शोध मंथन Vol. XV No.I Jan.-Mar.2024 ISSN: (P) 0976-5255 (e) 2454-339X
Impact Factor 8.870 (SJIF)

सोशल मीडिया का विद्यार्थियों पर प्रभाव

डॉ० कविता वर्मा
असिस्टेंट प्रोफेसर, समाजशास्त्र विभाग
बी.बी़ नगर राजकीय महाविद्यालय
बुलन्दशहर (यू०पी०)
ईमेलः *kavitasahdev@gmail.com*

प्राप्तिः 15.02.2024
स्वीकृतः 17.03.2024

5

सारांश

तकनीक, प्रौद्योगिकी तथा नवीन आविष्कार सदैव मानव जीवन को सुखमय बनाने के लिए होते हैं, इसी तरह संचार के दुरत गति से बढ़ते साधन मानवीय जीवन को सरल व सुखमय बना रहे है । वर्तमान युग सूचना क्रांति का युग है और इसमें इंटरनेट, मोबाइल व सोशल मीडिया सबसे ज्यादा प्रचलन में है। सोशल मीडिया आज मानव जीवन के सभी पक्षों पर छाया हुआ है। बच्चे–युवा–वृद्ध कोई भी इससे अछूता नहीं है, बच्चों के खेलने की सामग्री से लेकर वृदों के अकेलेपन के साथी के रूप में सोशल मीडिया की धूम मची हुई है। इन सभी कड़ियों में समाज का भविष्य युवा व विद्यार्थी सबसे अधिक इसका प्रयोग कर रहे हैं तथा बिना इंटरनेट, मोबाइल व सोशल मीडिया के आज के विद्यार्थी अपने जीवन की कल्पना भी नहीं कर सकते। पाठ्यपुस्तकों व अन्य शिक्षण सामग्री के साथ वर्तमान में सोशल मीडिया भी उनके जीवन का अभिन्न अंग बन गया है, इसलिए कोविट–19 के बाद विभिन्न प्रदेशों की सरकारे निःशुल्क पाठ्यपुस्तकों, स्कूल यूनिफॉर्म, स्मार्ट क्लास की व्यवस्था के साथ मोबाइल व लैपटॉप भी उपलब्ध करा रही हैं। प्रस्तुत शोध पत्र में विद्यार्थी जीवन के इसी पक्ष को विष्लेषण करने का प्रयास किया गया है कि सोशल मीडिया के माध्यम से विद्यार्थी कितने लाभान्वित हो रहे हैं तथा वह उनके जीवन को सकारात्मक तथा नकारात्मक रूप से कितना प्रभावित कर रहा है।

मुख्य बिन्दु

सोशल मीडिया, विद्यार्थी, प्रभाव।

वर्तमान समाज को विश्व गांव कहा गया है, क्योंकि किसी एक छोटे से क्षेत्र की किसी घटना या सूचना को कुछ ही पलों में पूर्ण विश्व में पहुंचा दिया जाता है। वर्तमान युग को सूचना का युग भी कहा गया है और इसमें सोशल मीडिया का अपना एक विषेश महत्त्व है। सोशल मीडिया आज समाज के सभी लोगों बच्चों, युवा व वृद्धों आदि के जीवन का अभिन्न अंग बन गया है। तकनीक व प्रौद्योगिकी विकास के कारण तथा इंटरनेट की सुलभता से स्मार्टफोन सभी के अति अवश्यक होता जा रहा है। सोशल मीडिया द्वारा व्यक्ति अपने संपर्कों का दायरा बढ़ता है तथा अधिक से अधिक लोगों तक अपने विचारों का आदान प्रदान करता है। मनुष्य सामाजिक प्राणी होने के नाते अपनी सभी

भावनाएँ दूसरों के साथ साझा करना चाहता है तथा सोशल मीडिया उसे ऐसा मंच प्रदान करता है, जहाँ से वह अपना दायरा संपूर्ण विश्व तक बढ़ा सकता है।

