



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## स्नातक स्तर पर अध्यनरत विद्यार्थियों में सोशल नेटवर्किंग साइट्स के अत्यधिक प्रयोग का दुश्चिन्ता से सह संबंध का अध्ययन

प्रो० सुनील कुमार उपाध्याय

(विभागाध्यक्ष, शिक्षक-शिक्षा विभाग, डी. बी. एस. कॉलेज, कानपुर)

किरण

(शोध छात्रा एवं असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षक-शिक्षा विभाग, डी. बी. एस. कॉलेज, कानपुर)

### सार संक्षेप

आधुनिक युग विज्ञान का युग है। विज्ञान ने इतना विकास कर लिया है कि उसने संचार के ऐसे साधनों का विकास कर लिया है, जिसमें मानव के बीच कहीं भी संवाद स्थापित हो सकता है। कंप्यूटर के आने के बाद तो मानो संचार के क्षेत्र में क्रांति ही आ गई। कंप्यूटर के विकास से कई सोशल नेटवर्किंग साइट्स का चलन हुआ जैसे टिकटोक, फेसबुक, यूट्यूब, इंस्टाग्राम, लिंकडइन, व्हाट्सएप, ट्विटर और स्नैपचैट आदि सोशल नेटवर्किंग साइट्स बहुत ज्यादा लोकप्रिय हो गई है। वर्तमान में इन साइट्स ने सभी को बहुत सुविधा प्रदान की खासकर युवा वर्ग इस से अधिक प्रभावित रहा है। इनका प्रभाव युवाओं में एक ओर जहाँ मनोरंजन एवं उत्साह उत्पन्न करता है तो दूसरी ओर उन्हें तनाव एवं दुश्चिन्ता का भाव भी उत्पन्न करता है। जहां युवाओं को इसके माध्यम से सही सूचना प्राप्त होती है, वहीं नकारात्मक सूचनाओं से भी उनका सामना होता है, जिसके कारण युवाओं को तनाव एवं दुश्चिन्ता का सामना करना पड़ता है। जिसके कारण वे समाज में समायोजन करने में अपने आप को असहज महसूस करते हैं। इस शोध पत्र में सोशल नेटवर्किंग साइट के द्वारा युवाओं पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया गया है।

**Key Words:** सोशल नेटवर्किंग साइट, दुश्चिन्ता।

### प्रस्तावना

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है इस कथन की प्रासंगिकता वर्तमान में हर जगह परिलक्षित होती हो रही है वर्तमान में विश्व एक वैश्विक ग्राम में परिवर्तित हो रहा है विश्व का हर व्यक्ति इस वैश्विक ग्राम की अवधारणा में अपने संवादों विचारों भावनाओं जीवन के अनमोल पलों की साझेदारी के द्वारा इस वैश्विक ग्राम में अपनी सार्थकता सिद्ध कर रहा है।

अमेरिका में प्रकाशित एक शोध पत्रिका में इस पृथ्वी पर करीब 7.5 बिलियन प्राणी निवास करते हैं। चार बिलियन के आसपास लोग मोबाइल, स्मार्टफोन, इंटरनेट जैसी सुविधाओं का उपयोग करते हैं। इन चार बिलियन उपभोक्ताओं में 3.3 बिलियन व्यक्ति सोशल मीडिया और अन्य साइट्स पर सक्रिय हैं।

आज के समाज में स्मार्टफोन लगभग हर व्यक्ति के पास है और हर व्यक्ति सोशल मीडिया पर सक्रिय रहता है। आज व्यक्ति दैनिक जीवन में जरूर काम करना भूल सकता है। लेकिन मोबाइल में सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर चल रही सारी गतिविधियों को देखना नहीं भूलता सोशल नेटवर्किंग साइट्स मनोरंजन तथा संवाद का बहुत बड़ा मंच बन चुका है।

आज का युवा इसे एक पल भी दूर नहीं रहना चाहता यह कहना गलत नहीं होगा कि आज की युवा पीढ़ी

इसकी आदी हो चुकी है। सुबह उठकर सबसे पहले अपना मोबाइल देखा है, वह देखता है कि कल उसने फेसबुक व्हाट्सएप या इंस्टाग्राम पर जो तस्वीर या पोस्ट डाली थी उस पर कितनी टिप्पणियां आई हैं कितने लोगों ने उसे पसंद किया है कि—किसी ने उस पर नकारात्मक टिप्पणियां की? मोबाइल चेक करना एक बीमारी की तरह होता जा रहा है जिस देश का हर युवा ग्रसित हो रहा है।

