

भारतीय परिवारों में मोबाइल फोन की बढ़ती लत: पंजाब और हरियाणा के उपभोक्ताओं के संदर्भ में अध्ययन

डॉ. रीना रानी

Email: reenamalik7002@gmail.com

सारांश : आज के समय में मोबाइल फोन हर व्यक्ति की बुनियादी आवश्यकता बन गया है। इंटरनेट पर सवार होकर मोबाइल फोन दुनिया भर में पहुंच गया और इसका आवश्यकता से अधिक उपयोग किया जाने लगा। जिससे लोग इसके आदी बन गए। मोबाइल फोन की लत के लक्षणों में बिना किसी कारण के मोबाइल फोन की जांच करना, मोबाइल फोन के बिना चिंतित व बैचनी महसूस करना, देर रात तक मोबाइल फोन का उपयोग करते रहना शामिल है। मोबाइल फोन की लत एक बेहद गोपनीय बीमारी है जो भारतीयों को प्रभावित कर रही है। ऐसे में भारतीय परिवारों में मोबाइल फोन की लत का अध्ययन महत्वपूर्ण हो जाता है। इसे ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत अध्ययन में पंजाब एवं हरियाणा के शहरी और ग्रामीण दोनों क्षेत्रों से 160 परिवारों के कुल 559 लोगों का सर्वेक्षण कर मोबाइल फोन की लत के कारकों को जानने का प्रयास किया गया। परिणाम बताते हैं कि भारतीय परिवार मोबाइल फोन का उपयोग प्रतिदिन आवश्यक व अनावश्यक कार्यों के लिए करते हैं जिससे उनको मोबाइल फोन की लत लग गई है। मोबाइल फोन की लत का मुख्य कारण सोशल मीडिया है। मोबाइल फोन की लत से कई मनोवैज्ञानिक बीमारियों नोमोफोबिया, टेक्सटाफीनिया व फेंटम वाइब्रेशन सिंड्रोम से भारतीय परिवार ग्रसित होने लगे हैं।

मुख्य शब्द- मोबाइल फोन, शहरी और ग्रामीण उपभोक्ता, मोबाइल की लत, सोशल मीडिया, मनोवैज्ञानिक प्रभाव

1.0 भूमिका

1973 में पहला मोबाइल फोन मोटोरोला ने प्रदर्शित किया और 1984 में यह व्यवसायिक तौर पर उपलब्ध हो गया। विकास यात्रा को पार करते हुए यह एक शक्तिशाली उपकरण बन गया और इसने आमजन की जेब में अपना स्थान बना लिया। भारत मोबाइल फोन का उपयोग सितम्बर 1995 से कर रहा है। भारत में पहली गैर व्यवसायिक रूप से मोबाइल फोन सेवा 48 वें स्वतंत्रता दिवस पर 15 अगस्त 1995 को देश की राजधानी दिल्ली में शुरू की गई थी। 1995 में पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ज्योति बसु ने तत्कालीन केंद्रीय संचार मंत्री सुख राम को पहला मोबाइल कॉल किया था। इसी साल मेट्रो शहरों के अंदर मोबाइल टेलीफोन सेवा शुरू हो गई थी। नई दूरसंचार नीति 1999 के कारण फोन की कीमत और कॉल दर में कमी आ गई थी। इसी साल भारती ऐयरटेल ने दिल्ली में मैजिक कार्ड के नाम से अपनी प्री पेड सेवाएं आरम्भ की। 2002 तक ऐयरटेल मैजिक कार्ड 6 करोड़ उपभोक्ताओं के साथ भारत में सर्वाधिक बिकने वाला कार्ड बन गया था (रोबिन जेफरी व अन्य, 2013)। लगातार मोबाइल फोन उपभोक्ताओं की संख्या में वृद्धि होती जा रही है। भारत में मोबाइल फोन का बाजार इतना बढ़ गया है कि दुनिया भर के देशों को पिछे छोड़ कर सबसे बड़ी आबादी वाले देश चीन के बाद दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा बाजार बन गया है (ट्राई, 2021)। आज भारत में लगभग 120 करोड़ मोबाइल फोन उपभोक्ता हैं। जिनमें से 663.77 मिलियन शहरी लोग और 537.42 मिलियन ग्रामीण लोग हैं (ट्राई, 2020)। इसके विकास की गति इतनी तेज है कि हर साल मोबाइल फोन उपभोक्ताओं की संख्या में बढ़ोतरी होती रहती है। हरियाणा राज्य में 2.8 करोड़ मोबाइल उपभोक्ताओं में से 1.5 करोड़ शहरी और 1.2 करोड़ ग्रामीण हैं और पंजाब में 3.9 करोड़ में से 2.5 करोड़ शहरी और 1.3 करोड़ ग्रामीण मोबाइल फोन उपभोक्ता हैं (ट्राई, 2020)। मैकिंसी ग्लोबल की रिपोर्ट के अनुसार भारत में स्मार्टफोन की बिक्री बढ़ने का कारण इंटरनेट है भारत में हर स्मार्टफोन उपभोक्ता एक महिने में औसतन 8.3 जी बी डाटा की खपत करता है इसका कारण सोशल मीडिया है भारतीय स्मार्टफोन उपभोक्ता हर सप्ताह 17 घंटे सोशल मीडिया को देता है यह चीन और अमेरिका से भी ज्यादा है (दैनिक भास्कर, 27 अप्रैल 2019 मैकिंसी ग्लोबल की रिपोर्ट)। विभिन्न निजी कम्पनियां अपनी इंटरनेट मोबाइल सेवाएं दे रही हैं। लेकिन रिलायंस जियो, एयरटेल, वीआई का वर्चस्व बना हुआ है (ट्राई, 2021)। (शंगलीयो सन स्टेस्टिका रिपोर्ट 29 अगस्त 2022) के अनुसार 56 प्रतिशत भारतीय दो साल के उपयोग के बाद अपने स्मार्टफोन बदल देते हैं और 10 प्रतिशत 6 महिने के अंदर नया फोन ले लेते हैं। इसका मुख्य कारण लोगों की बेहतर और नवीनतम फोन की चाहत है।

