

स्मार्टफोन एडिक्शन का अध्ययन-अभ्यास पर प्रभाव : शहरी एवं ग्रामीण विद्यार्थियों के संदर्भ में एक अध्ययन

वीरेंद्र कुमार यादव¹, डॉ. नीरज यादव²

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

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

Email: neerajlbsgonda@gmail.com

Abstract (सार)

वर्तमान समय सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी के तीव्र विकास का समय है। स्मार्टफोन ने मानव जीवन के लगभग प्रत्येक क्षेत्र को प्रभावित किया है। शिक्षा के क्षेत्र में भी स्मार्टफोन एक महत्वपूर्ण डिजिटल उपकरण के रूप में उभरा है। ऑनलाइन कक्षाओं, ई-बुक, डिजिटल अध्ययन सामग्री, शैक्षिक वीडियो, ऑनलाइन परीक्षा, शैक्षिक ऐप तथा इंटरनेट आधारित ज्ञान-संसाधनों की उपलब्धता ने विद्यार्थियों के अध्ययन की प्रकृति में महत्वपूर्ण परिवर्तन किया है। दूसरी ओर, स्मार्टफोन का अत्यधिक एवं अनियंत्रित उपयोग विद्यार्थियों के अध्ययन-अभ्यास, समय-प्रबंधन, एकाग्रता, नींद तथा शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित करने की संभावना भी उत्पन्न करता है।

प्रस्तुत शोधपत्र का उद्देश्य विद्यार्थियों के स्मार्टफोन उपयोग तथा उनके अध्ययन-अभ्यास के बीच संबंध का अध्ययन करना है। विशेष रूप से शहरी एवं ग्रामीण विद्यार्थियों के संदर्भ में स्मार्टफोन की उपलब्धता, उपयोग के उद्देश्य, अत्यधिक उपयोग, ध्यान-भंग, अध्ययन समय, गृहकार्य, नोड्ड निर्माण, परीक्षा की तैयारी तथा नींद के पैटर्न का विश्लेषण किया गया है। अध्ययन के आधार के रूप में उपलब्ध मूल शोध-सामग्री तथा उसमें उल्लिखित साहित्य को लिया गया है। मूल सामग्री में 200 शहरी और 200 ग्रामीण माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर आधारित एक काल्पनिक सर्वेक्षण का उल्लेख है। उसके अनुसार शहरी विद्यार्थियों में मध्यम से उच्च स्तर की स्मार्टफोन एडिक्शन 68 प्रतिशत तथा ग्रामीण विद्यार्थियों में 42 प्रतिशत बताई गई है।

उपलब्ध संदर्भ साहित्य में भी स्मार्टफोन उपयोग, स्मार्टफोन एडिक्शन, शैक्षणिक प्रदर्शन, तनाव, शैक्षणिक चिंता, विलंबित कार्य-व्यवहार तथा आत्म-नियमन के बीच संबंधों पर चर्चा की गई है। Lepp, Barkley एवं Karpinski (2014) ने सेल फोन उपयोग और शैक्षणिक प्रदर्शन के संबंध का अध्ययन किया, जबकि Nayak (2018) ने स्मार्टफोन उपयोग, एडिक्शन और शैक्षणिक प्रदर्शन के संबंध पर अध्ययन प्रस्तुत किया। Samaha एवं Hawi (2016) ने स्मार्टफोन एडिक्शन को तनाव, शैक्षणिक प्रदर्शन और जीवन-संतुष्टि के संदर्भ में देखा। Yang et al. (2019) ने समस्यात्मक स्मार्टफोन उपयोग को शैक्षणिक चिंता, शैक्षणिक विलंब, आत्म-नियमन और व्यक्तिपरक कल्याण के साथ जोड़ा। हाल के व्यवस्थित समीक्षा-आधारित अध्ययन में भी स्मार्टफोन एडिक्शन और शैक्षणिक प्रदर्शन के संबंध का परीक्षण किया गया है।

अध्ययन से यह निष्कर्ष उभरता है कि स्मार्टफोन स्वयं शिक्षा के लिए न तो पूर्णतः हानिकारक है और न ही पूर्णतः लाभकारी। उसका प्रभाव उसके उपयोग के उद्देश्य, अवधि, नियंत्रण और संदर्भ पर निर्भर करता है। इसलिए विद्यार्थियों में डिजिटल साक्षरता, समय-प्रबंधन, आत्म-नियमन तथा संतुलित स्मार्टफोन उपयोग की आदत विकसित करना आवश्यक है।

मुख्य शब्द: स्मार्टफोन उपयोग, स्मार्टफोन की लत, अध्ययन-अभ्यास, शैक्षणिक प्रदर्शन, आत्म-नियमन, समय-प्रबंधन, ध्यान-भंग, विद्यार्थी, शहरी एवं ग्रामीण विद्यार्थी, डिजिटल शिक्षा।

1. प्रस्तावना

वर्तमान युग को डिजिटल युग कहा जाता है। इंटरनेट, कंप्यूटर और स्मार्टफोन ने मानव जीवन की कार्यप्रणाली में व्यापक परिवर्तन किया है। स्मार्टफोन केवल संचार का साधन नहीं रह गया है, बल्कि सूचना, शिक्षा, मनोरंजन, बैंकिंग, सामाजिक संपर्क तथा व्यावसायिक गतिविधियों का महत्वपूर्ण माध्यम बन चुका है।

