Shikshan Sanshodhan : Journal of Arts, Humanities and Social Sciences ISSN(o): 2581-6241
Monthly, Peer-Reviewed, Refereed, Indexed Journal Impact Factor: 6.831
Volume - 7, Issue - 02 February - 2024

DOIs:10.2018/SS/202402007 --:-- Research Paper / Article / Review

स्नातक व परास्नातक के विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत का अध्ययन करना

[1]साधना सक्सेना, [2] डॉ मीना शर्मा,
[1]शोधार्थिनी (शिक्षाशास्त्र), शिक्षाशास्त्र, एस.एस.पी.जी कॉलेज, शाहजहांपुर, उत्तर प्रदेश
[2] एसोसिएट प्रोफ़ेसर, शिक्षा विभाग, एस.एस.पी.जी कॉलेज, शाहजहांपुर, उत्तर प्रदेश

Email – [1]shikha.saxena49@gmail.com, [2]meenasharmaspn@gmail.com,

सारांश : शिक्षा कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए संप्रेषण के माध्यम को सशक्त बनाना अति आवश्यक है इसी विचार को ध्यान में रखकर समय-समय पर संचार माध्यमों द्वारा शिक्षा के क्षेत्र में बदलाव किए गए हैं। इंटरनेट के प्रयोग ने सब कुछ बहुत आसान करके जनमानस में एक क्रांति का शैक्षिक क्रांति का संचार कर दिया दुनिया की शिक्षा व्यवस्था युवाओं की उंगलियों पर रहने लगी है। इंटरनेट की इस दुनिया ने युवाओं के सभी पक्षों को तेजी से दुनिया के समक्ष प्रस्तुत किया। इसी प्रकार जब कोविड-19 का प्रवेश 2020 के दिसंबर माह में दुनिया में हुआ उस समय इंटरनेट की व्यवस्था ने शिक्षा के लिए जीवनदायिनी बनकर कार्य किया और शिक्षा पूर्णतया कंप्यूटरीकृत होकर इंटरनेट के प्रयोग के माध्यम से ऑनलाइन कर दी गई। इंटरनेट की लत या इंटरनेट एडिक्शन इसी इंटरनेट के अधिकाधिक उपयोग की ओर इशारा करता है।आजकल युवा-वर्ग इंटरनेट के उपयोग या अधिक उपयोग से गंभीर शारीरिक व मानसिक प्रभावों से गुजर रहा है,परिवार से दूरी बना रहा है और सभी समस्याओ का समाधान इंटरनेट को मानने लगा है युवाओ मे यह आदत उन्हें इंटरनेट की लत की गलत दिशा में भी लेकर जा रही है।प्रस्तुत में अध्ययन स्नातक व परास्नातक के विद्यार्थियों में इण्टरनेट की लत के 3 स्तरों का अध्ययन किया गया है। प्रस्तुत अध्ययन में 33 पदों की इण्टरनेट की लत मापनी की एक स्व-निर्मित मापनी का उपयोग करके इंटरनेट की लत का अध्ययन किया गया। इस अध्ययन का उद्देश्य स्नातक व परास्नातक के विद्यार्थियों में इण्टरनेट की लत की पहचान करना है।

मुख्य शब्द: इंटरनेट की लत, युवा, इंटरनेट का प्रयोग, इंटरनेट, विद्यार्थी, स्नातक व परास्नातक, सूचना और संचार प्रौद्योगिकी ।

