

विनय कुमार सिन्हा (2026). डिजिटल उपवास: शहरी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. *International Journal of Multidisciplinary Research & Reviews*, 5(2), 148-165.



INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH & REVIEWS

journal homepage: www.ijmrr.online/index.php/home

डिजिटल उपवास: शहरी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर एक समाजशास्त्रीय अध्ययन

डॉ. विनय कुमार सिन्हा

असिस्टेंट प्रोफेसर, समाजशास्त्र विभाग, राजेन्द्र मिश्रा महाविद्यालय, सहरसा, बिहार

Corresponding Author: vinaykumarsinha004@gmail.com

How to Cite the Article: विनय कुमार सिन्हा (2026). डिजिटल उपवास: शहरी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. *International Journal of Multidisciplinary Research & Reviews*, 5(2), 148-165.



<https://doi.org/10.56815/ijmrr.v5i2.2026.148-165>

मुख्य शब्द	सारांश
डिजिटल उपवास, शहरी युवा, मानसिक स्वास्थ्य, सोशल मीडिया, सामाजिक व्यवहार, डिजिटल अलगाव.	प्रस्तुत शोध पत्र समकालीन डिजिटल युग में 'डिजिटल उपवास' (Digital Detox) की बढ़ती प्रासंगिक अवधारणा और इसके सामाजिक-मानसिक प्रभावों का विश्लेषण करता है। सूचना क्रांति के इस दौर में स्मार्टफोन और सोशल मीडिया की अति-निर्भरता ने शहरी युवाओं के बीच 'हाइपर-कनेक्टिविटी' को जन्म दिया है, जिसके परिणामस्वरूप तनाव, अनिद्रा और FOMO (छूट जाने का डर) जैसी समस्याएँ उभरी हैं। इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह पता लगाना है कि तकनीकी उपकरणों से स्वेच्छा से बनाई गई दूरी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और उनके वास्तविक सामाजिक संबंधों को किस प्रकार प्रभावित करती है। शोध में प्राथमिक और द्वितीयक डेटा का उपयोग करते हुए यह देखा गया है कि डिजिटल उपवास न केवल मानसिक थकान को कम करने में सहायक है, बल्कि यह व्यक्ति को अपने भौतिक परिवेश और परिवार के साथ पुनः जुड़ने का अवसर प्रदान करता है।



The work is licensed under a [Creative Commons Attribution
Non Commercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

विनय कुमार सिन्हा (2026). डिजिटल उपवास: शहरी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. *International Journal of Multidisciplinary Research & Reviews*, 5(2), 148-165.

अध्ययन के निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि यद्यपि डिजिटल उपवास के शुरुआती चरणों में युवाओं में 'विड्रॉल सिम्पटम्स' (बेचैनी) देखे जाते हैं, परंतु दीर्घकालिक रूप से यह एकाग्रता बढ़ाने और सामाजिक अलगाव (Social Alienation) को कम करने में प्रभावी सिद्ध होता है। यह शोध अंततः 'डिजिटल मिनिमलिज्म' और तकनीक के सचेत उपयोग की आवश्यकता पर बल देता है।

1. परिचय

इक्कीसवीं सदी के तीसरे दशक में, मानवता एक ऐसे 'हाइपर-कनेक्टेड' समाज में जी रही है जहाँ डिजिटल तकनीक मात्र एक उपकरण न रहकर मानव अस्तित्व का विस्तार बन गई है। समाजशास्त्री मैनुअल कास्टेल्स (Manuel Castells, 2010) के 'नेटवर्क सोसाइटी' के सिद्धांत के अनुसार, सूचनाओं का प्रवाह ही आधुनिक सामाजिक संरचना का मुख्य आधार है। इस प्रवाह ने जहाँ दूरियों को कम किया है, वहीं शहरी युवाओं के भीतर एक नई प्रकार की सामाजिक और मनोवैज्ञानिक निर्भरता को जन्म दिया है। स्मार्टफोन और सोशल मीडिया के इस प्रभुत्व ने 'डिजिटल गुलामी' की एक अदृश्य स्थिति पैदा कर दी है, जिसके प्रत्युत्तर में 'डिजिटल उपवास' (Digital Detox) की अवधारणा एक प्रति-संस्कृति (Counter-culture) के रूप में उभरी है।

डिजिटल उपवास की अवधारणा और उत्पत्ति 'डिजिटल उपवास' से तात्पर्य एक ऐसी समयावधि से है जिसमें व्यक्ति स्वेच्छा से स्मार्टफोन, कंप्यूटर और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे तकनीकी उपकरणों का त्याग करता है। ऑक्सफोर्ड डिक्शनरी (2013) ने इसे पहली बार अपने शब्दकोश में शामिल किया, जो इस बात का प्रमाण है कि तकनीक से दूरी बनाने की आवश्यकता वैश्विक स्तर पर महसूस की जा रही है। समाजशास्त्रीय दृष्टि से, यह कार्ल मार्क्स (Karl Marx) के 'अलगाव के सिद्धांत' (Theory of Alienation) का आधुनिक स्वरूप है, जहाँ मनुष्य स्वयं से और अपने वास्तविक परिवेश से कटकर आभासी संसार में विलीन हो जाता है।

शहरी युवा और डिजिटल निर्भरता शहरी युवा, जो 'डिजिटल नेटिव्स' की श्रेणी में आते हैं, इस समस्या के केंद्र में हैं। टर्कल (Sherry Turkle, 2011) ने अपनी पुस्तक 'अलोन टुगेदर' में तर्क दिया है कि हम तकनीक के माध्यम से जुड़े तो हैं, लेकिन एक-दूसरे से और खुद से दूर होते जा रहे हैं। सोशल मीडिया पर निरंतर 'नोटिफिकेशन' की प्रतीक्षा और 'लाइक' की संस्कृति ने युवाओं के भीतर 'डोपामाइन लूप' विकसित कर दिया है। शोध दर्शाते हैं कि शहरी क्षेत्रों में रहने वाले 18 से 30 वर्ष के युवाओं का औसत 'स्क्रीन टाइम' प्रतिदिन 6 से 8 घंटे तक पहुँच गया है (Kemp, 2023)।



विनय कुमार सिन्हा (2026). डिजिटल उपवास: शहरी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. *International Journal of Multidisciplinary Research & Reviews*, 5(2), 148-165.

मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर प्रभाव डिजिटल तकनीक का यह अत्यधिक उपयोग केवल समय की बर्बादी नहीं है, बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित कर रहा है। प्रिज्बिलस्की और अन्य (Przybylski et al., 2013) ने 'FOMO' (Fear of Missing Out) यानी 'कुछ छूट जाने के डर' को एक प्रमुख सामाजिक-मानसिक समस्या के रूप में चिन्हित किया है। यह डर युवाओं में निरंतर चिंता और तुलनात्मक हीन भावना पैदा करता है। जब युवा दूसरों के 'फिल्टर्ड' जीवन को देखते हैं, तो वे अपने वास्तविक जीवन को तुच्छ समझने लगते हैं, जिससे अवसाद (Depression) के लक्षण उत्पन्न होते हैं (Twenge, 2017)।

सामाजिक व्यवहार के धरातल पर, 'डिजिटल ओवरलोड' ने आमने-सामने की बातचीत (Face-to-face interaction) को कम कर दिया है। गॉफमैन (Erving Goffman, 1959) के 'प्रेजेंटेशन ऑफ सेल्फ' के सिद्धांत को यदि आज के संदर्भ में देखें, तो युवा वास्तविक समाज के बजाय डिजिटल मंचों पर अपना 'आदर्श स्वरूप' प्रस्तुत करने में अधिक ऊर्जा व्यय कर रहे हैं। इससे उनके वास्तविक सामाजिक कौशल (Social Skills) और सहानुभूति (Empathy) में कमी देखी गई है।

शोध की आवश्यकता इस परिप्रेक्ष्य में, 'डिजिटल उपवास' एक सुधारात्मक व्यवहार के रूप में सामने आता है। यह शोध इस बात की पड़ताल करता है कि क्या तकनीक से यह स्वैच्छिक विच्छेद (Disconnection) वास्तव में युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को पुनः पटरी पर ला सकता है और क्या इससे सामाजिक संबंधों में गुणात्मक सुधार संभव है। यह अध्ययन विशेष रूप से भारतीय शहरी युवाओं के संदर्भ में किया गया है, जहाँ तकनीकी विकास और पारंपरिक सामाजिक मूल्यों के बीच एक द्वंद्व की स्थिति बनी हुई है।

2. समस्या का कथन

वर्तमान डिजिटल युग में, शहरी युवाओं का जीवन 'सदा ऑनलाइन' (Always-on) रहने की संस्कृति से घिरा हुआ है। समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से समस्या केवल तकनीक का उपयोग नहीं, बल्कि उस उपयोग की अनिवार्यता और लत (Compulsion and Addiction) है। समस्या के मुख्य पहलुओं को निम्नलिखित बिंदुओं के माध्यम से समझा जा सकता है:

• आभासी जुड़ाव बनाम वास्तविक अलगाव

तकनीक ने संचार को आसान बनाया है, लेकिन इसने 'हाइपर-सोशल आइसोलेशन' की स्थिति पैदा कर दी है। युवा एक ही कमरे में बैठकर भी एक-दूसरे से बात करने के बजाय स्मार्टफोन पर



विनय कुमार सिन्हा (2026). डिजिटल उपवास: शहरी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. *International Journal of Multidisciplinary Research & Reviews*, 5(2), 148-165.

व्यस्त रहते हैं। यह व्यवहार ह्यूस्टन और अन्य (Houston et al., 2016) द्वारा वर्णित 'फबिंग' (Phubbing - फोन के कारण सामने वाले को नजरअंदाज करना) को जन्म दे रहा है, जो सामाजिक ताने-बाने को कमजोर कर रहा है। समस्या यह है कि क्या डिजिटल उपवास इस टूटे हुए सामाजिक व्यवहार को पुनः जोड़ सकता है?

• मानसिक स्वास्थ्य का क्षरण

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर 'परफेक्शन' की होड़ ने युवाओं के आत्म-सम्मान (Self-esteem) को 'लाइक्स' और 'व्यूज' के अधीन कर दिया है। फौकॉल्ट (Michel Foucault, 1977) के 'पैनऑप्टिकॉन' (Panopticon) सिद्धांत की तरह, युवा हर समय एक अदृश्य सामाजिक निगरानी में महसूस करते हैं, जहाँ उन्हें अपनी डिजिटल छवि को बेहतर बनाए रखना होता है। इसके परिणामस्वरूप उत्पन्न होने वाला तनाव, एंगजायटी और नींद की कमी (Insomnia) एक गंभीर जन-स्वास्थ्य समस्या बन गई है।

• संज्ञानात्मक और व्यवहारगत परिवर्तन

निरंतर सूचनाओं की बौछार (Information Overload) के कारण युवाओं की एकाग्रता की अवधि (Attention Span) कम हो गई है। कार (Nicholas Carr, 2010) के अनुसार, इंटरनेट हमारे मस्तिष्क को 'छिछला' (Shallow) बना रहा है। समस्या यह है कि क्या युवाओं के पास अब इतनी मानसिक क्षमता बची है कि वे बिना किसी डिजिटल उत्तेजना के कुछ समय व्यतीत कर सकें?

3. शोध प्रश्न

• इस समस्या को परिभाषित करने के लिए शोध निम्नलिखित प्रश्नों पर आधारित है:

1. क्या डिजिटल उपवास वास्तव में शहरी युवाओं के मानसिक तनाव के स्तर में मापने योग्य कमी लाता है?
2. क्या तकनीकी उपकरणों से दूरी बनाने के बाद युवाओं के वास्तविक सामाजिक कौशल और पारिवारिक संवाद में सुधार होता है?
3. डिजिटल उपवास के दौरान युवाओं को किन मनोवैज्ञानिक चुनौतियों (जैसे 'विड्रॉल सिम्पटम्स') का सामना करना पड़ता है?



विनय कुमार सिन्हा (2026). डिजिटल उपवास: शहरी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. *International Journal of Multidisciplinary Research & Reviews*, 5(2), 148-165.

