

स्मार्टफोन एडिक्शन और छात्र का शैक्षणिक प्रदर्शन : एक कारण—प्रभाव अध्ययन

वीरेन्द्र कुमार यादव¹, डॉ. नीरज यादव²

¹शोधार्थी, शिक्षक शिक्षा विभाग, श्री लाल बहादुर शास्त्री डिग्री कॉलेज, गोंडा

²असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षक शिक्षा विभाग, श्री लाल बहादुर शास्त्री डिग्री कॉलेज, गोंडा

Email: neerajlbgonda@gmail.com

Received: 05 June 2026 | Accepted: 19 June 2026 | Published: 30 June 2026

Abstract (सार)

वर्तमान डिजिटल युग में स्मार्टफोन विद्यार्थियों के जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है। यद्यपि यह शिक्षा, संचार एवं सूचना प्राप्ति का प्रभावी साधन है, परन्तु इसका अत्यधिक एवं अनियंत्रित उपयोग विद्यार्थियों में स्मार्टफोन एडिक्शन की समस्या उत्पन्न कर रहा है। इस अध्ययन का उद्देश्य स्मार्टफोन एडिक्शन एवं विद्यार्थियों के शैक्षणिक प्रदर्शन के मध्य कारण—प्रभाव संबंध का विश्लेषण करना है। अध्ययन में द्वितीयक स्रोतों के आधार पर विभिन्न राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय शोधों का विश्लेषण किया गया। अध्ययन से स्पष्ट हुआ कि अत्यधिक स्मार्टफोन उपयोग विद्यार्थियों की एकाग्रता, अध्ययन—अभिरुचि, समय प्रबंधन, स्मृति, नींद तथा परीक्षा परिणामों पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। वहीं, यदि स्मार्टफोन का नियंत्रित एवं शैक्षिक उद्देश्य से उपयोग किया जाए तो यह अधिगम की गुणवत्ता एवं शैक्षणिक उपलब्धि में सकारात्मक योगदान भी दे सकता है। अध्ययन यह निष्कर्ष प्रस्तुत करता है कि स्मार्टफोन स्वयं समस्या नहीं है, बल्कि उसका अनियंत्रित एवं व्यसनी उपयोग विद्यार्थियों के शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट का प्रमुख कारण बनता है।

मुख्य शब्द : स्मार्टफोन एडिक्शन, शैक्षणिक प्रदर्शन, विद्यार्थी, डिजिटल शिक्षा, अध्ययन व्यवहार, समय प्रबंधन।

प्रस्तावना

वर्तमान युग सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी का युग है, जिसमें स्मार्टफोन ने मानव जीवन के लगभग प्रत्येक क्षेत्र को प्रभावित किया है। शिक्षा के क्षेत्र में भी स्मार्टफोन ने शिक्षण—अधिगम प्रक्रिया को अधिक सुलभ, गतिशील एवं प्रभावी बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। आज विद्यार्थी ई—पुस्तकों, ऑनलाइन व्याख्यानों, डिजिटल पुस्तकालयों, शैक्षिक अनुप्रयोगों, आभासी कक्षाओं तथा विभिन्न ऑनलाइन अधिगम मंचों के माध्यम से ज्ञान अर्जित कर रहे हैं। विशेष रूप से कोविड—19 महामारी के बाद स्मार्टफोन शिक्षा का एक अनिवार्य उपकरण बनकर उभरा।

यद्यपि स्मार्टफोन शिक्षा, संचार एवं सूचना प्राप्ति का एक प्रभावी माध्यम है, किन्तु इसका अत्यधिक एवं अनियंत्रित उपयोग विद्यार्थियों में स्मार्टफोन एडिक्शन की समस्या को जन्म दे रहा है। स्मार्टफोन एडिक्शन से आशय ऐसी स्थिति से है, जिसमें व्यक्ति स्मार्टफोन के उपयोग पर नियंत्रण खो देता है तथा इसके अभाव में बेचौनी, तनाव, चिड़चिड़ापन अथवा असहजता अनुभव करता है। ऐसे विद्यार्थी अध्ययन की अपेक्षा सोशल मीडिया, ऑनलाइन गेम, वीडियो स्ट्रीमिंग, त्वरित संदेश सेवाओं तथा अन्य मनोरंजनात्मक गतिविधियों में अधिक समय व्यतीत करने लगते हैं, जिससे उनकी अध्ययन आदत, समय प्रबंधन, एकाग्रता तथा शैक्षणिक उपलब्धि प्रभावित होती है।

