IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

स्नातक एवं परास्नातक विद्यार्थियों में मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों का अध्ययन

(A Study of Mobile Phone Usage and Habits among Undergraduate and Postgraduate Students)

आयुष गुप्ता[1] (पी एच.डी. शोधछात्र)

डॉ. जीतेन्द्र प्रताप[2] (असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षाविभाग)

दयानंद वैदिक कॉलेज, उरई (जालौन), उत्तरप्रदेश

सारांश (Abstract) :- वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य स्नातक एवं परास्नातक विद्यार्थियों में मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों के स्तर का अध्ययन करना है। आज के डिजिटल युग में स्मार्टफोन विद्यार्थियों के जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया है। विद्यार्थी इसका उपयोग अध्ययन, संचार, मनोरंजन तथा सोशल मीडिया के लिए करते हैं। यद्यपि मोबाइल फोन शैक्षिक दृष्टि से उपयोगी है, परन्तु इसका अत्यधिक एवं अनियंत्रित उपयोग विद्यार्थियों में उपयोग एवं आदतों की प्रवृत्ति उत्पन्न कर सकता है, जिससे उनकी एकाग्रता, समय-प्रबंधन तथा मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकते हैं।

इस अध्ययन में वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। स्नातक एवं परास्नातक विद्यार्थियों को नमूने के रूप में चयनित किया गया। मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों मापने के लिए *Smartphone Addiction Scale (SAS-VAM)* का उपयोग किया गया, जिसमें 23 कथन एवं पाँच-बिंदु मापनी शामिल है। संकलित आँकड़ों का विश्लेषण माध्य, मानक विचलन एवं प्रतिशत के माध्यम से किया गया। अध्ययन के निष्कर्ष विद्यार्थियों में मोबाइल फोन उपयोग की वास्तविक स्थिति को स्पष्ट करेंगे तथा संतुलित उपयोग के लिए मार्गदर्शन प्रदान करेंगे।

मुख्य शब्द (Key Words): मोबाइल फोन उपयोग, स्मार्टफोन लत, विद्यार्थियों की आदतें, स्नातक विद्यार्थी, परास्नातक विद्यार्थी।

प्रस्तावना :- शिक्षा मानव जीवन के सर्वांगीण विकास का प्रमुख साधन है, जो व्यक्ति के बौद्धिक, सामाजिक, भावनात्मक तथा नैतिक विकास को दिशा प्रदान करती है। समय के साथ शिक्षा की प्रकृति, उद्देश्य तथा साधनों में निरंतर परिवर्तन होता रहा है। इक्कीसवीं शताब्दी में सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी (ICT) के तीव्र विकास ने शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया को व्यापक रूप से प्रभावित किया है। वर्तमान समय में पारंपरिक कक्षा-आधारित शिक्षण के साथ-साथ तकनीकी-सहायक, डिजिटल तथा मिश्रित (Blended) अधिगम को विशेष महत्व दिया जा रहा है।

इस संदर्भ में मोबाइल फोन, विशेषकर स्मार्टफोन, शिक्षा का एक महत्वपूर्ण उपकरण बनकर उभरा है। इसके माध्यम से विद्यार्थी ऑनलाइन कक्षाओं, ई-पुस्तकों, शोध-सामग्री, शैक्षिक वीडियो तथा विभिन्न शैक्षिक अनुप्रयोगों तक सहज एवं त्वरित पहुँच प्राप्त कर सकते हैं। उच्च शिक्षा संस्थानों में अध्ययनरत स्नातक एवं परास्नातक विद्यार्थी अपने शैक्षणिक कार्यों, परियोजनाओं तथा संवाद के लिए मोबाइल फोन का व्यापक उपयोग कर रहे हैं।

भारत में युवाओं के मध्य मोबाइल फोन के उपयोग में निरंतर वृद्धि हो रही है। *National Family Health Survey (NFHS-5) (2019–21)* के आँकड़े व्यक्तिगत मोबाइल उपयोग में उल्लेखनीय वृद्धि को दर्शाते हैं। इसके साथ ही *National Education Policy (NEP) 2020* में भी शिक्षा में प्रौद्योगिकी के समावेशी एवं प्रभावी उपयोग पर विशेष बल दिया गया है, जिससे शिक्षा को अधिक सुलभ एवं गुणवत्तापूर्ण बनाया जा सके।

यद्यपि मोबाइल फोन शिक्षण-अधिगम को अधिक सुलभ और आकर्षक बनाता है, तथापि इसका अत्यधिक एवं अनियंत्रित उपयोग विद्यार्थियों की एकाग्रता, अध्ययन-अनुशासन तथा शैक्षणिक उपलब्धि पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। जब मोबाइल का उपयोग शैक्षिक उद्देश्यों के स्थान पर मनोरंजन, सोशल मीडिया अथवा गेमिंग में अधिक होने लगता है, तब यह मोबाइल फोन की लत (Mobile Phone Addiction) का रूप ले सकता है। इससे विद्यार्थियों की अध्ययन-अभिरुचि, कक्षा-भागीदारी तथा परीक्षा-प्रदर्शन प्रभावित हो सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य और शिक्षा के मध्य घनिष्ठ संबंध है। *National Mental Health Survey of India (2015–16)* के अनुसार युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियाँ बढ़ रही हैं। इसी प्रकार *Indian Council of Medical Research (ICMR)* ने डिजिटल उपकरणों से संबंधित व्यवहारिक लतों को एक उभरती हुई सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या के रूप में चिन्हित किया है। अतः यह आवश्यक हो जाता है कि मोबाइल फोन का उपयोग शिक्षा में संतुलित एवं विवेकपूर्ण ढंग से किया जाए।

