OPEN ACCESS

Int. Jr. of Contemp. Res. in Multi. *PEER-REVIEWED JOURNAL* *Volume 4 Issue 6 [Nov- Dec] Year 2025*

Research Article

मथुरा जनपद के बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि पर स्मार्टफोन एडिक्शन का प्रभाव

Dr. Mahesh Kumar Arya
Assistant Professor, Department of Teacher Education (B.Ed.), Kishori Raman Teacher's Training College, Mathura, Uttar Pradesh, India
(Affiliated by Dr. Bhimrao Ambedkar University, Agra)

Corresponding Author: * Dr. Mahesh Kumar Arya

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21979843

सारांश

वर्तमान डिजिटल युग में स्मार्टफोन शिक्षा, संचार एवं मनोरंजन का एक अनिवार्य साधन बन चुका है, परंतु इसके अत्यधिक एवं अनियंत्रित उपयोग ने "स्मार्टफोन एडिक्शन" के रूप में एक नई मनोसामाजिक समस्या को जन्म दिया है। प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य मथुरा जनपद के बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों में स्मार्टफोन एडिक्शन की प्रकृति एवं स्तर का अध्ययन करना तथा उनकी शैक्षणिक उपलब्धि पर इसके प्रभाव का विश्लेषण करना है। अध्ययन में वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि (Descriptive Survey Method) का प्रयोग करते हुए मथुरा जनपद के विभिन्न बी.एड. महाविद्यालयों से यादृच्छिक प्रतिचयन (Random Sampling) द्वारा 200 प्रशिक्षणार्थियों को प्रतिदर्श के रूप में चुना गया। आंकड़ों के संकलन हेतु "स्मार्टफोन एडिक्शन मापनी" तथा प्रशिक्षणार्थियों के पूर्व सेमेस्टर के प्राप्तांकों को शैक्षणिक उपलब्धि के सूचक के रूप में प्रयुक्त किया गया। सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु माध्य, मानक विचलन, t-परीक्षण एवं सह-सम्बन्ध गुणांक (Correlation Coefficient) का प्रयोग किया गया। परिणामों से स्पष्ट हुआ कि स्मार्टफोन एडिक्शन एवं शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य सार्थक ऋणात्मक सह-सम्बन्ध पाया गया, अर्थात् जिन प्रशिक्षणार्थियों में स्मार्टफोन एडिक्शन का स्तर अधिक था, उनकी शैक्षणिक उपलब्धि तुलनात्मक रूप से निम्न रही। लिंग के आधार पर भी सार्थक अंतर प्राप्त हुआ। अध्ययन के निष्कर्षों के आधार पर शिक्षक-शिक्षा संस्थानों, प्रशिक्षणार्थियों एवं नीति-निर्माताओं हेतु उपयोगी सुझाव प्रस्तुत किए गए हैं।

Manuscript Information

- **ISSN No:** 2583-7397
- **Received:** 13-11-2025
- **Accepted:** 26-12-2025
- **Published:** 30-12-2025
- **IJCRM:**4(6); 2025: 799-805
- **©2025, All Rights Reserved**
- **Plagiarism Checked:** Yes
- **Peer Review Process:** Yes

How to Cite this Article

Arya M K. मथुरा जनपद के बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि पर स्मार्टफोन एडिक्शन का प्रभाव. Int J Contemp Res Multidiscip. 2025;4(6):799-805.

Access this Article Online

www.multiarticlesjournal.com

मुख्य शब्द: स्मार्टफोन एडिक्शन, शैक्षणिक उपलब्धि, बी.एड. प्रशिक्षणार्थी, मथुरा जनपद, डिजिटल लत, शिक्षक-शिक्षा

© 2025 Dr. Mahesh Kumar Arya. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

1. प्रस्तावना

इक्कीसवीं सदी को सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी (ICT) की सदी कहा जाता है। स्मार्टफोन ने मानव जीवन के लगभग प्रत्येक क्षेत्र—शिक्षा, स्वास्थ्य, व्यापार, मनोरंजन एवं सामाजिक सम्बन्धों को गहराई से प्रभावित किया है। शिक्षा के क्षेत्र में स्मार्टफोन ने ई-लर्निंग, ऑनलाइन शोध सामग्री, डिजिटल पुस्तकालय तथा शिक्षक-शिक्षार्थी संवाद को सरल बनाया है। कोविड-19 महामारी के पश्चात् ऑनलाइन शिक्षण-अधिगम की प्रक्रिया में स्मार्टफोन की भूमिका और भी अधिक महत्वपूर्ण हो गई है। परंतु इसी तकनीकी सुविधा के साथ-साथ स्मार्टफोन के अत्यधिक, अनियंत्रित तथा बाध्यकारी उपयोग की प्रवृत्ति भी तेजी से बढ़ी है, जिसे मनोवैज्ञानिक साहित्य में "स्मार्टफोन एडिक्शन" अथवा "नोमोफोबिया" (No Mobile Phone Phobia) के नाम से जाना जाता है।