1. प्रस्तावना : शिक्षा कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए संप्रेषण के माध्यम को सशक्त बनाना अति आवश्यक है इसी विचार को ध्यान में रखकर समय-समय पर संचार माध्यमों द्वारा शिक्षा के क्षेत्र में बदलाव किए गए हैं। विज्ञान की प्रगति के साथ-साथ २१ वीं सदी में विज्ञान के क्षेत्र से एक नई शाखा सूचना एवं प्रौद्योगिकी का विकास अत्यंत तेजी के साथ हुआ, इसी को ध्यान में रखकर भारत सरकार ने 2004 में क्लास(CLASS) योजना के तहत विद्यालयों में कंप्यूटर साक्षरता और अध्ययन परियोजना के साथ शिक्षा के क्षेत्र में शैक्षिक प्रौद्योगिकी की शुरुआत की क्लास योजना से की जोकि सर्वशिक्षा अभियान के तहत एक केंद्र प्रायोजित योजना थी इसे सूचना और संचार प्रौद्योगिकी विद्यालय कहा गया और इसी को आगे बढ़ाते हुए 2012 में भारतीय आईसीटी को लाया गया इस योजना को सूचना और प्रौद्योगिकी का शिक्षा प्रणाली में ICT (आईसीटी) के अधिकतम उपयोग के लिए ICT में एक राष्ट्रीय नीति 2012 में लाई गई। विद्यालय में आईसीटी(ICT) नीति का उद्देश्य युवाओं को रचनात्मक रूप से ज्ञान, समाज के विकास और विकास में भागीदारी के लिए तैयार करना है, इसका उद्देश्य सभी युवाओं को सामाजिक, राष्ट्रीय और आर्थिक विकास और वैश्विक प्रतिस्पर्धा की ओर लेकर जाना था, सूचना एवं प्रौद्योगिकी के साथ शैक्षिक क्षेत्र में जब इंटरनेट का प्रवेश हुआ तो अति तीव्र गति से शिक्षा में परिवर्तन होने हुए और यह परिवर्तन केवल परंपरागत क्षेत्र में ही नहीं बल्कि मुक्त शिक्षण अधिगम के क्षेत्र में भी अपनी एक नई पहचान बन कर उभरा। इंटरनेट के प्रयोग ने सब कुछ बहुत आसान करके जनमानस में एक क्रांति का शैक्षिक क्रांति का संचार कर दिया दुनिया की शिक्षा व्यवस्था युवाओं की उंगलियों पर रहने लगी है। इंटरनेट की इस दुनिया ने युवाओं के सभी पक्षों को तेजी

से दुनिया के समक्ष प्रस्तुत किया। वर्तमान का युवावर्ग अपने जीवन की कल्पना इंटरनेट प्रयोग के बिना नहीं कर सकता। उसके दैनिक जीवन, कार्यक्षेत्र और शिक्षा का क्षेत्र लगभग सभी कुछ इसी इंटरनेट के द्वारा संचालित किया जा रहा है । इसकी पुष्टि इंटरनेट के प्रयोग के तेजी से बढ़ते हुए भारतीय आंकड़ों के द्वारा की जा सकती है। स्टेटिस्टा डॉट कॉम के मुताबिक 2021 में भारत की 45%(1.37 बिलियन) जनता इंटरनेट की उप्भोकता बन गयी। इसी प्रकार इंडिया टाइम्स डॉट कॉम के अनुसार 2017 तक लगभग 21% जनसंख्या इंटरनेट प्रयोग कर रही थी, जोकि अब तीव्र गति से बड्कर 2021 में 61% हो गयी। इंटरनेट का असीमित उपयोग युवाओं द्वारा निरंतर किया जा रहा है वर्तमान में मुक्त शिक्षा पूर्णतः इंटरनेट पर ही वर्तमान में निर्भर करती है इसी प्रकार जब कोविड-19 का प्रवेश 2020 के दिसंबर माह में दुनिया में हुआ उस समय स्कूली और उच्च व्यावसायिक शिक्षा व्यवस्था पूर्ण रूप से ध्वस्त हो गई थी ,तब इंटरनेट की व्यवस्था ने शिक्षा के लिए जीवनदायिनी बनकर कार्य किया और शिक्षा पूर्णतया कंप्यूटरीकृत होकर इंटरनेट के प्रयोग के माध्यम से ऑनलाइन कर दी गई। जोकि कोविड-19 के प्रकोप के कम होने के बाद धीरे-धीरे पटरी पर आ रही है परन्तु इस कोविड के प्रभाव ने बहुत से विद्यार्थियों को इंटरनेट का आदी बना दिया । इंटरनेट के उपयोग के अनेक विचारों के साथ-साथ यह भी समझना महत्वपूर्ण है कि किस प्रकार इंटरनेट ने युवाओं को अपने मकड़जाल में फंसा कर रख दिया है आजकल युवावर्ग इंटरनेट के उपयोग या अधिक उपयोग से गंभीर शारीरिक व मानसिक प्रभावों से गुजर रहा है,परिवार से दूरी बना रहा है और सभी समस्याओ का समाधान इंटरनेट को मानने लगा है युवाओ मे यह आदत उन्हें इंटरनेट की लत की गलत दिशा में भी लेकर जा रही है।

