ISSN Print: 2394-7500
ISSN Online: 2394-5869
Impact Factor: 8.4
IJAR 2023; 9(7): 115-123
www.allresearchjournal.com
Received:02-04-2023
Accepted: 03-05-2023

रेशमा परवीन
शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग, एम० बी० राजकीयस्नात्तकोत्तर महाविद्यालय, हल्द्वानी, नैनीताल, उत्तराखण्ड, भारत

डॉ० लोतिका अमित
असिस्टेंट प्रोफेसर,गृह विज्ञान विभाग,एम० बी० राजकीय स्नात्तकोत्तर महाविद्यालय, हल्द्वानी, नैनीताल, उत्तराखण्ड, भारत

Corresponding Author:
रेशमा परवीन
शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग,एम० बी० राजकीय स्नात्तकोत्तर महाविद्यालय, हल्द्वानी, नैनीताल, उत्तराखण्ड, भारत

उत्तराखण्ड के स्नातक विद्यार्थियों में मोबाइल फोन की लत का एक अध्ययन

रेशमा परवीन, डॉ० लोतिका अमित

DOI: https://doi.org/10.22271/allresearch.2023.v9.i7b.11084

सारांश
मोबाइल फोन के प्रयोग ने प्रारम्भ से ही विद्यार्थियों को किसी न किसी रूप से प्रभावित किया है एवं इसका अत्यधिक उपयोग सामान्यत: उन्हें एक लत की ओर ले जाता है। विद्यार्थियों में मोबाइल फोन की लत उनके शारीरिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक प्रदर्शन पर प्रभाव डालती है साथ ही उनके मनोवैज्ञानिक व्यवहार एवं सामाजिक संबंधों को भी प्रभावित करती है। भारत में अधिकांश स्नातक छात्रों के लिए मोबाइल फोन रोज़मर्रा की ज़िंदगी में अपनी अहम जगह बना चुका है। प्रस्तुत अध्ययन कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल (उत्तराखण्ड) के छात्र एवं छात्राओं में मोबाइल फोन के प्रयोग के समय तथा उनके अध्ययन में मोबाइल फोन की उपयोगिता का अध्ययन करना है और साथ ही छात्र व छात्राओं में माबाइल फोन की लत का अध्ययन करना है। प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य छात्र व छात्राओं (उत्तरदाताओं) दोनों में मोबाइल फोन के प्रयोग (लत) में अंतर का अध्ययन करना है। शोध अध्ययन हेतु विज्ञान संकाय के कुल 62 विद्यार्थियों 31 छात्र व 31 छात्राओं (आयु वर्ग 17.20 वर्ष) का चयन यादृच्छिक निदर्शन के माध्यम से किया गया है। अध्ययन में वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है। अध्ययन में छात्र एवं छात्राओं में मोबाइल फोन की लत के स्तर को जाँचने के लिए डा० ए० वेलायुदन एवं डा० एस० श्रीविद्या द्वारा निर्मित मोबाइल फोन एडिक्शन स्केल का प्रयोग किया गया है। शोध अध्ययन में यह पाया गया कि छात्र तथा छात्राओं में मोबाइल फोन की लत का स्तर समान होता है तथा (t) परीक्षण की सार्थकता मूल्य का मान (0.314) है जोकि 0.05 के विश्वास स्तर पर (t) मान (1.67) से कम है। अर्थात् अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ है कि छात्र एवं छात्राओं में मोबाइल फोन की लत के मध्य कोई महत्वपूर्ण (सार्थक) अंतर नहीं है।

क्टशब्दः मनोवैज्ञानिक व्यवहार,रोज़मर्रा की ज़िंदगी, शोध अध्ययन

प्रस्तावना
वर्तमान समय में सूचना प्रौद्योगिकी का तेज़ी से विकास हो रहा है और इसी प्रौद्योगिकी के विकास के परिणामस्वरूप कई इलैक्ट्रॉनिक उपकरणों का आविष्कार हुआ है और मोबाइल फोन उनमें से एक है। संचार के व्यापक रूप में प्रयोग किये जाने के अतिरिक्त, मोबाइल फोन तकनीकी रूप से समृद्ध है और कई कार्यों जैसे. कॉल करना, मैसेज भेजना, इटरनेट सर्फिंग, ऑनलाइन खरीदारी, ऑनलाइन कक्षा आदि के अलावा भी अन्य कार्य किये जा सकते हैं। इस प्रकार मोबाइल फोन व्यवहारिक रूप से हमारे व्यक्तित्व का विकास करने वाला एक उपकरण बन गया है। मोबाइल तकनीकी ने दुनिया को बहुत करीब ला दिया है, जिससे पूरी दुनिया एक वैश्विक गाँव बन गयी है। विश्व में मोबाइल फोन उपयोगकर्ताओं की संख्या में लगातार इज़ाफा हो रहा है इस प्रकार यह समाज के हर वर्ग में प्रवेश कर रहा है। वर्तमान (2021) में विश्व में मोबाइल फोन उपभाक्ताओं की संख्या 3.8 बिलियन है जबकि भारत में 760 मिलियन लोग मोबाइल फोन का प्रयोग करते हैं (statista 2015.2020)। भारत में मोबाइल फोन उपभोक्ताओं का प्रमुख आयु वर्ग 15 से 25 वर्ष है (वैद्य एवं अन्य 2016)। विद्यार्थी प्रौद्योगिकी के जानकार होते हैं और मोबाइल फोन उनके लिए एक वांछनीय वस्तु है तथा यह व्यक्तिगत स्वायत्तता का पक्षधर है तथा उन्हें अपने साथियों की तुलना में पहचान और प्रतिष्ठा प्रदान करता है। ये सभी विशेषताएँ मोबाइल फोन और विद्यार्थियों के बीच बहुत गहन संबंध को समझाने और इस उपकरण के महत्व को समझने के लिए उपयोगी है।

जबकि मोबाइल फोन एक संचार उपकरण के रूप में बेहद आकर्षक है लेकिन इसके अत्यधिक उपयोग से विद्यार्थियों में जोखिम बढ़ सकता है एवं इसी समस्याग्रस्त उपयोग के परिणामस्वरूप मोबाइल फोन का उपयोग एक लत का रूप ले लेता है।

विभिन्न पूर्व शोध अध्ययनों से यह ज्ञात हुआ है कि मोबाइल फोन छात्रों को उनकेअध्ययन में सहायक है। जैरस यूको एवं अन्य (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। हनी(2005)] ने अपने अध्ययन में यह सत्यापित किया है कि आधुनिक तकनीकी छात्रों को कक्षा के बाहर एक बेहतर शिक्षण प्रदान करती है विशेषकरआधुनिक तकनीकी छात्रों को उच्च प्रकार की वैचारिक कौशलता प्रदान करती है तथा मोबाइल फोन के द्वारा सीखने की संभावना अधिक होती है।

