The Academic
International Journal of Multidisciplinary Research

An Online Peer Reviewed / Refereed Journal
Volume 3 | Issue 12 | December 2025
ISSN: 2583-973X (Online)
Website: www.theacademic.in

सोशल मीडिया और शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियाँ एक समाजशास्त्रीय अध्ययन

जितेन्द्र आलोक प्रसाद प्रजापति

शोधार्थी, समाजशास्त्र विभाग, डॉ. राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय, अयोध्या, उत्तर प्रदेश, ईमेल: jap.prajapati.sociology@gmail.com, ORCID ID: 0009-0008-3049-4159

डॉ. आलोक (शोध निर्देशक)

सहायक आचार्य, समाजशास्त्र विभाग, आचार्य नरेंद्र देव किसान स्नातकोत्तर महाविद्यालय, बभनान, गोण्डा, उत्तर प्रदेश

DOI : https://doi.org/10.5281/zenodo.18240869

ARTICLE DETAILS

Research Paper

Accepted: 25-12-2025

Published: 10-01-2026

Keywords:

सोशल मीडिया, युवा विद्यार्थी, शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य, डिजिटल व्यवहार, परिवर्तित जीवनशैली

ABSTRACT

समकालीन समाज में प्रौद्योगिकी के तीव्र विकास के परिणामस्वरूप सोशल मीडिया सूचना, संचार एवं मनोरंजन का प्रमुख माध्यम बन गया है। इसके उपयोगकर्ताओं में विशेष रूप से विद्यार्थियों के जीवन में इसका प्रभाव व्यापक रूप से परिलक्षित होता है। प्रस्तुत शोध का उद्देश्य सोशल मीडिया के उपयोग और विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के मध्य संबंधों का समाजशास्त्रीय अध्ययन करना है। जहाँ एक ओर सोशल मीडिया ज्ञानार्जन, सामाजिक संपर्क तथा आत्म-अभिव्यक्ति के नए अवसर प्रदान करता है, वहीं दूसरी ओर इसके अत्यधिक एवं असंतुलित उपयोग से स्वास्थ्य संबंधी अनेक चुनौतियाँ उत्पन्न हो रही हैं। इस अध्ययन में यह स्पष्ट हुआ है कि सोशल मीडिया पर अधिक समय व्यतीत करने से विद्यार्थियों में शारीरिक सक्रियता में कमी, नींद की गुणवत्ता में गिरावट, दृष्टि-संबंधी, समस्याएँ तथा शारीरिक थकान में वृद्धि जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। प्रस्तुत अध्ययन प्रतीकात्मक अंतःक्रियावाद तथा जोखिम समाज सिद्धांत के सैद्धांतिक ढाँचे के माध्यम से यह स्पष्ट करता है कि सोशल मीडिया किस प्रकार एक सामाजिक संस्था के रूप में कार्य

करते हुए विद्यार्थियों के स्वास्थ्य एवं सामाजिक व्यवहार को प्रभावित करता है।

प्रस्तावना:

इक्कीसवीं सदी का समाज तीव्र तकनीकी परिवर्तनों के दौर से गुजर रहा है, जिसमें सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी ने मानव जीवन के लगभग प्रत्येक क्षेत्र को प्रभावित किया है। इंटरनेट और डिजिटल प्लेटफार्मों के विकास के साथ-साथ सोशल मीडिया आज केवल संचार का साधन न रहकर एक सशक्त सामाजिक संस्था के रूप में उभर कर सामने आया है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सऐप, एक्स (ट्विटर), यूट्यूब आदि प्लेटफार्मों ने व्यक्तियों के सोचने, व्यवहार करने, संबंध स्थापित करने और स्वयं को अभिव्यक्त करने के तरीकों को व्यापक रूप से परिवर्तित किया है। विशेष रूप से युवा विद्यार्थी सोशल मीडिया के सबसे सक्रिय उपयोगकर्ता वर्ग के रूप में सामने आते हैं, जिनके शैक्षणिक, सामाजिक एवं व्यक्तिगत जीवन पर इसका गहरा प्रभाव पड़ता है। विद्यार्थी जीवन को सामान्यतः शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक विकास का महत्वपूर्ण चरण माना जाता है। इस अवस्था में संतुलित दिनचर्या, शारीरिक सक्रियता, सकारात्मक सामाजिक संबंध और मानसिक स्थिरता अत्यंत आवश्यक होती है। किंतु वर्तमान समय में सोशल मीडिया का अत्यधिक एवं अनियंत्रित उपयोग विद्यार्थियों की जीवन-शैली को तेजी से प्रभावित कर रहा है। ऑनलाइन उपस्थिति बनाए रखने की प्रवृत्ति, निरंतर सूचनाओं की बाढ़, आभासी प्रतिस्पर्धा, लाइक-कमेंट आधारित मान्यता और स्क्रीन पर लंबे समय तक निर्भरता विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए नई चुनौतियाँ उत्पन्न कर रही हैं। समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से सोशल मीडिया केवल एक तकनीकी माध्यम नहीं है, बल्कि यह सामाजिक अंतःक्रिया, पहचान निर्माण और सामाजिक यथार्थ की पुनर्रचना का महत्वपूर्ण साधन बन चुका है। प्रतीकात्मक अंतःक्रियावाद के अनुसार व्यक्ति अपने सामाजिक अनुभवों और प्रतीकों के माध्यम से अर्थ ग्रहण करता है, जबकि जोखिम समाज सिद्धांत यह स्पष्ट करता है कि आधुनिक समाज में तकनीकी प्रगति के साथ-साथ नए प्रकार के जोखिम भी उत्पन्न होते हैं। सोशल मीडिया इन्हीं दोनों स्तरों पर विद्यार्थियों के स्वास्थ्य, व्यवहार और सामाजिक संबंधों को प्रभावित करता है। यह अध्ययन न केवल विद्यार्थियों की बदलती जीवन-शैली को समझने का प्रयास करता है, बल्कि यह भी रेखांकित करता है कि किस प्रकार विवेकपूर्ण और संतुलित डिजिटल व्यवहार के माध्यम से सोशल मीडिया के सकारात्मक पक्षों को अपनाते हुए इसके नकारात्मक प्रभावों को कम किया जा सकता है।

भारत में सोशल मीडिया उपयोग की वर्तमान स्थिति:

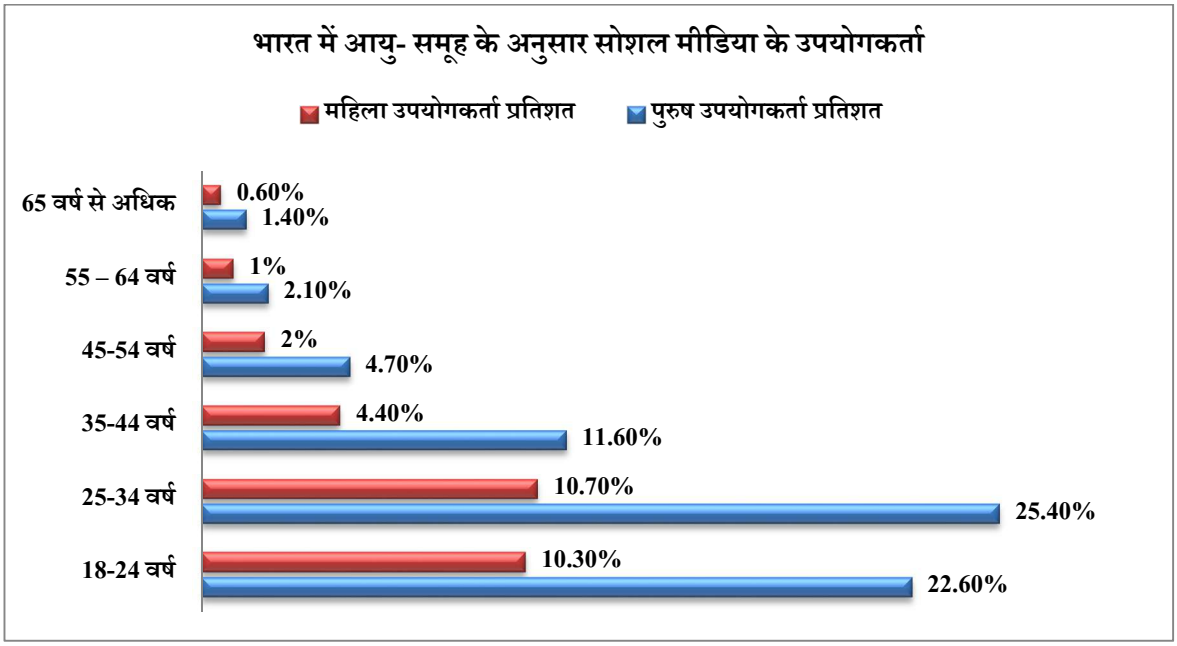
समकालीन डिजिटल युग में सोशल मीडिया वैश्विक संचार का एक प्रमुख माध्यम बन चुका है। वर्तमान में विश्व स्तर पर लगभग 5.66 अरब व्यक्ति सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स पर सक्रिय हैं, जबकि कुल इंटरनेट उपयोगकर्ताओं की संख्या लगभग 6.04 अरब है। इसका अर्थ यह है कि वैश्विक इंटरनेट उपयोगकर्ताओं में से लगभग 93.71 प्रतिशत लोग किसी न किसी सोशल मीडिया नेटवर्क से जुड़े हुए हैं, जो इसकी व्यापक स्वीकृति और प्रभाव को दर्शाता है। भारतीय संदर्भ में, वर्ष 2025 तक इंटरनेट उपयोगकर्ताओं की संख्या बढ़कर लगभग 1,002.85 मिलियन हो गई है। इनमें से लगभग 49.86 प्रतिशत लोग सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स का नियमित रूप से उपयोग कर रहे हैं। उपलब्ध आँकड़ों के अनुसार, वर्ष 2024 से 2025 की प्रारंभिक अवधि के बीच भारत में सोशल मीडिया उपयोग में 5.23 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गई है। यह वृद्धि वैश्विक प्रवृत्ति से भिन्न है, क्योंकि इसी अवधि में वैश्विक स्तर पर सोशल मीडिया उपयोग में 0.81 प्रतिशत की कमी देखी गई है।

