

SHODH SAMAGAM**ISSN : 2581-6918 (Online), 2582-1792 (PRINT)****किशोर विद्यार्थियों में स्मार्टफोन व्यसन का तुलनात्मक अध्ययन**

उपासना मेश्राम, शोधार्थी, शिक्षा विभाग

अटल बिहारी बाजपेयी विश्वविद्यालय, बिलासपुर, छत्तीसगढ़, भारत

अंजली चतुर्वेदी, प्राचार्य

सीएमडी शिक्षा स्नाकोत्तर महाविद्यालय, बिलासपुर, छत्तीसगढ़, भारत

ORIGINAL ARTICLE**Authors**

उपासना मेश्राम

अंजली चतुर्वेदी

E-mail : vibhu.at02@gmail.com

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 16/02/2026
 Revised on : 17/04/2026
 Accepted on : 26/04/2026
 Overall Similarity : 00% on 18/04/2026

**Plagiarism Checker X - Report**

Originality Assessment

0%

Overall Similarity

Date: Apr 18, 2026 (04:37 PM)
 Matches: 0 / 2552 words
 Sources: 0

Remarks: No similarity found,
 your document looks healthy.

Verify Report:
 Scan this QR Code

**शोध सार**

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य व्यक्तिगत भिन्नता चाहे वह किशोर छात्र या छात्राएं हो, या फिर शहरी एवं ग्रामीण परिवेश के आधार पर स्मार्ट फोन की लत को जानना है। ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के किशोर छात्र एवं छात्राओं के स्मार्ट फोन की लत में क्या अंतर है, अंतर क्यों है, ऐसे प्रश्नों का उत्तर प्रस्तुत अध्ययन द्वारा प्राप्त हो सकेगा। विद्यालयों के शिक्षकों एवं परिवार में अभिभावकों द्वारा विद्यार्थियों में स्मार्ट फोन की लत को नियंत्रित करना उनके व्यक्तित्व विकास एवं भावी जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है। अतः प्रस्तुत शोध में कक्षा 11वीं के ग्रामीण एवं शहरी किशोर छात्र एवं किशोर छात्राओं के स्मार्टफोन व्यसन को जानने के लिए डॉ. विजय श्री एवं मासौद अंसारी द्वारा निर्मित (प्रमाणीकृत) परीक्षण का प्रयोग किया गया है, सांख्यिकी गणना हेतु मध्यमान मानक विचलन तथा सार्थकता हेतु सीआर परीक्षण का प्रयोग किया गया है।

मुख्य शब्द

स्मार्ट फोन व्यसन, किशोर विद्यार्थी.

आज का डिजिटल युग किशोरों के जीवन को तेजी से प्रभावित कर रहा है, शिक्षा, संचार, मनोरंजन और सामाजिक संपर्क के लिए स्मार्ट फोन एक मुख्य साधन बन चुका है, किन्तु इसी उपयोग ने एक नई चुनौती—स्मार्ट फोन व्यसन को जन्म दिया है। विद्यार्थियों की किशोर अवस्था अत्यंत संवेदनशील एवं विकासात्मक चरण है, जहां सामाजिक पहचान आत्मविश्वास एवं भावात्मक संतुलन विकसित होते हैं। इस अवधि में स्मार्ट फोन का अत्यधिक उपयोग किशोर छात्र एवं छात्राओं को अलग-अलग प्रकार से प्रभावित करता है।

चूंकि डिजिटल उपकरणों का प्रसार आज किशोरों के दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। स्मार्ट फोन का उपयोग शिक्षा, मनोरंजन, संचार और सोशल मीडिया तक सीमित न रहकर अब जीवन शैली का महत्वपूर्ण अंग बन गया है, परन्तु अत्यधिक उपयोग से ध्यान में कमी, नींद में कमी,

