

## युवा वर्ग के मानसिक सेहत को प्रभावित करता सामाजिक संचार माध्यम

डॉ. स्मिता

सहायक आचार्य

समाजशास्त्र विभाग

आर्य कन्या डिग्री कॉलेज, प्रयागराज

### सारांश

वर्तमान डिजिटल युग में सामाजिक संचार माध्यम हमारे दैनिक जीवन का एक अविभाज्य हिस्सा बन चुका है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप, ट्विटर जैसे प्लेटफॉर्मों ने जहां संचार और जानकारी के आदान-प्रदान को सरल बनाया है, वहीं इनका अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल रहा है। यह अध्ययन सामाजिक संचार माध्यमों के उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं - जैसे तनाव, चिंता, अवसाद, आत्म-संदेह और अकेलापन के बीच संबंध की पड़ताल करता है। इस शोध में 15 से 30 वर्ष की आयु के 300 प्रतिभागियों के उत्तरों का विश्लेषण किया गया। परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि अत्यधिक सामाजिक संचार माध्यमों का उपयोग, विशेषकर तुलना की प्रवृत्ति और वैलिडेशन की तलाश, मानसिक सेहत से संबंधित समस्याओं को बढ़ावा देता है। दूसरी ओर, यदि सामाजिक संचार माध्यमों का प्रयोग रचनात्मक और सकारात्मक उद्देश्यों के लिए किया जाए, तो यह मानसिक रूप से सहायक भी सिद्ध हो सकता है। अतः यह शोध इस ओर संकेत करता है कि सामाजिक संचार माध्यमों का प्रभाव दोधारी तलवार की तरह है, जिसका प्रभाव व्यक्ति के उपयोग के तरीके पर निर्भर करता है। इस संदर्भ में डिजिटल साक्षरता, मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता और संतुलित सामाजिक संचार माध्यम उपयोग की आवश्यकता अत्यंत महत्वपूर्ण है।

**Keywords:** सामाजिक संचार माध्यम, डिजिटल साक्षरता, संचार, मानसिक सेहत, संतुलित।

### युवा वर्ग के मानसिक सेहत को प्रभावित करता सामाजिक संचार माध्यम

#### प्रस्तावना

वर्तमान युग को यदि “डिजिटल युग” कहा जाए तो यह बात बिल्कुल भी गलत नहीं होगा। इंटरनेट और स्मार्टफोन की व्यापकता ने मानव जीवन को कई प्रकार से प्रभावित किया है। इसी काल्पनिक दुनिया की व्यापकता से प्रभावित होकर हमने विशेष रूप से सामाजिक संचार माध्यम के विभिन्न प्लेटफॉर्मों (जैसे - फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप, ट्विटर आदि) को हमारे दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बना लिया है। अब लोग केवल संवाद के लिए नहीं, बल्कि मनोरंजन, समाचार, शिक्षा और सामाजिक रूप से अपनी पहचान को स्थापित करने के लिए भी सामाजिक संचार माध्यम का उपयोग करते हैं।

जहाँ एक ओर सामाजिक संचार माध्यम के प्लेटफॉर्म ने लोगों को एक दूसरे से जोड़ने और वैश्विक स्तर पर संवाद के लिए सुविधाएं प्रदान की हैं, वहीं दूसरी ओर इसके अत्यधिक प्रयोग से कई मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं उभर कर सामने आई हैं। तनाव, चिंता, अवसाद, आत्म-संदेह और अकेलापन जैसी समस्याएं विशेषकर किशोरों और युवाओं में तेजी से बढ़ रही हैं।

यह शोध पत्र युवाओं के मानसिक सेहत और सामाजिक संचार माध्यमों का उपयोग के मध्य संबंध का विश्लेषण करता है। इस शोध पत्र में यह समझने की चेष्टा की गई है कि कैसे सामाजिक संचार माध्यमों का संतुलित अथवा असंतुलित उपयोग व्यक्ति के मानसिक सेहत को प्रभावित करता है।

## शोध का उद्देश्य

प्रस्तुत शोध का मुख्य मकसद यह समझना है कि सामाजिक संचार माध्यमों के उपयोग का व्यक्ति विशेष के मानसिक सेहत पर क्या प्रभाव पड़ता है। विशेषकर यह अध्ययन निम्नलिखित बिंदुओं पर केंद्रित है:

1. मानसिक सेहत और बार-बार सामाजिक संचार माध्यमों के प्रयोग के बीच संबंध स्थापित करना।
2. सामाजिक संचार माध्यमों की आदत और उसके दिमागी दुष्प्रभावों का मूल्यांकन करना।
3. विभिन्न आयु वर्गों (विशेष रूप से किशोरों और युवाओं) में सामाजिक संचार माध्यमों के असर का तुलनात्मक अध्ययन करना।
4. यह ज्ञात करने के लिए कि किस प्रकार का सामाजिक संचार माध्यम व्यवहार (जैसे: तुलनात्मक, साइबर-धमकी, मान्यता-प्राप्ति) मानसिक सेहत को प्रभावित करता है।
5. सामाजिक संचार माध्यमों के सकारात्मक पहलुओं (जैसे: सहायता समूह, जागरूकता, रचनात्मक अभिव्यक्ति आदि) का विश्लेषण करना।

## साहित्य विश्लेषण और शोध की पृष्ठभूमि

सामाजिक संचार माध्यम पिछले एक दशक में, एक ऐसी सामाजिक क्रांति बनकर उभरा है जिसने पारंपरिक संचार के तरीकों को पूरी तरह से बदल दिया है। लोग आपसी आम बातचीत और अन्य प्रकार के विचारों के सम्प्रेषण के लिए भी इसी की सहायता लेने लगे हैं। विशेष रूप से युवा वर्ग अब अपने मतों, भावनाओं और जीवन की घटनाओं को सामाजिक संचार माध्यम प्लेटफॉर्मों की मदद से व्यक्त करता है। युवा वर्ग अपने आसपास एक ऐसे सामाजिक ढांचे का निर्माण कर रहा है जो उसे इंटरनेट की दुनिया में व्यस्त रख रहा है हालांकि, यह डिजिटल दुनिया अनेक मानसिक जटिलताओं को भी जन्म दे रही है।

### • पूर्ववर्ती शोध:

1. Twenge & Campbell (2018) ने अपनी शोध में यह पाया कि जो किशोर दिन में 2 घंटे से अधिक समय सामाजिक संचार माध्यम पर बिताते हैं, उनमें डिप्रेशन और अकेलेपन की प्रवृत्ति अधिक देखी गई।
2. Huang (2017) के एक मेटा-विश्लेषण में यह निष्कर्ष निकाला गया कि सामाजिक संचार माध्यमों का अत्यधिक उपयोग सीधे तौर पर नकारात्मक आत्म-संवेदना (negative self-perception) से जुड़ा हुआ है।
3. भारत में किए गए एक अध्ययन (Dr. Ratan Sarkar, 2021) के अनुसार, सामाजिक संचार माध्यमों पर समय बिताने वाले महाविद्यालय के छात्रों में आत्मसम्मान की कमी, निर्णय लेने में असमर्थता और असुरक्षा की भावना प्रकट होती है।
4. कुछ अन्य शोधों (जैसे: Andreassen et al., 2016) में सामाजिक संचार माध्यम की लत को व्यवहारिक लत (behavioral addiction) की श्रेणी में रखा गया है, जो अन्य व्यसनों की तरह ही मानसिक सेहत पर गंभीर प्रभाव डालता है।

### • सकारात्मक दृष्टिकोण:

परंतु, मात्र ऋणात्मक प्रभावों पर ध्यान देना उचित नहीं होगा। कुछ अध्ययनों के माध्यम से यह भी पता चला है कि सामाजिक संचार माध्यम अवसादग्रस्त एवं अकेलेपन से ग्रसित लोगों को भावनात्मक समर्थन देने का माध्यम बन सकता है। सहायता समूह, मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता अभियान और स्वयं सहायता सामाग्री जैसे अच्छे पहलू भी सोशल मीडिया के द्वारा जारी हैं जो इसके धनात्मक पहलू हैं।

## शोध पद्धति

इस शोध में वर्णात्मक और सर्वेक्षण आधारित पद्धति का प्रयोग किया गया है। इस शोध का उद्देश्य यह जानना है कि सामाजिक संचार माध्यमों का उपयोग मानसिक सेहत को किस प्रकार प्रभावित करता है - धनात्मक, ऋणात्मक अथवा मिश्रित।

