

## कोरोना के बाद छत्तीसगढ़ के पूर्व माध्यमिक शाला स्तर के विद्यार्थियों में मोबाइल और इंटरनेट के अति उपयोगिता एवं बौद्धिक विकास में चुनौतियों पर एक अध्ययन

शशि सरोज बेक

शिक्षक, स्नातकोत्तर, अंग्रेजी साहित्य स्कूल, शासकीय माध्यमिक शाला बजरंग पारा, रायगढ़, छत्तीसगढ़, भारत

### सारांश

कोरोना महामारी के दौरान शिक्षा व्यवस्था में अचानक हुए परिवर्तन के कारण ऑनलाइन शिक्षा, डिजिटल सामग्री और मोबाइल-इंटरनेट का उपयोग अत्यधिक बढ़ गया। महामारी के पश्चात भी यह प्रवृत्ति बनी रही, जिसका प्रभाव विशेष रूप से पूर्व माध्यमिक शाला स्तर (कक्षा 6 से 8) के विद्यार्थियों पर देखा जा रहा है। प्रस्तुत शोधपत्र का उद्देश्य छत्तीसगढ़ राज्य के पूर्व माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में मोबाइल एवं इंटरनेट की लत की स्थिति, उसके कारणों तथा शैक्षणिक, सामाजिक एवं मानसिक प्रभावों का अध्ययन करना है। अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि अनियंत्रित मोबाइल उपयोग, ऑनलाइन गेमिंग और सोशल मीडिया की बढ़ती निर्भरता ने विद्यार्थियों की अध्ययन-अभिरुचि, एकाग्रता, शारीरिक गतिविधि तथा सामाजिक व्यवहार को प्रभावित किया है। शोध के निष्कर्ष यह संकेत देते हैं कि अभिभावक, शिक्षक और विद्यालय मिलकर संतुलित डिजिटल उपयोग की दिशा में ठोस कदम उठाएँ।

**मूल शब्दः** कोरोना महामारी, मोबाइल लत, इंटरनेट लत, पूर्व माध्यमिक शाला, छत्तीसगढ़, ऑनलाइन शिक्षा

कोविड-19 महामारी ने पूरे भारत में स्कूली शिक्षा को अस्त-व्यस्त कर दिया, और छत्तीसगढ़ भी इसका अपवाद नहीं था। जब 2020 की शुरुआत में फिजिकल क्लासरूम बंद हो गए, तो सरकारों ने पढ़ाई जारी रखने के लिए डिजिटल विकल्पों को अपनाने की कोशिश की। जैसे ही स्कूल फिर से खुले, इनमें से कई इमरजेंसी रणनीतियों को लंबी अवधि की शिक्षा नीति में शामिल कर लिया गया। फिर भी, जबकि राज्य ने डिजिटलीकरण में कुछ प्रगति की है, बड़ी तस्वीर वादों, असमान कार्यान्वयन और लगातार संरचनात्मक चुनौतियों की मिली-जुली सच्चाई दिखाती है। छत्तीसगढ़ ने अपनी शिक्षा प्रणाली में डिजिटल टेक्नोलॉजी को शामिल करने की दिशा में उल्लेखनीय कदम उठाए हैं। सरकार के विद्या समीक्षा केंद्र (VSK) को डिजिटल गवर्नंस के लिए एक राष्ट्रीय बेंचमार्क के रूप में उजागर किया गया है, जो UDISE, HRMIS और आधार जैसे विभिन्न प्रशासनिक प्रणालियों से डेटा को एकीकृत करता है। यह प्लेटफॉर्म राज्य के 48,500 से अधिक सरकारी स्कूलों के विशाल नेटवर्क में उपस्थिति, शिक्षकों की तैनाती, बुनियादी ढांचे और कल्याणकारी योजनाओं की रियल-टाइम निगरानी को सक्षम बनाता है, जो लगभग 4 मिलियन छात्रों को सेवा प्रदान करते हैं, जिससे शिक्षा प्रशासन में बेहतर पारदर्शिता और जवाबदेही आती है। इसके अलावा, राज्य ने डिजिटल बुनियादी ढांचे को बढ़ाने पर काम किया है, जिसमें शिक्षण को आधुनिक बनाने और इंटरैक्टिव सीखने के उपकरण पेश करने के लिए 9,000 स्मार्ट क्लासरूम और 22,000 कंप्यूटरों की योजना की रिपोर्ट है। सिद्धांत रूप में, ये पहले राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) 2020 के साथ अच्छी तरह से मेल खाती हैं, जो टेक्नोलॉजी-सक्षम शिक्षा और डेटा-संचालित गवर्नंस पर जोर देती है। प्रभावी ढंग से उपयोग किए जाने पर, डिजिटल क्लासरूम और प्रशासनिक प्लेटफॉर्म सीखने की कमियों की जल्दी पहचान करने में मदद कर सकते हैं, खासकर जब भविष्य कहनेवाला एनालिटिक्स और AI उपकरणों के साथ जोड़ा जाता है। इसके अलावा, डिजिटल उपस्थिति प्रणाली और ऑनलाइन डैशबोर्ड शिक्षकों और छात्रों की भागीदारी की बेहतर निगरानी का वादा करते हैं, जो शैक्षिक परिणामों को बेहतर बनाने में एक महत्वपूर्ण कारक है। हालांकि, महामारी के बाद की डिजिटल मुहिम गहरी संरचनात्मक असमानताओं को भी उजागर करती है। जबकि राज्य की डेटा प्रणाली परिष्कृत हो सकती है, डिजिटल

