International Journal of Psychology Research

ISSN Print: 2664-8903
ISSN Online: 2664-8911
Impact Factor: RJIF 5.69
IJPR 2025; 7(2): 104-107
www.psychologyjournal.in
Received: 13-05-2025
Accepted: 18-06-2025

डॉ. दिवेश कुमार शर्मा
सहायक प्राध्यापक, मनोविज्ञान विभाग, एस.डी.जी.डी. कॉलेज, बेनीपुर, दरभंगा, बिहार, भारत

Corresponding Author:
डॉ. दिवेश कुमार शर्मा
सहायक प्राध्यापक, मनोविज्ञान विभाग, एस.डी.जी.डी. कॉलेज, बेनीपुर, दरभंगा, बिहार, भारत

सोशल मीडिया के प्रयोग और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभावः एक मनोवैज्ञानिक अध्ययन

डॉ दिवेश कुमार शर्मा

DOI: https://www.doi.org/10.33545/26648903.2025.v7.i2b.100

सारांश
वर्तमान युग में सोशल मीडिया न केवल संवाद का एक सशक्त माध्यम बन चुका है, बल्कि यह समाज के सामाजिक और मनोवैज्ञानिक संरचना को भी प्रभावित करने वाला प्रमुख कारक बन गया है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सऐप, ट्विटर जैसे प्लेटफार्म्स ने जहाँ सूचनाओं के आदान–प्रदान को सरल बनाया है, वहीं इनका अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डाल रहा है। यह अध्ययन युवाओं में सोशल मीडिया के उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध की मनोवैज्ञानिक पड़ताल करता है। शोध में यह स्पष्ट हुआ कि सोशल मीडिया पर अत्यधिक समय बिताने वाले व्यक्तियों में अवसाद, चिंता, अकेलापन, आत्म–संदेह, और आत्म–सम्मान की समस्या अधिक पाई जाती है। यह लेख सिद्ध करता है कि ऑनलाइन सामाजिक तुलना, सतत् स्क्रीन टाइम, और आभासी मान्यता की ललक मानसिक संतुलन को बाधित करती है। विशेष रूप से FOMO (Fear of Missing Out) और ऑनलाइन पहचान की चिंता ने युवा वर्ग में मानसिक अस्थिरता को जन्म दिया है। लेख में प्रस्तुत आँकड़ों, सैद्धांतिक आधारों और मनोवैज्ञानिक विश्लेषणों के माध्यम से यह बताया गया है कि डिजिटल प्लेटफार्म का संतुलित उपयोग ही मानसिक स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है। यह अध्ययन मनोवैज्ञानिकों, शिक्षाविदों और नीति निर्माताओं को यह सोचने पर विवश करता है कि सोशल मीडिया के विस्तार के इस युग में मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा कैसे की जाए।

शब्द–कुंजीः फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सऐप, ट्विटर, प्लेटफार्म्स, मनोवैज्ञानिक

भूमिका
इक्कीसवीं शताब्दी में इंटरनेट और डिजिटल संचार के तीव्र विकास ने संपूर्ण मानव व्यवहार और उसकी सामाजिकता को एक नई दिशा दी है। विशेषकर सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स ने सामाजिक संपर्क, विचार–विनिमय और अभिव्यक्ति के पारंपरिक स्वरूपों को पुनर्परिभाषित किया है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर, स्नैपचौट और यूट्यूब जैसे माध्यमों ने मानव की संप्रेषण क्षमता को जहाँ अभूतपूर्व विस्तार दिया है, वहीं इसने जीवनशैली, सोच, और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं पर भी गहरा प्रभाव डाला है। प्रारंभ में इन प्लेटफॉर्म्स का उद्देश्य संवाद को सुलभ बनाना था, परन्तु वर्तमान में ये व्यक्तिगत पहचान, सामाजिक मान्यता और आत्म–प्रदर्शन का मंच बन गए हैं। इस परिवर्तन ने उपयोगकर्ताओं के मानसिक स्वास्थ्य को एक गंभीर चुनौती के रूप में प्रस्तुत किया है। विशेष रूप से युवाओं में सोशल मीडिया के उपयोग में असंतुलन के कारण तनाव, चिंता, आत्म–ग्लानि और अवसाद जैसी समस्याएँ सामने आ रही हैं। मानव मनोविज्ञान की .ष्टि से देखा जाए तो सोशल मीडिया पर निरंतर सक्रियता, आभासी मान्यता की लालसा, और दूसरों के जीवन की तुलना व्यक्ति के आत्म–सम्मान और संतोष पर गहरा प्रभाव डालती है। इस संदर्भ में यह आवश्यक हो जाता है कि हम सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य के संबंध को मनोवैज्ञानिक और व्यवहारिक .ष्टिकोण से गहराई से समझें। वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य इसी अंतर्द्वंद्व को सामने लाना है कृ जहाँ एक ओर सोशल मीडिया आधुनिक समाज की आवश्यकता है, वहीं दूसरी ओर यह मानसिक असंतुलन का कारण भी बनता जा रहा है। यह अध्ययन मनोवैज्ञानिक .ष्टिकोण से यह विश्लेषण करता है कि किस प्रकार सोशल मीडिया का उपयोग व्यक्ति की मानसिक दशा को प्रभावित करता है, और किन उपायों से इस प्रभाव को संतुलित किया जा सकता है।

