

किशोरवयीन मुलांमधील समाज माध्यमांचा वाढता वापर आणि मनोसामाजिक आरोग्याची आव्हाने

अर्चना तुळशीराम सुर्यवंशी

संशोधक, शिक्षणशास्त्र विभाग, क. ब. चौ. उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव

डॉ. नगीन मधुसुदन पटेल

प्राचार्य व संशोधन मार्गदर्शक, गंगामाई शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, नगांव ता. जि. धुळे

सारांश:

आधुनिक काळात समाज माध्यमे ही किशोरवयीन मुलांच्या दैनंदिन जीवनाचा महत्त्वाचा भाग बनली आहेत. मोबाईल, इंटरनेट, व्हॉट्सअप, यूट्यूब, इन्स्टाग्राम, फेसबुक यांसारख्या माध्यमांमुळे मुलांना संवाद, माहिती, मनोरंजन, शिक्षण आणि अभिव्यक्तीची संधी उपलब्ध झाली आहे. मात्र या माध्यमांचा अतिवापर किशोरवयीन मुलांच्या मनोसामाजिक आरोग्यासमोर नवी आव्हाने निर्माण करतो. सतत ऑनलाइन राहणे, इतरांशी तुलना करणे, पसंतीचिन्हे व प्रतिक्रिया यांची अपेक्षा ठेवणे, ऑनलाइन छळाला सामोरे जाणे, झोपेचा अभाव आणि अभ्यासातील विचलन यांमुळे चिंता, नैराश्य, चिडचिड, आत्मविश्वासात घट आणि सामाजिक दुरावा निर्माण होऊ शकतो. जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार किशोरावस्था ही मानसिक व सामाजिक विकासाची संवेदनशील अवस्था आहे, म्हणून समाज माध्यमांचा परिणाम या वयोगटावर अधिक तीव्रतेने होतो. योग्य डिजिटल साक्षरता, पालकांचे मार्गदर्शन, शालेय समुपदेशन आणि संतुलित वापर यामुळे समाज माध्यमांचा विधायक उपयोग शक्य आहे.

मुख्य संबंध:

किशोरवयीन मुले, समाज माध्यमे, मनोसामाजिक आरोग्य, मानसिक आरोग्य, ऑनलाइन छळ, डिजिटल साक्षरता, सामाजिक संबंध, आत्मप्रतिमा इ.

प्रस्तावना:

किशोरवयीन अवस्था ही बालपणातून तरुणपणाकडे जाणारी संक्रमणावस्था आहे. या काळात मुलांच्या शरीरात, मनात, भावविश्वात आणि सामाजिक वर्तनात महत्त्वाचे बदल घडतात. याच काळात त्यांची आत्मप्रतिमा, आत्मविश्वास, मैत्री, सामाजिक ओळख आणि भावनिक स्थैर्य विकसित होत असते. पूर्वी या प्रक्रियेत कुटुंब, शाळा, मित्रपरिवार, खेळाचे मैदान आणि प्रत्यक्ष संवाद यांचा मोठा वाटा होता. आज मात्र समाज माध्यमांनी या प्रक्रियेवर प्रभाव टाकला आहे. Pew Research Center च्या 2024 च्या अहवालानुसार, "अमेरिकेतील जवळपास अर्धी किशोरवयीन मुले सतत ऑनलाइन असल्याचे सांगतात आणि इंटरनेट वापर हा त्यांच्या दैनंदिन जीवनाचा भाग झाला आहे. समाज माध्यमे मुलांसाठी ज्ञान, माहिती आणि सर्जनशीलतेचे साधन ठरू शकतात, परंतु त्यांचा अतिरेकी व अविवेकी वापर मानसिक ताण, एकाकीपणा, झोपेचा अभाव आणि सामाजिक नात्यांतील दुरावा वाढवू शकतो."¹ त्यामुळे या विषयाचा अभ्यास समाजशास्त्रीय, मानसशास्त्रीय आणि शैक्षणिक दृष्टिकोनातून अत्यंत आवश्यक ठरतो.

परिभाषा:

समाज माध्यमे म्हणजे इंटरनेटच्या साहाय्याने व्यक्तीला माहिती, विचार, छायाचित्रे, ध्वनिचित्रफिती, संदेश आणि प्रतिक्रिया इतरांपर्यंत पोहोचविणारी डिजिटल संवादमाध्यमे. यूट्यूब, व्हॉट्सअप, फेसबुक, इन्स्टाग्राम, स्नॅपचॅट, टेलिग्राम इत्यादी माध्यमे समाज माध्यमांत येतात.

जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार, किशोरवयीन मुले म्हणजे साधारणपणे 10 ते 19 वयोगटातील मुले. जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार ही अवस्था शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक विकासाच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाची असते.

मनोसामाजिक आरोग्य म्हणजे व्यक्तीचे मानसिक संतुलन, भावनिक स्थैर्य, आत्मविश्वास, सामाजिक संबंध, संवादकौशल्य, ताण सहन करण्याची क्षमता आणि समाजाशी जुळवून घेण्याची क्षमता. किशोरवयीन मुलांच्या बाबतीत हे आरोग्य कुटुंबीय वातावरण, शालेय जीवन, मित्रपरिवार आणि डिजिटल जगाशी जोडलेले असते. ऑनलाइन छळ म्हणजे डिजिटल साधनांचा वापर करून एखाद्या व्यक्तीला घाबरवणे, अपमानित करणे, त्रास देणे किंवा लज्जास्पद स्थितीत आणणे. UNICEF नुसार ऑनलाइन छळ समाज माध्यमे, संदेशवहन साधने, खेळांचे डिजिटल मंच आणि मोबाईल फोनवर होऊ शकतो.

ऐतिहासिक पार्श्वभूमी:

पूर्वी किशोरवयीन मुलांचा सामाजिक विकास प्रत्यक्ष संवादातून होत असे. कुटुंबातील चर्चा, शाळेतील समूहकार्य, मैदानी खेळ, सांस्कृतिक कार्यक्रम, वाचन आणि मित्रांशी प्रत्यक्ष भेट यांतून मुलांचे व्यक्तिमत्त्व घडत असे. त्या काळातील संवाद मर्यादित असला तरी तो अधिक प्रत्यक्ष, भावनिक आणि सामाजिकदृष्ट्या जिवंत होता. तंत्रज्ञानाच्या विकासानंतर दूरदर्शन, रेडिओ, संगणक आणि मोबाईल फोन यांनी संवादाची दिशा बदलली. इंटरनेटच्या विस्तारामुळे माहितीचा वेग वाढला आणि समाज माध्यमांच्या आगमनानंतर संवाद अधिक वैयक्तिक, तत्काळ आणि दृश्यप्रधान झाला. आज किशोरवयीन मुले आपली मते, छायाचित्रे, अनुभव, आवडी-निवडी आणि भावना समाज माध्यमांतून व्यक्त करतात. या प्रक्रियेत त्यांना स्वतःची ओळख निर्माण करण्याची संधी मिळते, परंतु त्याचवेळी इतरांच्या जीवनाशी तुलना करण्याची सवयही वाढते.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या युरोपीय अहवालानुसार, 2018 ते 2022 दरम्यान किशोरवयीन मुलांमध्ये समस्यात्मक समाज माध्यम वापराचे प्रमाण वाढल्याचे दिसून आले आहे. त्यामुळे समाज माध्यमांचा प्रश्न हा केवळ तंत्रज्ञानाचा विषय न राहता आरोग्य, शिक्षण, कुटुंब आणि समाजव्यवस्थेशी संबंधित गंभीर विषय ठरतो. किशोरवयीन मुलांमधील समाज माध्यमांचा वाढता वापर आणि मनोसामाजिक आरोग्याची आव्हाने हा मुद्दा आपण खालील काही मुद्द्यांच्या माध्यमाने समजून घेऊ,

1. मानसिक आरोग्यावर परिणाम:

किशोरवयीन मुलांचे मन अत्यंत संवेदनशील असते. या काळात मुलांना स्वतःबद्दलची जाणीव, इतरांकडून मान्यता मिळविण्याची इच्छा आणि सामाजिक स्वीकार यांची तीव्र गरज असते. समाज माध्यमांवर दिसणारे आकर्षक जीवन, सुंदर छायाचित्रे, यशाचे प्रदर्शन आणि लोकप्रियतेची स्पर्धा यामुळे मुलांमध्ये तुलना करण्याची प्रवृत्ती वाढते. ही तुलना वास्तवाशी पूर्णपणे जुळणारी नसते, कारण समाज माध्यमांवर लोक बहुधा जीवनातील निवडक, सुंदर आणि यशस्वी क्षणच दाखवतात. यामुळे अनेक किशोरवयीन मुले स्वतःच्या दिसण्याबद्दल, जीवनशैलीबद्दल किंवा क्षमतेबद्दल असमाधानी होतात. पसंतीचिन्हे कमी मिळणे, प्रतिक्रिया न मिळणे किंवा इतरांपेक्षा कमी अनुयायी असणे यामुळे त्यांचा आत्मसन्मान कमी होऊ शकतो. U.S. Surgeon General च्या अहवालानुसार, "दिवसातून तीन तासांपेक्षा जास्त समाज माध्यमे वापरणाऱ्या मुलांमध्ये नैराश्य आणि चिंता यांसारख्या मानसिक आरोग्य समस्यांचा धोका वाढू शकतो."²

