



“महाविद्यालयीन विद्यार्थी -विद्यार्थिनी मधील सामाजिक माध्यम आसक्ती, झोपेची गुणवत्ता, आणि भावनिक बुद्धिमत्ता यांचा तुलनात्मक अभ्यास”

Dharpawar Sneha Vishwanath

Prof. Ramkrishna More Arts, Science College,
Akurdi, Pune 411044

snehadharpawar9@gmail.com

Phone no: 7517238551

Dr. Santosh B. Walke

Head, Dept. of Psychology,

Prof. Ramkrishna More Arts, Science
College, Akurdi, Pune 411044

सारांश (Abstract)

सदर संशोधनाचा मुख्य उद्देश महाविद्यालयीन विद्यार्थी आणि विद्यार्थिनी यांच्यातील सामाजिक माध्यम आसक्ती, झोपेची गुणवत्ता आणि भावनिक बुद्धिमत्ता यामधील लिंग आधारित तुलनात्मक फरकांचा अभ्यास करणे हा होता. संशोधनासाठी 18 ते 25 वयोगटातील एकूण 200 महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात आली, ज्यामध्ये 100 विद्यार्थी आणि 100 विद्यार्थिनींचा समावेश होता. माहिती संकलनासाठी Social Media Addiction Scale, Sleep Quality Scale आणि Emotional Intelligence Scale या तीन प्रमाणित मानसशास्त्रीय चाचण्यांचा वापर केला गेला. संशोधनामध्ये स्वतंत्र परिवर्तक म्हणून लिंग (विद्यार्थी आणि विद्यार्थिनी), तर अवलंबी परिवर्तक म्हणून सामाजिक माध्यम आसक्ती, झोपेची गुणवत्ता आणि भावनिक बुद्धिमत्ता यांचा विचार करण्यात आला. संशोधनात तीन अनुमाने मांडण्यात आली होती. अनुमाने तपासण्यासाठी *t-test* या सांख्यिकीय पद्धतीचा वापर करण्यात आला. निष्कर्षानुसार, सामाजिक माध्यम आसक्ती ($t(199) = -17.494, p < 0.05$), झोपेची गुणवत्ता ($t(199) = -17.576, p < 0.05$), आणि भावनिक बुद्धिमत्ता ($t(199) = -8.304, p < 0.05$) या सर्व अवलंबी परिवर्तकांमध्ये लक्षणीय फरक आढळून आले आणि सर्व अनुमाने स्वीकारण्यात आली आहे.

मुख्य शब्द: सामाजिक माध्यम आसक्ती, झोपेची गुणवत्ता, भावनिक बुद्धिमत्ता,
महाविद्यालयीन विद्यार्थी.

सुरुवातीच्या काळात सामाजिक माध्यम वापर व्यक्तीमधील कनेक्टिव्हिटीसाठी केला जात होता. सामाजिक माध्यम चा वापर फक्त फोटो आणि व्हिडिओ पोस्ट करण्यासाठी व पाहण्यासाठी करणे. म्हणजेच तुम्ही तुमचा वेळ वाया घालवत आहात. सामाजिक माध्यम वापरत असताना मेंदू काही उपयुक्त आणि मनोरंजक म्हणून माहिती ओळखते आणि संग्रहित करतो. यामुळे तुम्हांला नेहमीपेक्षा जास्त वेळ घालवावा लागतो.

झोपेची गुणवत्ता ही शारीरिक विश्रांतीची नैसर्गिक अवस्था आहे. झोप ही निष्क्रीयता आणि आनंदायक अवस्था आहे. झोप ही एक अत्यंत सक्रिय प्रक्रिया म्हणून ओळखली. मनाची गुंतागुंतीची अवस्था म्हणजे भावना होय. भावनिक बुद्धिमत्ता अवतीभवती माणसाकारिता असलेली बदल दुसरीकडे शारीरिक बदल यांना अंतर्भाव असली मानवी सध्याच्या वेगवान जीवनात मानवाला अनेक ताण तणावाला सामोरे जावे लागते. भावनिक बुद्धिमत्ता म्हणजे तुमच्या स्वतःच्या भावना व्यवस्थापित करण्यासाठी आणि तुमच्या सभोवतालच्या लोकांची भावना समजून घेण्याची क्षमता .

