

मोबाइल फोन के अत्यधिक उपयोग से किशोरों में आत्मसम्मान और तनाव के स्तर में परिवर्तन

Rupali Sharma

Research Scholar, Bharti Vishwavidyalaya, Durg, Chhattisgarh

Dr. Sneh Kumar Meshram

Bharti Vishwavidyalaya, Durg, Chhattisgarh

सार

किशोरों में मोबाइल फोन के व्यापक उपयोग ने उनके मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण पर इसके प्रभाव के बारे में चिंताएँ बढ़ा दी हैं। यह अध्ययन किशोरों में मोबाइल फोन के अत्यधिक उपयोग और आत्म-सम्मान और तनाव के स्तर पर इसके प्रभावों के बीच संबंधों की खोज करता है। जबकि मोबाइल फोन बेहतर संचार और सूचना तक पहुँच जैसे लाभ प्रदान करते हैं, उनका अत्यधिक उपयोग नकारात्मक मनोवैज्ञानिक परिणामों से जुड़ा हुआ है। शोध यह जांच करता है कि लंबे समय तक मोबाइल फोन का उपयोग आत्म-सम्मान में बदलाव में कैसे योगदान दे सकता है, जिसमें सामाजिक तुलना, साइबरबुलिंग और आभासी मान्यता पर निर्भरता के संभावित लिंक शामिल हैं। इसके अतिरिक्त, अध्ययन तनाव के स्तर को बढ़ाने में मोबाइल फोन की भूमिका की जांच करता है, विशेष रूप से निरंतर कनेक्टिविटी, ऑनलाइन व्यक्तित्व को बनाए रखने के दबाव और नींद और विश्राम पर डिजिटल इंटरैक्शन के प्रभाव के कारण। सर्वेक्षणों और मनोवैज्ञानिक आकलन के संयोजन के माध्यम से, यह शोध इस बात पर प्रकाश डालता है कि अत्यधिक मोबाइल फोन का उपयोग किशोरों के आत्म-सम्मान और तनाव को किस हद तक प्रभावित कर सकता है, इन प्रभावों को कम करने और स्वस्थ डिजिटल आदतों को बढ़ावा देने के लिए संभावित हस्तक्षेपों में अंतर्दृष्टि प्रदान करता है।

मुख्य बिन्दु: तनाव, मोबाइल फोन, अत्यधिक उपयोग, किशोरों के आत्मसम्मान के स्तर में परिवर्तन।

परिचय :-

मोबाइल फ़ोन एक विलासिता की वस्तु से एक आवश्यकता में परिवर्तित हो गए हैं, खासकर किशोरों के बीच। स्मार्टफ़ोन के प्रसार के साथ-साथ दैनिक जीवन के लगभग हर पहलू में उनके एकीकरण ने युवाओं के संवाद करने, जानकारी तक पहुँचने और अपने आस-पास की दुनिया के साथ बातचीत करने के तरीके को महत्वपूर्ण रूप से बदल दिया है। हाल के अध्ययनों के अनुसार, विकसित देशों में 95% से अधिक किशोरों के पास अब स्मार्टफ़ोन है या उनके पास स्मार्टफ़ोन है। इस बदलाव के सकारात्मक और नकारात्मक दोनों परिणाम हुए हैं, मोबाइल फ़ोन महत्वपूर्ण शैक्षिक, सामाजिक और मनोरंजन के अवसर प्रदान करते हैं, साथ ही संभावित जोखिम भी पेश करते हैं, विशेष रूप से किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में।

किशोरावस्था, बचपन से वयस्कता में संक्रमण की अवधि, भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक विकास के लिए एक महत्वपूर्ण चरण है। इस समय के दौरान, व्यक्ति अपनी आत्म-अवधारणा, सामाजिक संबंधों और तनाव प्रबंधन क्षमताओं में तेज़ी से बदलाव का अनुभव करते हैं। जैसे-जैसे किशोर साथियों के दबाव, शैक्षणिक माँगों और पहचान निर्माण से निपटते हैं, वे विशेष रूप से उन प्रभावों के प्रति संवेदनशील होते हैं जो उनके आत्म-सम्मान और तनाव के स्तर को बढ़ा सकते हैं या कम कर सकते हैं। संचार के व्यापक साधन के रूप में मोबाइल फोन इन विकासात्मक प्रक्रियाओं को महत्वपूर्ण रूप से आकार दे सकते हैं, तथा किशोरों के स्वयं के प्रति दृष्टिकोण और तनाव प्रबंधन पर प्रभाव डाल सकते हैं।