अध्ययन की पृष्ठभूमि व सैद्धांतिक आधार
सोशल मीडिया के मनोवैज्ञानिक प्रभावों पर अध्ययन की आवश्यकता तब अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है जब हम यह देखते हैं कि भारत जैसे देश में डिजिटल उपयोगकर्ताओं की संख्या निरंतर बढ़ रही है। रिपोर्टों के अनुसार, भारत में 2024 तक सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं की संख्या 65 करोड़ से

अधिक हो चुकी है, जिनमें बड़ी संख्या 18–30 वर्ष के युवाओं की है। यह आयु वर्ग न केवल डिजिटल माध्यमों के प्रति सबसे अधिक सक्रिय है, बल्कि मानसिक और भावनात्मक .ष्टि से भी अत्यधिक संवेदनशील माना जाता है।

समाजशास्त्रीय और मनोवैज्ञानिक .ष्टिकोण से देखें तो यह युग ''डिजिटल आत्म'' (Digital Self) के निर्माण का युग बन चुका है। व्यक्ति अब न केवल वास्तविक जीवन में, बल्कि सोशल मीडिया पर अपने 'प्रदर्शित व्यक्तित्व' (Presented Self) के माध्यम से भी अपनी पहचान बनाता है। गोफमैन के 'Self Presentation Theory' के अनुसार, व्यक्ति सोशल मीडिया पर अपने जीवन के ऐसे पक्षों को प्रस्तुत करता है जो समाज में मान्यता प्राप्त करें, भले ही वे वास्तविकता से भिन्न हों। यह सतत् आत्म–प्रदर्शन, जब आभासी प्रतिक्रिया (लाइक्स, कमेंट्स आदि) के साथ जुड़ता है, तो यह आत्म–सम्मान, आत्म–स्वीकृति और आत्म–छवि को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है।

मनोविश्लेषणात्मक .ष्टिकोण से देखें तो फ्रायड का यह सिद्धांत कि व्यक्ति के 'Id', 'Ego' और 'Superego' के मध्य संघर्ष ही मानसिक संरचना को गढ़ता है– सोशल मीडिया की संदर्भ में और अधिक जटिल हो जाता है। यहाँ 'Ego' आभासी मान्यता के लिए संघर्ष करता है, और 'Superego' उस सामाजिक–नैतिक .ष्टि से टकराता है, जो व्यक्ति के 'रियल लाइफ' और 'डिजिटल लाइफ' में द्वैत पैदा करता है। Bandura का 'Social Learning Theory' भी इस सन्दर्भ में प्रासंगिक है, जहाँ उपयोगकर्ता दूसरों के ऑनलाइन व्यवहार, सफलता, सौंदर्य या जीवनशैली को देखकर उन्हें अनुकरण करता है, जिससे आत्म–संदेह और हीनता–बोध उत्पन्न होता है। वहीं Festinger की 'Social Comparison Theory' यह स्पष्ट करती है कि व्यक्ति निरंतर दूसरों से अपनी तुलना कर मानसिक असंतोष, अवसाद और आत्मग्लानि में डूबता चला जाता है।

