किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य एवं सोशल मीडिया

मुरलीधर मारकण्डेय*
नागेन्द्र कुमार**

इक्कीसवीं सदी को डिजिटल क्रांति का युग माना जा रहा है, जिसमें सोशल मीडिया को मानव इतिहास की नवीनतम घटना के रूप में देखा जा रहा है। इसके अंतर्गत फेसबुक, ट्विटर, इंस्टाग्राम, वाट्सएप, लिंकडीन, यूट्यूब, टेलीग्राम आदि जैसे प्लेटफ़ॉर्म आते हैं। कोविड-19 महामारी के बाद उक्त सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म के उपयोगकर्ताओं की संख्या में वृद्धि हुई है। कोविड-19 महामारी की अवधि से अब तक सोशल मीडिया ने विद्यार्थियों को शिक्षा में ऑनलाइन कक्षा, होमवर्क, सेमिनार, वर्कशॉप, ऑनलाइन परीक्षा, अच्छे शिक्षकों एवं दोस्तों से शिक्षण से संबंधित मदद लेने, सूचना प्राप्ति, अच्छी कोचिंग से सीखने, स्वयं के विचारों को दूसरों के साथ साझा करने आदि में सहायता की। वहीं दूसरी ओर सोशल मीडिया के अधिक उपयोग से किशोरों में चिंता, तनाव, अवसाद, अकेलापन, आत्महत्या, आत्मसम्मान में कमी, ध्यान में कमी, साइबर-बुलिंग, हैकिंग और फिशिंग, मनोदैहिक लक्षण, रिश्तों की समस्याएँ आदि जैसे मनोरोग हो रहे हैं। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (रा.शै.अ.प्र.प. 2022) द्वारा किए गए मेंटल हेल्थ एंड वेल-बींग ऑफ स्कूल स्टूडेंट्स—ए सर्वे के अनुसार देश के 45 प्रतिशत बच्चे अपनी शारीरिक संरचना से खुश नहीं हैं। वर्तमान में हमारे किशोर सोशल मीडिया के कारण विभिन्न मानसिक रोगों का शिकार हो रहे हैं। अतः आवश्यकता है कि सरकार सोशल मीडिया के उपयोग पर जागरूकता अभियान चलाकर किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करे तथा सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म के लिए कड़े कानूनों का निर्माण करें। इन्हीं सरोकारों को शामिल करता हुआ यह लेख सोशल मीडिया के कारण होने वाले मानसिक रोगों की पहचान तथा उनके निवारण के उपायों के सुझाव प्रस्तुत करता है।

इक्कीसवीं सदी को संचार क्रांति या डिजिटल क्रांति का युग माना जा रहा है। क्योंकि वर्तमान में भारतीय समाज में हो रहे बदलावों में सोशल मीडिया की प्रमुख भूमिका है। सोशल मीडिया को मानव इतिहास की नवीनतम घटना के रूप में देखा जा रहा है। नए-नए प्रतिमान स्थापित करने में सोशल मीडिया कई मानकों का अतिक्रमण भी कर रहा है। सोशल मीडिया में फेसबुक, ट्विटर, इंस्टाग्राम, वाट्सएप, लिंकडीन, यूट्यूब, टेलीग्राम जैसे प्लेटफ़ॉर्म का बड़ा योगदान है। ये मीडिया प्लेटफ़ॉर्म जनमानस पर दूरगामी प्रभाव डाल रहे हैं। सोशल मीडिया ने मनुष्य की आत्माभिव्यक्ति और इसे किसी दूसरे मनुष्य या

**शोधार्थी*, शिक्षा संकाय, काशी हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी, उत्तर प्रदेश 221005
***प्रोफेसर*, शिक्षा संकाय, काशी हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी, उत्तर प्रदेश 221005

समूह के साथ साझा करने की स्वाभाविक प्रवृत्ति को एक होड़ में बदल दिया है। आज इंटरनेट मीडिया, समाज और सामाजिकता पर हावी हो रहा है। इसका तात्कालिक प्रभाव इतना प्रभावी होता है कि उसकी गिरफ्त में जो फँसता है, उसे कोई दूसरी राह नहीं सूझती। हमारे अस्तित्व के हर निजी और सार्वजनिक पहलू को आज सोशल मीडिया स्पर्श कर रहा है।

मनोरंजन के बढ़ते साम्राज्य से हमारे वातावरण में सबसे व्यापक और प्रभावशाली बदलाव आ रहे हैं। मनोरंजन का दखल हमारे जीवन में इतना बढ़ जाएगा किसी ने सोचा भी नहीं था। आज अपनी प्रत्येक ज़रूरत के लिए हम सोशल मीडिया पर निर्भर होते जा रहे हैं। वास्तविक दुनिया में बनने वाले मानवीय रिश्तों और उनके बीच आपसी संबंधों को स्थगित एवं विस्थापित कर सोशल मीडिया एक अलग प्रकार के संबंधों का निर्माण कर रहा है साथ ही, हमारी वर्तमान पीढ़ी इसी के हिसाब से चलने को तत्पर है। सोशल मीडिया हमारी बुद्धि, भावना, व्यवहार, परंपरा, संस्कृति, विचार आदि को नियंत्रित कर रहा है। सोशल मीडिया अब केवल संप्रेषण या मनोरंजन का माध्यम मात्र नहीं रहा और न ही यह सूचना का जनक तथा लक्ष्य भी रहा, बल्कि इससे आगे बढ़कर यह निर्माणकर्ता या रचनाकार होने लगा है।

