

सोशल मीडिया और किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य: एक व्यवस्थित समीक्षा

प्रवीण सिंह^{1*}, डॉ. ममता रानी²

1 शोधार्थी, श्री कृष्ण विश्वविद्यालय, छतरपुर (म.प्र.)

ouriginal.sku@gmail.com

2 सहायक प्रोफेसर, श्री कृष्णा विश्वविद्यालय, छतरपुर म.प्र.

सारांश

यह समीक्षा सोशल मीडिया के किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का गहन विश्लेषण करती है, जिसमें इसके सकारात्मक और नकारात्मक दोनों पहलुओं को समझने का प्रयास किया गया है। डिजिटल प्लेटफॉर्म पर किशोरों की बढ़ती सक्रियता ने उनके जीवन को कई स्तरों पर प्रभावित किया है, विशेष रूप से उनके मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में। सोशल मीडिया ने आत्म-अभिव्यक्ति, सामाजिक जुड़ाव, और विचारों के आदान-प्रदान के नए अवसर प्रदान किए हैं, जिससे किशोरों को पहचान और सामाजिक समर्थन प्राप्त करने में सहायता मिलती है। हालांकि, इसके अत्यधिक और असंतुलित उपयोग से अवसाद, चिंता, आत्म-सम्मान की कमी, और नींद से संबंधित समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। विशेष रूप से, साइबरबुलिंग और सोशल मीडिया पर तुलना करने की प्रवृत्ति ने किशोरों की मानसिक स्थिति को नकारात्मक रूप से प्रभावित किया है, जिससे वे मानसिक तनाव और संकट का सामना कर सकते हैं। इस समीक्षा में विभिन्न अध्ययनों, सर्वेक्षणों और शोध कार्यों का विश्लेषण किया गया है, जो दर्शाते हैं कि सोशल मीडिया का प्रभाव प्रत्येक व्यक्ति के उपयोग पैटर्न और उनके मानसिक स्वास्थ्य की पूर्व स्थिति पर निर्भर करता है। इसके अतिरिक्त, इस अध्ययन का उद्देश्य किशोरों को सोशल मीडिया के संतुलित और सुरक्षित उपयोग के लिए दिशानिर्देश प्रदान करना है, ताकि वे इसके लाभों का अधिकतम उपयोग कर सकें और संभावित नकारात्मक प्रभावों से बच सकें। अंततः, इस समीक्षा से यह निष्कर्ष निकलता है कि सोशल मीडिया के प्रभाव को पूरी तरह समझने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है, ताकि इसके दुष्प्रभावों को कम किया जा सके और किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक सुरक्षित डिजिटल वातावरण विकसित किया जा सके।

मुख्य शब्द: सोशल मीडिया, किशोरों, मानसिक स्वास्थ्य, अवसाद, चिंता, साइबरबुलिंग, नींद, आत्म-सम्मान, डिजिटल मीडिया, सामाजिक संबंध.

1. परिचय

डिजिटल युग में सोशल मीडिया हमारे जीवन के हर पहलू को गहराई से प्रभावित कर रहा है, विशेष रूप से किशोरों की दिनचर्या और मानसिक स्वास्थ्य पर इसका महत्वपूर्ण प्रभाव देखा गया है। इंटरनेट और स्मार्टफोन के बढ़ते उपयोग ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म को किशोरों के लिए एक नया माध्यम बना दिया है, जहां वे अपने विचारों, अनुभवों और भावनाओं को साझा कर सकते हैं। फेसबुक, इंस्टाग्राम,

ट्विटर और टिकटॉक जैसे प्लेटफॉर्म न केवल मनोरंजन के साधन हैं, बल्कि वे सामाजिक जुड़ाव, संवाद और आत्म-अभिव्यक्ति के अवसर भी प्रदान करते हैं। सोशल मीडिया किशोरों को वैश्विक स्तर पर लोगों से जुड़ने, अपनी राय व्यक्त करने और सामूहिक पहचान बनाने में मदद करता है। इसके माध्यम से वे अपने सामाजिक दायरे को बढ़ा सकते हैं, दोस्ती विकसित कर सकते हैं और अपनी रुचियों को आगे बढ़ाने का अवसर प्राप्त कर सकते हैं।