इन सैद्धांतिक आधारों के साथ–साथ विभिन्न मनोवैज्ञानिक अध्ययन यह दर्शाते हैं कि सोशल मीडिया की लत (Addiction), स्क्रीन टाइम की अधिकता, और वर्चुअल फीडबैक पर निर्भरता मानसिक स्वास्थ्य के लिए गंभीर चुनौती बनती जा रही है। 2020 में American Psychological Association की एक रिपोर्ट के अनुसार, सोशल मीडिया का अत्यधिक प्रयोग अवसाद (Depression), चिंता (Anxiety), नींद की कमी (Sleep Disorders) और आत्महत्या की प्रवृत्तियों से जुड़ा पाया गया है। अतः अध्ययन का यह खंड स्पष्ट करता है कि सोशल मीडिया की संरचना, उपयोग की प्रकृति और उसके मनोवैज्ञानिक तंत्र को समझे बिना हम इसके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव की समुचित व्याख्या नहीं कर सकते।

अनुसंधान विधि (उत्तर बिहार के सन्दर्भ में)

इस अध्ययन में सोशल मीडिया के उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य पर उसके प्रभाव की पड़ताल उत्तर बिहार के शहरी एवं अर्ध–शहरी क्षेत्रों के युवाओं के मध्य की गई। अध्ययन का उद्देश्य यह था कि डिजिटल माध्यमों की बढ़ती उपलब्धता और उपयोगिता किस प्रकार उत्तर बिहार के युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है। चूँकि यह क्षेत्र तकनीकी बदलावों की धीमी गति, पारिवारिक संरचना में पारम्परिकता, और शिक्षा तथा करियर को लेकर बढ़ते मानसिक दबाव की त्रिस्तरीय पृष्ठभूमि में खड़ा है, इसलिए यहाँ सोशल मीडिया के प्रभाव को समझना अत्यंत महत्त्वपूर्ण हो जाता है।

जनसंख्या एवं नमूना (Population and Sample)

शोध हेतु 250 युवाओं का चयन किया गया, जिनकी आयु 18 से 30 वर्ष के मध्य थी। ये प्रतिभागी उत्तर बिहार के प्रमुख नगरों– मुजफ्फरपुर, दरभंगा, समस्तीपुर, सहरसा और मधुबनी से चुने गए थे। नमूने में 130 पुरुष और 120 महिलाएँ सम्मिलित की गईं, जिनमें कॉलेज–हवपदह विद्यार्थी, प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे युवा, और शिक्षित बेरोजगार शामिल थे।

नमूना चयन विधि (Sampling Technique)

प्रतिभागियों का चयन सुविधाजन्य नमूना चयन विधि (Convenience Sampling) द्वारा किया गया। चूँकि उत्तर बिहार के कई हिस्सों में इंटरनेट सुविधा असमान है, अतः गूगल फॉर्म, ईमेल तथा व्यक्तिगत साक्षात्कार (offline responses) इन तीनों माध्यमों से डेटा संकलन किया गया। इससे ग्रामीण क्षेत्रों से भी प्रतिभागिता सुनिश्चित की गई।

उपकरण (ज्ववसे)

1. सोशल मीडिया उपयोग प्रश्नावली (ैडन्फ): उत्तर बिहार की सामाजिक–भाषाई संरचना को ध्यान में रखते हुए मैथिली–हिंदी मिश्रित भाषा में एक स्वविकसित प्रश्नावली तैयार की गई। इसमें उपयोगकर्ता सोशल मीडिया पर कितने घंटे व्यतीत करते हैं, किन प्लेटफॉर्म्स का उपयोग करते हैं (जैसे WhatsApp, Facebook, Instagram, YouTube), और उपयोग का उद्देश्य क्या है (समाचार, मनोरंजन, संपर्क, प्रचार–प्रसार आदि) इस पर आधारित प्रश्न सम्मिलित किए गए।
2. मानसिक स्वास्थ्य मूल्यांकन पैमानाः मानसिक स्वास्थ्य मूल्यांकन हेतु DASS–21 (Depression, Anxiety, Stress Scale) का स्थानीय रूपांतरण प्रयुक्त किया गया, जिसमें शब्दों की स्थानीय समझ के अनुरूप रूपांतरण कर प्रतिभागियों की सुविधा सुनिश्चित की गई।

डेटा संग्रह प्रक्रिया (Data Collection)