स्मार्टफोन एडिक्शन एक व्यवहारजन्य लत (Behavioral Addiction) है जिसमें व्यक्ति स्मार्टफोन के उपयोग पर नियंत्रण खो देता है और इसके बिना चिंता, बेचैनी, अकेलापन अथवा भय का अनुभव करता है। सोशल मीडिया, ऑनलाइन गेमिंग, वीडियो स्ट्रीमिंग तथा तात्कालिक संदेश सेवाओं (Instant Messaging) की सुगम उपलब्धता ने युवाओं विशेषकर विद्यार्थियों में स्मार्टफोन के प्रति अत्यधिक आकर्षण उत्पन्न किया है। इसका प्रत्यक्ष प्रभाव उनकी एकाग्रता, समय-प्रबंधन, नींद के पैटर्न, सामाजिक अंतःक्रिया एवं अंततः शैक्षणिक उपलब्धि पर पड़ता है।

बी.एड. प्रशिक्षणार्थी भावी शिक्षक होते हैं, जिन पर समाज को शिक्षित एवं संस्कारित करने का दायित्व होता है। यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि वे स्वयं अनुशासित, एकाग्रचित्त एवं संतुलित जीवनशैली के धनी हों, क्योंकि उनका व्यक्तित्व एवं आदतें भविष्य में उनके विद्यार्थियों को भी प्रभावित करेंगी। यदि बी.एड. प्रशिक्षणार्थी स्वयं स्मार्टफोन एडिक्शन से ग्रस्त हैं, तो इसका प्रभाव न केवल उनकी वर्तमान शैक्षणिक उपलब्धि पर, अपितु भविष्य में उनकी शिक्षण दक्षता पर भी पड़ने की संभावना है। मथुरा जनपद, जो उत्तर प्रदेश के प्रमुख शैक्षणिक केंद्रों में से एक है, में अनेक बी.एड. महाविद्यालय संचालित हैं। इस जनपद के प्रशिक्षणार्थियों में स्मार्टफोन एडिक्शन की स्थिति एवं उसका शैक्षणिक उपलब्धि पर प्रभाव जानना शोधार्थी हेतु प्रासंगिक एवं महत्वपूर्ण प्रतीत हुआ, जिसके फलस्वरूप प्रस्तुत अध्ययन किया गया।

शैक्षणिक उपलब्धि किसी भी शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया का अंतिम एवं मापनीय परिणाम है, जो विद्यार्थी के ज्ञान, कौशल एवं समझ के स्तर को प्रदर्शित करती है। यह अनेक कारकों जैसे बुद्धि, अभिप्रेरणा, अध्ययन आदतें, पारिवारिक वातावरण, शिक्षण विधियाँ तथा मनोवैज्ञानिक स्थिरता से प्रभावित होती है। वर्तमान संदर्भ में स्मार्टफोन एडिक्शन भी एक महत्वपूर्ण कारक के रूप में उभर कर सामने आया है, जो प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावित कर सकता है।

2. साहित्य समीक्षा

स्मार्टफोन एडिक्शन एवं शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य सम्बन्ध पर देश-विदेश में अनेक अध्ययन किए गए हैं। क्वोन एवं उनके सहयोगियों (Kwon et al., 2013) ने "स्मार्टफोन एडिक्शन स्केल" (SAS) विकसित किया, जो आज भी इस क्षेत्र में सर्वाधिक प्रयुक्त मापनियों में से एक है। इस मापनी ने भावी शोधकर्ताओं के लिए स्मार्टफोन एडिक्शन के मापन का वैज्ञानिक आधार प्रदान किया।

भारतीय शोधकर्ताओं द्वारा किए गए अध्ययनों में यह पाया गया कि महाविद्यालयीन विद्यार्थियों में स्मार्टफोन का उपयोग मुख्यतः सोशल नेटवर्किंग साइट्स, मनोरंजन एवं संदेश-आदान-प्रदान हेतु किया जाता है, जिससे उनका अध्ययन के प्रति समय कम होता जाता है। कुछ अध्ययनों में यह भी संकेत मिला कि मध्यम स्तर का स्मार्टफोन उपयोग, जब शैक्षणिक उद्देश्यों हेतु किया जाए, शैक्षणिक उपलब्धि पर सकारात्मक प्रभाव भी डाल सकता है, परंतु अत्यधिक एवं लत की स्थिति तक पहुँचा उपयोग सदैव नकारात्मक परिणाम ही उत्पन्न करता है।

