



सोशल मीडिया, मानसिक स्वास्थ्य और युवा पहचान-व्यथा: भारतीय संदर्भ में एक समाजशास्त्रीय अध्ययन

राजू नैन, डॉ. खुशबू लता

समाजशास्त्र विभाग, ज्योति विद्यापीठ महिला विश्वविद्यालय, जयपुर (राजस्थान), भारत

nagaursu@gmail.com

Corresponding Author: डॉ. खुशबू लता, समाजशास्त्र विभाग, ज्योति विद्यापीठ महिला विश्वविद्यालय, जयपुर (राजस्थान), भारत

Article Received on: 12/02/25

Revised on: 25/02/25

Approved for publication: 21/03/25

सारांश

यह शोध-पत्र भारतीय युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और पहचान-निर्माण पर सोशल मीडिया के प्रभाव का समाजशास्त्रीय विश्लेषण प्रस्तुत करता है। अध्ययन द्वितीयक स्रोतों पर आधारित व्याख्यात्मक एवं आलोचनात्मक साहित्य-संश्लेषण है और किसी काल्पनिक प्राथमिक सर्वेक्षण का दावा नहीं करता। विश्लेषण का केंद्रीय तर्क है कि प्रभाव केवल उपयोग की अवधि से नहीं, बल्कि उपयोग की शैली, सामग्री, सामाजिक तुलना, दर्शक-प्रतिक्रिया, साइबरबुलिंग, एल्गोरिदमिक दृश्यता, ऑफलाइन संबंधों और पूर्ववर्ती संवेदनशीलता से बनता है। निष्क्रिय स्कॉलिंग, आदर्शकृत छवियों से तुलना, लोकप्रियता-सूचकों पर निर्भरता और ऑनलाइन बहिष्करण चिंता, असंतोष, नींद में बाधा तथा वास्तविक और प्रस्तुत स्व के बीच दूरी बढ़ा सकते हैं। इसके विपरीत सक्रिय, प्रामाणिक और उद्देश्यपूर्ण सहभागिता सामाजिक समर्थन, आत्म-अभिव्यक्ति और समुदाय से जुड़ाव को प्रोत्साहित कर सकती है। भारतीय संदर्भ में परिवार, लिंग, भाषा, वर्ग और ग्रामीण-शहरी असमानता निर्णायक हैं। निष्कर्षतः सोशल मीडिया को मानसिक परेशानी का एकमात्र कारण मानने के बजाय व्यक्ति, समाज और मंचीय संरचना के पारस्परिक संबंधों का विश्लेषण आवश्यक है।

मुख्य शब्द: सोशल मीडिया, युवा मानसिक स्वास्थ्य, पहचान-व्यथा, सामाजिक तुलना, साइबरबुलिंग, आत्मसम्मान, डिजिटल साक्षरता, भारतीय समाज

1. प्रस्तावना

डिजिटल युग में सोशल मीडिया भारतीय युवाओं के संचार, मित्रता, मनोरंजन, शिक्षा, रोजगार-सूचना और सार्वजनिक अभिव्यक्ति का नियमित वातावरण बन चुका है। भारत में 2025 की शुरुआत तक लगभग 806

मिलियन इंटरनेट उपयोगकर्ता और 491 मिलियन सोशल मीडिया उपयोगकर्ता-पहचान दर्ज होने का अनुमान इस डिजिटल पहुँच की व्यापकता को दर्शाता है; इन मंच-आधारित आँकड़ों को अद्वितीय व्यक्तियों की निश्चित संख्या नहीं माना जाना चाहिए (डेटारिपोर्टल, 2025)। इस विस्तार ने युवाओं के अनुभवों को केवल ऑनलाइन नहीं किया, बल्कि आत्म-मूल्यांकन, सामाजिक मान्यता और पहचान-निर्माण को भी अधिक सार्वजनिक, मापनीय और निरंतर बना दिया है।

