eISSN 2583-6986
IDEALISTIC JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH IN PROGRESSIVE SPECTRUMS (IJARPS)
A MONTHLY, OPEN ACCESS, PEER REVIEWED (REFEREED) INTERNATIONAL JOURNAL
Volume 04, Issue 01, January 2025

# सोशल मीडिया का युवाओं के व्यवहार पर प्रभावः एक समाजशास्त्रीय अध्ययन

**संजीव कुशवाहा**[1]
[1]जनभागीदारी सहायक प्राध्यापक समाजशास्त्र, शासकीय कालिदास महा0 प्रतापुर, सूरजपुर छत्तीसगढ़

Received: 20 January 2025 Accepted & Reviewed: 25 January 2025, Published: 31 January 2025

## Abstract

आज के बदलते युग में सोशल मीडिया हमारे जीवन का एक अहम हिस्सा बन गया है बदलते समय के साथ सोशल मीडिया का उपयोग भी बढते जा रहे है, और इसका सबसे अधिक प्रभाव देश के युवाओं पर देखने को मिलता है Instagram,Facebook,Whatsapp,Telegram और Twitter जैसे प्लेटफॉर्म ने आपसी संपर्क, संचार, सूचना प्राप्ति, व्यवसाय और शिक्षा को बहुत प्रभावित किया है। इससे लोगों से जुडना, जानकारी प्राप्त करना और जानकारी साझा करना काफी आसान हो गया है। यह शोध पत्र समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से सोशल मीडिया के प्रभाव से युवाओं के व्यवहार में परिवर्तन को उजागर करता है। इसमे इसके नाकारात्मक और साकारात्मक दोनों ही पहलुओं पर प्रकाश डाला गया है। साकारात्कमक प्रभावों में सोशल मिडिया के द्वारा किसी भी चीज की जानकारी आसानी से प्राप्त किया जा सकता है। विचारों का आदान प्रदान कर सकते है घर बैठे कई कार्य कर सकते है। सोशल मीडिया हमारे जीवन को काफी आसान कर दिया है। वहीं दूसरी ओर इसके नाकारात्मक प्रभाव भी देखने को मिलते है इसका अत्यधिक प्रयोग चिंता, अकेलापन का कारण बन सकता है और यह युवाओं के विचारों और भावनाओं को काफी हद तक प्रभावित कर सकता है।

यह अध्ययन मुख्य रूप से स्वास्थय, शिक्षा, समाज और संस्कृति पर सोशल मीडिया के प्रभावों को समझने का प्रयास करता है। साथ ही यह युवाओं के भावनाओं, विचारों और जीवन को किस प्रकार प्रभावित करता है। यह भी बताया गया है। अंततः यही निष्कर्ष निकलता है। सोशल मीडिया जिसका सही उपयोग हमारे जीवन को सरल और आसान बना देता है और इसका गलत प्रयोग नाकारात्मक प्रभावों को बढावा देता है। इसलिए इसका सही उपयोग करने के लिए लोगों को जागरूक करना आवश्यक है ताकि इसके नाकारात्मक प्रभावों को कम किया जा सके।

**मुख्य शब्द–** सोशल मीडिया, युवा व्यवहार, सामाजशास्त्र, डिजिटल संस्कृति, मानसिक स्वास्थय

## Introduction

आधुनिक डिजिटल युग में संचार के माध्यम में सोशल मिडिया का बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका है जिसने सामाजिक दृष्टिकोण में व्यापक परिवर्तन किया है Instagram, Facebook, Whatsapp, Telegram, Youtube और Twitter जैसे प्लेटफॉर्म आज विशेष रूप से युवाओं के जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया है। इंटरनेट और डिजिटल तकनीकों के विकास ने आज ऐसे समाज का निमार्ण किया है जिसे Manuel Castells ने "नेटवर्क समाज" कहा है इस समाज में संवाद और लेन देन अधिकांशतः डिजिटल माध्यमों से होता है। और इसका प्रभाव केवल संवाद में नहीं बल्कि सोचने और व्यवहार में भी स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। देखा जाये तो युवाओं का रूझान सोशल मिडिया पर अधिक होता है और इसका प्रभाव हमें स्पष्ट रूप से देखने को मिलता है। सोशल मिडिया पर वे Reels और videos डालते है। हालांकि इससे उनमें लाइक्स, कमेंटस और शेयर के माध्यम से स्वीकृति प्राप्त करने की प्रवृति बढती है जिससे उनके बीच

eISSN 2583-6986
IDEALISTIC JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH IN PROGRESSIVE SPECTRUMS (IJARPS)
A MONTHLY, OPEN ACCESS, PEER REVIEWED (REFEREED) INTERNATIONAL JOURNAL
Volume 04, Issue 01, January 2025

