

सामाजिक दबावों के संदर्भ में भारतीय युवाओं में मानसिक तनाव : एक समाजशास्त्रीय अध्ययन

अवनीश सिंह

शोध छात्र

अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (म.प्र.), भारत

Email: tavanishs@gmail.com

डॉ. अनुराग सिंह

सहायक प्राध्यापक

महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय

Email: anuragsingh7592@gmail.com

सारांश

वर्तमान समाजशास्त्रीय अध्ययन भारतीय युवाओं में बढ़ते मानसिक तनाव को व्यापक सामाजिक दबावों, संरचनात्मक असंतुलों तथा सांस्कृतिक संक्रमण के संदर्भ में विश्लेषित करता है। वैश्वीकरण, उदारीकरण, डिजिटलीकरण और प्रतिस्पर्धात्मक शिक्षा प्रणाली से उत्पन्न तीव्र सामाजिक-आर्थिक परिवर्तनों के दौर में भारतीय युवा (15–29 वर्ष आयु वर्ग), जो कुल जनसंख्या का लगभग दो-तिहाई भाग हैं, अभूतपूर्व मनोवैज्ञानिक दबाव और असुरक्षा का सामना कर रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 2021) के अनुसार, इस आयु वर्ग में आत्महत्या का मृत्यु के प्रमुख कारणों में दूसरे स्थान पर होना इस समस्या को एक व्यक्तिगत विकृति के बजाय गहन सामाजिक संकट के रूप में रेखांकित करता है।

यह शोध मानसिक तनाव को एमिल दुर्खीम के अर्थ में एक सामाजिक तथ्य (Social Fact) के रूप में अवधारित करता है, जो कमजोर होते सामाजिक एकीकरण, मानकीय अस्पष्टता तथा संस्थागत असंतुलन से उत्पन्न होता है। अध्ययन में शास्त्रीय एवं समकालीन समाजशास्त्रीय सिद्धांतों—जैसे दुर्खीम का अनोमी सिद्धांत, रॉबर्ट के. मर्टन का स्ट्रेन थ्योरी, जॉर्ज हर्बर्ट मीड का सिंबॉलिक इंटरैक्शनिज्म, विलियम ऑगबर्न का सांस्कृतिक अंतराल तथा टैल्कट पार्सन्स का AGIL ढांचा—का विश्लेषणात्मक उपयोग किया गया है।

अध्ययन तीन परस्पर सम्बद्ध कारणात्मक क्षेत्रों की पहचान करता है: (i) शिक्षा एवं रोजगार के क्षेत्र में संरचनात्मक असंगति, जिसमें तीव्र प्रतिस्पर्धा, उच्च बेरोजगारी और आकांक्षाओं एवं वैध साधनों के बीच बेमेलन शामिल है; (ii) परिवार एवं समाज से प्राप्त परस्पर विरोधी समाजीकरण प्रक्रियाएँ और भूमिका अपेक्षाएँ, जो युवाओं में पहचान संकट और भूमिका संघर्ष को जन्म देती हैं; तथा (iii) तीव्र सामाजिक-सांस्कृतिक परिवर्तन, जिसे डिजिटल मीडिया और सोशल नेटवर्किंग प्लेटफॉर्म द्वारा और अधिक तीव्र किया गया है, जिससे तुलना, FOMO (Fear of Missing Out) तथा पारंपरिक और आधुनिक मूल्यों के बीच टकराव बढ़ा है।

केस स्टडी और विश्लेषणात्मक तालिकाओं के माध्यम से यह शोध स्पष्ट करता है कि मानसिक तनाव के दुष्परिणाम केवल व्यक्तिगत स्तर (चिंता, अवसाद, आत्मसम्मान में कमी) तक सीमित नहीं रहते, बल्कि पारिवारिक संबंधों, सामाजिक एकजुटता, सामाजिक पूँजी और राष्ट्रीय उत्पादकता को भी गम्भीर रूप से प्रभावित करते हैं। विश्व बैंक (2022) के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारण भारत को प्रतिवर्ष लगभग 1.03 ट्रिलियन अमेरिकी डॉलर की आर्थिक क्षति होती है।

