Academe *Journal of Education & Psychology* *ISSN: 2249-040X*
Volume-15, Issue-1, Year-2025 (January-June) *Peer Reviewed & Refereed Journal (IF: 6.25)*
PP: 252-258 *Journal Website www.academejournal.in*

सोशल मीडिया का युवाओं पर मानसिक स्वास्थ्य का प्रभाव

कुमारी संगीता

सहायक प्राध्यापक

मनोविज्ञान विभाग, महिला शिल्प कला भवन, मुजफ्फरपुर

'सारांश'

वर्तमान युग, जिसे सूचना क्रांति का युग भी कहा जाता है, एक महत्वपूर्ण और तेजी से बदलता हुआ युग है। यह युग सूचना प्रौद्योगिकी, विशेष रूप से कंप्यूटर और इंटरनेट के उपयोग में वृद्धि की विशेषता है, जिसने समाज के विभिन्न पहलुओं को बदल दिया है। सोशल मीडिया का प्रयोग वर्तमान में तेजी से बढ़ रहा है और इसके साथ ही इसका प्रभाव बढ़ रहा है। सोशल मीडिया का उपयोग युवाओं में तेजी से हो रहा है। संपर्क के साधन के साथ राजनीति, अर्थव्यवस्था और अन्य क्षेत्रों में इसके उपयोग में तेजी आ रही है। इसके कारण यह समाज के प्रत्येक पहलू को प्रभावित कर रहा है विशेषकर युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य के कारण नैतिक और सामाजिक मूल्यों के साथ यह युवाओं की जीवनशैली और विचारों को प्रभावित कर रहा है। जिसके कारण युवाओं पर सोशल मीडिया का नकारात्मक पहलू भी वर्तमान युग में तेजी से बढ़ रहा है। जिसके कारण युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य जैसी विकार दिन प्रति दिन अपने आगोश में ले रही है।

मुख्य शब्द –युवा, सोशल मीडिया, नैतिक मूल्य, मानसिक स्वास्थ्य , समाज, अपराधिक व्यवहार, इंटरनेट, नेटवर्किंग सोशल साइट्स, जीवनशैली।

प्रस्तावना

सोशल मीडिया, इंटरनेट पर जनसंचार माध्यमों का एक रूप है (जैसे कि सोशल नेटवर्किंग और माइक्रोब्लॉगिंग के लिए वेबसाइट पर) जिसके माध्यम से उपयोगकर्ता जानकारी, विचार, व्यक्तिगत संदेश और अन्य सामग्री (जैसे वीडियो) साझा करते हैं। सोशल नेटवर्किंग और सोशल मीडिया एक दूसरे से जुड़ी अवधारणाएँ हैं, लेकिन सोशल नेटवर्किंग को आमतौर पर उपयोगकर्ताओं द्वारा आपस में समुदाय बनाने के रूप में समझा जाता है, जबकि सोशल मीडिया का मतलब सोशल नेटवर्किंग साइट्स और संबंधित प्लेटफॉर्म का उपयोग करके दर्शकों का निर्माण करना है।

सन 2000 से पहले संचार के साधन शब्द सुनते ही व्यक्ति के मानस पटल पर कुछ सीमित साधनों के चित्र प्रतिबिंबित होते थे। परंतु आज संचार के तकनीकी विकास इंगित करने वाले साधन असीमित है। प्रत्येक व्यक्ति चाहे वह वृद्धि हो या युवा सभी संचार के संचालक हैं। वे जैसे चाहे जिस प्रकार चाहे जिस माध्यम से चाहे संचार को अपने तरीके से संपन्न कर सकते हैं। वह तरीका कुछ भी हो सकता है जैसे इंटरनेट पर एसएमएस चाट फेसबुक यूट्यूब और ईमेल हो या मोबाइल पर व्हाट्सएप हाइक या चेट से। व्यक्ति अपनी सुरक्षा से संचार का मध्य अंतः क्रिया हेतु चुन सकता है रेडियो टेलीविजन समाचार पत्र तकनीकी की दृष्टि से पिछली शताब्दी की उपज थे। संचार के साधन में मोबाइल ने अपने आप में एक अद्भुत क्रांति पैदा की। आज 90ः युवाओं के पास मोबाइल है उनमें से भी अधिकांश के पास स्मार्टफोन है उसे स्मार्टफोन में अंतःक्रिया हेतु कई मुफ्त सेवाएं संचालित है। युवा वयस्क आयु समूह में स्मार्टफोन उपयोगकर्ताओं का अनुपात सबसे अधिक 94ः है जिसमें से व्हाट्सएप फेसबुक एवं यूट्यूब सबसे महत्वपूर्ण व सशस्त्र सशक्त सुविधा मानी जाती है जिसके माध्यम से व्यक्ति अंतःक्रिया करना सबसे अधिक पसंद करता है।

