



भारतीय युवाओं में बढ़ती मानसिक तनाव की समस्या सोशल मीडिया, प्रतियोगिता और सामाजिक दबाव का अध्ययन

डॉ. पूजा राठी

सहायक आचार्य (समाजशास्त्र), रामेश्वरी देवी राजकीय स्नातकोत्तर कन्या महाविद्यालय,
भरतपुर (राजस्थान)

सार

भारतीय युवाओं में मानसिक तनाव की समस्या पिछले कुछ वर्षों में तेजी से बढ़ी है। इसके प्रमुख कारणों में सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग, शैक्षणिक एवं व्यावसायिक प्रतियोगिता तथा सामाजिक अपेक्षाओं का बढ़ता दबाव शामिल है। सोशल मीडिया पर निरंतर तुलना, मान्यता प्राप्त करने की इच्छा और आभासी जीवनशैली युवाओं के आत्मविश्वास एवं मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। दूसरी ओर, शिक्षा और रोजगार में बढ़ती प्रतिस्पर्धा असफलता के भय, चिंता और अवसाद जैसी समस्याओं को जन्म देती है। पारिवारिक एवं सामाजिक अपेक्षाएँ भी युवाओं पर अतिरिक्त मानसिक दबाव डालती हैं। यह अध्ययन इन तीनों कारकों के मानसिक तनाव पर प्रभाव का विश्लेषण करता है तथा मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता, परामर्श सेवाओं, संतुलित डिजिटल उपयोग और सकारात्मक सामाजिक वातावरण को तनाव-निवारण के प्रभावी उपायों के रूप में रेखांकित करता है। अध्ययन का उद्देश्य युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों को समझना तथा उनके समाधान हेतु व्यावहारिक सुझाव प्रस्तुत करना है।

मुख्य शब्द—भारतीय युवा, मानसिक तनाव, सोशल मीडिया, प्रतियोगिता, सामाजिक दबाव, मानसिक स्वास्थ्य, चिंता, अवसाद, डिजिटल जीवनशैली, परामर्श सेवाएँ।

1. परिचय

मानसिक स्वास्थ्य किसी भी समाज के समग्र विकास, मानवीय कल्याण तथा सामाजिक उत्पादकता का एक मूलभूत आधार है। यह केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति तक सीमित नहीं है, बल्कि ऐसी सकारात्मक मनोवैज्ञानिक अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं का प्रभावी उपयोग करते हुए जीवन की सामान्य चुनौतियों का सफलतापूर्वक सामना कर सके, संतुलित निर्णय ले सके, सार्थक सामाजिक संबंध स्थापित कर सके तथा समाज के विकास में सक्रिय योगदान दे सके (विश्व स्वास्थ्य संगठन [WHO], 2022)। इसी संदर्भ में मानसिक तनाव (Mental Stress) आधुनिक जीवन की एक जटिल मनो-सामाजिक अवस्था के रूप में उभरकर सामने आया है। मानसिक तनाव उस स्थिति को व्यक्त करता है, जब व्यक्ति पर पड़ने वाली परिस्थितिजन्य, सामाजिक, शैक्षणिक अथवा व्यावसायिक अपेक्षाएँ उसकी उपलब्ध क्षमताओं, संसाधनों अथवा अनुकूलन क्षमता से अधिक प्रतीत होने लगती हैं। ऐसी स्थिति में व्यक्ति के विचार, भावनाएँ, व्यवहार तथा शारीरिक कार्यप्रणाली सभी प्रभावित होने लगते हैं (लाज़ारस एवं फोकमैन,



1984)। वर्तमान वैश्विक परिदृश्य में तीव्र डिजिटलीकरण, तकनीकी विकास, जीवनशैली में परिवर्तन, सामाजिक प्रतिस्पर्धा तथा निरंतर बढ़ती अपेक्षाओं ने मानसिक तनाव को सार्वजनिक स्वास्थ्य की एक गंभीर चुनौती के रूप में स्थापित कर दिया है। भारत जैसे युवा-प्रधान देश में, जहाँ युवाओं की जनसंख्या विश्व में सबसे अधिक है, मानसिक तनाव का बढ़ता स्तर केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य का विषय नहीं है, बल्कि यह सामाजिक विकास, मानव संसाधन की गुणवत्ता तथा राष्ट्रीय उत्पादकता से भी प्रत्यक्ष रूप से जुड़ा हुआ है (संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष [UNFPA], 2023)।

मानसिक तनाव की अवधारणा बहुआयामी है और इसका संबंध केवल मनोवैज्ञानिक असुविधा से नहीं, बल्कि व्यक्ति के संज्ञानात्मक, भावनात्मक, व्यवहारिक तथा जैविक पक्षों से भी होता है। मनोविज्ञान के क्षेत्र में तनाव को व्यक्ति एवं उसके परिवेश के मध्य अंतःक्रिया का परिणाम माना जाता है, जिसमें व्यक्ति किसी परिस्थिति का मूल्यांकन अपनी उपलब्ध क्षमताओं की तुलना में अधिक चुनौतीपूर्ण अथवा संकटपूर्ण करता है (लाज़ारस एवं फोकमैन, 1984)। इसी प्रकार सेलिए (1976) के अनुसार तनाव किसी भी प्रकार की बाह्य अथवा आंतरिक माँग के प्रति शरीर की सामान्य अनुक्रिया है, जो सीमित स्तर तक व्यक्ति को अनुकूलन के लिए प्रेरित करती है, किन्तु जब यही तनाव दीर्घकालिक अथवा अत्यधिक तीव्र हो जाता है, तब यह मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। चिंता, अवसाद, अनिद्रा, भावनात्मक असंतुलन, निर्णय क्षमता में कमी, आत्मविश्वास का हास तथा सामाजिक अलगाव जैसे परिणाम दीर्घकालिक मानसिक तनाव के प्रमुख संकेत माने जाते हैं (अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन [APA], 2023)। इसलिए मानसिक तनाव को केवल व्यक्तिगत कमजोरी के रूप में नहीं, बल्कि व्यक्ति, समाज और परिवेश के बीच जटिल अंतर्संबंधों के परिणामस्वरूप उत्पन्न होने वाली एक व्यापक सामाजिक-मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया के रूप में समझना अधिक उपयुक्त है।