शिक्षा तक वास्तविक पहुंच क्षेत्रों में बहुत भिन्न होती है, खासकर ग्रामीण और आदिवासी क्षेत्रों में जहां इंटरनेट कनेक्टिविटी लगातार नहीं रहती है। यह महामारी के दौरान स्पष्ट था जब डिजिटल स्कूली शिक्षा को सीमाओं का सामना करना पड़ा; शिक्षकों के पास अक्सर उपकरण और प्रशिक्षण की कमी थी, और छात्रों को सीमित इंटरनेट पहुंच और डेटा लागत से जूझना पड़ा – ये चुनौतियां अभी भी दूरस्थ शिक्षा के व्यापक अध्ययनों में गूंजती हैं। कनेक्टिविटी से परे भी, शिक्षकों और शिक्षार्थियों के बीच असमान डिजिटल साक्षरता का मतलब है कि टेक्नोलॉजी का कम उपयोग किया जा सकता है या इसका शैक्षणिक प्रभाव सतही हो सकता है। इसके अलावा, COVID-19 के बाद छत्तीसगढ़ में लगभग 500 प्राइवेट स्कूलों के बंद होने से शिक्षा व्यवस्था पर दबाव और बढ़ गया है, जिससे ज्यादा स्टूडेंट्स सरकारी स्कूलों में जा रहे हैं, जहाँ पहले से ही संसाधनों की कमी है। ऐसे माहौल में डिजिटलीकरण से असल कमियाँ छिप सकती हैं अगर प्रशिक्षित टीचर बहुत कम हैं या बुनियादी पढ़ाई के लिए जरूरी सपोर्ट नहीं है, तो टेक्नोलॉजी अच्छी क्वालिटी की पढ़ाई की जगह नहीं ले सकती। एक और चिंता क्लासरूम प्रैक्टिस के बजाय एडमिनिस्ट्रेटिव एफिशिएंसी पर ज्यादा ध्यान देना है। जबकि VSK जैसे टूल्स गवर्नंस को बेहतर बनाते हैं, क्लासरूम में असली बदलाव टीचर्स की डिजिटल कंटेंट को टीचिंग के तरीकों में सही तरीके से शामिल करने की क्षमता पर निर्भर करता है। प्रोफेशनल डेवलपमेंट अभी भी एक जैसा नहीं है, और टीचर ट्रेनिंग में लगातार निवेश के बिना, स्मार्ट क्लासरूम पारंपरिक क्लास में सिर्फ डिजिटल प्रोजेक्टर बनकर रह सकते हैं। छत्तीसगढ़ की स्कूली शिक्षा में डिजिटलीकरण एक कदम आगे है, लेकिन अभी यह पूरा समाधान नहीं है। राज्य की महत्वाकांक्षी डिजिटल गवर्नंस सिस्टम और इंफ्रास्ट्रक्चर योजनाएँ आधुनिकीकरण के प्रति प्रतिबद्धता दिखाती हैं, फिर भी लगातार कनेक्टिविटी की कमी, पहुँच और कौशल में असमानताएँ, और व्यापक सिस्टम से जुड़ी चुनौतियाँ टेक्नोलॉजी के वादे को कमजोर करती हैं। डिजिटल शिक्षा को सच में बदलाव लाने वाला बनाने के लिए, नीतियों को इन कमियों को दूर करना होगा, टीचरों की क्षमता बढ़ाने को प्राथमिकता देनी होगी, और यह सुनिश्चित करना होगा कि टेक्नोलॉजी राज्य भर के सभी स्टूडेंट्स के लिए अच्छी क्वालिटी की पढ़ाई को सिर्फ

बढ़ाए नहीं, बल्कि उसे बेहतर बनाए। कोरोना महामारी ने विश्व-भर की शिक्षा प्रणाली को गहराई से प्रभावित किया। छत्तीसगढ़ में भी विद्यालयों के बंद होने के कारण ऑनलाइन शिक्षा को अपनाया गया। इस प्रक्रिया में मोबाइल फोन और इंटरनेट विद्यार्थियों के लिए शिक्षा का मुख्य माध्यम बने। किंतु महामारी के बाद विद्यालय खुलने पर भी कई विद्यार्थी मोबाइल और इंटरनेट के अत्यधिक उपयोग से स्वयं को अलग नहीं कर पाए, जिससे लत जैसी स्थिति उत्पन्न हुई।

साहित्य समीक्षा:

