

स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् ग्रामीण छात्रों एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर सामाजिक मीडिया के प्रभाव का अध्ययन

प्रशान्त त्रिपाठी¹, डॉ. अनुराग यादव²

¹शोधार्थी (शिक्षाशास्त्र), श्री वेंकटेश्वर विश्वविद्यालय, गजरौला, अमरोहा, उत्तर प्रदेश

²शोध पर्यवेक्षक, श्री वेंकटेश्वर विश्वविद्यालय, गजरौला, अमरोहा, उत्तर प्रदेश

सारांश

ग्रामीण छात्रों के लिए जहां एक ओर सोशल मीडिया एक मनोरंजन और जानकारी का स्रोत है, वहीं दूसरी ओर यह मानसिक दबाव और अवसाद का कारण भी बन सकता है। ग्रामीण क्षेत्रों में, जहां पारंपरिक शिक्षा, परिवार और समाज की अपेक्षाएँ बहुत अधिक होती हैं, वहां सोशल मीडिया के प्रभाव को सही तरीके से संभालना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। सोशल मीडिया पर दूसरों की आदतें, जीवनशैली और सफलता की कहानियां ग्रामीण छात्रों में आत्म-संकोच, ईर्ष्या, और अवसाद का कारण बन सकती हैं। सामाजिक मीडिया पर व्यक्तित्व की तुलना और फिटनेस या आदर्श जीवनशैली की तस्वीरों से मानसिक तनाव उत्पन्न हो सकता है। इसके कारण छात्रों में आत्ममूल्यांकन कम हो सकता है, जिससे वे अपनी वास्तविक स्थिति को गलत तरीके से देखने लगते हैं। इसके अतिरिक्त, सोशल मीडिया पर अवांछनीय टिप्पणियाँ और साइबरबुलिंग भी मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं। यह छात्रों को अवसाद, चिंता और आत्महत्या जैसे गंभीर मानसिक संकटों में डाल सकता है। ग्रामीण छात्रों के लिए एक और चुनौती यह है कि वे सामाजिक मीडिया के दुरुपयोग और उसकी जानकारी से अपरिचित होते हैं। उन्हें सोशल मीडिया के वास्तविक खतरे और इसके उपयोग के सही तरीके के बारे में जागरूकता की कमी हो सकती है। साथ ही, ग्रामीण क्षेत्रों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता की कमी और पारंपरिक मानसिकता के कारण ऐसे मुद्दों पर खुलकर बात नहीं की जाती। यह छात्रों को उनके मानसिक स्वास्थ्य के बारे में उचित सहायता प्राप्त करने से रोकता है। हालांकि, अगर सही तरीके से उपयोग किया जाए, तो सोशल मीडिया छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक सकारात्मक प्रभाव भी बना सकता है। यह छात्रों को प्रेरित कर सकता है, उन्हें नवीनतम जानकारी, शैक्षिक संसाधन और सामाजिक जुड़ाव प्रदान कर सकता है। छात्रों के लिए मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता फैलाने और एक-दूसरे को सहायता प्रदान करने के लिए सोशल मीडिया का उपयोग एक प्रभावी साधन हो सकता है। प्रस्तुत शोध पत्र को सर्वेक्षण विधि के माध्यम से किया गया एवं 120 छात्र-छात्राओं को स्तरीकृत यादृच्छिक न्यादर्श विधि द्वारा चयनित किया गया है। शोध पत्र के अन्तर्गत आकाडों को एकत्रित करने के लिये स्वनिर्मित प्रश्नावली सामाजिक मीडिया मापनी एवं डा0 सुषमा तालेसारा एवं डा0 अक्खतर बानो द्वारा निर्मित प्रश्नावली मानसिक स्वास्थ्य मापनी का प्रयोग किया गया। इस प्रकार, स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् ग्रामीण छात्रों और छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया का प्रभाव सकारात्मक और नकारात्मक दोनों हो सकता है। यह छात्रों की मानसिक स्थिति, उनके सोशल मीडिया के उपयोग के तरीके, और उनके सामाजिक और पारिवारिक वातावरण पर निर्भर करता है।

