The Academic
International Journal of Multidisciplinary Research

An Online Peer Reviewed / Refereed Journal
Volume 3 | Issue 9 | September 2025
ISSN: 2583-973X (Online)
Website: www.theacademic.in

भारतीय छात्रों में बढती स्मार्टफोन की लत एवं डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण का अध्ययन

शैली वर्मा

शोधकर्ती, शिक्षक शिक्षा विभाग, बरेली कॉलेज, बरेली, shallyverma.12@gmail.com

डॉ0 भारती डोगरा

प्रोफेसर, शिक्षक शिक्षा विभाग, बरेली कॉलेज, बरेली

DOI : https://doi.org/10.5281/zenodo.17328862

ARTICLE DETAILS

Research Paper

Accepted: 26-09-2025

Published: 10-10-2025

Keywords:

किशोर, स्मार्टफोन की लत, डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षणए युवाओं पर तकनीकी प्रभाव, डिजिटल प्रौद्योगिकी का उपयोग

ABSTRACT

यह अध्ययन 800 व्यक्तियों के प्रश्नावली सर्वेक्षण के आधार पर भारतीय छात्रों में स्मार्टफोन की लत और डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण के बीच परस्पर क्रिया की जांच करने के लिए किया गया था। परिणाम बताते हैं कि देर से किशोरावस्था में स्मार्टफोन की लत और डिजिटल गेमिंग के प्रति अधिक संवेदनशील थे क्योंकि उनके पास अधिक खर्च करने योग्य आय और गेमिंग तकनीक तक पहुंच थी। गेमिंग को मर्दानगी से जोड़ने वाले सामाजिक मानदंडों के कारण पुरुष डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण से अधिक प्रभावित होते हैं। इसके अलावा, शहरी किशोरों में उनके ग्रामीण साथियों की तुलना में अधिक डिजिटल गेमिंग स्तर होता है, जो संभवतः प्रतिस्पर्धी गेमिंग और जागरूकता की कमी के कारण होता है। इस अध्ययन में, स्मार्टफोन की लत और डिजिटल गेमिंग के के प्रति आकर्षण बीच एक मध्यम सकारात्मक संबंध है। यह पाया गया है कि डिजिटल गेमिंग के महत्वपूर्ण भविष्यवाणियों में स्मार्टफोन की लत, लिंग, निवास का क्षेत्र और शिक्षा का स्तर शामिल हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने जून 2018 में ऑनलाइन गेमिंग को एक मानसिक विकार के रूप में मान्यता दी है। सोशल मीडिया के उपयोग को तेज़ी से नशे की लत के रूप में मान्यता दी जा रही है। क्योंकि लोग लगातार ख़बरों के लिए अपने स्मार्टफोन की जाँच कर रहे हैं। या कार्यस्थल पर ऑनलाइन खरीदारी साइटों को ब्राउज़ कर रहे हैं।

किशोर, स्मार्टफोन की लत

आजकल, दुनिया भर में लगभग सभी किशोर स्मार्टफोन का उपयोग कर रहे हैं और इंटरनेट का उपयोग कर रहे हैं, और यही हाल भारत का भी है। नई तकनीकों ने कई संभावनाओं को जन्म दिया है, जिनमें अंतर्संबंध, सूचना अधिग्रहण और शिक्षा शामिल हैं। हालाँकि, वे व्यवहार संबंधी लत के रूप में स्पष्ट समकक्षों के साथ जोखिम भी पैदा करते हैं। उनमें से सबसे आम है स्मार्टफोन की लत, जो स्मार्टफोन के अत्यधिक और बाध्यकारी उपयोग को परिभाषित करती है जो व्यक्ति के जीवन के कई क्षेत्रों में हस्तक्षेप करती है। इसमें सामान्य कामकाज, शैक्षणिक प्रदर्शन, शारीरिक स्वास्थ्य, साथ ही अन्य लोगों के साथ बातचीत पर प्रभाव शामिल हैं। एक अन्य संबंधित मुद्दा जिसने आज के समाज में चिंता पैदा की है, वह है स्मार्टफोन की लत, या जैसा कि इसे अक्सर कहा जाता है, स्मार्टफोन का समस्याग्रस्त उपयोग, खासकर युवा लोगों में जो गैजेट से अधिक जुड़े होते हैं। यह किशोरों के साथ अधिक है क्योंकि वे विकासात्मक स्थिति, सामाजिक परिवेश और स्मार्टफोन की संयुक्त विशेषताओं के कारण इस लत के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं, जहां कोई व्यक्ति सोशल मीडिया, गेम और अन्य डिजिटल सामग्री तक अंतहीन रूप से पहुंच सकता है। स्मार्टफोन की लत का मतलब है कि मोबाइल पर निर्भरता बढ़ जाती है और व्यक्ति में क्रॉनिक लक्षण होते हैं, जो उसे अस्वस्थ बनाता है।

