International Journal of Education and Science Research Review
E-ISSN 2348-6457
Volume-10, Issue-5 Sep - Oct – 2023 P-ISSN 2349-1817
www.ijesrr.org Email- editor@ijesrr.org

विद्यार्थियों के शैक्षिक निष्पादन पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स का प्रभाव

श्वेता शर्मा[*] डा०सुरक्षा बंसल[2]**
शोधार्थी [1*] शोध निर्देशिका[2**]
स्कूल ऑफ एजूकेशन [1,2], शोभित इन्स्टीट्यूट ऑफ इन्जीनियरिंग एण्ड टैक्नोलॉजी
(डीम्ड—टू—बी यूनिवर्सिटी) एन.एच. 58, मोदीपुरम (मेरठ), इण्डिया।

सारांश

आज का विश्व एक वैश्विक गाँव है। इण्टरनेट द्वारा उत्पन्न इस नेटवर्क में हर कोई एक दूसरे से जुडा हुआ है। जैसा कि संचार सिद्धान्त के दार्शनिक मार्शल मैक लुहान ने कहा था, 'नई इलेक्ट्रॉनिक स्वतन्त्रता एक वैश्विक गांव की छवि में दुनिया को फिर से बनाती है।' यह इलेक्ट्रॉनिक स्वतन्त्रता स्वाभाविक रूप से इंटरनेट पर निर्भर है। यह अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर ज्ञान फैलाकर हजारों लोगों के जीवन को रोशन करता है, जिससे हम वैश्विक नागरिक बनते हैं। लेकिन दुर्भाग्य से, छात्र अपने ज्ञान को बढ़ाने के लिए इसका उपयोग करने के बजाय सोशल मीडिया साइट्स द्वारा लाई गई व्याकुलता की ओर ले जाते हैं, जिससे उन्हें पढाई पर कम समय और विभिन्न सोशल मीडिया के उपयोग पर अधिक समय बिताना पडता है। अध्ययन का उद्देश्य यह पता लगाना है सोशल नेटवर्किंग साइट्स के प्रभाव का पता लगाना और उनके शैक्षिक निष्पादन पर इसके प्रतिकूल प्रभावों का आकलन करना। यह सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग के कारण उनके खराब शैक्षिक निष्पादन के लिए जिम्मेदार विभिन्न कारकों पर भी प्रकाश डालने का प्रयास करता है। अध्ययन का उद्देश्य सोशल मीडिया के उपयोग की वर्तमान प्रवृत्ति को प्रबंधित करने और उनके अध्ययन के साथ—साथ सोशल मीडिया के प्रभावी उपयोग और उनके अध्ययन के बीच संतुलन लाने के लिए सुझाव देने का भी है।

कीवर्ड्स—शैक्षिक निष्पादन, सोशल नेटवर्किंग साइट्स, प्रभाव

प्रस्तावना

सोशल नेटवर्किंग साइट्स का वर्तमान में लाखों लोगों द्वारा नियमित रूप से उपयोग किया जा रहा है। इंटरनेट महज जानकारी प्राप्त करने का एक साधन मात्र नहीं है। लोगों ने पाया कि इंटरनेट का उपयोग अन्य लोगों से जुडने के लिए किया जा सकता है, चाहे व्यवसाय के लिए या वाणिज्यिक उद्देश्य के लिए, नए दोस्त बनाने, पुराने दोस्तों और लंबे समय से खोए हुए रिश्तेदारों को फिर से जगाने के लिए। सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग इतना व्यापक हो गया है कि उन्होंने न केवल दुनिया भर के अकादमिक और उद्योग शोधकर्ताओं का ध्यान आकर्षित किया है, बल्कि विशेष रूप से हमारा भी। सोशल नेटवर्किंग साइट्स की अब कई सामाजिक विज्ञान शोधकर्ताओं द्वारा जांच की जा रही है और अकादमिक प्रदर्शन पर उनके संभावित प्रभाव के कारण अकादमिक टिप्पणीकारों की बढती संख्या फेसबुक, ट्विटर और अन्य सोशल नेटवर्किंग सेवाओं का अध्ययन करने में अधिक रुचि ले रही है। आधुनिक पीढ़ी के छात्र न केवल सोशल नेटवर्किंग के उपयोग से अच्छी तरह वाकिफ हैं, बल्कि इन साइट्स के सदस्य बनने के लिए साथियों के दबाव का भी सामना कर रहे हैं।

