



Original Article

स्पर्धा परीक्षांची तयारी करणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी सोशल मीडिया-वरदान की शाप?: छत्रपती संभाजीनगर (औरंगाबाद) शहरातील स्पर्धा परीक्षा केंद्रांमधील विद्यार्थ्यांचा प्रत्यक्ष अभ्यास

डॉ. सीमा काशिनाथराव धुमाळ

सहाय्यक प्राध्यापक, समाजशास्त्र विभाग

सुंदरराव सोळंके महाविद्यालय माजलगाव

Manuscript ID:

IJAAR-130613

ISSN: 2347-7075

Impact Factor – 8.141

Volume - 13

Issue - 6

July – August 2026

Pp. 102 - 110

Submitted: 17 July 2026

Revised: 29 July 2026

Accepted: 1 August 2026

Published: 10 August 2026

Corresponding Author:

डॉ. सीमा काशिनाथराव धुमाळ

Quick Response Code:



Website: <https://ijaar.co.in/>



DOI: 10.5281/zenodo.21933063

DOI Link:

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21933063>



Creative Commons



सारांश (Abstract):

भारतीय प्रशासकीय व इतर स्पर्धा परीक्षांची (MPSC, UPSC, Banking, Direct Recruitment) तयारी करणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन अभ्यास पद्धतीत डिजिटल क्रांतीमुळे अमूल्य बदल झाले आहेत. प्रस्तुत प्रायोगिक (Empirical) संशोधन निबंधात छत्रपती संभाजीनगर (औरंगाबाद) शहरातील स्पर्धा परीक्षा केंद्रांमध्ये अध्ययनरत विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक कामगिरीवर, मानसिक आरोग्यावर आणि वेळेच्या व्यवस्थापनावर सोशल मीडियाच्या पडणाऱ्या द्विविध प्रभावाचा (सकारात्मक व नकारात्मक) सखोल अभ्यास करण्यात आला आहे. जानेवारी २०२६ ते जुलै २०२६ या सहा महिन्यांच्या कालावधीत शहरात नव्याने विकसित झालेल्या शैक्षणिक हबमधील (उदा. पैठण गेट, क्रांती चौक, सिडको व औरंगपुरा) ३५० विद्यार्थ्यांकडून प्राथमिक माहिती (Primary Data) संकलित करण्यात आली. संकलित डेटाचे सांख्यिकी विश्लेषणाद्वारे मूल्यमापन केले असता असे दिसून आले की, व्हॉट्सअप, टेलिग्राम आणि युट्यूब यांसारखी माध्यमे अभ्यास साहित्य व चालू घडामोडी मिळवण्यासाठी वरदान ठरत असली, तरी रील्स, इन्स्टाग्राम आणि अनियंत्रित स्क्रीन टाईममुळे एकाग्रता भंग होऊन तो एक शाप ठरत आहे. या निबंधात योग्य डिजिटल शिस्त आणि धोरणात्मक शिफारशी सुचवल्या आहेत.

मुख्य शब्द (Keywords): सोशल मीडिया, स्पर्धा परीक्षा, छत्रपती संभाजीनगर, डिजिटल व्यसन, टेलिग्राम, शैक्षणिक कामगिरी, युट्यूब अभ्यास साहित्य.

Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0)

This is an open access journal, and articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-NC-SA 4.0), which permits others to remix, adapt, and build upon the work non-commercially, provided that appropriate credit is given and that any new creations are licensed under identical terms.