उपर्युक्त संदर्भों के आलोक में प्रस्तुत अध्ययन स्नातक एवं परास्नातक विद्यार्थियों में मोबाइल फोन उपयोग एवं उससे संबंधित आदतों का शैक्षिक एवं मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से अध्ययन करने का प्रयास करता है, जिससे इसके सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभावों को समझा जा सके।

अध्ययन की आवश्यकता (Need of the Study) :-

वर्तमान समय में स्नातक एवं परास्नातक विद्यार्थियों के मध्य मोबाइल फोन का उपयोग तीव्र गति से बढ़ रहा है। यद्यपि यह शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया को सरल एवं सुलभ बनाता है, किन्तु इसका अत्यधिक एवं अनियंत्रित उपयोग विद्यार्थियों की एकाग्रता, समय-प्रबंधन तथा शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावित कर सकता है। इसके अतिरिक्त अत्यधिक मोबाइल उपयोग दुश्चिंता, तनाव तथा सामाजिक अलगाव जैसी समस्याओं को भी जन्म दे सकता है, जो विद्यार्थियों के समग्र शैक्षिक विकास में बाधा उत्पन्न करते हैं।

भारतीय उच्च शिक्षा के संदर्भ में इस विषय पर अपेक्षाकृत सीमित शोध उपलब्ध है। इसलिए विद्यार्थियों में मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों के स्तर का वैज्ञानिक अध्ययन आवश्यक है, ताकि शैक्षिक मार्गदर्शन, परामर्श सेवाओं तथा संतुलित तकनीकी उपयोग के लिए प्रभावी रणनीतियाँ विकसित की जा सकें।

अध्ययन के उद्देश्य (Objectives of the Study) :-

1. स्नातक एवं परास्नातक विद्यार्थियों के मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों का अध्ययन करना।
2. स्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं के मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों का अध्ययन करना।
3. परास्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं के मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों का अध्ययन करना।

4. स्नातक स्तर के छात्रों एवं परास्नातक स्तर के छात्रों के मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों का अध्ययन करना।
5. स्नातक तथा परास्नातक स्तर की छात्राओं के मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों का अध्ययन करना।

अध्ययन की परिकल्पनाएं :-

1. स्नातक एवं परास्नातक स्तर के विद्यार्थियों में मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
2. स्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं में मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
3. परास्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं में मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
4. स्नातक एवं परास्नातक स्तर के छात्रों में मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
5. स्नातक एवं परास्नातक स्तर की छात्राओं में मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

शोध अध्ययन का परिसीमांकन :-

1. प्रस्तावित शोध अध्ययन के अंतर्गत उत्तर प्रदेश के बुंदेलखंड विश्वविद्यालय से सम्बद्ध दयानंद वैदिक कॉलेज उरई (जालौन) के अंतर्गत आने वाले विद्यार्थियों तक सीमित किया जाएगा।
2. यह अध्ययन केवल स्नातक एवं परास्नातक स्तर के विद्यार्थियों में मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों तक सीमित है।

अध्ययन से संबंधित भारतीय साहित्य का सर्वेक्षण:-

घोष एवं मंडल (2025) द्वारा पश्चिम बंगाल के महाविद्यालयीन विद्यार्थियों पर किए गए अध्ययन में यह पाया गया कि स्मार्टफोन की लत का विद्यार्थियों की अधिगम क्षमता एवं समग्र शैक्षिक प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अध्ययन के निष्कर्षों के अनुसार लिंग के आधार पर कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया, किंतु ग्रामीण एवं शहरी विद्यार्थियों के बीच स्मार्टफोन लत के स्तर में सार्थक अंतर पाया गया।

चैटर आदि (2025) ने पोस्ट-मैट्रिक छात्रावास में रहने वाले विद्यार्थियों पर किए गए अध्ययन में मोबाइल फोन के दुष्प्रभावों के प्रति विद्यार्थियों के ज्ञान एवं दृष्टिकोण का मूल्यांकन किया। अध्ययन में यह पाया गया कि अधिकांश विद्यार्थियों में मोबाइल फोन के दुष्प्रभावों के प्रति केवल औसत स्तर का ज्ञान पाया गया, जबकि जागरूकता कार्यक्रमों की अत्यधिक आवश्यकता रेखांकित की गई।

प्रजापति एवं प्रजापति (2025) ने अपने हिंदी शोध लेख *"मोबाइल की लत: युवाओं का खोता बचपन और अभिभावकों की चिंता"* में मोबाइल लत को एक सामाजिक एवं पारिवारिक समस्या के रूप में प्रस्तुत किया है। अध्ययन में यह स्पष्ट किया गया कि मोबाइल की लत के कारण बच्चों एवं किशोरों का बचपन खेल, सामाजिक सहभागिता एवं पारिवारिक संवाद से दूर होता जा रहा है, जिससे उनके मानसिक स्वास्थ्य एवं व्यक्तित्व विकास पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है।

अंजली एवं अशोकन (2021) ने केरल के विश्वविद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों पर किए गए अध्ययन में यह निष्कर्ष प्रस्तुत किया कि मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करता है। अध्ययन में यह स्पष्ट हुआ कि प्रतिदिन 6 घंटे से अधिक मोबाइल उपयोग करने वाले विद्यार्थियों का शैक्षिक प्रदर्शन अपेक्षाकृत निम्न पाया गया रहा है।

अध्ययन से संबंधित विदेशी साहित्य का सर्वेक्षण:-

अलखुनैज़ान (2019) ने सऊदी अरब के विश्वविद्यालय विद्यार्थियों पर किए गए अपने अनुभवजन्य अध्ययन में पाया कि अधिकांश विद्यार्थी प्रतिदिन 8 **घंटे से अधिक समय स्मार्टफोन पर व्यतीत करते हैं। अध्ययन में यह भी स्पष्ट हुआ कि यद्यपि विद्यार्थी स्मार्टफोन के शैक्षिक लाभों से परिचित हैं, किंतु अत्यधिक उपयोग के कारण उनमें लत की प्रवृत्ति विकसित हो रही है, जो उनके अध्ययन व्यवहार एवं समय प्रबंधन को प्रभावित करती है।**

