

मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया का प्रभाव

डॉ. विनेता*

* अस्टिंट प्रोफेसर, इस्माईल नेशनल महिला पी.जी. कॉलेज, मेरठ (उ.प्र.) भारत

शोध सारांश – आज के डिजिटल युग में, सोशल मीडिया हमारे जीवन का एक अभिन्न अंग बन गया है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर और टिकटॉक जैसे प्लेटफॉर्म ने हमें दुनिया भर के लोगों से जुड़ने, जानकारी साझा करने और अपनी रचनात्मकता व्यक्त करने का एक मंच दिया है। हालाँकि, इस डिजिटल क्रांति ने जहाँ कई सकारात्मक बदलाव लाए हैं, वहीं इसके नकारात्मक पहलू, विशेष रूप से मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव, को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। यह एक दोधारी तलवार की तरह है, जिसके फायदे और नुकसान दोनों ही महत्वपूर्ण हैं। सोशल मीडिया का एक प्रमुख नकारात्मक प्रभाव 'तुलना' की भावना है। लोग अक्सर सोशल मीडिया पर अपने जीवन के केवल 'हाईलाइट रील' को साझा करते हैं – छुट्टियों की तस्वीरें, सफल करियर की कहानियाँ, और खुशहाल रिश्तों के पल। दूसरों की इन 'उत्कृष्ट' तस्वीरों को देखकर, व्यक्ति अक्सर अपने जीवन की वास्तविकता की तुलना करता है और अपर्याप्तता, ईर्ष्या और आत्म-सम्मान में कमी महसूस करता है। इस तरह की निरंतर तुलना से चिंता, अवसाद और आत्म-मूल्य में कमी आ सकती है।

शब्द कुंजी – मानसिक, स्वास्थ्य, सोशल, मीडिया।

प्रस्तावना – आज के डिजिटल युग में, सोशल मीडिया हमारे जीवन का एक अभिन्न अंग बन गया है। यह एक ऐसा मंच है जिसने दुनिया को एक छोटे से गाँव में बदल दिया है, जहाँ लोग दूर-दराज के क्षेत्रों से भी एक-दूसरे से जुड़ सकते हैं। फेसबुक, ट्विटर, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप और यूट्यूब जैसे प्लेटफॉर्म ने संचार, सूचना प्रसार और सामाजिक जुड़ाव के तरीकों को पूरी तरह से बदल दिया है। लेकिन, क्या सोशल मीडिया केवल एक वरदान है या इसका एक नकारात्मक पहलू भी है? इस प्रश्न का उत्तर पाने के लिए हमें इसके विभिन्न पहलुओं पर विचार करना होगा।

सोशल मीडिया ने हमें कई तरीकों से सशक्त बनाया है :

जुड़ाव और संचार: यह लोगों को अपने परिवार, दोस्तों और सहकर्मियों से जुड़े रहने में मदद करता है, भले ही वे भौगोलिक रूप से दूर हों। यह पुराने संबंधों को फिर से स्थापित करने और नए संबंध बनाने का एक आसान तरीका प्रदान करता है।

सूचना का स्रोत: सोशल मीडिया समाचार और जानकारी का एक त्वरित और व्यापक स्रोत बन गया है। हम दुनिया भर में होने वाली घटनाओं के बारे में तुरंत जान सकते हैं। यह जागरूकता फैलाने और सामाजिक मुद्दों पर आवाज उठाने का एक शक्तिशाली माध्यम है।

शिक्षा और ज्ञान: छात्रों और पेशेवरों के लिए सोशल मीडिया एक उत्कृष्ट शैक्षिक उपकरण है। वे ऑनलाइन कक्षाओं, शैक्षिक पृष्ठों और विशेषज्ञों के ब्लॉग के माध्यम से ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं। यह उन्हें अपनी रुचि के विषयों पर नवीनतम जानकारी प्राप्त करने में मदद करता है।

