

# सोशल मीडिया का शैक्षिक प्रदर्शन और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

Rupali Sharma

Research Scholar, Bharti Vishwavidyalaya, Durg, Chhattisgarh

Dr. Sneh Kumar Meshram

Bharti Vishwavidyalaya, Durg, Chhattisgarh

सार

सोशल मीडिया के उदय ने संचार, मनोरंजन और सामाजिक संपर्क में क्रांति ला दी है, खासकर छात्रों के बीच। हालाँकि, इसके बढ़ते प्रभाव ने अकादमिक प्रदर्शन और मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव के बारे में चिंताएँ बढ़ा दी हैं। यह अध्ययन छात्रों के शैक्षणिक परिणामों और मानसिक कल्याण पर सोशल मीडिया के उपयोग के दोहरे प्रभावों की जाँच करता है। एक ओर, सोशल मीडिया शैक्षिक संसाधन, सहयोगी अवसर और वैश्विक नेटवर्क तक पहुँच प्रदान करता है, जो संभावित रूप से सीखने के अनुभवों को बढ़ाता है। दूसरी ओर, अत्यधिक उपयोग से ध्यान भटक सकता है, पढ़ाई का समय कम हो सकता है और शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट आ सकती है। इसके अलावा, इन प्लेटफ़ॉर्म पर क्यूरेटेड लाइफ़स्टाइल और सामाजिक तुलनाओं के लगातार संपर्क को चिंता, अवसाद और अकेलेपन जैसे मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों से जोड़ा गया है। मौजूदा साहित्य और अनुभवजन्य डेटा की व्यापक समीक्षा के माध्यम से, यह शोध सोशल मीडिया जुड़ाव, अकादमिक सफलता और मानसिक स्वास्थ्य के बीच जटिल संबंधों की खोज करता है। निष्कर्ष संतुलित सोशल मीडिया उपयोग की आवश्यकता को रेखांकित करते हैं और इसके शैक्षिक लाभों को अधिकतम करते हुए इसके नकारात्मक प्रभावों को कम करने के लिए रणनीतियों की सिफारिश करते हैं।

**मुख्य बिन्दु:** मानसिक स्वास्थ्य, सोशल मीडिया, शैक्षिक प्रदर्शन,

**परिचय :-**

आज, किशोरों के शारीरिक, सामाजिक-भावनात्मक और संज्ञानात्मक विकास पर सोशल मीडिया के उपयोग के प्रभाव के बारे में एक महत्वपूर्ण चिंता है। सोशल मीडिया हमारे समाज में इस हद तक गहराई से समा गया है कि किसी भी प्लेटफ़ॉर्म पर मौजूद न होने का नतीजा यह हो सकता है कि लोग आपको गंभीरता से नहीं लेते। उम्र, धन या पृष्ठभूमि की परवाह किए बिना, सभी क्षेत्रों के लोग सोशल मीडिया में सक्रिय रूप से लगे हुए हैं, लगातार ऑनलाइन सामाजिक संपर्क की तलाश कर रहे हैं। यहाँ तक कि कॉर्पोरेट जगत ने भी इस प्रवृत्ति को अपनाया है, जिसमें कंपनियाँ सक्रिय रूप से ऑनलाइन प्रोफ़ाइल बनाए रखती हैं, अपडेट पोस्ट करती हैं और ग्राहकों की पूछताछ का जवाब देती हैं। सोशल मीडिया में विभिन्न इंटरनेट प्लेटफ़ॉर्म, सेवाएँ और गतिविधियाँ शामिल हैं जो सहयोग, समुदाय निर्माण, भागीदारी और साझाकरण को बढ़ावा देती हैं। हाल के दिनों में युवाओं के बीच सोशल मीडिया के उपयोग की व्यापकता में काफी वृद्धि हुई है। यह न केवल स्कूल के माहौल में बल्कि स्कूल के बाहर के दोस्तों के साथ भी

व्यक्तियों को जोड़ने के लिए एक उपकरण के रूप में कार्य करता है, जिससे समुदाय और अपनेपन की भावना को बढ़ावा मिलता है। हालांकि, शोधकर्ताओं और अर्थशास्त्रियों ने छात्रों के अकादमिक प्रदर्शन पर सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों पर बिताए गए अत्यधिक समय के संभावित नकारात्मक प्रभावों के बारे में चिंता व्यक्त की है (लगभग 57% सोशल मीडिया उपयोगकर्ता 18-29 आयु वर्ग में आते हैं और कई प्लेटफॉर्मों पर प्रोफाइल बनाए रखते हैं। एक अध्ययन से पता चला है कि सोशल नेटवर्किंग साइटों पर बिताए गए समय की अलग-अलग मात्रा, औसतन प्रति दिन लगभग तीस मिनट है। हालांकि, शाम के समय, विशेष रूप से रात 9 बजे से 12 बजे के बीच, छात्रों ने फेसबुक पर औसतन सैंतालीस मिनट समर्पित किए। आधे से अधिक कॉलेज के छात्र दिन में कई बार सोशल नेटवर्किंग साइटों का उपयोग करते हैं। 82% कॉलेज के छात्र रोजाना कई बार फेसबुक पर लॉग इन करते हैं

