

भारतीय युवा और सोशल मीडिया

डॉ प्रीती चौहान, सहायक अध्यापक

शिक्षा विभाग विद्या इंस्टिट्यूट ऑफ क्रिएटिव टीचिंग

मेरठ (उ०प्र) भारत

सारांश –

भारतीय युवा और सोशल मीडिया के बीच गहरा संबंध है। सोशल मीडिया का प्रयोग वर्तमान में सबसे ज्यादा युवा कर रहे हैं। सोशल मीडिया ने न केवल युवाओं के संवाद के तरीकों को बदला है। बल्कि उनकी सोच मानसिकता और जीवन शैली पर भी गहरा प्रभाव डाला है। इस प्रभाव को सकारात्मक और नकारात्मक दोनों ही पहलू हैं। युवा पीढ़ी के लिए सोशल मीडिया केवल मनोरंजन का साधन नहीं है। बल्कि यह व्यक्तित्व निर्माण सामाजिक जागरूकता तथा अपने विचारों जानकारी और रुचियां को साझा भी कर सकते हैं। इससे युवा बेहतर प्रगति का अनुभव करते हैं। परंतु यह एक पहलू है। इसका दूसरा पहलू भी है जो गंभीर अवसाद लक्षण वह अपना कीमती समय अधिकांश सोशल मीडिया पर नष्ट करते हैं सोशल मीडिया पर रिलस स्क्रोल करते-करते कितना समय नष्ट हो गया। उन्हें पता ही नहीं लगता सोशल मीडिया की बादशाहत पूरे समाज के सिर चढ़कर बोल रही है। हर आयु के लोग इसके शिकार हैं यह लोगों को हंसाने के साथ-साथ रुलाने भी लगी है। परंतु युवाओं पर सोशल मीडिया का प्रभाव बहुत ही गहन है ये वह वर्ग है जो सबसे ज्यादा सपने देखता है उन सपनों को पूरा करने के लिए की जान लगता है परंतु सोशल मीडिया के गलत इस्तेमाल से वह सपनों को पूर्ण नहीं कर पाता और अपने कीमती समय को बर्बाद कर रहे हैं भारतीय युवा और सोशल मीडिया का संबंध बहुत गहरा है इसके द्वारा किसी युवा का जीवन बन भी सकता है तथा नष्ट भी हो सकता है। सोशल मीडिया छात्रों के लिए फायदेमंद हो सकता है जब इसका इस्तेमाल जिम्मेदारी से और संयम से किया जाए। यह शैक्षणिक संसाधनों तक पहुँच प्रदान करता है, संचार की सुविधा देता है और डिजिटल साक्षरता को बढ़ावा देता है। हालाँकि अत्यधिक उपयोग से ध्यान भटकाने और साइबरबुलिंग जैसे नकारात्मक परिणाम हो सकते हैं।

मुख्यशब्द— युवा, सोशल मीडिया, नैतिक मूल्य, समाज, इंटरनेट, सोशल साइट्स

प्रस्तावना— सोशल मीडिया एक डिजिटल माध्यम है जो विभिन्न प्लेटफॉर्म के माध्यम से जुड़े लोगों को आपस में जोड़ता है। इसके विभिन्न रूप हो सकते हैं जैसे फेसबुक, यूट्यूब, इंस्टाग्राम, स्नैपचॉट, ट्विटर, लिंकडइन, पिंटेरेस्ट, व्हाट्सएप और एक्स आदि। सोशल मीडिया के माध्यम से लोग अपने विचार, तस्वीर, वीडियो और अन्य सामग्री को साझा करते हैं। और इसके माध्यम से उनके साथ जुड़े रहते हैं। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है हमें जीवन में आगे बढ़ाने के लिए दूसरों के सहयोग की आवश्यकता है। और हमारे संबंधों की मजबूती और हमारे मानसिक स्वास्थ्य और खुशी पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है दूसरों के साथ सामाजिक रूप से जुड़े रहने से तनाव चिंता और अवसाद कम हो सकता है आत्मसम्मान बढ़ सकता है आराम और खुशी मिल सकती है।

