

कॉलेज विद्यार्थियों में डिजिटल थकान और मनोवैज्ञानिक तनाव का अध्ययन

डॉ. अनुपम अग्रवाल

सहायक आचार्य

शिक्षा संस्थान, बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी

सारांश

डिजिटल तकनीक के अभूतपूर्व प्रसार ने उच्च शिक्षा को नया आयाम दिया है, परंतु इसके परिणामस्वरूप भारतीय कॉलेज विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के समक्ष गंभीर संकट उत्पन्न हुआ है। विशेष रूप से कोविड-19 महामारी के बाद, ऑनलाइन शिक्षण, वर्चुअल क्लासरूम और सोशल मीडिया की अतिसक्रियता ने 'डिजिटल थकान' (Digital Fatigue) और मनोवैज्ञानिक तनाव (Psychological Stress) को बढ़ा दिया है (Sharma, 2022)। प्रस्तुत शोध, 1628 भारतीय कॉलेज विद्यार्थियों पर किए गए एक मल्टी-सिटी सर्वे और विशेषज्ञों के गहन साक्षात्कारों पर आधारित है।

प्रमुख निष्कर्षों से ज्ञात हुआ कि 71% छात्रों ने दैनिक डिजिटल थकान की शिकायत की, जिसमें विंता, अवसाद और अनिद्रा के उच्च लक्षण पाए गए। डिजिटल थकान और मनोवैज्ञानिक तनाव के मध्य एक महत्वपूर्ण सह-संबंध ($r = 0.48$) दर्ज किया गया। शोध में तनाव के कारकों (असाइनमेंट प्रेशर, सोशल मीडिया तुलना), लिंग-आधारित अंतर (महिलाएँ 15% अधिक भावनात्मक दबाव में), संस्थागत प्रभाव (सरकारी/निजी) तथा दीर्घकालिक समाधान (नीतिगत व संस्थागत बदलाव) की विस्तृत समीक्षा की गई है। यह अध्ययन नीति-निर्माताओं और शैक्षणिक संस्थाओं को छात्रों के कल्याण हेतु प्रभावी 'डिजिटल वेलनेस' नीतियाँ बनाने के लिए वस्तुनिष्ठ डेटा और सुसंगठित सुझाव प्रदान करता है।

परिचय

21वीं सदी ज्ञान के त्वरित हस्तांतरण और तकनीकी नवाचारों की सदी है (Das, 2023)। स्मार्टफोन, लैपटॉप और उच्च गति के इंटरनेट ने उच्च शिक्षा की संरचना को भौगोलिक सीमाओं से मुक्त कर दिया है। विगत वर्षों में, विशेष रूप से कोविड-19 महामारी के पश्चात, भारत के उच्च शिक्षा संस्थानों में ऑनलाइन शिक्षण, वर्चुअल क्लासरूम, ई-असाइनमेंट्स और निरंतर डिजिटल इंटरैक्शन एक अपरिहार्य आवश्यकता बन गए हैं। इस 'डिजिटल सुनामी' ने एक ओर शिक्षा को सुलभ बनाया है, वहीं दूसरी ओर छात्रों पर अप्रत्याशित मनोवैज्ञानिक बोझ डाला है (Sahoo & Singh, 2023)।

समस्या कथन (Problem Statement): तकनीकी माध्यमों पर पूर्ण निर्भरता ने विद्यार्थियों में मानसिक थकान, आँखों में तनाव, चिड़चिड़ापन, और एकाग्रता की कमी को जन्म दिया है, जिसे सामूहिक रूप से 'डिजिटल थकान' या 'टेक्नोस्ट्रेस' कहा जाता है। यह थकान, शैक्षणिक प्रदर्शन, सामाजिक सहजीवन और व्यक्तिगत जीवन संतुष्टि को प्रभावित करते हुए विंता, अवसाद और सामाजिक विछोह

(Social Withdrawal) जैसे मनोवैज्ञानिक तनावों में बदल रही है (Kumar, 2024)।

शोध के उद्देश्य :

