विद्यार्थियों में स्मार्टफ़ोन की लत का अध्ययन

सुनील कुमार*
आनंद कुमार**

यह शोध-पत्र माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में स्मार्टफ़ोन की लत या व्यसनलिप्तता (नोमोफोबिया) के अध्ययन पर आधारित है। शोधार्थी द्वारा इस शोध अध्ययन के लिए वर्णनात्मक शोध पद्धति का प्रयोग किया गया था। इस शोध अध्ययन के लिए शोधार्थी द्वारा यादृच्छिक प्रतिदर्श प्रविधि से जनपद में चंपावत के विकासखंड लोहाघाट (उत्तराखंड) के अंतर्गत वर्ष 2022–23 में अध्ययनरत कक्षा 11वीं तथा 12वीं के 132 विद्यार्थियों का चयन प्रतिदर्श के रूप में किया गया था। प्रदत्तों के संकलन हेतु शोधार्थी द्वारा विजयश्री एवं मौसाद अंसारी (2021) द्वारा निर्मित स्मार्टफ़ोन की लत मापनी स्मार्टफ़ोन की लत के लिए मानकीकृत उपकरण का प्रयोग किया गया था। प्रदत्तों के विश्लेषण हेतु वर्णनात्मक सांख्यिकी के अंतर्गत माध्य एवं मानक विचलन तथा अनुमानात्मक सांख्यिकी में परीक्षण का उपयोग किया गया था। इस शोध अध्ययन के पश्चात यह परिणाम प्राप्त हुआ कि माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं के मध्य स्मार्टफ़ोन की लत के स्तर में सार्थक अंतर नहीं है, वहीं सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों तथा निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों के मध्य स्मार्टफ़ोन की लत के स्तर में सार्थक अंतर नहीं है। इस शोध अध्ययन के निष्कर्ष विद्यार्थियों में स्मार्टफ़ोन की लत को कम करने में सहायक होंगे। यह शोध पत्र विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं अभिभावकों में स्मार्टफ़ोन की लत से संबंधित जागरूकता एवं स्मार्टफ़ोन का अत्यधिक उपयोग करने से व्यक्ति के शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभावों को जानने में सहायता प्रदान करेगा।

सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी (आई.सी.टी.) के इस युग में शिक्षा में कई परिवर्तन हुए हैं। आई.सी. टी. के द्वारा शिक्षा को सरल एवं रुचिकर बनाया गया है, इसलिए भारत सरकार के द्वारा *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020* में स्पष्ट रूप से कहा गया है कि सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी के इस युग में शिक्षा के क्षेत्र में नई तकनीकों का उपयोग करना होगा। कोविड-19 महामारी के दौर में सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी से संबंधित विभिन्न मंचों का उपयोग किया गया तथा इन मंचों ने महामारी के दौरान शिक्षा व्यवस्था को सुचारू रूप से क्रियान्वित करने में योगदान दिया। मौजूदा डिजिटल प्लेटफ़ॉर्मों एवं

* *शोधार्थी*, शिक्षा विद्यापीठ, श्री गुरू राम राय विश्वविद्यालय देहरादून एवं *सहायक प्राध्यापक*, बी.एड. विभाग, स्वामी विवेकानंद, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, लोहाघाट (चंपावत), उत्तराखंड 248001

