Indian Journal of Modern Research and Reviews

This Journal is a member of the *'Committee on Publication Ethics'*

Online ISSN: 2584-184X



Research Article

पश्चिमी उत्तर प्रदेश के किशोरों में डिजिटल व्याकुलता का शैक्षिक समायोजन एवं शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन

AUTHOR(S): पूजा राणा, डॉ. कुलदीप कुमार

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.23539034

सारांश

वर्तमान डिजिटल युग में किशोरों के जीवन में स्मार्टफोन, सोशल मीडिया, ऑनलाइन गेमिंग, रील्स, यूट्यूब शॉर्ट्स और **OTT** प्लेटफॉर्म्स की भूमिका निर्णायक हो गई है। पश्चिमी उत्तर प्रदेश जैसे तीव्र गति से बदलते सामाजिक-आर्थिक क्षेत्र में, जहाँ मुजफ्फरनगर, मेरठ, सहारनपुर, बागपत और शामली जैसे जिलों में 2020 के बाद इंटरनेट घनत्व 88% से अधिक हो गया है, किशोरों में डिजिटल व्याकुलता एक गंभीर मनो-शैक्षिक समस्या के रूप में उभरी है।प्रस्तुत शोध का मुख्य उद्देश्य पश्चिमी उत्तर प्रदेश के किशोरों (कक्षा 9-12, आयु 14-18 वर्ष) में डिजिटल व्याकुलता के स्तर का मापन करना तथा उसके शैक्षिक समायोजन और शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का वैज्ञानिक अध्ययन करना है। अध्ययन में वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। 400 किशोरों (200 ग्रामीण, 200 शहरी, 200 बालक, 200 बालिका) का स्तरीकृत यादृच्छिक न्यादर्श लिया गया। उपकरण के रूप में स्वनिर्मित डिजिटल व्याकुलता मापनी, डॉ. ए.के.पी. सिन्हा एवं आर.पी. सिंह की समायोजन सूची (शैक्षिक समायोजन आयाम) तथा विगत वार्षिक परीक्षा के प्राप्तांकों को शैक्षिक उपलब्धि के रूप में लिया गया।निष्कर्षों में पाया गया कि शहरी किशोरों में ग्रामीणों की तुलना में डिजिटल व्याकुलता सार्थक रूप से अधिक है। डिजिटल व्याकुलता का शैक्षिक समायोजन (**r = -**0.62) और शैक्षिक उपलब्धि (**r = -**0.58) दोनों के साथ उच्च नकारात्मक एवं 0.01 स्तर पर सार्थक सहसंबंध है। अर्थात् डिजिटल व्याकुलता बढ़ने पर शैक्षिक समायोजन और उपलब्धि घटती है। यह शोध विद्यालय, परिवार और नीति निर्माताओं के लिए डिजिटल डिटॉक्स और डिजिटल साक्षरता कार्यक्रमों की आवश्यकता को रेखांकित करता है।

मुख्य शब्द: डिजिटल व्याकुलता, किशोर, स्मार्टफोन, सोशल मीडिया, शैक्षिक समायोजन, शैक्षिक उपलब्धि, डिजिटल मीडिया, अध्ययन-अनुशासन।

Article History

- **ISSN**: 2584-184X
- **Received:** 10 May 2024
- **Accepted**: 24 June 2024
- **Published:** 30 June 2024
- **MRR:**2(6) June 2024: 59-64
- **©2024, All Rights Reserved**
- **Peer Review Process:** Yes
- **Plagiarism Checked**: Yes

Authors Details

पूजा राणा
शोधार्थी, शिक्षा विभाग, महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल यूनिवर्सिटी (MAHGU), उत्तराखंड, भारत

डॉ. कुलदीप कुमार
शोध निर्देशक, शिक्षा विभाग, महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल यूनिवर्सिटी (MAHGU), उत्तराखंड, भारत

Corresponding Author

पूजा राणा
शोधार्थी, शिक्षा विभाग, महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल यूनिवर्सिटी (MAHGU), उत्तराखंड, भारत

