Indian Journal of Social Sciences and Literature Studies
Vol. 8, Issue 1, March 2022
ISSN 2349-5634 (Print) ISSN 2455-0973 (online)

कशोरवयीन युवकामधील स्मार्टफोन व्यसनाधीनता

नंद कशोर आनंदराव खल्लारे
संशोधक वद्यार्थी
डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा वद्यापीठ,
औरंगाबाद

डॉ. आनंद माधवराव वाघ
सहयोगी प्राध्यापक
आजीवन शक्षण वस्तार वभाग
डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा वद्यापीठ,
औरंगाबाद

सारांश :

स्मार्टफोन अतिवापरामुळे स्मार्टफोनची व्यसनाधीनता युवकांमध्ये दिसून येते. स्मार्टफोन व्यसनाधीनतेचे परिणाम हे युवकांच्या शारीरिक, मान सक, सामाजिक, आ र्थक स्वास्थ्यावर होत आहेत. या संबंधी निष्कर्ष जागतिक पातळीवरील अनेक संशोधनातून दिसून येत आहे. त्याचबरोबर भारतीय युवकांमध्ये ही स्मार्टफोन व्यसनाधीनतेचे 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 स्मार्टफोनही आज दैनंदिन जीवनातील अत्यंत महत्वाची गरज होऊन बसलेली आहे.

स्मार्टफोनचा प्रामुख्याने सर्वात जास्त उपयोग हे युवक त्यातही त्यात कशोरवयीन 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 व्यक्ति एकलकोंड्या, चड चड्या स्वभावाच्या, सतत तणावाखाली, आक्रस्ताळेपणा करणाऱ्या, अंतर्मुख, आभासी जीवन जगणाऱ्या होऊन बसल्या आहेत. त्यांना इतर चारचौघात बोलण्याचा आत्म वश्वास नसतो अशा व्यक्ति आपले वचार पटवून देऊ शकत नाही. ही सर्व लक्षणे स्मार्टफोन व्यसनामुळे दिसून येतात. हे युवकांच्या उज्ज्वल भ वष्यासाठी अत्यंत धोकादायक असल्याचे दिसून येते.

प्रस्तावना :

आजचे युग हे माहिती तंत्रज्ञानाचे युग आहे. आज प्रत्येक सेंकदाला माहिती तंत्रज्ञानामुळे नवनवीन शोध लागत आहे. आजची तरुण पढी ही माहिती तंत्रज्ञानाचा वापर मोठ्या प्रमाणावर आपल्या दैनंदिन जीवनात करताना दिसून येत आहे. माहिती तंत्रज्ञानाचा अलीकडेच लागलेला नवीन शोध म्हजे स्मार्टफोन आ ण इंटरनेट ह्या स्मार्टफोनने आज प्रत्येक वयाच्या व्यक्तीला आक र्षत करून घेतलेले दिसून येत आहे.

आज कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याकडे आपणास स्मार्टफोन पहावयास दिसून येतो. प्रत्येक व्यक्तीला आज स्मार्टफोन गरजेचा वाटत आहे. परंतु ह्या सर्वांमध्ये जे युवक आहेत तेही जे कशोरवयीन युवक आहेत ते या स्मार्टफोनच्या जाळ्यात मोठ्या प्रमाणात अडकलेली दिसून येत आहेत.

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

"आराम, मुक्तता आ ण उत्तेजनासाठी एखाद्या गोष्टीचा वारंवार वापर करणे. तसेच त्या गोष्टीच्या अनुपस्थितीमुळे ती मळ वण्याची तीव्र इच्छा म्हणजेच व्यसनाधीनता होय." अशी व्याख्या जागतिक आरोग्य संघटनेच्या तज्ञ स मतीकडे १९६४ साली करण्यात आली. व्यसनाधीनतेचे प्रामुख्याने दोन गटात वर्गीकरण केल्या जाते. त्यातील एक प्रकार आम्लजन्य पदार्थाची व्यसनाधीनता यामध्ये प्रामुख्याने अंमली पदार्थ, दारू, तंबाखू इत्यादीचा समावेश होतो. तसेच दुसरा म्हणजे वर्तनात्मक व्यसनाधीनता होय. यामध्ये स्मार्टफोन व्यसनाधीनता, इंटरनेट व्यसनाधीनता इत्यादीचा समावेश होतो.

