



Research Article

ऑनलाइन गेमिंग के आसक्त किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन

पूजा शर्मा ^{1*}, डॉ. अपर्णा श्रीवास्तव ²

¹ पीएच.डी. शोधार्थी, जनार्दन राय नागर राजस्थान विद्यापीठ (डीम्ड टू बी विश्वविद्यालय), उदयपुर, राजस्थान, भारत
² शोध निर्देशिका एवं एसोसिएट प्रोफेसर, लोकमान्य तिलक शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय, उदयपुर, राजस्थान, भारत

Corresponding Author: *पूजा शर्मा

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.20394880>

सारांश

यह अध्ययन दर्शाता है कि मानसिक स्वास्थ्य किशोरों के व्यक्तित्व विकास का मूल आधार है, परंतु डिजिटल युग में सोशल मीडिया और विशेषतः ऑनलाइन गेमिंग की बढ़ती आसक्ति के कारण उनके भावनात्मक संतुलन, एकाग्रता, नींद, सामाजिक संबंधों और आत्म-नियंत्रण पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। इसी संदर्भ में शोध का उद्देश्य ऑनलाइन गेमिंग के आसक्त किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का ग्रामीण-शहरी, राजकीय-निजी विद्यालय तथा छात्र-छात्रा समूहों के आधार पर तुलनात्मक विश्लेषण करना रहा। सर्वेक्षण विधि के अंतर्गत उदयपुर संभाग के 320 विद्यार्थियों पर मानकीकृत मानसिक स्वास्थ्य मापनी का उपयोग कर आँकड़ों का विश्लेषण किया गया। परिणामों से स्पष्ट हुआ कि मानसिक स्वास्थ्य के विद्यालय, परिवार और सहपाठी संबंधी आयामों में शहरी विद्यार्थियों पर प्रभाव अधिक है तथा विद्यालयीय प्रकार और लिंग के आधार पर भी महत्वपूर्ण अंतर पाए गए। अध्ययन वर्तमान समय में इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह जोखिमग्रस्त किशोर समूहों की पहचान कर शिक्षकों, अभिभावकों और परामर्शदाताओं को संतुलित तकनीकी उपयोग, भावनात्मक सहयोग और समन्वित हस्तक्षेप की दिशा में उपयोगी आधार प्रदान करता है।

Manuscript Information

- ISSN No: 2583-7397
- Received: 13-04-2026
- Accepted: 23-05-2026
- Published: 26-05-2026
- IJCRM:5(2); 2026: 383-387
- ©2026, All Rights Reserved
- Plagiarism Checked: Yes
- Peer Review Process: Yes

How to Cite this Article

पूजा शर्मा, डॉ. अपर्णा श्रीवास्तव. ऑनलाइन गेमिंग के आसक्त किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन. Int J Contemp Res Multidiscip. 2026;5(2):383-387.

Access this Article Online



www.multiarticlesjournal.com

मूल शब्द: मानसिक स्वास्थ्य, ऑनलाइन गेमिंग, किशोर, परिवार, विद्यालय, सहपाठी, डिजिटल प्रभाव

1. प्रस्तावना

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के समग्र व्यक्तित्व विकास का आधार है, जो आत्म-संतुलन, आत्मविश्वास, भावनात्मक नियंत्रण तथा सामाजिक समायोजन की क्षमता विकसित करता है, जबकि असंतुलन की स्थिति में चिंता, तनाव, अवसाद और कार्यक्षमता में कमी जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। किशोरावस्था शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक परिवर्तनों के कारण अत्यंत संवेदनशील चरण है, जहाँ सामाजिक अपेक्षाएँ और शैक्षिक दबाव मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। डिजिटल युग में सोशल मीडिया और ऑनलाइन गेमिंग के बढ़ते उपयोग ने एकांतप्रियता, नींद की कमी, भावनात्मक अस्थिरता और सामाजिक दूरी जैसी समस्याएँ बढ़ाई हैं, जिनसे किशोरों में तनाव, चिंता और अवसाद की आशंका बढ़ती है। मानसिक स्वास्थ्य की उपेक्षा के दुष्परिणाम शैक्षिक उपलब्धि, पारिवारिक संबंधों और सामाजिक समायोजन पर भी पड़ते हैं। विशेषतः ऑनलाइन गेमिंग की आसक्ति नींद, एकाग्रता, भावनात्मक संतुलन और आत्म-नियंत्रण को प्रभावित कर किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को कमजोर बनाती है। इन्हीं संदर्भों में यह अध्ययन ऑनलाइन गेमिंग के प्रति आसक्त किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य तथा ग्रामीण-शहरी, विद्यालयीय प्रकार और अन्य भिन्नताओं के आधार पर उसके अंतर को समझने हेतु चयनित किया गया है।