प्रेंस्की (Prensky, 2001) की "डिजिटल नेटिव" अवधारणा के अनुसार वर्तमान पीढ़ी तकनीक के साथ जन्मी और पली-बढ़ी है, अतः तकनीक का प्रयोग उनके लिए स्वाभाविक है, परंतु इसका अनियंत्रित उपयोग उनके संज्ञानात्मक विकास एवं एकाग्रता क्षमता को प्रभावित कर सकता है। भारत में किए गए विभिन्न क्षेत्रीय अध्ययनों (उदाहरणतः उत्तर प्रदेश, राजस्थान एवं दिल्ली-एनसीआर क्षेत्र में) में सामान्यतः यह प्रवृत्ति देखी गई कि स्मार्टफोन एडिक्शन का स्तर एवं शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य ऋणात्मक सह-सम्बन्ध पाया गया है। साथ ही अध्ययनों में यह भी उजागर हुआ कि छात्राओं की तुलना में छात्रों में स्मार्टफोन एडिक्शन का स्तर सामान्यतः अधिक पाया जाता है, यद्यपि कुछ अध्ययनों में इसके विपरीत परिणाम भी सामने आए हैं, जो इस क्षेत्र में और अधिक शोध की आवश्यकता को इंगित करते हैं।

शिक्षक-शिक्षा के परिप्रेक्ष्य में किए गए अध्ययन अपेक्षाकृत सीमित हैं, जबकि यह वर्ग समाज के भावी निर्माताओं के रूप में विशेष महत्व रखता है। अतः प्रस्तुत अध्ययन इस शोध-रिक्तता (Research Gap) को भरने का प्रयास करता है।

3. अध्ययन का औचित्य

बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि केवल उनके व्यक्तिगत भविष्य हेतु ही नहीं, अपितु भावी पीढ़ी की शिक्षा की गुणवत्ता हेतु भी महत्वपूर्ण है। यदि स्मार्टफोन एडिक्शन जैसी समस्या उनकी शैक्षणिक उपलब्धि को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर रही है, तो यह न केवल व्यक्तिगत अपितु राष्ट्रीय स्तर पर भी चिंता का विषय है। मथुरा जनपद में इस विषय पर विशिष्ट अध्ययन उपलब्ध न होने के कारण प्रस्तुत शोध स्थानीय संदर्भ में एक मौलिक योगदान प्रस्तुत करता है, जिससे स्थानीय शिक्षक-शिक्षा संस्थान अपनी नीतियों एवं मार्गदर्शन कार्यक्रमों को अधिक प्रभावी बना सकें।

4. शोध के उद्देश्य

- मथुरा जनपद के बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों में स्मार्टफोन एडिक्शन के स्तर का अध्ययन करना।
- मथुरा जनपद के बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि के स्तर का अध्ययन करना।
- बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के स्मार्टफोन एडिक्शन एवं शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य सह-सम्बन्ध ज्ञात करना।

© 2025 Dr. Mahesh Kumar Arya. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

- लिंग (छात्र/छात्रा) के आधार पर स्मार्टफोन एडिक्शन के स्तर में सार्थक अंतर का अध्ययन करना।
- निवास स्थान (ग्रामीण/शहरी) के आधार पर बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के स्मार्टफोन एडिक्शन में सार्थक अंतर का अध्ययन करना।
- उच्च एवं निम्न स्मार्टफोन एडिक्शन वाले प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि में सार्थक अंतर ज्ञात करना।

5. शोध परिकल्पनाएँ

अध्ययन के उद्देश्यों के आधार पर निम्नलिखित शून्य परिकल्पनाएँ (Null Hypotheses) निर्धारित की गईं:

- **$H_0$1:** बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के स्मार्टफोन एडिक्शन एवं शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य कोई सार्थक सह-सम्बन्ध नहीं है।
- **$H_0$2:** छात्र एवं छात्रा बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के स्मार्टफोन एडिक्शन के स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- **$H_0$3:** ग्रामीण एवं शहरी बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के स्मार्टफोन एडिक्शन के स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- **$H_0$4:** उच्च एवं निम्न स्मार्टफोन एडिक्शन वाले प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

6. शोध विधि

6.1 शोध विधि का स्वरूप

प्रस्तुत अध्ययन में वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि (Descriptive Survey Method) का प्रयोग किया गया, जो सामाजिक एवं शैक्षिक शोध में विद्यमान स्थिति का वस्तुनिष्ठ वर्णन प्रस्तुत करने हेतु उपयुक्त मानी जाती है।

