



छात्रों की मानसिक सामाजिक पारिवारिक एवं शैक्षिक उपलब्धि पर सोशल मिडिया का प्रभाव

विकास तिवारी

शोधार्थी, मनोविज्ञान विभाग, वीर कुंवर सिंह विश्वविद्यालय, आरा

डॉ० यासमीन कौसर

वरीय सहायक प्रोफेसर, विभागाध्यक्ष, मनोविज्ञान विभाग, एच० डी० जैन कॉलेज, आरा

DOI : <https://doi.org/>

ARTICLE DETAILS

Research Paper

Received: 20-07-2026

Accepted: 19-08-2026

Published: 25-09-2026

Keywords:

सोशल मीडिया, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक संबंध, पारिवारिक संरचना, शैक्षणिक उपलब्धि, छात्र, डिजिटल लत।

ABSTRACT

यह शोध पत्र छात्रों की मानसिक, सामाजिक और पारिवारिक भलाई के साथ-साथ उनकी शैक्षणिक उपलब्धि पर सोशल मीडिया के प्रभाव का विश्लेषणात्मक अध्ययन प्रस्तुत करता है। इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य सोशल मीडिया के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों की पहचान करना और शैक्षिक संदर्भ में इसके व्यावहारिक प्रभावों को समझना है। इस शोध में तुलनात्मक, वर्णनात्मक और विश्लेषणात्मक पद्धतियों का उपयोग किया गया है। निष्कर्षों से पता चलता है कि सोशल मीडिया का प्रभाव दो तरह का होता है: जहाँ यह ज्ञान बढ़ाने, सामाजिक मेलजोल और रचनात्मकता को बढ़ावा देता है, वहीं इसके अत्यधिक उपयोग से मानसिक तनाव, ध्यान भटकना, परिवार से दूरी और शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट आ सकती है।

परिचय:

मौजूदा डिजिटल युग में, सोशल मीडिया छात्रों के दैनिक जीवन का एक अभिन्न अंग बन गया है। स्मार्टफोन और इंटरनेट की बढ़ती उपलब्धता के कारण, फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप, यूट्यूब और अन्य सोशल नेटवर्किंग साइटों का उपयोग संचार, मनोरंजन, जानकारी जुटाने और शैक्षिक गतिविधियों के लिए बड़े पैमाने पर किया जाता है। विशेष रूप से किशोर और युवा छात्र सोशल मीडिया के सक्रिय उपयोगकर्ता हैं। नतीजतन, यह समझना आवश्यक है कि सोशल मीडिया का बढ़ता उपयोग छात्रों के मानसिक, सामाजिक और पारिवारिक जीवन के साथ-साथ उनके शैक्षणिक प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करता है।

Disclaimer: The opinions, interpretations, conclusions, recommendations, analyses, and statements expressed in this research article are solely those of the author(s) and do not reflect the views, policies, or positions of the Publisher, Chief Editor, Editors, Editorial Board, Reviewers, or their affiliated institutions. The author(s) are solely responsible for ensuring the originality, authenticity, and integrity of the manuscript and for ensuring that it is free from plagiarism, AI-generated content, copyright infringement, data falsification, and any other form of academic misconduct.

सोशल मीडिया का प्रभाव एकतरफा नहीं होता है। संतुलित और उद्देश्यपूर्ण उपयोग छात्रों को नया ज्ञान प्राप्त करने, शैक्षिक सामग्री तक पहुँचने, साथियों और शिक्षकों के साथ बातचीत करने और विचारों का आदान-प्रदान करने के अवसर प्रदान करता है। ऑनलाइन अध्ययन समूह, शैक्षिक वीडियो और डिजिटल शिक्षण संसाधन सीखने की प्रक्रिया को आसान बना सकते हैं। इसके अलावा, सोशल मीडिया छात्रों को अपनी प्रतिभा, विचारों और रचनात्मकता को व्यक्त करने के लिए एक मंच प्रदान करता है।

इसके विपरीत, सोशल मीडिया का अत्यधिक या अनियंत्रित उपयोग छात्रों की दिनचर्या और व्यवहार को प्रभावित कर सकता है। लंबे समय तक स्क्रीन के सामने रहना, बार-बार सोशल मीडिया देखने की आदत, ऑनलाइन सामाजिक तुलना, साइबर बुलिंग और देर रात तक डिजिटल प्लेटफॉर्म का उपयोग तनाव, चिंता, नींद की अनियमितता और एकाग्रता की कमी जैसी समस्याओं से जुड़ा हो सकता है। पढ़ाई के दौरान लगातार सोशल मीडिया देखने से ध्यान भटक सकता है और समय प्रबंधन में कठिनाई हो सकती है।

