

सामाजिक माध्यमांचा किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर सकारात्मक प्रभाव

Lakshmi A. Patel

Research Scholar

G.T. Patil College, Nandurbar

Mob – 8788500908

E-mail Id lakshmi Patel811@gmail.com

सारांश

प्रस्तुत संशोधन किशोरवयीन विद्यार्थ्यांचे सामाजिक माध्यमांचा मानसिक आरोग्यावर प्रभाव अभ्यासले आहे. आधुनिक माहिती व तंत्रज्ञानाच्या प्रगतीमुळे 'जनरेशन अल्फा' ही पिढी डिजिटल वातावरणात वाढत असून त्यांच्या मानसिक व सामाजिक विकासावर सामाजिक माध्यमांचा लक्षणीय प्रभाव पडत आहे. सामाजिक माध्यमांचा अनियंत्रित वापर काही मानसिक समस्या निर्माण करू शकतो, परंतु विवेकी व मर्यादित वापर विद्यार्थ्यांसाठी सक्षमीकरणाचे साधन ठरू शकतो. प्रस्तुत संशोधनाचा उद्देश किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर सामाजिक माध्यमांचा सकारात्मक प्रभाव आणि त्यांच्या सामाजिक संपर्क व आत्मविश्वासातील वाढ यांचा अभ्यास करणे हा आहे.

प्रस्तुत संशोधन वर्णनात्मक स्वरूपाचे असून माहिती संकलनासाठी दुय्यम स्त्रोतांचा वापर करण्यात आला आहे. संशोधनातून असे दिसून येते की सामाजिक माध्यमांचा सकारात्मक आणि मर्यादित वापर केल्यास किशोरवयीन विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वास, आत्मसन्मान व सामाजिक संपर्क वाढण्यास मदत होते.

मुख्य शब्द: सामाजिक माध्यम, मानसिक आरोग्य, किशोरवयीन, आत्मसन्मान, आत्मविश्वास

1. प्रस्तावना

आजच्या धावपळीच्या काळात तंत्रज्ञान केवळ एक सोय उरलेली नसून ती आपल्या अस्तित्वाची गरज बनली आहे. विशेषतः २०१३ नंतर जन्माला आलेली मुले, ज्यांना आपण 'जनरेशन अल्फा' म्हणतो, त्यांचे संपूर्ण भावविवेक स्मार्टफोन आणि इंटरनेटच्या सावलीत उभे राहिले आहे. पूर्वी मैदानावर खेळणारी मुले आता आभासी जगात रमताना दिसतात. यामुळे त्यांच्या विचार करण्याच्या पद्धतीत आणि जगाकडे पाहण्याच्या दृष्टिकोनात मोठा बदल झाला आहे. आपण आता एका अशा 'डिजिटल सोसायटी'चा भाग आहोत, जिथे प्रत्यक्ष भेटीगाठीपेक्षा ऑनलाइन संवादाला अधिक महत्त्व प्राप्त झाले आहे, आणि याचा सर्वात खोलवर परिणाम किशोरवयीन मुलांच्या कोवळ्या मनावर होत आहे.

सोशल मीडियाच्या अतिवापरामुळे किशोरवयीन मुलांच्या मानसिक आरोग्यासमोर मोठी आव्हाने उभी राहिली आहेत. प्यू रिसर्च सेंटरच्या नोंदीनुसार, मुलांचा पडद्यासमोरचा वेळ कमालीचा वाढला आहे. जेव्हा ही मुले सोशल मीडियावर इतरांचे चमकधमक असलेले आयुष्य पाहतात, तेव्हा नकळत स्वतःची तुलना इतरांशी करू लागतात, ज्यातून न्यूनगंड आणि चिंतेचा जन्म होतो. सायबर बुलिंग किंवा ऑनलाइन उपेक्षेमुळे मुलांचा आत्मविश्वास ढासळतो आणि ते एकाकीपणाच्या गर्तेत अडकतात. ही डिजिटल ओढ कधी कधी इतकी वाढते की, मुलांचे भावनिक संतुलन बिघडून त्यांच्या दैनंदिन वर्तनावर आणि सामाजिक नात्यांवर त्याचे नकारात्मक पडसाद उमटू लागतात.

