Shodh Sangam Patrika
E-ISSN: 3049-0707, Volume 3 | Issue 1 | (Jan – Mar 2026)

स्नातक स्तरीय विद्यार्थियों पर सोशल मीडिया के प्रभावों का अध्ययन

(प्राथमिक डाटा पर आधारित शोध पत्र)

विकास द्विवेदी [1], डॉ. दिवाकर अवस्थी [2]
[1] शोधार्थी, पत्रकरिता एवं जनसंचार विभाग, छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर
[2] सहायक प्रोफेसर, पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग, छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर

सारांश

बदलते दौर के साथ आज का स्नातक स्तरीय विद्यार्थी सोशल मीडिया का बड़ा उपयोगकर्ता हैं। शोध दर्शाता है कि सोशल मीडिया के विभिन्न प्लेटफार्म जैसे फेसबुक, व्हास्ट्सअप, इन्स्टाग्राम, यूटयूब इत्यादि में क्या चल रहा है, स्नातक स्तरीय विद्यार्थी इससे अपडेट होते रहते हैं । आज बात चाहे ऑनलाइन कक्षाओ की हो या विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफार्म से पढाई करने की, उच्च शिक्षा के विद्यार्थी आज अपने आपको सोशल मीडिया प्लेटफार्म से जोड़ चुके हैं। वे आज सोशल मीडिया पर चैटिंग करने से लेकर रील देखकर समय बिताने में भी आगे हैं। प्रस्तुत शोध में स्नातक स्तरीय विद्यार्थियों ने विभिन्न मुद्दों पर अपनी राय व्यक्त की अध्ययन में उनके जीवन में सोशल मीडिया से पड़ रहे प्रभावों, उन्हें रिलैक्स महसूस कराने, तनाव होने, ज्ञानवर्धक पोस्ट करने, समय बर्बाद करने, मनोरंजन करने जैसे महत्वपूर्ण प्रश्न पूंछे गये विद्यार्थियों ने इन प्रश्नों का अपने विवेकानुसार उत्तर दिया और उन्ही जवाबों के आधार पर शोध पत्र तैयार किया गया। इस शोध में बालकों की तुलना में बालिकाओं की संख्या अधिक रही जो सक्रीय महिला भागीदारी को दर्शाता है। शोध में ग्रामीण व शहरी दोनों ही जगहों के स्नातक विद्यार्थियों को शामिल किया गया जिससे की दोनों ही जगहों पर विद्यार्थियों के सोशल मीडिया का सक्रीय उपयोगकर्ता होने का पता चलता है, और ग्रामीण स्नातक विद्यार्थी भी अपनी जरूरत के अनुसार सोशल मीडिया का उपयोग कर रहे हैं। शोध दर्शाता है कि आज की परिस्थिति में विद्यार्थी जीवन में सोशल मीडिया का उपयोग करना सामान्य बात हो चुकी है, जिसमे वें शैक्षिक उपयोगिता विशिष्ट रूप से शामिल है। साथ ही किस प्रकार यह उनके जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है और वह विभिन्न तरीकों से सोशल मीडिया से प्रभावित हैं। निष्कर्षतः स्नातक स्तरीय विद्यार्थियों पर हुए शोध से वर्तमान में विद्यार्थियों पर सोशल मीडिया के प्रभाव जानने में मदद मिली है।

मूल शब्द: सोशल मीडिया, स्नातक विद्यार्थी, विद्यार्थी और सोशल मीडिया, ऑनलाइन शिक्षा, सोशल मीडिया और मेंटल स्ट्रेस

प्रस्तावना

इंटरनेट के इस युग में सोशल मीडिया निसंदेह आज के समाज की जरूरत बन गया है। फिर चाहे वह स्त्री हो या पुरुष, युवा हो या प्रौढ़, आज सभी सोशल मीडिया का उपयोग कर रहे हैं। अब ऐसे में स्नातक स्तरीय विद्यार्थी भी सोशल मीडिया के विभिन्न प्लेटफार्म जैसे फेसबुक, व्हास्ट्सअप, इन्स्टाग्राम, यूटयूब इत्यादि का उपयोग करने में पीछे नहीं है। वे अपने शैक्षिक कार्यों से लेकर दूसरे प्रयोजनों तक सोशल मीडिया उपयोगकर्ता हैं। वे सोशल मीडिया का अलग-अलग तरह से उपयोग करते हैं, कुछ विद्यार्थी कंटेंट निर्माता हैं तो कुछ सोशल मीडिया वीडियो देखकर अपने ज्ञान का विस्तार करते हैं। स्कूल कॉलेजों में विद्यार्थीयों के लिये बनाये गये सोशल मीडिया समूहों पर शैक्षिक गतिविधियों की जानकारी भी दी जाती है, तो वहीं सोशल मीडिया उपयोग कर विद्यार्थी अपनी समस्या दूसरे विद्यार्थियों या शिक्षकों तक आसानी से पहुंचा पाते हैं, और उसका समाधान भी पाते हैं। इन सब अच्छाइयों से इतर सोशल मीडिया की अपनी कुछ बुराइयाँ भी हैं, जिनका अध्ययन भी आवश्यक है। इनमें सोशल मीडिया के प्लेटफार्म जैसे फेसबुक, व्हास्ट्सअप, इन्स्टाग्राम, यूट्यूब इत्यादि पर वीडिओ, या रील देखना, चैटिंग करना, कॉलेज से जुडी सोशल पोस्ट पे समय बिताने के साथ ही तनाव और शांति महसूस करने इत्यादि भी शामिल है। आज सोशल मीडिया

