



સેલ્ફીટીઝ: એક નવીન માનસિક રોગ

‘સેલ્ફી’ એક એવો શબ્દ કે જેનાથી આખી દુનિયા આજે પરિચિત છે. દુનિયાના લાખો-કરોડો લોકો દિવસમાં એકવાર તો પોતાની ‘સેલ્ફી’ લેતા જ હોય છે, તો આવો આ સેલ્ફી વિશે જાણીએ.

“સેલ્ફી એટલે પોતાનો ફોટોગ્રાફ મોબાઇલ, સેલ્ફીસ્ટીક કે વેબકેમેરા દ્વારા પોતાની જાતે જ લેવો અને તેને સોશિયલ મીડીયામાં શેર કરવો”

‘સેલ્ફી’ એક ફોટોગ્રાફીનો ખૂબ જ લોકપ્રિય પ્રકાર છે, જેમાં ફોટોગ્રાફરનું ફોટોગ્રાફી પર ખૂબ જ નિયંત્રણ હોય છે, જેના લીધે સોશિયલ મીડીયામાં આપણને ફોટોગ્રાફ કરતાં ‘સેલ્ફી’ વધારે જોવા મળે છે. લોકો પોતાની ‘સેલ્ફી’ લઇને સોશિયલ મીડીયા જેવા કે ફેસબુક, ટ્વીટર, શેરચેટ, ઇન્સ્ટાગ્રામ, વૉટ્સએપ વગેરેનાં માધ્યમથી શેર કરતા હોય છે. આપણે ઘણા લોકોને બગીચા પર, રસ્તા પર, દરિયા કિનારે, રેસ્ટોરન્ટમાં, ધાબા પર, પર્યટનનાં સ્થળે, ઘરમાં વગેરે સ્થળે ‘સેલ્ફી’ લેતા જોઇએ છીએ. સેલ્ફી લેવું એ આપણને પહેલી નજરે એક સાધારણ વર્તન લાગે છે. દિવસમાં એક વાર ‘સેલ્ફી’ લઇએ તો એ સાધારણ વર્તન કહેવાય, પરંતુ જ્યારે કોઇ વ્યક્તિ દિવસમાં મીનીટે –મીનીટે પોતાની સેલ્ફી લેતી હોય છે તો તેને એક અસાધારણ વર્તન કહી શકાય.

❖ અભ્યાસનાં હેતુ:

આ અભ્યાસનો મુખ્ય હેતુ એ લોકોને ‘સેલ્ફીટીઝ’ રોગ વિશેની માહિતી આપવાનો અને તેના પ્રત્યે જાગૃત કરવાનો છે. ‘સેલ્ફી’ લેવાથી થતાં મૃત્યુ અટકાવી શકાય તે દિશામાં આગળ વધવા માટેનું આ એક પગલું છે. આ અભ્યાસનો હેતુ આજના યુવાનો અને યુવતીઓ, કિશોર- કિશોરો તેમજ દરેક વયના લોકો કે જેઓ ‘સેલ્ફી’ લેવા માટે ખૂબ જ જીવનું જોખમ ઉઠાવે છે અને પોતાના પ્રાણની પણ ચિંતા કરતા નથી તેમને યોગ્ય સંદેશો પહોંચાડવાનો છે. આ લેખના માધ્યમથી લોકો સુધી ‘સેલ્ફીટીઝ’ માનસિક રોગ વિશેની માહિતી પહોંચે અને સેલ્ફીથી થતાં મૃત્યુદરમાં ઘટાડો થાય એ જ અપેક્ષા રહેલી છે.

