

सोशल मीडियामुळे युवक-युवतींमध्ये निर्माण होणारे व्यसन आणि त्याचे परिणाम (अध्ययन क्षेत्र : जळगाव जिल्ह्यातील महाविद्यालये)

स्वप्नील जयसिंग वाघ
संशोधक विद्यार्थी

प्रा. डॉ. उत्तम जकोजी सोनकांबळे
मार्गदर्शक

भगिनी मंडळ संचलित समाजकार्य महाविद्यालय चोपडा

गोषवारा –

आजच्या डिजिटल युगात सोशल मीडिया हे युवक-युवतींच्या जीवनातील अत्यंत प्रभावी आणि सर्वव्यापी माध्यम बनले आहे. जळगाव जिल्ह्यातील महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये सोशल मीडियाचा वापर केवळ संवादापुरता मर्यादित न राहता त्यांच्या दैनंदिन जीवनशैलीचा एक महत्त्वाचा घटक बनला आहे. स्मार्टफोन आणि स्वस्त इंटरनेटच्या सहज उपलब्धतेमुळे विद्यार्थी सतत ऑनलाईन राहण्याकडे झुकलेले दिसतात. या पार्श्वभूमीवर सोशल मीडियाचा वाढता वापर हा केवळ तांत्रिक बदल नसून सामाजिक आणि मानसिक परिवर्तन घडवणारी प्रक्रिया आहे. परिणामी, या वापराचे व्यसनात रूपांतर होण्याची प्रवृत्ती वाढत असून ही समस्या वैयक्तिक मर्यादेपलीकडे जाऊन सामाजिक व शैक्षणिक पातळीवर गंभीर स्वरूप धारण करत आहे. सोशल मीडिया वापराचा विद्यार्थ्यांच्या जीवनावर द्विमुख परिणाम स्पष्टपणे दिसून येतो. सकारात्मक दृष्टीने पाहता, सोशल मीडिया विद्यार्थ्यांना माहिती, ज्ञान, संवाद आणि जागतिक घडामोडींशी जोडून ठेवतो. ऑनलाईन शैक्षणिक साधने, डिजिटल गट आणि माहितीचे जलद आदानप्रदान यामुळे विद्यार्थ्यांची बौद्धिक क्षितिजे विस्तारतात. मात्र, या सुविधेचा अतिरेक झाल्यास त्याचे दुष्परिणाम प्रकर्षाने जाणवतात. सतत सोशल मीडियावर गुंतून राहण्यामुळे विद्यार्थ्यांची एकाग्रता कमी होते, अभ्यासाकडे दुर्लक्ष होते आणि वेळेचे व्यवस्थापन बिघडते. तसेच इतरांशी तुलना, 'लाईक्स' व 'कॉमेंट्स' यांवर अवलंबित्व यामुळे मानसिक ताण, नैराश्य आणि असमाधान निर्माण होऊ शकते. यामुळे सामाजिक नातेसंबंधांमध्ये दुरावा निर्माण होऊन आभासी जगावर अधिक अवलंबित्व वाढते.

विश्लेषणात्मक दृष्टिकोनातून पाहता, सोशल मीडिया व्यसन हे एक बहुआयामी स्वरूपाचे आहे. त्यामध्ये तांत्रिक, मानसिक, सामाजिक आणि सांस्कृतिक घटकांचा एकत्रित प्रभाव दिसून येतो. जळगाव जिल्ह्याच्या संदर्भात विद्यार्थ्यांमध्ये वाढलेला शैक्षणिक दबाव, स्पर्धात्मक वातावरण, तसेच मनोरंजनाच्या मर्यादित साधनांमुळे सोशल मीडियाचा वापर अधिक प्रमाणात वाढतो. या संशोधनात या सर्व घटकांचा विचार करून सोशल मीडिया व्यसनाचे कारण, स्वरूप आणि परिणाम यांचे सखोल विश्लेषण करण्यात आले आहे. यासोबतच, संतुलित आणि सजग वापराद्वारे या समस्येवर कशा प्रकारे नियंत्रण ठेवता येईल याबाबत उपाययोजना सुचवण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे. त्यामुळे हा अभ्यास केवळ समस्या मांडणारा नसून त्यावर उपाय सुचवणारा आणि जागरूकता निर्माण करणारा ठरतो.

