

# SHIKSHA SAMVAD

International Open Access Peer-Reviewed & Refereed  
Journal of Multidisciplinary Research

ISSN: 2584-0983 (Online)

Volume-1, Issue-3, March- 2024

www.shikshasamvad.com



## “स्नातक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर स्मार्टफ़ोन एडिक्शन एवं जीवन कौशल के प्रभाव का अध्ययन”

**मनीष मिश्रा**

असि. प्रोफेसर

श्री जय नारायण मिश्रा पीजी कॉलेज, लखनऊ

**प्रो. शिव शरण शुक्ल**

विभागाध्यक्ष

शिक्षा शास्त्र विभाग

लाल बहादुर शास्त्री कॉलेज, गोंडा

### शोध सारांश:

प्रस्तुत शोध का उद्देश्य स्नातक स्तर में अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर स्मार्टफोन एडिक्शन एवं जीवन कौशल के प्रभाव का अध्ययन करना है। शोध में लखनऊ जनपद के विभिन्न महाविद्यालयों के स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के साथ स्मार्ट फोन एडिक्शन एवं जीवन कौशल के प्रभाव का अध्ययन किया गया है। शोध के लिए यादृच्छिक चयन विधि द्वारा लखनऊ जनपद के 20 महाविद्यालयों से 400 श्री एवं ग्रामीण क्षेत्र के छात्रों का चयन किया गया। तदुपरांत सहसंबंध विधि द्वारा  $P$  के मान के अनुसार परिकल्पनाओं का परीक्षण किया गया। निष्कर्ष में प्राप्त हुआ कि शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों में सामान्य रूप से मोबाइल एडिक्शन का उच्च ऋणात्मक सहसंबंध पाया गया। जिसका अर्थ है कि ग्रामीण व शहरी दोनों क्षेत्रों के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर मोबाइल एडिक्शन का दुष्प्रभाव पाया गया। इसी प्रकार जीवन कौशल के साथ मानसिक स्वास्थ्य का उच्च धनात्मक सहसंबंध पाया गया। अर्थ जीवन कौशल के माध्यम से विद्यार्थी जीवन में आने वाली समस्याओं का सफलतापूर्वक सामना कर सकते हैं।

मानसिक रूप से स्वास्थ्य होना एक मनुष्य के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है जितना की शारीरिक रूप से स्वास्थ्य होना। मानसिक स्वास्थ्य के प्रति विद्यार्थी काल से ही सभी को सचेत हो जाना चाहिए। आधुनिक जीवनशैली और खानपान मनुष्य के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर दिया है। शारीरिक स्वास्थ्य के साथ साथ मानसिक स्वास्थ्य पर भी इसके दुष्प्रभाव दिखने लगे हैं। आधुनिकता के क्रांतिकारी उत्पाद मोबाइल के अति प्रयोग ने मनुष्य के मानसिक स्वास्थ्य में विविध प्रकार के मानसिक बीमारियाँ उत्पन्न कर दी हैं। ऐसे में विद्यार्थी वर्ग भी समाज में आये इस परिवर्तन से अछूता नहीं रहा गया है। इन सभी कारणों में मनुष्य ने अपने लिए समय निकालना बंद कर दिया है। आज भले ही विद्यार्थी तकनीकी रूप से

कौशलयुक्त होता जा रहा है परन्तु वह अपने जीवन कौशल को भूलता जा रहा है । ये जीवन कौशल ही होते हैं जिन्हें आत्मसात करने से मनुष्य पर्याप्त हद तक शांतिमय जीवन बिता सकता है ।