2. शोध के उद्देश्य

1. ऑनलाइन गेमिंग के आसक्त ग्रामीण एवं शहरी किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन करना।
2. राजकीय एवं निजी विद्यालय में अध्ययनरत ऑनलाइन गेमिंग के आसक्त किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन करना।

3. ऑनलाइन गेमिंग के आसक्त किशोर छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन करना।

परिकल्पनाएँ

1. ऑनलाइन गेमिंग के आसक्त ग्रामीण एवं शहरी किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है।
2. राजकीय एवं निजी विद्यालय में अध्ययनरत ऑनलाइन गेमिंग के आसक्त किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है।
3. ऑनलाइन गेमिंग के आसक्त किशोर छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है।

विधिशास्त्र

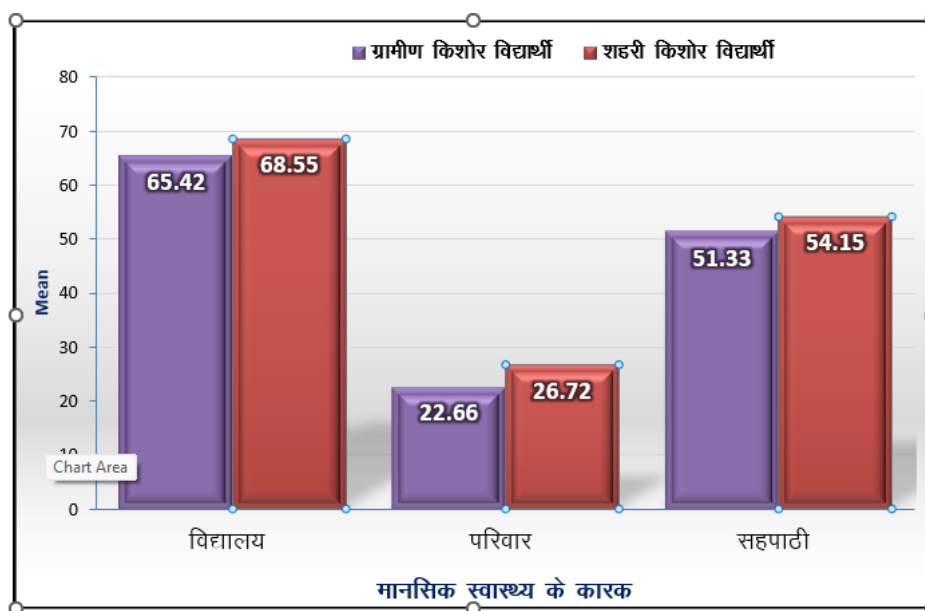
प्रस्तुत अनुसंधान में सर्वेक्षण विधि का उपयोग किया गया। उदयपुर संभाग के पाँच जिलों से 30 राजकीय तथा 30 निजी विद्यालयों का चयन किया गया। इन विद्यालयों से कुल 320 किशोर विद्यार्थियों को न्यादर्श के रूप में लिया गया, जिनमें 160 ग्रामीण क्षेत्र और 160 शहरी क्षेत्र के विद्यार्थी शामिल थे। प्रत्येक क्षेत्र से 80 विद्यार्थी राजकीय तथा 80 विद्यार्थी निजी विद्यालयों से चयनित किए गए। प्रत्येक समूह में छात्र-छात्राओं की संख्या समान रखी गई, अर्थात् प्रत्येक श्रेणी में 40 छात्र और 40 छात्राएँ सम्मिलित थीं। मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित दत्तों के संकलन हेतु डॉ. सुषमा तलेसरा व डॉ. अक्तर बानो द्वारा निर्मित मानकीकृत मानसिक स्वास्थ्य मापनी का प्रयोग किया गया। प्राप्त दत्तों के विश्लेषण के लिए प्रतिशत मध्यमान, मध्यमान, मानक विचलन तथा तुलनात्मक अध्ययन हेतु 'टी' परीक्षण का उपयोग किया गया।

