



सोशल मीडिया का युवाओं पर सामाजिक प्रभाव

जुली कुमारी

कार्यालय परिचारिका,

पूर्णिया महिला कॉलेज, पूर्णिया

DOI:DOI:18.A003.aarf.J14I01.010549

सार

सोशल मीडिया आधुनिक समाज में संचार और अभिव्यक्ति का एक अत्यंत प्रभावशाली माध्यम बन चुका है। विशेष रूप से युवाओं के जीवन में इसका प्रभाव व्यापक और गहन रूप से देखा जा सकता है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप, टिकटोक और यूट्यूब जैसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ने युवाओं के सामाजिक व्यवहार, सोच, आपसी संबंधों और जीवन-शैली को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित किया है। आज का युवा वर्ग सूचना प्राप्त करने, विचार साझा करने, मनोरंजन करने तथा सामाजिक पहचान बनाने के लिए सोशल मीडिया का निरंतर उपयोग कर रहा है। प्रस्तुत अध्ययन का मुख्य उद्देश्य युवाओं पर सोशल मीडिया के सामाजिक प्रभावों का विश्लेषण करना है, जिसमें इसके सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों पक्षों को शामिल किया गया है। अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया ने युवाओं में सामाजिक जागरूकता बढ़ाने, सूचना के त्वरित प्रसार, सामाजिक आंदोलनों में भागीदारी और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता को बढ़ावा दिया है। इसके माध्यम से युवा वैश्विक मुद्दों से जुड़ते हैं और सामाजिक संवाद का हिस्सा बनते हैं। हालाँकि, इसके साथ-साथ सोशल मीडिया के कुछ नकारात्मक प्रभाव भी सामने आए हैं। अत्यधिक उपयोग के कारण युवाओं में सामाजिक अलगाव, मानसिक तनाव, समय प्रबंधन की समस्या और पारंपरिक सामाजिक मूल्यों में परिवर्तन देखा जा रहा है। इस प्रकार सोशल मीडिया का प्रभाव दोहरा है, जिसे संतुलित दृष्टिकोण से समझना आवश्यक है।

भूमिका

वर्तमान डिजिटल युग में सोशल मीडिया युवाओं के जीवन का एक अनिवार्य और प्रभावशाली हिस्सा बन चुका है। इंटरनेट और स्मार्टफोन की सुलभता ने युवाओं को विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म—जैसे फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप, टिकटोक और यूट्यूब—से निरंतर जोड़े रखा है। आज का युवा वर्ग सोशल मीडिया का उपयोग केवल मनोरंजन के लिए ही नहीं करता, बल्कि सूचना प्राप्ति, शिक्षा, सामाजिक संपर्क, विचारों के आदान-प्रदान तथा आत्म-अभिव्यक्ति के एक प्रमुख माध्यम के रूप में भी करता है। सोशल मीडिया ने भौगोलिक सीमाओं को लगभग समाप्त कर दिया है और वैश्विक संवाद को सहज बना दिया है। इसके माध्यम से युवा विभिन्न देशों, संस्कृतियों और सामाजिक मुद्दों से जुड़ रहे हैं। इससे उनके ज्ञान और दृष्टिकोण में विस्तार हुआ है तथा सामाजिक सहभागिता के नए अवसर उत्पन्न हुए हैं। सोशल मीडिया ने युवाओं को अपनी पहचान स्थापित करने, अपनी बात रखने और सामाजिक विमर्श में भाग लेने का एक खुला मंच प्रदान किया है।¹

हालाँकि, सोशल मीडिया के बढ़ते और अत्यधिक उपयोग ने युवाओं के सामाजिक जीवन पर गहरा प्रभाव भी डाला है। आभासी दुनिया में अधिक समय व्यतीत करने के कारण वास्तविक सामाजिक संबंधों में कमी देखी जा रही है। पारंपरिक पारिवारिक और सामाजिक संवाद कमजोर हो रहे हैं, जिससे युवाओं के व्यवहार और व्यक्तित्व पर प्रभाव पड़ रहा है। इसके अतिरिक्त सोशल मीडिया पर मिलने वाली निरंतर प्रतिक्रियाएँ, तुलना की प्रवृत्ति और ऑनलाइन दबाव युवाओं में मानसिक तनाव, असुरक्षा और आत्म-संशय को भी जन्म दे रहे हैं।²