6.2 जनसंख्या एवं प्रतिदर्श

अध्ययन की जनसंख्या में मथुरा जनपद के समस्त बी.एड. महाविद्यालयों में अध्ययनरत प्रशिक्षणार्थी सम्मिलित किए गए। यादृच्छिक प्रतिचयन विधि (Simple Random Sampling Technique) द्वारा जनपद के 6 बी.एड. महाविद्यालयों से कुल 200 प्रशिक्षणार्थियों (100 छात्र एवं 100 छात्राएँ) को प्रतिदर्श के रूप में चुना गया।

6.3 शोध उपकरण

आंकड़ों के संकलन हेतु निम्नलिखित उपकरणों का प्रयोग किया गया:

- स्मार्टफोन एडिक्शन मापनी: स्व-निर्मित/मानकीकृत मापनी, जिसमें अत्यधिक उपयोग, वापसी लक्षण (Withdrawal Symptoms), सहिष्णुता (Tolerance), सामाजिक जीवन में व्यवधान तथा शारीरिक/मानसिक प्रभाव सम्बन्धी 30 कथन सम्मिलित किए गए, जिन्हें पाँच-बिंदु लिकर्ट मापनी पर मापा गया।
- शैक्षणिक उपलब्धि परीक्षण: प्रशिक्षणार्थियों के पूर्व सेमेस्टर/वार्षिक परीक्षा में प्राप्त प्रतिशत अंकों को शैक्षणिक उपलब्धि के सूचक के रूप में प्रयुक्त किया गया।
- व्यक्तिगत सूचना पत्रक: लिंग, आयु, निवास स्थान, महाविद्यालय आदि सम्बन्धी सूचना संकलित करने हेतु।

6.4 आंकड़ा संकलन प्रक्रिया

शोधार्थी द्वारा व्यक्तिगत रूप से मथुरा जनपद के चयनित महाविद्यालयों में जाकर प्रशिक्षणार्थियों से मापनी भरवाई गई। प्रश्नावली भरने से पूर्व अध्ययन के उद्देश्य को स्पष्ट किया गया तथा उत्तरों की गोपनीयता का आश्वासन दिया गया, जिससे प्रशिक्षणार्थी निष्पक्ष एवं वास्तविक उत्तर दे सकें।

6.5 सांख्यिकीय तकनीकें

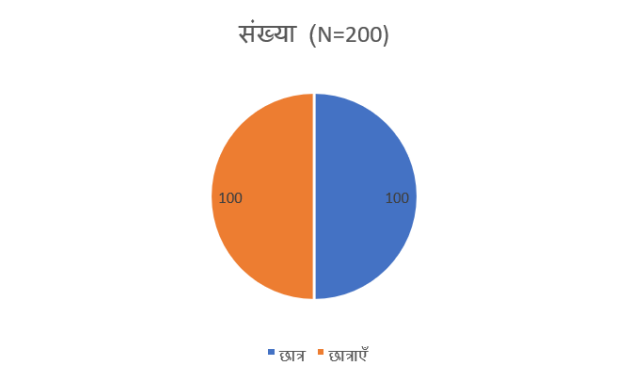
संकलित आंकड़ों के विश्लेषण हेतु निम्नलिखित सांख्यिकीय तकनीकों का प्रयोग किया गया:

- माध्य (Mean) एवं मानक विचलन (Standard Deviation)
- t-परीक्षण (t-test)
- पियर्सन सह-सम्बन्ध गुणांक (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

7. आंकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या

सारणी 1: प्रतिदर्श का विवरण

क्रम सं.	वर्ग	संख्या (N)	प्रतिशत
1	छात्र	100	50%
2	छात्राएँ	100	50%
3	ग्रामीण	90	45%
4	शहरी	110	55%
	कुल	200	100%

