



सोशल मीडिया का युवाओं के स्वास्थ्य पर प्रभाव : एक अध्ययन

Krishan Kumar

Research Scholar,

Deptt. of Journalism & Mass Comm.

M.D. University, Rohtak (Haryana).INDIA

ABSTRACT

आज युवाओं में सोशल मीडिया का करेज बहुत अधिक तेजी से बढ़ रहा है। सोशल मीडिया अभिव्यक्ति का एक सशक्त माध्यम बनकर समाज में उभरा है। सोशल मीडिया ने समाज को हर प्रकार से प्रभावित किया है। सूचनाओं का आदान-प्रदान बहुत तेजी से हो रहा है। परन्तु यह आज युवाओं के स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर रही हैं। प्रस्तुत शोध इस पर आधारित हैं।

KEYWORDS : युवा वर्ग, सोशल मीडिया, स्वास्थ्य पर प्रभाव।

प्रस्तावना :-

वर्तमान समय में सोशल मीडिया का करेज सभी वर्ग के लोगों पर छाया हुआ है। परन्तु इसका जादू युवाओं पर सबसे अधिक छाया हुआ है। क्योंकि आज का युवा सोशल मीडिया के बिना नहीं रह सकता है। पहले के जमाने में लोगों को जीने के लिए तीन वस्तुओं की आवश्यकता होती थी—रोटी, कपड़ा और मकान। परन्तु समय के परिवर्तन के साथ सोशल मीडिया भी जुड़ गया है। आज के समय में रोटी भले ही न मिल परन्तु सोशल मीडिया के लिए मोबाइल में इंटरनेट पैक जरूर होना चाहिए। आज सोशल मीडिया युवाओं को समाज से दूर कर रहा है परन्तु इसके साथ-साथ इसका प्रभाव स्वास्थ्य पर भी पड़ रहा है। आज युवा इस बात से भले ही सचेत न हो परन्तु आने वाले समय में इसके प्रति युवा सचेत नहीं हुआ तो स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को लेकर भारी नुकसान उठाना पड़ सकता है। आज युवा सोशल मीडिया साइटों पर सेल्फी बहुत अधिक पोस्ट करते हैं खासकर लड़कियां बहुत सेल्फी पोस्ट करती हैं। वह सेल्फी में अपने आपको सुंदर दिखाने के लिए फेस पर कई प्रकार के प्रोडक्टों का प्रयोग करती हैं। परन्तु उन्हें इस बात का अंदाजा नहीं यह उनकी स्कीन के लिए हानिप्रद हो सकता है।

मोबाइल फोन लोगों को आपस में जोड़ने का माध्यम है परन्तु जबसे स्मार्टफोन आया है यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक को सकता है। क्योंकि इस पर सारा-सारा दिन प्रयोग करने में निकल जाता है। मस्तिष्क में थकावट सी होने लगती है परन्तु इसके प्रयोग करने से नहीं हटते हैं। मोबाइल फोन के संबंध में अनेक शोध अध्ययनों में बताया गया है कि मोबाइल फोन के नियमित अधिक प्रयोग से स्वास्थ्य संबंधी परेशानी हो सकती है। इस संबंध में "विश्व स्वास्थ्य संगठन का कहना है कि मोबाइल फोन के प्रयोग करने वाले व्यक्तियों में ब्रेन कैंसर होने का खतरा दिनो-दिन बढ़ रहा है।"

आज तकनीकी युग में युवा सोशल मीडिया पर इतना व्यस्त हो गया है कि बहुत कम ब्रेक लेना और तनाव भरी डेटलाइन आदि इन सबके बीच फिटनेस के बारे में सोचने का समय ही नहीं मिलता है। इसका परिणाम आज की युवा पीढ़ी के स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ रहा है। जिसके चलते कमर दर्द, थकान, पाचन संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है।

