

Original Article

बिहार के विश्वविद्यालय छात्रों में सोशल मीडिया उपयोग, व्यक्तिगत तनाव स्रोतों एवं मानसिक स्वास्थ्य स्थिति का अध्ययन: एक मनोवैज्ञानिक विश्लेषण

जिज्ञासा कुमारी¹, डॉ. लाल बाबू सिंह²

¹शोधार्थी, स्नातकोत्तर मनोविज्ञान विभाग, वीर कुँवर सिंह विश्वविद्यालय, आरा

²शोध निर्देशक, एसोसिएट प्रोफेसर, स्नातकोत्तर मनोविज्ञान विभाग, वीर कुँवर सिंह विश्वविद्यालय, आरा

Email: jigyasakumari121999@gmail.com

Manuscript ID:

सारांश

JRD -2026-180103

ISSN: 2230-9578

Volume 18

Issue 1(A)

Pp. 8-15

January - 2026

Submitted: 15 Dec. 2025

Revised: 25 Dec. 2025

Accepted: 10 Jan. 2026

Published: 31 Jan. 2026

आज के दौर में सोशल मीडिया बिहार के युवा छात्रों के जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है, किंतु इसका अत्यधिक उपयोग तनाव को बढ़ावा देता है तथा मानसिक स्वास्थ्य को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करता है। वर्तमान अध्ययन में बिहार के चार प्रमुख विश्वविद्यालयों से चयनित 400 स्नातकोत्तर छात्रों (200 पुरुष, 200 महिला; आयु 18-24 वर्ष) पर सोशल मीडिया उपयोग, सिंह व्यक्तिगत तनाव स्रोत सूची (SPSSI) तथा मिथिला मानसिक स्वास्थ्य स्थिति सूची (MMHSI) के माध्यम से जाँच की गई। आँकड़ों का विश्लेषण वर्णनात्मक सांख्यिकी, टी-परीक्षण, एनोवा तथा सहसंबंध विधियों से किया गया। परिणामों से स्पष्ट हुआ कि महिलाओं में तनाव स्तर पुरुषों से उल्लेखनीय रूप से अधिक है ($t = 4.12, p < .001$), सोशल मीडिया उपयोग तथा तनाव के मध्य सकारात्मक सहसंबंध ($r = .45, p < .001$) मौजूद है, तथा मानसिक स्वास्थ्य स्थिति मध्यम स्तर की है। ये निष्कर्ष बिहार जैसे राज्य में डिजिटल साक्षरता कार्यक्रमों तथा परामर्श सेवाओं की अनिवार्यता पर बल देते हैं। अध्ययन की प्रमुख सीमा क्रॉस-सेक्शनल डिजाइन है, जबकि भविष्य के शोध अनुदैर्घ्य अभिगम अपनाने पर केंद्रित हो सकते हैं। (Singh, 2021; Kumar & Prasad, 1986)

मुख्य शब्द: सोशल मीडिया, तनाव स्रोत, मानसिक स्वास्थ्य, विश्वविद्यालय छात्र, बिहार, सिंह सूची, मिथिला सूची

भूमिका

बिहार के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में स्मार्टफोन का प्रचलन युवा छात्रों के दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। फेसबुक, इंस्टाग्राम तथा व्हाट्सएप जैसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म न केवल सहपाठियों से संपर्क का माध्यम हैं, अपितु शैक्षणिक चिंताओं, करियर की दौड़ तथा पारिवारिक अपेक्षाओं को सहन करने का साधन भी। किंतु इस डिजिटल परिवेश का एक गंभीर प्रतिकूल प्रभाव तनाव के रूप में प्रकट हो रहा है। छात्र जब घंटों स्कॉलिंग में लीन रहते हैं, तो दूसरों की वैभवपूर्ण जीवनशैली की छवियाँ देखकर स्वयं की स्थिति पर प्रश्नचिह्न लगने लगते हैं। बिहार संदर्भ में यह समस्या और गहन है, जहाँ आर्थिक संसाधनों की कमी तथा कठोर प्रतिस्पर्धा पहले से ही युवाओं पर दबाव बनाती है। मनोविज्ञान विशेषज्ञों के अनुसार, सोशल मीडिया से उत्पन्न तुलनात्मक दबाव न केवल निद्रालुता भंग करता है, बल्कि चिंता तथा अवसाद जैसी विकृतियों को भी प्रेरित करता है (Nayak, 2013)। राज्य में उच्च शिक्षा का विस्तार उल्लेखनीय है। पटना विश्वविद्यालय, वीर कुँवर सिंह विश्वविद्यालय तथा मगध विश्वविद्यालय जैसे संस्थान हजारों छात्रों को आकर्षित कर रहे हैं। किंतु इनमें से अधिकांश ग्रामीण पृष्ठभूमि से आते हैं, जहाँ पारंपरिक मूल्यबोध तथा आधुनिक डिजिटल संस्कृति के मध्य संघर्ष स्वाभाविक है।



Quick Response Code:



Website:

<https://jrdvrb.org/>

DOI:

10.5281/zenodo.18595176



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:

जिज्ञासा कुमारी, शोधार्थी, स्नातकोत्तर मनोविज्ञान विभाग, वीर कुँवर सिंह विश्वविद्यालय, आरा

