GYANBODH
An International Multidisciplinary Peer Reviewed Journal

ISSN:3048-9792
Volume: 3
Issue: 3
May - June: 2026

किशोर-युवाओं की मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया का प्रभाव

डॉ. कपिल देव प्रजापति

सहायक प्राध्यापक (अतिथि)

कुशाभाऊ ठाकरे पत्रकारिता एवं जनसंचार विश्वविद्यालय, रायपुर, छत्तीसगढ़

शोध सारांश

डिजिटल प्रौद्योगिकी के तीव्र विस्तार के साथ सोशल मीडिया युवाओं के दैनिक जीवन का एक अभिन्न हिस्सा बन चुका है। यह संचार, सूचना प्राप्ति, आत्म-अभिव्यक्ति तथा सामाजिक जुड़ाव का महत्वपूर्ण माध्यम है, किंतु इसके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों को लेकर चिंताएँ भी बढ़ रही हैं। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य मध्यप्रदेश एवं छत्तीसगढ़ के किशोर-युवाओं की मानसिक स्वास्थ्य स्थिति पर सोशल मीडिया के प्रभाव का विश्लेषण करना है। अध्ययन वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक शोध पद्धति पर आधारित है। प्राथमिक आँकड़ों के संकलन हेतु 16 से 28 वर्ष आयु वर्ग के 100 प्रतिभागियों का सुविधा नमूना पद्धति द्वारा चयन कर संरचित प्रश्नावली का उपयोग किया गया। प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण से ज्ञात हुआ कि किशोर-युवा सोशल मीडिया के कारण चिंता, तनाव एवं बेचैनी, सामाजिक तुलना तथा आत्म-सम्मान पर प्रभाव अनुभव करते हैं। वह सामाजिक जुड़ाव तथा जानकारी एवं प्रेरणा के स्रोत के रूप में सोशल मीडिया की सकारात्मक भूमिका को स्वीकार करते हैं। शोध से स्पष्ट हुआ है कि सोशल मीडिया सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों पहलू विद्यमान हैं। अतः किशोर-युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य संरक्षण हेतु संतुलित एवं उत्तरदायी सोशल मीडिया उपयोग को प्रोत्साहित करना आवश्यक है।

मुख्य शब्द: सोशल मीडिया, मानसिक स्वास्थ्य, किशोर-युवा, चिंता, आत्म-सम्मान, सामाजिक तुलना।

1. प्रस्तावना

वर्तमान समय में डिजिटल प्रौद्योगिकी के तीव्र विस्तार के साथ सोशल मीडिया युवाओं के दैनिक जीवन का एक अभिन्न हिस्सा बन चुका है। स्मार्टफोन, सस्ती इंटरनेट सेवाओं और डिजिटल साक्षरता में वृद्धि के कारण भारत में सोशल मीडिया (व्हाट्सऐप, इंस्टाग्राम, फेसबुक, टेलीग्राम व अन्य) उपयोग में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। युवाओं के बीच सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म संचार, आत्म-अभिव्यक्ति, सामाजिक संपर्क तथा सूचना आदान-प्रदान

GYANBODH
An International Multidisciplinary Peer Reviewed Journal
ISSN:3048-9792
Volume: 3
Issue: 3
May - June: 2026

के प्रमुख माध्यम के रूप में उभरे हैं। जिसने संचार, संबंधों और सूचना के स्वरूप को पूरी तरह परिवर्तित कर दिया है।

