



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

डिजिटल जीवनशैली और मानसिक स्वास्थ्य वर्तमान परिदृश्य का अध्ययन

नीशू वर्मा

शोधार्थिनी, दयानंद आर्य कन्या महाविद्यालय, मुरादाबाद (उत्तर प्रदेश)

प्रोफेसर सीमा रानी

प्राचार्या, दयानंद आर्य कन्या महाविद्यालय, मुरादाबाद (उत्तर प्रदेश)

सारांश

डिजिटल जीवनशैली वर्तमान युग में मानव जीवन का एक प्रमुख घटक बन चुकी है, जिसने संचार, शिक्षा, कार्य और मनोरंजन के तरीकों को पूरी तरह परिवर्तित कर दिया है। इस अध्ययन का उद्देश्य डिजिटल जीवनशैली और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध का विश्लेषण करना है। अध्ययन में पाया गया कि डिजिटल तकनीकों के बढ़ते उपयोग से जहां सूचना तक पहुंच, ऑनलाइन सहायता और सामाजिक जुड़ाव में वृद्धि हुई है, वहीं अत्यधिक स्क्रीन टाइम, सोशल मीडिया पर निर्भरता, डिजिटल लत और साइबरबुलिंग जैसी समस्याओं ने मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाला है। विशेष रूप से युवाओं में चिंता, अवसाद, तनाव और नींद से संबंधित समस्याओं में वृद्धि देखी गई है। COVID-19 के बाद डिजिटल निर्भरता और अधिक बढ़ी है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दे और जटिल हो गए हैं। अध्ययन यह निष्कर्ष प्रस्तुत करता है कि संतुलित डिजिटल उपयोग और जागरूकता के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभावों को कम किया जा सकता है।

मुख्य शब्द: डिजिटल जीवनशैली, मानसिक स्वास्थ्य, स्क्रीन टाइम, सोशल मीडिया, डिजिटल लत
परिचय

डिजिटल जीवनशैली आधुनिक समाज का एक अभिन्न अंग बन चुकी है, जिसमें इंटरनेट, स्मार्टफोन, सोशल मीडिया, ऑनलाइन शिक्षा, वर्चुअल संचार और डिजिटल मनोरंजन जैसे तत्व शामिल हैं। 21वीं सदी में तकनीकी प्रगति ने मानव जीवन को अत्यंत सुविधाजनक और तीव्र गति वाला बना दिया है, जिससे व्यक्ति की दैनिक गतिविधियाँ, सामाजिक संबंध और कार्य प्रणाली व्यापक रूप से प्रभावित हुए हैं। विशेष रूप से युवाओं और कामकाजी वर्ग में डिजिटल उपकरणों का उपयोग तेजी से बढ़ा है, जिसके कारण जीवनशैली में महत्वपूर्ण परिवर्तन देखने को मिल रहे हैं। हालांकि डिजिटल तकनीक ने सूचना तक आसान पहुंच, ऑनलाइन सेवाओं की उपलब्धता और मानसिक स्वास्थ्य सहायता जैसे सकारात्मक पहलुओं को बढ़ावा दिया है, वहीं इसके अत्यधिक उपयोग ने मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव भी डाले हैं। लगातार स्क्रीन टाइम, सोशल मीडिया पर तुलना की प्रवृत्ति, साइबरबुलिंग, डिजिटल लत और नींद की अनियमितता जैसे कारक चिंता (Anxiety), अवसाद (Depression), तनाव (Stress) और सामाजिक अलगाव (Social Isolation) जैसी समस्याओं को जन्म दे रहे हैं। वर्तमान परिदृश्य में यह स्पष्ट होता जा रहा है कि डिजिटल जीवनशैली और मानसिक स्वास्थ्य के बीच एक जटिल और बहुआयामी संबंध मौजूद है, जिसमें सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रकार के प्रभाव शामिल हैं। इसके अलावा,



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

COVID-19 महामारी के बाद डिजिटल निर्भरता में अभूतपूर्व वृद्धि हुई, जिससे ऑनलाइन कार्य, शिक्षा और सामाजिक संपर्क सामान्य जीवन का हिस्सा बन गए, जिसने मानसिक स्वास्थ्य के आयामों को और अधिक प्रभावित किया। इस संदर्भ में, डिजिटल जीवनशैली के प्रभावों का अध्ययन करना अत्यंत आवश्यक हो जाता है, ताकि इसके लाभों को अधिकतम किया जा सके और हानिकारक प्रभावों को कम करने के लिए प्रभावी रणनीतियाँ विकसित की जा सकें। यह अध्ययन वर्तमान समय में डिजिटल व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंधों का विश्लेषण करने तथा संतुलित और स्वस्थ डिजिटल जीवनशैली को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से किया गया है।

अध्ययन की पृष्ठभूमि

21वीं सदी में डिजिटल तकनीकों के तीव्र विकास ने मानव जीवन के लगभग प्रत्येक क्षेत्र को प्रभावित किया है, जिससे डिजिटल जीवनशैली का विस्तार हुआ है। इंटरनेट, स्मार्टफोन, सोशल मीडिया और ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के व्यापक उपयोग ने संचार, शिक्षा, कार्य और मनोरंजन के पारंपरिक तरीकों को बदल दिया है। विशेष रूप से शहरी और युवा वर्ग में डिजिटल उपकरणों पर निर्भरता तेजी से बढ़ी है, जिससे दैनिक जीवन की संरचना में महत्वपूर्ण परिवर्तन आए हैं। COVID-19 महामारी के बाद यह निर्भरता और अधिक बढ़ गई, क्योंकि ऑनलाइन कार्य, शिक्षा और सामाजिक संपर्क अनिवार्य हो गए। हालांकि डिजिटल माध्यमों ने सुविधा, त्वरित जानकारी और कनेक्टिविटी प्रदान की है, लेकिन इसके अत्यधिक उपयोग ने मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं—जैसे तनाव, चिंता, अवसाद और सामाजिक अलगाव—को भी बढ़ावा दिया है। इस प्रकार, डिजिटल जीवनशैली और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध को समझना वर्तमान समय में अत्यंत आवश्यक हो गया है।

