शोध साहित्य SHODH SAHITYA
INTERNATIONAL PEER REVIEWED E-RESEARCH JOURNAL
(समसामयिक विषयों पर केंद्रित बहुविषयक मासिक ई-शोध पत्रिका)
E-ISSN 2584-2447
Impact Factor – SJIF 2024 = 3.621
Year -1
Vol -8
June
2024

उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों पर इंटरनेट सोशल मीडिया का उनके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

[1]प्रो. अर्चना पाठक
प्रोफेसर शिक्षा विभाग एवं डीन अकादमिक
एकलव्य विश्वविद्यालय दमोह म.प्र.

[2]श्रीमती रुचि जैन
शोधार्थी
एकलव्य विश्वविद्यालय दमोह म.प्र.

सारांश

आज का युग डिजिटलीकरण का युग है। देश की आबादी का 60% युवा पीढ़ी है। किसी भी देश का उज्जवल भविष्य का निर्माण उसकी युवाओं के हाथ में होता है। सोशल मीडिया इंटरनेट ने पूरे विश्व तथा ज्ञान को एक प्लेटफार्म पर लाकर खड़ा कर दिया है। कोई भी वस्तु जितनी सदुपयोग होती है गुजरते वक्त के साथ उसकी दुरुपयोग भी नजर आने लगते हैं। इंटरनेट सोशल मीडिया का युवा पीढ़ी पर अत्यधिक प्रभाव पड़ रहा है। यही इंटरनेट और सोशल मीडिया युवा पीढ़ी को अलग–अलग अवसर प्रदान कर रही है। शोधकर्ता इंटरनेट की लत का उनके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन कर रहा है। जिससे यह परिणाम सामने आते हैं कि विद्यार्थियों की मानसिक स्थिति इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग करने से बहुत ज्यादा प्रभावित नहीं होती है जिन विद्यार्थियों को इंटरनेट की लत अत्यधिक है गंभीर रूप से है उनका भी मानसिक स्वास्थ्य बहुत अच्छा पाया गया अर्थात सोशल मीडिया इंटरनेट विद्यार्थियों को एक नई दिशा में अपनी सोच को बदलने का मौका देती है।

कुंजीभूत शब्द

सोशल मीडिया, मानसिक स्वास्थ्य और उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों पर इंटरनेट सोशल मीडिया की लत

प्रस्तावना

किशोर अवस्था के विद्यार्थियों में शारीरिक विकास एवं मानसिक विकास इस अवस्था में तीव्र गति से होता है दिवा स्वप्न जैसे परिवर्तन का सामना वह निरंतर करता रहता है मानसिक विकास की यह सबसे कठिन अवस्था है जिसने विद्यार्थी के मन में उठने वाले वेगों से उसे निरंतर लड़ना पड़ता है उसके मन में उठने वाले प्रश्न का समाधान करने के लिए वह सोशल मीडिया जैसे गूगल, यूट्यूब, ट्विटर का सहारा लेता है और विद्यार्थी अपनी क्षमता के अनुसार उस ज्ञान को ग्रहण करता है यह जाने बिना कि क्या उसके लिए सही है या क्या गलत। शोधकर्ता ने इस अनुसंधान में सोशल मीडिया का उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों पर नकारात्मक प्रभाव का अध्ययन किया है तथा स्वस्थ ऑनलाइन व्यवहार को बढ़ाने के लिए रणनीतियां पर सुझाव प्रस्तुत किया है।

सोशल मीडिया का प्रभाव

यहां हम इस विषय पर चर्चा करेंगे कि सोशल मीडिया मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है। सोशल मीडिया जैसे फेसबुक, इंस्टाग्राम, लिंक्डइन, ट्विटर, यूट्यूब, टिकटाक, गूगल बिजनेस प्रोफाइल