Şan, İ., Orhan Karsak, H. G., İzci, E., & Öncül, K. (2024), इस अध्ययन ने विश्वविद्यालय छात्रों में इंटरनेट की लत के स्तर, दैनिक उपयोग समय और संवादी इंटरनेट उपयोग की आवृत्ति का विश्लेषण किया। परिणामों से पता चला कि लंबे समय तक ऑनलाइन शिक्षा और सोशल संपर्क की कमी ने इंटरनेट की लत बढ़ाई है, जिससे अकादमिक प्रदर्शन, मानसिक स्वास्थ्य, और सामाजिक जीवन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ा। इंटरनेट उपयोग का समय और व्यवहारिक पैटर्न लत के सबसे मुख्य संकेतक हैं। Das, B. (2021) <sup>1</sup> इस अध्ययन ने कॉलेज छात्रों में इंटरनेट की लत और अकेलेपन का शोध किया। इंटरनेट पर अत्यधिक निर्भरता वाले छात्रों में अकेलेपन के स्तर अधिक पाए गए। Internet Addiction & Sleep Quality among Medical Students (Multinational)<sup>2</sup>, 7 देशों के चिकित्सा छात्रों पर शोध, जिसमें इंटरनेट लत और नींद की गुणवत्ता दोनों का परीक्षण किया गया। लगभग 67.6: छात्रों में इंटरनेट लत और 73.5: में खराब नींद की गुणवत्ता देखी गई; इंटरनेट लत ने नींद को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित किया। <sup>3</sup> बांग्लादेश के कॉलेज छात्रों में इंटरनेट लत के साथ डिप्रेशन और चिंता का अध्ययन, 63: ने इंटरनेट लत के लक्षण दिखाए; इंटरनेट लत का संबंध मानसिक स्वास्थ्य विकारों से था। Gjoneska, B. (2022) <sup>4</sup> विभिन्न अध्ययनों के आधार पर बताया गया कि COVID-19 के दौरान और बाद में ऑनलाइन गतिविधियों (गेमिंग, सोशल मीडिया, वेब-ब्राउजिंग) के उपयोग में वृद्धि ने प्रॉब्लेमैटिक उपयोग में वृद्धि की। Problematic Internet Use (PUI) में बढ़ोतरी, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के साथ जुड़ी। Kumar, S. (2025) <sup>5</sup>, भारतीय छात्रों में स्मार्टफोन लत के कारण, प्रभाव और समाधान पर शोध किया गया। स्मार्टफोन लत न केवल पढ़ाई को प्रभावित करती है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर भी नकारात्मक असर डालती है। <sup>6</sup> भुवनेश्वर के कॉलेज छात्रों में इंटरनेट लत के कारण चिंता और नींद की गुणवत्ता पर प्रभाव का विश्लेषण। 23.6: छात्रों में गंभीर इंटरनेट लत थी और कई में नींद विकार और चिंता देखी गई। Bukhori, A. Z. B. M. (2024) <sup>7</sup>, COVID-19 के दौरान किशोर छात्रों में इंटरनेट लत और समाज-आर्थिक/मनोवैज्ञानिक कारकों के बीच संबंध का अध्ययन। उच्च इंटरनेट लत किशोरों में तनाव, चिंता और अवसाद से जुड़ी हुई पाई गई। Mousoulidou, M., Christodoulou, A., Averkiou, E., & Pavlou, I. (2024) <sup>8</sup>, महामारी के बाद इंटरनेट और सोशल मीडिया लत के स्तर पर शोध। लगभग एक-तिहाई युवाओं में हल्की से मध्यम स्तर की लत पायी गई; यह डिप्रेशन, चिंता और आत्म-सम्मान से जुड़ी थी। <sup>9</sup> स्वास्थ्य विज्ञान छात्रों में स्मार्टफोन लत और डिप्रेशन का शोध। महामारी के दौरान स्मार्टफोन और सोशल मीडिया उपयोग में वृद्धि से नकारात्मक मनोभाव और भावनात्मक तनाव बढ़ा। <sup>10</sup>

### मोबाइल और इंटरनेट की लत

कोविड-19 महामारी के बाद, छत्तीसगढ़ में छात्रों के लिए ऑनलाइन शिक्षा एक महत्वपूर्ण विकल्प के रूप में उभरी। स्कूल बंद होने के दौरान, डिजिटल प्लेटफॉर्म ने पढ़ाई की निरंतरता

