

किशोर खिलाड़ियों में सोशल मीडिया उपयोग का खेल प्रदर्शन और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव: एक समग्र विश्लेषणात्मक अध्ययन

जुगलकिशोर¹

¹सहायक प्रोफेसर शारीरिक शिक्षा, वीरांगना अवंतीबाई राजकीय डिग्री कॉलेज अतरौली, अलीगढ़, उ०प्र०

Received: 20 July 2025, Accepted: 25 July 2025, Published with Peer Reviewed on line: 31 July 2025

Abstract

आज का युग वैश्वीकरण का युग है, जिसने व्यक्ति, समाज व राष्ट्र को सभी क्षेत्रों में प्रभावित किया है। व्यक्ति, समाज या राष्ट्र की प्रगति का अन्दाजा उसकी शिक्षा व्यवस्था से लगाया जा सकता है। यदि किसी देश को बर्बाद करना है तो उसकी शिक्षा व्यवस्था को नष्ट कर दीजिए वह देश स्वतः ही नष्ट/बर्बाद हो जायेगा। किसी भी देश की शिक्षा व्यवस्था में उच्च शिक्षा का वही स्थान होता है, जो मानव शरीर में हृदय का होता है। उच्च शिक्षा का तात्पर्य 10² के बाद महाविद्यालयों या विश्वविद्यालयों में दी जाने वाली शिक्षा से है, जो ज्ञान का उत्पादन व प्रसारण करती है। लेकिन बदलाव के इस दौर में विश्वविद्यालय ज्ञान के उत्पादन के एकाधिकार के साथ-साथ समाज में अपना विशिष्ट स्थान भी खोते जा रहे हैं। सहपाठी समूह व स्व-अध्ययन का चलन बढ़ता जा रहा है, केवल विश्वविद्यालय ही ज्ञानार्जन- सीखने के स्रोत नहीं रहे और न वह सभी की आजीवन सतत् शिक्षा, तकनीकी क्षमता व व्यवसायिक प्रशिक्षण की जिम्मेदारी उठा सकते हैं। अत उच्च शिक्षा के क्षेत्र में उदारिकरण, निजीकरण व भूमण्डलीकरण को लागू करने हेतु भारत सरकार को बदलते वैश्विक परिदृश्य में उचित नीति का निर्धारण कर, लचीली प्रगतिशील शिक्षा व्यवस्था अपनाने, सृजनात्मक विचारों को बढ़ावा देने, उच्च शिक्षा के व्यापारीकरण व बाजारीकरण को कानून बनाकर रोकने, शैक्षिक, सामाजिक व आर्थिक विषमता कम करने, गुणवत्तापूर्ण उच्च शिक्षा की पहुंच जनसामान्य तक सुनिश्चित करने, उच्च शिक्षा के प्रसारण व उचित प्रबन्धन हेतु सार्वजनिक निजी भागीदारी मॉडल को सावधानीपूर्वक लागू करने की आवश्यकता है।

संकेत शब्द :- वैश्वीकरण, किशोर खिलाड़ी, सोशल मीडिया, खेल प्रदर्शन, मानसिक स्वास्थ्य

