The Academic
International Journal of Multidisciplinary Research

An Online Peer Reviewed / Refereed Journal
Volume 4 | Issue 6 | June 2026
ISSN: 2583-973X (Online), SJIF IF(2026): 5.6
Website: www.theacademic.in

उत्तरकाशी शहर के शिक्षित युवाओं पर सोशल मीडिया के सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभावों का अध्ययन

श्री सुभाष चन्द्र

असिस्टेंट प्रोफेसर (समाजशास्त्र विभाग), रामचंद्र उनियाल राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, उत्तरकाशी -249193,
Email - subhashchandrabyash@gmail.com

श्रीमती अंजना रावत

असिस्टेंट प्रोफेसर (इतिहास विभाग), रामचंद्र उनियाल राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय उत्तरकाशी -249193,
Email- anjanarawat1212@gmail.com

DOI : https://doi.org/10.5281/zenodo.21472046

ARTICLE DETAILS

Research Paper

Received: 17-05-2026

Accepted: 21-06-2026

Published: 15-07-2026

Keywords:

सोशल मीडिया, सकारात्मक प्रभाव, शिक्षित युवा, उत्तरकाशी शहर, संचार, डिजिटल साक्षरता।

ABSTRACT

वर्तमान डिजिटल युग में सोशल मीडिया युवाओं के जीवन का एक अत्यन्त प्रभावशाली माध्यम बन चुका है। यह संचार, सूचना, शिक्षा, आत्म-अभिव्यक्ति, सामाजिक सहभागिता और व्यावसायिक अवसरों तक पहुँच प्रदान करता है, वहीं समय-अपव्यय, शैक्षिक विचलन, साइबर बुलिंग, सामाजिक तुलना, मानसिक तनाव, तथा निर्भरता सम्बन्धी जोखिम भी उत्पन्न करता है। यह शोध पत्र उत्तरकाशी शहर के शिक्षित युवाओं (15-30 वर्ष) पर सोशल मीडिया के सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभावों का विस्तृत विश्लेषणात्मक अध्ययन प्रस्तुत करता है। 150 उत्तरदाताओं से संरचित प्रश्नावली के माध्यम से प्राथमिक डेटा एकत्र किया गया। परिणाम दर्शाते हैं कि सोशल मीडिया ज्ञान वृद्धि, शैक्षिक सहायता, सामाजिक जागरूकता और रोजगार सूचना में सहायक है, किंतु समय की बर्बादी, फेक न्यूज़, मानसिक तनाव और पढ़ाई में बाधा जैसे नकारात्मक प्रभाव भी प्रबल हैं। शोध के निष्कर्ष संतुलित उपयोग और डिजिटल साक्षरता की अनिवार्यता पर बल देते हैं।

Disclaimer: The opinions, interpretations, conclusions, recommendations, analyses, and statements expressed in this research article are solely those of the author(s) and do not reflect the views, policies, or positions of the Publisher, Chief Editor, Editors, Editorial Board, Reviewers, or their affiliated institutions. The author(s) are solely responsible for ensuring the originality, authenticity, and integrity of the manuscript and for ensuring that it is free from plagiarism, AI-generated content, copyright infringement, data falsification, and any other form of academic misconduct.

प्रस्तावना–

सूचना और संचार प्रौद्योगिकी के तीव्र विकास ने सामाजिक सम्बन्धो, शिक्षा, संस्कृति, मनोरंजन और नागरिक भागीदारी के स्वरूप में व्यापक परिवर्तन किया है। स्मार्टफोन और इण्टरनेट की बढ़ती पहुँच के साथ सोशल मीडिया अब केवल संचार का साधन नहीं, बल्कि दैनिक जीवन की संरचना का महत्त्वपूर्ण हिस्सा बन गया है। उत्तरकाशी शहर की भौगोलिक संरचना (पहाड़ी क्षेत्र), सीमित संसाधन, आंशिक शहरीकरण और शिक्षा की बढ़ती आकांक्षाओं के कारण यहाँ के शिक्षित युवाओं के लिए सोशल मीडिया विशेष महत्त्व रखता है। यह माध्यम उन्हें स्थानीय सीमाओं से बाहर निकालकर वैश्विक अवसरों से जोड़ता है, किन्तु साथ ही सांस्कृतिक असन्तुलन, मानसिक दबाव और व्यवहारगत परिवर्तनों को भी जन्म देता है। 21 वीं सदी के तीसरे दशक में, इण्टरनेट और सोशल मीडिया अब विलासिता नहीं, बल्कि एक अनिवार्य आवश्यकता बन गए हैं। उत्तरकाशी जैसे दूरस्थ क्षेत्रों में, जहाँ भौतिक दूरियाँ और भौगोलिक बाधाएँ संचार को कठिन बनाती थीं, वहां सोशल मीडिया ने एक "वैश्विक गाँव" का अनुभव प्रदान किया है। शिक्षित युवाओं के लिए यह माध्यम न केवल मनोरंजन का साधन है, बल्कि यह उनकी पहचान, राजनीतिक विचार और भविष्य की योजनाओं को आकार दे रहा है।

अध्ययन की पृष्ठभूमि –

वर्तमान युग को सूचना एवं प्रौद्योगिकी का युग कहा जाता है। विज्ञान और तकनीक के निरंतर विकास ने मानव जीवन को अत्यधिक प्रभावित किया है। विशेष रूप से इण्टरनेट और संचार तकनीकों के विस्तार ने समाज में एक नई क्रान्ति उत्पन्न की है। इसी तकनीकी विकास का एक महत्वपूर्ण परिणाम सोशल मीडिया है, जिसने सम्पूर्ण विश्व को एक डिजिटल मंच द्वारा जोड़ दिया है। आज सोशल मीडिया केवल मनोरंजन या संचार का साधन नहीं रह गया है, बल्कि यह शिक्षा, व्यापार, राजनीति, संस्कृति, सामाजिक जागरूकता तथा व्यक्तित्व निर्माण का भी एक महत्वपूर्ण माध्यम बन चुका है। आधुनिक समाज में सोशल मीडिया का प्रभाव सबसे अधिक युवा वर्ग पर देखा जाता है, क्योंकि युवा नई तकनीकों को शीघ्र अपनाने वाले वर्ग के रूप में जाने जाते हैं। शिक्षित युवा आज अपने दैनिक जीवन के अधिकांश कार्यों में सोशल मीडिया का उपयोग कर रहे हैं। सोशल मीडिया ऐसे ऑनलाइन मंचों का समूह है, जिनके माध्यम से व्यक्ति आपस में विचारों, सूचनाओं, चित्रों, वीडियो तथा अन्य सामग्री का आदान-प्रदान कर सकते हैं। **फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सऐप, यू-ट्यूब तथा एक्स** जैसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म आज युवाओं के जीवन का अभिन्न अंग बन चुके हैं। इन माध्यमों के द्वारा युवा न केवल अपने मित्रों एवं परिवार से जुड़े रहते हैं, बल्कि देश-दुनिया की जानकारी, शैक्षिक सामग्री, रोजगार सम्बन्धी सूचनाएं, मनोरंजन तथा सामाजिक गतिविधियों में भी सक्रिय भागीदारी निभाते हैं। डिजिटल युग में सोशल मीडिया ने युवाओं को अपनी प्रतिभा और विचारों को वैश्विक स्तर पर प्रस्तुत करने का अवसर प्रदान किया है। भारत जैसे विकासशील देश में इण्टरनेट और स्मार्टफोन के बढ़ते उपयोग के कारण सोशल मीडिया का प्रभाव तीव्र गति से बढ़ा है। ग्रामीण और पर्वतीय क्षेत्रों में भी इण्टरनेट सुविधाओं के विस्तार ने डिजिटल संचार को नई