सामाजिक दृष्टिकोण से, सोशल मीडिया ने छात्रों के आपसी संबंधों के स्वरूप को बदल दिया है। जहाँ यह दूर रहने वाले दोस्तों और सहपाठियों के साथ संपर्क बनाए रखने में मदद करता है, वहीं वर्चुअल बातचीत पर अत्यधिक निर्भरता आमने-सामने के सामाजिक मेलजोल के लिए उपलब्ध समय को कम कर सकती है। इसी तरह, परिवार के स्तर पर भी सोशल मीडिया का असर साफ़ दिखता है; मोबाइल फ़ोन पर बहुत ज़्यादा समय बिताने से माता-पिता और बच्चों के बीच सीधी बातचीत में रुकावट आ सकती है, हालाँकि सही इस्तेमाल से परिवार में बातचीत और जानकारी का आदान-प्रदान बेहतर हो सकता है।

पढ़ाई-लिखाई में कामयाबी के मामले में सोशल मीडिया अहम भूमिका निभाता है। अगर छात्र इसका इस्तेमाल स्टडी मटीरियल, ऑनलाइन लेक्चर, एजुकेशनल वीडियो और जानकारीपूर्ण कंटेंट पाने के लिए करते हैं, तो इससे सीखने की प्रक्रिया में मदद मिल सकती है। इसके उलट, मनोरंजन, चैटिंग और बिना किसी मकसद के ब्राउज़िंग में बहुत ज़्यादा समय बिताने से पढ़ाई के लिए मिलने वाले समय और ध्यान लगाने की क्षमता पर बुरा असर पड़ सकता है। इसलिए, सोशल मीडिया के असर को सिर्फ़ इस्तेमाल के समय के आधार पर ही नहीं, बल्कि उसके मकसद और इस्तेमाल के तरीके के आधार पर भी समझना ज़रूरी है।

साहित्य समीक्षा:

सोशल मीडिया के तेज़ी से बढ़ते चलन ने शिक्षा, मनोविज्ञान, समाजशास्त्र और परिवार अध्ययन जैसे क्षेत्रों के शोधकर्ताओं का ध्यान खींचा है। किशोरों और छात्रों द्वारा सोशल नेटवर्किंग प्लेटफ़ॉर्म के बढ़ते इस्तेमाल को देखते हुए, यह समझना ज़रूरी है कि सोशल मीडिया का उनकी मानसिक सेहत, सामाजिक रिश्तों, पारिवारिक माहौल और

पढ़ाई-लिखाई के प्रदर्शन से क्या संबंध है। मौजूदा अध्ययन आम तौर पर बताते हैं कि सोशल मीडिया का असर न तो पूरी तरह सकारात्मक होता है और न ही नकारात्मक; बल्कि, यह इस्तेमाल के समय, मकसद, ऑनलाइन गतिविधियों के प्रकार और छात्र की व्यक्तिगत व सामाजिक परिस्थितियों के आधार पर अलग-अलग होता है।

किर्शनेर और कार्पिस्की) 2010 (ने कॉलेज के छात्रों के बीच फ़ेसबुक के इस्तेमाल और पढ़ाई-लिखाई के प्रदर्शन के बीच संबंध का अध्ययन किया। अध्ययन में फ़ेसबुक इस्तेमाल करने वालों और न करने वालों के बीच पढ़ाई-लिखाई के प्रदर्शन और पढ़ाई में लगाए गए समय में अंतर पाया गया। शोध में इस बात पर ज़ोर दिया गया कि सोशल नेटवर्किंग पर बहुत ज़्यादा समय बिताने का संबंध पढ़ाई के लिए उपलब्ध समय से हो सकता है। हालाँकि, इन नतीजों को सीधे तौर पर कारण और प्रभाव के संबंध के रूप में देखने के बजाय, इन्हें छात्रों की पढ़ाई की आदतों और इस्तेमाल के तरीकों के संदर्भ में देखना ज़रूरी है।

जंको) 2012 (ने अपने अध्ययन में कॉलेज के छात्रों के बीच Facebook के इस्तेमाल और पढ़ाई में उनकी कामयाबी के बीच संबंध का अध्ययन किया। रिसर्च में सोशल मीडिया पर बिताए गए समय और खास तरह की ऑनलाइन गतिविधियों और छात्रों की पढ़ाई के नतीजों के बीच एक संबंध पाया गया। इस अध्ययन की एक मुख्य बात यह थी कि पढ़ाई में कामयाबी को समझने के लिए सिर्फ़ यह देखना काफ़ी नहीं है कि छात्र सोशल मीडिया का कितना इस्तेमाल करते हैं, बल्कि यह भी देखना ज़रूरी है कि वे इन प्लेटफ़ॉर्म पर किस तरह की गतिविधियाँ करते हैं।

