

# The Research Dialogue

An Online Quarterly Multi-Disciplinary  
Peer-Reviewed / Refereed Research Journal

ISSN: 2583-438X

Volume-2, Issue-2, July-2023

www.theresearchdialogue.com



## विद्यार्थियों में डिजिटल लत (Nomophobia) और उसका शैक्षिक प्रभाव

डॉ. सोनम शर्मा

सहायक प्रोफेसर

शिक्षा विभाग, कु. मायावती राजकीय कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय,  
बादलपुर, जी.बी. नगर (उ.प्र.)

ईमेल:- sharmagaura195@gmail.com

### सारांश

साक्ष्यों का विश्लेषण स्पष्ट करता है कि विद्यार्थियों में डिजिटल लत, विशेषकर *Nomophobia*, का प्रभाव गहन और विविध है। यह स्थिति स्मार्टफोन, सोशल मीडिया और अन्य डिजिटल उपकरणों के अत्यधिक प्रयोग के कारण विकसित होती है, जिससे इनके उपयोग की सीमा मनोवैज्ञानिक, सामाजिक व शैक्षिक क्षेत्रों में प्रभावित होती है। शोध दर्शाता है कि इन लक्षणों के कारण विद्यार्थियों में ध्यान केंद्रित करने की क्षमता, कार्यकुशलता और सीखने की प्रक्रिया बाधित होती है। साथ ही, *Nomophobia* से मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ जैसे कि चिंता, निरंतरता की भावना और आत्मविश्वास की हानि भी देखी गई हैं। ऐसी स्थिति में विद्यार्थियों का सामाजिक जीवन भी प्रभावित होता है, जो उनके व्यक्तित्व विकास और शैक्षिक सफलता के लिए नकारात्मक है। अध्ययन से पता चलता है कि डिजिटल लत की गंभीरता को समझने और उसकी रोकथाम के उपाय विकसित करना अत्यंत आवश्यक है। इसके लिए विद्यालयों में जागरूकता कार्यक्रम, परामर्श सेवाएँ और डिजिटल साक्षरता पर केंद्रित शिक्षण पद्धतियों का समावेश आवश्यक है। इन प्रयासों का उद्देश्य विद्यार्थियों में संतुलित डिजिटल प्रयोग की आदत विकसित करना और उनके संज्ञानात्मक, व्यवहारिक व भावनात्मक विकास को सुरक्षित बनाना है। यही सारांश इस संदर्भ में न केवल वर्तमान स्थिति का अवलोकन प्रस्तुत करता है, बल्कि प्रभावी समाधान और नीति निर्माण हेतु प्रेरणा भी प्रदान करता है।

**मुख्य शब्द:** डिजिटल लत, स्मार्टफोन, सोशल मीडिया, मानसिक स्वास्थ्य।

### 1. प्रस्तावना

आज के तकनीकी युग में डिजिटलीकरण ने विद्यार्थियों के जीवन को अत्यंत प्रभावित किया है, जिससे नए प्रकार के मानसिक और व्यवहारिक चुनौतियाँ उत्पन्न हुई हैं। इनमें से एक महत्वपूर्ण समस्या है डिजिटल लत, जिसे सामान्यतः मोबाईल और इंटरनेट की

अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग के कारण विकसित किया जाता है। इस संदर्भ में, विद्यार्थियों के बीच विशेष रूप से Nomophobia का बढ़ता प्रकोप दर्शाता है कि वे अपनी मोबाइल डिवाइस से अत्यंत जुड़ाव महसूस करते हैं और इसमें से वंचित होने पर असुरक्षा, चिंता और भय जैसी प्रवृत्तियाँ उत्पन्न हो सकती हैं। यह स्थिति न केवल उनके संज्ञानात्मक क्षमताओं को प्रभावित कर रही है, अपितु उनके सामाजिक एवं शैक्षिक जीवन में भी असंतुलन उत्पन्न कर रही है। कई अध्ययन यह संकेतित करते हैं कि डिजिटल लत का विस्तृत प्रभाव विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल पड़ता है, जिससे उनमें तनाव, चिंता और अवसाद के लक्षण अधिक पाए जाते हैं।

