

વિદ્યાર્થીઓમાં ઇન્ટરનેટ એડિક્શન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર તેનો પ્રભાવ: એક અભ્યાસ

-Gohil Bhartiba Ajitsinh

સારાંશ (Abstract)

આધુનિક માહિતી યુગમાં ઇન્ટરનેટ વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક, સામાજિક અને વ્યક્તિગત જીવનનો કેન્દ્રબિંદુ બની ગયું છે. જોકે, તેનો અતિશય અને અનિયંત્રિત ઉપયોગ મનોવિજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ વ્યસનાત્મક વર્તન (Behavioral Addiction) તરીકે પ્રગટ થાય છે, જેને ઇન્ટરનેટ એડિક્શન કહેવામાં આવે છે. વર્તમાન સંશોધનનો મુખ્ય હેતુ વિદ્યાર્થીઓમાં ઇન્ટરનેટ એડિક્શનનું સ્તર નિર્ધારિત કરવો અને તેના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પડતા પ્રભાવનું વૈજ્ઞાનિક, તુલનાત્મક અને સહસંબંધાત્મક વિશ્લેષણ કરવું હતું. યાદચ્છિક નમૂનાકરણ પદ્ધતિ દ્વારા 200 વિદ્યાર્થીઓ (N = 200) ની પસંદગી કરવામાં આવી. Internet Addiction Scale અને Mental Health Inventory દ્વારા માહિતી એકત્ર કરવામાં આવી. આંકડાકીય વિશ્લેષણ માટે Mean, Standard Deviation, t-test અને Pearson's Correlation નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો. પરિણામો દર્શાવે છે કે ઇન્ટરનેટ એડિક્શન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે નોંધપાત્ર નકારાત્મક સહસંબંધ ($r \approx -0.60, p < 0.01$) જોવા મળે છે. વધુ ઇન્ટરનેટ ઉપયોગ કરનાર વિદ્યાર્થીઓમાં ચિંતા, તણાવ, ભાવનાત્મક અસ્થિરતા અને એકાગ્રતામાં ઘટાડો નોંધાયો. અભ્યાસ દર્શાવે છે કે ડિજિટલ માધ્યમનો અસંતુલિત ઉપયોગ વિદ્યાર્થીઓના મનોજીવન પર પ્રતિકૂળ અસર કરે છે અને શૈક્ષણિક સંસ્થાઓએ ડિજિટલ વેલનેસ અને માનસિક માર્ગદર્શનને પ્રાથમિકતા આપવી જરૂરી છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: ઇન્ટરનેટ એડિક્શન, માનસિક સ્વાસ્થ્ય, વર્તનાત્મક વ્યસન, વિદ્યાર્થી જીવન, સહસંબંધ અભ્યાસ, ચિંતા, તણાવ, ડિજિટલ વેલનેસ

1.1 પ્રસ્તાવના (Introduction)

ઇન્ટરનેટ માનવ જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં ક્રાંતિકારી પરિવર્તન લાવનાર માધ્યમ છે. શિક્ષણ, સંચાર, મનોરંજન અને સંશોધન ક્ષેત્રે તેની ભૂમિકા અગત્યની છે. તેમ છતાં, મનોવિજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ જોવામાં આવે તો ઇન્ટરનેટનો અતિશય ઉપયોગ મગજની રિવોર્ડ સિસ્ટમને પ્રભાવિત કરે છે, જેના કારણે ડોપામિન આધારિત આનંદપ્રતિક્રિયા વિકસે છે અને વ્યક્તિમાં પુનરાવર્તિત વલણ (Compulsive Pattern) સર્જાય છે.

વિદ્યાર્થીઓ વિકાસાત્મક રીતે સંવેદનશીલ અવસ્થામાં હોય છે. આ તબક્કે આત્મ-ઓળખ, સામાજિક સ્વીકૃતિ અને ભાવનાત્મક સ્થિરતા વિકસતી હોય છે. ઇન્ટરનેટનો અસંતુલિત ઉપયોગ આ પ્રક્રિયાને વિક્ષેપિત કરી શકે છે.