डेटा संग्रह का कार्य दो चरणों में किया गया कृ पहले चरण में ऑनलाइन गूगल फॉर्म द्वारा शहरी विद्यार्थियों से जानकारी ली गई, जबकि दूसरे चरण में स्थानीय कॉलेजों, कोचिंग संस्थानों और पुस्तकालयों में जाकर प्रत्यक्ष साक्षात्कार के माध्यम से डेटा इकट्ठा किया गया। सभी प्रतिभागियों को यह आश्वासन दिया गया कि उनकी व्यक्तिगत जानकारी पूर्णतः गोपनीय रखी जाएगी और उनके उत्तर केवल शैक्षणिक उपयोग हेतु होंगे।

डेटा विश्लेषण (Data Analysis)

संग्रहित डेटा को Microsoft Excel और SPSS सॉफ्टवेयर की सहायता से व्यवस्थित किया गया। Pearson's Correlation Coefficient द्वारा सोशल मीडिया उपयोग की अवधि और DASS स्कोर (अवसाद, तनाव और चिंता के स्तर) के मध्य संबंध की गणना की गई। इसके अतिरिक्त, महिला व पुरुष प्रतिभागियों के मध्य मानसिक स्वास्थ्य के अंतर का विश्लेषण ज–जमेज के माध्यम से किया गया। साथ ही, ग्रामीण और शहरी पृष्ठभूमि वाले युवाओं की तुलना भी ANOVA के द्वारा की गई।

नैतिक पक्ष (Ethical Considerations)

शोध के दौरान प्रतिभागियों की स्वैच्छिक भागीदारी, सूचित सहमति और मनोवैज्ञानिक संवेदनशीलता का विशेष ध्यान रखा गया। यदि किसी प्रतिभागी के उत्तरों से गंभीर मानसिक तनाव के संकेत मिले, तो उन्हें नजदीकी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से संपर्क करने की सलाह दी गई।

परिणाम और विश्लेषण (Findings and Analysis)

उत्तर बिहार के शहरी और अर्ध–शहरी क्षेत्रों से संकलित आंकड़ों का विश्लेषण यह दर्शाता है कि सोशल मीडिया के बढ़ते उपयोग का युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर उल्लेखनीय प्रभाव पड़ रहा

है। च्मंतेवदश्े बवततमसंजपवद के द्वारा यह स्पष्ट हुआ कि सोशल मीडिया पर बिताए गए समय और DASS–21 स्कोर के तीनों घटकों–अवसाद (depression), चिंता (दगपमजल), और तनाव (stress) के मध्य एक मध्यम से उच्च सकारात्मक सहसंबंध (उवकमतंजम जव ीपही चवेपजपअम बवततमसंजपवद) पाया गया, जो सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण था (p<0-01)। इसका तात्पर्य यह है कि जैसे–जैसे सोशल मीडिया पर बिताया गया समय बढ़ता है, वैसे–वैसे मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की प्रवृत्ति भी बढ़ती जाती है। विश्लेषण से यह भी ज्ञात हुआ कि 18 से 24 वर्ष के आयु वर्ग के युवा अन्य आयु वर्गों की तुलना में सोशल मीडिया पर अधिक समय व्यतीत करते हैं, औसतन 4 से 5 घंटे प्रतिदिन, तथा उनमें अवसाद और सामाजिक अलगाव की प्रवृत्तियाँ अधिक देखी गईं।

लिंग के आधार पर तुलना करने पर यह पाया गया कि पुरुष प्रतिभागी सोशल मीडिया पर अधिक समय व्यतीत करते हैं, विशेषकर YouTube और Facebook पर, जबकि महिलाएँ अधिकतर Instagram और WhatsApp जैसे संवादप्रधान माध्यमों पर सक्रिय पाई गईं। तथापि, महिलाओं में चिंता और आत्म–प्रदर्शन (self-presentation) से जुड़ा तनाव अधिक देखा गया, जो संभवतः समाजिक अपेक्षाओं और शरीर की छवि (इवकल पउंहम) से जुड़े दबावों से संबंधित है। ग्रामीण बनाम शहरी पृष्ठभूमि के आधार पर जब तुलना की गई, तो यह स्पष्ट हुआ कि शहरी क्षेत्र के प्रतिभागी अधिक समय सोशल मीडिया पर व्यतीत करते हैं, किंतु मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव दोनों वर्गों में समान रूप से देखा गया। विशेष रूप से, TikTok, Reels, और Short जैसे त्वरित मनोरंजन के साधनों ने युवा वर्ग में समय की बर्बादी, एकाग्रता में कमी, तथा नींद की समस्या को जन्म दिया है।

