

मोबाइल फोन का उत्तराखंड के सामाजिक ताने-बाने पर होने वाले कु प्रभावों का एक अध्ययन

डॉ० दिनेश

असिस्टेंट प्रोफेसर - समाजशास्त्र

स्वामी विवेकानंद रा० स्नातकोत्तर महाविद्यालय लोहाघाट चंपावत

उत्तराखंड।

सारांश, 21वीं सदी में मोबाइल फोन टेक्नोलॉजी के बेहतरीन तोहफों में से एक है, जो किशोरों के बीच सबसे ज्यादा लोकप्रिय है। आज, मोबाइल फोन में अनगिनत संसाधन मौजूद हैं जिनके कई फायदे और इस्तेमाल हैं। इसका बहुत ज्यादा इस्तेमाल किशोरों के व्यवहार में बदलाव ला सकता है और उनकी पढ़ाई-लिखाई पर बुरा असर डाल सकता है। इस शोध पत्र में किशोरों में मोबाइल फोन के इस्तेमाल और उनके व्यवहार में बदलाव तथा शैक्षिक उपलब्धि के बीच के संबंध की पड़ताल करता है। आज कल उत्तराखंड में मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग सामाजिक ताने-बाने और पारंपरिक मूल्यों को प्रभावित कर रहा है। अनेको अध्ययनों से पता चलता है कि उत्तराखंड में मोबाइल फोन का 67% किशोरों के व्यवहार में नकारात्मक बदलाव आए हैं वहीं पारिवारिक विवादों और विवाह टूटने (विशेषकर ऊधम सिंह नगर जैसे क्षेत्रों में) के मामलों में वृद्धि हुई है वही मोबाइल फोन और सोशल मीडिया के अत्यधिक इस्तेमाल से पारिवारिक संवाद कम हुआ है। तलाक और विवाद उत्तराखंड के विभिन्न महिला थानों और महिला आयोग के आंकड़ों में मोबाइल से जुड़े विवादों में भारी वृद्धि दर्ज की गई है। कारण देर रात तक चौटिंग, सोशल मीडिया पर रील्स की लत, और बाहरी लोगों के हस्तक्षेप के कारण पति-पत्नी के बीच अविश्वास और शक बढ़ रहा है। पहाड़ी और मैदानी क्षेत्रों (जैसे ऋषिकेश और देहरादून) के छात्रों और किशोरों पर हुए अध्ययनों में पाया गया है कि मोबाइल निर्भरता के कारण बच्चों में आक्रामकता और चिड़चिड़ापन बढ़ रहा है। मोबाइल फोन छीनने या कम उपयोग करने के लिए कहने पर युवाओं में हिंसक या आक्रामक प्रतिक्रियाएं देखने को मिलती हैं। शैक्षणिक प्रदर्शन और एकाग्रता में गिरावट भी एक प्रमुख सामाजिक-आर्थिक समस्या बन रही है। उत्तराखंड अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत और सामुदायिक मेल-मिलाप के लिए जाना जाता है। गाँव के मेलों, चौपालों और पारंपरिक आयोजनों में युवाओं की भागीदारी कम हो रही है। लोग पड़ोसियों और रिश्तेदारों से व्यक्तिगत रूप से मिलने के बजाय वर्चुअल दुनिया में अधिक सक्रिय रहते हैं, जिससे सामुदायिक जुड़ाव कमजोर हो रहा है। बढ़ते डिजिटल प्रभाव को देखते हुए, हाल ही में उत्तराखंड सरकार ने चार धाम मंदिरों के भीतर मोबाइल फोन और कैमरों के उपयोग पर पूर्ण प्रतिबंध लगाया है ताकि धार्मिक और आध्यात्मिक पवित्रता बनी रहे।

मुख्य शब्द, मोबाइल फोन, सामुदायिक मेल-मिलाप, छात्र, सोशल मीडिया आदि।

परिचय, पहाड़ी क्षेत्रों में जहाँ एक ओर मोबाइल ने बैंकिंग, मौसम की जानकारी और शिक्षा तक पहुँच आसान की है, वहीं दूसरी ओर इसका गैर-शैक्षणिक या केवल मनोरंजन के लिए उपयोग समय और धन की बर्बादी का कारण बन रहा है। मोबाइल तकनीक उत्तराखंड के सामाजिक-सांस्कृतिक ताने-बाने को नुकसान पहुँचा रही है। इस डिजिटल लत को रोकने के लिए डिजिटल साक्षरता, स्क्रीन टाइम को सीमित करने और पारिवारिक संवाद को पुनः बढ़ाने की आवश्यकता है।



