DAJE Volume 02 (1) 2026 [January-June]
Published on: 26 August, 2026

Received: 23 April, 2026 /Revised: 25 July, 2026/Accepted: 26 July, 2026

उच्च शिक्षा में अध्ययनरत विद्यार्थियों की नोमोफोबिया एवं शैक्षणिक व व्यावसायिक निर्णय क्षमता का अध्ययन

कृष्णा नेगी[1]
अनिल कुमार नौटियाल[2]
वंदना शर्मा[3]
सिद्धार्थ लोहनी[4]

शोध-सारांश

उच्च शिक्षा के डिजिटल परिवेश में स्मार्टफोन का अत्यधिक उपयोग विद्यार्थियों के व्यावहारिक, संज्ञानात्मक एवं निर्णयात्मक प्रक्रियाओं को प्रभावित कर रहा है, जिसके परिणामस्वरूप 'नोमोफोबिया' एक महत्वपूर्ण मनो-सामाजिक चुनौती के रूप में उभरा है। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य उच्च शिक्षा में अध्ययनरत विद्यार्थियों के नोमोफोबिया स्तर और उनकी शैक्षणिक निर्णय क्षमता तथा व्यवसाय संबंधी निर्णय क्षमता के मध्य संबंधों की जांच करना है। प्रस्तुत अध्ययन में मात्रात्मक शोध पद्धति को अपनाया गया है। स्तरीकृत यादृच्छिक नमूनाकरण तकनीक द्वारा आंकड़ों का संकलन किया गया है। अध्ययन के निष्कर्षों से ज्ञात हुआ कि उच्च शिक्षा के विद्यार्थियों में नोमोफोबिया का शैक्षणिक तथा व्यावसायिक निर्णय क्षमता पर नकारात्मक एवं सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। नोमोफोबिया और शैक्षणिक निर्णय क्षमता के मध्य नकारात्मक सहसंबंध तथा नोमोफोबिया और व्यावसायिक निर्णय क्षमता के मध्य भी नकारात्मक सहसंबंध प्राप्त हुआ। साथ ही छात्र एवम छात्राओं के नोमोफोबिया स्तर में कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया। अतः अत्यधिक मोबाइल निर्भरता विद्यार्थियों की तर्कसंगत शैक्षणिक एवं व्यावसायिक निर्णय-निर्माण क्षमता को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करती है।

बीज शब्द: नोमोफोबिया, उच्च शिक्षा, शैक्षणिक निर्णय-निर्धारण, करियर निर्णय क्षमता, डिजिटल निर्भरता।

प्रस्तावना

वर्तमान समय में सूचना और संचार प्रौद्योगिकी के तीव्र विकास ने मानव जीवन को गहराई से प्रभावित किया है। विशेष रूप से स्मार्टफोन और इंटरनेट ने शिक्षा, संचार और सूचना प्राप्ति के तरीकों को पूरी तरह बदल दिया है। आज उच्च शिक्षा के विद्यार्थी शैक्षणिक गतिविधियों, ऑनलाइन अध्ययन, शोध सामग्री की खोज तथा सामाजिक संपर्क बनाए रखने के लिए बड़े पैमाने पर मोबाइल फोन का व्यापक उपयोग करते हैं। परिणामस्वरुप स्मार्टफोन उच्च शिक्षा के विद्यार्थियों के दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। यद्यपि यह तकनीकी शिक्षा एवम संचार को सरल और प्रभावी बनाती है, किन्तु इसका अत्यधिक उपयोग अनेक मनोवैज्ञानिक और व्यवहारिक समस्याओं को भी जन्म दे रहा है। क्रिश्चियन लोउस लेंगे का कथन "तकनीकी एक उपयोगी सेवक है किन्तु एक खतरनाक स्वामी है।"

[1] शोध छात्र, शिक्षा विभाग, हेमवती नंदन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय, श्रीनगर गढ़वाल (उत्तराखंड)
[2] प्रोफेसर, शिक्षा विभाग, हेमवती नंदन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय, श्रीनगर गढ़वाल (उत्तराखंड)
[3] शोध छात्रा, शिक्षा विभाग, हेमवती नंदन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय, श्रीनगर गढ़वाल (उत्तराखंड)
[4] असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षा विभाग, हेमवती नंदन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय, श्रीनगर गढ़वाल (उत्तराखंड)

Published by: Department of Education, Doctor Harisingh Gour Vishwavidyalaya, Sagar (MP)

इस तथ्य को रेखांकित करता है कि तकनीक का संतुलित उपयोग लाभकारी है, जबकि अत्यधिक निर्भरता व्यक्ति के व्यवहार एवम निर्णय क्षमता पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है।