आधुनिक युवा समुदाय तकनीकी नवाचारों का सबसे तेज़ी से स्वीकार करने वाला समूह माना जाता है। भारत में युवा, विशेषकर विश्वविद्यालय एवं महाविद्यालय छात्र, सोशल मीडिया के प्रमुख उपभोक्ता हैं। यह प्लेटफॉर्म जहां अभिव्यक्ति एवं नेटवर्किंग का अवसर प्रदान करता है, वहीं मानसिक स्वास्थ्य पर इनके नकारात्मक प्रभावों को लेकर चिंताएं भी बढ़ी हैं। युवा अपने विचार, भावनाएँ, उपलब्धियाँ और सामाजिक संबंधों को सोशल मीडिया के माध्यम से व्यक्त करते हैं। वह विशेष रूप से सामाजिक स्वीकृति के प्रति संवेदनशील होते हैं। लाइक्स, कमेंट्स और फॉलोअर्स जैसे डिजिटल संकेतक आत्म-सम्मान और भावनात्मक संतुलन को प्रभावित कर सकते हैं साथ ही निरंतर ऑनलाइन उपस्थिति की प्रवृत्ति मानसिक दबाव उत्पन्न करती है।

मानसिक स्वास्थ्य आधुनिक समाज की प्रमुख स्वास्थ्य चुनौतियों में से एक है, विश्व में प्रत्येक 07 में से 01 किशोर-युवा किसी न किसी मानसिक स्वास्थ्य समस्या से प्रभावित है। जबकि अवसाद, चिंता एवं व्यवहारगत विकार किशोरावस्था में बीमारी और अक्षमता के प्रमुख कारणों में शामिल हैं। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर हुए विभिन्न अध्ययन बताते हैं कि सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग, साइबर बुलिंग, सामाजिक तुलना, फोमो तथा डिजिटल निर्भरता का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' की 2024 की रिपोर्ट के अनुसार किशोरों में समस्यात्मक सोशल मीडिया उपयोग 2018 में 07% था जो 2022 में बढ़कर 11% हो गया है।

'यूनिसेफ' सहित कई संस्थानों का कहना है कि डिजिटल परिवेश युवाओं के मनोवैज्ञानिक विकास पर गहरा प्रभाव डाल रहा है। विशेष रूप से किशोर एवं युवा अवस्था में सामाजिक तुलना, आत्म-छवि, और पहचान निर्माण के आयाम सोशल मीडिया से प्रभावित होते हैं। 'यूनिसेफ इंडिया' एवं 'यु-वाह' की रिपोर्ट के अनुसार, भारत में लगभग 10.6% जनसंख्या किसी न किसी मानसिक स्वास्थ्य समस्या से प्रभावित है तथा 18–29 वर्ष आयु वर्ग के 7.3% युवा मानसिक विकारों का सामना कर रहे हैं।

'एनसीईआरटी' के 2022 के सर्वेक्षण में पाया गया कि 11% विद्यार्थी चिंता से ग्रस्त हैं, 14% विद्यार्थियों में अत्यधिक भावनात्मक उतार-चढ़ाव देखा गया, जबकि 43% विद्यार्थियों ने मूड स्विंग्स का अनुभव करते हैं।

GYANBODH
An International Multidisciplinary Peer Reviewed Journal
ISSN:3048-9792
Volume: 3
Issue: 3
May - June: 2026

साहित्य समीक्षा

1. **मौर्य, ढिल्लों, शर्मा और कुमार (2024)** ने उत्तर प्रदेश और बिहार में किशोरों के बीच सोशल मीडिया के इस्तेमाल और मानसिक स्वास्थ्य के बीच दोतरफा संबंध की जांच की। जिससे पता चला कि सोशल मीडिया का अत्यधिक इस्तेमाल अवसाद/डिप्रेशन के लक्षणों से जुड़ा था, जबकि अवसाद के लक्षण दिखाने वाले किशोरों के भी समय के साथ सोशल मीडिया पर सक्रिय रहने की संभावना ज़्यादा थी। यह सोशल मीडिया के इस्तेमाल और मानसिक स्वास्थ्य के बीच आपसी संबंध को दर्शाता है।
2. **सलीम और जान (2024)** ने 13-25 साल की उम्र के 1,392 भारतीय किशोरों और युवाओं के साथ एक क्रॉस-सेक्शनल सर्वे किया। जिसमें पाया गया कि स्क्रीन पर बहुत ज़्यादा समय बिताना और लंबे समय तक सोशल मीडिया का इस्तेमाल करना चिंता, तनाव, नींद की समस्याओं और अवसाद के लक्षणों से काफी हद तक जुड़ा हुआ था।
3. **टड्डी, कोहली और पुरी (2024)** ने सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में भारतीय किशोरों के नज़रिए को समझने के लिए एक गुणात्मक अध्ययन किया। जिसमें प्रतिभागियों ने बताया कि सोशल मीडिया युवाओं को अपनी बात रखने और दूसरों से जुड़ने का अवसर प्रदान करता है, लेकिन इसका अत्यधिक उपयोग कई बार मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। जब युवा लगातार दूसरों की उपलब्धियों, जीवनशैली और लोकप्रियता को देखते हैं, तो वे अनजाने में स्वयं की तुलना उनसे करने लगते हैं। यह स्थिति चिंता, भावनात्मक असंतुलन और आत्मविश्वास में कमी जैसी समस्याओं को जन्म दे सकती है।

