Journal of Research and Development
A Multidisciplinary International Level Referred and Double Blind Peer Reviewed, Open Access
ISSN : 2230-9578 | Website: https://jrdrvb.org Volume-18, Issue-7| July-2026

Original Article

डिजिटल डिटॉक्स: निर्भरता से संतुलन तक (एक समाजशास्त्रीय विश्लेषण)

सीता पाण्डेय[1], डॉ. अरविंद कुमार वर्मा[2]

[1]शोधार्थी, असिस्टेंट प्रोफेसर - समाजशास्त्र विभाग, रमाबाई राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय अकबरपुर, अंबेडकरनगर (उ.प्र.)

[2]शोध निर्देशक, प्रोफेसर - समाजशास्त्र विभाग, रमाबाई राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय अकबरपुर, अंबेडकरनगर (उ.प्र.)

ईमेल sp545138@gmail.com

Manuscript ID:
JRD -2026-180718
ISSN: 2230-9578
Volume 18
Issue 7
Pp. 84-88
July- 2026
Submitted: 15 June. 2026
Revised: 25 June. 2026
Accepted: 10 July. 2026
Published: 31 July. 2026

शोध सारांश:

सूचना और प्रौद्योगिकी के इस युग में लोगों की जीवन शैली डिजिटल होती जा रही है। डिजिटल जीवन पद्धति वह है जहां लोग डिजिटल उपकरणों से चतुर्दिक घिरे हुए रहते हैं तथा उनकी डिजिटल निर्भरता में निरंतर वृद्धि होती रहती है। स्मार्टफोन, सोशल मीडिया के विविध प्लेटफार्म, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, इंटरनेट आफ् थींग्स, क्लाउड कंप्यूटिंग, ब्लॉकचेन तथा डेटा विश्लेषण की डिजिटल तकनीकी इस जीवन शैली की पहचान बन चुके है। डिजिटल उपकरणों की सहज और सुलभ होती पहुंच तथा सस्ते इंटरनेट की उपलब्धता के कारण ही संवाद, ज्ञान का साझाकरण, संपर्क, सहयोग, पहचान और विविध संस्कृतियों को वैश्विक मंच मिला है परन्तु इस डिजिटल दुनिया में अब लोग धीरे-धीरे ही सही अकेलापन महसूस कर रहे हैं तथा सामाजिक सक्रियता निरंतर कमजोर पड़ रही है ऐसे में डिजिटल डिटॉक्स की प्रक्रिया इन संदर्भों में समन्वय और सन्तुलनकारी हो सकती हैं। डिजिटल डिटॉक्स, डिजिटल तकनीकी से पूर्णतः संबंध विच्छेद की प्रक्रिया नहीं है, बल्कि डिजिटल तकनीकी के अर्थपूर्ण उपयोग और कुछ समय के लिए अपनी दिन-प्रतिदिन की दिनचर्या में कुछ मिनट, कुछ क्षणों या आवश्यकतानुसार कुछ घंटों या दिन का डिजिटल तकनीकी से विश्राम है। जिससे आभासी और वास्तविक जीवन शैली के मध्य संतुलन बनाते हुए बढ़ते एलिनिएशन और डिजिटल सामाजिक दूरी को कम किया जा सके। इसके लिए लोगों को डिजिटल नैतिकता, डेटा गोपनीयता,साइबर सुरक्षा, डिजिटल मूल्य और मानदंड तथा डिजिटल उत्तरदायित्व की भावना, सामाजिक मेलजोल और सामाजिक सक्रियता को अपने दिन प्रतिदिन के जीवन में आत्मसात करना होगा तभी विवेकपूर्ण डिजिटल जीवन शैली, साइबर स्वच्छता, सृजनशीलता, रचनात्मकता, सतत विकास, तार्किक दृष्टिकोण साकार रूप ले सकें गा। जो स्वस्थ्य तथा डिजिटली सशक्त विकसित भारत के निर्माण का आधार स्तंभ बने में सहायक सिद्ध होगा । वर्तमान डिजिटल तकनीक लोगों की दिनचर्या, जीवन शैली, सामाजिक संबंधों और सामुदायिक सक्रियता को कैसे प्रभावित कर रही है? डिजिटल डिटॉक्स केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य का विषय है या सामाजिक सन्तुलन की प्रक्रिया है? इन्हीं शोध प्रश्नों को इस शोध प्रपत्र में विस्तार दिया जाएगा।