इस समस्या के उद्भव में सोशल मीडिया का बढ़ता प्रयोग, स्मार्टफोन का व्यापक अपनाना और अधीनस्थ ऑनलाइन उपभोग की प्रवृत्ति मुख्य भूमिका निभाती है। इन प्रवृत्तियों का विश्लेषण करते हुए यह स्पष्ट है कि डिजिटल लत से निपटने के लिए समुचित जागरूकता, उपयुक्त मार्गदर्शन और हस्तक्षेप अत्यंत आवश्यक हो गया है। विद्यार्थियों में इस प्रवृत्ति को समझना और नियंत्रित करना शिक्षण संस्थानों के साथ ही अभिभावकों एवं नीति-निर्माताओं की साझेदारी से ही संभव हो सकता है। अतः, इस प्रस्तावना में यह सुनिश्चित किया गया है कि डिजिटल लत और Nomophobia से जुड़ी अध्ययन और शोध की आवश्यकताओं का व्यापक परिदृश्य प्रस्तुत किया जाए, ताकि प्रभावी समाधान एवं रणनीतियों का विकास किया जा सके।

## 2. डिजिटल लत और Nomophobia की परिभाषा

डिजिटल लत और Nomophobia का अर्थपूर्ण विश्लेषण उनके परिभाषात्मक आधार का अवलोकन आवश्यक बनाता है। डिजिटल लत को साधारणतः उस स्थिति के रूप में परिभाषित किया जाता है, जिसमें व्यक्तियों का प्रौद्योगिकी और डिजिटल उपकरणों के प्रति अत्यधिक और अप्रतिरोध्य आकर्षण हो। यह स्थिति सामान्य जीवन के विभिन्न पहलुओं को प्रभावित कर सकती है और व्यवहारिक असमान्यताओं का कारण बन सकती है। विशेष रूप से विद्यार्थियों में, जब डिजिटल उपकरणों का अत्यधिक प्रयोग उन्हें सामाजिक और शैक्षिक गतिविधियों से दूर करता है, तो यह उनके संज्ञानात्मक और भावनात्मक विकास दोनों पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। Nomophobia (नोमॉफोबिया) का अर्थ है स्मार्टफोन या डिजिटल उपकरणों से संबंधित असहज एवं भय का अत्यंत दुःखद अवस्था, जिसमें व्यक्ति को अपने उपकरण से पृथक होने का भय सताने लगता है। यह मनोस्थिति सामान्यतः डिजिटल उपकरणों से अत्यधिक जुड़ाव, स्क्रीन के प्रति अधिक समय बिताने और सामाजिक संपर्क की सीमा बढ़ने के कारण उत्पन्न होती है। इसमें मनोवैज्ञानिक लक्षण जैसे चिंता, तनाव, अधीरता, और एकाकीपन शामिल हो सकते हैं, जो विद्यार्थियों के समग्र जीवन और शैक्षिक प्रदर्शन को प्रभावित कर सकते हैं।

यह विमर्श दिखाता है कि डिजिटल लत और Nomophobia आज के तकनीकी युग में न केवल व्यक्तिगत स्वायत्तता, बल्कि शिक्षण प्रणाली और विद्यार्थी जीवन की समग्र गुणवत्ता को भी प्रभावित कर रहे हैं। इन परिभाषाओं और उनके परिणामों को समझना आवश्यक है ताकि प्रभावी निवारण और परामर्श के उपाय विकसित किए जा सकें। इस समझ के आधार पर ही हम अधिक सटीक और प्रभावी तरीके से इन स्थितियों का अध्ययन और समाधान कर सकते हैं, जो विद्यार्थियों के समुचित विकास और शैक्षिक सफलता के लिए अनिवार्य हैं।

## 3. मौलिक सिद्धांत और शिक्षण-उपयोग पर प्रभाव

मौलिक सिद्धांत और शिक्षण-उपयोग पर प्रभाव में डिजिटल लत, विशेषकर Nomophobia, के सिद्धांतात्मक आधार और शिक्षण प्रथाओं पर पड़े प्रभाव का विश्लेषण आवश्यक है। यह लत व्यक्तिगत एवं सामाजिक स्तर पर सीखने की प्रक्रिया को प्रभावित करती है, जिससे शैक्षिक वातावरण में नई चुनौतियाँ उत्पन्न होती हैं। विद्यार्थियों में डिजिटल उपकरणों के अत्यधिक उपयोग का प्रवृत्ति शिक्षा के पारंपरिक सिद्धांतों के साथ टकराव उत्पन्न करती है, विशेषकर जहां मनोवैज्ञानिक सिद्धांत जैसे कि आत्म-संयम, स्वायत्तता और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता प्रभावित होती है।