सोशल नेटवर्किंग साइट्स एक अपरम्परागत मीडिया है। यह एक वर्चुअल या आभासी संसार का निर्माण करता है जिसमें इंटरनेट के माध्यम से आप आपसी संवाद स्थापित करते हैं। इन साइट्स के जरिए एक विशाल नेटवर्क का निर्माण होता है जो सारे संसार को जोड़े रखता है। यह संचार का बहुत अच्छा माध्यम है यह द्रुत गति से सूचनाओं के आदान-प्रदान करने जिसमें हर क्षेत्र की खबरें होती हैं, को समाहित किया होता है।

सोशल नेटवर्किंग साइट्स इन लोगों से जुड़ने, अपने विचारों का आदान-प्रदान करने का एक अनोखा मंच है। आज युवाओं के बीच इसकी लोकप्रियता चरम पर है। युवाओं के साथ-साथ बच्चे कॉरपोरेट जगत के लोग नामी हस्तियाँ कई कंपनियाँ इसका हिस्सा बन चुकी हैं। अब तो सोशल नेटवर्किंग साइट्स के बिना जगत की कल्पना नहीं की जा सकती फेसबुक ट्विटर इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप जैसी सोशल नेटवर्किंग साइट्स आज काफी लोकप्रिय हैं। आज अधिकांश इंटरनेट उपभोक्ता सोशल नेटवर्किंग साइट से जुड़े हैं यह एक ऐसा मंच है जिसके द्वारा हम अपने विचारों का आदान-प्रदान कर सकते हैं। सामाजिक और राजनीतिक गतिविधियों के प्रचार प्रसार में इन सोशल नेटवर्किंग साइट्स का अत्यधिक योगदान है।

सोशल नेटवर्किंग साइट्स का सकारात्मक उपयोग यह भी है कि यह दुनिया भर के समाज और सामाजिक ज्ञान प्राप्त करने में युवा पीढ़िया की सहायता करता है। क्योंकि वह कम समय में विश्व की किसी भी घटना की अधिकतम जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

पिछले एक-दो दशकों से सोशल नेटवर्किंग साइट्स में हमारी दिनचर्या और जीवन शैली को बदल कर रख दिया है। इन सोशल नेटवर्किंग साइट्स के कई प्रकार हैं जैसे की फेसबुक, व्हाट्सएप, ट्विटर, गूगल प्लस, लिंकडइन, यूट्यूब, इंस्टाग्राम आदि।

सोशल नेटवर्किंग साइट्स में यद्यपि हमारे जीवन शैली को सकारात्मक रूप से काफी हद तक प्रभावित किया है। किंतु उसके नकारात्मक पक्ष को देखे बिना उसको सकारात्मक का प्रमाण पत्र नहीं दे सकते। अति सर्वत्र वर्जयते कहते हैं की अति हर चीज की बुरी होती है। विद्यार्थियों में कई तरह की मानसिक स्वास्थ्य तथा समायोजन दुश्चिंता से संबंधित समस्याएं उत्पन्न हो रही हैं।

एक सर्वेक्षण के अनुसार मोबाइल नेटवर्किंग के ज्यादा प्रयोग से लोगों में ब्रेन ट्यूमर हृदय संबंधित बीमारी, श्रवण बाधिता, अल्जाइमर पार्किन्सन्स आदि बीमारियां पाई जाती हैं। मोबाइल फोन हर जगह इस्तेमाल किया जा रहे हैं, क्योंकि यह बातचीत और संचार का सबसे आसान तरीका है। यह हानिकारक विकिरण उत्पन्न करते हैं जो ब्रेन ट्यूमर, इनफर्टिलिटी, सुनने में कमी, रोड पर प्रभाव, अस्थमा, हृदयघात, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप, जन्म दोष, गठिया को जन्म देते हैं विकिरण से होने वाली कुछ सारी शारीरिक समस्याएं भी लगभग सभी लोगों में पाई जाती हैं जैसे थकावट, सर दर्द, गर्दन दर्द, पीठ दर्द, अनिद्रा, बेचैनी, तनाव, चिंता, अलगाव आदि।

