



शोधामृत

(कला, मानविकी और सामाजिक विज्ञान की सहकर्मी समीक्षित, मूल्यांकित, त्रैमासिक शोध पत्रिका)

ISSN : 3048-9296 (Online)
3049-2890 (Print)

IIFS Impact Factor-4.0

Vol.-3; issue-2 (April-June) 2026

Page No- 75-80

©2026 Shodhaamrit

<https://shodhaamrit.gyanvividha.com>

Author's :

डॉ. अजिता प्रियदर्शिनी

सहायक प्राध्यापक, मनोविज्ञान विभाग,
जे. डी. विमेंस कॉलेज, पटना।

सोशल मीडिया द्वारा स्थापित रुझान और किशोर पर मानसिक दबाव, मनोविज्ञान की उभरती चुनौतियाँ

परिचय : सोशल मीडिया किशोरी के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। किशोर अपने मित्रों से संबंध को सीमित करके सिर्फ ऑनलाइन संपर्क में रहने से किशोर में आप सम्मान की कमी चिंता एवं अवसाद हो सकता है। ऑनलाइन से शारीरिक भाषा नहीं हो अपने से गलतफहमियां पैदा होती है। तुलना ऑनलाइन तस्वीर से आप सम्मान कम हो जाता है। रॉयल सोसाइटी फॉर पब्लिक हेल्थ द्वारा सर्वेक्षण में ब्रिटेन में 14 से 24 वर्ष के बच्चों से पूछा गया कि मीडिया प्लेटफॉर्म उसके स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर रही है, सर्वेक्षण में पाया गया कि स्नैपचैट, फेसबुक, ट्विटर और इंस्टाग्राम की शुरु में अवसाद, चिंता, खराब शारीरिक छवि और अकेलेपन की भावना को बढ़ा रहा है।

कीवर्ड : स्कोपिंग समीक्षा, सोशल मीडिया, मानसिक स्वास्थ्य, किशोरावस्था, कल्याण।

उद्देश्य : आज के युग में सोशल मीडिया से अप्रत्यक्ष संचार से जुड़े रहते हैं क्योंकि वह सुबह से रात तक फोन पर लगे रहते हैं एवं व्हाट्सएप पर मैसेज करते रहते हैं और एक दूसरे को ट्रॉलकरते रहते हैं एवं स्क्रॉल करते रहते हैं तथा इंस्टाग्राम में व्यस्त रहते हैं। किशोर प्रत्यक्ष संचार से नई-नई कौशल सीखते रहते थे एवं सफलता प्राप्त करते थे किंतु आधुनिक काल में किशोर नई-नई कौशल से अब वंचित रह गए। द बिग डिस्कनेक्ट की लेखिका कैथरीन जो की एक नैदानिक मनोवैज्ञानिक है ने बताया कि ऑनलाइन रहने से किशोर शरीर की भाषा, चेहरे के भाव एवं मौखिक प्रतिक्रियाएं अदृश्य हो जाती है। आज दोस्ती ऑनलाइन होती है और टेस्ट मैसेज के जरिए होती है। किशोर रुपया महसूसी नहीं होता है कि उसके ऑनलाइन मैसेज से दोस्तों पर क्या भावनात्मक असर पड़ रहा है। तब आगे जाकर व्यस्त होने पर सामाजिक बातचीत जो की भारी हो जाती है। नैदानिक एवं विकासात्मक मनोवैज्ञानिक डोना वीक कहते हैं कि किशोर मैसेज में ऐसे ऐसे शब्दों भाषा का इस्तेमाल करते हैं जो हम लोग सोच भी नहीं

Corresponding Author :