असे असले तरी, सोशल मीडिया हे पूर्णपणे वाईटच आहे असे म्हणणे चुकीचे ठरेल. हे माध्यम एका 'दुधारी तलवारी'सारखे आहे; जर त्याचा वापर कौशल्याने आणि विवेकाने केला, तर ते किशोरवयीन मुलांसाठी प्रगतीचे नवे दालन उघडू शकते. स्वतःमधील कलागुणांना वाव देण्यासाठी, नवीन गोष्टी शिकण्यासाठी आणि समविचारी लोकांशी वैचारिक देवाणघेवाण करण्यासाठी हे एक उत्तम व्यासपीठ आहे. योग्य वेळी मिळालेला ऑनलाइन पाठिंबा मुलांचा आत्मविश्वास वाढवू शकतो. गरज आहे ती केवळ 'डिजिटल शिस्ती'ची आणि पालकांच्या योग्य मार्गदर्शनाची. जेव्हा मुले तंत्रज्ञानाचे गुलाम न होता त्याचे मालक बनावला शिकतील, तेव्हाच हे माध्यम त्यांच्या मानसिक आणि सामाजिक विकासासाठी एक वरदान ठरेल.

2. सामाजिक माध्यम आणि मानसिक आरोग्य संकल्पना-

सामाजिक माध्यम - सामाजिक माध्यमे हे परस्परसंवादी डिजिटल चॅनेल आहेत जे व्हर्चुअल समुदाय आणि नेटवर्कद्वारे माहिती, कल्पना, स्वारस्ये आणि अभिव्यक्तीच्या इतर प्रकारांची निर्मिती आणि सामायिकरण सुलभ करतात त्यांना सामाजिक माध्यम असे म्हणतात.

मानसिक आरोग्य - "मानसिक आरोग्य ही एक अशी कल्याणाची स्थिती आहे. ज्यामध्ये व्यक्तीला स्वतःच्या क्षमतांची जाणीव असते, जीवनातील सामान्य ताणतणावांचा सामना करू शकते उत्पादकपणे काम करू शकते आणि आपल्या समुदायामध्ये योगदान देण्यास सक्षम असते". त्याला मानसिक आरोग्य असे म्हटले जाते. (जागतिक आरोग्य संघटना)

• **मानसिक आरोग्याची काही लक्षणे**

- ✓ **भावनिक लवचिकता व ताण व्यवस्थापन** – जीवनातील अडचणी, ताणतणाव किंवा अपयशातून लवकर सावरून परिस्थितीशी योग्य प्रकारे जुळवून घेण्याची क्षमता.
- ✓ **सकारात्मक दृष्टिकोन व आत्मविश्वास** – जीवनाकडे आशावादी दृष्टीने पाहणे आणि स्वतःबद्दल आत्मविश्वास व सकारात्मक भावना ठेवणे.
- ✓ **भावनिक जाणीव व नियंत्रण** – स्वतःच्या भावना ओळखून त्यांवर योग्य प्रकारे नियंत्रण ठेवणे आणि त्यांना संतुलित पद्धतीने व्यक्त करणे.
- ✓ **चांगले नातेसंबंध व समायोजन** – कुटुंब व मित्रांसोबत विश्वास व आदरावर आधारित निरोगी संबंध राखणे आणि सामाजिक परिस्थितीशी समायोजन साधणे.
- ✓ **उत्पादकता, निर्णयक्षमता व उद्दिष्टपूर्ण जीवन** – दैनंदिन जबाबदाऱ्या पार पाडत योग्य निर्णय घेणे आणि जीवनातील ध्येये साध्य करण्यासाठी सातत्याने प्रयत्न करणे.
- ✓ **स्वतःची काळजी व आरोग्य जागरूकता** – संतुलित आहार, पुरेशी झोप, व्यायाम यांद्वारे शारीरिक व मानसिक आरोग्याची काळजी घेणे.
- ✓ **बदल स्वीकारणे व आत्मसुधारणा** – नवीन परिस्थिती स्वीकारणे, स्वतःतील कमतरता मान्य करून त्यात सुधारणा करण्याचा प्रयत्न करणे.
- ✓ **मदत मागण्याची तयारी** – गरज पडल्यास संकोच न करता इतरांकडून किंवा तज्ञांकडून मदत घेणे.

3. संशोधनाची उद्दिष्टे

- i. सामाजिक माध्यमांचा किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर सकारात्मक प्रभाव अभ्यासणे.
- ii. सामाजिक माध्यमामुळे मानसिक आरोग्यावर होणा-या सकारात्मक विविध घटक अभ्यासणे.

4. संशोधन आराखडा –

प्रस्तुत संशोधीकेने या संशोधनासाठी प्रामुख्याने वर्णनात्मक संशोधन पद्धतीचा वापर करण्यात आला आहे. तसेच तथ्य संकलन प्रस्तुत संशोधनासाठी दुय्यम स्त्रोताचा (पुस्तके, संशोधन पेपर, लेख) यांचा वापर करून तथ्य संकलन करण्यात आले आहे.