शिक्षा के क्षेत्र में स्मार्टफोन का महत्व विशेष रूप से बढ़ा है। विद्यार्थी किसी भी समय और किसी भी स्थान से इंटरनेट के माध्यम से अध्ययन सामग्री प्राप्त कर सकते हैं। कठिन विषयों को समझने के लिए वीडियो देख सकते हैं, ऑनलाइन प्रश्न हल कर सकते हैं, ई-बुक पढ़ सकते हैं तथा शिक्षकों और सहपाठियों के साथ डिजिटल माध्यम से संवाद कर सकते हैं।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 तथा ICT आधारित शिक्षा के विस्तार ने भी शिक्षा में डिजिटल तकनीक की भूमिका को महत्वपूर्ण बनाया है। भारत में शिक्षा के क्षेत्र में सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी के प्रयोग को लेकर NCERT तथा शिक्षा मंत्रालय द्वारा विभिन्न स्तरों पर संसाधन विकसित किए गए हैं। इस दृष्टि से स्मार्टफोन विद्यार्थियों के लिए एक उपयोगी शैक्षिक उपकरण हो सकता है।

परंतु तकनीक का लाभ तभी प्राप्त होता है जब उसका उपयोग उद्देश्यपूर्ण हो। यदि विद्यार्थी स्मार्टफोन का उपयोग अध्ययन से अधिक सोशल मीडिया, ऑनलाइन गेम, मनोरंजनात्मक वीडियो और लगातार चैटिंग में करने लगे तो उसका अध्ययन समय प्रभावित हो सकता है।

मूल शोध सामग्री में भी यह बताया गया है कि स्मार्टफोन के अनियंत्रित उपयोग का शहरी और ग्रामीण दोनों क्षेत्रों के विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

इसलिए वर्तमान अध्ययन का केंद्रीय प्रश्न यह है कि स्मार्टफोन का अत्यधिक उपयोग विद्यार्थियों के अध्ययन-अभ्यास को किस प्रकार प्रभावित करता है और इस प्रभाव में शहरी एवं ग्रामीण विद्यार्थियों के बीच क्या अंतर दिखाई देता है।

2. अध्ययन की आवश्यकता एवं महत्व

स्मार्टफोन की उपलब्धता लगातार बढ़ रही है। विद्यार्थी कम आयु से ही डिजिटल उपकरणों के संपर्क में आ रहे हैं। विद्यालयों में भी डिजिटल सामग्री और ऑनलाइन संसाधनों का प्रयोग बढ़ा है।

यह स्थिति एक ओर शिक्षा के लिए अवसर उत्पन्न करती है, तो दूसरी ओर अध्ययन संबंधी अनुशासन के लिए चुनौती भी प्रस्तुत करती है।

इस अध्ययन की आवश्यकता निम्न कारणों से अनुभव होती है—

1. विद्यार्थियों में स्मार्टफोन उपयोग की बढ़ती प्रवृत्ति।
2. अध्ययन के दौरान ध्यान-भंग की समस्या।
3. सोशल मीडिया एवं मनोरंजनात्मक सामग्री में बढ़ता समय।
4. देर रात तक मोबाइल उपयोग की आदत।
5. अध्ययन समय में कमी।
6. गृहकार्य एवं परीक्षा तैयारी में विलंब।
7. गहन अध्ययन की आदत में संभावित कमी।
8. ग्रामीण क्षेत्रों में डिजिटल तकनीक की बढ़ती पहुँच।
9. शहरी एवं ग्रामीण विद्यार्थियों की डिजिटल परिस्थितियों में अंतर।
10. शिक्षा में स्मार्टफोन के संतुलित उपयोग की आवश्यकता।

इसलिए स्मार्टफोन को केवल प्रतिबंधित करने के बजाय उसके उपयोग की प्रकृति को समझना और विद्यार्थियों को डिजिटल आत्म-नियमन के लिए तैयार करना आवश्यक है।

3. अध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत शोध के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

1. विद्यार्थियों के स्मार्टफोन उपयोग की प्रकृति का अध्ययन करना।
2. स्मार्टफोन एडिक्शन एवं अध्ययन-अभ्यास के बीच संबंध को समझना।

3. शहरी एवं ग्रामीण विद्यार्थियों के स्मार्टफोन उपयोग की तुलना करना।
4. स्मार्टफोन के अध्ययन समय पर प्रभाव का अध्ययन करना।
5. स्मार्टफोन उपयोग के कारण ध्यान-भंग की स्थिति का अध्ययन करना।
6. स्मार्टफोन उपयोग और नींद के पैटर्न के संबंध को समझना।
7. स्मार्टफोन के अत्यधिक उपयोग का नोड, गृहकार्य और परीक्षा तैयारी पर संभावित प्रभाव देखना।
8. स्मार्टफोन के शैक्षिक उपयोग की संभावनाओं का अध्ययन करना।
9. विद्यार्थियों में डिजिटल आत्म-नियमन की आवश्यकता को रेखांकित करना।
10. स्मार्टफोन के संतुलित उपयोग के लिए सुझाव प्रस्तुत करना।

4. शोध प्रश्न

प्रस्तुत अध्ययन निम्नलिखित शोध प्रश्नों पर केंद्रित है—

1. क्या स्मार्टफोन का अत्यधिक उपयोग विद्यार्थियों के अध्ययन-अभ्यास को प्रभावित करता है?
2. क्या शहरी और ग्रामीण विद्यार्थियों में स्मार्टफोन उपयोग की प्रकृति में अंतर पाया जाता है?
3. क्या स्मार्टफोन का अत्यधिक उपयोग अध्ययन के दौरान ध्यान-भंग को बढ़ाता है?
4. क्या देर रात तक स्मार्टफोन उपयोग करने से विद्यार्थियों की नींद और अगले दिन के अध्ययन पर प्रभाव पड़ सकता है?
5. क्या स्मार्टफोन के शैक्षिक एवं उद्देश्यपूर्ण उपयोग से इसे अध्ययन के प्रभावी साधन में बदला जा सकता है?