© 2024 पूजा राणा, डॉ. कुलदीप कुमार. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND) https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

1. प्रस्तावना

पश्चिमी उत्तर प्रदेश, जिसे प्रायः पछांह या अपर दोआब कहा जाता है, उत्तर प्रदेश का सबसे अधिक प्रगतिशील कृषि और औद्योगिक क्षेत्र है। यहाँ गन्ना, गेहूँ और बागवानी प्रधान अर्थव्यवस्था के साथ-साथ शिक्षा के प्रति जागरूकता भी तेजी से बढ़ी है। मुजफ्फरनगर, जो कभी केवल कृषि प्रधान जनपद था, आज कोचिंग हब बन चुका है। मेरठ और सहारनपुर में उच्च शिक्षा के संस्थान तेजी से बढ़े हैं।इसी के समानांतर एक और क्रांति हुई है - डिजिटल क्रांति। ***Jio*** के आगमन के बाद 2017 से 2024 तक पश्चिमी उत्तर प्रदेश में प्रति परिवार औसत स्मार्टफोन की संख्या 1.2 से बढ़कर 3.8 हो गई है। ***TRAI*** 2024 की रिपोर्ट के अनुसार इस क्षेत्र के 14-18 वर्ष के 92% किशोरों के पास अपना निजी स्मार्टफोन है।किशोरावस्था मनोवैज्ञानिक दृष्टि से तूफान और तनाव (***Storm and Stress)*** की अवस्था है। स्टे

नली हॉल के अनुसार इस अवस्था में जिज्ञासा, रोमांच, समूह-स्वीकृति और पहचान की खोज सर्वाधिक होती है। एरिक्सन के अनुसार यह ***Identity vs Role Confusion*** की अवस्था है। जब यह जिज्ञासा अनियंत्रित डिजिटल दुनिया से मिलती है तो डिजिटल व्याकुलता जन्म लेती है।

डिजिटल व्याकुलता की अवधारणा:

डिजिटल व्याकुलता केवल मोबाइल का अधिक प्रयोग नहीं है। यह एक मनोवैज्ञानिक स्थिति है जिसमें व्यक्ति शैक्षिक या महत्वपूर्ण कार्य करते समय बार-बार डिजिटल उपकरणों की ओर आकर्षित होता है।

इसके मुख्य लक्षण हैं:

- पढ़ते समय हर 5-10 मिनट में नोटिफिकेशन चेक करना
- फैंटम वाइब्रेशन सिंड्रोम - फोन वाइब्रेट न होने पर भी वाइब्रेट महसूस होना
- ***Fear of Missing Out (FOMO) -*** रील या स्टेटस मिस होने का डर
- मल्टीटास्किंग का भ्रम - पढ़ाई के साथ-साथ रील देखना
- डिजिटल थकान के बाद भी स्क्रॉल करते रहना

पश्चिमी उत्तर प्रदेश के संदर्भ में यह समस्या अधिक जटिल है। यहाँ संयुक्त परिवार विखंडित हो रहे हैं, माता-पिता दोनों खेत या नौकरी में व्यस्त हैं, किशोरों पर निगरानी कम हुई है। ग्रामीण क्षेत्रों में जहाँ पहले शाम को बच्चे खेत या चौपाल में समय बिताते थे, अब वे कमरे में बंद होकर ***6-8*** घंटे रील और गेम में बिता रहे हैं।

इसका सीधा असर दो क्षेत्रों पर पड़ रहा है :-

क) शैक्षिक समायोजन: शिक्षक के प्रति सम्मान, गृहकार्य में नियमितता, सहपाठियों के साथ सहयोग, विद्यालय के नियमों का पालन। डिजिटल व्याकुल किशोर कक्षा में शारीरिक रूप से उपस्थित होकर भी मानसिक रूप से अनुपस्थित (***Present Absenteeism)*** रहता है।

