

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.)



डिजिटल युग में विद्यार्थी का मानसिक स्वास्थ्य

डॉ. कमल वाधवा

प्राध्यापक गणित

शासकीय नर्मदा कॉलेज, नर्मदापुरम

1. प्रस्तावना (Introduction)

21वीं सदी में प्रौद्योगिकी और सोशल मीडिया विद्यार्थियों के जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा बन चुके हैं। जहाँ एक ओर इन माध्यमों ने शिक्षा का लोकतंत्रीकरण किया है और सूचना तक पहुँच को बेहद आसान बना दिया है, वहीं दूसरी ओर इनके अनियंत्रित उपयोग ने विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर संकट खड़े किए हैं। यह शोध पत्र इस डिजिटल संक्रमण काल में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति का विश्लेषण करता है तथा आधुनिक व पारंपरिक भारतीय पद्धतियों के समन्वय से इसके समाधान प्रस्तुत करता है।

2. मुख्य परिभाषाएँ (Core Definitions)

- **सोशल मीडिया की परिभाषा:** सोशल मीडिया से तात्पर्य उन वेब-आधारित और मोबाइल प्लेटफॉर्म से है जो उपयोगकर्ताओं को आभासी समुदायों (Virtual Communities) में सामग्री (Text, Images, Videos) बनाने, साझा करने और सामाजिक संवाद स्थापित करने की अनुमति देते हैं।
- **प्रौद्योगिकी (Technology) की परिभाषा:** व्यापक अर्थ में, प्रौद्योगिकी व्यावहारिक और वैज्ञानिक उद्देश्यों के लिए उपकरणों, प्रणालियों और विधियों का अनुप्रयोग है। विद्यार्थी जीवन में इसका तात्पर्य स्मार्टफोन, कंप्यूटर, इंटरनेट, ई-लर्निंग प्लेटफॉर्म और डिजिटल गैजेट्स से है।
- **मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) की परिभाषा:** विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य केवल मानसिक बीमारी का न होना नहीं है, बल्कि यह कल्याण (Well-being) की वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है और समाज में उत्पादक योगदान दे सकता है।

3. सोशल मीडिया और प्रौद्योगिकी के दोहरे प्रभाव (Impacts)

क. सकारात्मक प्रभाव (Positive Impacts)

- **सहयोगात्मक शिक्षण (Collaborative Learning):** ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के माध्यम से विद्यार्थी दुनिया भर के सहपाठियों और विशेषज्ञों के साथ जुड़कर ज्ञान साझा कर सकते हैं।

- **समान विचारधारा वाले समुदाय:** सोशल मीडिया अंतर्मुखी (Introvert) या अकेलेपन से जूझ रहे विद्यार्थियों को ऐसे वैश्विक समूहों से जोड़ता है जहाँ वे अपनी रुचियों को खुलकर व्यक्त कर सकते हैं।
- **कौशल संवर्धन:** यूट्यूब और अन्य शैक्षणिक वेबसाइट्स के माध्यम से विद्यार्थी कोडिंग, भाषा, और रचनात्मक कलाएँ मुफ्त या कम लागत में सीख रहे हैं।

ख. नकारात्मक प्रभाव (Negative Impacts)

- **तुलना और हीनभावना (FOMO):** सोशल मीडिया पर दूसरों की कृत्रिम रूप से सुधारी गई (Filtered) जिंदगी देखकर विद्यार्थियों में 'FOMO' (Fear of Missing Out - पीछे छूट जाने का डर) और कम आत्मसम्मान की भावना पैदा होती है।
- **साइबर बुलिंग और ट्रोलिंग:** ऑनलाइन मंचों पर मानसिक प्रताड़ना, अभद्र टिप्पणियाँ और गोपनीयता का उल्लंघन विद्यार्थियों को तीव्र अवसाद (Depression) और एंजायटी की ओर धकेलता है।
- **एकाग्रता का विखंडन:** लगातार आने वाले नोटिफिकेशन्स और रील्स/शॉर्ट्स देखने की आदत से विद्यार्थियों की 'अटेंशन स्पैन' (एकाग्र रहने की अवधि) बेहद कम हो गई है।

4. आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) का छात्र जीवन पर प्रभाव

क. सकारात्मक प्रभाव (Positive AI Impacts)

