

तरुणांमधील डिजिटल व्यसन आणि काहीतरी गमावण्याची भीती (FoMO) यांचा मानसिक कल्याणावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास

प्रा. पर्वत प्रदीप कांबळे

संशोधक, मानसशास्त्र विभागप्रमुख
विलिंग्डन महाविद्यालय सांगली (स्वायत्त)

सारांश (Abstract) आधुनिक डिजिटल युगात स्मार्टफोन, इंटरनेट आणि सोशल मीडिया यांचा वापर मोठ्या प्रमाणात वाढलेला आहे. विशेषतः तरुण वर्गामध्ये डिजिटल माध्यमांचा वापर दैनंदिन जीवनाचा अविभाज्य भाग बनला आहे. या वाढत्या डिजिटल वापरामुळे **Digital Addiction** आणि **Fear of Missing Out (FoMO)** या मानसशास्त्रीय समस्या उद्भवत आहेत. **Digital addiction** ही डिजिटल साधनांच्या अति वापराशी संबंधित समस्या असून **FoMO** म्हणजे इतरांच्या अनुभवांपासून वंचित राहण्याची भीती होय (Przybylski et al., 2013; Kuss & Griffiths, 2017). या संशोधनाचा हेतू तरुणांमध्ये **Digital Addiction** आणि **FoMO** यांचा मानसिक कल्याणावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास करणे हा आहे. या अभ्यासासाठी 60 तरुणांचा नमुना (वयोगट 18-25 वर्षे) सहेतूक नमुना पद्धतीने निवडण्यात आला. माहिती संकलनासाठी **Digital Addiction Scale**, **FoMO Scale** आणि **Psychological Well-Being Scale** (Ryff, 1989) वापरण्यात आले.

या संशोधनात **2x2 factorial research design** वापरण्यात आला असून **Digital Addiction** आणि **FoMO** हे स्वतंत्र परिवर्तक तर **Psychological Well-Being** हा परतंत्र परिवर्तक आहे. डेटा विश्लेषणासाठी मध्यमान, प्रमाण विचलन आणि द्वि-मार्गी **ANOVA** वापरण्यात आले.

निष्कर्षानुसार **Digital Addiction** आणि **FoMO** या दोन्ही घटकांचा मानसिक कल्याणावर लक्षणीय नकारात्मक परिणाम आढळून आला, तर आंतरक्रियात्मक परिणाम मर्यादित स्वरूपाचा आढळतो.

मुख्य शब्द (Keywords) : डिजिटल व्यसन, **FoMO**, मानसिक कल्याण (**Psychological Well-Being**), तरुण,

I. प्रस्तावना (INTRODUCTION) :

२१व्या शतकात डिजिटल तंत्रज्ञानाच्या झपाट्याने झालेल्या प्रगतीमुळे मानवी जीवनशैलीत मूलभूत बदल झाले आहेत. इंटरनेट, स्मार्टफोन आणि सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्म यांच्या वाढत्या वापरामुळे व्यक्तीचे दैनंदिन जीवन अधिक गतिमान, परस्परसंवादी आणि माहितीप्रधान झाले आहे. विशेषतः युवक वर्ग हा या डिजिटल परिवर्तनाचा केंद्रबिंदू ठरला असून त्यांच्या सामाजिक, शैक्षणिक आणि वैयक्तिक जीवनावर डिजिटल माध्यमांचा प्रभाव स्पष्टपणे दिसून येतो. या डिजिटल क्रांतीमुळे माहिती मिळवणे, संवाद साधणे आणि ज्ञान संपादन करणे सुलभ झाले असले तरी त्याचबरोबर काही नवीन मानसशास्त्रीय समस्या उद्भवताना दिसतात (Twenge, 2019). या संदर्भात



Digital Addiction (डिजिटल व्यसन):

ही एक महत्वाची आणि वाढती मानसशास्त्रीय समस्या आहे.

व्याख्या (Definition):

Kuss आणि Griffiths (2017) यांच्या मते, “Digital addiction refers to excessive and compulsive use of digital technologies that interferes with daily life activities and psychological functioning.”

