Integral Research
(ISSN: 3048-5991) Coden: IRABCA

Research Article
(Peer-reviewed, Open Access & Indexed Multidisciplinary Journal)
Journal home page: https://integralresearch.in/
Vol. 02, No. 11, November. 2025

सोशल मीडिया का युवाओ पर प्रभाव

डा० मुन्ना कुमार वरुण

सहायक-आचार्य, समाजशास्त्र -विभाग, ने० में० शिव नारायण दास पी जी कॉलेज बदायूँ.
DOI:

सोशल मीडिया आधुनिक डिजिटल युग में युवाओं के जीवन का अनिवार्य हिस्सा बन चुका है और उनके सामाजिक, शैक्षणिक तथा व्यक्तिगत विकास पर गहरा प्रभाव डालता है। प्रस्तुत शोध बदायूँ जनपद के दास कॉलेज के 100 स्नातकोत्तर विद्यार्थियों पर आधारित है, जिसमें यह समझने का प्रयास किया गया है कि सोशल मीडिया उनके अध्ययन, व्यवहार, मानसिक स्वास्थ्य तथा जीवनशैली को किस प्रकार प्रभावित करता है। अध्ययन से पाया गया कि लगभग 90% छात्र सोशल मीडिया का उपयोग शैक्षिक उद्देश्यों के लिए करते हैं तथा व्हाट्सएप, यूट्यूब, इंस्टाग्राम और चैटGPT जैसी प्लेटफॉर्म्स उनके लिए महत्वपूर्ण साधन बन चुके हैं। तथापि, अधिकतर विद्यार्थी फोन न होने पर तनाव, तुलना-जनित दबाव, और सोशल मीडिया के आभासी जीवन को वास्तविकता से बेहतर समझने जैसी समस्याओं का सामना भी करते हैं। 60% विद्यार्थी दूसरों की ऑनलाइन जीवनशैली देखकर दबाव महसूस करते हैं तथा 80% विद्यार्थियों को फोन न होने पर चिंता होती है। अध्ययन में यह भी स्पष्ट हुआ कि सोशल मीडिया जहाँ एक ओर जानकारी, नेटवर्किंग, सीखने और रचनात्मक अभिव्यक्ति के अवसर प्रदान करता है, वहीं दूसरी ओर मानसिक स्वास्थ्य, समय-प्रबंधन और आत्मसम्मान पर नकारात्मक प्रभाव भी डालता है। अतः सुरक्षित एवं संतुलित डिजिटल उपयोग के लिए डिजिटल साक्षरता, जागरूकता और पारिवारिक/संस्थागत सहयोग आवश्यक है।

Keywords: सोशल मीडिया, उच्च शिक्षा, संचार, सामाजिक सम्बन्ध, डिजिटल दवाव, सोशल, साइट्स एप्प, युवा, नैतिक मूल्य, इन्टरनेट अपराध, जीवन शैली.

प्रस्तावना (Introduction)

आज के डिजिटल युग में सोशल मीडिया मानव जीवन का अनिवार्य अंग बन चुका है। वैश्वीकरण, तकनीकी विकास और इंटरनेट विस्तार ने संचार के स्वरूप को पूरी तरह बदल दिया है। सोशल मीडिया उन ऑनलाइन प्लेटफ़ॉर्म और वेबसाइटों का समूह है, जिनके माध्यम से उपयोगकर्ता अपनी प्रोफ़ाइल बनाते हैं, विचार व्यक्त करते हैं, चित्र, वीडियो, संदेश आदि साझा करते हैं तथा दूसरों के साथ वास्तविक समय में संवाद स्थापित करते हैं। फेसबुक, व्हाट्सएप, इंस्टाग्राम, यूट्यूब, टेलीग्राम, ट्विटर तथा चैटजीपीटी जैसे प्लेटफॉर्म आज विश्वभर के अरबों लोगों को जोड़ने वाले सबसे प्रभावशाली माध्यम बन चुके हैं। भारत में ही लगभग 50 करोड़ लोग सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं, जिससे इसके सामाजिक, शैक्षिक और मनोवैज्ञानिक प्रभावों का दायरा अत्यंत व्यापक हो गया है।