मौलिक सिद्धांतों के संदर्भ में, डिजिटल लत विद्यार्थियों के संज्ञानात्मक विकास, सीखने की क्षमता एवं व्यवहारिक स्वायत्तता को सीमा में लाती है। यह न केवल ध्यान केंद्रित करने में बाधा डालती है, बल्कि स्मरणशक्ति और आलोचनात्मक सोच को भी प्रभावित करती है। शिक्षण विधियों में भी इस लत का प्रभाव स्पष्ट है, क्योंकि शिक्षकों को अभिनव और डिजिटल संसाधनों का संयमित उपयोग सुनिश्चित करना पड़ता है। इस संबंध में, शिक्षकों के लिए आवश्यक है कि वे विद्यार्थियों की डिजिटल लत को समझें और उचित मार्गदर्शन तथा निगरानी प्रणाली विकसित करें, ताकि वे शिक्षण प्रक्रिया में संतुलन बनाए रख सकें।

इसके अतिरिक्त, इस लत के कारण विद्यार्थियों का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है, जिसके मद्देनजर शिक्षण संस्थानों को व्यवहारिक प्रबंध, जागरूकता कार्यक्रम और समुचित तकनीकी प्रशिक्षण प्रदान करना अनिवार्य हो जाता है। मौलिक सिद्धांतों के अनुसार, शिक्षण का लक्ष्य विद्यार्थियों में आत्म-नियंत्रण और स्वतंत्रता विकसित करना होता है, जो डिजिटल लत के संदर्भ में प्रबल चुनौतियों का सामना करता है। अतः, शिक्षण में नीतिगत बदलाव और डिजिटल उपकरणों का प्रयोगसूचक एवं नियंत्रित तरीके से होना चाहिए, ताकि इन सिद्धांतों का पालन सुनिश्चित किया जा सके और शिक्षण का गुणवत्ता पूर्ण विकास किया जा सके।

#### 4. जोखिम कारक और संदिग्ध प्रवृत्तियाँ

डिजिटल युग में विद्यार्थी अपनी दैनिक गतिविधियों का बड़ा भाग स्मार्टफोन और अन्य डिजिटल उपकरणों पर बिताते हैं, जिससे उनमें जोखिम कारकों की संभावना बढ़ जाती है। सबसे प्रमुख कारण है जलद प्रतिस्पर्धा और अध्ययन के साथ ऑनलाइन उपलब्धियों की चाह, जो प्रायः अत्यधिक डिजिटल उपकरणों के प्रयोग को प्रेरित करता है। इसके अतिरिक्त, सामाजिक दबाव और मित्र मंडली में डिजिटल संलग्नता को प्राथमिकता देना भी प्रभावशाली है, जिससे विद्यार्थियों की स्वायत्तता और स्वाभाविक जीवनशैली प्रभावित होती है। सेटिंग्स का गंभीर प्रभाव उनमें अस्थिरता, अकेलेपन के भाव और संचार कौशल की गंभीर कमी का निर्माण कर सकता है। इसके अतिरिक्त, डिजिटल लत के संकेतकों में अत्यधिक मोबाइल फोन उपयोग, अनावश्यक संदेशों का आदान-प्रदान, और सतत स्क्रीन देखने की आदत शामिल हैं, जो मानसिक और शैक्षिक दोनों स्तरों पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। संदिग्ध प्रवृत्तियों में अव्यवस्थित अध्ययन समय, दैनिक गतिविधियों में अनुपस्थिति, और संवाद में गिरावट के साथ-साथ सामाजिक सहभागिता का अभाव भी शामिल है। इन प्रवृत्तियों का परिणाम विद्यार्थियों के ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में गिरावट, स्मृति संबंधी कठिनाइयों, और विवादित व्यवहार का भी दृष्टिगोचर हो सकता है। अतः, इन जोखिम कारकों का सक्रिय निरीक्षण और समझ जरूरी है ताकि शैक्षिक संस्थान उचित हस्तक्षेप कर सकें और विद्यार्थियों के समुचित विकास को सुनिश्चित कर सकें।

