

वर्तमान सामाजिक परिप्रेक्ष्य में सोशल मीडिया का युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डॉ० आत्म प्रकाश त्रिपाठी

एसोसिएट प्रोफेसर, बी०एड०/एम०एड० संकाय, सरस्वती विद्या मंदिर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी, पी०जी० कॉलेज, लालगंज अझारा, प्रतापगढ़
ईमेल- atm.pbh@gmail.com

सार संक्षेप -

वर्तमान समय में सोशल मीडिया का युवाओं के जीवन में महत्वपूर्ण स्थान बन चुका है, इसने युवाओं के सामाजिक एवं व्यक्तिगत जीवन के साथ-ही-साथ मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव डाला है। इस शोध पत्र का मुख्य उद्देश्य "वर्तमान सामाजिक परिप्रेक्ष्य में सोशल मीडिया के उपयोग एवं युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य के बीच के संबंधों को समझने का प्रयास करना है"। विशेष रूप से, यह शोध यह मूल्यांकन करता है कि "सोशल मीडिया पर अधिक समय बिताने से युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ, जैसेकि 'चिंता', 'तनाव', 'अवसाद' एवं आत्म-छवि की समस्याएँ कैसे उत्पन्न होती हैं। वास्तव में "सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है"। सोशल मीडिया पर अधिक समय बिताने से युवाओं के मानसिक तनाव एवं चिंता के स्तर में वृद्धि होती है; साथ-ही, सोशल मीडिया पर असल जीवन के मुकाबले आदर्श एवं अवास्तविक छवियाँ देखकर युवाओं की आत्म-छवि तथा आत्मविश्वास में कमी आती है। इस अध्ययन के माध्यम से यह निष्कर्ष निकलता है कि "सोशल मीडिया के प्रभाव को संतुलित एवं विवेकपूर्ण तरीके से उपयोग करना चाहिए, जिससे कि इसके नकारात्मक प्रभावों को कम किया जा सके"। इस शोध पत्र को विषयवस्तु विश्लेषण शोध विधि के माध्यम से तैयार किया गया है।

मुख्य शब्द- समाज, सोशल मीडिया, युवा, मानसिक स्वास्थ्य, डिजिटल तकनीकी।

परिचय -

सोशल मीडिया का युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव एक व्यापक एवं गहरे शोध का विषय है। यह केवल एक सोशल प्लेटफ़ॉर्म के रूप में काम ही नहीं करता है, अपितु मानसिक स्वास्थ्य, भावनाओं, एवं व्यवहार में भी अत्यधिक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सोशल मीडिया के बढ़ते प्रभाव के साथ-साथ यह युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक तथा नकारात्मक दोनों प्रभाव डाल सकता है (Siddiqui एवं Singh, 2016)। सोशल मीडिया का उदय एवं इसके उपयोग का विस्तार समकालीन समाज के लिए एक महत्वपूर्ण परिवर्तन लेकर आया है। यह परिवर्तन विशेष रूप से युवा पीढ़ी पर गहरे प्रभाव डालता है (Abi-Jaoude एवं अन्य, 2020)। वर्तमान समय में, सोशल मीडिया ने सूचना प्रसार, सामाजिक संपर्क, व मनोरंजन के कई नए रूपों को जन्म दिया है। यद्यपि, जहां सोशल मीडिया ने युवाओं के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाए हैं, वहीं इसके मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभावों को भी अनदेखी नहीं की जा सकती है (Naslund एवं अन्य, 2020)।

उद्देश्य-

शोध पत्र के उद्देश्य निम्नवत हैं-

1. सोशल मीडिया के उपयोग के कारण युवाओं के आत्म-सम्मान एवं आत्म-छवि में आने वाले परिवर्तनों का अध्ययन करना ।
2. सोशल मीडिया द्वारा युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के प्रति जागरूकता एवं संवेदनशीलता बढ़ाने में निभाई गई भूमिका का विश्लेषण करना।
3. सोशल मीडिया के सकारात्मक तथा नकारात्मक प्रभावों के बीच संतुलन एवं उनके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