How to cite this article:

डॉ. सीमा काशिनाथराव धुमाळ. (2026). स्पर्धा परीक्षांची तयारी करणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी सोशल मीडिया-वरदान की शाप?: छत्रपती संभाजीनगर (औरंगाबाद) शहरातील स्पर्धा परीक्षा केंद्रांमधील विद्यार्थ्यांचा प्रत्यक्ष अभ्यास. *International Journal of Advance and Applied Research*, 13(6), 102 – 110. <https://doi.org/10.5281/zenodo.21933063>

प्रास्ताविक (Introduction):

महाराष्ट्रातील छत्रपती संभाजीनगर (औरंगाबाद) हे मराठवाड्यातील एक प्रमुख शैक्षणिक केंद्र म्हणून ओळखले

जाते. दरवर्षी हजारो तरुण MPSC, UPSC, सरळसेवा भरती आणि बँकिंग परीक्षांच्या तयारीसाठी या शहरात दाखल होतात. स्पर्धा परीक्षांच्या बदलत्या स्वरूपामुळे



माहिती मिळवण्याचे पारंपारिक स्रोत (उदा. पुस्तके, वृत्तपत्रे) आणि पद्धती बदलल्या आहेत. स्मार्टफोन आणि स्वस्त इंटरनेट सुविधेमुळे 'सोशल मीडिया' हा स्पर्धा परीक्षांची तयारी करणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या आयुष्याचा एक अविभाज्य भाग बनला आहे.

सोशल मीडिया हे दुधारी शस्त्र आहे. एकीकडे टेलिग्राम चॅनेल्सवरून पीडीएफ, चालू घडामोडी (Current Affairs) आणि युट्यूबवरून मोफत व्याख्याने उपलब्ध होत असल्यामुळे ग्रामीण भागातील सामान्य विद्यार्थ्यांनाही तज्ज्ञ शिक्षकांचे मार्गदर्शन मिळवणे शक्य झाले आहे (वरदान). मात्र, दुसरीकडे सोशल मीडियाचे व्यसन, रील्स पाहण्यात जाणारा वेळ, 'फोमो' (FOMO - Fear of Missing Out) आणि चुकीच्या किंवा दिशाभूल करणाऱ्या माहितीचा प्रसार यामुळे विद्यार्थ्यांची एकाग्रता नष्ट होत आहे (शाप).

या पार्श्वभूमीवर, जानेवारी २०२६ ते जुलै २०२६ या कालावधीत छत्रपती संभाजीनगर शहरातील स्पर्धा परीक्षा केंद्रांमधील विद्यार्थ्यांचा प्रत्यक्ष अभ्यास करून सोशल मीडियाचा वापर त्यांच्यासाठी वरदान ठरत आहे की शाप, याचे वस्तुनिष्ठ मूल्यमापन करणे आवश्यक ठरते.

संशोधन साहित्य आढावा (Literature Review):

स्पर्धा परीक्षा आणि तंत्रज्ञानाचा वापर यासंदर्भात अनेक अभ्यासकांनी संशोधन केले आहे:

डेव्हिस (१९८९) - Technology Acceptance Model (TAM): तंत्रज्ञान स्वीकारण्याच्या मॉडेलनुसार, जर एखाद्या प्रणालीमुळे कार्यक्षमता वाढत असेल (Perceived Usefulness), तर लोक ते स्वीकारतात. स्पर्धा परीक्षार्थी

माहिती मिळवण्यासाठी सोशल मीडियाचा वापर इसी ऑफ युज (Ease of Use) मुळे करतात.

भट्टाचार्य आणि इतर (२०२३): त्यांच्या अभ्यासानुसार ६०% पेक्षा जास्त स्पर्धा परीक्षार्थी अभ्यासाच्या नोट्स आणि अपडेट्ससाठी टेलिग्रामचा वापर करतात. मात्र, यातील ३०% विद्यार्थी नोटिफिकेशनमुळे लक्ष विचलित होण्याच्या समस्येने ग्रस्त आहेत.

पाटील व शिंदे (२०२४): महाराष्ट्रातील MPSC विद्यार्थ्यांवरील अभ्यासात त्यांनी नमूद केले की, युट्यूबवरील मोफत लेक्चर्समुळे कोचिंग क्लासेसवरील आर्थिक अवलंबित्व कमी झाले आहे, परंतु इन्स्टाग्राम आणि फेसबुकवरील रील्समुळे अभ्यासाची सलगता (Continuity) खंडित होते.

