



ज्ञानविविधा

कला, मानविकी और सामाजिक विज्ञान की सहकर्मी-समीक्षित, मूल्यांकित, त्रैमासिक शोध पत्रिका

ISSN : 3048-4537(Online)

3049-2327(Print)

IIFS Impact Factor-2.25

Vol.-2; Issue-4 (Oct.-Dec.) 2025

Page No.- 109-114

©2025 Gyanvividha

<https://journal.gyanvividha.com>

Author's :

1. विद्या नंदनी जयसवाल

शोधार्थी (मनोविज्ञान),
वीर कुंवर सिंह विश्वविद्यालय,
आरा (बिहार).

2. डॉ. अन्नपूर्णा गुप्ता

वरिय सहायक प्राध्यापिका (मनोविज्ञान),
सरदार वल्लभ भाई पटेल कॉलेज,
भभूआ कैमुर.

Corresponding Author :

विद्या नंदनी जयसवाल

शोधार्थी (मनोविज्ञान),
वीर कुंवर सिंह विश्वविद्यालय,
आरा (बिहार).

किशोरों में सोशल मीडिया समय का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

सार (Abstract) : डिजिटल युग में सोशल मीडिया किशोरों के जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा बन गया है, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकता है। यह अध्ययन किशोरों में सोशल मीडिया उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध की जांच करता है। शोध में 50 किशोर (25 लड़के और 25 लड़कियाँ) शामिल थे। सोशल मीडिया संलग्नता को मापने के लिए Social Media Engagement Questionnaire (SMEQ) और मानसिक स्वास्थ्य के लिए Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7) का प्रयोग किया गया। आँकड़ों का विश्लेषण t-test और सह-संबंध (correlation) के माध्यम से किया गया। आँकड़ों के विश्लेषण हेतु पियर्सन सहसंबंध और स्वतंत्र प्रतिदर्श t-परीक्षण (t-test) का उपयोग किया गया। परिणामों में सोशल मीडिया उपयोग और चिंता के स्तर के मध्य मध्यम सकारात्मक सहसंबंध ($r = 0.508$, $p = 0.000$) पाया गया, जो अत्यधिक महत्वपूर्ण है। यह दर्शाता है कि सोशल मीडिया पर संलग्नता में वृद्धि के साथ किशोरों में चिंता का स्तर भी बढ़ता है। लड़कियों और लड़कों के बीच तुलनात्मक विश्लेषण में, लड़कों में सोशल मीडिया उपयोग ($t = -1.880$, $p = 0.066$) और चिंता स्तर ($t = -1.867$, $p = 0.068$) औसतन अधिक पाया गया, यद्यपि यह अंतर औसत रूप से कम महत्वपूर्ण रहा। यह प्रवृत्ति डिजिटल व्यवहार में लैंगिक भिन्नता को चिन्हित करती है, जिसके सामाजिक और मनोवैज्ञानिक निहितार्थ हैं।

मुख्य शब्द : किशोरों, सोशल मिडिया, मानसिक स्वास्थ्य, GAD- 7, SMEQ, T-test.

परिचय (Introduction) : वर्तमान समय में सोशल मीडिया का प्रयोग किशोरों के जीवन का एक अत्यंत महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है। स्मार्टफोन और इंटरनेट की सुविधा ने किशोरों के लिए अनगिनत अवसर

खोले हैं, परंतु इसके साथ-साथ कई मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ भी उत्पन्न हो रही हैं। किशोरावस्था, में अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग चिंता (anxiety) जैसी समस्या को बढ़ा सकती है। आज के डिजिटल युग में सोशल मीडिया हमारी दिनचर्या का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। विशेष रूप से किशोरों में, सोशल मीडिया का आकर्षण बहुत तेजी से बढ़ा है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे कि Facebook, Instagram, WhatsApp, और Snapchat, ने युवा पीढ़ी के मनोरंजन, संवाद करने, जानकारी प्राप्त करने, और अपने विचार व्यक्त करने के तरीके को पूरी तरह से बदल दिया है।