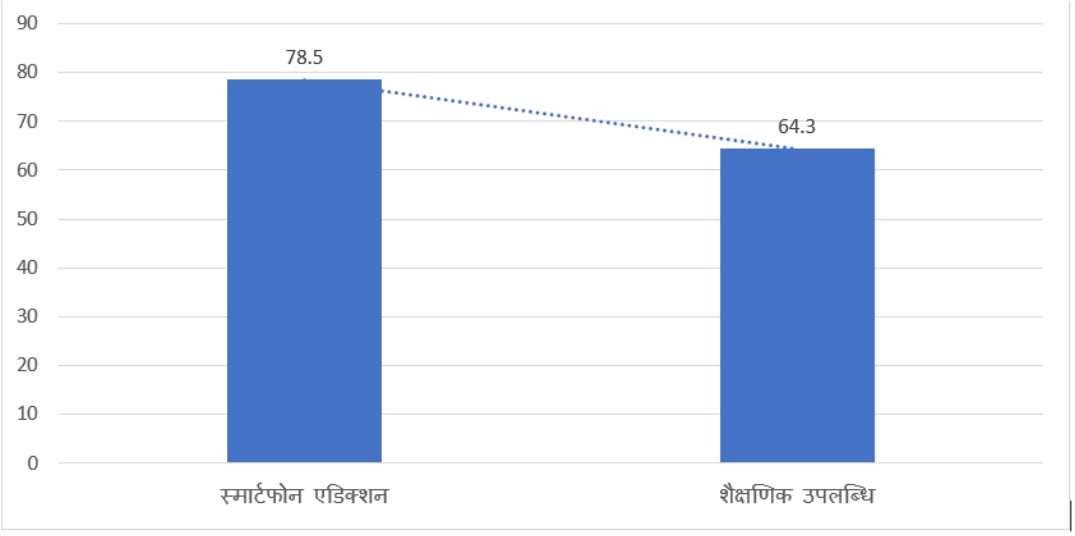


ग्राफ 1: प्रतिदर्श

सारणी 2: स्मार्टफोन एडिक्शन एवं शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य सह-संबंध

चर	N	माध्य	मा.वि.	r	सार्थकता
स्मार्टफोन एडिक्शन	200	78.5	12.4	−0.52	0.01 स्तर पर सार्थक
शैक्षणिक उपलब्धि	200	64.3	9.8	-	-

© 2025 Dr. Mahesh Kumar Arya. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

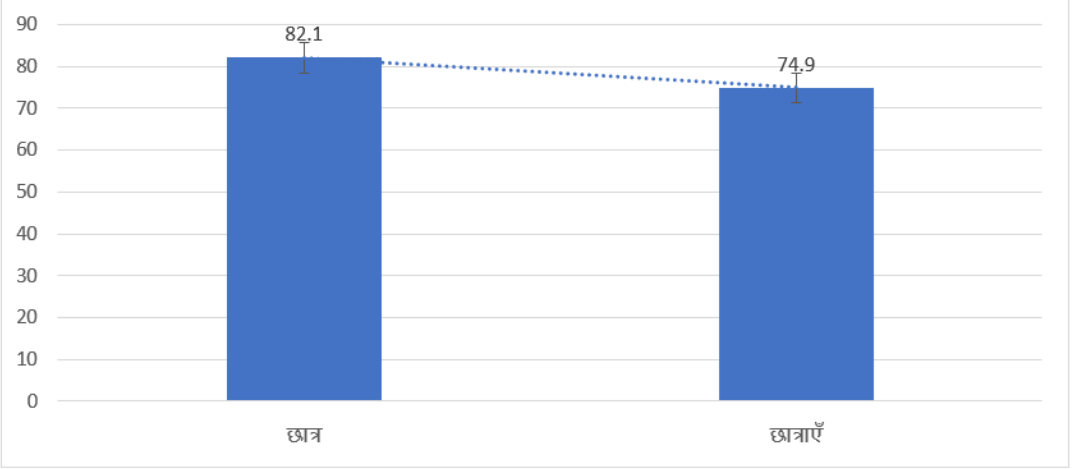


ग्राफ 2: माध्य (स्मार्टफोन एडिक्शन एवं शैक्षणिक उपलब्धि)

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है कि स्मार्टफोन एडिक्शन एवं शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य सह-सम्बन्ध गुणांक –0.52 प्राप्त हुआ, जो 0.01 स्तर पर सार्थक है। यह ऋणात्मक सह-सम्बन्ध दर्शाता है कि जैसे-जैसे स्मार्टफोन एडिक्शन का स्तर बढ़ता है, शैक्षणिक उपलब्धि में कमी आती है। अतः शून्य परिकल्पना $H_0$1 अस्वीकृत की जाती है।

सारणी 3: लिंग के आधार पर स्मार्टफोन एडिक्शन में अंतर

वर्ग	N	माध्य	मा.वि.	t-मान	सार्थकता
छात्र	100	82.1	11.6	4.12	0.01 स्तर पर सार्थक
छात्राएँ	100	74.9	12.3	-	-