शोध अंतराल व शोध समस्या

किशोर-युवाओं की मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के प्रभाव से संबंधित राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अनेक अध्ययन उपलब्ध हैं, जिनमें सोशल मीडिया उपयोग, अवसाद, चिंता, आत्मसम्मान, साइबर बुलिंग तथा डिजिटल निर्भरता जैसे पहलुओं का विश्लेषण किया गया है। अधिकांश अध्ययन विकसित देशों अथवा भारत के महानगरीय क्षेत्रों तक सीमित रहे हैं।

वर्तमान साहित्य में मध्य प्रदेश एवं छत्तीसगढ़ के किशोर-युवाओं के मध्य सोशल मीडिया उपयोग की अवधि, उपयोग के उद्देश्य, मानसिक तनाव, अवसाद, आत्मविश्वास, सामाजिक संबंधों एवं शैक्षणिक प्रदर्शन के

GYANBODH
An International Multidisciplinary Peer Reviewed Journal
ISSN:3048-9792
Volume: 3
Issue: 3
May - June: 2026

बीच संबंधों का समग्र विश्लेषण पर्याप्त रूप से उपलब्ध नहीं है। अतः प्रस्तुत अध्ययन में मध्यप्रदेश एवं छत्तीसगढ़ राज्य के किशोर-युवाओं के संदर्भ में सोशल मीडिया के सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभावों का विश्लेषण करते हुए, इस शोध अंतराल को भरने का प्रयास किया गया है।

4. शोध के उद्देश्य

i. युवाओं के सोशल मीडिया उपयोग के पैटर्न का अध्ययन करना।
ii. सोशल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य के मध्य संबंध का विश्लेषण।
iii. सोशल मीडिया उपयोग के सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभावों की पहचान।

शोध परिकल्पना

i. सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग चिंता के स्तर को बढ़ाता है।
ii. सोशल मीडिया तुलना आत्म-सम्मान को कम करती है।
iii. उद्देश्यपूर्ण सोशल मीडिया उपयोग सामाजिक समर्थन को बढ़ाता है।

शोध पद्धति

प्रस्तुत शोध वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक प्रकृति का है। जो कि मध्यप्रदेश और छत्तीसगढ़ राज्य के किशोर- युवाओं पर केंद्रित है। अत इस शोध में 16 से 28 वर्ष के 100 युवाओं को शामिल किया गया है। जिसमें युवाओं का चयन सुविधा नमूना पद्धति से किया गया है।

तथ्यों एवं आँकड़ों का संकलन

प्रस्तुत शोध अध्ययन में तथ्यों एवं आँकड़ों के संकलन हेतु प्राथमिक एवं द्वितीयक दोनों प्रकार के स्रोतों का उपयोग किया गया है।

द्वितीयक आँकड़ों के लिए विषय से संबंधित पूर्व प्रकाशित शोध-पत्रों, पुस्तकों, सरकारी एवं गैर-सरकारी संस्थाओं की रिपोर्टों तथा प्रासंगिक साहित्य का अध्ययन किया गया। प्राथमिक आँकड़ों के संकलन हेतु एक संरचित प्रश्नावली तैयार की गई, जिसके माध्यम से मध्य प्रदेश एवं छत्तीसगढ़ के किशोर-युवाओं से जानकारी प्राप्त की गई।

