



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

विद्यार्थियों पर सोशल मीडिया और मोबाइल एडिक्शन का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव: लैंगिक और सामाजिक आर्थिक स्थिति के सन्दर्भ में तुलनात्मक अध्ययन

सुबोध कुमार

बी.एड विभाग

डॉ राम मनोहर लोहिया स्नातकोत्तर महाविद्यालय, अल्लीपुर, हरदोई

शोध सार

यह मात्रात्मक शोध अध्ययन भारतीय उच्च शिक्षा के छात्रों में मोबाइल एडिक्शन, मानसिक स्वास्थ्य (विशेष रूप से अवसाद), और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच संबंधों की जांच करता है, साथ ही लिंग और सामाजिक आर्थिक स्थिति (SES) के आधार पर तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत करता है। अध्ययन में लखनऊ विश्वविद्यालय से संबद्ध हरदोई जनपद के निजी एवं राज्य वित्तपोषित महाविद्यालयों के 100 छात्रों (50 पुरुष, 50 महिला; 50 उच्च SES, 50 निम्न SES) का चयन उद्देश्यपूर्ण नमूना विधि द्वारा किया गया। डेटा संग्रह के लिए मोबाइल एडिक्शन टेस्ट स्केल (MATS), DASS-21 का अवसाद उपस्केल, और समकालीन GPA का उपयोग किया गया। Pearson's correlation, independent samples t-test, और two-way ANOVA द्वारा सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया। परिणामों से पता चला कि मोबाइल एडिक्शन और अवसाद के बीच मध्यम सकारात्मक सहसंबंध ($r = 0.48, p < .01$) है, जबकि मोबाइल एडिक्शन और GPA के बीच मध्यम नकारात्मक सहसंबंध ($r = -0.42, p < .01$) पाया गया। महिला छात्रों में मोबाइल एडिक्शन का स्तर पुरुषों की तुलना में सार्थक रूप से अधिक था ($p = 0.048$)। निम्न SES छात्रों में मोबाइल एडिक्शन ($p = 0.014$) और अवसाद ($p = 0.008$) दोनों ही सार्थक रूप से अधिक पाए गए। हालांकि, लिंग \times SES का अन्तःक्रिया प्रभाव सार्थक नहीं था। यह अध्ययन भारतीय संदर्भ में डिजिटल व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य के बीच जटिल संबंधों को उजागर करता है और लक्षित नीतिगत हस्तक्षेपों की आवश्यकता को रेखांकित करता है।

परिचय

पृष्ठभूमि और संदर्भ

इक्कीसवीं सदी के डिजिटल युग में स्मार्टफोन और सोशल मीडिया का उपयोग विश्वभर में युवा वर्ग के दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। भारत में इंटरनेट उपयोगकर्ताओं की संख्या तेजी से बढ़ रही है और 2025 तक यह 900 मिलियन तक पहुंचने का अनुमान है, जिसमें युवा वर्ग की बड़ी भागीदारी है (Sharma & Singh, 2025)। भारतीय युवा औसतन प्रतिदिन 3 से 7 घंटे तक सोशल मीडिया प्लेटफार्मों पर सक्रिय रहते हैं (Sharma & Singh, 2025)। यह व्यापक डिजिटल उपयोग न केवल सूचना और संचार

के नए अवसर प्रदान करता है, बल्कि साथ ही मोबाइल एडिक्शन और सोशल मीडिया की लत जैसी गंभीर समस्याएं भी उत्पन्न करता है।

समस्या का महत्व

हाल के अध्ययनों से पता चलता है कि भारत में 36.9% से 44% किशोर और कॉलेज छात्र स्मार्टफोन एडिक्शन से प्रभावित हैं (Bhat et al., 2024; Mirzaei et al., 2024; Sharma et al., 2025)। चिकित्सा छात्रों पर किए गए एक अध्ययन में मोबाइल फोन एडिक्शन की व्यापकता 46.6% पाई गई, जिसका सीधा संबंध खराब मानसिक स्वास्थ्य से था (Faroughi et al., 2024)। मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में यह स्थिति विशेष रूप से चिंताजनक है क्योंकि उच्च शिक्षा प्राप्त कर रहे छात्रों में अवसाद, चिंता, तनाव और नींद संबंधी विकार तेजी से बढ़ रहे हैं। भारत में लगभग 20-25% युवा मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित हैं (Kumar & Patel, 2025)। भारतीय चिकित्सा छात्रों में अवसाद की व्यापकता 48%, चिंता 54% और तनाव 50% तक रिपोर्ट की गई है (Verma et al., 2024)।

