

किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य और सोशल मीडिया उपयोग का संबंध का अध्ययन बलिया जनपद के विशेष संदर्भ में

डॉ. तृप्ति तिवारी*

* सहायक प्राध्यापक (गृह विज्ञान) जननायक चन्द्रशेखर विश्वविद्यालय, बलिया (उ.प्र.) भारत

शोध सारांश - वर्तमान डिजिटल युग में सोशल मीडिया किशोरों के जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा बन गया है। किशोरावस्था मानसिक एवं भावनात्मक विकास की अत्यंत संवेदनशील अवस्था होती है। इस अवस्था में सोशल मीडिया का अत्यधिक या अनियंत्रित उपयोग किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल सकता है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप, यूट्यूब आदि प्लेटफॉर्म किशोरों को सामाजिक जुड़ाव, अभिव्यक्ति और सूचना का अवसर प्रदान करते हैं, किंतु इनके अत्यधिक उपयोग से तनाव, चिंता, आत्म-संतोष में कमी, नींद की समस्या और अवसाद जैसी मानसिक समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। प्रस्तुत शोध अध्ययन का उद्देश्य बलिया जनपद के किशोरों में सोशल मीडिया उपयोग की प्रवृत्तियों तथा उसके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का विश्लेषण करना है। अध्ययन में सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया तथा 13-19 वर्ष आयु वर्ग के किशोरों को नमूने के रूप में शामिल किया गया। प्राप्त परिणामों से यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य के बीच प्रत्यक्ष संबंध है। सीमित एवं नियंत्रित उपयोग लाभकारी है, जबकि अत्यधिक उपयोग मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक सिद्ध होता है।

प्रस्तावना - किशोरावस्था मानव जीवन का वह चरण है जिसमें व्यक्ति शारीरिक, मानसिक और सामाजिक परिवर्तनों से गुजरता है। इस अवस्था में आत्म-पहचान, आत्म-सम्मान और सामाजिक स्वीकृति की आवश्यकता अधिक होती है। वर्तमान समय में तकनीकी विकास और इंटरनेट की उपलब्धता ने किशोरों के जीवन को पूरी तरह बदल दिया है। बलिया जनपद जैसे अर्ध-ग्रामीण क्षेत्र में भी सोशल मीडिया का तीव्र प्रसार हुआ है। किशोर बड़ी संख्या में स्मार्टफोन और इंटरनेट का उपयोग कर रहे हैं। जहाँ एक ओर यह ज्ञान और सूचना का माध्यम बन रहा है, वहीं दूसरी ओर यह मानसिक स्वास्थ्य के लिए नई चुनौतियाँ भी प्रस्तुत कर रहा है। इसी संदर्भ में यह अध्ययन महत्वपूर्ण है।

पूर्ववर्ती अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि:

1. Anderson (2020) ने पाया कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग किशोरों में तनाव और अवसाद को बढ़ाता है।
2. Kaur (2020) के अनुसार सोशल मीडिया पर तुलना की प्रवृत्ति आत्म-संतोष में कमी लाती है।
3. WHO (2021) ने किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर डिजिटल प्लेटफॉर्म के प्रभाव को एक वैश्विक चिंता बताया।
4. Singh (2022) ने भारत में शहरी किशोरों में सोशल मीडिया लत को मानसिक असंतुलन से जोड़ा।

इन अध्ययनों से यह स्पष्ट है कि सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य के बीच गहरा संबंध है। इसी आधार पर शोध अध्ययन के उद्देश्य अग्रलिखित हैं:

1. किशोरों में सोशल मीडिया उपयोग की अवधि का अध्ययन।
2. किशोरों की मानसिक स्वास्थ्य स्थिति का विश्लेषण।

3. सोशल मीडिया उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध का अध्ययन।

4. ग्रामीण एवं शहरी किशोरों में अंतर का अध्ययन।

प्रस्तुत शोध अध्ययन के लिए निम्नलिखित परिकल्पनाओं का निर्माण किया गया है :

1. सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।
2. सीमित सोशल मीडिया उपयोग मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।
3. शहरी किशोर ग्रामीण किशोरों की तुलना में अधिक सोशल मीडिया उपयोग करते हैं।