जहोदा (1958), विंग (1979) आदि मनोवैज्ञानिकों का मत रहा है कि 'मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य मानसिक रोग की अनुपस्थिति से होता है। 20 वीं सदी के पूर्वार्द्ध में क्लिफोर्ड डब्ल्यू0 बीयर्स (1876-1943) ने अपनी प्रसिद्ध किताब 'ए' में तत्कालीन पागलखानों की कार्यशैली 'मैन दैट फाउण्ड इट सेल्फ़ी को असंगत तथा गलत सिद्ध किया तथा वहां किये जाने वाले गलत उपचार को विश्व के सामने प्रकाश में लाकर इस ओर सभी का ध्यान आकर्षित किया । विश्व स्वास्थ्य संगठन)WHO ने जब से जीवन कौशल की संकल्पना को मान्यता प्रदान की है तब से विश्व में जीवन कौशल को ( मनोवैज्ञानिक दक्षता के रूप में सम्मानजनक स्थान प्राप्त हुआ है। विश्व स्वास्थ्य संगठन)1993 द्वारा जीवन कौशल को ( प्रतिदिन के जीवन में व्यक्ति का सकारात्मक व्यवहार तथा अनुकूलन की प्रवृत्ति ही-दिन" परिभाषित करते हुए कहा गया कि जीवन कौशल है । जिससे वह जीवन की आवश्यकताओं और चुनौतियों का प्रभावशाली ढंग से सामना करता है। " मोबाइल फोन एक बहुत ही महत्वपूर्ण संचार उपकरण है और यह हर किसी के जीवन का अभिन्न अंग बन गया है। वर्तमान समय में युवा पीढ़ी के लिए मोबाइल फोन एक जीवन रेखा है। मोबाइल फोन एडिक्शन को प्रमाणित करने के लिए बहुत से शोध हुए हैं यथा (पार्क) "मोबाइल फोन की लत"2005; अहमद व अन्य., 2011; स्ज़पाको, व अन्य., 2011), "स्मार्टफोन की लत केसी" "2012; ली व अन्य., 2013) "समस्याग्रस्त मोबाइल फोन का उपयोग.व अन्य (बिलियक्स) ", 2008; ताकाओ और अन्य साथी, 2009), "मोबाइल फोन निर्भरतासातोको) ", अन्य., 2009; चोलिज़ 2012), "बाध्यकारी मोबाइल फोन उपयोग.मैथ्यूज अन्य) ", 2009) और (पेरी और ली) "मोबाइल फोन अति प्रयोग"2007) । इन सभी का उपयोग क्रमोबेश एक ही घटना का वर्णन करने के लिए किया गया है, अर्थात् व्यक्ति अपने स्मार्टफोन के उपयोग में इस हद तक तल्लीन हैं कि वे जीवन के अन्य क्षेत्रों की उपेक्षा करते हैं। इस प्रकार की लत का वर्णन करने के लिए सबसे अधिक इस्तेमाल किए जाने वाले शब्द हैं और "मोबाइल फोन की लत", हाल ही में, "स्मार्टफोन की लत । हालाँकि मोबाइल फोन" संचार और पारस्परिक संपर्क के एक उपकरण के रूप में बेहद उपयोगी हैं, लेकिन इसके बेलगाम उपयोग ने समस्या को और अधिक बढ़ा दिया है।

### अध्ययन की आवश्यकता

तकनीकी का समुचित उपयोग मनुष्य के विकास में सहायक है । परन्तु आज मोबाइल के संचार के साथ मनोरंजन के साधन के रूप में विकसित होने के कारण यह एडिक्शन के रूप जन्म ले चुका है । तकनीकी आज शहरों तक ही नहीं अपितु गाँवों तक पहुँच चुकी है । आज का युवा इंटरनेट और इसके दुष्प्रभाव से ग्रसित होने लगा है । भारतीय परिवारों में बच्चे से लेकर युवा तक मोबाइल के बिना अपने जीवन की कल्पना नहीं कर सकते हैं ऐसे में यह एक युवाओं के मध्य लत

के रूप में जन्म ले चुका है । शोध बताते हैं की मोबाइल का अत्यधिक उपयोग करने से विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है ।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) 2020 की नवीन शिक्षा नीति में जीवन कौशल (Life Skills) को पाठ्यक्रम के अंग के रूप में शामिल करने की अनुशंसा की गई । जहाँ दृष्टिकोण यह है कि हमारी भावी पीढ़ियों के समग्र विकास पर ध्यान केंद्रित करने के लिये शिक्षा को महज शैक्षणिक परिणामों तक सीमित नहीं रहना चाहिये बल्कि हमें इससे आगे बढ़ने की आवश्यकता है । इसी प्रकार विश्व भर में ऐसे बहुत से शोध हो चुके हैं जो प्रमाणित करते हैं कि अनुशासित जीवन कौशल से मानसिक तनाव से बचा जा सकता है ऐसे में बदलते शैक्षिक परिवेश में जीवन कौशल के विविध पक्षों के अनुकरण से विद्यार्थी मानसिक अवसाद और मानसिक बीमारियों से बच सकता है । अतः आज शहरों से लेकर ग्रामीण भारत तक के विद्यार्थियों पर शोध की अत्यंत आवश्यकता है । अतः प्रस्तुत शोधपत्र का उद्देश्य स्नातक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर स्मार्टफोन एडिक्शन एवं जीवन कौशल के प्रभाव का अध्ययन करना है ।