सोशल मीडिया की अवधारणा में फेसबुक, ब्लॉग, ट्विटर, माइस्पेस और लिंकडइन जैसे प्लेटफॉर्म शामिल हैं जो संचार और फ़ोटो और वीडियो साझा करने की सुविधा प्रदान करते हैं। इस अध्ययन के संदर्भ में, सोशल मीडिया का तात्पर्य इंटरनेट-आधारित प्लेटफॉर्म जैसे कि फेसबुक, व्हाट्सएप, ट्विटर, स्काइप, माइस्पेस और याहू मैसेंजर से है जो उपयोगकर्ताओं को विचारों, फ़ोटो और वीडियो को संवाद करने और साझा करने में सक्षम बनाता है। सोशल नेटवर्किंग वेबसाइटों की व्यापक लोकप्रियता एक वैश्विक प्रवृत्ति के रूप में विकसित हुई है, जो टेक सेवी व्यक्तियों के लिए एक शगल से आगे बढ़कर एक सामाजिक सम्मेलन और वैश्विक स्तर पर लोगों के जीवन का एक आवश्यक पहलू बन गई है। विशेष रूप से किशोरों और युवा वयस्कों के बीच, इन साइटों को साथियों से जुड़ने, जानकारी साझा करने, पहचान बनाने और सामाजिक जीवन को प्रदर्शित करने के साधन के रूप में अपनाया जाता है। अकादमिक साहित्य स्मार्टफ़ोन और सोशल मीडिया के बारे में विशेषज्ञों के बीच विभिन्न दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है, जिसमें बेस्ट द्वारा किए गए एक व्यापक विश्लेषण में असमानताओं पर जोर दिया गया है, फिर भी, विशेष रूप से सोशल मीडिया की लत या समस्याग्रस्त उपयोग पर ध्यान केंद्रित करने वाले शोध लगातार ऐसे व्यवहारों और प्रतिकूल परिणामों के बीच संबंध प्रदर्शित करते हैं। कई अध्ययनों से पता चलता है कि संचार के लिए सोशल नेटवर्किंग प्लेटफॉर्म पर अत्यधिक निर्भरता छात्रों पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है, जिससे आंतरिक लक्षण विकसित हो सकते हैं। हाल के दिनों में, किशोरों और युवा वयस्कों में अवसाद और चिंता की दर में उल्लेखनीय वृद्धि देखी गई है।

साइबरबुलिंग तब होती है जब व्यक्ति संचार तकनीकों का उपयोग बार-बार दूसरों को नुकसान पहुँचाने या परेशान करने के लिए करते हैं, जैसे कि चोट पहुँचाने वाली तस्वीरें पोस्ट करना या इंस्टेंट मैसेजिंग या एसएमएस के ज़रिए हानिकारक संदेश भेजना। बुली अपने पीड़ितों को परेशान करने के लिए ईमेल, इंस्टेंट मैसेंजर, फेसबुक, ब्लॉग पोस्ट, वेबसाइट, व्हाट्सएप और सेल फोन कैमरों सहित विभिन्न इलेक्ट्रॉनिक संचार उपकरणों का उपयोग करते हैं (कैंपबेल, 2005; सोन और किम, 2008)। आधुनिक संचार तकनीक और सोशल नेटवर्किंग साइट्स बुली को अपने पीड़ितों को निशाना बनाने के लिए कई रास्ते प्रदान करती हैं। इंटरनेट द्वारा दी जाने वाली गुमनामी और डिजिटल प्रोफाइल साइबरबुली के लिए हानिकारक व्यवहार में संलग्न होना आसान बनाती हैं। वे अनाम कॉल, एसएमएस, पोस्ट, टिप्पणियाँ, ईमेल, चित्र और अन्य मल्टीमीडिया सामग्री, जैसे ऑडियो और वीडियो का संयोजन नियोजित कर सकते हैं, सोशल मीडिया की लत फेसबुक, ट्विटर और इंस्टाग्राम जैसे प्लेटफॉर्म पर अत्यधिक और समस्याग्रस्त निर्भरता को संदर्भित करती है। यह तब होता है जब कोई उपयोगकर्ता सोशल मीडिया पर अत्यधिक समय बिताता है, जो उसके जीवन के अन्य क्षेत्रों, जैसे स्कूल, काम या रिश्तों पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। सोशल मीडिया की लत खुद को अत्यधिक उपयोग और परहेज़ करने में कठिनाई के रूप में प्रस्तुत करती है। फेसबुक, वीचैट या इंस्टाग्राम जैसे इंटरनेट-आधारित सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के तेज़ी से विस्तार के साथ, जिस तरह से लोग दूसरों के साथ बातचीत करते हैं, उसमें उल्लेखनीय परिवर्तन हुए हैं। छात्रों के बीच सोशल मीडिया के व्यापक उपयोग के

परिणामस्वरूप प्रतिकूल परिणाम सामने आए हैं और एक स्व-स्थायी चक्र की स्थापना हुई है। सोशल मीडिया के साथ बढ़ती हुई भागीदारी अपर्याप्तता, असंतोष और एकांत की भावनाओं से जुड़ी हुई है। लोग अक्सर वास्तविक जीवन की चुनौतियों से बचने के लिए सोशल मीडिया का सहारा लेते हैं।

ऐसी परिस्थितियाँ होती हैं जहाँ लोग सोशल मीडिया पर अपनी चुनौतियों को साझा करते हैं, जैसे बीमारी, किसी प्रियजन की मृत्यु या टूटा हुआ रिश्ता। जवाब में, लोग समर्थन प्रदान करने के लिए संवेदना या सांत्वना के संदेश पोस्ट कर सकते हैं। हालाँकि, वास्तविकता यह है कि सहानुभूति व्यक्त करने वाले इनमें से कई व्यक्ति वास्तव में पश्चाताप या सहानुभूति महसूस नहीं करते हैं। उनके कार्य एक सच्चे भावनात्मक संबंध के बजाय सामाजिक दायित्व की भावना से प्रेरित होते हैं, और वे अक्सर अगली पोस्ट पर जाते ही घटना के बारे में भूल जाते हैं। दुर्भाग्य से, पीड़ित व्यक्ति को सिर्फ़ सोशल मीडिया पर ढेर सारे संदेश प्राप्त करने से बेहतर महसूस नहीं होता है। वास्तव में, जिस व्यक्ति के कुछ करीबी दोस्त और प्रियजन उससे मिलने आते हैं, वह उस व्यक्ति की तुलना में अधिक सहजता और समर्थन का अनुभव करता है, जो बिना किसी वास्तविक मुलाकात के अनगिनत ऑनलाइन संदेश प्राप्त करता है।

