International Journal of Trend in Scientific Research and Development (IJTSRD)
Volume 6 Issue 3, March-April 2022 Available Online: www.ijtsrd.com e-ISSN: 2456 – 6470

युवाओं के जीवन में इंस्टाग्राम का बढ़ता प्रभाव

Priyanka Jain[1], Dr. Manju Gupta[2]

[1]Research Scholar, Sociology Department, Kota University, Kota, Rajasthan, India
[2]Associate Professor, Sociology Department, Govt. Arts College, Kota, Rajasthan, India

ABSTRACT

जून 2021 तक, इंस्टारम ने सिक्योरिटी चेकअप फीचर की घोषणा की, जिसका उद्देश्य उपयोगकर्ताओं को प्लेटफॉर्म पर दुर्भावनापूर्ण गतिविधियों से बचाना है। Securtiy Checkup उन लोगों के लिए एक गाइड के रूप में बनाया गया है जिनके खाते हैक हो सकते हैं, और उन्हें ऐसे कदम प्राप्त होंगे जो उन्हें अपने खातों की सुरक्षा करने के निर्देश देंगे। इसमें लॉगिन सक्रिय करना, प्रोफ़ाइल की समीक्षा करना और लॉगिन विवरण साझा करने वाले खातों की पुष्टि करना भी शामिल होगा। मार्च 2021 तक, लोगों की वास्तविक उम्र की विशेषता को समझने के लिए Instagram के कार्य में सुधार करने वाला नया: जबकि Instagram का उपयोग करने के लिए Instagram के लिए सभी की आयु कम से कम 13 होनी चाहिए और नए उपयोगकर्ताओं को किसी खाते के लिए साइन अप करते समय अपनी आयु प्रदान करने के लिए कहना चाहिए, वे जानते हैं कि युवा लोग अपनी जन्मतिथि के बारे में झूठ बोल सकते हैं। लोगों की उम्र ऑनलाइन सत्यापित करना जटिल है, लेकिन इस चुनौती का समाधान करने के लिए Instagram नई कृत्रिम बुद्धिमत्ता और मशीन लर्निंग तकनीक विकसित कर रहा है ताकि किशोरों को सुरक्षित रखने में मदद मिल सके – और नई आयु-उपयुक्त सुविधाओं को लागू किया जा सके। किशोरों को वयस्कों के अवांछित संपर्क से बचाने के लिए, नवीनतम विशेषता जो वयस्कों को 18 वर्ष से कम उम्र के लोगों को संदेश भेजने से रोकती है जो उनका पालन नहीं करते हैं। जब 18 साल से कम उम्र का कोई व्यक्ति किसी ऐसे Instagram खाते के लिए साइन अप करता है जो उन्हें सार्वजनिक या निजी खाते के बीच चयन करने का विकल्प देता है। इंस्टाग्राम युवाओं को अलग-अलग सेटिंग्स का क्या मतलब है, इस बारे में जानकारी से लैस करके एक निजी खाता चुनने के लिए प्रोत्साहित करेगा। किशोर अभी भी एक सार्वजनिक खाते का विकल्प चुन सकते हैं यदि वे विकल्पों के बारे में अधिक जानने के बाद ऐसा करना चुनते हैं। यदि किशोर साइन अप करते समय 'निजी' नहीं चुनते हैं, तो Instagram अब उन्हें बाद में एक निजी खाते के लाभों को हाइलाइट करने और उन्हें अपनी सेटिंग्स की जाँच करने के लिए याद दिलाने पर एक सूचना भेजेगा।इंस्टाग्राम का यह भी कहना है कि वे आने वाले महीनों में प्लेटफॉर्म पर युवाओं की सुरक्षा के लिए अतिरिक्त उपायों का आकलन कर रहे हैं।

How to cite this paper: Priyanka Jain | Dr. Manju Gupta "The Growing Impact of Instagram in the Lives of Youth" Published in International Journal of Trend in Scientific Research and Development (ijtsrd), ISSN: 2456-6470, Volume-6 | Issue-3, April 2022, pp.1262-1266, URL: www.ijtsrd.com/papers/ijtsrd49716.pdf