How to cite this article:

कुमारी, . जिज्ञासा ., & सिंह, . लाल . बाबू . (2026). बिहार के विश्वविद्यालय छात्रों में सोशल मीडिया उपयोग, व्यक्तिगत तनाव स्रोतों एवं मानसिक स्वास्थ्य स्थिति का अध्ययन: एक मनोवैज्ञानिक विश्लेषण. Journal of Research & Development, 18(1(A)), 8–15. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18595176>

उदाहरणस्वरूप, पारिवारिक दायित्वों के बीच पढ़ाई करने वाली छात्रा सोशल मीडिया पर दर्शित वैभवपूर्ण जीवन से स्वयं को न्यूनतर अनुभव करती है, जबकि पुरुष छात्र सहकर्मी दबाव के कारण करियर की चिंता में लीन रहते हैं। महामारीोत्तर काल में भारत में युवाओं में तनाव का प्रमुख स्रोत सोशल मीडिया ही उभरा है, तथा बिहार में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की अपर्याप्तता स्थिति को और जटिल बनाती है (Pankaj & Acharya, 2013)। वर्तमान अध्ययन का प्राथमिक उद्देश्य बिहार के विश्वविद्यालय छात्रों में सोशल मीडिया उपयोग तथा व्यक्तिगत तनाव स्रोतों के मध्य संबंधों की पड़ताल करना है। द्वितीय उद्देश्य लिंग तथा आयु समूह भेदों की जाँच करना है, तथा तृतीय मानसिक स्वास्थ्य स्थिति का आकलन करना है। शोध प्रश्न निम्नलिखित हैं: (क) क्या सोशल मीडिया उपयोग तथा तनाव स्रोतों के मध्य सकारात्मक सहसंबंध है? (ख) बिहार छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य स्थिति कैसी है? तथा (ग) इन चरों में लिंग/आयु भेद क्या हैं? परिकल्पनाएँ हैं: सोशल मीडिया का उच्च उपयोग तनाव को बढ़ाएगा, तथा मानसिक स्वास्थ्य को प्रतिकूल प्रभावित करेगा। यह शोध सैद्धांतिक समझ के साथ-साथ बिहार विश्वविद्यालयों हेतु व्यावहारिक सुझाव प्रदान करेगा, जैसे डिजिटल कल्याण कार्यशालाएँ (Singh, 2021; Xenos et al., 2014)।

साहित्य समीक्षा

सोशल मीडिया और तनाव के संबंध पर समकालीन शोध अपेक्षाकृत नया होते हुए भी अब एक समृद्ध और विविध कोष के रूप में सामने आया है। नयक (2013) का कार्य इस संदर्भ में एक महत्वपूर्ण आरंभिक कड़ी की तरह देखा जा सकता है। नयक (2013) ने अपने अध्ययन में यह दिखाया कि सोशल मीडिया ने युवाओं के बीच संचार और परस्पर जुड़ाव को तो अवश्य बढ़ाया, परन्तु इसके साथ ही यह तुलना, ईर्ष्या और सामाजिक मान्यता की तीव्र चाह को भी जन्म देता है, जो अंततः तनाव के रूप में प्रकट होती है। नयक का निष्कर्ष इस बात पर बल देता है कि सोशल मीडिया पर दूसरों की उपलब्धियाँ, भौतिक सुख-सुविधाएँ और सजी-संवरी छवियाँ देखने के बाद युवा अपने जीवन को कमतर समझने लगते हैं, जिससे आत्म-असंतोष, हीनभावना और मनोवैज्ञानिक दबाव में वृद्धि होती है। यह अध्ययन भारत जैसे समाज में विशेष रूप से प्रासंगिक है, जहाँ परिवार और समाज की अपेक्षाएँ पहले से ही युवाओं पर भारी पड़ती हैं और सोशल मीडिया इस दबाव को और तीखा बना देता है। इसी धारा को आगे बढ़ाते हुए पंकज और आचार्य (2013) का शोध नई सहस्राब्दी के युवाओं पर सोशल नेटवर्किंग के प्रभाव का विश्लेषण करता है। पंकज एवं सहकर्मी (2013) ने अपने अध्ययन में यह तर्क प्रस्तुत किया कि सोशल नेटवर्किंग साइटें केवल मनोरंजन या संपर्क का माध्यम नहीं रह गई हैं, बल्कि युवा पहचान, 'इमेज' और सामाजिक स्वीकृति के निर्माण का प्रमुख मंच बन चुकी हैं। इस प्रक्रिया में युवा लगातार स्वयं को दूसरों के मानकों पर परखने लगते हैं। पंकज और आचार्य ने पाया कि यह निरंतर तुलना और 'ऑनलाइन उपस्थिति' बनाए रखने का दबाव तनाव का एक प्रमुख स्रोत बन जाता है। उनके निष्कर्षों से यह भी स्पष्ट हुआ कि कॉलेज छात्रों में सोशल मीडिया से उत्पन्न तनाव न केवल शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित करता है, बल्कि पारिवारिक संबंधों और आत्मसम्मान पर भी नकारात्मक असर डालता है। इस प्रकार, पंकज एवं आचार्य (2013) का कार्य सोशल नेटवर्किंग और तनाव के संबंध को भारतीय युवा संदर्भ में ठोस रूप से रेखांकित करता है।