ग्लोबल वेब इंडेक्स की रिपोर्ट के अनुसार: "एक औसत सोशल मीडिया उपयोगकर्ता प्रति माह लगभग 6.7 विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स का उपयोग करता है तथा प्रतिदिन औसतन 2 घंटे 30 मिनट सोशल मीडिया गतिविधियों में व्यतीत करता है।" यह तथ्य दर्शाता है कि सोशल मीडिया न केवल सूचना का माध्यम है, बल्कि दैनिक जीवन का एक महत्वपूर्ण अंग भी बन चुका है।

भारत में सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं की आयु एवं लैंगिक संरचना:

उपलब्ध आँकड़ों के अनुसार, भारत में 18 वर्ष एवं उससे अधिक आयु वर्ग की कुल जनसंख्या में से लगभग 38.1 प्रतिशत लोग सोशल नेटवर्किंग प्लेटफॉर्म्स का उपयोग करते हैं। विभिन्न अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि फेसबुक, इंस्टाग्राम तथा फेसबुक मैसेंजर जैसे प्रमुख सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स पर 18 से 34 वर्ष आयु वर्ग के उपयोगकर्ताओं की संख्या सर्वाधिक है, जो यह दर्शाता है कि युवा वर्ग डिजिटल संचार में केंद्रीय भूमिका निभा रहा है।

लैंगिक संरचना की दृष्टि से देखें तो रिपोर्ट्स संकेत देते हैं कि भारत में सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं में लगभग 65.5 प्रतिशत पुरुष तथा 34.5 प्रतिशत महिलाएँ शामिल हैं। सांख्यिकीय गणना के आधार पर अनुमान लगाया जाए तो देश में लगभग 327.5 मिलियन पुरुष और 172.5 मिलियन महिला सोशल मीडिया उपयोगकर्ता हैं। हालिया सर्वेक्षणों से यह भी स्पष्ट होता है कि महिला सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं की संख्या में निरंतर और तीव्र वृद्धि हो रही है। विशेषज्ञों का मानना है कि आने वाले समय में महिला और पुरुष उपयोगकर्ताओं के अनुपात में संतुलन स्थापित होने की प्रबल संभावना है।



चित्र संख्या 1:

स्रोत: https://www.grabon.in/indulge/statistics/social-media-statistics/?utm

साहित्य समीक्षा:

मनीषा शर्मा द्वारा वर्ष 2025 में किए गए अध्ययन में यह पाया गया है कि सोशल मीडिया कॉलेज आयु वर्ग के युवाओं के दैनिक जीवन का एक अभिन्न अंग बन चुका है। यह संचार, आत्म-अभिव्यक्ति तथा सामाजिक जुड़ाव के लिए विविध मंच प्रदान करता है और युवाओं के विश्व से अंतःक्रिया करने के तरीकों को महत्वपूर्ण रूप से रूपांतरित करता है। यद्यपि सोशल मीडिया व्यक्तिगत विकास, संबंध निर्माण तथा वैश्विक समुदायों तक पहुँच के अवसर उपलब्ध कराता है, तथापि इसके साथ सामाजिक तुलना, साइबर बुलिंग तथा आदर्शीकृत ऑनलाइन पहचान बनाए रखने का दबाव जैसी चुनौतियाँ भी जुड़ी हुई हैं, जो युवाओं में हीन भावना एवं भावनात्मक तनाव को जन्म देती हैं। अध्ययन में यह भी स्पष्ट किया गया है कि नींद के पैटर्न में व्यवधान, बाध्यकारी सोशल मीडिया उपयोग तथा आदर्शीकृत सामग्री का निरंतर संपर्क इन नकारात्मक प्रभावों को और अधिक तीव्र कर देता है, जिससे ऑनलाइन व्यवहार और मानसिक कल्याण के मध्य एक जटिल अंतःसंबंध विकसित होता है। अतः अध्ययन में डिजिटल साक्षरता को बढ़ावा देने, सोशल मीडिया के संतुलित उपयोग को प्रोत्साहित करने तथा प्लेटफॉर्म-विशिष्ट रणनीतियों को अपनाने की आवश्यकता पर विशेष बल दिया गया है।**(शर्मा, 2025)**

पंजाब के सरकारी एवं निजी मेडिकल कॉलेजों में अध्ययनरत एमबीबीएस विद्यार्थियों पर केंद्रित वर्ष 2025 के एक अध्ययन में सोशल मीडिया लत तथा उससे उत्पन्न शारीरिक, मानसिक एवं शैक्षणिक दुष्प्रभावों का परीक्षण किया गया। यह अध्ययन क्रॉससेक्शनल प्रकृति का था-, जिसमें सुविधाजनक नमूना विधि द्वारा 717 विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया। अध्ययन से यह ज्ञात हुआ कि अधिकांश प्रतिभागी प्रतिदिन 4 से 6 घंटे इंटरनेट पर व्यतीत करते हैं और विद्यार्थियों में सोशल मीडिया लत की व्यापकता 8.64 प्रतिशत पाई गई। निष्कर्षों के अनुसार, सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से नींद में व्यवधान उत्पन्न होता है, जिसके परिणामस्वरूप विद्यार्थियों की एकाग्रता क्षमता प्रभावित होती है। इसके अतिरिक्त, सोशल मीडिया संवादों से जुड़ी भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ महिला विद्यार्थियों में पुरुष विद्यार्थियों की तुलना में अधिक तीव्र पाई गईं। अध्ययन में यह भी उजागर हुआ कि लगभग दो तिहाई विद्यार्थियों (64.15%) ने सोशल मीडिया को अपने शैक्षणिक प्रदर्शन के लिए प्रतिकूल माना। समग्र रूप से, यह अध्ययन संकेत देता है कि सोशल मीडिया की लत विद्यार्थियों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने के साथ साथ उन्हें- शैक्षणिक पिछड़ापन एवं गैर-संचारी रोगों के जोखिम की ओर ले जाती है। विशेष रूप से, सरकारी मेडिकल कॉलेजों के विद्यार्थियों में यह समस्या अधिक गंभीर रूप में देखी गई, जिससे यह आवश्यकता रेखांकित होती है कि इस वर्ग के लिए लक्षित परामर्श एवं विशेषज्ञ सहायता उपलब्ध कराई जाए।**(आहूजा एवं अन्य, 2025)**

वर्ष 2023 में किए गए एक अध्ययन में भारतीय महाविद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के प्रभावों का विश्लेषण किया गया। अध्ययन में यह स्पष्ट किया गया कि महाविद्यालयीन विद्यार्थियों के जीवन में सोशल मीडिया एक अभिन्न अंग बन चुका है, किंतु इसका अत्यधिक उपयोग उनके मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहा है। शोध निष्कर्षों से यह सामने आया कि सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर अधिक समय व्यतीत करने से विद्यार्थियों में चिंता, फियर ऑफ मिसिंग आउट (FOMO) तथा असुरक्षा जैसी मानसिक समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। इसके साथ-साथ सिरदर्द, आँखों में तनाव तथा थकान जैसी शारीरिक समस्याएँ भी सोशल मीडिया उपयोग से संबद्ध पाई गईं। अध्ययन यह भी इंगित करता है कि सोशल मीडिया का बढ़ता उपयोग विद्यार्थियों के शैक्षणिक कार्यों से ध्यान भटकाने का एक प्रमुख कारण बन रहा है। इंटरनेट और सोशल नेटवर्किंग साइट्स के तीव्र विस्तार के कारण विद्यार्थियों की जीवनशैली और स्वास्थ्य स्थिति प्रभावित हो रही है, जिससे उनके समग्र कल्याण पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है।**(रानी एवं अन्य, 2023)**

वर्ष 2024 में किए गए अध्ययन में महाविद्यालयीन विद्यार्थियों के जीवन में सोशल मीडिया के प्रभाव का विश्लेषण किया गया। इंस्टाग्राम, स्नैपचैट जैसे प्लेटफॉर्म विद्यार्थियों के दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुके हैं, जो संचार, शैक्षणिक जानकारी साझा करने और आत्मअभिव्यक्ति के लिए उपयोग - किए जाते हैं। अध्ययन में यह पाया गया कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। विशेष रूप से, सहपाठियों के साथ निरंतर तुलना, ऑनलाइन मान्यता प्राप्त करने का दबाव और अत्यधिक जुड़ाव विद्यार्थियों में तनाव, अवसाद और निम्न आत्म सम्मान जैसी समस्याओं को बढ़ा सकता है।-इसके अतिरिक्त, शोध ने यह भी दर्शाया कि सोशल मीडिया का उपयोग कभीकभी शैक्षणिक सहयोग और सूचना तक त्वरित पहुँच सुनिश्चित करने - में सहायक साबित होता है। आभासी सामाजिक संबंध विद्यार्थियों को मानसिक संतोष और आत्मविश्वास प्राप्त करने में मदद कर सकते हैं। अध्ययन निष्कर्षतः यह संकेत देता है कि सोशल मीडिया का विवेकपूर्ण और उद्देश्यपूर्ण उपयोग विद्यार्थियों के मानसिक और सामाजिक कल्याण को बनाए रखने में सहायक हो सकता है। साथ ही, डिजिटल युग में विद्यार्थियों के स्वास्थ्य और शैक्षणिक प्रदर्शन को सुरक्षित रखने के लिए संतुलित उपयोग और जागरूकता आवश्यक है। **(शर्मा एवं अन्य , 2024)**