प्रस्तावना

सोशल मीडिया ही आधुनिक तंत्रज्ञानाची एक महत्त्वपूर्ण देणगी असून ती आजच्या युवक-युवतींच्या जीवनात अत्यंत वेगाने रूजली आहे. स्मार्टफोन आणि स्वस्त इंटरनेटच्या सहज उपलब्धतेमुळे महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये सोशल मीडियाचा वापर झपाट्याने वाढला आहे. जळगाव जिल्ह्यातील ग्रामीण तसेच शहरी भागांमध्येही हा प्रभाव स्पष्टपणे दिसून येतो. पूर्वी संवादासाठी प्रत्यक्ष भेटीगाठींवर अवलंबून असलेले विद्यार्थी आज डिजिटल माध्यमांवर अधिक अवलंबून झाले आहेत. त्यामुळे त्यांच्या जीवनशैलीत, विचारसरणीत आणि वर्तनात लक्षणीय बदल घडून आले आहेत.

सोशल मीडिया विद्यार्थ्यांना माहिती, शिक्षण आणि संवादाच्या अनेक नवीन संधी उपलब्ध करून देते. विविध शैक्षणिक प्लॅटफॉर्म, ऑनलाईन व्हिडिओ, डिजिटल गट आणि माहितीचे जलद आदानप्रदान यामुळे विद्यार्थ्यांचे ज्ञानक्षेत्र विस्तारले आहे. तसेच, सोशल मीडिया विद्यार्थ्यांना आपले विचार व्यक्त करण्याचे, नवीन कौशल्ये शिकण्याचे आणि जागतिक घडामोडींशी जोडून राहण्याचे व्यासपीठ उपलब्ध करून देतो. तथापि, या सुविधेचा अति वापर झाल्यास तो व्यसनात रूपांतरित होतो, ही एक गंभीर बाब आहे. विद्यार्थ्यांमध्ये सतत ऑनलाईन राहण्याची सवय निर्माण होऊन त्यांच्या दैनंदिन जीवनातील संतुलन बिघडते. विश्लेषणात्मक दृष्टिकोनातून पाहता, सोशल मीडिया व्यसन हे केवळ तांत्रिक सुविधांमुळे निर्माण होत नाही, तर त्यामागे मानसिक, सामाजिक आणि पर्यावरणीय घटकांचा एकत्रित प्रभाव असतो. विद्यार्थ्यांमध्ये मान्यता मिळवण्याची गरज, एकाकीपणा, ताणतणाव आणि स्पर्धात्मक वातावरण यामुळे ते सोशल मीडियाकडे अधिक आकर्षित होतात. मित्रपरिवाराचा दबाव आणि 'लाईक्स' व 'कॉमेंट्स' यांवर

आधारित मान्यता मिळवण्याची प्रवृत्ती यामुळे व्यसन अधिक दृढ होते. त्यामुळे सोशल मीडिया वापर हा केवळ सवय न राहता मानसिक अवलंबित्वात परिवर्तित होतो.

जळगाव जिल्ह्याच्या संदर्भात विचार केल्यास, येथे इंटरनेटचा वाढता प्रसार, शैक्षणिक स्पर्धा आणि बदलती जीवनशैली यांचा विद्यार्थ्यांवर मोठा प्रभाव पडतो. ग्रामीण भागातही स्मार्टफोनचा प्रसार झाल्यामुळे डिजिटल माध्यमांचा वापर वाढला आहे. परिणामी, विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासाच्या पद्धतीत, आरोग्याच्या सवयींमध्ये आणि सामाजिक नातेसंबंधांमध्ये बदल घडून येतो. काही वेळा या बदलांचे परिणाम सकारात्मक असले तरी अनेक प्रसंगी ते नकारात्मक स्वरूप धारण करतात.

