IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882
INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)
An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

महाविद्यालयीन छात्र–छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल ehfM;k ds izHkko dk v/;;u

lkgw] dhfrZyrk[1] ,oa Hkxr] ,fy tkcsFk[2]

1- ih,pMh 'kks/k Nk=k] lekt'kkL= foHkkx] 'kkldh; विश्वनाथ तामस्कर ih-th- vkWVksukWel dkyst] nqxZ ¼N0x0½

2- foHkkxk/;{k ,oa lgk;d izk/;kid] lekt'kkL= foHkkx] 'kkldh; विश्वनाथ तामस्कर ih-th- vkWVksukWel dkyst] nqxZ ¼N0x0½

सारांश %&

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म आज हर किसी के व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन का दर्पण बन चुका है। ऐसे में विद्यार्थी वर्ग भी इनसे अछूते नहीं हैं। विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जहां ,d vksj सोशल कनेक्टिविटी, सामयिक जानकारियों तक पहुंच, अभिव्यक्ति का मंच, सामाजिक समर्थन आदि ds }kjk ykdfiz; ek/;e ds :Ik esa iztyu esa gS] ogha दूसरी ओर सोशल मीडिया का अत्यधिक mi;ksx Nk=&Nk=kvksa ds ekufld LokLF; ij izfrdwy izHkko Hkh Mky jgk gSA egkfo|ky;hu छात्र–छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के प्रभाव के पड़ताल हेतु 'kkldh; विश्वनाथ तामस्कर ih-th- vkWVksukWel dkyst] nqxZ N0x0 ds 100 Nk=&Nk=kvksa dks mRrjnkrkvksa ds :Ik esa p;fur dj foojk.kkRed v/;;u fd;k x;kA v/;;u ls ;g Kkr gqvk fd 66 प्रतिशत उत्तरदाता अपना अधिकांश समय सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स पर व्यतीत करते हैं। 57 प्रतिशत उत्तरदाताओं का मानना है कि सोशल मीडिया का उपयोग उन्हें पढ़ाई से विचलित करती है। अधिकांश उत्तरदाताओं का कहना है कि सोशल मीडिया उनके व्यक्तिगत जीवन की समस्याओं vkSj तनाव दूर करने में सहायक नहीं है। अधिकांश उत्तरदाता सोशल मीडिया से प्रभावित होते हैं rFkk वे मानते हैं कि सोशल मीडिया उनके मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। इनमें से vf/kdrj mRrjnkrkvksa us fiNys 30 fnuksa esa vol kn] fpark] ruko] vfunzk vkfn ekufld LokLF;xr leL;kvksa dk lkeuk fd;k gSA

dh oMZl % सोशल मीडिया, मानसिक स्वास्थ्य, अवसाद, चिंता, तनाव, अनिद्रा।

1- izLrkouk %

वर्तमान समय में महाविद्यालयीन छात्र–छात्राओं के लिये सोशल मीडिया उनके जीवन का अहम fgLlk cu pqdk gSA bULVkxzke] okV~l&vi] Qslcqd] VfoVj tSls lks'ky ehfM;k IysVQkWeZ rqjar laidZ vkSj vkRevfHkO;fDr ds fy;s vk/kkj iznku djrs gSA gky gh esa gq, losZ{k.k esa lk{kkRdkj fd;s x;s

आधे किशोरों का कहना है कि वे इंटरनेट का ''लगभग लगातार'' उपयोग करते हैं और 10 में से 9 किशोर प्रतिदिन सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं।[1-] 2004 esa Qslcqd uked ,d vukSiapkfjd ppkZ eap vfLrRo esa vk;h vkSj 2007 esa LekVZQksu dh 'kq:okr us fdlh Hkh le; vkSj yxHkx nqfu;k ds iR;sd dksus esa bUVjusV dh igqap dks vklku cuk fn;kA[2]