मोबईल फोन व्यसन कंवा गैरवापर तसेच मोबईल फोनचा अनिवार्यपणे वापर ही जागतिक पातळीवरील एक नवीन समस्या महणून समोर येत आहे. मोबाईलच्या अतिवापरामुळे तरुणांमध्ये आरोग्य वकृती आढळून येते. याचमुळे जागतिक पातळीवरील स्वास्थ अबा धत ठेवण्यासंब धत योजना राब वण्याच्या तज्ञासमोर "स्मार्टफोन व्यसनाधीनता" एक ज्वलंत आ ण आव्हानात्मक समस्या म्हणून समोर येत आहे. त्याचबरोबर भारतीय कशोरवयीन युवकावरही स्मार्टफोन व्यसनाधीनतेचे दुष्परिणाम दिसून येत आहेत. म्हणून प्रस्तुत संशोधनामध्ये भारतीय कशोरवयीन युवकांवरील स्मार्टफोन व्यसनाचे परिणाम अभ्यासण्यासाठी प्रयत्न करण्यात येत आहे.

२१ व्या शतकात तंत्रज्ञानाने मानवी जीवनावर पूर्णत नियंत्रण केले आहे. आपले दैनंदिन जीवनातील जवळपास सर्वच कार्य तंत्रज्ञाना शवाय अशक्य झालेले आहे. आधुनिक तंत्रज्ञानापैकी स्मार्टफोन हा प्रत्येक वयोगटातील लोकांचा अ वभाज्य घटक झाला आहे. आज स्मार्टफोन संगणक, टॅब आ ण आधुनिक तंत्रज्ञान जणू लोकांचा मत्रच बनलेले आहे. बरेचसे लोक काही मनिटे ही आपल्या फोनपासून दूर झाल्यास चंताग्रस्त होतात आज प्रेमाच्या सुरुवातीपासून तर प्रेमाचा अखेर, बँकेचे व्यवहार मग त्यात बीलाचे तपासणे असो क गुंतवणूक करणे असो.

अशा दैनंदिन जीवनातील प्रत्येक कार्यासाठी स्मार्टफोनवर अवलंबून राहण्याचे प्रमाण अ धक असल्याचे दिसून येते. मग तुम्ही जेवण्याच्या मेसवर असो क चत्रपटगृहात वारंवार मोबाईल एखादा संदेश आला का हे तपासतात, वारंवार करणे, करतात. फेसबूक स्टेट्स तपासतात तसेच दैनंदिन जीवनात वावरत असताना व्यक्ति मोबाईलमध्ये गुंतलेला असतो. अमेरिकेतील एका संशोधनात सहभागी प्रयुक्तांनी ही मान्य केले क, लैं गक कार्य करत असतानाही ते स्मार्टफोनचा वापर चालू ठेवतात. नुकत्याच एका संशोधनात असे दिसून आले क १० मधून एक व्यक्ति लैं गक कार्य चालू असताना स्मार्टफोनचा वापर करतात. २०१३ च्या 'मोबाईल ग्राहक सवय' या संघटनेच्या सर्वेक्षणात असे दिसून आले क ५० टक्के लोक हे गाडी चालवीत असताना मोबाईल वापरतात. जे क, दारू पऊन गाडी चाल वण्यापेक्षा सहापट जास्त भयानक आहे. थोडक्यात काय तर फोनपासून वं चत होण्याची भीती लोकांमध्ये दिसून येत आहे. आज कत्येक लोकांना फोन वाजल्याचा भ्रम होतो आ ण ते हातातले कार्य सोडून फोन तपासत बसतात. आज मोबाईलवर आनंदी घटना असो कंवा अत्यंत दुःखद घटना असो मोबाईलवर शेअर करताना प्रामुख्याने दिसून येतात.