जबकि सोशल नेटवर्किंग साइट्स के प्रमुख पहलू समान हैं, उनके आसपास की संस्कृतियाँ और प्रतिक्रियाएँ जो स्पष्ट होती हैं वे विविध हैं। अधिकांश साइट्स अजनबियों को साझा व्यक्तिगत रुचियों, राजनीतिक और आर्थिक विचारों

या केवल मनोरंजक गतिविधियों के आधार पर दूसरों से जुडने में मदद करती हैं। कुछ साइट्स विशिष्ट दर्शकों को समायोजित करती हैं, जबकि अन्य समानताओं के आधार पर लोगों को आकर्षित करती हैं, जैसे सामान्य भाषाएँ या साझा धार्मिक, नस्लीय, यौन या राष्ट्रीयता—आधारित पहचान। बहरहाल, सोशल नेटवर्किंग साइट्स का केवल एक ही सामान्य लक्ष्य है। इसका उद्देश्य संचार और जानकारी साझा करने के नए तरीकों को प्रोत्साहित करना है।

कई छात्र अपनी रोजमर्रा की दिनचर्या के हिस्से के रूप में फेसबुक, ट्विटर आदि पर हमेशा अपने खाते में लॉग इन करते हैं। प्रतिदिन लाखों छात्र इन सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर लॉग इन कर रहे हैं। यही कारण है कि कई छात्र ग्रेड प्वाइंट औसत में लगातार कमी के लिए विभिन्न सोशल नेटवर्किंग साइट्स को दोषी ठहरा रहे हैं। इस उभरती घटना ने हमें सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर गौर करने के लिए प्रेरित किया है और बताया है कि वे साथी छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन को क्यों प्रभावित करती हैं।

इस शोध के लिए लक्ष्य जनसंख्या को इस प्रकार परिभाषित किया गया थारू छात्र इन सोशल नेटवर्किंग साइट्स के उपयोगकर्ताओं का बडा हिस्सा हैं। ऐसा अनुसंधान में बेहतर अंतर्दृष्टि प्राप्त करने के लिए किया गया था क्योंकि लक्षित आबादी इन साइटों के सबसे उत्साही उपयोगकर्ताओं में से एक थी और असाधारण प्रतिक्रियाएँ प्रदान कर सकती थी। यहां तक कि प्रश्नावली को समझना भी उनके लिए आसान था क्योंकि वे साइटों से परिचित थे और उन कारणों के बारे में काफी स्पष्ट थे जिनके लिए वे इसका उपयोग करते हैं और इन सोशल नेटवर्किंग साइट्स के उपयोग के प्रभावों के कारण उन्हें अब विभिन्न समस्याओं का सामना करना पडता है।

प्रतिक्रियाएं व्यक्तिगत रूप से माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों से एकत्र की गईं प्रश्नावली के माध्यम से प्रश्न कर प्रतिक्रियाएँ एकत्र की गईं।

प्रस्तुत शोध अध्ययन का महत्व

इस अध्ययन का उद्देश्य सोशल नेटवर्किंग साइट्स के उचित उपयोग के महत्व को समझाना है। इसका उद्देश्य विशेष रूप से छात्रों के दैनिक जीवन पर पडने वाले प्रतिकूल प्रभावों को इंगित करना है। जाहिर तौर पर इन साइट्स पर बहुत सारे सकारात्मक प्रभाव हैं, लेकिन इनका कुछ नकारात्मक प्रभाव भी है। अधिक सहायता प्रदान करने के लिए, यह अध्ययन उक्त घटना पर प्रकाश डालना चाहेगा। हम इस शोध के माध्यम से, विद्यार्थियों को इन साइट्स के प्रभाव के बारे में जानकारी प्रदान करना चाहते हैं, जिससे उम्मीद है कि उन्हें एस.एन.एस. (सोशल नेटवर्किंग साइट्स) की लत के बारे में अपनी स्थिति का एहसास होगा। हम उन लोगों को एक निश्चित प्रकार का मार्गदर्शन भी देना चाहेंगे जो उपरोक्त स्थितियों में गहराई से डूबे हुए हैं। अंत में, हम ऐसे साक्ष्य प्रदान करना चाहेंगे जो सोशल नेटवर्किंग साइट्स के उपयोग को नियंत्रित करने पर समर्थन को मजबूत करेंगे, जिससे ऐसी लत वाली गतिविधियों को अपनाने का जोखिम कम हो जाएगा।

