

ICT का विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन

प्रेरणा सिकरवार¹, सुधा सिलावट², त्रिपत कौरचावला³

¹सहायक प्रोफेसर, समाज शास्त्र विभाग, शासकीय महाविद्यालय उमरबन-454449, धार (म.प्र.) भारत

²सेवानिवृत्त अतिरिक्त संचालक, उच्च शिक्षा विभाग इन्दौर, संभाग-इन्दौर, (म.प्र.) भारत

³विभाग अध्यक्ष समाजशास्त्र विभाग श्री अटल बिहारी वाजपेई शासकीय कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय इंदौर, (म.प्र.) भारत

शोध सार

आज के डिजिटल युग में **ICT** (जैसे स्मार्टफोन, इंटरनेट, सोशल मीडिया) ने शिक्षा और सामाजिक जीवन के कई पहलुओं में बदलाव लाया है। इससे विद्यार्थियों के संवाद कौशल, सहयोग की भावना, और पारस्परिक संबंधों पर गहरा असर पड़ा है। इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह समझना है कि **ICT** का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर किस प्रकार का प्रभाव पड़ता है। साथ ही, यह पता लगाना भी उद्देश्य है कि **ICT** के उपयोग से विद्यार्थियों के आत्मविश्वास, निर्णय लेने की क्षमता और मानसिक स्थिति में कैसे बदलाव आए हैं। यह अध्ययन **20-30** वर्षों के शोध पत्रों और साहित्य का गहन अध्ययन करके किया गया है, जिसमें गूगल स्कॉलर, **Research Gate**, **PubMed**, और अन्य ऑनलाइन प्लेटफॉर्म का सहारा लिया गया है। इसके अलावा, **Dimension.ai** डेटा एनालिटिक्स प्लेटफॉर्म के माध्यम से पिछले **25** वर्षों में इस क्षेत्र में किए गए अध्ययनों का विश्लेषण किया गया है। शोध में यह पाया गया कि "भारत में विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार पर **ICT** के उपयोग का प्रभाव" से संबंधित **140,900** परिणाम मिले हैं, जो विभिन्न क्षेत्रों में अध्ययन किए गए हैं। इनमें प्रमुख रूप से शिक्षा, मानव समाज, और मानसिक स्वास्थ्य पर हुए शोध शामिल हैं। वहीं, "भारत में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर **ICT** के उपयोग का प्रभाव" से संबंधित **95,315** परिणाम प्राप्त हुए हैं। इन आंकड़ों से यह स्पष्ट होता है कि **ICT** के माध्यम से विद्यार्थियों के मानसिक और सामाजिक जीवन में व्यापक बदलाव आ रहे हैं। इस अध्ययन से प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर, यह सुझाव दिया गया है कि **ICT** के उपयोग को संतुलित और सकारात्मक दिशा में निर्देशित करना चाहिए, ताकि विद्यार्थियों का मानसिक और सामाजिक विकास संतुलित तरीके से हो सके। साथ ही, यह अध्ययन शिक्षकों, अभिभावकों और विद्यार्थियों को **ICT** के प्रभावों से अवगत कराने और इसके उचित उपयोग के लिए प्रेरित करने में सहायक होगा।

मुख्य शब्द: सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी, शिक्षा में **ICT** का प्रभाव, सामाजिक व्यवहार, मानसिक स्वास्थ्य, **Dimension.ai** डेटा, स्क्रीन टाइम और मानसिक स्वास्थ्य।

परिचय

आज के डिजिटल युग में सूचना और संचार प्रौद्योगिकी (ICT) ने जीवन के लगभग सभी क्षेत्रों में एक अहम भूमिका निभाई है। यह शिक्षा के क्षेत्र में विशेष रूप से प्रभावी सिद्ध हुआ है। ICT के माध्यम से विद्यार्थियों की शिक्षा,

मानसिकता और सामाजिक व्यवहार में बदलाव आया है। विद्यार्थियों की सोच, उनके सामाजिक संबंध, और उनके व्यक्तित्व पर ICT के प्रभाव का अध्ययन करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। ICT का शिक्षा क्षेत्र में अत्यधिक योगदान और महत्व है। ICT ने शिक्षा के तरीके और साधनों में क्रांति ला दी है, जिससे सीखने की प्रक्रिया अधिक प्रभावी, सुलभ और आकर्षक हो गई है। डिजिटल उपकरणों और इंटरनेट के माध्यम से शिक्षक और विद्यार्थी आपस में आसानी से जुड़ सकते हैं, जिससे शैक्षिक सामग्री तक पहुंच सरल हो जाती है। ऑनलाइन पाठ्यक्रम, वीडियो ट्यूटोरियल, और इ-लर्निंग प्लेटफॉर्म ने विद्यार्थियों को अपने समय और स्थान के अनुसार अध्ययन करने की स्वतंत्रता दी है। इसके अतिरिक्त, ICT ने शिक्षा में नवाचार को बढ़ावा दिया है, जैसे वर्चुअल क्लासरूम, डिजिटल पुस्तकालय, और ऑटोमेटेड असेसमेंट सिस्टम्स, जो शिक्षा को और अधिक समृद्ध और संगठित बना रहे हैं। इसके परिणामस्वरूप, यह विद्यार्थियों के सीखने के अनुभव को विस्तृत करता है और उनके कौशल को बेहतर बनाने में मदद करता है। इस शोध पत्र में हम ICT के विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार और मानसिकता पर होने वाले प्रभाव का विश्लेषण करेंगे।