### 1. सैंपल चयन:

- **सैंपल आकार:** कुल 300 प्रतिभागी
- **आयु वर्ग:** 15 से 30 वर्ष के बीच
- **स्थान:** शहरी और अर्ध-शहरी क्षेत्र (मुख्यतः कॉलेज और विश्वविद्यालयों के छात्र)
- **लिंग:** पुरुष और महिला दोनों
- **चयन विधि:** आकस्मिक चयन

### 2. डेटा संग्रहण के उपकरण:

- **प्रश्नावली:** शोध हेतु एक सुव्यवस्थित प्रश्नावली तैयार की गई, जिसमें हमारे द्वारा तीन भाग शामिल किए गए थे:
  - सामाजिक-आर्थिक जानकारी
  - सामाजिक संचार माध्यमों के उपयोग से जुड़े प्रश्न (प्रति दिन उपयोग का समय, प्रयोजन, पसंदीदा प्लेटफॉर्म आदि)
  - मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित मापदंड (तनाव, चिंता, अकेलापन, आत्म-संदेह आदि)
- **स्केल्स का प्रयोग:**
  - Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)
  - Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)

### 3. डेटा संग्रहण की प्रक्रिया:

कुछ डेटा लोगों से साक्षात्कार और कुछ डेटा गूगल फॉर्म के द्वारा ऑनलाइन एकत्र किया गया। प्रतिभाग करने वाले लोगों को यह आश्वस्त किया गया कि उनके द्वारा दी गई और उनकी जानकारी दोनों को गोपनीय रखा जाएगा और केवल शोध के लिए ही उपयोग किया जाएगा।

### 4. डेटा विश्लेषण:

- एकत्र किए गए आंकड़ों का विश्लेषण **SPSS** (Statistical Package for the Social Sciences) सॉफ्टवेयर की सहायता से किया गया।
- औसत, प्रतिशत, सहसंबंध और चार्ट्स / ग्राफ्स के माध्यम से डाटा को प्रस्तुत किया गया।

### 5. सीमाएँ:

- केवल युवा वर्ग को शामिल किया गया है, अतः परिणामों को पूरे समाज पर लागू नहीं किया जा सकता।
- स्व-रिपोर्टिंग आधारित डेटा में व्यक्तिगत पूर्वाग्रह की संभावना होती है जिसे बिलकुल भी नकारा नहीं जा सकता है।
- मानसिक सेहत की दशा का चिकित्सकीय परीक्षण नहीं किया गया, केवल स्केल आधारित आकलन किया गया।

## परिणाम और चर्चा

इस खंड में हमने इंटरव्यू और गूगल फॉर्म के माध्यम से एकत्रित 300 प्रतिभागियों के उत्तरों का विश्लेषण किया। सर्वेक्षण में विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य संकेतकों (जैसे- चिंता, तनाव, अकेलापन, अवसाद) का तुलनात्मक विश्लेषण किया गया। इस के साथ-साथ लोगों द्वारा सामाजिक संचार माध्यमों के उपयोग के तरीकों और घंटों की भी तुलना की गई।

### **प्रमुख निष्कर्ष:**

#### **1. सामाजिक संचार माध्यमों का सामान्य उपयोग:**

- प्रतिभागियों द्वारा प्रतिदिन औसतन 3.5 घंटे से अधिक सामाजिक संचार माध्यमों का प्रयोग किया जाता है।
- 41% प्रतिभागी प्रतिदिन 4 घंटे से भी अधिक समय सामाजिक संचार माध्यमों पर बिताते हैं।

#### **2. सामाजिक संचार माध्यम की आदत:**

- Bergen Scale के अनुसार:
  - 27% प्रतिभागी सामाजिक संचार माध्यम प्रयोग की आदत के कारण किसी साधन को उपयोग करने में बिताए गए समय के गंभीर स्तर पर हैं।
  - इनमें से अधिकांश 18-24 आयु वर्ग के हैं।

