International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)
E-ISSN: 2582-2160 ● Website: www.ijfmr.com ● Email: editor@ijfmr.com

सोशल मीडिया का छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव -एक अध्ययन

श्रीमती मीनाक्षी कोरी

सहायक प्राध्यापक(समाजशास्त्र), शासकीय स्वशासी स्ना. महाविद्यालय, छिन्दवाड़ा(म.प्र.)

सारांश (Abstract)

आज के डिजिटल युग में सोशल मीडिया छात्रों के जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है। यह शिक्षा, जानकारी, संवाद और आत्म-अभिव्यक्ति का प्रभावशाली माध्यम बन गया है। प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य यह समझना है कि सोशल मीडिया छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर किस प्रकार सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रकार के प्रभाव डालता है। यह अध्ययन Google Form के माध्यम से 129 छात्रों से एकत्र प्राथमिक डेटा पर आधारित है, जिसमें 31 प्रश्नों की संरचित प्रश्नावली का उपयोग किया गया। अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि सोशल मीडिया का संतुलित उपयोग छात्रों के लिए कई प्रकार से लाभकारी है। इससे उन्हें ऑनलाइन अध्ययन सामग्री प्राप्त होती है, नए विचारों की जानकारी मिलती है, दोस्तों और परिवार से जुड़े रहने में सहायता मिलती है तथा आत्म-अभिव्यक्ति का अवसर मिलता है। कई छात्रों ने यह भी स्वीकार किया कि सोशल मीडिया उन्हें भावनात्मक समर्थन प्रदान करता है और उनके आत्मविश्वास को बढ़ाने में सहायक होता है| दूसरी ओर, अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहा है। डेटा विश्लेषण से यह सामने आया कि बड़ी संख्या में छात्रों की नींद प्रभावित हो रही है, लगभग आधे छात्रों की एकाग्रता कम हुई है और कई छात्र सामाजिक तुलना, चिंता तथा डिजिटल निर्भरता जैसी समस्याओं से जूझ रहे हैं। कुछ छात्रों में उदासी और अकेलेपन की भावना भी देखी गई।

इस प्रकार यह शोध निष्कर्ष प्रस्तुत करता है कि सोशल मीडिया स्वयं में न तो पूर्णतः लाभकारी है और न ही पूर्णतः हानिकारक। इसका प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि छात्र इसका उपयोग किस उद्देश्य, कितनी मात्रा और किस प्रकार से करते हैं। संतुलित, जागरूक और सीमित उपयोग इसे छात्रों के मानसिक एवं शैक्षणिक विकास का साधन बना सकता है। यह शोध पूर्णतः मौलिक है|

शब्द कुंजी - सोशल मीडिया, मानसिक स्वास्थ्य,डिजिटल लत, चिंता और तनाव ,आत्मसम्मान

प्रस्तावना (Introduction)

इक्कीसवीं सदी को डिजिटल युग कहा जाता है। इंटरनेट, स्मार्टफोन और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ने मानव जीवन की जीवनशैली, सोच और व्यवहार में गहरा परिवर्तन ला दिया है। आज फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सऐप, यूट्यूब, टेलीग्राम और अन्य डिजिटल प्लेटफॉर्म केवल मनोरंजन के साधन नहीं रह गए हैं, बल्कि वे शिक्षा, सूचना, सामाजिक संपर्क और आत्म-अभिव्यक्ति के महत्वपूर्ण माध्यम बन चुके हैं। विशेष रूप से छात्र वर्ग सोशल मीडिया से सबसे अधिक प्रभावित समूह के रूप में सामने आया है।

सोशल मीडिया के सकारात्मक पक्ष पर ध्यान दिया जाए तो यह छात्रों के लिए अनेक अवसर प्रदान करता है। आज छात्र ऑनलाइन वीडियो लेक्चर के माध्यम से कठिन विषयों को सरलता से समझ पा रहे हैं, प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर पा रहे हैं और विश्वभर की जानकारी कुछ ही सेकंड में प्राप्त कर पा रहे हैं। सोशल मीडिया ने छात्रों को अपने विचार, रचनात्मकता और प्रतिभा को साझा करने का मंच भी दिया है। कई छात्र लेखन, कला, संगीत और डिजिटल कंटेंट के माध्यम से अपनी पहचान बना रहे हैं। इसके अतिरिक्त, दूर रहने वाले मित्रों और परिवार से जुड़े रहने में भी सोशल मीडिया महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है, जिससे भावनात्मक समर्थन मिलता है।