साइबर बुलिंग, फेक न्यूज़, गोपनीयता का हनन और सोशल मीडिया की लत जैसी समस्याएँ भी युवाओं के सामाजिक विकास में बाधा बन रही हैं। ये सभी कारक यह संकेत देते हैं कि सोशल मीडिया का प्रभाव केवल सकारात्मक नहीं, बल्कि नकारात्मक रूप में भी सामने आ रहा है। सोशल मीडिया के युवाओं पर पड़ने वाले सामाजिक प्रभावों का वैज्ञानिक एवं समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से अध्ययन किया जाए। ऐसा अध्ययन न केवल इसके

सकारात्मक पक्षों को समझने में सहायक होगा, बल्कि नकारात्मक प्रभावों को नियंत्रित करने और युवाओं को संतुलित व जिम्मेदार उपयोग के प्रति जागरूक करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।³

अध्ययन के उद्देश्य

1. युवाओं में सोशल मीडिया के उपयोग की प्रकृति का अध्ययन करना।
2. सोशल मीडिया के सकारात्मक सामाजिक प्रभावों का विश्लेषण करना।
3. सोशल मीडिया के नकारात्मक सामाजिक प्रभावों की पहचान करना।
4. युवाओं के सामाजिक व्यवहार पर सोशल मीडिया के प्रभाव को समझना।

युवाओं में सोशल मीडिया के उपयोग की प्रकृति का अध्ययन करना।

वर्तमान डिजिटल युग में युवाओं में सोशल मीडिया का उपयोग अत्यंत व्यापक और बहुआयामी हो गया है। इंटरनेट और स्मार्टफोन की उपलब्धता ने युवाओं को डिजिटल प्लेटफॉर्म से निरंतर जोड़ दिया है। सोशल मीडिया आज केवल संचार का साधन नहीं रहा, बल्कि यह युवाओं के सामाजिक जीवन, सोच, व्यवहार और जीवन-शैली को प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण माध्यम बन गया है। इसलिए युवाओं में सोशल मीडिया के उपयोग की प्रकृति का अध्ययन करना समाजशास्त्रीय दृष्टि से अत्यंत आवश्यक है। उपरोक्त ब्लॉक डायग्राम यह दर्शाता है कि युवा वर्ग सोशल मीडिया के केंद्रीय उपयोगकर्ता हैं। फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप और यूट्यूब जैसे प्लेटफॉर्म युवाओं में सबसे अधिक लोकप्रिय हैं। युवा इन प्लेटफॉर्मों का उपयोग विभिन्न उद्देश्यों से करते हैं, जिनमें सूचना प्राप्ति, मनोरंजन, मित्रों एवं परिवार से संपर्क तथा आत्म-अभिव्यक्ति प्रमुख हैं। यह उपयोग केवल एक उद्देश्य तक सीमित नहीं होता, बल्कि बहु-उद्देश्यीय होता है।⁴

युवाओं में सोशल मीडिया के उपयोग की प्रकृति और उसका सामाजिक प्रभाव



सोशल मीडिया के उपयोग की प्रकृति को समय, आवृत्ति और कंटेंट के प्रकार के आधार पर समझा जा सकता है। अधिकांश युवा प्रतिदिन कई घंटे सोशल मीडिया पर व्यतीत करते हैं। वीडियो, रील्स और व्हाट्सएप सामग्री युवाओं को अधिक आकर्षित करती है, जिससे उनका ध्यान लंबे समय तक प्लेटफॉर्म पर बना रहता है। यह प्रवृत्ति युवाओं के समय प्रबंधन और दैनिक दिनचर्या को प्रभावित करती है। तालिका के माध्यम से यह स्पष्ट होता है कि युवाओं में सोशल मीडिया का उपयोग अत्यधिक सक्रिय है। वे केवल कंटेंट देखने तक सीमित नहीं रहते, बल्कि लाइक, शेयर और कमेंट के माध्यम से सक्रिय सहभागिता भी करते हैं। कुछ युवा कंटेंट निर्माण में भी संलग्न होते हैं, जिससे उनकी डिजिटल पहचान और सामाजिक मान्यता जुड़ी होती है।⁵