हालांकि, सोशल मीडिया के यह सकारात्मक पहलू इसके एक पक्ष को दर्शाते हैं, जबकि इसके नकारात्मक प्रभाव भी गंभीर रूप से विचारणीय हैं। सोशल मीडिया के प्रभावों पर किए गए विभिन्न शोधों में मतभेद पाए गए हैं। कुछ अध्ययनों के अनुसार, यह मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है, जैसे कि समुदाय की भावना को मजबूत करना, भावनात्मक समर्थन प्राप्त करना और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर चर्चा करने के लिए ऑनलाइन सहायता समूहों का उपयोग करना। कई किशोर सोशल मीडिया के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर खुलकर बात करते हैं, जिससे उन्हें सहानुभूति और सहायता मिलती है।

वहीं, अन्य शोधों में सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभावों को उजागर किया गया है, जो किशोरों की मानसिक स्थिति को प्रभावित कर सकते हैं। अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग से चिंता, अवसाद और आत्म-छवि से जुड़ी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। विशेष रूप से, इंस्टाग्राम और फेसबुक जैसी साइटों पर आदर्श जीवनशैली और सुंदरता के मानकों की प्रस्तुति किशोरों में आत्म-अस्वीकृति और आत्म-सम्मान की कमी पैदा कर सकती है। निरंतर तुलना करने की प्रवृत्ति से वे मानसिक रूप से असहज महसूस कर सकते हैं, जिससे उनकी आत्म-छवि पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

इसके अतिरिक्त, साइबरबुलिंग सोशल मीडिया का एक और गंभीर दुष्प्रभाव है, जो किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रतिकूल रूप से प्रभावित कर सकता है। साइबरबुलिंग से पीड़ित किशोर अवसाद, सामाजिक अलगाव और आत्महत्या के विचारों जैसी गंभीर मानसिक स्थितियों का सामना कर सकते हैं। सोशल मीडिया पर गुमनाम रूप से किए गए अपमानजनक टिप्पणियाँ, धमकियाँ और सार्वजनिक रूप से बदनाम करने की घटनाएँ उनके मानसिक संतुलन को बिगाड़ सकती हैं, जिससे उनमें असुरक्षा और आत्म-संवेदनशीलता बढ़ सकती है।

यह अध्ययन सोशल मीडिया के प्रभावों का समग्र विश्लेषण प्रस्तुत करता है, जिसमें इसके सकारात्मक और नकारात्मक दोनों पहलुओं की समीक्षा की गई है। विभिन्न शोधों और अध्ययनों के आधार पर यह समझने का प्रयास किया गया है कि सोशल मीडिया का किशोरों के आत्मसम्मान, चिंता, अवसाद और

अन्य मानसिक स्वास्थ्य संबंधी कारकों पर क्या प्रभाव पड़ता है। इस समीक्षा का उद्देश्य नीति निर्माताओं, शैक्षणिक संस्थानों और मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों को एक विस्तृत दृष्टिकोण प्रदान करना है, जिससे वे किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को सुरक्षित और संतुलित बनाए रखने के लिए उपयुक्त नीतियाँ विकसित कर सकें। इसके निष्कर्ष सोशल मीडिया के विवेकपूर्ण उपयोग को प्रोत्साहित करने और इसके दुष्प्रभावों को कम करने की दिशा में महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं।

2. सोशल मीडिया और किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

2.1 सकारात्मक प्रभाव

विभिन्न शोधों से यह पता चला है कि सोशल मीडिया किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। यह प्लेटफॉर्म उन्हें अपनी पहचान व्यक्त करने, विचार साझा करने और सामाजिक समर्थन प्राप्त करने का अवसर प्रदान करता है। विशेष रूप से, यह उन किशोरों के लिए लाभकारी हो सकता है जो सामाजिक रूप से संकोची होते हैं या मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों, जैसे अवसाद या चिंता, का सामना कर रहे होते हैं। कुछ अध्ययनों के अनुसार, सोशल मीडिया समुदाय के रूप में कार्य कर सकता है, जहाँ किशोर मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं पर खुलकर चर्चा कर सकते हैं और आवश्यक सहयोग प्राप्त कर सकते हैं।

2.2 नकारात्मक प्रभाव

दूसरी ओर, सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। कई शोधों से यह निष्कर्ष निकला है कि अधिक समय तक सोशल मीडिया का उपयोग करने से किशोरों में चिंता, अवसाद और आत्म-संवेदनशीलता जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ बढ़ सकती हैं। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों पर प्रतिस्पर्धा, निरंतर तुलना, और खुद को दूसरों से कम आंकने की प्रवृत्ति उनके आत्म-सम्मान को कमजोर कर सकती है। एक अध्ययन के अनुसार, सोशल मीडिया पर साझा की जाने वाली तस्वीरें और विचार किशोरों को अपने शरीर की छवि को लेकर अधिक चिंतित बना सकते हैं, जिससे वे मानसिक तनाव और अवसाद का शिकार हो सकते हैं।