याशिवाय, सोशल मीडिया वापर आणि विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक कार्यक्षमतेमधील संबंध लक्षात घेणे महत्त्वाचे ठरते. वेळेचे योग्य नियोजन न झाल्यास अभ्यासावर परिणाम होतो, एकाग्रता कमी होते आणि विद्यार्थ्यांचा शैक्षणिक दर्जा घसरतो. त्याचबरोबर मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणामही तितकाच गंभीर आहे, कारण सोशल मीडियामुळे तुलना, असमाधान आणि ताण वाढतो.

या सर्व पार्श्वभूमीवर, सोशल मीडिया व्यसनाचे कारण, स्वरूप आणि परिणाम यांचे सखोल विश्लेषण करणे अत्यंत आवश्यक आहे. तसेच, या समस्येवर प्रभावी उपाय शोधणे आणि विद्यार्थ्यांमध्ये संतुलित वापराची जाणीव निर्माण करणे ही काळाची गरज आहे. त्यामुळे हा अभ्यास केवळ परिस्थितीचे वर्णन करणारा नसून, समस्येचे विश्लेषण करून त्यावर उपाय सुचवणारा आहे.

संशोधनाची उद्दिष्टे

1. सोशल मीडिया वापराचे स्वरूप आणि पातळी विश्लेषित करणे.
2. व्यसन निर्माण होण्यामागील कारणांचा अभ्यास करणे.
3. व्यसनाचे शैक्षणिक, मानसिक व सामाजिक परिणाम विश्लेषित करणे.
4. संतुलित वापरासाठी उपाय सुचवणे.

विषय विवेचन

१. सोशल मीडिया व्यसन : संकल्पना आणि स्वरूप

सोशल मीडिया व्यसन म्हणजे व्यक्तीने सोशल मीडियाच्या वापरावर नियंत्रण गमावणे आणि सतत त्याच्याशी जोडून राहण्याची तीव्र मानसिक गरज निर्माण होणे होय. हे व्यसन केवळ वेळेचा अति वापर नसून एक प्रकारचे मानसिक अवलंबित्व (psychological dependency) आहे, ज्यामध्ये व्यक्ती स्वतःहून सोशल मीडिया वापर कमी करू शकत नाही. विशेषतः महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये ही प्रवृत्ती अधिक दिसून येते, कारण हा वयोगट भावनिकदृष्ट्या संवेदनशील आणि सामाजिक मान्यतेकडे आकर्षित होणारा असतो.

या व्यसनाच्या स्वरूपाचे विश्लेषण करताना “reward system” (पुरस्कार प्रणाली) हा महत्त्वाचा घटक ठरतो. सोशल मीडियावर मिळणारे “लाईक्स”, “कॉमेंट्स” आणि “शेअर्स” हे विद्यार्थ्यांना तात्पुरता आनंद (instant gratification) देतात. यामुळे मेंदूमध्ये डोपामिनसारख्या रसायनांचे स्रवण होते, ज्यामुळे पुन्हा पुन्हा सोशल मीडिया वापरण्याची इच्छा निर्माण होते. ही प्रक्रिया सवयीपासून व्यसनापर्यंत पोहोचते. परिणामी, विद्यार्थी सतत मोबाईल तपासणे, नोटिफिकेशन पाहणे आणि ऑनलाईन राहणे याकडे आकर्षित होतात.