5. स्मार्टफोन एडिक्शन : संकल्पना

स्मार्टफोन एडिक्शन से आशय स्मार्टफोन के ऐसे अत्यधिक या अनियंत्रित उपयोग से है जिसमें व्यक्ति आवश्यकता से अधिक समय मोबाइल पर व्यतीत करता है और उपयोग को नियंत्रित करने में कठिनाई अनुभव करता है।

विद्यार्थियों के संदर्भ में यह समस्या तब महत्वपूर्ण हो जाती है जब मोबाइल का उपयोग उनकी नियमित दिनचर्या तथा अध्ययन समय को प्रभावित करने लगे।

इसके प्रमुख व्यवहारिक संकेत हो सकते हैं—

- बार-बार मोबाइल देखने की इच्छा।
- पढ़ाई के बीच मोबाइल चेक करना।
- नोटिफिकेशन पर तत्काल प्रतिक्रिया देना।
- निर्धारित समय से अधिक मोबाइल चलाना।
- देर रात तक मोबाइल का प्रयोग करना।
- पढ़ाई को टालकर मोबाइल का उपयोग करना।
- सोशल मीडिया या गेमिंग में अत्यधिक समय देना।
- मोबाइल न मिलने पर बेचैनी अनुभव करना।

यहाँ यह स्पष्ट करना आवश्यक है कि अधिक मोबाइल उपयोग को स्वतः चिकित्सकीय “लत” नहीं माना जा सकता। प्रस्तुत शोध में स्मार्टफोन एडिक्शन शब्द का प्रयोग मुख्यतः समस्यात्मक अथवा अनियंत्रित स्मार्टफोन उपयोग के संदर्भ में किया गया है।

6. अध्ययन-अभ्यास की संकल्पना

अध्ययन-अभ्यास विद्यार्थी की उन नियमित आदतों का समूह है जिनके माध्यम से वह अपनी शिक्षा को व्यवस्थित करता है।

इसके अंतर्गत निम्न गतिविधियाँ शामिल हैं—

- नियमित पढ़ाई;
- अध्ययन के लिए समय निर्धारित करना;
- नोड बनाना;
- गृहकार्य करना;

- पुनरावृत्ति करना;
- परीक्षा की तैयारी करना;
- कठिन विषयों पर पर्याप्त समय देना;
- पढ़ाई के समय एकाग्र रहना;
- समय पर कार्य पूरा करना।

स्मार्टफोन का अत्यधिक उपयोग इन आदतों में व्यवधान पैदा कर सकता है। विशेष रूप से तब जब मोबाइल का उपयोग विद्यार्थी के लिए अध्ययन से अधिक आकर्षक मनोरंजन का माध्यम बन जाए।

7. स्मार्टफोन और अध्ययन-अभ्यास का संबंध

7.1 अध्ययन समय में कमी

विद्यार्थी के पास प्रतिदिन सीमित समय होता है। यदि उस समय का बड़ा हिस्सा सोशल मीडिया, गेम, वीडियो या चैट में व्यतीत होता है तो अध्ययन के लिए उपलब्ध समय कम हो सकता है।

मूल शोधपत्र में भी शहरी विद्यार्थियों में सोशल मीडिया और वीडियो देखने में अधिक समय लगाने के कारण अध्ययन समय घटने की संभावना का उल्लेख है। ग्रामीण विद्यार्थियों में भी इंटरनेट की उपलब्धता बढ़ने के साथ ऐसी प्रवृत्ति बढ़ने की बात कही गई है।

Lepp, Barkley एवं Karpinski (2014) का अध्ययन भी सेल फोन उपयोग और विद्यार्थियों के शैक्षणिक प्रदर्शन के संबंध को समझने के लिए महत्वपूर्ण संदर्भ प्रस्तुत करता है। इससे यह प्रश्न महत्वपूर्ण बनता है कि फोन का उपयोग कितना, किस उद्देश्य से और किस समय किया जा रहा है।

7.2 ध्यान एवं एकाग्रता में कमी

अध्ययन के दौरान एकाग्रता अत्यंत आवश्यक है। लगातार आने वाले नोटिफिकेशन, संदेश और सोशल मीडिया अपडेट विद्यार्थी का ध्यान पढ़ाई से हटा सकते हैं। मूल शोधपत्र में भी नोटिफिकेशन एवं चैट संदेशों को अध्ययन के दौरान ध्यान-भंग का कारण बताया गया है।

यदि विद्यार्थी बार-बार मोबाइल देखने लगता है तो पढ़ाई की निरंतरता टूटती है। एक विषय को समझने के लिए आवश्यक मानसिक एकाग्रता भी प्रभावित हो सकती है।

8. स्मार्टफोन और गहन अध्ययन

अध्ययन का उद्देश्य केवल परीक्षा के लिए जानकारी याद करना नहीं है। विद्यार्थी को किसी विषय को समझना, उसका विश्लेषण करना और उसे नए संदर्भ में लागू करना भी सीखना होता है।

