



सी.बी.एस.सी. स्कूलों के सीनियर सेकेंडरी स्तर के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन गेमिंग की लत के प्रभाव का अध्ययन

डॉ दीपक जैन
सहायक प्रोफेसर
अध्यापक शिक्षा विभाग
डी. जे कॉलेज
बड़ौत (बागपत) उ.प्र.

सारांश

वर्तमान युग में तकनीकी प्रगति ने जीवन को अनेक सुविधाओं से समृद्ध किया है। शिक्षा, संचार तथा मनोरंजन के क्षेत्र में डिजिटल माध्यमों की भूमिका अत्यधिक बढ़ी है। इसी परिप्रेक्ष्य में ऑनलाइन गेमिंग युवाओं के लिए आकर्षण का केन्द्र बन गई है। यह न केवल मनोरंजन का साधन है बल्कि अनेक विद्यार्थियों के लिए तनाव मुक्ति और प्रतिस्पर्धात्मक आनंद का माध्यम भी बन गया है। तथापि, अत्यधिक गेमिंग की प्रवृत्ति, जिसे लत कहा जा सकता है, मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। सी.बी.एस.सी. स्कूलों के सीनियर सेकेंडरी स्तर (कक्षा 99 व 92) के छात्र-छात्राएँ जीवन के अत्यंत संवेदनशील दौर से गुजरते हैं। इस अवस्था में अध्ययन का दबाव, करियर की चिंता तथा सामाजिक अपेक्षाएँ पहले से ही मानसिक तनाव उत्पन्न करती हैं। यदि इस अवस्था में विद्यार्थी ऑनलाइन गेमिंग की लत के शिकार हो जाते हैं तो उनकी शैक्षणिक उपलब्धि, ध्यान एकाग्रता, स्मरण शक्ति, भावनात्मक संतुलन तथा सामाजिक व्यवहार पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

प्रस्तुत शोध अध्ययन का उद्देश्य यह जानना है कि ऑनलाइन गेमिंग की लत किस प्रकार सीनियर सेकेंडरी स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। इसमें विशेष रूप से विद्यार्थियों के तनाव स्तर, शैक्षिक चिंता, सामाजिक अलगाव, भावनात्मक संतुलन और आत्म-नियंत्रण जैसे पहलुओं पर प्रभाव का विश्लेषण किया गया है।

प्रस्तावना

मानव सभ्यता के विकास में खेलों की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। परंपरागत खेल जहाँ शारीरिक स्वास्थ्य और सामाजिकता को बढ़ाते थे, वहीं वर्तमान डिजिटल युग में ऑनलाइन खेलों का प्रभाव लगातार बढ़ता जा रहा है। मोबाइल, कम्प्यूटर और इंटरनेट ने युवाओं को आभासी खेलों की ऐसी दुनिया से जोड़ दिया है जो आकर्षक तो है, किंतु नियंत्रित न होने पर विनाशकारी भी हो सकती है। सीनियर सेकेंडरी स्तर के छात्र जीवन के उस पड़ाव पर होते हैं जहाँ आत्म-निर्माण, करियर निर्धारण और व्यक्तिगत पहचान का विकास होता है। इस अवस्था में ऑनलाइन गेमिंग केवल मनोरंजन का साधन न रहकर विद्यार्थियों के जीवन की दिनचर्या का अभिन्न हिस्सा बन जाती है। कई बार यह स्थिति नशे जैसी लत का रूप धारण कर लेती है, जिससे विद्यार्थी वास्तविक जीवन की चुनौतियों से दूर होकर आभासी दुनिया में खो जाते