इंटरनेट की लत या इंटरनेट एडिक्शन इसी इंटरनेट के अधिकाधिक उपयोग की ओर इशारा करता है। हमारे शास्त्रों में कहा गया है कि "अति हर चीज की बुरी है। " प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक किंबरले युंग ने 4 घंटे से अधिक इंटरनेट के उपयोग को इंटरनेट की लत की श्रेणी में रखा है। इंटरनेट का अधिकाधिक प्रयोग ओं को इंटरनेट का आदी बना रहा है, कोविड-19 के बाद जिस प्रकार के बदलाव तेजी से शिक्षा के क्षेत्र में हो रहे हैं वह भी इसके लिए बहुत हद तक भविष्य में जिम्मेदार होंगे। सरकार दुनिया के साथ कदम से कदम मिलायुवाकर चलने के लिए इंटरनेट की लत के बारे में अभी तक कोई जागरूकता किसी भी क्षेत्र में नहीं प्रसारित कर रही है और ना ही इंटनेट के सही उपयोग के कोई जागरूकता दिखाई दे रही है। यही इंटरनेट के असीमित और अनावश्यक प्रयोग में बृद्धि कर रहा है इंटर्नेट के पैकेज बेचने वाली कंम्पनियां और सरकार इस समय दुनिया के साथ कदम से कदम मिलाकर चलने में व्यस्त दिखाई दे रही है।

वर्तमान समय में स्नातक व परास्नातक शिक्षा में इंटरनेट के अत्यधिक उपयोग के कारण इंटरनेट की लत उच्च शिक्षा के विद्यार्थियों में एक ऐसी समस्या के रूप में सामने आने लगी है जिसका कि स्वयं विद्यार्थियों को भी कभी-कभी पता ही नहीं होता है क्योंकि विद्यार्थी अपने अध्ययन सामग्री के कारण इंटरनेट पर घंटों अपना समय व्यतीत करते हैं और इसके साथ-साथ वे कब इंटरनेट की लत के शिकार हो जाते हैं इसका पता नहीं लग पाता है सामान्यतः विद्यार्थी इंटरनेट का उपयोग करते समय इस बात का ध्यान नहीं रखते हैं कि भी इंटरनेट का उपयोग आवश्यकता अनुसार ही करें बल्कि वह इंटरनेट को ना केवल अध्ययन का बल्कि मनोरंजन का भी आवश्यक साधन स्वीकार करने लगे हैं, इंटरनेट की लत के युवाओं में अनेक कारण हो सकते हैं, इंटरनेट की लत के कुछ सामान्य लक्षण संक्षिप्त विवरण इस प्रकार दिया जा सकता है-

- इंटरनेट का उपयोग ना करने पर असहज महसूस करना
- स्वयं को इंटरनेट उपयोग से दूर ना रख पाना
- गलत आदतों का शिकार होना

- स्वयं को हर समय किसी ना किसी डिवाइस पर व्यस्त रखना
- इंटरनेट का उपयोग करते समय अपने पारिवारिक संबंधियों की उपेक्षा करना दोस्तों के साथ व सामाजिक समारोहों में भी इंटरनेट पर व्यस्त रहना
- अत्यधिक मोबाइल फोन का उपयोग करना
- खाना खाते समय और अन्य दैनिक कार्यों में भी इंटरनेट के की सहायता लेना
- नींद न आने की समस्या महसूस करना
- इंटरनेट के कारण देर रात तक जागना
- इंटरनेट पर अनावश्यक रूप से फ़िल्म और अन्य सामग्री देखना
- अपने नज़दीकियों के साथ बैठकर भी इंटरनेट पर व्यस्त रहना
- इंटरनेट का प्रयोग न कर पाने पर चिढ़ना

2. अध्ययन उद्देश्य :

- स्नातक स्तर के विद्यार्थियों में से इंटरनेट की लत वाले विद्यार्थियों की पहचान करना।
- परास्नातक स्तर के विद्यार्थियों में से इंटरनेट की लत वाले विद्यार्थियों की पहचान करना।

3. सीमांकन :

- प्रस्तुत शोध अध्ययन में लखनऊ जिले के अंतर्गत लखनऊ विश्वविद्यालय से सहसंबद्ध महाविद्यालयों को सम्मिलित किया गया है, जिनमें स्नातक व परास्नातक दोनों प्रकार के पारम्परिक पाठ्यक्रमों(बी०ए, बी०एस०सी, बी०कॉम , एम०ए, एम०एस०सी, एम०कॉम) का संचालन किया जा रहा है।
- प्रस्तुत शोध अध्ययन में लखनऊ जिला क्षेत्र तक सीमित है।

