

39.0 स्मार्टफोन एडिक्शन के सामाजिक और सांस्कृतिक पहलू

- मुकेश कुमार भारती, शोधार्थी: शिक्षाशास्त्र विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ
Email- mukeshbharti193518@gmail.com

शोध-सार

नयी तकनीक के आगमन के साथ हमारे जीवन में काफी सुधार हुआ है, सेल फोन ने हमारे जीवन का रास्ता बदल दिया है। निश्चित रूप से, सेल फोन हमारे लिए वरदान हैं, लेकिन क्या यह सही तरीके से उपयोग किया जाता है? यह ध्यान देने योग्य बात है। हम सभी ने सुना है कि हम अपने स्मार्टफोन के बिना एक दिन भी नहीं बिता सकते हैं। स्मार्टफोन एडिक्शन पारिवारिक और सामाजिक संबंधों को कमजोर करते हैं, जिससे लोगों में और अकेलापन भारी होने लगता है।

स्मार्टफोन आज की दुनिया में मात्र संवाद उपकरण ही नहीं है, बल्कि यह जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया है। तकनीकी प्रगति के साथ ही, स्मार्टफोन ने जनता के जीवन में अद्भुतरूप से प्रवेश किया है, और इसके परिणामस्वरूप, इसका विविध उपयोग एक गंभीर समस्या के रूप में भी प्रकट होता है, जिसे हम “स्मार्टफोन एडिक्शन” कहते हैं। स्मार्टफोन एडिक्शन न केवल व्यक्तिगत मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है, बल्कि इसके सामाजिक और सांस्कृतिक दृष्टिकोण भी होते हैं। इस लेख में, हम स्मार्टफोन एडिक्शन के सामाजिक और सांस्कृतिक पहलूओं का विश्लेषण करेंगे और समझने की कोशिश करेंगे कि यह कैसे समायोजित रूप से प्रयोग में लिया जा सकता है।

मुख्य शब्द- स्मार्टफोन, मोबाइल, एडिक्शन, सामाजिक सम्बन्ध, सांस्कृतिक प्रभाव, मानसिक स्वास्थ्य।

प्रस्तावना

स्मार्टफोन एडिक्शन एक स्थिति है जब व्यक्ति अपने मोबाइल से हृदय से ज्यादा रुचि और प्रेरणा महसूस करता है और उसे उसके दैनिक जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा मानता है तथा इसके बिना उसका जीवन खाली-खाली सा महसूस होता है। इस समय में, व्यक्ति तकनीकी उपकरण के बिना सोचने और अनुभव करने में अक्षम और असमर्थ हो जाता है और उसके बिना दैनिक जीवन यापन करने में अक्षमता महसूस करता है। इस कारण, व्यक्ति के जीवन के अन्य क्षेत्रों में अक्षमता, विवाद और नकारात्मक प्रभाव हो सकते हैं, जैसे की उत्पादन में रूकावट, असहनीय यातायात या अवांछनीय सामाजिक परिवर्तन इत्यादि।

2024 तक, दुनिया में 6.8 बिलियन से अधिक स्मार्टफोन उपयोगकर्ता हैं और परिवार के प्रत्येक सदस्य के 6.3% लोगों में स्मार्टफोन की लत है। वर्जिन मोबाइल द्वारा प्रकाशित शोध में यह भी पाया गया है कि अरबों स्मार्टफोन उपयोगकर्ता एक दशक पहले की तुलना में 427 % ज्यादा संदेश और सूचनाएं मिलती हैं तथा वे 278 % ज्यादा टेक्स्ट भी भेजते हैं। फोन के इस्तेमाल की वृद्धि एक सामान्य बात है, हालांकि यह नकारात्मक प्रभावों को भी उत्पन्न कर सकती है। फोन के अत्यधिक इस्तेमाल ने उपभोक्ताओं को उनके सेलुलर आदर्शों पर सवाल उठाने पर मजबूर कर दिया है। सांस्कृतिक दृष्टिकोण से, स्मार्टफोन एडिक्शन आज के डिजिटल युग की एक मुख्य समस्या बन गई है, जिसके सामाजिक एवं सांस्कृतिक प्रभाव बढ़ रहे हैं और इसलिए यह शोध अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