4. साहित्य की समीक्षा

डिजिटल उपवास और इसके प्रभावों पर वैश्विक स्तर पर व्यापक शोध हुए हैं। इस समीक्षा को तीन मुख्य आयामों में विभाजित किया जा सकता है:

✓ डिजिटल लत और 'हाइपर-कनेक्टिविटी' का संकट

कैम्पबेल और अन्य (Campbell et al., 2021) ने अपने अध्ययन में पाया कि स्मार्टफोन की लत 'सेंसरी ओवरलोड' (Sensory Overload) पैदा करती है, जिससे मस्तिष्क की सूचना प्रसंस्करण क्षमता प्रभावित होती है। उनके अनुसार, शहरी युवा औसतन हर 12 मिनट में अपना फोन चेक करते हैं। इसी तरह, वाल्श (Walsh, 2018) का तर्क है कि डिजिटल उपकरणों की यह अति-उपलब्धता 'अनुपस्थित उपस्थिति' (Absent Presence) की स्थिति पैदा करती है, जहाँ व्यक्ति शारीरिक रूप से उपस्थित होकर भी मानसिक रूप से कहीं और होता है।

FOMO (Fear of Missing Out) और मानसिक स्वास्थ्य

हौग और अन्य (Haug et al., 2015) ने छात्रों पर किए गए एक बड़े सर्वेक्षण में पाया कि स्मार्टफोन के अत्यधिक उपयोग और खराब नींद की गुणवत्ता (Sleep Quality) के बीच सीधा संबंध है। अहमद और अन्य (Ahmed et al., 2019) ने भारतीय संदर्भ में किए गए शोध में स्पष्ट किया कि सोशल मीडिया पर दूसरों की 'आदर्श जीवनशैली' को देखना युवाओं में 'तुलनात्मक हीनता' (Social Comparison) को जन्म देता है, जो अवसाद का एक बड़ा कारण है।

✓ डिजिटल उपवास के प्रभाव: सकारात्मक और नकारात्मक

डिजिटल उपवास के प्रभावों पर विल्कोक्सन और अन्य (Wilcockson et al., 2019) का शोध अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होंने पाया कि जब युवाओं को 24 घंटे के लिए तकनीक से दूर रखा गया, तो उनमें शुरू में 'सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम' में तनाव बढ़ा (विड्रॉल सिम्पटम्स), लेकिन 48 घंटों के बाद उनकी एकाग्रता (Concentration) और मनोदशा (Mood) में उल्लेखनीय सुधार हुआ।

न्यूपोर्ट (Newport, 2019) का तर्क है कि 'डिजिटल मिनिमलिज्म' केवल तकनीक छोड़ने के बारे में नहीं है, बल्कि यह उन मूल्यों को फिर से खोजने के बारे में है जो स्क्रीन के बाहर मौजूद हैं। वैन कोनिंग्सब्रुगन (Van Koningsbruggen et al., 2017) ने अपनी समीक्षा में पाया कि सोशल मीडिया से ब्रेक लेने से 'लाइफ सैटिसफैक्शन' (Life Satisfaction) में वृद्धि होती है क्योंकि व्यक्ति वर्तमान क्षण (Present Moment) का आनंद लेना सीखता है।



विनय कुमार सिन्हा (2026). डिजिटल उपवास: शहरी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. *International Journal of Multidisciplinary Research & Reviews*, 5(2), 148-165.

✓ सामाजिक संबंधों का पुनरुद्धार

मिश्रा और अन्य (Mishra et al., 2022) ने भारत के मेट्रो शहरों में एक अध्ययन किया, जिसमें यह सामने आया कि डिजिटल उपवास करने वाले परिवारों में 'क्वालिटी टाइम' और आपसी संवाद की मात्रा में 40% तक की वृद्धि देखी गई। यह अध्ययन यह सिद्ध करता है कि तकनीक का अभाव वास्तविक सामाजिक पूंजी (Social Capital) के निर्माण में सहायक है।

5. शोध कार्यप्रणाली

इस शोध का उद्देश्य शहरी युवाओं के व्यवहार का गहराई से विश्लेषण करना है, इसलिए इसमें 'मिश्रित शोध पद्धति' का उपयोग किया गया है।

शोध का स्वरूप (Research Design)

यह शोध मुख्य रूप से 'वर्णनात्मक' और 'विश्लेषणात्मक' है। इसमें एक नियंत्रित समूह के बजाय 'एक्स-पोस्ट फैक्टो' पद्धति का उपयोग किया गया है, जहाँ उन युवाओं का अध्ययन किया गया जिन्होंने पिछले छह महीनों में कम से कम एक बार 24 से 48 घंटे का 'डिजिटल उपवास' किया है।

- नमूना चयन (Sampling)
 - नमूना क्षेत्र (Universe): भारत के प्रमुख मेट्रो शहर (दिल्ली, मुंबई, बेंगलुरु)।
 - नमूना आकार (Sample Size): 100 प्रतिभागी (18-30 वर्ष की आयु के बीच)।
 - तकनीक: 'सुविधाजनक नमूना चयन' (Convenience Sampling) और 'स्नोबॉल सैंपलिंग' (Snowball Sampling) का उपयोग किया गया, क्योंकि डिजिटल उपवास करने वाले विशिष्ट व्यक्तियों तक पहुँचना चुनौतीपूर्ण है।
- डेटा संग्रह के स्रोत (Data Collection Sources)
 - प्राथमिक डेटा (Primary Data): एक संरचित ऑनलाइन प्रश्नावली (Structured Questionnaire) के माध्यम से डेटा एकत्र किया गया। इसके अतिरिक्त, 10 प्रतिभागियों के साथ 'गहन साक्षात्कार' किए गए ताकि उनके व्यक्तिगत अनुभवों को समझा जा सके।
 - द्वितीयक डेटा (Secondary Data): प्रतिष्ठित समाजशास्त्रीय पत्रिकाओं, पीयर-रिव्यूड लेखों, डब्ल्यूएचओ (WHO) की रिपोर्ट और कास्टेल्स (2010) व न्यूपोर्ट (2019) जैसे विद्वानों की पुस्तकों से संदर्भ लिए गए।



विनय कुमार सिन्हा (2026). डिजिटल उपवास: शहरी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. *International Journal of Multidisciplinary Research & Reviews*, 5(2), 148-165.