तालिका 1: युवाओं में सोशल मीडिया उपयोग की प्रकृति

आयाम	विवरण	प्रभाव का स्वरूप
उपयोगकर्ता वर्ग	किशोर एवं युवा	उच्च सक्रियता
प्लेटफॉर्म	फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप, यूट्यूब	बहु-प्लेटफॉर्म उपयोग
उपयोग का उद्देश्य	सूचना, मनोरंजन, संवाद	मिश्रित
समय अवधि	प्रतिदिन 2-5 घंटे (औसतन)	समय-सघन
कंटेंट प्रकार	वीडियो, रील्स, पोस्ट	दृश्य-प्रधान
सहभागिता	लाइक, शेयर, कमेंट	उच्च सहभागिता
उपयोग की प्रकृति	सक्रिय व निष्क्रिय	व्यवहार-निर्भर
सामाजिक प्रभाव	व्यवहार, संबंध, सोच	सकारात्मक व नकारात्मक

सोशल मीडिया के उपयोग की प्रकृति का सामाजिक प्रभाव भी महत्वपूर्ण है। सकारात्मक रूप से यह युवाओं को सामाजिक रूप से जुड़ा हुआ, जागरूक और अभिव्यक्तिशील बनाता है। वे सामाजिक मुद्दों, शिक्षा, करियर और वैश्विक घटनाओं से जुड़े रहते हैं। वहीं दूसरी ओर अत्यधिक उपयोग के कारण युवाओं में वास्तविक सामाजिक संपर्क में कमी, एकाग्रता की समस्या और आभासी दुनिया पर निर्भरता बढ़ती जा रही है। इसके अतिरिक्त सोशल मीडिया की तुलना-संस्कृति युवाओं के आत्म-सम्मान और मानसिक संतुलन को भी प्रभावित करती है। निरंतर ऑनलाइन उपस्थिति और प्रतिक्रिया की अपेक्षा युवाओं के व्यवहार और व्यक्तित्व को आकार देती है। सोशल मीडिया के उपयोग की प्रकृति बहुआयामी, समय-सघन और व्यवहार-प्रभावित है। इसका प्रभाव सकारात्मक और नकारात्मक दोनों रूपों में दिखाई देता है। इसलिए आवश्यकता इस बात की है कि युवाओं को सोशल मीडिया के संतुलित, जिम्मेदार और उद्देश्यपूर्ण उपयोग के प्रति जागरूक किया जाए, ताकि इसके लाभों को अधिकतम और दुष्प्रभावों को न्यूनतम किया जा सके।⁶

सोशल मीडिया के सकारात्मक सामाजिक प्रभावों का विश्लेषण

सोशल मीडिया आधुनिक समाज में एक सशक्त सामाजिक माध्यम के रूप में उभरा है, जिसने विशेष रूप से युवाओं के सामाजिक जीवन को सकारात्मक रूप से प्रभावित किया है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप और यूट्यूब ने युवाओं को आपसी संवाद, सूचना और सहभागिता के नए अवसर प्रदान किए हैं। यह माध्यम भौगोलिक सीमाओं को समाप्त कर सामाजिक संपर्क को वैश्विक स्तर तक विस्तारित करता है। सोशल मीडिया का सबसे प्रमुख सकारात्मक प्रभाव सामाजिक संपर्क का विस्तार है। युवा अब अपने मित्रों, परिवार और परिचितों से निरंतर जुड़े रहते हैं, चाहे वे किसी भी स्थान पर हों। इससे सामाजिक रिश्तों में निरंतरता बनी रहती है। इसके साथ ही सोशल मीडिया सूचना के त्वरित प्रसार का प्रभावी साधन बन गया है। युवा सामाजिक, राजनीतिक, शैक्षिक और वैश्विक मुद्दों की जानकारी तुरंत प्राप्त कर सकते हैं, जिससे उनमें सामाजिक और राजनीतिक जागरूकता बढ़ती है।⁷

