

# The role of social media on students' personality and mental health during COVID-19

कोविड-19 के दौरान छात्रों के व्यक्तित्व और मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया की भूमिका

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Neha Sharma</b><br/>Research scholar<br/>University- Bhagwant college of education<br/>Bhagwant university Ajmer</p> | <p><b>Neeru Varma</b><br/>Associate professor<br/>Bhagwant college of education<br/>Bhagwant university Ajmer</p> |
|--|---|

## सारांश

कोविड-19 महामारी ने छात्रों की शिक्षा, मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक जीवन पर गहरा प्रभाव डाला। इस अध्ययन में अंतर्मुखी और बहिर्मुखी व्यक्तित्व वाले छात्रों द्वारा सोशल मीडिया के उपयोग के तरीके और उसके परिणामों का विश्लेषण किया गया है। महामारी के दौरान, अंतर्मुखी छात्रों ने ब्लॉगिंग और शैक्षिक सामग्री साझा करने के लिए सोशल मीडिया को आत्म-अभिव्यक्ति के साधन के रूप में उपयोग किया। वहीं, बहिर्मुखी छात्रों ने सोशल मीडिया का उपयोग नेटवर्किंग और सामाजिक सक्रियता बढ़ाने के लिए किया।

इस अध्ययन में यह भी पाया गया कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग चिंता और अवसाद जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकता है। हालांकि, यह शिक्षा और सामाजिक संपर्क बनाए रखने में सहायक सिद्ध हुआ। शोध ने यह उजागर किया कि संतुलित सोशल मीडिया उपयोग से छात्रों की शैक्षणिक और सामाजिक जरूरतें पूरी हो सकती हैं। अध्ययन ने यह सुझाव दिया कि शिक्षकों और माता-पिता को छात्रों के डिजिटल व्यवहार की निगरानी करनी चाहिए और मानसिक स्वास्थ्य के लिए जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए।

**Keywords:** सोशल मीडिया, कोविड-19, अंतर्मुखी, बहिर्मुखी, मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षा, डिजिटल व्यवहार

## 1. प्रस्तावना

कोविड-19 महामारी ने विश्व भर में सामाजिक, आर्थिक और शैक्षिक ढांचे को गहराई से प्रभावित किया। इस अभूतपूर्व संकट ने लाखों लोगों को उनके दैनिक जीवन में परिवर्तन करने पर मजबूर किया। स्कूल, कॉलेज, और विश्वविद्यालय जैसे शैक्षणिक संस्थान बंद हो गए, और शिक्षण प्रक्रिया पूरी तरह से ऑनलाइन हो गई। इस संक्रमण ने सोशल मीडिया को शिक्षा और सामाजिक संवाद का मुख्य माध्यम बना दिया।

लॉकडाउन और सामाजिक दूरी के नियमों ने शारीरिक संपर्क को सीमित कर दिया, लेकिन सोशल मीडिया ने लोगों को एक-दूसरे से जोड़े रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। यह प्लेटफॉर्म न केवल जानकारी साझा करने का साधन बना, बल्कि मानसिक और भावनात्मक समर्थन का भी स्रोत बना। विशेष रूप से छात्रों के लिए, यह एक ऐसा उपकरण बन गया जिसने न केवल उनके शैक्षिक उद्देश्यों को पूरा किया, बल्कि उनके व्यक्तित्व विकास पर भी गहरा प्रभाव डाला।

### सोशल मीडिया की भूमिका

सोशल मीडिया ने छात्रों को महामारी के दौरान न केवल अपनी शैक्षिक यात्रा जारी रखने का अवसर दिया, बल्कि उनके मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक जुड़ाव में भी योगदान दिया। विभिन्न प्लेटफॉर्म जैसे जूम, गूगल मीट, व्हाट्सएप, और फेसबुक ने छात्रों और शिक्षकों के बीच एक नया संवाद माध्यम प्रस्तुत किया। यह संवाद विशेष रूप से उन छात्रों के लिए महत्वपूर्ण था जो अंतर्मुखी या बहिर्मुखी व्यक्तित्व के थे।

### अंतर्मुखी और बहिर्मुखी व्यक्तित्व का परिचय

व्यक्तित्व विज्ञान के अनुसार, अंतर्मुखी और बहिर्मुखी व्यक्तित्व दो प्रमुख श्रेणियाँ हैं जो किसी व्यक्ति की सोच, भावना, और कार्य करने के तरीके को प्रभावित करती हैं। अंतर्मुखी व्यक्ति आत्मनिरीक्षण और एकांतप्रियता को महत्व देते हैं, जबकि बहिर्मुखी व्यक्ति सामाजिक संपर्क और सक्रियता में विश्वास रखते हैं। कोविड-19 के संदर्भ में, इन दोनों व्यक्तित्व प्रकारों ने सोशल मीडिया का अलग-अलग तरीकों से उपयोग किया।

