

“उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में मोबाइल की आदत का शैक्षिक उपलब्धि और मानसिक तनाव पर प्रभाव का अध्ययन”

भारत चन्द¹ (शोधार्थी), शिक्षा संकाय, मदरहुड यूनिवर्सिटी रुड़की, हरिद्वार।

डॉ० विशाल शर्मा² (शोध पर्यवेक्षक), एसोसिएट प्रोफेसर, शिक्षा संकाय, मदरहुड यूनिवर्सिटी, रुड़की, हरिद्वार।

सारांश

आधुनिक समय सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी का युग है, जहाँ मोबाइल फोन छात्रों के दैनिक जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है। विशेषकर उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों में मोबाइल उपयोग की प्रवृत्ति अत्यधिक देखी जाती है। प्रस्तुत शोध का उद्देश्य यह ज्ञात करना था कि मोबाइल के प्रयोग की आदत अधिगमकर्ताओं की शैक्षिक उपलब्धियों तथा मानसिक तनाव पर किस प्रकार प्रभाव डालती है। अध्ययन से यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि मोबाइल के अधिक प्रयोग से विद्यार्थियों का अध्ययन समय घटता है, ध्यान केंद्रित करने की क्षमता कम होती है और उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर नकारात्मक असर पड़ता है। इसके अतिरिक्त, मोबाइल की लत मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है, जिसके परिणामस्वरूप शिक्षार्थियों में चिंता, तनाव, नींद में कमी, चिड़चिड़ापन तथा सामाजिक अलगाव जैसी समस्याएँ उभरकर सामने आती हैं।

शोध से यह भी स्पष्ट हुआ कि यदि मोबाइल का उपयोग संतुलित एवं नियंत्रित ढंग से किया जाए, तो यह शिक्षार्थियों के लिए लाभकारी सिद्ध हो सकता है। उदाहरण स्वरूप, शैक्षिक अनुप्रयोग, ई-पुस्तकें और ऑनलाइन कक्षाएँ विद्यार्थियों की सीखने की प्रक्रिया को सशक्त बना सकती हैं। किंतु जब इसका उपयोग अनुचित एवं अत्यधिक हो जाता है, तब यह उनकी शैक्षिक यात्रा और मानसिक संतुलन दोनों को बाधित करता है।

अतः यह आवश्यक है कि शिक्षक, अभिभावक और विद्यालय संयुक्त रूप से विद्यार्थियों को मोबाइल के विवेकपूर्ण एवं सीमित उपयोग हेतु मार्गदर्शन और प्रोत्साहन प्रदान करें। समय पर पर्यवेक्षण और संतुलित तकनीकी वातावरण शिक्षार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए अपरिहार्य है।

कूट शब्द – मानसिक तनाव, सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी, सोशल मीडिया, फोटोग्राफी, तकनीकी, मार्गदर्शन।

1. प्रस्तावना (Introduction)

वर्तमान युग को डिजिटल क्रांति का दौर कहा जा सकता है, जहाँ मोबाइल फोन मानव जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। विशेषकर किशोरावस्था में इसका उपयोग तीव्र गति से बढ़ा है। मोबाइल ने जहाँ एक ओर संचार, शिक्षा और सूचना प्राप्ति को सरल और सुलभ बनाया है, वहीं दूसरी ओर इसके अतिरेक प्रयोग ने छात्रों के जीवन पर अनेक प्रतिकूल प्रभाव भी डाले हैं। उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी, जो जीवन के एक निर्णायक चरण में होते हैं, यदि मोबाइल की लत के शिकार हो जाते हैं तो उनकी शैक्षिक उपलब्धि और मानसिक स्वास्थ्य दोनों प्रभावित हो सकते हैं। यही कारण है कि इस

अध्ययन में यह समझने का प्रयास किया गया है कि मोबाइल उपयोग की आदत शिक्षार्थियों की शैक्षिक प्रगति और मानसिक तनाव पर किस प्रकार असर डालती है।

आज के समय में विश्व स्तर पर देखा जाए तो किशोरों द्वारा मोबाइल फोन का प्रयोग बड़े पैमाने पर हो रहा है। प्रौद्योगिकी के विकास ने इसे इतना सुलभ बना दिया है कि लोग कहीं भी, कभी भी संपर्क स्थापित कर सकते हैं। स्मार्टफोन केवल संवाद का साधन नहीं रहा, बल्कि ऑनलाइन बैंकिंग, समाचार, ऑफिस कार्य, फोटोग्राफी और मनोरंजन तक इसका दायरा बढ़ चुका है। इस बहुआयामी उपयोग के कारण व्यक्तियों, विशेषकर किशोरों की मोबाइल पर निर्भरता बढ़ी है।