सोशल मीडिया व्यसनाचे स्वरूप बहुआयामी आहे. यात **वर्तनात्मक (behavioral)**, **मानसिक (psychological)** आणि **सामाजिक (social)** असे तीन प्रमुख स्तर दिसून येतात. वर्तनात्मक स्तरावर विद्यार्थ्यांचा स्क्रीन टाइम वाढतो आणि वेळेचे व्यवस्थापन बिघडते. मानसिक स्तरावर त्यांच्यात अस्वस्थता, चिडचिड आणि अवलंबित्व निर्माण होते. सामाजिक स्तरावर प्रत्यक्ष संवाद कमी होऊन आभासी नातेसंबंधांना अधिक महत्त्व दिले जाते. याशिवाय, सोशल मीडिया व्यसनामध्ये “Fear of Missing Out (FOMO)” हा घटकही महत्त्वाचा ठरतो. इतर काय करत आहेत, कोणत्या नवीन गोष्टी घडत आहेत याची सतत माहिती ठेवण्याची इच्छा विद्यार्थ्यांना सतत ऑनलाईन ठेवते. त्यामुळे ते सोशल मीडिया वापर कमी करण्याऐवजी अधिक वेळ त्यावर घालवतात. एकूणच, सोशल मीडिया व्यसन हे केवळ तांत्रिक वापराचे परिणाम नसून मानसिक आणि सामाजिक घटकांशी संबंधित एक गुंतागुंतीची प्रक्रिया आहे. त्यामुळे या व्यसनाचे स्वरूप समजून घेणे आणि त्यावर योग्य नियंत्रण ठेवणे अत्यंत आवश्यक आहे.

२. व्यसनाची कारणे : बहुआयामी विश्लेषण

सोशल मीडिया व्यसन हे एकाच घटकामुळे निर्माण होत नाही, तर विविध तांत्रिक, मानसिक, सामाजिक आणि परिस्थितीजन्य घटकांच्या एकत्रित प्रभावामुळे विकसित होते. जळगाव जिल्ह्यातील महाविद्यालयीन युवक-युवतींच्या संदर्भात या कारणांचा अभ्यास केल्यास व्यसनाची मुळे अधिक स्पष्टपणे समजून येतात.

तांत्रिक कारणे या प्रक्रियेतील मूलभूत घटक मानली जातात. स्वस्त इंटरनेट सेवा, 4G/5G नेटवर्कचा विस्तार आणि कमी किमतीत उपलब्ध असलेले स्मार्टफोन यामुळे प्रत्येक विद्यार्थ्यांच्या हातात इंटरनेट पोहोचले आहे. सोशल मीडिया ॲप्सचे आकर्षक डिझाइन, सतत येणाऱ्या नोटिफिकेशन्स आणि अल्गोरिदमवर आधारित सामग्री (content) यामुळे वापरकर्त्यांना अधिक वेळ प्लॅटफॉर्मवर ठेवण्याची रचना केली जाते. त्यामुळे विद्यार्थ्यांचा स्क्रीन टाइम वाढतो आणि हळूहळू व्यसनाची सवय निर्माण होते.

मानसिक कारणे हे सोशल मीडिया व्यसनाचे सर्वात महत्त्वाचे घटक आहेत. अनेक विद्यार्थ्यांमध्ये एकाकीपणा, ताणतणाव आणि भावनिक असुरक्षितता आढळते. अशा परिस्थितीत सोशल मीडिया त्यांना एक आभासी आधार देतो. “लाईक्स” आणि “कॉमेंट्स” यांद्वारे मिळणारी मान्यता (validation) विद्यार्थ्यांच्या आत्मसन्मानाशी जोडली जाते. त्यामुळे त्यांना सतत ऑनलाईन राहण्याची गरज वाटते. याशिवाय, “Fear of Missing Out (FOMO)” मुळे विद्यार्थी इतरांच्या जीवनाशी सतत तुलना करतात, ज्यामुळे सोशल मीडियावर अवलंबित्व वाढते.

सामाजिक कारणे देखील तितकीच महत्त्वाची आहेत. मित्रपरिवाराचा प्रभाव (peer pressure) हा विद्यार्थ्यांच्या वर्तनावर मोठ्या प्रमाणावर परिणाम करतो. जर मित्र सतत सोशल मीडियावर सक्रिय असतील, तर इतर विद्यार्थ्यांनाही त्याच पद्धतीने वागण्याची प्रवृत्ती निर्माण होते. तसेच, सामाजिक स्वीकार (social acceptance) मिळवण्यासाठी विद्यार्थी सोशल मीडियावर अधिक सक्रिय राहण्याचा प्रयत्न करतात.