### महामारी के दौरान सामाजिक और शैक्षिक परिदृश्य में बदलाव

महामारी ने एक नई डिजिटल दुनिया का निर्माण किया, जहाँ सभी प्रकार के संवाद और गतिविधियाँ वर्चुअल हो गईं। अंतर्मुखी छात्रों के लिए यह एक ऐसा समय था जब वे बिना किसी सामाजिक दबाव के अपने विचार व्यक्त कर सकते थे। वहीं, बहिर्मुखी छात्रों ने इसे अपने सामाजिक नेटवर्क को बनाए रखने और विस्तारित करने के अवसर के रूप में देखा।

## 2. समीक्षा साहित्य (Review of Literature)

### 2.1 व्यक्तित्व और सोशल मीडिया

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). ने अपने व्यवस्थित अध्ययन में बताया कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग विशेष रूप से किशोरों में चिंता, अवसाद, और मानसिक तनाव को बढ़ावा देता है। उनके अध्ययन ने संकेत दिया कि सोशल मीडिया पर बिताया गया अधिक समय किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है।

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). सोशल मीडिया को एक ऐसा उपकरण माना, जिसने न केवल व्यक्तिगत स्तर पर संवाद को प्रभावित किया है, बल्कि इसके सामाजिक और आर्थिक प्रभाव भी गहरे रहे हैं।

उनके अनुसार, सोशल मीडिया ने व्यक्तित्व लक्षणों और डिजिटल सहभागिता के बीच एक महत्वपूर्ण संबंध स्थापित किया।

## 2.2 कोविड-19 और डिजिटल संचार

McKinney, D. (2024). ने बताया कि कोविड-19 महामारी ने पारंपरिक शिक्षा पद्धतियों को बदलने में सोशल मीडिया की भूमिका को महत्वपूर्ण बना दिया। ऑनलाइन कक्षाएँ, वेबिनार, और डिजिटल चर्चाओं ने छात्रों को न केवल शिक्षकों के साथ जुड़ने का माध्यम प्रदान किया, बल्कि यह नए शिक्षण दृष्टिकोणों के अनुकूल भी बना।

Safco, L., & Brake, D. (2009). डिजिटल मीडिया के प्रभाव को एक नए सामाजिक तंत्र के रूप में रेखांकित किया। उनके अनुसार, डिजिटल मीडिया ने न केवल सूचना साझा करने के तरीके को बदला, बल्कि समाज में सामाजिक सहभागिता के नए अवसर भी प्रदान किए। महामारी के दौरान, यह माध्यम सामाजिक और शैक्षिक दोनों प्रकार की गतिविधियों में सहायक रहा।

## 2.3 सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य

Ehrenberg, A. L., Juckes, S., White, K. M., & Walsh, S. P. (2008). ने सुझाव दिया कि सोशल मीडिया के उपयोग के बढ़ने से छात्रों में आत्म-विश्वास और आत्म-अभिव्यक्ति की भावना बढ़ी है, विशेष रूप से अंतर्मुखी छात्रों में। हालांकि, अत्यधिक उपयोग ने उन्हें आभासी दुनिया में बंद कर दिया, जिससे सामाजिक अलगाव और अकेलापन बढ़ा।

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2017). ने सुझाव दिया कि सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग ने मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, जैसे कि तनाव और अवसाद, को बढ़ावा दिया है। यह अध्ययन विशेष रूप से किशोरों और युवा वयस्कों पर केंद्रित था।

## 2.4 अंतर्मुखी और बहिर्मुखी छात्रों पर प्रभाव

Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2002). ने पाया कि अंतर्मुखी छात्र सोशल मीडिया को अपने विचार साझा करने और आत्म-अभिव्यक्ति के लिए उपयोग करते हैं। उनके लिए यह एक ऐसा मंच है जो आमने-सामने के सामाजिक दबाव से मुक्त है। दूसरी ओर, बहिर्मुखी छात्रों ने इसे अपने सामाजिक दायरे को बढ़ाने और अपनी सक्रियता प्रदर्शित करने के लिए उपयोग किया।