किशोरावस्था में आत्म-सम्मान

आत्म-सम्मान किसी के मूल्य के व्यक्तिपरक मूल्यांकन को संदर्भित करता है, जो एक किशोर की मानसिक और भावनात्मक भलाई को आकार देने में एक मौलिक भूमिका निभाता है। उच्च आत्म-सम्मान उच्च शैक्षणिक उपलब्धि, बेहतर सामाजिक संबंध और तनाव के प्रति अधिक लचीलापन जैसे सकारात्मक परिणामों से जुड़ा हुआ है। इसके विपरीत, कम आत्म-सम्मान को कई नकारात्मक परिणामों से जोड़ा गया है, जिसमें अवसाद, चिंता और खराब मुकाबला तंत्र शामिल हैं। किशोरावस्था एक ऐसी अवधि है जब आत्म-सम्मान विशेष रूप से लचीला होता है, जो साथियों की बातचीत, शैक्षणिक प्रदर्शन और मीडिया उपभोग जैसे बाहरी कारकों से प्रभावित होता है।

मोबाइल फोन, विशेष रूप से सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के माध्यम से, किशोरों को उनकी सामाजिक स्थिति, उपस्थिति और उपलब्धियों के बारे में लगातार फीडबैक प्रदान करते हैं। सामाजिक तुलना सिद्धांत बताता है कि व्यक्ति दूसरों से अपनी तुलना करके अपने स्वयं के मूल्य का आकलन करते हैं, और यह प्रक्रिया या तो आत्म-सम्मान में वृद्धि या अपर्याप्तता की भावनाओं को जन्म दे सकती है। सोशल मीडिया पर, किशोरों को अपने साथियों के जीवन के आदर्श चित्रण के संपर्क में लाया जाता है, जो अवास्तविक अपेक्षाओं और कम आत्म-सम्मान में योगदान कर सकता है। लाइक, कमेंट और फॉलोअर्स के माध्यम से मान्यता प्राप्त करने का दबाव अपर्याप्तता की भावनाओं को बढ़ा सकता है, खासकर अगर वे दूसरों को अधिक सफल, आकर्षक या लोकप्रिय जीवन जीते हुए देखते हैं। इसके अलावा, मोबाइल फोन के उपयोग के संदर्भ में साइबरबुलिंग एक महत्वपूर्ण मुद्दे के रूप में उभरा है। ऑनलाइन बदमाशी या उत्पीड़न का अनुभव करने वाले किशोरों में नकारात्मक आत्म-धारणा विकसित हो सकती है, जिससे आत्म-सम्मान में गिरावट आ सकती है। पारंपरिक बदमाशी के विपरीत, साइबरबुलिंग लगातार हो सकती है, क्योंकि डिजिटल इंटरैक्शन में आमने-सामने की बातचीत के समान समय या स्थान की कमी नहीं होती है। साइबरबुलिंग के शिकार लोगों को अलगाव, शर्म और असहायता की भावनाओं का अनुभव हो सकता है, जो उनके आत्मसम्मान को और कम कर सकता है।

मोबाइल फ़ोन के अत्यधिक उपयोग और तनाव के बीच संबंध

तनाव चुनौतियों या माँगों के प्रति एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है जो किसी व्यक्ति की सामना करने की क्षमता से परे होती है। किशोरावस्था में, शैक्षणिक दबाव, पारिवारिक गतिशीलता और साथियों के साथ संबंध जैसे तनाव आम हैं। हालाँकि, मोबाइल फ़ोन के अत्यधिक उपयोग को तनाव के उभरते स्रोत के रूप में पहचाना गया है, विशेष रूप से किशोरों के बीच। जानकारी की निरंतर उपलब्धता, दोस्तों और साथियों से जुड़े रहने का दबाव और सोशल मीडिया की माँगें लगातार ज़रूरत और तनाव की भावना पैदा कर सकती हैं।

मोबाइल फ़ोन द्वारा तनाव में योगदान देने वाले प्राथमिक तरीकों में से एक कनेक्टिविटी ओवरलोड की घटना है। किशोर अक्सर एक साथ कई सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म, मैसेजिंग ऐप और ईमेल अकाउंट से जुड़े होते हैं, जिससे लगातार नोटिफ़िकेशन, संदेश और अपडेट आते रहते हैं। सूचनाओं की यह निरंतर बाढ़ व्यक्ति को अभिभूत कर सकती है, जिससे मोबाइल डिवाइस से अलग होना और आराम करना मुश्किल हो जाता है। डिस्कनेक्ट करने में असमर्थता तनाव और चिंता को प्रबंधित करने में कठिनाइयों का कारण बन सकती है।

इसके अतिरिक्त, मोबाइल फ़ोन को बाधित नींद पैटर्न से जोड़ा गया है। सोने से पहले फोन का इस्तेमाल, खास तौर पर सोशल मीडिया पर बातचीत या गेमिंग के लिए, नींद की गुणवत्ता और अवधि को प्रभावित कर सकता है। बदले में, खराब नींद से तनाव बढ़ता है, संज्ञानात्मक कार्य खराब होता है और भावनात्मक विनियमन कम होता है। देर रात तक फोन का इस्तेमाल करने वाले किशोरों में तनाव का स्तर ज़्यादा हो सकता है और उनका शैक्षणिक प्रदर्शन भी खराब हो सकता है, जिससे एक नकारात्मक चक्र बन सकता है जो उनके मानसिक स्वास्थ्य को और प्रभावित करता है। मोबाइल फोन के इस्तेमाल से जुड़े तनाव में योगदान देने वाला एक और कारक FOMO (फियर ऑफ़ मिसिंग आउट) की घटना है। जो किशोर लगातार अपने फोन चेक करते रहते हैं, उन्हें सामाजिक आयोजनों, बातचीत या अपडेट से चूकने की चिंता हो सकती है। असुरक्षा की यह भावना तनाव के स्तर को बढ़ा सकती है।

