

INTERNET ADDICTION AND ITS EFFECTS: IMPACT ON THE ACADEMIC AND SOCIAL LIVES OF STUDENTS**इंटरनेट की लत और इसके प्रभाव: छात्रों के शैक्षिक और सामाजिक जीवन पर प्रभाव****Amita Chaudhary**

Research Scholar, Department of Education, Dr. Bhimrao Ambedkar University, Agra

E-mail: aartichaudhary190@gmail.com

ABSTRACT

In modern times, the Internet has revolutionized our lives, but its overuse has led to many problems, such as reduced academic efficiency, declining social skills, mental health problems, and anxiety, as well as impacting the academic and social lives of students. The paper presents an in-depth investigation of internet addiction and its impact and attempts to understand how internet addiction affects students' academic performance, social connection, and mental health. This research identifies various aspects and provides effective solutions, thereby improving the education and social lives of the students.

आधुनिक समय में इंटरनेट ने हमारे जीवन में क्रांतिकारी बदलाव किया है, परन्तु इसके अत्यधिक उपयोग करने से कई समस्याएं जैसे- शैक्षिक दक्षता में कमी, सामाजिक कौशल में गिरावट, मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएँ एवं चिंता उत्पन्न हुई हैं, इसके साथ छात्रों के शैक्षिक और सामाजिक जीवन पर भी प्रभाव डाला है। प्रस्तुत शोध पत्र इंटरनेट की लत और इसके प्रभाव की गहन जांच करता है, और यह समझने का प्रयास करता है, कि इंटरनेट की लत छात्रों के शैक्षिक प्रदर्शन, सामाजिक संबंध और मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करती है। यह शोध विभिन्न पहलुओं की पहचान और प्रभावी समाधान प्रदान करता है, जिससे छात्रों की शिक्षा और सामाजिक जीवन को बेहतर बनाया जा सके।

प्रस्तावना

इंटरनेट ने पिछले दशकों में सूचना, संचार और सामाजिक जुड़ाव के तरीके को पूरी तरह से बदल दिया है। आज हम इंटरनेट का उपयोग जीवन के हर एक पहलू में करते हैं, चाहे वह मनोरंजन हो, शिक्षा हो, या सामाजिक संपर्क। हालांकि, इसके अत्यधिक उपयोग ने नई चुनौतियाँ और समस्याएँ भी उत्पन्न की हैं, विशेषकर छात्रों के लिए। इंटरनेट की लत एक ऐसी समस्या है बन गई है जिसे अब एक गंभीर सामाजिक मुद्दे के रूप में देखा जाने लगा है।

इंटरनेट की लत छात्रों के सोशल मीडिया, ऑनलाइन गेमिंग, और अवलोकनात्मक सामग्री के अत्यधिक उपयोग के कारण होती है। यह लत छात्रों के शैक्षिक प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है, जैसे कि ध्यान केंद्रित करने में कठिनाइयाँ, पढ़ाई में कमी, और अकादमिक निष्क्रियता। साथ ही, यह छात्रों के सामाजिक जीवन को भी प्रभावित करती है, जिसके कारण सामाजिक कौशल में कमी, रिश्तों में विघटन, और सामाजिक अलगाव की समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। मानसिक स्वास्थ्य पर भी इसका प्रभाव पड़ा है, जिसके कारण चिंता, अवसाद, और अन्य मानसिक समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

शोध की आवश्यकता

आज के आधुनिक युग में, इंटरनेट ने छात्रों के जीवन के विभिन्न पहलुओं को गहराई से प्रभावित किया है, लेकिन इसके अत्यधिक उपयोग ने कई समस्याएँ भी उत्पन्न की हैं। इंटरनेट की लत, विशेष रूप से उच्च विद्यालय के छात्रों में, शैक्षिक प्रदर्शन में कमी का एक प्रमुख कारण बन गई है। छात्रों की पढ़ाई में ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में कमी और अकादमिक निष्क्रियता की समस्या उत्पन्न हो रही है, जिससे उनकी शैक्षिक उपलब्धियाँ प्रभावित हो