***प्रोफ़ेसर*, शिक्षा विद्यापीठ, श्री गुरू राम राय विश्वविद्यालय, देहरादून 248001

आई.सी.टी. आधारित शैक्षिक पहलों को सभी के लिए गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करने के लिए सुगम बनाने हेतु अनुकूलित आनलॉइन माध्यम एवं संसाधन उपलब्ध करने की आवश्यकता है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में ऑनलाइन शिक्षा पर विशेष बल दिया गया है। डिजिटल प्रौद्योगिकी के अंतर्गत स्कूली शिक्षा से उच्च शिक्षा के सभी स्तरों पर अधिगम-शिक्षण के लिए प्रौद्योगिकी का लाभ उठाने के लिए प्रमुख पहलों की अनुशंसा की गई है, जिनमें शामिल हैं— (क) ऑनलाइन शिक्षा/ डिजिटल शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए एन.ई.टी.एफ़., सी.आई.ई.टी., एन.आई.ओ.एस., इग्नू, आई.आई.टी., एन.आई.टी. जैसी विभिन्न संस्थाएँ पायलट अध्ययन करेंगी। (ख) डिजिटल अवसंरचना (इंफ्रास्ट्रक्चर) (ग) ऑनलाइन शिक्षण मंच (प्लेटफॉर्म) एवं उपकरण (घ) सामग्री निर्माण, डिजिटल रिपॉजिटरी एवं प्रसार (ङ) डिजिटल अंतर को कम करना (च) आभासी (वर्चुअल) प्रयोगशाला (छ) शिक्षकों के लिए प्रशिक्षण तथा प्रोत्साहन (ज) ऑनलाइन मूल्यांकन और परीक्षाएँ (झ) अधिगम के मिश्रित मॉडल (ञ) मानकों को पूरा करना है। इनके अतिरिक्त यह भी कहा गया है कि विश्व स्तरीय डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर, शैक्षिक डिजिटल कंटेंट सामग्री तथा क्षमता का निर्माण करने के लिए एक समर्पित इकाई का निर्माण किया जाएगा। (राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020)

सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी ने स्मार्टफ़ोन को भी जन्म दिया है। वर्तमान में स्मार्टफ़ोन ने शिक्षा को अत्यधिक सुगम बना दिया है। स्मार्टफ़ोन शिक्षार्थियों की विभिन्न शैक्षिक एप्लिकेशन (ऐप), डिजिटल पुस्तकालय, ऑनलाइन कक्षाएँ तथा शिक्षा संसाधनों तक पहुँच प्रदान कर रहा है, जिसके आधार पर विद्यार्थी विभिन्न विषयों की पढ़ाई तथा अभ्यास कर रहे हैं। वे ऑनलाइन वीडियो, कोर्स, वेबसाइट, ब्लॉग, विभिन्न शिक्षा-संबंधित वेबसाइटों और अन्य संसाधनों का उपयोग करके सरल एवं सृजनात्मक रूप में सीखने का प्रयास कर रहे हैं। इसके अलावा, वे शिक्षकों तथा सहपाठियों के साथ इंटरनेट के माध्यम से संपर्क कर अपने ज्ञान एवं अनुभव को साझा कर सीख रहे हैं। स्मार्टफ़ोन पर उपलब्ध शिक्षा संबंधी ऐप्स, विद्यार्थियों को विभिन्न शैक्षिक गतिविधियों, मॉक टेस्ट, शब्दावली बढ़ाने के उपाय, गणित और विज्ञान के संबंध में अभ्यास, भाषा सीखने एवं अन्य शैक्षिक गतिविधियों के लिए विविध प्रकार के संसाधन प्रदान करते हैं। ये ऐप्स विद्यार्थियों की सीखने को रुचिपूर्ण और संवेदनशील बनाने में मदद कर सकते हैं। स्मार्टफ़ोन विद्यार्थियों को अपनी गति, रुचि एवं स्वतंत्रतापूर्वक अध्ययन करने में सहायता करता है। लेकिन स्मार्टफ़ोन पर अत्यधिक निर्भरता विद्यार्थियों पर नकारात्मक प्रभाव भी डालती है, जिससे वे स्मार्टफ़ोन की लत से ग्रसित हो सकते हैं। इसलिए शोधार्थी द्वारा इस विषय पर अध्ययन कर कुछ संभावित समाधान खोजने का प्रयास किया गया है।

स्मार्टफ़ोन की लत (नोमोफ़ोबिया)

स्मार्टफ़ोन, सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी युग का सबसे बड़ा आविष्कार माना जा सकता है। प्रौद्योगिकी के इस युग में स्मार्टफ़ोन, मानव जाति के जीवन की महत्वपूर्ण आवश्यकता बन गया है। यह कहना कोई अतिश्योक्ति नहीं होगी कि इसके बिना मनुष्य अपने प्रतिदिन के अधिकतर कार्यों को करने में असमर्थता का अनुभव करता है। आज मनुष्य इस

