



## ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ

ಡಾ.ವಿಠಲ ತಳವಾರ, ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ/ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗ,  
ಮೊಂಟ್‌ಫೋರ್ಟ್ ಕಾಲೇಜು, ಬೆಂಗಳೂರು, ದೂ. 9686967672, ಇಮೇಲ್:  
vittaltalavar@gmail.com

**Abstract:** 21ನೇ ಶತಮಾನದ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ, ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗತೀಕರಣ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೇಗ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಸಂವಹನದಲ್ಲಿನ ಆಧುನಿಕ ಕ್ರಾಂತಿ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ, ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಸಂವಹನದಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಒಂದು ಜಾಗತಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ಒಂದು ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿದ್ದಂತೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

\*\*\*

**Key Words:** ಜಾಗತೀಕರಣ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಮಾಹಿತಿ ಸಂವಹನ, ಸಂವಹನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ಟ್ವಿಟರ್, ಟೆಲಿಗ್ರಾಮ್, ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್, ಜೀವನ ವಿಧಾನ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ, ಡಿಜಿಟಲ್, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ, ಗೂಗಲ್, ವಿಕಿಪೀಡಿಯಾ, ಮನೋರಂಜನಾತ್ಮಕ, ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕ.

\*\*\*

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈಗ ದೊಡ್ಡವರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೂ

ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್, ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್, ಲ್ಯಾಪ್ಟಾಪ್‌ನಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಜನರಲ್ಲಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ, ಅದನ್ನು ನಾವು ಬಯಸಿದರೂ ಬಿಟ್ಟಿರಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಾವು ತಲುಪಿದ್ದೇವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮವು ಪ್ರಸ್ತುತ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ, ಇದು ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ವಿನಿಮಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ಟ್ವಿಟರ್, ಟಿಕಟೋಕ್, ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಮತ್ತು ಇತರ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ, ಅಂತರಜಾಲ ಸಾಮಾಜಿಕ ನೆಟ್ವರ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ 'ಜಾಗತಿಕ ಹಳ್ಳಿಯ' ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಮೂಲಕ ಶತಕೋಟಿ ಜನರು ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾ, ಸಾವಿರಾರು ಜನರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜವಾದ ಸಂಗತಿಯೇ ಆಗಿದೆ.

ಆದರೆ, ಗ್ಲೋಬಲ್ ಡಿಜಿಟಲ್ ಅವಲೋಕನ ಮತ್ತು ಸ್ಟಟಿಸ್ಟಿಟಾ (ಏರ್‌ಲೇಬೋರೇಟರಿ) ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಜುಲೈ 2024ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ 5.45 ಬಿಲಿಯನ್ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಬಳಕೆದಾರರಿದ್ದಾರೆ, ಇದು ಒಟ್ಟು ಜಾಗತಿಕ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ 63.7 ಪ್ರತಿಶತಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ 12 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಬಳಕೆದಾರರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ, ಕಳೆದ ವರ್ಷದಿಂದ 350 ಮಿಲಿಯನ್ ಹೊಸ ಬಳಕೆದಾರರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, 10 ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಬಳಕೆದಾರರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 9 ಜನರು ಪ್ರಸ್ತುತ ಕನಿಷ್ಠ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಸರಾಸರಿ 10 ಕ್ಷಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಸ ಬಳಕೆದಾರರ ದರದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಅದು 7.5 ಪ್ರತಿಶತದ ವಾರ್ಷಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಜನರು ದಿನಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ 2 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ 7-8 ಗಂಟೆಗಳು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಬಳಕೆದಾರರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು

15% ರಷ್ಟು ಜನ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಸಂಘರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ವೇದಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು 10 ಶತಕೋಟಿ ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಸುಮಾರು 1.2 ಮಿಲಿಯನ್ ವರ್ಷಗಳ ಮಾನವ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಬಳಕೆದಾರರ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಕಲಿ ಖಾತೆಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಯಿಂದಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಬಳಕೆದಾರರ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು, ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಬಳಕೆದಾರರ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮೀರಬಹುದು ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ, ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಇಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಬಳಕೆದಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಶೇಕಡಾ 72 ರಷ್ಟು ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ಮತ್ತು 78 ಶೇಕಡಾ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಫೇಸ್ಬುಕ್, ಟ್ವಿಟರ್, ಇನ್ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್, ರೀಲ್ಸ್, ಯೂಟ್ಯೂಬ್, ವಾಟ್ಸಾಪ್, ಆನ್ಲೈನ್ ಗೇಮಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮುದಾಯವು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಂತರಜಾಲದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅನುಕೂಲಗಳಿವೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳೂ ಇವೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮವು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಆಗುವ ಅನುಕೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಾದರೆ,