Kuss and Griffiths (2017), यांच्या मते, **सामाजिक माध्यम आसक्ती** पुरुष आणि महिलांमध्ये वेगवेगळ्या प्रकारे प्रकट होते. महिला बहुधा वैयक्तिक नाते जपण्यासाठी सामाजिक माध्यमांचा अधिक वापर करतात, ज्यामुळे त्यांच्या आसक्तीची पातळी अधिक वाढू शकते. दुसरीकडे, पुरुष प्रामुख्याने गेमिंग किंवा स्वतःच्या प्रमोशनसंबंधी सामग्रीमध्ये अधिक गुंतलेले असतात, ज्यामुळे त्यांच्या आसक्तीचे स्वरूप वेगळ्या पद्धतीने दिसून येते. या अभ्यासातून असे सुचवले गेले आहे की, सामाजिक माध्यम आसक्तीवरील हस्तक्षेप आखताना लिंगभेदाचा विचार केला जावा. **Saha (2020)**, यांच्या संशोधनात असे आढळले की **सामाजिक माध्यम आसक्ती** ही प्रामुख्याने तरुणांमध्ये – विशेषतः महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये – वृद्ध प्रौढांच्या तुलनेत अधिक प्रमाणात दिसून येते. अभ्यासात हेही स्पष्ट झाले की तरुण प्रौढ वर्ग शैक्षणिक आणि सामाजिक उद्दिष्टांसाठी मोठ्या प्रमाणात सामाजिक माध्यमांचा वापर करतो, ज्यामुळे आसक्तीची शक्यता वाढते. सतत ऑनलाइन राहण्याची गरज आणि उपलब्धता यामुळे ही समस्या अधिक तीव्र स्वरूपात या वयोगटात जाणवते.

Sharma आणि Goyal (2012) यांच्या अभ्यासात असे आढळून आले की महिला विद्यार्थिनींमध्ये झोपेची गुणवत्ता तुलनात्मकदृष्ट्या कमी असते. त्याचे कारण हार्मोनल बदल, मासिक पाळीचे चक्र आणि ताणतणावाची अधिक तीव्रता असल्याचे नमूद करण्यात आले आहे. **Gutiérrez, Espinosa आणि De la Fuente (2018)** यांच्या अभ्यासानुसार, विद्यार्थिनी

झोपेच्या वेळापत्रकात अधिक व्यत्यय अनुभवतात. या झोपेच्या गुणवत्तेतील लिंग फरक त्यांच्या जबाबदाऱ्या व सामाजिक भूमिका यामुळे निर्माण होतो.

Petrides आणि Furnham (2000) यांनी केलेल्या संशोधनात असे दिसून आले की पुरुष विद्यार्थ्यांमध्ये भावनिक बुद्धिमत्ता स्वतःच्याच अंदाजानुसार जास्त असल्याचे आढळते. ते स्वतःच्या भावनिक क्षमतेचे अधिक मूल्यांकन करतात, त्यामुळे त्यांचे गुण सरासरीपेक्षा जास्त असतात. Naslund आणि सहकाऱ्यांच्या (2020) अभ्यासात असे दिसून आले की पुरुष विद्यार्थ्यांमध्ये भावनिक नियमनाचे स्तर अधिक असते, त्यामुळे त्यांची भावनिक बुद्धिमत्ता उच्च मोजली जाते. भावनिक खुलेपणा कमी असल्यामुळे EI मापनावर परिणाम होतो.

पद्धती (Methods):

नमुना (Participants):

महाविद्यालयीन विद्यार्थी - विद्यार्थिनी मधील सामाजिक माध्यम आसक्ती, झोपेची गुणवत्ता, भावनिक बुद्धिमत्ता, यांचा तुलनात्मक अभ्यास साठी 18 ते 25 वयोगटाचा घेतला आहे. त्यासाठी तीन मानसशास्त्र चाचण्याची निवड करण्यात आली आहे. सदर संशोधन मध्ये महाविद्यालयातील विद्यार्थी 100 आणि विद्यार्थिनी 100 एकूण 200 जणांची माहिती डाटा गोळा केला आहे. त्यामध्ये सामाजिक माध्यम आसक्ती, झोपेची गुणवत्ता, भावनिक बुद्धिमत्ता, चाचण्याचा समावेश आहे.