प्रेन्सकी(2005)के अनुसार मोबाइल फोन तकनीकी केवल एक दूसरे से संचार स्थापित करने के लिए ही नहीं होती बल्कि इस तकनीक द्वारा बच्चे सीखते भी हैं उनके अनुसार मोबाइल फोन तकनीकी विद्यार्थियों के जीवन में एक महत्वपूर्ण उपकरण है वहीं नेशामिथ(2004), ने अपने अध्ययन में यह बताया कि विद्यार्थी मोबाइल फोन के साथ अपने ज्ञान का निर्माण कर सकते हैं तथा वे विषयवस्तु को अपन साथियों को कहीं भी किसी भी समय भेज सकते हैं।

सुन्दरी एवं अन्य(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 शिक्षकों से अध्ययन के उद्देश्य से आसानी से सम्पर्क कर सकते हैं जिससे अध्ययन कार्य आसान बन जाता है। जहाँ एक ओर मोबाइल फोन छात्रों के लिए उपयोगी है वहीं दूसरी ओर इसका छात्रों के स्वास्थ्य पर नकात्मक प्रभाव भी पड़ता है विभिन्न पूर्व शोध अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं यह ज्ञात हुआ है कि मोबाइल फोन की लत का विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। इशनैन एन. एवं अन्य(2016),ने अपने अध्ययन में 369 विद्यार्थियों को शामिल किया जिसमें 70 छात्र तथा 299 छात्राएँ थी विद्यार्थियों की आयु (19-30) वर्ष के मध्य थी। उनके अध्ययन का उददेश्य छात्रों में मोबाइल फोन की लत का चिंता एवं अवसाद के मध्य संबंधों का अध्ययन करना था। शोध अध्ययन से यह जानकारी प्राप्त हुयी कि 70 प्रतिशत छात्र प्रतिदिन 04 घण्टे से अधिक मोबाइल फोन पर समय व्यतीत करते हैं तथा 47.70 प्रतिशत छात्र अधिक मात्रा में मोबाइल फोन के आदी हैं एवं अध्ययन में चिंता की स्थिति से यह स्पष्ट हुआ कि 54.2 प्रतिशत छात्र अल्प रूप से, 14.6 प्रतिशत मध्यम रूप से, 11.1 प्रतिशत गम्भीर रूप से तथा 3.8 प्रतिशत छात्र अति गम्भीर रूप से चिंता के शिकार हैं। छात्रों में अवसाद की स्थिति जानने पर यह पता चला कि 80.5 प्रतिशत छात्र अल्प रूप से, 14.1 प्रतिशत छात्र मध्यम रूप से, 5.1 प्रतिशत छात्र गम्भीर रूप से एवं 0.3 प्रतिशत छात्र अति गम्भीर रूप से अवसाद की समस्या से ग्रस्त हैं। इस अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट हो जाता है कि स्मार्टफोन की लत का चिंता व अवसाद के बीच एक महत्वपूर्ण सकारात्मक संबंध है।

इब्राहीम एन. एवं अन्य(2018),ने अपने अध्ययन में चिकित्सा के 610 विद्यार्थियों को शामिल किया जिनकी औसत आयु 22 वर्ष के करीब थी। अध्ययन में सम्मिलितसभी छात्र मोबाइल फोन का प्रयोग करते हैं। अधिकांश 73.4 प्रतिशत छात्र प्रतिदिन 05 घण्टे से अधिक मोबाइल फोन का प्रयोग करते हैं तथा कुल छात्र औसत रूप से प्रतिदिन 03 घण्टे मोबाइल फोन का प्रयोग करते हैं। छात्रों के समक्ष सर्वाधिक लाकप्रिय मोबाइल एप्लीकेशन वाट्सअप है जिसे 45 प्रतिशत विद्यार्थी पसंद करते हैं तथा कुल विद्यार्थी औसतन दिन में 10 बार अपने फोन में वाट्सअप को चैक करते हैं। अध्ययन में यह भी पाया गया कि लगभग दो तिहाई (68.4) प्रतिशत विद्यार्थियों में कम नींद आने की समस्या ह तथा उनमें मोबाइल फोन के खतरनाक उपयोग एवं वित्तीय समस्या के साथ शैक्षिक उपलब्धि का नकारात्मक सहसंबंध है अर्थात् मोबाइल फोन का शैक्षिक उपलब्धि पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। मोबाइल फोन की औसत निर्भरता का स्कोर छात्रों की अपेक्षा छात्राओं पर अधिक पाया गया जिससे यह स्पष्ट होता है कि छात्राएँ मोबाइल फोन पर अधिक निर्भर होती है।

कल्याणी बी. एवं अन्य(2019),ने अपने अध्ययन में 358 चिकित्सा के विद्यार्थियों (39.6 प्रतिशत छात्र एवं 60.4 प्रतिशत छात्राएँ) को शामिल किया जिनकी आयु (19-24) वर्ष थी। उनके अध्ययन का उददेश्य चिकित्सा छात्रों के मध्य मोबाइल फोन के अधिक प्रयोग का चिंता व अवसाद के बीच संबंध का अध्ययन करना था। शोध अध्ययन के परिणामों से यह ज्ञात हुआ कि 29.6 प्रतिशत विद्यार्थियों में मोबाइल फोन की लत का प्रभाव है जिसमें 37.3 प्रतिशत छात्र तथा 24.5 प्रतिशत छात्राएँ शामिल हैं। विद्यार्थियों में चिंता का विस्तार 12.8 प्रतिशत छात्र तथा 6.8 प्रतिशत छात्राओं में व्याप्त है तथा मनोरोग से संबंधित अवसाद का प्रसार 27.9 प्रतिशत छात्रों तथा 22.7 प्रतिशत छात्राओं में पाया गया। अध्ययन में यह भी पाया गया कि छात्रों में स्मार्टफोन की लत गैमिंग एप्स के साथ जुड़ी हुई थी जबकि छात्राओं में स्मार्टफोन की लत मल्टीमीडिया तथा सोशल मीडिया के साथ जुड़ी हुई पायी गयी। प्रस्तुत अध्ययन में छात्रों में चिंता की अपक्षा अवसाद की दर अधिक पायी गयी है।