मोबाइल की लत ऐसी स्थिति को दर्शाती है जब छात्र लंबे समय तक ऑनलाइन गेम, इंटरनेट सर्फिंग या सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म (जैसे— फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप) पर समय व्यतीत करते हैं और इस पर नियंत्रण रखना कठिन हो जाता है। जब इंटरनेट उपलब्ध न हो तो उनमें बेचौनी, अवसाद, चिड़चिड़ापन और असामाजिक व्यवहार देखने को मिलता है। इस स्थिति को नोमोफोबिया कहा जाता है, जिसे शोधों में चिंता संबंधी विकार के रूप में परिभाषित किया गया है (जागरण व अमर उजाला, 2017)।

किशोरों की दिनचर्या पर भी इसका व्यापक प्रभाव पड़ रहा है। आउटडोर खेलों की तुलना में वे अधिक समय मोबाइल गेम्स और सोशल मीडिया पर बिताने लगे हैं। प्रत्यक्ष संवाद की जगह आभासी माध्यम को प्राथमिकता दी जा रही है। यह प्रवृत्ति न केवल उनके करियर निर्माण को प्रभावित करती है, बल्कि शैक्षिक असफलता के कारण तनाव और नकारात्मक व्यवहार की संभावना भी बढ़ाती है।

अंतरराष्ट्रीय स्तर पर किए गए शोध बताते हैं कि स्मार्टफोन का अति प्रयोग किशोरों के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डाल रहा है। आंकड़ों के अनुसार, मोबाइल फोन बाजार का 50: से अधिक हिस्सा किशोरों के उपयोग से प्रभावित है और इसमें निरंतर वृद्धि हो रही है (PRISM, 2009)। भारतीय किशोरों पर किए गए अध्ययनों से भी यह निष्कर्ष निकला है कि मोबाइल की आदत उनके कौशल विकास को बाधित कर रही है तथा मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल रही है (एम्बेस मेडलाइन, ग्लोबल हेल्थ साइको इन्फो, 2014)।

2. अध्ययन की आवश्यकता (Need of the Study)

उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी जीवन के ऐसे चरण में होते हैं, जहाँ वे अपने करियर निर्माण और व्यक्तित्व विकास की दिशा तय करते हैं। यदि इस संवेदनशील अवस्था में मोबाइल फोन के अत्यधिक उपयोग या लत का नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, तो इसका असर केवल उनकी व्यक्तिगत प्रगति तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि उनके सामाजिक व्यवहार और शैक्षिक उपलब्धियों पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालेगा।

इस संदर्भ में यह अध्ययन आवश्यक है ताकि यह स्पष्ट किया जा सके कि मोबाइल उपयोग की आदत विद्यार्थियों की शैक्षिक एकाग्रता, उपलब्धियों और मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित करती है। इस प्रकार का शोध न केवल विद्यार्थियों बल्कि अभिभावकों, शिक्षकों और शैक्षणिक संस्थानों के लिए भी मार्गदर्शन प्रदान करेगा, जिससे वे विद्यार्थियों को तकनीक के संतुलित और रचनात्मक उपयोग की ओर प्रेरित कर सकें।

3. शोध के उद्देश्य

- छात्र-छात्राओं में स्मार्टफोन की आदत और इसके मानसिक तनाव पर प्रभाव का अध्ययन करना।
- मोबाइल की आदत और शैक्षिक उपलब्धि के बीच सह-सम्बन्ध का विश्लेषण करना।
- लिंग और स्थान (शहरी व ग्रामीण) के आधार पर मोबाइल की आदत का मानसिक तनाव और शैक्षिक प्रदर्शन पर प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करना।

4. अनुसंधान का परिसीमन

- यह शोध हरिद्वार जिले के उच्च माध्यमिक विद्यालयों तक सीमित है।
- अध्ययन में कक्षा 11 के छात्र-छात्राओं का चयन किया जाएगा।
- शोध की प्रकृति के अनुसार, वर्णनात्मक (Descriptive) पद्धति का प्रयोग किया जाएगा।

