

نوجوانوں کے رویے اور ذہنی صحت پر ڈیجیٹل میڈیا کے نفسیاتی اثرات

Psychological Effects of Digital Media Consumption on Youth Behavior and Mental Well-Being

Sana Farooq

Department of Sociology, University of Karachi, Karachi, Pakistan

Email: sana.farooq@uok.edu.pk

Abstract:

Digital media has significantly influenced the social, educational, and psychological dimensions of young people's lives. The increasing availability of smartphones, social media platforms, and online entertainment content has introduced substantial changes in the daily routines and behavioral patterns of youth. This research study aims to examine the relationship between digital media consumption and the mental well-being of young individuals. Recent studies indicate that prolonged use of social media may be associated with mental health concerns such as depression, anxiety, low self-esteem, and social isolation. At the same time, digital media also plays a constructive role by providing access to information, facilitating social connectivity, and creating educational opportunities for young users. This study explores both the positive and negative impacts of digital media and highlights strategies for responsible and balanced digital media use in order to support and improve the mental health of youth.

Keywords: Digital media, youth, mental health, social media, psychological effects, behavioral change, online interaction, mental well-being

تعارف

گزشتہ دو دہائیوں میں ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کی تیز رفتار ترقی نے دنیا بھر میں نوجوانوں کے طرز زندگی کو نمایاں طور پر تبدیل کر دیا ہے۔ اسمارٹ فون، سوشل میڈیا اور آن لائن پلیٹ فارمز نوجوانوں کے لیے تفریح، معلومات اور سماجی روابط کے اہم ذرائع بن چکے ہیں۔ پاکستان سمیت دنیا کے کئی ممالک میں نوجوانوں کی ایک بڑی تعداد روزانہ کئی گھنٹے انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا استعمال کرتی ہے نوجوانی انسانی زندگی کا ایک حاسم مرحلہ ہے جس میں ذہنی جذباتی اور سماجی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے۔ اس دوران ڈیجیٹل میڈیا کا زیادہ استعمال نوجوانوں کے رویے، جذبات اور سماجی تعاملات کو متاثر کر سکتا ہے۔ متعدد مطالعات سے معلوم ہوا ہے کہ سوشل میڈیا کے زیادہ استعمال سے ذہنی دباؤ، ڈپریشن اور اضطراب میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

تاہم ڈیجیٹل میڈیا کے مثبت پہلو بھی موجود ہیں۔ یہ نوجوانوں کو عالمی سطح پر معلومات تک رسائی، آن لائن تعلیم اور تخلیقی اظہار کے مواقع فراہم کرتا ہے۔ اسی لیے اس موضوع پر تحقیق ضروری ہے تاکہ نوجوانوں کے لیے ڈیجیٹل میڈیا کے محفوظ اور متوازن استعمال کے طریقے تلاش کیے جا سکیں۔

نوجوانوں میں ڈیجیٹل میڈیا کے استعمال کے رجحانات

دنیا بھر میں نوجوانوں میں ڈیجیٹل میڈیا کے استعمال میں غیر معمولی اضافہ ہو رہا ہے۔ اسمارٹ فونز، ٹیبلیٹس اور دیگر ڈیجیٹل ڈیوائسز کی وسیع دستیابی نے نوجوانوں کو ہر وقت آن لائن رہنے کے قابل بنا دیا ہے۔ پاکستان میں بھی نوجوانوں کی ایک بڑی تعداد سوشل میڈیا پلیٹ فارمز جیسے فیس بک، انسٹاگرام، یوٹیوب اور ٹک ٹاک پر وقت گزار رہی ہے۔ نوجوانوں کا ڈیجیٹل میڈیا پر گزارا جانے والا وقت روز بروز بڑھتا جا رہا ہے اور ان پلیٹ فارمز کے ذریعے وہ تفریح کے ساتھ معلوماتی مواد، خبروں، تعلیمی ویڈیوز اور مختلف عالمی مسائل سے آگاہی حاصل کرتے ہیں۔ اس کے باوجود، اس بڑھتے ہوئے اسکرین ٹائم کا نوجوانوں کی روزمرہ زندگی پر گہرا اثر پڑ رہا ہے۔ مسلسل آن لائن رہنے کی وجہ سے نیند کے معمولات میں خلل آ رہا ہے، جس کے باعث نیند کی کمی اور تھکاوٹ جیسے مسائل سامنے آ رہے ہیں۔ مزید برآں، زیادہ وقت سوشل میڈیا پر گزارنا نوجوانوں کی تعلیمی کارکردگی پر بھی اثر انداز ہو سکتا ہے کیونکہ یہ ان کی توجہ کو منتشر کرتا ہے اور تعلیم میں کمیابی کے لیے درکار توجہ کی کمی کر دیتا ہے۔

