

## SHODH SAMAGAM

ISSN : 2581-6918 (Online), 2582-1792 (PRINT)



### COVID-19 के कारण हुये लॉकडाउन से छात्रों के जीवनशैली पर प्रभाव (पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर के विशेष संदर्भ में)

सुनील कुमार मेहता, मानवविज्ञान अध्ययनशाला,  
पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर, छत्तीसगढ़, भारत

#### ORIGINAL ARTICLE



#### Corresponding Author :

सुनील कुमार मेहता, मानवविज्ञान अध्ययनशाला,  
पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर,  
छत्तीसगढ़, भारत

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 30/04/2020

Revised on : -----

Accepted on : 08/05/2020

Plagiarism : 01% on 01/05/2020



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 1%

Date: Friday, May 01, 2020

Statistics: 27 words Plagiarized / 1842 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

COVID-19ds dj.k gq:s ykWdMkmu ls Nk=ksa ds thou"ksyh ij izHkko %ia- jfo"kdj  
"kqDy fo"ofolkyj jkciqj ds fo"ks'k lanHKZ esa%½ lkjka" %& COVID-19,d o5f'od egkekjh  
g5l ftlls fuiVus ds fy, iwjk fo'o ckl dj jgk gSA Hkkr ns'k esa Hkh bls cpus gsrq lkekftd  
nwjh cuk, jlkus ds fy, y,dMkmu %4rkykanh%½ fd;k xk gSA bl y,dMkmu ds dj.k

#### शोध सारांश :-

COVID-19 एक वैश्विक महामारी है, जिससे निपटने के लिए पूरा विश्व प्रयास कर रहा है। भारत देश में भी इससे बचने हेतु सामाजिक दूरी बनाए रखने के लिए लॉकडाउन (तालाबंदी) किया गया है। इस लॉकडाउन के कारण देश के प्रत्येक व्यक्ति प्रभावित हो रहे हैं। इस शोधपत्र में पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर में अध्ययनरत कुल 58 छात्रों के जीवनशैली पर लॉकडाउन के प्रभाव का अध्ययन किया गया है। अध्ययन में पाया गया कि लॉकडाउन के पूर्व की तुलना में वर्तमान के जीवनशैली में बहुत हद तक प्रभाव पड़ा है, जिसमें सबसे ज्यादा प्रभाव मोबाइल चलाने, रात को सोने एवं सुबह जगने में पड़ा है। वर्तमान में लॉकडाउन के कारण विद्यार्थी ज्यादातर समय मोबाइल में देर तक गेम खेलने, दोस्तों से बातचीत करने एवं व्हाट्सएप चलाने में दे रहे हैं। जिसके कारण देर रात जगना एवं सुबह देर में उठना आम बात हो गई है। इस प्रकार लॉकडाउन छात्र के जीवनशैली को काफी हद तक प्रभावित कर रही है।

#### मुख्य शब्द :-

COVID-19, लॉकडाउन (तालाबंदी),  
जीवनशैली।

#### प्रस्तावना :-

कोरोना वायरस 2019 में चीन के वुहान शहर से शुरू हुआ एवं धीरे-धीरे पूरे विश्व में फैल गया है, अभी विश्व के लगभग सभी देश इसके चपेट में आ गए हैं। जिसके कारण WHO ने इसे वैश्विक महामारी घोषित किया है एवं इसका नाम COVID-19 (Coronavirus Disease) दिया।<sup>1</sup> अब तक कोरोना

वायरस से पीड़ित व्यक्ति को बचाने के लिए कोई वैक्सिन नहीं बनाया गया है जिसके कारण प्रत्येक देश के प्रत्येक व्यक्ति में भय एवं डर का माहौल बना हुआ है। डॉक्टरों एवं विशेषज्ञों का मानना है कि यदि इससे बचना है तो सामाजिक दूरी बनाए रखना अति-आवश्यक है, जिसके कारण देश के प्रधानमंत्री के द्वारा देशव्यापी लॉकडाउन की घोषणा की गई है। देश में कोरोना के मरीज की बढ़ती संख्या को देखकर ऐसा प्रतीत होता है, कि यह लॉकडाउन इतना जल्दी समाप्त नहीं होने वाला। इस लॉकडाउन की वजह से देश के प्रत्येक व्यक्ति प्रभावित हो रहे हैं किंतु हमारे अध्ययन में पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर के छात्रों के जीवन-शैली पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया गया है। यह अध्ययन इसलिए आवश्यक है क्योंकि छत्तीसगढ़ में प्रारंभ में 31 मार्च 2020 तक लॉकडाउन की घोषणा की गयी थी जिसके कारण जो विद्यार्थी रायपुर शहर में दूर से पढ़ने आए थे उनमें से बहुत सारे विद्यार्थी अपने घर चले गए एवं कुछ विद्यार्थी शहर में ही फंस गए हैं। इस लॉकडाउन में घर से बाहर निकलने की अनुमति नहीं है जिसके कारण विद्यार्थी के प्रतिदिन के दिनचर्या में विभिन्न प्रकार के परिवर्तन आ रहे हैं।

### शोध का उद्देश्य :-

शोध का उद्देश्य निम्नलिखित है :-

1. COVID-19 के कारण हुये लॉकडाउन से छात्रों के जीवनशैली पर पड़ने वाले प्रभाव को जानना।

### शोध-प्रविधि एवं पद्धति :-

**शोध की प्रकृति :-** शोध की प्रकृति गुणात्मक एवं गुणात्मक प्रकार की है।

**शोध-प्रारूप :-** विवरणात्मक एवं अनवेषणात्मक।

**निदर्शन :-** उद्देश्यपूर्ण निदर्शन पद्धति के द्वारा पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर (छत्तीसगढ़) के 32 छात्रों एवं 26 छात्राओं का शोध के लिए चयन किया गया है।

**तथ्य संकलन :-** तथ्य संकलन के लिए प्रश्नावली उपकरण का प्रयोग किया गया है जो कि उत्तरदाताओं तक ई-मेल के द्वारा भेजा गया था एवं उनके द्वारा प्रश्नावली को भरकर ई-मेल एवं व्हाट्सएप के द्वारा शोधार्थी को प्रेषित किया गया।

शोध अध्ययन में तथ्य संकलन के लिए उपकरण के रूप में साक्षात्कार का भी उपयोग किया गया है। सामाजिक दूरी को ध्यान में रखते हुए उत्तरदाताओं से मोबाइल फोन पर शोध-पत्र के शीर्षक से संबंधित साक्षात्कार के द्वारा तथ्य संकलन किया गया है।

### परिणाम एवं विश्लेषण :-

प्रस्तुत शोध अध्ययन में जानने का प्रयास किया गया की अध्ययनित छात्रों में लॉकडाउन के पूर्व एवं लॉकडाउन के समय उनके जीवन-शैली में क्या परिवर्तन हुआ है।

तालिका क्रमांक-1

क्रमांक	सुबह उठने का समय	लॉकडाउन के पूर्व		लॉकडाउन के समय	
		आवृ.	प्रति.	आवृ.	प्रति.
1.	7 बजे से पहले	6	10.3	3	5.2
2.	7-8 बजे तक	24	41.4	7	12.1
3.	8-9 बजे तक	22	38.0	19	32.7
4.	9 बजे के बाद	6	10.3	29	50.0
	<b>योग-</b>	<b>58</b>	<b>100.0</b>	<b>58</b>	<b>100.0</b>

तालिका क्रमांक 1 से स्पष्ट है कि लॉकडाउन के पूर्व अधिकतम 41.4 प्रतिशत विद्यार्थियों के सुबह

उठने का समय 7-8 बजे तक था एवं न्यूनतम 10.3 प्रतिशत विद्यार्थियों का उठने का समय 7 बजे से पहले एवं 9 बजे के बाद था। किंतु लॉकडाउन के वजह से अपेक्षाकृत अधिकतम 50 प्रतिशत विद्यार्थियों का सुबह उठने का समय 9 बजे के बाद हो गया है जबकि केवल 5.2 प्रतिशत ही ऐसे विद्यार्थी हैं जो वर्तमान में भी सुबह 7 बजे से पहले उठ जाते हैं।

### तालिका क्रमांक-2

क्रमांक	समय	लॉकडाउन के पूर्व		लॉकडाउन के समय	
		आवृ.	प्रति.	आवृ.	प्रति.
<b>(क) नास्ता करने का समय</b>					
1.	निश्चित	49	84.5	21	36.2
2.	अनिश्चित	91	5.5	37	63.8
<b>(ख) दोपहर का भोजन करने का समय</b>					
1.	निश्चित	45	77.6	19	32.7
2.	अनिश्चित	13	22.4	39	67.3
<b>(ग) रात का भोजन करने का समय</b>					
1.	निश्चित	41	70.7	38	65.5
2.	अनिश्चित	17	29.3	20	34.5
<b>योग</b>		<b>58</b>	<b>100.0</b>	<b>58</b>	<b>100.0</b>

तालिका क्रमांक 2 से स्पष्ट है कि लॉकडाउन के पूर्व 84.5 प्रतिशत छात्रों का सुबह के नाश्ते का समय निश्चित होता था किंतु वर्तमान में लॉकडाउन के कारण अपेक्षाकृत अधिकतम 63.8 प्रतिशत छात्रों का नाश्ते का समय निश्चित समय नहीं है। लॉकडाउन के पूर्व अधिकतम 77.6 प्रतिशत छात्रों का दोपहर के भोजन का समय निश्चित था किंतु वर्तमान में लॉकडाउन के कारण अधिकतम 67.3 प्रतिशत छात्रों का दोपहर के भोजन का समय निश्चित नहीं है। 70.7 प्रतिशत छात्रों का रात का भोजन पूर्व में निश्चित था कि कितने समय भोजन करेंगे जबकि वर्तमान में 65.5 प्रतिशत छात्रों का लॉकडाउन के समय में भी रात के भोजन का समय निश्चित है। रात के भोजन के समय में वर्तमान में अपेक्षाकृत कम परिवर्तन देखने को मिला है।

### तालिका क्रमांक-3

क्रमांक	रात को सोने का समय	लॉकडाउन के पूर्व		लॉकडाउन के समय	
		आवृ.	प्रति.	आवृ.	प्रति.
1.	11 बजे से पहले	17	29.3	5	8.6
2.	11-12 बजे तक	25	43.1	12	20.7
3.	12-01 बजे तक	14	24.1	20	34.5
4.	01 बजे के बाद	2	3.5	21	36.2
<b>योग</b>		<b>58</b>	<b>100.0</b>	<b>58</b>	<b>100.0</b>

तालिका क्रमांक 3 से स्पष्ट है कि लॉकडाउन के पूर्व अपेक्षाकृत अधिकतम 43.1 प्रतिशत विद्यार्थियों के रात में सोने का समय 11-12 बजे तक था किंतु वर्तमान में लॉकडाउन के कारण अपेक्षाकृत अधिकतम 36.2 प्रतिशत उत्तरदाताओं में रात में सोने का समय 1 बजे के बाद हो गया है। अध्ययन से यह भी स्पष्ट है कि पहले 29.3 प्रतिशत विद्यार्थी 11 बजे से पूर्व में सो जाते थे किंतु वर्तमान में केवल 8.6 प्रतिशत विद्यार्थी ही 11 बजे से पहले सोते हैं।

अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि जो विद्यार्थी में वर्तमान में 11 बजे से पहले सो जाना एवं सुबह 7 बजे

से पहले उठ जाने का गुण है उसमें से अपेक्षाकृत अधिकतम विद्यार्थी ग्रामीण क्षेत्र से संबंधित है जो कि इस लॉकडाउन में अपने घर अपने गांव में जा चुके हैं।

#### तालिका क्रमांक-4

क्रमांक	कितने देर तक सोना	लॉकडाउन के पूर्व		लॉकडाउन के समय	
		आवृ.	प्रति.	आवृ.	प्रति.
1.	7 घंटे से कम	3	5.2	—	—
2.	7-9घंटे तक	39	67.2	18	31.0
3.	9-11घंटे तक	14	24.1	29	50.0
4.	11 घंटे से अधिक	2	3.5	11	19.0
	<b>योग-</b>	<b>58</b>	<b>100.0</b>	<b>58</b>	<b>100.0</b>

तालिका क्रमांक 4 से स्पष्ट है कि लॉकडाउन के पूर्व अधिकतम 67.2 प्रतिशत विद्यार्थी 7-9 घंटे तक सोते थे और केवल 3.5 प्रतिशत भी 11 घंटे से ज्यादा सोते थे किंतु वर्तमान में लॉकडाउन के कारण अपेक्षाकृत अधिकतम 50 प्रतिशत विद्यार्थी 9-11 घंटे तक सो रहे हैं एवं 19 प्रतिशत विद्यार्थी 11 घंटे से भी अधिक सो रहे हैं।

#### तालिका क्रमांक-5

क्रमांक	टेलिविजन देखना	लॉकडाउन के पूर्व		लॉकडाउन के समय	
		आवृ.	प्रति.	आवृ.	प्रति.
1.	1 घंटे से कम	36	62.0	11	19.0
2.	1-3 घंटे तक	15	25.9	10	17.2
3.	3-5 घंटे तक	4	6.9	25	43.1
4.	5 घंटे से अधिक	3	5.2	12	20.7
	<b>योग-</b>	<b>58</b>	<b>100.0</b>	<b>58</b>	<b>100.0</b>

तालिका क्रमांक 5 से स्पष्ट है कि लॉकडाउन के पूर्व अधिकतम 62 प्रतिशत विद्यार्थी 1 घंटे से भी कम टेलीविजन देखते थे किंतु वर्तमान में अधिकतम 46.1 प्रतिशत विद्यार्थी 3-5 घंटे तक टेलीविजन देखते हैं। अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ है वर्तमान में ज्यादातर अपने परिवार के साथ टेलीविजन में दूरदर्शन में आ रही रामायण धारावाहिक देखते हैं।

#### तालिका क्रमांक-6

क्रमांक	मोबाइल उपयोग करना	लॉकडाउन के पूर्व		लॉकडाउन के समय	
		आवृ.	प्रति.	आवृ.	प्रति.
1.	2 घंटे से कम	6	10.3	—	—
2.	2-4 घंटे तक	28	48.3	1	1.7
3.	4-6 घंटे तक	15	25.9	18	31.0
4.	6 घंटे से अधिक	9	15.5	39	67.3
	<b>योग-</b>	<b>58</b>	<b>100.0</b>	<b>58</b>	<b>100.0</b>

तालिका क्रमांक 6 से स्पष्ट है कि लॉकडाउन के पूर्व अधिकतम 48.3 प्रतिशत विद्यार्थी 2-4 घंटे तक मोबाइल का उपयोग करते थे एवं केवल 15.5 प्रतिशत उत्तरदाता ही 6 घंटे से अधिक मोबाइल का उपयोग करते थे किंतु वर्तमान में लॉकडाउन के कारण अधिकतम 67.3 प्रतिशत विद्यार्थी 6 घंटे से भी अधिक मोबाइल का उपयोग करते हैं। अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि ग्रामीण क्षेत्र की तुलना में शहरी क्षेत्र में रह रहे विद्यार्थियों में अधिक समय तक मोबाइल उपयोग करने की आवृत्ति में बढ़ोतरी देखी गई है।

लॉकडाउन के कारण ज्यादातर विद्यार्थियों के द्वारा मोबाइल में बातचीत व्हाट्सएप एवं सबसे अधिक PUBG एवं Ludo King जैसे गेम खेला जा रहा है।

#### तालिका क्रमांक-7

क्रमांक	पढ़ाई करना	लॉकडाउन के पूर्व		लॉकडाउन के समय	
		आवृ.	प्रति.	आवृ.	प्रति.
1.	2 घंटे से कम	3	5.2	12	20.7
2.	2-4 घंटे तक	26	44.8	29	50.0
3.	4-6 घंटे तक	18	31.0	13	22.4
4.	6 घंटे से अधिक	11	19.0	4	6.9
	<b>योग-</b>	<b>58</b>	<b>100.0</b>	<b>58</b>	<b>100.0</b>

तालिका क्रमांक 7 से स्पष्ट है कि लॉकडाउन के पूर्व में अपेक्षाकृत अधिकतम 41.8 प्रतिशत विद्यार्थी 2-4 घंटे पढ़ाई करते थे एवं 31 प्रतिशत विद्यार्थी 4-6 घंटे तथा 19 प्रतिशत विद्यार्थी 6 घंटे से अधिक पढ़ाई करते थे किंतु वर्तमान में लॉकडाउन के कारण आधे विद्यार्थी केवल 2-4 घंटे ही पढ़ाई कर रहे हैं एवं केवल 6.9 प्रतिशत विद्यार्थी ही ऐसे हैं जोकि 6 घंटे से अधिक पढ़ाई कर रहे हैं। वर्तमान में विश्वविद्यालय के प्राध्यापकों के द्वारा ऑनलाइन पढ़ाया जा रहा है जिसके कारण विद्यार्थियों में पढ़ाई के प्रति रुची जागृत हो रही है।

#### निष्कर्ष :-

लॉकडाउन के पूर्व अधिकतम 41.4 प्रतिशत विद्यार्थियों के सुबह उठने का समय 7-8 बजे तक था किंतु लॉकडाउन के वजह से आधे विद्यार्थियों का उठने का समय 9 बजे के बाद हो गया है। लॉकडाउन के पूर्व अपेक्षाकृत अधिकतम 43.1 प्रतिशत विद्यार्थियों के रात में सोने का समय 11-12 बजे तक था किंतु वर्तमान में लॉकडाउन के कारण अपेक्षाकृत अधिकतम 36.2 प्रतिशत उत्तरदाताओं में रात में सोने का समय 1 बजे के बाद हो गया है। जो विद्यार्थी वर्तमान में अपेक्षाकृत जल्दी सोते एवं जल्दी उठते हैं उसमें से अधिकतम विद्यार्थी ग्रामीण क्षेत्र से संबंधित है जो कि इस लॉकडाउन में अपने घर अपने गांव में जा चुके हैं। लॉकडाउन के पूर्व केवल 15.5 प्रतिशत उत्तरदाता ही 6 घंटे से अधिक मोबाइल का उपयोग करते थे किंतु वर्तमान में अधिकतम 67.3 प्रतिशत विद्यार्थी 6 घंटे से भी ज्यादा समय मोबाइल में व्यतीत कर रहे हैं। लॉकडाउन के कारण ज्यादातर विद्यार्थियों के द्वारा मोबाइल में बातचीत व्हाट्सएप एवं सबसे अधिक PUBG एवं Ludo King जैसे गेम खेला जा रहा है। वर्तमान में विश्वविद्यालय के प्राध्यापकों के द्वारा ऑनलाइन क्लास लेने के कारण विद्यार्थियों में पढ़ाई के प्रति रुची जागृत हो रही है।

#### उपसंहार :-

COVID-19 से बचने के लिए सामाजिक दूरी बनाए रखना बहुत आवश्यक है जिसके लिए सरकार के द्वारा लॉकडाउन स्थापित किया गया है। इस लॉकडाउन को विद्यार्थी चाहे तो अपने बेहतर भविष्य के लिए मौका के रूप में ले सकता है और यदि चाहे तो अपने मन में फिजूल की बात लाकर अपने वर्तमान एवं भविष्य अंधकार में डाल सकते हैं। यह उनके व्यक्तित्व पर निर्भर करता है कि वह देश के जिम्मेदार नागरिक होने में कितना योगदान देते हैं।

#### सुझाव :-

शोध अध्ययन से संबंधित निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत किया गया है :-

- इस लॉकडाउन में सभी विद्यार्थी को अपने मोबाइल एवं इंटरनेट का उपयोग पढ़ाई में लगाना चाहिए एवं शोध छात्रों को शोध से संबंधित कार्य करना चाहिए।

- जो विद्यार्थी अपने घर में एवं अपने परिवार के साथ हैं उन्हें इस लॉकडाउन को परिवार के साथ समय बिताने का अच्छा मौका मानकर चलना चाहिए तथा परिवार वालों के कार्य में हाथ बटाना चाहिए।
- जो विद्यार्थी लॉकडाउन के वजह से घर नहीं जा पाएं हैं तथा शहर में ही फंस गए हैं उन्हें अपने कमरे में ही रह कर अपना पढ़ाई जारी रखना चाहिए।
- स्वास्थ्य बहुत जरूरी होता है इसलिये प्रत्येक व्यक्ति को अपने प्रतिदिन के जीवन शैली को प्रकृति के अनुसार अपनाना चाहिए।

### संदर्भ सूची :-

#### Website :

1. [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it).
2. [https://shodhganga.inflibnet.ac.in/bitstream/10603/8851/11/11\\_chapter%204.pdf](https://shodhganga.inflibnet.ac.in/bitstream/10603/8851/11/11_chapter%204.pdf)
3. <http://www.igfri.res.in/cms/Publication/Chara%20Patrika/Chara%20Patrika%20%20Jan-Jun,%202013%20new.pdf>
4. [http://icdsbih.gov.in/ICDS\\_Admin/GuidelineDoc/booklet.pdf](http://icdsbih.gov.in/ICDS_Admin/GuidelineDoc/booklet.pdf)

\*\*\*\*\*