

भाऊ साहेब भुस्कुटे शासकीय महाविद्यालय टिमरनी जिला-हरदा (म.प्र.)



डिजिटल युग में सोशल मीडिया एवं प्रौद्योगिकी का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

डिजिटल युग में सोशल मीडिया एवं प्रौद्योगिकी का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव



- जागरूकता
- संतुलन
- बेहतर मानसिक स्वास्थ्य
- सकारात्मक स्वभाव
- उज्ज्वल भविष्य

संपादक
सुश्री मीनाक्षी यादव

सह-संपादक
डॉ. जया कैथवास

सह-संपादक
डॉ. दीपक कुमार मालाकार



सद्भावना पब्लिकेशन
अम्बाह जिला मुरेना (म. प्र.)



डिजिटल युग में सोशल मीडिया एवं प्रौद्योगिकी का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

संरक्षक

डॉ. जे. के. जैन
प्राचार्य

सम्पादक

सुश्री मीनाक्षी यादव
सहायक प्राध्यापक, अंग्रेजी

सह – सम्पादक

डॉ. जया कैथवास
सहायक प्राध्यापक, वाणिज्य
डॉ. दीपक कुमार मालाकार
अतिथि विद्वान, कंप्यूटर साइंस

भाऊ साहेब भुस्कुटे

शासकीय महाविद्यालय टिमरनी जिला-हरदा (म.प्र.)



Sadbhawana Publication

डिजिटल युग में सोशल मीडिया एवं प्रौद्योगिकी का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव
संपादक: सुश्री मीनाक्षी यादव
सह- सम्पादक: डॉ. जया कैथवास, डॉ. दीपक कुमार मालाकार
Copyright © With The Respective Authors
First Edition: October 2026
ISBN: 978-81-180504-4-5

Published By:
Sadbhawana Publication
Near Rajeev Gandhi School Ambah
Distt Morena (M.P.) - 476111
Contact 7987484155
Email-sadbhawanapublication@gmail.com
website-www.sadbhawanapublication.com

Printed At :
Kensington Printing and Packaging
Noida -201301

Cover By : Krishna Sharma
Book Design & Layout By : Saumya Sharma

Price: ₹ 500

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, whether electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of both the author and the publisher. The views and opinions expressed in this book are solely those of the author and do not necessarily reflect the views or policies of the editor, publisher, or printer. The author is solely responsible for the originality, accuracy, authenticity, and legality of the contents of this publication. Any claims, disputes, legal proceedings, or liabilities arising from the contents of this book shall be the sole responsibility of the author. The editor, publisher, and printer shall not be held liable for any such claims or consequences. All disputes arising out of or in connection with this publication shall be subject to the exclusive jurisdiction of the competent courts at Ambah, District Morena, Madhya Pradesh, India.

डिजिटल युग में सोशल मीडिया एवं प्रौद्योगिकी का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

राष्ट्रीय शोध संगोष्ठी
दिनांक – 19 सितंबर 2026



// प्रायोजक //



प्रधानमंत्री उच्चतर शिक्षा अभियान (PM USHA)

द्वारा:- CRISP (क्रिस्प) भोपाल (म.प्र.)

// आयोजक //



भाऊ साहेब भुस्कुटे
शासकीय महाविद्यालय, टिमरनी जिला- हरदा (म.प्र.)



सोशल मीडिया से युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य प्रभाव

डॉ. आशीष सिंह तोमर

सहायक प्राध्यापक, वनस्पति शास्त्र

पी एम कॉलेज ऑफ एक्सीलेंस

शासकीय नर्मदा स्नातकोत्तर महाविद्यालय

नर्मदापुरम

प्रस्तावना :

इंटरनेट 1969 से शुरू हुआ भारत में 1986 में आया एवं 15 अगस्त 1995 में आम नागरिकों के उपयोग के लिए सेवा शुरू की गयी। सिक्स डिग्री डॉट कॉम सोशल मीडिया वेबसाइट से 1997 में सोशल मीडिया शुरू हुआ।

- 2002 में लिंकडिन
- 2004 में फेसबुक
- 2005 - 2006 में यूट्यूब
- 2006 में ट्विटर
- 2009 में वाट्सअप

2010 में इंस्टाग्राम जैसे ऐप द्वारा सोशल मीडिया के उपयोग में बढ़ोतरी होती गई। 2007 से स्मार्ट फोन द्वारा एवं 2016 में 4जी एवं 2022 से भारत में 5जी के आ जाने के बाद सोशल मीडिया का उपयोग युवाओं द्वारा तेजी से बढ़ा।