यंत्र (स्मार्टफ़ोन) पर अधिक निर्भर होता जा रहा है। स्मार्टफ़ोन ने मनुष्य के जीवन को सरल तो बनाया है, लेकिन अत्यधिक निर्भरता के कारण वह इसकी लत से ग्रसित भी हो सकता है, जिसका प्रभाव उसके मानसिक स्तर एवं सामाजिक जीवन पर पड़ सकता है। कई शोध अध्ययन बताते हैं कि जो लोग अत्यधिक मोबाइल का उपयोग करते हैं, वे अनेक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं (सरदर्द, थकान, अनिद्रा तथा सुनने की समस्या आदि) से ग्रसित पाए गए हैं (सिंह, 2012)। स्मार्टफ़ोन की लत से ग्रसित व्यक्ति को चिकित्सा के क्षेत्र में विशेषकर नोमोफ़ोबिया भी कहा जाता है। वर्तमान समय में भारत में स्मार्टफ़ोन की पहुँच आम व्यक्ति तक हो गई है। इसमें युवाओं एवं किशोरों तक अधिक पहुँच हो गई है। वर्तमान में किशोरों में स्मार्टफ़ोन के अत्यधिक उपयोग के कारण विशेषकर सोशल मीडिया, ऑनलाइन गेम एवं अन्य विभिन्न ऐप के प्रयोग के कारण मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक दुष्परिणाम बढ़ा है और जिससे उनमें इसके उपयोग की लत को जन्म दिया है। भारत में स्मार्टफ़ोन की लत की मात्रा 39 प्रतिशत से 44 प्रतिशत पाई गई (सिंह, 2018)।

शोध अध्ययन का औचित्य

घोष और अन्य (2021) ने अपने शोध अध्ययन 'ए स्टडी ऑन स्मार्टफ़ोन एडिक्शन एंड इट्स इफैक्ट्स ऑन स्लीप क्वॉलिटी अमंग नर्सिंग स्टूडेंट्स इन ए म्युन्सिपैलटी टाउन ऑफ़ वेस्ट बंगाल' से ज्ञात किया कि स्मार्टफ़ोन व्यसनलिप्तता एवं देर रात तक उपयोग करने से निद्रा प्रभावित होती है। सेंटेलियन और रामोस (2021) 'एडिक्शन टू दी स्मार्टफ़ोन इन हाईस्कूल स्टूडेंट्स— हाउ इट्स इन डेली लाइफ?' नामक शोध अध्ययन से यह ज्ञात हुआ कि विद्यार्थियों में उच्च स्तर पर स्मार्टफ़ोन की लत पाई गई, जिसमें पाया गया कि स्मार्टफ़ोन का अत्यधिक उपयोग सोशल नेटवर्किंग साइट पर किया जा रहा है। (भंडेरी और अन्य 2021) द्वारा किए गए शोध अध्ययन 'स्मार्टफ़ोन यूज एंड इट्स एडिक्शन अमंग एडोलेसेंट्स इन दी एज ग्रुप ऑफ़ 16–19 इयर्स', से यह ज्ञात हुआ कि 83.9 प्रतिशत विद्यार्थी स्मार्टफ़ोन का उपयोग कर रहे हैं, जिसमें 37 प्रतिशत विद्यार्थियों को स्मार्टफ़ोन की लत है। ली और अन्य (2021) के शोध अध्ययन 'कुआंतन, मलेशिया में माध्यमिक स्कूली विद्यार्थियों में स्मार्टफ़ोन का उपयोग एवं व्यसनलिप्तता में पाया गया कि विद्यार्थियों द्वारा सप्ताह में प्रतिदिन तीन घंटे से अधिक तक स्मार्टफ़ोन का उपयोग किया गया, जिसमें 81.8 प्रतिशत स्मार्टफ़ोन का उपयोग सोशल मीडिया के लिए करते हैं, जिसके कारण 57.6 प्रतिशत विद्यार्थियों में स्मार्टफ़ोन की लत का जोखिम पाया गया। जाउड़े और अन्य (2020) के शोध अध्ययन 'स्मार्टफ़ोन, सोशल मीडिया यूज एंड यूथ मेंटल हेल्थ' से ज्ञात हुआ कि सोशल मीडिया एवं बहुउद्देश्य क्रियाओं में विद्यार्थी स्मार्टफ़ोन का अत्यधिक प्रयोग करते हैं, जिसका सकारात्मक प्रभाव उनकी अधिगम क्षमता, संज्ञानात्मक नियंत्रण एवं शैक्षिक प्रदर्शन पर पाया गया। गन और कोकास 2020 के शोध अध्ययन 'इवैलूएशन ऑफ़ हाईस्कूल स्टूडेंट्स स्मार्टफ़ोन एडिक्शन एंड इन्सोमनिया लेवल' (हाईस्कूल के विद्यार्थियों के स्मार्टफ़ोन की लत एवं अनिद्रा स्तर

