

आभासी मित्रता और वास्तविक दूरी: युवाओं पर सोशल मीडिया का प्रभाव

राजेन्द्र प्रसाद वर्मा¹, डॉ. सुबोध कुमार²

¹शोधार्थी, कोटा विश्वविद्यालय, कोटा

²प्रोफेसर, शोध निर्देशक, (समाजशास्त्र विभाग), राजकीय कला कन्या महाविद्यालय, कोटा

सारांश

वर्तमान डिजिटल युग में सोशल मीडिया युवाओं के जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप, एक्स तथा अन्य डिजिटल मंचों ने संचार के स्वरूप को व्यापक रूप से परिवर्तित किया है। यद्यपि सोशल मीडिया ने वैश्विक स्तर पर लोगों को जोड़ने का कार्य किया है, तथापि इसके परिणामस्वरूप आभासी मित्रता की प्रवृत्ति में वृद्धि तथा वास्तविक सामाजिक संबंधों में दूरी भी देखने को मिल रही है। प्रस्तुत शोध लेख "आभासी मित्रता और वास्तविक दूरी: युवाओं पर सोशल मीडिया का प्रभाव" का उद्देश्य यह विश्लेषण करना है कि सोशल मीडिया युवाओं के सामाजिक, मानसिक तथा पारिवारिक जीवन को किस प्रकार प्रभावित कर रहा है। यह अध्ययन विशेष रूप से युवाओं के व्यवहार, संवाद शैली, भावनात्मक संबंधों तथा सामाजिक सहभागिता में आए परिवर्तनों का समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से परीक्षण करता है। शोध में यह स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है कि आभासी दुनिया में बढ़ती सक्रियता के कारण युवाओं के प्रत्यक्ष मानवीय संबंध, पारिवारिक संवाद तथा सामाजिक उत्तरदायित्व किस सीमा तक प्रभावित हो रहे हैं। साथ ही, सोशल मीडिया के सकारात्मक पक्षों—जैसे सूचना तक त्वरित पहुँच, अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता तथा वैश्विक संपर्क—का भी विश्लेषण किया गया है। अध्ययन के निष्कर्ष यह संकेत करते हैं कि सोशल मीडिया युवाओं के व्यक्तित्व निर्माण एवं सामाजिक संबंधों को गहराई से प्रभावित कर रहा है। आवश्यकता इस बात की है कि डिजिटल उपयोग और वास्तविक सामाजिक जीवन के मध्य संतुलन स्थापित किया जाए, जिससे युवाओं का समग्र सामाजिक एवं मानसिक विकास सुनिश्चित हो सके।

मुख्य शब्द: सोशल मीडिया, आभासी मित्रता, वास्तविक दूरी, युवा वर्ग, सामाजिक संबंध, डिजिटल संस्कृति, मानसिक प्रभाव, संचार माध्यम, समाजशास्त्रीय अध्ययन।

1.1 प्रस्तावना: डिजिटल युग और सोशल मीडिया का विस्तार

वर्तमान समय को डिजिटल क्रांति का युग कहा जाता है, जहाँ सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी ने मानव जीवन के प्रत्येक क्षेत्र को गहराई से प्रभावित किया है। इंटरनेट, स्मार्टफोन तथा सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों के तीव्र विकास ने सामाजिक संबंधों, सांस्कृतिक व्यवहारों तथा संचार प्रक्रियाओं की पारंपरिक संरचना को परिवर्तित कर दिया है। आज का समाज "डिजिटल समाज" (Digital Society) के रूप में विकसित हो चुका है, जिसमें व्यक्ति की सामाजिक उपस्थिति केवल भौतिक संसार तक सीमित न रहकर आभासी मंचों तक विस्तृत हो गई है। मार्शल मैकलुहान ने बहुत पहले "वैश्विक गाँव" (Global Village) की अवधारणा प्रस्तुत करते हुए यह स्पष्ट किया था कि संचार माध्यम विश्व को एक छोटे सामाजिक समुदाय में परिवर्तित कर देंगे (मैकलुहान, 1964)। वर्तमान समय में सोशल मीडिया ने इस अवधारणा को वास्तविक रूप प्रदान कर दिया है, जहाँ भौगोलिक सीमाएँ और सामाजिक दूरियाँ तकनीकी माध्यमों के द्वारा कम होती दिखाई देती हैं।