अकादमिक प्रदर्शन पर प्रभाव तथा मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक परिणाम देखने को मिलते हैं। विश्व संगठन (W.H.O.) की विशेष समिति 1964 के अनुसार लत (Addiction) को एक प्रकार की निर्भरता माना गया है, जिसमें व्यक्ति किसी चीज का निरंतर उपयोग केवल आराम, राहत या उत्तेजना प्राप्त करने के लिए करता है और जब वह वस्तु अनुपस्थित होती है तो व्यक्ति में उसकी ललक उत्पन्न होती है। स्मार्ट फोन का अत्यधिक उपयोग अन्य समस्याग्रस्त व्यवहारों और मनोवैज्ञानिक समस्याओं को जन्म दे सकती है, जैसे – एकाग्रता में कमी, तनाव में वृद्धि, अवसाद, चिन्ता, सामाजिक अलगाव, अकेलापन की भावना एवं दैनिक दिनचर्या में बाधा उत्पन्न करता है, जोखिम भरा कारक हो सकता है। इसके अलावा कुछ विशेष व्यवहार को करने की अपरिहार्य इच्छा जो लगातार दोहराये जाने वाले होते हैं, विद्यार्थियों की दिनचर्या को प्रभावित कर सकते हैं।

पूर्व में हुए शोध अध्ययनों में पाया गया है कि लड़कियाँ अधिकतर सोशल मीडिया, चैटिंग और कंटेन्ट ब्राउजिंग पर समय व्यतीत करती हैं, जबकि किशोर लड़के गेमिंग, वीडियो सामग्री और ऑनलाईन प्रतियोगी गतिविधियों की ओर अधिक आकर्षित होते हैं। अतः दोनों के व्यसन पैटर्न में अंतर देखा जाता है। जिसकी वैज्ञानिक जांच अत्यंत आवश्यक है।

साहित्य अवलोकन

महालक्ष्मी (2023) ने पाया कि किशोरो में स्मार्टफोन व्यसन नींद के पैटर्न अल्पकाल में स्मृति आदि पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। यह प्रभाव ग्रामीण एवं शहरी विद्यार्थियों पर समान रूप से पड़ता है।

Jamir; etal (2024): द्वारा भारत के शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों में सोशल मीडिया का उपयोग के उद्देश्य का अध्ययन किया और पाया कि शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों गेमिंग एवं ग्रामीण विद्यार्थी मनोरंजन एवं समय व्यतीत करने के उद्देश्य से सोशल (स्मार्ट फोन) मीडिया उपयोग कर रहे हैं।

Yoges etial (2024): ने अपने अध्ययन में सोशल नेटवर्किंग में व्यतीत किये जाने वाले समय पर अध्ययन कर पाया कि लड़कियाँ कुल मिला कर अधिक सोशल नेटवर्किंग समय व्यतीत करती हैं जबकि लड़के गेमिंग में अधिक समय बीता रहे हैं।

Dsa et al (2024): ने अपने शोध में स्मार्ट फोन व्यसन का प्रभाव शैक्षणिक प्रदर्शन पर देखा और पाया कि छात्र एवं छात्राओं में स्मार्ट फोन का प्रभाव समान रूप से हानिकारक है।

Solankure et. al (2025): ने स्मार्ट फोन व्यसन और नींद की गुणवत्ता के बीच संबंध का परीक्षण किया और पाया कि जिन विद्यार्थियों की नींद की गुणवत्ता खराब थी उनमें स्मार्ट फोन व्यसन की दर उल्लेखनीय रूप से अधिक था। यह समस्या शहरी और ग्रामीण दोनों क्षेत्रों में उपस्थित थी।

अध्ययन की आवश्यकता

स्मार्ट फोन का उपयोग तेजी से बढ़ रहा है और इसका प्रभाव ग्रामीण एवं शहरी दोनों परिवेशों में विद्यार्थियों में देखा जा रहा है। पारिवारिक वातावरण तथा इंटरनेट पहुंच में शहरी एवं ग्रामीण अंतर व्यवहारिक रूप से भिन्न-भिन्न प्रवृत्तियाँ उत्पन्न करता है जिसकी वैज्ञानिक जांच आवश्यक है।

अभी तक अधिकांश शोध अध्ययनों में स्मार्ट फोन व्यसन के प्रभाव शैक्षिक प्रदर्शन, मानसिक स्वास्थ्य, नींद, व्यक्तित्व विकास, सामाजिक संपर्क में गिरावट जैसी समस्याओं पर केन्द्रित रहे हैं। स्थानीय वातावरण के अलावा लिंग के आधार पर भी छात्र-छात्राओं में स्मार्ट फोन का उपयोग का उद्देश्य और जोखिम भी अलग-अलग होता है, किन्तु व्यसन स्तर पर तुलनात्मक शोध सीमित है। इस अध्ययन से विद्यालय, अभिभावक और नीति निर्माताओं को दोनों समूहों के लिये उपयुक्त दिशा-निर्देश और निवारक-कार्यक्रम, क्षेत्र, विशिष्ट और लिंग आधारित हस्तक्षेप मॉडल विकसित करने में सहायक होगा। इसी जिज्ञासा से प्रेरित होकर प्रस्तुत शोध में शोधकर्ता द्वारा उक्त समस्या का चयन किया गया है।