का मूल्यांकन) से ज्ञात हुआ कि स्मार्टफ़ोन की लत एवं अनिद्रा की गंभीरता के मध्य सकारात्मक संबंध है। स्मार्टफ़ोन की लत सबसे अधिक छात्राओं में पाई गई, जो कम से कम दिन में 49 मिनट या उससे अधिक समय स्मार्टफ़ोन उपयोग करने में व्यतीत करती पाई गईं कि रात को सोने से पहले स्मार्टफ़ोन का उपयोग अनिद्रा की समस्या का कारण बना है।

मख्दूमी और अन्य (2020) के शोध अध्ययन 'द इंपैक्ट ऑफ़ स्मार्टफ़ोन एडिक्शन ऑन एकेडमिक परफॉर्मेंस ऑफ़ हायर एजुकेशन स्टूडेंट्स' (उच्च शिक्षा के विद्यार्थियों के शैक्षणिक प्रदर्शन पर स्मार्टफ़ोन की लत के प्रभाव का अध्ययन) में पाया गया कि व्यावहारिकता एवं अकादमिक प्रदर्शन के मध्य एक सकारात्मक सहसंबंध है। अग्रवाल और अन्य (2020) के शोध अध्ययन 'माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में स्मार्टफ़ोन का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन' में माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में स्मार्टफ़ोन के बढ़ते प्रयोग का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर सार्थक सकारात्मक सह-संबंध पाया गया तथा स्मार्टफ़ोन के प्रयोग का शैक्षिक उपलब्धियों पर सकारात्मक प्रभाव पाया गया, परंतु उसका सीमित प्रयोग ही होना चाहिए।

अध्ययन का औचित्य

आज स्मार्टफ़ोन के उपयोग के कारण मानव की जीवन शैली तथा कार्यप्रणाली सरल हो गई है। मनुष्य प्रत्येक कार्य के लिए इस उपकरण पर निर्भर हो गया है। वैश्विक महामारी कोविड-19 के दौरान लोगों को घर के भीतर रहने पर विवश होना पड़ा। इस स्थिति में, यह आवश्यकता थी कि विद्यार्थियों को कैसे शिक्षा प्रदान की जाए, यह एक चुनौतीपूर्ण कार्य था। फिर भी, इस कार्य को सुचारू रूप से संपन्न करने के लिए ऑनलाइन मंचों का उपयोग किया गया, जिसमें स्मार्टफ़ोन का अधिकतम उपयोग किया गया। परंतु आज विद्यार्थी स्मार्टफ़ोन का उपयोग शिक्षण-अधिगम के लिए कम और गेम एवं सोशल साइट्स तथा अन्य कार्यों के लिए अधिक करने लगे हैं अर्थात वे अधिकतर समय स्मार्टफ़ोन पर व्यतीत करने लगे हैं। विद्यार्थियों में स्मार्टफ़ोन पर निर्भरता के कारण उनमें इसकी लत (नोमोफोबिया) बढ़ती जा रही है, जिससे उनकी जीवन शैली प्रभावित हो रही है। अतः शोधार्थी द्वारा इसी विषय को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थियों में स्मार्टफ़ोन की लत के प्रभाव को शोध समस्या के रूप में चयनित किया गया है।

शोध के उद्देश्य

- माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं के मध्य स्मार्टफ़ोन की लत के स्तर का अध्ययन करना।
- माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत सरकारी विद्यालयों एवं निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों के मध्य स्मार्टफ़ोन की लत के स्तर का अध्ययन करना।

