

माध्यमिक स्तर पर फेसबुक के उपयोग का छात्रों के कुशलक्षेम पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

अनु कुमारी¹, Ph. D. और दयाचन्द²

¹सह-आचार्य, शिक्षा विभाग, एन0ए0एस0(पी0जी0) कॉलेज, मेरठ, भारत।

²अनुसंधान कर्ता, शिक्षा विभाग, एन0ए0एस0 (पी0जी0) कॉलेज, मेरठ, भारत।

Abstract

अनुसंधान कर्ता को सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन करने से पता चला कि इन्टरनेट के उपयोग से छात्रों पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रकार के प्रभाव पड़ते हैं, अन्तर उनके उपयोग करने में होता है अगर सही दिशा में उपयोग करते हैं तो सकारात्मक और गलत दिशा में उपयोग करते हैं तो नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अनुसंधान कर्ता ने फेसबुक का उत्तर प्रदेश बोर्ड के कक्षा 9 के छात्रों के कुशलक्षेम पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करने के लिए कार्येत्तर अनुसंधान विधि का उपयोग किया है तथा न्यादर्श के चयन के लिये अनुसंधान कर्ता के सरल यादृच्छिक न्यादर्श विधि का उपयोग करके 76 विद्यार्थियों का चयन किया है, प्रदत्तों के संकलन हेतु दो प्रमाणीकृत परीक्षणों का उपयोग किया है जिसमें माधुरी हूडा एवं अंकुर त्यागी द्वारा निर्मित "फेसबुक उपयोग पैमाना", और अशोक के0 कालियाएवं अनीता देसवाल द्वारा निर्मित " सामान्य कुशलक्षेम पैमाना"का उपयोग किया तथा अनुसंधान कर्ता ने "फेसबुक उपयोग पैमाना"परीक्षण में एक प्रश्न और जोड़ दिया –क्या आप फेसबुक का उपयोग करते हैं? उसमें छात्रों को दो विकल्प दिये गये हां और नहीं, तो 28 छात्रों का उत्तर नहीं में आया तथा 48 छात्रों का उत्तर हां में आया अनुसंधान कर्ता ने फेसबुक उपयोग पैमाने में भीर्श अंक पाने वाले 28 छात्रों तथा फेसबुक न उपयोग करने वाले छात्रों के मध्य विश्लेषण किया , टी परीक्षण का उपयोग किया जिसमें अनुसंधान कर्ता को परिणाम के रूप में फेसबुक के उपयोग का कुशलक्षेम पर सकारात्मक प्रभाव देखने को मिला।

मुख्यबिन्दु:- फेसबुक, कुशलक्षेम



[Scholarly Research Journal's](http://www.srjis.com) is licensed Based on a work at www.srjis.com

परिचय:-

ऑन लाइन संचार,अनिवार्य इन्टरनेट उपयोग और कुशलक्षेम के मध्य संबन्ध का अनुदैध्य अध्ययन किया जिसमें मैसंजर और डिप्रेशन के मध्य सकारात्मक,मैसंजर और अकेलापन के मध्य नकारात्मक सम्बन्ध मिला वेन डेन.....आदि (2008),फेसबुक (ऑन लाइन इन्टक्शन) कुशलक्षेम को अच्छी तरह प्रभावित करते हैं,लोगों को ऑन लाइन संचार से लाभ होता है जो दूसरे लोगों से आता है,कोई प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि लोग साइट को किस प्रकार से उपयोग करते हैं रॉवर्ट काउट (2013),इन्टरनेट उपयोग का अध्ययन आदत एवं समायोजन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है लाजवती एवं आत्मप्रकाश शर्मा(2013),फेसबुक के उपयोग और सामाजिक समायोजन के मध्य सकारात्मक सहसम्बन्ध तथा फेसबुक और आत्म सम्प्रत्यय, संवेगात्मक समायोजन के मध्य नकारात्मक सहसंबन्ध प्राप्त हुआ मरियाकलपिडाउ (2011), किसी भी चीज के दो पहलू होते हैं सकारात्मक व नकारात्मक अच्छे कार्यों में उपयोग करेगा तो सकारात्मक तथा नकारात्मक कार्यों में उपयोग करेगा तो नकारात्मक रूप उभरेगा गिरजा भाटी (2017)। सामाजिक मीडिया एक ऑनलाइन प्लेटफार्म है जिसका उपयोग लोग ऑनलाइन सामाजिक

