

विद्यार्थियों की मोबाइल के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति और उसका प्रभाव

डॉ. सुदेश बाला जैन

प्राध्यापक

एकलव्य विश्वविद्यालय, दमोह (म.प्र.)

शोध सारांश

विद्यार्थी शिक्षा प्राप्त करने के लिए विद्यालय आते हैं। कई विद्यार्थी तो सफल बन जाते हैं परंतु कुछ विद्यार्थी असफल हो जाते हैं, इसके पीछे बहुत बड़ा हाथ सोशल मीडिया और इंटरनेट का है। विकास की अंधी दौड़ में शायद अपने पैरों पर कुल्हाड़ी मार ली है। सोशल मीडिया ने जहां पूरे विश्व को एक प्लेटफॉर्म पर लाकर खड़ा कर दिया है। वहीं दूसरी ओर हमारी युवा पीढ़ी इसके दुष्परिणामों के भ्रम में फंसी जा रही है। प्रत्येक व्यक्ति की आर्थिक स्थिति भिन्न होती है। इसके बाद भी मोबाइल ब्रांड इमेज के प्रति उनका रुझान दिन प्रतिदिन बढ़ता ही जा रहा है। सोशल मीडिया पर बने अकाउंट में उन्हें वास्तविक इमेज नजर आती है। जैसे- फेसबुक, ट्विटर पर लाइक सब्सक्राइब ही उनकी दुनिया का मुख्य हिस्सा बन गया है। इन अकाउंट पर अपलोड किए गए फोटो और वीडियो में ही उन्हें अपना विकास, समृद्धि, छवि, सम्पन्नता नजर आती है। अपने अकाउंट का स्टेटस मेंटेन करने के लिए किसी भी हद तक जा सकते हैं। इसके लिए अपनी आर्थिक स्थिति को नजर-अंदाज करके ब्रांडेड जूते, ब्रांडेड कपड़े खरीदने के लिए उत्सुक रहते हैं। इच्छा की पूर्ति न होने पर मानवीय मूल्यों का ध्यान न रखते हुए उनके नीचे गिर कर चोरी, हिंसा जैसे कृत्य पर उतर आते हैं। इस शोध के माध्यम से युवाओं में बढ़ रही मोबाइल ब्रांड इमेज, इंटरनेट सोशल मीडिया के प्रति रुझान या लत को कैसे कम किया जा सकता है इस पर प्रकाश डाला जिससे हम अपने युवा पीढ़ी को इंटरनेट सोशल मीडिया के दुष्परिणाम से बचा सके।

कीवर्ड

मोबाइल, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य और रुझान।

प्रस्तावना

मोबाइल फोन के आविष्कार ने पूरी दुनिया कोई एक नया रूप दे दिया। इसने मानव जीवन को बहुत ही सरल और सुगम बना दिया है। पहले जो काम कई दिनों में हुआ करता था अब वह काम चंद मिनटों में हो जाता है। विज्ञान के इस आविष्कार ने मानव जीवन को नए-नए आयाम दे दिए। यह विज्ञान की एक जादुई खोज है जिसके बारे में पहले कभी किसी ने नहीं सोचा होगा। एक दिन हम चलते फिरते दुनिया के किसी भी कोने में बैठे किसी भी व्यक्ति से बात कर सकेंगे। मोबाइल फोन के आविष्कार से क्रांतिकारी बदलाव आए है। मोबाइल फोन के आविष्कार से पहले रेडियो का आविष्कार हुआ था। जिसके कारण ही मोबाइल फोन के आविष्कार की नींव पड़ी, जिसको एक केबल से जोड़ने पर ही हम बात कर पाते थे, लेकिन समय बीतने के साथ ही पहले मोबाइल का आविष्कार हुआ। तकनीकी ने हमारे जीवन को बहुत आसान बना दिया है। तकनीकी के इस दौर में मोबाइल फोन महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। मोबाइल के बिना आज जीवन असंभव सा प्रतीत होता है यदि हाथ में अच्छी क्वालिटी का मोबाइल नहीं तो अपने आप को विकलांग सा महसूस करते हैं।

मोबाइल को सेलुलर फोन या स्मार्टफोन भी कहते हैं। मोटोरोला के मार्टिन कूपर में 1973 में एक प्रोटोटाइप डायनाटेक मोबाइल मॉडल पर एक हैंड होल्ड मोबाइल फोन बनाया था। आज दुनिया की दो-तिहाई आबादी मोबाइल फोन से कनेक्टेड है इसका मतलब पूरी दुनिया में 500 करोड़ से भी ज्यादा लोग मोबाइल फोन का इस्तेमाल करते हैं। जिसमें से 100 करोड़ तो हमारे भारत देश के लोग ही हैं।