शोध की परिकल्पनाएँ

- माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं के मध्य स्मार्टफ़ोन की लत के स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत सरकारी विद्यालयों एवं निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों के मध्य स्मार्टफ़ोन की लत के स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

शोध विधि

शोधार्थी द्वारा इस शोध अध्ययन के लिए वर्णनात्मक शोध विधि का प्रयोग किया गया था।

शोध का सीमांकन

यह शोध अध्ययन केवल माध्यमिक सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत कक्षा 11 एवं 12 के विद्यार्थियों पर किया गया था।

जनसंख्या एवं प्रतिदर्श

शोधार्थी द्वारा इस शोध अध्ययन के लिए जनसंख्या के रूप में विकासखंड लोहाघाट (उत्तराखंड) के सरकारी एवं निजी विद्यालयों के कक्षा 11 व 12 के विद्यार्थियों का चयन किया गया था। शोधार्थी ने इस शोध अध्ययन हेतु ऑनलाइन प्रतिदर्श आकार संगणक के माध्यम से सरकारी एवं निजी विद्यालयों के लगभग 132 विद्यार्थियों का चयन यादृच्छिक प्रतिदर्श विधि के अंतर्गत लॉटरी प्रणाली से किया था।

उपकरण

इस शोध अध्ययन के लिए प्रदत्त संकलन हेतु शोधार्थी द्वारा परीक्षण के अंतर्गत मानकीकृत उपकरण विजयश्री और अंसारी (2021) द्वारा निर्मित 'स्मार्टफ़ोन की लत मापनी' का प्रयोग किया गया था।

प्रदत्त संकलन प्रक्रिया

शोधार्थी द्वारा प्रदत्तों का संकलन करने के लिए शोध अध्ययन हेतु चयनित विद्यालयों के प्रधानाचार्यों की अनुमति लेकर चयनित प्रतिदर्श (विद्यार्थियों) पर स्मार्टफ़ोन की लत मापनी प्रशासित की गई थी।

प्रदत्तों का विश्लेषण एवं व्याख्या

शोधार्थी द्वारा संकलित प्रदत्तों का विश्लेषण एवं व्याख्या वर्णनात्मक सांख्यिकी के अंतर्गत मध्यमान, मानक विचलन एवं t-टेस्ट का उपयोग की गई।

- माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं के मध्य स्मार्टफ़ोन की लत के स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका 1 से स्पष्ट होता है कि माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं के मध्य स्मार्टफ़ोन की लत के स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं है। छात्रों की स्मार्टफ़ोन की लत के स्तर का मध्यमान 64.97 तथा मानक विचलन 12.5 प्राप्त हुआ। इसी प्रकार, छात्राओं की स्मार्टफ़ोन की लत के स्तर का मध्यमान 62.52 तथा मानक विचलन 11.83 प्राप्त हुआ। छात्रों तथा छात्राओं की स्मार्टफ़ोन की लत के स्तर के मध्यमानों की तुलना t-टेस्ट से करने पर t-मान 1.19 प्राप्त हुआ, जो कि t-तालिका में स्वतत्रंता के अंश 130 के 0.05 सार्थकता स्तर पर क्रांतिक मान 1.97

तालिका 1— छात्र एवं छात्राओं के मध्य स्मार्टफ़ोन की लत के स्तर का विश्लेषण

चर	जेंडर	N	मध्यमान (*M*)	मानक विचलन (*SD*)	t-मान	*df*	CV (t)	सार्थकता स्तर
स्मार्टफ़ोन की लत	छात्र	65	64.97	12.50	1.19	130	1.978	$P > 0.05$ सार्थक नहीं
	छात्रा	67	62.52	11.83				