#### **3. मानसिक सेहत प्रभाव:**

- 38% प्रतिभागियों ने स्वीकार किया कि सामाजिक संचार माध्यम जैसे प्लेटफॉर्म पर दूसरों की ज़िंदगी देखने से उन्हें आत्म-दुविधा और निम्न होने का आभास होता है।
- 25% प्रतिभागी आमतौर पर सामाजिक संचार माध्यमों के कारण मानसिक तनाव और चिंता की स्थिति महसूस करते हैं।
- 18% प्रतिभागी ने 'FOMO' (Fear of Missing Out) की भावना की पुष्टि की। 'FOMO' वह चिंता या असुरक्षा की भावना है जो इस विश्वास से उत्पन्न होती है कि आप किसी ऐसी दिलचस्प या रोमांचक चीज से चूक रहे हैं जिसका अनुभव दूसरों के द्वारा किया जा रहा है।

#### **4. सकारात्मक उपयोग के उदाहरण:**

- 34% प्रतिभागियों ने कहा कि वे सामाजिक संचार माध्यमों पर मानसिक सेहत से संबंधित जागरूकता पेज फॉलो करते हैं।
- 21% प्रतिभागी सपोर्ट ग्रुप्स या ऑनलाइन कम्युनिटी से मानसिक सहयोग प्राप्त करते हैं।

### **सांख्यिकीय सहसंबंध:**

- सामाजिक संचार माध्यमों के उपयोग और तनाव स्तर के मध्य +0.47 का सकारात्मक सहसंबंध पाया गया।
- सामाजिक संचार माध्यमों के उपयोग और अवसाद के मध्य +0.51 का सहसंबंध पाया गया।
- सामाजिक संचार माध्यमों का रचनात्मक या सकारात्मक उपयोग (जैसे ध्यान सामाग्री, थेरेपी समूह) और मानसिक सेहत के बीच ऋणात्मक सहसंबंध पाया गया, यानी यह तनाव को कम करता है।
- सामाजिक संचार माध्यम वह साधन है जिसके अत्यधिक उपयोग से हम अपने आपको विभिन्न समस्याओं से घिरा हुआ पाते हैं, जो इसके अवसाद और तनाव के साथ धनात्मक सहसंबंध को दर्शाता है।

### **प्रेक्षण:**

- अर्ध-शहरी क्षेत्रों के प्रतिभागियों कि तुलना में शहरी क्षेत्र के प्रतिभागियों में मानसिक अवसाद संबंधी दिक्कतें अधिक देखी गईं।
- महिलाएं पुरुषों की तुलना में ऑनलाइन तुलना और मानसिक थकान से अधिक प्रभावित पाई गईं।
- ऐसे प्रतिभागी जिन लोगों ने इंटरनेट सामाजिक संचार माध्यमों की गतिविधियों पर समय व्यतीत तो किया पर दिन में करीब 1 से 2 घंटा ऑफलाइन गतिविधियों (जैसे योग, खेल, पढ़ाई, मित्र मंडली के साथ वार्तालाप) में बिताया, उनमें तनाव और अवसाद के स्तर अपेक्षाकृत कम थे।

### **निष्कर्ष**

इस अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि सामाजिक संचार माध्यम आज हम सबके जीवन का एक जरूरी भाग बन चुका है, परंतु इसका प्रभाव हमारे मानसिक सेहत पर अधिक और बहुआयामी है। जहाँ एक ओर सामाजिक संचार माध्यम सम्प्रेषण, सृजनात्मकता, संचार और भावनात्मक सहयोग का एक सशक्त माध्यम बन चुका है, वहीं दूसरी ओर इसके अत्यधिक उपयोग और अनुचित व्यवहार से मानसिक समस्याएँ जैसे तनाव, चिंता, अवसाद, आत्म-संदेह और अकेलापन तेजी से बढ़ रहे हैं।

सामाजिक संचार माध्यमों का जाल तो सभी को अपने चंगुल में ले रहा है परंतु युवा वर्ग, विशेष रूप से किशोर और महाविद्यालय जाने वाले छात्र, सामाजिक संचार माध्यमों के प्रभाव के प्रति सबसे ज्यादा प्रभावित पाए गए। इस अध्ययन से यह भी पता चलता है कि सामाजिक संचार माध्यमों की आदत और "तुलनात्मक संस्कृति" युवाओं के मानसिक सेहत पर अत्यंत ऋणात्मक प्रभाव डालते हैं।