व्हेन (2018) ने अपने अध्ययन में पाया कि सोशल नेटवर्किंग साइट्स के ज्यादा उपयोग से अनिद्रा जैसी मानसिक बीमारी हो जाती है। वह अपने गृह कार्य अपेक्षित ढंग से नहीं कर पाते हैं इसके प्रयोग से विद्यार्थियों में चिंतन शक्ति का ह्रास होने लगता है। उनमें अवसाद, अनिद्रा जैसी समस्या होने लगते हैं। इसके प्रयोग से व्यक्ति में अनियमित जीवन सामंजस्य की समस्या, संवेगात्मक अस्थिरता, आत्मविश्वास में कमी, सहनशीलता एवं संतुलन की योग्यता का अभाव आदि समस्या देखी गई है।

सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर अधिक समय व्यतीत करने के कारण व्यक्ति सामाजिक रूप से असंतुलित हो जाता है। शमी एवं गौड़ियाला 2016 ने अपने अध्ययन में पाया कि सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग आज युवाओं के लिए एक सामाजिक गतिविधि बन गई है तथा सोशल नेटवर्किंग साइट्स की बढ़ती पैठ युवाओं के बीच एक सनक बन गई है।

किशोर पर हुए अध्ययन में शर्मा (2017) ने पाया कि सोशल नेटवर्किंग साइट्स का तनाव, तथा अवसाद दुश्चिन्ता से सार्थक सह-संबंध है। यह सोशल नेटवर्किंग साइट्स किशोरों के आत्म सम्मान व उनके सामाजिक समायोजन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। भारद्वाज (2017) ने पाया कि सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर अधिक समय व्यतीत करने के कारण युवाओं में सामाजिक सहभागिता तथा सामाजिक कुशलता में कमी पाई गई है। युवा वर्ग अफवाहों से प्रभावित होकर अपना मूल्यवान समय सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर व्यतीत करता है, जिसके कारण वह सामाजिक उत्तरदायित्व की पूर्ति नहीं कर पता तथा एकाकी हो जाता है।

भरूचा (2018) ने पाया कि युवा सोशल नेटवर्किंग साइट्स का लगातार प्रयोग करने के कारण इसकी आदत से ग्रसित होते जा रहे हैं यदि वह इन साइट्स पर मनचाहा समय व्यतीत नहीं कर पाते हैं तो अवसाद से ग्रसित हो जाते हैं तथा चिड़चिड़ा व्यवहार करने लगते

हैं। सारा दिन बस मोबाइल में आई पोस्ट या तस्वीरों पर चौटिंग के माध्यम से अपना समय बर्बाद करता है। सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर अधिकांश समय बिताने के कारण व्यक्तियों में अवसाद के लक्षण पाए जाते हैं, जो चिंता से शुरू होते हैं तथा समायोजन में बाधा उत्पन्न करते हैं।

विदेश में हुए कई अध्ययन यह बताते हैं कि सोशल नेटवर्किंग साइट्स के ज्यादा प्रयोग से दुश्चिन्ता की भी शिकायतें आ रही हैं एलिना (2020) में अपनी अध्ययन में पाया कि सोशल नेटवर्किंग साइट्स के उपयोग में लगने वाला बढ़ा हुआ समय या आवृत्ति का संबंध से दुश्चिन्ता है। चिकित्सकों ने भी इस समस्या पर शोध कार्य किया है।

सोशल नेटवर्किंग साइट्स कई मायनों में उपयोगी है तो कई पक्षों पर इसका नकारात्मक प्रभाव भी देखने को मिलता है। आज के युग में सोशल नेटवर्किंग साइट्स विद्यार्थियों के दिलों दिमाग पर छा चुकी है। उनके लिए जरूरत एक नशा बन गया है। कई बार सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर अत्यधिक भड़काऊ संदेश होते हैं इसके कारण विद्यार्थियों की मानसिकता पर काफी प्रभाव पड़ता है। 4\*4 के स्क्रीन ने दुनिया को बहुत संकुचित कर दिया है। इसकी व्यापकता का आलम यह है कि इसकी पहुँच श्यनकक्ष से लेकर रसोई घर तक हो गई है।

