शोध मंथन Vol. XVI No.I Jan.- Mar. 2025 ISSN: (P) 0976-5255 (e) 2454-339X
Impact Factor 8.877 (SJIF)

सोशल मीडिया के प्रयोग का किशोरों और वयस्कों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

प्राप्तिः 22.03.2025
स्वीकृतः 22.03.2025

16

जगदीप शर्मा
सहायक प्राचार्य (समाजशास्त्र विभाग)
जे0 एस0 हिन्दू पी0 जी0 कॉलेज
अमरोहा
ईमेलःsharmajgdp1989@gmail.com

डॉ0 सचिन कुमार
असिस्टेंट प्रो0 (मनोविज्ञान विभाग)
जे0 एस0 हिन्दू पी0 जी0 कॉलेज
अमरोहा
ईमेलःsp.psychology@yahoo.com

सारांश

इस शोध का उद्देश्य किशोरों और वयस्कों के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के बढते प्रभाव का अध्ययन करना है, क्योंकि सोशल मीडिया के प्रादुर्भाव के साथ ही अवसाद, चिन्ता, अकेलापन, आत्महत्या जैसी घटनाओं में भी वृद्धि देखने को मिली है। इस शोध अध्ययन के लिये मेरठ जिले से कुल 390 प्रतिदर्श इकाइयों का चयन सुविधानुसार प्रतिचयन पद्धति द्वारा किया गया, जिनमें 195 किशोर (आयु 13 से 18 वर्ष) और 195 वयस्कों (आयु 25 से 40 वर्ष) शामिल थे। मानसिक स्वास्थ्य का मापन करने के लिये डॉ. जगदीश द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य सूची और सोशल मीडिया प्रयोग का मापन करने के लिये बेथ मॉरिसी द्वारा तैयार की गई सोशल मीडिया व्यसन मापनी का प्रयोग किया गया। इस शोध के परिणाम दर्शाते हैं कि सोशल मीडिया का अधिक प्रयोग किशोरो और वयस्कों के मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक और सार्थक रूप से प्रभावित काता है ($F = 8.85, p < .01$)। इसके अतिरिक्त आयु और मानसिक स्वास्थ्य के बीच भी सार्थक सम्बन्ध पाया गया ($F = 4.50; \rho < .05$)।

मुख्य बिंदु

मानसिक स्वास्थ्य, सोशल मीडिया व्यसन।

परिचय

वर्तमान समय में इन्टरनेट विश्व में अपनी ख्याति प्राप्त कर चुका है। आज व्यक्ति किसी न किसी रूप में सोशल नेटवर्किंग से जुड़ा हुआ है। सोशल मीडिया आधुनिक समय में अभिव्यक्ति का एक सशक्त माध्यम बन चुका है। सोशल मीडिया के माध्यम से व्यक्त अपनी अभिव्यक्ति बिना किसी परेशानी के रख सकता है। जहाँ सोशल मीडिया काफी हद तक अभिव्यक्ति का एक सार्थक माध्यम है। कई मायनों में इसके दुरूपयोग के मामले भी सामने आये है। पिछले कुछ समय में साम्प्रदायिक हिंसा, दंगें तथा अफवाह फैलाने में सोशल मीडिया का दुरूपयोग सामने आया है।

सोशल मीडिया व्यसन

आधुनिक युग में सोशल मीडिया, लोगों को दूर–दूर तक एक दूसरे के साथ जुडने का एक ऐसा लोकप्रिय साधन है जिसने मानव के सामाजिक और मनोवैज्ञानिक परिवेश को नाटकीय ढंग से परिवर्तित कर दिया है। जैसे किसी भी सिक्के के दो पहलू होते हैं, वैसा सोशल मीडिया के प्रयोग के लिये भी यही बात सिद्ध होती है। यदि सोशल मीडिया ने हमें अपने प्रियजनों के साथ जुडे रहने का और दुनिया की ताजा घटनानाओं से अपडेट रहने का अवसर दिया है तो हमें सामाजिक–भौतिक और पारिवारिक क्रिया कलापों से दूर भी किया है। सोशल मीडिया के प्रादुर्भाव के साथ ही अवसाद, चिन्ता, अकेलापन, आत्महत्या जैसी घटनाओं में भी वृद्धि देखने को मिली है।

