

## युवा पीढ़ी में मानसिक स्वास्थ्य, अकेलापन और डिजिटल निर्भरता: उत्तर-आधुनिक भारतीय समाज का समाजशास्त्रीय विश्लेषण

रविकांत कुमार

वार्ड संख्या - 11, ग्राम + पोस्ट - बंदवार, जिला - बेगूसराय, बिहार

### सार

उत्तर-आधुनिक भारतीय समाज में युवा पीढ़ी का जीवन तीव्र सामाजिक परिवर्तन, डिजिटल संचार, प्रतिस्पर्धात्मक शिक्षा, रोजगार-अनिश्चितता, उपभोक्तावादी संस्कृति और व्यक्तिगत पहचान-संघर्ष से निर्मित हो रहा है। सोशल मीडिया, स्मार्टफोन, ऑनलाइन गेमिंग और कृत्रिम बुद्धिमत्ता आधारित डिजिटल साधनों ने युवाओं के संवाद, अध्ययन, मनोरंजन और आत्म-अभिव्यक्ति को व्यापक बनाया है; परंतु इनके साथ अकेलापन, चिंता, अवसाद, नींद की कमी, तुलना-बोध, सामाजिक अलगाव और डिजिटल निर्भरता जैसे संकट भी बढ़े हैं। प्रस्तुत शोध-पत्र द्वितीयक आँकड़ों, राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय रिपोर्टों और पूरक क्षेत्रीय सर्वेक्षण के आधार पर युवा मानसिक स्वास्थ्य, अकेलेपन और डिजिटल निर्भरता के समाजशास्त्रीय संबंधों का अध्ययन करता है। अध्ययन में 160 युवाओं पर आधारित क्षेत्रीय आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया। परिणामों से स्पष्ट हुआ कि उच्च डिजिटल उपयोग वाले युवाओं में अकेलापन, नींद-बाधा और मानसिक तनाव का औसत स्कोर अधिक पाया गया, जबकि प्रत्यक्ष सामाजिक सहभागिता और पारिवारिक संवाद अधिक होने पर मानसिक तनाव अपेक्षाकृत कम पाया गया। शोध का निष्कर्ष है कि डिजिटल निर्भरता केवल व्यक्तिगत अनुशासन की समस्या नहीं है, बल्कि उत्तर-आधुनिक समाज की अनिश्चितता, प्रदर्शनात्मक संस्कृति, प्रतिस्पर्धा और सामाजिक संबंधों के विखंडन से जुड़ी हुई संरचनात्मक समस्या है।

मुख्य शब्द: युवा पीढ़ी, मानसिक स्वास्थ्य, अकेलापन, डिजिटल निर्भरता, सोशल मीडिया, उत्तर-आधुनिक समाज, भारत।

### 1. प्रस्तावना

भारतीय समाज में युवा वर्ग को सामान्यतः ऊर्जा, आकांक्षा और परिवर्तन का वाहक माना जाता है, किंतु वर्तमान समय में यही युवा वर्ग मानसिक तनाव, अकेलेपन, डिजिटल निर्भरता और पहचान-संकट की जटिल स्थितियों से गुजर रहा है। शिक्षा, रोजगार, उपभोग, प्रेम-संबंध, पारिवारिक अपेक्षाएँ, सोशल मीडिया की तुलना-संस्कृति और भविष्य की अनिश्चितता ने युवाओं के मानसिक संसार को अत्यधिक दबावपूर्ण बना दिया है। उत्तर-आधुनिक समाज की विशेषता यह है कि व्यक्ति के सामने विकल्पों की संख्या बढ़ती है, परंतु स्थिरता, सामुदायिकता और आत्मीय संबंधों की शक्ति घटती जाती है। इसी संदर्भ में युवा मानसिक स्वास्थ्य को केवल जैव-चिकित्सकीय समस्या नहीं, बल्कि सामाजिक-सांस्कृतिक समस्या के रूप में समझना आवश्यक है।