से कम है। जो 0.05 सार्थकता स्तर पर सार्थक नहीं है। अतः परिकल्पना 'माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं के मध्य स्मार्टफ़ोन की लत के स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं है।' को स्वीकृत किया जाता है। यह भी ज्ञात हुआ कि माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों एवं छात्राओं के मध्यमानों की तुलना करने पर छात्राओं की अपेक्षा छात्रों में अधिक स्मार्टफ़ोन की लत पाई गई। इसका कारण छात्रों की अपेक्षा अत्यधिक रूप में ऑनलाइन वीडियो गेम, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर स्थायी रूप से जुड़े रहने, अपडेट्स देखने एवं अन्य कार्यों में स्मार्टफ़ोन का प्रयोग हो सकता है।

- माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत सरकारी विद्यालयों एवं निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों के मध्य स्मार्टफ़ोन की लत स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका 2 से स्पष्ट होता है कि माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत सरकारी विद्यालयों एवं निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों के मध्य स्मार्टफ़ोन की लत स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं है। माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में स्मार्टफ़ोन की लत के स्तर का मध्यमान 62.45 तथा मानक विचलन 10.28 प्राप्त हुआ। इसी प्रकार, निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों में स्मार्टफ़ोन की लत के स्तर का मध्यमान 65.00 तथा मानक विचलन 13.14 प्राप्त हुआ। सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों तथा निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों के स्मार्टफ़ोन की लत के स्तर के मध्यमानों की तुलना t-टेस्ट (परीक्षण) से करने पर t-मान 1.23 प्राप्त हुआ, जो t-तालिका में स्वतत्रंता के अंश 130 के 0.05 सार्थकता स्तर पर क्रांतिक मान 1.97 से कम है, जो 0.05 सार्थकता स्तर पर सार्थक नहीं है। अतः परिकल्पना 'माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत सरकारी विद्यालयों एवं निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों के मध्य स्मार्टफ़ोन की लत स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं है' को स्वीकृत किया जाता है। तालिका 2 में दिए गए मध्यमानों की तुलना करने पर यह भी ज्ञात होता है कि सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों की अपेक्षा निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों में स्मार्टफ़ोन की लत अधिक पाई गई। इसका कारण यह हो सकता है कि निजी विद्यालयों में आमतौर पर अधिकतम आधुनिकता तथा तकनीकी सुविधाएँ होती हैं। साथ ही, सभी विद्यार्थियों के पास स्मार्टफ़ोन होने के कारण भी सरकारी विद्यालयों की अपेक्षा निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों में स्मार्टफ़ोन की लत अधिक हो सकती है।

शोध अध्ययन का परिणाम

- माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं के मध्य स्मार्टफ़ोन की लत के स्तर

तालिका 2— विद्यार्थियों के मध्य स्मार्टफ़ोन की लत के स्तर का विश्लेषण

चर	विद्यालय	N	मध्यमान *(M)*	मानक विचलन *(SD)*	t-मान	*df*	*CV* *(t)*	सार्थकता स्तर
स्मार्टफ़ोन की लत	सरकारी विद्यालय	66	62.45	10.28	1.23	130	1.978	P>0.05 सार्थक नहीं
	निजी विद्यालय	66	65.00	13.14				

में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया तथा मध्यमानों की तुलना करने पर यह भी परिणाम ज्ञात हुआ कि छात्राओं की अपेक्षा छात्रों में अधिक स्मार्टफ़ोन की लत पाई गई।

- माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत सरकारी विद्यालयों एवं निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों के मध्य स्मार्टफ़ोन की लत के स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया तथा मध्यमानों की तुलना करने पर यह परिणाम ज्ञात हुआ कि सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों की अपेक्षा निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों में स्मार्टफ़ोन की लत अधिक पाई गई।