अंततः यह अध्ययन एक बहुस्तरीय समाजशास्त्रीय हस्तक्षेप मॉडल का प्रस्ताव करता है, जिसमें प्राथमिक समूहों (परिवार) को सशक्त बनाना, द्वितीयक समाजीकरण संस्थाओं (शिक्षा प्रणाली) में जीवन कौशल और भावनात्मक बुद्धिमत्ता को शामिल करना, समुदाय-आधारित समर्थन नेटवर्क के माध्यम से कलंक को कम करना तथा एक राष्ट्रीय युवा मानसिक स्वास्थ्य मिशन जैसी समावेशी नीतियों के द्वारा कल्याणकारी राज्य की भूमिका को सुदृढ़ करना शामिल है। निष्कर्षतः यह शोध एक नई सामाजिक संविदा की आवश्यकता पर बल देता है, ताकि सहायक सामाजिक संरचनाओं का पुनर्निर्माण कर भारत अपनी जनसांख्यिकीय लाभांश को एक मानसिक रूप से स्वस्थ, लचीली और सामाजिक रूप से सशक्त युवा पीढ़ी में रूपांतरित कर सके।

शब्दावली: मानसिक तनाव, भारतीय युवा, सामाजिक दबाव, समाजशास्त्रीय विश्लेषण, अनोमी, स्ट्रेन थ्योरी, समाजीकरण, डिजिटल संस्कृति, मानसिक स्वास्थ्य नीति।

प्रस्तावना

मानसिक स्वास्थ्य किसी भी समाज के सामाजिक संतुलन, मानवीय विकास और संस्थागत प्रभावशीलता का एक महत्वपूर्ण सूचक माना जाता है। विशेष रूप से युवा वर्ग का मानसिक स्वास्थ्य समाज की वर्तमान संरचना और भविष्य की दिशा—दोनों का दर्पण होता है। समकालीन भारतीय समाज में युवाओं के बीच बढ़ता मानसिक तनाव एक ऐसी सामाजिक वास्तविकता के रूप में उभर रहा है, जिसे केवल व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक समस्या के रूप में नहीं, बल्कि एक व्यापक सामाजिक-संरचनात्मक संकट के रूप में समझने की आवश्यकता है। पिछले कुछ दशकों में भारत में तीव्र सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक परिवर्तन हुए हैं, जिनका सबसे गहरा प्रभाव युवा वर्ग पर पड़ा है।

भारत वर्तमान में तथाकथित जनसांख्यिकीय लाभांश के चरण में है, जहाँ 15–29 वर्ष आयु वर्ग की आबादी कुल जनसंख्या का एक बड़ा भाग है। यद्यपि इस स्थिति को आर्थिक विकास और सामाजिक प्रगति का अवसर माना जाता है, परंतु दूसरी ओर यही युवा वर्ग गंभीर मानसिक तनाव, असुरक्षा और पहचान संकट से जूझ रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 2021) तथा राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB, 2022) के आँकड़े यह दर्शाते हैं कि इस आयु वर्ग में आत्महत्या मृत्यु के प्रमुख कारणों में दूसरे स्थान पर है, जो समाज के लिए एक गंभीर चेतावनी संकेत है। यह स्थिति इस तथ्य की ओर संकेत करती है कि सामाजिक संस्थाएँ—जैसे परिवार, शिक्षा प्रणाली और रोजगार संरचना—युवाओं को अपेक्षित समर्थन और स्थिरता प्रदान करने में विफल हो रही हैं।

समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से मानसिक तनाव को केवल एक आंतरिक या जैविक विकार मानना अपर्याप्त है। एमिल दुर्खीम के अनुसार, व्यक्ति का व्यवहार और मानसिक अवस्था सामाजिक एकीकरण और सामाजिक नियमन की स्थिति से गहराई से प्रभावित होती है। जब समाज तीव्र परिवर्तन के दौर से गुजरता है और पारंपरिक नियम, मूल्य एवं मानदंड कमजोर पड़ते हैं, तब अनोमी की स्थिति उत्पन्न होती है, जिसमें व्यक्ति उद्देश्यहीनता, भ्रम और मानसिक असंतुलन का अनुभव करता है। समकालीन भारतीय समाज में वैश्वीकरण, उदारीकरण, शहरीकरण और डिजिटल क्रांति ने सामाजिक जीवन की गति को अत्यधिक तीव्र कर दिया है, जिसके अनुरूप सामाजिक संस्थाएँ और मूल्य प्रणाली स्वयं को समायोजित नहीं कर पाई हैं।

इसके अतिरिक्त, भारतीय समाज में सफलता की संकीर्ण सामाजिक परिभाषाएँ—जैसे उच्च आय, प्रतिष्ठित पेशा और सामाजिक सम्मान—युवाओं पर निरंतर दबाव डालती हैं। रॉबर्ट के. मर्टन के Strain Theory के अनुसार, जब सांस्कृतिक रूप से निर्धारित लक्ष्यों और उन्हें प्राप्त करने के वैध साधनों के बीच असंगति उत्पन्न होती है, तब व्यक्ति तनाव, हताशा और विचलन का अनुभव करता है। NEET, JEE, UPSC जैसी अत्यधिक प्रतिस्पर्धात्मक परीक्षाएँ, बढ़ती बेरोजगारी और अस्थिर कार्य बाजार इस संरचनात्मक असंतुलन को और गहरा करते हैं।

परिवार और समाज से प्राप्त परस्पर विरोधी अपेक्षाएँ भी युवाओं के मानसिक तनाव को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। जॉर्ज हर्बर्ट मीड के Symbolic Interactionism के अनुसार, व्यक्ति का “स्व” सामाजिक अंतःक्रियाओं के माध्यम से निर्मित होता है। भारतीय युवाओं को एक ओर पारंपरिक मूल्यों और आज्ञाकारिता की अपेक्षाओं का सामना करना पड़ता है, वहीं दूसरी ओर आधुनिकता, आत्मनिर्भरता और व्यक्तिगत सफलता की माँगें भी उन पर लादी जाती हैं। यह द्वंद्व भूमिका संघर्ष (Role Conflict) और पहचान संकट (Identity Crisis) को जन्म देता है।

डिजिटल मीडिया और सोशल नेटवर्किंग प्लेटफॉर्म ने इस स्थिति को और जटिल बना दिया है। सोशल मीडिया पर प्रदर्शित “आदर्श जीवन” और “सफलता की छवियाँ” निरंतर तुलना, आत्ममूल्यांकन और FOMO (Fear of Missing Out) को बढ़ावा देती हैं। विलियम ऑगबर्न के सांस्कृतिक अंतराल (Cultural Lag) सिद्धांत के अनुसार, तकनीकी प्रगति की गति सामाजिक और नैतिक अनुकूलन से कहीं अधिक तेज है, जिसके परिणामस्वरूप युवाओं में मानसिक अस्थिरता और असंतोष उत्पन्न हो रहा है।

इन सभी परिस्थितियों के संदर्भ में यह अध्ययन मानसिक तनाव को एक सामाजिक तथ्य के रूप में स्थापित करने का प्रयास करता है, जो व्यक्ति के बाहर स्थित होते हुए उस पर बाध्यकारी प्रभाव डालता है। यह शोध भारतीय युवाओं में मानसिक तनाव के संरचनात्मक, सांस्कृतिक और संस्थागत कारणों की समाजशास्त्रीय व्याख्या प्रस्तुत करता है तथा यह तर्क देता है कि इस समस्या का समाधान केवल चिकित्सकीय हस्तक्षेपों से संभव नहीं है, बल्कि इसके लिए सामाजिक संरचनाओं, मूल्यों और नीतिगत ढाँचों के पुनर्गठन की आवश्यकता है।