2.0 साहित्य समीक्षा

(सेहर शौकत 2019) ने सेल फोन की लत व किशोरों का मनोवैज्ञानिक और सामाजिक स्वास्थ्य विषय का अध्ययन किया और पाया कि अधिकतम अमेरिकन लोगों के पास स्वयं के स्मार्टफोन हैं। मोबाइल फोन पर बहुत अधिक निर्भरता हमें मोबाइल की लत लगा देती है। जिससे व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। मोबाइल फोन से नींद की कमी, चिंता, तनाव और अवसाद का खतरा होता है। सेल फोन की लत का मानसिक स्वास्थ्य के साथ सकारात्मक संबंध है। एक और अध्ययन में युवा पीढ़ी के जीवन पर स्मार्टफोन के प्रभाव को जानना के लिए किए गए सर्वेक्षण में पाया गया कि किशोर स्मार्टफोन के आदी हो गये हैं। स्मार्टफोन का उपयोग ठीक ढंग से ना करने पर इसका नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। नोमोफोबिया किशोर अवस्था में पाई जाने वाली बहुत ही आम समस्या है चिंता, अवसाद मनोवैज्ञानिक प्रभाव स्मार्टफोन की लत का कारण है। स्मार्टफोन से युवाओं में अवसाद का स्तर बढ़ रहा है (मुदासिर खजेर राथर व अन्य 2019)। 1.0 अभिभावकों का स्वयं के मोबाइल फोन के उपयोग पर ही नियंत्रण नहीं है। जब माता-पिता अपने मोबाइल फोन में व्यस्त होते हैं तब वे अपने बच्चों पर ज्यादा ध्यान नहीं दे पाते और उनसे कम बातें करते हैं जिससे बच्चे का व्यवहार चिड़चिड़ा हो जाता है (जेनी रैडस्की व अन्य 2018)। (जयंती पी आचार्य व अन्य 2013) ने ग्रामीण और शहरी क्षेत्र के छात्रों पर मोबाइल फोन के प्रयोग के मनोवैज्ञानिक प्रभाव को जानना के लिए अध्ययन किया और पाया कि छात्रों में एकाग्रता का अभाव, उदासीनता, चिंता, अनिद्रा, गुस्सा और चिड़चिड़ापन बढ़ा है। मोबाइल फोन के अत्यधिक उपयोग से छात्रों के स्वास्थ्य पर इसका प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। एक अन्य अध्ययन के अनुसार भी ज्यादा समय तक मोबाइल फोन उपयोग करने वाले युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण तनाव, अनिद्रा, अवसाद, चिंता कम समय तक मोबाइल फोन उपयोग करने वालों की तुलना में अधिक थे। मोबाइल फोन के अत्यधिक उपयोग से महिलाओं में मानसिक समस्याएं अवसाद, अनिद्रा, अशांति ज्यादा हैं। दूसरी तरफ महिलाओं और पुरुषों दोनों में पाई गई सामान मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं तनाव, अनिद्रा, अवसाद और अशांति थी (सारा थोमी व अन्य 2011)। (गैबी बदरे 2006) ने 21 स्वस्थ किशोरों पर मोबाइल फोन के प्रभाव का प्रयोगात्मक अध्ययन किया। किशोरों को 2 समूह नियंत्रित समूह और प्रयोगिक समूह में विभाजित किया गया। नियंत्रित समूह में 3 पुरुष और 7 महिलाएं, प्रयोगिक समूह में 3 पुरुष और 8 महिलाएं शामिल थी। नियंत्रित समूह ने एक दिन में 5 से कम कॉल और मैसेज अपने फोन से भेजे। जबकि प्रयोगात्मक समूह ने एक दिन में 15 से अधिक कॉल की और 15 से अधिक मैसेज अपने मोबाइल फोन से किए। तब दोनों समूहों से उनकी जीवन शैली और नींद की आदतों के बारे में सवाल पूछे गए। अध्ययन में पाया गया कि सेल फोन के प्रतिबंधित उपयोग वाले समूह की तुलना में सेल फोन के अधिक उपयोग वाले समूह के किशोरों की जीवनशैली में बेचैनी बढ़ी है। इन किशोरों में नींद की कमी, तनाव, थकान, बेचैनी संबंधी समस्याएं पाई गई। अब प्रश्न यह उठता है कि स्मार्टफोन अवसाद का कारण है या फिर अवसादग्रस्त लोग स्मार्टफोन का अधिक उपयोग करते हैं को जानने के लिए (मैथ्यू ए लैपीएर, व अन्य 2019) ने अध्ययन किया और पाया कि उदास और अकेलेपन के शिकार लोगों में अपने मोबाइल फोन पर निर्भर रहने की संभावना अधिक रहती है। (सीमा मलिक व अन्य 2018) ने स्मार्टफोन उपयोगकर्ताओं में स्मार्टफोन की लत की पहचान करने वाले कारकों का अध्ययन किया। शोधकर्ताओं ने पाया कि स्मार्टफोन समय की जरूरत है उपयोगकर्ताओं द्वारा अपने विभिन्न कार्यों के लिए इसका उपयोग बार-बार किया जाता है। जिससे इसकी लत लग जाती है। स्मार्टफोन के लाभकारी कार्यों के साथ-साथ अनावश्यक गतिविधियों के कारण उपयोगकर्ता इसके आदी हो जाते हैं। मनोवैज्ञानिक विशेषताएं जैसे कि बोरियत और सनसनी स्मार्टफोन की लत में एक भूमिका निभाते हैं। सोशल मीडिया फेसबुक और इंस्टाग्राम स्मार्टफोन की लत के लिए जिम्मेवार हैं। उच्च चिंता, खाली समय की बोरियत और कम आत्मसम्मान वाले लोगों में स्मार्टफोन के आदी होने की संभावना अधिक होती है। स्मार्टफोन मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है जिनमें नींद, तनाव, अवसाद संबंधी विकार शामिल हैं। इस अध्ययन के अनुसार स्मार्टफोन की मात्र उपस्थिति ही संज्ञानात्मक क्षमता को कम कर देती है (हिटनी ली 2017)। लोग मोबाइल फोन के नकारात्मक प्रभावों के बारे में जागरूक भी है मलेशिया में लगभग 60 फीसदी लोगों का कहना था कि उन्होंने अपने मोबाइल फोन के उपयोग पर नियंत्रण बनाया हुआ है वे केवल विशिष्ट महत्वपूर्ण कार्यों के लिए ही इसका उपयोग करते हैं (सुब्रमणि परशुरामन, व अन्य 2017)। (डॉ अशोक नाथ व अन्य 2015), ने मोबाइल फोन के उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य के लक्षणों के मनोवैज्ञानिक पहलुओं के बीच संबंध है या नहीं को जानने के लिए अध्ययन किया। युवा मोबाइल फोन को निजी वस्तु मानते हैं इसका इस्तेमाल निजी सामग्री को संग्रहित करने, गोपनीयता बनाये रखने और निजी बातचीत के लिए करते हैं। लोग सेल फोन के आदी हो रहे हैं क्योंकि इसके उपयोग से कई सुविधाएं मिल रही हैं। वे अपनी प्राथमिकताओं और वरीयताओं के अनुसार अपने डाटा को सुरक्षित कर रहे हैं। मोबाइल फोन के मानसिक दुष्प्रभावों में तनाव, कम मानसिक क्षमता शामिल है क्योंकि स्मार्टफोन एक साथ कई कार्यों को करने के लिए प्रोत्साहित करता है जिससे संज्ञानात्मक सोच को नुकसान पहुंचता है। लोग नोमोफोबिया और फैंटम वाईब्रेशन बीमारियों से ग्रस्त हो रहे हैं।

