शोध मंथन Vol. XVI No.2 Apr.- June. 2025 ISSN: (P) 0976-5255 (e) 2454-339X, Impact Factor 8.877 (SJIF)
https://doi.org/10.31995/shodhmanthan.2025.v16i02.34

वर्तमान समय में सोशल मीडिया का शिक्षा और शिक्षार्थियों पर प्रभाव का विश्लेषणात्मक अध्ययन

प्राप्तिः 30.03.2025
स्वीकृतः 19.04.2025

डॉ. विक्की
असिस्टेंट प्रोफेसर (शिक्षाशास्त्र)
हर्ष विद्या मन्दिर (पी0जी0) कॉलेज,
रायसी, हरिद्वार, उत्तराखण्ड
ईमेलः vickytomar90@gmail.com

34

सारांश

आधुनिक समय में सोशल मीडिया दैनिक जीवन का एक आवश्यक अंग बन गया है जो जीवन के अन्य पक्षों की भांति शिक्षा और शिक्षार्थियों को भी इससे प्रभावित कर रहा है, प्रश्न ये उठता है क्या ये शिक्षण अधिगम प्रतिमानों में प्रभावी तरीके से प्रतिस्थापित हुआ है ? क्या ये परंपरागत शिक्षण का स्थान ले सकता है अथवा सहायक शिक्षण अधिगम के रूप में प्रयोग कर सकते है? विद्यार्थियों के मनोविज्ञान के ये अनुकूल है अथवा प्रतिकूल? इससे सम्बंधित शोध भारत एवं विश्व के अनेक शोधार्थियो द्वारा किये गए है। अध्ययन से यही निष्कर्ष निकल कर आया की सोशल मीडिया ने कोविड–19 जैसी आपदा के समय में विधार्थियों के शिक्षण–अनुदेशन के लिए प्रभावी रूप से कार्य किया, और नवाचार के रूप में कई नए विकल्पों को प्रस्तुत किया। हालाँकि इसके कई दुष्परिणाम भी देखने को मिले। सोशल मीडिया के उचित इस्तेमाल से शिक्षा और विशेष रूप से विधार्थियों के सम्पूर्ण व्यक्तित्व में परिवर्तन लाया जा सकता है।

मुख्य बिंदु

सोशल मीडिया, शिक्षण अधिगम, सूचना, समझ, कोविड–19, विश्लेषण।

प्रस्तावनाः

समय प्रवाहित होता रहता है, नई समस्या उभरती है और नई तकनीकों की मांग करती है। यथार्थ बदलता है उसकी प्रस्तुतीकरण के साधनों को भी बदलना चाहिये। उक्त कथन कोविड 19 जैसी वैश्विक महामारी में सटिक प्रतीत होता है। इस महामारी के कारण विश्वभर के अधिकांश देशों में लोकडाउन की स्थिति उत्पन्न हुई, जिसके कारण अनेक चुनौतियां उत्पन्न हुई। शिक्षा के क्षेत्र में विद्यार्थियों को शिक्षण अधिगम को सतत रूप से बनाये रखना कठिन था। इसी कठिनाइयों के बीच ऑनलाइन व डिजिटल शिक्षा ने इस समस्याओं को दूर करने में काफी प्रयत्न किया। सोशल मीडिया प्लेटफार्म ने शिक्षण प्रक्रिया को बनाये रखा। विभिन्न राज्यों के माध्यमिक शिक्षा विभाग ने कोविड 19 की परिथिति के बीच शिक्षार्थियों को शिक्षण व्यवस्था बनाये रखने के लिये ऑनलाइन कार्यक्रमों को शुरू किया जिसमें शिक्षक अभिभावकों के व्हाटसअप ग्रुप बनाकर शैक्षिक सामग्री को प्रतिदिन प्रेषित