अकेलेपन को रोका जा सकता है दूसरी तरफ यदि आप सोशल मीडिया पर अत्यधिक समय बिता रहे हैं तो आप उदासी असंतोष निराशा या अकेलेपन की भावनाएं आपके जीवन को प्रभावित कर सकती हैं मजबूत सामाजिक संबंधों की कमी आपकी मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए गंभीर खतरा पैदा कर सकती हैं। इंटरनेट मंचों पर परोसा जाने वाला कंटेंट भी जंक फूड की तरह लोगों को भा रहा है। दिन के किसी भी पल में लोग घंटों उनका सेवन करते हैं इससे रोजमर्रा की तनाव देने वाली गतिविधियों से तनिक देर के लिए छुटकारा तो मिल सकता है परंतु इंटरनेट मंचों को ऐसे तैयार किया गया है। कि आप देर तक उसमें फंसे रहे स्क्रोल करते-करते कुछ नया दिख जाए यह आपको कुछ और नया पाने के लिए भी उकसाता है।

वास्तव में उनके अधिकांश मूल्य विहीन सामग्री होती है। यह जानते हुए भी आप उन्हें क्यों देखते हैं "अखिल भारतीय आयुर्वेद विज्ञान आयुर्वेद विज्ञान संस्थान दिल्ली के वरिष्ठ मनोचिकित्सक डॉ नंदन कुमार" इस स्थिति का हमारे दिमाग की कंडीशनिंग हो जाना कहते हैं उनके अनुसार जो चीज आप बार-बार करते हैं हमारा दिमाग उन्हें सहज अपना लेता है। एक समय बाद इस ऑटो मोड में चला जाता है जैसे कार चलाते समय एक साथ क्लच, एकसीलेटर आदि पर ध्यान रखते हुए गाने सुनते हुए कभी फोन पर बात करते हुए भी हम गाड़ी चला सकते हैं। इसी तरह हम हर समय अपने फोन को भी हाथ में रखते हैं और मिनट-मिनट में फोन चैक करते रहते हैं। स्मार्टफोन लैपटॉप पर उंगलियां जरा देर भी रुकना नहीं चाहती या यूँ कहे आपका मन नहीं मानता कि जरा देर के लिए फोन रखते हैं तो अपने मन से आवाज आती है। व्यर्थ इतना समय गवाया, पर यह झलझलाहट कुछ देर ठहरकर गुम हो जाती है अगली बार कुछ नया देखने, सुनने, पढ़ने और भूख ऐसी लगती है। जो आपका इंटरनेट की दुनिया में ले जाता है। ऐसा करके अल्प बीमारियों को खुद हम बुलावा देते हैं मीडिया का प्रयोग करते-करते हम भूल गए कि लगातार आप बैठकर कई मुसीबतों को मोल ले लेते हैं। "एक पत्रिका में प्रकाशित हुई कि दिन में 13 घंटे से अधिक समय तक बैठे रहने से कसरत करने के लाभ भी समाप्त हो जाते हैं" इससे हाइपरटेंशन उच्च रक्तचाप हो सकता है। इंटरनेट मीडिया पर आप जो कंटेंट ले रहे हैं उनमें आपके काम का कुछ नहीं यह आवाज आपको मूल्यहीनता का अनुभव करता है व्यर्थ समय खर्च होने और हाथ में कुछ ना आने से पैदा हुई एंजायटी को बुलाने के लिए मेडिटेशन का कोर्स पर आप हजारों रुपए खर्च कर देते हैं लंबी छुट्टियों पर भी जाते हैं लौट के बाद दोबारा उसी मोड़ में जिंदगी लौट आती है। वही मोबाइल वही कंटेंट और वही एंजायटी जो कभी आपका पीछा नहीं छोड़ती। सोशल मीडिया के बढ़ते क्रेज से युवाओं में भारतीय संस्कृति की कमी भी देखी जा रही है। युवाओं के रहन-सहन से लेकर परिवार के लिए आदर सम्मान सब कम होता जा रहा है।