सोशल मीडिया इंटरनेट आधारित है और उपयोगकर्ताओं को व्यक्तिगत जानकारी, दस्तावेज, वीडियों और फोटो जैसी सामग्री का त्वरित इलेक्ट्रानिक संचार प्रदान करता है। उपयोगकर्ता वेब–आधारित साफ्टवेयर या एप्लिकेशन के माध्यम से कम्प्यूटर, टैबलेट या स्मार्टफोन के माध्यम से सोशल मीडिया से जुडते हैं। अतः सोशल मीडिया को परिभाषित करते हुये कहा जा सकता है कि "सोशल मीडिया शब्द कम्प्यूटर आधारित एक ऐसी तकनीक को सन्दर्भित करता है जो वर्चुअल नेटवर्क और समुदायो के माध्यम से विचारों और सूचनाओ को साझा करने की सुविधा प्रदान करता है" डॉ0 मैन्युअल कैस्टल के अनुसार सोशल मिडिया हमारे समाज की नयी सामाजिक आकृति विज्ञान का निर्माण करते है। सोशल मीडिया व्यसन के बहुत से नुकसान है, जैसे कि भावनात्मक जुडाव का अभाव, आहत होने की अरक्षितता, आमने–सामने के संचार कौशल में कमी, भावनाओं को व्यक्त करने की अप्रमाणिक अभिव्यक्ति, समझ और विचारशीलता में कमी, आलस्य में वृद्धि, एक विकृत आत्मछवि बनाना, पारिवारिक निकटता को कम करना, विकर्षण का कारण, सोशल मीडिया की लत लगना शारीरिक क्रिया कलाप कम होने के कारण शारीरिक बिमारियों को न्यौता देना और मानसिक स्वास्थ्य के लिये हानिकारक। करीम और उनके सहयोगियों (2020) ने अपने मेटा–विश्लेषणात्मक अध्ययन में पाया गया कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों का प्रयोग मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को निश्चित तौर पर हानिकारक रुप से प्रभावित करता है, यद्यपि यह स्पष्ट नही है कि किस हद तक कर सकता है। करीम और उनके सहयोगियों ने यह बताया कि सोशल मीडिया ईर्ष्या व्यक्तियों में चिन्ता और अवसाद के स्तर को प्रभावित कर सकती है।

मानसिक स्वास्थ्य

मुख्यतः मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है, मानसिक रोगों एवं दोशों का अभाव तथा मानसिक कार्य व्यवस्था का सही प्रकार से संचालन। हम कह सकते है। कि वह व्यक्ति मानसिक रू‍ से स्वस्थ है जिसमें मानसिक रोगों, निराशाओं, उलझनों अविश्वासों ग्रन्थियों आदि से रहित व्यापार संन्तुलित और व्यवस्थित रूप से पाया जाये। स्ट्रेन्ज (1965) के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य वैसे सीखे गये व्यवहार से होता है। जो सामाजिक रूप से अनुकूली होते हैं और जा व्यक्ति को अपनी जिन्दगी के साथ पर्यापत रूप से मुकाबला करने की अनुमति देता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति वह होता है, जो समाज में अच्छा व्यवहार करता हुआ जीवन व्यतीत करता है। नैतिक मूल्यों को प्राप्त करते हुए जीवन में प्रतिष्ठा प्राप्त करता हैं अतः मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति कुशल, सामाजिक तथा नैतिक होता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में सहनशीलता, आत्मविश्वास, संवेगात्मक परिपक्वता, सामंजस्य की योग्यता, नियमित जीवन, निर्णय लेने की क्षमता, आत्मसम्मान की भावना, आत्म मूल्यांकन की क्षमता, व्यक्तिगत सुरक्षा की भावना जैसे मुख्य गुण होते है।

