

किशोरों के भावनात्मक नियमन पर सोशल मीडिया का प्रभाव

डॉ. अरविंद सिंह¹ एवं अमूल कुमार कन्नौजिया²

¹ सह-आचार्य, फीरोज गांधी कॉलेज रायबरेली, उत्तर प्रदेश

सहयुक्त लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ, उत्तर प्रदेश

² शोधार्थी, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ, उत्तर प्रदेश

¹Email: dr.arvindsingh.rbl@gmail.com

²Email: amulk267@gmail.com

Article Info

ABSTRACT

Article history:

Received Apr 19, 2026

Accepted Apr 28, 2026

Published Apr 30, 2026

मुख्य शब्द:

किशोरावस्था

भावनात्मक नियमन

सोशल मीडिया

शैक्षिक अध्ययन

मानसिक स्वास्थ्य

वर्तमान में सोशल मीडिया किशोरों के जीवन का एक अभिन्न अंग बन चुका है, किन्तु सोशल मीडिया पर व्यतीत किया जाने वाला अत्यधिक समय उनके मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक अन्तःक्रियाओं, पहचान निर्माण तथा भावनात्मक नियमन को प्रभावित करता है। तथापि, सोशल मीडिया से किशोरों को अनेक लाभ भी प्राप्त होते हैं, जैसे सामाजिक जुड़ाव में वृद्धि, अकेलेपन में कमी तथा हाशिए पर स्थित समूहों के लिए सुरक्षित संवाद का मंच उपलब्ध कराना। अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य सोशल मीडिया उपयोग के स्तर तथा किशोरों के भावनात्मक नियमन के मध्य संबंध की पहचान करना तथा यह जाँच करना कि सोशल मीडिया का उपयोग किस सीमा तक भावनात्मक नियमन को प्रभावित करता है। अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि किशोरों में सोशल मीडिया का उपयोग आज दैनिक जीवन का एक अभिन्न अंग बन चुका है तथा संचार एवं अधिगम का एक प्रभावी माध्यम बनकर उभरा है। तथापि, इसके अत्यधिक उपयोग का समग्र स्वास्थ्य एवं कल्याण पर नकारात्मक प्रभाव अधिक स्पष्ट रूप से परिलक्षित हो रहा है। साहित्य समीक्षा से यह स्पष्ट होता है कि किशोरों में सोशल मीडिया के समस्यात्मक उपयोग की प्रवृत्ति निरंतर बढ़ रही है, जिसके परिणामस्वरूप वे भावनात्मक नियमन में विभिन्न प्रकार की कठिनाइयों का सामना कर रहे हैं। अतः आवश्यक है कि उन्हें जिम्मेदारीपूर्ण उपयोग के लिए आत्म-नियमन के कौशल एवं उपयुक्त रणनीतियाँ सिखाई जाएँ। प्रस्तुत अध्ययन एक वैचारिक अध्ययन है, जिसमें किशोरावस्था में सोशल मीडिया के उपयोग का भावनात्मक नियमन पर पड़ने वाले प्रभावों का विश्लेषण किया गया है। अध्ययन के निष्कर्षों से यह स्पष्ट हुआ कि किशोरों में सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग का संबंध भावनात्मक नियमन के निम्न स्तर से है। विशेष रूप से, अधिक समय तक सोशल मीडिया का उपयोग करने वाले विद्यार्थियों में संज्ञानात्मक पुनर्मूल्यांकन की क्षमता अपेक्षाकृत कम तथा भावनाओं के दमन की प्रवृत्ति अधिक पाई गई। इसके विपरीत, संतुलित एवं उद्देश्यपूर्ण उपयोग करने वाले किशोरों में भावनात्मक नियमन की क्षमता अधिक प्रभावी पाई गई।

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).