दिशा प्रदान की है। उत्तरकाशी शहर, जो उत्तराखण्ड राज्य का एक महत्वपूर्ण पर्वतीय जिला है, वहां भी सोशल मीडिया का प्रभाव निरंतर बढ़ता जा रहा है। शिक्षित युवा सोशल मीडिया के माध्यम से राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय गतिविधियों से जुड़े हुए हैं। ऑनलाइन शिक्षा, डिजिटल समाचार, सरकारी योजनाओं की जानकारी, रोजगार सम्बन्धी अवसर तथा सामाजिक जागरूकता के लिए सोशल मीडिया एक प्रभावी माध्यम बन चुका है।

उत्तरकाशी शहर भौगोलिक दृष्टि से पर्वतीय और ग्रामीण विशेषताओं वाला क्षेत्र है। गंगोत्री यमुनोत्री धाम तथा प्राकृतिक सौंदर्यता के कारण यहां हर साल देश विदेश के लाखों लोग पर्यटन करने आते हैं। जो यहां की संस्कृति तथा सभ्यता को प्रभावित करते हैं। जिससे यहां के युवाओं के जीवन में पारम्परिक संस्कृति, सामाजिक मान्यताओं के साथ-साथ आधुनिक तकनीक का मिश्रित स्वरूप दिखाई देता है। वर्तमान समय में शिक्षित युवा वर्ग तेजी से डिजिटल दुनिया की ओर आकर्षित हो रहा है। मोबाइल फोन और इण्टरनेट की उपलब्धता ने युवाओं के जीवन में व्यापक परिवर्तन किए हैं। अब युवा वर्ग शिक्षा, प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी, ऑनलाइन व्यवसाय, सामाजिक संपर्क और मनोरंजन के लिए सोशल मीडिया का उपयोग कर रहा है। कोविड-19 महामारी के दौरान ऑनलाइन शिक्षा और डिजिटल संचार के बढ़ते उपयोग ने सोशल मीडिया की उपयोगिता को और अधिक बढ़ा दिया। इससे यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया आज युवाओं के जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा बन चुका है।

उत्तरकाशी जैसे पर्वतीय शहर में सोशल मीडिया के प्रभावों का अध्ययन इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि यहां पारम्परिक सामाजिक संरचना और आधुनिक तकनीकी परिवर्तनों के बीच संतुलन बनाए रखना आवश्यक है। यहां के युवा एक ओर अपनी सांस्कृतिक पहचान और पारम्परिक मूल्यों से जुड़े हुए हैं, वहीं दूसरी ओर आधुनिक डिजिटल संस्कृति से भी प्रभावित हो रहे हैं। सोशल मीडिया के कारण जीवनशैली, भाषा, व्यवहार और सामाजिक सम्बन्धों में परिवर्तन स्पष्ट रूप से दिखाई दे रहे हैं। नई पीढ़ी तेजी से डिजिटल संस्कृति को अपना रही है, जिससे सामाजिक मूल्यों और पारम्परिक जीवन शैली पर भी प्रभाव पड़ रहा है। इसलिए यह आवश्यक हो जाता है कि सोशल मीडिया के सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों पक्षों का संतुलित अध्ययन किया जाए।

यह अध्ययन विशेष रूप से उत्तरकाशी शहर के शिक्षित युवाओं पर केंद्रित है। 2011 की जनगणना अनुसार उत्तरकाशी जनपद की कुल जनसंख्या 330086 है। इस जनपद का सबसे बड़ा शहर उत्तरकाशी है, जहां शिक्षित युवाओं की संख्या सर्वाधिक है। शिक्षित युवा, समाज का वह वर्ग है, जो सामाजिक परिवर्तन और विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यदि सोशल मीडिया का उपयोग सकारात्मक दिशा में किया जाए, तो यह युवाओं के बौद्धिक, सामाजिक और आर्थिक विकास में सहायक सिद्ध हो सकता है। वहीं यदि इसका अत्यधिक या अनुचित उपयोग किया जाए, तो यह युवाओं के व्यक्तित्व और सामाजिक जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। इसलिए इस विषय का अध्ययन वर्तमान सामाजिक परिप्रेक्ष्य में अत्यंत प्रासंगिक और आवश्यक है। इस अध्ययन के माध्यम से यह जानने का प्रयास किया जाएगा कि उत्तरकाशी शहर के शिक्षित युवा सोशल मीडिया का किस प्रकार उपयोग कर रहे हैं, तथा इसका उनके

शैक्षिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और दैनिक जीवन पर क्या प्रभाव पड़ रहा है। साथ ही यह भी समझने का प्रयास किया जाएगा कि सोशल मीडिया के उपयोग में सन्तुलन और जागरूकता किस प्रकार विकसित की जा सकती है, ताकि युवा वर्ग इसके सकारात्मक पक्षों का अधिकतम लाभ प्राप्त कर सके और नकारात्मक प्रभावों से बच सके।

साहित्य समीक्षा (Review of Literature)-

सोशल मीडिया वह डिजिटल मंच है जहाँ व्यक्ति विचार, सूचना, फोटो, वीडियो तथा अनुभव साझा करता है। **फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सऐप, यू-ट्यूब तथा एक्स आदि**, युवाओं में सबसे अधिक लोकप्रिय प्लेटफॉर्म हैं। **देवी (2023)** ने बताया कि सोशल मीडिया आज युवाओं की दैनिक जीवन शैली का प्रमुख हिस्सा बन चुका है और इसका प्रभाव शिक्षा, व्यवहार एवं सामाजिक सम्बन्धों पर स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। **Deuchar (2022)** ने उत्तराखंड के पर्वतीय क्षेत्रों में युवाओं के सामाजिक जीवन एवं बेरोजगारी का अध्ययन करते हुए बताया कि सोशल नेटवर्क युवाओं के लिए सामाजिक पूंजी निर्माण का माध्यम हैं। **Dyson, & Jeffrey (2023)** ने हिमालयी क्षेत्रों के युवाओं की सामाजिक सक्रियता को डिजिटल माध्यमों से जोड़ते हुए बताया कि सोशल मीडिया सामाजिक परिवर्तन का माध्यम बन सकता है। **Sharma,& Jaggi (2023)** ने पाया कि उत्तराखंड के डिजिटल समुदाय स्थानीय पहचान, क्षेत्रीय संवाद एवं सांस्कृतिक सहभागिता को मजबूत करते हैं। **Drishti IAS (2025)** के अनुसार सोशल मीडिया युवाओं की पहचान एवं मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल रहा है। "Validation Economy" की प्रवृत्ति के कारण युवा लाइक्स एवं फॉलोअर्स को सामाजिक प्रतिष्ठा से जोड़ने लगे हैं। अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग पढ़ाई में एकाग्रता कम करता है। रात्रि में मोबाइल उपयोग से नींद प्रभावित होती है, जिससे शैक्षणिक प्रदर्शन कमजोर पड़ता है। **Morya, & Singh (2025)** का शोधपत्र **" सोशल मीडिया के सामाजिक एवं शैक्षिक प्रभाव का विश्लेषण एवं इसके शैक्षिक निहितार्थ"** सोशल मीडिया के सामाजिक एवं शैक्षिक प्रभावों का संतुलित विश्लेषण प्रस्तुत करता है। इसमें सोशल मीडिया के सकारात्मक पक्ष, जैसे संचार, सहयोगात्मक शिक्षण और शैक्षिक संसाधनों तक पहुँच को प्रभावी रूप से स्पष्ट किया गया है, वहीं इसके नकारात्मक प्रभावों—ध्यान भटकाव, तनाव और समय की बर्बादी—पर भी चर्चा की गई है। अध्ययन शिक्षा में डिजिटल जागरूकता और सुरक्षित ऑनलाइन वातावरण की आवश्यकता को रेखांकित करता है। **Siddiqui, & Singh (2016) "Social media its impact with positive and negative aspects"** इस शोध का अध्ययन क्षेत्र मुख्य रूप से भारत का शैक्षिक, सामाजिक और व्यावसायिक परिवेश था। शोध में शिक्षा, व्यवसाय, समाज और युवाओं पर सोशल मीडिया के सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभावों का आलोचनात्मक अध्ययन किया गया है। प्रमुख निष्कर्षों के अनुसार सोशल मीडिया संचार, सहयोग, विपणन तथा जानकारी साझा करने में सहायक है, विशेष रूप से छात्रों और व्यवसायों के लिए। वहीं इसके नकारात्मक प्रभावों में लत लगना, गोपनीयता सम्बन्धी समस्याएँ, साइबर जोखिम, आमने-सामने संवाद में कमी तथा गलत जानकारी का प्रसार शामिल हैं। **Kuppuswamy, & Narayan (2010)** के शोध पत्र- **"The impact of social networking websites on the education of youth"**