चेन, बी. लियू, एफ.; डिंग, एस.; यिंग, एक्स.; वांग, एल. एवं वेन, वाई. (2017) ने चीन में स्नातक एवं परास्नातक विद्यार्थियों पर किए गए अध्ययन में **निष्कर्ष** निकाला कि मोबाइल फोन की लत आत्म-नियंत्रण **की** कमी और भावनात्मक अस्थिरता से संबंधित है। उन्होंने सुझाव दिया कि शैक्षणिक संस्थानों में डिजिटल जागरूकता **कार्यक्रम** आवश्यक हैं।

हावी, एन. एस. एवं समाहा, एम (2016) ने मध्य-पूर्वी देशों के विश्वविद्यालय विद्यार्थियों पर **अध्ययन** करते हुए पाया कि मोबाइल फोन की लत का सीधा संबंध **शैक्षणिक** तनाव एवं नींद की समस्याओं से है। अध्ययन में यह भी स्पष्ट हुआ कि मोबाइल फोन पर निर्भरता बढ़ने से **विद्यार्थियों** का एकाग्रता स्तर घटता है।

लेप्प, ए. बार्कले, जे. ई. एवं कार्पिन्स्की, ए. सी (2014) ने अमेरिका में स्नातक विद्यार्थियों पर किए गए अध्ययन में पाया कि मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग **शैक्षणिक** उपलब्धि को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। अध्ययन के अनुसार जिन विद्यार्थियों में मोबाइल फोन की लत अधिक पाई गई, उनके ग्रेड अपेक्षाकृत कम थे।

सालेहान, एम. एवं नेगहबान, ए (2013) ने स्मार्टफोन एडिक्शन पर किए गए अध्ययन में यह **निष्कर्ष** प्रस्तुत किया कि सोशल नेटवर्किंग एप्स मोबाइल फोन **की** लत को बढ़ाने में प्रमुख भूमिका निभाते हैं। शोध में यह भी पाया गया कि परास्नातक स्तर के विद्यार्थियों में **शैक्षणिक** दबाव के कारण मोबाइल फोन का उपयोग तनाव-निवारण के साधन के रूप में बढ़ जाता है।

कस, डी. जे. एवं ग्रिफ़िथ्स, एम. डी (2011) ने यूरोप के विभिन्न देशों में विद्यार्थियों पर किए गए **अध्ययन** में निष्कर्ष निकाला कि मोबाइल फोन की लत **मनोवैज्ञानिक** समस्याओं जैसे—चिंता, अवसाद एवं अकेलेपन से गहराई से जुड़ी हुई है। उन्होंने इसे व्यवहारिक व्यसन (Behavioral Addiction) की श्रेणी में रखा गया है।

बियांकी, ए. एवं फिलिप्स, जे. जी (2005) ने ऑस्ट्रेलिया में किए गए अपने अध्ययन में यह पाया कि विश्वविद्यालय स्तर के विद्यार्थी मोबाइल फोन पर अत्यधिक **निर्भर** हो रहे हैं। अध्ययन में यह स्पष्ट हुआ कि मोबाइल फोन की लत का संबंध तनाव, चिंता तथा सामाजिक असुरक्षा से है। शोधकर्ताओं ने यह भी बताया कि युवा वर्ग में यह **समस्या** अधिक गंभीर रूप ले रही है।

संबंधित साहित्य की विवेचना :- भारतीय एवं विदेशी अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि **स्नातक** एवं परास्नातक स्तर के विद्यार्थियों में मोबाइल फोन की लत एक बढ़ती हुई समस्या है। भारतीय संदर्भ में **घोष एवं मंडल (2025)** तथा **अंजली एवं अशोकन (2021)** के अध्ययनों में यह पाया गया कि मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग **विद्यार्थियों** की अधिगम क्षमता एवं शैक्षणिक उपलब्धि को **नकारात्मक** रूप से प्रभावित करता है, जबकि ग्रामीण–शहरी पृष्ठभूमि के आधार पर लत के स्तर

में अंतर देखा गया। **चैटर आदि** (2025) ने मोबाइल फोन के दुष्प्रभावों के प्रति सीमित जागरूकता को रेखांकित किया, वहीं **प्रजापति एवं प्रजापति** (2025) ने मोबाइल लत के सामाजिक एवं पारिवारिक दुष्परिणामों पर **प्रकाश** डाला।

विदेशी अध्ययनों में **बियांकी एवं फिलिप्स** (2005), **कस एवं ग्रिफ़िथ्स** (2011) **तथा लेप्प आदि** (2014) ने मोबाइल फोन की लत को तनाव, दुश्चिंता एवं निम्न **शैक्षणिक** उपलब्धि से संबंधित पाया। इसी क्रम में **सालेहान एवं नेगहबान** (2013), **हावी एवं समाहा** (2016) **तथा चेन आदि** (2017) के अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग, नींद की समस्या एवं आत्म-**नियंत्रण** की कमी मोबाइल फोन की लत को और अधिक बढ़ाती है। इन निष्कर्षों के आधार पर उच्च शिक्षा स्तर पर मोबाइल फोन की लत का अध्ययन अत्यंत आवश्यक एवं **प्रासंगिक** है।

प्रयुक्त अनुसंधान विधि :- प्रस्तुत शोध **अध्ययन** में वर्णनात्मक अनुसंधान की सर्वेक्षण विधि का **प्रयोग** किया गया है।