सोशल मीडिया लोगों के बीच का सामाजिक संबंध है, जिसमें वे आभासी माध्यमों से समुदायों और नेटवर्कों से विचारों और सूचनाओं को उत्पन्न करते हैं, साझा करते हैं या आदान प्रदान करते हैं। एंड्रिआस कपलान और माइकल हेललेन ने 'सोशल मीडिया को इंटरनेट आधारित अनुप्रयोगों का एक समूह कहा है, जो वेव 2.0 की वैचारिकी और तकनीकी नींव पर आधारित है और जो उपभोगकर्ता द्वारा जनित सामग्री के निर्माण और आदान प्रदान की अनुमति देता है' के रूप में परिभाषित किया गया है।[1] वैब 2.0 को एक ऐसे मंच के रूप में वर्णित किया गया है जहाँ समाग्री व् एप्लीकेशन को अब व्यक्तियों के द्वारा नहीं बनाए और प्रकाशित किए जाते हैं बल्कि सभी उपभोक्ताओं द्वारा भागीदारी और सहयोगात्मक तरीके से लगातार संशोधित किए जाते हैं, इसलिए वेब 2.0 को सोशल मीडिया के वैचारिक और तकनीकी सहयोग के रूप में देखा जा सकता है। सोशल मीडिया वेब प्रौद्योगिकी द्वारा निर्मित ऐसा मंच है जिसके माध्यम से व्यक्ति और समुदाय उपभोगकर्ता द्वारा उत्पन्न सामग्री को साझा करते हैं, चर्चा करते हैं तथा संशोधित भी करते हैं। 'सोशल नेटवर्किंग को अन्य उपयोगकर्ताओं के साथ संवाद करने या अपने समान रूचियों वाले लोगों को ढूंढने के लिए समर्पित वेब साइटों और एप्लीकेशन के उपयोग के रूप में परिभाषित किया गया है'। (ऑक्सफोर्ड डिक्शनरी 2011)

अध्ययन का उद्देश्य

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य सोशल मीडिया का विद्यार्थियों पर क्या प्रभाव पड़ रहा है, इससे ज्ञात करना साथ ही साथ इससे होने वाले सकारात्मक व नकारात्मक दोनों ही प्रभावों का अध्ययन करना तथा सोशल मीडिया विद्यार्थियों को कितना लाभान्वित कर रहा है व इससे होने वाली हानियां किस तरह की है जो युवाओं पर नकारात्मक प्रभाव डाल रही है, इनका विष्लेषण करना भी इस अध्ययन का उद्देश्य है। इस शोध पत्र में इसी तथ्य को दृष्टिगत रखते हुए विष्लेषण व अध्ययन करने का प्रयास किया गया है। इन्ही उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए आंकड़े तथा तथ्यों को संकलित करने के लिए अवलोकन प्राविधि का प्रयोग किया गया है। शोध प्रपत्र में वर्णात्मक शोध प्ररचना का प्रयोग करते हुए प्राथमिक तथा द्वितीय आंकड़ों का यथाचित प्रयोग किया गया।

साहित्य समीक्षा

पीजीआई,लखनऊ के कार्डियोलॉजिस्ट विभाग में 6 माह में 18 से 14 वर्ष के भीतर के करीब 200 मरीजों का अध्ययन किया गया।[2] जिसमें यह तथ्य सामने आया कि मोबाइल की लत से विद्यार्थी व युवाओं में कम उम्र में ही दिल की बीमारियां बढ़ रही है, क्योंकि इनके दिन की शुरुआत ही मोबाइल से होती है। मेल, व्हाट्सएप, फेसबुक, इंस्टाग्राम समेत दूसरी चीजें ये युवा देखते है। मोबाइल पर घंटों कार्य करने के कारण उनमें दिल की बीमारियॉ जैसे घबराहट, ब्लड प्रेशर, हाइपरटेंशन, कलेस्ट्रॉल और धड़कन भरने जैसी दिक्कतें आ रही है। युवाओं में बढ़ती ऐसी बीमारियां सोचनीय विषय है।