में युवाओं की शिक्षा पर सोशल नेटवर्किंग वेबसाइटों के प्रभाव का विश्लेषण करता है। अध्ययन क्षेत्र मुख्यतः शिक्षा और सोशल मीडिया उपयोग से जुड़ी छात्र गतिविधियों पर केन्द्रित है। शोध में, लेखक मानते हैं कि उचित मार्गदर्शन और शिक्षकों की निगरानी में ये प्लेटफ़ॉर्म शिक्षण को अधिक संवादात्मक और प्रभावी बना सकते हैं। **Khurana, & Mass (2015)** के शोध पत्र "The **impact of social networking sites on the Youth"** में युवाओं पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स के प्रभाव का विश्लेषण करता है। अध्ययन क्षेत्र मुख्यतः भारत के शहरी युवाओं तथा विद्यार्थियों से जुड़ा है, जहाँ फेसबुक, ट्विटर और लिंक्डइन जैसे प्लेटफॉर्म के उपयोग को केंद्र में रखा गया। **Kulandairaj (2014)** के अपने अध्ययन **"Impact of Social Media on the Lifestyle of Youth"** में युवाओं के जीवनशैली पर सोशल मीडिया के प्रभाव का विश्लेषण किया गया है। इसका अध्ययन क्षेत्र मुख्यतः युवा वर्ग रहा, जहाँ सोशल मीडिया उपयोग की आदतों, व्यवहार और सामाजिक सम्बन्धों का मूल्यांकन किया गया। शोध में पाया गया कि सोशल मीडिया ने संचार और जानकारी प्राप्ति को आसान बनाया, लेकिन इसके अत्यधिक उपयोग से समय की बर्बादी, तथा सामाजिक अलगाव जैसी समस्याएँ भी बढ़ीं। **Akram, & Kumar (2017)** के अध्ययन **"A study on positive and negative effects of social media on society"** में सोशल मीडिया के समाज पर सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभावों का विश्लेषण किया गया है। अध्ययन का क्षेत्र मुख्यतः स्वास्थ्य, शिक्षा, व्यवसाय, युवा वर्ग तथा सामाजिक सम्बन्धों पर सोशल मीडिया के प्रभाव तक सीमित है। शोध में पाया गया कि सोशल मीडिया संचार, ज्ञान साझा करने, व्यावसायिक विकास और सामाजिक जागरूकता बढ़ाने में सहायक है। **Singh, & Guruprasad (2019)** के शोध **"Impact of Social Media on Youth**" द्वारा किए गए अध्ययन में युवाओं पर सोशल मीडिया के प्रभाव का विश्लेषण किया गया। अध्ययन क्षेत्र मुख्य रूप से भारत के युवा वर्ग और सोशल नेटवर्किंग प्लेटफॉर्म जैसे फेसबुक एवं ट्विटर रहे। यह एक सर्वे आधारित शोध था, जिसमें युवाओं की सोशल मीडिया उपयोग की आदतों और उसके प्रभावों का अध्ययन किया गया। **Boateng, & Amankwaa (2016)** के शोध पत्र **"The impact of social media on student academic life in higher education"** में उच्च शिक्षा संस्थानों में छात्रों के शैक्षणिक जीवन पर सोशल मीडिया के प्रभाव का विश्लेषण किया गया है। अध्ययन क्षेत्र मुख्यतः घाना के उच्च शिक्षा संस्थानों से सम्बन्धित है, जहाँ छात्रों और शिक्षकों के बीच सोशल मीडिया के उपयोग, सीखने की प्रक्रिया तथा संचार पर इसके प्रभाव का परीक्षण किया गया। शोध में पाया गया कि सोशल मीडिया विद्यार्थियों के सहयोगात्मक अधिगम, सूचना साझा करने और शिक्षक-छात्र संवाद को बढ़ावा देता है। हालांकि, अत्यधिक उपयोग से ध्यान भंग, समय की बर्बादी और शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट जैसी समस्याएँ भी सामने आईं। **Barman, & Dakua (2024)** का शोध पत्र **"Studies on social media and its impact on youth: Exploring real-world consequences"** युवाओं पर सोशल मीडिया के वास्तविक प्रभावों का विश्लेषण करता है। शोध का अध्ययन क्षेत्र मुख्यतः युवाओं की ऑनलाइन गतिविधियों, डिजिटल व्यवहार और सोशल मीडिया उपयोग के सामाजिक-मनोवैज्ञानिक प्रभावों पर केंद्रित है। शोध में पाया गया कि सोशल मीडिया संचार, शिक्षा और जानकारी साझा करने में सहायक है, लेकिन इसका अत्यधिक उपयोग युवाओं में लत, मानसिक तनाव, समय की बर्बादी और

सामाजिक दूरी जैसी समस्याएँ बढ़ाता है। अध्ययन की सबसे बड़ी सीमा यह है कि इसमें विस्तृत सांख्यिकीय विश्लेषण और विविध सामाजिक वर्गों का पर्याप्त प्रतिनिधित्व नहीं है। फिर भी, यह शोध भारतीय युवाओं की बदलती डिजिटल जीवनशैली को समझने में उपयोगी है।

संदर्भ में शोध अंतराल–

साहित्य की समीक्षा से स्पष्ट होता है कि वैश्विक और राष्ट्रीय स्तर पर सोशल मीडिया के प्रभावों पर व्यापक शोध हुआ है। उत्तराखण्ड के सन्दर्भ में भी कुछ सामान्य अध्ययन उपलब्ध हैं, लेकिन मुख्य शोध अन्तराल उत्तरकाशी शहर की विशिष्ट जनसांख्यिकी जहाँ एक ओर उच्च शिक्षित युवाओं की संख्या बढ़ रही है और दूसरी ओर स्थानीय स्तर पर कॉर्पोरेट या औद्योगिक नौकरियों का अभाव है— इस विशिष्ट वर्ग पर सोशल मीडिया के द्वंद्वात्मक प्रभाव पर कोई ठोस जिला-स्तरीय अध्ययन उपलब्ध नहीं है।

अध्ययन के उद्देश्य–

1. उत्तरकाशी शहर में युवाओं के मध्य सोशल मीडिया उपयोग की प्रकृति का अध्ययन करना।
2. शिक्षित युवाओं पर सोशल मीडिया उपयोग के सकारात्मक प्रभावों का विश्लेषण करना।
3. शिक्षित युवाओं पर सोशल मीडिया उपयोग के नकारात्मक प्रभावों का परीक्षण करना।