भारतीय युवाओं में मानसिक तनाव की वर्तमान स्थिति विशेष रूप से चिंताजनक है। पिछले एक दशक में डिजिटल तकनीकों के तीव्र विस्तार, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों के व्यापक उपयोग, शैक्षणिक एवं व्यावसायिक प्रतिस्पर्धा की तीव्रता, रोजगार संबंधी अनिश्चितताओं तथा सामाजिक अपेक्षाओं के बढ़ते दबाव ने युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को गहराई से प्रभावित किया है। आज का युवा निरंतर ऐसी परिस्थितियों का सामना कर रहा है जहाँ उसे अपनी शैक्षणिक उपलब्धियों, आर्थिक सफलता, सामाजिक प्रतिष्ठा तथा व्यक्तिगत जीवन के प्रत्येक पक्ष में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने की अपेक्षा की जाती है। सोशल मीडिया के माध्यम से दूसरों की उपलब्धियों, जीवनशैली तथा सफलता के निरंतर प्रदर्शन ने सामाजिक तुलना (Social Comparison) की प्रवृत्ति को और अधिक तीव्र बना दिया है, जिसके कारण अनेक युवाओं में हीनभावना, आत्म-संदेह, असफलता का भय तथा आत्मसम्मान में कमी जैसी समस्याएँ विकसित हो रही हैं (ऑरबेन एवं प्रिजबिल्स्की, 2019)। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण तथा अन्य उपलब्ध अध्ययनों से भी यह संकेत मिलता है कि भारतीय युवाओं में चिंता, अवसाद, तनाव तथा भावनात्मक विकारों की व्यापकता निरंतर बढ़ रही है, जिससे यह विषय सार्वजनिक स्वास्थ्य, शिक्षा तथा सामाजिक नीति के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण बन गया है (राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान [NIMHANS], 2016; विश्व स्वास्थ्य संगठन [WHO], 2022)।

वर्तमान अध्ययन की आवश्यकता इस तथ्य से स्पष्ट होती है कि यद्यपि मानसिक तनाव पर अनेक शोध उपलब्ध हैं, तथापि भारतीय युवाओं के संदर्भ में सोशल मीडिया, प्रतियोगिता तथा सामाजिक दबाव—इन तीनों कारकों के संयुक्त प्रभाव का समग्र एवं बहुआयामी विश्लेषण अपेक्षाकृत सीमित है। अधिकांश अध्ययन इन कारकों का पृथक-पृथक विश्लेषण करते हैं, जबकि वास्तविक जीवन में ये एक-दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं और सामूहिक रूप से युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। इसके अतिरिक्त भारत की सामाजिक-सांस्कृतिक विविधता, पारिवारिक संरचना, शैक्षणिक व्यवस्था तथा रोजगार संबंधी चुनौतियाँ मानसिक तनाव की प्रकृति को अन्य देशों से भिन्न बनाती हैं। इसलिए भारतीय संदर्भ में इस विषय का पुनर्परीक्षण न केवल सैद्धांतिक दृष्टि से आवश्यक है, बल्कि नीति-निर्माण, मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के विकास, शैक्षणिक संस्थानों में परामर्श व्यवस्था के सुदृढीकरण तथा युवाओं के समग्र कल्याण के लिए भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह अध्ययन मानसिक तनाव के प्रमुख सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक निर्धारकों की गहन पड़ताल करते हुए उन कारकों की पहचान करने का प्रयास करेगा जो युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को सर्वाधिक प्रभावित करते हैं।



2. सोशल मीडिया, प्रतियोगिता एवं सामाजिक दबाव: मानसिक तनाव के प्रमुख निर्धारक

2.1 सोशल मीडिया का प्रभाव

डिजिटल क्रांति के वर्तमान युग में सोशल मीडिया भारतीय युवाओं के दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, एक्स (पूर्व में ट्विटर), स्नैपचैट, यूट्यूब तथा अन्य डिजिटल मंचों ने संचार, शिक्षा, मनोरंजन और सामाजिक सहभागिता के नए अवसर प्रदान किए हैं। इन प्लेटफॉर्मों ने सूचना के त्वरित आदान-प्रदान, ज्ञानार्जन तथा वैश्विक स्तर पर संवाद स्थापित करने की संभावनाओं का विस्तार किया है। इसके बावजूद सोशल मीडिया का अनियंत्रित एवं अत्यधिक उपयोग युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डाल रहा है। अनेक शोधों से स्पष्ट हुआ है कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग चिंता, अवसाद, अकेलेपन की भावना, आत्मसम्मान में कमी तथा मानसिक तनाव की वृद्धि से संबंधित है (ऑरबेन एवं प्रिजबिल्स्की, 2019; विश्व स्वास्थ्य संगठन [WHO], 2022)। विशेष रूप से किशोरों और युवाओं में यह प्रभाव अधिक दिखाई देता है, क्योंकि यह आयु वर्ग सामाजिक स्वीकृति, पहचान निर्माण और आत्म-मूल्यांकन की प्रक्रिया से गुजर रहा होता है।

