



स्नातक स्तर पर स्मार्टफोन के उच्च उपयोग व निम्न उपयोग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन

राजेश कुमार गोयल

शोधार्थी, महाराजा गंगासिंह विश्वविद्यालय,
बीकानेर

डॉ. मीनाक्षी मिश्रा

प्राचार्या, भारती शिक्षक प्रशिक्षण संस्थान
श्रीगंगानगर

सारांश : प्रस्तुत शोध पत्र में स्नातक स्तर पर स्मार्टफोन के उच्च उपयोग व निम्न उपयोग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन किया गया है। इस शोध में शोधार्थी ने अनुसंधान की सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया। शोध न्यादर्श का चयन साधारण यादृच्छिक रूप से किया जिसमें स्नातक स्तर के 200 विद्यार्थियों को शामिल किया गया है। प्रदत्त संकलन के लिए स्मार्टफोन एडिक्शन स्केल व मानसिक स्वास्थ्य बैटरी का प्रयोग किया गया है। स्मार्टफोन एडिक्शन स्केल का निर्माण डॉ. विजयश्री एवं डॉ. मसूद अंसारी द्वारा किया गया जबकि मानसिक स्वास्थ्य बैटरी का निर्माण अरुण कुमार सिंह व अल्पना सेन गुप्ता द्वारा किया गया। अध्ययन के निष्कर्ष में पाया कि स्मार्टफोन के उच्च उपयोग करने वाले व निम्न उपयोग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर है। स्मार्टफोन के उच्च उपयोग करने वाले ग्रामीण व शहरी विद्यार्थियों की अपेक्षा निम्न उपयोग करने वाले ग्रामीण व शहरी विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा पाया गया है।

कुंजी शब्द – स्नातक स्तर, स्मार्टफोन, मानसिक स्वास्थ्य

प्रस्तावना – वर्तमान युग को विज्ञान का युग या प्रौद्योगिकी का युग या आर्ज का युग कहा जाता है। वर्तमान में सूचना तकनीकी के क्षेत्र में अत्यधिक विकास हुआ है। 4G व 5G सेवा प्रारम्भ होने तथा फ्री डाटा सर्विस ने आम आदमी की इंटरनेट तक पहुँच को आसान बना दिया। विभिन्न क्षेत्रों में स्मार्टफोन के बहुत अधिक उपयोग ने मनुष्य के मानसिक स्वास्थ्य को सबसे ज्यादा प्रभावित किया है। मनुष्य के सुखी जीवन के लिए उसका स्वस्थ होना अति आवश्यक है। मनुष्य अपने जीवन में अनेक लक्ष्य व इच्छाएँ लेकर चलता है तथा उसकी अनेक आवश्यकताएँ होती हैं जिनकी पूर्ति के लिए वह निरन्तर प्रयास करता है। इन प्रयासों में उसे कभी सफलता मिलती है तो कभी असफलता मिलती है। इसके अलावा उसके लक्ष्य व आवश्यकता पूर्ति में अनेक बाधाएँ भी आती हैं। इन बाधाओं व असफलताओं के कारण वह तनाव महसूस करता है और दुःख व निराशा में डूब जाता है। एक क्षेत्र में आने वाली बाधा के

कारण जीवन के अन्य क्षेत्रों में भी उसका समायोजन नहीं हो पाता है। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक कार्ल रोजर्स, मैसलो व मिटिलमैन ने निष्कर्ष स्वरूप कुछ सूचकों जैसे – सामान्य वृद्धि व विकास, स्वतंत्रता, जीवन के प्रति समन्वित दृष्टिकोण, सुरक्षा का भाव, सकारात्मक संवेग, लचीलापन, सर्जनात्मक अनुकूलन, लोगों के प्रति स्नेह व विश्वास का भाव, वास्तविक प्रत्यक्षण आदि को सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के प्रमुख तत्व माना है। इसी प्रकार अरूण कुमार सिंह व अल्पना सेन गुप्ता ने मानसिक स्वास्थ्य के प्रमुख तत्वों में समायोजन, सांवेगिक स्थिरता, बुद्धि, स्वतंत्रता, सुरक्षा-असुरक्षा तथा क्रिया स्तर इन छः तत्वों को सबसे प्रमुख माना है। वर्तमान में मानसिक स्वास्थ्य की समस्या विशेष रूप से किशोरों व पूर्व व्यस्कों में एक गंभीर रूप धारण करती जा रही है। इसके लिए आवश्यक है कि स्मार्टफोन के अधिक उपयोग से मानसिक स्वास्थ्य पर पडने वाले प्रभाव को जाना जाए और उन प्रभावों से बचने के उपायों पर चर्चा कर लोगों को उनके प्रति जागरूक किया जाए। अतः इसी प्रभाव को जानने के लिए शोधकर्ता ने "स्नातक स्तर पर स्मार्टफोन के उच्च व निम्न उपयोग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य तुलनात्मक अध्ययन" विषय का चयन किया।

अध्ययन के उद्देश्य :- प्रस्तावित शोध कार्य हेतु शोधार्थी द्वारा निम्नलिखित शोध उद्देश्य निर्धारित किए गए हैं –