शोध परिकल्पनाएँ-

1. सोशल मीडिया का उत्तरकाशी शहर के शिक्षित युवाओं के जीवन पर कोई महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं पड़ता।

2. सोशल मीडिया का उत्तरकाशी शहर के शिक्षित युवाओं के शैक्षिक, बौद्धिक एवं सामाजिक विकास पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

3. सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से उत्तरकाशी शहर के शिक्षित युवाओं के पारिवारिक जीवन एवं सामाजिक सम्बन्धो पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

4. उत्तरकाशी शहर के शिक्षित युवा सोशल मीडिया का उपयोग रोजगार, सूचना एवं कौशल विकास के साधन के रूप में करते हैं।

शोध पद्धति–

यह शोध विश्लेषणात्मक शोध प्रारुप पर आधारित है। जिसमें मुख्यतः गणनात्मक तथा सीमित रूप से गुणात्मक पद्धति का प्रयोग किया गया है। मात्रात्मक अध्ययन के माध्यम से सोशल मीडिया के सकारात्मक तथा नकारात्मक

प्रभावों का सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया है, जबकि गुणात्मक अध्ययन द्वारा युवाओं के अनुभवों, विचारों एवं व्यवहारिक परिवर्तनों को समझा गया है। इस अध्ययन की लक्षित जनसंख्या उत्तरकाशी शहर के 15 से 30 आयु वर्ग के शिक्षित युवा हैं। इस शोध में उद्देश्यपूर्ण नमूना चयन (Purposive Sampling) एवं सरल यादृच्छिक नमूना चयन (Simple Random Sampling) का उपयोग किया गया है। अध्ययन हेतु उत्तराकाशी मुख्य शहर से 150 शिक्षित युवाओं का चयन किया गया। यह संख्या शोध की विश्वसनीयता एवं उपलब्ध समय/संसाधनों को ध्यान में रखकर निर्धारित की गयी।

तथ्य संकलन की विधि– प्राथमिक आंकड़ों का संकलन प्रत्यक्ष सम्पर्क द्वारा संरचित प्रश्नावली एवं साक्षात्कार अनुसूचि के माध्यम से किया गया। द्वितीयक आंकड़ों हेतु पुस्तकों, शोध पत्रों एवं इण्टरनेट स्रोतों आदि का उपयोग किया गया। शोध उपकरण के रुप में निम्न 5 भागों वाली संरचित प्रश्नावली प्रयुक्त की गयी–

भाग-A: सामान्य जानकारी

भाग-B : उपयोग सम्बन्धी

भाग-C:सकारात्मक प्रभाव

भाग-D: नकारात्मक प्रभाव

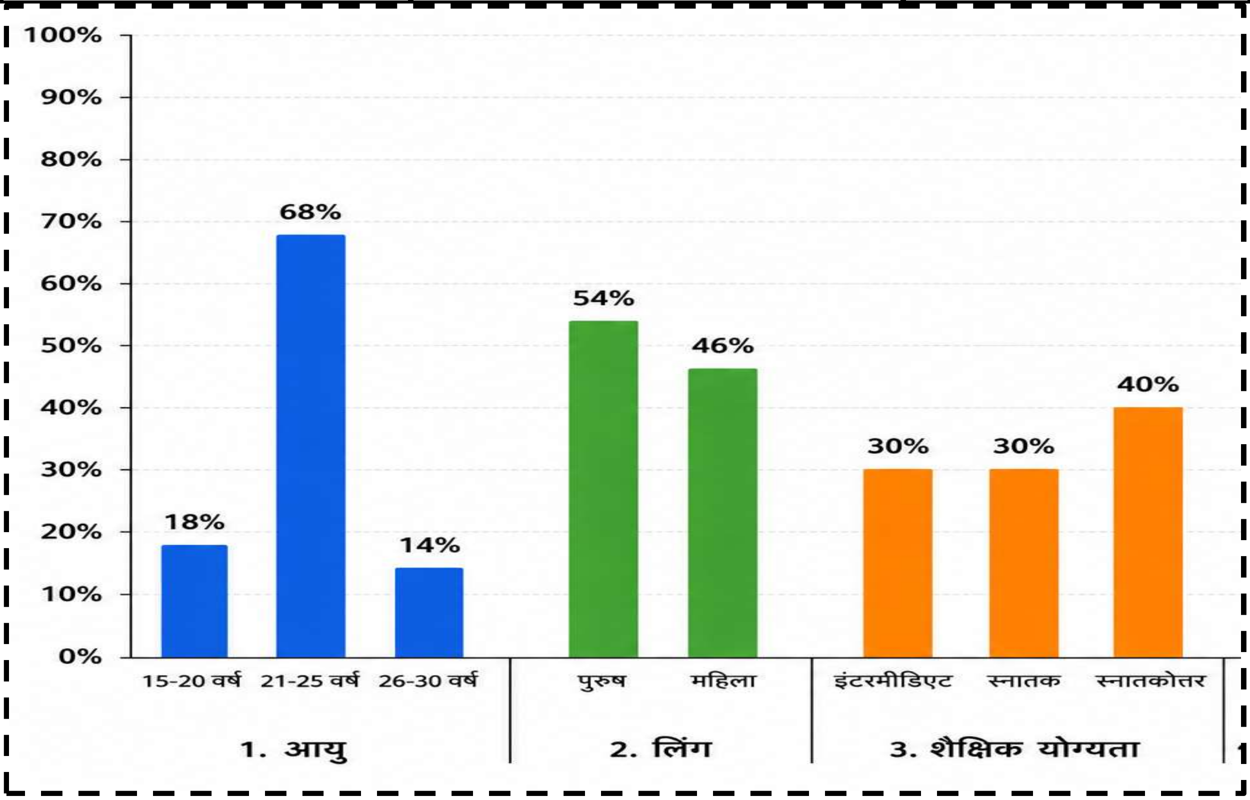
भाग-E: सुझाव

क्षेत्र से प्राप्त आंकड़ों का विवरण एवं विश्लेषण निम्नवत है–

1. जनसांख्यिकीय विवरण (N=150)

भाग-A: सामान्य जानकारी		
श्रेणी	**उप-श्रेणी**	**प्रतिशत**
1. आयु	15-20 वर्ष	18%
	21-25 वर्ष	68%
	26-30 वर्ष	14%
2. लिंग	पुरुष	54%
	महिला	46%

