

बीड जिल्ह्यातील धारूर तालुक्यातील वस्तीगृहातील विद्यार्थिनींच्या ज्ञानकौशल्य व मानसिकतेवर
सोशल मीडियाचा परिणाम

डॉ. इंद्रजीत रामदास भगत

सहयोगी प्राध्यापक, यशवंतराव चव्हाण महाविद्यालय, अंबाजोगाई.

Corresponding Author - डॉ. इंद्रजीत रामदास भगत

DOI - 10.5281/zenodo.17237764

प्रस्तावना:

आजच्या डिजिटल युगात सोशल मीडिया हे दैनंदिन जीवनाचा अविभाज्य भाग झाले आहे. विशेषतः ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनींसाठी मोबाईल व इंटरनेटच्या मदतीने जगभरातील माहिती एका क्लिकवर उपलब्ध झाली आहे. धारूर तालुक्यातील वस्तीगृहातील मुलीही याला अपवाद नाहीत. त्यांनी शिक्षण, माहिती मिळवणे, सामाजिक संवाद, तसेच मनोरंजन या सर्व गोष्टींसाठी सोशल मीडियाचा वापर सुरू केला आहे. परंतु याच वापरामुळे काही सकारात्मक परिणाम घडले असले तरी काही नकारात्मक परिणामही जाणवले आहेत. या संशोधनातून आपण सोशल मीडिया वापरामुळे वस्तीगृहातील विद्यार्थिनींच्या (१) मानसिक परिणामांवर व (२) ज्ञानकौशल्यावर झालेल्या बदलांचा आढावा घेणार आहोत.

संशोधन समस्या (Problem Statement):

बीड जिल्ह्यातील धारूर तालुक्यातील वस्तीगृहातील मागासवर्गीय विद्यार्थिनींच्या सोशल मीडिया वापरामुळे त्यांच्या ज्ञानसंपादन (अभ्यास कौशल्य, तांत्रिक व माहितीप्राप्ती कौशल्य) आणि

मानसिकतेत (उदाहरणार्थ - तणाव, आत्मविश्वास, एकाकीपणा) कोणते सकारात्मक व नकारात्मक बदल झाले आहेत हे स्थानिक संदर्भात व्यवस्थित नोंदलेले नाही. त्यामुळे प्रभावी शैक्षणिक व समुपदेशनात्मक हस्तक्षेप आखण्यास अडचणी येतात.

संशोधन उद्दिष्टे (Objectives):

मुख्य उद्दिष्ट (General Objective): धारूर तालुक्यातील वस्तीगृहातील विद्यार्थिनींच्या ज्ञानकौशल्य व मानसिकतेवर सोशल मीडियाचा परिणाम मोजणे आणि विश्लेषित करणे.

विशिष्ट उद्दिष्टे (Specific Objectives):

1. विद्यार्थिनींचा सोशल मीडिया वापराची पातळी (frequency, duration, प्रकार) मोजणे.
2. सोशल मीडिया वापराशी संबंधित ज्ञानकौशल्याचा (अकादेमिक माहिती मिळवणे, डिजिटल कौशल्ये, समस्या सोडवण्याची क्षमता) दर्जा मूल्यांकन करणे.
3. सोशल मीडिया वापराशी संबंधित मानसिक परिणाम (तणाव, आत्म-सन्मान/self-esteem, एकत्रिकता/social connectedness, नैराश्य/आक्रमकता इ.) मोजणे.

4. सोशल मीडिया वापर आणि ज्ञानकौशल्य व मानसिक परिणाम यांच्या संबंधांचे सांख्यिकी विश्लेषण करणे.
5. पायलट स्टडीद्वारे प्राथमिक शस्त्रपरीक्षण (instrument refinement) करणे व मुख्य अभ्यासासाठी वापरायची पद्धत निश्चित करणे.

गृहितके (Hypotheses):

1. H1: सोशल मीडिया वापराची उच्च पातळी विद्यार्थिनींच्या ज्ञानकौशल्यात सकारात्मक संबंध दर्शवेल.
2. H2: सोशल मीडिया वापराची उच्च पातळी विद्यार्थिनींच्या मानसिक तणावाशी सकारात्मकरित्या संबंधित असेल (अर्थात तणाव वाढेल).

महत्त्व (Significance of the Study):

1. स्थानिक पातळीवर वस्तीगृहातील विद्यार्थिनींसाठी शैक्षणिक धोरणे आणि डिजिटल साक्षरता कार्यक्रम आखण्यासाठी उपयोगी ठरेल.
2. मानसिक आरोग्य सेवा, समुपदेशन व स्कूली/कॉलेज स्तरावर हस्तक्षेप हेतु मार्गदर्शक ठरेल.
3. शैक्षणिक संस्थांना सोशल मीडियाच्या सकारात्मक वापराचा प्रचार व नकारात्मक परिणामांवर प्रतिबंधात्मक उपाय आखता येतील.

संशोधन पद्धती (Methodology):

या संशोधनाचा उद्देश धारूर तालुक्यातील वस्तीगृहातील विद्यार्थिनींच्या सोशल मीडिया वापराचा त्यांच्या ज्ञानकौशल्य व मानसिकतेवर होणारा प्रभाव अभ्यासणे हा आहे. या उद्देशासाठी वर्णनात्मक संशोधन पद्धती (Descriptive Research Method) वापरण्यात आली, जी विद्यमान परिस्थितीचे परीक्षण, निरीक्षण आणि विश्लेषण करण्यास योग्य आहे.