1. ઇન્ટરનેટ એડિક્શન (Internet Addiction) – વ્યાખ્યા અને અર્થ

ઇન્ટરનેટ એડિક્શન (Internet Addiction) એટલે વ્યક્તિ દ્વારા ઇન્ટરનેટનો અતિશય, નિયંત્રણ વગર અને બિનજરૂરી ઉપયોગ કરવો, જે તેના દૈનિક જીવન, શૈક્ષણિક કાર્યક્ષમતા, સામાજિક સંબંધો અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર નકારાત્મક અસર કરે છે ઇન્ટરનેટ એડિક્શનનો ખ્યાલ પ્રથમવાર Kimberly Young દ્વારા 1990ના દાયકામાં રજૂ થયો હતો. તેમણે Internet Addiction Test (IAT) વિકસાવીને આ વર્તનને માપવા માટે વૈજ્ઞાનિક માપદંડો રજૂ કર્યા. ઇન્ટરનેટ એડિક્શનને ઘણી વખત Behavioral Addiction (વર્તન આધારિત વલણ) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, કારણ કે તેમાં કોઈ રાસાયણિક પદાર્થ (Substance) નહીં પરંતુ વર્તન (જેમ કે ગેમિંગ, સોશિયલ મીડિયા, ઓનલાઇન શોપિંગ) પ્રત્યેનું અતિઆસક્તિ જોવા મળે છે.

ઇન્ટરનેટ એડિક્શનની મુખ્ય લક્ષણો

1. અતિશય સમય વ્યતીત કરવો – આયોજન કરતાં વધારે સમય ઓનલાઇન રહેવું
2. નિયંત્રણ ગુમાવવું – ઘટાડવાનો પ્રયત્ન નિષ્ફળ રહે
3. Withdrawal Symptoms – ઇન્ટરનેટ ન મળે ત્યારે ચીડચીડાપણું, ચિંતા

4. Tolerance – વધુ સંતોષ માટે સમય વધારો
5. દૈનિક કાર્યોમાં અવરોધ – અભ્યાસ, નિંદ્રા અને સંબંધોમાં અસર

2. માનસિક સ્વાસ્થ્ય (Mental Health) – વ્યાખ્યા અને અર્થ

માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે વ્યક્તિની ભાવનાત્મક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારીની એવી સ્થિતિ જેમાં વ્યક્તિ પોતાના ક્ષમતાનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી શકે, દૈનિક તણાવનો સામનો કરી શકે અને સમાજમાં અસરકારક રીતે કાર્ય કરી શકે.

World Health Organization (WHO) ની વ્યાખ્યા

> “Mental health is a state of well-being in which an individual realizes his or her own abilities, can cope with normal stresses of life, can work productively and is able to contribute to his or her community.”

મનોવિજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિકોણ

માનસિક સ્વાસ્થ્ય માત્ર “રોગનો અભાવ” નથી, પરંતુ એક સકારાત્મક માનસિક કાર્યક્ષમતા (Positive Psychological Functioning) છે.

તેમાં નીચેના પરિમાણો સામેલ છે:

1. ભાવનાત્મક સંતુલન (Emotional Stability)
2. આત્મવિશ્વાસ અને આત્મસન્માન (Self-esteem)
3. તણાવ વ્યવસ્થાપન ક્ષમતા (Stress Coping Ability)
4. સામાજિક અનુરૂપતા (Social Adjustment)
5. જીવન સંતોષ (Life Satisfaction)

માનસિક સ્વાસ્થ્યના ઘટકો

ભાવનાત્મક	ખુશી, શાંતિ, ચિંતા નિયંત્રણ
સંજ્ઞાનાત્મક	તર્કશક્તિ, નિર્ણય ક્ષમતા
વર્તનાત્મક	યોગ્ય પ્રતિક્રિયા અને વ્યવહાર
સામાજિકસકારાત્મક સંબંધો	

3. ઇન્ટરનેટ એડિક્શન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સંબંધ

સંશોધન દર્શાવે છે કે ઇન્ટરનેટની લત:

ચિંતા (Anxiety) વધારશે

ડિપ્રેશન (Depression) તરફ દોરી જશે

નિંદ્રા વિકાર (Sleep Disturbance) પેદા કરશે

આત્મસન્માન ઘટાડશે

સામાજિક એકલતા વધારશે

અર્થાત્, ઇન્ટરનેટ એડિક્શન માનસિક સ્વાસ્થ્યના વિવિધ પરિમાણોને પ્રભાવિત કરે છે

1.3 ઇન્ટરનેટ એડિક્શનના પ્રકારો

વિદ્યાર્થીઓમાં જોવા મળતા મુખ્ય પ્રકારો:

સોશિયલ મીડિયા લત

ઓનલાઇન ગેમિંગ લત

ઓનલાઇન સ્ટ્રીમિંગ

માહિતી શોધવાની અનિયંત્રિત ટેવ

સાયબર સંબંધો

આ તમામ પ્રકારો ડોપામિન (Dopamine) રિવોર્ડ સિસ્ટમ સાથે સંકળાયેલા છે. વારંવાર ડિજિટલ ઉત્તેજનાથી મગજમાં આનંદરસ સ્રવાય છે, જે લતની પ્રક્રિયા મજબૂત બનાવે છે.