UNICEF India के अनुसार भारत में लगभग 10.6% जनसंख्या किसी-न-किसी प्रकार की मानसिक स्वास्थ्य स्थिति का अनुभव करती है और 18-29 वर्ष के युवाओं में समग्र मानसिक रुग्णता 7.3% बताई गई है। UNICEF ने NCERT 2022 सर्वेक्षण का उल्लेख करते हुए यह भी बताया कि 11% विद्यार्थियों ने चिंता, 14% ने तीव्र भावनात्मक अनुभव और 43% ने मूड-स्विंग की सूचना दी थी [1]। यह संकेत देता है कि मानसिक स्वास्थ्य का प्रश्न भारत में विशेष रूप से विद्यार्थियों और युवाओं के लिए गंभीर होता जा रहा है।

डिजिटल जीवन इस संकट का महत्वपूर्ण आयाम है। WHO Europe की 2024 रिपोर्ट के अनुसार किशोरों में समस्यात्मक सोशल मीडिया उपयोग 2018 के 7% से बढ़कर 2022 में 11% हो गया और 12% किशोर समस्यात्मक गेमिंग के जोखिम में पाए गए [2]। Pew Research Center के 2024 सर्वेक्षण में यह पाया गया कि अमेरिका के लगभग सभी किशोर प्रतिदिन इंटरनेट का उपयोग करते हैं और लगभग आधे किशोर "लगभग लगातार" ऑनलाइन रहते हैं [3]। यद्यपि यह आँकड़ा अमेरिकी संदर्भ का है, फिर भी वैश्विक युवा संस्कृति में डिजिटल निर्भरता की व्यापकता को समझने के लिए उपयोगी है।

भारत में डिजिटल विस्तार ने युवाओं को शिक्षा, संवाद, जानकारी, मनोरंजन, ऑनलाइन रोजगार और रचनात्मकता के अवसर दिए हैं। परंतु दूसरी ओर, डिजिटल माध्यमों ने आत्म-तुलना, प्रदर्शनात्मक पहचान, लाइक-कमेंट आधारित मान्यता, साइबर बुलिंग, ऑनलाइन गेमिंग, अश्लील/हिंसक सामग्री, फेक न्यूज, रात भर जागकर स्क्रीन उपयोग और भावनात्मक अलगाव जैसी समस्याएँ भी बढ़ाई हैं। इस प्रकार डिजिटल समाज युवाओं के लिए अवसर और संकट दोनों का मिश्रण है।

## 2. वैचारिक पृष्ठभूमि

उत्तर-आधुनिक समाज की मूल विशेषताएँ विखंडन, अस्थिरता, उपभोक्तावाद, पहचान की बहुलता, प्रतीकों का प्रभुत्व और मीडिया-निर्मित वास्तविकता हैं। जिग्मुंट बाउमन ने आधुनिक जीवन को "तरल आधुनिकता" के रूप में समझाया, जहाँ संबंध, रोजगार, पहचान और जीवन-योजनाएँ स्थायी न रहकर लगातार बदलती रहती हैं [4]। युवा पीढ़ी इसी तरलता में जीवन जी रही है। वह परिवार से जुड़ी है, लेकिन डिजिटल नेटवर्क में भी उपस्थित है; वह स्थानीय समाज में रहती है, परंतु वैश्विक डिजिटल संस्कृति से प्रभावित होती है।

डर्काइम की "अनॉमी" की अवधारणा भी यहाँ प्रासंगिक है। अनॉमी का अर्थ सामाजिक नियमों और नैतिक नियंत्रणों का कमजोर होना है [5]। जब समाज तेजी से बदलता है और व्यक्ति को स्पष्ट दिशा नहीं मिलती, तब तनाव, निरर्थकता और अकेलापन बढ़ सकता है। आज युवाओं के सामने शिक्षा, करियर, संबंध और पहचान के अनेक विकल्प हैं, परंतु स्थिर सामाजिक मार्गदर्शन कमजोर पड़ता जा रहा है।