अध्ययन का महत्व

वर्तमान डिजिटल युग में यह अध्ययन अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि डिजिटल जीवनशैली का प्रभाव मानव के मानसिक स्वास्थ्य पर तेजी से बढ़ रहा है। आज के समय में इंटरनेट, सोशल मीडिया और स्मार्टफोन का अत्यधिक उपयोग सामान्य जीवन का हिस्सा बन गया है, जिसके सकारात्मक और नकारात्मक दोनों परिणाम सामने आ रहे हैं। यह अध्ययन डिजिटल उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध को स्पष्ट करने में सहायक होगा, जिससे यह समझा जा सकेगा कि किस प्रकार स्क्रीन टाइम, डिजिटल लत और ऑनलाइन व्यवहार व्यक्ति के मानसिक संतुलन को प्रभावित करते हैं। इसके अतिरिक्त, यह शोध छात्रों, शिक्षकों, अभिभावकों, नीति-निर्माताओं और स्वास्थ्य विशेषज्ञों के लिए उपयोगी होगा, क्योंकि यह उन्हें डिजिटल उपयोग के प्रभावों को समझने और उचित दिशा-निर्देश विकसित करने में मदद करेगा। यह अध्ययन समाज में डिजिटल जागरूकता बढ़ाने, स्वस्थ डिजिटल आदतों को प्रोत्साहित करने तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम के लिए प्रभावी रणनीतियाँ विकसित करने में भी महत्वपूर्ण योगदान प्रदान करता है।

डिजिटल जीवनशैली की परिभाषा एवं दायरा

डिजिटल जीवनशैली से आशय उस जीवन पद्धति से है जिसमें व्यक्ति अपनी दैनिक गतिविधियों—जैसे संचार, शिक्षा, कार्य, मनोरंजन और सामाजिक संपर्क—के लिए डिजिटल तकनीकों का व्यापक उपयोग



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

करता है। इसमें इंटरनेट, स्मार्टफोन, सोशल मीडिया, ऑनलाइन प्लेटफॉर्म, डिजिटल भुगतान, ई-लर्निंग और वर्चुअल कम्युनिकेशन जैसे साधन शामिल होते हैं। डिजिटल जीवनशैली केवल तकनीक के उपयोग तक सीमित नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के व्यवहार, सोच और सामाजिक संबंधों को भी प्रभावित करती है। इसका दायरा व्यक्तिगत जीवन से लेकर पेशेवर और सामाजिक क्षेत्रों तक फैला हुआ है, जहां ऑनलाइन माध्यमों के जरिए कार्य निष्पादन और संचार किया जाता है। वर्तमान समय में डिजिटल जीवनशैली वैश्विक स्तर पर तेजी से विकसित हो रही है, जिससे जीवन अधिक सुविधाजनक और जुड़ा हुआ बन रहा है, परंतु इसके साथ ही इसके मानसिक, सामाजिक और नैतिक प्रभावों को समझना भी आवश्यक हो गया है।

मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा

मानसिक स्वास्थ्य एक व्यापक और बहुआयामी अवधारणा है, जो व्यक्ति की भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति को दर्शाती है। यह केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति तक सीमित नहीं है, बल्कि यह इस बात को भी इंगित करता है कि व्यक्ति अपने जीवन की चुनौतियों का किस प्रकार सामना करता है, अपने भावनाओं को कैसे नियंत्रित करता है, और समाज के साथ किस प्रकार सामंजस्य स्थापित करता है। एक स्वस्थ मानसिक स्थिति में व्यक्ति आत्म-संतुष्टि, सकारात्मक सोच, निर्णय लेने की क्षमता और तनाव प्रबंधन की योग्यता रखता है। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के व्यवहार, कार्यक्षमता, संबंधों और जीवन की गुणवत्ता पर सीधा प्रभाव डालता है। वर्तमान समय में बदलती जीवनशैली, प्रतिस्पर्धा, तकनीकी निर्भरता और सामाजिक दबावों के कारण मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। विशेष रूप से डिजिटल युग में, जहां व्यक्ति लगातार ऑनलाइन जुड़ा रहता है, मानसिक थकान, चिंता, अवसाद और सामाजिक अलगाव जैसी समस्याएँ अधिक देखने को मिलती हैं। मानसिक स्वास्थ्य का संरक्षण केवल व्यक्तिगत प्रयासों तक सीमित नहीं है, बल्कि इसके लिए सामाजिक समर्थन, जागरूकता, स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता और संतुलित जीवनशैली की आवश्यकता होती है। अतः मानसिक स्वास्थ्य को समझना और उसका संरक्षण करना व्यक्ति तथा समाज दोनों के समग्र विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है।

सोशल मीडिया उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य

सोशल मीडिया आज की डिजिटल जीवनशैली का एक केंद्रीय घटक बन चुका है, जो संचार, सूचना साझा करने और सामाजिक जुड़ाव के लिए व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। Facebook, Instagram, Twitter (X) और WhatsApp जैसे प्लेटफॉर्म लोगों को वैश्विक स्तर पर जोड़ते हैं और अभिव्यक्ति के नए अवसर प्रदान करते हैं। हालांकि, इनके अत्यधिक उपयोग से मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। सकारात्मक रूप से, सोशल मीडिया सामाजिक समर्थन, जागरूकता और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच को बढ़ाता है। वहीं, नकारात्मक प्रभावों में सोशल तुलना (Social Comparison), आत्म-सम्मान में कमी, चिंता (Anxiety), अवसाद (Depression) और डिजिटल लत जैसी समस्याएँ शामिल हैं। निरंतर ऑनलाइन उपस्थिति और 'लाइक' तथा 'फॉलोअर्स' पर निर्भरता व्यक्ति के आत्म-मूल्यांकन को प्रभावित कर सकती है। इसके अतिरिक्त, साइबरबुलिंग, गलत जानकारी और ऑनलाइन