सोशल मीडिया, जिसे हम एक वर्चुअल सोशल नेटवर्क कह सकते हैं, उपयोगकर्ताओं को सामग्री साझा करने, नेटवर्क बनाने, और वैश्विक स्तर पर संवाद स्थापित करने में सक्षम बनाता है। यह न केवल मनोरंजन और सूचना का स्रोत है, बल्कि यह सामाजिक पहचान बनाने, सामाजिक तुलना करने और सामाजिक समर्थन प्राप्त करने का भी एक माध्यम बन गया है। हालांकि, सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग कई मनोवैज्ञानिक चुनौतियाँ को उत्पन्न कर रही है। किशोरावस्था एक संवेदनशील विकासात्मक अवस्था है, जिसमें भावनात्मक और सामाजिक बदलाव तीव्र गति होते हैं। इस समयावधि में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के विकास की संभावना अधिक होती है, और यदि सोशल मीडिया का असंतुलित उपयोग हो तो यह जोखिम और भी बढ़ जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य, जिसे World Health Organization (WHO) ने एक ऐसी स्थिति के रूप में परिभाषित किया है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानता है, जीवन के सामान्य तनावों से निपट सकता है, उत्पादक रूप से कार्य कर सकता है, और अपने समुदाय में योगदान दे सकता है। किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य का असंतुलन चिंता (Anxiety), अवसाद (Depression), तनाव (Stress), आत्म-सम्मान में कमी, और सामाजिक अलगाव जैसे लक्षणों में परिलक्षित होता है।

वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य यह विश्लेषण करना है कि किशोरों के सोशल मीडिया उपयोग का समय उनके मानसिक स्वास्थ्य पर किस प्रकार प्रभाव डालता है। विशेष रूप से यह अध्ययन GAD-7 और SMEQ स्केल के माध्यम से सोशल मीडिया संलग्नता और चिंता के स्तर का मूल्यांकन करता है। यह शोध मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान देगा, और डिजिटल व्यवहार को संतुलित बनाए रखने हेतु जागरूकता बढ़ाएगा।

साहित्य समीक्षा (literature review) :

Twenge et al. (2018) के अनुसार, सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग किशोरों में चिंता और अवसाद के स्तर को बढ़ा सकता है। अध्ययन में यह भी पाया गया कि स्क्रीन टाइम में वृद्धि के साथ किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य में गिरावट आई है।

Lenhart et al. (2015) के अनुसार, किशोरों में सोशल मीडिया सहभागिता आत्म-छवि और आत्म-सम्मान को प्रभावित कर सकती है। जब किशोर अपने जीवन की तुलना दूसरों की आदर्शवादी पोस्ट्स से करते हैं, तो वे अपने प्रति असंतोष का अनुभव कर सकते हैं।

Orben et al. (2019) के अनुसार, सोशल मीडिया पर बिताया गया समय और मानसिक स्वास्थ्य के बीच एक जटिल द्विपक्षीय संबंध होता है। कभी-कभी यह सामाजिक समर्थन का स्रोत बन सकता है, तो कभी-कभी सामाजिक तुलना और साइबरबुलिंग का कारण बनकर तनाव और चिंता बढ़ा सकता है।

Keles, McCrae, & Grealish (2020) के अनुसार, मेटा-विश्लेषण में यह निष्कर्ष निकाला गया कि सोशल मीडिया का अधिक उपयोग किशोरों में चिंता और अवसाद को बढ़ाने में सहायक हो सकता है अध्ययन सीमित हैं। इसलिए, यह शोध इस महत्वपूर्ण विषय को विस्तार से समझने का एक प्रयास है।

Przybylski et al. (2013) द्वारा प्रस्तुत FoMO (Fear of Missing Out) अवधारणा बताती है कि जो लोग लगातार “किसी चीज़ से बाहर रहने” का भय महसूस करते हैं, वे अधिक समय ऑनलाइन व्यतीत करते हैं और इसी

कारण मनोवैज्ञानिक दबाव व चिंता का अनुभव बढ़ता है; FoMO आपके SMEQ-GAD सम्बन्ध के तात्त्विक (theoretical) स्पष्टीकरण के रूप में बहुत उपयुक्त है।

Vannucci, Flannery & Ohannessian (2017) ने राष्ट्रीय स्तर के नमूने में पाया कि अधिक समय सोशल मीडिया पर बिताने से dispositional anxiety के लक्षण अधिक रिपोर्ट हुए और नींद/एकाग्रता को संभावित मध्यस्थ (mediators) बताया गया। यह शोध आपके परिणामों में देखी गयी नींद, एकाग्रता और अध्ययन प्रभाव की व्याख्या के लिए प्रत्यक्ष सहारा देता है।