रिशभ शुक्ला, आकांक्षा सिंह एवं नीना गुप्ता द्वारा प्रयागराज के महाविद्यालयों (उत्तर प्रदेश)में अध्ययनरत विद्यार्थियों पर किए गए अध्ययन में सोशल मीडिया उपयोग के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का विश्लेषण किया गया है। यह एक वर्णनात्मक अध्ययन था, जिसमें 15-24 वर्ष आयु वर्ग के कुल 323 स्नातक स्तर के विद्यार्थियों को शामिल किया गया। इनमें 62.5 प्रतिशत पुरुष तथा 37.5 प्रतिशत महिलाएँ थीं। अध्ययन के निष्कर्षों से यह स्पष्ट हुआ कि सोशल मीडिया का अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग विद्यार्थियों के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। अधिकांश उत्तरदाताओं ने यह स्वीकार किया कि सोशल मीडिया के निरंतर उपयोग से उनमें मानसिक तनाव बढ़ता है तथा इसके प्रति लत की प्रवृत्ति विकसित होती है। इसके परिणामस्वरूप विद्यार्थियों की दिनचर्या, एकाग्रता और जीवनशैली प्रभावित होती है। शारीरिक स्वास्थ्य - के संदर्भ में अध्ययन में यह पाया गया कि अधिक स्क्रीन टाइम के कारण विद्यार्थियों को नींद में बाधा, शारीरिक सक्रियता में कमी तथा वजन बढ़ने जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इसके अतिरिक्त, आँखों से संबंधित समस्याएँ जैसे- आँखों में जलन, सूखापन, खुजली एवं तनाव–सामान्य रूप से देखी गईं। साथ ही सिरदर्द, गर्दन एवं पीठ दर्द जैसी शारीरिक शिकायतें भी सामने आईं। मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से अध्ययन में यह तथ्य उभरकर सामने आया कि सोशल मीडिया के अत्यधिक

उपयोग के कारण विद्यार्थियों में चिंता एवं अवसाद जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। समग्र रूप से यह अध्ययन इस निष्कर्ष पर पहुँचता है कि सोशल मीडिया पर व्यतीत किया गया समय और उसके उपयोग की आवृत्ति विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक सक्रियता तथा समग्र जीवनशैली को प्रत्यक्ष रूप - से प्रभावित करती है। अतः संतुलित एवं विवेकपूर्ण उपयोग की आवश्यकता पर बल दिया गया ह ै। शुक्ला एवं अन्य), 2020)

सैद्धांतिक परिप्रेक्ष्य :

प्रतीकात्मक अंतःक्रियावाद :प्रतीकात्मक अंतःक्रियावाद सिद्धांत समाज के सूक्ष्म स्तर पर व्यक्ति के दैनिक अनुभवों, पारस्परिक अंतःक्रियाओं और अर्थनिर्माण की प्रक्रिया का विश्लेषण करता है। इस - सिद्धांत के प्रमुख प्रवर्तक जॉर्ज हर्बर्ट मीड और हर्बर्ट ब्लूमर माने जाते हैं। इस दृष्टिकोण के अनुसार समाज कोई स्थिर संरचना नहीं, बल्कि निरंतर चलने वाली अंतःक्रियाओं का परिणाम है, जिसमें व्यक्ति सामाजिक प्रतीकों के माध्यम से अर्थ गढ़ता है और अपनी पहचान का निर्माण करता है। सोशल मीडिया के संदर्भ में यह सिद्धांत अत्यंत प्रासंगिक हो जाता है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर लाइक, कमेंट, शेयर, व्यूज़, फॉलोअर्स और ऑनलाइन स्टेटस आधुनिक समाज के प्रभावशाली प्रतीक बन चुके हैं। व्यक्ति इन प्रतीकों के माध्यम से स्वयं को देखने और दूसरों द्वारा देखे जाने की प्रक्रिया में संलग्न रहता है। परिणामस्वरूप, उपयोगकर्ता लगातार स्वयं की तुलना अन्य उपयोगकर्ताओं से करने लगता है, जिसे सामाजिक तुलना की प्रक्रिया कहा जाता है। यह तुलना अक्सर व्यक्ति के आत्ममूल्यांकन को - प्रभावित करती है। अपेक्षित लाइक या फॉलोअर्स न मिलने की स्थिति में आत्मसम्मान में गिरावट-, हीन भावना, असुरक्षा, चिंता और अवसाद जैसी मानसिक स्थितियाँ उत्पन्न हो सकती हैं। महाविद्यालयीन विद्यार्थियों के लिए यह प्रभाव और भी गहरा होता है, क्योंकि यह आयु पहचान निर्माण की होती है। सोशल मीडिया पर निर्मित “आदर्श छवियाँ” विद्यार्थियों को अवास्तविक मानकों की ओर धकेलती हैं, जिससे वे स्वयं को अपर्याप्त समझने लगते हैं। हर्बर्ट मीड के अनुसार ‘स्व’ का निर्माण समाज के साथ अंतःक्रिया के माध्यम से होता है। जब यह अंतःक्रिया आभासी माध्यमों पर अत्यधिक निर्भर हो जाती है, तब व्यक्ति की वास्तविक सामाजिक सहभागिता सीमित हो जाती है। इसका प्रभाव केवल मानसिक स्तर तक सीमित नहीं रहता, बल्कि यह शारीरिक स्वास्थ्य पर भी परोक्ष रूप से असर डालता है, जैसे– नींद की कमी, थकावट, ऊर्जा स्तर में गिरावट और सिरदर्द आदि। इस प्रकार प्रतीकात्मक अंतःक्रियावाद यह समझने में सहायक है कि सोशल मीडिया कैसे व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक अनुभवों के माध्यम से उसके शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

जोखिम समाज सिद्धांत :जोखिम समाज सिद्धांत जर्मन समाजशास्त्री उलरिख बेक द्वारा प्रतिपादित किया गया, जिसके अनुसार आधुनिक समाज में वैज्ञानिक, तकनीकी और औद्योगिक विकास के साथ-साथ नए प्रकार के जोखिम भी उत्पन्न होते हैं। ये जोखिम प्राकृतिक नहीं, बल्कि मानवनिर्मित होते हैं - और प्रायः आधुनिक जीवनशैली से जुड़े होते हैं। बेक के अनुसार आधुनिक समाज अब "संपत्ति के वितरण" से अधिक "जोखिम के वितरण" से परिभाषित होने लगा है। डिजिटल तकनीक और सोशल मीडिया इस आधुनिक जोखिम समाज का एक महत्त्वपूर्ण घटक हैं। सोशल मीडिया ने जहाँ संचार और सूचना के क्षेत्र में अभूतपूर्व क्रांति की है, वहीं इसके साथ कई नए सामाजिक और स्वास्थ्य संबंधी जोखिम भी सामने आए हैं। सोशल मीडिया की लत, निरंतर ऑनलाइन रहने का दबाव, साइबर तनाव, नींद की कमी, शारीरिक निष्क्रियता और मानसिक असंतुलन ऐसे जोखिम हैं, जो धीरेधीरे उपयोगकर्ताओं - के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। महाविद्यालयीन विद्यार्थी इस जोखिम के प्रति विशेष रूप से संवेदनशील हैं। वे शिक्षा, करियर, प्रतियोगिता और सामाजिक पहचान के दबाव से पहले ही जूझ रहे होते हैं। ऐसे में सोशल मीडिया पर निरंतर सक्रिय रहने की अपेक्षा उनके मानसिक तनाव को और बढ़ा देती है। देर रात तक मोबाइल या लैपटॉप का उपयोग न केवल नींद की गुणवत्ता को प्रभावित करता है, बल्कि हार्मोनल असंतुलन, थकावट और एकाग्रता में कमी जैसी समस्याओं को भी जन्म देता है। उलरिख बेक का यह सिद्धांत इस तथ्य को रेखांकित करता है कि आधुनिक जोखिम धीरेधीरे और - अदृश्य रूप से मानव जीवन में प्रवेश करते हैं। सोशल मीडिया से जुड़े स्वास्थ्य जोखिम भी तत्काल दिखाई नहीं देते, लेकिन दीर्घकाल में इनके प्रभाव गंभीर हो सकते हैं। इस दृष्टि से सोशल मीडिया केवल एक तकनीकी साधन नहीं, बल्कि एक सामाजिक जोखिम भी है, जिसके प्रभाव व्यक्तिगत स्तर से लेकर सामाजिक स्तर तक देखे जा सकते हैं। अतः जोखिम समाज सिद्धांत सोशल मीडिया और स्वास्थ्य के बीच संबंध को समझने के लिए एक सशक्त समाजशास्त्रीय ढाँचा प्रदान करता है।

शोध उदेश्य:

- महाविद्यालयीन विद्यार्थियों में सोशल मीडिया के उपयोग के पैटर्न, पसंदीदा प्लेटफॉर्म और समयावधि का अध्ययन।
- सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से उत्पन्न मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं तनाव), चिंता, अवसाद एवं आत्मका विश्लेषण। (सम्मान-
- सोशल मीडिया उपयोग से जुड़ी नींद, दृष्टि, थकान एवं अन्य शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं का मूल्यांकन।

- सोशल मीडिया के उपयोग का विद्यार्थियों के शैक्षणिक, सामाजिक एवं जीवनशैली पर प्रभाव का - अध्ययन तथा सुधारात्मक उपाय सुझाना।

कार्यप्रणाली:

अध्ययन क्षेत्र: प्रस्तुत अध्ययन के लिए मीरजापुर जनपद के चुनार तहसील के अंतर्गत स्थित महाविद्यालयों को अध्ययन क्षेत्र के रूप में चयनित किया गया है। अध्ययन में चयनित महाविद्यालयों के "स्नातक एवं परास्नातक" स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है, जिससे सोशल मीडिया उपयोग से संबंधित शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का समुचित एवं तथ्यपरक विश्लेषण किया जा सके।

शोध प्रविधि: यह अध्ययन वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक शोध प्रविधि पर आधारित है। इसके अंतर्गत विद्यार्थियों द्वारा सोशल मीडिया के उपयोग की प्रवृत्तियों तथा उससे उत्पन्न मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी प्रभावों का समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से अध्ययन किया गया है।

प्रतिदर्श चयन विधि: प्रस्तुत अध्ययन में प्रतिदर्श चयन हेतु उद्देश्यपरक प्रतिदर्श विधि एवं स्तरीकृत यादृच्छिक प्रतिदर्श विधि का प्रयोग किया गया है। अध्ययन का भौगोलिक क्षेत्र चुनार तहसील (जनपद मीरजापुर) तक सीमित होने के कारण अध्ययन क्षेत्र का चयन उद्देश्यपरक प्रतिदर्श विधि के माध्यम से किया गया है, जिससे शोध को एक विशिष्ट, प्रासंगिक एवं अनुसंधान उद्देश्य से प्रत्यक्ष रूप से संबद्ध क्षेत्र तक सीमित रखा जा सके। चयनित अध्ययन क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले महाविद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के चयन हेतु स्तरीकृत यादृच्छिक प्रतिदर्श विधि का उपयोग किया गया है। इसके अंतर्गत विद्यार्थियों को विभिन्न स्तरों में विभाजित किया गया है। जैसे–

(1) शैक्षणिक स्तर (स्नातक एवं स्नातकोत्तर)
(2) लिंग (पुरुष एवं महिला)

प्रत्येक स्तर से आवश्यकतानुसार विद्यार्थियों का चयन यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया, जिससे सभी वर्गों को समान प्रतिनिधित्व प्राप्त हो सके तथा अध्ययन के निष्कर्ष अधिक प्रतिनिधिक एवं विश्वसनीय बन सकें।

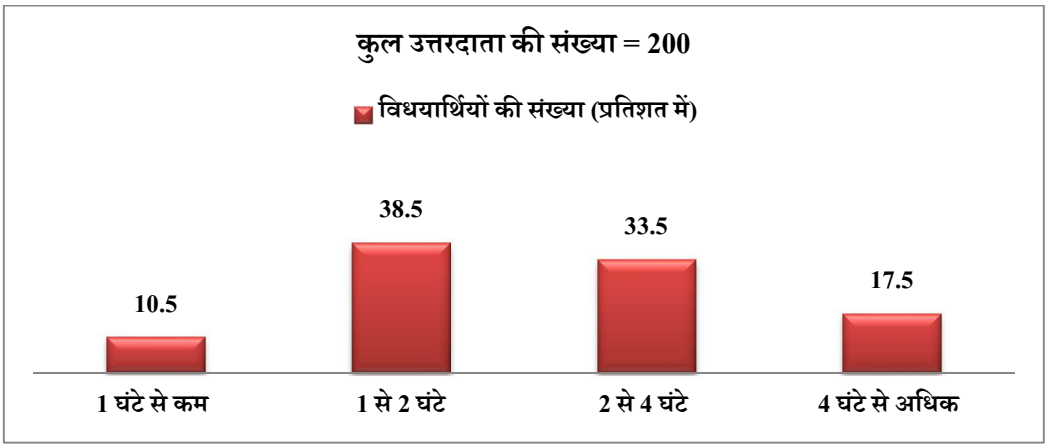
प्रदत्त संकलन :प्रस्तुत अध्ययन में **प्राथमिक प्रदत्तों** के संकलन हेतु **प्रश्नावली अनुसूची** का प्रयोग किया गया है। प्रश्नावली का निर्माण शोध उद्देश्यों के अनुरूप किया गया है, जिसमें **खुले एवं बंद दोनों प्रकार के प्रश्न** सम्मिलित हैं। प्राथमिक प्रदत्तों का संकलन **प्रत्यक्ष संपर्क** के माध्यम से चयनित महाविद्यालयों

में अध्ययनरत विद्यार्थियों से किया गया है। इसके अतिरिक्त, अध्ययन में **नेटनोग्राफी विधि** का भी उपयोग किया गया है, जिसके अंतर्गत सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों पर विद्यार्थियों के व्यवहार, सहभागिता एवं प्रवृत्तियों का अवलोकन किया गया है। **द्वितीयक प्रदत्तों** के संकलन हेतु संबंधित विषय से जुड़ी **पुस्तकों, शोध पत्रों, राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय जर्नलों, रिपोर्टों तथा विश्वसनीय वेबसाइटों** का सहारा लिया गया है, जिससे अध्ययन को सैद्धांतिक एवं तथ्यात्मक आधार प्रदान किया जा सके।

प्रदत्त विश्लेषण एवं विवेचन:

उत्तरदाताओं का परिचय: प्रस्तुत अध्ययन में मीरजापुर जनपद के चुनार तहसील के अंतर्गत स्थित कुल 5 महाविद्यालयों को सम्मिलित किया गया है। इन महाविद्यालयों से कुल 200 उत्तरदाताओं का चयन किया गया। प्रत्येक महाविद्यालय से 40-40 विद्यार्थियों को नमूने में शामिल किया गया है। चयनित 40 विद्यार्थियों में से 20 विद्यार्थी स्नातक स्तर तथा 20 विद्यार्थी स्नातकोत्तर स्तर से लिए गए हैं। स्नातक स्तर के 20 विद्यार्थियों में 10 पुरुष एवं 10 महिला विद्यार्थियों का चयन किया गया है। इसी प्रकार स्नातकोत्तर स्तर के 20 विद्यार्थियों में भी 10 पुरुष एवं 10 महिला विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है। इस प्रकार शैक्षणिक स्तर एवं लिंग के आधार पर संतुलित प्रतिनिधित्व सुनिश्चित किया गया है, जिससे अध्ययन के निष्कर्ष अधिक प्रतिनिधिक, तुलनात्मक एवं विश्वसनीय बन सकें।

प्रश्न: आप प्रतिदिन औसतन कितना समय सोशल मीडिया पर व्यतीत करते हैं?



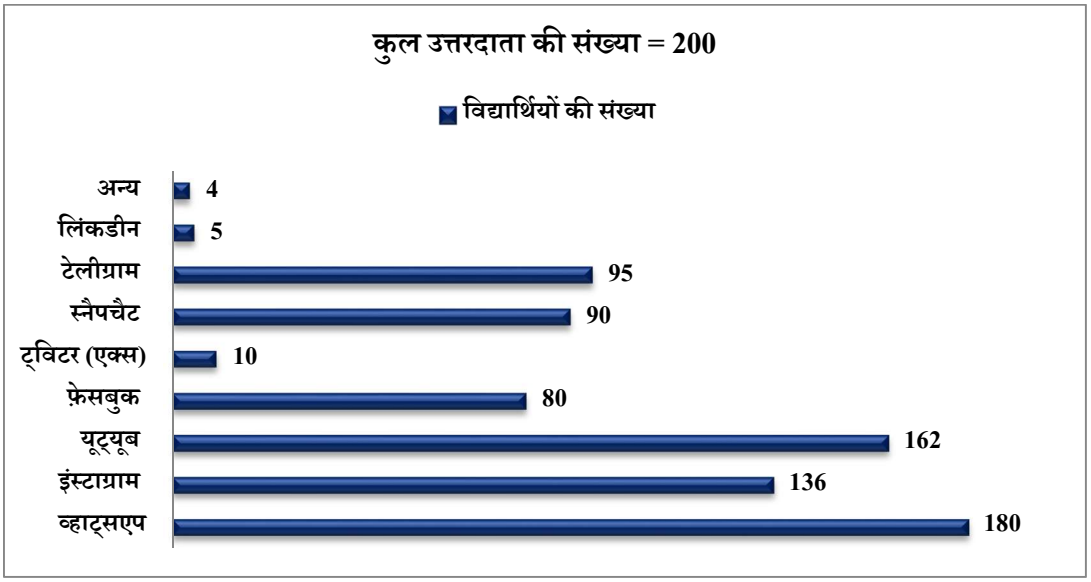
चित्र संख्या 2: (प्रतिदिन सोशल मीडिया पर व्यतीत औसत समय का विवरण)

प्रस्तुत अध्ययन में कुल 200 उत्तरदाताओं की प्रतिक्रियाओं के आधार पर यह पाया गया कि 21 विद्यार्थी (10.5%) प्रतिदिन 1 घंटे से कम समय सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं। वहीं, सर्वाधिक 77 विद्यार्थी (38.5%) प्रतिदिन 1-2 घंटे सोशल मीडिया पर व्यतीत करते हैं। इसके अतिरिक्त, 67

विद्यार्थी (33.5%) ऐसे पाए गए जो प्रतिदिन 2-4 घंटे सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं, जबकि 35 विद्यार्थी (17.5%) विद्यार्थी प्रतिदिन 4 घंटे से अधिक समय सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स पर बिताते हैं। इन आँकड़ों से स्पष्ट होता है कि अधिकांश विद्यार्थी प्रतिदिन 1 से 4 घंटे तक सोशल मीडिया का उपयोग कर रहे हैं, जिससे यह संकेत मिलता है कि सोशल मीडिया उनके दैनिक जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है। विशेष रूप से 2 घंटे से अधिक समय तक सोशल मीडिया का उपयोग करने वाले विद्यार्थियों का कुल प्रतिशत (51%) अपेक्षाकृत अधिक पाया गया, जो विद्यार्थियों में बढ़ती डिजिटल

निर्भरता तथा ऑनलाइन सक्रियता की प्रवृत्ति को दर्शाता है।

प्रश्न: आप मुख्यतः कौनकौन से सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग करते हैं-?