Campus 2 Careers "Study Breaks ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೊಬೈಲ್ ಸಾಧನಗಳ ಬಳಕೆಯ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಪದವಿಪೂರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸೆಲ್ ಫೋನ್ ಮತ್ತು ಸ್ಮಾರ್ಟ್ಫೋನ್ಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ರಿಂದ 6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದ ವ್ಯಸನವು ಅಂತರ್ಜಾಲದ

ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ 1-2 ಜಿಬಿ ಡೇಟಾ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲ ಇತ್ತು. ಇಂದು ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಜಿಬಿ ಡೇಟಾ ಬಳಸುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಅತಿಯಾದ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಇಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ನೆಟ್ವರ್ಕ್‌ಗೆ ಗೀಳಿನ ಆತಂಕಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ, ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದು ಅವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇಂದು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸರಳವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಇವರೇ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಪಶುಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ನೆಟ್ವರ್ಕ್‌ಗೆ ಸೈಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದೇ ಡೇಟಾವನ್ನು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಜಾಲತಾಣಗಳಿವೆ. ಇದು ಅವರನ್ನು ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತಾಣಗಳು ವ್ಯಸನಕಾರಿಯಾಗಿರಬಹುದು ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ಇಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲಗಳೆಂದರೆ ಅದು ಗೂಗಲ್, ವಿಕಿಪೀಡಿಯಾ ಮತ್ತು ಬ್ಲಾಗ್‌ಗಳಾಗಿವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಗಮನ ಪುಸ್ತಕ, ಗ್ರಂಥಾಲಯ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ನೆಟ್ವರ್ಕ್‌ಗೆ ಪ್ಲಾಟ್ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದಿನ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಈಗ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಅಪಡೇಟೆಡ್ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ಫೋನ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರು ಗೂಗಲ್, ಯೂಟ್ಯೂಬ್, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ರೀಲ್ಸ್, ವಾಟ್ಸಾಪ್, ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಂತಹ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಹಾನಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀಯಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಯಾದ ಮನೋರಂಜನಾತ್ಮಕ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ

ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಪೀಳಿಗೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಂತರಜಾಲದ ಮಾಯೆಗೆ ಸಿಕ್ಕು ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಂಡು ತಾಂತ್ರಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದು ಪುಸ್ತಕ ಓದುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುವುದು ಬದಲು ಆನ್ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಾಡಿ, ರೆಡಿಮೇಡ್ ಸರಕಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಸಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹುಡುಕುವ, ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಕ್ವಿಲ್ಲಕ ವಿಷಯಗಳ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮುಳುಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ಅವರು ಸುಮಾರು 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಆನ್ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆ ಕುಸಿದು, ವ್ಯಾಕುಲತೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಿನ್ನಡೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ ಇಂದು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯ ಸಂಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದ "ಗೀಳು" ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಿದೆ. ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಕುಸಿದಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಯಶಸ್ವಿ ಸುಸ್ಥಿರ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಪಾಲಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಬಳಕೆಯ ಮೇಲೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವೆಂದು ನಾವು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅವರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಾರದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ನೆಟ್ವರ್ಕ್ ಸೈಟ್‌ಗಳು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ತೀವ್ರ ಮತ್ತು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವ ವರ್ಚುವಲ್ ಪ್ರಪಂಚಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದೂರದ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಮತ್ತು

ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.ಹಾಗೂ ಮನೋರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ವಿವಿಧ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ, ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ನೂರಾರು ಜನರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳ ತಾಂತ್ರಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಜ್ಞಾನವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ಮೂಲಕ ಕೂಡ ಜನ ಅಡುಗೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ ವರೆಗೂ ಹಲವು ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಿಂದ ಹಾನಿ : ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಚಂಚಲವಾಗಿದ್ದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಅವರ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಳಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಪೋಷಕರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮವು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದ ಕೆಲವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೀಗಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ತುಂಬಾ ವಿಸ್ತಾರವಾದುದು. ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಿ, ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಸ್ಥಿರ, ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಥವಾ ಗ್ರಾಫಿಕ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸೈಬರ್ ಬುಲಿಂಗ್ ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ, ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ

ಮೂಲಕ ಅನೇಕರು ದಾರಿತಪ್ಪಿಸುವ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೂ ಹರಡುತ್ತಾರೆ, ಇದರಿಂದ ಅಮಾಯಕರು, ಮಕ್ಕಳು ಮುಜುಗರ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಅನುಭವಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಸುಳ್ಳು ವದಂತಿಗಳು ಹಾಗೂ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ ಸಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಸಮಾಜವಿರೋಧಿ ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಂತಹ ವದಂತಿಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾರೆ. ಫೇಕ್ ಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಎಡಿಟ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ, ಅವರು ಜನರನ್ನು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬ್ಲಾಕ್ ಮೇಲ್ ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮವು ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯಾದರೂ ಹಾನಿಯೇ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಕ್ಕೆ ವ್ಯಸನಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ಆಧುನಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಜೀವನ ಎಲ್ಲವೂ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಲು ವಾಟ್ಸಾಪ್, ಫೇಸ್ಬುಕ್ ಮತ್ತು ಇನ್ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅವರು ಇಡೀ ಸಮಯ ಚಾಟ್ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಣ್ಣುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿವೆ. ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಬಂದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಗಳನ್ನು ಮರೆತಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅವರ ಮಾನಸಿಕತೆ ಮೇಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. 2015 ರಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸೈಕಲಾಜಿಕಲ್ ಸೊಸೈಟಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವು ದಿನವಿಡೀ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಪೋಸ್ಟಿಂಗ್ ಲೈಕ್ ಮಾಡುವುದು, ಸಂದೇಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಚಾಟ್ ಮಾಡುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿತು. ಫೇಸ್ ಬುಕ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಪರಾಗುತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಮಿಚಿಗನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಅಧ್ಯಯನವೂ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳು: ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮವು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದರೂ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಅದರ ಪಾತ್ರ ಅದ್ವಿತೀಯವಾದುದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಕೆಲವು ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಂಭವನೀಯ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಮೊದಲು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದ ಸಂಭಾವ್ಯ ಅಪಾಯಗಳ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಕ್ಷರತೆ ಶಿಕ್ಷಣ: ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಬಳಕೆ, ಆನ್ಲೈನ್ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗೌಪ್ಯತೆ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕುರಿತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲು ಶಾಲೆಗಳು ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸೂಕ್ತ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ: ಸುರಕ್ಷಿತ ಆನ್ಲೈನ್ ಪರಿಸರವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣಾ ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳ ಮಹತ್ವ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. ಆಗಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಬೇಕಾದುದು ಪೋಷಕರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.

ಸಮತೋಲಿತ ಬಳಕೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ: ಆನ್ಲೈನ್ ಮತ್ತು ಆಫ್ಲೈನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಡುವೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮುಖಾಮುಖಿ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಬೇಕು.

ಕೊನೆಯ ಮಾತು : ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಕಾಲಮಿತಿಯೊಳಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು. ಅವರು ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ - ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ ಬಳಸಿದರೆ ಅದರಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆ ಸಂಗತಿ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು



ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗಾಗದಂತೆ ಪೋಷಕರೂ ಕೂಡ  
ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸಬೇಕು. ಯೂಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿನೆಮಾಗಳನ್ನು, ಹಾಡುಗಳನ್ನು ನೋಡುವ  
ಬದಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು  
ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು  
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವರವಾಗುತ್ತವೆ, ವ್ಯಸನಿಗಳಾದರೆ ಅವೆಲ್ಲ ಅವರಿಗೆ ಶಾಪವೇ ಸರಿ.