मुख्य शब्द: स्नातक स्तर, ग्रामीण छात्र एवं छात्राएँ, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक मीडिया

प्रस्तावना

सामाजिक मीडिया ने पिछले कुछ दशकों में समाज के विभिन्न पहलुओं पर गहरा प्रभाव डाला है। खासकर युवाओं में इसके उपयोग में जबरदस्त वृद्धि हुई है। यह केवल शहरी क्षेत्रों में ही नहीं, बल्कि ग्रामीण इलाकों में भी तेजी से फैल रहा है। सामाजिक मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर, व्हाट्सएप आदि का इस्तेमाल न केवल संचार के लिए किया जाता है, बल्कि यह एक महत्वपूर्ण सामाजिक और मानसिक प्रभाव डालने वाला उपकरण बन गया है। ग्रामीण क्षेत्रों में शिक्षा की स्थिति और मानसिक स्वास्थ्य को लेकर कई चुनौतियाँ होती हैं। शिक्षा के क्षेत्र में सुधार के साथ-साथ छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएँ भी बढ़ रही हैं। ऐसे में सामाजिक मीडिया के प्रभाव को समझना और उसका विश्लेषण करना अत्यंत आवश्यक हो जाता है। यह अध्ययन इस बात पर केंद्रित है कि कैसे सामाजिक मीडिया के उपयोग से ग्रामीण छात्रों और छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं। ग्रामीण इलाकों में छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य शहरी छात्रों की तुलना में विभिन्न कारणों से अधिक प्रभावित होता है। ग्रामीण छात्रों को शिक्षा के लिए विशेष प्रकार के आर्थिक और सामाजिक दबावों का सामना करना पड़ता है। परिवार की आर्थिक स्थिति, पारंपरिक सोच और लिंग आधारित भेदभाव जैसे कारक उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। ग्रामीण इलाकों में शैक्षिक अवसरों की कमी होती है। स्कूलों में आधारभूत सुविधाओं का अभाव और विशेषज्ञ शिक्षकों की कमी के कारण छात्र अपनी पढ़ाई में आत्मविश्वास खो सकते हैं, जिससे मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। ग्रामीण इलाकों में मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित चिकित्सा सुविधाएँ सीमित हैं। कई बार छात्र मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को पहचानने में असमर्थ होते हैं और इलाज के लिए सही दिशा में मार्गदर्शन नहीं मिल पाता। सामाजिक मीडिया का प्रभाव ग्रामीण छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर एक दोधारी तलवार की तरह है। जहाँ एक ओर यह जानकारी, समर्थन और आत्मविश्वास बढ़ाने में सहायक हो सकता है, वहीं दूसरी ओर यह मानसिक दबाव, तनाव और सामाजिक तुलना के कारण नकारात्मक प्रभाव भी डाल सकता है। इस अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया का उपयोग संयम और समझदारी के साथ किया जाए तो इसके सकारात्मक प्रभावों का लाभ उठाया जा सकता है। शिक्षा के क्षेत्र में कार्यरत अधिकारी और मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ छात्रों को सामाजिक मीडिया के सही उपयोग के बारे में जागरूक करें। इसके साथ ही ग्रामीण क्षेत्रों में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को बेहतर बनाने के लिए प्रयास किए जाएं, ताकि छात्र अपने मानसिक स्वास्थ्य को सही तरीके से प्रबंधित कर सकें।

शोध अध्ययन की आवश्यकता

सामाजिक मीडिया ने आज के समय में शिक्षा, संचार और सामाजिक जीवन को पूरी तरह से प्रभावित किया है। विशेष रूप से, ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले छात्रों और छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव का अध्ययन करना अत्यंत आवश्यक हो गया है। समाज में सोशल मीडिया के बढ़ते प्रभाव और ग्रामीण छात्रों की मानसिक स्थिति के मध्य बढ़ती अनुकूलता और विरोधाभासों का समीक्षात्मक अध्ययन करने की आवश्यकता उत्पन्न हुई है। ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले छात्रों और छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य प्रायः शहरों के मुकाबले अधिक चुनौतीपूर्ण होता है। इन क्षेत्रों में शिक्षा की स्थिति, पारिवारिक समर्थन, और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता कम होती है। ऐसे में सामाजिक मीडिया, जो एक सशक्त संवाद और समाजिक प्रभाव का माध्यम है, इन छात्रों पर दोहरे असर डाल सकता है।