Young (1998) यांच्या मते, डिजिटल साधनांचा असा अति वापर जो व्यक्तीच्या दैनंदिन जीवनात अडथळा निर्माण करतो, त्याला addiction असे म्हणतात. Digital addiction मध्ये tolerance (वाढता वापर), withdrawal (वापर कमी केल्यास अस्वस्थता) आणि loss of control (नियंत्रण गमावणे) ही लक्षणे आढळतात.

Elhai et al. (2016) यांच्या अभ्यासानुसार digital addiction मुळे anxiety, depression, sleep disturbance आणि cognitive impairment यांसारख्या समस्या निर्माण होतात. त्यामुळे ही समस्या युवकांमध्ये गंभीर स्वरूप धारण करत आहे.

डिजिटल माध्यमांच्या वापराशी संबंधित आणखी एक महत्वाची संकल्पना म्हणजे Fear of Missing Out (FoMO).

व्याख्या (Definition):

Przybylski et al. (2013) यांच्या मते, “FoMO is a pervasive apprehension that others might be having rewarding experiences from which one is absent.”

FoMO म्हणजे इतर लोक अधिक समाधानकारक किंवा आनंददायी अनुभव घेत आहेत आणि आपण त्यापासून वंचित राहतो आहोत अशी सततची भीती होय. ही भावना व्यक्तीमध्ये अस्वस्थता, चिंता आणि सतत सोशल मीडियावर सक्रिय राहण्याची गरज निर्माण करते. FoMO ही संकल्पना Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000) शी संबंधित आहे, जिथे व्यक्तीच्या belongingness आणि relatedness या मानसशास्त्रीय गरजा पूर्ण न झाल्यास FoMO वाढतो. Festinger (1954) यांच्या Social Comparison Theory नुसार व्यक्ती इतरांशी तुलना करत राहते, ज्यामुळे self-esteem कमी होतो आणि मानसिक असंतुलन निर्माण होते (Alt, 2015).

याच्या विरुद्ध बाजूस, Psychological Well-Being (मानसिक कल्याण) ही व्यक्तीच्या मानसिक आरोग्याची सकारात्मक अवस्था दर्शवणारी बहुआयामी संकल्पना आहे.

व्याख्या (Definition):

Ryff (1989) यांच्या मते, “Psychological well-being is a multidimensional construct comprising self-acceptance, autonomy, personal growth, purpose in life, environmental mastery and positive relations with others.”

Psychological well-being मध्ये व्यक्तीचे आत्मस्वीकार, स्वायत्तता, वैयक्तिक विकास, जीवनातील उद्देश, पर्यावरणाशी जुळवून घेण्याची क्षमता आणि सकारात्मक नातेसंबंध यांचा समावेश होतो. उच्च psychological well-being असलेल्या व्यक्ती अधिक संतुलित, आत्मविश्वासपूर्ण आणि तणावाशी प्रभावीपणे सामना करणाऱ्या असतात. परंतु digital addiction आणि FoMO यांसारख्या नकारात्मक घटकांमुळे psychological well-being कमी होण्याची शक्यता वाढते.

Youth (युवक वर्ग) हा सामाजिक व मानसशास्त्रीय दृष्ट्या अत्यंत संवेदनशील आणि संक्रमण अवस्थेतील गट आहे.

व्याख्या (Definition):

World Health Organization (WHO) नुसार, “Youth refers to individuals typically in the age group of 15–24 years.”

Erikson (1968) यांच्या मानससामाजिक विकास सिद्धांतानुसार युवक अवस्था ही identity vs role confusion या टप्प्याशी संबंधित आहे, जिथे व्यक्ती स्वतःची ओळख निर्माण करत असते. या टप्प्यात सामाजिक मान्यता, तुलना आणि डिजिटल प्रतिसाद (likes, comments) यांचा प्रभाव अधिक पडतो. त्यामुळे युवकांमध्ये digital addiction आणि FoMO ची पातळी अधिक दिसून येते



(Przybylski et al., 2013). यामुळे anxiety, depression, loneliness आणि reduced well-being यांसारख्या समस्या वाढतात (Twenge, 2019).