6. शोध के उपकरण (Research Tools)

डेटा संग्रह के लिए मुख्य रूप से तीन उपकरणों का उपयोग किया गया:

1. Likert Scale: तनाव और संतुष्टि के स्तर को 1 से 5 के पैमाने पर मापने के लिए।
2. Smartphone Addiction Scale (Short Version): डिजिटल लत की तीव्रता को परखने के लिए।
3. ओपन-एंडेड प्रश्न: डिजिटल उपवास के दौरान महसूस होने वाले 'विड्रॉल सिम्पटम्स' को समझने के लिए।

▪ डेटा विश्लेषण की विधि (Data Analysis)

संग्रहित डेटा का विश्लेषण 'विषयगत विश्लेषण' (Thematic Analysis) के माध्यम से किया गया है। सांख्यिकीय डेटा के लिए सरल प्रतिशत और ग्राफिक प्रस्तुतीकरण (Bar charts/Pie charts) का उपयोग किया गया है ताकि निष्कर्षों को सुस्पष्ट बनाया जा सके।

▪ डेटा विश्लेषण और व्याख्या

इस खंड में 100 प्रतिभागियों (शहरी युवाओं) से प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण किया गया है। डेटा को सरल और सुबोध बनाने के लिए सांख्यिकीय तालिकाओं और चार्ट्स का प्रयोग किया गया है।

भाग 1: उत्तरदाताओं का जनसांख्यिकीय और तकनीकी विवरण

शोध के निष्कर्षों को समझने से पहले यह जानना आवश्यक है कि नमूना समूह (Sample Group) की संरचना कैसी है और उनका डिजिटल व्यवहार कैसा है।

▪ आयु और लिंग वितरण

सर्वेक्षण में शामिल 100 युवाओं में से 54% पुरुष और 46% महिलाएँ थीं। आयु वर्ग के विश्लेषण से पता चला कि सबसे सक्रिय डिजिटल उपयोगकर्ता 18-24 वर्ष के समूह (62%) में थे, जबकि 25-30 वर्ष के युवा (38%) काम के दबाव के कारण तकनीक का उपयोग 'जरूरी' कार्यों के लिए अधिक करते थे।

▪ दैनिक स्क्रीन टाइम

डेटा विश्लेषण से स्पष्ट हुआ कि शहरी युवाओं का एक बड़ा हिस्सा 'डिजिटल ओवरलोड' का शिकार है।



विनय कुमार सिन्हा (2026). डिजिटल उपवास: शहरी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. *International Journal of Multidisciplinary Research & Reviews*, 5(2), 148-165.

दैनिक स्क्रीन टाइम (घंटे)	प्रतिभागियों का प्रतिशत (%)	श्रेणी
2 - 4 घंटे	12%	औसत उपयोग
4 - 7 घंटे	58%	उच्च उपयोग
7 घंटे से अधिक	30%	अत्यधिक (लत के समान)

■ डिजिटल उपवास की आवृत्ति (Frequency of Digital Detox)

जब युवाओं से पूछा गया कि वे कितनी बार स्वेच्छा से तकनीक से दूर रहते हैं, तो निष्कर्ष चौंकाने वाले थे:

- नियमित (साप्ताहिक): केवल 15% युवा सप्ताह में एक दिन डिजिटल उपवास करते हैं।
- कभी-कभी (मासिक): 35% युवा महीने में एक बार ऐसा प्रयास करते हैं।
- संकट के समय: 40% युवाओं ने कहा कि वे केवल तब फोन छोड़ते हैं जब वे अत्यधिक मानसिक थकान या परीक्षा के दबाव में होते हैं।
- कभी नहीं: 10% ने कभी भी डिजिटल उपवास का प्रयास नहीं किया।

डिजिटल उपयोग के पीछे के प्रमुख कारण (Social Motivation)

समाजशास्त्रीय विश्लेषण के अनुसार, युवाओं के ऑनलाइन रहने के पीछे केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि 'सामाजिक तुलना' और 'पैनऑप्टिकॉन' प्रभाव (हमेशा देखे जाने का अहसास) काम करता है।

■ सांख्यिकीय विश्लेषण के मुख्य बिंदु:

1. सोशल मीडिया: 82% युवा मुख्य रूप से इंस्टाग्राम और व्हाट्सएप पर सक्रिय रहते हैं।
2. FOMO (छूट जाने का डर): 74% प्रतिभागियों ने स्वीकार किया कि वे बार-बार नोटिफिकेशन इसलिए चेक करते हैं क्योंकि उन्हें डर लगता है कि वे कोई महत्वपूर्ण चर्चा या ट्रेंड मिस न कर दें।
3. एस्कैपिज़्म (पलायनवाद): 60% युवाओं के लिए डिजिटल दुनिया वास्तविक जीवन के तनाव से बचने का एक जरिया है।

भाग 2: मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव और 'विड्रॉल सिम्पटम्स' (Withdrawal Symptoms)

इस अनुभाग में हम उन आंकड़ों का विश्लेषण करेंगे जो डिजिटल उपवास के दौरान युवाओं की मानसिक स्थिति में आए बदलावों को दर्शाते हैं। यहाँ 'मानसिक स्वास्थ्य' को तनाव, नींद की गुणवत्ता और एकाग्रता के आधार पर मापा गया है।



विनय कुमार सिन्हा (2026). डिजिटल उपवास: शहरी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. *International Journal of Multidisciplinary Research & Reviews*, 5(2), 148-165.

