

स्मार्ट फोन का स्वास्थ्य व शिक्षा पर प्रभाव: एक समाजवैज्ञानिक विश्लेषण

¹अनुराधा, ¹प्रो० ब्रजेश कुमार सिंह

¹शोध छात्रा, ²प्रोफेसर

^{1/2}समाजशास्त्र विभाग, महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ, वाराणसी

मूंपस रू लंकंअंदनतंकी7800/हउंपसणबवउ, मूंपस रू पउकतइतरंमौणअ/हउंपसणबवउ

<https://doi.org/10.64882/ijrt.v14.iS1.1147>

सारांश

वर्तमान समाज पर स्मार्ट फोन के उपयोगों का प्रभाव एक महत्वपूर्ण मुद्दा है, जो हाल ही के दशकों में हमारे सामने एक गम्भीर समस्या बन कर उभरा है। अगर हम प्राचीन युग में आपसी संबंधों को देखे तो उनमें अत्यधिक घनिष्ठता पायी जाती थी, परन्तु बदलते हुये समय के साथ प्रगति और उन्नति के इस युग में मानव जाति पर अत्यधिक आधुनिक प्रौद्योगिकी का प्रभाव पड़ रहा है, जिसका परिणाम मानव समाज पर सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों देखने को मिल रहा हैं। देखा जाय तो स्मार्ट फोन मानव जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है। स्मार्ट फोन मानवीय समाज को कैसे प्रभावित कर रहा है व समाज की संस्कृति सामाजिक जीवन आधुनिक परिदृश्य व समाज के अन्य विविध पहलुओं को कैसे बदल रहा है, इस अध्ययन का उद्देश्य वर्तमान समाज पर स्मार्ट फोन के स्वास्थ्य व शिक्षा पर पड़ने वाले प्रभावों का सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों का अध्ययन करना है।

मुख्य शब्द: प्रगति, परिदृश्य, प्रौद्योगिकी, संस्कृति, उन्नति

प्रस्तावना

मानव जीवन की उत्पत्ति के बाद से ही मानव जाति के इतिहास में समय-समय पर अनेक परिवर्तन हुये हैं। 'आवश्यकता आविष्कार की जननी है।' मनुष्य ने अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये विभिन्न प्रयास किये। जिसमें वर्तमान में विज्ञान की सबसे बड़ी देन मोबाईल (स्मार्ट फोन) है। आज के समाज में स्मार्ट फोन एक दैनिक आवश्यकता है। यह बिल्कुल उसी प्रकार है जैसे दो दशक पहले दूरदर्शन (टी0वी0) की स्थिति थी। संचार क्रान्ति के प्रत्येक चरण

के फलस्वरूप समाज में परिवर्तनों की नयी श्रृंखला का आरम्भ होता है, जो समाज के प्रत्येक अंग पर अपना अमिट प्रभाव छोड़ता है। यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगा कि संचार क्रान्ति के ये चरण नयी सामाजिक स्थितियों का निर्माण करते हैं, और इस प्रकार भविष्य में समाज का निर्माण करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं।

आज के व्यस्त जीवन में हम अपने दोस्तों एवं रिश्तेदारों के साथ ज्यादा समय नहीं बिता पाते हैं, इसके पीछे मुख्य कारण यह है कि कभी हमें ऑफिस से छुट्टी नहीं मिलती है तो कभी थकान की वजह से हम कही जाना नहीं चाहते हैं। परन्तु 21वीं सदी में विज्ञान ने हमें एक ऐसा अनोखा उपकरण दिया है जिसकी सहायता से हम अपने दोस्तों एवं रिश्तेदारों के नजदीक ना जाकर भी उनसे जुड़ सकते हैं, उनसे बातचीत कर सकते हैं। तकनीक इतनी विकसित हो गई है कि अब हम स्मार्ट फोन की मदद से ना केवल बातचीत ही बल्कि ऑफिस के सभी काम इंटरनेट के माध्यम से घर बैठे कर लेते हैं। हमारा पूरा निजी जीवन एक परिवार का रूप ग्रहण कर चुक है और हालत यहाँ तक पहुँच गयी है कि कोई भी व्यक्ति निजी क्षेत्र के किसी भी हिस्से में स्थित दूसरे आदमी से पल भर में संपर्क कर सकता है। यह सब मुमकिन हुआ है, मात्र एक उपकरण के आविष्कार के कारण और वो है स्मार्टफोन।