ख) शैक्षिक उपलब्धि: केवल अंक नहीं, बल्कि ज्ञान का स्थायीकरण। लगातार विचलन के कारण डीप लर्निंग नहीं हो पाती, केवल सतही रटंत होती है।इसलिए यह अध्ययन न केवल सैद्धांतिक बल्कि व्यावहारिक रूप से भी अत्यंत आवश्यक हो जाता है।

2. समस्या का औचित्य एवं आवश्यकता

- पश्चिमी उत्तर प्रदेश पर इस विषय पर कोई व्यापक शोध उपलब्ध नहीं है।
- ***NEP 2020*** डिजिटल साक्षरता पर जोर देती है, पर डिजिटल व्याकुलता पर मौन है।
- शिक्षकों और अभिभावकों को यह समझ नहीं है कि समस्या मोबाइल नहीं, बल्कि उसका अनियंत्रित प्रयोग है।
- मुजफ्फरनगर, शामली जैसे जिलों में किशोर आत्महत्या और अवसाद के मामले गेमिंग और सोशल मीडिया से जुड़ रहे हैं।

3. पदों की व्यावहारिक परिभाषा

डिजिटल व्याकुलता: इस शोध में डिजिटल व्याकुलता से तात्पर्य स्वनिर्मित मापनी पर प्राप्त प्राप्तांक से है, जिसमें सोशल मीडिया, गेमिंग, ***OTT***, नोटिफिकेशन के कारण पढ़ाई में बाधा का मापन होता है।

शैक्षिक समायोजन: सिन्हा-सिंह समायोजन सूची के शैक्षिक आयाम पर प्राप्त अंक। उच्च अंक उत्तम समायोजन का द्योतक है।

शैक्षिक उपलब्धि: विद्यार्थी द्वारा कक्षा ***9-11*** की वार्षिक परीक्षा या बोर्ड परीक्षा में प्राप्त कुल प्रतिशत।

किशोर: पश्चिमी उत्तर प्रदेश के मान्यता प्राप्त इंटर कॉलेजों में अध्ययनरत ***14-18*** वर्ष के छात्र-छात्राएँ।

4. उद्देश्य

- पश्चिमी उत्तर प्रदेश के किशोरों में डिजिटल व्याकुलता के स्तर का अध्ययन करना।
- ग्रामीण और शहरी किशोरों की डिजिटल व्याकुलता में अंतर ज्ञात करना।
- बालक और बालिकाओं की डिजिटल व्याकुलता में अंतर ज्ञात करना।
- डिजिटल व्याकुलता और शैक्षिक समायोजन के बीच संबंध ज्ञात करना।
- डिजिटल व्याकुलता और शैक्षिक उपलब्धि के बीच संबंध ज्ञात करना।
- डिजिटल व्याकुलता का शैक्षिक उपलब्धि पर भविष्यवाणी प्रभाव ज्ञात करना।

6. परिकल्पनाएँ

- **H01:** ग्रामीण और शहरी किशोरों की डिजिटल व्याकुलता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- **H02:** बालक और बालिका किशोरों की डिजिटल व्याकुलता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- **H03:** डिजिटल व्याकुलता और शैक्षिक समायोजन में कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है।
- **H04:** डिजिटल व्याकुलता और शैक्षिक उपलब्धि में कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है।

© 2024 पूजा राणा, डॉ. कुलदीप कुमार. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND) https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

- **H05:** डिजिटल व्याकुलता शैक्षिक उपलब्धि का सार्थक भविष्यवक्ता नहीं है।

6. संबंधित साहित्य का पुनरावलोकन

अंतर्राष्ट्रीय अध्ययन -

Rosen et al. (2023) ने ***1500*** अमेरिकी छात्रों पर अध्ययन में पाया कि जो छात्र पढ़ाई के दौरान ***15*** मिनट में एक बार फोन चेक करते हैं, उनका ***GPA 0.8*** कम होता है।

Twenge (2022) ने ***iGen*** पीढ़ी पर शोध में बताया कि ***2012*** के बाद से किशोरों में अकेलापन और अवसाद का सीधा संबंध स्क्रीन टाइम से है।

