National Research Journal of Social Sciences
Volume-10, Issue-2, July-December 2025
PP: 372-384
ISSN: 2348-473X
Peer Reviewed & Refereed Journal (IF: 6.74)
Journal Website: www.nrjss.in

डिजिटल युग में युवाओं के समाजीकरण पर सोशल मीडिया का प्रभाव: एक समाजशास्त्रीय विश्लेषण

अंजू कुमारी
शोधार्थी
विश्वविद्यालय समाजशास्त्र विभाग,
ललित नारायण मिथिला विश्वविद्यालय, दरभंगा

सारांश

वर्तमान शोध-पत्र डिजिटल युग में सोशल मीडिया और युवाओं के समाजीकरण के बीच विकसित हो रहे संबंधों का समाजशास्त्रीय विश्लेषण प्रस्तुत करता है। यह अध्ययन द्वितीयक आँकड़ों पर आधारित है, जिसके लिए TRAI, We Are Social, Hootsuite, NCRB, WHO, UNESCO, NCERT तथा अन्य राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्रोतों से प्राप्त रिपोर्टों और शोध-साहित्य का उपयोग किया गया है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, यूट्यूब और ट्विटर/X जैसे सोशल मीडिया मंच आज युवाओं की पहचान, सामाजिक संबंधों, मूल्यबोध तथा सामाजिक पूंजी के निर्माण को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर रहे हैं। एक ओर ये मंच अभिव्यक्ति, संवाद और ज्ञानार्जन के नए अवसर प्रदान करते हैं, वहीं दूसरी ओर मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ, साइबर-बुलिंग तथा भ्रामक सूचनाओं के प्रसार जैसी चुनौतियाँ भी उत्पन्न करते हैं। अध्ययन से स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया का प्रभाव बहुआयामी है। अतः स्वस्थ एवं संतुलित डिजिटल समाजीकरण के लिए डिजिटल साक्षरता और आलोचनात्मक मीडिया-शिक्षा का विकास आवश्यक है।

मुख्य शब्द: सोशल मीडिया, समाजीकरण, युवा, डिजिटल संस्कृति, पहचान निर्माण, सामाजिक पूंजी, साइबर-बुलिंग, मानसिक स्वास्थ्य, डिजिटल साक्षरता।

प्रस्तावना

इक्कीसवीं सदी के तीसरे दशक में मानव सभ्यता एक व्यापक डिजिटल परिवर्तन के दौर से गुजर रही है। इंटरनेट और स्मार्टफोन के बढ़ते प्रसार ने संचार, शिक्षा, मनोरंजन तथा सामाजिक संबंधों की प्रकृति में महत्वपूर्ण बदलाव किए हैं। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म — जो अपने प्रारंभिक चरण में मुख्यतः मनोरंजन और सामाजिक संपर्क के सीमित माध्यम थे — आज युवाओं के जीवन के लगभग प्रत्येक क्षेत्र का अभिन्न हिस्सा बन चुके हैं। फेसबुक, इंस्टाग्राम, यूट्यूब, ट्विटर/X, स्नैपचैट और टिकटॉक जैसे मंच केवल सूचना के आदान-प्रदान के साधन नहीं हैं, बल्कि वे सामाजिक संबंधों, सांस्कृतिक अभिव्यक्ति, नैतिक मूल्यों और पहचान निर्माण की प्रक्रियाओं को भी प्रभावित कर रहे हैं। We Are Social और Hootsuite की 'Digital 2024' रिपोर्ट के अनुसार, जनवरी 2024 तक विश्व में सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं की संख्या 5.04 अरब तक पहुँच चुकी है, जो वैश्विक जनसंख्या का लगभग

© Copyright @ Authors

ISSN: 2348-473X
Peer Reviewed & Refereed Journal (IF: 6.74)
Journal Website: www.nrjss.in