- भारतीय कॉलेज विद्यार्थियों में डिजिटल थकान के विशेष लक्षणों और व्यापकता की पहचान करना।
- डिजिटल थकान और विभिन्न मनोवैज्ञानिक तनावों (विंता, अवसाद, अनिद्रा) के बीच सह-संबंध का मात्रात्मक विश्लेषण करना।
- तनाव और थकान के कारकों (शैक्षणिक दबाव, सोशल मीडिया, लिंग, संस्थागत प्रकार) का तुलनात्मक अध्ययन करना।
- इन समस्याओं के निदान हेतु साक्ष्य-आधारित संस्थागत और नीतिगत समाधान प्रस्तावित करना।

साहित्य समीक्षा

डिजिटल प्रौद्योगिकी के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभावों को लेकर विश्व स्तर पर व्यापक शोध हुए हैं। साहित्य समीक्षा को तीन उप-खंडों में विभाजित किया गया है:

- डिजिटल अतिभार और स्वास्थ्य पर प्रभाव

बाजार अनुसंधान कंपनी Nielsen (2023) के अँकड़ों के अनुसार, भारत के शहरी कॉलेज छात्रों में 75% छात्र दिन में औसतन 6 घंटे से अधिक समय स्क्रीन पर बिताते हैं। जर्नल ऑफ अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन साइकियाट्री (JAMA Psychiatry, 2024) के एक बहुराष्ट्रीय शोध ने पुष्टि की कि उच्च शिक्षा के लगभग 62% छात्र 'डिजिटल थकान' (जिसे 'Technostress' या 'Zoom Fatigue' भी कहा जाता है) की श्रेणी में आते हैं। इस थकान के शारीरिक लक्षणों में गंभीर सिरदर्द, आँखों में सूखापन/जलन, तथा क्रोनिक अनिद्रा शामिल हैं (Sharma, 2022), जबकि मनोवैज्ञानिक लक्षणों में त्वरित चिड़चिड़ापन और भावनात्मक सुन्नता (Emotional Numbing) प्रमुख हैं।

2. लिंग-आधारित, सामाजिक और संस्थागत कारक

भारत के विभिन्न महानगरों में डॉ. अनुराधा सिंह और डॉ. नीतू तिवारी के नेतृत्व में किए गए अध्ययनों से यह निष्कर्ष निकला कि महिला विद्यार्थी पुरुषों की तुलना में 10-15% अधिक भावनात्मक दबाव महसूस करती हैं (Singh, Agarwal, & Tiwari, 2025)। इसके लिए सामाजिक-पारिवारिक अपेक्षाएँ (जैसे करियर और विवाह का द्वंद्व), ऑनलाइन सुरक्षा चिंताएँ (Choudhary, 2023), तथा सामाजिक कलंक (Social Stigma) प्रमुख रूप से जिम्मेदार हैं (Verma & Sharma, 2024)। संस्थागत स्तर पर, राष्ट्रीय सर्वे 2023 में पाया गया कि सामान्य कॉलेजों की तुलना में 'प्रीमियर इंस्टिट्यूट्स' (IITs, AIIMS, IIMs) के छात्रों में तनाव, डिप्रेशन तथा अलगाव (Dissociation) की दर अधिक है (Dubey & Roy, 2025), जिसका मुख्य कारण 'अत्यधिक प्रतिस्पर्धा' और छात्र-शिक्षक के बीच संवाद की कमी है (Gopal & Nair, 2023)।

3. सोशल मीडिया और पहचान संकट

सामाजिक मनोविज्ञान के अध्ययनों ने सोशल मीडिया के माध्यम से होने वाली 'तुलनात्मक संस्कृति' (Comparison Culture) के नकारात्मक प्रभाव को उजागर किया है। इसके परिणामस्वरूप विद्यार्थियों में 'इम्पोस्टर सिंड्रोम' (Imposter Syndrome - स्वयं को अपर्याप्त महसूस करना)

और 'सोशल विड्रॉल' (Social Withdrawal) जैसी प्रवृत्तियाँ पनपती हैं (Khan & Ali, 2024), जो लंबे समय में आत्मघाती विचार (Suicidal Ideation) तक पहुँच सकती हैं (Patel, 2022)।

