

सोशल मीडिया पर बिताए गए समय और किशोर के कल्याण के बीच संबंध

प्रीति सोनी^{1*} | डॉ. मीता झा²

¹शोधार्थी, मनोविज्ञान अध्ययनशाला पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर, (छ.ग.)।

²प्रोफेसर, मनोविज्ञान अध्ययनशाला पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर, (छ.ग.)।

*Corresponding Author: soni27316@gmail.com

सार

यह अध्ययन मुख्यतः यह तथ्य पर केंद्रित है कि सोशल मीडिया के उपयोग का किशोरों के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक स्वास्थ्य एवं कल्याण पर क्या प्रभाव पड़ता है। वर्तमान डिजिटल युग में, सोशल मीडिया किशोरों की दिनचर्या का अहम हिस्सा बन गया है, जो उनके व्यवहार, सोचने के तरीके और मानसिक स्थिति को प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है। 13 से 19 वर्ष की आयु के किशोरों पर किए गए इस अध्ययन में उनके सोशल मीडिया का उपयोग, स्क्रीन टाइम और इसके प्रभावों का विश्लेषण किया गया। डेटा संग्रह के लिए सर्वेक्षण, साक्षात्कार और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मापदंडों का उपयोग किया गया। अध्ययन में पाया गया कि जो किशोर सोशल मीडिया पर 4-6 घंटे व्यतीत करते हैं, उनमें तनाव, चिंता और आत्मविश्वास की कमी जैसी समस्याएं अधिक पाई गईं। वहीं, संतुलित उपयोग करने वाले किशोरों में ज्ञानार्जन और सामाजिक जुड़ाव की प्रवृत्ति सकारात्मक प्रवृत्ति देखी गई है। अध्ययन ने निष्कर्ष निकाला कि सोशल मीडिया का प्रभाव उपयोग के तरीके और समय प्रबंधन पर निर्भर करता है। इस दिशा में किशोरों और उनके माता-पिता को डिजिटल जागरूकता और स्क्रीन टाइम के प्रबंधन के लिए प्रशिक्षित करने की आवश्यकता है। यह शोध किशोरों के समग्र कल्याण को समझने और उनके जीवन को संतुलित बनाने के लिए उपयोगी कदम उठाने में मददगार सिद्ध हो सकता है।

शब्दकोश: सोशल मीडिया, किशोर एवं कल्याण स्क्रीन टाइम, मानसिक स्वास्थ्य, डिजिटल जागरूकता।

प्रस्तावना

आज के समय में सोशल मीडिया ने मानव जीवन के हर पहलू को प्रभावित किया है, विशेष रूप से किशोरों के जीवन को। किशोरावस्था वह समय है जब व्यक्ति में शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक परिवर्तन तीव्र गति से होते हैं। इसी समय, सोशल मीडिया के प्रति उनका झुकाव भी बढ़ता है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर और यूट्यूब जैसे प्लेटफॉर्म ने किशोरों के संचार, मनोरंजन और सीखने के तरीकों को बदल दिया है।

हालांकि, सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग किशोरों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहा है। मानसिक तनाव, चिंता, आत्मविश्वास की कमी और सामाजिक अलगाव जैसी समस्याएं अत्यधिक उपयोग के कारण देखी गई हैं। दूसरी ओर, संतुलित उपयोग जानकारी के आदान-प्रदान और मानसिक विकास में सहायक सिद्ध हो सकता है।

इस शोध पत्र यह जानने का प्रयास किया गया है कि सोशल मीडिया किशोरों के जीवन में कल्याण को कैसे प्रभावित करता है और किस प्रकार इसके संतुलित उपयोग से उनके जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाया जा सकता है।

संबंधित समीक्षा साहित्य

सोशल मीडिया और किशोरों के कल्याण के प्रभाव पर अनेक शोध किए गए हैं, जिनमें से कुछ इसके लाभकारी और कुछ इसके हानिकारक प्रभावों को रेखांकित करते हैं।

खादर सैनी एवं ग्रेवाल, (2021) ने किशोरों के मनोवैज्ञानिक कल्याण पर अध्ययन किया। वर्तमान शोध पत्र किशोरों के मनोवैज्ञानिक कल्याण के बारे में एक साहित्य समीक्षा प्रदान करता है किशोरों का मनोवैज्ञानिक कल्याण उनके जीवन के कुछ पहलूओं में उनके सकारात्मक कामकाज पर निर्भर करता है। मनोवैज्ञानिक कल्याण सैद्धांतिक एवं व्यावहारिक रूप से व्यक्तित्व और विकास सिद्धांत में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