62.3 प्रतिशत है। वैश्विक स्तर पर सोशल मीडिया उपयोग का औसत समय प्रतिदिन 2 घंटे 23 मिनट है। [1] भारत के संदर्भ में ये आँकड़े और भी महत्वपूर्ण हो जाते हैं। TRAI की 2024 की वार्षिक रिपोर्ट के अनुसार, भारत में इंटरनेट उपयोगकर्ताओं की संख्या 954 मिलियन (95.4 करोड़) तक पहुँच गई है, जिनमें 18 से 35 वर्ष आयु वर्ग के उपयोगकर्ताओं की हिस्सेदारी सर्वाधिक है। [2] समाजशास्त्र की दृष्टि से समाजीकरण वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से व्यक्ति समाज की संस्कृति, मूल्यों, मान्यताओं, भाषा और व्यवहार प्रतिमानों को सीखता तथा आत्मसात करता है। परंपरागत रूप से परिवार, विद्यालय, धर्म, राज्य तथा सहकर्मी समूह समाजीकरण के प्रमुख अभिकरण माने जाते रहे हैं। किंतु डिजिटल युग में सोशल मीडिया एक नए और प्रभावशाली समाजीकरण अभिकरण के रूप में उभरा है, जिसने युवाओं के सामाजिक अनुभवों और व्यवहार को व्यापक रूप से प्रभावित किया है। [3] यह परिवर्तन केवल तकनीकी नहीं, बल्कि सामाजिक और सांस्कृतिक दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है। जहाँ पारंपरिक समाजीकरण के अभिकरण अपेक्षाकृत एकदिशीय थे, वहीं सोशल मीडिया ने समाजीकरण को अधिक अंतःक्रियात्मक, बहुआयामी और तात्कालिक बना दिया है। आज युवा केवल सूचना के उपभोक्ता नहीं हैं, बल्कि वे उसके निर्माता और प्रसारक भी हैं। भारत विश्व के सबसे युवा देशों में से एक है। जनगणना तथा NSSO के आँकड़ों के अनुसार देश की लगभग 65 प्रतिशत जनसंख्या 35 वर्ष से कम आयु की है। [4] ऐसी स्थिति में युवाओं के समाजीकरण पर सोशल मीडिया का प्रभाव केवल अकादमिक चर्चा का विषय नहीं, बल्कि सामाजिक और नीतिगत महत्व का प्रश्न भी है, क्योंकि वर्तमान युवा ही भविष्य के समाज का निर्माण करेंगे। COVID-19 महामारी के बाद डिजिटल माध्यमों पर निर्भरता में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। McKinsey Global Institute के अनुसार, महामारी ने डिजिटल तकनीकों को अपनाने की प्रक्रिया को कई वर्षों तक आगे बढ़ा दिया। [5] इस नई परिस्थिति में सोशल मीडिया की भूमिका और अधिक महत्वपूर्ण हो गई है। इस संदर्भ में प्रस्तुत अध्ययन डिजिटल युग में युवाओं के समाजीकरण पर सोशल मीडिया के प्रभाव का समाजशास्त्रीय विश्लेषण प्रस्तुत करता है।

साहित्य समीक्षा

2.1 समाजीकरण: सैद्धांतिक आधार

समाजीकरण की अवधारणा को समझने के लिए समाजशास्त्र के प्रमुख विचारकों के दृष्टिकोणों का अध्ययन आवश्यक है। एमिल दुर्खीम ने 'सामूहिक चेतना' (Collective Consciousness) की अवधारणा के माध्यम से स्पष्ट किया कि व्यक्ति समाज के साझा मूल्यों, मानदंडों और विश्वासों को आत्मसात करके सामाजिक एकता का भागीदार बनता है। उनके अनुसार समाजीकरण सामाजिक व्यवस्था और एकजुटता बनाए रखने की आधारभूत प्रक्रिया है। [6]

जॉर्ज हर्बर्ट मीड (1934) ने अपनी कृति *Mind, Self and Society* में यह प्रतिपादित किया कि व्यक्ति का 'स्व' (Self) सामाजिक अंतःक्रियाओं के माध्यम से विकसित होता है। मीड की 'Significant Other' तथा 'Generalized Other' की अवधारणाएँ यह स्पष्ट करती हैं कि

© Copyright @ Authors

ISSN: 2348-473X
Peer Reviewed & Refereed Journal (IF: 6.74)
Journal Website: www.nrjss.in

व्यक्ति दूसरों की प्रतिक्रियाओं और अपेक्षाओं के आधार पर अपनी पहचान का निर्माण करता है। [7] सोशल मीडिया के वर्तमान संदर्भ में 'लाइक', 'कमेंट', 'शेयर' और 'फॉलोअर्स' ऐसे प्रतीकात्मक माध्यम बन गए हैं, जिनके द्वारा युवा स्वयं का मूल्यांकन करते हैं और अपनी डिजिटल पहचान को आकार देते हैं।

पिएरे बोर्दियू (1986) का 'सामाजिक पूंजी' (Social Capital) का सिद्धांत डिजिटल युग में विशेष रूप से प्रासंगिक प्रतीत होता है। [8] ऑनलाइन नेटवर्क, वर्चुअल समुदाय और डिजिटल संपर्क सामाजिक पूंजी के नए रूपों का निर्माण कर रहे हैं। इसी संदर्भ में रॉबर्ट पुटनम द्वारा प्रतिपादित 'बॉन्डिंग' और 'ब्रिजिंग' सोशल कैपिटल की अवधारणाएँ यह समझने में सहायक हैं कि सोशल मीडिया एक ओर लोगों को निकट संबंधों से जोड़ता है, तो दूसरी ओर नए सामाजिक नेटवर्क विकसित करने के अवसर भी प्रदान करता है। [9]

इरविंग गॉफमैन का 'नाट्यशास्त्रीय दृष्टिकोण' (Dramaturgical Theory, 1959) सोशल मीडिया के अध्ययन के लिए एक महत्वपूर्ण सैद्धांतिक आधार प्रदान करता है। गॉफमैन के अनुसार व्यक्ति सामाजिक जीवन में एक अभिनेता की भाँति विभिन्न परिस्थितियों में अलग-अलग भूमिकाएँ निभाता है। [10] सोशल मीडिया प्रोफाइल को उनके 'फ्रंट स्टेज' (Front Stage) की अवधारणा के रूप में देखा जा सकता है, जहाँ व्यक्ति स्वयं की एक चयनित और नियंत्रित छवि प्रस्तुत करता है। परिणामस्वरूप, ऑनलाइन पहचान और वास्तविक जीवन की पहचान के बीच अंतर उत्पन्न हो सकता है, जो युवाओं के समाजीकरण को प्रभावित करता है।