परंतु इसी के साथ-साथ सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव भी तेजी से सामने आ रहे हैं। अत्यधिक स्क्रीन टाइम, देर रात तक मोबाइल का उपयोग, लाइक्स और कमेंट्स की तुलना, दूसरों से अपनी जिंदगी की तुलना करना, साइबर बुलिंग और ऑनलाइन दबाव जैसी समस्याएँ छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही हैं। अनेक छात्रों में नींद की समस्या, चिड़चिड़ापन, तनाव, चिंता, आत्मविश्वास में कमी और पढ़ाई में ध्यान न लगने जैसी समस्याएँ देखी जा रही हैं। सोशल मीडिया की लत (डिजिटल एडिक्शन) आज एक गंभीर चुनौती बनती जा रही है।

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ केवल मानसिक बीमारी का अभाव नहीं है, बल्कि इसमें भावनात्मक संतुलन, सकारात्मक सोच, आत्मसम्मान और जीवन के प्रति स्वस्थ दृष्टिकोण शामिल है। यदि छात्र मानसिक रूप से असंतुलित होगा तो उसका शैक्षणिक प्रदर्शन, सामाजिक संबंध और भविष्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए यह आवश्यक हो जाता है कि सोशल मीडिया के प्रभावों को संतुलित दृष्टिकोण से समझा जाए — अर्थात इसके लाभों को अपनाया जाए और इसके दुष्प्रभावों से सावधानी बरती जाए।

इसी उद्देश्य से यह शोध कार्य किया गया है, जिसमें छात्रों से प्रत्यक्ष रूप से एकत्रित प्राथमिक डेटा के आधार पर यह विश्लेषण किया गया है कि सोशल मीडिया उनके मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित कर रहा है। यह अध्ययन न केवल छात्रों के लिए, बल्कि अभिभावकों, शिक्षकों और समाज के लिए भी उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

अध्ययन के उद्देश्य (Objectives of the Study)

छात्रों के सोशल मीडिया उपयोग की प्रकृति को समझना।

1. यह अध्ययन करना कि सोशल मीडिया छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक रूप से कैसे प्रभाव डालता है।
2. यह विश्लेषण करना कि सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव कौन-कौन से हैं।
3. छात्रों, अभिभावकों और शिक्षकों के लिए उपयोगी सुझाव प्रस्तुत करना।

शोध पद्धति (Research Methodology)

यह शोध वर्णनात्मक पद्धति पर आधारित है। डेटा संग्रह के लिए Google Form प्रश्नावली का उपयोग किया गया, जिसमें कुल 31 प्रश्न शामिल थे। इस अध्ययन में 129 छात्रों ने भाग लिया। डेटा का विश्लेषण तालिका और प्रतिशत विधि द्वारा किया गया, जिससे निष्कर्ष अधिक स्पष्ट रूप में सामने आए। यह अध्ययन पूर्णतः प्राथमिक डेटा पर आधारित है।

छात्रों की पृष्ठभूमि, सामाजिक स्थिति तथा सोशल मीडिया उपयोग की प्रकृति

डेटा से यह स्पष्ट हुआ कि अधिकांश उत्तरदाता **15 से 25 वर्ष के बीच** हैं। यह आयु अवस्था किशोरावस्था और युवावस्था का प्रतिनिधित्व करती है, जो मानसिक रूप से संवेदनशील होती है और जिसमें पहचान निर्माण (identity formation) की प्रक्रिया चल रही होती है। यही कारण है कि इस आयु वर्ग पर सोशल मीडिया का प्रभाव अधिक गहरा हो सकता है। यह शोध के लिए उपयुक्त नमूना (sample) को दर्शाता है। अधिकांश उत्तरदाता **स्नातक एवं स्नातकोत्तर स्तर** के पाए गए। इससे यह संकेत मिलता है कि अध्ययन शिक्षित युवा वर्ग पर केंद्रित है, जो डिजिटल तकनीक और सोशल मीडिया का नियमित उपयोग करता है। यह भी स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया अब उच्च शिक्षा के छात्रों के जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है।