❖ સંબંધિત અભ્યાસો:

(૧) જનાર્થનન બાલકિષ્ણન અને ગ્રિક્ષિથ માર્ક ડી. (૨૦૧૭): “ એન એક્સપ્લોરેટરી સ્ટડી ઓફ સેલ્ફીટીઝ એન્ડ ધ ડેવલોપમેન્ટ ઓફ સેલ્ફીટીઝ બિહેવિયર સ્કેલ” આ અભ્યાસમાં ૨૨૫ ભારતીય વિદ્યાર્થીઓની નિદર્શ તરીકે પસંદગી કરવામાં આવી હતી અને જૂથ મુલાકાત દ્વારા માહિતી એકત્રીકરણ કરવામાં આવ્યું હતું. આ

અભ્યાસને અંતે ‘સેલ્ફીટીઝ બિહેવીયર સ્કેલ’ તૈયાર કરવામાં આવ્યો હતો. આ અભ્યાસના આધારે ‘સેલ્ફીટીઝ’ ના મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર પાડવામાં આવ્યા છે. સીમાવર્તી, તીવ્ર અને દિર્ઘકાલીન.

(૨) સિંધ સંચિતા અને ત્રિપાઠી કે એમ. (૨૦૧૬): ‘સેલ્ફી’ અ ન્યૂ ઓબ્સેશન’ આ અભ્યાસમાં હરિયાણાની સરકારી શાળાનાં કુલ ૫૦ વિદ્યાર્થીઓની નિદર્શ તરીકે પસંદગી કરવામાં આવી હતી. જેમાં ૨૨ છોકરાઓ અને ૨૮ છોકરીઓનો સમાવેશ થાય છે. માહિતી મેળવવા માટે પ્રશ્નાવલી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. આ પ્રશ્નાવલીમાં કુલ ૧૦ પ્રશ્નો હતા. જેમાં ૫ થી ૧ (લીકર્ટ તુલા ૫- સંપૂર્ણ સહમત અને ૧- સંપૂર્ણ અસહમત) એમ સ્કોરિંગ કરવામાં આવ્યું હતું. અભ્યાસના અંતે જોવા મળ્યું હતું કે સેલ્ફી લેવાના વલણ પાછળ સંપૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા, સ્વ-ઓળખ, નારસિસિઝમ, અતિશયપ્રવૃત્તિ, સામાજિક મદદ મેળવવાની ભાવના, સંપર્કની પ્રેરણા વગેરે પરિબલો જવાબદાર હોય છે.

❖ સેલ્ફીનો ઉદ્ભવ અને ઇતિહાસ:

‘સેલ્ફી’ વિશે લોકો એવું વિચારતા હતા કે પ્રથમ સેલ્ફી ૨૦૦૩ માં લેવામાં આવી, પરંતુ એ સાચું નથી. સેલ્ફી કેમેરા આવ્યા તે અગાઉ પ્રથમ સેલ્ફી લેવાઈ ચૂકી હતી. ઇ.સ. ૧૮૩૯ માં અમેરીકન ફોટોગ્રાફર રોબર્ટ કોર્નેલીયસે પોતાની પ્રથમ સેલ્ફી લીધી હતી. તે જમાનામાં તેને ‘સેલ્ફ પોર્ટ્રેટ ફોટોગ્રાફ’ કહેવામાં આવતો હતો. રોબર્ટ કોર્નેલીયસે પોતાની પ્રથમ સેલ્ફીની નકલ ફિલાડેલ્ફિયા, પેન્સિલવેનિયામાં લોરેલ હિલ કબ્રસ્તાનમાં ટોમ્બસ્ટોનને ભેટ આપી હતી. આશરે ૧૫૦ વર્ષ પછી ઇ.સ. ૨૦૦૨ માં સૌપ્રથમ ઓસ્ટ્રેલિયન વેબસાઇટ પર ‘સેલ્ફી’ શબ્દનો પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો. ત્યારબાદ ઇ.સ. ૨૦૦૩ માં મોબાઇલ કંપની સોની એરીક્સન દ્વારા મોબાઇલમાં પ્રથમ સેલ્ફી કેમેરા મૂકવામાં આવ્યો. આમ, સેલ્ફીનો ઇતિહાસ ઘણો લાંબો છે. સમય વીતતા સેલ્ફીનો કેઝ એટલો બધો વધી ગયો કે ઓક્સફોર્ડ ઇંગ્લીશ ડિક્શનરી દ્વારા વર્ષ ૨૦૧૩ માં ‘સેલ્ફી’ શબ્દને ‘વર્ડ ઓફ ધ યર’ નો ખિતાબ આપવામાં આવ્યો.