रेणुका के. एवं अन्य(2019),ने अपने अध्ययन में तमिलनाडु राज्य के 405 लोगों को शामिल किया जिनकी आयु (18-45) के मध्य थी। कुल 405 लोगों में से 214 लोग स्मार्टफोन का प्रयोग करते थे जबकि 191 लोग स्मार्टफोन का प्रयोग नहीं करते थे। अध्ययन मे सम्मिलित कुल उत्तरदाताओं में से 27.6 प्रतिशत लोगों में मोबाइल फोन की लत का प्रसार पाया गया। अध्ययन में पुरुषों में (33.6) प्रतिशत मोबाइल फोन की लत का प्रसार, महिलाओं (18.9) प्रतिशत की अपेक्षा अधिक देखा गया। इस अध्ययन में यह भी पाया गया कि जिन उत्तरदाताओं की आयु 45 वर्ष से कम थी वह उत्तरदाता 45 वर्ष से अधिक आयु वाले उत्तरदाताओं की अपेक्षा अधिक मात्रा में मोबाइल फोन की

लत का शिकार पाये गये। अध्ययन में यह बात भी सामने आयी कि मध्यम आय वर्ग के लोगों में मोबाइल फोन की लत (32 प्रतिशत) पायी गयी जबकि मध्यम वर्ग से ऊपर आय वाले (21 प्रतिशत) लोगों में मोबाइल फोन की लत का प्रसार पाया गया। अतः इससे यह स्पष्ट होता है कि आय वर्ग का भी मोबाइल फोन की लत से संबंध पाया जाता है।

शिन्देएवं अन्य(2019), ने नासिक (भारत) में अपना अध्ययन किया जिसमें उन्होंने 100 चिकित्सा के छात्रों को शामिल किया जिनकी आयु (18-25) वर्ष थी। अध्ययन में उन्होंने (Mobile Phone Addiction Scale) का प्रयोग किया। अध्ययन में सम्मिलित कुल छात्रों में से 12 प्रतिशत छात्र उच्च स्तर पर, 66 प्रतिशत छात्र मध्यम स्तर पर तथा 22 प्रतिशत छात्र निम्न स्तर पर मोबाइल फोन की लत का शिकार थे। अध्ययन में यह भी पाया गया कि जो छात्र उच्च मात्रा में मोबाइल फोन की लत के शिकार थे उनमें गर्दन में दर्द तथा अक्षमता बढ़ गयी थी तथा वे अपने कंधे और कोहनी को लचीली स्थिति में बनाये रखते थे उनका यह आसन मोबाइल फोन को धारण करने के लिए प्राप्त किया गया, जो गर्दन के दर्द को बढ़ाता था तथा कमर के ऊपरी हिस्से में तनाव बढ़ने से रीढ़ की हड्डी में दर्द हो सकता है। अत: उन्होंने अपने अध्ययन में मोबाइल फोन को सही मुद्रा में प्रयोग के बारे में जागरूकता फैलाना और गदन की अक्षमता को कम करने के लिए व्यायाम के महत्व को रेखांकित किया है।

बाबदुल्लाह ए. एवं अन्य(2020),ने अपने अध्ययन में जेद्दाह विश्वविद्यालय (सऊदी अरब) के 387 छात्रों को शामिल किया जिसमें 204 छात्र तथा 183 छात्राएँ थी। उनके अध्ययन का उद्देश्य मोबाइल फोन की लत का विद्यार्थियों के हाथों पर प्रभाव को जानना था जिसके अन्तर्गत कलाई/अँगूठा के दर्द एवं दर्द की गम्भीरता तथा साथ–ही–साथ विद्यार्थियों में क्यूरबाइन टेनोसाइनिविटिस की गणना करना था। मोबाइल फोन के अनेक लाभ होने के कारण इसका प्रयोग छात्रों के बीच तेज़ी से बढ़ रहा है तथा यह एक अनिवार्य आवश्यकता बन गयी है। अध्ययन में यह भी पाया गया कि अधिकांश (66.4) प्रतिशत मोबाइल फोन की लत का शिकार थे तथा (20.4) प्रतिशत विद्यार्थियों को कलाई में कठोरता तथा अँगूठे में हल्के दर्द की शिकायत पाई गयी थी क्योंकि अँगूठा सामान्यत: मोबाइल फोन के साथ शामिल होता हैइसलिए अँगूठे व कलाई पर मोबाइल फोन का प्रभाव अधिक पड़ता है।

डोंगरे एवं अन्य (2017), ने अपने अध्ययन में मोबाइल फोन की बढ़ती लत का विद्यार्थियों के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन किया। अध्ययन में सम्मिलित 650 विद्यार्थियों की आयु (14–25) वर्ष थी जिसमें 27 प्रतिशत छात्राएँ तथा 73 प्रतिशत छात्र थे। अध्ययन के परिणामों से यह पता चला कि 62 प्रतिशत छात्र तथा 21.25 प्रतिशत छात्राएँ मोबाइल फोन पर निर्भर हैं। विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव के बारे में यह ज्ञात हुआ कि 71 प्रतिशत उत्तरदाताओं को अनिद्रा, 32 प्रतिशत को सिरदर्द, 42.46 प्रतिशत को आँखों में दर्द तथा 17 प्रतिशत को अँगूठे तथा कंधे में दर्द की समस्या रहती है वहीं 9.84 प्रतिशत ने यह माना कि वे कान में दर्द की समस्या से पीड़ित हैं जबकि 6 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने यह स्वीकार किया कि मोबाइल फोन के कारण उन्हें दुर्घटना का खतरा रहता है। अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि मोबाइल फोन हमारे लिए लाभदायक के साथ साथ हानिकारक भी है।कैगन एवं अन्य(2016), ने अपने अध्ययन में यह प्रस्तावित किया कि विश्वविद्यालय के छात्रों के बीच मोबाइल फोन की लत बढ़ती गयी जिससे अकादमिक प्रदर्शन में कमी होती गई और अवसाद की गम्भीरता बढ़ती गई।

विभिन्न शोध अध्ययन इस तथ्य की ओर की ओर इशारा करते हैं कि लड़के एवं लड़कियों में मोबाइल फोन के प्रयोग का उद्देश्य भिन्न भिन्न होता है।बंसल पूनम(2018), ने अपने शोधकार्य में 140 बी०एड० प्रशिक्षित विद्यार्थी (20 छात्र एवं 120 छात्राएँ) शामिल किए। उनके अध्ययन का उद्देश्य छात्रों में मोबाइल फोन के उपयोग के पैटर्न तथा उनमें मोबाइल फोन की लत के प्रसार को ज्ञात करना था। शोध परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि अधिकांश 50 प्रतिशत छात्र एवं 45 प्रतिशत छात्राएँ मध्यम रूप से मोबाइल फोन की लत के शिकार हैं जबकि केवल 20 प्रतिशत छात्र तथा 35.8 प्रतिशत छात्राएँ उच्च रूप से मोबाइल फोन की लत के शिकार हैं। अध्ययन में यह बात भी सामने आई कि छात्रों की अपेक्षा छात्राएँ .उच्च मात्रा में मोबाइल फोन की लत की शिकार हैं।