इस प्रकार, प्रस्तुत अध्ययन भारतीय युवाओं के मानसिक तनाव को समझने के लिए एक समग्र समाजशास्त्रीय ढाँचा प्रदान करता है और एक ऐसी नई सामाजिक संविदा की आवश्यकता पर बल देता है, जिसमें परिवार, शिक्षा संस्थान, समुदाय और राज्य मिलकर युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक कल्याण को सुनिश्चित करें।

संरचनात्मक एवं सांस्कृतिक कारकों का समाजशास्त्रीय विश्लेषण

भारतीय युवाओं में मानसिक तनाव के मूल में गहरे संरचनात्मक एवं सांस्कृतिक विरोधाभास निहित हैं, जिन्हें समाजशास्त्रीय सिद्धांतों की सहायता से समझा जा सकता है।

संरचनात्मक असंगति: आकांक्षा एवं अवसर के बीच की खाई

रॉबर्ट मर्टन की 'साधन-लक्ष्य असंगति सिद्धांत' (Strain Theory) इस संदर्भ में स्पष्टता प्रदान करती है। भारतीय समाज ने सफलता के लक्ष्य (उच्च आय, प्रतिष्ठित पेशा) तो स्पष्ट रूप से परिभाषित कर दिए हैं, किंतु इन लक्ष्यों तक पहुँचने के वैध साधन—जैसे गुणवत्तापूर्ण शिक्षा एवं पर्याप्त रोजगार के अवसर—अत्यंत सीमित हैं। NEET, JEE जैसी अत्यधिक प्रतिस्पर्धात्मक परीक्षाओं का दबाव और AICTE (2023) के आँकड़े, जो बताते हैं कि केवल 40-45% इंजीनियरिंग स्नातकों को ही कैंपस प्लेसमेंट मिल पाता है, यह असंगति स्पष्ट कर देते हैं। इस गहरी खाई के कारण युवा वर्ग में हताशा, नैराश्य और गहन मनोवैज्ञानिक तनाव उत्पन्न होता है, क्योंकि सामाजिक रूप से स्वीकृत मार्ग पर चलते हुए भी वांछित लक्ष्य अधिकांश के लिए दूर की कौड़ी बने रहते हैं।

समाजीकरण का द्वंद्व एवं 'स्व' की पहचान का संकट

जॉर्ज हर्बर्ट मीड के 'प्रतीकात्मक अंतःक्रियावाद' (Symbolic Interactionism) के अनुसार, व्यक्ति का 'स्व' (Self) सामाजिक अंतःक्रिया के माध्यम से निर्मित होता है। भारतीय युवा इस निर्माण प्रक्रिया में एक जटिल द्वंद्व का सामना करते हैं। एक ओर 'सार्थक अन्य' (Significant Others)—जैसे माता-पिता एवं शिक्षक—की अपेक्षाएँ होती हैं, तो दूसरी ओर समस्त समाज के मूल्यों के प्रतिनिधि 'सामान्यीकृत अन्य' (Generalized Other) का दबाव होता है। "डॉक्टर-इंजीनियर" बनने

की संकीर्ण सफलता की परिभाषा और पारंपरिक लैंगिक भूमिकाओं (जैसे पुरुष का प्रमुख कमाऊ होना) का आग्रह एक गहन 'भूमिका संघर्ष' (Role Conflict) पैदा करता है। इस संघर्ष में युवा अपनी वास्तविक रुचियों, क्षमताओं और आकांक्षाओं के साथ समझौता करने को विवश हो जाते हैं, जिससे आत्म-पहचान का संकट और आंतरिक तनाव उत्पन्न होता है।