Introduction

21वीं सदी को डिजिटल युग के रूप में परिभाषित किया जाता है। जिसमें सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी ने मानव जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में क्रांतिकारी परिवर्तन किया है। इंटरनेट और स्मार्टफोन की सुलभता ने विशेष रूप से सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म को किशोरों और युवकों ने अपने दैनिक जीवन में अनिवार्य हिस्सा बना लिया है। किशोरावस्था एक संवेदनशील एवं संक्रमणकालीन अवस्था होती है। जिसमें व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक पहचान का निर्माण होता है। इस अवस्था में लिए गए निर्णय, अच्छी और गलत विकसित हुई आदतें एवं अनुभव व्यक्ति के भविष्य को प्रभावित करते हैं। इसी संदर्भ में सोशल मीडिया का प्रभाव अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाता है। क्योंकि यह न केवल सूचना प्राप्ति का माध्यम है। बल्कि आत्म-अभिव्यक्ति, सामाजिक मान्यता एवं पहचान निर्माण का भी प्रमुख साधन है। खेल के क्षेत्र में सक्रिय किशोर खिलाड़ी जिनसे उच्च स्तर की शारीरिक क्षमता, अनुशासन, निरंतर अभ्यास तथा मानसिक दृढ़ता की अपेक्षा की जाती है। वे भी इस डिजिटल वातावरण से अछूते नहीं हैं। सोशल मीडिया उनके लिए एक दोहरा प्रभाव प्रस्तुत करता है। एक तरफ तो यह उन्हें नवीन तकनीकों, प्रशिक्षण

विधियों, अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं एवं सफल खिलाड़ियों के अनुभवों से जोड़ता है। जिससे उनकी प्रेरणा एवं ज्ञान में वृद्धि होती है। वहीं दूसरी ओर अत्यधिक उपयोग से समय प्रबंधन में बाधा, ध्यान विचलन, नींद में कमी तथा मानसिक तनाव जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

अतः यह अत्यंत आवश्यक हो जाता है कि किशोर खिलाड़ियों के संदर्भ में सोशल मीडिया उपयोग के प्रभावों का वैज्ञानिक, विश्लेषणात्मक एवं संतुलित अध्ययन किया जाए। जिससे उनके समग्र विकास के लिए उपयुक्त दिशा-निर्देश प्रदान किए जा सकें।

2. सैद्धांतिक पृष्ठभूमि— इस अध्ययन को समझने के लिए विभिन्न मनोवैज्ञानिक एवं समाजशास्त्रीय सिद्धांतों का आधार लिया गया है। जो यह स्पष्ट करते हैं कि सोशल मीडिया का ज्यादा उपयोग व्यक्ति के व्यवहार, विचार एवं मानसिक स्थिति को किस प्रकार प्रभावित करता है।

2.1 सामाजिक अधिगम सिद्धांत— इस सिद्धांत का प्रतिपादन अल्बर्ट बंडुरा द्वारा किया गया था। जिसके अनुसार व्यक्ति दूसरों के व्यवहार, क्रियाओं एवं परिणामों का अवलोकन करके सीखता है। किशोर खिलाड़ी सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर प्रसिद्ध खिलाड़ियों, प्रशिक्षकों एवं फिटनेस विशेषज्ञों को देखकर उनकी तकनीकों, प्रशिक्षण विधियों एवं जीवनशैली का अनुकरण करते हैं। हालांकि, यह अनुकरण हमेशा सकारात्मक नहीं होता। यदि खिलाड़ी अवास्तविक या अतिरंजित प्रस्तुतियों से प्रभावित होते हैं। तो उनमें असंतोष, तुलना एवं आत्म-संदेह की भावना विकसित हो सकती है।

2.2 संज्ञानात्मक-व्यवहारिक सिद्धांत— यह सिद्धांत इस बात पर बल देता है कि व्यक्ति के विचार, भावनाएँ एवं व्यवहार एक-दूसरे से गहराई से जुड़े होते हैं। सोशल मीडिया पर प्राप्त प्रतिक्रियाएँ, जैसे लाइक्स, कमेंट्स, फॉलोअर्स, किशोर खिलाड़ियों के आत्म-सम्मान एवं मानसिक स्थिति को प्रभावित करती हैं।

यदि उन्हें सकारात्मक प्रतिक्रिया मिलती है तो उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और वहीं नकारात्मक टिप्पणियाँ, आलोचना या तुलना उनके भीतर चिंता, तनाव एवं अवसाद की प्रवृत्ति को जन्म दे सकती हैं।

