



“किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि पर स्मार्टफोन के प्रभाव का अध्ययन”

जगत सिंह, शोधार्थी

डॉ. गौरव सिंह, सह आचार्य

कला मानविकी एवं सामाजिक विज्ञान विभाग, निर्वाण विश्वविद्यालय जयपुर

प्रस्तावना—भारतीय दर्शन शिक्षा को मानव के शारीरिक या भौतिक पक्ष के विकास की अपेक्षा मानसिक या आध्यात्मिक पक्ष के विकास हेतु महत्वपूर्ण मानता है। पाश्चात् विद्वानहार्न महोदय ने शिक्षा के सन्दर्भ में कहा है— “शिक्षा एक चिरन्तन प्रक्रिया है जो शारीरिक एवं मानसिक दृष्टि से विकसित, स्वतंत्र एवं चेतनाभूति मानव को ईश्वर के प्रति उच्च अनुकूल कराती है, जिसकी अभिव्यक्ति मानव के बौद्धिक, संवेगात्मक और संकल्पित वातावरण में होती है। किशोर विद्यार्थी शिक्षा का बेहद महत्वपूर्ण स्तर है जो बच्चों में शैक्षिक रीढ़ का कार्य करती है। किशोरों की शिक्षा ही राष्ट्रीय विकास व एकीकरण को सुनिश्चित करती है अतः मानव जीवन में औपचारिक शिक्षा के एक भाग के रूप में सामान्य शिक्षा का अन्तिम सोपान के साथ विशेष शिक्षा की ओर ले जाती है कहने का तात्पर्य है कि शिक्षा एक ओर जहाँ उच्च शिक्षा के द्वार खोलती है वहीं दूसरी ओर छात्रों में रोजगार व जीवनयापन के विभिन्न क्षेत्र भी तैयार करती है। कुछ शिक्षाशास्त्रियों का मत है कि शिक्षा अपने उद्देश्य की पूर्ति में असमर्थ है, यह अत्यधिक संकुचित, पुस्तकीय एवं एकांगी प्रकृति की है तथा यह छात्रों में रोजगार नहीं बल्कि बेरोजगारी बढ़ा रही है इस दौरान ही प्रत्येक बच्चे में लक्षण स्पष्ट हो जाते हैं कि वह सफलता के किस सोपान तक जाएगा, इस सोपान को उच्च शिक्षा द्वारा बढ़ाया जाता है। एक छोटा बालक जब युवा हो जाता है तो वह अपने स्वयं एवं समाज के प्रति निर्णय करने लगता है और ऐसे अनेक कारण से पारिवारिक वातावरण से दूरी बन जाती है। अध्यापक शिक्षा छात्रों में मानवता, कर्तव्यबोध, सहनशीलता, तर्क, विचारों के विकास एवं सत्य की खोज में सहायक है।

अतः स्पष्ट रूप से यह कहा जा सकता है कि शिक्षा में उपलब्धि का महत्वपूर्ण स्थान है, शिक्षा बच्चों को अत्यधिक प्रभावित करता है, इस आयु वर्ग में युवा का मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षण अभिरुचि को अत्यधिक प्रभावित करते हैं। शोधार्थी द्वारा इन्हीं परिस्थितियों को ध्यान में रखकर शोध करने का प्रयास किया गया है। अधिकांश मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि अच्छे मानसिक स्वास्थ्य वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि उच्च रहती है यदि किसी कारण से बालक का मानसिक स्वास्थ्य कमजोर होता है तो उसका सीधा प्रभाव विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ता है। “मानसिक स्वास्थ्य, सीखने की योग्यता या शैक्षिक उपलब्धि से सम्बन्ध जोड़ा है। यहाँ यह उदाहरण देना उचित होगा कि जिस प्रकार पानी एवं चीनी का सम्बन्ध है उसी प्रकार मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि का सम्बन्ध है। अर्थात् विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य उत्तम रहना अति



आवश्यक है क्योंकि मानसिक रूप से अस्वस्थ बालक का व्यक्तित्वविखण्डित हो जाता है तथा वह स्वयं के लिए, विद्यालय या समाज के लिए हानिकारकव्यवहार करने लगता है।