किशोरों में सोशल मीडिया के प्रति लगाव कोविड-19 के बाद से लगातार बढ़ा है (झाओ और जेड 2021)। किशोर सोशल मीडिया पर अपनी सुंदरता को लेकर बहुत ही चिंतित रहते हैं। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् द्वारा किए गए *मेंटल हेल्थ एंड वेल-बींग ऑफ स्कूल स्टूडेंट्स—ए सर्वे 2022* के अनुसार देश के 45 प्रतिशत बच्चे अपनी शारीरिक संरचना से खुश नहीं हैं। यह अध्ययन देश के सभी केंद्र शासित प्रदेशों एवं राज्यों के लगभग 4 लाख स्कूली विद्यार्थियों को लेकर किया गया था। गौरतलब है कि इस नयी पीढ़ी का बहुत बड़ा जनमानस अपनी बनावट, रंग-रूप, वज़न एवं ऊँचाई को लेकर हीन भावना से ग्रसित है। अपनी शारीरिक सुंदरता को लेकर चिंतित किशोरों में छात्र और छात्राएँ दोनों शामिल हैं। भारत में जनवरी 2023 में इंटरनेट उपयोगकर्ताओं की संख्या 692 मिलियन थी, जिसमें से सोशल मीडिया साइट्स के उपयोगकर्ता 467 मिलियन थी। वाट्सएप सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म में प्रमुख प्लेटफॉर्म है। वर्ष 2020 में किए गए एक अध्ययन के अनुसार भारत में 43 प्रतिशत महिलाएँ तथा 31 प्रतिशत पुरुष वाट्सएप पर सक्रिय थे। फरवरी 2023 तक के आंकडों के अनुसार वाट्सएप के भारत में लगभग 487 मिलियन उपयोगकर्ता थे, जिसमें 18–24 वर्ष के युवा वर्ग (महिला एवं पुरुष) दोनों शामिल हैं (लोए सेसी, एल. 2023)। वाट्सएप अपने उपयोगकर्ताओं को मैसेज करने, वाइस और वीडियो कॉल, डाक्यूमेंट्स, पिक्चर, ऑडियो, वीडियो, कॉटेंक्ट और लाइव लोकेशन आदि जैसी सुविधाएँ प्रदान करता है। भारत में फेसबुक के उपयोगकर्ता सबसे अधिक हैं। फेसबुक ने अपनी स्थापना (2004) से इन 19 वर्षों में लगातार वृद्धि की है। जनवरी 2023 में फेसबुक के लगभग 314.6 मिलियन भारतीय उपयोगकर्ता थे, जिनमें पुरुषों की संख्या 76.3 प्रतिशत थी (डाटारिपोर्टल 2023)। फेसबुक पर मैसेज से लेकर, वीडियो, फोटो, आवश्यक सूचना, कहानी, शापिंग, लोगों से मदद माँगना, विश्व का भ्रमण वीडियो और फोटो के माध्यम से, ऑनलाइन क्लास

आदि जैसी सुविधाएँ उपलब्ध हैं। फेसबुक की सबसे प्रमुख विशेषता परिचित तथा अपरिचित लोगों को एक-दूसरे से जोड़े रखना है।

यूट्यूब भी एक प्रमुख सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म है। यूट्यूब वीडियो स्ट्रीमिंग एप्लीकेशन हैं, जो अपने उपयोगकर्ताओं को दुनियाभर की वीडियो सामग्री देखने की सुविधा प्रदान करता है। यूट्यूब पर शिक्षा, कला, गेमिंग, व्यवसाय, यात्रा, संस्कृति, इतिहास, फैशन, जीवन शैली आदि से संबंधित वीडियो सामग्री उपलब्ध है तथा इन विषयों पर विशेषज्ञों द्वारा उचित सलाह भी प्रदान की जाती है। भारत में 467 मिलियन उपयोगकर्ताओं की संख्या अप्रैल 2023 में दर्ज की गई थी (डाटारिपोर्टल, 2023)। एक भारतीय प्रतिदिन 108 मिनट यूट्यूब पर व्यतीत करता है। इंस्टाग्राम सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म में सबसे पसंदीदा एप्लीकेशन है। जनवरी 2023 में कुल 229.6 मिलियन भारतीय उपयोगकर्ता थे। सप्ताह में औसतन 5.25 घंटे भारतीय इंस्टाग्राम पर व्यतीत करते हैं जो प्रत्येक दिन लगभग 46 मिनट के बराबर है। इसके उपयोगकर्ताओं में अधिकांश पुरुष हैं जिनकी संख्या 73.3 प्रतिशत है। इंस्टाग्राम अपने उपयोगकर्ताओं को इंस्टाग्राम रिल्स, इंस्टाग्राम क्यू.आर. कोड, इंस्टाग्राम स्टोरीज, डिसएपियरिंग डी.एम.एस., आई.जी.टी.वी., पिन कमेंट्स, बोमरेंज्स, म्यूट पोस्ट या स्टोरीज, फॉलो हैशटैग, आर्काइव पोस्ट आदि जैसी सुविधाएँ प्रदान करता है।

सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य

पिछले कुछ दशकों में सोशल मीडिया का उपयोग तेज़ी से बढ़ा है जिसके कारण किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हुआ है। विभिन्न विशेषज्ञों ने अपने शोध कार्यों के द्वारा यह पाया है कि सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जिसे निम्न बिंदुओं में प्रस्तुत किया गया है—

सोशल मीडिया और चिंता

इंटरनेट (सोशल मीडिया) आसक्ति पर हुए कई शोध कार्यों में यह पाया गया है कि इंटरनेट के अत्यधिक इस्तेमाल से बाध्यकारी इंटरनेट के उपयोग की लत या आसक्ति लग जाती है और जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है वैसे-वैसे इंटरनेट का उपयोग सामाजिक चिंता का कारण बनता जाता है। सामाजिक चिंता और इंटरनेट के उपयोग के बीच के संबंध को समझने के लिए शोधार्थियों के एक समूह ने 13,460 प्रतिभागियों व 22 अध्ययनों के आधार पर एक मेटा विश्लेषण किया और पाया कि सामाजिक चिंता और समस्यात्मक इंटरनेट के उपयोग के बीच अत्यधिक सहसंबंध है। चिंता प्रमुख रूप से दो प्रकार की होती है— अनुवांशिक जो स्थायी होती है तथा दूसरी अस्थायी चिंता की अस्थायी स्थिति सोशल मीडिया से सीधी जुड़ी हुई है, जो व्यक्ति द्वारा थोड़े समय के लिए सोशल मीडिया साइट्स को न देखने से होती है।

सोशल मीडिया और तनाव

भारत सोशल नेटवर्किंग साइट्स और फोटो शेयरिंग साइट्स का उपयोग करने वाला तीसरा सबसे बड़ा देश है। शोध कार्यों से यह ज्ञात होता है कि सोने से पहले और बाद में घंटों सोशल नेटवर्किंग वेबसाइटों को देखना मानसिक और शारीरिक तनाव का कारण बनता जाता है। किसी व्यक्ति की शारीरिक छवि कुछ हद तक उसके व्यक्तिगत अनुभव का

परिणाम होती है, जिन व्यक्तियों की शारीरिक छवि नकारात्मक या विरोधी होती है उनमें कई विकार, जैसे— शारीरिक कुरूपता, एनोरेक्सिया नर्वोसा, बुलिमिया नर्वोसा आदि शामिल हैं। नकारात्मक शारीरिक छवि चिंता, अवसाद, आत्मसम्मान का कम होना, यौन असंतोष तथा शिथिलता का कारण बन सकता है। सोशल मीडिया आसक्ति विशेष रूप में फेसबुक विद्यार्थियों के समय को बर्बाद करता है, जिससे उनकी शैक्षिक उपलब्धि प्रभावित होती है।