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

दबाव मानसिक तनाव को बढ़ाते हैं। विशेष रूप से युवाओं में, सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग नींद की कमी और सामाजिक अलगाव का कारण बन सकता है। इसलिए, संतुलित और जागरूक सोशल मीडिया उपयोग मानसिक स्वास्थ्य के संरक्षण के लिए अत्यंत आवश्यक है, जिससे इसके लाभों का उपयोग किया जा सके और इसके नकारात्मक प्रभावों को कम किया जा सके।

साहित्य समीक्षा

डिजिटल जीवनशैली और मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में पिछले दो दशकों में व्यापक शोध कार्य हुआ है, जिसमें तकनीकी प्रगति के साथ मानव व्यवहार और मानसिक स्थिति में आए परिवर्तनों का गहन विश्लेषण किया गया है। अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन (2013) द्वारा प्रस्तुत मानसिक विकारों का नैदानिक और सांख्यिकीय मैनुअल मानसिक स्वास्थ्य की वैज्ञानिक समझ को स्पष्ट करता है और यह दर्शाता है कि मानसिक स्वास्थ्य केवल रोगों की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि समग्र मनोवैज्ञानिक संतुलन की स्थिति है। इसी संदर्भ में एंडरसन और जियांग (2018) ने अपने अध्ययन में पाया कि किशोरों में सोशल मीडिया और डिजिटल तकनीकों का उपयोग तेजी से बढ़ा है, जो उनके सामाजिक व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। उनके अनुसार, डिजिटल प्लेटफॉर्म युवाओं को अभिव्यक्ति और सामाजिक जुड़ाव का अवसर देते हैं, लेकिन अत्यधिक उपयोग उन्हें तनाव, चिंता और आत्म-सम्मान में कमी जैसी समस्याओं की ओर भी ले जा सकता है। इस प्रकार, प्रारंभिक अध्ययनों में डिजिटल तकनीक को एक दोधारी तलवार के रूप में प्रस्तुत किया गया है, जिसमें लाभ और हानि दोनों शामिल हैं।

बेस्ट, मैकटेलो और टेलर (2014) द्वारा किए गए व्यवस्थित समीक्षा अध्ययन में ऑनलाइन संचार और सोशल मीडिया के किशोरों के कल्याण पर प्रभाव का विश्लेषण किया गया है। इस अध्ययन में यह पाया गया कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म सामाजिक समर्थन प्रदान करने और भावनात्मक अभिव्यक्ति का माध्यम बनने में सहायक होते हैं, जिससे अकेलेपन की भावना कम हो सकती है। हालांकि, अध्ययन यह भी दर्शाता है कि अत्यधिक उपयोग, नकारात्मक तुलना और साइबरबुलिंग जैसी समस्याएं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालती हैं। इसी प्रकार, बॉयड (2014) ने नेटवर्क से जुड़े किशोरों के सामाजिक जीवन का अध्ययन करते हुए यह बताया कि डिजिटल दुनिया में किशोर अपनी पहचान का निर्माण करते हैं और सामाजिक मान्यता प्राप्त करने के लिए ऑनलाइन प्लेटफॉर्म का उपयोग करते हैं। यह प्रक्रिया कई बार उन्हें सामाजिक दबाव और मानसिक तनाव की स्थिति में डाल देती है। कार (2010) ने अपने प्रसिद्ध कार्य में यह तर्क दिया कि इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग मानव मस्तिष्क की संरचना और ध्यान क्षमता को प्रभावित करता है, जिससे गहन सोच और एकाग्रता में कमी आती है। यह निष्कर्ष डिजिटल जीवनशैली के संज्ञानात्मक प्रभावों को समझने में महत्वपूर्ण योगदान देता है।

केलेस, मैकक्रे और ग्रीलिश (2020) द्वारा किए गए अध्ययन में सोशल मीडिया के उपयोग और किशोरों में अवसाद, चिंता और मनोवैज्ञानिक संकट के बीच संबंध को स्पष्ट रूप से स्थापित किया गया है। इस अध्ययन के अनुसार, सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को बढ़ाता है, विशेष रूप से तब जब उपयोगकर्ता नकारात्मक अनुभवों, तुलना और ऑनलाइन दबाव का



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

सामना करते हैं। कुस और ग्रिफिथ्स (2017) ने सोशल नेटवर्किंग साइट्स और डिजिटल लत पर अपने अध्ययन में यह बताया कि लगातार ऑनलाइन रहने की प्रवृत्ति एक व्यवहारिक लत का रूप ले सकती है, जो व्यक्ति के दैनिक जीवन, उत्पादकता और मानसिक संतुलन को प्रभावित करती है। यह अध्ययन डिजिटल लत को एक उभरती हुई मानसिक स्वास्थ्य समस्या के रूप में प्रस्तुत करता है। इसके अतिरिक्त, इन शोधों से यह भी स्पष्ट होता है कि डिजिटल तकनीक का प्रभाव व्यक्ति की उपयोग शैली, समय और संदर्भ पर निर्भर करता है, जिससे इसके परिणाम भिन्न-भिन्न हो सकते हैं।

लिविंग्स्टोन और हेल्स्पर (2007) ने डिजिटल विभाजन और डिजिटल समावेशन के संदर्भ में बच्चों और युवाओं पर किए गए अध्ययन में यह दर्शाया कि डिजिटल संसाधनों की उपलब्धता और उपयोग के स्तर में असमानता मानसिक और सामाजिक विकास को प्रभावित कर सकती है। जिन युवाओं के पास अधिक डिजिटल पहुंच होती है, वे अधिक अवसरों का लाभ उठाते हैं, लेकिन साथ ही वे डिजिटल जोखिमों के प्रति अधिक संवेदनशील भी होते हैं। इस प्रकार, साहित्य समीक्षा से यह स्पष्ट होता है कि डिजिटल जीवनशैली और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध जटिल और बहुआयामी है, जिसमें सकारात्मक और नकारात्मक दोनों पहलू शामिल हैं। अधिकांश अध्ययनों ने इस बात पर जोर दिया है कि संतुलित और नियंत्रित डिजिटल उपयोग मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हो सकता है, जबकि अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग हानिकारक सिद्ध होता है। हालांकि, अभी भी इस क्षेत्र में दीर्घकालिक प्रभावों, सांस्कृतिक विविधताओं और विभिन्न आयु समूहों पर प्रभाव के संदर्भ में शोध की आवश्यकता बनी हुई है, जो भविष्य के अध्ययन के लिए महत्वपूर्ण दिशा प्रदान करता है।