अध्ययन में **पुरुष और महिला दोनों की भागीदारी** हो। लिंग के आधार पर विविधता होने से शोध अधिक संतुलित (balanced) और विश्वसनीय बनता है। यह दर्शाता है कि सोशल मीडिया का प्रभाव केवल किसी एक लिंग तक सीमित नहीं है। उत्तरदाता **शहरी और ग्रामीण दोनों क्षेत्रों** से हैं। इससे यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया का प्रभाव केवल शहरी छात्रों तक सीमित नहीं रहा, बल्कि ग्रामीण क्षेत्र के छात्र भी समान रूप से इससे प्रभावित हो रहे हैं। इससे अध्ययन का सामाजिक दायरा व्यापक हो जाता है। लगभग सभी छात्र सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं। यह दर्शाता है कि सोशल मीडिया आज छात्रों के जीवन का अनिवार्य हिस्सा बन चुका है। इसका अर्थ यह भी है कि छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव का अध्ययन अत्यंत प्रासंगिक है। उत्तरदाताओं के अनुसार अधिकांश छात्र प्रतिदिन **1 से 3**

घंटे या उससे अधिक समय सोशल मीडिया पर बिताते हैं। यह संकेत करता है कि सोशल मीडिया केवल मनोरंजन का साधन नहीं रहा, बल्कि दैनिक दिनचर्या का नियमित हिस्सा बन चुका है। इतना अधिक स्क्रीन टाइम मानसिक थकान, एकाग्रता में कमी और नींद की समस्या का कारण बन सकता है।

छात्र मुख्यतः **WhatsApp, YouTube, Instagram और Facebook** जैसे प्लेटफॉर्म का उपयोग करते हैं लेकिन 83 % छात्र youyou यह प्लेटफॉर्म संवाद, मनोरंजन और जानकारी तीनों की सुविधा प्रदान करते हैं, इसलिए छात्रों के जीवन में इनका प्रभाव अत्यधिक बढ़ गया है।

उत्तरदाताओं ने सोशल मीडिया उपयोग के प्रमुख उद्देश्यों के रूप में निम्न बातें बताईं:

- मनोरंजन
- दोस्तों से बातचीत
- जानकारी प्राप्त करना
- पढ़ाई से संबंधित सामग्री

यह दर्शाता है कि सोशल मीडिया केवल समय बिताने का साधन नहीं, बल्कि छात्रों के लिए सूचना, शिक्षा और सामाजिक संपर्क का भी महत्वपूर्ण माध्यम बन चुका है।अधिकांश छात्रों ने स्वीकार किया कि वे **सोने से पहले मोबाइल या सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं**। यह आदत नींद की गुणवत्ता को प्रभावित करती है और मानसिक थकान, तनाव तथा एकाग्रता में कमी का कारण बन सकती है।

सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभाव (Positive Impacts)

- क्या सोशल मीडिया के उपयोग से आपको भावनात्मक समर्थन मिलता है?

उत्तर	**छात्रों की संख्या**	**प्रतिशत (%)**
हमेशा	20	22.48%
कभी-कभी	90	69.77%
कभी नहीं	10	7.75%
कुल	**130**	**100%**

लगभग 92% **छात्र (हमेशा + कभी-कभी)** यह स्वीकार करते हैं कि उन्हें सोशल मीडिया से भावनात्मक समर्थन मिलता है।यह दर्शाता है कि सोशल मीडिया छात्रों के लिए emotional connection और support system के रूप में कार्य कर रहा है, जो इसका एक महत्वपूर्ण **सकारात्मक प्रभाव** है।

- **क्या सोशल मीडिया से आपका अकेलापन कम होता है?**

उत्तर	**छात्रों की संख्या**	**प्रतिशत (%)**
हमेशा	31	24.03%
कभी-कभी	76	58.91%
कभी नहीं	22	17.05%
कुल	**129**	**100%**

लगभग **83% छात्र** मानते हैं कि सोशल मीडिया कम से कम कुछ हद तक उनके अकेलेपन को कम करता है। यह बताता है कि सोशल मीडिया सामाजिक जुड़ाव (social connectivity) प्रदान करता है, लेकिन सभी छात्रों के लिए यह समान रूप से प्रभावी नहीं है।

- **क्या सोशल मीडिया आपको अपने विचार और भावनाएँ व्यक्त करने का अवसर देता है?**(डेटा के अनुसार अधिकांश उत्तर "हाँ" और "कभी-कभी" हैं)