2.2 डिजिटल समाजीकरण पर प्रमुख शोध

डिजिटल समाजीकरण के क्षेत्र में अनेक विद्वानों ने सोशल मीडिया और युवाओं के सामाजिक जीवन के मध्य संबंधों का अध्ययन किया है। Boyd (2014) ने अपनी प्रसिद्ध कृति *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens* में युवाओं की डिजिटल उपस्थिति और उसके सामाजिक निहितार्थों का विस्तृत विश्लेषण प्रस्तुत किया। उनके अनुसार सोशल मीडिया युवाओं के लिए केवल एक तकनीकी मंच नहीं है, बल्कि एक 'नेटवर्कड पब्लिक स्फेयर' है, जहाँ वे अपनी सामाजिक पहचान का निर्माण और पुनर्निर्माण करते हैं। [11]

Twenge (2017) ने अपनी पुस्तक *iGen* में यह प्रतिपादित किया कि स्मार्टफोन और सोशल मीडिया के बढ़ते उपयोग के साथ युवाओं में अवसाद, चिंता तथा सामाजिक अलगाव की प्रवृत्तियों में वृद्धि देखी गई है। [12] इसके विपरीत, Valkenburg और Peter (2011) के अध्ययन से यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि सोशल मीडिया का प्रभाव केवल नकारात्मक नहीं है; यह किशोरों में सामाजिक आत्मविश्वास, संचार कौशल तथा मित्रता की गुणवत्ता को भी सुदृढ़ कर सकता है। [13]

भारतीय संदर्भ में भी डिजिटल समाजीकरण पर अनेक महत्वपूर्ण अध्ययन किए गए हैं। Kaur और Arora (2020) ने उत्तर भारत के युवाओं में सोशल मीडिया उपयोग के स्वरूप

© Copyright @ Authors

ISSN: 2348-473X
Peer Reviewed & Refereed Journal (IF: 6.74)
Journal Website: www.nrjss.in

का अध्ययन करते हुए पाया कि अधिकांश युवा अपनी दैनिक सामाजिक एवं सामयिक जानकारी के लिए सोशल मीडिया पर निर्भर हैं। [14] इसी प्रकार Mishra (2022) ने डिजिटल पहचान निर्माण की प्रक्रिया का विश्लेषण करते हुए निष्कर्ष निकाला कि ऑनलाइन और ऑफलाइन पहचान के मध्य एक जटिल अंतर्संबंध तथा द्वंद्व विकसित हो रहा है, जो युवाओं के सामाजिक व्यवहार और आत्मबोध को प्रभावित करता है। [15]

उपरोक्त अध्ययनों से स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया समकालीन समाज में युवाओं के समाजीकरण की प्रक्रिया को गहराई से प्रभावित कर रहा है। इसके प्रभाव बहुआयामी हैं, जिनमें पहचान निर्माण, सामाजिक संबंधों का विस्तार, मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य तथा सांस्कृतिक मूल्यों में परिवर्तन जैसे पहलू प्रमुख रूप से शामिल हैं।

शोध प्रविधि

3.1 शोध उद्देश्य

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य डिजिटल युग में युवाओं के समाजीकरण पर सोशल मीडिया के प्रभाव का समाजशास्त्रीय विश्लेषण करना है। इस व्यापक उद्देश्य की पूर्ति हेतु निम्नलिखित विशिष्ट उद्देश्यों का निर्धारण किया गया है—

(क) युवाओं के समाजीकरण में सोशल मीडिया की भूमिका एवं प्रकृति का विश्लेषण करना।

(ख) सोशल मीडिया के सकारात्मक तथा नकारात्मक सामाजिक प्रभावों का मूल्यांकन करना।

(ग) पहचान निर्माण, सामाजिक पूंजी तथा पारस्परिक संबंधों पर डिजिटल माध्यमों के प्रभाव को समझना।

(घ) स्वस्थ एवं उत्तरदायी डिजिटल समाजीकरण के लिए नीतिगत सुझाव प्रस्तुत करना।

3.2 द्वितीयक डेटा स्रोत एवं शोध पद्धति

प्रस्तुत शोध-पत्र पूर्णतः द्वितीयक तथ्यों (Secondary Data) पर आधारित है। अध्ययन के लिए विभिन्न पुस्तकों, शोध-पत्रों, सरकारी प्रतिवेदनों, अंतर्राष्ट्रीय संस्थाओं की रिपोर्टों, सर्वेक्षणों तथा अन्य प्रामाणिक स्रोतों से प्राप्त सामग्री का उपयोग किया गया है। डेटा संग्रहण के लिए TRAI, NCRB, WHO, UNESCO, NCERT, We Are Social, Hootsuite, McKinsey Global Institute तथा अन्य विश्वसनीय संस्थाओं द्वारा प्रकाशित रिपोर्टों का अध्ययन किया गया है।