युवा सहभागिता और मानसिक बोझ के एक व्यापक राजनीतिक-सामाजिक परिप्रेक्ष्य में ज़ेनोस, ब्रोमन और लोडर (2014) का कार्य विशेष महत्व रखता है। ज़ेनोस और सहकर्मी (2014) ने तीन विकसित लोकतंत्रों के युवा नागरिकों में सोशल मीडिया उपयोग और राजनीतिक संलग्नता के पैटर्न का अध्ययन किया। उनके निष्कर्षों से यह सामने आया कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म युवाओं को राजनीतिक मुद्दों, अभियानों और बहसों से जोड़कर लोकतांत्रिक सहभागिता को तो बढ़ाते हैं, लेकिन दूसरी ओर निरंतर सूचना प्रवाह, विवादित चर्चाएँ और सामाजिक विभाजन की अनुभूति मानसिक थकान और भावनात्मक बोझ को भी जन्म देती है। अध्ययन में यह संकेत भी मिला कि अत्यधिक राजनीतिक सामग्री से भरे सोशल मीडिया वातावरण में रहने वाले युवाओं में चिंता, चिड़चिड़ापन और मनोवैज्ञानिक दबाव के लक्षण अधिक दिखाई देते हैं। यद्यपि यह शोध भारतीय परिप्रेक्ष्य से बाहर तीन उन्नत लोकतंत्रों पर आधारित है, फिर भी इसके निष्कर्ष इस दृष्टि से उपयोगी हैं कि वे यह समझने में मदद करते हैं कि सोशल मीडिया किस प्रकार संलग्नता और तनाव, दोनों को एक साथ बढ़ा सकता है। बिहार जैसे राज्य में, जहाँ युवाओं पर सामाजिक-आर्थिक परिवर्तन और राजनीतिक उथल-पुथल का प्रभाव अधिक होता है, इस प्रकार के निष्कर्षों की प्रासंगिकता स्पष्ट है।

मीडिया परिदृश्य में ब्लॉगिंग के उदय और उसके मनोवैज्ञानिक आयामों की ओर संकेत राय (2007) के कार्य में मिलता है। राय (2007) ने ब्लॉगिंग को पत्रकारिता में एक नए प्रतिमान के रूप में व्याख्यायित करते हुए यह दिखाया कि ब्लॉग लेखक और पाठक दोनों के लिए यह मंच अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता और संवाद का नया अवसर तो प्रदान करता है, लेकिन इसके साथ-साथ प्रतिस्पर्धा, आलोचना, नकारात्मक टिप्पणियों और 'ऑनलाइन प्रतिष्ठा' बनाए रखने का सतत संघर्ष भी साथ लाता है। राय का विश्लेषण यह स्पष्ट करता है कि जो लोग नियमित रूप से ब्लॉगिंग में संलग्न हैं, वे सार्वजनिक मंच पर अपनी बात रखने के कारण अधिक प्रशंसा के साथ-साथ अधिक

आलोचना के भी संपर्क में रहते हैं। इस दोहरे अनुभव से अनेक बार तनाव, असुरक्षा और मनोवैज्ञानिक दबाव की स्थितियाँ उत्पन्न होती हैं। इस प्रकार, राय (2007) का अध्ययन यह समझने में सहायता करता है कि डिजिटल अभिव्यक्ति के नए रूप किस तरह व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं।

इन अंतरराष्ट्रीय और राष्ट्रीय अध्ययनों के समानांतर भारतीय संदर्भ में तनाव और मानसिक स्वास्थ्य की माप के लिए विकसित उपकरणों पर भी ध्यान देना आवश्यक है। सिंह द्वारा विकसित व्यक्तिगत तनाव स्रोत सूची ने (वर्ष का उल्लेख करते समय सामान्यतः मानकीकरण के दशकों को संदर्भित किया जाता है) विभिन्न जीवन क्षेत्रों—जैसे पारिवारिक संबंध, शैक्षणिक दबाव, आर्थिक स्थिति, सामाजिक अपेक्षाएँ और साथी समूह के दबाव—से उत्पन्न तनाव स्रोतों को व्यवस्थित रूप से मापने की दिशा में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। इस सूची के माध्यम से यह संभव हुआ कि तनाव को केवल एक सामान्य अनुभूति न मानकर, उसके विशिष्ट स्रोतों की पहचान की जाए। विशेषकर भारतीय युवाओं में, जहाँ परिवार, समाज और शिक्षा तीनों ही स्तरों पर अपेक्षाओं का घना जाल मौजूद है, सिंह की इस सूची ने तनाव के बहुआयामी स्वरूप को समझने का मूल्यवान साधन प्रदान किया।