नवनीत शर्मा[3] ने अपने अध्ययन 'सोशल मीडिया का किशोर विद्यार्थियों के समाजिक व्यवहार, अध्ययन आदतों एवं शैक्षणिक उपलब्धियों पर प्रभाव' में बताया कि सोशल मीडिया जैसे यूट्यूब, टेलीग्राम आदि से प्राप्त अध्ययन सामग्री ने कोरोना काल के बाद से विद्यार्थियों को अध्ययन करने में सहायता प्रदान की है, किंतु अपने अध्ययन के लिए मात्र इन्हीं सभी पर निर्भर नहीं रह सकते तथा इनमें इसके अत्यधिक प्रयोग के कारण विद्यार्थी पुस्तकीय ज्ञान में दूर होते जा रहे हैं तथा मीडिया प्रयोग के कारण उनकी एकाग्रता भी बाधित होती है।

महाविद्यालय स्तर के विद्यार्थियों पर सोशल मीडिया के प्रभाव पर अध्ययन में अमिता जैन[4] ने निष्कर्ष निकाला कि शिक्षा में सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभाव देखने को मिल रहे हैं। यह विद्यार्थी को दूर दराज के क्षेत्रों में सोशल मीडिया अपने माध्यम से विषय तथा सामान्य ज्ञान उपलब्ध कराता है और उन्हें पर्याप्त जानकारियां भी प्राप्त होती है। साथ ही प्रतियोगात्मक परीक्षाओं की तैयारी में सामाजिक मीडिया जैसे वॉट्सऐप पर समूह बनाकर कार्य करना आसान हो रहा है। अतरू यह नवीन शिक्षा के माध्यम से पारंपरिक तथा औपचारिक संस्थानों से अलग ज्ञान दे रहे हैं। बहुत से दुरुस्त शिक्षा कार्यक्रम जैसे इग्नू इत्यादि भी ऑनलाइन शिक्षा प्रदान कर विद्यार्थियों को उनकी सुविधा के अनुसार शिक्षा दे रहे हैं। इन नए माध्यमों से अध्ययन व शिक्षा में नवाचारों को गति सोशल मीडिया से प्राप्त हो रही है।

क्षितिज राय हांडा[5] अपने अध्ययन 'इम्पेक्ट ऑफ सोशल मीडिया ऑन लाइफस्टाइल' में बताया कि सोशल मीडिया आज के समय में युवाओं के जीवन का महत्वपूर्ण भाग हो गया है। वह नई तकनीक जल्द ही सीख लेते हैं। इस डिजिटल युग में लोकप्रियता इस बात से मानी जाती है कि किसी व्यक्ति द्वारा ऑनलाइन साझा की गई सामग्री पर कितनी टिप्पणियां या पसंद आती है। ये लोगों को अपने आत्म योग्यता स्थापित करने लिए ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर अपनी सीमाओं को पार करने के लिए भी प्रोत्साहित करता है। वे साहसिक कदम उठाकर ध्यान आकर्षित करने की कोशिश करते हैं जो उनके आत्मसम्मान को प्रभावित करके उनके ऑनलाइन जीवन में खतरा या हानि भी पंहुचा सकते है।

सकारात्मक प्रभाव

1. सोशल मीडिया व्यक्ति को व्यक्ति, व्यक्ति को समुदाय व व्यक्ति को संपूर्ण विश्व से जोड़ता है तथा उसे किसी भी विषय पर कितनी ही जानकारीपूर्ण सामग्री आसानी से प्रदान करता है। ये उसे बहुत ही किफायती दर पर उपलब्ध हो जाती है। कोरोना के दौरान तथा उसके बाद में अध्ययन के लिए कक्षा से जुड़ने का एकमात्र साधन जूम मीटिंग, टीम वर्क, व्हाट्सएप व् यूट्यूब ही रहे। अध्ययन के क्षेत्र में विभिन्न विद्यालयों, महाविद्यालयों व विश्वविद्यालय के शिक्षकों ने ई–कंटेंट्स बनाकर इन्हे सोशल मीडिया पर अपलोड कराकर छात्राओं तक शिक्षा पहुंचाकर शैक्षिक सत्र को पूरा किया। तब से शिक्षा का यह एक लोकप्रिय साधन बन छात्र छात्राओं को लाभान्वित कर रहा है। वर्तमान में शिक्षा के लिये सोशल मीडिया का उपयोग बढ़ता ही चला जा रहा है। इसका कारण है कि शिक्षा के लिये आज अनेक संचार माध्यम हैं जिनकी सहायता से घर बैठे प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी

की जा सकती है।[6] साथ ही अनुसंधान के क्षेत्र में भी सोशल मीडिया के माध्यम से आंकड़े एकत्रीकरण (गूगल प्रश्नावली द्वारा) करना बहुत सुलभ हो गया है। गूगल प्रश्नावली द्वारा दूर तक बैठे उत्तरदाताओं से डेटा एकत्रीकरण करना बहुत सरल हो गया है तथा इसके माध्यम के बिना व्यक्ति के पहचान होने से उत्तरदाता सभी प्रकार की जानकारी प्रदान करते हैं। इसके माध्यम से विद्यार्थी इस तकनीक से बहुत लाभान्वित हो रहे हैं।

2. सोशल मीडिया छात्राओं को गेटवे टू टैलेंट अर्थात अपनी प्रतिभा को समुदाय तक आसानी से पहुंचाने के लिए मंच प्रदान करता है। इसके माध्यम से विद्यार्थी अपनी रचनात्मकता व विचारों को तटस्थ दर्शकों को खूब साझा करते हैं और एक ईमानदार प्रतिक्रिया भी प्राप्त करते हैं। इस प्रतिक्रिया के माध्यम से वह आगे कार्य करने, नवाचार करने तथा स्टार्टअप से अपने कौशल को बेहतर ढंग से आकार देने के लिये मार्गदर्शन भी प्राप्त करते हैं। ऐसे छात्रों को अपने कार्य व गुणों के लिए सशक्त भाव, विचार व ऊर्जा की प्राप्ति होती है, जो यह सब उनमें बेहद सकारात्मकता उत्पन्न करती है। यह सब विद्यार्थियों में उनके आत्मविश्वास और रचनात्मकता को बढ़ाने में मदद करता है। इस मंच के माध्यम से छात्र अपने मित्रों व सामान्य दर्शकों के साथ जुड़कर अपने रचनात्मक कौशल का प्रयोग करने के लिए भी प्रोत्साहित होते हैं।
3. सामाजिक मीडिया के माध्यम से विद्यार्थी एक दूसरे के साथ संपर्क और संबंध बनाते हैं। नए विश्वविद्यालय तथा महाविद्यालय में प्रवेश करते समय वह विभिन्न वॉट्सऐप समूहों से जुड़ जाते हैं, जहाँ उन्हें अपनी शैक्षिणक, शैक्षिकोत्तर गतिविधियों तथा अन्य सामाजिक कार्यक्रमों की जानकारियां आसानी से उपलब्ध हो जाती है। शिक्षा व् महाविद्यालयों से संबंधित सभी प्रशासनिक सूचनाओं के लिए भी वर्तमान में यही माध्यम बना हुआ है। यह सब उन्हें अपनी शिक्षा में सकारात्मक योगदान प्रदान करता है। नवनीत शर्मा[7] ने अपने अध्ययन में भी इसी बात की पुष्टि की, कि किशोर छात्रों की अध्ययन आदतों पर सोशल मीडिया का सकारात्मक प्रभाव पड़ा है क्योंकि इनके माध्यम से दुरुस्त शिक्षा भी सुलभ हो जाती है तथा ऑनलाइन कक्षा व पुस्तकालय से दुरुस्त विद्यार्थियों को लाभ पहुंचता है। उन्हें सभी पठनीय सामिग्री बहुत ही कम मूल्यों पर प्राप्त हो जाती है। छात्र सोशल मीडिया के माध्यम से बहुत सी जानकारी और शैक्षिक संसाधनों तक पहुँच सकते हैं। विधार्थी कई शैक्षणिक संस्थान और विषेशज्ञों से यूट्यूब और लिंक्डइन जैसे प्लेटफार्मों से जुड कर मूल्यवान सामग्री साझा करते हैं, जिससे सीखना बहुत ही सुगम हो जाता है।
4. सोशल मीडिया छात्रों को उनकी रुचि के क्षेत्र में पेशेवरो से जुड़ने की अनुमति भी देता है। यह छात्राओं को उनके कैरियर विकास के लिए बहुत मूल्यवान होते हैं क्योंकि इसके माध्यम से छात्र विषेशज्ञों से सीख सकते हैं, सलाह ले सकते हैं और नौकरी के अवसर भी तलाश करते है। लिंक्डइन के माध्यम से छात्र अपनी रूचि तथा तकनीकी शिक्षा से संबंधित अन्य व्यक्तियों से जुड़ते हैं जो उन्हें आगे रोजगार देने में मदद करता है। साथ ही इस प्रकार की नेटवर्किंग के माध्यम से यह भी ज्ञात होता है कि वर्तमान में तथा आगे आने वाले