संशोधनापूर्वी पायलट स्टडी (Pilot Study) केली गेली, ज्यात काही विद्यार्थिनींना प्रारंभिक प्रश्नावली दिली गेली. यामुळे प्रश्नांची स्पष्टता, समजण्यास सुलभता आणि उत्तरांच्या पर्यायांची सुसंगतता तपासली गेली. पायलट स्टडीच्या आधारावर प्रश्नावलीत आवश्यक सुधारणा करून अंतिम रूप दिले गेले. माहे डिसेंबर २०२२ ते जून २०२३ य काळावधीत मुख्य अभ्यासासाठी ५० विद्यार्थिनींचा निवडलेला नमुना (Sample) वापरला गेला. नमुना निवडताना सोप्या यादृच्छिक निवडीची पद्धत (Simple Random Sampling) वापरली गेली, ज्यामुळे सर्व विद्यार्थिनींसाठी समान संधी मिळाली. संशोधनासाठी प्रश्नावली (Questionnaire) साधन म्हणून वापरली गेली, जी २० मुध्यासह ५ निकष लिकर्टस्केलवर आधारित होती. या स्केलद्वारे विद्यार्थिनींनी त्यांच्या अनुभवावर आधारित मानसिक व शैक्षणिक परिणामांचे मूल्यांकन केले.

डेटा संकलनानंतर त्याचे विश्लेषण सांख्यिकीय पद्धतीने (Quantitative Analysis) केले गेले. यामध्ये Mean, Standard Deviation, Frequency, Percentage या सांख्यिकीय निकषांचा वापर करून परिणामांचे तपशीलवार मूल्यांकन करण्यात आले. तसेच सकारात्मक व नकारात्मक

परिणामांची तुलना करून सोशल मीडिया वापराचा सुस्पष्ट प्रभाव समजून घेण्याचा प्रयत्न केला गेला.

अखेर, या संशोधनामुळे वसतिगृहातील विद्यार्थिनींसाठी सोशल मीडिया वापराचे फायदे आणि धोके स्पष्ट झाले, तसेच संशोधनात सकारात्मक आणि नकारात्मक परिणामांचा तुलनात्मक अभ्यास केला गेला, ज्यामुळे सोशल मीडिया वापराचे प्रभाव सुस्पष्टपणे समजून घेता आले.

तथ्य विश्लेषण:

सोशल मीडियाचा वसतिगृहातील महाविद्यालयीन विद्यार्थिनींवर प्रभाव खोलवर जाणवतो. घरापासून दूर राहणाऱ्या मुलींना सामाजिक जुळवून घेण्यासाठी, शैक्षणिक माहिती मिळवण्यासाठी आणि मनोरंजनासाठी सोशल मीडिया एक महत्वाचे साधन ठरते. अभ्यासक्रमाशी संबंधित नोट्स, ट्यूटोरियल्स, ऑनलाईन व्याख्याने यामुळे त्यांच्या

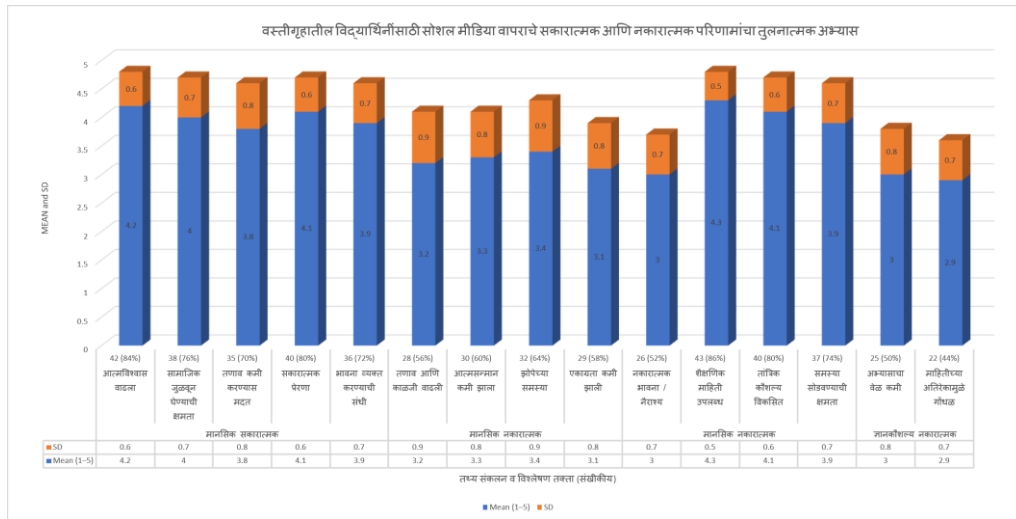
ज्ञानकौशल्यात वाढ होते. तसेच विविध गटांमध्ये सहभागी होऊन आत्मविश्वास, संवादकौशल्य आणि समस्या सोडवण्याची क्षमता विकसित होते.

मात्र, सोशल मीडियाचा अतिरेक गंभीर नकारात्मक परिणाम घडवतो. सतत ऑनलाईन राहण्यामुळे झोपेची समस्या, अभ्यासाचा वेळ कमी होणे आणि मानसिक तणाव वाढणे या अडचणी निर्माण होतात. मित्रांच्या पोस्ट्सशी तुलना करताना आत्मसन्मान घटतो आणि एकाग्रतेत कमतरता जाणवते. त्यामुळे सोशल मीडिया हा विद्यार्थिनींसाठी संधी आणि आव्हान या दोन्ही गोष्टी निर्माण करणारा घटक आहे. खालील तथ्यसंकलन आणि विश्लेषणावरून आपणास सोशल मीडियाचा वसतिगृहातील महाविद्यालयीन विद्यार्थिनींनी समतोल वापर केल्यास व शिस्तबद्ध मार्गदर्शन मिळाल्यास सोशल मीडिया त्यांच्या शैक्षणिक आणि मानसिक विकासाला चालना देऊ शकतो असे दिसून येते.