आवश्यकता एवं महत्व

इस शोध से समाज और नीति निर्माताओं को एक दिशा प्रदान की जा सकती है, जिससे वे स्मार्टफोन के उपयोग से निगरानी रख सकते हैं और साथ ही इसके लक्षणों के समाधान हेतु कारण भी बता सकेंगे। इस टेक्नोलॉजिकल युग में जहां स्मार्टफोन एक आवश्यक आवश्यकता बन गया है, वही स्मार्टफोन की लत एक समस्या बन गई है। समाजीकरण के माध्यम से हमें उन अनुभूति

ऊर्जा और अंतरव्यक्तिक संबंधों को सक्रियता से समझने में मदद मिल सकती है, जिन्हें हम दिन भर अनुकरण में लाते हैं। स्मार्टफोन का अत्यधिक उपयोग संबंधों में बाधा डाल रहा है और इससे लोगों के बीच अलगाव और सहानुभूति की कमी लग रही है। परिवारों और मित्रों के संबंधों में अंतर्क्रिया हमेशा के लिए कमजोर हो जाती है क्योंकि वे नवीनतम सूचनाएं जानने में इतने अधिक व्यस्त हैं कि; उन्हें इन सब के लिए तथा स्वयं के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालने वाले कारकों तथा अन्य व्यावहारिक मान्यताओं को समझने के लिए समय नहीं है। ऐसी सामाजिक गतिविधियाँ या रणनीतियाँ भी बनानी चाहिए जो किसी महत्वपूर्ण संपर्क को छोड़ने से रोके बिना स्वस्थ इंटरनेट और सोशल मीडिया प्रयोग को बढ़ावा देने में सहयोग करें। हमारे सामाजिक प्रभाव के बीच, स्मार्टफोन ने सांस्कृतिक रूप से भी दीवार खड़ी की है। स्मार्टफोन के कारण सामाजिक विचारकर्म उस प्रकार के सामग्री में से घिरे होते हैं जो स्व प्रशंसा करने का वातावरण बनाती है, चाहे वह सोशल मीडिया हो, गेमिंग हो या एजुकेशनल प्लेटफॉर्म हों। स्मार्टफोन की लत के रूप में, स्मार्टफोन संस्कृति संवेदनशीलता का एक मुद्दा है और इन चीजों को जानना काफी कारणों से महत्वपूर्ण है। स्मार्टफोन अपने उपभोक्ताओं को उनकी कुशलता और स्मार्टफोन पर एक मध्यम-मार्गी दृष्टिकोण विकसित करने के लिए भी प्रेरित करता है।

साहित्य समीक्षा

सावसन, एम. ए. अबुहमदा और अब्दुल्ला वाई नासिर (2023) अपने अध्ययन "जॉर्डन में विश्वविद्यालय के छात्रों में स्मार्ट फोन की लत और इसके मानसिक स्वास्थ्य जोखिम: एक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन" में पाया कि, मानसिक रोग जॉर्डन में एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है, और विश्वविद्यालय के छात्र विशेष रूप से जोखिम में हैं। महिलाएँ, जो मानती हैं कि स्मार्टफोन के उपयोग से सोचने की क्षमता को नुकसान पहुँचता है, और जो अनिद्रा और थकान से पीड़ित हैं, उनमें गंभीर मनोवैज्ञानिक असुविधा और स्मार्टफोन की लत का जोखिम बढ़ गया है। मोबाइल फोन ज़रूरी हैं, लेकिन मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग लत का कारण बन सकता है और विश्वविद्यालय के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।

