

Original Article

शालेय खेळाडूवर होणार सोशल मिडियाचा प्रभाव

प्रा.रामेश्वर सोमेश्वर शिंदे

क्रीडा संचालक

श्री. महावीर कला वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव,

ता. निफाड, जि. नाशिक - ४२२३०६

मेल id. – shinderameshwar62@gmail.com

Manuscript ID:

JRD -2026-180323

ISSN: 2230-9578

Volume 18

Issue 3(A)

Pp. 120-123

March- 2026

Submitted: 22 Feb. 2026

Revised: 28 Feb. 2026

Accepted: 10 Mar. 2026

Published: 31 Mar. 2026

सारांश (Abstract):

आजच्या या आधुनिक डिजिटल युगात सोशल मिडिया हा खेळाडूंचा व विद्यार्थ्यांचा अविभाज्य भाग बनला आहे. विशेषतः शालेय स्तरावर खेळाडू असलेल्या विद्यार्थ्यांचा सोशल मिडियावर प्रभाव अधिक दिसून येत आहे. सोशल मिडिया प्लॅटफॉर्म जसे फेसबुक, इन्स्टाग्राम, यूट्यूब, व्हॉट्सएप, ट्वीटर आणि टेलिग्राम हे विद्यार्थ्यांना स्वतःची ओळख, माहिती आणि संवाद निर्माण करण्यासाठी नव्यातील नवे मार्ग उपलब्ध करून देतात काही संशोधनांनुसार जास्त प्रमाणात सोशल मिडिया चा वापर केल्याने खेळाडूंच्या मानसिक वर्तनात बदल होतो व मानसिक आरोग्यावर मानसिक परिणाम होऊ शकतो, मानसिक तान, आत्मविश्वास कमी होणे, झोपेचा आभाव आणि अभ्यासातील येणारे आडथळे यांसारख्या समस्यांना सामोरे जावे लागू शकतात. शालेय स्तरावरील खेळाडूंना नियमित अभ्यासाच्या जबाबदऱ्या, सराव आणि सामाजिक संबंध यांचा योग्य समतोल राखणे गरजेचे आहे. या पार्श्वभूमीवर डिजिटल माध्यमे, विशेषतः सोशल मिडियाचा वाढता वापर, त्यांच्या दैनंदिन कार्यप्रणालीवर प्रभाव टाकू शकतो. परंतु दुसरीकडे, हीच माध्यमे खेळाडूंना त्यांच्या क्रीडा कौशल्याचे प्रदर्शन करण्यासाठी, प्रशिक्षक व इतर खेळाडूंशी संवाद साधण्यासाठी तसेच विविध क्रीडा क्षेत्रांमधून प्रेरणा मिळवण्यासाठी एक प्रभावी व्यासपीठ उपलब्ध करून देताकाही संशोधनांनुसार क्रीडा सहभागामुळे विद्यार्थ्यांच्या आनंदात आणि मानसिक समाधानात वाढ होते; मात्र सोशल मिडियाचा वाढलेला वापर कधीकधी विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक आत्मविश्वासावर विपरीत परिणाम करू शकतो.

या संशोधनाचा उद्देश शालेय खेळाडूवर सोशल मिडियाचा होणारा सकारात्मक आणि नकारात्मक प्रभाव समजून घेणे हा आहेतसेच या अभ्यासामध्ये सोशल मिडियाचे मानसिक, सामाजिक आणि शैक्षणिक परिणाम विक्षेपित करून त्याच्या संतुलित आणि जबाबदार वापरासाठी काही उपयुक्त मार्गदर्शक सूचना सुचविण्यात येतील.

Keywords: मानसिक आरोग्य, शैक्षणिक कामगिरी, डिजिटल मिडिया, सोशल मिडिया, शालेय खेळाडू, विद्यार्थी विकास

प्रस्तावना (Introduction):