संग्रहित सामग्री का विश्लेषण वर्णनात्मक (Descriptive) एवं विश्लेषणात्मक (Analytical) पद्धति के आधार पर किया गया है। अध्ययन में उपलब्ध आँकड़ों, शोध निष्कर्षों तथा सैद्धांतिक अवधारणाओं का तुलनात्मक एवं व्याख्यात्मक विश्लेषण करते हुए युवाओं के समाजीकरण पर सोशल मीडिया के प्रभावों को समझने का प्रयास किया गया है। नीचे अध्ययन में प्रयुक्त प्रमुख द्वितीयक स्रोतों का विवरण प्रस्तुत किया गया है।

© Copyright @ Authors

ISSN: 2348-473X
Peer Reviewed & Refereed Journal (IF: 6.74)
Journal Website: www.nrjss.in

संस्था / स्रोत	डेटा का विषय	वर्ष
TRAI (भारत)	इंटरनेट उपयोगकर्ता, मोबाइल डेटा उपभोग	2023-24
We Are Social / Hootsuite	वैश्विक व भारतीय सोशल मीडिया आँकड़े	2024
NCRB (भारत)	साइबर अपराध, साइबर-बुलिंग डेटा	2022-23
WHO	मानसिक स्वास्थ्य एवं स्क्रीन टाइम रिपोर्ट	2022-23
UNESCO	मीडिया साक्षरता एवं डिजिटल शिक्षा	2021-23
NCERT / MoE (भारत)	युवा डिजिटल व्यवहार सर्वेक्षण	2022-23
McKinsey Global Institute	डिजिटल परिवर्तन एवं युवा उपभोग	2020-23
Statista / DataReportal	प्लेटफॉर्म-वार उपयोगकर्ता आँकड़े	2023-24

4. शोध परिणाम एवं विश्लेषण

4.1 सोशल मीडिया उपयोग के पैटर्न

वर्तमान समय में सोशल मीडिया भारतीय युवाओं के दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। DataReportal एवं We Are Social (2024) के अनुसार भारत में Instagram, Facebook, YouTube तथा WhatsApp के उपयोगकर्ताओं की संख्या निरंतर बढ़ रही है, जिनमें 18–34 वर्ष आयु वर्ग के युवाओं की भागीदारी सर्वाधिक है। [1] इससे स्पष्ट होता है कि डिजिटल माध्यमों का सबसे अधिक प्रभाव युवा पीढ़ी पर पड़ रहा है।

TRAI (2024) के आँकड़ों के अनुसार भारत में प्रति व्यक्ति औसत मासिक डेटा उपभोग वर्ष 2019 के 8.3 GB से बढ़कर 2023-24 में 19.5 GB तक पहुँच गया है। सस्ते इंटरनेट और स्मार्टफोन की बढ़ती उपलब्धता ने ग्रामीण एवं शहरी दोनों क्षेत्रों के युवाओं को डिजिटल दुनिया से जोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। [2] परिणामस्वरूप सोशल मीडिया केवल मनोरंजन का साधन न रहकर सूचना, शिक्षा, संवाद और सामाजिक सहभागिता का प्रमुख माध्यम बन गया है।

© Copyright @ Authors

ISSN: 2348-473X
Peer Reviewed & Refereed Journal (IF: 6.74)
Journal Website: www.nrjss.in

4.2 पहचान निर्माण और आत्म-प्रस्तुति

सोशल मीडिया युवाओं को अपनी पहचान व्यक्त करने तथा उसे निर्मित करने का एक नया मंच प्रदान करता है। गॉफमैन के नाट्यशास्त्रीय दृष्टिकोण के अनुसार व्यक्ति समाज में स्वयं को एक विशेष रूप में प्रस्तुत करने का प्रयास करता है। [10] सोशल मीडिया पर फ़ोटो, वीडियो, स्टेटस और अन्य डिजिटल सामग्री के माध्यम से युवा अपनी एक ऐसी छवि प्रस्तुत करते हैं जिसे वे दूसरों के सामने प्रदर्शित करना चाहते हैं।

APA (2023) के अनुसार सोशल मीडिया पर निरंतर होने वाली सामाजिक तुलना युवाओं के आत्म-सम्मान, आत्मविश्वास तथा शारीरिक छवि संबंधी धारणाओं को प्रभावित कर सकती है। [16] कई बार ऑनलाइन प्रस्तुत आदर्श जीवनशैली और वास्तविक जीवन के अनुभवों के बीच अंतर उत्पन्न होने से मानसिक दबाव एवं असंतोष की भावना विकसित हो सकती है। इस प्रकार सोशल मीडिया पहचान निर्माण की प्रक्रिया को प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण कारक बन गया है।

4.3 सामाजिक संबंध और सामाजिक पूंजी

सोशल मीडिया ने सामाजिक संपर्कों के दायरे को व्यापक बनाया है तथा लोगों को भौगोलिक सीमाओं से परे जोड़ने का अवसर प्रदान किया है। Pew Research Center (2023) के अध्ययन के अनुसार अधिकांश युवा मानते हैं कि सोशल मीडिया ने नए मित्र बनाने और सामाजिक नेटवर्क विकसित करने में सहायता की है। [17]

