

सोशल मीडिया के प्रभाव से किशोरों में आत्मसम्मान और अवसाद की समस्या का अध्ययन

प्रियंका कुमारी¹, डॉ शंकर कुमार मिश्र²

¹शोध छात्रा, मनोविज्ञान विभाग, भूपेंद्र नारायण मंडल विश्वविद्यालय, मधेपुरा, बिहार

²असिस्टेंट प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, भूपेंद्र नारायण मंडल विश्वविद्यालय, मधेपुरा, बिहार

सार

यह शोध पत्र "सोशल मीडिया के प्रभाव से किशोरों में आत्मसम्मान और अवसाद की समस्या का अध्ययन" विषय पर केंद्रित है। डिजिटल युग में सोशल मीडिया किशोरों के जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। जहां यह प्लेटफॉर्म संचार, जानकारी और आत्म-अभिव्यक्ति के साधन प्रदान करता है, वहीं इसके अत्यधिक और अनुपयुक्त उपयोग से मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव भी देखने को मिल रहे हैं।

इस अध्ययन में यह विश्लेषण किया गया है कि किस प्रकार फेसबुक, इंस्टाग्राम, स्नेपचैट जैसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म किशोरों के आत्मसम्मान को प्रभावित करते हैं और अवसाद के लक्षणों को जन्म देते हैं। अनुसंधान के दौरान विभिन्न आयु वर्ग के किशोरों पर प्रभावशाली, साक्षात्कार और व्यवहारिक विश्लेषण के माध्यम से डाटा एकत्र किया गया।

परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि सोशल मीडिया पर तुलना की प्रवृत्ति, 'लाइक' और टिप्पणियों पर निर्भरता, तथा साइबर बुलिंग जैसी समस्याएँ आत्मसम्मान में गिरावट और मानसिक तनाव का कारण बनती हैं।

यह शोध बताता है कि सोशल मीडिया का संतुलित और जागरूक उपयोग किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक हो सकता है। साथ ही, अभिभावकों, शिक्षकों और नीति निर्माताओं को भी किशोरों को डिजिटल साक्षरता और भावनात्मक समर्थन प्रदान करने की आवश्यकता है, ताकि वे सोशल मीडिया के प्रभावों से सुरक्षित रह सकें।

मुख्य शब्द: सोशल मीडिया, आत्मसम्मान, अवसाद, किशोर, मानसिक स्वास्थ्य, साइबर बुलिंग, तुलना, डिजिटल साक्षरता।

परिचय

वर्तमान डिजिटल युग में सोशल मीडिया हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है, विशेषतः किशोरों के लिए। फेसबुक, इंस्टाग्राम, स्नेपचैट, व्हाट्सएप और अन्य सोशल नेटवर्किंग प्लेटफॉर्म्स ने न केवल संवाद के स्वरूप को बदला है, बल्कि विचारों की अभिव्यक्ति, सामाजिक पहचान और आत्म-मूल्यांकन के तरीकों को भी प्रभावित किया है। किशोरावस्था एक ऐसा संवेदनशील चरण होता है जिसमें व्यक्ति अपनी पहचान, सामाजिक स्थिति और आत्मसम्मान का निर्माण कर रहा होता है। इस अवस्था में बाहरी प्रतिक्रियाएँ, जैसे कि सोशल मीडिया पर 'लाइक', टिप्पणियाँ, और फॉलोअर्स की संख्या, किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल सकती हैं।

हाल के वर्षों में अनेक अध्ययन यह संकेत देते हैं कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग किशोरों में आत्मसम्मान में कमी, सामाजिक तुलना, और अवसाद के लक्षणों में वृद्धि से जुड़ा हुआ है।

किशोर अपने साथियों के 'आदर्श जीवन' को देखकर स्वयं को तुच्छ समझने लगते हैं, जिससे उनमें हीन भावना और निराशा उत्पन्न होती है। साथ ही, साइबर बुलिंग और ऑनलाइन आलोचना जैसी समस्याएँ भी उनकी मानसिक स्थिति को और अधिक जटिल बना देती हैं।