समस्या कथन

किशोर विद्यार्थियों में स्मार्टफोन व्यसन का तुलनात्मक अध्ययन।

अध्ययन का उद्देश्य

प्रस्तुत शोध अध्ययन में निम्नलिखित उद्देश्य निर्धारित किया गया है:

1. शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र के किशोर विद्यार्थियों में स्मार्टफोन व्यसन का तुलनात्मक अध्ययन।
2. किशोर छात्र एवं छात्राओं के स्मार्टफोन व्यसन का तुलनात्मक अध्ययन।

परिकल्पना

प्रस्तुत अध्ययन में उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए निम्न परिकल्पनाएं निर्मित की गई हैं।

H₀₁ शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र के किशोर विद्यार्थियों के स्मार्टफोन व्यसन में सार्थक अंतर नहीं होगा।

H₀₂ किशोर छात्र एवं छात्राओं के स्मार्टफोन व्यसन में सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा।

पदों की क्रियात्मक परिभाषा

प्रस्तुत शोध में निम्नलिखित क्रियात्मक पदों का प्रयोग किया गया है जिसका परिभाषीकरण निम्नानुसार है:

- **स्मार्टफोन व्यसन:** ऐसा व्यवहार जिसमें किशोर विद्यार्थी स्मार्टफोन का उपयोग नियंत्रित नहीं कर पाता, अध्ययन या सामाजिक गतिविधियों की, अपेक्षा फोन पर अधिक समय बिताता है और उपयोग बंद करने पर तनाव महसूस करता है।
- **किशोर विद्यार्थी:** 13 से 18 वर्ष आयु वर्ग का वह छात्र या छात्रा जो कक्षा 9वीं से 12वीं के बीच अध्ययनरत है। इस अवधि में भावनात्मक, सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक विकास तीव्र गति से होता है इसलिये तकनीकी दुरुपयोग का प्रभाव अधिक गहरा होता है।

अध्ययन का परिसीमन

बिलासपुर जिले के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र में अध्ययनरत कक्षा 11वीं के किशोर छात्र एवं छात्राओं तक सीमित है।

शोध विधि

प्रस्तुत अध्ययन में अनुसंधानकर्ता ने सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया है।

न्यादर्श

प्रस्तुत अध्ययन में बिलासपुर जिले के शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र के विद्यालयों के कक्षा 11वीं में अध्ययनरत 80 किशोर छात्र एवं 80 छात्राओं का चयन यादृच्छिक न्यादर्श विधि से किया गया है।

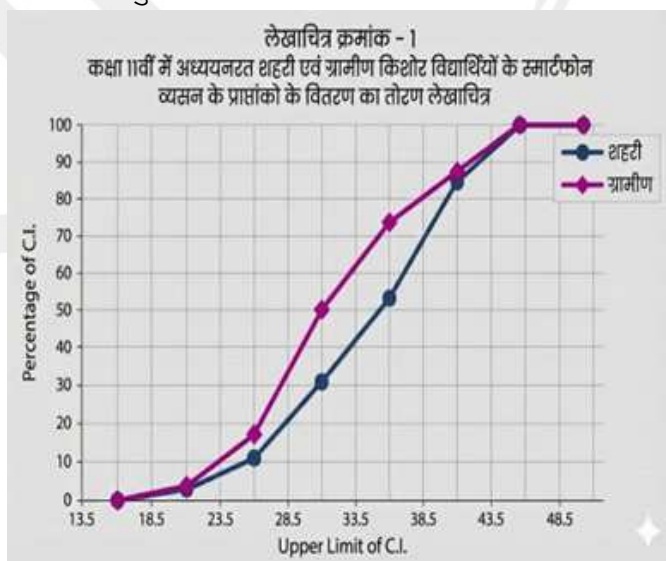
प्रयुक्त शोध उपकरण

प्रमाणीकृत उपकरण प्रस्तुत अध्ययन में स्मार्टफोन व्यसन – डॉ. विजयश्री एवं मासौद अन्सारी द्वारा निर्मित परीक्षण का प्रयोग किया गया है।