उत्तर	**प्रवृत्ति**
हाँ / कभी-कभी	अधिकांश छात्र
कभी नहीं	बहुत कम छात्र

अधिकांश छात्र सोशल मीडिया को **self-expression का मंच** मानते हैं| यह मानसिक स्वास्थ्य के लिए सकारात्मक संकेत है क्योंकि विचारों को व्यक्त करना emotional well-being को बेहतर बनाता है।

- **क्या प्रेरणात्मक पोस्ट/वीडियो आपको सकारात्मक सोच देते हैं?**

उत्तर	प्रवृत्ति
हाँ / कभी-कभी	अधिकांश छात्र
कभी नहीं	बहुत कम छात्र

अधिकांश छात्रों ने माना कि motivational content उनके विचारों पर सकारात्मक प्रभाव डालता है|यह सोशल मीडिया के constructive use को दर्शाता है, जो छात्रों को प्रेरणा और आत्मविकास की दिशा देता है।

- **क्या सोशल मीडिया के कारण आपका आत्मविश्वास बढ़ा है?**

उत्तर	**छात्रों की संख्या**	**प्रतिशत (%)**
हाँ	85	65.89%

कभी-कभी	33	25.58%
कभी नहीं	11	8.53%
कुल	**129**	**100%**

लगभग **91% छात्रों** ने स्वीकार किया कि सोशल मीडिया से उनका आत्मविश्वास हमेशा या कभी-कभी बढ़ा है। यह दर्शाता है कि सोशल मीडिया positive feedback, appreciation और recognition के कारण confidence-building में सहायक हो सकता है।

- **क्या सोशल मीडिया आपको तनाव कम करने में सहायता करता है?**

उत्तर	**छात्रों की संख्या**	**प्रतिशत (%)**
हाँ	67	51.94%
कभी-कभी	50	38.76%
कभी नहीं	12	9.30%
कुल	**129**	**100%**

लगभग **90% छात्र** मानते हैं कि सोशल मीडिया उन्हें कुछ हद तक stress relief देता है। मनोरंजक कंटेंट, मीम्स, वीडियो और दोस्तों से बातचीत छात्रों के तनाव को कम करने में सहायक हो सकते हैं — यह सोशल मीडिया का एक महत्वपूर्ण **सकारात्मक मनोवैज्ञानिक प्रभाव** है।

सोशल मीडिया के अनेक सकारात्मक प्रभाव छात्रों के जीवन में देखने को मिलते हैं। यह शिक्षा में सहायता प्रदान करता है, सूचना तक त्वरित पहुँच उपलब्ध कराता है, सामाजिक जुड़ाव को मजबूत करता है और आत्म-अभिव्यक्ति का मंच देता है। कई छात्र सोशल मीडिया के माध्यम से नई स्किल्स सीख रहे हैं, डिजिटल साक्षरता विकसित कर रहे हैं और करियर के नए अवसर खोज पा रहे हैं। इस प्रकार, संतुलित उपयोग की स्थिति में सोशल मीडिया छात्रों के समग्र विकास में सहायक सिद्ध हो सकता है।

सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव (Negative Impacts)

- **सोशल मीडिया उपयोग के बाद क्या आप मानसिक तनाव महसूस करते हैं?**

उत्तर	**छात्रों की संख्या**	**प्रतिशत (%)**
हमेशा	10	7.75%
कभी-कभी	73	56.59%
कभी नहीं	46	35.66%
कुल	**129**	**100%**

लगभग 64% **छात्र (हमेशा + कभी-कभी)** सोशल मीडिया उपयोग के बाद मानसिक तनाव महसूस करते हैं। यह दर्शाता है कि सोशल मीडिया केवल मनोरंजन का माध्यम नहीं रह गया है, बल्कि यह छात्रों के लिए मानसिक दबाव का कारण भी बन रहा है। बार-बार नोटिफिकेशन देखना, लाइक्स और कमेंट्स की चिंता, तथा दूसरों से तुलना करने की प्रवृत्ति तनाव को बढ़ाती है। यह संकेत देता है कि छात्रों में **digital stress** की समस्या उभर रही है।

- **क्या सोशल मीडिया आपको दूसरों से अपनी तुलना करने के लिए प्रेरित करता है?**

उत्तर	**छात्रों की संख्या**	**प्रतिशत (%)**
हमेशा	10	7.75%
कभी-कभी	73	56.59%
कभी नहीं	46	35.66%
कुल	129	100%