मानसिक स्वास्थ्य शैक्षिक दृष्टि से भी बहुत महत्वपूर्ण है, शिक्षा का उद्देश्यविद्यार्थियों को केवल शिक्षित करना नहीं होता वरन् बालक को मानसिक रूप सेस्वस्थ भी बनाना होता है, शिक्षा द्वारा एक कुशल नागरिक का निर्माण किया जाता हैजिससे मानसिक स्वास्थ्य एवं समाज में समायोजन उचित रूप से कर सकें। कुछशोध निष्कर्षों से यह निष्कर्ष प्राप्ता होता है कि माध्यमिक स्तर पर विद्यार्थियों के मानसिकस्वास्थ्य का शैक्षिक रुचि पर प्रभाव एवं सम्बन्ध सकारात्मक रूप से पाया जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ उनके बुद्धि,समायोजन, संवेगात्मक बुद्धि, बौद्धिक विकास एवं शैक्षिक रुचि पर प्रभाव पड़नास्वाभाविक है।

शोध की आवश्यकता एवं महत्त्व—

स्मार्टफोन और कम्प्यूटर दोनों सुविधाओं का एक वेब ब्राउजर वाले एक डिवाइस में जोड़ता है जिसे मोबाइल इंटरनेट और वाई-फाई नेटवर्क के माध्यम से जोड़ा जा सकता है। यह कई अनुप्रयोगों के उपयोग के माध्यम से शिक्षा और मनोरंजन का एक स्रोत है। स्मार्टफोन अपने सोशल नेटवर्किंग एप्लिकेशन जैसे ट्विटर बुक के कारण सभी पीढ़ियों के लिए अधिक लोकप्रिय हो गया है जो लोगों को एक छतरी के नीचे जोड़ता है। स्मार्टफोन की पोर्टेबिलिटी सुविधा अपने उपयोगकर्ताओं को आराम देती हैं और उन लोगों को जोड़ती है जिनके साथ वे बातचीत करते हैं। इसके अतिरिक्त, उपयोगकर्ता विभिन्न ऐप का उपयोग करके अपने स्मार्टफोन का अधिक व्यक्तिगत आकार दे सकते हैं जो दूसरों से अलग है। इस प्रकार, इंटरनेट की निर्भरता उपयोगकर्ताओं के स्मार्टफोन की निर्भरता से बहुत अलग है।

वर्तमान समय में स्मार्टफोन के बढ़ते उपयोग को नकारा नहीं जा सकता है। विशेष रूप से शिक्षा व्यवस्था में स्मार्टफोन ने अपनी अलग पहचान बनायी है। प्रतियोगी परीक्षाओं के शिक्षण-अधिगम की बात की जाये तो स्मार्टफोन के अभाव में यह प्रक्रिया अधूरी सी दिखाई देती है। स्मार्टफोन की बढ़ती उपयोगिता को देखकर एवं उसके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभाव को जानने के लिए शोधार्थी को ऐसा प्रतीत हुआ कि स्मार्टफोन की उपयोगिता पर एक शोध किया जाये।

शोध अध्ययन के उद्देश्य :-

- 1.किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर स्मार्टफोन के प्रभाव का अध्ययन करना।
- 3.किशोर विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर स्मार्टफोन के प्रभाव का अध्ययन करना।



4..किशोर विद्यार्थियों की एवं शैक्षिक उपलब्धि पर मानसिक स्वास्थ्य के प्रभाव का अध्ययन करना।

शोध परिकल्पना :-

1.किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर स्मार्टफोन का कोई सार्थक प्रभाव नहीं होता है।

3.किशोर विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर स्मार्टफोन के प्रभाव का कोई सार्थक प्रभाव नहीं होता है।

4..किशोर विद्यार्थियों की एवं शैक्षिक उपलब्धि पर मानसिक स्वास्थ्य के प्रभाव का कोई सार्थक प्रभाव नहीं होता है।

चर :-

स्वतंत्र चर – स्मार्टफोन

आश्रित चर –मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षिक उपलब्धि,

उपकरण :-परिकल्पनाओं की जांच के लिये इस शोध पत्र में निम्न परिक्षण का प्रयोग किया गया है।