शेरी टर्कल ने डिजिटल समाज की आलोचना करते हुए कहा कि व्यक्ति "साथ-साथ अकेला" हो सकता है [6]। यह स्थिति आज के युवाओं में स्पष्ट दिखाई देती है। वे लगातार ऑनलाइन रहते हैं, परंतु भावनात्मक रूप से अकेलापन अनुभव करते हैं। डिजिटल संपर्क की अधिकता प्रत्यक्ष आत्मीयता की कमी को पूरा नहीं कर पाती।

बोरदियू की प्रतीकात्मक पूँजी की अवधारणा सोशल मीडिया के संदर्भ में उपयोगी है [7]। सोशल मीडिया पर लाइक, फॉलोअर, शेयर और कमेंट प्रतीकात्मक पूँजी के नए रूप बन गए हैं। युवा अपनी सामाजिक मान्यता को डिजिटल प्रतिक्रियाओं से मापने लगते हैं। इससे आत्म-मूल्यांकन बाहरी डिजिटल प्रतिक्रिया पर निर्भर हो जाता है।

## 3. अध्ययन के उद्देश्य

इस अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य हैं:

युवा पीढ़ी में मानसिक स्वास्थ्य, अकेलापन और डिजिटल निर्भरता के समाजशास्त्रीय संबंधों का विश्लेषण करना।

सोशल मीडिया, ऑनलाइन गेमिंग और स्मार्टफोन उपयोग के मानसिक-सामाजिक प्रभावों को समझना।

पारिवारिक संवाद, मित्र-संबंध, प्रत्यक्ष सामाजिक सहभागिता और मानसिक स्वास्थ्य के संबंध का परीक्षण करना।

युवा मानसिक स्वास्थ्य के लिए सामाजिक, शैक्षिक और नीतिगत सुझाव प्रस्तुत करना।

#### 4. शोध-प्रविधि

यह शोध-पत्र मुख्यतः द्वितीयक स्रोतों पर आधारित है। इसमें WHO, UNICEF, Pew Research Center, NCRB से संबंधित विश्लेषण, U.S. Surgeon General की सोशल मीडिया और युवा मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्ट तथा समाजशास्त्रीय सिद्धांतों का उपयोग किया गया है। WHO और UNICEF ने 2024 में बच्चों और युवाओं की मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को बेहतर बनाने के लिए मार्गदर्शन जारी किया, जिससे यह स्पष्ट होता है कि युवा मानसिक स्वास्थ्य अब वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य और सामाजिक नीति का केंद्रीय विषय बन चुका है [8]।

सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए 160 युवाओं पर आधारित पूरक क्षेत्रीय सर्वेक्षण किया गया। उत्तरदाताओं की आयु 18-29 वर्ष रखी गई। इनमें स्नातक विद्यार्थी, स्नातकोत्तर विद्यार्थी, प्रतियोगी परीक्षार्थी, निजी नौकरी करने वाले युवा और बेरोजगार युवा शामिल किए गए। सर्वेक्षण में डिजिटल उपयोग-समय, सोशल मीडिया निर्भरता, नींद की गुणवत्ता, अकेलापन, मानसिक तनाव, पारिवारिक संवाद, मित्रता और प्रत्यक्ष सामाजिक सहभागिता से जुड़े प्रश्न शामिल किए गए।

मापन के लिए 5-बिंदु लिकर्ट स्केल का उपयोग किया गया, जिसमें 1 का अर्थ "बहुत कम" और 5 का अर्थ "बहुत अधिक" रखा गया। विश्लेषण में प्रतिशत, औसत, सहसंबंध, t-test और ANOVA का उपयोग किया गया।

#### 5. द्वितीयक आँकड़ों की पृष्ठभूमि

युवा मानसिक स्वास्थ्य और डिजिटल निर्भरता को समझने के लिए राष्ट्रीय और वैश्विक संकेतक उपयोगी हैं। नीचे दी गई सारणी प्रमुख द्वितीयक संकेतकों को प्रस्तुत करती है।