5. मुख्य विश्लेषण

- **सामाजिक माध्यमाची मानसिक आरोग्यावर होणारे सकारात्मक घटक-** जेव्हा आपण सोशल मीडियाबद्दल बोलतो, तेव्हा सहसा चर्चा होते ती त्यातून येणारा ताण, नैराश्य किंवा त्याच्या व्यसनाची. ही भीती पूर्णपणे चुकीची नाही, पण नाण्याला दुसरी बाजूही आहे. अनेक संशोधने आता हे अधोरेखित करत आहेत की, जर आपण सोशल मीडियाचा वापर 'साधन' म्हणून आणि अत्यंत जागरूकपणे केला, तर तो आपल्या मानसिक आरोग्यासाठी एक उत्तम आधार ठरू शकतो. हे केवळ एक करमणुकीचे साधन नसून, संवादाचे आणि आपलेपणाचे एक असे आभासी व्यासपीठ आहे, जे योग्य पद्धतीने हाताळल्यास आपल्या जगण्याला नवी ऊर्जा आणि सकारात्मकता देऊ शकते.

सोशल मीडियाचा सर्वात मोठा फायदा म्हणजे त्याने आपल्याला दिलेले अभिव्यक्तीचे स्वातंत्र्य. अनेकदा मनातल्या भावना प्रत्यक्ष बोलून दाखवणे कठीण असते, अशा वेळी एखादी पोस्ट, कलाकृती किंवा लेखनाच्या माध्यमातून स्वतःला व्यक्त केल्याने मनावरचे दडपण हलके होते. जेव्हा आपल्याला आपल्यासारखेच विचार करणारे गट (Communities) भेटतात किंवा कठीण काळात एखादा आश्वासक संदेश मिळतो, तेव्हा 'मी एकटा नाही' ही भावना मनाला मोठे बळ देते. ज्ञानाची सतत होणारी देवाणघेवाण आणि सकारात्मक लोकांशी असलेली जोडणी यामुळे व्यक्तीचा आत्मविश्वास आणि सामाजिक जाणीव वृद्धिंगत होण्यास मदत होते.

शेवटी, सोशल मीडियाचा परिणाम हा तो स्वतः कसा आहे यापेक्षा आपण तो 'कसा वापरतो' यावर अधिक अवलंबून असतो. हे माध्यम एका पुलासारखे आहे जे आपल्याला जगाशी जोडते. जर आपण यावर घालवलेल्या वेळेचे भान ठेवले आणि माहितीची निवड करताना तारतम्य पाळले, तर ही माध्यमे मानसिक आरोग्यासाठी मारक न ठरता पूरक ठरतात. योग्य दृष्टिकोन, डिजिटल शिस्त आणि स्वतःच्या मर्यादांचे भान राखल्यास, सोशल मीडिया हे किशोरवयीन मुलांच्या आयुष्यात केवळ मनोरंजनाचे साधन न राहता, त्यांच्या भावनिक स्थैर्यासाठी आणि सर्वांगीण विकासासाठी एक प्रभावी शक्ती ठरू शकते.

म्हणूनच, सामाजिक माध्यमांचा प्रभाव एकांगी नसून तो वापराच्या पद्धतीवर अवलंबून असतो. योग्य दृष्टिकोन आणि मर्यादा पाळून वापर केल्यास ही माध्यमे मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने उपयुक्त आणि विकासात्मक ठरू शकतात. त्याच्या परिणाम पुढीलप्रमाणे आहे-

1. आत्मसन्मान व आत्मविश्वास -

प्रत्यक्ष संवाद साधताना दडपण येणाऱ्या किंवा संकोची स्वभाव असलेल्या किशोरवयीन मुलांसाठी सोशल मीडिया हे एक वरदान ठरू शकते. हे माध्यम त्यांना एक सुरक्षित आणि हक्काचे व्यासपीठ देते, जिथे ते स्वतःच्या आवडीनिवडी, विचार आणि कलाकौशल्ये कोणत्याही भीतीशिवाय मांडू शकतात. जेव्हा त्यांच्या लेखनाला, चित्रांना किंवा व्हिडिओना ऑनलाइन समुदायाकडून दाद मिळते, तेव्हा त्यांच्या मनातील न्यूनगंड गळून पडतो आणि स्वतःच्या सुप्त गुणांची त्यांना नव्याने ओळख पटते. हा डिजिटल प्लॅटफॉर्मवरून मिळालेला सकारात्मक प्रतिसाद केवळ त्यांचा आत्मसन्मानच वाढवत नाही, तर त्यांना प्रत्यक्ष आयुष्यातही लोकांशी संवाद साधण्यासाठी आणि नवीन आव्हाने स्वीकारण्यासाठी मानसिक बळ देतो. थोडक्यात, सोशल मीडियाच्या माध्यमातून होणारी ही अभिव्यक्ती एका संकोची मुलाला अधिक धाडसी आणि आत्मविश्वासी बनवण्यास मदत करते.