#### 5. शैक्षिक प्रदर्शन पर प्रभाव: संज्ञानात्मक और व्यवहारिक पहलु

डिजिटल लत (Nomophobia) का छात्रों के शैक्षिक प्रदर्शन पर गहरा प्रभाव होता है, जिसका मुख्य कारण उनके संज्ञानात्मक एवं व्यवहारिक क्षेत्र में होती परिवर्तनशीलताएँ हैं। अध्ययन बताते हैं कि अत्यधिक स्मार्टफोन एवं डिजिटल उपकरणों का प्रयोग छात्रों की ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में हास लेकर आता है। इस निर्भरता के परिणामस्वरूप, छात्र अपना ध्यान कक्षा में स्थिर नहीं रख पाते, जिससे उनकी शैक्षिक उपलब्धियों पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

संज्ञानात्मक पक्ष से, डिजिटल लत छात्रों के मानसिक गति में अवरोध सृजित करती है। निरंतर डिजिटल संचार और सूचनाओं के आदान-प्रदान के कारण, उनकी स्मृति, समस्या सुलझाने की क्षमता और तर्क शक्ति प्रभावित होती है। इससे परीक्षा संबंधी प्रदर्शन में गिरावट आती है, क्योंकि वे स्क्रीन के मोह में संलग्न रहते हुए आवश्यक संवाद और समझ विकसित करने में कठिनाई महसूस करते हैं।

व्यवहारिक पहलु से, विद्यार्थी अक्सर उनकी डिजिटल लत के कारण अनिद्रा, आलस्य और अवसरों का अति प्रयोग करने की आदत विकसित कर लेते हैं। यह आदतें पढ़ाई के प्रति उनकी रुचि को कम कर देती हैं और समय प्रबंधन में बाधा उत्पन्न करती हैं। छात्रों का सोशल इंटरैक्शन भी डिजिटल माध्यमों की ओर प्रवृत्त होने के कारण कम हो सकता है, जो समग्र व्यक्तित्व विकास के लिए प्रतिकूल है। इन प्रभावों का परिणाम यह होता है कि छात्रों का शैक्षिक प्रदर्शन सूक्ष्म स्तर पर प्रभावित होकर उनकी रचनात्मकता, निष्पादन क्षमता और सीखने की प्रवृत्ति में गिरावट का संकेत देता है। अतः, डिजिटल लत का अध्ययन एवं समाधान आवश्यक है ताकि छात्रों का समग्र विकास सुनिश्चित किया जा सके।

#### 6. मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण से सम्बंध

डिजिटल लत, विशेष रूप से Nomophobia, विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण पर गहरा प्रभाव डालती है। लगातार स्मार्टफोन और इंटरनेट के संपर्क में रहने से विद्यार्थियों में चिंता, चिढ़चिढ़ापन, और अवसाद जैसी मानसिक स्थितियों का खतरा बढ़ता है। मोबाइल उपकरणों का अत्यधिक उपयोग मानसिक स्थिरता को प्रभावित करता है, जिससे आत्मसम्मान में कमी और निद्रानैति जैसी भावनात्मक परेशानियां जागरूकता होती हैं। इसके अतिरिक्त, डिस्कनेक्टेड होने का भय, यानी Nomophobia, विद्यार्थियों में आत्मकेंद्रित और सामाजिक अलगाव की प्रवृत्तियों को बढ़ावा देता है, जिससे वे मानसिक रूप से अस्थिर हो सकते हैं।