Corresponding Author:

डॉ. अरविंद सिंह

Email: dr.arvindsingh.rbl@gmail.com

1. परिचय

किशोरावस्था भावनात्मक एवं मनोवैज्ञानिक विकास का एक अत्यंत महत्वपूर्ण चरण है, इस अवस्था में व्यक्ति न केवल शारीरिक परिवर्तन का अनुभव करता है, बल्कि उसमें सोचने-समझने, तर्क करने, चिंतन करने तथा सामाजिक संबंधों की गहरी समझ विकसित होता है। वर्तमान में सोशल मीडिया किशोरों के लिए एक ऐसा प्रमुख माध्यम बन चुका है, किशोर अपने आत्म-सम्मान, पहचान निर्माण और सामाजिक संबंधों को आकार देने के लिए सोशल मीडिया को एक प्रयोगशाला की तरह इस्तेमाल करते हैं, जो उन्हें सशक्त भी बनाता है, तो कभी असुरक्षा और दबाव भी उत्पन्न करता है। (स्टेंबेर्ग, 2014; कैसी एट एल., 2008)। इन्स्टा ग्राम, टिक टोक तथा स्नेप चैट जैसे प्लेटफॉर्म आदि मनोरंजन का अभिन्न अंग बन चुका है, जिससे ऑनलाइन उपस्थिति का भावनात्मक महत्व काफी बढ़ गया है (Valkenburg & Peter, 2011)। वर्तमान में किशोर प्रतिदिन 3-5 घंटे सोशल मीडिया पर व्यतीत करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप आमने-सामने संवाद में काफी कमी देखी जा रही है (त्वेंगे, 2019)। सोशल मीडिया को तकनीकी रूप से ऐसे प्लेटफॉर्म के रूप में परिभाषित किया जाता है जहाँ सार्वजनिक, निरंतर सुलभ तथा एल्गोरिथम-आधारित सामाजिक अंतःक्रियाएँ होती हैं, और यह किशोरों के दैनिक जीवन का एक अभिन्न अंग बन चुका है (बोयंड, 2014)। उदाहरणस्वरूप, संयुक्त राज्य अमेरिका में 13-19 वर्ष आयु वर्ग के लगभग 90% किशोर किसी न किसी सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग करते हैं, जिनमें से आधे से अधिक प्रतिदिन 4 घंटे से भी अधिक समय इन प्लेटफॉर्मों पर व्यतीत करते हैं (पिउ रिसर्च सेटर, 2018)। किशोरों द्वारा सोशल मीडिया पर व्यतीत किया गया अत्यधिक समय उनके मानसिक स्वास्थ्य एवं भावनात्मक नियमन, समग्र कल्याण एवं इसके प्रभाव को लेकर गंभीर चिंताएँ उत्पन्न की हैं, जिसके परिणामस्वरूप स्थानीय एवं राष्ट्रीय स्तर पर सोशल मीडिया के उपयोग पर प्रतिबंध या कठोर नियंत्रण की मांग उठी है (Odgers & Jensen, 2020)। हालांकि, विभिन्न शोध यह स्पष्ट करते हैं कि सोशल मीडिया पर बिताया गया समय सीधे तौर पर मानसिक स्वास्थ्य के परिणामों का पूर्वानुमानक नहीं होता है, और ऐसे प्रतिबंध अक्सर अपने उद्देश्य को प्राप्त करने में असफल रहते हैं (Orben & Przybylski, 2019)। इनसे मानसिक स्वास्थ्य या शैक्षणिक प्रदर्शन में बहुत कम या कोई सुधार नहीं देखा गया है (Ferguson, 2017)। विभिन्न प्रकार के प्रतिबंधों-जैसे स्मार्टफोन प्रतिबंध, ट्रांसजेंडर युवाओं के खेलों में भाग लेने पर रोक, तथा पुस्तक प्रतिबंध से संबंधित प्रमाण यह दर्शाते हैं कि ऐसे उपाय किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर कई नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं (Hall et al., 2019; Knox, 2022)। इस दृष्टिकोण से शोध-पत्र में यह तर्क प्रस्तुत किया गया है कि प्रतिबंधों और कठोर नियंत्रणों को लागू करने के बजाय, किशोरों में भावनात्मक नियमन के विकास पर ध्यान केंद्रित किया जाना चाहिए, ताकि वे अपने सोशल मीडिया उपयोग को स्वयं नियंत्रित करने की क्षमता विकसित कर सकें (ग्रॉस, 2015)। यह दिशा परिवर्तन इसलिए भी आवश्यक है क्योंकि प्रतिबंधों की प्रभावशीलता सीमित है, सोशल मीडिया के अनेक सकारात्मक लाभ भी हैं, तथा स्वस्थ विकास के लिए भावनात्मक नियमन कौशल अत्यंत महत्वपूर्ण हैं (कम्पास एट एल., 2017)।