वर्तमान में तो मोबाइल को पीछे छोड़ते हुए मोबाइल की जगह Smartphone ने ले ली है, जिसकी हमारे देश में सालाना ग्रोथ 16% की दर से बढ़ रही है। एक रिसर्च कंपनी इमाक्रेटर के अनुसार हमारे देश में साल 2018 के अंत तक स्मार्टफोन यूजर की संख्या 33.7 करोड़ से भी ज्यादा होगी। वैसे तो मोबाइल एक संचार का उपकरण है। इसका मुख्य रूप ध्वनि संचार के लिए है लेकिन तकनीकी विकास में आज मोबाइल को इतना स्मार्ट बना दिया है की वीडियो कॉल, इंटरनेट सर्फ गेम, उच्च रेजोल्यूशन की तस्वीर को भी नियंत्रित

करने में यह सक्षम हो गया है, इसी वजह से मोबाइल फोन को आज स्मार्टफोन भी कहा जाता है।

मोबाइल फोन के कारण आज दुनिया में क्रांतिकारी बदलाव आ रहे हैं क्योंकि मोबाइल में न सिर्फ कार्य करने का तरीका बदला है बड़े में सोच समझ पर भी अपना नियंत्रण करना है। जैसा कि हम सब जानते हैं कि विज्ञान के हर एक आविष्कार के जितने लाभ होते हैं उससे कुछ हानियां भी होती हैं हम इस पर आगे विस्तार से चर्चा करेंगे। मोबाइल फोन का इस्तेमाल करने से बहुत सारे फायदे होते हैं जिनमें से कुछ निम्नलिखित हैं-

- (1) **बात करने के लिए सुगम** – मोबाइल फोन के कारण हम दुनिया के अगर किसी भी कोने में हो तो भी हम किसी से भी बात कर सकते हैं। इसको कहीं पर भी ले जाया जा सकता है और वजन में हल्का और साइज में छोटा होने के कारण हम इसको अपनी पैंट की जेब में रखकर आसानी से कहीं भी घूम सकते हैं।
- (2) **मनोरंजन का साधन** – मोबाइल फोन बात करने के साथ-साथ मनोरंजन का भी साधन है इसमें हम वीडियो देख सकते हैं। गाने सुन सकते हैं, पूरी दुनिया के समाचार पत्र पढ़ सकते हैं और अन्य जानकारियां भी ले सकते हैं।
- (3) **सुरक्षा के लिए उपयोग** – वर्तमान में बलात्कार और महिलाओं से छेड़छाड़ की घटना को रोकने के लिए भी मोबाइल फोन का इस्तेमाल किया जाने लगा है। इन सब से बचने के लिए स्मार्टफोन में आजकल नए तरह के एप्लीकेशन आने लगे हैं जिनसे एक बटन दबाने से पुलिस और परिचितों तक उसकी लोकेशन के साथ सूचना पहुंच जाती है।
- (4) **इंटरनेट चलाने का अच्छा साधन** – मोबाइल फोन पर हम आसानी से कहीं भी कभी भी इंटरनेट चला सकते हैं जिसकी सहायता से हम पूरी दुनिया भर की जानकारी हमारे मोबाइल में देख सकते हैं।
- (5) **व्यापार को बढ़ाने में सहायक** – वर्तमान में पूरी दुनिया का व्यापार लगभग मोबाइल फोन से ही चल रहा है इसके कारण एक व्यापारी दूसरे व्यापारी से चंद मिनटों में ही कोई भी सौदा कर सकता है और अपने व्यापार को दुगुनी गति से बढ़ा सकता है।