सोशल मीडिया और अवसाद

अमेरिकन अकादमी ऑफ पीडियाट्रिक्स ने 2011 की क्लिनिकल रिपोर्ट — द इम्पैक्ट ऑफ सोशल मीडिया ऑन चिल्ड्रन, एडोलेसेंट्स एंड फैमिलीज में फेसबुक अवसाद जैसी घटना की पहचान की। इस रिपोर्ट में बताया कि जब पूर्व किशोर और किशोर फेसबुक जैसी सोशल मीडिया साइट पर अपना अत्यधिक समय व्यतीत करते हैं तो इनमें अवसाद के सामान्य लक्षण दिखने लगते हैं (एएपी, 2011)। कुछ प्रमुख लेखकों ने सोशल मीडिया आसक्ति के कारण फेसबुक अवसाद के साथ-साथ फियर ऑफ मिसिंग ऑउट (FOMO), सेक्सटिंग, सोशल मीडिया स्टॉकिंग, साइबर-बुलिंग, गोपनीयता उल्लंघन और प्रौद्योगिकी का अनुचित उपयोग करना जैसी गतिविधियाँ बच्चों में देखी गईं। एक अन्य शोध अध्ययन में पाया गया कि जिन किशोरों के माता-पिता 8 घंटे से अधिक सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं उनमें अवसाद के लक्षण अधिक थे (मोरेनो और अन्य, 2023)। यूनिसेफ (2021) के अनुसार 15 से 24 वर्ष की आयु के 7 में से 1 भारतीय अवसाद महसूस करता है। यह अवसाद आत्म-सम्मान की कमी, संप्रेषण में कमी, खराब एकाग्रता और अन्य दुर्भावनापूर्ण लक्षणों से जुड़ा हुआ है एवं कार्य करने में विफलता या उत्पादक रूप से अध्ययन करने, मादक द्रव्यों के सेवन और दुरुपयोग आदि आत्मघाती विचारों को जन्म दे सकता है। इस जोखिम का एक कारक सोशल मीडिया भी है।

सोशल मीडिया और अकेलापन

भारत में 27 जनवरी 2020 में कोविड-19 महामारी की शुरुआत और उसके बाद लॉकडाउन के परिणामस्वरूप समाज में सामाजिक जीवन के कई पहलुओं में गंभीर व्यवधान देखने को मिलता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा कोरोना वायरस को रोकने के लिए लोगों से सामाजिक दूरी बनाने की अपील की गयी थी (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2022)। लोगों से मिलने के लिए समाज के कई क्षेत्र, जैसे— स्कूल, कॉलेज, कार्यस्थल, कैफे, रेस्टोरेंट, स्पोर्ट्स ग्राउंड आदि अस्थायी रूप से बंद कर दिए गए थे तथा यातायात के साधन भी प्रतिबंधित थे (गोस्टिन और विली, 2020)। कुछ शोधार्थियों ने अकेलेपन के विभिन्न पहलुओं के बीच अंतर बताया है। सामाजिक अकेलापन, जिसमें किसी सोशल नेटवर्क में कम लोगों का होना और भावनात्मक अकेलेपन में रिश्तों में अघनिष्ठता तथा लगाव की कमी का उल्लेख है। बहुत से अध्ययनों में अकेलेपन को अवसाद, चिंता, आत्मघाती विचार तथा व्यवहार परिवर्तन जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का एक अग्रदूत माना है (ली और अन्य, 2020)। कैलिफोर्निया स्टेट यूनिवर्सिटी द्वारा किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि जो व्यक्ति प्रति सप्ताह में कम से कम 58 बार किसी भी सोशल मीडिया साइट

पर जाते हैं, उनमें सामाजिक रूप से अलग-थलग और उदास महसूस करने की संभावना उन लोगों की तुलना में 3 गुना अधिक होती है, जो प्रति सप्ताह 9 बार से कम सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं जीना हिलार्ड (एडिक्शन सेंटर, 2023)।

फियर ऑफ मिसिंग आउट

फियर ऑफ मिसिंग आउट (छूट जाने का डर) सामाजिक चिंता की एक उप श्रेणी है, जिसमें व्यक्ति दूसरों के मूल्यवान अनुभवों के खोने के बारे में चिंतित रहता है। फियर ऑफ मिसिंग आउट का सोशल मीडिया के उपयोग के साथ उच्च स्तर का सकारात्मक सहसंबंध है। सोशल मीडिया से संबंधित फियर ऑफ मिसिंग आउट में चिंता, अकेलापन, निराशावाद, अवसाद में वृद्धि, दूसरों की तुलना में अपर्याप्तता की भावना और तीव्र सामाजिक चिंता जैसे लक्षण शामिल हैं। फोमो किशोरों के अत्यधिक असंतोष से संबंधित है, जो उनके मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

सामाजिक संबंध और मानसिक स्वास्थ्य

बच्चों और किशोरों के मनो-शारीरिक विकास में डिजिटल मीडिया (फेसबुक, वाट्सएप) के अत्यधिक उपयोग से बाधा पहुँचती है। जबकि कुछ शोधकार्यों में यह पाया गया कि किशोरों के बेडरूम में सेलफोन की मौजूदगी से नींद में कमी तथा दैनिक कामकाज और मनोदशा पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। (रोयांट, पी.एस. और अन्य, 2017)। सेक्स्टोर्शन के द्वारा किसी व्यक्ति को ब्लैकमेल किया जाता है, जिसमें यौन लाभ, धन या अन्य लाभ के लिए उसके स्वयं के द्वारा ली गई फोटो को उसकी सहमति के बिना साझा करने की धमकी दी जाती है (द्रुगानोवा और अन्य, 2023)। जैसे अगर आप अमुक कार्य नही करेंगे तो मैं आपकी फोटो, वीडियो आदि को सोशल मीडिया पर वायरल कर दूँगा। इसमें अपराधी व्यक्ति से लैंगिक गतिविधियों से संबंधित सामग्री की माँग करता है। अपराधी यौन सामग्री को तैयार करने या अन्य लोगों के साथ आपत्तिजनक संपर्क या संबंध बनाने के लिए दबाव डालता है। सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है और मनुष्य के प्रतिदिन की कार्यात्मक शैली को भी प्रभावित करता है (रमानी और दीवानजी, 2023)।

