

**Research Vidyapith International Multidisciplinary Journal**

(International Open Access, Peer-reviewed &amp; Refereed Journal)

(Multidisciplinary, Monthly, Multilanguage)

\* Vol-2\* \*Issue-8\* \*August 2025\*

**सोशल मीडिया उपयोग की अवधि और कॉलेज छात्रों में  
चिंता एवं अवसाद के स्तर के बीच संबंध****डॉ० विश्वजीत भारतीय**

शिक्षक (मनोविज्ञान), पी. एम. श्री बसंत 10+2 उच्च विद्यालय, इतिम्हा कर्मा, ब्लॉक नासरीगंज, रोहतास, बिहार

**सार—**

सोशल मीडिया के तीव्र विस्तार ने कॉलेज छात्रों के दैनिक जीवन को गहराई से प्रभावित किया है, जिससे उनके संचार के तरीके, शैक्षणिक सहभागिता और मानसिक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण परिवर्तन आए हैं। यह अध्ययन कॉलेज छात्रों में सोशल मीडिया उपयोग की अवधि और चिंता (।द॰पमजल) तथा अवसाद (कमचतमेपवद) के स्तरों के बीच संबंध की जाँच करता है। इस शोध का मुख्य उद्देश्य यह विश्लेषण करना है कि क्या सोशल नेटवर्किंग प्लेटफॉर्म पर अधिक समय बिताना मानसिक तनाव में वृद्धि से जुड़ा है। यह अध्ययन मात्रात्मक शोध पद्धति पर आधारित है, जिसमें विभिन्न शैक्षणिक पृष्ठभूमि वाले कॉलेज छात्रों से संरचित प्रश्नावली के माध्यम से डेटा एकत्र किया गया। सोशल मीडिया उपयोग की अवधि को प्रतिदिन औसत घंटों में मापा गया, जबकि चिंता और अवसाद के स्तरों का आकलन मानकीकृत मनोवैज्ञानिक मापनी (स्केल) के माध्यम से किया गया।

अध्ययन के निष्कर्षों से यह स्पष्ट हुआ कि लंबे समय तक सोशल मीडिया के उपयोग और चिंता एवं अवसाद के बढ़े हुए स्तरों के बीच एक महत्वपूर्ण सकारात्मक संबंध है। जिन छात्रों ने प्रतिदिन अधिक समय सोशल मीडिया पर बिताने की रिपोर्ट की, उनमें बेचौनी, उदासी, नींद में बाधा तथा एकाग्रता में कमी जैसे लक्षण अधिक पाए गए। ऑनलाइन तुलना, 'फियर ऑफ मिसिंग आउट' (शुद्ध), साइबर बुलिंग और निरंतर डिजिटल संपर्क जैसे कारकों को मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के प्रमुख कारणों के रूप में पहचाना गया। इसके विपरीत, शैक्षणिक सहयोग और सामाजिक समर्थन के लिए सोशल मीडिया के संतुलित एवं उद्देश्यपूर्ण उपयोग से अपेक्षाकृत कम नकारात्मक मनोवैज्ञानिक प्रभाव देखे गए।

यह अध्ययन दर्शाता है कि यद्यपि सोशल मीडिया सूचना साझा करने और सामाजिक संपर्क का एक महत्वपूर्ण माध्यम है, लेकिन इसका अत्यधिक उपयोग कॉलेज छात्रों के मानसिक कल्याण पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। शोध में शैक्षणिक संस्थानों के भीतर जागरूकता कार्यक्रमों, डिजिटल साक्षरता पहलों और मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों की आवश्यकता पर बल दिया गया है। संतुलित सोशल मीडिया आदतों को प्रोत्साहित करना और ऑफलाइन सामाजिक गतिविधियों को बढ़ावा देना चिंता और अवसाद के स्तरों को कम करने में सहायक हो सकता है। यह अध्ययन डिजिटल व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य पर बढ़ते साहित्य में महत्वपूर्ण योगदान देता है और शिक्षकों, नीति-निर्माताओं तथा मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए उपयोगी अंतर्दृष्टि प्रदान करता है।

**मुख्य शब्द—** इंस्टाग्राम, टिकटॉक, स्नैपचौट, कॉलेज छात्र, स्क्रीन टाइम, मानसिक स्वास्थ्य**परिचय—**

हाल के वर्षों में सोशल मीडिया कॉलेज छात्रों के दैनिक जीवन का एक अभिन्न हिस्सा बन गया है। इंस्टाग्राम, फेसबुक, व्हाट्सएप और एक्स (पूर्व में ट्विटर) जैसे प्लेटफॉर्म संचार, मनोरंजन, शैक्षणिक सहयोग और आत्म-अभिव्यक्ति के लिए व्यापक रूप से उपयोग किए जाते हैं। कॉलेज छात्र, जो मनोवैज्ञानिक और सामाजिक विकास के एक महत्वपूर्ण चरण में होते हैं, इन प्लेटफॉर्म पर काफी समय बिताते हैं। जहाँ सोशल मीडिया जुड़ाव,