भूटिया वाई एवं अन्य (2016), ने अपने अध्ययन में कॉलेज के 159 युवा विद्यार्थियों को शामिल किया। उनके अध्ययन का उद्देश्य विद्यार्थियों में मोबाइल फोन की लत का पता लगाना था। अध्ययन परिणामों से यह ज्ञात हुआ कि 18.05 प्रतिशत छात्र एवं 35.63 प्रतिशत छात्राए उच्च स्तर पर, 45.83 छात्र एवं 33.33 प्रतिशत छात्राएँ औसत (मध्यम) स्तर पर जबकि 36.11 प्रतिशत छात्र एवं 31.04 प्रतिशत छात्राएँ निम्न स्तर पर मोबाइल फोन की लत के शिकार हैं। अपने अध्ययन में वे इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि लड़के एवं लड़कियों के बीच मोबाइल फोन की लत में कोइ महत्वपूर्ण (सार्थक) अंतर नहीं है अर्थात् लिंग का मोबाइल फोन की लत से कोई सहसंबंध नहीं है।

शेख पटेल एवं अन्य(2016), ने अपने शोध अध्ययन में विद्यार्थियों के बीच मोबाइल फोन की लत पर लिंग के अंतर को जानने का प्रयास किया जिसमें उन्होंने 120 विद्यार्थियां (60 छात्र व 60 छात्राएँ) को शामिल किया। शोध निष्कर्षों से यह बात सामने आई कि छात्र उच्च स्तर पर जबकि छात्राएँ मध्यम स्तर पर मोबाइल फोन की लत के शिकार हैं। अध्ययन में यह भी पाया गया कि छात्र एवं छात्राओं में मोबाइल फोन की लत के बीच महत्वपूर्ण अंतर हैं।

मलिक असलम(2018), ने अपने अध्ययन में जम्मू–कश्मीर (भारत) के 130 विद्यार्थियों (65 छात्र एवं 65 छात्राएँ) को शामिल किया। उनके अध्ययन का उद्देश्य विद्यार्थियों में मोबाइल फोन की लत पर लिंग के अंतर को जानना था। शोध अध्ययन के परिणाम से यह स्पष्ट हुआ कि छात्राओं की अपेक्षा छात्र उच्च स्तर पर मोबाइल फोन की लत के शिकार हैं। अध्ययन से यह भी पता चलता है कि छात्र एवं छात्राओं में मोबाइल फोन की लत के बीच सार्थक अंतर है।

शर्मा ए.एवं शर्मा ए. (2017), ने अपने अध्ययन में चंडीगढ़ शहर के 17-22 वर्ष के 110 विद्यार्थियों (65 छात्र व 65 छात्राएँ) को शामिल किया। उनके अध्ययन का उद्देश्य युवाओं में मोबाइल फोन की लत के प्रभाव का पता लगाना था जिसमें लिंगभेद पर भी ध्यान केन्द्रित किया गया है। शोध अध्ययन में यह स्पष्ट हुआ कि छात्रों की तुलना में छात्राएँ मोबाइल फोन के प्रति अधिक प्रवृत्त हैं। शोध परिणामों से यह भी पता चला कि निष्क्रिय मोबाइल फोन का उपयोग छात्र और छात्राओं को भिन्न-भिन्न प्रकार से प्रभावित करता है।

यांग एस .वाई. तथा लिंग सी.वाई.(2018), ने अपने अध्ययन में 218 किशोर तथा किशोरियों पर अध्ययन किया जिसमें उन्होंने यह निष्कर्ष निकाला कि किशोरियाँ, किशोरों की अपेक्षा मोबाइल फोन पर अधिक निर्भर होती हैं। किशोरों में मोबाइल फोन के प्रयोग की अवधि तथा सप्ताह के अंतिम दिन (वीकेंड) तथा स्फूर्ति में सकारात्मक सहसंबंध पाया जाता है तथा किशोरों के स्मार्टफोन पर अधिक निर्भरता से उनकी स्फूर्ति तथा मानसिक स्वास्थ्य में गिरावट देखी गयी।

यूफेंग वेन एवंज़िया यिंग(2017), ने अपने अध्ययन में 1441 कॉलेज के विद्यार्थियों को शामिल किया जिनकी आयु (17–26) वर्ष थी। अध्ययन में सम्मिलित कुल विद्यार्थियों में से 48.30 प्रतिशत छात्र तथा 51.07 छात्राए मोबाइल फोन का प्रयोग करती हैं। शोधकार्य में छात्र एवं छात्राओं में मोबाइल फोन के प्रयोग पर लिंग के अंतर को जानने का प्रयास किया गया जिसमें यह स्पष्ट हुआ कि छात्र छात्राओं में मोबाइल फोन की लत तथा लिंग के मध्य कोई सकारात्मक (30.30 प्रतिशत छात्र, 29.30 प्रतिशत छात्राएँ, $p>0.05$) सहसंबंध नहीं है। छात्र मोबाइल फोन में गेम खेलना, वीडियो देखना तथा संगीत सुनना पसंद करते हैं जबकि छात्राएँ सोशल मीडिया तथा संचार के कार्यों पर अपना अधिक समय बिताती हैं।

जैसे-जैसे मीडिया और मोबाइल फोन, कम्प्यूटर और लैपटॉप जैसे उपकरणों का उपयोग बढ़ रहा है युवा पीढ़ी को लोगों के साथ आमने-सामने बातचीत करना मुश्किल हो रहा है। वे वाट्सअप, फैसबुक, स्काइप जैसे अनुप्रयोगों के माध्यम से व्यक्ति के साथ बातचीत करने में सक्षम हो सकते हैं, लेकिन सीधे व्यक्तिगत बातचीत करने पर वे शब्दों क लिए असफल भी हो सकते हैं। किसी भी उपकरण के निरंतर और अति प्रयोग से व्यक्ति इसका आदी हो जाता है जो लत का रूप ले लेती है। यह देखा गया है कि अधिकांश युवाओं के पास मोबाइल फोन होते हैं और वे इसका अत्यधिक उपयोग करते हैं तथा वे मोबाइल फोन के उपयोग पर बहुत अधिक महत्व देते हैं और इसके बिना खोया हुआ महसूस करते हैं। मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग उनके स्वास्थ्य एवं अकादमिक प्रदर्शन को गम्भीर रूप से प्रभावित कर सकता है। इस प्रकार यह यह अध्ययन कॉलेज के विद्यार्थियों में मोबाइल फोन की लत का पता लगाने के लिए किया गया है।