शोध कार्यप्रणाली

3.0 उद्देश्य :-

इस शोध पत्र के मुख्य उद्देश्य हैं:-

- 1 भारतीय परिवारों में मोबाइल फोन की लत के कारणों को जानना।
- 2 भारतीय परिवारों पर मोबाइल फोन के मनोवैज्ञानिक प्रभावों को जानना।
- 3 भारतीय परिवारों में मोबाइल फोन के कारण हो रही मनोवैज्ञानिक बीमारियों को जानना।

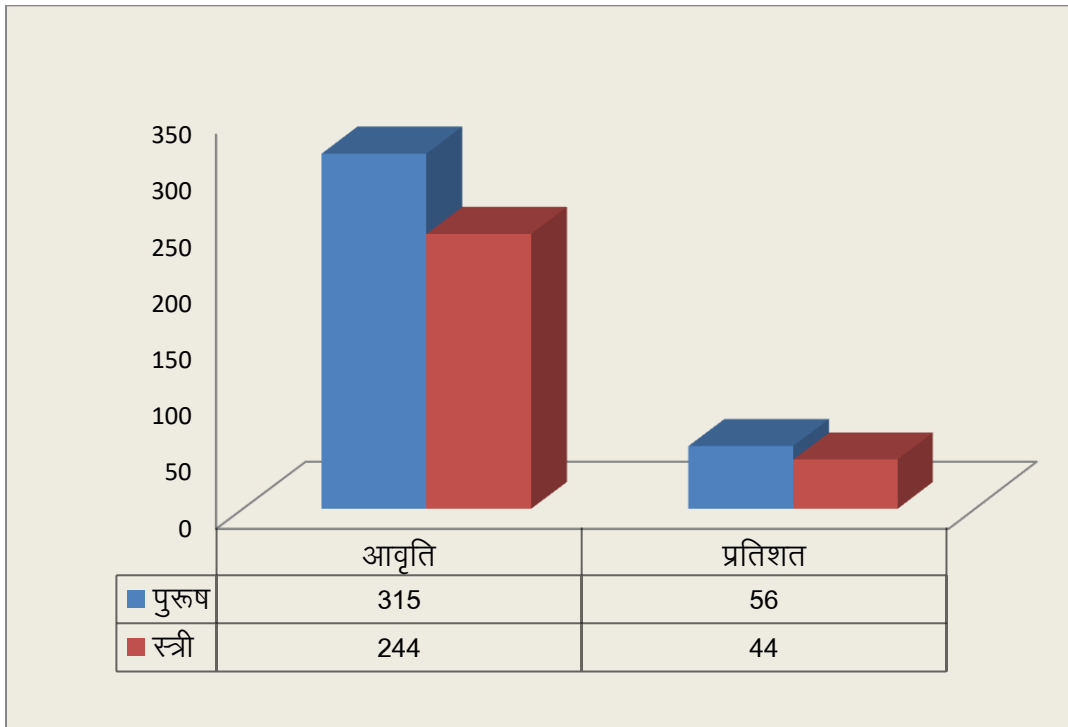
4.0 परिकल्पनाएं

- 1 मोबाइल फोन के कारण परिवारों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं बढ़ रही हैं।
- 2 भारतीय परिवारों को मोबाइल फोन की लत लग गई है।