शोध समस्या कथन

विद्यार्थियों के शैक्षिक निष्पादन पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स का प्रभाव

शोध में प्रयुक्त शब्दों का परिभाषीकरण

समस्या कथन में प्रयुक्त प्रत्ययों का स्पष्टीकरण निम्न है—

शैक्षिक निष्पादन

शैक्षिक निष्पादन से तात्पर्य है कि विद्यार्थी अपनी पढाई कैसे करते हैं और वे अपने शिक्षकों द्वारा दिए गए विभिन्न कार्यों को कैसे पूरा करते हैं।

सोशल नेटवर्किंग साइट्स

सोशल नेटवर्किंग साइट्स सोशल नेटवर्किंग सेवाएं हैं जो उन लोगों के ऑनलाइन समुदाय बनाने पर ध्यान केंद्रित करती हैं जो रुचियों औरध्या गतिविधियों को साझा करते हैं, या जो दूसरों की रुचियों और गतिविधियों की खोज में रुचि रखते हैं।

प्रस्तुत शोध अध्ययन के उद्देश्य

अध्ययन के लिए निम्नलिखित उद्देश्य तैयार किए गए—

1. विद्यार्थियों के शैक्षिाक निष्पादन पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स के प्रभाव का पता लगाना।
2. शैक्षिक निष्पादन पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स के प्रभाव कारक का विश्लेषण करना।
3. सोशल नेटवर्किंग साइट्स के प्रभाव को कम करने के लिए सुझाव देना।

प्रस्तुत शोध अध्ययन की परिकल्पनायें

अध्ययन के लिए निम्नलिखित परिकल्पनायें निर्मित की गयी हैं—

1. विद्यार्थियों के शैक्षिाक निष्पादन पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।
2. शैक्षिक निष्पादन पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स के प्रभाव कारक का विश्लेषण भिन्न—भिन्न है।
3. सोशल नेटवर्किंग साइट्स के प्रभाव को कम करने के लिए सुझाव उपयुक्त हैं।

सम्बन्धित साहित्य की समीक्षा

मीसा, जे.सी. (2023) ने अपना शोध पत्र **'सोशल नेटवर्किंग साइट्स और युवा परिवर्तन'** विषय पर प्रस्तुत किया। अपने शोध पत्र के निष्कर्ष में शोधार्थी ने पाया कि फेसबुक का उपयोग और सामाजिक कार्य युवा स्नातकों की व्यक्तिगत भलाई, युवा परिवर्तन और युवा लोगों की भलाई पर शोध में उस डिजिटल सन्दर्भ को ध्यान में रखना होगा जिसमें वे संलग्न हैं। युवाओं का डिजिटल सम्पर्क साल—दर—साल बढ़ रहा है, सोशल नेटवर्किंग साइट्स उनके व्यक्तिगत और व्यावसायिक सम्बन्धों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, और बहुत अधिक प्रतिशत नौकरियों के लिए डिजिटल कौशल की आवश्यकता होती है।

अबीर, एस. (2022) ने अपना शोध पत्र **'सोशल नेटवर्किंग साइट्स के सन्दर्भ में कॉलेज के छात्रों पर स्मार्टफोन के प्रभाव का अध्ययन'** पर प्रस्तुत किया। कॉलेज के छात्रों द्वारा सोशल नेटवर्किंग का उपयोग उनके शैक्षणिक जीवन के लिए तेजी से प्रासंगिक हो गया है। स्मार्टफोन ने सोशल नेटवर्किंग के उपयोग और ऐसी साइट्स पर बिताए गए घंटों की संख्या में वृद्धि को सक्षम करके काफी संभावनाएं जोड़ी हैं। लंबे समय तक ऑनलाइन रहना और एक ही समय में विभिन्न स्रोतों से अलग—अलग जानकारी तक पहुँचने में सक्षम होने से जानकारी अधिभार हो सकती है। छात्रों को प्राप्त जानकारी को फल्टिर करने में समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है और उन्हें यह तय करना मुश्किल हो