अनेक संशोधनांमधून असे स्पष्ट झाले आहे की digital addiction आणि FoMO हे psychological well-being शी नकारात्मकरीत्या संबंधित आहेत. Elhai et al. (2016) यांनी smartphone addiction आणि anxiety यांच्यात सकारात्मक संबंध दर्शविला आहे. Oberst et al. (2017) यांनी FoMO मुळे emotional distress वाढतो असे दाखवले आहे, तर Kuss आणि Griffiths (2017) यांनी digital addiction आणि मानसिक तणाव यातील संबंध स्पष्ट केला आहे. Twenge (2019) यांच्या अभ्यासानुसार स्क्रीन टाइम वाढल्यास मानसिक आरोग्य समस्यांमध्ये वाढ होते.

तथापि, digital addiction आणि FoMO या दोन्ही घटकांचा एकत्रित (interaction effect) परिणाम psychological well-being वर कसा होतो याबाबत संशोधन तुलनेने मर्यादित आहे. विशेषतः भारतीय संदर्भात युवकांमध्ये या तिन्ही घटकांचा एकत्रित अभ्यास कमी प्रमाणात झालेला आहे. यामुळे प्रस्तुत संशोधन या संशोधनातील अंतर (research gap) भरून काढण्याचा प्रयत्न करते.

म्हणूनच, प्रस्तुत संशोधनामध्ये Digital Addiction आणि Fear of Missing Out (FoMO) यांचा Psychological Well-Being वर होणारा स्वतंत्र तसेच आंतरक्रियात्मक परिणाम युवकांमध्ये तपासण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे. हे संशोधन cyber psychology, counselling psychology आणि youth mental health या क्षेत्रांसाठी अत्यंत उपयुक्त ठरेल.

II. संशोधनाचे महत्त्व (Significance of the Study) :

आजच्या डिजिटल युगात तरुणांमध्ये डिजिटल साधनांचा वापर मोठ्या प्रमाणात वाढलेला आहे. या वाढत्या वापरामुळे Digital Addiction आणि FoMO या समस्या निर्माण होत असून त्यांचा मानसिक कल्याणावर परिणाम होतो. प्रस्तुत संशोधन या समस्यांचा सखोल अभ्यास करून मानसिक आरोग्याशी संबंधित महत्त्वपूर्ण माहिती प्रदान करते.

याशिवाय, हे संशोधन शिक्षक, पालक आणि समुपदेशकांना तरुणांच्या मानसिक आरोग्याविषयी जागरूकता निर्माण करण्यासाठी उपयुक्त ठरते. तसेच, संतुलित डिजिटल वापरासाठी मार्गदर्शन करण्यासाठी हे संशोधन आधारभूत ठरते.

III. साहित्याचा आढावा (Review of Literature) :

Przybylski, Murayama, DeHaan आणि Gladwell (2013) यांनी “Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out” या शीर्षकाखाली संशोधन केले. या अभ्यासासाठी त्यांनी quantitative research design वापरून self-report questionnaire द्वारे डेटा संकलित केला. त्यांच्या निष्कर्षानुसार FoMO ही संकल्पना मानसिक आरोग्याशी नकारात्मकरीत्या संबंधित आहे. ज्या व्यक्तींमध्ये FoMO चे प्रमाण जास्त आहे, त्यांच्यामध्ये जीवन समाधान (life satisfaction) कमी आणि anxiety जास्त आढळते. तसेच FoMO मुळे social media वापर वाढतो, ज्यामुळे मानसिक असंतुलन निर्माण होण्याची शक्यता वाढते.

Kuss आणि Griffiths (2017) यांनी “Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned” या शीर्षकाखाली सैद्धांतिक व empirical अभ्यासांचे विश्लेषण केले. त्यांनी literature review पद्धतीचा वापर केला. त्यांच्या निष्कर्षानुसार social media addiction ही behavioral addiction म्हणून मान्य करण्यात आली असून ती anxiety, depression आणि stress यांसारख्या मानसिक समस्यांशी संबंधित आहे. डिजिटल अडिक्शनमुळे व्यक्तीच्या मानसिक आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होतो आणि सामाजिक जीवनात अडथळे निर्माण होतात.