**सारणी 1: युवा मानसिक स्वास्थ्य और डिजिटल निर्भरता से संबंधित प्रमुख संकेतक**

संकेतक	आँकड़ा/स्थिति	स्रोत	समाजशास्त्रीय अर्थ
भारत में मानसिक स्वास्थ्य स्थिति	लगभग 10.6% जनसंख्या	UNICEF India	मानसिक स्वास्थ्य व्यापक सामाजिक चुनौती
18-29 वर्ष युवाओं में मानसिक रुग्णता	7.3%	UNICEF India	युवा वर्ग में मानसिक स्वास्थ्य जोखिम
विद्यार्थियों में चिंता	11%	NCERT 2022, UNICEF द्वारा उद्धृत	शैक्षिक तनाव और भावनात्मक दबाव
विद्यार्थियों में मूड-स्विंग	43%	NCERT 2022, UNICEF द्वारा उद्धृत	भावनात्मक अस्थिरता का संकेत
समस्यात्मक सोशल मीडिया उपयोग	7% से 11%	WHO Europe, 2018-2022	डिजिटल निर्भरता में वृद्धि
समस्यात्मक गेमिंग जोखिम	12%	WHO Europe, 2024	ऑनलाइन गेमिंग मानसिक-सामाजिक जोखिम

लगभग ऑनलाइन किशोर	लगातार रहने वाले	लगभग आधे	Pew Research Center, 2024	डिजिटल जीवन की निरंतरता
-------------------------	------------------------	----------	---------------------------------	----------------------------------

मानसिक स्वास्थ्य और डिजिटल निर्भरता का प्रश्न व्यक्तिगत कमजोरी नहीं, बल्कि व्यापक सामाजिक-सांस्कृतिक परिवर्तन का परिणाम है। युवा अब ऑफलाइन और ऑनलाइन जीवन के बीच निरंतर विचरण करते हैं। समस्या तब बढ़ती है जब डिजिटल संसार भावनात्मक संतुलन, नींद, पढ़ाई, संबंध और आत्म-मूल्यांकन को प्रभावित करने लगता है।

## 6. परिणाम एवं सांख्यिकीय विश्लेषण

डिजिटल उपयोग-समय और अकेलापन

उत्तरदाताओं को प्रतिदिन डिजिटल उपयोग-समय के आधार पर तीन समूहों में विभाजित किया गया।

### सारणी 2: डिजिटल उपयोग-समय और मानसिक-सामाजिक संकेतक

डिजिटल उपयोग-समय	उत्तरदाता संख्या	अकेलापन स्कोर	मानसिक तनाव स्कोर	नींद-बाधा स्कोर	प्रत्यक्ष सामाजिक सहभागिता
3 घंटे से कम	42	2.34	2.61	2.18	4.02
3-6 घंटे	66	3.12	3.24	3.06	3.21
6 घंटे से अधिक	52	4.01	3.92	4.14	2.54
कुल	160	3.20	3.28	3.18	3.20

डिजिटल उपयोग-समय बढ़ने के साथ अकेलापन, मानसिक तनाव और नींद-बाधा बढ़ती है, जबकि प्रत्यक्ष सामाजिक सहभागिता घटती है। 6 घंटे से अधिक उपयोग करने वाले युवाओं में अकेलापन स्कोर 4.01 और नींद-बाधा स्कोर 4.14 है। यह संकेत देता है कि डिजिटल निर्भरता का संबंध समय-प्रबंधन, भावनात्मक संतुलन और जीवन-शैली से गहराई से जुड़ा है।

सोशल मीडिया निर्भरता और आत्म-मूल्यांकन

सोशल मीडिया निर्भरता को लाइक-कमेंट देखने की बारंबारता, पोस्ट प्रतिक्रिया पर भावनात्मक प्रभाव, तुलना-बोध और बिना कारण बार-बार ऐप खोलने की प्रवृत्ति से मापा गया।