GYANBODH
An International Multidisciplinary Peer Reviewed Journal
ISSN:3048-9792
Volume: 3
Issue: 3
May - June: 2026

प्रश्नावली में शोध के उद्देश्यों के आधार पर सोशल मीडिया उपयोग की प्रकृति एवं अवधि, भावनात्मक स्थिति, मानसिक स्वास्थ्य संकेतक तथा सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभावों से संबंधित प्रश्नों को सम्मिलित किया गया।

आँकड़ों का विश्लेषण

1. उत्तरदाताओं का पेशा

श्रेणी	**प्रतिभागी संख्या**	**प्रतिशत**
सरकारी नौकरी	13	13%
प्राइवेट	15	15%
विद्यार्थी	64	64%
स्वयं का व्यवसाय	8	8%

प्रस्तुत शोध में शामिल कुल उत्तरदाताओं में 64% विद्यार्थी, 15% प्राइवेट नौकरी, 13% सरकारी नौकरी और 08% व्यवसायी हैं। जो छात्र एवं युवा वर्ग की सोशल मीडिया आदतों और मानसिक स्वास्थ्य को प्रतिबिंबित करता है।

2. उत्तरदाताओं का शैक्षणिक स्तर

श्रेणी	**प्रतिभागी संख्या**	**प्रतिशत**
12 वीं	58	58%
स्नातक	26	26%
स्नातकोत्तर	13	13%
अन्य	3	3%

ISSN:3048-9792
Volume: 3
Issue: 3
May - June: 2026

प्रस्तुत शोध में शामिल कुल उत्तरदाताओं में 58% युवा 12वीं पास हैं, 26% स्नातक हैं, 13% स्नातकोत्तर हैं और 03% उत्तरदाताओं अन्य प्रकार की शैक्षणिक योग्यता रखते हैं। कुल मिलाकर अधिकांश उत्तरदाता किशोर एवं प्रारंभिक युवा अवस्था के हैं, जो सोशल मीडिया के प्रति अधिक संवेदनशील आयु वर्ग माना जाता है।

3. प्रतिदिन सोशल मीडिया उपयोग का समय

श्रेणी	**प्रतिभागी संख्या**	**प्रतिशत**
1 घंटे से कम	14	14%
1 – 2 घंटे	30	30%
2 – 4 घंटे	31	31%
4 – 6 घंटे	21	21%
6 घंटे से अधिक	4	4%

शोध में शामिल अधिकांश उत्तरदाता (61%) प्रतिदिन 1 से 4 घंटे सोशल मीडिया उपयोग करते हैं। यह मध्यम उपयोग की प्रवृत्ति को दर्शाता है। 25% प्रतिभागी प्रतिदिन 04 घंटे से अधिक समय बिताते हैं, जो डिजिटल निर्भरता की ओर संकेत करता है।

4. सोशल मीडिया चेक करने की आवृत्ति

श्रेणी	**प्रतिभागी संख्या**	**प्रतिशत**
मध्यम (6–10 बार)	32	32%
कभी-कभार (3–5 बार)	21	21%
अधिक (11–20 बार)	17	17%
अत्यधिक (20+ बार)	17	17%
बहुत कम (1–2 बार)	13	13%

GYANBODH
An International Multidisciplinary Peer Reviewed Journal
ISSN:3048-9792
Volume: 3
Issue: 3
May - June: 2026

शोध में शामिल सर्वाधिक 49% उत्तरदाता दिन में 10 से अधिक बार सोशल मीडिया देखते हैं, जो आदतन उपयोग का संकेत है। 34% प्रतिभागी सोशल मीडिया को अधिक या अत्यधिक बार चेक करते हैं, जो डिजिटल निर्भरता की संभावित प्रवृत्ति का संकेत है और 32% उत्तरदाता मध्यम आवृत्ति श्रेणी में आते हैं।