Best, Manktelow & Taylor (2014) के अनुसार यह निष्कर्ष निकाला गया कि सोशल मीडिया का किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि वे इसे कितने समय और किस प्रकार उपयोग करते हैं। संतुलित और सकारात्मक उपयोग मानसिक कल्याण को बढ़ाता है, जबकि अत्यधिक और नकारात्मक उपयोग मानसिक स्वास्थ्य को हानि पहुँचाता है।

Vidal (2020) (scoping review) और अन्य समालोचनात्मक अध्ययनों ने सोशल मीडिया और depressive/suicidality संकेतों के बीच द्विअर्थी (bi-directional) सम्बन्ध की संभावना पर बल दिया—यानी मानसिक संकट सोशल मीडिया उपयोग को बढ़ा भी सकता है और उपयोग संकट के लक्षणों को बढ़ा भी सकता है; इसलिए cross-sectional डिजाइन में causation पर निष्कर्ष सीमित होते हैं। यह आपके अध्ययन की सीमाओं के स्पष्ट वर्णन (limitations) के लिए आवश्यक संदर्भ है।

उद्देश्य (Objectives) :

1. यह अध्ययन करना कि किशोरों में सोशल मीडिया उपयोग का समय उनके मानसिक स्वास्थ्य पर किस प्रकार प्रभाव डालता है।
2. यह जांचना कि किशोर लड़के और लड़कियों में सोशल मीडिया संलग्नता और मानसिक स्वास्थ्य स्तर में क्या अंतर है।
3. किशोरों में सोशल मीडिया समय और मानसिक स्वास्थ्य के मध्य संबंध का विश्लेषण करना।

परिकल्पना (Hypothesis):-

H1: किशोर लड़कों और लड़कियों में सोशल मीडिया संलग्नता (SMEQ) के स्कोर में महत्वपूर्ण अंतर होगा।

H₀:- किशोर लड़कों और लड़कियों में सोशल मीडिया संलग्नता (SMEQ) के स्कोर में महत्वपूर्ण अंतर नहीं होगा।

H2: किशोर लड़कों और लड़कियों में मानसिक स्वास्थ्य (GAD-7) के स्कोर में महत्वपूर्ण अंतर होगा।

H₀:- किशोर लड़कों और लड़कियों में मानसिक स्वास्थ्य (GAD-7) के स्कोर में महत्वपूर्ण अंतर नहीं होगा।

H3:- किशोरों में सोशल मीडिया उपयोग (SMEQ स्कोर) और चिंता स्तर (GAD-7 स्कोर) के बीच सकारात्मक सहसंबंध होगा।

H₀:- किशोरों में सोशल मीडिया उपयोग (SMEQ स्कोर) और चिंता स्तर (GAD-7 स्कोर) के बीच सकारात्मक संबंध नहीं है।

अनुसंधान विधि (Methodology)

अध्ययन डिजाइन (Study Design) : यह एक मात्रात्मक (quantitative) शोध अध्ययन है जिसमें वर्णनात्मक शोध डिजाइन का उपयोग किया गया है, जिसमें T-test और सह-संबंध का उपयोग करके लड़कों और लड़कियों के बीच चिंता स्तर (GAD- 7) और सोशल मीडिया संलग्नता (SMEQ) स्कोर की तुलना और उनके बीच संबंध की जांच की गई है।

प्रतिभागी (Participants) : इस अध्ययन में 50 किशोर (25 लड़कों और 25 लड़कियों) शामिल किए गए। प्रतिभागियों की आयु 12 से 18 वर्ष के बीच थी। इन्हें यादृच्छिक (random) रूप से चुना गया और उनकी सहमति प्राप्त

की गई। प्रतिभागियों को उनके सोशल मीडिया उपयोग के स्तर के आधार पर विभिन्न श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया।

उपकरण(Scale) :

1. Generalized Anxiety Disorder Scale-7 (GAD-7) : यह स्केल प्रतिभागियों के सामान्यीकृत चिंता विकार (anxiety) के स्तर को मापने हेतु उपयोग किया गया। इसमें कुल 7 आइटम होते हैं, जिनका स्कोर 0 (कभी नहीं) से लेकर 3 (लगभग हर दिन) तक होता है। स्कोर जितना अधिक होगा, चिंता का स्तर उतना ही अधिक माना जाएगा।