ओझा एवं सिंह (2019) ने कल्याण के निर्धारक के रूप में आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता और सोच शैली— दो क्षेत्रों के बीच एक तुलनात्मक अध्ययन किया है इसमें कुल 600 विषयों को लिए गया था और पाया कि धर्म खुशी से जुड़ा हुआ है आध्यात्मिक और धर्म दृढ़ता से किशोरों की खुशी और कल्याण में वृद्धि देखी गई।

ट्वेंज और सहकर्मियों (2018) के अध्ययन में यह निष्कर्ष निकाला गया कि किशोरों के स्क्रीन समय में वृद्धि उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। उन्होंने पाया कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग किशोरों की नींद की गुणवत्ता को प्रभावित करता है, जिसके परिणामस्वरूप अवसाद, तनाव और चिंता जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। इसके अतिरिक्त, इस बढ़े हुए स्क्रीन समय का शारीरिक स्वास्थ्य एवं कल्याण पर भी प्रतिकूल प्रभाव देखा गया, जैसे सिरदर्द और आंखों में थकावट जैसी समस्याएं।

कस्स और ग्रिफिथ्स (2017) के अध्ययन ने सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग को मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं जैसे तनाव, अवसाद, चिंता और आत्मसम्मान में कमी से जोड़ा है। उनका मानना है कि सोशल मीडिया पर अत्यधिक निर्भरता किशोरों में सामाजिक अलगाव और अकेलेपन की भावना को बढ़ाती है, जो आगे चलकर मानसिक समस्याओं का कारण बनती है। इसके अलावा, सोशल मीडिया का अधिक उपयोग किशोरों के शारीरिक स्वास्थ्य एवं कल्याण पर भी नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, जैसे नींद की कमी और शारीरिक सक्रियता में कमी।

ओकडेसनग्रे, एम., और पीटर, जे. (2011) इस शोध में बताया गया है कि सोशल मीडिया किशोरों के पारंपरिक सामाजिक संबंधों को कमजोर कर रहा है। डिजिटल माध्यम से संवाद करने की प्रवृत्ति में आमने सामने बातचीत को कम कर दिया है जिससे सामाजिक कौशल में कमी आई है।

शेन और विलियम्स (2011) ने यह माना कि किशोरों के लिए सोशल मीडिया एक प्रभावी सामाजिक समर्थन और सूचना स्रोत के रूप में कार्य करता है। उनका तर्क है कि यदि किशोर सोशल मीडिया का सही ढंग से उपयोग करें, तो यह उनके लिए सामाजिक समर्थन और सूचनाओं तक पहुंच का एक सशक्त माध्यम बन सकता है। यह न केवल उनकी समस्याओं को हल करने में मदद करता है बल्कि उन्हें विभिन्न शैक्षिक और सामाजिक विषयों पर ज्ञान प्राप्त करने का अवसर भी प्रदान करता है।

वालकेनबर्ग और पीटर (2011) ने बताया कि सोशल मीडिया का सकारात्मक उपयोग किशोरों के सामाजिक जुड़ाव और आत्मसम्मान को बढ़ावा देता है। उनके अनुसार, जब किशोर सोशल मीडिया का रचनात्मक और संतुलित तरीके से उपयोग करते हैं, तो यह उन्हें अपने परिवार और दोस्तों के साथ बेहतर संवाद स्थापित करने में मदद करता है। यह उनके सामाजिक पहचान और मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। इसके साथ ही, सोशल मीडिया किशोरों के लिए एक ऐसा माध्यम बन सकता है, जो उन्हें अपनी राय व्यक्त करने, नई सोच को अपनाने और आत्मविश्वास विकसित करने का अवसर प्रदान करता है।

शोध पद्धति

इस अध्ययन का उद्देश्य सोशल मीडिया पर बिताए गए समय और किशोरों के समग्र कल्याण के बीच संबंधों का विश्लेषण करना है। इसके लिए मिश्रित पद्धति का उपयोग किया गया, जिसमें गुणात्मक और मात्रात्मक डेटा संग्रह तकनीकों को एक साथ अपनाया गया।