5. सोशल मीडिया के महत्व के प्रति दृष्टिकोण

श्रेणी	प्रतिभागी संख्या	प्रतिशत
सहमत	64	64%
असहमत	20	20%
अनिश्चित	16	16%

शोध में शामिल अधिकांश उत्तरदाताओं (64%) ने सोशल मीडिया को अपने जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा माना। जो कि, सोशल मीडिया की सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक स्वीकृति को दर्शाता है।

6. सोशल मीडिया उपयोग के बाद तनाव या बेचैनी महसूस

श्रेणी	प्रतिभागी संख्या	प्रतिशत
अक्सर	6	6%
कभी नहीं	34	34%
कभी-कभार	60	60%

शोध में शामिल 66% उत्तरदाता सोशल मीडिया उपयोग के बाद किसी न किसी स्तर पर तनाव अनुभव करते हैं। वहीं 34% उत्तरदाताओं ने "कभी-कभार" तनाव महसूस किया, लेकिन यह भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए चेतावनी संकेत है।

GYANBODH
An International Multidisciplinary Peer Reviewed Journal
ISSN:3048-9792
Volume: 3
Issue: 3
May - June: 2026

7. सोशल मीडिया पर दूसरों की पोस्ट देखकर स्वयं की तुलना उनसे करना

श्रेणी	प्रतिभागी संख्या	प्रतिशत
अक्सर	9	9%
कभी नहीं	32	32%
कभी-कभार	60	60%

शोध में शामिल 69% उत्तरदाता मानते हैं कि, वे दूसरों की पोस्ट देखकर स्वयं की तुलना उनसे करते हैं।

8. सोशल मीडिया से आत्म-सम्मान प्रभावित

श्रेणी	प्रतिभागी संख्या	प्रतिशत
अक्सर	9	9%
कभी नहीं	21	21%
कभी-कभार	71	71%

शोध में शामिल 78% उत्तरदाताओं मानते हैं कि सोशल मीडिया उनके आत्म-सम्मान को प्रभावित करता है।

7. सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से नींद प्रभावित

श्रेणी	प्रतिभागी संख्या	प्रतिशत
अक्सर	21	21%
कभी नहीं	37	37%
कभी-कभार	42	42%

शोध में शामिल 63% उत्तरदाताओं ने माना कि सोशल मीडिया उनकी नींद को प्रभावित करता है।

GYANBODH
An International Multidisciplinary Peer Reviewed Journal
ISSN:3048-9792
Volume: 3
Issue: 3
May - June: 2026

8. सोशल मीडिया के कारण चिंता का अनुभव

श्रेणी	प्रतिभागी संख्या	प्रतिशत
अक्सर	10	10%
कभी नहीं	32	32%
कभी-कभार	58	58%

शोध में शामिल 68% उत्तरदाता मानते हैं कि सोशल मीडिया से उन्हें चिंता महसूस होने लगती है।

9. सोशल मीडिया की नकारात्मक टिप्पणियों का मनोभाव पर प्रभाव

श्रेणी	प्रतिभागी संख्या	प्रतिशत
अक्सर	15	15%
कभी नहीं	17	17%
कभी-कभार	69	69%

शोध में शामिल 84% उत्तरदाता सोशल मीडिया की नकारात्मक टिप्पणियों **का मनोभाव पर प्रभाव** होना स्वीकारते हैं।

10. सोशल मीडिया से सामाजिक जुड़ाव का एहसास

श्रेणी	प्रतिभागी संख्या	प्रतिशत
अक्सर	45	45%
कभी नहीं	12	12%
कभी-कभार	43	43%

शोध में शामिल 88% उत्तरदाता सोशल मीडिया के माध्यम से सामाजिक जुड़ाव महसूस करते हैं।

GYANBODH
An International Multidisciplinary Peer Reviewed Journal
ISSN:3048-9792
Volume: 3
Issue: 3
May - June: 2026