3. साइबरबुलिंग और सोशल मीडिया

साइबरबुलिंग, जिसे अक्सर सोशल मीडिया पर धमकी, गाली-गलौज, अपमानजनक टिप्पणियों, और दूसरों की निंदा के रूप में अनुभव किया जाता है, किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर एक गंभीर और स्थायी नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर गुमनाम पहचान के साथ लोग

आसानी से दूसरों को मानसिक और भावनात्मक रूप से नुकसान पहुँचाने के लिए उत्पीड़न कर सकते हैं, जिसे साइबरबुलिंग के रूप में जाना जाता है। इस प्रकार का उत्पीड़न किशोरों के लिए विशेष रूप से खतरनाक हो सकता है क्योंकि वे मानसिक और शारीरिक रूप से संवेदनशील होते हैं, और इसके कारण उनके आत्मसम्मान और आत्म-छवि पर गहरा असर पड़ सकता है। साइबरबुलिंग के कारण किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं, जैसे कि चिंता, अवसाद, अकेलापन, और आत्महत्या के विचार, जो उनकी समग्र भलाई के लिए खतरनाक हो सकते हैं।

कई अध्ययनों ने यह सिद्ध किया है कि साइबरबुलिंग किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की वृद्धि का प्रमुख कारण बन सकता है। विशेष रूप से, जिन किशोरों को साइबरबुलिंग का शिकार होना पड़ता है, वे अधिक गंभीर मानसिक समस्याओं का सामना करते हैं। इन किशोरों में आत्म-सम्मान और आत्म-छवि पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है, जिससे उनकी मानसिक स्थिति और भी बिगड़ सकती है। साइबरबुलिंग के कारण किशोरों को शारीरिक और मानसिक रूप से तंग किया जा सकता है, जो उनके आत्मविश्वास को समाप्त कर सकता है। ये किशोर अक्सर सामाजिक रूप से कट जाते हैं, और इससे उनके परिवारिक और सामाजिक रिश्तों पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

साइबरबुलिंग से पीड़ित किशोरों में अत्यधिक चिंता और अवसाद के लक्षण दिखाई दे सकते हैं, जो उन्हें अकेला और असुरक्षित महसूस कराते हैं। यह मानसिक स्थिति किशोरों में आत्म-घृणा और आत्म-संवेदनशीलता को जन्म देती है, जिससे उनकी समग्र मानसिक स्थिति और बिगड़ जाती है। इसके अलावा, कई किशोर साइबरबुलिंग के शिकार होकर अपना आत्मसम्मान खो देते हैं, और वे अपनी शारीरिक या मानसिक विशेषताओं को लेकर नकारात्मक विचारों में घिरे रहते हैं। इस स्थिति में किशोरों में आत्महत्या के विचार उत्पन्न हो सकते हैं, जो कि एक गंभीर मानसिक संकट का संकेत है।

साइबरबुलिंग का प्रभाव किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर दीर्घकालिक हो सकता है। जो किशोर इस प्रकार के उत्पीड़न का सामना करते हैं, वे भविष्य में भी मानसिक और भावनात्मक रूप से प्रभावित हो सकते हैं। यह समस्या किशोरों के जीवन में लंबे समय तक असर डाल सकती है, जिससे उनके आत्म-संवेदनशीलता, आत्म-सम्मान और सामाजिक संबंधों में समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। कुछ शोधों में यह पाया गया है कि साइबरबुलिंग से पीड़ित किशोरों में स्कूल में प्रदर्शन में गिरावट, चिंता और अवसाद के लक्षण बढ़ सकते हैं, जिससे उनका समग्र मानसिक विकास प्रभावित हो सकता है।

इस प्रकार, साइबरबुलिंग के कारण किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर और स्थायी प्रभाव पड़ सकते हैं। इसलिए, यह अत्यंत आवश्यक है कि सोशल मीडिया प्लेटफार्म्स पर साइबरबुलिंग को रोकने

के लिए कदम उठाए जाएं। किशोरों को इस समस्या के बारे में जागरूक किया जाना चाहिए, ताकि वे साइबरबुलिंग का सामना करने के लिए मानसिक रूप से तैयार हों और अगर वे इस स्थिति में फँसते हैं तो वे तुरंत मदद ले सकें। इसके अलावा, स्कूलों, परिवारों, और समाज को मिलकर इस समस्या के समाधान के लिए सामूहिक प्रयास करने चाहिए ताकि किशोरों को एक सुरक्षित और सहायक वातावरण प्रदान किया जा सके।

