



INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF HUMANITIES AND INTERDISCIPLINARY STUDIES

(Peer-reviewed, Refereed, Indexed & Open Access Journal)

DOI : 03.2021-11278686

ISSN : 2582-8568

IMPACT FACTOR : 6.865 (SJIF 2023)

दैनंदिन जीवनावर स्मार्टफोनचा वाढत चाललेला प्रभाव (The growing influence of smart phone on daily life)

संतोष कारभारी वेताळ

पीएच.डी. संशोधक विद्यार्थी,

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ,

औरंगाबाद

DOI No. 03.2021-11278686

DOI Link :: <https://doi-ds.org/doi/10.2023-43583475/IRJHIS2312017>

गोषवारा -

गेल्या काही वर्षांपासून मोबाईल / स्मार्टफोन आपल्या जीवनाचा अविभाज्य भाग बनला आहे. दिवसेंदिवस मोबाईल सेल्युलर सबस्क्रिप्शनची संख्या सतत वाढतच आहे. मनुष्याच्या अन्न, वस्त्र व निवारा या मूलभूत गरजांमध्ये मोबाईल चा समावेश देखील अत्यंत महत्वाचा समजला जाण्याची परिस्थिती आता निर्माण झाली आहे. ही बाब अत्यंत चिंताजनक असून त्यावर अत्यंत गांभीर्याने चिंतनाची नितांत गरज आहे. प्रस्तुत संशोधन लेखामध्ये अभ्यासात तसेच इतर कामात एकाग्रता न होणे, दैनंदिन जीवनावर होत असलेला प्रभावी परिणाम मोबाईलचा वाढता प्रभावी वापर, त्यामुळे निर्माण होणाऱ्या समस्या व त्यावरील उपाय, इत्यादी बाबींवर सर्वेक्षण करून संशोधन विचार मांडण्यात आलेले आहेत. मोबाईलचा विनाकारण होणारा अतिवापर रोखण्यासाठी स्वतःचे स्वतःवर प्रभावी नियंत्रण, कुटूंब, मित्र, सेवाभावी संस्था, शासन इत्यादी स्तरावर एकत्रितपणे परस्पर सहकार्यातून प्रयत्न करणे गरजेचे आहे.

मुख्य शब्द - स्मार्ट फोन, व्यसन, अवलंबवित्त इत्यादी.

प्रस्तावना -

गेल्या काही वर्षांपासून मोबाईल/स्मार्टफोन आपल्या जीवनाचा अविभाज्य भाग बनला आहे. दिवसेंदिवस मोबाईल सेल्युलर सबस्क्रिप्शनची संख्या सतत वाढतच आहे. मनुष्याच्या अन्न, वस्त्र व निवारा या मूलभूत गरजांमध्ये मोबाईल चा समावेश देखील अत्यंत महत्वाचा समजला जाण्याची परिस्थिती आता निर्माण झाली आहे असे म्हटले तर चुकीचे होणार नाही.

मोबाईलचा अति वापर ही केवळ एका व्यक्तीची, एका समाजाची किंवा एका देशाची समस्या नसून संपूर्ण जगासमोर ते एक संकट आहे. प्रस्तुत संशोधन लेखामध्ये अभ्यासात तसेच इतर कामात एकाग्रता न होणे, दैनंदिन जीवनावर होत असलेला प्रभावी परिणाम मोबाईलचा वाढता प्रभावी वापर, त्यामुळे निर्माण होणाऱ्या समस्या व त्यावरील

उपाय, इत्यादी बाबीवर सर्वेक्षण करून संशोधन विचार मांडण्यात आलेले आहेत.

संशोधनाचे महत्त्व -

मोबाईल (स्मार्ट) फोनचा वाढता प्रभावी अतिवापरामुळे सर्वांच्याच आरोग्यावर गंभीर व दीर्घकालीन आजारांचा परीणाम होत आहे. यावर सर्वांनी वेळीच पायबंद घालून किंवा स्वतःच निर्बंध घालून या व्यसनातून बाहेर पडणे गरजेचे आहे. प्रस्तुत संशोधन लेखामध्ये मोबाईलचा अतिवापराची कारणे, त्यामुळे निर्माण होणाऱ्या समस्या, व वाढत चाललेली व्यसनाधीनता कमी करण्यासाठी प्रतिबंधात्मक व नियंत्रणात्मक उपाययोजना करून मानवी वर्तन बदल होऊन कार्यक्षमतेत वाढ व्हावी इ. बाबीवर ऑनलाईन सर्वेक्षण करून रोजच्या जीवनात स्मार्टफोनचा वाढता हस्तक्षेप यावर प्रकाश टाकण्यात आलेला आहे.