क. मानसिक स्वास्थ्य स्केल (एमएचएस) के लिए – प्रस्तुत शोध में सुषमा तलेसरा एवं अख्तर बानो द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य स्केल (एमएचएस) का प्रयोग किया गया।

ख.स्मार्टफोन के प्रभाव को जांचने के लिए स्वनिर्मित प्रश्नावली का निर्माण किया गया ह।

न्यादर्श :- इस पत्र हेतु यादृच्छिक न्यादर्श का प्रयोग करते हुयप्रस्तावित शोध में जनपद बागपत, उ.प्र. के उच्च माध्यमिक विद्यालयों के 240 विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है।

आंकड़ों से प्राप्त परिणाम :-

तालिका- 1

परिकल्पना संख्या : H₀1 .किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर स्मार्टफोन का कोई सार्थक प्रभाव नहीं होता है।

किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर स्मार्टफोन का कोई सार्थक प्रभाव को प्रदर्शित करने वाली तालिका

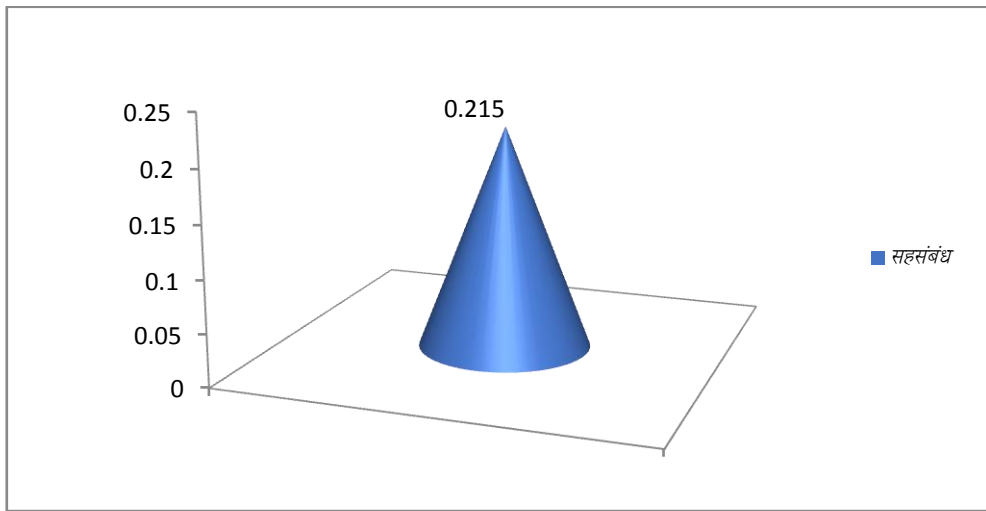
क्र.	समूह	N.	सह संबंध	गुणांक
1.	मानसिक स्वास्थ्य	140		0.05 स्तर

2.	स्मार्टफोन	140	.215	पर सार्थक
----	------------	-----	------	-----------

स्वतंत्रता के अंश(df)238 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर तालिका मान = .062

उपर्युक्त तालिका के अवलोकन से ज्ञात होता है कि छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य का उनकी स्मार्टफोनके मध्य सहसंबंध का मान 0.215 प्राप्त हुआ है जो विश्वास स्तर 0.05 पर सार्थक है। यह सह-संबंध धनात्मक उच्च कोटि का है। अतः प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक समायोजन एवं स्मार्टफोनके मध्य धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया गया है।

किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर स्मार्टफोन के प्रभाव को प्रदर्शित करने वाला आरेख



H₀₂ .किशोर विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर स्मार्टफोन के प्रभाव का कोई सार्थक प्रभाव नहीं होता है।

किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर स्मार्टफोन का कोई सार्थक प्रभाव

