International Conference on Education, Humanities, and Digital Innovation: A Multidisciplinary Approach
19-20 March, 2025, Venue: Manohar Memorial College of Education, Fatehabad, Haryana
International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM), Impact factor (SJIF) = 8.152
Multidisciplinary, Multilingual, Indexed, Double-Blind, Open Access, Peer-Reviewed, Refereed-International Journal.

छात्रों के शैक्षिक जीवन और व्यवहार पर सोशल मीडिया का प्रभाव

सना बानो, सहायक आचार्य, ठाकुर हर नारायण सिंह डिग्री कॉलेज करैलाबाग, प्रयागराज

सारांश

सोशल मीडिया ने छात्रों की पूरी जीवन-शैलीको प्रभावित कियाहै।जिसमें रहन-सहन, खान-पान वेशभूषा और बोलचाल सभी पूर्ण रूप से शामिल है। आज सोशल मीडिया प्रत्येक छात्र की दिनचर्या का अंग बन गया है। छात्र इससे जुड़कर अपनी प्रतिक्रिया, भाव व विचार व्यक्त कर सकते हैं। सोशल मीडिया के द्वारा विकास से जुड़ी सूचनाओं और कार्यक्रमों की जानकारी को छात्रों तक पहुंचाया जाना चाहिए, जिससे कि वहअपना विकास बेहतर ढंग से कर सकें। छात्रों के जीवन पर सोशल मीडिया का प्रभाव सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह का होता है। छात्रों के लिए सोशल मीडिया का सही और संतुलित इस्तेमाल करना आवश्यक है। शिक्षक और माता-पिता भी छात्रों को उनके सोशल मीडिया उपयोग के बारे में ज़िम्मेदार और स्वस्थ विकल्प चुनने के लिए मार्गदर्शन कर सकते हैं।

प्रस्तावना

सोशल मीडिया को अब एक शिक्षण मंच के रूप मेंजाना-माना जाता है। जो छात्रों की सहभागिता और क्षमताओं को बेहतर बनाने में सहायता प्रदान करता है। सोशल मीडियाछात्रों को एक दूसरे से आपस में जुड़ने, संपर्क करने, जानकारीसांझा करने तथा सन्देशपहुँचाने और शोध करने काअवसर प्रदान करते हैं।इसके अतिरिक्त, इसने कौशल विकास के लिए एक मंच के रूप में कार्य किया है और छात्रों के लिए नए कैरियर के अवसर खोले हैं। सोशल मीडिया का ज़िम्मेदार और संयमित उपयोग छात्रों के लिए महत्वपूर्ण है, लेकिन यह विकास के लिए भी मूल्यवान हो सकता है।तेजी से डिजिटल होते जा रहे युग में, सोशल मीडिया छात्रों के लिए एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में विकसित हुआ है। यह उनके शैक्षणिक और व्यक्तिगत जीवन पर कई सकारात्मक प्रभाव डालता है। इसके अलावा अगर इसका बेहतर ढंगसे उपयोग किया जाए तोसोशल मीडिया छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन को बेहतर बनाने की क्षमता रखता है।

सूचना का स्रोत होने के अलावा यह छात्रों को शिक्षकों के साथ सहयोग करने और बात-चीत करने के लिए मंच प्रदान करता है।

छात्रों पर सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभाव

छात्रों पर सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभाव: तेजी से डिजिटल होते जा रहे युग में, सोशल मीडिया छात्रों के लिए एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में विकसित हुआ है। यह उनके शैक्षणिक और व्यक्तिगत जीवन पर कई सकारात्मक प्रभाव डालता है। इसके अलावा अगर इसका बेहतर तरीके से उपयोग किया जाए तो यह छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन को बेहतर बनाने की क्षमता रखता है। छात्रों पर सोशल मीडिया के अभी भी बहुत सारे सकारात्मक प्रभाव हैं।

सोशल मीडिया ने संचार, सूचना साझाकरण और नेटवर्किंग को शामिल करते हुए एक बहुआयामी उपकरण के रूप में कार्य किया है। कोविड-19 महामारी के दौरान सोशल मीडिया ने शैक्षणिक सहयोग के लिए कई मंच प्रदान किए हैं। प्रत्येक विद्यालय ने छात्रों की पढ़ाई जारी रखने के लिए सोशल मीडिया का उपयोग कियाहै।

अध्ययन में सहायता

सोशल मीडिया की सबसे बड़ी खूबी यह है के इसका कई विषयों पर जानकारी प्राप्त करना है। सोशल मीडिया अधिगम को आगे बढ़ाने के लिए शैक्षिक सामग्री और समाचारों की एक विस्तृत श्रृंखला तक पहुँच प्रदान करता है। यह घटनाओं, नए पाठ्यक्रमों, और शोध प्रगति के लिए प्रचार का एक अच्छा ज़रिया है। छात्रों ने इंटरनेट परअपने प्रश्नका उत्तर खोजकर अपनी शंकाओं/समास्याओं को दूर करने का अवसर देता है।