सोशल मीडिया हमारे दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बन गया है, जो लोगों को कई लाभ प्रदान करता है, जिनका वे नियमित रूप से उपयोग करते हैं। हालाँकि, समाज अक्सर सोशल मीडिया का उपयोग करने के संभावित परिणामों को पूरी तरह से समझे बिना अनदेखा कर देता है कि वे खुद को किस चीज़ के संपर्क में ला रहे हैं। समाज में युवा लोगों के स्वस्थ विकास को बढ़ावा देने के लिए, माता-पिता, शिक्षकों और सोशल मीडिया के नियमित उपयोगकर्ताओं के लिए इसके उपयोग से जुड़े सकारात्मक और नकारात्मक दोनों परिणामों को समझना और स्वीकार करना महत्वपूर्ण है। सोशल मीडिया के साथ व्यक्तिगत अनुभव अक्सर लोगों की राय को आकार देते हैं और उनके निर्णय लेने को प्रभावित करते हैं। इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि हम सोशल मीडिया के उपयोग जैसे प्रभावशाली विषय पर चर्चा करते समय अपनी राय अच्छी तरह से शोध किए गए डेटा पर आधारित करें। हालाँकि व्यक्तिगत सोशल नेटवर्किंग साइट्स महत्वपूर्ण नुकसान नहीं पहुँचा सकती हैं, लेकिन लंबे समय तक कई प्लेटफ़ॉर्म का उपयोग करने का संचयी प्रभाव युवा विकास पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। इन जोखिमों को कम करने के लिए, माता-पिता अपने बच्चों के साथ सोशल मीडिया के उपयोग के बारे में खुली बातचीत करने और उन्हें सूचित विकल्प बनाने में मदद करने के लिए, सिफारिशों में सुझाए गए रणनीतियों को लागू कर सकते हैं। जबकि सोशल मीडिया आकर्षक और उत्तेजक अनुभव प्रदान करता है, यह संभावित नुकसान भी रखता है जो किशोर विकास के विभिन्न पहलुओं को प्रभावित कर सकता है। इसलिए, सोशल मीडिया के उपयोग से संबंधित संभावित परिणामों को समझने और जानकारी रखने के लिए इसके सकारात्मक और नकारात्मक दोनों पहलुओं पर विचार करना आवश्यक है।

## उद्देश्य

1. किशोरों के बीच शैक्षणिक प्रदर्शन पर सोशल मीडिया के प्रभाव का आकलन करना।
2. किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के प्रभाव को प्रदर्शित करना।
3. यह पता लगाना कि छात्र सोशल मीडिया साइटों का उपयोग किस लिए करते हैं।

## कार्यप्रणाली

### अध्ययन का महत्व

सोशल मीडिया में किशोरों के शारीरिक, संज्ञानात्मक और सामाजिक विकास को प्रभावित करने की क्षमता है, जिसका उनके मनोवैज्ञानिक कल्याण पर प्रभाव पड़ सकता है, जिसमें तनाव, चिंता या अवसाद के अनुभव शामिल हैं। यह युवा व्यक्तियों के सोचने और जानकारी को संसाधित करने के तरीके को प्रभावित करके संज्ञानात्मक विकास को आकार देने में भी भूमिका निभाता है, जो जटिलता को संभालने, निर्णय लेने और भविष्य की योजना बनाने की उनकी क्षमता के लिए महत्वपूर्ण है। विभिन्न संदर्भों और विभिन्न उद्देश्यों के लिए सोशल मीडिया का अत्यधिक या लगातार उपयोग किसी व्यक्ति की अप्रासंगिक जानकारी को फ़िल्टर करने और अल्पावधि में प्रासंगिक जानकारी पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है। हालाँकि, सोशल मीडिया सकारात्मक पहलू भी प्रदान करता है, जैसे कि किशोरों के लिए ऑनलाइन पहचान बनाने, दूसरों के साथ संवाद करने और सामाजिक नेटवर्क स्थापित करने का अवसर। ये नेटवर्क किशोरों को बहुमूल्य सहायता प्रदान कर सकते हैं, विशेष रूप से वे जो बहिष्कार का सामना कर सकते हैं या विकलांगता या पुरानी बीमारियों से ग्रस्त हैं।

### अध्ययन की सीमाएँ

यह शोध अध्ययन दक्षिण पंजाब में एक सार्वजनिक क्षेत्र की महिला विश्वविद्यालय में आयोजित किया गया था, जो एक विशिष्ट विषय की जाँच पर केंद्रित था। समय की कमी के कारण, शोधकर्ता विश्वविद्यालय के सभी विभागों का पता लगाने में असमर्थ था। परिणामस्वरूप, दक्षिण पंजाब, पाकिस्तान में एक सार्वजनिक क्षेत्र की महिला विश्वविद्यालय में भाग लेने वाले छात्रों से डेटा एकत्र किया गया था।

### डेटा

अध्ययन के इस भाग में, सबसे पहले शोध मॉडल प्रस्तुत किया जाएगा। इसमें अध्ययन का डिज़ाइन, जनसंख्या नमूना, उपकरण, उपकरण प्रशासन की विश्वसनीयता और वैधता, और डेटा संग्रह प्रक्रिया का वर्णन किया गया है।

