



नवीन कुमार

असिस्टेंट प्रोफेसर - समाजशास्त्र

राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, फतेहाबाद, आगरा (उ. प्र.)

सारांश

सोशल मीडिया युवाओं के संपर्क, पहचान, सहभागिता और अवकाश के तरीकों को बदल रहा है। यह शोधपत्र भारतीय संदर्भ में उसके सामाजिक प्रभावों का विवेचन करता है। अध्ययन वर्णनात्मक और विश्लेषणात्मक है; इसमें कोई नया सर्वेक्षण नहीं किया गया है। उपलब्ध सरकारी सर्वेक्षण तथा समाजशास्त्रीय सिद्धांतों के आधार पर मित्रता, परिवार, सामुदायिक संबंध, लैंगिक अनुभव और डिजिटल असमानता की समीक्षा की गई है। ASER के अनुसार स्मार्टफोन इस्तेमाल करने में सक्षम 14 से 16 वर्ष के बच्चों में 76 प्रतिशत ने पिछले सप्ताह सोशल मीडिया का इस्तेमाल बताया। यह आँकड़ा उपयोग की व्यापकता बताता है, उसके लाभ या हानि का कारणात्मक प्रमाण नहीं है। निष्कर्ष यह है कि ऑनलाइन संपर्क संबंधों को बनाए रखने और नए समूहों से जुड़ने में मदद करता है, जबकि अनियंत्रित उपयोग, सामाजिक तुलना, उत्पीड़न और ध्यान के विखंडन से सामाजिक जीवन में तनाव आ सकता है। प्रभाव उपयोग की प्रकृति, परिवार और समुदाय के सहयोग, सुरक्षा कौशल तथा उपलब्ध अवसरों पर निर्भर करता है।

मुख्य शब्द

सोशल मीडिया; युवा; सामाजिक संबंध; डिजिटल पहचान; समाजीकरण; भारत

प्रस्तावना

युवा अवस्था में व्यक्ति मित्रता विकसित करता है, परिवार से अपेक्षाकृत अधिक स्वतंत्रता प्राप्त करता है और शिक्षा, काम तथा नागरिक जीवन में अपना स्थान खोजता है। स्मार्टफोन और इंटरनेट ने इन प्रक्रियाओं को नए सार्वजनिक और निजी मंच दिए हैं। संदेश, समूह बातचीत, छोटे वीडियो तथा ऑनलाइन समुदाय अब दैनिक मेलजोल का हिस्सा हैं। इसलिए सामाजिक जीवन को केवल आमने सामने मिलने के समय से नहीं समझा जा सकता। एक मित्र से डिजिटल बातचीत भी निकटता बना सकती है, और एक ही कमरे में उपस्थित लोग भी स्क्रीन में व्यस्त रहकर संवाद खो सकते हैं।

भारत में डिजिटल विस्तार का पैमाना उल्लेखनीय है। राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण के व्यापक मॉड्यूलर दूरसंचार सर्वेक्षण के अनुसार 15 से 29 वर्ष के लगभग 94.3 प्रतिशत लोगों ने पिछले तीन महीनों में इंटरनेट का उपयोग किया। यह इंटरनेट उपयोग का आँकड़ा है, सोशल मीडिया उपयोग का नहीं। अलग आयु सीमा और प्रश्न पद्धति वाले सर्वेक्षणों को मिलाकर किसी एक दर का अनुमान लगाना अनुचित होगा। इस अध्ययन में आँकड़ों का प्रयोग सामाजिक संदर्भ समझने के लिए किया गया है।