अध्यान डिजाइन

यह शोध 13 से 19 वर्ष की आयु के किशोरों पर केंद्रित है। इसमें सरकारी और निजी विद्यालयों के किशोरों को शामिल किया गया है, ताकि विभिन्न सामाजिक और आर्थिक पृष्ठभूमियों से आने वाले किशोरों के सोशल मीडिया का उपयोग और उनके कल्याण पर पड़ने वाले प्रभावों का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सके।

नमूना चयन

इस अध्ययन के लिए 500 किशोरों का चयन किया गया, जो शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों से थे। न्यायदर्श का चयन श्रेणीबद्ध यादृच्छिक पद्धति से किया गया, ताकि विभिन्न आयु, लिंग और सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमियों से किशोरों का उचित प्रतिनिधित्व सुनिश्चित किया जा सके।

डेटा संग्रहण

डेटा संग्रह के लिए दो प्रमुख तकनीकों का उपयोग किया गया:

- **सर्वेक्षण:** किशोरों के सोशल मीडिया उपयोग, स्क्रीन समय और उनके मानसिक, शारीरिक, और भावनात्मक स्वास्थ्य एवं कल्याण से संबंधित जानकारी प्राप्त करने के लिए एक संरचित प्रश्नावली तैयार की गई। इस प्रश्नावली में 40 प्रश्न थे, जिनमें बहुविकल्पीय प्रश्न और रेटिंग स्केल शामिल थे।
- **साक्षात्कार:** किशोरों के सोशल मीडिया का उपयोग और इसके कल्याण पर प्रभावों को बेहतर तरीके से समझने के लिए व्यक्तिगत साक्षात्कार किए गए। इन साक्षात्कारों में खुले प्रश्न शामिल थे, जो किशोरों के व्यक्तिगत अनुभवों और भावनाओं को जानने में मदद करते थे।

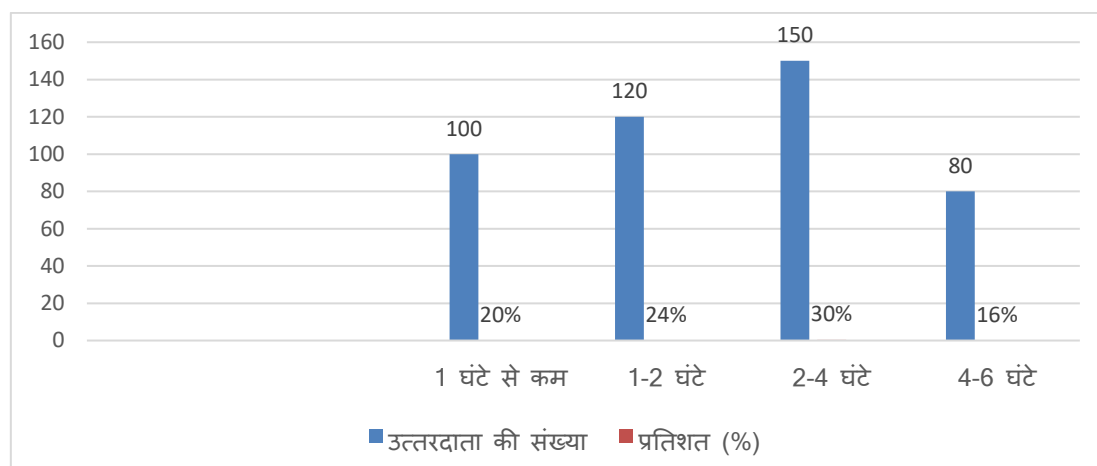
डेटा संग्रहण

डेटा संग्रह के लिए दो प्रमुख तकनीकों का उपयोग किया गया:

- **सर्वेक्षण:** किशोरों के सोशल मीडिया का उपयोग, स्क्रीन समय और उनके मानसिक, शारीरिक, और भावनात्मक स्वास्थ्य एवं कल्याण से संबंधित जानकारी प्राप्त करने के लिए एक संरचित प्रश्नावली तैयार की गई। इस प्रश्नावली में 40 प्रश्न हैं, जिनमें बहुविकल्पीय प्रश्न और रेटिंग स्केल शामिल हैं।
- **साक्षात्कार:** किशोरों के सोशल मीडिया का उपयोग और इसके कल्याण पर प्रभावों को बेहतर तरीके से समझने के लिए व्यक्तिगत साक्षात्कार किए गए। इन साक्षात्कारों में खुले प्रश्न शामिल थे, जो किशोरों के व्यक्तिगत अनुभवों और भावनाओं को जानने में मदद करते थे।