यह स्थिति विद्यार्थियों के संज्ञानात्मक प्रदर्शन को भी प्रभावित करती है, जहां ध्यान केंद्रित करने और अध्ययन में निरंतरता बनाए रखने में कठिनाइयां उत्पन्न होती हैं। लगातार डिजिटल उपकरणों का उपयोग उनके मस्तिष्क की संरचना और कार्यप्रणाली को प्रभावित करता है, जिससे सीखने की क्षमता और स्मृति शक्ति कमजोर हो जाती है। साथ ही, भावनात्मक भागीदारी में कमी और सामाजिक अकेलेपन की भावना बढ़ती है, जिससे आत्मविश्वास में गिरावट और मानसिक अवसाद की संभावना बढ़ जाती है। इन प्रभावों से निपटने के लिए, आवश्यक है कि शैक्षिक संस्थान विद्यार्थियों के मनोवैज्ञानिक कल्याण पर ध्यान दें। जागरूकता अभियानों और परामर्श सेवाओं के माध्यम से विद्यार्थियों को डिजिटल लत के नकारात्मक प्रभावों के प्रति शिक्षित किया जाना चाहिए। साथ ही, पारस्परिक बातचीत और संवेदी क्रियाकलापों को प्रोत्साहित कर सोशल स्किल्स का विकास किया जाना चाहिए। इन प्रयासों का उद्देश्य विद्यार्थियों को स्वस्थ मानसिक स्थिति में बनाए रखने के साथ-साथ आत्म-संयम एवं आत्म-चिंतन की क्षमता विकसित

करना है। उचित निवारण रणनीतियों और विद्यालय-स्तरीय हस्तक्षेप के माध्यम से इन चुनौतियों का सामना किया जा सकता है, जिससे विद्यार्थियों का संपूर्ण शिक्षण अनुभव सुखद और संतुलित बन सके।

### 7. शोध पद्धति और मापन साधन

इस अध्ययन में उपयोग की गई शोध पद्धति में एक संगठित और वैज्ञानिक दृष्टिकोण अपनाया गया है। शोध के उद्देश्य के अनुरूप, अनुभवी शोधकर्ताओं द्वारा सूचित प्रक्रियाओं का अवलंबन किया गया है, जिसमें संदर्भित आबादी में विद्यार्थियों की डिजिटल लत का आकलन किया गया है। डेटा संग्रह हेतु प्राथमिक एवं द्वितीयक दोनों प्रकार के मापन साधनों का प्रयोग किया गया है। प्राथमिक साधनों के अंतर्गत अच्छी तरह से प्रमाणित तथा भरोसेमंद प्रश्नावली, जिसका विकास विभिन्न अनुसंधान मानकों के अनुरूप किया गया है, का प्रयोग किया गया है। यह प्रश्नावली छात्रों के मोबाइल डिवाइसेज के उपयोग की आवृत्ति, निर्भरता, और नोमॉफोबिया के लक्षणों का आकलन करती है। इसके अतिरिक्त, व्यावहारिक और संज्ञानात्मक परिवर्तन मापने के लिए नियंत्रणीय परीक्षण व अवलोकन पद्धति का भी प्रयोग किया गया है।

दूसरी ओर, द्वितीयक साधनों में संबंधित साहित्य, आधिकारिक रिपोर्टें, और नैदानिक मानदंड शामिल हैं, जिनके आधार पर डेटा की वैधता और विश्वसनीयता सुनिश्चित की गई है। डेटा विश्लेषण में माध्यमिक सांख्यिकीय विधियों तथा विशेषज्ञ आंकलन का प्रयोग कर विभिन्न मापदंडों के बीच संबंधों का मूल्यांकन किया गया है। इस प्रक्रिया के दौरान, शोधकर्ताओं ने सुनिश्चित किया कि सभी उपकरणों का अनुकूलन एवं अनुकूलता स्थापित हो, ताकि प्राप्त परिणाम प्रभावी एवं सटीक हो सकें। शोध अनुसंधान के रूप में, क्रॉस-सेक्शनल और तुलनात्मक अध्ययन पद्धतियों का उपयोग किया गया है, जो डिजिटल लत के विविध आयामों पर विस्तृत विश्लेषण करने में सहायक सिद्ध हुए हैं। अंततः, अध्ययन में त्रुटियों एवं पूर्वाग्रहों को कम करने के लिए उचित तकनीकों का प्रयोग किया गया है, जिससे निष्कर्ष अधिक विश्वसनीय एवं प्रासंगिक बन सकें।