समकालीन समय में सोशल मीडिया विशेष रूप से युवाओं पर गहरा प्रभाव डाल रहा है। युवा वर्ग तकनीकी नवाचारों को सबसे तेज़ी से अपनाने वाला समूह है, इसलिए सोशल मीडिया का उपयोग भी उनमें सर्वाधिक देखा जाता है। मनोरंजन, सूचनाओं की प्राप्ति, शिक्षा, रोज़गार सम्भावनाएँ, रचनात्मक अभिव्यक्ति और सामाजिक संबंध—ये सब आज सोशल मीडिया से गहरे रूप में जुड़ चुके हैं। पहले जहां छात्र ज्ञान प्राप्ति के लिए पुस्तकालयों पर निर्भर थे, वहीं अब यूट्यूब, टेलीग्राम, ऑनलाइन नोट्स, डिजिटल लेक्चर और चैटबॉट्स शिक्षा के प्रमुख स्रोत बन गए हैं। इस प्रकार सोशल मीडिया ने उच्च शिक्षा के क्षेत्र में नयी संभावनाएँ खोलते हुए सीखने की प्रक्रिया को अधिक लचीला, सरल और सुलभ बनाया है।

हालाँकि सोशल मीडिया युवाओं के जीवन में अनेक सकारात्मक परिवर्तन लाता है, परन्तु इसके नकारात्मक प्रभाव भी उतने ही गंभीर हैं। अत्यधिक उपयोग से मानसिक तनाव, चिंता, अवसाद, नींद की कमी, आत्मसम्मान में गिरावट तथा वास्तविकता से दूर होने की प्रवृत्ति बढ़ जाती है। लाइक, कमेंट और नोटिफिकेशन के माध्यम से डोपामाइन का लगातार उत्तेजन

Received **02 November 2025**; Accepted **25 November 2025**. Available online: **30 November 2025**. Published by SAFE. (Society for Academic Facilitation and Extension) This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Integral Research
(ISSN: 3048-5991) Coden: IRABCA
Research Article
(Peer-reviewed, Open Access & Indexed Multidisciplinary Journal)
Journal home page: https://integralresearch.in/
Vol. 02, No. 11, November. 2025

युवाओं में डिजिटल लत पैदा करता है। इसके अलावा साइबर बुलिंग, फेक न्यूज, ऑनलाइन धोखाधड़ी, गोपनीयता का खतरा और FOMO (Fear of Missing Out) जैसी समस्याएँ भी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालती हैं। कई युवा सोशल मीडिया पर दिखाई देने वाली आदर्श, आकर्षक और विलासितापूर्ण जीवनशैली की तुलना अपने वास्तविक जीवन से करके दबाव महसूस करने लगते हैं, जिससे हीनभावना और असंतोष उत्पन्न होता है।

सामाजिक दृष्टि से भी सोशल मीडिया युवाओं के व्यवहार, संबंधों, मूल्यबोध और जीवनशैली को प्रभावित करता है। परिवार और समाज के साथ उनकी सहभागिता में कमी आती है, जबकि वर्चुअल जुड़ाव बढ़ता जाता है। रहन-सहन, भोजन, पहनावा, भाषा, फैशन और विचारों में तेजी से परिवर्तन देखने को मिलता है। यह परिवर्तन कभी-कभी सकारात्मक रचनात्मकता और नवाचार को बढ़ावा देता है, तो कभी-कभी पारंपरिक सामाजिक संरचना और नैतिक मूल्यों को कमजोर करता है।

इस पृष्ठभूमि में यह आवश्यक हो जाता है कि युवाओं पर सोशल मीडिया के प्रभावों का व्यवस्थित रूप से अध्ययन किया जाए। प्रस्तुत शोध कार्य इसी उद्देश्य से तैयार किया गया है, ताकि यह समझा जा सके कि सोशल मीडिया किस प्रकार विद्यार्थियों के शिक्षण, व्यवहार, समय-प्रबंधन, मानसिक स्थिति और सामाजिक संबंधों को प्रभावित कर रहा है। साथ ही यह भी कि डिजिटल प्लेटफॉर्म का उपयोग कहाँ तक लाभकारी है और कहाँ नियंत्रण एवं जागरूकता की आवश्यकता है।