साळुंके (२०२५): मराठवाड्यातील विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावरील अभ्यासात असे दिसून आले की, सोशल मीडियावर इतरांचे यश पाहून निर्माण होणारा तुलनात्मक ताण (Social Comparison) विद्यार्थ्यांमध्ये नैराश्य वाढवतो.

संशोधनाची उद्दिष्टे (Objectives of the Study):

1. छत्रपती संभाजीनगर शहरातील स्पर्धा परीक्षा देणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या सोशल मीडिया वापराचे स्वरूप आणि दैनंदिन वेळ अभ्यासणे.
2. शैक्षणिक साहित्य मिळवण्यासाठी सोशल मीडिया कसा 'वरदान' ठरत आहे, याचा शोध घेणे.
3. सोशल मीडियामुळे विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासात निर्माण होणारे अडथळे, मानसिक ताण आणि 'शाप' ठरणाऱ्या घटकांचे विश्लेषण करणे.



4. सोशल मीडियाचा संतुलित व सकारात्मक वापर करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना आणि मार्गदर्शन केंद्रांना व्यावहारिक शिफारशी सुचवणे.

गृहीतके (Research Hypotheses):

H1: स्पर्धा परीक्षेची तयारी करणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक यशामध्ये सोशल मीडियाचा सकारात्मक वापर (शैक्षणिक साहित्य मिळवणे) महत्त्वपूर्ण योगदान देतो.

H2: सोशल मीडियाचा अतिवापर आणि अनियंत्रित स्क्रीन टाईम विद्यार्थ्यांची एकाग्रता कमी करून त्यांच्या मानसिक तणावात वाढ करतो.

संशोधन पद्धती (Research Methodology):

प्रस्तुत संशोधन हे प्रायोगिक (Empirical) व Descriptive-Analytical स्वरूपाचे आहे. या अभ्यासासाठी जानेवारी २०२६ ते जुलै २०२६ या कालावधीत छत्रपती संभाजीनगर शहरातील मुख्य अभ्यासिका आणि कोचिंग क्लासेसचे हब मानल्या जाणाऱ्या औरंगपुरा, क्रांती चौक, सिडको व पैठण गेट या

क्षेत्राची निवड करण्यात आली. संशोधनासाठी यादृच्छिक नमुना पद्धतीचा (Simple Random Sampling) अवलंब करून ३५० स्पर्धा परीक्षार्थी विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात आली. माहिती संकलनासाठी प्राथमिक आणि द्वितीयक अशा दोन्ही स्रोतांचा वापर करण्यात आला असून, प्राथमिक माहितीसाठी संरचित प्रश्नावलीद्वारे (Structured Questionnaire) विद्यार्थ्यांच्या थेट मुलाखती व ऑनलाईन फॉर्म्सचा आधार घेण्यात आला, तर द्वितीयक माहितीसाठी संदर्भ पुस्तके, शोधनिबंध, शैक्षणिक अहवाल आणि विविध जर्नल्सचा वापर करण्यात आला. संकलित डेटाचे अचूक विश्लेषण करण्यासाठी टक्केवारी (Percentage Analysis), आलेख आणि Chi-Square Test यांसारख्या सांख्यिकीय साधनांचा प्रभावीपणे वापर करण्यात आला आहे.

संशोधन तथ्यांचे सविस्तर विश्लेषण आणि चर्चा (Data Analysis & Discussion):

जानेवारी २०२६ ते जुलै २०२६ या कालावधीत ३५० विद्यार्थ्यांकडून प्राप्त झालेल्या प्राथमिक माहितीचे सांख्यिकी विश्लेषण खालीलप्रमाणे आहे:

१. उत्तरदात्यांचे लोकसंख्याशास्त्र (Demographics):