युवाओं में सोशल मीडिया के प्रति आकर्षण का कारण

13 वर्ष से 17 वर्ष बीच के किशोर अवस्था के बच्चे सबसे अधिक मोबाइल का उपयोग करते हैं और सोशल मीडिया में सक्रिय रहते हैं। इस कारण वे सीधे वयस्कता की ओर अग्रसर हो रहे हैं। युवा अवस्था, प्रौढ़ अवस्था के भी अधिकतम लोगों का स्क्रीनटाइम अत्यधिक है एवं उसमें भी सोशल मीडिया का स्क्रीनटाइम सबसे अधिक है। मानव प्रसिद्धि पाने, विशेष पहचान बनाने, सुख पाने की चाह रखता है एवं सोशल मीडिया इसमें महती भूमिका निभाती है।

- सोशल मीडिया सबसे सुलभ एवं आसान कनेक्टिविटी है।
- आज सोशल मीडिया में वीडियो, रील एवं अन्य मनोरंजन के साधन सहज उपलब्ध हैं।
- सोशल मीडिया के द्वारा त्वरित समाचार और सूचना प्राप्त हो जाती है।
- शिक्षा और ज्ञान अत्यंत सुलभ एवं मुफ्त है आप समझने हेतु अनेक बार देख कर स्मरण कर सकते हैं।

आज युवा सोशल मीडिया द्वारा वीडियो, रील एवं अन्य जानकारी शेयर करते हे एवं उनके फॉलोअर्स और शेयर अधिक हो तो युवाओं को आर्थिक लाभ प्राप्त होता हे अतः ये रोजगार का साधन भी बनता जा रहा हे। डोपामिन एक खुशी उत्पन्न करने वाला हार्मोन हे सोशल मीडिया के उपयोग से उसमें वृद्धि होती हे। आजकल वीडियो, रील को आकर्षित बनाने हेतु एल्गोरिथम का उपयोग किया जा रहा हे जिस से युवा आकर्षित होकर इसका ज्यादा उपयोग कर रहे हे।

सोशल मीडिया से मानसिक स्वास्थ्य पर असर –

युवा आजकल मोबाइल का अत्यधिक उपयोग कर रहे हे। उन्हें ऐसा महसूस होता हे की किसीका संदेश, लाइक्स, शेयर छूट न जावे। इसलिए वो बार बार मोबाइल की और आकर्षित होते हे रात्रिकाल में भी सोने से पहले मोबाइल का उपयोग करते हे जिस से उनकी नींद प्रभावित होती हैं आंखे खराब होती हे एवं अनिद्रा से चिंता, डिप्रेशन बढ़ता हे जो गंभीर बीमारियां उत्पन्न करता हे। युवा एक अपनी विशेष पहचान एवं विचार रखने हेतु सोशल मीडिया का उपयोग करते हे सोशल मीडिया में उस संदेश या रील पर कमेंट होते हे कई बार कमेंट नकारात्मक होते हे एवं मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालते हे। युवा सोशल मीडिया में अपरिचित से अपनी निजी जानकारी शेयर कर देते हे अपराधिक विचारधारा वाले व्यक्ति इसका गलत लाभ उठाने हेतु ब्लैकमेल करते हे। सोशल मीडिया में साइबर अपराधी भी सक्रिय होते हे जो ऐप एवं अन्य गलत साधनों से आर्थिक एवं मानसिक हानि पहुंचाते हे।

समाधान –

युवाओं को अपने मानसिक स्वास्थ्य की चिंता करते हुए अपने आप में परिवर्तन लाने होंगे। सबसे पहले पारिवारिक सदस्य एवं मित्रों से आमोद प्रमोद करें। अपनी पसंद के खेल में रुचि लाएं योगा करे शारीरिक गतिविधि करें जो मानसिक स्वास्थ्य में सकारात्मक प्रभाव लायेंगे। समय सारणी का निर्माण करें एवं उसका अनुपालन करे मोबाइल एवं सोशल मीडिया के उपयोग कम से कम करें पर्यावरण से जुड़े पौधारोपण करे जो पशुप्रेमी हे वे पशुओं में रुचि बनाए उनका ध्यान रखे पेड़ पौधे और पशु आपके अंदर सकारात्मक विचार उत्पन्न करता हे। इस समस्या के समाधान हेतु परिवार को समाज को मिलकर हल निकालना होगा। सभी को मिलकर पुराने दिनों की और लौटना पड़ेगा अन्य रुचिकर कार्य मिलकर करने होंगे क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य से ही स्वस्थ शरीर एवं स्वस्थ समाज की परिकल्पना की जा सकती है।