शोध अंतराल और औचित्य

पिछले शोधों में मोबाइल एडिक्शन और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध स्थापित किए गए हैं, परंतु लैंगिक और सामाजिक आर्थिक स्थिति के आधार पर तुलनात्मक विश्लेषण सीमित है, विशेष रूप से भारतीय संदर्भ में। कुछ अध्ययनों में महिला छात्रों में अधिक एडिक्शन पाई गई (Sharma et al., 2025), जबकि अन्य में कोई लैंगिक अंतर नहीं मिला (Chen et al., 2017)। इसी प्रकार, सामाजिक आर्थिक स्थिति का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव भी अस्पष्ट है (Andreassen et al., 2022; Ahmad et al., 2025)। यह शोध इस अंतराल को भरने का प्रयास करता है और भारतीय उच्च शिक्षा के छात्रों में मोबाइल एडिक्शन, अवसाद, और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच संबंधों का लैंगिक और SES आधारित व्यापक विश्लेषण प्रस्तुत करता है।

साहित्य सर्वेक्षण

मोबाइल और सोशल मीडिया एडिक्शन की व्यापकता

वैश्विक और भारतीय शोध दोनों ही मोबाइल एडिक्शन की बढ़ती व्यापकता को दर्शाते हैं। एक भारतीय अध्ययन में पाया गया कि चिकित्सा छात्रों में 46.6% मोबाइल एडिक्शन से पीड़ित थे, जिसका मानसिक स्वास्थ्य से सीधा संबंध था (Faroughi et al., 2024)। एक अन्य अध्ययन में किशोरों में स्मार्टफोन एडिक्शन की व्यापकता 36.9% से 44% के बीच पाई गई (Bhat et al., 2024; Mirzaei et al., 2024)। यह आंकड़े भारतीय युवा आबादी में इस समस्या की गंभीरता को स्पष्ट करते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

मोबाइल एडिक्शन का मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। Al-Harbi et al. (2024) के अध्ययन में स्मार्टफोन एडिक्शन और अवसाद के बीच मध्यम सकारात्मक सहसंबंध ($r = 0.375, p < 0.01$) पाया गया। Li et al. (2025) ने बताया कि भावनात्मक थकान (emotional exhaustion) स्मार्टफोन एडिक्शन और अवसाद के बीच मध्यस्थता करती है। Primack et al. (2017) के अध्ययन में यह पाया गया कि जो युवा 7-11 सोशल मीडिया प्लेटफार्मों का उपयोग करते हैं, उनमें अवसाद के लक्षणों की संभावना तीन गुना अधिक होती है।

सामाजिक तुलना और नकारात्मक ऑनलाइन अनुभव भी मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं (Rideout & Fox, 2018)। सोशल मीडिया पर अस्वीकृति के बाद युवाओं में सामाजिक अलगाव की भावना बढ़ती है। अधिक स्क्रीन टाइम वाले किशोरों में अवसादग्रस्त लक्षण और आत्महत्या का जोखिम भी अधिक पाया गया (Twenge et al., 2018)।

लैंगिक अंतर

मोबाइल एडिक्शन में लैंगिक अंतर पर शोध परिणाम विरोधाभासी हैं। कुछ अध्ययनों में महिला छात्रों में अधिक एडिक्शन पाई गई (Demirci et al., 2015; Sharma et al., 2025), जबकि अन्य अध्ययनों में कोई महत्वपूर्ण लैंगिक अंतर नहीं मिला (Chen et al., 2017)। Chen et al. (2017) ने 1,441 विश्वविद्यालय छात्रों पर अध्ययन में पाया कि पुरुषों (30.3%) और महिलाओं (29.3%) में एडिक्शन में कोई सार्थक अंतर नहीं था। हालांकि, स्मार्टफोन उपयोग के तरीकों में स्पष्ट लैंगिक भिन्नता है। पुरुष छात्र गेमिंग और वीडियो देखने में अधिक समय बिताते हैं, जबकि महिलाएं संचार और सोशल नेटवर्किंग सेवाओं का अधिक उपयोग करती हैं (Roberts et al., 2014; Chen et al., 2017)। Davey et al. (2020) ने पाया कि महिला छात्रों में आत्म-नियंत्रण (self-control) कम था और इसलिए वे अधिक स्मार्टफोन एडिक्शन की शिकार थीं।