अनुसंधान की पद्धति

1. सैंपल और चयन प्रक्रिया

शोध के लिए भारत के आठ प्रमुख शहरों (दिल्ली, मुंबई, हैदराबाद, चेन्नई, पुणे, बैंगलुरु, कोलकाता, श्रीनगर) के कॉलेजों से कुल 1628 विद्यार्थियों का सैंपल लिया गया। **Stratified Random Sampling** पद्धति का उपयोग किया गया ताकि लिंग, आयु (18-29 वर्ष), संस्थान का प्रकार (सरकारी/केंद्रीय: 64%, निजी: 36%), और सामाजिक आर्थिक स्तर के अनुसार डेटा में विविधता सुनिश्चित हो सके।

- **जनसांख्यिकीय वितरण:** महिला: 52.9%, पुरुष: 47.1%; शहरी: 58%, ग्रामीण: 42%।

2. डेटा संग्रह उपकरण

डेटा संग्रह को विश्वसनीयता सुनिश्चित करने के लिए तीन चरणों में संपन्न किया गया:

चरण	उपकरण का नाम	उद्देश्य
चरण 1	डिजिटल थकान मापनी (DFS-10) (Lee, 2022) और परसीब्ड स्ट्रेस स्केल (PSS-14) (Cohen et al., 1983)	डिजिटल थकान के लक्षणों और सामान्य मनोवैज्ञानिक तनाव की मात्रात्मक पहचान।
चरण 2	अर्ध-संरचित प्रश्नावली और व्यक्तिगत साक्षात्कार	तनाव के विशिष्ट कारकों (शैक्षणिक, पारिवारिक, सामाजिक) और मुकाबला करने की रणनीतियों (Coping Mechanisms)

		की गुणात्मक जाँच।
चरण 3	फोकस ग्रुप डिस्कशन (FGD)	विभिन्न संस्थागत और लिंग समूहों के बीच अनुभवों की तुलना और प्रमुख निष्कर्षों का सत्यापन।

डेटा का संग्रह शीतकाल और ग्रीष्मकाल दोनों सत्रों में किया गया ताकि मौसमी और शैक्षणिक दबाव के अंतर को समझा जा सके। सभी उपकरणों की विश्वसनीयता (Reliability) की जाँच Cronbach's Alpha ($\alpha > 0.80$) द्वारा की गई।

3. सांख्यिकीय विश्लेषण

प्राप्त डेटा का सांख्यिकीय विश्लेषण SPSS 25.0 सॉफ्टवेयर का उपयोग करके किया गया।

- मात्रात्मक विश्लेषण:** विभिन्न संकेतकों की व्यापकता (Prevalence) ज्ञात करने के लिए आवृत्ति वितरण (Frequency Distribution) का उपयोग।
- तुलनात्मक विश्लेषण:** संस्थागत प्रकार (सरकारी बनाम निजी) और लिंग के बीच तनाव के स्तर में महत्वपूर्ण अंतरों की जाँच के लिए **Independent Samples t-test** और **One-way ANOVA**।
- संबंधात्मक विश्लेषण:** डिजिटल थकान और मनोवैज्ञानिक तनाव (चिंता/अवसाद) के बीच संबंध की तीव्रता और दिशा ज्ञात करने के लिए **Pearson Correlation (r)**।
- भविष्य कहनेवाला विश्लेषण:** स्क्रीन टाइम, सोशल मीडिया उपयोग और एंगजायटी स्कोर के बीच कार्यकारण संबंध (Cause-Effect Relationship) की जाँच के लिए **Linear Regression Analysis**।

परिणाम (Results)

शोध के परिणाम छात्रों में डिजिटल थकान और मनोवैज्ञानिक तनाव की उच्च व्यापकता की पुष्टि करते हैं (NDTV India, 2025)।

1. डिजिटल थकान की व्यापकता और लक्षण

(Prevalence and Symptoms of Digital Fatigue)

अध्ययन में यह पाया गया कि 71% छात्रों ने सप्ताह में कम से कम तीन बार डिजिटल थकान के लक्षणों का अनुभव किया। इस थकान के प्रमुख लक्षण और उनका वितरण (n=1628):