समय में किस प्रकार के ज्ञान, कौशल व तकनीकी प्रशिक्षण की आवश्यकता रहेगी, तो ऐसे में छात्र अपने परंपरागत पाठ्यक्रम व शिक्षा से भी आगे अपने भविष्य की तैयारी समय रहते हुए कर लेते हैं।[8]

5. सोशल मीडिया के माध्यम से छात्र अपने सामाजिक दायरे का बहुत विस्तार कर रहे हैं, जो कि उनके व्यक्तित्व पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। शिक्षा का उद्देश्य ही सर्वांगीण विकास करना है तो ऐसे में विद्यार्थियों का सामाजिक दायरा बढ़ कर उनके भावी जीवन की तैयारी सोशल मीडिया के माध्यम से आसानी से हो जाती है। छात्र अपनी तथा अन्य संस्कृतियों के लोगों व छात्राओं से जुड़कर वैश्विक पटल पर अपनी पहचान बनाते हैं और अंतरा–सांस्कृतिक समझ को बढ़ावा देते हुए अपने दृष्टिकोण को व्यापक बनाते हैं। सोशल नेटवर्किंग से छात्रों को व्यक्तिगत और व्यावसायिक विकास में भी सहायता मिलती है। साथ ही भौगोलिक विविधताओँ के होते हुए भी सोशल मीडिया त्वरिक संबंध संपर्क सक्षम बनाता है और छात्रों को संपर्क में रखता है। वर्तमान में ऑनलाइन गेम भी विद्यार्थियों में लोकप्रिय हो रहे हैं। ये एक अन्य प्रकार का मनोरंजन है जो छात्रों के बीच लोकप्रिय हैं। इससे बड़े समुदायों में छात्रों को बांधा जाता है। शिक्षा तथा अन्य से कभी–कभी तनाव होने पर छात्र इन तरीकों का भी प्रयोग करते हैं। बहुत सी मानसिक पहेलियाँ पजल्स भी मस्तिष्क को नई संवेदना व ऊर्जा से भर कर उनका विकास करती है।[9]

सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव

1. सोशल मीडिया का छात्राओं पर प्रभाव को जानने की लिए किये गए अध्ययन से ज्ञात होता है कि इससे छात्रों की भावनात्मक परिपक्वता पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। देवसंस्कृति विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग के अंतर्गत 2017 में हुए अध्ययन 'स्टडी ऑफ द इंपैक्ट ऑफ सोशल मीडिया यूज अपॉन स्लिप पैटर्न, इमोशनल मैच्योरिटी एंड एकेडमिक परफॉर्मेंस अमंग कॉलेज स्टूडेंट्स' में इस बात की पुष्टि की गई।[10] इसमें बताया गया की ऐसे विद्यार्थी जो सोशल मीडिया का अधिक प्रयोग करते हैं, वे अकेलेपन के शिकार हो जाते हैं तथा समूह में अपना स्थान नहीं बना पाते और आभासी दुनिया में ही जीवन यापन करते हैं। उनके द्वारा पोस्ट की गई सामग्री पर जब कोई प्रतिक्रिया टिप्पणी नहीं मिलती तो ऐसी स्थिति में उन्हें निराशा होती है, जो उन्हें डिप्रेशन की ओर ले जाती है।
2. सोशल मीडिया साइबर बुलिंग को भी बढ़ावा देती है। जब सोशल मीडिया पर अन्य व्यक्तियों द्वारा अशोभनीय टिप्पणी की जाती है या बार–बार धमकिया दी जाती है तथा इस तरह से टिप्पणी की जाए जिससे वह सबके सामने शर्मिंदा हो तो ऐसी घटनाओं का छात्र छात्राओं पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिससे उसका मानसिक स्वास्थ्य भी बाधक हो जाता है।
3. सोशल मीडिया पर ज्यादा समय व्यतीत करने वाले विद्यार्थी अनिद्रा का भी शिकार हो रहे हैं।[11] विद्यार्थियों के लिए अच्छी नीद का अच्छे स्वास्थ्य के साथ गहरा सम्बंध होता है। सोशल मीडिया पर अधिक समय व्यतीत करने के कारण तथा रात में भी उसका प्रयोग करने के कारण नींद की अवधि में कमी व व्यवधान होने से संपूर्ण स्वास्थ्य असंतुलित हो

जाता है, जिससे धीमे–धीमे अन्य शारीरिक समस्याऐ जैसी सिरदर्द, आलस्य, नेत्र संबंधी विकास, पाचन की समस्या आदि सामने आने लगती है। अध्यानो से यह भी ज्ञात होता कि सोशल मीडिया की आदत महिला वर्ग की अपेक्षा पुरुष वर्ग में नींद की गुणवत्ता को ज्यादा प्रभावित करती है।

