

कनिष्ठ महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर मोबाईल वापराचे परिणाम

Mr. Ramkrushna Vasanttrao Joshi
M.A. Psychology

Article Info	ABSTRACT
Article History: Received: 15th Dec 2025 Accepted: 18th Dec 2025 Published: 20th Oct 2025 Keywords: विद्यार्थी, संशोधन, मोबाईल, मानसिक आरोग्य	मोबाईल फोन, विशेषतः स्मार्टफोनच्या आगमनाने आधुनिक जीवनामध्ये परिवर्तन घडवले आहे. मोबाईल फोन संवाद साधण्यासाठी, शिक्षणासाठी आणि मनोरंजनासाठी आवश्यक बनले आहेत, विविध प्रकारच्या ॲप्स आणि ऑनलाइन सामग्रीद्वारे दैनंदिन जीवनाच्या जवळजवळ प्रत्येक पैलूला पूरक सुविधा देतात. तथापि, या व्यापक वापरामुळे प्राध्यापक व संशोधकांकडून होणा-या संभाव्य प्रतिकूल परिणामांबद्दल चिंता व्यक्त करण्यात आली आहे. त्याला अनुसरून "कनिष्ठ महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर मोबाईल वापराचे परिणाम" असे संशोधन करण्यांत आले आहे. ते येथे सविस्तर मांडण्यात आले आहे.

Plagiarism Check Report:

Date of Report: Dec 17, 2025

Similarity Index: 3%

Remarks: No significant matching text. All citations and matches are properly referenced. The manuscript is considered original.

Copyright © 2025 The Author(s). This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

How to Cite: Joshi, R. V. (2025). कनिष्ठ महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर मोबाईल वापराचे परिणाम. IIP: World Journal of Humanities and Social Sciences (IIPWJHSS), 1(IV), 61-65.

प्रस्तावना : मोबाइल फोनने संवादामध्ये क्रांती घडवली आहे, ज्यामुळे विद्यार्थ्यांना मित्रांशी सतत संपर्कात राहणे आणि माहितीचा प्रचंड साठा मिळवणे शक्य झाले आहे. तथापि, डिजिटल उपकरणांची सततची उपलब्धता मनोरंजन, शिकणे आणि विश्रांती यामधील सीमारेषा पुसट करते, ज्यामुळे स्क्रीनसमोरील वेळ जास्त होतो. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या (WHO) अहवालानुसार, मुले, विद्यार्थी वारंवार शिफारस केलेल्या स्क्रीन वेळेच्या मर्यादा ओलांडत आहेत, ज्याचा त्यांच्या एकूण कल्याणावर प्रतिकूल परिणाम होतो

(WHO, 2019). मोबाइल फोनची सहज उपलब्धता आणि व्यसनमूलक स्वरूप ही दीर्घकाळ आणि अति वापरासाठी मुख्य कारणे मानली जातात, ज्यामुळे ताण, चिंता, झोपेच्या समस्या, डोळ्यांचा ताण आणि सांधेदुखी यांसारख्या नकारात्मक आरोग्य परिणामांना कारणीभूत ठरते (Keles et al., 2020; Xie et al., 2020).

सन २०१९ मध्ये कोरोना महामारीमुळे जगभरात मोठे बदल झाले, ज्यामुळे ऑनलाइन शिक्षणाला अनिवार्यता प्राप्त झाली. या काळात मोबाइलचा वापर शिक्षणासाठी अनिवार्य झाला, परंतु नंतरही हा वापर केवळ शैक्षणिक कारणांसाठी मर्यादित राहिला नाही. सोशल मीडिया, गेमिंग, आणि मनोरंजनामुळे विद्यार्थ्यांचा स्क्रीन वेळ प्रचंड वाढला. हा वाढलेला मोबाइलचा अतिरेक त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम करणारा ठरला आहे.

झोपेच्या कमतरतेपासून संवाद कौशल्यांमध्ये कमतरता आणि शारीरिक वेदनांपर्यंत विविध

समस्यांचा सामना या वयोगटातील मुलांना करावा लागत आहे.