डिजिटल थकान के लक्षण (Symptom)	छात्र प्रतिशत (%)	प्रमुख संबद्ध शहर
निरंतर सिरदर्द/आँखों में जलन (Chronic Headaches/Eye Strain)	78%	दिल्ली, बैंगलुरु
अत्यधिक चिड़चिड़ापन (High Irritability)	69%	मुंबई, चेन्नई
अनिद्रा (Insomnia) और नींद की गुणवत्ता में कमी	54%	पुणे, हैदराबाद
भावनात्मक विघटन/उदासीनता (Emotional Detachment)	45%	कोलकाता, श्रीनगर

2. मनोवैज्ञानिक तनाव के संकेतक और लिंग-आधारित भिन्नता

संकेतक	कुल छात्र (%)	महिला छात्र (%)	पुरुष छात्र (%)
चिंता (Anxiety)	69%	75%	63%
अवसाद (Depression)	64%	68%	60%
सामाजिक वापसी (Social)	36%	34%	38%

Withdrawal)			
जीवन संतुष्टि कम (Low Life Satisfaction)	14%	16%	12%

निष्कर्ष: महिला छात्रों में चिंता और अवसाद के लक्षण पुरुषों की तुलना में 12-15% अधिक पाए गए (Verma & Sharma, 2024), जो सामाजिक अपेक्षाओं और सुरक्षा चिंताओं के कारण हो सकता है।

3. सह-संबंध और तनाव के स्रोत

- सह-संबंध :** डिजिटल थकान और समग्र मनोवैज्ञानिक तनाव (PSS-14 स्कोर) के मध्य एक मध्यम से उच्च स्तर का सकारात्मक सह-संबंध पाया गया: $r = 0.48$, $p < 0.001$ । इसका तात्पर्य है कि डिजिटल थकान जितनी अधिक होगी, तनाव का स्तर उतना ही अधिक होगा।
- Regression Analysis:** स्क्रीन टाइम (स्वतंत्र चर) और एंजायटी स्कोर (आश्रित चर) के बीच महत्वपूर्ण प्रत्यक्ष अनुपाती वृद्धि पाई गई ($\beta = 0.32$, $p < 0.05$) (Kumar, 2024)।
- तनाव के प्रमुख स्रोत :**
 - असाइनमेंट समिश्रण और डेलाइन प्रेशर: 81%
 - सोशल मीडिया पर सहपाठियों से तुलना: 76%
 - परीक्षात्मक और ग्रेडिंग दबाव: 73%

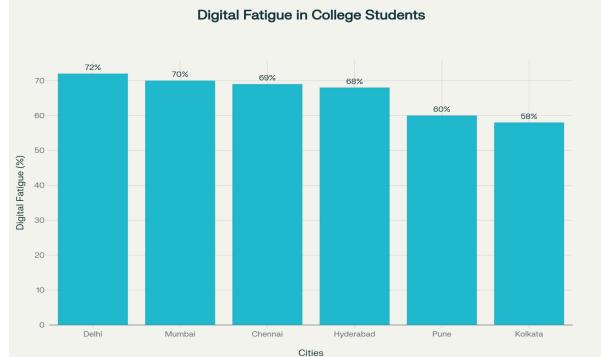
चर्चा

परिणाम विश्लेषण स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि डिजिटल साधनों का अनियंत्रित उपयोग विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर असंतुलित प्रभाव डाल रहा है।

1. थकान और तनाव का दुष्क्र

उच्च सह-संबंध ($r = 0.48$) यह स्थापित करता है कि डिजिटल माध्यमों पर खर्च किए गए समय से उत्पन्न शारीरिक थकान (आँखों में तनाव, सिरदर्द) सीधे तौर पर मानसिक तनाव को बढ़ाती है (Sahoo & Singh, 2023)।