शैक्षणिक प्रदर्शन किसी विद्यार्थी की अधिगम उपलब्धियों, परीक्षा परिणामों, कक्षा सहभागिता, असाइनमेंट, परियोजना कार्य तथा समग्र शैक्षिक दक्षता का सूचक होता है। यह अनेक कारकों जैसे अध्ययन आदत, प्रेरणा, आत्म—अनुशासन, पारिवारिक वातावरण, मानसिक स्वास्थ्य तथा तकनीकी संसाधनों के उपयोग से प्रभावित होता है। स्मार्टफोन का संतुलित एवं उद्देश्यपूर्ण उपयोग विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि को बेहतर बना सकता है, जबकि अनियंत्रित उपयोग अध्ययन में व्यवधान उत्पन्न कर सकता है।

विभिन्न राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय अध्ययनों में यह पाया गया है कि अत्यधिक स्मार्टफोन उपयोग का संबंध अध्ययन समय में कमी, ध्यान भंग, स्मृति क्षमता में गिरावट, नींद की गुणवत्ता में कमी, मानसिक तनाव तथा परीक्षा परिणामों में गिरावट से है। दूसरी ओर, जब स्मार्टफोन का उपयोग ई—लर्निंग, ऑनलाइन सामग्री, डिजिटल नोट्स, शैक्षणिक वीडियो एवं सहयोगात्मक अधिगम के लिए किया जाता है, तब यह विद्यार्थियों के अधिगम परिणामों में सकारात्मक योगदान देता है। इससे स्पष्ट है कि प्रभाव का निर्धारण केवल स्मार्टफोन की उपलब्धता से नहीं, बल्कि उसके उपयोग के प्रकार, उद्देश्य और अवधि से होता है।

सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन

जीरक, क्यू एवं सह—शोधकर्ताओं (2024) ने स्मार्टफोन एडिक्शन एवं शैक्षणिक प्रदर्शन से संबंधित विभिन्न अध्ययनों का विश्लेषणात्मक अध्ययन किया। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि अत्यधिक स्मार्टफोन उपयोग विद्यार्थियों की एकाग्रता, अध्ययन आदत, समय प्रबंधन, नींद की गुणवत्ता तथा परीक्षा परिणामों पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। साथ ही अध्ययन में यह भी स्पष्ट किया गया कि यदि स्मार्टफोन का उपयोग

नियंत्रित, संतुलित एवं शैक्षिक उद्देश्यों के लिए किया जाए, तो यह अधिगम प्रक्रिया को अधिक प्रभावी बनाकर विद्यार्थियों के शैक्षणिक प्रदर्शन में सकारात्मक योगदान दे सकता है।

यांग, जेन, असबरी, कैथरीन और ग्रिफिथ्स, मार्क डी. (2019) ने विश्वविद्यालयी विद्यार्थियों में समस्यात्मक स्मार्टफोन उपयोग (Problematic Smartphone Use) का अध्ययन किया। अध्ययन से ज्ञात हुआ कि अत्यधिक स्मार्टफोन उपयोग विद्यार्थियों की एकाग्रता, आत्म-नियंत्रण, अध्ययन व्यवहार तथा समय प्रबंधन को प्रभावित करता है, जिसके परिणामस्वरूप उनकी शैक्षणिक उपलब्धि में गिरावट आती है। शोधकर्ताओं ने विद्यार्थियों में संतुलित स्मार्टफोन उपयोग की आवश्यकता पर बल दिया।