### अध्ययन का डिज़ाइन

इस अध्ययन ने दक्षिणी पंजाब, पाकिस्तान में एक सार्वजनिक क्षेत्र के विश्वविद्यालय के छात्रों के दृष्टिकोण की जाँच की, उनके शैक्षणिक प्रदर्शन और मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के प्रभाव के साथ-साथ सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म का उपयोग करने के उनके कारणों के बारे में। इसने एक गैर-प्रयोगात्मक, खोजपूर्ण-वर्णनात्मक शोध डिज़ाइन को अपनाया, जिसका उद्देश्य किसी विशिष्ट स्थिति पर व्यक्तियों के दृष्टिकोण का वर्णन करना है। इस प्रकार का शोध विश्वविद्यालय के छात्रों का अध्ययन करने के लिए उपयुक्त है। इसके अलावा, वर्णनात्मक शोध का उद्देश्य किसी स्थिति का सटीक प्रतिनिधित्व प्रदान करना है, जैसा कि वह स्वाभाविक रूप से घटित होती है। इस प्रकार, इस अध्ययन में, विश्वविद्यालय के छात्रों की राय एकत्र करने, उनके शैक्षणिक प्रदर्शन और मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के प्रभावों को समझने और सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म के उनके उपयोग के पीछे के उद्देश्यों को निर्धारित करने के लिए वर्णनात्मक शोध पद्धति का उपयोग किया गया था। डेटा एकत्र करने के लिए सर्वेक्षण दृष्टिकोण का उपयोग किया गया था।

### जनसंख्या और नमूनाकरण

इस अध्ययन का ध्यान वर्तमान स्थिति की जाँच करना था, जिससे वर्णनात्मक शोध पद्धति उपयुक्त विकल्प बन गई। डेटा एकत्र करने के लिए, एक सरल यादृच्छिक नमूनाकरण विधि का उपयोग किया गया था। लक्षित जनसंख्या में

विभिन्न सेमेस्टर और विभागों में बीएस, बीबीए, एमएस, बी.एड और पीएचडी जैसे विभिन्न कार्यक्रमों में नामांकित छात्र शामिल थे। मुख्य शोधकर्ता ने संबंधित कक्षा शिक्षकों से अनुमति मांगी और कक्षा के समय के बाद छात्रों से उनकी कक्षाओं में संपर्क किया। कुल 500 छात्र स्वेच्छा से सर्वेक्षण में भाग लेने के लिए सहमत हुए।

### उपकरण का विकास

शोधकर्ताओं ने डेटा संग्रह के लिए एक बंद-समाप्त प्रश्नावली का उपयोग किया, जिसमें मात्रात्मक खोजपूर्ण-वर्णनात्मक अध्ययन डिज़ाइन का उपयोग किया गया। व्यापक साहित्य समीक्षा के बाद, एक सर्वेक्षण दृष्टिकोण अपनाया गया, और पांच-बिंदु रेटिंग पैमाने का उपयोग करके एक प्रश्नावली विकसित की गई। शोध उपकरण को अध्ययन के उद्देश्यों और प्रकृति के साथ संरेखित करने के लिए सावधानीपूर्वक बनाया गया था, और डेटा संग्रह के लिए कार्यान्वयन से पहले इसकी सावधानीपूर्वक प्रूफरीडिंग की गई थी। सर्वेक्षण प्रश्नावली में दो खंड शामिल हैं। खंड ए उत्तरदाता प्रोफ़ाइल जानकारी को कैप्चर करता है, जबकि खंड बी में तीन चर से संबंधित सांख्यिकीय परीक्षण जानकारी शामिल है।

- शैक्षणिक प्रदर्शन को बारह मर्दों के आधार पर मापा जाता है।
- सोशल मीडिया साइटों का उपयोग करने का उद्देश्य तेरह मर्दों के आधार पर मापा जाता है।
- मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण बारह मर्दों के आधार पर मापा जाता है।

सर्वेक्षण उपकरण में लिकर्ट स्केल प्रश्न शामिल थे जिनका उद्देश्य व्यक्तियों की धारणाओं, दृष्टिकोणों और व्यवहारों का आकलन करना था। इसके अतिरिक्त, उपकरण में जनसांख्यिकीय प्रश्न और मीडिया उपयोग के बारे में पूछताछ शामिल थी।

### उपकरण की वैधता और विश्वसनीयता

विश्वसनीयता और वैधता शोध प्रक्रियाओं और निष्कर्षों की विश्वसनीयता और भरोसेमंदता स्थापित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये उपाय सुनिश्चित करते हैं कि प्रस्तुत की गई जानकारी सटीक है और भ्रामक या त्रुटिपूर्ण बयानों से मुक्त है। विश्वसनीयता, संक्षेप में, उस स्थिरता को संदर्भित करती है जिसके साथ निष्कर्षों को समान परिस्थितियों में दोहराया या पुनः प्रस्तुत किया जा सकता है। शोध उपकरण की वैधता का आकलन करने के लिए, क्षेत्र के विशेषज्ञों के इनपुट के माध्यम से फेस वैधता और सामग्री वैधता दोनों का निर्धारण किया गया था। इसके अतिरिक्त, किशोरों के बीच सोशल मीडिया के प्रभावों को मापने में उपकरण की विश्वसनीयता का आकलन क्रोनबैक के अल्फा का उपयोग करके किया गया, जिसने 0.770 का मान दिया।

### डेटा संग्रह

शोधकर्ताओं ने पाकिस्तान के दक्षिण पंजाब में एक सार्वजनिक क्षेत्र के विश्वविद्यालय में छात्रों से व्यक्तिगत रूप से डेटा एकत्र किया। उन्होंने अपने अध्ययन के घंटों के दौरान छात्रों से उनके संबंधित विभागों में मुलाकात की और अध्ययन के उद्देश्य के बारे में जानकारी प्रदान की। फिर छात्रों से प्रश्नावली भरने का अनुरोध किया गया। ऐसे मामलों में जहां छात्रों को कठिनाइयों का सामना करना पड़ा, शोधकर्ताओं ने प्रश्नावली भरने में मार्गदर्शन और सहायता की पेशकश की।

