

## सोशल मीडिया के दुरुपयोग का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव एक समीक्षा

प्राप्ति: 20.05.2024

स्वीकृत: 26.06.2024

डॉ० गीतिका नागर

असिस्टेंट प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग

के० जी० के० महाविद्यालय, मुरादाबाद

ईमेल: [nagargeetika@gmail.com](mailto:nagargeetika@gmail.com)

34

### सारांश

प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य है कि सोशल मीडिया का दुरुपयोग के तथ्यों का उजागर करना है विभिन्न अध्ययनों के माध्यम से यह सिद्ध करना है कि यदि सोशल मीडिया का आवश्यकता से अधिक प्रयोग किया जाए तो वह हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है सोशल मीडिया साइबर-बुलिंग को बढ़ावा देता है। यह फेक न्यूज और हेट स्पीच फैलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग हमारी निद्रा को प्रभावित करता है तथा चिंता और अवसाद में वृद्धि करता है साइबर बुलिंग, छवि खराब होना आदि जैसे कई इसके अन्य नकारात्मक प्रभाव भी हैं। सोशल मीडिया की वजह से युवाओं में 'गुम हो जाने का भय' (FOMO) अत्यधिक बढ़ गया है। मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया का प्रभाव निम्न बातों पर निर्भर करता है:

कुछ विशेष प्रकार की सामग्री देखने से कुछ किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य संबंधी जोखिम बढ़ सकते हैं। इसमें ऐसी सामग्री शामिल हो सकती है जो दर्शाती है:

- @ अवैध कार्य.
  - @ खुद को नुकसान पहुंचाना या दूसरे लोगों को नुकसान पहुंचाना।
  - @ खान-पान संबंधी विकारों से जुड़ी आदतों को प्रोत्साहित करना, जैसे @ शुद्धिकरण या प्रतिबंधात्मक खान-पान।
  - # एक किशोर ऑनलाइन क्या देखता और करता है।
  - # ऑनलाइन बिताया गया समय.
  - # मनोवैज्ञानिक कारक, जैसे परिपक्वता स्तर और पहले से मौजूद मानसिक स्वास्थ्य स्थितियाँ।
  - # सांस्कृतिक, सामाजिक और आर्थिक कारकों सहित व्यक्तिगत जीवन की परिस्थितियाँ।
- यहां किशोरों के सोशल मीडिया उपयोग के सामान्य फायदे और नुकसान के साथ-साथ माता-पिता के लिए सुझाव भी दिए गए हैं। सोशल मीडिया के उपयोग से कुछ

*किशोरों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है सोशल मीडिया के उपयोग और जीवन से संतुष्टि के बीच कोई सांख्यिकीय महत्वपूर्ण संबंध नहीं है*

*एक नशीले पदार्थ के रूप में देखे जाने के बजाय, सोशल को एक ऐसी दवा माना जा सकता है जिसका उपयोग साइड इफेक्ट से बचने के लिए सावधानी से किया जाना चाहिए।*

*सोशल मीडिया का उपयोग सीखने, अनुभव साझा करने और सहानुभूति व्यक्त करने के लिए किया जा सकता है। इसके अलावा, इसका उपयोग उत्पादों या सेवाओं को कुशलतापूर्वक बढ़ावा देने के लिए किया जा सकता है। हालाँकि, लोगों को FOMO जैसे खतरों से निपटने के लिए प्रभावी रणनीतियाँ और कौशल सिखाए जाने चाहिए।*

### **मुख्य बिन्दु**

*सोशल, मीडिया, मानसिक, स्वास्थ्य,*

सोशल मीडिया इंटरनेट साइटों और ऐप्स के लिए एक शब्द है जिसका उपयोग आप अपने द्वारा बनाई गई सामग्री को साझा करने के लिए कर सकते हैं। सोशल मीडिया आपको दूसरों द्वारा पोस्ट की गई सामग्री पर प्रतिक्रिया देने की सुविधा भी देता है। इसमें चित्र, पाठ, दूसरों की पोस्ट पर प्रतिक्रियाएँ या टिप्पणियाँ और जानकारी के लिंक शामिल हो सकते हैं। मानसिक स्वास्थ्य स्वास्थ्य का एक अभिन्न अंग है यह मानसिक बीमारियों की अनुपस्थिति से कहीं अधिक है। यह व्यक्तियों की भलाई और प्रभावी कामकाज की नींव है। इसमें मानसिक कल्याण, मानसिक विकारों की रोकथाम, उपचार और पुनर्वास शामिल है। डब्ल्यूएचओ का अनुमान है कि भारत में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का बोझ प्रति 100 00 जनसंख्या पर 2443 विकलांगता-समायोजित जीवन वर्ष (डीएएलवाई) है। प्रति 100,000 जनसंख्या पर आयु-समायोजित आत्महत्या दर 21.1 है।