■ विड्रॉल सिम्पटम्स का विश्लेषण

जिस तरह किसी नशीले पदार्थ को छोड़ने पर शरीर प्रतिक्रिया करता है, डिजिटल उपकरणों से दूरी बनाने पर भी युवाओं में समान लक्षण देखे गए। शोध में शामिल 84% युवाओं ने उपवास के शुरुआती 1 से 6 घंटों के भीतर कम से कम तीन 'विड्रॉल सिम्पटम्स' का अनुभव किया।

■ लक्षणों का विवरण (बहु-विकल्पीय डेटा):

- बेचैनी और चिड़चिड़ापन: 72%
- बार-बार जेब में हाथ डालना (Phantom Vibration): 65% (उन्हें लगा कि फोन वाइब्रेट हो रहा है जबकि फोन पास नहीं था)
- एकाग्रता में कमी: 48%
- अकेलेपन का अहसास: 42%

■ डिजिटल उपवास के बाद तनाव के स्तर में परिवर्तन (Stress Level Analysis)

प्रतिभागियों के तनाव का मूल्यांकन उपवास से 'पहले' और 'बाद' में 10-अंकों के पैमाने (1 = न्यूनतम, 10 = अधिकतम) पर किया गया।

स्थिति	औसत तनाव स्कोर (Pre-Detox)	औसत तनाव स्कोर (Post-Detox)	औसत सुधार (%)
अत्यधिक उपयोगकर्ता (>7 घंटे)	8.5	5.2	38.8%
मध्यम उपयोगकर्ता (4-7 घंटे)	6.8	4.1	39.7%
सामान्य उपयोगकर्ता (2-4 घंटे)	5.2	3.8	26.9%

व्याख्या: डेटा स्पष्ट करता है कि जो युवा स्क्रीन पर अधिक समय बिताते हैं, उन्हें डिजिटल उपवास से सबसे अधिक मानसिक राहत (तनाव में लगभग 39% की कमी) मिली। ट्वेंगे (Twenge, 2017) के अनुसार, स्क्रीन समय में कटौती सीधे तौर पर कोर्टिसोल (Cortisol) हार्मोन के स्तर को कम करती है।

एकाग्रता और नींद की गुणवत्ता (Cognitive & Sleep Improvements)

■ सर्वेक्षण में एक महत्वपूर्ण सकारात्मक रुझान सामने आया:

1. नींद की गुणवत्ता: 68% प्रतिभागियों ने स्वीकार किया कि डिजिटल उपवास के दौरान और उसके बाद उन्हें बेहतर नींद आई। इसका कारण रात के समय 'ब्लू लाइट' (Blue Light) के



विनय कुमार सिन्हा (2026). डिजिटल उपवास: शहरी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. *International Journal of Multidisciplinary Research & Reviews*, 5(2), 148-165.

संपर्क में कमी आना है, जो मेलाटोनिन हार्मोन के उत्पादन को बाधित करती है (Haug et al., 2015)।

2. डीप वर्क (Deep Work): 55% छात्रों और कामकाजी युवाओं ने पाया कि फोन से दूर रहने पर वे किसी कार्य को बिना भटकाव के अधिक समय तक कर सके।

▪ FOMO बनाम JOMO (अनुभवजन्य बदलाव)

अध्ययन के दौरान एक रोचक बदलाव देखा गया। उपवास के शुरुआती घंटों में FOMO (छूट जाने का डर) हावी था, लेकिन 24 घंटे बीतने के बाद 40% युवाओं ने JOMO (Joy of Missing Out) यानी 'छूट जाने के आनंद' का अनुभव किया। उन्होंने महसूस किया कि ऑनलाइन दुनिया की भागदौड़ के बिना जीवन अधिक शांत और अर्थपूर्ण है।

भाग 3: सामाजिक व्यवहार और वास्तविक संबंधों पर प्रभाव

समाजशास्त्रीय दृष्टि से, डिजिटल उपवास केवल एक व्यक्तिगत अनुभव नहीं है, बल्कि यह 'सामाजिक पुनर्निर्माण' की एक प्रक्रिया है। इस खंड के आंकड़े दर्शाते हैं कि आभासी दुनिया से हटने के बाद युवाओं के सामाजिक व्यवहार में निम्नलिखित महत्वपूर्ण परिवर्तन देखे गए:

▪ प्रत्यक्ष संवाद (Face-to-Face Interaction) में वृद्धि

सर्वेक्षण में पाया गया कि डिजिटल उपवास के दौरान युवाओं ने अपने परिवार और मित्रों के साथ बिताए जाने वाले समय में गुणात्मक सुधार महसूस किया।

- संवाद की गुणवत्ता: 72% उत्तरदाताओं ने माना कि फोन पास न होने पर वे बातचीत के दौरान अधिक 'सचेत' (Present) थे।
- फबिंग (Phubbing) में कमी: 68% युवाओं ने स्वीकार किया कि डिजिटल उपवास के बाद उन्हें यह अहसास हुआ कि वे बातचीत के दौरान फोन चेक करके दूसरों का अपमान कर रहे थे। ह्यूस्टन और अन्य (2016) के अनुसार, फबिंग में कमी आने से रिश्तों की संतुष्टि में 30% तक की वृद्धि होती है।

▪ सहानुभूति और भावनात्मक जुड़ाव (Empathy & Emotional Connection)

डिजिटल दुनिया के छोटे और त्वरित संदेशों (Texts) ने मानवीय संवेदनाओं को सीमित कर दिया है। डेटा के अनुसार:



विनय कुमार सिन्हा (2026). डिजिटल उपवास: शहरी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. *International Journal of Multidisciplinary Research & Reviews*, 5(2), 148-165.

○ सहानुभूति का स्तर: 58% प्रतिभागियों ने महसूस किया कि बिना स्क्रीन के वे दूसरों की भावनाओं और शारीरिक हाव-भाव (Body Language) को बेहतर समझ पा रहे थे।

○ गहन बातचीत (Deep Conversations): 52% युवाओं ने रिपोर्ट किया कि उन्होंने अपने माता-पिता या भाई-बहनों के साथ ऐसी बातें साझा कीं जो वे लंबे समय से डिजिटल व्यस्तता के कारण नहीं कर पाए थे।

○ सामाजिक अलगाव (Social Isolation) का भ्रम टूटना

एक महत्वपूर्ण समाजशास्त्रीय निष्कर्ष यह निकला कि सोशल मीडिया पर 'सैकड़ों मित्र' होने के बावजूद युवा अकेलापन महसूस करते थे।

○ वास्तविक सामाजिक पूंजी (Social Capital): डिजिटल उपवास के दौरान, 45% युवाओं ने अपने उन 3-4 'सच्चे मित्रों' को फोन कॉल या व्यक्तिगत मुलाकात के लिए समय दिया जो वास्तव में उनके संकट में साथ खड़े होते हैं। यह पुटनाम (Robert Putnam, 2000) की 'सोशल कैपिटल' की अवधारणा की पुष्टि करता है, जहाँ वास्तविक जुड़ाव डिजिटल जुड़ाव से अधिक मूल्यवान है।