- **व्यक्तिगत शिक्षा (Personalized Learning):** एआई-संचालित टूल्स विद्यार्थी की सीखने की गति के अनुसार अध्ययन सामग्री को अनुकूलित करते हैं, जिससे पढ़ाई का अनावश्यक मानसिक बोझ कम होता है।
- **२४/७ शैक्षणिक मेंटरशिप:** चैटबॉट्स और एआई ट्यूटर्स जटिल विषयों को आसान भाषा में समझाकर विद्यार्थियों की तात्कालिक शंकाओं का समाधान करते हैं।

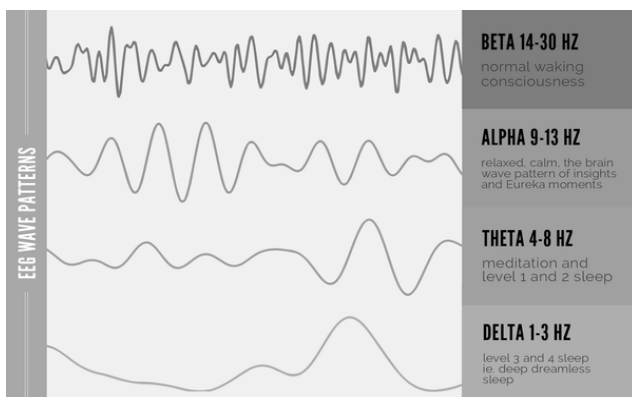
ख. नकारात्मक प्रभाव (Negative AI Impacts)

- **संज्ञानात्मक निर्भरता (Cognitive Dependency):** होमवर्क और प्रोजेक्ट्स के लिए चैटजीपीटी जैसे एआई टूल्स पर अत्यधिक निर्भरता से विद्यार्थियों की मौलिक सोच, आलोचनात्मक विश्लेषण और समस्या सुलझाने की क्षमता (Problem-solving skills) क्षीण हो रही है।
- **भविष्य की अनिश्चितता का तनाव:** एआई के कारण रोजगार के बदलते स्वरूप को देखकर विद्यार्थियों में अपने करियर के भविष्य को लेकर भारी मानसिक तनाव और असुरक्षा की भावना देखी जा रही है।

5. अच्छी नींद का महत्व और डिजिटल व्यवधान (Importance of Quality Sleep)

मानसिक स्वास्थ्य का सीधा संबंध नींद की गुणवत्ता से है, जो डिजिटल उपकरणों के कारण सबसे अधिक प्रभावित होती है:

- **संज्ञानात्मक पुनर्प्राप्ति:** गहरी नींद के दौरान मस्तिष्क दिनभर की जानकारीयों को व्यवस्थित और सुरक्षित करता है। अपर्याप्त नींद याददाश्त को कमजोर करती है।
- **मेलाटोनिन और 'ब्लू लाइट':** रात में स्मार्टफोन की स्क्रीन से निकलने वाली नीली रोशनी (Blue Light) हमारे शरीर में मेलाटोनिन (नींद लाने वाले हार्मोन) के स्राव को रोक देती है, जिससे अनिद्रा (Insomnia) और चिड़चिड़ापन बढ़ता है।
- **भावनात्मक संतुलन:** ७ से ८ घंटे की अबाधित नींद तनाव हार्मोन (Cortisol) के स्तर को कम करती है, जिससे विद्यार्थी का मानसिक संतुलन बना रहता है।
- **विभिन्न दशाओं में मस्तिष्क में तरंगों की स्थिति:**



6. नकारात्मक प्रभावों से बचने के लिए विद्यार्थियों हेतु व्यावहारिक सुझाव

- **डिजिटल डिटॉक्स (Digital Detox) नियम:** सप्ताह में कम से कम एक दिन या दिन में कुछ घंटे इंटरनेट और सोशल मीडिया से पूरी तरह दूरी बनाएं।
- **३०-मिनट की नो-स्क्रीन विंडो:** सुबह सोकर उठने के बाद पहले ३० मिनट और रात को सोने से ३० मिनट पहले स्मार्टफोन या लैपटॉप का उपयोग सख्त वर्जित करें।
- **एप्लिकेशन लिमिटर्स का उपयोग:** अपने फोन में स्क्रीन-टाइम ट्रैकर और ऐप लॉकर्स का उपयोग करें ताकि सोशल मीडिया पर बिताए जाने वाले समय को नियंत्रित किया जा सके।
- **वास्तविक सामाजिक संबंध:** आभासी दुनिया के मित्रों की बजाय परिवार, सहपाठियों और शिक्षकों के साथ वास्तविक (Face-to-Face) संवाद बढ़ाएं।