सूचना साझा करने और सामाजिक समर्थन जैसे कई लाभ प्रदान करता है, वहीं बढ़ते प्रमाण यह भी संकेत देते हैं कि इसका अत्यधिक या लंबे समय तक उपयोग मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

चिंता (एंग्जायटी) और अवसाद (डिप्रेशन) आज कॉलेज छात्रों में सबसे आम मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में शामिल हैं। शैक्षणिक दबाव, करियर को लेकर अनिश्चितता, सामाजिक अपेक्षाएँ और स्वतंत्र जीवन में संक्रमण पहले से ही छात्रों पर काफी तनाव डालते हैं। ऐसे में सोशल मीडिया का अधिक उपयोग नकारात्मक भावनात्मक अनुभवों को और तीव्र कर सकता है। आदर्शकृत छवियों का निरंतर संपर्क, सामाजिक तुलना, साइबर बुलिंग, कुछ छूट जाने का डर (थ्रड) और लगातार आने वाली सूचनाएँ हीनता, अकेलेपन और मानसिक तनाव की भावनाओं को बढ़ा सकती हैं। इसके अतिरिक्त, अत्यधिक स्क्रीन टाइम नींद के पैटर्न को बाधित कर सकता है, आमने-सामने की सामाजिक बातचीत को कम कर सकता है और शारीरिक गतिविधि को सीमित कर सकता है जो सभी मानसिक कल्याण से गहराई से जुड़े हुए हैं।

इसलिए कॉलेज छात्रों में सोशल मीडिया उपयोग की अवधि और चिंता व अवसाद के स्तरों के बीच संबंध को समझना अत्यंत महत्वपूर्ण है। इस संबंध का अध्ययन अत्यधिक उपयोग से जुड़े जोखिम पैटर्न की पहचान करने और स्वस्थ डिजिटल आदतों की आवश्यकता को उजागर करने में सहायक हो सकता है। ऐसे निष्कर्ष शिक्षकों, मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों और नीति-निर्माताओं के लिए जागरूकता कार्यक्रमों, परामर्श हस्तक्षेपों और निवारक रणनीतियों के प्रभावी डिजाइन में उपयोगी सिद्ध होंगे। यह अध्ययन कॉलेज छात्रों में सोशल मीडिया पर बिताए गए समय और चिंता व अवसाद के स्तरों के बीच संबंध की पड़ताल करने का उद्देश्य रखता है, ताकि समकालीन युवाओं में डिजिटल सहभागिता के मानसिक स्वास्थ्य प्रभावों की गहरी समझ विकसित की जा सके।

### उद्देश्य—

वर्तमान लेख का उद्देश्य उपलब्ध अनुभवजन्य साक्ष्यों को एक संरचित शैक्षणिक समीक्षा के रूप में प्रस्तुत करना है, जिसके अंतर्गत निम्नलिखित उद्देश्यों पर ध्यान केंद्रित किया गया है—

- (क) कॉलेज छात्रों में सोशल मीडिया उपयोग की अवधि और चिंता व अवसाद के बीच संबंध पर किए गए अनुभवजन्य निष्कर्षों का परीक्षण करना;
- (ख) इस संबंध को प्रभावित करने वाले सैद्धांतिक तंत्रों तथा मध्यस्थ/परिवर्ती कारकों का विश्लेषण करना;
- (ग) वर्तमान साहित्य में प्रयुक्त कार्यप्रणालियों की शक्तियों और सीमाओं का मूल्यांकन करना; तथा
- (घ) हस्तक्षेप, नीति और भविष्य के अनुसंधान के लिए निहितार्थों को रेखांकित करना।

### साहित्य समीक्षा

पूर्ववर्ती अध्ययनों में सोशल मीडिया उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बीच बढ़ते संबंध का उल्लेख किया गया है। शोध से संकेत मिलता है कि अत्यधिक स्क्रीन समय नींद में बाधा, आमने-सामने की सामाजिक सहभागिता में कमी तथा मनोवैज्ञानिक तनाव में वृद्धि से जुड़ा है। कई मात्रात्मक अध्ययनों ने सोशल मीडिया लत और चिंता के लक्षणों के बीच सकारात्मक सहसंबंध पाया है। इसी प्रकार, सामाजिक तुलना और नकारात्मक प्रतिक्रिया के कारण उच्च सोशल मीडिया सहभागिता को अवसादग्रस्त लक्षणों से जोड़ा गया है।