हर वैज्ञानिक आविष्कार की तरह संचार के प्रत्येक लोकप्रिय साधन के कुछ लाभ और कुछ हानियाँ होती हैं, यह बात स्मार्ट फोन के विषय में भी कही जा सकती है। पिछले दो दशकों में एक महँगी सुविधा से दैनिक जीवन के अंग बनने तक इस यंत्र ने एक लम्बी यात्रा की है। इस यात्रा में जहाँ इसने मानव समाज की अनेक प्रकार से सहायता की है, वही उपयोग की अधिकता तथा सुरक्षा आदि कारणों से यह वर्तमान समाज के लिये हानिकारक भी सिद्ध होने लगा है। इस यंत्र की बढ़ती हुई सुविधाओं ने मनुष्य को अपना गुलाम बना लिया है। आज स्मार्ट फोन अलादीन का चिराग बन गया है, कहा जाता है कि विज्ञान एक वरदान है तो एक अभिशाप भी है। जब हम विज्ञान का सही रूप से एवं सही स्थान पर उपयोग करते हैं, तो यह एक वरदान साबित होता है, मगर जब इसका उपयोग गलत रूप से किया जायेगा तो यह अभिशाप बन जाता है। एक अनुमान के अनुसार स्मार्ट फोन का आज 25 प्रतिशत लोग सही उपयोग करते हैं 75 प्रतिशत लोग गलत उपयोग कर अपना एवं समाज का अहित भी करने से नहीं चूक रहे हैं।

पूर्व अध्ययन के निष्कर्ष

पूर्व अध्ययन से ज्ञात होता है कि वर्तमान समाज पर स्मार्ट फोन का सकारात्मक व नकारात्मक दोनों परिणाम देखने को मिला है। सरविलियम स्टुअर्ट (2008) ने अपने अध्ययन में पाया कि अभी स्मार्टफोन से स्वास्थ्य पर गलत प्रभाव पड़ने के कोई पुख्ता सबूत तो नहीं मिले हैं लेकिन बचाव के उपाय करने में कोई हर्ज नहीं है।

मित्तल और कुमार (2000) ने स्मार्ट फोन का कृषि पर प्रभाव पर शोध कार्य करने के उपरांत उन्होंने पाया कि स्मार्ट फोन कृषि सेवाओं के रूप में किसानों के बीच जागरूकता पैदा करने में सहायक है। रोहित सिंह (2009) ने विकास एवं लाभ के लिये स्मार्ट फोन के उपयोग पर अध्ययन किया जिसमें उन्होंने पाया कि जिस देश में स्मार्ट फोन का अधिक उपयोग किया जाता है वह देश विकसित देश की श्रेणी में शामिल हो जाता है।

हेनरी लाई (2009) एवं रायटर्स (2010) ने अपने अध्ययन में स्मार्ट फोन का स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों को देखते हुये परामर्श दिया है कि स्मार्ट फोन का कम से कम उपयोग करे एवं शरीर से दूर रखें। स्मार्ट फोन की आवश्यकता को एक लत का रूप देने से बचें। विन्सन रोथयान (2012) ने अपने अध्ययन में बताया है कि स्मार्टफोन से दैनिक जीवन में व्यक्ति को मानसिक तनाव का सामना करना पड़ता है, जिसके कारण कार्यक्षमता प्रभावित होती हैं।

मेकिन स्माइल वेगोविच कोकिडक (2013) ने भी फेसबुक के अत्यधिक उपयोग से एल्कोहल व ड्रग्स नशे की लत के लक्षणों की पहचान की। इसी प्रकार शोधकर्ता यंग ने स्वास्थ्य समस्याओं एवं मानसिक विकास को पैथलोजिकल इन्टरनेट यूज (पी0यू0ई0) का नाम दिया है। एडम वर्गीस (2009) ने अपनी रिसर्च में इन बातों का खंडन करते हुये कहा कि स्मार्ट फोन से स्वास्थ्य पर कई विपरीत असर नहीं पड़ता। इनका मानना है कि स्मार्ट फोन एकदम सुरक्षित है। हो सकता है भविष्य में खतरा हो लेकिन हमें इसके फायदे देखना चाहिये।

