ISSN: 2584-0231(Online)
International Journal of Multidisciplinary Research in Arts, Science and Technology
© IJMRAST | Vol. 3 | Issue 8 | August 2025
Available online at: https://ijmrast.com
https://doi.org/10.61778/ijmrast.v3i8.172

उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों पर स्मार्टफोन के उपयोग का प्रभाव

वीरेन्द्र कुमार यादव[1], डॉ. नीरज यादव[2]

[1]शोधार्थी, शिक्षक शिक्षा विभाग, श्री लाल बहादुर शास्त्री डिग्री कॉलेज, गोंडा

[2]असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षक शिक्षा विभाग, श्री लाल बहादुर शास्त्री डिग्री कॉलेज, गोंडा

Email: neerajlbsgonda@lbsdc.org.in

सारांश

वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की अध्ययन आदतों पर स्मार्टफोन के उपयोग के प्रभाव का आकलन करना था। एक मात्रात्मक शोध दृष्टिकोण अपनाया गया। प्रस्तुत अध्ययन गोंडा जिले के उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में किया गया। अध्ययन में उद्देश्यपूर्ण प्रतिचयन तकनीक का उपयोग करके कुल 100 छात्रों का चयन किया गया। अध्ययन में आकड़ों का संग्रह मार्च और अप्रैल 2025 के दौरान गोंडा जिले के माध्यमिक विद्यालयों में किया गया। आकड़ों का विश्लेषण वर्णनात्मक और अनुमानात्मक सांख्यिकी का उपयोग करके किया गया, जिसमें आवृत्ति, प्रतिशत सम्मिलित है। निष्कर्षों से ज्ञात किया गया है कि 72% छात्रों ने अपनी अध्ययन आदतों पर स्मार्टफोन के उपयोग का सकारात्मक प्रभाव बताया, जबकि 28% ने नकारात्मक प्रभाव बताया। अध्ययन आदतों पर प्रभाव और स्मार्टफोन के उपयोग के उद्देश्य, दैनिक उपयोग की अवधि और सोशल मीडिया उपयोग के पैटर्न जैसे चुनिंदा कारकों के बीच महत्वपूर्ण संबंध पाए गए। अध्ययन का निष्कर्ष है कि स्मार्टफोन के उपयोग के पैटर्न का छात्रों की अध्ययन आदतों पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। निष्कर्ष छात्रों के बीच स्वस्थ स्मार्टफोन उपयोग को बढ़ावा देने के लिए मार्गदर्शन और परामर्श की आवश्यकता पर ज़ोर देते हैं।

शब्द कुंजी *- माध्यमिक विद्यालय, विद्यार्थी, अध्ययन की आदत, स्मार्टफोन, मोबाइल फोन का उपयोग, डिजिटल विकर्षण।*

प्रस्तावना:

मोबाइल फोन अब दैनिक जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन गए हैं। इलेक्ट्रॉनिक उपकरण छात्रों की पसंदीदा चीजों में से एक बन गए हैं। इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की दुनिया बहुत तेज़ी से बदल रही है। छात्र विभिन्न उद्देश्यों के लिए इन उपकरणों का उपयोग करते हुए बहुत समय बिताते हैं। कई छात्र अपनी शिक्षा में सुधार और जानकारी प्राप्त करने के लिए मोबाइल फोन का उपयोग करते हैं। मोबाइल फोन अब दुनिया के सबसे बड़े तकनीकी प्लेटफार्मों में से एक है। इनका उपयोग ज्ञान, मनोरंजन, शिक्षा, व्यवसाय और कई अन्य चीजों के लिए किया जाता है।

पिछले कुछ वर्षों में, मोबाइल फोन ने लोगों के रहने, काम करने और संवाद करने के तरीके को बदल दिया है। हालाँकि, भारत, दक्षिण कोरिया और चीन जैसे कई देशों में मोबाइल फोन की लत एक बड़ी समस्या बन गई है।

