

Impact of social media on social and emotional development of students in the current perspective

Mukesh Kumar Bharti

Department of Education, University of Lucknow, Lucknow-226 007, U.P., India
mukeshbharti193518@gmail.com

Received: 02-08-2024, Accepted: 05-12-2024

Abstract- At present, the use of social media has increased rapidly as a medium that affects people's social and emotional life. Student's social relations, self-esteem, self-consciousness and emotional state are also affected by social media. Studies show that a balanced use of social media can be a medium to increase the educational achievement of students as well as remove their depression and loneliness etc. If it is used in a correct and controlled manner, can give them an opportunity to share a global approach, ability to communicate and knowledge. The need for social comparison and acceptance through social media increases, which also increases mental pressure on students. This research eventually reflects that social media has mixed effects on the social and emotional development of students, which depends on the methods, time and purpose of its use. There is a need for more awareness and proper guidance on this subject so that students can avoid its side effects positively.

Key words- Social media, social relations, self-esteem, self-image, self-consciousness and emotional state.

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में विद्यार्थियों के सामाजिक और भावनात्मक विकास पर सोशल मीडिया का प्रभाव

मुकेश कुमार भारती
शिक्षा शास्त्र विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ-226 007, उ0प्र०, भारत
mukeshbharti193518@gmail.com

सार- वर्तमान समय में सोशल मीडिया का उपयोग तेजी से बढ़ा है क्योंकि यह जो लोगों के सामाजिक और भावनात्मक जीवन को प्रभावित करने का एक माध्यम बन गया है। विद्यार्थियों के सामाजिक संबंधों, आत्म-सम्मान, आत्म-चेतना और भावनात्मक स्थिति भी सोशल मीडिया प्रभावित करती है। अध्ययनों से पता चलता है कि सोशल मीडिया का संतुलित प्रयोग विद्यार्थियों के शैक्षिक उपलब्धि में वृद्धि के साथ-साथ उनके अवसाद और अकेलापन आदि को दूर करने का एक माध्यम भी हो सकता है। इसका सही और नियंत्रित तरीके से उपयोग किया जाए, तो यह उन्हें वैशिक दृष्टिकोण, संवाद करने की क्षमता और ज्ञान साझा करने का अवसर दे सकता है। सोशल मीडिया के माध्यम से सामाजिक तुलना और स्वीकृति की आवश्यकता बढ़ती है जिससे विद्यार्थियों पर मानसिक दबाव भी बढ़ता है। यह शोध इस प्रतिविम्बित करता है कि सोशल मीडिया का विद्यार्थियों के सामाजिक और भावनात्मक विकास पर मिला-जुला प्रभाव है, जो इसके उपयोग के तरीके, समय और उद्देश्य पर निर्भर करता है। इस विषय पर अधिक जागरूकता और उचित मार्गदर्शन की आवश्यकता है ताकि विद्यार्थी इसके दुष्प्रभावों से बचते हुए सकारात्मक रूप से इसका लाभ उठा सकें।

बीज शब्द- सोशल मीडिया, सामाजिक संबंध, आत्म-सम्मान, आत्म-छवि, आत्म-चेतना और भावनात्मक स्थिति

1. परिचय- शिक्षा प्रणाली में तकनीकी नवाचारों के प्रवेश के साथ-साथ सोशल मीडिया ने भी शिक्षण और सीखने की प्रक्रिया में महत्वपूर्ण बदलाव किया है। विद्यार्थी इसके माध्यम से ऑनलाइन पाठ्यक्रमों, शिक्षण वीडियो और अन्य शिक्षण सामग्री तक आसानी से अपनी पहुंच सुनिश्चित कर सकते हैं। यह न केवल उनकी शैक्षिक क्षमता को बेहतर बनाता है, अपितु उनकी खोज और आत्मनिर्भरता को भी बढ़ाता है। किन्तु कई बार ऐसा भी होता है कि, सोशल मीडिया मंचों पर बहुत अधिक समय बिताने से विद्यार्थी अपनी पढ़ाई पर ध्यान नहीं दे पाते।