1.5 ઇન્ટરનેટ એડિક્શન અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો પરસ્પર સંબંધ

અધ્યયનો દર્શાવે છે કે ઇન્ટરનેટ એડિક્શન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે મજબૂત નકારાત્મક સંબંધ છે.

Jean M. Twenge (2017) એ ડિજિટલ સ્ક્રીન સમય અને કિશોરોમાં અવસાદ વચ્ચેનો સંબંધ દર્શાવ્યો.

Cecilia Cheng અને Angel Yee-lam Li (2014) એ વૈશ્વિક મેટા-વિશ્લેષણમાં ઇન્ટરનેટ લત અને માનસિક અસ્વસ્થતાનો સંબંધ રજૂ કર્યો.

મનોવિજ્ઞાન મુજબ, અતિશય ઇન્ટરનેટ ઉપયોગ:

નિંદ્રા વિકાર પેદા કરે છે

સામાજિક અલગાવ વધારે છે

સ્વ-તુલના અને નીચું આત્મસન્માન ઉત્પન્ન કરે છે

ચિંતા અને અવસાદમાં વધારો કરે છે

1.2 સાહિત્ય સમીક્ષા (Review of Literature)

ઇન્ટરનેટ એડિક્શન અંગેના સંશોધનો 1990ના દાયકાથી શરૂ થયા. પ્રારંભિક અભ્યાસોએ તેને ઈમ્પલ્સ કંટ્રોલ ડિસઓર્ડર તરીકે વર્ગીકૃત કર્યો.

વિશ્વસ્તરે થયેલા સંશોધનો દર્શાવે છે:

વધુ ઇન્ટરનેટ ઉપયોગ અને ડિપ્રેશન વચ્ચે સકારાત્મક સંબંધ.

સોશિયલ મીડિયા એડિક્શન અને નીચા આત્મસન્માન વચ્ચે સંબંધ.

ઓનલાઇન ગેમિંગ અને સામાજિક અલગાવ વચ્ચે સહસંબંધ.

ભારતીય સંદર્ભમાં થયેલા અભ્યાસોમાં કોલેજ વિદ્યાર્થીઓમાં તણાવ અને ડિજિટલ નિર્ભરતા વચ્ચે નોંધપાત્ર સંબંધ જોવા મળ્યો છે. જોકે, સ્થાનિક સ્તરે તુલનાત્મક અને સહસંબંધાત્મક મિશ્ર અભ્યાસોની અછત છે.

ઇન્ટરનેટ એડિક્શન : આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે વિસ્તૃત વિશ્લેષણ

ઇન્ટરનેટ એડિક્શન (Internet Addiction) ને વિશ્વ સ્તરે “Behavioral Addiction” તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. છેલ્લા બે દાયકામાં તે વૈશ્વિક માનસિક સ્વાસ્થ્યની ગંભીર સમસ્યા તરીકે ઉભરી આવ્યું છે. ખાસ કરીને કિશોરો અને વિદ્યાર્થીઓમાં તેનો પ્રભાવ વધુ જોવા મળે છે.

2. સમસ્યા વિવેચન (Problem Analysis)

2.1 આધુનિક ડિજિટલ પરિસ્થિતિ અને વિદ્યાર્થીઓ

૨૧મી સદી “ડિજિટલ યુગ” તરીકે ઓળખાય છે. ઇન્ટરનેટ અને સ્માર્ટફોનનો વ્યાપક પ્રસાર ખાસ કરીને યુવાનો અને વિદ્યાર્થીઓમાં વધુ છે. શિક્ષણ, મનોરંજન, સામાજિક સંવાદ, સંશોધન અને કારકિર્દી વિકાસ માટે ઇન્ટરનેટ અનિવાર્ય સાધન બની ગયું છે. પરંતુ ઉપયોગ અને દુરુપયોગ વચ્ચેની રેખા ધૂંધળી બનતી જાય છે. શૈક્ષણિક હેતુથી શરૂ થયેલો ઉપયોગ ઘણી વખત સોશિયલ મીડિયા, ઓનલાઇન ગેમિંગ, સ્ટ્રીમિંગ અને ચેટિંગમાં પરિવર્તિત થાય છે.