आज 'डिजिटल की स्थिति' को समझने के लिए आपको जिन प्रमुख आंकड़ों की आवश्यकता है, वे यहां दिए गए हैं:—

वैश्विक जनसंख्याः जनवरी 2022 में विश्व की जनसंख्या 7.91 बिलियन है, जिसमें 1.0 प्रतिशत की वार्षिक वृद्धि दर का सुझाव है कि यह आंकड़ा 2023 के मध्य में किसी समय 8 बिलियन तक पहुंच जाएगा। विश्व की आधी से अधिक (57.0 प्रतिशत) जनसंख्या अब शहरी क्षेत्रों में रहती है।

वैश्विक मोबाइल उपयोगकर्ताः दुनिया की दो—तिहाई (67.1 प्रतिशत) से अधिक आबादी अब मोबाइल फोन का उपयोग करती है, जिसमें अद्वितीय उपयोगकर्ता 2022 की शुरुआत तक 5.31 बिलियन तक पहुंच गए हैं। वैश्विक कुल में पिछले वर्ष की तुलना में 1.8 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। पिछले समय से अब तक 95 मिलियन नए मोबाइल उपयोगकर्ता

डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण

वर्तमान युग टेक्नोलॉजी का युग है युवा पीढ़ी के लिए मोबाइल ऑक्सीजन जितना जरूरी हो गया है। वही बच्चे भी मोबाइल का उपयोग करना सीख चुके हैं ऑनलाइन गेम्स ने तो किशोरों की आउटडोर एक्टिविटी को तहस—नहस करके रख दिया है छात्रों के सिर पर तो जैसे मोबाइल गेम्स का भूत सवार हो गया है। बच्चे लगातार ऑनलाइन गेम्स में फंसते नजर आ रहे हैं ।बच्चों को आभासी दुनिया ही रियल नजर आने लगी है मौजूदा दौर में स्मार्टफोन में कई गेम ऐप इंस्टॉल रहते हैं। यह गेम इन के प्रति आकर्षण का सबसे बड़ा जरिया बनते हैं कंपटीशन के इस दौर

में हर बच्चे को बाधा पार करना चाहता है बड़ा स्कोर बनाना चाहते हैं बच्चा जो काम पढ़ाई में करते हैं वही टारगेट वह गेम्स में भी लेकर चलते हैं ।देखने में यह आया है कि कई गेम्स में नेक्स्ट लेवल को पार करने के लिए बच्चों ने अपनी जान तक दे दी है या फिर किसी का मर्डर तक कर दिया है अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन ए पी ए के अध्ययनों ने साबित किया है कि हिंसक डिजिटल गेमों के संपर्क में आने पर बच्चों के विचारों और भावनाओं में अधिक आक्रामक हो जाते हैंजिसके पर इसके परिणाम स्वरूप कई प्रकार की घटनाएं भी घटित हुई

स्मार्टफोन की लत की घटना के समान, डिजिटल गेमिंग विकार भी मौजूद है, जो विश्व स्वास्थ्य संगठन और भारत के मनोविज्ञान विभाग द्वारा पहचाना गया एक मानसिक स्वास्थ्य विकार है।

संगठन WHO और अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन APA के अनुसार, डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण को अनिवार्य रूप से इंटरनेट पर गेम खेलने में समय बिताने के रूप में परिभाषित किया जाता है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति के जीवन पर गंभीर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। यह कम शैक्षणिक उपलब्धि, सामाजिक संपर्क की कमी और कई बार भावनात्मक समस्याओं जैसे चिंता, अवसाद और यहां तक कि हिंसा के कृत्यों से लेकर विभिन्न रूपों में प्रकट हो सकता है। यह इस तथ्य के कारण है कि; ऑनलाइन गेम इंटरैक्टिव होते हैं और प्रकृति में अत्यधिक प्रतिस्पर्धी हो सकते हैं, इस प्रकार वे अधिक आकर्षक होते हैं क्योंकि वे व्यक्तियों की जरूरतों को पूरा करते हैं जैसे कि वास्तविकता से बचने, और युवाओं द्वारा सामाजिक जुड़ाव की आवश्यकता, खासकर किशोरों द्वारा।

इसके अलावा, भारतीय संदर्भ में, देश की युवा आबादी को देखते हुए यह चुनौती बेहद महत्वपूर्ण है। भारत की जनगणना (2011) ने बताया कि 253 मिलियन से अधिक लोग 10–19 वर्ष की आयु वर्ग में आते हैं, यह चुनौती है कि किशोर निश्चित रूप से एक बहुत बड़ी जनसांख्यिकी हैं। यह जनसांख्यिकी स्मार्टफोन और ऑनलाइन गेमिंग प्लेटफॉर्म से सबसे अधिक जुड़ी हुई है, जिससे भारत में युवाओं में स्मार्टफोन की लत और डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण की उच्च दर चिंता का विषय बन गई है।