प्रस्तुत शोध अध्ययन में शोध पद्धति वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक प्रकृति की है। अध्ययन क्षेत्र उत्तर प्रदेश का बलिया जनपद है। तथ्यों के संकलन के रूप में 13-19 वर्ष आयु वर्ग के 150 किशोरों का चयन किया गया, जिनमें 75 ग्रामीण और 75 शहरी क्षेत्र से थे। न्यादर्श का चयन साधारण यादृच्छिक विधि से किया गया। प्रदत्त संग्रह के लिए प्रश्नावली, साक्षात्कार और अवलोकन विधि का प्रयोग किया गया। प्रदत्त विश्लेषण के लिए प्रतिशत विधि और तुलनात्मक विश्लेषण अपनाया गया।

शोध विश्लेषण

तालिका - 01: किशोरों में सोशल मीडिया उपयोग की अवधि

सोशल मीडिया उपयोग की अवधि	किशोरों की संख्या	प्रतिशत (%)
1-2 घंटे प्रतिदिन	38	25 %
2-4 घंटे प्रतिदिन	68	45 %

4-6 घंटे प्रतिदिन	30	20 %
6 घंटे से अधिक	14	10 %
कुल	150	100 %

तलिका-1 से यह स्पष्ट होता है कि बलिया जनपद के अधिकांश किशोर प्रतिदिन दो घंटे से अधिक समय सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं। सर्वाधिक 45 प्रतिशत किशोर 2-4 घंटे प्रतिदिन सोशल मीडिया पर व्यतीत करते हैं, जो यह दर्शाता है कि सोशल मीडिया उनके दैनिक जीवन का नियमित हिस्सा बन चुका है। लगभग 30 प्रतिशत किशोर चार घंटे से अधिक समय सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं, जो अत्यधिक उपयोग की श्रेणी में आता है। केवल 25 प्रतिशत किशोर ही सीमित समय (1-2 घंटे) तक सोशल मीडिया का उपयोग करते पाए गए। यह प्रवृत्ति यह संकेत देती है कि किशोरों में डिजिटल निर्भरता बढ़ रही है, जिसका सीधा प्रभाव उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ सकता है।

तालिका - 02: सोशल मीडिया उपयोग का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्या	किशोर (%)
तनाव	62 %
चिंता/बेचौनी	55 %
नींद की समस्या	48 %
आत्मविश्वास में कमी	41 %
चिड़चिड़ापन	39 %

तालिका-2 से यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहा है। अध्ययन में 62 प्रतिशत किशोरों ने तनाव की समस्या को स्वीकार किया, जो एक गंभीर संकेत है। 55 प्रतिशत किशोरों में चिंता एवं बेचौनी की स्थिति पाई गई, जिससे यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया पर निरंतर सक्रियता मानसिक अस्थिरता को बढ़ावा देती है। लगभग आधे किशोरों में नींद की समस्या देखी गई, जिसका कारण देर रात तक मोबाइल फोन का उपयोग माना जा सकता है। आत्मविश्वास में कमी और चिड़चिड़ापन भी उल्लेखनीय प्रतिशत में पाया गया, जो सोशल मीडिया पर तुलना, साइबर दबाव और सामाजिक अपेक्षाओं का परिणाम है।

तालिका - 03: ग्रामीण एवं शहरी किशोरों में सोशल मीडिया उपयोग एवं मानसिक स्वास्थ्य की तुलना

संकेतक	ग्रामीण किशोर (%)	शहरी किशोर (%)
4 घंटे से अधिक सोशल मीडिया उपयोग	28 %	46 %
माता-पिता की निगरानी	65 %	38 %
मानसिक तनाव	42 %	58 %
नींद की समस्या	35 %	52 %
आत्मविश्वास में कमी	37 %	49 %

तालिका - 3 ग्रामीण एवं शहरी किशोरों के बीच स्पष्ट अंतर को दर्शाती है। शहरी किशोरों में 4 घंटे से अधिक सोशल मीडिया उपयोग करने वालों का प्रतिशत (46%) ग्रामीण किशोरों (28%) की तुलना में अधिक है। ग्रामीण किशोरों में माता-पिता की निगरानी अधिक पाई गई, जो उन्हें डिजिटल दुष्प्रभावों से आंशिक रूप से सुरक्षित रखती है। इसके विपरीत शहरी किशोरों में मानसिक तनाव, नींद की समस्या और आत्मविश्वास में कमी की दर