4. न्यादर्श :

- प्रस्तुत शोध अध्ययन में अध्ययन की जानकारी एकत्र करने के लिए वर्णनात्मक सर्वेक्षण पद्धति का उपयोग किया गया था।
- प्रस्तुत शोध अध्ययन में न्यादर्श का चुनाव सरल यादृच्छिक प्रतिदर्श तकनीक का उपयोग करके प्रतिदर्श चुना गया।
- प्रस्तुत शोध अध्ययन में लखनऊ विश्वविद्यालय से संबंधित चयनित महाविद्यालयों में अध्ययनरत केवल संस्थागत विद्यार्थियों में से अलग-अलग चयनित 41 महाविद्यालयों से प्रतिभागियों में 600 अध्ययन के लिए शामिल किए गये, स्नातक(297) व स्नातकोत्तर (299) के विद्यार्थियों का चयन किया गया, जिन्होंने पात्रता मानदंडों को पूरा किया। ।

5. शोधविधि :

- आंकड़ें संग्रह के लिए, प्रस्तुत अध्ययन में **33 पदों** की इण्टरनेट की लत मापनी की एक स्व-निर्मित मापनी का उपयोग करके इंटरनेट की लत का आकलन किया गया। जिसका विश्वसनीयता गुणांक .858 पाया गया।
- प्रस्तुत शोध में प्रयुक्त स्व-निर्मित मापनी 5 प्वाइंट स्केल मापनी है व इस मापनी में “कभी-नही, कभी-कभी, बार-बार, अक्सर, हमेशा” के निर्धारण स्तर दिये गये है और इस मापनी में अंकन प्रक्रिया को **क्रमशः 0,1,2,3,4** लिया गया। इण्टरनेट की लत की पहचान के लिए अंकों को उच्च, मध्यम और निम्न तीन स्तरों पर विभाजित किया गया ।
- सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए MICROSOFT EXEL-2010 का उपयोग किया गया।

6. आंकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या- : प्रस्तुत शोध के कुल दो उद्देश्यों से संबंधित आंकड़ों की व्याख्या व विश्लेषण निम्नलिखित है ।

अध्ययन उद्देश्य-1

स्नातक स्तर के विद्यार्थियों में से इंटरनेट की लत वाले विद्यार्थियों की पहचान करना।

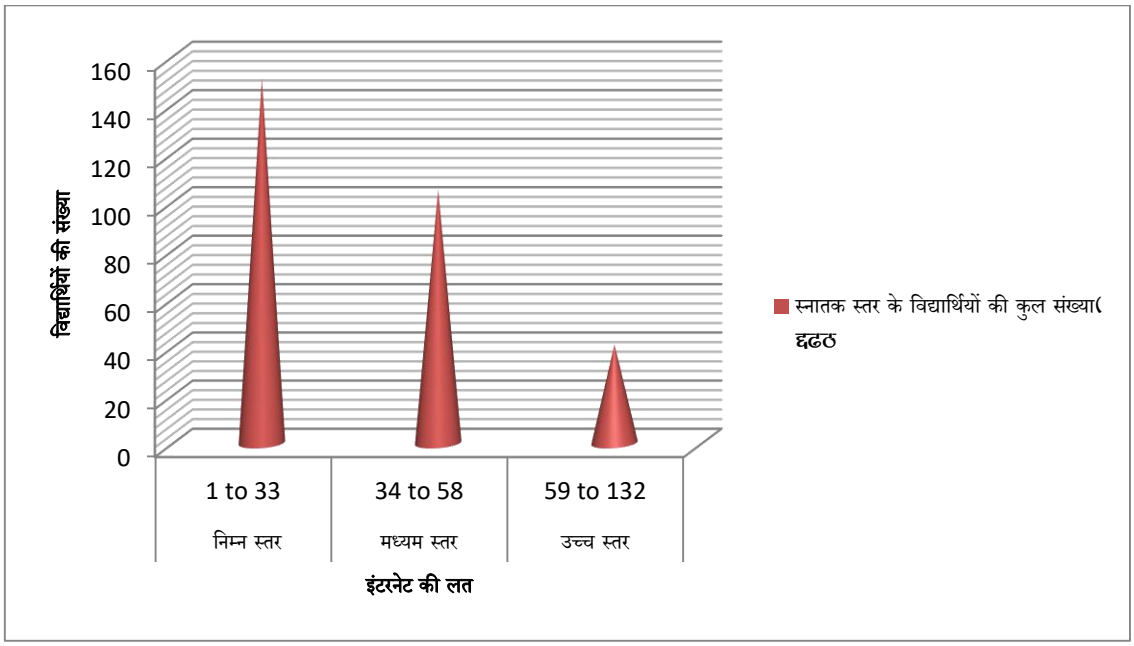
प्रस्तुत शोध अध्ययन में स्नातक स्तर के विद्यार्थियों से संबंधित इण्टरनेट की लत के आंकड़ों की विश्लेष्ण तालिका निम्नलिखित है । -