सोशल मीडिया नेटवर्किंग साइट्स अधिकांशतः fofHkUu xfrfof/k;ksa ls lacaf/kr lwpuk,a **प्रदान करती है। यह सूचनाओं का महासागर है जहां पर विद्यार्थियों को देश–दुनियां के खबरों** ds lkFk&lkFk vU; lHkh igyqvksa dh lwpuk,a Hkh miyC/k gks tkrh gSA ;g dgk tk ldrk gS fd vkt **सोशल मीडिया के अधिक उपयोग से विद्यार्थी जागरूक हो रहे हैं तथा सोशल मीडिया ने** fo|kfFkZ;ksa dks ,d uohu rFkk cgqrj eap inku fd;k gSA[3] **सोशल मीडिया एक तरह से दुनियां के विभिन्न कोनों में बैठे उन लोगों से संवाद है जिनके पास इंटरनेट की सुविधा है। सोशल** ehfM;k ,d ,slk gfFk;kj gS ftldk lnqi;ksx dj fo|kFkhZ viuk Hkfo"; mTToy cuk ldrs gSA ijUrq blds lkFk gh orZeku ifjn`'; esa fo|kFkhZ lks'ky ehfM;k ds udkjkRed iHkkoksa ls Hkh vNwrs ugha jgs gSA lks'ky ehfM;k dk mfpr mi;ksx tgka fo|kfFk;ksa dks ykHkkfUor djrh gSA ogha dHkh&dHkh blds vf/kd mi;ksx djuk fo|kfFk;ksa ds ekufld ,oa lkekftd i{k ij foijhr **प्रभाव डालती है। सोशल मीडिया के निरंतर उपयोग से विद्यार्थियों को इसकी लत लग जाती है, जिससे विद्यार्थी जीवन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। सोशल मीडिया गतिविधियों के साथ आनंn** yus dh Hkkouk gekjs efLr"d ds dsUnz dh mRrstuk ds dkj.k tkx`r gksrh gSA bUVjusV] Qslcqd] OkV~lvi] fVoVj] bULVkxzke vkfn dk vf/kd mi;ksx ,dkxzrk dks Hkax djus esa ieq[k Hkwfedk fuHkkrk gSA[4]

सोशल मीडिया के अधिक प्रयोग से विद्यार्थियों का बहुमूल्य समय बर्बाद gksrk gS] ftlls mudk vdknfed ifj.kke ij udkjkRed iHkko iM+rk gSA lkFk&lkFk muds ekufld LokLF; ij Hkh udkjkRed iHkko iM+rk gSA[3] **हालांकि सोशल मीडिया अकादमिक नेटवर्किंग और पढ़ाई में सहायता** gksrh ,d egRoiw.kZ eap cudj lkeus vk;k gS] ijUrq ;g ,d egRoiw.kZ fodYi.k Hkh gks ldrk gSA "FOMO" ¼;qlh Mfoll gYFk½ ds y[k esa "FOMO" **(छूट जाने का डर) के प्रभावों पर प्रकाश डाला गया है जो छात्रों को लगातार सोशल मीडिया देखने के लिये प्रेरित कर सकता है जिससे वे स्वयं को** lekt ls vyx&Fkyx eglwl djus yxrs gSA[5]

2- 'kks/k dk egRo %

सोशल मीडिया वर्तमान समय में सूचना, संचार एवं अपने प्रियजनों, दोस्तों से संपर्क में रहने का महत्वपूर्ण साधन बनकर सामने आया है। सोशल नेटवर्किंग साईट विद्यार्थी जीवन का अभिन्न अंग बन गया है, जिसके माध्यम से वे आवश्यकतानुसार किसी भी समय आपस में tqM+dj lwpukvksa dks lk>k dj ldrs gSA bUVjusV ls tqM+dj ikB~;dze lacaf/kr vusd tkudkfj;ksa Rofjr :Ik ls **हासिल कर सकते हैं, परन्तु इन सकारात्मक पहलूओं के साथ ही साथ सोशल मीडिया के नकारात्मक पहलूओं से भी विद्यार्थी अछूते नहीं रह सकते हैं। सोशल मीडिया** ds vfu;f=r mi;ksx ls volkn] vfunzk] FOMO (Fear of missing out) 0;kdqyrk vkfn ds y{k.k LiV :Ik ls fn[kk;h ns jgs gSa] tks fd u fliQZ muds 'kkjhfjd vfirq ekufld LokLF; ij Hkh udkjkRed iHkko Mky jgs gSA vr% ;g vko';d gS fd fo|kfFk;ksa ds ekufld LokLF; ij **सोशल मीडिया** ds iHkkoksa dk vkdyu fd;k tk;s rFkk blds udkjkRed igyqvksa ls fo|kfFk;ksa dks lpsr djrs gq, ldkjkred igyqvksa dk ykHk mBkus gsrq isfjr fd;k tk;A

3- 'kks/k dk mn~ns'; %

iLrqr 'kks/k i= dk mn~ns'; 'kkldh; fo'ofo|ky; rkeLdj ih-th- vkVZl ,.M lkbUl dkWyst] nqxZ N0x0 में अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के प्रभाव का अध्ययन करना है।

4- 'kks/k vorjkj.k %

iLrqr 'kks/k fo"k; esa fd;s x;s 'kks/k ij vorj.k fuEu izdkj ls n'kkZ;k x;k gS &

1- श्रमेन ।नसंदकंपतंर ;2017द्ध ष्प्उचंबज व`वcial Media on the Lifestyle of Youth" uke bl ys[k esa crk;k है कि सोशल नेटवर्किंग साइट्स युवाओं को सामाजिक मुद्दों पर vkokt mBkus vkSj lkekftd dY;k.k ds fy;s tkudkjh bu lkbVl ij lk>k djus ds fy;s ;qokvksa dk l{ke cuk jgh gSA ;ok bu lkbVl dh {kerk dk vkSj vf/kd irk yxkus esa yxs हुए हैं। हालांकि सोशल मीडिया युवाओं पर कुछ नकारात्मक प्रभाव भी डाल रहा है।