रही हैं। इस प्रकार की समस्याओं को समझने और उनके समाधान के लिए प्रभावी रणनीतियाँ विकसित करने की आवश्यकता है। इंटरनेट की लत से छात्रों के सामाजिक कौशल पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ा है। ऑनलाइन गतिविधियों की बढ़ती प्रवृत्ति वास्तविक जीवन की सामाजिक इंटरैक्शन की जगह ले रही है, जिससे सामाजिक कौशल में कमी, आत्म-संकोच, और सामाजिक अलगाव की समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। इस सामाजिक समस्या की गंभीरता को समझने और उचित हस्तक्षेप की आवश्यकता को पहचानने के लिए शोध की आवश्यकता है। इसके अतिरिक्त, इंटरनेट की लत मानसिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव डालती है, जिससे चिंता, अवसाद, और अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में इस वृद्धि के कारणों की जांच करना और उनकी सहायता के लिए आवश्यक उपायों की पहचान करना अत्यंत महत्वपूर्ण है।

समस्या का कथन: इंटरनेट की लत और इसके प्रभाव: छात्रों के शैक्षिक और सामाजिक जीवन पर प्रभाव**अध्ययन के उद्देश्य**

- इंटरनेट की लत के कारणों और लक्षणों की पहचान का अध्ययन करना।
- शैक्षिक प्रदर्शन पर प्रभाव का विश्लेषण अध्ययन करना।
- सामाजिक जीवन पर प्रभावों की जांच का अध्ययन करना।
- मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का मूल्यांकन पर अध्ययन करना।

अध्ययन की परिकल्पना

- इंटरनेट की लत के कारणों और लक्षणों की पहचान में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

2. शैक्षिक प्रदर्शन पर प्रभाव का विश्लेषण में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
3. सामाजिक जीवन पर प्रभावों की जांच में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
4. मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का मूल्यांकन में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

संबंधित शोध साहित्य का अध्ययन

संबंधित शोध साहित्य का अध्ययन इंटरनेट की लत और इसके प्रभावों के विभिन्न पहलुओं को समझने के लिए आवश्यक है। यह समीक्षा इंटरनेट की लत से जुड़े मौजूदा अध्ययनों और उनके निष्कर्षों को संक्षेप में प्रस्तुत करती है, ताकि इस समस्या की गहराई और समाधान के लिए प्रभावी उपायों की पहचान की जा सके।

सिमोन (2018) ने यह दिखाया कि सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से छात्रों के बीच आत्म-संकोच और सामाजिक चिंता बढ़ जाती है।

जॉन्सन (2019) ने अपने अध्ययन में पाया गया कि इंटरनेट की लत के कारण छात्रों की पढ़ाई में ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में कमी आई है। उनके अध्ययन में यह स्पष्ट हुआ कि जो छात्र इंटरनेट पर अधिक समय बिताते हैं, वे अकादमिक विषयों में कम ध्यान केंद्रित कर पाते हैं और उनके ग्रेड भी प्रभावित होते हैं।

वलीमेंट्स (2020) ने अध्ययन किया कि ऑनलाइन प्लेटफॉर्मों के अत्यधिक उपयोग से छात्रों में वास्तविक जीवन के सामाजिक इंटरैक्शन की कमी होती है। उनके शोध में पाया गया कि इंटरनेट की अत्यधिक उपयोग से सामाजिक कौशल में कमी, सामाजिक अलगाव, और सामाजिक रिश्तों में विघटन जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

डेनिस (2021): डेनिस ने यह पाया कि इंटरनेट की लत के कारण छात्रों के बीच भावनात्मक संवेदनशीलता और सहानुभूति में कमी आई है। उनके अध्ययन में यह स्पष्ट हुआ कि ऑनलाइन संचार की बजाय व्यक्तिगत इंटरैक्शन की कमी ने छात्रों को वास्तविक जीवन के सामाजिक संदर्भों को समझने और उनके प्रति संवेदनशीलता दिखाने में कठिनाई का सामना करना पड़ा।

किम (2021) ने शोध किया कि इंटरनेट की अत्यधिक उपयोग से तनाव और मानसिक थकावट में वृद्धि होती है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। है कि इंटरनेट पर अत्यधिक समय बिताने से मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम बढ़ जाता है। उन्होंने यह भी पाया कि ऑनलाइन गेमिंग और सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से तनाव और अवसाद के लक्षण अधिक गंभीर हो जाते हैं।

सिंग (2021) ने यह निष्कर्ष में पाया कि इंटरनेट की लत से छात्रों के अध्ययन के समय में कमी आई है, जिससे उनकी शैक्षिक उपलब्धियाँ प्रभावित होती हैं।

अलेक्जेंडर (2022) के अनुसंधान में यह पाया गया कि इंटरनेट की लत से छात्रों में चिंता और अवसाद की समस्याएँ बढ़ गई हैं। उनके अध्ययन में यह उल्लेखनीय था कि ऑनलाइन गतिविधियाँ और सोशल मीडिया के उपयोग से मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की दर में वृद्धि होती है।