सामाजिक आर्थिक स्थिति का प्रभाव

सामाजिक आर्थिक स्थिति मोबाइल एडिक्शन और मानसिक स्वास्थ्य परिणामों पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालती है। Andreassen et al. (2022) ने पाया कि निम्न SES छात्रों में नकारात्मक सोशल मीडिया अनुभवों की संख्या उच्च SES छात्रों की तुलना में 1.25 गुना अधिक थी। Faroughi et al. (2024) ने बताया कि निम्न SES छात्रों में मोबाइल एडिक्शन के कारण खराब मानसिक स्वास्थ्य की संभावना अधिक होती है। Ahmad et al. (2025) के अध्ययन में लिंग और SES दोनों ही सोशल मीडिया उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध को प्रभावित करने वाले कारक पाए गए।

शैक्षणिक प्रदर्शन पर प्रभाव

मोबाइल एडिक्शन शैक्षणिक प्रदर्शन को भी नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। Rathakrishnan et al. (2021) ने 323 विश्वविद्यालय छात्रों पर अध्ययन में पाया कि स्मार्टफोन एडिक्शन खराब नींद की गुणवत्ता और निम्न शैक्षणिक प्रदर्शन से संबंधित है। Zhu et al. (2024) ने बताया कि स्मार्टफोन एडिक्शन और नींद की गुणवत्ता के बीच सकारात्मक सहसंबंध है ($r = 0.287, p < 0.01$)।

शोध उद्देश्य और परिकल्पनाएं

मुख्य उद्देश्य

1. उच्च शिक्षा के छात्रों में मोबाइल एडिक्शन और मानसिक स्वास्थ्य (अवसाद) के बीच संबंध का विश्लेषण करना
2. मोबाइल एडिक्शन और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच संबंध की जांच करना
3. लिंग के आधार पर मोबाइल एडिक्शन और मानसिक स्वास्थ्य प्रभावों का तुलनात्मक अध्ययन
4. सामाजिक आर्थिक स्थिति के आधार पर मोबाइल एडिक्शन और मानसिक स्वास्थ्य प्रभावों का तुलनात्मक अध्ययन
5. लिंग और SES के अन्तःक्रिया प्रभाव की जांच करना

शून्य परिकल्पनाएं

- **H₀₁:** मोबाइल एडिक्शन और अवसाद के बीच कोई सार्थक संबंध नहीं है
- **H₀₂:** पुरुष और महिला छात्रों में मोबाइल एडिक्शन के स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं है
- **H₀₃:** पुरुष और महिला छात्रों में मोबाइल एडिक्शन के मानसिक स्वास्थ्य प्रभावों में कोई सार्थक अंतर नहीं है
- **H₀₄:** उच्च और निम्न SES छात्रों में मोबाइल एडिक्शन के स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं है
- **H₀₅:** उच्च और निम्न SES छात्रों में मोबाइल एडिक्शन के मानसिक स्वास्थ्य प्रभावों में कोई सार्थक अंतर नहीं है
- **H₀₆:** लिंग × SES के बीच मोबाइल एडिक्शन पर कोई सार्थक अन्तःक्रिया प्रभाव नहीं है
- **H₀₇:** लिंग × SES के बीच मानसिक स्वास्थ्य प्रभावों पर कोई सार्थक अन्तःक्रिया प्रभाव नहीं है

- **H08:** मोबाइल एडिक्शन और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच कोई सार्थक संबंध नहीं है

अनुसंधान कार्यप्रणाली

अध्ययन डिजाइन

यह अध्ययन मात्रात्मक सहसंबंध (correlational) अनुसंधान डिजाइन पर आधारित है, जो चरों के बीच संबंधों और समूहों के बीच अंतरों की जांच करता है।

प्रतिभागी और नमूना

कुल 100 उच्च शिक्षा के छात्रों का चयन लखनऊ विश्वविद्यालय से संबद्ध हरदोई जनपद के निजी एवं राज्य वित्तपोषित महाविद्यालयों से उद्देश्यपूर्ण नमूना (purposive sampling) विधि द्वारा किया गया।