किया गया जिसे छात्रों को अपनी शिक्षण कार्य व्यवस्थित रखने में मदद मिली। सोशल मीडिया प्लेटफार्म का इस्तेमाल तेजी से बढ़ा जिसका असर आम जीवन में देखने को मिला और सभी उम्र के लोगों चाहे वे कामकाजी हो या विद्यार्थी सभी के द्वारा इसके उपयोग में भारी वृद्धि देखने को मिली। छात्र अपने मित्र समूह या वेबसाइट से सीखने को प्रेरित हुये। शिक्षकों एवं शाला स्तर पर विद्यार्थियों के अधिगम संप्रेषण और उनकी संलग्नता को और अधिक बेहतर करने के लिये विभिन्न प्रकार के सॉप्टवेयर टूल और मुफत वेब एप्पलीकेशन का उपयोग करने के साथ सोशल मीडिया का उपयोग उनकी शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित कर रहा है। 21वीं सदी जिसे हम सूचना समाज के रूप में देखते है। अनेक तकनीकी परिवर्तनों को तीव्र गति से विकसित कर रही है। अधिगम पद्धति जो पारंपरिक रूप से की जाती रही है में व्यापक परिवर्तन किया है। लेकिन प्रश्न यह उठता है कि क्या ये शिक्षण अधिगम प्रतिमानों में प्रभा तरीके से प्रतिस्थापित हुआ है। क्या ये परंपरागत शिक्षण पद्धति का स्थान ले सकता है अथवा सहायक शिक्षण अधि के रूप में ही प्रयोग किया जा सकता है? विद्यार्थियों के मनावैज्ञानिक दवाओं के ये अनुकूल है या प्रतिकूल? इन प्रक्षों के उत्तर प्राप्त करना अनिवार्य है।

व्हाट्सएप, फेसबुक, इंस्टाग्राम, टुट्विटर, टेलीग्राम, यूट्यूब नेटवर्क पर आधारित निशुल्क समाजिक नेटवर्क सेवाएं है। कोरोना काल में तो ये शिक्षा के मुख्य आधार बन गये। इसके अलावा गूगल मीट, जूम, माइक्रोसाफ्ट टीम और बेक्स आदि अन्य नेटवर्क आधारित समूह शिक्षण के माध्यम है।

शिक्षा पर सोशल मीडिया का प्रभाव

सकारात्मक प्रभाव

सोशल मीडिया ने शिक्षा को भौगोलिक सीमाओं से मुक्त कर दिया है। अब ज्ञान केवल कक्षा तक सीमित नहीं रहा, बल्कि YouTube पर लाखों शैक्षणिक चौनल, ब्वनतेमतं, BYJU*s] Unacademy जैसे प्लेटफॉर्म्स और WhatsApp जैसे संवाद–माध्यमों ने शिक्षण को अधिक सुलभ, सहज, और इंटरैक्टिव बना दिया है।

1. **ऑनलाइन शिक्षण सामग्री की सहज उपलब्धताः** छात्रों को अब किसी विषय पर सामग्री प्राप्त करने के लिए पुस्तकालय की जरूरत नहीं वे कुछ ही क्लिक में वीडियो लेक्चर्स, पीडीएफ नोट्स, और प्रैक्टिस क्विज प्राप्त कर सकते हैं।

उदाहरणः UNESCO (2021) के अनुसार, महामारी के दौरान विश्व के 90ः छात्रों ने किसी–न–किसी रूप में डिजिटल शिक्षण संसाधनों का उपयोग किया।''

2. **ई–लर्निंग प्लेटफॉर्म्स का विकासः** Courser और Khan Academy जैसे प्लेटफॉर्म्स ने छात्रों को विश्व स्तरीय शिक्षकों से सीखने का अवसर प्रदान किया। इससे शिक्षा की गुणवत्ता और पहुंच में वृद्धि हुई है।
3. **शिक्षकों और छात्रों के बीच बेहतर संवादः** WhatsApp, Telegram और Zoom जैसे टूल्स ने Doubt&Solving को तुरंत संभव बनाया। शिक्षकों के लिए यह सुविधा छात्रों को समय पर फीडबैक देने और मार्गदर्शन देने में उपयोगी साबित हुई।

https://doi.org/10.31995/shodhmanthan.2025.v16i02.34

4. **रचनात्मकता और नवाचार को बढ़ावाः** [Instagram Reels] YouTube Shorts और अन्य माध्यमों पर छात्रों ने विज्ञान परियोजनाओं, कला, कविताएँ, और शैक्षणिक विषयों पर अपने विचार प्रस्तुत किए, जिससे उनकी रचनात्मकता, आत्मविश्वास, और डिजिटल कौशल में बढ़ोत्तरी हुई।

नकारात्मक प्रभाव

हालाँकि सोशल मीडिया ने शिक्षा को गतिशील बनाया है, परंतु इसके असंयमित उपयोग से अनेक समस्याएँ भी उत्पन्न हो रही हैंः