5.0 सैम्पल का चयन

प्रस्तुत अध्ययन के लिए रैंडम सैंपल तकनीक का उपयोग करते हुए पंजाब और हरियाणा की पुलिस रेंज के अनुसार पंजाब से पटियाला पुलिस रेंज से पटियाला व हरियाणा की अंबाला पुलिस रेंज से जिला कुरुक्षेत्र का चयन किया गया। जनसंख्या के हिसाब से दोनों जिलों के एक एक सबसे बड़े गांव पटियाला से शुराना और कुरुक्षेत्र से गुमथला गढु को लिया गया। इस प्रकार अध्ययन में 2 शहर और 2 गांवों को शामिल किया गया। रैंडम सैंपल तकनीक से दोनों जिलों से 80-80 परिवारों चयन किया गया। अध्ययन में संयुक्त एवं एकल दोनों तरह के परिवारों को शामिल करते हुए कुल 160 परिवारों को अध्ययन में शामिल किया गया है। इन परिवारों में 12 वर्ष से ऊपर की उम्र के 559 पारिवारिक सदस्यों से प्रश्नावली के माध्यम आंकड़े एकत्रित किए गए हैं। एसपीएस साफ्टवेयर के माध्यम से काई स्कैयर टेस्ट से डाटा का विश्लेषण किया गया।

6.0 परिणाम, विश्लेषण व व्याख्या



अध्ययन में शामिल 559 लोगों में से 56 प्रतिशत पुरुष एवं 44 प्रतिशत महिलाएं हैं। अध्ययन में परिवार की सबसे अहम ईकाई पुरुष एवं महिलाएं दोनों को बराबर शामिल करने का प्रयास किया गया है। भारतीय परिवारों में पुरुषों की बजाए महिलाओं के मोबाइल फोन रखने की संभावना कम है (ऑक्सफैम रिपोर्ट 2022 और लॉरा सिल्वर व अन्य, 2019)। इसलिए अध्ययन में पुरुषों की संख्या महिलाओं से अधिक है।

तालिका क्रमांक-1 मोबाइल फोन संबंधी लत

उत्तरदाता की राय	पूर्णत असहमत		असहमत		तटस्थ		रहमत		पूर्णत सहमत	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
मैं अपने मोबाइल फोन पर पूरी तरह से निर्भर हूँ।	127	22.7	154	27.5	83	14.8	127	22.7	68	12.1
मैं अपने मोबाइल फोन को हमेशा ऑन रखता /रखती हूँ।	56	10.0	114	20.4	77	13.8	225	40.2	87	15.6
मैं मोबाइल फोन का प्रयोग प्रतिदिन करता /करती हूँ।	50	8.9	77	13.8	97	17.4	247	44.2	88	15.7
मैं स्वयं को मोबाइल फोन का उपयोग करने से रोक नहीं पाता /पाती हूँ।	85	15.2	140	25.0	76	13.6	184	33.0	74	13.2
मैं कई दिनों तक मोबाइल फोन के प्रयोग के बिना नहीं रह सकता/सकती हूँ।	79	14.1	134	24.0	85	15.2	159	28.4	102	18.3
मैं स्वयं को मोबाइल फोन की लत का शिकार मानता/मानती हूँ।	104	18.6	140	25.0	119	21.3	122	21.8	74	13.3
मोबाइल फोन की लत का एक प्रमुख कारण सोशल मीडिया है।	49	8.7	124	22.2	82	14.7	181	32.4	123	22.0
मैं पारिवारिक समय के दौरान अपना मोबाइल फोन उपयोग करता /करती हूँ।	113	20.2	130	23.3	94	16.8	152	27.2	70	12.5
मैं पढ़ाई करते समय, काम के बीच में ब्रेक लेते हुए मोबाइल फोन का उपयोग करने लग जाता /जाती हूँ।	97	17.4	146	26.1	93	16.6	153	27.4	70	12.5
किसी अन्य व्यक्ति को मोबाइल फोन का उपयोग करते हुए देखकर मैं भी अपने मोबाइल फोन का उपयोग करने लग जाता /जाती हूँ।	131	23.4	144	25.8	82	14.7	131	23.4	71	12.7
मैं अपने मोबाइल फोन का उपयोग करने लग जाता/जाती हूँलेकिन मुझे इस बात का पता नहीं होता कि मैं इसका उपयोग क्यों करना चाहता /चाहती हूँ।	143	25.6	169	30.2	88	15.7	101	18.1	58	10.4
जब पारिवारिक सदस्य व दोस्त मुझे मोबाइल फोन के उपयोग से रोकते हैं तब मैं उन्हें सिर्फ एक मिनट कहकर फिर से मोबाइल फोन का उपयोग करने लग जाता/जाती हूँ।	116	20.7	186	33.3	92	16.5	103	18.4	62	11.1