डॉ. अजिता प्रियदर्शिनी

सहायक प्राध्यापक, मनोविज्ञान विभाग,
जे. डी. विमेंस कॉलेज, पटना।

सकते हैं। सोशल मीडिया रिश्तों की ताजिया उड़ा रही है एवं उन्हें अस्मत् होना सीख रही है। सोशल मीडिया के द्वारा लड़कियों को अपनी पहचान विकसित होने में बुरा प्रभाव डाल रही है। किशोर सिर्फ अपनी लाइक करवाने के लिए और ध्यान आकर्षित करने के लिए ऑनलाइन घंटे बिता देते हैं यहां तक की लाइफ पाने के लिए ऑनलाइन एक दूसरे पर हमला भी कर सकते हैं। आजकल के बच्चे अपनी फिट बैक देखते हैं यहां तक की प्रोफाइल उसका प्रतिनिधि नहीं करती है। डॉ अदायर बताते हैं की किशोर जितना समय किसी और की होने का दिखावा करने में बिताएंगे अपने बारे में अच्छा महसूस करना उतना ही मुश्किल होगा। आज किशोर खासकर स्मार्टफोन के द्वारा कभी भी अकेले नहीं होते हैं, कुछ-कुछ देर में स्टेटस अपडेट करते रहते हैं एवं मैसेज शेयर करते रहते हैं। बच्चे हमेशा ऑनलाइन बिजी रहते हैं जिससे कि वह भावनात्मक रूप से कमजोर हो जाते हैं। जब किशोर को ऑनलाइन प्रतिक्रिया नहीं मिलता है तो किशोर संबंध में दुष्प्रभाव उत्पन्न हो जाता है। आजकल की किशोर ब्रेकअप करने के लिए ऑन स्क्रीन से गायब हो जाते हैं। इसके लिए माता-पिता को यह परामर्श दिया गया है कि ऑनलाइन से वन कम करें, डिवाइस का उपयोग कैसे करें और बच्चों में या आदत डालें कि हमेशा अपने सर को स्क्रीन पर हमेशा झुका कर ना रखें। ऑनलाइन संबंधित सीमित करने से माता-पिता और बच्चों की बीच का बंधन मजबूत होता है। एवं किशोर में सुरक्षा की भावना आती है। डॉ भी कहते हैं माता-पिता को बच्चों का दोस्त बने और उसके पेज पर नजर रखना चाहिए। बच्चों को ऑनलाइन से संबंध सीमित करने के लिए आपको उन्हें खेलकूद, संगीत में रुचि जागना होगा। आज सोशल मीडिया ने किशोरी के मानसिक स्वास्थ्य एवं आज सम्मान को कमजोर कर दिया है।

सोशल मीडिया के लाभ : लेकिन देखा जाए तो इस सोशल मीडिया के प्लेटफार्म में किशोरी को मित्रों और परिवार के संपर्क रहने में मदद करता है। किशोर इस सोशल मीडिया के प्लेटफार्म की मदद से फोटो, वीडियो एवं कला के माध्यम से रचनात्मक दिखाने का भी अवसर मिलता है। एलजीबीटी Q यू आर सोशल नेटवर्क की सहायता से अलगाव भी काम किया जा सकता है। यहां तक की नए-नए शैक्षिक संसाधन, विचारों से परिचित भी होते रहते हैं।