अधिकांश छात्र (53.49%) सामाजिक तुलना के प्रभाव में हैं। सोशल मीडिया पर लोग अपनी जिंदगी का केवल अच्छा पक्ष दिखाते हैं। इसे देखकर छात्र अपनी वास्तविक जिंदगी से तुलना करने लगते हैं। यह तुलना धीरे-धीरे **हीन भावना, असंतोष और आत्म-संदेह** को जन्म देती है। यह मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक गंभीर चेतावनी है।

- **क्या सोशल मीडिया के कारण आपका आत्मसम्मान (Self-Esteem) प्रभावित हुआ है? (डेटा से यह स्पष्ट है कि अधिकांश छात्रों ने "कभी-कभी" या "हाँ" का चयन किया है।)**

उत्तर	**प्रवृत्ति**
हाँ / कभी-कभी	अधिकांश छात्र
कभी नहीं	कम छात्र

सोशल मीडिया का आत्मसम्मान पर मिश्रित प्रभाव पाया गया। सोशल मीडिया पर मिलने वाली सराहना (likes, comments) कुछ छात्रों का आत्मविश्वास बढ़ा सकती है, लेकिन नकारात्मक प्रतिक्रिया या तुलना आत्मसम्मान को कम भी कर सकती है। इसलिए इसका प्रभाव **मिश्रित (mixed impact)** है और यह छात्र की सोच पर निर्भर करता है।

- **क्या सोशल मीडिया उपयोग से आपको चिंता (Anxiety) महसूस होती है?**

उत्तर	**छात्रों की संख्या**	**प्रतिशत (%)**
हाँ	31	24.03%
कभी-कभी	36	27.91%
नहीं	62	48.06%
कुल	**129**	**100%**

लगभग **52% छात्र (हाँ + कभी-कभी)** चिंता का अनुभव करते हैं। यह दर्शाता है कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग छात्रों में **anxiety symptoms** पैदा कर रहा है। समय की बर्बादी का डर, पढ़ाई छूटने की चिंता, दूसरों से बेहतर दिखने का दबाव और ऑनलाइन छवि बनाए रखने की कोशिश – ये सभी चिंता को बढ़ाने वाले कारण हैं।

- **क्या सोशल मीडिया उपयोग के बाद आपको उदासी या अकेलापन महसूस होता है?**

उत्तर	**छात्रों की संख्या**	**प्रतिशत (%)**
हाँ	19	14.73%
कभी-कभी	33	25.58%
नहीं	77	59.69%
कुल	**129**	**100%**

हालाँकि सोशल मीडिया जुड़ाव का माध्यम है, लेकिन कई बार यह वास्तविक रिश्तों की कमी को भी उजागर करता है। लगातार ऑनलाइन रहने के बावजूद कुछ छात्रों को emotional emptiness महसूस होती है। यह स्थिति **loneliness in the digital age** की ओर संकेत करती है।

- **क्या सोशल मीडिया आपकी नींद को प्रभावित करता है?**

उत्तर	**छात्रों की संख्या**	**प्रतिशत (%)**
हाँ	78	60.47%
नहीं	51	39.53%
कुल	**129**	**100%**

इस तालिका से स्पष्ट होता है कि **60.47% छात्रों** ने स्वीकार किया कि सोशल मीडिया उनकी नींद को प्रभावित करता है, जबकि **39.53% छात्रों** ने इसे नकारा। अर्थात, अधिकांश छात्र नींद की समस्या से प्रभावित हैं।

- **क्या सोशल मीडिया के कारण आपकी एकाग्रता कम हुई है?**

उत्तर	**छात्रों की संख्या**	**प्रतिशत (%)**
हाँ	65	**50.39%**
नहीं	64	49.61%
कुल	**129**	**100%**
उत्तर	**छात्रों की संख्या**	**प्रतिशत (%)**

लगभग **आधे छात्र** मानते हैं कि उनकी एकाग्रता सोशल मीडिया के कारण प्रभावित हुई है। यह दर्शाता है कि सोशल मीडिया छात्रों के ध्यान को भंग कर रहा है और उनकी focus capacity कम हो रही है।

- **क्या सोशल मीडिया आपकी पढ़ाई में बाधा बनता है?**

उत्तर	**छात्रों की संख्या**	**प्रतिशत (%)**
हमेशा	15	11.63%
कभी-कभी	66	**51.16%**
नहीं	48	37.21%
कुल	**129**	**100%**