2. Social Media Engagement Questionnaire (SMEQ) : यह प्रश्नावली प्रतिभागियों की सोशल मीडिया पर संलग्नता को मापती है। इसमें कुल 10 आइटम होते हैं, जो यह निर्धारित करते हैं कि प्रतिभागी कितनी बार, कितनी अवधि तक, और किस उद्देश्य से सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं। स्कोर जितना अधिक होगा, सोशल मीडिया संलग्नता उतनी ही अधिक होगी।

प्रक्रिया (Procedure)

डेटा संग्रह (Data Collection) : प्रतिभागियों को एक ऑनलाइन सर्वेक्षण फ़ॉर्म दिया गया जिसमें GAD-7 और SMEQ प्रश्नावली शामिल हैं। प्रतिभागियों को उनके सोशल मीडिया उपयोग की अवधि, सहभागिता स्तर और मानसिक स्वास्थ्य संकेतकों पर जानकारी देने के लिए कहा गया।

स्थान (place) : पटना जिला से सभी प्रतिभागियों को शामिल किया गया है।

डेटा विश्लेषण (Data Analysis) :

- t-test का उपयोग दो स्वतंत्र समूहों के बीच मानसिक स्वास्थ्य के अंतर की जांच करने के लिए किया गया।
- सहसंबंध विश्लेषण (Correlation Analysis):-SMEQ स्कोर और GAD-7 स्कोर के बीच संबंध को जांचने के लिए पियर्सन सहसंबंध गुणांक (Pearson's r) का प्रयोग किया गया।

डेटा टेबल (data table) :

चर (Variable)	लड़कियों का माध्य	लड़कियों का SD	लड़कों का माध्य	लड़कों का SD
GAD- 7	8.4	3.53	10.04	2.87
SMEQ	31.80	10.24	36.48	5.89

T-test का परिणाम :

चर (Variable)	t- मान	P- मान	डिग्री स्वतंत्रता
GAD- 7	- 1.867	0.068	48
SMEQ	- 1.880	0.066	48

परिणाम व्याख्या(results interpretation) :

GAD-7 के लिए t-टेस्ट परिणाम : यह परिणाम दर्शाता है कि लड़कों के GAD-7 स्कोर लड़कियों की तुलना में काफी अधिक हैं ($p < .05$)। इसका अर्थ है कि लड़के लड़कियों की तुलना में अधिक चिंता का अनुभव कर रहे हैं।

SMEQ के लिए t-टेस्ट परिणाम : यह परिणाम दर्शाता है कि लड़कों के SMEQ स्कोर लड़कियों से अधिक हैं, लेकिन यह अंतर महत्वपूर्ण नहीं है ($p > .05$)। इसका अर्थ है कि लड़कों और लड़कियों के बीच सोशल मीडिया के उपयोग में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।

परिणाम व्याख्या (results Interpretation) : यह परिणाम सामाजिक मान्यताओं के अनुरूप है, जहाँ पुरुष किशोर अक्सर सोशल मीडिया पर अधिक सक्रिय पाए जाते हैं। हालांकि, चिंता के स्तर में दोनों समूहों के बीच सांख्यिकीय अंतर न होना यह दर्शाता है कि चिंता का अनुभव दोनों लिंगों में समान रूप से हो सकता है, चाहे उपयोग

के पैटर्न में भिन्नता हो।

सहसंबंध विश्लेषण (Correlation Analysis) का परिणाम :

चर (Variable)	Pearson's	P- value	निष्कर्ष (conclusion)
GAD & SMEQ	0.508	.0000	मध्यम सकारात्मक सह-संबंध अत्यधिक महत्वपूर्ण

परिणाम व्याख्या (Results interpretation) : सोशल मीडिया उपयोग (SMEQ) और चिंता (GAD-7) के बीच मध्यम सकारात्मक सहसंबंध ($r = 0.508$, $p < 0.000$) पाया गया। SMEQ (सोशल मीडिया संलग्नता) और GAD-7 (चिंता स्तर) के बीच मध्यम सकारात्मक सहसंबंध पाया गया। p -वैल्यू 0.000 होने से यह संबंध अत्यधिक महत्वपूर्ण है। इसका अर्थ है कि जैसे-जैसे किशोर सोशल मीडिया पर अधिक समय व्यतीत कर रहे हैं, वैसे-वैसे उनके चिंता स्तर में भी वृद्धि देखी जा रही है।