मोबाइल फोन का उपयोग अब एक जीवनशैली बन गया है। युवाओं को अक्सर हर समय अपने स्मार्टफोन का उपयोग करते हुए देखा जाता है— कॉल करना, ऐप्स का उपयोग करना, या बस लंबे समय तक स्क्रीन को छूना। स्मार्टफोन कई सुविधाएँ प्रदान करते हैं, और लोग हर दिन उनका उपयोग करने में बहुत समय बिताते हैं (कोर्मेंडी ए., एट अल., 2016)।

स्मार्टफोन एक उन्नत मोबाइल फोन है जिसे दैनिक जीवन को आसान बनाने के लिए डिज़ाइन किया गया है। यह केवल कॉल करने या संदेश भेजने से कहीं अधिक कर सकता है। आज, स्मार्टफोन की बहुत मांग है क्योंकि यह बुनियादी और उन्नत कंप्यूटर कार्य कर सकता है। अब किसी भी समस्या का समाधान केवल एक स्पर्श से हो सकता है। यही कारण है कि आधुनिक जीवन में, लोग स्मार्टफोन के बिना नहीं रह सकते—ये एक आवश्यकता बन गए हैं। स्मार्टफोन उच्च-गुणवत्ता वाला प्रदर्शन और सूचना एवं मनोरंजन तक त्वरित पहुँच प्रदान करते हैं। ये छात्रों सहित सभी प्रकार के लोगों के लिए वीडियो कॉल, टेलीकांफ्रेंसिंग, ईमेल और इंटरनेट तक आसान पहुँच की अनुमति देते हैं। स्मार्टफोन का एक अन्य प्रमुख उपयोग मनोरंजन और सोशल मीडिया के लिए है। ये लोगों को जुड़े रहने और मौज-मस्ती करने में मदद करते हैं। लेकिन इसकी वजह से कई छात्र इसके आदी हो जाते हैं, जिसका असर उनकी पढ़ाई, नैतिक मूल्यों और यहाँ तक कि उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है (रज़ा एट अल., 2020)।

स्मार्टफोन छात्रों के जीवन को आसान भी बनाते हैं क्योंकि वे ई-लर्निंग और एम-लर्निंग के माध्यम से स्कूल की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। वे इन उपकरणों के माध्यम से किसी भी प्रकार का ज्ञान सीख या प्राप्त कर सकते हैं (ओकुमस एट अल., 2018)।

शोध के उद्देश्य

1. स्मार्टफोन का उपयोग करने वाले उच्च माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के लिंग-वार वितरण की जाँच करना।
2. स्मार्टफोन के उपयोग के संदर्भ में विभिन्न शैक्षणिक विषयों (विज्ञान, कला और वाणिज्य) के अनुसार वितरण का विश्लेषण करना।
3. उच्च माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों द्वारा स्मार्टफोन के उपयोग की दैनिक अवधि निर्धारित करना।
4. विद्यार्थियों द्वारा स्मार्टफोन के उपयोग के प्राथमिक उद्देश्यों (शिक्षा, सोशल मीडिया, मनोरंजन, गेमिंग) की पहचान करना।
5. उच्च माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की अध्ययन आदतों पर स्मार्टफोन के उपयोग के प्रभाव का आकलन करना।

शोध विधि

प्रस्तुत अध्ययन में उच्च माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की अध्ययन आदतों पर स्मार्टफोन के उपयोग के प्रभाव का आकलन करने के लिए एक मात्रात्मक वर्णनात्मक शोध विधि का पालन किया गया।

अध्ययन की पृष्ठभूमि

प्रस्तुत शोध उत्तर प्रदेश के गोंडा जिले के उच्च माध्यमिक विद्यालयों में किया गया।

प्रतिदर्श और प्रतिदर्शन तकनीक

प्रतिदर्श में कक्षा ग्यारहवीं और बारहवीं के 100 छात्र शामिल थे। प्रतिभागियों के चयन के लिए उद्देश्यपूर्ण प्रतिदर्शन तकनीक का उपयोग किया गया। प्रतिदर्श के रूप में वे छात्र जिनके पास स्मार्टफोन था और वे नियमित रूप से इसका उपयोग करते थे तथा वे छात्र जो अध्ययन में भाग लेने के इच्छुक थे उन्ही छात्रों को चुना गया।