- (6) **वीडियो और फोटोग्राफी करने के लिए** - मोबाइल फोन की सहायता से हम कितनी भी फोटो खींच सकते हैं और वीडियो बना सकते हैं। किसी भी फोटोग्राफर की जरूरत नहीं है साथ ही इन वीडियो और फोटो को हम कहीं पर भी सेव करके रख सकते हैं और भविष्य में जरूरत पड़ने पर ही ने फिर से देख सकते हैं।
- (7) **कमाई का साधन** – आजकल मोबाइल फोन कमाई का साधन भी बन गया है कई युवा लोग इससे वीडियो बनाकर एप्लीकेशन बनाकर और अन्य प्रकार की गतिविधियां कर कर कमाई कर रहे हैं। खासकर आजकल के युवा मोबाइल से वीडियो बनाकर यूट्यूब जैसी वेबसाइटों पर अपलोड करते हैं जहां से उनको कुछ आय प्राप्त होती है।
- (8) **बैंकिंग की सुविधा** – वर्तमान में हमें किसी भी बैंक में जाने की जरूरत नहीं पड़ती है अगर हमें कोई वस्तु खरीदनी होती है तो हम मोबाइल फोन की सहायता से ही लेन देन कर सकते हैं इसलिए एक प्रकार से माना जाए तो पूरा बैंक ही मोबाइल में आ गया है।

मोबाइल फोन के जितने लाभ हैं वर्तमान में उतने ही इसके दुष्प्रभाव भी बढ़ते जा रहे हैं, जिस पर अगर जल्द ही ध्यान नहीं दिया गया तो भविष्य में हमें घातक परिणाम देखने को मिल सकते हैं।

मोबाइल फोन के दुष्प्रभाव

आज के दौर में युवा जितना नशा की ओर बढ़ रहा है, उससे ज्यादा मोबाइल की लत का दुष्प्रभाव सामने प्रस्तुत हो रहा है। यह मोबाइल वह भी उच्च क्वालिटी का उच्च कंपनी का ब्रांडेड ही चाहिए, भले इसके लिए उन्हें परिवार से लड़ना पड़े या परिवार में बिखराव की स्थिति आए। बालक हो या बालिका दिखावे के लिए उच्च स्तरीय स्मार्टफोन या ब्रांडेड मोबाइल के लिए करियर, परिवार, जीवन तक को दाव पर लगा रहे हैं अतः इस मोबाइल के घातक परिणाम सामने प्रस्तुत हो रहे हैं।

- (1) **मोबाइल फोन की लत पड़ना** – आजकल मोबाइल फोन का इस्तेमाल इतना अधिक बढ़ गया है कि लोगों को इसकी लत लग गई है वह बार-बार बिना किसी काम की भी

इसका इस्तेमाल करते रहते हैं। इसके लक्षण की बात करें तो लगभग 67% स्मार्टफोन को इस्तेमाल करने वाले लोग नोटिफिकेशन न आने पर भी अपना मोबाइल बार बार चेक करते हैं। मोबाइल फोन में अगर नेटवर्क नहीं होता है तो वह गुस्सा होते हैं और चिड़चिड़ापन का शिकार हो जाते हैं। जब भी कोई चिंता होती है तो वह तुरंत मोबाइल फोन का इस्तेमाल करने लग जाते हैं, फुर्सत मिलते ही मोबाइल फोन को चेक करना, इन आदतों से यह पता लगता है कि आप को मोबाइल फोन की लत पड़ गई है।

- (2) **तलाक** – मोबाइल फोन का इस्तेमाल आजकल लोग इतना करने लगे हैं कि वह एक दूसरे से बातचीत नहीं करते हैं और एक दूसरे को समय भी नहीं देते हैं जिस कारण वर्तमान में मोबाइल फोन तलाक की वजह भी बन रहा है।
- (3) **सिर दर्द** – मोबाइल फोन के ज्यादा इस्तेमाल के कारण सिर दर्द और चिड़चिड़ापन की भी शिकायत रहने लग जाती है जो कि हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ज्यादा घातक है।
- (4) **याददाश्त कमजोर होना** – मोबाइल फोन ने हमारे जीवन को इतना सरल बना दिया है कि हम सब कुछ इसी में सेव करके रखते हैं और याद करने की जहमत तक नहीं उठाते हैं जिस कारण धीरे-धीरे हमारी याददाश्त कमजोर होने लग जाती है और कुछ समय बाद हमें एक 10 अंकों का मोबाइल नंबर भी याद नहीं रह पाता है।
- (5) **आंखें कमजोर होना** – एक रिसर्च के अनुसार 40% ही स्मार्टफोन यूजर 1 दिन में 6 घंटे से ज्यादा मोबाइल फोन का इस्तेमाल करते हैं जिसके कारण धीरे धीरे उनकी आंखें कमजोर होने लग जाती हैं और इसकी वजह से कुछ जगह तो लोग अंधेपन का भी शिकार हो गए हैं।
- (6) **दुर्घटना** – लोग स्मार्टफोन का इस्तेमाल बहुत ज्यादा करने लगे हैं जिसके कारण भी वाहन चलाते समय, सड़क पर चलते समय या फिर कोई कार्य करते समय भी इसका इस्तेमाल करते रहते हैं जिसके कारण दुर्घटनाएं बढ़ रही हैं जिनमें से ज्यादा वाहन दुर्घटनाएं हो रही हैं क्योंकि लोग फोन पर बातें करते रहते हैं जिसके कारण उनका ध्यान सड़क पर से हट जाता है और एक्सीडेंट हो जाते हैं।
- (7) **डिप्रेशन का शिकार होना** – मोबाइल फोन के कारण आजकल कई लोग डिप्रेशन का शिकार भी होने लगे हैं क्योंकि मोबाइल फोन पर वे या तो कुछ ऐसा पढ़ लेते हैं या