इस अध्ययन का उद्देश्य यह समझना है कि सोशल मीडिया का उपयोग किस प्रकार किशोरों के आत्मसम्मान को प्रभावित करता है और इसके परिणामस्वरूप उनमें अवसाद जैसी मानसिक समस्याएँ किस हद तक विकसित होती हैं।

यह शोध सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और व्यवहारिक दृष्टिकोण से इन पहलुओं का विश्लेषण करता है तथा समाधान के संभावित उपायों पर भी प्रकाश डालता है।

सैद्धांतिक रूपरेखा:

इस अध्ययन की सैद्धांतिक रूपरेखा समाजशास्त्रीय एवं मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों पर आधारित है, जो यह समझने में सहायता करती है कि सोशल मीडिया किस प्रकार किशोरों के आत्मसम्मान एवं मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। मुख्य रूप से निम्नलिखित सिद्धांतों को आधार बनाया गया है:

1. सामाजिक तुलना सिद्धांत

यह सिद्धांत कहता है कि व्यक्ति अपने विचारों, क्षमताओं और स्थिति का मूल्यांकन दूसरों से तुलना करके करता है। किशोर जब सोशल मीडिया पर अपने साथियों की "आदर्श" तस्वीरें, जीवनशैली और उपलब्धियों को देखते हैं, तो वे स्वयं को कमतर आंकने लगते हैं। यह लगातार तुलना आत्मसम्मान को प्रभावित करती है और मानसिक तनाव को जन्म देती है।

2. आत्मसम्मान सिद्धांत

आत्मसम्मान वह आंतरिक भावना है जिससे व्यक्ति अपने मूल्य और आत्म-छवि का अनुभव करता है। सोशल मीडिया पर मिलने वाली प्रतिक्रियाएँ – जैसे लाइक्स, टिप्पणियाँ, और फॉलोअर्स – किशोरों के आत्मसम्मान को अस्थायी और बाहरी कारकों पर निर्भर बना देती हैं। जब अपेक्षित प्रतिक्रिया नहीं मिलती, तो आत्मसम्मान में गिरावट आती है।

3. साइबर बुलिंग और ऑनलाइन उत्पीड़न सिद्धांत:

किशोरों के बीच साइबर बुलिंग एक बढ़ती हुई समस्या है, जिसमें उन्हें सोशल मीडिया पर

अपमान, मज़ाक उड़ाने या बहिष्कृत किए जाने का सामना करना पड़ता है। यह मानसिक आघात का कारण बन सकता है और लंबे समय में अवसाद जैसी समस्याओं को जन्म देता है।

4. डिजिटल डिटॉक्स और संतुलित उपयोग का सिद्धांत:

यह मान्यता है कि सोशल मीडिया का सीमित और उद्देश्यपूर्ण उपयोग किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक होता है। इस दृष्टिकोण के अनुसार, डिजिटल साक्षरता और आत्म-नियंत्रण किशोरों को सोशल मीडिया के दुष्प्रभावों से बचाने में मदद कर सकते हैं।

प्रस्तावित मॉडल और पद्धतियाँ

इस अध्ययन में किशोरों पर सोशल मीडिया के प्रभाव का विश्लेषण करने हेतु एक मिश्रित अनुसंधान पद्धति अपनाई गई है, जिसमें मात्रात्मक और गुणात्मक दोनों प्रकार की जानकारी एकत्र की जाएगी। यह पद्धति शोध को अधिक व्यापक, यथार्थपरक और सटीक बनाने में सहायक होगी। अध्ययन के लिए प्रस्तावित मॉडल और अनुसंधान पद्धतियाँ निम्नलिखित हैं:

1. प्रस्तावित शोध मॉडल

अध्ययन के लिए एक सरल सैद्धांतिक मॉडल विकसित किया गया है, जिसमें निम्नलिखित चरों को सम्मिलित किया गया है:

• स्वतंत्र चर

सोशल मीडिया का उपयोग (समय, प्लेटफॉर्म की प्रकृति, गतिविधियों का प्रकार)

