

# किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि पर स्मार्टफोन के प्रभाव का अध्ययन

डॉ. गौरव सिंह<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup>कला, मानविकी एवं सामाजिक विज्ञान विभाग, निर्वाण विश्वविद्यालय जयपुर, राजस्थान (भारत)

Corresponding author: [pathenagaurav@gmail.com](mailto:pathenagaurav@gmail.com)

**शोध सार:** किसी भी देश की समाज की प्रगति के लिए शिक्षा एक महत्वपूर्ण एवं आवश्यक साधन है शिक्षा विकास की प्रक्रिया है। मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि का एक दूसरे से घनिष्ठ संबंध है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की शैक्षिक उपलब्धि उच्च कोटि की होती है। मानसिक रूप से अस्वस्थ बालक समाज की अवांछनीय गतिविधियों में भी लिप्त हो जाता है। तथा कक्षा कक्ष व पाठ्यसहगामी क्रियाओं में वह मुख्य भूमिका का निर्वाह नहीं करता मानसिक स्वास्थ्य शैक्षिक उपलब्धि के स्तर को बढ़ाने में सहायक सिद्ध हो सकता है। इसी उद्देश्य को ध्यान में रखते हुये शोधार्थी ने किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि पर स्मार्टफोन के प्रयोग को केन्द्र में रखा किशोर विद्यार्थी स्मार्ट फोन के विभिन्न अनुप्रयोगों से जीवन की कठिनाईयों को कम कर रहे हैं। इसके विपरीत किशोर विद्यार्थियों की स्मार्टफोन में हद से ज्यादा निर्भरता ने बुरी आदतों को जन्म दिया है।

**कीवर्ड:** मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षिक उपलब्धि, स्मार्टफोन, किशोरावस्था, सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी

## प्रस्तावना

ईश्वर द्वारा निर्मित सभी जीवों में “मानव” श्रेष्ठ कृति है क्योंकि उसे ईश्वर द्वारा “अदभुत मस्तिष्क” प्राप्त हुआ है जिसके द्वारा वह सोचने, समझने, मनन करने, तर्क करने, समस्या समाधान तथा सजृनात्मकता की पूर्ति आदि कार्यों को कर सकता है जो निश्चित ही उसे सभी जीव-जन्तुओं में श्रेष्ठता प्रदान करता है। लेकिन मनुष्य को “श्रेष्ठ मानव” बनाने में उसे आदिमानव से मानव बनाने में अगर किसी की श्रेष्ठ भूमिका निःसंदेह रही है तो वह है माँ सरस्वती द्वारा प्रदत्त “शिक्षा का वरदान।” शिक्षा मानव जीवन को जीव-जन्तुओं और पशु-पक्षियों के जीवन से पृथक् रूप में प्रस्तुत करके मानव की सर्वोत्तम परिभाषा को स्पष्ट करती है। मानव यदपि धरती की सर्वोत्तम कृति है, परन्तु शिक्षा मानव को सुसंस्कृत बनाती है और इसके मानसिक, बौद्धिक, नैतिक, आध्यात्मिक विकास में प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से सहायक होती है। प्राचीन समय से ही पूर्वजों के द्वारा बाल्यावस्था में बच्चों की शिक्षा एवं मानसिक स्वास्थ्य को अवलोकित किया गया कि बच्चों के अन्दर आलौकिक शक्ति अदम्य उत्साह एवं परिश्रम का अक्षम भण्डार उत्पन्न हो गया और इसी को उत्पन्न करने के लिए प्राचीन काल से ही बाल्यावस्था पर विशेष ध्यान दिया जाता है। बाल्यावस्था जीवन शोध की आधारशिलाएं हैं [1]। इसलिए हमें बच्चों को मानसिक स्वास्थ्य के विकास के लिए गर्भावस्था से ही अपने कर्तव्य की और सावधान रहना परम आवश्यक है। अतः हमें गर्भवती के साथ ऐसा व्यवहार करना चाहिए जिससे इसकी मनोदशा उन्नत और पवित्र रहे। इसका प्रभाव गर्भस्थ पर सबसे अधिक पड़ेगा। जिससे उसका मानसिक व शारीरिक विकास अधिक अच्छा होगा। बालक की बाल्यावस्था और किशोरावस्था में जो शारीरिक मानसिक तथा सांवेगिक विकास होता है। उसके आधार पर उसमें एक वयस्क की विशेषताएं आती हैं। परिवर्तनों की यह श्रृंखला जीवन पर्यन्त चलती रहती है। सभी मनोवैज्ञानिकों के विचार से वैसे तो सभी अवस्थाओं में मानसिक, शारीरिक, सांवेगिक विकास होता है। लेकिन यह विकास किशोरावस्था तथा बाल्यावस्था में सबसे अधिक होता है। जब विद्यार्थी अध्ययन करते हुए माध्यमिक स्तर तक पहुँच जाते हैं तो वे सबसे महत्वपूर्ण काल में कदम रखते हैं। वह बाल्यावस्था व किशोरावस्था की मध्य की अवस्था होती है। जिसमें उनके विकास

में शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ उनके विकास में शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ उनके विकास में समाज, विद्यालय, कक्षा, साथी एवं घर-परिवार आदि का प्रभाव पड़ता है।

### शिक्षा और सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी

आधुनिक काल में समाज के निर्माण में विज्ञान और तकनीकी महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह कर रहे हैं। विज्ञान और तकनीकी के प्रभाव ने मानव चिंतन को वैज्ञानिक बना दिया है जिसके फलस्वरूप प्रत्येक क्षेत्र में सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी का बोलबाला है। प्रौद्योगिकी की इस दौड़ में शिक्षा भी पीछे नहीं रही है क्योंकि नित्य-प्रति बदलने वाली सामाजिक-आर्थिक संरचना में शिक्षा के गुणात्मक स्वरूप पर बहुत बल दिया जा रहा है जिससे कि शिक्षा जगत में भी सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी का युग आ गया है। शिक्षा का यह वह तरीका है जो सूचना के वितरण के समर्थन, संवर्द्धन और अनुकूलन करने के लिए सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी का उपयोग करता है। दुनिया भर में किये गये शोध से पता चलता है कि सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी से छात्रों के सीखने और बेहतर शिक्षण विधियों में सुधार हो सकता है। बीसवीं शताब्दी के पूर्वार्द्ध तक सम्पूर्ण विश्व औद्योगिक क्रान्ति से संचालित होता था। परन्तु इसके बाद से विश्व व्यवस्था में अनेक क्रांतिकारी परिवर्तन हुए। आज ऐसा प्रतीत हो रहा है कि इक्कीसवीं शताब्दी सूचना प्रौद्योगिकी के युग से जानी जायेगी। शिक्षा के क्षेत्र में अधिगम को और अधिक प्रभावी बनाने के लिए सूचना प्रौद्योगिकी का प्रयोग अत्यन्त आवश्यक है।

### मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का एहसास होता है। इस स्थिति में व्यक्ति दूसरों के साथ सकारात्मक तरीके से बातचीत कर सकता है। साथ ही तनाव की समस्या से निपटने की क्षमता भी रखता है। किसी भी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य का संबंध उसकी भावनात्मक (इमोशनल), मनोवैज्ञानिक (साइकोलॉजिकल) और सामाजिक (सोशल) स्थिति से जुड़ा होता है। मानसिक स्वास्थ्य से व्यक्ति के सोचने, समझने, महसूस करने और कार्य करने की क्षमता प्रभावित होती है। इसका असर व्यक्ति के तनाव को संभालने और जीवन से जुड़े जरूरी विकल्प के चयन पर भी पड़ सकता है। मानसिक स्वास्थ्य जीवन के प्रत्येक चरण अर्थात बचपन, किशोरावस्था, वयस्कता और बुढ़ापे में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

### शैक्षिक उपलब्धि

शैक्षिक उपलब्धि अकादमिक परिणामों का वर्णन करती है जो यह दर्शाती है कि एक छात्र ने अपने सीखने के लक्ष्यों को किस हद तक हासिल किया है। शैक्षिक उपलब्धि को अक्सर परीक्षाओं या निरंतर मूल्यांकन के माध्यम से मापा जाता है।

