



Content is available at: CRDEEP Journals  
Journal homepage: <http://www.crdeepjournal.org/category/journals/ijssah/>

## International Journal of Social Sciences Arts and Humanities

(ISSN: 2321-4147) (Scientific Journal Impact Factor: 6.002)  
A Peer Reviewed UGC Approved Quarterly Journal



### Research Paper

## समाज में मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में सोशल मीडिया की विश्वसनीयता

पूजा हेडिया<sup>1</sup> एव डॉ. नीरजा सिंह<sup>2</sup>

<sup>1</sup>शोधार्थी, समाज कार्य विभाग विभाग, उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी, उत्तराखंड

<sup>2</sup>सहायक आचार्य, समाज कार्य विभाग, उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी, उत्तराखंड

### ARTICLE DETAILS

#### Corresponding Author:

पूजा हेडिया

#### Key words:

समाज, मानसिक, स्वास्थ्य संवर्धन

### सारांश

संचार क्रांति के निरन्तर विकसित होते हुए संसार में नया सामाजिक मीडिया स्वयं का महत्वपूर्ण स्थान रखता है। वर्तमान में वैश्विक सन्दर्भ में इस आधार की महत्ता है। भारत के संदर्भ में देखें तो सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, धार्मिक के साथ-साथ मनोरंजन एवं पारस्परिक वैचारिक आदान-प्रदान के सभी विषयों तक सोशल मीडिया की भूमिका स्पष्ट है। किसी भी महत्वपूर्ण विचार के संवर्धन, उसके प्रचार-प्रसार के लिए वर्तमान में सोशल मीडिया की भूमिका सकारात्मक है। हालांकि, इसके कुछ नकारात्मक पक्ष भी देखे जाते हैं। वैश्विक महामारी के पश्चात ऑनलाईन, वर्चुअल संगोष्ठियों एवं कार्यशालाओं की संख्या में अत्यधिक बढ़ोत्तरी देखी गयी है। इसी क्रम में प्रस्तुत शोध पत्र में शोधार्थिनी द्वारा नैनीताल जनपद में महिला पुलिस कर्मियों के मानसिक स्वास्थ्य के संवर्धन (महिला कर्मियों के मध्य स्वयं के अधिकारों तथा कार्यस्थल संबंधी सुविधाओं की जागरूकता हेतु सोशल मीडिया की भूमिका का एक संक्षिप्त अध्ययन किया गया है। इस संबंध में शोधार्थिनी द्वारा अन्यत्र भी शोध का प्रयास किया है, जिसके कारण महिला पुलिस कर्मियों के बहुआयामी आंकड़े उपलब्ध हैं, उन्हीं आंकड़ों के आधार पर महिला पुलिस कर्मियों के मध्य सोशल मीडिया की विश्वसनीयता बनाए रखते हुए उनके स्वास्थ्य, शिक्षा, पारिवारिक एवं सामाजिक जीवन, स्वच्छता एवं व्यक्तिगत उन्नयन संबंधी जागरूकता का प्रसार किया जाना ही प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य निश्चित किया गया है।

### परिचय

आज सम्पूर्ण मानवीय सभ्यता का सबसे महत्वपूर्ण आयाम जनसंचार माध्यम है जिसे आमफहम भाषा में कहा जा सकता है। यह एक ऐसा माध्यम है जिसका वर्तमान मनुष्य के जीवन के प्रत्येक अंग पर परिवर्तनकारी प्रभाव देखा जा सकता है। मानवीय समाज का प्रत्येक सदस्य पांच से सात वर्ष के बालक-बालिका से लेकर अस्सी-नब्बे वर्ष के स्त्री-पुरुषों तक की शारीरिक एवं मानसिक अवस्था को अभिव्यक्ति देने में इसी सोशल मीडिया की महत्वपूर्ण भूमिका है। हम अपने आम जनजीवन पर दृष्टि डाले तो पाएंगे की हालांकि सोशल मीडिया का प्रयोग युवा वर्ग में अपेक्षाकृत अधिक है लेकिन इस वर्ग से इतर भी बच्चे, किशोर, प्रौढ़ वर्ग के मध्य भी सोशल मीडिया की अत्यधिक पहुंच बनी हुई है। जनसंचार के क्षेत्र में सोशल मीडिया