### डेटा विश्लेषण



डेटा एकत्र होने के बाद, इसका विश्लेषण किया गया। एकत्रित डेटा का विश्लेषण SPSS सॉफ्टवेयर, विशेष रूप से संस्करण-22 का उपयोग करके किया गया था। शोधकर्ताओं ने डेटा का विश्लेषण करने के लिए आवृत्ति, प्रतिशत, माध्य और एक-तरफ़ा ANOVA जैसे विभिन्न सांख्यिकीय उपायों का उपयोग किया। डेटा का विश्लेषण करने के बाद, शोधकर्ताओं ने निष्कर्षों को तालिकाओं के रूप में प्रस्तुत किया और परिणामों की व्याख्या प्रदान की।

## परिणाम

छात्रों के एक महत्वपूर्ण अनुपात (54.0%) ने इस कथन से अपनी सहमति व्यक्त की कि वे अपनी शैक्षणिक चुनौतियों का समाधान करने के साधन के रूप में सोशल नेटवर्किंग साइटों का उपयोग करते हैं। अधिकांश छात्रों (52.4%) ने स्वीकार किया कि वे शोध उद्देश्यों के लिए सोशल नेटवर्किंग साइटों का उपयोग करते हैं। छात्रों के एक महत्वपूर्ण अनुपात (55.2%) ने ऑनलाइन शैक्षणिक समूह चर्चाओं में शामिल होने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइटों का उपयोग करने की बात स्वीकार की। अधिकांश छात्रों (52.0%) ने सहमति व्यक्त की कि वे अपनी परीक्षा की तैयारी के एक भाग के रूप में सोशल नेटवर्किंग साइटों के माध्यम से अपने दोस्तों के साथ संवाद करते हैं। काफी संख्या में छात्र (59.2%) सहमत थे कि वे सहयोगात्मक शिक्षण उद्देश्यों के लिए सोशल नेटवर्किंग साइटों का उपयोग करते हैं। छात्रों के एक महत्वपूर्ण बहुमत (58.4%) ने अपने शैक्षणिक विषयों के बारे में ज्ञान प्राप्त करने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइटों का उपयोग करने की सूचना दी। छात्रों का एक बड़ा हिस्सा (58.6%) सहमत था कि वे अपने शिक्षकों से सहायता प्राप्त करने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर निर्भर हैं। अधिकांश छात्रों (56.8%) ने सोशल नेटवर्किंग साइट्स के माध्यम से सटीक शैक्षणिक जानकारी प्राप्त करने में कठिनाइयों का सामना करना बताया। छात्रों का एक बड़ा हिस्सा (64.4%) सहमत था कि वे अक्सर सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर अधिक समय बिताने के लिए अपने शैक्षणिक कार्यों को स्थगित कर देते हैं। अधिकांश छात्रों (62.8%) ने सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करते समय अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई का अनुभव करना स्वीकार किया। छात्रों का एक बड़ा हिस्सा (61.6%) सहमत था कि सोशल मीडिया के उपयोग से उनकी शैक्षणिक ज़िम्मेदारियाँ नज़रअंदाज़ हो जाती हैं। छात्रों का एक बड़ा हिस्सा (57.2%) सहमत था कि सोशल मीडिया के उपयोग के कारण उनके शैक्षणिक ग्रेड प्रभावित हुए हैं। छात्रों का एक बड़ा हिस्सा (61.8%) ने अपनी सामाजिकता बढ़ाने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करना स्वीकार किया। छात्रों का एक बड़ा हिस्सा (58.0%) सहमत था कि वे अपनी सामाजिक पहचान को आकार देने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करते हैं। छात्रों का एक बड़ा हिस्सा (56.8%) ने सामाजिक समारोहों में वर्चुअल रूप से भाग लेने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करने को प्राथमिकता दी। अधिकांश छात्र (52.2%) इस बात से सहमत थे कि वे अपने पारस्परिक संबंधों को मजबूत करने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करते हैं। अधिकांश छात्र (63.2%) इस बात से सहमत थे कि वे अपने रिश्तेदारों से जुड़े रहने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करते हैं। छात्रों का एक बड़ा हिस्सा (56.2%) इस बात से सहमत था कि वे तस्वीरें साझा करने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करते हैं।

अधिकांश छात्र (60.2%) इस कथन से असहमत थे कि वे सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग मजाकिया सामग्री देखने के लिए करते हैं। छात्रों का एक महत्वपूर्ण बहुमत (60.8%) इस बात पर सहमत था कि वे फिल्में देखने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करते हैं। छात्रों का एक महत्वपूर्ण बहुमत (62.0%) इस बात पर सहमत था कि वे शैक्षणिक तनाव से राहत पाने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करते हैं। छात्रों का एक महत्वपूर्ण बहुमत (61.8%) इस बात पर सहमत था कि वे समाचार पढ़ने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करते हैं। छात्रों का एक महत्वपूर्ण अनुपात (60.8%) इस बात पर सहमत था कि वे नए विचारों को साझा करने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करते हैं। छात्रों का एक महत्वपूर्ण अनुपात (53.8%) इस बात

पर सहमत था कि वे नौकरी से संबंधित जानकारी तक पहुँचने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करते हैं। छात्रों का एक महत्वपूर्ण अनुपात (60.2%) इस बात पर सहमत था कि वे वर्तमान सामाजिक घटनाओं पर अपडेट रहने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करते हैं।