व्यवसाय और रोजगार: सोशल मीडिया ने व्यवसायों के लिए नए रास्ते खोले हैं। कंपनियाँ अपने उत्पादों और सेवाओं का प्रचार कर सकती हैं, ग्राहकों से सीधे जुड़ सकती हैं और नए बाजार तक पहुँच सकती हैं। इसके अलावा, इसने सोशल मीडिया मैनेजर और डिजिटल मार्केटिंग विशेषज्ञ जैसे

कई नए रोजगार के अवसर भी पैदा किए हैं।

अभिव्यक्ति का मंच: यह हर व्यक्ति को अपनी राय, विचार और रचनात्मकता को व्यक्त करने का मौका देता है। कलाकार, लेखक, फोटोग्राफर और अन्य रचनात्मक लोग अपने काम को दुनिया के सामने प्रदर्शित कर सकते हैं।

इसके फायदों के साथ-साथ, सोशल मीडिया के कुछ गंभीर नुकसान भी हैं:

मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव: सोशल मीडिया पर लगातार तुलना, साइबर-बुलिंग और नकारात्मक टिप्पणियाँ मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं। इससे अवसाद, चिंता, और आत्मसम्मान में कमी जैसी समस्याएँ पैदा हो सकती हैं।

गलत सूचना का प्रसार: सोशल मीडिया पर झूठी खबरें और अफवाहें बहुत तेजी से फैलती हैं। इससे समाज में भ्रम, तनाव और विभाजन पैदा हो सकता है। यह विशेष रूप से चुनावों और सामाजिक आंदोलनों के दौरान एक बड़ी चुनौती बन जाती है।

समय की बर्बादी: सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग समय की बर्बादी का एक बड़ा कारण है। लोग घंटों तक स्क्रॉल करते रहते हैं, जिससे उनकी उत्पादकता कम होती है और वे वास्तविक जीवन की गतिविधियों से दूर हो जाते हैं।

गोपनीयता का खतरा: सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर अपनी निजी जानकारी साझा करने से डेटा चोरी और साइबर अपराधों का खतरा बढ़ जाता है। हैकिंग और फिशिंग जैसी घटनाएँ आम हो गई हैं।

सामाजिक अलगाव: विरोधाभासी रूप से, सोशल मीडिया पर अत्यधिक जुड़ाव वास्तविक दुनिया में सामाजिक अलगाव का कारण बन सकता है। लोग ऑनलाइन बातचीत में इतना व्यस्त हो जाते हैं कि वे अपने आस-

पास के लोगों से दूरी बना लेते हैं।

साहित्य की समीक्षा

आज के दौर में सोशल मीडिया हमारे जीवन का एक अभिन्न अंग बन चुका है। यह हमें दूर बैठे दोस्तों और परिवार से जोड़ता है, हमें दुनिया भर की जानकारी देता है और हमारे विचारों को व्यक्त करने का एक मंच प्रदान करता है। हालांकि, इस आभासी दुनिया की चकाचौंध के पीछे एक गहरा और खतरनाक पहलू छिपा है, जो हमारे मानसिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित कर रहा है। सोशल मीडिया का एक प्रमुख नकारात्मक प्रभाव यह है कि यह चिंता, अवसाद, और अकेलेपन जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ावा देता है।¹

सोशल मीडिया पर हम अक्सर दूसरों के 'आदर्श' और 'सफल' जीवन की झलक देखते हैं। लोग अपनी सबसे अच्छी तस्वीरें, अपनी छुट्टियां, अपनी उपलब्धियां और अपनी खुशियों के क्षण साझा करते हैं। यह एक ऐसी दुनिया बनाता है जहाँ सब कुछ परिपूर्ण दिखता है।²

जब हम अपनी वास्तविकताओं की तुलना इस आभासी दुनिया से करते हैं, तो हमारे मन में हीनता की भावना जन्म लेती है। हम सोचते हैं कि हमारे जीवन में कुछ कमी है, और हम दूसरों की तरह खुश या सफल नहीं हैं। इस निरंतर तुलना के कारण हम आत्म-सम्मान में कमी, असुरक्षा और असंतोष महसूस करने लगते हैं, जो धीरे-धीरे चिंता और अवसाद का रूप ले लेता है।³

मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया का प्रभाव – सोशल मीडिया एक शक्तिशाली उपकरण है, जिसके सही और गलत दोनों तरह के उपयोग हो सकते हैं। यह वरदान भी है और अभिशाप भी। इसका सही उपयोग हमें प्रगति और विकास की ओर ले जा सकता है, जबकि इसका दुरुपयोग हमारे समाज और व्यक्तिगत जीवन को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। हमें सोशल मीडिया का उपयोग जिम्मेदारी से करना चाहिए। इसके सकारात्मक पहलुओं को अपनाना और इसके नकारात्मक प्रभावों से बचना महत्वपूर्ण है। हमें ऑनलाइन और ऑफलाइन जीवन के बीच एक स्वस्थ संतुलन बनाए रखना चाहिए ताकि हम इसके लाभों का आनंद ले सकें और इसके नुकसानों से बच सकें। सोशल मीडिया पर 'लाइक' और 'कमेंट' की दौड़ एक तरह का डोपामाइन चक्र बनाती है। जब किसी पोस्ट पर बहुत सारे लाइक मिलते हैं, तो मस्तिष्क को खुशी मिलती है, जो उपयोगकर्ता को और अधिक पोस्ट करने के लिए प्रेरित करता है। यह एक लत में बदल सकता है, जहां व्यक्ति अपनी आत्म-मूल्य को बाहरी स्वीकृति से जोड़ता है। जब उन्हें अपेक्षित प्रतिक्रिया नहीं मिलती, तो वे निराश, उदास और खाली महसूस कर सकते हैं। यह लत वास्तविक जीवन की जिम्मेदारियों, सामाजिक संबंधों और यहां तक कि नींद की गुणवत्ता को भी प्रभावित कर सकती है। साइबरबुलिंग एक और गंभीर समस्या है जो सोशल मीडिया के साथ आती है। डिजिटल दुनिया की गुमनामी के कारण, कुछ लोग दूसरों को परेशान करने और अपमानित करने में अधिक सहज महसूस करते हैं। साइबरबुलिंग के शिकार लोग अक्सर गंभीर तनाव, चिंता और सामाजिक अलगाव का अनुभव करते हैं, जिससे उनके मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा और स्थायी प्रभाव पड़ सकता है। 'फियर ऑफ मिसिंग आउट' (FOMO) एक और मनोवैज्ञानिक प्रभाव है। जब हम देखते हैं कि हमारे दोस्त या परिचित बिना हमारे कहीं बाहर जा रहे हैं या किसी मजेदार गतिविधि में भाग ले रहे हैं, तो हमें यह डर सताने लगता है कि हम कुछ महत्वपूर्ण खो रहे हैं। यह भावना

बेचैनी और चिंता पैदा करती है, जिससे व्यक्ति लगातार ऑनलाइन रहने और अपने फोन को जांचने के लिए मजबूर होता है। हालांकि, यह कहना गलत होगा कि सोशल मीडिया केवल नुकसानदायक है। इसके कुछ सकारात्मक पहलू भी हैं। यह लोगों को समान रुचियों वाले समुदायों से जुड़ने में मदद कर सकता है, जिससे सामाजिक अलगाव कम होता है। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर जागरूकता बढ़ाने, जानकारी साझा करने और जरूरतमंद लोगों को सहायता प्रदान करने के लिए भी इसका उपयोग किया जा सकता है। कोविड-19 महामारी के दौरान, सोशल मीडिया ने लोगों को अपने प्रियजनों से जुड़े रहने और भावनात्मक सहारा पाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