4. सोशल मीडिया पर अधिक समय व्यतीत करने के कारण छात्र–छात्राएं अपनी शिक्षा पर समुचित ध्यान नहीं दे पाते, जिससे उनके शैक्षणिक प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। पूर्व में किये गए अध्ययनों से यह ज्ञात होता है कि छात्र छात्राएं घंटों तक सोशल मीडिया पर सक्रिय रहते है तथा बार बार मोबाइल पर नोटिफिकेषन देखते हैं। यहाँ तक कि यह भी ज्ञात होता है कि कक्षा में भी शिक्षण के साथ वह बार–बार फोन पर ही ध्यान देते हैं ऐसे में उनका शिक्षण कार्य बाधित होता है, जिसका नकारात्मक प्रभाव उनके शैक्षणिक प्रदर्शन पर पड़ता है। कक्ष शिक्षण से अधिक रुचि वे वाट्सएप, यूट्यूब तथा अन्य माध्यमों से लेते हैं जहाँ उन्हें विषय का समुचित ज्ञान नहीं मिल पाता तथा शिक्षण कक्ष का वातावरण भी उपलब्ध नहीं हो पाता तो जिसके कारण उनका शैक्षणिक प्रदर्शन गिरता है। फ्रंटियर्स इन साइनक्लॉजी में प्रकाशित अध्ययन में यह दवा किया गया कि मस्तिष्क कीबोर्ड की तुलना में हाथ से लिखे शब्दों को बेहतर तरीके से समझता है।[12] आफकोम की[13] रिपोर्ट के अनुसार कक्षा मे विषय पर चर्चा के बजाय सोशल मीडिया पर अत्यधिक शैक्षणिक सामग्री उपलब्धता के जाल में छात्र उलझ जाते हैं जिससे उनमें एकाग्रचित पढ़ाई के घंटों में कटौती होने लगती है।
5. छात्राएं सोशल मीडिया के प्रयोग के कारण साइबर स्टॉकिंग का भी शिकार होते हैं, जो कि एक तरह का अपराध है। इसका शिकार ज्यादातर युवा विद्यार्थी ही होते हैं। भावनात्मक अपरिपक्वता के कारण वह उनकी गिरफ्त में आ जाते हैं। जो फेसबुक इंस्टाग्राम अधिक प्रयोग करते हैं वो अभद्र चौटिंग, बार–बार परेशान करने वाले संदेश पाकर तथा अश्लील सामग्री के भेजे जाने से वह साइबर स्टॉकिंग का शिकार होते हैं। विश्व आर्थिक मंच की रिपोर्ट के अनुसार दुनिया में सोशल मीडिया के माध्यम से गलत सूचनाओं का प्रसार कुछ उभरते हुए जोखिमों में से एक है।
6. सोशल मीडिया पर बहुत ज्यादा समय व्यतीत करने से युवा व विद्यार्थी न केवल मानसिक रूप से अस्वस्थ हो रहे है बल्कि शारीरिक रूप से भी उनमें समस्याएं आ रही है। 20 से 30 वर्ष के युवा बुजुर्गों में होने वाली दिल की बीमारियों की चपेट में आ रहे हैं। इनमें घबराहट, ब्लड प्रेशर, हाइपरटेंशन, कैलेस्ट्रोल व् धड़कन बढ़ने जैसी दिक्कते शामिल है। पीजीआई, लखनऊ कार्डियोलॉजी विभाग के सर्वे से यह तथ्य सामने आया है,14 अध्ययन बताते हैं कि दिल की बीमारियां हमारी जीवनशैली से जुड़ी है, पीजीआई में हुये अध्ययनों से यह बात सामने आई है कि सोशल मीडिया पर छात्र औसतन 4–5 घंटे तक सक्रिय रहते है। इसके लिए वह मोबाइल व लैपटॉप का प्रयोग करते है, जिसके कारण उनकी जीवनशैली भी प्रभावित हो रही है। देर रात तक वे सोशल मीडिया पर सक्रिय रहते है क्योंकि यहाँ उन्हें आकर्षित करने वाली सामग्री मिलती है और सुबह देर से उठते है जो उनमें मोटापा बढ़ाने व दिल की परेशानियों का कारण बनती है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध आलेख से स्पष्ट है कि सोशल मीडिया विद्यार्थियों को सकारात्मक तथा नकारात्मक दोनों ही तरह से प्रभावित कर रहा है। बहुत सीमा तक इसके माध्यम से विद्यार्थियों की सृजनात्मकता में वृद्धि हुई है, उन्हें सोशल मीडिया के मंच पर एक पहचान मिली है तथा शिक्षा के लिए भी जो अध्ययन सामग्री उन्हें पाठ्य पुस्तकों में उपलब्ध नहीं हो पाती वे सुलभ तरीके से विभिन्न वीडियो के माध्यम से प्राप्त हो रही है। नवीन नवाचारों की रूपरेखा, व्यावसायिक विकास, विभिन्न संपर्क स्थापित होने से रोजगार पाने में सुविधा तथा दूरस्थ शिक्षा जैसे कार्यों से उन्हें सोशल मीडिया अपने अध्ययन व संबंधित कार्यों में बहुत मदद पहुंचा रहा है। विभिन्न पत्र–पत्रिकाओं, लेखो व पुस्तकों में उपलब्ध सामग्री से यही ज्ञात होता है कि निःसंदेह सोशल मीडिया छात्रो को लाभ प्रदान कर रहा है किंतु यदि छात्र छात्राएं जब शिक्षा से इतर केवल समय व्यर्थ करने अथवा अनावश्यक रूप से अपनी पहचान बनाने के लिए इसका प्रयोग आवश्यकता से अधिक करते हैं तो ये जितना लाभकारी है उससे अधिक हानिकारक साबित होता है। कोरोना काल में सोशल मीडिया अध्ययन का बहुत सुलभ माध्यम बना, इसी कारण महाविद्यालय स्तर के विद्यार्थियों को उनकी शिक्षा में सुलभता के लिए मोबाइल व टैबलेट भी सरकार द्वारा वितरित किए गए ताकि किसी प्रकार से शिक्षा में व्यवधान न हो। जो विद्यार्थी दूरदराज के क्षेत्रों में रहते हैं वह व्हाट्सएप व टेलीग्राफ समूह से महाविद्यालय की सभी जानकारियां प्राप्त करते हैं। अतः आवश्यकता है की छात्र छात्राएं सोशल मीडिया का प्रयोग अपनी रचनात्मकता व सृजनात्मकता के लिए करें। माता पिता को इस ओर ध्यान देना चाहिए कि सोशल मीडिया के अनुचित प्रयोग से उनके बच्चे भविष्य में गलत दिशा की ओर जा सकते हैं और महाविद्यालय शिक्षक भी बच्चों को समय–समय पर परामर्श दे सकते हैं कि वह इन का अनुचित प्रयोग न करें। लेकिन अंतिम उत्तरदायित्व विद्यार्थियों का ही रहेगा कि वो सोशल मीडिया का अपने भविष्य निर्माण में प्रयोग करते हैं या स्वर्णिम समय को व्यर्थ करने में। सामाजिक मीडिया जानकारी, सूचनाओं, मनोरंजन व अन्य सामग्री का भंडार है, ऐसे में इसकी सार्थक व संतुलित उपयोग की रीति के माध्यम से और अनुशासन, सजगता और उपयोग करने की नियमावली बनाकर उसका कठोरता से पालन करके इसके दुष्प्रभावों से बचा जा सकता है।