छात्रों का एक बहुमत (60.0%) इस बात पर सहमत था कि सोशल नेटवर्किंग साइट्स का बाध्यकारी उपयोग एक समस्याग्रस्त मुद्दा है। छात्रों का एक बहुमत (61.0%) इस बात पर सहमत था कि उन्हें अक्सर सोशल मीडिया के बिना जीवन उबाऊ लगता है। छात्रों का एक महत्वपूर्ण अनुपात (57.0%) इस बात से सहमत था कि जब कोई सोशल मीडिया का उपयोग करते समय उन्हें बाधित करता है, तो वे चिढ़ महसूस करते हैं। अधिकांश छात्रों (60.8%) ने सहमति व्यक्त की कि वे सोशल मीडिया तक पहुँचने के लिए लगातार इंटरनेट कनेक्टिविटी की तलाश करते हैं। अधिकांश छात्रों (57.0%) ने सहमति व्यक्त की कि वे सुबह उठते ही सबसे पहले सोशल मीडिया चेक करते हैं। अधिकांश छात्रों (57.6%) ने सहमति व्यक्त की कि वे सोशल मीडिया को वास्तविक दुनिया से भागने के रूप में देखते हैं। छात्रों का एक महत्वपूर्ण अनुपात (51.6%) इस बात से सहमत था कि सोशल मीडिया के बिना उनका जीवन निरर्थक लगेगा। अधिकांश छात्रों (60.0%) ने सहमति व्यक्त की कि सोशल मीडिया का उपयोग करने के तुरंत बाद उन्हें सोने में कठिनाई होती है। अधिकांश छात्रों (52.2%) ने सहमति व्यक्त की कि अगर उन्हें सोशल मीडिया पर बिताए जाने वाले समय को सीमित करना पड़े तो वे परेशान हो जाएँगे। अधिकांश छात्रों (57.6%) ने स्वीकार किया कि उनके परिवार अक्सर सोशल मीडिया के उनके अत्यधिक उपयोग के बारे में चिंता व्यक्त करते हैं। छात्रों का एक महत्वपूर्ण बहुमत (60.6%) इस बात से सहमत था कि जब वे सोशल मीडिया से जुड़े नहीं होते हैं, तो वे अक्सर खुद को इस बारे में सोचते हुए पाते हैं कि वहाँ क्या हो रहा है। अधिकांश छात्र (60.6%) इस बात से सहमत थे कि जब से उन्होंने सोशल मीडिया का उपयोग करना शुरू किया है, तब से उनके सोशल मीडिया का उपयोग काफी बढ़ गया है।

#### तालिका 1: छात्रों द्वारा सोशल नेटवर्किंग साइटों का उपयोग और उनकी धारणाएँ: शैक्षणिक प्रदर्शन और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

| कथन                                                                                               | छात्रों का प्रतिशत (%) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| शैक्षणिक चुनौतियों का समाधान करने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करें                     | 54.0%                  |
| शोध उद्देश्यों के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करें                                        | 52.4%                  |
| सोशल नेटवर्किंग साइट्स के माध्यम से ऑनलाइन अकादमिक समूह चर्चा में भाग लें                         | 55.2%                  |
| परीक्षा की तैयारी के भाग के रूप में सोशल नेटवर्किंग साइट्स के माध्यम से दोस्तों के साथ संवाद करें | 52.0%                  |
| सहयोगी शिक्षण उद्देश्यों के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करें                              | 59.2%                  |

|                                                                                                                            |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| शैक्षणिक विषयों के बारे में ज्ञान प्राप्त करने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करें                                 | 58.4%             |
| शिक्षकों से सहायता प्राप्त करने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर निर्भर रहें                                               | 58.6%             |
| सोशल नेटवर्किंग साइट्स के माध्यम से सटीक अकादमिक जानकारी प्राप्त करने में कठिनाइयों का सामना करें                          | 56.8%             |
| सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर अधिक समय बिताने के लिए अक्सर अकादमिक कार्यों को स्थगित करें                                      | 64.4%             |
| सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करते समय पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई का अनुभव करें                             | 62.8%             |
| सोशल मीडिया के उपयोग से अकादमिक जिम्मेदारियों की उपेक्षा होती है                                                           | 61.6%             |
| सोशल मीडिया के उपयोग के कारण शैक्षणिक ग्रेड प्रभावित हुए हैं                                                               | 57.2%             |
| सामाजिकता बढ़ाने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करें                                                               | 61.8%             |
| सामाजिक पहचान को आकार देने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करें                                                     | 58.0%             |
| सामाजिक समारोहों में वर्चुअल रूप से भाग लेने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करना                                   | 56.8%             |
| पारस्परिक संबंधों को मजबूत करने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करें                                                | 52.2%             |
| रिश्तेदारों के साथ जुड़े रहने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करें                                                  | 63.2%             |
| तस्वीरें साझा करने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करें मजेदार सामग्री देखने के लिए नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करें | 56.2%             |
| फिल्में देखने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करें                                                                  | 60.2% (Disagreed) |
| शैक्षणिक तनाव से राहत पाने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करें                                                     | 60.8%             |
| समाचार पढ़ने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करें                                                                   | 62.0%             |