दूसरी ओर, कुछ अध्ययनों से यह भी संकेत मिलता है कि आभासी संबंधों की बढ़ती प्रवृत्ति कई बार प्रत्यक्ष सामाजिक संबंधों को प्रभावित कर सकती है। Shakya एवं Christakis (2017) के अध्ययन में पाया गया कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग व्यक्ति के समग्र कल्याण एवं सामाजिक संतुष्टि पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। [18] इसलिए यह कहा जा सकता है कि सोशल मीडिया सामाजिक पूंजी के विस्तार का प्रभावी माध्यम है, किंतु इसके संतुलित उपयोग की आवश्यकता भी उतनी ही महत्वपूर्ण है।

4.4 मूल्य निर्माण और सांस्कृतिक परिवर्तन

सोशल मीडिया ने युवाओं के मूल्यबोध, जीवनशैली तथा सांस्कृतिक व्यवहार को उल्लेखनीय रूप से प्रभावित किया है। विशेष रूप से 'इन्फ्लुएंसर संस्कृति' के विस्तार ने उपभोग, फैशन, जीवनशैली और सामाजिक प्रतिष्ठा से जुड़े नए मानदंडों को जन्म दिया है। NCERT एवं शिक्षा मंत्रालय के संयुक्त सर्वेक्षण (2022-23) के अनुसार, बड़ी संख्या में युवा अपने खरीदारी संबंधी निर्णयों में सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर्स से प्रभावित होते हैं। [19]

इसके अतिरिक्त, सोशल मीडिया पर निरंतर सक्रिय रहने की प्रवृत्ति ने FOMO (Fear of Missing Out) जैसी मनोवैज्ञानिक स्थितियों को बढ़ावा दिया है। इसके परिणामस्वरूप अनेक युवा स्वयं की तुलना दूसरों से करने लगते हैं, जिससे प्रदर्शनवादी जीवनशैली और अनावश्यक उपभोग की प्रवृत्ति को बल मिलता है। इस प्रकार सोशल मीडिया केवल संचार

© Copyright @ Authors

ISSN: 2348-473X
Peer Reviewed & Refereed Journal (IF: 6.74)
Journal Website: www.nrjss.in

का माध्यम नहीं रह गया है, बल्कि सांस्कृतिक मूल्यों और सामाजिक व्यवहारों के निर्माण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

5. सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभाव

5.1 सामाजिक समावेश और लोकतंत्रीकरण

सोशल मीडिया ने समाज के विभिन्न वर्गों को अपनी बात रखने और सामाजिक मुद्दों पर सक्रिय भागीदारी का अवसर प्रदान किया है। महिलाओं, ग्रामीण युवाओं तथा अन्य वंचित समूहों के लिए यह अभिव्यक्ति का एक प्रभावी मंच बनकर उभरा है। विभिन्न सामाजिक अभियानों और जनआंदोलनों में सोशल मीडिया की सक्रिय भूमिका ने इसकी लोकतांत्रिक क्षमता को भी उजागर किया है। [20]

Freedom House (2023) के अनुसार, डिजिटल मंचों ने नागरिक जागरूकता, सूचना के आदान-प्रदान तथा सार्वजनिक मुद्दों पर सहभागिता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। [21]

5.2 ज्ञान और कौशल विकास

डिजिटल प्लेटफॉर्म आज युवाओं के लिए ज्ञान अर्जन और कौशल विकास के महत्वपूर्ण साधन बन चुके हैं। UNESCO (2023) के अनुसार, विकासशील देशों में ऑनलाइन माध्यम शिक्षा और प्रशिक्षण के नए अवसर उपलब्ध करा रहे हैं। [22]

भारत में DIKSHA, SWAYAM तथा विभिन्न शैक्षिक YouTube चैनलों ने गुणवत्तापूर्ण शिक्षा को अधिक सुलभ बनाया है। NASSCOM (2023) के अनुसार, बड़ी संख्या में युवाओं ने अपने व्यावसायिक और तकनीकी कौशल का विकास डिजिटल माध्यमों के द्वारा किया है। [23]

5.3 राजनीतिक जागरूकता और नागरिक सहभागिता

सोशल मीडिया ने युवाओं में राजनीतिक जागरूकता और नागरिक सहभागिता को बढ़ाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। चुनाव, सार्वजनिक नीतियों और सामाजिक मुद्दों से संबंधित सूचनाएँ अब बड़ी संख्या में युवाओं तक डिजिटल माध्यमों से पहुँच रही हैं। निर्वाचन आयोग के अनुसार, हाल के वर्षों में युवा मतदाताओं की सहभागिता में वृद्धि देखी गई है, जिसमें डिजिटल जागरूकता अभियानों का योगदान उल्लेखनीय रहा है। [24]

इसके परिणामस्वरूप 'डिजिटल एक्टिविज्म' और ऑनलाइन जनभागीदारी के नए स्वरूप विकसित हुए हैं, जो लोकतांत्रिक प्रक्रियाओं को अधिक सहभागी बनाने में सहायक सिद्ध हो रहे हैं।

© Copyright @ Authors

ISSN: 2348-473X
Peer Reviewed & Refereed Journal (IF: 6.74)
Journal Website: www.nrjss.in

6. सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव

6.1 मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग का प्रभाव युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर भी देखा गया है। NIMHANS (2022) की रिपोर्ट के अनुसार, युवाओं में बढ़ती चिंता, तनाव और अवसाद की प्रवृत्तियों का संबंध अत्यधिक डिजिटल निर्भरता से जोड़ा गया है। [25]

WHO (2023) ने भी संकेत दिया है कि लंबे समय तक सोशल मीडिया के उपयोग से मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का जोखिम बढ़ सकता है। [26] निरंतर 'लाइक', 'कमेंट' और सामाजिक स्वीकृति की अपेक्षा कई बार युवाओं में मनोवैज्ञानिक दबाव तथा निर्भरता की भावना उत्पन्न करती है।

6.2 साइबर-बुलिंग और ऑनलाइन उत्पीड़न

सोशल मीडिया के विस्तार के साथ साइबर-बुलिंग, ऑनलाइन उत्पीड़न तथा डिजिटल हिंसा की घटनाओं में भी वृद्धि हुई है। NCRB (2023) के अनुसार, भारत में साइबर अपराध के मामलों में पिछले कुछ वर्षों के दौरान उल्लेखनीय वृद्धि दर्ज की गई है। [27]

UNICEF (2022) के अनुसार, बड़ी संख्या में किशोर और युवा किसी-न-किसी रूप में ऑनलाइन बुलिंग का अनुभव कर चुके हैं। [28] यह स्थिति युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक आत्मविश्वास पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है।

6.3 सूचना प्रदूषण और फेक न्यूज

डिजिटल युग में सूचना का तीव्र प्रसार जहाँ एक अवसर है, वहीं फेक न्यूज और भ्रामक सूचनाएँ एक गंभीर चुनौती भी हैं। Vosoughi आदि (2018) के अध्ययन में पाया गया कि झूठी सूचनाएँ सोशल मीडिया पर अपेक्षाकृत अधिक तेजी से फैलती हैं। [29]

भारत में भी अनेक अवसरों पर फेक न्यूज के कारण सामाजिक तनाव और भ्रम की स्थिति उत्पन्न हुई है। अतः डिजिटल साक्षरता और तथ्य-जांच की संस्कृति को बढ़ावा देना समय की आवश्यकता है।

6.4 पारिवारिक संबंधों का क्षरण

सोशल मीडिया और स्मार्टफोन के अत्यधिक उपयोग ने पारिवारिक संवाद और पारस्परिक संबंधों को भी प्रभावित किया है। NCERT के सर्वेक्षण (2022-23) से संकेत मिलता है कि अनेक अभिभावक परिवार के सदस्यों के बीच प्रत्यक्ष संवाद में कमी महसूस करते हैं। [19]

'Present but Absent' अर्थात् शारीरिक रूप से उपस्थित होते हुए भी मानसिक रूप से डिजिटल दुनिया में व्यस्त रहने की प्रवृत्ति पारिवारिक संबंधों के लिए चुनौती बनती जा रही है। इससे भावनात्मक निकटता और पारिवारिक सहभागिता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

© Copyright @ Authors

ISSN: 2348-473X
Peer Reviewed & Refereed Journal (IF: 6.74)
Journal Website: www.nrjss.in

7. भारतीय संदर्भ में विशेष चुनौतियाँ

भारत की सामाजिक एवं सांस्कृतिक विविधता सोशल मीडिया के प्रभावों को एक विशिष्ट स्वरूप प्रदान करती है। जाति, धर्म, भाषा, वर्ग, लिंग तथा क्षेत्रीय पहचान जैसे कारक डिजिटल मंचों पर भी सक्रिय रूप से दिखाई देते हैं। एक ओर सोशल मीडिया ने विभिन्न सामाजिक समूहों को अपनी आवाज़ उठाने और सामाजिक न्याय से जुड़े मुद्दों पर संगठित होने का अवसर प्रदान किया है, वहीं दूसरी ओर घृणा-प्रचार, अफवाहों तथा सांप्रदायिक ध्रुवीकरण जैसी चुनौतियों को भी बढ़ावा दिया है। NCRB के आँकड़े ऑनलाइन घृणा-आधारित गतिविधियों और साइबर अपराधों में वृद्धि की ओर संकेत करते हैं। [27]

इसके अतिरिक्त, डिजिटल विभाजन (Digital Divide) भारतीय समाज के समक्ष एक महत्वपूर्ण चुनौती बना हुआ है। Oxfam India (2023) की रिपोर्ट के अनुसार, शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों के बीच इंटरनेट पहुँच में उल्लेखनीय असमानता विद्यमान है। [30] इसका प्रभाव युवाओं के समाजीकरण, शिक्षा, सूचना तक पहुँच तथा रोजगार संबंधी अवसरों पर भी पड़ता है। जो युवा डिजिटल संसाधनों से वंचित हैं, वे सामाजिक और आर्थिक अवसरों में भी अपेक्षाकृत पीछे रह जाते हैं।