शोध पत्र के उद्देश्य

यह शोध पत्र सोशल मीडिया के युवा पर सकारात्मक प्रभाव व नकारात्मक प्रभाव के

परिणामों को देखता है तथा साथ ही नई नीतियों और नियंत्रण के उपाय का भी सुझाव देता है।

सोशल मीडिया का सकारात्मक प्रभाव

फेसबुक और ट्विटर जैसे सोशल मीडिया मंच किशोर और युवा वयस्कों को अपनेपन और सहयोग की भावना प्रदान करते हैं। समूह के लिए विशेष रूप से जो अलग-थलग होते हैं उनको सबको एक पहचान देते हैं कोरोना महामारी के दौरान इसका प्रभाव हमें बहुत नजर आया जब हम सब अपने घर पर थे तब भी हम अपने कार्य पूर्ण रूप से कर पा रहे थे बच्चे अपनी ऑनलाइन क्लास लेते थे तथा सभी कार्य बहुत सोशल मीडिया के माध्यम से सुचारु रूप से चल रहे थे उसे समय आइसोलेशन में रह रहे लोगों और प्रिय जनों को आपस में जोड़ कर रखा। एक अध्ययन से पता चला है जो युवा सोशल मीडिया पर अपनी राय व्यक्त करते हैं वह बेहतर प्रगति का अनुभव करते हैं अनुसंधानकर्ता व मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ सोशल मीडिया का उपयोग प्रायः डाटा एकत्र करने के लिए करते हैं जो उनके अनुसंधान में योगदान करता है इसके अलावा थैरेपिस्ट एवं अन्य पेशेवर लोग ऑनलाइन समुदायों के अंदर परस्पर नेटवर्क स्थापित कर सकते हैं। सोशल मीडिया विभिन्न जानकारियां और शिक्षा के साधनों को साझा करने में मदद करता है जिससे उनके ज्ञान और पहुंच का विस्तार हो सकता है।

सोशल मीडिया का नकारात्मक प्रभाव

कई अध्ययनों से सोशल मीडिया के उपयोग से डिप्रेशन का भी पता चला है सोशल मीडिया पर किशोर अपना अधिकांश समय अपने साथियों के जीवन और तस्वीरों को देखने में बिताते हैं। यह एक निरंतर तुलनात्मक की ओर ले जाता है, जो आत्मसम्मान और बॉडी इमेज को नुकसान पहुंचता है जिससे कि किशोर में डिप्रेशन, चिंता में वृद्धि करता है। सोशल मीडिया पर रिल्स स्क्रोल करते समय हमें यह भी पता नहीं चलता कि कितना समय बीत गया, जिससे कि नींद में कमी में के कारण अवसाद की समस्या उत्पन्न होती है। किशोरावस्था सामाजिक कौशल विकसित करने का महत्वपूर्ण समय होता है, लेकिन किशोर अपने दोस्तों के साथ आमने-सामने कम समय व्यतीत करते हैं इसीलिए उनको वास्तविक जीवन के संबंधों से दूर होना पड़ता है। सोशल मीडिया का उपयोग नकारात्मकता बढ़ाता है, आपके जीवन या रंग रूप के बारे में आपको अच्छे से पता होता है