प्रतिस्पर्धा बढ सकती है जो उनके आत्म सम्मान और व्यवहार को भी प्रभावित कर सकती है इस संदर्भ में Sherry Turkle का यह कथन महत्वपूर्ण है :

"हम जुडे हुए है, लेकिन अकेले है"

समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से सोशल मीडिया समाजीकरण का एक महत्वपूर्ण साधन तो है ही साथ ही यह संस्कृति के आदान प्रदान का भी माध्यम है। यह युवाओं को विभिन्न परम्पराओं , विचारों ,जीवन शैलियों और संस्कृतियों से जोडता है। साथ ही यह लोकप्रिय प्रवृतियों के अनुरूप स्वयं को ढालने पर मजबूर करता है।

Jean Twenge के अनुसार "स्मार्टफोन ने किशोरों के जीवन के हर पहलू को बदल दिया है, चाहे वह सामाजिक संबंध हो या मानसिक स्वास्थ्य।"

यह स्पष्ट करता है सोशल मीडिया केवल संचार का माध्यम नहीं है, बल्कि यह व्यवहारिक और सामाजिक स्तर पर भी बहुत अधिक प्रभाव डालता है। इसके अलावा, सोशल मीडिया ने निजी और सार्वजनिक जीवन के दूरियों को कम कर दिया है लोग अपने सभी चीजों की जानकारी सोशल मीडिया पर डालते है। जिससे उनकी निजी जिंदगी पर काफी प्रभाव पडता है और खतरा भी बढ जाता है। ऑनलाइन माध्यम, डिजिटल इन्फ्लुएंसर्स और संगति का असर युवाओं के जीवन में देखने को मिलता है एक ओर यह शिक्षा, व्यापार,त्वरित संचार, सूचना और समाचार का प्रसार, नेटवर्किंग और सामाजिक जागरूकता को आसान बनाता है वहीं दूसरी ओर साइबर बुलिंग, फर्जी खबरों का प्रसार, लत जोखिम का खतरा भी बढ जाता है।

अतः यह शोध युवाओं के जीवन में सोशल मीडिया से होने वाले प्रभावों का अध्ययन करता है। इसका उददेश्य यह समझाना है कि यह किस प्रकार से युवाओं के विचारों ,भावनाओं और उनके कार्यो को किस प्रकार प्रभावित करता है साथ ही यह इसके साकारात्मक और नकारात्मक दोनों पहलुओं पर प्रकाश डालता है और समाज पर पडने वाले प्रभावों को समझने में मदद करता है।

इस प्रकार, यह अध्ययन आने वाली पीढियों में सोशल मीडिया की भूमिका के प्रति जागरूकता बढाने में सहायक सिध्द होती है।

**साहित्य समीक्षा (Literature Review)-** कई विद्वान ने युवाओं के व्यवहार में सोशल मीडिया के प्रभावों का गहन विश्लेषण किया है। Sherry Turkle के अनुसार

"हम जुडे हुए है, लेकिन अकेले है"

इस कथन से स्पष्ट है कि यह डिजिटल दुनिया के उस नकारात्मकता को उजागर करता है वे डिजिटल दुनिया से जुडते तो जा रहे है लेकिन भावनात्मक रूप से स्वयं को अकेला महसूस करते है। इसी तरह Jean Twenge का मत है कि "स्मार्टफोन ने किशोरों के जीवन के हर पहलू को बदल दिया है। इन दोनों दृष्टिकोण से देखा जाए तो युवाओं के जीवन में सोशल मीडिया का सकारात्मक और नाकारात्मक दोनों ही प्रभाव देखने को मिलता है।