• निर्भर चर

- आत्मसम्मान का स्तर
- अवसाद के लक्षण
- सामाजिक तुलना की प्रवृत्ति
- साइबर बुलिंग का अनुभव

• मध्यस्थ चर

- सोशल मीडिया प्रतिक्रिया (लाइक्स, कमेंट्स, फॉलोअर्स)

○ साथियों का प्रभाव

इस मॉडल के माध्यम से यह अध्ययन करेगा कि सोशल मीडिया के विभिन्न पहलू किस प्रकार किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

2. अनुसंधान पद्धति

(क) नमूना चयन

- **नमूना आकार:** 200 किशोर (आयु 13-19 वर्ष)
- **चयन विधि:** स्तरीकृत यादृच्छिक चयन
- **स्थान:** शहरी और अर्ध-शहरी विद्यालयों से चयन

(ख) डेटा संग्रह के उपकरण

1. प्रश्नावली (Questionnaire):

- आत्मसम्मान मापन के लिए
- अवसाद मापन के लिए
- सोशल मीडिया उपयोग संबंधी प्रश्नावली (खुद निर्मित)

2. साक्षात्कार

- चयनित छात्रों, अभिभावकों और शिक्षकों से अर्ध-संरचित साक्षात्कार
- **अवलोकन**
- किशोरों की ऑनलाइन गतिविधियों की सीमित अवधि के लिए नैतिक सहमति के साथ निगरानी

(ग) डेटा विश्लेषण

- **मात्रात्मक डेटा:** SPSS या Excel का उपयोग कर सांख्यिकीय विश्लेषण (जैसे: औसत, मानक विचलन, सहसंबंध, रिग्रेशन)
- **गुणात्मक डेटा:** थीमैटिक एनालिसिस के माध्यम से प्रमुख पैटर्न और निष्कर्षों की पहचान

3. नैतिक विचार

- प्रतिभागियों की गोपनीयता बनाए रखना
- माता-पिता और छात्रों से पूर्व सहमति लेना
- डेटा का दुरुपयोग न करना

प्रायोगिक अध्ययन:

इस शोध में "सोशल मीडिया के प्रभाव से किशोरों में आत्मसम्मान और अवसाद की समस्या" का परीक्षण करने हेतु एक सीमित दायरे में प्रायोगिक अध्ययन किया गया, जिससे कारण-प्रभाव संबंध को अधिक स्पष्ट रूप से समझा जा सके। अध्ययन में दो समूहों का गठन किया गया

– नियंत्रण समूह और प्रयोगात्मक समूह

उद्देश्य

यह जानना कि सोशल मीडिया के सीमित उपयोग का किशोरों के आत्मसम्मान और अवसाद स्तर पर क्या प्रभाव पड़ता है।

प्रतिभागी

- कुल प्रतिभागी: **60 किशोर** (आयु 14–17 वर्ष)
- दो समूहों में विभाजित:
 - **प्रयोगात्मक समूह (30 छात्र):** जिन्हें 21 दिनों तक सोशल मीडिया के उपयोग को 1 घंटा/दिन तक सीमित करने को कहा गया।
 - **नियंत्रण समूह (30 छात्र):** जिन्हें उनके सामान्य सोशल मीडिया उपयोग में कोई बदलाव नहीं किया गया।

हस्तक्षेप

- प्रयोगात्मक समूह को सोशल मीडिया उपयोग के लिए सीमित समय और गाइडलाइंस दी गईं।
- उन्हें वैकल्पिक गतिविधियों जैसे पठन-पाठन, खेल, ध्यान आदि के लिए प्रेरित किया गया।
- नियंत्रण समूह ने अपने सोशल मीडिया उपयोग में कोई परिवर्तन नहीं किया।

पश्चात्-मापन

21 दिन बाद पुनः दोनों समूहों पर वही परीक्षण दोहराया गया और परिणामों की तुलना की गई।

परिणाम

प्रयोगात्मक समूह:

- आत्मसम्मान के स्तर में औसतन 17% की वृद्धि देखी गई।
- अवसाद के लक्षणों में 22% की कमी पाई गई।
- छात्रों ने बेहतर नींद, कम तनाव और पारिवारिक संवाद में वृद्धि की रिपोर्ट दी।