केटिना ब्लू (2010) ने सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक पहलुओं पर स्मार्टफोन के प्रभाव का अध्ययन किया जिसमें उन्होंने पाया कि स्मार्टफोन का नकारात्मक प्रभाव ज्यादा पड़ रहा है। व्यक्ति मानसिक तनाव अधिक महसूस कर रहा है जिसके कारण सामाजिक संबंध कमजोर हो रहे हैं। फ्रन्सेस ड्राक (2011) ने अपने अध्ययन में स्मार्ट फोन के टॉवर एवं स्मार्ट फोन से निकलने वाली किरणों के प्रभाव का अध्ययन किया है। उन्होंने अध्ययन में पाया कि निकलने वाली किरणें स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से हानिकारक हैं।

स्मार्ट फोन के उपयोग में वृद्धि

पिछले एक दशक में स्मार्टफोन उपयोग कर्ताओं की संख्या में काफी वृद्धि हुई है। आज बच्चों से लेकर बूढ़ों तक सभी में इसका बढ़ चढ़कर उपयोग देखा जा रहा है। एरिकशन के अनुसार, 2024 में दुनिया भर में स्मार्ट फोन की संख्या 4.21 अरब होगी। यह आँकड़ा पाँच साल पहले के अनुमान से 28.98 प्रतिशत उल्लेखनी वृद्धि है, जब अनुमान लगाया गया था कि दुनिया भर में स्मार्ट फोन की संख्या 5.59 होगी। दुनिया की 60.42 प्रतिशत आबादी के पास स्मार्ट फोन हैं 2024 में स्मार्ट और फीचर फोन दोनों को मिलाकर, मोबाइल फोन की वर्तमान संख्या 8.31 बिलियन होगी। फीचर फोन, बिना ऐप्स और जटिल ऑपरेटिंग सिस्टम वाले बेसिक सेलुलर फोन होते हैं। जो विकासशील देशों में ज्यादा प्रचलित हैं। इन तथ्यों से स्पष्ट है कि ‘स्मार्ट फोन’ लोगों के जीवन का आधार बन गया है। विश्व में स्मार्ट फोन टैबलेट जैसे उपकरण सूचना संचार और मनोरंजन के लिये समान रूप से आवश्यक उपकरण के रूप में विकसित हुये हैं। 21वीं शताब्दी में स्मार्ट फोन पूरे विश्व में संप्रेषण की सबसे अच्छी तकनीक बन गया है आज के समय में ऐसा ही कोई व्यक्ति होगा जो फोन नहीं देखता होगा। इससे स्पष्ट होता है कि स्मार्ट फोन की हमारे प्रतिदिन के जीवन में कितनी महत्वपूर्ण भूमिका है। यह जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में स्मार्ट फोन बढ़ चढ़कर उपयोग कर रहे हैं।

कृषि क्रांति, औद्योगिक क्रांति से सूचना क्रांति के इस उपकरण ने मानव जीवन पर गहरा असर डाला है, लेकिन क्या हम सबको मालूम है पूरे निजी क्षेत्र को विश्व के समीप ला देने वाले इस मोबाइल का अविष्कार किसने सर्वप्रथम किया था? इसको 3 अप्रैल 1973 को अमेरिकी इंजीनियर मार्टिन कपूर ने बनाया था। यह मोबाइल बहुराष्ट्रीय दूर संचार कम्पनी ‘मोटोरोला’ का था। 1970 में वे इसी कंपनी में एक इंजीनियर के रूप में पदभार संभाले, संचार व्यवस्था के उपकरणों को बनाने का प्रयास करने लगे जिसके फलस्वरूप दुनिया के पहले मोबाइल फोन का अविष्कार हो गया। लेकिन भारत में मोबाइल फोन (स्मार्टफोन) 12 साल बाद 31 जुलाई 1985 में आया। दूर संचार सेवाओं के विस्तार के लिये भारत में 20 फरवरी 1997 में ‘ट्राई’ की स्थापना की गयी।

