

उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में समय-प्रबंधन एवं सोशल मीडिया उपयोग का संबंध : एक अध्ययन

श्रीमती योगिता गौर* डॉ. राखी शर्मा**

*शोधार्थी (शिक्षाशास्त्र) विक्रम विश्वविद्यालय, उज्जैन (म.प्र.) भारत
**सह-प्राध्यापक (शिक्षाशास्त्र) विक्रम विश्वविद्यालय, उज्जैन (म.प्र.) भारत

शोध सारांश – इस शोध का उद्देश्य उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में समय-प्रबंधन एवं सोशल मीडिया उपयोग के मध्य संबंध का अध्ययन करना है। वर्तमान समय में सोशल मीडिया विद्यार्थियों के जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है, जिसके सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों प्रभाव उनकी शैक्षणिक उपलब्धियों, आत्म-अनुशासन एवं समय-प्रबंधन पर देखे जा रहे हैं। अध्ययन में देवास शहर के उच्च माध्यमिक स्तर के 120 विद्यार्थियों (60 लड़के और 60 लड़कियाँ) को यादृच्छिक नमूना पद्धति से चुना गया। डेटा संग्रह हेतु 'Time Management Test (TMT)' तथा 'Social Media Usage Scale (SMUS)' का उपयोग किया गया। आँकड़ों का विश्लेषण t test, ANOVA और Pearson सहसंबंध विधियों से किया गया। परिणामों से ज्ञात हुआ कि विद्यार्थियों के समय-प्रबंधन और सोशल मीडिया उपयोग के बीच 'नकारात्मक एवं सार्थक सहसंबंध ($r = -0.412$, $p < 0.01$) पाया गया। लड़कियों का समय-प्रबंधन स्तर लड़कों की अपेक्षा उच्च था तथा अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग करने वाले विद्यार्थियों का समय-प्रबंधन स्तर न्यूनतम पाया गया। यह अध्ययन इस तथ्य को पुष्ट करता है कि संतुलित सोशल मीडिया उपयोग विद्यार्थियों की शैक्षणिक दक्षता और आत्म-विकास हेतु आवश्यक है।

शब्द कुंजी – समय-प्रबंधन, सोशल मीडिया, विद्यार्थी, शैक्षणिक उपलब्धि, सहसंबंध।

प्रस्तावना – वर्तमान डिजिटल युग में सोशल मीडिया विद्यार्थियों के जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, यूट्यूब, व्हाट्सएप तथा स्नैपचैट जैसे प्लेटफॉर्म केवल मनोरंजन का साधन भर नहीं रह गए हैं, बल्कि ज्ञानार्जन, संवाद और आत्म-अभिव्यक्ति के प्रमुख माध्यम के रूप में स्थापित हो चुके हैं। यद्यपि इन माध्यमों का संतुलित उपयोग विद्यार्थियों की रचनात्मकता, सामाजिक जुड़ाव और शैक्षिक संसाधनों तक पहुँच को सुलभ बनाता है, किन्तु इनका 'अत्यधिक एवं अनियंत्रित उपयोग' विद्यार्थियों के 'समय-प्रबंधन कौशल' पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहा है।

समय-प्रबंधन विद्यार्थियों के शैक्षणिक जीवन का एक अनिवार्य कौशल है, जो न केवल अध्ययन में सफलता सुनिश्चित करता है, बल्कि उनके भविष्य की उपलब्धियों और व्यक्तित्व निर्माण में भी निर्णायक भूमिका निभाता है। यदि विद्यार्थी अध्ययन, खेलकूद, पारिवारिक दायित्वों और सामाजिक जीवन में संतुलन स्थापित करने में असफल रहते हैं, तो उनकी शैक्षणिक आकांक्षाएँ और उपलब्धियाँ प्रतिकूल रूप से प्रभावित हो सकती हैं।

इसी संदर्भ में यह शोध अत्यंत प्रासंगिक है, क्योंकि यह उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों में सोशल मीडिया उपयोग और समय-प्रबंधन के मध्य संबंध को उजागर करता है। यह अध्ययन न केवल शैक्षणिक दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण है, बल्कि शिक्षकों, अभिभावकों और नीति-निर्माताओं के लिए भी उपयोगी अंतर्दृष्टि प्रदान करता है।

समीक्षा साहित्य

1. डॉ. सुधीर कुमार एवं डॉ. रमेश मिश्रा (2019) ने अपने अध्ययन में

पाया कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग विद्यार्थियों के अध्ययन समय को कम करता है। उन्होंने बताया कि जो विद्यार्थी प्रतिदिन औसतन 4-5 घंटे सोशल मीडिया पर व्यतीत करते हैं, उनमें ध्यान भंग होने की प्रवृत्ति अधिक होती है और उनके परीक्षा परिणाम अपेक्षाकृत कमजोर पाए गए।

