



Research Article

मोबाइल के उपयोग से प्राथमिक एवं माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक, स्वास्थ्य एवं सामाजिक स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

अनिता सैनी

शोधार्थी, ज्योति विद्यापीठ महिला विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान, भारत

Corresponding Author: *अनिता सैनी

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18952398>

सारांश

वर्तमान डिजिटल युग में मोबाइल फोन का उपयोग बच्चों और किशोरों के जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है। विशेष रूप से प्राथमिक एवं माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों में मोबाइल फोन का उपयोग तेजी से बढ़ रहा है। इस अध्ययन का उद्देश्य मोबाइल उपयोग के विद्यार्थियों के मानसिक, शारीरिक स्वास्थ्य तथा सामाजिक व्यवहार पर पड़ने वाले प्रभावों का विश्लेषण करना है। अध्ययन के लिए सर्वेक्षण विधि का उपयोग किया गया तथा प्राथमिक एवं माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों से प्रश्नावली के माध्यम से जानकारी प्राप्त की गई। अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि मोबाइल का अत्यधिक उपयोग विद्यार्थियों की एकाग्रता, शारीरिक स्वास्थ्य तथा सामाजिक सहभागिता पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। इसके साथ ही यह भी पाया गया कि मोबाइल का नियंत्रित और शैक्षणिक उपयोग विद्यार्थियों के ज्ञान और डिजिटल कौशल के विकास में सहायक हो सकता है। अतः यह आवश्यक है कि अभिभावक और शिक्षक विद्यार्थियों को मोबाइल के संतुलित और जिम्मेदार उपयोग के लिए मार्गदर्शन प्रदान करें।

Manuscript Information

- ISSN No: 2583-7397
- Received: 08-01-2026
- Accepted: 25-02-2026
- Published: 11-03-2026
- IJCRM:5(2); 2026: 224-226
- ©2026, All Rights Reserved
- Plagiarism Checked: Yes
- Peer Review Process: Yes

How to Cite this Article

अनिता सैनी. मोबाइल के उपयोग से प्राथमिक एवं माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक, स्वास्थ्य एवं सामाजिक स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन. Int J Contemp Res Multidiscip. 2026;5(2):224-226.

Access this Article Online



www.multiarticlesjournal.com

मूल शब्द: मोबाइल उपयोग, विद्यार्थी, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक व्यवहार, डिजिटल शिक्षा

1. परिचय

21वीं सदी को सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी का युग कहा जाता है। तकनीकी विकास के साथ मोबाइल फोन आधुनिक जीवन का महत्वपूर्ण उपकरण बन गया है। वर्तमान समय में मोबाइल केवल संचार का साधन ही नहीं बल्कि शिक्षा, मनोरंजन, सूचना प्राप्ति और सामाजिक संपर्क का भी माध्यम बन चुका है।

विशेष रूप से विद्यालयी स्तर के विद्यार्थी मोबाइल का व्यापक रूप से उपयोग कर रहे हैं। ऑनलाइन शिक्षा, शैक्षणिक एप्लिकेशन और डिजिटल सामग्री के कारण मोबाइल शिक्षा का एक प्रभावी साधन बन गया है।

हालांकि मोबाइल फोन के अत्यधिक उपयोग से विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य तथा सामाजिक व्यवहार पर नकारात्मक प्रभाव भी पड़ सकते हैं। कई शोधों में यह पाया गया है कि मोबाइल के अधिक उपयोग से विद्यार्थियों में एकाग्रता की कमी, नींद की समस्या, सामाजिक अलगाव तथा शारीरिक गतिविधियों में कमी देखी जाती है।

इसी संदर्भ में यह अध्ययन विद्यार्थियों पर मोबाइल उपयोग के प्रभावों का विश्लेषण करने के उद्देश्य से किया गया है।

2. अध्ययन के उद्देश्य

- प्राथमिक एवं माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों में मोबाइल उपयोग की प्रवृत्ति का अध्ययन करना।
- मोबाइल उपयोग का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का विश्लेषण करना।
- मोबाइल उपयोग का विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन करना।
- मोबाइल उपयोग का विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार पर प्रभाव का अध्ययन करना।
- मोबाइल के संतुलित उपयोग के लिए सुझाव प्रस्तुत करना।

3. साहित्य समीक्षा

विभिन्न शोधों से यह स्पष्ट होता है कि मोबाइल फोन का उपयोग विद्यार्थियों के जीवन को कई प्रकार से प्रभावित करता है।

कई अध्ययनों में पाया गया है कि मोबाइल का अत्यधिक उपयोग विद्यार्थियों की एकाग्रता, स्मरण शक्ति तथा शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित करता है। इसके अतिरिक्त लंबे समय तक मोबाइल स्क्रीन देखने से आँखों की समस्या, नींद में कमी तथा शारीरिक गतिविधियों में कमी भी देखी गई है।