2- ceu] fylk ,oa lkFkh ¼2018½ us viuss v/;;u esa ;g ik;k gS fd v/;;u esa lfEefyr प्रतिभागियों द्वारा सोशल मीडिया साइट्स का उपयोग सार्वभौमिक था तथा उनमें से अधिकांश अत्यंत व्यग्र उपयोगकर्ता थे। सोशल नेटवर्किंग साइट्स का गहन उपयोग विशेषdj vlkekU; :Ik ls mPp ;kSx volkn ,oa 0;xzrk ls mYys[kuh; :Ik ls lEc) FkkA

3- बर्नार्ड एवं जैन्जा (2018) ने घाना के विश्वविद्यालयों में विद्यार्थियों के 'kSf{kd fu"iknu ij lks'ky ehfM;k ds izHkko dk v/;;u fd;k vkSj ik;k fd fo|kFkhZ ds fy;s pkgs og nj gks ;k ikl] lks'ky ehfM;k lapkj.k ds vknku&iznku] lac/kksa ds fuekZ.k] lgt ppkZ esa lgHkkfxrk ds :Ik esa ykHkizn gksus ds ckn Hkh dqN ,sls vknr ik;s x;s tks fo|kfFkZ;ksa ds 'kSf{kd thou ij udkjkRed izHkko Mkyrs gSA

4- ,e- दीपा तथा साथी (2020) ने अपने अध्ययन में बताया है कि अधिकांश उत्तरदाता बहुत सारे सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग कर रहे थे तथा दिन में चार घंटे से अधिक का समय सोशल नेटवर्किंग साइट्स मं व्यतीत कर रहे थे। अध्ययन में पाया गया कि सोशल नेटवर्किंग lkbVl ls[;k rFkk volkn ds y{k.kksa esa vUrj FkkA lkFk gh v/;;u ls ;g Hkh irk pyk fd व्यग्रता के लक्षणों तथा अवसाद के मध्य मजबूत संबंध है तथा साथ ही विनिश्चय किया गया कि okLrfod thou dh rqyuk esa व्यग्रता महसूस करना तथा सोशल मीडिया साइट्स पर गंभीर रूप से सकिय रहने के मध्य संबंध था। परिणामस्वरूप सोशल मीडिया एवं सोशल नेटवर्किंग साइ्VI dk vf/kd ls[;k esa rFkk vf/kd mi;ksx Nk=ksa ds ekufld LokLF; dks izHkkfor dj jgk gS rFkk volkn ,oa 0;xzrk iSnk dj jgk gSA

5- इकबाल अशरफ तथा साथी (2024) ने '' सोशल मीडिया का विश्वविद्यालयीन छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव'' का अध्ययन किया तथा अध्ययन कर यह बताया कि सोशल मीडिया के vR;f/kd mi;ksx ls mRiUu tfVyrk,a rFkk lkFk gh ekufld LokLF; dh fLFkfr ,oa fufgrkFkZ;ksa] uhan dh xq.koRrk dks izHkkfor djrh gSA

5- 'kks/k fof/k ,oa izfdz;k %&

'kks/k fof/k %&

izLrqr 'kks/k esa losZ{k.k fof/k dk iz;ksx fd;k x;k gSA ^losZ{k.k^ dk 'kkfCnd vFkZ gS & ^voyksdu djuk vFkok vUos{k.k djuk^A losZ{k.k fof/k esa fdlh Hkh ?kVuk dk voyksdu dj Kku izkIr fd;k tkrk gSA

tula[;k %&

izLrqr 'kks/k ^^egkfo|ky;hu fo|kfFkZ;ksa ds ekufld LokLF; ij lks'ky ehfM;k ds izHkko dk v/;;u^^ esa 'kkldh; fo'ofo|ky; rkeLdj ih-th- vkWVksukWel dkWyst] nqxZ] N0x0 ds Nk=&Nk=kvksa dks izfrn'kZ ds :Ik esa p;fur fd;k x;k gSA