परिणाम तालिका -1

स्नातक स्तर के विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत की पहचान से संबंधित

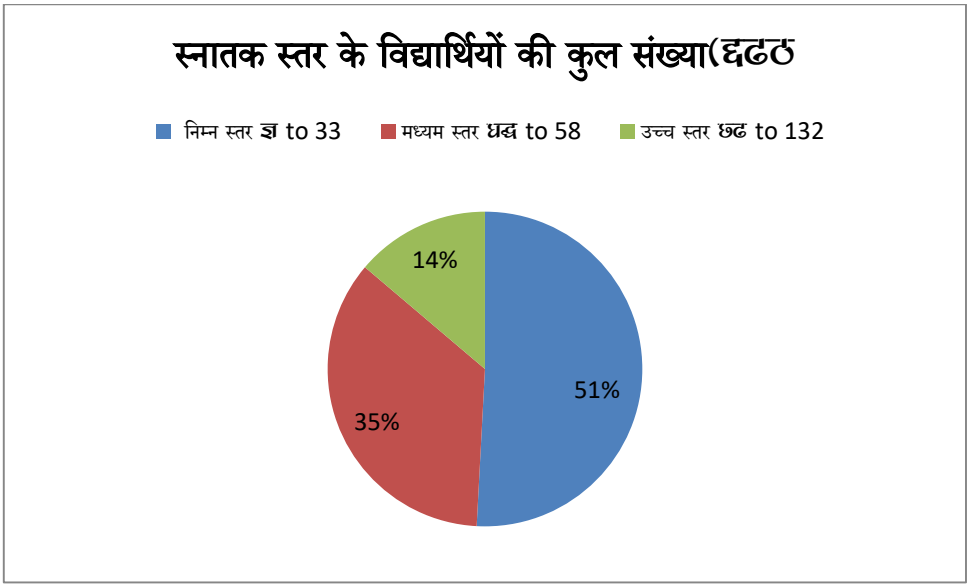
इंटरनेट की लत के विभिन्न स्तर	इंटरनेट की लत के विभिन्न स्तर का आंकडों के मध्य विस्तार	स्नातक स्तर के विद्यार्थियों की कुल संख्या-297	इंटरनेट की लत के विभिन्न स्तरों पर विद्यार्थियों का कुल प्रतिशत
निम्न स्तर	1-33	151	50.84%
मध्यम स्तर	34-58	105	35%
उच्च स्तर	59-132	41	13.66%

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट है कि विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत विभिन्न स्तरों पर अलग-अलग प्रकार की है, निम्न स्तर की इंटरनेट की लत सबसे अधिक 151 स्नातक विद्यार्थियों में की पायी गयी जोकि कुल विद्यार्थियों का 50.84% प्रतिशत है इसी प्रकार 105 विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत का स्तर मध्यम पाया गया और जोकि कुल विद्यार्थियों का 35% प्रतिशत है ।



इंटरनेट की लत के विभिन्न स्तरों पर स्नातक स्तर के विद्यार्थी

दण्डआरेख ग्राफ़-1



स्नातक स्तर के इंटरनेट की लत के विद्यार्थियों का कुल प्रतिशत
पाई चार्ट-1

उच्च स्तर की इंटरनेट की लत का स्तर सबसे कम **41** विद्यार्थियों में पाया गया जिसका कुल **13.66%** प्रतिशत है।

अध्ययन उद्देश्य-2

परास्नातक स्तर के विद्यार्थियों में से इंटरनेट की लत वाले विद्यार्थियों की पहचान करना।