विश्लेषण एवं व्याख्या

प्रदत्तों के सांख्यिकी विश्लेषण हेतु मध्यमान, मानक विचलन तथा सार्थकता, CR परीक्षण एवं उनका ओजाई लेखाचित्र द्वारा शहरी एवं ग्रामीण व किशोर छात्र एवं किशोर छात्राओं के स्मार्टफोन व्यसन की तुलना की गई है।

प्राप्त आंकड़ों की प्रसमान्यता की जांच हेतु तोरण वक्र



परिकल्पनाओं का परीक्षण

H_{01} शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र के किशोर विद्यार्थियों के स्मार्टफोन व्यसन में सार्थक अंतर नहीं होगा।

इस परिकल्पना के परीक्षण के लिए प्राप्त आंकड़ों को शहरी तथा ग्रामीण क्षेत्र के कक्षा ग्यारहवीं के किशोर विद्यार्थियों में वर्गीकृत किया गया व प्राप्त आंकड़ों से मध्यमान प्रमाणिक विचलन एवं ब् मूल्य प्राप्त किया गया।

तालिका क्र. 1: शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों के किशोर विद्यार्थियों के स्मार्टफोन व्यसन के मध्यमान, प्रमाणिक विचलन एवं

CR मूल्य							
क्र.	क्षेत्र आधारित तुलनात्मक समूह	संख्या (N)	मध्यमान (M)	प्रमाणिक विचलन (SD)	CR अनुपात	CR की सार्थकता	परिणाम
1.	शहरी	80	31.73	12.61	1.312	असार्थक	शून्य परिकल्पना स्वीकृत
2.	ग्रामीण	80	29.52	8.78			
संदर्भ – CR का प्रतिमान मान 0.05 = 1.96, 0.01 = 2.58							

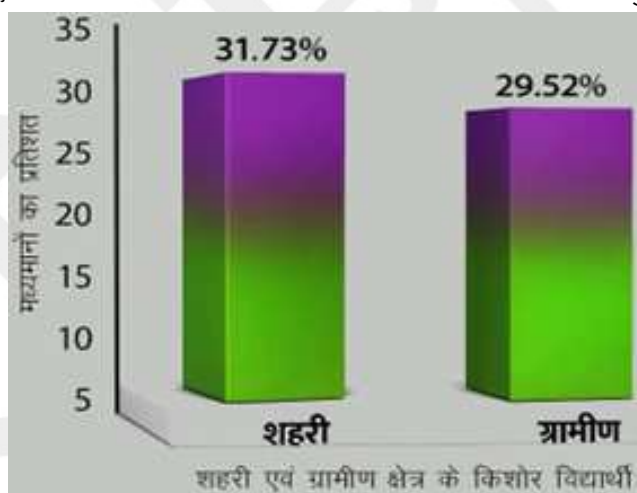
विश्लेषण: उपरोक्त तालिका क्रमांक 01 में शहरी किशोर विद्यार्थियों के स्मार्टफोन व्यसन के प्राप्तांकों से प्राप्त मध्यमान 31.73 व प्रमाणिक विचलन 12.61 तथा ग्रामीण किशोर विद्यार्थियों के स्मार्टफोन व्यसन के प्राप्तांकों से प्राप्त मध्यमान 29.52 व प्रमाणिक विचलन 8.78 है जिनकी सार्थकता के परीक्षण के लिए CR Value निकाला गया जो 1.312 का मान द्वि-पूच्छय स्थिति में 0.05 स्तर पर प्रमाणीकृत आवश्यक प्रतिमान मान से कम है जहां 0.05 स्तर पर असार्थक है। अतः परिकल्पना स्वीकृत हुई।

$CR_{cal} - (1.312) < CR_{stand.} (1.96)$

परिणाम: H_{01} परिकल्पना स्वीकृत हुई।

विवेचना: शहरी तथा ग्रामीण किशोर विद्यार्थियों के स्मार्टफोन व्यसन में सार्थक अंतर नहीं पाया गया, परंतु अन्य कारक जैसे: जीवन-शैली, अकादमिक प्रदर्शन, मानसिक स्वास्थ्य, आदि में अंतर दिखाई दे सकता है, परन्तु दोनों क्षेत्रों में अभिभावकीय, निगरानी में कमी, सस्ती डेटा योजना एवं नेटवर्क का दूर-दराज ग्रामीण क्षेत्रों तक आसान पहुंच उपलब्ध है जिससे ग्रामीण किशोर विद्यार्थियों में भी स्मार्टफोन व्यसन तेजी से बढ़ रहा है।