स्मार्ट फोन का मानव स्वास्थ्य पर प्रभाव

भारत ने एक डिजिटल रूप से सशक्त समाज और ज्ञान आधारित अर्थव्यवस्था बनाने की दिशा में उल्लेखनीय प्रगति की है। स्मार्ट फोन के जरिये गाँवों तक इंटरनेट की पहुँच बढ़ने व डिजिटल प्लेटफॉर्मों के माध्यमों से सार्वजनिक सेवा के वितरण में बढ़ोत्तरी हुयी है, देश ने शहरी-ग्रामीण अंतर को पहले से कहीं अधिक कम किया है। डिजिटल अर्थव्यवस्था, जिसने

2022-23 में राष्ट्रीय आय में 11.74 प्रतिशत का योगदान दिया, 2024-25 तक 13.42 तक पहुंचने का अनुमान है यह कृत्रिम बुद्धिमत्ता और डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर से प्रेरित हैं।

दुनिया भर में लोगों ने स्मार्ट फोन को 24 घंटे इस्तेमाल करने की चीज बना लिये हैं अब यह कहना मुश्किल है कि कौन लोग स्मार्ट फोन का इस्तेमाल नहीं कर रहे हैं। स्मार्ट फोन प्रयोग करने वाले यही सोच रहे हैं कि उनका फोन 1 घण्टे के लिये भी बंद ना हो जिसके कारण स्मार्ट फोन का प्रभाव मानव स्वास्थ्य पर सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों तरह से पड़ रहा है। अगर देखा जाय सकारात्मक प्रभाव से तो स्मार्ट फोन के माध्यम से डाक्टर मरीजों को दूर से परामर्श और उपचार प्रदान कर सकते हैं। यह सुविधा हर क्षेत्र के लिये आवश्यक हैं लेकिन विशेष रूप से फायदेमंद उन क्षेत्रों में है जहाँ स्वास्थ्य सेवार्ये आसानी से उपलब्ध नहीं होती।

स्मार्ट फोन के जरिये मरीज अपने इलेक्ट्रानिक स्वास्थ्य रिकार्ड (म्भत्) और स्वास्थ्य संबंधी विभिन्न ऐप्स तक तुरंत पहुँच सकते हैं जिससे उनको अपनी स्थिति और उपचार के बारे में जानकारी मिलती रहती है। कुछ ऐसे ऐप्स है जो रिमाइंडर करते रहते है। जिससे मरीज अपनी दवायें समय पर लेने एवं उपचार का सही तरीके से पालन करता हैं। स्मार्ट फोन के माध्यम से पोषण मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण से संबंधित शैक्षिक सामग्री की आसानी से पहुँच हैं। स्मार्ट फोन का मानव स्वास्थ्य पर कुछ सकारात्मक प्रभाव है तो कुछ नकारात्मक अर्थात् दोनों तरह के प्रभाव देखने को मिल रहे है। नकारात्मक प्रभाव पर जो अध्ययन किये गये है उसमें पाया गया है कि मानव के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी समस्यायें कुछ देखने को मिलती है, अत्यधिक स्मार्ट फोन का उपयोग करने से सरदर्द एवं एकाग्रता में कमी व नींद ना आना अनेक प्रकार के प्रभाव देखने को मिलते है।

कहते है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है। इस दृष्टि से स्मार्ट फोन पर अत्यधिक व्यस्तता लोगों को विभिन्न प्रकार के शारीरिक समस्याओं से ग्रसित कर रहा है। स्मार्ट फोन का अधिकतर प्रयोग करने के लिये लोग अकेले रहना पसंद करते है।

स्मार्टफोन का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव:-

स्मार्ट फोन और सोशल मीडिया के आ जाने से हमारे समाज में महत्वपूर्ण परिवर्तन आये है, जिसका मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ा है। स्मार्ट फोन ने हमारे बात करने, सीखने और मनोरंजन के तरीके को पूरी तरह बदल दिया है। हालाँकि, इनकी उपयोगिता अत्यधिक बढ़ गयी है। सूचनाये एवं अपडेट के लिये मनुष्य बार-बार फोन चेक करता है। कुछ

दूर जाने का डर लगा रहता है, जिससे चिंता और तनाव बढ़ सकता है। इसके अलावा, स्मार्टफोन का अत्यधिक उपयोग नींद में खलल डाल सकता है, जो मनुष्य के मनोस्थिति पर प्रभाव डालती है।