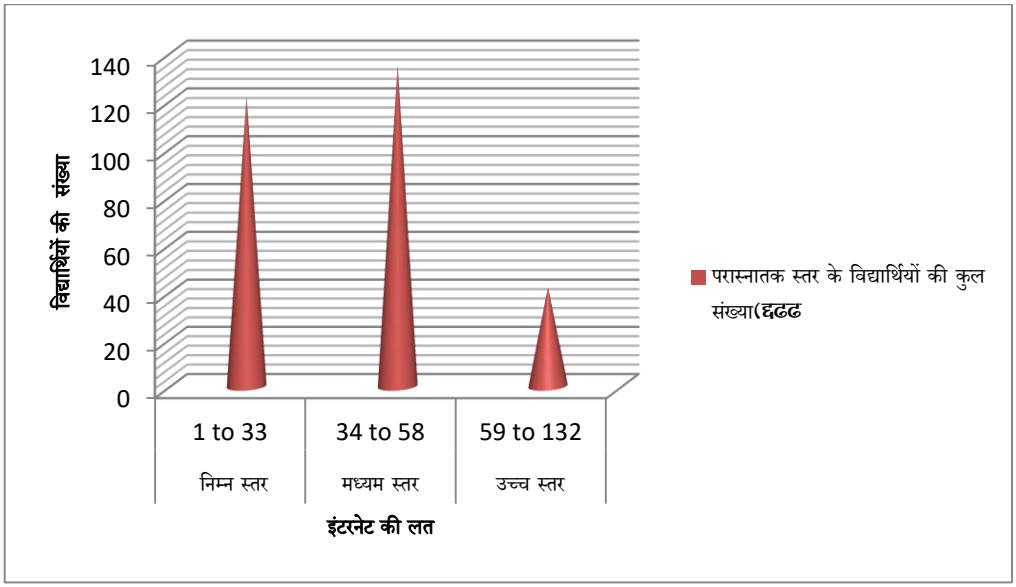
परास्नातक स्तर के विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत की पहचान तीन स्तरों उच्च, मध्यम और निम्न स्तरों पर की गयी है प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण निम्नलिखित है-

परिणाम तालिका-2

परास्नातक स्तर के विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत की पहचान से संबंधित

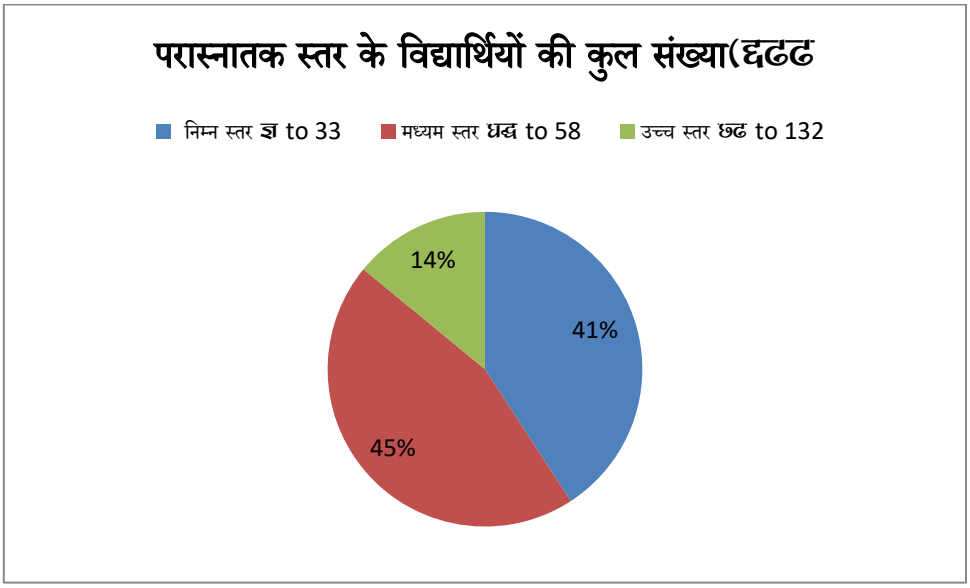
इंटरनेट की लत के विभिन्न स्तर	इंटरनेट की लत के विभिन्न स्तर का आंकडों के मध्य विस्तार	परास्नातक स्तर के विद्यार्थियों की कुल संख्या-299	इंटरनेट की लत के विभिन्न स्तरों पर विद्यार्थियों का कुल प्रतिशत
निम्न स्तर	1-33	122	40.47%
मध्यम स्तर	34-58	135	45%
उच्च स्तर	59-132	42	14%