फिर किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में रहते हैं जिसके कारण वह धीरे-धीरे डिप्रेशन का शिकार हो जाते हैं।

- (8) **बच्चों के लिए हानिकारक** – मोबाइल फोन के बढ़ते चलन के कारण बच्चों को भी इसको चलाने की इच्छा होती है इसलिए अभिभावक बच्चों को मोबाइल दिला देते हैं लेकिन वे यह नहीं देखते कि बच्चे मोबाइल में क्या देख रहे हैं और उसका इस्तेमाल किस प्रकार से कर रहे हैं क्योंकि मोबाइल फोन में आजकल लगभग सारी सूचनाएं उपलब्ध रहती हैं और कुछ सूचनाएं बच्चों के लिए हानिकारक होती हैं जिससे बच्चों पर गलत प्रभाव पड़ता है। एक रिसर्च के अनुसार वर्तमान में 78% बच्चे 4 घंटे से ज्यादा मोबाइल फोन का इस्तेमाल कर रहे हैं जिसके कारण 14% बच्चों को सिरदर्द, अनिद्रा, चक्कर आना जैसी बीमारियां हो गई हैं।
- (9) **कैंसर जैसी बीमारियां होना** – कुछ रिसर्च के अनुसार पता चला है कि मोबाइल फोन से निकलने वाले रेडिएशन के कारण कैंसर जैसी बीमारियां भी हो सकती हैं लेकिन अभी तक इसके पुख्ता परिणाम नहीं मिले हैं। फिर भी हमें मोबाइल फोन का इस्तेमाल करते समय सावधानी बरतनी चाहिए।
- (10) **बहरापन** – आजकल युवा वर्ग के लोग दिनभर मोबाइल फोन से तेज आवाज में गाने सुनते रहते हैं, जिसके कारण उनके सुनने की शक्ति कम हो रही है और कुछ लोग तो इसके कारण बहरापन का भी शिकार हो गए हैं।
- (11) **समय का दुरुपयोग** – स्मार्ट फोन के ज्यादा इस्तेमाल से हम जरूरी कार्य समय पर नहीं कर पाते हैं। लोग बार-बार बिना किसी वजह के और टाइम पास करने के लिए मोबाइल फोन कहां इस्तेमाल करते रहते हैं जिसके कारण समय का दुरुपयोग होता है। रिसर्च कंपनी आईसीएसएसआर के अनुसार एक व्यक्ति दिन में औसतन डेढ़ सौ बार मोबाइल फोन को चेक करता है जिसका मतलब 6 मिनट में एक बार एक व्यक्ति मोबाइल फोन का इस्तेमाल जरूर करता है।
- (12) **एकाग्रता की कमी** – मोबाइल फोन हो या फिर टीवी कंप्यूटर कुछ भी हो अगर हम इन का अधिक इस्तेमाल करते हैं तो हमारी एकाग्रता में कमी आ जाती है जिसके कारण

हमारा कोई भी कार्य में मन नहीं लगता है इसका ज्यादा प्रभाव बच्चों पर पड़ता है जिसके कारण उनकी पढ़ाई प्रभावित होती है।