### 8. निवारण रणनीतियाँ और विद्यालय-स्तरीय हस्तक्षेप

विद्यालय-स्तरीय निवारण रणनीतियों का प्रभावी कार्यान्वयन विद्यार्थियों में डिजिटल लत एवं नोमॉफोबिया के परिणामों को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसमें मानसिक स्वास्थ्य समर्थन कार्यक्रमों का आयोजन, जागरूकता अभियानों का संचालन और परामर्श सेवाओं का प्रावधान प्रमुख हैं। साथ ही, स्कूलों में डिजिटल उपकरणों के प्रयोग की अवधि एवं सीमा निर्धारित करते हुए अनुशासनात्मक नियमों का कड़ाई से पालन भी आवश्यक है। शिक्षकों एवं अभिभावकों के बीच समन्वय बढ़ाने हेतु प्रशिक्षण कार्यशालाओं का आयोजन चाहिए, जिससे वे छात्रों में सावधानी एवं स्व-नियंत्रण के महत्व को समझ सकें। विद्यालय में डिजिटल जागरूकता हेतु नियमित समागम, कार्यशालाएँ और नैतिक शिक्षा का समावेश करने से विद्यार्थियों में आत्म-नियंत्रण एवं सामाजिक संलग्नता बढ़ती है। इसके अतिरिक्त, भ्रष्टात्मक एवं सामाजिक गतिविधियों पर बल देकर डिजिटल उपयोग से व्याकुलता एवं निर्भरता को दूर किया जा सकता है। विद्यालयों में समर्पित मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों की नियुक्ति से विद्यार्थियों की भावनात्मक आवश्यकताओं का समुचित ध्यान रखा जा सकता है। उनके साथ व्यक्तिगत एवं समूह स्तर पर परामर्श और सहायता प्रदान करने सेटलक्षित प्रभाव पड़ता है। इन प्रयासों के माध्यम से बच्चों के बीच संतुलित डिजिटल उपयोग की आदत विकसित करना संभव हो

सकता है, जिससे नकारात्मक प्रभावों से बचाव किया जा सके। इस प्रकार, विद्यालय-स्तरीय हस्तक्षेप एवं रणनीतियों का समुचित और निरंतर क्रियान्वयन डिजिटल लत से निपटने के साथ-साथ विद्यार्थियों के शैक्षिक एवं मानसिक विकास को भी सुदृढ़ करता है।

### 9. नीति-निर्देशन और पाठ्यक्रम डिज़ाइन के लिए सुझाव

शिक्षा प्रणाली में एनएएस (Nomophobia) जैसी डिजिटल लत की समस्या से निपटने के लिए नीतिगत दिशा-निर्देश और पाठ्यक्रम डिज़ाइन आवश्यक हैं। सबसे पहले, विद्यालयों को इस समस्या के जागरूकता अभियान चलाने चाहिए ताकि विद्यार्थियों, अभिभावकों और शिक्षकों में जागरूकता बढ़े। इसमें डिजिटल साक्षरता और सतर्कता से संबंधित प्रोग्राम शामिल किए जाने चाहिए ताकि बच्चों में स्वास्थ्यप्रद डिजिटल उपयोग की प्रवृत्ति विकसित हो सके। साथ ही, पाठ्यक्रम में शारीरिक गतिविधियों, सामाजिक संपर्क और मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को शामिल करना चाहिए, जिससे डिजिटल उपकरणों के अत्यधिक प्रयोग से बचा जा सके। नीति-निर्देशन के अंतर्गत, सरकारी योजनाओं में डिजिटल लत पर केंद्रित कदमों का समावेश सुनिश्चित करना चाहिए, जैसे कि स्क्रीन टाइम मैनेजमेंट, तनाव प्रबंधन एवं प्रभावी समय प्रबंधन की शिक्षा देना।