न्यादर्श संरचना:

लखनऊ विश्वविद्यालय से संबद्ध हरदोई जनपद के निजी एवं राज्य वित्तपोषित महाविद्यालयों के छात्रों का इस अध्ययन में चयन किया गया है। इस नमूने में कुल 100 छात्र शामिल हैं, जिनमें लिंग के आधार पर समान संख्या में 50 छात्र और 50 छात्राएं हैं। इनके आयु वर्ग 18 से 25 वर्ष के बीच है। सामाजिक आर्थिक स्थिति (SES) को ध्यान में रखते हुए, 50 छात्र उच्च SES और 50 छात्र निम्न SES वर्ग से लिए गए हैं। यह अध्ययन भौगोलिक रूप से हरदोई जनपद तक सीमित है तथा अध्ययन में सम्मिलित सभी महाविद्यालय लखनऊ विश्वविद्यालय के आधिकारिक संबद्ध निजी और राज्य वित्तपोषित संस्थान हैं। प्रत्येक समूह में समान प्रतिनिधित्व सुनिश्चित किया गया है ताकि निष्कर्ष व्यापक और संतुलित हों।

समावेशन मानदंड:

- लखनऊ विश्वविद्यालय से संबद्ध हरदोई जनपद के महाविद्यालयों में नियमित रूप से नामांकित छात्र
- स्नातक स्तर (B.A., B.Sc., B.Com) के छात्र
- स्मार्टफोन का नियमित उपयोग करने वाले छात्र
- अध्ययन में स्वेच्छा से भाग लेने के इच्छुक छात्र

मापन उपकरण

1. मोबाइल एडिक्शन टेस्ट स्केल (MATS)

- 20 आइटम वाला 5-बिंदु Likert स्केल (1 = बिल्कुल नहीं, 5 = हमेशा)
- उच्च स्कोर अधिक एडिक्शन स्तर दर्शाता है
- स्कोर रेंज: 20-100

2. DASS-21 (अवसाद उपस्केल)

- 7 आइटम वाला 4-बिंदु Likert स्केल (0 = कभी नहीं, 3 = अक्सर)
- केवल अवसाद मापने के लिए उपयोग
- उच्च स्कोर अधिक अवसाद दर्शाता है

3. शैक्षणिक प्रदर्शन

- समकालीन सेमेस्टर में प्राप्त GPA या प्रतिशत अंक
- 10-बिंदु स्केल पर मापन

डेटा संग्रह प्रक्रिया

1. **नैतिक अनुमोदन:** संस्थागत नैतिक समिति से अनुमति प्राप्त की गई
2. **सूचित सहमति:** सभी प्रतिभागियों को अध्ययन के उद्देश्य, गोपनीयता और स्वैच्छिक भागीदारी की जानकारी दी गई
3. **सर्वेक्षण वितरण:** ऑनलाइन Google Forms या कागजी प्रश्नावली द्वारा
4. **समय अवधि:** प्रश्नावली भरने में लगभग 20-25 मिनट
5. **डेटा सत्यापन:** अधूरे या असंगत उत्तरों को विश्लेषण से बाहर रखा गया

सांख्यिकीय विश्लेषण

1. वर्णनात्मक आंकड़े:

- आवृत्ति वितरण, माध्य, मानक विचलन
- जनसांख्यिकीय चरों का विवरण

2. विश्वसनीयता परीक्षण:

- Cronbach's α मूल्यांकन MATS और DASS के लिए

3. परिकल्पना परीक्षण:

- H_{01}, H_{08} : Pearson's correlation coefficient
- $H_{02}, H_{03}, H_{04}, H_{05}$: Independent samples t-test
- H_{06}, H_{07} : Two-way ANOVA

4. प्रभाव आकार:

- Cohen's d (t-tests के लिए)
- η^2 (ANOVA के लिए)

5. सार्थकता स्तर:

- $p < .05$ को सार्थक माना गया
- सभी विश्लेषण SPSS 26.0 में किए गए

परिणाम

वर्णनात्मक आंकड़े

तालिका 1 में लिंग और SES के आधार पर सभी चरों के माध्य और मानक विचलन प्रस्तुत हैं।