उद्देश्य

प्रस्तुत शोधकार्य में अध्ययन विषय की प्रकृति के आधार पर निम्न उद्देश्य निर्धारित किए गए है-

1. छात्र व छात्राओं में मोबाइल फोन के प्रयोग के समय व उनके अध्ययन में मोबाइल फोन की उपयोगिता का अध्ययन करना।
2. छात्रों में मोबाइल फोन की लत के स्तर का आँकलन करना।
3. छात्राओं में मोबाइल फोन की लत के स्तर का आँकलन करना।
4. छात्र व छात्राओं में मोबाइल फोन की लत के स्तर के बीच महत्वपूर्ण अंतर का पता लगाना।

शोध परिकल्पना

प्रस्तुत शोधकार्य हेतु निम्न परिकल्पना का निर्धारण किया गया है।

H_0-छात्र व छात्राओं में मोबाइल फोन की लत के स्तर के बीच कोई महत्वपूर्ण(सार्थक) अंतर नहीं है।

अनुसंधान पद्धति

प्रस्तुत अध्ययन हेतु वर्णनात्मक अनुसंधान प्रारूप का चयन किया गया है क्योंकि इस अध्ययन का उद्देश्य विद्यार्थियों में मोबाइल फोन की लत के स्तर का आँकलन करना है जिसमें अध्ययन हेतु कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल (उत्तराखण्ड) का चयन किया गया है। अध्ययन में 62 विद्यार्थियों का चयन दैव-निदर्शन की लॉटरी प्रणाली द्वारा किया गया है। विद्यार्थियों की आयु (17–20) वर्ष है जिसमें 31 छात्र एवं 31 छात्राएँ शामिल हैं।

अनुसंधान उपकरण

प्रस्तुत अध्ययन में मनोवैज्ञानिक परीक्षण (Mobile Phone Addiction Scale by Dr. S. Velayudan and Dr. S. Srividya) का प्रयोग प्राथमिक तथ्यों की जानकारी हेतु किया गया है।

तथ्यों का सारणीयन तथा विश्लेषण

प्रस्तुत अध्ययन में सारणीयन के द्वारा आँकड़ों का विश्लेषण किया गया है। तथ्यों के सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु माइक्रोसॉफ्ट एक्सेल सॉफ्टवेयर का प्रयोग किया गया है एवं तथ्यों का सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु समान्तर माध्य, मानक विचलन तथा दो समूहों के मध्य विभिन्नता दर्शाने हेतु टी('t') परीक्षण का प्रयोग किया गया है।

तालिका 1: उत्तरदाताओं का सामान्य विवरण-N=62

आयु वर्षों में	छात्र=31		छात्राएँ=31	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
17-18	14	45.17	15	48.38
19-20	17	54.83	16	51.62
कुल	31	100	31	100
परिवार का प्रकार	छात्र=31		छात्राएँ=31	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
संयुक्त परिवार	15	48. 38	17	45.17
एकल परिवार	16	51. 62	14	54.83
कुल	31	100	31	100
निवास का प्रकार	छात्र=31		छात्राएँ=31	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
शहरी	18	58.06	12	38.71
ग्रामीण	13	41.94	19	61.29
कुल	31	100	31	100

उरोक्त तालिका नं० से उत्तरदाताओं के सामान्य विवरण जैसे- आयु, परिवार के प्रकार, तथा शहरी व ग्रामीण निवास के प्रकार का पता चलता है। आँकड़ें यह दर्शाते हैं कि 45.17 प्रतिशत छात्र एवं 45.38 प्रतिशत छात्राओं की आयु 17.18 वर्ष है जबकि 54.83 प्रतिशत छात्र तथा 51.62 प्रतिशत छात्राओं की आयु 19.20 वर्ष है। परिवार के प्रकार के सन्दर्भ में यह स्पष्ट हुआ कि 48.38 प्रतिशत छात्र तथा 45.17 प्रतिशत छात्राएँ संयुक्त परिवार से हैं जबकि 51.62 प्रतिशत छात्र तथा 54.83 प्रतिशत छात्राएँ एकल परिवार से हैं। आँकड़ों से यह स्पष्ट होता है कि अधिकांश विद्यार्थी एकल परिवार से ताल्लुक रखते हैं। निवास स्थान के सन्दर्भ में जानने पर यह ज्ञात हुआ कि 58.06 प्रतिशत छात्र तथा 38.71 प्रतिशत छात्राएँ शहर में निवास करते हैं जबकि 41.94 प्रतिशत छात्र तथा 61.29 प्रतिशत छात्राएँ गाँव के निवासी हैं।

तालिका 2: उत्तरदाताओं का विशेष विवरण- N=62

कम संख्या	विवरण	(छात्र n= 31)		(छात्राएँ n= 31)	
		आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
1	1-2 घण्टे	06	19.35	13	41.94
2	2-4घण्टे	11	35.48	07	22.58
3	4-6 घण्टे	05	16.13	07	22.58
4	6 घण्टों से अधिक	09	29.04	04	12.90

तालिका नं० 02 से प्राप्त आँकड़ें यह दर्शाते हैं कि अधिकांश 35.48 प्रतिशत छात्र 2-4 घण्टे प्रतिदिन मोबाइल फोन का प्रयोग करते हैं तथा सबसे कम 16.13 प्रतिशत छात्र 4-6 घण्टे प्रतिदिन मोबाइल फोन का प्रयोग करते हैं जबकि अधिकांश 41.94 प्रतिशत छात्राएँ 1-2 घण्टे प्रतिदिन मोबाइल फोन का प्रयोग करती हैं तथा 12.90 प्रतिशत छात्राएँ 06 घण्टे से अधिक मोबाइल फोन का प्रयोग करती हैं। आँकड़ों से यह स्पष्ट होता है कि छात्राएँ, छात्रों की अपेक्षा प्रतिदिन कम समय मोबाइल फोन का प्रयोग करती हैं इसका एक कारण यह भी हो सकता है कि छात्राएँ घरेलू कार्यों में व्यस्त होने के कारण प्रतिदिन कम समय मोबाइल फोन पर व्यतीत करती हैं।

इस सन्दर्भ में अध्ययन से विद्यार्थियों के सीखने में मोबाइल फोन के उपयोग का पता लगाने का प्रयास किया गया है। अध्ययन में सम्मिलित 54.84 प्रतिशत छात्र एवं 32.25 प्रतिशत छात्राओं ने यह माना कि अध्ययन के दौरान मोबाइल फोन का प्रयोग उनके सीखने में हमेशा उनकी सहायता करता है तथा 45.94 प्रतिशत छात्र एवं 45.17 प्रतिशत छात्राओं का यह कहना है कि मोबाइल फोन से उन्हें सीखने के कायां को और अधिक तेज़ी से पूरा करने में सहायता मिलती है। हुसैन मोयज़्ज़म(2019),ने भी अपने अध्ययन में इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि विद्यार्थियों मेंअध्ययन के दौरान मोबाइल फोन बहुत उपयोगी होता है।

