

## किशोरों पर मोबाइल फोन/स्मार्ट फोन का प्रभाव : एक समाजशास्त्रीय अध्ययन

डॉ. यतीन्द्र मिश्रा एवं माधुरी\*

एसोसिएट प्रोफेसर, समाजकार्य विभाग एवं शोध निर्देशक,  
डॉ0 बी0आर0 अम्बेडकर, समाज विज्ञान संस्थान,  
बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी  
\*शोधार्थिनी, बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी

### सारांश

किशोरों पर स्मार्ट फोन उपयोग का प्रभाव महत्वपूर्ण मुद्दा है, जो हाल ही के दशकों में हमारे सामने एक गम्भीर समस्या बनकर उभरा है। स्मार्ट फोन का उपयोग किशोरों के व्यवहार में बहुत ही मजबूती के साथ एकीकृत हो गया है, जिसके लक्षण उनके दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों में स्मार्ट फोन के उपयोग में दखल देने पर देखे जा सकते हैं। स्मार्ट फोन के प्रभाव से सम्बन्धित वर्तमान अध्ययन में भारतीय परिदृश्य में किशोरों के बीच बढ़ती स्मार्ट फोन की निर्भरता, तनाव और एकांतपन के मध्य सम्बन्धों की जाँच की गई। अध्ययन में किशोरों पर स्मार्ट फोन के प्रभाव से सम्बन्धित पूर्व अध्ययनों का विश्लेषण किया गया। परिणाम से ज्ञात हुआ कि किशोरों में स्मार्ट फोन के सकारात्मक परिणामों की अपेक्षा नकारात्मक परिणाम अधिक देखने को मिले। अध्ययन का परिणाम स्मार्ट फोन के अत्यधिक उपयोग के आधार पर किशोरों में बढ़ते हुए स्मार्ट फोन निर्भरता एवं मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, तनाव, एकांतपन आदि की ओर संकेत देता है।

**मुख्य शब्द** : मोबाइल फोन/स्मार्ट फोन, किशोर, निर्भरता, तनाव, एकांतपन, प्रभाव।

### प्रस्तावना :

पिछले एक दशक में स्मार्ट फोन उपयोग कर्ताओं की संख्या में काफी वृद्धि हुई है। आज बच्चों से लेकर बूढ़ों तक सभी में इसका बढ़चढ़कर उपयोग देखा जा रहा है। नवम्बर, 2021 में भारत में कुल टेलीफोन उपभोक्ता 1191.05 मिलियन हो गए हैं। जिनमें से 660.08 मिलियन शहरी टेलीफोन उपभोक्ता एवं 530.96 मिलियन ग्रामीण टेलीफोन उपभोक्ता है (ट्राई रिपोर्ट, 2021)। इन तथ्यों से स्पष्ट है कि मोबाइल उपकरण लोगों के जीवन का आधार बन गए हैं, विश्व में स्मार्ट फोन और टैबलेट जैसे वेस-सझय उपकरण सूचना, संचार और मनोरंजन के लिए समान रूप से आवश्यक उपकरण के रूप में विकसित हुए हैं। 2020 में मोबाइल इंटरनेट के उपयोग कर्ताओं की संख्या 4.28 विलियन थी, जो दर्शाती है कि वैश्विक आबादी का 90% से अधिक हिस्सा मोबाइल डिवाइस का उपयोग करता है (एल. सेसी, 2021)।

21वीं शताब्दी में स्मार्ट फोन पूरे विश्व में सम्प्रेषण की सबसे अच्छी तकनीक बन गया है। आज दुर्लभ ही होगा कि कोई व्यक्ति एक दिन भी फोन न देखता हो इससे स्पष्ट है कि स्मार्ट फोन की हमारे प्रतिदिन के जीवन में कितनी महत्वपूर्ण भूमिका है। किशोरों की बात करें तो उनके लिए तो यह और भी महत्वपूर्ण एवं उपयोगी उपकरण बन गया है। आज वह जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में स्मार्ट फोन का बढ़चढ़कर उपयोग कर रहे हैं। किशोर उस आयु वर्ग को कहते हैं जिसमें 12 वर्ष से 19 वर्ष तक के व्यक्ति (बालक एवं बालिका) शामिल होते हैं। इस अवस्था को शारीरिक और मनोवैज्ञानिक विकास के एक संक्रमण कालीन चरण के रूप में परिभाषित किया जा सकता है।