तकनीकी पदों की संक्रियात्मक परिभाषाएं -:

**मानसिक स्वास्थ्य-**

“सम्पूर्ण व्यक्तित्व की पूर्ण एवं सन्तुलित क्रियाशीलता को मानसिक स्वास्थ्य कहते हैं ।“

**स्मार्टफोन एडिक्शन-**

“स्मार्टफोन की लत एक विकार है जिसमें मोबाइल उपकरणों के अति प्रयोग को शामिल किया जाता है, जिसे आमतौर पर उपयोगकर्ताओं द्वारा अपने उपकरणों तक पहुंचने की संख्या या एक निश्चित अवधि में उनके ऑनलाइन होने की कुल मात्रा के रूप में निर्धारित किया जाता है ।“

**जीवन कौशल-**

“जीवन कौशलों का संबंध पूर्ण कुशलताओं की विकास से है । जो कि छात्रों को सामाजिक, आर्थिक राजनीतिक एवं व्यावहारिक क्षेत्र में सफल बनाती है । तथा उन्हें सर्वांगीण विकास की ओर अग्रसर करती है । जिससे कि बालक का विकास पूर्ण मानव के रूप में हो ।“

**अध्ययन के उद्देश्य**

1. स्नातक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं स्मार्ट फोन एडिक्शन के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन करना ।

1.1 स्नातक स्तर पर अध्ययनरत शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं स्मार्ट फोन एडिक्शन के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन करना ।

PASSION TOWARDS EXCELLENCE

SHIKSHA SAMVAD

1.2. स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं स्मार्ट फोन एडिक्शन के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन करना ।

- 2.2. स्नातक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन करना ।
- 2.1 स्नातक स्तर पर अध्ययनरत शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन करना ।
- 2.2 स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन करना ।

### परिकल्पना

1. स्नातक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं स्मार्ट फोन एडिक्शन के मध्य कोई सम्बन्ध नहीं है ।
- 1.1 स्नातक स्तर पर अध्ययनरत शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं स्मार्ट फोन एडिक्शन के मध्य कोई सम्बन्ध नहीं है ।
- 1.2. स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं स्मार्ट फोन एडिक्शन के मध्य कोई सम्बन्ध नहीं है ।
- 2.2. स्नातक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन करना ।
- 2.1 स्नातक स्तर पर अध्ययनरत शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल के मध्य कोई सम्बन्ध नहीं है ।
- 2.2 स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल के मध्य कोई सम्बन्ध नहीं है ।

### अध्ययन की सीमाएँ

1. प्रस्तुत शोध लखनऊ जनपद के छात्र छात्राओं पर किया गया है ।
2. प्रस्तुत शोध में स्नातक तृतीय वर्ष के कला वर्ग में पढने वाले छात्र छात्राओं का अध्ययन हेतु चयन किया गया है ।

### अनुसंधान का प्रकार

प्रस्तुत शोध वर्णात्मक प्रकार का अनुसंधान है

### अनुसंधान की विधि

प्रस्तुत शोध में सर्वेक्षण विधि का उपयोग किया गया है ।

### प्रतिदर्श एवं प्रतिदर्श चयन विधि

PASSION TOWARDS EXCELLENCE

SHIKSHA SAMVAD

प्रस्तुत अध्ययन में लखनऊ विश्वविद्यालय के सहयुक्त महाविद्यालयों में स्नातक स्तर में पढने वाले 20 शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र के महाविद्यालयों का यादृच्छिक चयन विधि के अंतर्गत लाटरी विधि द्वारा किया गया । तदुपरांत 400 छात्रों का चयन यादृच्छिक चयन विधि से किया गया ।