संबन्ध बनाने के लिए करते हैं , इसके द्वारा लोग आपस में फोटो,वीडियो,सूचनाओं,ज्ञान,गतिविधियाँ आदि को अन्य लोगो के साथ साझा करते हैं,जो प्रत्यक्ष में हमारे सामने नहीं हैं। सामाजिक मीडिया का आधार इन्टरनेट होती है । सामाजिक मीडिया में बहुत सारी साइट तथा एप्लीकेशन सॉफ्टवेयरों का निर्माण हो रहा है।ये साइट और सॉफ्टवेयरलोगो को आपस में जोड़ रहे हैं ,आभासी सामाजिक संबन्धों का निर्माण कर रहे है ।जिनमें से कुछ लोकप्रीय सामाजिक मीडिया— फेसबुक,यू ट्यूव,वाट्सप,इंस्टाग्राम आदि हैं।आज के समय में फेसबुक एक ऐसी सामाजिक साइट है जिसका उपयोग सभी देशों के छात्र बड़ी मात्रा में कर रहे हैं , जिससे हमारा देश भारत भी अछूता नहीं है फेसबुक को 4 फरवरी 2004 को मार्क जुकरबर्ग ने अपने रूम मेट के सहयोग से लॉन्च किया था, 26 सितम्बर 2006 को 13 वर्ष सेऊपर के सभी के लिए खोल दिया गया था, जनवरी 2020 में भारत मे फेसबुक उपयोग कर्ताओं की संख्या लगभग 324000000 जिसमें से 13 से 17 वर्ष के बच्चे लगभग 22900000 के आस पास हैं जो फेसबुक का उपयोग करते हैं ।

कशलक्षम/स्वास्थ्य किसी व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, भावात्मक, सामाजिक, आध्यात्मिक, सौंदर्यपरक स्वास्थ्य का प्रदर्शन होता है । कुशलक्षम/स्वास्थ्य शरीर की अच्छी से अच्छी क्रिया करने अपने वातावरण के साथ सृजनात्मक रूप से ढल जाने के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जो पूर्ण रूप से व्यक्ति को शामिल करता है । कुशलक्षम के विभिन्न पक्ष एक दूसरे पर निर्भर होते हैं और हम जब सम्पूर्ण स्वास्थ्य की बात करते हैं तो इन समग्र पक्षों के विना स्वास्थ्य का अर्थ अधूरा ही माना जायेगा । शारीरिक पक्ष से अभिप्राय है कि शरीर की सम्पूर्ण प्रणालीओं व अंगों का सही व सुचारु रूप से कार्य करना , व्यक्ति का निरोग व हश्ट पुश्ट होना, इसका अलावा दैनिक जीवन के कार्यों के करने की शारीरिक योग्यता का होना जरुरी होता है । शारीरिक स्वास्थ्य व्यक्ति को अच्छी तरह जीवन यापन करने , कार्य करने, सेवा करने व आनन्द लेने योग्य बनाता है । मानसिक स्वास्थ्य व्यक्तियों के व्यक्तित्व व भावनात्मक द्रष्टिकोणों का सन्तुलित विकास होता है जो उसे अपने आस पास के दूसरे लोगों के साथ रहना सिखाता है अच्छा स्वास्थ्य शरीर और मन की स्थिति पर निर्भर होता है ये एक दूसरे को प्रभावित करते हैं । कोई भी व्यक्ति शारीरिक रूप से कितना भी सुदृढ़ क्यों ना हो अगर उसका मानसिक स्वास्थ्य सही नहीं है तो उसको स्वस्थ्य नहीं कहा जा सकता है। मानसिक रूप से स्वस्थ्य व्यक्ति आन्तरिक खींचतान से मुक्त होता है , अपनी कमियों को पहचानता है एवं स्वीकार करता है , जिम्मेदारियों को निभाता है तथा जीवन की समस्याओं से निपटने में समर्थ होता है । उसे जीवन जीने की चाह होती है । सामाजिक पक्ष में सामाजिक तौर पर स्वस्थ्य व्यक्ति के अन्दर नेक नियत,स्वार्थ हीनता, ईमानदारी, सहयोग, रहमदिली न्याय भावना जैसे गुण आवश्यक समझे जाते हैं। सामाजिक रूप से स्वस्थ्य व्यक्ति अच्छे आचरण से अभिव्यक्त होता है। भावात्मक पक्ष में अपने कार्यों, दृष्टिकोणों व व्यवहार द्वारा हम जो वातावरण तैयार करते हैं, उसे भावात्मक वातावरण कहा जाता है