किशोर के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के हानिकारक प्रभाव- सोशल मीडिया से किशोर एक दूसरे से तुलना करते रहते हैं जिससे उनमें ईर्ष्या, अवसाद उत्पन्न हो जाता है। यहां तक की साइबर बुलिंग भी हो सकती है। स्क्रीन से निकलने वाली मेलाटोनिन नींद में खलन डाल सकती है। इंस्टाग्राम और टिकटोक पर फिल्टर और एडिटिंग टूल्स के द्वारा परफेक्ट इमेज बनाते हैं जिसके कारण छवि की तुलना से अपर्यता की भावना उत्पन्न होती है। अपनी आदर्श छवि के लिए जुनूनी रूप से व्यायाम करना शुरू कर देते हैं एवं भोजन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। FOMO यानी छूट जाने का डर मतलब उसके दोस्त सोशल मीडिया पर क्या-क्या कर रहे हैं जिससे कि मेंटल हेल्थ पर बुरा प्रभाव पड़ता है। ऑनलाइनलाइक, कमेंट एवं नोटिफिकेशन मस्तिष्क में डोपामाइन के स्त्राव को ट्रिगर करते रहती है जिसके कारण वह ऑनलाइन स्वीकृत एवं ऑफलाइन रिश्तों से दूर होते जाते हैं। किशोर के मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के प्रभाव को निर्धारित करने वाले कारक-अगर किशोर 3 घंटा से ज्यादा समय ऑनलाइन बिताते हैं तो मानसिक स्वास्थ्य पर समस्या का खतरा बढ़ जाता है। नकारात्मक सामग्री का प्रभाव बच्चों के और स्वस्थ कर व्यवहार को बढ़ा देती है। इस तरह सोशल मीडिया बच्चों में चिंता, अवसाद, ईर्ष्या को बढ़ा देती है। सोशल मीडिया के उपयोग के प्रबंधन पर माता-पिता और पेशेवर मार्गदर्शन-माता-पिता को बच्चों के ऑनलाइन जीवन में रुचि जगा कर उसकी समस्या को जानना चाहिए, ऑनलाइन सीमित करने के लिए परामर्शदाता से संपर्क करना चाहिए एवं ऑफलाइन पाठ्यतर गतिविधियां जैसे खेल, कला को प्रोत्साहित करना चाहिए। सोशल मीडिया साक्षरता कार्यक्रम और स्कूल पहल-विद्यालय के माध्यम से एल्गोरिदम को समझना एवं सोशल मीडिया प्रयोग के बारे में सूचित विकल्प बनाने में मदद दिया जाता है। डिजिटल पोस्टिंग के महत्व को सिखाते हैं एवं सोशल मीडिया के नकारात्मक भावना को प्रतिबंध करने के लिए नहीं रणनीति के महत्व को सिखाते हैं। जैसे माइंडफूलनेस अभ्यास या जनरल लिंग। सोशल मीडिया और किशोर के मानसिक स्वास्थ्य का

भविष्य- आज सोशल मीडिया पर सुरक्षा उपाय लागू किए गए हैं जैसे इंस्टाग्राम एवं टिकटोक पर समय सीमा रिमाइंडर एवं स्वास्थ्य जांच फीचर जोड़े गए हैं। हानिकारक सामग्री का पता लगाने के लिए कृत्रिम बुद्धि एल्गोरिथम पर काम शुरू हो गया है। सरकार भी विधि प्रयास करके सोशल मीडिया को विनियमित करने के लिए के लिए नीतियां बना रही है ताकि किशोर पर नकारात्मक प्रभाव न पड़े। आजकल सोशल मीडिया पर नए-नए अनुसंधान चल रहे हैं जिससे माता-पिता को सोशल मीडिया कंपनी की जानकारी मिल जाती है।

निष्कर्ष- आधुनिक समय में सोशल मीडिया ने किशोरी के बातचीत करने, सीखने एवं रिश्ते बनाने में क्रांति लाया है किंतु इसका प्रयोग सीमित करके किया जाए तो इसकी नकारात्मक प्रभाव से बचा जा सकता है। एवं मानसिक स्वास्थ्य को सुरक्षित किया जा सकता है। इसके लिए माता-पिता को बच्चों में इसकी सकारात्मक पक्ष का चयन करते हुए परामर्श देना जरूरी है। बच्चों से खुला संवाद करें, ऑफलाइन ज्यादा समय बताएं ताकि बच्चों में आत्मविश्वास, आत्म जागरूकता के साथ-साथ डिजिटल दुनिया में उसके प्रगति में मदद मिले।

समीक्षा- किशोर सोशल मीडिया के सबसे बड़े उपयोगकर्ता है। जिसके कारण सोशल मीडिया प्रयोग एवं मानसिक स्वास्थ्य पर अध्ययन का एक विषय बन गया है।