सोशल मिडिया डिजिटल तकनीक के उन आनलाईन प्लेटफोर्म और वेबसाइट को कहते है ,जो उपयोग कर्ता को प्रोफाइल बनाने सामग्री जैसे टेक्स्ट चित्र, विडियो, साझा करके और दूसरे से बातचीत, करने में सक्षम बनाते है यह एक वैश्विक मंच है जहा लोग सूचना साझा करते है ,सामाजिक सम्बन्ध बनाते है और वर्चुअल समुदायों से जुड़ते है. सोशल मीडिया से हमारे हमारे देश के युवाओ की पूरी जीवन शैली प्रभावित दिखाई पड़ रही है, जिसमें रहन -सहन ,खान-पान ,वेष -भूषा ,और बोल-चाल ,सभी समग्र रूप से शामिल है ,मद्यपान ,और धूम्रपान उन्हें एक फैशन का ढंग लगने लगा है ,नैतिक मूल्यों का हनन में ये मुख्य कारण है ,आपसी रिश्तो में नातो में बढ़ती दूरियां और परिवारों में विखराव की स्थिति दुखदायी परिणाम है .

युवा शक्ति का सदुपयोग सोशल मीडिया ने ही किया है सोशल मीडिया से व्यक्ति अच्छा भी बन सकता है ,वे अपनी अच्छी रुचिया ,रचनात्मकता से रूबरू हो सकते है सूचना का आदानप्रदान कर सकते है .

उच्च शिक्षा -उच्च शिक्षा से तात्पर्य सामान्य रूप से सबको दी जाने वाली शिक्षा से उपर किसी विशेष विषय या विषयों में विशद या सूक्ष्म शिक्षा से है ,उच्च शिक्षा तृतीयक शिक्षा है ,जो एक डिग्री प्रदान करती है जो विश्वविद्यालय ,महाविद्यालय ,व्यावसायिक विश्वविद्यालय ,ओपन विश्वविद्यालय ,आर्ट कॉलेज ,प्रोदोयगिकी विश्वविद्यालय ,चिकित्सा विश्वविद्यालय से स्नातक ,परास्नातक ,व्यावसायिक शिक्षा एव प्रशिक्षण आदि आते है .

इस समय सोशल मीडिया लोगो के जीवन का खास अंग बन चुका है ,युवाओ में खासकर सोशल मीडिया का लगाव अधिक है आधुनिक समय में जहां इन्टरनेट शिक्षा देने का माध्यम है तो वही विद्यार्थियो को उनके मुख्य लक्ष्यों से भटकने का काम किया है ,पहले जहा विद्यार्थी लाइब्रेरी में जाकर पढ़ते थे वह पर अब सोशल मीडिया साइट्स का यूटूब ,फेसबुक ,व्हाट्स एप्प एव टेलीग्राम महत्व पूर्ण भूमिका निभा रहा है यू ट्यूब आज शिक्षा का लोकप्रिय माध्यम है किसी भी विषय की जानकारी

Received **02 November 2025**; Accepted **25 November 2025**. Available online: **30 November 2025**. Published by SAFE. (Society for Academic Facilitation and Extension) This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Integral Research
(ISSN: 3048-5991) Coden: IRABCA
Research Article
(Peer-reviewed, Open Access & Indexed Multidisciplinary Journal)
Journal home page: https://integralresearch.in/
Vol. 02, No. 11, November. 2025

आसानी से मिल सकता है फेसबुक पर भी विशेषज्ञ अपने विडियो अपलोड करते है ,टेलीग्राम ग्रुप भी शिक्षा का आसन माध्यम है

संचार साधन ने आम व्यक्ति के साथ -साथ विद्यार्थी के सामाजिक पारिवारिक ,आर्थिक ,राजनैतिक साहित्यिक एव सांस्कृतिक जीवन को बहुत ही प्रभावित किया है आधुनिकीकरण और संचार साधनों ने सामाजिक जीवन को प्रभावित किया है , प्रिंट माध्यम -समाचार पत्र ,पत्र -पत्रिकाए ,रेडिओ ,टी बी ,कम्पुटर इंटरनेट के माध्यम से जन संचार को गति मिली है ,सन 1995 से भारत में इंटरनेट के आगमन के बाद सुचना का आदान प्रदान बढ़ा है

सोशल मीडिया का विकास

सिक्स डिग्रीज -1997, फ्रेड इस्टर -2002, मायस्पेस -2003, लिंक्ड इन -2003, फेसबुक -2004, यू ट्यूब -2005, रेडिट -2005, ट्विटर -2006, इन्सटा ग्राम-2010, स्नेपचेट -2011, क्लब हाउस -2020 आदि है .