सोशल मीडिया का प्रभाव: एक दोधारी तलवार

इंस्टाग्राम, टिकटॉक और स्नैपचैट जैसे सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म किशोरों के जीवन का एक अभिन्न अंग बन गए हैं, जो आत्म-अभिव्यक्ति, सामाजिक संपर्क और मनोरंजन के लिए एक स्थान प्रदान करते हैं। जबकि ये प्लेटफ़ॉर्म सकारात्मक संबंधों को बढ़ावा दे सकते हैं और किशोरों को अपनेपन की भावना प्रदान कर सकते हैं, वे कम आत्मसम्मान और बढ़े हुए तनाव के स्तर दोनों में योगदान करने की क्षमता भी रखते हैं। सोशल मीडिया सामग्री की क्यूरेटेड प्रकृति - जहाँ उपयोगकर्ता अक्सर अपने जीवन के केवल मुख्य अंश ही पोस्ट करते हैं - अवास्तविक तुलनाओं को जन्म दे सकती है, जिससे ईर्ष्या और आत्म-संदेह का चक्र बन सकता है।

शोध से पता चला है कि जो किशोर सोशल मीडिया पर अधिक समय बिताते हैं, उनमें अकेलेपन, अवसाद और चिंता की भावनाओं की रिपोर्ट करने की अधिक संभावना होती है। ये प्लेटफ़ॉर्म ऐसा माहौल बना सकते हैं जिसमें किशोरों को उनके ऑनलाइन व्यक्तित्व के आधार पर आंका जाता है, जिससे साथियों की स्वीकृति के प्रति संवेदनशीलता बढ़ जाती है। लाइक और कमेंट के माध्यम से मान्यता प्राप्त करने की चाह तनाव के स्तर को बढ़ा सकती है, खासकर उन किशोरों के लिए जो आत्म-छवि के साथ संघर्ष करते हैं या जो सामाजिक तुलना के प्रति संवेदनशील होते हैं। इसके अलावा, सोशल मीडिया हानिकारक सौंदर्य मानकों, जीवनशैली अपेक्षाओं और सफलता के मापदंडों को बनाए रख सकता है, जो सभी किशोरों के आत्मसम्मान को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं। किशोर इन मानकों को आंतरिक रूप से अपना सकते हैं, जिससे शरीर से असंतुष्टि, खराब आत्म-छवि और अंततः आत्म-मूल्य में गिरावट आ सकती है। तुलना और मान्यता-प्राप्ति का यह चक्र विशेष रूप से तब हानिकारक हो सकता है जब अत्यधिक मोबाइल फोन का उपयोग आमने-सामने की सामाजिक बातचीत में बाधा डालता है, जो स्वस्थ आत्म-सम्मान विकास के लिए महत्वपूर्ण है।

व्यापक निहितार्थों को समझना

किशोरों में मोबाइल फोन के अत्यधिक उपयोग, आत्म-सम्मान और तनाव के बीच संबंध जटिल और बहुआयामी है। जबकि मोबाइल फोन संचार और सूचना तक पहुँच के मामले में निर्विवाद लाभ प्रदान करते हैं, वे किशोरों के मानसिक

स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण चुनौतियाँ भी पेश करते हैं। मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग, विशेष रूप से सोशल मीडिया के संदर्भ में, आत्म-सम्मान को कम करने और तनाव के स्तर को बढ़ाने की क्षमता रखता है, जो अंततः अवसाद और चिंता जैसे दीर्घकालिक मनोवैज्ञानिक मुद्दों में योगदान देता है।

किसी व्यक्ति के जीवन में किशोरावस्था के एक प्रारंभिक काल के रूप में महत्व को देखते हुए, स्वस्थ मोबाइल फोन के उपयोग का समर्थन करने वाले प्रभावी हस्तक्षेप विकसित करने के लिए इन गतिशीलता को समझना आवश्यक है। आत्म-सम्मान और तनाव पर मोबाइल फोन के उपयोग के नकारात्मक प्रभावों को संबोधित करने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है, जिसमें व्यक्ति और समुदाय दोनों शामिल होते हैं। किशोरों को अत्यधिक फोन उपयोग के जोखिमों के बारे में शिक्षित करना, डिजिटल डिटॉक्स रणनीतियों को बढ़ावा देना और सकारात्मक आत्म-सम्मान को बढ़ावा देना मोबाइल फोन के अत्यधिक उपयोग के संभावित नुकसान को कम करने में मदद कर सकता है।

उद्देश्य

1. मोबाइल फोन के अत्यधिक उपयोग और तनाव के बीच संबंध पर अध्ययन करना
2. सोशल मीडिया के प्रभाव का अध्ययन करना