किशोरावस्था का विकास और प्रौद्योगिकी के उपयोग का प्रभाव

किशोरावस्था को एक विकासात्मक चरण माना जाता है जिसमें एक व्यक्ति के शारीरिक, भावनात्मक और संज्ञानात्मक पहलुओं में बड़े बदलाव शामिल होते हैं क्योंकि वह एक बच्चे से वयस्क बनता है। इस चरण में पहचान की तलाश, अधिक स्वतंत्रता और परिवार के दायरे से बाहर अधिक गंभीर और घनिष्ठ संबंधों की तलाश शामिल है। मध्य किशोरावस्था को 14 से 17 वर्ष की आयु के रूप में परिभाषित किया जाता है; यह पहचान के गठन, अधिक स्वतंत्रता और भावनात्मक और संज्ञानात्मक दोनों क्षेत्रों में पर्याप्त वृद्धि की विशेषता है (स्टीनबर्ग, 2014; अर्नेट, 2000)। देर से किशोरावस्था को 18 से 21 वर्ष की आयु के लिए माना जाता है और यह वयस्कता में संक्रमण और एक व्यक्ति के करियर, शिक्षा और स्थिर अंतरंग संबंधों पर अधिक केंद्रित है। कई शोधपत्रों में भारत में किशोरों द्वारा स्मार्टफोन के उपयोग के उच्च स्तर का उल्लेख किया गया है, क्योंकि सोशल नेटवर्किंग और गेमिंग के कारण स्मार्टफोन की लत

लग रही है (चिंग एट अल., 2018) और बढ़ती हुई आईजीडी और स्वास्थ्य और शैक्षणिक उत्पादकता के लिए महत्वपूर्ण परिणाम (गोयल एट अल., 2013)। किशोरावस्था के उत्तरार्ध के प्रतिबिंब के आधार पर, पहचान का विकास जिसमें विशेष रूप से सोशल नेटवर्क के माध्यम से अन्य लोगों के साथ गहन पारस्परिक संबंधों की खोज और निर्माण शामिल है, नशे की लत वाले व्यवहार को जन्म दे सकता है (पैंग, 2018)।

स्मार्टफोन के इस्तेमाल में उछाल और भारतीय युवाओं के लिए इसके परिणाम

पिछले दशक में, भारत में स्मार्ट फोन का इस्तेमाल तेजी से बढ़ा है और भारतीय दूरसंचार नियामक प्राधिकरण (TRAI) के अनुसार, भारत में स्मार्ट फोन उपयोगकर्ताओं की संख्या 2025 के अंत तक 900 मिलियन को पार कर जाने की संभावना है। यह वृद्धि सस्ते स्मार्टफोन, इंटरनेट के प्रसार और सरकार के डिजिटलीकरण अभियानों के कारण संभव हुई है। किशोर उपयोगकर्ताओं के प्राथमिक समूहों में से हैं, जो मुख्य रूप से स्मार्टफोन की मदद से संवाद करते हैं, गेम खेलते हैं और पढ़ाई करते हैं। सोशल मीडिया के मुख्य अनुप्रयोगों में इंस्टाग्राम, फेसबुक और व्हाट्सएप शामिल हैं, जबकि कोविड–19 प्रकोप के दौरान ऑनलाइन कक्षाओं में स्मार्टफोन उपयोगी रहे हैं (बनर्जी एट अल., 2018; जेना, 2020)। साथ ही, ऐसे अनुप्रयोग जिनमें गेम शामिल हैं और भोजन पहुंचाने के लिए स्विगी और ज़ोमैटो जैसे अनुप्रयोग मनोरंजन और तत्काल ज़रूरतों को पूरा करते हैं। हालांकि, वयस्कों के लिए सामग्री की उपलब्धता युवा लोगों को गलत सामग्री के संपर्क में लाने की समस्या को जन्म देती है (निकेन और ओप्री, 2018)। ये अलग–अलग उपयोग स्मार्टफोन के उपयोग में संयम की आवश्यकता की ओर ध्यान आकर्षित करते हैं और साथ ही भारतीय युवाओं के बीच सोशल मीडिया के स्वस्थ उपयोग के बारे में जागरूकता पैदा करते हैं। यह मुद्दा भारतीय किशोरों के लिए बहुत चिंताजनक है क्योंकि सस्ते स्मार्टफोन और व्यापक इंटरनेट कनेक्शन की उपलब्धता के साथ मामले बढ़ रहे हैं। इस संबंध में, डेवी और डेवी (2014) बताते हैं कि छात्र स्मार्टफोन के उपयोग के कारण सबसे अधिक प्रभावित आबादी में से हैं।

सोशल नेटवर्किंग, गेमिंग और सबसे महत्वपूर्ण बात, संचार की ज़रूरतों में गैजेट का इस्तेमाल बढ़ रहा है। त्रिपाठी एट अल. (2018) के अनुसार, स्मार्टफोन से अलगाव चिंता, अवसाद और नींद संबंधी विकारों सहित मनोवैज्ञानिक समस्याओं से जुड़ा हुआ है; इसलिए, ऐसी कठिनाइयों के बारे में जागरूकता और साथ ही संभावित हस्तक्षेप रणनीतियों की सिफारिश की जाती है। भारतीय युवाओं में गेमिंग की लत का बढ़ता ज्वार भारत में, किशोरों में आईजीडी आम होता जा रहा है क्योंकि अधिकांश गेम स्मार्टफोन और कंप्यूटर के माध्यम से आसानी से उपलब्ध हैं।