लगातार त्वरित डिजिटल सामग्री देखने से विद्यार्थी छोटी एवं तुरंत प्राप्त होने वाली सूचनाओं का अभ्यस्त हो सकता है। मूल शोध सामग्री में भी यह उल्लेख है कि लगातार स्क्रीन-आधारित त्वरित सामग्री देखने से सतही जानकारी की आदत विकसित हो सकती है और गहन अध्ययन एवं विश्लेषण की क्षमता प्रभावित हो सकती है।

इसलिए स्मार्टफोन आधारित अध्ययन के साथ पुस्तक आधारित अध्ययन, लेखन, नोड निर्माण और चिंतनशील गतिविधियों को भी प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

9. स्मार्टफोन एवं नींद

विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए पर्याप्त नींद आवश्यक है। देर रात तक स्मार्टफोन चलाने से सोने का समय प्रभावित हो सकता है। मूल अध्ययन में देर रात तक मोबाइल उपयोग से नींद के समय में कमी तथा अगले दिन पढ़ाई में सुस्ती आने की संभावना बताई गई है। इसलिए विद्यार्थियों के लिए “डिजिटल कर्फ्यू” अथवा सोने से पूर्व मोबाइल-मुक्त समय निर्धारित करना उपयोगी हो सकता है।

10. शहरी एवं ग्रामीण विद्यार्थियों में स्मार्टफोन उपयोग

स्मार्टफोन उपयोग के संदर्भ में शहरी एवं ग्रामीण विद्यार्थियों की परिस्थितियाँ समान नहीं हैं। मूल अध्ययन में शहरी विद्यार्थियों के पास व्यक्तिगत स्मार्टफोन की उपलब्धता अधिक तथा ग्रामीण विद्यार्थियों में कई बार परिवार के साथ साझा स्मार्टफोन उपयोग की स्थिति बताई गई है। इसी प्रकार इंटरनेट की गति और उपलब्धता में भी अंतर का उल्लेख किया गया है।

तुलनात्मक स्वरूप

आधार	शहरी विद्यार्थी	ग्रामीण विद्यार्थी
स्मार्टफोन उपलब्धता	अपेक्षाकृत अधिक	अपेक्षाकृत सीमित
व्यक्तिगत फोन	अधिक सामान्य	कई बार साझा
इंटरनेट	अपेक्षाकृत तेज	अनियमित/धीमा
उपयोग के उद्देश्य	सोशल मीडिया, वीडियो, गेम एवं शिक्षा	शिक्षा, संचार एवं मनोरंजन
डिजिटल अवसर	अधिक	तेजी से बढ़ते हुए
समस्यात्मक उपयोग की संभावना	अधिक	बढ़ती हुई

इस तुलना को उपलब्ध अध्ययन-सामग्री की रूपरेखा के रूप में समझना चाहिए, न कि संपूर्ण भारत की जनसंख्या पर लागू अंतिम निष्कर्ष के रूप में।

11. शहरी विद्यार्थियों की स्थिति

शहरी विद्यार्थियों को सामान्यतः स्मार्टफोन और इंटरनेट की अपेक्षाकृत अधिक उपलब्धता प्राप्त होती है। इसके कारण वे ऑनलाइन शिक्षा, सोशल मीडिया, वीडियो, गेमिंग तथा अन्य डिजिटल सेवाओं का अधिक उपयोग कर सकते हैं। यह सुविधा शिक्षा के लिए लाभकारी है, लेकिन लगातार इंटरनेट उपलब्ध रहने के कारण अनावश्यक उपयोग की संभावना भी बढ़ सकती है।

मूल अध्ययन के काल्पनिक सर्वेक्षण में 200 शहरी विद्यार्थियों में 68 प्रतिशत विद्यार्थियों में मध्यम से उच्च स्तर की स्मार्टफोन एडिक्शन का उल्लेख किया गया है।

12. ग्रामीण विद्यार्थियों की स्थिति

ग्रामीण क्षेत्रों में डिजिटल संसाधनों की उपलब्धता पहले की तुलना में बढ़ी है। स्मार्टफोन और इंटरनेट ने ग्रामीण विद्यार्थियों के लिए अनेक नए शैक्षिक अवसर खोले हैं। अब विद्यार्थी ऑनलाइन व्याख्यान, डिजिटल पुस्तकें और अन्य शैक्षिक सामग्री प्राप्त कर सकते हैं। लेकिन इंटरनेट सुविधा और डिजिटल उपकरणों की उपलब्धता में क्षेत्रीय अंतर अभी भी हो सकता है।

मूल अध्ययन में ग्रामीण विद्यार्थियों में स्मार्टफोन एडिक्शन का स्तर 42 प्रतिशत बताया गया है तथा यह भी कहा गया है कि इंटरनेट सुविधा बेहतर होने पर यह प्रवृत्ति बढ़ सकती है।

13. अध्ययन में प्रस्तुत काल्पनिक सर्वेक्षण

मूल शोध सामग्री में 200 शहरी और 200 ग्रामीण माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर आधारित एक काल्पनिक सर्वेक्षण प्रस्तुत किया गया है।

प्रमुख निष्कर्ष

शहरी क्षेत्र :

68 प्रतिशत विद्यार्थियों में मध्यम से उच्च स्तर की स्मार्टफोन एडिक्शन बताई गई है।

ग्रामीण क्षेत्र :

42 प्रतिशत विद्यार्थियों में मध्यम स्तर की स्मार्टफोन एडिक्शन बताई गई है। साथ ही इंटरनेट सुविधा बढ़ने पर इस प्रतिशत में वृद्धि की संभावना व्यक्त की गई है।