नायक, जयराज कुमार (2018) ने विद्यार्थियों में स्मार्टफोन उपयोग, स्मार्टफोन एडिक्शन एवं शैक्षणिक प्रदर्शन के संबंध का अध्ययन किया। निष्कर्ष से स्पष्ट हुआ कि अत्यधिक स्मार्टफोन उपयोग अध्ययन आदतों, समय प्रबंधन तथा शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावित करता है। अध्ययन में यह भी पाया गया कि स्मार्टफोन उपयोग के स्वरूप एवं उसकी तीव्रता में छात्र एवं छात्राओं के मध्य कुछ लैंगिक भिन्नताएँ विद्यमान हैं। समाहा, माया एवं हावी, नजीर एस. (2016) ने स्मार्टफोन एडिक्शन, तनाव, जीवन-संतुष्टि तथा शैक्षणिक प्रदर्शन के मध्य संबंध का अध्ययन किया। अध्ययन के परिणामों से ज्ञात हुआ कि स्मार्टफोन एडिक्शन विद्यार्थियों में तनाव के स्तर को बढ़ाता है तथा जीवन-संतुष्टि को प्रभावित करता है। इसके कारण विद्यार्थियों के अध्ययन व्यवहार एवं शैक्षणिक प्रदर्शन पर अप्रत्यक्ष रूप से नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

लेप, एंड्रयू, बार्कले, जैकब ई. एवं कारपिंस्की, आर्यन सी. (2014) ने विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों पर मोबाइल फोन उपयोग एवं शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य संबंध का अध्ययन किया। अध्ययन में पाया गया कि जिन विद्यार्थियों ने मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग किया, उनका अध्ययन समय कम हुआ तथा उनकी कक्षा सहभागिता और शैक्षणिक उपलब्धि अपेक्षाकृत निम्न रही। शोधकर्ताओं ने निष्कर्ष निकाला कि अत्यधिक मोबाइल उपयोग विद्यार्थियों के शैक्षणिक प्रदर्शन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

स्मार्टफोन एडिक्शन

स्मार्टफोन एडिक्शन से आशय ऐसी व्यवहारगत स्थिति से है जिसमें व्यक्ति स्मार्टफोन का अत्यधिक, अनियंत्रित एवं बाध्यकारी उपयोग करने लगता है। वह बार-बार बिना किसी आवश्यक कारण के स्मार्टफोन की जाँच करता है तथा इसके उपयोग को कम करने या नियंत्रित करने में असफल रहता है। इस स्थिति में स्मार्टफोन का उपयोग व्यक्ति के अध्ययन, कार्य, सामाजिक संबंधों, शारीरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालने लगता है। वर्तमान शोध साहित्य में इसे प्रायः “Problematic Smartphone Use (PSU)” भी कहा जाता है, क्योंकि यह व्यवहारगत निर्भरता के रूप में देखा जाता है, यद्यपि इसे सभी नैदानिक वर्गीकरण प्रणालियों में स्वतंत्र मानसिक विकार के रूप में मान्यता प्राप्त नहीं है। स्मार्टफोन एडिक्शन की प्रमुख विशेषताओं में स्मार्टफोन के प्रति अत्यधिक आकर्षण, उपयोग की तीव्र इच्छा, उपयोग की अवधि पर नियंत्रण का अभाव, स्मार्टफोन उपलब्ध न होने पर बेचौनी या चिड़चिड़ापन, बार-बार फोन देखने की आदत, अध्ययन या कार्य में ध्यान भंग होना तथा दैनिक जिम्मेदारियों की उपेक्षा शामिल हैं। समय के साथ व्यक्ति को पहले जैसी संतुष्टि प्राप्त करने के लिए अधिक समय तक स्मार्टफोन का उपयोग करना पड़ता है, जो इसकी निर्भरता को और बढ़ाता है।

विद्यार्थियों में स्मार्टफोन एडिक्शन के अनेक कारण पाए जाते हैं, जिनमें सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग, ऑनलाइन गेमिंग, शॉर्ट वीडियो प्लेटफॉर्म, त्वरित संदेश सेवाएँ, निरंतर नोटिफिकेशन, शैक्षणिक तनाव, अकेलापन, FOMO (Fear of Missing Out), आत्म-नियंत्रण की कमी तथा डिजिटल मनोरंजन की सहज उपलब्धता प्रमुख हैं। ये सभी कारक विद्यार्थियों को लंबे समय तक स्मार्टफोन से जुड़े रहने के लिए प्रेरित करते हैं। स्मार्टफोन एडिक्शन के प्रभाव बहुआयामी होते हैं। शैक्षणिक दृष्टि से यह अध्ययन समय में कमी, ध्यान एवं एकाग्रता में गिरावट, अध्ययन आदतों में अव्यवस्था, असाइनमेंट में विलंब तथा शैक्षणिक उपलब्धि में कमी का कारण बन सकता है। शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर यह नींद की गुणवत्ता में कमी, आँखों में तनाव, गर्दन एवं पीठ दर्द, चिंता, अवसाद, तनाव तथा सामाजिक अलगाव जैसी समस्याओं से भी जुड़ा पाया गया है। विभिन्न अध्ययनों ने स्मार्टफोन के समस्यात्मक उपयोग और विद्यार्थियों के अधिगम तथा शैक्षणिक प्रदर्शन के मध्य सामान्यतः नकारात्मक संबंध की पुष्टि की है।