इसी संदर्भ में छात्र-शिक्षकों को आवश्यक ज्ञान एवं कौशल प्रदान करने का एक सशक्त मंच है, जो उनकी शिक्षण दक्षता को विकसित और सुदृढ़ करता है (Darling-Hammond, 2006)। प्रतिदिन छात्र-शिक्षक विभिन्न प्रकार की उत्तेजनात्मक परिस्थितियों और अनुभवों के संपर्क में आते हैं। ऐसी परिस्थितियों में उनके लिए यह अत्यंत आवश्यक है कि वे सुखद एवं असुखद दोनों प्रकार की आवेगात्मक भावनात्मक स्थितियों को स्वीकार करने तथा उनका प्रभावी ढंग से नियमन करने की क्षमता विकसित करें (Jennings & Greenberg, 2009)।

2. संबंधित साहित्य का पुनरावलोकन

संबंधित साहित्य से तात्पर्य अनुसंधान की समस्या से संबंधित उन सभी प्रकार की पुस्तकों, ज्ञान-कोषों, पत्र-पत्रिकाओं, प्रकाशित एवं अप्रकाशित शोध-प्रबंधों एवं अभिलेखों आदि से है, जिसका अध्ययन करने से शोधार्थी को अपनी समस्या के चयन, परिकल्पनाओं के निर्माण, अध्ययन की रूपरेखा तैयार करने एवं कार्य को आगे बढ़ाने में सहायता मिलती है। किसी भी विषय के विकास में किसी विशेष शोध प्रारूप का स्थान निर्धारित करने के लिए शोधकर्ता को पूर्व सिद्धांतों एवं शोधों से भली-भाँति अवगत होना चाहिए। इस जानकारी को सुनिश्चित

करने के लिए व्यावहारिक ज्ञान में प्रत्येक शोध प्ररूप की प्रारंभिक अवस्था में उसके सैद्धांतिक एवं शोधित साहित्य की समीक्षा करना आवश्यक होता है।

साहित्य समीक्षा

ग्रॉस (1998) ने भावनात्मक नियमन को एक सतत प्रक्रिया के रूप में स्पष्ट किया है, जिसमें व्यक्ति अपनी भावनाओं को नियंत्रित करता है। कर्टज एटएल. (1973) की Uses and Gratification Theory के अनुसार, लोग अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं।

अध्ययनों से पता चलता है कि सोशल मीडिया का प्रभाव द्विमुखी है। यह एक ओर सामाजिक समर्थन, भावनात्मक अभिव्यक्ति और सकारात्मक अनुभव प्रदान करता है, वहीं दूसरी ओर सामाजिक तुलना, चिंता, और नकारात्मक भावनाओं को भी बढ़ाता है।

ट्रेंग और कैम्पबेल (2018) के अनुसार, जो किशोर प्रतिदिन तीन घंटे से अधिक समय इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों पर बिताते हैं, उनमें आत्महत्या से संबंधित जोखिम अधिक पाया गया, जो भावनात्मक असंतुलन को दर्शाता है।

ओर्बेन एंड प्रज़िविल्स्की (2019) ने यह बताया कि सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध जटिल है और इसमें अन्य कारक जैसे नींद की कमी, साइबर बुलिंग तथा सामाजिक तुलना भी प्रभाव डालते हैं।

केलेस एट अल. (2020) के अध्ययन में पाया गया कि सोशल मीडिया का अधिक उपयोग अवसाद, चिंता तथा निम्न आत्म-सम्मान से संबंधित है।

विज़दान फज़्री शितवी (2023) के अध्ययन पाया गया कि भावनात्मक नियमन किशोरों की मनोवैज्ञानिक पहचान शैलियों का एक महत्वपूर्ण पूर्वानुमानक है। अध्ययन के अनुसार, जिन किशोरों में भावनात्मक नियंत्रण एवं अभिव्यक्ति की क्षमता अधिक विकसित होती है, वे अधिक परिपक्व एवं संतुलित पहचान शैली प्रदर्शित करते हैं, जबकि कमजोर भावनात्मक नियमन वाले किशोरों में भ्रमित एवं टालमटोल पहचान शैली अधिक देखी जाती है।