### सारणी 3: सोशल मीडिया निर्भरता और आत्म-संबंधी अनुभव

सोशल मीडिया निर्भरता स्तर	उत्तरदाता संख्या	तुलना-बोध स्कोर	आत्म-संतोष स्कोर	मान्यता-निर्भरता स्कोर	चिंता स्कोर
निम्न	46	2.21	3.82	2.18	2.44
मध्यम	64	3.12	3.11	3.24	3.18
उच्च	50	4.08	2.52	4.21	3.96
कुल	160	3.14	3.12	3.22	3.19

उच्च सोशल मीडिया निर्भरता वाले युवाओं में तुलना-बोध और मान्यता-निर्भरता अधिक है, जबकि आत्म-संतोष कम है। यह उत्तर-आधुनिक प्रदर्शनात्मक संस्कृति का संकेत है, जहाँ व्यक्ति अपने जीवन को दूसरों की डिजिटल छवियों से तुलना करके देखने लगता है।

### पारिवारिक संवाद और मानसिक स्वास्थ्य

परिवार युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण सामाजिक आधार है। अध्ययन में पाया गया कि जिन युवाओं का परिवार से नियमित संवाद है, उनमें मानसिक तनाव अपेक्षाकृत कम है।

### सारणी 4: पारिवारिक संवाद और मानसिक तनाव

पारिवारिक संवाद स्तर	उत्तरदाता संख्या	अकेलापन स्कोर	मानसिक तनाव स्कोर	जीवन-संतोष स्कोर
उच्च	54	2.42	2.58	4.02
मध्यम	68	3.18	3.22	3.31
निम्न	38	4.06	4.11	2.58
कुल	160	3.20	3.28	3.30

पारिवारिक संवाद युवाओं में अकेलेपन और तनाव को कम करने वाला महत्वपूर्ण कारक है। निम्न पारिवारिक संवाद वाले युवाओं में अकेलापन स्कोर 4.06 है, जबकि उच्च संवाद वाले युवाओं में यह 2.42 है।

## सहसंबंध विश्लेषण

### सारणी 5: प्रमुख चरों के बीच सहसंबंध

चर	सहसंबंध गुणांक	दिशा	व्याख्या
डिजिटल उपयोग-समय × अकेलापन	0.59	सकारात्मक	उपयोग-समय बढ़ने पर अकेलापन बढ़ता है
डिजिटल उपयोग-समय × नींद-बाधा	0.63	सकारात्मक	अधिक स्क्रीन समय नींद को प्रभावित करता है
सोशल मीडिया निर्भरता × चिंता	0.56	सकारात्मक	निर्भरता अधिक होने पर चिंता अधिक
पारिवारिक संवाद × मानसिक तनाव	-0.52	नकारात्मक	संवाद तनाव को कम करता है
प्रत्यक्ष मित्र-संपर्क × अकेलापन	-0.47	नकारात्मक	प्रत्यक्ष संपर्क अकेलापन घटाता है
व्यायाम/शारीरिक गतिविधि × तनाव	-0.35	नकारात्मक	सक्रिय जीवनशैली तनाव कम करती है

डिजिटल उपयोग और मानसिक-सामाजिक संकेतकों के बीच महत्वपूर्ण संबंध है। डिजिटल उपयोग-समय और नींद-बाधा के बीच 0.63 का सहसंबंध सबसे अधिक है। इसका अर्थ है कि डिजिटल निर्भरता का प्रभाव केवल मनोभाव पर नहीं, बल्कि शरीर और दिनचर्या पर भी पड़ता है।

ANOVA परीक्षण: डिजिटल उपयोग-समूहों में अकेलेपन का अंतर

### सारणी 6: डिजिटल उपयोग-समूहों के आधार पर अकेलापन स्कोर का ANOVA

स्रोत	Sum of Squares	df	Mean Square	F-value	p-value
समूहों के बीच	57.84	2	28.92	24.74	<0.001
समूहों के भीतर	183.62	157	1.17	—	—
कुल	241.46	159	—	—	—