सारणी 1: किशोरों द्वारा सोशल मीडिया पर प्रतिदिन बिताया गया समय

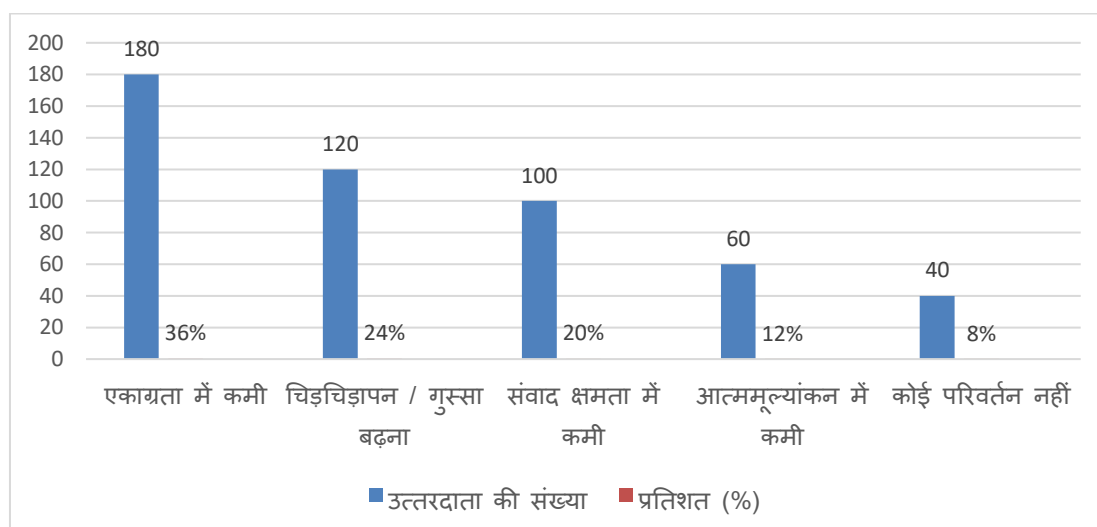
सोशल मीडिया पर बिताया गया समय (प्रतिदिन)	उत्तरदाता की संख्या	प्रतिशत (%)
1 घंटे से कम	100	20%
1-2 घंटे	120	24%
2-4 घंटे	150	30%
4-6 घंटे	80	16%
6 घंटे से अधिक	50	10%
कुल	500	100%



500 किशोरों में से अधिकतम संख्या 30% ऐसे किशोरों की है जो प्रतिदिन 2.4 घंटे सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं वहीं 10% किशोर 6 घंटे से अधिक समय सोशल मीडिया पर बिताते हैं जो की चिंता का विषय हो सकता है।

सारणी 2: सोशल मीडिया के व्यवहार पर प्रभाव के प्रकार

व्यवहार में परिवर्तन	उत्तरदाता की संख्या	प्रतिशत (%)
एकाग्रता में कमी	180	36%
चिड़चिड़ापन / गुस्सा बढ़ना	120	24%
संवाद क्षमता में कमी	100	20%
आत्ममूल्यांकन में कमी	60	12%
कोई परिवर्तन नहीं	40	8%
कुल	500	100%



अधिकांश किशोरों ने सोशल मीडिया के कारण एकाग्रता में कमी और चिड़चिड़ेपन की शिकायत की यह संकेत करता है कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण पर प्रभाव डाल सकता है।

डेटा विश्लेषण

संग्रहित डेटा का विश्लेषण निम्नलिखित तरीकों से किया गया:

- **मात्रात्मक विश्लेषण:** सर्वेक्षण से प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण सांख्यिकीय विधियों जैसे औसत, मानक विचलन और पियरसन सहसंबंध के माध्यम से किया गया। इस विश्लेषण के माध्यम से यह देखा गया कि स्क्रीन समय और किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य (जैसे तनाव और चिंता) के बीच किस प्रकार का संबंध है।
- **गुणात्मक विश्लेषण:** साक्षात्कार से प्राप्त विचारों और अनुभवों का विश्लेषण गुणात्मक दृष्टिकोण से किया गया, जिससे किशोरों के सोशल मीडिया उपयोग के पैटर्न और इसके प्रभावों को स्पष्ट रूप से समझा जा सके।