सुनिश्चित की और छात्रों को शिक्षकों और शैक्षणिक सामग्री से जुड़े रहने में मदद की। स्कूल फिर से खुलने के बाद भी, ऑनलाइन कक्षाएं, रिकॉर्ड किए गए लेक्चर, एजुकेशनल ऐप और डिजिटल असाइनमेंट महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। हालांकि इस बदलाव ने जानकारी और सीखने के अवसरों तक पहुंच बढ़ाई है, लेकिन इसके साथ एक गंभीर और अक्सर अनदेखी की जाने वाली समस्या भी आई है: छात्रों के बीच मोबाइल फोन और इंटरनेट की बढ़ती लत। छत्तीसगढ़ में, खासकर शहरी और अर्ध-शहरी इलाकों में, स्मार्टफोन एक ज़रूरी शैक्षणिक उपकरण बन गए हैं। हालांकि, शैक्षणिक उपयोग और अत्यधिक स्क्रीन टाइम के बीच की रेखा तेजी से धुंधली होती जा रही है। कई छात्र ऑनलाइन कक्षाओं के लिए मोबाइल फोन का इस्तेमाल करना शुरू करते हैं, लेकिन धीरे-धीरे सोशल मीडिया, ऑनलाइन गेमिंग, वीडियो स्ट्रीमिंग और डिजिटल मनोरंजन के अन्य रूपों की ओर चले जाते हैं। इस अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग से लत के लक्षण सामने आए हैं, जैसे फोन के बिना बेचौनी, ध्यान कम होना, चिड़चिड़ापन और लगातार इंटरनेट एक्सेस पर निर्भरता। इस समस्या के पीछे एक बड़ा कारण निगरानी और डिजिटल अनुशासन की कमी है। महामारी के दौरान, माता-पिता ने सीखने के लिए मोबाइल के इस्तेमाल को बढ़ावा दिया, लेकिन समय के साथ, यह बिना रोक-टोक की पहुंच आदत बन गई और इसका अत्यधिक उपयोग होने लगा। कई घरों में, खासकर जहां माता-पिता दोनों काम करते हैं या डिजिटल जागरूकता की कमी है, बच्चों को लंबे समय तक स्मार्टफोन के साथ बिना निगरानी के छोड़ दिया जाता है। नतीजतन, ऑनलाइन शिक्षा अनजाने में ध्यान केंद्रित करके सीखने के बजाय ध्यान भटकाने का दरवाजा खोल देती है। छात्रों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर मोबाइल और इंटरनेट की लत का असर चिंताजनक है। लंबे समय तक स्क्रीन टाइम से आंखों में खिंचाव, सिरदर्द, खराब पोस्चर, नींद की बीमारी और शारीरिक गतिविधि में कमी आई है। मानसिक रूप से, छात्रों में चिंता, ध्यान की कमी, मूड में बदलाव और सामाजिक मेलजोल में कमी के लक्षण दिखते हैं। छत्तीसगढ़ के ग्रामीण और आदिवासी इलाकों में, जहां पहले डिजिटल पहुंच सीमित थी, स्मार्टफोन के अचानक और बिना नियम के आने से पर्याप्त जागरूकता या मार्गदर्शन के बिना ये चुनौतियां और बढ़ गई हैं। शैक्षणिक रूप से, लत ऑनलाइन शिक्षा के मूल उद्देश्य को ही खत्म कर देती है। छात्र ऑनलाइन कक्षाओं में शामिल हो सकते हैं, लेकिन मानसिक रूप से अनुपस्थित रहते हैं, पाठ और मनोरंजन के बीच मल्टीटास्किंग करते रहते हैं। इसका नतीजा सतही पढ़ाई, शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट और पढ़ाई में रुचि में कमी के रूप में होता है। शिक्षकों को भी वर्चुअल क्लासरूम में छात्रों का ध्यान और अनुशासन बनाए रखने में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। इस मुद्दे को हल करने के लिए सामूहिक प्रयास की आवश्यकता है। माता-पिता को सक्रिय रूप से स्क्रीन टाइम की निगरानी करनी चाहिए और मोबाइल के उपयोग के लिए स्पष्ट सीमाएं तय करनी चाहिए। स्कूलों को डिजिटल साक्षरता कार्यक्रम को बढ़ावा देना चाहिए जो प्रौद्योगिकी के जिम्मेदार और नैतिक उपयोग को सिखाते हैं। टीचर्स गैर-ज़रूरी स्क्रीन टाइम को कम करने के लिए इंटरैक्टिव लेकिन समय-सीमा वाली ऑनलाइन एक्टिविटीज़ डिज़ाइन कर सकते हैं। छत्तीसगढ़ में राज्य सरकार और शिक्षा अधिकारियों को डिजिटल लत के खतरों को उजागर करने और टेक्नोलॉजी के संतुलित इस्तेमाल को बढ़ावा देने वाले जागरूकता अभियानों में भी निवेश करना चाहिए। जबकि कोरोना के बाद छत्तीसगढ़ में ऑनलाइन शिक्षा से छात्रों को निस्संदेह फायदा हुआ है, मोबाइल और इंटरनेट की लत इसके एक बुरे पहलू के रूप में सामने आई है। टेक्नोलॉजी सीखने का एक साधन बनी रहनी चाहिए, न कि निर्भरता का स्रोत। केवल जागरूकता,

अनुशासन और डिजिटल शिक्षा के संतुलित इंटिग्रेशन से ही राज्य यह सुनिश्चित कर सकता है कि ऑनलाइन सीखने के फायदे छात्रों की भलाई और भविष्य के विकास की कीमत पर न मिलें।