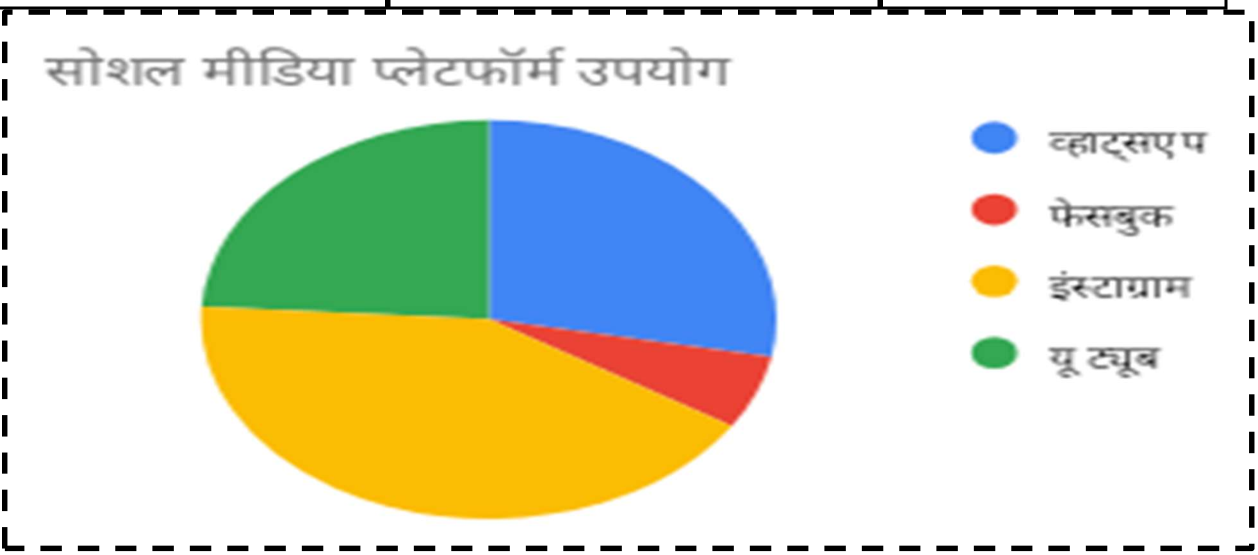
3. शैक्षिक योग्यता	इण्टरमीडिएट	30%
	स्नातक	30%
	स्नातकोत्तर	40%



समान्य जानकारी का विश्लेषण– उत्तरकाशी शहर के शिक्षित युवाओं पर सोशल मीडिया के सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभावों के अध्ययन हेतु एकत्रित सामान्य जानकारी के आँकड़ों से युवाओं की सामाजिक एवं शैक्षिक पृष्ठभूमि का स्पष्ट चित्र सामने आता है। आयु वर्ग के आधार पर अध्ययन में सर्वाधिक भागीदारी 21–25 वर्ष आयु वर्ग के युवाओं की रही, जिनका प्रतिशत 68% है। 15–20 वर्ष आयु वर्ग के 18% युवा अध्ययन में शामिल रहे। जबकि 26 से 30 आयु वर्ग का प्रतिशत सबसे कम 14 % रहा। लिंग के आधार पर अध्ययन में पुरुष प्रतिभागियों का प्रतिशत 54% तथा महिला प्रतिभागियों का प्रतिशत 46% रहा। जो सोशल मीडिया के उपयोग में दोनों वर्गों की लगभग समानता प्रदर्शित करता है। शैक्षिक योग्यता के आधार पर अध्ययन में 40% प्रतिभागी स्नातकोत्तर स्तर के थे जबकि इंटरमीडिएट एवं स्नातक स्तर के प्रतिभागियों का प्रतिशत 30-30% रहा।

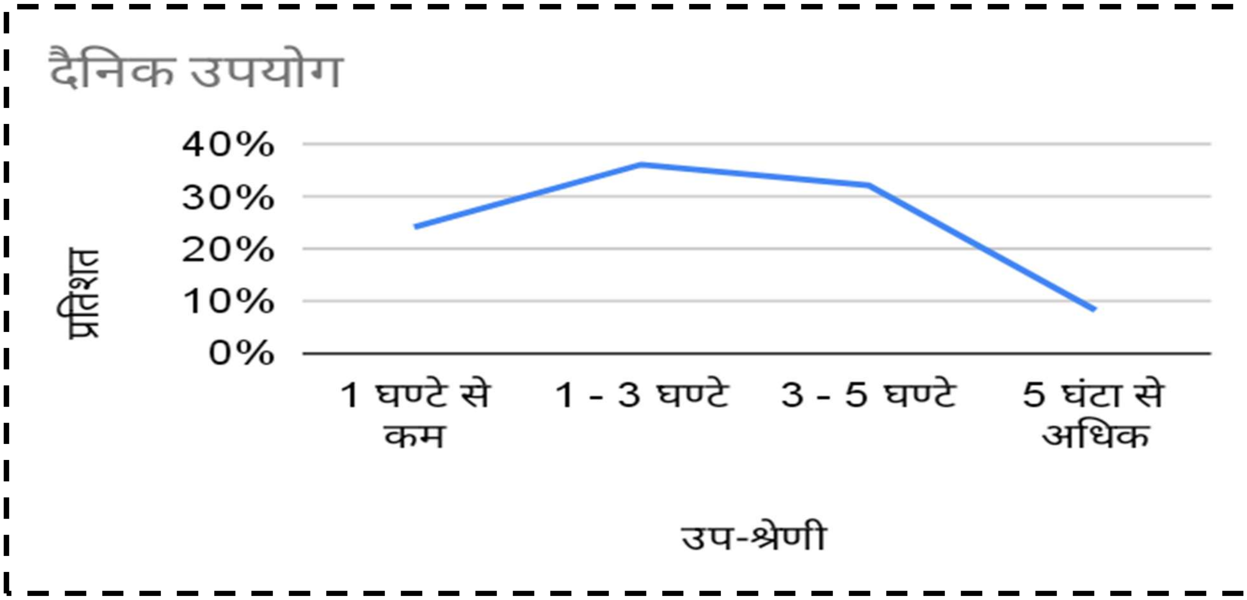
भाग - B: उपयोग सम्बन्धी

श्रेणी	उप-श्रेणी	प्रतिशत
4. सोशल मीडिया उपयोग	हाँ	94%
	नहीं	6%
5. प्रमुखतः उपयोग किया गया प्लेटफॉर्म	व्हाट्सएप	28%
	फेसबुक	6%
	इंस्टाग्राम	42%
	यू ट्यूब	24%
6. दैनिक उपयोग	1 घण्टे से कम	24%
	1 - 3 घण्टे	36%
	3 - 5 घण्टे	32%
	5 घंटा से अधिक	8%



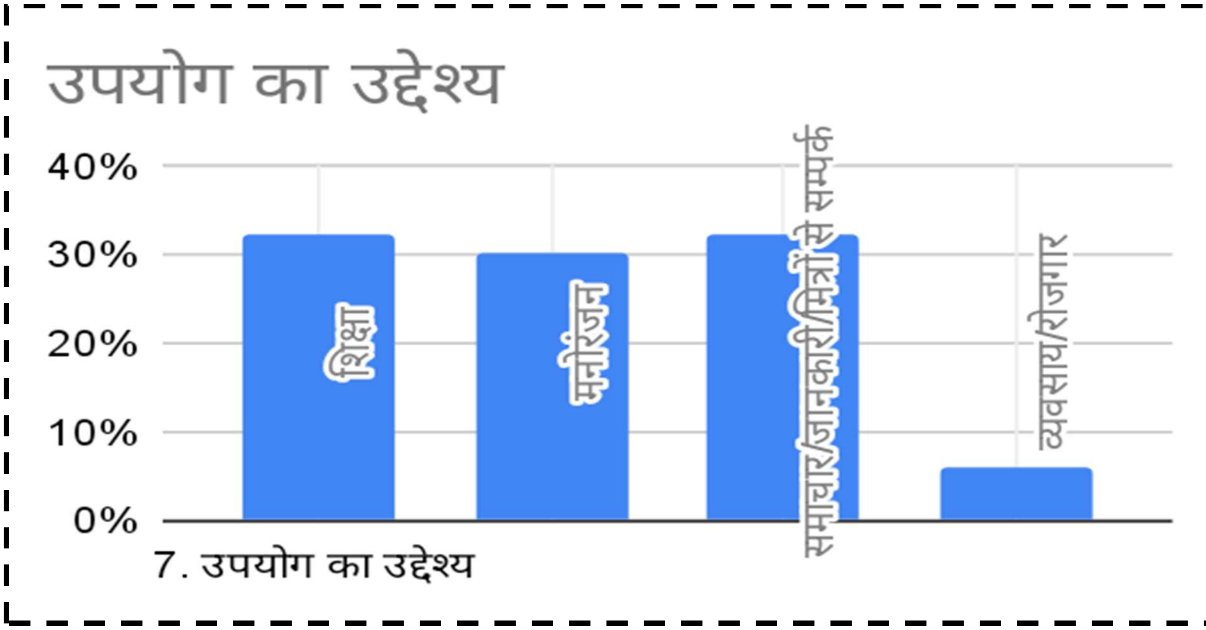
उपयोग सम्बन्धी आंकड़ों का विश्लेषण– अध्ययन के आंकड़ों के अनुसार उत्तरकाशी शहर के अधिकांश, लगभग 94% शिक्षित युवा सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं, जबकि केवल 6% युवा इसका उपयोग नहीं करते। प्रमुख प्लेटफॉर्मों