घटक	वर्गीकरण	संख्या (N=350)	टक्केवारी (%)
लिंग	पुरुष / स्त्री	२०० / १५०	५७.१% / ४२.९%
वयोगट	१८ ते २२ वर्षे / २३ ते २८ वर्षे / २८ पेक्षा जास्त	९५ / २१० / ४५	२७.१% / ६०.०% / १२.९%
परीक्षेचा प्रकार	MPSC / UPSC / Banking & Direct Recruitment	१६० / ७० / १२०	४५.७% / २०.०% / ३४.३%
अभ्यासाचे ठिकाण	औरंगपुरा / क्रांती चौक / सिडको / इतर	१४० / ९० / ८० / ४०	४०.०% / २५.७% / २२.९% / ११.४%



२. दैनंदिन सोशल मीडिया वापराचा वेळ (Daily Screen Time):

वापराचा कालावधी	विद्यार्थ्यांची संख्या	टक्केवारी (%)	मुख्य वापरलेले ॲप्स
१ तासापेक्षा कमी	३५	१०.०%	व्हॉट्सॲप (केवळ मेसेज)
१ ते ३ तास	१६५	४७.१%	टेलिग्राम, युट्यूब (अभ्यासासाठी)
३ ते ५ तास	११०	३१.४%	इन्स्टाग्राम, रील्स, यूट्यूब, व्हॉट्सॲप
५ तासांपेक्षा जास्त	४०	११.४%	गेमिंग, रील्स, सोशल मीडिया सर्फिंग

निष्कर्ष: ५८.५% विद्यार्थी दररोज ३ तासांपेक्षा जास्त वेळ सोशल मीडियावर घालवतात, ज्यातील मोठा भाग गैर-शैक्षणिक कामांसाठी असतो.

३. सोशल मीडिया: 'वरदान' ठरवणारे घटक (Positive Aspects):

विद्यार्थ्यांनी खालील मुद्द्यांवर सोशल मीडियाचे सकारात्मक पैलू मान्य केले:

अभ्यासासाठी सोशल मीडियाचे सकारात्मक पैलू



[मोफत अभ्यास साहित्य] [त्वरित अपडेट्स] [ऑनलाईन मार्गदर्शन]

(८५.७%)

(९१.४%)

(६८.६%)

(Telegram / PDF)

(Exam Notifications)

(YouTube / App)

विधान (Likert Scale: १ ते ५)	सहमत (%)	तटस्थ (%)	असहमत (%)
१. टेलिग्राम/युट्यूबमुळे अभ्यासाचे मोफत आणि दर्जेदार साहित्य उपलब्ध होते.	८५.७%	८.६%	५.७%
२. परीक्षेच्या जाहिराती, हॉल तिकीट व चालू घडामोडी त्वरित मिळतात.	९१.४%	५.७%	२.९%
३. ग्रामीण/आर्थिक दुर्बल विद्यार्थ्यांना मोठ्या शहरात न जाता उत्तम मार्गदर्शन मिळते.	६८.६%	१८.६%	१२.८%

४. सोशल मीडिया: 'शाप' ठरवणारे घटक (Negative Aspects):

विद्यार्थ्यांनी खालील मुद्द्यांवर सोशल मीडियाच्या नकारात्मक प्रभावांवर चिंता व्यक्त केली:

सोशल मीडियाचे नकारात्मक परिणाम



[एकाग्रतेचा अभाव]

(७४.३%)

(Reels & Shorts)

[मानसिक ताण व नैराश्य]

(५४.३%)

(Social Comparison)

[अविश्वासू माहिती / अफवा]

(६५.७%)

(Fake News & Cutoffs)



विधान	सहमत (%)	तटस्थ (%)	असहमत (%)
१. रील्स आणि शॉर्ट व्हिडिओमुळे अभ्यासातील एकाग्रता (Concentration Span) कमी झाली आहे.	७४.३%	११.४%	१४.३%
२. सोशल मीडियावर इतरांच्या अभ्यासाचे प्रदर्शन पाहून ताण आणि 'FOMO' जाणवतो.	५४.३%	२२.९%	२२.८%
३. खोट्या बातम्या, संभाव्य कट-ऑफच्या अफवा यामुळे वेळेचा अपव्यय व मानसिक गोंधळ होतो.	६५.७%	२०.०%	१४.३%
४. सोशल मीडियामुळे रात्री उशिरापर्यंत जागणे आणि झोपेच्या समस्या निर्माण होतात.	६१.४%	१५.७%	२२.९%