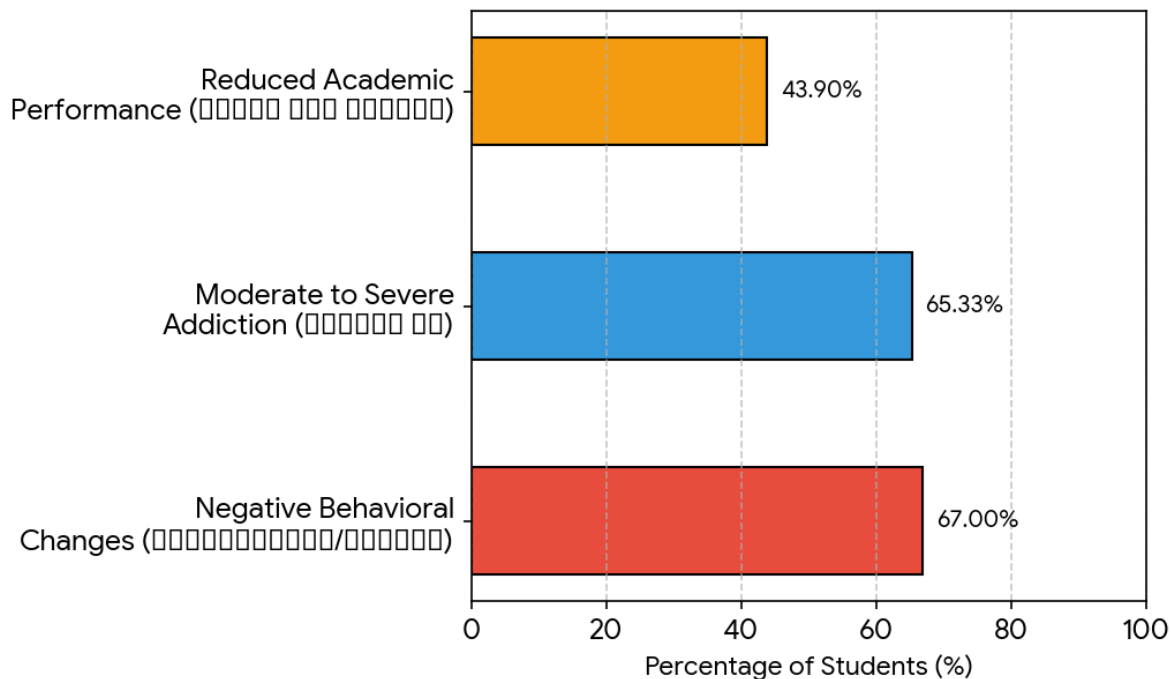
उत्तराखंड का चिंताजनक ट्रेंड मोबाइल, सोशल मीडिया से टूट रही हैं शादियां, 492 मामले दर्ज पुलिस रिकॉर्ड दिखाते हैं कि जिन मामलों की समीक्षा की गई, उनमें किसी तीसरे व्यक्ति की मौजूदगी ही शादी टूटने का सबसे आम कारण थी। इस साल के पहले आठ महीनों में ही, SSP ऑफिस में स्थित महिला सेल ने पति और पत्नी, दोनों की तरफ से दर्ज की गई 492 शिकायतें रजिस्टर कीं। देहरादून के समाज में पति-पत्नी के बीच अनबन एक रोजमर्रा की सच्चाई है, लेकिन एक परेशान करने वाला नया ट्रेंड बताता है कि मोबाइल फोन, सोशल मीडिया रील्स, किसी तीसरे व्यक्ति का दखल और माता-पिता का ज्यादा दखल अब रिश्तों को सक्रिय रूप से तोड़ रहे हैं। उत्तराखंड के सामाजिक ताने-बाने और किशोरों के व्यवहार पर मोबाइल फोन (स्मार्टफोन) के पड़ने वाले कुप्रभावों को समझने के लिए ऋषिकेश और देहरादून (उत्तराखंड) के स्कूलों में किए गए शोध (Research Studies) अत्यंत महत्वपूर्ण आँकड़े प्रस्तुत करते हैं। इन अध्ययनों के अनुसार, मोबाइल पर अत्यधिक निर्भरता के कारण 67% किशोरों में नकारात्मक व्यावहारिक बदलाव (जैसे चिड़चिड़ापन और गुस्सा) देखे गए हैं, जबकि 43.9% छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन में भारी गिरावट दर्ज की गई है। इसके अलावा, देहरादून में हुए एक अन्य शोध के अनुसार 59.33% युवाओं में मध्यम स्तर की और 6% युवाओं में गंभीर मोबाइल लत (Smartphone Addiction) पाई गई है, जिसका सीधा संबंध डिप्रेशन (अवसाद) से पाया गया है। उत्तराखंड के संदर्भ में सामने आए इन प्रमुख सामाजिक और व्यावहारिक कुप्रभावों (Data Metrics) को नीचे दिए गए सांख्यिकीय ग्राफ और विवरण के माध्यम से समझा जा सकता है। उत्तराखंड के युवाओं