सकता है कि वे किस स्रोत पर भरोसा कर सकते हैं और किस स्रोत को चुन सकते हैं। इस अध्ययन का उद्देश्य कॉलेज के छात्रों पर सोशल नेटवर्किंग के प्रभाव की जांच करना था।

अश्विनी (2019) ने **'कन्नूर विश्वविद्यालय के छात्रों द्वारा सोशल नेटवर्किंग साइट्स के उपयोग की जांच'** की। प्रश्नावली विधि के माध्यम से विद्यार्थियों से 142 नमूने एकत्र किये गये। अध्ययन से पता चला कि अधिकतर छात्र इसका इस्तेमाल कर रहे हैं और लगभग सभी सोशल नेटवर्किंग साइट्स से वाकिफ हैं। फेसबुक सबसे अधिक इस्तेमाल की जाने वाली सोशल नेटवर्किंग साइट थी। अध्ययन में यह भी बताया गया कि लगभग हर छात्र सोशल नेटवर्किंग साइट्स और इनका उपयोग करने के बारे में जानता है। वे तकनीकी रूप से मजबूत हैं।

कमाल, एस. (2018) ने अपना शोध कार्य **'पाकिस्तान में छात्रों के अकादमिक जीवन पर इण्टरनेट के प्रभाव का अध्ययन'** विषय पर पूर्ण किया। अध्ययन में पाकिस्तान के दो संघीय विश्वविद्यालयों से 120 विद्यार्थियों को चुना गया। विश्वविद्यालय के छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन, सामाजिक जीवन और बाहरी गतिविधियों पर इण्टरनेट के उपयोग के प्रभाव के लिए विभिन्न अध्ययनों का आयोजन किया गया। अध्ययन से यह निष्कर्ष पाया गया कि इण्टरनेट का उपयोग विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों के शैक्षणिक जीवन और सामाजिक जीवन को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करने वाले कारकों में से एक प्रमुख कारक है।

प्रस्तुत शोध अध्ययन की शोध विधि

शोध अध्ययन विधि से तात्पर्य नवीन वस्तुओं का अन्वेषण तथा पुराने सिद्धान्तों का पुन: परीक्षण करना जिससे नये तथ्यों की प्राप्ति हो सके। शोध विधि के अर्न्तगत सत्य की खोज या समस्या के कारणों का पता लगाना है। प्रस्तुत शोध में शोधार्थी ने अपने लक्ष्य को निर्धारित करते हुए **'वर्णानात्मक सर्वेक्षण विधि'** का प्रयोग किया है। यह शोध विधि सबसे उपयुक्त पाई गई।

प्रस्तुत शोध अध्ययन की जनसंख्या

इस शोध के लिए लक्षित जनसंख्या को उन विद्यार्थियों के रूप में परिभाषित किया गया था जो इन सोशल नेटवर्किंग साइट्स के उपयोगकर्ताओं का बडा हिस्सा हैं। प्रस्तुत शोध अध्ययन की जनसंख्या के रूप में स्नातक स्तर पर अध्ययनरत कला, विज्ञान एवं वाणिज्य के विद्यार्थियों का चयन किया गया है।

प्रस्तुत शोध अध्ययन का न्यादर्श

प्रस्तुत शोध अध्ययन के लिए मेरठ जिले के 2 उच्च शिक्षण संस्थानों से स्नातक के तृतीय वर्ष में अध्ययनरत 60 विद्यार्थियों (छात्र 30 और छात्रायें 30) एवं (20 कला, 20 विज्ञान एवं 20 वाणिज्य) का चयन स्तरीकृत यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया है।

प्रस्तुत शोध अध्ययन में प्रयुक्त शोध उपकरण

शोधार्थी ने स्नातक के प्रथम एवं द्वितीय वर्ष के परीक्षा परिणामों को चयनित किया है।