लेकिन फिर भी आप जो तस्वीर देख रहे हैं उनमें फेर बदल किया गया है फिर भी वह आपको इस बारे में असुरक्षित महसूस कर सकते हैं आप कैसे दिखते हैं या आपके जीवन में क्या चल रहा है इसी तरह हम सभी इस बात से अवगत हैं कि अन्य लोग केवल अपने जीवन की मुख्य बातें साझा करते हैं, शायद ही कोई असली जीवन दिखाना चाहता है जो यह हर कोई अनुभव करता है लेकिन इससे ईर्ष्या और असंतोष की भावनाएं कम नहीं होती। जब आप किसी मित्र को देखते हैं वह गर्मियों की छुट्टियों पर समुद्र तट पर गया हुआ है और जब हम तस्वीरों को स्क्रोल कर रहे होते हैं तो हमारे मन में बहुत सारी व्यथाएं हो जाती हैं हमें असुरक्षित महसूस होता है कि हम पीछे रह गए जबकि ऐसा कुछ नहीं होता सिर्फ तस्वीर ही हमें ईर्ष्या की भावना पैदा करती है तथा चिंता पैदा कर सकती है एक लत की तरह सोशल मीडिया की तुलना में कहीं अधिक समय से मौजूद है फेसबुक और इंस्टाग्राम जैसी साइड इस भावना को बढ़ाती हैं अन्य लोग आपसे अधिक आनंद ले रहे हैं या बेहतर जीवन जी रहे हैं यह विचार की आप को कुछ परेशान कर सकते हैं आपके आत्मसम्मान को प्रभावित कर सकते हैं चिंता पैदा कर सकता है और एक लत की तरह सोशल मीडिया से अधिक उपयोग को बढ़ावा दे सकता है आपको अपडेट की जांच करने के लिए हर कुछ मिनट में अपना फोन उठाने के लिए मजबूर कर सकता है डायरी की जगह मोबाइल में होमवर्क वह असाइनमेंट शिक्षक व स्कूल दे रहे हैं जिसके कारण बच्चों को मोबाइल देना पड़ता है जिस वजह से बच्चों में इसकी आदत हो जाती है। केजीएमयू के मनोरोग विशेषज्ञ डॉक्टर आदर्श त्रिपाठी ने बताया कि 3 साल से 17 साल तक के बच्चों में ऐसी दिक्कतें देखने को मिल रही हैं स्क्रीन टाइम बढ़ाने से बच्चों के भावनात्मक संबंध और संवाद में भी बदलाव आ रहा है और वह बच्चे डिप्रेशन का शिकार हो रहे हैं और उन बच्चों का पढ़ाई में मन नहीं लगता मोबाइल से ज्यादा दिल लगाया तो दिमाग दगा दे सकता है तकिये के नीचे रखकर सोने वाले, हेलमेट से दबाकर गाड़ी चलाते समय बात करने वाले लोग तेजी से याददाश्त खो रहे हैं मेडिकल कॉलेज की न्यूरोलॉजी विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर न्यूरो फिजिशियन डॉक्टर दीपिका सागर मोबाइल से दूरी न रखने पर दिमाग पर असर विषय पर अध्ययन कर रही हैं वह बताती है कि भूलने की

बीमारी अब 18 से 40 वर्ष तक के युवाओं में भी नजर आने लगी है चश्मा कहां रखा है, सुबह किस से बात की, नाश्ता करना भूल गए, हर वक्त असमंजस, चिड़चिड़ापन, नींद में कमी, नाम व पता भूल जाना ऐसे लक्षणों के साथ युवा डॉक्टर के पास जाते हैं तथा अपना इलाज करा रहे हैं यह बीमारी हमें देखने को मिल रही है यह मीडिया का ही दुष्प्रभाव है जो युवा इससे प्रभावित हो रहे हैं।”

