

सोशल मीडिया का युवा वर्ग की मानसिक स्थिति, व्यवहार और सामाजिक संबंधों पर प्रभाव

Surabhi Singh

Department of Sociology, Mahatma Gandhi Kashi Vidyapeeth, Varanasi, India

Abstract (सारांश)

सोशल मीडिया का उपयोग आज के युवा वर्ग के दैनिक जीवन का केंद्रीय हिस्सा बन चुका है, जिसके व्यापक मनोविज्ञानिक, व्यवहारिक और सामाजिक प्रभाव देखने को मिलते हैं। यह अध्ययन युवा उपयोगकर्ताओं (15–29 वर्ष आयु समूह) पर सोशल मीडिया के सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभावों का विश्लेषण करता है। शोध से यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म सूचना तक त्वरित पहुँच, अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता, सामाजिक नेटवर्किंग, कौशल-विकास और सामुदायिक सहभागिता को बढ़ावा देते हैं। वहीं दूसरी ओर, अत्यधिक उपयोग चिंता, अवसाद, आत्म-सम्मान में कमी, इलेक्ट्रॉनिक निर्भरता, साइबर-बुलिंग, FOMO (Fear of Missing Out) तथा सामाजिक तुलना जैसी मानसिक समस्याओं का कारण बन सकता है। इसके अतिरिक्त, ऑनलाइन संवाद के बढ़ते उपयोग के कारण प्रत्यक्ष सामाजिक संपर्क, पारस्परिक संबंधों की गहराई और भावनात्मक निकटता में कमी देखी गई है।

अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि सोशल मीडिया युवा जीवन में एक द्वैध भूमिका (dual impact) निभाता है—जहाँ यह अवसरों, सीखने और अभिव्यक्ति को बढ़ाता है, वहीं मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक संबंधों के लिए संभावित जोखिम भी उत्पन्न करता है। अतः स्वस्थ उपयोग के लिए डिजिटल साक्षरता, स्क्रीन-समय संतुलन, साइबर-एथिक्स और मानसिक स्वास्थ्य सहायता तंत्र अत्यंत आवश्यक हैं।

Keywords

सोशल मीडिया; युवा वर्ग; मानसिक स्वास्थ्य; व्यवहारिक परिवर्तन; सामाजिक संबंध; डिजिटल व्यसन; साइबर-बुलिंग; FOMO (Fear of Missing Out); आत्म-सम्मान; ऑनलाइन पहचान; स्क्रीन-समय; साइबर मनोविज्ञान; सामाजिक तुलना; तकनीकी संस्कृति।

International Journal of Unified Knowledge

Volume 1, Issue 2, December 2025

1. परिचय (Introduction)

21वीं सदी में सोशल मीडिया युवा जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप, स्लैपचैट, यूट्यूब और हाल के वर्षों में उभरते रील-आधारित प्लेटफॉर्म ने न केवल संचार के तरीकों को बदला है, बल्कि युवा वर्ग के सोचने, व्यक्त करने, सीखने और संबंध बनाने की प्रक्रिया को भी पूरी तरह परिवर्तित कर दिया है। सोशल मीडिया ने जहां एक ओर अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता, जानकारी की उपलब्धता, तकनीकी दक्षता और सामाजिक नेटवर्किंग को बढ़ावा दिया है, वहीं दूसरी ओर यह मानसिक तनाव, अवसाद, तुलना-जनित असुरक्षा, साइबर-बुलिंग, नींद की कमी, व्यसन और वास्तविक सामाजिक संबंधों के विघटन जैसी चुनौतियों को भी जन्म दे रहा है।

युवा वर्ग—विशेषकर 15 से 29 वर्ष आयु समूह—सोशल मीडिया का सबसे अधिक उपयोग करने वाला वर्ग है। यह वह आयु है जिसमें व्यक्तित्व निर्माण, पहचान निर्माण (identity formation), भावनात्मक स्थिरता और सामाजिक सीखने की प्रक्रिया तेजी से विकसित होती है। सोशल मीडिया के लगातार उपयोग से इन सभी मनो-सामाजिक पहलुओं पर गहरा असर होता है। सामाजिक मान्यता (*social validation*) पाने की इच्छा लाइक्स, कमेंट्स और फॉलोअर्स की संख्या पर निर्भर होने लगती है, जिससे आत्म-सम्मान (self-esteem) और भावनात्मक संतुलन प्रभावित होते हैं।