• लगभग 5.19 अरब लोग दुनिया में सोशल मीडिया का प्रयोग करते हैं।

• भारत में लगभग 50 करोड़ लोग सोशल मीडिया उपयोगकर्ता हैं।

• पूरे विश्व में लगभग 3 अरब उपयोगकर्ता फेसबुक का उपयोग करते हैं।

• भारत में लगभग 61.5% लोग इंटरनेट का उपयोग करते हैं।

सोशल मीडिया : मुख्य कार्य, प्रकार एवं युवाओं पर प्रभाव

1. सोशल मीडिया के मुख्य कार्य

सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म मूल रूप से निम्न कार्यों को संपादित करते हैं—

1. प्रोफाइल बनाना – उपयोगकर्ता अपनी पहचान, फोटो, विवरण एवं व्यक्तिगत जानकारी के साथ डिजिटल प्रोफाइल तैयार कर सकते हैं।

2. सामग्री साझा करना – टेक्स्ट, चित्र, वीडियो, लिंक तथा अन्य डिजिटल सामग्री का आदान-प्रदान।

3. नेटवर्किंग – समान रुचि वाले व्यक्तियों, समूहों, संगठनों एवं समुदायों से जुड़ने की सुविधा।

4. संचार – चैट, कमेंट, कॉल, वीडियो कॉल एवं अन्य इंटरैक्टिव सुविधाओं के माध्यम से द्विपक्षीय व बहुपक्षीय संवाद।

2. सोशल मीडिया के प्रकार

सोशल मीडिया के कई प्रकार हैं जो अपने उपयोग एवं विशेषताओं के आधार पर निम्न श्रेणियों में विभाजित किए जाते हैं—

1.सामाजिक नेटवर्किंग साइट्स

फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप, टेलीग्राम

2. माइक्रोब्लॉगिंग प्लेटफॉर्म

ट्विटर (अब X)

3. मल्टीमीडिया शेयरिंग प्लेटफॉर्म

इंस्टाग्राम, यूट्यूब, स्नैपचैट

4. सामुदायिक चर्चा मंच

रेडिट, कोरा

5. फोटो एवं वीडियो शेयरिंग प्लेटफॉर्म

यूट्यूब, इंस्टाग्राम

3. युवाओं पर सोशल मीडिया के प्रभाव

युवाओं के जीवन में सोशल मीडिया का प्रभाव बहुआयामी है। यह जहाँ जुड़ाव, सहयोग और सीखने के अवसर प्रदान करता है, वहीं कई नकारात्मक परिणाम भी उत्पन्न करता है।

Received **02 November 2025**; Accepted **25 November 2025**. Available online: **30 November 2025**. Published by SAFE. (Society for Academic Facilitation and Extension) This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Integral Research
(ISSN: 3048-5991) Coden: IRABCA
Research Article
(Peer-reviewed, Open Access & Indexed Multidisciplinary Journal)
Journal home page: https://integralresearch.in/
Vol. 02, No. 11, November. 2025

3.1 सकारात्मक प्रभाव

1. भावनात्मक समर्थन एवं जुड़ाव

युवा कठिन परिस्थितियों में साथियों, परिवार या ऑनलाइन समुदायों से मानसिक व भावनात्मक सहयोग प्राप्त कर सकते हैं।

2. रचनात्मकता एवं पहचान का विकास

सोशल मीडिया रचनात्मक अभिव्यक्ति (चित्रकला, संगीत, लेखन, वीडियो निर्माण) के लिए मंच प्रदान करता है तथा पहचान निर्माण को प्रोत्साहित करता है।

3. ज्ञान एवं सूचना तक पहुँच

स्वास्थ्य, शिक्षा, करियर, सरकारी योजनाएँ आदि विषयों पर विश्वसनीय जानकारी प्राप्त करना आसान होता है।

4. डिजिटल कौशल का विकास

कंटेंट क्रिएशन, ऑनलाइन मार्केटिंग, कम्युनिकेशन स्किल जैसी क्षमताएँ विकसित होती हैं।

3.2 नकारात्मक प्रभाव

1. मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

अत्यधिक उपयोग से चिंता, अवसाद, अकेलापन एवं आत्मसम्मान में कमी देखी जाती है।

2. नींद में बाधा

देर रात तक स्क्रीन देखने से नींद की गुणवत्ता प्रभावित होती है, जिससे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों प्रभावित होते हैं।

3. लत एवं डोपामाइन का प्रभाव

लाइक, कमेंट और नोटिफिकेशन के कारण डोपामाइन रिलीज़ होता है, जिससे युवाओं में डिजिटल लत विकसित हो सकती है।