मुख्य प्रश्न यह है कि डिजिटल मंच युवाओं के संबंधों की गुणवत्ता, सहभागिता और आत्मबोध को कैसे प्रभावित करते हैं। इसका उत्तर एकतरफा नहीं है। सोशल मीडिया से दूर रहने वाले मित्र भी जुड़े रह सकते हैं; दूसरी ओर लोकप्रियता की सार्वजनिक माप और सतत उपलब्ध रहने की अपेक्षा दबाव पैदा करती है। समाजशास्त्रीय दृष्टि इन दोनों प्रक्रियाओं को व्यक्ति की इच्छा से आगे परिवार, वर्ग, लिंग, मंच के नियम और सामाजिक मानदंडों से जोड़कर देखती है।

अध्ययन के उद्देश्य और पद्धति

इस शोधपत्र के तीन उद्देश्य हैं: युवाओं के सामाजिक संबंधों में सोशल मीडिया की भूमिका समझना; अवसरों और सामाजिक जोखिमों का तुलनात्मक विश्लेषण करना; तथा संतुलित उपयोग के लिए व्यावहारिक सुझाव देना। यह द्वितीयक स्रोतों पर आधारित साहित्य समीक्षा है। अध्ययन की सीमा स्पष्ट है। इसमें स्वतंत्र प्रश्नावली, साक्षात्कार या प्रयोग नहीं किया गया। अलग स्रोतों के नमूने, समय अवधि और आयु समूह अलग हैं। किसी व्यक्ति का सोशल मीडिया उपयोग और उसकी मित्रता या मानसिक स्थिति एक साथ दर्ज होने से भी कारण तथा परिणाम सिद्ध नहीं होते। परिवार की परिस्थिति, पहले से मौजूद अकेलापन, आर्थिक संसाधन और ऑफलाइन अवसर दोनों को प्रभावित कर सकते हैं। इसलिए आगे के कथनों को संभावित सामाजिक प्रक्रियाओं की व्याख्या समझना चाहिए।

सैद्धांतिक आधार

समाजीकरण वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से व्यक्ति मानदंड, भाषा, भूमिकाएँ और व्यवहार सीखता है। परिवार, विद्यालय और मित्र समूह के साथ डिजिटल मंच भी इसके प्रभावशाली स्थल बन गए हैं। ऑनलाइन समूह किसी युवा को नई रुचियों, पेशेवर रास्तों और राजनीतिक विचारों से परिचित कराते हैं। साथ ही एल्गोरिदम कुछ सामग्री को बार बार दिखाकर अनुभव का दायरा सीमित कर सकते हैं। इस प्रकार व्यक्तिगत पसंद और तकनीकी चयन मिलकर सामाजिक दृष्टि बनाते हैं।

गॉफमैन की आत्म प्रस्तुति की अवधारणा से समझ आता है कि प्रोफाइल, तस्वीर और पोस्ट में व्यक्ति दूसरों के सामने अपना चुना हुआ रूप प्रस्तुत करता है। ऑफलाइन जीवन में भी ऐसा होता है, किंतु डिजिटल मंच पर दर्शक अधिक,

प्रतिक्रिया त्वरित और सामग्री अपेक्षाकृत स्थायी होती है। स्वीकृति के संकेत युवाओं को उत्साहित कर सकते हैं; बार बार तुलना या अस्वीकृति आत्मविश्वास पर असर डाल सकती है। यहाँ समस्या तस्वीर साझा करने की क्रिया नहीं, बल्कि मान्यता के लिए उस पर अत्यधिक निर्भरता है।

बुर्दियू की सामाजिक पूँजी संबंधों से मिलने वाले संसाधनों पर ध्यान देती है। मित्र समूह से नौकरी की सूचना, पढ़ाई में मदद या भावनात्मक समर्थन मिल सकता है। ऑनलाइन मंच इस पूँजी को भौगोलिक दूरी के पार बढ़ाते हैं, लेकिन समान इंटरनेट, भाषा और सांस्कृतिक कौशल सबके पास नहीं होते। कास्टेल्स के नेटवर्क समाज के अनुसार सामाजिक गतिविधियों का संगठन नेटवर्क के माध्यम से होता है। इन सिद्धांतों को जोड़ने पर स्पष्ट होता है कि डिजिटल संबंध वास्तविक सामाजिक अवसरों से जुड़े हैं, उनसे अलग किसी स्वतंत्र दुनिया में नहीं रहते।

