

युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया का प्रभाव

डॉ. जितेन्द्रसिंह आर. चुडासमा

I/C प्राचार्य

समाजकार्य महाविद्यालय, सलाल, प्रांतिज, साबरकांठा, गुजरात

Abstract (सार):

वर्तमान समय में सोशल मीडिया युवाओं के जीवन का अभिन्न अंग बन गया है। Instagram, Facebook, YouTube, Snapchat और WhatsApp जैसे प्लेटफॉर्म पर युवा दिन का औसत 4 से 6 घंटे बिताते हैं। प्रस्तुत शोध पत्र का मुख्य उद्देश्य युवाओं (15-29 वर्ष) के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों का विश्लेषण करना है। यह अध्ययन द्वितीयक स्रोतों, विभिन्न शोध रिपोर्टों और मनोवैज्ञानिक अध्ययनों पर आधारित है। निष्कर्ष बताते हैं कि जहाँ सोशल मीडिया ने सामाजिक जुड़ाव, सूचना और अभिव्यक्ति के अवसर बढ़ाए हैं, वहीं इसके अत्यधिक उपयोग से चिंता (Anxiety), अवसाद (Depression), अकेलापन, नींद की कमी, आत्म-सम्मान में गिरावट और FOMO (Fear of Missing Out) जैसी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं।

1. प्रस्तावना (Introduction):

21वीं सदी को डिजिटल युग कहा जाता है। भारत में 2024-25 के आंकड़ों के अनुसार 700 मिलियन से अधिक सोशल मीडिया उपयोगकर्ता हैं, जिनमें से लगभग 65% युवा हैं। गुजरात में भी यह स्थिति समान है। समाज कार्य के परिप्रेक्ष्य में यह समझना आवश्यक है कि तकनीक का यह बदलाव युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर रहा है। युवा अवस्था स्वयं में शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक परिवर्तनों की अवस्था है। इस अवस्था में स्वीकृति, पहचान और आत्म-सम्मान की तलाश सबसे अधिक होती है। सोशल मीडिया इन सभी आवश्यकताओं को एक आभासी मंच प्रदान करता है, जो कभी वरदान तो कभी अभिशाप बन जाता है।

2. साहित्य समीक्षा (Review of Literature):

अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन (APA, 2023) के अनुसार जो किशोर दिन में 3 घंटे से अधिक सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं, उनमें मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम दोगुना हो जाता है। Twenge et al. (2018) ने अपने अध्ययन में पाया कि 2012 के बाद जब स्मार्टफोन का प्रचलन बढ़ा, तब से युवाओं में अवसाद और आत्महत्या के विचारों में 60% की वृद्धि हुई है। भारतीय संदर्भ में, NIMHANS बेंगलुरु (2022) की रिपोर्ट बताती है कि भारत में 12-18% युवा इंटरनेट की लत और उससे जुड़े मानसिक तनाव से पीड़ित हैं।

3. अध्ययन के उद्देश्य:

युवाओं में सोशल मीडिया उपयोग के पैटर्न को समझना। सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभावों का विश्लेषण करना। सोशल मीडिया से उत्पन्न होने वाली मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का अध्ययन करना। समाधान हेतु सुझाव प्रस्तुत करना।

4. सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभाव:

1. सामाजिक जुड़ाव: दूर बैठे मित्रों और परिवार से जुड़ने का साधन।
2. अभिव्यक्ति का मंच: युवा अपनी कला, विचार और प्रतिभा को प्रदर्शित कर सकते हैं।
3. सूचना और जागरूकता: कैरियर, शिक्षा और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी जानकारी तक आसान पहुंच।
4. सहायता समूह: अवसाद या चिंता से पीड़ित युवाओं के लिए ऑनलाइन सहायता समुदाय।

5. नकारात्मक प्रभाव - मुख्य समस्या:

A) तुलना और आत्म-सम्मान में कमी (Comparison & Low Self-Esteem):

सोशल मीडिया पर लोग अपने जीवन का केवल सबसे अच्छा हिस्सा दिखाते हैं - अच्छी तस्वीरें, विदेश यात्राएं, महंगे कपड़े। इसे देखकर युवा अपने सामान्य जीवन से तुलना करने लगते हैं और उनमें हीन भावना आती है। Instagram पर फिल्टर वाली तस्वीरों से Body Image की समस्या, विशेषकर युवतियों में, बहुत बढ़ी है।