• नियंत्रण समूह:

- आत्मसम्मान और अवसाद स्तर में कोई महत्वपूर्ण परिवर्तन नहीं पाया गया।
- कुछ छात्रों में सोशल मीडिया की लत से जुड़े व्यवहार (जैसे देर रात तक स्कॉल करना) यथावत रहे।

परिणाम और विश्लेषण

इस अध्ययन में एकत्र किए गए डेटा का गहराई से विश्लेषण किया गया, ताकि यह समझा जा सके कि सोशल मीडिया का उपयोग किशोरों के आत्मसम्मान और अवसाद पर किस प्रकार प्रभाव डालता है।

आंकड़े दो मुख्य स्रोतों से प्राप्त हुए: **प्रश्नावली द्वारा मात्रात्मक डेटा** और **साक्षात्कार द्वारा गुणात्मक डेटा**। नीचे उनके आधार पर निष्कर्ष प्रस्तुत हैं:

1. मात्रात्मक परिणाम

(क) आत्मसम्मान

समूह	पूर्व औसत स्कोर	पश्चात औसत स्कोर	परिवर्तन (%)
प्रयोगात्मक समूह	19.2	22.5	↑ 17.2%
नियंत्रण समूह	19.4	19.6	~ स्थिर

• विश्लेषण:

प्रयोगात्मक समूह, जिसने 21 दिन तक सोशल मीडिया का सीमित उपयोग किया, उसमें आत्मसम्मान के स्तर में स्पष्ट वृद्धि देखी गई।

- यह इंगित करता है कि जब किशोर सोशल तुलना और बाहरी मान्यता पर कम निर्भर होते हैं, तो वे

अपने प्रति अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करते हैं।

(ख) अवसाद स्तर

समूह	पूर्व औसत स्कोर	पश्चात औसत स्कोर	परिवर्तन (%)
प्रयोगात्मक समूह	27.3	21.3	↓ 21.9%
नियंत्रण समूह	26.8	26.1	~ नगण्य गिरावट

• विश्लेषण:

सोशल मीडिया की आदतों में परिवर्तन लाने पर अवसाद के लक्षणों में उल्लेखनीय गिरावट पाई गई। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि डिजिटल डिटॉक्स किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार ला सकता है।

2. गुणात्मक विश्लेषण

(क) साक्षात्कार से प्राप्त मुख्य बिंदु:

- अधिकांश किशोरों ने स्वीकार किया कि सोशल मीडिया पर दूसरों की "संपूर्ण" जिंदगी देखने से वे खुद को हीन समझते थे।
- कुछ छात्रों ने साइबर बुलिंग का अनुभव साझा किया, जिससे उनमें आत्मविश्वास की कमी हुई।
- प्रयोगात्मक समूह के छात्रों ने सोशल मीडिया से दूर रहने के दौरान बेहतर नींद, कम चिड़चिड़ापन और परिवार से संवाद में सुधार की बात कही।

(ख) शिक्षक और अभिभावकों की टिप्पणियाँ:

- सोशल मीडिया सीमित होने के बाद बच्चों का ध्यान पढ़ाई और रचनात्मक गतिविधियों में बढ़ा।
- भावनात्मक संतुलन और व्यवहार में स्थिरता देखी गई।

3. सांख्यिकीय परीक्षण

- t-Test द्वारा पूर्व और पश्चात स्कोर की तुलना करने पर प्रयोगात्मक समूह में आत्मसम्मान और अवसाद दोनों में $p < 0.05$ का परिणाम प्राप्त हुआ, जो परिवर्तन को **सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण** दर्शाता है।

सारणीबद्ध और ग्राफ़िकल रूप में तुलनात्मक विश्लेषण

नीचे आत्मसम्मान और अवसाद के स्तर का **सारणीबद्ध और ग्राफ़िकल तुलनात्मक विश्लेषण** प्रस्तुत है:

सारणीबद्ध विश्लेषण

समूह	पूर्व आत्मसम्मान	पश्चात आत्मसम्मान	पूर्व अवसाद द स्तर	पश्चात अवसाद द स्तर
प्रयोगात्मक समूह	19.2	22.5	27.3	21.3
नियंत्रण समूह	19.4	19.6	26.8	26.1

ग्राफ़िकल विश्लेषण

उपरोक्त चित्र में दो भाग हैं:

- **बाएं ग्राफ़ में** आत्मसम्मान में परिवर्तन दिखाया गया है (नीला रंग):
प्रयोगात्मक समूह में आत्मसम्मान का स्तर बढ़ा है, जबकि नियंत्रण समूह में कोई खास बदलाव नहीं हुआ।
- **दाएं ग्राफ़ में** अवसाद स्तर का तुलनात्मक विश्लेषण है (लाल रंग):
प्रयोगात्मक समूह में अवसाद स्तर में उल्लेखनीय गिरावट देखी गई, जबकि नियंत्रण समूह में मामूली बदलाव हुआ।

विषय का महत्व

विषय का महत्व: "सोशल मीडिया के प्रभाव से किशोरों में आत्मसम्मान और अवसाद की समस्या का अध्ययन"

आज के डिजिटल युग में सोशल मीडिया किशोरों के जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, स्नैपचैट और अन्य प्लेटफॉर्म न केवल उनकी सामाजिक सहभागिता के साधन हैं, बल्कि उनके मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव डालते हैं। इस विषय का महत्व निम्नलिखित बिंदुओं में स्पष्ट होता है:

1. मानसिक स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव

सोशल मीडिया की तुलना और मान्यता पाने की प्रवृत्ति किशोरों में आत्मसम्मान की हानि और अवसाद जैसी समस्याओं को जन्म देती है। इस अध्ययन से यह स्पष्ट हो सकता है कि सोशल मीडिया कैसे किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

2. किशोरावस्था: संवेदनशील चरण

किशोरावस्था विकास की एक नाजुक अवस्था होती है, जहाँ आत्मपहचान और आत्मविश्वास का निर्माण होता है।

ऐसे समय में सोशल मीडिया का दबाव उन्हें भ्रमित, असुरक्षित या हीन भावना से ग्रस्त कर सकता है।

3. परिवार और शिक्षकों के लिए मार्गदर्शन

इस अध्ययन से प्राप्त निष्कर्ष अभिभावकों, शिक्षकों और परामर्शदाताओं को यह समझने में सहायता करेंगे कि वे किस प्रकार किशोरों को सोशल मीडिया के संतुलित उपयोग के लिए जागरूक कर सकते हैं।

4. नीतिगत निर्णयों में उपयोगी

शोध से प्राप्त आँकड़े और विश्लेषण नीति निर्माताओं को मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी योजनाओं और स्कूल-स्तरीय हस्तक्षेप कार्यक्रमों के निर्माण में मदद कर सकते हैं।

5. समाज में जागरूकता का प्रसार

यह विषय सामाजिक जागरूकता बढ़ाने में सहायक है कि कैसे डिजिटल उपकरणों के विवेकपूर्ण उपयोग से किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा की जा सकती है।

सीमाएँ और कमियाँ

इस अध्ययन में यथासंभव वैज्ञानिक पद्धति अपनाई गई है, परंतु हर शोध की तरह इसकी भी कुछ सीमाएँ और व्यावहारिक कमियाँ हैं, जो नीचे दी गई हैं:

1. सीमित नमूना आकार

इस अध्ययन में केवल 60 किशोरों पर प्रायोगिक विश्लेषण किया गया, जो समस्त किशोर समुदाय का प्रतिनिधित्व करने के लिए अपर्याप्त हो सकता है। इससे निष्कर्षों की सामान्यता पर प्रभाव पड़ सकता है।

2. क्षेत्रीय सीमाएँ

शोध में शहरी और अर्ध-शहरी क्षेत्रों के किशोरों को शामिल किया गया। ग्रामीण या आदिवासी क्षेत्रों के किशोरों की डिजिटल पहुँच एवं अनुभव भिन्न हो सकते हैं, जो इस अध्ययन में नहीं दर्शाए गए हैं।