IJTSRD49716

Copyright © 2022 by author (s) and International Journal of Trend in Scientific Research and Development Journal. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0) (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0)

परिचय

युवाओं द्वारा सर्वाधिक इस्तेमाल किए जाने वाले सोशल मीडिया मंच इंस्टाग्राम का उपयोग उनके लिए हानिकारक है। यह बात फेसबुक के आंतरिक शोध में सामने आई है।

लेक्सिंगटन में फेसबुक के अधिकारियों ने मार्च 2020 में एक आंतरिक शोध किया था, जिसमें ये बात सामने आई कि युवाओं द्वारा सर्वाधिक इस्तेमाल किए जाने वाले सोशल मीडिया मंच इंस्टाग्राम का उपयोग उनके लिए हानिकारक है और इस शोध के परिणामों को उजागर नहीं किया गया, ताकि सोशल मीडिया मंच का कारोबार प्रभावित नहीं हो सके। 'वाल स्ट्रीट जर्नल' की 14 सितंबर, 2021 की रिपोर्ट में यह जानकारी दी गई थी।

इंस्टाग्राम के नुकसान के बारे में लिखित जानकारी होने के बावजूद लाभ कमाने की फेसबुक नीति की तुलना 'बिग टोबैको' (तंबाकू) से की जा रही है, जिसे 1950 के दशक में जानकारी थी कि उसके उत्पाद कैंसर रोग का कारण है, लेकिन उसने 21वीं सदी तक इस बात से इनकार किया। युवाओं में सोशल मीडिया के इस्तेमाल का अध्ययन करने वालों से यह बात छिपी नहीं है कि इंस्टाग्राम किशोरों के लिए किस प्रकार हानिकारक हो सकता है। कई शोध इस बात की पुष्टि कर चुके हैं।[1]

युवाओं पर सोशल मीडिया के प्रभाव को समझना महत्वपूर्ण है क्योंकि लगभग सभी युवा प्रतिदिन ऑनलाइन होते हैं। प्यू रिसर्च सेंटर के एक सर्वेक्षण से पता चला है कि 89 प्रतिशत किशोरों का कहना हैं कि वे 'लगभग लगातार' या 'दिन में कई बार' ऑनलाइन होते हैं।

युवाओं के किसी भी अन्य सोशल मीडिया साइट की तुलना में इंस्टाग्राम पर log in करने की अधिक संभावना होती है। विभिन्न अध्ययन दिखाते हैं कि युवा इंस्टाग्राम का जितना अधिक इस्तेमाल करते हैं, उसका उनके समग्र कल्याण, आत्म-सम्मान, जीवन संतुष्टि, मनोदशा और शरीर की छवि पर उतना ही प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

इंस्टाग्राम केवल इसलिए समस्या का कारण नहीं है क्योंकि यह लोकप्रिय है। इंस्टाग्राम की दो प्रमुख विशेषताएं हैं जो इसे विशेष रूप से जोखिम भरा बनाती हैं। पहली विशेषता यह है कि यह उपयोगकर्ताओं को मशहूर हस्तियों और अपने साथियों को 'फॉलो' करने की अनुमति देता है, जो अपनी ऐसी तस्वीरें पोस्ट कर सकते हैं, जिन्हें फिल्टर किया गया हो और वे अपने जीवन के आदर्श होने की झूठी छवि पेश कर सकते हैं।

मनुष्य की प्रवृत्ति है कि वह अपने जीवन का आकलन करने के लिए और स्वयं को उसके अनुसार ढालने के लिए अन्य लोगों से अपनी तुलना करता है। इस प्रकार की सामाजिक तुलना का शिकार युवा अधिक होते हैं। इंस्टाग्राम इस प्रवृत्ति को उकसाता है। दूसरों के साथ नकारात्मक तुलना करने से लोगों को दूसरों के बेहतर जीवन और बेहतर शरीर से ईर्ष्या होने लगती है। कुछ अध्ययनों में सामने आया है कि इंस्टाग्राम उपयोग करने वाली युवतियों (Ladies) को भले ही इस बात की जानकारी थी कि उन्हें दिखाई जा रही तस्वीरों को फिल्टर किया गया है, इसके बावजूद इन तस्वीरों को देखने के बाद उनके मन में अपनी शारीरिक बनावट को लेकर हीनभावना पैदा हुई।