11. सोशल मीडिया का उपयोग जानकारी एवं प्रेरणा का स्रोत

श्रेणी	प्रतिभागी संख्या	प्रतिशत
अक्सर	36	36%
कभी नहीं	7	75%
कभी-कभार	57	57%

शोध में शामिल 93% उत्तरदाता सोशल मीडिया को जानकारी एवं प्रेरणा का स्रोत मानते हैं।

निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध के प्राथमिक और द्वितीयक तथ्यों एवं आंकडों के विश्लेषण स्वरूप स्पष्ट होता है कि मध्य प्रदेश एवं छत्तीसगढ़ के किशोर-युवाओं में सोशल मीडिया का उपयोग व्यापक रूप से रहा है। अधिकांश प्रतिभागी प्रतिदिन कई घंटे सोशल मीडिया पर बिताते हैं तथा इसे अपने दैनिक जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा मानते हैं। सोशल मीडिया का प्रभाव एकतरफा नहीं है। एक ओर यह सामाजिक जुड़ाव, सूचना प्राप्ति, प्रेरणा और आत्म-अभिव्यक्ति के अवसर प्रदान करता है, वहीं दूसरी ओर चिंता, तनाव, सामाजिक तुलना, आत्म-सम्मान में कमी तथा नकारात्मक टिप्पणियों के प्रति संवेदनशीलता जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को भी बढ़ाता है। शोध में शामिल 75% किशोर-युवा उत्तरदाताओं द्वारा आत्म-सम्मान पर प्रभाव और 80% किशोर-युवाओं द्वारा नकारात्मक टिप्पणियों से प्रभावित होने की स्वीकृति यह बताती है कि, सोशल मीडिया का मनोवैज्ञानिक प्रभाव गहरा और व्यापक है। वहीं 83% किशोर-युवा उत्तरदाता सोशल मीडिया को जानकारी और प्रेरणा का स्रोत मानते हैं, साथ ही 80% किशोर-युवा नकारात्मक टिप्पणियों से मानसिक रूप से प्रभावित भी होते हैं। जिससे स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया किशोर-युवाओं के लिए "अवसर और जोखिम" दोनों का माध्यम है।

अतः किशोर-युवाओं में डिजिटल साक्षरता, स्वस्थ सोशल मीडिया उपयोग तथा मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ावा देना अत्यंत आवश्यक है। इसके लिए शिक्षा संस्थानों में डिजिटल वेलनेस कार्यक्रमों चलाये जा सकते हैं।

GYANBODH
An International Multidisciplinary Peer Reviewed Journal
ISSN:3048-9792
Volume: 3
Issue: 3
May - June: 2026

संदर्भ-

1. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. International Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 79–93.
2. Twenge, J. M. (2019). More time on technology, less happiness? Associations between digital-media use and psychological well-being. Current Directions in Psychological Science, 28(4), 372–379.
3. Verduyn, P., et al. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? Social Issues and Policy Review, 11(1), 274–302.
4. Maurya, C., Dhillon, P., Sharma, H., & Kumar, P. (2024). *Bidirectional and cross-lag relationship between social media use and psychological wellbeing: Evidence from an Indian adolescent cohort study*. BMC Public Health, 24, 303. https://doi.org/10.1186/s12889-023-17276-1
5. Saleem, S. M., & Jan, S. S. (2024). *A cross-sectional study of mental health effects of excessive screen time and social media use among Indian adolescents and young adults*. Journal of Nature and Science of Medicine, 7(3), 210–217.
6. Taddi, V. V., Kohli, R. K., & Puri, P. (2024). *Perception, use of social media, and its impact on the mental health of Indian adolescents: A qualitative study*. World Journal of Clinical Pediatrics, 13(3).
7. United Nations Children's Fund. (2024). *Mental well-being for young people*. UNICEF India.
8. Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., & Blakemore, S. J. (2024). *Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability*. Nature Reviews Psychology, 3, 407–423.
9. World Health Organization. (2025). *Mental health*.
10. World Health Organization. (2025). *Mental health of adolescents*
11. NCERT. (2022). *National Mental Health and Well-being Survey of School Students*.