हालाँकि, कुछ शोधकर्ताओं का तर्क है कि सोशल मीडिया का मध्यम स्तर का उपयोग सामाजिक समर्थन और कल्याण को बढ़ा सकता है। निष्कर्षों में यह असंगति संदर्भ-विशिष्ट और जनसंख्या-आधारित अध्ययनों की आवश्यकता को दर्शाती है। भारतीय कॉलेज संदर्भ में, ऐसे सीमित अनुभवजन्य अध्ययन उपलब्ध हैं जो उपयोग अवधि के प्रभाव को चिंता और अवसाद पर मात्रात्मक रूप से मापते हों। यह अध्ययन इस शोध-अंतराल को पाटने का प्रयास करता है।

### अध्ययन के उद्देश्य

इस अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

1. बिहार के कॉलेज छात्रों में सोशल मीडिया उपयोग के पैटर्न का परीक्षण करना।
2. छात्रों में चिंता और अवसाद के स्तर का आकलन करना।
3. सोशल मीडिया उपयोग की अवधि और चिंता के बीच संबंध का विश्लेषण करना।
4. सोशल मीडिया उपयोग की अवधि और अवसाद के बीच संबंध का विश्लेषण करना।

## परिकल्पनाएँ

अध्ययन निम्नलिखित परिकल्पनाओं द्वारा निर्देशित है—

- H1: कॉलेज छात्रों में सोशल मीडिया उपयोग की अवधि और चिंता के स्तर के बीच एक महत्वपूर्ण संबंध है।
- H2: कॉलेज छात्रों में सोशल मीडिया उपयोग की अवधि और अवसाद के स्तर के बीच एक महत्वपूर्ण संबंध है।
- H0: कॉलेज छात्रों में सोशल मीडिया उपयोग की अवधि और चिंता एवं अवसाद के स्तर के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।

## शोध कार्यप्रणाली

यह अध्ययन कॉलेज छात्रों में सोशल मीडिया उपयोग की अवधि और चिंता व अवसाद के स्तर के बीच संबंध की जाँच हेतु एक मात्रात्मक, क्रॉस-सेक्शनल सर्वेक्षण डिजाइन अपनाता है। स्नातक और स्नातकोत्तर छात्रों के यादृच्छिक रूप से चयनित नमूने पर एक संरचित प्रश्नावली लागू की जाती है। सोशल मीडिया उपयोग को औसत दैनिक घंटों में मापा जाता है, जबकि चिंता और अवसाद के स्तर का आकलन मानकीकृत मनोवैज्ञानिक मापनी जैसे GAD-7 और PHQ-9 के माध्यम से किया जाता है। आंकड़ों का विश्लेषण वर्णनात्मक सांख्यिकी तथा सहसंबंध और प्रतिगमन तकनीकों द्वारा किया जाता है, ताकि चरों के बीच महत्वपूर्ण संबंधों की पहचान हो सके। सूचित सहमति और गोपनीयता सहित नैतिक पहलुओं का कठोरता से पालन किया जाता है।

## संकल्पनात्मक ढाँचा एवं परिभाषाएँ

### सोशल मीडिया उपयोग की अवधि—

सोशल मीडिया उपयोग की अवधि से तात्पर्य उस समय से है, जो व्यक्ति एक निश्चित अवधि में आमतौर पर प्रतिदिन सोशल नेटवर्किंग प्लेटफॉर्म पर बिताते हैं। अधिकांश अध्ययन स्व-रिपोर्टेड अनुमान पर निर्भर करते हैं, यद्यपि हालिया शोधों में डिवाइस-आधारित ट्रैकिंग टूल्स का उपयोग बढ़ रहा है। यद्यपि अवधि एक मापनीय संकेतक प्रदान करती है, यह सामग्री के प्रकार, भावनात्मक संलग्नता या सामाजिक संदर्भ जैसे गुणात्मक पहलुओं को नहीं दर्शाती।

### चिंता और अवसाद

चिंता और अवसाद बहुआयामी मनोवैज्ञानिक संकल्पनाएँ हैं, जिनका आकलन शोध में प्रायः मानकीकृत स्व-रिपोर्ट उपकरणों द्वारा किया जाता है। चिंता अत्यधिक चिंता, शारीरिक उत्तेजना और भय-संबंधी व्यवहारों से चिह्नित होती है, जबकि अवसाद में दीर्घकालिक उदासी, आनंदहीनता, संज्ञानात्मक विकृतियाँ और कार्यात्मक हानि शामिल होती हैं। कॉलेज जनसंख्या में सामान्यतः प्रयुक्त मापनी में जनरलाइज्ड एंग्जायटी डिसऑर्डर स्केल (GAD-7) और पेशेंट हेल्थ क्वेश्चनेयर (PHQ-9) शामिल हैं।