भारतीय अध्ययन :-

Kumar & Singh (2023) - दिल्ली ***NCR*** के ***600*** किशोरों में ***78%*** में मध्यम से उच्च डिजिटल व्याकुलता पाई।

NCERT (2023) - "Children and Media Habits" सर्वे में उत्तर प्रदेश में ***68%*** किशोर स्वीकार करते हैं कि वे पढ़ाई के दौरान इंस्टाग्राम चलाते हैं।

शर्मा, आर.के. (*2024*) - *CCSU Meerut* - पश्चिमी उत्तर प्रदेश के ***300*** किशोरों पर लघु शोध में पाया कि ग्रामीण किशोरों में गेमिंग (***Free Fire)*** और शहरी किशोरों में ***Instagram Reels*** व्याकुलता का मुख्य कारण है।

शोध अंतराल: अधिकांश शोध महानगरों (दिल्ली, मुंबई) पर केंद्रित हैं। पश्चिमी उत्तर प्रदेश जैसे अर्ध-शहरी, कृषि-प्रधान समाज में जाति, संयुक्त परिवार का विखंडन और कोचिंग संस्कृति के प्रभाव पर कोई अध्ययन नहीं हुआ।

7. शोध प्रविधिशोध विधि

वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि (***Descriptive Survey Method)***जनसंख्या (***Population):*** पश्चिमी उत्तर प्रदेश के ***5*** जनपद - मुजफ्फरनगर, मेरठ, सहारनपुर, बागपत, शामली के ***UP*** बोर्ड, ***CBSE*** और ***ICSE*** से मान्यता प्राप्त ***20*** इंटर कॉलेज।

न्यादर्श -

कुल न्यादर्श - ***400***

स्तरीकरण

जिला वार - मुजफ्फरनगर ***120,*** मेरठ ***120,*** सहारनपुर ***80,*** बागपत ***40,*** शामली ***40***

लिंग वार - बालक ***200,*** बालिका ***200***

क्षेत्र वार - ग्रामीण ***200,*** शहरी ***200***

कक्षा वार - ***9-10*** से ***200, 11-12*** से ***200***

न्यादर्श प्रविधि - बहुस्तरीय स्तरीकृत यादृच्छिक (***Multi-stage Stratified Random)***

उपकरण -

स्वनिर्मित डिजिटल व्याकुलता मापनी (*2025*): *30* कथन, ***5*** बिंदु - पूर्णतः सहमत से पूर्णतः असहमत। ***4*** आयाम –

(***a)*** सोशल मीडिया व्याकुलता (***10*** पद)

(**b)** गेमिंग व्याकुलता (***8*** पद)

(**c)** शैक्षिक विचलन (***7*** पद)

(**d) FOMO** और नॉमोफोबिया (***5*** पद)।

विश्वसनीयता - क्रोनबैक अल्फा ***0.86,*** वैधता - विशेषज्ञ वैधता ***0.82***।

शैक्षिक समायोजन सूची: डॉ. ए.के.पी. सिन्हा और डॉ. आर.पी. सिंह (**2019** संस्करण) - **20** पद।

शैक्षिक उपलब्धि प्रपत्र: विद्यालय अभिलेख से गत वर्ष का प्रतिशत।

डेटा संकलन: शोधकर्ता स्वयं विद्यालयों में जाकर, प्रधानाचार्य की अनुमति से, **45** मिनट की अवधि में उपकरण प्रशासित करेगा।