\*Author can be contacted at: शोधार्थी, समाज कार्य विभाग, उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी उत्तराखंड

Received: 20-9-2024; Sent for Review on: 21-09-2024; Draft sent to Author for corrections: 03-10-2024; Accepted on: 08-10-2024; Online Available from 14-10-2024

IJSSAH-7892/© 2024 CRDEEP Journals. All Rights Reserved.

स्पष्टतः एक नयी अवधारणा है। आधुनिक विश्व में जनसंचार के अनेकों जन सामान्य माध्यम रहे हैं। प्रिंट मीडिया टेलीविजन मीडिया के विभिन्न आयाम समय-समय में आम जन की अभिव्यक्ति का माध्यम बनते रहे हैं लेकिन अत्याधुनिक संसार में या यूँ कहे की उत्तर भूमण्डलीकृत वश्व में फेसबुक, ट्विटर, व्हाट्सएप, इंस्टाग्राम इस नए सोशल मीडिया के आधार हैं। जैसे की हम जानते हैं की सन 1450 ई के आसपास प्रिंटिंग प्रेस का आगमन हुआ और विभिन्न लिखित माध्यम जनसंचार का माध्यम बने। 1910 के आसपास रेडियो और 1927 में टेलीविजन के माध्यम से आम जन ने मनोरंजन और अभिव्यक्ति के शक्तिशाली माध्यमों को जाना। वर्तमान में सोशल मीडिया कहे जाने वाले विभिन्न माध्यम अभी दशक –दो दशक की पैदाइश कही जा सकती है लेकिन इसकी पहुँच अत्याधुनिक फोन के जरिये समाज के लगभग प्रत्येक मनुष्य तक है।

यदि हम इस सम्पूर्ण संसार से अलग केवल भारतीय संदर्भ में देखने की कोशिश करे तो पाएंगे की 15 अगस्त 1995 में विदेश संचार निगम लिमिटेड ने साइबर स्पेस यानि इंटरनेट की दुनिया को भारत के लोगों के लिए खोला था। तब से अब तक के इंटरनेट ने भारत में लम्बा और दिलचस्प सफर तय किया है।<sup>1</sup>

भारत में आरम्भ होने और लगातार विकसित होते इस सफर ने थोड़े ही समय में बहुत लम्बी दूरी तय की है। इस सफर ने देश दुनिया के प्रत्येक स्त्री, पुरुष, बालक, बालिका, थर्ड जेंडर राजनेता, वकील, डॉक्टर, क्रेता— विक्रेता मतदाता, शिक्षक, मजदूर, विद्यार्थी आदि यथार्थ जीवन के प्रत्येक क्षेत्र को अपनी हृद के अंदर कर लिया है। अपने अध्ययन में दिलीप मंडल बताते हैं कि “सोशल मीडिया का देश, समाज, राजनीति, चुनाव, खरीद-बिक्री, स्त्री-पुरुष-थर्डजेंडर सम्बन्ध, स्वास्थ्य, शिक्षा आदि क्षेत्रों पर भी असर पड़ रहा है। यह दुनिया के मास कम्युनिकेशन, समाजशास्त्र, राजनीति विज्ञान, मनोविज्ञान आदि विषय के विशेषज्ञों और शोधार्थियों के लिए दिलचस्पी का कारण है। खासकर राजनीति और लोकतंत्र पर इसके असर को लेकर ढेर सारी चर्चाएँ हो रही हैं।<sup>2</sup>