मैकएलिस्टर एट अल. (2024) के अनुसार, सोशल मीडिया किशोरों के जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है, जिसका मानसिक स्वास्थ्य पर मिश्रित प्रभाव पड़ता है। अध्ययन में पाया गया कि सोशल मीडिया पर प्रतिबंध प्रभावी नहीं हैं, बल्कि इसके कुछ सकारात्मक पहलू भी हैं जैसे सामाजिक जुड़ाव और आत्म-अभिव्यक्ति। इसलिए, किशोरों में भावनात्मक नियमन कौशल विकसित करना अधिक उपयोगी माना गया है, जिससे वे सोशल मीडिया के प्रभावों को बेहतर तरीके से नियंत्रित कर सकें।

इफेदायो टुंडे (2024) ने अपने अध्ययन में किशोरों पर सोशल मीडिया उपयोग के प्रभाव का विश्लेषण किया। अध्ययन में पाया गया कि सोशल मीडिया किशोरों के भावनात्मक विकास, सामाजिक संपर्क और आत्म-सम्मान को प्रभावित करता है। विशेष रूप से अत्यधिक उपयोग भावनात्मक नियमन में कठिनाई तथा आत्म-सम्मान में कमी से जुड़ा पाया गया। शोध में यह भी सुझाव दिया गया कि डिजिटल साक्षरता और मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों के माध्यम से इन नकारात्मक प्रभावों को कम किया जा सकता है।

3. आवश्यकता और महत्व

यह अध्ययन किशोरों के भावनात्मक नियमन पर सोशल मीडिया के प्रभाव पर आधारित है। वर्तमान समय में शिक्षा का उद्देश्य केवल शारीरिक और मानसिक विकास करना नहीं है, बल्कि विद्यार्थियों के भावनात्मक एवं मनोवैज्ञानिक विकास पर भी विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए। किशोरावस्था को अमेरिकी मनोवैज्ञानिक स्टेनली हॉल ने “तूफान और तनाव” की अवस्था बताया है, जिसमें भावनात्मक उथल-पुथल, संघर्ष और आत्मकेंद्रित विचारों के कारण तनाव अधिक होता है (Hall, 1904)। जहाँ विद्यार्थी विभिन्न सामाजिक, शैक्षिक एवं व्यक्तिगत चुनौतियों का सामना भी करते हैं। इस संदर्भ में भावनात्मक नियमन अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाता है, क्योंकि यह विद्यार्थियों को तनाव, चिंता और आत्म-संदेह जैसी स्थितियों से निपटने में सहायता करता है। आज के डिजिटल युग में सोशल मीडिया का व्यापक और तीव्र प्रसार हो रहा है, जिसका प्रभाव विद्यार्थियों के व्यवहार, भावनाओं तथा शैक्षिक प्रदर्शन पर स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। कई बार

सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से तनाव, चिंता, आत्म-संदेह एवं ध्यान भंग जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं, जो न केवल उनकी शैक्षिक उपलब्धियों को प्रभावित करती हैं बल्कि उनके सामाजिक संबंधों और आत्म-छवि पर भी नकारात्मक प्रभाव डालती हैं।

ऐसे परिप्रेक्ष्य में आवश्यक है कि विद्यार्थियों के भावनात्मक नियमन को कैसे सुदृढ़ किया जाए। भावनात्मक नियमन विद्यार्थियों में आत्म-नियंत्रण, सहानुभूति, और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में सहायता करता है। यह न केवल व्यक्तिगत जीवन में संतुलन बनाए रखने के लिए आवश्यक है, बल्कि शैक्षिक उपलब्धियों और सामाजिक सहभागिता को भी सुदृढ़ करता है। इस अध्ययन का महत्व इसलिए भी है क्योंकि इसके निष्कर्ष शिक्षकों, अभिभावकों, नीति-निर्माताओं एवं विद्यार्थियों के समग्र विकास हेतु प्रभावी रणनीतियाँ विकसित करने में सहायक होंगे। साथ ही, यह शोध शिक्षा के क्षेत्र में मानसिक स्वास्थ्य एवं भावनात्मक संतुलन को बढ़ावा देने के लिए एक उपयोगी आधार प्रदान करेगा। इसके अतिरिक्त, यह अध्ययन राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के उस दृष्टिकोण को भी सुदृढ़ करता है, जिसमें जीवन-कौशल, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आलोचनात्मक चिंतन को शिक्षा का अभिन्न अंग बनाने पर बल दिया गया है। इस प्रकार, भावनात्मक एवं मनोवैज्ञानिक विकास को शिक्षा की मुख्यधारा में शामिल करना न केवल विद्यार्थियों के व्यक्तिगत कल्याण के लिए आवश्यक है, बल्कि समाज के दीर्घकालिक विकास और स्थिरता के लिए भी अत्यंत महत्वपूर्ण है।"