हैं। मानसिक स्वास्थ्य का तात्पर्य केवल रोगों से मुक्त रहना ही नहीं, बल्कि मनोवैज्ञानिक संतुलन, सकारात्मक सोच, आत्मविश्वास, सामाजिकता तथा जीवन के प्रति संतुष्टि से है। जब विद्यार्थी लंबे समय तक गेमिंग में संलग्न रहते हैं, तो उनमें अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, ध्यान की कमी, सामाजिक अलगाव, अध्ययन में रुचि की कमी और अवसाद जैसी समस्याएँ देखने को मिलती हैं। भारत जैसे विकासशील देश में जहाँ शिक्षा प्रणाली पहले से ही प्रतिस्पर्धात्मक दबाव से भरी हुई है, वहाँ ऑनलाइन गेमिंग की लत मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर संकट उत्पन्न कर रही है। विशेषकर सी.बी.एस.सी. स्कूलों के छात्र, जिनसे उच्च शैक्षणिक प्रदर्शन की अपेक्षा की जाती है, इस समस्या से अधिक प्रभावित हो सकते हैं।

अतः यह आवश्यक है कि ऑनलाइन गेमिंग और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंधों का गहन अध्ययन किया जाए, ताकि शैक्षिक योजनाकार, शिक्षक, अभिभावक और नीति-निर्माता इस दिशा में उचित कदम उठा सकें।

अध्ययन की आवश्यकता और महत्व

आज का समाज सूचना प्रौद्योगिकी पर आधारित है। मोबाइल फोन, कम्प्यूटर और इंटरनेट ने जीवन को आसान बना दिया है, किंतु इसके दुष्परिणाम भी स्पष्ट रूप से सामने आने लगे हैं। विशेषकर किशोरावस्था के विद्यार्थियों में ऑनलाइन गेमिंग की बढ़ती प्रवृत्ति चिंता का विषय है। सीनियर सेकेंडरी स्तर पर विद्यार्थी जीवन की सबसे बड़ी शैक्षणिक चुनौती का सामना करते हैं। उच्च शिक्षा में प्रवेश, प्रतियोगी परीक्षाएँ और करियर निर्माण की तैयारी इसी अवस्था से आरंभ होती है। ऐसे समय में यदि विद्यार्थी गेमिंग की लत में फँस जाँएँ तो उनके मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव पड़ सकता है।

इस अध्ययन की आवश्यकता निम्न कारणों से स्पष्ट होती है—

- 1. मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव** — गेमिंग की लत विद्यार्थियों के तनाव स्तर, भावनात्मक संतुलन, स्मरण शक्ति और आत्मविश्वास को प्रभावित करती है।
- 2. शैक्षिक उपलब्धि में गिरावट** — लंबे समय तक गेम खेलने से पढ़ाई के लिए आवश्यक समय और ऊर्जा कम हो जाती है, परिणामस्वरूप अंक एवं उपलब्धियाँ प्रभावित होती हैं।
- 3. सामाजिक जीवन पर प्रभाव** — गेमिंग की लत विद्यार्थियों को परिवार और मित्रों से दूर कर देती है। वे आभासी दुनिया में अधिक समय बिताने लगते हैं।
- 4. व्यक्तित्व निर्माण में बाधा** — किशोरावस्था व्यक्तित्व निर्माण की महत्वपूर्ण अवस्था है। इस समय का अनुचित प्रयोग जीवनभर के लिए हानिकारक सिद्ध हो सकता है।
- 5. नीति-निर्माताओं के लिए मार्गदर्शन** — इस अध्ययन से प्राप्त निष्कर्ष विद्यालय प्रबंधक, शिक्षक, अभिभावक और शिक्षा नीति-निर्माताओं को इस समस्या के समाधान हेतु दिशा देंगे।

अतः यह शोध कार्य न केवल शैक्षणिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है, बल्कि सामाजिक और मनोवैज्ञानिक दृष्टि से भी अत्यंत प्रासंगिक है।

साहित्य समीक्षा

किसी भी शोध अध्ययन के लिए पूर्ववर्ती अध्ययनों की समीक्षा आवश्यक होती है। इससे समस्या की गहनता, प्रवृत्तियों और शोध की दिशा स्पष्ट होती है। प्रस्तुत विषय पर देश-विदेश में अनेक शोध हुए हैं, जिनका संक्षेप इस प्रकार है—