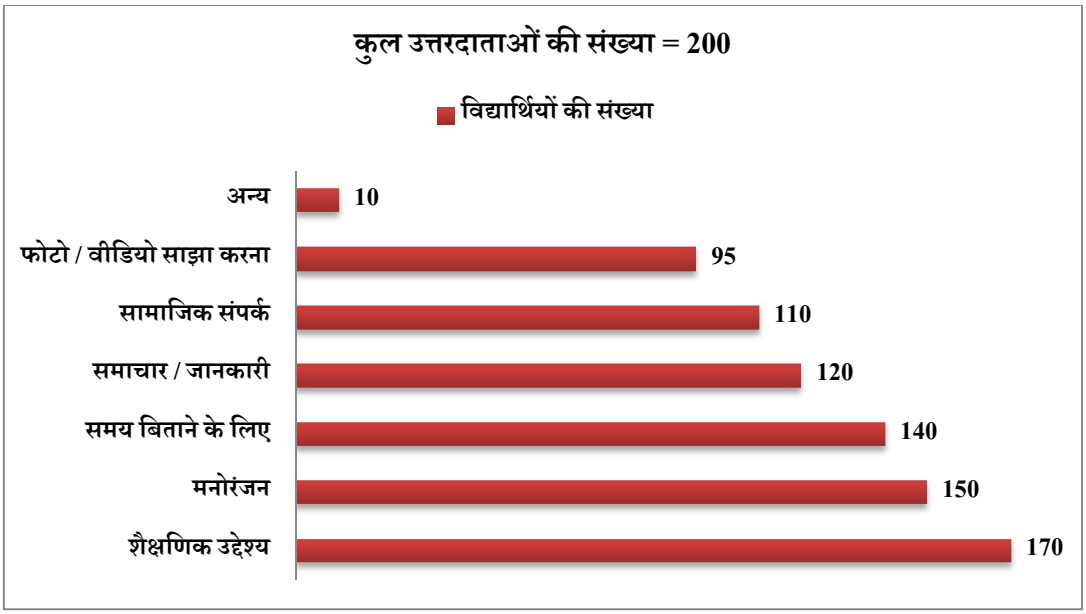


चित्र संख्या: 3 (विद्यार्थियों द्वारा सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के उपयोग का विवरण)

अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि अधिकांश विद्यार्थी एक से अधिक सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग करते हैं। इसी कारण, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग करने वाले उत्तरदाताओं (विद्यार्थियों) की संख्या200 से अधिक दिखाई दे रही है। विशेष रूप से देखा गया कि व्हाट्सएप सबसे लोकप्रिय प्लेटफॉर्म है, जिसका उपयोग 180 विद्यार्थियों ने किया। इसके बाद यूट्यूब पर 162 और इंस्टाग्राम पर 136 विद्यार्थियों का उपयोग अधिक पाया गया। टेलीग्राम 95, फेसबुक 80 और स्नैपचैट 90 विद्यार्थियों द्वारा उपयोग किया गया, जो अपेक्षाकृत कम है, जबकि ट्विटर (एक्स)10, लिंक्डइन 5 और अन्य सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग केवल 4 विद्यार्थियों द्वारा किया गया। यह आंकड़ा

दर्शाता है कि विद्यार्थी अपने सामाजिक, शैक्षणिक और मनोरंजन संबंधी उद्देश्यों के लिए विभिन्न प्लेटफॉर्म का संयोजन करते हैं। बहुपरतीय उपयोग उनके डिजिटल जुड़ाव और ऑनलाइन गतिविधियों की व्यापकता को स्पष्ट रूप से दर्शाता है।

प्रश्न: आपके द्वारा **सोशल मीडिया उपयोग का मुख्य उद्देश्य क्या है?**

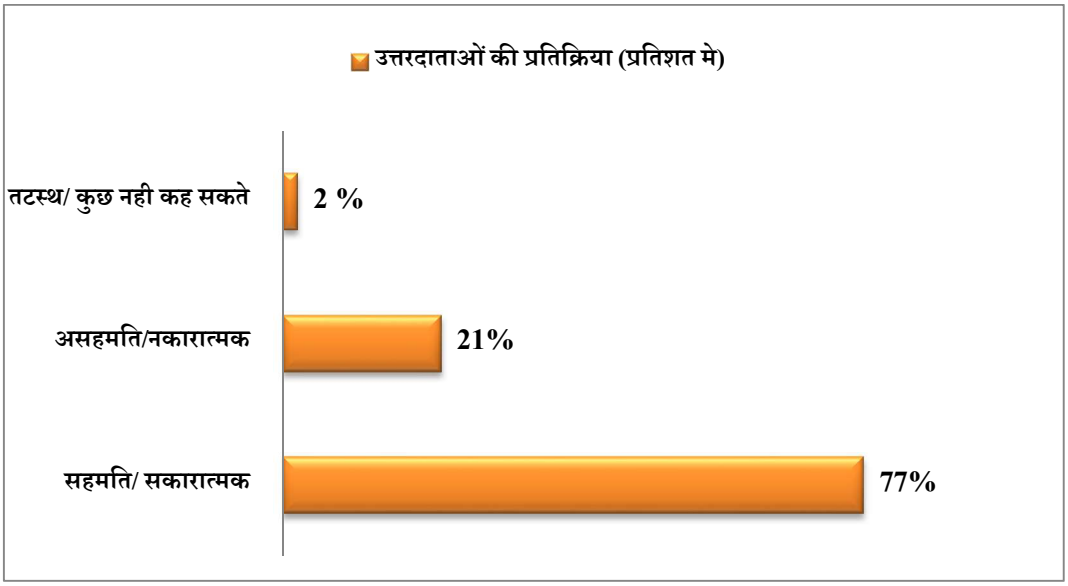


चित्र संख्या: 4 (विद्यार्थियों द्वारा सोशल मीडिया उपयोग के उद्देश्य का विवरण)

अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि विद्यार्थियों द्वारा सोशल मीडिया का उपयोग एक से अधिक उद्देश्यों के लिए किया जा रहा है। इसी कारण इस प्रश्न में उत्तरदाताओं द्वारा किए गए विकल्पों की कुल संख्या 200 से अधिक पाई गई। सर्वाधिक **170 विद्यार्थियों** ने सोशल मीडिया का उपयोग **शैक्षणिक उद्देश्य** के लिए किया, जिससे यह संकेत मिलता है कि सोशल मीडिया अब अध्ययन सामग्री, ऑनलाइन कक्षाएँ, नोट्स, शैक्षणिक वीडियो और परीक्षा संबंधी जानकारी प्राप्त करने का एक महत्वपूर्ण माध्यम बन चुका है। इसके अतिरिक्त, **150 विद्यार्थियों** ने सोशल मीडिया का उपयोग **मनोरंजन** के लिए तथा **140 विद्यार्थियों** ने **समय बिताने** के उद्देश्य से किया, जो यह दर्शाता है कि सोशल मीडिया विद्यार्थियों के अवकाश समय का भी प्रमुख हिस्सा बन गया है। **समाचार एवं जानकारी** प्राप्त करने के लिए **120 विद्यार्थियों** और **सामाजिक संपर्क बनाए रखने** के लिए **110 विद्यार्थियों** द्वारा सोशल मीडिया का उपयोग किया गया। वहीं, **फोटो एवं वीडियो साझा करने** के उद्देश्य से **95 विद्यार्थियों** ने विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग किया। इसके अतिरिक्त, **10 विद्यार्थियों** ने सोशल मीडिया के उपयोग के **अन्य उद्देश्यों** को भी उल्लेखित किया। यह तथ्य इस बात को स्पष्ट करता है कि

विद्यार्थियों की रुचि और आवश्यकता के अनुसार सोशल मीडिया उपयोग के स्वरूप में विविधता पाई जाती है। समग्र रूप से देखा जाए तो विद्यार्थियों का सोशल मीडिया उपयोग बहुआयामी एवं बहुउद्देश्यीय है। एक से अधिक विकल्पों का चयन यह दर्शाता है कि सोशल मीडिया विद्यार्थियों के शैक्षणिक, सामाजिक, सूचनात्मक तथा मनोरंजनात्मक जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है।

प्रश्न :आपके स्वास्थ्य एवं जीवनशैली पर सोशल मीडिया का क्या प्रभाव पड़ा है?



