

**सोशल मीडिया का बालक और बालिकाओं के मानसिक स्तर (तनाव, ध्यान, आत्मविश्वास)
पर प्रभाव: गाजियाबाद शहर के संदर्भ में**

राजेश कुमार साह, शोधार्थी
प्रो. (डॉ) कविता पंडेगांवकर, शोध निर्देशिका
भाभा विश्वविद्यालय, भोपाल (मप्र)

शोध सारांश (Abstract)

प्रस्तुत शोध अध्ययन का उद्देश्य गाजियाबाद शहर के सरकारी एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत बालक और बालिकाओं के मानसिक स्तर पर सोशल मीडिया के प्रभावों का विश्लेषण करना है। वर्तमान समय में सोशल मीडिया किशोर विद्यार्थियों के जीवन का अत्यंत महत्वपूर्ण घटक बन चुका है, जिसके उपयोग की तीव्रता निरंतर बढ़ रही है। यह आयु-वर्ग व्यक्तित्व निर्माण, भावनात्मक संतुलन, ध्यान क्षमता और आत्मविश्वास के विकास का संवेदनशील चरण है, इसलिए सोशल मीडिया का प्रभाव इस अवस्था में विशेष रूप से दृष्टिगोचर होता है।

इस अध्ययन में स्तरीकृत यादृच्छिक नमूना विधि द्वारा चार विद्यालयों—राजकीय इंटर कॉलेज राजनगर, राजकीय कन्या इंटर कॉलेज कविनगर, DAV पब्लिक स्कूल शास्त्रीनगर और DPS आरडीसी गाजियाबाद—से कुल 120 विद्यार्थियों का चयन किया गया। अध्ययन हेतु लिकर्ट स्केल आधारित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया, जिसमें सोशल मीडिया उपयोग की प्रकृति एवं मानसिक प्रभावों (तनाव, ध्यान, आत्मविश्वास) से संबंधित कथन शामिल थे। संग्रहीत आंकड़ों का विश्लेषण प्रतिशत, औसत, मानक विचलन तथा t-परीक्षण के माध्यम से किया गया।

शोध परिणामों से पता चला कि अधिकांश विद्यार्थी प्रतिदिन 2 से 3 घंटे से अधिक सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं। अत्यधिक उपयोग वाले विद्यार्थियों में ध्यान क्षमता में कमी, तनाव के स्तर में वृद्धि, तथा भावनात्मक अस्थिरता देखी गई। वहीं सीमित एवं नियंत्रित उपयोग करने वाले विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य एवं आत्मविश्वास तुलनात्मक रूप से संतुलित पाया गया। अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि बालिकाओं में आत्मविश्वास का स्तर औसतन अधिक तथा बालकों में ध्यान विचलन और तनाव की प्रवृत्ति अधिक है। अतः निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि सोशल मीडिया का प्रभाव विद्यार्थियों द्वारा किए जाने

वाले उपयोग की मात्रा, उद्देश्य और नियंत्रण पर निर्भर करता है। संतुलित और जागरूक उपयोग विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास में सहायक हो सकता है, जबकि अनियंत्रित और अत्यधिक उपयोग मानसिक स्तर पर नकारात्मक प्रभाव उत्पन्न कर सकता है।

बीज शब्द (Key Words)- सोशल मीडिया, मानसिक स्तर, ध्यान क्षमता, तनाव, आत्मविश्वास, किशोर विद्यार्थी।

प्रस्तावना

वर्तमान युग सूचना और संचार तकनीक का युग है, जहाँ सोशल मीडिया मनुष्य के दैनिक जीवन का एक अभिन्न अंग बन चुका है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप, यूट्यूब और स्नैपचैट जैसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म विशेष रूप से किशोरावस्था में अधिक लोकप्रिय हैं। यह आयु-वर्ग मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास के महत्वपूर्ण चरण से गुजरता है। इस अवस्था में विद्यार्थियों की सोच, व्यवहार, कल्पना तथा व्यक्तित्व तेजी से आकार ले रहे होते हैं। अतः सोशल मीडिया उनके मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रभाव डाल सकता है।