सोशल मीडिया का प्रारंभ एवं विकास-

सोशल मीडिया का प्रारंभ 1990 के दशक के अंत में तब हुआ जब इंटरनेट का उपयोग बढ़ने लगा तथा नए प्लेटफॉर्मों का निर्माण हुआ (Garrote-Quintana, एवं अन्य, 2025)। पहले इंटरनेट पर 'बुलेटिन बोर्ड' एवं 'फ़ोरम' जैसे प्लेटफॉर्मों का उपयोग किया जाता था, जहां लोग अपनी राय व्यक्त कर सकते थे तथा अपने विचारों का आदान-प्रदान कर सकते थे; किन्तु सोशल मीडिया का सही अर्थ एवं उपयोग 2000 के दशक में तब प्रारंभ हुआ जब बड़े सोशल नेटवर्किंग प्लेटफॉर्म जैसे 'Friendster' तथा 'MySpace' सामने आए। 'Facebook', 'Twitter', 'LinkedIn', तथा 'YouTube' जैसे प्लेटफॉर्मों के लॉन्च के साथ-ही सोशल मीडिया का विकास एवं विस्तार हुआ (अप्पिया एवं अन्य, 2025)। फेसबुक ने इस दिशा में क्रांतिकारी बदलाव लाए। इसके बाद 'Instagram' एवं 'Snapchat' जैसे प्लेटफॉर्मों का आगमन हुआ, जिन्होंने डिजिटल फ़ोटो तथा वीडियो शेयरिंग के तरीकों को बदल दिया; इसके अलावा 'TikTok' जैसे नए एवं आकर्षक प्लेटफॉर्मों ने युवाओं के बीच सोशल मीडिया के उपयोग को और अधिक बढ़ावा दिया, जोकि पूरी तरह से वीडियो-आधारित है। सोशल मीडिया का विकास पिछले दो दशकों में अत्यधिक तीव्र एवं प्रभावशाली रूप से हुआ है (Anh एवं अन्य, 2025)। यह केवल व्यक्तिगत संवाद एवं जानकारी के आदान-प्रदान का एक माध्यम ही नहीं है, अपितु समाज, संस्कृति एवं अर्थव्यवस्था पर भी गहरा प्रभाव डालने वाला एक शक्तिशाली उपकरण बन चुका है। सोशल मीडिया ने समाज के विभिन्न पहलुओं को प्रभावित किया है, जैसे कि 'शिक्षा', 'राजनीति', 'व्यवसाय', तथा विशेष रूप से युवाओं का 'मानसिक स्वास्थ्य'। सोशल मीडिया का सबसे बड़ा आकर्षण उसकी कनेक्टिविटी तथा व्यापकता है (Piccio एवं अन्य, 2025)। इसने युवाओं को अपने विचार व्यक्त करने, नए दोस्त बनाने, एवं अपनी पहचान बनाने के लिए एक नया मंच दिया है। लेकिन इस सकारात्मक पहलू के साथ-ही विभिन्न तरह की मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं भी सामने आई हैं।

सोशल मीडिया एवं मानसिक स्वास्थ्य-

सोशल मीडिया ने मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। जहां एक ओर यह लोगों को एक दूसरे से जुड़ने व समर्थन प्राप्त करने का अवसर देता है, वहीं दूसरी ओर इससे मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव भी पड़ सकता है (सदाघयानी एवं तातारी, 2021)। अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग से आत्म-सम्मान में कमी, चिंता, एवं अवसाद जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं, खासकर जब लोग अपने जीवन की तुलना दूसरों से करते हैं। इसके बावजूद, कई सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाने', 'सहायता समूहों को जोड़ने' तथा 'समस्याओं पर खुलकर चर्चा करने' का मंच भी प्रदान करते हैं (नेसी, 2020)। सोशल मीडिया का मानसिक स्वास्थ्य पर