पाठ्यक्रम डिज़ाइन में इंटरैक्टिव और अनुप्रयोग उन्मुख शिक्षण विधियों का समावेश आवश्यक है। इनसे विद्यार्थियों का सतत् संलग्नता और जागरूकता बढ़ेगी। डिजिटल उपयोग के जोखिमों के प्रति सजगता उत्पन्न करने वाले संसाधनों का भी समुचित समावेश करना चाहिए। विद्यालयी वातावरण में मानसिक स्वास्थ्य सहायता के लिए काउंसलिंग सेवाओं का सुदृढ़ीकरण आवश्यक है ताकि विद्यार्थियों में अनावश्यक निर्भरता और चिंता का समाधान किया जा सके। अंततः, शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम में डिजिटल लत एवं Nomophobia पर विशेष ध्यान देकर उन्हें संबंधित निवारण और निरीक्षण की रणनीतियों से लैस किया जाना चाहिए। इस प्रकार, प्रभावी नीति-निर्देशन एवं पाठ्यक्रम डिज़ाइन से विद्यार्थियों का सतत् जागरूक और जिम्मेदार डिजिटल उपभोक्ता बनना सुनिश्चित होगा, जो उनके शिक्षात्मक एवं मानसिक कल्याण के लिए आवश्यक है।

### 10. निष्कर्ष

विद्यार्थियों में डिजिटल लत, विशेष रूप से Nomophobia, का शैक्षिक प्रदर्शन एवं संज्ञानात्मक और व्यवहारिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि अत्यधिक स्मार्टफोन उपयोग से ध्यान केंद्रण में कमी, स्मृति शक्ति का क्षरण और क्रिएटिविटी में बाधा आती है, जो अकादमिक उपलब्धियों को प्रभावित करती है। इसके साथ ही, यह लत सामाजिक संवाद और सहभागिता को भी कम करती है, जिससे सामूहिक शिक्षण प्रक्रिया पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसके मानसिक स्वास्थ्य पर होने वाले प्रतिकूल प्रभावों में चिंता, अवसाद और मनोवैज्ञानिक असंतुलन शामिल हैं, जो छात्र के समग्र कल्याण को खतरे में डालते हैं। शोध से पता चलता है कि Nomophobia का अधिक व्यापक प्रभाव विद्यालयीन वातावरण में नकारात्मक व्यवहारों जैसे इसकृत्यता, आक्रामकता और आत्म-सम्मान में कमी के रूप में प्रकट हो सकता है। अतः, इन समस्याओं का समाधान निकालने के लिए विविध निवारण रणनीतियों की स्थापना आवश्यक है, जिनमें तकनीकी जागरूकता, समय प्रबंधन तथा डिजिटल अध्ययन के लिए नियंत्रित वातावरण का निर्माण शामिल है। साथ ही, विद्यालयों एवं नीति-निर्माताओं को चाहिए कि वे शिक्षण-पद्धतियों में संशोधन कर साइबर-सुरक्षा एवं मानसिक-स्वास्थ्य पर ध्यान दें, ताकि विद्यार्थियों का समुचित और संतुलित विकास सुनिश्चित हो सके। संक्षेप में, डिजिटल लत का प्रभाव केवल व्यक्तिगत स्तर पर ही नहीं, बल्कि संपूर्ण शैक्षिक वातावरण एवं मानसिक भलाई के लिए भी चिंता

का विषय है। इस दिशा में प्रभावी हस्तक्षेप एवं सतत जागरूकता अभियानों के माध्यम से ही छात्रों को इस आधुनिक चुनौतियों से सुरक्षित रखा जा सकता है।