बीज शब्द : *डिजिटल प्रौद्योगिकी, डिजिटल डिटॉक्स, नेटवर्क सोसाइटी, एलिनिएशन, अकेलापन, डिजिटल जीवन शैली, सोशल मीडिया।*

Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0)
This is an open access journal, and articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License, which allows others to remix, tweak, and build upon the work noncommercially, as long as appropriate credit is given and the new creations ae licensed under the idential terms.

Address for correspondence:
सीता पाण्डेय शोधार्थी, असिस्टेंट प्रोफेसर - समाजशास्त्र विभाग, रमाबाई राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय अकबरपुर, अंबेडकरनगर (उ.प्र.)

How to cite this article:
पाण्डेय, सीता. & वर्मा, अरविंद. कुमार. (2026). डिजिटल डिटॉक्स: निर्भरता से संतुलन तक (एक समाजशास्त्रीय विश्लेषण). Journal of Research and Development, 18(7), 84–88.
https://doi.org/10.5281/zenodo.21942199

Quick Response Code:

Website:
https://jrdrvb.org/

DOI:
10.5281/zenodo.21942199

OPEN ACCESS

Journal of Research and Development
A Multidisciplinary International Level Referred and Double Blind Peer Reviewed, Open Access
ISSN : 2230-9578 | Website: https://jrdrvb.org Volume-18, Issue-7| July-2026

परिचय

डिजिटल तकनीकी आज हमारे दिन प्रतिदिन के जीवन से लेकर जीवन शैली तक, विचारों से लेकर व्यवहार के ढंग तक और सोचने के तरीके से लेकर वैचारिकी तक को किसी न किसी रूप में प्रभावित कर एक ऐसे साइबर स्पेस और नेटवर्क सोसाइटी का निर्माण कर रहा है जिसमें लोग अपने प्रतिदिन के जीवन का एक बड़ा हिस्सा व्यतीत कर रहे हैं। परंतु इस डिजिटल दुनिया में सब कुछ सकारात्मक ही नहीं है । इसलिए लोगों की दिनचर्या, स्वास्थ्य,शारीरिक सक्रियता ,परिवार के सदस्यों के साथ प्रत्यक्ष संबंध और सामाजिक दूरी में वृद्धि तथा अकेलेपन को बढ़ावा मिल रहा है। यद्यपि डिजिटल पहचान, सोशल मीडिया ग्रुप, सोशल मीडिया के विविध प्लेटफॉर्मों पर मनोरंजन की उपलब्धता, कहीं भी किसी भी समय बहुत सी जानकारियां, डिजिटलटली सूचनाओं की अधिकता तथा सोशल मीडिया ग्रुपों पर भीड़ के बावजूद मनुष्य इस डिजिटल भीड़ में स्वयं को और अधिक अकेला महसूस कर रहा है और यह स्थिति डेविड रिजमैन के 'द लोनली क्राउड' का डिजिटल विस्तार प्रतीत होती है। आज आवश्यकता इस बात की है कि कैसे आभाषी और वास्तविक जीवन के मध्य संतुलन और समन्वय स्थापित किया जाए? जिससे जहां एक तरफ लोगों कि भौतिक सक्रियता बढ़े वहीं दूसरी तरफ सामाजिक संपर्क और सहचर्य भी बना रहे। लोगों की संवेदनाएं, मानवीय मूल्य, करुणा, समानुभूति तथा परोपकार की भावना जैसे तत्व वास्तविक दुनिया में जगह बनाएं रख सके और यह डिजिटल प्लेटफार्म तक ही सीमित न रह जाए। इसके लिए डिजिटल दुनिया से विच्छेदित हुए बिना ही अर्थपूर्ण ढंग से डिजिटल डिटॉक्स की प्रक्रिया को अपने दिनचर्या का हिस्सा बनाकर उसे आत्मसात करना होगा जिससे समय-समय पर तकनीकी से विश्राम लेते रहे। जिससे हमारे पारिवारिक और सामाजिक संबंध ऊर्जान्वित बने रहे और दिनचर्या स्वास्थ्य तथा सकारात्मक रहे। 'डिजिटल डिटॉक्स: निर्भरता से संतुलन तक' इसी द्वंदात्मक स्थिति का समाजशास्त्रीय विश्लेषण है। जिसका अध्ययन एवं विश्लेषण इस शोध पत्र में किया गया है। जिन उद्देश्यों को लेकर यह शोध प्रपत्र प्रस्तुत है वे **उद्देश्य** इस प्रकार हैं :