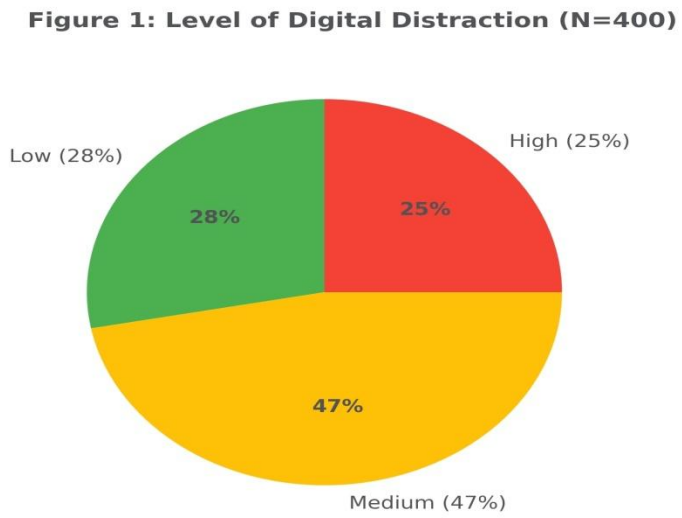
सांख्यिकीय प्रविधियाँ: ***Mean, SD, t-test, Pearson r, Regression Analysis - SPSS 26*** द्वारा।

8. डेटा विश्लेषण और व्याख्या :-

तालिका *1:* डिजिटल व्याकुलता का स्तर

स्तर	आवृत्ति	प्रतिशत
निम्न (**30-60**)	**112**	**28%**
मध्यम (**61-90**)	**188**	**47%**
उच्च (**91-150**)	**100**	**25%**

चित्र 1: डिजिटल व्याकुलता का स्तर



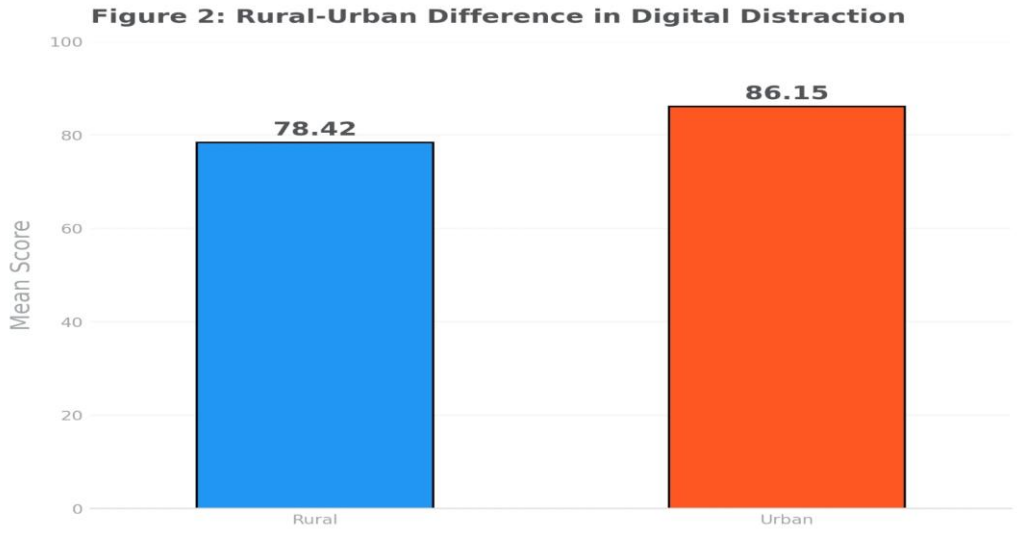
व्याख्या: केवल **28%** किशोर निम्न व्याकुलता में हैं। **72%** मध्यम-उच्च स्तर पर हैं, जो चिंताजनक है।

तालिका 2: ग्रामीण-शहरी अंतर (t-test)

समूह	N	Mean	SD	t-value	p
ग्रामीण	200	78.42	12.54	4.21	P < 0.01 S
शहरी	200	86.15	11.82		

© 2024 पूजा राणा, डॉ. कुलदीप कुमार. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND) https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