Pandey, S., & Gupta, R. (2021). ने कोविड-19 के दौरान अंतर्मुखी और बहिर्मुखी व्यक्तित्व वाले छात्रों के सोशल मीडिया उपयोग का तुलनात्मक अध्ययन किया। उनके अनुसार, बहिर्मुखी छात्रों ने वीडियो कॉलिंग और ग्रुप चैट में अधिक भाग लिया, जबकि अंतर्मुखी छात्रों ने ब्लॉगिंग और फोरम जैसे प्लेटफॉर्मों का उपयोग किया।

## 3. अंतर्मुखी और बहिर्मुखी व्यक्तित्व

### 3.1 अंतर्मुखी व्यक्तित्व

अंतर्मुखी छात्र स्वभाव से अधिक आत्मनिरीक्षण करते हैं और अपने विचारों और भावनाओं को व्यक्त करने में सतर्क रहते हैं। आमने-सामने की बातचीत उनके लिए असहज हो सकती है, लेकिन सोशल मीडिया ने उनके लिए एक सुरक्षित मंच प्रदान किया है। यह मंच उन्हें बिना किसी सामाजिक दबाव के अपने विचार साझा करने और अपनी रुचियों को व्यक्त करने की अनुमति देता है।

अंतर्मुखी छात्रों के लिए ब्लॉगिंग, क्वोरा, और फेसबुक जैसे प्लेटफॉर्म अधिक आकर्षक होते हैं क्योंकि इन प्लेटफॉर्म पर वे अपनी गति से संवाद कर सकते हैं।

- भावनात्मक लाभ: वे अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में अधिक सहज महसूस करते हैं।
- शैक्षिक प्रभाव: ऑनलाइन समुदायों में शामिल होकर, वे शैक्षणिक ज्ञान का आदान-प्रदान करते हैं।
- सोशल मीडिया के प्रभाव: अंतर्मुखी छात्रों में आत्म-आलोचना और आत्म-निरीक्षण की प्रवृत्ति अधिक होती है, जिससे कभी-कभी वे अपने मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देने से चूक सकते हैं।

### 3.2 बहिर्मुखी व्यक्तित्व

बहिर्मुखी छात्र स्वभाव से सामाजिक, ऊर्जावान और संवाद में सक्रिय होते हैं। वे सोशल मीडिया का उपयोग अपने सामाजिक नेटवर्क को बढ़ाने, विचारों को साझा करने और अपनी गतिविधियों को प्रदर्शित करने के लिए करते हैं।

बहिर्मुखी छात्रों को इंस्टाग्राम, ट्विटर, और टिक-टॉक जैसे प्लेटफॉर्म अधिक आकर्षित करते हैं, जहाँ वे अपनी रचनात्मकता और सामाजिक सक्रियता को प्रदर्शित कर सकते हैं।

- सामाजिक लाभ: वे वीडियो कॉल, लाइव स्ट्रीमिंग और ग्रुप चैट्स के माध्यम से सामाजिक संपर्क बनाए रखते हैं।
- शैक्षिक प्रभाव: वे टीम प्रोजेक्ट्स और ग्रुप डिस्कशन में अधिक भाग लेते हैं।
- सोशल मीडिया के प्रभाव: कभी-कभी, अत्यधिक सामाजिक सक्रियता उन्हें वास्तविक जीवन के संबंधों से दूर कर सकती है।

## 4. कोविड-19 और सोशल मीडिया का उपयोग

### 4.1 शैक्षिक प्रभाव

महामारी के दौरान, सोशल मीडिया और डिजिटल प्लेटफॉर्म ने शिक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

- ऑनलाइन कक्षाएँ: गूगल मीट, जूम और माइक्रोसॉफ्ट टीम्स जैसे प्लेटफॉर्मों ने छात्रों और शिक्षकों को वर्चुअल क्लासरूम में जोड़ा।

- शिक्षण सामग्री का साझा करना: व्हाट्सएप और फेसबुक ग्रुप्स के माध्यम से नोट्स, वीडियो लेक्चर और असाइनमेंट साझा किए गए।
- ई-लर्निंग प्लेटफॉर्म: अंतर्मुखी छात्रों ने उडेमी और कोर्सेरा जैसे प्लेटफॉर्म का उपयोग आत्म-शिक्षा के लिए किया।

#### 4.2 सामाजिक प्रभाव

लॉकडाउन के दौरान, सोशल मीडिया ने छात्रों को अपने दोस्तों और परिवार से जुड़े रहने का साधन प्रदान किया।

- डिजिटल सामाजिकता: सोशल मीडिया पर ग्रुप चैट्स, वीडियो कॉल्स और वर्चुअल पार्टीज ने छात्रों को भावनात्मक समर्थन दिया।
- सामाजिक जागरूकता: महामारी के दौरान, कई छात्र सामाजिक मुद्दों पर जागरूकता फैलाने में सक्रिय रहे।