अध्ययन आदतें :

अत्यधिक स्मार्टफोन उपयोग वाले विद्यार्थियों में नियमित नोट्स बनाने, समय पर गृहकार्य करने और परीक्षा की तैयारी करने की प्रवृत्ति कम पाई जाने का उल्लेख किया गया है।

इन आँकड़ों का उद्देश्य विषय की प्रवृत्ति को स्पष्ट करना है। इन्हें वास्तविक क्षेत्रीय सर्वेक्षण के प्रमाण के रूप में प्रस्तुत करना उचित नहीं होगा क्योंकि मूल स्रोत इन्हें काल्पनिक अध्ययन के रूप में बताता है।

14. पूर्ववर्ती अध्ययनों से प्राप्त साक्ष्य

14.1 Lepp, Barkley एवं Karpinski (2014)

Lepp, Barkley एवं Karpinski ने सेल फोन उपयोग और शैक्षणिक प्रदर्शन के संबंध का अध्ययन अमेरिकी कॉलेज विद्यार्थियों के संदर्भ में किया। यह अध्ययन स्मार्टफोन/सेल फोन उपयोग और विद्यार्थी के अकादमिक जीवन के बीच संबंध समझने में महत्वपूर्ण संदर्भ प्रदान करता है।

इस अध्ययन का उपयोग वर्तमान शोध में इस बात के सैद्धांतिक समर्थन के लिए किया जा सकता है कि मोबाइल फोन का उपयोग विद्यार्थियों के शैक्षणिक व्यवहार से जुड़ा हुआ अध्ययन क्षेत्र है।

14.2 Nayak (2018)

Nayak ने स्मार्टफोन उपयोग, स्मार्टफोन एडिक्शन और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच संबंध का अध्ययन किया। अध्ययन में लिंग की संभावित मध्यस्थ भूमिका को भी देखा गया।

यह संदर्भ वर्तमान अध्ययन के लिए इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यहाँ स्मार्टफोन उपयोग को केवल समय के संदर्भ में नहीं बल्कि एडिक्शन और शैक्षणिक प्रदर्शन के साथ जोड़कर देखा गया है।

14.3 Samaha एवं Hawi (2016)

Samaha और Hawi ने स्मार्टफोन एडिक्शन को तनाव, शैक्षणिक प्रदर्शन तथा जीवन-संतुष्टि के संदर्भ में अध्ययन किया। इससे यह समझने में सहायता मिलती है कि स्मार्टफोन एडिक्शन का प्रश्न केवल पढ़ाई के समय तक सीमित नहीं है, बल्कि विद्यार्थी के व्यापक मनो-सामाजिक अनुभव से भी जुड़ा हो सकता है।

14.4 Yang et al. (2019)

Yang, Asbury एवं Griffiths ने चीनी विश्वविद्यालय विद्यार्थियों में समस्यात्मक स्मार्टफोन उपयोग का अध्ययन किया और इसे शैक्षणिक चिंता, शैक्षणिक विलंब, आत्म-नियमन तथा व्यक्तिपरक कल्याण के साथ जोड़ा।

यह अध्ययन वर्तमान शोध के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि आत्म-नियमन अध्ययन-अभ्यास का एक महत्वपूर्ण घटक है। यदि विद्यार्थी अपने स्मार्टफोन उपयोग को नियंत्रित नहीं कर पाता, तो उसके अध्ययन कार्यों में विलंब की संभावना बढ़ सकती है।

14.5 Zeerak et al. (2024)

Zeerak एवं सहयोगियों का 2024 का व्यवस्थित समीक्षा-आधारित अध्ययन स्मार्टफोन एडिक्शन और शैक्षणिक प्रदर्शन के संबंध पर केंद्रित है। व्यवस्थित समीक्षा प्रकार के अध्ययन किसी विषय पर उपलब्ध अनेक अध्ययनों को एक साथ देखने में उपयोगी होते हैं। इसलिए यह संदर्भ वर्तमान विषय को नवीन शोध-साहित्य से जोड़ने में महत्वपूर्ण है।

15. शिक्षा मनोविज्ञान के संदर्भ में विश्लेषण

आपके द्वारा उपलब्ध संदर्भ सूची में मंगल (2020), मटनागर एवं अग्रवाल (2019), शर्मा (2021), पाठक (2018) तथा अग्रवाल (2017) जैसे शिक्षा मनोविज्ञान संबंधी ग्रंथ भी शामिल हैं। शिक्षा मनोविज्ञान विद्यार्थी के व्यवहार, सीखने की प्रक्रिया, अभिप्रेरणा, ध्यान, रुचि तथा व्यक्तिगत भिन्नताओं को समझने में सहायता करता है। स्मार्टफोन के अत्यधिक उपयोग को भी विद्यार्थी के व्यवहार और सीखने की प्रक्रिया के संदर्भ में देखा जाना चाहिए।

यदि स्मार्टफोन के कारण विद्यार्थी का ध्यान बार-बार भंग होता है, अध्ययन के प्रति रुचि कम होती है या कार्य को टालने की आदत बढ़ती है, तो यह केवल तकनीकी समस्या नहीं बल्कि अध्ययन-व्यवहार से जुड़ा मनोवैज्ञानिक प्रश्न भी बन जाता है। इसलिए स्मार्टफोन एडिक्शन के अध्ययन में शिक्षा मनोविज्ञान की अवधारणाओं का उपयोग अत्यंत उपयोगी है।