5. मोबाइल की आदत एवं मानसिक तनाव

आज के डिजिटल युग में मोबाइल केवल संचार का साधन नहीं रह गया है, बल्कि यह सूचना प्राप्त करने, मनोरंजन करने और सामाजिक संपर्क बनाए रखने का महत्वपूर्ण उपकरण बन गया है। खासकर किशोर और युवा वर्ग में इसके अत्यधिक उपयोग की प्रवृत्ति देखी जा रही है। यह आदत समय के साथ एक प्रकार की लत में बदल सकती है, जो मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है।

मोबाइल उपयोग का सबसे स्पष्ट असर नींद की कमी के रूप में प्रकट होता है। देर रात तक स्क्रीन पर समय बिताने से मस्तिष्क की कार्यक्षमता प्रभावित होती है और नींद में व्यवधान आता है, जिससे शरीर और मन दोनों थकान महसूस करते हैं। लगातार नींद की कमी मानसिक तनाव का प्रमुख कारण बन जाती है।

साथ ही, सोशल मीडिया पर अधिक समय बिताने से आत्म-सम्मान और आत्म-मूल्यांकन प्रभावित हो सकता है। दूसरों से तुलना करना, मान्यता की आवश्यकता (लाइक और कमेंट) और आभासी दुनिया की बनावट मानसिक दबाव बढ़ाती है। मोबाइल की लत वाले व्यक्ति अक्सर चिड़चिड़े, असहिष्णु और अकेलेपन की भावना से प्रभावित पाए जाते हैं।

अत्यधिक मोबाइल उपयोग से छात्रों में पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, मानसिक थकान और नकारात्मक सोच जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। लंबे समय तक यह तनाव, अवसाद और कभी-कभी आत्महत्या के विचारों तक का कारण बन सकता है।

6. मोबाइल की आदत एवं शैक्षिक उपलब्धि

स्मार्टफोन आज के जीवन का अनिवार्य हिस्सा बन गया है। यह जानकारी प्राप्त करने, संवाद करने और मनोरंजन का साधन है, लेकिन इसका अत्यधिक उपयोग छात्रों की पढ़ाई और शैक्षिक परिणामों पर नकारात्मक असर डाल सकता है। विशेषकर उच्च माध्यमिक स्तर के किशोरों में, मोबाइल की लत उनके अध्ययन और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को प्रभावित करती है।

मोबाइल पर समय बिताने से पढ़ाई के लिए कम समय बचता है और एकाग्रता कम हो जाती है। लगातार उपयोग से स्मरण शक्ति और रचनात्मक सोच पर भी असर पड़ता है, जिससे परीक्षा परिणाम प्रभावित होते हैं।

शोध बताते हैं कि जिन छात्रों में मोबाइल का अत्यधिक उपयोग होता है, उनकी शैक्षिक उपलब्धियाँ सामान्यतः कम होती हैं। वे समय पर होमवर्क नहीं कर पाते, कक्षा में ध्यान नहीं देते और आत्म-अनुशासन में कमी दिखाते हैं।

7. मोबाइल की आदत के नकारात्मक और सकारात्मक पहलू –

1. मोबाइल से शिक्षा, सूचना और संचार तुरंत प्राप्त होती है।
2. शैक्षिक एप्लीकेशन, ऑनलाइन प्लेटफॉर्मस और डिजिटल पुस्तकें पढ़ाई में सहायक हैं।
3. आपातकालीन स्थितियों में मोबाइल त्वरित सहायता प्रदान करता है।
4. सामाजिक जुड़ाव और नेटवर्किंग के लिए यह एक उपयोगी माध्यम है।
5. समय प्रबंधन और योजनाओं के लिए विभिन्न ऐप्स लाभकारी होते हैं।
6. लेकिन मोबाइल की लत से एकाग्रता और अध्ययन में बाधा आती है।
7. देर रात मोबाइल उपयोग से नींद में कमी और थकावट होती है।
8. सोशल मीडिया की तुलना मानसिक तनाव और आत्म-संशय बढ़ाती है।
9. छात्रों का मन पढ़ाई से हटकर मनोरंजन की ओर चला जाता है।
10. अत्यधिक मोबाइल प्रयोग से शरीर और मन दोनों विचलित होते हैं।

8. निष्कर्ष (Conclusion)

इस अध्ययन के संभावित निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि मोबाइल का अत्यधिक उपयोग न केवल शैक्षिक प्रदर्शन को प्रभावित करता है, बल्कि मानसिक तनाव को भी बढ़ाता है। आधुनिक जीवन में मोबाइल फोन विशेषकर किशोरों और युवाओं के लिए

