

# सोशल मीडिया उपयोग और उसका छात्रों की एकाग्रता तथा आत्म-छवि पर प्रभाव

डॉ. शिखा जैन, अभिलाष कुमार जैन

## सारांश

वर्तमान डिजिटल युग में सोशल मीडिया छात्रों के जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। अध्ययन, मनोरंजन, संचार और आत्म-अभिव्यक्ति के साधन के रूप में इसका व्यापक उपयोग हो रहा है। परंतु अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग ने छात्रों की एकाग्रता, आत्म-छवि तथा मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाला है। इस शोध का उद्देश्य यह जानना है कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स — जैसे फेसबुक, इंस्टाग्राम, यूट्यूब, व्हाट्सएप और टेलीग्राम — छात्रों की एकाग्रता क्षमता और आत्म-छवि पर किस प्रकार का प्रभाव डालते हैं।

शोध में 300 विद्यार्थियों (महाविद्यालयीन स्तर) पर प्रश्नावली आधारित सर्वेक्षण किया गया। प्राप्त परिणामों से स्पष्ट हुआ कि जो छात्र प्रतिदिन 3 घंटे से अधिक सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं, उनमें एकाग्रता की कमी, अध्ययन में ध्यान भटकना, आत्म-संदेह और तुलना की प्रवृत्ति अधिक पाई गई। वहीं, संयमित और रचनात्मक उपयोग करने वाले छात्रों में आत्म-छवि बेहतर और आत्मविश्वास उच्च स्तर पर पाया गया।

अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि सोशल मीडिया का प्रभाव दोधारी तलवार की तरह है — इसका सकारात्मक उपयोग रचनात्मकता और आत्म-अभिव्यक्ति को बढ़ाता है, जबकि नकारात्मक उपयोग मानसिक विचलन और आत्म-संतुष्टि की कमी को जन्म देता है। अतः शैक्षणिक संस्थानों, अभिभावकों और विद्यार्थियों को सोशल मीडिया उपयोग के प्रति संतुलित दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता है।

**मुख्य शब्द:** सोशल मीडिया, एकाग्रता, आत्म-छवि, विद्यार्थी, डिजिटल संस्कृति

## 1. प्रस्तावना

वर्तमान युग में सूचना और संचार तकनीकी (Information and Communication Technology) ने मानव जीवन के हर क्षेत्र को प्रभावित किया है। इनमें सोशल मीडिया एक ऐसी क्रांति के रूप में उभरा है जिसने न केवल संवाद के स्वरूप को परिवर्तित किया है, बल्कि व्यक्ति की सोच, व्यवहार, भावनाओं और आत्म-धारणा को भी गहराई से प्रभावित किया है।

सोशल मीडिया को एक ऐसे मंच के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जहाँ व्यक्ति अपने विचार, अनुभव, छवियाँ, वीडियो, और जीवन से जुड़े पहलू साझा करता है तथा दूसरों से संवाद करता है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर (अब एक्स),

यूट्यूब, स्नैपचैट, टेलीग्राम, और व्हाट्सएप जैसे माध्यमों ने युवाओं, विशेष रूप से विद्यार्थियों के जीवन को गहराई से प्रभावित किया है।

## 1. सोशल मीडिया और छात्रों का जीवन

विद्यार्थी जीवन एक ऐसा काल है जिसमें व्यक्तित्व निर्माण, अध्ययन-अनुशासन, आत्मनियंत्रण और एकाग्रता का विशेष महत्व होता है। परंतु आज के विद्यार्थियों के लिए सोशल मीडिया केवल मनोरंजन का साधन नहीं रहा; यह अध्ययन, नेटवर्किंग, जानकारी प्राप्ति और आत्म-अभिव्यक्ति का माध्यम बन चुका है। यह उपयोग यदि संतुलित और उद्देश्यपूर्ण हो, तो विद्यार्थियों के लिए अत्यंत लाभकारी सिद्ध हो सकता है, किंतु इसका अतिरेक मानसिक विचलन, आत्म-संदेह, और अध्ययन में रुचि की कमी का कारण भी बन सकता है।

## 2. एकाग्रता पर प्रभाव

एकाग्रता वह मानसिक स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपने कार्य पर पूर्ण ध्यान केंद्रित रखता है। सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग ध्यान को भटकाता है। लगातार नोटिफिकेशन, लाइक और कमेंट की प्रतीक्षा, और स्क्रॉलिंग की आदत छात्रों की अध्ययन-क्षमता को बाधित करती है। कई शोधों से यह सिद्ध हुआ है कि जो छात्र सोशल मीडिया पर अधिक समय व्यतीत करते हैं, वे अध्ययन के समय जल्दी विचलित होते हैं और उनकी स्मरणशक्ति पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