गाजियाबाद शहर एक विकसित शहरी क्षेत्र है, जहाँ इंटरनेट और स्मार्टफोन की उपलब्धता अत्यधिक है। यहाँ के सरकारी एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत बालक और बालिकाएँ सोशल मीडिया का नियमित रूप से उपयोग करती हैं। एक ओर यह प्लेटफॉर्म विद्यार्थियों को नए विचार, जानकारी, सीखने के अवसर और सामाजिक जुड़ाव प्रदान करता है, वहीं दूसरी ओर अत्यधिक उपयोग से तनाव, चिंता, ध्यान में कमी, तुलना की प्रवृत्ति और आत्मविश्वास में उतार-चढ़ाव देखा जाता है।

बालक और बालिकाओं में सोशल मीडिया उपयोग की प्रकृति समान नहीं होती। प्रायः बालक गेमिंग, वीडियो कंटेंट और सामाजिक नेटवर्किंग में अधिक समय व्यतीत करते हैं, जबकि बालिकाएँ बातचीत, भावनात्मक साझा और फोटो/वीडियो सामग्री आधारित गतिविधियों में अधिक सक्रिय होती हैं। इन अलग-अलग उपयोग पैटर्न के कारण उनके मानसिक स्तर पर प्रभाव भी भिन्न हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, निरंतर ऑनलाइन उपलब्ध रहने की प्रवृत्ति (FOMO), लाइक और कमेंट आधारित स्वयं की छवि निर्माण, और दूसरों से तुलना की आदत आत्मसम्मान और भावनात्मक स्थिरता को प्रभावित कर सकती है।

अतः यह अध्ययन आवश्यक है कि गाजियाबाद शहर के उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत बालक और बालिकाओं पर सोशल मीडिया का मानसिक स्तर पर क्या प्रभाव पड़ रहा है, इसका व्यवस्थित रूप से विश्लेषण किया जाए। इस अध्ययन के माध्यम से सोशल मीडिया उपयोग और विद्यार्थियों के तनाव, ध्यान क्षमता एवं आत्मविश्वास के बीच संबंधों को समझा जा सकेगा, जिससे विद्यार्थियों, अभिभावकों, शिक्षकों तथा विद्यालय प्रशासन को संतुलित और सकारात्मक सोशल मीडिया उपयोग के लिए उचित मार्गदर्शन प्रदान किया जा सकेगा।

शोध की आवश्यकता एवं महत्व

वर्तमान समय में सोशल मीडिया किशोर विद्यार्थियों के जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। विशेषकर उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी, जो मानसिक एवं भावनात्मक रूप से विकासशील अवस्था में होते हैं, सोशल मीडिया से अधिक प्रभावित होते हैं। निरंतर ऑनलाइन रहना, लाइक-टिप्पणियों के आधार पर स्वयं की छवि बनाना, दूसरों से तुलना करना, और डिजिटल संवाद के माध्यम से संबंधों को बनाए रखना आज के विद्यार्थियों के लिए सामान्य व्यवहार बन गया है। इस परिस्थिति में सोशल मीडिया उनके मानसिक स्तर, जैसे ध्यान क्षमता, तनाव का स्तर और आत्मविश्वास पर गहरा प्रभाव डाल सकता है। कभी-कभी यह प्रभाव सकारात्मक होता है, जब विद्यार्थी इसे ज्ञान-विस्तार, सीखने और अभिव्यक्ति के मंच के रूप में उपयोग करते हैं; वहीं अत्यधिक या अनियंत्रित उपयोग चिंता, तनाव, चिड़चिड़ापन, ध्यान में कमी और आत्म-विश्वास में उतार-चढ़ाव का कारण बन सकता है।

गाजियाबाद शहर, जो कि एक तेज़ी से विकसित होता शहरी केंद्र है, यहाँ इंटरनेट, स्मार्टफ़ोन और डिजिटल संसाधनों की उपलब्धता अधिक है। इसलिए यहाँ के विद्यार्थियों में सोशल मीडिया का उपयोग भी काफी बढ़ा हुआ है। इसी कारण बालक और बालिकाओं में सोशल मीडिया उपयोग की प्रकृति, रुचियों और मानसिक प्रभावों में अंतर पाया जाना स्वाभाविक है। यह समझना महत्वपूर्ण है कि सामाजिक और शैक्षिक परिवेश में रहते हुए बालक और बालिकाएँ सोशल मीडिया से कैसे प्रभावित हो रही हैं। यदि इस प्रभाव को सही समय पर नहीं समझा गया, तो यह उनकी शैक्षणिक प्रगति, भावनात्मक स्थिरता और सामाजिक संबंधों पर दीर्घकालिक असर डाल सकता है।