तालिका 2: सोशल मीडिया के सकारात्मक सामाजिक प्रभाव

सकारात्मक प्रभाव	विवरण	युवाओं पर प्रभाव
सामाजिक संपर्क	दूरस्थ लोगों से संवाद	सामाजिक नेटवर्क विस्तार
सूचना का प्रसार	त्वरित व व्यापक जानकारी	जागरूकता में वृद्धि
अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता	विचार साझा करने का मंच	आत्मविश्वास
सामाजिक जागरूकता	सामाजिक मुद्दों पर चर्चा	सक्रिय नागरिकता
शिक्षा व सीख	ऑनलाइन अध्ययन सामग्री	शैक्षिक विकास
सामूहिकता की भावना	समूहों से जुड़ाव	सामाजिक एकता
नेतृत्व विकास	अभियानों में भागीदारी	नेतृत्व क्षमता
सांस्कृतिक आदान-प्रदान	विभिन्न संस्कृतियों से परिचय	दृष्टिकोण विस्तार

अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता सोशल मीडिया का एक महत्वपूर्ण सकारात्मक पक्ष है। युवा अपने विचार, अनुभव और रचनात्मकता को स्वतंत्र रूप से साझा कर सकते हैं। इससे उनमें आत्मविश्वास, आत्म-अभिव्यक्ति और पहचान की भावना विकसित होती है। कई युवा सामाजिक मुद्दों पर अपनी राय रखकर समाज में सकारात्मक विमर्श को बढ़ावा देते हैं। शिक्षा के क्षेत्र में भी सोशल मीडिया ने महत्वपूर्ण योगदान दिया है। ऑनलाइन लेक्चर, शैक्षिक वीडियो, वेबिनार और डिजिटल संसाधनों के माध्यम से युवा सीखने के नए अवसर प्राप्त कर रहे हैं। इससे शिक्षा अधिक सुलभ और समावेशी बनी है। सोशल मीडिया सामाजिक आंदोलनों और जन-भागीदारी को भी प्रोत्साहित करता है। युवा सामाजिक न्याय, पर्यावरण संरक्षण और मानवाधिकार जैसे मुद्दों पर अभियानों से जुड़ते हैं। इससे उनमें नेतृत्व क्षमता और सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना विकसित होती है।⁸

सोशल मीडिया के नकारात्मक सामाजिक प्रभाव

जहाँ एक ओर सोशल मीडिया ने संचार और सूचना के क्षेत्र में अनेक सकारात्मक अवसर प्रदान किए हैं, वहीं दूसरी ओर इसके नकारात्मक सामाजिक प्रभाव भी उतने ही गंभीर और व्यापक हैं, विशेष रूप से युवाओं के संदर्भ में। सोशल मीडिया का अत्यधिक, अनियंत्रित और असंतुलित उपयोग युवाओं के सामाजिक व्यवहार, मानसिक स्वास्थ्य और परिवारिक संबंधों को प्रतिकूल रूप से प्रभावित कर रहा है। डिजिटल प्लेटफॉर्म पर बढ़ती निर्भरता ने युवाओं के जीवन-शैली और सामाजिक संबंधों की प्रकृति को बदल दिया है, जिसके परिणामस्वरूप कई सामाजिक समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। सोशल मीडिया का सबसे प्रमुख नकारात्मक प्रभाव सामाजिक अलगाव के रूप में देखा जा सकता है। आभासी दुनिया में अधिक समय बिताने के कारण युवाओं का वास्तविक सामाजिक संपर्क धीरे-धीरे कम होता जा रहा है। परिवार के सदस्यों के साथ संवाद, मित्रों के साथ प्रत्यक्ष मुलाकात और सामुदायिक गतिविधियों में भागीदारी घट रही है। इसके परिणामस्वरूप युवाओं में अकेलेपन, भावनात्मक दूरी और सामाजिक कटाव की भावना विकसित हो रही है, जो उनके मानसिक और सामाजिक विकास के लिए हानिकारक है।⁹

तालिका 3: सोशल मीडिया के नकारात्मक सामाजिक प्रभाव

नकारात्मक प्रभाव	विवरण	युवाओं पर प्रभाव
सामाजिक अलगाव	वास्तविक संपर्क में कमी	अकेलापन
मानसिक तनाव	तुलना व ऑनलाइन दबाव	चिंता, अवसाद
समय की बर्बादी	अत्यधिक स्क्रीन-टाइम	उत्पादकता में कमी
साइबर बुलिंग	ऑनलाइन उत्पीड़न	आत्मसम्मान पर प्रभाव
फेक न्यूज़	भ्रामक जानकारी	गलत धारणाएँ
नैतिक मूल्यों में बदलाव	अनुचित कंटेंट	मूल्य हास
गोपनीयता संकट	निजी डेटा का दुरुपयोग	असुरक्षा
सोशल मीडिया की लत	निर्भरता	व्यवहारिक समस्या