कार्यप्रणाली

प्रतिभागी और प्रक्रिया

डेटा एकत्र करने के लिए, इस अध्ययन के लिए बाकू में एक सुविधा नमूनाकरण विधि का उपयोग किया गया था। नमूने में 1118 प्रतिभागी शामिल थे, जिनमें 887 महिलाएँ (79.3%) और 231 पुरुष (20.7%) थे। प्रतिभागियों की आयु सीमा 18 से 63 वर्ष के बीच थी, जिनकी औसत आयु 20.69 (एसडी = 5.91) थी। कुल नमूने में से, 109 प्रतिभागी (9.7%) विवाहित थे, जबकि 1009 (90.3%) अविवाहित थे। लगभग आधे प्रतिभागियों ने खुद को मध्यम आर्थिक स्थिति (61.4%) के रूप में पहचाना। रोजगार के संदर्भ में, 130 प्रतिभागी (11.6%) सार्वजनिक क्षेत्र में कार्यरत थे, 164 (14.7%) निजी कंपनियों में काम करते थे, और 824 (73.7%) वर्तमान में बेरोजगार थे।

इसके अतिरिक्त, 92 प्रतिभागियों (8.2%) ने माता-पिता होने की सूचना दी, जबकि शेष 1026 (9.8%) के बच्चे नहीं थे। प्रतिभागियों को उनके द्वारा प्रतिदिन फोन का उपयोग करने के घंटों की संख्या के आधार पर वर्गीकृत किया गया था। प्रतिभागियों में से, 92 व्यक्तियों (8.2%) ने प्रतिदिन 1-2 घंटे अपने फोन का उपयोग करने की सूचना दी, जबकि 249 प्रतिभागियों (22.3%) ने 3-4 घंटे अपने फोन का उपयोग करने की सूचना दी। नमूने का एक बड़ा हिस्सा, 385 प्रतिभागियों (34.4%), ने प्रति दिन 5-7 घंटे अपने फोन का उपयोग करने की सूचना दी। इसके अलावा, 211 प्रतिभागियों (18.9%) ने 8-10 घंटे अपने फोन का उपयोग करने की सूचना दी, और 181 प्रतिभागियों (16.2%) ने पूरे दिन अपने फोन का उपयोग करने का दावा किया। प्रतिभागियों को उनके द्वारा बताए गए प्राथमिक उपयोग उद्देश्यों के आधार पर वर्गीकृत किया गया था। प्रतिभागियों में से, 652 व्यक्तियों (58.3%) ने अपने फोन का उपयोग मुख्य रूप से इंटरनेट से संबंधित गतिविधियों के लिए किया। मनोरंजन के उद्देश्य से, 239 प्रतिभागियों (21.4%) ने बताया कि वे अपने फोन का उपयोग करते हैं, जबकि 156 प्रतिभागियों (13.9%) ने बताया कि वे अपने फोन का

उपयोग मुख्य रूप से समाचारों से अपडेट रहने के लिए करते हैं। अंत में, 13 प्रतिभागियों (1.2%) ने बताया कि वे अपने फोन का उपयोग मुख्य रूप से गेमिंग के लिए करते हैं।

शोध में प्रतिभागियों ने सबसे पहले शोधकर्ताओं द्वारा बनाई गई प्रश्नावली पूरी की। सर्वेक्षण उत्तरदाताओं से जनसांख्यिकीय जानकारी एकत्र करने के लिए बनाया गया था। प्रश्न प्रतिभागियों की कार्य गतिविधि से संबंधित थे।

रोसेनबर्ग आत्म-सम्मान पैमाना बाद में वयस्क आत्म-सम्मान के सबसे व्यापक रूप से उपयोग किए जाने वाले उपायों में से एक बन गया। एक दस-आइटम पैमाना जो स्वयं के बारे में सकारात्मक और नकारात्मक दोनों विचारों का आकलन करके समग्र आत्म-मूल्य का आकलन करता है। इस पैमाने को एक-आयामी माना जाता है। सभी आइटम 4-पॉइंट लिकर्ट स्केल पर दृढ़ता से सहमत से दृढ़ता से असहमत तक वर्गीकृत किए जाते हैं।