Kimberly Young ના અભ્યાસ મુજબ, જ્યારે ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ નિયંત્રણ બહાર જાય અને વ્યક્તિની દૈનિક કામગીરી પર અસર કરે, ત્યારે તેને “Internet Addiction” તરીકે ઓળખી શકાય.

વિદ્યાર્થી જીવન વિકાસનો સંવેદનશીલ તબક્કો છે. આ તબક્કામાં વ્યક્તિત્વ, આત્મસન્માન, સામાજિક ઓળખ અને કારકિર્દી દિશા વિકસે છે. અતિશય ડિજિટલ નિર્ભરતા આ વિકાસ પ્રક્રિયાને વિક્ષેપિત કરી શકે છે.

2.2 દ્વિમાર્ગીય સમસ્યા

સમસ્યા માત્ર એટલી નથી કે ઇન્ટરનેટ લત માનસિક અસ્વસ્થતા પેદા કરે છે;

પરંતુ જે વિદ્યાર્થીઓ પહેલેથી જ ચિંતા, અવસાદ અથવા એકલતા અનુભવતા હોય છે, તેઓ ઇન્ટરનેટ પર વધુ સમય વિતાવે છે.

આ ચક્ર (Cycle of Reinforcement) સમસ્યાને વધુ ગંભીર બનાવે છે:

માનસિક તણાવ → ઇન્ટરનેટનો વધુ ઉપયોગ → તાત્કાલિક રાહત → લાંબા ગાળે વધુ તણાવ

2.3 ભારતીય શૈક્ષણિક સંદર્ભમાં સમસ્યા

ભારતમાં સ્માર્ટફોન અને સસ્તા ડેટા પ્લાનના કારણે ડિજિટલ ઉપયોગમાં અત્યંત વધારો થયો છે.

COVID-19 પછી ઓનલાઇન શિક્ષણના કારણે:

વિદ્યાર્થીઓનો સ્ક્રીન સમય વધ્યો

ઓફલાઇન સામાજિક ક્રિયાઓ ઘટી

ડિજિટલ આધાર વધ્યો

પરંતુ ભારતીય સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે ખુલ્લી ચર્ચા હજુ મર્યાદિત છે. પરિણામે, સમસ્યા ઓળખાતી નથી અથવા સમયસર ઉપચાર મળતો નથી.

3) Research Gap

વિશ્વ સ્તરે ઇન્ટરનેટ એડિક્શન પર ઘણું સંશોધન થયું છે, પરંતુ ભારતીય કોલેજ વિદ્યાર્થીઓમાં વ્યાપક તુલનાત્મક અભ્યાસ મર્યાદિત છેલિંગ આધારિત વિશ્લેષણ ઓછું છે

માનસિક સ્વાસ્થ્યના બહુપરિમાણીય માપન સાથે સંકલિત મોડલ ઓછા છેગ્રામ્ય અને શહેરી પરિસ્થિતિમાં તફાવત અંગે સંશોધન ઓછું છેઆથી, આ સંશોધનનો હેતુ માત્ર સંબંધ શોધવાનો નથી, પરંતુ સમસ્યાની ગહન સમજણ વિકસાવવાનો છે.અગાઉના અભ્યાસોએ ઇન્ટરનેટ એડિક્શન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેના સંબંધની પુષ્ટિ કરી છે, પરંતુ ઘણા અભ્યાસોમાં નમૂનાની મર્યાદા, એકલ પરિમાણ પર ધ્યાન કે તુલનાત્મક અભાવ જોવા મળે છે. વર્તમાન સંશોધન તુલનાત્મક અને સહસંબંધાત્મક બંને અભિગમ અપનાવે છે.