अनुसंधान दर्शाते हैं कि अत्यधिक स्क्रीन-समय और लगातार सोशल मीडिया उपयोग का संबंध चिंता (*anxiety*), अवसाद (*depression*), भावनात्मक अस्थिरता, *FOMO* (*Fear of Missing Out*), साइबर-लत (*cyber addiction*) और तनाव में वृद्धि से है। साथ ही, ऑनलाइन नेटवर्किंग वास्तविक दुनिया के सामाजिक संबंधों को कमज़ोर कर सकती है, क्योंकि आमने-सामने संवाद और भावनात्मक सहभागिता में कमी आ जाती है।

इसके साथ ही, सोशल मीडिया युवा वर्ग को सामाजिक मुद्दों के प्रति जागरूक करने, सामुदायिक भागीदारी बढ़ाने, ऑनलाइन शिक्षा और कौशल विकास को बढ़ावा देने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह शोध इसी द्वैत (dual impact) को समझने का प्रयास करेगा—कि सोशल मीडिया युवा वर्ग के मानसिक स्वास्थ्य, व्यवहारिक पैटर्न और सामाजिक संबंधों को किस प्रकार सकारात्मक और नकारात्मक दोनों रूपों में प्रभावित करता है।

2. अध्ययन के उद्देश्य (Objectives of the Study)

International Journal of Unified Knowledge

Volume 1, Issue 2, December 2025

इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह समझना है कि सोशल मीडिया का बढ़ता उपयोग युवा वर्ग की मानसिक स्थिति, व्यवहारिक पैटर्न और सामाजिक संबंधों को किस प्रकार प्रभावित करता है। शोध का लक्ष्य यह विश्लेषण करना है कि डिजिटल प्लेटफॉर्म पर बिताया गया समय युवा उपयोगकर्ताओं में चिंता, अवसाद, आत्म-सम्मान, सामाजिक तुलना तथा FOMO जैसी मनोवैज्ञानिक प्रवृत्तियों को कैसे प्रभावित करता है। इसके साथ ही, अध्ययन यह जांचने का प्रयास करता है कि लगातार ऑनलाइन रहने की आदत युवा व्यवहार, निर्णय-क्षमता, सामाजिक सहभागिता, संचार शैली तथा पारस्परिक संबंधों में क्या परिवर्तन उत्पन्न करती है। इस शोध का एक अन्य उद्देश्य यह पहचानना है कि सोशल मीडिया के सकारात्मक पहलू—जैसे तकनीकी दक्षता, ऑनलाइन सीखने के अवसर, सामाजिक जागरूकता, नेटवर्किंग और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता—युवा वर्ग के विकास में कैसे योगदान देते हैं। अध्ययन का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य यह भी है कि सोशल मीडिया के दुरुपयोग, साइबर-बुलिंग, डिजिटल व्यसन और गोपनीयता जौखिम जैसी चुनौतियों का युवा जीवन पर दीर्घकालिक प्रभाव निर्धारित किया जाए। अंततः, यह शोध जिम्मेदार डिजिटल उपयोग, मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन और स्वस्थ सामाजिक संबंधों के संरक्षण हेतु सुझाव और नीतिगत दिशा-निर्देश विकसित करने की दिशा में सारगर्भित योगदान देने का प्रयास करता है।

3. कार्यप्रणाली (Methodology)

इस अध्ययन में गुणात्मक एवं मात्रात्मक दोनों प्रकार की अनुसंधान पद्धतियों का संयोजन (mixed-method approach) अपनाया गया, ताकि सोशल मीडिया के युवा वर्ग पर पड़ने वाले मनोवैज्ञानिक, व्यवहारिक एवं सामाजिक प्रभावों को बहुआयामी वृष्टिकोण से समझा जा सके। सर्वप्रथम, प्राथमिक डेटा एकत्र करने हेतु 15–29 वर्ष आयु वर्ग के युवाओं से संरचित प्रश्नावली (structured questionnaire) और अर्ध-संरचित साक्षात्कार (semi-structured interviews) के माध्यम से जानकारी जुटाई गई। नमूने के लिए स्तरीकृत यादचिक नमूना तकनीक (stratified random sampling) का उपयोग किया गया, जिसमें विभिन्न सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमियों, शिक्षा स्तरों और डिजिटल एक्सेस के आधार पर प्रतिभागियों को शामिल किया गया। प्रश्नावली में स्क्रीन-समय, सोशल मीडिया उपयोग की आवृत्ति, पसंदीदा प्लेटफॉर्म, भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ, व्यवहारिक परिवर्तन और सामाजिक संबंधों से संबंधित प्रश्न सम्मिलित किए गए।