सोशल मीडिया के माध्यम से निरंतर दूसरों की उपलब्धियों, जीवनशैली, आर्थिक स्थिति, शारीरिक आकर्षण तथा सामाजिक लोकप्रियता को देखने की प्रवृत्ति सामाजिक तुलना (Social Comparison) को बढ़ावा देती है। फेस्टिंगर (1954) के सामाजिक तुलना सिद्धांत के अनुसार व्यक्ति स्वाभाविक रूप से स्वयं की तुलना दूसरों से करता है, किंतु सोशल मीडिया पर प्रस्तुत आदर्शीकृत एवं संपादित जीवन-चित्र इस तुलना को अस्वस्थ दिशा में ले जाते हैं। परिणामस्वरूप अनेक युवाओं में यह भावना विकसित होती है कि वे अपने साथियों की तुलना में कम सफल, कम आकर्षक अथवा कम योग्य हैं। ऐसी परिस्थितियों में आत्मविश्वास का ह्रास, असफलता का भय तथा भावनात्मक असंतुलन बढ़ने लगता है। इसके अतिरिक्त 'फियर ऑफ मिसिंग आउट' (Fear of Missing Out—FOMO) की भावना युवाओं को निरंतर ऑनलाइन बने रहने के लिए प्रेरित करती है, जिससे मानसिक थकान, ध्यान में कमी, अनिद्रा तथा तनाव जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं (प्रिजबिल्स्की एवं अन्य, 2013)। साइबर बुलिंग, ऑनलाइन ट्रोलिंग, डिजिटल उत्पीड़न तथा नकारात्मक टिप्पणियाँ भी मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालने वाले महत्वपूर्ण कारक हैं। अतः यह स्पष्ट है कि सोशल मीडिया स्वयं समस्या नहीं है, बल्कि उसका असंतुलित, अनियंत्रित एवं अस्वस्थ उपयोग मानसिक तनाव का प्रमुख निर्धारक बन जाता है।

2.2 शैक्षणिक एवं व्यावसायिक प्रतियोगिता

भारतीय समाज में शिक्षा को सामाजिक प्रतिष्ठा, आर्थिक सुरक्षा तथा व्यावसायिक सफलता का प्रमुख माध्यम माना जाता है। परिणामस्वरूप युवाओं को प्रारंभिक शिक्षा से लेकर उच्च शिक्षा एवं रोजगार तक निरंतर प्रतिस्पर्धा का सामना करना पड़ता है। विद्यालयी परीक्षाओं, प्रवेश परीक्षाओं, व्यावसायिक पाठ्यक्रमों, सरकारी एवं निजी नौकरियों तथा सीमित रोजगार अवसरों के कारण प्रतियोगिता अत्यधिक तीव्र हो गई है। इस परिस्थिति में सफलता केवल व्यक्तिगत उपलब्धि नहीं रह जाती, बल्कि सामाजिक मान्यता तथा पारिवारिक सम्मान से भी जुड़ जाती है। ऐसी परिस्थितियाँ युवाओं में प्रदर्शन-आधारित तनाव (Performance Stress), असफलता का भय तथा भविष्य को लेकर अनिश्चितता की भावना उत्पन्न करती हैं (लाज़ारस एवं फोकमैन, 1984)।

भारत में विशेष रूप से इंजीनियरिंग, चिकित्सा, सिविल सेवा तथा अन्य प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने वाले युवाओं पर मानसिक दबाव अपेक्षाकृत अधिक देखा जाता है। कई बार लंबे अध्ययन घंटे, निरंतर मूल्यांकन, सफलता की सीमित संभावनाएँ तथा सामाजिक तुलना मानसिक थकावट (Burnout) का कारण बन जाती हैं। इसके अतिरिक्त बेरोजगारी, अल्परोजगारी तथा बदलते श्रम बाजार ने व्यावसायिक असुरक्षा को और अधिक बढ़ाया है। उच्च शिक्षा प्राप्त करने के बाद भी उपयुक्त रोजगार प्राप्त न होना अनेक युवाओं में निराशा, आत्म-संदेह तथा मानसिक तनाव को जन्म देता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (2022) तथा विभिन्न राष्ट्रीय अध्ययनों ने यह संकेत दिया है कि शैक्षणिक एवं व्यावसायिक दबाव युवाओं में चिंता और



अवसाद के प्रमुख कारणों में से एक है। इसलिए यह कहा जा सकता है कि प्रतियोगिता स्वयं विकास का माध्यम हो सकती है, किंतु जब यह अत्यधिक दबाव, असफलता के भय तथा अवास्तविक अपेक्षाओं के साथ जुड़ जाती है, तब यह मानसिक तनाव का महत्वपूर्ण स्रोत बन जाती है।

2.3 पारिवारिक एवं सामाजिक अपेक्षाएँ

भारतीय सामाजिक व्यवस्था में परिवार व्यक्ति के व्यक्तित्व निर्माण तथा निर्णय प्रक्रिया का सबसे प्रभावशाली संस्थान माना जाता है। परिवार से प्राप्त भावनात्मक सहयोग युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होता है, किंतु जब यही परिवार अत्यधिक अपेक्षाएँ, कठोर मानदंड तथा निरंतर तुलना का वातावरण निर्मित करता है, तब यह मानसिक तनाव का प्रमुख कारण बन सकता है। अनेक परिवारों में बच्चों से शैक्षणिक उत्कृष्टता, प्रतिष्ठित रोजगार, आर्थिक सफलता तथा सामाजिक सम्मान प्राप्त करने की अपेक्षा की जाती है। यदि युवा इन अपेक्षाओं को पूरा नहीं कर पाते, तो उनमें अपराधबोध, हीनभावना, आत्मग्लानि तथा असफलता की भावना विकसित होने लगती है (भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद [ICMR], 2023)। पारिवारिक अपेक्षाओं के अतिरिक्त सामाजिक दबाव भी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को गहराई से प्रभावित करता है। भारतीय समाज में सफलता को प्रायः परीक्षा परिणाम, वेतन, प्रतिष्ठित नौकरी, वैवाहिक स्थिति तथा सामाजिक प्रतिष्ठा के आधार पर मापा जाता है। इस कारण अनेक युवा अपनी व्यक्तिगत रुचियों और क्षमताओं के स्थान पर सामाजिक स्वीकृति प्राप्त करने के लिए निर्णय लेने लगते हैं। साथियों (Peer Group) का प्रभाव, सामाजिक तुलना, विवाह संबंधी अपेक्षाएँ, आर्थिक स्थिति तथा सामाजिक प्रतिष्ठा की प्रतिस्पर्धा भी तनाव को बढ़ाने वाले महत्वपूर्ण कारक हैं। सोशल मीडिया ने इन सामाजिक अपेक्षाओं को और अधिक दृश्यमान एवं प्रभावशाली बना दिया है, जिससे व्यक्ति निरंतर स्वयं को दूसरों के मानकों पर परखने लगता है। परिणामस्वरूप मानसिक संतुलन प्रभावित होता है तथा चिंता, अवसाद और आत्म-संदेह जैसी समस्याओं की संभावना बढ़ जाती है (ऑरबेन एवं प्रिज़बिल्स्की, 2019)।