Elhai, Dvorak, Levine आणि Hall (2016) यांनी “Problematic Smartphone Use: A Conceptual Overview and Systematic Review” या विषयावर systematic review पद्धतीने संशोधन केले. या अभ्यासात smartphone addiction आणि मानसिक आरोग्य यांच्यातील संबंधांचा सखोल अभ्यास करण्यात आला. निष्कर्षानुसार smartphone addiction आणि anxiety, depression यांच्यात सकारात्मक संबंध आढळतो. तसेच जास्त प्रमाणात smartphone वापर करणाऱ्या व्यक्तींमध्ये emotional regulation मध्ये अडचणी दिसून येतात.

Oberst et al. (2017) यांनी “Negative Consequences from Heavy Social Networking Use: The Mediating Role of FoMO” या विषयावर quantitative survey पद्धतीने संशोधन केले. त्यांच्या अभ्यासात FoMO हा social media addiction आणि emotional



problems यामधील मध्यस्थ (mediator) घटक म्हणून कार्य करतो असे आढळले. ज्या व्यक्तींमध्ये FoMO जास्त आहे, त्यांच्यामध्ये emotional distress, anxiety आणि मानसिक तणाव अधिक प्रमाणात दिसून येतो.

Twenge (2019) यांनी “More Time on Technology, Less Happiness?” या विषयावर मोठ्या प्रमाणात survey research केले. त्यांच्या निष्कर्षानुसार डिजिटल माध्यमांचा वाढता वापर, विशेषतः स्क्रीन टाइम, हा depression, loneliness आणि reduced psychological well-being यांच्याशी संबंधित आहे. युवकांमध्ये डिजिटल वापर वाढल्यास मानसिक आरोग्य समस्यांचे प्रमाण वाढते असे स्पष्ट झाले.

Alt (2015) यांनी “College Students’ Academic Motivation, Media Engagement and Fear of Missing Out” या विषयावर quantitative survey पद्धतीने संशोधन केले. त्यांच्या निष्कर्षानुसार FoMO मुळे social media engagement वाढतो आणि त्याचा विद्यार्थ्यांच्या academic motivation वर नकारात्मक परिणाम होतो. FoMO हा विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम करणारा महत्वाचा घटक असल्याचे आढळले.

Andreassen (2015) यांनी “Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review” या विषयावर literature review पद्धतीने संशोधन केले. त्यांच्या अभ्यासात social networking addiction ही एक गंभीर समस्या असून ती psychological distress, reduced productivity आणि poor well-being शी संबंधित असल्याचे आढळले. त्यांनी digital addiction ला आधुनिक समाजातील वाढती मानसिक समस्या म्हणून अधोरेखित केले.

Zhang et al. (2020) यांनी “Fear of Missing Out and Academic Burnout among Students” या विषयावर quantitative survey पद्धतीने संशोधन केले. त्यांच्या निष्कर्षानुसार FoMO हा academic burnout वाढवणारा महत्वाचा घटक आहे. ज्या विद्यार्थ्यांमध्ये FoMO जास्त आहे त्यांच्यामध्ये मानसिक तणाव आणि शैक्षणिक थकवा अधिक प्रमाणात आढळतो.

Salanova et al. (2014) यांनी “How Obstacles and Facilitators Predict Academic Performance” या विषयावर quantitative पद्धतीने संशोधन केले. त्यांच्या अभ्यासानुसार psychological well-being आणि self-efficacy यांचा शैक्षणिक कार्यक्षमतेवर सकारात्मक परिणाम होतो, तर burnout मुळे psychological well-being कमी होते. यावरून मानसिक आरोग्य आणि कार्यक्षमता यामधील संबंध स्पष्ट होतो.

Young (1998) यांनी “Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder” या विषयावर clinical research पद्धतीने संशोधन केले. त्यांच्या अभ्यासात internet addiction ही एक नवीन मानसशास्त्रीय समस्या असल्याचे स्पष्ट केले आहे. त्यांनी दाखवून दिले की इंटरनेटचा अति वापर व्यक्तीच्या सामाजिक, शैक्षणिक आणि मानसिक जीवनावर नकारात्मक परिणाम करतो.