सोशल मीडिया और बाल यौन शोषण

सोशल मीडिया के विकास के साथ ही बाल यौन शोषण (साइबरबुलिंग) शब्द का अस्तित्व देखने को मिलता है (एस.टी.ओ.एम.पी. आउट बुलिंग, 2023)। इसमें सिर्फ़ संकेत, सिग्नल, लेखन, फोटो, ऑडियो, वीडियो ही शामिल नहीं है, बल्कि मैसेज या किसी भी प्रकार की गोपनीय जानकारी जो तार या रेडियो के द्वारा प्रेषित की जाती है और साथ ही इलेक्ट्रोमैग्नेटिक, फोटो इलेक्ट्रॉनिक या फोटो ऑप्टिकल सिस्टम जिसमें इलेक्ट्रॉनिक मेल भी शामिल है (डालोम्बा, 2020)। साइबरबुलिंग, इलेक्ट्रोनिक तथा संचार माध्यमों, जैसे— कंप्यूटर, मोबाइल, लैपटॉप इत्यादि का प्रयोग करके किसी को प्रताड़ित या बुली या धौंस दर्शाने का एक प्रकार है। कोविड-19 महामारी के दौरान डिजिटल उपयोग करने वाले बच्चों और किशोरों की संख्या में वृद्धि हुई है। वे व्यक्तिगत एवं शैक्षिक उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए सोशल मीडिया साइट्स

का उपयोग कर रहे हैं। स्मार्टफोन और सोशल मीडिया के बढ़ते उपयोग के साथ, जो विद्यार्थी बुलिंग का शिकार होते हैं उनमें साइबरबुलिंग की संभावना होती ही है (एस.टी.ओ.एम.पी. आउट बुलिंग, 2023)। प्रत्येक 7 मिनट में एक बच्चा बुलिंग का शिकार हो रहा है जिसमें से सिर्फ़ 4 प्रतिशत मामलों में हस्तक्षेप किया गया जबकि आश्चर्यजनक बात है कि 85 प्रतिशत बाल यौन शोषण के मामलों का कभी समाधान ही नहीं किया गया (डालोम्बा, 2020)।

किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण के उपाय

किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण के विभिन्न विशेषज्ञों द्वारा निम्नलिखित उपाय सुझाए गए हैं—

परामर्श की भूमिका

भारत सरकार की मनोदर्पण पहल (2020) में किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के परामर्श हेतु विद्यार्थियों, अभिभावकों एवं शिक्षकों को सुझाव दिए गए हैं।

- विद्यार्थी के परामर्श हेतु सुझाव— विद्यार्थी को अपने माता-पिता तथा अभिभावक के साथ बोर्ड गेम, अंताक्षरी, कैरम, बैडमिंटन, चेस आदि खेल खेलना चाहिए। साथ ही, घर के दैनिक कार्यों को करते हुए अपने परिवार के सदस्यों से सीखना तथा शैक्षिक अधिगम की प्राप्ति हेतु शिक्षकों का सहयोग प्राप्त करना, समय का सदुपयोग करते हुए नवीनतम जानकारी प्राप्त करना और साथ ही ऑनलाइन नवाचारों द्वारा जानकारी प्राप्त करना सम्मिलित है।
- माता-पिता हेतु सुझाव— बच्चों की कठिनाइयों, जिज्ञासाओं को ध्यान से सुनना, उनकी शंकाओं का समाधान करना, उन्हें आश्वस्त कर उनकी शंकाओं एवं कठिनाइयों के समाधान में भावनात्मक सहयोग प्रदान करना। अभिभावक बच्चों को स्वस्थ जीवन शैली के पालन हेतु प्रेरित करें तथा किसी भी भ्रामक जानकारी को दूर करने हेतु तथ्यात्मक सूचनाएँ प्रदान करें।
- शिक्षकों हेतु सुझाव— विद्यार्थियों को ड्राइंग, पेंटिंग अथवा कहानी कहने संबंधी विभिन्न गतिविधियों द्वारा अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करना, जिससे उनकी उत्सुकता या चिंता या जिज्ञासा इत्यादि का निवारण हो सके। विशिष्ट आवश्यकताओं वाले विद्यार्थियों के बारे में विद्यालय के प्राचार्य या परामर्शदाता या विशेष प्रशिक्षकों से मार्गदर्शन प्राप्त करना और यदि अपेक्षित हो तो स्थानीय चिकित्सा अधिकारी से परामर्श करें। साथ ही, विद्यार्थियों को घर पर प्रेरणास्पद कहानियाँ लिखने व अभिनव कौशलों की अभिवृद्धि हेतु प्रेरित करें (मनोदर्पण, 2020)। मानसिक स्वास्थ्य सेटिंग्स में परामर्शदाता के साथ नर्सों द्वारा मनोसामाजिक हस्तक्षेप तेज़ी से किए जा रहे हैं और इसमें संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी, पारिवारिक थेरेपी जैसे मनोचिकित्सा हस्तक्षेप शामिल हैं और सामान्यतः अन्य परिवेश चिकित्सा या मनोगतिक दृष्टिकोण जैसे हस्तक्षेप कम शामिल हैं। इन हस्तक्षेपों

को मनोविकृति, अवसाद और चिंता सहित व्यापक समस्याओं पर लागू किया जाता है। नर्सें समय पर लोगों के साथ काम करती हैं और मनोवैज्ञानिक तरीकों का इस्तेमाल करती हैं, जिसमें व्यक्ति को मनोवैज्ञानिक तकनीकें सिखाई जाती हैं, जिनका उपयोग वे पुनर्प्राप्ति व सहायता के लिए कर सकते हैं और भविष्य में आने वाले किसी भी संकट का समाधान उनके मानसिक स्वास्थ्य के लिए करते हैं (संकरेप्पा, 2021)। सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग को कम करने के लिए किशोरों की इच्छाशक्ति और आत्म-नियंत्रण की आवश्यकता महत्वपूर्ण होती है (विश्व स्वास्थ्य संगठन 2022)।

परिवार की भूमिका

किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को स्वस्थ रखने में परिवार की प्रमुख भूमिका होती है। स्वास्थ्य के अन्य मुख्य क्षेत्रों की तरह माता-पिता और अन्य भरोसेमंद वयस्कों को किशोरों के साथ सोशल मीडिया और प्रौद्योगिकी पर अक्सर चर्चा करनी चाहिए। किशोरों द्वारा उपयोग किए जाने वाले प्रत्येक प्लेटफॉर्म के बारे में माता-पिता को पूरी जानकारी होनी चाहिए। माता-पिता तथा परिवार के अन्य सदस्यों को किशोरों के लिए घर में एक सकारात्मक वातावरण का निर्माण करना होगा, जहाँ किशोर सोशल मीडिया और प्रौद्योगिकी का उपयोग करते समय अपनी चिंताओं और अनुभवों पर चर्चा करने में सहज महसूस करें। माता-पिता को सोशल मीडिया और प्रौद्योगिकी के उपयोग के लिए घरेलू नियम बनाकर लागू करने से स्वस्थ सोशल मीडिया उपयोग को बढ़ावा दिया जा सकता है जिससे किशोरों को सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभावों से बचाया जा सकता है। माता-पिता घर पर किशोरों के लिए दिनचर्या बनाएँ जिसमें सोने, जागने, खाने तथा खेलने का समय निर्धारित हो, स्क्रीन समय को निर्धारित करना, सोशल मीडिया पर व्यतीत समय को कम करना, योग को दैनिक दिनचर्या में शामिल हो, जिससे किशोरों का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहे।