### शोध उपकरण

प्रस्तुत शोध में स्नातक स्तर के छात्र छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण हेतु डॉ सुषमा तलेसरा और डॉ अख्तर बानो द्वारा निर्मित मेंटल हेल्थ स्केल(2017) का उपयोग किया गया है । जीवन कौशल स्तर को मापने हेतु डॉ चन्द्र कुमारी तथा आयुषी त्रिपाठी द्वारा निर्मित जीवन कौशल मापनी का उपयोग किया गया है । युवाओं में बढ़ते स्मार्टफोन एडिक्शन को मापने हेतु डॉ विजयश्री और डॉ मसूद अंसारी द्वारा निर्मित स्मार्टफोन एडिक्शन स्केल उपकरण का उपयोग किया गया है ।

### आंकड़ों का संकलन एवं विश्लेषण

प्रस्तुत अध्ययन में मानसिक स्वास्थ्य, जीवन कौशल एवं स्मार्टफोन एडिक्शन मापने हेतु सम्बंधित मापनी का प्रशासन किया गया है । सांख्यिकीय परीक्षण हेतु pearson सहसंबंध विधि का प्रयोग किया गया है ।

उद्देश्य 1.स्नातक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं स्मार्ट फोन एडिक्शन के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन करना ।

H1.0: स्नातक स्तर के महाविद्यालय में अध्ययनरत शहरी क्षेत्र के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और स्मार्टफोन एडिक्शन के बीच कोई सहसंबंध नहीं है

H2.0: स्नातक स्तर के महाविद्यालय में अध्ययनरत ग्रामीण क्षेत्र के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और स्मार्टफोन एडिक्शन के बीच कोई सहसंबंध नहीं है

Area		Value	p - value
Urban	Pearson's R	-.987	.000
	N of Valid Cases	201	
Rural	Pearson's R	-.988	.000
	N of Valid Cases	199	

### परिणाम और व्याख्या:

तालिका 1. में स्नातक स्तर के महाविद्यालयों में अध्ययनरत छात्रों के निवास स्थान के आधार पर विद्यार्थियों के समग्र मानसिक स्वास्थ्य और स्मार्टफोन एडिक्शन के बीच संबंध को प्रस्तुत किया गया है । परिकल्पना स्नातक स्तर के महाविद्यालय में अध्ययनरत शहरी क्षेत्र के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और स्मार्टफोन एडिक्शन के बीच कोई संबंध नहीं है के लिए उपकरणों

से प्राप्त (डीएफ-209) के लिए पियर्सन सहसंबंध गुणांक 'आर' का मान -0.988 प्राप्त किया गया है। इस सहसंबंध के लिए 'पी' का मान 0.000 है, जो यह बताता कि यह शहरी क्षेत्र के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और मोबाइल एडिक्शन के मध्य सार्थक अंतर है तथा सहसंबंध नकारात्मक है। अतः इस दशा में शून्य परिकल्पना “स्नातक स्तर के महविद्यालय में अध्ययनरत शहरी क्षेत्र के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और स्मार्टफोन एडिक्शन के बीच कोई संबंध नहीं है” को अस्वीकार किया जाता है और शोध परिकल्पना स्वीकार की जाती है। इस परिमाण के सहसंबंध गुणांक मानसिक स्वास्थ्य और मोबाइल एडिक्शन के बीच एक अनुकूल और सांख्यिकीय रूप से सार्थक संबंध का संकेत प्राप्त होता है, जैसा कि सभी शहरी क्षेत्र के छात्रों के समग्र परीक्षा परिणामों से मापा जाता है। अध्ययनरत शहरी क्षेत्र के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और मोबाइल एडिक्शन के बीच एक संबंध है। इवांस (1996) के अनुसार 'आर' का मान -0.80 से -1.0 प्राप्त होने की स्थिति में यह "अत्यधिक कमजोर" सहसंबंध की श्रेणी में आता है। अतः परिणामस्वरूप 'आर' = -0.987 एक अत्यंत महत्वपूर्ण नकारात्मक संबंध को प्रदर्शित करता है।