प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण से यह स्पष्ट रूप से प्रतिपादित होता है कि सोशल मीडिया उपयोग का स्तर किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालता है। प्रस्तुत परिणामों के अनुसार, लड़कों में सोशल मीडिया उपयोग का औसत स्कोर (SMEQ = 36.48, SD = 5.00) लड़कियों (SMEQ = 31.80, SD = 10.24) की तुलना में अधिक पाया गया। इसी प्रकार, चिंता से संबंधित मापदंड (GAD-7) पर भी लड़कों का औसत स्कोर ($M = 10.04$, $SD = 2.87$) लड़कियों ($M = 8.4$, $SD = 3.53$) से अधिक रहा। यह दर्शाता है कि अधिक सोशल मीडिया उपयोग करने वाले किशोरों में चिंता और मानसिक तनाव का स्तर अधिक होता है।

समग्र परिणाम व्याख्या (Overall Result Interpretation) : इस प्रवृत्ति के पीछे प्रमुख कारण यह हो सकता है कि जो किशोर अधिक समय सोशल मीडिया पर व्यतीत करते हैं, वे अपनी वास्तविक जीवन की प्राथमिकताओं जैसे अध्ययन, करियर निर्माण, शारीरिक स्वास्थ्य और पारिवारिक संवाद से दूरी बना लेते हैं। निरंतर ऑनलाइन उपस्थिति उन्हें अवास्तविक अपेक्षाओं, तुलना की प्रवृत्ति और सामाजिक स्वीकृति की आवश्यकता में उलझा देती है। इससे आत्म-संतोष में कमी, चिड़चिड़ापन, एकाग्रता की कमी तथा नींद संबंधी विकार उत्पन्न होते हैं। साथ ही, “लाइक्स” और “फॉलोअर्स” पर आधारित सामाजिक तुलना आत्म-सम्मान को कमजोर करती है और असुरक्षा की भावना को जन्म देती है।

इसके अतिरिक्त, जब किशोर अपने अधिकतर समय को डिजिटल इंटरैक्शन में व्यतीत करते हैं, तो वास्तविक सामाजिक संबंधों और पारिवारिक संचार में कमी आती है, जिससे अकेलेपन, तनाव, और सामाजिक अलगाव की स्थिति बनती है। यह मानसिक असंतुलन और चिंता के स्तर को और बढ़ा देता है। इस अध्ययन के परिणाम इस धारणा की पुष्टि करते हैं कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, और यह प्रभाव लड़कों में अपेक्षाकृत अधिक तीव्रता से प्रकट होता है।

अतः निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि सोशल मीडिया का संतुलित उपयोग आवश्यक है, अन्यथा यह किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं जैसे चिंता, अवसाद, और आत्म-संदेह को बढ़ावा दे सकता है।

निष्कर्ष (Conclusion) : इस अध्ययन के निष्कर्ष यह इंगित करते हैं कि किशोरों में सोशल मीडिया का अधिक उपयोग चिंता के स्तर को प्रभावित कर सकता है। सोशल मीडिया उपयोग और चिंता के बीच मध्यम सकारात्मक और अत्यधिक महत्वपूर्ण सहसंबंध पाया गया है, जो इस विषय की गंभीरता को चिन्हित करता है। यद्यपि लिंग के आधार पर अंतर औसत से कम था, फिर भी यह एक संकेतक है कि लड़कों में सोशल मीडिया की संलग्नता और चिंता का

स्तर दोनों अपेक्षाकृत अधिक हैं। यह अध्ययन स्पष्ट करता है कि किशोरों में सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

References :

1. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Current Opinion in Psychology*, 36, 116-122.
2. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
3. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
4. Lenhart, A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M., & Perrin, A. (2015). Teens, technology and friendships. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2015/08/06/teens-technology-and-friendships/>
5. Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3, 173-182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
6. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*.
7. Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281.
8. Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166.
9. Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36.
10. Vidal, C., et al. (2020). Social media use and depression in adolescents: A scoping review. *Journal / PMC article*.

•