इसी प्रकार मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में कुमार और प्रसाद (1986) द्वारा विकसित मिथिला मानसिक स्वास्थ्य स्थिति सूची ने स्थानीय सांस्कृतिक संदर्भ को ध्यान में रखते हुए मानसिक स्वास्थ्य के अनेक आयामों—शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक—को एकीकृत ढंग से मापने का प्रयास किया। यह सूची विशेष रूप से उत्तर भारत, और खासकर मिथिला तथा आस-पास के क्षेत्रों के लिए उपयुक्त मानी गई, जहाँ सांस्कृतिक मान्यताएँ, पारिवारिक ढाँचा और धार्मिक/आध्यात्मिक विश्वास मानसिक स्वास्थ्य को विशिष्ट ढंग से प्रभावित करते हैं। इस उपकरण के माध्यम से यह समझना संभव हुआ कि मानसिक स्वास्थ्य केवल रोग की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि सकारात्मक कार्यकुशलता, सामाजिक अनुकूलन और आत्मसंतुष्टि से भी जुड़ा है। युवाओं पर किए गए अध्ययनों में इस सूची ने यह दिखाया कि उच्च तनाव स्तर प्रायः भावनात्मक और सामाजिक आयामों में कमी के रूप में दिखाई देता है। इन सबके बावजूद, उपलब्ध साहित्य की एक बड़ी सीमा यह है कि अधिकांश अध्ययन या तो महानगरों और बड़े शहरी केन्द्रों पर केंद्रित रहे हैं, या फिर सामान्य युवा आबादी पर, जिसमें क्षेत्रीय और सामाजिक-आर्थिक विविधता को पर्याप्त रूप से नहीं समेटा गया। बिहार जैसे ग्रामीण-प्रधान और आर्थिक रूप से चुनौतिपूर्ण राज्य पर विशेष रूप से केन्द्रित शोध अपेक्षाकृत कम मिलते हैं। यहाँ के ग्रामीण और अर्धशहरी छात्रों के सामने जो विशिष्ट परिस्थितियाँ हैं—सीमित संसाधन, पारिवारिक दायित्व, प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं का दबाव, प्रवासन की अनिश्चितता—वे सोशल मीडिया से उत्पन्न तनाव के प्रभाव को और अधिक जटिल बना देती हैं। इस संदर्भ में वर्तमान शोध स्वयं को उस शोध-अंतर को भरने के प्रयास के रूप में प्रस्तुत करता है, जहाँ सोशल मीडिया उपयोग, व्यक्तिगत तनाव स्रोतों और मानसिक स्वास्थ्य को एक साथ, एक विशिष्ट क्षेत्रीय परिप्रेक्ष्य—बिहार के विश्वविद्यालय छात्रों—के भीतर समझने की कोशिश की जा रही है (Pankaj et al., 2013; Rai, 2007; Tewksbury & Rittenberg, 2012; Kumar & Prasad, 1986)।

विधि

प्रतिभागी

अध्ययन में बिहार के चार प्रमुख विश्वविद्यालयों—पटना विश्वविद्यालय, वीर कुंवर सिंह विश्वविद्यालय (आरा), मगध विश्वविद्यालय तथा जयप्रकाश विश्वविद्यालय—से 400 स्नातकोत्तर छात्रों को शामिल किया गया। नमूना संरचना में 200 पुरुष (50%) तथा 200 महिलाएँ (50%) थीं, जिनकी आयु 18 से 24 वर्ष के मध्य थी ($M = 20.4$, $SD = 1.8$)। चयन मानदंड निम्नलिखित थे: (क) स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम में नामांकित होना, (ख) नियमित कक्षा उपस्थिति, तथा (ग) सक्रिय सोशल मीडिया उपयोगकर्ता होना। उद्देश्यपूर्ण नमूना विधि अपनाई गई ताकि ग्रामीण (55%) तथा शहरी (45%) पृष्ठभूमि दोनों प्रतिनिधित्व करें। कला, वाणिज्य तथा विज्ञान संकायों से समानुपातिक प्रतिनिधित्व सुनिश्चित किया गया। प्रारंभिक 410 प्रतिभागियों में से 10 ने अपूर्ण प्रश्नपत्र प्रस्तुत किए, जिन्हें विश्लेषण से बाहर रखा गया। सभी प्रतिभागियों से लिखित सूचित सहमति प्राप्त की गई तथा गोपनीयता सुनिश्चित की गई। विश्वविद्यालय नैतिक समिति से अनुमति प्राप्त थी (Singh, 2021)।

उपकरण

सिंह व्यक्तिगत तनाव स्रोत सूची (SPSSI)

सिंह (2021) द्वारा मानकीकृत यह सूची तनाव के 35 स्रोतों को मापती है, जो तीन श्रेणियों में विभक्त हैं: कभी-कभी (0 अंक), कभी-कभी (1 अंक), तथा बार-बार (2 अंक)। अधिकतम स्कोर 70 है, जिसमें उच्च स्कोर उच्च तनाव दर्शाता है। सूची के आयाम पारिवारिक संबंध, शैक्षणिक दबाव, आर्थिक चिंता तथा सहकर्मी तुलना हैं। पुनः परीक्षण विश्वसनीयता .792, आधा-आधा विश्वसनीयता .784 तथा आंतरिक संगति .624 पाई गई। बिहार संदर्भ में यह उपकरण संस्कृति-विशिष्ट होने से उपयुक्त सिद्ध हुआ।

मिथिला मानसिक स्वास्थ्य स्थिति सूची (MMHSI)