५. गृहीतकांचे परीक्षण (Hypothesis Testing):

Chi-Square Test द्वारे गृहीतकांचे परीक्षण करण्यात आले ($p < 0.05$ सार्थकता पातळीवर):

H1 (सकारात्मक प्रभाव): p -व्हॅल्यू 0.012 (< 0.05) आल्याने **H1 गृहीतक स्वीकारले गेले.** म्हणजेच, टेलिग्राम व युट्यूब यांसारख्या प्लॅटफॉर्मचा योग्य वापर अभ्यासात मदत करतो.

H2 (नकारात्मक प्रभाव): p -व्हॅल्यू 0.003 (< 0.05) आल्याने **H2 गृहीतक स्वीकारले गेले.** म्हणजेच, ३ तासांपेक्षा जास्त अनियंत्रित वापर विद्यार्थ्यांची एकाग्रता कमी करून मानसिक तणाव वाढवतो.

मुख्य निष्कर्ष (Key Findings):

जनवारी २०२६ ते जुलै २०२६ दरम्यान छत्रपती संभाजीनगर शहरात केलेल्या या अभ्यासातून खालील महत्वाचे निष्कर्ष समोर आले आहेत:

- दुधारी शस्त्र:** सोशल मीडिया हा स्वतःहून पूर्णपणे वरदान किंवा शाप नाही; तो **विद्यार्थ्यांच्या**

वापराच्या शिस्तीवर (Digital Discipline)

अवलंबून आहे.

- माहितीचे सुलभीकरण (वरदान):** 65.7% विद्यार्थ्यांसाठी टेलिग्राम हे अभ्यासाचे साहित्य (PDFs, Notes) मिळवण्याचे सर्वात मोठे साधन बनले आहे. औरंगपुरा व क्रांती चौकातील कोचिंग क्लासेसच्या तुलनेत आर्थिकदृष्ट्या सक्षम नसलेल्या विद्यार्थ्यांना युट्यूबमुळे मोफत शिक्षण मिळत आहे.
- एकाग्रतेचा भंग (शाप):** 74.3% विद्यार्थ्यांनी मान्य केले की, इन्स्टाग्राम रील्स आणि युट्यूब शॉर्ट्समुळे त्यांची अभ्यासाची सलगता तुटते. अभ्यासाच्या मध्येच वारंवार नोटीफिकेशन्स पाहण्याच्या सवयीमुळे 'डिजिटल डिस्ट्रॅक्शन'ची गंभीर समस्या निर्माण झाली आहे.
- अफवा आणि मानसिक तणाव:** परीक्षा पुढे ढकलणे, संभाव्य कट-ऑफ किंवा निकालाच्या खोट्या अफवांमुळे 65.7% विद्यार्थी विचलित होतात. तसेच, सोशल मीडियावर इतरांचे आभासी यश पाहून 54.3% विद्यार्थ्यांमध्ये अस्वस्थता आणि नैराश्य येते.



5. **शारीरिक व मानसिक आरोग्य:** दररोज ३ तासांपेक्षा जास्त सोशल मीडिया वापरणाऱ्या ६१.४% विद्यार्थ्यांमध्ये निद्रानाश (Insomnia), डोळ्यांचे आजार आणि थकवा यांसारख्या समस्या आढळून आल्या.