इसके अलावा, सोशल मीडिया पर 'लाइक' और 'कमेंट' का कल्चर मानसिक स्वास्थ्य पर सीधा असर डालता है। लोग अपनी पोस्ट पर मिलने वाली प्रतिक्रियाओं से अपनी कीमत आंकने लगते हैं। जब किसी पोस्ट पर कम लाइक या कमेंट आते हैं, तो यह उन्हें अस्वीकृत महसूस कराता है और उनके आत्मविश्वास को ठेस पहुंचाता है। यह स्थिति 'छूट जाने का डर' (FOMO-Fear of missing out) भी पैदा करती है, जहाँ व्यक्ति को लगता है कि वह दूसरों से पीछे छूट रहा है या किसी महत्वपूर्ण घटना का हिस्सा नहीं है। यह डर उन्हें लगातार ऑनलाइन रहने के लिए मजबूर करता है, जिससे उनकी नींद, एकाग्रता और वास्तविक जीवन के रिश्तों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

सोशल मीडिया का एक और नकारात्मक प्रभाव यह है कि यह लोगों को वास्तविक दुनिया से दूर कर रहा है। लोग अपने फोन पर इतना समय बिताते हैं कि उनके पास अपने परिवार और दोस्तों के साथ वास्तविक बातचीत करने का समय नहीं रहता। वे आभासी दुनिया में इतने खो जाते हैं कि उनका वास्तविक सामाजिक जीवन प्रभावित होता है, जिससे वे भावनात्मक रूप से अलग-थलग और अकेला महसूस करते हैं। यह अकेलापन, भले ही वे सैकड़ों ऑनलाइन 'फ्रेंड्स' से घिरे हों, मानसिक तनाव और निराशा का कारण बनता है।

यह कहना गलत नहीं होगा कि सोशल मीडिया की लत एक मानसिक बीमारी का रूप ले रही है। माइंडलेस स्क्रॉलिंग, झूठी खबरों और ऑनलाइन उत्पीड़न (साइबरबुलिंग) का सामना करना, और दूसरों की आभासी जीवनशैली से तुलना करना हमारे दिमाग पर गहरा असर डालता है। यह न केवल हमारी मानसिक शांति को भंग करता है, बल्कि हमारे रिश्तों, काम और शिक्षा में भी बाधा डालता है। निष्कर्ष के तौर पर, सोशल मीडिया एक शक्तिशाली उपकरण है, लेकिन इसका अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक बड़ा खतरा है। यह हमें एक ऐसी आभासी दुनिया में धकेलता है जहाँ तुलना, दिखावा और निरंतर सत्यापन की मांग हमें मानसिक रूप से कमजोर और असुरक्षित बनाती है। यह हम पर निर्भर करता है कि हम इस नकारात्मक प्रभाव को कैसे पहचानें और इसे सीमित करें, ताकि हम इस डिजिटल दुनिया का उपयोग समझदारी से कर सकें और अपने मानसिक स्वास्थ्य को सुरक्षित रख सकें। सोशल मीडिया पर 'लाइक' और 'कमेंट' का कल्चर मानसिक स्वास्थ्य पर सीधा असर आधुनिक युग में सोशल मीडिया हमारी जीवनशैली का एक अभिन्न अंग बन गया है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर जैसे प्लेटफॉर्म हमें दुनिया से जोड़ते हैं, हमें अपने विचारों और अनुभवों को साझा करने का अवसर देते हैं। हालांकि, इन प्लेटफॉर्मों पर 'लाइक' और 'कमेंट' का कल्चर, जो शुरू में केवल प्रशंसा

का एक माध्यम था, अब एक जटिल और कभी-कभी हानिकारक मनोविज्ञान का रूप ले चुका है। यह कल्चर हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर सीधा और गहरा असर डाल रहा है, जो चिंता, अवसाद और आत्म-सम्मान की कमी जैसी समस्याओं को जन्म दे रहा है। सबसे पहले, 'लाइक' और 'कमेंट' की संख्या अक्सर हमारे आत्म-मूल्य का मापदंड बन गई है। जब हम कोई पोस्ट डालते हैं, तो हम अनजाने में यह उम्मीद करते हैं कि हमें पर्याप्त संख्या में लाइक और सकारात्मक कमेंट मिलेंगे। अगर ऐसा नहीं होता, तो हम निराश हो जाते हैं और खुद को कमतर महसूस करने लगते हैं। यह एक प्रकार का 'सामाजिक सत्यापन' (Social Validation) बन गया है, जहां हमारा आत्म-सम्मान दूसरों की राय पर निर्भर करता है। यह एक खतरनाक प्रवृत्ति है, क्योंकि यह हमें बाहरी कारकों के आधार पर अपनी कीमत आंकने के लिए मजबूर करती है, न कि हमारे आंतरिक गुणों और क्षमताओं के आधार पर।