तकनीकी एवं सांस्कृतिक ठहराव: डिजिटल युग

वर्तमान दौर में तकनीकी परिवर्तन की गति और सामाजिक-सांस्कृतिक अनुकूलन की गति के बीच एक विशाल अंतराल है, जो तनाव का एक प्रमुख स्रोत है। एल्विन टॉफ्लर की 'भविष्य आघात' (Future Shock) की संकल्पना के अनुरूप, सोशल मीडिया और डिजिटल संसार ने एक 'अतिसत्यता' (Hyperreality –बॉडीलाई) का सृजन किया है, जहाँ व्यक्ति दूसरों की चमकदार, संपादित जीवन छवियों से निरंतर तुलना करता है और 'फोमो' (FOMO - Fear of Missing Out) की भावना से ग्रस्त हो जाता है। साथ ही, विलियम ऑगबर्न का 'सांस्कृतिक विलम्बना द्वांत' (Cultural Lag Theory) यहाँ सटीक बैठता है। भौतिक प्रौद्योगिकी (इंटरनेट, स्मार्टफोन) अत्यंत तीव्र गति से विकसित हो रही है, किंतु सामाजिक मूल्य, नैतिक नियम और व्यवहार के पैटर्न उस गति से परिवर्तित नहीं हो पा रहे हैं। इस अंतराल के कारण युवा पुराने मूल्यों और नई डिजिटल वास्तविकताओं के बीच फँसे हुए हैं, जिससे नैतिक भ्रम, अकेलापन और स्थायी चिंता की स्थिति उत्पन्न होती है।

मानसिक तनाव का सामाजिक निर्माण एवं उसके बहुआयामी परिणाम

मानसिक तनाव को यदि केवल एक व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक विकार के रूप में देखा जाए, तो इसके सामाजिक कारणों और व्यापक प्रभावों की अनदेखी हो जाती है। समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से, विशेषकर एमिल दुर्खीम की अवधारणा के अनुसार, मानसिक तनाव एक 'सामाजिक तथ्य' (Social Fact) है—अर्थात् यह व्यक्ति के बाहर स्थित सामाजिक संरचनाओं, संस्थागत व्यवस्थाओं और सामूहिक चेतना से उत्पन्न होता है तथा व्यक्ति पर बाध्यकारी दबाव के रूप में कार्य करता है। भारतीय समाज के वर्तमान संदर्भ में यह तनाव सामाजिक असंतुलन, संस्थागत विफलताओं और मूल्यगत अस्पष्टताओं का प्रतिफल है।

युवाओं में उत्पन्न मानसिक तनाव समाज के विभिन्न स्तरों—व्यक्तिगत, पारिवारिक और संरचनात्मक—पर गहन एवं परस्पर सम्बद्ध प्रभाव उत्पन्न करता है। इन प्रभावों को समझने के लिए समाजशास्त्रीय सिद्धांतों, विशेषतः रॉबर्ट के. मर्टन के कार्यात्मक विश्लेषण ढांचे, का सहारा लिया जा सकता है।

मानसिक तनाव की सामाजिक अभिव्यक्तियाँ: प्रकट एवं गुप्त कार्यों का समाजशास्त्रीय विश्लेषण

रॉबर्ट मर्टन के अनुसार, किसी भी सामाजिक घटना के दो प्रकार के कार्य होते हैं—प्रकट कार्य (Manifest Functions), जो प्रत्यक्ष, जानबूझकर और सामाजिक रूप से मान्यता प्राप्त होते हैं; तथा गुप्त कार्य (Latent Functions), जो अनजाने, अप्रत्याशित और दीर्घकालिक सामाजिक परिणामों के रूप में सामने आते हैं। मानसिक तनाव के संदर्भ में यह भेद अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि जो संकट व्यक्तिगत स्तर पर दिखाई देता है, वही आगे चलकर गहरे सामाजिक-संरचनात्मक विघटन में परिवर्तित हो जाता है।

