

डिजिटल व्यसन आणि मानसशास्त्रीय समस्या:

सुकेशिनी संजय बनसोडे

एस.एस.जी.एम कॉलेज, कोपरगाव.ता.कोपरगाव, जि.अहिल्यानगर

Article Info

Article History:

Received: 15th Dec 2025

Accepted: 18th Dec 2025

Published: 20th Dec 2025

Keywords:

डिजिटल व्यसन, मानसशास्त्रीय पैलू

ABSTRACT

गेल्या काही दशकांत डिजिटल तंत्रज्ञानाने मानवी जीवनामध्ये क्रांती घडवून आणली आहे. माहितीची देवाणघेवाण, शिक्षण, मनोरंजन, व्यावसायिक कामे—सर्व क्षेत्रांत डिजिटल माध्यमांचा वापर वाढला आहे. परंतु तंत्रज्ञानाच्या या प्रचंड विस्तारामुळे डिजिटल व्यसन ही एक उदयोन्मुख मानसिक समस्या समोर आली आहे. या व्यसनाने चिंता, नैराश्य, एकाग्रतेचे विकार, सामाजिक अलिप्तता इत्यादी मानसिक समस्या वाढताना दिसतात. प्रस्तुत निबंधामध्ये डिजिटल व्यसनाची कारणे, परिणाम, मानसशास्त्रीय पैलू आणि प्रतिबंधक उपायांचा सविस्तर अभ्यास केला आहे.

Plagiarism Check Report:

Date of Report: Dec 17, 2025

Similarity Index: 5%

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: Bansode, S. S. (2025). डिजिटल व्यसन आणि मानसशास्त्रीय समस्या. *IIP: World Journal of Humanities and Social Sciences (IIPWJHSS)*, 1(VI), 2374–2378.

१. प्रस्तावना (Introduction)

आजच्या डिजिटल युगात स्मार्टफोन, इंटरनेट आणि सोशल मीडिया हे दैनंदिन जीवनातील अपरिहार्य घटक बनले आहेत. माहिती तंत्रज्ञानाच्या या सहज उपलब्धतेमुळे विद्यार्थ्यांपासून वृद्धांपर्यंत सर्व वयोगट डिजिटल उपकरणांवर अवलंबून झाले आहेत. परंतु हेच डिजिटल माध्यम अतीरिक्त वापरामुळे व्यसनाच्या स्वरूपात बदलते, ज्यामुळे मानसिक आरोग्यावर गंभीर परिणाम होतात. विशेषतः तरुणांमध्ये आणि किशोरवयीन मुलांमध्ये डिजिटल व्यसनाचे प्रमाण जलदगतीने वाढले असून हे एक सामाजिक आणि शैक्षणिक आव्हान बनत आहे.

२. डिजिटल व्यसनाची संकल्पना आणि त्याची वैशिष्ट्ये:-

२.१ संकल्पना

डिजिटल व्यसन म्हणजे डिजिटल उपकरणांचा अनियंत्रित, अतीरिक्त आणि वारंवार वापर, ज्यामुळे व्यक्तीच्या दैनंदिन जीवनावर, भावनिक स्वास्थ्यावर आणि सामाजिक नात्यांवर विपरीत परिणाम होतो. यात पुढील वैशिष्ट्ये दिसून येतात:

- स्क्रीनपासून दूर गेल्यावर अस्वस्थता
- सतत ऑनलाइन राहण्याची गरज
- वेळेचे भान सुटणे
- अभ्यास, काम आणि कुटुंबीयांपासून दूर राहणे

२.२ डिजिटल व्यसनाचे प्रकार :-

- स्मार्टफोन व्यसन
- सोशल मीडिया व्यसन
- ऑनलाइन गेमिंग व्यसन
- इंटरनेट व्यसन
- व्हिडिओ स्ट्रीमिंग व्यसन (OTT प्लॅटफॉर्म)

३. डिजिटल व्यसनाची मानसशास्त्रीय कार्यपद्धती :-

डिजिटल प्लॅटफॉर्म्सच्या डिझाइनमध्ये माणसाच्या मानसिक प्रवृत्तीचा खोलवर अभ्यास केलेला असतो.

३.१ डोपामिन सायकल:-

नोटिफिकेशन्स, लाइक्स, शेअर्स, कमेंट्स किंवा गेममधील रिवॉईस यामुळे मेंदूमध्ये डोपामिन नावाचे रसायन स्रवते. हे रसायन आनंद आणि उर्जा निर्माण करते आणि मेंदू तीच क्रिया पुन्हा करण्यास प्रवृत्त करतो.

