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)

डिजिटल युग में युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव : एक समस्या-आधारित समाजशास्त्रीय अध्ययन

माया कनासे*

* सहायक प्राध्यापक (समाजशास्त्र) स्वामी अमूर्तनंद शासकीय महाविद्यालय, अंजड़, जिला बड़वानी (म.प्र.) भारत

शोध सारांश – वर्तमान समय को डिजिटल युग एवं सूचना क्रांति के रूप में जाना जाता है। यह एक महत्वपूर्ण और तेजी से बदलता हुआ युग है। इंटरनेट, स्मार्टफोन, सोशल मीडिया, ऑनलाइन शिक्षा, डिजिटल मनोरंजन तथा विभिन्न डिजिटल प्लेटफॉर्म युवाओं के जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुके हैं। डिजिटल तकनीक ने शिक्षा, रोजगार, संचार और मनोरंजन के क्षेत्र में अनेक सुविधाएँ उपलब्ध कराई हैं, लेकिन इसके अत्यधिक एवं अनियंत्रित उपयोग से युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर विभिन्न प्रकार के प्रभाव भी दिखाई दे रहे हैं। लगातार मोबाइल का उपयोग, सोशल मीडिया पर अधिक समय बिताना, दूसरों से स्वयं की तुलना करना, साइबर बुलिंग, ऑनलाइन मान्यता प्राप्त करने की इच्छा, नींद में कमी तथा डिजिटल निर्भरता जैसी समस्याएँ युवाओं में तनाव, चिंता, अकेलापन, चिड़चिड़ापन और आत्मविश्वास में कमी का कारण बन सकती हैं।

प्रस्तुत समाजशास्त्रीय अध्ययन का उद्देश्य डिजिटल युग में युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित प्रमुख सामाजिक समस्याओं को समझना तथा डिजिटल तकनीक के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों का विश्लेषण करना है। अध्ययन में यह स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है कि डिजिटल तकनीक स्वयं समस्या नहीं है, बल्कि उसका अत्यधिक, असंतुलित एवं असुरक्षित उपयोग सामाजिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए चुनौती बन सकता है। डिजिटल साक्षरता, समय-प्रबंधन, परिवार एवं शिक्षकों का सहयोग तथा स्वस्थ डिजिटल आदतें इस समस्या को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं।

शब्द कुंजी – युवा, मानसिक स्वास्थ्य, डिजिटल युग, सोशल मीडिया, इंटरनेट, स्मार्टफोन, तनाव, चिंता, डिजिटल निर्भरता।

प्रस्तावना – युवा किसी भी समाज की सबसे महत्वपूर्ण शक्ति होते हैं। देश के सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक विकास में युवाओं की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। वर्तमान समय में तकनीकी विकास ने युवाओं की जीवन-शैली को काफी प्रभावित किया है। स्मार्टफोन और इंटरनेट के माध्यम से शिक्षा, जानकारी, मनोरंजन, रोजगार तथा सामाजिक संपर्क पहले की तुलना में अधिक आसान हो गए हैं।

सन 2000 से पहले संचार के साधन शब्द सुनते ही व्यक्ति के मानस-पटल पर कुछ सीमित संसाधनों के चित्र प्रतिबिंबित होते थे, परंतु आज संचार के तकनीकी विकास को इंगित करने वाले संसाधन असीमित हो गए हैं। आज प्रत्येक व्यक्ति, चाहे वह वृद्ध हो या युवा, संचार तकनीक का उपयोग कर रहा है।

आज युवा अपना काफी समय सोशल मीडिया, ऑनलाइन गेमिंग, वीडियो प्लेटफॉर्म, चौटिंग और अन्य डिजिटल गतिविधियों में बिताते हैं। डिजिटल माध्यमों ने जहाँ युवाओं के लिए अवसरों का विस्तार किया है, वहीं इसके अत्यधिक उपयोग ने मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी नई सामाजिक समस्याओं को भी जन्म दिया है।