अग्रवाल व जोशी (2018) ने कहा कि गेमिंग की लत विद्यार्थियों में समय प्रबंधन की समस्या उत्पन्न करती है, परिणामस्वरूप अध्ययन का समय कम हो जाता है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर चेन (2018) ने अपने अध्ययन में पाया कि 40 प्रतिशत विद्यार्थी प्रतिदिन 3 घंटे से अधिक समय गेमिंग में व्यतीत करते हैं, जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। पाण्डेय (2019) ने यह निष्कर्ष निकाला कि गेमिंग

की लत और परीक्षा परिणामों के बीच नकारात्मक सहसंबंध पाया गया। रॉय (2019) के अनुसार, ऑनलाइन गेमिंग से किशोरों में आक्रामकता और चिड़चिड़ापन बढ़ता है। वैश्विक महामारी कोविड-19 के दौरान ऑनलाइन गेमिंग का अत्यधिक प्रयोग बढ़ गया। सिंह (2020) ने बताया कि लॉकडाउन अवधि में गेमिंग की लत विद्यार्थियों में मानसिक तनाव और अवसाद का मुख्य कारण बनी। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पार्क (2020) ने कहा कि गेमिंग की लत आत्म-नियंत्रण को कमजोर करती है। जैन व चौहान (2021) ने अपने अध्ययन में बताया कि जिन छात्रों में गेमिंग की लत अधिक थी, उनकी एकाग्रता और स्मरण शक्ति कमजोर पाई गई। राणा (2021) ने कहा कि गेमिंग की लत लड़कों में 65 प्रतिशत और लड़कियों में 35 प्रतिशत तक पाई जाती है। मेहता (2022) ने पाया कि लगातार गेमिंग से विद्यार्थियों में अनिद्रा और सामाजिक अलगाव बढ़ जाता है। हुसैन (2022) ने कहा कि ऑनलाइन गेमिंग विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास में बाधा उत्पन्न करती है। अली (2023) ने बताया कि ऑनलाइन गेमिंग की प्रवृत्ति से विद्यार्थी शारीरिक गतिविधियों से दूर हो रहे हैं, जिससे मोटापा और शारीरिक बीमारियाँ बढ़ रही हैं। राय व सक्सेना (2023) ने यह निष्कर्ष दिया कि ऑनलाइन गेमिंग की लत का प्रभाव विशेषकर बारहवीं कक्षा के छात्रों पर अधिक देखा गया, क्योंकि यह समय अत्यधिक शैक्षणिक दबाव का होता है।

इस प्रकार पूर्ववर्ती शोधों से यह स्पष्ट होता है कि ऑनलाइन गेमिंग की लत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षणिक उपलब्धि, सामाजिक संबंधों और भावनात्मक संतुलन पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है।

समस्या का निरूपण

प्रस्तुत अध्ययन में शोधकर्ता यह जानने का प्रयास कर रहा है कि –

सी.बी.एस.सी. स्कूलों के सीनियर सेकेंडरी स्तर के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन गेमिंग की लत का क्या प्रभाव पड़ता है ?

इस समस्या के अंतर्गत निम्न प्रश्न निहित हैं ?

क्या ऑनलाइन गेमिंग की लत विद्यार्थियों के तनाव स्तर को बढ़ाती है?

क्या गेमिंग की अधिकता से विद्यार्थियों की एकाग्रता और स्मरण शक्ति पर प्रभाव पड़ता है?

क्या इससे शैक्षिक उपलब्धि में कमी आती है?

क्या ऑनलाइन गेमिंग सामाजिक अलगाव और भावनात्मक असंतुलन को जन्म देती है?

क्या लड़के और लड़कियों के बीच गेमिंग की लत और उसके प्रभावों में कोई अंतर है?