इन्हीं समस्याओं में से एक है नोमोफोबिया (Nomophobia) जिसका अर्थ है मोबाइल फोन से दूर होने या मोबाइल कनेक्टिविटी न होने का भय। ऐसी स्थिति में व्यक्ति बैचैनी, तनाव एवम असुरक्षा का अनुभव करता है। हाल के अध्ययनों से स्पष्ट हुआ है कि विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों में नोमोफोबिया की प्रवृत्ति निरंतर बढ़ रही है, तथा यह उनकी एकाग्रता, समय प्रबंधन ,शैक्षणिक प्रदर्शन एवम निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित करती है (पवित्रा एवम् मधु कुमार, 2015), निर्णय क्षमता विद्यार्थियों के जीवन में अत्यंत महत्वपूर्ण होती है, क्योंकि इसी अवधि में वे अपने विषय चयन, उच्च शिक्षा,व्यावसायिक मार्ग और भविष्य के पेशे से संबंधित महत्वपूर्ण निर्णय लेते हैं। इसलिए नोमोफोबिया का अध्ययन शिक्षा और मनोविज्ञान दोनों दृष्टियों से महत्वपूर्ण हो जाता है। वर्तमान में मोबाइल फोन विद्यार्थियों के दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है। विद्यार्थी अध्ययन के साथ-साथ मनोरंजन, सोशल मीडिया और संचार के लिए भी स्मार्टफोन का व्यापक उपयोग करते हैं (बर्डीडा एवम् ग्रांडे, 2023)। कई बार यह उपयोग आवश्यकता से अधिक हो जाता है, जिससे मोबाइल फोन पर निर्भरता बढ़ जाती है। नोमोफोबिया विद्यार्थियों की प्रेरणा, ध्यान और शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित कर सकता है तथा स्मार्टफोन पर अत्यधिक निर्भरता विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। नोमोफोबिया विद्यार्थियों की निर्णय-निर्माण क्षमता को प्रभावित कर सकता है। उच्च शिक्षा का चरण विद्यार्थियों के जीवन का महत्वपूर्ण समय होता है, जहाँ उन्हें अपने शैक्षणिक विषयों, करियर विकल्पों और व्यवसाय से संबंधित महत्वपूर्ण निर्णय लेने होते हैं। यदि इस अवस्था में नोमोफोबिया जैसी समस्या उनके निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित करती है, तो इसका प्रभाव उनके शैक्षणिक विकास और भविष्य पर भी पड़ सकता है। इसलिए इस विषय का अध्ययन अत्यंत आवश्यक है।

भारतीय सन्दर्भ में डिजिटल तकनीकों का तीव्र विस्तार तथा उपयोग तेजी से बढ़ रहा है। उच्च शिक्षा संस्थानों में ऑनलाइन शिक्षा, डिजिटल अध्ययन सामग्री और स्मार्टफोन आधारित शिक्षण सामान्य हो गया है। कोविड-19 महामारी के पश्चात् ऑनलाइन शिक्षा के व्यापक प्रसार से विद्यार्थियों की डिजिटल उपकरणों पर निर्भरता अधिक बढ़ गई है (अल्धाहिर एवम् अन्य., 2023)। भारतीय विद्यार्थियों में स्मार्टफोन के बढ़ते उपयोग के कारण कई नई चुनौतियाँ सामने आ रही हैं, जैसे अध्ययन में ध्यान की कमी, समय प्रबंधन की समस्या तथा मानसिक तनाव (शर्मा एवम अन्य., 2020)। इन परिस्थितियों में यह समझना महत्वपूर्ण है कि मोबाइल फोन पर अत्यधिक निर्भरता या नोमोफोबिया विद्यार्थियों की शैक्षणिक तथा व्यावसायिक निर्णय क्षमता को किस प्रकार प्रभावित करता है।

सम्बंधित साहित्य का सर्वेक्षण

उच्च शिक्षा में अध्ययनरत विद्यार्थियों में नोमोफोबिया के बढ़ते प्रभाव ने शैक्षणिक एवं व्यावसायिक निर्णय क्षमता पर इसके संभावित प्रभावों की ओर शोधकर्ताओं का ध्यान आकर्षित किया है। प्रस्तुत अध्ययन के प्रथम उद्देश्य - नोमोफोबिया एवं शैक्षणिक निर्णय क्षमता के मध्य संबंध के संदर्भ में विभिन्न देशों में अनेक अध्ययन किए गए हैं। पवित्रा एवं मधुकुमार (2015) ने भारत के बेंगलुरु में युवाओं पर किए गए अध्ययन में पाया कि मोबाइल फोन पर अत्यधिक निर्भरता विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों, समय प्रबंधन तथा निर्णय-निर्माण क्षमता को प्रभावित करती है। इसके पश्चात दीक्षित एवम अन्य (2018) ने भारत के मेडिकल विद्यार्थियों पर किए गए क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन

में Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) का उपयोग करते हुए पाया कि अधिकांश विद्यार्थी मध्यम अथवा उच्च स्तर के नोमोफोबिया से प्रभावित थे, जिससे उनकी एकाग्रता एवं अध्ययन व्यवहार प्रभावित हुआ। भट्टाचार्य एवम अन्य (2019) ने भारतीय मेडिकल छात्रों में स्मार्टफोन उपयोग एवं नोमोफोबिया के प्रभावों का अध्ययन किया तथा निष्कर्ष निकाला कि अत्यधिक मोबाइल उपयोग शैक्षणिक प्रदर्शन एवं अध्ययन संबंधी निर्णयों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। शर्मा एवम् शर्मा (2019) ने भारतीय उच्च शिक्षा के विद्यार्थियों पर किए गए अध्ययन में चिंता, ध्यान विचलन तथा समय प्रबंधन की समस्याओं को नोमोफोबिया से संबद्ध पाया। हेर्नान्देज़ एवम अन्य (2020) ने स्पेन के नर्सिंग विद्यार्थियों पर किए गए अध्ययन में यह स्पष्ट किया कि अत्यधिक स्मार्टफोन उपयोग संज्ञानात्मक एकाग्रता एवं शैक्षणिक निर्णय-निर्माण क्षमता को कम करता है। इसी प्रकार क़ुइतिशत एवम अन्य (2020) ने ओमान के 700 से अधिक विश्वविद्यालय विद्यार्थियों पर किए गए अध्ययन में पाया कि उच्च स्तर का नोमोफोबिया अध्ययन की आदतों एवं शैक्षणिक निर्णय प्रक्रिया को प्रभावित करता है। शर्मा एवम अन्य (2020) ने भारतीय विश्वविद्यालय विद्यार्थियों में मानसिक तनाव एवं अध्ययन व्यवहार पर नोमोफोबिया के प्रतिकूल प्रभाव को रेखांकित किया। एस्सेल,व्लाचोपौलोस एवम मेंसों (2021) ने घाना के विश्वविद्यालय विद्यार्थियों में पाया कि अधिक नोमोफोबिया वाले विद्यार्थियों में समय प्रबंधन की कमी, ध्यान विचलन तथा शैक्षणिक उपलब्धि में गिरावट देखी गई। कुब्रुस्ली एवम अन्य (2021) ने ब्राज़ील के मेडिकल विद्यार्थियों में नोमोफोबिया, तनाव एवं शैक्षणिक प्रदर्शन के मध्य नकारात्मक संबंध पाया। (अल्धाहिर एवम् अन्य .,2023) ने सऊदी अरब के फिजियोथेरेपी विद्यार्थियों में अत्यधिक मोबाइल निर्भरता को अध्ययन समय एवं शैक्षणिक निर्णय क्षमता में कमी से संबंधित पाया, जबकि बर्डीडा एवम् ग्रांडे, (2023) ने फिलीपींस के नर्सिंग विद्यार्थियों पर संरचनात्मक समीकरण मॉडलिंग के माध्यम से यह निष्कर्ष निकाला कि नोमोफोबिया एवं सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग विद्यार्थियों की शैक्षणिक प्रेरणा एवं निर्णय-निर्माण को प्रभावित करता है।

द्वितीय उद्देश्य नोमोफोबिया एवं व्यावसायिक निर्णय क्षमता के संदर्भ में उपलब्ध साहित्य अपेक्षाकृत सीमित है तथा पूर्ववर्ती अध्ययनों से यह संकेत मिलता है कि अत्यधिक स्मार्टफोन निर्भरता, मानसिक तनाव, ध्यान विचलन एवं कार्यकारी कार्यप्रणाली में कमी के कारण विद्यार्थियों की करियर योजना, विकल्प चयन तथा व्यावसायिक निर्णय-निर्माण क्षमता प्रभावित हो सकती है। कुछ अध्ययनों ने यह भी दर्शाया है कि डिजिटल व्याकुलता (विद्यार्थियों के भविष्य संबंधी निर्णयों एवं आत्म-नियमन को कमजोर करती है।

तृतीय उद्देश्य के संदर्भ में विभिन्न शोधों ने लिंग के आधार पर नोमोफोबिया एवं उससे संबंधित व्यवहारिक भिन्नताओं का अध्ययन किया है। अधिकांश अध्ययनों में छात्राओं में नोमोफोबिया का स्तर अपेक्षाकृत अधिक पाया गया, जबकि कुछ अध्ययनों में लिंग के आधार पर कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं मिला। इसी प्रकार शैक्षणिक एवं व्यावसायिक निर्णय क्षमता में भी लिंग आधारित परिणाम विभिन्न सामाजिक एवं सांस्कृतिक संदर्भों के अनुसार भिन्न-भिन्न पाए गए हैं।

अनुसंधान अंतराल

उपर्युक्त अध्ययनों से स्पष्ट होता है कि भारत, स्पेन, ओमान, घाना, ब्राज़ील, सऊदी अरब तथा फिलीपींस सहित विभिन्न देशों में नोमोफोबिया पर व्यापक शोध किया गया है। अधिकांश अध्ययनों का केंद्र शैक्षणिक उपलब्धि,