३.२ अल्गोरिदमचा प्रभाव :-

- YouTube, Instagram, facebook सारख्या प्लॅटफॉर्म्सवर :
- वैयक्तिकृत व्हिडिओ सुचवणे
- 'अखंड स्क्रोलिंग'
- आकर्षक रील्स किंवा शॉर्ट्स
- या गोष्टी व्यक्तीला दीर्घकाळ स्क्रीनशी जोडून ठेवतात.

४. डिजिटल व्यसनमुळे होणाऱ्या मानसशास्त्रीय समस्या

४.१ चिंता (Anxiety)

अति सोशल मीडिया वापरामुळे:

- सतत तुलना
- नकारात्मक कमेंट्स
- फेक न्यूज आणि ताण
- यामुळे चिंता वाढते.

४.२ नैराश्य (Depression)

डिजिटल व्यसनमुळे प्रत्यक्ष संवाद कमी होतो, सामाजिक संबंध कमकुवत होतात आणि त्यामुळे नैराश्याची लक्षणे वाढतात.

४.३ एकाग्रता कमी होणे

डिजिटल व्यसनमुळे:

- अभ्यासात लक्ष न लागणे
- सतत ऑप्स चेक करण्याची सवय
- कामात सातत्य न राहणे

४.४ झोपेचे विकार

स्क्रीनमधून निघणाऱ्या निळ्या प्रकाशामुळे झोपेचे हार्मोन कमी होते आणि यामुळे:

- अनिद्रा
- थकवा
- सकाळी उशिरा उठणे

४.५ सामाजिक अलिप्तता आणि नात्यात दुरावा

प्रत्यक्ष संभाषण कमी होऊन:

- नातेसंबंध ताणले जातात
- एकाकीपणा वाढतो

४.६ शारीरिक समस्या

- डोळ्यांचे आजार
- डोकेदुखी
- मानेचे दुखणे
- लठ्ठपणा

५. डिजिटल व्यसनाची कारणे

- मानसिक कारणे
- एकाकीपणा
- कमी आत्मविश्वास

- ताण-तणाव
- भावनिक अस्थिरता

५.२ सामाजिक कारणे

- सहकाऱ्यांचा दबाव
- ऑनलाईन शिक्षण/कामामुळे वाढलेला स्क्रीनटाईम
- मनोरंजनाचे मर्यादित पर्याय

५.३ तांत्रिक कारणे

- व्यसन वाढवणारे अल्गोरिदम
- सतत येणारे संदेश
- आकर्षक गेम्स

६. डिजिटल व्यसनाचे दीर्घकालीन परिणाम

१. मानसिक आरोग्याचे हास
२. व्यक्तिमत्व विकासात अडथळे
३. शैक्षणिक कामगिरी घसरणे
४. व्यसनाची इतर स्वरूपे विकसित होणे
५. कौटुंबिक मतभेद आणि संघर्ष

७. प्रतिबंध आणि उपचार

७.१ वैयक्तिक पातळीवरील उपाय

- स्क्रीन-फ्री वेळ ठरवणे
- वाचन, व्यायाम, छंद विकसित करणे
- नोटिफिकेशन्स बंद ठेवणे

७.२ कुटुंबाची भूमिका

- मुलांच्या स्क्रीनटाईमवर देखरेख
- कुटुंबातील संवाद वाढवणे
- डिजिटल डिटॉक्स दिवस ठेवणे

७.३ शैक्षणिक संस्था

- डिजिटल साक्षरता शिकवणे
- विद्यार्थी-केंद्रित उपक्रम
- तणाव व्यवस्थापन प्रशिक्षण

७.४ मानसोपचार

- Cognitive Behavioral Therapy (CBT)
- माइंडफुलनेस

- काउंसिलिंग

८. निष्कर्ष

डिजिटल व्यसन हे केवळ तांत्रिक नव्हे तर मानसिक, सामाजिक आणि सांस्कृतिक समस्या बनलेले आहे. तंत्रज्ञानाचा योग्य वापर करण्यासाठी जागरूकता, आत्मनियंत्रण आणि योग्य मार्गदर्शन आवश्यक आहे. योग्य वेळी हस्तक्षेप केल्यास डिजिटल व्यसनावर नियंत्रण मिळवणे शक्य आहे आणि संतुलित डिजिटल जीवनशैली विकसित करता येते.

९. संदर्भ (References)

- Kuss, D.J., & Griffiths, M.D. (2017). Social networking sites and addiction.
- WHO (2019). Gaming disorder.
- Montag, C. & Reuter, M. (2017). Internet Addiction.