में Instagram सबसे अधिक लोकप्रिय है, जिसका उपयोग 42% युवा करते हैं। इसके बाद WhatsApp का उपयोग 28% और YouTube का उपयोग 24% युवा करते हैं। Facebook का उपयोग केवल 6% लोगों द्वारा किया जा रहा है। दैनिक उपयोग के संदर्भ में 36% युवा 1 से 3 घंटे तथा 32% युवा 3 से 5 घंटे तक सोशल मीडिया पर सक्रिय रहते हैं। जबकि उत्तरकाशी के 24% युवा ऐसे हैं जो सोशल मीडिया का उपयोग एक घण्टे से भी कम करते हैं।



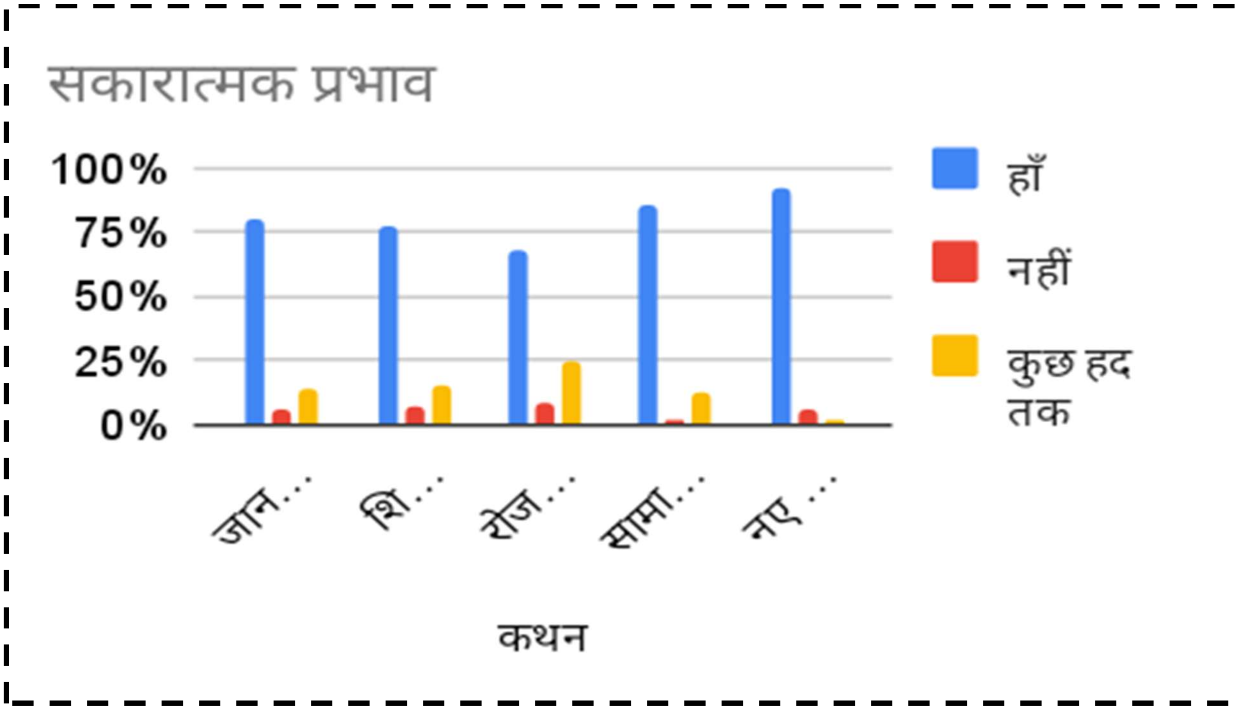
भाग - B: उपयोग सम्बन्धी		
श्रेणी	**उप-श्रेणी**	**प्रतिशत**
7. उपयोग का उद्देश्य	शिक्षा	32%
	मनोरंजन	30%
	समाचार/जानकारी/मित्रों से सम्पर्क	32%
	व्यवसाय/रोजगार	6%

आँकड़ों के अनुसार इंटरनेट/सोशल मीडिया का सर्वाधिक उपयोग शिक्षा तथा समाचार/जानकारी/मित्रों से सम्पर्क के लिए (32%-32%) किया जाता है। मनोरंजन के लिए 30% लोग इसका उपयोग करते हैं। जबकि व्यवसाय/रोजगार हेतु उपयोग सबसे कम (6%) है।



भाग – C: सकारात्मक प्रभाव

कथन	**हाँ**	**नहीं**	**कुछ हद तक**
जानकारी एवं ज्ञान में वृद्धि	80%	6%	14%
शिक्षा एवं ऑनलाइन सीखने में सहायक	78%	7%	15%
रोजगार/व्यवसाय सम्बन्धी जानकारी	68%	8%	24%
सामाजिक जागरूकता बढ़ती है	86%	2%	12%
नए लोगों से जुड़ने एवं संवाद कौशल	92%	6%	2%



सकारात्मक प्रभाव का विश्लेषण–

1. जानकारी एवं ज्ञान में वृद्धि– लगभग 80% उत्तरदाताओं के जवाब अनुसार सोशल मीडिया से उनके ज्ञान और जानकारी में वृद्धि होती है। केवल 6% ने इससे असहमति व्यक्त की, जबकि 14% ने कुछ हद तक सहमति दी। जिससे स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया युवाओं के लिए सूचना प्राप्त करने का एक प्रभावी माध्यम बन चुका है। जिससे विभिन्न शैक्षिक, सामाजिक तथा समसामयिक विषयों की जानकारी युवाओं तक शीघ्र पहुँचती है।

2. शिक्षा एवं ऑनलाइन सीखने में सहायक– प्राप्त आंकड़ों के अनुसार 78% युवाओं ने स्वीकार किया कि सोशल मीडिया शिक्षा और ऑनलाइन सीखने में सहायक है। कोविड-19 के बाद ऑनलाइन शिक्षा के बढ़ते प्रभाव ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स को अध्ययन सामग्री, वीडियो लेक्चर और शैक्षिक चर्चाओं का महत्वपूर्ण स्रोत बना दिया है। केवल 7% उत्तरदाता इससे असहमत रहे, जबकि 15% ने इसे आंशिक रूप से उपयोगी माना।