पर मोबाइल के प्रभाव का सांख्यिकीय ग्राफनीचे दिया गया चार्ट उत्तराखंड के चयनित क्षेत्रों में मोबाइल निर्भरता के कारण सामाजिक-व्यवहार, मानसिक स्वास्थ्य और पढ़ाई पर पड़े दुष्प्रभावों के प्रतिशत को दर्शाता है।

उत्तराखंड के सामाजिक ताने-बाने पर पड़ने वाले मुख्य कुप्रभाव उत्तराखंड के पारंपरिक समाज में आपसी मेलजोल, सामुदायिक भागीदारी और शारीरिक रूप से सक्रिय जीवनशैली का विशेष महत्व रहा है। मोबाइल के अत्यधिक उपयोग ने इसे निम्नलिखित रूपों में प्रभावित किया है पारंपरिक जीवनशैली में बदलाव उत्तराखंड के पहाड़ी व मैदानी क्षेत्रों के लोग पारंपरिक रूप से बेहद मेहनती और शारीरिक रूप से सक्रिय रहते आए हैं। तकनीक पर अत्यधिक निर्भरता के कारण शारीरिक गतिविधियाँ कम हुई हैं, जिससे युवाओं में सुस्ती और मोटापे जैसी समस्याएँ (Lifestyle Diseases) तेजी से बढ़ रही हैं। सामाजिक अलगाव (Social Isolation) शोध बताते हैं कि युवा अब आमने-सामने बैठकर बात करने (Face-to-face communication) के बजाय स्क्रीन पर चौट करना अधिक पसंद करते हैं। इसके कारण समाज और परिवार के भीतर डिजिटल दूरी बढ़ रही है, जिससे सामाजिक ताना-बाना कमजोर हो रहा है। मानसिक तनाव और अवसाद (Depression) के देहरादून के स्कूली बच्चों पर किए गए को-रिलेशन अध्ययन में मोबाइल की लत और डिप्रेशन के बीच एक मजबूत सीधा संबंध ($r = 0.634$) देखा गया है। नोटिफिकेशन चेक करने की लगातार बेचौनी और सोशल मीडिया पर दूसरों से तुलना करने की वजह से युवाओं में एंगजायटी बढ़ रही है।

पारिवारिक संवाद में कमीरू मोबाइल के अदृश्य प्रभाव के कारण बच्चे और माता-पिता एक ही घर में रहकर भी एक-दूसरे से कटे रहते हैं। इससे पारिवारिक मूल्यों का क्षरण हो रहा है और किशोरों में बात-बात पर गुस्सा होने या चिड़चिड़ाने की प्रवृत्ति बढ़ रही है। उत्तराखंड में मोबाइल फोन का अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग केवल एक व्यक्तिगत आदत नहीं, बल्कि एक गंभीर सामाजिक समस्या बनता जा रहा है। यह राज्य के युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने के साथ-साथ उनके पारंपरिक पारिवारिक व सामाजिक जुड़ाव को भी कमजोर कर रहा है। समाजशास्त्रियों और शिक्षाविदों के अनुसार, इस कुप्रभाव को रोकने के लिए डिजिटल वेलनेस (Digital Wellness) अभियानों और माता-पिता व शैक्षणिक संस्थानों द्वारा स्क्रीन-टाइम की उचित निगरानी की सख्त आवश्यकता है।