शैक्षिक निहितार्थ

इस शोध अध्ययन के परिणाम के आधार पर यह कहा जा सकता है कि छात्राओं की अपेक्षा छात्रों में स्मार्टफ़ोन व्यसन का स्तर अधिक है। इसलिए छात्रों पर स्कूल प्रबंधन, शिक्षकों एवं अभिभावकों के द्वारा ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है। जिससे छात्र स्मार्टफ़ोन का उपयोग कम करते हुए उचित समय प्रबंधन कर और वास्तविक जीवन के विकास की अन्य गतिविधियों में शामिल हो सकें। साथ ही, विद्यार्थियों को इंटरनेट एवं स्मार्टफ़ोन के सही उपयोग के बारे में जागरूक करने की आवश्यकता है। विद्यार्थियों की स्मार्टफ़ोन की लत से निपटने के लिए सार्थक नीतियाँ तथा कार्यक्रम विकसित किए जा सकते हैं, जिसमें विभिन्न प्रकार के शैक्षिक कार्यक्रम, जैसे— सामाजिक गतिविधियों, सांस्कृतिक प्रतियोगिताओं, एन.सी.सी., एन.एस.एस., स्काउटिंग-गाइडिंग एवं विभिन्न खेलों से संबंधित कार्यक्रम हो सकते हैं। इन कार्यक्रमों को विद्यालय स्तर पर आयोजित करने से प्रत्येक विद्यार्थी को सहभागिता करने के अवसर मिलेंगे, जिससे वे स्मार्टफ़ोन का उपयोग कम अथवा आवश्यक होने पर ही कर सकेंगे। इसलिए इस शोध अध्ययन के परिणाम निश्चित रूप से विद्यार्थियों, शिक्षकों, अभिभावकों, प्रशासकों एवं शोधार्थियों के लिए सहायक सिद्ध होंगे।

संदर्भ

अग्रवाल, पूजा और अन्य. 2020. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में स्मार्टफ़ोन का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन. *इंटरनेशनल एजुकेशनल एपलायड रिसर्च जर्नल*. वर्ष 04, अंक 09, सितंबर 2020.

कगन, ओ. और कोका बैन्नट. 2020. इवेल्यूएशन ऑफ़ हाईस्कूल स्टूडेंट्स स्मार्टफ़ोन एडिक्शन एंड इन्सोमनिया लेवल. *जर्नल ऑफ़ टर्किश स्लीप मैडिसीन*. गेलनस पब्लिशिंग हाउस. DOI: 10.4274/jtsm.gelenos.2020.84755

घोष, त्रिशन एवं अन्य. 2021. ए स्टडी ऑन स्मार्टफ़ोन एडक्शिन एंड इट्स इफैक्ट्स ऑन स्लीप क्वालिटी अमंग नर्सिंग स्टूडेंट्स इन अ म्यूनिसिपैलिटी टाऊन ऑफ वेस्ट बेंगॉल. *जर्नल ऑफ़ फैमिली मेडिसिन एंड प्राइमरी केयर*. 10 (1) पृष्ठ संख्या 378–386, जनवरी 2021, DOI: 10.4103/jfmpc.jfmpc_1657_20

जाउड़े, एलिया अवि एवं अन्य. 2020. *स्मार्टफ़ोन, सोशल मीडिया यूज़ एंड यूथ मेंटल हेल्थ. कैनेडियल मैडिकल एसोसिएशन जर्नल;* नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन; 192(6) link-ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc70126221

डेवी, एस. और ए. डेवी. 2014. असेसमेंट ऑफ स्मार्टफ़ोन एडिक्शन इन इंडियन एडोलेसेंट्स: ए मिक्स्ड मैथड स्टडी बाए सिसटमैटिक-रिव्यू एंड मेटा-एनालाइसिस एप्रौच. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ प्रिवेंटिव मेडिसिन*. वर्ष 5, अंक 12, दिसंबर.

डिसूजा, जून बी. एंव अन्य. 2019. स्मार्टफ़ोन एडिक्शन इन रिलेशन टू एकेडमिक परफोर्मेंस ऑफ स्टूडेंट्स इन थाईलैंड. जर्नल आर्फ कम्युनिटी डेवेलमपेंट रिसर्च. 13(2).