आयु ऐसा कारक है जो सोशल नेटवर्किंग साइट्स के प्रयोग और मानसिक स्वास्थ्य के सम्बन्ध को महत्वपूर्ण रुप से प्रभावित करता है। सोशल नेटवर्किंग साइट्स की संख्या और रिपोर्ट किये तन्त्रिका विकार के बीच का सहसम्बन्ध उन यूजर्स के लिये सकारात्मक था जिनकी आयु 30 वर्ष या उससे अधिक थी, जबकि उन यूजर्स के लिये नकारात्मक था जिनकी आयु 18 से 29 वर्ष बीच थी (Hardy & Castonguay, 2018)। बेरीमैन, फर्ग्युसन और नेगी (Berryman, Ferguson & Negy, 2018) द्वारा प्रस्तुत किये गये परिणाम सोशल नेटवर्किंग साइट्स और मानसिक स्वास्थ्य के बीच नकारात्मक सम्बन्ध की पुष्टि नही करते। यदि सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर व्यतीत किये गये समय और साइकॉलाजिकल वैलबींग के सकारात्मक सूचकों, जैसे आत्मसम्मान और जीवन सन्तुष्टि, के बीच सम्बन्ध की बात करें तो यह सहसम्बन्ध ा लगभग शून्य ही पाया गया। और यदि सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर व्यतीत किये गये समय और साइकॉलाजिकल वैलबींग के नकारात्मक सूचकों, जैसे एकान्तवादिता एवं विषाद, के बीच सम्बन्ध की बात करें तो यह सहसम्बन्ध भी कम ही पाया गया (Chiungjung Huang, 2017)।

कोयलर और पैरेल (Koehler and Parrell, 2020) ने अपने अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट किया कि सोशल मीडिया के अत्याधिक और अनियन्त्रित प्रयोग का सीधा सम्बन्ध निम्न आत्म–सम्मान, उच्च विषाद एवं उच्च चिन्ता जैसी तीन साइकियेट्रिक अवस्थाओं से है। ओ'रेली और उनके साथियों (O'Reilly et al., 2019) ने अपने शोध में पाया कि सोशल मीडिया का प्रयोग मानसिक स्वास्थ्य के प्रोत्साहन के लिये करना सम्भव है और अधिकतर किशोर प्रायः सोशल मीडिया और इन्टरनेट का प्रयोग स्वास्थ्य–सम्बन्धी सूचनाओ को प्राप्त करने के लिये करते हैं। सोशल मीडिया का प्रयोग करने के फायदे भी है चुनौतीपुर्ण भी। ओ'रेली और उनके साथियों (O'Reilly et al., 2018) द्वारा किये गये एक अन्य अध्ययन से पता चलता है कि सोशल मीडिया किशोरों मनोदशा विकृति और चिन्ता विकृति के लिये जिम्मेदार है, साइबर–बुलिंग के लिये एक मंच के रुप में कार्य करता है, और सोशल मीडिया अपने आप में एक व्यसन के रुप में है।