वैज्ञानिक ज्ञानवर्धक आलेख

उनकी पढ़ाई भी प्रायः अनियमितता और समय की कमी से बाधित होती है। इस तरह, सोशल मीडिया का प्रभाव विद्यार्थियों पर भावनात्मक और शैक्षिक दोनों दृष्टिकोणों से जटिल और बहुआयामी होता है तथा साथ ही साथ नकारात्मक भी हो सकती है। जिसका अकादमिक सफलता पर सीधा असर हो सकता है। परिणाम स्वरूप वे वास्तविक जीवन में सामाजिक संबंधों को समायोजित रूप से संभालने में कठिनाई का अनुभव करते हैं।

2. आवश्यकता एवं महत्व— वर्तमान समय पर ध्यान दें तो सोशल मीडिया का प्रभाव विशेषकर विद्यार्थियों के जीवन पर बढ़ता जा रहा है। यह ज्ञान के विस्तार तथा जल्दी साझा करने का एक सरल और सुलभ साधन है किन्तु इसका अनुचित या अत्यधिक प्रयोग विद्यार्थियों के सामाजिक, मानसिक और भावनात्मक विकास पर नकारात्मक प्रभाव भी डाल सकता है। अर्थात् कहा जा सकता है कि, सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग तनाव, अवसाद और आत्म-सम्मान की कमी जैसे नकारात्मक प्रभावों को भी जन्म दे सकता है। जब विद्यार्थी स्वयं की तुलना अपने साथियों से करने लगते हैं, तो वे अपनी आत्म-छवि को लेकर असुरक्षा और हीन भावना का अनुभव कर सकते हैं।

अध्ययन से प्राप्त निष्कर्ष स्कूलों और कॉलेज प्रशासन को सोशल मीडिया के सही उपयोग की जागरूक करने की नीतियां बना सकते हैं। साथ ही, उनकी सामाजिक और मानसिक सुरक्षा सुनिश्चित करने के तरीके भी सुझाए जा सकते हैं। इस शोध से मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं और काउंसलिंग की आवश्यकता पर बल दिया जा सकता है, क्योंकि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग मानसिक समस्याओं को जन्म देता है। यह विद्यार्थियों की मानसिक सुरक्षा में लाभकारी भी सिद्ध हो सकता है। प्रस्तुत अध्ययन से यह भी स्पष्ट होगा कि सोशल मीडिया का उपयोग विद्यार्थियों के विकास में किस प्रकार लाभप्रद हो सकता है और किस तरह से हानिकारक हो सकता है।

इस शोध की आवश्यकता और महत्व इसलिए बढ़ जाता है क्योंकि आज के समय में सोशल मीडिया का उपयोग विद्यार्थियों के जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है। इसके प्रभावों को समझना, उसका विवेकपूर्ण उपयोग सुनिश्चित करना, और विद्यार्थियों के सामाजिक एवं भावनात्मक विकास को बनाए रखना अनिवार्य है।