1. **ध्यान भटकना और समय की बर्बादीः** निरंतर नोटिफिकेशन्स और 'स्क्रॉलिंग आदत' से छात्र पढ़ाई में एकाग्र नहीं रह पाते। National Institute of Mental Health (2022) के अनुसार, 65ः किशोरों ने माना कि सोशल मीडिया उनकी पढ़ाई में बाधा उत्पन्न करता है।''
2. **नकलीध्अप्रामाणिक जानकारी का खतराः** सोशल मीडिया पर शैक्षणिक विषयों से जुड़ी गलत या भ्रामक जानकारी भी तेजी से प्रसारित होती है, जिससे छात्रों की समझ और निष्कर्ष पर असर पड़ता है।
3. **परीक्षा में नकल और अनैतिक व्यवहारः** परीक्षा के समय उत्तर साझा करना, प्रश्न पत्र लीक करना या गूगल सर्च के माध्यम से उत्तर ढूँढना, शैक्षणिक ईमानदारी को चुनौती दे रहा है।
4. **पारंपरिक शिक्षण शैली में रुचि की कमीः** दृश्य–श्रव्य माध्यमों की आदत के कारण छात्रों में लंबे व्याख्यान या पुस्तक–पठन के प्रति रुचि कम होती जा रही है।

शिक्षार्थियों पर सोशल मीडिया का प्रभाव

सोशल मीडिया का प्रभाव केवल शैक्षणिक क्षेत्र तक सीमित नहीं है, बल्कि यह शिक्षार्थियों के सामाजिक, मानसिक, और व्यक्तिगत जीवन को भी गहराई से प्रभावित कर रहा है। इसकी पहुँच जितनी व्यापक है, इसके प्रभाव भी उतने ही बहुपरिणामी हैं।

(क) सामाजिक और मानसिक प्रभाव

1. **आत्म–संवेदना और आत्म–सम्मान पर असरः** सोशल मीडिया पर दूसरों की उपलब्धियों, जीवनशैली और ग्रेड्स की तुलना करने से छात्रों में हीन भावना और असंतोष उत्पन्न होता है। यह मानसिक तनाव और अवसाद का कारण बन सकता है। उदाहरणः American Psychological Association 2022) के अनुसार, 13 से 19 वर्ष के किशोरों में सोशल मीडिया की तुलना प्रवृत्ति से आत्म–संवेदना में गिरावट देखी गई।''
2. **साइबर बुलिंग और ऑनलाइन दबावः** छात्रों को कभी–कभी ट्रोलिंग, नकारात्मक टिप्पणियों, या शोषणात्मक मैसेज का सामना करना पड़ता है, जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। UNESCO (2020) की रिपोर्ट में कहा गया है कि भारत में 35 प्रतिशत छात्र किसी–न–किसी रूप में साइबर बुलिंग के शिकार हुए हैं।
3. **स्क्रीन टाइम और स्वास्थ्य समस्याएंः** लम्बे समय तक मोबाइल कंप्यूटर स्क्रीन पर रहने से आंखों की थकान, नींद की कमी, सिरदर्द, और शारीरिक निष्क्रियता जैसी समस्याएँ सामने आई हैं।

WHO 2021) ने किशोरों में औसतन 6 घंटे से अधिक स्क्रीन टाइम को 'हेल्थ रिस्क जोन' में बताया है।

(ख) शैक्षणिक दृष्टिकोण से प्रभाव

1. **अध्ययन में एकाग्रता की कमीः** बार–बार सोशल मीडिया चेक करने की आदत से छात्रों की एकाग्रता भंग होती है, जिससे पढ़ाई में निरंतरता और गहराई दोनों प्रभावित होते हैं।

Cambridge University (2022) के शोध में पाया गया कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग करने वाले छात्रों की पढ़ाई में ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में 40 प्रतिशत़ तक की गिरावट देखी गई।''

2. **ग्रेड्स पर प्रभावः** सोशल मीडिया उपयोग की प्रकृति के अनुसार इसके परिणाम भी भिन्न होते हैं। यदि इसका उपयोग शैक्षणिक उद्देश्यों से किया जाए तो यह लाभकारी सिद्ध हो सकता है, परंतु मनोरंजन–प्रधान उपयोग छात्रों के प्रदर्शन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

Delhi University, 2023 में पाया गया कि जो छात्र प्रतिदिन 2 घंटे से अधिक सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं, उनके ग्रेड्स औसतन 15 प्रतिशत़ कम होते हैं।

आंकड़े/सर्वेक्षण

शोध एवं सर्वेक्षण यह स्पष्ट करते हैं कि सोशल मीडिया का प्रभाव छात्रों के व्यवहार, प्रदर्शन और मानसिक स्वास्थ्य पर किस प्रकार परिलक्षित होता है। नीचे कुछ महत्त्वपूर्ण आँकड़े प्रस्तुत किए जा रहे हैंः