मानसिक स्वास्थ्य, स्मार्टफोन उपयोग एवं एकाग्रता रहा है । किंतु उच्च शिक्षा में अध्ययनरत विद्यार्थियों के नोमोफोबिया, शैक्षणिक निर्णय क्षमता एवं व्यावसायिक निर्णय क्षमता के पारस्परिक संबंध का समग्र अध्ययन अत्यंत सीमित है। साथ ही लिंग के आधार पर इन तीनों चरों के संयुक्त विश्लेषण पर भी पर्याप्त शोध उपलब्ध नहीं है। अतः प्रस्तुत अध्ययन इस अनुसंधान अंतराल की पूर्ति करते हुए भारतीय उच्च शिक्षा के विद्यार्थियों में नोमोफोबिया, शैक्षणिक निर्णय क्षमता एवं व्यावसायिक निर्णय क्षमता के मध्य संबंध तथा लिंग आधारित अंतरों का अध्ययन करेगा।

शोध उद्देश्य

1. उच्च शिक्षा में अध्ययनरत विद्यार्थियों में नोमोफोबिया और शैक्षणिक निर्णय क्षमता के बीच संबंध का अध्ययन करना।
2. उच्च शिक्षा में अध्ययनरत विद्यार्थियों में नोमोफोबिया और व्यावसायिक निर्णय क्षमता के बीच संबंध का अध्ययन करना।
3. उच्च शिक्षा में अध्ययनरत विद्यार्थियों में लिंग (छात्र एवं छात्रा) के आधार पर विद्यार्थियों के नोमोफोबिया स्तर में अंतर का अध्ययन करना।

शोध परिकल्पना

H_{01} - उच्च शिक्षा के विद्यार्थियों में नोमोफोबिया और शैक्षणिक निर्णय-निर्माण क्षमता के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।

H_{02} - उच्च शिक्षा के विद्यार्थियों में नोमोफोबिया और व्यावसायिक निर्णय-निर्माण क्षमता के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।

H_{03} - उच्च शिक्षा में अध्ययनरत छात्र और छात्रा विद्यार्थियों के नोमोफोबिया स्तर में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।

शोध पद्धति

प्रस्तुत शोध "उच्च शिक्षा में अध्ययनरत विद्यार्थियों की नोमोफोबिया एवं शैक्षणिक व व्यावसायिक निर्णय क्षमता का अध्ययन" विषय पर आधारित है। इस अध्ययन में मात्रात्मक शोध उपागम को अपनाया गया तथा वर्णनात्मक सर्वेक्षण का प्रयोग किया गया । इस पद्धति का चयन इसलिए किया गया क्योंकि इसका उद्देश्य उच्च शिक्षा में अध्ययनरत विद्यार्थियों के मध्य नोमोफोबिया के स्तर तथा उसके शैक्षिक एवं व्यावसायिक निर्णय क्षमता पर पड़ने वाले प्रभाव का वस्तुनिष्ठ एवं वैज्ञानिक विश्लेषण करना था। अध्ययन की जनसंख्या में हेमवती नंदन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय, बिरला परिसर, श्रीनगर (गढ़वाल) में अध्ययनरत स्नातक एवं स्नातकोत्तर स्तर के विद्यार्थी सम्मिलित थे। अध्ययन हेतु प्रतिदर्श के रूप में कुल 180 विद्यार्थियों का चयन किया गया। प्रतिदर्श के चयन के लिए स्तरीकृत यादृच्छिक नमूनाकरण तकनीक का उपयोग किया गया, जिससे विभिन्न शैक्षिक कार्यक्रमों एवं लिंग के आधार पर विद्यार्थियों का समुचित प्रतिनिधित्व सुनिश्चित किया जा सके। इस प्रक्रिया के अंतर्गत विद्यार्थियों को उनके अध्ययन

कार्यक्रमों बी.ए., बी.एससी., एम.ए., एम.एससी. तथा एम.एड. आदि के आधार पर विभिन्न स्तरों में विभाजित किया गया तथा प्रत्येक स्तर से यादृच्छिक विधि द्वारा विद्यार्थियों का चयन किया गया। लिंग के आधार पर संतुलित प्रतिनिधित्व बनाए रखने के उद्देश्य से प्रतिदर्श में 90 पुरुष एवं 90 महिला विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया।

अध्ययन में प्राथमिक आँकड़ों के संकलन हेतु संरचित प्रश्नावली का उपयोग किया गया। प्रश्नावली में नोमोफोबिया के स्तर तथा विद्यार्थियों की शैक्षिक एवं व्यावसायिक निर्णय क्षमता से संबंधित कथनों को सम्मिलित किया गया, जिनका उत्तर पाँच-बिंदु लिकर्ट मापनी के माध्यम से प्राप्त किया गया। प्रश्नावली की विषय-वस्तु वैधता विशेषज्ञों के परामर्श से सुनिश्चित की गई तथा उसकी विश्वसनीयता का परीक्षण क्रोनबैक अल्फा गुणांक द्वारा किया गया, जिससे यह सुनिश्चित हो सके कि शोध उपकरण विश्वसनीय एवं उपयुक्त है।