परिस्थितीजन्य कारणे विशेषतः कोविड-19 नंतर अधिक प्रभावी ठरली आहेत. ऑनलाईन शिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांचा स्क्रीन टाइम मोठ्या प्रमाणावर वाढला. अभ्यासासाठी वापरले जाणारे इंटरनेट हळूहळू मनोरंजन आणि सोशल मीडियाकडे वळले. जळगाव जिल्ह्यासारख्या भागात, जिथे मैदानी किंवा सांस्कृतिक पर्याय मर्यादित असू शकतात, तेथे विद्यार्थी सोशल मीडियावर अधिक वेळ घालवतात. या सर्व कारणांचा एकत्रित विचार केल्यास असे स्पष्ट होते की सोशल मीडिया व्यसन हे एक बहुआयामी (multifactorial) स्वरूपाचे आहे. त्यामुळे या समस्येवर उपाय शोधताना केवळ तांत्रिक नियंत्रण न ठेवता मानसिक, सामाजिक आणि शैक्षणिक पातळीवरही उपाययोजना करणे आवश्यक आहे.

३. शैक्षणिक परिणाम : कारण-परिणाम संबंध

सोशल मीडियाच्या वाढत्या वापराचा महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक जीवनावर थेट आणि अप्रत्यक्ष असा परिणाम दिसून येतो. विश्लेषणात्मक दृष्टिकोनातून पाहता, सोशल मीडिया वापर आणि शैक्षणिक कामगिरी यांच्यात स्पष्ट **कारण-परिणाम संबंध** आढळतो. जेव्हा विद्यार्थ्यांचा सोशल मीडियावर घालवलेला वेळ वाढतो, तेव्हा अभ्यासासाठी उपलब्ध असलेला वेळ आपोआप कमी होतो. हा वेळेतील बदल विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक प्रक्रियेवर परिणाम घडवतो. या प्रक्रियेचा साखळी स्वरूपात विचार केल्यास पुढील संबंध स्पष्ट होतो: **सोशल मीडिया वापर वाढतो → अभ्यासासाठी वेळ कमी होतो → वेळेचे व्यवस्थापन बिघडते → एकाग्रता कमी होते → शैक्षणिक निकाल घसरतो.**

प्रथम, विद्यार्थ्यांचा मोठा वेळ सोशल मीडिया, व्हिडिओ, रील्स आणि चॅटिंगमध्ये खर्च होतो. त्यामुळे नियोजित अभ्यास वेळ कमी होतो किंवा अभ्यास पुढे ढकलण्याची (procrastination) सवय निर्माण होते. दुसरे म्हणजे, वेळेचे योग्य नियोजन न झाल्यामुळे विद्यार्थ्यांना अभ्यासासाठी आवश्यक सातत्य (consistency) राखता येत नाही. तिसरे, सतत नोटिफिकेशन्स आणि डिजिटल विचलन (distractions) यामुळे विद्यार्थ्यांची एकाग्रता कमी होते. अभ्यास करताना मोबाईलकडे लक्ष जाणे, वारंवार ॲप्स तपासणे यामुळे मेंदूची लक्ष केंद्रीत करण्याची क्षमता (attention span) कमी होते. याचा थेट परिणाम समज आणि स्मरणशक्तीवर होतो. चौथे, या सर्व प्रक्रियेचा अंतिम परिणाम विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक कामगिरीवर दिसून येतो. परीक्षेतील गुण कमी होणे, अभ्यासात रस कमी होणे आणि शैक्षणिक उद्दिष्टांपासून दूर जाणे या समस्या निर्माण होतात. काही विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वासात घट होऊन शैक्षणिक तणाव वाढतो. तथापि, याच विश्लेषणातून हेही स्पष्ट होते की सोशल मीडियाचा योग्य आणि मर्यादित वापर केल्यास तो शैक्षणिकदृष्ट्या उपयुक्त ठरू शकतो. शैक्षणिक व्हिडिओ, ऑनलाईन नोट्स, चर्चासत्रे (discussion forums) यांचा वापर केल्यास विद्यार्थ्यांच्या ज्ञानवृद्धीस मदत होते. एकूणच, सोशल मीडिया वापर हा विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक यशासाठी अडथळा किंवा साधन दोन्ही ठरू शकतो. त्यामुळे त्याचा वापर कसा आणि किती केला जातो, यावर शैक्षणिक परिणाम अवलंबून असतो.