इंस्टाग्राम इसलिए भी युवाओं के लिए हानिकारक है, क्योंकि इस पर लोग ऐसी तस्वीरें पोस्ट करते हैं, जिन्हें देखकर अन्य लोगों का ध्यान अपने शरीर पर जाता है। शोध में पता चला है कि जो युवा अपने शरीर को तस्वीर की वस्तु के रूप में देखते हैं, वे इस बात को लेकर अधिक चिंतित रहते हैं कि वे कैसे दिखते हैं और उन्हें अपने शरीर को लेकर शर्मिंदगी महसूस होती है। युवावस्था के दौरान

शरीर को लेकर असंतोष के कारण बाद में खाने संबंधी विकार पैदा हो सकते हैं।

दूसरी तरफ इंस्टाग्राम पर लोगों की लाइफस्टाइल और दिनचर्या और भ्रमण यात्रा की तस्वीरों से भी युवाओं का मन तुलनात्मक दृष्टि से संकोचित होता है।

फेसबुक ने आंतरिक रूप से उस बात को स्वीकार किया है जिसे शोधकर्ता वर्षों से बता रहे हैं कि इंस्टाग्राम किशोरों के लिए हानिकारक हो सकता है। माता-पिता युवाओं से तस्वीरों और वास्तविकता के बीच अंतर के बारे में बार-बार बात करके, उन्हें अपने मित्रों से आमने-सामने बातचीत करने और सेल्फी पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय सक्रिय तरीके से अपने शरीर का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करके मदद कर सकते हैं।

इस बात पर भी जोर दें कि सबको सब कुछ नही मिल सकता और सच-झूठ के अंतर को बनावटी दुनिया की नजरों से ना देखें। अगर ऊंचाइयों को छूना है तो आपको खुद को उस काबिल बनाना होगा और इसके लिए बेहतर विकल्प शिक्षा ही है। कुछ कर गुजरने का जज्बा हो न कि दूसरों से अपनी तुलना करना।

विचार - विमर्श

फेसबुक के अधिकारियों ने मार्च 2020 में एक इंटरनल रिसर्च किया था, जिसमें सामने आया था कि किशोरों द्वारा सबसे ज्यादा इस्तेमाल किए जाने वाले सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम का इस्तेमाल उनके लिए हानिकारक है. लेकिन इस रिसर्च से निकले रिजल्ट को चुपचाप दबा दिया गया और इस पर किसी भी तरह की चर्चा नहीं की गई जिससे कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के बिजनेस पर कोई प्रभाव ना पड़े. इस बात की जानकारी 'वाल स्ट्रीट जर्नल' की 14 सितंबर, 2021 की रिपोर्ट में दी गई है. इंस्टाग्राम के नुकसान के बारे में लिखित जानकारी होने के बावजूद लाभ कमाने की फेसबुक की नीति की तुलना 'बिग टोबैको' से की जा रही है, जिसे 1950 के दशक में जानकारी थी कि उसके उत्पाद कैंसर रोग का कारण है, लेकिन उसने 21वीं सदी तक इस बात से इनकार किया.

किशोरों में सोशल मीडिया के इस्तेमाल का अध्ययन करने वालों से यह बात छिपी नहीं है कि इंस्टाग्राम किशोरों के लिए किस प्रकार हानिकारक है. कई रिसर्च पेपर इस बात की पुष्टि कर चुके हैं. किशोरों पर सोशल मीडिया के प्रभाव को समझना महत्वपूर्ण है क्योंकि लगभग सभी किशोर प्रतिदिन ऑनलाइन होते हैं. प्यू रिसर्च सेंटर के एक रिसर्च से पता चला है कि 89 प्रतिशत किशोरों का कहना हैं कि वे 'लगभग लगातार' या 'दिन में कई बार' ऑनलाइन होते हैं.[2]

किशोरों के किसी भी अन्य सोशल मीडिया साइट की तुलना में इंस्टाग्राम पर लॉगइन करने की अधिक संभावना होती है. विभिन्न रिसर्च दिखाते हैं कि किशोर इंस्टाग्राम का जितना अधिक इस्तेमाल करते हैं, उसका उनके समग्र कल्याण, आत्म-सम्मान, जीवन संतुष्टि, मनोदशा और शरीर की छवि पर उतना ही प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है.