अध्ययन के उपकरण :-

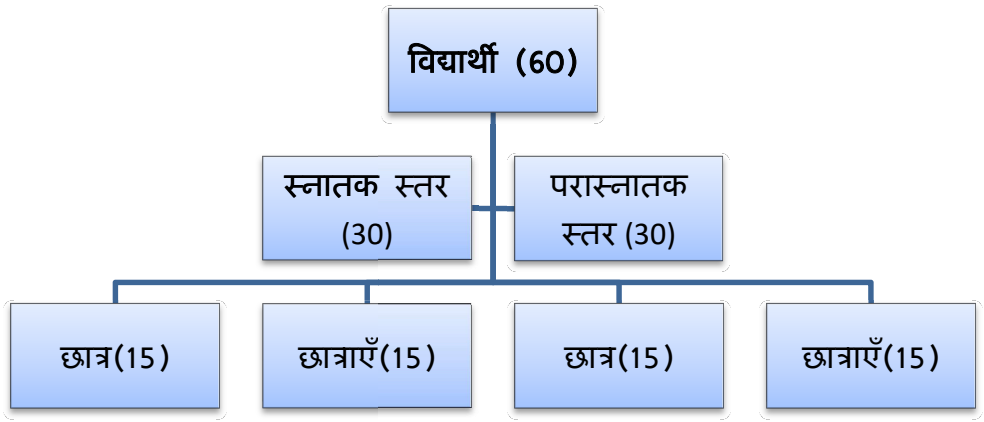
प्रस्तुत शोध अध्ययन में विद्यार्थियों में **स्मार्टफोन** की लत के स्तर के मापन हेतु Smartphone Addiction Scale (SAS-VAM) का प्रयोग किया गया है। यह मापनी डॉ. विजयश्री एवं डॉ. मसूद अंसारी द्वारा विकसित **की** गई है तथा National Psychological Corporation (NPC), आगरा द्वारा प्रकाशित है। यह मापनी कुल 23 कथनों पर आधारित है, जो स्मार्टफोन की लत के छः आयामों– **बाध्यकारी** व्यवहार, भूलने की प्रवृत्ति, ध्यान की कमी, अवसाद एवं दुश्चिंता, भूख/नींद में व्यवधान तथा सामाजिक एकांतता– का मापन करती है। मापनी में पाँच-बिंदु पैमाना प्रयुक्त किया गया है, जिसमें पूर्णतः सहमत (5) से पूर्णतः असहमत (1) तक अंक दिए जाते हैं। मापनी का न्यूनतम स्कोर 23 तथा अधिकतम स्कोर 115 है। उच्च स्कोर स्मार्टफोन की लत के उच्च स्तर तथा निम्न स्कोर निम्न स्तर को दर्शाता है। यह मापनी मानकीकृत, विश्वसनीय एवं शैक्षिक शोध हेतु उपयुक्त है।

सांख्यिकीय प्रविधियाँ :-

शोध से सम्बन्धित एकत्रित प्रदत्तों का **विश्लेषण** करने हेतु मध्यमान, मानक विचलन, टी परीक्षण का **प्रयोग** किया गया है।

प्रतिदर्श आकार :-

प्रस्तुत अध्ययन में स्नातक एवं परास्नातक **स्तर** के कुल 60 विद्यार्थियों को प्रतिदर्श के रूप में **सम्मिलित** किया गया है।



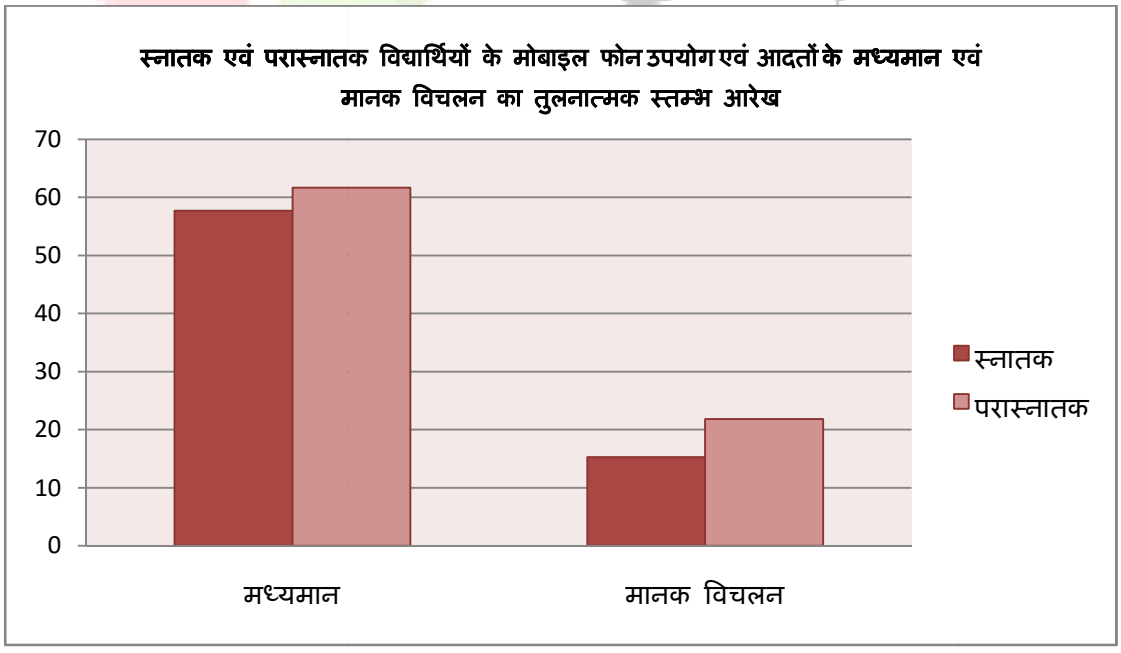
प्रथम परिकल्पना परीक्षण

स्नातक एवं परास्नातक स्तर के विद्यार्थियों में मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