#### 4.3 मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग ने छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रभाव डाले।

- अंतर्मुखी छात्र: सोशल मीडिया ने उनके लिए आत्म-अभिव्यक्ति का मंच प्रदान किया, लेकिन अत्यधिक उपयोग से वे अलगाव का अनुभव कर सकते हैं।
- बहिर्मुखी छात्र: यह उनके सामाजिक जुड़ाव का माध्यम बना, लेकिन कभी-कभी वास्तविक जीवन के रिश्ते कमजोर हुए।

#### 5 उद्देश्य

1. अंतर्मुखी और बहिर्मुखी छात्रों के सोशल मीडिया उपयोग की प्रवृत्तियों का अध्ययन।
2. कोविड-19 के दौरान सोशल मीडिया के मानसिक और सामाजिक प्रभावों का विश्लेषण।

#### निष्कर्ष

कोविड-19 महामारी ने सामाजिक और शैक्षिक गतिविधियों को डिजिटल प्लेटफॉर्म पर स्थानांतरित कर दिया, जिससे छात्रों के व्यक्तित्व और मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा। इस अध्ययन में यह पाया गया कि अंतर्मुखी और बहिर्मुखी छात्रों ने सोशल मीडिया का उपयोग अपने-अपने तरीके से किया। अंतर्मुखी छात्रों ने इसे आत्म-अभिव्यक्ति और शैक्षिक सामग्री साझा करने के लिए अपनाया, जबकि बहिर्मुखी छात्रों ने इसे अपने सामाजिक नेटवर्क को बनाए रखने और नए संबंध बनाने के साधन के रूप में उपयोग किया।

## महत्वपूर्ण निष्कर्ष

1. शैक्षिक प्रभाव: सोशल मीडिया ने शिक्षकों और छात्रों को जुड़े रहने में सहायता की। ऑनलाइन कक्षाओं, वेबिनार, और ई-लर्निंग प्लेटफॉर्म ने महामारी के दौरान शिक्षा की निरंतरता सुनिश्चित की।
2. सामाजिक प्रभाव: सामाजिक दूरी के कारण डिजिटल संचार छात्रों के लिए मुख्य माध्यम बन गया। ग्रुप चैट्स, वीडियो कॉल्स, और सोशल मीडिया पोस्ट्स ने छात्रों को भावनात्मक और सामाजिक समर्थन प्रदान किया।
3. मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव: अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग ने छात्रों में चिंता, अवसाद, और अलगाव की भावनाओं को बढ़ाया। हालांकि, अंतर्मुखी छात्रों को आत्म-अभिव्यक्ति और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में यह सहायक सिद्ध हुआ।

## संतुलित उपयोग का महत्व

अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया का संतुलित उपयोग छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तित्व विकास के लिए आवश्यक है। इसके माध्यम से वे न केवल शिक्षा और सामाजिक संपर्क बनाए रख सकते हैं, बल्कि अपने रचनात्मक और व्यक्तित्व संबंधी गुणों का भी विकास कर सकते हैं।

## सुझाव

1. माता-पिता और शिक्षकों की भूमिका: छात्रों के सोशल मीडिया उपयोग पर उचित निगरानी और मार्गदर्शन देना आवश्यक है।
2. जागरूकता कार्यक्रम: छात्रों को डिजिटल थकावट और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने के लिए कार्यशालाओं और सेमिनारों का आयोजन किया जाना चाहिए।
3. सामाजिक और शैक्षिक संतुलन: छात्रों को यह सिखाना चाहिए कि कैसे वे डिजिटल उपकरणों का उपयोग शैक्षिक और सामाजिक जीवन में संतुलन बनाए रखने के लिए कर सकते हैं।

## संदर्भ (References)

1. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
2. Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68.

3. McKinney, D. (2024). *Social Media in Education: Benefits and Challenges*. University of Arkansas.
4. Safco, L., & Brake, D. (2009). *The Social Media Bible: Tactics, Tools, and Strategies for Business Success*. John Wiley & Sons.
5. Ehrenberg, A. L., Jukes, S., White, K. M., & Walsh, S. P. (2008). Personality and self-esteem as predictors of young people's technology use. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 739–741.
6. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2017). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17.
7. Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2002). The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 16(4), 441–449.
8. Pandey, S., & Gupta, R. (2021). Social media usage among introvert and extrovert students during COVID-19: A comparative study. *Journal of Educational Technology*, 18(2), 45–58.