ORIGINAL RESEARCH PAPER

Home Science

"किशोरावस्था में मोबाइल फोन के बढ़ते उपयोग एवं प्रभाव," उत्तराखण्ड (जसपुर ब्लॉक) के विद्यालयों का एक अध्ययन

KEY WORDS:

रेशमा परवीन — शोधार्थी गृह विज्ञान विभाग एम०बी० राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, हल्द्वानी, (उत्तराखण्ड)

डॉ० लोतिका अमित — असिस्टेंट प्रोफेसर गृह विज्ञान विभाग एम०बी० राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, हल्द्वानी, (उत्तराखण्ड)

ABSTRACT

वर्तमान समय में मोबाइल फोन एक उपयोगी तथा महत्वपूर्ण संचार साधन माना जाता है तथा यह समाज का एक अभिन्न अंग बन गया है। संसार का कोई भी वर्ग इससे अछूता नहीं रह गया है तथा इसने संचार कार्य को आसान तथा सुविधाजनक बना दिया है विशेाकर किशोर विद्यार्थी महँगे मोबाइल फोन को प्रतिठा का साधन मानते हैं तथा वे अपने माता पिता से महँगे एवं कीमती फोन की माँग करते हैं इसलिए किशोर विद्यार्थियों पर मोबाइल फोन के बढ़ते उपयोग एवं प्रभाव को जानना आवश्यक है। प्रस्तुत अध्ययन में किशोरावस्था में मोबाइल फोन के प्रभाव का अध्ययन किया गया है जिसके अन्तर्गत प्रश्नावली के माध्यम से छात्रों से मोबाइल फोन की उपयोगिता तथा विद्यार्थियों के शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य पर मोबाइल फोन के प्रभाव को जानने का प्रयास किया गया है। अध्ययन में कुल विद्यार्थियों में से 70 छात्रों का चयन दैव निदर्शन के माध्यम से किया गया तथा विद्यार्थियों की औसत आयु 16 वर्ा है जो उत्तराखण्ड राज्य के ज़िला उधम सिंह नगर के ब्लॉक जसपुर के विभिन्न उच्च माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनशील हैं अध्ययन से प्राप्त परिणामों से यह स्पट हुआ कि अधिकांश 51.42 प्रतिशत किशोर 4.6 घण्टे प्रतिदिन् मोबाइल फोन का प्रयोग करते हैं जबकि अधिकांश 31.43 किशोरियाँ 2.4 घण्टे प्रतिदिन मोबाइल फोन का प्रयोग करती हैं एवं अधिकांश 65.72 प्रतिशत किशोरियाँ मोबाइल फोन का प्रयोग पढ़ाई के उददेश्य से करती हैं जबकि 51.42 प्रतिशत किशोर मोबाइल फोन का प्रयोग मनोरंजन के उददेश्य से करते है। सबसे कम 17.42 प्रतिशत किशोर एवं 11.42 प्रतिशत किशोरियाँ मोबाइल फोन का प्रयोग संचार हेतु करती हैं। अध्ययन में यह पाया गया कि किशोर तथा किशोरियों के मोबाइल फोन के प्रयोग का उददेश्य अलग–अलग होता है तथा परीक्षण की सार्थकता मूल्य ;च.अंसनमद्ध का मान (0.004) है जो कि ;0.05द्ध के विश्वास स्तर से कम है। अर्थात अध्ययन से यह स्पट हुआ कि किशोर तथा किशोरियों में मोबाइल फोन के उददेश्य मे ंसार्थक अंतर है तथा 88.58 प्रतिशत छात्र तथा 85.71 प्रतिशत छात्राओं ने यह माना कि मोबाइल फोन उनकी पढ़ाई में सहायक है तथा वे इण्टरनेट के माध्यम से कोई भी जानकारी आसानी से प्राप्त कर सकते हैं।

प्रस्तावना

वर्तमान समय में सूचना प्रौद्योगिकी का तेजी से विकास हो रहा है हमें हर समय इस वास्तविक बदलते हुए विश्व में सूचना के सम्पर्क में रहने की आवश्यकता होती है हम नित्यप्रतिदिन बहुसंख्यक लोगों को प्रत्येक स्थान पर चाहे वे सड़क हो या पार्क उनको बात करते हुए, मैसेज भेजते हुए, संगीत सुनते हुए तथा वीडियों देखते हुए देखते हैं इन्टरनेट के माध्यम से लोग अपने कई प्रकार के कार्य सम्पन्न करते हैं जैसे–नेट बैंकिंग, ऑनलाइन बुकिंग, ऑनलाइन कक्षा इत्यादि। इस प्रकार मोबाइल फोन व्यवहारिक रूप से हमारे व्यक्तित्व का विकास करने वाला एक उपकरण बन गया है। मोबाइल फोन तकनीकी ने दुनिया को बहुत क़रीब ला दिया है, जिससे पूरी दुनिया एक वैश्विक गाँव बन गयी है। विश्व में मोबाइल फोन प्रयोगकर्ताओं की सख्या में लगातार इज़ाफा हो रहा है। सन 1973 से लेकर 2019 तक विश्व स्तर पर मोबाइल फोन उपभोक्ताओं की संख्या शून्य से 7ण्1 बिलियन तक पहुच गयी है। वर्तमान (2021) में विश्व में मोबाइल फोन उपभोक्ताओं की संख्या 3ण्8 बिलियन है जबकि भारत में 760 मिलियन लोग मोबाइल फोन का प्रयोग करते है(Statistica).। भारत में मोबाइल फोन उपभोगकर्ताओं का प्रमुख आयु वर्ग 15 से 25 वर्श है। (Vaidya et.al.2016).

