

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 भावनात्मक बुद्धिमत्ता

डॉ. योगेश खंडेलवाल

सहायक प्राध्यापक वाणिज्य
शासकीय नर्मदा महाविद्यालय
नर्मदापुरम (म.प्र.)

सारांश

डिजिटल युग में इंटरनेट, सोशल मीडिया, कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) और डिजिटल संचार ने मानव जीवन के लगभग सभी क्षेत्रों को प्रभावित किया है। तकनीकी विकास ने संचार और सूचना तक पहुँच को आसान बनाया है, लेकिन इसके साथ तनाव, सामाजिक दूरी, ऑनलाइन विवाद और भावनात्मक दबाव जैसी चुनौतियाँ भी बढ़ी हैं। ऐसी परिस्थितियों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) व्यक्ति को अपनी भावनाओं को समझने, नियंत्रित करने तथा दूसरों की भावनाओं को समझने में सहायता करती है। यह शोध-पत्र डिजिटल वातावरण में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की भूमिका, इसके महत्व, चुनौतियों और विकास के उपायों का अध्ययन प्रस्तुत करता है।

मुख्य शब्द: भावनात्मक बुद्धिमत्ता, डिजिटल युग, सोशल मीडिया, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, डिजिटल संचार, भावनात्मक स्वास्थ्य।

प्रस्तावना

आज का युग डिजिटल तकनीक का युग है। स्मार्टफोन, इंटरनेट, सोशल मीडिया, ऑनलाइन शिक्षा और डिजिटल कार्यप्रणाली ने जीवन को अधिक सुविधाजनक बना दिया है। लोग कुछ ही सेकंड में एक-दूसरे से संपर्क कर सकते हैं और दुनिया भर की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। हालाँकि, डिजिटल संचार में आमने-सामने होने वाली बातचीत की तुलना में भावनाओं को समझना कभी-कभी कठिन हो जाता है। संदेश, कमेंट और सोशल मीडिया पोस्ट गलत समझे जा सकते हैं। इसलिए डिजिटल वातावरण में प्रभावी संचार के लिए तकनीकी ज्ञान के साथ भावनात्मक बुद्धिमत्ता भी आवश्यक हो गई है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता का अर्थ

भावनात्मक बुद्धिमत्ता से आशय व्यक्ति की उस क्षमता से है जिसके द्वारा वह अपनी भावनाओं को पहचानता और समझता है, उन्हें उचित रूप से नियंत्रित करता है तथा दूसरों की भावनाओं को समझकर प्रभावी ढंग से व्यवहार करता है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता के प्रमुख घटक हैं—

1. **आत्म-जागरूकता** – अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को पहचानना।
2. **आत्म-नियमन** – भावनाओं को नियंत्रित करके उचित निर्णय लेना।
3. **प्रेरणा** – लक्ष्य प्राप्त करने के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखना।

4. **सहानुभूति** – दूसरे व्यक्ति की भावनाओं और परिस्थितियों को समझना।
5. **सामाजिक कौशल** – दूसरों के साथ प्रभावी और सम्मानजनक संबंध बनाना।

डिजिटल युग में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की आवश्यकता

डिजिटल माध्यमों में बातचीत तेजी से होती है। कई बार व्यक्ति बिना पूरी तरह सोचे कोई संदेश या टिप्पणी पोस्ट कर देता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्ति को डिजिटल वातावरण में सोच-समझकर प्रतिक्रिया देने में सहायता करती है।

उदाहरण के लिए, किसी सोशल मीडिया पोस्ट पर नकारात्मक टिप्पणी मिलने पर तुरंत क्रोधित होकर जवाब देने के बजाय भावनात्मक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति स्थिति को समझने और शांतिपूर्वक प्रतिक्रिया देने का प्रयास करता है।

सोशल मीडिया और भावनात्मक बुद्धिमत्ता

सोशल मीडिया लोगों को अपनी बात रखने और दूसरों से जुड़ने का अवसर देता है। इसके सकारात्मक प्रभावों के साथ कुछ चुनौतियाँ भी हैं, जैसे ऑनलाइन विवाद, गलतफहमी, सामाजिक तुलना और लगातार मिलने वाली सूचनाएँ।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्ति को यह समझने में मदद करती है कि सोशल मीडिया पर दिखाई देने वाली प्रत्येक जानकारी वास्तविक जीवन की पूरी तस्वीर नहीं होती। इससे व्यक्ति अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को बेहतर ढंग से नियंत्रित कर सकता है।