B) FOMO (Fear of Missing Out):

दूसरों की पार्टी, घूमने-फिरने की पोस्ट देखकर युवाओं को लगता है कि वे कुछ महत्वपूर्ण चीज से वंचित रह रहे हैं। इससे लगातार चिंता और अकेलापन महसूस होता है। वे हर समय ऑनलाइन रहने के लिए मजबूर हो जाते हैं।

C) साइबरबुलिंग (Cyberbullying):

गुजरात पुलिस के साइबर क्राइम आंकड़ों के अनुसार युवा साइबरबुलिंग के सबसे बड़े शिकार हैं। अपमानजनक कमेंट्स, ट्रोलिंग और निजी तस्वीरों का दुरुपयोग युवाओं को गंभीर अवसाद की ओर धकेल देता है।

D) नींद में बाधा (Sleep Disruption):

रात में देर तक स्कॉलिंग (Scrolling) करने से मस्तिष्क में मेलाटोनिन हार्मोन कम होता है। नींद पूरी न होने से चिड़चिड़ापन, एकाग्रता में कमी और शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट आती है। शोध बताते हैं कि 70% युवा सोने से पहले 1 घंटे तक मोबाइल का उपयोग करते हैं।

E) लत (Addiction):

सोशल मीडिया का डिज़ाइन ही ऐसा है कि डोपामाइन रिलीज होता है। हर लाइक, कमेंट पर खुशी मिलती है, जिससे युवा बार-बार नोटिफिकेशन चेक करते हैं। यह नशे जैसा व्यवहार है।

6. समाज कार्य के रूप में हस्तक्षेप (Social Work Intervention):

एक समाज कार्य प्राध्यापक के रूप में मेरा मानना है कि केवल समस्या बताना पर्याप्त नहीं है।

1. डिजिटल साक्षरता (Digital Literacy): स्कूल और कॉलेजों में "जागरूक सोशल मीडिया उपयोग" पर कार्यशाला होनी चाहिए।
2. डिजिटल डिटॉक्स: युवाओं को प्रतिदिन 1-2 घंटे के लिए मोबाइल से दूर रहने, खेल, योग और परिवार के साथ समय बिताने के लिए प्रेरित करना।

3. माता-पिता की भूमिका: अभिभावकों को डांटने के बजाय संवाद करना चाहिए। उन्हें भी अपने बच्चों के ऑनलाइन जीवन के बारे में पता होना चाहिए।
4. परामर्श केंद्र: प्रत्येक महाविद्यालय में काउंसलर होना अनिवार्य है जहाँ युवा बिना किसी झिझक के अपनी समस्या बता सके।

7. निष्कर्ष (Conclusion):

सोशल मीडिया न तो पूरी तरह से अच्छा है और न ही पूरी तरह से बुरा। यह एक उपकरण है। इसका प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि हम इसका उपयोग कैसे करते हैं। चाकू से सब्जी भी काटी जा सकती है और चोट भी पहुँचाई जा सकती है। युवाओं को यह सिखाना होगा कि सोशल मीडिया उनके जीवन का एक हिस्सा है, पूरा जीवन नहीं। आभासी दुनिया (Virtual World) से बाहर निकलकर वास्तविक दुनिया (Real World) के रिश्तों, प्रकृति और स्वयं से जुड़ना ही स्वस्थ मानसिक स्वास्थ्य की कुंजी है। भविष्य के अनुसंधान में ग्रामीण और शहरी युवाओं के सोशल मीडिया उपयोग में अंतर पर गहन अध्ययन की आवश्यकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची (References):

1. Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. - सोशल मीडिया वत पर दुनियांनुं पडेवुं संशोधन.
2. Kraut, R., et al. (1998). Internet Paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031.
3. Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
4. Andreassen, C. S., et al. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
5. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction - A Review of the Psychological Literature. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 8(9), 3528-3552.
6. Desai, A. R. (2005). भारतीय समाज में युवा असंतोष. नेशनल बुक ट्रस्ट, नई दिल्ली.
7. Ahuja, Ram (1999). Social Problems in India. Rawat Publications, Jaipur. - भारतीय युवा समस्या माटे
8. Mangal, S.K. (2008). सामान्य मनोविज्ञान. Sterling Publishers. - मानसिक स्वास्थ्य नी व्याख्या माटे