जँहा नयी उम्र के विद्यार्थियों के लिये शिक्षा प्राप्ति के बाद मनोरंजन का अच्छा साधन है तो वहीं इसका अधिक उपयोग उन्हीं विद्यार्थियों के लिये तनाव का भी माध्यम बना हुआ है। यही वजह है की आजकल विद्यार्थियों में चिड़चिड़ापन बढ़ रहा है। इसमें उन्हें बात-बात में गुस्सा आना, जैसी बातें सामान्य हो चली हैं। निसंदेह नई तकनीकी के अच्छे पहलू हमेशा रहे हैं और सोशल मीडिया में इसकी काबिलियत भी है। विद्यार्थियों के लिये स्वयं को अभिव्यक्त करने का, और स्वयं के द्वारा ही नियंत्रित होने वाला इससे बेहतर माध्यम और क्या हो सकता है, जँहा पर कहीं भी और कभी भी की सुविधा उपलब्ध हो ऐसे में स्नातक विद्यार्थियों पर सोशल मीडिया के सकारात्मक और नकारात्मक दोनों ही तरह के प्रभाव देखने को मिले हैं।

अध्ययन की आवश्यकता

ये बात सही है कि आज के विद्यार्थी जीवन में सोशल मीडिया के प्लेटफार्म जैसे फेसबुक, व्हास्ट्सअप, इन्स्टाग्राम, यूटयूब इत्यादि विद्यार्थियों के प्रमुख संचार साधन बन चुके हैं । आज वीडिओ, या रील देखना, चैटिंग करना, कॉलेज से जुडी सोशल मीडिया पोस्ट देखना अब आम बात हो चुकी है । ऐसे में प्रश्न उठता है कि क्या हमारे स्नातक विद्यार्थी इन सोशल मीडिया प्लेटफार्म का सदुपयोग कर पा रहे हैं या इन सोशल मीडिया प्लेटफार्म के माध्यम से उन्हें सिर्फ तनाव ही मिल रहा है। स्नातक स्तरीय विद्यार्थियों पर सोशल मीडिया उपयोग के कौन से सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों पड़ रहे हैं शोध में इसी समस्या पर अध्ययन किया गया है ।

साहित्य समीक्षा

डॉ. सेवा सिंह बाजवा,(2022) की पुस्तक " सोशल मीडिया के विविध आयाम" में बताया गया है कि सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं में एक बहुत बड़ा वर्ग छात्रों का है, और वह अपना बेशकीमती समय सोशल मीडिया पर बिता रहा है। छात्र पढ़ाई करने से कतराते हैं और उनका मन विभिन्न सोशल मीडिया एप्स जैसे व्हाट्सप्प, फेसबुक, इंस्टाग्राम के मित्रों के बीच लगा रहता है, और वे चैटिंग में व्यस्त रहते हैं। पुस्तक में बताया गया है कि इस तरह की गतिविधियों से विद्यार्थियों की शिक्षा पर इसका प्रतिकूल असर पड़ता है।

श्रीराम वेकेंटरमन,(2019) ने अपनी पुस्तक ‘Social media in south india’ में बताया है की कैसे सोशल मीडिया एप्स ने विद्यालयों पर अपना असर छोड़ा और बहुत ही जल्द बच्चे इसके आदी हो गये। इस किताब में बताया गया है कि विभिन्न कहानियों के माध्यम से सोशल मीडिया पर विद्यार्थी का जीवन उलझा हुआ है और वह अपने शैक्षिक कार्यक्रमों पर ध्यान नहीं दे पा रहा है।

डा. नवनीत शर्मा, (2024) नें अपनी पुस्तक "किशोर विद्यार्थियों पर सोशल मीडिया का प्रभाव" पुस्तक में बताया हैं कि विद्यार्थी किस प्रकार सोशल मीडिया के मकड़जाल में फंस जाते हैं। इस पुस्तक में विद्यार्थियों कि आयु के विभिन्न आंकड़ों के साथ उन पर पड़ने वाले प्रभावों, इंटरनेट आधारित खोजों के बारे में बताया गया है। पुस्तक में सोशल मीडिया उपयोग के माध्यम से अध्ययन आदतों, विद्यार्थियों के जीवन में कौन से सामाजिक व शैक्षिक उपलब्धि आधारित बदलाव आ रहे हैं, उन पर भी चर्चा की गयी है।

संतोष नरुका, और डा. विजय लक्ष्मी शर्मा के वर्ष 2018 में किये गये शोध “सोशल मीडिया का युवाओं पर प्रभाव” में बतया गया है की आज का दौर युवा शक्ति का दौर है और सोशल मीडिया ने इन युवाओं को जोड़ने का काम किया है । सोशल मीडिया युवाओं को नई दिशा दे रहा है, किन्तु इसके कुछ नकरात्मक पहलू भी हैं, उन पर भी शोध पत्र में चर्चा की गयी है ।

डा. अमिता जैन के वर्ष 2019 में “महाविद्यालय स्तर के विद्यार्थियों पर सोशल मीडिया के प्रभाव” नाम से किये गये अध्ययन में इन्होने बताया कि सोशल मीडिया का विद्यार्थियों पर बहुत अधिक प्रभाव दिखाई देता है । यह प्रभाव सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रकार से दिखाई देता है। इसमें इन्होने बताया है कि कैसे एक ओर जंहा सोशल मीडिया विद्यार्थियों के ज्ञान

में वृद्धि कर रहा है तो वहीं विद्यार्थी अपराधिक कार्यों में भी लिप्त हुए जा रहे हैं।

शोध परिकल्पना

H1. स्नातक विद्यार्थी अपनी समझ के अनुसार सोशल मीडिया कंटेंट का चयन करते हैं।
H2. स्नातक विद्यार्थियों के शैक्षिक जीवन में सोशल मीडिया प्रभाव डालता है।
H3. स्नातक स्तरीय विद्यार्थी सोशल मीडिया कंटेंट से मानसिक रूप से भी प्रभावित होते हैं।