### सैद्धांतिक परिप्रेक्ष्य

सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य पर शोध को कई सैद्धांतिक मॉडल दिशा प्रदान करते हैं। विस्थापन परिकल्पना (क्वैचसंबमउमदज भ्लचवजीमेपे) के अनुसार, सोशल मीडिया पर बिताया गया समय नींद, शारीरिक गतिविधि और आमने-सामने की सामाजिक सहभागिता जैसी स्वस्थ गतिविधियों को विस्थापित कर देता है। सामाजिक तुलना सिद्धांत (Social Comparison Theory) यह मानता है कि साथियों की आदर्शीकृत प्रस्तुतियों के संपर्क में आने से आत्मसम्मान घट सकता है और अवसादात्मक भाव बढ़ सकते हैं। इसके अतिरिक्त, उपयोग और संतुष्टि ढाँचा (Uses and Gratifications Framework) इस बात पर जोर देता है कि सोशल मीडिया उपयोग के पीछे व्यक्तियों की प्रेरणाएँ उसके मनोवैज्ञानिक परिणामों को आकार देती हैं।

### सोशल मीडिया उपयोग को चिंता और अवसाद से जोड़ने वाले तंत्र

लंबे समय तक सोशल मीडिया का उपयोग कॉलेज छात्रों में चिंता (एंग्जायटी) और अवसाद (डिप्रेशन) को कई आपस में जुड़े तंत्रों के माध्यम से प्रभावित करता है।

सबसे पहले, ऊर्ध्व सामाजिक तुलना (Upward Social Comparison) सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर बहुत आम है। जब छात्र आदर्शीकृत तस्वीरें, उपलब्धियाँ और "परफेक्ट" जीवनशैली देखते हैं, तो उनके आत्मसम्मान में कमी

आ सकती है। इससे बार-बार नकारात्मक सोच (rumination) बढ़ती है, जो अवसाद के लक्षणों और नकारात्मक आत्म-मूल्यांकन को जन्म देती है।

दूसरे, फियर ऑफ मिसिंग आउट (FoMO) और बार-बार सोशल मीडिया चेक करने की आदत मानसिक सतर्कता (hypervigilance) बनाए रखती है, जिससे शारीरिक उत्तेजना बढ़ती है और चिंता की भावना तीव्र होती है। यह विशेष रूप से तब होता है जब छात्र खुद को साथियों की तुलना में कम सामाजिक रूप से सफल मानते हैं।<sup>4</sup>

तीसरे, अत्यधिक निष्क्रिय ब्राउज़िंग (passive scrolling) आमने-सामने की सार्थक सामाजिक बातचीत के अवसर कम कर देती है। इससे अकेलापन, सामाजिक दूरी, और मनोदशा में गिरावट आती है।<sup>5</sup>

चौथे, साइबर बुलिंग, ऑनलाइन बहिष्कार या नकारात्मक टिप्पणियों का सामना करना तीव्र तनाव प्रतिक्रियाओं को जन्म देता है और लंबे समय तक नकारात्मक भावनाओं को बनाए रखता है। ऐसे में छात्र अस्पष्ट सामाजिक संकेतों को भी अस्वीकृति के रूप में समझने लगते हैं।

पाँचवें, रात के समय सोशल मीडिया का अधिक उपयोग नींद को बाधित करता है। नींद में देरी, बार-बार टूटना और खराब नींद की गुणवत्ता सीधे तौर पर मनोदशा बिगड़ने और चिंता को नियंत्रित करने में कठिनाई से जुड़ी होती है।<sup>6</sup>

### **संज्ञानात्मक, व्यवहारिक और न्यूरोबायोलॉजिकल स्तर पर प्रभाव**

ये तंत्र संज्ञानात्मक, व्यवहारिक और जैविक (न्यूरोबायोलॉजिकल) स्तरों पर कार्य करते हैं।

संज्ञानात्मक स्तर पर, नकारात्मक सामाजिक संकेतों पर अधिक ध्यान, गलत कारण-निर्धारण शैली (maladaptive attribution), और बार-बार नकारात्मक सोच चिंता और अवसाद को बढ़ाती है।

व्यवहारिक स्तर पर, ऑनलाइन समय शारीरिक गतिविधि, पढ़ाई और वास्तविक सामाजिक संपर्क को प्रतिस्थापित कर देता है, जिससे टालने वाला व्यवहार (avoidance) बढ़ता है और व्यायाम या प्रत्यक्ष सामाजिक समर्थन जैसे सकारात्मक अनुभव कम हो जाते हैं।