4). સમસ્યાનું સામાજિક અને શૈક્ષણિક મહત્વ

જો વિદ્યાર્થીઓમાં ઇન્ટરનેટ એડિક્શન અને માનસિક અસ્વસ્થતા વધતી રહેશે, તો:

શૈક્ષણિક કાર્યક્ષમતા ઘટશે

ડ્રોપઆઉટ દર વધશે

સામાજિક અનુકૂલન ક્ષમતા ઘટશે

ભવિષ્યમાં કાર્યક્ષેત્રમાં મુશ્કેલીઓ વધશે

આથી, આ સમસ્યા માત્ર વ્યક્તિગત નથી, પરંતુ સામાજિક અને રાષ્ટ્રીય સ્તરે મહત્વપૂર્ણ છે.

5. સમસ્યાનું સંક્ષિપ્ત નિવેદન (Statement of the Problem)

ડિજિટલ યુગમાં વિદ્યાર્થીઓમાં ઇન્ટરનેટનો વધતો ઉપયોગ એક સામાન્ય અને આવશ્યક પ્રક્રિયા બની ગયો છે, પરંતુ જ્યારે આ ઉપયોગ નિયંત્રણ બહાર જાય છે, ત્યારે તે માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર નકારાત્મક અસર કરે છે.

વિદ્યાર્થીઓમાં ઇન્ટરનેટ એડિક્શન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સંબંધ કેટલો મજબૂત છે? શું લિંગ અથવા પરિસ્થિતિ આધારિત તફાવત છે? શું ઇન્ટરનેટ એડિક્શન માનસિક અસ્વસ્થતાનો આગાહીકાર (Predictor) છે?

આ પ્રશ્નોના વૈજ્ઞાનિક અને આંકડાકીય વિશ્લેષણ દ્વારા ઉત્તર શોધવાની જરૂરિયાત આ સંશોધનને મહત્વપૂર્ણ બનાવે છે.

મનોવિજ્ઞાન આધારિત આંતરરાષ્ટ્રીય મોડલ

(A) Cognitive-Behavioral Model

Davis (2001) અનુસાર,

ખોટી માન્યતાઓ (Maladaptive Cognition)

બિનનિયંત્રિત ઉપયોગ

રિવોર્ડ સિસ્ટમ દ્વારા પુનરાવર્તન

(B) Biopsychosocial Model

જૈવિક (Biological)

માનસિક (Psychological)

સામાજિક (Social) પરિબળો

(C) I-PACE Model: Brand અને સહકર્મીઓ દ્વારા રજૂ કરાયેલ આ મોડલ Behavioral Addiction સમજાવવા માટે આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે સ્વીકારાયેલ છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર

વધતી ચિંતા

ડિપ્રેશન

ઉંઘમાં અવ્યવસ્થા

ભાવનાત્મક અસ્થિરતા

સામાજિક અલગાવ

ગંભીર કિસ્સામાં આત્મહત્યા વિચારો

COVID-19 પછી સ્કીન સમય વધવાથી IA માં વૈશ્વિક સ્તરે વધારો નોંધાયો છે.

ઇન્ટરનેટ એડિક્શન અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો પરસ્પર સંબંધ

ઇન્ટરનેટ એડિક્શન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સંબંધ એક-માર્ગીય (Unidirectional) નથી, પરંતુ દ્વિમાર્ગીય (Bidirectional) અને ગૂંચવણભર્યો (Complex) છે. અર્થાત્, ઇન્ટરનેટની અતિશય વપરાશ માનસિક અસ્વસ્થતા પેદા કરી શકે છે, અને પહેલેથી જ માનસિક તણાવ અનુભવતા વિદ્યાર્થીઓ ઇન્ટરનેટનો અતિશય ઉપયોગ કરવાની દિશામાં આગળ વધી શકે છે.

સિદ્ધાંત આધાર (Theoretical Foundation)

(1) **Cognitive-Behavioral Model** David A. Clark અને Aaron T. Beck દ્વારા વિકસિત Cognitive Theory અનુસાર વ્યક્તિના વિચારો (Cognitions) તેની ભાવનાઓ અને વર્તનને પ્રભાવિત કરે છે.

જ્યારે વિદ્યાર્થી: પોતાની જાતને અસમર્થ માને, સામાજિક સ્વીકાર ન મળ્યો હોય, તણાવ અનુભવતો હોય ત્યારે તે ઇન્ટરનેટને “એસ્કેપ મિકેનિઝમ” તરીકે અપનાવે છે. આથી થોડાક સમય માટે રાહત મળે છે, પરંતુ લાંબા ગાળે નિર્ભરતા વિકસે છે.