को प्रदर्शित करने वाली तालिका

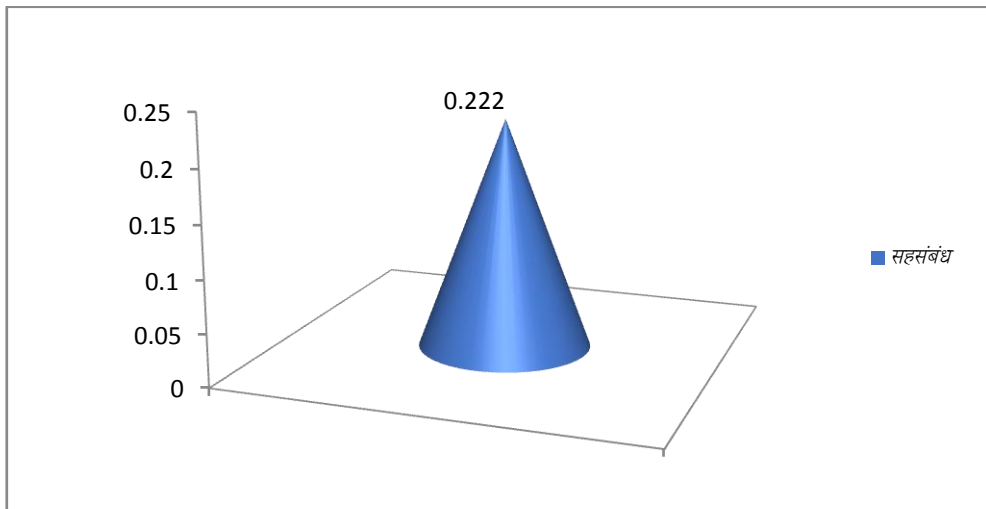
क्र.	समूह	N.	सह संबंध	गुणांक
1.	शैक्षिक उपलब्धि	140		0.05 स्तर

2.	स्मार्टफोन	140	.222	पर सार्थक
----	------------	-----	------	-----------

स्वतंत्रता के अंश(df)238 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर तालिका मान = .062

उपर्युक्त तालिका के अवलोकन से ज्ञात होता है कि छात्रों के शैक्षिक उपलब्धि का उनकी स्मार्टफोन के मध्य सहसंबंध का मान 0.222 प्राप्त हुआ है जो विश्वास स्तर 0.05 पर सार्थक है। यह सह-संबंध धनात्मक उच्च कोटि का है। अतः प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक समायोजन एवं स्मार्टफोन के मध्य धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया गया है।

किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर स्मार्टफोन के प्रभाव को प्रदर्शित करने वाला आरेख



H₀3 किशोर विद्यार्थियों की एवं शैक्षिक उपलब्धि पर मानसिक स्वास्थ्य के प्रभाव का कोई सार्थक प्रभाव नहीं होता है।

किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर स्मार्टफोन का कोई सार्थक प्रभाव

को प्रदर्शित करने वाली तालिका

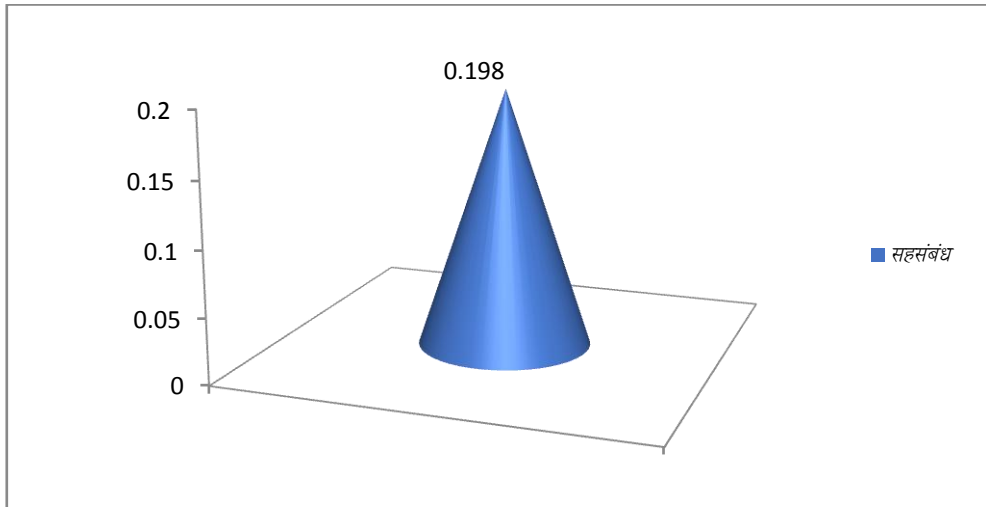
क्र.	समूह	N.	सह संबंध	गुणांक
------	------	----	----------	--------