ISSN 0024-5437





साहित्य समीक्षा :-

डॉ० राजू वैश्य जो कि आर्थराइटिस केयर फाउंडेशन के अध्यक्ष एवं इंद्रप्रस्थ अपोलो अस्ताल के वरिष्ठ सर्जन है वह बताते हैं कि युवाओं में फेसबुक और व्हाट्सएप जैसे सोशल नेटवर्किंग माध्यमों की लत बहुत तेजी से बढ़ रही है। इनके बहुत अधिक प्रयोग से कलाई और उंगलियों के जोड़ों में दर्द आर्थराइटिस तथा रिपिरिबिट स्ट्रेस की समस्या बन सकती है। लोग सोशल मीडिया का प्रयोग ज्यादातर स्मार्टफोन पर चैटिंग या मैसेजिंग करने के लिए प्रयोग होता है। लगातार चैटिंग या मैसेजिंग करते रहने की बढ़ती लत के कारण वैसे लोगों की संख्या बढ़ी है, जिन्हें उंगलियों, अंगूठों और हाथों में दर्द की समस्या उत्पन्न हो रही है।

गौड संजय ने अपनी पुस्तक “ सोशल मीडिया ” से तनाव के विषय अपने विचार व्यक्त करते हुए लिखा है कि सोशल मीडिया पर ज्यादा समय युवा बिताते हैं जिससे उनमें अवसाद के लक्षण विकसित होने लगते हैं। वे आपस में व्यक्तिगत संपर्क कम करके सोशल मीडिया के जरिए अपना संपर्क अधिक बनाते हैं। ऑनलाइन एक ऐसी दुनिया है जो तेज गति से तनाव को जन्म दे रही है।

शोध के उद्देश्य :-

यह पता लगाना है कि क्या सोशल मीडिया के प्रयोग से युवाओं के स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ रहा है ?

यह पता लगाना है कि क्या सोशल मीडिया के प्रयोग से युवा स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हो रहे हैं ?

शोध क्षेत्र :-

प्रस्तुत शोध कार्य के लिए महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय रोहतक के छात्रों का चयन किया गया है। शोध में उद्देश्य परक क्षेत्र का चयन किया गया है। सोशल मीडिया का स्वास्थ्य पर पड़ रहे प्रभाव जानने के लिए इस विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों का चयन किया गया है।

शोध विधि :-

प्रस्तुत शोध के लिए सर्वेक्षण शोध विधि का प्रयोग किया गया है तथा डाटा संकलन के लिए उपकरण के तौर पर बंद प्रश्नावली का प्रयोग किया गया है।

डाटा संकलन :-

शोध के लिए विश्वविद्यालय से 100 उत्तरदाताओं से प्रश्नावली भरवाई गई हैं। जिसमें विभिन्न प्रकार के वैकल्पिक प्रश्न शामिल किये गये थे। ये प्रश्न शोध के उद्देश्य को ध्यान में रखकर बनाये गये हैं। इस प्रश्नावली में सोशल मीडिया के प्रयोग से स्वास्थ्य पर पड़ रहे प्रभाव से संबंधित प्रश्नों अवलोकन किया गया है।

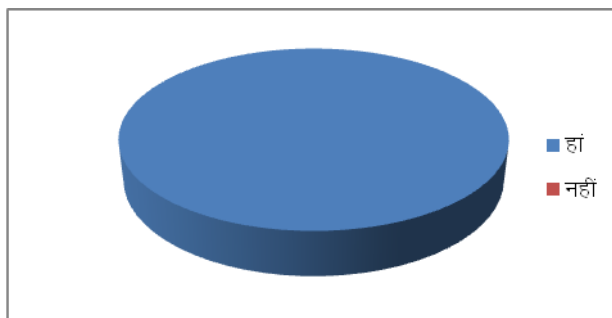
विश्लेषण और विवेचन :-

प्रस्तुत शोध में उत्तरदाताओं की आयु 18 से 30 वर्ष के बीच की है। इस अध्ययन में लड़के और लड़कियों को शामिल किया गया है। इस अध्ययन में उन्हीं लोगों को शामिल किया गया है जो सोशल मीडिया का प्रयोग करते हैं। ऐसा कोई उत्तरदाता नहीं है। जो सोशल मीडिया का प्रयोग न करता हों। शोध प्रश्नावली में आंकड़ों का विश्लेषण और निष्कर्ष इस प्रकार से है।



प्र01. क्या आप सोशल मीडिया का प्रयोग करते हैं ?