1. स्नातक स्तर पर स्मार्टफोन के उच्च व निम्न उपयोग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन करना ।
2. स्नातक स्तर पर स्मार्टफोन के उच्च व निम्न उपयोग करने वाले ग्रामीण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन करना ।
3. स्नातक स्तर पर स्मार्टफोन के उच्च व निम्न उपयोग करने वाले शहरी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन करना ।

शोध परिकल्पनाएँ :- प्रस्तुत अध्ययन में शोधार्थी द्वारा शून्य परिकल्पना का उपयोग किया गया है जो कि निम्न प्रकार हैं –

1. स्नातक स्तर पर स्मार्टफोन के उच्च व निम्न उपयोग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं है ।
2. स्नातक स्तर पर स्मार्टफोन के उच्च व निम्न उपयोग करने वाले ग्रामीण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं है ।
3. स्नातक स्तर पर स्मार्टफोन के उच्च व निम्न उपयोग करने वाले शहरी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं है ।

अध्ययन विधि :- प्रस्तुत अध्ययन में सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है, क्योंकि अनुसंधान की यह एक वैज्ञानिक विधि है। इस विधि द्वारा प्राप्त दत्त वैध एवं विश्वसनीय होते हैं।

न्यादर्श :- प्रस्तावित शोध के उद्देश्यों और साधनों की सीमाओं को ध्यान में रखते हुए न्यादर्श के रूप में दौसा जिले के महाविद्यालयों के 200 विद्यार्थियों को लिया जाएगा ।

उपकरण :- प्रस्तुत अध्ययन में शोधार्थी द्वारा निम्न उपकरणों का उपयोग किया गया है –

1. स्मार्टफोन एडिक्शन स्केल (डॉ. विजयश्री व डॉ. मसूद अंसारी)
2. मानसिक स्वास्थ्य मापनी (डॉ. ए.के. सिंह व अल्पना सेन गुप्ता)

शोध में सांख्यिकी :- प्रस्तुत शोध में प्रदत्तों के विश्लेषण के लिए निम्न सांख्यिकी प्रविधियों का प्रयोग किया गया है।

1. मध्यमान (Mean)
2. मानक विचलन (Standard Deviation)
3. टी परीक्षण (T-Test)

विश्लेषण व व्याख्या :-

परिकल्पना 1 – स्नातक स्तर पर स्मार्टफोन के उच्च व निम्न उपयोग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं है ।

तालिका संख्या – 1

न्यादर्श	संख्या	माध्य	मानक विचलन	स्वतंत्रता कोटि	t मान	परिणाम
उच्च उपयोग	100	89.53	5.90	198	16.98	सार्थक अन्तर है
निम्न उपयोग	100	102.98	5.28			

$$df = (N_1 + N_2 - 2) = 100 + 100 - 2 = 198$$

$$\text{सार्थकता स्तर } 0.05 = 1.96 \quad 0.01 = 2.58$$

उक्त सारणी से स्पष्ट है कि स्नातक स्तर पर स्मार्टफोन के उच्च उपयोग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान 89.53 व मानक विचलन 5.90 है जबकि निम्न उपयोग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान 102.98 व मानक विचलन 5.28 है । स्वतंत्रता कोटि 198 पर दोनों समूहों का t मान 16.9875 है जो कि 0.05 तथा 0.01 सार्थकता स्तर पर आवश्यक मान से बहुत अधिक है । अतः कहा जा सकता है कि स्मार्टफोन के उच्च उपयोग व निम्न उपयोग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर है । अतः यह परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है ।

परिकल्पना 2

स्नातक स्तर पर स्मार्टफोन के उच्च व निम्न उपयोग करने वाले ग्रामीण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं है ।

तालिका संख्या – 2

न्यादर्श	संख्या	माध्य	मानक विचलन	स्वतंत्रता कोटि	t मान	परिणाम
उच्च उपयोग	50	92.15	5.19	98	11.38	सार्थक अन्तर है
निम्न उपयोग	50	103.38	4.66			

$$df = (N_1 + N_2 - 2) = 50 + 50 - 2 = 98$$

$$\text{सार्थकता स्तर } 0.05 = 1.97 \quad 0.01 = 2.59$$

उक्त सारणी से स्पष्ट है कि स्नातक स्तर पर स्मार्टफोन के उच्च उपयोग करने वाले ग्रामीण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान 92.15 व मानक विचलन 5.19 है जबकि निम्न उपयोग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान 103.38 व मानक विचलन 4.66 है। स्वतंत्रता कोटि 98 पर दोनों समूहों का t मान 11.38 है जो कि 0.05 सार्थकता स्तर पर आवश्यक मान से बहुत अधिक है । अतः कहा जा सकता है कि स्मार्टफोन के उच्च उपयोग व निम्न उपयोग करने वाले ग्रामीण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में 0.05 सार्थकता स्तर पर सार्थक अन्तर है । अतः यह परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है ।