### स्मार्टफोन

वर्तमान समय सूचना प्रौद्योगिकी का तेजी से विकास हो रहा है और उसी प्रौद्योगिकी के विकास के परिणामस्वरूप कई इलैक्ट्रॉनिक उपकरणों का आविष्कार हुआ है और स्मार्टफोन उनमें से एक है [2]। संचार के व्यापक रूप में प्रयोग किये जाने के अतिरिक्त, स्मार्टफोन तकनीकी रूप से समृद्ध है और कई कार्यों जैसे कॉल करना, मैसेज भेजना, ऑनलाइन खरीददारी एवं ऑनलाइन कक्षा से अतिरिक्त अन्य कार्य भी किये जा सकते हैं। विश्व के सर्वप्रथम स्मार्टफोन का आविष्कार सन् 1992 में आई.बी.एम कम्पनी द्वारा किया गया था, जिसका नाम सिमोग था, इसकी कीमत उस वक्त 899 डॉलर थी। इसके लगभग 15 वर्ष बाद आईफोन द्वारा 2007 में स्टीव जाब द्वारा स्मार्टफोन का आधुनिक स्वरूप लाया गया, जो टच स्क्रीन था। वर्तमान में चौथी एवं पाँचवी पीढ़ी के स्मार्टफोन उपलब्ध हैं, जिनमें उच्च क्षमता के कैमरा लेंस, एल.सी.डी. स्क्रीन, एक टी.बी. से ज्यादा स्टोरेज क्षमता एवं उच्च गति के प्रोसेसर एवं उच्च क्षमता की बैटरी लगी है। आज के युवा वर्ग में स्मार्टफोन काफी महत्वपूर्ण एवं उपयोगी

उपकरण हो गया है [3]। इसके बिना आज का युवा अपने का अधूरा-सा महसूस करता है। कई शोधों तथा अखबारों के माध्यम से यह सामने आया है कि युवा वर्ग स्मार्टफोन में सिर्फ कॉल में व्यस्त, वीडियों देखना तथा एक दूसरे को मैसेज भेजने, अपना स्टेटस, प्रोफाइल पिक अपडेट करने, कई प्रकार की सोशल मीडिया में व्यस्त रहे हैं। भारत में 2016 के बाद इन्टरनेट खर्च में सर्विस प्रोवाइडर द्वारा अप्रत्याशित कमी लाने के बाद युवा वर्ग का समय स्मार्टफोन में व्यतीत हो रहा है एवं युवा पीढ़ी को शारीरिक, मानसिक रूप से बीमार कर रहा है। स्मार्टफोन सुविधाओं को एक वेब ब्राउजर वाले डिवाइस में जोड़ता है जिसे स्मार्टफोन इंटरनेट और वाई-फाई इंटरनेट के माध्यम से जोड़ा जा सकता है। यह कई अनुप्रयोगों के उपयोग के माध्यम से शिक्षा और मनोरंजन का एक स्रोत है। स्मार्टफोन अपने सोशल नेटवर्किंग एप्लिकेशन जैसे ट्विटर, फेसबुक, ई-लर्निंग एवं शिक्षण ऐप के कारण अधिक लोकप्रिय हो गया है जो लोगों को एक छत के नीचे जोड़ता है।

शिक्षा में सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी जिसे अक्सर ई-लर्निंग एवं डिजिटल ई-लर्निंग कहा जाता है जिसने छात्रों के सीखने और शिक्षकों के पढ़ाने तरीके में क्रांति ला दी है इस डिजिटल परिवर्तन ने पहुँच, अन्तर क्रियाशीलता और प्रभावशीलता को बढ़ाकर शैक्षिक परिदृश्यों को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित किया है [4]। यह छात्रों को पाठ्यपुस्तकों, शोध सामग्री और शैक्षिक विडियों सहित विभिन्न ऑनलाइन संसाधनों तक पहुँच प्रदान करता है। ऑनलाइन फॉर्म, वीडियों कॉन्फ्रेसिंग, वर्चुअल क्लासरूम छात्रों को दुनिया भर के साथियों और शिक्षकों से जुड़ने में सक्षम बनाते हैं।

### शोध समस्या का उद्देश्य

सरकारी विद्यालय में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर स्मार्टफोन के प्रभाव का अध्ययन करना।

