

## किशोरवयीन युवकांमधील स्मार्टफोन व्यसनाधिनता

संशोधक विद्यार्थी  
रणखांब श्रीनिवास सुरेश

मार्गदर्शक  
डॉ. चव्हाण दादाराव रामजी

### प्रास्ताविक :

आजचे युग हे माहिती तंत्रज्ञानाचे युग आहे. आज प्रत्येक सेकंदाला माहिती तंत्रज्ञानामुळे नवनवीन शोध लागत आहे. आजची तरूण पीढी ही माहिती तंत्रज्ञानाचा वापर मोठ्या प्रमाणावर आपल्या दैनंदिन जीवनात करताना दिसून येत आहे. माहिती तंत्रज्ञानाचा अलिकडेच लागलेला नवीन शोध म्हणजे स्मार्टफोन आणि इंटरनेट ह्या स्मार्टफोन ने आज प्रत्येक वयाच्या व्यक्तीला आकर्षित करून घेतलेले दिसून येत आहे.



Global Online Electronic International Interdisciplinary Research Journal's licensed Based on a work at <http://www.goeiirj.com>

आज कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याकडे आपणास स्मार्टफोन पाहावयास दिसून येतो. प्रत्येक व्यक्तीला आज स्मार्टफोन गरजेचा वाटत आहे. परंतू ह्या सर्वामध्ये जे युवक आहेत तेही जे किशोरवयीन युवक आहेत ते या स्मार्टफोन च्या जाळ्यात मोठ्या प्रमाणात अडकलेली दिसून येत आहेत.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या निकषानुसार वय वर्षे १० ते १९ वयातील बालक म्हणजेच किशोरवयीन होय. आज जगामधिल एकूण लोकसंख्येच्या २०% लोकसंख्या ही किशोरवयीन युवकांची आहे. म्हणजे १.२ अब्ज किशोरवयीन युवक संपूर्ण जगात आहे. युनिसेफच्या अहवालानुसार २४३ दशलक्ष युवकांची संख्या भारतात आहे.

"आराम, मुक्तता आणि उत्तेजनासाठी एखाद्या गोष्टीचा वारंवार वापर करणे. तसेच त्या गोष्टीच्या अनुपस्थितीमुळे ती मिळविण्याची तीव्र इच्छा म्हणजेच व्यसनाधिनता होय." अशी व्याख्या जागतिक आरोग्य संघटनेच्या तज्ञ समितीकडे १९६४ साली करण्यात आली. व्यसनाधिनतेचे प्रामुख्याने दोन गटात वर्गीकरण केल्या जाते. त्यातील एक प्रकार आम्लजन्य

पदार्थाची व्यसनाधिनता यामध्ये प्रामुख्याने अमली पदार्थ, दारू, तंबाखू इत्यादीचा समावेश होतो. तसेच दुसरा म्हणजे वर्तनात्मक व्यसनाधिनता होय. यामध्ये स्मार्टफोन व्यसनाधिनता, इंटरनेट व्यसनाधिनता इत्यादीचा समावेश होतो.

मोबाईल फोन व्यसन किंवा गैरवापर तसेच मोबाईल फोनचा अनिवार्यपणे वापर ही जागतिक पातळीवरील एक नवीन समस्या म्हणून समोर येत आहे. मोबाइलच्या अतिवापरामुळे तरुणांमध्ये आरोग्य विकृती आढळून येते. याचमुळे जागतिक पातळीवरील स्वास्थ्य अबाधित ठेवण्यासंबंधीत योजना राबविण्याच्या तज्ञांसमोर "स्मार्ट फोन व्यसनाधिनता" एक ज्वलंत आणि आव्हानात्मक समस्या म्हणून समोर येत आहे. त्याचबरोबर भारतीय किशोरवयीन युवकांवरही स्मार्टफोन व्यसनाधिनतेचे दुष्परिणाम दिसून येत आहेत. म्हणून प्रस्तुत संशोधनामध्ये भारतीय किशोरवयीन युवकावरील स्मार्टफोन व्यसनाचे परिणाम अभ्यासण्यासाठी प्रयत्न करण्यात येत आहे.

२१ व्या शतकात तंत्रज्ञानाने मानवी जीवनावर पूर्णतः नियंत्रण केले आहे. आपले दैनंदिन जीवनातील जवळपास सर्वच कार्य तंत्रज्ञानाशिवाय अशक्य झालेले आहे. आधुनिक तंत्रज्ञानापैकी स्मार्टफोन ही प्रत्येक वयोगटातील लोकांचा अविभाज्य घटक झाला आहे. आज स्मार्टफोन संगणक, टॅब आणि आधुनिक तंत्रज्ञान जणु लोकांचा मित्रच बनलेले आहे. बरेचसे लोक काही मिनीटे ही आपल्या फोनपासून दूर झाल्यास चिंताग्रस्त होतात. आज प्रेमाच्या सुरुवातीपासून तर प्रेमाचा अखेर, बँकेचे व्यवहार मग त्यात बॅलेंस तपासणे असो कि गुंतवणुक करणे असो.