4. सोशल मीडिया और नींद की गुणवत्ता

सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग किशोरों की नींद की गुणवत्ता पर गहरा प्रभाव डाल सकता है, और यह समस्या पिछले कुछ वर्षों में तेजी से बढ़ी है। सोशल मीडिया के बढ़ते उपयोग और स्मार्टफोन की उपलब्धता ने किशोरों के सोने के समय को प्रभावित किया है, खासकर जब वे देर रात तक सोशल मीडिया पर सक्रिय रहते हैं। कई शोधों ने यह पाया है कि देर रात तक सोशल मीडिया का उपयोग किशोरों की नींद की गुणवत्ता को नुकसान पहुँचाता है, जिससे उन्हें नींद की कमी और मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं। सोशल मीडिया पर निरंतर सक्रिय रहने और अत्यधिक स्क्रीन टाइम के कारण किशोरों में नींद में कमी, अनिद्रा, और थकान जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। यह स्थिति किशोरों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए गंभीर परिणाम उत्पन्न कर सकती है।

सोशल मीडिया प्लेटफार्मों पर किशोरों का देर रात तक समय बिताना, विशेष रूप से नींद के समय के आसपास, उनके जैविक घड़ी (सर्कैडियन रिदम) को प्रभावित कर सकता है। स्क्रीन से निकलने वाली नीली रोशनी मस्तिष्क में मेलाटोनिन नामक हार्मोन के उत्पादन को दबा देती है, जो नींद के लिए जिम्मेदार होता है। परिणामस्वरूप, किशोरों को सोने में कठिनाई हो सकती है, और वे देर रात तक जागते रह सकते हैं, जिससे उनकी नींद की अवधि कम हो जाती है। इस तरह की अनियमित नींद से उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

नींद की कमी किशोरों में चिंता, अवसाद, और व्यवहारिक समस्याओं की संभावना को बढ़ा सकती है। शोधों में यह पाया गया है कि जिन किशोरों को पर्याप्त नींद नहीं मिलती, वे मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, जैसे कि अवसाद और चिंता, का सामना करने के लिए अधिक संवेदनशील होते हैं। नींद की कमी से उनका मूड खराब हो सकता है, और वे सामाजिक रूप से अधिक अवसादित और चिंतित महसूस कर सकते हैं। इसके अलावा, उनकी सोचने की क्षमता, निर्णय लेने की प्रक्रिया, और एकाग्रता पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, जो उनके शैक्षिक प्रदर्शन और सामाजिक जीवन को प्रभावित कर सकता है।

इस स्थिति में, किशोरों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए पर्याप्त नींद लेना अत्यंत महत्वपूर्ण है। यदि किशोरों के पास नींद की गुणवत्ता ठीक नहीं होती, तो यह उनकी समग्र भलाई को प्रभावित कर सकता है, और साथ ही उनके भावनात्मक और शारीरिक विकास में भी रुकावट डाल सकता है।

अत्यधिक स्क्रीन टाइम और देर रात तक सोशल मीडिया पर बिताए गए समय को नियंत्रित करना एक महत्वपूर्ण कदम हो सकता है। यह किशोरों को बेहतर नींद प्राप्त करने में मदद कर सकता है और उनके मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक दिशा में प्रभावित कर सकता है। इसके अतिरिक्त, किशोरों को स्क्रीन पर बिताए गए समय के बारे में जागरूक करना और नींद के महत्व को समझाना भी जरूरी है। स्कूलों और परिवारों को मिलकर इस मुद्दे पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए और किशोरों को एक स्वस्थ दिनचर्या अपनाने के लिए प्रेरित करना चाहिए, ताकि वे अपनी नींद की गुणवत्ता में सुधार कर सकें और अपने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकें।

5. निष्कर्ष

यह समीक्षा दर्शाती है कि सोशल मीडिया किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर मिश्रित प्रभाव डालता है। एक ओर, यह आत्म-अभिव्यक्ति और समर्थन प्राप्त करने के लिए एक प्रभावी मंच के रूप में कार्य कर सकता है, जिससे किशोर मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाने, समुदाय से जुड़ने और अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में सक्षम होते हैं। इसके माध्यम से वे अपनी चिंताओं को साझा कर सकते हैं, सहायता प्राप्त कर सकते हैं और सामाजिक समर्थन महसूस कर सकते हैं। हालांकि, यदि इसका उपयोग अनियंत्रित और अत्यधिक रूप से किया जाए, तो यह किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, जैसे कि चिंता, अवसाद, आत्म-संवेदनशीलता और साइबरबुलिंग। आत्म-सम्मान और मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए सोशल मीडिया के उपयोग को नियंत्रित करना और उसके प्रति जागरूकता बढ़ाना आवश्यक है। किशोरों को इसके सकारात्मक पक्षों का लाभ उठाने के साथ-साथ संभावित जोखिमों को समझने के लिए शिक्षित किया जाना चाहिए। इसलिए, परिवार, स्कूल और समाज को मिलकर किशोरों के डिजिटल व्यवहार पर ध्यान देना चाहिए और उन्हें स्वस्थ ऑनलाइन आदतें अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए, जिससे वे मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रह सकें।