तथ्य संकलन व विश्लेषण तक्ता (संख्येकीय)

क्र.	परिणामाचा प्रकार	उपविषय	50 मुलींमध्ये सहमत (%)	Mean (1-5)	SD	टिप्पण्या
1	मानसिक सकारात्मक	आत्मविश्वास वाढला	42 (84%)	4.2	0.6	बहुसंख्य मुली स्वतःच्या क्षमतांवर आत्मविश्वास दर्शवतात
2	मानसिक सकारात्मक	सामाजिक जुळवून घेण्याची क्षमता	38 (76%)	4.0	0.7	ग्रुप/समूहांमुळे सामाजिक आधार मिळाला
3	मानसिक सकारात्मक	तणाव कमी करण्यास मदत	35 (70%)	3.8	0.8	मनोरंजनामुळे मानसिक हलकेपणा अनुभवला
4	मानसिक सकारात्मक	सकारात्मक प्रेरणा	40 (80%)	4.1	0.6	प्रेरक पोस्ट्समुळे उद्दिष्ट साध्य करण्याची उर्मी वाढली
5	मानसिक सकारात्मक	भावना व्यक्त करण्याची संधी	36 (72%)	3.9	0.7	पोस्ट/ब्लॉग/व्हिडिओद्वारे मानसिक मोकळीक मिळाली
6	मानसिक नकारात्मक	तणाव आणि काळजी वाढली	28 (56%)	3.2	0.9	सतत तुलना व नोटिफिकेशन्समुळे चिंता वाढली
7	मानसिक	आत्मसन्मान कमी	30 (60%)	3.3	0.8	कमीतकमी प्रतिसाद/कमी

	नकारात्मक	झाला				लाइक्समुळे आत्मसन्मान कमी झाला
8	मानसिक नकारात्मक	झोपेच्या समस्या	32 (64%)	3.4	0.9	रात्री उशिरा मोबाईल वापरल्यामुळे झोपेवर परिणाम
9	मानसिक नकारात्मक	एकाग्रता कमी झाली	29 (58%)	3.1	0.8	अभ्यास करताना लक्ष विचलित होणे
10	मानसिक नकारात्मक	नकारात्मक भावना / नैराश्य	26 (52%)	3.0	0.7	मित्रांच्या यश/आकर्षक जीवन पाहून नैराश्य
11	ज्ञानकौशल्य सकारात्मक	शैक्षणिक माहिती उपलब्ध	43 (86%)	4.3	0.5	व्हिडिओ, नोट्स, ट्यूटोरियल्स सहज उपलब्ध
12	ज्ञानकौशल्य सकारात्मक	तांत्रिक कौशल्य विकसित	40 (80%)	4.1	0.6	PPT, ऑनलाईन क्विझ, ई-मेल कौशल्ये सुधारली
13	ज्ञानकौशल्य सकारात्मक	समस्या सोडवण्याची क्षमता	37 (74%)	3.9	0.7	ऑनलाईन ग्रुप्स / फोरमद्वारे प्रश्न सोडवले
14	ज्ञानकौशल्य नकारात्मक	अभ्यासाचा वेळ कमी	25 (50%)	3.0	0.8	सोशल मीडिया वापरामुळे अभ्यासासाठी वेळ कमी
15	ज्ञानकौशल्य नकारात्मक	माहितीच्या अतिरेकामुळे गोंधळ	22 (44%)	2.9	0.7	खूप माहितीमुळे योग्य माहिती ठरवणे कठीण



तथ्यांचे विश्लेषण:

1. सकारात्मक मानसिक परिणाम जास्त आहेत (Mean ≥ 3.8), जे दर्शवते की बहुसंख्य मुलींना सोशल मीडिया वापरामुळे

आत्मविश्वास, सामाजिक जुळवून घेणे आणि प्रेरणा मिळाली.

2. नकारात्मक मानसिक परिणाम काही प्रमाणात दिसतात (Mean $\approx 3.0-3.4$), ज्याचा अर्थ

अतिरेक किंवा सतत तुलना केल्यास
मानसिक तणाव वाढतो.

परिणाम तुलनेने कमी दिसतात, पण
अभ्यासाचा वेळ कमी होणे व माहितीच्या
अतिरेकामुळे काही अडचणी निर्माण होतात.

3. ज्ञानकौशल्य सकारात्मक परिणाम अधिक

स्पष्ट (Mean ≥ 3.9) आहेत, तर नकारात्मक

सोशल मीडियाचा धारूर तालुक्यातील वस्तीगृहातील विद्यार्थिनींवर परिणाम:

क्र.	परिणामाचा प्रकार	उपविषय	निरीक्षण / तथ्य	उदाहरण / स्पष्टीकरण
1	मानसिक सकारात्मक	आत्मविश्वास वाढला	मुली सोशल मीडियावर शैक्षणिक किंवा क्रिएटिव्ह काम शेअर केल्यावर सकारात्मक प्रतिसाद मिळाला	व्हिडिओ किंवा प्रेझेंटेशन अपलोड केल्यावर शिक्षक व मित्रांकडून कौतुक मिळाले
2	मानसिक सकारात्मक	सामाजिक जुळवून घेण्याची क्षमता	ऑनलाईन ग्रुप/समूहांमध्ये सहभागी होऊन मुलींमध्ये सामाजिक संबंध वाढले	अभ्यास ग्रुप किंवा व्हॉट्सअप ग्रुपमधून नवीन मित्र बनले
3	मानसिक सकारात्मक	तणाव कमी करण्यास मदत	मनोरंजनात्मक व्हिडिओ/गाणी पाहून मानसिक ताण कमी झाला	अभ्यासानंतर हलकेफुलके व्हिडिओ पाहून मन शांत झाले
4	मानसिक सकारात्मक	सकारात्मक प्रेरणा	यशोगाथा वाचून किंवा शैक्षणिक पोस्ट पाहून उद्दिष्ट साध्य करण्याची प्रेरणा मिळाली	परीक्षेत यश मिळालेल्या विद्यार्थिनींचे अनुभव पाहून प्रेरणा मिळाली
5	मानसिक सकारात्मक	भावना व्यक्त करण्याची संधी	पोस्ट, ब्लॉग किंवा व्हिडिओद्वारे स्वतःच्या भावना व्यक्त केल्या	कलाकृती, कविता किंवा निबंध सोशल मीडियावर शेअर करणे
6	मानसिक नकारात्मक	तणाव आणि काळजी वाढली	सतत नोटिफिकेशन्स, तुलना व ग्रुप सक्रियता मुळे तणाव वाढला	मित्रांच्या पोस्ट पाहून स्वतःची तुलना करणे आणि चिंता
7	मानसिक नकारात्मक	आत्मसन्मान कमी झाला	मित्रांच्या यश, लाइक्स कमी मिळणे किंवा ग्लॅमरस जीवन पाहून आत्मसन्मान कमी झाला	फोटोवर कमी लाइक्स मिळणे किंवा तुलना करणे
8	मानसिक नकारात्मक	झोपेच्या समस्या	रात्री उशिरापर्यंत मोबाईल वापरल्यामुळे झोपेवर परिणाम	रात्री उशिरा व्हिडिओ/पोस्ट पाहणे
9	मानसिक नकारात्मक	एकाग्रता कमी झाली	अभ्यास करताना फोन/सोशल मीडिया लक्ष विचलित करते	गणिताचा धडा शिकताना मध्येच व्हिडिओ पाहणे
10	मानसिक नकारात्मक	नकारात्मक भावना / नैराश्य	आकर्षक जीवनशैली पाहून ईर्ष्या किंवा नैराश्य निर्माण	मित्रांच्या आकर्षक पोस्ट्स पाहून स्वतःची परिस्थिती कमी वाटणे
11	ज्ञानकौशल्य सकारात्मक	शैक्षणिक माहिती उपलब्ध	विविध विषयांचे व्हिडिओ, नोट्स, ट्यूटोरियल्स मिळाले	गणित, विज्ञान प्रयोगाचे व्हिडिओ पाहणे
12	ज्ञानकौशल्य सकारात्मक	तांत्रिक कौशल्य विकसित	PPT, ई-मेल, ऑनलाईन क्विझस यासारखी कौशल्ये विकसित झाली	ऑनलाईन प्रोजेक्टसाठी व्हिडिओ एडिटिंग / ग्राफिक डिझाइन वापरले

13	ज्ञानकौशल्य सकारात्मक	समस्या सोडवण्याची क्षमता	ऑनलाइन फोरम / ग्रुपमधून प्रश्न सोडवले	गुगल सर्च किंवा व्हॉट्सअप ग्रुपद्वारे गणिताचे प्रश्न सोडवणे
14	ज्ञानकौशल्य नकारात्मक	अभ्यासाचा वेळ कमी	सोशल मीडियावर जास्त वेळ घालवल्यामुळे अभ्यासासाठी वेळ कमी झाला	दोन तास अभ्यासाऐवजी चार तास मोबाईलवर वेळ गेला
15	ज्ञानकौशल्य नकारात्मक	माहितीच्या अतिरेकामुळे गोंधळ	ग्रुप्समधील प्रचंड माहितीमुळे कोणती माहिती योग्य आहे हे ठरवणे कठीण	वेगवेगळ्या सूत्रांचा वापर करताना गोंधळ

संशोधनातून प्राप्त झालेल्या माहितीवरून असे दिसून आले की सोशल मीडिया धारूर तालुक्यातील वस्तीगृहातील विद्यार्थिनींच्या मानसिक व ज्ञानकौशल्य विकासावर दोन्ही प्रकारचा परिणाम करतो. सकारात्मक मानसिक परिणामांमध्ये आत्मविश्वास वाढणे, सामाजिक जुळवून घेण्याची क्षमता, तणाव कमी होणे, सकारात्मक प्रेरणा आणि भावना व्यक्त करण्याची संधी ही मुख्य बाबी आहेत. मुली सोशल मीडियावर शैक्षणिक प्रोजेक्ट्स, व्हिडिओ किंवा पोस्ट शेअर करून शिक्षक व मित्रांकडून कौतुक मिळाल्यामुळे आत्मविश्वास वाढतो. तसेच, ऑनलाईन ग्रुप व व्हॉट्सअप/फेसबुक ग्रुपमध्ये सहभागी होऊन त्या नवीन मित्रपरिवार तयार करतात, ज्यामुळे एकाकीपणाची भावना कमी होते आणि सामाजिक कौशल्य सुधारते. याशिवाय, मनोरंजनात्मक व्हिडिओ, गाणी किंवा प्रेरक पोस्ट पाहून मानसिक ताण कमी होतो, तसेच यशोगाथा पाहून स्वतःच्या उद्दिष्ट साध्य करण्याची प्रेरणा मिळते. ऑनलाइन माध्यमाद्वारे भावना व्यक्त केल्यामुळे मुलींमध्ये मानसिक हलकेपणा निर्माण होतो, विचार व्यक्त करण्याची क्षमता वाढते आणि आत्मविश्वास अधिक दृढ होतो.

तथापि, सोशल मीडियाचा अतिरेक काही नकारात्मक परिणाम निर्माण करतो. मुलींमध्ये सतत तुलना करणे, नोटिफिकेशन्स पाहणे, रात्री उशिरा

मोबाईल वापरणे यामुळे तणाव आणि चिंता वाढतात. मित्रांच्या पोस्ट्सवर कमी लाइक्स मिळणे किंवा त्यांच्या यशाची तुलना केल्याने आत्मसन्मान कमी होतो. रात्री उशिरापर्यंत मोबाईलवर राहिल्यामुळे झोपेच्या समस्या निर्माण होतात, ज्यामुळे सकाळी थकवा जाणवतो आणि एकाग्रता कमी होते. अभ्यास करताना फोनवर सतत लक्ष विचलित होते, ज्यामुळे अभ्यासाची गुणवत्ता कमी होते आणि दीर्घकालीन मानसिक आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होतो. याशिवाय, आकर्षक जीवनशैली पाहून ईर्ष्या, असंतोष किंवा नैराश्य निर्माण होते, जे विद्यार्थिनींच्या मानसिक स्वास्थ्यासाठी धोका ठरतो.