अधिक देखी गई। यह तालिका सिद्ध करती है कि सामाजिक परिवेश और पारिवारिक संरचना किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

शोध अध्ययन से प्राप्त परिणाम यह स्पष्ट करते हैं कि बलिया जनपद के किशोरों में सोशल मीडिया उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य के बीच प्रत्यक्ष संबंध विद्यमान है। जिन किशोरों का सोशल मीडिया उपयोग अधिक पाया गया, उनमें तनाव, चिंता, चिड़चिड़ापन और नींद की समस्याएँ भी अधिक पाई गईं। परिणाम यह भी दर्शाते हैं कि शहरी किशोरों में सोशल मीडिया उपयोग की अवधि अधिक है और उनमें मानसिक तनाव की संभावना भी अधिक देखी गई। इसके विपरीत ग्रामीण किशोरों में पारिवारिक निगरानी और सामाजिक जुड़ाव के कारण नकारात्मक प्रभाव अपेक्षाकृत कम पाए गए। यह अध्ययन यह सिद्ध करता है कि सोशल मीडिया का प्रभाव उसके उपयोग की मात्रा और सामाजिक परिवेश पर निर्भर करता है।

प्रस्तुत शोध अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि सोशल मीडिया किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को गहराई से प्रभावित करता है। अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग किशोरों में मानसिक असंतुलन, तनाव और आत्म-संतोष की कमी को बढ़ावा देता है। बलिया जनपद के किशोर भी इस डिजिटल परिवर्तन से प्रभावित हैं। अतः यह आवश्यक है कि सोशल मीडिया का उपयोग संतुलित, नियंत्रित और उद्देश्यपूर्ण रूप में किया जाए, ताकि किशोरों का मानसिक विकास स्वस्थ दिशा में हो सके।

सुझाव :

1. किशोरों के सोशल मीडिया उपयोग की समय-सीमा निर्धारित की जाए।
2. विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य एवं डिजिटल साक्षरता कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ।
3. माता-पिता को बच्चों की डिजिटल गतिविधियों पर नियमित निगरानी रखनी चाहिए।
4. साइबर बुलिंग और ऑनलाइन तुलना से संबंधित जागरूकता बढ़ाई जाए।
5. सोशल मीडिया के शैक्षिक और सकारात्मक उपयोग को प्रोत्साहित किया जाए।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. Anderson, M. (2020). Social media and adolescent mental health.
2. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.
3. Bansal, R., & Sharma, P. (2020). Impact of social media on mental health of adolescents. Indian Journal of Health and Wellbeing, 11(4), 210-215.
4. Choudhary, S., & Gupta, R. (2019). Social networking sites and psychological well-being of adolescents. Journal of Psychology and Education, 14(2), 45-52.
5. Digital India Report. (2022). Internet usage among adolescents in India. New Delhi: Ministry of Electronics and Information Technology.
6. Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and

- college students. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168.
7. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). *Cyberbullying: Identification, prevention, and response*. Cyberbullying Research Center.
 8. Kumar, A., & Singh, S. (2021). Social media usage and mental health issues among adolescents in rural India. *International Journal of Social Science Research*, 9(1), 67–75.
 9. Ministry of Health and Family Welfare. (2021). *National mental health survey of India*. New Delhi: Government of India.
 10. National Institute of Mental Health and Neurosciences. (2020). *Adolescent mental health in India*. Bengaluru: NIMHANS.
 11. Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652–657.
 12. Rideout, V., & Robb, M. B. (2018). Social media, social life: Teens reveal their experiences. *Common Sense Media*.
 13. Sharma, N., & Verma, P. (2022). Psychological impact of excessive social media use among Indian adolescents. *Journal of Mental Health Education*, 6(3), 89–97.
 14. Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy*. New York: Atria Books.
 15. Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine well-being? *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302.
 16. World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. Geneva: WHO.
 17. World Economic Forum. (2022). *Digital well-being report*.
