



मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया का प्रभाव

इंदु¹, जया वर्मा², स्वप्निल चंद्रा³

¹पीएचडी शोध छात्रा, मानव विकास और परिवार अध्ययन विभाग

²अध्यापिका, प्रसार शिक्षा एवं संचार प्रबंधन विभाग

³पीएचडी शोध छात्रा, खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग

चन्द्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर, (यू. पी) 208002

सारांश

डिजिटल युग में सोशल मीडिया संचार और सूचना का एक महत्वपूर्ण माध्यम बन चुका है, जिसने मानव जीवन को अनेक रूपों में प्रभावित किया है। यह अध्ययन सोशल मीडिया के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों का विश्लेषण प्रस्तुत करता है। एक ओर सोशल मीडिया सामाजिक जुड़ाव, भावनात्मक समर्थन, आत्म-अभिव्यक्ति और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने में सहायक है, वहीं दूसरी ओर इसका अत्यधिक उपयोग तनाव, चिंता, अवसाद, आत्मसम्मान में कमी, नींद में बाधा और साइबर बुलिंग जैसी समस्याओं को जन्म देता है। विशेष रूप से बच्चों और किशोरों पर इसका प्रभाव अधिक गंभीर देखा गया है, जहाँ शरीर की छवि को लेकर असंतोष, पढ़ाई में ध्यान की कमी, भावनात्मक अस्थिरता और आत्मविश्वास में गिरावट जैसी समस्याएँ उभरकर सामने आती हैं। अध्ययन में यह भी स्पष्ट किया गया है कि संतुलित और जागरूक उपयोग के माध्यम से सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभावों को कम किया जा सकता है। अतः निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि सोशल मीडिया मानसिक स्वास्थ्य पर दोहरी भूमिका निभाता है और इसके सकारात्मक लाभ प्राप्त करने हेतु सीमित, उद्देश्यपूर्ण एवं नियंत्रित उपयोग आवश्यक है

भूमिका

डिजिटल युग में सोशल मीडिया मानव जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप, एक्स (ट्विटर) और यूट्यूब जैसे प्लेटफॉर्म लोगों को आपस में जोड़ने, सूचना साझा करने और आत्म-अभिव्यक्ति का अवसर प्रदान करते हैं। यद्यपि सोशल मीडिया ने संचार को सरल बनाया है, परंतु इसके बढ़ते उपयोग ने मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाला है। आज मनोवैज्ञानिक, समाजशास्त्री और स्वास्थ्य विशेषज्ञ इस बात पर सहमत हैं कि सोशल मीडिया का प्रभाव सकारात्मक और नकारात्मक दोनों रूपों में देखा जा सकता है।

सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभाव



1. सामाजिक जुड़ाव और भावनात्मक समर्थन

सोशल मीडिया लोगों को परिवार, मित्रों और समुदाय से जोड़े रखने में सहायक है। अकेलेपन, सामाजिक अलगाव और भावनात्मक दूरी को कम करने में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका है। विशेषकर बुजुर्गों, दिव्यांग व्यक्तियों और मानसिक तनाव से गुजर रहे लोगों के लिए यह भावनात्मक सहारा प्रदान करता है।

2. मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता

सोशल मीडिया के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारी, अभियान और परामर्श सेवाएँ व्यापक स्तर पर उपलब्ध हो रही हैं। अवसाद, चिंता, आत्महत्या रोकथाम और आत्म-देखभाल जैसे विषयों पर जागरूकता बढ़ी है, जिससे मानसिक रोगों से जुड़ा सामाजिक कलंक (Stigma) कम हुआ है।

3. आत्म-अभिव्यक्ति और रचनात्मकता

सोशल मीडिया व्यक्तियों को अपने विचार, भावनाएँ, कला और रचनात्मक प्रतिभा व्यक्त करने का मंच देता है। इससे आत्मविश्वास में वृद्धि होती है और व्यक्ति अपनी पहचान को बेहतर ढंग से समझ पाता है।