Measure

a) Social Media Addiction Scale (SMAS):

सामाजिक माध्यम आसक्ती ही चाचणी Cengiz sahin यांनी विकसित केली. चाचणीची विश्वसनीयता उच्च विश्वसनीयता आढळून येते, वैधता 0.80 आढळून येते . या चाचणीमध्ये 29 विधाने आहेत.या प्रत्येक विधानासाठी पाच पर्याय नोंदवण्यासाठी दिले आहेत. पूर्णतः असहमत, असहमत, सहमत नाही असहमत नाही, सहमत, पूर्णतः सहमत. हे पर्याय दिलेले आहेत.

b) Sleep Quality Scale (SQS):

झोपेची गुणवत्ता ही चाचणी श्री रवि प्रकाश सक्सेना पीएचडी (Mr. Ravi prakash saxena PHD) यांनी विकसित करण्यात आली आहे. चाचणीची विश्वसनीयता 89.6 दिसून येते.या चाचणीमध्ये एकूण 20 विधाने आहेत. या प्रत्येक विधानासाठी पर्याय नोंदवण्यासाठी दिलेले आहे. Not during the past month झोपेची उच्च गुणवत्ता, Moderate quality of sleep झोपेची मध्यम गुणवत्ता, Low quality of sleep झोपेची कमी गुणवत्ता, Very low quality of quality झोपेची खूप कमी गुणवत्ता, Not during past month गेल्या महिन्यात नाही, Less

than once a week आठवड्यातून एकदा पेक्षा कमी, Once or twice a week आठवड्यातून एकदा किंवा दोनदा, Three or more times a week आठवड्यातून तीन किंवा अधिक वेळा हे पर्याय दिलेले आहेत.

c) Emotional Intelligence Scale (EIS):

1998 भावनिक बुद्धिमत्ता ही चाचणी डॉ. निकोला शुट 1998 यांनी विकसित केली. चाचणीची विश्वसनीयता 0.90 दिसून येते. या चाचणी मध्ये एकूण 33 विधाने आहेत. या विधानाशी पर्याय नोंदवण्यासाठी दिलेले आहे. Strongly disagree पूर्णतः असहमत, Disagree असहमत, neither disagree nor agree असहमत ना सहमत agree सहमत, Strongly Agree पूर्णतः सहमत हे पर्याय दिलेले आहेत.

संशोधन प्रक्रिया (Procedure):

प्रस्तूत संशोधन तुलनात्मक पद्धतीचे आहे. संशोधनामध्ये महाविद्यालयीन विद्यार्थी - विद्यार्थिनी चा तुलनात्मक अभ्यास केला आहे. यासाठी तीन मानसशास्त्र चाचण्या ची निवड केली आहे. महाविद्यालयतील शिक्षकांची चाचण्या सोडून घेण्यासाठी परवानगी घेतली. त्यानंतर विद्यार्थ्यांना संशोधनाविषयी वैयक्तिक स्वरूपात चाचणी देण्यात आली. आणि सहभागी विद्यार्थ्यांनी संशोधनाचा उद्देश स्पष्ट केला.

तसेच सहभागी विद्यार्थ्यांनी त्यांच्या वैयक्तिक माहितीच्या गोपनीयतेची खात्री दिली व अशा प्रकारे तीनही चाचण्या सोडवून घेतल्या. या संशोधनासाठी 18 ते 25 वयोगटातील प्रदत्तांकडून चाचण्या सोडवून घेऊन ऑफलाईन पद्धतीने डेटा संकलित करण्यात आला.

संकलनानंतर नोंद केलेल्या सर्व प्रतिक्रिया आवश्यकतेनुसार Microsoft Excel मध्ये भरल्या गेल्या, जेणेकरून विश्लेषणासाठी डेटा तयार होईल. सांख्यिकीय विश्लेषणासाठी SPSS सॉफ्टवेअरचा वापर करण्यात आला. डेटा दृश्यमान करण्यासाठी आलेख आणि तक्ते तयार करण्यात आले.