4. अध्ययन के उद्देश्य

इस शोध का प्रमुख उद्देश्य किशोरों के भावनात्मक नियमन पर सोशल मीडिया के प्रभाव का अध्ययन करना एवं भावनात्मक नियमन की अवधारणा का विश्लेषण करना।

- ❖ सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभावों का अध्ययन करना।
- ❖ सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभावों का अध्ययन करना।
- ❖ शैक्षिक दृष्टिकोण से इसके निहितार्थों का विश्लेषण करना।

5. सोशल मीडिया का सकारात्मक प्रभाव

सोशल मीडिया किशोरों के लिए अनेक महत्वपूर्ण सकारात्मक प्रभाव उत्पन्न करता है, जिन्हें अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है। यह प्लेटफॉर्म न केवल सीखने को प्रोत्साहित करता है, बल्कि किशोरों के समग्र विकास में भी सहायक होता है। सोशल मीडिया किशोरों की विभिन्न मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक आवश्यकताओं को पूरा करता है, जैसे आत्म-अभिव्यक्ति, सामाजिक मान्यता तथा साथियों के साथ अंतःक्रिया। इसके माध्यम से किशोर अपनी भावनाओं और विचारों को खुलकर व्यक्त कर पाते हैं, जिससे उनके आत्मविश्वास में वृद्धि होती है। इसके अतिरिक्त, सोशल मीडिया किशोरों को अकेलेपन की भावना से बाहर निकालने में सहायता करता है। विभिन्न अध्ययन यह दर्शाते हैं कि एक बड़ी संख्या में किशोर सोशल मीडिया के कारण स्वयं को कम अकेला महसूस करते हैं और इसे अपने मानसिक स्वास्थ्य के लिए सकारात्मक मानते हैं। सोशल मीडिया संकोच को दूर करने में, नए संबंध स्थापित करने तथा दूर रहने वाले लोगों के साथ संपर्क बनाए रखने में भी सहायक होता है। यह समूह अंतःक्रियाएँ साझा अनुभवों को संभव बनाता है, जो प्रत्यक्ष संचार में हमेशा संभव नहीं होता। विशेष रूप से, सोशल मीडिया कुछ संवेदनशील या हाशिए पर स्थित समूहों, जैसे LGBTQ+ समुदाय, के लिए एक सुरक्षित एवं सहायक वातावरण प्रदान करता है। ऐसे ऑनलाइन समुदाय इन किशोरों को अपनी पहचान विकसित करने, स्वीकृति पाने और सामाजिक समर्थन प्राप्त करने का अवसर देते हैं। इसके अलावा, सोशल मीडिया विभिन्न रुचियों वाले किशोरों को एक-दूसरे से जोड़ता है, जैसे फैडम समुदाय, जहाँ वे अपनी समान रुचियों (पुस्तकें, फिल्में आदि) के आधार पर जुड़ सकते हैं। इससे उनके सामाजिक दायरे का विस्तार होता है और उन्हें एक सकारात्मक पहचान विकसित करने में सहायता मिलती है। अंततः, सोशल मीडिया मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों के लिए एक प्रभावी माध्यम के रूप में भी कार्य कर सकता है। इसके माध्यम से किशोरों को सहकर्मि समर्थन प्राप्त होता है, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक सामना करने की क्षमता को मजबूत बनाता है।

6. सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव

सोशल मीडिया किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है, जिन्हें अनदेखा नहीं किया जा सकता। विभिन्न शोध यह स्पष्ट करते हैं कि सोशल मीडिया पर उपलब्ध विचलित करने वाली सामग्री, एवं भावनात्मक रूप से तीव्र सामग्री के संपर्क में आने से किशोरों की मनोदशा पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। अक्सर ऐसी सामग्री के संपर्क में आने पर किशोरों को तनाव, चिंता एवं भावनात्मक असंतुलन आदि समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इसके अतिरिक्त, सोशल मीडिया पर निरंतर तुलना, प्रतिक्रिया की अपेक्षा, तथा सामाजिक स्वीकृति पाने की इच्छा भी मानसिक दबाव को बढ़ावा देती है। हालाँकि सोशल मीडिया विभिन्न प्रकार के संबंधों को बढ़ावा देता है, तथापि अधिकांश शोधों में मुख्य रूप से नकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य परिणामों जैसे चिंता, अवसाद और भावनात्मक अस्थिरता पर केंद्रित रहा है। इसके अलावा, सोशल मीडिया का अनुचित या अत्यधिक उपयोग किशोरों की भावनात्मक संतुलन बनाए रखने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है, जिससे वे नकारात्मक भावनाओं को नियंत्रित करने में कठिनाई महसूस करते हैं। इन परिस्थितियों को देखते हुए यह आवश्यक है कि सोशल मीडिया के उपयोग के दौरान नकारात्मक अनुभवों को कम करने का प्रयास किया जाए और किशोरों को उचित मार्गदर्शन प्रदान किया जाए, ताकि वे इसके दुष्प्रभाव से सुरक्षित रह सकें।

7. सोशल मीडिया के उपयोग की रणनीतियाँ

किशोरावस्था में सोशल मीडिया के उपयोग और भावनात्मक नियमन के बीच संबंध को समझना आज की शिक्षा प्रणाली के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है। यह केवल तकनीकी या व्यावहारिक विषय तक सीमित नहीं है, बल्कि विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-नियंत्रण और सामाजिक कौशल से गहन रूप से सम्बंधित है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म किशोरों को अभिव्यक्ति, जुड़ाव और जानकारी का अवसर प्रदान करता है, लेकिन साथ ही तुलना, नकारात्मक टिप्पणियों और आभासी सामाजिक दबावों का भी सामना करते हैं। ऐसे में भावनात्मक शिक्षा और डिजिटल साक्षरता को पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाना समकालीन आवश्यकता है। विद्यालयों में यदि विद्यार्थियों को भावनाओं की पहचान, उनकी अभिव्यक्ति और नियंत्रण के कौशल सिखाए जाएँ, तो वे सोशल मीडिया के दबावों से बेहतर ढंग से निपट सकेंगे। उदाहरण के लिए, आत्म-जागरूकता विद्यार्थियों को यह समझने में सहायक होगी कि कब उन्हें आभासी दुनिया में अत्यधिक समय व्यतीत करना चाहिए और कब उन्हें विराम लेना चाहिए। आत्म-नियंत्रण उन्हें नकारात्मक टिप्पणियों या आभासी तुलना से उत्पन्न तनाव को संतुलित करने में सहायक होगा। शिक्षकों की भूमिका यहाँ अत्यंत महत्वपूर्ण है। वे केवल ज्ञान के प्रदाता ही नहीं, बल्कि मार्गदर्शक और सहायक भी हैं। यदि शिक्षक विद्यार्थियों को कक्षा में भावनात्मक चर्चाओं, समूह गतिविधियों और चिंतनशील अभ्यासों के माध्यम से प्रशिक्षित करें, तो यह उनके व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण योगदान देगा। साथ ही, अभिभावकों को भी जागरूक करना आवश्यक है ताकि वे बच्चों के स्क्रीन टाइम पर निगरानी रखें और उन्हें सकारात्मक ऑनलाइन व्यवहार के लिए प्रेरित करें। शिक्षा प्रणाली को इस दिशा में समग्र दृष्टिकोण अपनाना होगा। केवल तकनीकी प्रशिक्षण पर्याप्त नहीं है; भावनात्मक और सामाजिक कौशलों का विकास भी उतना ही आवश्यक है। यदि पाठ्यक्रम में डिजिटल साक्षरता, भावनात्मक शिक्षा और सामाजिक व्यवहार को एकीकृत किया जाए, तो विद्यार्थी न केवल शैक्षणिक रूप से सक्षम होंगे, बल्कि वे जिम्मेदार डिजिटल नागरिक भी बनेंगे। इस प्रकार, किशोरावस्था में सोशल मीडिया के प्रभावों को ध्यान में रखते हुए शिक्षा प्रणाली को ऐसी रणनीतियाँ विकसित करनी चाहिए जो विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक संतुलन और सामाजिक कौशलों को मज़बूत करें। यही समग्र विकास की दिशा में एक ठोस कदम होगा, जो उन्हें भविष्य की चुनौतियों के लिए तैयार करेगा।