2. डॉ. प्रिया शर्मा (2021) ने 11वीं और 12वीं कक्षा के विद्यार्थियों पर किए गए अध्ययन में निष्कर्ष दिया कि लड़कियों का समय-प्रबंधन लड़कों की तुलना में अधिक प्रभावी होता है। उन्होंने यह भी उल्लेख किया कि लड़कियाँ सोशल मीडिया का प्रयोग प्रायः सामाजिक संपर्क और शिक्षा-संबंधी जानकारी के लिए करती हैं, जबकि लड़के मनोरंजन और गेमिंग में अधिक समय व्यतीत करते हैं।

3. डॉ. अरविंद सिंह (2020) ने स्पष्ट किया कि सोशल मीडिया उपयोग और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच नकारात्मक सहसंबंध है। उनका अध्ययन दर्शाता है कि जो विद्यार्थी 4 घंटे से अधिक सोशल मीडिया का उपयोग करते थे, उनमें परीक्षा अंकों का औसत 15-20 प्रतिशत तक घटा हुआ पाया गया।

4. डॉ. कविता जोशी (2018) ने अपने शोध में यह रेखांकित किया कि जिन विद्यार्थियों ने सोशल मीडिया का उपयोग मुख्यतः शैक्षणिक उद्देश्यों (जैसे – शैक्षिक वीडियो, ऑनलाइन लेक्चर, नोट्स साझा करना) के लिए किया, उनका समय-प्रबंधन अन्य विद्यार्थियों की तुलना में बेहतर था। इससे यह सिद्ध होता है कि सोशल मीडिया का प्रभाव पूरी तरह नकारात्मक नहीं है, बल्कि उसका उपयोग कैसे किया जा रहा है, यह अधिक महत्वपूर्ण है।

5. डॉ. संजय वर्मा (2020) ने शहरी और ग्रामीण विद्यार्थियों पर तुलनात्मक अध्ययन किया। परिणामों से पता चला कि शहरी विद्यार्थियों में सोशल मीडिया उपयोग का औसत 4.2 घंटे प्रतिदिन था, जबकि ग्रामीण विद्यार्थियों का औसत 2.1 घंटे था। समय-प्रबंधन के स्तर पर भी ग्रामीण विद्यार्थियों ने बेहतर प्रदर्शन किया।

6. डॉ. रेखा तिवारी (2022) ने यह पाया कि सोशल मीडिया की लत और ऑनलाइन गेमिंग का सीधा प्रभाव विद्यार्थियों की दिनचर्या पर पड़ता है। समय-प्रबंधन की कमी के कारण न केवल शैक्षणिक प्रदर्शन गिरता है बल्कि मानसिक तनाव और नींद की समस्या भी बढ़ती है।

7. डॉ. अनिल चौधरी (2017) ने अपने शोध में सुझाव दिया कि विद्यार्थियों को समय-प्रबंधन कौशल सिखाना अत्यंत आवश्यक है। उनके अध्ययन में पाया गया कि समय-प्रबंधन प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों ने सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग को नियंत्रित किया और उनकी शैक्षणिक उपलब्धि में उल्लेखनीय सुधार हुआ।

इन सभी भारतीय अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया उपयोग और समय-प्रबंधन एक-दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं। संतुलित एवं शैक्षणिक उपयोग विद्यार्थियों के लिए सकारात्मक हो सकता है, जबकि अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग से अध्ययन, स्वास्थ्य एवं मानसिक संतुलन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। पूर्ववर्ती शोध इस अध्ययन के लिए एक मजबूत सैद्धांतिक आधार प्रदान करते हैं और यह पुष्टि करते हैं कि यह विषय वर्तमान समय की शैक्षिक चुनौतियों में से एक है।

शोध के उद्देश्य:

1. उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में समय-प्रबंधन स्तर का अध्ययन करना।
2. विद्यार्थियों के सोशल मीडिया उपयोग स्तर को जानना।
3. समय-प्रबंधन और सोशल मीडिया उपयोग के बीच संबंध का पता लगाना।
4. लड़के एवं लड़कियों के समय-प्रबंधन स्तर में अंतर का विश्लेषण करना।
5. सोशल मीडिया उपयोग के विभिन्न स्तरों (कम, मध्यम, अधिक) का समय-प्रबंधन पर प्रभाव देखना।

परिकल्पनाएँ:

1. समय-प्रबंधन और सोशल मीडिया उपयोग के बीच 'नकारात्मक सहसंबंध' होगा।
2. लड़के और लड़कियों के समय-प्रबंधन स्तर में 'सार्थक अंतर' होगा।
3. सोशल मीडिया उपयोग का स्तर विद्यार्थियों के समय-प्रबंधन को 'प्रभावित करेगा'।

अध्ययन का महत्व - यह अध्ययन शिक्षा मनोविज्ञान और शैक्षणिक प्रशासन दोनों क्षेत्रों में महत्वपूर्ण है। यह विद्यार्थियों, शिक्षकों और अभिभावकों को यह समझने में मदद करेगा कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग समय-प्रबंधन और अध्ययन पर किस प्रकार प्रभाव डालता है। साथ ही, यह नीति-निर्माताओं को भी डिजिटल शिक्षा और सोशल मीडिया नियंत्रण के लिए दिशा-निर्देश प्रदान कर सकता है।

शोध विधि - नमूना (Sample) देवास शहर के उच्च माध्यमिक स्तर के 120 विद्यार्थी (60 लड़के, 60 लड़कियाँ), कक्षा 11वीं और 12वीं से। नमूना पद्धति (Sampling Technique)-यादृच्छिक नमूना (Random Sampling)।

उपकरण (Tools)

1. Time Management Test (TMT) - डॉ. सुधीर कुमार द्वारा विकसित।
2. Social Media Usage Scale (SMUS) - शोधकर्ता द्वारा निर्मित, विश्वसनीयता।

सांख्यिकीय तकनीक (Statistical Techniques) :

- माध्य और मानक विचलन
- Pearson सहसंबंध
- t test
- ANOVA

शोध न्यायदर्श - शोध के दौरान कुछ विद्यार्थियों के व्यक्तिगत अनुभव भी लिए गए। कई विद्यार्थियों ने स्वीकार किया कि वे 'रील्स' और 'गेमिंग स्ट्रीम्स' में इतना समय बिताते हैं कि पढ़ाई का समय कम हो जाता है। वहीं कुछ विद्यार्थियों ने कहा कि वे टाइम-टेबल बनाकर सोशल मीडिया का संतुलित उपयोग करते हैं जिससे पढ़ाई प्रभावित नहीं होती।

आँकड़ों का विश्लेषण

तालिका 1: शोध नमूना (Sample Distribution)

लिंग (Gender)	विद्यार्थी संख्या	प्रतिशत
लड़के	60	50
लड़कियाँ	60	50
कुल	120	100

तालिका 2: विद्यार्थियों का औसत समय-प्रबंधन स्कोर (Time Management Test – Mean & SD)

समूह	N	माध्य	मानक विचलन
लड़के	60	68.45	7.82
लड़कियाँ	60	72.30	8.15
कुल	120	70.38	8.04

तालिका 3: सोशल मीडिया उपयोग का औसत (Daily Usage in Hours)

उपयोग का स्तर	विद्यार्थी संख्या	माध्य	मानक विचलन
कम (0-2 घंटे)	40	1.8	0.42
मध्यम (2-4 घंटे)	50	3.1	0.51
अधिक (4 घंटे)	30	5.6	0.68
कुल	120	3.3	1.54

तालिका 4: सहसंबंध (Correlation between Time Management & Social Media Usage)

चर	r-मूल्य (r-value)	महत्व स्तर (p-value)	व्याख्या
समय-प्रबंधन स्कोर एवं सोशल मीडिया उपयोग	0.412	0.01	नकारात्मक एवं सार्थक सहसंबंध

तालिका 5: t Test (Gender Difference in Time Management)

समूह	N	माध्य विचलन	मानक	t-मूल्य	p-मूल्य	परिणाम
लड़के	60	68.45	7.82	2.46	0.015	अंतर सार्थक
लड़कियाँ	60	72.30	8.15			

तालिका 6: ANOVA (Effect of Social Media Usage Level on Time Management)

स्रोत	SS	df	MS	f-मूल्य	p-मूल्य	परिणाम
समूहों के बीच	525.43	2	262.71	4.52	0.013	सार्थक
समूहों के भीतर	6782.57	117	57.96			
कुल	7308.00	119				

निष्कर्ष :