E-ISSN 2584-2447
Impact Factor – SJIF 2024 = 3.621
Year -1 Vol -8 June 2024

इस पर भारत देश के 14वर्ष या उससे अधिक आयु के 383मिलियन उपयोगकर्ता सोशल मीडिया का उपयोग कर रहे हैं। सोशल मीडिया पर बनी हुई प्रोफाइल को ही वह अपने वास्तविक छवि मान लेते हैं और अपना अधिक से अधिक समय अपनी ऑनलाइन पहचान को बनाने में लगे रहते हैं। जिसका प्रभाव उसके वास्तविक जीवन पर पड़ता है हमें सकारात्मक ऑनलाइन अनुभवों को बढ़ावा देना है तथा सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभावों के प्रति जागरूकता फैलानी है नैतिक मूल्यों के प्रति विद्यार्थियों का ध्यान आकर्षित करना है उनकी स्वयं के प्रति, परिवार, समाज एवं देश के प्रति जिम्मेदारी का एहसास दिलाना है, एक स्वस्थ डिजिटल पारिस्थितिक तंत्र बनाने के लिए सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभावों को कम तथा सकारात्मक प्रभाव को बढ़ाना है इस शोध का यही उद्देश्य है।

साहित्य की समीक्षा

साहित्य की समीक्षा के अंतर्गत पूर्व में हुए सोशल मीडिया एवं मानसिक स्वास्थ्य पर किए गए शोध का वर्णन किया जा रहा है जिसका उद्देश्य शोधकर्ता के द्वारा प्राप्त निष्कर्ष तथा पूर्व शोध से प्राप्त निष्कर्ष में संबंध स्थापित करना है।

Manaca and Ranieri (2016) - उच्च शिक्षा में शिक्षण अधिगम के लिए सोशल मीडिया के उपयोग से संबंधित संभावना और बाधाओं का अवलोकन प्रस्तुत किया गया है इटली के विभिन्न विश्वविद्यालय से कुल 60139 शिक्षकों का सर्वेक्षण विधि के द्वारा चुनाव किया गया निष्कर्ष में प्राप्त हुआ कि सोशल मीडिया एक प्रभावशाली उपकरण है शिक्षक के गुणवत्ता को बढ़ाने के लिए तथा छात्रों को आत्मनिर्भर बनाने के विभिन्न प्रकार के अवसर प्रदान करने के लिए। परंतु शिक्षकों को उच्च शिक्षा में सोशल मीडिया का प्रयोग करने में संस्थागत समर्थन की कमी, कार्यभार में वृद्धि एवं छात्रों के मूल्यांकन में कठिनाई का सामना करना पड़ता था छात्रों का ध्यान भटकना यह सबसे प्रकट समस्या थी।

परिभाषाएं

सोशल मीडिया – सोशल मीडिया एक ऐसी ऑनलाइन प्लेटफॉर्म है जहां लोग अपने विचारों, सूचना और अनुभवों को एक दूसरे के साथ साझा करते हैं। यह प्लेटफॉर्म उपयोगकर्ताओं को टेक्स्ट, फोटो, वीडियो और अन्य डिजिटल सामग्री साझा करने की सुविधा प्रदान करता है। सोशल मीडिया पर लोग न केवल अपने दोस्तों और परिवारों के साथ जुड़े रहते हैं बल्कि नए लोगों से भी मिलते हैं। अपने विचारों का प्रचार करते हैं और विशेष रूप से व्यापार और ब्रांडिंग के लिए भी इसका उपयोग करते हैं प्रमुख सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म में फेसबुक, ट्विटर, इंस्टाग्राम, लिंक्डइन और टिकटोक शामिल है।

मानसिक स्वास्थ्य – मानसिक स्वास्थ्य का तात्पर्य व्यक्ति की मानसिक भावनात्मक और सामाजिक भलाई से यह इस बात को दर्शाता है कि कोई व्यक्ति कैसा महसूस करता है कैसा सोचता है और कैसे व्यवहार करता है। मानसिक स्वास्थ्य हमारे जीवन के हर पहलू को प्रभावित करता है जैसे कि तनाव से कैसे निपटते हैं दूसरों के साथ हमारे संबंध कैसे होते हैं और हम अपने निर्णय कैसे लेते हैं। यह केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति ही नहीं है बल्कि एक व्यक्ति की संपूर्ण सुख शांति और संतुलित जीवन शैली भी है मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए सकारात्मक सोच, स्वास्थ संबंध, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और पर्याप्त नींद आवश्यक है।