शिक्षक की भूमिका

वर्तमान समय में शिक्षा प्रौद्योगिकी (सोशल मीडिया) पर निर्भर है तथा शिक्षकों की इसमें महत्वपूर्ण भूमिका है। वर्तमान पीढ़ी में किशोर सोशल मीडिया के आदी होते जा रहे हैं। शिक्षकों को शिक्षण कार्य में मोबाइल फोन पर पूर्ण प्रतिबंध लागू करने के बजाय स्वस्थ सोशल मीडिया (मोबाइल फोन) के उपयोग को बढ़ावा देने की आवश्यकता है। किशोरों के सोशल मीडिया (मोबाइल फोन), इंटरनेट के उपयोग के संबंध में कक्षा में सकारात्मक माहौल बनाने के लिए राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् द्वारा प्रकाशित *प्रज्ञाता डिजिटल शिक्षा के लिए दिशानिर्देश,* 2020 में डिजिटल शिक्षा के उपयोग संबंधी रूपरेखा दी गई है, जिसमें (1) लगातार दो कक्षाओं के बीच विद्यार्थियों को 10 से 15 मिनट का अल्पावकाश दें, ताकि वह थोड़ा आराम, तरोताज़ा एवं स्वयं को अगली कक्षा में मन लगाने के लिए तैयार कर सकें; (2) ऑनलाइन कक्षाओं के दौरान सहपाठियों से चर्चा एवं संवाद के लिए प्रोत्साहित करें; (3) तात्कालिक

एवं सतत प्रतिपुष्टि के लिए निर्माणात्मक आकलन का विकास और इसका प्रयोग करें, ऐसा करने से विद्यार्थियों और शिक्षकों को अधिगम प्रक्रिया में सुधार लाने में मदद मिलेगी; (4) इंटरनेट और इससे संबंधित शिष्ट व्यवहार एवं इसके दायित्वपूर्ण उपयोग को प्रोत्साहित करें और बच्चों में इसकी समझ विकसित करने के लिए उनसे इसके बारे में निरंतर बातचीत करें। शिक्षक को विद्यार्थियों के साथ-साथ स्वयं में इन दिशानिर्देशों को अंतर्निहित करने की आवश्यकता है। शिक्षक की पाठ योजना में सोशल मीडिया के उपयोग के लिए सामुदायिक समझौतों के माध्यम से विद्यार्थियों के साथ मिलकर मोबाइल फोन मुक्त स्थान का निर्माण करना, कक्षा-कक्ष में सीखने के लिए मोबाइल फोन के उपयोग के बारे में विद्यार्थियों को शिक्षित करना, स्कूलव्यापी सूचना अभियानों में शामिल करना, यथार्थवादी कक्षा आधारित रणनीति विकसित करना, जो शिक्षक की शिक्षण शैली से मेल खाती हो, समय-समय पर माता-पिता से विद्यार्थियों के बारे में जानकारी प्राप्त करना तथा समस्या का उचित रूप में निराकरण करना सम्मिलित हो।

विद्यालय की भूमिका

किशोर घर के बाद सबसे अधिक समय विद्यालय में व्यतीत करते हैं। विद्यालय में प्रार्थना सभा से पहले 10–15 मिनट का ध्यान या माइंडफुलनेस सत्र आयोजित करें। इस सत्र में विद्यार्थियों को शांत बैठने तथा शरीर को गहरी साँस लेने जैसी यौगिक क्रियाएँ करवाई जाएँ। यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में सहायक सिद्ध होंगी। यदि विद्यालय सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग करके ऑनलाइन कक्षाएँ संचालित कर रहा है तो डिजिटल स्पेस में विद्यार्थियों की सुरक्षा सुनिश्चित करने की दायित्व निभाए। किशोरों के स्वास्थ्य को देखते हुए विद्यालय की नैतिक दायित्व है कि स्वास्थ्य शिक्षा, मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण हेतु मानव संसाधन, जैसे— स्कूल काउंसलर, विशेष शिक्षक और नर्स या डॉक्टर की नियुक्ति अनिवार्य रूप से करें। शैक्षिक वर्ष में समय-समय पर सोशल मीडिया, इंटरनेट, मोबाइल फोन से होने वाले नकारात्मक प्रभावों से संबंधित सेमिनार, सिम्पोजियम, वर्कशॉप, जागरूकता कार्यक्रम, जैसे— पेंटिंग, ड्राइंग प्रतियोगिताएँ आदि आयोजित करें। डिजिटल उपकरणों का उपयोग करते समय रा.शै.अ.प्र.प. की *प्रज्ञाता* दिशानिर्देश के अनुसार विद्यार्थियों के बैठने की सही मुद्रा को विद्यालय की दीवारों पर या कक्षा-कक्ष में चित्र के माध्यम से निरुपित करें जिसमें निम्न निर्देश हों—

- लैपटाप या मोबाइल की ऊँचाई बढ़ाना, जिससे पढ़ाई के दौरान विद्यार्थियों की पीठ सीधी रहे। मोबाइल स्टैंड या कुछ किताबें मोबाइल को ऊँचाई पर रखने के लिए इस्तेमाल की जा सकती हैं।
- कंप्यूटर के साथ काम करते समय या टी.वी. देखते समय उचित मुद्रा बनाए रखना महत्वपूर्ण है। कुर्सी पर सीधे बैठें; बैठने की मुद्रा में रीढ़ की हड्डी सीधी रखें; टखनों, घुटनों, कूल्हों और कोहनी से उचित कोण बनाए रखें। सिर संतुलित एवं सीधा, आगे की ओर, कंधे आरामदायक मुद्रा में और ऊपरी बाजू शरीर को छूती हुई (प्रज्ञाता, 2020)।