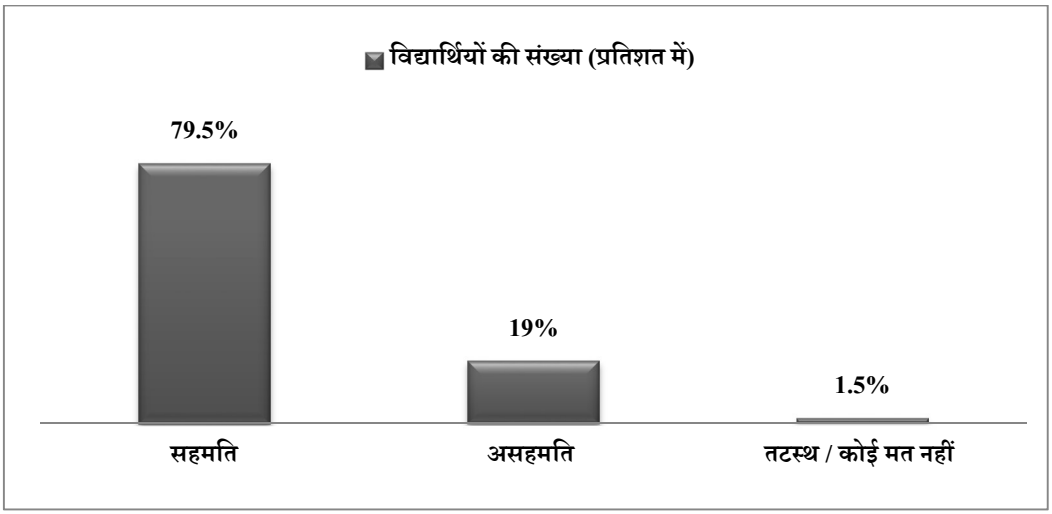
चित्र संख्या: 5 (स्वास्थ्य एवं जीवनशैली पर सोशल मीडिया का प्रभाव)

अध्ययन के निष्कर्षों से यह स्पष्ट होता है कि **77 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने सकारात्मक प्रतिक्रिया** व्यक्त की है। इसका तात्पर्य यह है कि अधिकांश विद्यार्थियों का मानना है कि सोशल मीडिया के माध्यम से उन्हें **स्वास्थ्य, फिटनेस एवं योग से संबंधित उपयोगी जानकारी** प्राप्त होती है, जो उन्हें **शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के लिए प्रेरित** करती है। इसके विपरीत, **21 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने असहमति** व्यक्त की, जबकि **2 प्रतिशत विद्यार्थी किसी निश्चित मत को व्यक्त करने की स्थिति में नहीं थे।** यह स्थिति दर्शाती है कि यद्यपि बहुसंख्यक विद्यार्थी सोशल मीडिया को स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से लाभकारी मानते हैं, फिर भी कुछ विद्यार्थियों में इसके प्रति नकारात्मक या तटस्थ दृष्टिकोण भी पाया जाता है।

विद्यार्थियों से हुई अनौपचारिक बातचीत के दौरान यह तथ्य सामने आया कि सोशल मीडिया पर उपलब्ध कुछ विशेष **हेल्थ पेज, ऑनलाइन समूह और चैनल** स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्रदान करने में सहायक सिद्ध हो रहे हैं। विद्यार्थियों ने बताया कि इन डिजिटल प्लेटफॉर्म्स के माध्यम से उन्हें **जिम, योग, संतुलित आहार, फिटनेस टिप्स, स्वच्छता तथा दैनिक स्वास्थ्य अभ्यासों** से संबंधित महत्वपूर्ण

जानकारी प्राप्त होती है। कई विद्यार्थियों का यह भी कहना था कि सोशल मीडिया पर उपलब्ध स्वास्थ्य संबंधी सामग्री से उन्हें **सही खानपान-, नियमित व्यायाम और स्वस्थ दिनचर्या** अपनाने की प्रेरणा मिली है, जिससे उनकी जीवनशैली में सकारात्मक सुधार हुआ है। कुछ विद्यार्थियों ने स्पष्ट रूप से यह भी कहा कि *"सोशल मीडिया केवल समय नष्ट करने का माध्यम नहीं है, बल्कि कई बार यह स्वस्थ रहने के लिए प्रेरित भी करता है।"* यह कथन इस बात को रेखांकित करता है कि यदि सोशल मीडिया का उपयोग **सकारात्मक, सचेत और उद्देश्यपूर्ण ढंग से** किया जाए, तो यह विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य और जीवनशैली में सुधार लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

प्रश्न: क्या सोशल मीडिया के अधिक उपयोग से शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है?



चित्र संख्या: 6 (शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव का विवरण)

अध्ययन के निष्कर्षों से यह स्पष्ट होता है कि **159 उत्तरदाताओं)79.5 प्रतिशत(** ने इन कथनों के प्रति **सहमति** व्यक्त की है। इसका अर्थ यह है कि अधिकांश विद्यार्थियों ने यह अनुभव किया है कि लंबे समय तक मोबाइल फोन या सोशल मीडिया के उपयोग से उन्हें **आँखों में जलन और थकान, गर्दन तथा पीठ में दर्द, नींद की गुणवत्ता में गिरावट,** तथा **शारीरिक थकावट या ऊर्जा की कमी** जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इसके विपरीत, **38 उत्तरदाताओं)19 प्रतिशत(** ने इन कथनों से असहमति व्यक्त की, जबकि **3 उत्तरदाता)1.5 प्रतिशत(** किसी स्पष्ट मत को व्यक्त करने की स्थिति में नहीं थे। विद्यार्थियों से हुई अनौपचारिक बातचीत के दौरान यह तथ्य सामने आया कि अधिकांश विद्यार्थी सोशल मीडिया को ऐसा माध्यम मानते हैं, जिसका **लगातार और अत्यधिक उपयोग** शरीर पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। विद्यार्थियों ने बताया कि लंबे समय तक स्क्रीन देखने से उन्हें **आँखों में दर्द, शारीरिक थकान** तथा **ऊर्जा की कमी** महसूस होती है। कुछ विद्यार्थियों का यह भी कहना था कि सोशल मीडिया

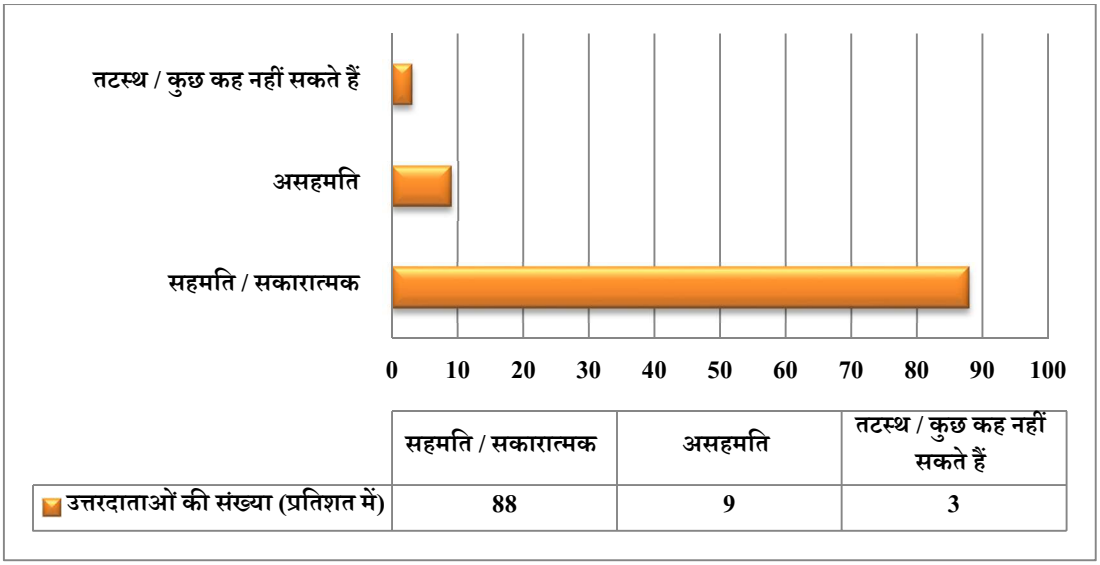
के अधिक उपयोग के कारण उन्हें **मानसिक तनाव** का सामना करना पड़ता है, जो अप्रत्यक्ष रूप से उनके शारीरिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। समग्र रूप से निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि सोशल मीडिया का **असंतुलित और अत्यधिक उपयोग** विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहा है। अतः यह आवश्यक है कि सोशल मीडिया के उपयोग में **संयम, समयप्रबंधन एवं डिजिटल - जागरूकता** को अपनाया जाए, ताकि इसके नकारात्मक प्रभावों से बचते हुए इसके सकारात्मक पक्षों का संतुलित रूप से लाभ उठाया जा सके।

विश्व स्वास्थ्य संगठन)World Health Organization – WHO) द्वारा प्रकाशित रिपोर्ट ***"Teens, Screens and Mental Health"*** में यह स्पष्ट किया गया है कि किशोरों और युवाओं द्वारा **सोशल मीडिया एवं स्क्रीन का अत्यधिक उपयोग** उनके **शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य** को प्रभावित करता है। WHO के अनुसार, सोशल मीडिया का सीमित और उद्देश्यपूर्ण उपयोग जहाँ जानकारी, सामाजिक संपर्क और सीखने में सहायक हो सकता है, वहीं इसका **अत्यधिक एवं समस्यायुक्त उपयोग-** कई स्वास्थ्य संबंधी जोखिम उत्पन्न करता है। रिपोर्ट में यह विशेष रूप से उल्लेख किया गया है कि अधिक स्क्रीन टाइम के कारण **नींद की गुणवत्ता में गिरावट, शारीरिक निष्क्रियता, आँखों में तनाव**, तथा **मानसिक दबाव** जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन यह भी मानता है कि किशोर अवस्था में लंबे समय तक मोबाइल फोन और सोशल मीडिया के संपर्क में रहने से जीवनशैली असंतुलित हो सकती है। इसलिए संगठन ने यह सुझाव दिया है कि युवाओं के लिए **डिजिटल साक्षरता, समयप्रबंधन-** और **संतुलित स्क्रीन उपयोग से संबंधित नीतियाँ** विकसित की जानी चाहिए।

रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र) Centers for Disease Control and Prevention-CDC) द्वारा किए गए राष्ट्रीय स्वास्थ्य सर्वेक्षण में यह पाया गया है कि **अधिक स्क्रीन टाइम वाले किशोरों और युवाओं** में **नींद की कमी, शारीरिक सक्रियता में गिरावट**, तथा **मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएँ** अपेक्षाकृत अधिक पाई जाती हैं। रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र के अनुसार, लंबे समय तक मोबाइल फोन, सोशल मीडिया और डिजिटल स्क्रीन के संपर्क में रहने से युवाओं की **दैनिक दिनचर्या, शारीरिक ऊर्जा और स्वास्थ्य व्यवहार** प्रभावित होते हैं। रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र रिपोर्ट यह भी बताती है कि स्क्रीन आधारित गतिविधियों की अधिकता के कारण युवाओं में **थकान, शारीरिक दर्द, ध्यान में कमी और तनाव** जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। संगठन ने इस बात पर जोर दिया है कि स्वस्थ जीवनशैली के लिए **स्क्रीन टाइम को सीमित करना, नियमित शारीरिक गतिविधि**, तथा **स्वस्थ नींद की आदतें** अपनाना आवश्यक है। रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र के ये निष्कर्ष आपके अध्ययन में

प्राप्त परिणामों से मेल खाते हैं, जहाँ विद्यार्थियों ने आँखों में दर्द, थकान, ऊर्जा की कमी और नींद प्रभावित होने की समस्या को स्वीकार किया है।

प्रश्न: क्या सोशल मीडिया सामाजिक, भावनात्मक एवं शैक्षणिक विकास को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है?