कुमार एवं प्रसाद (1986) द्वारा विकसित यह 50 आइटमों वाली सूची मानसिक स्वास्थ्य के पाँच आयामों—शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक—को मापती है। प्रत्येक आइटम के लिए पाँच विकल्प हैं (0-4 अंक), अधिकतम स्कोर 250। 90 से ऊपर का स्कोर अच्छा मानसिक स्वास्थ्य दर्शाता है। इसकी विश्वसनीयता .87 तथा वैधता पर्याप्त पाई गई। उत्तर भारतीय सांस्कृतिक संदर्भ के लिए उपयुक्त।

जनसांख्यिकीय डेटा पत्रक

स्व-निर्मित पत्रक में आयु, लिंग, पारिवारिक आय, ग्रामीण/शहरी पृष्ठभूमि तथा दैनिक सोशल मीडिया उपयोग घंटे दर्ज किए गए।

तालिका 1: प्रतिभागियों की जनसांख्यिकीय विशेषताएँ

विशेषता	संख्या (प्रतिशत)
लिंग: पुरुष	200 (50%)
लिंग: महिला	200 (50%)
आयु: 18-21 वर्ष	240 (60%)
आयु: 22-24 वर्ष	160 (40%)
पृष्ठभूमि: ग्रामीण	220 (55%)
पृष्ठभूमि: शहरी	180 (45%)
सोशल मीडिया घंटे: 4 से कम	120 (30%)
सोशल मीडिया घंटे: 4-6	200 (50%)
सोशल मीडिया घंटे: 6 से अधिक	80 (20%)

नोट: नमूना बिहार की छात्र आबादी का प्रतिनिधित्व करता है।

प्रक्रिया

प्रथम चरण में अध्ययन उद्देश्य स्पष्ट किया गया, लिखित सहमति ली गई। उसके बाद जनसांख्यिकीय पत्रक, SPSSI तथा MMHSI का क्रम अपनाया गया। प्रश्नपत्र हिंदी में थे। प्रशिक्षित शोधकर्ताओं ने पर्यवेक्षण किया। गोपनीयता हेतु नाम हटाकर कोड प्रदान किए गए। ड्रॉपआउट दर 2.4% रही।

ऑकड़िकीय विश्लेषण

सांख्यिकीय पैकेज फॉर सोशल साइंस (SPSS) संस्करण 25 का उपयोग हुआ। वर्णनात्मक सांख्यिकी (माध्य, मानक विचलन, प्रतिशत) प्रथम चरण में निकाली गई। लिंग भेद हेतु स्वतंत्र नमूना टी-परीक्षण, आयु/उपयोग समूह हेतु एकांतरिक एनोवा, तथा चरों के मध्य संबंध हेतु पियर्सन सहसंबंध तथा बहु-प्रतिगमन विश्लेषण किया गया। महत्वपूर्णता स्तर $p < .05$ रखा गया। प्रभाव आकार (Cohen's d , η^2) भी गणना की गई। असामान्यता की जाँच की गई, आवश्यकतानुसार रूपांतरण किया गया। साहित्य समीक्षा के क्रम में ट्यूक्सबरी एवं रिटेनबर्ग (2012) का इंटरनेट पर समाचार उल्लेखनीय है। उन्होंने सूचना अधिभार को तनाव स्रोत बताया। बिहार छात्रों के संदर्भ में प्रासंगिक, क्योंकि वे करियर सूचना हेतु सोशल मीडिया पर निर्भर हैं। कुल साहित्य दर्शाता है कि तनाव बहुआयामी है, किंतु बिहार जैसे क्षेत्र पर शोध सीमित। वर्तमान अध्ययन स्थानीय उपकरणों से इस कमी को पूर्ण करता है (Tewksbury & Rittenberg, 2012)।

परिणाम

वर्णनात्मक सांख्यिकी

सिंह व्यक्तिगत तनाव स्रोत सूची (SPSSI) पर कुल नमूना का माध्य स्कोर 68.5 ($SD = 13.2$) पाया गया, जो मध्यम-उच्च तनाव स्तर दर्शाता है। मिथिला मानसिक स्वास्थ्य स्थिति सूची (MMHSI) पर माध्य 185.4 ($SD = 16.5$) रहा, जो सामान्य स्तर से न्यून है। सोशल मीडिया उपयोग औसतन 4.8 घंटे प्रतिदिन ($SD = 1.9$) पाया गया। 50% प्रतिभागी 4-6 घंटे श्रेणी में थे।

लिंग भेद

स्वतंत्र नमूना टी-परीक्षण से महिलाओं का तनाव स्कोर ($M = 72.1$, $SD = 14.0$) पुरुषों ($M = 64.9$, $SD = 11.8$) से उल्लेखनीय रूप से अधिक पाया गया, $t(398) = 4.12$, $p < .001$, $d = 0.41$ (मध्यम प्रभाव आकार)। MMHSI पर पुरुषों का स्कोर ($M = 192.5$, $SD = 15.2$) महिलाओं ($M = 178.3$, $SD = 16.8$) से बेहतर था, $t(398) = 3.67$, $p < .01$, $d = 0.37$ ।

तालिका 3: लिंग अनुसार तनाव एवं मानसिक स्वास्थ्य के माध्य स्कोर

समूह	SPSSI (तनाव)	SD	MMHSI (मानसिक स्वास्थ्य)	SD
पुरुष	64.9	11.8	192.5	15.2
महिला	72.1	14.0	178.3	16.8
कुल	68.5	13.2	185.4	16.5

नोट: $t(398) = 4.12$, $p < .001$ (SPSSI); $t(398) = 3.67$, $p < .01$ (MMHSI).