रोसेन, कैरियर और चीवर) 2013 (ने पाया की जांच की कि मीडिया और टेक्नोलॉजी से जुड़ी गतिविधियाँ छात्रों की पढ़ाई की प्रक्रिया में कैसे रुकावट डालती हैं। उन्होंने पाया कि पढ़ाई के दौरान बार-बार डिजिटल मीडिया की ओर ध्यान भटकने से छात्रों के एकाग्रता और पढ़ाई की आदतों पर असर पड़ सकता है। यह अध्ययन मौजूदा हालात में खास तौर पर अहम है, क्योंकि स्मार्टफ़ोन पर लगातार आने वाले नोटिफ़िकेशन छात्रों की पढ़ाई में रुकावट डाल सकते हैं।

केलेस, मैकक्रे और ग्रीलिश) 2020 (ने किशोरों में सोशल मीडिया के इस्तेमाल और डिप्रेशन, एंग्जायटी और मानसिक परेशानी से इसके संबंध पर हुए अध्ययनों की व्यवस्थित समीक्षा की। हालाँकि समीक्षा में सोशल मीडिया के इस्तेमाल और मानसिक स्वास्थ्य के अलग-अलग संकेतकों के बीच संबंध बताया गया, लेकिन लेखकों ने मौजूदा अध्ययनों की कार्यप्रणाली से जुड़ी सीमाओं पर भी प्रकाश डाला। इससे यह बात साफ़ होती है कि सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध की जांच करते समय इस्तेमाल के तरीके, व्यक्तिगत परिस्थितियों और अन्य संभावित कारकों पर विचार करना ज़रूरी है।

ओडजर्स और जेन्सेन) 2020 (ने पाया कि डिजिटल टेक्नोलॉजी के असर को सिर्फ़ नुकसानदायक या फ़ायदेमंद की श्रेणी में रखना सही नहीं है; अलग-अलग छात्रों पर इसके असर में काफी अंतर हो सकता है। शोधकर्ताओं ने इस क्षेत्र में ज़्यादा बारीकी से किए जाने वाले, लंबे समय तक चलने वाले और व्यक्ति-केंद्रित अध्ययनों की ज़रूरत पर ज़ोर दिया।

ऑर्बेन और प्रज़िबिल्स्की) 2019 (ने बड़े डेटासेट का इस्तेमाल करके किशोरों में डिजिटल टेक्नोलॉजी के इस्तेमाल और मानसिक भलाई के बीच संबंध का विश्लेषण किया। अध्ययन से पता चला कि हालाँकि डिजिटल टेक्नोलॉजी के इस्तेमाल और मानसिक भलाई के बीच संबंध हो सकता है, लेकिन इसका असर काफी कम था। यह अध्ययन सोशल मीडिया के असर की व्याख्या करते समय बढ़ा-चढ़ाकर निष्कर्ष निकालने से बचने और अन्य सामाजिक, पारिवारिक और व्यक्तिगत कारकों पर विचार करने की ज़रूरत पर ज़ोर देता है।

बेस्ट, मैकटेलो और टेलर (2014) ने किशोरों की ऑनलाइन बातचीत की गतिविधियों और मानसिक भलाई पर मौजूदा रिसर्च साहित्य की समीक्षा की। उन्होंने पाया कि ऑनलाइन बातचीत से सोशल सपोर्ट, पहचान बनाने और रिश्ते बनाए रखने में मदद मिल सकती है, लेकिन कुछ स्थितियों में, यह साइबर बुलिंग, अकेलेपन और बुरे अनुभवों से भी जुड़ा हो सकता है। इस तरह, सोशल मीडिया का सामाजिक असर इसके इस्तेमाल के तरीके पर निर्भर करता है।

पारिवारिक रिश्तों की बात करें तो, डिजिटल डिवाइस और मोबाइल फोन के बढ़ते इस्तेमाल ने परिवार के अंदर बातचीत के तरीकों को बदल दिया है। जब छात्र परिवार के साथ समय बिताते हुए लगातार मोबाइल फोन या सोशल मीडिया में डूबे रहते हैं, तो परिवार के सदस्यों के बीच आमने-सामने की बातचीत में रुकावट आ सकती है। इसके उलट, अलग-अलग जगहों पर रहने वाले परिवार के सदस्यों के बीच संपर्क बनाए रखने के लिए डिजिटल माध्यम उपयोगी हो सकते हैं। इसलिए, सिर्फ़ स्क्रीन टाइम के आंकड़ों पर निर्भर रहने के बजाय, परिवार के माहौल पर सोशल मीडिया के असर का अध्ययन करते समय परिवार के बीच बातचीत, माता-पिता की निगरानी और डिजिटल व्यवहार पर ध्यान देना ज़्यादा सार्थक है। स्मार्टफोन और सोशल मीडिया के तेज़ी से फैलाव ने छात्रों की पढ़ाई की आदतों और रोज़मर्रा की ज़िंदगी पर असर डाला है। खासकर ऑनलाइन शिक्षा के विस्तार के साथ, डिजिटल प्लेटफॉर्म एजुकेशनल कंटेंट, वीडियो लेक्चर, नोट्स और साधियों के साथ बातचीत के लिए ज़रूरी माध्यम बन गए हैं। साथ ही, मनोरंजन के लिए इस्तेमाल, देर रात तक मोबाइल का इस्तेमाल और पढ़ाई के दौरान सोशल मीडिया की वजह से बार-बार ध्यान भटकने जैसी बातें शैक्षिक व्यवहार से जुड़े अहम रिसर्च के विषय बनकर उभरी हैं।