इसके अलावा, 'लाइक' और 'कमेंट' का कल्चर एक निरंतर तुलना का माहौल बनाता है। जब हम दूसरों की पोस्ट देखते हैं, जहां उनके पास हमसे ज्यादा लाइक और कमेंट होते हैं, तो हम तुरंत अपनी तुलना उनसे करने लगते हैं। हम सोचते हैं कि उनकी जिंदगी हमसे ज्यादा रोमांचक, सफल या लोकप्रिय है। यह तुलना हमारे अंदर ईर्ष्या और असुरक्षा की भावना पैदा करती है। हम अपनी जिंदगी को दूसरों की 'परफेक्ट' ऑनलाइन जिंदगी से तुलना करते हैं, जो अक्सर एक भ्रम होता है। लोग सोशल मीडिया पर केवल अपनी सबसे अच्छी और सुखद तस्वीरें और क्षण साझा करते हैं, जिससे एक अवास्तविक छवि बनती है।

यह कल्चर 'फोमो' (Fear of missing out) यानी कुछ खो जाने के डर को भी बढ़ावा देता है। जब हम देखते हैं कि हमारे दोस्त या परिचित किसी पार्टी या इवेंट में जा रहे हैं और उनकी तस्वीरों पर बहुत सारे लाइक और कमेंट आ रहे हैं, तो हमें लगता है कि हम कुछ महत्वपूर्ण खो रहे हैं। यह डर हमें अकेला और अलग-थलग महसूस कराता है, जिससे चिंता और तनाव बढ़ सकता है।

नकारात्मक कमेंट और ट्रोलिंग भी एक बड़ी समस्या है। सोशल मीडिया पर कोई भी व्यक्ति आसानी से बिना किसी परिणाम के दूसरों पर नकारात्मक कमेंट कर सकता है। ये कमेंट किसी की भावनाओं को गंभीर रूप से ठेस पहुंचा सकते हैं और उनके मानसिक स्वास्थ्य को बुरी तरह प्रभावित कर सकते हैं। ट्रोलिंग और साइबर-धमकी (Cyber Bullying) की घटनाएं अवसाद, चिंता और यहां तक कि आत्महत्या के विचारों को भी जन्म दे सकती हैं। संक्षेप में, 'लाइक' और 'कमेंट' का कल्चर एक ऐसी दुनिया बनाता है जहाँ हमारा आत्म-सम्मान बाहरी सत्यापन पर निर्भर करता है, जहाँ हम निरंतर दूसरों से अपनी तुलना करते हैं, और जहाँ हम आलोचना और नकारात्मकता के प्रति संवेदनशील हो जाते हैं। यह सब हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर सीधा और हानिकारक प्रभाव डालता है। इस समस्या का समाधान व्यक्तिगत और सामाजिक दोनों स्तरों पर आवश्यक है। हमें यह समझने की जरूरत है कि सोशल मीडिया पर दिखने वाली दुनिया वास्तविक नहीं है। हमें अपनी कीमत को लाइक और कमेंट की संख्या से नहीं आंकना चाहिए। हमें अपनी आत्म-मूल्यता को आंतरिक गुणों और व्यक्तिगत उपलब्धियों के आधार पर परिभाषित करना चाहिए। माता-पिता और शिक्षकों को बच्चों को इस बारे में शिक्षित करना चाहिए कि सोशल मीडिया का उपयोग जिम्मेदारी से कैसे करें और इसके नकारात्मक प्रभावों से कैसे बचें। अंततः,