एक शोध के परिणाम बताते हैं कि समस्यात्मक सोशल नेटवर्किंग साइट्स प्रयोग का विषाद, चिन्ता, तनाव, ए0डी0एच0डी0 और ओ0सी0डी0 के साथ सकारात्मक सहसम्बन्ध है (Zaheer Hussain & Mark Griffiths, 2018)। वर्ष 2017 में ऍषफॉर्ड यूनिवर्सिटी द्वारा किये गये शोध यह पाया गया कि सोशल मीडिया का प्रयोग करने वाले व्यक्तियों द्वारा सामाजिक अलगाव, विषाद, इर्ष्या, असुरक्षा का भाव और निम्न आत्म–सम्मान देखने को मिलता है। कुछ व्यक्तियों में, जब वें अपने जीवन की तुलना सोशल साईट्स पर उपलब्ध अन्य व्यक्तियों के कंटेंट से करते हैं, ऐसी संज्ञानात्मक विकृतियाँ विकसित होती नजर आती हैं जो उदासीनता और विषाद के भाव को जन्म देती हैं। उदाहरण के तौर पर, दूसरों को प्राप्त लाईक्स और फॉलोअर्स की संख्या के साथ तुलना करना। शोधकर्ताओ ने बताया कि सकारात्मक अन्तःक्रिया, सामाजिक सहयोग और सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर सामाजिक जुडाव का सम्बन्ध निम्न अवसाद और चिन्ता स्तर से है जबकि नकारात्मक अन्तःक्रिया और सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर सामाजिक तुलना का सम्बन्ध उच्च अवसाद और चिन्ता स्तर से है (Seabrook et. al., 2016)।

शोध के उद्देश्य

इस शोध के उद्देश्य निम्नलिखित हैंः

1. मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के प्रभाव का अध्ययन करना।

2. किशोरों और वयस्को के मानसिक स्वास्थ्य में अन्तर का अध्ययन करना।
3. किशोरों और वयस्को के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के प्रभाव की तुलना करना।

शाोध की परिकल्पनायें

1. सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग मानसिक स्वास्थ्य को को प्रभावित करता है।
2. किशोरों और वयस्को के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर है।
3. किशोरों और वयस्को के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के प्रभाव में सार्थक अन्तर है।

शोध विधि

शोध अभिकल्पः इस शोध अध्ययन के लिये एक्स–पोस्ट–फैक्टो शोध अभिकल्प का प्रयोग किया गया।

प्रतिदर्शः इस शोध अध्ययन में मेरठ जिले की सामान्य समष्टि से 195 किशोर (आयु 13 से 18 वर्ष) और 195 वयस्कों (आयु 25 से 40 वर्ष) का चयन सुविधानुसार प्रतिचयन पद्धति द्वारा किया गया।

चर

स्वतंत्र चरः (1) सोशल मीडिया का प्रयोग और, (2) आयु

आश्रित चर

1. मानसिक स्वास्थ्य

आँकडों के संग्रहण हेतू प्रयुक्त उपकरण/परीक्षण

इस शोध हेतू आंकड़ों के संग्रहण के लिये मानसिक स्वास्थ्य सूची और सोशल मीडिया मापनी का प्रयोग किया गया है, जिनका संक्षिप्त विवरण निम्नवत हैः

1. मानसिक स्वास्थ्य सूचीः डॉ. जगदीश द्वारा निर्मित इस सूची में कुल 52 पद है, जिनके द्वारा मानसिक स्वास्थ्य के 6 आयामों का मापन किया जाता है, जैसे सकारात्मक आत्म मूल्यांकन, वास्तविकता की धारणा, व्यक्तित्व का एकीकरण, स्वायतता, समूह उन्नमुख दृष्टिकोण, और पर्यावरणीय क्षमता। इस परीक्षण का विश्वसनीयता गुणांक 0.71 से 0.75 के मध्य है, और वैधता 54 है।

2. सोशल मीडिया व्यसन मापनीः सोशल नेटवर्किंग साइटों के लिये व्यसनी व्यवहार के मापन के लिये बेथ मॉरिसी द्वारा तैयार की गई 12 पद मापनी के हिन्दी अनुकूलन द्वारा सोशल मीडिया व्यसन सम्बन्धी आंकडों का संग्रहण किया गया। हिन्दी अनुकूलन और वास्तविक परीक्षण के बीच प्राप्त सहसम्बन्ध गुणांक 0.76 और अल्फा गुणांक .81 पाया गया, अतः परीक्षण को पर्याप्त रूप से विश्वसनीय और वैध कहा जा सकता है।