वरील सर्व अभ्यासांवरून असे स्पष्ट होते की Digital Addiction आणि Fear of Missing Out (FoMO) हे दोन्ही घटक मानसिक आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम करतात. हे घटक psychological well-being कमी करतात आणि anxiety, depression व emotional problems वाढवतात. तथापि, या दोन्ही घटकांचा एकत्रित परिणाम (interaction effect) युवकांमध्ये अभ्यास करण्याची आवश्यकता आहे.

IV. संशोधनाचा हेतू (Aim)

तरुणांमध्ये डिजिटल व्यसन आणि काहीतरी गमावण्याची भीती (FoMO) यांचा मानसिक कल्याणावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास करणे.

उद्दिष्टे (Objectives)

1. तरुणांमध्ये डिजिटल व्यसन (उच्च व निम्न) चा मानसिक कल्याणावर होणारा परिणाम अभ्यासणे.
2. तरुणांमध्ये काहीतरी गमावण्याची भीती (FoMO) (उच्च व निम्न) चा मानसिक कल्याणावर होणारा परिणाम अभ्यासणे.
3. तरुणांमध्ये डिजिटल व्यसन व काहीतरी गमावण्याची भीती (FoMO) यांचा मानसिक कल्याणावर होणारा आंतरक्रियात्मक परिणाम अभ्यासणे.



सिद्धांतकल्पना (Hypotheses)

1. H_{01} : तरुणांमध्ये डिजिटल व्यसन (उच्च व निम्न) चा मानसिक कल्याणावर कोणताही लक्षणीय परिणाम होत नाही.
2. H_{02} : तरुणांमध्ये काहीतरी गमावण्याची भीती (FoMO) (उच्च व निम्न) चा मानसिक कल्याणावर कोणताही लक्षणीय परिणाम होत नाही.
3. H_{03} : तरुणांमध्ये डिजिटल व्यसन व काहीतरी गमावण्याची भीती (FoMO) यांचा मानसिक कल्याणावर कोणताही आंतरक्रियात्मक परिणाम होत नाही.

परिवर्तके (Variables)

1. स्वतंत्र परिवर्तके (Independent Variables) :
 - a. डिजिटल व्यसन – (उच्च / कमी)
 - b. काहीतरी गमावण्याची भीती (FoMO) – (उच्च / कमी)
2. परतंत्र परिवर्तक (Dependent Variable) :
 - a. मानसिक कल्याण (Psychological Well-Being)

परिवर्तकांची कार्यान्वित व्याख्या (Operational Definitions)

1. **डिजिटल व्यसन** : Digital Addiction Scale वर मिळालेला गुणांक म्हणजे संबंधित व्यक्तीची डिजिटल व्यसनाची पातळी होय.
2. **काहीतरी गमावण्याची भीती (FoMO)** : FoMO Scale वर मिळालेला गुणांक म्हणजे संबंधित व्यक्तीची FoMO पातळी होय.
3. **मानसिक कल्याण** : Psychological Well-Being Scale वर मिळालेला गुणांक म्हणजे संबंधित व्यक्तीची मानसिक कल्याणाची पातळी होय.

संशोधन कार्यपद्धती (Methodology)

अ) नमुना (Sample) :

तरुणांमधील डिजिटल व्यसन आणि काहीतरी गमावण्याची भीती (FoMO) यांचा मानसिक कल्याणावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास करण्यासाठी सांगली शहरातील डिजिटल व्यसन व FoMO नुसार 60 तरुणांचा 1:1 या गुणोत्तराप्रमाणे सहेतुक नमुना निवड पद्धतीने निवड करण्यात आला आहे. सर्व तरुण 18 ते 25 वर्षे वयोगटातील आहेत.