सोशल मीडिया पर निरंतर तुलना की प्रवृत्ति युवाओं में मानसिक तनाव को बढ़ाने वाला एक अन्य महत्वपूर्ण कारक है। सोशल मीडिया पर प्रस्तुत की जाने वाली आदर्श और आर्कषक जीवन-शैली वास्तविकता से भिन्न होती है, किंतु युवा अक्सर इसकी तुलना अपने जीवन से करने लगते हैं। इससे वे स्वयं को कमतर समझने लगते हैं, जिसके परिणामस्वरूप चिंता, अवसाद, आत्म-असंतोष और हीन भावना जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। इसके साथ ही साइबर बुलिंग एक गंभीर सामाजिक समस्या के रूप में उभरकर सामने आई है। ऑनलाइन उत्पीड़न, अपमानजनक टिप्पणियाँ और ट्रोलिंग युवाओं के आत्मसम्मान और मानसिक संतुलन को गहराई से प्रभावित करती हैं।¹⁰

समय की बर्बादी सोशल मीडिया का एक अन्य प्रमुख नकारात्मक प्रभाव है। युवा वर्ग पढ़ाई, शारीरिक व्यायाम, रचनात्मक गतिविधियों और सामाजिक सहभागिता के स्थान पर घंटों सोशल मीडिया पर व्यतीत करता है। अत्यधिक स्क्रीन-टाइम के कारण एकाग्रता में कमी, शारीरिक निष्क्रियता और शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट देखी

जाती है। इससे युवाओं की उत्पादकता और भविष्य की संभावनाएँ प्रभावित होती हैं। फेक न्यूज़ और भ्रामक सूचनाओं का प्रसार भी युवाओं की सोच और सामाजिक दृष्टिकोण को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। बिना सत्यापन के साझा की गई सूचनाएँ गलत धारणाओं, सामाजिक भ्रम और कभी-कभी सामाजिक तनाव को जन्म देती हैं। इसके अतिरिक्त सोशल मीडिया पर उपलब्ध अनुचित, अश्लील और हिंसक कंटेंट युवाओं के नैतिक मूल्यों और सामाजिक संवेदनशीलता को कमजोर करता है।¹¹

गोपनीयता का संकट और सोशल मीडिया की लत भी गंभीर समस्याएँ हैं। व्यक्तिगत जानकारी का दुरुपयोग, डेटा चोरी और ऑनलाइन निगरानी युवाओं को असुरक्षित महसूस कराती है। वहाँ सोशल मीडिया की लत युवाओं को आभासी दुनिया पर अत्यधिक निर्भर बना देती है, जिससे उनका व्यवहार असंतुलित और सामाजिक जीवन प्रभावित होता है। सोशल मीडिया के नकारात्मक सामाजिक प्रभावों की पहचान कर युवाओं को इसके जिम्मेदार, सीमित और विवेकपूर्ण उपयोग के लिए जागरूक किया जाए। परिवार, शिक्षण संस्थानों और समाज की संयुक्त भूमिका से ही सोशल मीडिया के दुष्परिणामों को कम कर एक स्वस्थ और संतुलित सामाजिक वातावरण का निर्माण किया जा सकता है।¹²

