

ಅಂತರ್ಜಾಲ ಚಟದಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೇಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಒಂದು ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅಧ್ಯಯನ

ಡಾ. ಸಿ. ಚಿದಾನಂದಸ್ವಾಮಿ.¹

ಪೀಠಿಕೆ

ಆಧುನಿಕ ಯುಗವನ್ನು ಸಂವಹನ ಯುಗ, ತಾಂತ್ರಿಕ ಯುಗ, ಮಾಹಿತಿ ಯುಗ ಹಾಗೂ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಯುಗ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತರ್ಜಾಲವು ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಸಂವಹನದ ಉಪಶಾಖೆಯಾಗಿದ್ದು ಇಂದು ಪ್ರತಿ ಮಾಹಿತಿಯು ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಮೂಲಕ ಬೇಗ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಸಂವಹನಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತರ್ಜಾಲವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತರ್ಜಾಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗದವರಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರವರೆಗೂ ಎಲ್ಲರೂ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಬಲೆಗೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಮೊದಲಿಗೆ ಶ್ರೀಮಂತರು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಮೇಲೆ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಕೂಡ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೆ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಚಲಿತವಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಒಂದು ದಶಕದಿಂದೀಚೆಗೆ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಂಡು ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಆಂಡ್ರಾಯ್ಡ್ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಬಂದಮೇಲೆ ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ತಲುಪುವಂತಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಸೌಲಭ್ಯ ಒದಗಿಸುವ ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಪೈಪೋಟಿ ಉಂಟಾಗಿ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಬೆಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವಶ್ಯಕವಿರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸರ್ಕಾರದ ನೀತಿಗಳು, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಳಕೆ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಮುಖಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಇದರ ಬಳಕೆ ಒಂದು ಚಟವಾಗಿ ರೂಪಿತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು, ವಿವಾಹ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಉದ್ಯೋಗ, ರಾಜಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಸಂಬಂಧಗಳು, ಕೃಷಿ, ಹಣಕಾಸು, ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮನರಂಜನೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರವರೆಗೂ ಬೇರೆಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವಕರೇ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಒಂದು ವಿಪರೀತವೇ ಸರಿ. ಅಂತರ್ಜಾಲ ಚಟವನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು, ಸರ್ಕಾರ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿವೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಲೇಖನ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಚಟ/ಗೀಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ

¹ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಹಾಗೂ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು, ಮಾಗಡಿ, ರಾಮನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಂಶೋಧನೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿರೂಪಣೆ:

ಇದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದುವರೆವಿಗೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನ ಲೇಖನವು ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದ್ದು ವಿವಿಧ ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ವರದಿಗಳು, ದಾಖಲೆಗಳು, ವಿವಿಧ ಗ್ರಂಥಗಳು, ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳು, ವಿವಿಧ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಲೇಖನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಚಟ/ಗೀಳು ಹೇಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ರೂಪಿತವಾಗಿದೆ, ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗುತ್ತಿರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಷ್ಲೇಷಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಹಿನ್ನೆಲೆ

ಅಂತರ್ಜಾಲ ಎಂಬ ಪದ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶಾಲ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಇದು 1970 ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಅಮೇರಿಕಾದ ರಕ್ಷಣಾ ಇಲಾಖೆ ಶೋಧಿಸಿದ್ದು, ನಂತರ ಇದು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿ ಸಂವಹನ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ ರೂಪಿತವಾಯಿತು. ಇದು ಸಮಾಜದ ವಿವಿಧ ಸಮೂಹಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೇಲೆ ತನ್ನದೇ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ. ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ತಳಹದಿಯಾಗಿದ್ದು. ಇಮೇಲ್, ಫೆಸ್ಬುಕ್, ವಾಟ್ಸಾಪ್, ಟ್ವಿಟರ್, ಬ್ಲಾಗ್, ಇನ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ರವಾನಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಯುವಜನತೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸೈಬರ್ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸಂಗಾತಿಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಪ್ರೇಮ ಪ್ರಣಯಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಯುವಜನಾಂಗ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ದಾರಿತಪ್ಪುವುದಲ್ಲದೆ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬಸ್, ರೈಲಿನಂತಹ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಾರಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಲಾಗದು. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಅಂತರ್ಜಾಲ ಚಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿರುವುದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಳಕೆದಾರರ ವಿವರ

ಭಾರತ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಳಸುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಹಾಗೂ ಇ-ವ್ಯವಹಾರ, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಬಳಕೆದಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ 1 ರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ 1: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಳಕೆದಾರರ ವಿವರ: (ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ)