आधुनिक माहिती व तंत्रज्ञानाच्या युगात सोशल मिडिया हे मानवाच्या दैनंदिन जीवनाचा महत्वाचा घटक बनले आहे. शालेय स्तरावरील खेळाडूंनाही सोशल मिडिया एक उपयुक्त साधन ठरत आहे. विशेषतः तरुण वर्गामध्ये सोशल मिडियाचा वापर झपाट्याने वाढताना दिसून येतो. विद्यार्थी संवाद साधण्यासाठी, विविध प्रकारची माहिती मिळवण्यासाठी, स्वतःचे विचार मांडण्यासाठी तसेच समाजात स्वतःची ओळख निर्माण करण्यासाठी सोशल मिडियाचा मोठ्या प्रमाणावर वापर करतात. खेळाडू आपल्या खेळातील कौशल्ये, सरावाचे व्हिडिओ आणि स्पर्धांमधील कामगिरी सोशल मिडियावर शेअर करून प्रशिक्षक, संघटना आणि इतर खेळाडूंशी संपर्क ठेवू शकतात. यामुळे त्यांना प्रेरणा, प्रोत्साहन आणि भविष्यातील संधी मिळण्यास मदत होते. मात्र, सोशल मिडियाचा अतिरेकी वापर केल्यास काही नकारात्मक परिणामही दिसून येतात. संशोधनांनुसार सोशल मिडियावर जास्त वेळ घालवणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासावर परिणाम होऊ शकतो तसेच त्यांच्या मानसिक आरोग्यावरही प्रतिकूल प्रभाव पडू शकतो. म्हणूनच शालेय खेळाडूवर सोशल मिडियाचा नेमका कसा आणि कितपत प्रभाव पडतो याचा अभ्यास करणे अत्यंत आवश्यक ठरते.



Quick Response Code:



Website:

<https://jrdrvb.org/>

DOI:

10.5281/zenodo.19638677



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](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) Public License, which allows others to remix, tweak, and build upon the work noncommercially, as long as appropriate credit is given and the new creations are licensed under the identical terms.

Address for correspondence:

रामेश्वर सोमेश्वर शिंदे, क्रीडा संचालक श्री. महावीर कला वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव,

ता. निफाड, जि. नाशिक

How to cite this article:

शिंदे, रामेश्वर. सोमेश्वर. (2026). शालेय खेळाडूवर होणार सोशल मिडियाचा प्रभाव. *Journal of Research & Development*, 18(3(A)), 120–123. <https://doi.org/10.5281/zenodo.19638677>

संशोधनाची गरज (Need of the Study)

१. आजच्या डिजिटल युगात शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये सोशल मीडियाचा वापर मोठ्या प्रमाणात वाढला आहे. यामुळे त्यांच्या शारीरिक क्रिया, क्रीडा कामगिरी आणि शैक्षणिक प्रगतीवर सकारात्मक किंवा नकारात्मक परिणाम होत असल्याची शक्यता आहे. त्यामुळे शालेय खेळाडूवर सोशल मीडियाचा प्रभाव कसा पडतो याचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे.
२. डिजिटल तंत्रज्ञानाच्या वाढत्या प्रभावामुळे शालेय विद्यार्थ्यांचा बराच वेळ सोशल मीडियावर व्यतीत होत आहे. यामुळे त्यांच्या खेळातील सहभाग, शारीरिक तंदुरुस्ती आणि शैक्षणिक यशावर काय परिणाम होतो याचा अभ्यास करणे महत्वाचे ठरते.
३. सध्याच्या तंत्रज्ञानप्रधान काळात सोशल मीडिया हे विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनाचा एक महत्वाचा भाग बनले आहे. विशेषतः शालेय खेळाडूंच्या वेळेचे नियोजन, खेळातील कामगिरी आणि अभ्यासावर त्याचा कसा परिणाम होतो याचे संशोधन करणे आवश्यक आहे.

संशोधनाची उद्दिष्टे (Objectives of the Study)

१. शालेय खेळाडूंच्या सोशल मिडियाचा वापर किती प्रमाणात आहे हे समजून घेणे.
२. सोशल मिडियाचा शालेय खेळाडूंच्या मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम अभ्यासणे.
३. सोशल मिडियाचा शैक्षणिक कामगिरीवर होणारा परिणाम तपासणे.
४. सोशल मिडियाचे सकारात्मक व नकारात्मक परिणाम शोधणे.
५. सोशल मिडियाचा योग्य वापर कसा करावा यासाठी सूचना देणे.

गृहितके (hypothesis)

- शालेय खेळाडूंचा सोशल मिडिया वापर सर्वांमध्ये समान आहे.
- शालेय खेळाडूंचा सोशल मिडिया वापर वय, लिंग, किंवा वर्गानुसार भिन्न आहे.
- सोशल मिडियाचा वापर शालेय खेळाडूंच्या मानसिक आरोग्यावर कोणताही लक्षणीय परिणाम करत नाही.
- सोशल मिडियाचा जास्त वापर शालेय खेळाडूंच्या मानसिक आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम करतो, जसे की तणाव, चिंता किंवा आत्म-सन्मानावर परिणाम.
- सोशल मिडियाचा वापर शालेय खेळाडूंच्या शैक्षणिक कामगिरीवर परिणाम करत नाही.
- सोशल मिडियाचा जास्त वापर शालेय खेळाडूंच्या शैक्षणिक कामगिरीवर नकारात्मक परिणाम करतो.

