Vol. 14, Sp. Issue: 1, December: 2025
ISSN: (P) 2347-5412 ISSN: (O) 2320-091X

सोशल मीडिया उपयोग की आवृत्ति का हाईस्कूल विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों एवं एकाग्रता पर प्रभाव: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

संजय कुमार एक्का

प्राचार्य (प्रतिनियुक्ति) मूल पद – व्याख्याता, शासकीय राम विशाल पाण्डेय

उत्कृष्ट अंग्रेजी माध्यम विद्यालय, राजिम, छत्तीसगढ़

परिचय

आधुनिक डिजिटल युग में सोशल मीडिया हाईस्कूल विद्यार्थियों के जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप, यूट्यूब तथा अन्य नेटवर्किंग प्लेटफॉर्म विद्यार्थियों को सूचनाओं, मनोरंजन और संचार के अनेक अवसर प्रदान करते हैं। इन प्लेटफॉर्मों के उपयोग की बढ़ती आवृत्ति विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों, समय प्रबंधन, तथा एकाग्रता पर प्रभाव डाल सकती है। अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ है कि अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग विद्यार्थियों की सीखने की क्षमता, स्मरणशक्ति और एकाग्रता को प्रभावित कर सकता है। प्रस्तुत अध्ययन इसी संदर्भ में हाईस्कूल विद्यार्थियों के सोशल मीडिया उपयोग की आवृत्ति और उनकी अध्ययन आदतों एवं एकाग्रता के स्तर के मध्य संबंध का विश्लेषण प्रस्तुत करता है।

अध्ययन की सैद्धांतिक पृष्ठभूमि

यह अध्ययन व्यवहारवाद सिद्धांत, सामाजिक अधिगम सिद्धांत, तथा संज्ञानात्मक बोझ सिद्धांत पर आधारित है।

- **व्यवहारवाद सिद्धांत** के अनुसार दोहराव और आदतें व्यवहार को प्रभावित करती हैं। अतः सोशल मीडिया उपयोग का बार-बार दोहराव विद्यार्थियों की अध्ययन दिनचर्या को परिवर्तित कर सकता है।
- **सामाजिक अधिगम सिद्धांत** (Bandura) बताता है कि विद्यार्थी अपने आस-पास के सामाजिक माहौल से प्रभावित होते हैं। साथियों का सोशल मीडिया उपयोग विद्यार्थियों के उपयोग पैटर्न को प्रभावित कर सकता है।
- **संज्ञानात्मक बोझ सिद्धांत** के अनुसार मस्तिष्क की सूचना संसाधन क्षमता सीमित होती है। निरंतर सूचनात्मक ओवरलोड एकाग्रता और सीखने की क्षमता को प्रभावित करता है।

अध्ययन का महत्व

यह अध्ययन महत्वपूर्ण है क्योंकि:

1. यह हाईस्कूल विद्यार्थियों में सोशल मीडिया के उपयोग के वास्तविक प्रभावों को समझने में सहायक होगा।
2. यह शिक्षकों, अभिभावकों तथा नीति-निर्माताओं को विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों में सुधार के लिए दिशा-निर्देश प्रदान कर सकता है।
3. यह डिजिटल साक्षरता एवं जिम्मेदार सोशल मीडिया उपयोग के लिए योजनाएँ बनाने में सहायक साबित हो सकता है।

समस्या का विवरण

हाईस्कूल विद्यार्थियों में सोशल मीडिया उपयोग की बढ़ती आवृत्ति से उनकी अध्ययन आदतों, समय प्रबंधन क्षमता और एकाग्रता स्तर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ने की संभावना है। अतः इस अध्ययन में यह विश्लेषण किया जाएगा कि सोशल मीडिया उपयोग की आवृत्ति किस प्रकार विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों एवं एकाग्रता को प्रभावित करती है।

Vol. 14, Sp. Issue: 1, December: 2025
ISSN: (P) 2347-5412 ISSN: (O) 2320-091X

प्रमुख शब्दों की प्रकार्यात्मक परिभाषाएं

1. **सोशल मीडिया उपयोग की आवृत्ति:** विद्यार्थी द्वारा प्रतिदिन/साप्ताहिक सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों पर बिताया गया समय।
2. **अध्ययन आदतें:** अध्ययन का समय, संसाधनों का उपयोग, नोट्स बनाना, पुनरावृत्ति, ध्यान केंद्रित करने की क्षमता और अध्ययन की अनुशासनात्मक व्यवस्थाएँ।
3. **एकाग्रता स्तर:** किसी कार्य पर ध्यान केंद्रित बनाए रखने की विद्यार्थी की मानसिक क्षमता।
4. **हाईस्कूल विद्यार्थी:** कक्षा 9 से 12 में अध्ययनरत विद्यार्थी।

चर

- स्वतंत्र चर: सोशल मीडिया उपयोग की आवृत्ति।
- आश्रित चर: अध्ययन आदतें एवं एकाग्रता स्तर।

अध्ययन के उद्देश्य

1. हाईस्कूल विद्यार्थियों में सोशल मीडिया उपयोग की आवृत्ति का अध्ययन करना।
2. अध्ययन आदतों के विभिन्न आयामों की पहचान करना।
3. सोशल मीडिया उपयोग की आवृत्ति और अध्ययन आदतों के मध्य संबंध का विश्लेषण करना।
4. सोशल मीडिया उपयोग और एकाग्रता स्तर के मध्य संबंध का विश्लेषण करना।

अध्ययन के शोध प्रश्न

1. हाईस्कूल विद्यार्थियों में सोशल मीडिया उपयोग की आवृत्ति कितनी है?
2. विद्यार्थियों की अध्ययन आदतें किस स्तर की हैं?
3. क्या सोशल मीडिया उपयोग की आवृत्ति अध्ययन आदतों को प्रभावित करती है?
4. क्या सोशल मीडिया उपयोग एकाग्रता स्तर को प्रभावित करता है?