आवश्यक हो गया है। उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों में इसका अत्यधिक प्रयोग तेजी से बढ़ रहा है, जिसका असर उनकी पढ़ाई और मानसिक स्वास्थ्य पर स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है।

अध्ययन से यह पता चलता है कि मोबाइल की लत छात्रों की पढ़ाई में व्यवधान उत्पन्न करती है, जिससे एकाग्रता, अध्ययन का समय और परीक्षा प्रदर्शन प्रभावित होता है। लगातार मोबाइल उपयोग से छात्र सोशल मीडिया, गेमिंग और वीडियो देखने में अधिक समय व्यतीत करते हैं, जिससे पढ़ाई पर ध्यान कम लगता है और शैक्षिक उपलब्धि घटती है।

साथ ही, मोबाइल की लत मानसिक तनाव, बेचौनी, चिड़चिड़ापन, नींद की कमी और आत्मसम्मान में कमी जैसी समस्याएँ भी पैदा कर सकती है। जब छात्र बार-बार मोबाइल की ओर आकर्षित होते हैं, तो उनकी मानसिक स्थिरता प्रभावित होती है और तनाव बढ़ता है।

इसलिए आवश्यक है कि छात्रों को मोबाइल के संतुलित उपयोग के लिए उचित मार्गदर्शन मिले। अभिभावकों, शिक्षकों और विद्यालय प्रशासन की इस दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका है। समय पर सही कदम उठाने से छात्र मोबाइल का उपयोग शिक्षा के सहायक उपकरण के रूप में कर सकते हैं, बजाय इसके कि यह उनके लिए बाधा बने। नीति-निर्माताओं और शिक्षकों को इस विषय पर सजग रहकर छात्रों को संतुलित मोबाइल उपयोग की आदत विकसित करने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

9. सुझाव (Suggestions)

1. विद्यालयों में डिजिटल डिटॉक्स सेशन या मोबाइल उपयोग जागरूकता कार्यक्रम चलाए जाएँ।
2. विद्यार्थियों के लिए मोबाइल उपयोग की समय-सीमा निर्धारित की जाए।
3. मानसिक स्वास्थ्य परामर्श सेवाओं की व्यवस्था की जाए।
4. अभिभावकों को मोबाइल उपयोग से जुड़े दुष्प्रभावों की जानकारी दी जाए।

II. आभार ज्ञापन:

मैं अपने शोध कार्य "उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में मोबाइल की आदत का शैक्षिक उपलब्धि और मानसिक तनाव पर प्रभाव का अध्ययन" के सफलतापूर्वक पूर्ण होने में सहयोग देने वाले शोध-निर्देशक, शिक्षकों, विद्यालय प्रशासन, विद्यार्थियों एवं अभिभावकों के प्रति हार्दिक आभार व्यक्त करता/करती हूँ। उनके मार्गदर्शन, सहयोग एवं प्रोत्साहन के बिना यह अध्ययन संभव नहीं था।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची –

1. Bhosale, U. V. (2014). A study of academic stress and gender difference. Indian Streams Research Journal, 4(6). <https://isrj.org/UploadedData/5101.pdf>
2. Ghosh, S., & Mitra, K. (2016). Academic stress among government and private high school students. The International Journal of Indian Psychology, 3(2), 8. <http://www.ijip.in>

3. Goswami, V., & Singh, D. (2015). Impact of mobile phone addiction on adolescents' life: A literature review. *International Journal of Home Science*, 1(1), 1–10.
4. Bolle, C. (2015). The impact of personal factors and type of usage on smartphone addiction among a Dutch population (Master's thesis, University of Twente). University of Twente Repository.
5. मिश्रा, आर. (2020). शिक्षा में सूचना प्रौद्योगिकी. नई दिल्ली: शिप्रा पब्लिकेशन।
6. शर्मा, एस. (2022). किशोरावस्था एवं मानसिक स्वास्थ्य. मेरठ: विनय प्रकाशन।
7. Kumar, A. (2019). Mobile Addiction and Academic Performance: A Review. *Journal of Educational Psychology*, 34(2), 102-108.
8. Singh, M. & Rani, S. (2021). Impact of Smartphone Usage on Mental Health among Adolescents. *Indian Journal of Youth Development*, 45(3), 67-75.

Copyright & License:

© Authors retain the copyright of this article. This work is published under the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), permitting unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.