प्रभाव कई तरह से देखा जा सकता है; यह प्रभाव न केवल व्यक्तित्व स्तर पर, वरन समाज में युवाओं के संबंधों एवं सोचने-समझने एवं जीवन व्यतीत करने के तरीकों पर भी पड़ता है।

सोशल मीडिया का मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव-

- 1. आत्म-सम्मान एवं आत्म-छवि-** सोशल मीडिया का नकारात्मक प्रभाव युवाओं के आत्म-सम्मान एवं आत्म-छवि पर गहरा प्रभाव डाल सकता है; जबकि यह प्लेटफार्म व्यक्तियों को एक दूसरे से जुड़ने एवं अपनी पहचान व्यक्त करने के विभिन्न अवसर प्रदान करते हैं (Hoxhaj एवं अन्य, 2023)। साथ ही साथ इसके द्वारा उत्पन्न मानसिक दबाव व आत्म-छवि से संबंधित समस्याएं गंभीर हो सकती हैं। सोशल मीडिया पर दिखाए जाने वाले आदर्श जीवन, भौतिक आकर्षण तथा परिपूर्णता के मानक अक्सर वास्तविकता से दूर होते हैं (Nene एवं Olayemi, 2023), जो युवाओं को अपनी असल ज़िंदगी से असंतुष्ट कर सकते हैं।
- 2. सोशल मीडिया पर आदर्श जीवन की छवियाँ-** सोशल मीडिया पर साझा की जाने वाली बहुत सी तस्वीरें तथा वीडियो अधिकतर जीवन के खुशहाल एवं परिपूर्ण पहलुओं को ही दर्शाती हैं। यह एक ग्लैमरस व आदर्श जीवन की छवि प्रस्तुत करते हैं, जिससे लोग अपने आकर्षक शरीर, महंगे कपड़े तथा शानदार यात्रा अनुभवों को भी दिखाते हैं (फरडौली एवं हॉलैंड, 2018)। साथ ही यह विशेष रूप से इंस्टाग्राम जैसे प्लेटफार्मों पर अत्यधिक देखा जाता है, जहां पर ज्यादातर लोग अपनी छवियों को अधिक सुंदर बनाने के हेतु फ़िल्टर व एडिटिंग टूल्स का भी उपयोग करते हैं। एक आदर्श तथा परफेक्ट जीवन का चित्रण वास्तविकता से बहुत ज्यादा भिन्न होता है जोकि युवाओं को अपनी असली ज़िंदगी व शारीरिक रूप से तुलना करने का दबाव अधिक महसूस होता है (फ्रीटास, 2017)। इसी प्रकार की तुलना से आत्म-सम्मान में कमी आ सकती है, साथ ही युवा अपने शरीर तथा जीवन की वास्तविकता से भी असंतुष्ट हो सकते हैं।
- 3. सोशल मीडिया पर तुलना का दबाव-** सोशल मीडिया उपयोगकर्ता को दूसरों के जीवन के बारे में अधिक जानने का अवसर प्रदान करता है, जिससे वे अपनी वास्तविक स्थिति से लगातार तुलना करने लगते हैं। जब कोई युवा सोशल मीडिया पर दूसरों के सफल, सुंदर व आदर्श जीवन को देखता है, तो उसे ऐसा लगता है कि वह भी अपने जीवन में किसी कारणवश पीछे है (फरडौली एवं अन्य, 2015)। ऐसे विचार आत्म-सम्मान पर नकारात्मक रूप से प्रभाव डाल सकते हैं, खासकर जब वे यह महसूस करते हैं कि वे अपनी व दूसरों की अपेक्षाएँ पूरी करने में असमर्थ हैं। युवाओं के बीच यह दबाव बढ़ जाता है कि वे दूसरों की तरह दिखें, उन्हीं जैसे जीवन जीएं, एवं उसी प्रकार की सफलता प्राप्त करें (मुहम्मद एवं अन्य, 2024), यह उन्हें मानसिक असंतोष, अवसाद एवं चिंता का सामना करवा सकता है।
- 4. शारीरिक रूप एवं शरीर की छवि-** सोशल मीडिया का एक अन्य नकारात्मक प्रभाव शरीर की छवि (Body Image) पर पड़ता है। इंस्टाग्राम एवं स्नैपचैट जैसे प्लेटफ़ॉर्म पर शारीरिक रूप से परिपूर्ण, पतले, तथा आकर्षक शरीर की छवियाँ अक्सर साझा की जाती हैं, जिससे युवा अपने शरीर के आकार एवं रूप को लेकर असंतुष्ट हो सकते हैं। कई बार युवा सोशल मीडिया पर अधिक 'आकर्षक' दिखने के लिए अस्वस्थ आहार योजनाओं, अत्यधिक व्यायाम या यहां तक कि प्लास्टिक सर्जरी जैसी प्रक्रियाओं की ओर आकर्षित हो सकते हैं (Franchina