(2) **Behavioral Addiction Model**

Mark D. Griffiths એ લતને સમજાવવા “Components Model of Addiction” રજૂ કર્યું.

ઇન્ટરનેટ વપરાશ:

Mood Modification (મનોદશામાં તાત્કાલિક સુધારો)

Tolerance (વધુ સમયની જરૂર)

Withdrawal (ઉપયોગ ન થાય ત્યારે ચિંતા)

Conflict (પરિવાર/અભ્યાસ સાથે સંઘર્ષ)

આ પ્રક્રિયા માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર સીધી અસર કરે છે.

1.5.2 ઇન્ટરનેટ એડિક્શનના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પ્રભાવ

(A) ચિંતા (Anxiety)

અતિશય સોશિયલ મીડિયા ઉપયોગ “Fear of Missing Out (FOMO)” વધારતો હોય છે. વિદ્યાર્થીઓ સતત ઓનલાઇન રહેવાની ફરજ અનુભવે છે, જેના કારણે ચિંતા વધે છે. સંશોધન મુજબ, ઊંચા IAT સ્કોર ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓમાં ચિંતા સ્તર નોંધપાત્ર ઊંચું હોય છે.

(B) અવસાદ (Depression)

Jean M. Twenge (2017) એ દર્શાવ્યું કે વધુ સ્કીન સમય કિશોરોમાં અવસાદ સાથે સંકળાયેલ છે.

કારણો:

સામાજિક સરખામણી

લાઇક્સ અને કોમેન્ટ પર નિર્ભરતા

નિંદ્રાની અછત

એકલતા

(C) આત્મસન્માન (Self-Esteem)

ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ પર સતત સરખામણી વિદ્યાર્થીઓમાં નીચું આત્મસન્માન ઉત્પન્ન કરે છે.

જ્યારે વર્ચ્યુઅલ ઓળખ અને વાસ્તવિક ઓળખ વચ્ચે અંતર વધે છે, ત્યારે આંતરિક અસંતુલન સર્જાય છે.

(D) નિંદ્રા વિકાર (Sleep Disturbance)

રાત્રે લાંબા સમય સુધી સ્કીનનો ઉપયોગ:

મેલાટોનિન સ્તર ઘટાડે છે

નિંદ્રા સમય ઘટાડે છે

સર્કેડિયન રિધમ બગાડે છે

નિંદ્રા વિકાર માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર સીધી અસર કરે છે.

(E) સામાજિક અલગાવ (Social Isolation)

ડિજિટલ સંપર્ક વધે છે પરંતુ વાસ્તવિક સંબંધો ઘટે છે.

વિદ્યાર્થીઓમાં એકલતા અને સામાજિક અસુરક્ષા વધે છે.

1.5.4 દ્વિમાર્ગીય સંબંધ (Bidirectional Relationship)

ઇન્ટરનેટ એડિક્શન → ચિંતા/અવસાદ વધે

ચિંતા/અવસાદ → ઇન્ટરનેટનો વધુ ઉપયોગ

આ ચક્ર (Cycle of Dependency) વિદ્યાર્થીને “Maladaptive Coping Mechanism” તરફ દોરી જાય છે.

1.5.5 પ્રયોગાત્મક સંશોધન આધાર

Cecilia Cheng અને Angel Yee-lam Li (2014) ના મેટા-વિશ્લેષણમાં ઇન્ટરનેટ લત અને માનસિક તણાવ વચ્ચે સકારાત્મક સંબંધ જોવા મળ્યો.

Kimberly Young એ દર્શાવ્યું કે ઊંચી લત ધરાવતા લોકોમાં:

60% સુધી ચિંતા

50% સુધી અવસાદ

લક્ષણો જોવા મળ્યા.

1.5.6 સંકલિત વિશ્લેષણ

ઇન્ટરનેટ એડિક્શન માનસિક પ્રતિક્રિયા

વધુ સમય ઓનલાઇન નિંદ્રા ઘટે

સોશિયલ સરખામણી આત્મસન્માન ઘટે

FOMO ચિંતા વધે

વર્ચ્યુઅલ નિર્ભરતા એકલતા વધે

ઇન્ટરનેટ એડિક્શન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સંબંધ બહુઆયામી, ગૂંચવણભર્યો અને દ્વિમાર્ગીય છે.

વિદ્યાર્થી જીવનમાં ડિજિટલ ટેકનોલોજીનો યોગ્ય ઉપયોગ વિકાસ માટે અનિવાર્ય છે, પરંતુ અતિશય ઉપયોગ માનસિક સંતુલન માટે જોખમી છે.