चिंता और अवसाद समाज और अंतर्राष्ट्रीय समुदाय के लिए काफी समस्याएँ हैं। चिंता और अवसाद एसोसिएशन ऑफ अमेरिका (एडीए, एनडी) के अनुसार, चिंता विकार सबसे आम मानसिक बीमारियाँ हैं जो अमेरिका में लगभग 40 मिलियन वयस्कों को प्रभावित करती हैं। ये स्थितियाँ 12 से 18 वर्ष के 25% बच्चों को भी प्रभावित करती हैं, जिससे शैक्षणिक प्रदर्शन में कमी, महत्वपूर्ण सामाजिक गतिविधियाँ छूट जाना और मादक द्रव्यों का सेवन है प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य है कि सोशल मीडिया का दुरुपयोग के तथ्यों का उजागर करना है विभिन्न अध्ययनों के माध्यम से यह सिद्ध करना है कि यदि सोशल मीडिया का आवश्यकता से अधिक प्रयोग किया जाए तो वह हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है सोशल मीडिया साइबर-बुलिंग को बढ़ावा देता है। यह फेक न्यूज और हेट स्पीच फैलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग हमारी निद्रा को प्रभावित करता है तथा चिंता और अवसाद में वृद्धि करता है साइबर बुलिंग, छवि खराब होना आदि जैसे कई इसके अन्य नकारात्मक प्रभाव भी हैं। सोशल मीडिया की वजह से युवाओं में 'गुम हो जाने का भय' (FOMO) अत्यधिक बढ़ गया है। आज देश का युवा अपना ज्यादातर समय सोशल मीडिया पर ही व्यतीत कर रहा है। 13 से 17 वर्ष के बच्चों का 2022 का सर्वेक्षण एक सुराग प्रदान करता है। लगभग 1,300 प्रतिक्रियाओं के आधार पर, सर्वेक्षण में पाया गया कि 35% किशोर दिन में

कई बार से अधिक पांच सोशल मीडिया प्लेटफार्मों में से कम से कम एक का उपयोग करते हैं। पांच सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म हैं: यूट्यूब, टिकटॉक, फेसबुक, इंस्टाग्राम और स्नैपचौट।

सोशल मीडिया सभी किशोरों को समान रूप से प्रभावित नहीं करता है। सोशल मीडिया का उपयोग मानसिक स्वास्थ्य पर स्वस्थ और अस्वास्थ्यकर प्रभाव से जुड़ा हुआ है। ये प्रभाव एक किशोर से दूसरे किशोर में भिन्न-भिन्न होते हैं। मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया का प्रभाव निम्न बातों पर निर्भर करता है:

- # एक किशोर ऑनलाइन क्या देखता और करता है।
- # ऑनलाइन बिताया गया समय.
- # मनोवैज्ञानिक कारक, जैसे परिपक्वता स्तर और पहले से मौजूद मानसिक स्वास्थ्य स्थितियाँ।
- # सांस्कृतिक, सामाजिक और आर्थिक कारकों सहित व्यक्तिगत जीवन की परिस्थितियाँ।

यहां किशोरों के सोशल मीडिया उपयोग के सामान्य फायदे और नुकसान के साथ-साथ माता-पिता के लिए सुझाव भी दिए गए हैं। सोशल मीडिया के उपयोग से कुछ किशोरों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। यह हो सकता है:

- @ होमवर्क, व्यायाम और पारिवारिक गतिविधियों से ध्यान भटकाना।
- @ नींद में खलल डालना.
- @ ऐसी जानकारी की ओर ले जाना जो पक्षपातपूर्ण हो या सही न हो।

अफवाहें फैलाने या बहुत अधिक व्यक्तिगत जानकारी साझा करने का/साधन बनें।

कुछ किशोरों को अन्य लोगों के जीवन या शरीर के बारे में ऐसे विचार बनाने /के लिए प्रेरित करें जो यथार्थवादी नहीं हैं।