यह वातावरण व्यक्ति के व्यवहार पर प्रभाव डालता है। भावनात्मक स्वास्थ्य से तात्पर्य है हमें अपनी भावनाओं पर नियन्त्रण होना चाहिए। किसी व्यक्ति को भावनात्मक रूप से स्वास्थ्य तभी कहा जा सकता है जब उसकी भावनाएं सकारात्मक हो। आध्यात्मिक पक्ष व्यक्ति के व्यक्तित्व का वह पक्ष होता है जो जिंदगी का मकसद व अर्थ जानने का प्रयास करता है, व्यक्ति के जीवन में बहुत सारे उतार चढ़ाव आते हैं उसमें सही व संयमित निर्णय लेने में मार्ग दर्शन करता है।

आवश्यकता एवं महत्व:—

कुशलक्षेम का जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है, एक कहावत आप ने सुनी होगी कि **“स्वास्थ्य ही जीवन है”** इसका भाव यह होता है कि व्यक्ति का स्वास्थ्य सही है तो धन को कमा लेगा परन्तु इसका मतलब यह नहीं है कि धनी होगा तो स्वस्थ होगा, अच्छा स्वास्थ्य ही खुसी, सफल, व आनन्दमयी जीवन की कुंजी होती है। अगर व्यक्ति का स्वास्थ्य अच्छा नहीं है, तो वह अपनी पूरी क्षमताओं के साथ कार्य नहीं कर पाता है और वह समाज का उपयोगी अंग हो कर भी वह समाज पर बोझ बन जाता है। स्वास्थ्य मनुश्य समाज का आधार होता है वह न केवल हश्ट पुश्ट, प्रसन्नचित, सुन्दर व परिश्रमी होगा अपितु वह एक अच्छा अभिभावक, माता पिता, शिक्षक व अच्छा नागरिक भी बन सकता है। दूसरा महत्व देशवासियों को स्वस्थ बनाकर अस्पतालों व चिकित्सा के ऊपर खर्च होने वाले धन को बचाया जा सकता है, उस धन को देश के विकाश व अन्य कार्यों में लगाया जा सकता है। विदेशों में एक सिद्धान्त है **“prevention is better than cure”** इलाज से बचाव अच्छा है, यह सिद्धान्त ही पश्चिमी देशों की प्रगति का मुख्य आधार है अतः स्वास्थ्य के महत्व को ध्यान में रखते हुए हमें व्यक्तिगत व सामाजिक स्वास्थ्य को सही रखने के लिए सभी उपाय करने चाहिए।

सामाजिक मीडिया का उपयोग आज क समय में माध्यमिक स्तर के छात्र वड़ी मात्रा में कर रहे हैं। आज के समय में हम देख रहे हैं कि ज्यादातर छात्रों के फेसबुक पर अकाउन्ट बने हुए हैं और वे फेसबुक पर दोस्तों के साथ चेट करने में अपना बहुत समय बिताते हैं, यहां तक कि वे अपने माता-पिता से सही से बात भी नहीं करते हैं और नहीं वे इधर उधर खेलने जाते हैं अतः आज के समय को देखकर यह जानने की आवश्यकता हो गयी है कि फेसबुक का कुशलक्षेम पर क्या प्रभाव है?