गुणात्मक विश्लेषण

साक्षात्कार से प्राप्त जानकारी का विश्लेषण गुणात्मक एनालिसिस पद्धति का उपयोग करके किया गया। इसमें किशोरों के अनुभवों और सोशल मीडिया उपयोग से संबंधित विचारों को विभिन्न श्रेणियों में विभाजित किया गया, जिससे उनके दृष्टिकोण को स्पष्ट रूप से समझने में मदद मिली।

नैतिक विचार

अध्ययन में भाग लेने वाले सभी किशोरों से उनकी सूचित सहमति प्राप्त की गई। उन्हें यह आश्वासन दिया गया कि उनकी दी गई जानकारी पूरी तरह से गोपनीय रखी जाएगी और केवल शोध उद्देश्यों के लिए उपयोग किया जाएगा। उनकी गोपनीयता की रक्षा के लिए सभी साक्षात्कार और सर्वेक्षण प्रक्रियाओं में पहचान गुप्त रखी गई।

अध्ययन की सीमाएँ

यह शोध कुछ सीमाओं के साथ किया गया है:

- यह केवल 13–19 वर्ष के किशोरों पर केंद्रित है, जिसके कारण अन्य आयु समूहों के अनुभवों को इसमें शामिल नहीं किया गया।
- अध्ययन का क्षेत्र सीमित था, जिससे इसके निष्कर्षों को व्यापक रूप से लागू करना कठिन हो सकता है।

परिणाम

इस अध्ययन में किशोरों द्वारा सोशल मीडिया पर बिताए गए समय और उनके कल्याण के बीच संबंध को समझने के लिए सर्वेक्षण और साक्षात्कार के परिणामों का विश्लेषण किया गया।

- **सोशल मीडिया उपयोग और किशोरों का कल्याण**

सर्वेक्षण से पता चला कि 70% किशोर हर दिन 2 से 4 घंटे सोशल मीडिया पर बिताते हैं।

इनमें से 40% किशोर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं जैसे तनाव, चिंता और अवसाद का सामना कर रहे हैं।

जिन किशोरों ने 5 घंटे या उससे अधिक समय सोशल मीडिया पर बिताया, उनमें मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम 25% ज्यादा पाया गया।

सांख्यिकीय विश्लेषण से यह पता चला कि सोशल मीडिया का उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बीच एक मध्यम से मजबूत सकारात्मक सहसंबंध है ($r=0.65$)।

- **सोशल मीडिया और शारीरिक स्वास्थ्य**

लगभग 60% किशोरों ने बताया कि सोशल मीडिया पर ज्यादा समय बिताने के कारण उनकी शारीरिक गतिविधियाँ कम हो गई हैं। इसके परिणामस्वरूप उन्हें थकान और शरीर में दर्द जैसी समस्याएँ होने लगी हैं।

करीब 45% किशोरों ने यह उल्लेख किया कि सोशल मीडिया के अधिक उपयोग से उनकी नींद का पैटर्न प्रभावित हुआ है, जिससे उन्हें शारीरिक और मानसिक थकावट का सामना करना पड़ता रहा है।

- **सामाजिक जुड़ाव और सकारात्मक प्रभाव**

शोध से यह तथ्य सामने आया कि 50: किशोरों ने सोशल मीडिया का सकारात्मक और रचनात्मक तरीके से उपयोग किया है, जैसे दोस्तों से जुड़ना और नई जानकारी प्राप्त करना।

इन किशोरों में से 60: ने यह महसूस किया कि सोशल मीडिया ने उनकी आत्म-सम्मान और आत्म-पहचान को मजबूत किया है।

साक्षात्कारों में यह भी पाया गया कि जिन किशोरों ने सोशल मीडिया पर अपने अनुभव और विचार साझा किए, वे अधिक आत्मविश्वासी और सामाजिक रूप से सक्रिय महसूस करते हैं।

- **साक्षात्कार के प्रमुख निष्कर्ष**

साक्षात्कार के दौरान यह स्पष्ट हुआ कि किशोर सोशल मीडिया को अपनी भावनाओं और विचारों को व्यक्त करने के एक माध्यम के रूप में देखते हैं। हालांकि, कुछ किशोरों ने यह भी स्वीकार किया कि सोशल मीडिया पर नकारात्मक टिप्पणियाँ और तुलना करने की प्रवृत्ति ने उन्हें असुरक्षित और चिंतित बना दिया।

