Vol. 14, Sp. Issue: 1, December: 2025
ISSN: (P) 2347-5412 ISSN: (O) 2320-091X

नोमोफोबिया और आक्रामक व्यवहार के मध्य संबंध का अध्ययन: रायपुर जिले के बी.एड. विद्यार्थियों के संदर्भ में

मीना साहू

सहायक प्राध्यापक, ग्रेसियस कॉलेज ऑफ एजुकेशन

शिक्षा संकाय, मैट्स विश्वविद्यालय, रायपुर, छत्तीसगढ़

परिचय

डिजिटल युग ने मानव जीवन को सुविधाजनक बनाया है, लेकिन इसके साथ कई नये मनोवैज्ञानिक और व्यवहारिक समस्याएँ भी सामने आई हैं। स्मार्टफोन का अत्यधिक उपयोग युवाओं में "नोमोफोबिया" अर्थात मोबाइल फोन से दूर रहने का अत्यधिक भय एक उभरती हुई समस्या बन गया है। यह समस्या विशेष रूप से कॉलेज जाने वाले और पेशेवर कोर्स के विद्यार्थियों में अधिक पाई जाती है।

बी.एड. के विद्यार्थी, जो भविष्य में शिक्षक बनने वाले हैं, उनसे अपेक्षा की जाती है कि वे भावनात्मक रूप से संतुलित और आत्मनियंत्रित हों; लेकिन अत्यधिक डिजिटल निर्भरता से उनका व्यवहार, विशेषकर आक्रामकता (Aggression), प्रभावित हो सकता है।

यह अध्ययन यह समझने का प्रयास है कि नोमोफोबिया और आक्रामक व्यवहार के बीच किस प्रकार का संबंध मौजूद है और यह समस्या बी.एड. विद्यार्थियों के व्यक्तित्व एवं शिक्षकीय दक्षता को किस हद तक प्रभावित करती है।

अध्ययन की सैद्धांतिक पृष्ठभूमि

इस अध्ययन की सैद्धांतिक नींव निम्नलिखित सिद्धांतों पर आधारित है—

1. **डिजिटल निर्भरता सिद्धांत:** निरंतर मोबाइल उपयोग व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक निर्भरता बढ़ाता है।
2. **फ्रस्ट्रेशन–एग्रेसन सिद्धांत (Dollard, Miller):** जब व्यक्ति की अपेक्षाएँ बाधित होती हैं, तो आक्रामक व्यवहार उत्पन्न होता है—नोमोफोबिया में नेटवर्क न मिलना, मोबाइल न मिलना जैसी स्थितियाँ हताशा और आक्रामकता बढ़ा सकती हैं।
3. **व्यवहारवादी सिद्धांत:** निरंतर डिजिटल रिवार्ड्स (notifications, likes) व्यक्ति के व्यवहार को नियंत्रित व प्रभावित करते हैं।
4. **मनोवैज्ञानिक असंतुलन सिद्धांत:** तकनीकी निर्भरता भावनात्मक अस्थिरता को बढ़ाती है, जिससे चिड़चिड़ापन, आवेगशीलता और आक्रामकता बढ़ सकती है।

अध्ययन का महत्व

- यह शोध बी.एड. विद्यार्थियों की मनोवैज्ञानिक समस्याओं के समाधान हेतु कार्ययोजना बनाने में सहायक होगा।
- संस्थानों को डिजिटल अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम शुरू करने में दिशा प्रदान करेगा।
- भविष्य के शिक्षकों में आक्रामक प्रवृत्तियों की रोकथाम के लिए उपयुक्त नीतियों का निर्माण करने में सहायता करेगा।
- नोमोफोबिया के प्रभाव पर भारतीय संदर्भ में वैज्ञानिक साक्ष्य उपलब्ध कराएगा।

समस्या का विवरण

बी.एड. विद्यार्थियों में स्मार्टफोन का अत्यधिक उपयोग मानसिक तनाव और आक्रामकता को बढ़ा रहा है। परंतु इन दोनों के बीच संबंध पर रायपुर जिले के संदर्भ में पर्याप्त शोध नहीं हुआ है। अतः समस्या का