एक अन्य महत्वपूर्ण निष्कर्ष यह रहा कि सोशल मीडिया के उपयोग का उद्देश्य भी मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाला कारक है। वे प्रतिभागी जो मुख्यतः संवाद, शिक्षा अथवा सूचनाओं की खोज हेतु सोशल मीडिया का उपयोग करते थे, उनमें मानसिक तनाव अपेक्षाकृत कम पाया गया। जबकि आत्म–प्रदर्शन, तुलनात्मकता (comparative behaviour), और 'फॉलोवर कल्चर' के शिकार प्रतिभागियों में उच्च स्तर का तनाव, असंतोष और आत्महीनता पाई गई। परिणामस्वरूप, यह कहा जा सकता है कि केवल सोशल मीडिया का अधिक प्रयोग ही नहीं, बल्कि उसका प्रकृति (nature) और प्रयोजन (purpose) भी मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है।

इस अध्ययन से यह भी निष्कर्ष निकला कि कई प्रतिभागियों ने स्वयं स्वीकार किया कि वे अनजाने में ही सोशल मीडिया के प्रति 'लत' (addiction) जैसी स्थिति में फँस गए हैं, और यदि उन्हें कुछ समय इंटरनेट या फोन से दूर रहना पड़े, तो वे बेचौनी, चिड़चिड़ापन और घबराहट का अनुभव करते हैं। यह प्रवृत्ति विशेषतः उन युवाओं में अधिक देखी गई जो प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी में लगे हुए हैं या बेरोजगारी से जूझ रहे हैं। अतः यह स्पष्ट है कि सामाजिक असुरक्षा, करियर संबंधी अनिश्चितता और डिजिटल प्रदर्शन की प्रतिस्पर्धा मिलकर मानसिक स्वास्थ्य को अत्यधिक प्रभावित कर रही हैं। इन सभी परिणामों से यह सिद्ध होता है कि उत्तर बिहार जैसे सामाजिक संक्रमण काल से गुजरते क्षेत्र में सोशल मीडिया की भूमिका दोधारी तलवार के समान है– एक ओर यह संवाद, जागरूकता और अवसरों का माध्यम है, वहीं दूसरी ओर यह असंतोष, आत्म–संदेह और मानसिक अस्वस्थता का कारण बनता जा रहा है। इस सन्दर्भ में, सामाजिक–शैक्षिक हस्तक्षेप, मीडिया साक्षरता कार्यक्रम तथा मानसिक स्वास्थ्य पर जागरूकता अभियान अनिवार्य प्रतीत होते हैं।

निष्कर्ष और सुझाव (निष्कर्ष एवं अनुशंसा)