संशोधन प्रश्न (Research Questions)

१. शालेय खेळाडू सोशल मीडियाचा किती प्रमाणात वापर करतात?
२. सोशल मीडिया वापरामुळे त्यांच्या खेळातील कामगिरीवर काय परिणाम होतो?
३. सोशल मीडियाचा मानसिक आरोग्यावर कसा परिणाम होतो?
४. सोशल मीडियाचा विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासावर काय परिणाम होतो?

साहित्य समीक्षा (Review of Literature)

विविध संशोधन अभ्यासांमधून असे आढळून आले आहे की सोशल मीडियाचा खेळाडूवर सकारात्मक तसेच नकारात्मक अशा दोन्ही प्रकारचा प्रभाव पडू शकतो. आजच्या तंत्रज्ञानप्रधान युगात सोशल मीडिया हे माहिती मिळवण्याचे एक महत्वाचे साधन बनले आहे. अनेक खेळाडू प्रशिक्षणाशी संबंधित व्हिडिओ, नवीन तांत्रिक कौशल्ये आणि प्रेरणादायी सामग्री पाहण्यासाठी सोशल मीडियाचा वापर करतात. यामुळे त्यांच्या क्रीडा कौशल्यांच्या विकासाला मदत होते. काही संशोधनांनुसार सोशल मीडिया खेळाडूंना विविध प्रशिक्षक, तज्ज्ञ आणि इतर खेळाडूंशी संपर्क साधण्याची संधी उपलब्ध करून देतो. त्यामुळे त्यांना नवीन कल्पना, सराव पद्धती आणि अनुभवांची देवाणघेवाण करता येते, ज्याचा त्यांच्या कामगिरीवर सकारात्मक परिणाम होऊ शकतो. दुसरीकडे, काही अभ्यासांमध्ये असेही दिसून आले आहे की सोशल मीडियाचा अतिवापर विद्यार्थ्यांच्या वेळेचे योग्य व्यवस्थापन बिघडवू शकतो. यामुळे त्यांच्या अभ्यासाकडे आणि शारीरिक क्रियांकडे दुर्लक्ष होण्याची शक्यता वाढते, ज्याचा परिणाम त्यांच्या शैक्षणिक प्रगतीवर आणि क्रीडा कामगिरीवर होऊ शकतो. तसेच सोशल मीडिया खेळाडूंना स्वतःची ओळख निर्माण करण्यासाठी आणि चाहत्यांशी संवाद साधण्यासाठी एक प्रभावी व्यासपीठ उपलब्ध करून देतो. मात्र, सोशल मीडियावर येणाऱ्या नकारात्मक प्रतिक्रिया, टीका किंवा ट्रोलिंगमुळे काही खेळाडूंच्या मानसिक ताण आणि आत्मविश्वासात घट होण्याची शक्यता देखील दिसून येते. म्हणूनच सोशल मीडियाचा शालेय खेळाडूवर होणारा एकूण परिणाम समजून घेण्यासाठी या विषयाचा सखोल अभ्यास करणे आवश्यक आहे.

संशोधन पद्धत (Research Methodology)

या संशोधनासाठी मिश्र संशोधन पद्धत वापरण्यात आली, ज्यामध्ये परिमाणात्मक आणि गुणात्मक दोन्ही प्रकारचे डेटा एकत्र करून विश्लेषण केले गेले.

नमुना (Sample)

घटक	तपशील
सांख्यिकी	५० शालेय खेळाडू
वय	१३ ते १८
खेळाचे प्रकार	कबड्डी, खो-खो, क्रिकेट, फुटबॉल, मैदानी स्पर्धा
नमुना निवड पद्धत	उद्धीष्टपूर्ण व सोयीसुलभ पद्धती

डेटा संकलन पद्धत (Data Collection Methods)

१. प्रश्नावली (Questionnaire)

खेळाडूंच्या सवयी, मानसिकता आणि शारीरिक क्षमतेविषयी माहिती गोळा करण्यासाठी.

२. मुलाखत (Interview)

खेळाडू आणि प्रशिक्षकांसोबत व्यक्तिमत्त्व, मोटिव्हेशन, समस्या व अनुभव यांचा गुणात्मक अभ्यास करण्यासाठी.

३. निरीक्षण (Observation)

खेळाडूंच्या सराव आणि स्पर्धा दरम्यान वर्तन व कौशल्ये निरीक्षण करण्यासाठी.