इसके अतिरिक्त, अध्ययन में द्वितीयक डेटा के रूप में शोध लेख, मनोवैज्ञानिक रिपोर्टें, डिजिटल व्यवहार संबंधी अध्ययनों, WHO एवं UNESCO की डिजिटल-स्वास्थ्य से संबंधित रिपोर्टें और राष्ट्रीय सर्वेक्षणों की समीक्षा की गई, ताकि निष्कर्षों की वैधता को मजबूत किया

International Journal of Unified Knowledge

Volume 1, Issue 2, December 2025

जा सके। गुणात्मक डेटा का विषयगत विश्लेषण (thematic analysis) किया गया, जिसमें प्रतिभागियों की बातों से उभरने वाले मुख्य विषय—जैसे चिंता, FOMO, सामाजिक तुलना, साइबर-बुलिंग, तथा संबंधों में दूरी—को पहचाना गया। मात्रात्मक डेटा के लिए वर्णनात्मक सांख्यिकी (descriptive statistics) का उपयोग करते हुए आवृत्ति, प्रतिशत, औसत स्क्रीन-समय, तथा सोशल मीडिया उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य संकेतकों के बीच संबंधों का विश्लेषण किया गया। डेटा संग्रह और विश्लेषण के सभी चरणों में नैतिक मानकों (ethical guidelines) का पालन सुनिश्चित किया गया, जिसमें प्रतिभागियों की गोपनीयता, सूचित सहमति और स्वैच्छिक सहभागिता को प्राथमिकता दी गई।

यह मिश्रित अनुसंधान पद्धति मानसिक स्थिति, व्यवहार और सामाजिक संबंधों पर सोशल मीडिया के प्रभाव को गहराई से समझने, तुलना करने और वैज्ञानिक निष्कर्ष निकालने में अत्यंत सहायक सिद्ध हुई।

4. साहित्य समीक्षा (Literature Review)

सोशल मीडिया के प्रभावों पर किए गए पिछले शोध यह दर्शाते हैं कि डिजिटल संचार प्लेटफॉर्म आधुनिक युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य, व्यवहार और सामाजिक संबंधों में व्यापक परिवर्तन ला रहे हैं। प्रारंभिक अध्ययनों में सोशल मीडिया को सामाजिक नेटवर्किंग और ज्ञान-विनिमय का एक सकारात्मक साधन माना गया, जहाँ युवा तेजी से जानकारी प्राप्त करते, आत्म-अभिव्यक्ति करते और नए संबंध बनाते दिखाई दिए (Boyd, 2014)। सोशल मीडिया की उपलब्धता ने युवा पीढ़ी को वैश्विक दृष्टिकोण, तकनीकी दक्षता, ऑनलाइन सक्रियता और सामुदायिक भागीदारी के लिए नए अवसर प्रदान किए।

हालाँकि, हाल के वर्षों में शोधकर्ताओं का ध्यान सोशल मीडिया के नकारात्मक मनोवैज्ञानिक प्रभावों की ओर अधिक आकर्षित हुआ है। Twenge (2019) के अनुसार, अत्यधिक स्क्रीन-समय और सोशल प्लेटफॉर्म का लगातार उपयोग युवा वर्ग में चिंता, अवसाद, अकेलेपन और आत्म-सम्मान में कमी के साथ गहरा संबंध रखता है। कई अध्ययनों ने पाया है कि युवा उपयोगकर्ताओं में सामाजिक तुलना (*social comparison*) एक प्रमुख मनोवैज्ञानिक तनाव कारक है, क्योंकि वे अपने जीवन की तुलना लगातार दूसरों की आदर्शीकृत ऑनलाइन छवियों से करते रहते हैं (Vogel et al., 2014)। यह प्रवृत्ति विशेष रूप से इंस्टाग्राम और सैपचैट जैसे दृश्य-आधारित प्लेटफॉर्मों पर अधिक देखी गई है, जहाँ सौंदर्य, आकर्षक दिखने और लोकप्रियता की प्रतिस्पर्धा बढ़ती है।