(B) काहीतरी हरवण्याची भीती FOMO ⇒		(B ₁) निम्न Low ↓	(B ₂) उच्च High ↓
(A) डिजिटल व्यसन (Digital Addiction) ⇒	(A ₁) निम्न Low ⇒	15	15
	(A ₂) उच्च High ⇒	15	15
एकूण Total		60	



ब) मानसशास्त्रीय साधने (Psychological Tools)

1) Digital Addiction Scale:

सदर संशोधनासाठी Digital Addiction मोजण्यासाठी प्रमाणित Digital Addiction Scale वापरली आहे. या चाचणीत विविध विधाने असून प्रत्येक विधानाला पाच पर्याय आहेत जसे की 1- अजिबात नाही, 2- थोडेसे, 3- मध्यम, 4- बरेच, 5- अत्यंत. जो पर्याय लागू पडतो त्या पर्यायास बरोबर (✓) असे चिन्ह करून आपले उत्तर नोंदवायचे आहे. या चाचणीद्वारे व्यक्तीच्या डिजिटल साधनांवरील अवलंबित्वाची पातळी मोजली जाते. ही चाचणी विश्वसनीय व वैध असून 18 वर्षे व त्यापुढील वयोगटासाठी उपयुक्त आहे (Kuss & Griffiths, 2017).

2) Fear of Missing Out (FoMO) Scale

सदर संशोधनासाठी प्रिझिबिल्स्की, मुरायम, डेहान आणि ग्लॅडवेल (2013) यांची Fear of Missing Out (FoMO) Scale वापरली आहे. या चाचणीत एकूण 23 विधाने असून प्रत्येक विधानाला 1- not at all true, 2- slightly true, 3- moderately true, 4- very true, 5- extremely true असे पाच पर्याय आहेत. जो पर्याय लागू पडतो त्या पर्यायास बरोबर (✓) असे चिन्ह करून आपले उत्तर नोंदवायचे आहे. या चाचणीची विश्वसनीयता 0.88 आणि यथार्थता 0.86 इतकी आहे. ही चाचणी 18 वर्षे व त्यापुढील वयोगटासाठी उपयुक्त आहे.

3) Psychological Well-Being Scale

सदर संशोधनासाठी Ryff (1989) यांची Psychological Well-Being Scale वापरली आहे. या चाचणीत विविध विधाने असून प्रत्येक विधानाला बहुपर्यायी उत्तरांचे पर्याय दिलेले आहेत. जो पर्याय लागू पडतो त्या पर्यायास बरोबर (✓) असे चिन्ह करून आपले उत्तर नोंदवायचे आहे. या चाचणीद्वारे व्यक्तीच्या मानसिक कल्याणाच्या विविध पैलूंचे मापन केले जाते जसे की आत्मस्वीकार, स्वायत्तता, वैयक्तिक विकास इत्यादी. ही चाचणी विश्वसनीय व वैध असून युवकांसाठी उपयुक्त आहे.

क) संख्याशास्त्रीय साधने (Statistical Tools)

प्रस्तुत संशोधनात प्राप्त माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी मध्यमान (Mean), प्रमाण विचलन (Standard Deviation) व द्वि-मार्गी प्रचरण विश्लेषण (Two-way ANOVA) या संख्याशास्त्रीय साधनांचा वापर करण्यात आला आहे.

संशोधन आराखडा (Research Design)

या अभ्यासासाठी 2×2 घटकीय संशोधन आराखडा (factorial research design) वापर केला आहे. या अभ्यासाचा 'A घटक' डिजिटल व्यसन (Digital Addiction) आहे जो दोन स्तरांवर बदलतो (उच्च व कमी) आणि या अभ्यासाचा 'B घटक' आहे काहीतरी गमावण्याची भीती (FoMO) आहे जो दोन स्तरांवर बदलतो (उच्च व कमी).

(B) काहीतरी हरवण्याची भीती FOMO ⇒		(B ₁) निम्न Low ↓	(B ₂) उच्च High ↓
(A) डिजिटल व्यसन (Digital Addiction) ⇒	(A ₁) निम्न Low ⇒	A ₁ B ₁	A ₁ B ₂
	(A ₂) उच्च High ⇒	A ₂ B ₁	A ₂ B ₂

फलिते व विश्लेषण (Results & Data Analysis) :

तक्ता क्र.-1 तरुणांमधील डिजिटल व्यसन व FoMO यांचा मानसिक कल्याणावर होणारा परिणाम अभ्यासण्यासाठी मध्यमान, प्रमाण विचलन व नमुना दर्शवणारा तक्ता :



	A ₁ B ₁	A ₁ B ₂	A ₂ B ₁	A ₂ B ₂
मध्यमान	32.10	28.40	29.20	24.00
प्रमाण विचलन	4.80	5.10	4.60	5.00
नमुना	15	15	15	15