16. ICT और आधुनिक शैक्षिक प्रौद्योगिकी

रीह (2013), पाण्डेय (2019) तथा NCERT (2023) से संबंधित आपके संदर्भ ICT और आधुनिक शैक्षिक तकनीक के संदर्भ को मजबूत करते हैं।

ICT ने शिक्षा को कक्षा की चारदीवारी से बाहर ले जाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। स्मार्टफोन इसी व्यापक ICT व्यवस्था का एक महत्वपूर्ण उपकरण है।

लेकिन ICT का उद्देश्य विद्यार्थियों को केवल अधिक स्क्रीन समय देना नहीं है। इसका उद्देश्य सीखने को अधिक प्रभावी, सुलभ और विद्यार्थी-केंद्रित बनाना है।

इस दृष्टि से स्मार्टफोन का उपयोग निम्न प्रकार किया जाना चाहिए—

सूचना → समझ → अभ्यास → विश्लेषण → अनुप्रयोग

यदि विद्यार्थी इस प्रक्रिया के स्थान पर केवल मनोरंजनात्मक स्क्रॉलिंग में समय बिताता है, तो तकनीक का शैक्षिक उद्देश्य कमजोर हो जाता है।

17. राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के संदर्भ में स्मार्टफोन

राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 में शिक्षा को अधिक समावेशी, लचीला, तकनीक-सक्षम और विद्यार्थी-केंद्रित बनाने पर बल दिया गया है। डिजिटल तकनीक का उपयोग शिक्षा में संसाधनों की पहुँच बढ़ाने में सहायक हो सकता है। विशेष रूप से दूरस्थ एवं ग्रामीण क्षेत्रों के विद्यार्थियों के लिए डिजिटल संसाधन उपयोगी हो सकते हैं। लेकिन तकनीक के विस्तार के साथ डिजिटल साक्षरता और जिम्मेदार डिजिटल व्यवहार भी आवश्यक है। इसलिए राष्ट्रीय शिक्षा नीति के व्यापक उद्देश्यों के संदर्भ में स्मार्टफोन का उपयोग तकनीक के लिए तकनीक के रूप में नहीं बल्कि सीखने की गुणवत्ता बढ़ाने के माध्यम के रूप में किया जाना चाहिए।

18. स्मार्टफोन के सकारात्मक शैक्षिक उपयोग

स्मार्टफोन के अनेक सकारात्मक शैक्षिक उपयोग हैं—

1. ई-बुक पढ़ना।
2. ऑनलाइन कक्षा में भाग लेना।
3. शैक्षिक वीडियो देखना।
4. ऑनलाइन टेस्ट देना।
5. विषय संबंधी जानकारी प्राप्त करना।
6. शब्दकोश का उपयोग।
7. भाषा सीखना।
8. डिजिटल नोट्स बनाना।
9. शिक्षक से शैक्षिक संवाद।
10. प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी।

इसलिए स्मार्टफोन को शिक्षा से अलग करना व्यावहारिक समाधान नहीं है। वास्तविक आवश्यकता स्मार्टफोन के उद्देश्यपूर्ण उपयोग की है।

19. समस्या के समाधान के उपाय

19.1 डिजिटल साक्षरता

विद्यार्थियों को यह सिखाया जाना चाहिए कि इंटरनेट पर उपलब्ध सामग्री का चयन कैसे किया जाए और स्मार्टफोन का उपयोग कितने समय तक किया जाए। मूल शोध सामग्री में भी डिजिटल साक्षरता कार्यक्रम के माध्यम से संतुलित स्मार्टफोन उपयोग और ऑनलाइन सुरक्षा के प्रति जागरूकता का सुझाव दिया गया है।

19.2 स्क्रीन टाइम सीमा

विद्यार्थियों को अपने मोबाइल उपयोग की निगरानी करनी चाहिए। अनावश्यक ऐप के नोटिफिकेशन बंद किए जा सकते हैं तथा Screen Time Limit का प्रयोग किया जा सकता है।

19.3 Pomodoro Technique

अध्ययन को छोटे-छोटे समय खंडों में बाँटकर किया जा सकता है। मूल अध्ययन सामग्री में भी Pomodoro Technique के उपयोग का सुझाव दिया गया है।

19.4 मोबाइल-मुक्त अध्ययन समय

अध्ययन के दौरान मोबाइल को साइलेंट या दूसरे कमरे में रखना ध्यान-भंग को कम कर सकता है।

19.5 अभिभावक की भूमिका

अभिभावकों को बच्चों के स्मार्टफोन उपयोग पर सकारात्मक निगरानी रखनी चाहिए। केवल प्रतिबंध लगाने के बजाय बच्चों से संवाद करना अधिक प्रभावी हो सकता है।

19.6 शिक्षक की भूमिका

शिक्षक विद्यार्थियों को स्मार्टफोन के शैक्षिक उपयोग की दिशा दिखा सकते हैं और डिजिटल अनुशासन विकसित कर सकते हैं। मूल अध्ययन में भी माता-पिता एवं शिक्षकों की नियमित निगरानी तथा सकारात्मक संवाद को महत्वपूर्ण बताया गया है।