संशोधन कार्यपद्धती : सदर संशोधन हे परिणामात्मक संशोधन पद्धतीवर आधारित आहे. " कनिष्ठ महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर मोबाईल वापराचे नकारात्मक परिणाम होतात", असे एकमेव गृहीतक या संशोधनासाठी निश्चित करण्यात आले आहे. या संशोधन कार्यसिद्धतेसाठी नमुना निवड म्हणून कनिष्ठ महाविद्यालयातील 50 विद्यार्थी व 50 विद्यार्थिनी यांचा समावेश करण्यात आला आहे. सर्वप्रथम विद्यार्थ्यांकडून प्रश्नावली भरून घेण्यात आली. या प्रश्नावलीच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांचा मोबाइल वापराचा वेळ, वापराचा उद्देश, त्याची उपयोगिता, झोपण्याची वेळ, मानसिक समस्या इत्यादी माहिती घेण्यात आली.

संशोधनातून साध्य परिणाम :

चिंता आणि नैराश्य : सततच्या मोबाइल वापरामुळे मानसिक तणाव, चिंता आणि नैराश्याचे प्रमाण वाढले आहे. सतत इतरांचे जीवन पाहण्यामुळे असुरक्षिततेची भावना उत्पन्न होते.

आत्मसन्मान : मोबाइल वापराचे दुसरे महत्वाचे मानसिक परिणाम म्हणजे त्यांच्या आत्मसन्मानावर होणारा प्रभाव विपरीत आहे. त्यांच्या ऑनलाईन छायाचित्रांच्या आणि इतरांचा प्रतिसाद त्यांच्या मानसिक स्थितीवर प्रभाव टाकतो.

सोशल मिडिया वापराचा तणावावर परिणाम : सोशल मिडिया आणि मोबाइल उपकरणांचा अत्याधिक वापर विद्यार्थ्यांमध्ये मानसिक तणाव व एकाकीपणा निर्माण करतो. सोशल मिडियावर इतरांशी तुलना केल्यामुळे आत्मसन्मान कमी होतो आणि सामाजिक अयोग्यतेची भावना आणि ताण वाढतो.

सोशल मिडिया आणि हिंसा : सोशल मिडिया हे वाईट प्रवृत्ती वाढवणारे माध्यम ठरत आहे. सोशल मीडियामुळे ट्रोलिंग, सायबर गुंडगिरी आणि चुकीच्या कल्पनांचा प्रसार होऊन हिंसा वाढू शकते.

खोट्या बातम्या आणि गैरसमज : सोशल मीडियावर खोट्या बातम्या आणि गैरसमज वेगाने पसरतात, ज्यामुळे लोकांमध्ये गैरसमज वाढू शकतो आणि हिंसक घटना घडण्याची शक्यता वाढू शकते. सोशल मीडियावर लोक एकमेकांना त्रास देण्यासाठी किंवा धमकावण्यासाठी ट्रोलिंग आणि सायबर गुंडगिरी करतात, ज्यामुळे व्यक्ती मानसिक आणि भावनिकदृष्ट्या त्रस्त होऊ शकते.

आत्महत्या आणि आत्म-हानी : काहीजण सोशल मीडियावर आत्महत्येचे किंवा आत्म-हानी चे विचार पोस्ट करतात, ज्यामुळे इतरांनाही तेच करण्याची प्रेरणा मिळू शकते.

अनैतिक वर्तनाला प्रोत्साहन : सोशल मीडियावर लैंगिक अत्याचाराला प्रोत्साहन देण्याचा प्रयत्न केला जाऊ शकतो. तसेच धार्मिक किंवा जातीय द्वेष पसरवून लोकांमध्ये तेढ निर्माण करता येते, ज्यामुळे हिंसक घटना घडण्याची शक्यता वाढू शकते.