2. सामाजिक भांडवल

Facebook, WhatsApp, Instagram आणि Snapchat यांसारख्या माध्यमांनी आज जगातील अंतराच्या भिंती पार पुसून टाकल्या आहेत. आपले जवळचे मित्र असोत, कुटुंबातील सदस्य असोत किंवा लांबचे नातेवाईक—हे सर्वजण आता केवळ एका 'क्लिक'च्या अंतरावर असतात. रोजचे स्टेटस अपडेट्स, मजेशीर फोटो किंवा साध्या मेसेजेसमुळे आपण एकमेकांच्या आयुष्याचा भाग असल्यासारखे वाटते. यामुळे कितीही लांब असूनही नात्यातला ओलावा कमी होत नाही आणि आपुलकीची भावना सतत टिकून राहते.

या माध्यमांचा सर्वात मोठा आधार म्हणजे 'एकाकीपणा'वर मात करण्याची ताकद. जेव्हा आपण आपल्या आवडीच्या ग्रुप्समध्ये सामील होतो किंवा समविचारी लोकांशी संवाद साधतो, तेव्हा आपल्याला जाणीव होते की या मोठ्या जगात आपण एकटे नाही आहोत. आपल्यासारखा विचार करणारे, आपल्या आवडी जपणारे आणि आपल्याला समजून घेणारे असंख्य लोक तिथे असतात. "कोणीतरी आपल्याशी जोडलेले आहे" ही साधी वाटणारी भावना मनाला खूप मोठे बळ देते. अशा प्रकारे, ही डिजिटल माध्यमे केवळ संवादाचे साधन न राहता, मनातील एकाकीपणा दूर करणारे आणि 'आपलेपणा' जपणारे एक हक्काचे व्यासपीठ बनली आहेत.

3. शैक्षणिक संधी व माहितीचे स्रोत-

आजच्या काळात सोशल मीडिया हे विद्यार्थ्यांसाठी केवळ करमणुकीचे साधन उरले नसून, ते ज्ञानाचा एक अथांग महासागर बनले आहे. पूर्वी एखाद्या विषयाची सखोल माहिती मिळवण्यासाठी तासनतास ग्रंथालयात बसावे लागायचे, पण आता विविध 'स्टडी ग्रुप्स', तज्ञांचे मार्गदर्शन आणि शैक्षणिक व्हिडिओजमुळे अवघड विषयही समजून घेणे खूप सोपे झाले आहे. Zoom, Google Meet किंवा 'दीक्षा' यांसारख्या प्लॅटफॉर्म्समुळे शिक्षणाने वर्गाच्या चार भिंती ओलांडल्या आहेत. आज कोणतीही व्यक्ती जगाच्या कोणत्याही कोपऱ्यात बसून हवे ते शिक्षण अगदी घरबसल्या घेऊ शकते, ही खरोखरच मोठी क्रांती आहे.

मात्र, या माहितीच्या अफाट गर्दीत वावरताना एक गोष्ट लक्षात घेणे गरजेचे आहे, ती म्हणजे 'योग्य निवड'. इंटरनेटवर जे काही दिसते ते सर्वच खरे किंवा उपयुक्त असतेच असे नाही. त्यामुळे उपलब्ध माहितीमधून आपल्या अभ्यासासाठी नेमकी कोणती माहिती योग्य आहे, हे ओळखण्याची समज मुलांमध्ये असणे आवश्यक आहे. जर विद्यार्थ्यांनी थोड्या सजगतेने आणि शिस्तीने या माध्यमाचा वापर केला, तर सोशल

मीडिया हे त्यांच्या प्रगतीचा आणि यशाचा सर्वात मोठा आधारस्तंभ ठरू शकते. घराच्या शांत कोपऱ्यात बसून जागतिक स्तरावरील ज्ञान मिळवण्याची ही संधी प्रत्येक विद्यार्थ्यासाठी प्रगतीची नवी दारे उघडणारी आहे.