डेटा सुरक्षा और निजता का प्रश्न भी वर्तमान समय में अत्यंत महत्वपूर्ण हो गया है। सोशल मीडिया के बढ़ते उपयोग के साथ व्यक्तिगत जानकारी के दुरुपयोग की आशंकाएँ बढ़ी हैं। इस संदर्भ में भारत सरकार द्वारा पारित 'Digital Personal Data Protection Act, 2023' एक महत्वपूर्ण पहल है। [31] तथापि, इसके प्रभावी क्रियान्वयन तथा युवाओं में डिजिटल अधिकारों और डेटा सुरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाने की आवश्यकता बनी हुई है।

अतः भारतीय संदर्भ में सोशल मीडिया के प्रभावों को समझते समय सामाजिक विविधता, डिजिटल असमानता तथा डेटा सुरक्षा जैसी चुनौतियों को समग्र दृष्टि से देखना आवश्यक है।

8. सुझाव एवं नीतिगत अनुशंसाएँ

8.1 डिजिटल साक्षरता शिक्षा

डिजिटल युग में युवाओं के लिए केवल तकनीकी संसाधनों तक पहुँच पर्याप्त नहीं है, बल्कि उनके विवेकपूर्ण और सुरक्षित उपयोग की समझ भी आवश्यक है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP 2020) ने डिजिटल साक्षरता को शिक्षा का महत्वपूर्ण अंग माना है, किंतु इसके प्रभावी क्रियान्वयन की अभी भी आवश्यकता है। विद्यालयों एवं उच्च शिक्षण संस्थानों में साइबर नैतिकता, मीडिया साक्षरता, फेक न्यूज की पहचान तथा डिजिटल कल्याण से संबंधित विषयों को पाठ्यक्रम में समुचित स्थान दिया जाना चाहिए। UNESCO की *Media and Information Literacy (MIL)* रूपरेखा इस दिशा में उपयोगी मार्गदर्शन प्रदान कर सकती है। [22,32].

© Copyright @ Authors

ISSN: 2348-473X
Peer Reviewed & Refereed Journal (IF: 6.74)
Journal Website: www.nrjss.in

8.2 नियामक ढाँचा एवं कॉर्पोरेट जवाबदेही

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म आज जनमत निर्माण और सूचना प्रसार के प्रमुख माध्यम बन चुके हैं। ऐसे में उनकी जवाबदेही सुनिश्चित करना आवश्यक है। IT Rules 2021 तथा Digital Personal Data Protection Act, 2023 के प्रभावी क्रियान्वयन के साथ-साथ एल्गोरिदम की पारदर्शिता, नाबालिग उपयोगकर्ताओं की सुरक्षा तथा भ्रामक एवं हानिकारक सामग्री पर नियंत्रण हेतु स्पष्ट और प्रभावी मानदंड विकसित किए जाने चाहिए। [31]

8.3 मानसिक स्वास्थ्य एवं परामर्श सेवाएँ

सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से उत्पन्न मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों को देखते हुए शैक्षणिक संस्थानों में परामर्श सेवाओं को सुदृढ़ बनाया जाना चाहिए। NIMHANS तथा स्वास्थ्य मंत्रालय के सहयोग से विश्वविद्यालयों और महाविद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य सहायता केंद्र स्थापित किए जा सकते हैं। साथ ही, युवाओं को संतुलित डिजिटल उपयोग, स्क्रीन टाइम प्रबंधन तथा डिजिटल विश्राम (Digital Detox) के प्रति जागरूक करना भी आवश्यक है। [25,26]

8.4 परिवार एवं समुदाय की भूमिका

स्वस्थ डिजिटल समाजीकरण के लिए परिवार और समुदाय की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। अभिभावकों को बच्चों के साथ नियमित संवाद बनाए रखते हुए जिम्मेदार डिजिटल व्यवहार के प्रति मार्गदर्शन देना चाहिए। 'डिजिटल पेरेंटिंग' से संबंधित जागरूकता कार्यक्रमों को बढ़ावा दिया जाना चाहिए, ताकि परिवार डिजिटल अवसरों और जोखिमों को बेहतर ढंग से समझ सके। इसके अतिरिक्त, स्थानीय समुदायों एवं पंचायत स्तर पर डिजिटल सुरक्षा और जिम्मेदार ऑनलाइन व्यवहार संबंधी प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन किया जाना चाहिए।

9. निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया समकालीन समाज में युवाओं के समाजीकरण का एक महत्वपूर्ण और प्रभावशाली माध्यम बन चुका है। यह केवल संचार का साधन नहीं रह गया है, बल्कि पहचान निर्माण, मूल्यबोध, सामाजिक संबंधों तथा सांस्कृतिक व्यवहारों को प्रभावित करने वाली एक महत्वपूर्ण सामाजिक शक्ति के रूप में उभरा है। इसके माध्यम से युवाओं को अभिव्यक्ति, ज्ञानार्जन, सामाजिक सहभागिता और अवसरों के नए आयाम प्राप्त हुए हैं, वहीं मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ, साइबर-बुलिंग, फेक न्यूज तथा सामाजिक ध्रुवीकरण जैसी चुनौतियाँ भी सामने आई हैं।