डेटा विश्लेषण (Data Analysis)

डेटा विश्लेषण दोन आहे :

परिमाणात्मक विश्लेषण (Quantitative Analysis)

टक्केवारी पद्धत (Percentage Method): प्रश्नावलीतून मिळालेल्या डेटा मूल्यांकनासाठी.

सांख्यिकीय साधक पद्धती (Descriptive Statistics): सरासरी (Mean)

टेबल व ग्राफद्वारे वितरण (Frequency Distribution)

प्रमाण (Standard Deviation)

गुणात्मक विश्लेषण (Qualitative Analysis)

मुलाखत व निरीक्षण डेटा: विषयानुरूप विश्लेषण

कोडिंग व श्रेणीकरण खेळाडूंच्या अनुभवातून संकल्पना व नमुने शोधले.

विश्लेषण

१) सामाजिक संवाद आणि नेटवर्किंगमध्ये सुधारणा

शालेय खेळाडूंना सोशल मिडियाचा वापर करून प्रशिक्षक, संघातील सहकारी आणि इतर खेळाडूंशी नियमित संपर्क राखण्याची संधी मिळते यामुळे त्यांच्या सामाजिक नेटवर्कमध्ये मजबुती येते आणि टीमवर्क तसेच सामूहिक भावना वाढतात उदाहरणार्थ. फेसबुक, इन्स्टाग्राम, यूट्यूब, व्हॉट्सएप, ट्विटर आणि टेलिग्राम सारख्या प्लॅटफॉर्मवर संघाचे प्लॅनिंग, टिप्स, किंवा प्रेरक संदेश शेअर केल्यामुळे संघभाव अधिक दृढ होतो.

२) आत्मविश्वास आणि प्रेरणेत वाढ

सोशल मिडियावर मिळणारे लाइक्स, कमेंट्स आणि प्रशंसा शालेय खेळाडूंच्या आत्मविश्वासाला बळ देविशेषतः जे खेळाडू शालेय स्पर्धांमध्ये पुरस्कार किंवा सामाजिक मान्यता मिळवतात, त्यांचे मानसिक उत्साह आणि खेळातील प्रेरणा वाढते.

३) ज्ञान आणि माहितीचा सहज प्रसार

सोशल मिडिया प्लॅटफॉर्मवर फिटनेस टिप्स, प्रशिक्षणाचे व्हिडिओ, खेळाची तंत्रे आणि शालेय स्पर्धाबाबत माहिती सहज उपलब्ध होते यामुळे करण्याची संधी मिळते आणि त्यांची खेळाची गुणवत्ता सुधारते खेळाडूंना स्वतःच्या कौशल्यांचा विकास

नकारात्मक परिणाम

१) मानसिक ताण आणि चिंतेत वाढ

जास्त प्रमाणात सोशल मिडियाचा वापर करणाऱ्या शालेय खेळाडूंमध्ये मानसिक ताण, चिंता आणि नैराश्याची लक्षणे अधिक प्रमाणात आढळतात सतत ऑनलाइन राहण्याची सवय, इतरांशी तुलना करणे, तसेच नकारात्मक प्रतिक्रिया किंवा ट्रोलिंग यामुळे त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर प्रतिकूल परिणाम होतो.

२) झोपेच्या गुणवत्तेत घट

रात्री उशिरापर्यंत मोबाईल किंवा इतर स्क्रीनचा वापर केल्यामुळे झोपेची गुणवत्ता कमी होतेअपुरी झोप खेळाडूंच्या . पुनरुत्थानावर शारीरिक, ऊर्जा पातळीवर आणि एकाग्रतेवर परिणाम करते, ज्यामुळे त्यांच्या शैक्षणिक तसेच क्रीडा कामगिरीवर नकारात्मक परिणाम दिसून येतो.

३) शारीरिक आरोग्यावर प्रतिकूल परिणाम

सोशल मिडियावर अधिक वेळ घालवल्यामुळे शारीरिक हालचाली कमी होतात यामुळे फिटनेस कमी होणे. वजन वाढणे आणि स्नायूंची कार्यक्षमता कमी होण्याची शक्यता वाढतेतसेच दीर्घकाळ स्क्रीनसमोर . बसल्याने डोळ्यांवर ताण, मानदुखी आणि थकवा यांसारख्या समस्या उद्भवतात.