वैश्विक अध्ययनों के अनुसार, उच्च स्तर डिजिटल गेमिंग वाले भारतीय किशोरों में मनोवैज्ञानिक और सामाजिक परिणामों को शर्मा एट अल. (2020) द्वारा मध्यम स्तर की चिंता, अवसाद और उच्च सामाजिक अलगाव के रूप में बताया गया है। इस प्रकार यह बढ़ती घटना हस्तक्षेप के साथ–साथ मामले पर जागरूकता की मांग करती है। ऑनलाइन गेमिंग और जुए का बूटस्ट्रैप आंदोलन, विशेष रूप से किशोर युवाओं और युवा वयस्कों के लिए संभावित लत के मद्देनजर चिंताजनक रहा है। च्न्ठळ मोबाइल, फ्री फायर और कॉल ऑफ ड्यूटी जैसे मोबाइल गेम और रम्मी

सर्कल, तीन पत्ती, बिंगो जैसे ऑनलाइन सट्टेबाजी के खेल जो जुए को बढ़ावा देते हैं, ने युवाओं का अधिक समय लिया है और अब वे नशे की लत बन गए हैं। गुप्ता एट अल., (2021) और प्रभाकरन एट अल., (2020) बताते हैं कि अत्यधिक गेमिंग के नकारात्मक परिणाम होते हैं जिनमें नींद में खलल, खराब प्रदर्शन और बढ़ी हुई चिंता और अवसाद शामिल हैं। आनंद एट अल. (2018) द्वारा आईजीडी से पीड़ित भारतीय किशोरों में सामाजिक अकेलापन और शैक्षणिक अक्षमता की रिपोर्ट वैश्विक स्तर पर भी देखी जाती है। ये कुछ कारण हैं जिनकी वजह से इस पर विचार करने की आवश्यकता है गेमिंग और जुए की लत के प्रभावों पर भारतीय युवाओं के विनियमन और संवेदनशीलता पर विचार करना स्मार्टफोन के इस्तेमाल और डिजिटल गेमिंग के बीच संबंध की जांच करना जरूरी है

भारत में, स्मार्टफोन पर निर्भरता और डिजिटल गेमिंग के बीच सह–रुग्णता बहुत बड़ी है क्योंकि स्मार्टफोन इंटरनेट पर खिलाड़ियों को गेम से जोड़ने वाले उपकरणों के रूप में काम करते हैं। गेम की सुलभता एक कारण है कि जो किशोर अपने स्मार्टफोन के आदी हैं, उनमें डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण विकसित होने की सबसे अधिक संभावना है। यह प्रक्रिया दोनों को सकारात्मक प्रतिक्रिया प्रदान करती है क्योंकि वे एक–दूसरे की तीव्रता को बढ़ाते हैं। डेवी और डेवी (2014) ने भारत के किशोर छात्रों के बीच स्मार्टफोन की लत और समस्याग्रस्त गेमिंग के बीच महत्वपूर्ण सह–संबंध बताया, इसके अलावा, कुमार एट अल। (2019) ने अत्यधिक स्मार्टफोन गेमिंग, चिंता और अवसाद के बीच संबंध स्थापित किया। इसलिए, इस संबंध को समझना इन व्यवहारिक व्यसनों के सहवर्ती परिणामों को कम करने के लिए उचित उपचार तैयार करने की दिशा में एक आवश्यक कदम होना चाहिए।

उद्देश्य

1-ग्रामीण और शहरी विद्यालयों के छात्रों में डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण का निवास क्षेत्र एवं लिंग के आधार पर तुलनात्मक अध्ययन करना।

2-ग्रामीण और शहरी विद्यालयों के छात्रों में स्मार्टफोन की लत का निवास क्षेत्र एवं लिंग के आधार पर तुलनात्मक अध्ययन करना।

परिकल्पना-

1. ग्रामीण और शहरी विद्यालयों के छात्रों में डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
2. पुरुष एवं महिला छात्रों के बीच डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण में कोई सार्थक अंतर नहीं है ।
3. ग्रामीण और शहरी विद्यालयों के छात्रों में स्मार्टफोन की लत में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
4. पुरुष एवं महिला छात्रों के बीच स्मार्टफोन की लत में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