सोशल मीडिया के उपयोग हेतु समय सीमा निर्धारित करना

लत या आसक्ति को रोकने के सबसे उपयुक्त तरीकों में से एक है कि आप सोशल मीडिया पर कितना समय व्यतीत करते हैं इसकी समय सीमा निर्धारित करें (कालरा, 2023)। प्रतिदिन 30 मिनट या उससे भी कम उपयोग करने की कोशिश करें। आप दिन के निश्चित समय या सप्ताह के कुछ विशेष दिनों में सोशल मीडिया का उपयोग करके भी सीमाएँ निर्धारित कर सकते हैं, उदाहरण के लिए काम के बाद शाम के समय या विद्यालय में स्वयं को 30 मिनट के लिए सोशल मीडिया का उपयोग करना निर्धारित कर सकते हैं। सोशल मीडिया उपयोग के लिए समय सीमा निर्धारित करने के कुछ अलग-अलग तरीके हैं। एक तरीका टाइमर का उपयोग करना है जैसे— सोशल मीडिया पर आप जितना समय बिताना चाहते हैं, उसके लिए अपने फोन, लैपटॉप या टेबलेट में टाइमर सेट करें और जब यह बंद हो जाए तो सोशल मीडिया का उपयोग करना बंद कर दें। अन्य तरीका किसी एप को अपने गैजेट में डाउनलोड कर इंस्टाल करें, जो आपके उपयोग को ट्रैक करे तथा आपकी पहुँच को सीमित करे, जैसे—प्रोटोटाइप सॉफ्टवेयर का उपयोग अत्यधिक सोशल मीडिया के उपयोग को कम करता है। साथ ही, कुछ उत्पादक गतिविधियाँ प्रदान करता है, जो मनोरंजन से पूर्ण होती हैं (हैदर और अन्य 2023)।

उदास महसूस करते समय सोशल मीडिया के उपयोग से बचें

यदि आप उदास, चिंतित या क्रोधित महसूस कर रहे हों तो सोशल मीडिया का उपयोग करने से बचें। वर्णित भावनाएँ आसक्ति को बदतर बना सकती हैं। सोशल मीडिया इन भावनाओं को ट्रिगर कर सकता है तथा उन्हें बदतर भी बना सकता है। यदि आप उदास महसूस कर रहे हों तो कुछ और करने का प्रयास करें, जिससे आपको बेहतर महसूस हो, जैसे— किसी मित्र से बातचीत करना, टहलने जाना या संगीत सुनना (पाण्डेय 2020)। उदाहरण के लिए आप किसी प्रोजेक्ट कार्य को लेकर चिंतित हैं तो सोशल मीडिया पर समय व्यतीत करने के बजाय प्रोजेक्ट से संबंधित अध्ययन करने का प्रयास करें। कभी-कभी चिंता या अवसाद से निपटने के लिए मानसिक स्वास्थ्य उपचार के रूप में मदद माँगना एक अच्छा समाधान हो सकता है। एक उपचार जिसकी इस समय लोकप्रियता बढ़ रही है, वह है tDCS डिवाइस (ट्रांसक्रेनियल डायरेक्ट करेंट स्टीमुलेशन) यह पोर्टेबल पहनने योग्य मस्तिष्क उत्तेजना डिवाइस है, जो मस्तिष्क को कम विद्युत प्रवाह करती है। tDCS एक न्यूरोमॉड्यूलेशन तकनीक है, जो मस्तिष्क की कार्यप्रणाली में तत्काल और स्थायी परिवर्तन लाती है (श्मर्लिंग, 2023)। एन.सी.बी.आई. (राष्ट्रीय जैव प्रौद्योगिकी सूचना केंद्र) द्वारा किए गए एक अध्ययन से पता चलता है कि इस दृष्टिकोण की सफलता दर अपेक्षाकृत अधिक है।

सोशल मीडिया का उपयोग करने के बजाय अन्य गतिविधि करें

सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग को स्व-प्रबंधन तकनीक का उपयोग कर कम किया जा सकता है। (पौजा, वाई. और अन्य 2020), जब आपको सोशल मीडिया का उपयोग करने की तीव्र इच्छा हो तो कोई और गतिविधि करने का प्रयास करें। उदाहरण के लिए, आप उब गए हैं तो सोशल मीडिया

पर समय व्यतीत करने की बजाय कोई खेल खेलने या कोई पुस्तक पढ़ने का प्रयास करें। यदि आप अकेला महसूस कर रहे हैं तो सोशल मीडिया पर अन्य लोगों के जीवन को देखने के बजाय परिवार के सदस्य या किसी मित्र से बातचीत करने का प्रयास करें और यदि आप अपने गृह कार्य को टाल रहे हैं तो सोशल मीडिया पर समय व्यतीत करने की बजाय गृहकार्य पर ध्यान केंद्रित करें, जिससे गृहकार्य समय पर पूर्ण हो सके।

पठन कौशल की भूमिका

इंडोनेशिया में 2023 में स्मार्टफोन आसक्ति को कम करने के लिए एक अध्ययन किया गया था, जिसका परिणाम हमें बताता है कि वहाँ आज भी लोग शैक्षणिक संस्थानों और स्वास्थ्य देखभाल केंद्रों पर सीखने और सूचना के स्रोत के रूप में मुद्रित मीडिया पर भरोसा करते हैं। एक सर्वे में पाया गया कि लंबे समय तक सोशल मीडिया का उपयोग विद्यार्थियों को अधिगम पर लाभ करने के बजाय अत्यधिक नुकसान पहुँचाता है। (लुई, जेड. और अन्य, 2022) अतः सोशल मीडिया आसक्ति को कम करने के लिए सोशल मीडिया साइट्स का उपयोग कम करना होगा जिससे विद्यार्थी अपने अधिगम की ओर ध्यान केंद्रित कर सके।

योग की भूमिका

मैं कौन हूँ? मैं कहाँ से आया हूँ? मैं कहाँ जा रहा हूँ? यह तीन प्रश्न आत्म-खोज के द्वार खोलते हैं। सोशल मीडिया आसक्ति (इंटरनेट) को कम करने के लिए आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा योग अभ्यास को महत्वपूर्ण बताया गया है (तडपत्रीकर और अन्य, 2023)। इसके अंतर्गत पद्म साधना, सुदर्शन क्रिया, सहज समाधि जैसी यौगिक एवं ध्यान केंद्रित करने वाली क्रियाएँ कर तनाव को दूर किया जा सकता है।