ट्वेंग, जे.एम. (2017). ने अपने अध्ययन "आज के सुपर-कनेक्टेड बच्चे कम विद्रोही, अधिक सहनशील, कम खुश क्यों हो रहे हैं?" में पता लगाया है कि स्मार्टफोन ने एक पूरी पीढ़ी को कैसे प्रभावित किया है, लेकिन विशेष रूप से किशोरों और युवा वयस्कों को। यह स्मार्टफोन के अत्यधिक उपयोग को मानसिक स्वास्थ्य में गिरावट से भी जोड़ता है।

टर्कले, एस. (2015). अपने अध्ययन "बातचीत को पुनः प्राप्त करना: डिजिटल युग में बातचीत की शक्ति।" में बताती हैं कि इसने वियोग की संस्कृति को जन्म दिया है, जो लोगों के बीच तत्काल और सही बातचीत से बचने के लिए उपकरणों के माध्यम से एक मध्यस्थ संचार है। अन्य बातों के अलावा, उनके निष्कर्ष बातचीत कौशल के क्षरण, अकेलेपन में वृद्धि और भावनात्मक बुद्धिमत्ता में कमी को दर्शाते हैं। सांस्कृतिक परिवर्तनों की जांच करके, पुस्तक स्मार्टफोन की लत की बुराइयों से लड़ने के लिए बातचीत - सचेत बातचीत - को पुनः प्राप्त करने का मामला बनाती है।

चॉटपिटाय सुनोंध वी, & डगलस के.एम. का अध्ययन "सामाजिक संपर्क पर 'फबिंग' के बुरे प्रभाव", "फबिंग" (फोन स्नबिंग) की जांच करता है, वह घटना जिसमें स्मार्टफोन का उपयोग सामाजिक संपर्कों को बाधित करता है। यह दिखाता है कि यह व्यवहार हमारी चाहत की गुणवत्ता को कैसे कम करता है, जिससे रिश्तों में संतुष्टि कम होती है और अस्वीकृति अधिक महसूस होती है।

शोध के उद्देश्य

- स्मार्टफोन एडिक्शन के समाज में बढ़ रहे अलगाव और अकेलेपन का अध्ययन करना।
- स्मार्टफोन एडिक्शन से पारिवारिक संबंध पर पड़ने वाले प्रभाव एवं सांस्कृतिक मूल्यों में आये परिवर्तन के प्रभाव का विश्लेषण करना।
- स्मार्टफोन एडिक्शन से बाहर निकलने के लिए प्रभावी तरीके का अध्ययन करना।

शोध विधि

इस शोध पत्र में सामग्री विश्लेषण के रूप में एक शोध प्रविधि का प्रयोग है, जिसमें शोधकर्ता ने रिकॉर्ड किए गए संग्रह, इंटरनेट एवं अन्य संबंधित डिजिटल उत्पाद जैसे सोशल मीडिया ऐप एवं ऑनलाइन मंच के उपयोग से सांस्कृतिक प्रभाव संबंधित सामग्री पर प्राप्त आँकड़ों को विश्लेषित करने के लिए किया है।