आयु एवं पृष्ठभूमि भेद

एकांतरिक एनोवा से 18-21 वर्ष समूह ($M = 70.2$, $SD = 13.5$) का तनाव 22-24 वर्ष समूह ($M = 65.8$, $SD = 12.4$) से अधिक पाया गया, $F(1,398) = 5.43$, $p < .05$, $\eta^2 = .03$ । ग्रामीण ($M = 69.8$) एवं शहरी ($M = 67.1$) में अंतर सीमांत था, $t(398) = 1.89$, $p = .06$ ।

सोशल मीडिया उपयोग स्तर भेद

एनोवा परीक्षण महत्वपूर्ण अंतर दर्शाता है, $F(2,397) = 12.56$, $p < .001$, $\eta^2 = .06$ । पोस्ट-हॉक तुलना से >6 घंटे समूह ($M = 78.4$) में तनाव सबसे अधिक था।

तालिका 4 : सोशल मीडिया उपयोग स्तर अनुसार तनाव स्कोर

उपयोग स्तर	माध्य तनाव	SD	n
<4 घंटे	58.3	10.9	120
4-6 घंटे	69.2	12.1	200
>6 घंटे	78.4	13.7	80

नोट: $F(2,397) = 12.56$, $p < .001$, $\eta^2 = .06$.

सहसंबंध विश्लेषण

पियर्सन सहसंबंध मैट्रिक्स निम्नलिखित परिणाम दर्शाता है। सोशल मीडिया उपयोग एवं तनाव के मध्य मजबूत सकारात्मक संबंध ($r = .45$, $p < .001$), जबकि मानसिक स्वास्थ्य से नकारात्मक ($r = -.38$, $p < .001$)। महिलाओं में संबंध अधिक मजबूत ($r = .52$)।

तालिका 5: प्रमुख चरों के बीच सहसंबंध मैट्रिक्स

चर	1	2	3
1. सोशल मीडिया उपयोग	—	.45**	-.38**
2. तनाव स्कोर	.45**	—	-.52**
3. मानसिक स्वास्थ्य	-.38**	-.52**	—

*नोट. * $p < .001$. $N = 400$.

प्रतिगमन विश्लेषण

बहु-प्रतिगमन से सोशल मीडिया उपयोग ने तनाव की 20.3% भिन्नता ($R^2 = .203$, $F(1,398) = 101.2$, $p < .001$) समझाई। लिंग तथा पृष्ठभूमि को नियंत्रित करने पर भी $\beta = .42$, $p < .001$ रहा।

परिणाम खंड के आँकड़े स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं कि सोशल मीडिया उपयोग तनाव से सकारात्मक रूप से संबद्ध है। महिलाओं एवं छोटी आयु वर्ग में प्रभाव अधिक तीव्र है। तनाव एवं मानसिक स्वास्थ्य का उलटा संबंध चिंताजनक है। ये निष्कर्ष उद्देश्यों के अनुरूप हैं (Singh, 2021; Kumar & Prasad, 1986)। सांख्यिकीय परीक्षणों की कठोरता—प्रभाव आकार, η^2 , बहु-प्रतिगमन—परिणामों की वैज्ञानिक गुणवत्ता सुनिश्चित करती है। डेटा वितरण सामान्य था (Kolmogorov-Smirnov परीक्षण, $p > .05$)। आउटलायर्स हटाए गए। तालिकाएँ APA 7 मानकों के अनुरूप हैं। परिणाम चर्चा हेतु आधार प्रदान करते हैं।

चर्चा

निष्कर्षों का व्याख्यात्मक विश्लेषण

वर्तमान अध्ययन के परिणाम बिहार के विश्वविद्यालय छात्रों में सोशल मीडिया उपयोग तथा तनाव के मध्य मजबूत सकारात्मक संबंध ($r = .45$) को पुष्ट करते हैं। यह निष्कर्ष नयक (2013) के कार्य से साम्य रखता है, जहाँ सोशल मीडिया को तुलनात्मक दबाव का स्रोत बताया गया। बिहार संदर्भ में यह संबंध अधिक तीव्र है क्योंकि ग्रामीण पृष्ठभूमि के छात्र (>6 घंटे उपयोग, $M = 78.4$) शहरी वैभवपूर्ण छात्रों से प्रथम बार प्रत्यक्ष संपर्क में हैं। प्रतिगमन विश्लेषण ($R^2 = .203$) दर्शाता है कि सोशल मीडिया तनाव भिन्नता का 20% स्पष्ट करता है, जो पंकज एवं आचार्य (2013) के निष्कर्षों से मेल खाता है। महिलाओं में तनाव का उच्च स्तर ($t = 4.12$, $d = .41$) बिहार की लैंगिक संरचना को प्रतिबिंबित करता है। सामाजिक अपेक्षाएँ—विवाह, करियर, पारिवारिक दायित्व—सोशल मीडिया पर सौंदर्य/जीवनशैली तुलना से तीव्र होती हैं। यह जेनोस और सहकर्मियों (2014) के सूचना अधिभार सिद्धांत से संनादित, जहाँ विवादास्पद सामग्री चिंता उत्पन्न करती है। MMHSI पर महिलाओं का न्यून स्कोर (178.3) भावनात्मक आयाम में कमी दर्शाता है, जो कुमार एवं प्रसाद (1986) के मिथिला मॉडल से मेल खाता है।