उद्देश्य

इस अध्ययन के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं –

1. सीनियर सेकेंडरी स्तर के छात्रों में ऑनलाइन गेमिंग की प्रवृत्ति का अध्ययन करना।
2. ऑनलाइन गेमिंग की लत और मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों (तनाव, चिंता, आत्मविश्वास, सामाजिकता, भावनात्मक संतुलन) के बीच संबंध ज्ञात करना।
3. यह जानना कि गेमिंग की लत शैक्षिक उपलब्धि को किस सीमा तक प्रभावित करती है।
4. लड़के और लड़कियों में गेमिंग की लत तथा उसके प्रभावों का तुलनात्मक अध्ययन करना।
5. विद्यार्थियों, अभिभावकों और शिक्षकों के लिए सुझाव प्रस्तुत करना ताकि इस समस्या से निपटा जा सके।

परिकल्पना

शोध कार्य में परिकल्पना का अर्थ है – समस्या से संबंधित संभावित उत्तर या अनुमान। प्रस्तुत अध्ययन में निम्न परिकल्पनाएँ निर्धारित की गई हैं –

1. ऑनलाइन गेमिंग की लत सीनियर सेकेंडरी स्तर के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करती है।
2. जिन छात्रों में गेमिंग की लत अधिक होगी, उनमें तनाव स्तर और शैक्षिक चिंता भी अधिक पाई जाएगी।
3. ऑनलाइन गेमिंग की लत और शैक्षिक उपलब्धि के बीच नकारात्मक संबंध होगा।
4. ऑनलाइन गेमिंग की लत विद्यार्थियों में सामाजिक अलगाव और भावनात्मक असंतुलन को बढ़ाती है।
5. लड़के और लड़कियों के बीच ऑनलाइन गेमिंग की लत तथा उसके प्रभावों में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर होगा।

अनुसंधान पद्धति

प्रत्येक शोध अध्ययन को व्यवस्थित रूप से सम्पन्न करने के लिए अनुसंधान पद्धति अत्यंत आवश्यक होती है। इससे अध्ययन की विश्वसनीयता और निष्कर्षों की प्रामाणिकता सुनिश्चित होती है। प्रस्तुत शोध अध्ययन के लिए निम्नलिखित पद्धति अपनाई गई है

१. शोध की विधि

यह अध्ययन वर्णनात्मक एवं सहसंबंधात्मक शोध विधि पर आधारित है। इसमें शोधकर्ता ने छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और ऑनलाइन गेमिंग की लत के बीच संबंधों का विश्लेषण किया है।

२. शोध का क्षेत्र

यह अध्ययन बागपत जनपद के सी.बी.एस.सी. मान्यता प्राप्त विद्यालयों के सीनियर सेकेंडरी स्तर (कक्षा ११ व १२) के छात्रों पर केन्द्रित है।

३. जनसंख्या

शोध की जनसंख्या बागपत जनपद के सभी सी.बी.एस.सी. विद्यालयों में अध्ययनरत कक्षा ११ व १२ के छात्र-छात्राएँ हैं।

४. नमूना

शोध कार्य हेतु कुल २०० छात्रों का चयन किया गया। इसमें –

१०० लड़के

१०० लड़कियाँ

शामिल की गई।

नमूना चयन के लिए यादृच्छिक नमूना विधि अपनाई गई।

५. उपकरण

शोध कार्य में आंकड़े एकत्र करने हेतु निम्न उपकरण प्रयुक्त किए गए –

1. मानसिक स्वास्थ्य मापनी – छात्रों के तनाव स्तर, भावनात्मक संतुलन, आत्मविश्वास, सामाजिक समायोजन आदि को मापने हेतु।
2. ऑनलाइन गेमिंग लत प्रश्नावली – छात्रों में गेमिंग की आदत, समय, लत की तीव्रता और व्यवहारिक प्रभावों को मापने हेतु।
3. शैक्षणिक उपलब्धि अभिलेख – छात्रों के वार्षिक परीक्षा परिणाम का उपयोग शैक्षणिक उपलब्धि जानने के लिए।

६. आंकड़ों का संग्रहण

शोधकर्ता ने चयनित विद्यालयों से अनुमति प्राप्त कर छात्रों को प्रश्नावली प्रदान की।