शोध उद्देश्य

1. स्नातक विद्यार्थियों पर सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभावों का अध्ययन।
2. स्नातक विद्यार्थियों द्वारा सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभावों का अध्ययन।
3. स्नातक विद्यार्थियों द्वारा सोशल मीडिया पर विभिन्न प्रयोजनों से बिताये गये समय का अध्ययन।

शोध प्रविधि

प्राथमिक डाटा

प्रस्तुत शोध के लिये शोधकर्ता द्वारा प्राथमिक आकड़ों हेतु उत्तर प्रदेश राज्य के कानपुर नगर में स्थित छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय के विभिन्न विभागों में पढने वाले स्नातक स्तर के 400 विद्यार्थियो से सोशल मीडिया उपयोग पर प्रश्नावली विधि से प्राथमिक डाटा प्राप्त किया गया। फिर इन्ही मात्रात्मक आंकड़ो का गुणात्मक विश्लेषण किया गया और शोध परिणाम प्राप्त किये गये।

द्वितीयक डाटा

सोशल मीडिया और विद्यार्थियों से जुड़ी हुईं विभिन्न किताबों, पूर्व में प्रकाशित हुए शोध पत्रों, शोध निबंधो, विभिन्न वेबसाइटों और अखबारों से द्वितीयक आधार पर आंकड़ो का संग्रहण किया गया है और फिर उन आंकड़ों का गुणात्मक विश्लेषण करते हुए शोध पत्र प्रस्तुत किया गया है।

आंकड़ों के आधार पर शोध व्याख्या

प्रस्तुत शोध में सोशल मीडिया के विभिन्न प्लेटफार्म जैसे फेसबुक, इन्स्टाग्राम, यूट्यूब, व्हाटसएप्प इत्यादि उपयोगकर्ता युवा विद्यार्थियों के रुप में 18-30 आयुवर्ग के विभिन्न विषयों के कुल 400 विद्यार्थियों को शामिल किया गया और सोशल मीडिया उपयोग को लेकर उनके विचारों को जाना गया।

आयु वर्ग सारणी

Code	Age Group	Frequency	Percentage
1	18–30वर्ष	400	100
Total		400	100

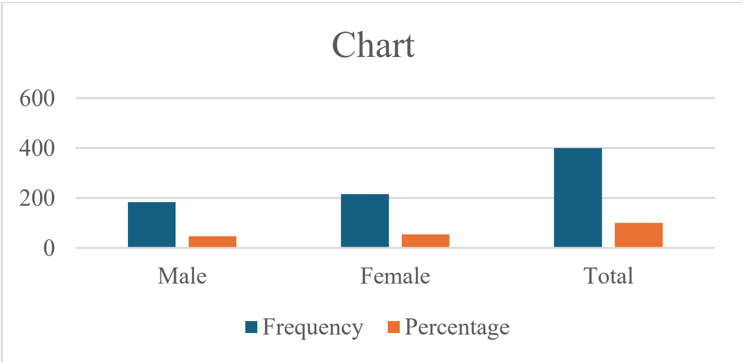
2. लिंग

प्रस्तुत शोध में बालिका विद्यार्थियों की संख्या बालकों से अधिक रही, जिससे यह स्पष्ट होता है की आज बालिकाएं भी

सोशल मीडिया उपयोग में आगे है:

शोध आंकड़े

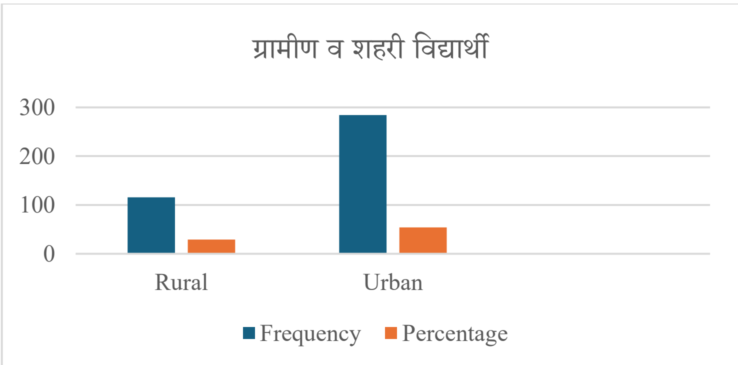
Gender	Frequency	Percentage
Male	184	46
Female	216	54
Total	400	100



3. प्रस्तुत शोध में ग्रामीण विद्यार्थियों की तुलना में शहर के विद्यार्थियों की संख्या अधिक रही जो ये दर्शाता है कि गाँव की तुलना में शहर के विद्यार्थी सोशल मीडिया पर अधिक सक्रिय रहे, किन्तु गाँव के विद्यार्थियों की सक्रिय भागीदारी भी यह दर्शाती है कि वे भी सोशल मीडिया उपयोग में पीछे नही हैं।