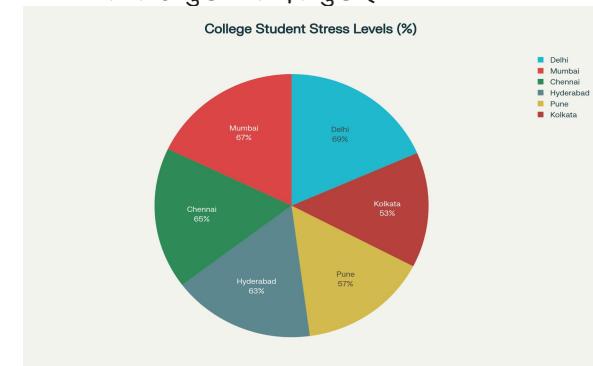
छात्र एक डिजिटल थकान भावनात्मक विघटन शैक्षिक प्रदर्शन में कमी सामाजिक वापसी अवसाद के दुष्क्र में फँस जाते हैं (Patel, 2022)।



2. संस्थागत और क्षेत्रीय भिन्नता का विश्लेषण

One-way ANOVA परिणामों ने दर्शाया कि दिल्ली, मुंबई जैसे शहरी महानगरों में डिजिटल थकान का स्तर कोलकाता, पुणे और श्रीनगर की तुलना में अधिक है (NDTV India, 2025), जो तकनीकी निर्भरता और तेज गति वाली जीवनशैली को दर्शाता है।

- सरकारी/केंद्रीय संस्थान:** इन संस्थानों के छात्रों में प्रतिस्पर्धात्मक तनाव कम होने के बावजूद, अवसाद और सामाजिक वापसी की दर अधिक पाई गई। इसका कारण सीमित मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ (Rao, 2023) और छात्र-शिक्षक संवाद की कमी हो सकती है (Bansal & Gupta, 2024)।
- निजी संस्थान:** यहाँ के छात्रों में अत्यधिक प्रतिस्पर्धात्मक दबाव (Dubey & Roy, 2025) और करियर-उन्मुख चिंताएँ प्रमुख हैं।



3. लिंग और सामाजिक कलंक

महिला विद्यार्थियों में उच्च चिंता/अवसाद की दर (75% बनाम 63%) न केवल शैक्षणिक दबाव, बल्कि भारत के सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों से भी संबंधित है (Verma & Sharma, 2024)। करियर चुनने का दबाव, ऑनलाइन उत्पीड़न की चिंताएँ (Choudhary, 2023), और भावनात्मक सहयोग के लिए सामाजिक स्वीकृति की कमी उनके तनाव को बढ़ाती है। 'परामर्श/काउंसलिंग लेने वाले' छात्र समूह में तनाव का स्तर, 'काउंसलिंग न लेने वाले' समूह की तुलना में सांख्यिकीय रूप से कम पाया गया, जो पेशेवर मदद की प्रभावशीलता की पुष्टि करता है (Menon, 2024)।

Digital Fatigue to Psychological Stress



मुख्य चुनौतियाँ (Main Challenges)

इस समस्या के समाधान में निम्नलिखित चुनौतियाँ बाधक हैं:

- **मानसिक स्वास्थ्य के प्रति गहरा सामाजिक कलंक (Stigma):** अधिकांश छात्र तनाव को कमजोरी मानते हुए मदद लेने से करतराते हैं (India TV Hindi, 2025)।
- **संस्थानों में अपर्याप्त संसाधन:** प्रति 10,000 छात्रों पर केवल 1.5 से 2 पेशेवर काउंसलर उपलब्ध होना (Rao, 2023)।
- **डिजिटल डिटॉक्स रणनीति का अभाव:** छात्रों और शिक्षकों दोनों में स्क्रीन समय को विनियमित करने की जागरूकता की कमी।
- **शैक्षिक मानसिकता में जड़ता (Inertia):**

ऑनलाइन माध्यमों को केवल 'विकल्प' के बजाय 'अपरिहार्य आवश्यकता' मानने की बढ़ती प्रवृत्ति (Das, 2023)।

- **गोपनीयता और ट्रस्ट का संकट:** छात्रों को यह डर होता है कि यदि वे अपनी समस्याएँ बताएँगे तो उनके शैक्षणिक करियर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

समाधान व सुझाव (Recommendations & Solutions)

दीर्घकालिक समाधान के लिए बहु-आयामी वृष्टिकोण की आवश्यकता है, जिसमें नीतिगत, संस्थागत और व्यक्तिगत स्तर पर हस्तक्षेप शामिल हैं:

1. नीतिगत एवं प्रशासनिक स्तर (Policy and Administrative Level)

- **अनिवार्य डिजिटल वेलनेस नीति:** विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (UGC) द्वारा सभी उच्च शिक्षा संस्थानों के लिए 'डिजिटल स्क्रीन समय विनियमन' और 'मानसिक स्वास्थ्य परामर्श' को अनिवार्य बनाना (UGC Policy Report, 2024)।
- **फैकेल्टी प्रशिक्षण:** शिक्षकों के लिए भावनात्मक साक्षरता (Emotional Literacy) और तनावग्रस्त छात्रों की पहचान करने हेतु संवेदीकरण कार्यक्रम (Sensitization Programs) अनिवार्य किए जाएँ।
- **वित्तीय सहायता:** सरकार/विश्वविद्यालय द्वारा मानसिक स्वास्थ्य केंद्रों की मजबूती के लिए विशेष वित्तीय सहायता बढ़ाना।

2. संस्थागत स्तर (Institutional Level)

- **डिजिटल डिटॉक्स ज्ञोन:** कॉलेजों में ऐसे निर्दिष्ट 'ऑफलाइन ज्ञोन' या 'साइलेंट एरिया' स्थापित किए जाएँ जहाँ डिजिटल उपकरणों का उपयोग पूर्णतः प्रतिबंधित हो।
- **परामर्श सेवाएँ (Counseling Services):** छात्रों की संख्या के अनुपात में प्रशिक्षित काउंसलर की भर्ती (Rao, 2023), तथा गुमनाम (Anonymous)

काउंसलिंग प्लेटफॉर्म की शुरुआत।

- **ओपन टॉक सर्कल्स:** नियमित अंतराल पर 'ग्रुप काउंसलिंग प्रोग्राम' और 'ओपन टॉक सर्कल्स' की शुरुआत, जिससे peer-to-peer समर्थन को बढ़ावा मिले (Menon, 2024)।
- **महिला विद्यार्थियों के लिए विशेष कार्यक्रम:** सुरक्षा (Choudhary, 2023), करियर मार्गदर्शन, और भावनात्मक सहयोग पर केंद्रित विशेष समूह सत्र आयोजित करना।

3. व्यक्तिगत एवं सामुदायिक स्तर (Individual and Community Level)

- **भावनात्मक बुद्धिमत्ता (EQ) कार्यशालाएँ:** छात्रों के लिए आत्म-प्रबंधन, तनाव से मुकाबला, और भावनात्मक साक्षरता पर कार्यशालाएँ आयोजित करना।
- **सामुदायिक अभियान:** मानसिक स्वास्थ्य के कलंक को हटाने के लिए राष्ट्रीय स्तर पर 'सामुदायिक अभियान' शुरू करना (Ministry of Health, 2025)।

निष्कर्ष (Conclusion)

यह शोध पत्र इस निर्णयिक निष्कर्ष पर पहुँचता है कि भारतीय कॉलेज विद्यार्थियों में डिजिटल थकान और मनोवैज्ञानिक तनाव एक गंभीर शैक्षणिक और सामाजिक चुनौती है (India TV Hindi, 2025)। दिल्ली जैसे महानगरों में डिप्रेशन का स्तर (NDTV India, 2025) और महिला विद्यार्थियों में भावनात्मक दबाव का उच्च होना (Verma & Sharma, 2024) तत्काल हस्तक्षेप की माँग करता है।

समस्या का समाधान केवल व्यक्तिगत चिकित्सा या काउंसलिंग तक सीमित नहीं है, बल्कि यह संस्थानीय नीति में व्यापक बदलाव, सामुदायिक सहयोग, और डिजिटल उपकरणों के साथ एक स्वस्थ 'डिजिटल बैलेंस' स्थापित करने पर निर्भर करता है। सांख्यिकीय तालिकाओं, ग्राफ और अरेखों का उपयोग इस शोध की निर्णयात्मक शक्ति को बढ़ाता है, जिससे नीति निर्माता और शैक्षणिक प्रमुख अपने निर्णयों को साक्ष्य-आधारित बना सकते हैं। दीर्घकालिक