विश्व के सर्वप्रथम स्मार्ट फोन का नाम 'सिमोग' था जिसे सन् 1992 में आई0बी0एम0 कम्पनी द्वारा विकसित किया गया था। इसके बाद 2007 में स्टीव जॉब द्वारा स्मार्ट फोन का आधुनिक स्वरूप लाया गया जो प्रथम टच स्क्रीन था। वर्तमान में 4 एवं 5 जनरेशन के स्मार्ट फोन उपलब्ध हैं, जिनमें उच्च गुणवत्ता के फीचर/भाग हैं जैसे— टच स्क्रीन, डिजिटल कैमरा, स्पीड इंटीकेटर, हार्ड स्टोरेज कैपेसिटी बैटरी, मीडिया प्लेयर, वीडियो प्लेयर, स्क्रीन शॉट, बेव-ब्राउजिंग, वाई-फाई, जी0पी0एस0 आदि। 'स्मार्टफोन' उस मोबाइल फोन को कहते हैं जिसकी ऑपरेशन तथा कम्प्यूटिंग क्षमता बेसिक/आधार भूत फोनों की अपेक्षा अधिक उन्नत होती है। वर्तमान में स्मार्ट फोन ने न केवल बेव फोन को साथ ही कुछ सीमा तक व्यक्तिगत कम्प्यूटर, लैपटॉप व अन्य उपकरणों को प्रतिस्थापित किया है।

स्मार्ट फोन आज व्यक्ति के जीवन के सभी पहलुओं को प्रभावित कर रहा है। इसके लोगों के जीवन में सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों ही प्रभाव दृष्टिगोचर हो रहे हैं। स्मार्ट फोन के द्वारा जहाँ विभिन्न लोगों एवं देशों के बीच सम्प्रेषण की प्रक्रिया काफी तेज एवं सरल हुयी। लोगों का अपने प्रियजनों से वीडियो कॉल, ऑडियो कॉल करना, देश-दुनिया की जानकारी रखना और ऐसे ही अन्य कार्यों में जहाँ व्यक्ति को सुविधा हुई है वहीं पूर्व के कुछ अध्ययनों के तथ्य लोगों में स्मार्ट फोन से बढ़ती समस्याओं की ओर इशारा करते हैं।

#### समस्या का कथन :

भारतीय समाज में अचानक से उत्पन्न और बढ़ते स्मार्ट फोन के उपयोग से अनेक समस्याएं सामने आ रही हैं। "किशोरों पर बढ़ते स्मार्ट फोन उपयोग का प्रभाव एक ऐसी ही समस्या है।" जिसकी गम्भीरता का अन्दाजा पूर्व के अध्ययनों के विश्लेषण के आधार पर लगाया जा सकता है। समस्या की गम्भीरता को देखते हुए इस विषय पर अध्ययन किए जाने की महत्वपूर्ण आवश्यकता है।

#### अध्ययन का उद्देश्य :

**मुख्य उद्देश्य**— प्रस्तुत अध्ययन का मुख्य उद्देश्य भारतीय परिदृश्य में किशोरों पर मोबाइल फोन के प्रभाव का अध्ययन एवं विश्लेषण करना है।

**अन्य उद्देश्य**— किशोरों में बढ़ती स्मार्टफोन की निर्भरता, तनाव और एकांतपन का अध्ययन करना।

स्मार्टफोन निर्भरता, तनाव और एकांतपन के मध्य सम्बन्धों का विश्लेषण करना।

#### अध्ययन की प्रविधि :

प्रस्तुत अध्ययन में अध्ययनकर्त्री द्वारा द्वितीयक तथ्यों का उपयोग किया जाएगा, जिसमें विषय से सम्बन्धित पूर्व अध्ययनों, समाचार पत्र, पत्रिकाओं में प्रकाशित लेखों एवं भारत सरकार द्वारा जारी की जाने वाली रिपोर्टों का आलोचनात्मक विश्लेषण किया जाएगा।