विविधता और समावेशन में वृद्धि

सोशल मीडिया फैशन और खाद्य प्रवृत्तियों, छात्रऔरपरिवार के स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों, विश्व समाचारों और स्थानीय घटनाओं, राजनीतिक और सामुदायिक कार्रवाई की घटनाओं पर सांस्कृतिक प्रभाव डालता है ।

सोशल मीडिया छात्रों को अपनी कक्षाओं और पड़ोस से परे समान पृष्ठभूमि और व्यक्तित्व वाले अन्य लोगों से जुड़ने का अवसर देता है। खास तौर पर और युवाछात्रोंके लिए, सोशल प्लेटफॉर्म (सोशल नेटवर्किंग साइट्स) सिर्फ़ दोस्तों के साथ शेयर करने का एक माध्यम नहीं है। बाल्की यह मनोरंजन काभी एक माध्यमहै और लोकप्रियता की एक प्रतियोगिता भीहैं। छात्र अपने आत्म-मूल्य का निर्धारण इस बात पर करते हैं कि वे इन प्लेटफ़ॉर्म (सोशल नेटवर्किंग साइट्स) पर कितने दोस्त और लाइक/टिप्पणियाँ प्राप्त कर सकते हैं।

मानसिक और सामाजिक कल्याण

सोशल मीडिया व्यक्तिगत जुड़ाव को बढ़ावा देता है, जिससे छात्रों को दूरी पर रहते हुए भी सामाजिक संबंध बनाए रखने में मदद मिलती है। सोशल मीडियाने छात्रों के मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाया है या नहीं, लेकिन बनाए रखने का भरपूरा प्रयास जरूर किया है। सोशल मीडिया ने छात्रों के समुदाय को वास्तविक समय में एक साथ लाकर वास्तविक दुनिया की दूरी को कम करने काप्रयास किया है।सोशल मीडिया के सबसे स्पष्ट सकारात्मक प्रभाव संचार और सामाजिककरण पर केंद्रित हैं। सोशल मीडियाछात्रको उन लोगों के संपर्क में रहने में सहायता करती हैं जिन्हें हम नियमित रूप से नहीं देखपाते, कॉल नहीं करते या मैसेज नहीं करते। सोशल मीडियाकी सहायता से ऐसे लोगों से मिलने का भी मौका देती है जिनसे वे प्रतिदिन नहीं मिल पाते है।

कौशल विकास

सोशल मीडिया, कौशल विकास और रचनात्मकता को प्रोत्साहित करने में सहायता करता है। कई छात्र (सोशलनेटवर्किंगसाइट्स,सोशल मीडियाएप)जैसे- यू-ट्यूब (You Tube) परनए- नए कौशल सीखते हैं और उनका पता

लगाते हैं। सोशल मीडियाछात्रोंकोविभिन्न विषयों पर ट्यूटोरियल पाठ्यक्रम और संसाधन खोजने में सहायता करता है। इससे छात्रों को नए कौशल सीखने, अपनी कृतियों को साझा करने तथा समान रुचि रखने वाले अन्य लोगों से जुड़ने में सहायता मिलती है।

रोज़गार के अवसर

सोशल मीडिया के ज़रिए कई तरह के रोज़गार भी पैदा हुए हैं।सोशल मीडिया के ज़रिएछात्रनवीन चीज़ें सीख सकते हैं और अपनी रुचियों को विकसित कर सकते हैं।छात्र अपनी इच्छा अनुरूप अपने जीवन को सुचारू रूप सेचलानेके लिएअपने मनपसंद व्यवसाय को चुन सकते हैं और सोशल मीडिया की सहायता से अपने कौशल को बढ़ा सकते हैं।

सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव

कई शोधसेयह ज्ञातहोता हैं कि यदि छात्र सोशल मीडिया का आवश्यकता से अधिक प्रयोग किया जाए तो वह छात्रों के मस्तिष्क परनकारात्मक प्रभाव डालता है जिससे छात्रअवसाद का शिकार होजाते है।सोशल मीडिया के ज़्यादा प्रयोग से छात्र नींदना आने की समस्या से ग्रसितहो जाते हैं ।सोशल मीडिया साइबर-बुलिंग को बढ़ावा देता है। यह फेक न्यूज़ और घृणास्पद भाषण फैलाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सोशल मीडिया पर गोपनीयता की कमी होती है और कई बार आपका निजी डेटा चोरी होने का खतरा रहता है। सोशल मीडिया के ज़रिए गलतफ़हमी तेजी से फैलरहीहै।साइबर अपराधों जैसे- हैकिंग और फिशिंग आदि का खतरा भी बढ़ता हुआ दिखायी दे रहाहै।