20. स्मार्टफोन उपयोग के लिए प्रस्तावित संतुलित मॉडल

विद्यार्थियों के लिए स्मार्टफोन उपयोग का एक सरल मॉडल विकसित किया जा सकता है—

पहला चरण : उद्देश्य निर्धारित करें

मोबाइल खोलने से पहले विद्यार्थी यह तय करें कि उसे क्या करना है।

दूसरा चरण : समय निर्धारित करें

अध्ययन सामग्री के लिए आवश्यक समय निर्धारित किया जाए।

तीसरा चरण : अनावश्यक नोटिफिकेशन बंद करें

अध्ययन के दौरान सोशल मीडिया और अन्य ऐप के नोटिफिकेशन बंद किए जाएँ।

चौथा चरण : अध्ययन के बाद मनोरंजन

मनोरंजन को अध्ययन के बाद रखा जाए, न कि अध्ययन के बीच।

पाँचवाँ चरण : रात में मोबाइल से दूरी

सोने से पहले मोबाइल का उपयोग सीमित किया जाए।

इस प्रकार विद्यार्थी स्मार्टफोन का उपयोग स्वयं नियंत्रित करना सीख सकता है।

21. अभिभावक एवं शिक्षक की संयुक्त भूमिका

स्मार्टफोन एडिक्शन की समस्या का समाधान केवल विद्यार्थी की जिम्मेदारी नहीं है।

अभिभावक—

- घर में डिजिटल नियम बनाएँ।
- सोने के समय मोबाइल सीमित करें।
- बच्चे से संवाद करें।
- स्वयं भी संतुलित डिजिटल व्यवहार अपनाएँ।
- मोबाइल के शैक्षिक उपयोग को प्रोत्साहित करें।

शिक्षक—

- डिजिटल संसाधनों का उचित उपयोग सिखाएँ।
- शैक्षिक ऐप एवं वेबसाइट की जानकारी दें।
- विद्यार्थियों को समय-प्रबंधन सिखाएँ।
- डिजिटल साक्षरता गतिविधियाँ कराएँ।
- अभिभावकों के साथ संवाद रखें।

इस संयुक्त प्रयास से विद्यार्थी के लिए स्वस्थ डिजिटल वातावरण तैयार किया जा सकता है।

22. अध्ययन की सीमाएँ

इस शोधपत्र की सबसे महत्वपूर्ण सीमा उपलब्ध मूल शोध सामग्री की प्रकृति है। मूल दस्तावेज में 200 शहरी तथा 200 ग्रामीण विद्यार्थियों के सर्वेक्षण को “काल्पनिक अध्ययन” के आधार पर प्रस्तुत किया गया है। अतः 68 प्रतिशत और 42 प्रतिशत जैसे आँकड़ों को वास्तविक क्षेत्रीय सर्वेक्षण के परिणाम के रूप में प्रस्तुत नहीं किया जाना चाहिए। इसके अतिरिक्त उपलब्ध सामग्री में वास्तविक प्रभावली, नमूना

चयन प्रक्रिया, विद्यालयों के नाम, विद्यार्थियों की आयु-वर्ग, सांख्यिकीय परीक्षण और कच्चे आँकड़े उपलब्ध नहीं हैं। इसलिए प्रस्तुत शोधपत्र में उपलब्ध स्रोतों से आगे बढ़कर कोई काल्पनिक तथ्य नहीं जोड़ा गया है।

23. भविष्य के शोध की संभावनाएँ

भविष्य में वास्तविक क्षेत्रीय अध्ययन के माध्यम से निम्न विषयों पर शोध किया जा सकता है—

1. स्मार्टफोन उपयोग और विद्यार्थियों के परीक्षा परिणाम।
2. सोशल मीडिया उपयोग और अध्ययन समय।
3. ऑनलाइन गेमिंग और अध्ययन-अभ्यास।
4. शहरी एवं ग्रामीण विद्यार्थियों का तुलनात्मक अध्ययन।
5. स्मार्टफोन उपयोग और नींद।
6. स्मार्टफोन उपयोग एवं शैक्षणिक विलंब।
7. स्मार्टफोन उपयोग एवं आत्म-नियमन।
8. डिजिटल शिक्षा एवं शैक्षणिक उपलब्धि।
9. अभिभावकीय नियंत्रण और स्मार्टफोन उपयोग।
10. स्मार्टफोन उपयोग को नियंत्रित करने वाले विद्यालयी कार्यक्रमों का प्रभाव।

विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्रों में वास्तविक नमूने पर अध्ययन करना महत्वपूर्ण होगा क्योंकि डिजिटल संसाधनों की बढ़ती उपलब्धता विद्यार्थियों के अध्ययन व्यवहार को किस प्रकार बदल रही है, इसका क्षेत्रीय स्तर पर प्रमाण प्राप्त किया जा सकता है।

24. निष्कर्ष

स्मार्टफोन आधुनिक शिक्षा व्यवस्था का महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है। यह विद्यार्थियों को ज्ञान, सूचना और शैक्षिक संसाधनों तक त्वरित पहुँच प्रदान करता है। इसलिए स्मार्टफोन को शिक्षा के लिए केवल नकारात्मक उपकरण मानना उचित नहीं होगा। समस्या तब उत्पन्न होती है जब स्मार्टफोन का उपयोग अनियंत्रित हो जाता है। सोशल मीडिया, गेमिंग, वीडियो, चैटिंग और अन्य मनोरंजनात्मक गतिविधियों में अधिक समय व्यतीत करने से अध्ययन समय कम हो सकता है। नोटिफिकेशन एवं संदेश अध्ययन के दौरान ध्यान भंग कर सकते हैं। देर रात तक मोबाइल उपयोग से नींद प्रभावित हो सकती है तथा गहन अध्ययन की आदत कमजोर पड़ सकती है। मूल अध्ययन में इन सभी प्रभावों की ओर संकेत किया गया है।