शोध आंकड़े

Location	Frequency	Percentage
Rural	116	29
Urban	284	71



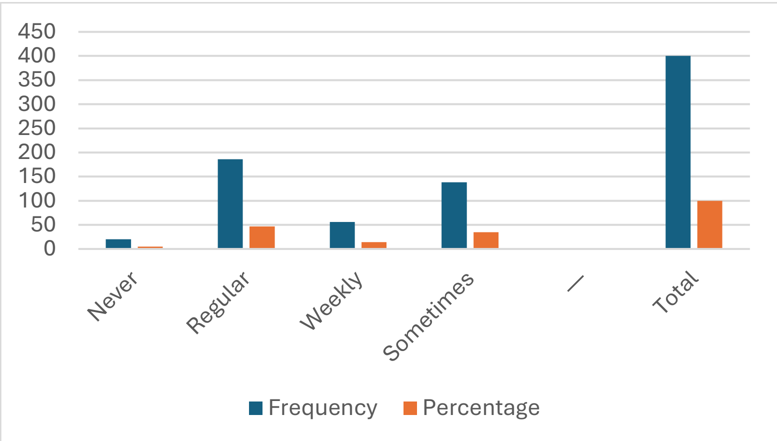
4. शोध में सोशल मीडिया उपयोग से जुड़े प्रश्नों का विद्यार्थियों द्वारा दिए गये उत्तरों के आधार पर नीचे विश्लेषण किया गया है और शोध के परिणामों की व्याख्या की गयी है।

प्रश्न : क्या आप शिक्षा प्राप्ति हेतु सोशल मीडिया के विभिन्न प्लेटफार्म (फेसबुक, यूट्यूब, व्हाटसएप, इन्सटाग्राम आदि) का उपयोग करते हो ?

शिक्षा प्राप्ति हेतु स्नातक विद्यार्थियों का सोशल मीडिया के विभिन्न प्लेटफार्म (फेसबुक, यूट्यूब, व्हाटसएप, इन्सटाग्राम आदि) के उपयोग से जुड़े प्रश्न का आंकड़ा विश्लेषण

शोध आंकड़े

Response	**Frequency**	**Percentage**
Never	20	5
Regular	186	46.5
Weekly	56	14
Sometimes	138	34.5
Total	400	**100**



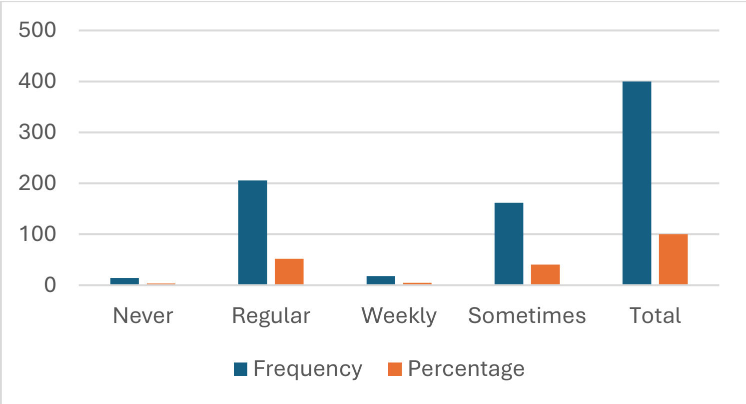
विश्लेषण: उपरोक्त सारणी और चार्ट के आधार पर शिक्षा प्राप्ति हेतु सोशल मीडिया उपयोग को लेकर किये गये प्रश्न में सर्वाधिक 46.5 प्रतिशत विद्यार्थियों ने ये माना की वे नियमित रूप से सोशल मीडिया का उपयोग पढाई के लिए करते हैं। वहीं 5 प्रतिशत विद्यार्थियों ने ये भी माना की वे पढाई के सोशल मीडिया उपयोग बिल्कुल नहीं करते, जो स्नातक स्तर पर उनके उदासीन स्तर को दिखाता है। ऊपर दी हुई सारणी और चार्ट में उनका उपयोग दर्शाया गया है।

प्रश्न : क्या आप संचार के माध्यम के रूप में चैटिंग के लिए सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं?

संचार के माध्यम के रूप में चैटिंग के लिए स्नातक स्तरीय विद्यार्थियों द्वारा सोशल मीडिया उपयोग

शोध आंकड़े

Response	**Frequency**	**Percentage**
Never	14	3.5
Regular	206	51.5
Weekly	18	4.5
Sometimes	162	40.5
Total	400	**100**

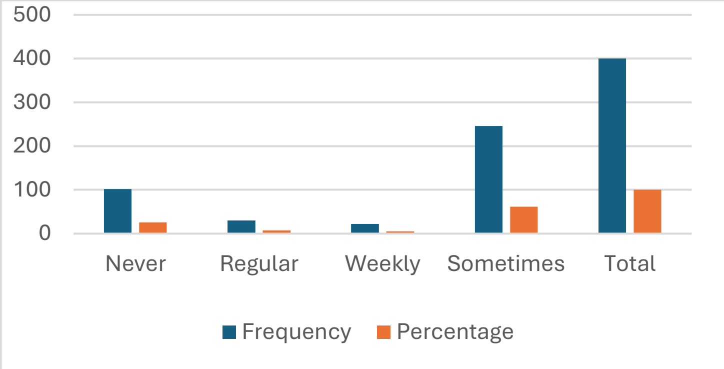


विश्लेषण- सोशल मीडिया उपयोगकर्ता होने के साथ ही 51 प्रतिशत विद्यार्थियों ने बहुमत के आधार पर यह माना की वे नियमित ही सोशल मीडिया का उपयोग चैटिंग के लिए करते हैं। 40 प्रतिशत आंकड़ो के साथ कभी कभी उपयोगकर्ताओं की संख्या दूसरे नंबर पर रही, यदि दोनों का कुल योग किया जाये तो यह उनकी चैटिंग सक्रियता को दिखाता है, किन्तु चैटिंग के लिए कभी न उपयोग करने वाले विद्यार्थी 3.5 प्रतिशत रहे जो ये दिखाता है कि बहुत से विद्यार्थी जरूरी नहीं है कि बातचीत के लिए सोशल मीडिया पर निर्भर हुए ही हों।

प्रश्न : क्या आप सोशल मीडिया उपयोग से मानसिक तनाव महसूस करते हैं ?