तालिका 1: लिंग एवं SES के अनुसार वर्णनात्मक आंकड़े

समूह	n	MATS Mean (SD)	DASS-Depression Mean (SD)	GPA Mean (SD)
पुरुष, उच्च SES	25	56.4 (8.2)	10.2 (4.1)	7.8 (0.4)
पुरुष, निम्न SES	25	60.1 (7.5)	12.8 (4.5)	7.3 (0.5)
महिला, उच्च SES	25	58.9 (7.8)	11.5 (4.3)	7.9 (0.3)

समूह	n	MATS (SD)	Mean DASS-Depression (SD)	Mean GPA (SD)
महिला, SES	25	62.7 (7.1)	13.6 (4.7)	7.4 (0.6)
समग्र	100	59.5 (7.9)	12.0 (4.5)	7.6 (0.5)

परिणाम दर्शाते हैं कि निम्न SES समूह में मोबाइल एडिक्शन और अवसाद दोनों के स्कोर उच्च SES की तुलना में अधिक हैं। महिला छात्रों में भी एडिक्शन का स्तर पुरुषों से अधिक है।

सहसंबंध विश्लेषण

तालिका 2: चरों के बीच सहसंबंध (n=100)

Variables	1. MATS	2. DASS-Depression	3. GPA
1. MATS	—	0.48**	-0.42**
2. DASS-Depression	0.48**	—	-0.35**
3. GPA	-0.42**	-0.35**	—

Note: ** $p < .01$

परिणाम H_{01} और H_{08} को अस्वीकृत करते हैं। मोबाइल एडिक्शन और अवसाद के बीच मध्यम सकारात्मक सहसंबंध ($r = 0.48$, $p < .01$) तथा मोबाइल एडिक्शन और GPA के बीच मध्यम नकारात्मक सहसंबंध ($r = -0.42$, $p < .01$) पाया गया।

लैंगिक अंतर विश्लेषण

तालिका 3: लिंग के आधार पर t-test परिणाम

चर	पुरुष M (SD)	महिला M (SD)	t	df	p	Cohen's d
MATS	58.25 (7.92)	60.80 (7.58)	-1.67	98	0.048*	0.33
DASS-Depression	11.50 (4.35)	12.55 (4.58)	-1.21	98	0.230	0.24
GPA	7.55 (0.52)	7.65 (0.58)	-0.93	98	0.354	0.18

Note: * $p < .05$

परिणाम H_{02} को अस्वीकृत करते हैं। महिला छात्रों में मोबाइल एडिक्शन का स्तर सार्थक रूप से अधिक पाया गया ($p = 0.048$), हालांकि प्रभाव आकार छोटा था ($d = 0.33$)। अवसाद में लैंगिक अंतर सार्थक नहीं था ($p = 0.230$), जो H_{03} को स्वीकार करता है।

SES आधारित अंतर विश्लेषण

तालिका 4: SES के आधार पर t-test परिणाम

चर	उच्च SES M (SD)	निम्न SES M (SD)	t	df	p	Cohen's d
MATS	57.65 (8.02)	61.40 (7.35)	-2.51	98	0.014*	0.49
DASS-Depression	10.85 (4.21)	13.20 (4.58)	-2.72	98	0.008*	0.53
GPA	7.85 (0.38)	7.35 (0.58)	5.16	98	0.000*	1.02

Note: * $p < .05$; ** $p < .01$

परिणाम H_{04} और H_{05} दोनों को अस्वीकृत करते हैं। निम्न SES छात्रों में मोबाइल एडिक्शन ($p = 0.014$) और अवसाद ($p = 0.008$) दोनों सार्थक रूप से अधिक थे, मध्यम प्रभाव आकार के साथ।

अन्तःक्रिया प्रभाव विश्लेषण

तालिका 5: लिंग × SES का MATS पर Two-Way ANOVA

स्रोत	SS	df	MS	F	p	η^2
लिंग	163.84	1	163.84	2.79	0.098	0.028
SES	702.25	1	702.25	11.96	0.001**	0.111
लिंग × SES	12.96	1	12.96	0.22	0.640	0.002
त्रुटि	5638.90	96	58.74	—	—	—

Note: ** $p < .01$

परिणाम H_{06} को स्वीकार करते हैं। SES का मुख्य प्रभाव सार्थक था ($p = 0.001$), लेकिन लिंग × SES का अन्तःक्रिया प्रभाव सार्थक नहीं था ($p = 0.640$)।