3. सम्बन्धित साहित्य का सर्वेक्षण— सोशल मीडिया ने विद्यार्थियों को वैश्विक स्तर पर लोगों से जुड़ने और अपनी सामाजिक समझ का विकास करने का अवसर प्रदान किया है।¹ वे विभिन्न संस्कृतियों, समुदायों, और सामाजिक मुद्दों के प्रति अधिक जागरूक होते हैं। इसके अलावा, सोशल मीडिया मंचों पर भागीदारी से उनमें सामाजिक कौशल जैसे संवाद, सहानुभूति और सहयोग की भावना विकसित होती है। एक अन्य अध्ययन के अनुसार, सोशल मीडिया के अत्यधिक प्रयोग से विद्यार्थी अपने वास्तविक सामाजिक संबंधों से दूर होते जा रहे हैं। वे आभासी दुनिया में तो सक्रिय होते हैं, लेकिन वास्तविक जीवन में उनकी सामाजिक सहभागिता कम हो जाती है, जिससे वे सामाजिक अकेलापन और अलगाव महसूस करते हैं²। एम गुप्ता³ के अध्ययन में यह दर्शाया गया है कि सोशल मीडिया प्लेटफार्मों पर विद्यार्थियों को अपने विचार और भावनाएँ साझा करने का अवसर मिलता है, जो उन्हें आत्म-अभिव्यक्ति और आत्म-विश्वास में वृद्धि करने में सहायता करता है। इसके साथ ही, उन्हें समान विचारधारा वाले लोगों के साथ जुड़ने और भावनात्मक समर्थन प्राप्त करने का अवसर मिलता है। सोशल मीडिया पर अत्यधिक समय बिताने से विद्यार्थियों में ईर्ष्या, तनाव और अवसाद जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। यह विशेष रूप से तब होता है जब वे अपने साथियों की आदर्श छवियों या उपलब्धियों की तुलना अपने जीवन से करते हैं। सोशल मीडिया पर लाइक, कर्मेंट, और शेयर की संख्या को भी वे अपनी व्यक्तिगत मान्यता के रूप में देखना शुरू कर देते हैं, जिससे उनके आत्म-सम्मान में कमी आ सकती है। यह भी बताया गया है कि सोशल मीडिया प्लेटफार्मों पर उत्पन्न होने वाली साइबर बुलिंग की घटनाएँ विद्यार्थियों के मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को गहराई से प्रभावित करती हैं। यह उनके आत्मविश्वास और निर्णय क्षमता को कमजोर कर सकती है, जिससे उनका भावनात्मक विकास बाधित हो जाता है।⁴ द्विवेदी ने अपने शोध में यह पाया कि सोशल मीडिया की लत के कारण विद्यार्थी अपनी पढ़ाई और अन्य महत्वपूर्ण गतिविधियों से ध्यान भटका लेते हैं, जिससे उनकी शैक्षिक प्रगति में बाधा उत्पन्न होती है और तनाव का स्तर बढ़ जाता है।⁵

4. शोध के उद्देश्य

- सोशल मीडिया एवं वर्तमान में इसकी उपयोगिता का संक्षिप्त अध्ययन करना।
- विद्यार्थियों के सामाजिक विकास पर सोशल मीडिया के प्रभाव का अध्ययन करना।
- विद्यार्थियों के भावनात्मक विकास पर सोशल मीडिया के प्रभाव का अध्ययन करना।

5. शोध प्रविधि— इस शोध पत्र में विभिन्न प्रकार की सामग्री में निहित तथ्यों एवं अवधारणाओं को समझने के लिए शोध प्रविधि के रूप में गुणात्मक सामग्री विश्लेषण विधि का प्रयोग किया गया है।

6. सोशल मीडिया एवं वर्तमान में इसकी उपयोगिता— आज के डिजिटल युग में सोशल मीडिया ने न केवल लोगों के संप्रेषण के तरीकों को बदल दिया है अपितु उनकी जीवन शैली में परिवर्तन नजर आने लगा है। सोशल मीडिया के अनुप्रयोग से हम संदेश, चित्र और वीडियो या अन्य डॉक्यूमेंट तुरंत साझा कर सकते हैं। यह विशेष रूप से दूर-दूर रहने वाले दोस्तों और परिवार के साथ मजबूत संबंधों कायम करने में सहायता करता है। सोशल मीडिया त्वरित सूचना प्रदान करता है। यहां लोग समाचार, ट्रेंड और घटनाओं की तत्काल जानकारी पा सकते हैं। यह न केवल आम ज्ञान को बढ़ाता है, बल्कि लोगों को भी जागरूक बनाता है। सोशल मीडिया को सामाजिक मुद्दों पर जागरूकता फैलाने का एक प्रभावी साधन माना जाता है। शिक्षक और संस्थाएं इसका उपयोग विद्यार्थियों के साथ संवाद करने, शैक्षणिक सामग्री साझा करने और सहयोग करने के लिए करते हैं। सोशल मीडिया जन जागरूकता और सामाजिक परिवर्तन के लिए भी अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

सोशल मीडिया मंच पर मनोरंजन के लिए भी विविध सामग्री उपलब्ध है। लोग कला, संगीत और लेखन आदि के माध्यम से अपनी रचनात्मकता को व्यक्त कर सकते हैं। यह एक सामुदायिक भावना पैदा करता है और कलाकारों को व्यापक पाठकों या दर्शकों तक पहुँच बनाने का अवसर भी प्रदान करता है। कहा जा सकता है कि, सोशल मीडिया न केवल संचार और ज्ञान का एक साधन है अपितु यह व्यवसाय, शिक्षा, तथा सामाजिक जागरूकता में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। हालांकि इसके नकारात्मक पहलुओं पर ध्यान देना भी जरूरी है, लेकिन सही उपयोग से यह हमारे जीवन में सकारात्मक परिवर्तन ला सकता है।