Impact of Mobile Phone Dependency in Uttarakhand Students



उत्तराखंड के ऊधम सिंह नगर में हालात बहुत गंभीर हैं, जहाँ महिला सेल ऐसे पेचीदा घरेलू झगड़ों में अचानक आई तेजी से जूझ रही है। इस साल सिर्फ आठ महीनों में ही, सेल ने पुरुषों और महिलाओं, दोनों की तरफ से 492 शिकायतें रजिस्टर कीं, जो शादीशुदा जिंदगी में भरोसे में आई भारी कमी को दिखाता है। यह जहरीला मेल उत्तराखंड में शादियों को तेजी से तोड़ रहा है, और ऊधम सिंह नगर की महिला सेल में रोजाना ऐसे पेचीदा झगड़ों के मामले आ रहे हैं। इस साल 2026 के पहले आठ महीनों में ही, SSP ऑफिस में स्थित महिला सेल ने पति और पत्नी, दोनों की तरफ से दर्ज की गई 492 शिकायतें रजिस्टर कीं, जो शादीशुदा जिंदगी में भरोसे में आई भारी कमी की ओर इशारा करता है। अब जो मुख्य कारण सामने आ रहे हैं, वे पत्नी के मोबाइल फोन के ज्यादा इस्तेमाल और घर की हर छोटी-मोटी बात अपने मायके वालों को बताने की आदत से जुड़े हैं, मामले से जुड़े एक सूत्र ने बताया। शिकायतों के इस लगातार जाहिर होने से परेशान होकर, पति अक्सर किसी श्तीसरे व्यक्ति से सात्वना या संपर्क तलाशते पाए जाते हैं।

इस प्रक्रिया में तीन चरणों में अनिवार्य काउंसलिंग शामिल है। अगर सुलह नहीं हो पाती है, तो मामलों को FIR दर्ज करने के लिए आगे भेज दिया जाता है या कोर्ट भेज दिया जाता है। जहाँ 144 शिकायतें बातचीत के जरिए सफलता पूर्वक सुलझा ली गई, वहीं 29 मामले औपचारिक पुलिस रिपोर्ट तक पहुँच गए। पुलिस रिकॉर्ड दिखाते हैं कि जिन मामलों की समीक्षा की गई, उनमें किसी तीसरे व्यक्ति की मौजूदगी ही शादी टूटने का सबसे आम कारण

थी। पत्नी का आरोप है कि पति का किसी दूसरी महिला के साथ संबंध है, जबकि पति का कहना है कि उसकी पत्नी हर समय अपने फोन से चिपकी रहती है और घर की हर छोटी-बड़ी बात अपनी माँ को बताती रहती है, सूत्र ने बताया। इस साल 2026 में मिले 492 मामलों में से, सेल 143 मामलों में समझौता करवाने में कामयाब रहा। हालाँकि, 122 मामले कोर्ट में भेज दिए गए, और 39 मामलों में अभी भी अंतिम फैसले का इंतजार है। सेल से सामने आया सबसे चौंकाने वाला डेटा उन जोड़ों के बारे में है जिन्होंने दशकों तक एक साथ जिंदगी बिताई है। पचास मामले ऐसे थे जिनमें शादी को 25 साल या उससे ज्यादा हो चुके थे, और जिनके बच्चे अपनी इंटरमीडिएट की पढ़ाई पूरी कर चुके थे।

काफी संख्या में झगड़े लगभग 100 मामले उन जोड़ों के बीच थे जिनकी शादी को एक से पाँच साल हुए थे। इन नई-नवेली दुल्हनों ने नौकरी के बारे में किए गए वादों के टूटने की शिकायत की। दुल्हन का कहना है कि उसको पति और सास ने शुरू में उसे नौकरी करने के लिए बढ़ावा दिया था, लेकिन शादी के बाद उन्होंने उस पर पाबंदियाँ लगा दीं, एक अधिकारी ने बताया। इस असहमति की वजह से कई औरतें अपना ससुराल छोड़कर अपने माता-पिता के घर लौट गईं। महिला सेल की इंचार्ज मंजू पांडे ने कहा, जहाँ जो मुख्य वजहें नजर आती हैं, वे हैं पत्नी का ज्यादातर समय मोबाइल पर बिताना, घर की छोटी-छोटी बातें अपनी माँ को बताना, और पति का किसी तीसरे व्यक्ति के साथ संपर्क बनाए रखना। इसके अलावा, शादी के बाद नौकरी पर पाबंदियाँ लगाना भी एक आम शिकायत है। मोबाइल का आना, उस व्यक्ति का दखल, और माता-पिता के घर का जरूरत से ज्यादा दखल ये तीनों आज रिश्तों को तबाह करने वाली सबसे बड़ी वजहें साबित हो रहे हैं, उन्होंने आगे कहा।