**निर्भरता** : स्मार्ट फोन ने हमारे जीवन के विविध मार्गों में गतिशीलता देने के साथ ही हमारी जीवन शैली को नाटकीय ढंग से परिवर्तित किया है। आज इसके विभिन्न अनुप्रयोगों जैसे— ध्वनि खोज, ई-मेल, वीडियो कॉल, वॉयस कॉल, समाचार, चैट और टेक्सटिंग (जैसे— व्हाट्स एप, फेसबुक आदि समा और हवी, 2016)। वर्तमान में स्मार्ट फोन के अति उपयोग से होने वाले प्रतिकूल परिणामों को आसानी से देखा जा सकता है। सोशल मीडिया के अनुप्रयोगों ने आज किशोरों में स्मार्ट फोन की लत या निर्भरता की स्थिति को जन्म दिया है (यंग, 1998)। स्मार्ट फोन निर्भरता को एक ऐसी मानसिक अवस्था के रूप में देखा जाता है जिसमें लोग पूरी तरीके से डिवाइस पर आश्रित या निर्भर हो जाते हैं, अगर कुछ दिनों के लिए वह उन्हें सुलभ नहीं हो तो, ये अपने को चिन्तित या परेशान महसूस करते हैं। स्मार्ट फोन की निर्भरता को स्मार्ट फोन सुविधा की लत की स्थिति के रूप में भी परिभाषित किया जा सकता है (गाल्डी, 2017)। अन्य अध्ययनों से भी इसके समर्थन में तथ्य सामने आए हैं।

**तनाव :** स्मार्ट फोन के अत्यधिक उपयोग से किशोर लोग अतिसंवेदनशील हो गए हैं और अपने फैंशन का रुझान और तरीका बदल रहे हैं। सामान्य तकनीकी उपयोग उनमें कुछ व्यवहारिक विकारों को पैदा कर रही है। जैसे— थकान, सिर दर्द, एकाग्रता की कमी, चिड़चिड़ापन आदि स्मार्ट फोन के बड़े प्रभाव हैं (वंदना गोस्वामी व अन्य, 2016)। आज स्मार्ट फोन की आभाषी दुनिया में दिन-रात डुबकी लगाने वालों की संख्या दिनो-दिन बढ़ रही है, जो सोशल मीडिया के अनुप्रयोगों में घण्टों डूबे रहते हैं। अनेक अध्ययनों से सामने आया है कि डिजिटल दीवानगी एक प्रकार का मनोविकार बन चुकी है। प्रत्येक 5 में से दो किशोर अपने स्मार्ट फोन के लिए बैचैन होने लगते हैं, जिससे उनमें तनाव की समस्या सामने आ रही है। 'तनाव' मनःस्थिति से उपजा विकार है, जिसका कारण मनःस्थिति एवं परिस्थिति के बीच असंतुलन एवं असामंजस्य उत्पन्न होना है। तनाव को शरीर को किसी भी आवश्यकता के आधार पर अनिश्चित प्रतिक्रिया के रूप में भी परिभाषित किया जाता है (हैंस शैले)।

**एकांतपन :** स्मार्ट फोन की बढ़ती लत से आमने-सामने की सामाजिक अंतक्रिया में कमी आती है, जिससे किशोरों में अलगाव पैदा होता है। कई अध्ययनों से सामने आया है कि एकान्तपन स्वयं में एक ऐसी समस्या है जिससे अन्य अनेकों समस्याओं का जन्म होता है। मनोरोग विशेषज्ञों का भी मानना है कि स्मार्ट फोन से उपजी आभाषी दुनिया किशोरों को एकान्तवादी बना रही है।

कई अध्ययनों के निष्कर्षों से सामने आया है कि भावनात्मक रूप से कमजोर एवं चिंता व अवसाद से ग्रसित लोगों में स्मार्ट फोन की लत लगने की सम्भावना अधिक होती है। जो किशोर हमेशा अपने स्मार्ट फोन की दुनिया में व्यस्त रहते हैं और भावनात्मक रूप से कम स्थिर होते हैं, उनमें अकेलेपन का खतरा अधिक होता है।