1. आज के डिजिटल युग में सोशल मीडिया सहित विभिन्न डिजिटल तकनीकी के साथ निरंतर बढ़ती कनेक्टिविटी और इसके बढ़ते उपयोग से लोगों में अकेलापन, एकाग्रता में कमी और अंततः एलिनिएशन तथा सामाजिक दूरी के मध्य संबंधों को समझना।
2. डिजिटल डिटॉक्स को सामाजिक संतुलन तथा वास्तविक जीवन से जुड़ने और सामाजिक सक्रियता को बढ़ाने वाले प्रक्रिया के रूप में देखना एवं समझना।

शोध पद्धति:

इस शोध प्रपत्र में द्वितीयक स्त्रतो तथा आंकड़ों, जिसमें राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय पत्र-पत्रिकाओं, प्रतिष्ठित और प्रमाणित संस्थानों की रिपोर्ट, पुस्तकों और शोध पत्रों का समावेश करते हुए डिजिटल डिटॉक्स के संदर्भ में अनुभवजन्य घटनाओं और विद्वतजनों से विस्तृत परिचर्चा की गई है। इस प्रपत्र में वर्णनात्मक शोध अभिकल्प तथा विश्लेषणात्मक और तुलनात्मक अध्ययन पद्धति को स्थान दिया गया है। आभासी होती दुनिया में डिजिटल डिटॉक्स समय की आवश्यकता बनता जा रहा है। आधुनिक जीवन शैली के मध्य लोगों के मानसिक स्वास्थ्य और एकाग्रता के लिए यह नितांत आवश्यक भी लगने लगा है । तकनीक से समय-समय पर विश्राम लेने से तनाव कम करने, एकाग्रता बढ़ाने, नींद के चक्र को संतुलित करने, ऊर्जावान बने रहने और वर्तमान से यथार्थ रूप से जुड़ने में सहायता मिलती है। डिजिटल डिटॉक्स साइबर स्पेस से बाहर निकलकर स्व से जुड़ने स्वयं में वापस आने की एक प्रक्रिया है। तो प्रश्न उठता है कि अति विभेदिकृत और जटिल होती दिनचर्या में जहां प्रौद्योगिकी जीवन का एक अभिन्न अंग बन चुकी है, डिजिटल डिटॉक्स की प्रक्रिया को कैसे प्रारम्भ किया जाएं? तो इस संदर्भ में यह स्पष्ट है कि डिजिटल डिटॉक्स तकनीकी को पूर्णतः त्यागने या उससे संबंध विच्छेद नहीं, बल्कि यह कुछ समय के लिए तकनीकी पर कार्य करते हुए उससे अर्थपूर्ण रूप से कुछ समय के लिए ब्रेक लेना है। इसके लिए योग और प्राणायाम एक सर्वाधिक उपयुक्त विकल्प हो सकते है तथा प्रकृति से संनिकटता व पर्यटन में रुचि व्यक्ति को ऊर्जावान कर सकती हैं। यदि प्राकृतिक रूप से समृद्ध और शांत वातावरण के बीच योग किया जाय तो,योग और प्राणायाम से डिजिटल शोर कम होने लगता है, डिजिटल दूरी बढ़ने लगती है, जिससे आत्म-साक्षात्कार का मार्ग प्रशस्त होता है और डिजिटल डिटॉक्स में सहायता मिलती है।