- @ कुछ किशोरों को ऑनलाइन शिकारियों के सामने उजागर करें, जो उनका शोषण करने या जबरन वसूली करने की कोशिश कर सकते हैं।
- @ कुछ किशोरों को साइबरबुलिंग के संपर्क में लाएँ, जिससे चिंता और अवसाद जैसी मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों का खतरा बढ़ सकता है।

इसके अलावा, जोखिम लेने से संबंधित कुछ सामग्री और सोशल मीडिया पर नकारात्मक पोस्ट आत्म-नुकसान से जुड़ी हो सकती है।

सोशल मीडिया के उपयोग के जोखिम विभिन्न कारकों से जुड़े हुए हैं। एक बात यह हो सकती है कि किशोर इन प्लेटफार्मों पर कितना समय बिताते हैं संयुक्त राज्य अमेरिका में 12 से 15 साल के बच्चों पर केंद्रित एक अध्ययन में, सोशल मीडिया का उपयोग करते हुए प्रतिदिन तीन घंटे बिताने को मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के उच्च जोखिम से जोड़ा गया था। वह अध्ययन 2013 और 2014 में 6,500 से अधिक प्रतिभागियों से एकत्र किए गए आंकड़ों पर आधारित था।

एक अन्य अध्ययन में इंग्लैंड में 13 से 16 वर्ष की आयु के बीच 12,000 से अधिक किशोरों के डेटा को देखा गया। शोधकर्ताओं ने पाया कि दिन में तीन बार से अधिक सोशल मीडिया का उपयोग करने से किशोरों में खराब मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण की भविष्यवाणी की जाती है।

किशोर सोशल मीडिया का उपयोग कैसे करते हैं, यह भी इसके प्रभाव को निर्धारित कर सकता है। उदाहरण के लिए, कुछ विशेष प्रकार की सामग्री देखने से कुछ किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य संबंधी जोखिम बढ़ सकते हैं। इसमें ऐसी सामग्री शामिल हो सकती है जो दर्शाती है:

- @ अवैध कार्य.
- @ खुद को नुकसान पहुंचाना या दूसरे लोगों को नुकसान पहुंचाना।
- @ खान-पान संबंधी विकारों से जुड़ी आदतों को प्रोत्साहित करना, जैसे @ शुद्धिकरण या प्रतिबंधात्मक खान-पान।

इस प्रकार की सामग्री उन किशोरों के लिए और भी अधिक जोखिम भरी हो सकती है जिनके पास पहले से ही मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति है। सोशल मीडिया पर भेदभाव, नफरत या साइबरबुलिंग के संपर्क में आने से भी चिंता या अवसाद का खतरा बढ़ सकता है।

हवी और समाहा, (2016)। विश्लेषण से पता चलता है कि यह खराब आत्मसम्मान है जो सोशल मीडिया दुरुपयोग से जुड़े अवसाद और चिंता का कारण बनता है, न कि सोशल मीडिया का स्वयं उपयोग (इसलिए, स्वस्थ ऑनलाइन व्यवहार, जैसे आश्वासन और प्रेरणा के लिए इसका उपयोग करने से सकारात्मक व्यक्तिगत परिवर्तन हो सकते हैं। हवी और समाहा, 2016)।

नकारात्मक सोशल मीडिया व्यवहार अलगाव, अवसाद और मनोदशा का कारण बन सकता है सोशल मीडिया के अनुचित प्रयोग का एक उदाहरण साइबरबुलिंग है साइबरबुलिंग का उपयोगकर्ताओं पर अत्यधिक नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है साइबरबुलिंग को इस हद तक ले जाना कि पीड़ित आत्महत्या कर ले। लोरी एट अल (2016) ने साइबरबुलिंग के वास्तविक खतरों और नकारात्मक परिणामों पर प्रकाश डाला:

13 साल की मेगन को सोशल मीडिया पर एक कैटफिश वाले “प्यारे लड़के” ने साइबरबुलिंग का शिकार बनाया था जो लोरी नाम की एक वयस्क महिला निकली। लोरी, एक नकली लड़के का रूप धारण कर रही है।