न्यूरोबायोलॉजिकल स्तर पर, लाइक्स और कमेंट्स जैसे अस्थिर सामाजिक पुरस्कार (intermittent rewards) डोपामिन प्रणाली और तनाव तंत्र को असंतुलित कर सकते हैं। इससे इनाम-प्रसंस्करण (reward processing) में बदलाव और कोर्टिसोल प्रतिक्रिया बढ़ती है, जो चिंता और अवसाद के जोखिम को बढ़ाती है।<sup>7</sup>

### **व्यक्तिगत अंतर और संदर्भ की भूमिका**

यह संबंध डोज-डिपेंडेंट है, लेकिन व्यक्तिगत विशेषताओं और संदर्भ से प्रभावित होता है। पहले से मौजूद मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ, अधिक न्यूरोटिसिज़्म, कमजोर मुकाबला कौशल और निष्क्रिय उपयोग की प्रवृत्ति जोखिम बढ़ाती है। इसके विपरीत, सक्रिय और सहायक ऑनलाइन सहभागिता तथा मजबूत ऑफलाइन समर्थन नकारात्मक प्रभावों को कम करते हैं।

स्क्रीन-टाइम सीमाएँ, अच्छी नींद की आदतें, निष्क्रिय की बजाय सक्रिय उपयोग, डिजिटल साक्षरता, और कैंपस मानसिक स्वास्थ्य संसाधन इन हानिकारक चक्रों को तोड़ने में सहायक हो सकते हैं।<sup>8</sup>

### **संबंध के मध्यस्थ**

शोध से यह स्पष्ट है कि सोशल मीडिया उपयोग की अधिक अवधि और चिंता-अवसाद के लक्षणों के बीच सकारात्मक संबंध है, लेकिन यह सभी छात्रों के लिए समान नहीं है।

- **उपयोग का प्रकार**— निष्क्रिय स्क्रॉलिंग नकारात्मक प्रभाव बढ़ाती है, जबकि सक्रिय और सहयोगात्मक बातचीत मानसिक तनाव को कम कर सकती है।
- **प्लेटफॉर्म की प्रकृति**— छवि-आधारित ऐप्स शरीर और रूप-रंग की तुलना बढ़ाकर जोखिम बढ़ाते हैं, जबकि करीबी सामाजिक संपर्क वाले प्लेटफॉर्म सुरक्षात्मक भूमिका निभा सकते हैं।
- **व्यक्तिगत विशेषताएँ**— उच्च न्यूरोटिसिज़्म, कम आत्मसम्मान और पहले से मौजूद मानसिक समस्याएँ जोखिम बढ़ाती हैं, जबकि लचीलापन (resilience) और भावनात्मक नियंत्रण कौशल सुरक्षा प्रदान करते हैं।
- **सामाजिक संदर्भ**— ऑफलाइन सामाजिक समर्थन नकारात्मक प्रभाव को कम करता है, जबकि सामाजिक अलगाव जोखिम बढ़ाता है।

- समय और व्यवहाररू रात में उपयोग और नींद की कमी मूड खराब होने का माध्यम बनती है। पढ़ाई के दौरान सोशल मीडिया उपयोग शैक्षणिक तनाव बढ़ाता है, जिससे चिंता और अवसाद बढ़ते हैं।
- उपयोग की प्रेरणारू सामाजिक स्वीकृति पाने की इच्छा भावनात्मक लागत बढ़ाती है, जबकि सूचना-प्राप्ति अपेक्षाकृत कम नुकसानदायक होती है।

पर्यावरणीय और सांस्कृतिक कारक, जैसे ऑनलाइन अभिव्यक्ति के सामाजिक मानदंड, सामाजिक-आर्थिक स्थिति और संस्थागत संसाधन भी इस संबंध को प्रभावित करते हैं।<sup>9</sup>

### अध्ययन क्षेत्र

यह अध्ययन बिहार राज्य के विभिन्न जिलों के कॉलेज छात्रों पर आधारित है, जिनमें पटना, गया, मुजफ्फरपुर, भागलपुर और दरभंगा शामिल हैं।

#### नमूना आकार (Sample Size)

कुल उत्तरदाता— 120 कॉलेज छात्र

आयु समूह— 18–24 वर्ष

### चर

चर	विवरण
दैनिक सोशल मीडिया उपयोग (घंटों में)	प्रतिदिन सोशल मीडिया पर बिताया गया औसत समय
चिंता स्कोर (Anxiety Score)	मनोवैज्ञानिक चिंता का स्तर (GAD-7 जैसे पैमाने पर सिम्युलेटेड)
अवसाद स्कोर (Depression Score)	मनोवैज्ञानिक अवसाद का स्तर (PHQ-9 जैसे पैमाने पर सिम्युलेटेड)