शोध आंकड़े

Response	**Frequency**	**Percentage**
Never	102	25.5
Regular	30	7.5
Weekly	22	5.5
Sometimes	246	61.5
Total	400	**100**



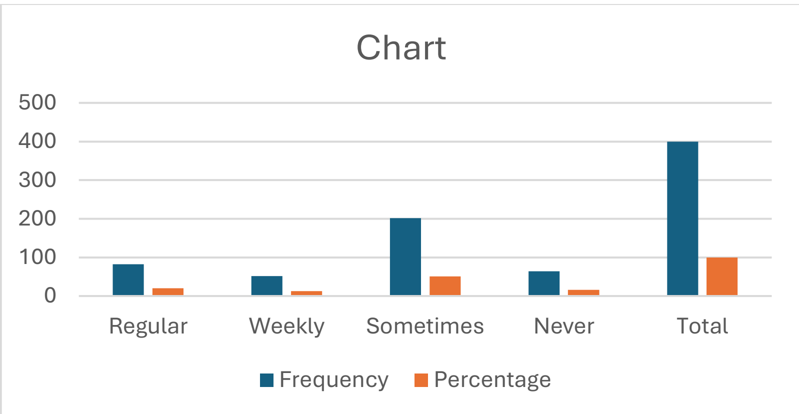
आंकड़ा विश्लेषण:

शोध के आंकड़ो के आधार पर हम कह सकते हैं कि सोशल मीडिया उपयोग से मानसिक तनाव कभी कभी महसूस करने वालों की संख्या सर्वाधिक 61 प्रतिशत रही, जो ये दिखाता है कि स्नातक विद्यार्थियों के लिए सोशल मीडिया का अधिक उपयोग तनाव का कारण बन सकता है। शोध में 25 प्रतिशत विद्यार्थियों ने ये भी माना कि उन्हें मानसिक तनाव कभी नहीं होता है। हालाँकि 7.5 प्रतिशत लोगों ने ये भी माना कि उन्हें नियमित रुप से सोशल मीडिया उपयोग करने से तनाव होता है, जोकि यह दर्शाता है कि अलग अलग लोगों के हिसाब से स्थितियां बदल भी सकती हैं ।

प्रश्न .क्या आप सोशल मीडिया उपयोग से रिलैक्स महसूस करते हैं?

शोध आंकड़े

Response	**Frequency**	**Percentage**
Regular	82	20.5
Weekly	52	13
Sometimes	202	50.5
Never	64	16
Total	400	100



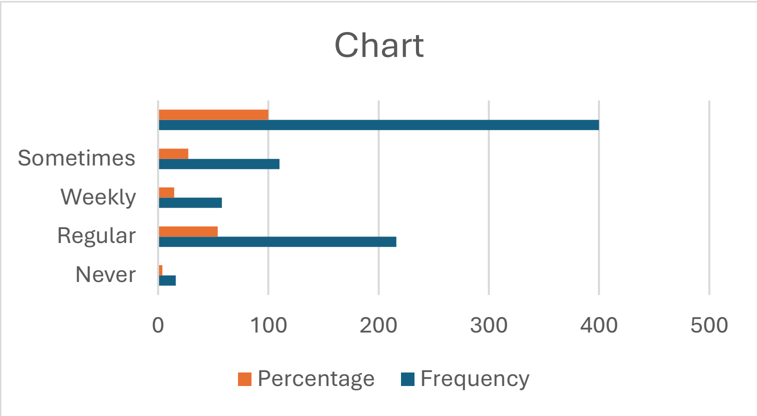
विश्लेषण

उपरोक्त सारणी और चार्ट से स्पष्ट है कि 50 प्रतिशत उत्तरदाता सोशल मीडिया उपयोग करने से कभी कभी रिलैक्स महसूस करते हैं, शोध में 20 प्रतिशत नियमित रिलैक्स महसूस करते है और 16% कभी भी रिलेक्स महसूस नहीं करते। बहरहाल शोध से इस बात की पुष्टि होती है कि ज्यादातर विद्यार्थियों के लिए सोशल मीडिया नियमित या कभी कभी कभी मानसिक तनाव दूर करने का माध्यम है।

प्रश्न: क्या सोशल मीडिया का उपयोग आप मनोरंजन के लिए करते हो?

शोध आंकड़े:

Response	**Frequency**	**Percentage**
Never	16	4
Regular	216	54
Weekly	58	14.5
Sometimes	110	27.5
Total	400	100



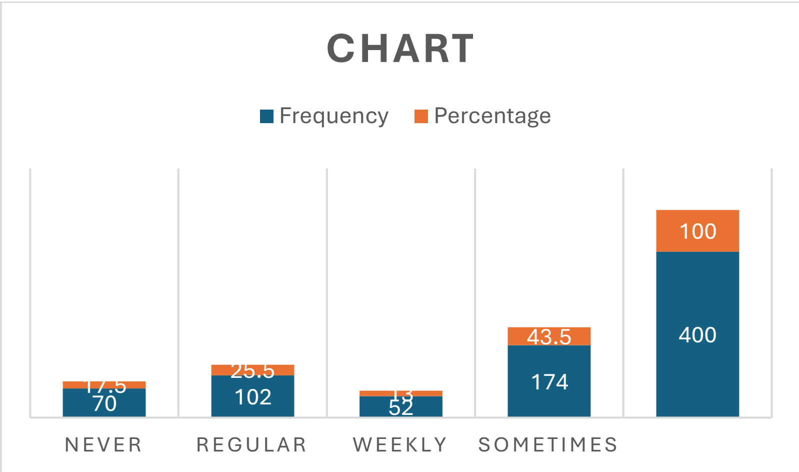
आंकड़ो का विश्लेषण: शोध में मनोरंजन के लिए नियमित उपयोगकर्ता स्नातक विद्यार्थियों की संख्या सर्वाधिक 54 प्रतिशत रही। ये दर्शाता है कि विद्यार्थी अपने करियर के साथ ही मनोरंजन के लिए भी सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं। 27.5 प्रतिशत विद्यार्थियों ने माना कि वे कभी कभी सोशल मीडिया का उपयोग मनोरंजन के लिए करते हैं. मतलब कुछ विद्यार्थी अपने समय के साथ समावेश करते हैं।

प्रश्न: क्या आप सोशल मीडिया पर ज्ञानवर्धक पोस्ट करते हो?