कई बार मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग करने के बाद मैं गिल्टी महसूस करता/ करती हूँ।	133	23.8	157	28.1	103	18.4	107	19.1	59	10.6
मैं अपने मोबाइल फोन पर बिताए जाने वाले समय को कम करना चाहता / चाहती हूँ लेकिन खुद को असमर्थ पाता/ पाती हूँ।	113	20.2	160	28.6	87	15.6	124	22.2	75	13.4
मैं अपने मोबाइल फोन पर बिताए गए समय को दूसरों से छुपाता / छुपाती हूँ।	152	27.2	167	29.8	56	10.0	106	19.0	78	14.0
मैं मोबाइल फोन पर मैसेज में बात करने में खुद को ज्यादा आरामदायक महसूस करता/ करती हूँ।	210	37.6	122	21.8	83	14.8	92	16.5	52	9.3
मैं कई बार रात को उठकर मोबाइल फोन का प्रयोग करता/ करती हूँ।	129	23.1	153	27.4	107	19.1	109	19.5	61	10.9

सर्वेक्षण में शामिल 35.1 प्रतिशत लोग स्वयं को मोबाइल फोन की लत का शिकार मानते हैं और 54.4 प्रतिशत लोग मोबाइल फोन की लत कारण सोशल मीडिया को मानते हैं। जबकि 43.6 प्रतिशत लोग स्वयं को मोबाइल फोन की लत का शिकार नहीं मानते। 34.8 प्रतिशत लोग मोबाइल फोन पर पूरी तरह से निर्भर हैं। 55.8 प्रतिशत लोग मोबाइल फोन को हमेशा ऑन रखते हैं। और 59.9 प्रतिशत लोग मोबाइल फोन का प्रयोग प्रतिदिन करते हैं। 46.2 प्रतिशत उत्तरदाता स्वयं को मोबाइल फोन का उपयोग करने से रोक नहीं पाते हैं। 46.7 प्रतिशत उत्तरदाताओं का मानना है कि वे कई दिनों तक मोबाइल फोन के प्रयोग के बिना नहीं रह सकते हैं। 39.7 प्रतिशत उत्तरदाता पारिवारिक समय के दौरान, 39.9 प्रतिशत उत्तरदाता पढ़ाई करते समय, काम के बीच में ब्रेक लेते हुए मोबाइल फोन का उपयोग करते हैं। जबकि 43.5 प्रतिशत उत्तरदाता ना ही पारिवारिक समय के दौरान, और ना ही पढ़ाई करते समय, काम के बीच में मोबाइल फोन का उपयोग करते हैं। 36.1 प्रतिशत उत्तरदाता किसी अन्य व्यक्ति को मोबाइल फोन का उपयोग करते हुए देखकर अपने मोबाइल फोन का उपयोग करने लग जाते हैं। 28.5 प्रतिशत उत्तरदाताओं को यह पता नहीं होता कि वे इसका उपयोग क्यों करना चाहते हैं। जबकि 55.8 प्रतिशत उत्तरदाताओं को अपने मोबाइल फोन के उपयोग करने का कारण पता होता है। 29.5 प्रतिशत उत्तरदाता किसी पारिवारिक सदस्य व दोस्त के मोबाइल फोन के उपयोग से रोकने पर हैं उन्हें सिर्फ एक मिनट कहकर फिर से मोबाइल फोन का उपयोग करने लग जाते हैं लेकिन 54 प्रतिशत उत्तरदाता ऐसा नहीं करते हैं। 29.7 प्रतिशत उत्तरदाताओं को मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग करने के बाद गिल्टी महसूस होती है जबकि 51.9 प्रतिशत लोगों को नहीं होती। 35.6 प्रतिशत लोग अपने मोबाइल फोन पर बिताए जाने वाले समय को कम करना चाहते हैं लेकिन कर नहीं पाते। 33 प्रतिशत लोग मोबाइल फोन पर बिताए गए समय को दूसरों से छुपाते हैं। लेकिन 57.1 प्रतिशत लोग नहीं छुपाते। 25.8 प्रतिशत लोग मोबाइल फोन पर मैसेज में बात करने में खुद को ज्यादा आरामदायक महसूस है। 30.4 प्रतिशत लोग रात को उठकर मोबाइल फोन का प्रयोग करने लग जाते हैं। लेकिन 50.5 प्रतिशत लोग रात को नींद के बीच में उठकर मोबाइल फोन का प्रयोग नहीं करते। (जहरी बाबदे आकशे 2014, सेहर शौकत 2019 और मुदासिर खजेर राथर व अन्य 2019) ने अपने अध्ययन में लोगों को मोबाइल फोन की लत का शिकार पाया है।

तालिका क्रमांक-2 मोबाइल फोन के नकारात्मक मनोवैज्ञानिक प्रभाव

	पूर्णत असहमत		असहमत		तटस्थ		सहमत		पूर्णत सहमत	
उत्तरदाता की राय	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत

मैं मोबाइल फोन के बिना अकेला व असहाय महसूस करता/करती हूँ।	143	25.6	140	25.0	90	16.1	121	21.7	65	11.6
मोबाइल फोन के अत्यधिक उपयोग से अनचाहे विचार दिमाग में आते हैं।	77	13.8	137	24.5	117	20.9	146	26.1	82	14.7
मोबाइल फोन के अत्यधिक उपयोग से मुझे चिंता, तनाव व अवसाद का सामना करना पड़ा है।	132	23.6	60	10.7	120	21.5	118	21.1	129	23.1
मोबाइल फोन के अत्यधिक उपयोग से मेरे व्यवहार में चिड़चिड़ापन आया है।	129	23.1	66	11.8	80	14.3	149	26.6	135	24.2
मैं मोबाइल फोन के गुम होने पर तनाव में आ जाता/जाती हूँ।	59	10.5	138	24.7	71	12.7	177	31.7	114	20.4
मैं मोबाइल फोन की बैटरी खत्म होने पर उदास हो जाता/जाती हूँ।	109	19.5	116	20.8	83	14.8	181	32.4	70	12.5
मैं मोबाइल फोन पर किसी मैसेज या कॉल का जवाब ना दे सकने पर उदास व चिंतित हो जाता/जाती हूँ।	74	13.2	184	33.0	118	21.1	113	20.2	70	12.5
मोबाइल फोन के अधिक इस्तेमाल के कारण मेरी यादाशत कमजोर हुई है।	109	19.5	144	25.8	127	22.7	119	21.3	60	10.7
पढ़ाई के बीच में मोबाइल फोन का उपयोग एकाग्रता में कमी लाता है।	130	23.3	69	12.3	110	19.7	86	15.4	164	29.3
देर रात तक मोबाइल फोन के उपयोग से मेरी नींद में कमी आई है।	114	20.4	110	19.7	98	17.5	144	25.8	93	16.6
मुझे कई बार ऐसा लगता है कि मोबाइल फोन वाइब्रेट हो रहा है लेकिन असल में ऐसा नहीं हुआ होता।	95	17.0	131	23.4	98	17.6	113	20.2	122	21.8
मुझे कई बार ऐसा लगता है कि मोबाइल फोन पर मैसेज आया है लेकिन असल में ऐसा नहीं हुआ होता।	98	17.5	126	22.5	103	18.4	135	24.2	97	17.4
मुझे अपने मोबाइल फोन को खोने का डर रहता है।	72	12.9	137	24.5	101	18.0	124	22.2	125	22.4
मोबाइल फोन ने मेरी मनोवैज्ञानिक शक्ति को कम किया है।	105	18.8	87	15.6	149	26.7	89	15.9	129	23.0

सर्वेक्षण में शामिल 33.2 प्रतिशत उत्तरदाता मोबाइल फोन के बिना अकेला व असहाय महसूस करते हैं। इसलिए वे हर समय मोबाइल फोन साथ रखते हैं। जबकि आधे से अधिक उत्तरदाता अपने मोबाइल फोन

के बिना अकेला व असहाय महसूस नहीं करते हैं। 40.8 प्रतिशत उत्तरदाताओं के अनुसार मोबाइल फोन के अत्यधिक उपयोग से अनचाहे विचार दिमाग में आते हैं। जो नकारात्मकता को बढ़ावा देते हैं। वे जिस तरह का कंटेंट मोबाइल फोन पर देखते हैं वही पूरा दिन दिमाग में घूमता रहता है एक समय के बाद दिमाग इसे स्थाई तौर पर ग्रहण कर लेता है। 44.2 प्रतिशत उत्तरदाताओं को मोबाइल फोन के अत्यधिक उपयोग से चिंता, तनाव व अवसाद का सामना करना पड़ा है। 50.8 प्रतिशत उत्तरदाताओं के अनुसार मोबाइल फोन के अत्यधिक उपयोग से उनके व्यवहार में चिड़चिड़ापन आया है। 52.1 प्रतिशत उत्तरदाता मोबाइल फोन के गुम होने पर तनाव में आ जाते हैं और 44.9 प्रतिशत उत्तरदाता मोबाइल फोन की बैटरी खत्म होने पर उदास हो जाते हैं। इसलिए आज कल लोग घर से बाहर जाते समय मोबाइल फोन चार्जर या पावर बैंक साथ रखते हैं। 32.7 प्रतिशत उत्तरदाता मोबाइल फोन पर किसी मैसेज या कॉल का जवाब ना दे सकने पर उदास व चिंतित हो जाते हैं। इन्हें कोई जरूरी जानकारी छुट जाने का डर रहता है। जबकि 46.2 प्रतिशत उत्तरदाता ऐसा ना कर पाने पर उदास व चिंतित नहीं होते हैं। 32 प्रतिशत उत्तरदाताओं की मोबाइल फोन के अधिक इस्तेमाल के कारण यादाशत कमजोर हुई हैं। जबकि मोबाइल फोन ने 45.3 प्रतिशत उत्तरदाताओं की यादाशत को कमजोर नहीं किया है। 44.7 प्रतिशत उत्तरदाताओं के अनुसार पढ़ाई के बीच में मोबाइल फोन का उपयोग एकाग्रता में कमी लाता है। 42.4 प्रतिशत उत्तरदाताओं के अनुसार देर रात तक मोबाइल फोन के उपयोग से उनकी नींद ना आने की समस्या का सामना करना पड़ा है। 42 प्रतिशत उत्तरदाताओं को उनके मोबाइल फोन के वाइब्रेट होने का वहम होता है। अर्थात 42 प्रतिशत भारतीय लोग फैंटम वाइब्रेशन सिंड्रोम(मोबाइल फोन के कम्पन का भ्रम) से ग्रस्त है। 41.6 प्रतिशत उत्तरदाताओं को कई बार मोबाइल फोन पर मैसेज आने का भ्रम होता है अर्थात 41.6 प्रतिशत लोग टेक्सटाफ्रीनिया(संदेश आने का भ्रम) नामक मनोवैज्ञानिक बीमारी से ग्रसित है। और 44.6 प्रतिशत भारतीय लोगों को अपने मोबाइल फोन को खोने का डर रहता है। अर्थात 44.6 प्रतिशत लोग नोमोफोबिक है। अर्थात नोमोफोबिया (मोबाइल फोन के खोने का डर) नामक मनोवैज्ञानिक बीमारी से ग्रस्त है। मोबाइल फोन ने 38.9 प्रतिशत उत्तरदाताओं की मनोवैज्ञानिक शक्ति को कम किया है। जबकि 34.4 प्रतिशत उत्तरदाताओं का कहना है कि मोबाइल फोन ने उनकी मनोवैज्ञानिक शक्ति को बढ़ाया है। और 26.7 प्रतिशत उत्तरदाता इस कथन पर तटस्थ हैं।(सारा थोमी व अन्य,2011 और जॉन डी एल्हाई व अन्य, 2017 और व्हिटनी ली,2017 और मुदासिर खजेर राथर व अन्य,2019 और ओरेल पेरा, 2020)मोबाइल फोन के अत्यधिक उपयोग से चिंता, तनाव व अवसाद का सामना करना पड़ता है।(अमांडा जॉनसन व अन्य, 2010)मोबाइल फोन अवसाद के स्तर को बढ़ाता है। (ई. बुन. ली,2015) पढ़ाई के बीच में मोबाइल फोन का उपयोग पढ़ाई में बाधा उत्पन्न करता है व एकाग्रता में कमी लाता है। पढ़ाई के समय मोबाइल फोन पर आए नोटिफिकेशन पढ़ाई से ध्यान भटकाते हैं। जो शैक्षणिक प्रदर्शन को कम करने के लिए जिम्मेवार है(ओरेलपेरा, 2020)। (व्हिटनी ली,2017सारा थोमी, 2011और ओरेल पेरा, 2020)मोबाइल फोन के अत्यधिक उपयोग के कारण अनिद्रा की समस्या होती है।(मार्टा चिअपेट्टा, 2017) टेक्नोस्ट्रेस के मानसिक लक्षण चिड़चिड़ापन, तनाव, व्यवहार में परिवर्तन और उदासीनता है।(डेचर केल्टनर व अन्य,2000) मनोवैज्ञानिक शक्ति का संबंध हमारे व्यवहार से जुड़ा हुआ है।(मारिआनो चोलिज,2010)मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग व्यवहारिक समस्याओं को जन्म दे सकता है।(निकोला लुइगी ब्रागज्जी व अन्य,2015 और डेचर केल्टनर,2003) नई प्रौद्योगिकियां व्यवहार पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है।मनोवैज्ञानिक विकृतियां पैदा करती हैं।(अहिल्या तिवारी,2014 और निकोला लुइगी ब्रागज्जी व अन्य,2015)लोगों को अपने मोबाइल फोन को खोने व इस तकनीकी उपकरण को प्रयोग ना कर पाने का डर रहता है। पूर्व में हुए अध्ययन व वर्तमान अध्ययन प्रमाणित करता है कि मोबाइल फोन के कारण लोगों को अनिद्रा, उदासी, अवसाद, एकाग्रता में कमी, नोमोफोबिया एवं फैंटम वाइब्रेशन जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है।