कार्यप्रणालीः–

शोध पद्धति समस्या के अनुरूप होनी चाहिए, और इसे ध्यान में रखते हुए वर्तमान अध्ययन के लिए वर्णनात्मक सर्वेक्षण पद्धति का उपयोग किया गया। अध्ययन के लिए बरेली जिले के 800 माध्यमिक विद्यालयो के छात्रों का एक नमूना यादृच्छिक रूप से चुना गया। अध्ययन के लिए बरेली के सभी माध्यमिक विद्यालयों के छात्र (शहरी और ग्रामीण, पुरुष और महिला दोनों) जनसंख्या का गठन किया गया। डेटा दो चरों के लिए एकत्र किया गया था, डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण और स्मार्टफोन की लत।

अध्ययन में प्रयुक्त उपकरण–

- **विजयश्री एवं मसूद असं ारी द्वारा निर्मित स्मार्टफोन एडिक्शन मापनी–**

पैमाने का विवरण–

स्मार्टफोन की लत का पैमाना छात्रों के बीच स्मार्टफोन की लत के विभिन्न स्तरों का आकलन करने के लिए विकसित किया गया है, आयु सीमा 14 से 24 वर्ष है। यह उपकरण हिंदी व अंग्रेजी दोनों भाषाओं में उपलब्ध है। वर्तमान पैमाने को लिकर्ट पद्धति पर विकसित किया गया था, जिसमें बयानों के बाद कई स्तरों पर समझौते किए जाते हैं जो किसी की राय और दृष्टिकोण को निर्धारित करने के लिए उपयोगी और व्यावहारिक साधन हैं (लिकर्ट, 1932)। वर्तमान 'स्मार्टफोन एडिक्शन स्केल' पांच–बिंदु वाला लिकर्ट स्केल है, ये बिंदु इस प्रकार हैंः दृढ़ता से सहमत, सहमत, अनिर्णीत, असहमत और दृढ़ता से असहमत।

- **शैलो सैनी एंव परमिन्दर कौर द्वारा निर्मित डिजिटल गेमिंग एडिक्शन मापनी–**

पैमाने का विवरण

किशोरों के डिजिटल गेमिंग व्यवहार तक पहुंचने के लिए डिजिटल गेमिंग एडिक्शन स्केल विकसित किया गया है। आइटम का निर्माण विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ, 2018) द्वारा निर्धारित डिजिटल गेमिंग डिसऑर्डर के मापदडों पर किया गया है। पैमाने की वस्तुओं को इन मापदडों के आधार पर तैयार किया गया है।यह उपकरण हिंदी व अंग्रेजी दोनों भाषाओं में उपलब्ध है।

डेटा संग्रह

उत्तर प्रदेश के बरेली जिले के विभिन्न विद्यालयों से डेटा एकत्र किया गया। शोधकर्ती ने स्वयं अलग–अलग तिथियों पर संबंधित विद्यालयों का दौरा किया। उन्होंने डेटा संग्रह की अनुमति लेने के लिए प्रधानाचार्यो से मुलाकात की। अध्ययन का उद्देश्य समझाया गया और जिन विद्यालयों से डेटा संग्रह किया गया था, उनके छात्रों के साथ संबंध स्थापित किए गए। छात्रों को यह भी आश्वस्त किया गया कि उनकी व्यक्तिगत जानकारी गोपनीय रखी जाएगी।

आँकड़ों का विश्लेषण और व्याख्या

स्कूली छात्रों की डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण और स्मार्टफोन की लत के बीच संबंध की गणना करने से पहले, लिंग और जनसांख्यिकी के आधार पर भिन्नताओं का अध्ययन किया गया।

तालिका **1** ग्रामीण और शहरी विद्यालयों के छात्रों के बीच डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण की निवास क्षेत्र के आधार पर तुलना **(n=800)**

चर	***संख्या***	***मध्यमान***	***मानक विचलन***	***t-मान***	***स्वतंत्रता की कोटी***	***सार्थकता***
शहरी	***383***	52.13	15.79			***0.05***
ग्रामीण	***417***	39.03	3.70	***16.49***	***798***	

तालिका 1 में निवास क्षेत्र के आधार पर शहरी और ग्रामीण विद्यालयों के छात्रों की डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण की तुलना की गई है। शहरी विद्यालयों छात्रों के डिजिटल गेमिंग स्कोर (M = 52.13, SD = 15.79) ग्रामीण विद्यालयों के छात्रों की (M = 39.03, SD = 3.70). तुलना में अधिक हैं। परिकलित t-value 16.49 है जो 0.05 सार्थकता स्तर पर क्रांतिक मान से अधिक है। इसलिए, " निवास क्षेत्र के आधार पर स्कूली छात्रों में डिजिटल गेमिंग के स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं है" कहने वाली शून्य परिकल्पनाएँ स्वीकार नहीं की जाती हैं।

तालिका **2** "लिंग के आधार पर स्कूली छात्रों के बीच डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण के स्तर की तुलना **(n=800)**

चर	***संख्या***	***मध्यमान***	***मानक विचलन***	***t-मान***	***स्वतंत्रता की कोटी***	***सार्थकता***
छात्रा	***300***	***39.03***	***3.73***			***0.05***
छात्र	***500***	***49.15***	***14.93***	***11.523***	***798***	**