આથી, મનોવિજ્ઞાનના દષ્ટિકોણથી, ઇન્ટરનેટ એડિક્શન માત્ર ટેકનોલોજી સમસ્યા નથી, પરંતુ તે ભાવનાત્મક, સામાજિક અને ન્યુરો-મનોવિજ્ઞાનિક પરિબલો સાથે સંકળાયેલી સંકલિત સમસ્યા છે.

1.4 સમસ્યા કથન (Statement of the Problem)

૨૧મી સદીના ડિજિટલ યુગમાં ઇન્ટરનેટ માનવ જીવનનો અભિન્ન ભાગ બની ગયું છે. ખાસ કરીને વિદ્યાર્થીઓમાં શિક્ષણ, મનોરંજન, સામાજિક સંવાદ અને માહિતી મેળવવા માટે ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ ઝડપી ગતિએ વધી રહ્યો છે. ઓનલાઇન લર્નિંગ, સોશિયલ મીડિયા, ગેમિંગ અને સ્ટ્રીમિંગ પ્લેટફોર્મના વધતા પ્રભાવને કારણે વિદ્યાર્થીઓનો દૈનિક સ્ક્રીન સમય નોંધપાત્ર રીતે વધી ગયો છે.

ઇન્ટરનેટનો યોગ્ય અને નિયંત્રિત ઉપયોગ શૈક્ષણિક વિકાસ માટે સહાયક બની શકે છે, પરંતુ જ્યારે તેનો ઉપયોગ નિયંત્રણ બહાર જાય અને વ્યક્તિની દૈનિક પ્રવૃત્તિ, અભ્યાસ, સામાજિક સંબંધો અને ભાવનાત્મક સંતુલન પર નકારાત્મક અસર કરે, ત્યારે તેને ઇન્ટરનેટ એડિક્શન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

Kimberly Young દ્વારા વિકસિત Internet Addiction Test મુજબ, અતિશય અને અનિયંત્રિત ઇન્ટરનેટ વપરાશ વ્યક્તિમાં ચિંતા, અવસાદ, એકલતા અને આત્મસન્માનમાં ઘટાડો જેવી માનસિક સમસ્યાઓ ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

વિદ્યાર્થી જીવન વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ, ઓળખ અને કારકિર્દી વિકાસનો સંવેદનશીલ તબક્કો છે. આ તબક્કામાં વધતી ડિજિટલ નિર્ભરતા તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર ગહન અસર મૂકી શકે છે. ઘણા સંશોધનો દર્શાવે છે કે ઇન્ટરનેટ એડિક્શન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે નકારાત્મક સંબંધ જોવા મળે છે, પરંતુ ભારતીય કોલેજ વિદ્યાર્થીઓના સંદર્ભમાં તુલનાત્મક અને આંકડાકીય આધારિત સંકલિત અભ્યાસ મર્યાદિત છે.

1.5 સંશોધનના હેતુઓ

1. વિદ્યાર્થીઓમાં ઇન્ટરનેટ એડિક્શનનું સ્તર માપવું.
2. વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું મૂલ્યાંકન કરવું.
3. ઇન્ટરનેટ એડિક્શન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેના સહસંબંધનો અભ્યાસ કરવો.
4. વધુ અને ઓછા ઇન્ટરનેટ ઉપયોગ કરનાર વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે તફાવત શોધવો.

1.6 ઉત્કલ્પનાઓ (Hypotheses)

H01: વિદ્યાર્થીઓમાં ઇન્ટરનેટ એડિક્શનનું સ્તર નોંધપાત્ર નથી

H02: ઇન્ટરનેટ એડિક્શન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે સહસંબંધ નથી

H03: વધુ ઇન્ટરનેટ ઉપયોગ કરનાર વિદ્યાર્થીઓનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય નોંધપાત્ર ઓછું નથી

2 : સંશોધન પદ્ધતિ

2.1 સંશોધન ડિઝાઇન

વર્ણનાત્મક અને સહસંબંધાત્મક સંશોધન ડિઝાઇન અપનાવવામાં આવી.

2.2 નમૂનો

યાદચ્છિક નમૂનાકરણ પદ્ધતિ દ્વારા 300 વિદ્યાર્થીઓની પસંદગી.