सोशल नेटवर्किंग साइट्स के प्रयोग से छात्रों के नाजुक व अपरिपक्व मस्तिष्क पर कई तरह के दुःप्रभाव पड़ते देखे गए हैं।

भारत में स्नातक स्तर तक पहुँचते-पहुँचते विद्यार्थी इन सोशल नेटवर्किंग साइट्स का ज्यादा उपयोग शुरू कर रहे हैं अतः यह जानना आवश्यक है कि कम, सामान्य, अधिक व अत्यधिक प्रयोग करने वाले विद्यार्थी किस अनुपात में हैं, साथ ही यह तो अध्ययन हुआ हुआ है कि इसके प्रयोग से विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है लेकिन वे विद्यार्थी जो अत्यधिक प्रयोग कर रहे हैं उनमें प्रयोग (व्यतीत समय) के स्तर के आधार पर क्या प्रभाव इसी अनुपात में पड़ रहा है या नहीं, साथ ही इस पर लिंग व संकाय का भी कोई प्रभाव है या नहीं यह देखने के लिए इस समस्या का चयन किया गया है।

### समस्या कथन

स्नातक स्तर पर अध्ययन विद्यार्थियों में सोशल नेटवर्किंग साइट्स के अत्यधिक प्रयोग का दुश्चिन्ता से सह संबंध का अध्ययन।

### संबंधित साहित्य सर्वेक्षण

शर्मा, सूरज एवं गौड़ियाल, सुनीता (2016)– ए स्टडी ऑफ सोशल नेटवर्किंग साइट्स यूसेज बाई अंडर ग्रेजुएट स्टूडेंट्स ने अपने शोध में पाया कि सोशल नेटवर्किंग साइट्स का प्रयोग आज युवाओं के लिए एक सामाजिक गतिविधि बन गई है। तथा सोशल नेटवर्किंग साइट्स की बढ़ती पैठ युवाओं के बीच एक सनक बन गई है।

शर्मा, नम्रता. देवी. (2017) ने माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में सामाजिक मीडिया से उत्पन्न मनोवैज्ञानिक समस्याओं का अध्ययन ने अपने पीएचडी शोध प्रबंध के अध्ययन में यह निष्कर्ष पाया कि सामाजिक मीडिया तथा तनाव दुश्चिन्ता तथा अवसाद में सार्थक सह-संबंध है।

प्रसन्न और अन्य (2007) ने अपने शोध पत्र सम ऑब्जरवेशन ऑन इंटरनेट की लत के आदी हो जाते हैं, वह खुद के साथ-साथ अपने परिवार तथा अपने मित्रों के लिए नकारात्मक होता जाता है और यह नकारात्मकता उसके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

### शोध के उद्देश्य

1. स्नातक स्तर पर अध्ययनरत सोशल नेटवर्किंग साइट्स का अत्यधिक प्रयोग करने वाले कला, विज्ञान और वाणिज्य संकाय के छात्रों की दुश्चिन्ता में अंतर ज्ञात करना।
2. स्नातक स्तर पर अध्ययनरत सोशल नेटवर्किंग साइट्स का अत्यधिक प्रयोग करने वाली कला, विज्ञान और वाणिज्य संख्याएं कि छात्राओं की दुश्चिन्ता में अंतर ज्ञात करना

### शोध परिकल्पनाएं

1. स्नातक स्तर पर अध्ययनरत सोशल नेटवर्किंग साइट्स का अत्यधिक प्रयोग करने वाले कला विज्ञान और वाणिज्य संकाय के छात्रों की दुश्चिन्ता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
2. स्नातक स्तर पर अध्ययनरत सोशल नेटवर्किंग साइट्स का अत्यधिक प्रयोग करने वाली कला, विज्ञान और वाणिज्य संकाय की छात्राओं की दुश्चिन्ता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

## अध्ययन विधि

सर्वेक्षण विधि की उपयोगिता के आधार पर शोधकर्त्री ने प्रस्तुत अनुसंधान हेतु सर्वेक्षण विधि के तहत कार्योन्तर अभिकल्प का प्रयोग किया है।