प्रकाशित आँकड़ों का संक्षिप्त विश्लेषण

ASER के अनुसार 14 से 16 वर्ष के 82.2 प्रतिशत बच्चों ने स्मार्टफोन चलाना जानने की सूचना दी। इसी सक्षम समूह के 76 प्रतिशत ने पिछले सप्ताह सोशल मीडिया और 57 प्रतिशत ने शैक्षणिक गतिविधि के लिए उसका उपयोग बताया। लड़कों में सोशल मीडिया उपयोग 78.8 प्रतिशत और लड़कियों में 73.4 प्रतिशत दर्ज हुआ। ये अलग उपसमूह और अलग प्रश्न हैं; 82.2, 76 और 57 को एक समान हर के प्रतिशत मानकर तुलना नहीं करनी चाहिए। नीचे दी गई तालिका में उपयोग के एक ही प्रश्न की लैंगिक दरें प्रस्तुत हैं।

तालिका 1 पिछले सप्ताह सोशल मीडिया उपयोग, 14 से 16 वर्ष के स्मार्टफोन चलाने में सक्षम बच्चे (प्रतिशत)

समूह	उपयोग (%)
लड़के	78.8
लड़कियाँ	73.4

स्रोत: ASER के निष्कर्ष, प्रेस सूचना ब्यूरो, प्रतिशत संबंधित समूहों के हैं।

समूह	उपयोग का अनुपात	प्रतिशत
लड़के		78.8%
लड़कियाँ		73.4%

चित्र 1 पिछले सप्ताह सोशल मीडिया उपयोग का तुलनात्मक ग्राफ। लड़कों और लड़कियों के बीच अंतर 5.4 प्रतिशत अंक है।

मित्रता और सहपाठी संबंध

सोशल मीडिया पुरानी मित्रता को बनाए रखने के लिए सस्ता और त्वरित माध्यम है। दूसरे शहर में पढ़ रहे विद्यार्थी साझा तस्वीर, संदेश और वीडियो कॉल के सहारे बातचीत जारी रखते हैं। छोटे समूहों में नोट्स, परीक्षा सूचना और स्थानीय कार्यक्रम साझा किए जाते हैं। समान रुचि वाले लोगों के साथ संपर्क उन युवाओं के लिए उपयोगी हो सकता है जिन्हें अपने आसपास सहयोगी समुदाय नहीं मिलता। ऐसी बातचीत किसी अकेले युवा को यह अनुभव दे सकती है कि उसके विचार सुने जा रहे हैं।

फिर भी संपर्कों की संख्या संबंध की गहराई नहीं बताती। लगातार संदेश भेजना कभी पारस्परिक देखभाल का संकेत है और कभी तत्काल उत्तर देने के सामाजिक दबाव का। ऑनलाइन गलतफहमी, सार्वजनिक टिप्पणी या बिना अनुमति निजी सामग्री साझा करना मित्रता में अविश्वास पैदा कर सकता है। डिजिटल विवाद की सामग्री लंबे समय तक बनी रहने से उसका असर आमने सामने हुई क्षणिक असहमति से अधिक हो सकता है। मित्रता की गुणवत्ता परखने के लिए भरोसा, संकट में मदद और सीमाओं का सम्मान अधिक उपयोगी मानक हैं।

सामाजिक पूँजी के संदर्भ में निकट मित्रों के मजबूत संबंध और विभिन्न समूहों तक पहुँच देने वाले कमजोर संबंध दोनों महत्वपूर्ण हैं। किसी विषय का ऑनलाइन समुदाय जानकारी के नए रास्ते खोल सकता है, पर केवल समान विचार वाले खातों के बीच रहने से असहमति को समझने का अभ्यास घट सकता है। विद्यालय और कॉलेज ऐसे अवसर दे सकते हैं जहाँ डिजिटल परिचय वास्तविक सहयोग, सामूहिक अध्ययन और जिम्मेदार बहस में बदले।