ग्राफ 3: लिंग के आधार पर स्मार्टफोन एडिक्शन

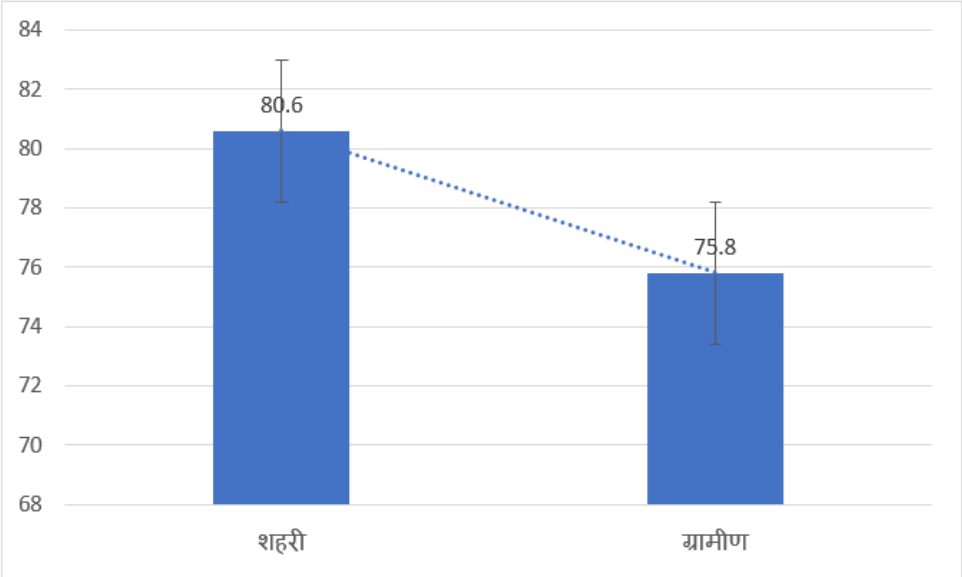
तालिका से स्पष्ट होता है कि प्राप्त t-मान (4.12) सारणी मान से अधिक होने के कारण 0.01 स्तर पर सार्थक है। इसका तात्पर्य है कि छात्रों में छात्राओं की तुलना में स्मार्टफोन एडिक्शन का स्तर अधिक पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना $H_0$2 अस्वीकृत की जाती है।

सारणी 4: निवास स्थान के आधार पर स्मार्टफोन एडिक्शन में अंतर

वर्ग	N	माध्य	मा.वि.	t-मान	सार्थकता
शहरी	110	80.6	11.9	2.87	0.01 स्तर पर सार्थक
ग्रामीण	90	75.8	12.7	-	-

© 2025 Dr. Mahesh Kumar Arya. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

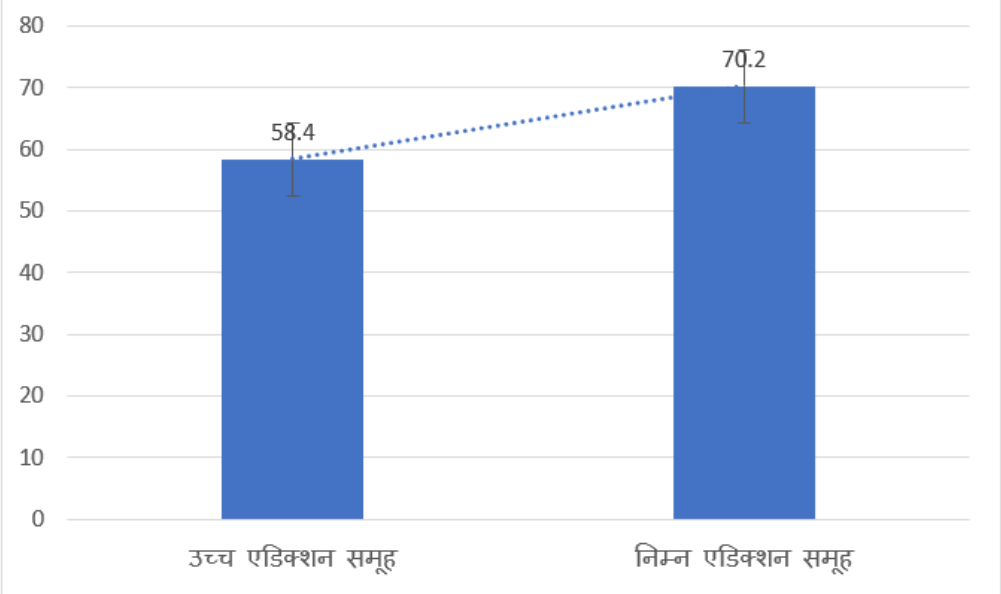
प्राप्त t-मान 2.87 सार्थक पाया गया, जिससे स्पष्ट होता है कि शहरी क्षेत्र के प्रशिक्षणार्थियों में ग्रामीण क्षेत्र की तुलना में स्मार्टफोन एडिक्शन अधिक है, संभवतः बेहतर इंटरनेट सुविधा एवं नेटवर्क उपलब्धता के कारण। अतः शून्य परिकल्पना $H_0 3$ अस्वीकृत की जाती है।



ग्राफ 4: निवास स्थान के आधार पर स्मार्टफोन एडिक्शन

सारणी 5: उच्च एवं निम्न स्मार्टफोन एडिक्शन समूहों की शैक्षणिक उपलब्धि में अंतर

समूह	N	माध्य	मा.वि.	t-मान	सार्थकता
उच्च एडिक्शन समूह	55	58.4	8.6	5.36	0.01 स्तर पर सार्थक
निम्न एडिक्शन समूह	55	70.2	9.1	-	-