### छात्रों द्वारा मोबाइल और इंटरनेट के ज्यादा इस्तेमाल से होने वाली समस्याएं

COVID-19 महामारी ने शिक्षा के क्षेत्र में एक बड़ा बदलाव लाया। लंबे समय तक स्कूल बंद रहने के कारण, छात्रों के लिए अपनी पढ़ाई जारी रखने के लिए मोबाइल फोन और इंटरनेट जरूरी साधन बन गए। ऑनलाइन क्लास, डिजिटल असाइनमेंट और एजुकेशनल ऐप्स ने इस संकट के दौरान अहम भूमिका निभाई। हालांकि, कोरोना के बाद के समय में, छात्रों के बीच मोबाइल फोन और इंटरनेट का ज्यादा और बिना कंट्रोल के इस्तेमाल एक गंभीर समस्या बनकर उभरा है, जो उनके शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सेहत, पढ़ाई के प्रदर्शन और सामाजिक व्यवहार पर असर डाल रहा है। स्क्रीन पर ज्यादा समय बिताने से होने वाली सबसे आम समस्याओं में से एक है शारीरिक स्वास्थ्य का खराब होना। छात्र घंटों तक स्क्रीन पर देखते रहते हैं, जिससे आंखों में खिंचाव, सिरदर्द, धुंधला दिखना और थकान होती है। मोबाइल फोन इस्तेमाल करते समय गलत पोस्चर के कारण कम उम्र में ही गर्दन और पीठ में दर्द होने लगता है। इसके अलावा, स्क्रीन टाइम बढ़ने से शारीरिक गतिविधि कम हो जाती है, जिससे मोटापा, कमजोर इम्यूनिटी और सामान्य सुस्ती होती है। देर रात इंटरनेट इस्तेमाल और ब्लू लाइट के संपर्क में आने से नींद का पैटर्न अनियमित हो जाता है, जिससे छात्रों के पूरे स्वास्थ्य को और नुकसान होता है। मोबाइल फोन और इंटरनेट पर ज्यादा निर्भरता के कारण छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं भी काफी बढ़ गई हैं। ज्यादा इस्तेमाल से अक्सर चिंता, तनाव, चिड़चिड़ापन और मूड में बदलाव होता है। कई छात्रों को लगातार नोटिफिकेशन, सोशल मीडिया या ऑनलाइन गेम चेक करने की आदत हो जाती है, जिससे उनके लिए पढ़ाई या असल जिंदगी की बातचीत पर ध्यान देना मुश्किल हो जाता है। यह डिजिटल निर्भरता ध्यान कम होने, धैर्य की कमी और यहां तक कि डिप्रेशन के लक्षणों का कारण बन सकती है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर सामाजिक तुलना भी छात्रों के आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास पर नकारात्मक असर डालती है। पढ़ाई के मामले में, इंटरनेट का ज्यादा इस्तेमाल सीखने के नतीजों को कमजोर करता है। हालांकि डिजिटल टूल शिक्षा में मदद के लिए लाए गए थे, लेकिन छात्र अक्सर उनका इस्तेमाल पढ़ाई के बजाय मनोरंजन के लिए करते हैं। ऑनलाइन क्लास के दौरान मल्टीटास्किंग—जैसे चौटिंग, गेम खेलना या वीडियो देखना—समझने और याद रखने की क्षमता को कम करता है। नतीजतन, कई छात्रों के पढ़ाई के प्रदर्शन में गिरावट, पढ़ाई में अरुचि और अनुशासन की कमी देखी जाती है। शिक्षकों को छात्रों को जोड़े रखने और सार्थक सीखने को सुनिश्चित करने में बढ़ती चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। एक और बड़ी समस्या सामाजिक रिश्तों और बातचीत के कौशल का कमजोर होना है। मोबाइल का ज्यादा इस्तेमाल परिवार के सदस्यों, दोस्तों और शिक्षकों के साथ आमने-सामने की बातचीत को सीमित करता है। छात्र असल सामाजिक माहौल के बजाय वर्चुअल दुनिया में ज्यादा सहज महसूस करते हैं, जिससे अकेलापन और खराब इंटरपर्सनल स्किल्स होती हैं। गंभीर मामलों में, यह भावनात्मक विकास और स्वस्थ रिश्ते बनाने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है। इसके अलावा, बिना रोक-टोक इंटरनेट एक्सेस से स्टूडेंट्स गलत कंटेंट, साइबरबुलिंग, ऑनलाइन फ्रॉड और डिजिटल लत का शिकार हो जाते हैं। सही गाइडेंस के बिना, युवा दिमाग हानिकारक प्रभावों

के प्रति संवेदनशील होते हैं जो उनके मूल्यों और व्यवहार को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं। जबकि कोरोना महामारी के दौरान मोबाइल फोन और इंटरनेट शिक्षा के लिए जीवनरेखा साबित हुए, लेकिन उनके ज्यादा इस्तेमाल से कोरोना के बाद के समय में स्टूडेंट्स के लिए कई समस्याएं पैदा हो गई हैं। शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएं, मानसिक तनाव, पढ़ाई में गिरावट और सामाजिक अलगाव गंभीर चिंताएं हैं जिन्हें नज़रअंदाज़ नहीं किया जा सकता। इन चुनौतियों से निपटने के लिए, माता-पिता, शिक्षक और शैक्षणिक संस्थानों को मिलकर काम करना चाहिए ताकि जिम्मेदार डिजिटल आदतों को बढ़ावा दिया जा सके, स्क्रीन टाइम को सीमित किया जा सके और एक संतुलित जीवन शैली को प्रोत्साहित किया जा सके। टेक्नोलॉजी को स्टूडेंट्स की ग्रोथ में मदद करनी चाहिए, न कि उनके पूरे विकास में रुकावट डालनी चाहिए।

