

सोशल नेटवर्किंग के प्रभाव वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि और मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन

अमिता श्रीवास

डॉ. बी.आर. बरोदे

शोधार्थी

शोध निर्देशक

सार

संचार प्रौद्योगिकियों के तेजी से विकास ने उपयोगकर्ताओं को अपने कंप्यूटर या सेल फोन के माध्यम से दुनिया में कहीं से भी लोगों के समूहों के साथ आसानी से बातचीत करने की अनुमति दी है। सामाजिक-तकनीकी नेटवर्क न केवल मनोरंजन उद्योग का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं, बल्कि शैक्षिक उद्देश्यों के लिए भी इसका तेजी से उपयोग किया जा रहा है ऐसे कई अध्ययन हैं जो छात्रों की शैक्षणिक उपलब्धि पर सोशल नेटवर्किंग साइटों (एसएनएस) के उपयोग के प्रभावों के बारे में अनुभवजन्य साक्ष्य प्रदान करते हैं, सोशल मीडिया साइट्स छात्रों को दुनिया के लायक व्यक्तियों की आत्म-अभिव्यक्ति के लिए नए अवसर और चुनौतियाँ प्रदान करती हैं अधिकांश छात्र ज्ञात और अज्ञात दोनों प्राप्तकर्ताओं के सामने अपने विचार व्यक्त करते हैं। वे व्यापक रूप से सटीकता, ईमानदारी और खुलेपन की अलग-अलग सोच के साथ अपने विचार साझा करते हैं जो अब तक निजी रहे हैं या चयनित व्यक्तियों के लिए आरक्षित हैं। छात्र इंटरनेट या सामाजिक समूहों में शामिल हो सकते हैं जो उनके व्यक्तित्व के उन पहलुओं को दर्शाते हैं जिन्हें वे खोजना या विकसित करना चाहते हैं। मनोसामाजिक विकास के संबंध में, सोशल मीडिया के उपयोग ने व्यक्तित्व निर्माण और सामाजिक कौशल उन्नति जैसे मामलों को प्रभावित किया है। वर्तमान अध्ययन ने सोशल नेटवर्किंग के प्रभाव वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि और मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन की जांच की। शोधकर्ताओं ने पेपर के विश्लेषण के बाद, उन्हें उनके प्रकाशन वर्ष के आधार पर वर्गीकृत किया। यह देखा जा सकता है कि पेपर 2012 से अप्रैल 2020 तक क्रमिक वृद्धि दिखाते हुए प्रकाशित हुए थे। यह अनुमान लगाया जा सकता है कि सोशल नेटवर्किंग के प्रभाव के बारे में माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के शैक्षणिक परिणामों के बारे में शोध 2012 से पहले दुर्लभ था। इस अध्ययन के लिए अनुसंधान की सर्वेक्षण पद्धति को अपनाया गया। परिणामस्वरूप माध्यमिक छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक उपलब्धि पर सामाजिक नेटवर्क के प्रभाव पर एक अध्ययन औसत है। इसलिए सामाजिक नेटवर्क के बेहतर विकास के लिए वर्तमान स्थिति में सुधार किया जाना चाहिए।

मुख्य शब्द: शैक्षिक उपलब्धि, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक नेटवर्क

प्रस्तावना

सोशल मीडिया ने ऑनलाइन लोगों के साथ विचारों की एक श्रेणी के रूप में विस्फोट किया है जहां लोग सामग्री को साझा करते हैं, इसे बुकमार्क करते हैं और एक विलक्षण दर पर नेटवर्क बनाते हैं। अपने उपयोग, गति और पहुंच में आसानी के कारण, सोशल मीडिया तेजी से समाज में सार्वजनिक प्रवचन को बदल रहा है और पर्यावरण और राजनीति

से लेकर प्रौद्योगिकी और मनोरंजन उद्योग (असुर और ह्यूबरमैन, 2010) तक के विषयों में रुझान और एजेंडा स्थापित कर रहा है। पिछले दस वर्षों में, ऑनलाइन दुनिया नाटकीय रूप से बदल गई है, सोशल मीडिया के आविष्कार के लिए धन्यवाद, युवा पुरुष और महिलाएं अब वास्तव में आश्चर्यजनक दर पर विचारों, भावनाओं, व्यक्तिगत जानकारी, चित्रों और वीडियो का आदान-प्रदान करते हैं। 73 प्रतिशत वायर्ड अमेरिकी किशोर अब सोशल मीडिया वेबसाइटों का उपयोग करते हैं (ओबर्स्ट, 2010)। मार्टन, (2008) और लुस्क, (2010) सोशल मीडिया की एक ही अवधारणा को साझा करते हैं। उनके लिए सोशल मीडिया फेसबुक, ब्लॉग, ट्विटर, माई स्पेस और लिंकडइन का उपयोग संचार के उद्देश्य से, फोटो और वीडियो साझा करने के लिए है। हालांकि इस अध्ययन के उद्देश्य के लिए सोशल मीडिया को फेसबुक, व्हाट्सएप, ट्विटर, स्काइप, माइस्पेस के साथ-साथ याहू मैसेंजर के माध्यम से इंटरनेट के उपयोग के माध्यम से विचारों के संचार, उपयोगकर्ताओं द्वारा फोटो और वीडियो साझा करने के लिए कब्जा कर लिया गया है। सोशल नेटवर्किंग वेबसाइटों का बढ़ा हुआ उपयोग पिछले कई वर्षों में एक अंतरराष्ट्रीय घटना बन गया है। कुछ कंप्यूटर साक्षर लोगों के लिए एक शौक के रूप में जो शुरू हुआ वह दुनिया भर के लोगों के लिए एक सामाजिक आदर्श और जीवन का तरीका बन गया है (बॉयड। 2007)।