डिजिटल डिटॉक्स है क्या? डिजिटल डिटॉक्स से अभिप्राय है, स्वयं के डिजिटल उपकरणों अर्थात स्मार्टफोन, कंप्यूटर, सोशल मीडिया के विविध प्लेटफॉर्मो के उपयोग को सचेत , सतर्क और सचेष्ट रूप से संतुलित और अर्थपूर्ण उपयोग करना। इसका उद्देश्य मन, मस्तिष्क और विचारों को निरंतर डिजिटल सूचनाओं और डिजिटल थकान से विश्राम देना भी है। डिजिटल डिटॉक्स का चरम लक्ष्य वास्तविक दुनिया की गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करना और डिजिटल जीवन शैली को आवश्यकतानुसार डिटॉक्स करना है। आज की डिजिटल दुनिया में, डेटा रिपोर्टल ग्लोबल डिजिटल इनसाइट,के अनुसार एक औसत भारतीय (व्यस्क) 2026 की रिपोर्ट के अनुसार

Journal of Research and Development
A Multidisciplinary International Level Referred and Double Blind Peer Reviewed, Open Access
ISSN : 2230-9578 | Website: https://jrdrvb.org Volume-18, Issue-7| July-2026

प्रतिदिन लगभग 5.8 से 6.5 घंटे तक व्यक्तिगत स्क्रीन पर बिताते हैं। यह समय सोशल मीडिया के विविध प्लेटफॉर्मो, इंस्टाग्राम , व्हाट्सएप, ईमेल , यूटयूब फेसबुक ट्विटर से लेकर जूम मीटिंग तथा गूगल मीटिंग और नेटफ्लिक्स देखने तक व्यतीत किया जा रहा है । यद्यपि तकनीक ने सुविधाएँ प्रदान की हैं, लेकिन इसने शान्ति पूर्ण ढंग से लोगों के ध्यान, धैर्य, सहनशीलता और एकाग्रता की अवधि को कम किया है,नींद के चक्र को बिगाड़ रहा है और अवसाद तथा तनाव के स्तर को बढ़ा रहा है । इतना ही नहीं इस डिजिटल दुनिया में व्यक्ति भीड़ में भी अकेला महसूस करने लगा है। डेविड रिजमैन ने अपनी पुस्तक 'द लोनली क्राउड'जो द्वितीय विश्वयुद्ध के बाद 1950 में लिखी गई थी । इस पुस्तक में रिजमैन ने जिस अन्य/दूसरों से निर्देशित व्यक्तित्व व समाज की अवधारणा की पहचान की थी और भीड़ में भी व्यक्ति को अकेला कहा था, सोशल मीडिया ने आज उसे डिजिटल रूप से विस्तारित कर दिया है और डिजिटल डिटॉक्स इस अन्य निर्देशित व्यक्तित्व को, स्व निर्देशित बनाने का समकालीन स्वमेव और सचेष्ट प्रयास है।

अब प्रश्न उठता है कि डिजिटल रूप से अति सक्रिय लोगों को डिजिटल डिटॉक्स की आवश्यकता क्यों है? प्रति उत्तर में कहा जा सकता है कि आजकल, हम ऐसे डिजिटल दुनिया में जीवन यापन कर रहे हैं जहां डिजिटल तकनीकी इस युग की पहचान बन चुकी है। लोग अपने दिन का अधिकांश समय विविध डिजिटल प्लेटफॉर्मों पर व्यतीत कर रहे हैं । स्मार्टफ़ोन, कंप्यूटर, टेलीविज़न तथा अन्य डिजिटल उपकरण जीवन शैली का अभिन्न अंग बन चुके हैं।यह डिजिटल सक्रियता और डिजिटल कनेक्टिविटी हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहे हैं तथा सामुदायिक भावना और सक्रियता दोनों कमजोर पड़ रहें हैं । इसी चुनौती के प्रति उत्तर में डिजिटल डिटॉक्स की प्रक्रिया है। तो पुनः प्रश्न उठता है कि क्या ऐसे में वह समय आ गया है कि हम स्वयं को डिजिटल डिटॉक्स की ओर अग्रसर करें? या किसी को भी कैसे पता चलेगा कि उसको डिजिटल डिटॉक्सिफिकेशन की आवश्यकता है? इस संदर्भ में कहा जा सकता है कि यदि कुछ लक्षण हमारी डिजिटल दिनचर्या में दृष्टिगत हो रहे हैं, तो हमें अपने अर्थात स्वयं के डिजिटल दिनचर्या को डिजिटल वायरस से मुक्त करने के लिए काम शुरू करने की आवश्यकता हैं। ये लक्षण हैं -