ग्राफ 5: उच्च एवं निम्न स्मार्टफोन एडिक्शन समूहों की शैक्षणिक उपलब्धि

© 2025 Dr. Mahesh Kumar Arya. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

(उच्च एवं निम्न समूहों का चयन प्राप्तांकों के ऊपरी एवं निचले 27% के आधार पर किया गया।) प्राप्त परिणामों से स्पष्ट है कि निम्न स्मार्टफोन एडिक्शन वाले प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि उच्च एडिक्शन वाले प्रशिक्षणार्थियों की तुलना में सार्थक रूप से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना $H_0$4 भी अस्वीकृत की जाती है।

8. परिणामों की चर्चा

प्रस्तुत अध्ययन के परिणाम पूर्ववर्ती शोधों से सामान्यतः संगत पाए गए। स्मार्टफोन एडिक्शन एवं शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य प्राप्त ऋणात्मक सह-सम्बन्ध इस तथ्य की पुष्टि करता है कि अत्यधिक स्मार्टफोन उपयोग विद्यार्थियों के अध्ययन हेतु उपलब्ध समय, एकाग्रता क्षमता तथा संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। सोशल मीडिया, वीडियो स्ट्रीमिंग एवं ऑनलाइन गेमिंग जैसी गतिविधियों में बिताया गया अत्यधिक समय प्रशिक्षणार्थियों के स्व-अध्ययन, असाइनमेंट निर्माण एवं परीक्षा-पूर्व तैयारी के समय को कम कर देता है।

छात्रों में छात्राओं की तुलना में अधिक स्मार्टफोन एडिक्शन पाए जाने का संभावित कारण यह हो सकता है कि छात्र सामान्यतः ऑनलाइन गेमिंग, स्पोर्ट्स ऐप्स एवं सोशल मीडिया पर अधिक समय व्यतीत करते हैं, जबकि छात्राएँ अपेक्षाकृत अनुशासित दिनचर्या का पालन करती हैं। यद्यपि यह प्रवृत्ति सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों से भी प्रभावित हो सकती है तथा भविष्य में इस पर और गहन अध्ययन आवश्यक है।

शहरी क्षेत्र के प्रशिक्षणार्थियों में अधिक स्मार्टफोन एडिक्शन पाया जाना तकनीकी अवसंरचना (इंटरनेट स्पीड, वाई-फाई उपलब्धता) की बेहतर पहुँच से सम्बद्ध प्रतीत होता है। यह निष्कर्ष नीति-निर्माताओं हेतु महत्वपूर्ण है, क्योंकि डिजिटल पहुँच में वृद्धि के साथ-साथ डिजिटल साक्षरता एवं संतुलित उपयोग सम्बन्धी जागरूकता कार्यक्रमों की भी आवश्यकता है।

उच्च एवं निम्न एडिक्शन समूहों की शैक्षणिक उपलब्धि में पाया गया सार्थक अंतर इस निष्कर्ष को सुदृढ़ करता है कि स्मार्टफोन एडिक्शन केवल एक सह-सम्बन्धी कारक नहीं, अपितु शैक्षणिक उपलब्धि को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण चर है। इसका शिक्षक-शिक्षा कार्यक्रमों के लिए यह निहितार्थ है कि प्रशिक्षणार्थियों में डिजिटल अनुशासन, समय-प्रबंधन कौशल तथा आत्म-नियमन क्षमता विकसित करने हेतु विशेष कार्यशालाओं का आयोजन किया जाना चाहिए।

9. निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन के परिणामों के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि मथुरा जनपद के बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों में स्मार्टफोन एडिक्शन एक विद्यमान एवं महत्वपूर्ण समस्या है, जिसका उनकी शैक्षणिक उपलब्धि पर सार्थक नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। छात्रों में छात्राओं की तुलना में तथा शहरी क्षेत्र के प्रशिक्षणार्थियों में ग्रामीण क्षेत्र की तुलना में स्मार्टफोन एडिक्शन का स्तर अधिक पाया गया। इसके अतिरिक्त, निम्न स्मार्टफोन एडिक्शन वाले प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि उच्च एडिक्शन वाले प्रशिक्षणार्थियों की तुलना में उल्लेखनीय रूप से बेहतर पाई गई। ये निष्कर्ष इस बात की पुष्टि करते हैं कि भावी शिक्षकों में संतुलित एवं जिम्मेदार डिजिटल उपयोग की आदतें विकसित करना अत्यंत आवश्यक है, ताकि वे न केवल अपनी शैक्षणिक उपलब्धि में सुधार कर सकें, अपितु भविष्य में अपने विद्यार्थियों के समक्ष एक आदर्श प्रस्तुत कर सकें।