भंडेरी, डीजे. और अन्य. 2021. स्मार्टफ़ोन यूज़ एंड एडिक्शन अमंग एडोलेसेंट्स इन द ऐज ग्रुप ऑफ़ 16–19 इयर. *इंडियन जर्नल ऑफ़ कम्युनिटी मेडिसिन*. पृष्ठ संख्या 88–92. https://www.ijcm.org.in/articlecited.asp? ISSN=0970-

मरुदूमी एवं अन्य 2020. द इम्पैक्ट ऑफ *स्मार्टफ़ोन एडिक्शन ऑन एकेडमिक परफ़ॉर्मेंस ऑफ़ हायर एजुकेशन स्टूडेंट्स* 10 जनवरी, 2023 *mpra.ub.uni-muenchen.de/104485/ से प्राप्त किया*

मानव संसाधन विकास मंत्रालय. 2020. *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020*. भारत सरकार, नई दिल्ली. https://www.education.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/NEP_final_HINDI_0.pdf से प्राप्त किया गया।

मोअज़्ज़म. मो. 2019. इम्पैक्ट ऑफ मोबाईल फोन यूसेज ऑन एकेडमिक परफ़ॉर्मेंस. वर्ल्ड साईटिफिक न्युज़: एन इंटनेशनल साईटिफिक जर्नल EISSN2392-2192. पृष्ठ संख्या 164–180. http://www.ijpam.eu से प्राप्त किया गया.

ली, एसपी. एवं अन्य. 2021. स्मार्टफ़ोन यूज़ एंड ऐडिक्शन अमंग सेकेंडरी स्कूल स्टूडेंट्स इन कुंआंतन, मलेशिया. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ केयर स्कोलर्स*. वर्ष 4(1),

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्. *वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर*. 2021–22. उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए, भाग-1. रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली.

मानव संसाधन विकास मंत्रालय. 2020. राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020. भारत सरकार नई दिल्ली. https://ncert.nic.in/pdf/AAC-Higher-Secondary-English-10-2-22-1.pdf.

विजयश्री और मसौद अंसारी. 2021. *मैनुअल फ़ॉर स्मार्टफ़ोन एडिक्शन स्केल* (एस.ए.एस.-वी.ए.एम.), नेशनल साइकोलॉजिकल कॉर्पोरेशन, आगरा, उत्तर प्रदेश.

सिम; सनसूक एवं बैंग, मीरन. 2019. स्मार्टफ़ोन एडिक्शन, सेल्फ-कंट्रोल एंड लर्निंग फॅला ऑफ नर्सिंग स्टूडेंट्स. मेडिको लीगल अपडेट. एन इटरनेशनल जर्नल. अंक 19(11).

सिनसोमसैक, नेपासफोल और वैफोट कुलाचाई. 2018. ए स्टडी ऑन द इम्पैक्ट्स ऑफ स्मार्टफ़ोन एडिक्शन. एडवांकिस इन सोशल साईंस, एजुकेशन एंड ह्यमैनिटीज़ रिसर्च (ASSE HR): 15वीं इंटरनेशनल सिम्पोसियम ऑन मैनेजमेंट (15th Internation symposium on managment -INSYMA 2018).

सिंह, रश्मि. 2012. *समस्याग्रस्त इंटरनेट उपयोग एवं भारतीय परिदृश्य*. मनोविज्ञान विभाग महात्मा गाँधी काशी विद्यापीठ, वाराणासी. https://www.mgkvp.ac.in/Uploads/Lectures/30/7131.pdf

——. 2018. स्मार्टफ़ोन की लत, अकेलापन तथा अवसाद के संबंध का मनोवैज्ञानिक अध्ययन. *मानविकी*. IX(II).

एसईओ, एस-एस. 2018. मिडिल स्कूल नेटवर्किंग सेवा में स्मार्टफ़ोन का उपयोग और स्मार्टफ़ोन की लत तथा गेम का उपयोग. स्वास्थ्य मनोविज्ञान ओपन. 1–15। (2015)

सुमति और अन्य. 2018. उच्च शिक्षा के विद्यार्थियों के बीच अकादमिक प्रदर्शन पर स्मार्टफ़ोन के उपयोग के प्रभाव की समीक्षा. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ प्योर एंड एप्लाइड मैथमेटिक्स*. वॉल्यूम 118, नंबर 8 2018, पृष्ठ संख्या 1–7.

सेंटिलियन और रामोस. 2021. एडिक्शन टू द स्मार्टफ़ोन इन हाईस्कूल स्टूडेंट्स: हाऊ इट्स इन डेली लाइफ? कंटम्पेरी एजुकेशनल टैक्नोलॉजी. वर्ष 13, अंक-2, e-ISSN:1309-517X.