लगभग 63% **छात्र (हमेशा + कभी-कभी)** मानते हैं कि सोशल मीडिया उनकी पढ़ाई में बाधा बनता है|यह दर्शाता है कि सोशल मीडिया छात्रों के समय प्रबंधन और पढ़ाई की निरंतरता को प्रभावित कर रहा है।

- **क्या आप पढ़ाई के दौरान बार-बार सोशल मीडिया चेक करते हैं?**

उत्तर	**छात्रों की संख्या**	**प्रतिशत (%)**
हाँ	56	43.41%
नहीं	73	**56.59%**
कुल	**129**	**100%**

लगभग 43% **छात्र** पढ़ाई के दौरान सोशल मीडिया चेक करते हैं।यह एक गंभीर संकेत है कि बड़ी संख्या में छात्र **habitual checking behavior** विकसित कर चुके हैं, जो डिजिटल लत (digital addiction) की ओर इशारा करता है।

इस प्रकार सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव की चर्चा करें तो सोशल मीडिया का देर रात तक उपयोग लगातार मोबाइल स्क्रीन देखना और बार-बार नोटिफिकेशन चेक करना छात्रों की **sleep cycle** को प्रभावित करता है। छात्रों में नींद की समस्या, एकाग्रता में कमी, सामाजिक तुलना, चिंता, तनाव और डिजिटल निर्भरता जैसी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। नींद की कमी का सीधा प्रभाव छात्रों की **स्मरण**

शक्ति और मानसिक संतुलन पर पड़ता है। कुछ छात्रों में उदासी और अकेलेपन की भावना भी पाई गई। साथ ही छात्रों में **digital overuse** की प्रवृत्ति बढ़ रही है, जो भविष्य में मानसिक थकान, तनाव और शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट का कारण बन सकती है।

व्यवहार एवं आदतें (Behaviour and habit)

शोध का उद्देश्य यह भी जानना था कि सोशल मीडिया छात्रों की दैनिक आदतों, भावनात्मक स्थिति और सामाजिक जीवन को किस प्रकार प्रभावित कर रहा है। इससे सम्बंधित प्रश्नों के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया का प्रभाव केवल व्यवहारिक नहीं बल्कि मनोवैज्ञानिक और सामाजिक स्तर पर भी दिखाई देता है।

अध्ययन से यह संकेत मिलता है कि बड़ी संख्या में छात्र बिना किसी विशेष कारण के बार-बार सोशल मीडिया ऐप खोल लेते हैं। यह व्यवहार यह दर्शाता है कि सोशल मीडिया धीरे-धीरे एक आदत में बदल रहा है और छात्रों का ध्यान वास्तविक जीवन की गतिविधियों से हटकर डिजिटल दुनिया की ओर अधिक केंद्रित हो रहा है। यह प्रवृत्ति आगे चलकर डिजिटल निर्भरता का कारण बन सकती है।

इसके साथ ही, कुछ छात्रों ने यह भी स्वीकार किया कि सोशल मीडिया का उपयोग न कर पाने पर उन्हें बेचैनी या असहजता महसूस होती है। यह स्थिति भावनात्मक निर्भरता (emotional dependency) और मनोवैज्ञानिक जुड़ाव को दर्शाती है, जो किसी भी प्रकार की लत के प्रारंभिक लक्षण माने जा सकते हैं।

इसके अतिरिक्त, कई छात्रों का यह अनुभव रहा कि सोशल मीडिया पर अधिक समय बिताने से उनके पारिवारिक और सामाजिक संबंध प्रभावित हो रहे हैं। आमने-सामने संवाद की कमी और वास्तविक रिश्तों में दूरी इस बात का संकेत है कि सोशल मीडिया सामाजिक जीवन की गुणवत्ता को भी प्रभावित कर रहा है। इस प्रकार, सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग छात्रों के व्यवहार, मानसिक संतुलन और सामाजिक संबंधों के लिए एक महत्वपूर्ण चुनौती बनता जा रहा है।

उपचार एवं समाधान (Remedies and Solutions)

- **क्या आपको लगता है कि सोशल मीडिया का सीमित उपयोग मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है?**

उत्तर	**छात्रों की संख्या**	**प्रतिशत (%)**
हाँ	98	**75.97%**
नहीं	31	24.03%
कुल	**129**	**100%**