विधियां एवं विश्लेषण- पिछले 5 वर्षों में सोशल मीडिया के उपयोग एवं मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण की एक विस्तृत श्रृंखला वाले अध्ययन के लिए प्रासंगिक डाटा बेस खोजे गए हैं, अध्ययन की जांच की गई पूर्व स्थापित मानदंडों के आधार पर उन्हें शामिल किया जाए या बाहर रखा जाए।

परिणाम- 79 अध्ययनों में 94% मात्रात्मक थे जिसमें क्रॉस सेक्शनल डिजाइन 57% था आम अध्ययन डिजाइन था। मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान के पहलू बताए गए हैं अवसाद 29%। 45% गैर निर्दिष्ट सोशल नेटवर्क साइट थी। फेसबुक पर 39% ज्यादा अध्ययन किए गए। सोशल मीडिया प्रयोग की आवृत्ति 56% था। पुरुष और स्त्रीलिंग दोनों प्रतिभागी 92% थी, 77% अध्ययन में सोशल मीडिया का उपयोग स्वतंत्र चर के रूप में था।

मेथाडोलॉजी- 12वीं कक्षा के 64 विद्यार्थियों पर दो माह तक आयोजित सोशल मीडिया का उपयोग न करने एवं सोशल मीडिया के उपयोग के बाद लिए गए आंकड़े निम्नलिखित है। इसमें टी अनुपात=9.98 वास्तव में पॉइंट 001 से भी अधिक है जो की सार्थक है दोनों मध्य के बीच अंतर सार्थक है यानी कि सोशल मीडिया पर निश्चित रूप से बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ा है। $t = \frac{m - m_2}{\sqrt{\frac{m^2}{n} - m_2}} = \frac{45 - 55}{\sqrt{\frac{19}{9} - 98}} = \frac{9}{\sqrt{98}} = \frac{9}{9.9} = 0.91$ $(SD) / (\sqrt{N}) = \frac{7 * 23}{\sqrt{64}} = \frac{7.23}{8} = 0.90$ $(SD) / (\sqrt{N}) = \frac{9 * 25}{\sqrt{64}} = \frac{9 * 25}{8} = 1 * 16$ $D = -\sqrt{(0.91)^2 + (1.16)^2} = -\sqrt{1.8281 + 1.3456} = -\sqrt{3.1737} = -1.78$ $t = 9.48 / 0.95 = 9.98$ $dP = (N - 1) = 64 - 1 = 63$ $t = 9 * 98$ वास्तव में 0.001स्तर से भी अधिक सार्थक है, दोनो माध्य तो बीच अंतर सार्थक है, यानि कि सोशल मीडिया पर बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव निश्चित पड़ा।

पृष्ठभूमि- कुछ ही दशकों में सोशल मीडिया का उपयोग समाज के विस्तृत क्षेत्र में हो गया है एवं जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। इसका प्रयोग बहुत तेजी से हो रहा है। जिससे किशोरी के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ा है। Twenge और कैबेल 2019 ने बताया कि सोशल मीडिया का मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसके लिए सोशल मीडिया पर नए-नए अनुसंधान चल रहे हैं। इस उभरते हुए शोध अंतराल को उजागर करना महत्वपूर्ण हो गया है क्योंकि यही शोध भविष्य के अनुसंधान को नई दिशा दे सकती है। जो की स्कूपिंग समीक्षा के शोध के लिए आवश्यक है। स्कूपिंग समीक्षा सोशल मीडिया एवं किशोर के मानसिक स्वास्थ्य के अब तक किए गए डेटा स्रोत और एवं शोध उपकरण से मदद मिल सकता है। एवं उद्देश्य शोध साहित्य में कमियां को भी बताएगी।