परिवार और पीढ़ियों के बीच संवाद

परिवारों में सोशल मीडिया संपर्क का उपयोग रिश्तेदारों से जुड़े रहने, समारोह आयोजित करने और दूर रहने वाले सदस्यों की खबर पाने के लिए होता है। घर से बाहर पढ़ने वाला युवा संदेश द्वारा दैनिक जीवन साझा कर सकता है। कई माता पिता डिजिटल मंचों को सुरक्षा तथा संपर्क का साधन मानते हैं। किंतु गोपनीयता के प्रश्न भी सामने आते हैं। युवा अपनी मित्रता और पसंद पर नियंत्रण चाहते हैं, जबकि परिवार कभी निगरानी को देखभाल का हिस्सा समझता है। इससे नियमों पर बातचीत आवश्यक हो जाती है।

भोजन, यात्रा या विश्राम के दौरान लगातार स्क्रीन देखना साझा बातचीत का समय घटा सकता है। इसी प्रकार हर ऑनलाइन गतिविधि पर कठोर रोक लगाने से विश्वास कम हो सकता है। परिवार के लिए उपयोगी रास्ता उद्देश्य, समय और जोखिम पर संवाद करना है। उदाहरण के लिए निजी जानकारी साझा करने के नियम, रात में विश्राम का समय और समस्या होने पर बिना दंड के मदद माँगने की व्यवस्था मिलकर तय की जा सकती है। वयस्कों का अपना व्यवहार भी महत्वपूर्ण है; वे स्वयं निरंतर फोन देखते रहें तो केवल युवाओं से संयम की अपेक्षा प्रभावी नहीं होगी।

पहचान, संस्कृति और सार्वजनिक भागीदारी

युवा अपनी भाषा, कला, संगीत, क्षेत्रीय संस्कृति और सामाजिक मुद्दों पर विचार डिजिटल मंचों पर प्रस्तुत करते हैं। छोटे शहर का रचनाकार भी व्यापक दर्शकों तक पहुँच सकता है। ऑनलाइन चर्चा से किसी स्थानीय समस्या, छात्रवृत्ति या स्वयंसेवी अभियान की खबर तेजी से फैलती है। इस अर्थ में मंच अभिव्यक्ति और सामूहिक कार्रवाई के अवसर बढ़ाते हैं। हाशिए के अनुभव साझा करने वाले समूह पहचान और सहयोग का स्रोत बन सकते हैं।

दूसरी ओर लोकप्रियता को दर्शाने वाले आँकड़े दृश्यता को सामाजिक प्रतिष्ठा में बदल सकते हैं। फ़िल्टर की गई तस्वीरों और चयनित सफलताओं से अपने जीवन की तुलना करने पर असंतोष बढ़ सकता है। सांस्कृतिक मानदंड भी एक समान नहीं हैं: कुछ समूहों के युवा अपनी पहचान स्वतंत्रता से व्यक्त कर पाते हैं, जबकि अन्य परिवार, समुदाय या सार्वजनिक आलोचना के डर से सावधान रहते हैं। इसलिए प्लेटफॉर्म पर औपचारिक रूप से उपलब्ध बोलने का अवसर सबके लिए बराबर व्यावहारिक अवसर नहीं है।