8. शैक्षिक निहितार्थ

वर्तमान डिजिटल युग में सोशल मीडिया किशोरों के जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है, अतः इसके प्रभावों को ध्यान में रखते हुए शिक्षा प्रणाली में आवश्यक परिवर्तन करना अत्यंत आवश्यक है।

- ❖ विद्यालयों में भावनात्मक शिक्षा को पाठ्यक्रम का अभिन्न अंग के रूप में सम्मिलित किया जाना चाहिए, इसके अतिरिक्त छात्रों को अपनी भावनाओं की पहचान करने, भावनाओं की अभिव्यक्ति तथा नियंत्रण के कौशल सिखाए जाने चाहिए, जिससे वे सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभावों का प्रभावी रूप से सामना कर सकें।
- ❖ डिजिटल साक्षरता को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, विद्यार्थियों को यह सिखाया जाना चाहिए कि सोशल मीडिया का संतुलित एवं सही उपयोग कैसे सुनिश्चित किया जाए। इसके अंतर्गत ऑनलाइन व्यवहार, साइबर सुरक्षा, तथा भ्रामक समाचार की पहचान जैसे विषय पाठ्यक्रम में शामिल होने चाहिए।
- ❖ शिक्षकों की भूमिका केवल ज्ञान-प्रदाता तक सीमित न रहकर मार्गदर्शक एवं परामर्शदाता के रूप में भी होनी चाहिए। शिक्षक कक्षा में संवाद, समूह-गतिविधियों एवं चिंतनशील अभ्यासों के माध्यम से छात्रों के भावनात्मक विकास को प्रोत्साहित कर सकते हैं।
- ❖ विद्यालयों में काउंसलिंग सेवाओं को सुदृढ़ किया जाना चाहिए, जिससे छात्रों को मानसिक तनाव, चिंता एवं सामाजिक दबाव जैसी समस्याओं से निपटने में सहायता मिल सके। यह भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में सहायक होगा।
- ❖ अभिभावकों को भी जागरूक करना आवश्यक है। उन्हें बच्चों के स्क्रीन टाइम की निगरानी करने, सकारात्मक ऑनलाइन व्यवहार को प्रोत्साहित करने तथा सहयोगात्मक वातावरण प्रदान करने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए।

9. निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था में सोशल मीडिया का उपयोग एक जटिल एवं द्वि-आयामी प्रभाव उत्पन्न करता है, जो भावनात्मक नियमन को सकारात्मक एवं नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है, एक ओर सोशल मीडिया किशोरों को आत्म-अभिव्यक्ति, सामाजिक जुड़ाव तथा सीखने के अवसर प्रदान करता है, वहीं दूसरी ओर इसका अत्यधिक एवं अनियंत्रित उपयोग चिंता, तनाव, सामाजिक तुलना तथा भावनात्मक असंतुलन जैसी समस्याएँ उत्पन्न करता है। अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि जो किशोर सोशल मीडिया का संतुलित एवं उद्देश्यपूर्ण उपयोग करते हैं, उनमें भावनात्मक नियमन की क्षमता अधिक विकसित होती है, जबकि अत्यधिक उपयोग करने वाले किशोरों में भावनाओं के नियंत्रण में कठिनाइयाँ, जैसे संज्ञानात्मक पुनर्मूल्यांकन की कमी एवं भावनाओं के दमन की प्रवृत्ति अधिक पाई जाती है। शिक्षा प्रणाली, अभिभावकों एवं शिक्षकों को संयुक्त रूप से ऐसा सहयोगात्मक वातावरण विकसित करना चाहिए, जिसमें किशोरों को डिजिटल साक्षरता, आत्म-नियंत्रण एवं सकारात्मक ऑनलाइन व्यवहार के लिए प्रेरित किया जा सके। अंततः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि यदि सोशल मीडिया का उपयोग संतुलित, जागरूक एवं जिम्मेदारीपूर्ण तरीके से किया जाए साथ ही भावनात्मक शिक्षा को बढ़ावा दिया जाए, तो इसके नकारात्मक प्रभावों को कम करते हुए इसके सकारात्मक पहलुओं का अधिकतम लाभ प्राप्त किया जा सकता है। इस दिशा में समग्र शैक्षिक प्रयास किशोरों के स्वस्थ मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक विकास के लिए अत्यंत आवश्यक हैं।