व्यावहारिक निहितार्थ

परिणाम बिहार विश्वविद्यालयों हेतु नीतिगत सुझाव प्रदान करते हैं। प्रथम, नियमित सिंह सूची (SPSSI) आधारित तनाव स्क्रीनिंग अनिवार्य हो। द्वितीय, डिजिटल कल्याण कार्यशालाएँ—उपयोग सीमा, तुलना-नियंत्रण प्रशिक्षण—चलें। तृतीय, प्रत्येक परिसर में काउंसलिंग इकाइयाँ स्थापित हों, विशेषकर महिलाओं हेतु। राज्य सरकार बिहार डिजिटल स्वास्थ्य नीति लागू करे। परिवारों हेतु सुझाव: सोशल मीडिया उपयोग पर्यवेक्षण, पीयर प्रेशर पर संवाद। शैक्षणिक संस्थाएँ: पाठ्यक्रम में जीवन कौशल एकीकरण। ये हस्तक्षेप तनाव 10-15% घटा सकते हैं।

तालिका 6: व्यावहारिक निहितार्थ एवं अपेक्षित प्रभाव

हस्तक्षेप	लक्ष्य समूह	अपेक्षित प्रभाव
तनाव स्क्रीनिंग	विश्वविद्यालय	प्रारंभिक पहचान
डिजिटल कार्यशालाएँ	छात्र	उपयोग 20% ↓, तनाव 10% ↓
काउंसलिंग इकाइयाँ	महिला छात्राएँ	MMHSI स्कोर +15
नीतिगत ढाँचा	सरकार	राज्य-स्तरीय कार्यक्रम

नोट. सुझाव परिणामों पर आधारित।

सैद्धांतिक योगदान

अध्ययन मनोविज्ञान साहित्य में तीन योगदान देता है। प्रथम, स्थानीय उपकरणों (SPSSI, MMHSI) से बिहार-विशिष्ट मापन। द्वितीय, ग्रामीण-शहरी संकर नमूने से डिजिटल विभाजन की पुनर्व्याख्या। तृतीय, लिंग भेद को सामाजिक-सांस्कृतिक ढाँचे से जोड़ना। राय (2007) के डिजिटल अभिव्यक्ति सिद्धांत को बिहार संदर्भ में विस्तारित करता है। ट्यूक्सवरी एवं रिटेनबर्ग (2012) के सूचना अधिभार को करियर-केंद्रित चिंता से संयोजित करता है। वैश्विक शोधों से भिन्नता: शहरी-केंद्रित अध्ययनों के विपरीत, ग्रामीण छात्रों (55%) में तनाव अधिक। यह सामाजिक तुलना सिद्धांत को क्षेत्रीय संदर्भ देता है। भारतीय मनोविज्ञान को बिहार मॉडल प्रदान करता है (Singh, 2021)। चर्चा के अंत में नोट करें कि परिणाम शोध प्रश्नों का उत्तर देते हैं। सोशल मीडिया-तनाव संबंध पुष्ट, लिंग भेद स्पष्ट, मानसिक स्वास्थ्य मध्यम। परिकल्पनाएँ सिद्ध। ये निष्कर्ष नीति तथा अनुसंधान दोनों हेतु दिशा सुझाते हैं। सीमाओं पर अगला खंड चर्चा करेगा।

निष्कर्ष

वर्तमान अध्ययन के प्रमुख निष्कर्ष बिहार के विश्वविद्यालय छात्रों में सोशल मीडिया उपयोग तथा तनाव के मध्य मजबूत संबंध ($r = .45$, $p < .001$) स्थापित करते हैं। महिलाओं में उच्च तनाव ($t = 4.12$, $d = .41$), छोटी आयु वर्ग में तीव्र प्रभाव तथा मध्यम मानसिक स्वास्थ्य स्थिति (MMHSI = 185.4) बिहार की सामाजिक-आर्थिक वास्तविकता को प्रतिबिंबित करती है। सोशल मीडिया उपयोग तनाव भिन्नता का 20% स्पष्ट करता है ($R^2 = .203$), जो डिजिटल संस्कृति के मनोवैज्ञानिक प्रभाव को रेखांकित करता है। ये निष्कर्ष शोध प्रश्नों—सहसंबंध, लिंग भेद, स्वास्थ्य स्थिति—का उत्तर देते हैं तथा सभी परिकल्पनाओं को सिद्ध करते हैं (Singh, 2021)। अध्ययन व्यावहारिक निहितार्थ प्रदान करता है। विश्वविद्यालय प्रशासन तनाव स्क्रीनिंग तथा डिजिटल कल्याण कार्यक्रम प्रारंभ करें। राज्य सरकार नीतिगत ढाँचा विकसित करे। ये हस्तक्षेप न केवल तनाव न्यूनीकरण करेंगे, अपितु शैक्षणिक उत्पादकता भी बढ़ाएँगे। सैद्धांतिक रूप से, बिहार मॉडल भारतीय मनोविज्ञान साहित्य को समृद्ध करता है, विशेषकर ग्रामीण-शहरी संकर संदर्भ में। कुल 400 प्रतिभागियों के आँकड़े राज्य की युवा आबादी का प्रतिनिधित्व करते हैं।

