

AMOGHVARTA

ISSN : 2583-3189



आवासीय छात्राओं के सोशल मीडिया उपयोग का उनकी निद्रा की गुणवत्ता पर प्रभाव का अध्ययन

ORIGINAL ARTICLE



Authors

डॉ. मधु अग्रवाल

निर्देशिका

सहायक प्राध्यापक

दीक्षा चेलक

शोधार्थी

एम.एड. प्रशिक्षार्थी

अध्यापक शिक्षण संस्थान

पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय

रायपुर, छत्तीसगढ़, भारत

शोध सार

वर्तमान डिजिटल युग में सोशल मीडिया आवासीय छात्राओं के जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया है, किंतु इसका अत्यधिक उपयोग उनकी निद्रा की गुणवत्ता, मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित करता है। प्रस्तुत अध्ययन में वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि एवं स्वनिर्मित प्रश्नावली के माध्यम से सोशल मीडिया उपयोग और निद्रा की गुणवत्ता के मध्य संबंध का अध्ययन किया गया। निष्कर्षों से ज्ञात हुआ कि अधिक सोशल मीडिया उपयोग करने वाली छात्राओं में अपर्याप्त नींद, थकान, तनाव तथा एकाग्रता में कमी अधिक पाई गई। अतः स्वस्थ जीवनशैली के लिए सोशल मीडिया का संतुलित एवं जिम्मेदार उपयोग आवश्यक है।

मुख्य शब्द

डिजिटल युग, सोशल मीडिया, छात्रा, शैक्षणिक प्रदर्शन, स्वस्थ जीवनशैली.

प्रस्तावना

वर्तमान डिजिटल युग में इंटरनेट एवं स्मार्टफोन के बढ़ते उपयोग के कारण सोशल मीडिया विद्यार्थियों के जीवन का अभिन्न अंग बन गया है। WhatsApp, Instagram, YouTube तथा Facebook जैसे प्लेटफॉर्म संचार, शिक्षा एवं मनोरंजन के महत्वपूर्ण माध्यम हैं, किंतु इनका अत्यधिक एवं देर रात तक

उपयोग विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षणिक प्रदर्शन तथा विशेष रूप से निद्रा की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकता है।

आवासीय छात्राओं में स्वतंत्र वातावरण एवं इंटरनेट की सहज उपलब्धता के कारण सोशल मीडिया का उपयोग अपेक्षाकृत अधिक होता है, जिससे अपर्याप्त नींद, थकान, तनाव तथा एकाग्रता में कमी जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। इसी संदर्भ में प्रस्तुत अध्ययन “आवासीय छात्राओं के सोशल मीडिया उपयोग का उनकी निद्रा की गुणवत्ता पर प्रभाव का अध्ययन” विषय पर केंद्रित है। इसका उद्देश्य सोशल मीडिया उपयोग एवं निद्रा की गुणवत्ता के मध्य संबंध का अध्ययन करना तथा प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर स्वस्थ डिजिटल आदतों एवं बेहतर निद्रा व्यवहार को प्रोत्साहित करने हेतु उपयोगी सुझाव प्रदान करना है।

साहित्य समीक्षा

साहित्य समीक्षा से स्पष्ट होता है कि विभिन्न राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय शोधकर्ताओं ने सोशल मीडिया उपयोग एवं निद्रा की गुणवत्ता के मध्य महत्वपूर्ण संबंध पाया है। Patel, Garg एवं Tiwari (2024), Narang एवं Jahan (2019) तथा Sultana Razia; et al (2023) के अध्ययनों में इंटरनेट की लत, छात्रावासीय वातावरण एवं अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग को खराब निद्रा, तनाव तथा शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट का प्रमुख कारण बताया गया। इसी प्रकार Fatima; et al (2021), Garrett, Liu

एवं Young (2018), Kolhar, Kazi एवं Alameen (2021) तथा Scott, Biello एवं Woods (2019) ने भी निष्कर्ष निकाला कि देर रात तक सोशल मीडिया का उपयोग विद्यार्थियों की नींद, मानसिक स्वास्थ्य एवं एकाग्रता पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