7. विद्यार्थियों के सामाजिक विकास पर सोशल मीडिया का प्रभाव— सोशल मीडिया के माध्यम से वर्तमान युग में सम्प्रेषण और सूचना के आदान-प्रदान के तरीके में क्रांतिकारी बदलाव हुआ है। विद्यार्थियों के लिए, सोशल मीडिया एक ऐसा मंच बन चुका है जहाँ वे अपनी भावनाओं, विचारों और अनुभवों को न सिर्फ साझा कर सकते हैं अपितु उस पर प्रतिक्रिया को भी देख सकते हैं तथा अपने अनुभवों को परिमार्जित भी कर सकते हैं। लेकिन इसके प्रभाव को समझना बेहद जरूरी है, क्योंकि यह उनके सामाजिक विकास पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरीके से प्रभावित करता है। सोशल मीडिया विद्यार्थियों को उनकी भावनाओं, विचारों और अनुभवों को साझा करने में मदद करता है, जिससे उनके संवाद कौशल में सुधार की सम्भावना बढ़ जाती है। सोशल मीडिया बहुत से सामाजिक, राजनीतिक और पर्यावरणीय मुद्दों पर लोगों को जागरूक करने का एक उपयुक्त माध्यम है। नवीन ज्ञान और संसाधनों तक पहुँच से विद्यार्थी समाज के प्रति अधिक जागरूक और जिम्मेदार नागरिक बनते हैं⁴।

सोशल मीडिया के माध्यम से विद्यार्थी एक दूसरे को सहायता दे सकते हैं और अपनी परेशानियों को भी साझा कर सकते हैं। इससे उनके मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास में सुधार होता है। विद्यार्थियों को सोशल मीडिया के माध्यम से विभिन्न विचारों, संस्कृतियों और अनुभवों से परिचित होने का अवसर मिलता है। यह उन्हें एक वैश्विक दृष्टिकोण बनाने में मदद करता है, जो उनमें तार्किक चिन्तन की योग्यता विकसित करता है। विद्यार्थियों को सोशल मीडिया पर सक्रिय रहने से कई सामाजिक परिस्थितियों में सम्मिलित होने और अनुभव प्राप्त करने का मौका मिलता है। इससे उनके सामाजिक कौशल विकसित होते हैं, जो उनके पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन में महत्वपूर्ण होते हैं। सोशल मीडिया का संतुलित और सकारात्मक उपयोग विद्यार्थियों के सामाजिक विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। यदि सही तरीके से इसका उपयोग किया जाए, तो यह विद्यार्थियों को एक ऐसा मंच प्रदान करता है जहाँ वे अपने विचारों को साझा कर सकते हैं, नए ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं और सामाजिक संबंधों को मजबूत कर सकते हैं। इससे उनके व्यक्तिगत विकास और सामाजिक दायित्व में वृद्धि होती है।

सोशल मीडिया ने विद्यार्थियों के जीवन में पर्याप्त सुधार किया है, किन्तु इसके नकारात्मक पहलू भी कम नहीं हैं। सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से विद्यार्थियों में आसामाजिक व्यवहार विकसित हो सकता है। वे वास्तविक जीवन के रिश्तों से दूर होते जा रहे हैं, जिससे उनका सामाजिक दायरा कमजोर होता जा रहा है। जब विद्यार्थी सोशल मीडिया पर अधिक समय बिताते हैं, तो वे वास्तविक मित्रता और संबंधों की कमी महसूस कर सकते हैं। यह अकेलेपन की भावना को जन्म दे सकता है, जो मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, जैसे अवसाद और चिंता, का कारण बन सकता है।

सोशल मीडिया पर होने वाली आलोचना और ट्रोलिंग विद्यार्थियों की संवेदनशीलता को कम कर सकती है। बार-बार नकारात्मक