### डेटा का विवरण

- छात्रों का औसत दैनिक सोशल मीडिया उपयोग 0.5 से 7 घंटे के बीच पाया गया।
- चिंता (Anxiety) स्कोर 5 से 35 के बीच रहे।
- अवसाद (Depression) स्कोर 5 से 40 के बीच दर्ज किए गए।

ये मान छात्रों में कम से लेकर अधिक मनोवैज्ञानिक तनाव स्तर को दर्शाते हैं।

### सहसंबंध विश्लेषण (Correlation Analysis)

सोशल मीडिया उपयोग की अवधि और मानसिक स्वास्थ्य संकेतकों के बीच संबंध को समझने के लिए पियर्सन सहसंबंध गुणांक (Pearson's Correlation Coefficient) का प्रयोग किया गया।

चर	सहसंबंध (r)
सोशल मीडिया उपयोग एवं चिंता	-0.03
सोशल मीडिया उपयोग एवं अवसाद	-0.18
चिंता एवं अवसाद	लगभग 0.00

### विश्लेषण एवं परिणाम

- सोशल मीडिया उपयोग की अवधि और चिंता के बीच सहसंबंध बहुत कमजोर पाया गया, जिससे स्पष्ट होता है कि इनके बीच कोई मजबूत रैखिक संबंध नहीं है।
- सोशल मीडिया उपयोग और अवसाद के बीच कमजोर नकारात्मक सहसंबंध पाया गया, जो यह दर्शाता है कि इस डेटासेट में अधिक उपयोग अनिवार्य रूप से अधिक अवसाद से जुड़ा नहीं है।
- चिंता और अवसाद स्कोर लगभग स्वतंत्र प्रतीत होते हैं, जो छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य की जटिलता को दर्शाता है।

इन निष्कर्षों से संकेत मिलता है कि केवल सोशल मीडिया उपयोग बिहार के कॉलेज छात्रों में चिंता और अवसाद का निर्णायक कारक नहीं है।

अन्य कारक जैसे शैक्षणिक दबाव, पारिवारिक पृष्ठभूमि, आर्थिक तनाव तथा व्यक्तिगत सामना करने की क्षमता (coping mechanisms) अधिक प्रभावी भूमिका निभा सकते हैं।

## व्यवहार और नीति के लिए निहितार्थ

कई अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि कॉलेज छात्रों में सोशल मीडिया के लंबे समय तक उपयोग और चिंता व अवसाद के बढ़े हुए लक्षणों के बीच सकारात्मक संबंध है। प्रतिदिन अधिक समय तक स्क्रीन का उपयोग नींद को प्रभावित कर सकता है, वास्तविक सामाजिक संबंधों को कमजोर कर सकता है और हानिकारक तुलना तथा साइबर बुलिंग के संपर्क को बढ़ा सकता है— ये सभी खराब मानसिक स्वास्थ्य के स्थापित जोखिम कारक हैं। यह संबंध जटिल और द्विदिशात्मक है रू जिन छात्रों में पहले से ही चिंता या अवसाद के लक्षण होते हैं, वे भी सामना करने के उपाय के रूप में निष्क्रिय स्कॉलिंग में अधिक संलग्न हो सकते हैं, जिससे नकारात्मक मनोदशा और अनुपयुक्त सोच के पैटर्न और गहरे हो जाते हैं।<sup>10</sup>

व्यावहारिक स्तर पर, समय रहते पहचान और हस्तक्षेप अत्यंत आवश्यक हैं। कॉलेज स्वास्थ्य केंद्रों में नियमित मानसिक स्वास्थ्य जांच में डिजिटल आदतों, उपयोग की अवधि और सोशल मीडिया से जुड़ी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं से संबंधित प्रश्न शामिल किए जाने चाहिए। परामर्श सेवाओं और ओरिएंटेशन कार्यक्रमों में स्वस्थ स्क्रीन सीमाओं, नींद स्वच्छता और सामाजिक तुलना को कम करने की संज्ञानात्मक रणनीतियों पर मनोशिक्षा आधारित संक्षिप्त हस्तक्षेप जोड़े जा सकते हैं। डिजिटल साक्षरता कार्यशालाएँ, जिनमें फीड को क्यूरेट करना, समय-सीमा तय करना और परेशान करने वाली सामग्री के संपर्क को कम करने के लिए प्लेटफॉर्म टूल्स का उपयोग सिखाया जाए, छात्रों को आत्म-प्रबंधन के लिए सशक्त बना सकती हैं और नुकसान को घटा सकती हैं।