युवाओं के सोशल मीडिया प्रयोग की नीतियां व दिशा-निर्देश सोशल मीडिया का उपयोग सभी को करना चाहिए पर इसकी समय सीमा जरूर तय करना चाहिए। लोग अक्सर अपनी भावनाएं सोशल मीडिया पर व्यक्त करते हैं। लेकिन उस पर सिवाए टिप्पणी मिलने के अलावा कुछ नहीं होता। अगर आप परिवार और दोस्तों से अपनी भावनाएं सीधे साझा करेंगे तो आप बुरे दौर से जल्दी उबरेंगे। युवाओं को सोशल नेटवर्किंग वेबसाइट्स का नशा सा हो गया है। सोशल वेबसाइट पर दिन में कई बार स्टेट्स अपडेट करना, घंटों तक दोस्तों के साथ चैटिंग करना जैसी आदतों ने युवा पीढ़ी को काफी हद तक प्रभावित किया है। घंटों तक फेसबुक व ट्विटर जैसी वेबसाइट्स पर समय बिताने से न केवल उनकी पढ़ाई प्रभावित हो रही है बल्कि धीरे-धीरे कुछ नया करने की रचनात्मकता भी खत्म हो रही है। युवा के सोशल मीडिया प्रयोग की नीतियों व दिशा निर्देश का निर्धारण करने के लिए सरकारों, शिक्षा संस्थानों और समाज के विभिन्न स्तरों पर कई पहल की गई है इन नीतियों का मुख्य उद्देश्य सोशल मीडिया के उपयोग में सकारात्मक निजी जीवन की रक्षा, साइबर सुरक्षा और उच्च गुणवत्ता वाले संचार के प्रोत्साहन का होता है इसके अलावा यह नीतियां युवकों को अवैध और अनुचित सामग्री से दूर रहने के लिए प्रेरित करती हैं सोशल मीडिया के प्रयोग को नियंत्रित करने के लिए कई उपाय किए जा सकते हैं यह उपाय शिक्षा तकनीकी और कानूनी प्रतिबंधों को सम्मिलित करते हैं। उच्चतम स्तर पर सोशल मीडिया कंपनियों को अवैध सामग्री को हटाने और सुरक्षित और सकारात्मक माहौल को प्रोत्साहित करने के लिए अपने प्लेटफॉर्म को संशोधित करने की आवश्यकता है। साइबर सुरक्षा उपायों की व्यावसायिक और सामाजिक संगठनों द्वारा जागरूकता बढ़ाने की आवश्यकता भी है जिससे

कि युवा भटके नहीं और उसका सकारात्मक प्रयोग करें।

निष्कर्ष—

इस अध्ययन के महत्वपूर्ण विचारों से यह व्यक्त होता है कि सोशल मीडिया का युवाओं पर बहुत ज्यादा असर है। जिससे कि युवक में सकारात्मक और नकारात्मक दोनों ही प्रभाव पड़ते हैं, तथा अगर हम सही तरीके से सोशल मीडिया का प्रयोग करें तो यह हमें बहुत लाभ दे सकती है। तथा यह हमारे लिए बहुत फायदेमंद व सुविधाजनक हो सकती है। परंतु अगर हम इसका प्रयोग गलत तरीके से करें इसके नकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं अध्ययन के आधार पर हम सोशल मीडिया के प्रयोग को नियंत्रित करने के लिए विभिन्न नीतियों को समझ सकते हैं भारतीय युवाओं के जीवन में सोशल मीडिया ने क्रांतिकारी बदलाव लाए हैं। यह केवल संवाद का माध्यम नहीं रहा, बल्कि उनके व्यक्तित्व, सोच और कार्यशैली को प्रभावित करने वाला प्रमुख कारक बन चुका है। सोशल मीडिया ने युवाओं को एक ऐसा मंच प्रदान किया है, जहाँ वे न केवल अपने विचार और भावनाएँ अभिव्यक्त कर सकते हैं, बल्कि शिक्षा, रोजगार, और सामाजिक मुद्दों पर जागरूकता फैलाने में भी सक्रिय भूमिका निभा सकते हैं। सोशल मीडिया ने उन्हें वैश्विक मंच पर लाने का अवसर दिया है, जिससे वे दुनिया भर की संस्कृतियों, विचारों और तकनीकों से परिचित हो रहे हैं। यह प्लेटफॉर्म उनके आत्मविश्वास और रचनात्मकता को बढ़ाने में सहायक सिद्ध हुआ है। साथ ही, यह नवाचार और उद्यमिता को प्रोत्साहित करने का एक सशक्त माध्यम बन चुका है। हालाँकि, इसके नकारात्मक पहलू भी हैं। अधिक समय तक