सोशल नेटवर्किंग साइट्स ऑनलाइन या वास्तविक दुनिया की गतिविधियों और घटनाओं के बारे में दूसरों को सूचित करने की अनुमति देती हैं। जबकि व्यक्तिगत रूप से सोशल नेटवर्किंग – जैसे कि घटनाओं के बारे में बात करने के लिए एक गांव के बाजार में इकट्ठा होना – कस्बों के शुरुआती विकास के बाद से अस्तित्व में है, वेब लोगों को अलग-अलग स्थानों में रहने वाले लोगों के साथ जुड़ने में सक्षम बनाता है, एक शहर से लेकर दुनिया भर को। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के आधार पर, सदस्य किसी अन्य सदस्य से संपर्क करने में सक्षम हो सकते हैं। अन्य मामलों में, सदस्य किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क कर सकते हैं जिससे उनका संबंध है, और बाद में संपर्क करने वाले किसी भी व्यक्ति से संपर्क कर सकते हैं, और इसी तरह। सोशल नेटवर्किंग सेवाओं की सफलता को आज समाज में उनके प्रभुत्व में देखा जा सकता है, जिसमें फेसबुक के बड़े पैमाने पर 2.13 बिलियन सक्रिय मासिक उपयोगकर्ता और 2017 में औसतन 1.4 बिलियन दैनिक सक्रिय उपयोगकर्ता हैं। लिंकडइन, एक करियर-उन्मुख सामाजिक-नेटवर्किंग सेवा, आम तौर पर यह आवश्यक है कि एक सदस्य व्यक्तिगत रूप से वास्तविक जीवन में किसी अन्य सदस्य से ऑनलाइन संपर्क करने से पहले जानता हो। कुछ सेवाओं के लिए सदस्यों को अन्य सदस्यों से संपर्क करने के लिए पहले से मौजूद कनेक्शन की आवश्यकता होती है।

किशोरों और युवा वयस्कों ने विशेष रूप से इन साइटों को अपने साथियों से जुड़ने, जानकारी साझा करने, अपने व्यक्तित्व को फिर से विकसित करने और अपने सामाजिक जीवन को प्रदर्शित करने के तरीके के रूप में अपनाया है (बॉयड, 2007)। पिछले वर्षों में, सोशल मीडिया वेबसाइटें आम हो गई हैं; युवाओं को एक दूसरे के साथ बातचीत करने और दुनिया के साथ संवाद करने का एक नया तरीका देना। फेसबुक और माइस्पेस बनने के बाद 2004 और 2006 के बीच सोशल नेटवर्किंग लोकप्रिय हो गई। उदाहरण के लिए, फेसबुक के 500 मिलियन से अधिक सदस्य हैं और यह अभी भी बढ़ रहा है और लगभग 85% स्नातक छात्र फेसबुक उपयोगकर्ता हैं (श्नाइडर, 2009)। ये संख्या बढ़ने की

उम्मीद है क्योंकि फेसबुक के उपयोगकर्ता बढ़ते रहेंगे। और यह न केवल फेसबुक नंबरों के लिए सच है, बल्कि यूट्यूब यूजर्स भी इसे करीब से फॉलो करते हैं। (न्यू हैम्पशायर विश्वविद्यालय, 2009)। सोशल नेटवर्किंग वेबसाइटें उपकरण प्रदान करती हैं जिसके द्वारा लोग संवाद कर सकते हैं, जानकारी साझा कर सकते हैं और नए संबंध बना सकते हैं।

सोशल नेटवर्किंग वेबसाइटों की बढ़ती लोकप्रियता के साथ, हमारी सामाजिक संपर्क कई तरह से प्रभावित होती है क्योंकि हम अपनी तेजी से बढ़ती तकनीकी दुनिया के अनुकूल होते हैं। वेब उपयोगकर्ता जिस तरह से बातचीत करते हैं और एक-दूसरे से बात करते हैं, वह बदल गया है और बदलना जारी है।

ये उपयोगकर्ता अब इंटरनेट के माध्यम से सामाजिककरण करते हैं और यह उस व्यक्ति के समाजीकरण से दूर हो जाता है जो हमेशा के लिए रहा है। सोशल नेटवर्किंग वेबसाइटों ने हमारे आमने-सामने बातचीत करने के तरीके, हम कैसे जानकारी प्राप्त करते हैं, और हमारे सामाजिक समूहों और दोस्ती की गतिशीलता (असुर और ह्यूबरमैन, 2010) को बदलकर हमारे सामाजिक संपर्क को प्रभावित किया है।