ICT के विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार और मानसिकता पर प्रभाव का अध्ययन इसलिए आवश्यक है क्योंकि यह तकनीकी बदलाव विद्यार्थियों के व्यक्तित्व और सामाजिक जीवन पर गहरा असर डाल सकते हैं। आजकल, अधिकांश शिक्षा, संवाद और गतिविधियाँ डिजिटल प्लेटफॉर्म पर आधारित हो गई हैं, जिससे विद्यार्थियों का शारीरिक और मानसिक विकास प्रभावित हो सकता है। पहला, ICT के अत्यधिक उपयोग से विद्यार्थियों का सामाजिक संपर्क कम हो सकता है, जिससे उनकी सामाजिक कौशल में कमी हो सकती है। वे वर्चुअल संवाद पर निर्भर हो सकते हैं, जिससे ऑफलाइन सामाजिक संपर्क की कमी हो सकती है। दूसरा, मानसिक स्वास्थ्य पर भी इसका प्रभाव पड़ सकता है। अधिक स्क्रीन टाइम और सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद की समस्या बढ़ा सकता है। इसलिए, ICT के विद्यार्थियों पर प्रभाव का अध्ययन करके यह समझना जरूरी है कि कैसे इसका संतुलित और सकारात्मक उपयोग उनके मानसिक और सामाजिक विकास को बेहतर बना सकता है। साथ ही, यह अध्ययन विद्यार्थियों, शिक्षकों और अभिभावकों को ICT के प्रभावों को लेकर जागरूक करने और उसे सही दिशा में उपयोग करने में मदद करता है।

अध्ययन का उद्देश्य एवं शोध अंतराल

प्रस्तुत अध्ययन में पूर्व में किये गये विभिन्न सम्बंधित अध्ययनों का समेकित किया गया है, जिससे की ये समझा जा सके की ICT (जैसे सोशल मीडिया, स्मार्टफोन, इंटरनेट) का विद्यार्थियों के सामाजिक संबंधों पर क्या प्रभाव पड़ता है। यह अध्ययन, यह निर्धारित करने में सहायक होगा कि ICT के माध्यम से विद्यार्थियों के संवाद कौशल, सहयोग की भावना, और पारस्परिक संबंधों में कैसे बदलाव आया है। साथ ही, यह जानने में सहायता मिल सकेगी कि ICT के अत्यधिक उपयोग से विद्यार्थियों में सामाजिक अलगाव, अकेलापन, या सामाजिक चिंता जैसी समस्याएं बढ़ी हैं या नहीं। ICT के उपयोग से विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य (जैसे तनाव, चिंता, आत्म-सम्मान, अवसाद) पर पड़ने वाले प्रभाव, विद्यार्थियों के सोशल मीडिया उपयोग और उनके मानसिक स्वास्थ्य के बीच का संबंध, आत्मविश्वास, आत्म-निर्भरता, और निर्णय लेने की क्षमता पर प्रभाव का अध्ययन करना मुख्य उद्देश्य है। अधिकांश शोध ICT के सकारात्मक प्रभावों (जैसे शिक्षा में सुधार, जानकारी की उपलब्धता) पर केंद्रित होते हैं। हालांकि, ICT के नकारात्मक प्रभाव (जैसे सोशल मीडिया पर अत्यधिक समय बिताना, मानसिक स्वास्थ्य पर असर) पर कम अध्ययन किया गया है। विशेष रूप से यह जानने की जरूरत है कि किस प्रकार ICT के अत्यधिक उपयोग से मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में वृद्धि हो रही है।

अध्ययन विधि

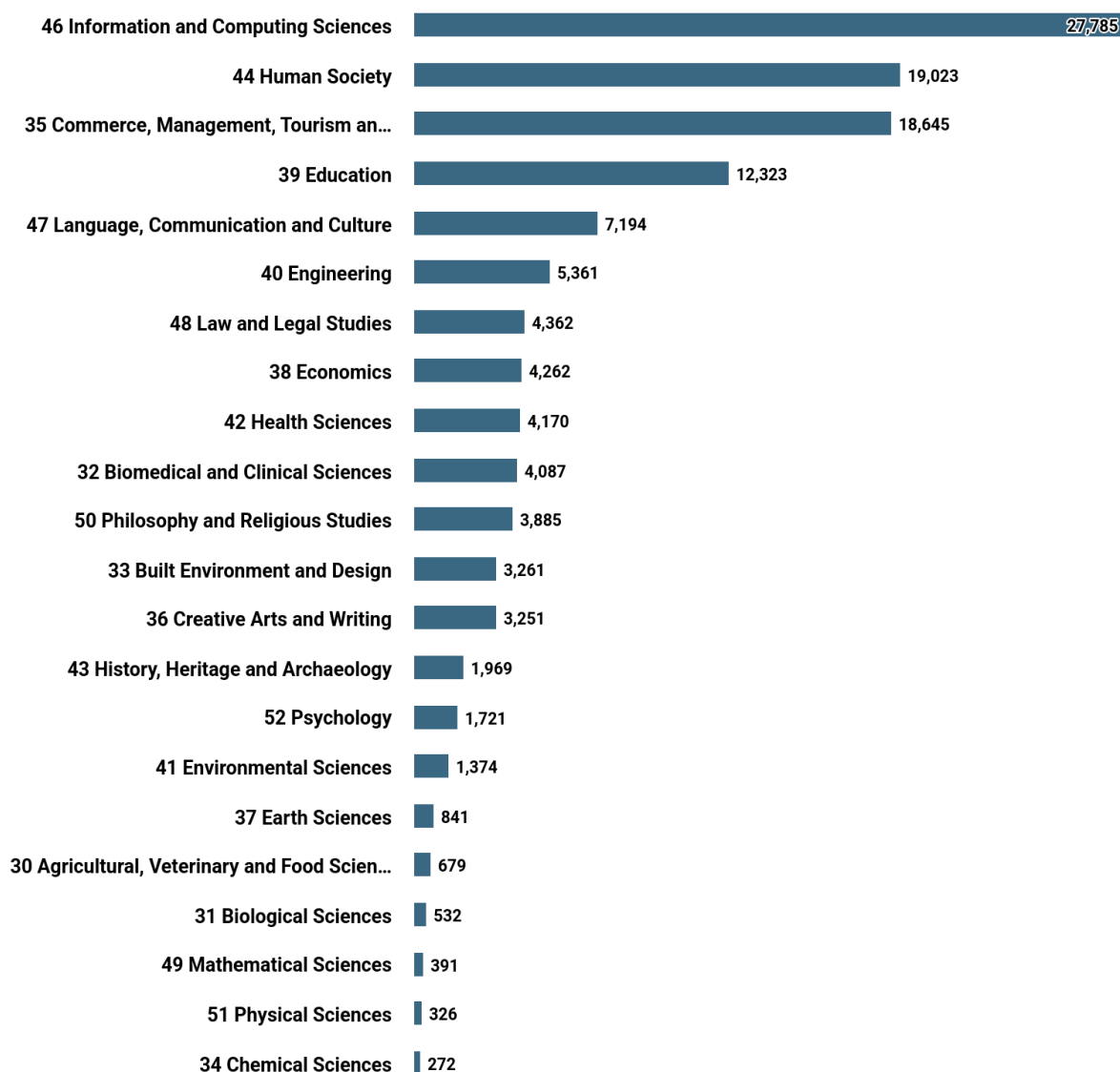
इस हेतु इस विषय पर उपलब्ध पुस्तकों, शोध पत्र एवं अन्य साहित्य का अध्ययन किया गया, जिसके लिए विगत 20-30 वर्षों के उपलब्ध शोध पत्र गूगल स्कॉलर, ResearchGate, PubMed, पुस्तकालय, e- पुस्तकालय, विशेषज्ञ पत्रिकाएँ, संदर्भ पुस्तकें, संस्थागत रिपोर्ट्स आदि का अध्ययन मुख्य रूप से किया गया है। साथ ही Dimension.ai डेटा एनालिटिक्स प्लेटफॉर्म की सहायता से विगत 25 वर्षों में उक्त क्षेत्र में किये गये अध्ययन को यहाँ चित्रित तथा समान परिप्रेक्ष्य में विश्लेषित किया गया है।