डिजिटल जीवनशैली के वर्तमान रुझान

1. इंटरनेट और स्मार्टफोन का बढ़ता उपयोग

वर्तमान समय में इंटरनेट और स्मार्टफोन का उपयोग अभूतपूर्व रूप से बढ़ा है, जिसने डिजिटल जीवनशैली की नींव को मजबूत किया है। सस्ते डेटा प्लान और किफायती स्मार्टफोन की उपलब्धता ने समाज के लगभग हर वर्ग को डिजिटल दुनिया से जोड़ दिया है। लोग अब सूचना प्राप्त करने, ऑनलाइन खरीदारी, बैंकिंग, शिक्षा और संचार के लिए स्मार्टफोन पर निर्भर हो गए हैं। यह निरंतर कनेक्टिविटी जीवन को सुविधाजनक बनाती है, लेकिन अत्यधिक उपयोग से ध्यान भंग, डिजिटल थकान और मानसिक तनाव जैसी समस्याएँ भी उत्पन्न होती हैं।

2. सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का प्रभाव

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे Facebook, Instagram, YouTube और WhatsApp ने सामाजिक संपर्क के स्वरूप को बदल दिया है। ये प्लेटफॉर्म लोगों को वैश्विक स्तर पर जोड़ते हैं और विचारों के आदान-प्रदान का अवसर प्रदान करते हैं। हालांकि, इनके अत्यधिक उपयोग से सामाजिक तुलना, आत्म-सम्मान में कमी और मानसिक तनाव जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं, विशेष रूप से युवाओं में।

3. ऑनलाइन शिक्षा, गेमिंग और वर्चुअल कम्युनिकेशन

डिजिटल तकनीकों ने शिक्षा और मनोरंजन के क्षेत्र में क्रांतिकारी परिवर्तन लाया है। ऑनलाइन शिक्षा प्लेटफॉर्म, वर्चुअल कक्षाएँ और ई-लर्निंग टूल्स ने सीखने को अधिक सुलभ और लचीला बनाया है। साथ



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

ही, ऑनलाइन गेमिंग और वर्चुअल कम्युनिकेशन टूल्स ने लोगों के मनोरंजन और सामाजिक जुड़ाव के नए आयाम प्रस्तुत किए हैं। हालांकि, इनका अत्यधिक उपयोग लत, समय प्रबंधन की समस्या और सामाजिक अलगाव को बढ़ा सकता है।

4. कार्य-जीवन संतुलन पर प्रभाव (Work from Home Culture)

Work from Home संस्कृति डिजिटल जीवनशैली का एक महत्वपूर्ण पहलू बन गई है। इसने कार्य करने के तरीके को अधिक लचीला बनाया है और समय तथा स्थान की बाधाओं को कम किया है। हालांकि, इससे कार्य और व्यक्तिगत जीवन के बीच की सीमाएं धुंधली हो गई हैं, जिसके कारण कार्य का दबाव, अधिक स्क्रीन टाइम और मानसिक थकान जैसी समस्याएँ बढ़ सकती हैं। संतुलित दिनचर्या और डिजिटल अनुशासन इस चुनौती से निपटने के लिए आवश्यक हैं।

5. युवाओं और किशोरों में डिजिटल व्यवहार

युवाओं और किशोरों में डिजिटल तकनीकों का उपयोग सबसे अधिक देखा जाता है, जिससे उनका व्यवहार, सोच और सामाजिक संबंध प्रभावित होते हैं। सोशल मीडिया, ऑनलाइन गेमिंग और डिजिटल कंटेंट का अधिक उपयोग उनके मानसिक विकास, आत्म-सम्मान और ध्यान क्षमता पर प्रभाव डाल सकता है। सकारात्मक रूप से, यह उन्हें ज्ञान और कौशल विकास के अवसर भी प्रदान करता है, लेकिन संतुलित उपयोग और मार्गदर्शन आवश्यक है ताकि इसके नकारात्मक प्रभावों को कम किया जा सके।

मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

1. सकारात्मक प्रभाव

डिजिटल जीवनशैली ने मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में कई सकारात्मक परिवर्तन भी लाए हैं। इंटरनेट और डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता में वृद्धि हुई है, जिससे लोग अपने मानसिक स्वास्थ्य के प्रति अधिक सजग हो रहे हैं। ऑनलाइन काउंसलिंग, हेल्पलाइन और मानसिक स्वास्थ्य ऐप्स ने सहायता को अधिक सुलभ बना दिया है, जिससे दूर-दराज क्षेत्रों में रहने वाले लोग भी विशेषज्ञ सेवाओं तक पहुंच पा रहे हैं। इसके अतिरिक्त, ऑनलाइन सपोर्ट ग्रुप्स और समुदाय लोगों को भावनात्मक सहयोग प्रदान करते हैं, जिससे वे अपनी समस्याओं को साझा कर सकते हैं और अकेलेपन की भावना कम होती है।

2. नकारात्मक प्रभाव

हालांकि डिजिटल जीवनशैली के कई लाभ हैं, लेकिन इसके नकारात्मक प्रभाव भी स्पष्ट रूप से देखे जा सकते हैं। अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग, डिजिटल लत और लगातार ऑनलाइन रहने की प्रवृत्ति चिंता (Anxiety), अवसाद (Depression) और सामाजिक अलगाव (Isolation) जैसी मानसिक समस्याओं को बढ़ावा देती है। विशेष रूप से युवाओं में यह प्रभाव अधिक देखने को मिलता है, जहां वे वर्चुअल दुनिया में अधिक समय बिताते हैं और वास्तविक सामाजिक संपर्क कम हो जाता है।