गटातील फरक:

महाविद्यालयीन विद्यार्थी - विद्यार्थिनी मधील सामाजिक माध्यम आसक्ती, झोपेची गुणवत्ता, भावनिक बुद्धिमत्ता, यांचा तुलनात्मक अभ्यास साठी 18 ते 25 वयोगटाचा घेतला आहे. त्यासाठी तीन मानसशास्त्र चाचण्याची निवड करण्यात आली आहे. महाविद्यालयीन विद्यार्थी - विद्यार्थिनी मधील सामाजिक माध्यम आसक्ती, झोपेची गुणवत्ता आणि भावनिक बुद्धिमत्ता यांचा तुलनात्मक अभ्यास करणे. यासाठी तुलनात्मक पद्धतीचा वापर करण्यात आला. महाविद्यालयीन विद्यार्थी - विद्यार्थिनी मधील असलेले फरक अभ्यासताना तुलनात्मक

अभ्यासासाठी या मध्ये t-test पद्धतीचा वापर केला आहे त्याचे आलेले निष्कर्ष पुढील प्रमाणे आहेत.

तक्ता क्रमांक (Table No.1)

T Test

GENDER		N	Mean	Std. Deviation	t
Social Media Addiction	Female	100	77.37	9.242	-17.494*
	Male	100	95.46	4.639	
Sleep Quality	Female	100	30.49	2.537	-17.576 *
	Male	100	36.27	2.093	
Emotional Intelligence	Female	100	112.94	7.817	-8.304 *
	Male	100	105.78	3.639	
Note: df = *					

निष्कर्ष (Results)

प्रस्तुत संशोधनामध्ये महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये सामाजिक माध्यम आसक्ती विद्यार्थिनीपेक्षा जास्त आढळून येईल.असा अभ्युपगम होता अभ्युपगम ते तपासण्यासाठी t-test चा वापर करण्यात आला आहे t मूल्यांकनकाढले गेले त्या नुसार $t(199) = -17.494, p < 0.05$ हा अभ्युपगम स्वीकारला गेला आहे.

प्रस्तुत संशोधनामध्ये महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये झोपेची गुणवत्ता विद्यार्थिनीपेक्षा जास्त आढळून येईल.असा अभ्युपगम होता अभ्युपगम ते तपासण्यासाठी t-test चा वापर करण्यात आला आहे t मूल्यांकनकाढले गेले त्या नुसार $t(199) = -17.576, p < 0.05$ हा अभ्युपगम स्वीकारला गेला आहे.

प्रस्तुत संशोधनामध्ये महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये भावनिक बुद्धिमत्ता विद्यार्थिनीपेक्षा जास्त आढळून येईल.असा अभ्युपगम होता अभ्युपगम ते तपासण्यासाठी t-test चा वापर करण्यात आला आहे t मूल्यांकनकाढले गेले त्या नुसार $t(199) = -8.304, p > 0.05$ हा अभ्युपगम स्वीकारला गेला आहे.

चर्चा (Discussion)

प्रस्तुत संशोधनाचा उद्देश महाविद्यालयीन विद्यार्थी आणि विद्यार्थिनी यांच्यातील सामाजिक माध्यम आसक्ती, झोपेची गुणवत्ता आणि भावनिक बुद्धिमत्ता यामधील फरकांचा