शिक्षा के क्षेत्र में भूमिका

डिजिटल शिक्षा में विद्यार्थी ऑनलाइन कक्षाओं, शैक्षणिक प्लेटफॉर्म और डिजिटल संसाधनों का उपयोग करते हैं। इस वातावरण में आत्म-अनुशासन, धैर्य, प्रेरणा और सहयोग आवश्यक हैं।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता विद्यार्थियों को परीक्षा के तनाव से निपटने, असफलता से सीखने, शिक्षकों एवं सहपाठियों के साथ बेहतर संवाद करने तथा डिजिटल अध्ययन के दौरान ध्यान बनाए रखने में सहायता कर सकती है।

कार्यस्थल में महत्व

डिजिटल कार्यस्थल में ई-मेल, वीडियो कॉन्फ्रेंस, ऑनलाइन मीटिंग और मैसेजिंग प्लेटफॉर्म का उपयोग बढ़ गया है। ऐसे वातावरण में स्पष्ट संचार और सहयोग आवश्यक है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता कर्मचारियों को मतभेदों को समझने, टीम के सदस्यों की भावनाओं का सम्मान करने और दबाव की परिस्थितियों में संतुलित निर्णय लेने में सहायता करती है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता

कृत्रिम बुद्धिमत्ता मानव जीवन में तेजी से उपयोग की जा रही है। AI भाषा और भावनात्मक संकेतों से संबंधित कुछ पैटर्न का विश्लेषण कर सकती है, लेकिन मानवीय भावनाओं की जटिलता को पूरी तरह समझना अभी भी चुनौतीपूर्ण है।

इसलिए AI के बढ़ते उपयोग के बावजूद मानवीय सहानुभूति, नैतिक समझ और भावनात्मक निर्णय लेने की क्षमता महत्वपूर्ण बनी रहती है। तकनीक को मानव भावनात्मक बुद्धिमत्ता का विकल्प मानने के बजाय सहायक उपकरण के रूप में देखा जाना अधिक उपयोगी है।

डिजिटल युग में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की प्रमुख चुनौतियाँ

- अत्यधिक डिजिटल स्क्रीन और ऑनलाइन गतिविधियाँ।
- सोशल मीडिया पर गलतफहमी और विवाद।
- ऑनलाइन संचार में भावनात्मक संकेतों की कमी।
- डिजिटल जानकारी की अधिकता।
- साइबरबुलिंग और नकारात्मक ऑनलाइन व्यवहार।
- वास्तविक सामाजिक संपर्क के लिए कम समय।
- डिजिटल माध्यमों में तुरंत प्रतिक्रिया देने की प्रवृत्ति।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता विकसित करने के उपाय

1. अपनी भावनाओं को पहचानने और समझने का अभ्यास करना।
2. प्रतिक्रिया देने से पहले कुछ समय रुककर सोचना।
3. दूसरों के दृष्टिकोण को समझने का प्रयास करना।
4. सोशल मीडिया का संतुलित उपयोग करना।
5. परिवार और मित्रों के साथ प्रत्यक्ष संवाद बनाए रखना।
6. तनाव और क्रोध को नियंत्रित करने के स्वस्थ तरीके अपनाना।
7. डिजिटल संचार में सम्मानजनक भाषा का प्रयोग करना।
8. विद्यार्थियों के लिए विद्यालयों और महाविद्यालयों में भावनात्मक कौशल से संबंधित गतिविधियों को बढ़ावा देना।

निष्कर्ष

डिजिटल तकनीक ने मानव जीवन को तेज, सुविधाजनक और अधिक जुड़ा हुआ बनाया है, लेकिन केवल तकनीकी दक्षता पर्याप्त नहीं है। डिजिटल वातावरण में प्रभावी और जिम्मेदार व्यवहार के लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता भी आवश्यक है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्ति को अपनी भावनाओं को समझने, दूसरों के प्रति सहानुभूति रखने, डिजिटल विवादों से उचित तरीके से निपटने और संतुलित निर्णय लेने में सहायता करती है। इसलिए डिजिटल युग में तकनीकी शिक्षा के साथ भावनात्मक एवं सामाजिक कौशल का विकास भी महत्वपूर्ण है। तकनीक और मानवीय संवेदनशीलता के संतुलित उपयोग से अधिक स्वस्थ और जिम्मेदार डिजिटल समाज का निर्माण किया जा सकता है।

संदर्भ ग्रंथ / References

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
2. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
3. UNESCO. *Guidance for Generative AI in Education and Research*. UNESCO.
4. World Health Organization. *Adolescent Mental Health*. WHO.