3. विश्लेषण एवं परिणाम

सारणी संख्या 1: ऑनलाइन गेमिंग के आसक्त ग्रामीण व शहरी किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का टी-मान के आधार पर तुलनात्मक विश्लेषण

क्र. सं.	आयाम	मध्यमान (ग्रामीण)	मध्यमान (शहरी)	मानक विचलन (ग्रामीण)	मानक विचलन (शहरी)	टी मान	सार्थकता स्तर
1.	विद्यालय	65.42	68.55	8.14	11.18	2.86	0.01 स्तर पर सार्थक
2.	परिवार	22.66	26.72	3.91	4.49	8.63	0.01 स्तर पर सार्थक
3.	सहपाठी	51.33	54.15	6.12	5.54	4.32	0.01 स्तर पर सार्थक

df=(318) के स्वतंत्रता के अं T पर 0.05 का सारणीमान = 1.97 व 0.01 का = 2.59



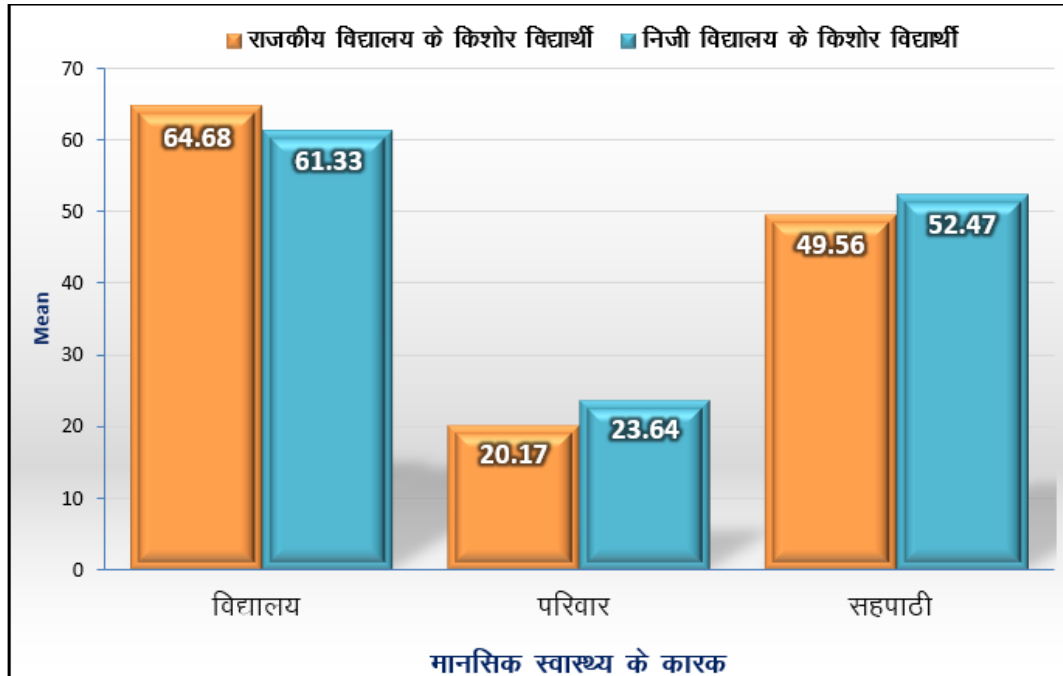
व्याख्या: - मानकीकृत मानसिक स्वास्थ्य मापनी के विद्यालय, परिवार तथा सहपाठी- तीनों क्षेत्रों में ऑनलाइन गेमिंग के आसक्त ग्रामीण और शहरी किशोर विद्यार्थियों के मध्यमानों के बीच अंतर सांख्यिकीय रूप से अत्यंत सार्थक पाया गया। विद्यालय क्षेत्र (ड=65.42, 68.55; ज=2.86), परिवार क्षेत्र (ड=22.66, 26.72; ज=8.63) तथा सहपाठी क्षेत्र