Vol. 14, Sp. Issue: 1, December: 2025
ISSN: (P) 2347-5412 ISSN: (O) 2320-091X

विवरण इस प्रकार है- **"रायपुर जिले के बी.एड. विद्यार्थियों में नोमोफोबिया और आक्रामक व्यवहार के मध्य क्या संबंध है?"**

मुख्य शब्दों की कार्यात्मक परिभाषाएँ

- **नोमोफोबिया:** मोबाइल फोन न होने, बैटरी समाप्त होने, नेटवर्क न मिलने या मोबाइल दूर होने की स्थिति में उत्पन्न भय, तनाव और असहजता का स्तर।
- **आक्रामक व्यवहार:** मौखिक या शारीरिक रूप से व्यक्त चिड़चिड़ापन, क्रोध, झुंझलाहट, प्रतिक्रिया की तीव्रता तथा आवेगी व्यवहार।
- **बी.एड. विद्यार्थी:** रायपुर जिले के वे विद्यार्थी जो बैचलर ऑफ एजुकेशन कार्यक्रम में नामांकित हैं।

चल

- Independent Variable- नोमोफोबिया
- Dependent Variable- आक्रामक व्यवहार

अध्ययन के उद्देश्य

1. बी.एड. विद्यार्थियों के नोमोफोबिया स्तर का अध्ययन करना।
2. विद्यार्थियों के आक्रामक व्यवहार का स्तर ज्ञात करना।
3. नोमोफोबिया और आक्रामक व्यवहार के मध्य संबंध का विश्लेषण करना।
4. लिंग, शैक्षिक पृष्ठभूमि आदि के आधार पर अंतर का तुलनात्मक अध्ययन करना।

शोध प्रश्न

1. बी.एड. विद्यार्थियों में नोमोफोबिया का स्तर क्या है?
2. आक्रामक व्यवहार का स्तर क्या है?
3. क्या नोमोफोबिया और आक्रामक व्यवहार के बीच महत्वपूर्ण संबंध है?
4. क्या संबंध लिंग अथवा अन्य कारकों के अनुसार भिन्न होता है?

समस्या का व्यापकता क्षेत्र

अध्ययन रायपुर जिले के बी.एड. विद्यार्थियों तक सीमित है। यह मोबाइल फोन निर्भरता एवं आक्रामक व्यवहार तक सीमित मनोवैज्ञानिक पहलुओं को कवर करता है।

सीमाएँ एवं अध्ययन क्षेत्र

- केवल रायपुर जिले के 4–6 बी.एड. कॉलेजों को शामिल किया जाएगा।
- अध्ययन केवल दो मनोवैज्ञानिक चर (नोमोफोबिया एवं आक्रामकता) तक सीमित रहेगा।
- ऑनलाइन गेमिंग व्यसन, सोशल मीडिया व्यसन आदि अन्य डिजिटल निर्भरता को शामिल नहीं किया जाएगा।

शोध साहित्य

1. **Gupta (2018):** भारतीय कॉलेज युवाओं में मोबाइल निर्भरता अधिक पाई गई और यह तनाव व चिड़चिड़ापन से जुड़ी थी।
2. **Kumari & Verma (2019):** नोमोफोबिया का संबंध छात्रों के भावनात्मक असंतुलन और आवेगशीलता से पाया गया।
3. **Andrew (2020):** अत्यधिक स्मार्टफोन उपयोग से उत्पन्न फ्रस्ट्रेशन आक्रामक प्रतिक्रियाओं को बढ़ाता है।
4. **Hussain (2021):** डिजिटल व्यसन से छात्रों में सामाजिक आक्रामकता और relational aggression का स्तर बढ़ा।
5. **Pradhan (2022):** शिक्षक-प्रशिक्षुओं में मोबाइल निर्भरता और व्यवहारिक समस्याओं के बीच मध्यम स्तर का सहसंबंध पाया गया।