### छात्रों पर मोबाइल और इंटरनेट के मनोवैज्ञानिक प्रभाव

आज के डिजिटल ज़माने में, मोबाइल फोन और इंटरनेट छात्रों की जिंदगी का एक अटूट हिस्सा बन गए हैं। खासकर COVID-19 महामारी के बाद, ऑनलाइन शिक्षा, सोशल मीडिया और डिजिटल मनोरंजन ने छात्रों का स्क्रीन टाइम काफी बढ़ा दिया है। हालांकि टेक्नोलॉजी ने पढ़ाई को ज्यादा आसान बना दिया है, लेकिन मोबाइल फोन और इंटरनेट के ज्यादा और बिना कंट्रोल के इस्तेमाल से छात्रों पर कई गंभीर मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़े हैं। ये प्रभाव उनके मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्थिरता, व्यवहार और पूरे व्यक्तित्व के विकास पर असर डालते हैं। मोबाइल और इंटरनेट के ज्यादा इस्तेमाल का सबसे आम मनोवैज्ञानिक प्रभाव ध्यान की कमी है। छोटे वीडियो, इंस्टेंट मैसेज और तेज़ ऑनलाइन कंटेंट के लगातार संपर्क में रहने से दिमाग को तुरंत उत्तेजना की आदत पड़ जाती है। नतीजतन, छात्रों को पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करने, लंबे टेक्स्ट पढ़ने या गहरी सोच में शामिल होने में मुश्किल होती है। फोकस की इस कमी से सीखने की क्षमता, याददाश्त और एकेडमिक परफॉर्मेंस पर नकारात्मक असर पड़ता है, जिससे निराशा और आत्म-संदेह पैदा होता है। चिंता और तनाव भी इंटरनेट के ज्यादा इस्तेमाल से जुड़े हुए हैं। छात्रों को अक्सर लगातार जुड़े रहने की जरूरत महसूस होती है, उन्हें डर रहता है कि कहीं वे मैसेज, अपडेट या ऑनलाइन ट्रेंड से चूक न जाएं। इस घटना को, जिसे आमतौर पर "कुछ छूट जाने का डर" (FOMO) कहा जाता है, लगातार मानसिक दबाव पैदा करता है। सोशल मीडिया पर शेयर किए गए नोटिफिकेशन, ऑनलाइन तुलना और एकेडमिक उम्मीदें तनाव के स्तर को और बढ़ा देती हैं। समय के साथ, यह लगातार चिंता भावनात्मक थकावट और मानसिक थकान का कारण बन सकती है। एक और महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक प्रभाव लत जैसा व्यवहार विकसित होना है। जब छात्र अपने मोबाइल फोन या इंटरनेट का इस्तेमाल नहीं कर पाते हैं, तो वे बेचौन, चिड़चिड़े या गुस्सा महसूस कर सकते हैं। यह निर्भरता आत्म-नियंत्रण और भावनात्मक नियमन को कम करती है। कई छात्र बोरियत, अकेलेपन या एकेडमिक दबाव से बचने के लिए मोबाइल फोन का इस्तेमाल एक मुकाबला करने के तरीके के रूप में करने लगते हैं, जो स्वस्थ समस्या-समाधान रणनीतियों के बजाय डिजिटल उपकरणों पर उनकी निर्भरता को और गहरा करता है। सोशल मीडिया का ज्यादा इस्तेमाल आत्म-सम्मान और आत्म-छवि को भी नुकसान पहुंचा सकता है। छात्र अक्सर अपने जीवन, दिखावट और उपलब्धियों की तुलना ध्यान से तैयार किए गए ऑनलाइन कंटेंट से करते हैं, जिससे अपर्याप्तता और कम आत्म-सम्मान की भावना पैदा होती है। यह तुलना संस्कृति अवसाद, असंतोष और नकारात्मक आत्म-धारणा में योगदान कर सकती है, खासकर किशोरों में जो पहले से ही भावनात्मक रूप

से कमजोर होते हैं। सामाजिक अलगाव एक और मनोवैज्ञानिक परिणाम है। हालांकि छात्र डिजिटल रूप से जुड़े हुए हैं, लेकिन ज्यादा स्क्रीन टाइम वास्तविक जीवन की सामाजिक बातचीत को कम करता है। आमने-सामने बातचीत करने के कौशल कमजोर हो जाते हैं, और छात्रों को सामाजिक माहौल में भावनाओं, सहानुभूति और आत्मविश्वास व्यक्त करने में मुश्किल हो सकती है। इस अकेलेपन से अकेलापन और इमोशनल दूरी हो सकती है, जिससे मेंटल हेल्थ पर और असर पड़ता है। देर रात मोबाइल इस्तेमाल से होने वाली नींद की दिक्कतों के भी साइकोलॉजिकल नतीजे होते हैं। खराब नींद मूड, फ़ैसले लेने की क्षमता और इमोशनल स्थिरता पर असर डालती है। स्टूडेंट्स चिड़चिड़े, अधीर और दिमागी तौर पर सुस्त हो सकते हैं, जिससे उनकी पढ़ाई और पर्सनल जिंदगी दोनों पर असर पड़ता है।