स्मार्टफोन एडिक्शन के सामाजिक पहलू

स्मार्टफोन एडिक्शन का सबसे स्पष्ट प्रभाव परिवारिक और सामाजिक संबंधों पर देखा जा सकता है। परिवार के सदस्य अक्सर अपने फोन में इतने व्यस्त होते हैं कि उनके बीच की बातचीत और समय की गुणवत्ता लगातार क्रम होती जा रही है। एक परिवार के भीतर स्मार्टफोन एडिक्शन का यह परिणाम भी हो सकता है कि उस परिवार के सदस्य एक ही घर में रहते हुए भी एक-दूसरे से दूरी महसूस करने लगते हैं। इसी तरह दोस्ती और सामाजिक मेलजोल भी प्रभावित होता है। अभी लोग अधिक टेक्स्ट मैसेजिंग और सोशल मीडिया पर ही निर्भर हो गए हैं, व्यक्तिगत रिश्ते कमजोर हो जा रहे हैं। लोग अब पूजा पाठ एवं अनुष्ठान में भी मोबाइल का उपयोग करने लगे हैं साथ ही विवाह-विच्छेद भी फोन पर होने की घटनाएं सुनने को मिलती हैं। इसलिए इस शोधपत्र में यह जानने का प्रयास किया गया है कि, इंटरनेट द्वारा डिजिटल सामग्री से संबंधित अंकित विशेषांकों को देखने के लिए व्यक्ति स्मार्टफोन का उपयोग किन रूपों में करता रहता है और उसे नियंत्रित भी नहीं रख सकता है परिणामस्वरूप उसका व्यवहार उसके व्यक्तिकी और समाज से संबंधित नकारात्मक परिणाम को प्रेरित करता है। स्मार्टफोन एडिक्शन के कारण समाज में सामाजिक अलगाव बढ़ता चला जा रहा है। भले ही स्मार्टफोन ने हमें वैश्विक स्तर पर एक-दूसरे से जोड़ दिया है, लेकिन इसके उपयोग ने हमें समाज से दूर कर दिया है। लोग घरेलू कार्यक्रमों के आयोजन और उत्सवों में भी स्मार्टफोन में बिजी रहते हैं, वास्तविक संबंध कम हो रहे हैं और लोग अकेलापन भी महसूस कर रहे हैं। इस स्मार्टफोन की भ्रान्तिमान दुनिया ने हमें असली घर से दूर कर दिया है, और यह समस्या बढ़ती ही जा रही है।

स्मार्टफोन एडिक्शन के सांस्कृतिक पहलू

स्मार्टफोन ने सांस्कृतिक मूल्यों को भी चोट पहुंचाई है। पहले, लोग अपने समय का अधिकांश हिस्सा पारंपरिक सामाजिक और सांस्कृतिक गतिविधियों पर खर्च करते थे, मगर अब, स्मार्टफोन ने इसे बहुत को कम कर दिया है। अब, लोग अक्सर अपना समय ऑनलाइन प्लेटफॉर्मों पर खर्च करते हैं, जहाँ उन्हें विश्व के सभी लोगों से आपसी संपर्क है परंतु कुछ लोग विडियो कांफ्रेंसिंग या अन्य माध्यमों से ठगी का भी शिकार भी हो जाते हैं।

पहले के लोग रेडियो, टीवी, और समाचार पत्रों का उपयोग जानकारी प्राप्त करने के लिए करते थे, अब उसी जानकारी को स्मार्टफोन से प्राप्त किया जाता है। पारंपरिक संचार साधनों का उपयोग कम हो रहा है और साथ ही, इसका प्रभाव सांस्कृतिक प्रसार पर भी पड़ रहा है। कुछ क्षेत्रों में अब तक क्षेत्रीय भाषा का उपयोग कम होता जा रहा है क्योंकि लोग स्मार्टफोन का उपयोग करने के लिए ज्यादातर समय इंग्लिश या वैश्विक भाषाओं का उपयोग करते हैं। स्मार्टफोन एडिक्शन का सबसे बड़ा प्रभाव युवा पीढ़ी पर आ रहा है। युवा अपने अपने सांस्कृतिक संस्कार और मान्यताओं से प्रेम कम कर रहे हैं क्योंकि वे स्मार्टफोन के द्वारा ही बहुल संस्कृति में पहचान बना रहे हैं। वे सोशल मीडिया पर फैशन, भाषा और रुझान के बारे में पेस्ट कर रहे हैं जो उनके सांस्कृतिक मूल्यों को प्रभावित करते हैं। इस प्रकार, स्मार्टफोन सांस्कृतिक खोज में भी चुनौती देते हुए संस्कृतिक ढाँचे को कमजोर कर रहा है।