इंटरनेट और सोशल नेटवर्किंग वेबसाइटों के माध्यम से संचार करना व्यक्ति-से-व्यक्ति की स्थिति को संप्रेषित करने से काफी अलग है। जब उपयोगकर्ता इन वेबसाइटों के माध्यम से संवाद करते हैं, तो वे दोस्तों से बात करने और खुद को व्यक्त करने के लिए त्वरित संदेश (आईएम) और चैटिंग के साथ-साथ स्थिति या ट्विटर अपडेट जैसी चीजों का उपयोग करते हैं (कैटलिन, 2010)। कैटलिन (2010) ने आगे कहा कि सोशल नेटवर्किंग वेबसाइटें हमारे द्वारा सूचना और समाचार प्राप्त करने के तरीके को भी प्रभावित करती हैं। साइटें विभिन्न पोर्टल खोलती हैं जिनके माध्यम से हमें जानकारी मिलती है और अधिक विविध समाचार आउटलेट बनाते हैं। अधिकांश अध्ययन, चोनी (2010), सैन मिगुएल, (2009) एनरिकेज़ (2010), कारपिंस्की और डबरस्टीन (2009), खान, (2009), कुबे एट अल (2010), छात्रों द्वारा सोशल मीडिया के उपयोग पर किए गए। विकसित दुनिया में छात्रों पर केंद्रित साइटों और शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव। यह इस पृष्ठभूमि के खिलाफ है कि छात्रों के सोशल मीडिया साइटों के उपयोग और छात्रों के बीच शैक्षिक उपलब्धि और मानसिक स्वास्थ्य पर उनके प्रभाव की जांच के उद्देश्य से इस शोध का संचालन करना आवश्यक हो गया है।

छात्रों की सोशल नेटवर्किंग साइट्स के प्रति व्यसन(एडिक्शन) और व्यसनी (एडिक्टिव) व्यवहार:

अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन के अनुसार एडिक्शन एक जटिल स्थिति है, "एक मस्तिष्क रोग जो हानिकारक परिणामों के बावजूद बाध्यकारी पदार्थ के उपयोग से प्रकट होता है।" सभी नशे की लत उत्तेजनाओं की विशेषता वाले दो गुण हैं कि वे मजबूत कर रहे हैं (वे इस संभावना को बढ़ाते हैं कि एक व्यक्ति उनके लिए बार-बार संपर्क की तलाश करेगा) और आंतरिक रूप से पुरस्कृत (उन्हें स्वाभाविक रूप से सकारात्मक, वांछनीय और आनंददायक माना जाता है)। समय के साथ व्यसन वाले लोग एक सहिष्णुता का निर्माण करते हैं, जिसका अर्थ है कि उन्हें प्रभावों को महसूस करने के लिए बड़ी मात्रा में आवश्यकता होती है। लोग कई कारणों जैसे, खुशी की भावना, तनाव से राहत, प्रदर्शन में सुधार, जिज्ञासा, साथियों का दबाव, कभी-कभी स्थिति और फैशन का प्रतीक, अकेलापन, ब्रेकअप, नौकरी

छूटना और बहुत कुछ से किसी चीज के आदी होने लगते हैं व्यसन का कारण व्यक्तियों की परिस्थितियों और उनके मानसिक स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। सरल शब्दों में, व्यसन तब होता है जब शरीर और मन बुरी तरह से चाहते हैं या किसी चीज की आवश्यकता होती है, इसे व्यसनी या व्यसनी कहा जाता है। लोगों को केवल शराब या जुए के आदी होने की आवश्यकता नहीं है,

व्यसन के अलावा; कोई भी गतिविधि, पदार्थ, वस्तु या व्यवहार जो किसी व्यक्ति के जीवन का मुख्य केंद्र बन गया है, अन्य गतिविधियों के बहिष्कार के लिए जो व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से नुकसान पहुंचाना शुरू कर दिया है, उसे व्यसनी व्यवहार माना जाता है। व्यसनी व्यवहार की बहुत सारी परिभाषाएँ हैं। उनमें से एक है नशे की लत व्यवहार विनाशकारी व्यवहार का एक रूप है, जो कुछ पदार्थों या निश्चित विषय या गतिविधि पर ध्यान का स्थायी निर्धारण करके व्यक्तियों की मानसिक स्थिति को बदलकर वास्तविकता से बचने के प्रयास में व्यक्त किया जाता है, जिसके साथ तीव्र भावनाओं का विकास। इस प्रकार, व्यसनी व्यवहार एक आदत है जो नियंत्रण से बाहर हो गई है, जिसके परिणामस्वरूप स्वयं के स्वास्थ्य पर नकारात्मक परिणाम होते हैं।

सोशल नेटवर्किंग साइट्स के व्यसनी व्यवहार का अर्थ इन साइटों का अत्यधिक और बाध्यकारी उपयोग है। यह इन साइटों पर मनोवैज्ञानिक या व्यवहारिक निर्भरता का प्रस्तावित रूप है। सोशल नेटवर्किंग साइटों के प्रति व्यसनी व्यवहार भी उन अन्य व्यसनों के साथ कई समानताएं दिखाता है जिनमें सहिष्णुता, वापसी, संघर्ष, नमकीनता, विश्राम और मनोदशा संशोधन शामिल हैं। एसएनएस में लॉग ऑन या उपयोग करने के लिए एक मजबूत प्रेरणा, और एसएनएस को इतना समय और प्रयास समर्पित करने के लिए कि यह अन्य सामाजिक गतिविधियों, अध्ययन, नौकरी, पारस्परिक संबंधों, मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और कल्याण को प्रभावित करता है। यह परिभाषा उपरोक्त व्यसनी व्यवहार लक्षणों को दर्शाती है जो नीचे सूचीबद्ध हैं:

1. सोशल नेटवर्किंग साइट्स के बारे में सोचने में बहुत समय लगता है।
2. और कैसे, कोई व्यक्ति सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर ऑनलाइन के लिए अधिक समय खाली कर सकता है।
3. सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर शुरू में जितना समय था, उससे कहीं अधिक समय बिताएं।
4. समान स्तर के आनंद को प्राप्त करने के लिए अधिक से अधिक सामाजिक नेटवर्क के लिए एक आग्रह महसूस करना।
5. अपनी व्यक्तिगत समस्याओं को भूलने के लिए अपराधबोध, चिंता, बेचौनी, लाचारी और अवसाद की भावना को कम करने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइटों का उपयोग करें।
6. इन साइटों से प्रतिबंधित होने पर व्यसनी व्यवहार तनावग्रस्त, बेचौन, परेशान चिड़चिड़े हो जाते हैं और बुरा महसूस करते हैं।
7. नशे की लत व्यवहार को सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर खर्च किए गए समय को कम करने के लिए दूसरों की सलाह की आवश्यकता नहीं है।

8. जब सोशल नेटवर्किंग का कम बार उपयोग करने का निर्णय लेते हैं, तो व्यसनी व्यवहार ऐसा करने का प्रबंधन नहीं करता है।
9. शौक, पढ़ाई, नौकरी, अवकाश गतिविधियों और व्यायाम को कम प्राथमिकता दें।
10. आसानी से अपने माता-पिता, परिवार के सदस्यों और दोस्तों की उपेक्षा करें।
11. अक्सर सोशल नेटवर्किंग साइट्स का इतना अधिक उपयोग करते हैं कि यह स्वास्थ्य, नींद की गुणवत्ता, रिश्तों और भलाई पर नकारात्मक प्रभाव डालती हैं।

संक्षेप में, सोशल नेटवर्किंग का व्यसनी व्यवहार बाध्यकारी, अनियंत्रित और हानिकारक है। व्यसनी व्यवहार के लिए वह है जो सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर सबसे पहले सुबह और आखिर में रात को सोने से पहले लॉग इन करता है। सोशल नेटवर्किंग साइटों का यह दीर्घकालिक, अत्यधिक और बाध्यकारी उपयोग आदी छात्रों के लिए एक अस्वास्थ्यकर समस्याग्रस्त सीखने का वातावरण बनाता है और उन्हें कई भावनात्मक समस्याओं, संबंधपरक समस्याओं, स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं, प्रदर्शन या शैक्षणिक उपलब्धि और मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

समस्या का बयान

मीडिया प्रौद्योगिकी की तीव्र प्रगति का लोगों के दैनिक आधार पर संवाद करने के तरीके पर बहुत प्रभाव पड़ा है। आज के युवाओं में सोशल मीडिया के उपयोग के बढ़ते आयाम पर जोर नहीं दिया जा सकता है। वर्षों से, छात्रों के बीच सोशल नेटवर्किंग अधिक से अधिक लोकप्रिय हो गई है। यह न केवल परिसर में बल्कि स्कूल के बाहर के दोस्तों के साथ संबंध बनाने का एक तरीका है। सोशल नेटवर्किंग एक ऐसा तरीका है जो लोगों को यह महसूस करने में मदद करता है कि वे एक समुदाय से संबंधित हैं। इसकी बढ़ती लोकप्रियता के कारण, अर्थशास्त्री और प्रोफेसर सवाल कर रहे हैं कि क्या इन साइटों पर खर्च किए जाने वाले समय से छात्रों के ग्रेड प्रभावित नहीं होंगे। चोनी, (2010), महमूद और तसवीर, (2013), किस्ट (2008), जैकबसेन एंड फोर्स्ट, (2011) उनका मानना है कि इंटरनेट जैसी प्रौद्योगिकी का उपयोग सबसे महत्वपूर्ण कारकों में से एक है जो छात्रों के शैक्षिक प्रदर्शन को सकारात्मक या प्रतिकूल रूप से प्रभावित कर सकता है। कई माता-पिता और अभिभावक चिंतित हैं कि छात्र फेसबुक और अन्य सोशल मीडिया साइटों पर बहुत अधिक समय व्यतीत कर रहे हैं और पढ़ाई के लिए पर्याप्त समय नहीं है। हालाँकि माता-पिता छात्रों द्वारा सोशल मीडिया साइटों के निरंतर उपयोग के बारे में चिंतित हैं, लेकिन कई छात्र इन साइटों का दैनिक आधार पर उपयोग करना जारी रखते हैं।

साहित्य की समीक्षा

अनुरागएट. अल. (2012), "छात्रों के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स के नकारात्मक प्रभाव"। इस ब्लॉग के अनुसार 'इन साइटों का अत्यधिक उपयोग मानसिक के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। छात्र समय पर भोजन नहीं करते हैं और उचित आराम करते हैं। वे सक्रिय और केंद्रित रहने के लिए अत्यधिक मात्रा में कॉफी या चाय लेते हैं जो उनके स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। दैनिक आधार पर इन साइटों के अति प्रयोग से छात्रों के

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर कई नकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं, जिससे वे व्यक्तिगत रूप से लोगों के साथ संपर्क बनाने के लिए सुस्त और प्रेरित नहीं होते हैं। माता-पिता को चाहिए कि जब वे इंटरनेट का उपयोग करें तो अपने बच्चों की जांच और संतुलन करें। उन्हें सावधान रहना चाहिए कि वे उचित समय अवधि के लिए इसका उपयोग कर रहे हैं या नहीं। साथियों और शिक्षकों को भी छात्रों को नकारात्मक प्रभावों से अवगत कराने में मदद करनी चाहिए और समझाना चाहिए कि वे इन सोशल नेटवर्किंग साइटों से चिपके हुए वास्तविक दुनिया में क्या खो रहे हैं।