निष्कर्ष : मोबाइलच्या अतिवापराचे विविध परिणाम होतात –

शारीरिक, मानसिक आणि शैक्षणिक बाबतीत विद्यार्थी सर्वाधिक प्रभावित दिसतात, ज्यांना मानसिक तणाव आणि झोपेच्या समस्या जाणवतात.

शिफारसी :

अभ्यासातील निष्कर्षावर आधारित खालील महत्वाच्या शिफारसी दिल्या जात आहेत, ज्या विद्यार्थ्यांसाठी, पालकांसाठी आणि शैक्षणिक संस्थांसाठी उपयुक्त ठरू शकतात. मोबाइल वापराचे नियमन करावे.

मर्यादित स्क्रीनटाइम :

विद्यार्थ्यांनी दैनंदिन मोबाइल वापर १ - २ तासांपर्यंत मर्यादित ठेवावा. २ - ४ तासांपेक्षा जास्त वेळ मोबाइलचा वापर झाल्यास तो मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम करू शकतो.

झोपेच्या वेळेपूर्वी मोबाइल वापर कमी करावा :

मोबाइल स्क्रीनमधील ब्लू लाइट झोपेच्या चक्रावर परिणाम करतो, त्यामुळे झोपण्याच्या किमान १ तास आधी मोबाइल वापर बंद करावा.

मोबाइलसाठी ठराविक वेळ निश्चित करणे :

महाविद्यालय आणि अभ्यासाच्या वेळेत मोबाइलचा अनावश्यक वापर टाळण्यासाठी वेळेची ठराविक मर्यादा निश्चित करावी.

डिजिटल डिटॉक्सचा अवलंब करावा :

दर आठवड्यात किमान १-२ दिवस डिजिटल डिटॉक्स (मोबाइलपासून पूर्ण ब्रेक घेणे) करावा, जेणेकरून मानसिक तणाव कमी होईल.

योग्य बसण्याची सवय ठेवावी :

मोबाइलचा वापर करताना योग्य पोस्चर (बसण्याची स्थिती) ठेवावी. सतत पुढे झुकून मोबाइल पाहि ल्यास मानेचे आणि पाठदुखीचे त्रास होऊ शकतात. विद्यार्थ्यांनी मैदानी खेळ, व्यायाम किंवा ध्यानधारणा यांचा समावेश करावा.

सुसंवाद वाढविणे :

मोबाइल व्यसन टाळण्यासाठी पालकांनी नियमित संवाद ठेवावा आणि गरज असल्यास व्यावसायिक मानसोपचारतज्ज्ञांची मदत घ्यावी. विद्यार्थी समाजापासून अलग होण्याची शक्यता असते, त्यामुळे परिवारासोबत वेळ घालवणे आणि प्रत्यक्ष संवाद वाढवणे आवश्यक आहे. पालकांनी मुलांशी नियमित संवाद साधावा आणि जबाबदारीने तंत्रज्ञानाचा वापर करण्याबाबत मार्गदर्शन करावे. शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना डिजिटल शिस्तीबाबत शिकवावे आणि शैक्षणिक उद्देशांसाठी मोबाइलचा प्रभावी वापर कसा करावा, यावर भर द्यावा.

शाळांनी मोबाइल वापराचे मार्गदर्शन करावे :

शाळांमध्ये डिजिटल शिक्षणासह मोबाइलचा जबाबदारीने वापर कसा करावा याबाबत मार्गदर्शन सत्रे आयोजित करावीत.

शैक्षणिक वेळ आणि मोबाइल वेळ यामध्ये संतुलन राखावे :

विद्यार्थ्यांनी मोबाइलचा उपयोग अभ्यास आणि माहिती संकलनासाठी अधिक करावा आणि अनावश्यक सोशल मीडिया आणि गेमिंगवर वेळ घालवणे टाळावे. विद्यार्थ्यांनी मोबाइल वापरावर नियंत्रण ठेवावे आणि अभ्यासावर अधिक लक्ष द्यावे.