युवाओं में जोखिम भरे व्यवहारों में संलग्न होने और मीडिया के मध्य संबंध को समझने की आवश्यकता है क्योंकि इनमें सनसनी चाहने की एक व्यवहाररात्मक अभिव्यक्ति है। हालांकि पिछले कुछ वर्षों में माता–पिता की निगरानी के कारण, अत्यधिक शराब व नशीले दावों के सेवन जैसे जोखिम भरे व्यवहार काम हो गए हैं। लेकिन सोशल मीडिया ने उन व्यवहारों को एक नया संदर्भ प्रदान करके विस्थापित

© Copyright @ Authors

कर दिया है जहां उन्हें अभी व्यक्त किया जा रहा है। सुब्रहमण्यम और अन्य **2006** ने उल्लेख किया कि जो लोग जोखिम लेने के लिए प्राइवेट होते हैं वे सोशल मीडिया का बारंबार अधिक उपयोग करते हैं क्योंकि यह उनकी जोखिम लेने की आवश्यकता को पूरा करने और व्यक्त करने का एक क्षेत्र है। सामाजिक निर्माण मॉडल (सुब्रह्मण्यम एवं अन्य, **2006**) में उल्लेख किया गया है कि लोग ऑनलाइन समुदायों का उपयोग, अनुकरण और सह निर्माण करते हैं और जहां वे उन लोगों को प्रभावित करते हैं और उनसे प्रभावित होते हैं जो उनकी विकास आवश्यकताओं के साथ तालमेल बिठाते हैं और इस प्रकार उनसे आकर्षित होते हैं। यह प्लेटफॉर्म जोखिम भरे व्यवहार के लिए उनकी आवश्यकता को पूरा करते हैं क्योंकि वह आसानी से किसी भी व्यवहार को ऑनलाइन प्रदर्शित कर सकते हैं और उनके लिए दूसरों से अनुमोदन और सकारात्मक प्रतिपुष्टि प्राप्त कर सकते हैं। वे जोखिम भरे व्यवहारों के बारे में भी सूचना प्राप्त कर सकते हैं, अन्य लोगों से मिल सकते हैं और जोखिम भरे व्यवहारों में ऑनलाइन संलग्न हो सकते हैं।

मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य से इसका संबंध

आज के युवा विशेष संबंध का रोजमर्रा सोशल मीडिया से है। युवा पीढ़ी सबसे सक्रिय सोशल मीडिया उपयोगकर्ता है जिसमें **94%** का उपयोग विभिन्न सोशल मीडिया गतिविधियों जैसे मनोरंजन, दूसरों के साथ नेटवर्किंग या ज्ञान की प्राप्ति के लिए कर सकते हैं (ग्लेजार्ड और स्टोंस, **2019**)। भले ही सोशल मीडिया असाधारण रूप से लोकप्रिय है, लेकिन फिर भी यह समझना बहुत ही मुश्किल है कि लोग सोशल मीडिया का उपयोग क्यों करते हैं। शोधकर्ताओं ने इंगित किया है कि सोशल मीडिया पर प्लेटफॉर्म मस्तिष्क की आंतरिक पुरस्कार प्रणाली को सक्रिय करते हैं जो इस तरह का काम करता है जैसे हमारे शरीर के शक्तिशाली प्राथमिक प्रतिफल काम करते हैं। उदाहरण के लिए, भोजन और संभोग (स्ट्रीकलैंड, **2014**) नडकरनी और हॉफमैन, **2012** ने इस बात पर प्रकाश डाला है कि संबंधित होने की आवश्यकता और आत्म प्रस्तुति की आवश्यकता भी सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग करने के लिए एक प्राथमिक प्रेरणा के रूप में कार्य करती है।