भारतीय समाज में शिक्षा द्वारा उत्पन्न सामाजिक परिवर्तनों की पहचान करना।

प्रस्तुत चक्र-आधारित डायग्राम युवाओं के सामाजिक व्यवहार पर सोशल मीडिया के बहुआयामी प्रभावों को समग्र रूप में दर्शाता है। इस आरेख के केंद्र में “युवा वर्ग” को रखा गया है, जो यह संकेत करता है कि सोशल मीडिया के विविध आयाम सीधे तौर पर युवाओं के सामाजिक जीवन, व्यवहार और मानसिक अवस्था को प्रभावित करते हैं। चक्र संरचना यह भी दर्शाती है कि ये प्रभाव परस्पर जुड़े हुए हैं और एक-दूसरे को प्रभावित करते हुए निरंतर चक्र में कार्य करते हैं। चक्र का पहला प्रमुख आयाम “सामाजिक संपर्क” है। सोशल मीडिया ने युवाओं के सामाजिक संपर्क के स्वरूप को परिवर्तित कर दिया है। ऑनलाइन संवाद, भौगोलिक दूरी का लोप और समूहों/नेटवर्कों में भागीदारी ने संपर्क को व्यापक बनाया है। इससे नए सामाजिक संबंध बनते हैं और सूचनाओं का आदान-प्रदान तेज होता है। हालांकि, आभासी संपर्क की अधिकता से प्रत्यक्ष सामाजिक संवाद में कमी भी देखी जा सकती है, जो सामाजिक व्यवहार की गुणवत्ता को प्रभावित करती है।¹³

युवाओं के सामाजिक व्यवहार पर सोशल मीडिया के प्रभाव



दूसरा आयाम “मनोरंजन और अभिव्यक्ति” से संबंधित है। रील्स, वीडियो, पोस्ट और टिप्पणियों के माध्यम से युवा अपनी भावनाओं, विचारों और रचनात्मकता को व्यक्त करते हैं। यह आत्म-अभिव्यक्ति आत्मविश्वास और पहचान की भावना को बढ़ाती है। साथ ही, सामाजिक स्वीकृति (लाइक्स/कमेंट्स) पर निर्भरता कभी-कभी व्यवहार को बाहरी प्रतिक्रिया-आधारित बना देती है, जिससे अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता पर दबाव भी पड़ सकता है। तीसरा आयाम “व्यवहार में बदलाव” को दर्शाता है। सोशल मीडिया पर निरंतर तुलना, प्रतिस्पर्धा और ट्रैंड-फॉलोइंग युवाओं के व्यवहार को प्रभावित करती है। आत्म-मूल्यांकन का आधार कई बार डिजिटल संकेतकों (फॉलोअर्स, व्यूज़) पर टिक जाता है, जिससे निर्णय-निर्माण, सामाजिक सहभागिता और समय-प्रबंधन में परिवर्तन आता है। यह बदलाव सकारात्मक (प्रेरणा, नेटवर्किंग) और नकारात्मक (अतिरिक्त दबाव) दोनों रूपों में प्रकट हो सकता है।¹⁴

चक्र का चौथा आयाम “मानसिक एवं भावनात्मक प्रभाव” है। अत्यधिक उपयोग, साइबर बुलिंग, तुलना-संस्कृति और ऑनलाइन दबाव से तनाव, अकेलापन और भावनात्मक असंतुलन उत्पन्न हो सकता है। यह आयाम दर्शाता

है कि सामाजिक व्यवहार केवल बाहरी संपर्क तक सीमित नहीं रहता, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य से गहराई से जुड़ा होता है। समग्र रूप से, यह चक्र डायग्राम स्पष्ट करता है कि सोशल मीडिया का प्रभाव रैखिक नहीं, बल्कि परस्पर-संबद्ध और चक्रीय है। यदि सोशल मीडिया का संतुलित, उद्देश्यपूर्ण और जिम्मेदार उपयोग किया जाए, तो यह सामाजिक संपर्क, अभिव्यक्ति और जागरूकता का सशक्त माध्यम बन सकता है; अन्यथा इसके नकारात्मक प्रभाव युवाओं के सामाजिक और मानसिक विकास में बाधा उत्पन्न कर सकते हैं। इसलिए, जागरूकता, डिजिटल साक्षरता और समय-सीमा का पालन इस चक्र को सकारात्मक दिशा में बनाए रखने के लिए आवश्यक है।¹⁵