शोध का उद्देश्य:

वर्तमान शोध का मुख्य उद्देश्य छात्रों की मानसिक, सामाजिक, पारिवारिक एवं शैक्षिक उपलब्धि पर सोशल मीडिया का प्रभाव का अध्ययन करना था।

परिकल्पना:

इस शोध में मानक स्तर पर शोध कार्य करने के लिए निम्नांकित परिकल्पनाएँ बनाई गईं :

H1: सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग छात्रों की मानसिक स्थिति) तनाव, चिंता (पर नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा।

H2: सोशल मीडिया का उपयोग छात्रों के वास्तविक सामाजिक व्यवहार और मेलजोल को प्रभाव पड़ेगा।

H3: सोशल मीडिया का अनियंत्रित उपयोग छात्रों के पारिवारिक संवाद एवं संबंधों को प्रभावित करेगा।

H4: सोशल मीडिया पर बिताया गया समय छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि पर प्रतिकूल प्रभाव डालेगा।

प्रतिविधि:-

i)प्रतिदर्श

प्रस्तुत अध्ययन में उतरदाता के रूप में बिहार राज्य के आरा शहर के चयनित विद्यालयों /महाविद्यालयों के छात्र-छात्राओं) 20 -25 वर्ष तक (को अध्ययन की जनसंख्या माना गया तथा उनमें से 200 विद्यार्थियों का चयन स्तरीकृत यादृच्छिक नमूना विधि द्वारा किया गया। आँकड़ों के संकलन के लिए शोधकर्ता द्वारा निर्मित "सोशल मीडिया प्रभाव मापनी" का प्रयोग किया गया, जिसमें मानसिक, सामाजिक, पारिवारिक एवं शैक्षिक आयामों से संबंधित कथनों को सम्मिलित किया गया। शैक्षिक उपलब्धि के निर्धारण हेतु विद्यार्थियों के परीक्षा प्राप्तांकों/प्रतिशत को आधार बनाया गया। प्राप्त आँकड़ों के विश्लेषण एवं परिकल्पनाओं के परीक्षण के लिए माध्य, मानक विचलन, t-परीक्षण तथा सहसंबंध गुणांक जैसी सांख्यिकीय विधियों का प्रयोग किया गया।

मापनी:

A.मानसिक स्वास्थ्य का मापन) Measurement of Mental Health)मापनी :छात्रों में तनाव, चिंता और अवसाद के स्तर का आकलन करने के लिए वैश्विक रूप से प्रामाणिक 'दास-21 मापनी' (Depression, Anxiety and Stress Scale - DASS-21) का उपयोग किया गया है।प्रारूप :इसमें कुल 21 प्रश्न हैं) प्रत्येक आयाम के लिए 7 प्रश्न(, जो छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य की सटीक स्थिति को अंकों के आधार पर) सामान्य, मध्यम, तीव्र (वर्गीकृत करते हैं।

B. सामाजिक व्यवहार एवं पारिवारिक संबंधों का मापन) Social & Family Dynamics)मापनी :सामाजिक अलगाव और पारिवारिक संवादहीनता) फबिंग व्यवहार (को मापने के लिए 'पार्टनर फबिंग स्केल' (Partner Phubbing Scale



- Roberts & David) के छात्र संस्करण और 'यूसीएलए लोनलीनेस स्केल' (UCLA Loneliness Scale) के संशोधित रूप का प्रयोग किया गया है।

प्रारूप :यह मापनी यह देखती है कि मोबाइल/सोशल मीडिया के कारण छात्र अपने माता-पिता को कितना नजरअंदाज करते हैं और उनमें वास्तविक दुनिया से अकेलेपन का स्तर क्या है।

C. शैक्षिक उपलब्धि का मापन) Measurement of Academic Achievement)

मापनी: शैक्षिक स्तर को मापने के लिए किसी बाहरी स्केल के बजाय छात्रों के संस्थान द्वारा प्रदाता अंतिम सेमेस्टर/वार्षिक परीक्षा के संचयी ग्रेड प्वाइंट औसत (CGPA) या प्रतिशत अंकों को आधार बनाया गया। इसके साथ ही पढ़ाई के दौरान ध्यान भटकाव (Cognitive Distraction) को मापने के लिए 5 स्व-निर्मित प्रश्न प्रश्नावली में जोड़े गए।