उपलब्ध शोध साहित्य भी स्मार्टफोन उपयोग, एडिक्शन, शैक्षणिक प्रदर्शन, तनाव, शैक्षणिक चिंता, विलंबित अध्ययन व्यवहार और आत्म-नियमन के बीच संबंधों को शोध का महत्वपूर्ण विषय मानता है। शहरी विद्यार्थियों में स्मार्टफोन की अधिक उपलब्धता के कारण समस्यात्मक उपयोग की संभावना अधिक हो सकती है, जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में डिजिटल संसाधनों के विस्तार के साथ यह समस्या नई चुनौती के रूप में सामने आ सकती है। मूल अध्ययन में शहरी विद्यार्थियों के लिए 68 प्रतिशत तथा ग्रामीण विद्यार्थियों के लिए 42 प्रतिशत का काल्पनिक आँकड़ा प्रस्तुत किया गया है।

अतः समाधान स्मार्टफोन को पूरी तरह प्रतिबंधित करना नहीं है। आवश्यकता इस बात की है कि विद्यार्थियों में डिजिटल साक्षरता, आत्म-नियमन, समय-प्रबंधन और उद्देश्यपूर्ण तकनीकी उपयोग की क्षमता विकसित की जाए।

अंततः कहा जा सकता है—

“स्मार्टफोन विद्यार्थी की शिक्षा का शत्रु नहीं है; उसका अनियंत्रित उपयोग अध्ययन का शत्रु बन सकता है। उद्देश्यपूर्ण एवं संतुलित उपयोग स्मार्टफोन को शिक्षा के प्रभावी साधन में परिवर्तित कर सकता है।”

संदर्भ ग्रंथ

- [1]. मंगल, एस. के. (2020). शिक्षा मनोविज्ञान. नई दिल्ली।
- [2]. मटनागर, आर. पी. एवं अग्रवाल, विद्या (2019). शैक्षिक मनोविज्ञान. मेरठ : आर. लाल बुक डिपो।
- [3]. शर्मा, आर. ए. (2021). शिक्षा मनोविज्ञान. मेरठ : आर. लाल बुक डिपो।
- [4]. पाठक, पी. डी. (2018). शिक्षा के मनोवैज्ञानिक आधार. आगरा : विनोद पुस्तक मंदिर।

- [5]. अग्रवाल, जे. सी. (2017). शिक्षा मनोविज्ञान. नई दिल्ली : विकास पब्लिशिंग हाउस।
- [6]. शर्मा, रामनाथ (2019). शैक्षिक प्रौद्योगिकी. मेरठ : आर. लाल बुक डिपो।
- [7]. रीह, एल. सी. (2013). शिक्षा में सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी (ICT). नई दिल्ली : ए.पी.एच. पब्लिशिंग कॉरपोरेशन।
- [8]. पाण्डेय, के. पी. (2019). आधुनिक शैक्षिक प्रौद्योगिकी. इलाहाबाद : पुस्तक भवन।
- [9]. भारत सरकार, शिक्षा मंत्रालय (2020). राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020. नई दिल्ली : शिक्षा मंत्रालय।
- [10]. National Council of Educational Research and Training (2023). शिक्षा में सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी (ICT) से संबंधित प्रशिक्षण सामग्री. नई दिल्ली : NCERT।
- [11]. Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of U.S. college students. SAGE Open, 4(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1177/2158244014524064>
- [12]. Nayak, Jairaj Kumar (2018). Relationship among smartphone usage, addiction, academic performance and the moderating role of gender. Computers in Human Behavior, 87, 52–64.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.007>
- [13]. Samaha, Maya, & Hawi, Nazir S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. Computers in Human Behavior, 57, 321–325.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- [14]. Yang, Zhen, Asbury, Kathryn, & Griffiths, Mark D. (2019). An exploration of problematic smartphone use among Chinese university students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing. International Journal of Mental Health and Addiction. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00187-8>
- [15]. Zeerak, Q., et al. (2024). The effects of smartphone addiction on academic performance: A systematic review. Cureus, 16(6), e62061.
- [16]. Kwon, M., et al. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. PLOS ONE.
- [17]. Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. On the Horizon.
- [18]. Saxena, R. (2020). Impact of Mobile Phones on Study Habits of Secondary School Students. Indian Journal of Educational Studies.
- [19]. UNICEF (2019). Children in a Digital World.
- [20]. Sharma, A. & Gupta, S. (2021). Smartphone Use and Academic Performance: Urban vs Rural Perspective. Journal of Education Research.

Cite this Article:

वीरेंद्र कुमार यादव, नीरज यादव. (2026). स्मार्टफोन एडिक्शन का अध्ययन-अभ्यास पर प्रभाव: शहरी एवं ग्रामीण विद्यार्थियों के संदर्भ में एक अध्ययन. *International Journal of Multidisciplinary Research in Arts, Science and Technology (IJMRASST)*, 4(7), 9–18.

Journal URL: <https://ijmrast.com/> **DOI:** <https://doi.org/10.59828/ijmrast.v4i7.297>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Non-Commercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

© The Author(s) 2026. IJMRASST Published by Surya Multidisciplinary Publication.

Disclaimer/Publisher's Note: The author(s) are solely responsible for the content and claims of this article. The publisher and editors assume no legal liability for any errors, copyright violations, or damages arising from its use.