स्मार्टफोन एडिक्शन से उबरने के उपाय (डिजिटल डिटॉक्स)

डिजिटल डिटॉक्स का उद्देश्य होता है कि किसी भी व्यक्ति को कुछ समय के लिए सभी डिजिटल उपकरणों विशेषकर स्मार्टफोन, कंप्यूटर और टैबलेट से दूर रहना पड़े। इसका मुख्य उद्देश्य डिजिटल निर्भरता या डिजिटल संयुग्मता की वजह से होने वाले तनाव, और सामाजिक असहमति जैसी समस्याओं को कम करना होता है। डिजिटल डिटॉक्स व्यक्तियों को अब वास्तविक जीवन के

मूल्यवान अनुभव और व्यक्तिगत संबंधों को सुधारने के लिए है। इससे उनके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है। डिजिटल डिटॉक्स के निम्न उपाय हो सकते हैं-

- कुछ दिनों या हफ्तों तक सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर सक्रिय न रहना।
- एक विशेष समय या दिन में ही स्मार्टफोन और अन्य डिजिटल उपकरण का सीमित समय के लिए उपभोगिता करना, जैसे सुबह और रात में स्मार्टफोन का उपयोग करना और रात को स्मार्टफोन का उपयोग न करना।
- आउटडोर गतिविधियों में हिस्सा लेना अर्थात वास्तविक जीवन की गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करने के साथ कोई गतिविधि, जैसे योग, वॉकिंग, पढ़ना, चलन या मित्रों के संग समय बिताना आदि।
- डिजिटल उपकरण को दूर रखना अर्थात सोने के दौरान फोन या टैबलेट को दूर करना और दिन के कुछ समय के लिए स्मार्ट फोन बिलकुल दूर करना।

निष्कर्ष और सुझाव

स्मार्टफोन एडिक्सन ने केवल हमारे व्यक्तिगत जीवन पर ही प्रभाव नहीं डाला है, बल्कि समाज और संस्कृति पर भी इसका जबरदस्त प्रभाव है। इसने विश्वस्तरीय स्तर पर हमें जोड़ना तो सरल बना दिया है लेकिन इसने हमारे सामाजिक और सांस्कृतिक संबंधों में हानि पहुंचाई है। स्मार्टफोन के कारण अलगाव की भावना तेज है और सांस्कृतिक मूल्यों में भी गिरावट जारी है। स्मार्टफोन के हानिपूर्ण प्रभाव को शांत करने के लिए जागरूकता और डिजिटल संतुलन की आवश्यकता है ताकि हम इसका सही और स्वस्थ उपयोग कर सकें और हमारा समाज और संस्कृति सही संरक्षण पा सकें। हमें डिजिटल डिटॉक्स का भी प्रयास करना चाहिए क्योंकि डिजिटल डिटॉक्स न केवल मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारने की खोज में एक उपयुक्त तरीका है, बल्कि इसके माध्यम से व्यक्ति को अच्छे से अच्छे संतुलन से मदद मिल सकती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ

रघुवंशी करुणेश (2023), शिक्षा और सामाजिक समस्याएं (संस्करण-प्रथम), बंगलौर : संकल्प प्रकाशन।

झोंग यान (2015), इनसाइक्लोपीडिया ऑफ मोबाइल फोन बिहैवियर, यूएसए : स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ न्यू यार्क।

बिश्रोई, एमी. (2023) वृद्ध लोगों में अकेलापन, इसके कारण और मानसिक स्वास्थ्य पर परिणाम पर एक शोध पत्र।

<https://www.lybrate.com/hi/topic/treatment-for-cell-phone-addiction>

<https://www-addictioncenter-com.translate.google/behavioral-addictions/phone-addiction>

<https://www-techtarget-com.translate.google/whatis/definition/smartphone-addiction-cell-phone-addiction>