विभिन्न पूर्व शोध अध्ययनों से यह ज्ञात हुआ है कि मोबाइल फोन छात्रों को उनके अध्ययन में सहायता प्रदान करता है। **Jairus Uko et. al. (2017)**, ने अपने अध्ययन में यह बताया कि मोबाइल फोन का छात्रों के शैक्षिक प्रदर्शन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है अर्थात शिक्षा की दृष्टि से मोबाइल फोन महत्वपूर्ण है। **Honey (2005),** ने अपने अध्ययन में यह सत्यापित किया है कि आधुनिक तकनीकी छात्रों को कक्षा के बाहर एक बेहतर शिक्षण प्रदान करती है विशेषकर यह आधुनिक तकनीकी छात्रों को उच्च प्रकार की वैचारिक कौशलता प्रदान करती है तथा मोबाइल फोन के द्वारा सीखने की सम्भावना अधिक होती है। **Prensky (2005)** के अनुसार मोबाइल फोन तकनीकी केवल दूसरो से संचार स्थापित करने के लिए ही नहीं होती बल्कि इस तकनीक द्वारा बच्चे सीखते भी है उनके अनुसार मोबाइल तकनीकी विद्यार्थियों के जीवन में एक महत्वपूर्ण उपकरण है वहीं **Nethamith (2004)** ने अपने अध्ययन में यह बताया कि विद्यार्थी मोबाइल फोन के साथ अपने ज्ञान का निर्माण कर सकते हैं तथा वे विशयवस्तु को अपने साथियों को कहीं भी किसी भी समय भेज सकते हैं। **Sundari et .al. (2018),** ने अपने अध्ययन में यह पाया कि मोबाइल फोन विद्यार्थियों को उनके सहपाठियों के साथ सूचनाओं को साझा करने में सहायक है तथा विद्यार्थी मोबाइल फोन का प्रयोग बेहतर तरीके से करते हैं तथा विद्यार्थी अपने शिक्षक से अपने अध्ययन के उददेश्य से आसानी से सम्पर्क कर सकते हैं जिससे अध्ययन कार्य आसान बन जाता है।

Hossain Moyazzem (2019) ने अपने अध्ययन में यह निष्कर्ष निकाला कि विद्यार्थियों में उनके अध्ययन के दौरान मोबाइल फोन बहुत उपयोगी होता है तथा 66 प्रतिशत विद्यार्थियों ने यह माना कि मोबाइल फोन के द्वारा उनके शैक्षिक प्रदर्शन में वृद्धि हो रही है जबकि 60 प्रतिशत विद्यार्थियों ने यह माना कि मोबाइल फोन के द्वारा उनकी शिक्षा की गुणवत्ता में वृद्वि हो रही है। **Vavoula (2005)** ने अपने अध्ययन में यह यह स्पष्ट रूप से कहा कि मोबाइल फोन तकनीकी ने विज्ञान के क्षैत्र में बहुत महत्वपूर्ण योगदान दिया है क्योंकि जब छात्र शैक्षिक भ्रमण पर जाते हैं तो इन तकनीकों द्वारा वे वैज्ञानिक तथ्य एकत्र कर सकते हैं जो उन्हें भविष्य में प्रयोगशाला में विश्लेषण में सहायक हो सकते हैं।

जहाँ एक ओर मोबाइल फोन का छात्रों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है वहीं दूसरी ओर इसका छात्रों के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव भी पड़ता है विभिन्न अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि मोबाइल फोन के अधिक प्रयोग से छात्रों के शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। **Nowreen N. & Ahad F. (2018)** के अध्ययन में 34 प्रतिशत विद्यार्थियों ने यह माना कि वे निद्रा की समस्या से पीड़ित हैं उनके अनुसार जो लोग स्मार्टफोन का बहुत अधिक प्रयोग करते हैं उनमें अनिद्रा के लक्षण पाये गये हैं।

Dongre et.al (2017) ने अपने अध्ययन में यह बताया कि 71 प्रतिशत लोगों को अनिद्रा 32 प्रतिशत लोगों को सिरदर्द, 42.46 प्रतिशत लोगो को आँखो में दर्द तथा 17 प्रतिशत उत्तरदाताओं को हाथ के अँगूठे में दर्द की समस्या होती है उनके अध्ययन के अनुसार मोबाइल फोन हमारे लिए लाभदायक के साथ–साथ हानिकारक भी है। **Richarson (2010)** ने अपने अध्ययन में इस बात का खुलासा किया कि मोबाइल फोन के कारण बच्चे अपने सामाजिक वातावरण से कटते जा रहे हैं। विभिन्न प्रकार के मोबाइल गेम में उलझे रहने के कारण बच्चे माता पिता तथा अपने कार्यों को नज़रअंदराज़ करने लगे हैं। अध्ययन के अनुसार मोबाइल फोन संबंधो में नज़दीकियाँ लाने में कारगर है किन्तु दूरियाँ बनाने में भी अहम भूमिका निभाता हैं। **Ling (2004)** ने अपने अध्ययन में यह स्पष्ट किया कि मोबाइल फोन समाज में आपसी रिश्तों को कमज़ोर बना रहा है जिससे संबंधों में दूरियाँ उत्पन्न हो रही हैं।