**सैध्दांतिक ढांचा (Theoretical Framwork)-** यह अध्ययन कुछ प्रमुख समाजशास्त्रीय सिध्दांतों पर आधारित है यह अध्ययन युवाओं के व्यवहार में सोशल मीडिया के प्रभावों को समझने में मदद करता है। सामाजिक अधिगम सिध्दांत Social Learning theory के अनुसार जो चीज युवा सोशल मीडिया में देखते वे उन चीजों को बहुत ही जल्दी सीखते है और कभी कभी तो उसी की तरह व्यवहार करने भी लगते है। प्रतीकात्मक

eISSN 2583-6986
IDEALISTIC JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH IN PROGRESSIVE SPECTRUMS (IJARPS)
A MONTHLY, OPEN ACCESS, PEER REVIEWED (REFEREED) INTERNATIONAL JOURNAL
Volume 04, Issue 01, January 2025

अंतः क्रिया सिध्दांत Symoblic Interactionism बताता है कि जिस प्रकार लोग एक दूसरे से बात करके अपनी पहचान बनाते है उसी प्रकार युवा भी सोशल मीडिया पर अपनी पहचान Identify बनाते है । कार्यात्मकतावाद Functionalism के अनुसार सोशल मीडिया का समाज में लोगों को जोडने और जानकारी साझा करने में विशेष योगदान है।

**सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभाव (Positive Impact Of Social Media)-**

1 संचार और जुडाव (Communication and Connectivity)- सोशल मीडिया एक ऐसा प्लेटफॉर्म है जो युवाओं को देश विदेश के लोगों से जोडता है जिससे वे अलग– अलग देशों और संस्कृतियों को जान सकते हैं और लोगों से आसानी से बातचीत कर सकते है। और इस प्रकार उन्हें अलग देशों की संस्कृति ,खान–पान और रहन– सहन के बारे में जानने का अवसर प्राप्त होता है।

2 शैक्षिक लाभ (Educational Benefits)- सोशल मीडिया पर बहुत से app , videos उपलब्ध हैं जो शिक्षा को बढावा देते है उनसे वे नई नई चीजें सीख कर अपनी पढाई और कौशल और भी बेहतर बना सकते है।

3 आत्म अभिव्यक्ति **(Self Expression)-** सोशल मीडिया द्वारा युवाओं को अपने भावनाओं ,विचारों और प्रतिभाओं को दिखाने का मौका मिलता है। इससे वे अपनी आत्मविश्वास बढा सकते है । और अपनी एक अलग पहचान बना सकते है।

**सोशल मीडिया के नाकारात्मक प्रभाव (Negative Impact Of Social Media)-**

1 लत (Addiction)- सोशल मीडिया लोगों को आकर्षित करती है और धीरे–धीरे इसके अधिक प्रयोग से इसकी आदत लग जाती है। इससे समय तो बर्बाद तो होता ही है और बाकी कामों में भी मन नहीं लगता है।

2 मानसिक स्वास्थय समस्याएं (Mental Health Issues)- सोशल मीडिया पर ज्यादा समय बिताने से चिंता और अवसाद जैसी समस्याओं का खतरा बढ सकता है। Jean Twenge के अनुसार "जितना अधिक समय ऑनलाइन बिताया जाता है ,मानसिक समस्याओं का खतरा बढ जाता है।"

3 साइबर बुलिंग (Cyberbullying)- सोशल मीडिया पर किसी को परेशान करना या बुरा व्यवहार करना साइबर बुलिंग कहलाता है । और यह काफी देखने को मिलता है इससे युवाओं में डर और तनाव उत्पन्न होता है। और स्वयं को अकेला महसूस करने लगते है। इससे युवाओं में आत्मविश्वस की कमी हो सकती है। इस प्रकार यह युवाओं में नाकारात्मक प्रभाव डालता है ।