परिकल्पना 1 : मोबाइल फोन के कारण परिवारों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं बढ़ रही हैं।

केस प्रोसेसिंग समरी (Case Processing Summary)

लिंग(Gender)		जोड़(Total)		पियर्सन काई वर्ग(Pearson Chi-Square)	ऐसिम्प्टोटिक सिगनिफिकेंस द्वि पक्षीय Asymp. Sig. (2-sided)
पुरुष	महिलाएं	संख्या	प्रतिशत	मान (value)	मान (value)
315	244	559	100.0%	99.070 ^a	.001

उपरोक्त तालिका के अनुसार पियर्सन काई वर्ग का मान 0.001 है जो 0.05 से कम है। अतः यह परिकल्पना मोबाइल फोन के कारण परिवारों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं बढ़ रही हैं स्वीकृत होती है। भारतीय परिवार मोबाइल फोन को एक नकारात्मक उपकरण के रूप में देखते हैं। शोध में पाया गया कि भारतीय परिवारों को मोबाइल फोन के आवश्यकता से अधिक उपयोग के कारण अनिद्रा, चिंता, अवसाद, एकाग्रता में कमी से संबंधित समस्याएं आ रही हैं। इसके साथ ही भारतीयों को कई मनोवैज्ञानिक बीमारियां नोमोफोबिया, टेक्सटाफ्रीनिया एवं फैंटम वाइब्रेशन जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है।

परिकल्पना 2 : भारतीय परिवारों को मोबाइल फोन की लत लग गई है।

केस प्रोसेसिंग समरी (Case Processing Summary)

लिंग(Gender)		जोड़(Total)		पियर्सन काई वर्ग(Pearson Chi-Square)	ऐसिम्प्टोटिक सिगनिफिकेंस द्वि पक्षीय Asymp. Sig. (2-sided)
पुरुष	महिलाएं	संख्या	प्रतिशत	मान (value)	मान (value)
315	244	559	100.0%	99.693 ^a	.001

उपरोक्त तालिका के अनुसार पियर्सन काई वर्ग का सारणीगत मान 0.001 है जो 0.05 से कम है। अतः भारतीय परिवारों को मोबाइल फोन की लत लग गई है परिकल्पना संख्या 2 स्वीकृत होती है।

भारतीय लोग मोबाइल फोन की लत का शिकार हो गए हैं। इसका प्रमुख कारण सोशल मीडिया है। भारतीय लोगों द्वारा मोबाइल फोन का अनावश्यक उपयोग, इस पर पूर्णतः निर्भरता व काम के बीच में मोबाइल फोन का उपयोग मोबाइल फोन की लत के शिकार के लक्षण है।

7.0 निष्कर्ष :