शोध आंकड़े

Response	**Frequency**	**Percentage**

Never	70	17.5
Regular	102	25.5
Weekly	52	13
Sometimes	174	43.5
Total	400	100

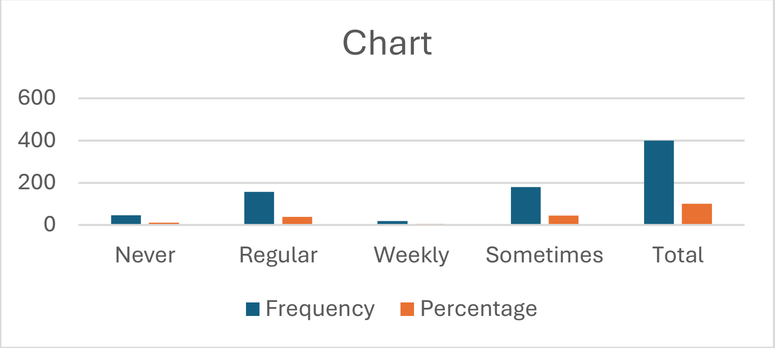


आंकड़ा विश्लेषण: शोध में 43 प्रतिशत स्नातक विद्यार्थियों ने ये माना कि वे सोशल मीडिया पर कभी कभी ज्ञानवर्धक पोस्ट करते हैं जो कि ये दिखाता है कि कभी कभी ही सही पर बड़े पैमाने पर विद्यार्थी दूसरों तक भी ज्ञान का प्रसार कर रहे हैं। वही 25 प्रतिशत विद्यार्थी ने तो कहा कि वे रोज इस तरह की पोस्ट करते हैं जोकि उनकी शिक्षित जागरूकता को दर्शाता है।

प्रश्न- क्या सोशल मीडिया आपका समय बर्बाद करता है?

शोध आंकड़े

Response	**Frequency**	**Percentage**
Never	46	11.5
Regular	156	39
Weekly	18	4.5
Sometimes	180	45
Total	400	100

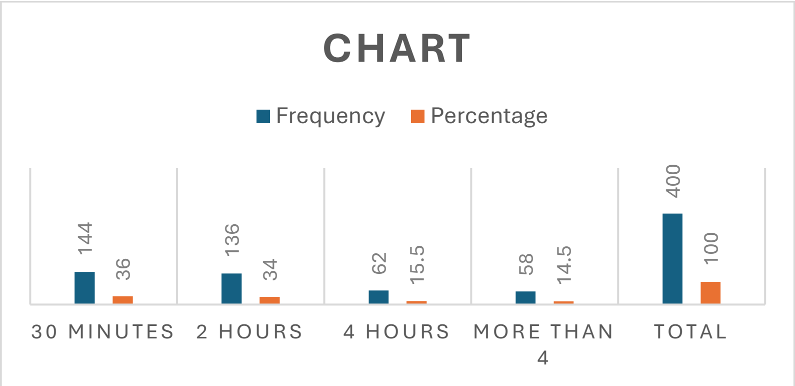


शोध विश्लेषण: बहुमत के आधार पर शोध में शामिल 45 % विद्यार्थी इस बात को सीधे स्वीकार करते हैं कि सोशल मीडिया कभी कभी उनका समय बर्बाद करता है। वहीं 39 % विद्यार्थी यह भी मानते हैं की सोशल मीडिया रोज उनका समय बर्बाद करता है, मतलब शोध ये दर्शाता है बड़ी संख्या में विद्यार्थी अपना समय सोशल मीडिया पर यूँ ही बर्बाद कर देते हैं।

प्रश्न. आप सोशल मीडिया पर कितनी देर रील देखते हैं?

विद्यार्थियों ने अपने उत्तर में 36 प्रतिशत के बहुमत में माना की वे आधे घंटे सोशल मीडिया पर रील देखते हैं। वहीं 2 घंटा रील देखने वालों की संख्या दूसरे नंबर पर रही जो ये दिखाता है कि बड़ी संख्या में विद्यार्थी औपचारिक रूप से रील देखते हैं। इसके अलावा 4 घंटे से अधिक रील देखने वाले विद्यार्थियों की संख्या सबसे कम करीब 14 प्रतिशत रही जो कि यह दर्शाता है की विद्यार्थी अधिकाधिक समय सोशल मीडिया पर नही देते। मतलब सोशल मीडिया विद्यार्थियों में पॉपुलर तो है लेकिन इतना भी नहीं कि वे अपना बहुत अधिक समय सोशल मीडिया पर बर्बाद करें।

Time	**Frequency**	**Percentage**
30 Minutes	144	36
2 Hours	136	34
4 Hours	62	15.5
More than 4	58	14.5
Total	400	100