विवरण	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	मानक त्रुटि	स्वतंत्राश	t-मान	सार्थकता
स्नातक	30	57.73	15.28	4.87	58	0.82	0.5 स्तर पर परीक्षणीय परिकल्पना **स्वीकार**
परास्नातक	30	61.70	21.84				

प्रथम शून्य परिकल्पना के परीक्षण हेतु स्वतंत्र नमूना t-परीक्षण का प्रयोग किया गया। सारणी से **स्पष्ट** है कि स्नातक स्तर के विद्यार्थियों का मध्यमान 57.73 तथा मानक विचलन 15.28 प्राप्त हुआ, जबकि परास्नातक स्तर के विद्यार्थियों का मध्यमान 61.70 एवं मानक विचलन 21.84 पाया गया। दोनों समूहों के लिए मानक त्रुटि 4.87 तथा **स्वतंत्रता** की डिग्री 58 प्राप्त हुई। गणना करने पर प्राप्त t-मान 0.82 आया 0.05 स्तर पर 58 स्वतंत्रता की डिग्री के लिए सारणी t-मान 2.00 है। चूँकि प्राप्त t-मान (0.82) सारणी t-मान (2.00) से कम है, अतः स्नातक एवं परास्नातक स्तर के विद्यार्थियों में मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों के स्तर में कोई सांख्यिकीय रूप से **सार्थक** अंतर नहीं पाया गया। अतः यह निष्कर्ष निकाला जाता है कि "स्नातक एवं परास्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों के स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं है।" **इस प्रकार शून्य परिकल्पना स्वीकार की जाती है।**

चित्र 1.1 – प्रथम परिकल्पना



द्वितीय परिकल्पना परीक्षण–

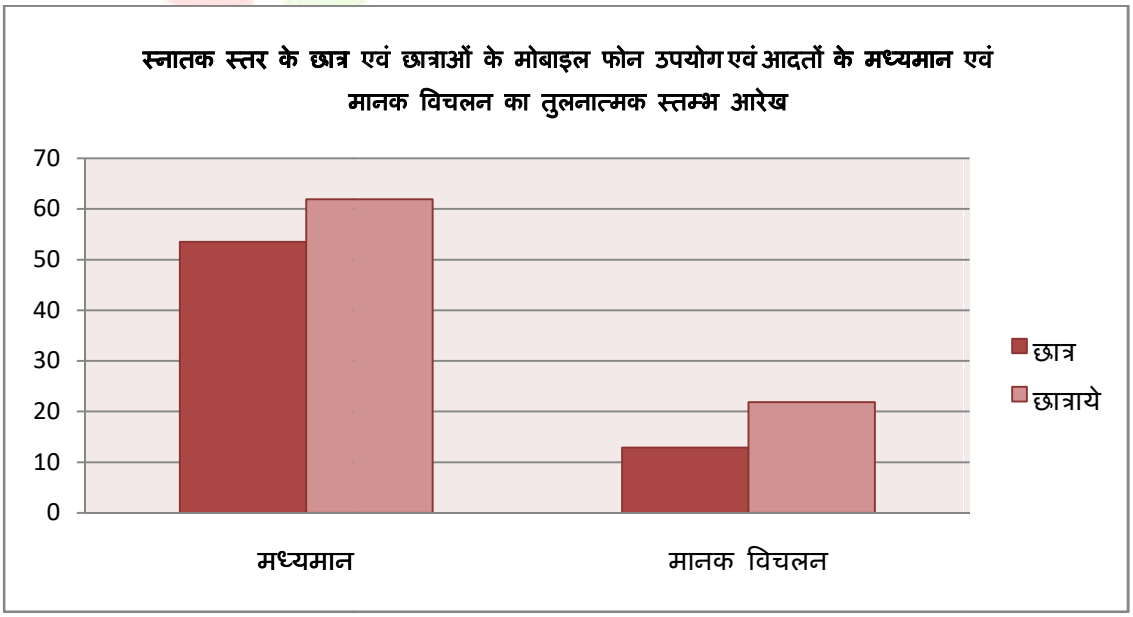
स्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं में मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

विवरण	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	मानक त्रुटि	स्वतंत्राश	t-मान	सार्थकता
छात्र	30	53.53	12.89	3.79	58	2.22	0.5 स्तर पर परीक्षणीय परिकल्पना **अस्वीकृत**
छात्राएं	30	61.93	16.25				

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है कि स्नातक स्तर के छात्रों का मध्यमान 53.53 तथा मानक विचलन 12.89 प्राप्त हुआ, जबकि छात्राओं का मध्यमान 61.93 तथा मानक विचलन 16.25 प्राप्त हुआ। दोनों समूहों के लिए मानक त्रुटि 3.79 तथा स्वतंत्रता की डिग्री 58 प्राप्त हुई। मध्यमानों के अंतर की सार्थकता की जाँच हेतु t-परीक्षण का प्रयोग किया गया, जिसमें प्राप्त t-मान 2.22 रहा 0.05 स्तर पर 28 स्वतंत्रता की डिग्री के लिए सारणी t-मान 2.05 है।

चूँकि प्राप्त t-मान (2.22) सारणी t-मान (2.05) से अधिक है, अतः यह अंतर सांख्यिकीय रूप से सार्थक है। अतः यह निष्कर्ष निकाला जाता है कि स्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं के मोबाइल उपयोग एवं आदतों के स्तर में सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर पाया गया। **इस प्रकार शून्य परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है।**