4. साइबर बुलिंग

ऑनलाइन अपमान, धमकी और बदमाशी युवाओं में अवसाद और आत्मसम्मान में गिरावट का कारण बनती है।

5. FOMO (Fear of Missing Out)

दूसरों की बेहतर दिखने वाली जीवनशैली देखकर हीनभावना, दबाव और 'कुछ छूट जाने' का डर उत्पन्न होता है।

6. शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ

लंबे समय तक मोबाइल उपयोग से आँखों में तनाव, सिरदर्द, गर्दन और पीठ दर्द की शिकायतें बढ़ती हैं।

4. भारतीय समाज पर सोशल मीडिया का महत्व

1. सूचना के प्रसार में तेजी

सोशल मीडिया ने पारंपरिक मीडिया के एकाधिकार को चुनौती देकर वास्तविक समय में समाचार, विचार और विश्लेषण साझा करने की सुविधा प्रदान की। कोरोना महामारी के दौरान यह सबसे प्रभावी माध्यम रहा।

2. राजनीतिक एवं सरकारी जुड़ाव

राजनीतिक नेता, सरकारें और संस्थाएँ नीति-निर्माण, घोषणाओं, जनसंपर्क और शिकायत निवारण के लिए सोशल मीडिया का व्यापक उपयोग करती हैं।

2024 के लोकसभा चुनाव में इसका प्रभाव स्पष्ट रूप से देखा गया।

3. हाशिये पर पड़ी आवाज़ों को मंच

#MeToo जैसे आंदोलनों ने सामाजिक न्याय और लैंगिक समानता के मुद्दों को वैश्विक स्तर पर उजागर किया।

4. सामाजिक जागरूकता और अभियान

पर्यावरण, स्वास्थ्य, लैंगिक समानता, शिक्षा और नागरिक अधिकारों से जुड़े अभियानों को व्यापक समर्थन मिलता है।

साहित्य समीक्षा (Review of Literature)

1. डेरेल बेरी (Darrel Berry)

अपनी पुस्तक “Social Media” में डेरेल बेरी ने उल्लेख किया है कि कम्प्यूटर और इंटरनेट की सहायता से लोगों का जुड़ाव सोशल मीडिया से तेजी से बढ़ा है। वे बताते हैं कि वर्तमान समय

Received **02 November 2025**; Accepted **25 November 2025**. Available online: **30 November 2025**. Published by SAFE. (Society for Academic Facilitation and Extension) This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Integral Research
(ISSN: 3048-5991) Coden: IRABCA
Research Article
(Peer-reviewed, Open Access & Indexed Multidisciplinary Journal)
Journal home page: https://integralresearch.in/
Vol. 02, No. 11, November. 2025

में सोशल मीडिया पर उपलब्ध सूचनाओं की प्रामाणिकता एक चुनौती बन गई है। कई बार कुछ गैर-जिम्मेदार लोग कुछ ही क्षणों में गलत या भ्रामक जानकारी करोड़ों लोगों तक पहुँचा देते हैं, जिससे सत्यता पर विश्वास करना कठिन हो जाता है।

2. नवनीत शर्मा

अपने शोधकार्य "सोशल मीडिया का किशोर विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार, आदतों एवं शैक्षणिक उपलब्धि पर प्रभाव" में नवनीत शर्मा ने पाया कि सोशल मीडिया का किशोर छात्रों की अध्ययन आदतों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। हालांकि, इसके अत्यधिक प्रयोग से उनकी एकाग्रता में कमी आती है, जिसके परिणामस्वरूप उनकी शैक्षणिक उपलब्धि में गिरावट देखी जाती है।

3. डॉ. पूनम बजाज एवं राजेश चावला

अपने शोध लेख "सोशल मीडिया का बढ़ता प्रभाव" में दोनों शोधकर्ताओं ने निष्कर्ष निकाला है कि छात्राएँ सर्वाधिक उपयोग व्हाट्सऐप और स्नैपचैट का करती हैं। लगभग सभी छात्राएँ यूट्यूब से अपने शैक्षणिक पाठ्यक्रम का अध्ययन करती हैं। कॉलेज परिसर में वे रील्स वीडियो नहीं बनातीं, तथा यदि कक्षा खाली हो तो वे टेलीग्राम का उपयोग करती हैं।