उद्देश्य- स्कूपिंग समीक्षा का उद्देश्य सोशल मीडिया एवं मानसिक स्वास्थ्य पर शोध प्रश्नों का अवलोकन देना। तीन विशिष्ट द्वितीय शोध प्रश्नों पर विचार किया जाएगा एवं शोध प्रश्नों के परिणाम टेब्लेट के रूप में कार्य करेंगे

1) मानसिक स्वास्थ्य के कौन-कौन पक्ष शोध का केंद्र बिंदु रहे हैं? 2) क्यों इस शोध में जाती, धर्म, सामाजिक आर्थिक स्थिति, भौगोलिक स्थिति के भी निष्कर्ष आए हैं? 3) सोशल मीडिया के साक्ष्य के स्रोत क्या-क्या थे? इस समीक्षा में 13 से 19 वर्ष के किशोरी के बारे में बताया गया है (चाइल्ड नेट इंटरनेशनल 2018), सभी प्रासंगिक अध्ययन किए गए हैं। kitzman at al 2011 में परिभाषा को लिया गया है, सोशल मीडिया के प्लेटफार्म है मोबाइल एवं वेब तकनीक को लिया गया है। Kaplan and henlen की वर्गीकरण योजना 2018 टाइपोलॉजी को नियोजित किया गया है। डेटा स्रोत एवं खोज रणनीति-OVID Madeline, OVD एम बेस, aERIC (prokvest), औरCINAHL साहित्य खोज की गई है। जिससे सोशल मीडिया एवं किशोर के मानसिक स्वास्थ्य पर शब्दों को खोजा गया है। शीर्षक सर एवं कीवर्ड खोजने के लिए विस्तृत श्रृंखला का उपयोग किया गया है। पंजाब में फिल्टर लागू किया गया एवं एम बेस की रणनीति पूरक सामग्री के रूप में संलग्न है।

अध्ययन चयन मानदंड- सोनिंग एट अल 2020 में बहिष्कार और समावेशन मानदंड प्रोटोकॉल। पिछले 5 वर्षों में प्रकाशित अंग्रेजी भाषा को समीक्षित मात्रात्मक या गुणात्मक पत्रों के समीक्षा को शामिल किया गया है। गैर अनुभवजन्य अध्ययन एवं नैदानिक अध्ययन को बाहर रखा गया है। सोनिंग एट अल 2020, skoning at al अध्ययन प्रोटोकॉल एवं स्कूपिंग समीक्षा दिशा निर्देश (pitse at al 2015, 2017), triko at al 2018 पूर्वाग्रह के जोखिम का आकलन नहीं किया गया है। चयन प्रक्रिया चार्ट के द्वारा दर्शाया गया है। अध्ययन चयन ryonQCRI सॉफ्टवेयर का उपयोग किया गया है। समावेशन एवं बहिष्कार प्रोसेस VAS aur JCS द्वारा किया गया है। अंतर rater सहमति=पॉइंट. 870 थी थी जो संतोषजनक सहमति दर्शाती है।

अध्ययन चयन: बहिष्करण और समावेशन मानदंड- बहिष्करण और समावेशन मानदंड प्रोटोकॉल में विस्तृत हैं (शॉनिंग एट अल., 2020)। संक्षेप में, हमने मानसिक स्वास्थ्य/कल्याण और सोशल मीडिया पर स्पष्ट ध्यान देने के साथ पिछले 5 वर्षों में प्रकाशित अंग्रेजी भाषा के सहकर्मी-समीक्षित मात्रात्मक- या गुणात्मक पत्रों या व्यवस्थित समीक्षाओं को शामिल किया। गैर-अनुभवजन्य अध्ययन, हस्तक्षेप अध्ययन, नैदानिक अध्ययन और सहकर्मी-समीक्षित प्रकाशनों को बाहर रखा गया। हस्तक्षेप अध्ययन और नैदानिक अध्ययनों को बाहर रखा गया क्योंकि हमने डिजाइन में बहुत अधिक विविधता का परिचय नहीं देने की मांग की और हमारा ध्यान अवलोकन संबंधी अध्ययनों पर था। अध्ययन चयन के लिए उपयोग किए जाने वाले मानदंड एक पुनरावृत्त प्रक्रिया का हिस्सा थे, जिसका प्रोटोकॉल में विस्तार से वर्णन किया गया था (शॉनिंग एट अल., 2020)। अध्ययन प्रोटोकॉल (स्कोनिंग एट अल., 2020) के अनुसार, और स्कोपिंग समीक्षा दिशानिर्देशों (पीटर्स एट अल., 2015 , 2017 ; ट्रिको एट अल., 2018) के अनुरूप, हमने शामिल अध्ययनों की पद्धतिगत गुणवत्ता या पूर्वाग्रह के जोखिम का आकलन नहीं किया।