शैक्षिक परिप्रेक्ष्य में यह आवश्यक है कि विद्यार्थियों को स्मार्टफोन के संतुलित एवं उद्देश्यपूर्ण उपयोग के लिए प्रेरित किया जाए। यदि स्मार्टफोन का उपयोग ई-पुस्तकों, ऑनलाइन व्याख्यानों, शैक्षिक अनुप्रयोगों, डिजिटल पुस्तकालयों तथा अधिगम संसाधनों तक पहुँच के लिए किया जाए, तो यह शिक्षा का प्रभावी माध्यम बन सकता है। इसके विपरीत, अनियंत्रित एवं मनोरंजन-केंद्रित उपयोग विद्यार्थियों के शैक्षणिक, सामाजिक तथा मानसिक विकास में बाधा उत्पन्न कर सकता है। इसलिए शिक्षकों, अभिभावकों एवं शिक्षण संस्थानों की यह सामूहिक जिम्मेदारी है कि वे विद्यार्थियों में डिजिटल अनुशासन, समय प्रबंधन तथा जिम्मेदार स्मार्टफोन उपयोग की आदत विकसित करें।

स्मार्टफोन एडिक्शन के प्रमुख कारण

वर्तमान समय में स्मार्टफोन विद्यार्थियों के जीवन का एक आवश्यक उपकरण बन चुका है। इसका उपयोग शिक्षा, संचार, मनोरंजन तथा सूचना प्राप्ति के लिए व्यापक रूप से किया जाता है। यद्यपि स्मार्टफोन का संतुलित उपयोग लाभकारी है, परंतु इसका अत्यधिक एवं अनियंत्रित उपयोग विद्यार्थियों में स्मार्टफोन एडिक्शन की समस्या उत्पन्न कर सकता है। इस समस्या के पीछे अनेक व्यक्तिगत, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक तथा तकनीकी कारण उत्तरदायी हैं। प्रमुख कारण निम्नलिखित हैं –

- **सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग :** इंस्टाग्राम, फेसबुक, स्नैपचैट तथा अन्य सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर लगातार सक्रिय रहने की प्रवृत्ति विद्यार्थियों को लंबे समय तक स्मार्टफोन से जोड़े रखती है। लाइक, कमेंट एवं शेयर की इच्छा भी इसकी निर्भरता को बढ़ाती है।
- **ऑनलाइन गेमिंग एवं डिजिटल मनोरंजन :** मोबाइल गेम, वेब सीरीज, ऑनलाइन वीडियो तथा संगीत जैसे मनोरंजन के साधन विद्यार्थियों को घंटों तक स्मार्टफोन के उपयोग के लिए आकर्षित करते हैं, जिससे अध्ययन का समय प्रभावित होता है।
- **शॉर्ट वीडियो प्लेटफॉर्म का आकर्षण :** यूट्यूब शॉर्ट्स, इंस्टाग्राम रील्स तथा अन्य शॉर्ट वीडियो प्लेटफॉर्म पर लगातार सामग्री उपलब्ध होने के कारण विद्यार्थी बिना समय का ध्यान रखे लंबे समय तक इन्हें देखते रहते हैं।