10. शैक्षिक निहितार्थ एवं सुझाव

- बी.एड. महाविद्यालयों में प्रशिक्षणार्थियों हेतु डिजिटल साक्षरता एवं "जिम्मेदार स्मार्टफोन उपयोग" पर नियमित कार्यशालाओं का आयोजन किया जाना चाहिए।
- प्रशिक्षणार्थियों में समय-प्रबंधन एवं आत्म-नियमन कौशल विकसित करने हेतु परामर्श सेवाओं (Counselling Services) की व्यवस्था की जानी चाहिए।
- महाविद्यालय पुस्तकालय, कक्षा-कक्ष एवं अध्ययन-कक्ष में स्मार्टफोन उपयोग सम्बन्धी स्पष्ट दिशा-निर्देश बनाए जाने चाहिए।
- स्मार्टफोन का सकारात्मक एवं शैक्षणिक उपयोग (ई-लर्निंग ऐप्स, डिजिटल पुस्तकालय, शोध सामग्री) प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, न कि इसका पूर्ण निषेध।
- अभिभावकों एवं शिक्षकों को प्रशिक्षणार्थियों में स्वस्थ दिनचर्या, पर्याप्त नींद तथा शारीरिक गतिविधियों को प्रोत्साहित करने हेतु जागरूक किया जाना चाहिए।
- महाविद्यालय स्तर पर समय-समय पर स्मार्टफोन एडिक्शन के स्क्रीनिंग एवं मूल्यांकन कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए, ताकि प्रारंभिक अवस्था में ही समस्याग्रस्त प्रशिक्षणार्थियों की पहचान की जा सके।
- शिक्षक-शिक्षा पाठ्यक्रम में डिजिटल कल्याण (Digital Well-being) से सम्बन्धित एक इकाई सम्मिलित की जानी चाहिए।

11. अध्ययन की सीमाएँ

प्रस्तुत अध्ययन केवल मथुरा जनपद तक सीमित है, अतः इसके निष्कर्षों का सामान्यीकरण (Generalization) सीमित रूप से ही किया जा सकता है। प्रतिदर्श का आकार अपेक्षाकृत सीमित (200) है तथा आंकड़ा संकलन स्व-प्रतिवेदित (Self-reported) प्रश्नावली पर आधारित है, जिसमें सामाजिक वांछनीयता पूर्वाग्रह (Social Desirability Bias) की संभावना बनी रहती है।

12. भविष्य के शोध हेतु सुझाव

भविष्य में इस विषय पर अन्य जनपदों एवं राज्यों में तुलनात्मक अध्ययन किए जा सकते हैं। इसके अतिरिक्त, स्मार्टफोन एडिक्शन के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य, तनाव स्तर, आत्म-सम्मान एवं शिक्षण दक्षता जैसे चरों को सम्मिलित करते हुए बहु-चर अध्ययन (Multivariate Studies) किए जाने चाहिए। साथ ही, दीर्घकालीन (Longitudinal) अध्ययनों द्वारा समय के साथ स्मार्टफोन एडिक्शन एवं शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य कारण-कार्य सम्बन्ध को अधिक स्पष्टता से समझा जा सकता है।

© 2025 Dr. Mahesh Kumar Arya. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

संदर्भ सूची

1. Kwon M, Lee JY, Won WY, Park JW, Min JA, Hahn C, et al. Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). PLoS One. 2013;8(2).
2. Prensky M. Digital natives, digital immigrants. On Horiz. 2001;9(5):1-6.
3. सिंह अ, शर्मा र. महाविद्यालयीन विद्यार्थियों में मोबाइल फोन एडिक्शन एवं शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन। शिक्षा शोध पत्रिका। 2020;12(2):45-52।
4. गुप्ता स. किशोरावस्था में स्मार्टफोन उपयोग एवं मानसिक स्वास्थ्य: एक समीक्षात्मक अध्ययन। भारतीय मनोविज्ञान शोध पत्रिका। 2019;15(1):22-30।
5. वर्मा प. बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों में तनाव एवं डिजिटल उपकरण उपयोग का सम्बन्ध। शिक्षक शिक्षा त्रैमासिकी। 2021;9(3):60-68।
6. यादव क, मिश्रा न. ग्रामीण एवं शहरी विद्यार्थियों में स्मार्टफोन उपयोग की तुलनात्मक अध्ययन। उत्तर प्रदेश शिक्षा शोध जर्नल। 2022;7(4):33-40।
7. Best JW, Kahn JV. Research in Education. 10th ed. Pearson Education; 2016.
8. Garrett HE. Statistics in Psychology and Education. Surjeet Publications; 2005.

Creative Commons (CC) License
This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

© 2025 Dr. Mahesh Kumar Arya**.** This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/