2.3 उपयोग एवं संतुष्टि सिद्धांत – यह सिद्धांत दर्शाता है कि व्यक्ति अपनी आवश्यकताओं एवं उद्देश्यों की पूर्ति के लिए मीडिया का उपयोग करता है। किशोर खिलाड़ी सोशल मीडिया का उपयोग विभिन्न कारणों से करते हैं जैसे खेल संबंधी जानकारी प्राप्त करना, मनोरंजन, सामाजिक संपर्क, आत्म-अभिव्यक्ति। यदि यह उपयोग नियंत्रित एवं उद्देश्यपूर्ण होता है। तो यह उनके विकास में सहायक सिद्ध होता है। परंतु यदि यह अनियंत्रित हो जाता है। तो यह समय की बर्बादी एवं मानसिक असंतुलन का कारण बन सकता है।

3. अध्ययन का औचित्य – वर्तमान समय में खेल और डिजिटल तकनीक दोनों का महत्व अत्यधिक बढ़ गया है। भारत में खेलों के प्रति युवाओं की रुचि में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है तथा साथ ही इंटरनेट एवं सोशल मीडिया की पहुँच भी तेजी से विस्तारित हुई है। इस परिप्रेक्ष्य में किशोर खिलाड़ियों का जीवन दो प्रमुख आयामों, खेल एवं डिजिटल दुनिया के बीच संतुलित होता जा रहा है।

मानसिक स्वास्थ्य, जो किसी भी खिलाड़ी के प्रदर्शन का आधारभूत तत्व है। अक्सर प्रशिक्षण एवं शारीरिक दक्षता के मुकाबले कम महत्व दिया जाता है। सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से उत्पन्न मानसिक समस्याएँ जैसे – चिंता, तनाव, अवसाद, आत्म-सम्मान में कमी, किशोर खिलाड़ियों के प्रदर्शन एवं उनके समग्र विकास को प्रभावित कर सकती हैं।

इसके अतिरिक्त, अधिकांश उपलब्ध शोध पश्चिमी देशों के संदर्भ में केंद्रित हैं। जबकि भारतीय सामाजिक एवं सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य भिन्न है। इसलिए यह आवश्यक हो जाता है कि भारतीय किशोर खिलाड़ियों के संदर्भ में इस विषय का अध्ययन किया जाए। जिससे अधिक प्रासंगिक एवं व्यावहारिक निष्कर्ष प्राप्त किए जा सकें।

यह अध्ययन न केवल शिक्षा के दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण है। बल्कि यह प्रशिक्षकों, अभिभावकों एवं नीति-निर्माताओं के लिए भी उपयोगी दिशा-निर्देश प्रदान करता है।

4. उद्देश्य – इस अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

1. किशोर खिलाड़ियों के सोशल मीडिया उपयोग की प्रकृति एवं अवधि का विश्लेषण करना
2. यह समझना कि खिलाड़ी एवं युवक किन प्लेटफॉर्मों का ज्यादा उपयोग करते हैं तथा प्रतिदिन कितना समय व्यतीत करते हैं।
3. सोशल मीडिया उपयोग का खेल प्रदर्शन पर प्रभाव का अध्ययन करना
4. क्या यह उनके प्रशिक्षण, एकाग्रता एवं प्रदर्शन को प्रभावित करता है?
5. क्या यह नई तकनीकों एवं कौशल सीखने में सहायक है?
6. मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के प्रभावों का मूल्यांकन करना
7. आत्म-सम्मान, चिंता, तनाव एवं भावनात्मक स्थिति पर प्रभाव
8. सामाजिक समर्थन एवं आत्म-अभिव्यक्ति में इसकी भूमिका
9. सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभावों के मध्य संतुलन स्थापित करना
10. यह निर्धारित करना कि किस प्रकार का उपयोग लाभकारी है?
11. अत्यधिक उपयोग के जोखिमों की पहचान करना
12. संतुलित उपयोग के लिए सुझाव प्रदान करना