इंस्टाग्राम केवल इसलिए समस्या का कारण नहीं है क्योंकि यह लोकप्रिय है. इंस्टाग्राम की दो प्रमुख विशेषताएं हैं जो इसे विशेष रूप से जोखिम भरा बनाती हैं. पहली विशेष यह है कि यह यूजर्स को मशहूर हस्तियों और अपने साथियों को 'फॉलो' करने की अनुमति देता है, जो अपनी ऐसी तस्वीरें पोस्ट कर सकते हैं, जिन्हें फिल्टर किया गया हो और वे अपने लाइफ स्टाइल के परफेक्ट होने की झूठी छवि पेश कर सकते हैं.

लोग दूसरों से करते है तुलना

मनुष्य की प्रवृत्ति है कि वह अपने जीवन का आकलन करने के लिए और स्वयं को उसके अनुसार ढालने के लिए अन्य लोगों से अपनी तुलना करता है. इस प्रकार की सामाजिक तुलना का शिकार किशोर अधिक होते हैं. इंस्टाग्राम इस प्रवृत्ति को उकसाता है. दूसरों के साथ नकारात्मक तुलना करने से लोगों को दूसरों के बेहतर जीवन और बेहतर शरीर से ईर्ष्या होने लगती है.

जानकारी के बाद भी मन में आई हीनभावना

कुछ अध्ययनों में सामने आया है कि इंस्टाग्राम उपयोग करने वाली किशोरियों को भले ही इस बात की जानकारी थी कि उन्हें दिखाई जा रही तस्वीरों को फिल्टर किया गया है, इसके बावजूद इन तस्वीरों को देखने के बाद उनके मन में अपनी शारीरिक बनावट को लेकर हीनभावना पैदा हुई.

शारीरिक छवि को लेकर समस्याएं

इंस्टाग्राम इसलिए भी किशोरों के लिए हानिकारक है, क्योंकि इस पर लोग ऐसी तस्वीरें पोस्ट करते हैं, जिन्हें देखकर अन्य लोगों का ध्यान अपने शरीर पर जाता है. हमारे शोध में पता चला है कि जो किशोर अपने शरीर को तस्वीर की वस्तु के रूप में देखते हैं, वे इस बात को लेकर अधिक चिंतित रहते हैं कि वे कैसे दिखते हैं और उन्हें

अपने शरीर को लेकर शर्मिंदगी महसूस होती है. किशोरावस्था के दौरान शरीर को लेकर असंतोष के कारण बाद में खाने संबंधी विकार पैदा हो सकते हैं.

फेसबुक ने आंतरिक रूप से उस बात को स्वीकार किया है जिसे शोधकर्ता वर्षों से बता रहे हैं कि इंस्टाग्राम किशोरों के लिए हानिकारक हो सकता है. माता-पिता किशोरों से तस्वीरों और वास्तविकता के बीच अंतर के बारे में बार-बार बात करके, उन्हें अपने मित्रों से आमने-सामने बातचीत करने और सेल्फी पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय सक्रिय तरीके से अपने शरीर का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करके मदद कर सकते हैं.[3]