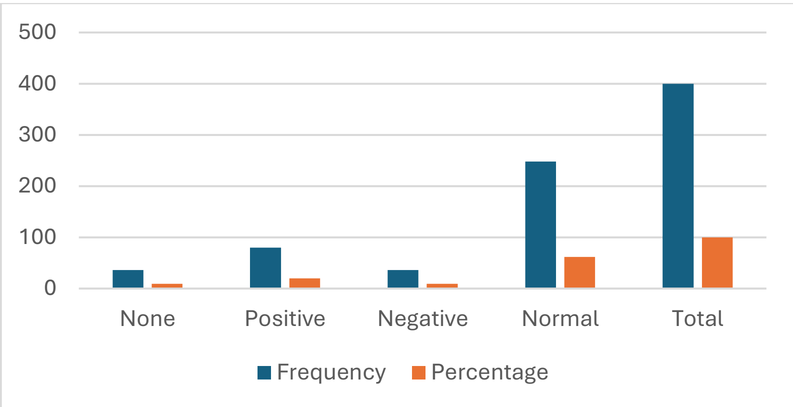


विद्यार्थियों ने अपने उत्तर में 36 प्रतिशत के बहुमत में माना की वे आधे घंटे सोशल मीडिया पर रील देखते हैं। वहीं 2 घंटा रील देखने वालों की संख्या दूसरे नंबर पर रही जो ये दिखाता है कि बड़ी संख्या में विद्यार्थी औपचारिक रुप से रील देखते हैं। इसके अलावा 4 घंटे से अधिक रील देखने वाले विद्यार्थियों की संख्या सबसे कम करीब 14 प्रतिशत रही जो कि यह दर्शाता है की विद्यार्थी अधिकाधिक समय सोशल मीडिया पर नही देते। मतलब सोशल मीडिया विद्यार्थियों में पॉपुलर तो है लेकिन इतना भी नहीं कि वे अपना बहुत अधिक समय सोशल मीडिया पर बर्बाद करें।

प्रश्न : रील देखने पर आप कैसा अनुभव महसूस करते हैं?

शोध आंकड़े

Experience	Frequency	Percentage
None	36	9
Positive	80	20
Negative	36	9
Normal	248	62
Total	400	100



विश्लेषण- शोध में बहुमत के आधार पर 62 प्रतिशत विद्यार्थियों ने बहुमत में ये माना की कि उन्हें उनकी टाइमिंग के अनुसार रील देखने पर सामान्य अनुभव होता है। जो ये दर्शाता है कि रील वीडियोज उनके जीवन में बहुत सामान्य बात हो गयी है जिसे वे गंभीरता से नही लेते। हालाँकि 20 प्रतिशत रील देखकर सकरात्मक और करीब 9 प्रतिशत नकारात्मक भी महसूस करते हैं, जिससे यह पता चलता है की बहुत से लोगों का मन रील देखकर हल्का हो जाता है किन्तु बहुत कारणों से विद्यार्थी तनाव भी ले लेते हैं।

शोध का परिणाम विश्लेषण

शोध अध्ययन से पता चलता है कि स्नातक विद्यार्थी जीवन में सोशल मीडिया सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरीकों से समाज में अपना असर छोड़ रहा है और हमारे विद्यार्थी भी उसी समाज का हिस्सा हैं। भारत में आईआईएम रोहतक की रिपोर्ट के अनुसार देश में 60.66 प्रतिशत युवा सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग करते हैं। PIB द्वारा जारी वित्त मंत्रालय के

आंकड़ों के अनुसार देश की पूरी विद्यालयी शिक्षा प्रणाली में कुल 14.72 लाख विद्यालयों के साथ 24.8 करोड़ विद्यार्थी हैं। स्नातक स्तर के छात्रों पर किये शोध अध्ययन से यह निष्कर्ष मिला कि सोशल मीडिया विद्यार्थियों के सभी पक्षों को प्रभावित करता है, विद्यार्थियों पर सकारात्मक प्रभाव डालता है तो वहीं कुछ हद तक उसके नकारात्मक प्रभाव जैसे तनाव का होना या फालतू चैटिंग करना भी होते हैं. बहरहाल यदि स्नातक स्तरीय विद्यार्थी सोशल मीडिया का उचित उपयोग करें तो वह सकारात्मक दिशा में जा सकते हैं। इस बात को नकारा नहीं जा सकता कि सोशल मीडिया ने मानव के अधिगम करने की शक्ति को बढ़ाया है, जिस सामाजिक संबंध मजबूत होते हैं किन्तु हमारे अध्यापक भी विद्यार्थियों को उन चीजों के बारे में बताएं, जो छात्रों के लिए शैक्षिक दृष्टि से उपयोगी है। निसंदेह सोशल मीडिया उपयोग विद्यार्थियों को प्रत्यक्ष मनोरंजन के अलावा प्रत्यक्ष ज्ञान की भी प्राप्त हुई है। 'वे अपने सोशल मीडिया अनुभव को किस प्रकार आकार देते हैं। उदाहरण के लिए, वे किसे पसंद और फॉलो करना चुनते हैं, जिससे उनकी सही दिशा निर्धारित हो सके क्योंकि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म की भी अपनी विशेषतायें हैं, किसी के लिये वह आय का जरिया है, तो किसी के लिये ज्ञान प्राप्ति का और किसी के लिये सिर्फ समय की बर्बादी का। सभी निष्कर्ष सभी युवाओं पर समान रूप से लागू नहीं होते। निष्कर्तः ये आंकड़े साफ-साफ यह दिखाते हैं की आज के विद्यार्थियों में सोशल मीडिया किस हद तक घुल-मिल चुका है और विद्यार्थी जीवन में सोशल मीडिया उपयोग के विभिन्न पहलू हैं, जिन पर ध्यान देकर स्वयं को संवारा भी जा सकता है और अनावश्यक समय बर्बाद भी किया जा सकता है।