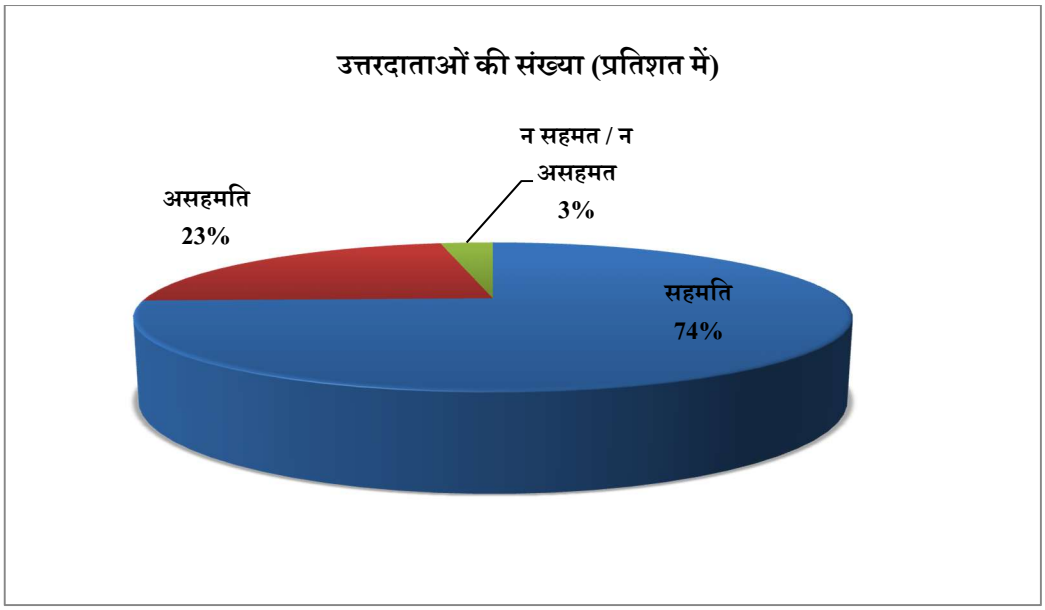


चित्र संख्या :7)सोशल मीडिया के सामाजिक, भावनात्मक एवं शैक्षणिक प्रभावों की प्रतिक्रियाएँ(

अध्ययन के निष्कर्षों से यह स्पष्ट होता है कि 88 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने इन कथनों के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया व्यक्त की। इसका अर्थ यह है कि अधिकांश विद्यार्थियों का मानना है कि सोशल मीडिया उन्हें सामाजिक और भावनात्मक सहयोग प्रदान करता है तथा अपने विचारों और भावनाओं को व्यक्त करने का अवसर देता है। इसके अतिरिक्त, विद्यार्थियों ने यह भी स्वीकार किया कि सोशल मीडिया के माध्यम से उन्हें शैक्षणिक सामग्री, अध्ययन से संबंधित जानकारी तथा सीखने के नए अवसर प्राप्त होते हैं। वहीं 9 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने इन कथनों से असहमति व्यक्त की, जबकि 3 प्रतिशत उत्तरदाता किसी स्पष्ट मत को व्यक्त करने की स्थिति में नहीं थे। उत्तरदाताओं से हुई अनौपचारिक बातचीत में यह तथ्य सामने आया कि सोशल मीडिया पर उपलब्ध प्रेरणादायक वीडियो, विचार और पोस्ट विद्यार्थियों में सकारात्मक सोच विकसित करने में सहायक होते हैं। विद्यार्थियों के अनुसार ऐसी सामग्री से आत्मविश्वास में वृद्धि होती है तथा मानसिक रूप से अच्छा महसूस होता है। कुछ विद्यार्थियों ने यह भी कहा कि सोशल मीडिया लोगों को जोड़ने, जानकारी देने, मनोरंजन करने और जागरूकता फैलाने का एक प्रभावी माध्यम है, जो जीवन को अधिक सुदृढ़ एवं उद्देश्यपूर्ण बनाने में सहायक हो सकता है। समग्र रूप से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि सोशल मीडिया का संतुलित

एवं सकारात्मक उपयोग विद्यार्थियों के सामाजिक, भावनात्मक, शैक्षणिक तथा मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

प्रश्न: क्या सोशल मीडिया मानसिक तनाव, आत्मतुलना-, अध्ययन में बाधा तथा नकारात्मक मनोदशा को प्रभावित करता है?

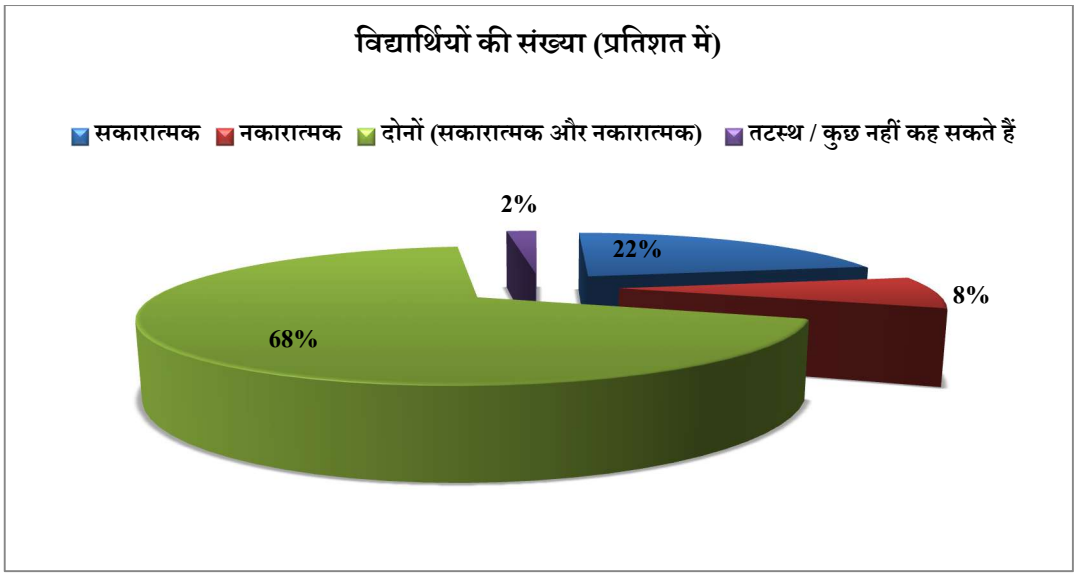


चित्र संख्या: 8 (सोशल मीडिया के नकारात्मक मानसिक एवं शैक्षणिक प्रभाव की प्रतिक्रियाएं)

अध्ययन के निष्कर्षों से यह स्पष्ट होता है कि 74 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने इन कथनों के प्रति सहमति व्यक्त की है। इसका तात्पर्य यह है कि अधिकांश विद्यार्थियों ने यह अनुभव किया है कि सोशल मीडिया का उपयोग उनके मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहा है। विद्यार्थियों ने बताया कि सोशल मीडिया पर दूसरों से तुलना करने के कारण आत्मविश्वास में कमी आती है, पढ़ाई के समय ध्यान भटकता है तथा नकारात्मक समाचार या टिप्पणियाँ मनोदशा को प्रभावित करती हैं। इसके विपरीत, 23 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने इन कथनों से असहमति व्यक्त की, जिससे यह संकेत मिलता है कि कुछ विद्यार्थी सोशल मीडिया के उपयोग को संतुलित रूप से करते हैं या इसके नकारात्मक प्रभावों से स्वयं को प्रभावित नहीं होने देते। वहीं, 3 प्रतिशत उत्तरदाता किसी स्पष्ट मत को व्यक्त करने की स्थिति में नहीं थे। विद्यार्थियों से हुई अनौपचारिक बातचीत के दौरान यह तथ्य सामने आया कि सोशल मीडिया पर नकारात्मक समाचार और टिप्पणियाँ देखने से मन उदास हो जाता है तथा तनाव और चिंता की स्थिति उत्पन्न होती है। कुछ विद्यार्थियों ने यह भी कहा कि कई बार सूचनाओं को बढ़ाचढ़ाकर - प्रस्तुत कि्या जाता है, जिससे भ्रम की स्थिति पैदा होती है और मानसिक असंतुलन बढ़ता है। समग्र

रूप से निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि सोशल मीडिया का अत्यधिक एवं असंतुलित उपयोग विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, आत्मविश्वास तथा शैक्षणिक एकाग्रता पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहा है। अतः इसके उपयोग में सजगता, मानसिक संतुलन एवं डिजिटल विवेक अपनाना आवश्यक है।

प्रश्न: सोशल मीडिया के समग्र प्रभाव और संतुलित उपयोग को लेकर आपकी धारणा क्या है?