ANOVA परिणाम से स्पष्ट है कि डिजिटल उपयोग-समूहों के बीच अकेलेपन के औसत स्कोर में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर है।  $F = 24.74$  और  $p < 0.001$  यह दर्शाते हैं कि डिजिटल उपयोग की तीव्रता और अकेलेपन के अनुभव में सार्थक संबंध है।

t-test: उच्च और निम्न पारिवारिक संवाद समूहों में मानसिक तनाव

### सारणी 7: पारिवारिक संवाद के आधार पर मानसिक तनाव का t-test

समूह	N	औसत मानसिक तनाव स्कोर	SD	t-value	p-value
उच्च पारिवारिक संवाद	54	2.58	0.82	8.31	<0.001
निम्न पारिवारिक संवाद	38	4.11	0.91	—	—

t-test से स्पष्ट है कि उच्च पारिवारिक संवाद वाले युवाओं में मानसिक तनाव निम्न पारिवारिक संवाद वाले युवाओं की तुलना में काफी कम है। यह परिणाम बताता है कि मानसिक स्वास्थ्य के समाधान में परिवार और संवाद की भूमिका अब भी अत्यंत महत्वपूर्ण है।

### डिजिटल निर्भरता और शैक्षिक/कार्य-प्रदर्शन

#### सारणी 8: डिजिटल निर्भरता और दैनिक कार्य-प्रदर्शन

डिजिटल निर्भरता स्तर	अध्ययन/काम में ध्यान स्कोर	समय-प्रबंधन स्कोर	विलंब-प्रवृत्ति स्कोर	उत्पादकता संतोष
निम्न	4.04	3.91	2.18	3.86
मध्यम	3.21	3.14	3.06	3.18
उच्च	2.52	2.41	4.12	2.54

उच्च डिजिटल निर्भरता वाले युवाओं में अध्ययन/काम में ध्यान और समय-प्रबंधन कमजोर है, जबकि विलंब-प्रवृत्ति अधिक है। इससे यह स्पष्ट होता है कि डिजिटल निर्भरता केवल मनोवैज्ञानिक समस्या नहीं, बल्कि शैक्षिक और व्यावसायिक दक्षता को भी प्रभावित करती है।

### 7. चर्चा

युवा मानसिक स्वास्थ्य को समझने के लिए केवल चिकित्सकीय निदान पर्याप्त नहीं है। यह देखना आवश्यक है कि युवा किस सामाजिक संसार में रह रहा है। आज का युवा ऐसी संस्कृति में जी रहा है जहाँ सफलता को तीव्र गति, दृश्य प्रदर्शन, आर्थिक उपलब्धि और डिजिटल लोकप्रियता से मापा जाता है। सोशल मीडिया पर दूसरों की उपलब्धियाँ, सौंदर्य, यात्रा, संबंध और जीवनशैली लगातार दिखाई देती हैं। इससे "तुलना-समाज" बनता है, जिसमें व्यक्ति अपने वास्तविक जीवन की तुलना दूसरों के संपादित डिजिटल जीवन से करता है।

उत्तर-आधुनिक समाज में पहचान स्थिर नहीं रहती। युवा अपने को अनेक भूमिकाओं में प्रस्तुत करता है— विद्यार्थी, मित्र, प्रेमी/प्रेमिका, कंटेंट क्रिएटर, प्रतियोगी परीक्षार्थी, कर्मचारी, उपभोक्ता और डिजिटल नागरिक। यह बहुस्तरीय पहचान अवसर भी देती है, परंतु अस्थिरता भी पैदा करती है। जब डिजिटल मान्यता कम मिलती है, तो आत्म-संतोष प्रभावित हो सकता है।

अकेलापन आधुनिक जीवन की विरोधाभासी स्थिति है। युवा सोशल मीडिया पर सैकड़ों लोगों से जुड़ा हो सकता है, परंतु संकट के समय उसे गहरी भावनात्मक सहायता नहीं मिलती। मित्रता "कनेक्टेड" दिखाई देती है, परंतु वह हमेशा सहायक नहीं होती। यही कारण है कि प्रत्यक्ष मित्र-संपर्क और पारिवारिक संवाद का अकेलेपन से नकारात्मक संबंध पाया गया।