निश्चित ही समष्टिगत स्तर पर राजनीति और लोकतंत्र के विभिन्न आयामों पर सोशल मीडिया का प्रभाव बहुत अधिक व्याप्त हो रहा है। लेकिन यदि सोशल मीडिया के प्रभाव को व्यक्तिगत स्तर पर देखने का प्रयत्न किया जाये तो हम पाते हैं की सोशल मीडिया का बेहद जटिल प्रभाव व्यक्ति शारीरिक एवं उससे भी अधिक व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर लक्षित किया जा रहा है।

### सोशल मीडिया और शारीरिक स्वास्थ्य

सोशल मीडिया पर सामान्य नजर डाले तो यह बात स्पष्ट तौर पर साफ हो जाती है की स्वास्थ्य सवर्धन के लिए सोशल मीडिया ने विभिन्न प्लेटफॉर्मस में प्रयोगात्मक और सैद्धांतिक दोनों तरह की बहुत अधिक सामग्री उपलब्ध है। शारीरिक व्यायाम खेलकूद, योग, विभिन्न तरह के मनोरंजन व्यायाम पोषण इत्यादि की अनेकों सामग्री सोशल मीडिया पर अनेको स्तरों पर उपलब्ध है।

उम्र, लिंग शारीरिक अवस्थाओं, वर्ग इत्यादि के आधार पर आपके दैनिक जीवन में आवश्यक शारीरिक स्वास्थ्य सम्बन्धी महत्वपूर्ण और सकारात्मक जानकारियों वहाँ बहुत उपलब्ध है। यह बात भी ध्यान देने की है कि वे जानकारियाँ बहुत बार विशेषज्ञों के माध्यम से भी प्रदान की जाती हैं। परन्तु इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता है की अनेकों बार विषय विशेषज्ञ के अलावा भी अन्यान्य व्यक्ति निरन्तर सोशल मीडिया में इस तरह की जानकारी लेकर प्रकट होते रहते हैं। इन विषय विशेषज्ञता हीन व्यक्तियों द्वारा अपने मन से कुछ भी तथ्य हीन जानकारियाँ सोशल मीडिया में प्रदान की जाती हैं। जिनका अक्सर नकारात्मक प्रभाव

पड़ता है शारीरिक स्वास्थ्य सम्बन्धी इन ढेरों तथ्यहीन जानकारियों में से तथ्य परक सही जानकारी को ढूँढना एक बड़ी चुनौती रही है।

सोशल मीडिया में उपलब्ध शारीरिक स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारियों से विभिन्न आयु, वर्ग और लिंग भेद के सदस्यों को निश्चित ही सकारात्मक लाभ प्राप्त होता है, लेकिन क्योंकि सोशल मीडिया की पहुंच प्रस्तुत विषय के विशेषज्ञों के अलावा भी अधिसंख्य लोगों तक होती है, इसलिए इस बात की निरन्तर सम्भावना बनी रहती है की सोशल मीडिया में शारीरिक स्वास्थ्य को लेकर उपलब्ध जानकारी अविश्वसनीय और नकारात्मक रूप से प्रभावी हो।

### मानसिक स्वास्थ्य और सोशल मीडिया

जैसा कि हम बता आये हैं की व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया का सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, शोध के आलावा इस भाग में हम विभिन्न संदर्भों के माध्यम से देखने का प्रयत्न करेंगे की सोशल मीडिया का व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर कैसा प्रभाव पड़ता है। सोशल मीडिया का अभिव्यक्ति का साधन है, साथ ही सोशल मीडिया विभिन्न प्रकार के मनोरंजन का भी साधन होता है। जब भी कोई व्यक्ति अपने सुखदुःख, हानिलाभ, सफलता असफलता की अभिव्यक्ति करता है तो उससे उक्त व्यक्ति को मानसिक संतोष का अनुभव होता है, मानसिक रूप से संतुष्ट व्यक्ति मानसिक रूप से तनाव रहित स्थिति का अनुभव करता है, साथ ही अपने मित्र, परिवार समाज और राष्ट्र के विभिन्न समुदायों से जुड़े रहने एवं अकेलेपन के बिना समुदाय के सदस्य के रूप में स्वयं के प्रति सुरक्षा का भाव भी आता है। इस सब के कारण व्यक्ति को मानसिक सम्बल प्राप्त होता है। अतः यह कहा जा सकता है की सोशल मीडिया व्यक्ति को सुख संतोष एवं सुरक्षा की भावना प्रदान करता है जिसका व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक एवं दूरगामी प्रभाव पड़ता है। परन्तु साथ ही हमें इस बात का भी स्मरण रखना चाहिए की सोशल मीडिया का व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव भी पड़ता है। हम देखते हैं की अत्यधिक मात्रा में सोशल मीडिया का प्रयोग व्यक्ति को सामाजिक जीवन से अलग करके में स्थापित कर देता है।