तालिका 3: मोबाइल फोन का सीखने में उपयोग- N=62

कम संख्या	सीखने में उपयोग	कभी-नहीं				कभी-कभी				हमेशा			
		छात्र		छात्राएँ		छात्र		छात्राएँ		छात्र		छात्राएँ	
		आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
1	अध्ययन के समय मोबाइल फोन का प्रयोग कितनी बार आपके सीखने में सहायता करता है?	02	6.45	03	9.67	12	38.71	18	58.08	17	54.48	10	32.25
2	मोबाइल फोन का प्रयोग विभिन्न अवधारणाओं (concepts) को समझने में कितनी बार आपकी सहायता करता है?	02	6.45	03	9.67	15	48.38	17	54.85	14	45.17	11	35.48
3	मोबाइल फोन के माध्यम से आपको भाषा सम्बन्धी समस्याओं को हल करने में सहायता मिलती है?	02	6.45	04	12.90	08	25.80	14	45.16	21	67.75	12	38.70
4	मोबाइल फोन के माध्यम से सीखने से आपको अपनी भाषा के प्रदर्शन को विकसित करने में सहायता मिलती है?	03	9.67	05	16.12	12	38.71	15	48.38	16	51.62	11	35.48
5	क्या आप मोबाइल फोन का प्रयोग ऑनलाइन शिक्षा ग्रहण करने मे करते हैं?	04	12.90	03	9.67	12	38.71	14	45.16	15	48.38	14	45.16
6	क्या आप असाइमेंट के कार्य हेतु अपने मोबाइल फोन में इण्टरनेट से विभिन्न सूचनाएँ डाउनलोड करते हैं?	05	16.12	03	9.67	11	35.48	11	35.48	15	48.38	17	54.85
7	मोबाइल फोन के माध्यम से भाषासीखना आसान हो गया है?	02	6.45	03	9.67	06	19.35	13	41.93	23	74.20	15	48.38
8	क्या कक्षा शिक्षण के बाद आप अपने अध्ययन को बेहतर करने के लिए मोबाइल फोन कीसहायता लेते हैं?	04	12.90	09	29.30	19	61.30	10	32.25	08	25.80	12	38.70
9	क्या मोबाइल फोन के माध्यम से आपको सीखने के कार्योंको और अधिक तेज़ी से पूरा करने में सहायता मिलती है?	05	16.12	04	12.90	13	41.93	13	41.93	13	41.93	14	45.16
10	क्या मोबाइल फोन के द्वारा सीखने से सीखने का एक रोमांचक माहौल पैदा होता है?	03	9.67	04	12.90	16	51.62	20	64.52	12	38.71	07	22.58
11	क्या आप मोबाइल फोन पर किसी भी पुस्तक को अपने अध्ययन में सहायता लेने हेतु पढ़ते हैं?	05	16.12	08	25.80	11	35.48	14	45.16	15	48.40	09	29.30
12	क्या मोबाइल फोन के द्वारा नये शब्दकोष को बढ़ाने में सहायता मिलती है?	03	9.67	04	12.90	10	32.25	10	32.25	17	54.85	17	54.85
13	क्या विभिन्न अनुप्रयोगों (applications) ने आपको भाषा(अंग्रेजी, हिंदी या अन्य)सीखने में कुशल बनाया है?	04	12.90	04	12.90	10	32.25	10	32.25	17	54.85	17	54.85
14	क्या अनुप्रयोगों के प्रयोग के कारण आपको (अंग्रेज़ी या अन्य भाषा) बोलने में आत्मविश्वास पैदा होता है?	05	16.12	07	22.58	13	41.94	11	35.48	13	41.94	13	41.94
15	क्या आपने मोबाइल फोन को अपने अध्ययन के लिए उपयोगी पाया है?	04	12.90	08	25.80	07	22.58	09	29.30	20	64.52	14	45.16

मोबाइल फोन विद्यार्थियों की विभिन्न अवधारणों (Concepts) को स्पष्ट करने में सहायक है। इस सम्बन्ध में 51.61 प्रतिशत छात्र एवं 54.85 प्रतिशत छात्राएँ यह मानते हैं कि मोबाइल फोन का प्रयोग कभी-कभी विभिन्न अवधारणाओं को समझने में उनकी सहायता करता है। मोबाइल फोन के द्वारा छात्र अपनी भाषा सम्बन्धी समस्याओं को हल कर सकते हैं। इस सन्दर्भ में 67.75 प्रतिशत छात्र एवं 54.85 प्रतिशत छात्राओं के अनुसार मोबाइल फोन भाषा सम्बन्धी समस्याओं को हल करने में हमेशा उनकी सहायता करता हैं तथा 74.20 प्रतिशत छात्र एवं 48.40 प्रतिशत छात्राओं ने यह माना है कि मोबाइल फोन के द्वारा भाषा सीखना आसान हो गया है वहीं 61.30 प्रतिशत छात्र एवं 61.30 प्रतिशत छात्राओं ने यह स्वीकार किया कि मोबाइल फोन के द्वारा उन्हें हमेशा नये नये शब्दकोष (Vocabulary) को बढ़ाने में सहायता मिलती है। कुल 41.94 प्रतिशत छात्र एवं 41.94 प्रतिशत छात्राएँ यह मानते हैं कि मोबाइल फोन के कारण उन्हें अंग्रेजी या अन्य भाषा बोलने में आत्मविश्वास पैदा होता है तथा विभिन्न अनुप्रयोगों (Applications) ने उन्हें अंग्रेज़ी, हिंदी या अन्य भाषा सीखने में कुशल बनाया है। बेहरानी तेहर (2011), ने मोबाइल फोन भाषा सीखने के उपकरण पर अध्ययन किया और पाया कि मोबाइल फोन से भाषा सीखने की प्रकिया तीव्र हो रही है।

वर्तमान समय में मोबाइल फोन का प्रयोग ऑनलाइन शिक्षा ग्रहण करने में किया जाता है इस सन्दर्भ में 48.31 छात्र