शेन, के. निंग, एट. अल. (2018), "फेस-बुक आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है: अध्ययन"। इस कहानी के अनुसार, फेसबुक और अन्य सोशल नेटवर्किंग साइट्स मनोवैज्ञानिक एपिसोड और भ्रम पैदा करके आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं, शोधकर्ताओं ने चेतावनी दी है। तेल अवीव विश्वविद्यालय के सैकलर फैकल्टी ऑफ मेडिसिन और शाल्वता मानसिक स्वास्थ्य देखभाल केंद्र के डॉ उरी नित्ज़न ने कहा, फेसबुक और चौट समूह जैसे कंप्यूटर संचार इस कहानी का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। नित्ज़न के अनुसार, रोगियों ने कुछ महत्वपूर्ण विशेषताओं को साझा किया, जिसमें अकेलेपन या किसी प्रियजन के नुकसान या अलगाव के कारण भेद्यता, प्रौद्योगिकी के साथ सापेक्ष अनुभवहीनता, और मनोविकृति या मादक द्रव्यों के सेवन का कोई पूर्व इतिहास शामिल नहीं है। प्रत्येक मामले में, भ्रम, चिंता, भ्रम और कंप्यूटर संचार के तीव्र उपयोग सहित मानसिक लक्षणों के क्रमिक विकास और तेज होने के बीच एक संबंध पाया गया।

मेनन इंदु एस. एट. अल. (2020), "सोशल नेटवर्किंग साइट्स: मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए एक सहायक उपचार पद्धति" पर अध्ययन किया। यह कार्य उपचार संपर्क शुरू करने के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक समस्याओं के प्रबंधन के लिए एक सहायक उपचार पद्धति के रूप में सोशल नेटवर्किंग साइटों की संभावनाओं की पड़ताल करता है। साक्षात्कार अनुसूची, फेसबुक तीव्रता प्रश्नावली 28 विषयों पर 18 पुरुषों और 10 महिलाओं के संयोजन के साथ प्रशासित की गई थी। उन्हें अस्पताल के इन-पेशेंट और आउट-पेशेंट साइकियाट्री सेटिंग से लिया गया था। और इसका परिणाम यह हुआ कि फेसबुक सबसे लोकप्रिय साइट थी और भावनात्मक सामग्री के लगातार अपडेट के आधार पर भावनात्मक समर्थन प्राप्त करने के लिए प्रयोग किया जाता था जो उपयोगकर्ता अपनी प्रोफाइल में डालते थे; सुलह, समस्याओं से बचने या अकेलेपन का प्रबंधन करने के लिए; बीमारी और उसके उपचार और विशेषज्ञों के साथ बातचीत के बारे में जानकारी प्राप्त करना और समस्याग्रस्त उपयोग के रूप में भी प्रकट होना।

गगन दीप एट. अल. (2015), "सोशल मीडिया और किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य: एक अंतर्दृष्टि"। कई आविष्कार जैसे प्रकाश, पहिया, छपाई, ध्वनि आदि युगों से मानव विकास का आधार रहे हैं, लेकिन एक नवाचार, जिसने हाल के दिनों में वास्तव में क्रांति लाई है, वह है इंटरनेट। इंटरनेट अपने आप में एक हानिरहित उपकरण है लेकिन नवीनतम घटना जो सोशल नेटवर्किंग साइट्स हैं, ने जनता के मानसिक स्वास्थ्य को एक अलग तरीके से संचालित किया है, खासकर किशोरों के लिए। प्रस्तुत पत्र किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल नेटवर्किंग साइटों के अत्यधिक उपयोग के प्रभावों के बारे में बात करता है और इस समस्या के कुछ समाधान प्रस्तुत करता है। यहां बताया गया है कि सोशल नेटवर्किंग

साइट्स किस तरह से टीनएजर्स को नुकसान पहुंचा रही हैं और कैसे स्कूल और परिवार के स्तर पर कुछ उपाय इस स्थिति को नियंत्रित कर सकते हैं।

एचीव एम. ओवसु और लार्सन गिफ्टी एट. अल. (2015) सोशल मीडिया का उपयोग और तृतीयक संस्थान के छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन पर इसका प्रभाव अध्ययन ने सोशल मीडिया के उपयोग और कोफोर्डिया पॉलिटेक्निक, घाना के अकादमिक प्रदर्शन की जांच की। छात्रों के बीच अकादमिक प्रदर्शन पर सोशल मीडिया के प्रभाव की जांच करना। शोधकर्ता ने स्तरीकृत नमूनाकरण तकनीक को प्रशासित किया और 1578 छात्रों का चयन किया। प्रश्नावली वितरित की गई और 95.5% प्रतिक्रिया मिली। अध्ययन के लिए विभिन्न सोशल नेटवर्किंग पोर्टल जैसे एफबी, व्हाट्सएप, ट्विटर, याहू मैसेंजर, स्काइप, माइस्पेस को लिया गया। एसपीएसएस का उपयोग करके डेटा का विश्लेषण करने के बाद शोधकर्ता ने महसूस किया कि 80.1% सकारात्मक प्रतिक्रिया, 18.6% नकारात्मक प्रतिक्रिया जबकि 2.3% निश्चित नहीं थे कि सोशल मीडिया साइटों के उपयोग ने उनके एए को प्रभावित किया या नहीं और अध्ययन से पता चला कि सोशल मीडिया साइटों के उपयोग ने अकादमिक प्रदर्शन को प्रभावित किया था। नकारात्मक रूप से, इसलिए निष्कर्ष निकाला कि सोशल मीडिया साइटों के उपयोग और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच सीधा संबंध है।