मराठी सामाजिक मानसशास्त्राच्या संदर्भात पाहिले असता, "व्यक्तीचे वर्तन हे समूह, समाज आणि सामाजिक मान्यतेशी जोडलेले असते. किशोरवयीन मुलांमध्ये ही मान्यता अधिक महत्त्वाची वाटते. त्यामुळे समाज माध्यमांवरील स्वीकार किंवा नकार त्यांच्या मनावर तीव्र परिणाम करू शकतो."³

2. सामाजिक संबंधांवर परिणाम:

समाज माध्यमांमुळे संवाद सोपा झाला आहे. दूर असलेल्या मित्रांशी संपर्क ठेवणे, शैक्षणिक गट तयार करणे, माहितीची देवाणघेवाण करणे आणि आपले विचार व्यक्त करणे या गोष्टी सहज शक्य झाल्या आहेत. परंतु या सोयीबरोबरच प्रत्यक्ष संवाद कमी होण्याची समस्या निर्माण झाली आहे. अनेक मुलांमध्ये घरात असतानाही मोबाईलमध्ये व्यस्त राहण्याची प्रवृत्ती दिसते. कुटुंबातील जेवणाच्या वेळी संवाद कमी होतो, पालकांशी चर्चा कमी होते आणि भावंडांशी प्रत्यक्ष खेळण्याऐवजी आभासी संवाद वाढतो. अशा परिस्थितीत मुलांचे सामाजिक कौशल्य, संयम, समजूतदारपणा आणि भावनिक अभिव्यक्ती कमी होऊ शकते. Pew Research Center च्या अभ्यासात "काही किशोरवयीन मुलांनी समाज माध्यमांमुळे मित्रांशी जोडलेले वाटते असे सांगितले, तर

काहींनी समाज माध्यमांवरील वाद, तुलना आणि तणावामुळे नकारात्मक अनुभव येतात असेही नमूद केले आहे.⁴ यावरून समाज माध्यमे संबंध दृढ करू शकतात, परंतु अतिरेकी वापर सामाजिक नात्यांतील सखोलता कमी करू शकतो.

3. झोप, अभ्यास आणि एकाग्रतेवर परिणाम:

किशोरवयीन मुलांसाठी पुरेशी झोप, नियमित अभ्यास आणि शारीरिक हालचाल अत्यंत आवश्यक असते. परंतु समाज माध्यमांच्या सततच्या सूचनांमुळे मुलांचे लक्ष विचलित होते. रात्री झोपण्यापूर्वी मोबाईल वापरणे, लघु व्हिडिओ पाहत राहणे किंवा संदेशांना उत्तर देत राहणे यामुळे झोपेची वेळ मागे ढकलली जाते. झोप कमी झाली की दुसऱ्या दिवशी थकवा, चिडचिड, अभ्यासात अनुत्साह आणि एकाग्रतेचा अभाव निर्माण होतो. पडद्यापुढील वेळ वाढल्यामुळे वाचन, लेखन, खेळ, व्यायाम आणि प्रत्यक्ष संभाषण यांसाठी वेळ कमी होतो. ही बाब शैक्षणिक गुणवत्तेवरही परिणाम करू शकते. सततच्या डिजिटल उत्तेजनामुळे मुलांना शांतपणे एक विषय वाचणे, विचार करणे किंवा दीर्घकाळ अभ्यास करणे कठीण वाटू शकते. त्यामुळे समाज माध्यमांचा वापर नियंत्रित असणे आवश्यक आहे.