पूर्व अध्ययनों के विश्लेषण से स्पष्ट है कि स्मार्ट फोन किशोरों में अनेक समस्याओं को जन्म देता है और वह समस्याएं एक-दूसरे से अर्न्तसम्बन्धित होती हैं। एक समस्या उत्पन्न होने के साथ ही दूसरी समस्या के उत्पन्न होने की सम्भावना बन जाती है। पूर्व के अनेक अध्ययनों में स्मार्ट फोन निर्भरता, तनाव और अकेलेपन के लक्षणों के बीच संबंधों की पहचान की गई है (किम इत्यादि, 2015, टोडा इत्यादि, 2015)। एक तरह से यह स्पष्ट तो नहीं है कि एकांतपन से सूझ रहे लोगों को अपने फोन पर निर्भर होने की अधिक सम्भावना। कई अध्ययनों से सामने आया है कि स्मार्ट फोन पर बढ़ती निर्भरता, तनाव एवं एकांतपन के लक्षणों की भविष्यवाणी करती है। एक तो किशोर अवस्था व्यक्ति के जीवन की वह अवस्था होती है जहां उसमें अनेक परिवर्तन हो रहे होते हैं, ऐसे में वह आसानी से नयी तकनीकी के प्रति आकर्षित हो जाते हैं, जिससे उनमें स्मार्ट फोन के प्रति निर्भर होने की प्रवृत्ति और भी बढ़ जाती है।

भारतीय किशोरों में स्मार्ट फोन की लत/निर्भरता पर एक आंकलन के परिणामों के अनुसार भारतीय किशोरों में स्मार्ट फोन की लत केवल पारम्परिक कौशल को ही नुकसान नहीं पहुंचा सकती है, यह उनमें नकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को भी विकसित कर सकती है (डेवी और डेवी 2014)। किशोरों में बढ़ती इस प्रकार की समस्याएं चिंतनीय हैं। अतः इनका निराकरण किया जाना आवश्यक है।

#### **सुझाव :**

किशोर वर्ग किसी भी देश या समाज की प्राण शक्ति होती है, जिस पर उस देश का भविष्य निर्भर करता है। वही अगर तकनीकी की बात करे तो नए-नए तकनीकी नवाचार देश के अधिक विकास का एक महत्वपूर्ण पैमाना होता है। अतः इनमें तालमेल होना आवश्यक है। इसके लिए कुछ सुझाव निम्नलिखित हैं—

- भारतीय किशोरों में स्मार्टफोन का उपयोग बढ़ता ही जा रहा है। जिसका नकारात्मक प्रभाव उनके शारीरिक और मानसिक दोनों ही स्तरों पर एक गम्भीर समस्या बन गया है। इससे

सम्बन्धित कुछ अध्ययन भी हुए हैं, लेकिन अभी भी सीमित तथ्यों की उपलब्धता है। अतः इस समस्या पर और अध्ययन किए जाने की आवश्यकता है।

- वर्तमान में तकनीकी जिस तीव्रगति से परिवर्तित होकर हमारे सामने आ रही है उसके विषय में लोगों को (विशेषकर किशोरों) को जानकारी उपलब्ध करायी जाए, जिससे वह तकनीकी का उचित उपयोग करके इसके नकारात्मक प्रभाव से बच सकें।
- पूर्व अध्ययनों से स्पष्ट है कि किस प्रकार किशोरों में स्मार्टफोन के प्रति आशक्तता बढ़ती जा रही है। इसीलिए व्यक्तियों को स्मार्टफोन की लत के विषय में सूचित किया जाए और सरकार द्वारा इस दिशा में निवारक कार्यक्रमों को विकसित किया जाए।
- स्मार्टफोन का अत्यधिक प्रयोग परिवार के साथ ही स्कुलो के लिए भी एक समस्या है। अतः माता-पिता को बच्चों के स्मार्टफोन उपयोग के प्रति सचेत रहने की सलाह दी जाए और शैक्षिक संस्थानों में मनोवैज्ञानिक सलाहकारों को मनोवैज्ञानिक सेवा प्रदान करने हेतु नियुक्त किया जाए।
- किशोरों में बढ़ता अवसाद, अकेलापन व ऐसी ही अन्य समस्याएँ केवल व्यक्तिगत ही नहीं, बल्कि पूरे देश या समाज से सम्बन्धित हैं। अतः इसके निवारण के लिए प्रयास पूरे देश या समाज के स्तर पर किए जाए। समाज के लोगों को इस समस्या के प्रति जागरूक किया जाए।
- जो किशोर अवसाद, अकेलापन या अन्य किसी समस्या से ग्रसित हो चुके हैं, उन्हें इस समस्या से बाहर निकालने में परिवार एवं मित्रों द्वारा सहयोग किया जाए।
- अध्ययनों के परिणामों से स्पष्ट है कि इस समस्या को नजर अन्दाज करना हमारे भविष्य में बढ़ी समस्याओं को बुलावा देना है। अतः इसके लिए व्यक्तिगत स्तर से लेकर परिवार, समाज, देश और पूरे विश्व प्रत्येक स्तर पर उचित प्रयास करने की आवश्यकता है। तभी हम इस समस्या से निजात पा सकते हैं।