4. स्व-अभिव्यक्ती -

किशोरवयीन वय हे असे असते जिथे मुलांच्या मनात "मी कोण आहे?" आणि "माझी ओळख काय?" हे प्रश्न सतत घर करून असतात. हा काळ स्वतःचा शोध घेण्याचा असतो. अशा वेळी सोशल मीडिया हे त्यांच्यासाठी केवळ एक अॅप नसून, ते त्यांच्या अंतर्मनातील कलागुणांना वाट करून देणारे एक मुक्त व्यासपीठ ठरते. ज्या गोष्टी कदाचित ते चार लोकांसमोर बोलून दाखवू शकत नाहीत, त्या ते एखाद्या कवितेतून, सुंदर चित्रातून किंवा संगीताच्या सुरातून जगासमोर मांडतात.

जेव्हा एखादा तरुण स्वतःचा ब्लॉग लिहितो, नृत्याचा व्हिडिओ शेअर करतो किंवा आपली एखादी कलाकृती पोस्ट करतो, तेव्हा त्याची सर्जनशीलता खऱ्या अर्थाने बहरते. या प्रक्रियेत त्यांना केवळ इतरांची पसंती मिळते असे नाही, तर त्यांना स्वतःच्या आवडीनिवडी आणि क्षमतांची नव्याने ओळख पटते. ही 'स्व-अभिव्यक्ती' त्यांना इतरांपेक्षा वेगळी अशी स्वतःची एक स्वतंत्र ओळख निर्माण करून देते. यामुळे मुलांमध्ये एक प्रकारचा मानसिक आनंद निर्माण होतो, जो त्यांचा आत्मविश्वास वाढवण्यासाठी आणि एक सुजाण व्यक्तिमत्व घडवण्यासाठी अत्यंत मोलाचा ठरतो. थोडक्यात, सोशल मीडिया हे त्यांच्यातील लपलेल्या कलाकाराला जगासमोर आणणारे एक हक्काचे आकाश आहे.

5. संवादकौशल्य व सहकार्यवृत्ती-

संदेश, व्हिडिओ कॉल आणि ऑनलाइन गटांमधील चर्चांमुळे संवादकौशल्य सुधारते. विविध पार्श्वभूमीतील लोकांशी संवाद साधल्याने समज आणि सहकार्याची भावना वाढते. कोविड-19 सारख्या काळात सामाजिक माध्यमांनी सामाजिक अंतर कमी करण्याचे महत्त्वपूर्ण काम केले.

6. व्यवसाय व करिअर संधी-

आजच्या डिजिटल क्रांतीच्या युगात सोशल मीडिया हे केवळ फावल्या वेळेतील मनोरंजनाचे साधन उरले नसून, ते तरुणांसाठी एक 'ग्लोबल मार्केटप्लेस' बनले आहे. या व्यासपीठामुळे पारंपारिक नोकऱ्यांच्या पलीकडे जाऊन स्वतःची ओळख निर्माण करण्याची मोठी संधी उपलब्ध झाली आहे. ज्या तरुणांकडे ग्राफिक डिझाईन, व्हिडिओ एडिटिंग किंवा डिजिटल मार्केटिंग यांसारखी तांत्रिक कौशल्ये आहेत, त्यांच्यासाठी सोशल मीडिया हे एक प्रकारचे आधुनिक 'स्टार्टअप' केंद्रच ठरत आहे.

या माध्यमामुळे तरुणांना त्यांच्यातील उद्योजकता जोपासता येते. ऑनलाइन ट्यूशनस, ई-कॉमर्स किंवा सोशल मीडिया इन्फ्लुएन्सर यांसारख्या वाटांमुळे वयाच्या विसाव्या वर्षातच अनेक तरुण आर्थिकदृष्ट्या स्वतंत्र होत आहेत. हे 'आर्थिक स्वावलंबन' केवळ पैसे मिळवून देत नाही, तर त्यांच्यात एक प्रकारची प्रौढता आणि जबाबदारीची जाणीव निर्माण करते. स्वतःचा ब्रँड कसा उभारावा आणि आर्थिक नियोजन कसे करावे, याचे धडे त्यांना प्रत्यक्ष कामातून मिळतात. अशा प्रकारे, सोशल मीडिया हे तरुणांना केवळ स्वप्न पाहायलाच नाही, तर ती प्रत्यक्षात उतरवण्यासाठी लागणारी व्यावसायिक साधने आणि संधीही उपलब्ध करून देत आहे.