अशा दैनंदिन जीवनातील प्रत्येक कार्यासाठी स्मार्टफोनवर अवलंबून राहण्याचे प्रमाण अधिक असल्याचे दिसून येते. मग तुम्ही जेवण्याच्या मेसवर असो कि चित्रपटगृहात वारंवार मोबाईलवर एखादा संदेश आला का हे तपासतात, वारंवार mail check करणे, Whats App check करतात. फेसबुक स्टेटस तपासतात तसेच दैनंदिन जीवनात वावरत असताना व्यक्ती मोबाईलमध्ये गुंतलेला असतो. अमेरिकेतील एका संशोधनात सहभागी प्रयुक्तांनी हे मान्य केले की, लैंगिक कार्य करत असतानाही ते स्मार्टफोनचा वापर चालु

ठेवतात. नुकत्याच एका संशोधनात असे दिसून आले की, १० मधून एक व्यक्ती लैंगिक कार्य चालू असताना स्मार्टफोनचा वापर करतात. २०१३ च्या 'मोबाईल ग्राहक सवय' या संघटनेच्या सर्वेक्षणात असे दिसून आले की, ५०% लोक हे गाडी चालवित असताना मोबाईल वापरतात. जे की, दारु पिऊन गाडी चालविण्यापेक्षा सहापट जास्त भयानक आहे. थोडक्यात काय तर फोनपासून वंचित होण्याची भिती लोकांमध्ये दिसून येत आहे. आज कित्येक लोकांना फोन वाजल्याचा भ्रम होतो आणि ते हातातले कार्य सोडून मोबाईल तपासत बसतात. आज मोबाईलवर आनंदी घटना असो किंवा अत्यंत दुःखद घटना असो मोबाईलवर शेअर करताना प्रामुख्याने दिसून येतात.

**स्मार्टफोन व्यसनाधिन लोकांमध्ये खालील लक्षणे दिसून येतात :**

१) फोनपासून दूर झाल्यास चिंता निर्माण होणे. २) सातत्याने फोनमधील संदेश तपासत राहणे. ३) फोन वाजल्याचा भ्रम होणे. ४) चार चौघात बसूनही इतरांशी संवाद न साधता फोनमध्ये तासनतास गुंग असणे. ५) शाळेत अथवा महाविद्यालयात वर्गात असतानाही फोनचा वापर चालू असणे. ६) जास्त काळ फोन पासून दुरावा सहन न होणे.

**१) फोन पासून दुर झाल्यास चिंता :**

ज्या व्यक्तींना स्मार्टफोनचे व्यसन लागलेले असेल अशा व्यक्तीजवळून जर त्यांचा फोन कोणी घेऊन गेले तर ते अस्वस्थ होतात. फोनमध्ये जर बिघाड झाली तर त्या विषयी काळजी व चिंता वाटत असते. अशा व्यक्ती मोबाईल चार्जरला जरी लावला असला तरी सतत मोबाईल जवळ जाऊन त्याला हातात घेऊन असतात. म्हणजेच अशा व्यक्ती जर फोनपासून दूर झाल्या तर जास्त चिंताग्रस्त होतात.

**२) सातत्याने फोन मधील संदेश तपासत राहणे :**

स्मार्टफोन व्यसनाधिन व्यक्ती आपल्या जवळील स्मार्टफोन सतत तपासत राहतात त्यांना असे वाटते की कोणी मला संदेश पाठविला की काय तसा त्यांना भास होत असल्या कारणाने त्या व्यक्ती सातत्याने फोन मधील संदेश तपासत राहतात.

**३) फोन वाजल्याचा भ्रम :**

स्मार्टफोन व्यसनाधिन व्यक्तीला तर इतर कुणाच्याही फोनची रिंग वाजली तरी ती आपल्याच फोनची रिंग आहे असा त्यांना भास होत राहतात. तसेच कधी कधी कुणाचीही रिंग न वाजता ह्या व्यक्तींना तसा भास होतो म्हणजेच फोन वाजल्याचा भास होतो.

**४) चारचौघात बसूनही इतरांशी संवाद न साधता फोनमध्ये तासनतास गुंग असणे :**

स्मार्टफोन व्यसनाधिन व्यक्तीचे महत्त्वाचे लक्षण म्हणजे अशा व्यक्ती आपल्या मित्र-मैत्रिणी बरोबर बसून राहतात परंतु त्या इतरांशी संवाद साधत नाहीत तर त्या मोबाईल मध्येच गुंतून असतात. त्यांना इतरांशी बोलण्यात काहीही रस नसतो. सतत मोबाईलमध्ये डोके खुपसून बसणे ह्या व्यक्ती पसंत करतात.