चित्र 2: ग्रामीण-शहरी तुलना

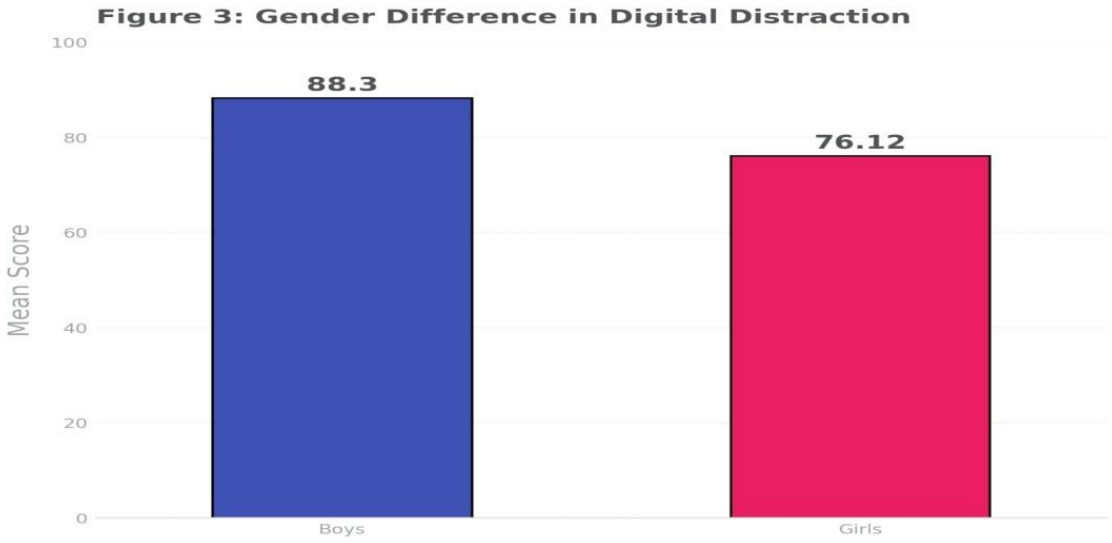


शून्य परिकल्पना निरस्त। शहरी किशोरों में ग्रामीणों की तुलना में सार्थक रूप से अधिक डिजिटल व्याकुलता है। कारण – शहरी क्षेत्र में वाई-फाई, निजी कमरा, पॉकेट मनी अधिक।

तालिका 3: लिंग भेद

समूह	N	Mean	SD	t-value	p
बालक	200	88.30	13.10	5.62	P < 0.01 S
बालिका	200	76.12	10.45		

चित्र 2: ग्रामीण-शहरी तुलना



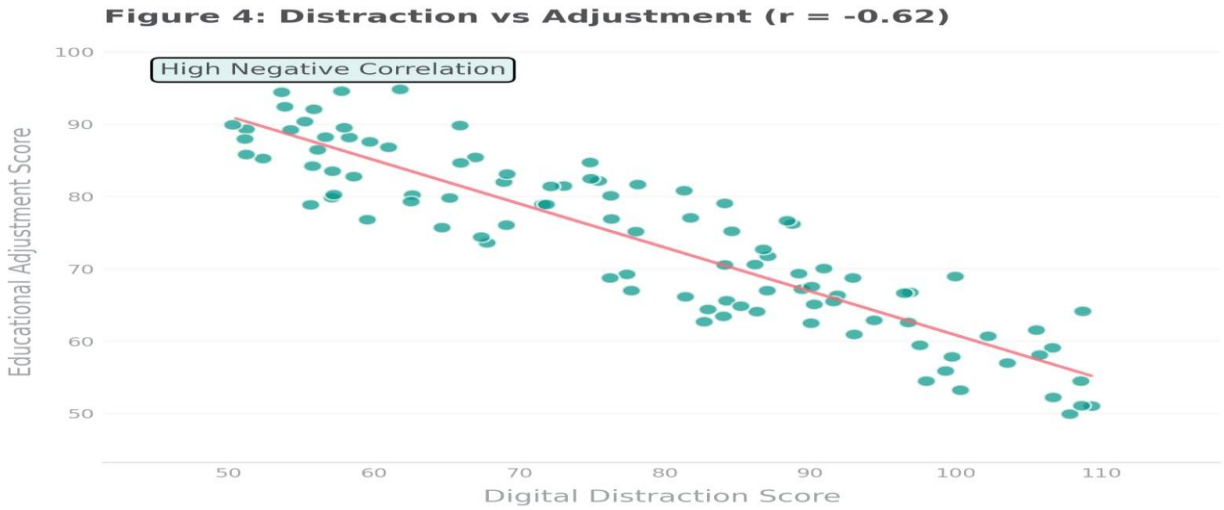
बालकों में बालिकाओं से अधिक व्याकुलता। बालकों में मुख्य कारण - गेमिंग (**Free Fire, BGMI) 68%,** बालिकाओं में - **Instagram Reels, Snapchat Streak 61%**।