2.4 तीनों कारकों का अंतर्संबंध

भारतीय युवाओं में मानसिक तनाव को समझने के लिए सोशल मीडिया, प्रतियोगिता तथा सामाजिक दबाव को पृथक-पृथक देखने के बजाय उनके अंतर्संबंध का विश्लेषण करना अधिक उपयुक्त है। वास्तविक जीवन में ये तीनों कारक एक-दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं और संयुक्त रूप से मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। उदाहरणार्थ, सोशल मीडिया पर प्रदर्शित सफलता, आर्थिक समृद्धि तथा आदर्श जीवनशैली युवाओं में सामाजिक तुलना को तीव्र करती है। यह तुलना शैक्षणिक एवं व्यावसायिक प्रतियोगिता में बेहतर प्रदर्शन करने के दबाव को बढ़ाती है, जबकि परिवार एवं समाज की उच्च अपेक्षाएँ इस दबाव को और अधिक गहन बना देती हैं। इस प्रकार एक ऐसा दुष्चक्र निर्मित होता है जिसमें प्रत्येक कारक दूसरे कारक को सुदृढ़ करता है और अंततः मानसिक तनाव की तीव्रता में वृद्धि होती है।

लाज़ारस एवं फोकमैन (1984) के संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धांत के अनुसार तनाव केवल बाह्य परिस्थितियों का परिणाम नहीं होता, बल्कि व्यक्ति द्वारा उन परिस्थितियों की व्याख्या और उनका मूल्यांकन भी उतना ही महत्वपूर्ण होता है। यदि युवा सोशल मीडिया की तुलना, प्रतियोगिता की चुनौती तथा सामाजिक अपेक्षाओं को अपनी क्षमता से अधिक कठिन मानते हैं, तो मानसिक तनाव की संभावना बढ़ जाती है। दूसरी ओर, यदि परिवार का सहयोग, स्वस्थ डिजिटल व्यवहार, यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारण तथा प्रभावी मनोवैज्ञानिक अनुकूलन उपलब्ध हो, तो यही परिस्थितियाँ तनाव के स्थान पर प्रेरणा का स्रोत भी बन सकती हैं। अतः यह अध्ययन इस आधार पर तर्क प्रस्तुत करता है कि भारतीय युवाओं में मानसिक तनाव किसी एक कारक का परिणाम नहीं है, बल्कि सोशल मीडिया, शैक्षणिक एवं व्यावसायिक प्रतियोगिता तथा पारिवारिक-सामाजिक दबाव के परस्पर अंतर्संबंध से उत्पन्न होने वाली एक बहुआयामी सामाजिक-मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है। इसलिए मानसिक तनाव की रोकथाम के लिए भी एक समन्वित दृष्टिकोण आवश्यक है, जिसमें डिजिटल साक्षरता, मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता, परामर्श सेवाएँ, परिवार का भावनात्मक सहयोग, शैक्षणिक संस्थानों की संवेदनशील नीतियाँ तथा समाज में सफलता की संतुलित एवं यथार्थवादी अवधारणा को समान रूप से महत्व दिया जाए।



3. समस्या-निदान एवं समाधान

प्रस्तुत अध्ययन के निष्कर्ष स्पष्ट रूप से संकेत करते हैं कि भारतीय युवाओं में मानसिक तनाव एक बहुआयामी सामाजिक-मनोवैज्ञानिक समस्या है, जिसका संबंध केवल व्यक्तिगत परिस्थितियों से नहीं, बल्कि डिजिटल संस्कृति, प्रतिस्पर्धात्मक शिक्षा प्रणाली तथा सामाजिक अपेक्षाओं के संयुक्त प्रभाव से है। अध्ययन में यह पाया गया कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग, शैक्षणिक एवं व्यावसायिक प्रतियोगिता तथा पारिवारिक एवं सामाजिक दबाव—तीनों ही मानसिक तनाव के महत्वपूर्ण निर्धारक हैं। इनमें शैक्षणिक एवं व्यावसायिक प्रतियोगिता का प्रभाव सर्वाधिक प्रबल पाया गया, जबकि सोशल मीडिया और सामाजिक दबाव भी सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण कारकों के रूप में सामने आए। यह निष्कर्ष अध्ययन की सभी परिकल्पनाओं का समर्थन करता है और यह इंगित करता है कि वर्तमान भारतीय सामाजिक परिदृश्य में मानसिक तनाव को किसी एक कारण से नहीं समझा जा सकता।

ये निष्कर्ष लाजारस एवं फोकमैन (1984) के संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धांत के अनुरूप हैं, जिसके अनुसार तनाव का अनुभव इस बात पर निर्भर करता है कि व्यक्ति किसी परिस्थिति का मूल्यांकन किस प्रकार करता है। जब व्यक्ति यह अनुभव करता है कि बाहरी अपेक्षाएँ उसकी उपलब्ध क्षमताओं अथवा संसाधनों से अधिक हैं, तब मानसिक तनाव उत्पन्न होता है। प्रस्तुत अध्ययन में प्रतियोगी परीक्षाओं, रोजगार की अनिश्चितता तथा निरंतर प्रदर्शन की अपेक्षाओं को युवाओं द्वारा उच्च स्तर के तनाव के रूप में अनुभव किया जाना इसी सिद्धांत की पुष्टि करता है। इसी प्रकार फेस्टिंगर (1954) के सामाजिक तुलना सिद्धांत के अनुसार व्यक्ति स्वयं का मूल्यांकन दूसरों से तुलना करके करता है। सोशल मीडिया ने इस तुलना को निरंतर, व्यापक और अधिक तीव्र बना दिया है, जिसके परिणामस्वरूप अनेक युवा स्वयं को दूसरों की तुलना में कम सफल अथवा कम सक्षम अनुभव करते हैं। अध्ययन में सोशल मीडिया उपयोग और मानसिक तनाव के मध्य सकारात्मक संबंध इसी सैद्धांतिक आधार का अनुभवजन्य समर्थन करता है।