संकलित आँकड़ों का वर्गीकरण, संकेतीकरण तथा सारणीकरण करने के पश्चात उनका विश्लेषण सांख्यिकीय सॉफ्टवेयर SPSS के माध्यम से किया गया। आँकड़ों के विश्लेषण के लिए वर्णनात्मक सांख्यिकी के अंतर्गत आवृत्ति, प्रतिशत, माध्य तथा मानक विचलन का उपयोग किया गया। अध्ययन की परिकल्पनाओं की जाँच एवं चरों के मध्य संबंधों का परीक्षण करने के लिए आवश्यकतानुसार अनुमानात्मक सांख्यिकी, जैसे स्वतंत्र t-परीक्षण, एकमार्गी प्रसरण विश्लेषण, सहसंबंध अथवा अन्य उपयुक्त सांख्यिकीय परीक्षणों का प्रयोग किया गया। इस प्रकार संपूर्ण शोध प्रक्रिया वैज्ञानिक, वस्तुनिष्ठ एवं व्यवस्थित ढंग से संपन्न की गई, जिससे प्राप्त निष्कर्षों की विश्वसनीयता एवं प्रामाणिकता सुनिश्चित हो सके।

चर्चा एवम् निष्कर्ष

तालिका:1 विश्वनीयता परीक्षण (क्रोनबैक अल्फा) के मान

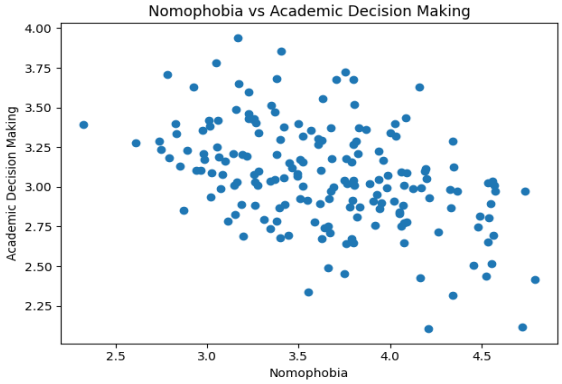
मापनी	प्रत्याशित अल्फा
नामोफोबिया स्केल	0.80 – 0.90
शैक्षणिक निर्णय क्षमता स्केल	0.75 – 0.85
व्यवसाय निर्णय क्षमता स्केल	0.75 – 0.85

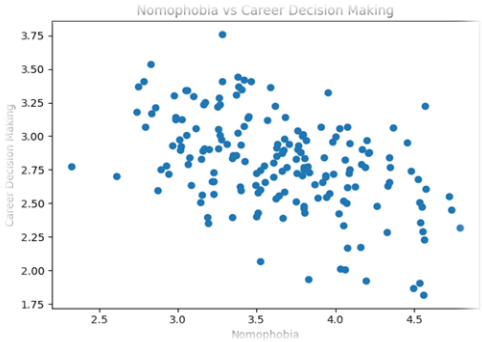
तालिका-1 के अनुसार, नामोफोबिया स्केल का अपेक्षित क्रोनबैक अल्फा 0.80 से 0.90 के बीच है, जो उच्च स्तर की विश्वसनीयता को इंगित करता है और यह दर्शाता है कि इसके सभी आइटम आपस में अत्यधिक सुसंगत हैं। वहीं शैक्षणिक निर्णय क्षमता स्केल तथा व्यवसाय निर्णय क्षमता स्केल के लिए अपेक्षित मान 0.75 से 0.85 के बीच है, जो यह दर्शाता है कि ये स्केल्स भी अपनी-अपनी अवधारणाओं को प्रभावी रूप से मापते हैं। शोध में प्रयुक्त सभी स्केल्स विश्वसनीयता के मानकों को पूरा करते हैं, जिससे इनके आधार पर प्राप्त निष्कर्ष वैज्ञानिक रूप से उचित, सुसंगत और भरोसेमंद माने जा सकते हैं।

तालिका-2: नोमोफोबिया और शैक्षणिक निर्णय क्षमता के बीच सहसंबंध

चर	आर-मान	पी-मान
नोमोफोबिया और शैक्षणिक निर्णय क्षमता	-0.35	0.001

DAJE Volume 02 (1) 2026 [January-June]
Published on: 26 August, 2026





तालिका 2 में उद्देश्य एक के अनुसार पीयर्सन सहसंबंध विश्लेषण का उपयोग किया गया। प्राप्त परिणामों के अनुसार नोमोफोबिया और शैक्षणिक निर्णय क्षमता के बीच नकारात्मक एवं सांख्यिकीय रूप से सार्थक संबंध पाया गया ($r = -0.35$, $p < 0.01$)। परिणाम के अनुसार जैसे-जैसे विद्यार्थियों में नोमोफोबिया का स्तर बढ़ता है, उनकी शैक्षणिक निर्णय लेने की क्षमता में कमी आती है। दूसरे शब्दों में, मोबाइल फोन पर अत्यधिक निर्भरता विद्यार्थियों की तार्किक सोच, निर्णय-निर्माण प्रक्रिया तथा शैक्षणिक विकल्पों के चयन को प्रभावित करती है।