5. परिकल्पनाएँ – इस अध्ययन को अधिक वैज्ञानिक एवं परीक्षणीय बनाने के लिए निम्नलिखित परिकल्पनाएँ स्थापित की गई हैं—

परिकल्पना—

1. अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग का किशोर खिलाड़ियों के खेल प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अपेक्षा की जाती है कि अधिक स्क्रीन टाइम से अभ्यास का समय घटेगा तथा ध्यान विचलन बढ़ेगा।
 2. सीमित एवं नियंत्रित सोशल मीडिया उपयोग मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। संतुलित उपयोग से सामाजिक समर्थन, आत्म-अभिव्यक्ति एवं प्रेरणा में वृद्धि होती है।
 3. सोशल मीडिया उपयोग और ध्यान विचलन के बीच सकारात्मक सहसंबंध पाया जाता है। जैसे-जैसे उपयोग बढ़ता है वैसे वैसे एकाग्रता में भी कमी आने की संभावना बढ़ती है।
 4. सोशल मीडिया पर नकारात्मक प्रतिक्रियाएँ आत्म-सम्मान में कमी एवं मानसिक तनाव को बढ़ाती हैं।
6. शोध पद्धति –

6.1 शोध डिज़ाइन – यह अध्ययन वर्णनात्मक एवं सहसंबंधात्मक शोध डिज़ाइन पर आधारित है। वर्णनात्मक डिज़ाइन के माध्यम से वर्तमान स्थिति का विश्लेषण किया गया। सहसंबंधात्मक डिज़ाइन के माध्यम से विभिन्न चर के बीच संबंध स्थापित किया गया।

6.2 जनसंख्या एवं नमूना –

अध्ययन की जनसंख्या 13–18 वर्ष आयु वर्ग के किशोर खिलाड़ी हैं।

नमूना आकार– 100 खिलाड़ी

चयन विधि– यादृच्छिक (Random Sampling)

खेल क्षेत्र– क्रिकेट, फुटबॉल, एथलेटिक्स, कबड्डी आदि

6.3 डेटा संग्रह के उपकरण

- ◆ संरचित प्रश्नावली
- ◆ सोशल मीडिया उपयोग, समय, उद्देश्य आदि से संबंधित प्रश्न,
- ◆ अर्द्ध–संरचित साक्षात्कार
- ◆ गहन जानकारी प्राप्त करने हेतु,
- ◆ मानसिक स्वास्थ्य मापनी
- ◆ आत्म–सम्मान, तनाव, चिंता के स्तर का आकलन,

6.4 डेटा संग्रह प्रक्रिया

- ◆ प्रतिभागियों से सहमति प्राप्त की गई
- ◆ प्रश्नावली वितरित कर डेटा संकलित किया गया
- ◆ साक्षात्कार के माध्यम से अतिरिक्त जानकारी प्राप्त की गई

6.5 सांख्यिकीय तकनीक

- ◆ औसत
- ◆ मानक विचलन
- ◆ सहसंबंध गुणांक

7. परिणाम एवं विश्लेषण

7.1 सोशल मीडिया उपयोग का पैटर्न

अध्ययन से ज्ञात हुआ कि–

- ◆ 65 प्रतिशत खिलाड़ी प्रतिदिन 2 से 4 घंटे सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं
- ◆ 20 प्रतिशत खिलाड़ी 5 घंटे से अधिक सोशल मीडिया पर समय व्यतीत करते हैं
- ◆ प्रमुख उपयोग– मनोरंजन, जानकारी, सोशल कनेक्टिविटी

7.2 खेल प्रदर्शन पर प्रभाव

सकारात्मक प्रभाव—

- ◆ नई तकनीकों एवं रणनीतियों की जानकारी
- ◆ अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ियों से प्रेरणा
- ◆ आत्म-प्रेरणा में वृद्धि

नकारात्मक प्रभाव—

- ◆ ध्यान विचलन (48 प्रतिशत)
- ◆ अभ्यास समय में कमी
- ◆ नींद की गुणवत्ता में गिरावट