शोध परिसीमन

प्रस्तुत अध्ययन में मेरठ जिले के उच्च शिक्षण संस्थानों को लिया गया है।

शोध अध्ययन में प्रयुक्त सांख्यिकीय प्रविधियाँ

शोधार्थी ने अपने शोध अध्ययन के सन्दर्भों में प्रदत्तों के विश्लेषण हेतु वर्णनात्मक सांख्यिकी प्रविधि प्रसरण विश्लेषण का प्रयोग किया गया है।

आंकडों का विश्लेषण एवं व्याख्या

प्रस्तुत शोध अध्ययन में एकत्रित आंकड़ों की साख्यिकीय गणना के पश्चात् निम्नवत् परिणाम प्राप्त हुए है—

उद्देश्य—1 विद्यार्थियों के शैक्षिक निष्पादन पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स के प्रभाव का पता लगाना।

परिकल्पना—1 विद्यार्थियों के शैक्षिाक निष्पादन पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स के प्रभाव कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका संख्या— 4.2

स्नातक स्तर पर अध्ययनरत कला, विज्ञान एवं वाणिज्य वर्ग के छात्र—छात्राओं के सोशल नेटवर्किंग साइट्स के उपयोग से सम्बन्धित प्रसरण विश्लेषण

Source	DF	SS	MS	F- Statistics	Level of Significance
Between Group	2	85.36	37.68	2.76*	Significant at 0.05
Within Group	58	1028.31	13.645		
Total	60	1103.67			

स्नातक स्तर पर अध्ययनरत कला, विज्ञान एवं वाणिज्य वर्ग के छात्र—छात्राओं के सोशल नेटवर्किंग साइट्स के उपयोग से सम्बन्धित मध्यमानों में दृष्टिगत अन्तर की सार्थकता के सन्दर्भ में परिगणित एफ—अनुपात का मान 2.76 है जो कि .05 सार्थकता स्तर पर सार्थक है। अत: पूर्व निर्मित शून्य परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है।

उद्देश्य—2 शैक्षिक निष्पादन पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स के प्रभाव कारक का विश्लेषण करना।

परिकल्पना—2 शैक्षिक निष्पादन पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स के प्रभाव कारक में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका संख्या— 4.2

स्नातक स्तर पर अध्ययनरत कला, विज्ञान एवं वाणिज्य वर्ग के छात्र—छात्राओं के सोशल नेटवर्किंग साइट्स के प्रभाव कारक से सम्बन्धित प्रसरण विश्लेषण

Source	DF	SS	MS	F- Statistics	Level of Significance
Between Group	2	93.06	46.53	2.08*	Significant at 0.05
Within Group	58	1295.22	22.33		
Total	60	1378.28			

स्नातक स्तर पर अध्ययनरत कला, विज्ञान एवं वाणिज्य वर्ग के छात्र—छात्राओं के सोशल नेटवर्किंग साइट्स के प्रभाव कारकों के मध्यमानों में दृष्टिगत अन्तर की सार्थकता के सन्दर्भ में परिगणित एफ—अनुपात का मान 2.08 है जो कि .05 सार्थकता स्तर पर सार्थक है। अत: पूर्व निर्मित शून्य परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है।

उद्देश्य—3 सोशल नेटवर्किंग साइट्स के प्रभाव को कम करने के लिए सुझाव देना।

परिकल्पना—3 सोशल नेटवर्किंग साइट्स के प्रभाव को कम करने के लिए सुझाव उपयुक्त हैं।

आज की डिजिटल दुनिया में विद्यार्थी विभिन्न सोशल मीडिया साइट्स पर बहुत अधिक निर्भर हैं। इन प्लेटफार्मों का उपयोग करने के कई फायदे हैं, जैसे प्रियजनों के साथ संपर्क में रहना, नई चीजें सीखना और दुनिया भर के लोगों के साथ बातचीत करना। हालाँकि, ऐसी चिंताएँ हैं कि सोशल मीडिया की लोकप्रियता के परिणामस्वरूप विद्यार्थियों का शैक्षणिक प्रदर्शन प्रभावित हो सकता है। यह ब्लॉग उन कई तरीकों की जांच करेगा जिनसे विद्यार्थियों द्वारा सोशल मीडिया का उपयोग कक्षा में उनके प्रदर्शन को प्रभावित कर सकता है, और यह सलाह देगा कि वे अपनी ऑनलाइन गतिविधियों और अपने स्कूल के काम के बीच एक खुशहाल माध्यम कैसे पा सकते हैं।