3. स्क्रीन टाइम और मानसिक स्वास्थ्य संबंध

अत्यधिक स्क्रीन टाइम मानसिक स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव डालता है। लंबे समय तक मोबाइल, लैपटॉप या अन्य डिजिटल उपकरणों का उपयोग करने से मानसिक थकान, ध्यान में कमी और नींद की समस्याएँ



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

उत्पन्न होती हैं। यह स्थिति विशेष रूप से तब गंभीर हो जाती है जब व्यक्ति देर रात तक स्क्रीन का उपयोग करता है, जिससे उसकी जैविक घड़ी (Biological Clock) प्रभावित होती है और मानसिक तनाव बढ़ता है।

4. सोशल तुलना और आत्म-सम्मान

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे Instagram और Facebook पर लोग अक्सर अपनी जीवन की सकारात्मक छवि प्रस्तुत करते हैं, जिससे दूसरों में तुलना की प्रवृत्ति बढ़ती है। यह सोशल तुलना व्यक्ति के आत्म-सम्मान (Self-esteem) को प्रभावित करती है और उसे हीन भावना, असंतोष और मानसिक तनाव का अनुभव करा सकती है।

5. डिजिटल बर्नआउट

डिजिटल बर्नआउट एक उभरती हुई समस्या है, जो अत्यधिक डिजिटल उपकरणों के उपयोग और लगातार ऑनलाइन रहने के कारण उत्पन्न होती है। यह मानसिक थकान, चिड़चिड़ापन, ध्यान में कमी और कार्यक्षमता में गिरावट के रूप में प्रकट होती है। Work from Home और निरंतर डिजिटल जुड़ाव ने इस समस्या को और बढ़ा दिया है। इसलिए, मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए डिजिटल उपयोग में संतुलन और नियमित विश्राम अत्यंत आवश्यक है।

चुनौतियाँ एवं समस्याएँ

1. डिजिटल लत और नियंत्रण की समस्या

डिजिटल जीवनशैली के विस्तार के साथ डिजिटल लत (Digital Addiction) एक गंभीर चुनौती के रूप में उभरकर सामने आई है। निरंतर स्मार्टफोन, इंटरनेट और सोशल मीडिया के उपयोग से व्यक्ति अपनी आदतों पर नियंत्रण खोने लगता है, जिससे समय प्रबंधन, उत्पादकता और मानसिक संतुलन प्रभावित होता है।

2. साइबरबुलिंग और ऑनलाइन उत्पीड़न

ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के बढ़ते उपयोग के साथ साइबरबुलिंग और डिजिटल उत्पीड़न की घटनाएँ भी बढ़ी हैं। Instagram, Facebook और Twitter (X) जैसे प्लेटफॉर्म पर नकारात्मक टिप्पणियाँ, ट्रोलिंग और ऑनलाइन धमकियाँ व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालती हैं, विशेष रूप से किशोरों और युवाओं में।

3. डेटा गोपनीयता और सुरक्षा

डिजिटल युग में डेटा गोपनीयता और सुरक्षा एक महत्वपूर्ण चिंता का विषय बन गया है। ऑनलाइन गतिविधियों के दौरान व्यक्तिगत जानकारी का संग्रह और दुरुपयोग होने का खतरा रहता है, जिससे व्यक्ति की निजता प्रभावित होती है। साइबर हमले, डेटा चोरी और हैकिंग जैसी घटनाएँ इस समस्या को और गंभीर बनाती हैं।

4. गलत जानकारी

इंटरनेट पर उपलब्ध गलत या भ्रामक जानकारी (Misinformation) भी एक प्रमुख चुनौती है। सोशल मीडिया और डिजिटल प्लेटफॉर्म पर बिना सत्यापन के जानकारी तेजी से फैलती है, जिससे भ्रम, गलत



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

निर्णय और मानसिक तनाव उत्पन्न हो सकता है। यह समस्या स्वास्थ्य, शिक्षा और सामाजिक मुद्दों में विशेष रूप से गंभीर होती है।

5. मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की विश्वसनीयता

डिजिटल प्लेटफॉर्म पर उपलब्ध मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की विश्वसनीयता भी एक महत्वपूर्ण मुद्दा है। कई ऑनलाइन ऐप्स और सेवाएँ बिना पर्याप्त विशेषज्ञता या प्रमाणिकता के कार्य करती हैं, जिससे गलत सलाह या अधूरी जानकारी मिलने का खतरा रहता है। इसलिए, विश्वसनीय और प्रमाणित स्रोतों का चयन अत्यंत आवश्यक है।

निष्कर्ष एवं सुझाव

1. निष्कर्ष

डिजिटल जीवनशैली और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध बहुआयामी और जटिल है, जिसमें सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रभाव स्पष्ट रूप से देखे जाते हैं। एक ओर डिजिटल तकनीक ने सूचना की उपलब्धता, सामाजिक जुड़ाव और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच को सरल बनाया है, वहीं दूसरी ओर अत्यधिक उपयोग ने चिंता, अवसाद, तनाव और सामाजिक अलगाव जैसी समस्याओं को बढ़ावा दिया है। वर्तमान अध्ययन यह संकेत देता है कि संतुलित और जागरूक डिजिटल उपयोग के बिना मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ना स्वाभाविक है।

2. व्यक्तिगत स्तर पर सुझाव

व्यक्तिगत स्तर पर डिजिटल उपयोग में संतुलन बनाए रखना अत्यंत आवश्यक है। स्क्रीन टाइम को सीमित करना, नियमित ब्रेक लेना, पर्याप्त नींद लेना और ऑफलाइन गतिविधियों—जैसे व्यायाम, ध्यान और सामाजिक संपर्क—को बढ़ावा देना मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक हो सकता है। साथ ही, सोशल मीडिया के उपयोग में संयम और सकारात्मक कंटेंट का चयन भी महत्वपूर्ण है।