सोशल मीडिया के सकारात्मक सामाजिक प्रभाव

सोशल मीडिया ने युवाओं के सामाजिक जीवन में अनेक सकारात्मक परिवर्तन किए हैं। सबसे महत्वपूर्ण प्रभाव यह है कि सोशल मीडिया ने युवाओं को सामाजिक, राजनीतिक और सांस्कृतिक मुद्दों के प्रति अधिक जागरूक बनाया है। विभिन्न डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से युवा देश-विदेश की घटनाओं, सामाजिक समस्याओं और समसामयिक विषयों की जानकारी तुरंत प्राप्त कर सकते हैं। इससे उनमें सामाजिक चेतना और जिम्मेदारी की भावना विकसित होती है। सोशल मीडिया सूचना के त्वरित और व्यापक प्रसार का एक प्रभावशाली माध्यम बन गया है। सामाजिक आंदोलनों, जन-अभियानों और जागरूकता कार्यक्रमों में युवाओं की सक्रिय भागीदारी बढ़ी है। अनेक सामाजिक सुधार आंदोलनों को सोशल मीडिया के माध्यम से व्यापक समर्थन मिला है, जिससे युवाओं में नागरिक सहभागिता की भावना सुदृढ़ हुई है। सोशल मीडिया युवाओं को अपनी बात रखने और विचारों को अभिव्यक्त करने का एक खुला मंच प्रदान करता है। ब्लॉग, पोस्ट, वीडियो और टिप्पणियों के माध्यम से युवा अपने विचार साझा करते हैं, जिससे उनमें आत्मविश्वास और नेतृत्व क्षमता का विकास होता है। रचनात्मकता और नवाचार को भी सोशल मीडिया से प्रोत्साहन मिलता है। शिक्षा और करियर के क्षेत्र में भी सोशल मीडिया सहायक सिद्ध हुआ है। ऑनलाइन शैक्षिक सामग्री, करियर मार्गदर्शन, वेबिनार और नेटवर्किंग के अवसर युवाओं के ज्ञान और कौशल को बढ़ाते हैं। इस प्रकार सोशल मीडिया युवाओं के सामाजिक, बौद्धिक और व्यावसायिक विकास में सकारात्मक भूमिका निभाता है।¹⁶

सोशल मीडिया के नकारात्मक सामाजिक प्रभाव

जहाँ सोशल मीडिया के अनेक लाभ हैं, वहीं इसके नकारात्मक सामाजिक प्रभाव भी उतने ही गंभीर हैं। अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग के कारण युवाओं में सामाजिक अलगाव की समस्या बढ़ रही है। आभासी संपर्क की अधिकता से वास्तविक सामाजिक संबंध कमजोर हो रहे हैं, जिससे पारिवारिक संवाद और मित्रता में कमी देखी जाती है। सोशल मीडिया पर अधिक समय बिताने से समय की बर्बादी एक प्रमुख समस्या बन गई है। पढ़ाई, शारीरिक गतिविधियों और सामाजिक सहभागिता के स्थान पर युवा घंटों ऑनलाइन रहते हैं, जिससे उनकी उत्पादकता और एकाग्रता प्रभावित होती है। इसके साथ-साथ सोशल मीडिया की लत युवाओं के व्यवहार में असंतुलन उत्पन्न करती है। साइबर बुलिंग सोशल मीडिया का एक गंभीर नकारात्मक पक्ष है। ऑनलाइन उत्पीड़न, अपमानजनक टिप्पणियाँ और ट्रोलिंग युवाओं के आत्मसम्मान और मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाती हैं। फेक न्यूज और भ्रामक सूचनाएँ भी युवाओं की सोच को प्रभावित कर गलत धारणाओं और सामाजिक भ्रम को जन्म देती हैं। इसके अतिरिक्त सोशल मीडिया पर उपलब्ध अनुचित सामग्री और तुलना-संस्कृति युवाओं के नैतिक मूल्यों और सामाजिक संवेदनशीलता को कमजोर करती है। मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याएँ भी इसके दुष्परिणामों में शामिल हैं।¹⁷

निष्कर्ष

उपरोक्त अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया का युवाओं पर गहरा और बहुआयामी सामाजिक प्रभाव है। यह प्रभाव सकारात्मक और नकारात्मक—दोनों रूपों में दिखाई देता है। एक ओर सोशल मीडिया युवाओं को जागरूक, अभिव्यक्तिशील और सामाजिक रूप से सक्रिय बनाता है, वहीं दूसरी ओर इसका अत्यधिक और असंतुलित उपयोग सामाजिक अलगाव, मानसिक तनाव और मूल्य-हास जैसी समस्याएँ उत्पन्न करता है। युवाओं को सोशल मीडिया के संतुलित, जिम्मेदार और विवेकपूर्ण उपयोग के प्रति जागरूक किया जाए। परिवार, शिक्षण संस्थान और समाज मिलकर डिजिटल साक्षरता को बढ़ावा दें, ताकि सोशल मीडिया के लाभों को अपनाते हुए उसके दुष्प्रभावों से बचा जा सके और युवाओं का सामाजिक विकास स्वस्थ दिशा में हो सके।