|                                                                                    |              |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| नए विचारों को साझा करने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करें                | 61.8%        |
| नौकरी से संबंधित जानकारी तक पहुँचने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करें    | 60.8%        |
| वर्तमान सामाजिक घटनाओं पर अपडेट रहने के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करें   | 53.8%        |
| सोशल नेटवर्किंग साइट्स का अनिवार्य उपयोग एक समस्याग्रस्त मुद्दा है                 | 60.2%        |
| सोशल मीडिया के बिना जीवन उबाऊ लगता है                                              | 60.0%        |
| सोशल मीडिया का उपयोग करते समय बाधित होने पर चिड़चिड़ापन महसूस होता है              | 61.0%        |
| सोशल मीडिया तक पहुँचने के लिए लगातार इंटरनेट कनेक्टिविटी की तलाश करें              | 57.0%        |
| सुबह उठते ही सबसे पहले सोशल मीडिया चेक करें                                        | 60.8%        |
| सोशल मीडिया को वास्तविक दुनिया से भागने के रूप में देखें                           | 57.0%        |
| सोशल मीडिया के बिना जीवन निरर्थक लगेगा                                             | 57.6%        |
| सोशल मीडिया का उपयोग करने के तुरंत बाद सोने में कठिनाई का अनुभव करें               | 51.6%        |
| सोशल मीडिया पर बिताए जाने वाले समय को सीमित करने पर परेशान होंगे                   | 60.0%        |
| परिवार अक्सर सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग के बारे में चिंता व्यक्त करता है         | 52.2%        |
| सोशल मीडिया से कनेक्ट न होने पर सोशल मीडिया पर क्या हो रहा है, इसके बारे में सोचें | 57.6%        |
| सोशल मीडिया का उपयोग शुरू करने के बाद से इसका उपयोग काफी बढ़ गया है                | 60.6%        |
| <b>कथन</b>                                                                         | <b>60.6%</b> |

**तालिका 2: छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन पर सोशल मीडिया के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों की तुलना के वर्णनात्मक आंकड़े।**

| चर                | उप-चर                             | संख्या | औसत स्कोर | मानक विचलन |
|-------------------|-----------------------------------|--------|-----------|------------|
| शैक्षणिक प्रदर्शन | सकारात्मक प्रभाव                  | 6      | 3.65      | 0.897      |
|                   | नकारात्मक प्रभाव                  | 6      | 3.70      | 0.793      |
|                   | शैक्षणिक प्रदर्शन पर समग्र प्रभाव | 12     | 3.67      | 0.845      |

तालिका 2 से पता चलता है कि छात्र के शैक्षणिक प्रदर्शन पर सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव सकारात्मक प्रभावों (एम = 3.65, एसडी = 0.897) की तुलना में थोड़ा अधिक (एम = 3.70, एसडी = 0.793) हैं।

**तालिका 3: सरकारी सादिक कॉलेज विश्वविद्यालय की सोशल मीडिया साइटों के उपयोग के लिए पारिवारिक पृष्ठभूमि के अनुसार तुलना।**

| पारिवारिक पृष्ठभूमि | N   | Mean | SD    | t      | df  | p     |
|---------------------|-----|------|-------|--------|-----|-------|
| ग्रामीण             | 217 | 3.72 | 0.764 | -2.652 | 498 | 0.010 |
| शहरी                | 283 | 3.73 | 0.649 |        |     |       |

N = नमूना आकार, t = t-परीक्षण, df = स्वतंत्रता की डिग्री, P = महत्व स्तर (2-पूँछ)

छात्रों की पारिवारिक पृष्ठभूमि की तुलना उनके सोशल मीडिया साइट्स के उपयोग के लिए करने के लिए एक स्वतंत्र-नमूना t-परीक्षण आयोजित किया जाता है (तालिका 3)। ग्रामीण पारिवारिक पृष्ठभूमि के छात्रों (M = 3.72, SD = 0.764) और शहरी पारिवारिक पृष्ठभूमि के छात्रों (M = 3.73, SD = 0.649) के स्कोर में एक महत्वपूर्ण अंतर है;  $t(498) = -2.652$ ,  $p = 0.010$ । ये परिणाम दर्शाते हैं कि शहरी पारिवारिक पृष्ठभूमि के छात्र ग्रामीण पारिवारिक पृष्ठभूमि के छात्रों की तुलना में सोशल मीडिया साइट्स का थोड़ा अधिक उपयोग करते हैं।

वर्तमान अध्ययन के निष्कर्ष बताते हैं कि सोशल मीडिया साइट्स का उपयोग करने से छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह से असर पड़ता है, लेकिन नकारात्मक प्रभाव सकारात्मक प्रभावों से थोड़े ज़्यादा हैं। वे अपनी शैक्षणिक समस्या को हल करने, शोध कार्य करने, अपनी परीक्षाओं की तैयारी में ऑनलाइन समूह चर्चा करने और अपने शिक्षकों से मदद लेने के लिए सोशल मीडिया साइट्स का सकारात्मक रूप से उपयोग करते हैं। सोशल मीडिया छात्रों पर नकारात्मक प्रभाव डालता है क्योंकि वे अपने शैक्षणिक कार्यों को स्थगित करके फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप, यूट्यूब आदि जैसी सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर ज़्यादा समय बिताते हैं। छात्रों को अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होती है, इसलिए उनके शैक्षणिक ग्रेड अक्सर खराब होते हैं। ये परिणाम के अनुरूप भी थे। इस अध्ययन से पता चला है कि छात्रों को मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का थोड़ा ज़्यादा सामना करना पड़ता है क्योंकि वे अपने दैनिक जीवन में सोशल मीडिया साइट्स का उपयोग न करने पर चिढ़ जाते

हैं और चिंता महसूस करते हैं और साथ ही उन्हें सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करने के बाद नींद आने में भी कठिनाई होती है। छात्र अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते क्योंकि वे हमेशा सोशल मीडिया पर क्या हुआ, इस बारे में सोचते रहते हैं।