चयन प्रक्रिया को एक प्रवाह-चार्ट द्वारा दर्शाया गया है जो बिना क्रमबद्ध खोज परिणामों से लेकर शामिल अध्ययनों की संख्या तक के चरणों को दर्शाता है (चित्र 1 देखें)। अध्ययन का चयन रियान QCRI सॉफ्टवेयर का उपयोग करके पूरा और व्यवस्थित किया गया था। 1. समावेशन और बहिष्करण प्रक्रिया वीएस और जेसीएस द्वारा स्वतंत्र रूप से की गई। अंतर-रेटर सहमति $\kappa = 0.87$ थी, जो संतोषजनक सहमति दर्शाती है।

Total number of records-7927, N=864=excluded based on bibliography information not peer revised, publication to old, author not specified, conference abstract not English language

N=7063, N=6581, excluded based on reading of abstract (initial hand screening)

N=482, N=482=excluded based on reading of full text (final hand screening), विशेष रूप से सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान के क्षेत्र में, व्यवस्थित समीक्षाओं या मानसिक -विश्लेषणों से अध्ययनों को बाहर करने के सामान्य कारण हैं। ये मानदंड यह सुनिश्चित करने में मदद करते हैं कि शामिल किए गए अध्ययन प्रासंगिक, तुलनीय हों, और समीक्षा के शोध प्रश्न के लिए गुणवत्ता या दायरे के विशिष्ट मानकों को

पूरा करते हों।

डाटा निष्कर्ष एवं संगठन- उत्तर का विवरण प्रोटोकॉल में दिया गया है। तीन प्रकार की जानकारी अध्ययन डिजाइन की जानकारी, विषय वस्तु की जानकारी, ग्रंथ सूची संबंधी जानकारी, विषय वस्तु का उद्देश्य, सोशल मीडिया एवं मानसिक स्वास्थ्य का मापन कैसे किया गया एवं अध्ययन के निष्कर्ष शामिल हैं।

निष्कर्ष- स्कूपिंग समीक्षा के निष्कर्ष से पता चला कि तीन चौथाई अध्ययन सोशल मीडिया एवं विकृति के पहलू पर फोकस थे। जिससे पता चला कि सोशल मीडिया एवं मानसिक स्वास्थ्य के अलग-अलग रूप से जुड़े होने की संभावना है। सभी शीर्षक वाली फाइल को डाटा फ्रेम (R .core team 2014) aayat Kiya gaya hai silgey and robinson 2016 के साथ tidy text पैकेज का प्रयोग किया गया। डाटा फ्रेम को विशेष शब्दों की आवृत्ति पर शॉर्ट किया गया। language and vien 2018 word cloud 2 पैकेज का उपयोग किया गया।

-Cyber bullying-suicidal internet-depression-well being-school symptoms

-Mental health-alcohol related body-this satisfaction-video gaming-school base suicidal reciprocal relationship.