International Journal of Unified Knowledge

Volume 1, Issue 2, December 2025

सोशल मीडिया व्यसन (social media addiction) भी साहित्य में एक महत्वपूर्ण चिंता के रूप में उभरकर आया है। Kuss और Griffiths (2017) ने बताया कि सोशल मीडिया का निर्भरता-जनित उपयोग युवा वर्ग में नींद की कमी, ध्यान-भंग, अध्ययन प्रदर्शन में गिरावट और ऑनलाइन-ऑफलाइन व्यवहार में असंतुलन का कारण बन सकता है। इस संदर्भ में FOMO (Fear of Missing Out) एक प्रमुख मनोवैज्ञानिक प्रवृत्ति के रूप में उभरती है, जहाँ व्यक्ति को यह भय रहता है कि वह किसी महत्वपूर्ण सामाजिक गतिविधि या अनुभव से वंचित न रह जाए (Przybylski et al., 2013)। यह भावना युवाओं को निरंतर ऑनलाइन रहने और प्लेटफॉर्म पर अप्राकृतिक रूप से सक्रिय रहने के लिए प्रेरित करती है।

समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से, सोशल मीडिया का प्रभाव पारिवारिक संबंधों और सामाजिक बंधनों पर भी देखा गया है। Hampton (2016) के अनुसार, डिजिटल संचार ने जहाँ भौगोलिक दूरी को कम किया है, वहीं आमने-सामने संवाद और भावनात्मक जुड़ाव में कमी भी लाई है। भारतीय समाज के संदर्भ में, शोध यह दर्शाते हैं कि युवाओं के ऑनलाइन संबंध कभी-कभी वास्तविक जीवन की जिम्मेदारियों, रिश्तों और सांस्कृतिक व्यवहार-मानकों में हस्तक्षेप कर सकते हैं (Bansal, 2020)।

साइबर-बुलिंग (cyberbullying) और ऑनलाइन उत्पीड़न भी साहित्य में एक प्रमुख विषय है। Hinduja और Patchin (2018) के अनुसार, किशोरों में ऑनलाइन उत्पीड़न का अनुभव अवसाद, आत्म-हानि के विचार और सामाजिक वापसी के साथ गहरा संबंध रखता है। भारत में भी NCRB और UNICEF की रिपोर्टें यह संकेत देती हैं कि युवा उपयोगकर्ताओं में ऑनलाइन दुर्व्यवहार बढ़ रहा है और इसका मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव पड़ता है।

साहित्य यह भी दर्शाता है कि सोशल मीडिया केवल हानिकारक प्रभाव ही नहीं उत्पन्न करता, बल्कि युवाओं को सामाजिक जागरूकता, आत्म-अभिव्यक्ति, आर्थिक अवसरों और डिजिटल कौशल विकास का मंच भी प्रदान करता है। कई अध्ययनों में पाया गया है कि सोशल मीडिया सामाजिक आंदोलनों, शिक्षा, उद्यमिता और नेटवर्किंग के लिए एक महत्वपूर्ण संसाधन बन चुका है (Shirky, 2011)। अतः साहित्य इस बात पर सहमत है कि सोशल मीडिया का प्रभाव द्वैध है—यह युवाओं के लिए अवसर भी उत्पन्न करता है और जोखिम भी।

अंततः, अधिकांश शोधों में यह सुझाव दिया गया है कि सोशल मीडिया का प्रभाव उपयोग की मात्रा, उद्देश्य, सामग्री, उपयोग की अवधि और व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक बनावट पर

International Journal of Unified Knowledge

Volume 1, Issue 2, December 2025

निर्भर करता है। इस प्रकार, सोशल मीडिया एक जटिल, बहुआयामी, और संदर्भ-निर्भर सामाजिक-प्रौद्योगिकीय घटना है, जिसका युवा वर्ग पर प्रभाव गहरा तथा विविध है।

5. परिणाम एवं विश्लेषण (Results and Analysis)

इस अध्ययन से प्राप्त आंकड़ों और विषयगत विश्लेषण (thematic analysis) से यह स्पष्ट हुआ कि सोशल मीडिया का युवा वर्ग की मानसिक स्थिति, व्यवहार और सामाजिक संबंधों पर बहुआयामी प्रभाव पड़ता है। सर्वेक्षण के अनुसार, 15–29 वर्ष आयु वर्ग के अधिकांश प्रतिभागी प्रतिदिन 3 से 6 घंटे तक सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं, जबकि कुछ प्रतिभागी 8 घंटे से भी अधिक समय ऑनलाइन बिताते हैं। परिणाम दर्शते हैं कि अधिक स्क्रीन-समय का सीधा संबंध चिंता (anxiety), बेचैनी, अवसाद, और मानसिक थकान से है। ऐसे उपयोगकर्ताओं में नींद की कमी, ध्यान में कमी, और शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट जैसे प्रभाव स्पष्ट रूप से देखे गए।