तथा 45.17 प्रतिशत छात्राएँ यह मानते हैं कि वे हमेशा मोबाइल फोन का प्रयोग ऑनलाइन शिक्षा ग्रहण करने में करते हैं जबकि 12.90 छात्र तथा 9.67 प्रतिशत छात्राओं ने कभी भी इसका प्रयोग ऑनलाइन शिक्षा ग्रहण करने में नहीं किया है। मोबाइल फोन में उपलब्ध इण्टरनेट के द्वारा छात्र किसी भी पुस्तक को अपने अध्ययन में सहायता लेने हेतु पढ़ते हैं तथा 48.40 प्रतिशत छात्र तथा 54.85 प्रतिशत छात्राएँ मोबाइल फोन में इण्टरनेट द्वारा विभिन्न सूचनाएँ डाउनलोड करते हैं। मोबाइल फोन के द्वारा विद्यार्थी कक्षा शिक्षण के बाद अपने अध्ययन को बेहतर बनाने हेतु मोबाइल फोन का प्रयोग करते हैं इस संबंध में 61.30 प्रतिशत छात्र तथा 32.27 प्रतिशत छात्राएँ यह स्वीकारते हैं कि वे कभी-कभी कक्षा शिक्षण के बाद अपने अध्ययन को बेहतर बनाने हेतु मोबाइल फोन का सहारा लेते हैं। हनी(2005), ने भी अपने अध्ययन में यह सत्यापित किया है कि आधुनिक तकनीकी छात्रों को कक्षा के बाहर एक बेहतर शिक्षण प्रदान करती है जबकि 51.62 प्रतिशत छात्र तथा 64.52 प्रतिशत छात्राएँ यह मानते हैं कि कभी कभी मोबाइल फोन के द्वारा सीखने से एक रोमांचक माहौल पैदा होता है। मोबाइल फोन विद्यार्थियों के सीखने के कार्यों में महत्वपूर्ण भ्मिका निभाता है इस संबंध में 64.52 प्रतिशत छात्र तथा 45.17 प्रतिशत छात्राओं ने यह माना है कि उन्होंने मोबाइल फोन को हमेशा अपने अध्ययन हेतु उपयोगी पाया है जबकि 12.90 प्रतिशत छात्र तथा 25.80 प्रतिशत छात्राओं ने मोबाइल फोन को अपने अध्ययन के लिए उपयोगी नहीं पाया है।

परिणाम तथा विचार-विमर्श

तलिका 4:छात्रों में मोबाइल फोन की लत का स्तर

थ्लंग	संख्या(N)	माध्य (Mean)	व्याख्या
छात्र	31	114.41	मध्यम

उपरोक्त तलिका न० 04 से यह पाया गया है कि प्राप्त औसत मूल्य 114.41 है जो छात्रों के बीच मोबाइल फोन की लत के मध्यम स्तर को दर्शाता है।

तलिका 5: छात्राओं में मोबाइल फोन की लत का स्तर-

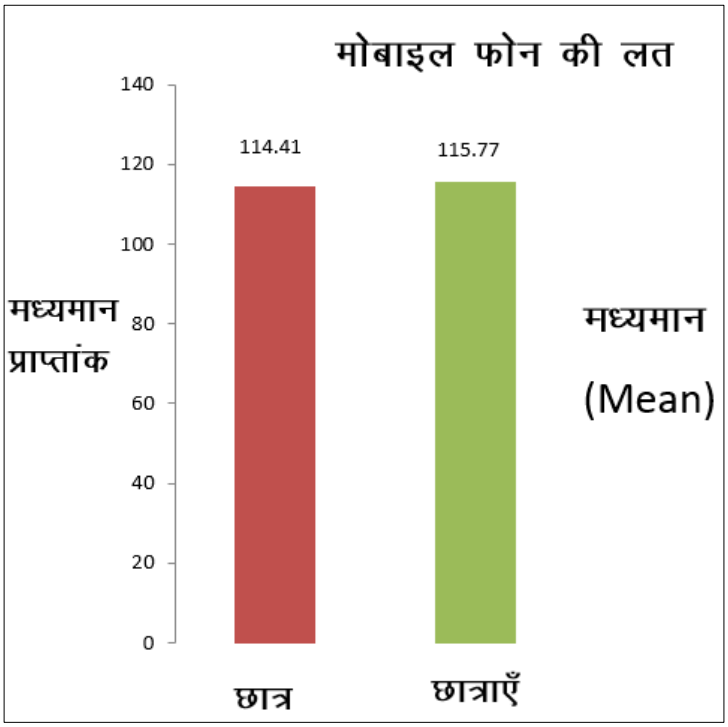
लिंग	संख्या(N)	माध्य (Mean)	व्याख्या
छात्राएँ	31	115.77	मध्यम

उपरोक्त तलिका न० 05 से यह अनुमान लगाया गया है कि प्राप्त औसत मूल्य 115.77 है जो छात्रों के बीच मोबाइल फोन की लत के मध्यम स्तर को दर्शाता है।

H_0 - छात्र व छात्राओं में मोबाइल फोन की लत के स्तर में कोई महत्वपूर्ण (सार्थक) अंतर नहीं है।

तलिका 6: छात्र छात्राओं में मोबाइल फोन की लत के स्तर के मध्य सार्थक अंतर-

क्रम संख्या	लिंग	संख्या(N)	मध्यमान(Mean)	मानक विचलन(SD)	df	't' मूल्य	सार्थकता का स्तर
1	छात्र	31	114.41	19.26	60	0.314	स्वीकृत
2	छात्राएँ	31	115.77	14.58			