- **FOMO (Fear of Missing Out)** : सामाजिक गतिविधियों, मित्रों के संदेशों या नई जानकारीयों से वंचित रह जाने का भय विद्यार्थियों को बार-बार स्मार्टफोन देखने के लिए प्रेरित करता है।
- **शैक्षणिक एवं मानसिक तनाव** : परीक्षा का दबाव, प्रतियोगिता, पारिवारिक अपेक्षाएँ तथा मानसिक तनाव से बचने के लिए कुछ विद्यार्थी स्मार्टफोन को मनोरंजन या तनाव कम करने के साधन के रूप में उपयोग करने लगते हैं।
- **आत्म-नियंत्रण एवं समय प्रबंधन की कमी** : कई विद्यार्थी स्मार्टफोन उपयोग की समय-सीमा निर्धारित नहीं कर पाते। परिणामस्वरूप वे आवश्यकता से अधिक समय डिजिटल गतिविधियों में व्यतीत करते हैं।
- **इंटरनेट की आसान उपलब्धता** : सस्ते डेटा प्लान, उच्च गति इंटरनेट तथा चौबीसों घंटे ऑनलाइन रहने की सुविधा ने स्मार्टफोन के उपयोग को अत्यधिक बढ़ा दिया है।
- **पारिवारिक निगरानी एवं डिजिटल अनुशासन का अभाव** : जब अभिभावकों द्वारा स्मार्टफोन उपयोग के संबंध में स्पष्ट नियम या निगरानी नहीं होती, तब विद्यार्थियों में अनियंत्रित उपयोग की संभावना बढ़ जाती है।
- **अकेलापन एवं सामाजिक कारण** : अकेलापन, मित्रों की कमी, सामाजिक अलगाव या ऊब की स्थिति में विद्यार्थी स्मार्टफोन को अपना प्रमुख साथी बना लेते हैं, जिससे धीरे-धीरे उसकी आदत विकसित हो जाती है।
- **शैक्षणिक एवं गैर-शैक्षणिक उपयोग के बीच संतुलन का अभाव** : शैक्षिक उद्देश्यों से प्रारंभ हुआ स्मार्टफोन उपयोग कई बार मनोरंजन, सोशल मीडिया एवं अन्य गैर-शैक्षणिक गतिविधियों की ओर बढ़ जाता है, जिससे उपयोग की अवधि निरंतर बढ़ती जाती है।

शैक्षणिक प्रदर्शन

छात्र का शैक्षणिक प्रदर्शन से आशय विद्यार्थी द्वारा अध्ययन के दौरान प्राप्त ज्ञान, कौशल तथा अधिगम उपलब्धियों के स्तर से है। इसका मूल्यांकन सामान्यतः परीक्षा परिणाम, प्राप्तांक, ग्रेड, कक्षा सहभागिता, असाइनमेंट, परियोजना कार्य एवं सतत मूल्यांकन के आधार पर किया जाता है। यह केवल परीक्षा में प्राप्त अंकों तक सीमित नहीं होता, बल्कि विद्यार्थी की समझ, अध्ययन आदत, समस्या-समाधान क्षमता, समय प्रबंधन तथा सीखने की दक्षता को भी प्रतिबिंबित करता है। शैक्षणिक प्रदर्शन अनेक कारकों, जैसे अध्ययन आदत, अभिप्रेरणा, बुद्धिलब्धि, विद्यालयी वातावरण, पारिवारिक सहयोग तथा डिजिटल संसाधनों के उपयोग से प्रभावित होता है। वर्तमान समय में स्मार्टफोन का संतुलित एवं शैक्षिक उपयोग अधिगम में सहायक हो सकता है, जबकि इसका अत्यधिक एवं अनियंत्रित उपयोग अध्ययन में बाधा उत्पन्न कर शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित कर सकता है। अतः छात्र का शैक्षणिक प्रदर्शन उसकी समग्र शैक्षिक प्रगति एवं सीखने की गुणवत्ता का महत्वपूर्ण सूचक माना जाता है।

स्मार्टफोन एडिक्शन का शैक्षणिक प्रदर्शन पर प्रभाव

स्मार्टफोन का संतुलित एवं उद्देश्यपूर्ण उपयोग विद्यार्थियों के लिए उपयोगी सिद्ध हो सकता है, किन्तु इसका अत्यधिक एवं अनियंत्रित उपयोग उनके शैक्षणिक प्रदर्शन पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। स्मार्टफोन एडिक्शन के कारण विद्यार्थी अध्ययन की अपेक्षा सोशल मीडिया, ऑनलाइन गेम, मनोरंजन तथा अन्य गैर-शैक्षणिक गतिविधियों में अधिक समय व्यतीत करने लगते हैं, जिससे उनकी अध्ययन प्रक्रिया प्रभावित होती है। इसके प्रमुख प्रभाव निम्नलिखित हैं –