तालिका **2** में, स्कूली छात्रों और छात्राओ के डिजिटल गेमिंग स्कोर की तुलना प्रस्तुत की गई है। स्कूली छात्राओं (M = 39.03, SD = 3.73) के स्कोर स्कूली छात्रों (M =49.15, SD = 14.93). की तुलना में कम हैं। परिकलित t-value 11.52 है जो 0.05 सार्थकता स्तर पर क्रांतिक मान से अधिक है। इसलिए, "लिंग के आधार

पर स्कूली छात्रों के डिजिटल गेमिंग के स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं है" वाली शून्य परिकल्पना स्वीकार नहीं की जाती है।

तालिका 3 ग्रामीण और शहरी विद्यालयों के छात्रों में स्मार्टफोन की लत की निवास क्षेत्र के आधार पर तुलना (n=800)

चर	*संख्या*	*मध्यमान*	*मानक विचलन*	*t-मान*	*स्वतंत्रता की कोटी*	*सार्थकता*
शहरी	*383*	56.00	16.37			*0.05*
ग्रामीण	*417*	39.66	7.23	*18.53*	*798*	

तालिका 3 शहरी और ग्रामीण विद्यालयों के छात्रों की स्मार्टफोन की लत की निवास क्षेत्र के आधार पर तुलना करती है। शहरी विद्यालयों के छात्रों (M=56, SD=16.37) के अंक ग्रामीण विद्यालयों के छात्रों (M=39.66, SD=7.23). की तुलना में थोड़े अधिक हैं। हालाँकि, परिकलित t-value 18.53 है जो 0.05 सार्थकता स्तर पर क्रांतिक मान से अधिक है। इसलिए शून्य परिकल्पना "स्कूली छात्रों के बीच उनके निवास क्षेत्र के आधार पर स्मार्टफोन की लत के अंकों में कोई सार्थक अंतर नहीं है" वाली शून्य परिकल्पना स्वीकार नहीं की जाती है।

तालिका 4 "लिंग के आधार पर स्कूली छात्रों के बीच स्मार्टफोन की लत के स्तर की तुलना (n=800)

चर	*संख्या*	*मध्यमान*	*मानक विचलन*	*t-मान*	*स्वतंत्रता की कोटी*	*सार्थकता*
छात्रा	*300*	*39.64*	*7.24*			*0.05*
छात्र	*500*	*52.28*	*16.21*	*12.774*	*798*	**

तालिका 4 में स्मार्टफोन की लत के स्तर के आधार पर माध्यमिक स्तर पर अध्यनरत छात्र और छात्राओ के बीच तुलना की गई है। विद्यालयों के छात्रों के स्मार्टफोन की लत के अंक (M = 52.28, SD = 16.21) विद्यालयों की छात्राओ ;M = 39.64, SD =7.24) से अधिक हैं। परिकलित t-value 12.77 है जो 0.05 सार्थकता स्तर पर क्रांतिक मान से अधिक है। इसलिए शून्य परिकल्पना छात्र और छात्राओं के बीच स्मार्टफोन की लत में कोई सार्थक अंतर नहीं है" स्वीकार नहीं की जाती है।

इससे पता चलता है कि स्मार्टफोन की लत वाले लोगों में डिजिटल गेमिंग डिसऑर्डर अधिक था, संभवतः इस कारण से कि वे स्मार्टफोन पर अधिक समय बिताते हैं। यह दर्शाता है कि शून्य परिकल्पना स्कूली छात्रों के बीच स्मार्टफोन की लत में डिजिटल गेमिंग डिसऑर्डर के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है" वाली शून्य परिकल्पना स्वीकार नहीं की जाती है।

सांख्यिकी

आईबीएम एसपीएसएस सांख्यिकी संस्करण 27 का उपयोग करके डेटा विश्लेषण किया गया था, जिसमें चर के बीच संबंधों और अंतरों की जांच करने के लिए स्वतंत्र नमूने टी–टेस्ट, जैसे सांख्यिकीय तरीकों का इस्तेमाल किया गया था।

परिणाम और चर्चा

छात्रों में स्मार्टफोन का अत्यधिक उपयोग भारत के साथ–साथ दुनिया भर में एक बहुत ही गंभीर समस्या बन गया है। दुनिया में किसी भी अन्य लत की तरह, स्मार्टफोन की लत ने विभिन्न मापदंडों पर हमारे जीवन को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित किया है। परिणामों से पता चला है कि लड़के और लड़कियों में स्मार्टफोन और डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण दोनों में काफी अंतर है। लड़के स्मार्टफोन पर अधिक समय बिताते हैं और उनमें स्मार्टफोन की लत अधिक देखी गई है। इसी प्रकार, उनमें लड़कियों की तुलना में डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण भी अधिक देखा गया है। हालाँकि, छात्रों के निवास क्षेत्र के आधार पर तुलना करने पर स्मार्टफोन की लत और डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण में महत्वपूर्ण अंतर देखा गया, जिसका अर्थ है कि ग्रामीण और शहरी छात्र स्मार्टफोन की लत और डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण में एक–दूसरे से भिन्न हैं। अधिकांश शहरी स्कूली छात्रों में स्मार्टफोन की लत के लक्षण दिखाई दिए हैं; यह एक गंभीर समस्या हो सकती है जिस पर माता–पिता और शिक्षकों दोनों को तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता है। इसके अलावा, स्मार्टफोन की लत और डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण के बीच सकारात्मक और महत्वपूर्ण संबंध स्थापित किया गया। इसका अर्थ है कि जो लोग स्मार्टफोन पर अधिक समय बिताते हैं उनमें डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण अधिक होता है।