उत्तराखंड, भारत के कुछ चुने हुए स्कूलों में किशोरों के व्यवहार और पढ़ाई-लिखाई पर मोबाइल फोन की लत का असर भारत के उत्तराखंड राज्य के ऋषिकेश शहर के कुछ चुने हुए स्कूलों में किशोरों ($n = 285$ – पुरुष-210, महिला-75) के बीच एक वर्णनात्मक सहसंबंधी अध्ययन। इस शोध पत्र में आधार बनाया गया है। मोबाइल फोन पर निर्भरता का आकलन करने के लिए मोबाइल निर्भरता परीक्षण का उपयोग किया गया, और स्व-रिपोर्ट विधि के माध्यम से व्यवहार में आए बदलावों का मूल्यांकन करने के लिए एक व्यावहारिक लिकर्ट पैमाना का इस्तेमाल किया गया। शैक्षिक प्रदर्शन का अवलोकन स्कूल के रिकॉर्ड के आधार पर किया गया इसके लिए पिछली दो परीक्षाओं के परिणामों के प्रतिशत को आधार माना गया। किशोरावस्था एक विशिष्ट आयु वर्ग (12-18 वर्ष) है, और यह परिपक्वता की ओर संक्रमण का एक चरण है। यह तीव्र शारीरिक, संज्ञानात्मक और सामाजिक परिवर्तनों का समय होता है, जब लड़के वयस्कता के लिए और लड़कियाँ परिपक्वता के लिए तैयार होती हैं। 1.2 अरब किशोर दुनिया की आबादी का लगभग 20% हिस्सा बनाते हैं, जबकि भारत में 600 मिलियन किशोर हैं। वर्ष 2017 में, दुनिया भर में मोबाइल फोन उपयोगकर्ताओं की संख्या 4.77 अरब थी, भारत में 2013 से 2019 के बीच मोबाइल फोन उपयोगकर्ताओं की संख्या

में वृद्धि हुई है 2017 में यह संख्या 730.7 मिलियन उपयोगकर्ताओं तक पहुँच गई थी, जिसमें 340 मिलियन स्मार्टफोन उपयोगकर्ता शामिल थे। स्मार्टफोन का उपयोग कई उद्देश्यों के लिए किया जाता है, जैसे कि शिक्षण, संचार, आवश्यक फाइलों और डेटा को सहेजना, तथा ज्ञान और कौशल प्राप्त करना यह सब कहीं भी और कभी भी, पूरी तरह से अपने कम्फर्ट जोन (आरामदायक माहौल) में रहकर किया जा सकता है, जिससे युवा मन आसानी से इन पर निर्भर हो जाता है।

PEW रिसर्च सेंटर के अनुसार, 67% स्मार्टफोन उपयोगकर्ताओं ने यह स्वीकार किया है कि वे अपने फोन पर कॉल या संदेशों की जाँच तब भी करते हैं, जब उनके फोन में न तो कोई कंपन (vibration) होता है और न ही वह बजता है। स्मार्टफोन का उपयोग उन्नत शिक्षण, छात्रों और शिक्षकों के बीच संपर्क स्थापित करने, महत्वपूर्ण फाइलों और डेटा को सहेजने, तथा सीखने के ज्ञान और कौशल को बढ़ाने के लिए किया जाता है हर कोई कहीं भी, कभी भी कुछ भी सीखने में सक्षम होता है यह आराम देता है और बातचीत को बेहतर बनाता है। आजकल, मोबाइल दुनिया भर के किशोरों के लिए सबसे जरूरी तकनीकी और मनोरंजन का साधन बन गया है।