ज्ञानकौशल्याच्या दृष्टीने पाहता, सोशल मीडियाचा वापर शैक्षणिक माहिती मिळवण्यास आणि तांत्रिक कौशल्य विकसित करण्यास उपयुक्त ठरतो. YouTube, Google व विविध शैक्षणिक ॲप्समुळे गणित, विज्ञान व इंग्रजीसारख्या विषयांचे नोट्स व ट्यूटोरियल्स सहज उपलब्ध होतात. विद्यार्थिनी ऑनलाइन ग्रुप्स व फोरममध्ये प्रश्न विचारून समस्या सोडवण्याची क्षमता सुधारतात. त्यामुळे स्वअध्ययनाची गती वाढते, आणि आत्मनिर्भरता व शैक्षणिक निर्णयक्षमता विकसित होते. मात्र, अतिरेकामुळे अभ्यासाचा वेळ कमी होतो आणि प्रचंड माहितीमुळे गोंधळ निर्माण होतो. अनेक ग्रुप्स, पेजेस व

चॅनेल्समधील वेगवेगळ्या स्रोतांमुळे मुलींना योग्य माहिती ठरवणे कठीण जाते, ज्यामुळे ज्ञानकौशल्यावर नकारात्मक परिणाम होतो.

एकंदरीत पाहता, सोशल मीडिया समतोल वापरल्यास मुलींच्या मानसिक व शैक्षणिक विकासासाठी प्रभावी साधन ठरते, पण अतिरेक झाल्यास मानसिक तणाव, आत्मसन्मानाची घट, झोपेची समस्या आणि अभ्यासाची गुणवत्ता कमी होऊ शकते. त्यामुळे वस्तीगृहातील विद्यार्थिनींसाठी डिजिटल साक्षरता, टाइम मॅनेजमेंट व मार्गदर्शन आवश्यक आहे. शिक्षणसंस्था आणि पालकांनी मुलींना सोशल मीडिया वापरावर संतुलन ठेवण्याचे प्रशिक्षण द्यावे, जेणेकरून त्यांचा मानसिक स्वास्थ्य टिकेल आणि ज्ञानकौशल्य सुधारेल.

वस्तीगृहातील विद्यार्थिनींच्या मानसिकतेवर व ज्ञानकौशल्यावर सोशल मीडियाचा परिणाम:

(१) मानसिक परिणाम:

अ) सोशल मीडियाचे सकारात्मक मानसिक परिणाम:

१. आत्मविश्वास वाढला (Increased Self-Confidence): सोशल मीडियावर शैक्षणिक किंवा क्रिएटिव्ह काम शेअर केल्यावर मुलींना इतरांकडून सकारात्मक प्रतिसाद मिळतो. उदाहरणार्थ, एखाद्या मुलीने तिचे प्रेझेंटेशन, निबंध किंवा विज्ञान प्रयोगाचे व्हिडिओ अपलोड केले, आणि शिक्षक व मित्रांकडून कौतुक मिळाल्यामुळे तिला स्वतःच्या क्षमतांवर विश्वास बसला. हे आत्मविश्वास फक्त ऑनलाईनच मर्यादित राहत नाही; प्रत्यक्ष अभ्यासातही विद्यार्थिनी अधिक सक्रिय, खुली आणि धैर्यशील बनतात. आत्मविश्वास वाढल्यामुळे मुलींमध्ये निर्णयक्षमता, सार्वजनिक बोलण्याची क्षमता आणि स्वतःवर विश्वास

ठेवण्याची वृत्ती सुधारते. वस्तीगृहातील वातावरणात, जिथे अनेकदा घरापासून दूर राहून सामाजिक आधार मर्यादित असतो, अशा सकारात्मक अनुभवांमुळे मानसिक सुदृढता वाढते. हा आत्मविश्वास अभ्यास, करिअर निर्णय आणि सामाजिक सहभागावरही सकारात्मक परिणाम करतो. त्यामुळे सोशल मीडिया योग्य प्रकारे वापरल्यास आत्मविश्वास वाढीसाठी एक प्रभावी साधन ठरतो.

२. सामाजिक जुळवून घेण्याची क्षमता (Social Connectedness): वस्तीगृहातील मुली अनेकदा आपल्या घरापासून दूर राहतात, त्यामुळे सामाजिक संवादाची संधी कमी असते. सोशल मीडिया या मर्यादित वातावरणात सामाजिक जुळवून घेण्याचे माध्यम ठरते. विद्यार्थिनी ऑनलाईन अभ्यास गट,

व्हॉट्सअप/टेलीग्राम ग्रुप किंवा फेसबुक समुदायांमध्ये सहभागी होऊन नवीन मित्र बनवतात आणि अनुभव शेअर करतात. यामुळे त्यांना एकाकीपणा कमी जाणवतो आणि मानसिक आधार मिळतो. मित्रांसोबत संवादांमुळे सामाजिक कौशल्ये विकसित होतात; उदाहरणार्थ, विचार मांडणे, प्रश्न विचारणे, इतरांच्या अनुभवातून शिकणे यामुळे मानसिक समृद्धी होते. तसेच ऑनलाईन समुदायांमुळे विद्यार्थिनींना विविध सामाजिक-सांस्कृतिक दृष्टिकोन समजतात, ज्यामुळे सहिष्णुता आणि सहकार्य वाढते. सोशल मीडियावर बनलेले हे सामाजिक संबंध प्रत्यक्ष जीवनातही विद्यार्थिनींच्या आत्मविश्वास आणि सामाजिक सहभागात सहाय्यक ठरतात.