चित्र संख्या: 9 (सोशल मीडिया के समग्र प्रभाव एवं संतुलित उपयोग का विश्लेषण)

अध्ययन के निष्कर्षों से यह स्पष्ट होता है कि 22 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने माना कि सोशल मीडिया का उनके जीवन पर **सकारात्मक प्रभाव** पड़ा है, जबकि 8 प्रतिशत विद्यार्थियों ने इसे **नकारात्मक प्रभाव** वाला बताया। वहीं, सर्वाधिक 68 प्रतिशत उत्तरदाताओं का मत यह रहा कि सोशल मीडिया का उनके जीवन पर **सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रकार का प्रभाव** पड़ा है। इसके अतिरिक्त, 2 प्रतिशत उत्तरदाता किसी निश्चित मत को व्यक्त करने की स्थिति में नहीं थे। विद्यार्थियों से हुई अनौपचारिक बातचीत के दौरान यह तथ्य सामने आया कि अधिकांश विद्यार्थी सोशल मीडिया को एक प्रभावशाली लेकिन द्वैध प्रकृति वाला माध्यम मानते हैं। विद्यार्थियों का कहना था कि सोशल मीडिया पर सकारात्मक, प्रेरणादायक और उपयोगी सामग्री देखने से मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है तथा प्रेरणा भी मिलती है। साथ ही, यह जानकारी प्राप्त करने, सीखने, सामाजिक, सांस्कृतिक, शैक्षणिक और कौशल विकास के लिए एक अच्छा माध्यम है। संतुलित उपयोग के संदर्भ में विद्यार्थियों ने यह सुझाव दिया कि सोशल मीडिया के लिए **समय सीमा निर्धारित करना, सकारात्मक एवं शैक्षणिक सामग्री को प्राथमिकता देना,** तथा **अनावश्यक और नकारात्मक सामग्री से दूरी बनाना** आवश्यक है। इसके साथ ही, व्यक्तिगत जानकारी साझा करने में सावधानी, गोपनीयता के प्रति जागरूकता, तथा पढ़ाई, शारीरिक

गतिविधि और पारिवारिक समय को महत्व देना भी संतुलित उपयोग के महत्वपूर्ण उपाय बताए गए। समग्र रूप से निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि सोशल मीडिया न तो पूर्णतः अच्छा है और न ही पूर्णतः बुरा, बल्कि इसका प्रभाव उपयोग के तरीके और उद्देश्य पर निर्भर करता है। विवेकपूर्ण, सीमित और उद्देश्यपूर्ण उपयोग ही इसके सकारात्मक प्रभावों को बढ़ा सकता है।

निष्कर्ष:

प्रस्तुत अध्ययन में महाविद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के जीवन पर सोशल मीडिया के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक एवं शैक्षणिक प्रभावों का समाजशास्त्रीय विश्लेषण किया गया। अध्ययन के निष्कर्ष यह स्पष्ट करते हैं कि सोशल मीडिया आधुनिक युवाओं के दैनिक जीवन का एक अभिन्न अंग बन चुका है, जिसका प्रभाव बहुआयामी, जटिल तथा द्वैध प्रकृति का है। प्रतीकात्मक अंतःक्रियावाद के दृष्टिकोण से देखा जाए तो सोशल मीडिया एक ऐसा मंच है जहाँ विद्यार्थी 'लाइक', 'कमेंट', 'शेयर' और 'फॉलोअर्स' जैसे डिजिटल प्रतीकों के माध्यम से अपनी पहचान और आत्मबोध का निर्माण करते हैं। सकारात्मक एवं प्रेरणादायक सामग्री विद्यार्थियों के आत्मविश्वास, सीखने की प्रवृत्ति और सामाजिक जुड़ाव को सुदृढ़ बनाती है, जबकि नकारात्मक टिप्पणियाँ, सामाजिक तुलना और अस्वीकृति की भावना मानसिक तनाव, आत्म-संशय और भावनात्मक असंतुलन को जन्म देती है। इस प्रकार, सोशल मीडिया पर होने वाली निरंतर अंतःक्रियाएँ विद्यार्थियों की सामाजिक वास्तविकता को प्रभावित करती हैं। वहीं जोखिम समाज सिद्धांत के परिप्रेक्ष्य में सोशल मीडिया को आधुनिक तकनीकी प्रगति से उत्पन्न एक नए प्रकार के जोखिम के रूप में देखा जा सकता है। अध्ययन यह दर्शाता है कि अत्यधिक और असंतुलित सोशल मीडिया उपयोग से विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य (आँखों की थकान, नींद में बाधा, शारीरिक दर्द) तथा मानसिक स्वास्थ्य (तनाव, चिंता और ध्यान-भंग) पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। ये जोखिम धीरे-धीरे विकसित होते हैं और समय के साथ गंभीर रूप धारण कर सकते हैं। समग्र रूप से निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि सोशल मीडिया न तो पूर्णतः लाभकारी है और न ही पूर्णतः हानिकारक, बल्कि इसका प्रभाव उपयोग की प्रकृति और उद्देश्य पर निर्भर करता है। अतः डिजिटल साक्षरता, आत्म-नियंत्रण, समय-प्रबंधन एवं मानसिक सजगता के माध्यम से सोशल मीडिया को जोखिम से अवसर की ओर रूपांतरित किया जा सकता है।

संदर्भ सूची:

- Ahuja, A., Prajapati, P., Lunagariya, R., Bhowmick, R., Jain, S., & Sidhu, T. K. (2025). An emerging issue: Social media addiction and its ill effects on medical

students of punjab. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, *14*(5), 2000-2006. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1952_24

- Beck, U. (1992). *Risk society: Towards a new modernity* (M. Ritter, Trans.). Sage Publications. http://www.riversimulator.org/Resources/Anthropology/RiskSociety/RiskSocietyTowardsAnewModernity1992Beck.pdf
- Behera, T. R. (2025, December 15). *Social media users statistics in india 2025*. GrabOn's Indulge - Online Shopping Tips, Buying Guide, Savings. https://www.grabon.in/indulge/statistics/social-media-statistics/?utm
- Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. University of California Press.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *13*(1), 210-230. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- Cahyani, I., Ayuni, S., Mahlia, Y., Yunita, P., & Fauziah, F. (2025). The impact of social media on mental health among university students. *BICC Proceedings*, *3*(1), 91-96. https://biccproceedings.org/index.php/bicc/article/view/151/91
- Castells, M. (2010). *The rise of the network society*. Wiley-Blackwell. https://doi.org/10.1002/9781444319514
- Chaitali, Gohri, J., Hegde, S., Sahana , S. K., & Doddaiah, S. K. (2023). Social media and mental health of undergraduate medical students of mysuru: Cross sectional study. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, *10*(8), 2863-2867. https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20232379

- डॉ0 आत्म प्रकाश त्रिपाठी) .2025). वर्तमान सामाजिक परिप्रेक्ष्य में सोशल मीडिया का युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव. *Naveen International Journal of Multidisciplinary Sciences*, *1*(4), 21-28. https://doi.org/10.71126/nijms.v1i4.34

- Gambini, B. (2022, January 24). *Social media use tied to poor physical health*. ScienceDaily; University at Buffalo. https://www.sciencedaily.com/releases/2022/01/220124103917.htm

- Garud, A. S., & Waghmare, P. B. (2023). The impact of social media on mental health and well-being on college students: The challenging perspective. *Leadership, Education, Personality: An Interdisciplinary Journal*, *18*(12), 2241-2248. https://sibe.rpress.co.in/index.php/jimr/article/view/863/82

- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, *53*(1), 59-68. https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003

- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society: From the standpoint of a social behaviorist* (C. W. Morris, Ed.). University of Chicago Press. https://ia801402.us.archive.org/29/items/in.ernet.dli.2015.215637/2015.215637.Mindself-And.pdf

- Pandey, P. (2025, January 31). *सोशल मीडिया पर खाली समय बिताना मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक, आर्थिक सर्वेक्षण में खुलासा*. TV9 Bharatvarsh. https://www.tv9hindi.com/india/economic-survey-spending-free-time-on-social-media-is-harmful-for-mental-health-3091233.html

- Prajapati, J. A. P., & Dr. Aalok. (2025). Social media aur yuva vidhyarthi: Samajik aur sanskritik parivartano ka samajshastriy adhyayan. *IJCRT - International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT)*, *13*(3), b239-b254. http://ijcrt.org/viewfull.php?&p_id=IJCRT2503145

- Rani , P., Mehta , S., Kathapalia , J., & Tyagi, R. (2023). Impact of social media on physical and psychological health of the students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, *14*(1), 48-52. https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1720453?utm
- Sharma, K., Kumar, A., Singh, D., & Srivastava, A. (2024). Effect of social media use on mental, physical and social status among college students. *Educational Administration: Theory and Practice*, *30*(1), 3922-3931. https://kuey.net/index.php/kuey/article/view/7659/6300
- Sharma, M. (2025). A conceptual study on the impact of social media usage on anxiety and depression in college students. *International Journal of Science and Social Science Research*, *2*(4), 339-345. https://doi.org/10.5281/zenodo.15090708
- Shukla, R., Singh, A., & Gupta, N. (2020). A study on health effect of social media uses among college students of shuats, prayagraj, uttar pradesh. *International Journal of Health Sciences and Research*, *10*(12), 86-92. https://www.ijhsr.org/IJHSR_Vol.10_Issue.12_Dec2020/11.pdf
- World. (2024, September 25). *Teens, screens and mental health*. Who.int; World Health Organization: WHO. https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health?utm
- Zablotsky, B., Ng, A. E., Black, L. I., Haile, G., Bose, J., Jones, J. R., & Blumberg, S. J. (2025). Associations between screen time use and health outcomes among U.S teenagers. *Preventing Chronic Disease*, *22*. https://doi.org/10.5888/pcd22.240537