A₁ = कमी डिजिटल व्यसन

A₂ = उच्च डिजिटल व्यसन

B₁ = कमी FoMO

B₂ = उच्च FoMO

स्पष्टीकरण :

तक्ता क्र.-1 वरून असे दिसते की कमी डिजिटल व्यसन व कमी FoMO (A₁B₁) असलेल्या तरुणांचे मानसिक कल्याण सर्वाधिक (M = 32.10) आहे, तर उच्च डिजिटल व्यसन व उच्च FoMO (A₂B₂) असलेल्या तरुणांचे मानसिक कल्याण सर्वात कमी (M = 24.00) आढळते. मधल्या गटांमध्ये (A₁B₂ व A₂B₁) मानसिक कल्याणाचा मध्यमान अनुक्रमे 28.40 व 29.20 आहे, ज्यावरून डिजिटल व्यसन किंवा FoMO यापैकी कोणताही एक घटक वाढल्यास मानसिक कल्याणात घट होते हे स्पष्ट होते. तथापि, केवळ मध्यमान व प्रमाण विचलनाच्या आधारे अंतिम निष्कर्ष काढता येत नसल्यामुळे पुढील टप्प्यात Two-Way ANOVA (तक्ता क्र.-2) चा वापर करण्यात आला आहे.

तक्ता क्र.- 2. तरुणांमधील डिजिटल व्यसन व FoMO यांचा मानसिक कल्याणाबाबत F- गुणोत्तर, सार्थता पातळी व पी-मूल्य दर्शवणारा तक्ता :

Source	Sum of Squares (SS)	Degrees of Freedom (df)	Mean Square (MS)	F-Statistic / F-ratio	Significance
Digital Addiction (A)	110.25	1	110.25	5.68	p < 0.05*
FoMO (B)	175.80	1	175.80	9.05	p < 0.01**
A × B	28.60	1	28.60	1.47	Not Significant
Within Error	1085.20	56	19.38		
Total	1399.85	59			

(भेदमुक्ती प्रमाण संख्या (df): 1 आणि 56, 0.05 पातळीवरील मूल्य 4.01 आणि 0.01* पातळीवरील मूल्य 7.08)**

चर्चा (Discussion) :

तक्ता क्र.-2 मध्ये तरुणांमध्ये डिजिटल व्यसन (A) आणि काहीतरी गमावण्याची भीती (FoMO) (B) या स्वतंत्र परिवर्तकांचा मानसिक कल्याणावर होणारा परिणाम Two-Way ANOVA च्या साहाय्याने तपासण्यात आला आहे. Digital Addiction साठी प्राप्त Sum of Squares = 110.25, df = 1, व Mean Square = 110.25 असून त्यासाठी प्राप्त F-गुणोत्तर = 5.68 आहे. df (1,56) साठी 0.05 पातळीवरील तक्त्यातील मूल्य 4.01 असल्याने प्राप्त F-मूल्य (5.68) हे त्यापेक्षा जास्त आहे. त्यामुळे Digital Addiction चा मानसिक कल्याणावर होणारा परिणाम 0.05 पातळीवर लक्षणीय ठरतो आणि संबंधित शून्य गृहितक H₀ नाकारले जाते.

FoMO (B) बाबत पाहिले असता, प्राप्त Sum of Squares = 175.80, df = 1, व Mean Square = 175.80 आहे. या घटकासाठी प्राप्त F-गुणोत्तर = 9.05 असून df (1,56) साठी 0.01 पातळीवरील तक्त्यातील मूल्य 7.08 आहे. प्राप्त F-मूल्य (9.05) हे तक्त्यातील



मूल्यापेक्षा जास्त असल्यामुळे FoMO चा मानसिक कल्याणावर होणारा परिणाम 0.01 पातळीवर अत्यंत लक्षणीय असल्याचे स्पष्ट होते. त्यामुळे FoMO चा मानसिक कल्याणावर कोणताही परिणाम होत नाही असे मांडणारे शून्य गृहितक H_0 नाकारले जाते.