आज के किशोर मीडिया के नए रूपों, जैसे स्मार्टफोन, को बहुत जल्दी अपना लेते हैं, क्योंकि वे पहली ऐसी पीढ़ी हैं जो हाई-टेक मीडिया के अलग-अलग रूपों से घिरी हुई बड़ी हुई है। अध्ययनों से पता चलता है कि सेलफोन का इस्तेमाल किशोर अवस्था में सबसे ज्यादा होता है और उसके बाद धीरे-धीरे कम हो जाता है। किशोरों में सेलफोन का बहुत ज्यादा इस्तेमाल इतना आम है कि 13 साल के 43% बच्चे दिन-रात कभी भी अपना फोन बंद नहीं करते ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि फोन सामाजिक मेलजोल का एक जरूरी साधन बन गया है। 2014 में, एक अध्ययन में बताया गया कि भारत में ज्यादातर किशोर जो निचले सामाजिक-आर्थिक तबके से आते हैं, उन्हें स्मार्टफोन के फायदों और नुकसानों, और इस डिवाइस के लत लगने वाले इस्तेमाल के बारे में पता नहीं था। हालाँकि, इसके कुछ नुकसान भी हैं, खासकर जब इसका बहुत ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है, और यह समस्या किशोरों में ज्यादा देखने को मिलती है। इसलिए, किशोरों को फिल्में देखने, गेम खेलने और सोशल मीडिया ऐप्स, जैसे Facebook, WhatsApp और TikTok पर चौट करने की लत बहुत जल्दी लग जाती है। यह किशोरों के प्रतिक्रिया देने के तरीके पर असर डालता है और इसकी वजह से वे मोबाइल फोन का बहुत ज्यादा इस्तेमाल करने लगते हैं। किशोर भी इस बात से सहमत हैं कि स्मार्टफोन के बहुत ज्यादा इस्तेमाल का उनकी पढ़ाई-लिखाई पर बुरा असर पड़ता है इससे मुख्य रूप से क्लास में रुकावट आती है, सोचने-समझने की क्षमता कम होती है, अश्लील सामग्री को बढ़ावा मिलता है, लिखने की क्षमता कम होती है, घबराहट और बेचौनी होती है, और रिश्तों में दरार आ जाती है। जो किशोर सेलफोन का बहुत ज्यादा इस्तेमाल करते हैं, उनमें अपने व्यवहार पर से नियंत्रण खोने, चिड़चिड़ापन और बेचौनी महसूस करने, नींद की कमी, खाने-पीने की आदतों में बदलाव और रिश्तों में टकराव जैसी समस्याएँ देखने को मिल सकती हैं। अधिकांश शोध बताते हैं कि मोबाइल फोन का इस्तेमाल किशोरों की जिंदगी का इतना अहम हिस्सा बन गया है कि

यह लगभग अदृश्य सा हो गया है, और उन्हें अक्सर इस बात का एहसास भी नहीं होता कि वे अपने सेलफोन पर कितने ज्यादा निर्भर या उसके आदी हो चुके हैं। इसलिए, यह पहचानना बहुत जरूरी है कि वह सीमा कहाँ है, जहाँ मोबाइल फोन का इस्तेमाल एक मददगार साधन होने के बजाय, इस्तेमाल करने वालों और पूरे समाज को ही अपना गुलाम बनाने वाला साधन बन जाता है।

अगर मोबाइल पर निर्भरता बनी रहती है, तो इसके लंबे समय तक चलने वाले स्वास्थ्य संबंधी जोखिम हो सकते हैं, जिनमें व्यवहार में बदलाव और किशोरों की पढ़ाई-लिखाई के प्रदर्शन में गिरावट शामिल है। ज्यादातर लोग टेक्नोलॉजी की तरफ भागेंगे और धीरे-धीरे उसी पर निर्भर हो जाएँगे। विशेष रूप से किशोर, युवा और बच्चे इस डिवाइस का गलत इस्तेमाल करने के प्रति बहुत ज्यादा संवेदनशील होते हैं। इसलिए, यह अध्ययन माता-पिता, शिक्षकों और छात्रों के बीच जागरूकता पैदा करेगा। इस प्रकार, उत्तराखंड क्षेत्र में किशोर छात्रों की मोबाइल पर निर्भरता के स्तर, व्यवहार में बदलाव और शैक्षणिक प्रदर्शन का आकलन करना जरूरी है। अनेको अध्ययन के नतीजों से पता चला कि आधे से कुछ ज्यादा प्रतिभागियों 166 (58.10%) को 14-16 साल की उम्र के दौरान मोबाइल मिला, जबकि पहला मोबाइल फोन मिलने की औसत उम्र 15.04 साल थी। मोबाइल फोन का इस्तेमाल 1-2 घंटे था जिसे इस तालिका संख्या 1.1 से पूरी तरह से समझा जा सकता है।

Variables	Frequency (%)
Age of receiving first smartphone (years)	
10-13	54 (18.90)
14-16	166 (58.10)
17-19	65 (22.80)
Mean±SD	15.04±01.869
Duration of mobile phone usage school days (h)	
1-2	201 (70.50)
3-4	70 (24.60)
5-6	14 (04.90)
Weekends	
1-4	205 (71.90)
5-8	69 (24.20)
9-12	11 (03.90)
Frequency of mobile phone checking per day (times)	
1-50	261 (91.60)
51-100	20 (07.00)

Variables	Frequency (%)
101-150	3 (01.10)
151-200	1 (00.40)

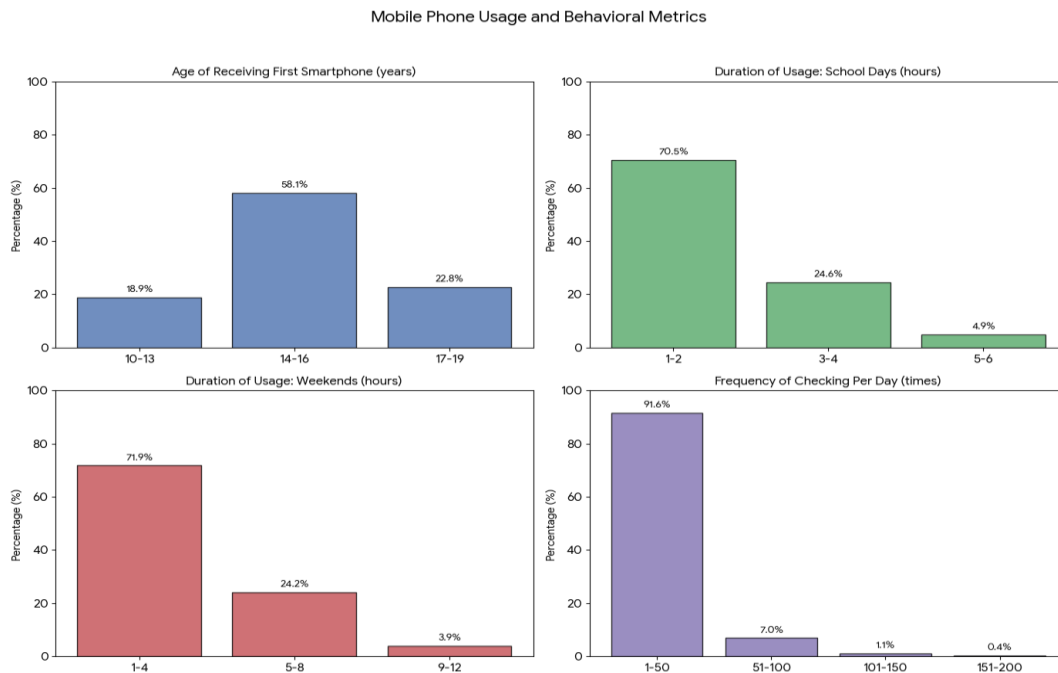


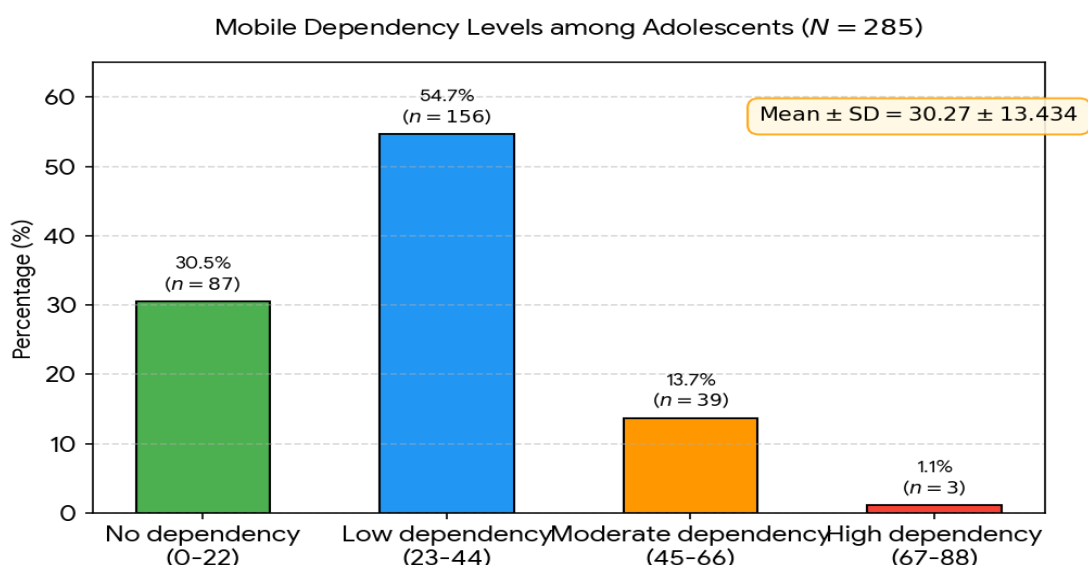
Figure 1.

उत्तराखण्ड के किशोरों में मोबाइल फोन के इस्तेमाल का उद्देश्य इस शोध पत्र के परिणामों के अनुसार, आधे से ज्यादा प्रतिभागियों (54.70%) ने बताया कि उनकी निर्भरता कम है, जबकि 30.5% प्रतिभागियों ने बताया कि उनकी कोई निर्भरता नहीं है और 30.5% ने बताया कि उनकी निर्भरता मध्यम स्तर की है। इसकी तुलना में, केवल 1.1% प्रतिभागियों ने बताया कि उनकी मोबाइल फोन पर निर्भरता बहुत ज्यादा है तालिका 1.2 डाटा विश्लेषण में, ज्यादातर प्रतिभागियों ने माना कि जब वे बोर होते हैं (2.32 ± 1.437) और जब वे अकेला महसूस करते हैं (2.36 ± 1.261), तो वे मोबाइल फोन का इस्तेमाल करते हैं। वहीं दूसरी ओर, सबसे कम प्रतिभागियों ने यह जवाब दिया कि वे अपने मोबाइल फोन के खर्च को लेकर माता-पिता या परिवार के सदस्यों से बहस नहीं करते हैं (0.46 ± 0.940)। वे अपने मोबाइल फोन पर ज्यादा पैसे खर्च नहीं करते हैं।

तालिका 1.2

किशोरों में मोबाइल पर निर्भरता का स्तर (n=285)

Level of mobile dependency	Score	Frequency (%)
No dependency	0-22	87 (30.50)
Low dependency	23-44	156 (54.70)
Moderate dependency	45-66	39 (13.70)
High dependency	67-88	3 (01.10)
Mean±SD	30.27±13.434	



निष्कर्ष

किशोरों के बीच मोबाइल फोन पर निर्भरता एक उभरती हुई सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या बन गई है। इस शोध पत्र में भी, आधे से ज्यादा किशोर मोबाइल फोन पर निर्भर दिखे हैं। यह उनके शैक्षणिक प्रदर्शन पर असर डालता है और उनके व्यवहार में बदलाव लाता है। इसलिए, उनके मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए मनोरंजक कार्यक्रम विकसित करने और किशोरों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करने की दिशा में आगे कदम उठाना जरूरी है। इसलिए, उच्च शिक्षा संस्थानों और माता-पिता को किशोरों के बीच जागरूकता पैदा करनी चाहिए। भारत सरकार को युवाओं के बेहतर भविष्य के लिए इस मुद्दे पर जागरूकता बढ़ाने हेतु नीतियों को प्राथमिकता के आधार पर लागू करना चाहिए।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

- 1 Hockenberry MJ. Wilson D- Wong's Essentials of Pediatric Nursing- 8th ed- New Delhi: Elsevier India Private Limited; 2014- p- 492-
- 2 History of mobile phones: What was the first mobile phone\ Internet]- 2020- Last cited on 2019 May 20. cited 2019May20- Available from: <https://www-uswitch-com/mobiles/guides/history&of&mobile&phones/>
- 3 -World Wide Mobile Phone Users; 2017- [Last accessed on 2020 Jun 02]- available from: <https://vaciniti-com/mobile&phone&users&worldwide> .
- 4 Davey S. Davey A- Assessment of smartphone addiction in Indian adolescents- Int J Prevent Med- 2014;5:1500–11-
- 5 In India Mobile Phone Users from 2013&2019- [Last accessed on 2020 Jan 05]- Available from : [Quality&Practice](#)] Adopted by the ASAM Board of Directors on April 19; 2011-
- 7 हसनजादेह R, रजाई । छात्रों में SMS की लत पर लिंग, कोर्स और उम्र का प्रभाव। Middle East J Sci Res- 2011;10:619–25-
- 8 मोबाइल फोन का दुरुपयोग। पिछली बार 20 अप्रैल 2019 को देखा गया,। यहाँ उपलब्ध