स्ट्रीकलैंड, **2014** ने चर्चा की की विभिन्न आयु के लोग विभिन्न उद्देश्यों के लिए सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं जैसे कि युवा अपने जीवन में पहले से मौजूद लोगों से जुड़ने पर ध्यान केंद्रित करते हैं लेकिन मध्य युवा वर्ग और अपेक्षाकृत पुरानी पीढ़ी के लोग समान रुचि रखने वाले लोगों से जुड़ने पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

युवा सोशल मीडिया के इतने उत्सुक उपयोगकर्ता है, यह समझना भयावह है क्योंकि अध्ययनों से संकेत मिलता है कि वह विशेष रूप से अवसाद का अनुभव करने में अधिक प्रवण हैं। सोशल मीडिया परिवार व मित्रों के साथ व्यतीत किए गए समय को कम कर देना क्योंकि लोग आमने–सामने बातचीत की बजाय सोशल मीडिया अनुप्रयोगों का उपयोग करना पसंद करते हैं। इसने एकांतप्रिय और व्याकुलता के बढ़ते स्टारों के साथ संप्रेषण आनंद और जुड़ाव को कम कर दिया है। (ट्वैंग, **2019**) यह पाया कि सोशल मीडिया पर व्यतीत किया गया सक्षम दुश्चिंता के स्तर पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालता है और अवसाद के लक्षणों को बढ़ाने में भी इसकी भूमिका होती है। स्वीकृति तलाशना और मित्रों से जुड़े रहना आज के समय की एक महत्वपूर्ण मांग है जिसे सोशल मीडिया अनुप्रयोग द्वारा पूरा किया जा रहा है हालांकि सोशल मीडिया द्वारा मांगे जाने वाले निरंतर जुड़वा अंततः एक आत्म जागरूकता या आत्म मूल्यांकन का एक कारण बनता है जो कुछ लोगों के लिए अवसाद का उत्प्रेरक बन सकता है। इस प्रकार जब लोग सोशल मीडिया से अलग हो जाते हैं, तो उन्हें एकाकीपन और उदासी का सामना करना पड़ता है जिससे फेसबुक अवसाद की ओर ले जाता है (फर्नांडिस, **2011**)। यह अवसाद केवल फेसबुक तक सीमित नहीं है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को पैदा करने के कारण सोशल नेटवर्किंग साइटों के प्रभाव को भी संदर्भित करता है। इन व्यक्तियों में सामाजिक एकाकीपन का खतरा और वे कभी–कभी मदद के लिए अनुचित इंटरनेट वेबसाइट ऑन और ब्लॉगो की ओर रुक करते हैं वहां ऐसी साल एच डी जा सकती है जो उपयुक्त नहीं होती जैसे मादक द्रव्यों के सेवन, असुरक्षित यौन व्यवहार आक्रामक और आत्म विनाशकारी व्यवहार। सोशल मीडिया पर निष्क्रिय और अर्थहीन

© Copyright @ Authors

ब्राउजिंग को स्वस्थ जीवन के लिए विशेष रूप से हानिकारक दिखाया गया है क्योंकि इसका सकारात्मक रूप से एक अवसाद ग्रस्त मनोदशा से संबंध है (सी. ब्रूक और अन्य, **2016**)। इसके अलावा जो व्यक्ति प्रतिदिन दो घंटे से अधिक ऑनलाइन बिताते हैं उनमें आत्मघाती जोखिम कारक होने की संभावना काफी अधिक होती है (ट्वैंग, **2016**)।

उद्देश्य

1. सोशल मीडिया से युवाओं पर पड़ने वाले मानसिक स्वास्थ्य के प्रभाव का अध्ययन करना।
2. सोशल मीडिया से सामाजिक अंतर क्रिया के स्वरूप में बदलाव का अध्ययन करना।