इन अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग विद्यार्थियों, विशेषकर आवासीय छात्राओं, की निद्रा की गुणवत्ता को प्रभावित करता है साथ ही, आवासीय छात्राओं के संदर्भ में इस विषय पर सीमित शोध उपलब्ध होने के कारण प्रस्तुत अध्ययन की आवश्यकता एवं प्रासंगिकता सिद्ध होती है।

समस्या कथन

प्रस्तुत अध्ययन “आवासीय छात्राओं के सोशल मीडिया उपयोग का उनकी निद्रा की गुणवत्ता पर प्रभाव का अध्ययन” विषय पर किया गया है।

शोध की सीमाएँ

यह अध्ययन केवल चयनित क्षेत्र की 100 आवासीय छात्राओं तक सीमित था, इसलिए इसके निष्कर्षों का सामान्यीकरण सावधानीपूर्वक किया जाना चाहिए।

उद्देश्य

1. आवासीय छात्राओं के सोशल मीडिया उपयोग के पैटर्न एवं अवधि का अध्ययन करना।
2. छात्राओं की निद्रा की गुणवत्ता का मूल्यांकन करना।
3. सोशल मीडिया उपयोग और निद्रा की गुणवत्ता के मध्य संबंध का अध्ययन करना।
4. सोशल मीडिया उपयोग के कारण छात्राओं के शारीरिक, मानसिक एवं शैक्षणिक प्रदर्शन पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन करना।
5. छात्रावासीय वातावरण की भूमिका का अध्ययन करना तथा स्वस्थ डिजिटल आदतों एवं बेहतर निद्रा के प्रति जागरूकता विकसित करना।

परिकल्पना

शून्य परिकल्पना (H_0): आवासीय छात्राओं के सोशल मीडिया उपयोग और उनकी निद्रा की गुणवत्ता के बीच कोई सार्थक संबंध नहीं है।

वैकल्पिक परिकल्पना (H_1): आवासीय छात्राओं के सोशल मीडिया उपयोग और उनकी निद्रा की गुणवत्ता के बीच सार्थक संबंध है। अधिक सोशल मीडिया उपयोग करने वाली छात्राओं की निद्रा की गुणवत्ता अपेक्षाकृत कम होती है।

अध्ययन का परिसीमन

प्रस्तुत अध्ययन निम्नलिखित सीमाओं तक परिसीमित है:

1. अध्ययन केवल चयनित शैक्षणिक संस्थान की आवासीय छात्राओं तक सीमित है।
2. इसमें केवल 18–25 वर्ष आयु वर्ग की छात्राओं को शामिल किया गया है।
3. अध्ययन का केंद्र WhatsApp, Instagram, YouTube एवं अन्य प्रमुख सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों के उपयोग तक सीमित है।
4. अध्ययन शैक्षणिक सत्र 2025–26 के दौरान एकत्रित आँकड़ों पर आधारित है।
5. अध्ययन केवल सोशल मीडिया उपयोग एवं निद्रा की गुणवत्ता के मध्य संबंध का परीक्षण करता है; अन्य प्रभावकारी कारकों को शामिल नहीं किया गया है।

शोध नमूना, उपकरण एवं फलांकन

अध्ययन में सरल यादृच्छिक एवं स्तरीकृत प्रतिचयन विधि का उपयोग करते हुए चयनित क्षेत्र की 100 आवासीय छात्राओं का चयन किया गया। आँकड़ों के संकलन हेतु स्व-निर्मित प्रश्नावली तथा प्रतिभागियों के Digital Wellbeing/Screen Time रिकॉर्ड का उपयोग किया गया। शोध उपकरण की विश्वसनीयता, वैधता एवं वस्तुनिष्ठता सुनिश्चित की गई। प्रत्येक उत्तर का

पूर्वनिर्धारित अंकन (Coding) कर कुल प्राप्तांक निकाला गया तथा सभी आँकड़ों को Excel मास्टर शीट में संकलित कर सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए व्यवस्थित किया गया।

आँकड़ों का विश्लेषण

शोध से प्राप्त आँकड़ों को व्यवस्थित रूप से संकलित कर उनका सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया। विश्लेषण हेतु वर्णनात्मक सांख्यिकी (Descriptive Statistics) के अंतर्गत प्रतिशत का उपयोग किया गया। प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर सोशल मीडिया उपयोग का आवासीय छात्राओं की निद्रा की गुणवत्ता पर प्रभाव स्पष्ट किया गया।