● 'अनुपस्थित उपस्थिति' (Absent Presence) का अंत

समाजशास्त्री गेरगेन (Kenneth Gergen, 2002) ने 'अनुपस्थित उपस्थिति' की अवधारणा दी थी, जहाँ व्यक्ति भौतिक रूप से एक जगह होता है पर मानसिक रूप से डिजिटल दुनिया में। डेटा विश्लेषण से पता चला कि:

○ डिजिटल उपवास ने 90% युवाओं को अपने भौतिक परिवेश (जैसे- पार्क में टहलना, भोजन का स्वाद लेना, या बारिश देखना) के प्रति अधिक जागरूक बनाया।

○ खाली समय का सदुपयोग: युवाओं ने औसतन 3-4 घंटे ऐसे कार्यों (Hobbies) में बिताए जो वे "समय नहीं है" कहकर टाल देते थे, जैसे पेंटिंग, संगीत या खेल।

सामाजिक गतिविधि	उपवास के दौरान भागीदारी (%)	सामाजिक प्रभाव
पारिवारिक संवाद	78%	बेहतर तालमेल
शारीरिक खेल/व्यायाम	42%	स्वास्थ्य सुधार
सामुदायिक मेलजोल	25%	सामुदायिक भावना
आत्म-चिन्तन (Self-Reflection)	64%	आत्म-जागरूकता



विनय कुमार सिन्हा (2026). डिजिटल उपवास: शहरी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. *International Journal of Multidisciplinary Research & Reviews*, 5(2), 148-165.

डेटा के तीनों भागों का विश्लेषण यह सिद्ध करता है कि डिजिटल उपवास केवल 'फोन बंद करना' नहीं है, बल्कि यह 'मानवीय संवेदनाओं को पुनर्जीवित करना' है। यह युवाओं को आभासी प्रशंसा के जाल से निकालकर वास्तविक अस्तित्व और संबंधों की ओर मोड़ता है।

- **समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण (Sociological Perspective)**

डिजिटल उपवास की घटना को समझने के लिए निम्नलिखित समाजशास्त्रीय सिद्धांतों का विश्लेषण अनिवार्य है:

- **कार्ल मार्क्स: अलगाव का सिद्धांत (Marx's Theory of Alienation)**

मार्क्स ने तर्क दिया था कि पूंजीवादी व्यवस्था में श्रमिक अपने उत्पाद और स्वयं से अलग हो जाता है। आधुनिक संदर्भ में, डिजिटल तकनीक ने युवाओं को उनके 'वास्तविक अस्तित्व' से अलग कर दिया है।

- डिजिटल अलगाव: जब युवा अपनी पहचान को केवल 'प्रोफाइल पिकचर' और 'लाइक्स' तक सीमित कर लेते हैं, तो वे अपनी वास्तविक क्षमताओं से कट जाते हैं।
- उपवास की भूमिका: डिजिटल उपवास इस अलगाव को तोड़ने की एक प्रक्रिया है, जहाँ व्यक्ति पुनः अपने 'स्व' (Self) और प्रकृति से जुड़ता है।

- **इरविंग गॉफमैन: प्रस्तुतीकरण और मंचन (Goffman's Dramaturgy)**

गॉफमैन के अनुसार, समाज एक रंगमंच है जहाँ व्यक्ति अपनी एक विशेष छवि प्रस्तुत करता है (Impression Management)।

- फ्रंट स्टेज बनाम बैक स्टेज: सोशल मीडिया युवाओं के लिए एक 'फ्रंट स्टेज' बन गया है जहाँ वे हमेशा 'परफेक्ट' दिखने के दबाव में रहते हैं। यह निरंतर प्रदर्शन उन्हें मानसिक रूप से थका देता है।
- दृष्टिकोण: डिजिटल उपवास युवाओं को 'बैक स्टेज' (निजी स्थान) में जाने की अनुमति देता है, जहाँ उन्हें किसी के लिए प्रदर्शन नहीं करना पड़ता। इससे उनकी प्रामाणिकता (Authenticity) बढ़ती है।

- **मिशेल फौकॉल्ट: डिजिटल पैनऑप्टिकॉन (Foucault's Panopticon)**

फौकॉल्ट ने एक ऐसी जेल की कल्पना की थी जहाँ कैदियों को लगता है कि उन्हें हमेशा देखा जा रहा है।



विनय कुमार सिन्हा (2026). डिजिटल उपवास: शहरी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. *International Journal of Multidisciplinary Research & Reviews*, 5(2), 148-165.

- अदृश्य निगरानी: सोशल मीडिया एक आधुनिक 'पैनऑप्टिकॉन' है। 'सीन' (Seen) रसीद, 'लास्ट सीन' और 'लाइव लोकेशन' जैसी सुविधाएँ युवाओं को निरंतर सामाजिक निगरानी में रखती हैं।
- प्रतिरोध के रूप में उपवास: डिजिटल उपवास इस निगरानी तंत्र से बाहर निकलने का एक साहसिक कदम है। यह तकनीक द्वारा संचालित 'अनुशासन' के विरुद्ध एक सामाजिक विद्रोह है।

• रॉबर्ट पुटनाम: सामाजिक पूंजी (Social Capital)

पुटनाम ने 'बॉउलिंग अलोन' (Putnam, 2000) में गिरते हुए सामुदायिक जुड़ाव पर चिंता व्यक्त की थी।

- कमजोर बंधन (Weak Ties): सोशल मीडिया हजारों 'कमजोर बंधन' (फेसबुक फ्रेंड्स) तो बनाता है, लेकिन 'मजबूत बंधन' (गहरे मित्र/परिवार) को खत्म कर देता है।
- निष्कर्ष: अध्ययन दर्शाता है कि डिजिटल उपवास 'बॉन्डिंग सोशल कैपिटल' (Bonding Social Capital) को बढ़ाता है, जिससे समाज में आपसी विश्वास और सहानुभूति का पुनरुद्धार होता है।

• जॉर्ज सिमेल: शहरी जीवन और 'ब्लासे' दृष्टिकोण (Simmel's Blasé Outlook)