संक्षिप्त आत्म-नियंत्रण पैमाना (BSCS) लंबे आत्म-नियंत्रण पैमाने का 13-आइटम वाला संस्करण है जिसका उद्देश्य आत्म-नियंत्रण के व्यावहारिक घटकों पर ध्यान केंद्रित करना है, जैसे कि अवांछनीय आदतों को तोड़ना या किसी कार्य को पूरा करना। BSCS 5-पॉइंट लिकर्ट स्केल पर आइटम के साथ विशेषता आत्म-नियंत्रण का आकलन करता है, जिसमें 1 "बिल्कुल नहीं" और 5 "अत्यधिक" दर्शाता है, इसलिए उच्च स्कोर आत्म-नियंत्रण के मजबूत स्तरों को इंगित करते हैं। माप के डिजाइनरों ने आत्म-नियंत्रण को उपलब्धि, आवेग नियंत्रण, मनोवैज्ञानिक समायोजन, पारस्परिक संबंध, नैतिक भावनाओं और व्यक्तित्व जैसे व्यावहारिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य डोमेन से जोड़ा। स्मार्टफोन एडिक्शन स्केल-शॉर्ट वर्जन (SAS-SV) एक 10-आइटम प्रश्नावली है जिसमें 6-पॉइंट लिकर्ट स्केल है जो 1 से 6 तक है, जिसमें 1 दृढ़ता से असहमत और 6 दृढ़ता से सहमत है। SAS में 10 तत्व हैं (उदाहरण के लिए, "जब मैं इसका उपयोग नहीं कर रहा हूँ तब भी मेरे दिमाग में मेरा स्मार्टफोन होना") जो दैनिक जीवन में व्यवधान, सकारात्मक प्रत्याशा, वापसी, साइबरस्पेस-उन्मुख संबंध, अति प्रयोग और सहनशीलता से निपटते हैं। कुल स्कोर निर्धारित किया जाता है, जिसमें उच्च संख्या अधिक समस्याग्रस्त स्मार्टफोन उपयोग को इंगित करती है।

डेटा विश्लेषण

डेटा का अवलोकन प्रदान करने के लिए, वर्णनात्मक सांख्यिकी की गणना की गई। फिर जांच के तहत चर के बीच संबंधों का पता लगाने के लिए पियर्सन के सहसंबंध विश्लेषण किए गए। आत्म-सम्मान और स्मार्टफोन की लत के बीच संबंध, साथ ही आत्म-नियंत्रण की संभावित मध्यस्थ भूमिका की जांच संरचनात्मक समीकरण मॉडलिंग (SEM) का उपयोग करके की गई थी। SEM मॉडल के फिट की अच्छाई का आकलन करने के लिए।

परिणाम

सभी अध्ययन चर के लिए वर्णनात्मक सांख्यिकी और पियर्सन सहसंबंध गुणांक तालिका 1 में प्रस्तुत किए गए हैं। परिणामों ने आत्म-सम्मान और आत्म-नियंत्रण ($r = 0.395, p < 0.001$) के बीच एक महत्वपूर्ण सकारात्मक सहसंबंध का खुलासा किया, जो इन दो चर के बीच एक मजबूत संबंध दर्शाता है। इसके अलावा, आत्म-सम्मान ने स्मार्टफोन की लत ($r = -0.223, p < 0.001$) के साथ एक नकारात्मक सहसंबंध दिखाया, जो इन चर के बीच एक महत्वपूर्ण संबंध का सुझाव देता है। अंत में, स्मार्टफोन की लत ने आत्म-नियंत्रण के साथ नकारात्मक सहसंबंध प्रदर्शित किया ($\text{आर} = -0.448, \text{पी} < 0.001$), इन चरों के बीच एक महत्वपूर्ण सकारात्मक संबंध को रेखांकित करता है।

तालिका 1 अध्ययन चरों के बीच वर्णनात्मक सांख्यिकी और सहसंबंध

परिवर्तनशील	आत्मसम्मान	स्मार्टफोन की लत	आत्म - संयम
आत्म-सम्मान	–		
स्मार्टफोन की लत	-.223**	–	
आत्म-नियंत्रण	.395**	-.448**	–
माध्य	28.81	30.33	44.87
मानक विचलन	5.11	11.27	8.51
तिरछापन	-.394	.206	-.134
कुटोसिस	.090	-.571	-.028
** p < .001			