ವರ್ಷ	ಬಳಕೆದಾರರ ಪ್ರಮಾಣ	ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾವಾರು
2006	40	2%
2009	80	4%
2016	405	27%
2018	500	35%

ಮೂಲ: CISCO ವರದಿ

ಕೋಷ್ಟಕ 1ರ ಪ್ರಕಾರ 2006 ರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇ.2 ಜನರು ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು, 2009ರಲ್ಲಿ ಶೇ.4 ಜನರು. 2016ರಲ್ಲಿ ಶೇ.27, ಮತ್ತು 2018ರಲ್ಲಿ ಶೇ.35 ಜನರು ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಳಕೆದಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇರುವುದನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ 2: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಳಕೆದಾರರ ವಿವರ (2010 ರಿಂದ 2018ರವರೆಗೆ-ಮಿ.ಗಳಲ್ಲಿ):

ವರ್ಷ	ಒಟ್ಟು	ನ್ಯಾರೊ ಬ್ರಾಂಡ್	ಬ್ರಾಡ್ ಬ್ರಾಂಡ್	ವೈರ್ಡ್	ವೈರ್ ಲೆಸ್	ಗ್ರಾಮೀಣ	ನಗರ
2010	–	7.41	8.77	16.18	177.87	–	–
2011	–	7.79	11.89	19.68	381.40	–	–
2012	–	5.70	13.81	19.51	–	–	–
2013	–	6.56	15.05	21.61	143.20	–	–
2014	251.59	190.72	60.87	18.50	233.09	–	–
2015	302.36	203.15	99.20	19.07	283.29	194.80	107.56
2016	342.65	192.90	149.75	20.44	322.21	230.71	111.94
2017	422.20	145.68	276.52	21.58	400.62	285.68	136.52
2018	493.96	18.35	412.60	21.24	472.72	348.13	145.83

ಮೂಲ: ಟ್ರಾಯ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು

ಕೋಷ್ಟಕ 3: ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಜಾಲಬಳಕೆದಾರರು ವಿವರ: (2014 ರಿಂದ 2018ರವರೆಗೆ-ಮಿ.ಗಳಲ್ಲಿ)

ವರ್ಷ	ಗ್ರಾಮೀಣ	ನಗರ	ಒಟ್ಟು
2014	–	–	15.49
2015	5.31	14.74	20.06
2016	5.54	17.09	22.63
2017	6.37	20.6	26.87
2018	6.69	25.45	32.14

ಮೂಲ: ಟ್ರಾಯ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಂದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಲೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳೆಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ-ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧಗಳೆ ಆಗಿವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ-ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡವಿನ ಅಂತರಾಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬೆಳೆದು ಸಮೂಹಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿ, ಅನೇಕ ಸಮೂಹಗಳು ಸೇರಿ ಒಂದು ಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಮುದಾಯಗಳು ಸೇರಿ ಒಂದು ಸಮಾಜ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಚಟ/ಗೀಳು

ಚಟ ಎಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಹವ್ಯಾಸ ನಿರಂತರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಚಟ ಅಥವಾ ಗೀಳಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಟವೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಇಲ್ಲವೆ ಸೇವೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬದುಕಲು ಅಸಾಧ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆ ಮನೋಭಾವನೆಯೇ ಚಟ. ಜನರು ಅನೇಕ ಚಟಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಹಾಗೂ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯ ಚಟ ಕೂಡ ಒಂದಾಗಿದೆ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಚಟ ಎಂದರೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿನದ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಅಂತರ್ಜಾಲ ಅಥವಾ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುವುದು. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಸಮಯವನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡುವ, ಶೇರ್, ಲೈಕ್, ಹಾಗೂ ಅಪ್ಲೇಟ್ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರುವುದು. ಅಂದರೆ ಅಂತರ್ಜಾಲವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಇ-ಮೇಲ್, ಫೆಸ್ಬುಕ್, ವಾಟ್‌ಆಪ್, ಟ್ವಿಟರ್, ಬ್ಲಾಗ್, ಇನ್ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್, ಟಿಕ್ಟಕ್, ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ಸ್, ನಿರಂತರ ಚಾಟಿಂಗ್, ಅಶ್ಲೀಲ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ ದಿನದ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿರಂತರವದಾಗ ಚಟವಾಗಿ ಆವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಯುವಜನರೆ ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶವಾಗಿದ್ದು. ಇವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಅಂತರ್ಜಾಲವು 1970ರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದರೂ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿಲ್ಲ. ಮೊದಲಿಗೆ ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವು. ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಜನರು ಇದರ ದಾಸರಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ 2018ರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 500 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಅಂತರ್ಜಾಲವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕ (4) ದಿಂದ ತಿಳಿದಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ 4: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರದೇಶವಾರು ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಳಕೆದಾರರ ಪ್ರಮಾಣ (2014 ರಿಂದ 2018ರ ವರೆಗೆ ಮಿ.ಗಳಲ್ಲಿ)