तालिका 1: मानसिक तनाव के प्रभाव – एक समाजशास्त्रीय-कार्यात्मक विश्लेषण

प्रभाव का स्तर	प्रकट प्रभाव (Manifest Functions)	गुप्त/अप्रत्यक्ष प्रभाव (Latent Functions)	समग्र सामाजिक परिणाम एवं संकेतक
व्यक्तिगत (सूक्ष्म स्तर)	चिंता, अवसाद (12–15%), अनिद्रा, सिरदर्द, पाचन विकार	आत्म-पहचान संकट, नशाखोरी, आत्महत्या प्रवृत्ति	उत्पादकता एवं सामाजिक सहभागिता में कमी; शिक्षा/कार्य में अनुपस्थिति
पारिवारिक (मध्यम स्तर)	पारिवारिक संघर्ष, संवाद की कमी, भावनात्मक दूरी	परिवार संस्था का क्षरण, पीढ़ीगत अंतराल, वैवाहिक अस्थिरता	सामाजिक समर्थन तंत्र कमजोर; संयुक्त परिवारों का विघटन, बुजुर्गों का अकेलापन
संरचनात्मक (व्यापक स्तर)	शैक्षिक ड्रॉपआउट (+25%), कार्यस्थल अनुपस्थिति	सामाजिक गतिशीलता में बाधा, आर्थिक असमानता का पुनरुत्पादन, सामाजिक पूँजी हास	मानव पूँजी एवं राष्ट्रीय विकास में क्षति; वार्षिक ~1.03 ट्रिलियन डॉलर का आर्थिक नुकसान

स्रोत: NIMHANS (2023); ICMR (2023); NCRB (2022); World Bank (2022); UNODC (2022)

यद्यपि विश्व बैंक (2022) द्वारा आंके गए आर्थिक नुकसान मानसिक स्वास्थ्य संकट की गंभीरता को रेखांकित करते हैं, तथापि युवाओं में बढ़ता मानसिक तनाव केवल आर्थिक क्षति तक सीमित नहीं है। इसके सामाजिक प्रभाव कहीं अधिक गहरे और दीर्घकालिक हैं, जो समाज की आधारभूत संरचना को कमजोर करते हैं। दुर्खीम के अनुसार सामाजिक एकीकरण के अभाव में व्यक्ति अनौमिक अवस्था की ओर अग्रसर होता है, और यही स्थिति आज तनावग्रस्त युवाओं में देखी जा सकती है। सामाजिक सहभागिता से दूरी, पारस्परिक विश्वास में कमी और सामूहिक पहचान का क्षरण समाज की सामूहिक समस्याओं से निपटने की क्षमता को गंभीर रूप से प्रभावित करता है।

इसके साथ ही मानसिक बीमारी से जुड़ा कलंक एक सामाजिक रूप से निर्मित और पुनरुत्पादित प्रक्रिया है, जो परिवार, मीडिया और सामाजिक विमर्श के माध्यम से पीड़ितों को सहायता प्रणालियों से दूर रखता है, जिससे तनाव और अधिक गहरा हो जाता है। परिणामस्वरूप एक निराश और असुरक्षित युवा वर्ग राजनीतिक एवं नागरिक भागीदारी से विमुख होने लगता है, जिसका प्रतिकूल प्रभाव लोकतांत्रिक संस्थाओं और सामाजिक परिवर्तन की प्रक्रियाओं पर पड़ता है। इस प्रकार भारतीय

युवाओं में मानसिक तनाव एक व्यक्तिगत समस्या न होकर एक गंभीर सामाजिक रोग है, जो सामाजिक पूँजी, सामूहिक चेतना और राष्ट्र के दीर्घकालिक विकास को प्रभावित करता है; अतः इसके समाधान के लिए संरचनात्मक और समाजशास्त्रीय हस्तक्षेप अनिवार्य हैं।