संशोधनाची उद्दिष्ट -

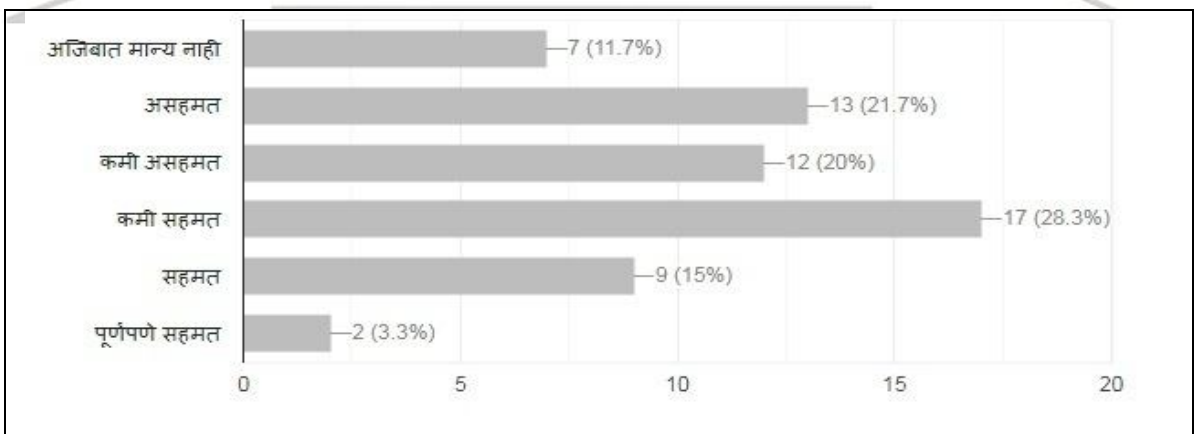
प्रस्तुत सर्वेक्षण संशोधन अभ्यासाचे उद्दिष्ट दैनंदिन जीवनात स्मार्टफोनचा वाढत चाललेला प्रभावी हस्तक्षेप व त्यापासून होणाऱ्या गंभीर परिणाम विषयी जागरूकता करणे हे आहे.

संशोधन पद्धती -

प्रस्तुत संशोधन सर्वेक्षण अभ्यास करण्यासाठी स्मार्टफोन ॲडीकशन स्केल - क्वॉन ॲण्ड कलीगज (२०१३) ही चाचणी वापरण्यात आली आहे. ऑनलाईन सर्वेक्षण फॉर्म भरण्यासाठी सहभागींना वैयक्तिक संप्रेषणाद्वारे आमंत्रित केले गेले. सर्वेक्षण फॉर्म अभ्यास साधनांतर्गत सूचित संमती तपशील, वयोगट, लिंग, व्यसन, कोणत्याही कामात एकाग्र होण्यास होणारा त्रास, शारिरीक वेदना, मानसिक अस्वस्थता या बाबीं समावेशित असून सहभागीपैकी कोणीही प्रतिक्रिया देण्यास इच्छूक नसल्यास, ते त्यांच्या विवेकबुद्धीनुसार नाकारू शकतात.

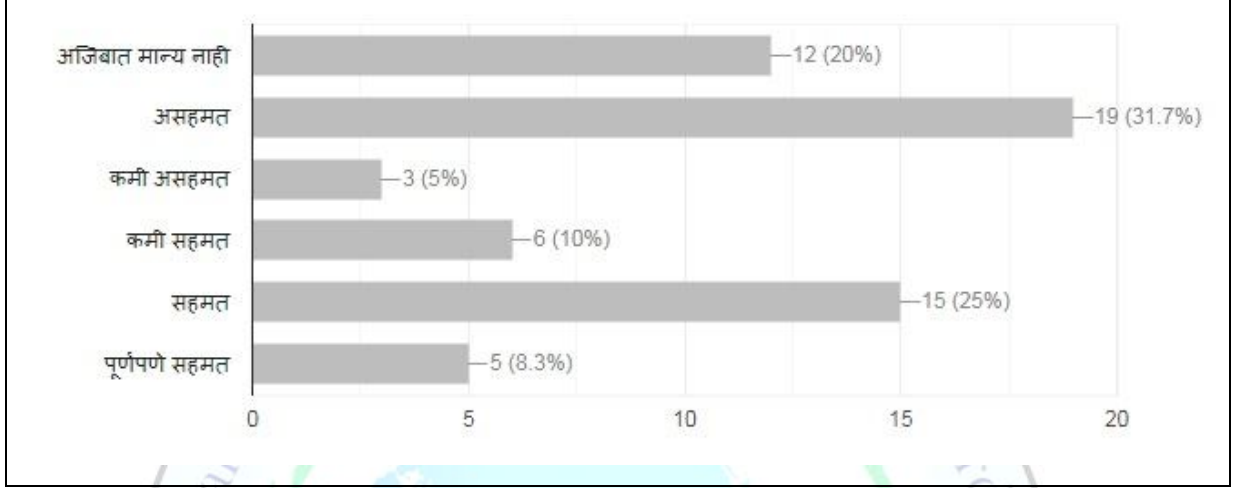
तक्ता / आलेख क्र.१ -

मला माझ्या स्मार्ट फोनचे व्यसन आहे हे विधान एकूण सहभागीपैकी ११.७ टक्के सहभागींनी अजिबात मान्य नाही नाही असा प्रतिसाद नोंदविला असून २१.७ टक्के सहभागींनी या विधानाशी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. २० टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून २८.३ टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. १५ टक्के सहभागींनी या विधानाशी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून ३.३ टक्के सहभागींनी या विधानाशी पूर्णपणे सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे.



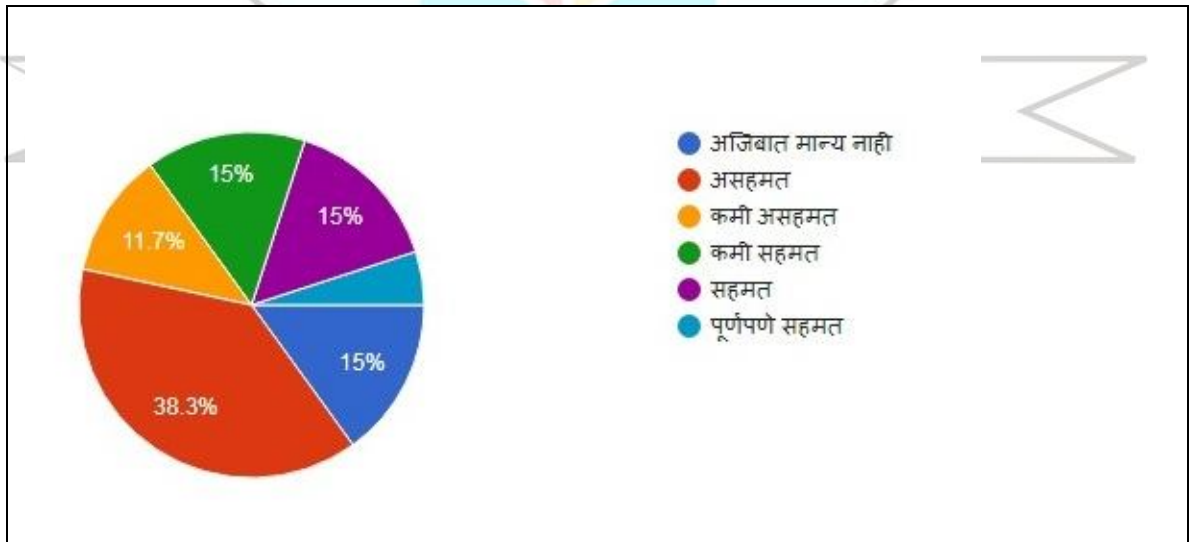
तक्ता / आलेख क्र. २ -

स्मार्ट फोन वापरामुळे मी नियोजित केलेले काम चुकते या विधानाशी एकूण सहभागीपैकी २० टक्के सहभागींनी अजिबात मान्य नाही असा प्रतिसाद नोंदविला असून ३१.७ टक्के सहभागींनी या विधानाशी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. ५ टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून १० टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. २५ टक्के सहभागींनी या विधानाशी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून ८.३ टक्के सहभागींनी या विधानाशी पूर्णपणे सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे.



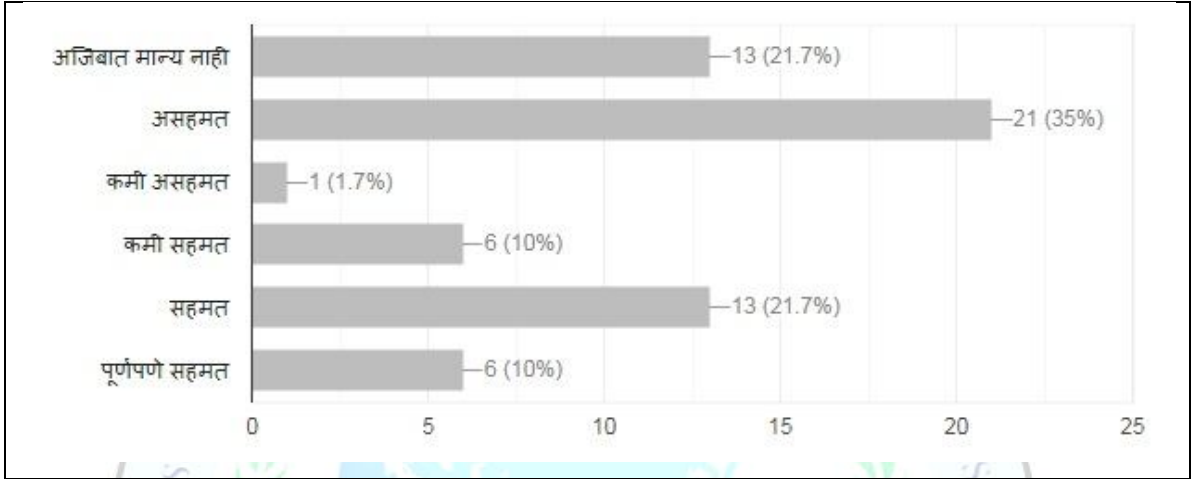
तक्ता / आलेख क्र. ३ -

स्मार्टफोनच्या वापरामुळे मला वर्गात लक्ष केंद्रीत करण्यात, असाइनमेंट करतांना किंवा काम करतांना त्रास हातो या विधानाशी एकूण सहभागीपैकी १५ टक्के सहभागींनी अजिबात मान्य नाही असा प्रतिसाद नोंदविला असून ३८.३ टक्के सहभागींनी या विधानाशी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. ११.७ टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून १५ टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. १५ टक्के सहभागींनी या विधानाशी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून ५ टक्के सहभागींनी या विधानाशी पूर्णपणे सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे.



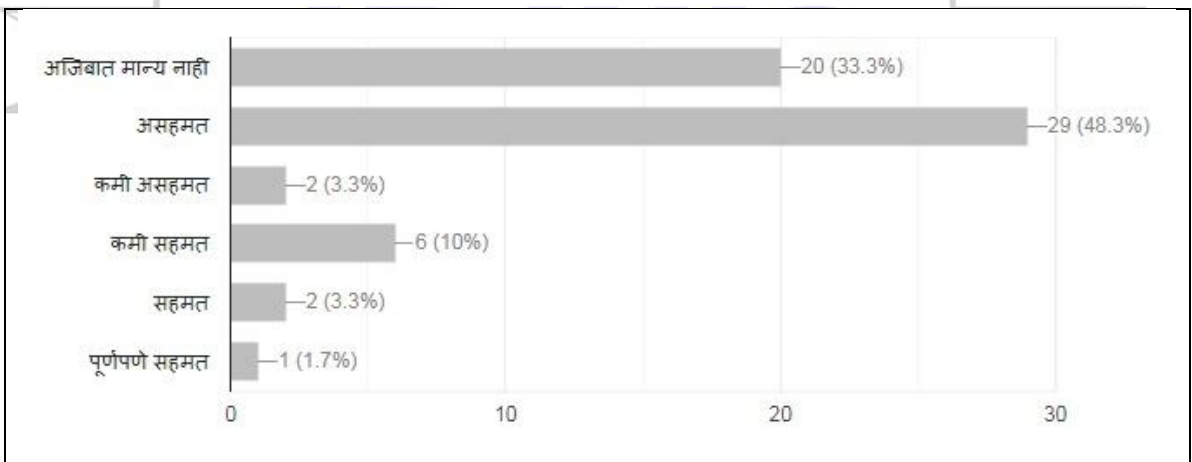
तक्ता / आलेख क्र.४ -

स्मार्टफोन वापरतांना मला माझ्या मनगटात किंवा मानेच्या मागच्या बाजूला वेदना होतात या विधानाशी एकूण सहभागीपैकी २१.७ टक्के सहभागींनी अजिबात मान्य नाही असा प्रतिसाद नोंदविला असून ३५ टक्के सहभागींनी या विधानाशी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. १.७ टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून १० टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. २१.७ टक्के सहभागींनी या विधानाशी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून १० टक्के सहभागींनी या विधानाशी पूर्णपणे सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे.



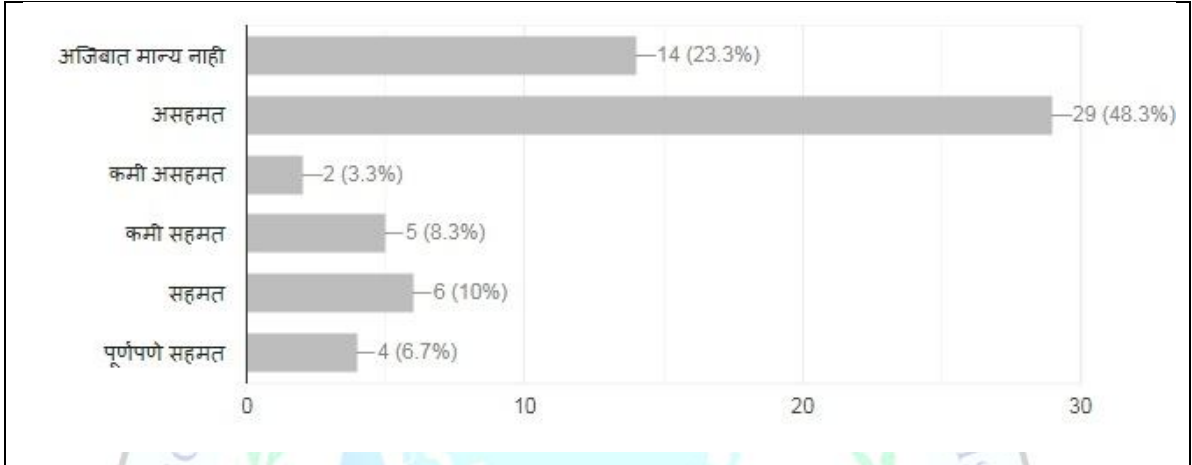
तक्ता / आलेख क्र.५ -

स्मार्टफोन नसतांना मी उभे राहू शकणार नाही या विधानाशी एकूण सहभागीपैकी ३३.३ टक्के सहभागींनी अजिबात मान्य नाही असा प्रतिसाद नोंदविला असून ४८.३ टक्के सहभागींनी या विधानाशी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. ३.३ टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून १० टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. ३.३ टक्के सहभागींनी या विधानाशी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून १.७ टक्के सहभागींनी या विधानाशी पूर्णपणे सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे.



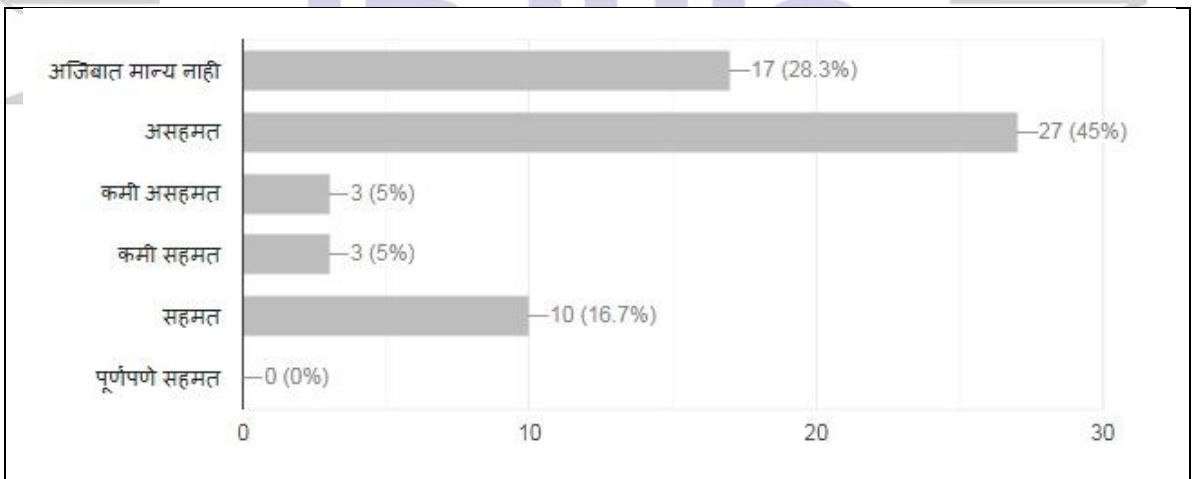
तक्ता / आलेख क्र.६ -

जेव्हा मी माझा स्मार्टफोन हातात धरत नाही तेव्हा मला अधीर आणि अस्वस्थ वाटते या विधानाशी एकूण सहभागीपैकी २३.३ टक्के सहभागींनी अजिबात मान्य नाही असा प्रतिसाद नोंदविला असून ४८.३ टक्के सहभागींनी या विधानाशी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. ३.३ टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून ८.३ टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. १० टक्के सहभागींनी या विधानाशी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून ६.७ टक्के सहभागींनी या विधानाशी पूर्णपणे सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे.



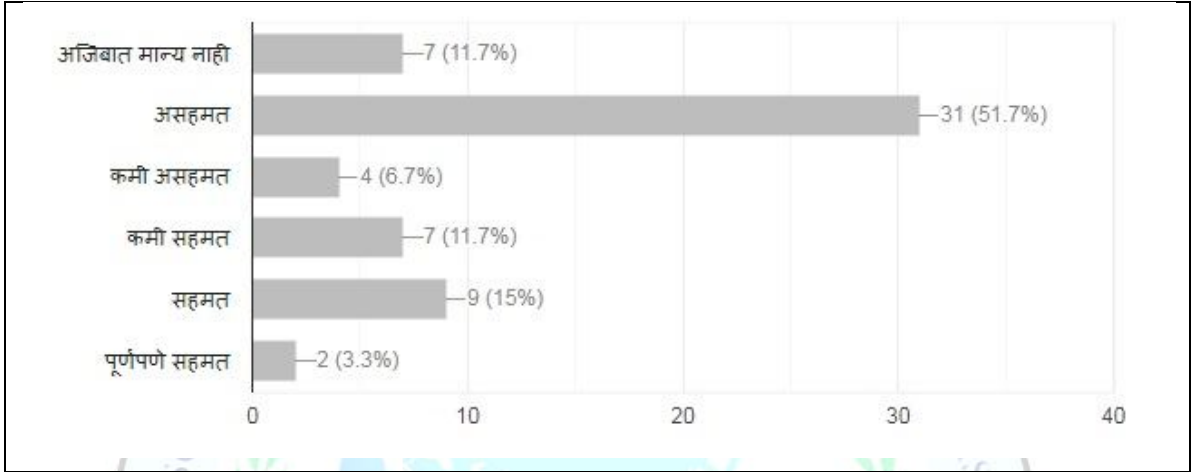
तक्ता / आलेख क्र.७ -

मी वापरत नसतांनाही माझ्या मनात माझा स्मार्टफोन आहे असे वाटते या विधानाशी एकूण सहभागीपैकी २८.३ टक्के सहभागींनी अजिबात मान्य नाही असा प्रतिसाद नोंदविला असून ४५ टक्के सहभागींनी या विधानाशी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. ५ टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून ५ टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. १६.७ टक्के सहभागींनी या विधानाशी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून ० टक्के सहभागींनी या विधानाशी पूर्णपणे सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे.



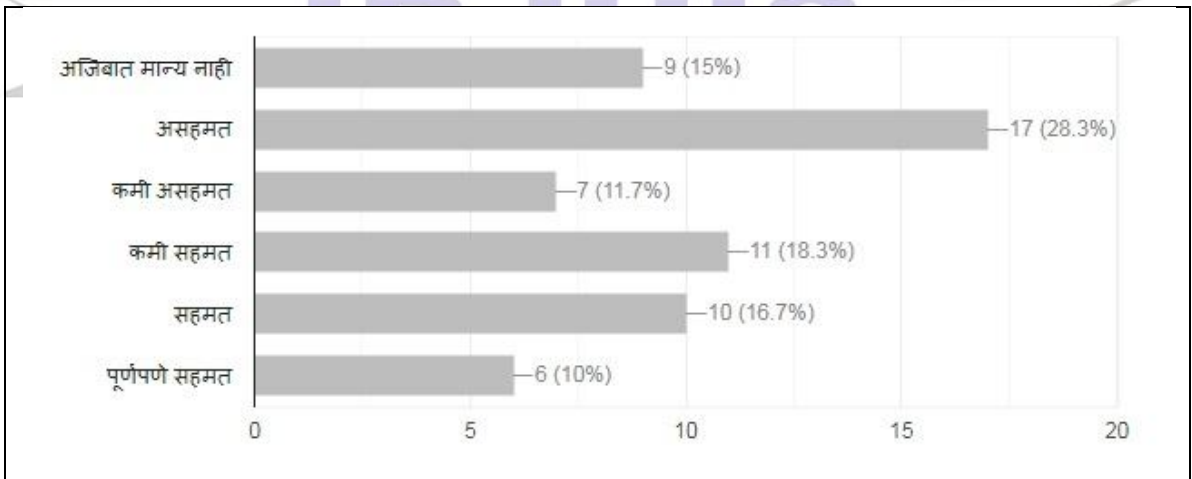
तक्ता / आलेख क्र.८ -

माझ्या दैनंदिन जीवनावर स्मार्टफोनचा मोठा परिणाम झाला असला तरीही मी माझा स्मार्टफोन वापरणे कधीच सोडणार नाही या विधानाशी एकूण सहभागीपैकी ११.७ टक्के सहभागींनी अजिबात मान्य नाही असा प्रतिसाद नोंदविला असून ५१.७ टक्के सहभागींनी या विधानाशी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. ६.७ टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून ११.७ टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. १५ टक्के सहभागींनी या विधानाशी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून ३.३ टक्के सहभागींनी या विधानाशी पूर्णपणे सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे.



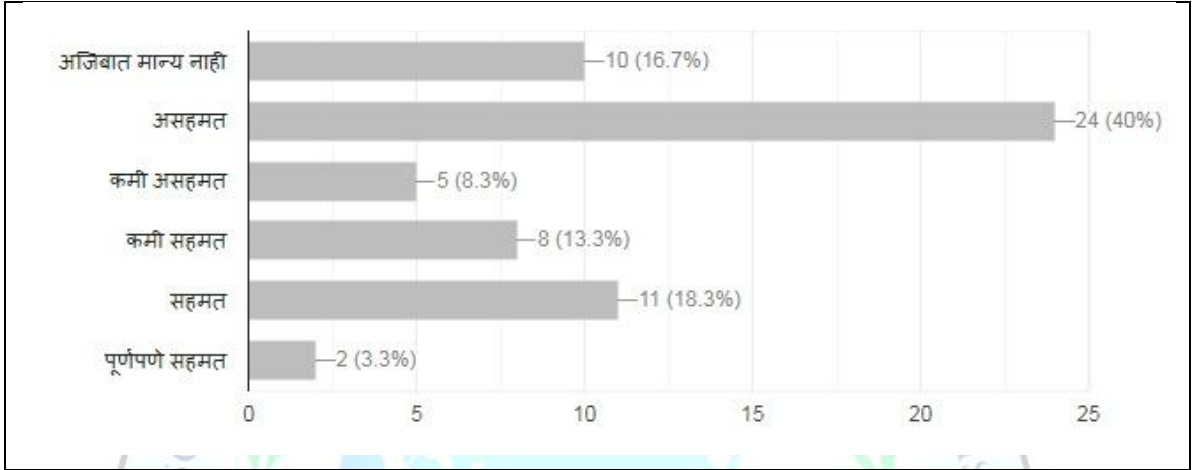
तक्ता / आलेख क्र.९ -

ट्विटर, फेसबुक, इंस्टाग्राम, स्नॅपचॅट, टिकटॉक किंवा इतर सोशियल मेडियावर इतर लोकांमधील संभाषण चुकू नये म्हणून मी सतत माझा स्मार्टफोन तपासतो या विधानाशी एकूण सहभागीपैकी १५ टक्के सहभागींनी अजिबात मान्य नाही असा प्रतिसाद नोंदविला असून २८.३ टक्के सहभागींनी या विधानाशी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. ११.७ टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून १८.३ टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. १६.७ टक्के सहभागींनी या विधानाशी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून १० टक्के सहभागींनी या विधानाशी पूर्णपणे सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे.



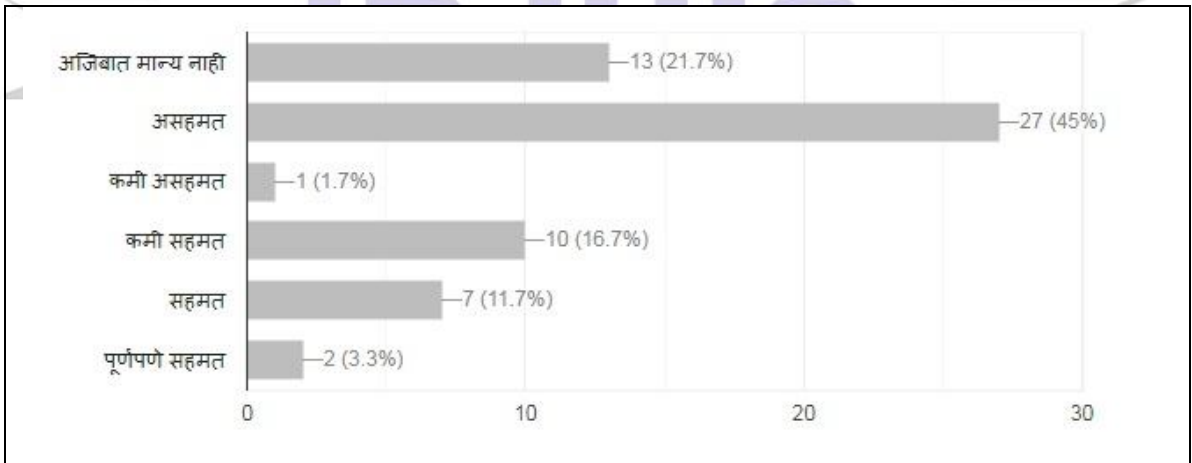
तक्ता / आलेख क्र. १० -

मी माझा स्मार्टफोन माझ्या इच्छेपेक्षा जास्त वेळ वापरतो या विधानाशी एकूण सहभागीपैकी १५ टक्के सहभागींनी अजिबात मान्य नाही असा प्रतिसाद नोंदविला असून २८.३ टक्के सहभागींनी या विधानाशी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. ११.७ टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून १८.३ टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. १६.७ टक्के सहभागींनी या विधानाशी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून १० टक्के सहभागींनी या विधानाशी पूर्णपणे सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे.



तक्ता / आलेख क्र. ११ -

माझ्या आजूबाजूचे लोक मला सांगतात की मी माझा स्मार्टफोन खूप वापरतो या विधानाशी एकूण सहभागीपैकी २१.७ टक्के सहभागींनी अजिबात मान्य नाही असा प्रतिसाद नोंदविला असून ४५ टक्के सहभागींनी या विधानाशी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. १.७ टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी असहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून १६.७ टक्के सहभागींनी या विधानाशी कमी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे. ११.७ टक्के सहभागींनी या विधानाशी सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला असून ३.३ टक्के सहभागींनी या विधानाशी पूर्णपणे सहमत असा प्रतिसाद नोंदविला आहे.



निष्कर्ष -

या संशोधन सर्वेक्षणातून असे दिसून आले की सहभागींना स्मार्ट फोनच्या वापरामुळे होणाऱ्या शारिरीक, मानसिक व सामाजिक विकारांवर तसेच संभाव्य धोक्याबाबत माहिती आहे आणि त्यांच्यापैकी काही जणांनी स्मार्टफोनवरच अवलंबवित्व असल्याचे नमूद केले आहे.

सहभागींना स्मार्टफोन वापरण्याचे व्यसन वाढत चालले हे मान्य असूनही स्मार्टफोन जीवनाचा अविभाज्य भाग असल्याचे मान्य केले आहे. डोळ्याच्या समस्या, स्नायू दुखणे, स्पर्श, स्मृतीभ्रंश यासारख्या मानसिक समस्यांसह शारिरीक समस्या वाढतच असून स्मार्टफोनच्या सतत वापरामुळे बौद्धिक क्षमता व कामाची कार्यक्षमता कमी होत आहे. स्मार्टफोनवर अवलंबवित्व वाढल्यामुळे प्रभावित झालेल्या सहभागींना कामावर लक्ष केंद्रित करण्यात अडचण येते असे अनेक प्रकारच्या धोक्यांचा सामना करत असतांना किंवा स्मार्टफोनचा अतिवापर हानीकारक असून माझ्या दैनंदिन जीवन शैलीवर त्याचा परिणाम होत असून तरीही मी माझा स्मार्टफोन वापरणे कधीही सोडणार नाही हे प्रकर्षाने महत्वपूर्ण ठरते.

या सर्वेक्षण अभ्यासावरून नक्कीच असे दिसून येते की भविष्यात मोबाईलचा वापर वाढतच जाणार असून दुष्परीणाम तितक्याच वेगाने वाढू नये म्हणून स्वतःचे स्वतःवरच सक्तीचे नियंत्रण लादावेच लागणार आहे. मोबाईलचा वापर टाळू शकणे अशक्य असले तरी त्यावर नियंत्रण ठेवणे मात्र शक्य आहे. जर यावर काही ठोस उपाययोजना आखल्या नाही तर याचे अतिगंभीर परिणाम सर्वांनाच भोगावे लागतील.

संदर्भ ग्रंथ -

1. तडसरे वि.द.(२०१०), मानसशास्त्र, फडके प्रकाशन, कोल्हापूर
2. Al- Barashdi, H., Bouazza, A., & Jabur, N, 2015, *Smartphone addiction among university undergraduates: A literature review*. Department of Information studies: Sultan Qboos University
3. Hayat, K., Arshad, S., & Hussain, J. (2014, September). *Mobile phone and its impact on the performance of university students*. Language in India, 14(9), 323-331.
4. Napassphol Sinsomsack & Waiphot Kulachai, Burapha University, Thailand. *A study on the impacts of Smartphone addiction*, 15th International symposium on management (INSYMA 2018)
5. www.google.com