3. शैक्षणिक एवं सामाजिक सुझाव

शैक्षणिक संस्थानों और समाज को डिजिटल जागरूकता बढ़ाने की दिशा में सक्रिय भूमिका निभानी चाहिए। स्कूलों और कॉलेजों में डिजिटल साक्षरता और मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा को शामिल करना आवश्यक है, ताकि युवा वर्ग डिजिटल उपयोग के प्रभावों को समझ सके। इसके अलावा, परिवार और समुदाय स्तर पर स्वस्थ डिजिटल आदतों को प्रोत्साहित करना और खुले संवाद को बढ़ावा देना भी महत्वपूर्ण है।

4. नीति स्तर पर सुझाव

नीति-निर्माताओं को डिजिटल प्लेटफॉर्म के नियमन, डेटा गोपनीयता की सुरक्षा और साइबरबुलिंग रोकने के लिए प्रभावी कानून एवं नीतियाँ विकसित करनी चाहिए। साथ ही, विश्वसनीय और सुलभ डिजिटल मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को बढ़ावा देना आवश्यक है, ताकि अधिक से अधिक लोग इन सेवाओं का लाभ उठा सकें। इस प्रकार, सामूहिक प्रयासों के माध्यम से एक संतुलित और स्वस्थ डिजिटल समाज का निर्माण किया जा सकता है।

भविष्य की संभावनाएँ



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

1. आगे के शोध के क्षेत्र

भविष्य में डिजिटल जीवनशैली और मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में और अधिक गहन एवं बहुआयामी शोध की आवश्यकता है। विशेष रूप से विभिन्न आयु समूहों—जैसे बच्चों, किशोरों, वयस्कों और बुजुर्गों—पर डिजिटल उपयोग के अलग-अलग प्रभावों का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त, ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में डिजिटल पहुंच और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध, सांस्कृतिक कारकों की भूमिका, तथा दीर्घकालिक (Longitudinal) अध्ययन इस क्षेत्र में नए दृष्टिकोण प्रदान कर सकते हैं।

2. डिजिटल हेल्थ टेक्नोलॉजी की संभावनाएँ

डिजिटल हेल्थ टेक्नोलॉजी भविष्य में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को अधिक सुलभ, किफायती और प्रभावी बना सकती है। मोबाइल ऐप्स, ऑनलाइन काउंसलिंग प्लेटफॉर्म और टेलीमेडिसिन के माध्यम से दूरस्थ क्षेत्रों में भी मानसिक स्वास्थ्य सहायता उपलब्ध कराई जा सकती है। Headspace और Calm जैसे ऐप्स मानसिक स्वास्थ्य सुधार में सहायक सिद्ध हो रहे हैं। इसके अलावा, डिजिटल ट्रेकिंग और डेटा एनालिटिक्स के माध्यम से व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य स्थिति की निगरानी और प्रबंधन भी संभव है।

3. AI और मानसिक स्वास्थ्य का भविष्य

कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence) मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में क्रांतिकारी बदलाव ला सकती है। AI आधारित चैटबॉट्स, प्रेडिक्टिव एनालिटिक्स और पर्सनलाइज्ड थेरेपी सिस्टम्स मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की प्रारंभिक पहचान और उपचार में सहायता कर सकते हैं। Woebot जैसे AI टूल्स उपयोगकर्ताओं को भावनात्मक समर्थन प्रदान करते हैं। हालांकि, इसके साथ नैतिकता, डेटा गोपनीयता और विश्वसनीयता जैसे मुद्दों पर भी ध्यान देना आवश्यक है, ताकि तकनीक का उपयोग सुरक्षित और प्रभावी तरीके से किया जा सके।

शोध पद्धति

इस अध्ययन में डिजिटल जीवनशैली और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध का विश्लेषण करने हेतु एक वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक (Descriptive and Analytical) शोध डिजाइन अपनाया गया। अध्ययन के लिए प्राथमिक एवं द्वितीयक दोनों प्रकार के डेटा का उपयोग किया गया, जिसमें प्राथमिक डेटा प्रश्नावली (Questionnaire) के माध्यम से 100 उत्तरदाताओं से एकत्रित किया गया। सैंपलिंग के लिए सुविधाजनक सैंपलिंग तकनीक (Convenience Sampling) का उपयोग किया गया, जिसमें मुख्य रूप से युवाओं और कामकाजी व्यक्तियों को शामिल किया गया। प्रश्नावली में डिजिटल उपयोग पैटर्न, स्क्रीन टाइम, सोशल मीडिया व्यवहार तथा मानसिक स्वास्थ्य संकेतकों—जैसे तनाव, चिंता और अवसाद—से संबंधित प्रश्न शामिल थे। द्वितीयक डेटा विभिन्न शोध पत्रों, पुस्तकों और विश्वसनीय ऑनलाइन स्रोतों से प्राप्त किया गया। डेटा के विश्लेषण के लिए प्रतिशत विधि, सारणीकरण (Tabulation) और सरल सांख्यिकीय उपकरणों का उपयोग किया गया, जबकि परिणामों को तालिकाओं और ग्राफ के माध्यम से प्रस्तुत किया गया। अध्ययन में नैतिक मानकों का पालन करते हुए उत्तरदाताओं की गोपनीयता और



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

सहमति सुनिश्चित की गई। यह पद्धति अध्ययन के उद्देश्यों को प्रभावी रूप से प्राप्त करने में सहायक रही।

परिणाम और चर्चा

तालिका 1: उत्तरदाताओं की जनसांख्यिकीय प्रोफाइल

श्रेणी (Category)	उप-श्रेणी	आवृत्ति (Frequency)	प्रतिशत (%)
लिंग (Gender)	पुरुष	55	55%
	महिला	45	45%
आयु (Age)	15-20 वर्ष	30	30%
	21-25 वर्ष	40	40%
	26-30 वर्ष	20	20%
	30+ वर्ष	10	10%
शिक्षा (Education)	स्कूल	25	25%
	स्नातक	45	45%
	स्नातकोत्तर	30	30%