दण्ड आरेख क्र. 1: शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र के किशोर विद्यार्थियों में स्मार्टफोन व्यसन की तुलना करते हुए बार लेखा चित्र

**बार लेखाचित्र का विवरण**

शहरी तथा ग्रामीण क्षेत्र के किशोर विद्यार्थियों के स्मार्टफोन व्यसन के मध्यमानों में सूक्ष्म अंतर पाया गया। शहरी किशोर विद्यार्थियों का मध्यमान 31.73 तथा ग्रामीण किशोर विद्यार्थियों का मध्यमान 29.52 है, प्राप्त आंकड़ों की सहायता से निष्कर्ष पाया गया है कि, शहरी एवं ग्रामीण किशोर विद्यार्थियों के स्मार्टफोन व्यसन में सार्थक अंतर नहीं है।

निष्कर्ष – शहरी तथा ग्रामीण क्षेत्र के किशोर विद्यार्थियों के स्मार्टफोन व्यसन में सार्थक अंतर नहीं पाया गया।

तोरण लेखाचित्र क्र. 2



तोरण लेखाचित्र का विवरण

संचयी आवृत्ति प्रतिशत द्वारा प्राप्त आंकड़ों का तोरण वक्र लगभग अपने उपयुक्त स्वरूप में बन रहा है। अतः माना जा सकता है कि आंकड़े प्रसामान्य रूप से वितरित है। इन आंकड़ों की सहायता से प्राप्त निष्कर्ष सामान्यीकरण के लिए उपयुक्त माना जा सकता है।

H_{02} किशोर छात्र एवं छात्राओं के स्मार्टफोन व्यसन में सार्थक अंतर नहीं होगा।

इस परिकल्पना के परीक्षण के लिए प्राप्त आंकड़ों को किशोर छात्र एवं छात्राओं में वर्गीकृत किया गया व प्राप्त आंकड़ों से मध्यमान, प्रमाणिक विचलन एवं CR मूल्य प्राप्त किया गया।

तालिका क्र. 2: किशोर छात्र एवं छात्राओं के स्मार्टफोन व्यसन का मध्यमान, प्रमाणिक विचलन एवं CR मूल्य

क्र.	लिंग आधारित तुलनात्मक समूह	संख्या (N)	मध्यमान (M)	प्रमाणिक विचलन (SD)	CR अनुपात	CR की सार्थकता	परिणाम
1.	किशोर छात्र	80	30.70	9.82	1.321	असार्थक	शून्य परिकल्पना स्वीकृत
2.	किशोर छात्राएं	80	31.08	11.71			

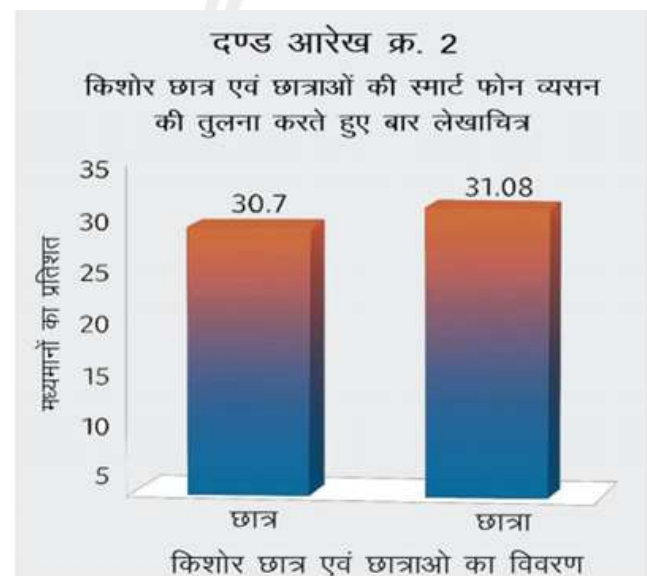
संदर्भ - CR का प्रतिमान मान 0.05 = 1.96, 0.01=2.58