- **अध्ययन समय में कमी** : अत्यधिक स्मार्टफोन उपयोग के कारण विद्यार्थी पढ़ाई के लिए पर्याप्त समय नहीं दे पाते, जिससे पाठ्यक्रम की तैयारी अधूरी रह जाती है।
- **एकाग्रता एवं ध्यान में कमी** : बार-बार आने वाले संदेश, नोटिफिकेशन तथा सोशल मीडिया का आकर्षण अध्ययन के दौरान ध्यान भंग करता है, जिससे सीखने की क्षमता प्रभावित होती है।
- **अध्ययन आदतों में गिरावट** : स्मार्टफोन पर अधिक समय बिताने से नियमित अध्ययन, पुनरावृत्ति तथा समयबद्ध तैयारी जैसी अच्छी अध्ययन आदतों का विकास बाधित होता है।
- **स्मृति एवं अधिगम क्षमता पर प्रभाव** : लगातार डिजिटल सामग्री देखने के कारण जानकारी को लंबे समय तक याद रखने तथा उसे प्रभावी रूप से समझने की क्षमता प्रभावित हो सकती है।
- **परीक्षा परिणामों में गिरावट** : अध्ययन के लिए कम समय, ध्यान में कमी तथा अपर्याप्त तैयारी के कारण विद्यार्थियों के परीक्षा परिणाम एवं शैक्षणिक उपलब्धि पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- **असाइनमेंट एवं परियोजना कार्य में विलंब** : स्मार्टफोन की लत के कारण विद्यार्थी असाइनमेंट, गृहकार्य एवं परियोजनाओं को समय पर पूरा नहीं कर पाते।
- **नींद की गुणवत्ता में कमी** : देर रात तक स्मार्टफोन उपयोग करने से पर्याप्त नींद नहीं मिलती, जिससे अगले दिन कक्षा में ध्यान, स्मरण शक्ति एवं सीखने की क्षमता कम हो जाती है।
- **मानसिक तनाव एवं प्रेरणा में कमी** : अत्यधिक स्मार्टफोन उपयोग से तनाव, चिंता, चिड़चिड़ापन तथा अध्ययन के प्रति रुचि और प्रेरणा में कमी देखी जा सकती है, जो शैक्षणिक प्रदर्शन को और अधिक प्रभावित करती है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि स्मार्टफोन आधुनिक शिक्षा का एक प्रभावी एवं उपयोगी साधन है, किन्तु इसका अत्यधिक एवं अनियंत्रित उपयोग विद्यार्थियों के शैक्षणिक एवं व्यक्तिगत विकास पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। स्मार्टफोन एडिक्शन के कारण विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों, समय प्रबंधन, एकाग्रता, स्मरण शक्ति, नींद की गुणवत्ता तथा मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिसके परिणामस्वरूप उनकी शैक्षणिक उपलब्धि में गिरावट देखी जा सकती है। दूसरी ओर, यदि स्मार्टफोन का उपयोग नियंत्रित, संतुलित

एवं शैक्षिक उद्देश्यों के लिए किया जाए, तो यह अधिगम को अधिक प्रभावी, रोचक एवं सुलभ बना सकता है। अतः यह कहा जा सकता है कि समस्या स्मार्टफोन में नहीं, बल्कि उसके अनुचित एवं अत्यधिक उपयोग में निहित है। इसलिए विद्यार्थियों में डिजिटल अनुशासन, समय प्रबंधन तथा जिम्मेदार स्मार्टफोन उपयोग की आदत विकसित करना समय की आवश्यकता है।