प्रत्येक कुछ ही मिनटों में बार बार अपना फोन जांच करना। यदि आप को अपना फोन नहीं मिल रहा है तो तनाव महसूस करना । सोशल मीडिया पर अपनी नवीनतम पोस्ट पर लाइक, शेयर या टिप्पणियों की संख्या की निरंतर जांच करते रहना तथा उससे प्रभावित होना। जब इंटरनेट या नेटवर्क कनेक्शन बाधित हो तो चिंतित होना तथा तनाव व कुंठा का अनुभव करना । मन में एक ऐसा डर कि अगर आप फोन की जांच नहीं करेंगे तो कोई महत्वपूर्ण अपडेट छूट सकती है। यदि आप का फोन आप के सामने न हो तो ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई का अनुभव होना। यदि ये लक्षण है तो अपने दैनिक जीवन के सिस्टम को डिजिटल वायरस से डिटॉक्स करने के लिए काम करना शुरू करने की आवश्यकता है । ऐसे में,यहीं पर डिजिटल डिटॉक्स अर्थात स्क्रीन से सचेत रूप से कुछ समय के लिए विश्राम लेने की आवश्यकता होती है और जब इसे योग और प्राणायाम की विभिन्न विधाओं और पद्धतियों, प्रकृति से निकटता और सामुदायिक सक्रियता के साथ जोड़ा जाता है, तो यह मानसिक शान्ति , एकाग्रता, प्रसन्नता और भावनात्मक संतुलन को पुनः प्राप्त करने की दिशा में एक परिवर्तनकारी यात्रा बन जाती है। वास्तविकता तो यह है कि स्मार्ट फ़ोन जीवन का अभिन्न अंग बनते जा रहे हैं। स्टेटिस्टा की 2024 की एक रिपोर्ट के अनुसार भारत में वयस्कों द्वारा स्मार्टफ़ोन का उपयोग 90% से अधिक हो गया है, और कोविड-19 वैश्विक महामारी के बाद से औसत स्क्रीन समय लगातार बढ़ रहा है। इसके कारण डिजिटल थकान, आँखों में तनाव, एकाग्रता में कमी और बर्नआउट के मामले बढ़ रहे हैं।

जर्नल एनवायरनमेंट एंड बिहेवियर (2023) में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि साक्षात्कार में सम्मिलित प्रतिभागियों ने प्रकृति के साथ 3-दिवसीय डिजिटल डिटॉक्स लिया, उनके मूड और संज्ञानात्मक कार्य में 50% सुधार देखा गया। कैलिफ़ोर्निया विश्वविद्यालय के एक अन्य शोध से पता चला है कि दैनिक योग और ध्यान का अभ्यास कोर्टिसोल के स्तर को कम करते हैं, जो स्क्रीन से प्रेरित चिंता से जुड़ा एक तनाव हार्मोन है। तो प्रश्न उठता है कि स्वयं को डिजिटली कैसे डिटॉक्स करें ? इसके लिए कुछ **सुझाव** हैं जो स्वयं को डिजिटली डिटॉक्स करने में उपयोगी हो सकते हैं।