जॉन्सन और ग्रीन (2022): जॉन्सन और ग्रीन के अध्ययन में यह पाया गया कि मनोवैज्ञानिक परामर्श और समर्थन कार्यक्रमों

का उपयोग करने से छात्रों की मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों में सुधार हो सकता है। उन्होंने सुझाव दिया कि मानसिक स्वास्थ्य समर्थन और शिक्षा आधारित हस्तक्षेप छात्रों को इंटरनेट की लत के प्रभावों को समझने और उन्हें नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं।

शोध विधि

प्रस्तुत शोध के लिए इस सर्वेक्षण प्रविधि का प्रयोग किया गया है।

शोध अध्ययन का क्षेत्र एवं परि सीमा

इस अध्ययन का क्षेत्र उच्च विद्यालय के छात्रों तक सीमित है। यह अध्ययन इंटरनेट की लत के शैक्षिक और सामाजिक प्रभावों पर केंद्रित है, और मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभावों की भी जांच करता है।

जनसंख्या

इस अध्ययन के लिए जनसंख्या में उच्च विद्यालय के 400 छात्र शामिल हैं।

न्यादर्श

प्रस्तुत शोध में न्यादर्श के रूप में 100 छात्रों को चुना गया है, जिनका चयन स्ट्रैटिफाइड सैम्पलिंग विधि के माध्यम से किया गया।

उपकरण

डेटा संग्रह के लिए प्रश्नावली का उपयोग किया गया है। प्रश्नावली में इंटरनेट उपयोग, शैक्षिक प्रदर्शन, सामाजिक जीवन, और मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित प्रश्न शामिल हैं।

विश्लेषण

प्रस्तुत शोध में एकत्रित डेटा का विश्लेषण सांख्यिकीय विधियों का उपयोग करके किया गया है। जिसमें माध्य, मानक विचलन, और रिग्रेशन विश्लेषण के माध्यम से इंटरनेट की लत के विभिन्न पहलुओं के बीच संबंधों की जांच की गई है।

परिणाम

अध्ययन के परिणाम बताते हैं कि इंटरनेट की लत छात्रों के शैक्षिक प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव डालती है, जिसके कारण ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में कमी और अकादमिक निष्क्रियता बढ़ जाती है। सामाजिक जीवन पर भी नकारात्मक प्रभाव देखने को मिला है, जिसमें छात्रों में सामाजिक कौशल की कमी और सामाजिक अलगाव शामिल हैं। मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं, जैसे कि चिंता और अवसाद, भी इंटरनेट की लत के परिणामस्वरूप बढ़ गई हैं।

निष्कर्ष

इस शोध से यह स्पष्ट होता है कि इंटरनेट की लत एक गंभीर समस्या है जो छात्रों के शैक्षिक, सामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। इस समस्या से निपटने के लिए आवश्यक है कि शैक्षिक संस्थान और परिवार इंटरनेट उपयोग की आदतों को नियंत्रित करने के उपाय अपनाएं और छात्रों को एक संतुलित जीवन जीने के लिए प्रोत्साहित करें।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. **सिमोन, ल. (2018)**। "इंटरनेट की लत और सामाजिक चिंता: एक अध्ययन" अंतरराष्ट्रीय सामाजिक मनोविज्ञान पत्रिका, 10(1), 55-70.
2. **जॉन्सन, ए. (2019)**। "इंटरनेट की लत और शैक्षिक प्रदर्शन: एक विश्लेषण" अंतरराष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान पत्रिका, 12(3), 45-60.
3. **सिंग, आर. (2021)**। "ऑनलाइन गतिविधियाँ और अकादमिक निष्क्रियता: एक समीक्षात्मक अध्ययन" शैक्षिक मनोविज्ञान समीक्षा, 15(2), 78-92.
4. **किम, ए. (2021)**। "मानसिक थकावट और इंटरनेट की लत: एक तुलनात्मक अध्ययन" मानसिक स्वास्थ्य और तनाव पत्रिका, 14(2), 45-61.
5. **जोन्स, एम. और वलीमेंट्स, जे. (2020)**। "सोशल मीडिया के प्रभाव: छात्रों के सामाजिक कौशल और सामाजिक जीवन पर प्रभाव" सामाजिक मनोविज्ञान जर्नल, 22(4), 123-139.
6. **अलेक्जेंडर, जे. (2022)**। "इंटरनेट की लत और मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ: चिंता और अवसाद की वृद्धि" मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान पत्रिका, 18(3), 89-105.