References :

1. अब्जाउदे, ई., सैवेज, एमडब्ल्यू, स्टारसेविक, वी., और सलाम, डब्ल्यूओ (2015)। साइबरबुलिंग: एक पुरानी समस्या की समीक्षा जो वायरल हो गई है। जे. एडोलेस्क. हेल्थ 57, 10-18। doi: 10.1016/j.jadohealth.2015.04.011
2. आह, जे. (2012). किशोरों के सोशल नेटवर्क साइट्स के साथ अनुभव: सामाजिक पूंजी को जोड़ने और जोड़ने के संबंध। इन्फॉर्म. सोसाइटी 28, 99-109. doi: 10.1080/01972243.2011.649394
3. एपेल, एच., गेरलाच, ए.एल., और क्रूसियस, जे. (2016)। फेसबुक के उपयोग, सामाजिक तुलना, ईर्ष्या और अवसाद के बीच परस्पर क्रिया। वर्तमान राय। मनोविज्ञान। 9, 44-49। doi: 10.1016/j.copsyc.2015.10.006
4. आर्कसी, एच., और ओमैली, एल. (2005). अध्ययनों का दायरा निर्धारित करना: एक पद्धतिगत ढाँचे की ओर। अंतर्राष्ट्रीय जर्नल ऑफ सोशियोलॉजी और रिसर्च, मेथोडोलॉजी, 8, 19-32. doi: 10.1080/1364557032000119616
5. बंजानिन, एन., बंजानिन, एन., दिमित्रिजेविक, आई., और पेंटिक, आई. (2015)। इंटरनेट के उपयोग और अवसाद के बीच संबंध: शारीरिक मनोदशा में उतार-चढ़ाव, सोशल नेटवर्किंग और ऑनलाइन व्यसनकारी व्यवहार पर ध्यान केंद्रित। कम्प्यूटेशनल, ह्यूमैनिटेरियन, व्यवहार 43, 308-312। doi: 10.1016/j.chb.2014.11.013
6. बनयाई, एफ., ज़िला, ए., किराली, ओ., माराज़, ए., एलेक्स, जेड., ग्रिफ़िथ्स, एम.डी., आदि (2017)। समस्याग्रस्त सोशल मीडिया उपयोग: एक बड़े पैमाने पर राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिनिधि किशोर नमूने के परिणाम। पीएलओएस वन 12:e0169839। doi: 10.1371/journal.pone.0169839
7. बैरी, सीटी, सिडोटी, सीएल, ब्रिग्स, एसएम, रीटर, एसआर, और लिंडसे, आरए (2017)। किशोरों और अभिभावकों के दृष्टिकोण से किशोरों में सोशल मीडिया का उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य। जे. एडोलेसेंस. 61, 1-11. doi: 10.1016/j.adolescence.2017.08.005

गूगल ज्ञानी :

1. त्सेंग, एफ.-वाई., और यांग, एच.-जे. (2015)। किशोरों में इंटरनेट का उपयोग और वेब संचार नेटवर्क, सामाजिक समर्थन के स्रोत, और आत्मघाती और गैर-आत्मघाती आत्म-चोट के प्रकार: लिंगों के बीच अलग-अलग पैटर्न। आत्महत्या से जीवन को खतरा। व्यवहार 45, 178-191। doi: 10.1111/sltb.12124