स्मार्टफोन व्यसनाधीन लोकांमध्ये खालील लक्षणे दिसून येतात.

१) फोनपासून दूर झाल्यास चंता निर्माण होणे. २) मुक्तपणे फोनमधील संदेश तपासत राहणे. ३) फोन वाजल्याचा भ्रम होणे. ४) चार चौघात बसूनही इतरांशी संवाद न साधता फोनमध्ये तासनतास गुंग असणे. ५) शाळेत अथवा महा वद्यालयात वर्गात असतानाही फोनचा वापर चालू असणे. ६) जास्तकाळ फोनेपासून दुरावा सहन न होणे.

१) फोनपासून दूर झाल्यास चंता :

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

२) सातत्याने फोनमधील संदेश तपासत राहणे :

स्मार्टफोन व्यसनाधीन व्यक्ति आपल्या जवळील स्मार्टफोन सतत तपासत राहतात त्यांना असे वाटते क कोणी मला संदेश पाठ वला क काय तसा त्यांना भास होत असल्याकारणाने त्या व्यक्ति सातत्याने फोनमधील संदेश तपासत राहतात.

३) फोन वाजल्याचा भ्रम :

स्मार्टफोन व्यसनाधीन 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 असणेः

स्मार्टफोन व्यसनाधीन व्यक्तीचे महत्वाचे लक्षण म्हणजे अशा व्यक्ति आपल्या मत्र-मैत्रीण बरोबर बसून राहतात परंतु त्या इतरांशी संवाद साधत नाहीत तर त्या मोबाईलमध्येच गुंतून असतात, त्यांना इतरांशी बोलण्यात काहीही रस नसतो. सतत मोबाईलमध्ये डोके खुपसून बसने ह्या व्यक्ति 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 व्यक्ति फोन पासून दूर राहतात त्यावेळी अशा व्यक्ति अस्वस्थ होतात, सारखी चड चड करतात. सतत दुस-याला काहीतरी इजा करतात. हे सर्व केवळ फोनपासून दूर राहिल्यामुळे होते.

तरुणांच्या स्वास्थ्यावर स्मर्तफोंच्या व्यास्नाधीन्तेचा होणारा परिणाम :

स्मार्टफोनच्या व्यसनाधीनतेमुळे तरुणांच्या स्वास्थ्यावर अनेक नकारात्मक परिणाम होतानाचे दिसून येते.

१) सतत इतरांशी संपर्कात असल्यामुळे निर्माण होणारा ताण आ ण एकांताच्या कमतरतेमुळे निर्माण होणारा ताण हा असह्य असतो.

२) वास्तव जगापेक्षा आभासी जगात जास्त कालावधीसाठी उपस्थित राहण्याचा युवकांचा कल आ ण यांचा खर्च वास्तव जगात येतो. ज्यातून आ र्थक ताण वास्तव जगात निर्माण होतो.

अशाप्रकारे युवकांबरोबर स्मार्टफोन व्यसनाधीनतेमुळे स्वास्थ्यावर नकारात्मक परिणाम होत असतात.

संदर्भसूची :

1) Who, Maternal, Newborn, Child and adolescent health. Adolescent development: A critical transition.
2) MARCO. A Report on Study of Mobile Phone usage among the teen and youths in Mumbai. May-Apr, 1-37, 2004.
3) Barkiewiex A., Carlberg, M. Phone Epideiological evidence for health risk from mobile phone base stations. Int Joccup Environment Health. 2010 : 16 : 163-7.
4) www.google.in
5) www.shodhganga.in
6) करंदीकर, एस. (२०००), प्रगत शौक्ष णक मानसशास्त्र, कोल्हापूर : फडके प्रकाशन.
7) पाटील, ए., राजहंस, एम., सुर्व, एस,(२००१). अप्सामाण्याचे मानसशास्त्र, पुणे - उन्मेषण प्रक्षण.
8) को षक, एम, "अट्टल आजारांची लक्षण, दैनिक लोकमत (ऑक्सीजन).