इस अध्ययन के निष्कर्ष यह स्पष्ट रूप से इंगित करते हैं कि उत्तर बिहार के युवाओं के मध्य सोशल मीडिया का उपयोग तेजी से बढ़ रहा है और इसका प्रभाव उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रत्यक्ष रूप से पड़ रहा है। अध्ययन से प्राप्त आंकड़ों ने दर्शाया कि सोशल मीडिया के अत्यधिक प्रयोग से युवाओं में अवसाद, चिंता और तनाव की प्रवृत्तियाँ तीव्र हो रही हैं। यह प्रभाव विशेष रूप से उन युवाओं में अधिक पाया गया जो आत्म–प्रदर्शन, तुलनात्मक सोच और डिजिटल मान्यता (जैसे लाइक, फॉलोवर आदि) की मानसिकता से प्रभावित हैं। उत्तर बिहार जैसे क्षेत्र में, जहाँ डिजिटल साधनों की पहुँच तो बढ़ी है परन्तु उनके विवेकपूर्ण उपयोग की सामाजिक समझ अभी विकासशील है, वहाँ सोशल मीडिया अनजाने में एक मनोवैज्ञानिक दबाव का रूप ले चुका है। पारंपरिक सामाजिक संरचनाएँ, शिक्षा और रोजगार की सीमाएँ तथा पारिवारिक अपेक्षाएँ इन प्रभावों को और जटिल बनाती हैं। इस अध्ययन में यह भी सामने आया कि युवाओं का एक बड़ा वर्ग सोशल मीडिया को तनावमुक्ति का साधन मानते हुए उसका अत्यधिक उपयोग करता है, परंतु दीर्घकालीन .ष्टि में यही माध्यम तनाव और मानसिक असंतुलन का स्रोत बन रहा है। इस परिप्रेक्ष्य में कुछ महत्वपूर्ण सुझाव प्रस्तुत किए जा सकते हैं। सर्वप्रथम, उत्तर बिहार के विद्यालयों, महाविद्यालयों और कोचिंग संस्थानों में मीडिया साक्षरता (उमकपं सपजमतंबल) और डिजिटल व्यवहार शिक्षा (digital behavior education) को पाठ्यक्रम या कार्यशाला के रूप में लागू किया जाना चाहिए, ताकि युवा यह समझ सकें कि सोशल मीडिया का विवेकपूर्ण उपयोग किस प्रकार संभव है। दूसरा, राज्य और स्थानीय स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य परामर्श केंद्रों (mental health counseling centers) की स्थापना होनी चाहिए जो विशेष रूप से युवाओं को निशुल्क एवं गोपनीय सहायता उपलब्ध कराएँ। तीसरा, अभिभावकों और शिक्षकों को प्रशिक्षित किया जाना चाहिए कि वे बच्चों और किशोरों के डिजिटल व्यवहार की निगरानी करते हुए संवाद की खुली संस्कृति विकसित करें, जिससे युवा आत्म–संयम और आत्म–स्वीकृति को आत्मसात कर सकें। इसके अतिरिक्त, नीति–निर्माताओं को चाहिए कि वे डिजिटल प्लेटफॉर्म्स के लिए आयु उपयुक्त सामग्री नियंत्रण (ge-appropriate content control) और निर्धारित स्क्रीन–टाइम सीमाएँ लागू करने पर विचार करें, ताकि युवा वर्ग डिजिटल अधिभार (digital overload) से सुरक्षित रह सके।

अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि उत्तर बिहार के सामाजिक–सांस्कृतिक परिवेश में सोशल मीडिया मानसिक स्वास्थ्य पर बहुआयामी प्रभाव डाल रहा है। यदि इसके प्रयोग को संतुलित, सम्यक एवं जागरूक .ष्टिकोण से संचालित किया जाए, तो यह साधन युवाओं की प्रगति और व्यक्तित्व विकास का माध्यम बन सकता हैय अन्यथा, यह एक मानसिक बोझ का रूप लेकर समूची युवा पीढ़ी को आत्म–गंभीरता, अवसाद और सामाजिक अलगाव की ओर ले जा सकता है। अतः शैक्षणिक, सामाजिक और प्रशासनिक स्तरों पर एक समन्वित रणनीति अपनाना आज की अनिवार्यता बन चुकी है।

संदर्भ सूची

1. शर्मा, अजय. (2021). डिजिटल युग में मानसिक स्वास्थ्य. दिल्लीरू भारतीय मनोवैज्ञानिक प्रकाशन।
2. कुमार, राकेश एवं सिंह, नरेश. (2020). "सोशल मीडिया के उपयोग और युवा मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभावरू एक क्षेत्रीय अध्ययन," भारतीय मनोविज्ञान पत्रिका, खंड 35(2), पृ. 145&160।

3. गुप्ता, प्रिया. (2019). "सोशल मीडिया लत और उससे जुड़ी मानसिक समस्याएँ," मानसिक स्वास्थ्य समीक्षा, खंड 12(1), पृ. 23–38।
4. तिवारी, संजय. (2022). उत्तर भारत के युवाओं में डिजिटल मीडिया का प्रभाव. पटनारू ज्ञानदर्शन प्रकाशन।
5- विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO). (2021). Mental health and social media use: A global perspective- Geneva: WHO Publications.
6. दत्त, सुनील एवं मिश्रा, रीता. (2023). "सोशल मीडिया और चिंता विकारः उत्तर बिहार के संदर्भ में," राष्ट्रीय मनोवैज्ञानिक जर्नल, खंड 28(4), पृ. 99&112।
7. रेड्डी, एलिसा. (2020). Social Media and Mental Health: An Analytical Approach- New York: Academic Press.
8. भारत सरकार, सूचना और प्रसारण मंत्रालय. (2022). डिजिटल मीडिया जागरूकता और नियंत्रण के उपाय. नई दिल्लीरू सरकारी प्रकाशन।