परिणाम एवं विवेचना

मानसिक स्वास्थ्य के सन्दर्भ में सोशल मीडिया के प्रभाव से सम्बन्धित परिणाम दर्शाते हैं सोशल मीडिया का अधिक, औसत और कम प्रयोग करने वाले प्रतिभागियों का मानसिक स्वास्थ्य पर मध्यमान क्रमशः 151.55 (मानक विचलन= 14.62), 156.91 (मानक विचलन=14.03) और 158.28 (मानक विचलन=12.48) पाया गया। अधिक, औसत और कम प्रयोग करने वाले प्रतिभागियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर है ($F = 8.85; \rho < .01$)। आयु के सम्बन्ध में परिणाम दर्शाते हैं कि किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य (मध्यमान= 154.11; मानक विचलन= 13.86; N=195) वयस्कों के

मानसिक स्वास्थ्य की तुलना में (मध्यमान = 157.05; मानक विचलन = 14.037; N =195) सार्थक रूप से कम है (F = 4.50; p < .05)। सम्भवतः किशोरो और वयस्कों के मानसिक स्वास्थ्य में पाया गया यह अन्तर किशोरावस्था में होने वाली विभिन्न समस्याओ ं का परिणाम है।

किशोर प्रतिभागियों के सम्बन्ध में परिणाम दर्शाते हैं कि उच्च सोशल मीडिया यूजर्स का मानसिक स्वास्थ्य; मध्यमान= 148.68; मानक विचलन= 12.74; N=65) सोशल मीडिया का कम प्रयोग करने वाले किशोरों से (मध्यमान= 158.66; मानक विचलन= 11.91; N= 65) कम है। ठीक इसी प्रकार वयस्क प्रतिभागियों के सम्बन्ध में परिणाम दर्शाते हैं कि उच्च सोशल मीडिया यूजर्स का मानसिक स्वास्थ्य (मध्यमान= 154.42; मानक विचलन= 15.87; N= 65) सोषल मीडिया का कम प्रयोग करने वाले वयस्कों से (मध्यमान= 157.91; मानक विचलन= 13.10; N= 65) कम है। तालिका–2 में वर्णित F–मान दर्शाता है कि सोशल मीडिया का अधिक प्रयोग किशोरो और वयस्कों के मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक और सार्थक रूप से प्रभावित काता है (F= 8.85, p < .01)। आयु और सोशल मीडिया प्रयोग की अन्तःक्रिया सार्थक रूप से मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित नही करती। दोनो चर स्वतन्त्र रूप से मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

तालिका–4.4.5: मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया और आयु के प्रभाव से सम्बन्धित परिणाम

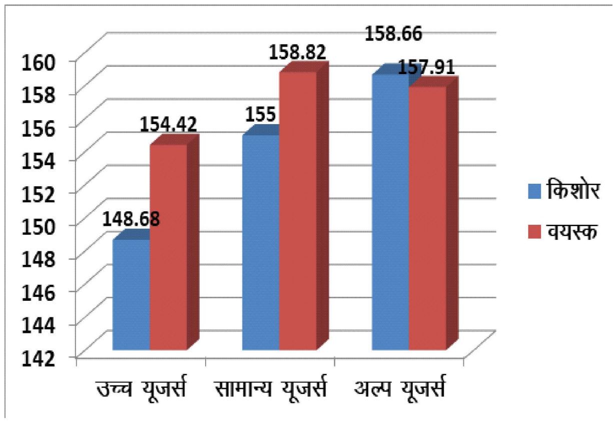
	सोशल मीडिया	मध्यमान	मनक विचलन	N
किशोर	उच्च यूजर्स	148.68	12.738	65
	सामान्य यूजर्स	155.00	15.067	65
	अल्प यूजर्स	158.66	11.906	65
	योग	154.11	13.866	195
वयस्क	उच्च यूजर्स	154.42	15.877	65
	सामान्य यूजर्स	158.82	12.741	65
	अल्प यूजर्स	157.91	13.109	65
	योग	157.05	14.037	195
समग्र	उच्च यूजर्स	151.55	14.624	130
	सामान्य यूजर्स	156.91	14.030	130
	अल्प यूजर्स	158.28	12.479	130
	योग	155.58	14.011	390