नागरिक भागीदारी का विश्लेषण भी केवल लाइक और साझा करने की गिनती से नहीं होना चाहिए। किसी सामाजिक मुद्दे पर भरोसेमंद सूचना पढ़ना, स्थानीय बैठक में शामिल होना और सामुदायिक काम करना अलग क्रियाएँ हैं। डिजिटल अभियान ऑफलाइन संगठन की शुरुआत बन सकता है, किंतु गलत सूचना और उत्तेजक सामग्री सामूहिक चर्चा को नुकसान पहुँचा सकती है। स्रोत जाँच, तथ्य और मत में भेद तथा असहमति के प्रति सम्मान डिजिटल नागरिकता के आवश्यक कौशल हैं।

लैंगिक अंतर और डिजिटल असमानता

ASER की प्रकाशित दरों में लड़कों और लड़कियों के सोशल मीडिया उपयोग में 5.4 प्रतिशत अंक का अंतर है। इससे कारण स्पष्ट नहीं होता। फोन तक स्वायत्त पहुँच, परिवार के नियम, सुरक्षा की चिंता, समय और स्थानीय अपेक्षाएँ संभावित व्याख्याएँ हैं जिनकी अलग शोध से जाँच करनी होगी। केवल एक प्रतिशत अंतर के आधार पर सभी परिवारों या सभी क्षेत्रों के अनुभव समान मान लेना गलत होगा। विशेष रूप से ग्रामीण और शहरी परिस्थितियों तथा विभिन्न आयु समूहों में अंतर संभव है।

डिजिटल विभाजन केवल कनेक्शन होने या न होने तक सीमित नहीं है। फोन साझा करना, डेटा की लागत, नेटवर्क गुणवत्ता, पढ़ने की भाषा, दिव्यांगता के अनुकूल सुविधाएँ और गोपनीय स्थान भी सहभागिता तय करते हैं। किसी छात्र के पास फोन होने पर भी वह परिवार की अनुमति या समय की कमी से स्वतंत्र रूप से अध्ययन समूह में भाग नहीं ले पाएगा। सोशल मीडिया पर अवसर बढ़ाने की नीति तभी प्रभावी होगी जब उपकरण के साथ सुरक्षित उपयोग, डिजिटल साक्षरता और समान सामाजिक स्वतंत्रता पर भी ध्यान दे।

जोखिम और सामाजिक कल्याण

ऑनलाइन उत्पीड़न, पहचान की चोरी, निजी तस्वीरों का दुरुपयोग और भ्रामक सूचना सामाजिक जीवन को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकते हैं। सार्वजनिक शर्मिंदगी या समूह से बहिष्कार युवा को विद्यालय और स्थानीय समुदाय में भी असुरक्षित महसूस करा सकता है। ऐसे मामलों में पीड़ित को दोष देने के बजाय प्रमाण सुरक्षित रखने, रिपोर्ट करने, भरोसेमंद वयस्क या संस्थागत सहायता लेने और जरूरत पड़ने पर पेशेवर सहयोग की व्यवस्था आवश्यक है। डिजिटल सुरक्षा के नियम तब अधिक प्रभावी हैं जब युवा उन्हें व्यवहार में लागू करना जानते हों।

अत्यधिक या बाध्यकारी उपयोग से नींद, अध्ययन और आमने सामने मिलने के समय पर दबाव पड़ सकता है। भारत के आर्थिक सर्वेक्षण-25 ने भी परिवार से दूरी, निष्क्रिय अवकाश और सोशल मीडिया के अधिक उपयोग के संदर्भ में मानसिक कल्याण पर चिंता व्यक्त की। हालाँकि व्यापक सामाजिक समस्या को केवल स्क्रीन समय से नहीं समझा जा सकता। निष्क्रिय रूप से अंतहीन सामग्री देखना, सहायक मित्र से बात करना और किसी कौशल समूह में भाग लेना समान डिजिटल मिनट होते हुए भी अलग अनुभव हैं। जोखिम का आकलन उपयोग के उद्देश्य, सामग्री, समय और व्यक्ति की पहले से मौजूद स्थिति के साथ करना चाहिए।