इस तालिका में 100 उत्तरदाताओं की जनसांख्यिकीय संरचना दर्शाई गई है, जिसमें लिंग, आयु और शिक्षा के आधार पर वर्गीकरण किया गया है। आंकड़ों के अनुसार 55% पुरुष और 45% महिलाएं शामिल हैं, जिससे नमूना संतुलित माना जा सकता है। आयु वर्ग में 21-25 वर्ष के प्रतिभागी सबसे अधिक (40%) हैं, जो यह संकेत देता है कि युवा वर्ग डिजिटल जीवनशैली से अधिक प्रभावित है। शिक्षा के स्तर पर स्नातक (45%) और स्नातकोत्तर (30%) प्रमुख हैं, जिससे यह स्पष्ट होता है कि शिक्षित वर्ग इस अध्ययन में प्रमुख भूमिका निभाता है। यह प्रोफाइल आगे के विश्लेषण के लिए आधार प्रदान करती है।

तालिका 2: डिजिटल उपयोग पैटर्न

उपयोग प्रकार	विकल्प	आवृत्ति	प्रतिशत (%)
दैनिक स्क्रीन टाइम	1-3 घंटे	20	20%



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

	4-6 घंटे	35	35%
	7-9 घंटे	30	30%
	10+ घंटे	15	15%
प्रमुख उपयोग	सोशल मीडिया	40	40%
	शिक्षा	25	25%
	गेमिंग	20	20%
	अन्य	15	15%

इस तालिका में उत्तरदाताओं के डिजिटल उपयोग के पैटर्न को दर्शाया गया है, जिसमें स्क्रीन टाइम और उपयोग के उद्देश्य शामिल हैं। अधिकांश प्रतिभागी (35%) प्रतिदिन 4-6 घंटे और 30% 7-9 घंटे स्क्रीन का उपयोग करते हैं, जो उच्च डिजिटल निर्भरता को दर्शाता है। प्रमुख उपयोग के रूप में सोशल मीडिया (40%) सबसे अधिक है, जबकि शिक्षा (25%) और गेमिंग (20%) भी महत्वपूर्ण हैं। यह डेटा इंगित करता है कि डिजिटल उपकरण मुख्यतः मनोरंजन और सामाजिक संपर्क के लिए उपयोग किए जाते हैं। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि अत्यधिक स्क्रीन टाइम मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डाल सकता है।

तालिका 3: मानसिक स्वास्थ्य प्रभाव

प्रभाव (Impact)	प्रतिक्रिया	आवृत्ति	प्रतिशत (%)
तनाव (Stress)	उच्च	35	35%
	मध्यम	45	45%
	निम्न	20	20%
चिंता (Anxiety)	हाँ	60	60%
	नहीं	40	40%
अवसाद (Depression)	हाँ	50	50%
	नहीं	50	50%

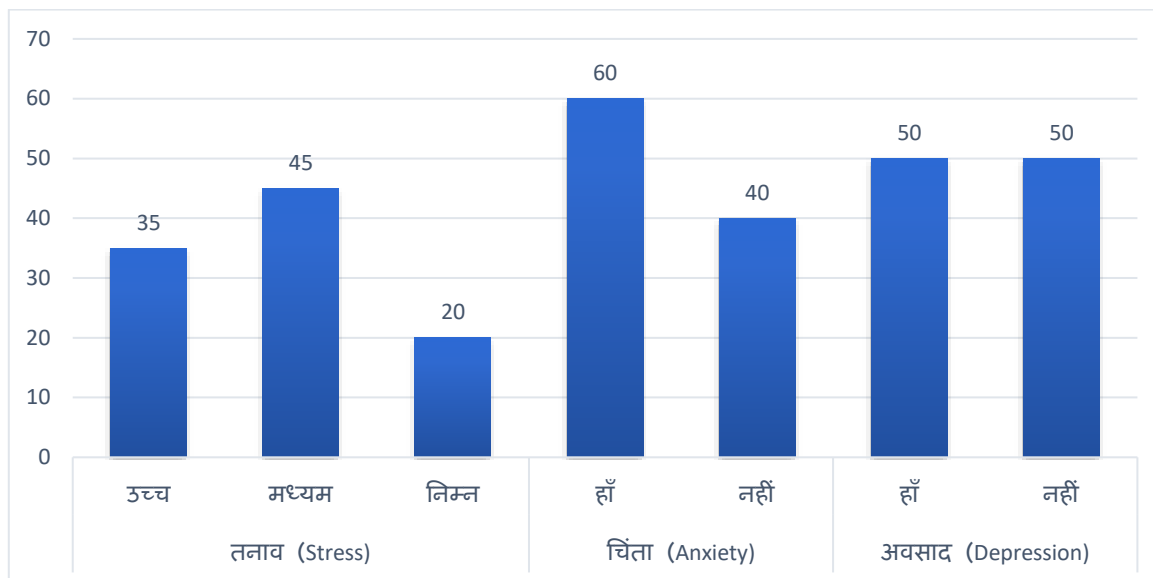


Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176



इस तालिका में डिजिटल जीवनशैली के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव को दर्शाया गया है। आंकड़ों के अनुसार 45% उत्तरदाताओं में मध्यम और 35% में उच्च स्तर का तनाव पाया गया है, जो एक गंभीर संकेत है। इसके अतिरिक्त, 60% लोगों ने चिंता (Anxiety) और 50% ने अवसाद (Depression) के लक्षणों की पुष्टि की है। यह स्पष्ट करता है कि डिजिटल उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य के बीच एक मजबूत संबंध मौजूद है। यह परिणाम इस बात को भी दर्शाता है कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं डिजिटल जीवनशैली के साथ बढ़ रही हैं और इस पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

तालिका 4: सोशल मीडिया प्रभाव

पहलू	प्रतिक्रिया	आवृत्ति	प्रतिशत (%)
आत्म-सम्मान पर प्रभाव	नकारात्मक	55	55%
	सकारात्मक	20	20%
	कोई प्रभाव नहीं	25	25%
सोशल तुलना	अधिक	50	50%
	मध्यम	30	30%
	कम	20	20%