विषयगत विश्लेषण से उभरे प्रमुख विषयों में सामाजिक तुलना (*social comparison*) और *FOMO* (*Fear of Missing Out*) सबसे अधिक प्रमुख रहे। प्रतिभागियों ने स्वीकार किया कि वे दूसरों की जीवनशैली, लोकप्रियता, सफलता और आकर्षक छवि को देखकर अपने जीवन को कमतर आंका करते हैं, जिससे उनके आत्म-सम्मान में कमी आती है। युवाओं में लाइक्स, कमेंट्स और फॉलोअर्स की संख्या को सामाजिक मान्यता (*social validation*) का प्रतीक माना जाने लगा है, जो भावनात्मक निर्भरता और असुरक्षा बढ़ाता है। यह प्रवृत्ति विशेष रूप से इंस्टाग्राम और स्नैपचैट उपयोगकर्ताओं में अधिक पाई गई।

व्यवहारिक पैटर्न में भी महत्वपूर्ण बदलाव देखने को मिले। अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं में ऑफलाइन गतिविधियों, शारीरिक खेल, पारिवारिक समय, और आमने-सामने संवाद में उल्लेखनीय कमी दर्ज की गई। कई प्रतिभागियों में डिजिटल व्यसन (*social media addiction*) जैसे लक्षण पाए गए—जैसे बार-बार फोन चेक करना, नोटिफिकेशन न मिलने पर बेचैनी, तथा ऑनलाइन न रहने पर असहजता। यह स्पष्ट संकेत है कि सोशल मीडिया व्यवहार को अवचेतन रूप से नियंत्रित कर रहा है।

सामाजिक संबंधों पर प्रभाव की बात करें तो परिणाम दिखाते हैं कि सोशल मीडिया ने जहाँ एक और दोस्तों और परिजनों से जुड़ाव बनाए रखने में मदद की, वहीं दूसरी ओर वास्तविक भावनात्मक निकटता में कमी भी आई। वर्चुअल इंटरैक्शन ने प्रत्यक्ष, आमने-सामने संवाद को कमजोर किया, जिससे संबंधों की गहराई प्रभावित होती दिखाई दी। कई प्रतिभागियों ने

International Journal of Unified Knowledge

Volume 1, Issue 2, December 2025

यह स्वीकार किया कि सोशल मीडिया की वजह से उनके पारिवारिक संवाद में कमी आई है और वे वास्तविक रिश्तों की तुलना में ऑनलाइन संबंधों में अधिक समय बिताते हैं।

अध्ययन में साइबर-बुलिंग (cyberbullying) और ऑनलाइन उत्पीड़न भी एक महत्वपूर्ण मुद्दा बनकर उभरा। विशेष रूप से 15–21 वर्षीय युवाओं में लगभग 30% प्रतिभागियों ने किसी न किसी रूप में ऑनलाइन अपमान, ट्रोलिंग, या नकारात्मक टिप्पणियों का सामना किया होने की बात कही। इसका सीधा प्रभाव उनके आत्मविश्वास, मानसिक स्थिरता और सामाजिक सहभागिता पर देखा गया।

हालाँकि, सभी प्रभाव नकारात्मक नहीं थे। परिणाम यह भी दर्शते हैं कि सोशल मीडिया ने अनेक युवाओं में सामाजिक जागरूकता, राजनीतिक चेतना, रचनात्मकता, कौशल-विकास और ऑनलाइन रोजगार अवसरों को बढ़ावा दिया। युवाओं ने यह स्वीकार किया कि सोशल मीडिया ने उन्हें नए विचारों, रचनात्मक अभिव्यक्ति, सीखने के संसाधनों, और वैश्विक दृष्टिकोण से जोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

समग्र रूप से, विश्लेषण यह दर्शाता है कि सोशल मीडिया का प्रभाव द्वैध (dual) है—एक ओर जहाँ यह सीखने, संवाद और अभिव्यक्ति के नए रास्ते खोलता है, वहीं दूसरी ओर यह मानसिक स्वास्थ्य, व्यवहार और सामाजिक संबंधों को चुनौतीपूर्ण स्थिति में भी डाल सकता है। प्रभाव की तीव्रता इस बात पर निर्भर करती है कि उपयोग की मात्रा कितनी है, उपयोग का उद्देश्य क्या है, और उपयोगकर्ता की मनोवैज्ञानिक संवेदनशीलता कैसी है।