(ड=51.33, 54.15; ज=4.32) में प्राप्त ज-मूल्य 0.01 स्तर पर सारणी मान (2.59, क=318) से अधिक हैं, जिससे स्पष्ट होता है कि शहरी किशोर विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य इन तीनों आयामों में ग्रामीण विद्यार्थियों की अपेक्षा अधिक प्रभावित है।

सारणी संख्या 2: राजकीय व निजी विद्यालय में अध्ययनरत ऑनलाइन गेमिंग के आसक्त किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का टी-मान के आधार पर तुलनात्मक विश्लेषण

क्र. सं.	आयाम	मध्यमान (राजकीय)	मध्यमान (निजी)	मानक विचलन (राजकीय)	मानक विचलन (निजी)	टी मान	सार्थकता स्तर
1.	विद्यालय	64.68	61.33	6.58	6.14	4.71	0.01 स्तर पर सार्थक
2.	परिवार	20.17	23.64	3.11	4.49	8.04	0.01 स्तर पर सार्थक
3.	सहपाठी	49.56	52.47	4.99	5.31	5.05	0.01 स्तर पर सार्थक

df = (318) के स्वतंत्रता अंश पर 0.05 स्तर का सारणीमान = 1.97 तथा 0.01 स्तर का सारणीमान = 2.59।



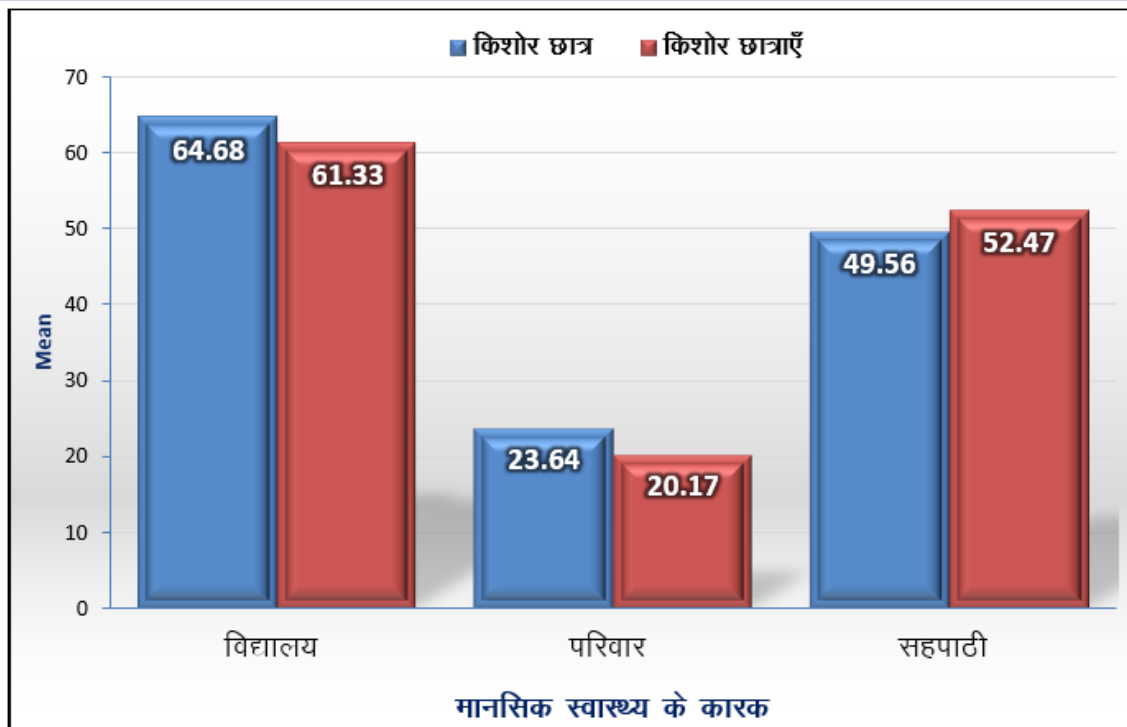
व्याख्या:- मानकीकृत मानसिक स्वास्थ्य मापनी के विद्यालय, परिवार तथा सहपाठी- तीनों क्षेत्रों में राजकीय और निजी विद्यालयों में अध्ययनरत ऑनलाइन गेमिंग के आसक्त किशोर विद्यार्थियों के मध्यमानों के बीच अंतर 0.01 स्तर पर सांख्यिकीय रूप से सार्थक पाया गया। विद्यालय क्षेत्र (ड=64.68, 61.33; ज=4.71), परिवार क्षेत्र