परिणाम

“भारत में विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार पर आईसीटी के उपयोग का प्रभाव” bibliographicका अध्ययन करने पर कुल 140,900 परिणाम प्राप्त हुए हैं जिनमें सूचना और कंप्यूटिंग विज्ञान, मानव समाज, वाणिज्य, प्रबंधन, पर्यटन और सेवाएँ, शिक्षा, रणनीति, प्रबंधन और संगठनात्मक व्यवहार, भाषा, संचार और संस्कृति, शिक्षा प्रणाली, पाठ्यक्रम और शिक्षण, इंजीनियरिंग, राजनीति विज्ञान, व्यवसाय प्रणाली संदर्भ में अधिक अध्ययन हुआ है। चित्र-1 में विभिन्न क्षेत्रों में “भारत में विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार पर आईसीटी के उपयोग के प्रभाव” को दर्शाया गया है। जबकि चित्र-2, में दिखाए गये ग्राफ में विगत 25 वर्षों (वर्ष 2000-2025) में उक्त क्षेत्र में किये गये अध्ययनों की संख्या सम्बंधित आंकड़ों को दिखाया गया है।

इसी प्रकार “भारत में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर आईसीटी के उपयोग का प्रभाव” bibliographicका अध्ययन करने पर कुल 95,315 परिणाम प्राप्त हुए हैं, चित्र-3 में विभिन्न क्षेत्रों में “भारत में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर आईसीटी के उपयोग के प्रभाव” को दर्शाया गया है। जबकि चित्र-4, में दिखाए गये ग्राफ में विगत 25 वर्षों (वर्ष 2000-2025) में उक्त क्षेत्र में किये गये अध्ययनों की संख्या सम्बंधित आंकड़ों को दिखाया गया है। उक्त के साथ-साथ विषय से संबंधित शोध और साहित्य का गहराई से अध्ययन कर उनके सार को अग्र बिन्दुओं में दिया गया है।

number of publications in each research category. (Criteria: see below)



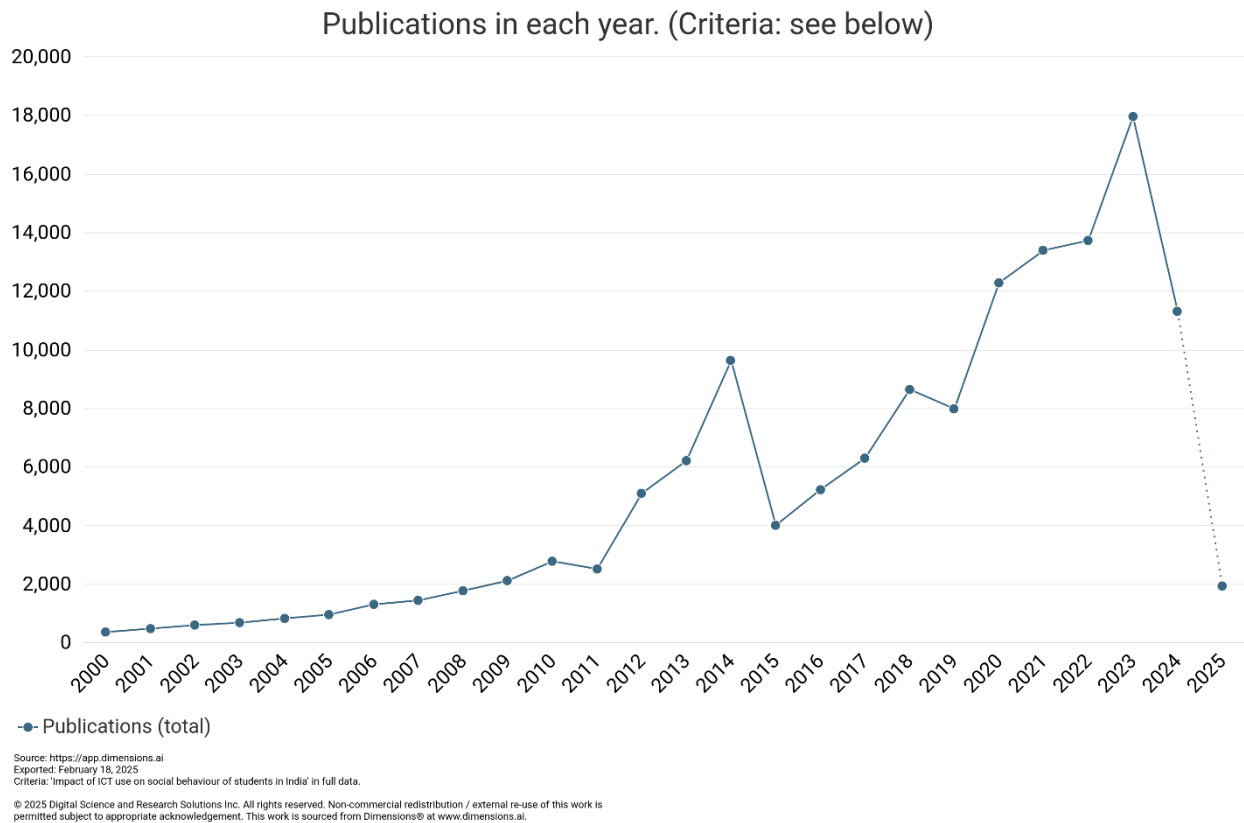
Source: <https://app.dimensions.ai>

Exported: February 18, 2025

Criteria: 'Impact of ICT use on social behaviour of students in India' in full data.