विश्लेषण: उपरोक्त तालिका क्रमांक 02 में किशोर छात्रों के स्मार्टफोन व्यसन के प्राप्तांकों से प्राप्त मध्यमान 30.7 व प्रमाणिक विचलन 9.82 तथा किशोर छात्राओं के स्मार्टफोन व्यसन के प्राप्तांकों से प्राप्त मध्यमान 31.08 व प्रमाणिक विचलन 11.71 है जिनकी सार्थकता के परीक्षण के लिए CR Value निकाला गया है जो 1.321 प्राप्त हुआ जो 0.05 स्तर पर प्रमाणीकृत आवश्यक प्रतिमान मानक 1.96 से कम है जो कि 0.05 स्तर पर असार्थक है। अतः परिकल्पना स्वीकृत हुई।

बार लेखाचित्र का विवरण

किशोर छात्र एवं किशोर छात्राओं के स्मार्टफोन व्यसन के मध्यमानों में सूक्ष्म अंतर पाया गया। किशोर छात्रों का मध्यमान 30.7 एवं किशोर छात्राओं का मध्यमान 31.08 है। प्राप्त आंकड़ों की सहायता से निष्कर्ष पाया गया है कि किशोर छात्र एवं किशोर छात्राओं के स्मार्टफोन व्यसन में सार्थक अंतर नहीं है।

निष्कर्ष: किशोर छात्र एवं किशोर छात्राओं के स्मार्ट फोन व्यसन के मध्यमानों में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया।



CRcal (1.321) <CR stand (1.96)

परिणाम: H₀₂ परिकल्पना स्वीकृत हुई।

विवेचना: किशोर छात्र एवं छात्राओं की स्मार्टफोन व्यसन में सार्थक अंतर नहीं पाया गया, परन्तु सूक्ष्म अंतर का कारण अन्य कारक जैसे किशोर छात्र एवं छात्राओं के स्मार्टफोन उपयोग के उद्देश्य में असमानता दिखाई देती है। परन्तु सोशल कनेक्टिविटी की समान आवश्यकता, दोनों में ही स्मार्ट फोन शिक्षा की समान अनिवार्यता एवं अभिभावक द्वारा दिए जाने वाली समान अनुमति और स्वतंत्रता इसका कारण हो सकते हैं।

भावी शोध हेतु सुझाव

1. स्मार्टफोन व्यसन तथा शैक्षिक उपब्धि के बीच संबंध का अध्ययन।
2. उच्च एवं निम्न आर्थिक सामाजिक स्तर वाले परिवारों के किशोर विद्यार्थियों में स्मार्टफोन की लत के कारको एवं प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन।
3. विद्यालयीन वातावरण (Digital Discipline, Teacher Student Interaction एवं Mobile Policy आदि का किशोरों के स्मार्टफोन की लत पर प्रभाव)।
4. स्मार्टफोन व्यसन के कारण विद्यार्थियों की कार्य क्षमता, कार्य गुणवत्ता एवं संज्ञानात्मक क्षमताओं पर लिंग आधारित अध्ययन।
5. अभिभावकीय निगरानी Parental Monitoring और स्मार्टफोन नियंत्रण रणनीतियों (Digital Discipline, Strategies के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन।
6. लिंग आधारित किशोरों में स्मार्टफोन व्यसन को कम करने के लिए डिजिटल जागरूकता एवं परामर्श कार्यक्रमों की प्रभावशीलता का अध्ययन।
7. विद्यार्थियों में स्मार्ट व्यसन का उनके नैतिक मूल्यों पर स्थान के आधार पर प्रभाव का अध्ययन।

संदर्भ सूची

1. Cain, N. & Gradisar, M. (2010) Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735–742. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006>
2. Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018) *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.) Sage Publications, Thousand Oaks, CA.
3. Elhai, J. D.; Levine, J. C. & Hall, B. J. (2017) Problematic smartphone use and mental health problems: Current state of research and future directions. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
4. Elhai, J. D.; Yang, H. & Montag, C. (2020) Cognitive and emotional correlates of nomophobia in college students. *Computers in Human Behavior*, 103, 78–85. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.012>
5. International Telecommunication Union (2023) *Measuring digital development: Facts and figures*. ITU Publications, Geneva, Switzerland.
6. King, A. L. S.; Valença, A. M. & Nardi, A. E. (2014) Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.004>
7. Kwon, M.; Kim, D. J.; Cho, H. & Yang, S. (2013) The Smartphone Addiction Scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), e83558.
8. World Health Organization (2020) *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO Press, Geneva, Switzerland.
9. Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015) Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