ऑनलाइन सुरक्षा

डिजिटल तकनीक आज के बच्चों और किशोरों के जीवन में एक बड़ी भूमिका निभाती है। यह महत्वपूर्ण है कि हम एक ऐसा डिजिटल पारिस्थितिकी तंत्र का निर्माण करें, जो उनके स्वास्थ्य और कल्याण के लिए सबसे अधिक सहायक हो। ऑनलाइन गोपनीयता संरक्षण अधिनियम (COPPA-1998) व्यावसायिक उद्देश्यों के लिए संचालित वेबसाइट्स और ऑनलाइन सेवाओं पर लागू होता है, जो 13 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए निर्देशित हैं या उन्हें वास्तविक जानकारी देता है कि 13 वर्ष से कम उम्र के बच्चे ऑनलाइन सूचना प्राप्त कर रहे हैं। फेसबुक, व्हाट्सएप आदि प्लेटफॉर्म अपने उपयोगकर्ताओं को उनकी सार्वजनिक प्रोफाइल को नियंत्रित करने के लिए व्यापक गोपनीयता सेटिंग्स प्रदान करते हैं, जिसे यदि सही ढंग से लागू किया जाता है तो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से अत्यधिक प्रकटीकरण और सोशल मीडिया पर व्यतीत किए गए समय जैसे कुछ कारकों को कम किया जा सकता है।

निष्कर्ष

विभिन्न शोध अध्ययनों से यह प्रमाणित होता है कि किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखने की आवश्यकता है। रा.शै.अ.प्र.प. की *प्रज्ञाता* दिशानिर्देश के अनुसार विद्यार्थी समय-समय पर इंटरनेट पर हो रहे दुर्व्यवहार और सुरक्षा, कुशलता एवं नैतिक मुद्दों संबंधी अन्य मुद्दों पर अपने वयस्कों, शिक्षकों, उच्च अधिकारियों को तथा

आवश्यकता पड़ने पर पुलिस को भी सूचित करें। विद्यार्थियों को इंटरनेट के दायित्वपूर्ण उपयोगों से परिचित कराया जाए है और उन्हें बताया जाए कि कैसे इसके दुरुपयोग से किसी को भी अकादमिक, व्यक्तिगत, सामाजिक और मानसिक नुकसान पहुँच सकता है। किसी भी विद्यार्थी में असामान्य व्यवहार के संकेत के प्रति शिक्षकों और वयस्कों को चौकन्ना रहना होगा और ऐसे संकेत मिलने पर, मदद के लिए काउंसलर से संपर्क करा सकते हैं (प्रज्ञाता, 2020)। माता-पिता एवं अभिभावकों को जागरूक करने की पहल करें। जो किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हो, जिसके अंतर्गत अभिभावकों को किशोरों के सोशल मीडिया साइट्स का निश्चित समय निर्धारित करना होना चाहिए। अभिभावकों को किशोरों के सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म की विस्तृत जानकारी होनी चाहिए तथा समय-समय पर उसे सीमित करना चाहिए। विद्यालयों व सार्वजनिक जगहों पर जागरूकता कार्यक्रम, नुक्कड़ नाटक, वाल पेंटिंग आदि के माध्यम द्वारा किशोरों, अभिभावकों व समाज के ज़िम्मेदार नागरिकों को जागरूक करने से सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव से किशोरों को बचाया जा सकता है। शिक्षकों, प्रशिक्षकों एवं परामर्शदाताओं द्वारा किशोरों को सोशल मीडिया साइट्स के स्वस्थ उपयोग की जानकारी प्रदान कर डिजिटल एवं ऑनलाइन शिक्षा में उनके योगदान को सुनिश्चित करने की आवश्यकता है। अभिभावकों, शिक्षकों तथा विद्यालयों द्वारा समय-समय पर हमारे नीति-निर्माताओं को सोशल मीडिया (इंटरनेट) विकारों से अवगत कराना चाहिए, जिससे नीति-निर्माताओं द्वारा सशक्त नियमों व कानूनों को निर्मित कर सकें, जिससे किशोरों को विभिन्न मानसिक विकारों से बचाया जा सके। किशोरों में पुस्तकों के प्रति पठन कौशल की रुचि विकसित करना चाहिए ताकि उनकी शैक्षिक उपलब्धि में सुधार हो। वर्तमान समय में योग एवं खेल-कूद द्वारा किशोरों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को स्वस्थ रखा जा रहा है। भारतीय दूरसंचार विनियामक प्राधिकरण (ट्राई) (जो भारत सरकार का एक स्वायत्त नियामक प्राधिकरण है), द्वारा विभिन्न सोशल मीडिया साइट्स पर अंकुश लगाने से किशोर अपना अत्यधिक समय इन साइट्स पर न देकर अध्ययन या अन्य कार्यों में लगाएँगे तथा साइबर खतरों से उनकी सुरक्षा होगी। संक्षेप में, यही कहा जा सकता है कि सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग को कम करने के लिए इस लेख में सुझाए गए तरीकों के साथ-साथ किशोरों की इच्छाशक्ति और आत्म-नियंत्रण ही सबसे बड़ी रणनीति है। वहीं *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020* गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लिए ऑनलाइन एवं डिजिटल शिक्षा में आने वाली बाधाओं को दूर करते हुए प्रौद्योगिकी के माध्यम से शिक्षा देने के लिए निर्देशित करती है।

संदर्भ

एडिक्शन सेंटर-2024, सोशल मीडिया एडिक्शन 12 जून 2024 को https://www.addictioncenter.com/drugs/social-media-addiction/ से प्राप्त किया गया.

एस.टी.ओ.एम.पी. आउट बुलिंग 2023. साइबरबुलिंग ड्यूरिंग कोविड-19. 8 जुलाई 2023 को https://www.stompoutbullying.org/blog/Cyberbullying-During-COVID-19 से प्राप्त किया गया.

कालरा, पी. 2023. बैटलिंग सोशल मीडिया एडिक्शन? हेयर्स हाउ यू कैन बिट इट. 20 जुलाई 2023 को https://www.healthshots.com/how-to/5-simple-yet-effective-tips-to-beat-social-media-addiction/ से प्राप्त किया गया.

गोस्टिन, एल.ओ. और एल.एफ. विली. 2020. गवर्नमेंटल पब्लिक हेल्थ पावर्स ड्यूरिंग द कोविड-19 पेंडेमिक. 5 जुलाई 2023 को JAMA, 323(21), 2137–2138. 10.1001/jama.2020.5460 से प्राप्त किया गया.

जिमिंग, एल. और अन्य. 2022. द इफेक्ट्स ऑफ सोशल मीडिया एडिक्शन ऑन रीडिंग प्रैक्टिस— ए सर्वे ऑफ अंडरग्रेजुएट स्टूडेंट्स इन चाइना. 19 जुलाई 2023 को https://www.researchgate.net/publication/363580483_ से प्राप्त किया गया.