४. मानसिक व शारीरिक परिणाम : तुलनात्मक विश्लेषण

सोशल मीडियाचा महाविद्यालयीन युवक-युवतींच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यावर द्विमुख परिणाम दिसून येतो. विश्लेषणात्मक दृष्टिकोनातून पाहता, सोशल मीडिया हा एकीकडे ज्ञान, संवाद आणि आत्मविश्वास वाढवणारे साधन ठरतो, तर

दुसरीकडे त्याचा अतिरेक विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यावर गंभीर दुष्परिणाम घडवतो. त्यामुळे या परिणामांचे तुलनात्मक विश्लेषण करणे आवश्यक ठरते.

सकारात्मक परिणामांच्या दृष्टीने, सोशल मीडिया विद्यार्थ्यांना विविध प्रकारची माहिती आणि ज्ञान सहज उपलब्ध करून देतो. शैक्षणिक व्हिडिओ, ऑनलाईन कोर्सेस, चर्चासत्रे आणि प्रेरणादायी सामग्री यामुळे विद्यार्थ्यांचा बौद्धिक विकास होतो. तसेच, सोशल मीडियावर आपले विचार व्यक्त करण्याची संधी मिळाल्यामुळे काही विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास वाढतो. विशेषतः अंतर्मुख (introvert) विद्यार्थ्यांसाठी सोशल मीडिया संवादाचे एक प्रभावी माध्यम ठरते, ज्यामुळे त्यांना स्वतःला व्यक्त करणे सोपे जाते.

परंतु **नकारात्मक परिणामांच्या दृष्टीने**, सोशल मीडियाचा अति वापर विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर अधिक गंभीर परिणाम घडवतो. सतत इतरांशी तुलना करणे, “लाईक्स” आणि “कॉमेंट्स” यांवर अवलंबून राहणे यामुळे ताण, चिंता आणि नैराश्य वाढण्याची शक्यता असते. “Fear of Missing Out (FOMO)” मुळे विद्यार्थ्यांना सतत ऑनलाईन राहण्याची गरज वाटते, ज्यामुळे मानसिक अस्वस्थता वाढते. काही विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास कमी होऊन असमाधान आणि एकाकीपणा निर्माण होतो.

शारीरिक आरोग्याच्या बाबतीतही सोशल मीडियाचा अति वापर हानिकारक ठरतो. दीर्घकाळ स्क्रीनसमोर बसल्यामुळे डोळ्यांचे विकार, मानदुःखी आणि थकवा यांसारख्या समस्या निर्माण होतात. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे झोपेच्या पद्धतीत बिघाड होतो. रात्री उशिरापर्यंत मोबाईल वापरल्यामुळे झोपेचा अभाव निर्माण होतो, ज्याचा थेट परिणाम विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक आणि मानसिक कार्यक्षमतेवर होतो.

तुलनात्मक विश्लेषणातून असे दिसून येते की सोशल मीडियाचे सकारात्मक परिणाम मर्यादित आणि नियंत्रित वापरातच प्रभावी ठरतात, तर नकारात्मक परिणाम प्रामुख्याने अतिवापरामुळे अधिक तीव्र होतात.