सामाजिक संरचना एवं संस्थागत पुनर्गठन

भारतीय युवाओं में मानसिक तनाव की बहुआयामी प्रकृति को देखते हुए इसका समाधान केवल चिकित्सकीय हस्तक्षेप तक सीमित नहीं रह सकता। यह समस्या सामाजिक संरचनाओं, संस्थागत असंतुलन और मूल्यगत टकरावों से गहराई से जुड़ी हुई है। अतः इसके समाधान के लिए एक बहुस्तरीय समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण अपनाया आवश्यक है, जिसमें शिक्षा, परिवार, समुदाय और राज्य—सभी स्तरों पर संस्थागत पुनर्गठन तथा व्यावहारिक हस्तक्षेप सम्मिलित हों। इस संदर्भ में स्थानीय स्तर पर सफल पहलों के अनुभवजन्य उदाहरण विशेष महत्व रखते हैं।

समाजशास्त्रीय ढांचे पर आधारित बहुस्तरीय हस्तक्षेप

तालिका 2: मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों का समाजशास्त्रीय मूल्यांकन एवं सर्वोत्तम प्रथाएँ

हस्तक्षेप का क्षेत्र	समाधान का प्रस्ताव	समाजशास्त्रीय आधार / अवधारणा	व्यावहारिक उदाहरण एवं प्रभाव
शिक्षा संस्थान (द्वितीयक समाजीकरण)	- भावनात्मक बुद्धिमत्ता (EI) पाठ्यक्रम में शामिल- छात्र-मित्र एवं सहकर्मी परामर्श- शिक्षकों हेतु मानसिक स्वास्थ्य प्रशिक्षण	- दुर्खीम: शिक्षा सामाजिक एकीकरण की एजेंसी- बंदुरा: सामाजिक अधिगम, भूमिका मॉडल- औपचारिक सामाजिक नियंत्रण	प्रयागराज, CMS: 'Joy of Giving' और ध्यान; 2022 सर्वे में 30% तनाव में कमी
परिवार इकाई (प्राथमिक समूह)	- पेरेंटिंग वर्कशॉप, प्रक्रिया पर जोर- पारिवारिक स्वास्थ्य कार्यक्रम- अंतर-पीढ़ी संवाद	-कुले : प्राथमिक समूह 'स्व' निर्माण व भावनात्मक सुरक्षा- अनौपचारिक समर्थन नेटवर्क	इंदौर: 'समझौता फैमिली काउंसलिंग' – 2021–23 में 68% परिवारों में संघर्ष में कमी
समुदाय एवं मीडिया (सांस्कृतिक पुनर्वितरण)	- Youth Cafés, सुरक्षित संवाद मंच- स्थानीय भाषा में डिजिटल सामग्री- पूर्व संकटग्रस्त युवाओं द्वारा मार्गदर्शन	- बुदिये: सांस्कृतिक पूँजी- कुह: प्रतिमान परिवर्तन	प्रयागराज: 'यूथ कनेक्ट' हब; इंदौर: 'माइंडफुल इंदौर', प्रतिमाह 5000+ युवा लाभान्वित
राज्य एवं नीति (संरचनात्मक कार्यात्मकतावाद)	- NYMHM मिशन- Tele-MANAS सेवाओं का स्थानीयकरण- CSR निधि का मानसिक स्वास्थ्य हेतु उपयोग	- पार्सन्स: संस्थागत समायोजन, सामाजिक स्थिरता- कल्याणकारी राज्य की भूमिका	मध्य प्रदेश: 'आत्मा' योजना, 50,000+ युवाओं को सेवाओं से जोड़ा (2022–23)

स्रोत: CMS (2022–23); समझौता फैमिली काउंसलिंग सेंटर (2023); इंदौर नगर निगम; म.प्र. स्वास्थ्य विभाग (2023); Tele-MANAS राष्ट्रीय डैशबोर्ड।