डिजिटल निर्भरता का संबंध उत्तर-आधुनिक उपभोक्तावाद से भी है। डिजिटल प्लेटफॉर्म उपयोगकर्ता का ध्यान अधिकतम समय तक बाँधने के लिए बनाए जाते हैं। नोटिफिकेशन, रील, शॉर्ट वीडियो, गेमिंग रिवार्ड और एल्गोरिदमिक सुझाव व्यक्ति को बार-बार स्क्रीन पर लौटाते हैं। U.S. Surgeon General की सलाह में भी अत्यधिक और समस्यात्मक सोशल मीडिया उपयोग तथा हानिकारक सामग्री के संपर्क को युवाओं के लिए चिंता का विषय माना गया है [9]।

भारतीय संदर्भ में शिक्षा और प्रतियोगिता का दबाव इस समस्या को और जटिल बनाता है। प्रतियोगी परीक्षाएँ, बेरोजगारी, पारिवारिक अपेक्षा और सामाजिक तुलना युवाओं को लगातार सफलता के दबाव में रखते हैं। डिजिटल माध्यम कई बार तनाव से बचने का साधन बनता है, परंतु धीरे-धीरे वही निर्भरता का रूप ले सकता है। यह चक्र इस प्रकार बनता है: तनाव → डिजिटल पलायन → समय की हानि → अपराधबोध → अधिक तनाव → फिर डिजिटल पलायन।

युवा मानसिक स्वास्थ्य में वर्ग, लिंग और स्थान का भी प्रभाव है। शहरी युवाओं में डिजिटल उपयोग अधिक हो सकता है, परंतु ग्रामीण युवाओं में संसाधन-असमानता, रोजगार-अनिश्चितता और सामाजिक नियंत्रण अधिक हो सकता है। युवा महिलाओं के लिए ऑनलाइन उत्पीड़न, शरीर-छवि दबाव और पारिवारिक निगरानी अतिरिक्त तनाव पैदा कर सकते हैं। इसलिए युवा मानसिक स्वास्थ्य की नीति में सामाजिक विविधता को ध्यान में रखना आवश्यक है।

## 8. निष्कर्ष

यह अध्ययन स्पष्ट करता है कि युवा पीढ़ी में मानसिक स्वास्थ्य, अकेलापन और डिजिटल निर्भरता आपस में गहराई से जुड़े हुए हैं। डिजिटल माध्यमों ने युवाओं को अभिव्यक्ति, संपर्क, शिक्षा और मनोरंजन के अवसर दिए हैं, किंतु इनके अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग ने अकेलेपन, नींद-बाधा, चिंता, तुलना-बोध और समय-प्रबंधन संकट को बढ़ाया है।

क्षेत्रीय सर्वेक्षण के परिणाम बताते हैं कि अधिक डिजिटल उपयोग करने वाले युवाओं में अकेलापन और मानसिक तनाव अधिक पाया गया। सोशल मीडिया निर्भरता आत्म-संतोष को कम और मान्यता-निर्भरता को अधिक करती है। इसके विपरीत पारिवारिक संवाद, प्रत्यक्ष मित्र-संपर्क और शारीरिक गतिविधि मानसिक स्वास्थ्य के लिए सुरक्षात्मक कारक के रूप में सामने आए।

समाजशास्त्रीय दृष्टि से यह समस्या केवल व्यक्तिगत अनुशासन की कमी नहीं है। यह उत्तर-आधुनिक भारतीय समाज की प्रतिस्पर्धात्मकता, पारिवारिक संवाद में कमी, समुदाय के कमजोर होने, डिजिटल प्रदर्शन-संस्कृति और अनिश्चित भविष्य से जुड़ी हुई है। इसलिए समाधान भी केवल मोबाइल कम उपयोग करने की सलाह तक सीमित नहीं होना चाहिए। परिवार, विद्यालय, कॉलेज, समुदाय, डिजिटल प्लेटफॉर्म और राज्य—सभी की संयुक्त भूमिका आवश्यक है।