तालिका–2: मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया और आयु के प्रभाव से सम्बन्धित F–मान

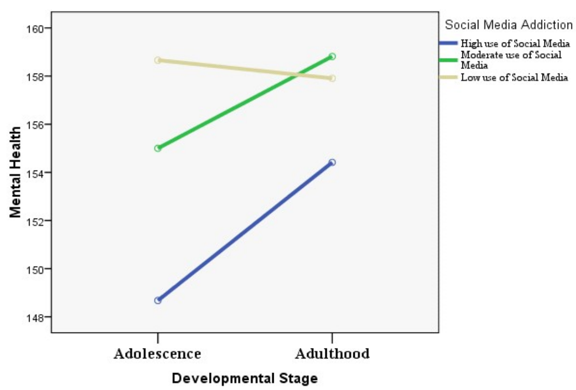
प्रसरण का स्त्रोत	वर्गयोग	स्वतंत्रता की कोटि	वर्गमाध्य	F
सोशल मीडिया प्रयोग	3295.45	2	1647.73	**8.849****
आयु	838.93	1	838.93	**4.505***
सोशल मीडिया प्रयोग और आयु	722.87	2	361.43	1.941
त्रुटि	71505.78	384	186.21	
समग्र	9516304.0	390		

=माध्य–अन्तर .01–स्तर पर सार्थक है।

=माध्य–अन्तर .05–स्तर पर सार्थक है।



चित्र–1: मानसिक स्वास्थ्य में सोषल मीडिया प्रयोग और आयु के अन्तर से सम्बन्धित बार ग्राफ



चित्र–1: मानसिक स्वास्थ्य में सोशल मीडिया प्रयोग और आयु के अन्तर से सम्बन्धित वक्र ग्राफ

निष्कर्ष एवं सुझाव

इस शोध के परिणमों से स्पष्ट है कि सोशल मीडिया सोशल मीडिया का अधिक, प्रयोग मानसिक स्वास्थ्य सार्थक रूप से प्रभावित करता है। **कोयलर और पैरेल (Koehler and Parrell, 2020)** ने अपने अध्ययन के आधार पर यह स्पष्ट किया कि सोशल मीडिया के अत्याधिक और अनियन्त्रित प्रयोग का सीधा सम्बन्ध निम्न आत्म–सम्मान, उच्च विषाद एवं उच्च चिन्ता जैसी तीन साइकियेट्रिक अवस्थाओं से है। **च्युंगजुंग हुआंग (Chiungjung Huang, 2017)** ने सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर व्यतीत किये गये समय को नकारात्मक सूचकों, जैसे एकान्तवादिता एवं विषाद के

नाममात्र रुप में ही। किन्तु **ओ'रेली और उनके साथियों (O'Reilly et al., 2018)** ने बताया कि सोशल मीडिया किशोरों में मनोदशा विकृति और चिन्ता विकृति के लिये जिम्मेदार है। **हुसैन और**