**५) जास्त काळ फोन पासून दुरावा सहन न करणे :**

ज्यावेळी अशा व्यक्तीचा फोन बंद पडणे, बिघडणे, तसेच बॅटरी खराब होणे या कारणामुळे ज्यावेळी या व्यक्ती फोन पासून दूर राहतात त्यावेळी अशा व्यक्ती अस्वस्थ होतात, सारखी चिडचिड करतात. सतत दुसऱ्याला काहीतरी इजा करतात. हे सर्व केवळ फोनपासून दूर राहिल्यामुळे होते.

**तरुणांच्या स्वास्थ्यावर स्मार्टफोनच्या व्यसनाधिनतेचा होणारा परिणाम :**

स्मार्टफोनच्या व्यसनाधिनतेमुळे तरुणांच्या स्वास्थ्यावर अनेक नकारात्मक परिणाम होतानाचे दिसून येते.

- १) सतत इतरांशी संपर्कात असल्यामुळे निर्माण होणारा ताण आणि एकांताच्या कमतरतेमुळे निर्माण होणारा ताण हा असह्य असतो.
- २) वास्तव जगापेक्षा आभासी जगात जास्त कालावधीसाठी उपस्थित राहण्याचा युवकांचा कल आणि यांचा खर्च वास्तव जगात येतो. ज्यातून आर्थिक ताण वास्तव जगात निर्माण होतो.

अशाप्रकारे युवकांवर स्मार्टफोन व्यसनाधिनतेमुळे स्वास्थ्यावर नकारात्मक परिणाम होत असतात.

**सारांश :**

स्मार्टफोन अतिवापरामुळे स्मार्टफोनची व्यसनाधिनता युवकांमध्ये दिसून येते. स्मार्टफोन व्यसनाधिनतेचे परिणाम हे युवकांच्या शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक स्वास्थ्यावर होत आहेत. या संबंधीचे निष्कर्ष जागतिक पातळीवरील अनेक संशोधनातून दिसून येत आहे. त्याच बरोबर भारतीय युवकांमध्ये ही स्मार्टफोन व्यसनाधिनतेचे परिणाम निदर्शनास येत आहेत.

आज स्मार्टफोन हा प्रत्येक व्यक्तीला हवाहवासा वाटत आहे. परंतु त्याचे परिणाम काय आहेत हे कोणीही जाणून घ्यायला तयार नसल्याचे दिसून येत आहे. हे स्मार्टफोनचे दुष्परिणाम आहेत तरीही स्मार्टफोन ही आज दैनंदिन जीवनातील अत्यंत महत्त्वाची गरज होऊन बसलेली आहे.

स्मार्टफोनचा प्रामुख्याने सर्वात जास्त उपयोग हे युवक त्यातही त्यात किशोरवयीन युवक मोठ्या प्रमाणावर करताना दिसून येत आहे. एका अहवालानुसार तर युवक आपल्या दैनंदिन जीवनातील प्रत्येक कार्यात स्मार्टफोनचा वापर करताना दिसून येत आहे.

स्मार्टफोनचे व्यसन ज्या व्यक्तींना जडले आहे अशा व्यक्ती एकलकोंड्या, चिडचिड्या स्वभावाच्या, सतत तणावाखाली, आक्रस्ताळेपणा करणाऱ्या, अंतर्मुख, आभासी जीवन जगणाऱ्या होऊन बसल्या आहेत. त्यांना इतर चारचौघात बोलण्याचा आत्मविश्वास नसतो अशा व्यक्ती आपले विचार पटवून देऊ शकत नाही. ही सर्व लक्षणे स्मार्टफोन व्यसनामुळे दिसून येतात. हे युवकांच्या उज्ज्वल भविष्यासाठी अत्यंत धोकादायक असल्याचे दिसून येते.

## संदर्भसूची :

१. Who. Maternal, Newborn, Child and adolescent health. Adolescent development : A critical transition.
२. MACRO. A Report on Study of Mobile Phone usage among the teen and youths in Mumbai. May-Apr, 1-37. 2004.
३. Khurana, V.G., Herdell, L., Everapof, J., Barkiewiex A., Carlberg, M. Phone Epidemiological evidence for health risk from mobile phone base stations. Int Joccup Environment Health. 2010 : 16 : 263-7.
४. www.google.in
५. www.shodhganga.in
६. करंदीकर, एस. (२०००). प्रगत शैक्षणिक मानसशास्त्र. कोल्हापूर : फडके प्रकाशन.
७. पाटील, ए., राजहंस, एम., सुर्वे, एस. (२००१). अपसामान्याचे मानसशास्त्र. पुणे - उन्मेशन प्रकाशन.
८. कौशीक, एम. "अट्टल आजारांची लक्षण, दैनिक लोकमत (ऑक्सीजन).

The logo for GOEIIRJ is displayed in a large, stylized, orange-brown font. The letters are bold and have a slight shadow effect. Above the 'O' in 'GOEIIRJ', there is a small, blue, crown-like decorative element.