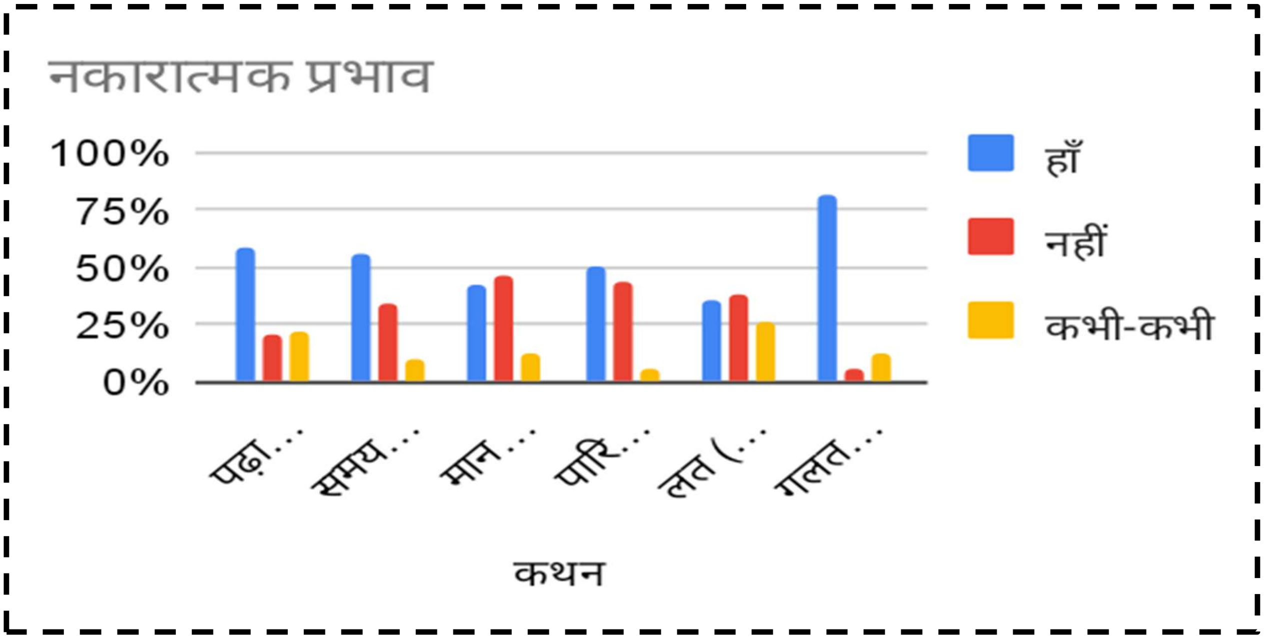
3. रोजगार/व्यवसाय सम्बन्धी जानकारी– उत्तरदाताओं में 68% ने माना कि सोशल मीडिया रोजगार एवं व्यवसाय से जुड़ी जानकारी प्रदान करता है। वर्तमान समय में नौकरी की सूचनाएँ, ऑनलाइन व्यवसाय, डिजिटल मार्केटिंग तथा फ्रीलांसिंग जैसी संभावनाएँ सोशल मीडिया के माध्यम से तेजी से उपलब्ध हो रही हैं। हालांकि 24% युवाओं ने "कुछ हद तक" सहमति व्यक्त की, जो यह दर्शाता है कि सभी युवाओं को इससे समान रूप से लाभ नहीं मिल पा रहा है।

4. सामाजिक जागरूकता में वृद्धि– 86% युवाओं का मानना है कि सोशल मीडिया सामाजिक जागरूकता बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सामाजिक मुद्दों, सरकारी योजनाओं, पर्यावरण, स्वास्थ्य तथा महिला सुरक्षा जैसे विषयों पर जानकारी तेजी से प्रसारित होती है। केवल 2% उत्तरदाताओं ने इससे असहमति जताई, जो इस प्रभाव की व्यापक स्वीकृति को दर्शाता है।

5. नए लोगों से जुड़ने एवं संवाद कौशल का विकास– सबसे अधिक 92% उत्तरदाताओं ने माना कि सोशल मीडिया नए लोगों से जुड़ने और संवाद कौशल विकसित करने में सहायक है। यह आँकड़ा दर्शाता है कि सोशल मीडिया युवाओं के सामाजिक नेटवर्क को विस्तृत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। केवल 6% उत्तरदाता असहमत रहे तथा 2% ने आंशिक सहमति दी।

भाग - D: नकारात्मक प्रभाव

कथन	हाँ	नहीं	कभी-कभी
पढ़ाई/काम में बाधा	58%	20%	22%
समय की बर्बादी	56%	34%	10%
मानसिक तनाव या चिंता	42%	46%	12%
पारिवारिक एवं सामाजिक सम्बन्ध प्रभावित	50%	44%	6%
लत (Addiction) महसूस	36%	38%	26%
गलत/भ्रामक जानकारी का प्रभाव	82%	6%	12%



नकारात्मक प्रभाव सम्बन्धी आंकड़ों का विश्लेषण–

1. पढ़ाई/काम में बाधा– उत्तरदाताओं में 58% के अनुसार, सोशल मीडिया उनकी पढ़ाई या कार्य में बाधा उत्पन्न करता है, जबकि 22% ने कहा कि यह समस्या कभी-कभी होती है। केवल 20% ने इससे असहमति व्यक्त की। यह आँकड़ा दर्शाता है कि सोशल मीडिया युवाओं का ध्यान भटकाने वाला प्रमुख माध्यम बन चुका है। लगातार नोटिफिकेशन, मनोरंजन सामग्री और अत्यधिक स्क्रीन समय के कारण उनकी एकाग्रता एवं उत्पादकता प्रभावित हो रही है।

2. समय की बर्बादी– उत्तरकाशी के 56% युवाओं ने माना कि सोशल मीडिया उनके समय की बर्बादी करता है। 34% ने इससे इनकार किया, जबकि 10% ने इसे कभी-कभी होने वाली समस्या बताया। यह परिणाम इंगित करता है कि अधिकांश युवा सोशल मीडिया पर आवश्यकता से अधिक समय व्यतीत करते हैं, जिससे उनके दैनिक कार्य, अध्ययन और रचनात्मक गतिविधियाँ प्रभावित होती हैं। यह प्रवृत्ति समय प्रबंधन की कमी को भी दर्शाती है।

3. मानसिक तनाव या चिंता– 42% उत्तरदाताओं ने सोशल मीडिया से मानसिक तनाव या चिंता होने की बात स्वीकार की, जबकि 46% ने इसे नकारा। 12% ने कहा कि यह कभी-कभी अनुभव होता है। यद्यपि इस कथन पर मत विभाजित दिखाई देते हैं, फिर भी एक बड़ा वर्ग मानसिक दबाव महसूस कर रहा है। तुलना की प्रवृत्ति, लाइक्स और फॉलोअर्स की प्रतिस्पर्धा, तथा नकारात्मक सामग्री मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है।

4. पारिवारिक एवं सामाजिक संबंध प्रभावित– 50% युवाओं ने माना कि सोशल मीडिया के कारण उनके पारिवारिक एवं सामाजिक संबंध प्रभावित हुए हैं। 44% ने इससे असहमति व्यक्त की।

यह दर्शाता है कि ऑनलाइन संवाद बढ़ने के साथ प्रत्यक्ष सामाजिक संपर्क में कमी आ रही है। परिवार के साथ समय बिताने तथा सामाजिक सहभागिता में कमी से रिश्तों में दूरी उत्पन्न हो सकती है।

5. लत (Addiction) महसूस होना— 36% उत्तरदाताओं ने सोशल मीडिया की लत महसूस होने की बात कही, जबकि 26% ने इसे कभी-कभी अनुभव किया। यह तथ्य महत्वपूर्ण है क्योंकि लगभग दो-तिहाई युवा किसी न किसी स्तर पर सोशल मीडिया पर निर्भरता महसूस कर रहे हैं। अत्यधिक उपयोग भविष्य में व्यवहारिक और मानसिक समस्याओं को जन्म दे सकता है।