## चर

आश्रित चर. दुश्चिन्ता

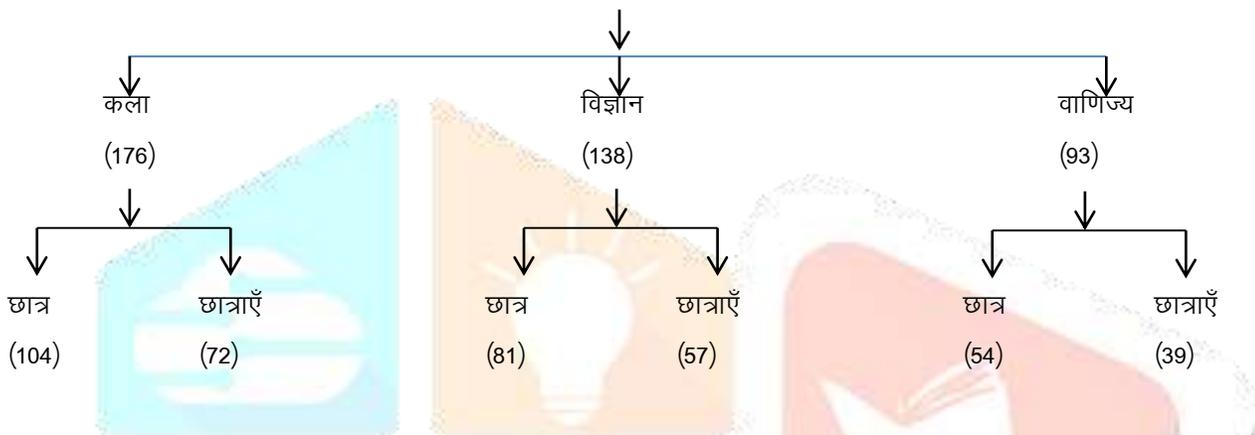
स्वतंत्र चर— स्वतंत्र चर के रूप में सोशल नेटवर्किंग साइट्स का अत्यधिक प्रयोग करने वाले स्नातक स्तर के विद्यार्थी हैं। उनके लिंग व संकाय को भी स्वतंत्र चर के रूप में अध्ययन में शामिल किया गया है।

## जनसंख्या

प्रस्तुत अध्ययन में छत्रपति शाहूजी महाराज विश्वविद्यालय से संबंधित कानपुर नगर के महाविद्यालय में अध्ययनरत स्नातक स्तर के विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राओं) को लिया गया है।

## न्यादर्शन विधि

प्रस्तुत अध्ययन में सोद्देश्य न्यादर्श विधि से न्यादर्श का चयन किया गया लॅन्यादर्श (407)न्यादर्श (407)



## उपकरण—

प्रस्तुत अध्ययन में दुश्चिन्ता परीक्षण का प्रयोग विद्यार्थियों के दुश्चिन्ता का अध्ययन करने के लिए किया जो स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के लिए उपयुक्त पाया गया। इस परीक्षण का निर्माण कैटल (बंजसमए 1957) के आधार पर सिन्हा एवं सिन्हा (2017) द्वारा किया गया।

## प्रयुक्त सांख्यिकीय बिधियाँ—

मध्यमान, मानक विचलन तथा व परीक्षण

## व्याख्या :-

सोशल नेटवर्किंग साइट्स का अत्यधिक प्रयोग करने वाले छात्रों एवं छात्राओं की दुश्चिन्ता में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। ऐसा प्रतीत होता है कि दुश्चिन्ता सोशल नेटवर्किंग साइट्स का अत्यधिक प्रयोग करने वाले सभी लोगों को एक ही तरह से प्रभावित करती है। अतः लिंग के आधार पर इनमें कोई अन्तर न पाया जाना स्वाभाविक है।

इसी तरह छात्रों एवं छात्राओं की दुश्चिन्ता अध्ययन उनके अलग-अलग संकाय के आधार पर भी किया गया।

प्रस्तुत अध्ययन में कला, विज्ञान और वाणिज्य संकाय के छात्रों की दुश्चिन्ता में न कोई अन्तर प्राप्त हुआ न ही इन तीनों संकायों की छात्राओं की दुश्चिन्ता में यह प्रमाणित करता है कि सभी विद्यार्थियों की दुश्चिन्ता को सोशल नेटवर्किंग साइट्स का अत्यधिक प्रयोग एक ही तरह से प्रभावित करता है।