जोश नाम के व्यक्ति ने मेगन के साथ गहरी दोस्ती बनाई। दोस्ती कब खत्म हो गई जोश ने उसे ऑनलाइन “झूठा और फूहड़” जैसे नामों से पुकारा। मेगन ने आत्महत्या कर ली अंतिम संदेश प्राप्त करने के बाद, “आप एक बुरे व्यक्ति हैं, और हर कोई नफरत करता है आप,” “आपके बिना दुनिया एक बेहतर जगह होती। यह पाया गया है कि साइबरबुलिंग अधिकतर किशोरों को प्रभावित करती है (गैनेट, 2013), शोध से पता चलता है कि वयस्क भी इस घटना से प्रभावित हो सकते हैं।

बेली पार्नेल (2017) के अनुसार, कई अध्ययनों ने वयस्कों और बच्चों में उच्च स्तर की चिंता और अवसाद के साथ उच्च सोशल मीडिया के उपयोग को जोड़ा है। पार्नेल (2017) का दावा है कि सोशल मीडिया के अनुचित उपयोग से मानसिक स्वास्थ्य के लिए काफी जटिलताएँ हो सकती हैं। दूसरे शब्दों में, सोशल मीडिया का उपयोग प्रतिकूल परिणामों से जुड़ा नहीं है सोशल मीडिया के दुरुपयोग से लत और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए, सोशल मीडिया को एक नकारात्मक घटना के रूप में देखा जाना चाहिए।

आज के समाज में, सोशल मीडिया को अक्सर एक लत के रूप में देखा जाता है क्योंकि अक्सर सोशल मीडिया उपयोगकर्ता अक्सर मादक द्रव्यों के सेवन करने वालों और शराबियों के समान व्यवहार प्रदर्शित करते हैं। पार्नेल (2017) के अनुसार, सामाजिक मुद्रा की प्रत्येक इकाई, जो "लाइक" और "शेयर" हैं, से एक व्यक्ति को डोपामाइन की थोड़ी खुराक मिलती है। जब लोगों के पास अपने खातों तक पहुंच नहीं होती है तो उन्हें निकासी के लक्षणों का अनुभव होता है (पार्नेल, 2017)।

इसके अलावा, सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं को अक्सर मामले पर खर्च किए गए समय को नियंत्रित करने में समस्याओं का अनुभव होता है, और वे हमेशा एक और पोस्ट करना चाहते हैं या एक बार फिर लाइक की जांच करना चाहते हैं (पार्नेल, 2017)। हार्टनी (2019) के अनुसार, लत का संबंध उपयोग बंद करने में असमर्थता, जुनून और शुरुआती बड़ी खुराक लेने से है। कुछ लोगों में व्यसन विकसित होने की संभावना दूसरों की तुलना में अधिक हो सकती है। उदाहरण के लिए, हाल के शोध से पता चलता है कि बहिर्मुखता, मनोविक्षुब्धता, लगाव शैली और कम उम्र सकारात्मक रूप से एसएम लत के विकास से जुड़े हुए हैं। साथ ही, लगभग सभी उपयोगकर्ता छूट जाने के डर (FOMO) से प्रभावित हैं, जो सोशल मीडिया की एक निश्चित लत लगाने वाली विशेषता है (ब्लैकवेल एट अल., 2017)।

सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग वास्तविक सोशल मीडिया लत में बदल जाता है कई युवाओं के लिए, सुबह उठते ही सबसे पहला काम सोशल मीडिया चेक करना होता है। और यह आखिरी काम है जो वे रात में करते हैं। शोध से पता चलता है कि 16 से 24 साल के बच्चे सोशल मीडिया का उपयोग करते हुए प्रतिदिन औसतन तीन घंटे बिताते हैं। बढ़ती संख्या में लोगों को लगता है कि उनकी आदतें उनके लिए स्वस्थ नहीं हैं।

पार्नेल (2017) द्वारा उद्धृत किया गया है, कनाडाई विश्वविद्यालयों के 70% छात्रों का दावा है कि यदि वे 'लूप से बाहर' होने से डरते नहीं हैं तो वे एसएम का उपयोग करना बंद कर देंगे। तथ्य यह है कि सोशल मीडिया के उपयोग में नशीली दवाओं के समान नशे की लत वाली विशेषताएं होती हैं, जिससे लोगों को यह विश्वास हो जाता है कि सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं को एक समय में एक लत विकसित हो जाएगी।