(ड=20.17, 23.64; ज=8.04) तथा सहपाठी क्षेत्र (ड=49.56, 52.47; ज=5.05) के सभी ज-मूल्य सारणी मान 2.59 (क=318) से अधिक हैं, जिससे स्पष्ट है कि मानसिक स्वास्थ्य के इन आयामों में दोनों विद्यालयीय समूहों के बीच महत्वपूर्ण अंतर विद्यमान है।

सारणी संख्या 3: ऑनलाइन गेमिंग के आसक्त किशोर छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य का टी-मान के आधार पर तुलनात्मक विश्लेषण

क्र. सं.	आयाम	मध्यमान (किशोर छात्र)	मध्यमान (किशोर छात्राएँ)	मानक विचलन (किशोर छात्र)	मानक विचलन (किशोर छात्राएँ)	टी मान	सार्थकता स्तर
1.	विद्यालय	64.68	61.33	6.58	6.14	4.71	0.01 स्तर पर सार्थक
2.	परिवार	23.64	20.17	4.49	3.11	8.04	0.01 स्तर पर सार्थक
3.	सहपाठी	49.56	52.47	4.99	5.31	5.05	0.01 स्तर पर सार्थक

t (318) के स्वतंत्रता अंश पर 0.05 स्तर का सारणीमान = 1.97 तथा 0.01 स्तर का सारणीमान = 2.59



व्याख्या: - मानकीकृत मानसिक स्वास्थ्य मापनी के विद्यालय, परिवार एवं सहपाठी- तीनों क्षेत्रों में ऑनलाइन गेमिंग के आसक्त किशोर छात्र और छात्राओं के मध्यमानों के बीच अंतर 0.01 स्तर पर सांख्यिकीय रूप से अत्यंत सार्थक पाया गया। विद्यालय क्षेत्र ($U=64.68, 61.33$; $J=4.71$), परिवार क्षेत्र ($U=23.64, 20.17$; $J=8.04$) तथा सहपाठी क्षेत्र ($U=49.56, 52.47$; $J=5.05$) के सभी ज-मूल्य सारणीमान 2.59 ($K=318$) से अधिक हैं, जिससे स्पष्ट है कि मानसिक स्वास्थ्य के इन आयामों में दोनों लैंगिक समूहों के बीच महत्वपूर्ण अंतर विद्यमान है।