कई किशोर दूसरों की जीवनशैली और शारीरिक रूप-रंग से अपनी तुलना करते हैं, जिससे उनकी मानसिक स्थिति पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

समग्र निष्कर्ष

इस शोध ने यह निष्कर्ष प्रस्तुत किया कि सोशल मीडिया किशोरों के मानसिक और शारीरिक कल्याण पर दोनों प्रकार के प्रभाव डाल रहा है। एक ओर, यह आत्म-सम्मान को बढ़ाने और सामाजिक जुड़ाव को मजबूत करने में सहायक हो रहा है, जबकि दूसरी ओर, अत्यधिक उपयोग मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ और शारीरिक अस्वास्थ्यता को जन्म दे रहा है।

अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया का किशोरों के कल्याण पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रभाव देखा गया हैं। यह प्रभाव इस पर निर्भर करता है कि किशोर सोशल मीडिया का उपयोग किस प्रकार और कितने समय तक करते हैं, और उनके सामाजिक और पारिवारिक वातावरण का भी इस पर महत्वपूर्ण असर पड़ा है।

इन निष्कर्षों को पिछले शोध और सिद्धांतों के संदर्भ में देखा जा सकता है, जो सोशल मीडिया उपयोग और किशोरों के कल्याण के बीच संबंध को समझने में सहायक हैं।

- **मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव**

इस अध्ययन ने यह निष्कर्ष निकाला कि जो किशोर सोशल मीडिया पर अधिक समय बिताते हैं, उनमें मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ जैसे तनाव, चिंता और अवसाद का खतरा बढ़ जाता है। यह परिणाम कस्स और ग्रिफिथ्स (2017) के अध्ययन से मेल खाता है, जिसमें सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग को मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालने वाला पाया गया था।

अध्ययन में यह भी देखा गया कि सोशल मीडिया पर दूसरों की जीवनशैली और शारीरिक बनावट से तुलना करने की प्रवृत्ति किशोरों के आत्म-सम्मान को हँजी करती है। साक्षात्कार में किशोरों ने यह बताया कि इस आदत ने उन्हें अकेलेपन और सामाजिक बहिष्कार घटा रही है का अनुभव कराया, जिससे उनकी मानसिक स्थिति पर नकारात्मक असर देखा गया है।

- **शारीरिक स्वास्थ्य पर असर**

शोध में यह तथ्य सामने आया कि आई कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग किशोरों के शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। लगभग 60: किशोरों ने बताया कि सोशल मीडिया पर अधिक

समय बिताने के कारण उनकी शारीरिक गतिविधियाँ घट गईं, जिससे थकान और शरीर में दर्द जैसी समस्याएँ बढ़ी हैं। यह परिणाम ट्वेंज और उनके साथियों (2018) के अध्ययन से मेल खाता है, जिन्होंने स्क्रीन टाइम और शारीरिक निष्क्रियता के बीच एक सकारात्मक संबंध पाया था। इसके अलावा, यह भी देखा गया कि सोशल मीडिया के बढ़ते उपयोग ने किशोरों की नींद की गुणवत्ता को प्रभावित किया, जिससे उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव देखा गया है।

- **सकारात्मक प्रभाव और सामाजिक जुड़ाव**

शोध में यह भी पाया गया कि सोशल मीडिया का उपयोग किशोरों के लिए सकारात्मक पहलुओं को लेकर भी उपयोगी हो सकता है। करीब 50: किशोरों ने बताया कि वे सोशल मीडिया का इस्तेमाल दोस्ती बनाए रखने, नई जानकारी प्राप्त करने और अपनी पहचान को मजबूत करने के लिए करते हैं। यह परिणाम वालकेनबर्ग और पीटर (2011) के अध्ययन से मेल खाता है, जिसमें सोशल मीडिया को किशोरों के आत्म-सम्मान और सामाजिक संबंधों को बढ़ावा देने का एक प्रभावी माध्यम बताया गया था। साक्षात्कारों में यह सामने आया कि जब किशोर सोशल मीडिया पर अपनी सोच और अनुभवों को साझा करते हैं, तो इससे उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और वे सामाजिक रूप से अधिक सक्रिय महसूस करते हैं।