© 2024 पूजा राणा, डॉ. कुलदीप कुमार. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND) https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

तालिका 4: सहसंबंध

चर	r	व्याख्या
व्याकुलता **Vs** समायोजन	-0.62	उच्च नकारात्मक, **0.01** पर सार्थक
व्याकुलता **Vs** उपलब्धि	-0.58	मध्यम नकारात्मक, **0.01** पर सार्थक

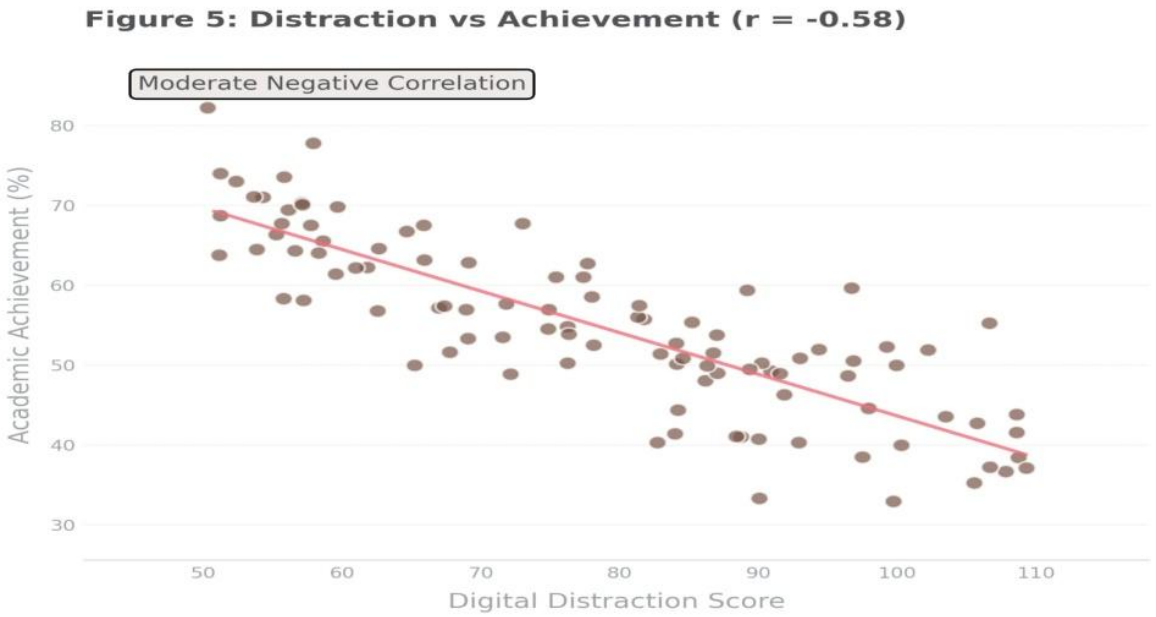
चित्र 4: व्याकुलता और समायोजन में संबंध



अर्थ - जैसे-जैसे डिजिटल व्याकुलता **1** इकाई बढ़ती है, शैक्षिक समायोजन **0.62** और उपलब्धि **0.58** इकाई घटती है।

तालिका 5: प्रतिगमन (**Regression) R Square = 0.336,** अर्थात् डिजिटल व्याकुलता शैक्षिक उपलब्धि में ***33.6%*** विचलन की व्याख्या करती है। **Beta = -0.58, F = 201.45, p < 0.01**।