भारत में आज भी पुरुषों की तुलना में मोबाइल फोन उपयोगकर्ता महिलाओं की संख्या कम है। शिक्षा मोबाइल फोन के प्रयोग में किसी तरह की बाधा नहीं है। अनपढ़ व कम पढ़े लिखे लोग भी मोबाइल फोन का उपयोग करते हैं। भारतीय लोग द्वारा मोबाइल फोन को हमेशा ऑन रखना, मोबाइल फोन का प्रयोग प्रतिदिन करना, स्वयं को मोबाइल फोन का उपयोग करने से रोक न पाने की वजह से मोबाइल फोन की लत के शिकार हो गये हैं। भारतीय लोगों में मोबाइल फोन की लत का कारण सोशल मीडिया है। लेकिन एक तिहाई लोग ही स्वयं को मोबाइल फोन की लत का शिकार मानते हैं। मोबाइल फोन ने लोगों के व्यवहार के स्तर पर उन्हें गुस्सैल, चिड़चिड़ा, उदास व अवसादी व्यक्ति बना दिया है। मोबाइल फोन के कारण लोगों को अनिद्रा, की समस्या आ रही है। पढ़ाई के बीच में मोबाइल फोन का उपयोग एकाग्रता में

कमी लाता हैं। भारतीय लोग फैंटम वाईब्रेशन सिंड्रोम टेक्सटाफ़ोनिया और नोमोफोबिया नामक मनोवैज्ञानिक बिमारियों से ग्रस्त होने लगे हैं। मोबाइल फोन ने मनोवैज्ञानिक शक्ति को भी प्रभावित किया है।

8.0 संदर्भ

1. Acharya, J. P., Acharya, I., & Waghrey, D. (2013). A study on some psychological health effects of cell-phone usage amongst college going students. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 2(3), 388-394.
2. Babadi-Akashe, Z., Zamani, B. E., Abedini, Y., Akbari, H., & Hedayati, N. (2014). The relationship between mental health and addiction to mobile phones among university students of Shahrekord, Iran. *Addiction & health*, 6(3-4), 93.
3. Badre, G. (2006). Psychological impact of mobile phone on youth.
4. Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology research and behavior management*, 7, 155.
5. Chiappetta, M. (2017). The Technostress: definition, symptoms and risk prevention. *Senses and Sciences*, 4(1).
6. Choliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone dependence (TMD). *Progress in health sciences*, 2(1), 33-44.
7. Elhai J.D., Dvorak R.D., Levine J.C., Hall B.J. (2017). Problematic smartphone use: a conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *J Affect Disord*. 2017;207:251–259. doi: 10.1016/j.jad.2016.08.030. [PubMed]
8. तिवारी, अहिल्या. (2014). समाज पर मोबाइल फोन का प्रभाव. पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय.
9. Jeffery, R., Doron, A. (2013). Cell phone nation. Hachette india, Gurgaon
10. Johansson, A., Nordin, S., Heiden, M., & Sandström, M. (2010). Symptoms, personality traits, and stress in people with mobile phone-related symptoms and electromagnetic hypersensitivity. *Journal of psychosomatic research*, 68(1), 37-45.
11. Keltner, D., Gruenfeld, D. H., & Anderson, C. (2003). Power, approach, and inhibition. *Psychological review*, 110(2), 265.
12. Lee, E. B. (2015). Too much information: Heavy smartphone and Facebook utilization by African American young adults. *Journal of Black Studies*, 46(1), 44-61.
13. Li, Whitney. (2017). What makes people addicted to smartphone : reasons in psychology, cognition and technology. <https://www.academia.edu>.
14. Malik, S., & Devi, N. (2018). A Study on Factors Identifying Smartphone Addiction In Users. *JMRA: Journal of Management Research and Analysis*, 5(1), 1-9.
15. Matthew A. Lapierre, Pengfei Zhao, Benjamin E. Custer (2019). **Short-Term Longitudinal Relationships Between Smartphone Use/Dependency and Psychological Well-Being Among Late Adolescents.** *Journal of Adolescent Health*
16. Nath, A., & Mukherjee, S. (2015). Impact of Mobile Phone/Smartphone: A pilot study on positive and negative effects. *International Journal*, 3(5), 294-302.
17. दैनिक भास्कर (2019, अप्रैल 27). भारत में स्मार्टफोन की बिक्री 4 प्रतिशत बढ़ी, 3.1 करोड़ डिवाइस बिके, 29 प्रतिशत शेयर के साथ श्याओमी नंबर 1 पेज नं 6 एजेंसी नई दिल्ली
18. Oxfam india (2022, December). Digital divide: India inequality report
19. Parasuraman, S. A. T. S., Yee, S. W. K., Chuon, B. L. C., & Ren, L. Y. (2017). Smartphone usage and increased risk of mobile phone addiction: A concurrent study. *International journal of pharmaceutical investigation*, 7(3), 125.
20. Pera, A. (2020). The psychology of addictive smartphone behavior in young adults: problematic use, social anxiety, and depressive stress. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 981.
21. Radesky, J., & Moreno, M. A. (2018). How to consider screen time limits... for parents. *JAMA pediatrics*, 172(10), 996-996.

22. Rather, S. A., & Khazer, M. (2019). Impact of Smartphones on Young Generation. *Library Philosophy and Practice*, 1-9.
23. Shoukat, S. (2019). Cell phone addiction and psychological and physiological health in adolescents. *EXCLI journal*, 18, 47.
24. Silver, L., Smith, A., Johnson, C., Taylor, K., Jiang, J., Anderson, M., & Rainie, L. (2019). Mobile connectivity in emerging economies. *Pew Research Center*, 7.
25. Sun, S. (2022, August 29). Frequency of smartphone change in india 2022. <https://www.statista.com/statistics/1179244/india-frequency-of-smartphone-upgrade/>
26. Thomée, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC public health*, 11(1), 66.
27. www.tari.gov.in