दुर्खीम, मीड, बोर्दियू और गॉफमैन जैसे समाजशास्त्रियों के सिद्धांत यह समझने में सहायक हैं कि डिजिटल परिवेश में समाजीकरण की प्रक्रिया किस प्रकार नए रूप ग्रहण कर रही है। उपलब्ध द्वितीयक आँकड़े एवं शोध यह संकेत करते हैं कि सोशल मीडिया का प्रभाव युवाओं के जीवन पर व्यापक, गहरा और दीर्घकालिक है।

© Copyright @ Authors

ISSN: 2348-473X
Peer Reviewed & Refereed Journal (IF: 6.74)
Journal Website: www.nrjss.in

भारतीय संदर्भ में यह विषय विशेष महत्व रखता है, क्योंकि देश की विशाल युवा आबादी तीव्र गति से डिजिटल माध्यमों से जुड़ रही है। ऐसे में आवश्यक है कि तकनीकी विकास के साथ-साथ डिजिटल साक्षरता, नैतिक उत्तरदायित्व, आलोचनात्मक सोच तथा सुरक्षित ऑनलाइन व्यवहार को भी समान महत्व दिया जाए। तभी सोशल मीडिया के सकारात्मक पक्षों का अधिकतम लाभ प्राप्त करते हुए उसके नकारात्मक प्रभावों को सीमित किया जा सकेगा।

अतः एक संतुलित, सुरक्षित और उत्तरदायी डिजिटल वातावरण का निर्माण वर्तमान समय की आवश्यकता है, जिससे सोशल मीडिया युवाओं के व्यक्तित्व विकास, सामाजिक समावेशन और लोकतांत्रिक सहभागिता का प्रभावी माध्यम बन सके।

संदर्भ-सूची

1. American Psychological Association. (2023). *Health advisory on social media use in adolescence.* https://www.apa.org/topics/social-media-internet
2. Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J. Richardson (Ed.), *Handbook of theory and research for the sociology of education* (pp. 241–258). Greenwood.
3. Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens.* Yale University Press.
4. Durkheim, É. (1984). *The division of labour in society* (W. D. Halls, Trans.). Free Press. (Original work published 1893)
5. Election Commission of India. (2024). *Statistical report on general elections to the House of the People.* https://www.eci.gov.in
6. Freedom House. (2023). *Freedom on the net 2023: India country report.* https://freedomhouse.org
7. Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life.* Anchor Books.
8. Internet Freedom Foundation. (2023). *Digital rights in India: Annual report.* IFF.
9. Kaur, R., & Arora, S. (2020). Social media and youth socialization in North India: A sociological study. *Indian Journal of Social Research, 61*(4), 345–362.
10. McKinsey Global Institute. (2020). *The COVID-19 recovery will be digital.* McKinsey & Company.
11. Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society.* University of Chicago Press.

© Copyright @ Authors

ISSN: 2348-473X
Peer Reviewed & Refereed Journal (IF: 6.74)
Journal Website: www.nrjss.in

12. Ministry of Education, Government of India. (2020). *National education policy 2020.* MoE.
13. Ministry of Education & National Council of Educational Research and Training. (2023). *National survey on digital habits of youth 2022–23.* Government of India.
14. Ministry of Electronics and Information Technology, Government of India. (2023). *Digital personal data protection act 2023.* Gazette of India.
15. Mishra, A. K. (2022). Digital identity formation among urban youth in North India. *Journal of Indian Sociology*, *56*(2), 112–134.
16. NASSCOM Foundation. (2023). *Youth and the digital economy: India skills report.* NASSCOM.
17. National Crime Records Bureau. (2023). *Crime in India 2023.* Ministry of Home Affairs, Government of India.
18. National Institute of Mental Health and Neurosciences. (2022). *Mental health survey report 2022: Adolescents and digital media.* NIMHANS.
19. Office of the Registrar General & Census Commissioner of India. (2011). *Census of India 2011: Age data.* Government of India.
20. Oxfam India. (2023). *India inequality report 2023: Digital divide.* Oxfam India Trust.
21. Pew Research Center. (2023). *Teens and social media: Key findings from our research.* https://www.pewresearch.org
22. Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community.* Simon & Schuster.
23. Shakya, H. B., & Christakis, N. A. (2017). Association of Facebook use with compromised well-being: A longitudinal study. *American Journal of Epidemiology*, *185*(3), 203–211.
24. Telecom Regulatory Authority of India. (2024). *Annual report 2023–24 & performance indicator report Q4 2023–24.* https://www.trai.gov.in
25. Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy.* Atria Books.
26. UNESCO. (2023). *Technology and education: Report on the future of learning.* UNESCO Publishing.
27. UNICEF. (2022). *The state of the world's children 2022: On my mind.* UNICEF.

© Copyright @ Authors

ISSN: 2348-473X
Peer Reviewed & Refereed Journal (IF: 6.74)
Journal Website: www.nrjss.in

28. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model. *Journal of Adolescent Health*, *48*(2), 121–127.

29. Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). The spread of true and false news online. *Science*, *359*(6380), 1146–1151.

30. We Are Social & Hootsuite. (2024). *Digital 2024: Global overview & India country report.* DataReportal. https://datareportal.com

31. World Health Organization. (2023). *Mental health of adolescents.* https://www.who.int

© Copyright @ Authors