मापन मॉडल, जिसमें तीन अव्यक्त चर (स्मार्टफोन की लत, आत्म-सम्मान और आत्म-नियंत्रण) और सात देखे गए चर शामिल थे, का गहन मूल्यांकन किया गया। मापन मॉडल के फिट सूचकांकों ने निम्नलिखित परिणाम उत्पन्न किए: χ^2 (17, N = 1118) = 77.82, $p < .001$; $\chi^2/df = 7.08$; CFI = 0.980; RFI = 0.955; GFI = 0.982; NFI = 0.976; IFI = 0.980; TLI = 0.961; SRMR = 0.042; RMSEA = 0.074, C.I. [0.059, 0.090]। यह उजागर करना महत्वपूर्ण है कि सभी मानकीकृत कारक लोडिंग सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण होने के लिए निर्धारित किए गए थे, जो 0.530 से 0.915 ($ps < .001$) तक थे। ये परिणाम मापन मॉडल की मजबूती और विश्वसनीयता को पुष्ट करते हैं, तथा देखे गए चरों और अंतर्निहित अव्यक्त संरचनाओं के बीच मजबूत संबंध को इंगित करते हैं। कुल मिलाकर, ये परिणाम मापन मॉडल की वैधता और विश्वसनीयता के लिए पर्याप्त साक्ष्य प्रदान करते हैं, तथा अध्ययन में अव्यक्त चरों और देखे गए संकेतकों के बीच महत्वपूर्ण संबंधों को उजागर करते हैं। संरचनात्मक मॉडल नियंत्रण चर के रूप में लिंग और आयु को समायोजित करने के बाद, हमने आत्म-सम्मान और स्मार्टफोन की लत के बीच संबंध में आत्म-नियंत्रण की मध्यस्थ भूमिका की जांच की। प्रारंभ में, आंशिक मध्यस्थता मॉडल का परीक्षण किया गया था। फिट-की-अच्छाई सूचकांकों के परिणामों ने संकेत दिया कि आंशिक मध्यस्थता मॉडल ने एक स्वीकार्य फिट प्रदर्शित किया: χ^2 (24, N = 1118) = 98.96, $p < .001$; $\chi^2/df = 4.71$; CFI = 0.977; RFI = 0.949; GFI = 0.982; NFI = 0.971; IFI = 0.977; TLI = 0.960; SRMR = 0.0354; RMSEA = 0.058, C.I. [0.046, 0.069], AIC = 146.96; ECVI = 0.132. हालाँकि, स्वतंत्र चर से आश्रित चर तक का पथ गैर-महत्वपूर्ण पाया गया ($\beta = 0.013$, $p > .05$)। इसलिए, इस गैर-महत्वपूर्ण पथ को हटा दिया गया, और एक पूर्ण मध्यस्थता मॉडल का परीक्षण किया गया। पूर्ण मध्यस्थता मॉडल ने सभी उपयुक्तता सूचकांकों में स्वीकार्य फिट का प्रदर्शन किया, χ^2 (23, N = 1118) = 99.08, $p < .001$; $\chi^2/df = 4.50$; CFI = 0.977; RFI = 0.952; GFI = 0.981; NFI = 0.970; IFI = 0.977; TLI = 0.962; SRMR = 0.0354; RMSEA = 0.056, C.I. [0.045, 0.067], AIC = 145.08; ECVI = 0.130। विश्लेषण ने आत्म-नियंत्रण पर आत्म-सम्मान का एक महत्वपूर्ण प्रत्यक्ष प्रभाव इंगित किया ($\beta = 0.463$, $p < 0.001$)। स्मार्टफोन की लत पर आत्म-नियंत्रण का एक महत्वपूर्ण प्रत्यक्ष प्रभाव देखा गया ($\beta = -0.560$, $p < 0.001$)। अप्रत्यक्ष प्रभावों के

महत्व का और अधिक आकलन करने के लिए, मध्यस्थता मॉडल का विश्लेषण करने के लिए 5000 बूटस्ट्रैप रीसैपल के साथ बूटस्ट्रैपिंग प्रक्रिया को नियोजित किया गया था। बूटस्ट्रैपिंग विश्लेषण के परिणामों से पता चला कि आत्म-सम्मान और स्मार्टफोन की लत के बीच संबंध पूरी तरह से आत्म-नियंत्रण द्वारा मध्यस्थता किया गया था कुल मिलाकर, निष्कर्ष बताते हैं कि आत्म-नियंत्रण आत्म-सम्मान और स्मार्टफोन की लत के बीच संबंध में एक महत्वपूर्ण मध्यस्थ भूमिका निभाता है, जैसा कि पूर्ण मध्यस्थता मॉडल में फिट सूचकांक और पथ गुणांक द्वारा समर्थित है।

चर्चा

जबकि स्मार्टफोन हमें काम करने, खेलने और अपने दैनिक कार्यों को करने में मदद करते हैं, वहीं बहुत ज़्यादा स्मार्टफोन का इस्तेमाल लत में बदल सकता है। स्मार्टफोन की लत ज़्यादा से ज़्यादा आम होती जा रही है क्योंकि स्मार्टफोन व्यक्तिगत और पेशेवर ज़रूरत बन गए हैं। और स्मार्टफोन की लत जीवन के कई महत्वपूर्ण पहलुओं पर हानिकारक प्रभाव डालती है। इस शोध में, आत्म-सम्मान और स्मार्टफोन की लत के बीच आत्म-नियंत्रण की मध्यस्थ भूमिका की जाँच की गई। प्राप्त डेटा पर नीचे चर्चा की गई है।