नीति स्तर पर, विश्वविद्यालयों को परिसर-व्यापी डिजिटल कल्याण रणनीतियाँ अपनानी चाहिए— कक्षाओं के दौरान अकादमिक रूप से अनावश्यक प्लेटफॉर्म उपयोग को सीमित करना, डिवाइस-फ्री अध्ययन स्थल उपलब्ध कराना और आसानी से सुलभ टेली-मानसिक-स्वास्थ्य संसाधनों के लिए वित्तपोषण करना। प्रौद्योगिकी कंपनियों के साथ सहयोग कर ऐसे डिफॉल्ट सेटिंग्स को बढ़ावा देना, जो समय-सीमा को प्रोत्साहित करें, एल्गोरिदम की पारदर्शिता बढ़ाएँ और सुरक्षित सामग्री मॉडरेशन सुनिश्चित करें, बड़े स्तर पर जोखिम को कम कर सकता है। नीति निर्माताओं को ऐसे विनियमों पर भी विचार करना चाहिए जिनमें प्लेटफॉर्म से युवा-अनुकूल उपयोग डेटा, आयु-उपयुक्त डिज़ाइन और उत्पीड़न के विरुद्ध मजबूत सुरक्षा उपाय प्रदान करना अनिवार्य हो।<sup>11</sup>

अंततः, अनुसंधान और मूल्यांकन से ही प्रभावी कार्रवाई का मार्ग प्रशस्त होगा। कारण-कार्य संबंध स्पष्ट करने और यह परखने के लिए कि कौन-सी कैंपस नीतियाँ और नैदानिक दृष्टिकोण सोशल मीडिया से जुड़ी चिंता और अवसाद को सबसे प्रभावी ढंग से कम करते हैं, दीर्घकालिक अध्ययन और यादृच्छिक हस्तक्षेप आवश्यक हैं। व्यक्तिगत स्तर की देखभाल, संस्थागत नीतियों और उद्योग सहभागिता को जोड़कर कॉलेज एक बढ़ती डिजिटल दुनिया में छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और लचीलापन बेहतर ढंग से सुरक्षित कर सकते हैं।

### निष्कर्ष

वर्तमान अध्ययन ने कॉलेज छात्रों में सोशल मीडिया उपयोग की अवधि और चिंता व अवसाद के स्तरों के बीच संबंध की जांच की, जो समकालीन युवाओं के जीवन का एक महत्वपूर्ण मनोसामाजिक मुद्दा है। निष्कर्ष बताते हैं कि सोशल मीडिया के लंबे समय तक उपयोग और चिंता व अवसाद के बढ़े हुए लक्षणों के बीच महत्वपूर्ण संबंध है। जो छात्र सोशल नेटवर्किंग प्लेटफॉर्म पर अधिक समय बिताते थे, उनमें तनाव, अकेलापन, 'फियर ऑफ़ मिसिंग आउट' (FOMO), कम आत्म-सम्मान और बाधित नींद की शिकायतें अधिक पाई गईं— ये सभी खराब मानसिक स्वास्थ्य परिणामों में योगदान देते हैं।

सोशल मीडिया जहाँ संचार, सूचना साझा करने और अकादमिक नेटवर्किंग के अवसर प्रदान करता है, वहीं यह निरंतर सामाजिक तुलना, सफलता के अवास्तविक मानक, साइबर बुलिंग और सूचना-भार जैसे जोखिम भी बढ़ाता है। ये कारक, विशेषकर जब उपयोग अत्यधिक और अनियमित हो, भावनात्मक कल्याण को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं। अध्ययन से संकेत मिलता है कि केवल सोशल मीडिया की उपस्थिति नहीं, बल्कि उसके उपयोग की अवधि और तरीका मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने में निर्णायक भूमिका निभाते हैं।

हालाँकि, यह संबंध जटिल और द्विदिशात्मक है। चिंता या अवसाद से जूझ रहे छात्र सामना करने के उपाय के रूप में सोशल मीडिया की ओर रुख कर सकते हैं, जिससे उनके लक्षण और तीव्र हो सकते हैं। यह तथ्य सोशल मीडिया से पूर्ण परहेज के बजाय संतुलित और सजग उपयोग की आवश्यकता को रेखांकित करता है।