शोध उपकरण

शोध उपकरण के रूप में एक स्व-निर्मित संरचित प्रश्नावली का उपयोग किया गया।

आकड़ा संग्रहण प्रक्रिया

अध्ययन मे आकड़ों का संग्रहण मार्च और अप्रैल 2025 के दौरान किया गया। शोधकर्ता ने व्यक्तिगत रूप से चयनित विद्यालयों का दौरा किया, स्कूल प्राधिकारियों से अनुमति प्राप्त की और प्रतिभागियों को अध्ययन का उद्देश्य समझाया। सूचित सहमति प्राप्त की गई और प्रश्नावली वितरित की गईं और उसी दिन पूरा होने के बाद एकत्र की गईं।

परिणाम और विवरण

प्रस्तुत अध्ययन उच्च माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों पर स्मार्टफोन के उपयोग के प्रभाव का आकलन करने के लिए किया गया। परिणामो विश्लेषण आवृत्ति और प्रतिशत का उपयोग करते हुए सारणीबद्ध रूप में प्रस्तुत किया गया। प्रत्येक तालिका के बाद निष्कर्षों की व्याख्या की गई ।

तालिका 1: उत्तरदाताओं का लिंग-वार वितरण

लिंग	आवृत्ति	प्रतिशत
छात्र	55	55%
छात्रा	45	45%
कुल	100	100%

आँकड़ों से पता चलता है कि 55% उत्तरदाता पुरुष हैं और 45% महिलाएँ हैं। यह लगभग संतुलित लिंग वितरण दर्शाता है, जिसमें पुरुष छात्रों की थोड़ी अधिकता है। दोनों लिंगों को शामिल करने से यह सुनिश्चित होता है कि निष्कर्ष दोनों समूहों के बीच उपयोग के पैटर्न को दर्शाते हैं।

तालिका 2: विद्यार्थियों का विषय वर्ग

विषय वर्ग	आवृत्ति	प्रतिशत
विज्ञान	50	50%
कला	30	30%
वाणिज्य	20	20%
कुल	100	100%

तालिका से स्पष्ट है कि प्रतिदर्श का आधा हिस्सा (50%) विज्ञान वर्ग से है, जबकि कला वर्ग के छात्र 30% और वाणिज्य वर्ग के छात्र 20% हैं। यह वितरण उच्च माध्यमिक विद्यालयों में नामांकन की सामान्य प्रवृत्ति को दर्शाता है, जहाँ विज्ञान छात्रों के बीच एक लोकप्रिय विषय है।

तालिका 3: दैनिक स्मार्टफोन उपयोग (घंटों में)

उपयोग की अवधि	आवृत्ति	प्रतिशत
2 घंटे से कम	20	20%
2–4 घंटे	35	35%
4–6 घंटे	30	30%
6 घंटे से ज़्यादा	15	15%
कुल	100	100%

तालिका से प्राप्त निष्कर्ष के अनुसार 35% छात्र प्रतिदिन 2-4 घंटे स्मार्टफोन का उपयोग करते हैं, जबकि 30% छात्र 4-6 घंटे इसका उपयोग करते हैं। उल्लेखनीय रूप से, 15% छात्र प्रतिदिन 6 घंटे से अधिक समय अपने फोन पर बिताते हैं, जो अत्यधिक निर्भरता को दर्शाता है। केवल 20% छात्र ही 2 घंटे से कम समय तक इसका उपयोग करते हैं। यह प्रवृत्ति दर्शाती है कि छात्रों का एक बड़ा हिस्सा स्मार्टफोन पर काफी समय बिताता है, जिसका उनकी अध्ययन आदतों पर प्रभाव पड़ सकता है।

तालिका 4: स्मार्टफोन उपयोग का प्राथमिक उद्देश्य

उद्देश्य	आवृत्ति	प्रतिशत
शिक्षा/अध्ययन	25	25%
सोशल मीडिया	40	40%
मनोरंजन	20	20%
गेमिंग	15	15%
कुल	100	100%