ڈیجیٹل میڈیا اور ذہنی صحت

تحقیقی مطالعات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ڈیجیٹل میڈیا کا زیادہ استعمال نوجوانوں میں ذہنی صحت کے مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ خاص طور پر سوشل میڈیا پر دوسروں کی کامیابیوں اور خوشحال زندگیوں کو دیکھ کر نوجوان خود کو کم تر محسوس کرتے ہیں اور ان میں خود اعتمادی کی کمی واقع ہو سکتی ہے۔ اس سوشل کمپیوریزن کے عمل کے نتیجے میں نوجوانوں میں ڈپریشن اور اضطراب کے مسائل بڑھ سکتے ہیں۔

سائبر بُلنگ (آن لائن ہراسانی) بھی ایک بڑا مسئلہ ہے جو نوجوانوں میں ذہنی دباؤ اور اضطراب کا باعث بن سکتا ہے۔ سوشل میڈیا پلیٹ فارمز پر یہ ہراسانی نوجوانوں کے جذباتی استحکام کو نقصان پہنچا سکتی ہے، جس سے ان کی ذہنی صلاح متاثر ہو سکتی ہے۔ اگر یہ مسائل مسلسل بڑھتے رہیں تو اس کے نتیجے میں نوجوانوں میں شدید ذہنی بیماریوں جیسے ڈپریشن کا آغاز ہو سکتا ہے۔

رویت حباتی تبدیلیاں اور سماجی اثرات

ڈیجیٹل میڈیا نہ صرف نوجوانوں کے ذہنی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے، بلکہ ان کے سماجی رویوں اور تعلقات پر بھی اس کے گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سوشل میڈیا اور دیگر آن لائن پلیٹ فارمز نوجوانوں کو دنیا بھر کے لوگوں سے جڑنے کا موقع فراہم کرتے ہیں، جو ان کی سماجی روابط کو وسیع کر سکتا ہے۔ تاہم، اس کا ایک منفی پہلو یہ بھی ہے کہ یہ نوجوانوں کو حقیقی دنیا کے روابط سے الگ کر دیتا ہے۔

زیادہ وقت آن لائن گزارنے والے نوجوان اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ کم وقت گزارتے ہیں، جس کے نتیجے میں ان کی سماجی زندگی اور روابط متاثر ہو سکتے ہیں۔ یہ سماجی تنہائی اور جذباتی مسائل کو جنم دے سکتا ہے، خاص طور پر جب

نوجوانوں کو احساس ہوتا ہے کہ ان کے آن لائن روابط حقیقی تعلقات کا متبادل نہیں بن سکتے۔ اس طرح، ڈیجیٹل میڈیا کا زیادہ استعمال نوجوانوں کو سماجی طور پر الگ تھلگ کر سکتا ہے اور ان کے جذباتی استحکام کو متاثر کر سکتا ہے۔

ڈیجیٹل میڈیا کے مثبت اثرات

، اگرچہ ڈیجیٹل میڈیا کے منفی اثرات پر زیادہ توجہ دی جاتی ہے، لیکن اس کے کئی مثبت پہلو بھی ہیں۔ ڈیجیٹل میڈیا خاص طور پر آن لائن تعلیمی پلیٹ فارمز، نوجوانوں کو جدید مہارتیں سیکھنے اور تعلیمی مواد تک رسائی فراہم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے ذریعے نوجوانوں کو سائنسی، تکنیکی اور معاشی ترقی کے نئے مواقع ملتے ہیں جو انہیں اپنی تعلیم اور کیریئر کے لئے بہتر مواقع فراہم کرتے ہیں۔

اس کے علاوہ، سوشل میڈیا نوجوانوں کو سماجی مسائل، انسانی حقوق اور عالمی موضوعات کے بارے میں آگاہی فراہم کرتا ہے۔ نوجوان اپنے خیالات اور تخلیقی کام کو دنیا بھر میں شیئر کر سکتے ہیں، جو ان کے ذہنی اور تخلیقی نشوونما کے لیے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ آن لائن پلیٹ فارمز کے ذریعے نوجوان کاروباری مواقع بھی حاصل کر سکتے ہیں، جس سے انہیں خود مختاری اور معاشی ترقی کے نئے راستے مل سکتے ہیں۔

ذمہ دارانہ ڈیجیٹل استعمال کی حکمت عملی

نوجوانوں کی ذہنی صحت کے تحفظ کے لیے ڈیجیٹل میڈیا کے متوازن اور ذمہ دارانہ استعمال کی ضرورت ہے۔ والدین، اساتذہ اور پالیسی سازوں کو نوجوانوں کو ڈیجیٹل سٹریٹیجی اور آن لائن تحفظ کے اصول سکھانے چاہئیں۔ اس کے علاوہ اسکرین ٹائم کو محدود کرنا اور نوجوانوں کو سماجی سرگرمیوں میں حصہ لینے کی ترغیب دینا ضروری ہے تاکہ وہ اپنی ذہنی صلاح کو بہتر بنا سکیں۔