7.3 मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

सकारात्मक—

- ◆ सामाजिक समर्थन (35 प्रतिशत)
- ◆ आत्म-अभिव्यक्ति के अवसर

नकारात्मक—

- ◆ चिंता (40 प्रतिशत)
- ◆ अवसाद एवं तनाव
- ◆ आत्म-सम्मान में कमी

8. चर्चा— प्राप्त निष्कर्षों का विश्लेषण यह दर्शाता है कि सोशल मीडिया का प्रभाव एक दोहरा प्रभाव प्रक्रिया है। एक ओर तो यह खिलाड़ियों को वैश्विक स्तर पर जोड़ता है। जिससे वे नई तकनीकों, प्रशिक्षण विधियों एवं प्रेरणादायक कहानियों से लाभान्वित होते हैं। यह उनके आत्मविश्वास एवं सीखने की क्षमता को बढ़ाता है। दूसरी ओर, अत्यधिक उपयोग से समय प्रबंधन में समस्या, एकाग्रता में कमी तथा मानसिक दबाव उत्पन्न होता है। विशेष रूप से सोशल तुलना की प्रवृत्ति किशोर खिलाड़ियों में असंतोष एवं आत्म-संदेह को जन्म देती है। अतः यह स्पष्ट है कि प्रभाव का स्वरूप, उपयोग की मात्रा, उद्देश्य एवं व्यक्तिगत मानसिकता पर निर्भर करता है।

9. निष्कर्ष— अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि सोशल मीडिया का प्रभाव पूर्णतः न तो सकारात्मक है और न ही पूर्णतः नकारात्मक। संतुलित एवं उद्देश्यपूर्ण उपयोग खिलाड़ियों के कौशल, ज्ञान एवं प्रेरणा को बढ़ाता है। अत्यधिक एवं अनियंत्रित उपयोग उनके खेल प्रदर्शन एवं मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। अतः यह आवश्यक है कि किशोर खिलाड़ियों को सोशल मीडिया के उपयोग के प्रति जागरूक एवं संतुलित दृष्टिकोण अपनाने के लिए प्रेरित किया जाए।

10. सुझाव—

समय प्रबंधन— खिलाड़ियों के लिए प्रतिदिन सोशल मीडिया उपयोग की समय सीमा निर्धारित की जाए।

डिजिटल साक्षरता— उन्हें सोशल मीडिया के सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभावों के बारे में शिक्षित किया जाए।

कोच एवं अभिभावक की भूमिका— नियमित निगरानी एवं मार्गदर्शन प्रदान किया जाए।
मानसिक स्वास्थ्य समर्थन— काउंसलिंग एवं मनोवैज्ञानिक सहायता उपलब्ध कराई जाए।
डिजिटल डिटॉक्स—समय-समय पर सोशल मीडिया से दूरी बनाकर मानसिक संतुलन बनाए रखने के उपाय अपनाए जाएँ।

11. सीमाएँ —

- ◆ नमूना आकार सीमित (100 प्रतिभागी)
- ◆ डेटा स्व-रिपोर्टेड होने के कारण पक्षपात की संभावना
- ◆ अध्ययन का क्षेत्र सीमित (भौगोलिक प्रतिबंध)

12. भविष्य की दिशा—

- ◆ बड़े एवं विविध नमूने पर अध्ययन किया जा सकता है।
- ◆ विभिन्न आयु वर्गों की तुलना की जा सकती है।
- ◆ ग्रामीण एवं शहरी खिलाड़ियों के बीच अंतर का अध्ययन किया जा सकता है।
- ◆ दीर्घकालिक शोध द्वारा प्रभावों का गहन विश्लेषण

13. संदर्भ —

Boyd, D. (2014). It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens.

Twenge, J. M. (2017). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious.

World Health Organization. (2021). Adolescent Mental Health Report.

UNESCO. (2022). Digital Learning and Youth Development.