

सोशल मीडिया का उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

अमित कुमार¹

डॉ० विशाल शर्मा²

शोधार्थी (शिक्षा संकाय),
मदरहुड विश्वविद्यालय, रुडकी, हरिद्वार।

एसोसिएट प्रोफेसर (शिक्षा संकाय),
मदरहुड विश्वविद्यालय, रुडकी, हरिद्वार।

सारांश (Abstract)

प्रस्तुत अध्ययन में उच्च माध्यमिक कक्षाओं के विद्यार्थियों के जीवन पर सोशल मीडिया के बढ़ते उपयोग तथा उसके शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का विवेचन किया गया है। यद्यपि सोशल मीडिया ज्ञान एवं सूचना अर्जित करने का त्वरित साधन है, फिर भी इसका अत्यधिक प्रयोग विद्यार्थियों की शारीरिक सक्रियता को घटाता है और मानसिक समस्याएँ जैसे तनाव, चिंता, अकेलापन तथा ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई उत्पन्न करता है।

शोध से यह तथ्य भी सामने आया है कि यदि डिजिटल प्लेटफॉर्म का नियंत्रित एवं उद्देश्यपूर्ण उपयोग किया जाए तो यह विद्यार्थियों के लिए लाभकारी सिद्ध हो सकता है, जबकि अनियंत्रित और लत की स्थिति उनके सर्वांगीण विकास में बाधक बन सकती है। इस शोधपत्र में सोशल मीडिया के लाभकारी एवं हानिकारक दोनों पक्षों को उजागर करते हुए कुछ व्यावहारिक सुझाव भी दिए गए हैं, जैसे— समय प्रबंधन पर बल देना, डिजिटल अनुशासन का पालन करना, शारीरिक गतिविधियों में सहभागिता बढ़ाना तथा मानसिक संतुलन हेतु योग और ध्यान को अपनाना।

यह अध्ययन शिक्षकों, अभिभावकों और विद्यार्थियों के लिए न केवल चेतावनी स्वरूप है, बल्कि उन्हें डिजिटल जीवन में संतुलन एवं स्वस्थता बनाए रखने की दिशा में मार्गदर्शन भी प्रदान करता है।

कूट शब्द — सोशल मीडिया, डिजिटल प्लेटफॉर्म, अनियंत्रित, प्रबंधन, मानसिक संतुलन।

I. प्रस्तावना (Introduction)

सोशल मीडिया इंटरनेट, वेबसाइटों और एप्लिकेशनों के लिए प्रयुक्त एक सामूहिक शब्द है, जहाँ उपयोगकर्ता अपनी बनाई हुई सामग्री साझा कर सकते हैं। यह प्लेटफॉर्म दूसरों की पोस्ट की गई सामग्रियों पर प्रतिक्रिया देने का अवसर भी प्रदान करता है। इसमें पाठ, चित्र, टिप्पणियाँ, प्रतिक्रियाएँ और जानकारी से जुड़े विभिन्न लिंक सम्मिलित हो सकते हैं। सोशल मीडिया के माध्यम से लोग ऑनलाइन जानकारी साझा करते हुए अपने मित्रों से जुड़े रहते हैं और नए लोगों से भी संपर्क स्थापित कर पाते हैं।

युवा पीढ़ी के लिए सोशल मीडिया आत्म-पहचान खोजने और स्वयं को स्वतंत्र रूप से व्यक्त करने का एक महत्वपूर्ण मंच बन गया है। विशेषकर किशोर आयु वर्ग इस माध्यम से अन्य आयु समूहों की तुलना में अधिक प्रभावित होता है। किशोरों पर इसके प्रभावों ने वैश्विक स्तर पर गंभीर चिंताएँ उत्पन्न की हैं। इस विषय पर बहस जारी है कि क्या केवल आयु-सीमा निर्धारित कर देने से इसके संभावित दुष्प्रभाव रोके जा सकते हैं या इससे और गम्भीर परिणाम सामने आ

सकते हैं। यही कारण है कि यह प्रश्न स्वाभाविक रूप से उठता है कि सोशल मीडिया का उपयोग किशोरों को किस प्रकार प्रभावित करता है। आज यह अधिकांश किशोरों के दैनिक जीवन का अहम हिस्सा बन चुका है, किन्तु इसके प्रभावों की व्यापकता कितनी है, यह शोध का विषय है।