Reference

- [1]. कंपास, बी. ई., जैसर, एस. एस., डनबार, जे. पी., एवं विलियम्स, ई. के. (2017). भावनात्मक नियमन और अनुकूलन। डेवलपमेंट एंड साइकोपैथोलॉजी, 29(2), 1-15।
- [2]. फर्ग्यूसन, सी. जे. (2017). स्क्रीन टाइम और मानसिक स्वास्थ्य: एक आलोचनात्मक समीक्षा। साइकोलॉजिकल बुलेटिन, 143(6), 655-678।
- [3]. ट्वेंग, जे. एम., एवं कैपबेल, डब्ल्यू. के. (2018). डिजिटल मीडिया उपयोग और किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ। क्लिनिकल साइकोलॉजिकल साइंस, 6(1), 3-17।
- [4]. ऑर्बेन, ए., एवं प्रिज़िबिल्स्की, ए. के. (2019). डिजिटल तकनीक और किशोरों के कल्याण के बीच संबंध। नेचर ह्यूमन बिहेवियर, 3(2), 173-182।
- [5]. हॉल, आर., नाइट, एस., एवं अन्य. (2019). डिजिटल प्रतिबंध और किशोर मानसिक स्वास्थ्य। जर्नल ऑफ एडोलसेंस, 75, 123-130।
- [6]. ओडजर्स, सी. एल., एवं जेन्सेन, एम. आर. (2020). सोशल मीडिया और किशोर मानसिक स्वास्थ्य: वर्तमान साक्ष्य। जर्नल ऑफ चाइल्ड साइकोलॉजी एंड साइकियाट्री, 61(3), 336-348।

- [7]. एलिस, टी.-एल., क्राह, सी. सी., लेस्ली, सी., मैकगलेनेन, एन., एवं पेद्रापी, बी. जे. (2024). सोशल मीडिया के किशोरों पर नकारात्मक प्रभावों का परीक्षण: एक साहित्य समीक्षा। बीयू जर्नल ऑफ ग्रेजुएट स्टडीज़ इन एजुकेशन, 16(3), 19।
- [8]. मैकएलिस्टर, के. एल., बीटी, सी. सी., स्मिथ-कैसवेल, जे. ई., यूरेल, जे. एल., एवं ह्यूबर्टी, जे. एल. (2024). सोशल मीडिया यूज़ इन एडोलेसेंट्स: बैन, बेनिफिट्स एंड इमोशन रेगुलेशन बिहेवियर्स. JMIR मानसिक स्वास्थ्य, 11, e64626. <https://doi.org/10.2196/64626>
- [9]. लियू, एक्स. (2025). द इन्फ्लुएंस ऑफ सोशल मीडिया ऑन यूज़र'स इमोशनल रेगुलेशन मेकेनिज़्म. डीन एंड फ्रांसिस।

Cite this Article:

अरविंद सिंह एवं अमूल कुमार कन्नौजिया, "किशोरों के भावनात्मक नियमन पर सोशल मीडिया का प्रभाव", *Ved International Journal of Arts, Commerce and Technology (VIJACT)*, ISSN: 3139-1656 (Online), Volume 2, Issue 4, pp. 28-34, April 2026.

Journal URL: <https://vijact.com>

DOI: <https://doi.org/10.65785/vijact.v2i4.34>