ऑनलाइन जीवन में सीमा तय करना संबंधों को भी सुरक्षित रखता है। तुरंत जवाब देने की बाध्यता से मुक्ति, निजी संदेश की सहमति, समूह में सम्मानजनक भाषा और अनजान स्रोतों से सावधानी जैसे नियम मित्रता में विश्वास बढ़ा सकते हैं। मंच संचालकों को स्पष्ट शिकायत प्रक्रिया, गोपनीयता विकल्प और उम्र के अनुरूप सुरक्षा प्रदान करनी चाहिए। विद्यालयों को उत्पीड़न की शिकायत को केवल तकनीकी समस्या समझने के बजाय सामाजिक संबंधों और शक्ति असमानता से जोड़कर देखना चाहिए।

चर्चा और सुझाव

उपलब्ध साक्ष्य यह दिखाते हैं कि युवा जीवन में डिजिटल संपर्क व्यापक है, लेकिन सामाजिक परिणाम परिस्थितियों पर निर्भर हैं। संचार के अधिक अवसर निकटता को तभी बढ़ाते हैं जब संबंध में परस्परता, विश्वास और समय हो। सार्वजनिक प्रस्तुति रचनात्मक पहचान का माध्यम हो सकती है, जबकि लगातार तुलना आत्ममूल्यांकन को अस्थिर कर सकती है। इस द्वैत को समझना नीति और शिक्षा दोनों के लिए जरूरी है। सरल प्रतिबंध स्थानीय जरूरतों, उम्र और व्यक्तिगत अनुभव का पूरा समाधान नहीं देते।

विद्यालय और विश्वविद्यालय डिजिटल नागरिकता को पाठ्य गतिविधियों से जोड़ सकते हैं। छात्रों को गोपनीयता सेटिंग, विश्वसनीय स्रोत की पहचान, सहमति, समूह व्यवहार और उत्पीड़न की शिकायत का अभ्यास कराया जाए। परामर्श सेवाएँ ऑनलाइन संघर्ष तथा ऑफलाइन अकेलेपन को एक साथ समझें। परिवारों में तय समय पर फोन से अलग

सामूहिक गतिविधि और खुली बातचीत उपयोगी हो सकती है। युवाओं को स्वयं अपने अनुभव पर विचार करने का अवसर मिले: कौन सा उपयोग उन्हें जोड़ता है और किस स्थिति में वे थकान या दबाव महसूस करते हैं।

आगे के शोध में विभिन्न राज्यों, वर्गों और आयु समूहों का प्रतिनिधि नमूना लेकर संबंधों की गुणवत्ता को सीधे मापना चाहिए। समय के साथ वही प्रतिभागी दोबारा देखने वाले अध्ययन कारण और परिणाम के क्रम को बेहतर समझ सकते हैं। साक्षात्कार यह स्पष्ट करेंगे कि एक ही मंच किसी युवा के लिए सहयोग और दूसरे के लिए दबाव क्यों बनता है। इस तरह आँकड़ों और अनुभवों को मिलाकर अधिक न्यायपूर्ण निष्कर्ष निकाले जा सकेंगे।

निष्कर्ष

सोशल मीडिया युवाओं के सामाजिक जीवन में संपर्क का अतिरिक्त माध्यम भर नहीं, बल्कि संबंधों को बनाने, दिखाने और बनाए रखने का महत्वपूर्ण स्थान है। इससे मित्रता, सीखने, सांस्कृतिक अभिव्यक्ति और सामुदायिक भागीदारी के अवसर मिलते हैं। साथ ही उत्पीड़न, असमान पहुँच, सतत तुलना और पारिवारिक तनाव जैसी चुनौतियाँ पैदा हो सकती हैं। प्रकाशित भारतीय आँकड़े उपयोग की व्यापकता दिखाते हैं; वे सामाजिक प्रभाव के कारणात्मक आकार का मापन नहीं करते। संतुलित निष्कर्ष यही है कि डिजिटल साक्षरता, सुरक्षित मंच, खुला पारिवारिक संवाद और ऑफलाइन सहभागिता मिलकर युवाओं को अधिक सार्थक सामाजिक संबंध विकसित करने में सहायता कर सकते हैं।