३. तणाव कमी करण्यास मदत (Stress Relief):

विद्यार्थिनींना अभ्यासाच्या दडपणामुळे, परीक्षेच्या काळात किंवा घरच्या वस्तीगृहातील समस्यांमुळे मानसिक ताण अनुभवायला लागतो. अशावेळी सोशल

मीडियावर हलकेफुलके मनोरंजन, विनोदी व्हिडिओ, गाणी किंवा इतर मजेशीर सामग्री पाहणे तणाव कमी करण्याचे साधन ठरते. संशोधनात दिसून आले की, काही विद्यार्थिनी रोज अभ्यासानंतर किंवा घरकामानंतर सोशल मीडिया वापरून मानसिक विश्रांती घेतात, ज्यामुळे मानसिक स्वास्थ्य सुधारते. हे तात्पुरते रिलॅक्सेशन त्यांच्या मनोबलावर सकारात्मक परिणाम करते. सततच्या नोटिफिकेशन्स व शैक्षणिक दबावामुळे निर्माण होणारा ताण कमी करणे मुलींना दीर्घकाळ मानसिक स्थैर्य टिकवण्यासाठी मदत करते. सोशल मीडिया वापराचे हे सकारात्मक मानसिक परिणाम वस्तीगृहातील विद्यार्थिनींसाठी उपयुक्त ठरतात, कारण त्यांना घरापासून वेगळ्या ठिकाणी राहताना मानसिक आधार मिळतो.

४. सकारात्मक प्रेरणा (Positive Motivation):

सोशल मीडियावर यशोगाथा, प्रेरक पोस्ट आणि शैक्षणिक प्रेरक व्हिडिओ पाहिल्यामुळे मुलींमध्ये सकारात्मक प्रेरणा निर्माण होते. उदाहरणार्थ, एखाद्या परीक्षेत यश मिळवलेल्या विद्यार्थिनींची माहिती वाचून धारूर तालुक्यातील वस्तीगृहातील मुलींना स्वतःच्या उद्दिष्टांबद्दल उर्जा मिळते. हे प्रेरक अनुभव त्यांच्या ध्येय साध्य करण्याच्या इच्छाशक्तीला बळ देतात. तसेच सोशल मीडियावर विविध स्पर्धा, अभ्यास गट किंवा प्रोजेक्ट अनुभव पाहिल्यामुळे मुलींमध्ये प्रयत्न करण्याची वृत्ती वाढते. सकारात्मक प्रेरणा मुलींना फक्त शैक्षणिक कार्यातच नाही तर सामाजिक व सांस्कृतिक उपक्रमातही सक्रिय बनवते. सतत सकारात्मक संदेश मिळाल्याने विद्यार्थिनींच्या मानसिक स्वास्थ्यात सुधारणा होते आणि त्यांनी अधिक प्रोत्साहनाने आपल्या क्षमतांचा विकास करणे सुरू ठेवते.

५. भावना व्यक्त करण्याची संधी (Emotional Expression): ग्रामीण वस्तीगृहातील विद्यार्थिनींना प्रत्यक्ष जीवनात स्वतःच्या भावना व्यक्त करणे अनेकदा कठीण जाते. सोशल मीडिया ह्या मर्यादित वातावरणात भावना व्यक्त करण्याचे एक महत्वाचे माध्यम ठरते. विद्यार्थिनी ऑनलाईन पोस्ट, ब्लॉग, व्हिडिओ किंवा मैसेजेसद्वारे आपले विचार, अनुभव आणि आवड व्यक्त करतात. यामुळे मानसिक हलकेपणा मिळतो आणि भावना दडपल्यामुळे निर्माण होणारा तणाव कमी होतो. उदाहरणार्थ, एखादी मुलगी आपल्या कलाकृती किंवा कविता सोशल मीडियावर शेअर करून त्याबद्दल सकारात्मक प्रतिसाद मिळवते, ज्यामुळे ती मानसिक दृष्ट्या सुदृढ होते. भावनात्मक अभिव्यक्तीमुळे आत्मचिंतन, समजूतदारपणा आणि मानसिक स्थैर्य वाढते, जे दीर्घकाळासाठी मानसिक स्वास्थ्य टिकविण्यास मदत करते.

ब) सोशल मीडियाचे नकारात्मक मानसिक परिणाम :

१. तणाव आणि काळजी वाढली (Increased Stress and Anxiety): सोशल मीडियाचा अतिरेक विद्यार्थिनींमध्ये तणाव आणि चिंता वाढवू शकतो. वस्तीगृहातील मुलींना शैक्षणिक दबाव, घरी नसलेला आधार आणि इतर सामाजिक कारणांमुळे आधीच मानसिक ताण असतो. सोशल मीडियावर सतत नोटिफिकेशन्स, मैत्रिणींच्या पोस्ट्स, ग्रुपमधील संदेश पाहणे किंवा प्रतिस्पर्धी पोस्ट्स बघणे या सर्व गोष्टी मुलींच्या मानसिकतेवर दबाव आणतात. उदाहरणार्थ, एखादी मुलगी शाळेतील प्रोजेक्ट पूर्ण करून पोस्ट करते, तर इतरांशी तुलना करून ती स्वतःला कमी समजते, ज्यामुळे चिंता वाढते. सततच्या ऑनलाईन उपस्थितीची अपेक्षा, "reply-expected" भावना आणि तुलना करणे हे मानसिक स्वास्थ्यावर

नकारात्मक परिणाम करतात. दीर्घकाळ सोशल मीडिया वापरल्यास मुलींच्या तणावाची पातळी अधिक वाढू शकते, ज्यामुळे एकाग्रता, मनोबल आणि अभ्यासावर प्रतिकूल परिणाम होतो.