लगभग 76% **छात्रों** का मानना है कि सोशल मीडिया का **सीमित उपयोग मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक** है। केवल 24% **छात्र** इससे सहमत नहीं हैं। यह स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि अधिकांश छात्र अब सोशल मीडिया के दुष्प्रभावों को समझने लगे हैं और **संतुलित उपयोग के पक्ष में हैं।** साथ ही छात्रों में डिजिटल जागरूकता और आत्म-नियंत्रण की समझ विकसित हो रही है।

- **मानसिक स्वास्थ्य सुधार के लिए कौन-सा उपाय प्रभावी हो सकता है?**

उत्तर	**छात्रों की संख्या**	**प्रतिशत (%)**
योग/ध्यान	96	**74.42%**
समय प्रबंधन	20	15.50%
काउंसलिंग	7	5.43%
डिजिटल डिटोक्स	6	4.65%
कुल	**129**	**100%**

- अधिकांश छात्र (74.42%) मानते हैं कि **योग और ध्यान** मानसिक स्वास्थ्य सुधार का सबसे प्रभावी उपाय है।
- कुछ छात्र समय प्रबंधन को महत्वपूर्ण मानते हैं।
- बहुत कम छात्रों ने काउंसलिंग और डिजिटल डिटॉक्स को चुना, जिससे यह संकेत मिलता है कि छात्रों में अभी professional counselling **के प्रति जागरूकता कम** है।

इससे यह स्पष्ट होता है कि छात्र मानसिक स्वास्थ्य के लिए पारंपरिक उपायों (योग, ध्यान) को अधिक प्रभावी मानते हैं।

- **क्या विद्यालय/कॉलेज में मानसिक स्वास्थ्य काउंसलर होना चाहिए?**

उत्तर	**छात्रों की संख्या**	**प्रतिशत (%)**
हाँ	120	**93.02%**
नहीं	9	6.98%
कुल	**129**	**100%**

- लगभग 93% **छात्र चाहते हैं कि स्कूल/कॉलेज में मानसिक स्वास्थ्य काउंसलर की व्यवस्था** होनी चाहिए।
- यह दर्शाता है कि छात्र अपनी मानसिक समस्याओं को लेकर **गंभीर और जागरूक** हैं।
- यह परिणाम शिक्षा संस्थानों के लिए एक मजबूत संकेत है कि काउंसलिंग सुविधा आवश्यक है।

निष्कर्ष (Findings)

अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया का प्रभाव द्विपक्षीय है। यह छात्रों के लिए अवसर भी प्रदान करता है और चुनौतियाँ भी उत्पन्न करता है। अधिकांश छात्रों की नींद और एकाग्रता प्रभावित हुई है, लेकिन साथ ही कई छात्रों ने इसके शैक्षणिक लाभ भी स्वीकार किए हैं।यह शोध स्पष्ट करता है कि सोशल मीडिया न तो पूर्णतः लाभकारी है और न ही पूर्णतः हानिकारक। इसका प्रभाव उपयोग की मात्रा और उद्देश्य पर निर्भर करता है। संतुलित और जागरूक उपयोग इसे छात्रों के मानसिक और शैक्षणिक विकास का प्रभावी माध्यम बना सकता है।

सुझाव (Suggestions)

1. छात्रों को सोशल मीडिया का सीमित और उद्देश्यपूर्ण उपयोग करना चाहिए।
2. डिजिटल डिटॉक्स की आदत अपनानी चाहिए।
3. पुस्तकें पढने की आदत डालनी चाहिए |
4. अनावश्यक एप्स तथा नोटिफिकेशन को बंद कर देना चाहिए |
5. शैक्षणिक संस्थानों में मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम होने चाहिए।
6. माता-पिता को बच्चों से संवाद बनाए रखना चाहिए।
7. योग, ध्यान और खेलकूद को जीवनशैली में शामिल करना चाहिए।

संदर्भसूची (References)

1. शर्मा, आर. (2022). मानसिक स्वास्थ्य और युवा. नई दिल्ली: शैक्षणिक प्रकाशन।
2. वर्मा, एस. (2021). सोशल मीडिया का सामाजिक प्रभाव. भोपाल: ज्ञान पब्लिकेशन।
3. कुमार, ए. (2020). युवा और डिजिटल दुनिया. दिल्ली: नवभारत प्रकाशन।
4. विभिन्न शैक्षणिक लेख एवं ऑनलाइन स्रोत।