तालिका के अनुसार उत्तरदाताओं का सबसे बड़ा प्रतिशत (40%) स्मार्टफोन का इस्तेमाल मुख्य रूप से सोशल मीडिया के लिए करता है, जबकि केवल 25% ही इसका इस्तेमाल मुख्य रूप से शैक्षिक उद्देश्यों के लिए करते हैं। मनोरंजन (20%) और गेमिंग (15%) भी महत्वपूर्ण गतिविधियाँ हैं। इससे पता चलता है कि ज़्यादातर छात्रों के लिए स्मार्टफोन सीखने के बजाय मनोरंजन का ज़्यादा ज़रिया होते हैं।

तालिका 5: अध्ययन आदतों पर प्रभाव

अध्ययन पर प्रभाव	आवृत्ति	प्रतिशत
कोई प्रभाव नहीं	10	10%
हल्का ध्यान भटकाना	25	25%
मध्यम ध्यान भटकाना	40	40%
गंभीर ध्यान भटकाना	25	25%
कुल	100	100%

तलिअक से प्राप्त परिणाम के अनुसार 40% छात्र स्मार्टफोन के उपयोग के कारण पढ़ाई में मध्यम विकर्षण का अनुभव करते हैं, जबकि 25% गंभीर विकर्षण की शिकायत करते हैं। केवल 10% ने कोई प्रभाव न होने का दावा किया है। यह इस बात पर प्रकाश डालता है कि स्मार्टफोन अध्ययन की आदतों को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं, जिससे अक्सर एकाग्रता और शैक्षणिक कार्य के लिए समय कम हो जाता है।

विश्लेषण

आकड़ों के विश्लेषण से पता चलता है कि उच्च माध्यमिक विद्यालय के छात्रों में स्मार्टफोन का उपयोग बहुत अधिक है, अधिकांश छात्र प्रतिदिन 2-6 घंटे अपने फोन पर बिताते हैं। शैक्षिक उपयोग को पीछे छोड़ते हुए, सोशल मीडिया सबसे आम गतिविधि के रूप में उभरा है। छात्रों के एक बड़े अनुपात (65%) ने स्मार्टफोन के कारण पढ़ाई से मध्यम से गंभीर विकर्षण की शिकायत की। ये निष्कर्ष पिछले शोध के अनुरूप हैं जो दर्शाते हैं कि अत्यधिक स्मार्टफोन का उपयोग शैक्षणिक प्रदर्शन और समय प्रबंधन पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। स्मार्टफोन शैक्षिक उद्देश्यों के लिए लाभदायक होते हुए भी, मुख्य रूप से छात्रों द्वारा अवकाश और सामाजिक संपर्क के लिए उपयोग किए जाते हैं, जिससे अच्छी अध्ययन आदतों को बनाए रखने में चुनौतियाँ पैदा होती हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि तकनीक सीखने में बाधा डालने के बजाय उसे बढ़ाए, स्मार्टफोन के जिम्मेदारी से उपयोग पर जागरूकता कार्यक्रमों और मार्गदर्शन की आवश्यकता है।

निष्कर्ष

अध्ययन से निष्कर्ष प्राप्त होता है कि उच्च माध्यमिक विद्यालय के छात्रों में स्मार्टफोन का उपयोग व्यापक है, अधिकांश छात्र प्रतिदिन 2-6 घंटे अपने उपकरणों पर बिताते हैं। स्मार्टफोन के इस्तेमाल का मुख्य उद्देश्य सोशल मीडिया था, जबकि शैक्षिक उपयोग का स्थान बहुत नीचे था। अधिकांश छात्रों (65%) ने बताया कि पढ़ाई से उनका ध्यान मध्यम से गंभीर रूप से भटक जाता है, जो अध्ययन की आदतों पर नकारात्मक प्रभाव दर्शाता है।