तालिका-3: नोमोफोबिया और व्यावसायिक निर्णय क्षमता के बीच सहसंबंध

चर	आर-मान	पी-मान
नोमोफोबिया व व्यावसायिक निर्णय	-0.40	0.001

अतः डिजिटल उपकरणों का अत्यधिक उपयोग विद्यार्थियों के संज्ञानात्मक कार्यों और एकाग्रता को बाधित कर सकता है, जिससे वे उचित एवं प्रभावी शैक्षणिक निर्णय लेने में असमर्थ हो जाते हैं। चूँकि प्राप्त p-value 0.01 से कम है, अतः यह संबंध सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण माना जाता है। इसलिए प्रस्तुत शून्य परिकल्पना (H_{01}), जिसमें यह कहा गया था कि नोमोफोबिया और शैक्षणिक निर्णय क्षमता के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है, अस्वीकार की जाती है। इस प्रकार यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि नोमोफोबिया विद्यार्थियों की शैक्षणिक निर्णय क्षमता को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

प्रस्तुत अध्ययन का दूसरा उद्देश्य उच्च शिक्षा के विद्यार्थियों में नोमोफोबिया और व्यावसायिक निर्णय क्षमता के बीच संबंध का परीक्षण करना था। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए तालिका 3 में पीयर्सन सहसंबंध विश्लेषण का उपयोग किया गया। तालिका-3 में प्राप्त परिणामों के अनुसार नोमोफोबिया और व्यावसायिक निर्णय क्षमता के बीच नकारात्मक एवं सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध पाया गया ($r = -0.40$, $p < 0.01$)। यह दर्शाता है कि जैसे-जैसे विद्यार्थियों में नोमोफोबिया का स्तर बढ़ता है, उनकी व्यावसायिक निर्णय लेने की क्षमता में कमी आती है। अतः जो विद्यार्थी मोबाइल फोन पर अधिक निर्भर हैं या उससे दूर रहने में असहज महसूस करते हैं, वे अपने करियर से संबंधित निर्णयों जैसे विषय चयन, करियर विकल्पों का मूल्यांकन, एवं भविष्य की योजना को प्रभावी ढंग से लेने में कठिनाई अनुभव करते हैं। यह परिणाम इस बात की ओर संकेत करता है कि अत्यधिक डिजिटल निर्भरता

विद्यार्थियों की सोचने, विश्लेषण करने तथा दीर्घकालिक निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित कर सकती है। चूँकि प्राप्त p-value 0.01 से कम है, अतः प्रस्तुत शून्य परिकल्पना (H_{02}), नोमोफोबिया और व्यावसायिक निर्णय क्षमता के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है, अस्वीकार की जाती है। निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि नोमोफोबिया विद्यार्थियों की व्यावसायिक निर्णय क्षमता को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

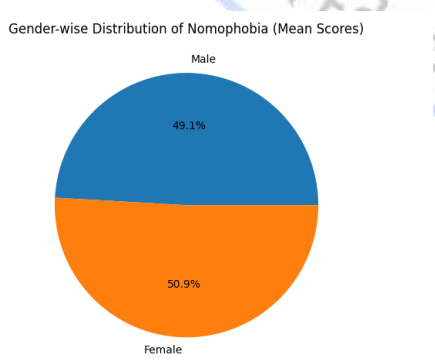
तालिका-4 लिंग के आधार पर नोमोफोबिया स्तर में अंतर (t-test)

समूह	माध्य	मानक विचलन	टी-परिणाम	पी-मूल्य
छात्र	3.55	0.48	1.82	0.07
छात्रा	3.68	0.52		

अध्ययन का तीसरा उद्देश्य उच्च शिक्षा के विद्यार्थियों में लिंग (पुरुष एवं महिला) के आधार पर नोमोफोबिया स्तर में अंतर का परीक्षण करना था। इस उद्देश्य की पूर्ति हेतु t-test का उपयोग किया गया। तालिका-4 में प्राप्त परिणामों के अनुसार पुरुष विद्यार्थियों का औसत (Mean = 3.55, SD = 0.48) तथा महिला विद्यार्थियों का औसत (Mean = 3.68, SD = 0.52) पाया गया। यद्यपि महिला विद्यार्थियों में नोमोफोबिया का स्तर पुरुषों की तुलना में थोड़ा अधिक दिखाई देता है, तथापि यह अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नहीं पाया गया। विश्लेषण से प्राप्त t-value (t = 1.82) तथा p-value (p = 0.07) यह दर्शाते हैं कि p-value 0.05 से अधिक है, जो सांख्यिकीय महत्व के मानक स्तर से ऊपर है। इसका अर्थ है कि पुरुष और महिला विद्यार्थियों के नोमोफोबिया स्तर में पाया गया अंतर केवल संयोगवश है और इसे वास्तविक अंतर नहीं माना जा सकता।

अतः प्रस्तुत शून्य परिकल्पना (H_{03}), पुरुष और महिला विद्यार्थियों के नोमोफोबिया स्तर में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है, स्वीकार की जाती है। निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि लिंग के आधार पर विद्यार्थियों के नोमोफोबिया स्तर में कोई महत्वपूर्ण भिन्नता नहीं पाई गई।