चीन, ताइवान और मलेशिया के 622 विश्वविद्यालय के छात्रों के एक ऑनलाइन सर्वेक्षण में पाया गया कि जो लोग अपने स्मार्टफोन और सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग करते हैं, उन्हें भी मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों का अनुभव होने की अधिक संभावना है। मलेशियाई विश्वविद्यालयों के 380 छात्रों के एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि सोशल मीडिया के उच्च स्तर के उपयोग से छात्र अवसाद, चिंता और तनाव के उच्च स्तर का अनुभव कर रहे थे।

भारत में इंटरनेट दुनिया के कई देशों के मुकाबले सस्ता है। इसके कारण देश के अधिकतर लोग इंटरनेट का इस्तेमाल करते हैं। देश में मोबाइल यूजर्स की संख्या करीब 100 करोड़ हो गई है। ग्लोबली बात करें तो दुनिया की करीब 93 फीसदी आबादी इंटरनेट से कनेक्टेड है और इनमें से 60 फीसदी यानी करीब 4.8 अरब लोग सोशल मीडिया पर एक्टिव हैं। इंटरनेट अब लोगों की जिंदगी

का अहम हिस्सा हो गया है, लेकिन यह चिंताजनक है। एक सर्वे के मुताबिक देश के 9–17 वर्ष की आयु के आधे से अधिक भारतीय युवा प्रतिदिन 3 घंटे से अधिक समय सोशल मीडिया और ऑनलाइन गेमिंग पर बिताते हैं।

हालाँकि, सोशल मीडिया का उपयोग करने वाले सभी लोगों में लत विकसित नहीं होती है, जिसकी पुष्टि कई अध्ययनों से होती है। पार्नेल (2017) का दावा है कि 18 से 29 साल के लगभग 90% बच्चे सोशल मीडिया पर हैं, लेकिन उनमें से केवल कुछ को ही इसकी लत लग जाती है। हालाँकि कोई आधिकारिक आँकड़े नहीं हैं, लेकिन यह स्पष्ट प्रतीत होता है कि सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं के बीच अत्यधिक नशे की लत का व्यवहार आम नहीं है। सोशल मीडिया का उपयोग आम तौर पर रिश्तों को बनाए रखने और विकसित करने के लिए किया जाता है, जो एक तटस्थ कार्रवाई है।

सोशल मीडिया का उपयोग करते हुए, कोवाल्स्की (2017) ने कार्यस्थल साइबरबुलिंग पर एक अध्ययन किया और पाया कि 3,666 प्रतिभागियों में से 30: ने पीड़ित होने की रिपोर्ट दी और कार्यस्थल पर साइबरबुलिंग हुई।

इसके अलावा, हाल के शोध से पता चलता है कि सोशल मीडिया के उपयोग और जीवन से संतुष्टि के बीच कोई सांख्यिकीय महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।

एक नशीले पदार्थ के रूप में देखे जाने के बजाय, सोशल को एक ऐसी दवा माना जा सकता है जिसका उपयोग साइड इफेक्ट से बचने के लिए सावधानी से किया जाना चाहिए। लोगों से ऑनलाइन बात करना, सकारात्मक अनुभव साझा करना, साथियों को आश्वस्त करना या मजेदार तस्वीरें देखना कोई बुरी बात नहीं है। इसके बजाय, यह लोगों को उनके डर पर काबू पाने, उनके मूड में सुधार करने और प्रेरणा पाने में मदद कर सकता है। हालाँकि, दुरुपयोग से नकारात्मक अनुभव होगा, जैसे नशीली दवाओं की अधिक मात्रा या अनुचित उपयोग।

पार्नेल (2017) प्रतिकूल परिणामों को टालने के लिए एक सुसंगत रूपरेखा प्रदान करता है, जिसे एक सामान्य दिशानिर्देश के रूप में माना जा सकता है। इसमें समस्या को पहचानना, सोशल मीडिया आहार का ऑडिट करना, बेहतर ऑनलाइन अनुभव बनाना और अच्छे व्यवहार का मॉडल तैयार करना शामिल है। हालाँकि ये कदम सहज प्रतीत होते हैं, लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि सकारात्मक परिणाम सुनिश्चित करने के लिए इन्हें तैयार किया जाए और बनाए 21वीं सदी की शुरुआत में सोशल मीडिया के उदय ने हमें बताया दोस्तों, परिवार और लोगों तक आसान पहुंच की योजना की हम प्रशंसा करते हैं – हम ऑनलाइन सब से जुड़े रह सकते हैं। सामाजिक अस्तित्व के किसी भी गुण, हम से संपर्क करना चाहते हैं और सोशल मीडिया हमें भी समय, किसी भी स्थान पर ऐसा करने की जानकारी देता है।