वैज्ञानिक ज्ञानवर्धक आलेख

टिप्पणियों का सामना करना उनके आत्म-सम्मान पर नकारात्मक असर डालता है। सोशल मीडिया पर दूसरों की सफलताओं और सुखद पलों की निरंतर तुलना करने से विद्यार्थी असुरक्षित और तनावग्रस्त महसूस कर सकते हैं। यह उनकी मानसिक स्थिति को प्रभावित कर सकता है और आत्मविश्वास में कमी ला सकता है⁵।

सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग ध्यान भंग कर सकता है। पढ़ाई के समय में सोशल मीडिया पर जाना, ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को प्रभावित करता है, जिससे शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट हो सकती है। सोशल मीडिया पर उपलब्ध जानकारी की अत्यधिक मात्रा विद्यार्थियों को भ्रमित कर सकती है। फेक न्यूज और गलत सूचनाओं के कारण, वे सही और गलत के बीच भेद करना सीखने में कठिनाई महसूस कर सकते हैं⁶। हालांकि सोशल मीडिया में अनेक फायदे हैं, लेकिन इसके नकारात्मक प्रभाव भी गंभीर हैं। विद्यार्थियों को इसके सही उपयोग के प्रति जागरूक करना आवश्यक है। परिवारों और विद्यालयों को चाहिए कि वे विद्यार्थियों को सोशल मीडिया के संतुलित उपयोग के बारे में शिक्षित करें, ताकि वे इसके नकारात्मक प्रभावों से बच सकें और स्वरूप सामाजिक विकास कर सकें।

8. विद्यार्थियों के भावनात्मक विकास पर सोशल मीडिया का प्रभाव— विद्यार्थियों के भावनात्मक विकास पर सोशल मीडिया के प्रभाव को समझना जरूरी है, क्योंकि यह न केवल उनके मानसिक विस्तार में सहायता करता है अपितु उन्हें समाज के प्रति संवेदनशील और जागरूक भी बनाता है। जब विद्यार्थी अपने विचार और भावनाएँ साझा करते हैं, तो उन्हें समर्थन और प्रोत्साहन मिलता है इससे एक सहयोगात्मक वातावरण बनाता है, जहां युवा एक—दूसरे की मानसिक एवं भावनात्मक सहायता कर सकते हैं। सोशल मीडिया पर विभिन्न पृष्ठभूमियों, संस्कृतियों और विचारधाराओं के लोगों से संपर्क करने का अवसर मिलता है जिससे विद्यार्थियों में सहानुभूति की भावना विकसित होती है तथा उनके दृष्टिकोण में भी विविधता आती है, जो भावनात्मक विकास के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है⁷।

सोशल मीडिया पर अपने विचार, कला और रचनात्मकता को साझा करने से विद्यार्थियों का आत्म-विश्वास बढ़ता है क्योंकि जब उन्हें सकारात्मक प्रतिक्रिया मिलती है तो उन्हें अपनी क्षमता पर भरोसा होने लगता है। इस प्रकार कहा जा सकता है कि, सोशल मीडिया एक रचनात्मक मंच है जहाँ विद्यार्थी अपनी प्रतिभाओं को प्रदर्शित कर सकते हैं। इसके अनेक माध्यम हो सकते हैं जैसे— ब्लॉग लिखना, वीडियो बनाना, या कला साझा करना आदि। रचनात्मकता एक स्वरूप भावनात्मक विकास के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह तनाव को कम करने और आत्म-प्रकाशन का अवसर प्रदान करता है। सोशल मीडिया के माध्यम से विद्यार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों, काउंसलिंग सेवाओं, और स्पोर्ट ग्रुप्स के बारे में जागरूक करने में मदद मिलती है। यह जानकारी उनके लिए महत्वपूर्ण है, खासकर उन समयों में जब वे संघर्ष कर रहे होते हैं। सोशल मीडिया विद्यार्थियों को एक समुदाय का हिस्सा बनाने का एक साधन है। विशेष रुचियों या मुद्दों पर आधारित समूहों में शामिल होकर, विद्यार्थी दूसरों के साथ जुड़ते हैं और एक साझा पहचान विकसित करते हैं। यह सामाजिक जुड़ाव भावनात्मक विकास को बढ़ावा देता है तथा विद्यार्थियों को एक सकारात्मक वातावरण में अंतर्क्रिया का अवसर देता है। सोशल मीडिया मंचों पर शैक्षणिक समूह और पेज भी होते हैं, जहाँ विद्यार्थी एक—दूसरे से सीख सकते हैं। यह शैक्षणिक सहयोग और परिचर्चा को भी बढ़ावा देता है, जो उनके भावनात्मक और बौद्धिक विकास में सहायक होता है⁸।