युवावस्था वह जीवन-चरण है जिसमें व्यक्ति अपने मूल्यों, भूमिकाओं, संबंधों और भविष्य की संभावनाओं का परीक्षण करता है। सोशल मीडिया इस प्रक्रिया को नई गति देता है, क्योंकि युवा फोटो, वीडियो, भाषा, विचार, उपलब्धि, शरीर-छवि और समूह-संबद्धता के माध्यम से स्वयं की चुनी हुई छवि प्रस्तुत करते हैं। यह छवि दर्शकों की टिप्पणियों, लाइक, शेयर, फॉलोअर संख्या और एल्गोरिदमिक अनुशंसाओं से तत्काल प्रतिक्रिया प्राप्त करती है। फलतः पहचान केवल व्यक्तिगत आत्मचिंतन का विषय नहीं रहती; वह दर्शकों और मंचीय संरचना के साथ चलने वाली प्रतिक्रिया-प्रक्रिया बन जाती है।

मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में सार्वजनिक चर्चा अक्सर सोशल मीडिया को सीधे चिंता, अवसाद या अकेलेपन का कारण मान लेती है। उपलब्ध साहित्य अधिक जटिल चित्र प्रस्तुत करता है। कुछ युवाओं के लिए सोशल मीडिया समर्थन, मित्रता, सूचना और रचनात्मक अभिव्यक्ति का स्रोत है, जबकि अन्य के लिए वही मंच तुलना, अस्वीकृति, प्रदर्शन-दबाव और उत्पीड़न का माध्यम बन सकता है। प्रभाव की दिशा उपयोगकर्ता की पूर्व मानसिक स्थिति, परिवार और मित्रों से मिलने वाले सहयोग, मंच पर बिताए समय की प्रकृति, सामग्री के प्रकार तथा ऑनलाइन अनुभव की गुणवत्ता से बदलती है। इसलिए केवल स्क्रीन-समय की गणना मानसिक स्वास्थ्य परिणामों को समझने के लिए पर्याप्त नहीं है।

2. अध्ययन के उद्देश्य

इस अध्ययन के उद्देश्य हैं: सोशल मीडिया और युवा मानसिक स्वास्थ्य के संबंध को पहचान-निर्माण के परिप्रेक्ष्य में समझना; सामाजिक तुलना, दर्शक-प्रतिक्रिया, साइबरबुलिंग, निष्क्रिय उपयोग और एल्गोरिदमिक दृश्यता के प्रभावों का विश्लेषण करना; समर्थनकारी डिजिटल समुदायों और सक्रिय सहभागिता की सकारात्मक भूमिका स्पष्ट करना; भारतीय सामाजिक-सांस्कृतिक असमानताओं को विवेचन में शामिल करना; तथा युवाओं, परिवारों, शिक्षण संस्थानों, डिजिटल मंचों और नीति-निर्माताओं के लिए व्यावहारिक सुझाव प्रस्तुत करना।

3. अवधारणात्मक एवं सैद्धांतिक आधार

एरिकसन का मनोसामाजिक पहचान सिद्धांत युवावस्था को पहचान बनाम भूमिका-संशय के निर्णायक चरण के रूप में देखता है। इस चरण में व्यक्ति अलग-अलग भूमिकाओं और मूल्यों को आजमाकर अपने बारे में अपेक्षाकृत स्थिर समझ विकसित करता है। मार्सिया ने इस प्रक्रिया को अन्वेषण और प्रतिबद्धता के आधार पर विभिन्न पहचान-स्थितियों में व्यवस्थित किया। सोशल मीडिया अन्वेषण के अवसर बढ़ाता है, पर साथ ही लगातार बदलती प्रवृत्तियाँ और दर्शकों की त्वरित प्रतिक्रिया भूमिका-संशय को लंबा भी कर सकती हैं। जब युवा हर प्रतिक्रिया के अनुसार स्वयं की छवि बदलता है, तो प्रतिबद्ध पहचान की जगह प्रदर्शन-आधारित और अस्थिर पहचान विकसित हो सकती है।

गॉफमैन का आत्म-प्रस्तुतीकरण दृष्टिकोण डिजिटल व्यवहार को समझने में विशेष रूप से उपयोगी है। उपयोगकर्ता प्रोफाइल, कैप्शन, फिल्टर, उपलब्धियों और चयनित जीवन-क्षणों के माध्यम से दर्शकों के सामने वांछित छवि प्रस्तुत करता है। यह प्रस्तुति स्वभावतः चयनात्मक होती है; असफलता, थकान, संघर्ष और सामान्य दिनचर्या अक्सर अदृश्य रहती है। जब प्रस्तुत छवि वास्तविक अनुभव से बहुत अलग हो जाती है, तो उसे बनाए रखने का दबाव पहचान-व्यथा और भावनात्मक थकान को बढ़ा सकता है। संदर्भ-पतन भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि परिवार, मित्र, शिक्षक, सहकर्मी और अपरिचित दर्शक एक ही पोस्ट देख सकते हैं।