सन्दर्भ

1. Baghel, Sanjay Singh. Social media and Indian youth. Apple Books: New Delhi. Pg. **26.**
2. हिंदुस्तान. (2024). मोबाइल पर घंटों समय बिताने से युवा बन रहे दिल के मरीज. नई दिल्ली. 30 जनवरी. पृष्ठ **2.**
3. शर्मा, नवनीत. सोशल मीडिया का किशोर विधार्थियों के सामाजिक व्यवहार, अध्ययन आदतों एवं शैक्षणिक उपलब्धियों पर प्रभाव. शोध गंगा. http./hdl.handls.net/10603/302056.
4. जैन, अमिता. (2019). महाविद्यालय स्तर के विद्यार्थियों पर सोशल मीडिया के प्रभाव. *International Journal of Education*. Morden Management, Applied Science, Social Science. Vol-1. No.4. Oct-Dec. Pg. **47-50.**

5. Baghel, Sanjay Singh. Social media and Indian youth. Apple Books: New Delhi. Pg. **93-106.**
6. बजाज, पूनम. (2023). सोशल मीडिया का बढ़ता प्रभाव. राधा कमल मुखर्जी चिंतन परंपरा. वर्ष 25. अंक 1. जनवरी –जून. पृष्ठ **140–145.**
7. शर्मा, नवनीत. पूर्वोक्त।
8. Linkedin.com>pulse>impact-social-media. विजयकुमार बी., 25 सितम्बर 2023.
9. kce.ac.in>role-of-social-media-in-a-student-life, 25 feb. 2023.
10. अखण्डज्योति. (2023). इंटरनेट की दुषप्रभावों पर शोध. जून. पृष्ठ **36–38.**
11. पूर्वोक्त।
12. हिंदुस्तान. (2024). हाथ से लिखे शब्दों को बेहतर समझता है दिमाग. नई दिल्ली. 28 जनवरी. पृष्ठ **16.**
13. (2016). Ofcom communication market Report.
14. हिंदुस्तान. (2024). मोबाइल पर घंटों समय बिताने से युवा बन रहे दिल के मरीज. नई दिल्ली. 30 जनवरी. पृष्ठ **2.**