चित्र 1.2 – द्वितीय परिकल्पना



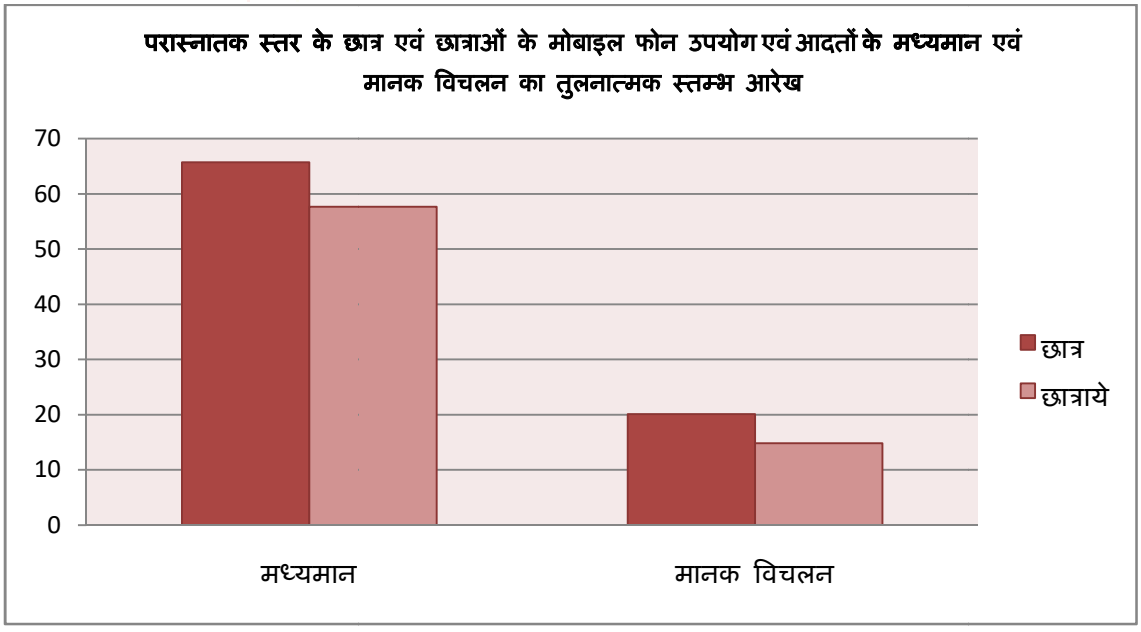
तृतीय परिकल्पना परीक्षण–

परास्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं में मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

विवरण	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	मानक त्रुटि	स्वतंत्राश	t-मान	सर्थकता
छात्र	15	65.73	20.12	6.45	28	1.25	0.5 स्तर पर परीक्षणीय परिकल्पना स्वीकार
छात्राएं	15	57.67	14.86				

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है कि स्नातक स्तर के छात्र का मध्यमान 65.73 तथा मानक विचलन 20.12 है, जबकि छात्राओं का मध्यमान 57.67 एवं मानक विचलन 14.86 प्राप्त हुआ है। दोनों समूहों के लिए मानक त्रुटि 6.45 तथा स्वतंत्रता की डिग्री 28 है। मध्यमानों के अंतर की सार्थकता की जाँच हेतु t-परीक्षण का प्रयोग किया गया, जिसमें प्राप्त t-मान 1.25 है। 0.05 स्तर पर 28 स्वतंत्रता की डिग्री के लिए सारणी t-मान 2.05 है।चूँकि प्राप्त t-मान (1.25) सारणी t-मान (2.05) से कम है, अतः यह अंतर सांख्यिकीय रूप से सार्थक नहीं है। अतः यह निष्कर्ष निकाला जाता है कि स्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं के मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों के स्तर में कोई सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं पाया गया। **इस प्रकार शून्य परिकल्पना स्वीकार की जाती है।**

चित्र 1.3 – तृतीय परिकल्पना



चतुर्थ परिकल्पना परीक्षण–

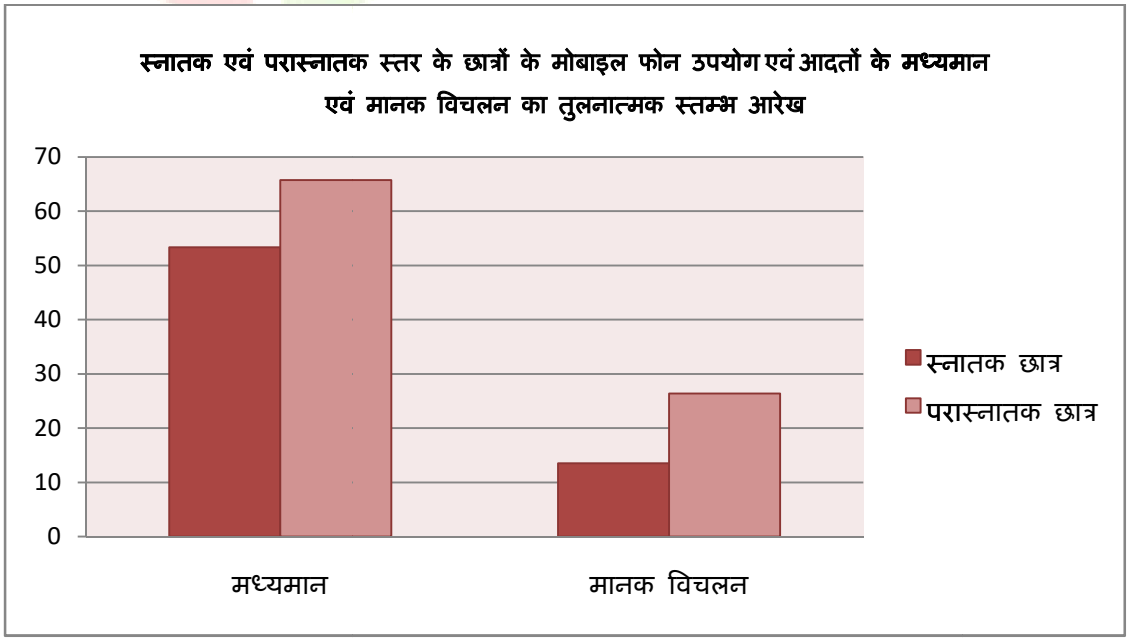
स्नातक एवं परास्नातक स्तर के छात्रों में मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