फेस्टिंगर का सामाजिक तुलना सिद्धांत बताता है कि व्यक्ति अपने गुणों और स्थिति का मूल्यांकन दूसरों से तुलना करके करता है। सोशल मीडिया पर तुलना प्रायः असमान होती है: उपयोगकर्ता अपने पूरे दैनिक जीवन की तुलना किसी अन्य व्यक्ति के संपादित श्रेष्ठ क्षणों से करता है। ऊपर की ओर तुलना प्रेरणा और लक्ष्य-निर्धारण पैदा कर सकती है, किंतु बार-बार होने पर हीनता, ईर्ष्या, शरीर-छवि असंतोष और उपलब्धि-दबाव को बढ़ा सकती है। मीड और कूली के प्रतीकात्मक अंतःक्रियावादी विचारों के अनुसार आत्म की धारणा दूसरों की वास्तविक या कल्पित प्रतिक्रिया से निर्मित होती है; डिजिटल मंच पर लाइक और टिप्पणी इस सामाजिक दर्पण को संख्यात्मक रूप देते हैं।

4. शोध पद्धति

यह अध्ययन द्वितीयक-स्रोत आधारित व्याख्यात्मक एवं आलोचनात्मक साहित्य-संश्लेषण है। इसमें शोध-प्रबंध में संकलित समीक्षित शोध-लेखों, पुस्तकों, व्यवस्थित तथा व्यापक समीक्षाओं, आधिकारिक परामर्शों और भारतीय संदर्भ से संबंधित दस्तावेजों का उपयोग किया गया है। आधारभूत सिद्धांतों के लिए एरिकसन, मार्सिया, गॉफमैन और फेस्टिंगर के कार्य तथा समकालीन विश्लेषण के लिए किशोर और युवा मानसिक

स्वास्थ्य, पहचान-विकास, सामाजिक तुलना, सहकर्मि संबंध, डिजिटल कल्याण और मंचीय डिजाइन से संबंधित साहित्य को केंद्र में रखा गया।

सामग्री को सात विषयों में वर्गीकृत किया गया: आदर्शीकृत छवियों से सामाजिक तुलना; लोकप्रियता-सूचक और बाहरी मान्यता; साइबरबुलिंग तथा बहिष्करण; सक्रिय और निष्क्रिय उपयोग; नींद एवं एकाग्रता; समर्थनकारी समुदाय; तथा भारतीय सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भ। अध्ययन कारणात्मक प्रभाव का दावा नहीं करता। इसका उद्देश्य उपलब्ध साक्ष्य के रुझानों, सीमाओं और अंतर्विरोधों की व्याख्या करना है। विशेष सावधानी इस बात पर रखी गई कि सहसंबंध को कारण न माना जाए और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी परिणामों को सभी युवाओं पर समान रूप से लागू न किया जाए।

5. विश्लेषण एवं विमर्श

5.1 सामाजिक तुलना और आदर्शीकृत जीवन-छवियाँ

सोशल मीडिया पर सौंदर्य, यात्रा, संबंध, संपत्ति, शिक्षा और करियर की उपलब्धियाँ प्रायः चयनित और संपादित रूप में प्रस्तुत की जाती हैं। इन छवियों का निरंतर संपर्क युवा को यह अनुभव करा सकता है कि अन्य लोगों का जीवन अधिक सफल, आकर्षक और व्यवस्थित है। समस्या केवल तुलना में नहीं, बल्कि तुलना के आधार की असमानता में है। उपयोगकर्ता अपने संघर्षों और सामान्य क्षणों को जानता है, पर दूसरे व्यक्ति के जीवन का केवल सार्वजनिक रूप देखता है। इस स्थिति में तुलना आत्म-सुधार की प्रेरणा देने के बजाय असंतोष और अपर्याप्तता की भावना उत्पन्न कर सकती है (एप्पेल, गेर्लाख एवं क्रूसियस, 2016)।

5.2 दर्शक-प्रतिक्रिया और बाहरी मान्यता

लाइक, टिप्पणियाँ, शेयर और फॉलोअर संख्या सामाजिक स्वीकृति को दृश्य और संख्यात्मक बना देते हैं। सकारात्मक प्रतिक्रिया अपनापन और आत्मविश्वास बढ़ा सकती है, विशेषकर तब जब युवा अपनी रचनात्मकता या उपलब्धि साझा करता है। किंतु जब प्रतिक्रिया-सूचक आत्म-मूल्य का मुख्य प्रमाण बन जाते हैं, तो कम प्रतिक्रिया अस्वीकृति के रूप में अनुभव हो सकती है। उपयोगकर्ता अधिक प्रतिक्रिया पाने के लिए वही सामग्री बार-बार प्रस्तुत कर सकता है जिसे मंच और दर्शक पुरस्कृत करते हैं। इससे आत्म-अभिव्यक्ति धीरे-धीरे दर्शकों की अपेक्षा के अनुरूप प्रदर्शन में बदल सकती है।

5.3 साइबरबुलिंग, बहिष्करण और पहचान-सुरक्षा

साइबरबुलिंग, ट्रोलिंग, अफवाह, सार्वजनिक अपमान, निजी सामग्री का अनधिकृत प्रसार और समूह से बहिष्करण युवा मानसिक स्वास्थ्य तथा पहचान-सुरक्षा के लिए गंभीर चुनौतियाँ हैं। ऑफलाइन अपमान किसी निश्चित स्थान और समय तक सीमित हो सकता है, जबकि डिजिटल सामग्री स्थायी, खोजयोग्य और पुनरुत्पादित होने योग्य होती है। पीड़ित युवा यह महसूस कर सकता है कि उसका सामाजिक व्यक्तित्व उसके नियंत्रण से बाहर चला गया है। यह स्थिति शर्म, भय, अकेलेपन और विद्यालय या महाविद्यालय से दूरी की भावना उत्पन्न कर सकती है।

संदर्भ-पतन भी जोखिम बढ़ाता है। किसी मित्र-समूह के लिए बनाई गई टिप्पणी परिवार, शिक्षक या संभावित नियोक्ता तक पहुँच सकती है और मूल संदर्भ से अलग अर्थ ग्रहण कर सकती है। भारतीय समाज में पारिवारिक प्रतिष्ठा और सामुदायिक निगरानी के कारण ऐसी घटनाओं का दबाव अधिक हो सकता है। लड़कियों और सामाजिक रूप से कम शक्तिशाली समूहों को चरित्र-आधारित टिप्पणी, वस्तुकरण या धमकी का अतिरिक्त जोखिम हो सकता है। इसके बावजूद जोखिम का वितरण सभी परिवारों, क्षेत्रों और समूहों में समान नहीं है; डिजिटल पहुँच, निजी उपकरण, सहायता-प्रणाली और शिकायत करने की क्षमता महत्वपूर्ण मध्यस्थ हैं।

5.4 सक्रिय और निष्क्रिय उपयोग, नींद तथा एकाग्रता

सक्रिय उपयोग में संवाद, रचनात्मक सामग्री-निर्माण, समस्या-समाधान, सहयोग और समुदाय में अर्थपूर्ण सहभागिता शामिल हो सकती है। निष्क्रिय उपयोग में बिना संवाद के लगातार सामग्री देखना और दूसरों की गतिविधियों का अवलोकन प्रमुख होता है। दोनों प्रकार के उपयोग को केवल समय के आधार पर समान नहीं माना जा सकता। उद्देश्यपूर्ण सक्रिय सहभागिता दक्षता और संबंध की अनुभूति बढ़ा सकती है, जबकि निष्क्रिय अवलोकन ऊपर की ओर तुलना, समय-हानि और सामाजिक जीवन से वंचित रहने की भावना को बढ़ा सकता है।

लगातार उपलब्ध रहने की अपेक्षा नींद और एकाग्रता को प्रभावित करती है। देर रात सूचनाएँ देखना, प्रतिक्रिया की प्रतीक्षा करना, छूट जाने का भय और अंतहीन स्क्रॉलिंग विश्राम की नियमितता को बाधित कर सकती है। नींद की कमी स्वयं भावनात्मक अस्थिरता और तनाव-सहनशीलता को प्रभावित करती है; इस प्रकार सोशल मीडिया और मानसिक कल्याण के बीच संबंध कई चरणों से होकर बनता है। यहाँ भी केवल मंच की उपस्थिति कारण नहीं है। उपकरण-उपयोग की समय-सारणी, पारिवारिक नियम, शैक्षिक दबाव और व्यक्तिगत आत्म-नियमन परिणामों को बदलते हैं।

5.5 डिजिटल समुदाय, समर्थन और संरक्षणकारी प्रभाव

सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभावों को नजरअंदाज करना उतना ही गलत होगा जितना उसके जोखिमों को कम करके देखना। समान रुचि, भाषा, शैक्षिक लक्ष्य या जीवन-अनुभव वाले समुदाय युवाओं को अपनापन प्रदान कर सकते हैं। छोटे शहरों, ग्रामीण क्षेत्रों या सीमित सामाजिक दायरे वाले युवाओं के लिए विशेषज्ञों, छात्रवृत्तियों, कौशल-संसाधनों और सहायक साथियों तक पहुँच विशेष महत्व रखती है। किसी कठिन अनुभव पर स्थानीय वातावरण में बात करना संभव न हो, तो सुरक्षित और संयमित डिजिटल समूह भावनात्मक समर्थन दे सकते हैं।

5.6 भारतीय सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भ

भारतीय युवाओं का डिजिटल अनुभव परिवार-केंद्रितता, सामुदायिक प्रतिष्ठा, बहुभाषिकता, शिक्षा और रोजगार की आकांक्षाओं से प्रभावित होता है। अनेक युवा परिवार, मित्र, कॉलेज और पेशेवर दर्शकों के लिए अलग-अलग छवियाँ बनाए रखना चाहते हैं, पर संदर्भ-पतन इन सीमाओं को कमजोर कर देता है। किसी पोस्ट का अर्थ मित्रों के बीच सहज हो सकता है, लेकिन परिवार या समुदाय के लिए वह प्रतिष्ठा, नैतिकता या अनुशासन का प्रश्न बन सकता है। फलतः आत्म-अभिव्यक्ति के साथ आत्म-सेंसरशिप भी चलती है।

हिंदी तथा क्षेत्रीय भाषाओं में सामग्री-निर्माण स्थानीय पहचान और सांस्कृतिक अनुभव को दृश्यता देता है। साथ ही अंग्रेजी शब्दावली, वैश्विक फैशन, अंतरराष्ट्रीय लोकप्रिय संस्कृति और पेशेवर आत्म-प्रस्तुतीकरण संकर पहचान बनाते हैं। यह संकरता रचनात्मक हो सकती है, किंतु स्थानीय मानदंड और वैश्विक आदर्श के बीच संघर्ष भी पैदा कर सकती है। पश्चिमी नमूनों पर आधारित मानसिक स्वास्थ्य निष्कर्षों को भारतीय संदर्भ में सीधे लागू करना इसलिए पर्याप्त नहीं; पारिवारिक संरचना, सामुदायिक निगरानी, भाषा, जाति, वर्ग और क्षेत्रीयता को विश्लेषण में शामिल करना आवश्यक है। साथ ही निजी उपकरण, स्थिर इंटरनेट और स्वतंत्र उपयोग तक असमान पहुँच डिजिटल अवसरों, गोपनीयता और सहायता को प्रभावित करती है।

5.7 कारणात्मक जटिलता और व्यक्ति-विशिष्ट प्रभाव

सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य के बीच कारणात्मक दिशा सरल नहीं है। समस्याग्रस्त उपयोग मानसिक परेशानी को बढ़ा सकता है, किंतु पहले से अकेलापन, चिंता, कम आत्मसम्मान या पहचान-संशय अनुभव कर रहा युवा ऑनलाइन प्रतिक्रिया और समुदाय की ओर अधिक आकर्षित भी हो सकता है। इस द्विदिश संबंध के कारण क्रॉस-सेक्शनल अध्ययनों में पाए गए सहसंबंधों को कारण के रूप में प्रस्तुत करना

सावधानी के विरुद्ध होगा। व्यापक समीक्षाएँ भी औसत प्रभावों के भीतर बड़ी व्यक्तिगत भिन्नताओं की ओर संकेत करती हैं (ओजर्स एवं जेन्सेन, 2020; वाल्केनबर्ग, मेयर एवं बेयन्स, 2022; साला, पोरकारो एवं गोमेज़, 2024)।

6. प्रमुख निष्कर्ष

अध्ययन से पाँच प्रमुख निष्कर्ष सामने आते हैं। पहला, मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव कुल स्क्रीन-समय से अधिक उपयोग की गुणवत्ता और उद्देश्य पर निर्भर करता है। दूसरा, सामाजिक तुलना तथा लोकप्रियता-सूचक वास्तविक और आदर्श स्व के बीच दूरी बढ़ाकर पहचान-व्यथा को तीव्र कर सकते हैं। तीसरा, साइबरबुलिंग और संदर्भ-पतन डिजिटल सामग्री की स्थायित्व के कारण पहचान-सुरक्षा पर दीर्घकालिक दबाव डाल सकते हैं। चौथा, सक्रिय, प्रामाणिक और समर्थनकारी सहभागिता सामाजिक जुड़ाव तथा आत्म-अभिव्यक्ति को बढ़ा सकती है। पाँचवाँ, भारतीय संदर्भ में परिवार, लिंग, भाषा, वर्ग और ग्रामीण-शहरी असमानता प्रभावों की दिशा और तीव्रता निर्धारित करते हैं।

सारणी 1: सोशल मीडिया, मानसिक स्वास्थ्य और पहचान-व्यथा के प्रमुख तंत्र

तंत्र	संभावित लाभ	मानसिक/पहचान जोखिम	संरक्षणकारी उपाय	भारतीय संदर्भ
सामाजिक तुलना	प्रेरणा और लक्ष्य-निर्धारण	हीनता, ईर्ष्या, शरीर-छवि असंतोष	संपादित सामग्री की पहचान और सचेत उपयोग	शिक्षा, रोजगार और उपभोग की प्रतिस्पर्धा
दर्शक-प्रतिक्रिया	समर्थन और आत्मविश्वास	बाहरी मान्यता पर निर्भरता	लाइक को आत्म-मूल्य से अलग समझना	परिवार और प्रतिष्ठा का दबाव
साइबरबुलिंग	—	भय, शर्म, बहिष्करण और पहचान-असुरक्षा	रिपोर्टिंग, परामर्श और प्रमाण सुरक्षित रखना	लिंग तथा सामाजिक शक्ति में असमानता
सक्रिय सहभागिता	रचनात्मकता, कौशल और समुदाय	प्रदर्शन-दबाव की संभावना	उद्देश्यपूर्ण और प्रामाणिक सहभागिता	बहुभाषिक तथा स्थानीय समुदायों की पहुँच
निष्क्रिय उपयोग	सूचना और मनोरंजन	तुलना, समय-हानि, नींद में बाधा	समय-सीमा और सूचना नियंत्रण	साझा उपकरण और निजी स्थान की कमी

7. सुझाव

युवाओं के लिए सबसे उपयोगी रणनीति पूर्ण निषेध के बजाय उद्देश्यपूर्ण उपयोग है। वे अपनी ऑनलाइन गतिविधि का उद्देश्य स्पष्ट करें, देर रात सूचनाओं को सीमित करें, नियमित रूप से गोपनीयता और दर्शक-सेटिंग की जाँच करें तथा सामाजिक तुलना के दौरान यह याद रखें कि दिखाई देने वाली सामग्री चयनित होती है। लाइक, टिप्पणी और फॉलोअर को आत्म-मूल्य का अंतिम प्रमाण न माना जाए। साइबरबुलिंग की स्थिति में अकेले प्रतिक्रिया देने के बजाय प्रमाण सुरक्षित रखना, मंच पर रिपोर्ट करना और विश्वसनीय वयस्क, शिक्षक या परामर्शदाता से सहायता लेना आवश्यक है।

परिवारों को दंडात्मक निगरानी और अचानक उपकरण छीनने के स्थान पर संवाद, विश्वास और सहमति-आधारित सीमाएँ अपनानी चाहिए। अभिभावकों को स्वयं संतुलित डिजिटल व्यवहार का उदाहरण प्रस्तुत करना चाहिए। बातचीत केवल समय की मात्रा पर न हो; यह भी पूछा जाए कि युवा क्या देख रहा है, उससे कैसा महसूस कर रहा है, किससे संवाद कर रहा है और किसी असुविधा की स्थिति में किससे सहायता माँग सकता है। लड़कियों और लड़कों के लिए गोपनीयता तथा डिजिटल अवसरों में अनावश्यक असमानता को कम करना भी महत्वपूर्ण है।

विद्यालयों और महाविद्यालयों में डिजिटल नागरिकता, मीडिया साक्षरता, सामाजिक तुलना, एल्गोरिदमिक पक्षपात, साइबरबुलिंग, सहमति और मानसिक स्वास्थ्य सहायता को पाठ्यक्रम तथा परामर्श व्यवस्था से जोड़ना चाहिए। केवल जागरूकता व्याख्यान पर्याप्त नहीं; शिकायत के गोपनीय मार्ग, प्रशिक्षित परामर्शदाता, सहकर्मी-सहायता और स्पष्ट प्रतिक्रिया-प्रोटोकॉल आवश्यक हैं। शिक्षकों को यह समझना चाहिए कि ऑनलाइन घटना का प्रभाव कक्षा, उपस्थिति और शैक्षिक प्रदर्शन तक फैल सकता है।

डिजिटल मंचों को आयु-उपयुक्त डिजाइन, सुरक्षित डिफॉल्ट, सरल रिपोर्टिंग, उत्पीड़न पर त्वरित प्रतिक्रिया, दृश्यता-सूचकों पर उपयोगकर्ता नियंत्रण और अनुशंसा-प्रणाली की अधिक पारदर्शिता उपलब्ध करानी चाहिए। नीति-निर्माताओं को बाल एवं युवा अधिकारों, गोपनीयता और डेटा-सुरक्षा पर आधारित मानक विकसित करने चाहिए। भारतीय युवाओं पर अनुदैर्ध्य, बहुभाषिक और बहुपद्धतिगत अनुसंधान को प्रोत्साहित करना चाहिए, जिसमें स्व-रिपोर्ट के साथ साक्षात्कार, संदर्भगत अवलोकन और सहमति-आधारित वास्तविक उपयोग-डेटा शामिल हों।

8. निष्कर्ष

सोशल मीडिया ने युवा मानसिक स्वास्थ्य और पहचान-निर्माण को एक-दूसरे से अधिक दृश्यमान रूप में जोड़ दिया है। सामाजिक तुलना, लोकप्रियता-सूचक, साइबरबुलिंग, निरंतर उपलब्धता और एल्गोरिदमिक

दृश्यता वास्तविक तथा प्रस्तुत स्व के बीच दूरी बढ़ा सकते हैं। इसके बावजूद वही मंच रचनात्मक अभिव्यक्ति, सामाजिक समर्थन, शैक्षिक अवसर और समुदाय से जुड़ाव प्रदान करते हैं। प्रभाव को सकारात्मक या नकारात्मक की सरल श्रेणी में बाँटना इस जटिलता को छिपाता है।

भारतीय संदर्भ में परिवार, प्रतिष्ठा, भाषा, लिंग, वर्ग और क्षेत्रीय डिजिटल असमानता को केंद्र में रखे बिना युवा मानसिक स्वास्थ्य का विश्लेषण अधूरा रहेगा। स्वस्थ डिजिटल भविष्य की जिम्मेदारी केवल युवा पर नहीं डाली जा सकती। उद्देश्यपूर्ण उपयोग, पारिवारिक संवाद, संस्थागत सहायता, जिम्मेदार मंच-डिजाइन और अधिकार-आधारित नीति का संयुक्त मॉडल आवश्यक है। ऐसा बहुस्तरीय दृष्टिकोण सोशल मीडिया को भय या निषेध के विषय के बजाय सुरक्षित, न्यायपूर्ण और रचनात्मक पहचान-अन्वेषण के माध्यम में परिवर्तित कर सकता है।