सोशल नेटवर्किंग साइट्स का अत्यधिक प्रयोग करने वाले विद्यार्थियों की दुश्चिन्ता एवं सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर उनके द्वारा व्यतीत समय में सार्थक सह-सम्बन्ध प्राप्त हुआ। छात्रों एवं छात्राओं दोनों के लिए यह सह-सम्बन्ध सार्थक रहा। जिससे यह तो स्पष्ट है कि सोशल नेटवर्किंग साइट्स के अत्यधिक प्रयोग करने वाले विद्यार्थियों में भी उनके द्वारा सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर व्यतीत समय के अनुपात में उनकी दुश्चिन्ता बढ़ती या घटती है।

इससे यह स्पष्ट होता है कि सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर व्यतीत समय विद्यार्थियों की दुश्चिन्ता से धनात्मक रूप से सह सम्बन्धित तो है पर लिंग या संकाय का उनकी दुश्चिन्ता पर कोई प्रभाव नहीं दिखता। अतः संकाय व लिंग से बिना प्रभावित हुए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का अत्यधिक प्रयोग विद्यार्थियों की दुश्चिन्ता को समान रूप से प्रभावित करता है एवं दोनों आपस में सय सम्बन्धित भी हैं।

## सारणी – 2.1

क्र०सं०	संकाय	छात्रों की सं० (N)	मध्यमान (m)	मानक विचलन ( $\sigma$ )
1	कला	72	28.33	9.04
2	विज्ञान	57	26.52	8.29
3	वाणिज्य	39	27.46	10.52

## सारणी – 2.2

छात्राओं के विभिन्न संकायो (कला, विज्ञान और वाणिज्य) संकाय के आधार पर दुश्चिन्ता परीक्षण पर उनके प्राप्तांको का प्रसरण विश्लेषण।

क्रम सं०	स्रोत	वर्ग योग	मुक्तांश (db)	मध्य वर्ग योग	F	P
1	समूहों के मध्य	104.044	2	52.022	.619	>0.05
2	समूहों के अन्दर	13873.903	165	84.084		>0.01
3	कुल	13977.946	167			

सारणी 2.2 से स्पष्ट है कि कला, विज्ञान एवं वाणिज्य संकाय के स्नातक स्तर की छात्राओं की दुश्चिन्ता परीक्षण पर प्राप्तांको के मध्यमानों में अन्तर की सार्थकता हेतु  $F(2,165)$  मान .619 है, जो सार्थकता के निर्धारित स्तर 0.05 पर सार्थक नहीं है। अतः शून्य परिकल्पना स्नातक स्तर पर अध्ययनरत सोशल नेटवर्किंग साइट्स का अत्यधिक प्रयोग करने वाली कला, विज्ञान एवं वाणिज्य संकाय की छात्राओं की दुश्चिन्ता में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, स्वीकार कर ली गयी है।

## सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- 1- *Arjun, M., & Juna, B.* (2015). A study on the impact of social networking sites among higher secondary school student. *International Journal of social science and management* , 4 (2), S ISSN: 2091 – 2986.
2. अथि लक्ष्मी, सी. एस. (2019). थेनी जिले के कालेज के छात्रों का सोशल मीडिया के प्रति रवैया का अध्ययन. *प्रबन्धन आई.टी. और सामाजिक विज्ञान, अन्तर्राष्ट्रीय शोध पत्रिका*, 6 (1) 33–41 .
3. कपिल, एच. के. (2010). *सांख्यिकी के मूल तत्व*. आगरा: अग्रवाल पब्लिकेशन.
4. भरुचा, जे. (2018). सामाजिक नेटवर्क का उपयोग और युवा कल्याण भारत में एक अध्ययन. *सुरक्षित समुदाय*, 77 (2) 119–131.
- 5- *Prasanna, Chebbi., Kai, S. Koong., & Lai, C. Liu.* (2007). Some observation on internet addiction disorder research, *cyber psychology & behavior* 2007; 10 (5): 671-79.
6. शाह, नीतू., एवं श्रीवास्तव, निशा. (2002). किशोरो की शैक्षिक चिंता पर सोशल मीडिया के प्रभाव का अध्ययन. *Internation Journal of creative research thoughts (IJCRT)*. Valume10, Issue 9, ISSN 2320-2882.