सोशल मीडिया जैसे प्लेटफार्म आज के समय में आपस में लोगों को जुड़ने और अपना अनुभव साझा करने का मौका दे रहा है जिसके कारण आत्मसम्मान की भावना लोगों में उत्पन्न होती है जैसे दूसरों से अपनी तुलना करना (लाइक्स और कमेंट्स) की मान्यता पाने की चाहत, या विकृत आत्मछवि को बेकार होने की भावना को जन्म दे सकती है। इसके अलावा भी अध्ययनों से पता चला है कि सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग और अवसाद, चिंता, अकेलेपन और आत्महत्या के विचारों के बीच संबंध है। ये सब प्लेटफार्म लत लगाने वाले हाते हैं, इसमें ऐसे एल्गोरिद्म का इस्तेमाल किया जाता है जो उपयोगकर्ताओं को उनकी पसंद और बातचीत के आधार पर सामग्री प्रदान करते हैं, जिससे वे लंबे समय तक जुड़े रहते हैं।

स्मार्टफोन का शिक्षा पर प्रभाव

आज तकनीकी विकास में सामाजिक परिवर्तन को तीव्र गति एवं दिशा प्रदान किया है और वह परिवर्तन शिक्षा के क्षेत्र में भी परिलक्षित हो रहा है। आज शिक्षा के प्रयोग हो रहे तकनीकी के रूप में स्मार्टफोन एक क्रान्तिकारी अविष्कार के रूप में उभरा है। जो कहीं भी आसानी से उपलब्ध है जिसके माध्यम से विद्यार्थी अपनी शिक्षा में पारदर्शिता प्रस्तुत कर रहे हैं तथा स्मार्ट फोन की सहायता से अन्य विद्यार्थियों से शिक्षण संबंधी पढ़न सामग्री से आसानी से जुड़ पा रहे हैं जो उनके होम असाइनमेंट करने में सहयोग प्रदान करता है। शिक्षक और विद्यार्थी के संबंध को गतिमय बनाने में स्मार्टफोन महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर रहा है। जिससे विद्यार्थी बेहतर अकादमिक प्रदर्शन कर रहा है। ऑनलाइन परीक्षा प्रणाली विद्यार्थियों के ज्ञान एवं भविष्य के प्रति जागरूकता में वृद्धि कर रही है। स्मार्ट फोन का प्रयोग शिक्षकों और छात्रों के द्वारा एक संचार उपकरण के रूप में किया जा रहा है। अधिकांश छात्र पहले से ही स्मार्ट फोन का प्रयोग अध्ययन हेतु कर रहे थे और अब शिक्षकों ने भी स्वयं को इस प्रवृत्ति से परिचित करना प्रारम्भ कर दिया है। जिसके परिणाम स्वरूप विद्यार्थियों को विषय का व्यापक ज्ञान प्राप्त हो रहा है। अतः स्मार्ट फोन विद्यार्थियों के भविष्य की उज्ज्वल बनाने में सहयोगी सिद्ध हो रहा है।

- अध्ययनों से पता चलता है कि फोन पर एक साथ कई काम करने से छात्रों का ध्यान काफी विचलित हो जाता है जिससे उनकी पढ़ाई में पूरी तरह से शामिल होने की क्षमता कम हो जाती है।
- कक्षाओं में भी व्यवधान की स्थिति पैदा हो जाती है। कक्षा के दौरान सूचना अलर्ट का मैसेज आ जाना छात्रों को बाधित करता है। सीखने में अनावश्यक विकर्षण पैदा होता है।
- स्मार्टफोन पर अत्यधिक निर्भरता स्वतंत्र समस्या समाधान और आलोचनात्मक सोच को हतोत्साहित कर सकती है क्योंकि छात्र गहन अध्ययनों में किसी तुलना में तुरंत जबाब देने में जल्दीबाजी कर सकते हैं। डिजिटल तकनीकी किसी दोधारी तलवारों से कम नहीं जिनका यदि सही उपयोग ना किया जा तो उपयोग करने वाले को नुकसान पहुँचा सकती है। ऐसा ही कुछ शिक्षा के क्षेत्र में स्मार्ट फोन जैसे डिजिटल तकनीकों की वजह से हो रहा है। ‘मानोस एटोनिनिस का कहना है कि शिक्षा में प्रौद्योगिकी का उपयोग करते समय हमें अपनी पिछली गलतियों से सीखने की जरूरत है ताकि उन्हें हम भविष्य में न दोहरायें।’