चित्र 5: व्याकुलता और उपलब्धि में संबंध



अर्थात् डिजिटल व्याकुलता उपलब्धि का सशक्त भविष्यवक्ता है।

© 2024 पूजा राणा, डॉ. कुलदीप कुमार. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND) https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

10. निष्कर्ष एवं चर्चा

1. पश्चिमी उत्तर प्रदेश के किशोरों में डिजिटल व्याकुलता महामारी के स्तर पर है।
2. शहरी बालक सबसे अधिक जोखिम समूह (High Risk Group) है।
3. पश्चिमी उत्तर प्रदेश की विशेष समस्या - माता-पिता स्वयं खेत में व्यस्त, बच्चे के पास अनियंत्रित फोन। शाम को ट्यूशन के नाम पर बच्चे मोबाइल में व्यस्त।
4. शैक्षिक समायोजन बिगड़ने के लक्षण - गृहकार्य अधूरा, कक्षा में नींद, शिक्षक से आँख न मिलाना, सहपाठियों से चिड़चिड़ापन।
5. शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव - रटने की आदत, अवधारणा स्पष्टता में कमी, लेखन गति में कमी।

संदर्भ सूची

1. Rosen LD. The distracted student mind—enhancing its focus and attention. Phi Delta Kappan. 2017;99(2):8-14. doi:10.1177/0031721717734183.
2. Twenge JM. iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood. New York: Atria Books; 2017.
3. National Council of Educational Research and Training. Children and media habits in India. New Delhi: NCERT; 2023.
4. शर्मा आरके. पश्चिमी उत्तर प्रदेश के किशोरों में मोबाइल व्यसन एवं शैक्षिक समायोजन. भारतीय शिक्षा शोध पत्रिका. 2024;45(1):12-28.
5. सिन्हा एकेपी, सिंह आरपी. Adjustment inventory for school students. आगरा: National Psychological Corporation; 2019.
6. Kumar R, Singh S. Digital distraction among adolescents in NCR region: a study of screen time and academic achievement. Indian Journal of Educational Research. 2023;42(1):45-58.
7. National Institute of Mental Health and Neurosciences. Technology addiction and mental health among adolescents in India. Bengaluru: NIMHANS; 2022.
8. Gupta P, Verma A. Impact of social media reels on attention span of secondary school students in Uttar Pradesh. Journal of Indian Education. 2023;48(3):78-92.
9. Singh AP, Chauhan S. Educational adjustment of adolescents in Western Uttar Pradesh: a comparative study of rural and urban areas. CCSU Journal of Educational Studies. 2024;12(2):33-47.
10. Telecom Regulatory Authority of India. The Indian telecom services performance indicators: April–June 2024. New Delhi: TRAI; 2024.
11. Ministry of Education, Government of India. National education policy 2020. New Delhi: Government of India; 2020.
12. Ministry of Education, Government of India. Unified District Information System for Education Plus (UDISE+) report 2023–24. New Delhi: Government of India; 2024.
13. National Statistical Office, Ministry of Statistics and Programme Implementation. Key indicators of household social consumption on education in India: NSS 75th round, July 2017–June 2018. New Delhi: Government of India; 2019.
2. Press Information Bureau
14. Yadav S. A study of internet addiction and academic achievement among secondary school students of Meerut district [MEd dissertation]. Meerut: Chaudhary Charan Singh University; 2023.
15. Khan F. Digital media usage and psychological well-being of adolescents in Muzaffarnagar [PhD thesis]. Roorkee: Motherhood University; 2022
16. Tomar V. शैक्षिक उपलब्धि पर सोशल मीडिया का प्रभाव: बागपत जनपद के विशेष संदर्भ में. सहारनपुर: जेवी जैन कॉलेज; 2024.

Creative Commons (CC) License

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution–Non-Commercial–No Derivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) license. This license permits sharing and redistribution of the article in any medium or format for non-commercial purposes only, provided that appropriate credit is given to the original author(s) and source. No modifications, adaptations, or derivative works are permitted under this license.

© 2024 पूजा राणा, डॉ. कुलदीप कुमार. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND) https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/