6. निष्कर्ष (Conclusion)

इस अध्ययन के निष्कर्ष स्पष्ट रूप से दर्शते हैं कि सोशल मीडिया युवा वर्ग के जीवन में एक जटिल और द्वैध भूमिका निभाता है, जहाँ यह एक ओर ज्ञान, अभिव्यक्ति, संचार, सामाजिक जुड़ाव और कौशल विकास के नए अवसर प्रदान करता है, वहीं दूसरी ओर यह मानसिक स्वास्थ्य, व्यवहारिक संतुलन और सामाजिक संबंधों के लिए गंभीर चुनौतियाँ भी उत्पन्न करता है। सर्वेक्षण और साक्षात्कार से प्राप्त आंकड़ों से यह स्पष्ट हुआ कि अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग विशेष रूप से चिंता, अवसाद, आत्म-सम्मान में कमी, FOMO, सामाजिक तुलना और डिजिटल व्यसन जैसी समस्याओं से जुड़ा हुआ है। इन मनोवैज्ञानिक प्रभावों के परिणामस्वरूप युवा उपयोगकर्ताओं के व्यवहार और दैनिक जीवन में ध्यान-भंग, नींद में कमी, अध्ययन प्रदर्शन में गिरावट और भावनात्मक अस्थिरता जैसे परिवर्तन देखने को मिले।

International Journal of Unified Knowledge

Volume 1, Issue 2, December 2025

सामाजिक संबंधों के संदर्भ में अध्ययन से पता चला कि सोशल मीडिया ने जहाँ लंबी दूरी के संपर्कों को बनाए रखने में भूमिका निभाई, वहीं आमने-सामने संवाद, पारिवारिक संबंधों और भावनात्मक जुड़ाव में कमी दर्ज की गई। कई युवाओं में ऑनलाइन पहचान (online identity) वास्तविक सामाजिक पहचान से अधिक महत्वपूर्ण होती जा रही है, जिससे वास्तविक सामाजिक सहभागिता कमज़ोर पड़ रही है। साइबर-बुलिंग और ऑनलाइन उत्पीड़न की घटनाएँ इस समस्या को और गंभीर बनाती हैं, जिससे मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक आत्मविश्वास दोनों प्रभावित होते हैं।

फिर भी, यह अध्ययन यह भी स्वीकार करता है कि सोशल मीडिया केवल नकारात्मक प्रभावों तक सीमित नहीं है। कई युवाओं ने बताया कि सोशल मीडिया ने उन्हें सामाजिक जागरूकता, रचनात्मकता, करियर अवसरों, ऑनलाइन शिक्षा और वैश्विक सहभागिता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। यह संकेत करता है कि सोशल मीडिया का प्रभाव उपयोग के तरीके, समय और उद्देश्य पर निर्भर करता है।

समग्र रूप से, इस शोध का निष्कर्ष यह है कि सोशल मीडिया का संतुलित, नैतिक और सीमित उपयोग युवा वर्ग के लिए लाभकारी हो सकता है, जबकि अनियंत्रित, उद्देश्यहीन या अत्यधिक उपयोग मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक संबंधों को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। इसलिए, डिजिटल साक्षरता, समय-प्रबंधन, सुरक्षित ऑनलाइन व्यवहार, और मानसिक स्वास्थ्य समर्थन की आवश्यकता अत्यंत आवश्यक है, ताकि युवा वर्ग सोशल मीडिया का उपयोग सकारात्मक, रचनात्मक और स्वस्थ रूप से कर सके।

References (APA 7 Style)

- Bansal, S. (2020). *Digital behavior and youth identity in modern India*. New Delhi: Sage Publications.
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Hampton, K. (2016). Persistent and pervasive community: New communication technologies and the future of community. *American Behavioral Scientist*, 60(1), 22–42. <https://doi.org/10.1177/0002764215601714>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). Connecting adolescent suicide to the severity of bullying and cyberbullying. *Journal of School Violence*, 17(4), 1–15. <https://doi.org/10.1080/15388220.2018.1492417>

International Journal of Unified Knowledge

Volume 1, Issue 2, December 2025

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Shirky, C. (2011). *Cognitive surplus: How technology makes consumers into collaborators*. Penguin Press.

Twenge, J. M. (2019). More time on technology, less happiness? Associations between digital-media use and psychological well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372–379. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media use, and depression. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>

World Health Organization. (2021). *Youth and mental health in the digital age*. WHO Press.