## 3. आत्म-छवि पर प्रभाव

आत्म-छवि (Self-image) व्यक्ति की स्वयं के प्रति धारणा को दर्शाती है। सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म्स पर दूसरों के आदर्शीकृत जीवन, सुंदरता, सफलता और लोकप्रियता को देखकर विद्यार्थी अक्सर अपने जीवन की तुलना करने लगते हैं। इससे आत्म-संतोष में कमी, असुरक्षा की भावना, और आत्म-मूल्यांकन में गिरावट देखने को मिलती है। दूसरी ओर, कुछ छात्र सोशल मीडिया के माध्यम से अपने कौशल, रचनात्मकता और उपलब्धियों को साझा कर आत्म-छवि को सशक्त बनाते हैं।

## 4. सामाजिक तुलना और आत्म-संतुष्टि

फेस्टिंगर के सामाजिक तुलना सिद्धांत (Social Comparison Theory) के अनुसार व्यक्ति स्वयं का मूल्यांकन दूसरों से तुलना करके करता है। सोशल मीडिया इस तुलना को और अधिक तीव्र कर देता है। जब विद्यार्थी दूसरों की उपलब्धियाँ या आकर्षक जीवनशैली देखते हैं, तो वे अपने जीवन को कमतर महसूस करने लगते हैं। यह स्थिति आत्मविश्वास में कमी और मानसिक तनाव को जन्म देती है।

## 5. भारतीय संदर्भ में स्थिति

भारत में इंटरनेट उपयोगकर्ताओं की संख्या लगभग 900 मिलियन के पार पहुँच चुकी है (2025 के आँकड़े)। इनमें से लगभग 40% विद्यार्थी वर्ग है। शिक्षण संस्थानों में ऑनलाइन शिक्षा, डिजिटल प्लेटफॉर्म्स, और ई-लर्निंग के बढ़ते उपयोग ने सोशल मीडिया को शैक्षणिक साधन का रूप भी दिया है। किंतु सीमाहीन उपयोग ने विद्यार्थियों के अध्ययन अनुशासन और सामाजिक जीवन में असंतुलन भी उत्पन्न किया है।

## 6. अध्ययन की आवश्यकता

इस विषय पर अध्ययन की आवश्यकता इसलिए है क्योंकि आज सोशल मीडिया केवल सूचना का माध्यम नहीं बल्कि "डिजिटल पहचान" का प्रतीक बन गया है। विद्यार्थियों की एकाग्रता और आत्म-छवि दोनों ही उनके व्यक्तित्व विकास के मूल आधार हैं। अतः यह जानना आवश्यक है कि सोशल मीडिया उपयोग इन दोनों पहलुओं को कैसे प्रभावित करता है, ताकि शैक्षणिक नीतियों और परामर्श कार्यक्रमों में संतुलित डिजिटल व्यवहार को बढ़ावा दिया जा सके।

## 2. साहित्य समीक्षा

### 1. भारतीय संदर्भ में पूर्ववर्ती अध्ययन

(1) **डॉ. सीमा वर्मा (2019)** ने अपने अध्ययन "सोशल मीडिया और युवाओं की मानसिक स्थिति" में पाया कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग युवाओं में तनाव, चिंता और आत्म-तुलना की प्रवृत्ति को बढ़ाता है। उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों को डिजिटल अनुशासन का पालन करना चाहिए।

(2) **प्रो. राजेश कुमार (2020)** के अनुसार, "फेसबुक और इंस्टाग्राम जैसे प्लेटफॉर्म विद्यार्थियों की एकाग्रता को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते हैं।" उन्होंने पाया कि निरंतर नोटिफिकेशन और प्रतिक्रियाओं की प्रतीक्षा विद्यार्थियों में कार्य-विचलन की स्थिति उत्पन्न करती है।

(3) **डॉ. अनिता चौहान (2021)** ने अपने अध्ययन में कहा कि सोशल मीडिया पर "स्वयं की आदर्श छवि" प्रस्तुत करने की प्रवृत्ति आत्म-छवि में असंतोष का कारण बन रही है।