परिणाम

फेसबुक और इंस्टाग्राम अपने युवा यूजर्स को खतरनाक दर से खो रहे हैं क्योंकि सहस्राब्दी और जनरेशन जेड अब टिक्कॉक, स्नैपचैट, फोर्टनाइट, रोबलॉक्स और अधिक से अधिक इमर्सिव सोशल गेम प्लेटफॉर्म का विकल्प चुन रहे हैं। मीडिया ने सोमवार को इसकी सूचना दी। द वर्ज की रिपोर्ट के अनुसार, अमेरिका में फेसबुक पर किशोर उपयोगकर्ताओं के अगले दो वर्षों में 45 प्रतिशत कम होने का अनुमान है, जिससे कंपनी के सबसे आकर्षक विज्ञापन बाजार में दैनिक उपयोगकर्ताओं में कुल गिरावट आई है।

रिपोर्ट में आंतरिक फेसबुक दस्तावेजों के हवाले से कहा गया है, 20 से 30 वर्ष की आयु के बीच के युवा वयस्कों में उसी समय सीमा के दौरान 4 प्रतिशत की गिरावट की उम्मीद थी। अमेरिका, फ्रांस, यूके, जापान और ऑस्ट्रेलिया में पूर्ण संतृप्ति के साथ इंस्टाग्राम युवा लोगों के साथ बेहतर कर रहा था।

फेसबुक के शोधकर्ताओं के अनुसार, किशोरों द्वारा पोस्ट करना 2020 से 13 प्रतिशत कम हो गया था और इससे संबंधित प्रवृत्ति बनी हुई है।शोधकर्ता ने एक आंतरिक ज्ञापन में लिखा,उम्र बढ़ने का मुद्दा वास्तविक है। बढ़ती उम्र के साथ, किशोर फेसबुक को कम चुन रहे हैं।

हौगेन ने दावा किया है कि जुड़ाव के आधार पर विज्ञापन बेचने का फेसबुक का व्यवसाय उपयोगकर्ताओं को हर कीमत पर सेवा पर रखने के लिए प्रेरित करता है, भले ही वह जानता हो कि जिस सामग्री से वे जुड़ रहे हैं, वह हानिकारक हैं। उन्होंने अमेरिकी कांग्रेस के सामने भी गवाही दी कि इंस्टाग्राम का किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

रिपोर्ट में जोर देकर कहा, हालांकि यह प्रसिद्ध रूप से कॉलेज के छात्रों के लिए एक नेटवर्किं ग साइट के रूप में शुरू हुआ। कर्मचारियों ने भविष्यवाणी की है कि ऐप के दर्शकों की उम्र बढ़ने- अब लगभग 2 बिलियन दैनिक उपयोगकर्ता - में युवा लोगों को और अलग-थलग करने, भविष्य की पीढ़ियों को काटने और एक सीमा लगाने की क्षमता है।

फेसबुक के प्रवक्ता जो ओसबोर्न ने एक बयान में कहा, हमारे उत्पाद अभी भी किशोरों द्वारा व्यापक रूप से उपयोग किए जाते हैं, लेकिन हमें स्नैपचैट और टिकटॉक की पसंद से कड़ी प्रतिस्पर्धा का सामना करना पड़ता है। सभी सोशल मीडिया कंपनियां चाहती हैं कि किशोर अपनी सेवाओं का उपयोग करें। हम अलग नहीं हैं।

आंतरिक दस्तावेजों के अनुसार, बढ़ते संकट को दूर करने के लिए, फेसबुक और इंस्टाग्राम के कर्मचारी किशोरों और युवा वयस्कों के लिए तैयार उत्पादों की योजना बना रहे हैं। हालांकि, वे मानते हैं कि यह दोनों प्लेटफार्मों पर एक कठिन लड़ाई होने जा रही है। फेसबुक जिसका उद्देश्य युवाओं को विशिष्ट व्यक्तित्वों के लिए समूहों में शामिल होने देना है ग्रुप्स प्लस पर काम कर रहा है, और उसका लक्ष्य सांस्कृतिक प्रासंगिकता बढ़ाने के तरीके के रूप में करीबी समुदायों को शामिल करना है।[4]

सोशल मीडिया दिग्गज कंपनी को एक नए नाम के साथ रीब्रांड करने की भी योजना बना रही है जो मेटावर्स पर केंद्रित है। उम्मीद है कि फेसबुक के सीईओ मार्क जुकरबर्ग 28 अक्टूबर को कंपनी के कनेक्ट कॉन्फ्रेंस में नई ब्रांडिंग की घोषणा करेंगे।