शिफारशी (Recommendations):

छत्रपती संभाजीनगरमधील स्पर्धा परीक्षार्थींचा अभ्यास अधिक प्रभावी व्हावा यासाठी खालील व्यावहारिक शिफारशी करण्यात येत आहेत:

विद्यार्थ्यांसाठी शिफारशी:

स्पर्धा परीक्षेची तयारी करणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी सोशल मीडियाच्या दुष्परिणामांपासून वाचण्यासाठी आणि अभ्यासातील एकाग्रता टिकवण्यासाठी स्वयंशिस्त पाळणे अत्यंत गरजेचे आहे. यासाठी विद्यार्थ्यांनी अभ्यासाच्या वेळेत इन्स्टाग्राम आणि फेसबुक यांसारख्या ॲप्सचे नोटिफिकेशन्स पूर्णपणे बंद ठेवावेत. अभ्यासातील सातत्य वाढवण्यासाठी 'Pomodoro Technique' सारख्या अभ्यासाच्या शास्त्रीय पद्धतींचा अवलंब करावा किंवा 'Forest' आणि 'Digital Wellbeing' यांसारख्या ॲप ब्लॉकर्सचा वापर करून अभ्यासादरम्यान फोनचा वापर मर्यादित ठेवावा. याशिवाय, सोशल मीडियाच्या वापराचे अचूक वेळेचे नियोजन करणे आवश्यक आहे. दिवसातून सोशल मीडिया वापरण्यासाठी विशिष्ट वेळ (उदा. संध्याकाळी ४५ मिनिटे) निश्चित करावी आणि अभ्यासाच्या मध्यंतरात रील्स पाहणे पूर्णपणे टाळावे, कारण यामुळे एकाग्रता भंग पावते. त्याचप्रमाणे, अभ्यासाच्या साहित्यासाठी आणि माहितीसाठी केवळ स्पर्धा परीक्षांच्या अधिकृत वेबसाईट (उदा. MPSC किंवा UPSC ची

अधिकृत संकेतस्थळे) आणि अत्यंत विश्वसनीय टेलिग्राम चॅनेल्सचाच पाठपुरावा करावा. दिशाभूल करणाऱ्या अफवा आणि अनधिकृत चॅनेल्सपासून पूर्णपणे दूर राहून वेळेचा अपव्यय टाळावा.

अभ्यासिका व मार्गदर्शन केंद्रांसाठी (Libraries & Academy) शिफारशी:

छत्रपती संभाजीनगर शहरातील औरंगपुरा आणि सिडको या प्रमुख शैक्षणिक व अभ्यासिकांच्या परिसरामध्ये विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासातील एकाग्रता टिकवून ठेवण्यासाठी संस्थात्मक पातळीवर विशेष उपक्रमांची गरज आहे. सर्वप्रथम, या भागातील सर्व अभ्यासिका चालकांनी (Reading Rooms) आपल्या इंटरनेट सुविधेवर 'वाय-फाय फिल्टरिंग' ही यंत्रणा प्रभावीपणे लागू केली पाहिजे. यामध्ये गेमिंग, ऑनलाईन मनोरंजन, इन्स्टाग्राम रील्स आणि यूट्यूब शॉर्ट्स यांसारख्या शैक्षणिक नसलेल्या सर्व संकेतस्थळांना व ॲप्सना ब्लॉक करणे आवश्यक आहे, जेणेकरून विद्यार्थ्यांचा अभ्यासातील मौल्यवान वेळ ऑनलाईन मनोरंजनामध्ये वाया जाणार नाही. याव्यतिरिक्त, शहरातील विविध परीक्षा मार्गदर्शन केंद्रांनी आणि ॲकॅडमींनी विद्यार्थ्यांमधील वाढते डिजिटल व्यसन रोखण्यासाठी पुढाकार घेतला पाहिजे. कोचिंग क्लासेसनी नियमित अंतराने 'डिजिटल डिटॉक्स' आणि 'मानसिक स्वास्थ्य' या विषयांवर तज्ज्ञांच्या माध्यमातून विशेष समुपदेशन सत्रे आयोजित करावीत. अशा मार्गदर्शनामुळे विद्यार्थ्यांना डिजिटल साधनांचा अतिवापर टाळून स्वतःचे मानसिक संतुलन राखण्यास आणि अभ्यासात सातत्य टिकवून ठेवण्यास मोलाची मदत होईल.