विवरण	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	मानक त्रुटि	स्वतंत्राश	t-मान	सर्थकता
स्नातक	15	53.53	13.51	7.65	28	1.59	0.5 स्तर पर परीक्षणीय परिकल्पना **स्वीकार**
परास्नातकं	15	65.73	26.37				

सारणी से स्पष्ट है कि स्नातक विद्यार्थियों का मध्यमान 53.53 तथा मानक विचलन 13.51 प्राप्त हुआ, जबकि परास्नातक विद्यार्थियों का मध्यमान 65.73 तथा मानक विचलन 26.37 पाया गया। दोनों समूहों के लिए मानक त्रुटि 7.65 तथा स्वतंत्रता की डिग्री 28 प्राप्त हुई। गणना द्वारा प्राप्त t-मान 1.59 रहा 0.05 स्तर पर 28 स्वतंत्रता की डिग्री के लिए सारणी t-मान 2.05 है। चूँकि प्राप्त t-मान (1.59) सारणी t-मान (2.05) से कम है, अतः यह अंतर सांख्यिकीय रूप से सार्थक नहीं है।

अतः यह निष्कर्ष निकाला जाता है कि स्नातक एवं परास्नातक विद्यार्थियों के मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों के स्तर में कोई सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं पाया गया। **इस प्रकार शून्य परिकल्पना स्वीकार की जाती है।**

चित्र 1.4 – चतुर्थ परिकल्पना



पंचम परिकल्पना परीक्षण :-

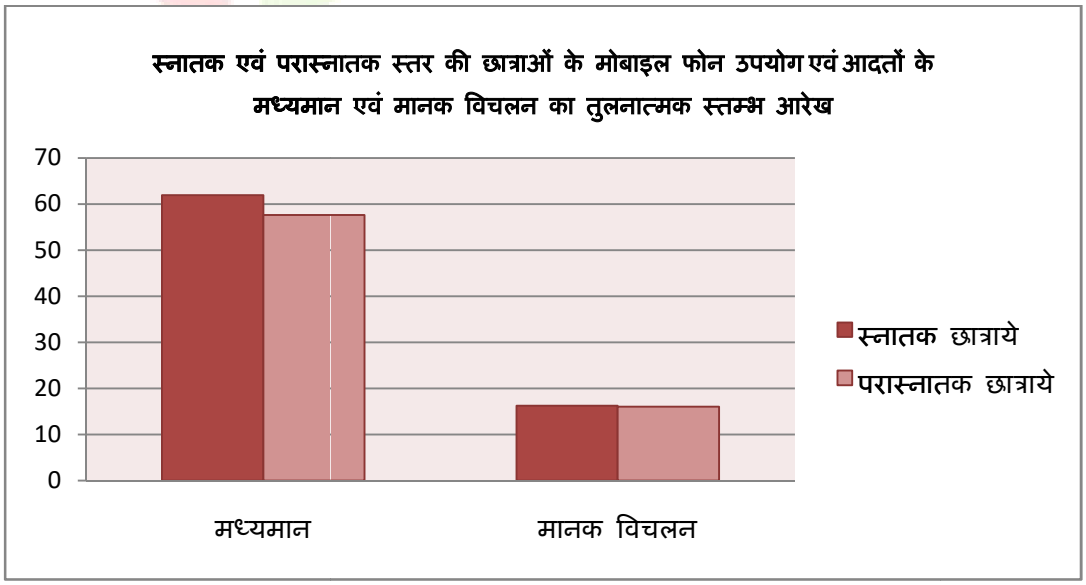
स्नातक एवं परास्नातक स्तर की छात्राओं में मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

विवरण	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	मानक त्रुटि	स्वतंत्राश	t-मान	सार्थकता
स्नातक	15	61.93	16.25	5.90	28	0.72	0.5 स्तर पर परीक्षणीय परिकल्पना **स्वीकार**
परास्नातक	15	57.67	16.04				

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है कि समूह–1 के विद्यार्थियों का मध्यमान 61.93 तथा मानक विचलन 16.25 प्राप्त हुआ, जबकि समूह–2 के विद्यार्थियों का मध्यमान 57.67 तथा मानक विचलन 16.04 पाया गया।दोनों समूहों के लिए मानक त्रुटि 5.90 तथा स्वतंत्रता की डिग्री 28 प्राप्त हुई। मध्यमानों के अंतर की सार्थकता की जाँच हेतु t-परीक्षण का प्रयोग किया गया, जिसमें प्राप्त t-मान 0.72 है।

0.05 स्तर पर 28 स्वतंत्रता की डिग्री के लिए सारणी t-मान 2.05 है। चूँकि प्राप्त t-मान (0.72) सारणी t-मान (2.05) से कम है, अतः यह अंतर सांख्यिकीय रूप से सार्थक नहीं है **अतः यह निष्कर्ष निकाला जाता है कि दोनों समूहों के विद्यार्थियों के मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों के स्तर में कोई सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं पाया गया** इस प्रकार शून्य परिकल्पना स्वीकार की जाती है।

चित्र 1.5 – पंचम परिकल्पना



निष्कर्ष :- प्रस्तुत शोध अध्ययन से यह **निष्कर्ष** प्राप्त होता है कि स्नातक एवं परास्नातक स्तर के **विद्यार्थियों** में मोबाइल फोन उपयोग एवं उससे संबंधित आदतें व्यापक **रूप** से पाई जाती हैं। अध्ययन के अंतर्गत विभिन्न समूहों के मध्य मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों की तुलना की गई।