ध्यान भटकाना और समय प्रबंधन

समय प्रबंधन और ध्यान भटकाना दो प्रमुख मुद्दे हैं जो सोशल मीडिया का उपयोग करते समय उत्पन्न हो सकते हैं। जो छात्र सोशल मीडिया पर बहुत अधिक समय बिताते हैं, उन्हें समय प्रबंधन में कठिनाई हो सकती है और वे कक्षा में कम उत्पादक बन सकते हैं। लगातार अलर्ट, अंतहीन स्क्रॉलिंग फीड और वायरल सामग्री की अपील से छात्र आसानी से अपनी पढाई से विचलित हो जाते हैं।

समाधान

समाधान यह है कि विद्यार्थियों को अपने समय का बेहतर प्रबंधन एवं सोशल मीडिया और अन्य इलेक्ट्रॉनिक विकर्षण को कैसे कम किया जाए ताकि वे अपनी पढाई के लिए अधिक समय और कम समय दे सकें।

फोकस और एकाग्रता में कमी

विद्यार्थियों की कठिन शैक्षणिक कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने और ध्यान बनाए रखने की क्षमता सोशल मीडिया द्वारा प्राप्त तीव्र आनंद के कारण बाधित हो सकती है। जब विद्यार्थी अक्सर सोशल मीडिया के उपयोग और स्कूल के काम के बीच इधर–उधर जाते रहते हैं तो जानकारी पर ध्यान केंद्रित करने और याद रखने में विद्यार्थियों की असमर्थता बढ जाती है।

समाधान

पोमोडोरो तकनीक जैसी समय प्रबंधन रणनीति की वकालत करें, जो अध्ययन को 25 मिनट के ब्लॉक में विभाजित करती है और 5 मिनट के ब्रेक से अलग करती है। अपने विद्यार्थियों को अपने फोन को साइलेंट करने के लिए प्रोत्साहित करें और पढाई के दौरान किसी भी संभावित विकर्षण से बचें।

तुलना और आत्मसम्मान के मुद्दे

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर दिखाए गए दूसरों के जीवन का संपादित और आदर्श प्रस्तुतीकरण युवा लोगों में अपर्याप्तता और कम आत्मसम्मान की भावना पैदा कर सकता है। यदि विद्यार्थी अपनी तुलना सोशल मीडिया पर देखे जाने वाले सहपाठियों से करते हैं तो उन्हें अनावश्यक तनाव का अनुभव हो सकता है और वे अपने शैक्षणिक उद्देश्यों से भटक सकते हैं।

समाधान

विद्यार्थियों का आत्मविश्वास बढाना और उन्हें अपने विकास पर ध्यान केंद्रित करना ही इसका उत्तर है। उन्हें उन खातों का अनुसरण करने के लिए कहें जो उन्हें ऊपर उठाएं और उन्हें प्रोत्साहित करें न कि उन्हें दूसरों से हीन महसूस कराएं।

साइबरबुलिंग और मानसिक स्वास्थ्य

साइबरबुलिंग और ऑनलाइन समुदायों में पनपने वाले अन्य प्रकार के खराब ऑनलाइन जुडाव से विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य गंभीर रूप से प्रभावित हो सकता है। साइबरबुलिंग की घटनाओं को खराब ग्रेड, बढ़े हुए तनाव और चिंता से जोडा गया है।

समाधान

इसका समाधान विद्यार्थियों को यह सिखाना है कि साइबरबुलिंग से कैसे बचें और यदि वे इसका सामना करें तो इसकी रिपोर्ट कैसे करें। जिन विद्यार्थियों को इंटरनेट पर बदमाशी का सामना करना पडा है, उन्हें किसी ऐसे वयस्क से बात करने के लिए प्रोत्साहित करें जिस पर उन्हें भरोसा है या किसी पेशेवर परामर्श सुविधा का उपयोग करें।