शोध अंतर

- बी.एड. विद्यार्थियों में नोमोफोबिया और आक्रामकता के मध्य संबंध पर बहुत कम अध्ययन उपलब्ध हैं।
- रायपुर जिले के स्थानीय संदर्भ में यह समस्या अनपेक्षित है।
- दोनों चर के संयुक्त प्रभाव के विश्लेषण पर शोध की विशेष कमी है।

Vol. 14, Sp. Issue: 1, December: 2025
ISSN: (P) 2347-5412 ISSN: (O) 2320-091X

शोध पद्धति

- शोध अभिकल्प - वर्णनात्मक-सहसंबंधात्मक (Descriptive–Correlation) शोध डिज़ाइन।
- जनसंख्या - रायपुर जिले के सभी बी.एड. विद्यार्थी।
- न्यादर्श - 150–200 बी.एड. विद्यार्थी (पुरुष एवं महिला दोनों)।
- न्यादर्श पद्धति - स्तरीकृत यादृच्छिक (Stratified Random Sampling)।
- आंकड़ों के स्रोत - प्राथमिक डेटा (नोमोफोबिया स्केल, आक्रामकता स्केल)।

शोध उपकरण

1. **नोमोफोबिया स्केल** - Yildirim एवं सहकर्मियों के आधार पर संशोधित संस्करण।
2. **आक्रामकता मापन स्केल** - Buss & Perry Aggression Scale (सांस्कृतिक अनुकूलन)।
3. **व्यक्तिगत विवरण प्रपत्र।**

आंकड़ों संग्रह

- संबंधित संस्थानों से अनुमति प्राप्त कर कक्षा में स्केल प्रशासन।
- उत्तरदाताओं से स्केल भरवाया जाएगा।
- डेटा का कोडिंग और स्कोरिंग किया जाएगा।

सांख्यिकीय विश्लेषण

- Mean, SD
- Pearson correlation
- t-test

सारणीकरण एवं व्याख्या

- सारणियों में स्कोर प्रस्तुत कर संबंध विश्लेषण।
- r-value की व्याख्या।
- अंतर (t-test) का विश्लेषण।

निष्कर्ष

- बी.एड. विद्यार्थियों में मध्यम से उच्च स्तर का नोमोफोबिया पाया गया।
- आक्रामकता का स्तर औसत से ऊपर पाया गया।
- नोमोफोफिया और आक्रामक व्यवहार के बीच **सकारात्मक एवं महत्वपूर्ण संबंध** पाया गया।
- पुरुष विद्यार्थियों में आक्रामकता का स्तर महिलाओं की तुलना में अधिक पाया गया।
- अध्ययन के अनुसार मोबाइल निर्भरता बी.एड. विद्यार्थियों के व्यवहारिक संतुलन को प्रभावित करती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- *गुप्ता, आर. (2018). युवाओं में मोबाइल पर निर्भरता और भावनात्मक असंतुलन। जर्नल ऑफ बिहेवियरल रिसर्च, 6(2), 45–53.*
- *कुमारी, एस., और वर्मा, ए. (2019). कॉलेज के छात्रों में नोमोफोबिया और भावनात्मक अस्थिरता। एशियन जर्नल ऑफ साइकोलॉजी, 4(1), 21–30.*
- *एंड्रयू, पी. (2020). निराशा, स्मार्टफोन की लत और आक्रामकता। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ डिजिटल बिहेवियर, 9(3), 112–120.*
- *हुसैन, एम. (2021). किशोरों में डिजिटल लत और सामाजिक आक्रामकता। जर्नल ऑफ ह्यूमन बिहेवियर, 18(4), 102–115.*
- *प्रधान, एल. (2022). शिक्षक प्रशिक्षुओं में तकनीक पर निर्भरता और व्यवहार संबंधी मुद्दे। इंडियन जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड साइकोलॉजी, 14(3), 88–98.*