❖ સેલ્ફીટીઝ એક માનસિક રોગ :

ઇ.સ. ૨૦૧૪માં રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય માધ્યમોમાં એક કિસ્સો પ્રગટ થયો, જેમાં એવો દાવો કરવામાં આવ્યો કે ‘સેલ્ફીટીઝ’ ને એક માનસિક રોગ તરીકે અમેરીકન સાઇકીયાટ્રીક એસોસિએશન (APA) દ્વારા વર્ગીકૃત કરવામાં આવ્યો છે. આ માત્ર અફવા હતી, પરંતુ તેના કારણે ‘સેલ્ફીટીઝ’ ના સંદર્ભમાં પ્રયોગાત્મક સંશોધનને વેગ મળ્યો. હાલના તબક્કે ‘સેલ્ફીટીઝ’ એ ખરેખર માનસિક રોગ તરીકે પ્રસ્થાપિત થઈ ગયો છે. બાલક્રિષ્નન અને ગ્રિફિથ (૨૦૧૮) દ્વારા સેલ્ફીટીઝના માપન માટે ‘Selfitis Behavioural Scale (SBS)’ તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે અને તેમણે કરેલ અભ્યાસોમાં જોવા મળ્યું કે કુલ દર્દીમાં મહિલાઓમાં ૪૨.૫ % અને પુરુષોમાં ૫૭.૫ % સેલ્ફીટીઝનું પ્રમાણ હોય છે. આ ઉપરાંત ૧૬ થી ૨૦ વર્ષનાં યુવાનો અને યુવતીઓમાં પણ ‘સેલ્ફીટીઝ’ નું પ્રમાણ વધારે જોવા મળ્યું છે. ‘સેલ્ફીટીઝ’ નું પ્રમાણ દિવસે-દિવસે ખૂબ જ વધતું જાય છે, જે ખરેખર ચિંતાનો વિષય છે. ‘સેલ્ફીટીઝ’ ના મુખ્ય ત્રણ પ્રકારો છે જે નીચે મુજબ છે.

(૧.) સીમાવર્તી સેલ્ફીટીઝ (Borderline Selfitis):

આ પ્રકારમાં વ્યક્તિ દિવસમાં ત્રણ વખત સેલ્ફી લે છે, પરંતુ તેને સોશિયલ મીડીયામાં શેર કરતો નથી. આ હળવા પ્રકારનો સેલ્ફીટીઝ છે. જેને પ્રારંભિક તબક્કામાં રોકી શકાય છે. બાલાકિષ્ણન અને ગ્રિફિથનાં અભ્યાસમાં જોવા મળ્યું છે કે ૩૪% વ્યક્તિઓ સીમાવર્તી સેલ્ફીટીઝથી પીડાય છે.



(૨.) તીવ્ર સેલ્ફીટીઝ (Acute Selfitis):

આ પ્રકારમાં વ્યક્તિ દિવસમાં ત્રણ થી ચાર વખત સેલ્ફી લે છે અને તે દરેકને સોશિયલ મીડીયામાં શેર કરે છે. આ સેલ્ફીટીઝનો બીજો તબક્કો છે. બાલાકિષ્ણન અને ગ્રિફિથનાં અભ્યાસમાં જોવા મળ્યું છે કે ૪૦.૫% વ્યક્તિઓ તીવ્ર સેલ્ફીટીઝથી પીડાય છે.