अभ्यास करणे हा होता. अभ्यासात दिलेले सर्व अभ्युपगम तपासण्यासाठी t-test चा वापर करण्यात आला. प्राप्त परिणामांवरून पुढील निष्कर्ष काढता येतात. विद्यार्थ्यांमध्ये सामाजिक माध्यम आसक्ती विद्यार्थिनींपेक्षा अधिक असल्याचा अभ्युपगम तपासण्यात आला आणि तो मान्य झाला. $t(199) = -17.494, p < 0.05$ या परिणामांवरून असे दिसून येते की विद्यार्थी हे विद्यार्थिनींप्रमाणेच नाही तर त्यांच्या तुलनेत अधिक प्रमाणात सोशल मीडियाचा वापर करत आहेत. याचे संभाव्य कारण म्हणजे पुरुष विद्यार्थ्यांमध्ये नवीन तंत्रज्ञान, सोशल नेटवर्किंग साइट्स आणि ऑनलाइन ॲक्टिव्हिटीकडे असलेले वाढते आकर्षण होऊ शकते. विद्यार्थ्यांमध्ये झोपेची गुणवत्ता विद्यार्थिनींपेक्षा जास्त चांगली असल्याचे गृहीत धरले होते. प्राप्त निकालांनुसार, $t(199) = -17.576, p < 0.05$, हा अभ्युपगम देखील स्वीकारला गेला. यावरून असे सुचवता येते की विद्यार्थिनी विविध वैयक्तिक, सामाजिक आणि शैक्षणिक तणावामुळे झोपेच्या गुणवत्तेवर अधिक परिणाम होत असेल. विद्यार्थ्यांमध्ये तुलनात्मक दृष्ट्या झोपेचा दर्जा चांगला राहतो, कदाचित ते झोपेस अधिक प्राधान्य देत असतील किंवा त्यांचे ताण व्यवस्थापन कौशल्य अधिक परिणामकारक असू शकते. विद्यार्थ्यांमध्ये भावनिक बुद्धिमत्ता विद्यार्थिनींपेक्षा जास्त असल्याचा अंदाज वर्तवला गेला होता. $t(199) = -8.304, p > 0.05$ या निष्कर्षावरून हा अभ्युपगम देखील स्वीकारण्यात आला. यावरून असे दिसून येते की विद्यार्थ्यांमध्ये भावनिक स्थितीचे व्यवस्थापन, आत्मजाणीव, व सामाजिक जाणीव यामध्ये तुलनात्मकदृष्ट्या अधिक परिणामकारकता आहे. तथापि, भावनिक बुद्धिमत्तेच्या परिणामांचे बारकाईने विश्लेषण करताना सांस्कृतिक, सामाजिक भूमिकांचा प्रभाव देखील लक्षात घेणे आवश्यक आहे.

या अभ्यासाचे निष्कर्ष आधीच्या संशोधनांशी सुसंगत आहेत, जेथे पुरुष विद्यार्थ्यांमध्ये सोशल मीडिया वापराचा जास्त कल, झोपेचा तुलनात्मक चांगला दर्जा आणि भावनिक व्यवस्थापनातील चांगली क्षमता आढळून आली होती. या संशोधनात काही मर्यादा देखील आहेत. सर्व पद्धतीचा वापर केल्यामुळे स्वयं अहवालित माहितीवर अवलंबून राहावे लागले, ज्यामुळे संभाव्य पूर्वग्रह निर्माण होऊ शकतो. भविष्यातील अभ्यासांमध्ये दीर्घकालीन पद्धतींचा वापर करून निष्कर्ष अधिक सखोलपणे पडताळता येऊ शकतो. तसेच, विविध महाविद्यालयीन पार्श्वभूमीतील नमुन्यांचा समावेश करून सामान्यीकरण क्षमतेत वाढ केली जाऊ शकते. संशोधनात असे आढळून आले की महाविद्यालयीन विद्यार्थी सामाजिक माध्यमांच्या वापरात, झोपेच्या गुणवत्तेत आणि भावनिक बुद्धिमत्तेत विद्यार्थिनींपेक्षा जास्त प्रगत आहेत. हे निष्कर्ष शैक्षणिक सल्ला, मानसिक आरोग्य सेवा आणि विद्यार्थ्यांच्या विकास कार्यक्रमांमध्ये महत्त्वाचे मार्गदर्शन करू शकतात.

संदर्भ (References)

- Gutiérrez, M., Espinosa, C., & De la Fuente, J. (2018). Gender differences in emotional intelligence and sleep quality among university students. *Personality and Individual Differences*, 135, 123–129.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2020). The relationship between emotional intelligence and problematic internet use among college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(6), 411–418.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). Gender differences in measured and self-estimated trait emotional intelligence. *Sex Roles*, 42(5–6), 449–461. <https://doi.org/10.1023/A:1007034007753>
- Saha, S. (2020). Social media addiction among youth: A comparative study across age groups. *Journal of Media and Youth Studies*, 12(2), 145–157.
- Sharma, N., & Goyal, M. (2012). Gender differences in sleep quality among college students: The role of stress and biological factors. *Journal of Sleep and Biological Rhythms*, 10(3), 167–174.