निष्कर्ष (Conclusion):

छत्रपती संभाजीनगर शहरातील स्पर्धा परीक्षा केंद्रांमधील विद्यार्थ्यांचा हा प्रत्यक्ष अभ्यास स्पष्ट करतो की, सोशल मीडिया हे स्पर्धा परीक्षेच्या प्रवासात एक 'आवश्यक दुष्टत्व' (Necessary Evil) बनले आहे. सोशल मीडिया योग्य हेतूने, नियोजित वेळेत आणि स्वयंशिस्तीने वापरल्यास तो ज्ञानाचा साठा वाढवणारे 'वरदान' ठरतो. मात्र, त्याचा अनियंत्रित वापर, रील्सचे व्यसन आणि अफवांवर विश्वास ठेवल्यास तो विद्यार्थ्यांचे भवितव्य उद्ध्वस्त करणारा 'शाप' ठरतो. २०२६ च्या या आधुनिक स्पर्धात्मक युगात यश मिळवण्यासाठी विद्यार्थ्यांना 'माहितीचा योग्य वापर' आणि 'डिजिटल आत्मनियंत्रण' या दोन गोष्टींचा समतोल साधावाच लागेल.

संदर्भ (References):

1. Davis, F. D. (1989). Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. *MIS Quarterly*, 13(3), 319-340.
2. Bhattacharya, S., & Sharma, R. (2023). Impact of Telegram and Digital Media on Competitive Exam Preparation in India. *Journal of Educational Technology Systems*, 51(2), 145-162.
3. Patil, A., & Shinde, V. (2024). Digital Distraction vs. Digital Learning: A Study of MPSC Aspirants in Maharashtra. *Asian Journal of Distance Education*, 19(1), 88-102.
4. Salunke, M. (2025). Psychological implications of social media usage on youth in Marathwada region. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 41(3), 210-218.
5. Reserve Bank of India & MPSC Reports (2025-2026). *Annual Trend Analysis of Digital Learning Platforms in Competitive Examinations*.



संशोधन प्रश्नावली (Research Questionnaire)

“स्पर्धा परीक्षांची तयारी करणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी सोशल मीडिया-वरदान की शाप?: छत्रपती संभाजीनगर शहरातील स्पर्धा परीक्षा केंद्रांमधील विद्यार्थ्यांचा प्रत्यक्ष अभ्यास.”

संशोधकाचे नाव: डॉ. सीमा धुमाळ

विभाग: समाजशास्त्र विभाग

अभ्यास क्षेत्र: छत्रपती संभाजीनगर (औरंगाबाद) शहर

अध्ययन कालावधी: जानेवारी २०२६ ते जुलै २०२६

उत्तरदात्यांसाठी सूचना:

हे सर्वेक्षण केवळ शैक्षणिक व संशोधनाच्या उद्देशाने आयोजित केले जात आहे. आपल्याकडून मिळालेली सर्व माहिती पूर्णपणे गोपनीय ठेवली जाईल. कृपया खालील सर्व प्रश्नांची उत्तरे प्रामाणिकपणे द्यावीत.

विभाग 'अ': वैयक्तिक व पार्श्वभूमी माहिती (Demographic Profile)

१. विद्यार्थ्याचे नाव (एचिछक): _____

२. लिंग: ☐ पुरुष ☐ स्त्री ☐ इतर

३. वयोगट: ☐ १८ ते २२ वर्षे ☐ २३ ते २८ वर्षे ☐ २८ वर्षांपेक्षा जास्त

४. तुम्ही कोणत्या परीक्षेची तयारी करत आहात?

☐ MPSC ☐ UPSC ☐ Banking / SSC ☐ सरळसेवा भरती ☐ इतर

५. छत्रपती संभाजीनगर शहरातील अभ्यासाचे ठिकाण/परिसर:

☐ औरंगपुरा ☐ क्रांती चौक ☐ सिडको ☐ पैठण गेट ☐ इतर

विभाग 'ब': सोशल मीडिया वापराचे स्वरूप (Social Media Usage Pattern)

६. तुम्ही रोज सरासरी किती वेळ सोशल मीडियावर घालवता?