तरावनेह-अल ए हेयम एट. अल. (2019) छात्रों के प्रदर्शन पर सोशल नेटवर्किंग का प्रभाव अध्ययन ने हाई स्कूल के छात्र के प्रदर्शन पर सोशल मीडिया के उपयोग के प्रभाव की जांच की। अध्ययन का मुख्य उद्देश्य छात्रों के एए पर एसएनएस के प्रभाव का एहसास करना था। शोधकर्ता ने सर्वेक्षण पद्धति को अपनाया और 206 छात्रों पर यादृच्छिक नमूनाकरण तकनीक का संचालन किया। विभिन्न सांख्यिकीय तकनीकों का उपयोग करके डेटा का विश्लेषण करने के बाद, अध्ययन ने छात्रों पर एफबी के नकारात्मक प्रभाव का खुलासा किया और इसलिए छात्रों के निम्न एपी का निष्कर्ष निकाला।

निसा खिरून एट. अल. (2017) सीयू कश्मीर के पीजी छात्रों की सामान्य जागरूकता और शैक्षणिक उपलब्धि पर एसएनएस का प्रभाव अध्ययन ने पुरुष और महिला, ग्रामीण और शहरी और पीजी छात्रों के विभिन्न संकायों के एए की जांच की। शोध का मुख्य उद्देश्य सीयू कश्मीर के पीजी छात्रों के पुरुष और महिला, ग्रामीण और शहरी और विभिन्न संकायों के एए पर सोशल नेटवर्किंग पोर्टल के प्रभाव का अध्ययन करना था। 110 पीजी छात्रों के नमूने का चयन करने के लिए रैंडम सैंपलिंग तकनीक का इस्तेमाल किया गया था। स्व-निर्मित प्रश्नावली को चयनित नमूने के लिए प्रशासित किया गया था और टी टेस्ट द्वारा डेटा का विश्लेषण करने के बाद, परिणामों में पाया गया कि शिक्षा के 3 आयामों पर सोशल नेटवर्किंग पोर्टल्स का एक बड़ा प्रभाव है जैसे नोट्स का आदान-प्रदान, अवधारणाओं का स्पष्टीकरण, विस्तार व्याख्यान साझा करना। इसलिए एसएनएस और छात्रों की शैक्षणिक उपलब्धि के बीच सकारात्मक संबंध है।

विचार-विमर्श

स्कूली और कॉलेज लाइफ छात्रों के जीवन का सबसे यादगार चरण, किसी के जीवन का सुनहरा दौर भी कहा जाता है। यह वह चरण है जिसमें किसी व्यक्ति के जीवन की पूरी नींव रखी जाती है, जब व्यक्ति भावनात्मक, दार्शनिक और

सामाजिक रूप से भी बढ़ता है। इसलिए यह एक बनाने का समय है। स्कूली और कॉलेज लाइफजीवन से एक बड़ा बदलाव है। कुछ छात्रों के लिए इसका अर्थ है जीवन का भरपूर आनंद लेना और कठिन पार्टि करना। जबकि दूसरों के लिए, यह उनके करियर के बारे में गंभीर होने और उज्ज्वल भविष्य के लिए पूरी तरह से अध्ययन करने का समय है।

जैसे-जैसे कॉलेज के छात्र सूचनाओं की तलाश और स्वयं की प्रस्तुति के लिए सोशल नेटवर्किंग साइटों पर तेजी से निर्भर होते जा रहे हैं। सोशल नेटवर्किंग साइट्स कॉलेज के छात्रों के जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा बन जाती हैं और उनकी शैक्षणिक उपलब्धि और मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करती हैं। यह शोध यह जानने के लिए किया जा रहा है कि सोशल नेटवर्किंग साइट उदयपुर जिले के स्नातक छात्रों की शैक्षणिक उपलब्धि और मानसिक स्वास्थ्य को कितना प्रभावित करती है।

संचार प्रौद्योगिकियों के तेजी से विकास ने छात्रों के साथ आसानी से बातचीत करने की अनुमति दी है। सामाजिक-तकनीकी नेटवर्क न केवल मनोरंजन उद्योग का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं, बल्कि शैक्षिक उद्देश्यों के लिए भी इसका तेजी से उपयोग किया जा रहा है (तरावनेह-अल ए हेयम, एट. अल. 2019)। ऐसे कई अध्ययन हैं जो छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स (एसएनएस) के उपयोग के प्रभावों के बारे में अनुभवजन्य साक्ष्य प्रदान करते हैं, कुछ ने घोषणा की कि सकारात्मक प्रभाव हैं। निसा खिरुनएट. अल. (2017) के अनुसार, छात्रों के पास ऑनलाइन ट्यूटोरियल, ऑनलाइन व्याख्यान और शैक्षिक सामग्री को डाउनलोड करने के अलावा, सोशल नेटवर्किंग (एसएन) प्लेटफॉर्म का उपयोग करने और चॉट और चर्चा बोर्डों पर सामाजिक संपर्क में संलग्न होने का अवसर है। सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करने से सोशल नेटवर्किंग बनाने और सामाजिक जुड़ाव में सुधार करने में मदद मिल सकती है। चूंकि सामाजिक जुड़ाव सीखने के लिए एक महत्वपूर्ण समर्थन है, एसएनएस का शैक्षणिक उपलब्धि पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। एसएनएस भी सीखने के लिए रचनावाद की सुविधा देता है, जिससे छात्र और शिक्षक व्यक्तिगत योगदान पर ध्यान केंद्रित करने वाले दृष्टिकोण के बजाय किसी विशेष विषय को समझने में सहयोग करते हैं (एचीव एम. ओवसु और लार्सन गिफ्टी, एट. अल. 2015)। इस प्रकार, छात्रों को अपनी शैक्षणिक उपलब्धि में सुधार करने के लिए सूचनाओं के आदान-प्रदान की प्रक्रिया में अपने साथियों, शिक्षकों और शिक्षकों के साथ समान भागीदार बनने का मौका मिल सकता है।

अध्ययन ने इंटरनेट के उपयोग और अकादमिक प्रदर्शन पर इसके परिणामों पर ध्यान केंद्रित किया, जिसने दोनों के बीच एक नकारात्मक संबंध का खुलासा किया, भले ही शोध एक ही वातावरण और सेटिंग में आयोजित किया गया था। उपयोग की गई सोशल मीडिया नेटवर्किंग वेबसाइटों को निर्दिष्ट नहीं किया गया था और न ही इस बात पर प्रकाश डाला गया था कि दिन के किस समय इसका अधिकतर उपयोग किया जाता है जिसके परिणामस्वरूप कॉलेज के छात्रों के बीच खराब प्रदर्शन होता है। सोशल मीडिया के उपयोग के प्रभाव की जांच करने वाले कई शोधों से पता चला है कि यह ऑनलाइन सामग्री की उपलब्धता के माध्यम से महत्वपूर्ण मूल्य जोड़ता है।

सोशल मीडिया साइट्स छात्रों को दुनिया के लिए व्यक्ति के मूल्य (उनकी पसंद और नापसंद) की आत्म-अभिव्यक्ति के लिए नए अवसर और चुनौतियां प्रदान करती हैं और तत्काल प्रतिक्रिया प्राप्त करती हैं। अधिकांश छात्र ज्ञात और अज्ञात दोनों प्राप्तकर्ताओं के सामने अपने विचार व्यक्त करते हैं। वे व्यापक रूप से सटीकता, ईमानदारी और खुलेपन की अलग-अलग डिग्री के साथ अपने विचार साझा करते हैं जो अब तक निजी रहे हैं या चयनित व्यक्तियों के लिए आरक्षित हैं। छात्र इंटरनेट या सामाजिक समूहों में शामिल हो सकते हैं जो उनके व्यक्तित्व के उन पहलुओं को दर्शाते हैं जिन्हें वे खोजना या विकसित करना चाहते हैं (शेन, के. निंगएट. अल2018)। मनोसामाजिक विकास के संबंध में, सोशल मीडिया के उपयोग ने व्यक्तित्व निर्माण और सामाजिक कौशल उन्नति जैसे मामलों को प्रभावित किया है। एक अध्ययन ने कहा कि सोशल मीडिया के उपयोग का सकारात्मक परिणाम हो सकता है, जिसमें युवा भावनात्मक अशांति का सामना करते हैं, विशेष रूप से किसी के निधन के कारण शोक के संदर्भ में (अनुरागएट. अल. 2012)। सुरक्षा स्वास्थ्य के बारे में चिंता और सोशल मीडिया के संतुलित उपयोग को तीन मुख्य समूहों में वर्गीकृत किया जा सकता है, जो अवांछित सामग्री, ऑनलाइन उत्पीड़न और खतरनाक ऑनलाइन व्यवहार के अभ्यास के बारे में चिंता करते हैं।

शोधकर्ताओं ने कई अध्ययनों में पाया कि शैक्षणिक उपलब्धि और मानसिक स्वास्थ्य पर एसएनएस के उपयोग के प्रतिकूल प्रभावों की पहचान की है। इस संबंध में, शोधकर्ताओं ने उन तरीकों की जांच की जिनसे ये नकारात्मक संबंध उभरे और एसएनएस ने शैक्षणिक उपलब्धि और मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित किया। अध्ययनों ने बताया कि एसएनएस के अनुचित और अत्यधिक उपयोग ने छात्रों की शैक्षणिक उपलब्धि को नुकसान पहुंचाया।

यह परिणाम अन्य पिछले अध्ययनों के निष्कर्षों का समर्थन करता है (जैसे गगन दीप, 2015, मेनन इंदु एस एट अल, 2020; तरावनेह-अल ए हेयम, 2019)। एसएनएस का अत्यधिक उपयोग छात्रों के बीच संज्ञानात्मक विकर्षण पैदा करता है, जिससे उनकी शैक्षणिक उपलब्धि और मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होती है (शेन, के. निंगएट अल, 2018)। इसी तरह लार्सन गिफ्टी एट अल (2015) की अध्ययन रिपोर्ट ने संकेत दिया कि एसएम पर समय बिताने वाले छात्रों और उनके शैक्षिक और मानसिक स्वास्थ्य परिणामों के बीच एक प्रतिकूल संबंध था।