D. उपकरणों की विश्वसनीयता (Reliability of the Tools) डेटा संग्रह से पूर्व इन मापनियों की विश्वसनीयता जाँचने के लिए 40 छात्रों पर एक पायलट अध्ययन (Pilot Study) किया गया। सांख्यिकीय विश्लेषण में सभी मापनियों का क्रोनबैक अल्फा (Cronbach's Alpha) गुणांक 0.78 से 0.86 के मध्य पाया गया, जो शोध उपकरणों की उच्च आंतरिक स्थिरता और विश्वसनीयता को सिद्ध करता है।

तालिका: अध्ययन में प्रयुक्त मापन उपकरण एवं उनकी विश्वसनीयता

क्र. सं.	अध्ययन का आयाम	प्रयुक्त मापनी/उपकरण	मापनी का प्रारूप एवं उद्देश्य	स्कोर/मापन का आधार	विश्वसनीयता
1	मानसिक स्वास्थ्य	Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21)	कुल 21 प्रश्न; अवसाद, चिंता एवं तनाव के लिए 7-7 मद। छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित लक्षणों के स्तर का आकलन।	प्रत्येक उप-मापनी के प्राप्तांकों के आधार पर निर्धारित श्रेणियाँ	पायलट अध्ययन के अनुसार Cronbach's Alpha 0.78–0.86 की सीमा में
2	सामाजिक व्यवहार	संशोधित UCLA Loneliness Scale	छात्रों में सामाजिक अलगाव, अकेलेपन की अनुभूति तथा वास्तविक सामाजिक संबंधों की स्थिति का आकलन।	मापनी पर प्राप्त कुल स्कोर; उच्च स्कोर अधिक अकेलेपन की ओर	पायलट अध्ययन के अनुसार $\alpha =$ 0.78–0.86 की सीमा में

क्र. सं.	अध्ययन का आयाम	प्रयुक्त मापनी/उपकरण	मापनी का प्रारूप एवं उद्देश्य	स्कोर/मापन का आधार	विश्वसनीयता
				संकेत करता है।	
3	पारिवारिक संबंध/फबिंग व्यवहार	Partner Phubbing Scale (Roberts & David) का छात्र-संदर्भ में अनुकूलित संस्करण	मोबाइल/सोशल मीडिया के कारण परिवार, विशेषकर माता-पिता के साथ प्रत्यक्ष संवाद में व्यवधान या उपेक्षा से संबंधित व्यवहार का आकलन।	अनुकूलित मदों पर प्राप्त स्कोर के आधार पर फबिंग व्यवहार का स्तर	पायलट अध्ययन के अनुसार $\alpha = 0.78-0.86$ की सीमा में
4	शैक्षिक उपलब्धि	संस्थागत परीक्षा परिणाम	किसी बाहरी मापनी के स्थान पर अंतिम सेमेस्टर/वार्षिक परीक्षा में प्राप्त CGPA अथवा प्रतिशत अंक का प्रयोग।	आधिकारिक CGPA/प्रतिशत	संस्थागत अभिलेख पर आधारित
5	अध्ययन के दौरान ध्यान भटकाव	5 स्व-निर्मित प्रश्न	सोशल मीडिया/मोबाइल के कारण पढ़ाई के दौरान उत्पन्न संज्ञानात्मक ध्यान-भटकाव का आकलन।	प्रश्नावली के 5 मदों पर प्राप्त कुल स्कोर	पायलट अध्ययन में आंतरिक संगति की जाँच
6	उपकरणों का पायलट परीक्षण	Pilot Study	मुख्य अध्ययन से पूर्व 40 छात्रों पर उपकरणों का परीक्षण।	Cronbach's Alpha द्वारा आंतरिक संगति का परीक्षण	0.78-0.86

अध्ययन पद्धति

प्रस्तुत अध्ययन "छात्रों की मानसिक, सामाजिक, पारिवारिक एवं शैक्षिक उपलब्धि पर सोशल मीडिया का प्रभाव" के लिए वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। अध्ययन हेतु चयनित विद्यालयों/महाविद्यालयों के 200 छात्र-छात्राओं को नमूने के रूप में चुना गया। नमूना चयन के लिए स्तरीकृत यादृच्छिक नमूना विधि अपनाई गई। आँकड़ों के संकलन हेतु सोशल मीडिया उपयोग संबंधी प्रश्नावली तथा मानसिक, सामाजिक एवं पारिवारिक पक्षों से संबंधित उपयुक्त मापनियों का प्रयोग किया गया, जबकि शैक्षिक उपलब्धि के लिए विद्यार्थियों के परीक्षा परिणाम को आधार विकास तिवारी, डॉ० यासमीन कौसर