सुझाव

- किशोरों में ऑनलाइन गेमिंग की लत एवं स्मार्टफोन की लत को कम करने के लिए सरकार को कुछ जागरूकता कार्यक्रम और परामर्श शुरू करने चाहिए।
- मोबाइल, लैपटॉप, टैब आदि जैसे इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस के सामने चिपके रहने के बजाय फुटबॉल, क्रिकेट, बैडमिंटन आदि जैसे आउटडोर गेम्स में खुद को ज़्यादा व्यस्त रखें।

- लगातार खेलने के बजाय, अपने गेमिंग समय को ट्रैक करना शुरू करें और अपने लिए एक सीमा तय करें। यह समझदारी से गेम चुनकर या फिर गेमिंग डिटॉक्स पर जाकर किया जा सकता है।
- दैनिक दिनचर्या में योग और ध्यान को भी शामिल किया जा सकता है जो तनाव से राहत पाने का एक अद्भुत तरीका है और यह आपकी एकाग्रता को बेहतर बनाने में भी मदद करता है ताकि आप अपनी लत के स्तर को कम कर सकें।
- ऑनलाइन कैसीनो गेम जैसे जुए के खेलों से बचें जो मौद्रिक नुकसान का कारण बनते हैं।
- PUBG जैसे अत्यधिक हिंसक खेलों से दूर रहें, क्योंकि यह आक्रामक विचारों, भावनाओं, व्यवहार को ट्रिगर कर सकता है जो अंततः खिलाड़ी के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

निष्कर्ष

संक्षेप में, अध्ययन भारत में किशोरों के बीच स्मार्टफोन की लत और डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण के बीच बहुआयामी संबंधों पर प्रकाश डालता है, जिससे पता चलता है कि किशोरावस्था (14–17 वर्ष) युवा किशोरों की तुलना में उच्च स्मार्टफोन की लत के स्कोर और डिजिटल गेमिंग का प्रचलन दिखाते हैं, जो बढ़ी हुई आय और उन्नत गेमिंग तकनीक तक पहुँच से प्रभावित है। पुरुष लिंग मानदंडों के कारण डिजिटल गेमिंग के लिए अधिक प्रवण हैं जो गेमिंग को मर्दानगी से जोड़ते हैं।

ऑनलाइन गेमिंग मनोरंजन का एक लोकप्रिय और सफल स्रोत बनकर उभरा है और इसे हर उम्र के लोग, खास तौर पर युवा वर्ग खेलते हैं। इसका मुख्य उद्देश्य लोगों का मनोरंजन करना और अप्रत्यक्ष रूप से उन्हें मनोरंजन प्रदान करना है।गेमिंग उद्योग को बेहतर बनाने के लिए उन्हें नशे की लत बनाना नही। इस अध्ययन से, हमें जानकारी मिली कि एक तटस्थ ऑनलाइन गेमिंग प्रभाव है। यह दर्शाता है कि बरेली जिले में पुरुष वर्ग के बीच PUBG जैसे साहसिक खेलों की लत अधिक है। इस अध्ययन के माध्यम से हमने यह भी विश्लेषण किया कि लगातार खेलने से इसकी लत लग जाएगी और ऑनलाइन गेम की लत स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों को प्रभावित करती है, अनिद्रा को बढ़ाती है और प्रत्यक्ष सामाजिक संपर्क को कम करती है।

भारत में शहरी किशोर भी उच्च डिजिटल गेमिंग स्तर प्रदर्शित करते हैं, जो सीमित अवसरों वाले वातावरण में प्रतिस्पर्धी गेमिंग और डिजिटल गेमिंग के नुकसान के बारे में जागरूकता की कमी से प्रेरित है। स्मार्टफोन की लत, अत्यधिक सोशल मीडिया के उपयोग से शुरू होकर, छात्रों के बीच बढ़ती है और उच्च डिजिटल गेमिंग स्कोर में योगदान देती है, स्मार्टफोन की लत और डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण के बीच एक मध्यम सकारात्मक सहसंबंध है। मल्टीपल रिग्रेशन विश्लेषण ने भारतीय किशोरों में डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण के महत्वपूर्ण पूर्वानुमान के रूप में स्मार्टफोन की लत, लिंग, निवास का क्षेत्र और शिक्षा स्तर की पहचान की। ये निष्कर्ष विभिन्न किशोर समूहों