ವರ್ಷ	ಗ್ರಾಮೀಣ	ನಗರ	ಒಟ್ಟು
2014	-	-	251.59
2015	207.56	194.77	302.33
2016	111.95	230.71	342.66
2017	136.52	285.68	422.19
2018	145.89	348.13	493.96

ಮೂಲ: ಟ್ರಾಯ್ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು

ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಟಚ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಮೊಬೈಲ್, ವೈಪೈ, ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಅಲ್ಲದೆ ಟೆಲಿಕಾಮ್ ಕಂಪನಿಗಳ ವಿಪರೀತ ಪೈಪೋಟಿಯಿಂದಾಗಿ, ಅಂತರ್ಜಾಲದ ತಿಂಗಳ ವಂತಿಕೆ ಉಚಿತ, ಹಾಗೂ ಮಿತರಿಹಿತ ಬಳಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು, ದರ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿದ್ದು, ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಉಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಳಕೆಯ ಚಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಇಂದು ಯುವಕರು, ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ಅವಪಾಯಕಾರಿ. ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಮಾನವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಅಂತರ್ಜಾಲ ಚಟವನ್ನು ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದು, ಇದರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಟ್ರಾಯ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವರದಿಯಂತೆ 2019 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 451 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು 2023 ಕ್ಕೆ ಬಳಸುವವರ ಪ್ರಮಾಣ 666.4 ಮಿಲಿಯನ್‌ಗೆ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಿದೆ

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿಯ (ICMR) ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು (24.6%) ಯುವಕರು ಇದರ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬೆರಗೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೊಳಪಡಿಸಿದ 18 ರಿಂದ 65 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಜನರಲ್ಲಿ 1.3% ಜನರು ಅಂತರ್ಜಾಲ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದಿದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ 4.1% ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್, 3.5% ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು, 45.0% ಆನ್ಲೈನ್ ಶಾಪಿಂಗ್, 25% ಆಶ್ಲೀಲ ವಿಡಿಯೋ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಹಾಗೂ 1.2% ಅಂತರ್ಜಾಲ ಜೂಜು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗಾಗಿ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಯುವಕರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಅವಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿದೆ.

ನ್ಯೂ ಇಂಡಿಯನ್ ಪತ್ರಿಕೆಯ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದ ನಗರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ64.85% ರಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ 20.26% ರಷ್ಟು ಜನರು ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ 60% ಯುವಕರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮನರಂಜನೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಿಗಾಗಿ

ಮೊಬೈಲ್ ಹಾಗೂ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೆಹಲಿ, ಕೋಲ್ಕತ್ತಾ, ಮುಂಬೈ ನಗರಗಳು ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಮೂರು ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿವೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ 5: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವವರ ವಿವರ

ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಆಪ್‌ಗಳ ವಿವರ	ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಮಿ.ಗಳಲ್ಲಿ
ಫೇಸ್‌ಬುಕ್,	240
ಯುಟ್ಯೂಬ್	225
ಇನ್‌ಟಾಗ್ರಾಮ್	50
ಲಿಂಕೆಡಿನ್	50
ವಾಟ್ಸ್ ಆಪ್,	240

ಮೂಲ: Social Beat report

ಅಂತರ್ಜಾಲ ಚಟದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ

ಅಂತರ್ಜಾಲ ಚಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಒಂದು ಅಪವರ್ತನೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಶಿಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ ವರ್ತನೆಯ ಆಧಾರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಅವರ ಜೀವನಕ್ರಮ, ಅವರು ಎಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಅಂತರ್ಜಾಲದೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿರುವುದು, ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಅಂತರ್ಜಾಲವನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು, ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಶಿಕ್ಷಣ, ಉದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಳಕೆಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂದರೆ-ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಅಪರಾಧಿ ಭಾವನೆಯನ್ನು, ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಅಂತರ್ಜಾಲವನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಅನಗತ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡುವುದು, ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಳಂಬವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು, ಮೊಬೈಲ್ ಅನ್ನು ಎಲ್ಲಾಕಡೆ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಬಳಸುವುದು, ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹಾಗೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಇ-ಮೇಲ್, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ವಾಟ್ಸ್ ಆಪ್, ಟ್ವಿಟರ್, ಬ್ಲಾಗ್, ಇನ್‌ಟಾಗ್ರಾಮ್, ಟಿಕ್‌ಟಕ್, ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಾಟಿಂಗ್, ವಿಡಿಯೋ ಹಾಗೂ ಮೆಸೇಜ್ ಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬರುವ ಅಥವಾ ಬಂದಿರುವ ಲೈಕ್, ರಿಪ್ಲೆ, ಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವುದು, ಅಂತರ್ಜಾಲವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚಡಪಡಿಸುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದ

ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ/ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಂತರ್ಜಾಲ ಚಟದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಆ ಚಟ/ಗೀಳು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಚಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ/ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅನೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಏಕಾಂಗಿ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ವಿವಿಧ ಸಾಧನಗಳ ಮೂಲಕ ಅಂತರ್ಜಾಲವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಪೊಷಕರ ಅಜ್ಞಾನ ಅಲಕ್ಷ್ಯ, ಪೊಷಕರ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಸರಿಯಾದ ಸಂಬಂಧಗಳ ಕೊರತೆ, ಕೆಟ್ಟ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಹವಾಸ, ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾಗದಿರುವುದು ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅತಿಯಾಗಿ ಅಂತರ್ಜಾಲವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ.

ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಚಟದ ರೂಪಗಳು

ಯಂಗ್‌ರವರು ಅಂತರ್ಜಾಲ ಚಟವನ್ನು ಐದು ರೂಪಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟ ಅಂದರೆ ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ಯುವಕರು ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಅಶ್ಲೀಲ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿತ್ರಗಳು, ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಯುವಕರು ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳಕಾಲ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಅಶ್ಲೀಲ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿತ್ರಗಳು, ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದಿದೆ. ಎರಡನೆಯದು ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಚಟ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚಾಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು, ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಿತರ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು. ಮೂರನೆಯದು ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗಿ ಅಂತರ್ಜಾಲವನ್ನು ಬಳಸುವುದು. ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ನಗರ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಉದ್ಯೋಗ, ಆರ್ಥಿಕ ವಹಿವಟುಗಳಿಗಾಗಿ ಅಂತರ್ಜಾಲವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ ಅಂತರ್ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿ ತುಂಬುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಹುಡುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್/ ಮೊಬೈಲ್‌ಚಟ. ಇಂದು ಮೊಬೈಲ್ ಅನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಆಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್/ಮೊಬೈಲ್ ನೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಚಟದ ಪ್ರಭಾವ

ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಚಟ ವಿಶ್ವದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದು ಜಿಯೋ ಟೆಲಿಕಾಂ ಕಂಪನಿ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪೈಪೋಟಿ ಎದುರಿಸಲು ಇತರೆ ಟೆಲಿಕಾಂಕಂಪನಿಗಳು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ದರ ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿವೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ಆಂಡ್ರಾಯ್ಡ್ ಮೊಬೈಲ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಂತರ್ಜಾಲವನ್ನು ಬಳಸುವವರ ಪ್ರಮಾಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವಾಯಿತು.

ಗ್ರಾಮಗಳಿಗಿಂತ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಕಾರಣ ನಗರಜೀವನದ ಬಹುಭಾಗ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಅಂದರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು, ಮಾಹಿತಿಯ ರವಾನೆ, ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲು, ವಿಳಾಸ ಪಡೆಯಲು, ಅಂಗಡಿ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು, ವಿಡಿಯೋ ಕಾನ್ಫರೆನ್ಸ್ ಎಲ್ಲಾರೀತಿಯ ಹಣಕಾಸು ವ್ಯವಹಾರ, ನ್ಯೂಸ್, ಸಂಗಾತಿ ಆಯ್ಕೆ, ವಿವಾಹ, ನಾಮಕರಣ ಇತ್ಯಾದಿ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು, ಕಛೇರಿ ಕೆಲಸಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಬಸ್, ರೈಲು, ವಿಮಾನ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಸಾರಿಗೆ ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆಯಲು, ಉಚಿತ ಇ-ದಿನಪತ್ರಿಕೆ, ಇ-ಪುಸ್ತಕಗಳ, ಇ-ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲು, ಸಂಶೋಧನಾ ಲೇಖನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲು, ಸರ್ಕಾರದ ಆದೇಶಗಳು, ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ತೀರ್ಪುಗಳು, ಇ-ಮೇಲ್, ಫೆಸ್ಬುಕ್, ವಾಟ್ಸ್ ಆಪ್, ಟ್ವಿಟರ್, ಬ್ಲಾಗ್, ಇನ್ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್, ಟಿಕ್ಟಕ್, ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಾಟಿಂಗ್, ವಿಡಿಯೋ ಹಾಗೂ ಮೆಸೇಜ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದು ಗ್ರಾಮೀಣ ಯುವಕರು ಕೂಡ ಇದರಿಂದ ಹೊರುತಾಗಿಲ್ಲ.