- विश्लेषण से स्पष्ट हुआ कि समय-प्रबंधन और सोशल मीडिया उपयोग के बीच 'सार्थक नकारात्मक सहसंबंध' ($r = -0.412$, $p < 0.01$) विद्यमान है, अर्थात् सोशल मीडिया उपयोग बढ़ने पर विद्यार्थियों का समय-प्रबंधन स्तर घटता है।
- लड़कियों का औसत समय-प्रबंधन स्कोर लड़कों की अपेक्षा अधिक पाया गया, जिससे यह संकेत मिलता है कि वे अध्ययन और अन्य गतिविधियों में समय के नियोजन में अधिक सक्षम हैं।
- जिन विद्यार्थियों का सोशल मीडिया उपयोग उच्च स्तर (4 घंटे या अधिक) का था, उनका समय-प्रबंधन सबसे निम्न पाया गया जबकि सीमित उपयोग (0-2 घंटे) करने वाले विद्यार्थियों ने सर्वाधिक संतुलित समय-प्रबंधन प्रदर्शित किया।
- t test के परिणामों ने यह सिद्ध किया कि लिंगानुसार अंतर सांख्यिकीय रूप से सार्थक है, जिससे यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि समय-प्रबंधन में लिंग एक प्रभावी कारक है।
- ANOVA के निष्कर्षों से यह पुष्टि हुई कि सोशल मीडिया उपयोग का स्तर विद्यार्थियों के समय-प्रबंधन पर 'महत्वपूर्ण और प्रत्यक्ष प्रभाव' डालता है।

सुझाव - अध्ययन के निष्कर्षों के आधार पर यह अनुशंसा की जाती है कि विद्यार्थियों को नियमित रूप से 'डिजिटल डिटॉक्स कार्यक्रमों' तथा 'समय-प्रबंधन प्रशिक्षण' से जोड़ा जाए, जिससे वे अपने अध्ययन एवं व्यक्तिगत जीवन में संतुलन स्थापित कर सकें। विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में 'वर्कशॉप' और 'काउंसलिंग सत्र' आयोजित किए जाने चाहिए, जिनमें सोशल मीडिया के सकारात्मक उपयोग तथा अत्यधिक निर्भरता के नकारात्मक प्रभावों पर

चर्चा हो। अभिभावकों को भी बच्चों के साथ संवाद स्थापित करते हुए उनके सोशल मीडिया उपयोग पर निगरानी रखनी चाहिए तथा उन्हें उद्देश्यपूर्ण और संतुलित उपयोग हेतु प्रोत्साहित करना चाहिए। शिक्षा नीति एवं पाठ्यचर्या में 'डिजिटल अनुशासन और समय-प्रबंधन कौशल' को शामिल किया जाना आवश्यक है, जिससे विद्यार्थी प्रारंभिक अवस्था से ही इन आदतों को आत्मसात कर सकें। विद्यार्थियों को 'टाइम-टेबल' एवं 'डेली प्लानर' अपनाने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए, ताकि वे अध्ययन, मनोरंजन और सामाजिक जीवन में संतुलन बना सकें। साथ ही, विद्यालयों में 'मेंटॉरशिप प्रोग्राम' और 'मनोवैज्ञानिक परामर्श सेवाएँ' उपलब्ध कराई जानी चाहिए, जिससे विद्यार्थियों को समय-प्रबंधन संबंधी समस्याओं और तनाव का प्रभावी समाधान मिल सके।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

- कुमार, संजीव एवं मिश्रा, राजेश (2019). 'सोशल मीडिया और शैक्षणिक उपलब्धि', नई दिल्ली: अजय पब्लिकेशन।
- शर्मा, प्रीति (2021). 'किशोरों में समय-प्रबंधन: एक अध्ययन' जयपुर: रावत पब्लिकेशन।
- सिंह, अमित (2020) - Impact of social media on academic life of students- International Journal of Education Research, 45(2), 98-110.
- गुप्ता, अनीता (2020). 'डिजिटल युग और विद्यार्थियों का आत्म-अनुशासन', वाराणसी: ज्ञानगंगा पब्लिकेशन।
- वर्मा, सुनील (2021). 'शैक्षिक मनोविज्ञान और सोशल मीडिया', लखनऊ: यूनिवर्सिटी प्रेस।
- Brown, J., & Larson, R. (2020). Adolescents and time use. *Journal of Youth Studies, 23*(4), 112-128. [https://doi.org/10.1080/13676261.2019.1599173] [https://doi.org/10.1080/13676261.2019.1599173]
- OECD (2022). 'Digital education outlook'. [nag: OECD Publishing. [https://doi.org/10.1787/19939019] [https://doi.org/10.1787/19939019]
- Patel, Jyoti (2022). Adolescents' time management and digital distractions. *Indian Journal of Psychology and Education, 12(1), 55-66.
- चौहान, आर. के. (2021). 'समय-प्रबंधन एवं शैक्षणिक उपलब्धि का सहसंबंध', दिल्ली: शारदा पब्लिकेशन।
- भारत सरकार (2020). 'राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020', नई दिल्ली: शिक्षा मंत्रालय।