4. ऑनलाइन छळ आणि असुरक्षितता:

ऑनलाइन छळ हे किशोरवयीन मुलांच्या मनोसामाजिक आरोग्यासाठी गंभीर आव्हान आहे. अपमानास्पद प्रतिक्रिया, खोट्या अफवा, छायाचित्रांचा गैरवापर, बनावट खाते, उपहासात्मक संदेश किंवा धमकी यामुळे मुलांमध्ये भीती, लाज, अपराधीपणा आणि असुरक्षितता निर्माण होते. काही मुले अशा अनुभवांबद्दल पालक किंवा शिक्षकांना सांगण्यास घाबरतात. परिणामी मानसिक ताण अधिक वाढतो. UNICEF नुसार "ऑनलाइन छळ हा पुनरावृत्ती होणारा त्रासदायक प्रकार असून त्याचा उद्देश व्यक्तीला घाबरवणे, राग आणणे किंवा लाजिरवाणे करणे असा असतो. किशोरवयीन मुलांमध्ये सामाजिक स्वीकाराची गरज अधिक असल्याने अशा प्रकारचा छळ त्यांच्या आत्मसन्मानावर गंभीर परिणाम करू शकतो."⁵ त्यामुळे शाळांमध्ये सायबर सुरक्षा, ऑनलाइन वर्तनशिस्त आणि तक्रार नोंदविण्याची सुरक्षित व्यवस्था असणे आवश्यक आहे.

5. देहप्रतिमा आणि आत्मसन्मान:

समाज माध्यमांवर सौंदर्य, आकर्षक शरीरयष्टी, कपडे, जीवनशैली आणि लोकप्रियता यांचे सतत प्रदर्शन होत असते. या प्रदर्शनामुळे किशोरवयीन मुलांमध्ये स्वतःच्या शरीराविषयी असमाधान वाढू शकते. विशेषतः मुलींच्या बाबतीत देहप्रतिमा आणि सौंदर्यदबाव अधिक जाणवू शकतो, परंतु मुलांनाही शरीरयष्टी, उंची, कपडे, खेळातील कौशल्य किंवा लोकप्रियता यांबाबत तुलना जाणवते. समाज माध्यमांवरील संपादित छायाचित्रे आणि कृत्रिम सौंदर्य निकष वास्तवापेक्षा वेगळे असतात. किशोरवयीन मुलांना हे आभासी स्वरूप समजले नाही, तर ते स्वतःला कमी लेखू लागतात. आत्मसन्मान कमी झाल्यास व्यक्तिमत्त्व विकास, सामाजिक सहभाग आणि शैक्षणिक आत्मविश्वास यांवर परिणाम होऊ शकतो.

सकारात्मक बाजू:

समाज माध्यमांचा परिणाम केवळ नकारात्मक आहे असे म्हणणे योग्य ठरणार नाही. योग्य पद्धतीने वापर केल्यास ही माध्यमे ज्ञान, सर्जनशीलता, सामाजिक जागृती आणि शैक्षणिक मदतीचे साधन ठरू शकतात. अनेक विद्यार्थी शैक्षणिक ध्वनिचित्रफिती पाहतात, स्पर्धा परीक्षांची माहिती मिळवतात, भाषणकला, चित्रकला, लेखन, संगीत किंवा विज्ञानविषयक प्रयोग शिकतात. समाज माध्यमे मुलांना स्वतःच्या कलागुणांचे प्रदर्शन करण्याची संधी देतात. ग्रामीण भागातील मुलांनाही शहरातील शैक्षणिक साधनांशी जोडण्याची क्षमता या माध्यमांमध्ये आहे. त्यामुळे प्रश्न समाज माध्यमांच्या अस्तित्वाचा नसून त्यांच्या संतुलित, जबाबदार आणि विवेकी वापराचा आहे.

पूर्वी विद्यार्थ्यांचे सामाजिक जीवन मुख्यतः शाळा, कुटुंब, मैदानी खेळ आणि मित्रपरिवाराभोवती केंद्रित होते. आज त्याच सामाजिक जीवनाचा मोठा भाग समाज माध्यमांवर दिसतो. उदाहरणार्थ, एखादा विद्यार्थी यूट्यूबचा वापर गणित किंवा इंग्रजी शिकण्यासाठी करतो, तेव्हा समाज माध्यमांचा उपयोग सकारात्मक ठरतो. परंतु तोच विद्यार्थी रात्री उशिरापर्यंत विनोदी ध्वनिचित्रफिती किंवा लघु व्हिडिओ पाहत राहिला, तर त्याच्या झोपेवर,