**सोशल मीडिया और पहचान निर्माण–** सोशल मीडिया एक ऐसा माध्यम है जहॉ युवा असल जिंदगी से हटकर अपनी अलग ही पहचान बनाते है जहॉ वे अपनी सभी जानकारी साझा करते है। और यह अवसर लाइक्स , कमेंटस, शेयर ,सब्सक्राइब और फोलाअर्स जैसी प्रतिक्रियाओं पर आधारित होता है सामाजशास्त्री Erving Goffman के विचारों के अनुसार व्यक्ति अपनी पहचान को सामाजिक मंचों पर प्रस्तुत करता है और डिजिटल प्लेटफॉर्म अनेक प्रक्रियाओं को बढावा देता है। जहॉ युवा अपनी पसंद के अनुसार खुद को प्रदर्शित करते है। कई बार यह वास्तुविक जीवन से बहुत अलग होता है।

**सामाजिक संबंधों पर प्रभाव–** लोगों के बीच की दूरियों को कम करने में सोशल मीडिया ने अहम भूमिका निभाई है Pew Research Center 2021 के रिपोर्ट के अनुसार, अधिकतर लोगों का मानना है कि परिवार से दूर रहने वालों के लिए और दोस्तों से जुडे रहने में मदद करता है । वीडियो कॉल ,मैसेजिंग और मीडिया शेयरिंग के माध्यम से अपनों से दूर रहने के बावजूद उनसे जुडे रहते है । दूसरी ओर उनके नाकारात्मक

eISSN 2583-6986
IDEALISTIC JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH IN PROGRESSIVE SPECTRUMS (IJARPS)
A MONTHLY, OPEN ACCESS, PEER REVIEWED (REFEREED) INTERNATIONAL JOURNAL
Volume 04, Issue 01, January 2025

प्रभाव भी देखने को मिलते है American Psychological Association 2017 के अनुसार, सोशल मीडिया के कारण लोग अधिकतर समय उसी में बिताते है और परिवारों में बातचीत कम होने लगती है जिससे रिश्तों में दूरियां आती है। आपस में बातचीत की जगह डिजिटल माध्यम ले लेते है और आपसी संबंध कमजोर हो जाता है। "फबिंग" Phubbing ,यानी बातचीत के समय बार बार फोन देखना ,जिससे सामने वाले को लगता है कि वह उसकी बातों पर ध्यान नहीं दे रहा है और उसे बुरा लग सकता है इससे रिश्तों में दूरियां आ सकती है। सामाजिक मनोविज्ञान के अनुसार, आमने सामने बातचीत में जो अपनापन होता है वह डिजिटल माध्यमों में नहीं होता है इसलिए देखा जाये तो सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग सामाजिक संबंधों को प्रभावित कर सकता है।

**सांस्कृतिक प्रभाव–** सोशल मीडिया ने वैश्विक संस्कृति को लोगों तक पहुॅचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है । इससे युवाओं को विभिन्न देशों की परंपराओं , भाषाओं, वेशभूषाओं और जीवन शैली को जानने का अवसर प्राप्त होता है जिससे उनकी ज्ञान वृध्दि तो होती ही है साथ ही सांस्कृतिक आदान प्रदान को भी बढावा मिलता है । इसके विपरीत ,कइ ंबार युवाओं द्वारा स्थानीय संस्कृतियों और पारंपरिक मूल्यों पर गहरा प्रभाव पड सकता है। यह स्थिति आगे चलकर सांस्कृतिक असंतुलन पैदा कर सकती है।

**व्यवहार में परिवर्तन–** सोशल मीडिया का प्रभाव युवाओं पर भी देखने को मिलता है वायरल ट्रेंडस और ऑनलाइन प्रतिक्रिया को प्रेरित करता है। Pew Research Center के अनुसार , सोशल मीडिया के कमेंटस युवाओं पर गहरा प्रभाव डालते है। जिससे वे दबाव महसूस करते है। और यह उनके जीवन के निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित करती है। उसका नतीजा यह होता है कि कई बार युवा दूसरों की बातों को अधिक प्राथमिकता देते हैं स्वयं को भूल जाते हैं। हालांकि सोशल मीडिया युवाओं को जागरूक करने में सहायक सिध्द हो सकता है लेकिन साथ ही नकारात्मक प्रभावों को भी बढावा दे सकता है।