#### निष्कर्ष :

इस अध्ययन का उद्देश्य किशोरों पर स्मार्टफोन के प्रभाव को जाँचना था। अध्ययन में सामने आया कि स्मार्टफोन किशोरों के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। एक तकनीकी उपकरण के रूप में स्मार्टफोन के लोगों के जीवन में सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों ही प्रभाव देखे गए। एक तरफ जहाँ इससे लोगों को काफी सुविधाएं मिली हैं वहीं दूसरी ओर इसके कुछ दुष्परिणाम भी सामने आए हैं। किशोरों में स्मार्टफोन के प्रति बढ़ती निर्भरता उनमें कई समस्याओं को सामने ला रही है। इनमें तनाव एवं एकांतपन प्रमुख समस्या रही है (अशोक नाथ, स्नेहा मुखर्जी, 2015), (रश्मि सिंह, 2018), (विजय राज सिंह इत्यादि, 2020), (वंदना गोस्वामी एवं दिव्या रानी सिंह, 2016)। इन अध्ययनों के विश्लेषण के आधार पर ही हमने पाया कि किशोर विभिन्न प्रकार की गतिविधियों के द्वारा स्मार्ट फोन से जुड़े हुए हैं, जिससे उनमें कुछ व्यवहार सम्बन्धी विकार उत्पन्न हो रहे हैं। जैसे— सिरदर्द, थकान, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा, तनाव, अकेलापन आदि। इनमें से भी स्मार्ट फोन की निर्भरता, तनाव एवं एकांतपन पर स्मार्ट फोन उपयोग का प्रमुख प्रभाव रहा है। स्मार्ट फोन की लत ने किशोरों को मनोवैज्ञानिक रूप से बुरी तरह से प्रभावित किया है। जिसका समर्थन इस अध्ययन का परिणाम भी करता है। इस प्रकार से किशोरों पर स्मार्ट फोन उपयोग का प्रभाव नकारात्मक रूप में देखा गया है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- सिंह, राज विजय, रावत तृप्ति, कुमार संजीत (2020), स्मार्टफोन का नैनीताल के युवाओं पर प्रभाव, जर्नल ऑफ उत्तराखण्ड अकेडिमी ऑफ एडमिनिस्ट्रेशन, नैनीताल, वॉल्यूम-1, Issue 1, 2020
- डॉ० सिंह, रश्मि (2018), समस्याग्रस्त इंटरनेट उपयोग एवं भारतीय परिदृश्य, महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ, वाराणसी, मनोविज्ञान विभाग।
- Singh, Rashmi (2018), Smartphone ki latt, akelpan aur avasad ke sambandh ka manovaijyanik adhyayan, Manaviki, IX (II), Dec., 2018, 387-.392
- Toda, M., Nishio N, Takeshita T. (2015), Predictive Factors for Smartphone Dependence: Relationship to Demographic Characteristics, Chronotype, and Depressive State of University Students. Open J. Prev Med. 5: p. 456-462.
- Kim M. Kim H., Kim K, Ju S. Choi J., Yu M. (2015), Smartphone Addiction: (Focused Depression, Aggression and Imulsion) among College Students. Indian J Sci Technol.; 8(25).
- Davey, S. & Davey, A. & Singh, J. (2016). Emergence of Problematic Internet Use among Indian Adolescents: A Multi Method Study. Child and Adolescent Mental Health. 12, 60-78.
- Hawi, N., Samaha, M. (2016), To excel or not to excel; Strong evidence on the adverse effect of smartphone addition on academic performance. Comput Educ.; 98; p. 81-89.
- Young, K. S. (1998), Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. Cyber Psychology and Behavior, 1(3), 237-244.
- Dr. Nath, Ashok, Mukherjee, Sneha (2015), Impact of Mobile Phone/ Smartphone : A pilot study on positive and negative effects., International Journal of Advance Research in Computer and Management studies., Vol. 3.
- Goswami Vandana, Dr. Singh, Rani Divya (2016), Impact of Mobile Phone addiction on adolescent's life: A literature review., International Journal of Home Science, 2(i), 69-74.
- <https://navbharattimes.indiatimes.com>
- TRAI <https://main.trui.gov.in/sites/default/files/subscriptaionsreports2021>