4. बिलवर शेम

बिलवर शेम के अनुसार संचार माध्यमों के द्वारा जिस प्रकार की सामग्री का प्रवाह होता है, समाज की मुख्य व्यवस्था भी उसी के अनुरूप निर्मित होती है। नवीन संचार साधन व्यक्ति को राष्ट्रीय घटनाओं से जोड़ते हैं तथा उन्हें अपने व्यक्तिगत अधिकारों के प्रति जागरूक करते हैं।

अध्ययन का उद्देश्य (Objectives of the Study)

इस अध्ययन के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

1. विद्यार्थियों से सोशल मीडिया से सम्बन्धित सूचनाएँ एकत्र करना।
2. उत्तरदाताओं द्वारा अध्ययन एवं शैक्षिक गतिविधियों में सोशल मीडिया के उपयोग का विश्लेषण करना।
3. शिक्षण के अतिरिक्त सोशल मीडिया के अन्य उपयोगों का अध्ययन करना।
4. सोशल मीडिया के माध्यम से करियर सम्बन्धी जानकारी प्राप्त करने की प्रवृत्ति का मूल्यांकन करना।
5. सोशल मीडिया के उपयोग से उत्तरदाताओं द्वारा अनुभव किए जाने वाले दबाव का आकलन करना।

उपकल्पनाएँ (Hypotheses)

1. अधिकांश विद्यार्थी सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं।
2. विद्यार्थी सोशल मीडिया का उपयोग शिक्षण कार्य में भी करते हैं।
3. सोशल मीडिया के प्रयोग से विद्यार्थी मानसिक दबाव महसूस करते हैं।
4. सोशल मीडिया विद्यार्थियों को चकाचौंध भरी दुनिया की ओर आकर्षित करता है, जिससे
5. सोशल मीडिया विद्यार्थियों के समय का दुरुपयोग करता है।

शोध पद्धति

प्रस्तुत अद्ययन में उत्तर प्रदेश के बदायूं जिले के दास कालेज के 100 उत्तर डाटा का चुनाव किया गया है ,जो स्नतकोत्तर अंतिम वर्ष के विद्यार्थी है इनका चयन विभिन्न विभागों से निदर्शन पद्धति के आधार किया गया है ,

तथ्य संकलन के लिए साक्षातकार अनुसूची ,प्राविधि का प्रयोग किया गया है,साथ ही साथ अवलोकन विधि का भी प्रयोग किया गया है , आवश्यकता नुसार दितियक श्रोतो का भी उपयोग किया गया है ,शोध कार्य में मुख्यत वर्णात्मक एव विश्लेश्नात्मक शोध

Received 02 November 2025; Accepted 25 November 2025. Available online: 30 November 2025. Published by SAFE. (Society for Academic Facilitation and Extension) This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Integral Research
(ISSN: 3048-5991) Coden: IRABCA
Research Article
(Peer-reviewed, Open Access & Indexed Multidisciplinary Journal)
Journal home page: https://integralresearch.in/
Vol. 02, No. 11, November. 2025

प्रारूप का उपयोग किया गया है ,समयानुसार सामूहिक चर्चा का भी उपयोग किया गया है ,

तथ्यों का विश्लेषण

तालिका न०1

क्या आप सोशल मीडिया का उपयोग पढाई के लिये करते है

1	हा	90	90 %
2	नही	10	10 %
	कुल योग	100	100%

विश्लेषण

सर्वेक्षण के अनुसार कुल 100 उत्तरदाताओं में से 90% विद्यार्थियों ने बताया कि वे सोशल मीडिया का उपयोग पढ़ाई के लिए करते हैं, जबकि केवल 10% उत्तरदाता इसका उपयोग शैक्षिक उद्देश्यों के लिए नहीं करते।

तालिका न ० 2

आप किन किन सोशल मीडिया अप्लिकेशन का उपयोग करते है ?

1	फेसबुक	80	20	100 %
2	व्हाट्स एप	95	05	100%
3	इन्स्टाग्राम	60	40	100 %
4	चैटGPT	70	30	100%
5	स्नेपचैट	50	50	100%
6	यू ट्यूब	95	05	100%

तालिका संख्या 2 से स्पष्ट होता है कि छात्र अपनी सामाजिक, शैक्षिक, सांस्कृतिक, आर्थिक तथा राजनीतिक जानकारी बढ़ाने के लिए विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म का उपयोग करते हैं। इनमें 80% छात्र फेसबुक, 95% छात्र व्हाट्सऐप, 60% छात्र इंस्टाग्राम, 70% छात्र चैटGPT, 50% छात्र स्नैपचैट तथा 95% छात्र यूट्यूब का उपयोग करते हैं। उपर्युक्त विवरण से यह स्पष्ट है कि विद्यार्थी अपने जीवन में सोशल मीडिया एप्लिकेशनों का प्रयोग करके अपनी जानकारी में वृद्धि करते हैं।