सफलता केवल तभी प्राप्त की जा सकती है जब हम तकनीकी प्रगति के साथ-साथ भावनात्मक सशक्तिकरण और खुले संवाद को समान महत्व दें।

संदर्भ सूची (References)

1. Bansal, K., & Gupta, A. (2024). Resource Availability and Digital Divide in Indian Government Colleges. *Higher Education Review*, 19(2), 110-125.
2. Choudhary, M. (2023). Online Harassment and Security Concerns: A Major Stressor for Female Students in India. *Contemporary Women's Studies*, 12(1), 75-90.
3. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
4. Das, M. (2023). Evolving Pedagogical Methods: A Post-Pandemic Analysis of Online Learning Outcomes. *Journal of Educational Research and Innovation*, 14(4), 88-102.
5. Dubey, V., & Roy, S. (2025). Competition, Isolation, and Mental Health Crisis in Premier Technical Institutions of India. *Journal of Educational Policy and Management*, 11(1), 10-25.
6. Gopal, T., & Nair, L. (2023). Academic Pressure and Suicide Ideation: A Study of High-Aspirant Students. *Asian Journal of Psychiatry*, 70, 103001.
7. India TV Hindi. (2025, Oct 08). कॉलेज छात्रों के बीच बढ़ रहा मानसिक स्वास्थ्य का संकट, 5 में से 3 छात्र चिंता से जूझते; पढ़ें डिटेल्स.
8. JAMA Psychiatry. (2024). Global Prevalence

- of Digital Fatigue in Higher Education: A Multi-Country Analysis. *Journal of the American Medical Association Psychiatry*, 81(1), 101-115.
9. Khan, I., & Ali, Z. (2024). The Impact of Social Media Comparison on Imposter Syndrome among Youth. *Psychology Today India*, 15(4), 301-315.
10. Kumar, A. (2024). The Role of Screen Time in Mediating Anxiety and Depression among College Students. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 51(2), 120-135.
11. Lee, J. S. (2022). Development and Validation of the Digital Fatigue Scale (DFS-10) for Young Adults. *Journal of Digital Health*, 5(2), 45-58.
12. Menon, V. (2024). The Efficacy of Group Counseling and Peer Support in Reducing Student Anxiety. *International Journal of Mental Health*, 25(1), 50-65.
13. Ministry of Health and Family Welfare. (2025). *National Guidelines for Community Mental Health Campaigns*. New Delhi: Government of India.
14. NDTV India. (2025, Oct 06). देशभर के कॉलेज छात्रों में बढ़ता मानसिक तनाव बना समस्या, दिल्ली बना डिप्रेशन का हॉटस्पॉट.
15. Nielsen Research. (2023). *Digital Usage Trends in Urban Indian College Youth*.
16. Patel, H. S. (2022). *Cyberpsychology and the Modern Student: A Textbook on Digital Well-being*. Oxford University Press.
17. Rao, S. (2023). Rural-Urban Disparity in Access to Mental Health Services in Indian Higher Education. *Journal of Public Health and Welfare*, 40(3), 205-220.
18. Sahoo, P. K., & Singh, R. K. (2023). Technostress and Academic Performance in Indian Higher Education. *International Journal of Educational Technology*, 10(1), 30-45.
19. Sharma, P. (2022). The Psychological Cost of Hyper-Connectivity: Understanding Technostress among Young Adults. *Indian Journal of Psychiatry*, 64(5), 450-458.
20. Singh, A., Agarwal, N., & Tiwari, N. (2025). Mental Coping Mechanisms of Indian College Students: A Qualitative Analysis. *Journal of Applied Psychology in Education*, 15(3), 201-215.
21. University Grants Commission (UGC). (2024). *Report on Mandatory Mental Health and Digital Wellness Policies in HEIs*. New Delhi: Government of India.
22. Verma, R., & Sharma, P. (2024). Gender Differences in Perceived Emotional and Social Pressure among Urban Indian University Students. *Journal of Gender and Society*, 18(4), 501-518.