में स्मार्टफोन की लत और डिजिटल गेमिंग के प्रति आकर्षण दोनों को संबोधित करने वाले लक्षित हस्तक्षेपों की आवश्यकता पर प्रकाश डालते हैं।

संदर्भ

- अलहेनीदी, एच., अलसुमैत, एल., अलसुमैत, डी., और स्मिथ, ए.पी. (2021)। अकेलापन और समस्या समाधान
- अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन। (2013)। मानसिक विकारों का निदान और सांख्यिकीय मैनुअल (5वां संस्करण)। अर्लिंग्टन, ट।: अमेरिकन साइकियाट्रिक पब्लिशिंग।
- आनंद, एन., जैन, पी.ए., प्रभु, एस., थॉमस, सी., भट, ए., प्रथ्युषा, पी.वी., और यंग, के. (2018)। इंजीनियरिंग विश्वविद्यालय के छात्रों के बीच इंटरनेट उपयोग पैटर्न,
- बनर्जी, एस., दत्ता, एस., और दासगुप्ता, ए. (2018)। कोलकाता, पश्चिम बंगाल, भारत के एक मेडिकल कॉलेज के स्नातक मेडिकल छात्रों के बीच सोशल नेटवर्किंग साइट्स के उपयोग का पैटर्न।
- इंटरनेशनल जर्नल ऑफ कम्युनिटी मेडिसिन एंड पब्लिक हेल्थ, 5(6), 2457–2461। doi10-18203/2394&6040-ijcmph20182174
- चिंग, एस.एम., हामिदीन, ए., वासुदेवन, आर., सज़लीना, एम.एस., वान अलिया, डब्ल्यू.ए., और फू, वाई.एल.
- (2018)। मलेशिया में मेडिकल छात्रों के बीच इंटरनेट गेमिंग डिसऑर्डर (आईजीडी) से जुड़े कारक और प्रचलनः एक क्रॉस–सेक्शनल अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मेंटल हेल्थ एंड एडिक्शन, 16(4), 874–885. do10-1007/s11469&018&9890&7
- भारत की जनगणना। (2011)। जनगणना 2011। http:/censusindia-gov-in/ से लिया गया।
- डेवी, एस., और डेवी, ए. (2014)। भारतीय किशोरों में स्मार्टफोन की लत का आकलनः व्यवस्थित–समीक्षा और मेटा–विश्लेषण दृष्टिकोण द्वारा एक मिश्रित विधि अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव मेडिसिन, 5(12), 1500–1511।
- गोयल, डी., सुब्रमण्यम, ए., और कामथ, आर. (2013)। भारतीय किशोरों में इंटरनेट की लत की व्यापकता और मनोविकृति के साथ इसके संबंध पर एक अध्ययन। इंडियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 55(2), 140–143। doi:10.4103/0019–5545.111451
- गुप्ता, आर., शर्मा, ए.एम., और वत्स, आर. (2021)। भारत में किशोरों और युवा वयस्कों में समस्याग्रस्त गेमिंग व्यवहारः एक बढ़ती चिंता। एशियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 56, 102540. doi:10-1016/j-ajp-2021-102540
- ग्रिफ़िथ, एम.डी., वैन रूइज, ए.जे., कार्डेफ़ेल्ट–विंथर, डी., स्टारसेविक, वी., किराली, ओ., पल्लेसन, एस., ... और डेमेट्रोविक्स, जेड. (2016)। अंतर्राष्ट्रीय सहमति की दिशा में काम करना

- शर्मा, एम. के., साहू, एम., कासर, पी. के., और शर्मा, ए. (2020)। बच्चों और किशोरों में इंटरनेट गेमिंग की लतः एक व्यवस्थित समीक्षा।
- जर्नल ऑफ एडिक्शन मेडिसिन, 14(1), ई9–ई16। doi:10-1097/ADM-0000000000000579
- टैंग, एच., लू, एक्स., झांग, एस., और हान, एक्स. (2016)। स्नातक छात्रों में स्मार्टफोन की लत की राज्य मान्यता और प्रभावशाली कारक। चाइनीज जर्नल ऑफ स्कूल हेल्थ, 37(9), 1382–1385। भारतीय दूरसंचार नियामक प्राधिकरण। (2021)। वार्षिक रिपोर्ट 2020–21A https://www-trai-gov-in/ से लिया गया
- त्रिपाठी, एस., यादव, वी., और खन्ना, ए. (2018)। भारत में किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर मोबाइल फोन के अत्यधिक उपयोग का प्रभाव।
- इंडियन जर्नल ऑफ साइकोलॉजिकल मेडिसिन, 40(1), 33–37। विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2018)। मृत्यु दर और रुग्णता सांख्यिकी के लिए रोगों का अंतर्राष्ट्रीय वर्गीकरण (11वां संशोधन)। https://icd-who-int@ से लिया गया