बनाया गया। प्राप्त आँकड़ों के विश्लेषण हेतु प्रतिशत, माध्य, मानक विचलन, t-परीक्षण तथा सहसंबंध जैसी सांख्यिकीय तकनीकों का उपयोग किया गया।

परिणाम एवं विवेचना (Results and Discussion)

प्रस्तुत अध्ययन में छात्रों की मानसिक, सामाजिक, पारिवारिक एवं शैक्षिक उपलब्धि पर सोशल मीडिया के प्रभाव का विश्लेषण किया गया। अध्ययन में 200 छात्रों (100 पुरुष एवं 100 महिला) को प्रतिदर्श के रूप में चयनित किया गया। सोशल मीडिया उपयोग के आधार पर छात्रों को दो समूहों में विभाजित किया गया है। प्रदत्त संग्रह एवं सांख्यिकीय विश्लेषण के आधार पर जो परिणाम प्राप्त हुए उसे निचे के तालिका 1 में प्रस्तुत किया जा रहा है। इस तालिका में सोशल मीडिया उपयोग के आधार पर छात्रों की मानसिक स्थिति का स्केल पर प्राप्तांक के आधार पर माध्य, मानक, विचलन एवं t अनुपात को दर्शाया गया है।

तालिका 1

क्र.सं.	आयाम	समूह	N	मध्य (Mean)	मानक विचलन (SD)	t-अनुपात	डी०एफ	सार्थकता स्तर
1	चिंता (Anxiety)	समूह A (अधिक उपयोग)	100	17.86	5.12	7.12	98	0.01 पर सार्थक
		समूह B (सीमित उपयोग)	100	11.34	4.05			
2	समग्र मानसिक स्वास्थ्य	समूह A (अधिक उपयोग)	100	55.52	12.86	8.26	98	0.01 पर सार्थक
		समूह B (सीमित उपयोग)	100	36.57	10.42			

उपयुक्त तालिका 1 में समूह A और B, चिंता स्वास्थ्य के प्रति छात्रों के मानसिक स्थिति का स्केल पर छात्रों के चिंता के प्रति मध्य समूह A का 17.86 और समूह B का 11.34 है। मानक विचलन A+B समूह का 5.12 एवं t अनुपात 7.12 है। डी०एफ समूह A का 98 तथा सार्थकता स्तर 0.01 पर सार्थक है।

मानसिक स्वास्थ्य तालिका 1.2 में समूह A और B, समग्र मानसिक स्वास्थ्य के प्रति छात्रों के मानसिक स्थिति का स्केल पर छात्रों के समूह A का 55.52 मानक विचलन 12.86 जबकि समूह B का माध्य 36.57 है। मानक विचलन 10.42 दोनों का एवं t अनुपात 8.26 है जो की डी०एफ 98 पर 0.01 पर सार्थक है। इस आकड़े के आधार पर कहा जा सकता है की छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर सार्थक अन्तर है।

तालिका 2

सोशल मीडिया के अधिक उपयोग) समूह A) एवं सीमित उपयोग) समूह B) करने वाले 200 छात्रों से प्राप्त प्रदत्तों का सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया। प्राप्त सांख्यिकीय परिणामों को नीचे तालिका 2 में प्रस्तुत किया गया है:

तालिका 2: सोशल मीडिया उपयोग के आधार पर छात्रों के विभिन्न आयामों का तुलनात्मक सांख्यिकीय विश्लेषण

क्र.	अध्ययन का आयाम	समूह	N	माध्य (Mean)	मानक विचलन (SD)	t-अनुपात	सार्थकता (p)
1	चिंता (Anxiety)	समूह A (अधिक उपयोग)	100	17.86	5.12	7.12	p < 0.01
		समूह B (सीमित उपयोग)	100	11.34	4.05		
2	समग्र मानसिक स्वास्थ्य	समूह A (अधिक उपयोग)	100	55.52	12.86	8.26	p < 0.01
		समूह B (सीमित उपयोग)	100	36.57	10.42		
3	सामाजिक अकेलापन (UCLA)	समूह A (अधिक उपयोग)	100	48.30	8.75	6.84	p < 0.01
		समूह B (सीमित उपयोग)	100	32.15	7.20		

क्र.	अध्ययन का आयाम	समूह	N	माध्य (Mean)	मानक विचलन (SD)	t-अनुपात	सार्थकता (p)
		उपयोग)					
4	पारिवारिक फबिंग व्यवहार	समूह A (अधिक उपयोग)	100	26.40	5.80	7.95	p < 0.01
		समूह B (सीमित उपयोग)	100	15.20	4.10		
5	शैक्षणिक उपलब्धि (CGPA)	समूह A (अधिक उपयोग)	100	6.42	1.15	5.88	p < 0.01
		समूह B (सीमित उपयोग)	100	8.10	0.92		