4. सहायता और परामर्श तक पहुँच

कई मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ, संस्थाएँ और हेल्पलाइन सोशल मीडिया के माध्यम से सहायता प्रदान करती हैं। इससे जरूरतमंद लोगों को समय पर मार्गदर्शन और समर्थन मिल पाता है।

सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव

1. तनाव और चिंता

सोशल मीडिया पर दूसरों के “संपूर्ण और आदर्श जीवन” को देखकर व्यक्ति स्वयं की तुलना करने लगता है। लाइक्स, कमेंट्स और फॉलोअर्स की होड़ से मानसिक दबाव और चिंता बढ़ती है।

2. अवसाद और आत्मसम्मान में कमी

नकारात्मक टिप्पणियाँ, ट्रोलिंग और अस्वीकृति की भावना आत्मसम्मान को कमजोर करती है। लगातार तुलना और असफलता की भावना अवसाद को जन्म दे सकती है।

3. लत

सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग एक प्रकार की लत में बदल सकता है। बार-बार नोटिफिकेशन चेक करने की आदत ध्यान, स्मृति और निर्णय क्षमता को प्रभावित करती है।

4. नींद में बाधा

रात में मोबाइल और सोशल मीडिया के अधिक उपयोग से नींद की गुणवत्ता खराब होती है। नींद की कमी से



चिड़चिड़ापन, थकान और मानसिक असंतुलन बढ़ता है।

5. साइबर बुलिंग

ऑनलाइन उत्पीड़न, अपमानजनक टिप्पणियाँ और धमकियाँ मानसिक आघात पहुँचा सकती हैं। किशोरों में यह आत्महत्या जैसे गंभीर विचारों को जन्म दे सकता है।

बच्चों और किशोरों पर सोशल मीडिया का प्रभाव

बच्चों और किशोरों का जीवन-चरण मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास की दृष्टि से अत्यंत संवेदनशील होता है। इस अवस्था में उनकी सोच, पहचान, आत्मसम्मान और व्यवहार तेजी से विकसित हो रहे होते हैं। ऐसे में सोशल मीडिया का प्रभाव उन पर वयस्कों की तुलना में अधिक गहरा, व्यापक और दीर्घकालिक होता है। सोशल मीडिया जहाँ एक ओर सीखने और जुड़ाव के अवसर देता है, वहीं दूसरी ओर इसके नकारात्मक प्रभाव बच्चों और किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकते हैं।

1. शरीर की छवि (Body Image) को लेकर असंतोष

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर प्रस्तुत की जाने वाली सुंदरता और शरीर के आदर्श मानक वास्तविकता से काफी भिन्न होते हैं। फ़िल्टर, फोटो एडिटिंग और चयनित तस्वीरें बच्चों और किशोरों के मन में एक अवास्तविक शारीरिक छवि को जन्म देती हैं। परिणामस्वरूप वे अपने शरीर की तुलना दूसरों से करने लगते हैं, जिससे असंतोष, हीन भावना और आत्म-आलोचना विकसित होती है।

यह समस्या विशेष रूप से किशोर लड़कियों में अधिक देखने को मिलती है, जहाँ शरीर को लेकर असंतोष आगे चलकर खाने से संबंधित विकार, चिंता और अवसाद का कारण बन सकता है।

2. पढ़ाई में ध्यान की कमी

सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग बच्चों और किशोरों की एकाग्रता और ध्यान अवधि को प्रभावित करता है। लगातार आने वाले नोटिफिकेशन, रील्स और चैट पढ़ाई के समय में बार-बार व्यवधान उत्पन्न करते हैं। इससे सीखने की प्रक्रिया बाधित होती है और स्मरण शक्ति कमजोर पड़ती है।

समय प्रबंधन की समस्या, होमवर्क में लापरवाही और अकादमिक प्रदर्शन में गिरावट इसके प्रमुख परिणाम हैं। धीरे-धीरे बच्चे पढ़ाई से रुचि खोने लगते हैं, जो उनके भविष्य के शैक्षणिक विकास को प्रभावित करता है।