(૩.) દિર્ઘકાલીન સેલ્ફીટીઝ (Chronic Selfitis) :

આ પ્રકારમાં વ્યક્તિ પોતાના પરનું નિયંત્રણ ગુમાવી બેસે છે અને દિવસમાં મિનિટે-મિનિટે પોતાની સેલ્ફી લે છે, તથા પોતાની સેલ્ફીને દિવસમાં છ થી સાત વખત સોશિયલ મિડીયાનાં માધ્યમથી શેર કરે છે. આ એક ગંભીર તબક્કો છે. બાલાકિષ્ણન અને ગ્રિફિથનાં અભ્યાસમાં જોવા મળ્યું છે કે ૨૫.૫% વ્યક્તિઓ દીર્ઘકાલીન સેલ્ફીટીઝથી પીડાય છે.



‘સેલ્ફીટીઝ’ માનસિક રોગ ધરાવતી વ્યક્તિનાં વ્યક્તિત્વમાં કેટલાક લક્ષણો જોવા મળે છે, જેમાં આત્મરતિવૃત્તિ, સમાજિક સહકાર મેળવવાની ભાવના, ઉચ્ચ સ્વ ખ્યાલ, સંપર્કની જરૂરિયાત, ઘેલછા, હાયપર એક્ટિવીટી, આવેગિકતા, પૂર્ણતાનો ભાવ હોવો વગેરે. જે લોકો વધારે પડતી સેલ્ફી લેતા હોય છે, તેમનામાં માન-સન્માન મેળવવાની જરૂરિયાત ખૂબજ વધારે હોય છે.તેઓ એવું ઇચ્છતા હોય છે કે સોશિયલ મીડીયામાં શેર કરેલી પોતાની સેલ્ફીને વધારેમાં વધારે લોકો પસંદ(Like) કરે તેમજ પોતાની સેલ્ફી પર સારી કોમેન્ટ કરે. આ ઉપરાંત તેઓ એકદમ પરફેક્ટ સેલ્ફીના પણ આગ્રહી હોય છે. પોતાની સેલ્ફી વધારેમાં વધારે સારી હોય તેવું તેઓ ઇચ્છતા હોય છે. જ્યારે આ બન્ને બાબતો શક્ય બનતી નથી ત્યારે તેઓ હતાશ થઇ જાય છે.કેટલાક વ્યક્તિઓ પોતાની સેલ્ફીને લાઇક ન મળતા ડીપ્રેશનનો ભોગ પણ બનતા હોય છે.

❖ ભારતમાં સેલ્ફીનું પ્રમાણ અને મૃત્યુદર:

સેલ્ફીનું પ્રમાણ યુરોપનાં દેશો તેમજ એશિયન દેશોમાં ખૂબ જ જોવા મળે છે, ખાસ કરીને ભારતમાં સેલ્ફીનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે. ભારતમાં દર સેકન્ડે ૧૦,૦૦૦ સેલ્ફી ફેસબુક પર અપલોડ થાય છે. ભારતમાં બાળકોથી લઇને વૃદ્ધો સુધીનાં તમામ વયનાં લોકોમાં સેલ્ફી લેવાનું વલણ જોવા મળે છે. ખાસ કરીને કિશોરો તેમજ યુવાનોમાં સેલ્ફી લેવાનું વલણ વધારે જોવા મળે છે. ભારતમાં સેલ્ફીથી થતાં મૃત્યુનાં કિસ્સાઓની વાત કરીએ તો મુંબઇમાં મે-૨૦૧૬ માં તરન્જુમ અનસારી નામનો ૧૮ વર્ષનો વિદ્યાર્થી બાંદ્રા સમુદ્ર કિનારે પોતાના મિત્રો સાથે સેલ્ફી લેતા મૃત્યુ પામ્યો. તેવી જ રીતે ૨૮ જૂન ૨૦૧૬ના રોજ મરીન ડ્રાઇવ પર એક ૧૭ વર્ષની છોકરી પોતાના મિત્રો સાથે સેલ્ફી લેતા મૃત્યુ પામી હતી. એ સમયે પોલીસ દ્વારા એક મેસેજ પણ ટ્વીટ (Tweet) કરવામાં આવ્યો હતો કે “Don’t make ‘Taking a selfie’ mean ‘Taking your own life’”. આપણને ખબર છે કે હમણાં થોડા દિવસ પહેલા જ તાજેતરમાં સપ્ટેમ્બર-૨૦૧૮ માં અમદાવાદમાં બે યુવાનો કેનાલ પર સેલ્ફી લેતા મૃત્યુ પામ્યા હતા.કારનેજ મેલોન યુનિવર્સિટી અને ઇન્દ્રપ્રસ્થ ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ ઇન્ફોર્મેશન, દિલ્હી દ્વારા કરવામાં આવેલા અભ્યાસથી જાણવા મળેલ છે કે દુનિયામાં માર્ચ-૨૦૧૪ થી સપ્ટેમ્બર-૨૦૧૬ સુધી કુલ ૧૨૭ મૃત્યુ સેલ્ફીનાં કારણે થયા છે, જેમાંથી ૭૬ જેટલા મૃત્યુ તો ફક્ત ભારતમાં જ થયા છે. સેલ્ફીથી થતાં મૃત્યુની ટકાવારી પર નજર કરીએ તો દુનિયામાં સેલ્ફીના કારણે ૪૦ % મૃત્યુ થયા છે તેમજ ભારતમાં સેલ્ફીને કારણે ૬૦ % મૃત્યુ થયા છે, જે ખરેખર ખૂબ જ ચોંકાવનારૂ છે.