1. फोन-मुक्त समय सुनिश्चित करें विशेष रूप से भोजन के समय और सोने से एक घंटा पहले और इसका स्वयं से कड़ाई से अनुपालन कराए।
2. सोशल मीडिया पर भ्रमणशील होने के बजाय अपने दिन की शुरुआत योगाभ्यास और प्रकृति के सानिध्य से करें।
3. सोशल मीडिया के विविध प्लेट फ़ार्मो पर अनावश्यक सूचनाओं के संग्रह से बचें और समय बर्बाद करने वाले तथा प्रयोग में न आने वाले ऐप्स अनइंस्टॉल कर सकते हैं।

Journal of Research and Development
A Multidisciplinary International Level Referred and Double Blind Peer Reviewed, Open Access
ISSN : 2230-9578 | Website: https://jrdrvb.org Volume-18, Issue-7| July-2026

4. डिजिटल प्लेटफॉर्म के अनावश्यक स्क्रीन समय को ध्यानपूर्ण और रचनात्मक गतिविधियों से बदलने का संकल्प लें, विकल्प रूप में बागवानी, पर्यटन में रुचि विकसित करें, लोगों के साथ प्रत्यक्ष परिचर्चा में सहभागिता तथा प्रकृति के साथ कनेक्टिविटी बढ़ाएं।
5. अपने डिजिटल डिवाइस को लगातार जांचने की इच्छा को कम करने के लिए प्रतिदिन कुछ ही मिनटों का सही ध्यान लगाने का अभ्यास करें।
6. डिजिटल जागरूकता और डिजिटल साक्षरता को बढ़ाने का प्रयास किया जाए क्योंकि डिजिटल उपकरणों के यूजर्स ऐसे भी लोग हैं जिन्हें उसके नकारात्मक प्रभावों के संदर्भ में समुचित जानकारी नहीं है।
7. डिजिटल प्लेटफॉर्म पर स्क्रॉलिंग की जगह जर्नलिंग का अभ्यास कर रचनात्मकता को बढ़ावा दिया जाए। डिजिटल उपकरण से दूरी बढ़ने और माइंडफुलनेस को प्रोत्साहित करने के लिए संरचित और संतुलित दिनचर्या का अनुपालन किया जाए ।
8. डिजिटल कनेक्टिविटी को रचनात्मक और सृजनात्मक ढंग से डिटॉक्स कर वास्तविक कनेक्टिविटी और सामाजिक सक्रियता को बढ़ाए।
9. योग, ध्यान और प्राणायाम डिजिटल डिटॉक्स के सशक्त और पावरफूल माध्यम है , इससे जहां एक तरफ मस्तिष्क सकारात्मक ऊर्जा के साथ रिचार्ज होता है, वहीं दूसरी तरफ भावनात्मक विनियमन, सन्तुलन रचनात्मकता और समग्र कल्याण को बढ़ावा मिलता है।
10. डिजिटल डिटॉक्स का अभिप्राय स्वयं को सीमित करना नहीं है वल्कि यह मानसिक स्पष्टता, सतर्कता ,रचनात्मकता , स्वयं के प्रति सजगता ,स्नेह और स्वयं तथा परिवार और सगे संबंधियों के लिए समय का संचयन है। डिजिटल तकनीक के साथ कुछ ही समय का सचेतन डिटॉक्स और प्रकृति के साथ कुछ ही समय की वास्तविक कनेक्टिविटी लोगों के मानसिक स्वास्थ्य को बदल सकती है। इस प्रकार देखा जाए तो डिजिटल डिटॉक्स से लोगों में बहुत से सकारात्मक बदलाव देखने को मिल सकते हैं।
11. डिजिटल डिटॉक्स से संबंधों में सुधार होगा क्योंकि निरंतर डिजिटल कनेक्टिविटी के मध्य लोग सगे-संबंधियों के लिए समय नहीं निकाल पाते और ऐसे में डिजिटल डिटॉक्स संबंधों में सुधार करने को नया आयाम दे सकता है। यह व्यक्ति को अपने परिवार, मित्रों और रिश्तेदारों के साथ अधिक समय व्यतीत करने और उनसे जुड़ने के लिए प्रेरित कर सकता है तथा सामाजिक सक्रियता में वृध्दि कर सकता है।
12. डिजिटल डिटॉक्स से भौतिक सक्रियता और कार्य क्षमता में वृद्धि होगी क्योंकि डिजिटल डिटॉक्स व्यक्ति को अपने लक्ष्य पर अधिक ध्यान केंद्रित करने और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रेरित कर सकता है। डिजिटल डिटॉक्स सृजनशीलता और रचनात्मक गतिविधियों को भी बढ़ावा देगा। डिजिटल डिटॉक्स से व्यक्ति शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय होगा और यह शारीरिक सक्रियता उसे विविध शारीरिक समस्याओं से निजात दिलाने में सहायक होगी ।इससे हमारी दिन-प्रतिदिन की दिनचर्या में सुधार होगा।
13. डिजिटल डिटॉक्स की स्थिति में व्यक्ति अर्थपूर्ण समय ही डिजिटल प्लेटफॉर्म पर व्यतीत करेगा, ऐसे में व्यक्ति बहुत सी भ्रामक सूचनाओं, फेक न्यूज़ और डिजिटल थकान से बच सकता है जिससे मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में सहायता मिल सकती है। डिजिटल डिटॉक्स तनाव, कुंठा,चिंता और अवसाद को कम करने में भी सहायक हो सकता है।