### शोध समस्या की परिकल्पना

**H<sub>01</sub>**- सरकारी एवं गैर सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों में स्मार्टफोन के प्रयोग से होने वाले प्रभाव में विद्यालय भिन्नता के आधार पर सार्थक अंतर नहीं पाया जाता है।

### शोध उपकरण

1. मानसिक स्वास्थ्य स्केल (एम.एच.एस) – सुषमा तलेसरा एवं अख्तर बानो द्वारा निर्मित।
2. शिक्षण में स्मार्टफोन के प्रभाव से संबंधित प्रश्नावली – स्वनिर्मित।

### शोध अध्ययन में प्रयुक्त चर

स्वतंत्र चर – स्मार्टफोन का प्रभाव

आश्रित चर – मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षिक उपलब्धि

### शोध में प्रयुक्त सांख्यिकी

प्रस्तुत अध्ययन में मध्यमान, प्रमाप विचलन, एवं टी मूल्य ज्ञात करने के लिए टी परीक्षण इत्यादि सांख्यिकी विधियों का प्रयोग किया गया है [5]।

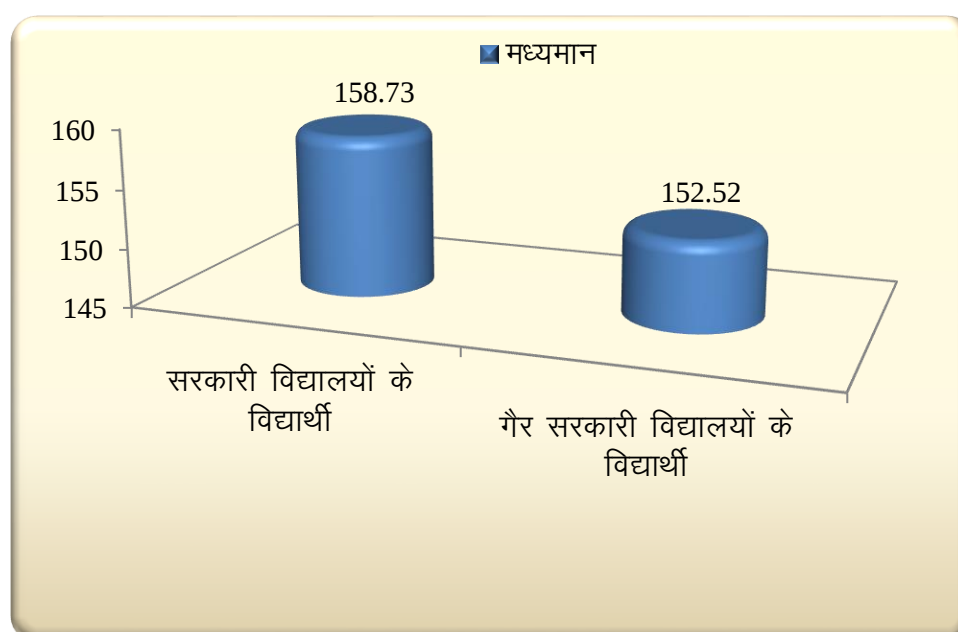
### प्रदत्तों का विश्लेषण, सारणीयन, व्याख्या एवं आरेखीय निरूपण

प्रस्तुत शोधकार्य में भी अंकन से प्राप्त प्रदत्तों को व्यवस्थित करके सारणीबद्ध किया गया है। इस हेतु तलिका 1 व आरेख 1-2 बनाये गये हैं, जिनका वर्णन निम्नानुसार है:

**तालिका 1:** सरकारी एवं गैर सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों में स्मार्टफोन के प्रयोग से होने वाला प्रभाव