सामाजिक मीडिया का एक सकारात्मक पहलू यह है कि यह छात्रों को अपने विचारों को साझा करने, संवाद स्थापित करने और आत्म-संवेदनशीलता को बढ़ावा देने का अवसर प्रदान करता है। खासकर ग्रामीण क्षेत्रों में, जहाँ छात्रों के पास सीमित सामाजिक अवसर होते हैं, वहाँ सोशल मीडिया उनके लिए एक खुला मंच बन सकता है। इसके माध्यम से वे दुनिया भर में हो रही घटनाओं, शिक्षा, स्वास्थ्य और अन्य मुद्दों पर जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। साथ ही, सोशल मीडिया पर उपलब्ध ऑनलाइन मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सामग्री, जैसे काउंसलिंग सेवाएँ और हेल्पलाइन, छात्रों को मानसिक शांति और सहायता प्रदान कर सकती हैं। इसके अलावा, सोशल मीडिया पर उपलब्ध समूहों और मंचों के माध्यम से, ग्रामीण छात्रों को अपने जैसे अन्य छात्रों से जुड़ने का अवसर मिलता है, जिससे उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और वे अपने मानसिक दबाव को साझा कर सकते हैं। कई बार, इन्हें एक ऐसा समर्थन मिल जाता है, जो उन्हें अपनी वास्तविक स्थिति का सामना करने के लिए प्रेरित करता है।

दूसरी ओर, सोशल मीडिया का नकारात्मक प्रभाव भी बहुत गहरा हो सकता है। ग्रामीण क्षेत्रों में छात्रों के पास सीमित संसाधन होते हैं, और जब वे सोशल मीडिया पर दूसरे छात्रों या व्यक्तियों के जीवन की आदर्श छवि देखते हैं, तो उनके मन में आत्म-संकोच, अवसाद और तनाव उत्पन्न हो सकता है। विशेष रूप से युवा छात्र अपने शरीर, रूप-रंग और संपत्ति के बारे में बहुत संवेदनशील होते हैं, और सोशल मीडिया पर छवि बनाने के दबाव के कारण वे मानसिक रूप से कमजोर हो सकते हैं। इसके अतिरिक्त, सोशल मीडिया पर होने वाली नकारात्मक टिप्पणियाँ, भद्दी आलोचनाएँ और साइबर बुलिंग छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक बड़ी चिंता का विषय बन सकती है। यह छात्रों के आत्मसम्मान को नुकसान पहुंचा सकता है और उन्हें गहरे अवसाद में डाल सकता है।

ग्रामीण छात्रों के लिए एक और बड़ी चुनौती यह है कि वे अक्सर सोशल मीडिया पर झूठी और अतिरंजित जानकारी का सामना करते हैं, जिससे उन्हें भ्रम की स्थिति पैदा हो सकती है। कई बार, इस तरह की जानकारी उन्हें अपनी शिक्षा और व्यक्तिगत जीवन के निर्णयों में गलत दिशा में मार्गदर्शन करती है, जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक स्थिति प्रभावित हो सकती है।

इस संदर्भ में, स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण छात्रों और छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के प्रभाव का विश्लेषण करने हेतु शोध अध्ययन की आवश्यकता महसूस होती है। यह शोध इस बात को समझने में मदद करेगा कि कैसे सोशल मीडिया मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है और इसे किस प्रकार से सकारात्मक दिशा में मार्गदर्शन किया जा सकता है। साथ ही, इस शोध से यह भी स्पष्ट होगा कि ग्रामीण छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता कितनी है, और किस प्रकार से उन्हें सोशल मीडिया के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशील बनाया जा सकता है। शोध के द्वारा यह भी समझा जा सकता है कि स्कूलों, कॉलेजों और अन्य शैक्षिक संस्थाओं में मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित पहलुओं को कैसे समाहित किया जा सकता है, ताकि सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभावों को कम किया जा सके।

