Naveen Shodh Sansar (An International Refereed / Peer Review Multidisciplinary Research Journal)
RNI No.- MPHIN/2013/60638, ISSN 2320-8767, E- ISSN 2394-3793, Scientific Journal Impact Factor (SJIF)- 8.054,
July to September 2026, E-Journal, Vol. I, Issue LV (55), ISO 9001:2015 - E2024049304 (QMS)

सोशल मीडिया का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

डॉ. फरहत मंसूरी*

* सहायक प्राध्यापक (समाजशास्त्र) शासकीय महाविद्यालय, बिछुआ, जिला छिंदवाड़ा (म.प्र.) भारत

शोध सारांश – यह शोध पत्र सोशल मीडिया के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का विस्तृत और गहन विश्लेषण प्रस्तुत करता है। आधुनिक युग में सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर, और व्हाट्सएप लोगों के जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुके हैं। इनका उपयोग संचार, जानकारी साझा करने, मनोरंजन, और सामाजिक जुड़ाव के लिए किया जाता है। हालांकि, इसके साथ ही मानसिक स्वास्थ्य पर इसके सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों का भी अध्ययन आवश्यक है।

शब्द कुंजी – सोशल मीडिया,मानसिक स्वास्थ्य, प्लेटफॉर्म, चिंता, अवसाद, तनाव, आत्मसम्मान, आयु वर्ग, सामाजिक समूहों और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि।

प्रस्तावना – सोशल मीडिया ने लोगों को वैश्विक स्तर पर जोड़ने का कार्य किया है, जिससे दुनिया भर के लोग बिना भौगोलिक सीमाओं के एक-दूसरे से जुड़ सकते हैं। ये प्लेटफॉर्म न केवल सामाजिक संपर्क को आसान बनाते हैं, बल्कि सूचना के आदान-प्रदान, विचारों के साझा करने, और सामूहिक गतिविधियों में भाग लेने के अवसर भी प्रदान करते हैं। हालांकि, सोशल मीडिया के अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग से मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव पड़ सकते हैं, जिनमें चिंता, अवसाद, तनाव, और आत्मसम्मान में कमी जैसी समस्याएँ शामिल हैं। इस शोध पत्र का उद्देश्य सोशल मीडिया के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का व्यापक और गहन अध्ययन करना है, जिसमें विभिन्न आयु वर्गों, सामाजिक समूहों, और सांस्कृतिक पृष्ठभूमियों पर इसके प्रभावों का विश्लेषण शामिल है। साथ ही, यह अध्ययन सोशल मीडिया के सकारात्मक और नकारात्मक दोनों पहलुओं को समझने का प्रयास करता है, ताकि मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए उपयुक्त रणनीतियाँ विकसित की जा सकें।

सकारात्मक प्रभाव:

सामाजिक जुड़ाव:

1. सोशल मीडिया ने भौगोलिक दूरी को लगभग समाप्त कर दिया है।
2. विदेशों में रहने वाले परिजन, मित्र या सहकर्मी भी आसानी से संपर्क में रह सकते हैं।
3. यह प्लेटफॉर्म लोगों को समान रुचियों वाले समूहों से जोड़ता है, जिससे सामाजिक अलगाव और अकेलापन कम होता है। उदाहरणरू फेसबुक ग्रुप्स या व्हाट्सऐप कम्युनिटी, जहाँ लोग अपने क्षेत्र, पेशे या शौक के आधार पर जुड़ते हैं।

जानकारी का आदान-प्रदान:

1. शिक्षा से लेकर करियर मार्गदर्शन तक, सोशल मीडिया पर ज्ञान साझा करने वाले पेज और चौनल उपलब्ध हैं।
2. स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता अभियान, करियर अवसरों की जानकारी, और नई तकनीकों पर अपडेट आसानी से मिलते हैं।
3. छात्र और पेशेवर लोग वेबिनार, ऑनलाइन क्लासेस और ई-लर्निंग प्लेटफॉर्म्स से लाभ उठा सकते हैं।
4. उदाहरण: LinkedIn पर करियर नेटवर्किंग, Youtube पर शैक्षिक वीडियो।

मानसिक समर्थन:

1. कई ऑनलाइन समुदाय ऐसे हैं जो मानसिक स्वास्थ्य, तनाव प्रबंधन और भावनात्मक सहयोग पर केंद्रित हैं।
2. लोग अपनी समस्याएँ साझा कर सकते हैं और दूसरों से प्रेरणा या समाधान पा सकते हैं।
3. यह विशेष रूप से उन लोगों के लिए उपयोगी है जो ऑफलाइन जीवन में खुलकर बात नहीं कर पाते।उदाहरण: Reddit या Facebook पर सपोर्ट ग्रुप्स, जहाँ लोग गुमनाम रहकर भी अपनी भावनाएँ साझा कर सकते हैं।

रचनात्मकता और अभिव्यक्ति:

1. सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स जैसे Instagram,Youtube, Tiktok और Twitter लोगों को अपनी कला, लेखन, संगीत और विचार साझा करने का अवसर देते हैं।
2. यह न केवल आत्म-अभिव्यक्ति का माध्यम है बल्कि प्रतिभा को पहचान दिलाने का भी जरिया है।
3. कई कलाकार और लेखक सोशल मीडिया के माध्यम से प्रसिद्ध हुए हैं।उदाहरण: एक छोटे शहर का गायक Youtube पर गाना अपलोड करके राष्ट्रीय स्तर पर पहचान बना सकता है।

नकारात्मक प्रभाव

समय की बर्बादी :

1. सोशल मीडिया पर अत्यधिक समय बिताने से पढ़ाई, काम और व्यक्तिगत जीवन प्रभावित हो सकता है।
2. लगातार स्क्रॉलिंग और नोटिफिकेशन की आदत उत्पादकता को कम करती है।

मानसिक स्वास्थ्य पर असर:

1. दूसरों की 'परफेक्ट लाइफ' देखकर तुलना करने की प्रवृत्ति बढ़ती है, जिससे आत्मविश्वास कम हो सकता है।
2. लाइक्स और कमेंट्स पर निर्भरता से चिंता और तनाव बढ़ सकता है।
3. साइबर बुलिंग और नकारात्मक टिप्पणियाँ मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाती हैं।
4. गलत जानकारी और अफवाहें।
5. सोशल मीडिया पर फेक न्यूज और अफवाहें बहुत तेजी से फैलती हैं।
6. यह समाज में भ्रम और गलतफहमी पैदा कर सकती हैं।
7. कई बार स्वास्थ्य, राजनीति या सामाजिक मुद्दों पर गलत जानकारी गंभीर परिणाम ला सकती है।

गोपनीयता और सुरक्षा खतरे:

1. व्यक्तिगत जानकारी साझा करने से डेटा चोरी और साइबर अपराध का खतरा रहता है।
2. हैकिंग, फिशिंग और पहचान की चोरी जैसी समस्याएँ आम हो गई हैं।

वास्तविक संबंधों में दूरी :

1. ऑनलाइन जुड़ाव बढ़ने से कई बार ऑफलाइन रिश्तों में दूरी आ जाती है।
2. परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताने की बजाय लोग वर्चुअल दुनिया में खो जाते हैं।

झूठी पहचान और दिखावा :

1. कई लोग सोशल मीडिया पर अपनी वास्तविक पहचान छिपाकर झूठी छवि प्रस्तुत करते हैं।
2. इससे धोखाधड़ी और विश्वासघात की संभावना बढ़ जाती है।

सुझाव:

1. सोशल मीडिया का उपयोग समय सीमा में करें और अनावश्यक समय व्यर्थ न करें।
2. ऑफलाइन गतिविधियों और सामाजिक संपर्कों में भाग लें।
3. मानसिक स्वास्थ्य के लिए ध्यान, योग, और व्यायाम का नियमित अभ्यास करें।
4. डिजिटल डिटॉक्स अपनाएँ और समय-समय पर सोशल मीडिया से विराम लें।
5. साइबरबुलिंग और नकारात्मक प्रभावों से बचने के लिए सावधानी बरतें।
6. मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों से परामर्श लें यदि आवश्यक हो।

निष्कर्ष – अध्ययनों से पता चला है कि सोशल मीडिया का संतुलित और नियंत्रित उपयोग मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हो सकता है, लेकिन अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग से मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं। विभिन्न आयु वर्गों और सामाजिक समूहों में इसके प्रभाव अलग-अलग हो सकते हैं, इसलिए जागरूकता और शिक्षा आवश्यक है। सोशल मीडिया आधुनिक जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा है, लेकिन इसका विवेकपूर्ण और संतुलित उपयोग आवश्यक है। सही दिशा में उपयोग से यह मानसिक स्वास्थ्य को सहयोग कर सकता है, जबकि अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग से मानसिक समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। इसलिए, जागरूकता, आत्मनियंत्रण, और शिक्षा के साथ सोशल मीडिया का प्रयोग करना चाहिए ताकि इसके लाभों का अधिकतम लाभ उठाया जा सके और नकारात्मक प्रभावों से बचा जा सके।

सोशल मीडिया हमारे जीवन का एक शक्तिशाली साधन बन चुका है, जो हमें जोड़ने, सीखने और अपनी रचनात्मकता को व्यक्त करने का अवसर देता है। यह हमें दूर-दराज के लोगों से भी जोड़ता है, शिक्षा और करियर से जुड़ी जानकारी उपलब्ध कराता है, मानसिक सहयोग प्रदान करता है और हमारी प्रतिभा को दुनिया तक पहुँचाने का मंच देता है। लेकिन इसके साथ ही यह चुनौतियाँ भी लाता है अत्यधिक उपयोग से समय की बर्बादी होती है, मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ सकता है, फेक न्यूज और अफवाहें समाज में भ्रम फैलाती हैं, और गोपनीयता व सुरक्षा के खतरे भी बढ़ जाते हैं। इसलिए जरूरी है कि हम सोशल मीडिया को संतुलन और जिम्मेदारी के साथ अपनाएँ। जब हम इसे सकारात्मक दिशा में उपयोग करते हैं, तो यह हमें अवसर, प्रेरणा और सहयोग प्रदान करता हैय लेकिन जब हम इसे लापरवाही से इस्तेमाल करते हैं, तो यह हमें तनाव और दूरी की ओर ले जाता है। सही दृष्टिकोण यही है कि सोशल मीडिया को साधन की तरह देखें, न कि जीवन का केंद्र। संतुलित उपयोग ही इसे वास्तव में लाभकारी बनाता है और हमें एक जागरूक, रचनात्मक और जुड़ा हुआ समाज बनाने की ओर अग्रसर करता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. Sharma, D.K. (2025). 'सोशल मीडिया के प्रयोग और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव: एक मनोवैज्ञानिक अध्ययन' Peer Reviewed Journal, 7(2B), 45-52.
2. Sharma, R., & Meshrem, S.K. (2025). 'सोशल मीडिया का शैक्षिक प्रदर्शन और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव' International Journal of Arts and Education Research, 14(1), 112-120.
3. Tripathi,A.P. (2025). 'वर्तमान सामाजिक परिप्रेक्ष्य में सोशल मीडिया का युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव' Naveen International Journal of MultidisciplinaryScience, 1(4), 33-40.
4. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). *A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents*. International Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 79–93. 'https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851' [(doi.org in Bing)](https://www.bing.com/search?q="https% 3A%2F%2Fdoi.org%2F 10.1080%2F02673843.2019.1590851")
5. Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). *Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S.* American Journal of Preventive Medicine, 53(1), 1–8. 'https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010' [(doi.org in Bing)](https://www.bing.com/search?q="https%3A %2F%2Fdoi.org%2F10.1016%2Fj.amepre. 2017.01.010")
6. Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). *The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey*. Addictive Behaviors, 64, 287–293.'https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016. 03.006'[(doi.org in Bing)](https://www.bing.com/search?q='https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.1016%2Fj.addbeh.2016.03.006')