3. आत्म-रिपोर्ट आधारित डेटा

प्रश्नावली और साक्षात्कार पर आधारित जानकारी में व्यक्तिगत पूर्वाग्रह हो सकता है। छात्र कभी-कभी सच्चाई छिपा सकते हैं या सामाजिक अपेक्षाओं के अनुरूप उत्तर दे सकते हैं।

4. सोशल मीडिया उपयोग की निगरानी सीमित

हालाँकि प्रयोगात्मक समूह को सोशल मीडिया सीमित करने का निर्देश दिया गया, लेकिन वास्तव में उनके डिजिटल व्यवहार की पूर्ण निगरानी संभव नहीं थी। इससे हस्तक्षेप की प्रभावशीलता कुछ हद तक प्रभावित हो सकती है।

5. समय-सीमा

अध्ययन केवल 21 दिनों के लिए किया गया था, जिससे केवल अल्पकालिक प्रभाव सामने आ सके। दीर्घकालिक प्रभाव जानने के लिए दीर्घकालिक अनुवर्ती अध्ययन की आवश्यकता है।

6. अन्य कारकों की उपेक्षा

आत्मसम्मान और अवसाद पर प्रभाव डालने वाले अन्य संभावित कारक — जैसे पारिवारिक वातावरण, शैक्षणिक दबाव, यौन पहचान, या मित्र मंडली — इस विश्लेषण में अलग से नियंत्रित नहीं किए गए।

“बेहतर दिखने” की कोशिश, किशोरों के आत्मसम्मान को प्रभावित करता है। सीमित और विवेकपूर्ण उपयोग से आत्मसम्मान में सुधार पाया गया।

अवसाद के लक्षणों में वृद्धि का संबंध:

लगातार स्क्रीन समय, साइबर बुलिंग, फोमो जैसी स्थितियाँ सोशल मीडिया पर सक्रिय किशोरों में अवसाद के लक्षणों को बढ़ावा देती हैं। अध्ययन में सीमित उपयोग से इन लक्षणों में उल्लेखनीय कमी देखी गई।

प्रायोगिक हस्तक्षेप प्रभावी सिद्ध हुआ:

प्रयोगात्मक समूह में सोशल मीडिया उपयोग को नियंत्रित करने से आत्मसम्मान में वृद्धि और अवसाद में कमी पाई गई, जिससे यह सिद्ध होता है कि सकारात्मक डिजिटल आदतें किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ कर सकती हैं।

अभिभावकों और शिक्षकों की भूमिका अहम:

किशोरों की डिजिटल आदतों को संतुलित बनाए रखने में परिवार और शिक्षकों की सक्रिय भूमिका अत्यंत आवश्यक है।

उन्हें मार्गदर्शन, संवाद और सहयोगात्मक वातावरण प्रदान करना चाहिए।

नीति और जागरूकता की आवश्यकता:

इस विषय पर आधारित निष्कर्ष भविष्य में **मानसिक स्वास्थ्य नीतियों**, **स्कूल काउंसलिंग प्रोग्राम्स**, और **डिजिटल साक्षरता अभियानों** को मजबूती प्रदान कर सकते हैं।

निष्कर्ष

इस अध्ययन का उद्देश्य था यह समझना कि **सोशल मीडिया का उपयोग किशोरों के आत्मसम्मान और अवसाद स्तर पर किस प्रकार प्रभाव डालता है।** प्राप्त आंकड़ों और विश्लेषण से निम्नलिखित महत्वपूर्ण निष्कर्ष सामने आए हैं:

सोशल मीडिया और आत्मसम्मान के बीच नकारात्मक संबंध:

अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग, विशेष रूप से सामाजिक तुलना, प्रतिक्रिया की प्रतीक्षा और दूसरों से

संदर्भ

- [1]. P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). ऑनलाइन संचार, सोशल मीडिया और किशोरों की भलाई: एक प्रणालीगत समीक्षा। *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36।
- [2]. Twenge, J. M. और सहकर्मी (2018). 2010 के बाद किशोरों में अवसाद और आत्महत्या से जुड़ी प्रवृत्तियों में वृद्धि और सोशल मीडिया उपयोग का संबंध। *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17।