- **शारीरिक गतिविधियाँ और खेल:** प्रतिदिन कम से कम ४५ मिनट मैदानी खेल, व्यायाम या प्रकृति के बीच बिताएं, जिससे शरीर में प्राकृतिक रूप से 'एंडोर्फिन' (हैप्पी हार्मोन) का स्राव हो।

7. भारतीय ज्ञान परंपरा (IKS), योग और ध्यान की भूमिका

भारतीय ज्ञान परंपरा में मानसिक स्वास्थ्य को 'चित्त की स्थिरता' और 'मन की शांति' के रूप में देखा गया है। आधुनिक डिजिटल विकर्षणों से निपटने में यह अचूक समाधान प्रस्तुत करती है:

- **योग (Yoga) द्वारा शारीरिक और मानसिक सुदृढ़ता:** पतंजलि योगसूत्र के अनुसार, "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" अर्थात् योग चित्त की वृत्तियों (भटकाव) को रोकना है। **प्राणायाम** (जैसे अनुलोम-विलोम और भ्रामरी) शरीर में ऑक्सीजन के स्तर को बढ़ाते हैं और स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (Autonomic Nervous System) को शांत करते हैं, जिससे स्क्रीन के अत्यधिक उपयोग से होने वाला मानसिक तनाव तुरंत कम होता है।
- **हार्टफुलनेस ध्यान (Heartfulness Meditation) :** दैनिक हार्टफुलनेस ध्यान का अभ्यास मस्तिष्क के 'प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स' को मजबूत करता है, जो निर्णय लेने और एकाग्रता के लिए जिम्मेदार है। यह विद्यार्थियों को सोशल मीडिया के 'लाइक' और 'कमेंट' के डोपामाइन लूप (Dopamine Loop) से बाहर निकालकर वर्तमान क्षण में जीना सिखाता है।
- **आहार और विचार (सात्विक जीवनशैली):** भारतीय परंपरा सात्विक आहार और 'युक्तचेष्टस्य' (संतुलित व्यवहार) पर बल देती है। डिजिटल उपभोग में भी संयम रखना (डिजिटल मिताहार) मानसिक शुद्धि के लिए आवश्यक है।

8. निष्कर्ष (Conclusion)

प्रौद्योगिकी और एआई समकालीन युग के शक्तिशाली साधन हैं, लेकिन इन्हें जीवन का संचालक नहीं बनने दिया जा सकता। विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा के लिए आधुनिक वैज्ञानिक समझ (जैसे स्क्रीन-टाइम प्रबंधन, स्लीप हाइजीन) और भारतीय ज्ञान परंपरा (योग, प्राणायाम, ध्यान) का एक हाइब्रिड (मिश्रित) मॉडल अपनाना आज के समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है। तकनीक का उपयोग 'विवेक' के साथ करने पर ही विद्यार्थी अपनी मानसिक क्षमता और शैक्षणिक प्रदर्शन दोनों को शिखर पर ले जा सकते हैं।

9. संदर्भ सूची (References)

- **World Health Organization. (2022).** *Mental health: Strengthening our response.* World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- **स्वामी विवेकानंद. (२०१५).** *ध्यान और इसकी विधियाँ (Meditation and its Methods).* अद्वैत आश्रम.

- **Sharma, M., & Singh, S. (2021).** Impact of digital screen time on sleep quality and academic performance of Indian university students. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 43(4), 312-318.
- Amarnath, R., et al. 2017. Improving Sleep Quality Through Heartfulness Meditation- Technical Aspects and Benefits. *International Journal of Health Sciences & Research*7(5); 368
- https://portal.igotkarmayogi.gov.in/app/toc/do_114187881086287872143/overview?batchId=0141893275518812160&ML=hindi&MLId=do_114187881086287872143
- https://portal.igotkarmayogi.gov.in/app/toc/do_1143968072762900481427/overview?batchId=0143988042792550400&ML=hindi&MLId=do_1143968072762900481427