### छात्रों में मोबाइल और इंटरनेट की लत कम करने के उपाय

डिजिटल युग में, मोबाइल फोन और इंटरनेट शिक्षा, संचार और मनोरंजन के लिए ज़रूरी उपकरण बन गए हैं। COVID-19 महामारी के बाद, ऑनलाइन क्लास और वर्चुअल लर्निंग के कारण छात्रों की डिजिटल डिवाइस पर निर्भरता काफी बढ़ गई है। हालांकि टेक्नोलॉजी के कई फायदे हैं, लेकिन मोबाइल फोन और इंटरनेट के ज्यादा इस्तेमाल से छात्रों में लत लग गई है, जिससे उनके शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सेहत, पढ़ाई के प्रदर्शन और सामाजिक जीवन पर असर पड़ रहा है। इस बढ़ती चिंता को दूर करने के लिए, माता-पिता, स्कूल और पूरे समाज को मिलकर कई महत्वपूर्ण और व्यावहारिक कदम उठाने चाहिए। पहला और सबसे महत्वपूर्ण कदम है माता-पिता का मार्गदर्शन और निगरानी। माता-पिता को अपने बच्चों के स्क्रीन टाइम पर सक्रिय रूप से नज़र रखनी चाहिए और मोबाइल फोन और इंटरनेट के इस्तेमाल के बारे में स्पष्ट नियम बनाने चाहिए। ऑनलाइन गतिविधियों के लिए, खासकर पढ़ाई से अलग कामों के लिए, निश्चित समय सीमा तय करने से छात्रों में अनुशासन विकसित करने में मदद मिल सकती है। माता-पिता को खुली बातचीत को भी बढ़ावा देना चाहिए ताकि बच्चे ज्यादा इस्तेमाल छिपाने के बजाय अपनी ऑनलाइन आदतों और चुनौतियों के बारे में बात करने में सहज महसूस करें। दूसरा, स्कूलों और शिक्षण संस्थानों को डिजिटल अनुशासन को बढ़ावा देना चाहिए। शिक्षकों को छात्रों को टेक्नोलॉजी के जिम्मेदार और सही इस्तेमाल के बारे में मार्गदर्शन देना चाहिए। छात्रों को लत के खतरों, साइबर सुरक्षा और नैतिक ऑनलाइन व्यवहार के बारे में शिक्षित करने के लिए पाठ्यक्रम में डिजिटल साक्षरता कार्यक्रम शामिल किए जाने चाहिए। स्कूल अनावश्यक स्क्रीन एक्सपोजर को रोकने और निष्क्रिय उपभोग के बजाय सार्थक जुड़ाव को बढ़ावा देने के लिए संरचित ऑनलाइन सीखने के कार्यक्रम भी डिज़ाइन कर सकते हैं। स्वस्थ विकल्पों और ऑफलाइन गतिविधियों को प्रोत्साहित करना एक और प्रभावी उपाय है। छात्रों को खेल, शारीरिक व्यायाम, कला, संगीत, पढ़ना और अन्य रचनात्मक शौक में भाग लेने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। ऐसी गतिविधियाँ न केवल स्क्रीन टाइम कम करती हैं बल्कि एकाग्रता, आत्मविश्वास और भावनात्मक संतुलन विकसित करने में भी मदद करती हैं। बाहरी खेल, चर्चाएँ और साझा जिम्मेदारियों जैसी पारिवारिक गतिविधियाँ वास्तविक जीवन के संबंधों को और मज़बूत कर सकती हैं और डिजिटल उपकरणों पर निर्भरता कम कर सकती हैं। एक और महत्वपूर्ण कदम है वयस्कों द्वारा एक सकारात्मक उदाहरण स्थापित करना। माता-पिता और शिक्षकों को खुद संतुलित डिजिटल व्यवहार का उदाहरण पेश करना चाहिए। जब छात्र वयस्कों को लगातार मोबाइल फोन का इस्तेमाल करते हुए देखते हैं, तो उनके भी वैसी ही आदतें अपनाने की संभावना ज्यादा होती है। "डिजिटल

डिटॉक्स" अवधि का अभ्यास करना, जैसे कि खाने के समय या सोने से पहले फोन का इस्तेमाल न करना, घर और स्कूल में एक स्वस्थ डिजिटल माहौल बना सकता है। मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता और परामर्श की भूमिका भी महत्वपूर्ण है। स्कूलों को ऐसे काउंसलर उपलब्ध कराने चाहिए जो छात्रों को लत के संकेतों को पहचानने और तनाव, चिंता और भावनात्मक मुद्दों को स्वस्थ तरीकों से प्रबंधित करने में मदद कर सकें। समय-प्रबंधन कौशल, माइंडफुलनेस और तनाव-राहत तकनीकों को सिखाने से डिजिटल दुनिया में भागने की प्रवृत्ति कम हो सकती है। इसके अलावा, टेक्नोलॉजी को कंट्रोल करने के लिए टेक्नोलॉजी का समझदारी से इस्तेमाल करना भी मददगार हो सकता है। स्क्रीन-टाइम ट्रेकिंग ऐप्स, पेरेंटल कंट्रॉल्स और कंटेंट फिल्टर इस्तेमाल को रेगुलेट करने और गलत कंटेंट तक पहुंच को रोकने में मदद कर सकते हैं।