सामाजिक मीडिया का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव दोनों रूपों में दिखाई देता है, और यह ग्रामीण छात्रों की मानसिक स्थिति के संदर्भ में विशेष रूप से महत्वपूर्ण हो जाता है। इस शोध अध्ययन के माध्यम से हम यह समझ सकते हैं कि सोशल मीडिया कैसे छात्रों की मानसिक स्थिति को प्रभावित करता है और इसके सकारात्मक और नकारात्मक पहलुओं को संतुलित कैसे किया जा सकता है। यह अध्ययन न केवल मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ावा देगा, बल्कि यह शैक्षिक संस्थाओं, अभिभावकों और समाज को इस दिशा में जागरूक करने के लिए भी एक महत्वपूर्ण कदम साबित होगा।

समस्या कथन

स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण छात्रों एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर सामाजिक मीडिया के प्रभाव का अध्ययन

शोध अध्ययन के उद्देश्य

- स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर सामाजिक मीडिया के प्रभाव का अध्ययन करना।
- स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर सामाजिक मीडिया के प्रभाव का अध्ययन करना।

शोध अध्ययन की परिकल्पनाएँ

- स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य एवं सामाजिक मीडिया के मध्य धनात्मक सहसम्बन्ध है।
- स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य एवं सामाजिक मीडिया के मध्य धनात्मक

सहसम्बन्ध है।

शोध अध्ययन की जनसंख्या—

प्रस्तुत शोध पत्र में शोध जनसंख्या के अन्तर्गत उत्तर प्रदेश के मुरादाबाद जनपद के एम0जे0पी0 रूहेलखण्ड विश्वविद्यालय, बरेली से संबद्ध, समस्त स्नातक स्तर के महाविद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया।

शोध अध्ययन का न्यादर्श

प्रस्तुत शोध पत्र में उत्तर प्रदेश के मुरादाबाद जनपद के एम0जे0पी0 रूहेलखण्ड विश्वविद्यालय, बरेली से संबद्ध, स्नातक स्तर के महाविद्यालयों के 120 विद्यार्थियों को स्तरीकृत यादृच्छिक न्यादर्श विधि द्वारा चयनित किया गया है।

शोध अध्ययन का उपकरण

1. सामाजिक मीडिया मापनी:— स्वनिर्मित प्रश्नावली।
2. मानसिक स्वास्थ्य मापनी:— डा0 सुषमा तालेसारा एवं डा0 अक्खतर बानो द्वारा निर्मित प्रश्नावली।

परिकल्पनाओं का विप्लेषण एवं व्याख्या

तालिका संख्या – 1

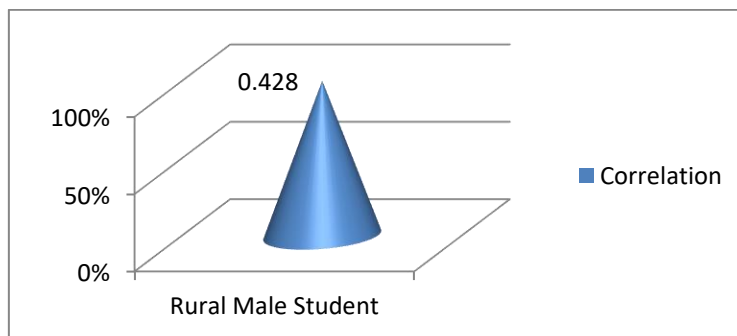
स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक मीडिया के मध्य सहसम्बन्ध की स्थिति एवं व्याख्या