2. ट्वेंग, जेएम, और कैंपबेल, डब्ल्यूके (2019)। मीडिया का उपयोग कम मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य से जुड़ा है: तीन डेटासेट से प्राप्त साक्ष्य। साइकियाट्रिक प्रश्न 11, 311-331। doi: 10.1007/s11126-019-09630-7
3. ट्वेंग, जेएम, जॉइनर, टीई, रोजर्स, एमएल, और मार्टिन, जीएन (2018)। 2010 के बाद अमेरिकी किशोरों में अवसादग्रस्तता के लक्षणों, आत्महत्या से संबंधित परिणामों और आत्महत्या दरों में वृद्धि और नए मीडिया स्क्रीन समय में वृद्धि से संबंध। क्लिनिकल साइकोलॉजी साइंस 6, 3-17। doi: 10.1177/2167702617723376
4. वैन डेन आइन्डेन, आर., कोनिंग, आई., डोर्नवार्ड, एस., वैन गुरप, एफ., और टेरे बोग्ट, टी. (2018)। किशोरों के मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और स्कूली कामकाज पर गेम और सोशल मीडिया के अत्यधिक और अव्यवस्थित उपयोग का प्रभाव। जे. बिहेव. एडिक्ट. 7, 697-706. doi: 10.1556/2006.7.2018.65
5. वेरदुइन, पी., यबर्ग, ओ., रेसिबॉइस, एम., जोनाइड्स, जे., और क्रॉस, ई. (2017)। क्या सोशल नेटवर्क साइट्स व्यक्तिपरक कल्याण को बढ़ाती हैं या कमज़ोर करती हैं? एक आलोचनात्मक समीक्षा: क्या सोशल नेटवर्क साइट्स व्यक्तिपरक कल्याण को बढ़ाती हैं या कमज़ोर करती हैं? सामाजिक मुद्दे नीति संशोधन 11, 274-302। doi: 10.1111/sipr.12
6. वालारू (2020)। टिकटॉक आँकड़े - फ़रवरी 2020 में अपडेट किए गए। ऑनलाइन उपलब्ध: <https://wallaroomedia.com/blog/social-media/tiktok-statistics/> (20 फ़रवरी, 2020 को अभिगमित)।
7. वांग, पी., वांग, एक्स., वू, वाई., ज़ी, एक्स., वांग, एक्स., झाओ, एफ., आदि (2018)। सोशल नेटवर्किंग साइट्स की लत और किशोरों का अवसाद: चिंतन और आत्म-सम्मान का एक नियंत्रित मध्यस्थता मॉडल। व्यक्तिगत। व्यक्तिगत। मिन्न। 127, 162-167। doi: 10.1016/j.paid.2018.02.008
8. वार्टबर्ग, एल., क्रिस्टन, एल., और थॉमसियस, आर. (2018)। किशोरों में अवसादग्रस्तता के लक्षण. Dtsch. Arztebl. इंट. 115, 549-555.
9. वीनस्टीन, ई. (2018)। सोशल मीडिया का उतार-चढ़ाव: किशोरों के भावनात्मक कल्याण पर सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव। न्यू मीडिया सोसाइटी 20, 3597-3623। doi: 10.1177/1461444818755634
10. वोल्के, डी., ली, के., और गाय, ए. (2017)। साइबरबुलिंग: एक छोटी सी बात पर बवाल? यूरो. चाइल्ड एडोलिसेंस. साइकियाट्री 26, 899-908. doi: 10.1007/s00787-017-0954-6
11. वुड्स, एच.सी., और स्कॉट, एच. (2016)। #स्लीपीटीन्स: किशोरावस्था में सोशल मीडिया का उपयोग खराब नींद, चिंता, अवसाद और कम आत्मसम्मान से जुड़ा है। जे. एडोलिसेंस. 51, 41-49. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.05.008
12. यान, एच., झांग, आर., ओनिफ्रे, टीएम, चेन, जी., वांग, वाई., वू, वाई., आदि (2017)। चीनी किशोरों में स्क्रीन समय और अस्वास्थ्यकर व्यवहार, शैक्षणिक प्रदर्शन और कल्याण के बीच संबंध। अंतर्राष्ट्रीय जर्नल ऑफ एनवियन रिसर्च, पब्लिक हेल्थ। 14:596। doi: 10.3390/ijerph14060596
13. उद्धरण: शॉनिंग वी, हेजेटलैंड जीजे, आरो एलई और स्कोजन जेसी (2020) किशोरों में सोशल मीडिया का उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण - एक स्कोपिंग समीक्षा। फ्रंट साइकोलॉजी 11:1949। doi: 10.3389/fpsyg.2020.01949

•