शैक्षिक संसाधनों तक पहुँच

जबकि सोशल मीडिया विद्यार्थियों के लिए एक मनोरंजन हो सकता है, यह उन्हें शैक्षिक संसाधनों तक पहुँच प्राप्त करने और शैक्षिक सामग्री के साथ बातचीत करने का अवसर भी प्रदान करता है। सोशल मीडिया प्लेटफार्मों के व्यापक उपयोग के कारण विद्यार्थियों के पास अधिक शिक्षण संसाधनों तक पहुंच है, जहाँ कई शैक्षणिक संस्थान, प्रोफेसर और शिक्षाविद् प्रासंगिक शैक्षणिक सामग्री और विचार पेश करते हैं।

समाधान

समाधान यह है कि विद्यार्थी सोशल मीडिया पर शैक्षिक जानकारी में सक्रिय रूप से भाग लें। निम्नलिखित विश्वसनीय शैक्षिक खाते। इस दृष्टिकोण में, वे अपने उपयोग को नियंत्रण में रखते हुए सोशल मीडिया की शैक्षणिक क्षमता का अधिकतम लाभ उठाने में सक्षम होंगे।

सहयोग और नेटवर्किंग

विद्यार्थी एक–दूसरे से जुड सकते हैं, अपने पेशेवर नेटवर्क का विस्तार कर सकते हैं और सोशल मीडिया का उपयोग करके अपनी विशेषज्ञता साझा कर सकते हैं। विद्यार्थियों को अपने सहपाठियों के साथ जुडने, विचारों का आदान–प्रदान करने और ऑनलाइन अध्ययन समूहों, मंचों और चर्चा प्लेटफार्मों के माध्यम से पाठ्यक्रम सामग्री पर अपनी पकड को गहरा करने से लाभ हो सकता है।

समाधान

विद्यार्थियों को अकादमिक रूप से प्रासंगिक समूहों में शामिल होने, सोशल मीडिया का उपयोग करते समय, कक्षा असाइनमेंट, शैक्षिक वार्तालापों में योगदान करने और साथ मिलकर काम करने के लिए प्रोत्साहित करें।

निष्कर्ष

विद्यार्थियों की अपनी पढाई पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स का प्रभाव बहस का एक स्रोत है। इस तथ्य के बावजूद कि पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स ध्यान भटकाने और कठिनाई का स्रोत हो सकता है, यह स्वयं को शिक्षित करने, साथ काम करने और नए संबंध बनाने के अवसर भी प्रदान करता है। विद्यार्थी जिम्मेदार उपयोग को प्रोत्साहित करके, उन्हें अपने समय को अच्छी तरह से प्रबंधित करना सिखाकर, उन्हें खुद को महत्व देने के लिए प्रोत्साहित करके, साइबरबुलिंग का मुकाबला करके और उपलब्ध शैक्षिक संसाधनों का उपयोग करके अपनी पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स की गतिविधियों और अपने शैक्षिक निष्पादन के बीच एक मध्य मार्ग ढूंढ सकते हैं। विद्यार्थियों को उन तरीकों के बारे में जागरूक होने की आवश्यकता है जिनसे वे इंटरनेट का उपयोग करते हैं और पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स को ध्यान भटकाने के बजाय अपने अध्ययन के लिए एक संपत्ति बनाने के लिए काम करना चाहिए।

सुझाव

- प्रस्तुत शोध से पता चला कि अधिकांश छात्रों के पास 3 या अधिक पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स थीं, इसलिए हम उन्हें सुझाव देते हैं कि वे पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर बिताए गए अपने समय को कम करने और अपनी पढाई के लिए इसका उपयोग करने के लिए संख्या को कम से कम 2 पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स तक कम करें।
- उपयोग करने के बजाय इसका उपयोग करें। केवल मनोरंजन के लिए फेसबुक और यूट्यूब पर हम लिंक्डइन, विकिपीडिया आदि जैसी कुछ सूचनात्मक पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स और ब्लॉगों का उपयोग करके उनका ध्यान आकर्षित करने और उनका समय उत्पादक रूप से लगाने का सुझाव देते हैं। हम छात्रों को यह भी सुझाव देते हैं कि वे पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर बिताए गए अपने समय को सीमित करें और इस तरह से योजना बनाएं कि वे प्रतिदिन एक घंटे से अधिक न बिताएं।
- नियमित आधार पर हम छात्रों को सुझाव देते हैं कि वे अपने कॉलेज प्रोजेक्ट और असाइनमेंट की तैयारी के लिए किसी भी पर सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग उत्पादक रूप से करें।
- हमने सुझाव दिया कि छात्र अपने पारस्परिक संचार और विकास के लिए समूह आधारित गतिविधियों में अधिक शामिल हो सकते हैं संचार के माध्यम के रूप में सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर निर्भर रहने के बजाय कौशल पर निर्भर रहें।
- सोशल नेटवर्किंग साइट्स के अलावा हम छात्रों को अद्यतन जानकारी के लिए केवल सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर निर्भर रहने के बजाय विभिन्न पुस्तकों, पत्रिकाओं और पत्रिकाओं का उपयोग करने का सुझाव देते हैं।