झाओ, एन. और जेड. झोऊ. 2021. कोविड-19 स्ट्रेस एंड एडिक्टिव सोशल मीडिया यूज (एस.एम.यू.) — मेडीएटिंग रोल ऑफ एक्टिव यूज एंड सोशल मीडिया फ्लो. 8 जून 2023 को https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2021.635546/full से प्राप्त किया गया.

डालोम्बा, एफ. 2020. सोशल मीडिया— द गुड, द बैड एंड द अग्ली. 8 जुलाई 2023 को https://www.coursehero.com/file/84457338/Social-Media-The-Good-The-Bad-and-The-Ugly-Lifespanpdf/ से प्राप्त किया गया.

तडपत्रीकर, ए. और अन्य. 2023. एन इंटीग्रेटेड योगा एंड कोग्नेटिव बेहैवयर थेरेपी इंटरवेंसन फॉर मैनेजिंग एक्सेसिव यूज ऑफ इंटरनेट अमंग द यूथ. 27 सितंबर 2023 को DOI: 10.4103/ijoy.ijoy_47_23 से प्राप्त किया गया.

द्रुगानोवा, ई. और अन्य. 2023. सेक्सुअल हैरेसमेंट एंड सेक्स्टोर्शन इन यूनिवर्सिटी एज एन एक्चुअल साइंटिफिक प्रॉब्लम. 14 अगस्त 2023 को https://www.researchgate.net/publication/367309954 से प्राप्त किया गया.

पाण्डेय, एम. 2020. हाउ सोशल मीडिया कोजेस डिप्रेशन एंड लोनलिनेस. 9 अगस्त 2023 को https://www.hindikiduniya.com/mental-health/how-social-media-causes-depression-and-loneliness/ से प्राप्त किया गया.

पौजा, वाई युसूफ, ए. एम. और नेवियारनी, एन. 2020. द एफ्फेक्टिवनेस ऑफ ग्रुप गाइडेंस सर्विसेज यूजिंग सेल्फ-मैनेजमेंट टेकनिक्स टू रिड्यूस द एडिक्शन टू द यूज ऑफ सोशल मीडिया. 23 मई 2023 को https://www.researchgate.net/publication/356872563 से प्राप्त किया गया.

मानव संसाधन विकास मंत्रालय. 2020. *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020.* मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली.

मोरेनो, एम.ए. और अन्य 2023. सोशल मीडिया एंड योर चाइल्ड'स मेंटल हेल्थ — व्हाट द रिसर्च सेज. 24 जून 2023 को https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/social-media-and-your-childs-mental-health-what-researchsays.aspx से प्राप्त किया गया.

यूनिसेफ. 2021. द स्टेट ऑफ द वर्ल्ड्स चिल्ड्रेन 2021. 10 जून 2023 को https://www.unicef.org/india/press-releases/unicef-report-spotlights-mental-health-impact-covid-19-children-and-young-people से प्राप्त किया गया.

रमानी, जेड. और एच. दीवानजी. 2023. सोशल मीडिया एडिक्शन— एनालिसिस ऑन इंपैक्ट ऑफ सेल्फ-स्टीम एंड रेकमेंडिंग मेथड्स टू रेड्युस एडिक्शन. 11 मई 2023 को https://www.researchgate.net/publication/366997198 से प्राप्त किया गया.

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्. 2020. प्रज्ञाता— डिजिटल शिक्षा के लिए दिशानिर्देश. मानव संसाधन विकास मत्रांलय, भारत सरकार, नई दिल्ली. 15 जून 2023 को https://ncert.nic.in/pdf/announcement/PRAGYATA_Guidelines_English.pdf से प्राप्त किया गया.

———. 2021. वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर 2021–22. रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली. 20 जून 2023 को https://ncert.nic.in/aac2021.php प्राप्त किया गया.

———. 2022. मेंटल हेल्थ एंड वेलबीइंग ऑफ स्कूल स्टूडेंट्स— ए सर्वे 2022. मनोदर्पण प्रकोष्ठ, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली. 26 सितंबर 2023 को https://www.education.gov.in/covid19/Hindi/assetshi/downloads/Mental_Health_WSS_A_Survey.pdf से प्राप्त किया गया.

———. 2023. *नेशनल करिकुलम फ्रेमवर्क फॉर स्कूल एजुकेशन* 2023. रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली. 25 सितंबर 2023 को https://ncert.nic.in/pdf/NCFSE-2023-August_2023.pdf से प्राप्त किया गया.

रोयांट, पी.एस. और अन्य. 2017. द यूज ऑफ सोशल मीडिया मोडिफाइस टीनेजर्स स्लीप-रिलेटिड बिहेवियर. 2 जुलाई 2023 को https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28602529/ से प्राप्त किया गया.

लोरा, सेसी. 2023. ग्लोबल व्हाट्सअप यूजर्स इन सेलेटिड यूरोपियन कंट्रिज 2023. 2 अगस्त 2023 को statista.com/statictic/1005178/share-population-using-whatsap-europe/ प्राप्त किया गया.

ली, सी.एम. और अन्य. 2020. इनक्रीसेस इन लोनलिनेस अमंग यंग एडल्ट्स ड्यूरिंग द कोविड-19 पेंडेमिक एंड एसोसिएशन विद इन्क्रिजेस इन मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम. *जर्नल ऑफ अडोल्सेंट हेल्थ.* 23 अगस्त 2023 को *Journal of Adolescent Health,* 67(5), 714–717. 10.1016/j.jadohealth.2020.08.009 से प्राप्त किया गया.

विश्व स्वास्थ्य संगठन. 2022. मेंटल हेल्थ. 29 जुलाई 2023 को https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our से प्राप्त किया गया.

संकरेप्पा, एम. 2021. इफेक्ट ऑफ मोबाइल फोन एडिक्शन ऑन पर्सनालिटी एंड मेंटल हेल्थ ऑफ यूथ. 22 मई 2023 को http://hdl.handle.net/10603/425557 से प्राप्त किया गया.

श्मर्लिंग, आर.एच. 2023. केन इलैक्ट्रिकल ब्रैन स्टिमूलेशन बूस्ट अटेंशन, मेमोरी एंड मोर? 28 मई 2023 को https//www.health.harvard.edu/blog/can-electrical-brain-stimulation-boost-attention-memory-and-more-202303032898 से प्राप्त किया गया.

हैदर, एफ.ए. और अन्य. 2023. प्रोटोटाइप फॉर कंट्रोल्ड यूज ऑफ सोशल मीडिया टू रेड्युस डिप्रेशन. 29 अगस्त 2023 को https://www.researchgate.net/publication/369242402 से प्राप्त किया गया.