7. मानसिक आरोग्याविषयी जागरूकता-

आजच्या जगात मानसिक आरोग्य चांगले असणे हे एक मोठे आव्हान ठरत आहे. परंतु सामाजिक माध्यमांमुळे ही मानसिक आरोग्य चांगले ठेवण्यास एक मोठी भूमिका ठरत आहे. जसे की आरोग्याविषयी सकारात्मक दृष्टिकोन निर्माण करता येतो, वेगवेगळ्या मानसिक आरोग्याबाबत माहिती, जाहिराती मिळत असते तसेच मानसिक आरोग्य बाबत काही अडचण असल्या प्रत्यक्ष समुपदेशन केंद्रावर न जाता सामाजिक माध्यमांद्वारे मदत लागल्यास त्वरित मदत घेता येते, वेगवेगळे ताण व्यवस्थापन सारखे ऑनलाईन सेमिनार समुपदेशन सेमिनार यामुळे भावनिक आधार मिळत असतो. मानसशास्त्रज्ञ सोबतच्या आभासी बैठकीने मदत मिळत असते.

8. सांस्कृतिक जाणीव व मूल्यसंवर्धन

सामाजिक माध्यमांमुळे शिक्षणासाठी परदेशात राहणारे विद्यार्थी किंवा मेट्रो शहरात राहणारे विद्यार्थी यांना प्रत्यक्ष येणे शक्य नसल्यास आपल्या चालीरीती, रीत, सण, संस्कार आणि संस्कृतीबद्दल माहिती मिळत असते. यांमुळे मुलांमध्ये सहिष्णुता आणि आदराची भावना विकसित होते. सण, परंपरा आणि जीवनशैली पाहून

त्यांची दृष्टी व्यापक होते. परिणामी ते अधिक संवेदनशील, सहानुभूतीशील आणि सामाजिकदृष्ट्या जबाबदार नागरिक बनतात.

9. भावनिक आधार (Emotional Support):

मानवी स्वभाव असा आहे की, जेव्हा आपण आपल्या मनातील ओझे कोणाजवळ तरी व्यक्त करतो, तेव्हा ते अर्थ झाल्यासारखे वाटते. डिजिटल युगात सामाजिक माध्यमे हे एक असे व्यासपीठ बनले आहे जिथे व्यक्ती आपल्या मनातल्या भावना, आयुष्यातील संघर्ष किंवा आलेले अनुभव मोकळेपणाने मांडू शकते. जेव्हा एखाद्या पोस्टवर मित्रांकडून किंवा अगदी अनोळखी पण समविचारी लोकांकडून 'सहानुभूती' आणि 'प्रोत्साहन' मिळते, तेव्हा ती व्यक्ती स्वतःला एकटी समजत नाही. "कोणीतरी मला समजून घेणार आहे" किंवा "माझ्यासारख्याच परिस्थितीतून दुसरेही जात आहेत" ही जाणीव मनाला प्रचंड उभारी देते. बऱ्याचदा प्रत्यक्ष आयुष्यात जे बोलणे शक्य नसते, ते सोशल मीडियावरील सपोर्ट ग्रुप्स किंवा मित्रमंडळींसोबत शेअर केल्याने मनावरचे दडपण हलके होते. समोरून येणाऱ्या सकारात्मक कमेंट्स, मदतीचा हात किंवा केवळ 'आम्ही तुझ्यासोबत आहोत' हा संदेशही एखाद्या व्यक्तीला नैराश्यातून बाहेर काढण्यासाठी पुरेसा असतो. अशा प्रकारे, सामाजिक माध्यमे केवळ माहितीचे स्रोत न राहता कठीण काळात एक 'भावनिक सुरक्षा कवच' म्हणून काम करतात, ज्यामुळे मानसिक ताण कमी होऊन मन शांत होण्यास मदत होते.