(क) सोशल मीडिया उपयोग की अवधि व प्रकार

Statista (2023) की एक रिपोर्ट के अनुसार भारत में 16–24 आयु वर्ग के 75 प्रतिशत़ छात्र प्रतिदिन 3 घंटे से अधिक समय सोशल मीडिया पर बिताते हैं। Delhi NCR में किए गए एक सर्वेक्षण (2022) में 500 कॉलेज छात्रों में से 82 प्रतिशत़ छात्र हर दिन इंस्टाग्राम और यूट्यूब का उपयोग करते हैं। 64 प्रतिशत़ छात्र पढ़ाई के दौरान भी WhatsApp या Telegram पर सक्रिय रहते हैं।

(ख) शिक्षकों की राय और संस्थागत दृष्टिकोण

NCERT की रिपोर्ट (2021) के अनुसार, 55 प्रतिशत़ शिक्षकों का मानना है कि सोशल मीडिया से छात्रों की पढ़ाई में व्यवधान उत्पन्न होता है, परंतु 40 प्रतिशत़ शिक्षक यह भी मानते हैं कि यह शिक्षण के लिए सहायक उपकरण बन सकता है यदि इसका उपयोग सही दिशा में किया जाए। UGC (2020) की डिजिटल शिक्षा पर गाइडलाइन में सुझाव दिया गया है कि सोशल मीडिया का संवेदनशील और सीमित उपयोग ही शिक्षा में लाभकारी हो सकता है।

(ग) शैक्षणिक प्रदर्शन पर प्रभाव

Cambridge Behavioral Study (2022) के अनुसारः जिन छात्रों ने सोशल मीडिया का उपयोग केवल शैक्षणिक उद्देश्यों से किया, उनके ग्रेड्स में औसतन 12 प्रतिशत वृद्धि देखी गई। वहीं, जो छात्र मुख्यतः मनोरंजन हेतु सोशल मीडिया का उपयोग करते थे, उनके ग्रेड्स में 15–18 प्रतिशत़ गिरावट दर्ज की गई।

https://doi.org/10.31995/shodhmanthan.2025.v16i02.34

(घ) मानसिक स्वास्थ्य संबंधी आंकड़े

WHO Youth Report (2021): भारत में 13–19 वर्ष के किशोरों में: 48 प्रतिशत छात्र सोशल मीडिया के कारण नींद की कमी का अनुभव करते हैं। 32 प्रतिशत छात्रों को आंखों में जलन और थकान की शिकायत रहती है। 21 प्रतिशत छात्रों ने साइबर बुलिंग जैसी समस्याओं का सामना किया।

निष्कर्ष

सोशल मीडिया ने शिक्षा जगत में नई संभावनाओं के द्वार खोले हैं। यह केवल एक सामाजिक संपर्क का माध्यम नहीं रह गया, बल्कि ज्ञान प्राप्ति, सूचना साझा करने, और रचनात्मकता को प्रदर्शित करने का एक सशक्त उपकरण बन गया है। विशेष रूप से COVID–19 महामारी के बाद जब पारंपरिक शिक्षण पद्धतियाँ बाधित हुईं, तब सोशल मीडिया आधारित षिक्षण एक महत्त्वपूर्ण विकल्प के रूप में उभरा। सकारात्मक दृष्टिकोण से, सोशल मीडिया ने शैक्षणिक संसाधनों की पहुंच को लोकतांत्रिक बनाया है। छात्र अब विश्व स्तर के पाठ्यक्रमों, विशेषज्ञों और शिक्षकों से सीधे जुड़ सकते हैं। संवाद और सहयोग को डिजिटल रूप में सशक्त किया गया है, जिससे अधिगम की गति और लचीलापन दोनों बढ़े हैं। वहीं दूसरी ओर, इसके नकारात्मक प्रभाव भी कम नहीं हैं। असंयमित उपयोग, ध्यान विचलन, परीक्षा में अनैतिक व्यवहार, और छात्रों की मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव, ये सभी ऐसे तत्व हैं जो शिक्षा की गुणवत्ता को चुनौती देते हैं। विशेष रूप से किशोरावस्था में, जहां व्यक्ति की सोच और व्यवहार में लचीलापन होता है, वहां सोशल मीडिया की भूमिका और भी संवेदनशील बन जाती है। इसलिए, यह स्पष्ट है कि सोशल मीडिया एक दोहरे प्रभाव वाला माध्यम है– जो शिक्षण को सशक्त भी कर सकता है और बाधित भी। यह प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि उपयोगकर्ता (विशेषकर छात्र और शिक्षक) इसे किस प्रकार और किस उद्देश्य से उपयोग करते हैं।