निष्कर्ष

आधुनिक समय में ज्यादातर युवा अपना कीमती समय सोशल मीडिया पर बिताते नजर आते हैं। व्हाट्सअप, फेसबुक, इंस्टाग्राम इसके अलावा और भी कई सोशल साइट हैं, जिन पर स्टेटस चेक करना फोटो शेयर करना और मैसेज भेजना उनके लाइफ का हिस्सा हो गया है। ऐसा देखकर यह महसूस होता है कि इसके बिना जीवन की कल्पना मुश्किल है। [5]

लेकिन, क्या आप जानते हैं कि इंस्टाग्राम हमारे शरीर के लिए कितना हानिकारक है। जो लोग लगातार इंस्टाग्राम पर एक्टिव रहते हैं उन्हें शायद यह नहीं पता जाने-अनजाने वे कई बीमारियों को न्योता दे रहे हैं। हाल ही में इस बात का खुलासा हुआ है कि इंस्टाग्राम हमारे सेहत के

लिए बहुत खतरनाक है वहीं दूसरी नंबर पर स्नैपचैट है। इसके इस्तेमाल से हमारे मानसिक सेहत पर बुरा असर पड़ता है। इसका ज्यादा प्रयोग युवाओं को डिप्रेशन, नींद ना आने जैसे कई खतरनाक बीमारियों का शिकार बना सकता है। दरअसल ऐप्स के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव की रेटिंग हुई थी, जिसमें सबसे खतरनाक इंस्टाग्राम को बताया गया है। इसमें सबसे खतरनाक बात यह हैं कि यह लड़कियों और महिलाओं के बॉडी शेप और सुंदरता के लिए इनसिक्योर बनाता है। इंस्टाग्राम पर युवा ज्यादातर तस्वीरों को परफेक्ट दिखाने के लिए कई अलग-अलग तरह की कोशिश करते हैं। जिसे उन्हें फिल्टर करने में काफी वक्त लग जाता है। लोग अपने निजी जीवन से बिल्कुल अलग हटकर सोशल मीडिया पर ज्यादा समय बिताना पसंद करते हैं। जिस वजह से कई बार घर में मतभेद हो जाता है। समय ऐसा हो गया है कि बच्चें मोबाइल पर इतना ज्यादा व्यस्त रहते हैं कि मां बाप से उनका लगाव कम होते जा रहा है। लोग वास्तविक जीवन से ज्यादा काल्पनिक जीवन में जीना पसंद करने लगे हैं शायद उन्हें इस बात का अंदाजा नहीं हैं कि ऐसा ही चलता रहा तो आने वाला समय में जीवन जीना बहुत कठिन हो जाएगा। [6]

संदर्भ

[1] ""Instagram launches "Stories," a Snapchatty feature for imperfect sharing"". techcrunch.com. मूल से 20 सितंबर 2017 को पुरालेखित. अभिगमन तिथि 20 सितम्बर 2017.

[2] ""Instagram for Android breaks 1 million downloads in less than a day"". theverge.com. मूल से 18 सितंबर 2017 को पुरालेखित. अभिगमन तिथि 17 सितम्बर 2017.

[3] ""Instagram's new stories are a near-perfect copy of Snapchat stories"". theverge.com. मूल से 6 सितंबर 2017 को पुरालेखित. अभिगमन तिथि 20 सितम्बर 2017.

[4] Fast Company "Instagram Launches A Web Feed So You Can View Friends' Photos Online, Not Just on Your Phone" Archived 2017-10-18 at the Wayback Machine अभिगमन तिथि: 20 सितम्बर 2017

[5] ""Instagram launches redesigned app and icon"". theverge.com. मूल से 20 सितंबर 2017 को पुरालेखित. अभिगमन तिथि 20 सितम्बर 2017.

[6] "इंस्टाग्राम 'स्टोरी' कैसे बनाएं". CCM. अभिगमन तिथि 2019-12-29.