२. आत्मसन्मान कमी झाला (Reduced Self-Esteem): सोशल मीडियावर इतर मुलींच्या आकर्षक पोस्ट्स पाहिल्याने वस्तीगृहातील मुलींमध्ये स्वतःच्या क्षमतांबद्दल आणि रूपाबद्दल आत्मसंतोष कमी होतो. उदाहरणार्थ, मित्रांच्या पोस्ट्समध्ये अधिक लाइक्स, सुंदर फोटो किंवा शैक्षणिक यश पाहून स्वतःला कमी समजण्याची भावना निर्माण होते. सततच्या तुलना (peer comparison)मुळे मुलींमध्ये आत्मविश्वास कमी होतो, आणि ते नैराश्य किंवा अस्वस्थता अनुभवू लागतात. आत्मसन्मान कमी झाल्याने मुली निर्णय घेण्यात आत्मविश्वास कमी करतात, सार्वजनिक बोलण्यास संकोच करतात, आणि सामाजिक सहभागातही कमी राहतात. यामुळे मानसिक स्वास्थ्यावर दीर्घकालीन प्रतिकूल परिणाम होतो आणि मुलींमध्ये आत्मप्रतिक्रियाशून्यता निर्माण होते.

३. झोपेच्या समस्या (Sleep Disturbances): सोशल मीडिया वापराची अतिरेकाची एक मोठी समस्या म्हणजे झोपेवर परिणाम होणे. मुली रात्री उशिरा मोबाईलवर राहून सोशल मीडिया वापरतात, पोस्ट्स पाहतात, संदेश वाचतात किंवा व्हिडिओ पाहतात. परिणामी झोपेचा वेळ कमी होतो, झोपेची गुणवत्ता कमी होते आणि सकाळी थकवा व अस्वस्थता जाणवते. सतत झोपेच्या कमी झाल्यामुळे मानसिक स्वास्थ्यावर विपरीत परिणाम होतो, एकाग्रता कमी होते आणि अभ्यासावर नकारात्मक परिणाम होतो. दीर्घकाळ अशा सवयीमुळे विद्यार्थिनींचे शारीरिक स्वास्थ्यही प्रभावित होते, ज्यात थकवा, डोकेदुखी आणि एकाग्रतेचा अभाव दिसतो.

४. एकाग्रता कमी झाली (Reduced Concentration): सोशल मीडियाचा अतिरेक मुलींच्या अभ्यासावर थेट परिणाम करतो. अभ्यास करताना फोनवर सतत नोटिफिकेशन्स येणे, मेसेजेस बघणे किंवा मनोरंजनात्मक व्हिडिओ पाहणे यामुळे लक्ष विचलित होते. उदाहरणार्थ, गणिताचा धडा शिकताना मध्येच फोनवर सोशल मीडिया बघण्यामुळे पुन्हा लक्ष केंद्रित करणे कठीण होते. यामुळे विद्यार्थिनी अभ्यास पूर्ण करण्यास जास्त वेळ घेतात, शिकलेली माहिती पटकन विसरतात, आणि शिकण्याच्या प्रक्रियेत अडथळा निर्माण होतो. दीर्घकाळ या सवयीमुळे मुलींच्या अभ्यासातील गुणवत्ता कमी होते आणि ज्ञानकौशल्य विकसित होण्यास अडथळा येतो.

५. नकारात्मक भावना व नैराश्य (Negative Emotions and Depression): सोशल मीडिया वापरल्यामुळे मुलींमध्ये ईर्ष्या, नैराश्य किंवा असंतोष निर्माण होऊ शकतो. मित्रांच्या आकर्षक जीवनशैलीचे फोटो, शैक्षणिक यश, वैयक्तिक यश पाहून वस्तीगृहातील मुली स्वतःची परिस्थिती तुलना करतात आणि स्वतःला कमी समजतात. उदाहरणार्थ, "माझ्या मित्रांकडे नवीन कपडे, फोटो किंवा सेल्फी येतात, माझ्याकडे नाही" असे वाटणे मानसिक आरोग्यावर प्रतिकूल प्रभाव टाकते. सतत नकारात्मक भावना निर्माण झाल्याने आत्मविश्वास कमी होतो, सामाजिक सहभाग कमी होतो आणि दीर्घकाळ मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होते. अशा परिस्थितीत समुपदेशनाची गरज भासते, नाहीतर नैराश्य दीर्घकाळ टिकू शकते.

(२) ज्ञानकौशल्यावरील परिणाम:

१. सकारात्मक परिणाम (Positive Impact on Knowledge Skills):

(अ) शैक्षणिक माहिती सहज उपलब्ध: सोशल मीडियामुळे वस्तीगृहातील विद्यार्थिनींना विविध विषयांची माहिती पटकन मिळते. YouTube, Google, शैक्षणिक ॲप्स आणि ग्रुपमधून गणित, विज्ञान, इंग्रजी यासारख्या विषयांचे सराव प्रश्न, व्हिडिओ ट्यूटोरियल्स आणि टिप्स सहज उपलब्ध होतात. उदाहरणार्थ, एखादी मुलगी रसायनशास्त्रातील प्रयोग प्रत्यक्ष करू शकत नसली तरी व्हिडिओ पाहून ती प्रयोग समजून घेते. यामुळे विद्यार्थिनींचा शैक्षणिक आत्मविश्वास वाढतो आणि अध्ययन प्रक्रिया अधिक प्रभावी होते. माहिती सहज उपलब्ध झाल्यामुळे शिकण्याची गती वाढते, स्वाध्यायासाठी प्रेरणा मिळते आणि वेळेची बचत होते. सोशल मीडियाचा योग्य वापर शैक्षणिक उद्दिष्ट पूर्ण करण्यासाठी फायदेशीर ठरतो.

(ब) तांत्रिक कौशल्य विकसित झाले: सोशल मीडिया वापरामुळे विद्यार्थिनींमध्ये डिजिटल कौशल्ये विकसित झाली आहेत. PPT तयार करणे, ई-मेल पाठवणे, ऑनलाईन क्विझ्स आणि ॲप्स वापरणे यासारख्या तांत्रिक कौशल्यांचा विकास झाला. उदाहरणार्थ, एका मुलीने ऑनलाईन प्रोजेक्ट सादर करताना व्हिडिओ एडिटिंग आणि ग्राफिक डिझाइनसारख्या कौशल्यांचा उपयोग केला. ही कौशल्ये भविष्यातील शैक्षणिक व व्यावसायिक जीवनासाठी उपयुक्त ठरतात. तांत्रिक साक्षरता वाढल्यामुळे मुली अधिक स्वावलंबी बनतात आणि आधुनिक शिक्षणाच्या आवश्यकतांशी जुळवून घेतात.