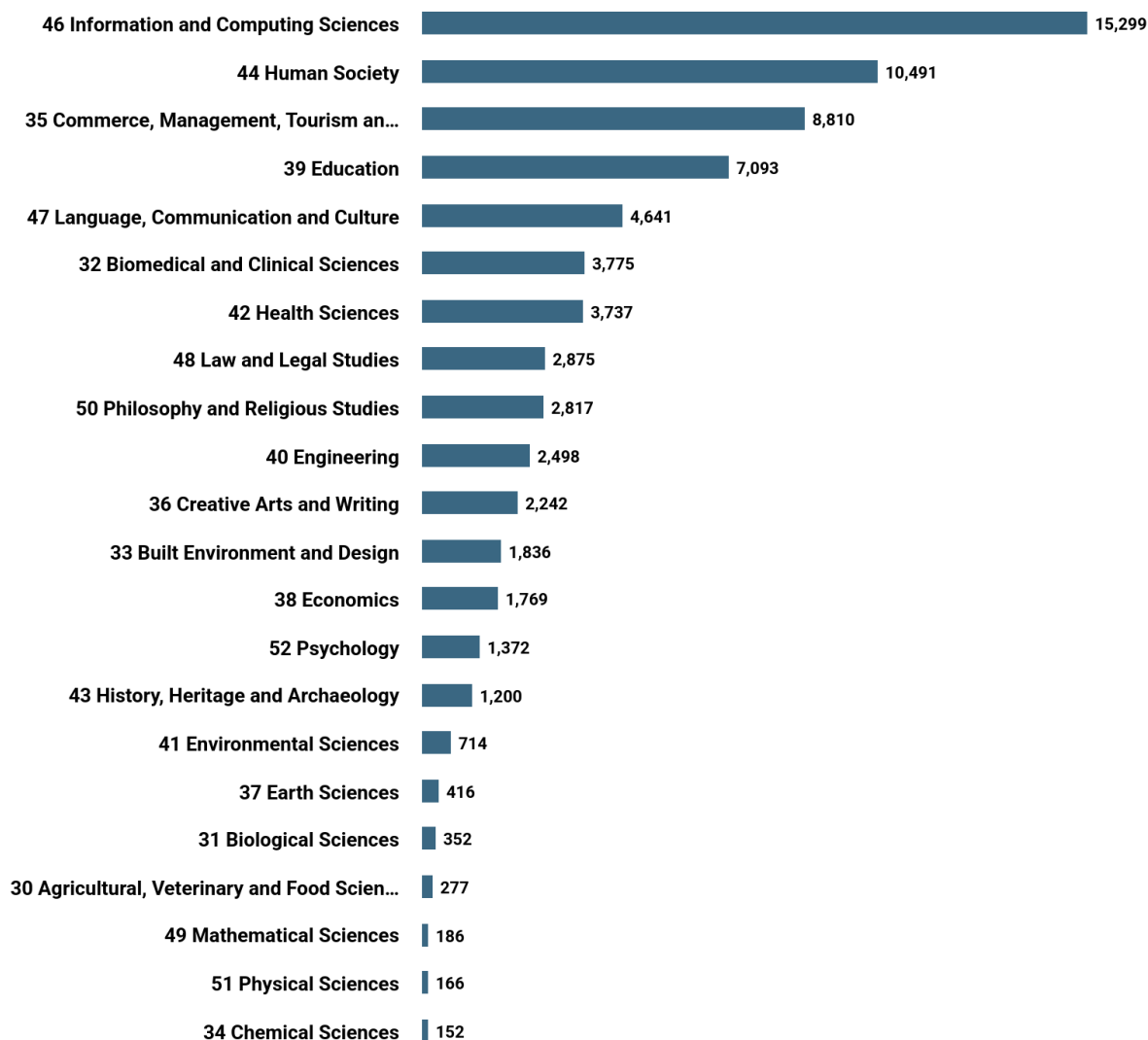
© 2025 Digital Science and Research Solutions Inc. All rights reserved. Non-commercial redistribution / external re-use of this work is permitted subject to appropriate acknowledgement. This work is sourced from Dimensions® at www.dimensions.ai.

चित्र 1: “भारत में विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार पर आईसीटी के उपयोग के प्रभाव” पर उपलब्ध साहित्य आदि का विषयवार **bibliographic** निरूपण



चित्र 2: “भारत में विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार पर आईसीटी के उपयोग के प्रभाव” पर उपलब्ध साहित्य आदि का वर्ष **2000-2025** तक संख्यात्मक निरूपण

number of publications in each research category. (Criteria: see below)