उपसंहार

निष्कर्ष में, हमारे निष्कर्ष प्रदर्शित करते हैं कि सोशल मीडिया से छात्रों के बीच शैक्षणिक प्रदर्शन और स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है। छात्रों को इन साइटों के आदी होने से बचने के लिए सोशल मीडिया पर खर्च होने वाले समय को कम से कम करना चाहिए। स्कूल और विश्वविद्यालय सोशल मीडिया के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूकता अभियान चला सकते हैं। सोशल मीडिया के प्रभाव को स्वास्थ्य शिक्षा और प्रचार पाठ्यक्रमों में एक विषय के रूप में भी शामिल किया जा सकता है ताकि छात्रों को सोशल मीडिया की व्यसनी विशेषताओं और उनके फोन के साथ एक स्वस्थ संबंध के समाधान के बारे में जागरूकता बढ़ाई जा सके। उदाहरण के लिए, एक मासिक सोशल मीडिया डिटॉक्स सोशल मीडिया के उपयोग पर आत्म-नियंत्रण को सक्षम बनाता है और इन साइटों के आदी होने से बचने में मदद करता है। डिटॉक्स छात्रों को अपने स्मार्टफोन के साथ अपने संबंधों का मूल्यांकन करने की भी अनुमति देता है। इस

अध्ययन ने छात्रों के बीच स्वास्थ्य और अकादमिक प्रदर्शन पर सोशल मीडिया के उच्च स्तर के उपयोग के प्रभावों के बारे में नई जानकारी और अंतर्दृष्टि उत्पन्न की जिससे आगे के शोध के अवसर पैदा हुए।

संदर्भग्रंथ सूची

1. अनिल वी. बामगोंड और कंबर, जीएस (2012), माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक उपलब्धि के बीच संबंध, जीसीटीई जर्नल ऑफ रिसर्च एंड एक्सटेंशन इन एजुकेशन, वॉल्यूम, 6, नंबर 1, जनवरी 2012।
2. अग्रवाल, जे.सी. और गुप्ता, एस., (2013), "ग्रेट फिलॉसॉफर्स एंड थिंकर्स ऑन एजुकेशन", नई दिल्लीरू शिप्रा प्रकाशन।
3. क्रिश्चियन क्रम्लिश (2016) "द इंटरनेट" दूसरा संस्करण-बीवीबी प्रकाशन।
4. डेंसिया.एस.पी(2014) "शिक्षण विज्ञान अवधारणाओं में कंप्यूटर एडेड लर्निंग की प्रभावशीलता", शैक्षिक अनुसंधान और विस्तार के जर्नल।
5. मल्लिगा, टी. (2015) शिक्षण में कंप्यूटर मध्यस्थता मल्टीमीडिया प्रस्तुति की विभिन्न रणनीतियों के बीच सापेक्ष प्रभावशीलता और उच्चतर माध्यमिक स्तर पर रसायन विज्ञान सीखना, जर्नल ऑफ इंडियन एजुकेशनल एब्स्ट्रैक्ट्स, जुलाई 2006- खंड : 6।
6. विजयकुमारी (2017), माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की अकादमिक उपलब्धि के कुछ सहसंबंध, एडुट्रैक्स, वॉल्यूम, 9, नंबर 5, अक्टूबरदिसंबर 2010।
7. अनुराग, वगैरह अल. (2012) छात्रों के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स के नकारात्मक प्रभाव: कंप्यूटर साइंस एंड मैनेजमेंट स्टडीज में एडवांस रिसर्च के इंटरनेशनल जर्नल, 3(5)। पीपी.177-190।
8. शेन, के. निंग, एट अल (2018) फेसबुक आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है: अध्ययन: लिंग अंतर पर प्रारंभिक निष्कर्ष, ई-बिजनेस मैनेजमेंट का इंटरनेशनल जर्नल, 4(1). पीपी.53-65।
9. मेनन इंदु एस (2020) "सोशल नेटवर्किंग साइट्सरू मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए एक सहायक उपचार पद्धति", सोशल मीडिया टेक्नोलॉजी, शिक्षा और व्यवसाय अनुसंधान विधि।
10. गगन दीप एट. अल. (2015) सोशल मीडिया और किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य: एक अंतर्दृष्टि, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च एंड डेवलपमेंट ऑफ हेल्थ, आईएसएसएन: 2321-1431। 2(1). पीपी.34-44।
11. एचीव एम. ओवसु और लार्सन गिफ्टी (2015) सोशल मीडिया का उपयोग और तृतीयक संस्थान के छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन पर इसका प्रभाव अध्ययन ने सोशल मीडिया के उपयोग और कोफोर्डिया पॉलिटैक्निक, घाना के अकादमिक प्रदर्शन की जांच की, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ कंप्यूटर एप्लीकेशन, फाउंडेशन ऑफ कंप्यूटर साइंस, न्यूयॉर्क, यूएसए द्वारा प्रकाशित, 69(4):14-17

12. तरावनेह—अल ए हेयम (2019) छात्रों के प्रदर्शन पर सोशल नेटवर्किंग का प्रभाव अध्ययन ने हाई स्कूल के छात्र के प्रदर्शन पर सोशल मीडिया के उपयोग के प्रभाव की जांच की, एजुकेशनल मीडिया इंटरनेशनल, 49(1): 1–17
13. निसा खिरुन(2017) कश्मीर के पीजी छात्रों की सामान्य जागरूकता और शैक्षणिक उपलब्धि पर एसएनएस का प्रभाव अध्ययन ने पुरुष और महिला, ग्रामीण और शहरी और पीजी छात्रों के विभिन्न संकायों के एए की जांच की, 11(6), 739–741।