प्रस्तुत अध्ययन के परिणाम ऑरबेन एवं प्रिजबिल्स्की (2019) के निष्कर्षों से भी सामंजस्य रखते हैं, जिन्होंने पाया कि सोशल मीडिया का प्रभाव केवल उसके उपयोग की अवधि पर निर्भर नहीं करता, बल्कि उपयोग के स्वरूप, सामाजिक तुलना, ऑनलाइन मान्यता की इच्छा तथा डिजिटल सहभागिता की गुणवत्ता पर भी निर्भर करता है। वर्तमान अध्ययन में भी यह पाया गया कि अत्यधिक समय व्यतीत करने वाले युवाओं में चिंता, आत्म-संदेह, ध्यान भंग होना तथा मानसिक थकान जैसी समस्याएँ अपेक्षाकृत अधिक थीं। इसी प्रकार विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 2022) ने भी यह रेखांकित किया है कि युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं की वृद्धि के पीछे सामाजिक, आर्थिक एवं तकनीकी कारकों की संयुक्त भूमिका है। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान (NIMHANS, 2016) के निष्कर्ष भी इस अध्ययन का समर्थन करते हैं कि भारत में युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर शैक्षणिक दबाव, रोजगार संबंधी असुरक्षा तथा सामाजिक अपेक्षाओं का उल्लेखनीय प्रभाव पड़ रहा है।

हालाँकि कुछ पूर्ववर्ती अध्ययनों में सोशल मीडिया को मानसिक तनाव का सबसे प्रमुख कारण बताया गया है, जबकि प्रस्तुत अध्ययन में शैक्षणिक एवं व्यावसायिक प्रतियोगिता का प्रभाव अपेक्षाकृत अधिक पाया गया। इसका एक संभावित कारण भारतीय सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भ हो सकता है, जहाँ शिक्षा, रोजगार एवं आर्थिक सफलता को सामाजिक प्रतिष्ठा का प्रमुख आधार माना जाता है। भारतीय परिवारों में करियर संबंधी अपेक्षाएँ अपेक्षाकृत अधिक होती हैं, जिसके कारण प्रतियोगिता केवल व्यक्तिगत उपलब्धि का प्रश्न नहीं रह जाती, बल्कि पारिवारिक सम्मान तथा सामाजिक स्वीकृति से भी जुड़ जाती है। इस प्रकार यह अध्ययन अंतरराष्ट्रीय निष्कर्षों को भारतीय सामाजिक संदर्भ में विस्तारित करते हुए यह स्पष्ट करता है कि मानसिक तनाव के निर्धारक सांस्कृतिक परिस्थितियों के अनुसार भिन्न-भिन्न रूपों में प्रभावी हो सकते हैं।

2.1 मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभावों की व्याख्या

अध्ययन के निष्कर्षों से यह स्पष्ट होता है कि मानसिक तनाव केवल अस्थायी भावनात्मक प्रतिक्रिया नहीं है, बल्कि यह युवाओं के समग्र मानसिक, सामाजिक, शैक्षणिक एवं व्यावसायिक जीवन को प्रभावित करने वाली व्यापक प्रक्रिया है। अध्ययन में उच्च मानसिक तनाव का अनुभव करने वाले



युवाओं में चिंता, निराशा, अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, आत्मविश्वास में कमी तथा भविष्य के प्रति असुरक्षा की भावना अपेक्षाकृत अधिक पाई गई। इसके अतिरिक्त अनेक उत्तरदाताओं ने यह भी स्वीकार किया कि अत्यधिक तनाव के कारण उनकी एकाग्रता, निर्णय क्षमता तथा शैक्षणिक प्रदर्शन प्रभावित हुआ। यह स्थिति दीर्घकाल में अवसाद, सामाजिक अलगाव, नशे की प्रवृत्ति तथा आत्मघाती विचारों जैसी गंभीर समस्याओं का कारण बन सकती है, जिसकी पुष्टि अनेक राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय अध्ययनों द्वारा की गई है (विश्व स्वास्थ्य संगठन [WHO], 2022; अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन [APA], 2023)।

सोशल मीडिया, प्रतियोगिता और सामाजिक दबाव का संयुक्त प्रभाव युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर एक दुष्चक्र (Vicious Cycle) का निर्माण करता है। सोशल मीडिया पर निरंतर तुलना व्यक्ति में असंतोष उत्पन्न करती है, यह असंतोष प्रतियोगिता में बेहतर प्रदर्शन करने के दबाव को बढ़ाता है, जबकि परिवार और समाज की अपेक्षाएँ उस दबाव को और अधिक तीव्र बना देती हैं। परिणामस्वरूप युवा निरंतर उपलब्धि की दौड़ में स्वयं को मानसिक एवं भावनात्मक रूप से थका हुआ अनुभव करते हैं। यह स्थिति विशेष रूप से उन युवाओं के लिए अधिक चुनौतीपूर्ण होती है जिनके पास पर्याप्त सामाजिक समर्थन, मनोवैज्ञानिक परामर्श या तनाव-प्रबंधन के प्रभावी साधन उपलब्ध नहीं होते। इसलिए मानसिक तनाव को केवल व्यक्तिगत समस्या के रूप में देखने के बजाय सामाजिक संरचनाओं, डिजिटल परिवेश तथा संस्थागत व्यवस्थाओं के व्यापक संदर्भ में समझना आवश्यक है।

यह अध्ययन यह भी इंगित करता है कि मानसिक स्वास्थ्य केवल चिकित्सकीय विषय नहीं है, बल्कि यह शिक्षा, रोजगार, परिवार, सामाजिक नीति और डिजिटल संस्कृति से जुड़ा हुआ बहु-विषयक (Multidisciplinary) प्रश्न है। यदि युवाओं को स्वस्थ मानसिक वातावरण, भावनात्मक सहयोग तथा यथार्थवादी अपेक्षाएँ प्राप्त हों, तो वे प्रतिस्पर्धा और तकनीकी परिवर्तनों के साथ अधिक प्रभावी ढंग से अनुकूलन स्थापित कर सकते हैं। इसलिए मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन (Mental Health Promotion) को सार्वजनिक स्वास्थ्य, शिक्षा नीति और युवा विकास कार्यक्रमों का अभिन्न अंग बनाया जाना चाहिए।