जैसे-जैसे सोशल मीडिया साइट ने हमारे जीवन पर अपना प्रभाव डाला है, हमारे मानसिक स्वास्थ्य के साथ संबंध पर अधिक ध्यान आकर्षित किया गया है। यदि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग किया जाता है, तो इससे चिंता, अवसाद, खान-पान संबंधी विकार और विकारों सहित मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियाँ पैदा हो सकती हैं। जैसे-जैसे सोशल मीडिया साइट ने

हमारे जीवन पर अपना प्रभाव डाला है, हमारे मानसिक स्वास्थ्य के साथ संबंध पर अधिक ध्यान आकर्षित किया गया है। यदि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग किया जाता है, तो इससे चिंता, अवसाद, खान-पान संबंधी विकार और विकारों सहित मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियाँ पैदा हो सकती हैं। हेल्थलाइन ने हाल ही में एक सर्वे किया था। इस सर्वे में 25 प्रतिशत लोगों ने माना कि सोशल मीडिया से उनके मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ रहा है। जबकि 53 प्रतिशत ने कहा कि इसका इस्तेमाल कम करने पर मेंटल हेल्थ में काफी सुधार होता है। दुनियाभर में आई कोरोना महामारी के दौरान खराब मानसिक स्वास्थ्य से पीड़ित लोगों की संख्या बढ़कर 66 प्रतिशत हो गई थी। क्योंकि ज्यादातर लोग घर में थे और सोशल मीडिया का ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल कर रहे थे। Express VPN के 2021 के सर्वेक्षण के मुताबिक, 1500 अमेरिकियों पर किए गए शोध में 86 प्रतिशत ने यह स्वीकार किया कि सोशल मीडिया सीधे तौर पर उनकी खुशी और आत्मछवि पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। जबकि कुछ लोगों ने चिंता, अकेलापन और डिप्रेशन की बात स्वीकार की मनुष्य तब तक जीवित है जब तक हम सामाजिक व्यवहार की अपनी प्रवृत्ति के कारण जीवित हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि हमारा मस्तिष्क विशेष न्यूरोकेमिकल्स की रिहाई के साथ सामाजिक संबंधों को पुरस्कृत करने के लिए विकसित हुआ है। इनमें से प्रमुख डोपामाइन है, जो हमारे अस्तित्व-उन्मुख "आदिम मस्तिष्क" की गतिविधियों के जवाब में जारी किया जाता है, जिन्हें खाना, सेक्स या व्यायाम करना फायदेमंद लगता है। डोपामाइन के तंत्रिका मार्ग सीखने, आदत निर्माण और लत के केंद्र में हैं। मस्तिष्क छवि से पता चलता है कि कोकीन और चीनी जैसे नशीले पदार्थों की प्रतिक्रिया में डोपामाइन इनाम सर्किट भी सक्रिय होते हैं। अब यह स्पष्ट है कि व्यवहार नशीले पदार्थों के समान तंत्रिका मार्गों को ट्रिगर कर सकते हैं। आदत सुदृढीकरण का सबसे प्रभावी रूप है। इस तरह के पुरस्कारों को सोशल मीडिया फंक्शंस में शामिल किया गया है, जिससे उपयोगकर्ता लंबे समय तक जुड़े रहते हैं। इतना ही नहीं, बल्कि संभावित इनाम की प्रत्याशा से ही हमारा डोपामाइन स्तर बढ़ जाता है। इसलिए यह देखने के लिए हमारे सोशल मीडिया फीड की जाँच करना कि क्या नया है हमें कितने लाइक मिले हैं, आसानी से डोपामाइन-प्रेरित मजबूरी बन सकती है। हमारी गहरी सामाजिक आवश्यकताओं और चिंताओं के प्रति सोशल मीडिया की अपील यह समझाने में मदद करती है कि सोशल मीडिया किस प्रकार व्यसनकारी है। मित्र और अनुयायी, पसंद और "लकीरें", न केवल दूसरों से अनुमोदन (मान्यता) की हमारी आवश्यकता को पूरा करते हैं, बल्कि इसे दूसरों को प्रदान करने की समान रूप से आकर्षक इच्छा (पारस्परिकता) को भी संतुष्ट करते हैं। लेकिन इन आभासी सामाजिक "सुधारों" की वास्तविक जीवन की सामाजिक अंतःक्रियाओं से तुलना कैसे की जाती है? अधिक से अधिक लोग इन्हें खोखला, यदि सर्वथा खतरनाक नहीं तो, विकल्प मान रहे हैं। एक के बाद एक अध्ययन ने सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य प्रभावों के बीच संबंध की जांच की है, जिसमें बढ़ती चिंता, अवसाद और अकेलापन शामिल है। 2020 के बाद से यह कहने वाले लोगों में 12 प्रतिशत की वृद्धि हुई है कि वे पहले की तुलना में सोशल मीडिया का कम उपयोग करते हैं।