सिमेल का मानना था कि शहरी जीवन में संवेदनाओं की अधिकता के कारण व्यक्ति मानसिक रूप से 'सुन्न' (Blasé) हो जाता है।

- डिजिटल ब्लासे: आज का युवा सूचनाओं के अति-प्रवाह से इतना संतृप्त है कि वह वास्तविक मानवीय संवेदनाओं के प्रति उदासीन हो गया है।
- उपवास का प्रभाव: डिजिटल उपवास इस 'मानसिक सुन्नता' को तोड़कर संवेदनाओं को फिर से जीवित (Re-sensitizing) करने का कार्य करता है।

7. निष्कर्ष (Conclusion)

प्रस्तुत शोध पत्र 'डिजिटल उपवास' को केवल एक व्यक्तिगत पसंद के रूप में नहीं, बल्कि तकनीकी प्रभुत्व वाले समाज में मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त करने के एक अनिवार्य तंत्र के रूप में स्थापित करता है। अध्ययन के निष्कर्षों को निम्नलिखित मुख्य बिंदुओं में संक्षेपित किया जा सकता है:



विनय कुमार सिन्हा (2026). डिजिटल उपवास: शहरी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. *International Journal of Multidisciplinary Research & Reviews*, 5(2), 148-165.

अध्ययन से स्पष्ट होता है कि शहरी युवाओं में डिजिटल उपकरणों की अति-निर्भरता ने 'डिजिटल थकावट' (Digital Burnout) की स्थिति पैदा कर दी है। यद्यपि स्मार्टफोन और सोशल मीडिया ने सूचनात्मक लाभ दिए हैं, किंतु उनके अनियंत्रित उपयोग ने एकाग्रता में कमी, नींद के विकारों और 'FOMO' (छूट जाने का डर) जैसी गंभीर मनोवैज्ञानिक समस्याओं को जन्म दिया है।

8. मुख्य निष्कर्ष

- मानसिक राहत: डेटा विश्लेषण यह सिद्ध करता है कि 24 से 48 घंटे का डिजिटल उपवास तनाव के स्तर में औसतन 35-40% तक की कमी लाता है। यह युवाओं को 'डोपामाइन लूप' से बाहर निकालकर मानसिक शांति प्रदान करता है।
- सामाजिक पुनर्गठन: डिजिटल उपवास 'अनुपस्थित उपस्थिति' के भ्रम को तोड़ता है। यह पाया गया कि तकनीक से दूरी बनाने पर युवाओं के पारिवारिक संवाद की गुणवत्ता में सुधार होता है और वे आभासी प्रशंसा के बजाय वास्तविक सहानुभूति को प्राथमिकता देने लगते हैं।
- प्रारंभिक चुनौतियां: शोध यह भी रेखांकित करता है कि डिजिटल उपवास की शुरुआत में युवाओं को 'विड्रॉल सिम्पटम्स' (चिड़चिड़ापन और बेचैनी) का सामना करना पड़ता है, जो यह दर्शाता है कि तकनीक का प्रभाव किसी मादक पदार्थ की लत के समान गहरा हो चुका है।

9. समाजशास्त्रीय निहितार्थ

समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से, डिजिटल उपवास 'स्व' (Self) की पुनः खोज की एक प्रक्रिया है। यह गॉफमैन के 'प्रदर्शनकारी व्यवहार' और फौकॉल्ट के 'पैनऑप्टिकॉन' जैसे नियंत्रणों से मुक्ति का एक मार्ग है। यह दर्शाता है कि मानव प्रकृति अभी भी भौतिक स्पर्श, आमने-सामने की बातचीत और आत्म-चिंतन की भूखी है, जिसे कोई भी एल्गोरिदम प्रतिस्थापित नहीं कर सकता।

निष्कर्षतः, डिजिटल उपवास तकनीक के पूर्ण परित्याग का आह्वान नहीं है, बल्कि यह 'डिजिटल अनुशासन' की वकालत करता है। भविष्य का समाज केवल वही स्वस्थ रह पाएगा जो तकनीक का उपयोग तो करेगा, लेकिन उसका दास नहीं बनेगा।



विनय कुमार सिन्हा (2026). डिजिटल उपवास: शहरी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. *International Journal of Multidisciplinary Research & Reviews*, 5(2), 148-165.

10.सुझाव (Suggestions)

शोध के निष्कर्षों के आधार पर कुछ व्यवहारिक सुझाव निम्नलिखित हैं:

1. डिजिटल मिनिमलिज्म: युवाओं को कैल न्यूपोर्ट (2019) के सिद्धांत के अनुसार केवल उन्हीं ऐप्स का उपयोग करना चाहिए जो उनके जीवन में वास्तविक मूल्य जोड़ते हों।
2. गैजेट-फ्री ज़ोन और समय: परिवारों को भोजन के समय और सोने से एक घंटे पहले 'नो फोन ज़ोन' (No Phone Zone) का नियम कड़ाई से लागू करना चाहिए।
3. शैक्षणिक पहल: विश्वविद्यालयों में 'डिजिटल वेलबीइंग' को पाठ्यचर्या का हिस्सा बनाया जाना चाहिए ताकि छात्र तकनीक के स्वस्थ उपयोग के प्रति जागरूक हो सकें।
4. साप्ताहिक उपवास: सप्ताह में कम से कम एक दिन (जैसे रविवार) को 'डिजिटल विश्राम दिवस' के रूप में घोषित करना चाहिए ताकि मस्तिष्क को पुनः ऊर्जा (Recharge) मिल सके।

11.AUTHOR(S) CONTRIBUTION

The writers affirm that they have no connections to, or engagement with, any group or body that provides financial or non-financial assistance for the topics or resources covered in this manuscript.

12.CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no potential conflicts of interest with respect to the research, authorship, and/or publication of this article.

13.PLAGIARISM POLICY

All authors declare that any kind of violation of plagiarism, copyright and ethical matters will take care by all authors. Journal and editors are not liable for aforesaid matters.

14.SOURCES OF FUNDING

The authors received no financial aid to support for the research.

REFERENCES

- [1] Ahmed, S., et al. (2019). "Social Media Use and Mental Health Challenges among Indian Youth." *Indian Journal of Psychiatry*, Vol. 61(4), pp. 340-345.
- [2] Allcott, H., Gentzkow, M., & Song, C. (2020). "The Welfare Effects of Social Media." *American Economic Review*, 110(3), pp. 629-676.