उद्देश्य:—

1. माध्यमिक स्तर पर छात्रों के स्वास्थ्य का अध्ययन करना।
2. माध्यमिक स्तर पर छात्रों के फेसबुक के उपयोग का अध्ययन करना।
3. माध्यमिक स्तर पर छात्रों के फेसबुक के उपयोग का कुशलक्षेम पर पडने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

परिकल्पना :-

H₀: माध्यमिक स्तर पर फेसबुक का उपयोग करने वाले और फेसबुक का उपयोग न करने वाले छात्रों के कुशलक्षेम में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

H₁: माध्यमिक स्तर पर फेसबुक का उपयोग करने वाले और फेसबुक का उपयोग न करने वाले छात्रों का कुशलक्षेम समान नहीं है।

संक्रियात्मक परिभाषाएं:-

फेसबुक उपयोग :-

यहां पर फेसबुक उपयोग से तात्पर्य माधुरी हूडा एवं अंकुर त्यागी द्वारा निर्मित “facebook usage scale” में छात्रों द्वारा प्राप्त किये गये अंको से है।

कुशलक्षेम :-

यहां पर कुशलक्षेम से तात्पर्य अशोक के० कालिया एवं अनीता देशवाल द्वारा निर्मित “General well-being scale” में छात्रों द्वारा प्राप्त किये गये अंको से है।

अध्ययन की विधि:-

प्रस्तुत अध्ययन में शोधकर्ता ने कार्येतर अनुसंधान विधि का उपयोग किया है।

न्यादर्श :-

प्रदत्तों के संकलन में अध्ययन कर्ता ने विद्यालयों के चयन में लॉटरी विधि का उपयोग करके जनपद मेरठ के 399 विद्यालयों में से 2 विद्यालयों का चयन किया तथा विद्यालयों से छात्रों का चयन सरल यादृच्छिक विधि से 80 छात्रों का चयन किया जिनमें से 4 छात्रों ने प्रश्नावलीयों को पूरी तरह से पूर्ण नहीं किया अतः 76 छात्रों पर वि” लेशन किया गया।

परिसीमांकन:-

अनुसंधान कर्ता ने मेरठ जनपद के दो विद्यालयों का चयन किया जो निम्न हैं-

1. एन०ए०एस० कॉलेज मेरठ, जी०आई०सी० मेरठ।
2. उत्तर प्रदेश बोर्ड के कक्षा 9 के छात्र।
3. दोनों विद्यालयों से 76 छात्रों का चयन किया गया।

प्रदत्त विश्लेषण तकनीकी:-

प्रदत्त विश्लेषण में अनुसंधान कर्ता ने मध्यमान, मानक विचलन एवं टी-अनुपात का उपयोग किया गया।

प्रदत्त विश्लेषण व व्याख्या:-

माध्यमिक स्तर पर छात्रों के कुशलक्षेम की व्याख्या

तालिका-1

स्वास्थ्य	फेसबुक करने वाले	उपयोग फेसबुक करने वाल	उपयोग न कुल छात्र
उच्च स्वास्थ्य	06	01	07
औसत स्वास्थ्य	38	24	62
निम्न स्वास्थ्य	04	03	07
कुल छात्र	48	28	76

निष्कर्ष:- छात्रों का स्वास्थ्य औसत स्तर का है।

माध्यमिक स्तर पर छात्रों क फेसबुक उपयोग की व्याख्या

तालिका-2

फेसबुक उपयोग वर्ग	छात्रों की संख्या
अत्यधिक उच्च उपयोग	04
उच्च उपयोग	13
औसत उपयोग से ऊपर	12
औसत उपयोग	08
औसत उपयोग से नीचे	07
कम उपयोग	03
अत्यधिक कम उपयोग	01
उपयोग न करने वाले	28
कुल छात्र	76

निष्कर्ष:- फेसबुक उपयोग पैमाने में शोधकर्ता द्वारा एक प्रश्न और जोड़ा गया " क्या आप फेसबुक का उपयोग करते हैं?" छात्रों को इस प्रश्न के उत्तर के लिये दो विकल्प प्रदान किये गये हां और नहीं। इस पश्न के उत्तर में 48 छात्रों ने हां का चयन किया तथा 28 छात्रों ने नहीं का चयन किया, यहां सामान्यीकरण करने पर यह पता चलता है कि 37 प्रतिशत छात्र फेसबुक का उपयोग नहीं करते हैं और 63 प्रतिशत छात्र फेसबुक का उपयोग करते हैं , लगभग 49 प्रतिशत छात्र औसत या उससे अधिक फेसबुक का उपयोग करते हैं।