निष्कर्ष

देखा जाय कि वर्तमान समाज पर स्मार्ट फोन का प्रभाव कितना सकारात्मक हैं और कितना नकारात्मक है- इस विषय पर संपूर्ण विश्व में चिंतन कार्य चल रहा हैं। भारतीय समाज भी इससे अछूता नहीं है भारत जैसे विकासशील देश में जहाँ अपनी मूल संस्कृति तथा पाश्चात्य संस्कृति के बीच हमेशा खींचतान बनी रहती हैं। उस पर डिजिटल क्रान्ति का महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ रहा है इसका चिंतन एक महत्वपूर्ण मुद्दा है।

इन सब कारणों के बावजूद समाज में स्मार्ट फोन का असर बढ़ता जा रहा है। सभी वर्गों में समान रूप से इसके प्रति आकर्षण बढ़ा है। यही कारण है कि आज बाजार में रोज नये-नये उपकरण उपलब्ध है। देखा जाय तो स्मार्ट फोन के मूल्य भी अलग-अलग रूपों में सभी वर्गों के लिये उपलब्ध है; साथ ही उपभोक्ताओं की आवश्यकता के अनुसार वे अब तक की उपलब्ध सूचना तथा प्रसारण के समस्त साधनों जैसे- अखबार, किताबों, रेडियो, टी0वी0 कम्प्यूटर कैमरा इत्यादि की सुविधाओं को एक साथ छोटे रूप में उपलब्ध कराते हैं जिन्हें लोग आसानी से साथ रख सकते हैं। इन्हीं सब कारणों से अब व्यक्तियों के सबसे निकटतम तथा विश्वासपात्र बन गया है।

सुझाव

कुछ पूर्व अध्ययनों से ज्ञात होता है कि स्मार्टफोन के कुछ हानिकारक प्रभाव भी पड़ते हैं। अगर इन पर कुछ रणनीतियाँ अपनायी जाय तो इससे मनुष्यों को हानि की बजाय लाभ हो। स्मार्ट फोन जैसे उपकरणों का उपयोग किस प्रकार किया जाना चाहिए।

- कुछ सख्त उपयोग दिशा निर्देश स्थापित हो।
- स्वस्थ नींद की दिनचर्या को बढ़ावा देना चाहिये।
- खुले संचार में संलग्न होना चाहिये अर्थात परिवार के सभी सदस्य थोड़े समय के लिये ही लेकिन सब एक साथ बैठे।
- ऑफलाइन गतिविधियों को प्रोत्साहित करना चाहिये।
- निगरानी उपकरण का उपयोग करना चाहिये।
- डिजिटल नागरिकता पर शिक्षित करना चाहिये।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

- [1] सर विलियम, स्टुअर्ट (2008) मोबाइल फोन का स्वास्थ्य पर प्रभाव, 8 वर्ष से कम उम्र के बच्चों पर संचार तकनीकी, ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी, पृ0 सं0 32-42
- [2] मित्तल और कुमार (2000) मोबाइल फोन का कृषि पर प्रभाव एक आर्थिक विश्लेषण साप्ताहिक शोध पत्र, कृषि आर्थिक रिसर्च, चंडीगढ़, पृ0सं0 71-88
- [3] सिंह, रोहित (2009) विकास एवं लाभ के लिये मोबाइल फोन का उपयोग, ग्लोबल विश्वविद्यालय, सिंगापुर, पृ0सं0 95-98
- [4] भारतीय दूर संचार नियामक प्राधिकरण (ट्राई), 2021 वार्षिक रिपोर्ट।
- [5] द लैसट (2020), किशोरो में मानसिक स्वास्थ्य, वैश्विक अध्ययन
- [6] यूगंव (2019), भारत में “किशोरो के अकेलेपन पर सर्वेक्षण”
- [7] कुरूक्षेत्र: ज्योति एस0 वर्मा, अगस्त 2024, पृ0 सं0 28-29