1.सोशल मीडिया से युवाओं पर पड़ने वाले मानसिक स्वास्थ्य के प्रभाव का अध्ययन करना।

फेसबुक और इंस्टाग्राम जैसी नेटवर्क साइटों का उपयोग नकारात्मक रूप से जीवन की तुलना करने की प्रवृत्ति को बढ़ा सकता है क्योंकि यह एक काफी छवि संचालित मंच है। यह अस्वस्थ जीवन शैली की और ले जाता है क्योंकि लोग अपने जीवन और रंग रूप की तुलना टेलीविजन सोशल मीडिया अनुप्रयोग और विज्ञापनों के अन्य माड्यूलो और प्रभावकारी लोगों के साथ करने लगते हैं जो उनके आत्मविश्वास और आत्मसम्मान को प्रभावित करता है (सी. ब्रूक एवं अन्य, 2016)। लोग टेलीविजन टीवी श्रृंखला और सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं के मॉडल के जैसे आदर्श कार्य प्राप्त करने के लिए अस्वस्थ आहार प्रारूप और क्रेशडाइट का अनुपालन करना शुरू कर देते हैं क्योंकि उन्हें शरीर की छवि से सरोकार होने लगता है। सामाजिक नेटवर्क के भीतर एक और वास्तविक और पहुंच के बाहर आत्म अनुभूति को प्रक्षेप करने की निरंतर आवश्यकताओं अवसाद और दुश्चिंता का एक प्रमुख कारण है। सामाजिक दुश्चिंता या तनाव हर समय एक आदर्श आत्मा को प्रक्षेप करने के प्रयास में जुड़ा हुआ होता है। उत्कृष्टता, करियर, आदर्श विवाह, आदि की छवि का लगातार प्रक्षेपण करने की कोशिश से तनाव हार्मोन कॉर्टिसोल का अधिक स्राव की ओर ले जाता है, जिससे अवसाद और दुश्चिंता उत्पन्न होती है। कॉर्टिसोल का अधिक स्राव पाचन क्रिया जटरान्त्र (आंत) को भी नुकसान पहुंचता है जो शरीर और मस्तिष्क में एक प्रतिरक्षा उत्तेजक प्रतिक्रिया के लिए रास्ता बनाता है जिससे अवसाद और दुश्चिंता उत्पन्न होती है। इसके अतिरिक्त तनाव और दुश्चिंता का एक अन्य कारण सोशल मीडिया के आने वाले नए संदेशों और अधिसूचनाओं के प्रति अस्थाई सतर्कता है जो तनाव हार्मोन कॉर्टिसोल का भी स्राव करती है और जो स्वाभाविक लड़ो या भागो अनुक्रियाओं को प्रभावित करता है जो इस श्रेणी का है फिर जो जानवरों में परभक्षी के लिए निरंतर सतर्क रहने के समान है।

मीडिया के कारण मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों का एक अन्य कारण गलत प्रत्यक्षण है जहां सोशल मीडिया रास्ता दिखाता है। हम दुनिया को वास्तविक रूप और ईमानदारी से या दिखाने की बजाय कि हम वास्तव में कौन हैं, केवल दुनिया को अपनी एक अच्छी अनुभूति प्रस्तुत करना चाहते हैं। इस अस्थाई संयोजकता से एक नया मेडिकल पारिभाषिक शब्द बनाया गया है जिसे फेंटम वाइब्रेशन सिंड्रोम कहाजाता है। इसे एक महसूस किए जाने वाले सेल फोन के कंपन के रूप में परिभाषित किया गया है जो वास्तव में कंपन नहीं कर रहा होता है। या बहुत संख्या में लोगों के साथ होते देखा गया है (रोर्थबर्ग एवं अन्य, 2010)। यह एक दुश्चिंता का सूचक है जो सेल फोन उनमें प्रकट करता है जो लोग अपने सोशल मीडिया और संदेशों को चेक करने के लिए हर वक्त आसक्त रहते हैं। एक अन्य अध्ययन में पाया गया है कि युवा पीढ़ी हर एक घंटे या 15 मिनट के बाद अपने फोन और सोशल मीडिया एप्लीकेशंस की जांच करती है और जब वह अपनी ईमेल या सोशल नेटवर्क साइटों तक नहीं पहुंच सकते तो यह अंततः तनाव और दुश्चिंता को जन्म देता है (सीब्रूक एवं अन्य, 2016)।

सोशल मीडिया, फिल्में ब्लॉगस और टीवी श्रृंखला आदि लोगों को एक मुखौटा लगाने को प्रोत्साहित करते हैं जो मजा, उत्साह और सफलता को विशिष्ट रूप से दर्शाता है जिसे हम आनंद लेते हैं। लेकिन यह लोगों के अपने दैनिक जीवन में संघर्ष करने के तरीके के बारे में बहुत काम बताते हैं। इस प्रकार मीडिया की झूठी दुनिया में सही बैठने के लिए मनुष्य पूरी तरह से खुश और फैशन परस्त क्योंकि लोग चाहते हैं कि दुनिया उनका यही चेहरा देखे ना की उनकी वास्तविक तस्वीर। जो लोग सोशल मीडिया पर स्क्रॉल करते हुए समय बिताते हैं उसे एक असंतोष और सुरक्षा की भावना को प्रोत्साहन मिलता है।