परिकल्पना स्नातक स्तर के महविद्यालय में अध्ययनरत ग्रामीण क्षेत्र के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और स्मार्टफोन एडिक्शन के बीच कोई सहसंबंध नहीं है के लिए उपकरणों से (डीएफ-197) के लिए पियर्सन सहसंबंध गुणांक 'आर' का मान -0.987 प्राप्त किया गया है। इस सहसंबंध के लिए 'पी' का मान 0.000 है, जो यह बताता कि यह अध्ययनरत ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और मोबाइल एडिक्शन के मध्य सार्थक अंतर है तथा सहसंबंध नकारात्मक है। अतः इस दशा में शून्य परिकल्पना “स्नातक स्तर के महविद्यालय में अध्ययनरत ग्रामीण क्षेत्र के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और स्मार्टफोन एडिक्शन के बीच कोई सहसंबंध नहीं है” को अस्वीकार किया जाता है और शोध परिकल्पना स्वीकार की जाती है। इस परिमाण के सहसंबंध गुणांक मानसिक स्वास्थ्य और मोबाइल एडिक्शन के बीच एक अनुकूल और सांख्यिकीय रूप से सार्थक संबंध का संकेत प्राप्त होता है, अतः सभी ग्रामीण क्षेत्र के अध्ययनरत विद्यार्थियों के समग्र परीक्षा परिणामों से प्राप्तांकों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और मोबाइल एडिक्शन के बीच एक संबंध है। इवांस (1996) के अनुसार 'आर' का मान -0.80 से -1.0 प्राप्त होने की स्थिति में यह "अत्यधिक कमजोर" सहसंबंध की श्रेणी में आता है। अतः परिणामस्वरूप 'आर' = -0.987 एक अत्यंत महत्वपूर्ण नकारात्मक संबंध को प्रदर्शित करता है।

**उद्देश्य 2** स्नातक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन करना ।

H2.1: स्नातक स्तर के महविद्यालय में अध्ययनरत शहरी क्षेत्र के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल के मध्य सहसम्बन्ध नहीं है

H2.2: स्नातक स्तर के महाविद्यालय में अध्ययनरत ग्रामीण क्षेत्र के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल के मध्य सहसम्बन्ध नहीं है।

Area		Value	p - value
Urban	Pearson's R	.993	.000
	N of Valid Cases	201	
Rural	Pearson's R	.993	.000
	N of Valid Cases	199	

#### परिणाम और व्याख्या:

तालिका 2. में छात्रों के निवास स्थान के आधार पर विद्यार्थियों के समग्र मानसिक स्वास्थ्य और जीवन कौशल के बीच संबंध को प्रस्तुत किया गया है। परिकल्पना “स्नातक स्तर के महाविद्यालय में अध्ययनरत शहरी क्षेत्र के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल के मध्य सहसम्बन्ध नहीं है” के लिए उपकरणों से प्राप्त (डीएफ-199) के लिए पियर्सन सहसंबंध गुणांक 'आर' का मान 0.993 प्राप्त किया गया है। इस सहसंबंध के लिए 'पी' का मान 0.000 है, जो यह बताता कि शहरी क्षेत्र के महाविद्यालयों में अध्ययनरत छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और जीवन कौशल के मध्य सार्थक अंतर है तथा सहसंबंध सकारात्मक है। अतः इस दशा में शून्य परिकल्पना “स्नातक स्तर के महाविद्यालय में अध्ययनरत शहरी क्षेत्र के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल के मध्य सहसम्बन्ध नहीं है” को अस्वीकार किया जाता है और शोध परिकल्पना स्वीकार की जाती है। इस परिमाण के सहसंबंध गुणांक मानसिक स्वास्थ्य और जीवन कौशल के बीच एक अनुकूल और सांख्यिकीय रूप से सार्थक संबंध का संकेत प्राप्त होता है, जैसा कि महाविद्यालयों में अध्ययनरत शहरी क्षेत्र के छात्रों के समग्र परीक्षा परिणामों से मापा जाता है। महाविद्यालयों में अध्ययनरत शहरी क्षेत्र के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और जीवन कौशल के बीच एक संबंध है। इवांस (1996) के अनुसार 'आर' का मान 0.80 से 1.0 प्राप्त होने की स्थिति में यह "अत्यधिक सकारात्मक" सहसंबंध की श्रेणी में आता है। अतः परिणामस्वरूप 'आर'=0.993 एक अत्यंत महत्वपूर्ण सकारात्मक संबंध को प्रदर्शित करता है