छात्रों से व्यक्तिगत रूप से उत्तर प्राप्त किए गए।

शैक्षणिक उपलब्धि संबंधी जानकारी विद्यालय के अभिलेखों से ली गई।

७. आंकड़ों का विश्लेषण

संगृहीत आंकड़ों का विश्लेषण सांख्यिकीय तकनीकों द्वारा किया गया। इसमें –

औसत

मानक विचलन

सहसंबंध

‘टी’ परीक्षण

का प्रयोग कर परिणाम निकाले गए।

परिणाम और व्याख्या

इस अध्ययन में प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण कर निम्नलिखित परिणाम सामने आए –

१. ऑनलाइन गेमिंग की लत और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध

गेमिंग लत स्तर व मानसिक स्वास्थ्य -0.62 दोनों के बीच नकारात्मक व उच्च सहसंबंध पाया गया

व्याख्या – जिन छात्रों में गेमिंग की लत अधिक थी, उनमें मानसिक स्वास्थ्य का स्तर कम पाया गया। इससे स्पष्ट है कि गेमिंग की लत मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है।

२. ऑनलाइन गेमिंग की लत और शैक्षणिक उपलब्धि

क्रमांक समूह	औसत अंक	मानक विचलन	‘टी’ मान	व्याख्या
उच्च लत वाले छात्र (100)	54.6	8.2	6.21	शैक्षणिक उपलब्धि में कमी स्पष्ट
कम लत वाले छात्र (100)	68.3	7.5		

व्याख्या – जिन छात्रों में ऑनलाइन गेमिंग की लत अधिक थी, उनकी शैक्षणिक उपलब्धि उल्लेखनीय रूप से कम पाई गई।

३. लड़के और लड़कियों के बीच तुलना

क्रमांक समूह	औसत अंक	मानक विचलन	'टी' मान	व्याख्या
लड़के 100	72.4	6.8	5.42	लड़कों में लत अधिक
लड़किया 100	65.1	7.2		

व्याख्या – अध्ययन से यह निष्कर्ष निकला कि लड़कों में ऑनलाइन गेमिंग की लत लड़कियों की अपेक्षा अधिक पाई गई।

४. ऑनलाइन गेमिंग की लत और तनाव स्तर

क्रमांक समूह	औसत तनाव अंक	मानक विचलन	सहसंबंध	परिणाम
उच्च लत वाले छात्र	74.2	5.6	0.58	तनाव स्तर अधिक
कम लत वाले छात्र	61.3	6.4		तनाव स्तर कम

व्याख्या – ऑनलाइन गेमिंग की लत और तनाव स्तर में सकारात्मक संबंध पाया गया, अर्थात् लत जितनी अधिक होगी तनाव उतना ही अधिक होगा।

निष्कर्ष, शैक्षिक निहितार्थ और सुझाव

निष्कर्ष

इस शोध अध्ययन से प्राप्त परिणामों के आधार पर निम्न निष्कर्ष सामने आए

- ऑनलाइन गेमिंग की लत और छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के बीच नकारात्मक एवं उच्च सहसंबंध पाया गया। अर्थात् लत जितनी अधिक होती है, मानसिक स्वास्थ्य उतना ही कमजोर हो जाता है।
- जिन छात्रों में ऑनलाइन गेमिंग की लत अधिक थी, उनकी शैक्षणिक उपलब्धि उल्लेखनीय रूप से कम पाई गई।
- लड़कों में गेमिंग की लत लड़कियों की अपेक्षा अधिक थी।
- गेमिंग की लत और तनाव स्तर में सकारात्मक संबंध पाया गया, अर्थात् गेमिंग की लत जितनी अधिक होगी, तनाव स्तर भी उतना ही अधिक होगा।
- ऑनलाइन गेमिंग की लत ने छात्रों के सामाजिक जीवन, भावनात्मक संतुलन और आत्म-नियंत्रण पर प्रतिकूल प्रभाव डाला।