न्यादर्श :–

izLrqr v/;;u esa 'kkldh; fo'ofo|ky; rkeLdj ih-th- vkWVksukWel dkWyst] nqxZ] N0x0 ds 100 fo|kfFkZ;ksa dk p;u ;knfPNd fof/k ls fd;k x;k gSA

midj.k %&

'kks/k v/;;u grq Lo&fufeZr iz'ukoyh dk iz;ksx fd;k x;k gSA

6- vkdMksa का विश्लेषk.k ,oa foospu %&

वर्तमान अध्ययन हेतु विकसित स्वनिर्मित प्रश्नावली के माध्यम से आंकड़े एकत्रित किये गये। एकत्रित आंकड़ों के विश्लेषk.k ls ifj.kke izkIr fd;s x;A vkdMksa ds fo'ys"k.k ls Kkr gqvk fd 66 izfr'kr mRrjnkrk fdrkcsa] isij i<us] Vh0oh0 nखने आदि के तुलना में सोशल मीडिया पर vf/kd oDr fcrkrs gSa। इनमें से 41 प्रतिशत उत्तरदाता प्रतिदिन एक से दो घंटे, 32 प्रतिशत दो ls pkj ?kaVs rFkk 17 प्रतिशत चार घंटे से अधिक वक्त सोशल मीडिया पर व्यतीत करते हैA 58 प्रतिशत उत्तरदाता अपने सोशल मीडिया खkkrks dh tkap fnu esa dbZ ckj djrs gSa tcfd 25 प्रतिशत उत्तरदाता खातों की जांच एक बार या कभी–कभी करते हैं। 57 प्रतिशत छात्र–छात्राओं का कहना है कि सोशल मीडिया का उपयोग उन्हें पढ़ाई से विचलित करती है, साथ ही 59 प्रतिशत का मानना है कि सोशल मीडिया उनकs O;fDrxr thou dh leL;kvksa vkSj rukoksa dks nwj djus में सहायक नही है। उत्तरदाताओं में से 80 प्रतिशत का मानना है कि वे सोशल मीडिया से दूर रहते समय भी सोशल मीडिया के बारे में सोचते हैं। 75 प्रतिशत उत्तरदाताओं का कहनk gS fd os ifjokj ds lkFk oDr fcrkते समय भी सोशल मीडिया का उपयोग करते रहते हैं। पिछले 30 दिनों से सोशल मीडिया के इस्तेमाल से उत्तरदाताओं में से 32 प्रतिशत चिंताग्रस्त, 29 प्रतिशkr अनिद्रा से ग्रस्त तथा 12 प्रतिशत तनाव से ग्रस्त हुये हैं। 43 प्रतिशत उत्तरदाता मानते हैं कि सोशल मीडिया उनके मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है, जबकि 21 प्रतिशत सकारात्मक प्रभाव का अनुभव करते हैं। 62 प्रतिशत उत्तरदाताओं का मानना है कि वे सोशल ehfM;k ds fcuk leku; thou 'kSyh ugha viuk ldrs gSA 52 izfr'kr mRrjnkrk ,sls gSa tks ek= ,d ls rhu ?kaVs rd gh सोशल मीडिया से दूर रह सकते हैं।

7- l>ko ,o fu"d"kZ %&

orZeku अध्ययन सोशल मीडिया के उचित उपयोग पर बल प्रदान करता है। छात्र–छात्राओं द्वारा सोशल मीडिया के उचित एवं आवश्यक उपयोग से महत्वपूर्ण जानकारियों का प्राप्त होना, अध्ययन esa lgk;rk] euksjatu] vfHkव्यक्ति का मंच, सोशल कनेक्टिविटी, सामाजिक समर्थन आदि लाभ होते हैं। वहीं दूसरी ओर सोशल मीडिया के अनुचित एवं अनावश्यक उपयोग से ekufld LokLF; ij udkjkRed izHkko iM+rk gS rFkk gesa vo lkn] vfunzk] fpUrk] ruko] nqljksa ls rqyuk] ghuHkkouk dh vkj vxzlj djता है। अतएव यह आवश्यक है कि महाविद्यालयीन छात्र–छात्राओं द्वारा सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उचित एवं आवश्यक उपयोग किया जाए। मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए सोशल मीडिया का उपयोग लाभप्रद एवं सहायक माध्यम के रूप में किया जाना चाहिए।

8- lanHkZ %&

1. Vidal, C. and Katzenstein, J.(2024). Social Media and mental health in children and teens. Retriered from : https://www.hopkinsmedicine.org.
2. Buzenski, Donglas T. (2025). The impact of social media on mental health in students. Capital University. Retrieved from : https ://www.capital.edu.
3. jkor] fou; flg- ¼2023½- ch-,M- पाठ्यकम में अध्ययनरत् विद्यार्थियों में सोशल मीडिया के izHkko dk v/;;u- Journal of Emerging Technologies and Innovation Research, November 2023, Volume 10, issue 11.
4. शेकेk] iznhi ,oa tSu] euh"kk- ¼2022½- सोशल मीडिया का उच्चतर माध्यमिक शkkyk ds fo|kfFk;ksa ij izHkko dk ,d v/;;u] शkks/k lekxe- 2022- Volume 05 (03). PP.822-830
5. Pruitt, J. (2024). Social Media exposure among college students impacts mental health. The State News Retriered from : https://www. statenews.com.