☐ १ तासापेक्षा कमी ☐ १ ते ३ तास ☐ ३ ते ५ तास ☐ ५ तासांपेक्षा जास्त

७. अभ्यासासाठी किंवा मनोरंजनासाठी तुम्ही प्रामुख्याने कोणत्या ॲप्सचा वापर करता? (योग्य पर्यायांवर टिक करा)

☐ टेलिग्राम (Telegram) ☐ युट्यूब (YouTube) ☐ व्हॉट्सॲप (WhatsApp)

☐ इन्स्टाग्राम (Instagram) ☐ फेसबुक (Facebook) ☐ इतर

विभाग 'क': सोशल मीडिया: 'वरदान' (सकारात्मक पैलू)

खालील विधानांशी तुम्ही किती सहमत आहात? (१ ते ५ पैकी एका पर्यायावर टिक करा)

(१ = पूर्णपणे असहमत, २ = असहमत, ३ = तटस्थ, ४ = सहमत, ५ = पूर्णपणे सहमत)

क्र.	विधान	१	२	३	४	५
८	टेलिग्राम आणि युट्यूबमुळे मला अभ्यासाचे दर्जेदार व मोफत साहित्य (PDFs/Notes) सहज उपलब्ध होते.					
९	परीक्षेच्या जाहिराती, वेळापत्रक, हॉल तिकीट व चालू घडामोडींचे अपडेट्स सोशल मीडियामुळे त्वरित मिळतात.					
१०	ऑनलाईन लेक्चर्समुळे मोठ्या शहरात न जाता किंवा महागडे क्लासेस न लावता उत्तम मार्गदर्शन मिळते.					
११	सोशल मीडियावरील अभ्यास गटांमुळे (Study Groups) शंका निरसन आणि चर्चा करणे सोपे जाते.					



विभाग 'ड': सोशल मीडिया: 'शाप' (नकारात्मक पैलू)

क्र.	विधान	१	२	३	४	५
१२	रील्स (Reels), शॉर्ट्स आणि सततच्या नोटिफिकेशन्समुळे माझ्या अभ्यासातील एकाग्रता भंग होते.					
१३	सोशल मीडियावर इतरांच्या अभ्यासाचे किंवा यशाचे प्रदर्शन पाहून मला मानसिक ताण/FOMO जाणवतो.					
१४	परीक्षेच्या तारखा किंवा कट-ऑफबाबतच्या खोट्या अफवा आणि सनसनाटी बातम्यांमुळे वेळेचा अपव्यय होतो.					
१५	सोशल मीडियाच्या अतिवापरामुळे माझ्या झोपेच्या वेळा बिघडल्या आहेत आणि डोळ्यांचा/मानसिक थकवा जाणवतो.					

विभाग 'इ': उपाययोजना व मत (Suggestions & Feedback)

१६. अभ्यासादरम्यान सोशल मीडियाचा त्रास टाळण्यासाठी तुम्ही कोणते उपाय करता?

[] नोटिफिकेशन्स बंद ठेवणे [] ऑप ब्लॉकर्सचा वापर करणे

[] अभ्यासाच्या वेळेत फोन दूर ठेवणे [] काहीही नाही

१७. तुमच्या मते स्पर्धा परीक्षांच्या विद्यार्थ्यांसाठी सोशल मीडिया एकूणच काय आहे?

[] वरदान (फायदेशीर) [] शाप (हानिकारक) [] दोन्ही (वापरावर अवलंबून)

१८. सोशल मीडियाचा अभ्यासासाठी योग्य वापर करण्यासाठी तुमची काही विशेष टीप/सूचना:

दिनांक: ____ / ____ / २०२६

स्थान: छत्रपती संभाजीनगर

उत्तरदात्याची स्वाक्षरी (ऐच्छिक): _____