निष्कर्ष

भारतीय युवाओं में निरंतर बढ़ता मानसिक तनाव केवल एक चिकित्सकीय या व्यक्तिगत समस्या नहीं है, बल्कि यह समकालीन भारतीय समाज में व्याप्त गहरे सामाजिक-संरचनात्मक और सांस्कृतिक असंतुलनों का प्रत्यक्ष संकेतक है। यह स्थिति उस सामाजिक अक्षमता को उजागर करती है, जिसमें तीव्र आर्थिक, तकनीकी और मूल्यगत परिवर्तनों के बीच समाज अपने युवाओं को पर्याप्त सामाजिक समर्थन, स्थिर मार्गदर्शन और सार्थक सामाजिक पहचान प्रदान करने में असफल रहा है। समाजशास्त्रीय दृष्टि से, टैल्कट पार्सन्स के AGIL ढांचे के अंतर्गत यह संकट विशेष रूप से एकीकरण (Integration) और अव्यक्त संरक्षण (Latency—मूल्यों, मानदंडों एवं भावनात्मक संसाधनों के संचरण) के कार्यों में उत्पन्न गंभीर व्यवधान को प्रतिबिंबित करता है।

इस चुनौती से प्रभावी ढंग से निपटने के लिए एक नई सामाजिक संविदा (Social Contract) की आवश्यकता है, जिसमें मानसिक स्वास्थ्य को सामाजिक विकास की केंद्रीय शर्त के रूप में स्वीकार किया जाए। इसके अंतर्गत परिवार को भावनात्मक सुरक्षा और स्वीकृति का आधार बनाया जाए; शिक्षा संस्थानों को केवल अकादमिक सफलता तक सीमित न रखते हुए समग्र व्यक्तित्व, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और जीवन कौशल के विकास का केंद्र बनाया जाए; राज्य को एक सक्रिय एवं उत्तरदायी कल्याणकारी भूमिका निभाते हुए समान, सुलभ और संवेदनशील मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ सुनिश्चित करनी हों; तथा समुदाय और मीडिया को कलंक तोड़ने, संवाद को सामान्य बनाने और सामूहिक कल्याण की संस्कृति को प्रोत्साहित करने में रचनात्मक योगदान देना होगा। केवल इसी समन्वित और संरचनात्मक प्रयास के माध्यम से भारत अपने जनसांख्यिकीय लाभांश को वास्तविक सामाजिक शक्ति में परिवर्तित कर सकता है और एक ऐसी युवा पीढ़ी का निर्माण कर सकता है जो मानसिक रूप से स्वस्थ, सामाजिक रूप से जुड़ी और लोकतांत्रिक रूप से सशक्त हो।

संदर्भ सूची

1. Durkheim, E. (1897). *Suicide: A Study in Sociology*. New York, NY: Free Press.
2. Merton, R. K. (1938). Social structure and anomie. *American Sociological Review*, 3(5), 672–682.
3. Mead, G. H. (1934). *Mind, Self and Society*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
4. Parsons, T. (1951). *The Social System*. New York, NY: Free Press.
5. Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J. Richardson (Ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (pp. [page range not provided]). New York, NY: Greenwood Press.
6. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO). (2021). *Mental Health Atlas 2020: Country Profile – India*. जिनेवा: WHO.
7. राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB). (2022). *Accidental Deaths and Suicides in India*. नई दिल्ली: गृह मंत्रालय, भारत सरकार.
8. राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान (NIMHANS). (2023). *National Mental Health Survey of India*. बेंगलुरु: NIMHANS.
9. World Bank. (2022). *The Economic Cost of Mental Health Conditions in India*. Washington, D.C.: World Bank.
10. Ministry of Health and Family Welfare, Government of India. (2023). *Tele-MANAS: National Mental Health Programme*. <https://telemanas.mohfw.gov.in>
11. Indian Council of Medical Research (ICMR). (2023). *Mental Health Research and Reports*. <https://www.icmr.gov.in>
12. United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). (2022). *World Drug Report*. <https://www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/world-drug-report.html>
13. Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India. (2014). *National Youth Policy*. <https://www.youthaffairs.gov.in>