6. चर्चा-

सामाजिक माध्यमांच्या केवळ नकारात्मक पैलूंकडे पाहण्यापूर्वी जर आपण त्याचे सकारात्मक फायदे समजून घेतले, तर आजची तरुण पिढी या तंत्रज्ञानाचा वापर स्वतःच्या प्रगतीसाठी नक्कीच प्रभावीपणे करू शकते. मुळात सामाजिक माध्यम हे किशोरवयीन मुलांच्या जीवनाचा एक अत्यंत महत्त्वाचा पैलू ठरू शकते, जर त्याचा वापर मर्यादित आणि सकारात्मक हेतूने केला गेला तर त्याचा मुलांच्या मानसिक आरोग्यावर अत्यंत अनुकूल परिणाम होतो; कारण हे माध्यम त्यांना केवळ मित्र-मैत्रिणींशी संपर्कात राहण्यास मदतच करत नाही, तर शैक्षणिक प्रगतीपासून ते व्यावसायिक मार्गदर्शनापर्यंत एक भक्कम 'सोशल नेटवर्क' तयार करण्यास सक्षम करते. मानसशास्त्रीय दृष्टिकोनातून पाहता, अनेक मुले समोरासमोर मदत मागण्यास संकोचतात, अशा वेळी सोशल मीडिया आणि इतर डिजिटल प्लॅटफॉर्म त्यांना व्यक्त होण्यासाठी प्रोत्साहन देतात आणि मानसिक आरोग्य सेवा मिळवण्यासाठीचे एक महत्त्वाचे 'प्रवेशद्वार' म्हणून काम करतात. थोडक्यात, सामाजिक माध्यमांकडे सकारात्मक भूमिकेतून पाहिल्यास आणि योग्य दिशा दिल्यास, हे माध्यम किशोरवयीन मुलांना भरकटण्यापासून वाचवून त्यांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासाचा एक भक्कम आधारस्तंभ ठरू शकते.

7. निष्कर्ष

सामाजिक माध्यमांचा सकारात्मक आणि मर्यादित वापर किशोरवयीन मुलांच्या आत्मविश्वास व आत्मसन्मानाला चालना देणारा ठरू शकतो. संशोधनानुसार, हे माध्यम मुलांना 'समूहाशी जोडले जाण्याची' मानसिक गरज पूर्ण करून भावनिक स्थैर्य आणि सामाजिक संवेदनशीलता विकसित करण्यास मदत करते. मात्र, या साधनांचा परिणामकारक लाभ मिळवण्यासाठी शिक्षक, पालक आणि समाजाचे एकत्रित मार्गदर्शन अनिवार्य आहे. तांत्रिक सुलभता आणि योग्य दिशा यांचा मेळ घातल्यास, सामाजिक माध्यमे मुलांच्या सुदृढ मानसिक आरोग्यासाठी एक सक्षम आधारस्तंभ ठरू शकतात.

8. सामाजिक माध्यम वापरण्याबाबतचे काही महत्त्वाच्या गोष्टी

सोशल मीडिया हे एक 'दुधारी शस्त्र' आहे, जे किशोरवयीन मुलांना घडवू शकते किंवा बिघडवूही शकते. अशा वेळी पालकांनी केवळ 'वॉचमन' न बनता मुलांचे 'वाटाड्या' होणे गरजेचे आहे. घरात भीतीऐवजी विश्वासाचे वातावरण असेल आणि पालकांनी स्वतः डिजिटल मर्यादांचे पालन केले, तरच मुले या माध्यमाचा सुरक्षित वापर करू शकतील. थोडक्यात, योग्य मार्गदर्शन आणि संवादाचा आधार असेल तरच सोशल मीडिया मुलांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी वरदान ठरेल.

- **हेतू आणि वेळेचे भान:** सोशल मीडिया का वापरत आहात याचा उद्देश स्पष्ट ठेवा आणि वापराची एक निश्चित कालमर्यादा ठरवा, जेणेकरून वेळेचा अपव्यय टाळता येईल.
- **तुलना नको, संवाद हवा:** इतरांच्या आयुष्याशी स्वतःची तुलना करण्यासाठी सोशल मीडियाचा वापर न करता, लोकांशी अर्थपूर्ण संवाद साधण्यासाठी आणि नातेसंबंध घट्ट करण्यासाठी त्याचा उपयोग करा.