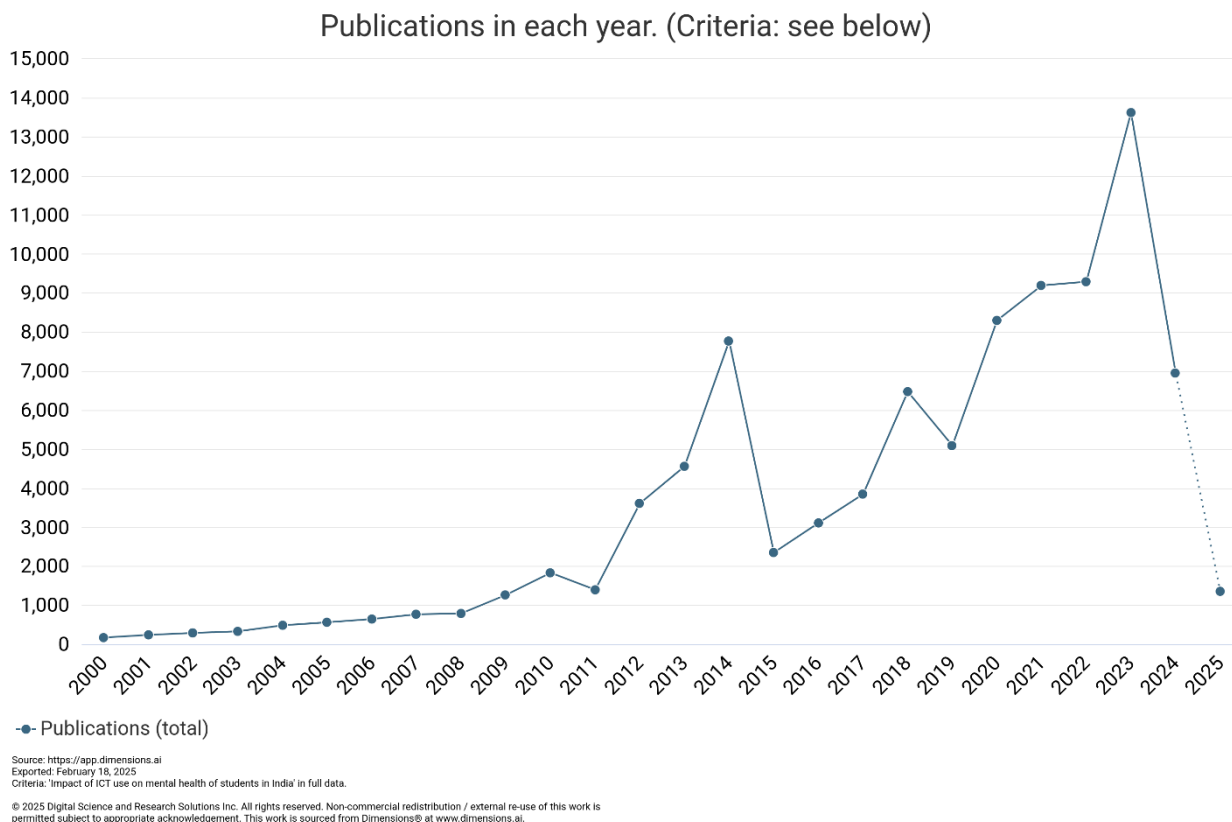
Source: <https://app.dimensions.ai>

Exported: February 18, 2025

Criteria: 'Impact of ICT use on mental health of students in India' in full data.

© 2025 Digital Science and Research Solutions Inc. All rights reserved. Non-commercial redistribution / external re-use of this work is permitted subject to appropriate acknowledgement. This work is sourced from Dimensions® at www.dimensions.ai.

चित्र 3: "भारत में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर आईसीटी के उपयोग के प्रभाव" पर उपलब्ध साहित्य आदि का विषयवार **bibliographic** निरूपण



चित्र 4: “भारत में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर आईसीटी के उपयोग के प्रभाव” पर उपलब्ध साहित्य आदि का वर्ष **2000-2025** तक संख्यात्मक निरूपण

ICT के उपयोग का सामाजिक व्यवहार पर प्रभाव

सामाजिक व्यवहार, एक व्यक्ति द्वारा समाज या समूह में अन्य व्यक्तियों के साथ बातचीत करते समय प्रदर्शित किए गए क्रियाकलापों और प्रतिक्रियाओं का सामूहिक रूप है। यह व्यवहार किसी व्यक्ति के सामाजिक मान्यताओं, मूल्यों, आदतों, और उसकी व्यक्तिगत और सामाजिक पहचान के आधार पर आकार लेता है। समाज में व्यक्ति का स्थान, भूमिका, और दूसरे लोगों के साथ उसके रिश्ते, सामाजिक व्यवहार के निर्धारण में महत्वपूर्ण होते हैं। ICT का विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार पर प्रभाव अत्यधिक महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह न केवल शिक्षा को प्रभावित करता है, बल्कि विद्यार्थियों के सामाजिक संबंधों, संवाद कौशल और मानसिक स्थिति पर भी प्रभाव डालता है। निम्नलिखित में ICT के उपयोग का विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार पर प्रभाव और संबंधित डेटा प्रस्तुत किया गया है।

इसी प्रकार, 200 विद्यार्थियों पर किए गए एक सर्वेक्षण के अनुसार, 72% विद्यार्थियों ने माना कि सोशल मीडिया और अन्य डिजिटल प्लेटफार्मों के माध्यम से वे अपने दोस्तों और परिवार के साथ अधिक संपर्क में रहते हैं। ICT (जैसे सोशल मीडिया, व्हाट्सएप, फेसबुक) का उपयोग विद्यार्थियों के सामाजिक संपर्कों को बढ़ाता है। इससे वे अपनी भौतिक दूरी के बावजूद एक-दूसरे के संपर्क में रहते हैं, विशेषकर उन विद्यार्थियों के लिए जो दूरदराज के क्षेत्रों में रहते हैं। नकारात्मक प्रभाव के रूप में यह देखा गया है कि अधिक समय तक सोशल मीडिया पर रहने से विद्यार्थियों में वास्तविक जीवन के संबंधों में कमी हो सकती है। 40% विद्यार्थियों ने यह महसूस किया कि सोशल मीडिया के उपयोग से व्यक्तिगत और परिवारिक संबंधों में तनाव बढ़ सकता है।

एक अन्य अध्ययन में 150 विद्यार्थियों से पूछा गया कि क्या ICT ने उनके संवाद कौशल को प्रभावित किया है, जिसमें से 65% ने कहा कि ICT ने उनके संवाद कौशल को बेहतर किया है। ICT ने विद्यार्थियों को अधिक आत्मविश्वासी और खुले रूप में संवाद करने का अवसर प्रदान किया है, खासकर उन विद्यार्थियों के लिए जो आमने-सामने की बातचीत से हिचकिचाते हैं। ऑनलाइन प्लेटफार्मों पर वे अपने विचारों को अधिक आसानी से व्यक्त करते हैं, जिससे उनके संवाद कौशल में वृद्धि हुई है। जबकि नकारात्मक प्रभाव के तौर पर कुछ विद्यार्थियों ने बताया कि अत्यधिक डिजिटल संवाद ने उनके व्यक्तिगत संवाद कौशल को प्रभावित किया है, जिससे वे सीधे बातचीत में कम आत्मविश्वासी महसूस करते हैं।