अमेरिका, ब्रिटेन, ऑस्ट्रेलिया और नॉर्वे के 2022 के क्रॉस-नेशनल ऑनलाइन सर्वे में पाया गया कि जिन लोगों ने मनोरंजन के लिए या कोरोना महामारी के दौरान अकेलेपन को कम करने के लिए सोशल मीडिया का इस्तेमाल किया, उन्होंने खराब मानसिक स्वास्थ्य का अनुभव किया। दरअसल सोशल मीडिया पर जब हम कुछ ऐसा देखते हैं, जिसकी वजह से हमें खुद पर डाउट होने लगे तो अक्सर चिंता और तनाव का शिकार हो जाते हैं। हम सोशल प्लेटफॉर्म पर कोई पोस्ट शेयर करते हैं और उसपर अगर लाइक्स कम आए हैं या किसी ने उस पोस्ट की बुरी तरह से निंदा कर दी है तो हम इस बात से भी काफी ज्यादा प्रभावित होते हैं। और चिंता में चले जाते हैं। दिमाग में घंटों तक वही बात चलती रहती है।

हाल ही में हुए एक राष्ट्रीय सर्वे से इस बात की जानकारी मिली है। इस सर्वे में देश के करीब 50,000 माता-पिता शामिल थे। सर्वे में पाया गया कि 9 से 17 वर्ष की आयु के दस में से प्रत्येक छठा युवा प्रतिदिन तीन घंटे से अधिक सोशल मीडिया या गेमिंग प्लेटफॉर्म पर बिताते हैं। अकेले महाराष्ट्र से 17 फीसदी माता-पिता ने कहा कि उनके बच्चे हर दिन छह घंटे से अधिक समय तक ऑनलाइन रहते हैं। यही जवाब देश के 22 फीसदी उत्तरदाताओं ने भी दिए। केवल 10 फीसदी माता-पिता ने कहा कि सोशल मीडिया या गेमिंग पर समय बिताने के बाद उनका बच्चा "खुश" महसूस करता है। अध्ययन से यह भी बात सामने आई है कि सोशल मीडिया सकारात्मक प्रभावों की तुलना में अधिक नकारात्मक प्रभाव डाल रहा है।

बढ़ रही है मानसिक परेशानी ताजा सर्वे अमेरिकी सर्जन जनरल डॉ. विवेक मूर्ति की 2022 की एक की पुष्टि करता है जिसमें कहा गया था कि यदि कोई बच्चा हर दिन सोशल मीडिया पर 3 घंटे या इससे अधिक समय बिताता है तो उसमें डिप्रेशन देखा जा सकता है और उसके मानसिक स्वास्थ्य के भी नुकसान का गहरा खतरा है।

सोशल मीडिया रुझानों पर मार्केटिंग रिसर्च फर्म GWI 2022 की रिपोर्ट अमेरिका में, जेन जेड यह कहने के लिए मशहूर है कि सामाजिक मंच समाज के लिए अच्छे हैं और उन्हें दूसरों से जुड़ाव महसूस करने में मदद करते हैं। लेकिन यह मानने के लिए भी कि इस क्षेत्र में परिपूर्ण होने के लिए बहुत अधिक दबाव है, और यह उन्हें चिंता का कारण बनता है।