तालिका न 3

यह आप सोचते है की मोबाइल /फोन की दुनिया हम से बेहतर है।

1	हा	70	70%
2	नही	30	30%
	कुल योग	100	100%

तालिका न 3 से स्पस्ट है की 70% छात्र यह मानते है की मोबाइल ,सोसल मीडिया पर जो भी वस्तुए दिखाए जाते है वह हमसे वेहतर है ,जबकि 30% छात्र इस बात से बिलकुल सहमत नहीं है क्योकि सोशल मीडिया का जीवन आभाशी जीवन है .

तालिका न 4

आप सोसल मीडिया के जीवन को देखकर अपने जीवन में दवाव महसूस करते है

1	हा	60	60 %
2	नही	40	40%
	कुल योग	100	100%

तालिका न 4 से स्पस्ट है की 60%छात्र सोशल मीडिया पर मौजूद जीवन देखकर हम लोग अपने जीवन दवाव महसूस करते है ,जबकि 40% छात्रों पर इनका कोई असर नही है ,सोशल मीडिया पर देखने से यह लगता है की सभी लोग आमिर ,सभी लोग सुंदर , सभी लोगो के पास बड़ी महंगी गाड़ी ,सभी के पास

Received **02 November 2025**; Accepted **25 November 2025**. Available online: **30 November 2025**. Published by SAFE. (Society for Academic Facilitation and Extension) This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Integral Research
(ISSN: 3048-5991) Coden: IRABCA
Research Article
(Peer-reviewed, Open Access & Indexed Multidisciplinary Journal)
Journal home page: https://integralresearch.in/
Vol. 02, No. 11, November. 2025

बड़ा घर ,कुछ विज्ञापन जैसे गरीबो का फोन ,गरीबो ,गाड़ी आदि देखकर छात्र अपने जीवन में दवाव महसूस करते है .

निष्कर्ष –

प्रस्तुत शोध से यह निष्कर्ष स्पष्ट रूप से सामने आता है कि छात्र अपने सामाजिक तथा शैक्षिक जीवन में सोशल मीडिया का व्यापक उपयोग करते हैं और इसकी सहायता से पढ़ाई भी करते हैं। वर्तमान समय में इंटरनेट, मोबाइल फोन और सोशल मीडिया के बिना जीवन लगभग असम्भव प्रतीत होता है। अध्ययन से यह तथ्य उजागर होता है कि अधिकांश विद्यार्थी, लगभग 90 प्रतिशत, पढ़ाई से सम्बंधित कार्यों के लिए सोशल मीडिया अनुप्रयोगों का उपयोग करते हैं। इनमें से विशेष रूप से व्हाट्सएप का उपयोग 95 प्रतिशत उत्तरदाता करते हैं, क्योंकि इस प्लेटफ़ॉर्म पर संदेशों का आदान–प्रदान अत्यंत सरल और त्वरित होता है।

अध्ययन यह भी बताता है कि विद्यार्थी अन्य सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म का उपयोग भी अपनी आवश्यकताओं के अनुसार करते हैं, जिसका प्रभाव उनके दैनिक जीवन पर प्रत्यक्ष रूप से देखा जा सकता है। लगभग 80 प्रतिशत लोग यह महसूस करते हैं कि यदि उनके पास मोबाइल फोन न हो तो वे तनाव का अनुभव करते हैं, और अक्सर उसके वास्तविक कारण को समझ नहीं पाते। वहीं 70 प्रतिशत उत्तरदाता यह मानते हैं कि सोशल मीडिया पर प्रदर्शित जीवन वास्तविक जीवन से बेहतर प्रतीत होता है, जबकि 30 प्रतिशत लोग इस विचार से असहमत हैं और मानते हैं कि सोशल मीडिया का जीवन और वास्तविक जीवन दोनों अलग–अलग हैं।