6. गलत/भ्रामक जानकारी का प्रभाव– सबसे अधिक 82% उत्तरदाताओं ने माना कि सोशल मीडिया पर गलत या भ्रामक जानकारी का प्रभाव पड़ता है। केवल 6% ने इससे असहमति व्यक्त की। यह परिणाम अत्यंत गंभीर है और दर्शाता है कि फेक न्यूज़, अफवाहें तथा अप्रमाणित सूचनाएँ युवाओं की सोच और निर्णय क्षमता को प्रभावित कर रही हैं। डिजिटल साक्षरता की आवश्यकता यहाँ स्पष्ट रूप से दिखाई देती है।

समग्र निष्कर्ष (Overall Conclusion)

अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि सोशल मीडिया आज युवाओं के जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है। उत्तरकाशी जैसे पहाड़ी एवं संसाधन-सीमित क्षेत्र में सोशल मीडिया ने शिक्षा, जानकारी एवं सामाजिक जागरूकता बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। यू ट्यूब ऑनलाइन कोर्स एवं डिजिटल प्लेटफॉर्म ने युवाओं को नई शिक्षा एवं रोजगार संबंधी अवसर उपलब्ध कराए हैं। इसके अतिरिक्त स्थानीय संस्कृति, मेले एवं त्योहारों को रील्स और अन्य माध्यमों से वैश्विक पहचान मिली है, जिससे उत्तरकाशी में पर्यटन को भी बढ़ावा मिला है। अध्ययन अनुसार अधिकांश युवाओं का मानना है कि, सोशल मीडिया से उनके संवाद कौशल, सामाजिक संबंध एवं ज्ञान में वृद्धि हुई है। विशेष रूप से 92% युवाओं ने नए लोगों से जुड़ने एवं संवाद कौशल में सुधार को स्वीकार किया। इससे यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया सामाजिक संपर्क का प्रभावी माध्यम बन चुका है। दूसरी ओर, सोशल मीडिया के कुछ नकारात्मक प्रभाव भी सामने आए हैं। अध्ययन में पाया गया कि अत्यधिक उपयोग के कारण पढ़ाई एवं कार्य में बाधा, समय की बर्बादी तथा मानसिक तनाव जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। सबसे गंभीर समस्या गलत एवं भ्रामक जानकारी का प्रसार है, जिसे 82% युवाओं ने स्वीकार किया। इससे स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया का उपयोग यदि संतुलित एवं जागरूकता के साथ न किया जाए, तो यह युवाओं के मानसिक, सामाजिक एवं शैक्षिक जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। अतः निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि सोशल मीडिया एक प्रभावशाली साधन है, जिसका उपयोग सकारात्मक दिशा में किया जाए तो यह शिक्षा, रोजगार, जागरूकता एवं सांस्कृतिक विकास में सहायक सिद्ध हो सकता है, जबकि अनियंत्रित एवं असावधान उपयोग युवाओं के लिए हानिकारक भी हो सकता है।

महत्वपूर्ण सुझाव (Suggestions)

1. युवाओं को सोशल मीडिया के संतुलित एवं जिम्मेदार उपयोग के प्रति जागरूक किया जाना चाहिए।
2. विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में डिजिटल साक्षरता संबंधी कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए।
3. फेक न्यूज एवं भ्रामक सूचनाओं की पहचान एवं बचाव के लिए युवाओं को प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए।
4. सरकार एवं प्रशासन को स्थानीय संस्कृति और पर्यटन के प्रचार हेतु सोशल मीडिया का सकारात्मक उपयोग बढ़ावा देना चाहिए।
5. अभिभावकों एवं शिक्षकों को युवाओं की ऑनलाइन गतिविधियों के प्रति मार्गदर्शनात्मक भूमिका निभानी चाहिए।
6. मानसिक तनाव एवं सोशल मीडिया की लत को कम करने हेतु खेल, योग एवं सामाजिक गतिविधियों को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

शोध का योगदान

1. यह शोध उत्तरकाशी के शिक्षित युवाओं पर सोशल मीडिया के वास्तविक प्रभावों को समझने में सहायक है।
2. शोध से शिक्षा, रोजगार एवं सामाजिक जागरूकता में सोशल मीडिया की भूमिका स्पष्ट होती है।
3. यह अध्ययन सोशल मीडिया के दुष्प्रभावों जैसे फेक न्यूज, समय की बर्बादी एवं मानसिक तनाव की पहचान करता है।
4. शोध, नीति-निर्माताओं, शिक्षकों एवं अभिभावकों को युवाओं के डिजिटल व्यवहार को समझने में सहायता प्रदान करेगा।

यह अध्ययन भविष्य में डिजिटल शिक्षा एवं सोशल मीडिया जागरूकता से संबंधित शोध कार्यों के लिए आधार प्रदान करेगा।

संदर्भ सूची (References)

1. देवी, प्रतिभा (2023). *युवाओं पर सोशल मीडिया के प्रभाव पर एक अध्ययन.* International Journal of Home Science.
2. Akram, W., & Kumar, R. (2017). *A study on positive and negative effects of social media on society*. International Journal of Computer Sciences and Engineering, 5(10), 351–354.
3. Boateng, R. O., & Amankwaa, A. (2016). *The impact of social media on student academic life in higher education*. Global Journal of Human-Social Science.
4. Barman, S., & Dakua, G. (2024). *Studies on Social Media and Its Impact on Youth: Exploring Real-World Consequences*. VIDYA-A Journal of Gujarat University.

5. Deuchar, Andrew (2022). *Rewriting the Hills*. Cambridge University Press. Sharma, A., & Jaggi, R. K. (2023). Reconceptualising digital placemaking: An ethnographic study from the state of Uttarakhand, India. *Journal of Creative Communications*, *18*(3), 274–291. doi.org
6. Dyson, J., & Jeffrey, C. (2023). *Youth social action in the Indian Himalayas: Everyday Viabilities*. Oxford University Press.
7. Drishti IAS (2025). *युवाओं पर सोशल मीडिया का प्रभाव*. 14 May 2025
8. Maurya, D. K., & Singh, M. K. (2025). *Social media ke samajik evam shaikshik prabhav ka vishleshan evam iske shaikshik nihitarth*. *International Journal of Advances in Social Sciences, 13*(4), 189–192. https://doi.org/10.52711/2454-2679.2025.00030
9. Kuppuswamy, S., & Narayan, P. B. S. (2010). *The impact of social networking websites on the education of youth*. *International Journal of Virtual Communities and Social Networking, 2*(1), 67–79. https://doi.org/10.4018/JVCSN.2010010105
10. Khurana, N. (2015). *The Impact of Social Networking Sites on the Youth*. Journal of Mass Communication & Journalism, 5(12), 1–4 . https://doi.org/10.4172/2165-7912.1000285
11. Kulandairaj, A. J. (2014). *Impact of social media on the lifestyle of youth*. International Journal of Technical Research and Applications.
12. Siddiqui, S., & Singh, T. (2016). Social media its impact with positive and negative aspects. International Journal of Computer Applications Technology and Research, 5(2), 71–75.
13. Singh N, D., & Guruprasad, N. (2019). Impact of Social Media on Youth. Proceedings of the Second International Conference on Emerging Trends in Science & Technologies For Engineering Systems (ICETSE-2019). SSRN.
14. Selwyn, N., & Stirling, E. (2016). *Social media and education… now the dust has settled*. Learning, Media and Technology, 41(1), 1–5. https://doi.org/10.1080/17439884.2015.1115769
15. Singh, M. M., Amiri, M., & Sabbarwal, S. (2017). *Social Media Usage Positive and Negative Effects on the Life Style of Indian Youth*. Iranian Journal of Social Sciences and Humanities Research, 5(3), 123–127.