© Copyright @ Authors

जब हम देखते हैं कि दूसरे हमसे अधिक हासिल कर रहे हैं तो यह निम्न स्तर के आत्म सम्मान और यहां तक की आत्म मूल्य की कमी का कारण बन सकता है। यह इसलिए कि मीडिया छविया, वीडियो, फिल्म और ऑनलाइन पोस्टर ,सोशल मीडिया के झूठ को उजागर करती है। यह बड़ा टी मान्यता की मीडिया प्लेटफॉर्म, जैसे इंस्टाग्राम फेसबुक आदि मनुष्यों के अवास्तविक रूप को दर्शाते हैं, या झूठी अनुभूति बनाम वास्तविकता आंदोलन की बहस को जन्म दे रहा है। यह ऑनलाइन सामाजिक सक्रियता का एक रूप है जहां लोग अगल–बगल में अपनी तस्वीर वीडियो और छवियां पोस्ट करते हैं, जहां एक तस्वीर आदर्श मीडिया को दर्शाती है जो संपूर्णत सुसज्जित होती है और अपना सर्वश्रेष्ठ आत्मा को प्रस्तुत करती है। और दूसरी अधिक वास्तविक रूप में स्वाभाविक मुद्रा (जो व्यक्ति की खामियों को दर्शाती है) को पेश करती है। इस तुलना से पता चलता है कि कैसे कैमरे और शरीर के कौन से प्रकाश से और एक विशेष रूप से हावभाव और मुद्रण से महसूस किए जाने वाला वजन और रंग रूप तेजी से बदल सकता है। इस प्रकार यह आंदोलन स्मरण करता है कि स्वयं की तुलना करना ठीक नहीं क्योंकि मीडिया पर सामग्री हमेशा सच नहीं होती या कई बार नकली होती है। यह इस विचार को प्रचारित करता है कि कोई भी व्यक्ति दोषी नहीं है और स्ट्रेचमार्कस, मोटा पेट होना, मुंहासे, निशान तथा अन्य तथा कथित शारीरिक त्रुटियां, होना सामान्य बात है।

2. सोशल मीडिया से सामाजिक अंतर क्रिया के स्वरूप में बदलाव का अध्ययन करना।

व्हाट्सएप, फेसबुक एवं यूट्यूब चैनल का सामाजिक संबंधों व सामाजिक अन्तःक्रिया पर प्रभाव : संचार के साथ जितनी अधिक मात्रा में केन्द्रित होते जाते है, उनका प्रभाव सामाजिक अंतःक्रिया व सामाजिक सम्बन्धों पर पड़ता है। व्हाट्सएप के उपयोग का सीधा प्रभाव व्यक्ति की प्रत्यक्ष अन्तःक्रिया पर पड़ा है। प्रत्येक संदेष या सूचना पल भर में मोबाइल पर व्हाट्सएप पर भेज दी जाती है जिससे व्यक्ति को आमने–सामने मिलना नहीं पड़ता है। पहले यदि व्यक्ति मोबाइल का उपयोग संपर्क के लिए करते भी थे तो वह से भी एक दूसरे से बात कर लिया करते थे परन्तु अब व्हाट्सएप के उपयोग के कारण व्यक्ति बिना बात किये एक दूसरे तक अपनी बात को पहुंचा दिया करते हैं। यह अंतक्रियात्मक स्वरूपों को बदलने की प्रकिया भी है। हम इस बात को भी नजरअंदाज नहीं कर सकते हैं कि व्हाट्सएप, फेसबुक एवं यूट्यूब से सामाजिक अन्तःक्रिया को बढ़ाया भी है। इसका एक प्रमख कारण यह है कि यह एक मुफ्त सेवा है और इसमें एक बार में एक से अधिक लोगों के साथ अन्तरूक्रिया के नये स्वरूपों को बढ़ावा भी दिया है।

सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभाव

संपर्क और संबंध : फेसबुक और ट्विटर जैसे सोशल मीडिया मंच किशोरों और युवा वयस्कों को अपनेपन और स्वीकृति की एक भावना प्रदान करते हैं। यह बात स्ळठज्फ जैसे समूहों के लिये विशेष रूप से सत्य है, जो अलग–थलग या हाशिये पर मौजूद हैं।