300 विद्यार्थियों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि 80% विद्यार्थियों ने माना कि ICT का उपयोग शैक्षिक उद्देश्यों के लिए किया जाता है, जिससे वे समूह परियोजनाओं और पाठ्यक्रमों में अधिक सहयोग करते हैं। ICT, जैसे कि ऑनलाइन अध्ययन प्लेटफॉर्म और वर्चुअल कक्षाएँ, ने विद्यार्थियों को एक दूसरे के साथ मिलकर काम करने और संवाद करने का अवसर दिया है। यह सहयोगिता के कौशल को बढ़ाता है और विद्यार्थियों को टीमवर्क की भावना विकसित करने में मदद करता है। एक अध्ययन में 400 विद्यार्थियों को शामिल किया गया, जिसमें पाया गया कि 68% विद्यार्थियों ने माना कि ICT के माध्यम से उन्होंने नए दोस्त बनाए हैं, जबकि 32% ने यह महसूस किया कि उनके वास्तविक दोस्ती संबंधों में कमी आई है।

ICT, खासकर सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म (जैसे फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप), ने विद्यार्थियों को दुनिया भर में नए दोस्त बनाने, उनके विचारों और अनुभवों को साझा करने और एक-दूसरे से संपर्क में रहने का अवसर प्रदान किया है। इसका प्रभाव यह रहा है कि कई विद्यार्थियों ने अपने दृष्टिकोण को अधिक खुला और समझदार पाया। जबकि, कुछ विद्यार्थियों का कहना था कि इंटरनेट पर दोस्ती करने से असली, व्यक्तिगत संबंधों में कमी आ गई है। परिणामस्वरूप, उन्होंने सोशल मीडिया पर अपनी पहचान को अधिक महत्वपूर्ण माना और वास्तविक जीवन के रिश्तों में समय और प्रयास की कमी पाई।

350 विद्यार्थियों पर किए गए एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि 62% विद्यार्थियों का मानना था कि ICT का उपयोग उनके सामाजिक कौशल (जैसे, वार्ता, सक्रिय श्रवण, और भावनाओं की समझ) में सुधार करता है। ICT, खासकर वीडियो कॉल और चैटिंग के माध्यम से, विद्यार्थियों को सामाजिक रूप से अधिक सहज बना सकता है। ऐसे विद्यार्थियों को अक्सर ऑनलाइन बातचीत में भाग लेने के कारण सार्वजनिक बोलने और विचारों को व्यक्त करने में अधिक आत्मविश्वास महसूस होता है। हालांकि, कई विद्यार्थियों ने यह भी बताया कि ICT का अत्यधिक उपयोग वास्तविक जीवन में संवाद की दक्षता को प्रभावित करता है। वे असल जीवन में बात करते समय अधिक घबराए हुए और नर्वस महसूस करते हैं, क्योंकि वे आभासी दुनिया की तुलना में वास्तविक बातचीत में उतने सहज नहीं होते।

एक अध्ययन में 400 विद्यार्थियों को शामिल किया गया, जिसमें पाया गया कि 70% विद्यार्थियों ने माना कि ICT के माध्यम से समूह कार्य में सुधार हुआ है, क्योंकि ऑनलाइन प्लेटफॉर्म और टूल्स (जैसे गूगल डॉक्स, ज़ूम, माइक्रोसॉफ्ट टीम्स) ने उनके कार्यों को अधिक व्यवस्थित और समय पर पूरा करने में मदद की। ICT के उपयोग से विद्यार्थियों के बीच सहयोगिता की भावना को बढ़ावा मिला है। विद्यार्थियों को डिजिटल प्लेटफार्मों के माध्यम से एक साथ काम करने का मौका मिलता है, जिससे वे टीमवर्क में अपनी क्षमता विकसित कर पाते हैं। वे एक-दूसरे के विचारों को बेहतर समझ पाते हैं, और साझा करने की भावना को बढ़ावा मिलता है। हालांकि, कभी-कभी ऑनलाइन सहयोग में टीम के सदस्यों के बीच वास्तविक पारस्परिक संवाद की कमी हो सकती है, जिसके कारण कार्यों में सामूहिक जिम्मेदारी और योगदान का अभाव हो सकता है।

इसी प्रकार एक अन्य सर्वेक्षण में, 60% विद्यार्थियों ने बताया कि लंबे समय तक इंटरनेट पर समय बिताने से वे वास्तविक जीवन में अकेलापन महसूस करते हैं। ICT का अत्यधिक उपयोग विद्यार्थियों में सामाजिक अलगाव को बढ़ावा दे सकता है। कई विद्यार्थी अपनी ऑनलाइन दुनिया में इतने खो जाते हैं कि वे अपने वास्तविक दोस्तों और परिवार से संपर्क खो सकते हैं। इससे मानसिक समस्याएं जैसे कि अकेलापन, चिंता, और अवसाद उत्पन्न हो सकते हैं।

ICT का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

एक नवीन शोध में पाया गया कि 55% विद्यार्थी मानते हैं कि ICT का उपयोग उनके मानसिक विकास और सोचने की क्षमता को बढ़ाता है। ICT के माध्यम से विद्यार्थी विभिन्न विषयों पर विचार-विमर्श करते हैं, जिससे उनका दृष्टिकोण विकसित होता है। इसके अतिरिक्त, विभिन्न ऑनलाइन शैक्षिक संसाधनों से उन्हें नए विचार, दृष्टिकोण और सोचने की क्षमता विकसित होती है। हालांकि, कुछ विद्यार्थियों ने बताया कि अत्यधिक समय ऑनलाइन बिताने से उनकी वास्तविक दुनिया में सोचने और निर्णय लेने की क्षमता पर असर पड़ा है, खासकर जब वे केवल डिजिटल दुनिया पर निर्भर रहते हैं।

ICT के मानसिक स्वास्थ्य पर 1000 विद्यार्थियों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि 35% विद्यार्थियों ने सोशल मीडिया पर अत्यधिक समय बिताने के कारण मानसिक तनाव और चिंता महसूस की। सोशल मीडिया और इंटरनेट पर अत्यधिक समय बिताने से मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। यह विशेष रूप से तब अधिक होता है जब विद्यार्थी दूसरों के जीवन से तुलना करते हैं, जिससे उनके आत्म-सम्मान और मानसिक स्थिति पर बुरा असर पड़ता है। हालांकि, कुछ विद्यार्थियों ने बताया कि ICT के माध्यम से वे मानसिक स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्राप्त कर पाए हैं, जैसे कि मानसिक स्वास्थ्य ऐप्स और ऑनलाइन काउंसलिंग के जरिए।