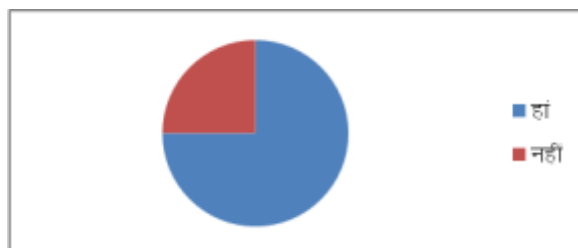
विकल्प	संख्या	प्रतिशत
हां	100	100
नहीं	00	00



उपरोक्त सारणी के अनुसार 100 प्रतिशत उत्तरदाता सोशल मीडिया का प्रयोग करते हैं। एक भी उत्तरदाता ऐसा नहीं जो सोशल मीडिया का प्रयोग नहीं करता हो। निष्कर्षतः सभी सोशल मीडिया का प्रयोग करते हैं।

प्र02. क्या सोशल मीडिया के प्रयोग से युवाओं के स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ रहा है ?

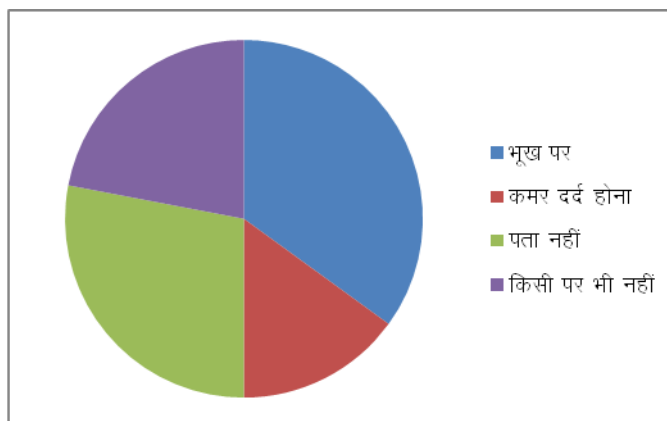
विकल्प	संख्या	प्रतिशत
हां	75	75
नहीं	25	25



उपरोक्त सारणी के अनुसार 75 प्रतिशत उत्तरदाता का मानना है कि सोशल मीडिया के प्रयोग से युवाओं के स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ रहा है जबकि 25 प्रतिशत का मानना है कि कोई प्रभाव नहीं पड़ रहा है। निष्कर्षतः सोशल मीडिया के प्रयोग से युवाओं का स्वास्थ्य प्रभावित कर रहा है।

प्र03. सोशल मीडिया के प्रयोग से युवाओं के स्वास्थ्य पर किस प्रकार का प्रभाव पड़ रहा है ?

विकल्प	संख्या	प्रतिशत
भूख पर	35	35
कमर दर्द होना	15	15
पता नहीं	28	28
किसी पर भी नहीं	22	22

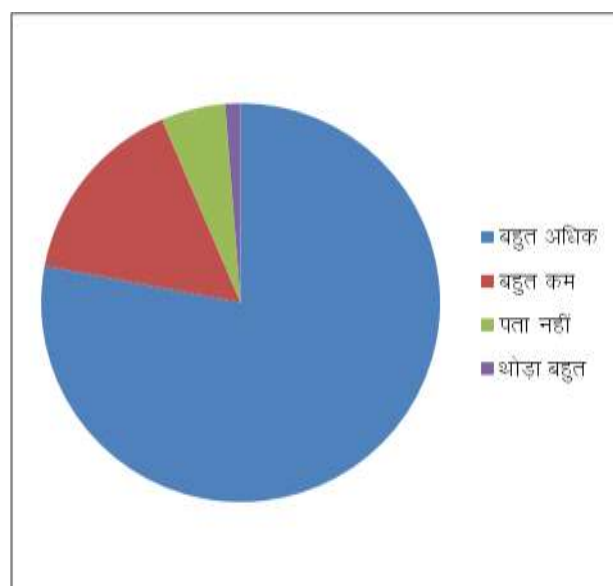




उपरोक्त सारणी के अनुसार 35 प्रतिशत उत्तरदाओं का कहना है कि सोशल मीडिया के प्रयोग के उनकी भूख पर प्रभाव पड़ रहा है और 15 प्रतिशत का कहना है कि कम दर्द हो रहा है तथा 28 प्रतिशत का मानते हैं कि हमें पता ही नहीं है एवं 22 प्रतिशत का मानना है कि किसी पर कोई प्रभाव नहीं पड़ रहा है। निष्कर्षतः सोशल मीडिया के प्रयोग से युवाओं की भूख पर प्रभाव पड़ रहा है।

प्र04. क्या सोशल मीडिया के प्रयोग से युवाओं की आँखों पर प्रभाव पड़ रहा है ?