उच्चतर माध्यमिक विद्यालय – उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के छात्र किशोर अवस्था का सामना कर रहे होते हैं उनकी मनोदशा तथा शारीरिक विकास उनके लिए चुनौती पूर्ण होता है इसका काल 12से 18वर्ष का होता है। स्टैनले हॉल के अनुसार ''किशोरावस्था बड़े संघर्ष तनाव तूफान एवं विरोध की अवस्था है।

इंटरनेट – इंटरनेट कंप्यूटर एवं मोबाइल फोन का एक विश्व व्यापी नेटवर्क है। इंटरनेट में बहुत से स्थानीय राष्ट्रीय, अंतरराष्ट्रीय नेटवर्क होते हैं। यह सभी नेटवर्क आपस में जुड़े हुए होते हैं। यह दुनिया भर से सूचना और डाटा को आदान–प्रदान करते हैं आप दुनिया में कहीं पर भी मौजूद हो गूगल पर उपलब्ध कोई भी जानकारी आसानी से प्राप्त कर सकते हैं।

उद्देश्य

उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों पर सोशल मीडिया का उनके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

परिकल्पना

उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों पर सोशल मीडिया का उनकी मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव अधिक है।

परिसीमन

- अध्ययन में मध्य प्रदेश के जबलपुर शहर के आसपास के विद्यालयों का चुनाव किया गया।
- जबलपुर के अशासकीय विद्यालय में 11वीं कक्षा के छात्रों को सीमित किया गया।
- अशासकीय विद्यालयों का चुनाव यादृच्छिक विधि से किया गया।
- 11वीं कक्षा के विद्यार्थियों का चयन भी यादृच्छिक विधि से किया गया।

विधि

जबलपुर जिले के उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों की सूची तैयार की गई। जिसमें से कुछ छात्र विद्यालय, छात्राएं विद्यालय एवं छात्र–छात्राएं विद्यालयों का चुनाव यादृच्छिक विधि से किया गया। इनमें से स्वेच्छा अनुसार छात्र एवं छात्राओं का चुनाव किया गया। उन्हें दो प्रश्नावली प्रदान की गई। इसके नियम सांझा किए गए। उत्तर पुस्तिका की गोपनीयता रखने का वचन दिया गया। उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के प्राचार्य महोदय से लिखित अनुमति प्राप्त की गई। प्रश्नावली को भरने के पश्चात विद्यार्थियों के द्वारा उसे जमा कराया गया। शोधकर्ता के द्वारा मानसिक स्वास्थ्य मापने श्रीमती कमलेश शर्मा एवं इंटरनेट लत मापनी डॉक्टर दमन दीप कौर, डॉक्टर, जोश जे. कुरी शंकल एवं डॉ ममता बाकलीवाल के द्वारा निर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया। शोधकर्ता के द्वारा गणना करके निष्कर्ष प्रस्तुत किए गए।

टेबल – 1 चयनित विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य स्तर का परीक्षण

	MHS	
0-43	0	VERY POOR
44-55	13	POOR
56-67	19	MODERATE
68-79	27	GOOD
80- Above	41	VERY GOOD

✓ टेबल 1 में मैनुअल के अनुसार हमने पाया कि जिन बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य निम्नतर का है उनकी संख्या 0 है। जिन विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य निम्न स्तर का है उनकी संख्या 13 चिन्ह विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य मध्यम है उनकी संख्या 19 है। तथा जिन विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा है, उनकी संख्या 27 है जिन विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य बहुत अच्छा है उनकी संख्या 41 है।