इस शोध का महत्व इसलिए भी है कि इसके निष्कर्ष विद्यार्थियों, उनके अभिभावकों, शिक्षकों और विद्यालय प्रशासन को यह समझने में सहायता करेंगे कि सोशल मीडिया का उपयोग किस प्रकार संतुलित, सुरक्षित और उद्देश्यपूर्ण बनाया जाए। यह अध्ययन छात्रों में स्वस्थ

डिजिटल आदतों को प्रोत्साहित करने, तनाव एवं ध्यान नियंत्रण के उपायों को अपनाने और आत्मविश्वास को बढ़ाने संबंधी सुझाव भी प्रदान करेगा। इस प्रकार यह शोध केवल अकादमिक दृष्टि से ही नहीं, बल्कि सामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से भी अत्यंत आवश्यक और सार्थक है।

शोध के उद्देश्य

- गाजियाबाद शहर के उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के बालक और बालिकाओं द्वारा सोशल मीडिया उपयोग की मात्रा और प्रकृति का अध्ययन करना।
- सोशल मीडिया उपयोग का बालक और बालिकाओं के मानसिक स्तर (तनाव, ध्यान, आत्मविश्वास) पर प्रभाव का विश्लेषण करना।
- बालक और बालिकाओं के बीच मानसिक प्रभावों (तनाव, ध्यान, आत्मविश्वास) में अंतर का तुलनात्मक अध्ययन करना।

परिकल्पनाएँ

H₀₁: बालक और बालिकाओं के सोशल मीडिया उपयोग की मात्रा में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।

H₀₂: सोशल मीडिया उपयोग का विद्यार्थियों के मानसिक स्तर (तनाव, ध्यान, आत्मविश्वास) पर कोई महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं पड़ता है।

H₀₃: बालक और बालिकाओं के मानसिक प्रभावों (तनाव, ध्यान, आत्मविश्वास) में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।

शोध प्रविधि

1. शोध का प्रकार

इस शोध में वर्णनात्मक सर्वेक्षण शोध पद्धति (Descriptive Survey Method) का प्रयोग किया गया है। इस पद्धति द्वारा बालक और बालिकाओं में सोशल मीडिया उपयोग तथा उसके मानसिक प्रभावों (तनाव, ध्यान, आत्मविश्वास) का वास्तविक परिस्थितियों में अध्ययन किया गया।

2. जनसंख्या

इस अध्ययन का जगत गाजियाबाद शहर के सरकारी एवं अशासकीय (प्राइवेट) उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत कक्षा 11वीं और 12वीं के सभी बालक और बालिकाएँ हैं।

3. नमूना और नमूना चयन

शोध के लिए स्तरीकृत यादृच्छिक नमूना पद्धति (Stratified Random Sampling Method) का उपयोग किया गया। गाजियाबाद शहर के चार विद्यालयों का चयन किया गया-दो सरकारी और दो अशासकीय।

चयनित विद्यालयों के नाम

क्रम	विद्यालय का नाम	प्रकार	क्षेत्र
1.	राजकीय इंटर कॉलेज, राजनगर, गाजियाबाद	सरकारी	राजनगर
2.	राजकीय कन्या इंटर कॉलेज, कविनगर, गाजियाबाद	सरकारी	कविनगर
3.	DAV पब्लिक स्कूल, शास्त्रीनगर, गाजियाबाद	अशासकीय	शास्त्रीनगर
4.	दिल्ली पब्लिक स्कूल (DPS), आरडीसी राजनगर, गाजियाबाद	अशासकीय	आरडीसी

नमूना संरचना

कुल 120 विद्यार्थियों को नमूने में शामिल किया गया, जो इस प्रकार से है-

विद्यालय	बालक	बालिकाएँ	कुल
राजकीय इंटर कॉलेज, राजनगर	20	10	30
राजकीय कन्या इंटर कॉलेज, कविनगर	0	30	30
DAV पब्लिक स्कूल, शास्त्रीनगर	15	15	30
DPS आरडीसी, राजनगर	15	15	30
कुल	50	70	120