300 विद्यार्थियों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि 52% विद्यार्थियों का मानना था कि सोशल मीडिया पर अपने जीवन के अनुभवों को साझा करने से उनके व्यक्तित्व के बारे में दूसरों का दृष्टिकोण बदलता है। ICT, खासकर सोशल मीडिया, विद्यार्थियों को अपनी व्यक्तिगत पहचान बनाने और अपने विचारों और राय को सार्वजनिक रूप से साझा करने का अवसर प्रदान करता है। इससे उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और वे दुनिया में अपने स्थान को बेहतर समझ पाते हैं। हालांकि, कुछ विद्यार्थियों ने बताया कि सोशल मीडिया पर दूसरों के मुकाबले अपनी छवि प्रस्तुत करने से असली पहचान को नुकसान हो सकता है। वे अक्सर अपनी छवि को आदर्श बनाने की कोशिश करते हैं, जो मानसिक तनाव और दबाव का कारण बन सकता है।

500 विद्यार्थियों पर किए गए एक सर्वे में यह पाया गया कि 45% विद्यार्थियों का मानना था कि सोशल मीडिया पर "लाइक" और "फॉलोअर" की संख्या उनके आत्म-सम्मान को प्रभावित करती है। कुछ विद्यार्थियों का मानना था कि सोशल मीडिया ने उन्हें आत्म-सम्मान में वृद्धि करने का अवसर दिया, क्योंकि वे अपने विचारों और कार्यों को सार्वजनिक रूप से साझा करते हैं और सामाजिक स्वीकृति प्राप्त करते हैं। हालांकि, एक बड़ी संख्या (40%) ने यह महसूस किया कि सोशल मीडिया पर दूसरों के जीवन को देखकर और उनके द्वारा दिखाए गए आदर्श जीवन से अपनी तुलना करने से आत्म-सम्मान में गिरावट आई है। वे अपने जीवन को दूसरों से कम या कम रोमांचक महसूस करने लगे थे, जिससे मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं जैसे चिंता और अवसाद बढ़ने लगीं।

एक अध्ययन में 250 विद्यार्थियों पर किए गए एक सर्वेक्षण में पाया गया कि 55% विद्यार्थियों ने बताया कि दिन-प्रतिदिन के लंबे समय तक स्क्रीन पर समय बिताने से उन्हें मानसिक थकान और शारीरिक थकावट का अनुभव होता है। ICT का अत्यधिक उपयोग, खासकर स्मार्टफोन, कंप्यूटर और अन्य डिजिटल उपकरणों पर, विद्यार्थियों में मानसिक थकान (जिसे "डिजिटल थकान" कहा जाता है) का कारण बन सकता है। इस प्रकार के

थकान के कारण उनका सामाजिक व्यवहार प्रभावित हो सकता है, जैसे कि वे ऑनलाइन कम सक्रिय रहते हैं या व्यक्तिगत संपर्कों से बचने की कोशिश करते हैं। हालांकि, कुछ विद्यार्थियों ने यह भी बताया कि वे स्क्रीन पर समय बिताने के बाद अधिक विश्राम करने की कोशिश करते हैं, जिससे उनका मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है।

ICT के प्रभावों के लिए समाधान और सिफारिशें

सूचना और संचार प्रौद्योगिकी (ICT) ने समाज के कई पहलुओं में परिवर्तन लाए हैं, जैसे शिक्षा, व्यापार, सामाजिक संबंध और शासन। हालांकि, इसके सकारात्मक प्रभावों के साथ-साथ कुछ महत्वपूर्ण चुनौतियाँ भी उत्पन्न हुई हैं, जैसे डिजिटल विभाजन, गोपनीयता संबंधी चिंताएँ, मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ, और रोजगार विस्थापन। इन चुनौतियों से निपटने के लिए कई समाधान और सिफारिशें दी जा सकती हैं, ताकि ICT के लाभ अधिकतम किए जा सकें और नकारात्मक प्रभावों को कम किया जा सके।

यह सुनिश्चित करना कि सभी लोगों तक प्रौद्योगिकी और इंटरनेट की पहुंच हो, डिजिटल विभाजन को समाप्त करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम होगा। सरकारें और निजी क्षेत्र को मिलकर ग्रामीण और कम आय वाले क्षेत्रों में इंटरनेट की पहुंच बढ़ाने के लिए उपायों पर काम करना चाहिए। इसके लिए सस्ते स्मार्टफोन, कंप्यूटर और सॉफ्टवेयर वाले इंटरनेट सेवाओं की पेशकश की जा सकती है। इसके अलावा, ब्रॉडबैंड बुनियादी ढांचे के विस्तार को प्रोत्साहित करने के लिए नीतियाँ लागू करनी चाहिए। सार्वजनिक और निजी क्षेत्र की साझेदारी से कम आय वाले परिवारों और शैक्षिक संस्थानों के लिए सस्ती तकनीकी सेवाएँ प्रदान की जा सकती हैं।

यह सुनिश्चित करने के लिए कि सभी व्यक्ति ICT का सुरक्षित और जिम्मेदारी से उपयोग कर सकें, डिजिटल साक्षरता कार्यक्रमों की शुरुआत की जानी चाहिए। यह कार्यक्रम इंटरनेट की नेविगेशन, ऑनलाइन सुरक्षा, और डिजिटल उपकरणों का प्रभावी उपयोग सिखाने में मदद करेंगे। खासकर बुजुर्गों और हाशिए के समूहों के लिए विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रमों की आवश्यकता है, ताकि वे डिजिटल परिवर्तन में पीछे न रह जाएं। संगठनों को डेटा सुरक्षा के लिए मजबूत कानूनों का पालन करना चाहिए। यूरोपीय संघ का जनरल डेटा प्रोटेक्शन रेगुलेशन (GDPR) एक अच्छा मॉडल है, जिसे अन्य देशों में भी लागू किया जा सकता है। डेटा संरक्षण के लिए ठोस नियमों का निर्माण, डेटा संग्रह और उपयोग में पारदर्शिता, और नियमित ऑडिट प्रक्रिया का पालन आवश्यक है।