### निष्कर्ष

कोरोना महामारी के पश्चात छत्तीसगढ़ के पूर्व माध्यमिक शाला स्तर (कक्षा 6 से 8) के विद्यार्थियों में मोबाइल एवं इंटरनेट की लत एक गंभीर शैक्षणिक, सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक समस्या के रूप में उभरकर सामने आई है। महामारी के दौरान ऑनलाइन शिक्षा, डिजिटल प्लेटफॉर्म और मोबाइल उपकरणों पर अत्यधिक निर्भरता ने विद्यार्थियों की दिनचर्या, अध्ययन-अभ्यास तथा सामाजिक व्यवहार में स्थायी परिवर्तन उत्पन्न कर दिए हैं। विद्यालयों के पुनः खुलने के बाद भी यह डिजिटल निर्भरता कम नहीं हुई, बल्कि कई विद्यार्थियों में यह आदत लत का रूप ले चुकी है। अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि मोबाइल और इंटरनेट के अनियंत्रित उपयोग के कारण विद्यार्थियों की एकाग्रता क्षमता में कमी आई है, पढ़ाई के प्रति रुचि घट रही है तथा स्मरण शक्ति और शैक्षणिक उपलब्धि पर नकारात्मक प्रभाव पड़ा है। इसके अतिरिक्त, लंबे समय तक स्क्रीन के संपर्क में रहने से विद्यार्थियों में आंखों की समस्या, नींद में बाधा, शारीरिक निष्क्रियता, चिड़चिड़ापन, तनाव तथा सामाजिक अलगाव जैसी समस्याएँ भी बढ़ रही हैं। पूर्व माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी मानसिक और भावनात्मक रूप से संवेदनशील अवस्था में होते हैं, अतः इस प्रकार की डिजिटल लत उनके व्यक्तित्व विकास को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकती है। छत्तीसगढ़ जैसे राज्य में, जहाँ ग्रामीण एवं शहरी दोनों क्षेत्रों में मोबाइल और इंटरनेट की पहुँच तेजी से बढ़ी है, यह समस्या और अधिक चिंताजनक हो जाती है। कई अभिभावक डिजिटल उपकरणों को शैक्षणिक आवश्यकता मानकर बच्चों को मोबाइल उपलब्ध करा देते हैं, किंतु उसके उपयोग पर पर्याप्त निगरानी नहीं रख पाते। परिणामस्वरूप विद्यार्थी ऑनलाइन गेमिंग, सोशल मीडिया और मनोरंजनात्मक सामग्री की ओर अधिक आकर्षित हो जाते हैं, जिससे उनका समय और ऊर्जा अनुत्पादक गतिविधियों में व्यय होती है। अतः यह आवश्यक हो जाता है कि विद्यालयों में डिजिटल साक्षरता के साथ-साथ डिजिटल अनुशासन को भी पाठ्यचर्या एवं सह-पाठ्य गतिविधियों का हिस्सा बनाया जाए। शिक्षकों द्वारा विद्यार्थियों को मोबाइल और इंटरनेट के सकारात्मक एवं सीमित उपयोग के प्रति जागरूक किया जाना चाहिए। अभिभावकों की भूमिका भी अत्यंत महत्वपूर्ण है; उन्हें बच्चों के स्क्रीन टाइम पर नियंत्रण रखने, उनके साथ संवाद बनाए रखने तथा वैकल्पिक रचनात्मक गतिविधियों—जैसे खेलकूद, कला, संगीत, पठन-पाठन और योग—की ओर प्रेरित करने की आवश्यकता है। यदि समय रहते मोबाइल एवं इंटरनेट की लत पर प्रभावी नियंत्रणात्मक और मार्गदर्शक उपाय नहीं किए गए, तो इसका दीर्घकालिक प्रभाव विद्यार्थियों के शैक्षणिक प्रदर्शन, सामाजिक व्यवहार और समग्र व्यक्तित्व विकास पर प्रतिकूल रूप से पड़ सकता है। इसलिए विद्यालय, अभिभावक, समाज और

शिक्षा-प्रशासन के समन्वित प्रयासों से ही इस समस्या का संतुलित और स्थायी समाधान संभव है।

### सन्दर्भ सूची

1. Şan İ, Orhan Karsak HG, İzci E, Öncül K. Internet addiction of university students in the COVID-19 process. *Heliyon*, 2024.
2. Das B. A post COVID-19 study on internet addiction and loneliness among college students. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 2021.
3. Tahir MJ, et al. Internet addiction and sleep quality among medical students during COVID-19 pandemic. *PLOS ONE*, 2021;16(11):e0259594.
4. Psychological disorders among college going students: A post COVID-19 insight from Bangladesh. *Journal of Affective Disorders Reports*, 2023.
5. Gjoneska B. Problematic use of the internet during COVID-19: A narrative review. *Comprehensive Psychiatry*, 2022;112:152279.
6. कुमार स. विद्यार्थियों में स्मार्टफोन की लत का अध्ययन. *भारतीय आधुनिक शिक्षा*, 2025;43(4):54-61.
7. Kumar G, et al. Impact of internet addiction during COVID-19 on anxiety and sleep quality among college students. *Journal of Education and Health Promotion*, 2022.
8. Bukhori AZBM. Internet addiction among adolescents during COVID-19 pandemic. *PeerJ*, 2024;12:e17489.
9. Mousoulidou M, Christodoulou A, Averkiou E, Pavlou I. Internet and social media addictions in the post-pandemic era. *Social Sciences*, 2024;13(12):699.
10. Smartphone addiction and depression among health sciences students during COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 2024.
11. Das B. A post COVID-19 study on internet addiction among students. *Journal of Educational Studies*, 2021.
12. Gjoneska B. Problematic internet use during COVID-19 pandemic. *Elsevier*, 2022.
13. Kumar S. विद्यार्थियों में मोबाइल फोन की लत का अध्ययन. *भारतीय शिक्षा शोध पत्रिका*, 2023.
14. Singh R, Verma P. Impact of online education on school students after COVID-19. *Indian Journal of Psychology*, 2022.
15. UNESCO. Education in a post-COVID world: Nine ideas for public action, 2021.