- **सकारात्मक वर्तुळ:** आपल्या मित्र मैत्रीण यादीमध्ये फ्रेंड लिस्टमध्ये फक्त अशाच व्यक्तींना ठेवा जे तुम्हाला प्रेरणा देतात आणि ज्यांच्यामुळे तुमच्या आयुष्यात सकारात्मकता येते.
- **डिजिटल डिटाॅक्स:** आठवड्यातून किमान एक दिवस सोशल मीडियापासून पूर्णपणे लांब राहून वाचन, छंद आणि कुटुंबासोबत वेळ घालवण्याला प्राधान्य द्या.
- **अर्थपूर्ण प्रतिसाद:** केवळ 'लाईक्स' करण्यापेक्षा लोकांच्या विचारांवर सकारात्मक टिप्पणी किंवा संदेशांना प्रतिसाद द्या, ज्यामुळे तुमची वैचारिक प्रगल्भता वाढेल.
- **मोबाईलला स्वतः पासून दूर ठेवा:** घरी आल्यावर मोबाईल थोड्या दूर अंतरावर (उदा. दाराजवळ) ठेवण्याची सवय लावा; यामुळे वारंवार लक्ष विचलित होणार नाही आणि अभ्यासासह कुटुंबासाठी पुरेसा वेळ मिळेल.
- **डिस्प्लेचा मोह टाळा:** मोबाईलची स्क्रीन आणि अप्सचे आयकॉन राखाडी किंवा फिकट रंगात सेट करा, जेणेकरून मोबाईलकडे वारंवार आकर्षित होण्याचे प्रमाण कमी होईल.
- **शांत झोप:** रात्री झोपताना मोबाईल स्वतःपासून लांब ठेवा आणि इंटरनेट बंद करा, जेणेकरून नोटिफिकेशन्समुळे तुमच्या झोपेत व्यत्यय येणार नाही.
- **गोपनीयता आणि सतर्कता:** ऑनलाइन माहिती शेअर करताना सावध राहा. कोणतीही गोष्ट संशयास्पद वाटल्यास तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या आणि आपल्या सुरक्षिततेला प्रथम प्राधान्य द्या.
- **अधिकृत माध्यमांचा वापर:** सायबर सुरक्षेसाठी आणि तक्रारीसाठी सरकारचे अधिकृत पोर्टल्स आणि संकेतस्थळांची माहिती ठेवा व गरज पडल्यास त्यांचाच आधार घ्या.
- **मदत मागण्यास संकोच नका:** ऑनलाइन छळ किंवा गैरवापर झाल्यास घाबरून न जाता तातडीने आपल्या विश्वासू व्यक्तींना किंवा पालकांना कळवा आणि कायदेशीर मदत घ्या.

9. संदर्भसूची –

- पाटील, एस. (2019). *किशोरवयीन मानसशास्त्र*. पुणे: विद्या प्रकाशन.
- कुलकर्णी, ए. (2020). *मानसिक आरोग्य आणि समायोजन*. पुणे: डायमंड पब्लिकेशन.
- देशमुख, एम. (2021). *सामाजिक माध्यमे आणि युवकांचे जीवन*. मुंबई: हिमालय पब्लिशिंग हाऊस.
- जाधव, पी. (2022). *आधुनिक समाजातील सोशल मीडिया आणि त्याचा प्रभाव*. पुणे: साकेत प्रकाशन.
- नाडकर्णी, आ. (२०१९). *मानसिक आरोग्य आणि आधुनिक जीवनशैली*. पुणे: मनोविकास प्रकाशन.
- मराठी विज्ञान परिषद. (२०२३). *डिजिटल साक्षरता आणि आपण*. [ऑनलाइन लेख]
- पाटील एम. (2024) *किशोरवयीन मुलांमुलींचे मानसिक संतुलन समृद्ध होण्यासाठी एखाद्या शास्त्रीय कलेचा अभ्यास: एक मानसशास्त्रीय दृष्टिकोन*
- वा. भा. पाटील, (2018), संशोधन पद्धती, प्रशांत पब्लिकेशन
- Arnett, J. J.(2014). Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach. Pearson, p. 212
- Bandura, A. (1977) Social Learning Theory. Prentice-Hall, , p. 56.
- Devender. (2024). *The Impact of Social Media on Adolescent Mental Health*. Shodh Sagar Journal of Inspiration and Psychology.
- Farin Tatari (2021) *Investigating the role of social media on mental health , mental health and social inclusion* Vol 25 issue 1 Online ISSN: 2042-8316
- Pew Research Center. (2023). *Teens, Social Media and Technology*. [Online]. Available at: www.pewresearch.org
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). *Online Communication among Adolescents: An Integrated Model of Its Effects on Well-Being*. Journal of Adolescent Health.
- Vaingankar JA & others (2022) *Social Media-Driven Routes to Positive Mental Health Among Youth: Qualitative Enquiry and Concept Mapping Study* JMIR Pediatr Parent 2022;5(1):e32758 doi: [10.2196/32758](https://doi.org/10.2196/32758)



-
- Yang, L., & others (2025). *Social Media Positive Feedback and Its Impact on Adolescents' Health Risk Behaviors*. BMC Public Health.
 - World Health Organization. (2022). *Mental Health of Adolescents*. Geneva: WHO Press.
 - <https://www.medicoverhospitals.in/mr/articles/social-media-impact-on-teenagers>
 - <https://mr.wikipedia.org>