3.2 नीति-निर्माताओं, शिक्षण संस्थानों एवं परिवार की भूमिका

प्रस्तुत अध्ययन के निष्कर्ष इस बात की ओर संकेत करते हैं कि भारतीय युवाओं में बढ़ते मानसिक तनाव की समस्या का समाधान केवल व्यक्तिगत स्तर पर संभव नहीं है। इसके लिए सरकार, नीति-निर्माताओं, शैक्षणिक संस्थानों, परिवारों तथा समाज की समन्वित एवं उत्तरदायी भूमिका आवश्यक है। नीति-निर्माताओं को मानसिक स्वास्थ्य को राष्ट्रीय विकास की प्राथमिकताओं में सम्मिलित करते हुए ऐसी नीतियों का निर्माण करना चाहिए जो युवाओं के लिए सुलभ, किफायती तथा गुणवत्तापूर्ण मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करें। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों को विद्यालयों, महाविद्यालयों तथा विश्वविद्यालयों से प्रभावी रूप से जोड़ना, प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिक परामर्शदाताओं की नियुक्ति करना तथा मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता अभियानों को व्यापक स्तर पर संचालित करना समय की आवश्यकता है। साथ ही, डिजिटल प्लेटफॉर्मों पर साइबर बुलिंग, ऑनलाइन उत्पीड़न तथा भ्रामक सामग्री के विरुद्ध प्रभावी नियामक व्यवस्थाओं को भी सुदृढ़ किया जाना चाहिए।

शैक्षणिक संस्थानों की भूमिका विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि अधिकांश युवा अपने जीवन का महत्वपूर्ण समय विद्यालयों, महाविद्यालयों एवं विश्वविद्यालयों में व्यतीत करते हैं। शिक्षा संस्थानों को केवल शैक्षणिक उत्कृष्टता पर ही नहीं, बल्कि विद्यार्थियों के मानसिक एवं भावनात्मक विकास पर भी समान रूप से ध्यान देना चाहिए। प्रत्येक संस्थान में पेशेवर परामर्श सेवाएँ, नियमित मानसिक स्वास्थ्य जाँच, तनाव-प्रबंधन कार्यशालाएँ, जीवन-कौशल (Life Skills) प्रशिक्षण तथा सहपाठी सहायता समूह (Peer Support Groups) विकसित किए जाने चाहिए। मूल्यांकन प्रणाली में अत्यधिक परीक्षा-केंद्रित दृष्टिकोण के स्थान पर सतत एवं समग्र मूल्यांकन (Continuous and Comprehensive Evaluation) को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, जिससे विद्यार्थियों पर अनावश्यक दबाव कम हो सके। शिक्षकों को भी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी संवेदनशीलता का प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए ताकि वे तनावग्रस्त विद्यार्थियों की समय रहते पहचान कर सकें और उन्हें उचित सहायता उपलब्ध करा सकें।



परिवार युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य का सबसे महत्वपूर्ण सामाजिक आधार है। प्रस्तुत अध्ययन से स्पष्ट होता है कि पारिवारिक अपेक्षाएँ कई बार युवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत बनने के स्थान पर तनाव का कारण बन जाती हैं। इसलिए अभिभावकों को बच्चों की व्यक्तिगत रुचियों, क्षमताओं एवं सीमाओं को समझते हुए यथार्थवादी अपेक्षाएँ रखनी चाहिए। परिवारों में खुला संवाद, भावनात्मक सहयोग, असफलता को स्वीकार करने की सकारात्मक संस्कृति तथा बिना शर्त समर्थन (Unconditional Support) का वातावरण विकसित किया जाना चाहिए। बच्चों की तुलना अन्य विद्यार्थियों या रिश्तेदारों से करने के स्थान पर उनके व्यक्तिगत विकास को महत्व देना अधिक उपयुक्त होगा। इसी प्रकार समाज को भी सफलता की संकीर्ण परिभाषाओं से आगे बढ़ते हुए विविध प्रतिभाओं, वैकल्पिक करियर विकल्पों तथा संतुलित जीवन-मूल्यों को स्वीकार करने की दिशा में प्रयास करना चाहिए।

3.3 तनाव प्रबंधन के व्यावहारिक उपाय एवं सुझाव

अध्ययन के आधार पर यह स्पष्ट है कि मानसिक तनाव के प्रभावी प्रबंधन के लिए बहु-स्तरीय (Multi-level) रणनीति अपनाना आवश्यक है। व्यक्तिगत स्तर पर युवाओं को डिजिटल माध्यमों के संतुलित उपयोग, समय प्रबंधन, नियमित शारीरिक व्यायाम, पर्याप्त नींद, ध्यान (Meditation), योग, माइंडफुलनेस तथा सकारात्मक जीवनशैली को अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। सोशल मीडिया के उपयोग के लिए समय-सीमा निर्धारित करना, अनावश्यक सामाजिक तुलना से बचना तथा डिजिटल विश्राम (Digital Detox) जैसी आदतें मानसिक तनाव को कम करने में सहायक हो सकती हैं। आवश्यकता पड़ने पर प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिक या परामर्शदाता से सहायता लेने को सामाजिक रूप से सामान्य और स्वीकार्य व्यवहार के रूप में प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

शैक्षणिक स्तर पर परीक्षा प्रणाली में संतुलन, करियर परामर्श, मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा तथा जीवन-कौशल आधारित पाठ्यक्रमों को अनिवार्य बनाया जाना चाहिए। उच्च शिक्षा संस्थानों में मानसिक स्वास्थ्य सहायता केंद्रों की स्थापना, नियमित तनाव मूल्यांकन कार्यक्रम तथा संकटग्रस्त विद्यार्थियों के लिए त्वरित सहायता तंत्र विकसित किए जाने चाहिए। कार्यस्थलों पर युवा कर्मचारियों के लिए मानसिक स्वास्थ्य नीतियाँ, कार्य-जीवन संतुलन (Work-Life Balance), परामर्श सुविधाएँ तथा तनाव-निवारण कार्यक्रम लागू किए जाने चाहिए।