व्यक्ति के और अंततः सम्पूर्ण समाज के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव का आंकलन करने से पूर्व में पूर्व में हुए एक-दो अध्ययनों से कुछ तथ्यों को उदाहरण स्वरूप प्रस्तुत करना चाहती हूँ। इन तथ्यात्मक अध्ययनों के माध्यम से हम सोशल मीडिया की भूमिका को और कुछ सुपर कंपिटलिस्टिक पावर्स को भी जान सकेंगे। पीण साईनाथ ने अपने एक वक्तव्य में एक बार कहा था कि आज मीडिया का झूट बोलना उसकी संरचनात्मक बाध्यता है और इसे वह अपने सभी उपादानों सहित आत्मसात कर चुका है। इससे सहमत होते हुए मैं अपनी बात जॉर्ज ऑरवेल के इस कथन से समाप्त करूंगा, जिसमें उन्होंने कहा था कि जिस समय चारों तरफ धोखाधड़ी का साम्राज्य हो सच कहना की क्रांतिकारी कर्म है।<sup>3</sup> इस उद्धरण से पाठक जान सकते हैं कि गंभीर अध्येता वर्तमान में सोशल मीडिया में व्याप्त नकारात्मकता को पहचान रहे हैं और यही नकारात्मकता व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक सिद्ध होती है।

### एक और उदाहरण पढ़िए,

सोशल मीडिया के नकारात्मक एवं एकांगी स्वरूप को उद्घाटित करते हुए प्रियदर्शन लिखते हैं, "दरहसल यह एक दो खबरों का मामला नहीं है। पिछले दो दशकों में मीडिया को लगातार अर्थहीन तमाशे में बदलने का उपकर्म जारी है। इस तमाशे को अलग – अलग नाम दिए जाते रहे हैं। कभी कहा गया कि मीडिया चार (ब) 'सी' – क्राइम, कॉमेडी, क्रिकेट और सिनेमा का नाम रह गया है।"<sup>4</sup> आगे वे कहते हैं, "कुल मिलाकर

पूरा का पूरा सोशल मीडिया खासकर टेलीविजन कुछ नेताओं , अभिनेताओं और खिलाड़ियों का खेल रह गया है. इसमें मानवीय छौंक लगाने के लिए कभी- कभी कुछ उपलब्धियों की गाथाएं दिखा दी जाती हैं और कभी कभी कुछ सामाजिक आर्थिक अभावों की। न तथ्यों का मोल बचा है न बहसों का मतलब। सब एक चीखती शोर मचाती निरंतरता में दी जा रही सूचनाओं और आधे अधूरे विचारों का मेल भर है.”<sup>5</sup>

इस प्रकार हम देखते हैं कि विभिन्न गंभीर किस्म के अध्ययन निरन्तर मीडिया के नकारात्मक स्तर को लेकर चिंतित है. कहना न होगा कि यदि समाज के प्रत्येक स्तर पर व्याप्त सोशल मीडिया स्वयं के भीतर झूठ, धोखाधड़ी ,गलत और तथ्यहीन सूचनाओं का भंडार होगा तो व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर उसका कितना भयावह और नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा।