संगठनों को मजबूत साइबर सुरक्षा प्रणालियाँ और प्रक्रियाएँ अपनानी चाहिए, जैसे मल्टी-फैक्टर ऑथेंटिकेशन, एन्क्रिप्शन, और उन्नत खतरे पहचानने वाली प्रणालियाँ। इसके अतिरिक्त, साइबर सुरक्षा से संबंधित शिक्षा और जागरूकता कार्यक्रमों में निवेश करना चाहिए। साइबर अपराध और आतंकवाद के खिलाफ अंतर्राष्ट्रीय सहयोग को भी बढ़ावा दिया जाना चाहिए। ICT का उपयोग व्यक्तिगत संवाद के स्थान पर नहीं आना चाहिए, बल्कि इसे सामाजिक बंधन और मानसिक कल्याण को बढ़ावा देने के रूप में देखा जाना चाहिए। स्कूलों और कार्यस्थलों को ऐसे वातावरण का निर्माण करना चाहिए, जो दोनों प्रकार की—ऑनलाइन और ऑफलाइन—सामाजिक सहभागिता को प्रोत्साहित करें। इसके साथ ही, डिजिटल डिटॉक्स पहलों को बढ़ावा दिया जाना चाहिए, ताकि लोग स्क्रीन टाइम से बाहर निकलकर वास्तविक जीवन की गतिविधियों में भाग लें।

प्रौद्योगिकी कंपनियों, विशेष रूप से सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म, को उपयोगकर्ताओं को उनके स्क्रीन समय पर नजर रखने और उसे प्रबंधित करने के लिए उपकरण प्रदान करने चाहिए। इसके अलावा, सरकारों और कंपनियों को मिलकर डिजिटल वेलबीइंग को बढ़ावा देने के लिए दिशा-निर्देशों का निर्माण करना चाहिए, जिससे प्रौद्योगिकी का उपयोग जिम्मेदारी से किया जा सके। अत्यधिक स्क्रीन समय के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव को लेकर शैक्षिक अभियान चलाए जाने चाहिए।

ICT के प्रभावों से संबंधित समस्याओं को हल करने के लिए सरकारों, व्यवसायों और शैक्षिक संस्थानों को मिलकर काम करना चाहिए। डिजिटल विभाजन, साइबर सुरक्षा, मानसिक स्वास्थ्य, गलत सूचना, और रोजगार विस्थापन जैसे मुद्दों पर सामूहिक प्रयासों की आवश्यकता है, ताकि एक समावेशी और स्थिर डिजिटल भविष्य की दिशा में कदम बढ़ाए जा सकें। इन समाधानों और सिफारिशों को लागू करके हम ICT के लाभों का अधिकतम लाभ उठा सकते हैं और इसके नकारात्मक प्रभावों को कम कर सकते हैं, जिससे एक बेहतर और सुरक्षित डिजिटल समाज का निर्माण हो सके।

निष्कर्ष

ICT के दीर्घकालिक प्रभाव पर विचार करते हुए, यह कहना उचित होगा कि इससे विद्यार्थियों की मानसिकता और सामाजिक व्यवहार में कई प्रकार के परिवर्तन हो सकते हैं। यदि ICT का सही तरीके से और संयमित उपयोग किया जाए, तो यह विद्यार्थियों के मानसिक विकास और सामाजिक व्यवहार को सकारात्मक दिशा में प्रभावित कर सकता है। इसके विपरीत, यदि इसका अत्यधिक या गलत उपयोग किया जाए, तो इससे मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक संबंधों पर नकारात्मक प्रभाव भी पड़ सकता है।

समाप्ति में, यह कहा जा सकता है कि ICT ने विद्यार्थियों के मानसिकता और सामाजिक व्यवहार पर गहरा प्रभाव डाला है। जहां एक ओर यह ज्ञान और जानकारी तक पहुँच को सरल बनाता है, वहीं दूसरी ओर यह विद्यार्थियों के सामाजिक संबंधों और मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रभाव डालता है। इसलिए, यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि ICT का उपयोग संतुलित और जिम्मेदारी से किया जाए, ताकि विद्यार्थियों के मानसिक और सामाजिक विकास में सकारात्मक बदलाव आए। विद्यालयों और शिक्षकों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि विद्यार्थियों को ICT का सही तरीके से उपयोग करना सिखाया जाए ताकि वे इसके लाभों का पूर्ण रूप से लाभ उठा सकें।

सन्दर्भ

1. Agrawal, J. (2021) Effect of lockdown on education of rural undergraduate students during covid-19 pandemic in Umarban (Dhar), M.P., INDIA. *Innovare Journal of Education*.
2. Bingimlas, K. A. (2009) - "Barriers to the Successful Integration of ICT in Teaching and Learning Environments: A Review of the Literature"
3. Hughes, J. E. (2005) - "The Impact of Information and Communication Technology on Education"
4. Lai, K. W. (2017) - "The Role of ICT in Education: A Study of the Implementation of Technology in the Classroom"
5. DiMaggio, P., & Hargittai, E. (2001). From the "Digital Divide" to "Digital Inequality": Studying Internet Use as Penetration Increases. Princeton University Press.
6. Chesney, R., & Citron, D. K. (2018). The Law and Cybersecurity: Protecting the Digital Future. Cambridge University Press.
7. Solove, D. J. (2021). The Future of Privacy: Advancing the Digital Age. Oxford University Press.
8. Chakraborty, R., & Roy, S. (2017). Impact of Information and Communication Technology on Education in India: A Study of Its Application in Rural Areas. *International Journal of Educational Development*, 55, 12-20.
9. Sarkar, S., & Ghosh, S. (2018). ICT in Indian Education: An Overview of Its Role and Challenges. *Indian Journal of Educational Technology*, 36(2), 45-55.
10. Sharma, R., & Sharma, P. (2020). Mental Health and ICT Usage Among Students in India: A Study on the Impact of Social Media. *Asian Journal of Psychology*, 51(3), 213-225.



11. Patel, S. & Desai, K. (2021). Social Media Impact on Students' Mental Health in India: A Survey of College Students. *Journal of Indian Education and Psychology*, 49(2), 132-145.