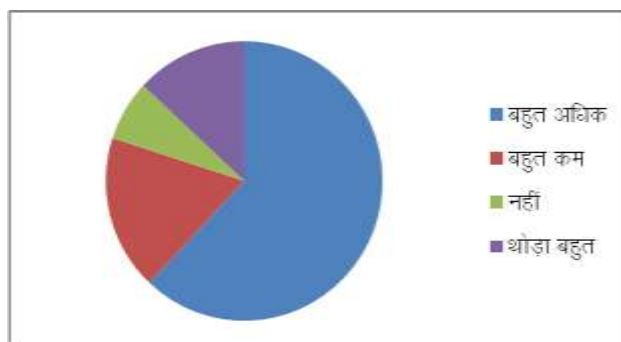
विकल्प	संख्या	प्रतिशत
बहुत अधिक	75	75
बहुत कम	15	15
पता नहीं	05	05
थोड़ा बहुत	05	05



उपरोक्त सारणी के अनुसार 75 प्रतिशत उत्तरदाताओं का मानना है कि सोशल मीडिया के प्रयोग से बहुत अधिक आँखों पर प्रभाव पड़ रहा है और 15 प्रतिशत उत्तरदाताओं का कहना है कि बहुत कम प्रभाव पड़ रहा है तथा 05 प्रतिशत को पता ही नहीं है एवं 05 प्रतिशत का कहना है कि थोड़ा बहुत प्रभाव पड़ रहा है। निष्कर्षतः सोशल मीडिया के प्रयोग से आँखों बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है।

प्र05. क्या सोशल मीडिया ने आपकी नींद को प्रभावित किया है ?

विकल्प	संख्या	प्रतिशत
बहुत अधिक	62	62
बहुत कम	18	18
पता नहीं	7	7
थोड़ा बहुत	13	13

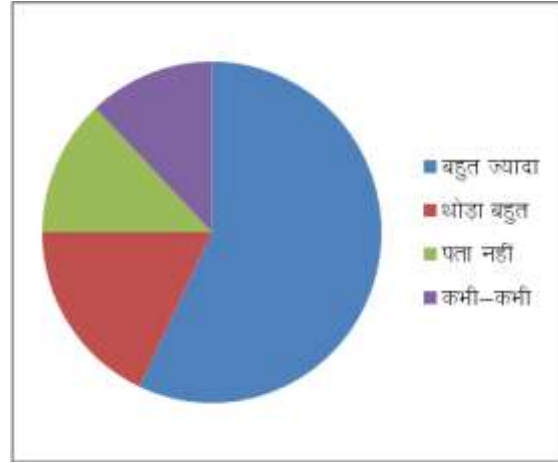




उपरोक्त सारणी के अनुसार 62 प्रतिशत उत्तरदाताओं का कहना है कि सोशल मीडिया के प्रयोग से नींद प्रभावित हुई है और 18 प्रतिशत मानते हैं कि बहुत कम नींद प्रभावित हुई है तथा 7 प्रतिशत नहीं मानते हैं एवं 13 प्रतिशत उत्तरदाताओं का कहना है कि थोड़ा बहुत नींद को प्रभावित किया है। निष्कर्षतः सोशल मीडिया के प्रयोग करने से नींद प्रभावित हुई है।

प्र06. क्या सोशल मीडिया का प्रयोग आपके तनाव को बढ़ा रहा है ?