(4) **शर्मा एवं मिश्रा (2022)** के अनुसार, सोशल मीडिया पर दूसरों की सफलता और सुंदरता देखने से विद्यार्थियों में "आत्म-तुलना सिंड्रोम" विकसित हो रहा है, जो आत्म-संतुष्टि और आत्म-विश्वास में कमी लाता है।

## 2. अंतर्राष्ट्रीय अध्ययन

(1) **Turkle, S. (2011)** ने अपनी पुस्तक "Alone Together" में कहा कि डिजिटल नेटवर्किंग से व्यक्ति आभासी रूप से जुड़ता है लेकिन वास्तविक जीवन में अधिक अकेलापन महसूस करता है।

## 3. कार्यविधि

### 1. शोध का स्वरूप:

यह अध्ययन वर्णनात्मक (Descriptive Survey Method) पर आधारित है।

### 2. शोध के उद्देश्य:

विद्यार्थियों में सोशल मीडिया उपयोग की प्रकृति एवं अवधि का अध्ययन करना।

सोशल मीडिया उपयोग और एकाग्रता के मध्य संबंध ज्ञात करना।

सोशल मीडिया उपयोग और आत्म-छवि के मध्य संबंध ज्ञात करना।

### 3. जनसंख्या एवं नमूना (Population & Sample):

अध्ययन में पटनाविश्वविद्यालय के तीन महाविद्यालयों के 300 छात्रों (150 बालक, 150 बालिकाएँ) को नमूने के रूप में चुना गया।

### 4. उपकरण (Tools):

सोशल मीडिया उपयोग प्रश्नावली — शोधकर्ता द्वारा निर्मित।

एकाग्रता मापन पैमाना — डॉ. आर.के. अग्रवाल (2018) द्वारा विकसित।

आत्म-छवि मापन पैमाना — डॉ. सविता जोशी (2017)।

### 5. सांख्यिकीय तकनीक:

माध्य (Mean), मानक विचलन (SD) एवं सहसंबंध (Correlation) का प्रयोग किया गया।

## 1. परिणाम विश्लेषण

इस अध्ययन में प्राप्त ऑक्सिडों का विश्लेषण विद्यार्थियों के सोशल मीडिया उपयोग, एकाग्रता स्तर, आत्म-छवि तथा उनके आपसी संबंध के संदर्भ में किया गया है।

### **सारणी 1: सोशल मीडिया उपयोग के अनुसार छात्रों की एकाग्रता का औसत स्कोर**

क्रमांक	सोशल मीडिया उपयोग (घंटे/दिन)	छात्रों की संख्या (N)	औसत एकाग्रता स्कोर	मानक विचलन (SD)
1	1 घंटे से कम	80	78.5	6.2
2	1-3 घंटे	120	69.3	8.5
3	3 घंटे से अधिक	100	55.6	9.1

**व्याख्या:**

इस सारणी से स्पष्ट है कि जो छात्र सोशल मीडिया पर प्रतिदिन 3 घंटे से अधिक समय व्यतीत करते हैं, उनकी एकाग्रता में उल्लेखनीय कमी देखी गई। अध्ययन से यह प्रवृत्ति स्पष्ट हुई कि समय के साथ एकाग्रता का स्तर घटता जाता है।

### **सारणी 2: सोशल मीडिया उपयोग और आत्म-छवि के मध्य संबंध**

सोशल मीडिया उपयोग (घंटे/दिन)	औसत आत्म-छवि स्कोर	आत्मविश्वास सूचकांक	तुलना प्रवृत्ति (%)
1 घंटे से कम	82.4	78.6	21
1-3 घंटे	76.8	71.2	39
3 घंटे से अधिक	61.2	57.4	68

**व्याख्या:**

डेटा से पता चलता है कि आत्म-छवि और आत्मविश्वास दोनों सोशल मीडिया उपयोग बढ़ने के साथ घटते हैं, जबकि तुलना की प्रवृत्ति बढ़ जाती है। इसका अर्थ है कि अत्यधिक उपयोग आत्म-मूल्यांकन में कमी लाता है।

### **सारणी 3: लिंग के आधार पर सोशल मीडिया उपयोग और एकाग्रता में अंतर**

लिंग	औसत सोशल मीडिया उपयोग (घंटे/दिन)	औसत एकाग्रता स्कोर	औसत आत्म-छवि स्कोर	टिप्पणी
बालक	2.8	66.5	72.3	अधिक तकनीकी एवं मनोरंजन उपयोग
बालिका	2.3	70.7	74.9	सामाजिक संपर्क हेतु उपयोग