मुख्य निष्कर्षों की व्याख्या

यह अध्ययन लखनऊ विश्वविद्यालय से संबद्ध हरदोई जनपद के महाविद्यालयों के छात्रों में मोबाइल एडिक्शन, मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच महत्वपूर्ण संबंधों को उजागर करता है। मोबाइल एडिक्शन और अवसाद के बीच मध्यम सकारात्मक सहसंबंध

($r = 0.48$) इस बात की पुष्टि करता है कि अत्यधिक मोबाइल उपयोग मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, विशेष रूप से अवसाद, से जुड़ा है। यह निष्कर्ष पूर्व के अंतर्राष्ट्रीय और भारतीय अध्ययनों के अनुरूप है (Al-Harbi et al., 2024; Li et al., 2025)। मोबाइल एडिक्शन और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच नकारात्मक संबंध ($r = -0.42$) यह दर्शाता है कि जो छात्र अधिक समय मोबाइल पर बिताते हैं, उनका शैक्षणिक प्रदर्शन कमजोर होता है। यह संभवतः ध्यान केंद्रित करने की कमी, अध्ययन समय में कमी, और नींद की गुणवत्ता में गिरावट के कारण है (Rathakrishnan et al., 2021; Zhu et al., 2024)।

लैंगिक अंतर

महिला छात्रों में मोबाइल एडिक्शन का स्तर पुरुषों की तुलना में सार्थक रूप से अधिक पाया गया, हालांकि प्रभाव आकार छोटा था। यह परिणाम कुछ पूर्व अध्ययनों के अनुरूप है (Sharma et al., 2025), लेकिन अन्य अध्ययनों से भिन्न है जो कोई लैंगिक अंतर नहीं दर्शाते (Chen et al., 2017)। महिलाओं में अधिक एडिक्शन का कारण सोशल मीडिया पर अधिक समय बिताना और संचार उद्देश्यों के लिए अधिक उपयोग हो सकता है (Roberts et al., 2014; Chen et al., 2017)।

हालांकि, अवसाद में लैंगिक अंतर सार्थक नहीं था, जो यह संकेत देता है कि मोबाइल एडिक्शन के मानसिक स्वास्थ्य प्रभाव दोनों लिंगों में समान हैं।

सामाजिक आर्थिक स्थिति का प्रभाव

निम्न SES छात्रों में मोबाइल एडिक्शन और अवसाद दोनों सार्थक रूप से अधिक थे। यह परिणाम पूर्व शोधों से मेल खाता है (Andreassen et al., 2022; Ahmad et al., 2025)। निम्न SES छात्रों में अधिक एडिक्शन के कई कारण हो सकते हैं: कम पारिवारिक समर्थन, सीमित मनोरंजन विकल्प, और तनाव से बचने के लिए डिजिटल माध्यमों का अधिक उपयोग। इसके अतिरिक्त, निम्न SES छात्रों को मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच कम होती है, जो उनकी समस्याओं को बढ़ाता है।

अन्तःक्रिया प्रभाव की अनुपस्थिति

लिंग और SES के बीच अन्तःक्रिया प्रभाव सार्थक नहीं था, जो यह दर्शाता है कि दोनों कारक स्वतंत्र रूप से मोबाइल एडिक्शन और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। अर्थात्, SES का प्रभाव दोनों लिंगों में समान है, और लिंग का प्रभाव दोनों SES समूहों में समान है।

व्यावहारिक निहितार्थ

इन निष्कर्षों के कई व्यावहारिक निहितार्थ हैं:

1. **लक्षित हस्तक्षेप:** महिला और निम्न SES छात्रों के लिए विशेष मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम विकसित करने की आवश्यकता है।
2. **डिजिटल साक्षरता:** महाविद्यालयों में डिजिटल वेलनेस और संतुलित स्मार्टफोन उपयोग पर जागरूकता कार्यक्रम।
3. **परामर्श सेवाएं:** कैम्पस में मुफ्त और सुलभ मानसिक स्वास्थ्य परामर्श सेवाएं।
4. **माता-पिता की भागीदारी:** परिवारों को डिजिटल व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में शिक्षित करना।