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में सोशल मीडिया युवाओं के जीवन का एक आवश्यक अंग बन गया है। विशेष रूप से उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थी, जो व्यक्तित्व निर्माण और भविष्य निर्धारण के महत्वपूर्ण चरण से गुजर रहे हैं, सोशल मीडिया के प्रभावों से अछूते नहीं रह पाए हैं। यद्यपि यह माध्यम संचार, जानकारी और रचनात्मक अभिव्यक्ति का सशक्त साधन है, लेकिन इसका अत्यधिक अथवा अनुचित प्रयोग विद्यार्थियों की शारीरिक गतिविधियों और मानसिक संतुलन पर नकारात्मक असर डाल सकता है।

सोशल मीडिया

सोशल मीडिया आज के समय का एक आधुनिक तथा परम्परागत ढाँचे से भिन्न माध्यम है। यह स्मार्टफोन, लैपटॉप और कंप्यूटरों के विशाल नेटवर्क के माध्यम से सम्पूर्ण विश्व को आपस में जोड़ता है। यह संचार का तीव्र और प्रभावशाली साधन है, जिसके द्वारा सूचनाओं के साथ-साथ ऑडियो, वीडियो, चित्र और टेक्स्ट संदेशों का आदान-प्रदान किया जाता है। इक्कीसवीं सदी को प्रायः “इंटरनेट और सोशल मीडिया का युग” कहा जाता है। जहाँ प्राचीन काल में सूचनाओं के आदान-प्रदान हेतु कबूतरों और संदेशवाहकों का सहारा लिया जाता था, वहीं वर्तमान समय में संचार के साधनों में अत्यधिक प्रगति और परिवर्तन हो चुका है।

मानसिक स्वास्थ्य

शिक्षा का मूल उद्देश्य व्यक्ति का समग्र विकास करना है। मानव शरीर में मस्तिष्क का विशेष महत्व होता है, क्योंकि मनुष्य अपने सभी कार्य मस्तिष्क के संकेतों या मन की प्रेरणा से करता है। जिन व्यक्तियों का मस्तिष्क स्वस्थ नहीं होता, वे जीवन की परिस्थितियों का सामना सफलतापूर्वक नहीं कर पाते और प्रायः मानसिक तनाव या उलझन का अनुभव करते रहते हैं। इसका मुख्य कारण मानसिक कमजोरी अथवा किसी प्रकार का विकार होता है। ऐसे लोग जीवन में निरंतर कठिनाइयों और निराशाओं से जूझते रहते हैं तथा मानसिक अस्थिरता के कारण समाज में अपने को ढालने में असमर्थ हो जाते हैं। इसके विपरीत, वही व्यक्ति भौतिक और सामाजिक परिस्थितियों में स्वयं को संतुलित और अनुकूलित कर पाते हैं जिनका मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होता है।

मानव जीवन में शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना आवश्यक है। बच्चे के व्यक्तित्व का संपूर्ण विकास तभी संभव है जब उसका शरीर और मन दोनों पूर्णतः स्वस्थ हों, क्योंकि शरीर और मन के बीच गहरा संबंध होता है।

शारीरिक क्रियाशीलता

शारीरिक क्रियाशीलता का तात्पर्य हमारे शरीर की स्वाभाविक एवं स्वस्थ अवस्था से होता है। यह मुख्यतः शरीर के विभिन्न अंगों और प्रणालियों की कार्य करने की क्षमता पर आधारित होती है। जब शरीर की अंग-प्रणालियाँ सुचारु रूप से कार्य करती हैं, तभी व्यक्ति अपने दैनिक कार्यों को सहजता से कर पाता है। नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और पर्याप्त विश्राम शारीरिक क्रियाशीलता को बनाए रखने में सहायक होते हैं। यदि शारीरिक क्रियाशीलता में कमी आती है तो व्यक्ति जल्दी थकान, आलस्य और रोगों का शिकार हो सकता है। अतः अच्छे स्वास्थ्य के लिए शारीरिक सक्रियता का होना आवश्यक है।

सोशल मीडिया एवं शारीरिक क्रियाशीलता (Social Media & Physical Activity):

शारीरिक सक्रियता एक स्वस्थ जीवन का आधार मानी जाती है। किन्तु जब विद्यार्थी अपना अधिकतर समय सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मस (जैसे इंस्टाग्राम, यूट्यूब, व्हाट्सएप आदि) पर बिताने लगते हैं, तो उनकी बाहरी गतिविधियाँ कम होने लगती हैं। धीरे-धीरे व्यायाम, खेलकूद, पैदल चलना और साइकिल चलाना जैसी दिनचर्यागत क्रियाएँ घटने लगती हैं, जिसके परिणामस्वरूप मोटापा, मांसपेशियों की कमजोरी तथा शारीरिक निष्क्रियता जैसी समस्याएँ सामने आने लगती हैं।

उद्देश्य (Objectives):

1. उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों द्वारा सोशल मीडिया के उपयोग का अध्ययन करना।
2. सोशल मीडिया के प्रयोग का विद्यार्थियों की शारीरिक क्रियाशीलता पर प्रभाव जानना।
3. सोशल मीडिया के प्रयोग का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का विश्लेषण करना।
4. छात्र और छात्राओं के बीच शारीरिक क्रियाशीलता एवं मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के प्रभावों की तुलना करना।

शोध पद्धति (Research Methodology):

प्रस्तुत अध्ययन एक वर्णनात्मक अनुसंधान है, जो सोशल मीडिया प्रयोग का विद्यार्थियों की शारीरिक सक्रियता तथा मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों को विश्लेषित करता है।

● शोध का क्षेत्र

अनुसंधान की परिधि **उत्तराखण्ड राज्य** के हरिद्वार जनपद के उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों तक ही सीमित की गई।

● जनसंख्या एवं नमूना

अनुसंधान की जनसंख्या हरिद्वार जनपद के उच्चतर माध्यमिक स्तर पर कक्षा 11वीं और 12वीं में अध्ययनरत विद्यार्थियों से निर्मित हुई। इनमें से 150 विद्यार्थियों का चयन यादृच्छिक नमूना पद्धति के आधार पर किया गया, जिनमें 75 छात्र एवं 75 छात्राएँ शामिल थीं।

● शोध उपकरण

इस अध्ययन में शोधार्थी ने उपकरण के रूप में स्वनिर्मित प्रश्नावली और साक्षात्कार का सहारा लिया, जिसमें सोशल मीडिया उपयोग, शारीरिक गतिविधि और मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित पहलू सम्मिलित थे।

● आंकड़ा संग्रहण एवं विश्लेषण

आंकड़ा संग्रहण के लिए शोधकर्ता ने विद्यालय स्तर पर विद्यार्थियों से प्रश्नावली भरवाई और कुछ विद्यार्थियों का साक्षात्कार किया। तत्पश्चात संकलित आंकड़ों का विश्लेषण प्रतिशत, औसत, टी-परीक्षण एवं सहसंबंध की सांख्यिकीय तकनीकों द्वारा किया गया।

● अध्ययन की सीमाएँ

- ✓ यह शोध केवल हरिद्वार जनपद के रुड़की, नारसन एवं लक्सर ब्लॉक स्थित उच्च माध्यमिक स्तर के 15 विद्यालयों तक सीमित है।
- ✓ अध्ययन हेतु उच्च माध्यमिक स्तर के कला तथा विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों का चयन किया गया है, जिसमें ग्रामीण एवं शहरी दोनों परिवेश के छात्र-छात्राएँ सम्मिलित हैं।
- ✓ इस शोध में सोशल मीडिया के अंतर्गत केवल इंटरनेट, फेसबुक, ट्विटर, इंस्टाग्राम, यूट्यूब और व्हाट्सएप के प्रभावों को अध्ययन क्षेत्र में लिया गया है।

निष्कर्ष (Findings)

1. सोशल मीडिया उपयोग की प्रवृत्ति

कुल 150 विद्यार्थियों में से लगभग 62% विद्यार्थी प्रतिदिन 3 से 5 घंटे सोशल मीडिया का उपयोग करते पाए गए। लड़कियाँ मुख्य रूप से WhatsApp और Instagram पर सक्रिय थीं, जबकि लड़के YouTube और Facebook का अधिक प्रयोग करते देखे गए।

2. शारीरिक क्रियाशीलता पर प्रभाव

करीब 58% विद्यार्थियों ने स्वीकार किया कि सोशल मीडिया पर अधिक समय बिताने के कारण उनकी खेलकूद एवं व्यायाम संबंधी गतिविधियाँ प्रभावित हुईं। केवल 27% विद्यार्थी ही प्रतिदिन नियमित रूप से शारीरिक व्यायाम करते पाए गए।

3. मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

अध्ययन में सम्मिलित 150 विद्यार्थियों में से 55% विद्यार्थियों ने तनाव (Stress) का अनुभव होने की बात कही। लगभग 41% विद्यार्थियों ने यह बताया कि सोशल मीडिया के कारण उनकी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता प्रभावित होती है। लड़कियों में चिंता और तनाव अधिक देखा गया, जबकि लड़कों में शारीरिक निष्क्रियता अपेक्षाकृत अधिक पाई गई।

4. लड़के और लड़कियों की तुलना

लड़कियों का औसत सोशल मीडिया उपयोग प्रतिदिन 4.2 घंटे रहा, जो कि लड़कों (औसतन 3.7 घंटे) से थोड़ा अधिक था। शारीरिक निष्क्रियता की दर लड़कों में 63% और लड़कियों में 52% पाई गई।

5. सकारात्मक पहलू

लगभग 30% विद्यार्थियों ने यह माना कि सोशल मीडिया उनके लिए पढ़ाई, सामान्य ज्ञान और रचनात्मकता को बढ़ाने में सहायक सिद्ध हुआ है।

उपसंहार (Conclusion)

1. सोशल मीडिया का अधिक प्रयोग विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।
2. विद्यार्थियों में शारीरिक गतिविधियों की कमी के साथ-साथ तनाव, चिंता और ध्यान भंग होने जैसी मानसिक समस्याएँ बढ़ रही हैं।
3. अध्ययन से पता चला कि लड़कियाँ मानसिक स्वास्थ्य संबंधी कठिनाइयों (तनाव एवं चिंता) से अधिक प्रभावित हैं, जबकि लड़कों में शारीरिक निष्क्रियता अधिक पाई गई।
4. यदि सोशल मीडिया का उपयोग सीमित एवं उद्देश्यपूर्ण ढंग से किया जाए तो यह विद्यार्थियों के लिए सूचना, शिक्षा और संवाद का प्रभावी साधन सिद्ध हो सकता है।
5. शिक्षकों व अभिभावकों का दायित्व है कि वे विद्यार्थियों को सोशल मीडिया के लाभ और हानि दोनों से अवगत कराएँ तथा उन्हें समय प्रबंधन की आदत विकसित करने के लिए प्रेरित करें।
6. विद्यालय स्तर पर नियमित रूप से खेलकूद, योगाभ्यास और मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम संचालित किए जाने आवश्यक हैं।

II. आभार ज्ञापन (Acknowledgment)

मैं अपने शोध कार्य "सोशल मीडिया का उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव" में सहयोग देने वाले मार्गदर्शक, संस्थान, शिक्षकों, विद्यार्थियों तथा अभिभावकों के प्रति हार्दिक आभार व्यक्त करता/करती हूँ। उनके मार्गदर्शन, सहयोग और प्रोत्साहन के बिना इस अध्ययन को सफलतापूर्वक पूर्ण करना संभव नहीं था।

ग्रंथ सूची (Bibliography)

1. Devi, I. (1967). Yoga: The technique of health and happiness. Bombay: Jaico Publishing House.
2. Hewitt, J. (1983). The complete yoga book. London: British Library Cataloging in Publications.
3. Karpovich, P. V. (1966). Physiology of muscular activity. Philadelphia: W. B. Saunders Company.
4. Kumar, D. (2023). Guidance and counselling. Uttarakhand Open University. (pp. 77–81)
5. Kumar, R. (2019). Digital distractions and youth. New Delhi: Wisdom Publications.
6. Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. On the Horizon, 9(5), 1–6
7. Sharma, M. (2020). सोशल मीडिया और युवा वर्ग पर प्रभाव [The impact of social media on youth]. भारतीय समाजशास्त्र समीक्षा [Indian Sociological Review], 25(1), 88–95.
8. Singh, A., & Gupta, S. (2021). Adolescents, internet, and health. Indian Journal of Adolescent Medicine.
9. Vries, H. de. (n.d.). A physiology of exercise for physical education and athletics. London: Staples Press.
10. World Health Organization. (2022). Guidelines on mental health and digital media use. Geneva: WHO.

Copyright & License:

© Authors retain the copyright of this article. This work is published under the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), permitting unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.