ग्रिफिद्स (Hussain & Griffiths, 2018) ने भी सोशल नेटवर्किंग साइट्स प्रयोग को विषाद, चिन्ता, तनाव, ए0डी0एच0डी0 और ओ0सी0डी0 के साथ सकारात्मक रूप से सहसम्बन्धित पाया। कुछ व्यक्ति जब अपने जीवन की तुलना सोशल साईट्स पर उपलब्ध अन्य व्यक्तियों के कंटेंट से करते है तो उनमें उदासीनता और विषाद का भाव उत्पन्न होता हैं। ऐसे लोगो में सामाजिक अलगाव, विषाद, इर्ष्या, असुरक्षा का भाव और निम्न आत्म–सम्मान देखने को मिलता है **(ऍशफॉर्ड यूनिवर्सिटी, 2017)**। किशोरों और वयस्कों के मानसिक स्वास्थ्य में भी सार्थक अन्तर देखने को मिला है। किशोरो का मानसिक स्वास्थ्य वयस्कों के मानसिक स्वास्थ्य से कम शायद इसलिये है क्योंकि किशोरावस्था में अनेक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याए, तनाव आकद होता है। इसके विपरीत, **हार्डी एवं कास्तोंगुआय (Hardy & Castonguay, 2018)**ने पाया कि सोशल नेटवर्किंग साइट्स की संख्या और रिपोर्ट किये तन्त्रिका विकार के बीच का सहसम्बन्ध उन यूजर्स के लिये सकारात्मक था जिनकी आयु 30 वर्ष या उससे अधिक थी, जबकि उन यूजर्स के लिये नकारात्मक था जिनकी आयु 18 से 29 वर्ष बीच थी। कुछ अध्ययन ऐसे भी हैं जो हमारे शोध परिणामों का समर्थन करते हैं।

उच्च सोशल मीडिया किशोर यूजर्स का मानसिक स्वास्थ्य निम्न सोशल मीडिया किशोर यूजर्स के मानसिक स्वास्थ्य से कम है। ठीक इसी प्रकार वयस्क प्रतिभागियों के सम्बन्ध में उच्च सोशल मीडिया यूजर्स का मानसिक स्वास्थ्य सोशल मीडिया का कम प्रयोग करने वाले किशोरों से कम है। **एल्तमस, सरवैया और इपरसन (Altemus, Sarvaiya, and Epperson, 2014)** ने दो मुख्य बाते बताईः पहली यह कि लडकियों में आन्तरीकरण कोपिंग स्ट्रेट्जीज और रुमिनेशन की प्रवृत्ति लडको की अपेक्षा अधिक होती है। किशोरावस्था से पहले, या ओवेरियन चक्र के शुरु होने से पहले द्रष्टिगोचर नही होती। दूसरी बात यह है कि यौवनारम्भ, मासिक धर्म और गर्भावस्था, ये सभी भावात्मक विकृति जैसे अवसाद, सामान्यीकृत चिन्ता विकृति और पैनिक विकृति के शुरु होने, पुनरावृत्ति होने और तीव्र होने के लिये जिम्मेदार है। **करीम और उनके सहयोगियों (2020)** द्वारा किये गये साहित्य विश्लेषण से यह तो स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों का प्रयोग मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को निश्चित तौर पर हानिकारक रुप से प्रभावित करता है, किन्तु किस हद तक करता है यह स्पष्ट नही है। सोशल नेटवर्किंग साइट्स प्रयोग और सहरुग्ण मनोवैज्ञानिक विकारों, जैसे विषाद, चिन्ता, तनाव, ए0डी0एच0डी0 और ओ0सी0डी0 के बीच सकारात्मक सहसम्बन्ध है। **(Zaheer Hussain & Mark Griffiths, 2018)**। **बेरीमैन, फर्ग्युसन और नेगी (Berryman, Ferguson & Negy, 2018)** द्वारा प्रस्तुत किये परिणाम भी सोशल नेटवर्किंग साइट्स और मानसिक स्वास्थ्य के बीच नकारात्मक सम्बन्ध की पुष्टि नही करते। दूसरी ओर वर्ष 2019 में **ओ'रेली और उनके साथियों (O'Reilly et al., 2019)**ने अपने गुणात्मक शोध में पाया कि सोशल मीडिया का प्रयोग मानसिक स्वास्थ्य के प्रोत्साहन के लिये, स्वास्थ्य–सम्बन्धी सूचनाओ को प्राप्त करने के लिये फायदेमन्द तो है लेकिन चुनौतीपुर्ण भी है। ऐसा क्यूं है कि कुछ अध्ययन सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य के बीच नकारात्मक सम्बन्ध बतलाते है जबकि कुछ सकारात्मक। **सीब्रूक और सहयोगियों (2016)** ने बताया कि सोशल नेटवर्किंग साइट्स का प्रयोग फायदेमंद होगा या हानिकारक, यह सामाजिक कारकों की गुणवत्ता पर निर्भर करता है कि सोशल नेटवर्किंग साइट्स का प्रयोग करने वाले व्यक्तियों में निम्न आत्म–सम्मान और जीवन सन्तुष्टि के