- चूंकि अधिकांश उत्तरदाताओं ने महसूस किया कि सोशल नेटवर्किंग साइट्स उनकी पढाई में ज्यादा योगदान नहीं दे रहा है, इसलिए इसका अर्थ यह लगाया जा सकता है कि सोशल नेटवर्किंग साइट्स है। निश्चित रूप से उनकी पढाई का ध्यान भटक रहा है, जिसे उनकी परीक्षाओं और महत्वपूर्ण शैक्षणिक गतिविधियों के दौरान टाला जा सकता है।
- शोधार्थी का यह भी सुझाव है कि सरकार को सोशल नेटवर्किंग साइट्स के दुरुपयोग पर अंकुश लगाने के लिए मजबूत साइबर प्रशासन पर जोर देना चाहिए। यहां तक कि माता–पिता की भी इसके उपयोग पर अंकुश लगाने की समान जिम्मेदारी है।
- सोशल नेटवर्किंग साइट्स के उनके वार्डों द्वारा सोशल नेटवर्किंग साइट्स के दुरुपयोग के संबंध में विभिन्न संस्थानों द्वारा जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों की भलाई के हित में, हम उन्हें योग, ध्यान, कला, संगीत आदि जैसी विभिन्न अन्य रचनात्मक गतिविधियों में शामिल होने का सुझाव देते हैं। जो उन्हें एसएनएस की लत लगने से बचाता है।
- अंत में, हम विद्यार्थियों को सोशल नेटवर्किंग साइट्स से खुद को दूर रखने के लिए अपनी पसंद का कोई भी शौक अपनाने का सुझाव देते हैं।

सन्दर्भग्रन्थ सूची

- अबीर, एस. (2022) 'सोशल नेटवर्किंग साइट्स के सन्दर्भ में कॉलेज के छात्रों पर स्मार्टफोन के प्रभाव का अध्ययन' शिक्षण अन्वेषिका, खण्ड. 1(1), पृ. 66–77
- अहमद और काजी, (2011) 'विद्यार्थियों के बीच सोशल नेटवर्किंग के उपयोग और उनके शैक्षणिक प्रदर्शन पर इसके प्रभाव का मूल्यांकन' किशोरावस्था और युवा का अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, 22(3), 364–376
- अश्विनी. पी, कविता. एस. (2019) 'कन्नूर विश्वविद्यालय के छात्रों द्वारा शैक्षणिक प्रगति के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट की मान्यता और उपयोग', जर्नल ऑफ गुजरात रिसर्च सोसाइटी, 21(11), 248–253।
- कमाल, एस. (2018) 'पाकिस्तान में छात्रों के अकादमिक जीवन पर इण्टरनेट के प्रभाव का अध्ययन' द इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी, 4, 125-131
- जोथी और प्रसाद (2011) ने छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन पर तीन सोशल नेटवर्किंग साइट्स के प्रभाव का अध्ययन' व्यवहार, और सोशल नेटवर्किंग, 2012;15(2):177–120.
- मीसा, जे.सी. (2023) ने अपना शोध पत्र 'सोशल नेटवर्किंग साइट्स और युवा परिवर्तन' इंटरनेशनल रिसर्च जर्नल ऑफ मैनेजमेंट सोशियोलॉजी ह्यूमैनिटी (आई.आर.जे.एम.एस.एच.), 8(1), 117-122

WEBSITES AND LINKS

1. https://www.dreamgrow.com
2. www.socialmediatoday.com