परिकल्पनाओं की जाँच और विश्लेषण:

- मानसिक स्वास्थ्य (H_{01}): तालिका 2 के अनुसार, ग्रुप A (औसत = 55.52) का कुल मानसिक स्वास्थ्य स्कोर ग्रुप B (औसत = 36.57) की तुलना में अधिक है, और ग्रुप A में एंग्जायटी (चिंता) का स्तर भी अधिक (17.86) है। t-रेश्यो (8.26) 0.01 स्तर (df=98) पर महत्वपूर्ण है। इसलिए, परिकल्पना H_{01} को अस्वीकार कर दिया गया है।
- सामाजिक व्यवहार (H_{02}): UCLA लोनलीनेस स्केल पर ग्रुप A का औसत स्कोर (48.30), ग्रुप B (32.15) की तुलना में सांख्यिकीय रूप से काफी अधिक पाया गया ($t = 6.84$, $p < 0.01$)। इससे पता चलता है कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग सीधे सामाजिक संबंधों को कमजोर करता है और अकेलेपन को बढ़ाता है। इसलिए, शून्य परिकल्पना H_{02} को अस्वीकार कर दिया गया है।
- पारिवारिक संबंध (H_{03}): 'फबिंग' (Phbbing) व्यवहार के संबंध में, ग्रुप A का औसत स्कोर (26.40), ग्रुप B (15.20) की तुलना में काफी अधिक पाया गया ($t = 7.95$, $p < 0.01$)। मोबाइल फोन में अत्यधिक व्यस्तता के कारण छात्र परिवार के सदस्यों की उपेक्षा करते हैं। इसलिए, परिकल्पना H_{03} को अस्वीकार कर दिया गया है।

4. शैक्षणिक उपलब्धि (H_{04}): ग्रुप B (सीमित उपयोग) का शैक्षणिक CGPA, ग्रुप A (अत्यधिक उपयोग) (6.42) की तुलना में काफी बेहतर (8.10) पाया गया ($t = 5.88, p < 0.01$)। पढ़ाई के दौरान ध्यान भटकने से शैक्षणिक प्रदर्शन पर बुरा असर पड़ता है। इसलिए, परिकल्पना H_{04} को अस्वीकार कर दिया गया है।

निष्कर्ष:

यह शोध अध्ययन के सांख्यिकीय विश्लेषण एवं परिणामों से यह सिद्ध होता है कि सोशल मीडिया का उपयोग छात्रों की मानसिक स्थिति, सामाजिक व्यवहार, पारिवारिक संबंधों तथा उनकी शैक्षणिक उपलब्धि को प्रत्यक्ष एवं महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करता है। सोशल मीडिया का प्रभाव केवल इस बात पर निर्भर नहीं करता कि छात्र इस पर कितना समय बिताते हैं, बल्कि इसका मुख्य आधार उपयोग का उद्देश्य और माध्यम का प्रकार है।

मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव: अत्यधिक सोशल मीडिया का उपयोग करने वाले छात्रों (समूह A) में चिंता, मानसिक तनाव और अवसाद के लक्षण सीमित उपयोग करने वाले छात्रों (समूह B) की तुलना में सांख्यिकीय रूप से काफी अधिक ($t = 8.26, p < 0.01$) पाए गए। पढ़ाई और देर रात तक स्क्रीन के सामने रहने से नींद में बाधा और मानसिक थकावट उत्पन्न होती है।

सामाजिक एवं पारिवारिक संबंध: अत्यधिक उपयोग करने वाले समूह में वास्तविक सामाजिक संपर्क में कमी और अकेलेपन (Loneliness) का स्तर अधिक देखा गया। इसके साथ ही, परिवार के सदस्यों के साथ रहते हुए भी मोबाइल में व्यस्त रहने 'फबिंग' या Phubbing व्यवहार (के कारण पारिवारिक संवाद में व्यवधान और भावनात्मक दूरियाँ बढ़ी हैं)।

शैक्षणिक उपलब्धि: अध्ययन के दौरान बार-बार सोशल मीडिया नोटिफिकेशन के कारण होने वाले संज्ञानात्मक ध्यान-भटकाव (Cognitive Distraction) का सीधा नकारात्मक प्रभाव छात्रों के परीक्षा प्राप्तांकों/CGPA पर पड़ा है। इसके विपरीत, जिन छात्रों ने सोशल मीडिया का उपयोग केवल शैक्षिक सामग्री और ज्ञानार्जन के लिए किया, उनकी शैक्षणिक उपलब्धि बेहतर रही।