3. भावनात्मक अस्थिरता और व्यवहार संबंधी समस्याएँ

सोशल मीडिया पर मिलने वाली प्रतिक्रियाएँ—जैसे लाइक्स, कमेंट्स और शेयर—बच्चों और किशोरों की भावनाओं को अत्यधिक प्रभावित करती हैं। सकारात्मक प्रतिक्रिया मिलने पर अत्यधिक खुशी और नकारात्मक प्रतिक्रिया मिलने



पर निराशा, क्रोध या उदासी उत्पन्न होती है।

इस प्रकार भावनाएँ बाहरी स्वीकृति पर निर्भर हो जाती हैं, जिससे भावनात्मक अस्थिरता विकसित होती है। इसके साथ ही चिड़चिड़ापन, आक्रामकता, सामाजिक दूरी और व्यवहार संबंधी समस्याएँ सामने आ सकती हैं। साइबर बुलिंग जैसी घटनाएँ इस स्थिति को और गंभीर बना देती हैं।

4. आत्मविश्वास में गिरावट

सोशल मीडिया पर निरंतर तुलना और स्वीकृति की अपेक्षा बच्चों और किशोरों के आत्मसम्मान को कमजोर करती है। वे स्वयं को दूसरों से कमतर समझने लगते हैं और अपनी क्षमताओं पर संदेह करने लगते हैं। यह आत्मविश्वास की कमी न केवल वर्तमान व्यवहार को प्रभावित करती है, बल्कि भविष्य में निर्णय लेने की क्षमता, सामाजिक संबंधों और व्यक्तित्व विकास पर भी नकारात्मक प्रभाव डालती है।

नकारात्मक प्रभाव कम करने के उपाय

- सोशल मीडिया उपयोग का समय सीमित करना
- सकारात्मक और शैक्षणिक सामग्री का चयन
- ऑनलाइन तुलना से बचना
- डिजिटल डिटॉक्स अपनाना
- वास्तविक सामाजिक संबंधों को प्राथमिकता देना
- आवश्यकता पड़ने पर मनोवैज्ञानिक या परामर्शदाता से संपर्क करना

निष्कर्ष

सोशल मीडिया एक शक्तिशाली माध्यम है, जिसका प्रभाव उपयोगकर्ता के व्यवहार पर निर्भर करता है। संतुलित और सचेत उपयोग से यह मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी सिद्ध हो सकता है, जबकि अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग मानसिक समस्याओं को बढ़ावा दे सकता है। इसलिए, मानसिक स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए सोशल मीडिया का संतुलित, जागरूक और उद्देश्यपूर्ण उपयोग अत्यंत आवश्यक है।

संदर्भ

1. शर्मा, आर. के. *मानसिक स्वास्थ्य: अवधारणा और समस्याएँ*. नई दिल्ली: राजकमल प्रकाशन, 2018.



2. सिंह, एस., एवं पी. वर्मा. *आधुनिक समाज और मानसिक स्वास्थ्य*. वाराणसी: चौखम्बा प्रकाशन, 2019.
3. मिश्र, ए. *डिजिटल समाज और मनोविज्ञान*. लखनऊ: उत्तर प्रदेश हिंदी संस्थान, 2020.
4. यादव, एन. *बाल एवं किशोर मनोविज्ञान*. नई दिल्ली: प्रभात प्रकाशन, 2017.
5. कुमार, आर. “सोशल मीडिया का युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव.” *भारतीय सामाजिक अनुसंधान पत्रिका*, vol. 15, no. 2, 2021, pp. 45–52.
6. तिवारी, एस. “डिजिटल माध्यम और मानसिक तनाव.” *मानव विकास समीक्षा*, vol. 12, no. 1, 2020, pp. 30–38.
7. चौधरी, एम. “किशोरों में सोशल मीडिया की लत.” *मनोविज्ञान दर्पण*, vol. 8, no. 3, 2019, pp. 60–67.