एवं Lo, 2018)। जब वे अपनी असल शरीर छवि को उन आदर्श छवियों से तुलना करते हैं, तो उन्हें ऐसा प्रतीत होता है कि वे सुंदर नहीं हैं, जोकि उनकी आत्म-छवि तथा आत्म-सम्मान को नुकसान पहुंचा सकता है।

5. **नकारात्मक टिप्पणियाँ एवं ट्रोलिंग-** सोशल मीडिया पर नकारात्मक टिप्पणियाँ, आलोचनाएँ, एवं ट्रोलिंग एक अन्य कारण हैं जो आत्म-सम्मान को प्रभावित कर सकते हैं। जब किसी व्यक्ति की पोस्ट या तस्वीरों पर नकारात्मक या आलोचनात्मक टिप्पणियाँ आती हैं, तो यह उसे मानसिक रूप से प्रभावित कर सकती है (Doyle, 2024)। खासकर युवा लोग, जो अपनी पहचान तथा आत्म-सम्मान के मामले में संवेदनशील होते हैं, इन आलोचनाओं से गहरे तक प्रभावित हो सकते हैं। यह ट्रोलिंग कभी-कभी गंभीर मानसिक समस्याओं को जन्म देती है, जैसे कि आत्म-संदेह, अवसाद, एवं सामाजिक अलगाव (Najam, 2023)। इसके परिणामस्वरूप, कई लोग सोशल मीडिया से दूरी बनाने या खुद को अकेला महसूस करने लगते हैं।
6. **पारंपरिक सुंदरता के मानक एवं दबाव-** सोशल मीडिया पर एक निश्चित प्रकार की 'सुंदरता' के मानक प्रचलित हैं; उदाहरण के लिए- एक पतला शरीर, उज्ज्वल त्वचा, एवं फैशनेबल कपड़े आम-तौर पर सुंदरता के मानक माने जाते हैं। ऐसे मानक उन लोगों के लिए हानिकारक हो सकते हैं जिनका शरीर उन आदर्शों से मेल नहीं खाता। इस प्रकार के मानक युवा पीढ़ी पर मानसिक दबाव डालते हैं तथा वे अक्सर अपने शरीर के बारे में असंतुष्ट महसूस करते हैं। यह मानसिक संघर्ष उन्हें चिंता एवं आत्म-सम्मान में कमी का शिकार बना सकता है।
7. **सभी पोस्ट का सच नहीं होना-** सोशल मीडिया पर साझा की जाने वाली अधिकांश पोस्टें एवं चित्र वास्तविकता से परे होते हैं। लोग अपनी जीवन की खुशियों तथा सफलता को ही सामने रखते हैं, जबकि वे वास्तविक जीवन के संघर्षों एवं दुखों को छिपाते हैं। यह परिपूर्ण जीवन की छवि एक भ्रम पैदा करती है, जो दूसरों को अपने जीवन की वास्तविकता से असंतुष्ट कर देती है। जब लोग दूसरों की भव्यता एवं सफलता को देखते हैं, तो वे महसूस करते हैं कि वे उसी स्तर तक नहीं पहुंच पाए हैं, जिससे उनका आत्म-सम्मान एवं आत्म-छवि प्रभावित हो सकती है।