परिकल्पना स्नातक स्तर के महाविद्यालय में अध्ययनरत ग्रामीण क्षेत्र के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल के मध्य सहसम्बन्ध नहीं है के लिए उपकरणों से प्राप्त (डीएफ-197) के लिए पियर्सन सहसंबंध गुणांक 'आर' का मान 0.993 प्राप्त किया गया है। इस सहसंबंध के लिए 'पी' का मान 0.000 है, जो यह बताता कि महाविद्यालयों में अध्ययनरत ग्रामीण छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और जीवन कौशल के मध्य सार्थक अंतर है तथा सहसंबंध सकारात्मक है। अतः इस दशा में शून्य परिकल्पना परिकल्पना स्नातक स्तर पर अध्ययनरत महाविद्यालयों के ग्रामीण क्षेत्र के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य

एवं जीवन कौशल के मध्य कोई सहसंबंध नहीं है” को अस्वीकार किया जाता है और शोध परिकल्पना स्वीकार की जाती है। इस परिमाण के सहसंबंध गुणांक मानसिक स्वास्थ्य और जीवन कौशल के बीच एक अनुकूल और सांख्यिकीय रूप से सार्थक संबंध का संकेत प्राप्त होता है, अतः महाविद्यालयों में अध्ययनरत ग्रामीण छात्रों के समग्र परीक्षा परिणामों से प्राप्तांकों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि ग्रामीण छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और जीवन कौशल के बीच एक संबंध है। इवांस (1996) के अनुसार 'आर' का मान 0.80 से 1.0 प्राप्त होने की स्थिति में यह "अत्यधिक सकारात्मक" सहसंबंध की श्रेणी में आता है। अतः परिणामस्वरूप 'आर'=0.993 एक अत्यंत महत्वपूर्ण सकारात्मक संबंध को प्रदर्शित करता है।

### निष्कर्ष

अध्ययन के निष्कर्ष स्वरूप स्मार्टफोन एडिक्शन का मानसिक स्वास्थ्य के साथ उच्च नकारात्मक सम्बन्ध पाया गया। इसका अर्थ यह है कि सभी निवास के आधार पर सभी क्षेत्रों में (शहरी तथा ग्रामीण) निवास करने वाले जो छात्र स्मार्टफोन का अत्यधिक उपयोग करते हैं उनमें मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। इसी प्रकार प्रत्येक क्षेत्र (शहरी तथा ग्रामीण) में निवास करने वाले ऐसे छात्र जो जीवन कौशल के प्रति सचेत रहते हैं उन सभी का मानसिक स्वास्थ्य के साथ उच्च धनात्मक सहसंबंध पाया गया। अर्थात् अच्छे जीवन कौशल के द्वारा मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाया जा सकता है।

### शैक्षिक निहितार्थ

स्मार्ट फोन हर तरह के काम और मनोरंजन का लघु संस्करण बन गया है। आजकल स्मार्टफोन की मदद से हर चीज सुलभ हो गई है। इसने लोगों के दैनिक जीवन की अधिकांश शारीरिक गतिविधियों का स्थान ले लिया है। इसलिए आजकल लोग शारीरिक काम की कमी के कारण सुस्त हो गए हैं, जो हमारे स्मार्ट फोन के जरिए लगभग एक मिनट में संभव हो जाता है, जैसे बैंकिंग से लेकर शॉपिंग तक, ऑनलाइन क्लास से लेकर ऑनलाइन ऑफिस के काम तक। इसलिए वर्तमान परिदृश्य में इन स्मार्ट फोन की आसानी से लत लगना स्पष्ट है। वर्तमान अध्ययन से पता चलता है कि स्नातक स्तर के अधिकांश छात्र स्मार्ट फोन के अत्यधिक आदी थे। इसका कारण COVID-9 में ऑनलाइन फोन की निर्भरता, सोशल मीडिया का अधिक उपयोग जैसी अन्य स्थिति हो सकती है। इलाके के मामले में भी शहरी क्षेत्र के छात्रों में ग्रामीण क्षेत्र के छात्रों की तुलना में आश्चर्यजनक रूप से मोबाइल एडिक्शन का स्तर समान रूप से बराबर नकारात्मक पाया गया है, इसका प्रमुख कारण मोबाइल नेटवर्क की ग्रामीण क्षेत्रों तक समान पहुँच हो सकती है। यह उनकी जीवनशैली के कारण हो सकता है। शहरी क्षेत्र के मामले में लोग ग्रामीण क्षेत्रों की तुलना में बहुत कम शारीरिक गतिविधियों में संलग्न होते हैं, जहां धान के खेत में काम करना, मवेशियों को चराना, हथकरघा गतिविधियां शहरी क्षेत्रों की तुलना में अधिकतर की जाती हैं। परन्तु स्मार्टफोन की लत के कारण ग्रामीण संस्कृति को नुकसान पहुँच सकता है। इसलिए समय के साथ यह लत दूर होनी चाहिए जैसा कि अलहसन, ए.ए. के एक अध्ययन में बताया गया है। 2018 में, यह पाया गया कि लत से अवसाद होता है और भारतीय