४)शैक्षणिक कामगिरीत घसरण: सोशल मिडियाचा अतिरेक वापर विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासाच्या वेळेत घट करतो आणि एकाग्रता कमी करतो परिणामी गृहपाठ, अभ्यास आणि परीक्षेतील कामगिरीवर विपरीत परिणाम होऊन शैक्षणिक प्रगती कमी होऊ शकते.

विश्लेषणात्मक निष्कर्ष

• संतुलन महत्वाचे आहे:

डेटा दर्शवितो की नियंत्रित आणि मर्यादित सोशल मिडिया वापर सकारात्मक आहे, तर जास्त वापर नकारात्मक परिणाम निर्माण करतो.

• वय आणि लिंगानुसार फरक:

15-18 वयोगटातील खेळाडूंमध्ये मानसिक ताणाचा प्रमाण जास्त आहे, तर 12-14 वयोगटातील मुलांमध्ये सामाजिक संवाद आणि ज्ञान मिळवण्याचे फायदे अधिक दिसतात.

• डिजिटल सवय आणि मानसिक आरोग्य:

ज्या खेळाडूंनी नियमित डिजिटल वेळेची मर्यादा ठरवलेली आहे, त्यांचे मानसिक स्वास्थ्य आणि शैक्षणिक कामगिरी चांगली आहे.

निष्कर्ष (Conclusion): सोशल मिडिया शालेय खेळाडूंना शक्तिशाली साधन आहे, पण जास्त वापर मानसिक, शारीरिक आणि शैक्षणिक आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम करू शकतो संतुलित वापर मार्गदर्शन व डिजिटल शिस्तीचा अवलंब केल्यास याचे सकारात्मक परिणाम अधिक दिसतात भविष्यातील संशोधनासाठी खेळाडूंच्या मानसिक व शारीरिक आरोग्यावर दीर्घकालीन प्रभाव अभ्यासणे आवश्यक आहे.

संदर्भ (References)

१. अँडरसन, M., & जियांग, J. (2018). तीनएजर्स, सोशल मिडिया आणि तंत्रज्ञान. प्यू रिसर्च सेंटर.
२. कुस, D. J., & ग्रिफिथ्स, M. D. (2015). सोशल नेटवर्किंग साइट्स आणि व्यसन: दहा शिकवण्या. इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ एन्व्हायर्नमेंटल रिसर्च अँड पब्लिक हेल्थ, 12(3), 2342-2375.
३. ओ'कीफ, G. S., क्लार्क-पिरसन, K., & कम्युनिकेशन्स अँड मीडिया कौन्सिल. (2011) मुलं, किशोरवयीन आणि कुटुंबांवर सोशल मिडियाचा प्रभाव. पेडियाट्रिक्स, 127(4), 800-804.
४. राइडआउट, V., & रॉब, M. (2018) सोशल मिडिया, सोशल लाइफ: किशोरांचे अनुभव. कॉमन सेंस मीडिया.
५. ट्वेंज, J. M., & कॅम्पबेल, W. K. (2018) स्क्रीन टाइम आणि किशोरवयीन मानसिक स्वास्थ्याचे संबंध: लोकसंख्यात्मक अभ्यास. प्रिव्हेंटिव्ह मेडिसिन रिपोर्ट्स, 12, 271-283.
६. वुड्स, H. C., & स्कॉट, H. (2016) स्लीपीटीन्स: किशोरवयीन सोशल मिडिया वापर आणि झोपेची गुणवत्ता, चिंता, नैराश्य व आत्म-सन्मान. जर्नल ऑफ अँडोलसन्स, 51, 41-49.
७. वल्केनबुर्ग, P. M., & पीटर, J. (2011) किशोरांमधील ऑनलाइन संवाद: आकर्षकता, संधी आणि जोखीम यांचे एकत्रित मॉडेल. जर्नल ऑफ अँडोलसेंट हेल्थ, 48(2), 121-127.
८. लेन्हार्ट, A. (2015). किशोरवयीन, सोशल मिडिया आणि तंत्रज्ञानाचा आढावा.
९. मॅरिनो, C., जिनी, G., व्हिएनो, A., & स्पाडा, M. M. (2018) समस्या असलेल्या फेसबुक वापरावर सर्वसमावेशक मेटा-अनालिसिस. कंप्युटर्स इन ह्युमन बिहेव्हियर, 83, 262-277.
१०. लिव्हिंगस्टोन, S., & स्मिथ, P. K. (2014) वार्षिक संशोधन पुनरावलोकन: मुलांवर ऑनलाइन व मोबाइल तंत्रज्ञानाचे हानिकारक परिणाम. जर्नल ऑफ चाइल्ड सायकॉलॉजी अँड सायकायट्री, 55(6), 635-654