अभ्यासावर आणि मानसिक शांततेवर परिणाम होतो. तसेच एखादी विद्यार्थिनी चित्रकला, कविता किंवा गायन समाज माध्यमांवर मांडते, तेव्हा तिचा आत्मविश्वास वाढू शकतो. परंतु नकारात्मक प्रतिक्रिया, उपहास किंवा तुलना यामुळे तीच विद्यार्थिनी मानसिकदृष्ट्या खचू शकते. यावरून समाज माध्यमांचे स्वरूप परिस्थितीनुसार बदलते. वापर नियंत्रित असेल तर लाभ, वापर अतिरेकी असेल तर तोटा.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मते किशोरावस्था ही मानसिक आरोग्याच्या विकासासाठी महत्त्वाची अवस्था आहे. या विधानाचा संबंध प्रस्तुत विषयाशी थेट येतो, कारण समाज माध्यमांचा प्रभाव याच संवेदनशील वयोगटावर पडत आहे. U.S. Surgeon General ने "समाज माध्यमांच्या सुरक्षिततेबद्दल पुरेसे स्वतंत्र पुरावे उपलब्ध नाहीत आणि त्याच्या अति वापरामुळे मानसिक आरोग्याचा धोका वाढू शकतो, असे सावध केले आहे."⁶ UNICEF ने ऑनलाइन छळाला डिजिटल साधनांद्वारे होणारा पुनरावृत्तीपूर्ण त्रास मानले आहे. या तिन्ही संदर्भांवरून स्पष्ट होते की समाज माध्यमे किशोरवयीन मुलांच्या संवाद, आत्मप्रतिमा, मानसिक स्थैर्य आणि सामाजिक संबंधांवर प्रभाव टाकतात. म्हणून पालक, शिक्षक, शाळा आणि समाज यांनी मुलांना केवळ मोबाईलपासून दूर ठेवण्याऐवजी योग्य डिजिटल साक्षरता, समुपदेशन आणि सुरक्षित वापराचे मार्गदर्शन देणे आवश्यक आहे.

निष्कर्ष:

1. समाज माध्यमांचा किशोरवयीन मुलांच्या मनोसामाजिक आरोग्यावर सकारात्मक आणि नकारात्मक असा दुहेरी परिणाम होतो. समाज माध्यमांमुळे संवाद, माहिती, शिक्षण आणि सर्जनशीलता यांना चालना मिळते, परंतु अतिरेकी वापर मानसिक ताण निर्माण करतो.
2. सतत ऑनलाइन राहणे, तुलना करणे आणि पसंतीचिन्हांच्या अपेक्षेत राहणे यामुळे आत्मसन्मान कमी होऊ शकतो. ऑनलाइन छळ, नकारात्मक प्रतिक्रिया आणि बनावट ओळखी यामुळे किशोरवयीन मुलांमध्ये भीती, चिंता आणि असुरक्षितता वाढते.
3. रात्री उशिरापर्यंत मोबाईल वापरल्याने झोपेचे प्रमाण कमी होते आणि अभ्यासातील एकाग्रतेवर परिणाम होतो. प्रत्यक्ष संवाद कमी झाल्यास कुटुंबीय व सामाजिक नात्यांमध्ये दुरावा निर्माण होऊ शकतो.
4. समाज माध्यमांवरील कृत्रिम सौंदर्यनिकषांमुळे किशोरवयीन मुलांच्या देहप्रतिमा आणि आत्मविश्वासावर परिणाम होतो. योग्य वापर झाल्यास समाज माध्यमे शैक्षणिक मदत, कौशल्यविकास आणि सामाजिक जागृतीसाठी उपयुक्त ठरतात.
5. पालकांनी कठोर बंदीऐवजी संवाद, समजूतदार निरीक्षण आणि वेळेचे नियोजन यावर भर द्यावा. शाळांमध्ये डिजिटल साक्षरता, सायबर सुरक्षा आणि मानसिक आरोग्य समुपदेशन यांचा समावेश करणे काळाची गरज आहे.

संदर्भ ग्रंथ :

1. UNICEF. "Cyberbullying: What Is It and How to Stop It." UNICEF, 2024, Page No. 103
2. पलसाने, म. न. सामाजिक मानसशास्त्र. कॉन्टिनेन्टल प्रकाशन, 2005, पृ. क्र. 11
3. ढोरमारे, अभिमन्यू. सामाजिक मानसशास्त्र. उन्मेष प्रकाशन, 2015, पृ. क्र. 28
4. शेळके, भास्कर. प्रसार माध्यमे आणि मराठी भाषा. स्नेहवर्धन प्रकाशन, 2005, पृ. क्र. 02
5. घाटोळे, रा. ना. सामाजिक मानसशास्त्र. श्री मंगेश प्रकाशन, नागपूर, 2002, पृ. क्र. 61
6. Faverio, Michelle, and Olivia Sidoti. "Teens, Social Media and Technology 2024." Pew Research Center, 12 Dec. 2024, Page No. 02
7. Office of the Surgeon General. Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory. U.S. Department of Health and Human Services, 2023, Page No. 203