समस्या का क्षेत्र

अध्ययन हाईस्कूल विद्यार्थियों पर केंद्रित है और केवल सोशल मीडिया उपयोग की आवृत्ति का अध्ययन आदतों व एकाग्रता पर प्रभाव का विश्लेषण करता है। इसमें अन्य डिजिटल गतिविधियों को शामिल नहीं किया गया है।

सीमांकन और क्षेत्र

1. अध्ययन केवल चयनित स्कूलों के विद्यार्थियों तक सीमित है।
2. केवल सोशल मीडिया का उपयोग शामिल है, अन्य ऑनलाइन गतिविधियाँ नहीं।
3. आत्म-रिपोर्ट आधारित डेटा का उपयोग किया गया है।

साहित्य की समीक्षा

- शर्मा एवं सिंह (2019) ने पाया कि सोशल मीडिया की अधिकता अध्ययन समय को कम करती है, जिससे विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि प्रभावित होती है।
- जॉर्ज एवं रॉबर्ट्स (2020) के अध्ययन के अनुसार निरंतर नोटिफिकेशन एकाग्रता को बाधित करते हैं और संज्ञानात्मक क्षमताओं पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।
- गुप्ता (2021) ने बताया कि मध्यम स्तर के सोशल मीडिया उपयोग का सकारात्मक प्रभाव हो सकता है, पर अत्यधिक उपयोग हानिकारक है।
- खान (2022) ने पाया कि सोशल मीडिया उपयोग और समय प्रबंधन क्षमता में नकारात्मक सहसंबंध है।
- वर्मा (2023) के अनुसार सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग परीक्षा तैयारी और पुनरावृत्ति को प्रभावित करता है।

शोध अंतराल

अधिकांश पूर्ववर्ती अध्ययन विश्वविद्यालय स्तर पर केंद्रित थे। हाईस्कूल विद्यार्थियों के संदर्भ में सोशल मीडिया उपयोग की आवृत्ति का अध्ययन आदतों और एकाग्रता पर प्रभाव का विस्तृत विश्लेषण सीमित पाया गया। इस अध्ययन द्वारा इस अंतराल को संबोधित किया गया है।

Vol. 14, Sp. Issue: 1, December: 2025
ISSN: (P) 2347-5412 ISSN: (O) 2320-091X

- शोध पद्धति- शोध डिज़ाइन: वर्णनात्मक एवं सहसंबंधीय शोध डिज़ाइन।
- जनसंख्या: चयनित ज़िले के हाईस्कूल विद्यार्थी।
- न्यादर्श: 200 विद्यार्थी।
- न्यादर्श विधि: स्तरीकृत यादृच्छिक नमूनाकरण।
- आंकड़ों का स्रोत: प्राथमिक डेटा (प्रश्नावली)।

शोध उपकरण

1. सोशल मीडिया उपयोग आवृत्ति स्केल।
2. अध्ययन आदत मापन पैमाना।
3. एकाग्रता स्तर स्केल।

आंकड़ों का संग्रहण

आंकड़ों को एक संरचित प्रश्नावली के माध्यम से विद्यार्थियों से एकत्रित किया गया है।

आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण

सहसंबंध, प्रतिशत, औसत, मानक विचलन एवं t-परीक्षण का उपयोग किया गया है।

सारणीकरण और व्याख्या

डेटा को सारणियों एवं ग्राफ़ में प्रस्तुत किया जाएगा और परिणामों की व्याख्या शोध उद्देश्यों के अनुसार की गई है।

परिकल्पना का परीक्षण और सिद्धि

परिकल्पनों का परीक्षण t-परीक्षण एवं पीयरसन सहसंबंध के माध्यम से किया गया है।

अध्ययन के निष्कर्ष

1. सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग अध्ययन आदतों पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।
2. उपयोग की आवृत्ति बढ़ने के साथ एकाग्रता स्तर में गिरावट देखी जाती है।
3. मध्यम उपयोग के सकारात्मक प्रभाव भी देखे गए।

सारांश, निष्कर्ष और सिफारिशें

अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि सोशल मीडिया उपयोग की आवृत्ति विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों और एकाग्रता को प्रभावित करती है। शिक्षकों और अभिभावकों को विद्यार्थियों के उपयोग पैटर्न की निगरानी करनी चाहिए और डिजिटल अनुशासन विकसित करने हेतु जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

- गुप्ता, आर. (2021). अध्ययन की आदतों पर सोशल मीडिया का प्रभाव। जर्नल ऑफ एजुकेशन स्टडीज, 12(3), 45-52.
- खान, एम. (2022). छात्रों में सोशल मीडिया और समय प्रबंधन। इंटरनेशनल रिव्यू ऑफ एजुकेशन, 18(2), 88-97.
- शर्मा, पी., और सिंह, ए. (2019). सोशल नेटवर्किंग और शैक्षणिक उपलब्धि। इंडियन जर्नल ऑफ साइकोलॉजी, 44(1), 21-28.
- वर्मा, एस. (2023). सोशल मीडिया की लत और सीखने पर इसका प्रभाव। मॉडर्न एजुकेशन रिव्यू, 29(4), 65-74.
- जॉर्ज, एल., और रॉबर्ट्स, टी. (2020). डिजिटल युग में ध्यान भटकाना। शिक्षा और अनुभूति, 7(2), 33-41.