संदर्भ सूची

1. शुक्ल, अरुण कुमार. समाजशास्त्र और सामाजिक परिवर्तन. नई दिल्ली: प्रभात प्रकाशन; 2019. पृ. 34–62. ISBN: 978-93-87354-88-6.
2. वर्मा, सीमा. डिजिटल युग और भारतीय युवा. जयपुर: रावत पब्लिकेशन्स; 2021. पृ. 55–89. ISBN: 978-81-316-0942-6.
3. तिवारी, महेश चंद्र. समकालीन भारतीय समाज. लखनऊ: न्यू रॉयल बुक कंपनी; 2018. पृ. 101–135. ISBN: 978-81-930428-4-3.
4. कुमार, रवि. शिक्षा, मीडिया और समाज. नई दिल्ली: अटलांटिक पब्लिशर्स; 2020. पृ. 73–108. ISBN: 978-81-269-3154-9.
5. देवी, पुष्पा. भारतीय समाज में युवा और संस्कृति. पटना: ज्ञानदा प्रकाशन; 2017. पृ. 41–70. ISBN: 978-93-84517-26-4.
6. सिंह, नीरज. सोशल मीडिया और सामाजिक व्यवहार. वाराणसी: चौखंबा ओरिएंटलिया; 2022. पृ. 22–58. ISBN: 978-93-91524-11-9.
7. यादव, सुरेश प्रसाद. आधुनिक समाज के आयाम. इलाहाबाद: साहित्य भवन; 2016. पृ. 90–120. ISBN: 978-81-7215-457-0.
8. मालवीय, राकेश. मीडिया अध्ययन: सिद्धांत और व्यवहार. भोपाल: मध्यप्रदेश हिंदी ग्रंथ अकादमी; 2019. पृ. 64–97. ISBN: 978-93-82289-41-3.
9. कुमारी, अनिता. युवा, पहचान और डिजिटल संस्कृति. नई दिल्ली: वाणी प्रकाशन; 2021. पृ. 112–146. ISBN: 978-93-87919-82-5.
10. शर्मा, विकास. "सोशल मीडिया और युवाओं का सामाजिक व्यवहार." भारतीय समाजशास्त्र जर्नल; 2020;12(1):25–33. ISSN: 0976-0837.
11. राय, कविता. "डिजिटल मीडिया और सामाजिक संबंध." हिंदी सामाजिक शोध पत्रिका; 2019;7(2):44–51. ISSN: 2349-4569.
12. पाण्डेय, अजय. "युवाओं पर सोशल मीडिया का मनो-सामाजिक प्रभाव." समकालीन समाज अध्ययन; 2021;9(1):18–26. ISSN: 2455-1123.
13. कश्यप, मोनिका. "सोशल नेटवर्किंग साइट्स और युवा संस्कृति." अंतरराष्ट्रीय हिंदी अनुसंधान जर्नल; 2020;5(2):61–69. ISSN: 2456-4022.
14. गुप्ता, मनोज. "मीडिया, तकनीक और सामाजिक परिवर्तन." जर्नल ऑफ मीडिया स्टडीज (हिंदी); 2018;6(3):72–80. ISSN: 2231-6780.
15. सहाय, रंजना. "सोशल मीडिया और मूल्य परिवर्तन." भारतीय सांस्कृतिक अध्ययन पत्रिका; 2020;8(2):39–47. ISSN: 2249-8919.
16. मिश्र, पंकज. "डिजिटल प्लेटफॉर्म और युवाओं की पहचान." समाज एवं मीडिया; 2021;4(1):10–18. ISSN: 2581-9056.
17. ठाकुर, सोनाली. "सोशल मीडिया: अवसर और चुनौतियाँ." हिंदी जर्नल ऑफ सोशल साइंसेज; 2021;11(1):83–91. ISSN: 0975-8727.