सोशल मीडिया का विद्यार्थियों के भावनात्मक विकास पर कई सकारात्मक प्रभाव हैं; जैसे, समर्थन नेटवर्क, संवेदनशीलता में वृद्धि, आत्म-व्यक्तित्व, और रचनात्मकता का विकास आदि। यदि विद्यार्थी अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए सोशल मीडिया का उपयोग करें, तो यह उन्हें भावनात्मक रूप से मजबूत और समाज के प्रति जागरूक बना सकता है। ऐसे में, सोशल मीडिया एक शक्तिशाली उपकरण बन सकता है, जो विद्यार्थियों के विकास में सहायक होता है।

9. निष्कर्ष एवं सुझाव— सोशल मीडिया ने विद्यार्थियों के जीवन में एक नई दिशा और दृष्टिकोण प्रदान किया है। इसका सामाजिक और भावनात्मक विकास पर गहरा प्रभाव पड़ता है। अनेक अध्ययनों से ज्ञात होता है कि सोशल मीडिया न केवल संवाद और जानकारी का एक स्रोत है अपितु यह विद्यार्थियों की सामाजिक पहचान और भावनात्मक विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सामाजिक मुद्दों पर चर्चा और विभिन्न सांस्कृतिक पृष्ठभूमियों के लोगों से जुड़ने का अवसर विद्यार्थियों में सहानुभूति और संवेदनशीलता को बढ़ाता है। इससे वे समाज के प्रति अधिक जागरूक और जिम्मेदार नागरिक बनते हैं। छात्रों में विविधता के प्रति खुलापन बढ़ता है, जो सामाजिक समरसता के लिए अनिवार्य है। सोशल मीडिया पर रचनात्मकता और अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित किया जाता है। विद्यार्थी अपनी प्रतिभाओं को प्रदर्शित करने का मौका पाते हैं, जिससे उनका आत्म-विश्वास बढ़ता है। रचनात्मक गतिविधियाँ, जैसे कि लेखन, कला, और वीडियो बनाना, न केवल उनकी भावनाओं को व्यक्त करने में मदद करती हैं, बल्कि उन्हें तनाव से भी मुक्त करती हैं।

यद्यपि, यह ध्यान रखना आवश्यक है कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग नकारात्मक प्रभाव भी डाल सकता है। साइबर बुलिंग, अवसाद, और सामाजिक अलगाव जैसी समस्याएँ भी छात्रों को प्रभावित कर सकती हैं। इसलिए, सही दिशा-निर्देश और संतुलित उपयोग की आवश्यकता है। सोशल मीडिया विद्यार्थियों के सामाजिक और भावनात्मक विकास में एक शक्तिशाली उपकरण बन सकता है, बशर्ते इसे सकारात्मक और स्वस्थ तरीके से उपयोग किया जाए। यदि शिक्षा प्रणाली और अभिभावक इसका यथोचित उपयोग करें, तो सोशल मीडिया विद्यार्थियों को एक बेहतर भविष्य की ओर ले जाने में मील का पत्थर साबित हो सकती है।

References

1. Kumar, R. (2015) Social media and social skills. Education and Samaj Patrika, 20 (4), 45-50.
2. Sharma, P., and Singh, A. (2017) Effect of social media on social separation. Indian Psychology magazine, 34 (2), 112–118.
3. Dwivedi, A. (2021) Social media addiction and time management of students. Educational Progress and Research Magazine, 19 (2), 101-106
4. Gupta, M. (2018) Impact of social media on self-realization of students, new education research, 15 (3), 25-30.
5. Verma, S. (2020). Cyber calling and its effect on mental health. Society and Education Patrika, 28 (3), 135–140.
6. https://en.wikipedia.org/wiki/Social_media
7. <https://www.sharda.ac.in/blog/role-of-media-in-social-development/>
8. <https://abilitypath.org/ap-resources/what-is-social-emotional-development/>
9. <https://parentingmontana.org/social-and-emotional-development/>