| क्र.स. | क्षेत्र                                 | सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थी (N=300) |            | गैर सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थी (N=300) |            | टी मान | सार्थकता स्तर 0.05 |
|--------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|------------|---------------------------------------------|------------|--------|--------------------|
|        |                                         | मध्यमान                                 | मानक विचलन | मध्यमान                                     | मानक विचलन |        |                    |
|        | समग्र क्षेत्र                           | 158.73                                  | 10.18      | 152.52                                      | 10.17      | 7.47   | सार्थक             |
| 1      | स्मार्टफोन का शिक्षण हेतु प्रयोग        | 42.33                                   | 3.93       | 39.09                                       | 4.71       | 9.15   | सार्थक             |
| 2      | स्मार्टफोन का मानसिक प्रभाव             | 40.18                                   | 4.00       | 37.21                                       | 4.73       | 8.30   | सार्थक             |
| 3      | स्मार्टफोन का सामाजिक संबंधों पर प्रभाव | 38.53                                   | 4.89       | 38.09                                       | 4.79       | 1.13   | असार्थक            |
| 4      | स्मार्टफोन का अधिगम क्षमता पर प्रभाव    | 37.68                                   | 4.41       | 38.13                                       | 4.18       | 1.28   | असार्थक            |

स्वतंत्रता के अंश 598 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर तालिका मान = 1.96

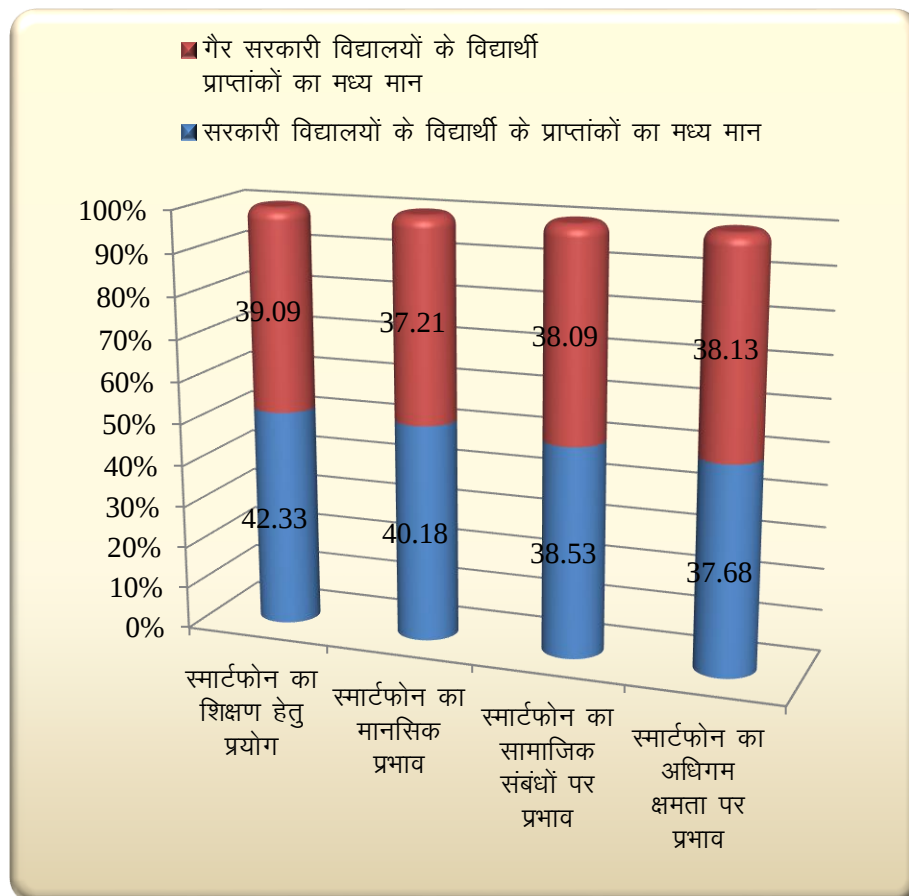


**आरेख 1:** सरकारी एवं गैर सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों में स्मार्टफोन के प्रयोग से होने वाले प्रभाव के समग्र आयामों का योग

### समग्र क्षेत्र का विश्लेषण एवं निष्कर्ष

तालिका विश्लेषण से स्पष्ट है कि प्रदत्तों की गणना से प्राप्त किया गया 'टी' मान 7.47 है जो कि 0.05 सार्थकता स्तर पर आवश्यक तालिका मान 1.96 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना दर्शाती है कि सरकारी एवं गैर सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों में स्मार्टफोन के प्रयोग से होने वाले प्रभाव में विद्यालय भिन्नता के आधार पर सार्थक अंतर होता है, अतः यह परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है। परिकल्पना अस्वीकृत होने का कारण सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में गैर

सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों की अपेक्षा स्मार्टफोन के प्रयोग से होने वाले प्रभाव के प्रति होने वाले प्रभाव का अधिक पाया जाना है।



**आरेख 2:** सरकारी एवं गैर सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों में स्मार्टफोन के प्रयोग से होने वाले प्रभाव के सभी आयाम

### आयामों के अनुसार विश्लेषण एवं निष्कर्ष

- तालिका 1 के विश्लेषण से स्पष्ट है कि सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में स्मार्टफोन का शिक्षण हेतु प्रयोग का मध्यमान 42.33 व मानक विचलन 3.93 है एवं गैर सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में स्मार्टफोन का शिक्षण हेतु प्रयोग का मध्यमान 39.09 व मानक विचलन 4.71 है। इस आधार पर टी के मान की गणना करने पर टी का मान 9.15 प्राप्त हुआ है, जो स्वतंत्रता के अंश 598 पर टी मान 0.05 सार्थकता स्तर पर 1.96 से अधिक है। अतः सरकारी एवं गैर सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में स्मार्टफोन का शिक्षण हेतु प्रयोग में क्षेत्र भिन्नता का सार्थक अन्तर होता है। इस आधार पर परिकल्पना सरकारी एवं गैर सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में स्मार्टफोन का शिक्षण हेतु प्रयोग में सार्थक अंतर नहीं पाया जाता है, अस्वीकृत की जाती है। परिकल्पना अस्वीकृत होने का कारण सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में गैर सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों की अपेक्षा स्मार्टफोन का शिक्षण हेतु प्रयोग आयाम के प्रति होने वाले प्रभाव का अधिक पाया जाना है।
- तालिका 1 के विश्लेषण से स्पष्ट है कि सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में स्मार्टफोन का मानसिक प्रभाव का मध्यमान 40.18 व मानक विचलन 4.00 है एवं गैर सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में स्मार्टफोन का मानसिक प्रभाव का मध्यमान 37.21 व मानक विचलन 4.73 है। इस आधार पर टी के मान की गणना करने पर टी का मान 8.30 प्राप्त हुआ है, जो स्वतंत्रता

- के अंश 598 पर टी मान 0.05 सार्थकता स्तर पर 1.96 से अधिक है। अतः सरकारी एवं गैर सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में स्मार्टफोन का मानसिक प्रभाव में क्षेत्र भिन्नता का सार्थक अन्तर होता है। इस आधार पर परिकल्पना सरकारी एवं गैर सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में स्मार्टफोन का मानसिक प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया जाता है, अस्वीकृत की जाती है। परिकल्पना अस्वीकृत होने का कारण सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में गैर सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों की अपेक्षा स्मार्टफोन का मानसिक प्रभाव आयाम के प्रति होने वाले प्रभाव का अधिक पाया जाना है।
3. तालिका 1 के विश्लेषण से स्पष्ट है कि सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में स्मार्टफोन का सामाजिक संबंधों पर प्रभाव का मध्यमान 38.53 व मानक विचलन 4.89 है एवं गैर सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में स्मार्टफोन का सामाजिक संबंधों पर प्रभाव का मध्यमान 38.09 व मानक विचलन 4.79 है। इस आधार पर टी के मान की गणना करने पर टी का मान 1.13 प्राप्त हुआ है, जो स्वतंत्रता के अंश 598 पर टी मान 0.05 सार्थकता स्तर पर 1.96 से कम है। अतः सरकारी एवं गैर सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में स्मार्टफोन का सामाजिक संबंधों पर प्रभाव में क्षेत्र भिन्नता का सार्थक अन्तर नहीं होता है। इस आधार पर परिकल्पना सरकारी एवं गैर सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में स्मार्टफोन का सामाजिक संबंधों पर प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया जाता है, स्वीकृत की जाती है। परिकल्पना स्वीकृत होने का कारण सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में गैर सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों की अपेक्षा स्मार्टफोन का सामाजिक संबंधों पर प्रभाव आयाम के प्रति होने वाले प्रभाव का कम पाया जाना है।
  4. तालिका 1 के विश्लेषण से स्पष्ट है कि सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में स्मार्टफोन का अधिगम क्षमता पर प्रभाव का मध्यमान 37.68 व मानक विचलन 4.41 है एवं गैर सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में स्मार्टफोन का अधिगम क्षमता पर प्रभाव का मध्यमान 38.13 व मानक विचलन 4.18 है। इस आधार पर टी के मान की गणना करने पर टी का मान 1.28 प्राप्त हुआ है, जो स्वतंत्रता के अंश 598 पर टी मान 0.05 सार्थकता स्तर पर 1.96 से कम है। अतः सरकारी एवं गैर सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में स्मार्टफोन का अधिगम क्षमता पर प्रभाव में क्षेत्र भिन्नता का सार्थक अन्तर नहीं होता है। इस आधार पर परिकल्पना सरकारी एवं गैर सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में स्मार्टफोन का अधिगम क्षमता पर प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया जाता है, स्वीकृत की जाती है। परिकल्पना स्वीकृत होने का कारण सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में गैर सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों की अपेक्षा स्मार्टफोन का अधिगम क्षमता पर प्रभाव आयाम के प्रति होने वाले प्रभाव का कम पाया जाना है।