हमें सोशल मीडिया को एक उपकरण के रूप में उपयोग करना चाहिए, न कि एक ऐसी वस्तु के रूप में जो हमारे जीवन और मानसिक स्वास्थ्य को नियंत्रित करे।

निष्कर्ष – मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया का प्रभाव जटिल और बहुआयामी है। इसका उपयोग हमारे मानसिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है, लेकिन यह एक सहायक उपकरण भी हो सकता है। यह हम पर निर्भर करता है कि हम इसका उपयोग कैसे करते हैं। अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग से बचने, डिजिटल डिटॉक्स का अभ्यास करने और वास्तविक जीवन के संबंधों को प्राथमिकता देने से हम सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभावों को कम कर सकते हैं। हमें यह याद रखना चाहिए कि सोशल मीडिया एक साधन है, साध्य नहीं। इसका विवेकपूर्ण उपयोग करके ही हम इसके लाभों का आनंद लेते हुए अपने मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा कर सकते हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. बत्तीनेनी जी., चितलापुडी एन., अमेंटा एफ. एफबी-प्रोफेट मशीन लर्निंग मॉडल द्वारा चार उच्च प्रभावित देशों (यूएसए, ब्राजील, भारत और रूस) में कोविड-19 महामारी के आकार का पूर्वानुमान। एप्लिकेशन कम्प्यूटेशनल। 2020
2. चावेज एस., लॉन्ग बी., कोयफमैन ए., लियांग एस.वाई. कोरोनावायरस रोग (कोविड-19): आपातकालीन चिकित्सकों के लिए एक प्राइमरी अमेरिकन जर्नल ऑफ इमर्जेंसी 2020
3. चावला एस., मित्तल एम., चावला एम., गोयल एल. कोरोना वायरस-प्राकृतिक आपदा के दूसरे तरीके की अंतर्दृष्टि। ईएआई समर्थित ट्रांस। व्यापक स्वास्थ्य प्रौद्योगिकी। 2020;6: 1-5
4. छेत्री बी., गोयल एल.एम., मित्तल एम., बट्टीनेनी जी. कोविड-19 महामारी के दौरान भारतीय छात्रों में तनाव की व्यापकता का अनुमान लगाना: भारत से एक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन। जे. तैयबा यूनिवर्सिटी मेड साइंस। 2021;16: 260-267
5. अरोड़ा एम., गोयल एल.एम., चितलापुडी एन., मित्तल एम. कोविड-19 के दौरान डिजिटल शिक्षा को प्रभावित करने वाले कारक: एक सांख्यिकीय मॉडलिंग दृष्टिकोण कंफ्यूटिंग, संचार और सुरक्षा (ICCCS) पर 2020 के 5वें अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन की कार्यवाही पटना, भारत। 14-16 अक्टूबर 2020। पिसकेटवे, एनजे, यूएसए: इंस्टीट्यूट ऑफ इलेक्ट्रिकल एंड इलेक्ट्रॉनिक्स इंजीनियर्स (IEEE)। 2020. पृष्ठ 1-5
6. एल फिर्दौसी एस., लचगर एम., काबेली एच., रोचडी ए., गौजदामी डी., एल फिर्दौसी एल. कोविड-19 महामारी के दौरान उच्च शिक्षा में दूरस्थ शिक्षा का आकलन। शिक्षा अनुसंधान अंतर्राष्ट्रीय 2020
7. चितलापुडी एन., बट्टीनेनी जी., अमेंटा एफ. डीप लर्निंग मॉडल का उपयोग करके कोविड-19 टीव्स का भावुक विश्लेषण। इन्फेक्ट डिस. रिप. 2021;13: 329-339
8. ली सी., चेन एल.जे., चेन एक्स., झांग एम., पैंग सी.पी., चेन एच. इंटरनेट खोजों और सोशल मीडिया डेटा से कोविड-19 प्रकोप की भविष्यवाणी करने की संभावना का पूर्वव्यापी विश्लेषण, चीन, 2020 यूरोसर्विलांस 2020