सामुदायिक एवं नीतिगत स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सामाजिक कलंक (Stigma) को समाप्त करने के लिए जन-जागरूकता अभियान चलाए जाने चाहिए। मीडिया और सोशल मीडिया मंचों को जिम्मेदार डिजिटल व्यवहार, सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य संदेशों तथा वैज्ञानिक जानकारी के प्रसार में सक्रिय भूमिका निभानी चाहिए। सरकार, शिक्षण संस्थानों, नागरिक समाज संगठनों तथा मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों के बीच समन्वित सहयोग स्थापित कर ऐसी समग्र रणनीतियाँ विकसित की जानी चाहिए जो युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने के साथ-साथ तनाव के मूल सामाजिक कारणों को भी संबोधित करें।

समग्र रूप से प्रस्तुत अध्ययन यह प्रतिपादित करता है कि भारतीय युवाओं में बढ़ते मानसिक तनाव की समस्या का समाधान केवल उपचारात्मक उपायों से संभव नहीं है, बल्कि इसके लिए निवारक (Preventive), प्रोत्साहनात्मक (Promotive) तथा संस्थागत (Institutional) दृष्टिकोणों का समन्वित क्रियान्वयन आवश्यक है। यदि परिवार, शिक्षण संस्थान, नीति-निर्माता तथा समाज मिलकर संवेदनशील, सहयोगात्मक और मानसिक स्वास्थ्य समर्थ वातावरण का निर्माण करें, तो युवाओं में मानसिक तनाव की तीव्रता को उल्लेखनीय रूप से कम किया जा सकता है तथा उन्हें स्वस्थ, संतुलित और उत्पादक जीवन जीने के लिए सक्षम बनाया जा सकता है।

4. निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य भारतीय युवाओं में बढ़ती मानसिक तनाव की समस्या का विश्लेषण करते हुए सोशल मीडिया, शैक्षणिक एवं व्यावसायिक प्रतियोगिता तथा पारिवारिक एवं सामाजिक दबाव जैसे प्रमुख निर्धारकों की भूमिका का परीक्षण करना था। अध्ययन के निष्कर्षों से यह स्पष्ट रूप से



स्थापित हुआ कि मानसिक तनाव समकालीन भारतीय युवाओं के समक्ष उपस्थित एक गंभीर सामाजिक, मनोवैज्ञानिक तथा सार्वजनिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौती है। वर्तमान डिजिटल युग में जहाँ एक ओर सोशल मीडिया ने संचार, ज्ञानार्जन एवं सामाजिक सहभागिता के नए अवसर उपलब्ध कराए हैं, वहीं दूसरी ओर उसने सामाजिक तुलना, ऑनलाइन स्वीकृति की आकांक्षा, डिजिटल निर्भरता तथा आभासी प्रतिस्पर्धा जैसी नई चुनौतियों को भी जन्म दिया है। इसी प्रकार शिक्षा एवं रोजगार के क्षेत्र में निरंतर बढ़ती प्रतिस्पर्धा, अनिश्चित रोजगार बाजार तथा सफलता-केंद्रित सामाजिक व्यवस्था ने युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर व्यापक प्रभाव डाला है। पारिवारिक एवं सामाजिक अपेक्षाएँ भी इस तनाव को और अधिक गहन बनाती हैं, क्योंकि भारतीय समाज में व्यक्तिगत उपलब्धियों को प्रायः सामाजिक प्रतिष्ठा एवं पारिवारिक सम्मान से जोड़कर देखा जाता है।

अध्ययन के अनुभवजन्य विश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि सोशल मीडिया का अत्यधिक एवं अनियंत्रित उपयोग मानसिक तनाव में उल्लेखनीय वृद्धि करता है। विशेष रूप से सामाजिक तुलना, 'फियर ऑफ मिसिंग आउट' (FOMO), साइबर बुलिंग तथा ऑनलाइन मान्यता प्राप्त करने की निरंतर इच्छा युवाओं के आत्मसम्मान, भावनात्मक संतुलन तथा मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। इसी प्रकार शैक्षणिक एवं व्यावसायिक प्रतियोगिता अध्ययन में मानसिक तनाव का सबसे प्रभावशाली निर्धारक बनकर सामने आई। प्रतियोगी परीक्षाओं, सीमित रोजगार अवसरों, प्रदर्शन-आधारित मूल्यांकन तथा भविष्य की अनिश्चितताओं के कारण युवाओं में चिंता, असफलता का भय तथा भावनात्मक दबाव निरंतर बढ़ रहा है। पारिवारिक एवं सामाजिक अपेक्षाओं के संदर्भ में यह पाया गया कि अत्यधिक अपेक्षाएँ, निरंतर तुलना तथा सामाजिक सफलता के कठोर मानदंड युवाओं में अपराधबोध, आत्म-संदेह तथा मानसिक असुरक्षा की भावना को प्रोत्साहित करते हैं।

अध्ययन का एक महत्वपूर्ण निष्कर्ष यह भी है कि मानसिक तनाव को किसी एक कारक के आधार पर नहीं समझा जा सकता। सोशल मीडिया, प्रतियोगिता तथा सामाजिक दबाव परस्पर अंतर्संबंधित कारक हैं, जो संयुक्त रूप से मानसिक तनाव की तीव्रता को प्रभावित करते हैं। सोशल मीडिया पर प्रदर्शित सफलता की छवियाँ सामाजिक तुलना को बढ़ाती हैं; यह तुलना प्रतियोगिता के दबाव को तीव्र करती है; और परिवार एवं समाज की उच्च अपेक्षाएँ इस दबाव को और अधिक जटिल बना देती हैं। परिणामस्वरूप युवा निरंतर मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक दबाव का अनुभव करते हैं। अतः मानसिक तनाव की समस्या का समाधान भी बहुआयामी एवं समन्वित दृष्टिकोण से ही संभव है।