परिणामों के अनुसार, आत्म-सम्मान और आत्म-नियंत्रण के बीच एक सकारात्मक भविष्यवाणी देखी गई है। आत्म-सम्मान को 'आत्म-सम्मान या आत्म-दृष्टिकोण' माना जाता है, जबकि आत्म-नियंत्रण को "स्वयं और पर्यावरण के बीच एक इंटरैक्टिव पहलू" माना जाता है और सैद्धांतिक रूप से अलग-अलग हैं लेकिन शोध से पता चलता है कि वे आपस में जुड़े हुए हैं। आत्म-सम्मान और आत्म-नियंत्रण लोगों की आत्म-जागरूकता के महत्वपूर्ण घटक हैं, उच्च आत्म-सम्मान आत्म-नियंत्रण से महत्वपूर्ण रूप से संबंधित है और इसे सकारात्मक रूप से भविष्यवाणी कर सकता है। शोध से पता चलता है कि उच्च आत्मसम्मान वाले लोगों में आत्म-नियंत्रण का स्तर भी अधिक होता है, आत्म-नियंत्रण, जो आत्म-सम्मान के संकेतक के रूप में कार्य करता है, उच्च शैक्षणिक ग्रेड, उच्च मनोवैज्ञानिक समायोजन और उच्च पारस्परिक संबंधों जैसे कई सकारात्मक परिणामों में भी योगदान दे सकता है। इससे पता चलता है कि आत्मसम्मान आत्म-नियंत्रण से निकटता से संबंधित है और आत्म-नियंत्रण पर सीधा प्रभाव डाल सकता है। स्मार्टफोन की लत को कई कारक प्रभावित कर सकते हैं, और इनमें से एक कारक आत्म-नियंत्रण है। आत्म-नियंत्रण का स्तर नशे की लत व्यवहार से निकटता से संबंधित है (गाओ एट अल।, 2020)। आत्म-नियंत्रण की कमी के कारण, कुछ लोग या तो मोबाइल फोन का उपयोग करने की लगातार बढ़ती इच्छा को कम करने में असमर्थ होते हैं, या सामान्य स्तर के उपयोग से नशे की लत व्यवहार में संक्रमण को रोक नहीं पाते हैं। कम आत्म-नियंत्रण वाले लोगों में मोबाइल फोन की लत की तीव्र भावना होती है स्मार्टफोन के सही और उचित उपयोग को नियंत्रित करने, अत्यधिक उपयोग से बचने और स्मार्टफोन की लत से जुड़े व्यवहारों में आत्म-नियंत्रण एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आवेग सिद्धांत के अनुसार, आत्म-नियंत्रण स्मार्टफोन की लत से नकारात्मक रूप से जुड़ा हुआ है, और ये परिणाम इस विचार के अनुरूप हैं कि उच्च स्तर के आत्म-नियंत्रण वाले लोग कम आवेगी होते हैं शोध के परिणाम बताते हैं कि आत्म-नियंत्रण एक व्यापक इंटरनेट लत सिद्धांत का एक महत्वपूर्ण घटक है।

हमारा शोध दिखाता है कि आत्म-नियंत्रण आत्म-सम्मान और स्मार्टफोन की लत के बीच मध्यस्थ के रूप में कार्य करता है। हमारे शोध के आधार पर, यह ध्यान दिया जा सकता है कि जब आत्म-सम्मान बढ़ता है, तो आत्म-नियंत्रण भी बढ़ सकता है और यह बदले में, स्मार्टफोन की लत को कम करने में प्रभावी हो सकता है। आत्म-सम्मान एक प्रमुख घटक है जो लोगों को स्मार्टफोन-लत वाले व्यवहारों का मुकाबला करने में मदद कर सकता है।

सीमाएँ

हम कुछ सीमाओं को उजागर करना चाहेंगे जिन्हें शोध निष्कर्षों की व्याख्या करते समय ध्यान में रखा जाना चाहिए। सबसे पहले, सर्वेक्षण में लिंग असंतुलन है। शोध में भाग लेने वाली महिलाओं की संख्या पुरुषों से अधिक है। यह परिणामों की गणना को प्रभावित कर सकता है। दूसरे, जानकारी स्व-रिपोर्ट किए गए सर्वेक्षणों के माध्यम से एकत्र की गई थी, जो व्यक्तिपरक पद्धतिगत पूर्वाग्रहों (जैसे सामाजिक वांछनीयता और स्मृति स्मरण) के अधीन हैं। तीसरा, डेटा की क्रॉस-सेक्शनल प्रकृति के परिणामस्वरूप, सभी निष्कर्ष सहयोगी थे और चर के बीच एक लिंक स्थापित करने का कोई तरीका नहीं था।

निष्कर्ष

इस शोध में, हमने वयस्कता में लोगों में आत्म-सम्मान, सामाजिक नियंत्रण और स्मार्टफोन की लत के बीच संबंधों की जांच की है। शोध के परिणामों के अनुसार, आत्म-नियंत्रण यहाँ एक मध्यस्थ की भूमिका निभाता है। दूसरे शब्दों में, वयस्कों में आत्म-सम्मान और आत्म-नियंत्रण के बीच एक सीधा संबंध और आत्म-नियंत्रण और स्मार्टफोन की लत के बीच एक व्युत्क्रम संबंध पाया गया। यानी वयस्कों में आत्म-सम्मान जितना अधिक होगा, आत्म-नियंत्रण पर उतना ही अधिक सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा, जिससे स्मार्टफोन की लत में भी कमी आएगी।