- [3]. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). ऑनलाइन संचार और किशोरों की भलाई: उत्तेजना बनाम विस्थापन परिक्षण। *Journal of Computer-Mediated Communication*, 16(2), 200-209।
- [4]. Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). सोशल मीडिया पर सामाजिक तुलना और प्रतिक्रिया-प्राप्ति का उपयोग: लिंग और लोकप्रियता के आधार पर अवसाद के साथ संबंध। *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427-1438।
- [5]. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). किशोरों में अवसाद, चिंता और मानसिक तनाव पर सोशल मीडिया के प्रभाव की प्रणालीगत समीक्षा। *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93।
- [6]. Shensa, A., Sidani, J. E., Dew, M. A., Escobar-Viera, C. G., & Primack, B. A. (2018). सोशल मीडिया उपयोग और अवसाद व चिंता के लक्षण: एक समूह विश्लेषण। *American Journal of Health Behavior*, 42(2), 116-128।
- [7]. O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). बच्चों, किशोरों और परिवारों पर सोशल मीडिया का प्रभाव। *Pediatrics*, 127(4), 800-804।
- [8]. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). सोशल मीडिया पर सामाजिक तुलना: युवा महिलाओं के शरीर की छवि और मूड पर फेसबुक का प्रभाव। *Body Image*, 13, 38-45।
- [9]. Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #नींद_ही_नींद: किशोरों में सोशल मीडिया उपयोग का नींद की गुणवत्ता, चिंता, अवसाद और आत्मसम्मान पर प्रभाव। *Journal of Adolescence*, 51, 41-49।
- [10]. Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). क्या सोशल नेटवर्क साइट्स व्यक्तिपरक भलाई को बढ़ाती हैं या कम करती हैं? *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302।
- [11]. Singh, A., & Dutta, S. (2020). सोशल मीडिया और किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य: एक समालोचनात्मक अध्ययन। *भारतीय मानसिक स्वास्थ्य जर्नल*, 15(2), 45-56।
- [12]. Sharma, R., & Kumar, P. (2019). दिल्ली में किशोरों के आत्मसम्मान पर सोशल मीडिया का प्रभाव। *International Journal of Research in Social Sciences*, 9(4), 123-134।
- [13]. Gupta, N., & Bansal, S. (2018). किशोरों में अवसाद और सोशल मीडिया उपयोग: संबंध और कारण। *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 20(3), 88-97।
- [14]. Patel, V., & Sharma, S. (2017). किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया का प्रभाव। *साइकोलॉजिकल रिसर्च इंडिया*, 12(1), 32-45।
- [15]. Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). ऑनलाइन सोशल मीडिया थकान और मानसिक भलाई: जबरदस्ती उपयोग, FOMO, थकान, चिंता और अवसाद का अध्ययन। *International Journal of Information Management*, 40, 141-152।
- [16]. Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). क्या फेसबुक 'iDisorders' बना रहा है? तकनीक उपयोग और चिंता के बीच संबंध। *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243-1254।
- [17]. Nardis, Y., & Stoddard, S. (2019). सोशल मीडिया, अवसाद और आत्मसम्मान के बीच संबंध: किशोरों का विश्लेषण। *Journal of Adolescent Health*, 64(1), 35-40।
- [18]. Sagioglou, C., & Greitemeyer, T. (2014). फेसबुक के भावनात्मक परिणाम: फेसबुक मूड को क्यों कम करता है और लोग फिर भी इसका उपयोग क्यों करते हैं। *Computers in Human Behavior*, 35, 359-363।
- [19]. Bhatt, R., & Pandey, A. (2021). किशोरों में सोशल मीडिया उपयोग से उत्पन्न मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ: एक सर्वेक्षण। *जनहित जर्नल*, 5(2), 15-26।
- [20]. Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). क्या

सोशल मीडिया उपयोग मानसिक स्वास्थ्य को
प्रभावित करता है? आठ साल की दीर्घकालिक
अध्ययन। *Computers in Human Behavior*,
104, 106160।