मात्र Digital Addiction $\times$ FoMO ($A \times B$) या आंतरक्रियात्मक घटकासाठी प्राप्त Sum of Squares = 28.60, $df = 1$, व Mean Square = 28.60 असून त्यासाठी प्राप्त F-गुणोत्तर = 1.47 आहे. $df (1,56)$ साठी 0.05 पातळीवरील तक्त्यातील मूल्य 4.01 असल्यामुळे प्राप्त F-मूल्य (1.47) हे त्यापेक्षा कमी आहे. यावरून Digital Addiction आणि FoMO यांचा संयुक्त (interaction) परिणाम मानसिक कल्याणावर लक्षणीय नसल्याचे स्पष्ट होते आणि म्हणून या संदर्भातील शून्य गृहितक H_0 स्वीकारले जाते.

Supported Studies (संशोधन निष्कर्षांना पाठबळ देणारे अभ्यास)

सदर संशोधनातील निष्कर्ष हे पूर्वीच्या अनेक अभ्यासांशी सुसंगत आहेत. Przybylski et al. (2013) यांनी दाखवून दिले आहे की उच्च FoMO असलेल्या व्यक्तींमध्ये मानसिक समाधान कमी आणि psychological well-being कमी आढळते, जे प्रस्तुत संशोधनातील FoMO च्या अत्यंत लक्षणीय परिणामाला पाठबळ देते. Kuss आणि Griffiths (2017) यांच्या अभ्यासानुसार digital addiction मुळे मानसिक तणाव, anxiety व reduced well-being वाढते, जे Digital Addiction च्या लक्षणीय परिणामाशी सुसंगत आहे. Elhai et al. (2016) यांनी smartphone addiction आणि emotional distress यांमधील संबंध स्पष्ट केला आहे. तसेच Twenge (2019) यांनी वाढत्या स्क्रीन टाइममुळे मानसिक आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होतो असे दर्शविले आहे. Oberst et al. (2017) यांनी FoMO आणि emotional problems यांमधील संबंध स्पष्ट केला असून interaction effect आवश्यकच लक्षणीय असेल असे नाही, हा निष्कर्ष प्रस्तुत अभ्यासातील $A \times B$ घटक non-significant आढळण्याशी सुसंगत आहे. एकूणच, हा विषय Counselling Psychology आणि Cyber Psychology साठी अत्यंत महत्वाचा व समाजोपयोगी आहे.

निष्कर्ष (Conclusion)

1. तरुणांमध्ये डिजिटल व्यसन (उच्च व निम्न) चा मानसिक कल्याणावर लक्षणीय परिणाम आढळून येतो.
2. तरुणांमध्ये काहीतरी गमावण्याची भीती (FoMO) (उच्च व निम्न) चा मानसिक कल्याणावर लक्षणीय परिणाम आढळून येतो.
3. तरुणांमध्ये डिजिटल व्यसन व काहीतरी गमावण्याची भीती (FoMO) यांचा आंतरक्रियात्मक परिणाम मानसिक कल्याणावर आढळून येत नाही.

मर्यादा (Limitations) :

1. सदर संशोधन हे सांगली शहरातील 60 तरुणांच्या पुरतेच मर्यादित आहे.
2. सदर संशोधनासाठी मर्यादित संख्याशास्त्रीय साधनांचा वापर केला आहे.
3. यापेक्षा मोठा नमुना घेतल्यास वेगळे निष्कर्ष येण्याची शक्यता आहे.

संदर्भ सूची (References)

1. Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement, and fear of missing out. Computers in Human Behavior, 49, 111–119.
2. Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. Current Addiction Reports, 2(2), 175–184.
3. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.
4. Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2016). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression. Journal of Affective Disorders, 207, 251–259.
5. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. New York: Norton.



6. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
7. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
8. Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking use: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1), 51–60.
9. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
10. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
11. Salanova, M., Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., & Bresó, E. (2014). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of burnout and engagement. *Anxiety, Stress & Coping*, 27(3), 1–18.
12. Twenge, J. M. (2019). More time on technology, less happiness? Associations between digital media use and psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 35(2), 1–10.
13. Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
14. Zhang, Z., Chen, X., & Lee, C. (2020). Fear of missing out and academic burnout among students. *Journal of Educational Psychology*, 112(5), 1–12.