सकारात्मक प्रभाव-

जहाँ एक ओर सोशल मीडिया के नाकारात्मक प्रभाव हैं वहीं दूसरी ओर इसके कुछ सकारात्मक प्रभाव भी देखने को मिल रहे हैं, जोकि निम्नानुसार हैं-

1. **आत्म-सम्मान एवं आत्म-छवि-** सोशल मीडिया का प्रभाव न केवल नकारात्मक होता है, अपितु इसके कई सकारात्मक पहलू भी हैं, जोकि युवाओं के आत्म-सम्मान एवं आत्म-छवि को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं (Akram एवं Kumar, 2017)। यदि इसका सही एवं संतुलित उपयोग किया जाए, तो निश्चित रूप से सोशल मीडिया युवाओं को आत्म-विश्वास, आत्म-स्वीकृति एवं अपनी असली पहचान को समझने में मदद कर सकता है।
2. **आत्म-स्वीकृति एवं विविधता का सम्मान-** सोशल मीडिया ने व्यक्तियों को अपनी पहचान एवं विविधताओं को स्वीकार करने का एक मंच प्रदान किया है। पहले, समाज में सुंदरता तथा शारीरिक आकर्षण के कुछ विशिष्ट मानक थे, किन्तु अब सोशल मीडिया प्लेटफार्मों पर लोग अपनी असली पहचान तथा शरीर की छवि को साझा कर रहे हैं, जिससेकि आत्म-स्वीकृति को बढ़ावा मिलता है (Hanna एवं अन्य, 2017)। Body Positive

Movement तथा Self-Love Movement जैसे अभियानों ने युवाओं को अपने शरीर के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने के लिए प्रेरित किया है। इन आंदोलनों के माध्यम से, लोग समझते हैं कि हर व्यक्ति की शारीरिक संरचना अलग होती है तथा उसे स्वीकार किया जाना चाहिए। सोशल मीडिया पर लोग अपनी प्राकृतिक सुंदरता, त्वचा, आकार, रंग और शरीर के विभिन्न रूपों को साझा कर रहे हैं, जिससे युवाओं में आत्म-स्वीकृति और आत्म-सम्मान की भावना विकसित हो रही है। इसका नतीजा यह है कि युवा अब अपनी असली पहचान को नकारने के बजाय, उसे अपनाने की दिशा में कदम बढ़ा रहे हैं, जिससे उनकी आत्म-छवि बेहतर हो रही है।