संदर्भ सूची:

- किश्रोर, पी .ए., एवं कारपिंस्की, ए .सी) .2010)। फेसबुक और शैक्षिक प्रदर्शन। *कम्प्यूटर्स इन ह्यूमन बिहेवियर*, 26(6), 1237–1245। DOI: 10.1016/j.chb.2010.03.024
- जुनको, आर) .2012)। अत्यधिक फेसबुक उपयोग और शैक्षिक प्रदर्शन के विभिन्न संकेतकों के मध्य संबंध। *कम्प्यूटर्स इन ह्यूमन बिहेवियर*, 28(1), 187–198। DOI: 10.1016/j.chb.2011.08.026



रोज़ेन, एल.डी., कैरियर, एल.एम., एवं चीवर, एन.ए. (2013)। अध्ययन के दौरान फेसबुक, टेक्स्टिंग एवं मीडिया-प्रेरित कार्य परिवर्तन का प्रभाव। *कम्प्यूटर्स इन ह्यूमन बिहेवियर*, 29(3), 948–958। DOI: 10.1016/j.chb.2012.12.001

बेस्ट, पी., मैनेकेलो, आर., एवं टेलर, बी. (2014)। ऑनलाइन संचार, सोशल मीडिया एवं किशोरों का कल्याण : एक व्यवस्थित विवरणात्मक समीक्षा। *चिल्ड्रेन एंड यूथ सर्विसेज रिव्यू*, 41, 27–36। DOI: 10.1016/j.childyouth.2014.03.001

ऑर्बेन, ए., एवं प्रिज़बिल्स्की, ए.के. (2019)। किशोरों के कल्याण एवं डिजिटल प्रौद्योगिकी के उपयोग के मध्य संबंध। *नेचर ह्यूमन बिहेवियर*, 3(2), 173–182। DOI: 10.1038/s41562-018-0506-1

केलेस, बी., मैक्रे, एन., एवं ग्रीलिश, ए. (2020)। किशोरों में अवसाद, चिंता एवं मनोवैज्ञानिक तनाव पर सोशल मीडिया के प्रभाव की एक व्यवस्थित समीक्षा। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडोलसेंस एंड यूथ*, 25(1), 79–93। DOI: 10.1080/02673843.2019.1590851

ओडजर्स, सी.एल., एवं जेन्सेन, एम.आर. (2020)। डिजिटल युग में किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य : तथ्य, आशंकाएँ एवं भविष्य की दिशाएँ। *जर्नल ऑफ चाइल्ड साइकोलॉजी एंड साइकियाट्री*, 61(3), 336–348। DOI: 10.1111/jcpp.13190

एलिसन, एन.बी., स्टीनफील्ड, सी., एवं लैम्पे, सी. (2007)। फेसबुक मित्रता के लाभ : सामाजिक पूंजी एवं महाविद्यालयीन विद्यार्थियों द्वारा ऑनलाइन सोशल नेटवर्क साइटों का उपयोग। *जर्नल ऑफ कम्प्यूटर-मीडिएटेड कम्युनिकेशन*, 12(4), 1143–1168। DOI: 10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x

वाल्केनबर्ग, पी.एम., एवं पीटर, जे. (2009)। किशोरों के लिए इंटरनेट के सामाजिक परिणाम : एक दशक के शोध की समीक्षा। *करंट डायरेक्शन्स इन साइकोलॉजिकल साइंस*, 18(1), 1–5। DOI: 10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x

आहन, जे. (2011)। किशोरों के सामाजिक एवं शैक्षिक विकास पर सोशल नेटवर्किंग साइटों का प्रभाव : वर्तमान सिद्धांत एवं विवाद। *जर्नल ऑफ द अमेरिकन सोसाइटी फॉर इन्फॉर्मेशन साइंस एंड टेक्नोलॉजी*, 62(8), 1435–1445। DOI: 10.1002/asi.21540

सम्पासा-कन्यिंगा, एच., एवं लुईस, आर.एफ. (2015)। सोशल नेटवर्किंग साइटों का लगातार उपयोग तथा बच्चों और किशोरों के मनोवैज्ञानिक कार्य-व्यवहार के मध्य संबंध। *साइबरसाइकोलॉजी, बिहेवियर एंड सोशल नेटवर्किंग*, 18(7), 380–385। DOI: 10.1089/cyber.2015.0055

बुड्स, एच.सी., एवं स्कॉट, एच. (2016)। किशोरावस्था में सोशल मीडिया का उपयोग तथा खराब नींद, चिंता, अवसाद एवं निम्न आत्मसम्मान के मध्य संबंध। *जर्नल ऑफ एडोलसेंस*, 51, 41–49। DOI: 10.1016/j.adolescence.2016.05.008