- (13) **अनिद्रा** – आजकल लोग मोबाइल फोन का इस्तेमाल इतना करते हैं कि वह दिन भर तो मोबाइल फोन का इस्तेमाल करते हैं साथ ही वे रात को भी मोबाइल फोन का इस्तेमाल करते रहते हैं जिसके कारण उन्हें अनिद्रा की बीमारी हो जाती है। एक रिसर्च के अनुसार 74% स्मार्टफोन को इस्तेमाल करने वाले लोग अपना मोबाइल हाथ में लिए हुए भी सो जाते हैं जो कि यह दर्शाता है कि हम कितना ज्यादा मोबाइल का इस्तेमाल करने लगे हैं।
- (14) **महिलाओं के लिए घातक** – एक रिसर्च के अनुसार पता चला है कि महिला स्मार्टफोन यूजर्स की संख्या पुरुषों के मुकाबले 29% कम है लेकिन वह फोन को 1 दिन में औसतन 14 मिनट ज्यादा इस्तेमाल करती है और 80% समय वे केवल सोशल साइट्स और यूट्यूब पर बिता देती है जो कि पुरुषों के मुकाबले 2 गुना है इसलिए महिलाओं को स्मार्टफोन से ज्यादा खतरा है।

युवा शक्ति अपनी सारी ऊर्जा मोबाइल और उसके स्टेटस में खर्च कर रहा है, जिससे कई प्रकार की विसंगतियां सामने आ रही हैं। आवश्यकता है अपनी मानसिकता में सुधार करने की। मोबाइल उपयोगी एवं कार्यकारी है तब जब वस्तुतः हम उसका सदुपयोग करें। अतः आवश्यकता है निम्न प्रकार की गतिविधियों को अपना कर जीवनचर्या में एक क्रांतिकारी परिवर्तन करने की।

- (1) **दिन भर के कार्य की सूची बनाएं** – अगर आप अपने मोबाइल का इस्तेमाल ज्यादा करते हैं तो आपको 1 दिन पहले ही अपने कार्य का शेड्यूल बना लेना चाहिए, जिसके कारण आप समय पर कार्य कर पाएंगे और स्मार्टफोन से दूर रहेंगे।
- (2) **घड़ी का इस्तेमाल करें** – वर्तमान में ज्यादातर लोग मोबाइल का इस्तेमाल अलार्म के रूप में भी करने लगे हैं लेकिन मोबाइल का इस्तेमाल अलार्म के रूप में करने से हम सुबह उठते ही मोबाइल हाथ में ले लेते हैं और दिन की शुरुआत में ही हमारा आधा से

एक घंटा मोबाइल को इस्तेमाल करने में खराब हो जाता है इसलिए हमें अलार्म के लिए घड़ी का इस्तेमाल करना चाहिए।

- (3) **मोबाइल से फालतू की एप्लीकेशन हटाए** – हम अक्सर मोबाइल में फालतू की एप्लीकेशन डाल कर रखते हैं जिसके कारण पूरे दिन उनके नोटिफिकेशन पढ़ते रहते हैं और उन्हीं को चलाने में बिजी रहते हैं। किसी और को वक्त नहीं दे पाते हैं और साथ में अपना समय भी फालतू कार्य में व्यतीत करते हैं।
- (4) **सोशल मीडिया पर कम समय बिताएं** – वर्तमान में ज्यादातर लोग सोशल मीडिया का इस्तेमाल मोबाइल से ही करते हैं और एक छोटा सा नोटिफिकेशन आने पर ही सोशल मीडिया की साइट खोल कर उस पर कई घंटे बिता देते हैं।
- (5) **काम करते समय नोटिफिकेशन बंद रखें** – जब भी आप कोई जरूरी कार्य कर रहे हो या फिर अपने ऑफिस में हो तो अपने मोबाइल का पुश नोटिफिकेशन बंद रखे जिससे आपका ध्यान मोबाइल की तरफ नहीं जाएगा और आप अपना कार्य समय पर और सही ढंग से कर पाएंगे।
- (6) **अपने परिवार वालों के साथ बातचीत करें** – स्मार्ट फोन आने के बाद लोगों ने अपने परिवार वालों से बातचीत करना ही बंद कर दिया है. याद करें कि आपने अंतिम बार अपने पूरे परिवार के साथ कब बात की थी शायद आपको याद नहीं आ रहा होगा क्योंकि आप पूरा दिन स्मार्टफोन चलाने में ही बिजी रहते हैं इसलिए आज भी करने की घर पर कम से कम स्मार्टफोन का इस्तेमाल करेंगे।
- (7) **घर आने पर मोबाइल फोन का इस्तेमाल ना करें** – ऑफिस जाने के बाद घर में अपने स्मार्टफोन का इस्तेमाल ना करें क्योंकि इसके कारण आप अपनी परिवार वालों को टाइम नहीं दे पाते हैं और रिश्तों में एक से दूरियां बढ़ती हैं इसलिए घर पर फोन का इस्तेमाल कम करें।
- (8) **बच्चों के साथ टाइम बिताएं** – आजकल के अभिभावक बच्चों के साथ बहुत ही कम टाइम बिताते हैं क्योंकि वे ज्यादातर समय मोबाइल फोन चलाने में ही बिजी रहते हैं और बच्चों को भी मोबाइल फोन दिला देते हैं, जिससे बच्चे भी मोबाइल फोन चलाते