2.3 સાધનો

Internet Addiction Scale

Mental Health Inventory

2.4 આંકડાકીય પદ્ધતિઓ

Mean, SD, t-test, Pearson Correlation

1. નમૂનાની વર્ણનાત્મક માહિતી (Sample Profile Table)

કોષ્ટક 1 - વિદ્યાર્થીઓની (N = 300)

ચલ	વર્ગ	સંખ્યા	ટકા
જાતી	પુરુષ	150	50%
	સ્ત્રી	150	50%
રહેણાંક	હોસ્ટેલ	140	46.7%
	ડે સ્કોલર	160	53.3%
ઉંમર	18-21	180	60%
	22-25	120	40%

2. વર્ણનાત્મક આંકડા (Descriptive Statistics)

કોષ્ટક 2 - ઇન્ટરનેટ એડિક્શન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે Mean અને SD

ચલ	N	મધ્યક	SD	Minimum	Maximum
Internet Addiction	300	58.40	10.25	32	85
Mental Health	300	102.35	15.60	65	140

સંક્ષિપ્ત આંકડાકીય સારાંશ કોષ્ટક

પરીક્ષણ	પરિણામ	મહત્વ
Correlatio	$r = -0.62$	મહત્વપૂર્ણ
t-test	$p < 0.05$	લિંગ તફાવત
ANOVA	$p < 0.05$	રહેણાંક તફાવત
Regression	$R^2 = 0.38$	મજબૂત આગાહીકાર

નિષ્કર્ષ (Conclusion)

આ સંશોધનના આંકડાકીય વિશ્લેષણ અને સિદ્ધાંત આધારિત ચર્ચા પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે ઇન્ટરનેટ એડિક્શન વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર મહત્વપૂર્ણ અને નકારાત્મક અસર મૂકે છે.

અભ્યાસમાં જોવા મળ્યું કે ઊંચા ઇન્ટરનેટ એડિક્શન સ્કોર ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓમાં ચિંતા, અવસાદ, નિંદ્રા વિકાર, નીચું આત્મસન્માન અને સામાજિક વિમુખતા વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. આ તારણો Kimberly Young અને Mark D. Griffiths ના અભ્યાસો સાથે સુસંગત છે, જેમાં ઇન્ટરનેટ લતને વર્તણૂકીય લત (Behavioral Addiction) તરીકે સ્વીકારવામાં આવી છે.

ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ સ્વતઃ હાનિકારક નથી; સમસ્યા તેની અતિશયતા અને અનિયંત્રિત સ્વરૂપમાં છે. શરૂઆતમાં તણાવ નિવારણ અથવા મનોરંજન તરીકે ઉપયોગ થતો ઇન્ટરનેટ ધીમે ધીમે “Maladaptive Coping Mechanism” બની શકે છે.

વિદ્યાર્થી જીવનમાં આ સમસ્યા વધુ સંવેદનશીલ છે કારણ કે: તેઓ ઓળખ નિર્માણના તબક્કામાં હોય છે

શૈક્ષણિક અને સામાજિક દબાણ વધુ હોય છે

ડિજિટલ સાધનો સરળતાથી ઉપલબ્ધ હોય છે

આથી, સંશોધનનો મુખ્ય તારણ એ છે કે ઇન્ટરનેટ એડિક્શન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે દ્વિમાર્ગીય અને ગૂંચવણભર્યો સંબંધ છે. યોગ્ય માર્ગદર્શન, સમય વ્યવસ્થાપન કૌશલ્ય અને માનસિક સહાય દ્વારા આ સમસ્યાને નિયંત્રિત કરી શકાય છે.

ચર્ચા

પરિણામો મનોવિજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોને સમર્થન આપે છે કે પુનરાવર્તિત ડિજિટલ પ્રેરણા મગજની રિવોર્ડ સર્કિટને સક્રિય રાખે છે, જેના કારણે વ્યસનાત્મક વર્તન વિકસે છે. લાંબા ગાળે આ ચિંતા, તણાવ અને સામાજિક અલગાવ તરફ દોરી જાય છે.

સંદર્ભ ગ્રંથો (References)

- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder.
- Goldberg, I. (1995). Internet Addiction Disorder.
- American Psychiatric Association (2013). DSM-5.
- Griffiths, M. (2005). A components model of addiction.
- Kumar, R. (2014). Research Methodology.
- Patel, B. (2019). Adhunik Manovigy