टेबल – 2 चयनित विद्यार्थियों का इंटरनेट की लत के स्तर का परीक्षण

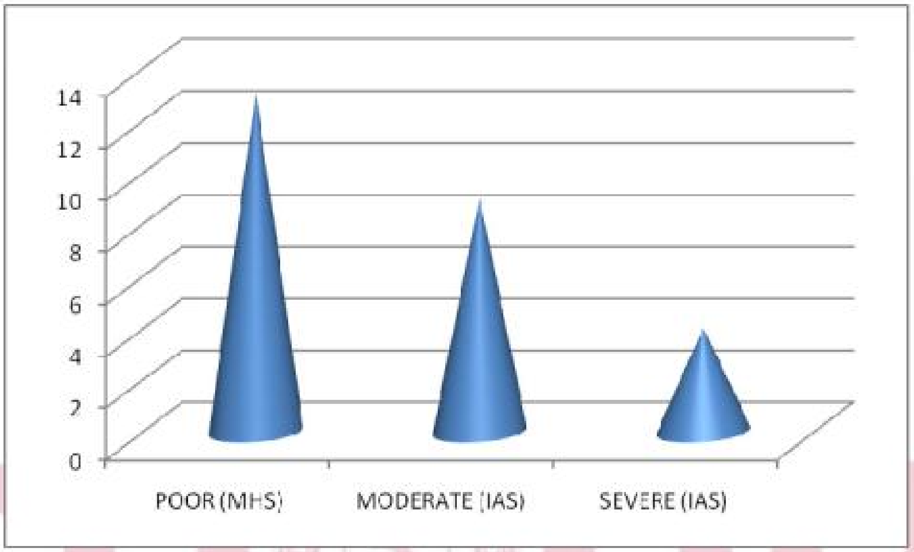
	IAS	
0-29	23	NORMAL
30-55	66	MODERATE
56 and above	11	Severe

✓ टेबल 2में मैनुअल के अनुसार हमने पाया कि जिन विद्यार्थियों का इंटरनेट की लत सामान्य उनकी संख्या २३ है। तथा जिन विद्यार्थियों की इंटरनेट की लत सामान्य है उनकी संख्या 66है औरजिन विद्यार्थियों की इंटरनेट की लत गंभीर है उनकी संख्या 11है।

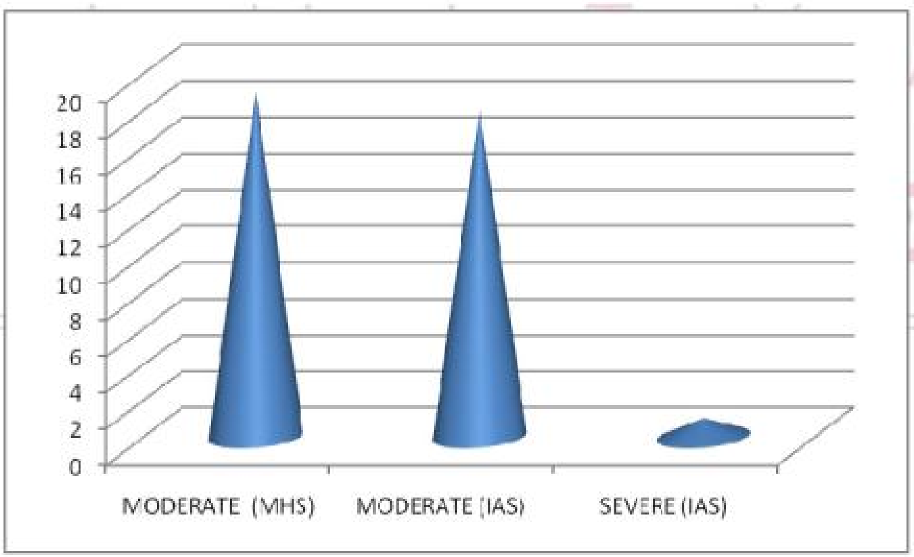
टेबल – 3 चयनित विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं इंटरनेट की लत का तुलनात्मक अध्ययन

MHS	NUMBER OF STUDENTS	IAS	IAS
POOR	13	4	SEVERE
		9	MODERATE
MODERATE	19	1	SEVERE
		18	MODERATE
GOOD	27	8	NORMAL
		15	MODERATE
		4	SEVERE
VERY GOOD	41	15	NORMAL
		24	MODERATE
		2	SEVERE
TOTAL	100	100	

शोध साहित्य SHODH SAHITYA
INTERNATIONAL PEER REVIEWED E-RESEARCH JOURNAL
(समसामयिक विषयों पर केंद्रित बहुविषयक मासिक ई-शोध पत्रिका)
E-ISSN 2584-2447
Impact Factor – SJIF 2024 = 3.621
Year -1
Vol -8
June
2024