संदर्भ

1. अलोंज़ो, आर., हुसैन, जे., स्ट्रैजस, एस., और एंडरसन, के. के. (2010). युवाओं में सोशल मीडिया उपयोग, नींद की गुणवत्ता और मानसिक स्वास्थ्य का परस्पर संबंध: एक व्यवस्थित समीक्षा. स्लीप मेडिसिन रिव्यूज़, 56, 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2009.101414>
2. अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन. (2003). किशोरावस्था में सोशल मीडिया उपयोग पर स्वास्थ्य परामर्श. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>
3. एसईआर केंद्र शिक्षा स्थिति रिपोर्ट . <https://asercentre.org/aserc/>
4. बेस्ट, पी., मैनकटेलो, आर., और टेलर, बी. (2014). ऑनलाइन संचार, सोशल मीडिया और किशोरों का कल्याण: एक व्यवस्थित विवरणात्मक समीक्षा. चिल्ड्रेन एंड यूथ सर्विसेज़ रिव्यू, 41, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>

5. बूर्दियू पी. (1986). पूँजी के रूप. जे. जी. रिचर्डसन (संपा.), शिक्षा के समाजशास्त्र का सिद्धांत और अनुसंधान पुस्तिका (पृ. 241–258) में. ग्रीनवुड.
6. बॉयड, डी. एम., और एलिसन, एन. बी. (2007). सामाजिक नेटवर्क साइटें: परिभाषा, इतिहास और अध्ययन. जर्नल ऑफ कंप्यूटर-मीडिएटेड कम्युनिकेशन, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
7. कास्टेल्स, एम. (2010). नेटवर्क समाज का उदय (द्वितीय संस्करण, नई प्रस्तावना सहित). वाइली-ब्लैकवेल.
8. एलिसन, एन. बी., स्टीनफील्ड, सी., और लैम्पे, सी. (2007). फ़ेसबुक मित्रों के लाभ: सामाजिक पूँजी और कॉलेज विद्यार्थियों द्वारा ऑनलाइन सामाजिक नेटवर्क साइटों का उपयोग. जर्नल ऑफ कंप्यूटर-मीडिएटेड कम्युनिकेशन, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
9. गॉफमैन, ई. (1959). दैनिक जीवन में आत्म प्रस्तुति. डबलडे.
10. केली, वाई., ज़िलानावाला, ए., बुकर, सी., और सैकर, ए. (2008). सोशल मीडिया उपयोग और किशोर मानसिक स्वास्थ्य: ब्रिटेन के मिलेनियम कोहोर्ट अध्ययन के निष्कर्ष. ईक्लिनिकलमेडिसिन, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2008.12.005>
11. ओजर्स, सी. एल., और जेन्सेन, एम. आर. (2009). वार्षिक शोध समीक्षा: डिजिटल युग में किशोर मानसिक स्वास्थ्य—तथ्य, आशंकाएँ और भविष्य की दिशाएँ. जर्नल ऑफ चाइल्ड साइकोलॉजी एंड साइकियाट्री, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
12. प्यू रिसर्च सेंटर. किशोर, सोशल मीडिया और तकनीक . <https://www.pewresearch.org/internet/12/12/teens-social-media-and-technology-/>
13. भारत सरकार, प्रेस सूचना ब्यूरो. . एसईआर के प्रमुख निष्कर्ष. <https://www.pib.gov.in/PressReleasePage.aspx?PRID=2099725>
14. भारत सरकार, सांख्यिकी और कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय. . व्यापक मॉड्यूलर सर्वेक्षण: दूरसंचार . <https://www.pib.gov.in/Pressreleaseshare.aspx?PRID=2132330>