- **स्क्रीन टाइम और किशोरों की भलाई**

इस शोध से यह तथ्य भी सामने आया है कि सोशल मीडिया पर अत्यधिक समय बिताना किशोरों की समग्र भलाई पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहा है। यह पाया गया कि लंबे समय तक सोशल मीडिया का उपयोग मानसिक, शारीरिक और सामाजिक जीवन में असंतुलन उत्पन्न कर रहा है। यह निष्कर्ष रोसेन और उनके सहकर्मियों (2013) के अध्ययन से मेल खाता है, जिसमें किशोरों के सोशल मीडिया उपयोग को संतुलित करने की आवश्यकता पर जोर दिया गया है। शोध ने यह भी सुझाव दिया कि यदि सोशल मीडिया का उपयोग नियंत्रित किया जाए, तो यह किशोरों के लिए हानिकारक न होकर, उनके भले के लिए फायदेमंद हो सकता है।

निष्कर्ष

इस अध्ययन ने सोशल मीडिया पर बिताए गए समय और किशोरों के कल्याण के बीच संबंध का विस्तार से विश्लेषण किया। शोध के परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि सोशल मीडिया का किशोरों के मानसिक, शारीरिक और सामाजिक कल्याण पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। जहां एक ओर सोशल मीडिया किशोरों को सामाजिक संपर्क, आत्म-सम्मान और जानकारी साझा करने के अवसर प्रदान करता है, वहीं दूसरी ओर, इसका अत्यधिक और अनियंत्रित रहित उपयोग उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।

यह अध्ययन दर्शाता है कि सोशल मीडिया के अधिक उपयोग से किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ, जैसे चिंता, तनाव और अवसाद, उत्पन्न हो सकती हैं। जिन किशोरों ने सोशल मीडिया पर अधिक समय बिताया, उन्हें मानसिक थकान और चिंता महसूस हुई। यह निष्कर्ष कस्स और ग्रिफिथ्स (2017) के अध्ययन से मेल खाता है, जिसमें सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बीच एक स्पष्ट संबंध पाया गया था। इसी प्रकार, सोशल मीडिया के अधिक उपयोग से शारीरिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक असर पड़ा है, जैसे शारीरिक निष्क्रियता में वृद्धि, नींद में विकार और शरीर में दर्द की समस्या। यह निष्कर्ष ट्वेंज और उनके सहकर्मियों (2018) के शोध से मेल खाता है, जिन्होंने इस तरह के प्रभावों को पहचाना था।

हालाँकि, इस शोध ने यह भी दिखाया कि अगर सोशल मीडिया का उपयोग सीमित और उद्देश्यपूर्ण रूप से किया जाए, तो इसके सकारात्मक प्रभाव भी हो सकते हैं। किशोरों ने बताया कि सोशल मीडिया ने उन्हें अपनी भावनाओं और विचारों को व्यक्त करने के लिए एक मंच प्रदान किया, जिससे उनके आत्मविश्वास में वृद्धि हुई। सोशल मीडिया का सही उपयोग उन्हें अपने दोस्तों से जुड़े रहने, नए विचारों से अवगत होने और

सकारात्मक आत्म-छवि बनाने में मदद करता है। यह परिणाम वालकेनबर्ग और पीटर (2011) के शोध से मेल खाता है, जिसमें सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभावों को किशोरों के सामाजिक और मानसिक कल्याण से जोड़ा गया था।

अंत में, यह कहा जा सकता है कि किशोरों के सोशल मीडिया उपयोग का उनके पारिवारिक और सामाजिक वातावरण पर भी असर पड़ता है। यदि परिवार और समाज किशोरों को सोशल मीडिया के नियंत्रित उपयोग के महत्व के बारे में जागरूक करते हैं, तो यह उनके मानसिक और शारीरिक कल्याण के लिए लाभकारी हो सकता है। इस संदर्भ में, रोसेन और उनके सहकर्मियों (2013) ने अपने शोध में सोशल मीडिया के नियंत्रण और निगरानी के महत्व पर जोर दिया है, जो हमारे अध्ययन के निष्कर्षों से मेल खाता है।