शैक्षिक निहितार्थ

इस अध्ययन के निष्कर्ष शिक्षा के क्षेत्र में अनेक महत्वपूर्ण संकेत प्रदान करते हैं। विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में डिजिटल साक्षरता तथा जिम्मेदार स्मार्टफोन उपयोग से संबंधित जागरूकता कार्यक्रम नियमित रूप से आयोजित किए जाने चाहिए। विद्यार्थियों के लिए स्क्रीन-टाइम संबंधी स्पष्ट दिशानिर्देश तैयार किए जाएँ तथा उन्हें समय प्रबंधन एवं आत्म-नियंत्रण कौशल विकसित करने के लिए प्रेरित किया जाए। शिक्षकों को स्मार्टफोन का उपयोग केवल शिक्षण-अधिगम गतिविधियों, ई-सामग्री, शैक्षिक अनुप्रयोगों एवं डिजिटल संसाधनों तक सीमित रखने के लिए विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करना चाहिए। अभिभावकों को भी बच्चों के स्मार्टफोन उपयोग की उचित निगरानी तथा सकारात्मक डिजिटल वातावरण के निर्माण हेतु जागरूक किया जाना चाहिए। इसके अतिरिक्त, विद्यालयों में मोबाइल उपयोग से संबंधित स्पष्ट नीतियाँ एवं नियम बनाए जाएँ, जिससे तकनीक का उपयोग शिक्षा की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए हो, न कि विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि में बाधा उत्पन्न करने के लिए। इस प्रकार संतुलित एवं उत्तरदायी स्मार्टफोन उपयोग की संस्कृति विकसित कर विद्यार्थियों के समग्र शैक्षिक विकास को प्रोत्साहित किया जा सकता है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

- [1]. मंगल, एस. के. (2020). शिक्षा मनोविज्ञान. नई दिल्ली:
- [2]. भटनागर, आर. पी., एवं अग्रवाल, विद्या. (2019). शैक्षिक मनोविज्ञान। मेरठ: आर. लाल बुक डिपो।
- [3]. शर्मा, आर. ए. (2021). शिक्षा मनोविज्ञान। मेरठ: आर. लाल बुक डिपो।
- [4]. पाठक, पी. डी. (2018). शिक्षा के मनोवैज्ञानिक आधार। आगरा: विनोद पुस्तक मन्दिर।
- [5]. अग्रवाल, जे. सी. (2017). शिक्षा मनोविज्ञान। नई दिल्ली: विकास पब्लिशिंग हाउस।
- [6]. शर्मा, रामनाथ. (2019). शैक्षिक प्रौद्योगिकी। मेरठ: आर. लाल बुक डिपो।
- [7]. सिंह, एल. सी. (2018). शिक्षा में सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी (ICT)। नई दिल्ली: ए.पी.एच. पब्लिशिंग कॉर्पोरेशन।
- [8]. पाण्डेय, के. पी. (2019). आधुनिक शैक्षिक प्रौद्योगिकी। इलाहाबाद: पुस्तक भवन।
- [9]. भारत सरकार, शिक्षा मंत्रालय. (2020). राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020। नई दिल्ली: शिक्षा मंत्रालय।
- [10]. National Council of Educational Research and Training. (2023). शिक्षा में सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी (ICT) से संबंधित प्रशिक्षण सामग्री। नई दिल्ली: एनसीईआरटी।
- [11]. Lepp, Andrew, Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of U.S. college students. SAGE Open, 4(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1177/2158244014524405>
- [12]. Nayak, Jairaj Kumar. (2018). Relationship among smartphone usage, addiction, academic performance and the moderating role of gender. Computers in Human Behavior, 87, 52–64.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.007>
- [13]. Samaha, Maya, & Hawi, Nazir S.. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. Computers in Human Behavior, 57, 321–325.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- [14]. Yang, Zhen, Asbury, Kathryn, & Griffiths, Mark D.. (2019). An exploration of problematic smartphone use among Chinese university students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing. International Journal of Mental Health and Addiction.
<https://doi.org/10.1007/s11469-019-00187-8>
- [15]. Zeerak, Q., et al. (2024). The effects of smartphone addiction on academic performance: A systematic review. Cureus, 16(6), e62061.

Cite this Article:

वीरेन्द्र कुमार यादव, नीरज यादव (2026). स्मार्टफोन एडिक्शन और छात्र का शैक्षणिक प्रदर्शन : एक कारण-प्रभाव अध्ययन. *International Journal of Emerging Research in Arts, Science and Technology*, 1(3), 19–22.

Journal URL: <https://ijerast.com/>

DOI: <https://doi.org/10.67715/ijerast.v1i3.13>

Disclaimer/Publisher's Note: The author(s) are solely responsible for the content and claims of this article. The publisher and editors assume no legal liability for any errors, copyright violations, or damages arising from its use.