(क) समस्या सोडवण्याची क्षमता वाढली: सोशल मीडिया वापरामुळे विद्यार्थिनींमध्ये समस्या सोडवण्याची क्षमता सुधारली. गुगल सर्च, व्हॉट्सॲप ग्रुप्स, ऑनलाईन फोरम्स व इतर प्लॅटफॉर्म्सवर प्रश्न सोडवण्याचे मार्ग उपलब्ध झाले. उदाहरणार्थ, गणिताच्या क्लिष्ट समस्यांवर ऑनलाईन चर्चा करून विद्यार्थिनी योग्य उत्तर शोधतात. अशा प्रकारे समस्या तात्काळ सोडवता येतात आणि स्व-शिकण्याची क्षमता वाढते. ऑनलाईन संसाधनांचा वापर केल्यामुळे मुली आत्मनिर्भर होतात आणि शैक्षणिक निर्णय घेण्याची क्षमता सुधारते.

२. नकारात्मक परिणाम (Negative Impact on Knowledge Skills):

(अ) अभ्यासाचा वेळ कमी झाला: सोशल मीडियाचा अतिरेक मुलींच्या अभ्यासावर नकारात्मक परिणाम करतो. उदाहरणार्थ, काही मुली दोन तास अभ्यासाऐवजी चार तास मोबाईलवर सोशल मीडिया वापरतात. यामुळे शिकण्याचा वेळ कमी होतो आणि ज्ञान संपादनावर प्रतिकूल परिणाम होतो. सतत ऑनलाईन राहिल्यामुळे लक्ष विचलित होते आणि मुलींच्या अभ्यासातील गुणवत्ता कमी होते.

(ब) माहितीच्या अतिरेकामुळे गोंधळ: सोशल मीडियावर प्रचंड प्रमाणात माहिती उपलब्ध असते. अनेक ग्रुप्स, पेजेस आणि चॅनेल्समधील माहिती पाहिल्यामुळे मुलींना कोणती माहिती योग्य आहे व कोणती चुकीची आहे हे ठरवणे कठीण होते. उदाहरणार्थ, वेगवेगळ्या सूत्रांचा वापर करताना गोंधळ निर्माण होतो आणि नीट समजून घेणे कठीण होते. माहितीचा अतिरेक अभ्यासात एकसंधता कमी करतो आणि ज्ञानकौशल्यावर प्रतिकूल परिणाम करतो.

संशोधन शिफारशी व निष्कर्ष:

संशोधनातून स्पष्ट दिसून येते की सोशल मीडिया वस्तीगृहातील विद्यार्थिनींसाठी एक प्रभावी साधन ठरू शकते, पण त्याचा अतिरेक घातक परिणाम घडवतो. म्हणूनच काही ठोस शिफारशी देणे अत्यावश्यक आहे. विद्यार्थिनींनी सोशल मीडियाचा नियंत्रित व उद्देशपूर्ण वापर करण्याची सक्त गरज आहे. अभ्यास, ज्ञानवर्धन व कौशल्यविकास यासाठीच तो केंद्रित व्हावा, अन्यथा तो त्यांच्या मानसिक स्वास्थ्यासाठी धोका ठरू शकतो. डिजिटल साक्षरतेचे कठोर प्रशिक्षण अनिवार्य आहे, जेणेकरून चुकीच्या, दिशाभूल करणाऱ्या माहितीपासून त्या स्वतःचे रक्षण करू शकतील. शिक्षक व पालकांनी विद्यार्थिनींना शिस्तबद्ध वेळेचे व्यवस्थापन शिकवले पाहिजे. सोशल मीडियावर अमर्याद वेळ घालवण्याऐवजी ठराविक वेळेचे काटेकोर पालन व्हावे. अन्यथा आत्मसन्मान कमी होणे, झोपेच्या समस्या आणि अभ्यासातील एकाग्रता नष्ट होणे अपरिहार्य ठरेल. तसेच मानसिक आरोग्यावर होणारे नकारात्मक परिणाम टाळण्यासाठी समुपदेशन व मानसशास्त्रीय आधार देणे आवश्यक

आहे. मुलींमध्ये सकारात्मक प्रेरणा, आत्मविश्वास व समस्या सोडवण्याची क्षमता वाढवण्यासाठी शाळांनी वस्तीगृह पातळीवर नियमित प्रेरणादायी उपक्रम व कार्यशाळा राबवाव्यात. थोडक्यात, सोशल मीडियाला शैक्षणिक साधन म्हणून स्वीकारणे गरजेचे आहे, परंतु त्याच्या अतिरेकावर कठोर नियंत्रण न ठेवले, तर तो विद्यार्थिनींच्या भविष्यावर गंभीर परिणाम घडवू शकतो.

संदर्भ:

1. देशपांडे, अ. वा. (2015). *माहिती तंत्रज्ञान आणि शिक्षण*. पुणे: नूतन प्रकाशन.
2. गायकवाड, स. र. (2017). *डिजिटल युगातील शिक्षण*. मुंबई: प्रगती बुक्स.
3. पाटील, वि. टी. (2012). *समुपदेशन मानसशास्त्र*. कोल्हापूर: फल्गुनी पब्लिकेशन्स.
4. कुलकर्णी, डी. बी. (2010). *शैक्षणिक मानसशास्त्र*. पुणे: विद्यापीठ प्रकाशन.
5. जोशी, वि. स. (2018). *माध्यमे आणि समाज*. नागपूर: संजीवनी प्रकाशन.