संदर्भ सूची—

1. Singh, A., & Sharma, S. (2021). सोशल मीडिया का प्रभाव और युवा: एक अध्ययन। भारतीय समाज व ज्ञान अनुसंधान पत्र., 15(2), 45-58.
2. Gupta, R., & Verma, P. (2020). सोशल मीडिया का युवा पर प्रभाव: एक अध्ययन। समाजशास्त्र अनुसंधान पत्र, 12(3), 78-92.
3. Mishra, S., & Singh, R. (2019). सोशल मीडिया और युवा: पर मीडिया का प्रभाव। मानव भावना और प्रकृत, 8(1), 112-125. 4. यादव, स. (2021). सोशल मीडिया पर युवा का प्रभाव: एक अध्ययन। समाजशास्त्र अनुसंधान पत्र, 18(3), 112-125
4. सुशील (2024) सोशल मीडिया और युवा :प्रभाव और नियंत्रण , शोध पत्रिका (45-48)
5. दिलीप पटेल (21 मार्च 24)दैनिक जागरण, लेख,7
6. सीमा झा (21 मार्च 24) 'कब छूटेगा यह कैद 'दैनिक जागरण, लेख,—7
7. यादव, स. (2021). सोशल मीडिया पर युवा का प्रभाव: एक अध्ययन। समाजशास्त्र अनुसंधान पत्र, 18(3), 112-125.

सोशल मीडिया पर सक्रिय रहने से मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। इसके अलावा, गलत सूचनाओं का प्रसार, साइबर बुलिंग, और गोपनीयता संबंधी चिंताएँ भी युवाओं के लिए बड़ी चुनौतियाँ हैं। इसलिए यह आवश्यक है कि युवा सोशल मीडिया का उपयोग विवेकपूर्ण और संतुलित तरीके से करें। उन्हें इसके लाभों और जोखिमों के प्रति जागरूक किया जाना चाहिए। यदि सोशल मीडिया का सही दिशा में उपयोग किया जाए, तो यह भारतीय युवाओं को सशक्त बनाने और उन्हें एक उज्ज्वल भविष्य की ओर ले जाने का सशक्त माध्यम बन सकता है। हालाँकि, इसके नकारात्मक पहलू भी हैं। अधिक समय तक सोशल मीडिया पर सक्रिय रहने से मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। इसके अलावा, गलत सूचनाओं का प्रसार, साइबर बुलिंग, और गोपनीयता संबंधी चिंताएँ भी युवाओं के लिए बड़ी चुनौतियाँ हैं। इसलिए यह आवश्यक है कि युवा सोशल मीडिया का उपयोग विवेकपूर्ण और संतुलित तरीके से करें। उन्हें इसके लाभों और जोखिमों के प्रति जागरूक किया जाना चाहिए। यदि सोशल मीडिया का सही दिशा में उपयोग किया जाए, तो यह भारतीय युवाओं को सशक्त बनाने और उन्हें एक उज्ज्वल भविष्य की ओर ले जाने का सशक्त माध्यम बन सकता है। तथा कंपनियों ,सरकारों के बीच सहयोग के माध्यम से हम सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों को संतुलित करने के लिए समाज में प्रयुक्त नीतियों को लागू कर सकते हैं तथा भविष्य में सोशल मीडिया हमारे लिए बहुत व हमारे द्वारा किये गये कार्यों को बहुत सरल कर सकती है।

8. मिश्रा, आ. (2020). सोशल मीडिया का समाजशास्त्रीय परराम: भारतीय समाज पर एक अध्ययन। मानव भावना और प्रकृत, 8(1), 112–125.
9. (Palfrey, J. G., & Gasser, U. (2008). Born Digital: Understanding the First Generation of Digital Natives. Basic Books.)
10. (Ito, M., et al. (2009). Hanging Out, Messing Around, and Geeking Out: Kids Living and Learning with New Media. MIT Press.)(boyd, d. (2014). It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. Yale University Press.)
11. (Brenner, S. W. (2010). Cybercrime and the Law: Challenges, Issues, and Outcomes. Praeger.)
12. (Hasebrink, U., & Popp, J. (2006). Media and Communication Policies in Europe: A Comparative Study of 14 European Countries.)
13. Udit Sharma Dainik Bhaskar (23 January 2024) 12