संदर्भ सूची

- अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन। (2023)। किशोरावस्था में सोशल मीडिया के उपयोग पर स्वास्थ्य परामर्श। एपीए।
- एपेल, एच., गेर्लाख, ए. एल., एवं क्रूसियस, जे. (2016)। फेसबुक के उपयोग, सामाजिक तुलना, ईर्ष्या और अवसाद के बीच अंतःक्रिया। *करंट ओपिनियन इन साइकोलॉजी*, 9, 44–49।
- अवसी, एच., बाम्स, एल., एवं क्रेट्शमर, टी. (2025)। सोशल मीडिया के उपयोग और किशोर पहचान-विकास की एक व्यवस्थित समीक्षा। *एडोलेसेंट रिसर्च रिव्यू*, 10, 219–236। <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>
- बॉयड, डी. (2014)। यह जटिल है: नेटवर्क से जुड़े किशोरों का सामाजिक जीवन। *येल यूनिवर्सिटी प्रेस*।
- एरिक्सन, ई. एच. (1968)। पहचान: युवा और संकट। *डब्ल्यू डब्ल्यू नॉर्टन*।
- फेस्टिंगर, एल. (1954)। सामाजिक तुलना प्रक्रियाओं का एक सिद्धांत। *ह्यूमन रिलेशंस*, 7(2), 117–140। <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- गॉफमैन, ई. (1959)। दैनिक जीवन में आत्म-प्रस्तुतीकरण। *डबलडे*।
- केलेस, बी., मैक्रे, एन., एवं ग्रीलिश, ए. (2020)। किशोरों में अवसाद, चिंता और मनोवैज्ञानिक तनाव पर सोशल मीडिया के प्रभाव की व्यवस्थित समीक्षा। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडोलसेंस एंड यूथ*, 25(1), 79–93।
- केली, वाई., ज़िलानावाला, ए., बुकर, सी., एवं सैकर, ए. (2018)। सोशल मीडिया का उपयोग और किशोर मानसिक स्वास्थ्य: यूके मिलेनियम कोहोर्ट अध्ययन के निष्कर्ष। *ई-क्लिनिकल मेडिसिन*, 6, 59–68।
- मार्सिया, जे. ई. (1966)। अहम्-पहचान की अवस्थाओं का विकास और प्रमाणीकरण। *जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी*, 3(5), 551–558। <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- नेसी, जे., चौकास-ब्रेडली, एस., एवं प्रिंस्टीन, एम. जे. (2018)। सोशल मीडिया के संदर्भ में किशोरों के सहकर्म संबंधों का रूपांतरण: भाग 1। *क्लिनिकल चाइल्ड एंड फैमिली साइकोलॉजी रिव्यू*, 21, 267–294।

- ओर्बेन, ए., एवं प्रिज़बिल्स्की, ए. के. (2019)। किशोर कल्याण और डिजिटल प्रौद्योगिकी के उपयोग के बीच संबंध। *नेचर ह्यूमन बिहेवियर*, 3, 173–182।
- ओजर्स, सी. एल., एवं जेन्सेन, एम. आर. (2020)। वार्षिक शोध समीक्षा: डिजिटल युग में किशोर मानसिक स्वास्थ्य। *जर्नल ऑफ चाइल्ड साइकोलॉजी एंड साइकियाट्री*, 61(3), 336–348।
- साला, ए., पोरकारो, एल., एवं गोमेज़, ई. (2024)। सोशल मीडिया का उपयोग तथा किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण: एक व्यापक समीक्षा। *कम्प्यूटर्स इन ह्यूमन बिहेवियर रिपोर्ट्स*, 14, 100404।
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>
- यूनिसेफ इंडिया। (2019)। मेरी डिजिटल डायरी: भारत के युवाओं के लिए डिजिटल सुरक्षा मार्गदर्शिका। यूनिसेफ।
- वाल्केनबर्ग, पी. एम., मेयर, ए., एवं बेयन्स, आई. (2022)। सोशल मीडिया का उपयोग और किशोर मानसिक स्वास्थ्य पर उसका प्रभाव: एक व्यापक समीक्षा। *करंट ओपिनियन इन साइकोलॉजी*, 44, 58–68।
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- विश्व स्वास्थ्य संगठन, यूरोप क्षेत्रीय कार्यालय। (2024)। किशोरों के सोशल मीडिया उपयोग और गेमिंग पर केंद्रित अध्ययन: एचबीएससी अंतरराष्ट्रीय रिपोर्ट 2021/2022, खंड 6। विश्व स्वास्थ्य संगठन।
- वी आर सोशल एवं मेल्टवॉटर। (2025)। डिजिटल 2025: भारत। डेटारिपोर्टल।

Cite this article as: नैन, लता, डि सोशल मीडिया, मानसिक स्वास्थ्य और युवा पहचान-व्यथा: भारतीय संदर्भ में एक समाजशास्त्रीय अध्ययन, *Int. J. Sci. Info. 2025, 2 (12), 11-20*

Source of support: Nil, Conflict of interest: None Declared