### **निष्कर्ष**

सोशल मीडिया के प्रतिकूल प्रभावों पर वर्तमान साहित्य में व्यापक रूप से चर्चा की गई है। इसका अनुचित उपयोग लत जैसे लक्षणों से जुड़ा हो सकता है और चिंता और अवसाद को जन्म दे सकता है। हालाँकि, सोशल मीडिया को एक नशे की दवा के रूप में सोचने के बजाय, इसे एक उपयोगी उपकरण के रूप में माना जा सकता है, जिसका दुरुपयोग होने पर नुकसान हो सकता है। घटना के नकारात्मक पक्ष पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, सोशल मीडिया के लाभों पर जोर दिया जाना चाहिए। सोशल मीडिया का उपयोग सीखने, अनुभव साझा करने और सहानुभूति व्यक्त करने के लिए किया जा सकता है। इसके अलावा, इसका उपयोग उत्पादों या सेवाओं को कुशलतापूर्वक बढ़ावा देने के लिए किया जा सकता है। हालाँकि, लोगों को FOMO जैसे खतरों से निपटने के लिए प्रभावी रणनीतियाँ और कौशल सिखाए जाने चाहिए, जो लत की ओर ले जाते हैं। सोशल मीडिया



से जुड़े रहना अच्छी बात है, लेकिन इसका ज्यादा इस्तेमाल आपके मेंटल हेल्थ के लिए ठीक नहीं है। आइए जानते हैं कि सोशल मीडिया से ब्रेक लेने के क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं?

1. सोशल मीडिया से ब्रेक लेने का पहला फायदा आपको यह मिलेगा कि आप अपनी तुलना दूसरों से नहीं करेंगे। दूसरों से खुद को कमतर नहीं समझेंगे।
2. डिप्रेशन और टेंशन से आप कोसों दूर रहेंगे। आपका मूड अच्छा रहेगा। प्रोडक्टिव चीजें कर पाएंगे।
3. रोज-रोज लाइमलाइट में आने के लिए “क्या पोस्ट डालें”, ये नहीं सोचना पड़ेगा।

#### संदर्भ

1. अग्निहोत्री, आर., डिंगस, आर., ह्यू, एम. वाई., और क्रश, एम. टी. (2016). सोशल मीडिया: बी2बी बिक्री में ग्राहकों की संतुष्टि को प्रभावित करना. औद्योगिक विपणन प्रबंधन. 53. पृष्ठ **172–180**.
2. अमेरिका की चिंता और अवसाद एसोसिएशन. (रा.). तथ्य एवं आँकड़े. वेब.
3. ब्लैकवेल, डी., लीमैन, सी., ट्रैम्पोश, आर., ओसबोर्न, सी., और लिस, एम. (2017). सोशल मीडिया के उपयोग और लत के भविष्यवक्ताओं के रूप में बहिर्मुखता, विक्षिप्तता, लगाव शैली और छूट जाने का डर। व्यक्तित्व और व्यक्तिगत अंतर. 116. पृष्ठ **69–72**.
4. डफेट, आर. जी. (2017). युवा उपभोक्ताओं के दृष्टिकोण पर सोशल मीडिया मार्केटिंग संचार का प्रभाव. युवा उपभोक्ता. 18(1). पृष्ठ **19–39**.
5. हार्टनी, ई. (2019). व्यसन के लक्षण एवं संकेत. वेरीवेल माइंड. वेब।
6. हावी, एन.एस., समाहा, एम. (2016). विश्वविद्यालय के छात्रों में सोशल मीडिया की लत, आत्म-सम्मान और जीवन संतुष्टि के बीच संबंध. सामाजिक विज्ञान कंप्यूटर समीक्षा. 35(5). पृष्ठ **576–586**. वेब।
7. नोर्विस्की, जे., बेकर, एस., और कैरोल, के. (1998). बारह चरण सुविधा चिकित्सा मैनुअल. वेब।
8. पार्नेल, बी. (2017). क्या सोशल मीडिया आपके मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा रहा है? वेब।
9. स्मार्ट सोशल. (2019). सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभाव के 10 उदाहरण. वेब।
10. वोसेन, एच. जी., वाल्कनबर्ग, पी. एम. (2016). क्या सोशल मीडिया किशोरों की सहानुभूति को बढ़ावा देता है या उसे कम करता है? एक अनुदैर्घ्य अध्ययन. मानव व्यवहार में कंप्यूटर. 63. पृष्ठ **118–124**.
11. किशोर और सोशल मीडिया का उपयोग का प्रभाव मेयो क्लिनिक स्टाफ द्वारा।