## 9. सुझाव

युवाओं के लिए विद्यालयों और महाविद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता को अनिवार्य बनाया जाना चाहिए। इसमें तनाव-प्रबंधन, नींद, भावनात्मक अभिव्यक्ति, सहायता माँगने की क्षमता और परामर्श सेवाओं की जानकारी शामिल होनी चाहिए।

दूसरा, डिजिटल साक्षरता को केवल तकनीकी दक्षता तक सीमित न रखा जाए। युवाओं को एल्गोरिदम, डिजिटल निर्भरता, सोशल मीडिया तुलना, साइबर बुलिंग, ऑनलाइन सुरक्षा और डिजिटल समय-प्रबंधन के बारे में प्रशिक्षित किया जाना चाहिए।

तीसरा, परिवारों में संवाद की संस्कृति को पुनर्जीवित करने की आवश्यकता है। अभिभावकों को केवल नियंत्रण या आलोचना के बजाय सुनने, समझने और भावनात्मक समर्थन देने की भूमिका निभानी चाहिए।

चौथा, कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में नियमित मानसिक स्वास्थ्य स्क्रीनिंग, काउंसलिंग सेल, पीयर सपोर्ट ग्रुप और संकट-हस्तक्षेप प्रणाली विकसित की जानी चाहिए।

पाँचवाँ, डिजिटल प्लेटफॉर्मों पर युवाओं के लिए सुरक्षित उपयोग, स्क्रीन-टाइम चेतावनी, हानिकारक सामग्री नियंत्रण और कल्याण-केंद्रित डिज़ाइन को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

### संदर्भ

1. यूनिसेफ इंडिया। "युवाओं के लिए मानसिक कल्याण।" नई दिल्ली: यूनिसेफ इंडिया, 2024।
2. विश्व स्वास्थ्य संगठन, यूरोप क्षेत्रीय कार्यालय। "किशोर, स्क्रीन और मानसिक स्वास्थ्य।" कोपेनहेगन: डब्ल्यूएचओ यूरोप, 2024।
3. प्यू रिसर्च सेंटर। टीन्स, सोशल मीडिया एंड टेक्नोलॉजी 2024. वॉशिंगटन, डी.सी.: प्यू रिसर्च सेंटर, 2024।
4. बाउमन, जेड. लिक्विड मॉडर्निटी. कैम्ब्रिज: पॉलिटी प्रेस, 2000।
5. दुर्खीम, ई. सुसाइड: ए स्टडी इन सोशियोलॉजी. न्यूयॉर्क: फ्री प्रेस, 1951।
6. टर्कल, एस. अलोन टुगेदर: व्हाई वी एक्सपेक्ट मोर फ्रॉम टेक्नोलॉजी एंड लेस फ्रॉम ईच अदर. न्यूयॉर्क: बेसिक बुक्स, 2011।
7. बोरदियू, पी. "पूँजी के रूप।" जे. जी. रिचर्डसन, संपादक, शिक्षा के समाजशास्त्र के सिद्धांत और शोध की पुस्तिका में। न्यूयॉर्क: ग्रीनवुड प्रेस, 1986, पृ. 241-258।
8. विश्व स्वास्थ्य संगठन और यूनिसेफ। बच्चों और युवाओं का मानसिक स्वास्थ्य: सेवा मार्गदर्शन. जिनेवा: डब्ल्यूएचओ और यूनिसेफ, 2024।
9. यू.एस. सर्जन जनरल। सोशल मीडिया एंड यूथ मेंटल हेल्थ: द यू.एस. सर्जन जनरल एडवाइजरी. वॉशिंगटन, डी.सी.: यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ एंड ह्यूमन सर्विसेज, 2023।