सोशल मीडिया का उपयोग बहुत सारी असुरक्षाओं का कारण बन सकता है। खासकर छात्रों में इन साइटों पर प्रसिद्ध लोगों को देख कर उन का अनुसरण करते हैं और शरीर की छवि के लिए अवास्तविक अपेक्षाएँ रखते हैं। अक्सर लोकप्रिय और सुंदर माने जाने वाले लोगों को देखकर छात्र के शरीर की नकारात्मक छवि बन सकती है। नकारात्मक शरीर की छवि कम आत्मसम्मान और यहां तक कि खाने के विकारों को जन्म दे सकती है ।सोशल मीडिया केवल मानसिक रूप से परेशान करता है, तो ऐसा बिलकुल भी नहीं है, इसके शारीरिक दुष्प्रभाव भी उतने ही जानलेवा हैं।

सोशल मीडिया का दुरुपयोग

सोशल मीडिया के ज़रिये ऐतिहासिक तथ्यों को भी तोड़-मरोड़ कर पेश किया जा रहा है।जो न की केवल ऐतिहासिक घटनाओं को अलग रूप में प्रस्तुत करने काप्रयासकर रही है बल्कि आज़ादी के सूत्रधार रहे नेताओं के बारे में भी गलत जानकारी बड़े पैमाने पर साझा की जा रही है।विश्व आर्थिक मंच की रिपोर्ट के अनुसार, दुनिया में सोशल मीडिया के माध्यम से गलत सूचनाओं का प्रसार कुछ प्रमुख उभरते जोखिमों में से एक है।यकीनन यह न केवल देश की प्रगति में रुकावट है, बल्कि भविष्य में इसके खतरनाक परिणाम भी सामने आ सकते हैं।

सोशल मीडियातथा छात्रोंकेमानसिक स्वास्थ्य के लिए सुझाव

सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभावों पर ज़ोर देनेके साथ - साथ सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभावों को कम करने के कई महात्वपूर्ण उपाय हैं। सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण छात्रो को सभी प्लेटफ़ॉर्म (सोशल नेटवर्किंग साइट्स) पर अपना समय सीमित करने की अवश्यकता है । प्रतिदिन कितनी बार और कितनी देर तक आप प्रत्येक प्लेटफ़ॉर्म (सोशल नेटवर्किंग साइट्स) का उपयोग कर सकते हैं, इसकी सीमा तय करें।

छात्रो को इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि आप प्रत्येक प्लेटफ़ॉर्म (सोशल नेटवर्किंग साइट्स) का उपयोग किस तरह से कर रहे हैं। छात्रो को अपना ज़्यादातर समय उन लोगों के साथ जुड़े रहने में बिताना चाहिए जिन्हें वह किसी न किसी तरह से जानते हो । अगर छात्र प्रभावशाली लोगों के साथ जुड़ते है तो येछात्रोके लिए अच्छा होगा क्योंकि ऐसे लोगों से जुड़े रहने की कोशिश करें जो उन्हेअभिप्रेरित करते हैं न कि उनके आत्मसम्मान को कम करने और आपका ध्यान भटकाने का काम करते हो ।

निष्कर्ष

सोशल मीडिया हर छात्र के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सोशल मीडिया के ज़रिए सूचना प्राप्त करना, सूचना देना और बात-चीतकरनाप्राय:सरल और सुविधाजनक होगया है। शिक्षक और छात्र एक-दूसरे से जुड़ सकते हैं और अपने अधिगम के फ़ायदे के लिए इन प्लेटफ़ॉर्म (सोशल नेटवर्किंग साइट्स) का अच्छा प्रयोग कर सकते हैं।सोशल मीडिया का समाज पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ा है, खासकर समय के साथ छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर। सोशल मीडियाने हमारे बात-चीत करने के तरीके और हमारे जीवन की कहानी को गढ़ने के तरीके को बदल दिया है।ये प्लेटफॉर्म (सोशल नेटवर्किंग साइट्स)छात्रों के जीवन में एक अलग भूमिका निभाते हैं। बहुत से छात्र अब समान विचारधारा वाले दोस्तों को खोजने के लिए इन साइटों पर निर्भर हैं। इनका उपयोग अब केवल मनोरंजन के सीमा से कहीं आगे निकल गया है।छात्र कई कारणों से सोशल नेटवर्किंग साइट्स का इस्तेमाल करते हैं। कई छात्रों के लिए, यह उन लोगों के संपर्क में रहने का एक तरीका है जिनसे वे हमेशामिलनहीं पाते।

संदर्भ

- “2021 में सोशल मीडिया का उपयोग”ब्रुक ऑक्सियर और मोनिका एंडरसन द्वारा।
- “सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य” लॉरेंस रॉबिन्सन और मेलिंडा स्मिथ, एम.ए. द्वारा।
- “सोशल मीडिया प्रभाव का विकास – एक साहित्य समीक्षा और अनुसंधान एजेंडा।“पूर्वा ग्रोवर,अर्पण कुमारकर,योगेश द्विवेदी ।
- गूगल, विकिपीडिया एवं अन्य ।