**इन्फ्लुएंसर्स का बढता प्रभाव–** आज के युग में सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर्स युवाओं के जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुके हैं Instagram, Youtube और Tik Tok जैसे प्लेटफॉर्म पर सक्रिय लोग न केवल ट्रेंड बनाते है बल्कि ये युवाओं के सोच को भी प्रभावित करते है इससे युवाओं में उनके लाइफ स्टाइल को फोलो करने की इच्छा जागृत होती है। American Psychological Association के अनुसार, युवाओं का जो स्टेज होता है वह सीखने का होता है इसलिए दूसरों से बहुत जल्दी प्रभावित हो जाते है। हालांकि इन्फ्लुएंसर्स कई बार साकारात्मक विषयों जैसे मानसिक स्वास्थय , शिक्षा और पर्यावरण जागरूकता को प्रेरित करते है। लेकिन कुछ मामलों में नाकारात्मकता को बढावा देते है।

**जेंडर और सोशल मीडिया (Gender and Social Media)-** सोशल मीडिया जेंडर से जुडी कई अवधारणओं को प्रभावित करता है Gender Studies के अनुसार ,प्लेटफॉर्स पर दिखाई जाने वाली चीजें वास्तविक नहीं होती है। वह केवल एक आदर्श रूप में प्रस्तुत की जाती है। लेकिन इसका नकारात्मक प्रभाव युवतियों पर अधिक देखने को मिलता है उनमें शारीरिक बनाकर और रंग को लेकर नकारात्मक प्रभाव उत्पन्न हो सकते है। फिर भी ,सोशल मीडिया ने जेंडर समानता के कई प्लेटफॉर्म उपलब्ध कराया है जिसके माध्यम से अपने लिए आवाज उठा सकते है। जिससे सामाजिक बदलाव को एक नई दिशा मिली है।

**प्राइवेसी और सुरक्षा की चुनौतियां–** सोशल मीडिया के उपयोग के कारण सुरक्षा से जुडे खतरे भी बढे हैं कई बार कुछ युवा अपनी सभी जानकारी लोकेशन फोटो और सभी कार्य अपडेट करते रहते है।

eISSN 2583-6986
IDEALISTIC JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH IN PROGRESSIVE SPECTRUMS (IJARPS)
A MONTHLY, OPEN ACCESS, PEER REVIEWED (REFEREED) INTERNATIONAL JOURNAL
Volume 04, Issue 01, January 2025

UNICEF के अनुसार , साइबर फ्रॉड और ऑनलाइन शोषण का खतरा बढ जाता है। साथ ही, डिजिटल जानकारी की कमी के कारण इन समस्याओं का खतरा बढ जाता है। इसलिए डिजिटल दुनिया में उनके उपयोग के साथ उनकी जानकारी होना आवश्यक है।

**संतुलित दृष्टिकोण Critical View-** देखा जाए तो सोशल मीडिया को अच्छा या बुरा नहीं कहा जा सकता है। क्योंकि इसमें लाभ और हानि दोनों निहित है। एक ओर सोशल मीडिया ज्ञान, संचार, और विकास के अवसर देता है वहीं दूसरी ओर इसके उपयोग से मानसिक स्वास्थय, सामाजिक संबंध और सुरक्षा से समस्याएं उत्पन्न होती है Media Studies के अनुसार,`सोशल मीडिया प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि उसका उपयोग किस प्रकार किया जा रहा है। यदि इसका उपयोग सही अर्थों में किया जाए तो हमारे लिए वरदान साबित होगा। और उससे जुडी समस्याओं को कम किया जा सकता है।

**निष्कर्ष (Conclusion)-** सोशल मीडिया युवाओं के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जहॉ एक ओर विकास के नये अवसर प्रदान करता है वहीं दूसरी ओर यह कई गंभीर समस्याओं को उत्पन्न करता है । इसलिए यह बहुत जरूरी है। कि युवाओं द्वारा इसका उपयोग सोच समझकर और सही अर्थों में किया जाये ,ताकि इसका लाभ उठा सकें और नुकसान से बच सके ।

## संदर्भ सूची–

1. Danah Boyd It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. Yale University Press, 2014.
2. Manuel Castells. The Rise of the Network Society. Wiley Blackwell, 2010. Erving Goffman. The Presentation of Self in Everyday Life. Anchor Books, 1959.
3. Sherry Turkle. Alone Together. Basic Books,2011.
4. Jean M. Twenge. Atria Books, 2017.