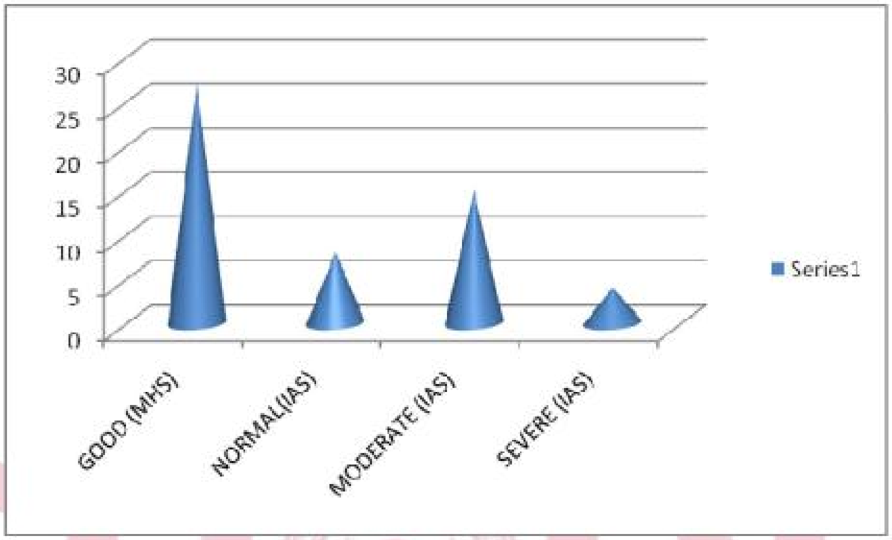


- ✓ टेबल 3के अनुसार हमें यह परिणाम प्राप्त होता है कि 13 विद्यार्थियों जिनका मानसिक स्वास्थ्य निम्न स्तर का है उसमें से 9विद्यार्थी इंटरनेट की लत से मध्यम रूप से प्रभावित है तथा 4 विद्यार्थी गंभीर रूप से इंटरनेट की लत प्रभावित है।

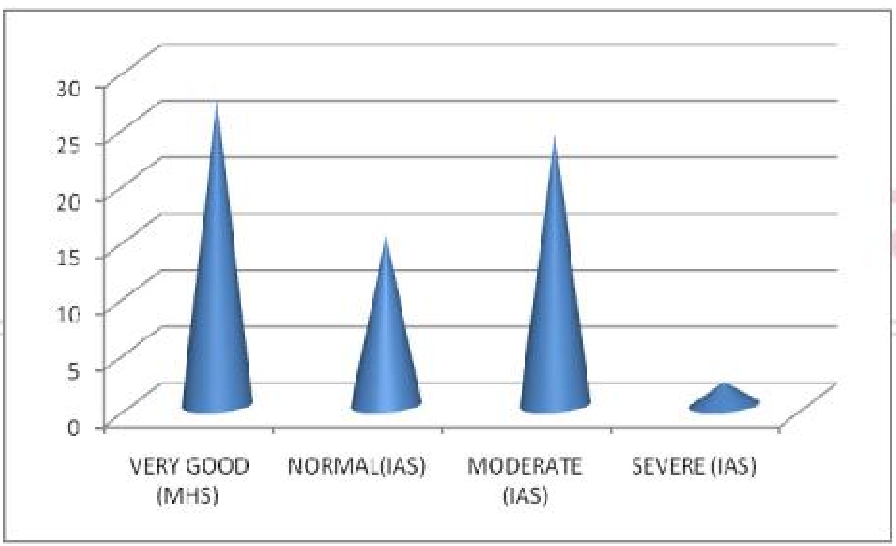


- ✓ टेबल 3 के अनुसार हमने यह परिणाम प्राप्त किया कि 19 विद्यार्थी जिनका मानसिक स्वास्थ्य मध्यम है उसमें से एक विद्यार्थी इंटरनेट की लत से गंभीर रूप से प्रभावित है तथा 18 विद्यार्थी इंटरनेट की लत से मध्यम रूप से प्रभावित है।