रहते हैं इससे बच्चों पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है आपको अपने बच्चों को भी पूरा टाइम देना चाहिए उनसे बातचीत करनी चाहिए।

- (9) **सुबह- शाम घूमने जाएं** – सुबह शाम घूमने का प्रण करें, जिससे आपको वातावरण की सुंदरता देखने को मिलेगी और कुछ समय के लिए आप स्मार्टफोन से दूर रहेंगे जिससे आपका मन भी शांत होगा और साथ में शरीर भी तंदुरुस्त रहेगा।
- (10) **बच्चों के मोबाइल फोन इस्तेमाल करने का टाइम निश्चित करें** – अगर अपने बच्चों को मोबाइल फोन दिला दिया है और आप देखते हैं कि बच्चे मोबाइल फोन का इस्तेमाल ज्यादा कर रहे हैं तो उनका मोबाइल फोन इस्तेमाल करने का टाइमनिश्चित कर दें जिससे उनकी पढ़ाई और उनके मस्तिष्क पर मोबाइल फोन का असर ना पड़े।

निष्कर्ष

मोबाइल फोन का अगर सही से इस्तेमाल किया जाए तो यह किसी वरदान से कम नहीं है लेकिन अगर इसका अत्यधिक इस्तेमाल किया जाए तो यह बीमारियों का घर है और आपको दुनिया से अलग कर देता है। यह उसी प्रकार है जिस प्रकार अगर हम किसी चीज का सीमा में इस्तेमाल करते हैं तो वह हमारे लिए उपयोगी है और अगर उसका इस्तेमाल हम ज्यादा करने लग जाए तो वह हमारे लिए नुकसानदायक हो जाता है यह बात हर चीज पर लागू होती है। युवा राष्ट्र का निर्माता होता है। राष्ट्र एवं समाज की प्रगति शिक्षा के माध्यम से ही संभव होती है। आज का विद्यार्थी कल राष्ट्र का निर्माता बनेगा अतः शिक्षार्थी का मानसिक एवं शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ होना आवश्यक है। मोबाइल फोन का इस्तेमाल करें और इससे कुछ सीखें लेकिन इसको अपनी जिंदगी ना बनाएं।

संदर्भ सूची

1. खरे, राजीव (2014), 'भारत में शिक्षा स्थिति, समस्याएँ एवं मुद्दे, राखी प्रकाशन प्रा. लि., आगरा।
2. मंगल, अंशु (1998), शैक्षिक अनुसंधान की विधियाँ समंक विश्लेषण एवं शैक्षिक सांख्यिकी राधा प्रकाशन मंदिर प्रा.लि, आगरा।

3. Choudhary, Amit, Development of an e-Learning Program for Enhancing Professional Competencies of Secondary School Principals in the State of Assam.
4. T. Bhise, Archana “INTERNET ADDICTION AND ITS EFFECT ON CHILDREN OF MARATHI MEDIUM SCHOOL-A CASE STUDY”
5. Bharti, Sunil “Social Impact of Modernization on College Students Sociological Study of Schedule Caste students”.
6. Gheji, Vijay Kallappa, Impact of Networking Sites in College Students A Sociological Study of Kolhapur District
7. Madan, Radhika, “IMPACT OF SOCIAL MEDIA AS A BRAND COMMUNICATION TOOL ON CONSUMERS OF SERVICE SECTOR COMPANIES IN INDIA”.
8. Bathla, Neeru, “Impact of Social Media on the Mental Health and Academic Achievement of Secondary School Students”.
9. Singhvi, Nisha, Impact of Scientific Attitude on Intelligence Question IQ and Academic Achievement of Students of Secondary School.
10. Augustine, Prigimol, “A Study on Attitude Towards Internet Chatting and Its Usage Among College Students”.
11. <https://youtube.com/@esahiksha8112>
12. <https://youtu.be/qXYxGd9yCow>
13. Shodhganga@INFLIBNET

शोध साहित्य