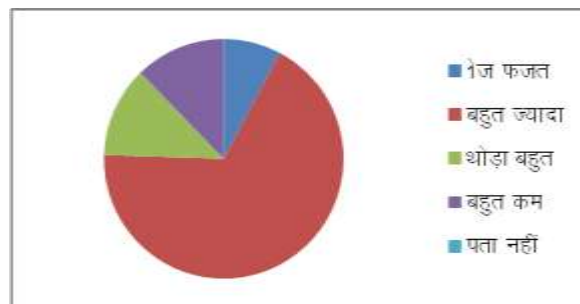
विकल्प	संख्या	प्रतिशत
बहुत ज्यादा	57	57
थोड़ा बहुत	18	18
पता नहीं	13	13
कभी-कभी	12	12



उपरोक्त ग्राफ के अनुसार 57 प्रतिशत उत्तरदाताओं का मानना है कि सोशल मीडिया के प्रयोग से बहुत ज्यादा तनाव रहता है और 18 प्रतिशत कहते हैं कि थोड़ा बहुत तनाव रहता है तथा 13 प्रतिशत युवाओं का पता नहीं है। एवं 12 प्रतिशत युवाओं को कभी-कभी सोशल मीडिया के प्रयोग से तनाव में आ जाते हैं। निष्कर्षतः सोशल मीडिया के प्रयोग से युवाओं में तनाव बढ़ रहा है।

प्र07. क्या सोशल मीडिया प्रयोग करने से आपका मस्तिष्क प्रभावित हो रहा है ?

विकल्प	संख्या	प्रतिशत
बहुत ज्यादा	72	72
थोड़ा बहुत	13	13
बहुत कम	13	13
पता नहीं	2	2



उपरोक्त सारणी के अनुसार 72 प्रतिशत उत्तरदाताओं का कहना है कि सोशल मीडिया प्रयोग करने से उनका मस्तिष्क प्रभावित हुआ है और 13 प्रतिशत थोड़ा बहुत मानते हैं तथा 13 प्रतिशत ही युवाओं का कहना है कि बहुत ही कम उनका मस्तिष्क प्रभावित हुआ है एवं केवल 2 प्रतिशत को पता ही नहीं है। निष्कर्षतः सोशल मीडिया के प्रयोग से युवाओं का मस्तिष्क प्रभावित हो रहा है।



प्र08. क्या सोशल मीडिया आपको स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने में सहायक है ?

विकल्प	संख्या	प्रतिशत
बहुत अधिक	72	72
बहुत कम	8	8
पता नहीं	5	5
कभी-कभी	15	15



उपरोक्त सारणी के अनुसार 72 प्रतिशत उत्तरदाताओं का मानना है कि सोशल मीडिया उनको स्वास्थ्य प्रति जागरूक करने में सहायक है और 8 प्रतिशत का मानना है कि बहुत कम कहते हैं तथा 5 प्रतिशत युवाओं को पता नहीं है एवं 15 प्रतिशत युवा कहते हैं कि कभी-कभी सोशल मीडिया स्वास्थ्य के प्रति उनको जागरूक करती है। निष्कर्षतः सोशल मीडिया स्वास्थ्य के प्रति लोगों को जागरूक करती है।

निष्कर्ष :-

आजकल सोशल मीडिया पर सूचना व जानकारियों का विस्फोट बहुत तेजी से हो रहा है। इसमें को दो राय नहीं हैं। आज सोशल मीडिया पर हर प्रकार की सूचनाएं सांझा हो रही है। सोशल मीडिया पर आ रही सूचनाओं से युवा वर्ग बहुत अधिक प्रभावित हुआ है। आज सोशल मीडिया प्रयोग करना लत बन गई है। इस पर वीडियो, फोटो इत्यादि को तो सांझा किया जा रहा है। परन्तु आज सोशल मीडिया के प्रयोग से युवाओं के स्वास्थ्य को खतरा बना हुआ है, किन्तु सोशल मीडिया पर स्वास्थ्य संबंधी हर प्रकार की सूचनाओं को शेयर किया जा रहा है। ताकि जिससे समाज को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया जा सके। आज सोशल मीडिया समाज को हर प्रकार से जागरूक करने का आईना बन चुका है।

REFERENCES :

1. हरिभूमि "सहेली पत्रिका" मंगलवार 8 नवंबर 2016।
2. डॉ0 सुशील त्रिवेदी "मीडिया की आजादी" यश पब्लिकेशन ,प्रथम संस्करण 2015।
3. अरविंद गुप्ता "साक्षी पत्रिका" जुलाई – अगस्त, 2011।
4. अमर उजाला रूपायन पत्रिका शुक्रवार 18 नवंबर 2016।
5. www. M. Khashabar.com, side effect of social media on health news in hindi.
6. Gour Sanjay 'social media' yking books publications jaipur 2015.