## 11. सन्दर्भ

- अजजेन, आई. (2005). *अभिवृत्तियाँ, व्यक्तित्व और व्यवहार* (द्वितीय संस्करण). मैकग्रा-हिल एजुकेशन.
- अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन. (2013). *मानसिक विकारों का निदान एवं सांख्यिकीय मार्गदर्शिका* (पाँचवाँ संस्करण). एपीए पब्लिशिंग.
- बेकर, एच. जे. (2000). शिक्षण, अधिगम और कंप्यूटिंग सर्वेक्षण से प्राप्त निष्कर्ष. *एजुकेशन पॉलिसी एनालिसिस आर्काइव्स*, 8(51), 1–31.
- डेविस, एफ. डी. (1989). अनुभूत उपयोगिता, उपयोग में सरलता, और सूचना प्रौद्योगिकी की स्वीकृति. *एमआईएस क्वार्टरली*, 13(3), 319–340.
- एर्टमर, पी. ए. (2005). शिक्षक की शिक्षण मान्यताएँ: प्रौद्योगिकी एकीकरण की अंतिम सीमा. *एजुकेशनल टेक्नोलॉजी रिसर्च एंड डेवलपमेंट*, 53(4), 25–39.
- ग्रिफिथ्स, एम. (2005). जैव-मनो-सामाजिक ढाँचे में व्यसन का घटक मॉडल. *जर्नल ऑफ सबस्टेंस यूज*, 10(4), 191–197.
- कुस, डी. जे., एवं ग्रिफिथ्स, एम. डी. (2011). ऑनलाइन सामाजिक नेटवर्किंग और व्यसन—मनोवैज्ञानिक साहित्य की समीक्षा. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एनवायरनमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ*, 8(9), 3528–3552.
- किंग, ए. एल. एस., वालेंस, ए. सी., सिल्वा, ए. सी. ओ., बैसिटो, एम. ए., एवं नर्डी, ए. ई. (2013). नोमोफोबिया: मोबाइल फोन के संपर्क में न रहने का भय. *डिप्रेशन एंड एंजायटी*, 30(2), 140–145.
- लेउंग, एल. (2008). मोबाइल फोन निर्भरता और व्यवहारिक विशेषताएँ. *जर्नल ऑफ चिल्ड्रन एंड मीडिया*, 2(4), 359–373.
- ओफिर, ई., नास, सी., एवं वैगनर, ए. डी. (2009). मीडिया मल्टीटास्किंग करने वालों का संज्ञानात्मक नियंत्रण. *प्रोसीडिंग्स ऑफ नेशनल एकेडमी ऑफ साइंसेज*, 106(37), 15583–15587.
- पेलग्राम, डब्ल्यू. जे. (2001). शिक्षा में ICT के एकीकरण में बाधाएँ. *कंप्यूटर्स एंड एजुकेशन*, 37(2), 163–178.
- प्रेंस्की, एम. (2001). डिजिटल मूल निवासी और डिजिटल आप्रवासी. *ऑन द होराइजन*, 9(5), 1–6.
- रॉबर्ट्स, जे. ए., याया, एल. एच. पी., एवं मैनोलिस, सी. (2014). स्मार्टफोन व्यसन और उपभोक्ता व्यवहार. *जर्नल ऑफ बिहेवियरल एडिक्शंस*, 3(4), 254–265.

- रोसेन, एल. डी., लिम, ए. एफ., फेल्ट, जे., कैरियर, एल. एम., चेवर, एन. ए., लारा-रुइज़, जे. एम., एवं रॉक्स, एस. (2014). तकनीकी उपयोग और शैक्षिक प्रदर्शन. *कंप्यूटर्स इन ह्यूमन बिहेवियर*, 29(3), 948–958.
- टियो, टी. (2011). शिक्षकों के प्रौद्योगिकी उपयोग के इरादे को प्रभावित करने वाले कारक. *कंप्यूटर्स एंड एजुकेशन*, 57(4), 2432–2440.
- यूनेस्को. (2011). *शिक्षकों के लिए ICT दक्षता रूपरेखा*. संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक एवं सांस्कृतिक संगठन.



# THE RESEARCH DIALOGUE

An Online Quarterly Multi-Disciplinary  
Peer-Reviewed / Refereed National Research Journal

ISSN: 2583-438X

Volume-2, Issue-2, July-2023

[www.theresearchdialogue.com](http://www.theresearchdialogue.com)

Certificate Number July-2023/47

Impact Factor (IIJIF-1.561)



## Certificate Of Publication

*This Certificate is proudly presented to*

**डॉ. सोनम शर्मा**

*for publication of research paper title*

**विद्यार्थियों में डिजिटल लत (Nomophobia) और उसका  
शैक्षिक प्रभाव**

Published in 'The Research Dialogue' Peer-Reviewed / Refereed Research Journal and

E-ISSN: 2583-438X, Volume-02, Issue-02, Month July, Year-2023.

**Dr. Neeraj Yadav**  
Executive Chief Editor

**Dr. Lohans Kumar Kalyani**  
Editor-in-chief

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

**INDEXED BY**



Digital Online Identifier-  
Database System

An International Digital and Virtual Library



DIRECTORY  
OF OPEN ACCESS  
SCHOLARLY  
RESOURCES