विनय कुमार सिन्हा (2026). डिजिटल उपवास: शहरी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. *International Journal of Multidisciplinary Research & Reviews*, 5(2), 148-165.

- [3] Alter, A. (2017). *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked*. Penguin Press, pp. 45-82.
- [4] Babbie, E. R. (2020). *The Practice of Social Research*. Cengage Learning, pp. 112-135.
- [5] Boyd, d. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press, pp. 20-55.
- [6] Braghieri, L., et al. (2022). "Social Media and Mental Health." *American Economic Review*, 112(11), pp. 3660-3693.
- [7] Braun, V., & Clarke, V. (2006). "Using thematic analysis in psychology." *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), pp. 77-101.
- [8] Campbell, S. W., et al. (2021). "Mobile Communication and the Self: A Review." *Journal of Communication*, 71(1), pp. 112-130.
- [9] Carr, N. (2010). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. W.W. Norton & Company, pp. 115-140.
- [10] Castells, M. (2010). *The Rise of the Network Society*. Wiley-Blackwell, pp. 230-275.
- [11] Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications, pp. 150-185.
- [12] Desmet, P. M., & Pohlmeier, A. E. (2013). "Positive Design: An Introduction to Design for Subjective Well-being." *International Journal of Design*, 7(3), pp. 5-19.
- [13] Eyal, N. (2014). *Hooked: How to Build Habit-Forming Products*. Portfolio, pp. 12-40.
- [14] Foucault, M. (1977). *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. Vintage Books, pp. 195-228.
- [15] Gergen, K. J. (2002). "The Challenge of Absent Presence." *Stephens College Press*, pp. 15-30.
- [16] Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Doubleday, pp. 22-56.
- [17] Haidt, J. (2024). *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*. Penguin Press, pp. 88-120.
- [18] Haug, S., et al. (2015). "Smartphone use and its association with health-related quality of life." *BMC Public Health*, 15(1), pp. 405-412.



विनय कुमार सिन्हा (2026). डिजिटल उपवास: शहरी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. *International Journal of Multidisciplinary Research & Reviews*, 5(2), 148-165.

- [19] Houston, T. K., et al. (2016). "The impact of phubbing on relationship satisfaction and depression." *Journal of Applied Social Psychology*, 46(10), pp. 594-605.
- [20] Howard, J. (2020). "The Psychology of Digital Detox: Disconnecting to Reconnect." *Journal of Psychosocial Research*, 15(2), pp. 210-225.
- [21] Kardefelt-Winther, D. (2014). "A conceptual framework for strategizing about problematic internet use." *Computers in Human Behavior*, 38, pp. 343-351.
- [22] Kemp, S. (2023). Digital 2023: Global Overview Report. DataReportal, pp. 10-25.
- [23] Kraut, R., et al. (1998). "Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-being?" *American Psychologist*, 53(9), pp. 1017-1031.
- [24] Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned." *IJERPH*, 14(3), pp. 311.
- [25] Kwon, M., et al. (2013). "The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation." *PLoS ONE*, 8(12), e83558.
- [26] Lee, H., et al. (2018). "The relationship between smartphone addiction and sleep quality." *Sleep Medicine Reviews*, 40, pp. 105-114.
- [27] Lin, L. Y., et al. (2016). "Association between Social Media Use and Depression." *Depression and Anxiety*, 33(4), pp. 323-331.
- [28] Marx, K. (1844/1932). *Economic and Philosophic Manuscripts of 1844*. Lawrence & Wishart, pp. 67-95.
- [29] Mishra, A., & Gupta, R. (2022). "Impact of Digital Detox on Family Dynamics in Urban India." *Journal of Social Sciences Research*, 18(1), pp. 45-60.
- [30] Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. Pearson Education, pp. 210-245.
- [31] Newport, C. (2019). *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World*. Portfolio, pp. 35-70.
- [32] Oxford Dictionaries (2013). "Digital Detox" definition. Oxford University Press.
- [33] Primack, B. A., et al. (2017). "Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S." *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), pp. 1-8.



विनय कुमार सिन्हा (2026). डिजिटल उपवास: शहरी युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार पर एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. *International Journal of Multidisciplinary Research & Reviews*, 5(2), 148-165.

- [34] Przybylski, A. K., et al. (2013). "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out." *Computers in Human Behavior*, 29(4), pp. 1841-1848.
- [35] Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster, pp. 183-215.
- [36] Simmel, G. (1903/2002). "The Metropolis and Mental Life." *The Blackwell City Reader*, pp. 11-19.
- [37] Smith, A. (2019). "The Cost of Connectivity: Urban Youth and Digital Dependency." *Sociology of Technology Journal*, 7(2), pp. 88-104.
- [38] Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books, pp. 150-190.
- [39] Turkle, S. (2015). *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. Penguin Press, pp. 21-48.
- [40] Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up*. Atria Books, pp. 74-102.
- [41] Van Koningsbruggen, R. J., et al. (2017). "The benefits of disconnecting: A review." *Media Psychology*, 20(2), pp. 214-235.
- [42] Vanden Abeele, M. M. (2020). "The Social Consequences of Digital Interventions." *Mobile Media & Communication*, 9(1), pp. 140-155.
- [43] Walsh, S. (2018). *The Paradox of Connectivity*. Routledge, pp. 95-112.
- [44] Wilcockson, T. D., et al. (2019). "Digital Detox: The effect of smartphone abstinence on withdrawal symptoms." *Addictive Behaviors*, 99, 106032.
- [45] सिंह, आर. (2021). "डिजिटल युग में मानसिक स्वास्थ्य", भारतीय समाजशास्त्रीय पत्रिका, पृष्ठ 120-135.
- [46] गुप्ता, पी. (2022). *सोशल मीडिया और आधुनिक समाज*, राजकमल प्रकाशन, पृष्ठ 45-60.
- [47] शर्मा, एम. (2023). "युवाओं में इंटरनेट की लत: एक समाजशास्त्रीय विश्लेषण", समाज विज्ञान दर्पण, पृष्ठ 88-102.