समूह	संख्या	सहसम्बन्ध	सहसम्बन्ध स्तर
ग्रामीण छात्र	61	0.428	धनात्मक

व्याख्या— तालिका संख्या 1 में स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक मीडिया के मध्य सहसम्बन्ध की स्थिति को दिखाया गया है। तालिका से पता चलता है कि स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक मीडिया में सहसम्बन्ध का मान 0.428 प्राप्त हुआ है। जो कि दोनों समूहों के मध्य धनात्मक सहसम्बन्ध को दर्शाता है। अतः सिद्ध होता है कि स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक मीडिया के मध्य धनात्मक सहसम्बन्ध पाया जाता है।

ग्राफ संख्या – 1

स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक मीडिया के मध्य सहसम्बन्ध की ग्राफीय स्थिति



तालिका संख्या – 2

स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक मीडिया के मध्य सहसम्बन्ध की

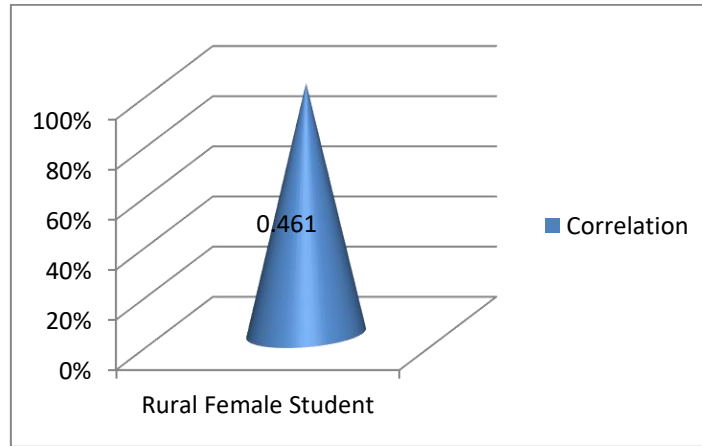
स्थिति एवं व्याख्या

समूह	संख्या	सहसम्बन्ध	सहसम्बन्ध स्तर
ग्रामीण छात्राएँ	59	0.461	धनात्मक

व्याख्या— तालिका संख्या 2 में स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक मीडिया के मध्य सहसम्बन्ध की स्थिति को दिखाया गया है। तालिका से पता चलता है कि स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक मीडिया में सहसम्बन्ध का मान 0.461 प्राप्त हुआ है। जो कि दोनों समूहों के मध्य धनात्मक सहसम्बन्ध को दर्शाता है। अतः सिद्ध होता है कि स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक मीडिया के मध्य धनात्मक सहसम्बन्ध पाया जाता है।

ग्राफ संख्या – 2

स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक मीडिया के मध्य सहसम्बन्ध की ग्राफीय स्थिति



शोध अध्ययन के निष्कर्ष

- स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य एवं सामाजिक मीडिया के मध्य धनात्मक सहसम्बन्ध पाया गया।
- स्नातक स्तर पर अध्ययनरत ग्रामीण छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य एवं सामाजिक मीडिया के मध्य धनात्मक सहसम्बन्ध पाया गया।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- 1^प कुमार एवं शर्मा (2022) सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्यरू ग्रामीण छात्रों पर प्रभाव। 'मानविकी और समाज विज्ञान जर्नल', 15(3), 56-65.
- 2^प सिंह एवं यादव (2020) स्नातक छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया का असर : एक ग्रामीण दृष्टिकोण। 'भारतीय शिक्षा जर्नल', 23(2), 98-105.
- 3^प मिश्रा एवं चौधरी (2019) सोशल मीडिया का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभावरू ग्रामीण छात्रों के दृष्टिकोण से एक अध्ययन। 'समाज विज्ञान और विकास जर्नल', 8(4), 122-130.
- 4^प पांडे (2021) सोशल मीडिया के प्रभाव से मानसिक स्वास्थ्य के दुष्प्रभावरू ग्रामीण क्षेत्रों में एक सर्वेक्षण। 'शिक्षा और मानसिक स्वास्थ्य जर्नल', 11(1), 42-50.

5ण राज एवं जैन (2023) मानसिक स्वास्थ्य और सोशल मीडियारू ग्रामीण छात्रों की मानसिक स्थिति का विश्लेषण। 'मनोरोग और समाज विज्ञान जर्नल', 12(3), 73-80.