सोशल मीडियाचा अति वापर केल्यास त्याचे नकारात्मक परिणाम अधिक प्रभावी ठरतात. त्यामुळे मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य टिकवण्यासाठी सोशल मीडियाचा संतुलित, मर्यादित आणि सजग वापर करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

५. सामाजिक परिणाम : बदलते नातेसंबंध

सोशल मीडियाच्या वाढत्या वापरामुळे महाविद्यालयीन युवक-युवतींच्या सामाजिक जीवनात आणि नातेसंबंधांच्या स्वरूपात लक्षणीय बदल घडून आले आहेत. पारंपरिक पद्धतीने प्रत्यक्ष भेटीगाठींवर आधारित असलेले सामाजिक संबंध आता मोठ्या प्रमाणावर आभासी माध्यमांवर अवलंबून झाले आहेत. सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्ममुळे मित्र, नातेवाईक आणि ओळखीचे जाळे मोठ्या प्रमाणावर विस्तारले असले तरी या नात्यांमध्ये भावनिक जवळीक कमी झाल्याचे दिसून येते.

आभासी संबंध वाढल्यामुळे प्रत्यक्ष संवादाचे प्रमाण घटले आहे. विद्यार्थी एकमेकांशी प्रत्यक्ष भेटण्याऐवजी चॅटिंग, मेसेजिंग किंवा व्हिडिओ कॉलद्वारे संवाद साधण्यास प्राधान्य देतात. यामुळे संवादाची सोय वाढली असली तरी त्यात भावनिक अभिव्यक्ती, सहानुभूती आणि प्रत्यक्ष संवादातून होणारी समज कमी होते. परिणामी, विद्यार्थ्यांच्या सामाजिक कौशल्यांच्या विकासावर परिणाम होतो. प्रभावी संवाद, समजूतदारपणा आणि सहकार्य यांसारख्या गुणांचा विकास मर्यादित राहतो.

सोशल मीडियाच्या अति वापरामुळे कुटुंबीयांपासून दुरावा निर्माण होण्याची प्रवृत्तीही वाढते. घरात असूनही विद्यार्थी मोबाईलमध्ये गुंतलेले असल्यामुळे कुटुंबीयांशी संवाद कमी होतो. कुटुंबातील नातेसंबंधांमध्ये असलेली भावनिक जवळीक कमी होऊन परस्पर समज कमी होते. विशेषतः पालक आणि विद्यार्थ्यांमधील संवादात अंतर निर्माण होण्याची शक्यता वाढते.

याशिवाय, सोशल मीडियावर आधारित नातेसंबंध हे अनेक वेळा वरवरचे आणि तात्पुरते असतात. “लाईक्स”, “फॉलोअर्स” आणि “कॉमेंट्स” यांवर आधारित मान्यता मिळवण्याची प्रवृत्ती वाढल्यामुळे नात्यांची गुणवत्ता कमी होते. विद्यार्थ्यांचे सामाजिक जीवन अधिक प्रमाणात आभासी जगावर केंद्रित होत असल्याने वास्तविक जीवनातील नातेसंबंधांकडे दुर्लक्ष होते.

तथापि, सोशल मीडियाचे काही सकारात्मक सामाजिक परिणामही दिसून येतात. दूर असलेल्या व्यक्तींशी संपर्क राखणे, विविध संस्कृती आणि विचार जाणून घेणे, नवीन मैत्री निर्माण करणे यामुळे सामाजिक जाणीव वाढते. मात्र, या सकारात्मक परिणामांचा लाभ मर्यादित आणि संतुलित वापरातच मिळतो. सोशल मीडियामुळे सामाजिक नातेसंबंधांचे स्वरूप बदलले असून आभासी संबंध वाढले आहेत, तर प्रत्यक्ष संवाद आणि भावनिक जवळीक कमी झाली आहे. त्यामुळे विद्यार्थ्यांनी आभासी आणि प्रत्यक्ष सामाजिक जीवनामध्ये संतुलन राखणे अत्यंत आवश्यक आहे, जेणेकरून त्यांच्या सामाजिक कौशल्यांचा आणि नातेसंबंधांचा सर्वांगीण विकास होऊ शकेल.