उपरोक्त तालिका से पता चलता है कि परास्नातक स्तर पर निम्न स्तर की इंटरनेट की लत वाले विद्यार्थियों की संख्या 122 है कुल परास्नातक विद्यार्थियों इसका प्रतिशत 40.47% पाया गया। इसके उपरान्त मध्यम स्तर की इंटरनेट की लत वाले परास्नातक विद्यार्थी सर्वाधिक पाये गये जिनकी कुल संख्या 135 व कुल प्रतिशत 45% पाया गया।



इंटरनेट की लत के विभिन्न स्तरों पर परास्नातक स्तर के विद्यार्थी

दण्डआरेख ग्राफ़-2



परास्नातक स्तर के विद्यार्थियों का इंटरनेट की लत का कुल प्रतिशत
पाई चार्ट-2

सबसे कम परास्नातक विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत का उच्च स्तर पाया गया जोकि 41 विद्यार्थियों में पाया गया जोकि कुल विद्यार्थियों का 14% प्रतिशत था।

परास्नातक स्तर के विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत के निम्न ,मध्यम या उच्च स्तर पर होने के कई कारण हो सकते हैं जैसे कि अध्ययन का तनाव, व्यक्तिगत समस्याएं या फिर इंटरनेट की अधिक उपलब्धता आदि।

7. अध्ययन के निष्कर्ष : विश्लेषण के उपरान्त पाया गया कि यद्यपि स्नातक स्तर के अधिकांश 13.66% विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत का उच्च स्तर नहीं है। निम्न स्तर की इंटरनेट की लत सर्वाधिक 50.84% विद्यार्थियों में पायी गयी इसके अतिरिक्त मध्यम स्तर की इंटरनेट की लत वाले विद्यार्थियों 35% की संख्या सामान्य से अधिक है जो यह दर्शाता है कि स्नातक स्तर के विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत की समस्या चिंताजनक स्थिति में पायी गयी।

निष्कर्ष में यह पाया गया कि परास्नातक स्तर के विद्यार्थियों में यद्यपि उच्च स्तर (14%) की इंटरनेट की लत अधिक नही पायी गयी पर मध्यम स्तर की इंटरनेट की लत वाले विद्यार्थियों का प्रतिशत सर्वाधिक 45% है जो यह इंगित करता है कि परास्नातक के विद्यार्थी अधिक इंटरनेट का प्रयोग करते है। इसके अतिरिक्त निम्न स्तर के विद्यार्थियों का प्रतिशत 41% भी अधिक है।

वर्तमान समय युग संचार क्रांति का युग है अतः इंटरनेट के उपयोग से विद्यार्थियों को रोकना इण्टरनेट की लत से बचने का उपाय नही है वरन् इसके लिये विद्यार्थियों इण्टरनेट के उपयोग का सही प्रशिक्षण और जानकारी देना ही उचित समाधान है।

स्नातक व परास्नातक विद्यार्थी इण्टरनेट का समुचित उपयोग कर इण्टरनेट की लत से बच पाये इसके लिए निम्नलिखित सुझाव दिये जा सकते है-

8. सुझाव : उच्च शिक्षा के विद्यार्थियों को इण्टरनेट के उपयोग की सही व्यवस्था और मार्गदर्शन दिया जाए।

समय पर विद्यार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य पर इण्टरनेट के प्रभावो से अवगत कराया जाना।

व्यावसायिक शिक्षा के समय-समय पर उचित परामर्श उपलब्ध कराना।

विद्यार्थियों को लाइब्रेरी की सही उपलब्धता कराना और उसके उपयोग को प्रोत्साहित करना।

सही अध्ययन सामग्री के लिये अध्यापकों का स्वयं विद्यार्थियों की मद्द करना।

संदर्भ-सूची (References) :

1. मंगल एस.के. और मंगल उमा (2013): *शिक्षा तकनीकी* पी.एच.आई.लर्निंग लिमिटेड,रिमझिम हाउस ।
2. शर्मा. आर. ए. (2008): *शिक्षा तकनीकी के तत्व एवं प्रबन्धन*, मेरठ: आर.लाल बुक डिपो ।
3. सिंह कुमार अरुण (2013): *मनोविज्ञान, समाजशास्त्र तथा शिक्षा में शोध विधियां*: मोतीलाल, बनारसीदास ।
4. https://www.statista.com/
5. IT and ICT | Government of India, All India Council for Technical Education (aicte-india.org)
6. https://www.hindustantimes.com/