प्रस्तुत अध्ययन के निष्कर्ष उच्च शिक्षा के विद्यार्थियों में नोमोफोबिया के मनोवैज्ञानिक एवं शैक्षणिक प्रभावों को स्पष्ट रूप से रेखांकित करते हैं। सर्वप्रथम, प्रयुक्त मापन उपकरणों की विश्वसनीयता अपेक्षित क्रोनबैक अल्फा मानों के अनुरूप पाई गई, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि अध्ययन में प्राप्त आँकड़े आंतरिक सुसंगतता तथा वैज्ञानिक प्रामाणिकता की दृष्टि से स्वीकार्य हैं। इस आधार पर आगे किए गए सांख्यिकीय विश्लेषणों को विश्वसनीय माना जा सकता है।



सहसंबंध विश्लेषण से प्राप्त परिणाम यह संकेत करते हैं कि नोमोफोबिया विद्यार्थियों की शैक्षणिक निर्णय क्षमता के साथ प्रतिकूल रूप से संबद्ध है। यह संबंध इस तथ्य की ओर इंगित करता है कि मोबाइल फोन पर अत्यधिक निर्भरता ध्यान, आत्म-नियमन तथा विश्लेषणात्मक सोच जैसी संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को प्रभावित कर सकती है, जो प्रभावी शैक्षणिक निर्णयों के लिए आवश्यक हैं। डिजिटल

व्यवधानों के कारण विद्यार्थी उपलब्ध विकल्पों का संतुलित मूल्यांकन करने में कठिनाई अनुभव कर सकते हैं, जिससे उनकी निर्णय प्रक्रिया की गुणवत्ता प्रभावित होती है।

इसी प्रकार व्यावसायिक निर्णय क्षमता के साथ प्राप्त नकारात्मक सहसंबंध यह दर्शाता है कि नोमोफोबिया केवल वर्तमान शैक्षणिक कार्यों तक सीमित नहीं है, बल्कि भविष्य से संबंधित करियर नियोजन एवं निर्णय-निर्माण पर भी प्रभाव डाल सकता है। करियर संबंधी निर्णयों में आत्मविश्वास, सूचना का तार्किक विश्लेषण तथा दीर्घकालिक लक्ष्य निर्धारण की आवश्यकता होती है, जबकि अत्यधिक डिजिटल निर्भरता इन क्षमताओं को कमजोर कर सकती है। परिणामस्वरूप विद्यार्थी उपलब्ध अवसरों का यथोचित मूल्यांकन करने में अपेक्षाकृत कम सक्षम हो सकते हैं।

लिंग के आधार पर प्राप्त निष्कर्षों में पुरुष एवं महिला विद्यार्थियों के नोमोफोबिया स्तर में सांख्यिकीय रूप से कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया। यह संकेत करता है कि स्मार्टफोन के बढ़ते उपयोग और डिजिटल जीवनशैली का प्रभाव दोनों समूहों पर लगभग समान रूप से पड़ रहा है। वर्तमान तकनीकी परिवेश में मोबाइल संचार और ऑनलाइन गतिविधियाँ दैनिक जीवन का अभिन्न भाग बन चुकी हैं, जिसके कारण नोमोफोबिया किसी एक लिंग तक सीमित न होकर व्यापक छात्र समुदाय की साझा चुनौती के रूप में उभरता है। अतः शैक्षणिक संस्थानों द्वारा डिजिटल साक्षरता, संतुलित प्रौद्योगिकी उपयोग तथा आत्म-नियंत्रण संबंधी हस्तक्षेप कार्यक्रमों को प्रोत्साहित करना विद्यार्थियों की निर्णय क्षमता एवं समग्र विकास के लिए उपयोगी सिद्ध हो सकता है। सहसंबंध विश्लेषण के परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि नोमोफोबिया और शैक्षणिक निर्णय क्षमता के बीच नकारात्मक एवं सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध ($r = -0.35$, $p < 0.01$) पाया गया। अतः जैसे जैसे विद्यार्थियों में नोमोफोबिया का स्तर बढ़ता है, उनकी शैक्षणिक निर्णय लेने की क्षमता में कमी आती है। इसी प्रकार, नोमोफोबिया और व्यावसायिक निर्णय क्षमता के बीच भी नकारात्मक एवं महत्वपूर्ण संबंध ($r = -0.40$, $p < 0.01$) पाया गया, जो यह दर्शाता है कि मोबाइल फोन पर अत्यधिक निर्भरता विद्यार्थियों की करियर संबंधी निर्णय क्षमता को भी प्रभावित करती है। ये दोनों निष्कर्ष इस बात की पुष्टि करते हैं कि डिजिटल उपकरणों पर अत्यधिक निर्भरता विद्यार्थियों की संज्ञानात्मक प्रक्रिया, एकाग्रता तथा निर्णय-निर्माण क्षमता को बाधित कर सकती है। लिंग के आधार पर किए गए t-test के परिणामों से यह ज्ञात हुआ कि पुरुष (Mean = 3.55) एवं महिला (Mean = 3.68) विद्यार्थियों के नोमोफोबिया स्तर में कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर नहीं है ($t = 1.82$, $p = 0.07$)। यद्यपि महिला विद्यार्थियों में नोमोफोबिया का स्तर थोड़ा अधिक पाया गया, किन्तु यह अंतर महत्वपूर्ण नहीं है। अतः यह निष्कर्ष निकाला गया कि नोमोफोबिया एक सामान्य समस्या है, जो लिंग भेद से प्रभावित नहीं होती।