शोध में यह भी पाया गया कि 60 प्रतिशत उत्तरदाता सोशल मीडिया पर उपलब्ध सूचनाओं, जीवनशैली और सामग्री को देखकर अपने जीवन में दबाव का अनुभव करते हैं, जबकि 40 प्रतिशत लोगों को इससे कोई विशेष प्रभाव महसूस नहीं होता। युवाओं पर सोशल मीडिया का बढ़ता प्रभाव यह दर्शाता है कि डिजिटल साक्षरता, नैतिक डिजिटल व्यवहार और ऑनलाइन निर्णय क्षमता की आवश्यकता पहले से अधिक महत्वपूर्ण हो गई है। सोशल मीडिया अभिव्यक्ति, रचनात्मकता और नवाचार के अवसर प्रदान करता है, लेकिन इसके अनियंत्रित उपयोग से मानसिक स्वास्थ्य, आत्मसम्मान और व्यक्तिगत पहचान पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। सुरक्षित और सार्थक डिजिटल अनुभव सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक है कि उचित नीतियाँ, नियम, दिशा-निर्देश तथा माता–पिता की भागीदारी भी शामिल हो।

अध्ययन यह भी इंगित करता है कि सोशल मीडिया के बढ़ते उपयोग से युवाओं में दबाव, आत्महानि की प्रवृत्ति, ऑनलाइन मान्यता की इच्छा, चिंता, तनाव और विकृत आत्म–छवि जैसी समस्याएँ उभर रही हैं। इसके बावजूद सोशल मीडिया से कई सकारात्मक प्रभाव भी प्राप्त होते हैं, जैसे लोगों से जुड़ाव, समुदाय निर्माण, शैक्षिक संसाधनों की उपलब्धता, आत्म–अभिव्यक्ति, रचनात्मकता और सामाजिक–राजनीतिक जागरूकता। इसके विपरीत मानसिक स्थिति से जुड़ी चिंता, गोपनीयता एवं सुरक्षा जोखिम तथा डिजिटल दबाव इसके नकारात्मक पक्ष हैं।

अंततः यह कहा जा सकता है कि सोशल मीडिया आधुनिक समय का एक शक्तिशाली माध्यम है, जो युवाओं पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रकार के गहरे प्रभाव डालता है। यह सीखने, जुड़ाव और आत्म–अभिव्यक्ति के उत्कृष्ट अवसर प्रदान करता है, किन्तु साथ ही मानसिक स्वास्थ्य, निजता और समग्र कल्याण के लिए चुनौतियाँ भी उत्पन्न करता है।

Received **02 November 2025**; Accepted **25 November 2025**. Available online: **30 November 2025**. Published by SAFE. (Society for Academic Facilitation and Extension) This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Integral Research
(ISSN: 3048-5991) Coden: IRABCA

Research Article
(Peer-reviewed, Open Access & Indexed Multidisciplinary Journal)
Journal home page: https://integralresearch.in/
Vol. 02, No. 11, November. 2025

संदर्भ ग्रन्थ सूची:

Singh, J. P. (2001). सामाजिक अनुसन्धान की विधियाँ. रावत पब्लिकेशन.

Sharma, G. L. (2015). सामाजिक मुद्दे. रावत पब्लिकेशन.

Ahuja, R. (2016/2021). सामाजिक समस्याएँ (पुनः मुद्रित 2021). रावत पब्लिकेशन.

Young, P. V. (1953). Scientific social survey and research. Prentice-Hall.

Berry, D. (1995). Social media space. Retrieved from http://wwwku24.comhybrid(1)

Sharma, N. (n.d.). सोशल मीडिया का किशोर विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार, अध्ययन आदतों एवं शैक्षणिक उपलब्धि पर प्रभाव. शोधगंगा. Retrieved from http://hdl.handls.net/10603/302056

Bajaj, P., & Chawla, R. (2023). सोशल मीडिया का बढ़ता प्रभाव. In राधाकमल मुखर्जी: चिंतन परम्परा (वर्ष 2025, अंक 1). समाज विज्ञान संस्थान, बरेली, उ.प्र.

Iberdrola. (n.d.). Impact of social media on youth. Retrieved from https://www.iberdrola.com/social-commitment/impact-social-media-youth

DemandSage. (n.d.). Social media users. Retrieved from https://www.demandsage.com/social-media-users

Drishti IAS. (n.d.). Impact of social media on young people. Retrieved from https://www.drishtiias.com/hindi/daily-updates/daily-news-analysis/impact-of-social-media-on-young-people

Received **02 November 2025**; Accepted **25 November 2025**. Available online: **30 November 2025**. Published by SAFE. (Society for Academic Facilitation and Extension) This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License