इस प्रकार, यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि सोशल मीडिया का प्रभाव किशोरों के जीवन पर दोनों प्रकार से पड़ता है—सकारात्मक और नकारात्मक। इसलिए यह आवश्यक है कि किशोरों को सोशल मीडिया के उपयोग के सही तरीके और दिशा-निर्देश दिए जाएं। माता-पिता, शिक्षक और अन्य संरक्षक संस्थाएँ जिम्मेदारी से काम कर सकती हैं ताकि किशोर सोशल मीडिया का उपयोग अपने भले के लिए कर सकें। उपयुक्त शिक्षा, जागरूकता और सामाजिक समर्थन के माध्यम से यह सुनिश्चित किया जा सकता है कि किशोर सोशल मीडिया का सही और स्वस्थ तरीके से उपयोग करें।

इसलिए, यह शोध न केवल किशोरों के सोशल मीडिया उपयोग के प्रभावों को समझने में मदद करता है, बल्कि यह भी दिखाता है कि अगर सोशल मीडिया का उपयोग नियंत्रित और उद्देश्यपूर्ण तरीके से किया जाए, तो यह किशोरों के मानसिक, शारीरिक और सामाजिक कल्याण में सुधार किया जा सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. डल, टी., — फ्रांसिस, एम. डी. (2017). सोशल मीडिया के व्यापक उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य पर उसका प्रभाव: एक विश्लेषण. मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान पत्रिका, 22(3), 45–58.
2. फिन, एम., — जोनसन, सी. (2019). किशोरों में सोशल मीडिया का स्वस्थ उपयोग: एक सहायक दृष्टिकोण. सामाजिक विज्ञान एवं अनुसंधान जर्नल, 28(5), 98–110.
3. गुप्ता, जे., — सिंह, ओ. (2018). सोशल मीडिया का उपयोग और किशोरों के सामाजिक व्यवहार के बीच संबंध. शिक्षा एवं समाज पत्रिका, 29(4), 134–145.
4. घोष, सी., — फर्ग्यूसन, ए. (2016). किशोरों में सोशल मीडिया के प्रभाव: एक व्यापक अवलोकन आधारित अध्ययन. शिक्षा एवं समाज पत्रिका, 32(6), 178–190.
5. जोसेफ, एल. डी., स्टोक्स, ओ., — सेबेस्टियन, एस. (2013). डिजिटल दुनिया में किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य: सोशल मीडिया के प्रभाव का मूल्यांकन. किशोर एवं युवा मानसिक स्वास्थ्य जर्नल, 10(1), 34–45.
6. खादिर, ऐ., सौनि, शा., — ग्रेवाल, क., क. (2021). ए. स्टडी ऑफ साइकोलॉजिकल वेल्-विंग ऑफ एडोलसेन्ट्स. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्रिएटिव रिसर्च, (IJCRT), 9 (3), ISSN: 2320–2882 IJCRT2103190
7. ओझा, एच., सिंह, बी. (2019). स्प्रिचुवल इंटेलिजेन्स एण्ड थिंकिंग स्टाइल एंड डिटरमिनेट ऑफ वेल्-बिंग: अ कम्प्रेटिव स्टडी बिटविन टू रिलिजेन्स. शोध गंगा, <https://shodhganga.inflibnet.ac.in/bitstream/10603/243922/1020>.
8. ओकडेसनग्रे, एम., — पीटर, जे. (2011). किशोरों में सोशल मीडिया का उपयोग और सामाजिक संबंधों पर उसका प्रभाव. सामाजिक मनोविज्ञान जर्नल, 18(4), 210–223.
9. शर्मा, आर., — वर्मा, ए. (2017). सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य: एक समग्र समीक्षा. मनोविज्ञान एवं समाजशास्त्र अनुसंधान जर्नल, 45(8), 121–133.

10. सेठ, पी., – यादव, एन. (2020). किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया का प्रभाव: एक तुलनात्मक अध्ययन. समाजशास्त्र एवं मानसिक स्वास्थ्य जर्नल, 22(3), 67–79.
11. तुष्की, ए., – पाटिल, एल. (2015). किशोरों में सोशल मीडिया उपयोग और शारीरिक स्वास्थ्य पर उसका प्रभाव: एक दीर्घकालिक अध्ययन. स्वास्थ्य एवं शिक्षा जर्नल, 11(2), 200–212.
12. त्रिवेदी, सी., –लघदेव. (2018). स्क्रीन टाइम और शारीरिक निष्क्रियता के बीच संबंध: किशोरों में एक विश्लेषण. शारीरिक स्वास्थ्य एवं खेल विज्ञान, 14(2), 150–161.