सकारात्मक प्रेरणा : सोशल नेटवर्क 'सहकर्मी प्रेरणा' (च्मम त डवजपअंजपवद) का सृजन कर सकते हैं और युवाओं को नई एवं स्वस्थ आदतें विकसित करने के लिये प्रेरित कर सकते हैं। किशोर ऑनलाइन माध्यम से अपने लिये सकारात्मक रोल मॉडल भी ढूँढ सकते हैं।

पहचान का निर्माण : किशोरावस्था ऐसा समय होता है जब युवा अपनी पहचान को संपुष्ट करने और समाज में अपना स्थान पाने का प्रयास कर रहे होते हैं। सोशल मीडिया किशोरों को अपनी विशिष्ट पहचान विकास हेतु एक मंच प्रदान करता है।

एक अध्ययन से पता चला है कि जो युवा सोशल मीडिया पर अपनी राय व्यक्त करते हैं, वे 'बेहतर प्रगति' (ॅमसस – ठमपदह) का अनुभव करते हैं।

अनुसंधान : मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ और शोधकर्त्ता सोशल मीडिया का उपयोग प्रायः डेटा एकत्र करने के लिये करते हैं, जो उनके अनुसंधान में योगदान करता है। इसके अलावा, थेरेपिस्ट एवं अन्य पेशेवर लोग ऑनलाइन समुदायों के अंदर परस्पर नेटवर्क स्थापित कर सकते हैं, जिससे उनके ज्ञान और पहुँच का विस्तार हो सकता है।

© Copyright @ Authors

अभिव्यक्ति प्रदान करना : सोशल मीडिया ने किशोरों को एक–दूसरे के पक्ष में अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करने का अवसर दिया है। सशक्त भावों, विचारों या ऊर्जा की अभिव्यक्ति और सदुपयोग से यह बेहद सकारात्मक प्रभाव उत्पन्न कर सकता है।

गेटवे टू टैलेंट : सोशल मीडिया आउटलेट छात्रों को अपनी रचनात्मकता और विचारों को तटस्थ दर्शकों के साथ साझा करने और एक ईमानदार प्रतिक्रिया प्राप्त करने के लिये एक मंच प्रदान करते हैं। प्राप्त प्रतिक्रिया उनके लिये अपने कौशल को बेहतर ढंग से आकार देने की मार्गदर्शक बन सकती हैं, यदि वे उस कौशल को पेशेवर रूप से आगे बढ़ाना चाहते हैं। उदाहरण के लिये, कोई फोटोग्राफर या वीडियोग्राफर अपने शॉट्स को इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर शुरुआत करता है। कई युवा पहले से ही इसमें अपना कॅरियर बना रहे हैं।

रचनात्मकता को बढ़ावा : सोशल मीडिया युवाओं को उनके आत्मविश्वास और रचनात्मकता को बढ़ाने में मदद कर सकता है। यह युवाओं को विचारों की और संभावनाओं की दुनिया से जोड़ता है। ये मंच छात्रों को अपने मित्रों और अपने सामान्य दर्शकों के साथ जुड़ने के मामले में अपने रचनात्मक कौशल का प्रयोग करने के लिये प्रोत्साहित करते हैं।

डिजिटल सक्रियता और सामाजिक परिवर्तन : सोशल मीडिया समुदाय के अंदर प्रभाव उत्पन्न करने का एक माध्यम बन सकता है। यह उन्हें न केवल अपने समुदाय के अंदर बल्कि पूरे विश्व में आवश्यक विषयों से अवगत कराता है। 'ग्रेटा थनबर्ग' युवा सक्रियता की ऐसी ही एक उदाहरण है।

सोशल मीडिया का नकारात्मक प्रभाव

मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ : कई अध्ययनों में सोशल मीडिया के उपयोग और अवसाद के बीच घनिष्ठ संबंध पाया गया है। एक अध्ययन के अनुसार, मध्यम से गंभीर अवसाद लक्षण वाले युवाओं में सोशल मीडिया का उपयोग करने की संभावना लगभग दोगुनी थी। सोशल मीडिया पर किशोर अपना अधिकांश समय अपने साथियों के जीवन और तस्वीरों को देखने में बिताते हैं। यह एक निरंतर तुलनात्मकता की ओर ले जाता है, जो आत्म–सम्मान और 'बॉडी इमेज' को नुकसान पहुँचा सकता है और किशोरों में अवसाद एवं चिंता की वृद्धि कर सकता है।

शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएँ : सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग के परिणामस्वरूप स्वास्थ्यप्रद, वास्तविक दुनिया की गतिविधियों पर कम समय व्यय किया जाता है। सोशल मीडिया फीड्स को स्क्रॉल करते रहने की आदतकृजिसे 'वैम्पिंग' (टंउचपदह) कहा जाता है, के कारण नींद की कमी की समस्या उत्पन्न होती है।

सामाजिक संबंध : किशोरावस्था सामाजिक कौशल विकसित करने का एक महत्त्वपूर्ण समय होता है। लेकिन, चूँकि किशोर अपने दोस्तों के साथ आमने–सामने कम समय बिताते हैं, इसलिये उनके पास इस कौशल के अभ्यास के कम अवसर होते हैं।

'टेक एडिक्शन' : वैज्ञानिकों ने पाया है कि किशोरों द्वारा सोशल मीडिया का अति प्रयोग उसी प्रकार के उत्तेजना पैटर्न का सृजन करता है जैसा अन्य एडिक्शन व्यवहारों से उत्पन्न होता है।

पूर्वाग्रहों की पुनःपुष्टि : सोशल मीडिया दूसरों के बारे में उनके पूर्वाग्रहों और रूढ़ियों की पुनःपुष्टि का अवसर प्रदान करता है। समान विचारधारा वाले लोगों से ऑनलाइन मिलने से इन प्रवृत्तियों की वृद्धि होती है क्योंकि उनमें समुदाय की भावना का विकास होता है। उदाहरणः फ्लैट अर्थ सोसाइटी।

साइबरबुलिइंग या ट्रोलिंग : इसने गंभीर समस्याएँ पैदा की हैं और यहाँ तक कि किशोरों के बीच आत्महत्या के मामलों को भी जन्म दिया है। इसके अलावा, साइबरबुलिइंग जैसे कृत्य में संलग्न किशोर मादक पदार्थों के सेवन, आक्रामकता और आपराधिक कृत्य में संलग्न होने के प्रति भी संवेदनशील होते हैं।

ऑनलाइन बाल यौन उत्पीड़न और शोषण : संयुक्त राज्य अमेरिका में किये गए एक अध्ययन में पाया गया कि सर्वेक्षण में शामिल सभी अमेरिकी बच्चों में से लगभग आधे ने संकेत दिया कि उन्हें ऑनलाइन रहते हुए असहज महसूस कराया गया, उन्हें धमकाया गया या उनसे यौन प्रकृति का संवाद किया गया।

© Copyright @ Authors

एक अन्य अध्ययन में, यह पाया गया कि ऑनलाइन यौन शोषण के शिकार लोगों में से 50 प्रतिशत से अधिक 12 से 15 वर्ष की आयु के बीच के थे।

सुझाव

एक समर्पित सोशल मीडिया नीति : युवाओं को उपभोक्ताओं या भविष्य के उपभोक्ताओं के रूप में लक्षित नहीं करने के लिये उत्तरदायित्त्व का सृजन कर सोशल मीडिया को विनियमित करने के लिये एक समग्र नीति अपनाई जानी चाहिये। यह एल्गोरिदम को युवाओं के बजाय वयस्कों के प्रति अधिक अनुकूल बनाएगा।

अनुपयुक्त सामग्री के लिये सुरक्षा उपाय : सोशल मीडिया मंचों को कुछ ऐसी सामग्री की अनुशंसा करने या उसका प्रसार करने से प्रतिबंधित किया जाना चाहिये जिसमें यौन, हिंसक या अन्य वयस्क सामग्री (जुआ या अन्य खतरनाक, अपमानजनक, शोषणकारी, या पूरी तरह से व्यावसायिक सामग्री सहित) शामिल हैं।

नैतिक रूपरेखा के मानक : ये मानक तकनीकी कंपनियों के लिये 'डिजिटल डिस्ट्रैकशन' (क्पहपजंस क्पेजतंबजपवद) को रोकने, टालने एवं हतोत्साहित करने तथा नैतिक ह्यूमन लर्निंग को प्राथमिकता देने के सिद्धांत निर्धारित करेंगे।