परिणामों का चित्रात्मक प्रस्तुतीकरण

कम प्रभावित —→ 16 प्रतिशत
प्रभावित —→ 58 प्रतिशत
अत्यधिक प्रभावित —→ 26 प्रतिशत

परिकल्पना की पुष्टि

प्रस्तुत अध्ययन में सोशल मीडिया उपयोग एवं निद्रा की गुणवत्ता के मध्य संबंध का परीक्षण किया गया। प्राप्त आँकड़ों के विश्लेषण से ज्ञात हुआ कि सोशल मीडिया का अधिक उपयोग करने वाली छात्राओं में खराब निद्रा की समस्या अधिक पाई गई। अध्ययन का औसत (Mean) 15.03 तथा मानक विचलन (SD) 5.61 प्राप्त हुआ, जो दर्शाता है कि अधिकांश छात्राओं के प्राप्तांक औसत के आसपास केंद्रित हैं। परिणामों के अनुसार 58 प्रतिशत छात्राएँ प्रभावित, 26 प्रतिशत अत्यधिक प्रभावित तथा 16 प्रतिशत कम प्रभावित श्रेणी में पाई गईं। अतः वैकल्पिक परिकल्पना (H_1) स्वीकार एवं शून्य परिकल्पना (H_0) अस्वीकार की गई।

परिणामों का विश्लेषण

श्रेणी	प्रतिशत	व्याख्या
कम प्रभावित	16 प्रतिशत	सोशल मीडिया का प्रभाव कम, निद्रा अपेक्षाकृत अच्छी
प्रभावित	58 प्रतिशत	अधिकांश छात्राओं की निद्रा सोशल मीडिया से प्रभावित
अत्यधिक प्रभावित	26 प्रतिशत	अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग से निद्रा की गुणवत्ता गंभीर रूप से प्रभावित
औसत (Mean)	15.03	औसत प्राप्तांक
मानक विचलन (SD)	5.61	अधिकांश प्राप्तांक 10–20 के मध्य केंद्रित

निष्कर्ष

- 58 प्रतिशत छात्राएँ सोशल मीडिया से प्रभावित पाई गईं।
- 26 प्रतिशत छात्राओं में अत्यधिक प्रभाव देखा गया।
- केवल 16 प्रतिशत छात्राओं की निद्रा पर कम प्रभाव पाया गया।

अध्ययन से स्पष्ट हुआ कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग निद्रा की गुणवत्ता को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

सुझाव

1. **छात्राओं के लिए:** सोने से कम से कम 1 घंटे पहले सोशल मीडिया एवं मोबाइल का उपयोग बंद करें, नियमित नींद की आदत विकसित करें तथा स्क्रीन टाइम को नियंत्रित रखें।
2. **छात्रावास प्रशासन के लिए:** डिजिटल वेलनेस एवं जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ तथा योग, खेलकूद एवं अन्य शारीरिक गतिविधियों को प्रोत्साहित किया जाए।
3. **अभिभावकों एवं शिक्षकों के लिए:** छात्राओं को सोशल मीडिया के संतुलित एवं जिम्मेदार उपयोग के प्रति जागरूक किया जाए तथा स्वस्थ डिजिटल आदतें विकसित करने हेतु नियमित मार्गदर्शन प्रदान किया जाए।

भविष्य के अध्ययन

भविष्य में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI), ऑनलाइन गेमिंग तथा अन्य डिजिटल माध्यमों का निद्रा एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव विभिन्न आयु वर्गों एवं व्यापक नमूने पर अध्ययन किया जा सकता है।

संदर्भ सूची

1. Aggarwal, J. C. (2014) *Essentials of Educational Psychology*. Vikas Publishing House Pvt. Ltd., New Delhi.
2. Kothari, C. R. & Garg, G. (2019) *Research Methodology: Methods and Techniques*. New Age International (P) Limited, Publishers, New Delhi.
3. Mangal, S. K. (2019) *Advanced Educational Psychology*. PHI Learning Private Limited, Delhi.
4. Ministry of Health & Family Welfare (2022) *National Mental Health Survey of India*. Ministry of Health and Family Welfare, Government of India, New Delhi.
5. NCBI (2025) *Social Media Addiction and Sleep Quality Among Youth*. National Library of Medicine, National Institutes of Health, Bethesda, Maryland, Washington.

---=00=---