4. शोध निष्कर्ष

- तुलनात्मक अध्ययन से स्पष्ट हुआ कि ऑनलाइन गेमिंग के प्रति आसक्त शहरी किशोर विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य ग्रामीण विद्यार्थियों की अपेक्षा अधिक प्रभावित होता है। शहरी विद्यार्थियों में विद्यालयीय वातावरण का प्रभाव अधिक दिखाई देता है, क्योंकि वे गेमिंग में व्यस्त रहने के कारण गृहकार्य पूर्ण नहीं कर पाते और सहशैक्षणिक गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी नहीं निभाते, जिससे शैक्षिक तनाव बढ़ता है। पारिवारिक स्तर पर भी शहरी किशोरों में भावनात्मक सहयोग की कमी, अभिभावकीय निगरानी का अभाव तथा माता-पिता से मधुर संबंध न होने के कारण मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव अधिक पाया गया। इसके अतिरिक्त, सहपाठियों के साथ कमजोर संबंध, मित्रता में कमी और सामाजिक अलगाव की प्रवृत्ति शहरी किशोरों में अधिक देखी गई, जिससे उनमें तनाव और मानसिक असंतुलन की स्थिति बढ़ती है। समग्र रूप से विद्यालय, परिवार और सहपाठी- तीनों ही कारक शहरी आसक्त किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को ग्रामीण किशोरों की तुलना में अधिक प्रभावित करते हैं।
- तुलनात्मक अध्ययन से ज्ञात हुआ कि ऑनलाइन गेमिंग के प्रति आसक्त निजी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों का

मानसिक स्वास्थ्य राजकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों की अपेक्षा अधिक प्रभावित होता है। विद्यालयीय वातावरण के संदर्भ में निजी विद्यालयों के विद्यार्थी अधिक प्रभावित पाए गए, जबकि राजकीय विद्यालयों में शिक्षकों द्वारा समय-समय पर निर्देशन, परामर्श तथा गतिविधियों में भागीदारी के लिए प्रोत्साहन मिलने से नकारात्मक प्रभाव अपेक्षाकृत कम दिखाई दिया। पारिवारिक स्तर पर भी निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों में अभिभावकों की व्यस्तता और कम सहभागिता के कारण भावनात्मक सहयोग की कमी देखी गई, जिससे उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ा। इसके अतिरिक्त, सहपाठियों के प्रभाव के कारण निजी विद्यालयों के आसक्त किशोर अधिक समय ऑनलाइन गेमिंग में व्यतीत करते हैं, जिससे सामाजिक संतुलन बिगड़ता है और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर बढ़ता है। समग्र रूप से विद्यालय, परिवार और सहपाठी- तीनों कारक निजी विद्यालयों के आसक्त किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को राजकीय विद्यालयों की तुलना में अधिक प्रभावित करते हैं।

- तुलनात्मक अध्ययन से स्पष्ट हुआ कि ऑनलाइन गेमिंग के प्रति आसक्त किशोर छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य, छात्राओं की अपेक्षा विद्यालयीय एवं पारिवारिक वातावरण से अधिक प्रभावित होता है। छात्राएँ अपेक्षाकृत अधिक एकाग्रचित होकर अध्ययन करती हैं, ऑनलाइन गेमिंग में कम रुचि लेती हैं तथा शेष समय घरेलू एवं पारिवारिक गतिविधियों में व्यतीत करती हैं, जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य छात्रों की तुलना में बेहतर पाया गया। इसके विपरीत, छात्रों में गेमिंग में अधिक संलग्नता के कारण अध्ययन, दिनचर्या और पारिवारिक सहभागिता प्रभावित होती है, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। सहपाठी संबंधों के संदर्भ में छात्राएँ अपने साथियों से प्रगाढ़ संबंध बनाए रखती हैं और आवश्यकता पड़ने पर सहयोग प्राप्त करती हैं, जिससे भावनात्मक संतुलन बना रहता है; जबकि छात्रों में यह समर्थन अपेक्षाकृत कम दिखाई देता है। समग्र रूप से निष्कर्ष