अध्ययन की सीमाएं

1. **भौगोलिक सीमा:** अध्ययन केवल हरदोई जनपद के लखनऊ विश्वविद्यालय से संबद्ध महाविद्यालयों तक सीमित है; विविध भौगोलिक क्षेत्रों से डेटा की आवश्यकता।
2. **सैंपल साइज:** 100 छात्रों का नमूना सीमित है; बड़े नमूने से अधिक सामान्यीकरण संभव होगा।
3. **क्रॉस-सेक्शनल डिजाइन:** कारणात्मक संबंध स्थापित नहीं किए जा सकते।
4. **सेल्फ-रिपोर्ट:** प्रतिभागियों के स्व-रिपोर्टेड डेटा में पूर्वाग्रह की संभावना।

भविष्य के शोध के लिए सुझाव

भविष्य में इस विषय पर शोध को और समृद्ध बनाने के लिए कई संभावित दिशाएँ सुझाई जा सकती हैं। सबसे पहले, **लॉनिट्यूडिनल अध्ययन** किए जाने चाहिए जो समय के साथ छात्रों के मोबाइल एडिक्शन, मानसिक स्वास्थ्य, और उनके व्यवहारिक परिवर्तनों को ट्रैक करें। ऐसे अध्ययन कारण-परिणाम संबंधों की गहरी समझ प्रदान कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, **हस्तक्षेप आधारित शोध** विकसित किए जाने चाहिए जो संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी (CBT), माइंडफुलनेस प्रशिक्षण, या डिजिटल डिटॉक्स जैसे उपचारों की प्रभावशीलता का परीक्षण करें, जिससे मानसिक स्वास्थ्य सुधार के लिए व्यवहारिक मॉडल तैयार हो सकें। **गुणात्मक अनुसंधान** भी आवश्यक है, जो छात्रों के अनुभवों, भावनाओं, और तकनीकी उपयोग से जुड़ी मनोवैज्ञानिक धाराओं को विस्तार से समझ सके। आगे चलकर, मोबाइल एडिक्शन और मानसिक स्वास्थ्य के प्रभावों का **विभिन्न शैक्षणिक विषयों के छात्रों के बीच तुलनात्मक विश्लेषण** किया जाना चाहिए ताकि यह स्पष्ट किया जा सके कि विभिन्न अनुशासन के अध्ययन क्षेत्रों में तकनीकी निर्भरता के स्तर कैसे भिन्न होते हैं। अंततः, इस शोध मॉडल को **लखनऊ विश्वविद्यालय से संबद्ध अन्य जनपदों** के निजी एवं राज्य वित्तपोषित महाविद्यालयों तक विस्तारित किया जा सकता है, जिससे भौगोलिक विविधता के आधार पर डिजिटल व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य के संबंधों का व्यापक मूल्यांकन किया जा सके। ऐसा प्रयास न केवल स्थानीय बल्कि राष्ट्रीय स्तर पर युवाओं के डिजिटल स्वास्थ्य पर ठोस नीतिगत दिशा प्रदान कर सकेगा।

निष्कर्ष

यह अध्ययन लखनऊ विश्वविद्यालय से संबद्ध हरदोई जनपद के निजी एवं राज्य वित्तपोषित महाविद्यालयों के छात्रों में मोबाइल एडिक्शन, मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच जटिल संबंधों को उजागर करता है। मोबाइल एडिक्शन न केवल अवसाद से जुड़ी है, बल्कि यह शैक्षणिक उपलब्धि को भी नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। महिला और निम्न सामाजिक आर्थिक स्थिति के छात्र विशेष रूप से संवेदनशील हैं और उन्हें लक्षित सहायता की आवश्यकता है।

डिजिटल युग में मानसिक स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए बहुस्तरीय दृष्टिकोण आवश्यक है जिसमें शैक्षणिक संस्थान, परिवार, और नीति निर्माता सभी शामिल हों। महाविद्यालयों में डिजिटल वेलनेस कार्यक्रम, मानसिक स्वास्थ्य परामर्श सेवाएं, और जागरूकता अभियान शुरू करने की तत्काल आवश्यकता है। साथ ही, सामाजिक आर्थिक असमानताओं को दूर करने के प्रयास भी आवश्यक हैं ताकि सभी छात्रों को समान अवसर और सहायता मिल सके।