शोध साहित्य SHODH SAHITYA
INTERNATIONAL PEER REVIEWED E-RESEARCH JOURNAL
(समसामयिक विषयों पर केंद्रित बहुविषयक मासिक ई-शोध पत्रिका)
E-ISSN 2584-2447
Impact Factor – SJIF 2024 = 3.621



✓ टेबल 3 के अनुसार यह परिणाम प्राप्त होते हैं कि 27 विद्यार्थी जिनका मानसिक स्वास्थ्य अच्छा है उसमें 8 विद्यार्थी सामान्य रूप से इंटरनेट की लत से प्रभावित है तथा 15विद्यार्थी मध्यम रूप से प्रभावित है एवं 4 विद्यार्थी इंटरनेट की लत से गंभीर रूप से प्रभावित है।



✓ टेबल 3के अनुसार हमने पाया की 41विद्यार्थी है जिनका मानसिक स्वास्थ्य बहुत अच्छा है। जिसमें से 15 विद्यार्थी सामान्य रूप से इंटरनेट की लक्ष्य से प्रभावित है एवं 24 विद्यार्थी मध्यम रूप से इंटरनेट की लत से प्रभावित है तथा दो विद्यार्थी गंभीर रूप से इंटरनेट की लत से प्रभावित हैं।

E-ISSN 2584-2447
Impact Factor – SJIF 2024 = 3.621
Year -1 Vol -8 June 2024

निष्कर्ष

शोधकर्ता को इस शोध के द्वारा यह परिणाम सामने आते हैं कि इंटरनेट की लत एवं मानसिक स्वास्थ्य के बीच अलग संबंध है। बहुत से स्थान में इंटरनेट की लत मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही हैं और उसी के विपरीत बहुत से स्थान पर इंटरनेट की लत मानसिक स्वास्थ्य को अप्रभावित कर रही हैं। इसका यह अर्थ हुआ कि इंटरनेट सोशल मीडिया स्वस्थ उपयोग विद्यार्थियों को नए–नए अवसर प्रदान करता है उसका एक ही स्थान पर बैठे–बैठे बहुत सारे नए–नए ज्ञान को ग्रहण करके मानसिक विकास आसानी से हो रहा है। इसके विपरीत जिन विद्यार्थियों ने इसका दुरुपयोग किया है उनका मानसिक स्वास्थ्य अधिक प्रभावित है। किसी भी चीज को देखने के दो पहलू होते हैं उसका सदुपयोग अथवा दुरुपयोग। सोशल मीडिया इंटरनेट का सदुपयोग व्यक्ति को कामयाबी की चरम सीमाओं पर लेकर जाता है तथा इसका दुरुपयोग उसे मानसिक रोगी बना देता है।

संदर्भ सूची

1. Arturo Garcia- Santillan & Ester Espinosa-Ramos (2020). Addiction to the Smartphone in High School Students: How it's in Daily Life? Contemporary Educational Technology, 13(2), 1-14.
2. Best, J. W., & Kahn, V. (2007). Research in Education New Delhi: Prentice Hall of India
3. Himashree Kalita. (2019). Relationship between Emotional Maturity and Mobile Phone Addiction among Emerging Adults in Guwahati, Ph.D. thesis of Psychology, Gauhati University, Assam.
4. Kothari, C.R. (2004). Research Methodology- Methods and Techniques. Jalandhar: New Age International Private Limited Publishers.
5. Malik Mohammad Aslam (2018). A Study of Mobile Phone Addiction among Kashmiri Students with Respect to Gender, The International Journal of Indian Psychology, 6(1), DOI: 10.25215/0601.055.
6. Nastaran Norouzi Parashkouh et al. (2016). Internet and Mobile Phone Addiction among High School Students: A Cross Sectional Study from Iran. Journal of Nursing and Health Science, 5(3), 31-34.
7. Sarma Shyam Sunder (2018). Family Environment and Mobile Phone Addiction as predictors of Academic Achievement among Young Adults in Guwahati, Ph.D. thesis of Psychology, Gauhati university, Assam.
8. Dr. D. Sumathi Desinguraj & S. Mohankumar (2021). Mobile phone addiction among higher secondary school students in Chennai city.