परिकल्पना 3

स्नातक स्तर पर स्मार्टफोन के उच्च व निम्न उपयोग करने वाले शहरी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं है ।

तालिका संख्या – 3

न्यादर्श	संख्या	माध्य	मानक विचलन	स्वतंत्रता कोटि	t मान	परिणाम
उच्च उपयोग	50	86.91	6.14	98	14.27	सार्थक अन्तर है
निम्न उपयोग	50	102.58	4.75			

$$df = (N_1 + N_2 - 2) = 50 + 50 - 2 = 98$$

$$\text{सार्थकता स्तर } 0.05 = 1.97 \quad 0.01 = 2.59$$

उक्त सारणी से स्पष्ट है कि स्नातक स्तर पर स्मार्टफोन के उच्च उपयोग करने वाले शहरी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान 86.91 व मानक विचलन 6.14 है जबकि निम्न उपयोग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान 102.58 व मानक विचलन 4.75 है। स्वतंत्रता कोटि 98 पर दोनों समूहों का t मान 14.27 है जो कि 0.05 सार्थकता स्तर पर आवश्यक मान से बहुत अधिक है । अतः कहा जा सकता है कि स्मार्टफोन के उच्च उपयोग व निम्न उपयोग करने वाले शहरी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में 0.05 सार्थकता स्तर पर सार्थक अन्तर है । अतः यह परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है ।

अध्ययन के निष्कर्ष :-

1. स्मार्टफोन के उच्च उपयोग व निम्न उपयोग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर पाया गया । अर्थात् स्मार्टफोन के उच्च उपयोग करने वाले विद्यार्थियों की अपेक्षा निम्न उपयोग करने वाले विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा पाया गया है ।
2. स्मार्टफोन के उच्च उपयोग व निम्न उपयोग करने वाले ग्रामीण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर पाया गया अर्थात् स्मार्टफोन के उच्च उपयोग करने वाले ग्रामीण विद्यार्थियों की अपेक्षा निम्न उपयोग करने वाले ग्रामीण विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा पाया गया है ।
3. स्मार्टफोन के उच्च उपयोग व निम्न उपयोग करने वाले शहरी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर पाया गया । अर्थात् स्मार्टफोन के उच्च उपयोग करने वाले शहरी विद्यार्थियों की अपेक्षा निम्न उपयोग करने वाले शहरी विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा पाया गया है ।

शैक्षिक निहितार्थ :- प्रस्तुत शोध कार्य में स्मार्टफोन की उपयोगिता के साथ-साथ उसके अधिक उपयोग से होने वाले प्रभावों के बारे में बताया गया है। स्मार्टफोन के अधिक उपयोग से मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव को स्पष्ट किया है। स्मार्टफोन दैनिक जीवन में उपयोगी है जो हमारी बहुत सारी आवश्यकताओं को आसानी से पूरा कर देता है। जैसे – ऑनलाइन शिक्षण कार्य, ऑनलाइन शिक्षण सामग्री, सोशल मीडिया के माध्यम से विचारों के आदान-प्रदान के साथ-साथ वार्तालाप करना, वित्तीय लेनदेन के अलावा घर बैठे बैठे ऑनलाइन खरीददारी, सरकारी कार्यों को आसानी से निपटाना आदि, परन्तु स्मार्टफोन के अधिक उपयोग के दुष्प्रभाव भी बहुत हैं। इसका सबसे अधिक प्रभाव हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर देखा जा सकता है। मानसिक स्वास्थ्य के खराब होने पर हमारे व्यवहार व आदतों में परिवर्तन देखने को मिलता है जिससे लोगों के साथ हमारे सामाजिक सम्बन्ध भी प्रभावित होते हैं। मानसिक स्वास्थ्य खराब या विकारग्रस्त होने से शारीरिक स्वास्थ्य भी कमजोर हो जाता है। शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के कारण हमारी दिनचर्या, कार्यक्षमता व व्यवहार बुरी तरह प्रभावित होती है। इस शोध के माध्यम से विद्यार्थी मानसिक स्वास्थ्य के महत्त्व को समझकर अपनी दिनचर्या व व्यवहार में परिवर्तन लाकर सकारात्मक शैक्षिक व सामाजिक वातावरण विकसित कर सकेंगे।

सन्दर्भ सूची :-

1. कपिल, एच.के. (1998), शैक्षिक अनुसंधान विधियाँ, भार्गव बुक हाउस, आगरा
2. शर्मा, आर.ए. शिक्षा अनुसंधान, आर.एल. बुक डिपो, मेरठ
3. मंगल,एस.के. शिक्षा मनोविज्ञान, पी एच आई पब्लिकेशन, नई दिल्ली
4. शर्मा, जगदीश प्रसाद, मानसिक स्वास्थ्य व मनोरोग नर्सिंग, जैन प्रकाशन, जयपुर
5. माहोलिया, कमलेश (2016) "कला व विज्ञान संकाय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं पर्यावरण चेतना का तुलनात्मक अध्ययन"

6. <http://allpsych.com>
7. <http://mentalhealth.com>
8. <http://ncbi.nlm.nih.gov>