विभिन्न शोध अध्ययन इस तथ्य की ओर संकेत करते हैं कि छात्र तथा छात्राओं में मोबाइल फोन के प्रयोग का उददेश्य भिन्न होता है **Yang Sy & Ling Cy. (2018)** ने अपने अध्ययन में यह निष्कर्ष निकाला कि किशोरियाँ किशोरों की अपेक्षा मोबाइल फोन पर अधिक निर्भर होती है। **Yufeng Wen & Xia Ying (2017).** ने अपने अध्ययन में मोबाइल फोन के प्रयोग पर लिंग के अंतर को जानना चाहा जिसमें उन्हें यह ज्ञात हुआ कि छात्र.छात्राओं में मोबाइल फोन की लत तथा लिंग के मध्य कोई सकारात्मक सहसंबंध नहीं है तथा छात्र मोबाइल फोन में गेम खेलना, वीडियो देखना तथा संगीत सुनना पसंद करते हैं जबकि छात्राएँ सोशल मीडिया पर तथा संचार के कार्यों हेतु मोबाइल फोन पर अपना समय अधिक बिताती है।

विद्यार्थियों में मोबाइल फोन का प्रयोग बढ़ता जा रहा है लेकिन मोबाइल फोन का अत्यधिक प्रयोग विद्यार्थियों को सामान्यतः इसका आदी बना रहा है तथा इसका प्रभाव विद्यार्थियों के शैक्षिक प्रदर्शन, शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य एवं पारिवारिकदृसामाजिक संबंधों पर पड़ रहा है क्योंकि किशोर विद्यार्थी भावी राष्ट्र निर्माता होते हैं इसलिए उनके स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है तथा उन कारकों को ध्यान में रखना आवश्यक है जो उनके स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं जिससे कि एक स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण हो सके। मोबाइल फोन किस प्रकार विद्यार्थियों को सीखने में सहायक होता है तथा उनके शैक्षिक प्रदर्शन, शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक व नकारात्मक प्रभाव डालता है प्रस्तुत अध्ययन में यही जानने का प्रयास किया गया है। इस अध्ययन में मोबाइल फोन का विद्यार्थी जीवन में पड़ने वाले प्रभाव के साथ.साथ मोबाइल फोन का पारिवारिक व सामाजिक संबंधों पर प्रभाव का भी अध्ययन किया गया है जिससे पारिवारिक व सामाजिक संबंध प्रभावित न हों। इस अध्ययन का उददेश्य किशोर विद्यार्थियों पर मोबाइल फोन के प्रभाव का अध्ययन करना ही नहीं बल्कि छात्रों में मोबाइल फोन के सदुपयोग व जागरूकता में वृद्धि करना भी है।

शोध के मुख्य उददेश्य.

प्रस्तुत शोध कार्य में अध्ययन विषय की प्रकृति के आधार पर निम्न उददेश्य निर्धारित किये गये हैं।

1. किशोर किशोरियों द्वारा मोबाइल फोन के प्रयोग के समय व कारण को जानना,
2. किशोर किशोरियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर मोबाइल फोन के प्रभाव का अध्ययन करना,
3. मोबाइल फोन का किशोर किशोरियों के पारिवारिक व सामाजिक सबंधों पर प्रभाव को जानना।

शोध परिकल्पना-

प्रस्तुत शोध कार्य हेतु निम्न परिकल्पना का निर्धारण किया गया है।

H_0 -किशोर किशोरियों में मोबाइल फोन के प्रयोग के उददेश्य में अंतर नहीं पाया जाता है।

अनुसंधान पद्धति-

प्रस्तुत अध्ययन के लिए वर्णनात्मक अनुसंधान प्रारूप का चयन किया गया है क्योंकि इस अध्ययन का उददेश्य किशोर विद्यार्थियों पर मोबाइल फोन के प्रभाव का अध्ययन करना है जिसमें अध्ययन हेतु उत्तराखण्ड राज्य के जसपुर ब्लॉक का चयन किया गया है। अध्ययन में 70 किशोर विद्यार्थियो का चयन दैव–निदर्शन की लॉटरी प्रणाली द्वारा किया गया है। विद्यार्थियों की आयु (15-18) वर्ष है जिनमें 35 छात्र तथा 35 छात्राएँ शामिल हैं जो जसपुर ब्लॉक के विभिन्न उच्च माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत हैं। प्रस्तुत अध्ययन में प्रश्नावली विधि को प्राथमिक तथ्यों की जानकारी के लिए प्रयोग किया गया है।

तथ्यों का सारणीयन तथा विश्लेषण-

प्रस्तुत अध्ययन में सारणीयन के द्वारा आँकड़ो का विश्लेषण किया गया है। तथ्यों का सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु"ै सॉफ्टवेयर का प्रयोग किया गया है एवं तथ्यों का वर्गीकरण जिसमें आवृत्ति, प्रतिशत तथा दो समूहों के मध्य में विभिन्नता दर्शाने हेतु अनोवा परीक्षण का प्रयोग किया गया है।

तालिका नं० - 01 . उत्तरदाताओं का सामान्य विवरण N=70

आयु वर्षों में	किशोर छात्र 35		किशोरी छात्र 35	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
15 . 16	14	40	27	77.14
17 . 18	21	60	08	22.86
कुल	35	100	35	100
शैक्षिक योग्यता	किशोर		किशोरी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
कक्षा 11	18	50	17	50
कक्षा 12	17	50	18	50
कुल	35	100	35	100
परिवार का प्रकार	किशोर		किशोरी	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
संयुक्त परिवार	18	51.43	21	60
एकल परिवार	17	48.57	14	40
कुल	35	100	35	100