दर्शाते हैं कि ऑनलाइन गेमिंग की आसक्ति का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव लिंग के आधार पर भिन्न है, जिसमें छात्र अधिक संवेदनशील पाए गए।

अध्ययन की प्रासंगिकता

यह अध्ययन अत्यंत प्रासंगिक है क्योंकि इसके निष्कर्ष दर्शाते हैं कि ऑनलाइन गेमिंग की आसक्ति किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को संदर्भानुसार अलग-अलग स्तर पर प्रभावित कर रही है - विशेषकर शहरी, निजी विद्यालयों में अध्ययनरत तथा किशोर छात्रों में प्रभाव अधिक गंभीर रूप से उभर रहा है, जहाँ विद्यालयीय दबाव, अभिभावकीय निगरानी व भावनात्मक सहयोग की कमी, सहपाठी संबंधों की कमजोरी और सामाजिक अलगाव मानसिक असंतुलन को बढ़ाते हैं। इसके विपरीत, जहाँ शिक्षक मार्गदर्शन, पारिवारिक सहभागिता और सहपाठी समर्थन अपेक्षाकृत बेहतर है, वहाँ नकारात्मक प्रभाव कम दिखाई देता है। अतः यह शोध वर्तमान डिजिटल परिप्रेक्ष्य में जोखिमग्रस्त समूहों की पहचान कर शिक्षकों, अभिभावकों और परामर्शदाताओं को लक्षित हस्तक्षेप, भावनात्मक सहयोग, संतुलित तकनीकी उपयोग तथा विद्यालय-परिवार समन्वय की दिशा में ठोस उपाय विकसित करने हेतु महत्वपूर्ण आधार प्रदान करता है।

सन्दर्भ

1. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Author.
2. An astasi, A. (1956). 'Psychological Testing', New York, Macmillan Co.
3. Best, J. W., & Kahn, J. V. (2006). Research in education (10th ed.). Pearson.
4. Bhatnagar, S.: 'Educational Psychology', International Publishing House, Meerut.
5. सिंह, ए. के. (2010). मनोविज्ञान के सिद्धांत. नयी दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास.भाटिया, एच. आर. (2010). शैक्षिक मनोविज्ञान. जयपुर: सुरजीत पब्लिकेशन्स.
6. पाठक, पी.डी. (2007) 'शिक्षा मनोविज्ञान', विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा।
7. श्रीवास्तव डा. डी.एन. (2007) "मनोविज्ञान प्रक्रिया" विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा।
8. NIMHANS. (2019). Adolescent mental health: A guide for parents and teachers. National Institute of Mental Health and Neurosciences.
9. तलेसरा, सुषमा, बानो, अख्तर. (2015). मानसिक स्वास्थ्य मापनी मार्गदर्शिका. जयपुर: नेशनल पब्लिशिंग हाउस.

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.

About the Author



पूजा शर्मा जनार्दन राय नागर राजस्थान विद्यापीठ (डीम्ड टू बी विश्वविद्यालय), उदयपुर, राजस्थान में पीएच.डी. शोधार्थी हैं। उनका शोध क्षेत्र सामाजिक एवं शैक्षिक विषयों पर केंद्रित है। वे अकादमिक अनुसंधान, लेखन तथा विभिन्न शोध गतिविधियों में सक्रिय रूप से संलग्न हैं और ज्ञानवर्धन के लिए निरंतर कार्य कर रही हैं।



डॉ. अपर्णा श्रीवास्तव लोकमान्य तिलक शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय, उदयपुर, राजस्थान में शोध निर्देशिका एवं एसोसिएट प्रोफेसर के रूप में कार्यरत हैं। उनका विशेषज्ञता क्षेत्र शिक्षा, शिक्षक प्रशिक्षण एवं शैक्षिक अनुसंधान है। वे अध्यापन, शोध निर्देशन तथा अकादमिक गतिविधियों में सक्रिय योगदान देती हैं और अनेक शोधार्थियों का मार्गदर्शन कर रही हैं।