बात सामान्य जीवन में बार-बार लक्षित की गयी है कि अपनी विचारधारा को पुष्ट करने के लिए विभिन्न मीडिया संस्था और साथ ही सोशल ग्रुप सोशल मीडिया पर निरन्तर झूठी एवं भ्रमात्मक सामग्री का प्रदर्शन करते है। आयु, लिंग, वर्ग, धर्म अथवा राष्ट्र के नाम पर सोशल मीडिया में नकारात्मक सूचनाओं का भंडार पाया जाता है. प्रत्येक उपभोगकर्ता इन भ्रमात्मक जानकारियों की सच्चाई तक नहीं पहुंच सकता अतः इस सोशल मीडिया के झूठ को सत्य मानकर अक्सर तनाव, दवाब,अवसाद और अकेलेपन का शिकार होता जाता है। अध्ययन बताते हैं कि सोशल मीडिया का अत्यधिक दवाब किशोर एवं व्यस्क युवाओं के भीतर आत्मग्लानि एवं अवसाद कि प्रकिया को तेज कर आत्महत्या अथवा सामूहिक हत्या जैसे अपराधों की नींव रखता है। सोशल मीडिया के विभिन्न माध्यमो के अत्यधिक उपभोग से व्यक्ति सामान्य सामाजिक जीवन से अलग होकर एक आभासी दुनिया में रहने लगता है जहां वास्तव में कोई उसका नहीं होता,और यही स्थिति अंततः व्यक्ति को अवसाद और अकेलेपन की तरफ ले जाती है। सोशल मीडिया में उपस्थित हिंसा और ताकत की प्रभावशाली सामग्री व्यक्ति को हिंसा और अपराध की आभासी दुनिया की तरफ ले जाती है. “ कैंनेडियन दार्शनिक व् संचारशास्त्री मार्शल मैकलुहान का कथन है हम अपने औजार गढ़ते हैं और फिर औजार हमें गड़ने लगते हैं उनके इस कथन को लगातार विकसित होते सोशल मीडिया के संदर्भ में समझा जा सकता है।<sup>6</sup> आज यह समय आ गया है कि समाज के प्रत्येक मनुष्य को राष्ट्र – राज्य के एक संवेदनशील नागरिक के रूप में अपनी भूमिका को समझना होगा। हमारा यह कर्तव्य है कि हम सोशल मीडिया की महत्ता और प्रभाव को सकारात्मक रूप में समझे तथा इसके नकारात्मक से स्वयं को एवं स्वयं से जुड़े अन्य व्यक्ति को सावधान करते हुए सोशल मीडिया के विभिन्न साधनों का सकारात्मक उपयोग करने का प्रत्यन करें। हमारा यह प्रयत्न हमारे सम्पूर्ण समाज के शारारिक एवं मानसिक स्वास्थ्य संवर्द्धन हेत लाभकारी सिद्ध होगा।

## संदर्भ

- 1- दिलीप मंडल ,गीता यादव राजकमल प्रकाशन नई दिल्ली 2021 पृष्ठ 8, अन सोशल वर्क नेटवर्क
- 2- दिलीप मंडल गीता यादव राजकमल प्रकाशन नई दिल्ली 2021 पृष्ठ 9, अन सोशल वर्क नेटवर्क
- 3- पी साईनाथ, तदभव 41 .सं अखिलेश, इंदिरा नगर, लखनऊ (उत्तर प्रदेश), डंलए2020 पृष्ठ 15
- 4- पी साईनाथ, तदभव 41 .सं अखिलेश, इंदिरा नगर, लखनऊ (उत्तर प्रदेश) डंलए2020 पृष्ठ 242
- 5- पी साईनाथ, तदभव 41 .सं अखिलेश, इंदिरा नगर, लखनऊ (उत्तर प्रदेश) डंलए2020 पृष्ठ 242
- 6- कविता भटिया ,सोशल मीडिया: वर्चुअल से वास्तविक ,, सेतु प्रकाशन, दिल्ली, 2021 पृष्ठ 63, 64