संदर्भ :

१. Demirci, K., Akgönül, M., & Akpinar, A. (२०१५). विद्यापीठ विद्यार्थ्यांमध्ये स्मार्टफोनच्या वापराची तीव्रता, झोपेची गुणवत्ता, नैराश्य आणि चिंता यांच्यातील संबंध. जर्नल ऑफ बिहेवियरल ऑडिक्शन, 4(2), 85-92.
२. Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). समस्याग्रस्त स्मार्टफोन वापर: संकल्पनात्मक विहंगावलोकन आणि चिंता व नैराश्याशी संबंधित प्रणाली गत पुनरावलोकन क्लिनिकल सायकोलॉजी रिव्ह्यू, 60, 132-142.
३. Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (२०१६). पोर्टेबल स्क्रीन-बेस्ड मीडिया उपकरणांचा वापर आणि झोपेच्या परिणामांमधील संबंध: एक प्रणाली गत पुनरावलोकन आणि मेटा-विश्लेषण. JAMA पेडियाट्रिक्स, 170(12), 1202-1208.
४. Thomée, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). तरुण प्रौढांमध्ये मोबाइल फोन वापर आणि तणाव, झोपेच्या अडचणी आणि नैराश्याच्या लक्षणांशी संबंधित संबंध – एक संभाव्य कोहोर्ट अभ्यास. BMC पब्लिक हेल्थ, 11, 66.
५. Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (२०१५). सेल फोन वापर, शैक्षणिक कामगिरी, चिंता आणि जीवनातील समाधान यांच्यातील संबंध. कंप्युटर्स इन ह्युमन बिहेवियर, 31, 343-350.
६. Samaha, M., & Hawi, N. S. (२०१६). स्मार्टफोन व्यसन, तणाव, शैक्षणिक कामगिरी आणि जीवनातील समाधान यांच्यातील परस्परसंबंध. कंप्युटर्स इन ह्युमन बिहेवियर, 57, 321-325.
७. Hawi, N. S., & Samaha, M. (२०१६). सोशल मीडिया व्यसन, आत्मसन्मान आणि जीवनाच्या समाधानामधील संबंध. सोशल सायन्स कंप्युटर रिव्ह्यू, 35(5), 576-586.
८. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). ऑनलाइन सोशल नेटवर्किंग आणि व्यसन – मानसशास्त्रीय साहित्याचे पुनरावलोकन आंतरराष्ट्रीय पर्यावरण संशोधन आणि सार्वजनिक आरोग्य जर्नल, 8(9), 3528-3552.
९. Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (२०१५). अव्यवस्थित मोबाइल फोन वापर हा वर्तणुकीसंबंधी व्यसन मानला जाऊ शकतो का? सध्याच्या पुराव्यांचे अद्यतन आणि भविष्यातील संशोधना साठी एक व्यापक मॉडेल. करंट ऑडिक्शन रिपोर्ट्स, 2, 156-162.
१०. ब्लेकमोर, एस. जे. (2012). मेंदू विकासाचे इमेजिंग: पौगंडावस्थेतील मेंदू. न्यूरो इमेज, 61(2), 397-406.
११. एल्हाई, जे. डी., ड्वोरा क, आर. डी., लेवि न, जे. सी., आणि हॉल, बी. जे. (2017). समस्यात्मक स्मार्टफोन वापर: चिंता आणि नैराश्यासोबतच्या त्यांचा वैचारिक आढावा आणि प्रणाली बद्ध आढावा. जर्नल ऑफ अफेक्टिव डिसऑर्डर्स, 207, 251-259.
१२. हेल, एल., आणि गुआन, एस. (२०१५). शाळेतील मुलांमध्ये आणि किशोरवयीनांमध्ये स्क्रीन वेळ आणि झोप: प्रणाली बद्धसाहित्य आढावा स्लीप मेडिसिन रिव्ह्यूज, 21, 50-58.
१३. शर्मा पी आणि कपूर आर (२०२१) पौगंडा वस्थेतील मुलांमध्ये सोशल मीडिया आणि मोबाइलचे व्यसन-सर्वसमावेशक पुनर्वि लो कन Indian Journal of child Psychology, 28(4), 109-120.