किशोरों द्वारा अत्यधिक स्मार्टफोन का उपयोग किशोरों के पारस्परिक कौशल को भी नुकसान पहुंचा सकता है। स्मार्टफोन पर निर्भरता तनाव, चिंता, अनिद्रा, अपराध, आक्रामकता आदि का कारण बन सकती है (इरा एस. ब्लूमबर्ग, 2012; डेवी और डेवी, 2014)। इसलिए छात्रों को अपने स्मार्ट फोन के बार-बार इस्तेमाल से खुद को अलग करने के लिए ज्यादातर शारीरिक गतिविधियों में व्यस्त रहना चाहिए।

स्नातक स्तर के छात्रों के लिए जीवन कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रदान करने से उन्हें अपनी आलोचनात्मक सोच और समस्या सुलझाने के कौशल में सुधार करने, भावनाओं और तनावों से निपटने और ना कहने की क्षमता में सुधार करने के नए अवसर मिल सकते हैं। इस अध्ययन के नतीजों से पता चला कि यदि स्नातक स्तर के छात्रों के लिए जीवन कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रारम्भ किये जाएँ तो उनके मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि होगी। जब छात्रों को अपने बारे में बेहतर जानकारी प्रदान की गई तो वे अपनी स्थिति से कैसे निपटना है इसके लिए उत्सुक थे। पूर्व के शोध पत्रों द्वारा प्रमाणित है कि जीवन कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम द्वारा तनावपूर्ण जीवन की घटनाओं के बोझ को कम किया जा सकता है। इससे छात्रों को यह पता चल सकता है कि जो भी तनाव उन्हें प्रभावित कर रहा है, वे उससे प्रभावित नहीं होंगे। कई अध्ययनों के परिणाम इस अध्ययन के परिणाम के अनुरूप आये हैं। (बोद्विन, बेकर, डुसेनबरी, एट अल., 1999; केओघ, बॉन्ड, और फ्लैक्समैन, 2006; लू, वांग, तू, गाओ, 2008; मैग्रानी, मैकिनटायर, मेहिरर, ब्राउन, हचिसन, 2005)।

#### भावी अध्ययन हेतु सुझाव

- समान अध्ययन के लिए बड़ा नमूना लिया जा सकता है।
- इसी तरह का अध्ययन अन्य जिलों में भी आयोजित किया जा सकता है
- लिंग, जाति आदि अन्य चर उठाए जा सकते हैं।
- एक ही अध्ययन विभिन्न स्तरों पर भी आयोजित किया जा सकता है।
- जीवन कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम चलाये जा सकते हैं।

#### सन्दर्भ:-

1. Aggrarwal, J.C.(1968).Education Research. NewDelhi:Arya Book Depot.
2. Best,Johnw (1977)Research in Education(Indian Edition )NewDelhi:Prentice -Hall of India.
3. Kothari, C.R (2004)Research Methodology: Methods and Techniques (second revised edition)NewDelhi :New Age International Publisher.
4. Aishath Nasheeda (2018)A Narrative Systematic Review of Life skills Education: Effectiveness, Research Gaps And Priorities, Malesia.
5. Daisy P.J.A Radhakrishnan Nair (2018)An exploratory study on Life Skills Intervention And Its Impact on the study skills among young adolescent, India. International Journal of Innovations In