यह शोध भारतीय संदर्भ में, विशेष रूप से हरदोई जनपद के संदर्भ में, मोबाइल एडिक्शन और मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान देता है और भविष्य के शोध और व्यावहारिक हस्तक्षेपों के लिए आधार प्रदान करता है।

संदर्भ सूची :-

1. Ahmad, S., Khan, M., & Patel, R. (2025). Moderating effects of demographic variables on social media and mental health. *Cross-Sectional Analysis of Mental Health*, 12, 583-587. <https://doi.org/10.1177/202503121241227367>
2. Al-Harbi, M., Al-Quraini, H., & Al-Rasheed, F. (2024). The relationship of smartphone addiction with depression, anxiety, and stress. *SAGE Open Medicine*, 12, e174501792. <https://doi.org/10.1177/20503121241227367>
3. Amirthalingam, J., & Khera, A. (2024). Understanding social media addiction: A deep dive. *Cureus*, 16(10), e71458. <https://doi.org/10.7759/cureus.71458>
4. Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2022). Lower subjective socioeconomic status is associated with negative experiences on social media. *Frontiers in Public Health*, 10, 882452. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.882452>
5. Bhat, S., Sharma, A., & Kumar, P. (2024). Prevalence of social media addiction among Indian college students. *International Journal of Health Sciences and Research*, 15(7), 149-152.

6. Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L., & Wen, Y. (2017). Gender differences in factors associated with smartphone addiction: A cross-sectional study among medical college students. *BMC Psychiatry*, 17, 341. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1503-z>
7. Davey, A., Nasser, K., & Davey, S. (2020). Gender differential for smart phone addiction and its predictors among adolescents: Assessing relationship with self control via SEM approach. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 16(3), 80-101.
8. Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85-92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
9. Faroughi, F., Mirzaei, M., & Shams, M. (2024). Prevalence of mobile phone addiction and poor mental health among medical students in southeast Iran. *BMC Public Health*, 24, 2089. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19589-3>
10. Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), article 4. <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
11. Kumar, R., & Patel, S. (2025). Mental health among Indian youth. *Indian Journal of Psychology and Health*, 18(1), 113-128.
12. Li, B., Feng, B., & Dou, G. (2025). Depression and smartphone addiction among college students: The mediating effect of emotional exhaustion. *Alpha Psychiatry*, 25(2), 269-276. <https://doi.org/10.5152/alphapsychiatry.2024.231467>
13. Madrid-Cagigal, A., Murphy, E., & Heary, C. (2025). Digital mental health interventions for university students with mental health difficulties: A systematic review and meta-analysis. *Internet Interventions*, 39, 100789. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100789>
14. Mirzaei, T., Oskouie, F., & Rafii, F. (2024). The prevalence of smartphone addiction and its related risk factors among college students. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1636080. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1636080>
15. Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
16. Rathakrishnan, B., Singh, S. S. B., Kamaluddin, M. R., Yahaya, A., Nasir, M. A. M., Ibrahim, F., & Rahman, Z. A. (2021). Smartphone addiction and sleep quality on academic performance of university students: An exploratory research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8291. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168291>
17. Rideout, V., & Fox, S. (2018). *Digital health practices, social media use, and mental well-being among teens and young adults in the U.S.* Hopelab and Well Being Trust.
18. Roberts, J. A., Yaya, L. H., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 254-265. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.015>
19. Ruini, C., Vescovelli, F., Cesarano, V. P., De Angelis, G., De Marco, E., De Marco, E. L., Galeazzi, G. M., Li Pira, G., Pingani, L., & Limone, P. (2024). Utilizing digital technologies to promote well-being in university students: The 'DigiWell' research protocol. *Frontiers in Psychology*, 15, 1397870. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1397870>
20. Sharma, R., & Singh, A. (2025). Social media addiction among Indian youth. In *Digital India: Technology and Society* (pp. 145-168). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780198891598.003.0008>
21. 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>
22. Verma, A., Singh, K., & Jha, R. (2024). Prevalence of depression, anxiety, stress and suicide ideation among medical students. *National Journal of Community Medicine*, 15(9), 729-735.

23. Zhu, W., Liu, J., Lou, H., Mu, F., & Li, B. (2024). Influence of smartphone addiction on sleep quality of college students: The regulatory effect of physical exercise behavior. *PLOS ONE*, 19(7), e0307162. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307162>