हालाँकि स्मार्टफोन शैक्षिक लाभ प्रदान करते हैं, लेकिन मनोरंजन और सोशल नेटवर्किंग के लिए इनका ज़्यादा इस्तेमाल एकाग्रता में कमी और समय प्रबंधन में कमी का कारण बनता है। ये निष्कर्ष स्मार्टफोन के संतुलित और उद्देश्यपूर्ण उपयोग को बढ़ावा देने के लिए जागरूकता और मार्गदर्शन कार्यक्रमों की आवश्यकता पर ज़ोर देते हैं, ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि तकनीक शैक्षणिक सफलता में बाधा बनने के बजाय सीखने में सहायक हो।

संदर्भ ग्रंथ सूची

[1]. कोरमेंदी, ए., ब्रूटोस्की, ज़., वेघ, बी. पी., & सेकेली, आर. (2016). स्मार्टफोन यूज़ कैन बी एडिक्टिव? ए केस रिपोर्ट. जर्नल ऑफ बिहेवियरल एडिक्शन्स, 5(3), 548–552. https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.034

[2]. रज़ा, एम. एच., खान, जी. ए., शाहबाज़, बी., & सलीम, एम. एफ. (2020). इफेक्टिवनेस ऑफ इन्फॉर्मेशन एंड कम्यूनिकेशन टेक्नोलॉजीज़ ऐज़ इन्फॉर्मेशन सोर्स अमंग फार्मर्स इन पाकिस्तान. पाकिस्तान जर्नल ऑफ एग्रीकल्चरल साइंसेज़, 57(1), 1–8.

[3]. ओकुमस, बी., अली, एफ., बिलिगिहान, ए., & ओजतुर्क, ए. बी. (2018). साइकोलॉजिकल फैक्टर्स इन्फ्लुएंसिंग कस्टमर्स' एक्सेप्टेंस ऑफ स्मार्टफोन डाइट ऐप्स व्हेन ऑर्डरिंग फूड एट रेस्टोरेंट्स. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ हॉस्पिटैलिटी मैनेजमेंट, 72, 67–77. https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2018.01.001

[4]. राय, एस., सरोशे, एस., खत्री, ए., सिरोही, एस., & दीक्षित, एस. (2016). ए क्रॉस सेक्शनल स्टडी टू असेस द इफेक्ट्स ऑफ एक्सेसिव यूज़ ऑफ स्मार्ट फोन्स अमंग प्रोफेशनल कॉलेज गोइंग स्टूडेंट्स. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ कम्यूनिटी मेडिसिन एंड पब्लिक हेल्थ, 3(3), 758–763. https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20160614

[5]. डोंगरे, ए. एस., इनामदार, आई. एफ., & गत्तानी, पी. एल. (2017). नोमोफोबिया: ए स्टडी टू इवैल्युएट मोबाइल फोन डिपेंडेंस एंड इम्पैक्ट ऑफ सेल फोन ऑन हेल्थ. नेशनल जर्नल ऑफ कम्यूनिटी मेडिसिन, 8(11), 688–693.

[6]. नडुबुआकु, वी., इनिम, वी., नडुडी, यू. सी., सैमुअल, यू., & प्रिंस, ए. आई. (2020). इफेक्ट ऑफ सोशल नेटवर्किंग टेक्नोलॉजी एडिक्शन ऑन अकैडमिक परफॉरमेंस ऑफ यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स इन नाइजीरिया. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसेंट टेक्नोलॉजी एंड इंजीनियरिंग (आईजेआरटीई), 8(5), 173–180.

[7]. विन्स्केल, एच., किम, टी. एच., कार्डाश, एल., & बेलिक, आई. (2019). स्मार्टफोन यूज़ एंड स्टडी बिहेवियर: ए कोरियन एंड ऑस्ट्रेलियन कंपैरिजन. हेलीयॉन, 5(7), e02158. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e02158

Cite this Article

वीरेन्द्र कुमार यादव, डॉ. नीरज यादव, "उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों पर स्मार्टफोन के उपयोग का प्रभाव", *International Journal of Multidisciplinary Research in Arts, Science and Technology (IJMRAST),* ***ISSN:*** *2584-0231, Volume 3, Issue 8, pp. 187-192, August 2025.*

Journal URL: *https://ijmrast.com/*

DOI: *https://doi.org/10.61778/ijmrast.v3i8.172*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.