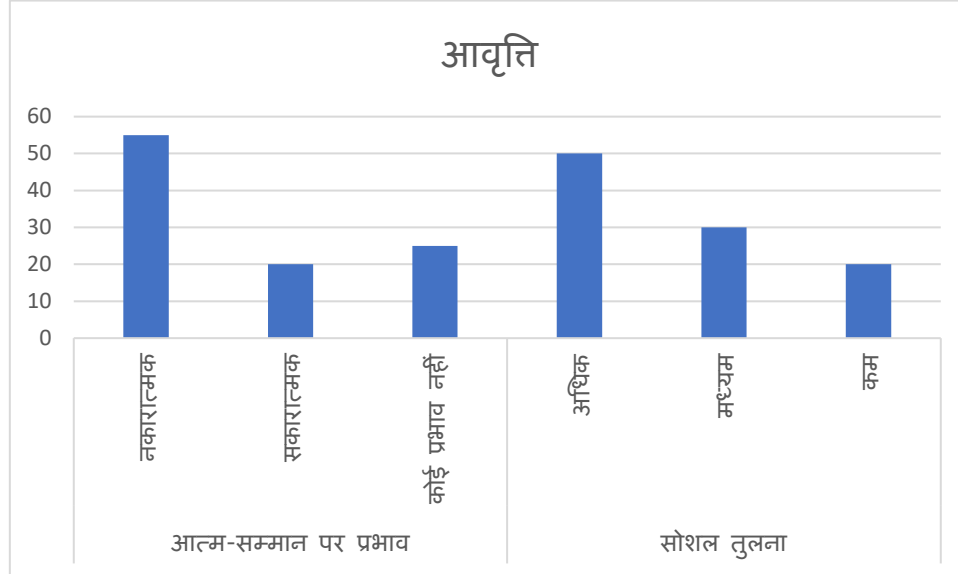


Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176



इस तालिका में सोशल मीडिया के मानसिक प्रभावों का विश्लेषण किया गया है। 55% उत्तरदाताओं ने माना कि सोशल मीडिया का उनके आत्म-सम्मान पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जबकि केवल 20% ने सकारात्मक प्रभाव बताया। इसके अलावा, 50% प्रतिभागियों में सोशल तुलना की प्रवृत्ति अधिक पाई गई है। यह दर्शाता है कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म उपयोगकर्ताओं में प्रतिस्पर्धा और तुलना की भावना को बढ़ावा देते हैं, जिससे मानसिक तनाव और असंतोष उत्पन्न हो सकता है। यह निष्कर्ष सोशल मीडिया के नियंत्रित उपयोग की आवश्यकता को रेखांकित करता है।

संदर्भ

1. अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन। (2013)। मानसिक विकारों का नैदानिक और सांख्यिकीय मैनुअल (5वां संस्करण)। अमेरिकन साइकियाट्रिक पब्लिशिंग।
2. एंडरसन, एम., और जियांग, जे. (2018)। किशोर, सोशल मीडिया और प्रौद्योगिकी 2018। प्यू रिसर्च सेंटर।
3. बेस्ट, पी., मैकटेलो, आर., और टेलर, बी. (2014)। ऑनलाइन संचार, सोशल मीडिया और किशोरों का कल्याण: एक व्यवस्थित कथात्मक समीक्षा। चिल्ड्रन एंड यूथ सर्विसेज रिव्यू, 41, 27-36।
4. बॉयड, डी. (2014)। यह जटिल है: नेटवर्क से जुड़े किशोरों का सामाजिक जीवन। येल यूनिवर्सिटी प्रेस।
5. कार, एन. (2010)। द शैलोज़: इंटरनेट हमारे दिमाग के साथ क्या कर रहा है। W. W. Norton & Company.
6. केलेस, बी., मैक्रे, एन., और ग्रीलिश, ए. (2020)। एक व्यवस्थित समीक्षा: किशोरों में अवसाद, चिंता और मनोवैज्ञानिक संकट पर सोशल मीडिया का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडोलसेंस एंड यूथ, 25(1), 79-93।



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

7. कुस, डी. जे., और ग्रिफिथ्स, एम. डी. (2017)। सोशल नेटवर्किंग साइट्स और लत: सीखे गए दस सबक। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एनवायरनमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ, 14(3), 311।
8. लिविंगस्टोन, एस., और हेल्स्पर, ई. (2007)। डिजिटल समावेशन में श्रेणियां: बच्चे, युवा लोग और डिजिटल विभाजन। न्यू मीडिया एंड सोसाइटी, 9(4), 671-696।
9. मोंटाग, सी., और वाला, पी. (2016)। अपना सामाजिक विवेक खोने के बजाय वर्तमान का आनंद लें: डिजिटल लत से परे और हम सभी डिजिटल के अत्यधिक उपयोग से पीड़ित क्यों हैं। कोर्जेंट साइकोलॉजी, 3(1), 1157281।
10. विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2001)। मानसिक स्वास्थ्य: नई समझ, नई आशा। WHO प्रेस।
11. विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2022)। विश्व मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्ट: सभी के लिए मानसिक स्वास्थ्य में बदलाव।
12. ओजर्स, सी.एल., और जेन्सेन, एम.आर. (2020)। वार्षिक शोध समीक्षा: डिजिटल युग में मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य। जर्नल ऑफ़ चाइल्ड साइकोलॉजी एंड साइकेट्री, 61(3), 336-348।
13. प्राइमैक, बी.ए., शेंसा, ए., सिदानी, जे.ई., एट अल। (2017)। सोशल मीडिया का उपयोग और युवा वीडियो में सामाजिक परिचय महसूस हुआ। अमेरिकन जर्नल ऑफ़ प्रिवेंटिव मेडिसिन, 53(1), 1-8।
14. ट्रेंज, जे.एम. (2019)। iGen: आज के सुपर-कनेक्टेड बच्चे कम विद्रोही, अधिक सहनशील और कम खुशियाँ क्यों बड़े हो रहे हैं। अटरिया पुस्तकें।
15. वाल्केनबर्ग, पी.एम., मेयर, ए., और बेयेंस, आई. (2022)। सोशल मीडिया का उपयोग और स्टोर के मानसिक स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव: एक व्यापक समीक्षा। प्रकृति मानव व्यवहार, 6(5), 1-12।