सुझाव

शोध में यह स्पष्ट हुआ कि सोशल मीडिया शिक्षा के क्षेत्र में न तो पूरी तरह लाभकारी है और न ही पूरी तरह हानिकारक। इसका प्रभाव उपयोग की दिशा, मात्रा और उद्देश्य पर निर्भर करता है। इस दृष्टिकोण से कुछ ठोस सुझाव निम्नलिखित हैं:

1. समय प्रबंधन और डिजिटल अनुशासन का प्रशिक्षण

छात्रों को नियमित समय–सारणी और स्क्रीन टाइम के संतुलित उपयोग के लिए प्रशिक्षित किया जाना चाहिए। स्कूल और कॉलेजों में ''डिजिटल वेलनेस वर्कशॉप्स'' आयोजित की जाएँ। मोबाइल ऐप्स के माध्यम से स्क्रीन टाइम पर निगरानी को बढ़ावा दिया जाए।

2. शैक्षणिक संस्थानों में डिजिटल एथिक्स की शिक्षा

शिक्षा नीति के अंतर्गत ''डिजिटल नागरिकता'' (Digital Citizenship) को पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया जाए। छात्रों को ऑनलाइन व्यवहार, जानकारी की सत्यता, साइबर सुरक्षा और नैतिक उपयोग के बारे में जागरूक किया जाए।

3. सोशल मीडिया का शैक्षणिक रूप से रचनात्मक उपयोग

शिक्षक अपने विषयों से संबंधित शैक्षणिक पेज, यूट्यूब चौनल या समूह बनाकर छात्रों को जोड़ें। छात्रों को प्रोजेक्ट कार्यों के माध्यम से रचनात्मक कंटेंट निर्माण (जैसे पोस्टर, वीडियो, पॉडकास्ट) हेतु प्रेरित किया जाए।

4. अभिभावकों और शिक्षकों की सक्रिय भागीदारी

अभिभावकों को सोशल मीडिया के प्रभावों और नियंत्रण के तरीकों पर मार्गदर्शन दिया जाए। शिक्षक छात्रों के ऑनलाइन व्यवहार पर दृष्टि रखते हुए आवश्यक परामर्श और सहयोग दें।

5. सरकार और शिक्षा नीति निर्माताओं की भूमिका

UGC, NCERT एवं अन्य शैक्षिक संस्थानों द्वारा सोशल मीडिया के शैक्षिक उपयोग के लिए दिशानिर्देश जारी किए जाएँ। Ed &Tech कंपनियों को नैतिक और सुरक्षित डिजिटल वातावरण प्रदान करने हेतु विनियमित किया जाए।

सन्दर्भः

1. International Journal of Education, Modern Management, Applied Science & Social Science (JEMMASSS) ISSN: 2581-9925, Volume 01, No. 04, October - December, 2019, Pg.47-50
2. June, S., Yacob, A., & Kheng, Y. K. (2014). Assessing the use of YouTube videos and interactive activities as a critical thinking stimulator for tertiary students: An action research. International. Education Studies, 7(8), Pg. 56-67
3. UNESCO (2021)- Education in a post - COVID World% Nine ideas for public action. Paris% United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. https://unesdoc.unesco.org
4. UGC (2020)- Guidelines for Online Learning and Digital Education- University Grants Commission, India. https://www.ugc.ac.in
5. Khan Academy, Coursera, BYJU's Websites – शैक्षणिक सामग्री और डिजिटल लर्निंग टूल्स के उदाहरण हेतु।
6. https://www.gyanglow.com/2021/09/social-media-ka-vidyarthiyon-par.prabhav.html
7. राष्ट्रीय शिक्षा नीतिः 2020–प्रमुख बिंदु एक नजर में
8. Boukes, M. (2019), Social network sites and acquiring current affairs knowledge: The impact of Twiter and Facebook usage on learning about the news. Journal of Information Technology & Politics
9. Kumar. A. (2022)- Impact of Social Media on Higher Education in India. International Journal of Educational Technology, Vol. 5(2) Pg. 45–53.
10. National Institute of Mental Health and Neurosciences (NIMHANS), India (2022). Youth, Mental Health & Screen Use: A Study Report.