1.	मानसिक स्वास्थ्य	140	.198	0.05 स्तर
2.	शैक्षिक उपलब्धि	140		पर सार्थक

स्वतंत्रता के अंश(df)238 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर तालिका मान = .062

उपर्युक्त तालिका के अवलोकन से ज्ञात होता है कि छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य का उनकी शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सहसंबंध का मान 0.198 प्राप्त हुआ है जो विश्वास स्तर 0.05 पर सार्थक है। यह सह-संबंध धनात्मक उच्च कोटि का है। अतः प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक समायोजन एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया गया है।

किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर शैक्षिक उपलब्धि के प्रभाव को प्रदर्शित करने वाला आरेख



शैक्षिक निहितार्थ—

अध्ययन के आधार पर पाया गया कि किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि पर स्मार्टफोन के प्रभाव का अध्ययन' तलवार एवं दास (2014) ने अध्ययन के निष्कर्ष में पाया कि छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य छात्राओं की अपेक्षा उच्च पाया गया। विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का शिक्षण के प्रति रुचि पर सकारात्मक प्रभाव मानसिक स्वास्थ्य, विद्यार्थियों के महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक चर होते हैं जिससे उनके शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक के साथ-साथ उनके शैक्षिक क्रियाओं का संचालन सुचारु रूप से होता है। अतः मानसिक स्वास्थ्य, का विद्यार्थियों के शिक्षण के प्रति रुचि पर प्रभाव एवं सम्बन्ध सकारात्मक पाया जाना



इसी बात को इंगित करता है। अतः विद्यार्थियों से जुड़ी मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, पारिवारिक एवं मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी निहितार्थ प्रस्तुत किये जा सकते हैं जिससे उनके शैक्षिक उपलब्धि में वृद्धि हो सके। मानसिक स्वास्थ्य सभी के लिए आवश्यक है। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति को अच्छा मानसिक वैचारिक एवं संवेगात्मक नियंत्रण तथा अभिव्यक्ति प्रदान करता है। अतः मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे जरूरी है कि परिवार में प्रेम, भिन्नता, स्नेह अपनापन और सौहार्दयुक्त व सुरक्षित वातावरण प्रदान करना चाहिए, जिससे बालकों पर नकारात्मक प्रभाव न पड़े और उनका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित न हो।

वर्तमान में बढ़ती हुई अर्थ की माँग एवं भौतिकतावादी ने जहाँ पैर पसार लिया वहीं विद्यार्थी भी अछूता नहीं है। आज विद्यार्थी पढ़ने के नाम पर उसकी सारी जरूरतें पूरी होनी चाहिए तथा उनकी इच्छा बढ़ती जा रही है। विद्यार्थियों में बड़े एवं धनी घर के बच्चों की देखा-देखी उनकी इच्छाएँ एवं आकांक्षाएँ बढ़ती जा रही है जिससे उनकी सोच में बदलाव आया है। अतः ऐसी स्थिति में माता-पिता या अभिभावक को अपने बच्चों के सामने अपनी स्थिति-परिस्थिति की सच्चाई को छिपाना नहीं चाहिए और उन्हें हमेशा सच्ची एवं अच्छी बातों का ज्ञान देना चाहिए जिससे वे अपने आर्थिक स्थिति को जानते रहे हैं तथा उनमें दूसरे को देखकर ईर्ष्या, जलन एवं उनकी महत्त्वाकांक्षा न बढ़ पाये।

बच्चों के संवेगों पर अभिभावकों एवं माता-पिता को विशेष ध्यान देना चाहिए। बच्चों के संवेगों से ही उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ने के साथ-साथ उनकी शैक्षिक उपलब्धि भी प्रभावित होती है। अतः ऐसे में बच्चों के नकारात्मक संवेगों पर विशेष ध्यान देना चाहिए और बच्चों में संवेगात्मक स्थिरता लाने की कोशिश करनी चाहिए। बच्चों से विशेषकर झूठ बोलना, दिखावा करना एवं झूठे वादे करना नहीं चाहिए जिससे बच्चों में ऐसे गुण अभिभावक से ही आ जाते हैं जिससे उनकी शिक्षा के साथ-साथ उनके जीवन में परेशानियाँ आने लगती है।