वर्तमान डिजिटल युग में एक अलग तरह का द्वंद दृष्टिगत हो रहा है व्यक्ति डिजिटल नेटवर्क और नेटवर्क सोसाइटी से जुड़े रहने के बावजूद भी भावनात्मक और सामाजिक स्तर पर एलिनिएशन का अनुभव कर रहा है । यदि इन विस्तृत संदर्भ में विचार किया जाए तो डिजिटल डिटॉक्स केवल तकनीकी उपयोग को सीमित करने की प्रक्रिया मात्रा नहीं है, बल्कि व्यापक अर्थों में यह मानवीय अनुभव, सामाजिक संबंधों, प्रकृति से संनिकटता और आत्म पहचान के वास्तविक पुनर्संतुलन की प्रक्रिया और मध्यम है।व्यक्ति की वास्तविक दुनिया अद्भुत और अनमोल है इसलिए डिजिटल डिटॉक्स की शुरुआत करें।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. भारत सरकार, इलेक्ट्रॉनिक्स एवं सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय (2023) डिजिटल इंडिया वार्षिक प्रतिवेदन, नई दिल्ली।
2. त्रिपाठी, ए.के. (2019) 'भाषा एवं डिजिटल लोकतंत्र' बी.आर. पब्लिशिंग कॉरपोरेशन, नई दिल्ली ।
3. पचौरी, सुधीश ,'मीडिया और बाजारवाद' राजकमल प्रकाशन, नई दिल्ली।
4. मंडल, दिलीप एवं यादव, गीता (2021) 'अनसोशल नेटवर्क', राजकमल प्रकाशन, नई दिल्ली ।
5. सिंह, विजय (2024) 'नव मीडिया और भाषा' प्रभात प्रकाशन ।

Journal of Research and Development
A Multidisciplinary International Level Referred and Double Blind Peer Reviewed, Open Access
ISSN : 2230-9578 | Website: https://jrdrvb.org Volume-18, Issue-7| July-2026

6. इग्नू 'डिजिटल मीडिया और समाज' इग्नू अध्ययन सामग्री ।
7. सुमन,स्वर्ण (2014) : सोशल मीडिया: संपर्क क्रांति का कल, आज और कल, हार्पर हिंदी, हार्पर कॉलिंस पब्लिशर्स इंडिया, गुरुग्राम, हरियाणा।
8. Selwyn, N. (2019) 'What is Digital Sociology?'Polity Press, Cambridge, U.K.
9. Statista. https://www.statista.com
10. कुरुक्षेत्र, 'कल्याण के लिए प्रौद्योगिकी' सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, सूचना भवन, लोधी रोड, नई दिल्ली-110003, वर्ष: 72, मासिक अंक:08, जून 2026.
11. Report: Data Reportal Global Digital insights 2026.
12. Veblen, Thorstein (1904) the Theory of Business Enterprises.
13. David, Riesman (1950) the Lonely Crowd.