### शोध की शैक्षिक उपादेयता

स्वतन्त्रता के छः दशकों के बाद भी शिक्षा का दायित्व केवल सरकार के कन्धों पर डाला जाता है, किन्तु समाज एवं परिवार की भागीदारी को सुनिश्चित करना भी आवश्यक है। प्रायः देखा जाता है कि जो परिवार सुविधासम्पन्न एवं स्वस्थ परिवेश प्रदान करते हैं। उनके परिवार के बालक शिक्षा, आचार, विचार एवं समाजिक कला, व्यावहारिक प्रतिमानों पर घर के परिवेश के परिवार के बालकों की तुलना में खरे उतरते हैं। इस अध्ययन में विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य एवं बुद्धिमत्ता के मानसिक स्वास्थ्य के परिप्रेक्ष्य में विश्लेषण किया गया है। इस अध्ययन के निष्कर्ष भविष्य की शिक्षा-दीक्षा को एक नया मोड़ दे सकते हैं [6]। मानव की कुछ परिकल्पनाएँ निराधार होती हैं, और उसे अपने उद्देश्य में परिवर्तन करना पड़ता है। इसके अतिरिक्त मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से भी छात्रों की सोच का मूल्यांकन आवश्यक होता है। जो शिक्षा नीति के संदर्भ में अलग परिणाम देता है।

वर्तमान समय में सामाजिक धारणा को निर्मूल किया जा सकता है, कि गरीब या असहाय परिवारों के बच्चे बौद्धिक दृष्टि से कमजोर होते हैं। यह अध्ययन उन बिन्दुओं को भी पूर्ण आलोचित करता है, जो विद्यालयी शिक्षण प्रक्रिया से जुड़े हैं। कक्षा-कक्ष की दशा, प्रशासन की दृष्टि और विद्यालयी परिवेश सदा से ही छात्रों के मनोविज्ञान की दुनियाँ पर अपनी धौंस जमाते रहे हैं, उनसे मुक्त होने में यह अध्ययन उपयोगी सिद्ध होगा। शिक्षा केवल कहानी, मिथक या गल्प नहीं होती है, जिसमें परिकल्पनाओं का जाल बिछा हो। शिक्षा तो जीवन के यथार्थ से जुड़ा सामाजिक एवं विद्यालयी पक्ष होता है, जहाँ मानव व्यवहार का गठन किया जाता है। इसी व्यवहार के दो पक्ष – मानसिक स्वास्थ्य एवं बुद्धिमत्ता का इस शोध कार्य के अन्तर्गत अध्ययन किया गया है। यह तो दावा नहीं किया जा सकता है, कि अध्ययन के परिणाम शाश्वत हैं, पर इतना निश्चित है, कि यह अध्ययन धरातलीय यथार्थ पर आधारित है। इस अध्ययन में अनुमान या संभावना को बिल्कुल आधार नहीं बनाया गया है। इस दृष्टि से ऐसी आशा की जा रही है, कि जो छात्र विद्यालयी शिथिलता के कारण अध्ययन नहीं कर पा रहा है या नहीं करना चाहते उसका उनकी बुद्धि पर विशेष प्रभाव नहीं होगा परन्तु उनके मानसिक स्वास्थ्य के विकास के लिए स्वस्थ परिवेश आवश्यक है।