3. **सकारात्मक भूमिका मॉडल्स-** सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर कई व्यक्ति और संगठनों ने सकारात्मक भूमिका मॉडल प्रस्तुत किए हैं, जोकि वास्तविक जीवन की कठिनाइयों एवं संघर्षों से जूझते हुए सफलता प्राप्त करते हैं। ये व्यक्ति न केवल अपने व्यक्तिगत जीवन के बारे में बात करते हैं, अपितु मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-सम्मान एवं आत्म-छवि के बारे में भी खुलकर चर्चा करते हैं। ऐसे रोल मॉडल्स युवाओं को यह संदेश देते हैं कि किसी के जीवन में संघर्ष होना सामान्य है तथा आत्म-सम्मान को बनाए रखने के लिए यह जरूरी नहीं है कि आप परफेक्ट दिखें (Buunk एवं अन्य, 2007)। इसके अलावा, कई मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ एवं प्रेरक वक्ता सोशल मीडिया के माध्यम से युवाओं को आत्म-सम्मान, आत्म-प्रेम, और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में शिक्षा देते हैं। इन सलाहकारों एवं मेंटरों के संदेशों से युवाओं को मानसिक दबाव से बाहर आने तथा खुद को समझने में मदद मिलती है।
4. **समर्थन एवं प्रेरणा की ताकत-** सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म, जैसे Instagram, Twitter, एवं Facebook, ने सकारात्मक विचारों, समर्थन तथा प्रेरणा के लिए एक समुदाय का निर्माण किया है। ऐसे समूहों में लोग अपनी जीवन की चुनौतियाँ एवं संघर्ष साझा करते हैं, जिससे उन्हें मानसिक तथा भावनात्मक समर्थन मिलता है। जब कोई युवा सोशल मीडिया पर अपने विचारों और भावनाओं को साझा करता है, तो अन्य लोग उसे समझते हैं और सहानुभूति और समर्थन प्रदान करते हैं (Alhabash एवं अन्य, 2017)। इस प्रकार के समर्थन से आत्म-सम्मान में वृद्धि होती है, क्योंकि व्यक्ति को यह महसूस होता है कि वह अकेला नहीं है तथा उसकी समस्याएँ दूसरों के द्वारा समझी जा रही हैं। साथ-ही, इससे प्रेरणा मिलती है कि व्यक्ति अपने मानसिक एवं भावनात्मक संघर्षों को पार कर सकता है।
5. **शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता-** सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में जानकारी तथा जागरूकता फैलाने के लिए कई अभियान चलाए जा रहे हैं। उदाहरण के लिए- मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े Mental Health Matters तथा शारीरिक स्वास्थ्य से जुड़े Healthy Body Healthy Mind जैसे हैशटैग्स युवाओं को मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के महत्व को समझने में मदद करते हैं। सोशल मीडिया के माध्यम से लोग मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में खुलकर बात करते हैं, जैसे कि चिंता, अवसाद, और आत्महत्या के विचार। इससे युवाओं को यह समझने में मदद मिलती है कि मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों का सामना करना सामान्य है और उनसे निपटने के लिए सहायता प्राप्त की जा सकती है। ऐसे प्लेटफॉर्म पर सकारात्मक संदेश और सलाह मिलने से युवाओं के आत्म-सम्मान में सुधार हो सकता है, क्योंकि उन्हें यह समझ में आता है कि मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना जरूरी है और यह किसी भी व्यक्ति की शारीरिक स्वास्थ्य की तरह महत्वपूर्ण है।

6. क्रिएटिविटी और आत्म-प्रकाशन- सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म, जैसे YouTube, Instagram, और TikTok, ने युवाओं को अपनी कला एवं क्रिएटिविटी को प्रदर्शित करने का एक मंच प्रदान किया है। इससे न केवल उनका आत्म-सम्मान बढ़ता है, बल्कि वे अपनी प्रतिभाओं को दुनिया के सामने लाने में सक्षम होते हैं। जबकी युवा अपने कला कार्यों, लेखन, नृत्य, संगीत, अथवा अन्य क्रिएटिव कामों को सोशल मीडिया पर भी साझा करते हैं और उसे सराहना मिलती है, तो इससे उनका आत्म-सम्मान व आत्म-विश्वास बढ़ता है। इसके साथ, सोशल मीडिया ने युवाओं को अपने विचारों, भावनाओं तथा रचनात्मकता को अभिव्यक्त करने का एक स्वतंत्र प्लेटफॉर्म प्रदान किया है। इससे उन्हें अपनी पहचान बनाने का भी मौका मिलता है साथ-ही-साथ वे खुद को समाज में एक अहम् हिस्सा महसूस करते हैं।

निष्कर्ष -

सोशल मीडिया का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव, सोशल मीडिया का मानसिक स्वास्थ्य पर मिश्रित प्रभाव पड़ता है। जहां एक ओर यह कुछ युवाओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं जैसे चिंता और अवसाद का कारण बन सकता है, वहीं दूसरी ओर इसे मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाने का एक उपकरण भी माना जा सकता है। इसके सकारात्मक प्रभावों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति जागरूकता और सहायता प्राप्त करने के अवसर बढ़ना शामिल है।