चित्र 1

उपरोक्त तालिका संख्या से प्राप्त आँकड़ों से यह अनुमान लगाया गया है कि प्राप्त 't' मान0.314 है जो 0.05 के विश्वास स्तर पर तालिका के 't' मान (1.67) से कम है जो यह इंगित करता है कि छात्र एवं छात्राओं में मोबाइल फोन की लत के स्तर के मध्य कोई सार्थक (महत्वपूर्ण) अंतर नहीं है अत: यह परिकल्पना स्वीकृत की जाती है। प्रस्तुत शोध अध्ययन परिणाम को विभिन्न अनेक पूर्व अध्ययन सहयोग करते हैं जैसे- निशाद और राना(2016) का भी यह मानना है कि स्मार्टफोन का उपयोग और लिंग महत्वपूर्ण रूप से संबंधित नहीं है वैसे ही भूटिया वाई एवं अन्य(2016)ने भी अपने अध्ययन में इस बात को स्वीकार किया कि मोबाइल फोन की लत एवं लिंग आपस में सहसबंधित नहीं है।यूफेंग वेन एवंज़िया यिंग (2016) ने भीअपने अध्ययन में इस तथ्य की ओर इशारा किया है कि छात्र-छात्राओं में मोबाइल फोन की लत तथा लिंग के मध्य कोई सकारात्मक सहसंबंध नहीं है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध अध्ययन परिणाम से यह ज्ञात हुआ कि अधिकांश 35.48 प्रतिशत छात्र 2-4 घण्टे प्रतिदिन मोबाइल फोन का प्रयोग करते हैं तथा सबसे कम 16.13 प्रतिशत छात्र 4-6 घण्टे प्रतिदिन मोबाइल फोन का प्रयोग करते हैं जबकि अधिकांश 41.94 प्रतिशत छात्राएँ 1-2 घण्टे प्रतिदिन मोबाइल फोन का प्रयोग करती हैं तथा 12.90 प्रतिशत छात्राएँ 06 घण्टे से अधिक मोबाइल फोन का प्रयोग करती हैं। आँकड़ों से यह स्पष्ट होता है कि छात्राएँ, छात्रों की अपेक्षा प्रतिदिन कम समय मोबाइल फोन का प्रयोग करती हैं। अध्ययन से विद्यार्थियों के सीखने में मोबाइल फोन के उपयोग का पता लगाने का भी प्रयास किया गया है। छात्र एवं छात्राएं मध्यम रूप से मोबाइल फोन की लत के शिकार हैं। छात्र-छात्राओं में मोबाइल फोन की लत के स्तर में अंतर जानने पर यह स्पष्ट हुआ कि लड़के एवं लड़कियों में मोबाइल फोन की लत में कोई सार्थक (महत्वपूर्ण) अंतर नहीं है। इस प्रकार शोध परिकल्पना कि ''छात्र-छात्राओं में मोबाइल फोन की लत के मध्य कोई सार्थक (महत्वपूर्ण) अंतर नहीं है।'' स्वीकृत की जाती है जो यह इंगित करती है कि छात्र-छात्राओं में मोबाइल फोन की लत का स्तर भिन्न नहीं होता है। इस शोध अध्ययन के परिणाम तथा विभिन्न पूर्व शोध अध्ययन से हम इस निष्कर्ष पर पहुचते हैं कि मोबाइल फोन की लत का लिंग के साथ कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।

सुझाव

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

1. मोबाइल फोन का 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 सम्पादित 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 होने पाये तथा रिश्तों को मोबाइल फोन से अधिक प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

सन्दर्भ

1. Babdulla A, Bokhary D, Kabli Y, Sagdaf O, Dailwali M, Hamdi A.The association between smartphone addiction and thumb/wrist pain: A cross study. Medicine. 2020;910:e19124.
2. Bansal Punam. Mobile Phone Addiction Level Among Students Teachers. Intellectual QuestISSN 2349-1949.2018;10:343-350.
3. Taher, Baharani. Mobile Phones, just a phone or a language learningdevice? Cross-Cultural Communication. 2011;7(2):244-248.
4. Bhutia Y, etal.Mobile Phone Addiction among college going students in Shillong. International Journal of Education and Psychological Research. 2016;5(2):29-35.
5. Honey. Critical issue; Using Technology to improve student's performance: New York; North Central Regional Educational Laboratory; c2005.
6. Hossain Moyazzem M.Impact of mobile phone usage on academic performance:World Scientific News.2019;118:164-180.
7. Ithnain N, Ghazali SE, Jaafar N. Relationship Between Smartphone addiction with anxiety and depression among undergraduate students in Malaysia. International Journal of Health & Research.2018;8(1):163-171.
8. Ibrahim NK, Baharoon BS, Banjar WF, Jar AA, Ashor RM, Aman AA, *et al*. Mobile Phone Addiction and its Relationship to sleep quality and Academic achievement of Medical students at King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. Journal Research Health Sciences.Summer. 2018;18(3):e00420.
9. Dongre, etal.Nomophobia: A study to evaluate mobile phone Dependence and impact of cell phone on Health. Natl J Community med;c2017, 8(11). Doi:688-693.www.njcmindia.org.
10. JairusEU, ChristianUU, Agada Ogwuche JE, ThomasO,Taiyol, Tyavlum, *et al*.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. 2017;6(3):104-118.www.ijsrm.humanjournals.com.
11. Kalyani Bukya, Reddi KN, Ampalam P, Kishore KR, Elluru S.Depression, Anxiety and Smartphone Addiction among Medical Students. Journal of Dental and Medical Sciences (JOSR-JDMS). 2019;18(2):33-37.
12. Malik MA. A study of Mobile Phone Addiction among Kashmiri Students with respect to gender.International Journal of Indian pshychology.2018;6(1):33-140.

13. Nethamith,*etal*. Report II: Literature review in mobile phone Technologyand Leraning, Bristol, UK:NESTA; c2004.
14. Nishad P, Rana AS.Impact of Mobile Phone Addiction among College going students: A literature Review. Adv.Res.Soc.Sci.2016;7(1):111-115. DOI:10.15740/HAS/ARJSS/7.1/111-115.
15. Number of Mobile Phone users worldwide 2015-2020,Statista. Available :http://www.statista.com/statistics/274774/forecast-of-mobile-phone-users worldwide/.Accessed on 17 February 2021.
16. Prensky. Listen to the natives, Educational Leadership.2005;63(4):9-13.
17. Renuka K, Gopalkrishnan S, Umadevi R. Prevalence of Smartphone Addiction in an urban area of Kanchipuram district, Tamilnadu: A cross sectional study, International Journal of Community Med Public Health. 2019Oct;6(10):4218-4223.
18. Shaikh Patel, Shaikh Ajhar, Wahed Abdul. A study of mobile phone addiction among undergraduate students with respect to gender.Journal of Psychological Research ISSN 2344-5642.2016;3(3):75-79.
19. Shinde S, Mahajan P, Mitra M. Evaluation of Mobile Phone neck disability in young adult - a cross sectional analytical study. International Journal of Allied Medical Science and Clinical Research (IJAMSCR). 2019;7(1):241-246.
20. Sharma A, Sharma A.A study on the impact of mobile phone addiction amongst Youth in Chandigarh. International Journal of Sciences, Engineering and Management (IJSEM), ISSN (online).2017;2(9):2456-1304.
21. Sundari Tripura T.Effects of mobile phone use on academic performance of college going young Adults in India. International Journal of Applied Research 2015;1(9):898-905.www.allresearchjournal.com.
22. Vaidya DA, Pathak V,VaidyaA.Mobile Phone usage among Youth. International Journal of Applied Research and Studies (IJARS). 2016;4(3):1-16.
23. Yang SY, Ling CY. Gender difference in the association of smartphone use with vitality and mental health of adolescents students. Journal of American College Health. 2018;66(7):693-701.
24. Yufeng Wen,Xia Ying. Gender difference in factor associated with smartphone addiction; a cross sectional study among medical college students. BMC psychiatry; c2017.DOI 10.1186/s12888-0171503.