### विद्यार्थियों के लिये सुझाव

- सभी प्रकार के विद्यालयी परिवेशी विद्यार्थियों को अपने अध्यापकों से अपनी वैयक्तिक रुचियों एवं क्षमताओं के बारे में चर्चा करनी चाहिये।
- विद्यार्थियों को अपनी सृजन क्षमता के विकास हेतु निरन्तर प्रयास करने चाहिये।
- उत्तम मानसिक स्वास्थ्य की स्वस्थ परम्पराओं के अनुसार विद्यार्थियों को अपने अन्दर उत्तम आदतों का विकास करना चाहिये।
- माता-पिता द्वारा विद्यार्थियों के लिये स्वस्थ प्रतियोगिता हेतु मार्गदर्शन एवं सुझाव प्राप्त करने चाहिये।
- विद्यार्थियों को विद्यालय की सांस्कृतिक, साहित्यिक गतिविधियों, एवं खेलकूद में पूर्ण उत्साह के साथ भाग लेना चाहिये।
- विद्यार्थियों को अध्ययन करते समय मन की एकाग्रता पर विशेष बल देना चाहिये।
- विद्यार्थियों की अपनी समस्या का समाधान करने हेतु अध्यापकों से कभी संकोच नही करना चाहिये।

### अभिभावकों के लिए सुझाव

- अभिभावकों द्वारा अपनी सामाजिक व आर्थिक समस्याओं को अलग रखते हुए बालक-बालिकाओं के प्रति अनुग्रही रुख अपनाकर व उन्हें उनके कृत्यों हेतु प्रोत्साहित करके बालक-बालिकाओं की शिक्षण रुचि को बढ़ाया जा सकता है।
- अभिभावकों को चाहिए कि बालकों के समान बालिकाओं को भी प्रोत्साहन दिया जाये ताकि बालिकाओं को भी प्रतिभा दिखाने का मौका मिल सके और उनकी शिक्षण रुचि उनके अन्दर दबी न रह जाय।।
- बालक-बालिकाओं जितना अधिक सृजनशील होगा उसकी शैक्षिक-उपलब्धि उतनी ही अच्छी होगी। अभिभावकों द्वारा विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करके उनकी शिक्षण रुचि में उत्तरोत्तर वृद्धि कर उनकी शैक्षिक-उपलब्धि को बढ़ाने का प्रयास किया जा सकता है।

### सन्दर्भ

1. परवीन, आर. एवं लतिका, ए. (2024). उत्तराखण्ड के स्नातक विद्यार्थियों में मोबाईल फोन की लत का एक अध्ययन. *इंटरनेशनल जनरल ऑफ एप्लाइड रिसर्च*, 7, 115.123.

2. पंवार, एस. एवं पटेल, ए. (2023). उच्च माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के सर्वोत्तम स्वास्थ्य पर स्मार्ट फोन की लत के प्रभाव का अध्ययन. *इंटरनेशनल जनरल ऑफ क्रिएटिव रिसर्च थॉट*, 11, 384-387.
3. सिंह, आर. (2021). भारतीय युवाओं में स्मार्टफोन व्यसन और जीवनशैली का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण, *चिन्तन परम्परा* 23, 112-144.
4. भारत, एम. एवं कुमारी, पी. (2021). आधुनिक युग में युवाओं द्वारा मोबाईल फोन अनुप्रयोग के प्रभाव का अध्ययन. *इंटरनेशनल जनरल ऑफ होम साइन्स*, 248–254.
5. पाण्डेय, बी. बी. (2020). *शैक्षिक और सामाजिक अनुसंधान एवं सर्वेक्षण*. वसुन्धरा प्रकाशन गोरखपुर, 28–40.
6. रायजादा, बी. एस. एवं वर्मा, वी. (2021). शिक्षा में अनुसंधान के आवश्यक तत्व. राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, जयपुर, 58–65.

Provide doi and google scholar link of each reference