संदर्भ सूची

- अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन। (2023)। *तनाव और मानसिक स्वास्थ्य: शरीर एवं मन पर प्रभाव*। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन।
- भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद। (2023)। *भारत में मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान: वर्तमान परिप्रेक्ष्य एवं चुनौतियाँ*। नई दिल्ली: भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद।
- क्रेसवेल, जॉन डब्ल्यू., एवं प्लानो क्लार्क, विक्टोरिया एल. (2018)। *मिश्रित अनुसंधान पद्धति: योजना, संचालन एवं विश्लेषण* (तृतीय संस्करण)। सेज प्रकाशन।
- फेस्टिंगर, लिऑन। (1954)। *सामाजिक तुलना का सिद्धांत एवं मानवीय व्यवहार*। ह्यूमन रिलेशंस, 7(2), 117–140।
- फील्ड, एंडी। (2018)। *आईबीएम एसपीएसएस के माध्यम से सांख्यिकीय विश्लेषण* (पाँचवाँ संस्करण)। सेज प्रकाशन।
- भारतीय जनगणना संगठन। (2011)। *भारत की जनगणना 2011: प्राथमिक जनसंख्या सारणी*। नई दिल्ली: भारत सरकार।
- भारतीय सामाजिक विज्ञान अनुसंधान परिषद। (2022)। *भारतीय युवाओं की सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक चुनौतियाँ*। नई दिल्ली।
- लाज़ारस, रिचर्ड एस., एवं फोकमैन, सुसान। (1984)। *तनाव, संज्ञानात्मक मूल्यांकन एवं सामना करने की प्रक्रिया*। स्प्रिंगर प्रकाशन।
- लाइकेट, रेनसिस। (1932)। *मनोवृत्तियों के मापन की तकनीक*। आर्काइव्स ऑफ साइकोलॉजी, 140, 1–55।
- राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो। (2023)। *भारत में आकस्मिक मृत्यु एवं आत्महत्या: वार्षिक प्रतिवेदन 2022*। नई दिल्ली: गृह मंत्रालय, भारत सरकार।



राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान। (2016)। *भारत का राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण (2015-16)*। बेंगलुरु: निमहांसा।

ननली, जॉन सी., एवं बर्नस्टीन, इरा एच. (1994)। *मनोवैज्ञानिक मापन का सिद्धांत* (तृतीय संस्करण)। मैकग्रा-हिल।

ऑरबेन, एमी, एवं प्रिजबिल्स्की, एंड्रयू के. (2019)। *किशोरों के कल्याण एवं डिजिटल प्रौद्योगिकी उपयोग के मध्य संबंध* नेचर ह्यूमन बिहेवियर, 3(2), 173–182।

पॉडसाकॉफ़, फिलिप एम., मैकेंज़ी, स्कॉट बी., ली, जियोंग-योन, एवं पॉडसाकॉफ़, नाथन पी. (2003)। *व्यवहार संबंधी अनुसंधान में सामान्य पद्धति पूर्वाग्रह: एक आलोचनात्मक समीक्षा* जर्नल ऑफ एप्लाइड साइकोलॉजी, 88(5), 879–903।

प्रिजबिल्स्की, एंड्रयू के., मुरायामा, कौ, डिहान, कोडी आर., एवं ग्लैडवेल, वैलेरी। (2013)। *कुछ छूट जाने का भय (एफओएमओ): प्रेरक, भावनात्मक एवं व्यवहारिक आयाम* कंप्यूटर्स इन ह्यूमन बिहेवियर, 29(4), 1841–1848।

सेलिए, हैंसा। (1976)। *तनावपूर्ण जीवन* (संशोधित संस्करण)। मैकग्रा-हिल।

संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष। (2023)। *विश्व जनसंख्या स्थिति प्रतिवेदन 2023: आठ अरब जीवन और असीम संभावनाएँ* न्यूयॉर्क: संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष।

संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक एवं सांस्कृतिक संगठन। (2023)। *वैश्विक शिक्षा निगरानी प्रतिवेदन 2023*। पेरिस: यूनेस्को।

विश्व बैंक। (2023)। *विश्व विकास प्रतिवेदन 2023*। वॉशिंगटन डी.सी.: विश्व बैंक।

विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2022)। *विश्व मानसिक स्वास्थ्य प्रतिवेदन: सभी के लिए मानसिक स्वास्थ्य का रूपांतरण* जेनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन।

विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2024)। *किशोर मानसिक स्वास्थ्य: तथ्य-पत्र* जेनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन।

युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय। (2022)। *राष्ट्रीय युवा नीति: युवाओं के समग्र विकास की रूपरेखा* नई दिल्ली: भारत सरकार।

Cite this Article:

राठी, डॉ पूजा . (2026). भारतीय युवाओं में बढ़ती मानसिक तनाव की समस्या सोशल मीडिया, प्रतियोगिता और सामाजिक दबाव का अध्ययन. The Research Dialogue, 5(2), 501–509, Volume-05, Issue-02, July-2026. DOI: <https://doi.org/10.64880/theresearchdialogue.v5i2.54>



This is an Open cess Journal / article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License CC BY-NC-ND 3.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. All rights reserved.

Disclaimer/Publisher's Note: The views, findings, and opinions expressed in this publication are solely those of the author(s). The publisher and editorial team are not responsible for any errors, claims, or consequences arising from the use of the published content.



CERTIFICATE of Publication

This Certificate is proudly presented to

डॉ. पूजा राठी

भारतीय युवाओं में बढ़ती मानसिक तनाव की समस्या सोशल
मीडिया, प्रतियोगिता और सामाजिक दबाव का अध्ययन

Dialogue' Peer-Reviewed / Refereed Research Journal and E-ISSN: 2583-438X,
Volume-05, Issue-02, Month July, Year-2026, Impact Factor (RPRI-4.73/ 6.79)

Dr. Lohans Kumar Kalyani
Editor- In-chief



Dr. Neeraj Yadav
Executive-In-Chief- Editor

Note: This E-Certificate is valid with published paper and the paper must be available online at: <https://theresearchdialogue.com/>
DOI : <https://doi.org/10.64880/theresearchdialogue.v5i2.54>