इसलिए उन्हें कई तरह की मानसिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। सोशल मीडिया छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। वर्तमान अध्ययन के निष्कर्षों से पता चला है कि छात्र अपने दैनिक जीवन में सोशल नेटवर्किंग साइट्स का थोड़ा अधिक उपयोग करते हैं। वे अपनी सामाजिक पहचान बनाने, सामाजिक समारोहों में भाग लेने, अपने रिश्तेदारों के संपर्क में रहने, मजेदार शेयरिंग देखने, नए विचार साझा करने और वर्तमान सामाजिक घटनाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए सोशल मीडिया साइट्स का उपयोग करते हैं। वे फिल्में देखने, तस्वीरें साझा करने, समाचार पढ़ने और नौकरी से संबंधित जानकारी प्राप्त करने के लिए भी सोशल मीडिया साइट्स का उपयोग करते हैं। वर्तमान अध्ययन की खोज से पता चला है कि शहरी क्षेत्रों और ग्रामीण क्षेत्रों के छात्र सोशल मीडिया साइट्स का उपयोग करके अपने शैक्षणिक प्रदर्शन पर कुछ हद तक समान प्रभाव दिखाते हैं ग्रामीण क्षेत्रों के छात्रों को शहरी क्षेत्रों की तुलना में अधिक मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इस अध्ययन के परिणामों से यह भी पता चला कि शहरी क्षेत्रों के छात्र ग्रामीण क्षेत्रों के छात्रों की तुलना में सोशल मीडिया साइटों का अधिक उपयोग करते हैं। अध्ययन के समग्र निष्कर्ष बताते हैं कि सोशल मीडिया साइटें छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन को सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह से प्रभावित करती हैं जबकि यह मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती हैं।

## निष्कर्ष

वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य विश्वविद्यालय के छात्रों के बीच सोशल मीडिया के प्रभावों को मापना है। अध्ययन में पता चला है कि छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन पर सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव सकारात्मक प्रभावों की तुलना में थोड़े अधिक हैं। अध्ययन से पता चलता है कि छात्रों को सोशल मीडिया साइट्स का उपयोग करने से अधिक मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। अध्ययन दर्शाता है कि छात्र सामाजिककरण, मनोरंजन और सूचना के लिए विभिन्न सोशल मीडिया साइटों का उपयोग करते हैं। अध्ययन से यह भी पता चला है कि ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के छात्र अपने शैक्षणिक प्रदर्शन पर सोशल मीडिया साइटों के प्रभावों में कोई अंतर नहीं दिखाते हैं, हालांकि वे अपनी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं और सोशल मीडिया साइटों के उपयोग में महत्वपूर्ण अंतर दिखाते हैं। शहरी क्षेत्रों के छात्र ग्रामीण क्षेत्रों की तुलना में अधिक मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं दिखाते हैं क्योंकि वे ग्रामीण क्षेत्रों के छात्रों की तुलना में सोशल मीडिया साइटों का अधिक बार उपयोग करते हैं। यह निष्कर्ष निकाला गया कि सोशल मीडिया छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन और मानसिक स्वास्थ्य पर अलग-अलग प्रभाव डालता है।

## संदर्भ

1. मार्टिन, जी., पैरी, ई., और फ्लावर्स, पी. (2015)। क्या सोशल मीडिया हर समय रचनात्मक कर्मचारी की आवाज़ को बढ़ाता है या सिर्फ़ कुछ समय के लिए? मानव संसाधन प्रबंधन
2. मोज़तबाई, आर., और ओल्फ़सन, एम. (2020)। अमेरिकी किशोरों के लिए मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में राष्ट्रीय रुझान। JAMA मनोरोग, 77(7), 703-714।

3. ओरबेन, ए. (2020)। किशोर, स्क्रीन और सोशल मीडिया: समीक्षाओं और प्रमुख अध्ययनों की एक कथात्मक समीक्षा। सामाजिक मनोरोग और मनोरोग महामारी विज्ञान, 55(4), 407-414।
4. रॉबर्ट्स, पी., और प्रीस्ट, एच. (2006)। शोध में विश्वसनीयता और वैधता। नर्सिंग मानक, 20(44), 41-46।
5. सरवर, बी., जुल्फिकार, एस., अजीज, एस., और एजाज चंदिया, के. (2019)। सहयोगात्मक शिक्षण के लिए सोशल मीडिया टूल का उपयोग: साइबरबुलिंग की मध्यस्थ भूमिका के साथ सीखने की सफलता पर प्रभाव। जर्नल ऑफ एजुकेशनल कंप्यूटिंग रिसर्च, 57(1), 246-279।
6. याप, एस.-एफ., और लिम, डब्ल्यू.एम. (2024)। सोशल मीडिया उपभोग और बाल कल्याण का एक विरोधाभास सिद्धांत। ऑस्ट्रेलियन मार्केटिंग जर्नल, 32(1), 65-75।
7. युआन, एच. (2022)। किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के प्रभाव। 2022 के सामाजिक विज्ञान और मानविकी और कला पर अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन (SSHA 2022) में प्रस्तुत किया गया पेपर।
8. लुस्क, बी. (2010)। डिजिटल मूल निवासी और सोशल मीडिया व्यवहार: एक अवलोकन। रोकथाम शोधकर्ता, 17(एस1), 3-7.
9. लेनहार्ट, ए., लिंग, आर., कैम्पबेल, एस., और पर्सेल, के. (2010). किशोर और मोबाइल फोन: टेक्स्ट मैसेजिंग का चलन तेजी से बढ़ रहा है क्योंकि किशोर इसे दोस्तों के साथ अपनी संचार रणनीतियों के केंद्र बिंदु के रूप में अपना रहे हैं। प्यू इंटरनेट और अमेरिकी जीवन परियोजना.
10. ऑल्ट, डी. (2017). छात्रों की सोशल मीडिया पर सक्रियता और विविधतापूर्ण कक्षा में छूट जाने का डर (FoMO). जर्नल ऑफ कंप्यूटिंग इन हायर एजुकेशन, 29, 388-410.