डिजिटल साक्षरता : यह महत्त्वपूर्ण है कि भारत में विद्यमान 'डिजिटल डिवाइड' को नज़रअंदाज़ नहीं किया जाए, विशेष रूप से शिक्षा के क्षेत्र में। युवाओं की सुरक्षा के नाम पर नीतिगत निर्णय का परिणाम यह नहीं होना चाहिये कि वंचित पृष्ठभूमि के युवा भविष्य के अवसरों से हाथ धो बैठें।

शासन और विनियमन : कंटेंट, डेटा स्थानीयकरण, थर्ड पार्टी डिजिटल ऑडिट, सशक्त डेटा संरक्षण कानून आदि के लिये इन मंचों के अधिक उत्तरदायित्व हेतु सरकारी विनियमन भी आवश्यक है।

सोशल मीडिया मंचों की भूमिका : 'ऑटो–प्ले' सेशन, पुश अलर्ट जैसे कुछ फीचर्स पर प्रतिबंध लगाना और इससे भी अधिक महत्त्वपूर्ण ऐसे उत्पादों का सृजन करना जो युवाओं को लक्षित न करें।

सामाजिक एजेंसियों की भूमिका : सोशल मीडिया उपयोग को नियंत्रित करने, सदुपयोगी बनाने और सीमित करने के लिये माता–पिता, शैक्षणिक संस्थानों और समाज को समग्र रूप से महत्त्वपूर्ण भूमिका निभानी होगी। पैरेंटल कंट्रोल फीचर के उपयोग, स्क्रीन टाइम को सीमित करने, बच्चों के साथ लगातार संवाद करने और बाह्य गतिविधियों को बढ़ावा देकर इस लक्ष्य की पूर्ति की जा सकती है।

निष्कर्ष

निष्कर्ष : उपुर्यक्त अध्ययन से स्पष्ट होता है कि आज के युवाओं संस्कृति में सोषल मीडिया के लक्षण प्रतीत होते हैं। युवाओं पर डिजिटल तकनीक के प्रभाव का मूल्यांकन महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि ये प्रभाव उनके वयस्क व्यवहार और भविष्य के समाजों के व्यवहार को आकार प्रदान करेंगे। यह जानना दिलचस्प होगा कि बिल गेट्स और स्टीव जॉब्स जैसे तकनीकी क्षेत्र के दिग्गजों ने अपने बच्चों की प्रौद्योगिकी तक पहुँच को गंभीरता से नियंत्रित रखा था। सभी प्रौद्योगिकियों के स्पष्ट लाभ और संभावित हानिकारक प्रभाव होते हैं। जैसा कि जीवन के अधिकांश विषयों पर लागू होता है, सोशल मीडिया के उपयोग में भी अति से बचने और उसका संतुलित उपयोग करने में ही समस्या का समाधान निहित हो सकता है। युवा लोग सुबह से सांय तक यहाँ तक की रात में भी चैट करते हुए देखे जा सकते है। युवाओं पर सोषल मीडिया का युवाओं पर पड़ने वाले मानसिक स्वास्थ्य प्रभाव देखे जा सकते है। सोषल मीडिया से युवाओं विभिन्न प्रकार से प्रभावित कर एक नया जीवन यापन करने की संस्कृति विकसित की है वहीं अनेक प्रकार के अपराधों का जन्म हुआ है। एक रूप में हम कह सकते है कि आज के युवा समाज की बजाय सोषल मीडिया से प्रभावित होता हुआ नजर आ रहा है।

© Copyright @ Authors

संदर्भ

1. Fernández, A. (2011). Clinical Report: The impact of social media on children, adolescents and families. Archivos de Pediatría del Uruguay, 82(1), 31-32.
2. Glazzard, J., & Stones, S. (2019). Social media and young people's mental health. In Selected Topics in Child and Adolescent Mental Health. IntechOpen.
3. Rothberg, M. B., Arora, A., Hermann, J., Kleppel, R., St Marie, P., & Visintainer, P. (2010). Phantom vibration syndrome among medical staff: a cross sectional survey. Bmj, 341.
4. Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: a systematic review. JMIR mental health, 3(4), e5842.
5. Strickland, A. (2014). Exploring the effects of social media use on the mental health of young adults.
6. Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among US adolescents in the 21st century and links to loneliness. Journal of Social and Personal Relationships, 36(6), 1892-1913.

© Copyright @ Authors