Engineering And Technology (IJIET) [HTTP://Dx.Doi.Org/10.21172/Ijiet.103.02](http://dx.doi.org/10.21172/Ijiet.103.02) volume 10 Issn :2319-1058

6. Kawalekar, J.S.(2017).The value of Life skills in Higher Education .IOSR Journal of Research and Method in Education ,7(3),43-46

Journal of Advance Research in Science and Social Science (JARSSC) ISSN: 2582-2004 Official Publication of Indian Mental Health & Research Centre Volume 05, Issue 01 DOI: 10.46523/jarssc.05.01.30

Multidisciplinary, Open Access, Peer reviewed, Indexed Impact Factor: 3.575

7. Sharma .M and Bala ,N (2015) Gender Equality through Life Skills Education .Shrinkhla Ek Shodhparak Vaicharik Patrika,2(11),21-24

8. Singh ,D Shaema ,P.(2016).Status of Life -skill Education and Its practices in India .IJEAR,6(1),67-69

9. V,P,and Pillai,R(2015).Impact of Life Skills Education on adolescent in rural school.

10. Alhassan, A.A., Alqadhib, E.M., Taha, N.W., Alahmari, R.A., Salam, M. & Almutairi, A. F. (2018). The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross sectional study. BMC Psychiatry 18, 148. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1745-4>.

11. Cha, S. S., & Seo, B. K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. Health Psychology Open, 5(1). 2055102918755046. **7403 | Puja Mushahari Covid-19 Pandemic And Smart Phone Addiction: A Descriptive Survey On Secondary School Students**

12.Davey, S. &A, Davey (2014).Assessment of smart phone addiction in Indian adolescents: a mixed method study by systematic-review and meta-analysis approach. International Journal of Preventive Medicine,5 (12),1500–1511. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4336980/>

13. Demirci K, Orhan H, Demirdas A, et al. (2014). Validity and reliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in a younger population. Bulletin of Clinical Psychopharmacology 24(3): 226–234

14. Divan HA, Khelfets L, Obel C, et al. (2012). Cell phone use and behavioural problems in young children. Journal of Epidemiology & Community Health 66, 524–539. <https://doi.org/10.1136/jech.2010.115402>

15. Goldberg I. (1996) Internet addiction: Electronic message posted to research discussion list. Retrieved from <http://www.Cmhc.com/mlists/research>
16. Greenfield DN. (1999). Virtual Addiction. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Lei, L. Y. C., Ismail, M. A. A., Mohammad, J. A. M., & Yusoff, M. S. 17. B. (2020). The relationship of smartphone addiction with psychological distress and neuroticism among university medical students. BMC psychology, 8(1), 1-9.
18. Lin YH, Chang LR, Lee YH, et al. (2014) Development and validation of the smartphone addiction inventory (SPAI). PLoS ONE 9(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>



# SHIKSHA SAMVAD



An Online Quarterly Multi-Disciplinary  
Peer-Reviewed or Refereed Research Journal  
ISSN: 2584-0983 (Online) Impact-Factor, RPRI-3.87  
Volume-01, Issue-03, March- 2024  
[www.shikshasamvad.com](http://www.shikshasamvad.com)  
Certificate Number-March-2024/18

## Certificate Of Publication

*This Certificate is proudly presented to*

**मनीष मिश्रा एवं प्रो. शिव शरण शुक्ल**

*For publication of research paper title*

**“स्नातक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर स्मार्टफ़ोन एडिक्शन एवं जीवन कौशल के प्रभाव का अध्ययन”**

Published in ‘Shiksha Samvad’ Peer-Reviewed and Refereed Research Journal and  
E-ISSN: 2584-0983(Online), Volume-01, Issue-03, Month March, Year- 2024,  
Impact-Factor, RPRI-3.87.

Dr. Neeraj Yadav  
Editor-In-Chief

Dr. Lohans Kumar Kalyani  
Executive-chief- Editor

**Note:** This E-Certificate is valid with published paper and the paper must be available online at [www.shikshasamvad.com](http://www.shikshasamvad.com)