इन सबके बावजूद इस प्लेटफॉर्म पर कुछ धनात्मक प्रयोग भी हैं जैसे - मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता पेज, सृजनात्मक अभिव्यक्ति और सहायता समूह - व्यक्ति को संवेदात्मक रूप से सहारा देने का कार्य करते हैं। ये लोगों के एकाकीपन और हताशा को दूर करने और उससे निजात पाने में सहायता करते हैं। अतः सामाजिक संचार माध्यम एक ऐसा साधन है जिसका प्रभाव धनात्मक और ऋणात्मक दोनों पक्षों की तरफ है। यह "दो-धारी तलवार" की तरह है - इसका प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि हम इसका उपयोग कैसे करते हैं।

### **सुझाव**

सामाजिक संचार माध्यम और मानसिक सेहत विषय पर किए गए इस अध्ययन के आधार पर निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत किए जा रहे हैं:

#### **1. सामाजिक संचार माध्यम के प्रयोग को संयमित करें:**

- प्रतिदिन के उपयोग को सीमित करें (1-2 घंटे से अधिक नहीं)।
- समय प्रबंधन हेतु "स्क्रीन टाइम ट्रैकर" जैसे ऐप्स का उपयोग करें।

#### **2. मानसिक सेहत संबंधी शिक्षा:**

- विद्यालयों और विश्वविद्यालयों में सामाजिक संचार माध्यमों के प्रभाव और मानसिक सेहत से संबंधित कार्यशालाएँ आयोजित की जाएँ।
- सामाजिक संचार माध्यमों की आदत को पहचानने और उससे निपटने के लिए जागरूकता अभियान चलाए जाएँ।

#### **3. डिजिटल डिटॉक्स अपनाएँ:**

- सप्ताह में कम-से-कम एक दिन सुनिश्चित करें कि उस दिन सामाजिक संचार माध्यमों का प्रयाग बिलकुल भी नहीं करना है।
- छुट्टियों में सामाजिक संचार माध्यमों से ब्रेक लें और ऑफलाइन गतिविधियों में शामिल हों।

#### 4. रचनात्मक और धनात्मक उपयोग को ज्यादा महत्व दें:

- स्वयं सहायता समूहों, प्रेरणादायक कंटेंट, और मेंटल हेल्थ से जुड़ी कम्युनिटी से जुड़ें।
- तुलनात्मक गतिविधि, ट्रोलिंग और साइबर-धमकी जैसे नकारात्मक आचरण से दूरी बनाए रखें।

#### 5. परिवार और समुदाय की भूमिका:

- अभिभावकों को चाहिए कि वे बच्चों के सोशल मीडिया संबंधित खतों की समय-समय जांच करते रहें और उनसे संवाद बनाए रखें जिससे वो इस प्लेटफॉर्म पर ज्यादा समय न व्यतीत करें।
- अभिभावक बच्चों में मानसिक सेहत के प्रति संवेदनशीलता और सहकार की भावना को विकसित करें।
- समाज किशोरों, युवाओं और नौजवानों को अधिक से अधिक सामाजिक क्रियाकल्पों में सहभागी बनने के लिए प्रेरित करें।

### संदर्भ सूची:

- Newport, Cal; Digital Minimalism; Wow Publishings Pvt. Ltd.; Maharashtra; 2024
- शर्मा, रेवती सरन; जन-संचार और मीडिया लेखन; नेशनल पब्लिशिंग हाउस; दिल्ली; 2012
- Bagde, Deepanshu; The Cult of Social Media; Notion Press; Chennai; 2022
- Sharma, Rupali; Life in Social Media; Notion Press; Chennai; 2022
- तिवारी, ऋतिक; सोशल मीडिया की दुनिया; नोशन प्रेस; चेन्नई; 2022
- Pawan, K. B.; Social Media Marketing; Notion Press; Chennai; 2019
- प्रभात, रवीन्द्र; सामाजिक मीडिया और हम; नोशन प्रेस; चेन्नई; 2021
- Twenge, J.M. & Campbell, W.K. (2018). Social Media Use and Mental Health.
- Huang, C. (2017). Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being.
- Andreassen, C. et al. (2016). The Relationship Between Social Media Addiction and Mental Health Issues.
- Sarkar, R. (2021). Social Media and Mental Health in Indian Youth.