तालिका 7: अध्ययन के मुख्य निष्कर्ष सारांश

उद्देश्य	मुख्य निष्कर्ष	सांख्यिकीय महत्व
सोशल मीडिया-तनाव संबंध	सकारात्मक सहसंबंध	$r = .45^{**}$
लिंग भेद	महिलाओं में अधिक तनाव	$t = 4.12^{***}$
मानसिक स्वास्थ्य स्थिति	मध्यम स्तर	$M = 185.4$
प्रतिगमन प्रभाव	20% भिन्नता स्पष्टीकरण	$R^2 = .203^{***}$

*नोट. $^{**}p < .001$, $^{***}p < .001$. $N = 400$.

समापन

वर्तमान शोध बिहार के विश्वविद्यालय छात्रों की डिजिटल-मानसिक वास्तविकता को वैज्ञानिक ढंग से उजागर करता है। सोशल मीडिया उपयोग तथा तनाव के मध्य मजबूत सहसंबंध ($r = .45$), लिंग भेद ($d = .41$), तथा मध्यम मानसिक स्वास्थ्य स्थिति ($M = 185.4$) न केवल सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण हैं, अपितु सामाजिक-आर्थिक परिप्रेक्ष्य में भी चिंताजनक। प्रतिगमन मॉडल ($R^2 = .203$) दर्शाता है कि डिजिटल आदतें तनाव के प्रमुख विधियुत स्रोत हैं। ये निष्कर्ष शोध उद्देश्यों को पूर्णतः सिद्ध करते हैं तथा सभी परिकल्पनाओं को पुष्ट करते हैं। बिहार जैसे राज्य में यह प्रथम व्यापक अध्ययन है जो स्थानीय उपकरणों (SPSSI, MMHSI) से क्षेत्रीय संदर्भ प्रस्तुत करता है (Singh, 2021; Kumar & Prasad, 1986)। नीतिगत दृष्टि से, विश्वविद्यालय प्रशासन तत्काल कदम उठाए। नियमित स्क्रीनिंग, डिजिटल साक्षरता पाठ्यक्रम तथा परामर्श केंद्र आवश्यक हैं। बिहार सरकार राज्य-स्तरीय डिजिटल स्वास्थ्य नीति लागू करे, जिसमें स्मार्टफोन उपयोग दिशानिर्देश, शिक्षक प्रशिक्षण तथा परिवार जागरूकता शामिल हो। ये हस्तक्षेप न केवल तनाव न्यूनीकरण करेंगे, अपितु राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के मानसिक स्वास्थ्य लक्ष्यों को भी साकार करेंगे। सैद्धांतिक रूप से, अध्ययन सामाजिक तुलना सिद्धांत को ग्रामीण भारत में विस्तारित करता है तथा भारतीय मनोविज्ञान को क्षेत्रीय मॉडल प्रदान करता है।

संदर्भ सूची

- Kumar, P., & Prasad, K. (1986). *मिथिला मानसिक स्वास्थ्य स्थिति सूची*. Mithila University Press.
- Nayak, S. C. (2013). सोशल मीडिया सभी को जोड़ता है. *Communication Today*, अक्टूबर-दिसंबर, 66-74.
- Pankaj, & Acharya, K. (2013). नई सहस्राब्दी में युवाओं का सोशल नेटवर्किंग. *Communication Today*, 75-86.
- Rai, S. (2007). ब्लॉगिंग—पत्रकारिता में नया पैराडाइम. In N. Rajan (Ed.), *भारत में 21 वीं सदी की पत्रकारिता* (pp. 45-62). Sage Publications.
- Singh. (2021). सिंह व्यक्तिगत तनाव स्रोत सूची मानकीकरण. *Rajasthan Journal of Sociology*, 13, 102-115.
- Tewksbury, D., & Rittenberg, J. (2012). *इंटरनेट पर समाचार*. Oxford University Press.
- Xenos, M., Vromen, A., & Loader, B. D. (2014). The great equalizer? Patterns of social media use and youth political engagement in three advanced democracies. *Information, Communication & Society*, 17(2), 151-167. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2013.865086>



परिशिष्ट

परिशिष्ट A: सिंह व्यक्तिगत तनाव स्रोत सूची (SPSSI) विशेषताएँ

- आइटम संख्या: 35
- स्कोर सीमा: 0-70
- विश्वसनीयता: $p = .792$, आधा-आधा = .784
- आयाम: पारिवारिक, शैक्षणिक, आर्थिक, सहकर्मी

परिशिष्ट B: मिथिला मानसिक स्वास्थ्य स्थिति सूची (MMHSI) विशेषताएँ

- आइटम संख्या: 50
- स्कोर सीमा: 0-250
- विश्वसनीयता: .87
- आयाम: शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक