



# 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)

## मोबाईल (स्मार्ट ) फोनचा वाढता प्रभाव : चिंता व चिंतन

### (The growing influence of Mobile Phones: Concerns and Reflections)

संतोष कारभारी वेताळ

पीएच.डी. संशोधक विद्यार्थी,  
डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ,  
औरंगाबाद

DOI No. 03.2021-11278686

DOI Link :: <https://doi-ds.org/doilink/09.2023-92353763/IRJHIS2309001>

#### गोषवारा -

मोबाईल (स्मार्ट ) फोन हे संवादाचं सर्वात प्रभावी साधन मानले जात असून तो आता समाजाचा एक अविभाज्य घटक म्हणून ओळखला जात आहे. मोबाईल हि आता फक्त सोय नाही तर काळाची गरज आहे. मोबाईलचा वाढता वापर असलेली व्यसनाधीनता ही केवळ एका व्यक्तीची, एका समाजाची किंवा एका देशाची समस्या नसून संपूर्ण जगासमोर ते एक संकट आहे. ही बाब अत्यंत चिंताजनक असून त्यावर अत्यंत गांभीर्याने चिंतनाची नितांत गरज आहे. प्रस्तुत संशोधन लेखासाठी माहितीचा स्रोत म्हणून संदर्भग्रंथ, इंटरनेट, वर्तमानपत्रतील तसेच विविध संशोधनात्मक लेखांचा आधार घेण्यात आलेला आहे. प्रस्तुत संशोधन लेख चिंतनात्मक आहे. मोबाईलचा विनाकारण होणारा अतिवापर रोखण्यासाठी स्वतःचे स्वतःवर प्रभावी नियंत्रण, कुटूंब, मित्र, सेवाभावी संस्था, शासन इत्यादी स्तरावर एकत्रितपणे परस्पर सहकार्यातून प्रयत्न करणे गरजेचे आहे.

#### प्रस्तावना -

मनुष्याच्या अन्न, वस्त्र व निवारा या मूलभूत गरजांमध्ये मोबाईलचा समावेश देखील अत्यंत महत्वाचा समजला जाण्याची परीस्थिती आता निर्माण झाली आहे असे म्हटले तर चुकीचे होणार नाही.

बदलत्या नवनवीन तंत्रज्ञानात मोबाईल (स्मार्ट ) फोन या शतकाचा वरदानच म्हणावा लागेल. मोबाईल नसेल तर या तंत्रज्ञानाच्या काळात आपण खूप मागे राहू याच विचारांमुळे मोबाईल हि आता फक्त सोय नाही तर काळाची गरज आहे. मोबाईलचा अति वापर ही केवळ एका व्यक्तीची, एका समाजाची किंवा एका देशाची समस्या नसून संपूर्ण जगासमोर ते एक संकट आहे. प्रस्तुत संशोधन लेखामध्ये मोबाईलचा वाढता प्रभावी वापर, त्यामुळे निर्माण होणाऱ्या समस्या व त्यावरील उपाय यावर विचार मांडण्यात आलेले आहेत.

#### संशोधनाचे महत्व -

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 बदलत गेलेले स्वरूप, अतिवापराची कारणे, त्यामुळे निर्माण होणाऱ्या समस्या व वाढत चाललेली व्यसनाधीनता कमी करण्यासाठी प्रतिबंधात्मक व नियंत्रणात्मक उपाययोजना यावर प्रकाश टाकण्यात आलेला आहे.

### संशोधनाची उद्दिष्टे -

प्रस्तुत संशोधन लेखामध्ये खालील उद्दिष्टांना अनुसरून चिंतनात्मक विचार मांडलेले आहे.

१. मोबाईलचा मनुष्याच्या जीवनात सहज झालेला प्रवेश ही संकल्पना समजून देणे.
२. मोबाईलचे बदलत जाणारे स्वरूप जाणून देणे.
३. मोबाईल वापरण्याच्या वाढत्या प्रभावाची कारणे जाणून घेणे.
४. मोबाईलचा अतिवापर केल्याने होणारे गंभीर व दीर्घकालीन आजार समजावून देणे
५. मोबाईलचा अतिवापर कमी करण्यासाठी प्रतिबंधात्मक व नियंत्रणात्मक उपाययोजना समजावून देणे.

### संशोधन पद्धती -

प्रस्तुत संशोधन लेखामध्ये मोबाईलच्या अतिवापराची कारणे व त्यावरील नियंत्रणात्मक उपाययोजना संदर्भात विचार मांडण्यात आलेले आहेत. त्यासाठी माहितीचा स्रोत म्हणून संदर्भग्रंथ, इंटरनेट, वर्तमानपत्रातील तसेच विविध संशोधनात्मक लेखांचा आधार घेण्यात आलेला आहे. प्रस्तुत संशोधन लेख चिंतनात्मक आहे.

### संशोधनातील उद्दिष्टांचा अन्वयार्थ -

#### १. मोबाईलचा मनुष्याच्या जीवनात सहज झालेला प्रवेश ही संकल्पना समजून देणे.

खरचं मोबाईलने नव्हे तर स्मार्ट फोनने लहानांपासून ते मोठ्यांपर्यंत वेड लावलयं. खरचं वेड लावलयं असे म्हटले तर वागणे ठरणार नाही. माणूस वास्तविक उत्साही आणि आनंदी न राहता एका काल्पनिक दुनियेत जगू लागला आहे. आपण नात्यांपेक्षाही मोबाईलच्या आधिक जवळ केले आहें. चोवीस तासात किमान हजारापेक्षाही आपला स्पर्श टच स्क्रीनला होतोयं. "माणसांसाठी मोबाईल आहे, मोबाईलसाठी माणसं नाही" हे सर्वजण विसरून जात आहे आणि याच्यामध्ये तरुणांचा समावेश जास्त आहे असे म्हटले तर ते चुकीचे ठरू नये. मोबाईल शिवाय दिवस व्यतित करणे अत्यंत कठीण झालेले आहे.

#### २. मोबाईलचे बदलत जाणारे स्वरूप जाणून देणे.

तरुणांमध्ये मोबाईल फोन हा तर स्टेटस सिम्बॉल आहे. कोणाचा मोबाईल किती मोठा, रॅम, कॅमेरा किती व किती महाग यावर त्यांचं मित्रांच्या गटातलं, समाजातलं स्थान ठरत असतं.

मोबाईलचा सामान्यांचा रोजचा जीवनातला वापर जसाजसा वाढला तसतसे विविध कंपन्यांनी विविध प्रकारच्या सुविधा व सवलती देणं सुरु केलं आणि या प्रलोभनातच आपण अडकत गेलो. दर सहा महिन्यांनी प्रत्येक कंपनी अदयावत फोन बाजारात घेऊन येत आहे. अल्पावधीत तरुण पिढीमध्ये अदयावत लोकप्रिय मोबाईल ब्रँड ही फॅशनच रुजली आहे.

### ३. मोबाईल वापरण्याच्या वाढत्या प्रभावाची कारणे जाणून घेणे.

अनेकांची अनेक महत्वाची कामे मोबाईल मार्फतच होतात. मोबाईल वापरण्याची प्रत्येकाची कारणे वेगवेगळी आहेत. या कारणामध्ये फोन करणे, फोटो काढणे, गाणी ऐकणे, चॅटींग, गेम्स खेळणे, व्हिडीओ पाहणे, शॉपींग करणे, गूगल माध्यमातून भाषा बदल, फेसबुक, इ-मेल, बँकेतील पैसे ट्रान्सफर करण्याची सुविधा, व्हॉट्स अप इ. चा समावेश होतो. आपण किताही दूर असलो तरी आपल्या घरच्यांच्या संपर्कात राहू शकतो. तरुणांच्या बाबतीत म्हणाल तर खरंच संगणकाची सर्व कामे मोबाईलवर सफाईदारपणे केली जात असून प्रत्येक तरुण खरोखरच तंत्रज्ञानाच्या जवळ गेला आहे.

### ४. मोबाईलचा अतिवापर केल्याने होणारे गंभीर व दीर्घकालीन आजार समजावून देणे.

अलिकडच्या काळात मोबाईल फोनचा वापर वाढला असून त्यामुळे जडणाऱ्या व्यसनांची, व्याधींची, विकारांची संख्याही झपाट्याने वाढत असल्याचे विविध संशोधनातून समोर येत आहे. कुठल्याही गोष्टीचा अतिरेक म्हणजेच व्यसन होय. मग ते दारुचे, अंमली पदार्थाचे, अतिकामाचे असो की मोबाईलचे. यांचे दूरगामी दुष्परिणाम जे व्हायचे ते होणारच. यात मूल किंवा प्रौढ, पुरुष किंवा स्त्री असा कोणताच भेदभाव होणार नाही. अनेक प्रकारचे संशोधन आणि सर्वेक्षणात असे आढळून आले आहे की, सरासरी तीन ते चार तास मोबाईल वापरल्याने मेंदूवर विपरीत परिणाम होऊ शकतात. माणसांची संवेदना, स्मरणशक्ती आणि एकाग्रता कमी होऊ शकते. माणूस सतत चिंताग्रस्त राहतो. मोबाईल वापरतांना मान व पाठ सतत झुकवावी लागत असल्यामुळे मणक्यांचे आणि डोळ्यांचे दुखणे वाढलेले आहेत.

सर्वात महत्वाचे म्हणजे मोबाईल ही इलेक्ट्रॉनिक वस्तू असल्याने त्यामधून अतिनील किरणे बाहेर पडत असतात. मोबाईल स्क्रीन देखील प्रकाशमान असल्याने आणि आपण सतत एकाग्रतेने बघत राहिल्याने डोळ्यांवर विपरीत परिणाम होऊन डोळे निकामी तसेच गंभीर स्वरूपाचे परिणाम जाणवत आहेत.

### ५. मोबाईलचा अतिवापर कमी करण्यासाठी प्रतिबंधात्मक व नियंत्रणात्मक उपाययोजना समजावून देणे.

मोबाईल (स्मार्ट ) फोन व्यसनापासून बाहेर पडण्यासाठी सर्वात पप्रथम स्वतःवर संयम ठेवायला हवा. स्वतःला मोबाईलपासून थोडे दूर ठेवण्याचा प्रयत्न करा. जास्तीत जास्त वेळ मित्र-मैत्रिणींसोबत किंवा कुटूंबासोबत घालवा. यामुळे तुम्ही काही काळ मोबाईल पासून दूर राहाल. फोनचा वापर शक्य तितका टाळा. दिवसभर ऑनलाईन राहण्यापेक्षा कामापुरती गरज असतानाच ऑनलाईन राहा. स्वतःला रिलॅक्स ठेवण्यासाठी काही काळ वॉकला जा. ज्या गोष्टीत तुम्ही रमता ती गोष्ट करा.

### निष्कर्ष-

मोबाईलचा वापर किती व कसा करायचा याबाबत आता आपणच सदसदविवेक बुद्धीने विचार करायला हवा. मोबाईलच्या फुकट मिळणाऱ्या इंटरनेट डेटा सोबतच आपल्या फुकट जाणाऱ्या वेळेचा, वीजेचा विचार व्हायला हवा. मोबाईल हा धावत्या येणाऱ्या काळाची गरज असल्यामुळे तो वापरावाच लागेल परंतु त्याच्या अतिवापराच्या अतिरेकामुळे आपल्या आरोग्यावर, मानसिक स्वास्थ्यावर विपरीत परिणाम होता कामा नये.

भविष्यात मोबाईलचा वापर वाढतच जाणार असून दुष्परिणाम 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 परीणाम सर्वांनाच भोगावे लागतील.

**संदर्भ ग्रंथ -**

१. तडसरे वि.द.(२०१०) , मानसशास्त्र, फडके प्रकाशन, कोल्हापूर.
२. Dos, B.(2014). The relationship between mobile phone use, Meta cognitive awareness and academic achievement. European Journal of Education Research, 3(4), 192-200. Doi:10.12973 eu-jer.3.4.192.
३. 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.
४. [www. Isrj.in](http://www.Isrj.in)
५. [www.google.com](http://www.google.com)