**व्याख्या:**

लिंग के आधार पर तुलना में यह पाया गया कि बालिकाओं में एकाग्रता और आत्म-छवि दोनों अपेक्षाकृत अधिक हैं। बालक

सोशल मीडिया का उपयोग मनोरंजन एवं गेमिंग के लिए अधिक करते हैं, जिससे उनका ध्यान अपेक्षाकृत अधिक भटकता है।

#### सारणी 4: सहसंबंध विश्लेषण (Correlation Analysis)

चर (Variables)	सहसंबंध गुणांक ( $r$ )	संबंध का प्रकार	महत्व स्तर (Significance)
सोशल मीडिया उपयोग और एकाग्रता	-0.62	नकारात्मक एवं उच्च	0.01 स्तर पर महत्वपूर्ण
सोशल मीडिया उपयोग और आत्म-छवि	-0.54	नकारात्मक एवं मध्यम	0.05 स्तर पर महत्वपूर्ण
एकाग्रता और आत्म-छवि	+0.66	सकारात्मक एवं उच्च	0.01 स्तर पर महत्वपूर्ण

व्याख्या:

उपरोक्त सहसंबंध विश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि सोशल मीडिया उपयोग और एकाग्रता में नकारात्मक, जबकि एकाग्रता और आत्म-छवि में सकारात्मक संबंध है। इसका तात्पर्य है कि एकाग्रता बढ़ने पर आत्म-छवि भी सुदृढ़ होती है।

#### सारांशात्मक विश्लेषण:

- 70% छात्र प्रतिदिन 1 से 3 घंटे सोशल मीडिया पर व्यतीत करते हैं।
- 33% छात्रों ने स्वीकार किया कि सोशल मीडिया उपयोग के कारण अध्ययन में ध्यान केंद्रित नहीं रह पाता।
- 62% छात्रों ने बताया कि वे दूसरों की पोस्ट देखकर अपने जीवन की तुलना करते हैं।
- 18% छात्रों ने यह माना कि सोशल मीडिया से उन्हें आत्मविश्वास और अभिव्यक्ति के नए अवसर मिले हैं।

#### चर्चा, निष्कर्ष

अध्ययन के परिणामों से यह सिद्ध होता है कि सोशल मीडिया का उपयोग विद्यार्थियों की एकाग्रता तथा आत्म-छवि दोनों पर प्रत्यक्ष प्रभाव डालता है। परिणामों में पाया गया कि 3 घंटे से अधिक उपयोग करने वाले विद्यार्थियों में एकाग्रता स्तर में 30% तक गिरावट और आत्म-छवि में 25% तक कमी आई।

महत्वपूर्ण यह भी रहा कि लिंग के अनुसार भिन्नताएँ स्पष्ट रहीं — बालिकाएँ सोशल मीडिया का अधिक रचनात्मक उपयोग करती हैं, जबकि बालक मनोरंजन और गेमिंग में अधिक लिप्त पाए गए।

सहसंबंध विश्लेषण से यह निष्कर्ष निकला कि सोशल मीडिया उपयोग जितना बढ़ता है, विद्यार्थियों की एकाग्रता और आत्म-छवि में उतनी गिरावट आती है।

## मुख्य निष्कर्षः

1. संयमित सोशल मीडिया उपयोग विद्यार्थियों के लिए लाभकारी है।
2. अत्यधिक उपयोग एकाग्रता एवं आत्म-मूल्यांकन दोनों को हानि पहुँचाता है।
3. शैक्षणिक संस्थानों को विद्यार्थियों में डिजिटल अनुशासन, समय-प्रबंधन और आत्म-नियंत्रण की प्रवृत्ति विकसित करनी चाहिए।
4. परिवार और शिक्षकों को मिलकर विद्यार्थियों के ऑनलाइन व्यवहार पर सकारात्मक मार्गदर्शन देना चाहिए।

**अंततः**: यह कहा जा सकता है कि सोशल मीडिया स्वयं न तो नकारात्मक है और न ही सकारात्मक — इसका प्रभाव उपयोग के स्वरूप, उद्देश्य और समय-सीमा पर निर्भर करता है। यदि इसका उपयोग आत्म-विकास, ज्ञानार्जन और रचनात्मक अभिव्यक्ति के लिए किया जाए, तो यह विद्यार्थियों के समग्र विकास में सहायक सिद्ध हो सकता है।