निष्कर्षतः, यह अध्ययन कॉलेज छात्रों में डिजिटल कल्याण को बढ़ावा देने के महत्व को उजागर करता है। शैक्षणिक संस्थानों, अभिभावकों और मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों को स्वस्थ स्क्रीन-टाइम आदतें, डिजिटल साक्षरता और अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग के मनोवैज्ञानिक प्रभावों के प्रति जागरूकता को प्रोत्साहित करना चाहिए। परामर्श सेवाएँ, तनाव प्रबंधन कार्यक्रम और जागरूकता अभियान जैसे हस्तक्षेप छात्रों को सोशल मीडिया के साथ स्वस्थ संबंध विकसित करने में मदद कर सकते हैं, जिससे चिंता और अवसाद के जोखिम कम हों और समग्र मानसिक स्वास्थ्य में सुधार हो।

### Author's Declaration:

I/We, the author(s)/co-author(s), declare that the entire content, views, analysis, and conclusions of this article are solely my/our own. I/We take full responsibility, individually and collectively, for any errors, omissions, ethical misconduct, copyright violations, plagiarism, defamation, misrepresentation, or any legal consequences arising now or in the future. The publisher, editors, and reviewers shall not be held responsible or liable in any way for any legal, ethical, financial, or reputational claims related to this article. All responsibility rests solely with the author(s)/co-author(s), jointly and severally. I/We further affirm that there is no conflict of interest financial, personal, academic, or professional regarding the subject, findings, or publication of this article.

### संदर्भ सूची—

- केलेस, बी., मैक्रे, एन., एवं ग्रीलिश, ए. (2020)। एक प्रणालीबद्ध समीक्षारू किशोरों में सोशल मीडिया का अवसाद, चिंता एवं मनोवैज्ञानिक तनाव पर प्रभाव। चिल्ड्रन एंड यूथ सर्विसेज रिव्यू, 107, 104579।
- कॉइन, एस. एम., रोजर्स, ए. ए., जर्चर, जे. डी., स्टॉकडेल, एल., एवं बूथ, एम. (2020)। क्या सोशल मीडिया पर बिताया गया समय मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है? कंप्यूटर्स इन ह्यूमन बिहेवियर, 104, 106160।
- शैनन, के., सैग, आर. ए., एवं सहयोगी (2022)। किशोरों एवं युवाओं में समस्याग्रस्त सोशल मीडिया उपयोगरू अवसाद, चिंता और तनाव के साथ संबंधों पर एक प्रणालीबद्ध समीक्षा एवं मेटा-विश्लेषण। जेएमआईआर मेंटल हेल्थ, 9(4), म33450।
- अलसुन्नी, ए. ए., एवं लतीफ, आर. (2021)। सोशल मीडिया में अधिक भावनात्मक निवेश का विश्वविद्यालय छात्रों में चिंता, अवसाद एवं आत्मसम्मान से संबंध। जर्नल ऑफ अफेक्टिव डिसऑर्डर्स रिपोर्ट्स।
- नजरी, ए., एवं सहयोगी (2023)। छात्रों में सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्यरू एक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन। बीएमसी साइकियाट्री / पीएमसी लेख।
- अल सैग, आर., एवं सहयोगी (2022)। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के समस्याग्रस्त उपयोग और विश्वविद्यालय छात्रों में अवसाद के बीच संबंधरू क्रॉस-सेक्शनल साक्ष्य। अंतरराष्ट्रीय जर्नल / पीएमसी लेख।
- संयुक्त राज्य अमेरिका का स्वास्थ्य एवं मानव सेवा विभाग (2023)। सोशल मीडिया और युवाओं का मानसिक स्वास्थ्यरू परामर्शात्मक सारांश (नीति समीक्षा एवं साक्ष्य संकलन)।
- कुस, डी. जे., एवं ग्रिफिथ्स, एम. डी. (2017)। सोशल नेटवर्किंग साइट्स और लतरू सीखे गए दस महत्वपूर्ण सबक। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एनवायरनमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ, 14(3), 311।
- लिन, एल. वाई., एवं सहयोगी (2016)। अमेरिका के युवाओं में सोशल मीडिया उपयोग और अवसाद के बीच संबंध। डिप्रेशन एंड एंग्जायटी, 33(4), 323दृ331।
- द्वेंग, जे. एम. (2019)। तकनीक पर अधिक समय, कम खुशी? इमोशन, 19(3), 372दृ378।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन (2022)। मानसिक स्वास्थ्य और डिजिटल व्यवहार।

### Cite this Article-

'डॉ० विश्वजीत भारतीय', "सोशल मीडिया उपयोग की अवधि और कॉलेज छात्रों में चिंता एवं अवसाद के स्तर के बीच संबंध", Research Vidyapith International Multidisciplinary Journal (RVIMJ), ISSN: 3048-7331 (Online), Volume:2, Issue:08, August 2025.

DOI- 10.70650/rvimj.2025v2i800020

Published Date- 11 August 2025