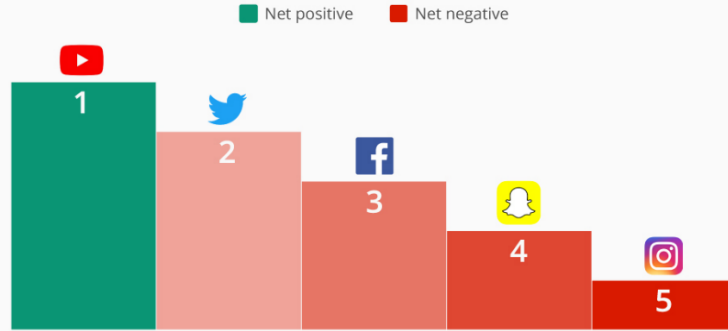
تعلیمی اداروں میں ڈیجیٹل میڈیا کے فوائد اور نقصانات پر آگاہی فراہم کرنا بھی ضروری ہے تاکہ نوجوان اس کا استعمال مثبت اور تعلیمی مقاصد کے لیے کر سکیں۔ اس کے علاوہ، والدین اور اساتذہ کو چاہیے کہ وہ نوجوانوں کی آن لائن سرگرمیوں پر نظر رکھیں اور انہیں سوشل میڈیا پر وقت گزارنے کی حدود مقرر کرنے میں مدد فراہم کریں تاکہ وہ زیادہ وقت تعلیمی اور سماجی تعلقات کے لئے وقف کر سکیں۔

اس تحقیق میں ڈیجیٹل میڈیا کے استعمال کے اثرات کو سمجھنا اور اس کے ذمہ دارانہ استعمال کے طریقے نوجوانوں کی

ذہنی صحت کو بہتر بنانے کے لیے ضروری ہیں۔

Mental Health: The Impact of Social Media on Young People

Ranking of social media platforms according to impact on youth mental health



Survey conducted in the United Kingdom among 1,479 young people between the ages of 14 and 24. 14 factors were taken into account such as anxiety, depression, loneliness, self-image, harassment, opportunity to express oneself.



@StatistaCharts Source: Royal Society for Public Health

statista

خلاصہ

ڈیجیٹل میڈیا نوجوانوں کی زندگی کا ایک اہم حصہ بن چکا ہے اور اس کے اثرات مثبت اور منفی دونوں ہو سکتے ہیں۔ یہ معلومات، تسلیم اور سماجی رابطوں کے نئے مواقع فراہم کرتا ہے، لیکن اس کے غیر متوازن استعمال کے نتیجے میں ذہنی صحت کے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔

اس تحقیق سے یہ نتیجہ اخذ کیا جا سکتا ہے کہ نوجوانوں کے لیے ڈیجیٹل میڈیا کے ذمہ دارانہ استعمال کو فروغ دینا انتہائی ضروری ہے۔ تعلیمی اداروں، والدین اور حکومتی اداروں کو چاہیے کہ وہ نوجوانوں کو ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کے متوازن استعمال کے بارے میں آگاہی فراہم کریں تاکہ ان کی ذہنی صحت اور سماجی ترقی کو محفوظ بنایا جاسکے۔

حوالہ جات

- کیلس، بی، میک کری، این، & گرلیش، اے۔ (2020)۔ سوشل میڈیا اور نوجوانوں کی ذہنی صحت۔ چیلڈرن اینڈ یوتھ سروسز ریویو۔ ٹوئٹ، جے ایم۔ (2019)۔ آئی حبیب: کیوں آج کے سپر کنیکٹڈ بچے کم خوش ہو رہے ہیں۔ ایسٹریا بکس۔
- (2017)۔ نوجوانوں کی ذہنی صحت۔ عالمی ادارہ صحت۔ (WHO) عالمی ادارہ صحت
- (2023)۔ نوجوان، سوشل میڈیا اور ٹیکنالوجی۔ (Pew Research Center) پیو ریسرچ سینٹر
- واکنبورگ، پی۔ ایم، & پیٹر، جے۔ (2018)۔ سوشل میڈیا اور نوجوانوں کی صلاح و بہبود۔ کرنٹ ڈائریکشنز ان سائیکولوجیکل سائنس۔
- بیسٹ، پی، مینگیلو، آر، & ٹیلر، بی۔ (2014)۔ آن لائن مواصلات اور نوجوانوں کی صلاح و بہبود۔ جرنل آف ایڈولینس۔
- پرائمک، بی۔ اے، وغیرہ۔ (2017)۔ سوشل میڈیا کا استعمال اور ڈپریشن۔ امریکن جرنل آف پریونٹیو میڈیسن۔
- لیونگ اسٹون، ایس۔، & اسمتھ، پی۔ (2014)۔ سالانہ تحقیق کا جائزہ: آن لائن میڈیا کے استعمال سے بچوں کو ہونے والے نقصانات۔

- رائیڈ آؤٹ، وی۔ (2021)۔ ڈیجیٹل میڈیا اور نوجوانوں کی ذہنی صحت۔
اینڈرسن، ایم۔، & جیانگ، جے۔ (2018)۔ نوجوان، سوشل میڈیا اور ٹیکنالوجی۔
۔ (2021)۔ ڈیجیٹل ٹیکنالوجی اور نوجوانوں کی ترقی۔ (UNESCO) یونیسکو
۔ (2022)۔ ڈیجیٹل دنیا میں بچے۔ (UNICEF) یونیسف