वर्तमान में जहाँ एक तरफ शिक्षा का निजीकरण हुआ है वहीं सरकारी विद्यालयों में शिक्षा के स्तर को सुधारने के लिए पुरजोर कोशिश की जा रही है। आज अंग्रेजी माध्यम के बढ़ते प्रचलन को देखते हुए लोग अपने बच्चों को अंग्रेजी माध्यम के विद्यालयों में दाखिला करा देते हैं और वहीं ग्रामीण क्षेत्रों में भी अंग्रेजी माध्यम के विद्यालयों के खुलने से लोग बच्चों की हिन्दी माध्यम के विद्यालयों से निकालकर उन्हें अंग्रेजी माध्यम के विद्यालयों में डाल रहे हैं जिससे बच्चों की शिक्षा की शुरुआत हिन्दी माध्यम से होने के कारण उन्हें वहाँ सामंजस्य स्थापित करने में काफी कठिनाई होती है जिससे अभिभावक नहीं समझते हैं तथा उनकी शिक्षा के साथ-साथ उनके मानसिक स्वास्थ्य में भी परेशानियाँ आने लगती है। वहीं कुछ लोगों जैसे-तैसे अपने बच्चों को शुरू से अंग्रेजी माध्यम के विद्यालयों में शिक्षा ग्रहण करा रहे हैं लेकिन बच्चों की सभी माँगों को पूरा



न कर पाने के लिए उनमें तनाव पैदा होना स्वाभाविक है अतः ऐसे में बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ने के साथ-साथ उनकी शिक्षण रुचि में भी गिरावट आती जाती है।

वर्तमान समय में जहाँ संचार माध्यम ने अपना एक अलग वर्चस्व स्थापित कर लिया है। आज के दौर में मोबाइल बच्चों के लिए जहाँ वरदान साबित हुआ है वहीं अभिशाप से कम नहीं है। आज मोबाइल पर बच्चें जहाँ केवल गेम, यू-ट्यूब, फेसबुक, वॉट्सअप आदि पर लगे रहते हैं वहीं माता-पिता इन पर विशेष ध्यान नहीं देते हैं जिससे वे गलत दिशा में जा रहे हैं साथ ही साथ माबोइल गेम में अपना सारा समय व्यतीत कर रहे हैं जिससे उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव तो पड़ ही रहा है वहीं उनकी शिक्षण रुचि को भी प्रभावित कर रहा है।

सन्दर्भ ग्रंथ सूची

- Pachaury, Dash, Puri (2009), MES-052 Psychology of Learning And teaching ,New Dehli:Print Pack.
- पाण्डेय ; बैकुण्ठ ;2004 ; प्राथमिक कक्षाओं में गतिविधियों आधारित शिक्षण; नई दिल्ली ; प्रकाशन संस्थान
- रायजादा, बी.एस(1997), शैक्षिक अनुसंधान के आवश्यक तत्व, जयपुर: राजस्थान हिन्दी ग्रंथ अकादमी।
- व्यास, शर्मा(2010) ,अधिगम शिक्षण और विकास के मनोसामाजिक आधार, जयपुर :राजस्थान हिन्दी ग्रंथ अकादमी |
- ब्लूमिंग(2000) एकाउन्टेबिलिटी एण्ड टीचर इफेक्टिवनेस ऑर फ्रीडम टीचर्स दा सोसाइटी फॉर रिसर्च इन हॉयर एजुकेशन,
- ब्लाइंग 1982 डोनाल्ड एकाउन्टेबिलिटी फार फ्रीडम फॉर टीचर्स दा सोसाइटी फॉर रिसर्च इन हायर एजुकेशन एण्ड यूनिवर्सिटी ऑफ गोलफोर्ड सुरे,
- एफ.एन.करलिंगर (2000) फाउंडेशनल आफ बिहेवियरल रिसर्च हाल्ट रिनी हर्ट व विल्सन , न्यूयार्क प्र.