समाजशास्त्रीय दृष्टि से मानसिक स्वास्थ्य केवल व्यक्तिगत स्थिति नहीं है, बल्कि यह सामाजिक संबंधों, पारिवारिक संरचना, सांस्कृतिक मूल्यों और सामाजिक व्यवहार से भी गहराई से जुड़ा होता है। यदि युवा लगातार तनाव, चिंता, अकेलेपन, नींद की समस्या या नकारात्मक भावनाओं का अनुभव करता है, तो इसका प्रभाव उसकी पढ़ाई, रोजगार, पारिवारिक संबंधों और सामाजिक जीवन पर पड़ सकता है।

इसलिए डिजिटल युग में युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन वर्तमान समय की एक महत्वपूर्ण सामाजिक आवश्यकता बन गया है।

समस्या का अध्ययन– 'डिजिटल युग में युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव : एक समस्या-आधारित समाजशास्त्रीय अध्ययन'।

डिजिटल तकनीक के बढ़ते उपयोग के साथ युवाओं में मानसिक तनाव, सोशल मीडिया पर निर्भरता, ऑनलाइन तुलना, साइबर बुलिंग, नींद में कमी तथा सामाजिक अलगाव जैसी समस्याएँ दिखाई दे रही हैं। फेसबुक और इंस्टाग्राम जैसी नेटवर्क साइटों का उपयोग कुछ युवाओं में नकारात्मक सामाजिक तुलना की प्रवृत्ति को बढ़ा सकता है, क्योंकि इन मंचों पर अक्सर चयनित और आदर्शीकृत जीवनशैली प्रस्तुत की जाती है। प्रस्तुत अध्ययन इसी सामाजिक समस्या को केंद्र में रखकर यह समझने का प्रयास करता है कि डिजिटल तकनीक युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित कर रही है।

अध्ययन के उद्देश्य:

1. युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य के समाजशास्त्रीय प्रभाव को समझना।
2. डिजिटल युग में युवाओं के बढ़ते डिजिटल उपयोग का अध्ययन करना।
3. सोशल मीडिया और स्मार्टफोन के मानसिक स्वास्थ्य पर सामाजिक प्रभाव को समझना।

4. डिजिटल तकनीक के सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभावों का विश्लेषण करना।
5. युवाओं में डिजिटल निर्भरता से उत्पन्न सामाजिक समस्याओं की पहचान करना।
6. मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले डिजिटल कारकों का अध्ययन करना।
7. डिजिटल युग में युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के उपाय सुझाना।

मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन– मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक स्थिति से संबंधित है। स्वस्थ मानसिक स्थिति वाला व्यक्ति अपनी भावनाओं को समझने और नियंत्रित करने, समस्याओं का सामना करने, निर्णय लेने तथा दूसरों के साथ स्वस्थ संबंध स्थापित करने में सक्षम होता है।

समाजशास्त्रीय दृष्टि से मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के सामाजिक व्यवहार, पारिवारिक संबंधों, समूह जीवन और सामाजिक अनुकूलन क्षमता को भी प्रभावित करता है। यह केवल व्यक्तिगत नहीं बल्कि सामाजिक संतुलन का भी महत्वपूर्ण घटक है।

डिजिटल युग का अर्थ – डिजिटल युग वह समय है जिसमें सूचना एवं संचार के लिए डिजिटल तकनीक का व्यापक उपयोग किया जाता है। इंटरनेट, स्मार्टफोन, कंप्यूटर, सोशल मीडिया, ऑनलाइन शिक्षा, डिजिटल भुगतान और ऑनलाइन मनोरंजन इसके प्रमुख उदाहरण हैं।

डिजिटल तकनीक ने सूचनाओं तक पहुँच को अत्यंत आसान बना दिया है। युवा कुछ ही सेकंड में दुनिया के किसी भी हिस्से की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं और दूसरे लोगों से संपर्क कर सकते हैं।

युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर डिजिटल तकनीक के सकारात्मक प्रभाव:

1. **ऑनलाइन शिक्षा –** इंटरनेट के माध्यम से विद्यार्थी घर बैठे विभिन्न विषयों का अध्ययन कर सकते हैं। ऑनलाइन कक्षाएँ, ई–पुस्तकें और शैक्षणिक वीडियो शिक्षा को आसान बनाते हैं।
2. **सामाजिक सम्पर्क –**सोशल मीडिया और मैसेजिंग प्लेटफॉर्म के माध्यम से युवा अपने परिवार और मित्रों से जुड़े रह सकते हैं। दूर रहने वाले लोगों से संपर्क बनाए रखना आसान हुआ है।
3. **जानकारी और जागरूकता –** इंटरनेट मानसिक स्वास्थ्य, करियर, शिक्षा और रोजगार से संबंधित जानकारी प्राप्त करने का महत्वपूर्ण माध्यम बन गया है। यह युवाओं के आत्मविश्वास को बढ़ाने में भी मदद कर सकता है।
4. **रचनात्मकता के अवसर –** डिजिटल प्लेटफॉर्म युवाओं को लेखन, संगीत, कला, वीडियो निर्माण और अन्य रचनात्मक गतिविधियों के लिए अवसर प्रदान करते हैं।
5. **मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सहायता –** ऑनलाइन काउंसलिंग और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी डिजिटल संसाधन जरूरतमंद युवाओं को सहायता प्राप्त करने का एक माध्यम उपलब्ध करा सकते हैं।

युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर डिजिटल तकनीक के नकारात्मक प्रभाव:

1. **सोशल मीडिया की अधिकता –** सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग युवाओं में लगातार ऑनलाइन रहने की आदत विकसित कर सकता है, जिससे उनकी दैनिक दिनचर्या प्रभावित होती है।
2. **सामाजिक तुलना –** सोशल मीडिया पर प्रदर्शित आदर्श जीवनशैली की तुलना अपने वास्तविक जीवन से करने पर कुछ युवाओं में असंतोष और हीन भावना उत्पन्न हो सकती है।
3. **चिंता और तनाव–** लगातार ऑनलाइन सक्रिय रहने का दबाव और सामाजिक स्वीकृति की आवश्यकता मानसिक तनाव को बढ़ा सकती है।
4. **नींद में कमी –** रात में मोबाइल का अधिक उपयोग नींद की गुणवत्ता और दिनचर्या को प्रभावित कर सकता है।
5. **साइबर बुलिंग –** ऑनलाइन अपमान, धमकी और नकारात्मक टिप्पणियाँ युवाओं के आत्मसम्मान और मानसिक स्थिरता को प्रभावित कर सकती हैं।
6. **सामाजिक अलगाव–** अत्यधिक डिजिटल जुड़ाव वास्तविक सामाजिक संबंधों को कमजोर कर सकता है, जिससे सामाजिक अलगाव की स्थिति उत्पन्न हो सकती है।
7. **डिजिटल निर्भरता –** डिजिटल उपकरणों के बिना असहज महसूस करना और लगातार उनका उपयोग करने की आवश्यकता डिजिटल निर्भरता का संकेत हो सकती है।

प्रमुख मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ:

1. तनाव
2. चिंता
3. अकेलापन
4. चिड़चिड़ापन
5. आत्मविश्वास में कमी
6. नींद संबंधी समस्याएँ
7. एकाग्रता में कमी
8. पढ़ाई में रुचि कम होना
9. सामाजिक संबंधों में दूरी
10. डिजिटल निर्भरता

अध्ययन पद्धति– प्रस्तुत अध्ययन वर्णनात्मक एवं समस्या–आधारित समाजशास्त्रीय अध्ययन के रूप में किया गया है। इसमें डिजिटल युग, युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सोशल मीडिया से संबंधित उपलब्ध साहित्य, पुस्तकों, शोध–अध्ययनों तथा विश्वसनीय संस्थागत सामग्री का अध्ययन किया गया है।

समस्या के प्रमुख कारण:

1. स्मार्टफोन का अत्यधिक उपयोग
2. सोशल मीडिया पर अधिक समय बिताना
3. लगातार ऑनलाइन रहने का सामाजिक दबाव
4. सामाजिक तुलना की प्रवृत्ति
5. साइबर बुलिंग
6. ऑनलाइन गेमिंग की अधिकता
7. नींद की अनियमितता
8. वास्तविक सामाजिक संपर्क में कमी
9. डिजिटल मान्यता की इच्छा
10. समय प्रबंधन का अभाव

समस्या का युवाओं के जीवन पर प्रभाव:

1. **व्यक्तिगत स्तर पर –** तनाव, नींद की समस्या और आत्मविश्वास में कमी देखी जा सकती है।
2. **शैक्षणिक स्तर पर –** एकाग्रता में कमी और अध्ययन संबंधी प्रदर्शन प्रभावित हो सकता है।
3. **सामाजिक स्तर पर –** पारिवारिक संबंधों में दूरी और सामाजिक अलगाव की स्थिति उत्पन्न हो सकती है।

समस्या के समाधान के उपाय:

1. **डिजिटल समय-प्रबंधन –** मोबाइल और सोशल मीडिया के उपयोग के लिए निश्चित समय निर्धारित किया जाना चाहिए।
2. **डिजिटल डिटॉक्स –**नियमित अंतराल पर डिजिटल उपकरणों से दूरी बनाना मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हो सकता है।
3. **पर्याप्त नींद –** सोने से पहले स्क्रीन टाइम कम करना आवश्यक है।
4. **शारीरिक गतिविधि –** योग, खेल और व्यायाम मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायक हैं।
5. **परिवार का सहयोग –** परिवार को संवादात्मक और सहयोगात्मक भूमिका निभानी चाहिए।
6. **शैक्षणिक संस्थानों की भूमिका –** महाविद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए।
7. **साइबर जागरूकता –** युवाओं को सुरक्षित और जिम्मेदार डिजिटल उपयोग के बारे में शिक्षित किया जाना चाहिए।
8. **टेक एडिक्शन के संदर्भ में –** कुछ शोधों में अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग और अन्य व्यसनी व्यवहारों के बीच समान व्यवहारिक/उत्तोजना पैटर्न पर चर्चा की गई हैय इसलिए डिजिटल उपयोग को संतुलित रखना महत्वपूर्ण है।
9. **विशेषज्ञ सहायता –** गंभीर या लगातार बनी रहने वाली मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की स्थिति में योग्य मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से परामर्श लेना आवश्यक है।

निष्कर्ष – डिजिटल युग ने युवाओं के जीवन में व्यापक परिवर्तन किया है। यह तकनीक अवसरों के साथ-साथ चुनौतियाँ भी लेकर आई है। सोशल मीडिया, स्मार्टफोन और इंटरनेट का असंतुलित उपयोग युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक जीवन को प्रभावित कर सकता है।

समाजशास्त्रीय दृष्टि से यह आवश्यक है कि डिजिटल तकनीक को सामाजिक विकास के साधन के रूप में उपयोग किया जाए, न कि सामाजिक और मानसिक असंतुलन का कारण बनने दिया जाए। संतुलित उपयोग, सामाजिक सहयोग और जागरूकता के माध्यम से इस समस्या को काफी हद तक नियंत्रित करने में सहायता मिल सकती है। डिजिटल तकनीक युवाओं के लिए अवसर भी है और चुनौती भी। आवश्यकता इस बात की है कि युवा तकनीक का उपयोग करें, लेकिन तकनीक उनके सामाजिक और मानसिक जीवन को नियंत्रित न करे।

सुझाव:

1. डिजिटल समय-प्रबंधन को बढ़ावा दिया जाए।
2. शैक्षणिक संस्थानों में मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम चलाए जाएँ।
3. सोशल मीडिया के जिम्मेदार उपयोग पर जोर दिया जाए।
4. साइबर बुलिंग के विरुद्ध जागरूकता बढ़ाई जाए।
5. युवाओं को शारीरिक गतिविधियों से जोड़ा जाए।
6. परिवार में संवाद को मजबूत किया जाए।
7. स्क्रीन टाइम कम करने की आदत विकसित की जाए।
8. मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता बढ़ाई जाए।
9. सोशल मीडिया की वास्तविकता और आभासीता के अंतर को समझाया जाए।
10. तकनीक के संतुलित उपयोग को जीवनशैली का हिस्सा बनाया जाए।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. World Health Organization (WHO), Mental Health and Well-being.
2. UNICEF, The State of the World's Children: On My Mind.
3. American Psychological Association (APA), मानसिक स्वास्थ्य एवं डिजिटल मीडिया से संबंधित रिपोर्ट/सामग्री।
4. भारत सरकार, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित सामग्री।
5. विभिन्न समाजशास्त्रीय शोध-पत्र एवं अकादमिक अध्ययन।

****