कुछ शोधों में यह भी पाया गया है कि मोबाइल फोन सामाजिक संपर्क के नए अवसर प्रदान करता है, लेकिन इसके अत्यधिक उपयोग से वास्तविक सामाजिक संबंधों में कमी आ सकती है।

इस प्रकार मोबाइल फोन के सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रकार के प्रभाव देखने को मिलते हैं।

4. शोध पद्धति

- **शोध विधि:** इस अध्ययन में सर्वेक्षण विधि (Survey Method) का उपयोग किया गया।
- **नमूना (Sample):** अध्ययन के लिए प्राथमिक एवं माध्यमिक विद्यालयों के लगभग 50 विद्यार्थियों का चयन किया गया।

- **डेटा संग्रहण के उपकरण:-** डेटा संग्रह के लिए प्रश्नावली (Questionnaire) का उपयोग किया गया।

- **डेटा विश्लेषण:** संग्रहित आँकड़ों का विश्लेषण प्रतिशत पद्धति के माध्यम से किया गया।

5. परिणाम एवं विश्लेषण

- अध्ययन से निम्नलिखित परिणाम प्राप्त हुए-
- अधिकांश विद्यार्थी प्रतिदिन 2-4 घंटे मोबाइल का उपयोग करते हैं।
- लगभग 60% विद्यार्थियों ने बताया कि मोबाइल उपयोग से उनकी पढ़ाई प्रभावित होती है।
- 50% से अधिक विद्यार्थियों को आँखों में थकान और नींद की समस्या का अनुभव होता है।
- कई विद्यार्थियों ने बताया कि मोबाइल के कारण खेलकूद और बाहरी गतिविधियों में कमी आई है।
- इन परिणामों से यह स्पष्ट होता है कि मोबाइल का अत्यधिक उपयोग विद्यार्थियों के मानसिक, शारीरिक और सामाजिक जीवन को प्रभावित करता है।

6. चर्चा

अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट होता है कि मोबाइल फोन विद्यार्थियों के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हालांकि इसका नियंत्रित उपयोग शिक्षा और ज्ञान के लिए लाभकारी हो सकता है, लेकिन अत्यधिक उपयोग विद्यार्थियों के स्वास्थ्य और सामाजिक विकास के लिए हानिकारक हो सकता है।

इसलिए आवश्यक है कि विद्यालयों और परिवारों में मोबाइल उपयोग के संबंध में उचित दिशा-निर्देश दिए जाएँ।

7. निष्कर्ष

अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि मोबाइल फोन विद्यार्थियों के लिए एक उपयोगी तकनीकी साधन है, लेकिन इसका अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

अतः विद्यार्थियों को मोबाइल का संतुलित और उद्देश्यपूर्ण उपयोग करने के लिए प्रेरित करना आवश्यक है।

सुझाव

- विद्यार्थियों के लिए मोबाइल उपयोग का समय निर्धारित किया जाए।
- विद्यालयों में डिजिटल साक्षरता और मोबाइल उपयोग के बारे में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ।
- अभिभावक बच्चों की ऑनलाइन गतिविधियों की निगरानी करें।
- विद्यार्थियों को खेलकूद और सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया जाए।

संदर्भ

1. कुमार एस. मोबाइल फोन उपयोग और विद्यार्थियों के शैक्षणिक प्रदर्शन पर प्रभाव. नई दिल्ली: एपीएच पब्लिशिंग; 2018.
2. शर्मा आर, वर्मा पी. किशोरों में मोबाइल फोन के उपयोग का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव. भारतीय शिक्षा शोध पत्रिका. 2019;12(2):45-52.
3. अग्रवाल जेसी. शैक्षिक मनोविज्ञान. नई दिल्ली: विकास पब्लिशिंग हाउस; 2015.
4. सिंह वी, मिश्रा ए. डिजिटल तकनीक और विद्यालयी शिक्षा में उसका प्रभाव. लखनऊ: रावत पब्लिकेशन; 2020.
5. गुप्ता एस. इंटरनेट और मोबाइल तकनीक का विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार पर प्रभाव. शिक्षा और समाज जर्नल. 2021;8(1):60-67.

Creative Commons (CC) License

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-Non-commercial-No Derivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) license. This license permits sharing and redistribution of the article in any medium or format for non-commercial purposes only, provided that appropriate credit is given to the original author(s) and source. No modifications, adaptations, or derivative works are permitted under this license.

About the Author

अनिता सैनी ज्योति विद्यापीठ महिला विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान की शोधार्थी हैं। वे अपने विषय के अकादमिक अध्ययन और शोध कार्य में सक्रिय रूप से संलग्न हैं। उनकी रुचि उच्च शिक्षा, अनुसंधान तथा ज्ञान के प्रसार में है, और वे अपने क्षेत्र में सार्थक शैक्षणिक योगदान देने के लिए प्रतिबद्ध हैं।