साथ–साथ उच्च अकेलापन पाया गया। **च्युंगजुंग हुआंग (Chiungjung Huang, 2017)** ने सोशल सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर व्यतीत किये गये समय का साइकॉलाजिकल वैलबींग के नकारात्मक सूचकों, जैसे एकान्तवादिता एवं विषाद, के साथ–साथ सकारात्मक सूचकों, जैसे आत्मसम्मान और जीवन सन्तुष्टि, के बीच भी सहसम्बन्ध लगभग शून्य ही पाया।

वर्तमान शोध की सीमायें

वर्तमान शोध की निम्नलिखित सीमायें और परिसीमायें हैः

1. मानसिक स्वास्थ्य अथवा मानसिक विकृतियों को उनका पारिवारिक वातावरण और माता–पिता के साथ सम्बन्ध जैसे कारक भी प्रभावित कर सकते हैं। इस प्रकार के कारको को इस शोध में शामिल नही किया गया।
2. सामाजिक–आर्थिक स्तर से सम्बन्धित प्रभाव को भी वर्तमान अध्ययन में स्थान नही दिया गया।
3. यौन भिन्नता के सम्बन्ध में मानसिक स्वास्थ्य का विश्लेषण इस शोध में नही किया गया।

सन्दर्भ

1. Altemus, M., Sarvaiya, N., & Neill Epperson, C. (2014). Sex differences in anxiety and depression clinical perspectives. *Frontiers in neuroendocrinology*, *35*(3), 320–330. https://doi.org/10.1016/j.yfrne. 2014.05.004.
2. Ashford University. (2017, December 14). Causes of social media addiction illness. Retrieved from https://www.ashford.edu/online-degrees/ studentlifestyle/causes-of-social-media-addiction-illness.
3. Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *The Psychiatric quarterly*, *89*(2), 307–314. https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6
4. Hardy, B. W., & Castonguay, J. (2018). The moderating role of age in the relationship between social media use and mental well-being: An analysis of the 2016 General Social Survey. *Computers in Human Behavior, 85,* 282–290. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.005.
5. Huang, Chiungjung. (2017). Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 20. 346-354. 10.1089/cyber. 2016.0758.
6. Hussain, Zaheer & Griffiths, Mark. (2018). Problematic Social Networking Site Use and Comorbid Psychiatric Disorders: A Systematic Review of Recent Large-Scale Studies. Frontiers in Psychiatry. 9. 686. 10.3389/fpsyt.2018.00686.
7. Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S. (2020). Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review. *Cureus*, *12*(6), e8627. https://doi.org /10.7759/cureus.8627.

8. Koehler, S. N. and Parrell, B. R. (2020). THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON MENTAL HEALTH: A MIXED-METHODS RESEARCH OF SERVICE PROVIDERS' AWARENESS. Electronic Theses, Projects, and Dissertations. 1012. https://scholarworks.lib.csusb.edu/etd/1012.
9. O'Reilly, M., Dogra, N., Hughes, J., Reilly, P., George, R., & Whiteman, N. (2019). Potential of social media in promoting mental health in adolescents. *Health promotion international*, *34*(5), 981–991. https://doi.org/10.1093/heapro/day056
10. O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical child psychology and psychiatry*, *23*(4), 601–613. https://doi.org/10.1177/135910 4518775154.
11. Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR mental health*, *3*(4), e50. https://doi.org/10.2196/mental.5842.