तालिका नं० 01 से उत्तरदाताओं के सामान्य विवरण जैसे आयु, शैक्षिक योग्यता तथा परिवार के प्रकार का पता चलता है। आँकड़े यह दर्शाते हैं कि 40 प्रतिशत किशोर तथा 77.14 प्रतिशत किशोरियों की आयु 15.16 वर्ष है तथा 60 प्रतिशत किशोर तथा 22०85 प्रतिशत किशोरियों की आयु 17.18 वर्ष है एवं कुल विद्यार्थियों की औसत आयु 16०38 वर्ष है। शैक्षिक योग्यता के सन्दर्भ में यह स्पष्ट हुआ कि 50 प्रतिशत विद्यार्थी कक्षा–11 तथा 50 प्रतिशत विद्यार्थी कक्षा–12 में अध्ययनरत हैं आँकड़ों से स्पष्ट होता है कि अधिकांश 51०43 प्रतिशत किशोर तथा 60 प्रतिशत किशोरियाँ संयुक्त परिवार तथा 48०57 प्रतिशत किशोर तथा 40 प्रतिशत किशोरियाँ एकल परिवार से ताल्लुक रखते हैं अर्थात जसपुर ब्लॉक में संयुक्त परिवारों की प्रधानता है।

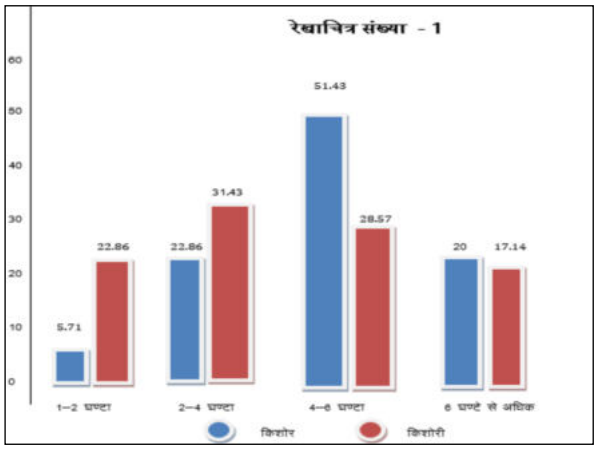
उत्तरदाताओं का विशेष विवरण -

(N= 70)

तालिका नं०–02 विद्यार्थियों का प्रतिदिन मोबाइल फोन पर व्यतीत होने वाला समय

क्रम संख्या	विवरण	किशोर (छत्र35)		किशोरी (छत्र35)	
		आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
1	1–2 घण्टे	02	5.71	08	22.86
2	2–4 घण्टे	08	22.86	11	31.43
3	4–6 घण्टे	18	51.43	10	28.57
4	6 घण्टे से अधिक	07	20	06	17.14

तालिका नं० 02 से प्राप्त आँकड़ें यह दर्शाते हैं कि 51.43 प्रतिशत किशोर 4–6 घण्टे प्रतिदिन मोबाइल फोन का प्रयोग करते हैं तथा सबसे कम 5.71 प्रतिशत किशोर 1–2 घण्टे प्रतिदिन मोबाइल फोन का प्रयोग करते हैं जबकि अधिकांश 31.43 प्रतिशत किशोरियाँ 2–4 घण्टे मोबाइल फोन का प्रयोग करती हैं तथा सबसे कम 17.14 प्रतिशत किशोरियाँ 6 घण्टे से अधिक मोबाइल फोन का प्रयोग करती हैं।



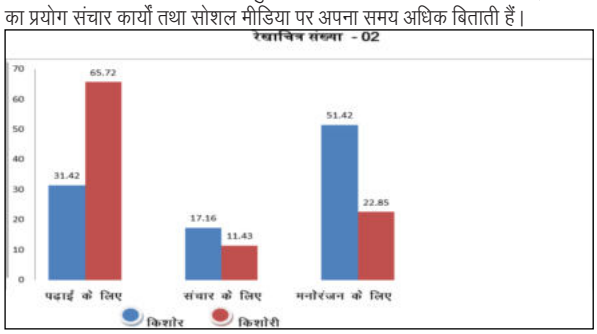
तालिका नं० . 03 छात्र 70

विद्यार्थियों द्वारा मोबाइल फोन के उपयोग के उददेश्य में अंतर (पढ़ाई,संचार व मनोरंजन हेतु)

क्रम संख्या	विवरण	किशोर n =35		किशोरी n =35		Annova Test value
		आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	
1	पढ़ाई के लिए	11	31.42	32	65.72	
2	संचार के लिए	06	17.16	04	11.43	0.004
3	मनोरंजन के लिए	18	51.42	08	22.85	

उपर्युक्त तालिका नं० 03 से प्राप्त आकँड़े यह दर्शाते हैं कि ज्यादातर 65.72 प्रतिशत किशोरियाँ मोबाइल फोन का उपयोग पढ़ाई के उददेश्य से करती हैं जबकि सबसे अधिक 51.42 प्रतिशत किशोर मोबाइल फोन का प्रयोग मनोरंजन हेतु करते हैं तथा सबसे कम 17.16 प्रतिशत किशोर एवं 11.43 प्रतिशत किशोरी संचार हेतु मोबाइल फोन का प्रयोग करती हैं। अतरू उपरोक्त तालिका से प्राप्त अनोवा परीक्षण के सांख्यिकीय परिणाम से यह स्पष्ट होता है कि परीक्षण की सार्थकता मूल्य ;चअंसनमद्ध का मान (.004) है जो (0.05) के विश्वास स्तर से कम है। अध्ययन में यह पाया गया है कि किशोर तथा किशोरियों के मोबाइल फोन के प्रयोग के उददेश्य में सार्थक अंतर है।

Yufeng Weng & Xia Ying (2017) के अनुसार, छात्र मोबाइल फोन में गेम खेलना, वीडियो देखना तथा संगीत सुनना पसंद करते हैं जबकि छात्राएँ मोबाइल फोन का प्रयोग संचार कार्यों तथा सोशल मीडिया पर अपना समय अधिक बिताती हैं।