सांख्यिकीय विश्लेषण से यह पाया गया कि कुछ समूहों के बीच मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों में **सार्थक** अंतर पाया गया, जबकि कुछ समूहों में कोई सार्थक अंतर **नहीं** पाया गया। विशेष रूप से स्नातक स्तर के छात्र एवं **छात्राओं** के बीच मोबाइल फोन उपयोग एवं आदतों में अंतर देखा गया।

इससे यह स्पष्ट होता है कि वर्तमान समय में मोबाइल फोन विद्यार्थियों के जीवन का एक महत्वपूर्ण **हिस्सा** बन चुका है। विद्यार्थी इसका उपयोग अध्ययन, संचार तथा मनोरंजन के लिए करते हैं।

अतः यह कहा जा सकता है कि विद्यार्थियों **में** मोबाइल फोन उपयोग एक सामान्य प्रवृत्ति बन चुका है। इसलिए आवश्यक है कि विद्यार्थियों को मोबाइल फोन का संतुलित एवं उचित उपयोग करने के लिए जागरूक किया जाए, ताकि इसका उपयोग उनके शैक्षिक विकास में सहायक बन सके।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची :-

प्रजापति, राम प्रकाश, एवं प्रजापति, जय राम. (2025) *मोबाइल व्यसन: युवाओं का खोता हुआ बचपन एवं अभिभावकीय चिंताएँ*।

घोष, बी., एवं मंडल, ए. के (2025) **पश्चिम** बंगाल के महाविद्यालयीन विद्यार्थियों में स्मार्टफोन व्यसन। *एनएसओयू-ओपन जर्नल*, 8(1)।

चैटर, ए., चावज, सी., माडली, एच., गंगल, एम., कोल्हार, एस., एवं इत्ती, जे. जी (2025) पोस्ट-**मैट्रिक** विद्यार्थियों में मोबाइल फोन उपयोग के दुष्प्रभावों पर एक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन। *स्कॉलर्स जर्नल ऑफ एप्लाइड मेडिकल साइंसेज़*, 13(3), 669–675।

अंतरराष्ट्रीय जनसंख्या विज्ञान संस्थान (आईआईपीएस) एवं आईसीएफ (2021) *राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएफएचएस-5), 2019–21: भारत रिपोर्ट*। मुंबई: आईआईपीएस।

अंजलि, पी. के., एवं अशोकन, ए (2021) केरल के महाविद्यालयीन विद्यार्थियों में मोबाइल फोन उपयोग और शैक्षणिक प्रदर्शन। *जर्नल ऑफ इमर्जिंग टेक्नोलॉजीज़ एंड इनोवेटिव रिसर्च*, 8(5)।

अलखुनैज़ान, ए. एस (2019) विश्वविद्यालयीन विद्यार्थियों में स्मार्टफोन व्यसन पर एक अनुभवजन्य अध्ययन। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंटरएक्टिव मोबाइल टेक्नोलॉजीज़*, 13(12)।

भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (2018) *व्यवहारिक व्यसन एवं डिजिटल मीडिया उपयोग: सार्वजनिक स्वास्थ्य परिप्रेक्ष्य*। नई दिल्ली: आईसीएमआर।

चेन, बी., लियू, एफ., डिंग, एस., यिंग, एक्स., वांग, एल., एवं वेन, वाई(2017) स्मार्टफोन व्यसन से संबंधित कारकों में लिंग भेद: चिकित्सा महाविद्यालयीन विद्यार्थियों पर एक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन। *बीएमसी साइकियाट्री*, 17(1), 1–9।

अवी, एन. एस., एवं समाहा, एम (2016) विश्वविद्यालयीन विद्यार्थियों में सोशल मीडिया व्यसन, आत्म-सम्मान एवं जीवन-संतोष के मध्य संबंध। *सोशल साइंस कंप्यूटर रिव्यू*, 35(5), 576–586।

भारत सरकार, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय(2016) *भारत का राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, 2015–16*। बेंगलुरु: राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान (निमहांस)।

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान(2016) *भारत में मानसिक स्वास्थ्य प्रणाली: राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण*। बेंगलुरु: निमहांस।

लेप्प, ए., बार्कले, जे. ई., एवं कारपिंस्की, ए. सी(2014) मोबाइल फोन उपयोग और शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य संबंध: अमेरिकी महाविद्यालयीन विद्यार्थियों पर अध्ययन। *सेज ओपन*, 4(1), 1–9।

सालेहान, एम., एवं नेगहबान, ए (2013) स्मार्टफोन पर सोशल नेटवर्किंग: जब मोबाइल फोन व्यसनकारी बन जाते हैं। *कंप्यूटर्स इन ह्यूमन बिहेवियर*, 29(6), 2632–3552।

कुस, डी. जे., एवं ग्रिफ़िथ्स, एम. डी(2011) ऑनलाइन सामाजिक नेटवर्किंग और लत: मनोवैज्ञानिक साहित्य की समीक्षा। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एनवायरनमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ*, 8(9), 3528–3552।

बियांकी, ए., एवं फिलिप्स, जे. जी(2005) समस्याग्रस्त मोबाइल फोन उपयोग के मनोवैज्ञानिक पूर्वानुमानक। *साइबर साइकोलॉजी एंड बिहेवियर*, 8(1), 39–51।

Websites :

- http://www-shodhganga-inflibnet-ac-in
- http://www-shodgangotri-co-in
- http://hi-m-wikipedia-org
- http://pdfs-sematicscholar-org
- http://www-scotbuzz-org