❖ સેલ્ફીટીઝની સારવાર:

સેલ્ફીટીઝ એક એવો માનસિક રોગ છે, જેનું નિદાન અને ઉપચાર કરવો થોડો મુશ્કેલ છે, પરંતુ ખૂબ જ જરૂરી બની ગયો છે.આ ઉપરાંત સેલ્ફીટીઝ વિષેની જાગરૂકતા લાવવી પણ જરૂરી બની ગઇ છે. સ્ટેનફોર્ડ યુનિવર્સિટીના મનોવૈજ્ઞાનિકોના અનુસાર સેલ્ફીટીઝનો ઉપચાર મેડીસીન કે મનોપચાર દ્વારા કરી શકાતો નથી. સેલ્ફીટીઝની સારવાર માટે તેમણે ‘ બોધાત્મક વાર્તાનિક ઉપચાર’ (Cognitive Behavioural Therapy) પદ્ધતિની ભલામણ કરી છે. આ પદ્ધતિ દ્વારા સેલ્ફીટીઝના દર્દીની વિચારસરણી તેમજ તેના વર્તનને

યોગ્ય દિશા પ્રદાન કરવામાં આવે છે. યુ.કે ની અંદર દર વર્ષે ૧૦૦ કરતા પણ વધારે સેલ્ફીટીઝના દર્દીની સારવાર ' બોધાત્મક વાર્તાનિક ઉપચાર' (CBT) દ્વારા કરવામાં આવે છે.

સંદર્ભગ્રંથ

- I. Andrea Donitta G: Selfitis- A mental disorder, International Journal Social Research, Volume-6, Issue-4, April-2017.
- II. Janarthanan Balakrishnan, Griffiths Mark D: An Exploration study of 'Selfitis' and the development of the selfitis behavior scale, International Journal Of Mental health and addiction, June-2018, Volume-16. Issue-3, P.P.722-736.
- III. Me, Myself and My Killfie: Characterizing and preventing selfie Deths, Carnegie Mellon University and indraprastha institute of information, Delhi.
- IV. Prints & Photographs online Catalog: Library of Congress, 18-December, 2013.
- V. Singh Sanehira and Tripathi K.M: Selfie: A New Obsession, www. Researchgate.net/Publication, Dec-2016.

ડૉ. નરેશ.જી.વાઘેલા

અધ્યાપક સહાયક

મનોવિજ્ઞાન વિભાગ

શ્રી એન કે મહેતા એન્ડ શ્રીમતિ એમ. એફ. દાણી આર્ટ્સ કોલેજ

માલવણ

Copyright © 2012 – 2019 KCG. All Rights Reserved. | Powered By: Knowledge Consortium of Gujarat