आत्म-सम्मान और आत्म-छवि पर प्रभाव, सोशल मीडिया का प्रभाव युवाओं के आत्म-सम्मान और आत्म-छवि पर गहरा होता है। सोशल मीडिया पर आदर्श जीवन और शारीरिक छवि के उच्च मानकों के कारण, युवाओं में आत्म-संस्कार और आत्म-सम्मान में कमी आ सकती है। हालांकि, जब सोशल मीडिया को सकारात्मक तरीके से उपयोग किया जाता है, जैसे कि खुद को स्वीकारने और आत्म-प्रेम के संदेशों के द्वारा, तो यह आत्म-सम्मान और आत्म-छवि में सुधार करने में भी सहायक हो सकता है।

सोशल मीडिया की भूमिका, सोशल मीडिया ने मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता बढ़ाने और समर्थन समूहों को जोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। सोशल मीडिया पर मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित सकारात्मक पोस्ट, सलाह, और प्रेरक विचार युवाओं को समर्थन और मार्गदर्शन प्रदान करते हैं, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद कर सकते हैं।

सोशल मीडिया की सकारात्मकता और नकारात्मकता का संतुलन, सोशल मीडिया के प्रभावों का संतुलन बनाने की आवश्यकता है। इसके सकारात्मक पहलू जैसे समर्थन, प्रेरणा और मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ावा देने के साथ-साथ, नकारात्मक पहलुओं जैसे शारीरिक छवि की तुलना और ट्रोलिंग को नियंत्रित करने की आवश्यकता है। सोशल मीडिया का संयमित और विवेकपूर्ण उपयोग युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, जबकि इसके नकारात्मक प्रभावों से बचने के लिए जागरूकता और शिक्षा की आवश्यकता है।

सुझाव-

वर्तमान शोध पत्र के निष्कर्ष के आधार पर सुझाव निम्नवत हैं -

- सोशल मीडिया की शिक्षा, युवाओं को सोशल मीडिया के उपयोग के सकारात्मक और नकारात्मक पहलुओं के बारे में शिक्षित करना चाहिए।
- परिवार और समाज की भूमिका, परिवार और समाज को सोशल मीडिया के प्रभाव को समझकर युवाओं को मार्गदर्शन देना चाहिए।
- मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता, मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों पर अधिक जागरूकता फैलानी चाहिए और इसे एक सामान्य चर्चा का विषय बनाना चाहिए।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची-

- [1] Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Cmaj*, 192(6), E136-E141.
- [2] Akram, W., & Kumar, R. (2017). A study on positive and negative effects of social media on society. *International journal of computer sciences and engineering*, 5(10), 351-354.
- [3] Alhabash, S., & Ma, M. (2017). A tale of four platforms: Motivations and uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat among college students?. *Social media+ society*, 3(1), 2056305117691544.
- [4] Anh, P. H., Khoi, P. M., & Trung, T. D. M. (2025). Communication in the digital age: Social media's influence on academic performance among South East-Asia students. *Review of Communication Research*, 13, 96-109.
- [5] Buunk, A. P., Peiró, J. M., & Griffioen, C. (2007). A positive role model may stimulate career-oriented behavior 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 37(7), 1489-1500.
- [6] Doyle, L. (2024). Online Harm? Uncovering Experiences of (in) Visible Appearance-Based Trolling and Hostility. In *Disability Hate Crime* (pp. 74-90). Routledge.
- [7] Franchina, V., & Lo Coco, G. (2018). The influence of social media use on body image concerns. *International Journal of Psychoanalysis & Education*, 10(1).
- [8] Garrote-Quintana, A., Urquía-Grande, E., & Delgado Jalón, M. L. (2025). Trending Topics in E-government, E-participation, and Social Media in the Crisis Era. *Administration & Society*, 57(2), 254-280.
- [9] Hanna, B., Kee, K., & Robertson, B. W. (2017). Positive impacts of social media at work: Job satisfaction, job calling, and Facebook use among co-workers.
- [10] Hoxhaj, B., Xhani, D., Kapo, S., & Sinaj, E. (2023). The role of social media on self-image and self-Esteem: A study on albanian teenagers. *Journal of Educational and Social Research*, 13.
- [11] Najam, A. (2023). The impact of social media on mental health: A sociological analysis. *Physical Education, Health and Social Sciences*, 2(3), 1-9.
- [12] Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of technology in behavioral science*, 5(3), 245-257.