निष्कर्ष

नोमोफोबिया विद्यार्थियों की शैक्षणिक एवं व्यावसायिक निर्णय क्षमता पर नकारात्मक प्रभाव डालता है, जबकि लिंग के आधार पर इसमें कोई महत्वपूर्ण भिन्नता नहीं पाई जाती। अतः यह आवश्यक है कि शैक्षणिक संस्थानों में डिजिटल जागरूकता, समय प्रबंधन एवं संतुलित तकनीकी उपयोग को बढ़ावा दिया जाए ताकि विद्यार्थियों की निर्णय क्षमता को सुदृढ़ किया जा सके और उनके समग्र शैक्षणिक एवं व्यावसायिक विकास को सुनिश्चित किया जा सके।

CC BY

सन्दर्भ-सूची

- अल्धाहिर, ए. एम., एवं अन्य। (2023)। *फिजियोथेरेपी विद्यार्थियों में नोमोफोबिया एवं उसका शैक्षणिक प्रदर्शन के साथ संबंध। बीएमसी मेडिकल एजुकेशन, 23*(1), आर्टिकल 391 https://doi.org/10.1186/s12909-023-04388-0
- बर्डीडा एवं ग्रांडे, आर. ए. एन. (2023) *नर्सिंग विद्यार्थियों में नोमोफोबिया, स्मार्टफोन उपयोग, सोशल मीडिया उपयोग तथा शैक्षणिक प्रदर्शन: संरचनात्मक समीकरण मॉडलिंग दृष्टिकोण। नर्स एजुकेशन इन प्रैक्टिस, 69*, 103622 https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103622
- भट्टाचार्य, एस. एवं अन्य (2019) *नोमोफोबिया: मोबाइल फोन न होने का भय। जर्नल ऑफ फैमिली मेडिसिन एंड प्राइमरी केयर, 8*(4), 1297–1300। https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_71_19
- कुबेरोस, आर. सी., ओर्टेगा एवं अन्य। (2021) *विश्वविद्यालय विद्यार्थियों में नोमोफोबिया, मनोवैज्ञानिक तनाव एवं शैक्षणिक उपलब्धि। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एनवायरनमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ, 18*(16), 8596 https://doi.org/10.3390/ijerph18168596
- दीक्षित, एस., शुक्ला, एच., भगवत एवं अन्य (2018) *मध्य भारत के एक मेडिकल कॉलेज एवं संबद्ध अस्पताल के विद्यार्थियों में मोबाइल फोन निर्भरता का अध्ययन। इंडियन जर्नल ऑफ कम्युनिटी मेडिसिन, 35*(2), 339–341
- एस्सेल एवं मेंसन, के. (2021) *विश्वविद्यालय विद्यार्थियों में नोमोफोबिया एवं शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य संबंध। एजुकेशन एंड इन्फॉर्मेशन टेक्नोलॉजीज़, 26*(6), 6417–6435 https://doi.org/10.1007/s10639-021-10520-7
- हेर्नान्देज़, आर. एम., रोड्रिगेज़, एम. डी., एवं टोरेस, जी. (2020) *नर्सिंग विद्यार्थियों में स्मार्टफोन की लत एवं शैक्षणिक प्रदर्शन। नर्स एजुकेशन टुडे, 85*, 104269 https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104269
- पवित्रा, एम. बी., एवं मधुकुमार, एस. (2015) *बेंगलुरु के एक मेडिकल कॉलेज के विद्यार्थियों में नोमोफोबिया (मोबाइल फोन निर्भरता) का अध्ययन । नेशनल जर्नल ऑफ कम्युनिटी मेडिसिन, 6*(2), 340–344
- कुतीशात, एम., लाज़रस, ई. आर., रज़मी, ए. एम., एवं पैकियानाथन, एस. (2020) *ओमान के एक विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों में नोमोफोबिया की व्यापकता, सामाजिक-जनसांख्यिकीय कारक एवं शैक्षणिक प्रदर्शन के साथ उसका संबंध । इंटरनेशनल जर्नल ऑफ अफ्रीका नर्सिंग साइंसेज़, 13*, 100206 https://doi.org/10.1016/j.ijans.2020.100206
- शर्मा, एम. के., एवं शर्मा, एन. (2019) *भारतीय विद्यार्थियों में नोमोफोबिया: एक उभरती हुई चिंता । इंडस्ट्रियल साइकियाट्री जर्नल, 28*(2), 230–234

CC BY

- शर्मा, एम. के., जॉन, एन., साहू, एम., एवं ठाकुर, पी. सी. (2020) *विश्वविद्यालय विद्यार्थियों में स्मार्टफोन उपयोग एवं नोमोफोबिया का मानसिक स्वास्थ्य तथा शैक्षणिक व्यवहार पर प्रभाव। एशियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 54*, 102285 https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102285