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ

ಕುಟುಂಬ ಸಮಾಜದ ಮೂಲಘಟಕ. ಮಾನವ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕುಟುಂಬಗಳ ನಿರಂತರತೆಗೆ ವಿವಾಹವೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಕುಟುಂಬದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಸಂಗಾತಿಗಳ ಆಯ್ಕೆ, ಸಾಮಾಜಿಕರಣ, ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿವೆ. ಯುವಜನತೆ ಇದರ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಯುವಕರು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದಾರಿತಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ, ಸಣ್ಣ ಅನುಮಾನಗಳು ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಿವೆಯಲ್ಲದೆ ಉದ್ಯೋಗದ ಮೇಲೆಯೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ

ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾಜಿಕರಣ (ಕಲಿಕೆ) ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಿಂದಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕರಣಗೊಳಿಸಲು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಮಯ ಸಿಗದಿರಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯದೆ ದೂರ ಉಳಿಯಬಹುದು.

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ

ಅತಿಯಾದ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಬಳಕೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಟದಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಮಕ್ಕಳು-ಹದಿಹರೆಯದವರು ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕ, ಏಕಾಂಗಿ ಭಾವನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ

ದುಗುಡ, ಆತಂಕ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆಗೆ ದೂಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರ್ಜಾಲವನ್ನು ಬಳಸುವವರಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕಡಿತ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಗಲಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ, ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಅಂತರ್ಜಾಲ ಚಟಕ್ಕಿರುವ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು

ಅಂತರ್ಜಾಲಚಟ ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರೆ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು, ಈ ಚಟ ಬಿಡಿಸಲು ಭಾರತದಲ್ಲಿ National Institute of Mental Health and Neuro Sciences (NIMHANS) ಬೆಂಗಳೂರು ಇವರು ಷಟ್ ಡೌನ್ (Shut Down E-addiction Programme) ಎಂಬ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. All Indian Institute of Medical Sciences (AIIMS) ನ್ಯೂ ಡೆಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಫಾರ್ ಬಿಹೇವಿಯರಲ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್ (Clinic for Behavioral Addiction) ಎಂಬ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕೆಲವು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನೀವು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಅನಗತ್ಯ ಆಪ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು, ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಬಳಕೆಗೆ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗಧಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು, ಪೋಷಕರು ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವುದು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟಾದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಚಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕ್ರಮೇಣ ಚಟದಿಂದ ಹೊರ ಬರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಉಪಸಂಹಾರ

ಅಂತರ್ಜಾಲ ಚಟ ನಡವಳಿಕೆ/ವರ್ತನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಇದರ ಚಟಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ. ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಯುವಕರು ಇದರ ಚಟಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 500 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಅಂತರ್ಜಾಲವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಅನೇಕರು ಇದರ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಯುವಕರನ್ನು ಇದರಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇದು ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಾಗೂ ನಗರದ ಜನರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬಂದರೂ ನಗರದ ಜನರಲ್ಲಿ ಇದರ ಚಟ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ, ಇದು ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವ ಮೂಲಕ ಈ ಚಟಕ್ಕೊಳಗಾದವರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು

- Cao et al. (2011). Problematic internet use in Chinese adolescents and relation to Psychosomatic symptoms and life satisfaction. BMC Public Health, Vol.11(02).
- Cheng C, Liay. (2014). Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations across Seven World Regions Cyber psychology, Behavior, and Social Net working. Vol. 17 (12).
- Deepak Goel, Alka Subramanyam, and Ravindra Kamath (2013), A study on the prevalence of internet addiction and its association with psychopathology in Indian adolescents, Indian J Psychiatry. Vol.55(2): Pp-140–143
- Indian council for Medical Research survey report 2018. ICMR, New Delhi.
- Maheshwara .S.K and Preksha .S (2019). Internet addiction-A growing concern in India. Indian Journal of Psychological Nursing in India. Vol.15(1). Pp 61-68.
- Telecom statistics of India. (2018). Telecom Regulatory Authority (TRY). New Delhi.