परिकल्पनाओं की पुष्टि

इस प्रकार शोध में बहुत से प्रश्नों को दिए गये उत्तरों से परिकल्पनायें

H1. स्नातक विद्यार्थी अपनी समझ के अनुसार सोशल मीडिया कंटेंट का चयन करते हैं।
H2. स्नातक विद्यार्थियों के शैक्षिक जीवन में सोशल मीडिया प्रभाव डालता है।
H3 स्नातक स्तरीय विद्यार्थी सोशल मीडिया कंटेंट से मानसिक रुप से भी प्रभावित होते हैं। विद्यार्थियों द्वारा दिए गये प्रतिशत आंकड़ो के आधार पर सत्य सिद्द हुई हैं अत: H1, H2, H3 स्वीकार की जा सकती हैं ।

निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध अध्ययन "स्नातक स्तरीय विद्यार्थियों पर सोशल मीडिया के प्रभावों का अध्ययन में प्राथमिक और द्वितीयक स्त्रोतों से प्राप्त आंकड़ों के आधार पर कहा जा सकता हैं, कि सोशल मीडिया जँहा एक तरफ विद्यार्थी जीवन में सदुपयोग द्वारा बहुत ही सकारात्मक भूमिका निभा सकता है तो वहीं यदि इसका दुरूपयोग किया गया तो विद्यार्थियों का समय बर्बाद करने जैसी नकारात्मक भूमिकायें भी अदा करेगा साथ ही समय की बर्बादी भी करेगा। एक ओर सोशल मीडिया जँहा विद्यार्थियों के लिये शिक्षा से जुड़ी हुईं विभिन्न सामग्री तक आसानी से पहुंचने, ज्ञान में वृद्धि करने, कहीं भी, कभी भी ज्ञान प्राप्त करने का सुलभ माध्यम है तो वहीं यदि लापरवाहीपूर्वक फालतू के कंटेंट में अधिक समय बर्बाद किया गया तो यह तनाव प्रदान करने, बार-बार सोशल मीडिया देखने की लत डालने और पढ़ाई से ध्यान भटकाने का भी एक माध्यम है। ऐसे में विद्यार्थियों को अपने शिक्षिक लक्ष्यों को ध्यान में रखते हए सोशल मीडिया का उपयोग करना चाहिये, जिससे कि वे समय का सदुपयोग कर सोशल मीडिया पर अपनी युवा ऊर्जा से समाज को बेहतर बना सकें। बहरहाल शोध अपने उद्देश्यों की पूर्ति करने में सफल रहा है ।

संदर्भ सूची

1. बाजवा, डा.सेवा सिंह (2022), सोशल मीडिया के विविध आयाम, के. के पब्लिकेशन दिल्ली।
2. Venkatraman, Shriram(2019), social media in south India, UCL Press.
3. Arya, Narendra(2011), Social media, Anmol Publication Pvt. LTD.
4. Kumar, Arvind(2011), Multimedia Journalism, Anmol Publication Pvt. LTD.
5. Dhawankar, Dharmesh Vinayak(2021), New Media Morals and Ethics, Rishabh Books.
6. Kumar, Arvind (2011), Internet Journalism, Anmol Publication Pvt. LTD.

7. Abhishek, Kumar (2012) Mordern Trends in Journalism, Koros Press limited.
8. शर्मा, नवनीत (2024), किशोर विद्यार्थियों पर सोशल मीडिया का प्रभाव, किताब राइटिंग पब्लिकेशन।
9. Bharwani, wavek (2023), Impact on social media on students, https://yourcommonwealth-org, https://yourcommonwealth-org.translate.goog/social-development/the-impact-of-social-media-on-students/?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=hi&_x_tr_hl=en-US&_x_tr_pto=tc
10. Simon, kemp (2025), डिजिटल 2025: भारत, https://datareportal-com, https://datareportal-com.translate.goog/reports/digital-2025-india?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=hi&_x_tr_hl=en-US&_x_tr_pto=tc
11. गुप्ता, प्रिया(2024), सोशल मीडिया पर औसतन 7 घंटे रोज बिता रहे भारतीय युवा: आईआईएम रोहतक, https://www.india.com, https://www.india.com/hindi-news/technology/indian-youth-are-spending-an-average-of-7-hours-a-day-on-social-media-iim-rohtak-6638807/
12. वित्त मंत्रालय दिल्ली(2025), https://www.pib.gov.in, https://www.pib.gov.in/PressReleasePage.aspx?PRID=2097867#
13. HT News Desk (2025), www-hindustantimes.com, https://www-hindustantimes-com.translate.goog/india-news/smartphone-usage-in-india-among-14-15-years-kids-report-on-digital-device-among-boys-and-girls-social-media-101738075735047.html
14. नरुका संतोष, शर्मा, डा. विजय लक्ष्मी (2018), सोशल मीडिया का युवाओं पर प्रभाव, www.ijcrt.org, 6(1), 292-296
15. शर्मा प्रांजल, जैन मनीषा (2022), सोशल मीडिया का उच्च माध्यमिक शाला के विद्यार्थियों पर प्रभाव का एक अध्ययन, शोध समागम, 5(3), 822-830
16. जैन, डा. अमिता (2019), महाविद्यालय स्तर के विद्यार्थियों पर सोशल मीडिया के प्रभाव का अध्ययन, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ एजुकेशन, मॉर्डन मैनेजमेंट, अप्लाईड साइंस & सोशल साइंस, 1(4), 47-50
17. Daloma, Frances (2022), Pros and cons of social media, https://www-brownhealth-org, https://www-brownhealth-org.translate.goog/be-well/social-media-good-bad-and-ugly?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=hi&_x_tr_hl=en-US&_x_tr_pto=tc