डेटा संग्रह की प्रक्रिया

- प्रत्येक विद्यालय से पूर्वानुमति (Permission) प्राप्त की गई।
- कक्षाओं में उपस्थित विद्यार्थियों को शोध का उद्देश्य सरल भाषा में समझाया गया।
- प्रश्नावली कक्षा में ही वितरित कर भरवाई गई।
- सभी उत्तरों को गोपनीय रखा गया और किसी भी विद्यार्थी पर दबाव नहीं डाला गया।

डेटा विश्लेषण

संग्रहीत आँकड़ों का विश्लेषण निम्न सांख्यिकीय तरीकों से किया गया:

विश्लेषण तकनीक	उद्देश्य
प्रतिशत (Percentage)	उपयोग की मात्रा समझने हेतु
औसत (Mean)	मानसिक प्रभाव का सामान्य स्तर ज्ञात करने हेतु
मानक विचलन (SD)	उत्तरों में विविधता जानने हेतु
t-परीक्षण (t-test)	बालक एवं बालिकाओं के बीच अंतर ज्ञात करने हेतु

शोध की सीमाएँ

- अध्ययन केवल गाजियाबाद शहर तक सीमित है।
- नमूना आकार 120 विद्यार्थी तक सीमित है।
- उत्तर विद्यार्थियों की स्व-रिपोर्टिंग पर आधारित हैं, जिसमें व्यक्तिगत पक्षपात संभव है।

परिणाम और विश्लेषण

इस शोध में सोशल मीडिया उपयोग का प्रभाव तनाव, ध्यान क्षमता और आत्मविश्वास पर अलग-अलग अध्ययन किया गया। प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण प्रतिशत, औसत (Mean) और t-परीक्षण के माध्यम से किया गया।

1-विद्यार्थियों द्वारा सोशल मीडिया उपयोग की अवधि

उपयोग की अवधि (प्रतिदिन)	विद्यार्थियों की संख्या (N = 120)	प्रतिशत (%)
1 घंटे से कम	18	15%
1-2 घंटे	42	35%
2-3 घंटे	34	28%
3 घंटे से अधिक	26	22%

व्याख्या:

लगभग 50% से अधिक विद्यार्थी प्रतिदिन 2 घंटे से अधिक सोशल मीडिया का उपयोग करते पाए गए। यह उपयोग नियमित और आदत-आधारित है।

2-सोशल मीडिया और तनाव स्तर

तनाव स्तर संबंधी कथन	पूर्णतः सहमत (%)	सहमत (%)	अनिश्चित (%)	असहमत (%)	पूर्णतः असहमत (%)
सोशल मीडिया उपयोग से प्रतिस्पर्धा और तुलना की भावना बढ़ती है	20	45	16	12	7
ऑनलाइन सक्रिय न रहने पर बेचैनी / 焦虑 महसूस होती है	17	31	24	18	10
अत्यधिक उपयोग से नींद और मनोदशा प्रभावित होती है	23	41	14	12	10

व्याख्या:

अधिकांश विद्यार्थियों में मानसिक तनाव और भावनात्मक दबाव पाया गया।

3-सोशल मीडिया और ध्यान क्षमता

समूह	औसत ध्यान स्कोर (Mean)	मानक विचलन (SD)	N
कम उपयोगकर्ता (1-2 घंटे)	7.8	1.6	42
अधिक उपयोगकर्ता (3 घंटे से अधिक)	5.9	1.9	26

t-परीक्षण परिणाम: $t = 2.87, p < 0.01$ (महत्वपूर्ण)

नतीजा:

जिन विद्यार्थियों ने अधिक समय सोशल मीडिया पर बिताया, उनकी ध्यान क्षमता कम पाई गई।

4. बालक और बालिकाओं में आत्मविश्वास स्तर की तुलना

लिंग समूह	औसत आत्मविश्वास स्कोर (Mean)	मानक विचलन (SD)	N
बालक	6.4	1.7	50
बालिकाएँ	7.1	1.5	70

t-परीक्षण परिणाम: $t = 2.14, p < 0.05$ (महत्वपूर्ण)

नतीजा:

बालिकाओं में आत्मविश्वास का स्तर औसतन अधिक पाया गया जबकि बालकों में अधिक अस्थिरता और भावनात्मक प्रतिक्रिया देखी गई।

निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध अध्ययन से स्पष्ट होता है कि गाजियाबाद शहर के उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों के जीवन में सोशल मीडिया का उपयोग व्यापक और निरंतर है। अधिकांश विद्यार्थी प्रतिदिन 2 से 3 घंटे से अधिक समय सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर

व्यतीत कर रहे हैं, जिससे यह सिद्ध होता है कि सोशल मीडिया उनके दैनिक व्यवहार, दिनचर्या और विचारों का अभिन्न हिस्सा बन चुका है।

शोध परिणामों से यह ज्ञात हुआ कि सोशल मीडिया का उपयोग विद्यार्थियों के मानसिक स्तर पर प्रत्यक्ष प्रभाव डालता है। नियमित या सीमित उपयोग वाले विद्यार्थियों में तनाव का स्तर अपेक्षाकृत कम तथा ध्यान क्षमता और आत्मविश्वास संतुलित पाया गया। इसके विपरीत, सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग करने वाले विद्यार्थियों में तनाव बढ़ने, ध्यान में कमी और भावनात्मक अस्थिरता के लक्षण अधिक स्पष्ट देखे गए। यह प्रभाव विशेष रूप से तब अधिक दिखाई देता है जब विद्यार्थी निरंतर ऑनलाइन रहने, दूसरों से तुलना करने, लाइक और कमेंट पर आधारित आत्मछवि बनाने तथा देर रात तक मोबाइल उपयोग जैसी आदतें अपनाते हैं।

अध्ययन में यह भी पाया गया कि बालक और बालिकाओं में सोशल मीडिया के मानसिक प्रभावों में अंतर मौजूद है। जहाँ बालक प्रतिस्पर्धात्मक और बाहरी गतिविधियों में अधिक संलग्न होते हैं, वहीं बालिकाएँ भावनात्मक संबंधों और संवाद पर अधिक ध्यान देती हैं। परिणामस्वरूप, बालिकाओं में आत्मविश्वास का स्तर औसतन अधिक पाया गया, जबकि बालकों में मानसिक दबाव और ध्यान विचलन अपेक्षाकृत अधिक देखा गया।

समग्र रूप से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि सोशल मीडिया स्वयं में न तो पूर्णतः हानिकारक है और न ही पूर्णतः लाभकारी। इसका प्रभाव विद्यार्थियों द्वारा किए गए उपयोग की मात्रा, समय, उद्देश्य और नियंत्रण पर निर्भर करता है। यदि इसका उपयोग सीखने, अभिव्यक्ति, संचार और रचनात्मकता के लिए संतुलित रूप में किया जाए, तो यह सकारात्मक परिणाम प्रदान कर सकता है; लेकिन अनियंत्रित, अत्यधिक और मनोरंजन प्रधान उपयोग मानसिक संतुलन, ध्यान, और आत्मविश्वास पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- मिश्रा, शैलजा (2020). किशोरावस्था और मानसिक स्वास्थ्य. नई दिल्ली: मानस प्रकाशन।
- सिंह, देवेश कुमार (2018). डिजिटल युग में शिक्षा और युवा. लखनऊ: शारदा बुक हाउस।
- शुक्ला, सुनीता (2021). “सोशल मीडिया उपयोग और ध्यान क्षमता पर प्रभाव”. हिंदी शिक्षा शोध पत्रिका, 9(1), 54-62।
- खन्ना, अर्चना & त्यागी, मोनिका (2019). “किशोरों में आत्मविश्वास और सामाजिक तुलना व्यवहार का अध्ययन”. मनोविज्ञान वार्षिकी, 14(3), 121-130।
- National Institute of Mental Health (NIMH) (2022). Social Media and Adolescent Mental Health Report. Bethesda, USA.
- World Health Organization (WHO) (2021). Adolescent Well-being and Digital Use Guidelines. Geneva.
- Oxford University (2020). Teen Attention Patterns in Digital Environments. London: Oxford Research Press.
- Kaur, H. & Mehta, R. (2022). “Impact of Social Networking Sites on Emotional Stability of Students”. Journal of Behavioural Studies, 17(2), 87-96.
- Pew Research Center (2022). Teens, Social Media & Mental Pressures.
- उपलब्ध: <https://www.pewresearch.org>
- Ministry of Education, Government of India (2022). Guidelines for Safe and Balanced Digital Use in Schools.