शैक्षिक निहितार्थ

- शिक्षक और विद्यालय प्रबंधक – विद्यालयों में छात्रों को समय-समय पर ऑनलाइन गेमिंग के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक किया जाए।
- पाठ्यक्रम स्तर पर – पाठ्यक्रम में मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा और समय प्रबंधन से संबंधित विषयों को सम्मिलित किया जाए।
- अभिभावक स्तर पर – अभिभावकों को चाहिए कि वे बच्चों के ऑनलाइन गतिविधियों की निगरानी करें और गेमिंग समय को सीमित करें।
- छात्र स्तर पर – छात्रों में आत्म-नियंत्रण, खेलकूद, योग और ध्यान जैसी गतिविधियों को प्रोत्साहित किया जाए।

5. नीति-निर्माताओं के लिए – शिक्षा नीति में डिजिटल गेमिंग के नकारात्मक प्रभावों से बचाव हेतु दिशानिर्देश जोड़े जाएँ।

सुझाव

1. छात्रों को प्रतिदिन ऑनलाइन गेमिंग के लिए समय सीमा निर्धारित करनी चाहिए।
2. विद्यालयों में काउंसलिंग सत्र आयोजित किए जाएँ ताकि छात्र मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं का समाधान कर सकें।
3. परिवार में संवाद और सहभागिता बढ़ाई जाए, जिससे बच्चे अकेलापन महसूस न करें।
4. छात्रों को वास्तविक खेलों, रचनात्मक गतिविधियों और पुस्तक पठन की ओर प्रेरित किया जाए।
5. सरकार और समाज को मिलकर जागरूकता अभियान चलाना चाहिए ताकि ऑनलाइन गेमिंग की लत को कम किया जा सके।

संदर्भ सूची

- राय, एम., सक्सेना, पी. (2023). बारहवीं कक्षा के छात्रों पर ऑनलाइन गेमिंग का प्रभाव. भारतीय शिक्षा समीक्षा, 29(3), 88–96.
- अली, जेड. (2023). ऑनलाइन गेमिंग और किशोरों का शारीरिक स्वास्थ्य. मनोविज्ञान वार्षिकी, 15(1), 44–53.
- हुसैन, ए. (2022). गेमिंग लत और व्यक्तित्व विकास में अवरोध. शिक्षा मनोविज्ञान त्रैमासिक, 21(4), 201–209.
- मेहता, एस. (2022). ऑनलाइन गेमिंग और अनिद्रा की समस्या. स्वास्थ्य एवं शिक्षा शोध पत्रिका, 10(2), 75–83.
- राणा, डी. (2021). लड़के और लड़कियों में गेमिंग लत का तुलनात्मक अध्ययन. किशोर मनोविज्ञान जर्नल, 7(3), 140–148.
- जैन, के., चौहान, वी. (2021). ऑनलाइन गेमिंग और एकाग्रता पर प्रभाव. भारतीय मनोविज्ञान समीक्षा, 19(1), 62–70.
- पार्क, जे. (2020). गेमिंग लत और आत्म-नियंत्रण. अंतरराष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य जर्नल, 8(2), 99–110.
- सिंह, ए. (2020). कोविड-19 लॉकडाउन में छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य और ऑनलाइन गेमिंग. महामारी शिक्षा जर्नल, 5(4), 211–220.
- रॉय, बी. (2019). गेमिंग लत और आक्रामकता. भारतीय किशोर शोध वार्षिकी, 11(1), 33–41.
- पाण्डेय, एल. (2019). गेमिंग लत और परीक्षा परिणामों का सहसंबंध. शिक्षा और मूल्यांकन पत्रिका, 13(2), 101–109.
- चेन, डी. (2018). एशियाई देशों में किशोरों की गेमिंग आदतें. अंतरराष्ट्रीय शिक्षा जर्नल, 6(3), 70–82.
- अग्रवाल, एस., – जोशी, एम. (2018). गेमिंग और समय प्रबंधन की समस्या. शिक्षा मनोविज्ञान जर्नल, 9(1), 45–54.