संदर्भ

1. वोसेनर, जी., श्राइडर, एस. (2013)। हिंसक अपराधियों में आत्म-नियंत्रण और आत्म-सम्मान की भूमिका और शुरुआती जोखिम कारकों का प्रभाव। अपराधिक व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य, 23(2), 99-112। 10.1002/cbm.1863
2. शिनोव, वी.पी. (2021)। स्मार्टफोन की लत और व्यक्तित्व: अंतर्राष्ट्रीय शोध की समीक्षा। RUDN जर्नल ऑफ साइकोलॉजी एंड पेडागोगिक्स, 18(1), 235- 253। <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2021-18-1-235-253>
3. ट्रम्पेटर, एन., वॉटसन, पी., और ओ'लेरी, बी.जे. (2006)। बहुआयामी पूर्णतावाद पैमानों के भीतर कारक: आत्म-सम्मान, आत्म-प्रशंसा, आत्म-नियंत्रण और आत्म-आलोचना के साथ संबंधों की जटिलता। व्यक्तित्व और व्यक्तिगत अंतर, 41(5), 849-860। 10.1016/j.paid.2006.03.014
4. मार्टिन, एफ., रसेल, एस., और सीली, जे. (2014)। युगांडा में एआरटी पर लोगों के लिए सामुदायिक नियंत्रण समूह की तुलना में जीवन की उच्च गुणवत्ता और कम अवसाद। प्लोस वन, 9(8), 1-8। <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0105154>
5. रोसेनबर्ग, एम. (1965)। समाज और किशोर आत्म-छवि। प्रिंसटन, एनजे: प्रिंसटन यूनिवर्सिटी प्रेस। <https://www.jstor.org/stable/j.ctt183pjhh>
6. ली, श., रेन, पी., चिउ एम.एम., वांग, च., और लेई, एच. (2021)। छात्रों में आत्म-नियंत्रण और इंटरनेट की लत के बीच संबंध: एक मेटा-विश्लेषण। फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी, 12, 1-16। 10.3389/fpsyg.2021.735755

7. लेई, एच., माओ, डब्ल्यू, चेओंग, सी.एम., वेन, वाई., कुई, वाई., और कै, जेड. (2020)। आत्म-सम्मान और साइबरबुलिंग के बीच संबंध: बच्चों और युवा छात्रों का मेटा-विश्लेषण। वर्तमान मनोविज्ञान: विविध मनोवैज्ञानिक मुद्दों पर विविध दृष्टिकोणों के लिए एक पत्रिका, 39(3), 830-842। <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00407-6>
8. खांग, एच., किम, जे. के., और किम, वाई. (2013)। डिजिटल मीडिया प्रवाह और लत के पूर्ववर्ती के रूप में आत्म-लक्षण और प्रेरणाएँ: इंटरनेट, मोबाइल फ़ोन और वीडियो गेम। मानव व्यवहार में कंप्यूटर, 29(6), 2416-2424। <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.027>
9. कार्लसन जे, ब्रोमन एन, हाकनसन ए। समस्याग्रस्त जुआ, गेमिंग और इंटरनेट उपयोग के बीच संबंध: एक क्रॉस-सेक्शनल जनसंख्या सर्वेक्षण। जे एडिक्ट 2019 सितम्बर 24;2019:1464858-1464858
10. केसलर आर, हांग आई, लैब्री आर, पेटुखोवा एम, सैम्पसन एन, विंटेर्स के, एट अल। नेशनल कोमॉर्बिडिटी सर्वे प्रतिकृति में डीएसएम-IV पैथोलॉजिकल जुआ। साइकोल। मेड 2008 फरवरी 07;38(9):1351-1360।
11. गोंजालेज-बुएसो वी, सांतामारिया जेजे, फर्नांडीज डी, मेरिनो एल, मोटेरो ई, रिबास जे। इंटरनेट गेमिंग डिसऑर्डर या पैथोलॉजिकल वीडियो-गेम के उपयोग और कोमॉर्बिड साइकोपैथोलॉजी के बीच संबंध: एक व्यापक समीक्षा। इंट जे एनवायरन रेस पब्लिक हेल्थ 2018 अप्रैल 03;15(4):668
12. जेलमैन ए, सिम्पसन डी, बेटनकोर्ट एम। पूर्व को अक्सर संभावना के संदर्भ में ही समझा जा सकता है। एन्ट्रॉपी 2017 अक्टूबर 19;19(10):555.
13. वाल्थर बी, मॉर्गनस्टर्न एम, हैनेविकेल आर. व्यसनी व्यवहारों की सह-घटना: पदार्थ के उपयोग, जुआ और कंप्यूटर गेमिंग से संबंधित व्यक्तित्व कारक। यूए एडिक्ट रेस 2012 मार्च 7;18(4):167-174
14. हांग वाईपी, येओम वाईओ, लिम एमएच. स्मार्टफोन की लत और स्मार्टफोन के उपयोग के प्रकार, अवसाद, एडीएचडी, तनाव, पारस्परिक समस्याओं और मिडिल स्कूल के छात्रों के साथ पेरेंटिंग रवैये के बीच संबंध। जे कोरियन मेड साइंस 2021;36(19):36.
15. डेमिरसी के, अकगोनूल एम, अकपिनार ए. विश्वविद्यालय के छात्रों में नींद की गुणवत्ता, अवसाद और चिंता के साथ स्मार्टफोन के उपयोग की गंभीरता का संबंध। जे बिहेव एडिक्ट 2015 जून;4(2):85-92