संदर्भ

1. अरोड़ा, आर. (2019). शैक्षणिक प्रदर्शन और सोशल मीडिया का संबंध. दिल्ली विश्वविद्यालय प्रेस.
2. कुमार, अ. (2020). सोशल मीडिया और छात्रों की अध्ययन आदतें: एक समीक्षात्मक अध्ययन. शिक्षा पत्रिका, 15(2), 112-125.
3. गुप्ता, न. (2018). समय प्रबंधन और सोशल मीडिया का प्रभाव. राजस्थान विश्वविद्यालय प्रकाशन.
4. शर्मा, एस. (2021). सोशल मीडिया का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव. भारतीय मनोविज्ञान जर्नल, 22(3), 134-142.
5. सिंह, पी. (2017). शिक्षा में तकनीकी और सोशल मीडिया का उपयोग. प्रकाशन विभाग, भारतीय विश्वविद्यालय.
6. जैन, क. (2022). सोशल मीडिया और शैक्षणिक उपलब्धि: एक साक्षात्कार आधारित अध्ययन. सामाजिक विज्ञान जर्नल, 20(4), 89-99.
7. चौहान, द. (2020). शिक्षण में सोशल मीडिया के सकारात्मक और नकारात्मक पहलु. माध्यमिक शिक्षा बुलेटिन, 35(1), 45-59.
8. वर्मा, आर. (2018). शैक्षिक प्रदर्शन में सोशल मीडिया का योगदान: एक ऐतिहासिक समीक्षा. शैक्षिक अनुसंधान पत्रिका, 10(2), 99-106.
9. भट्ट, एन. (2019). सोशल मीडिया के छात्रों पर प्रभाव: एक तुलनात्मक अध्ययन. शिक्षा अध्ययन जर्नल, 28(1), 35-49.
10. कपूर, ए. (2021). शैक्षणिक मनोविज्ञान और सोशल मीडिया का प्रभाव. उच्च शिक्षा पत्रिका, 16(3), 122-135.
11. राय, म. (2020). सोशल मीडिया और विद्यार्थियों का शैक्षणिक प्रदर्शन: एक सर्वेक्षण. भारतीय शैक्षिक शोध पत्रिका, 32(2), 143-158.
12. यादव, स. (2021). सोशल मीडिया और छात्रों की सामाजिक व्यवहार पर प्रभाव. सामाजिक विज्ञान जर्नल, 17(3), 210-220.

13. अग्रवाल, उ. (2022). सोशल मीडिया और शिक्षा में बदलाव. शिक्षा और समाज, 30(1), 55-67.
14. सिंह, एम. (2020). शैक्षणिक उपलब्धि और सोशल मीडिया का सामाजिक अध्ययन. भारतीय शिक्षा अनुसंधान जर्नल, 12(4), 76-83.
15. कुमार, र. (2018). सोशल मीडिया और शैक्षणिक व्यवहार: एक विधि आधारित अध्ययन. शिक्षण और शैक्षिक सुधार पत्रिका, 25(2), 81-92.
16. जैन, ए. (2022). सोशल मीडिया के उपयोग में वृद्धि और शैक्षिक परिणामों में बदलाव. शिक्षा और प्रौद्योगिकी, 19(4), 134-145.
17. चौधरी, ओ. (2020). सोशल मीडिया और छात्रों की मानसिकता में परिवर्तन. युवा और शिक्षा पत्रिका, 28(2), 67-78.
18. गुप्ता, पी. (2017). शिक्षा में सोशल मीडिया का प्रभाव: एक व्याख्यात्मक अध्ययन. भारत विज्ञान प्रकाशन, 33(1), 56-68.
19. शर्मा, जे. (2021). सोशल मीडिया का छात्रों के शैक्षणिक जीवन पर प्रभाव. विश्वविद्यालय अध्ययन पत्रिका, 18(1), 112-121.
20. शर्मा, के. (2020). शैक्षणिक प्रदर्शन पर सोशल मीडिया के प्रभाव का विश्लेषण. शिक्षा शोध पत्रिका, 40(3), 99-111.