मोबाइल फोन का पढ़ाई में सहायक होना-

मोबाइल फोन का हमारे जीवन में बहुत महत्व है मोबाइल फोन का सदुपयोग हमारे कार्यों को आसान बनाता है जिससे हमारी बहुत सारी समस्याओं का समाधान होता है। मोबाइल फोन की सहायता से विद्यार्थी इण्टरनेट के माध्यम से कोई भी जानकारी आसानी से प्राप्त कर सकते हैं।

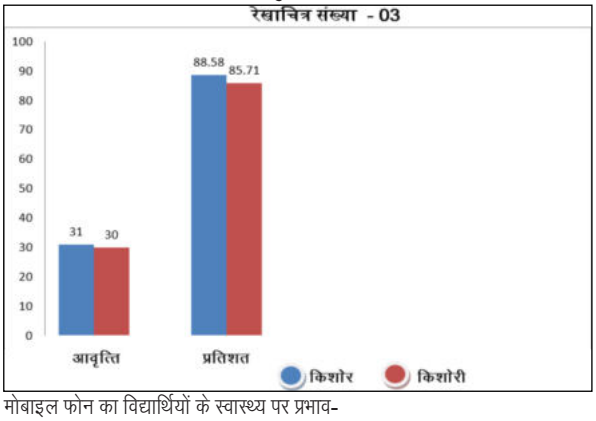
तालिका नं० – 04 मोबाइल फोन का पढ़ाई में उपयोग N=70

कम संख्या	क्या मोबाइल फोन पढ़ाई में सहायक है?	किशोर (n = 35)		किशोरी (n = 35)	
		आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
1	हाँ	31	88.58	30	85.72
2	नहीं	04	11.42	05	14.28

प्रस्ततु अध्ययन के परिणाम से यह स्पष्ट हुआ कि 88ण्58 प्रतिशत किशोर तथा 85ण्72 प्रतिशत किशोरियों ने यह माना कि मोबाइल फोन उनकी पढ़ाई में सहायक है तथा वे इसके माध्यम से कोई भी जानकारी सरलतापूर्वक प्राप्त कर सकते हैं।

Sundari et. al. (2018) ने भी अपने अध्ययन में इस बात को स्वीकारा कि मोबाइल फोन के प्रयोग के कारण छात्रों के शैक्षिक प्रदर्शन में सुधार हो रहा है अर्थात मोबाइल फोन छात्रों के शैक्षिक प्रदर्शन पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। भ्वेपद डवव्रंमउ ;2019द्ध ने भी अपने अध्ययन में इस बात को स्पष्ट किया कि मोबाइल फोन के द्वारा छात्र अपने सहपाठियों को शैक्षिक सामग्री का आदान–प्रदान करते हैं तथा एक–दूसरे की सहायता करते हैं जिससे उनके शैक्षिक प्रदर्शन में सुधार हो रहा है।

रेखाचित्र संख्या - 03



मोबाइल फोन का विद्यार्थियों के स्वास्थ्य पर प्रभाव-

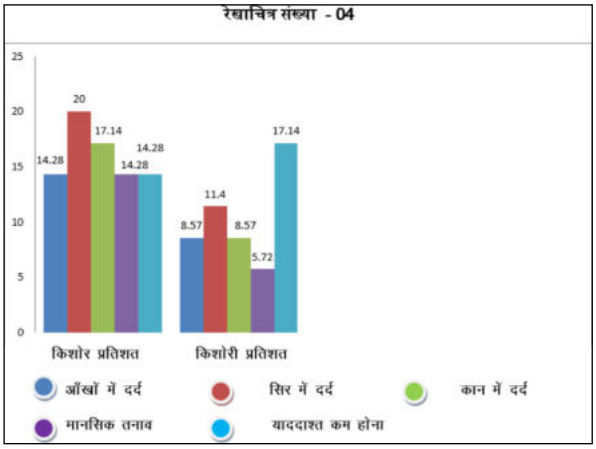
स्वास्थ्य हमारे जीवन में बहुत मूल्यवान होता है अगर छात्र स्वस्थ हैं तो सामाजिक एवं आर्थिक कार्य भी स्वस्थ होगा क्योंकि विद्यार्थी भावी राष्ट्र के निर्माता हैं इसलिए उनका स्वस्थ रहना बहुत आवश्यक है।

तालिका नं० –05 शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव N=70

कम संख्या	शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव	किशोर (n = 35)				किशोरी (n = 35)			
		हाँ		नहीं		हाँ		नहीं	
		आवृत्ति		प्रतिशत		आवृत्ति		प्रतिशत	
1	आँखों में दर्द	05	14.28	30	85.72	03	8.57	32	91.43
2	सिर में दर्द	07	20	28	80	04	11.43	31	88.57
3	कान में दर्द	06	17.14	29	82.86	03	8.57	32	91.43
4	मानसिक तनाव	05	14.28	30	85.72	02	5.72	33	94.28
5	याददाश्त कम होना	05	14.28	30	85.72	06	17.14	29	82.86

मोबाइल फोन का विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव के संबंध में जानने पर यह ज्ञात हुआ कि 85.72 प्रतिशत किशोर व 91.43 प्रतिशत किशोरियों ने यह माना कि आँखों पर मोबाइल फोन के उपयोग से किसी प्रकार का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है किन्तु 14.28 प्रतिशत किशोर तथा 8.57 प्रतिशत किशोरियों ने यह माना कि उनकी आँखों में दर्द का अनुभव होता है। सिर के दर्द के संबंध में 80 प्रतिशत किशोर तथा 88.57 प्रतिशत किशोरियों ने यह स्वीकार किया मोबाइल फोन के कारण उनके सिर में दर्द नहीं होता है जबकि 20 प्रतिशत किशोर व 11.43 प्रतिशत किशोरियों ने यह माना कि उनको सिर में दर्द महसूस होता है। मोबाइल फोन के उपयोग से कानों के प्रभाव के संबंध में 82.86 प्रतिशत किशोर व 91.43 प्रतिशत किशोरियों ने यह स्वीकार किया कि मोबाइल फोन के उपयोग से उनके कानों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा है, जबकि 17.14 प्रतिशत किशोर व 8.57 प्रतिशत किशोरियों ने यह माना कि मोबाइल फोन के उपयोग के बाद उनके कानों में दर्द का अनुभव होता है अतरू जो विद्यार्थी प्रतिदिन 6 घण्टे से अधिक मोबाइल फोन का प्रयोग करते हैं उनके आँखों, कानों तथा सिर में दर्द महसूस होता है।

रेखाचित्र संख्या - 04



छात्र–छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव के संबंध में जानने पर यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि केवल 14.28 प्रतिशत किशोर तथा 5.72 प्रतिशत किशोरी यह मानती हैं कि मोबाइल फोन के कारण तनाव होता है। 14.28 प्रतिशत किशोर तथा 17.14 प्रतिशत किशोरियों ने यह स्वीकार किया कि मोबाइल फोन के कारण उनकी याददाश्त कम हो रही है जबकि 85.72 प्रतिशत किशोर तथा 82.86 प्रतिशत किशोरियों ने इस पर असहमति प्रकट की है कि मोबाइल फोन के कारण उनकी याददाश्त में कमी आ रही है अर्थात परिणाम से यह निष्कर्ष निकलता है कि मोबाइल फोन के कारण विद्यार्थियों की याददाश्त बढ़ रही है।

Thomee et. al. (2011). अपने अध्ययन में इस बात को स्वीकारती हैं कि छात्र तथा छात्राएँ जो अधिक मात्रा में मोबाइल फोन का प्रयोग करते हैं उनमें दबाव की समस्या पायी जाती है। **Jayanti P. Acharya et. al. (2013).** ने अपने अध्ययन में यह स्वीकार किया कि लम्बे समय तक मोबाइल फोन का प्रयोग करने से विद्यार्थियों में सिर दर्द, अनिद्रा की समस्या होती है तथा उनके अनुसार मोबाइल फोन के अत्यधिक प्रयोग करने से विद्यार्थियों के शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है।

मोबाइल फोन का विद्यार्थियों के पारिवारिक संबंधों पर प्रभाव-

तालिका नं०–06 N=70

कम संख्या	विद्यार्थियों द्वारा मोबाइल फोन से सम्पर्क	किशोर n=35		किशोरी n=35	
		आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
1	परिवार के सदस्यों के साथ	18	51.43	22	62.86
2	दोस्तों के साथ	06	17.14	02	5.71
3	रिश्तेदारों के साथ	11	31.43	11	31.43
	कुल	35	100	35	100
	माता पिता की प्रतिकिया	किशोर		किशोरी	
		आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
1	खुश रहना	16	45.72	23	65.71
2	नाराज़ रहना	13	37.14	08	22.86
3	तटस्थ रहना	06	17.14	04	11.43
	कुल	35	100	35	100
	क्या मोबाइल फोन विवाद का कारण है?	किशोर		किशोरी	
		आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
1	हाँ	13	37.14	05	14.28
2	नहीं	22	62.86	30	85.72
	कुल	35	100	35	100
	क्या मोबाइल फोन पारिवारिक कलह का कारण है?	किशोर		किशोरी	
		आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
1	हाँ	15	42.86	08	22.86
2	नहीं	20	57.14	27	77.14
	कुल	35	100	35	100

प्रस्तुत अध्ययन से प्राप्त तथ्यों से परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि विद्यार्थियों में अधिकांश 51.43 प्रतिशत किशोर तथा 62.86 प्रतिशत किशोरियाँ मोबाइल फोन के द्वारा अपने रिश्तेदारों के साथ सम्पर्क बनाए रखते हैं तथा सबसे कम 17.14 प्रतिशत किशोर तथा 5.71 किशोरी अपने दोस्तों के साथ सम्पर्क बनाए रखते हैं उनके अनुसार मोबाइल फोन की पारिवारिक उपयोगिता अधिक है।

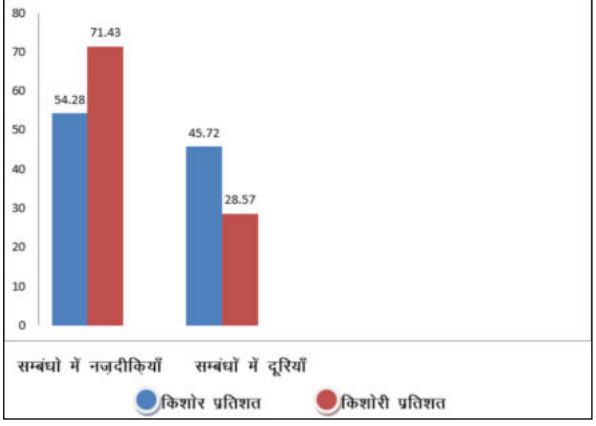
।दूंत (2012) ने अपने शोध में यह बताया कि व्यक्ति मोबाइल फोन से परिवार, रिश्तेदारों एवं दोस्तों के साथ अपने संबंध को बनाए रखने एवं विभिन्न भूमिकाओं का निभाने के लिए अधिक से अधिक सम्पर्क बनाए रखता है।

छात्रों द्वारा मोबाइल फोन का प्रयोग करने पर माता–पिता की प्रतिक्रिया के बारे में जानने पर ज्ञात हुआ कि 45.72 प्रतिशत किशोर व 65.71 प्रतिशत किशोरियों का मानना है कि जब वे मोबाइल फोन का प्रयोग करते हैं तब उनके माता–पिता खुश रहते हैं जबकि 37.14 प्रतिशत किशोर तथा 22.86 प्रतिशत किशारियों ने कहा कि मोबाइल फोन के प्रयोग से उनके माता–पिता नाराज़ रहते हैं। मोबाइल फोन के कारण विवाद होने के संबंध में 37.14 प्रतिशत किशोर तथा 14.28 प्रतिशत किशोरियों का कहना है कि मोबाइल फोन के प्रयोग के कारण उनके माता–पिता से कभी–न–कभी विवाद हुआ है जबकि 57.14 प्रतिशत किशोर तथा 77.14 प्रतिशत किशोरियों ने यह माना कि मोबाइल फोन पारिवारिक कलह का कारण नहीं है।

तालिका नं० . 07 मोबाइल फोन का सामाजिक सम्बंधों पर प्रभाव N=70

क्रम संख्या	विवरण	किशोर n=35		किशोरी n=35	
		आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
1	संबन्धों में नज़दीकियाँ	19	54.28	25	71.43
2	संबन्धों में दूरियाँ	16	45.72	10	28.57
	कुल	35	100	35	100

रेखाचित्र संख्या - 05



मोबाइल फोन का सामाजिक संबंधों पर प्रभाव के बारे में 54.28 प्रतिशत किशोर तथा 71.43 प्रतिशत किशोरियाँ यह मानती हैं कि मोबाइल फोन के कारण संबंधों में नज़दीकिया आ रही जबकि 45.72 प्रतिशत किशोर तथा 28.57 प्रतिशत किशोरियों के अनुसार मोबाइल फोन के कारण सामाजिक संबंधों में दूरियाँ उत्पन्न होती है। मोबाइल फोन संबंधों में नज़दीकियाँ लाने में कारगर है किन्तु दूरियाँ बनाने में भी अहम भूमिका निभाता है स्पदह (2004), ने अपने अध्ययन में इस बात का खुलासा किया कि मोबाइल फोन समाज में आपसी रिश्तों को कमज़ोर बना रहा है जिससे सम्बन्धों में दूरियाँ उत्पन्न हो रही हैं।

विचार–विमर्श तथा निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध अध्ययन से यह ज्ञात हुआ है कि अधिकांश 51ण्42 प्रतिशत किशोर 4–6 घण्टे तथा 31ण्43 प्रतिशत किशोरी 2–4 घण्टे प्रतिदिन मोबाइल फोन का प्रयोग करते हैं अर्थात किशोर, किशोरियों की अपेक्षा प्रतिदिन अधिक समय मोबाइल फोन पर व्यतीत करते हैं किशोर तथा किशोरियों में मोबाइल फोन के प्रयोग का लिंग पर अंतर जानने पर यह ज्ञात हुआ कि 65.71 प्रतिशत किशोरी मोबाइल फोन का प्रयोग पढ़ाई के उद्रदेश्य से करती हैं जबकि 51. 42 प्रतिशत किशोर मोबाइल फोन का प्रयोग मनोरंजन के उददेश्य से करते हैं अर्थात मोबाइल फोन के प्रयोग करने के उददेश्य की सार्थकता (0.004) में अंतर पाया गया है। मोबाइल फोन का पढ़ाई में सहायक होन के संबंध में 88ण्75 प्रतिशत किशोर तथा 85.71 प्रतिशत किशोरियों ने मोबाइल फोन को पढ़ाई में सहायक माना है तथा 51.43 प्रतिशत किशोर तथा 62.86 प्रतिशत किशोरी मोबाइल फोन के द्वारा अपने परिवार के सदस्यों से संपर्क बनाए रखते हैं। अध्ययन के अनुसार जो विद्यार्थी 06 घण्टे से अधिक मोबाइल फोन का प्रयोग करते है उनके आँखों, कानों तथा सिर में दर्द की समस्या होती है। विद्यार्थियों में 85.71 प्रतिशत किशोर तथा 94.28 प्रतिशत किशोरियों ने मोबाइल फोन को तनाव का कारण नहीं माना है अतरू स्पष्ट है कि अधिकांश विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर मोबाइल फोन का नकारात्मक प्रभाव नहीं पड़ता है। अधिकांश 85.71 प्रतिशत किशोर तथा 82.86 प्रतिशत किशोरियों ने माना कि मोबाइल फोन के कारण उनकी याददाश्त बढ़ रही है। अधिकांश किशोर 45.71 तथा 65.71 प्रतिशत किशोरियों ने यह स्वीकारा कि मोबाइल फोन का प्रयोग करने पर उनके माता–पिता खुश होते हैं तथा विद्यार्थियो ने मोबाइल फोन को पारिवारिक कलह का कारण नहीं माना है। अध्ययन से प्राप्त तथ्यों से यह ज्ञात हुआ कि मोबाइल फोन के कारण संबंधो में नज़दीकियाँ आ रही है तथा लोग पहले की अपेक्षा मोबाइल फोन के द्वारा एक दूसरे से अधिक सम्पर्क बनाए रखते हैं। इस शोध प्रबंध कार्य से यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि अधिकांश किशोर तथा किशोरियों पर मोबाइल फोन का सकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है अर्थात शैक्षिक दृष्टि से मोबाइल फोन विद्यार्थियों की पढाई में सहायक है तथा मोबाइल फोन का सकारात्मक प्रभाव, नकारात्मक प्रभाव की अपेक्षा अधिक पड़ रहा है। मोबाइल फोन के उपयोग के कारण विद्यार्थी परिवार के सदस्यों के साथ संपर्क बनाए रखते है जिससे संबंधो में मधुरता आ रही है अर्थात मोबाइल फोन संबंधों में नज़दीकिया ला रहा है यदि मोबाइल फोन का सदुपयोग किया जाए तो यह शैक्षिक जीवन में बहुत सहायक सिद्ध हो सकता है।

सुझाव

प्रस्तुत शोध प्रबंध से प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर विद्यार्थियों के लिए सुझाव उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं –

1– मोबाइल फोन का प्रयोग ज़्यादा लम्बे समय तक प्रयोग करने से बचने की कोशिश करें ताकि इससे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित न हो ।

2 –मोबाइल फोन से केवल आवश्यक कार्य ही संपादित करें, जिससे स्वंय व दूसरों को असुविधा नहीं होगी ।

3– मोबाइल फोन का उपयोग करते समय यह ध्यान रखें कि पारिवारिक व सामाजिक संबंधों की उपेक्षा न हो तथा रिश्तों को मोबाइल फोन से अधिक प्राथमिकता देनी चाहिए।

सन्दर्भ ग्रंथ

1. **Acharya JP.,Acharya I.,Waghrey D.(2013).** A study on some of the common health effects of cell phones amongst college students. *Journal Community Medicine & Health Education .3:(4)214.doi:10.4172/2161-0711.1000214.*
2. **Anwar (2012),** Mobile Phone family and personal relation , state university new technology Monash, Australia,p.56-61. Citation, *Eny I Uko Jairus et.al. Irysm ,Human,(2017),* vol.6(3);p104-118.
3. **Chen, B.Liu, F.,Ding,S.,Ying, X.,Wang,L.,& Wen ,Y.(2017).**Gender differences in factors associated with smartphone addiction : a cross sectional study among medical college students . *BMC psychiatry .2017 oct 10;17(1):341.doi:10.1186/s12888-017-1503-2.*
4. **Dongre AS., Inamdar IF., Gattani PL.(2017).** Nomophobia: A study to evaluate mobile phone dependence and impact of cell phone on Health.*National journal community of medicine.*8(11).*doi:*688-693.*www.njcmindia.org.*
5. **Honey,(2005).** Critical issue; *Using Technology to improve students performance:* New York; North Central Regional Educational Laboratory.
6. **Hossain Moyazzem M.(2019).** Impact of mobile phone usage on academic performance :*World Scientific News.*118(2019) 164-180.
7. **Jairus,E.U., Christian,U.U., Agada Ogwuche J.E., Thomas,O., Taiyol, Tyavlum, Ode E.J., Adoga, & Agoma, I.(2017).**Impact of mobile phone Usage on Students' Academic performance Among Public Secondary schools in Oju Local Government Area of Benue State.*International journal of science and Researchmethodology* .vol6(3):104-118.*www.ijsrm.humanjournals.com.*
8. **Ling R. S.(2004).** Mobile connection: *The cell phones impact on society,* Sanfransisco Morgan Kaufman p.150-153.
9. **Nethamith et.al.(2004)**, Report II: *Literature review in mobile phone Technologyand Learning,* Bristol, UK:NESTA.
10. **Nowreen N.,Ahad F.(2018).**Effects of smartphone use on quality of sleep in medical students.*National Journal of physiology ,Pharmacy and Pharmacology .8(10).doi:1366-1370https://www.ejmanager.com.*
11. **Number of mobile phones users worldwide 2015-2020,** Statista. Available :*http://www.statista.com/statistics/274774/forecast-of-mobile-phone-users worldwide/.Accessed on 17 February 2021.*
12. **Prensky (2005),** Listen to the natives,*Educational Leadership,* 63(4),pp.9-13.
13. **Richarson ,(2010) & Inagrid (2012),** *Lucid mobilities ; The carporialities of mobile gaming* .mobilities 5(4) p.43-447.
14. **Sundari Tripura T.(2015).**Effects of mobile phone use on academic performance of college going young Adults in India.*International Journal of Applied Research 1(9).doi: 898-905.www.allresearchjournal.com.*
15. **Thomee S1., Harenstam A., Hagberg M.(2011).**Mobile phone use and stress,sleep disturbance and symptoms of depression among young adults . A purspective and cohurt study. *BMC Public Health(11).66.https://doi.org./10.1186/1471-2458-11-66.*
16. **Tiwari Ahilya (2014).** Samaj par mobile phone ke prabhav ka ek adhyayan. p.p.(1-342).
17. **Vaidya, D.A., Pathak, V.& Vaidya, A.,(2016).**Mobile Phone usage among Youth. *International Journal of Applied Research and Stiudies (IJARS),* 4(3),pp. 1-16.
18. **Vavoula,(2005)** .Report on literature on mobile learning science and collaborative learning. European Commission retrieved from *http://halinria.fr/docs/00/19/01/5/pdf/vavoula-kaliedoscope-2005pgd.*
19. **Yang SY., Lin Sy.,Huang YC.,Chang JH.(2018).**Gender difference in the association of smartphone use with vitality and mental Health of adolescents students. *Journal of American College Health.*vol.66(7)693-701.*doi:10.1080/0744848/2018.1454930.*