समारोप -या संशोधनातून असे स्पष्ट होते की सोशल मीडिया हे विद्यार्थ्यांसाठी अत्यंत उपयुक्त आणि प्रभावी साधन असले तरी त्याचा अतिरेक व्यसनात परिवर्तित होऊन गंभीर परिणाम घडवतो. जळगाव जिल्ह्यातील महाविद्यालयीन युवक-युवतींमध्ये सोशल

मीडिया वापराचे प्रमाण झपाट्याने वाढत असून त्याचे दुष्परिणाम शैक्षणिक, मानसिक, शारीरिक आणि सामाजिक जीवनात प्रकर्षाने दिसून येतात. त्यामुळे ही समस्या केवळ वैयक्तिक पातळीवर मर्यादित न राहता व्यापक सामाजिक स्वरूप धारण करत आहे. विश्लेषणात्मक दृष्टीकोनातून पाहता, सोशल मीडिया व्यसन हे एक बहुआयामी स्वरूपाचे आहे. त्यामध्ये तांत्रिक सुविधा (स्वस्त इंटरनेट, स्मार्टफोन), मानसिक घटक (मान्यता मिळवण्याची गरज, एकाकीपणा, आणि सामाजिक घटक (बदलती जीवनशैली) यांचा परस्पर संबंध दिसून येतो. या सर्व घटकांच्या एकत्रित परिणामामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये सोशल मीडियावर अवलंबित्व वाढते आणि त्याचा त्यांच्या सर्वांगीण विकासावर परिणाम होतो. याशिवाय, कारण-परिणाम संबंधाच्या विश्लेषणातून असेही स्पष्ट होते की सोशल मीडियाचा अति वापर विद्यार्थ्यांच्या वेळेचे व्यवस्थापन बिघडवतो, एकाग्रता कमी करतो आणि शैक्षणिक कामगिरीवर परिणाम घडवतो. मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने ताण, नैराश्य आणि असमाधान वाढते, तर सामाजिक जीवनात प्रत्यक्ष नातेसंबंधांपेक्षा आभासी नात्यांना अधिक महत्त्व दिले जाते. त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासावर दीर्घकालीन परिणाम होण्याची शक्यता निर्माण होते. म्हणूनच, या समस्येवर उपाय म्हणून केवळ वापरावर नियंत्रण ठेवणे पुरेसे नाही, तर व्यापक स्तरावर जागरूकता निर्माण करणे आवश्यक आहे. शैक्षणिक संस्थांनी डिजिटल साक्षरतेवर भर देणे, विद्यार्थ्यांना वेळेचे व्यवस्थापन आणि स्वनियंत्रण शिकवणे, तसेच पालकांनी योग्य मार्गदर्शन करणे गरजेचे आहे. “Digital Detox”, नियोजित स्क्रीन टाइम आणि संतुलित जीवनशैली या उपाययोजना प्रभावी ठरू शकतात. सोशल मीडिया हे साधन आहे, परंतु त्याचा योग्य वापर न केल्यास ते व्यसनात परिवर्तित होऊन हानिकारक ठरते. त्यामुळे युवक-युवतींनी सजगता, संतुलन आणि जबाबदारी या तत्त्वांवर आधारित सोशल मीडिया वापर केल्यास त्याचे सकारात्मक परिणाम अधिक प्रभावी ठरतील आणि नकारात्मक परिणाम टाळता येतील.

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. पाटील, र. (2015). *आधुनिक शिक्षण व तंत्रज्ञान*. पुणे: डायमंड पब्लिकेशन्स.
2. कुलकर्णी, वि. (2010). *माहिती तंत्रज्ञान आणि समाज*. मुंबई: ग्रंथाली.
3. जाधव, स. (2018). *डिजिटल युगातील युवक आणि सोशल मीडिया*. पुणे: साकेत प्रकाशन.
4. सावंत, क. (2016). *इंटरनेट आणि शिक्षणातील परिवर्तन*. कोल्हापूर: प्रतिमा प्रकाशन.
5. पवार, र. (2020). *समाजमाध्यमे आणि युवा पिढी*. मुंबई: मेहता पब्लिशिंग हाऊस.