- [13] Nene, A., & Olayemi, O. (2023). The negative impact of social media on self-esteem and body image—A narrative. *Indian Journal of Clinical Anatomy and Physiology*, 10(2), 74-84.
- [14] Piccio, D. R., & Seddone, A. (2025). Party Resources and Facebook Advertising Ahead of the Italian 2022 General Elections. *Journal of Political Marketing*, 1-19.
- [15] Siddiqui, S., & Singh, T. (2016). Social media its impact with positive and negative aspects. *International journal of computer applications technology and research*, 5(2), 71-75.
- [16] अप्पिया, सी.ई., कारमाइन, डब्ल्यू., ओसेई-अम्पोनसा, सी., ओकेम, ए.ई., एवं सरपोंग, डी.बी. (2025)। उप-सहारा अफ्रीका में सोशल नेटवर्क के माध्यम से जलवायु सूचना सेवाओं तक छोटे किसानों की पहुँच और उपयोग में सुधार: एक व्यवस्थित समीक्षा। *जलवायु सेवाएँ*, 37, 100528।
- [17] नेसी, जे. (2020). युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया का प्रभाव: चुनौतियाँ एवं अवसर। *नॉर्थ कैरोलिना मेडिकल जर्नल*, 81 (2), 116-121.
- [18] फरडौली, जे., एवं हॉलैंड, ई. (2018)। सोशल मीडिया वास्तविक जीवन नहीं है: आदर्श सोशल मीडिया छवियों पर अस्वीकरण-प्रकार के लेबल लगाने का महिलाओं की शारीरिक छवि एवं मनोदशा पर प्रभाव। *न्यू मीडिया और समाज*, 20 (11), 4311-4328।
- [19] फरडौली, जे., डिडरिच, पी.सी., वर्टानियन, एल.आर., एवं हॉलिवेल, ई. (2015)। सोशल मीडिया पर सामाजिक तुलना: युवा महिलाओं की शारीरिक छवि संबंधी चिंताओं और मनोदशा पर फेसबुक का प्रभाव। *बॉडी इमेज*, 13, 38-45।
- [20] फ्रीटस, डी. (2017). *खुशी का प्रभाव: कैसे सोशल मीडिया एक पीढ़ी को किसी भी कीमत पर परिपूर्ण दिखने के लिए प्रेरित कर रहा है*। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस।
- [21] मुहम्मद, ए.ए., शरीफ, आई.ए., मुहम्मद, वाई.जेड., एवं अप्रियांटोरो, एम.एस. (2024)। उत्तरी नाइजीरिया में मुस्लिम युवाओं पर सोशल मीडिया के मनोवैज्ञानिक प्रभाव। *एथिका: इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ ह्यूमैनिटीज़ एंड सोशल साइंस स्टडीज़*, 2 (1), 1-12।
- [22] सदाघयानी, एच.ई., एवं तातारी, एफ. (2021)। मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया की भूमिका की जांच। *मानसिक स्वास्थ्य एवं सामाजिक समावेशन*, 25 (1), 41-51।

Cite this Article:

Dr. J. Suresh Kumar and Dr. D. Shobana, "A Study on Digital Literacy and Rural Entrepreneurship: Evaluating PMGDISHA's Contribution in Nagaland", *Naveen International Journal of Multidisciplinary Sciences (NIJMS)*, ISSN: 3048-9423 (Online), Volume 1, Issue 4, pp. 21-28, February-March 2025.

Journal URL: <https://nijms.com/>

DOI: <https://doi.org/10.71126/nijms.v1i4.32>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).