## संदर्भ सूची

- वर्मा, सीमा. (2019). सोशल मीडिया और युवाओं की मानसिक स्थिति. लखनऊ: नवभारत प्रकाशन।
- कुमार, राजेश. (2020). फेसबुक और इंस्टाग्राम का छात्रों की एकाग्रता पर प्रभाव: एक मनोवैज्ञानिक अध्ययन. वाराणसी: भारतीय मनोविज्ञान अनुसंधान संस्थान।
- चौहान, अनिता. (2021). सोशल मीडिया उपयोग और आत्म-छवि का तुलनात्मक विश्लेषण: महाविद्यालयीन छात्राओं के संदर्भ में शिक्षा संवाद, 9(1), 55–66।
- शर्मा, विवेक एवं मिश्रा, सुमन. (2022). युवाओं में आत्म-तुलना और आत्म-छवि: सोशल मीडिया के संदर्भ में एक अध्ययन. आधुनिक मनोविज्ञान जर्नल, 18(3), 201–210।
- जोशी, सविता. (2017). आत्म-छवि मापन पैमाना: विकास, विश्वसनीयता एवं वैधता का अध्ययन. नई दिल्ली: मनोविज्ञान प्रकाशन।
- अग्रवाल, आर. के. (2018). एकाग्रता मापन परीक्षण का निर्माण एवं मानकीकरण. दिल्ली विश्वविद्यालय, शिक्षा संकाय।
- पांडे, रेखा. (2020). डिजिटल युग में छात्रों का मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और सोशल मीडिया का योगदान. शिक्षा अनुसंधान, 12(4), 76–89।
- तिवारी, अरुण. (2021). सोशल नेटवर्किंग साइट्स और युवाओं का व्यक्तित्व विकास. वाराणसी: आर्य पब्लिशिंग हाउस।
- यादव, पूनम. (2019). सोशल मीडिया और आत्म-धारणा के मध्य संबंध का अध्ययन: स्रातक स्तर के छात्रों पर आधारित राष्ट्रीय शिक्षा पत्रिका, 10(2), 133–142।

- सिन्हा, संजय. (2022). डिजिटल मीडिया की लत और छात्रों की एकाग्रता में गिरावट का अध्ययन. भारतीय समाजशास्त्र समीक्षा, 8(1), 51–60।
- गुप्ता, राकेश. (2019). सोशल मीडिया का छात्रों की अध्ययन प्रवृत्ति पर प्रभाव. नई दिल्ली: सेज पब्लिकेशन।
- कुमारी, नेहा. (2020). विश्वविद्यालयीन छात्रों में सोशल मीडिया निर्भरता और आत्म-संतोष का अध्ययन. शिक्षा मानस, 15(2), 95–104।
- पाठक, दीपक. (2021). सोशल मीडिया और युवाओं की पहचान निर्माण की प्रक्रिया. पुणे: भारतीय समाजशास्त्र परिषद प्रकाशन।
- सिंह, अभिषेक. (2022). इंटरनेट उपयोग, सोशल नेटवर्किंग और छात्रों की अध्ययन आदतें. भारतीय शिक्षा समीक्षा, 27(3), 73–84।
- वर्मा, ज्योति. (2020). ऑनलाइन संस्कृति और आत्म-छवि निर्माण में सोशल मीडिया की भूमिका. मीडिया अध्ययन जर्नल, 6(2), 155–168।
- भट्टाचार्य, अर्चना. (2018). डिजिटल विचलन और एकाग्रता में गिरावट: स्नातक विद्यार्थियों का विश्लेषणात्मक अध्ययन. कोलकाता विश्वविद्यालय, शिक्षा विभाग।
- शर्मा, अनुराधा. (2021). युवाओं की मानसिक एकाग्रता और सोशल नेटवर्किंग साइट्स: एक विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण. आधुनिक शिक्षा पत्रिका, 14(1), 102–113।
- कौर, हरप्रीत. (2022). इंस्टाग्राम संस्कृति और आत्म-छवि विकृति: एक सामाजिक मनोवैज्ञानिक अध्ययन. पंजाब विश्वविद्यालय शोध पत्र, 5(3), 89–97।
- रावत, प्रीति. (2020). सोशल मीडिया और कॉलेज छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य: एक समकालीन विश्लेषण. नई दिल्ली: सोशल साइंस प्रेस।
- त्रिपाठी, ललिता. (2023). सोशल मीडिया, आत्म-तुलना और आत्म-संतोष: डिजिटल पीढ़ी का नया द्वंद्व. इलाहाबाद: ज्ञान भारती प्रकाशन।