शोधकर्ता ने फेसबुक का स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन के लिए फेसबुक वाली पश्नावली में शीर्ष अंक प्राप्त करने वाले 28 छात्रों का ऊपर से चयन करके एक समूह बनाया तथा फेसबुक उपयोग न करने वालों का दूसरा समूह बनाया, दोनों समूहों के छात्रों द्वारा स्वास्थ्य की प्रश्नावली में प्राप्त प्राप्तांको के आधार पर निम्नलिखित वि" लेशन किया गया

तालिका-3

समूह	एन0	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मान	सार्थकता स्तर
फेसबुक उपयोग करने वाले	28	209.17	17.19		
फेसबुक का उपयोग न करने वाले	28	189.67	16.97	4.20	0.01

निष्कर्ष:—यहां टी-मान 4.20 तालिका मान 2.69 से ज्यादा है, तो शून्य परिकल्पना माध्यमिक स्तर पर फेसबुक का उपयोग करने वाले और फेसबुक का उपयोग न करने वाले छात्रों के कुशलक्षेम में कोई सार्थक अन्तर नहीं है को अस्वीकृत किया जाता है तथा वैकल्पित परिकल्पना को स्वीकृत किया जाता है। अर्थात् हम कह सकते हैं, कि फेसबुक उपयोग करने वाले और फेसबुक न उपयोग करने वाले छात्रों के कुशलक्षेम में सार्थक अन्तर है और तालिका का अवलोकन करने से पता चलता है कि फेसबुक के उपयोग का छात्रों के कुशलक्षेम पर सकारात्मक प्रभाव है।

फेसबुक का कुशलक्षेम के आयामों पर प्रभाव का वि" लेशन

तालिका-4

आयाम	फेसबुक उपयोग करने वाले			फेसबुक उपयोग न करने वाले			डी0एफ0	टी-मान	सार्थकता स्तर
	एन0	मध्यमान	मानक विचलन	एन0	मध्यमान	मानक विचलन			
शारीरिक कुशलक्षेम	28	44.3214	3.58083	28	39.6071	5.01361	54	4.049	0.01
भावनात्मक कुशलक्षेम	28	48.6071	7.62228	28	47.1071	5.88368	54	0.824	
सामाजिक कुशलक्षेम	28	66.6786	6.46388	28	58.7143	7.38796	54	4.293	0.01
स्कूल कुशलक्षेम	28	49.5714	6.89835	28	44.25	7.30107	54	2.803	0.01

निष्कर्ष :- तालिका -4 का अवलोकन करने से पता चलता कि फेसबुक का शारीरिक कुशलक्षेम पर सकारात्मक प्रभाव है, फेसबुक का भावात्मक कुशलक्षेम पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं है, सामाजिक कुशलक्षेम एवं स्कूल कुशलक्षेम पर फेसबुक का सकारात्मक प्रभाव देखने को मिलता है।

References

- Kalpidou, Maria, Costin, Dan & Morris, Jessica (2011). *The Relationship Between Facebook and the Well-Being of Undergraduate College Students*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4).
<https://www.researchgate.net/publication/49715965>
DOI: 10.1089/cyber.2010.0061
- Lajwanti & Sharma, Atm Prakash (2013). *Effect of Internet Use on Study Habits and Adjustment of Higher Secondary Students*. *International Journal of Educational Research and Technology*, 4(1), 52-59.
- Kraut, Robert E. (2016). *The Relationship Between Facebook Use and Well-Being Depends on Communication Type and Tie Strength*. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21, 265-281.
doi:10.1111/jcc4.12162
- भाटी, गिरिजा (2017). *स्नातक स्तर के विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों पर सोशल नेटवर्किंग साइट से पडने वाले प्रभावों का अध्ययन*, शोधायतन-आईसेक्ट विश्वविद्यालय की भाोध पत्रिका, 4(7), 592-596।
- गुप्ता, एस०पी० (2015) : अनुसंधान संदर्शिका- सम्प्रत्यय, कार्यविधि एवं प्रविधि. इलाहाबाद : शारदा पुस्तक भवन. पृष्ठ 45।
- van den Eijnden RJ, Meerkerk GJ, Vermulst AA, Spijkerman R, Engels RC (2008). *Online communication, compulsive Internet use, and psychosocial well-being among adolescents: a longitudinal study*. *Dev Psychol*; 44(3):655-65.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18437634>
doi:10.1037/0012-1649.44.3.655.
www.napoleoncat.com/stats/facebook.users-in-india/2020/01