सोशल मीडिया आधुनिक संचार प्रणाली का वह माध्यम है, जिसके द्वारा व्यक्ति इंटरनेट आधारित मंचों पर सूचना, विचार, भावनाएँ, चित्र, वीडियो तथा अनुभवों का आदान-प्रदान करता है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप, एक्स (पूर्व में ट्विटर), यूट्यूब तथा स्नेपचैट जैसे मंच आज युवाओं की दैनिक जीवनशैली का अभिन्न हिस्सा बन चुके हैं। इन मंचों

ने संचार को त्वरित, वैश्विक तथा बहुआयामी बना दिया है। पूर्व में जहाँ संवाद प्रत्यक्ष मुलाकातों, पत्राचार तथा सामुदायिक सहभागिता पर आधारित था, वहीं आज डिजिटल संचार ने मानवीय संबंधों की प्रकृति को नई दिशा प्रदान की है। कैस्टेल्स के अनुसार आधुनिक समाज "नेटवर्क समाज" (Network Society) में परिवर्तित हो चुका है, जहाँ सामाजिक संबंध डिजिटल नेटवर्कों के माध्यम से निर्मित और संचालित होते हैं (कैस्टेल्स, 2010)। यह परिवर्तन विशेष रूप से युवा वर्ग में अधिक स्पष्ट दिखाई देता है, क्योंकि युवा तकनीकी नवाचारों को सबसे तीव्र गति से अपनाने वाला वर्ग माना जाता है।

भारत में इंटरनेट और स्मार्टफोन के तीव्र विस्तार ने सोशल मीडिया की पहुँच को अभूतपूर्व रूप से बढ़ाया है। "डेटा रिपोर्टल" की वर्ष 2024 की रिपोर्ट के अनुसार भारत में 75 करोड़ से अधिक इंटरनेट उपयोगकर्ता हैं, जिनमें सबसे अधिक संख्या युवाओं की है (डेटा रिपोर्टल, 2024)। भारतीय दूरसंचार नियामक प्राधिकरण (TRAI) के आँकड़ों के अनुसार ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों में इंटरनेट उपभोक्ताओं की संख्या निरंतर बढ़ रही है, जिससे सोशल मीडिया का प्रभाव सामाजिक जीवन के प्रत्येक स्तर तक पहुँच चुका है (ट्राई, 2024)। विशेष रूप से कोविड-19 महामारी के बाद ऑनलाइन शिक्षा, डिजिटल कार्य-संस्कृति तथा आभासी संचार में तीव्र वृद्धि देखी गई, जिसने सोशल मीडिया को केवल मनोरंजन का साधन न रखकर जीवन की अनिवार्य आवश्यकता में परिवर्तित कर दिया।

युवा वर्ग सोशल मीडिया का सबसे सक्रिय उपभोक्ता माना जाता है। वर्तमान समय में युवाओं का बड़ा हिस्सा प्रतिदिन कई घंटे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों पर व्यतीत करता है। "प्यू रिसर्च सेंटर" के अध्ययन के अनुसार अधिकांश युवा जागने के तुरंत बाद और सोने से पहले सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं (प्यू रिसर्च सेंटर, 2023)। यह स्थिति स्पष्ट करती है कि सोशल मीडिया अब केवल संचार का साधन नहीं, बल्कि जीवनशैली, पहचान निर्माण तथा सामाजिक स्वीकृति का आधार बन चुका है। डिजिटल मंचों पर "लाइक्स", "फॉलोअर्स" तथा "शेयर" जैसी अवधारणाओं ने सामाजिक मान्यता के नए मानदंड विकसित किए हैं। परिणामस्वरूप युवाओं की आत्म-छवि और सामाजिक पहचान अब आंशिक रूप से आभासी दुनिया पर निर्भर होती जा रही है।

तकनीकी विकास ने संचार के पारंपरिक स्वरूपों को भी व्यापक रूप से प्रभावित किया है। पहले सामाजिक संबंधों की गहराई प्रत्यक्ष संवाद, पारिवारिक निकटता तथा सामुदायिक सहभागिता पर आधारित होती थी, किंतु अब डिजिटल माध्यमों ने संवाद की प्रकृति को अधिक तात्कालिक तथा सतही बना दिया है। शैरी टर्कल के अनुसार आधुनिक युवा "अकेले होते हुए भी निरंतर जुड़े रहने" की स्थिति में जी रहे हैं, जहाँ आभासी संपर्कों की अधिकता के बावजूद वास्तविक भावनात्मक संबंध कमजोर होते जा रहे हैं (टर्कल, 2011)। सोशल मीडिया ने जहाँ व्यक्तियों को वैश्विक स्तर पर जोड़ने का कार्य किया है, वहीं इसने प्रत्यक्ष मानवीय संवाद को सीमित भी किया है। परिवारों में संवाद की कमी, मित्रताओं में औपचारिकता तथा सामाजिक अलगाव की प्रवृत्तियाँ इसी परिवर्तन का परिणाम मानी जा सकती हैं।

समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से सोशल मीडिया ने सामाजिक संरचना और संबंधों के स्वरूप को पुनर्परिभाषित किया है। जिग्मुंट बौमन ने आधुनिक समाज को "द्रव आधुनिकता" (Liquid Modernity) की संज्ञा देते हुए कहा कि समकालीन संबंध स्थायित्वहीन और क्षणिक होते जा रहे हैं (बौमन, 2003)। सोशल मीडिया आधारित मित्रताएँ भी इसी प्रवृत्ति को प्रतिबिंबित करती हैं, जहाँ मित्रों की संख्या बढ़ती है, किंतु संबंधों की गहराई और आत्मीयता कम होती जाती है। आज के युवा सैकड़ों ऑनलाइन मित्रों से जुड़े होने के बावजूद वास्तविक जीवन में अकेलेपन और भावनात्मक दूरी का अनुभव कर रहे हैं। यह स्थिति सामाजिक पूंजी (Social Capital) में परिवर्तन को भी इंगित करती है, क्योंकि अब संबंधों का निर्माण भौतिक निकटता के बजाय डिजिटल सहभागिता के आधार पर होने लगा है।

सोशल मीडिया का प्रभाव केवल सामाजिक संबंधों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य, सांस्कृतिक व्यवहार और नैतिक मूल्यों को भी प्रभावित कर रहा है। युवाओं में आत्म-तुलना, ऑनलाइन प्रतिस्पर्धा तथा डिजिटल लोकप्रियता की इच्छा लगातार बढ़ रही है। "लाइक्स" और "फॉलोअर्स" प्राप्त करने की प्रवृत्ति ने युवाओं में आत्मसम्मान और मानसिक संतुलन को प्रभावित किया है। ट्वेंज के अनुसार सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से युवाओं में अवसाद, चिंता तथा अकेलेपन की भावना में वृद्धि देखी गई है (ट्वेंज, 2019)। इसके अतिरिक्त साइबर बुलिंग, ऑनलाइन उत्पीड़न तथा डिजिटल व्यसन जैसी समस्याएँ भी युवाओं के सामाजिक और मानसिक विकास के लिए गंभीर चुनौती बनती जा रही हैं। दूसरी ओर सोशल मीडिया के अनेक सकारात्मक आयाम भी हैं। इसने सूचना

तक त्वरित पहुँच, शैक्षिक अवसरों का विस्तार, वैश्विक जागरूकता तथा अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता को बढ़ावा दिया है। जेनकिंस के अनुसार डिजिटल संस्कृति ने सहभागितापूर्ण संचार को विकसित किया है, जिसमें प्रत्येक व्यक्ति सूचना निर्माण और प्रसार का सक्रिय भागीदार बन सकता है (जेनकिंस, 2006)। आज युवा सामाजिक आंदोलनों, राजनीतिक विमर्श, उद्यमिता तथा रचनात्मक गतिविधियों में सोशल मीडिया के माध्यम से सक्रिय भागीदारी निभा रहे हैं। इस प्रकार सोशल मीडिया आधुनिक समाज में सामाजिक परिवर्तन का प्रभावशाली माध्यम बन गया है।

1.2 आभासी मित्रता की अवधारणा और सामाजिक संरचना में परिवर्तन

वर्तमान डिजिटल युग में सामाजिक संबंधों की प्रकृति में व्यापक परिवर्तन देखने को मिल रहा है। इंटरनेट और सोशल मीडिया के तीव्र विस्तार ने मानव जीवन को केवल तकनीकी रूप से ही नहीं, बल्कि सामाजिक एवं सांस्कृतिक स्तर पर भी प्रभावित किया है। विशेष रूप से युवाओं के बीच विकसित होने वाली “आभासी मित्रता” (Virtual Friendship) आधुनिक सामाजिक संरचना का एक महत्वपूर्ण आयाम बन चुकी है। यह मित्रता पारंपरिक सामाजिक संबंधों से भिन्न है, क्योंकि इसका निर्माण प्रत्यक्ष सामाजिक संपर्क के स्थान पर डिजिटल मंचों—जैसे फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप, स्नैपचैट तथा एक्स—के माध्यम से होता है। इस प्रकार की मित्रता में भौगोलिक दूरी बाधक नहीं रहती और व्यक्ति विश्व के किसी भी भाग में स्थित लोगों से जुड़ सकता है। परिणामस्वरूप सामाजिक संबंधों की पारंपरिक अवधारणा, जो निकटता, आत्मीयता और प्रत्यक्ष संवाद पर आधारित थी, अब आभासी संपर्कों में परिवर्तित होती जा रही है।

समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से आभासी मित्रता आधुनिक नेटवर्क समाज की उपज है। कैस्टेल्स के अनुसार सूचना प्रौद्योगिकी के विकास ने समाज को “नेटवर्क समाज” (Network Society) में परिवर्तित कर दिया है, जहाँ सामाजिक संबंध डिजिटल नेटवर्कों के माध्यम से निर्मित और संचालित होते हैं (कैस्टेल्स, 2010)। इस समाज में व्यक्ति की पहचान, सहभागिता और सामाजिक स्थिति अब केवल भौतिक उपस्थिति पर आधारित नहीं रह गई है, बल्कि उसकी ऑनलाइन सक्रियता भी उतनी ही महत्वपूर्ण हो गई है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों ने व्यक्ति को स्वयं की छवि प्रस्तुत करने, विचार व्यक्त करने तथा व्यापक सामाजिक समूहों से जुड़ने का अवसर प्रदान किया है। विशेष रूप से युवा वर्ग इस डिजिटल नेटवर्किंग का सबसे सक्रिय भागीदार है, जिसके कारण उनकी सामाजिकता (Sociality) का स्वरूप तेजी से परिवर्तित हो रहा है।

आभासी मित्रता की सबसे महत्वपूर्ण विशेषता इसकी तात्कालिकता और सहजता है। सोशल मीडिया पर कुछ ही क्षणों में मित्रता स्थापित की जा सकती है तथा व्यक्ति अनेक लोगों से एक साथ संपर्क बनाए रख सकता है। पारंपरिक मित्रता जहाँ दीर्घकालिक अनुभवों, प्रत्यक्ष संवाद और भावनात्मक निकटता पर आधारित होती थी, वहीं आभासी मित्रता अधिकतर साझा रुचियों, डिजिटल संवादों और ऑनलाइन सहभागिता पर आधारित होती है। बॉयड के अनुसार सोशल नेटवर्किंग साइट्स ने मित्रता की अवधारणा को “दृश्य सामाजिकता” (Visible Sociality) में परिवर्तित कर दिया है, जहाँ व्यक्ति अपने संबंधों को सार्वजनिक रूप से प्रदर्शित करता है (बॉयड, 2014)। इस स्थिति में मित्रता का मूल्य संबंधों की गुणवत्ता से अधिक उनकी संख्या और दृश्यता से निर्धारित होने लगा है।

हालाँकि आभासी मित्रता ने सामाजिक संपर्कों के नए अवसर प्रदान किए हैं, किंतु इसकी स्थायित्वहीनता एक गंभीर सामाजिक प्रश्न के रूप में उभरकर सामने आई है। डिजिटल मंचों पर निर्मित संबंध प्रायः तात्कालिक, औपचारिक तथा परिस्थितिजन्य होते हैं। इनमें प्रत्यक्ष मानवीय संवेदनाओं, शारीरिक उपस्थिति तथा भावनात्मक गहराई का अभाव दिखाई देता है। जिग्मंट बौमन ने आधुनिक समाज को “द्रव आधुनिकता” (Liquid Modernity) की संज्ञा देते हुए कहा कि समकालीन संबंध अस्थायी, लचीले तथा क्षणभंगुर हो गए हैं (बौमन, 2003)। सोशल मीडिया आधारित मित्रताएँ इसी द्रव आधुनिकता का उदाहरण हैं, जहाँ संबंधों का निर्माण और विघटन अत्यंत तीव्र गति से होता है। व्यक्ति एक क्लिक से मित्र बना सकता है और उसी सहजता से संबंध समाप्त भी कर सकता है। परिणामस्वरूप संबंधों में स्थायित्व, प्रतिबद्धता और गहन भावनात्मक जुड़ाव की कमी दिखाई देती है।

आभासी मित्रता और वास्तविक मानवीय संबंधों के मध्य मूलभूत अंतर उनकी सामाजिक एवं भावनात्मक संरचना में निहित है। वास्तविक संबंध प्रत्यक्ष अनुभवों, सामूहिक सहभागिता, विश्वास तथा भावनात्मक निकटता पर आधारित होते हैं, जबकि आभासी संबंध मुख्यतः डिजिटल संचार तक सीमित रहते हैं। शैरी टर्कल के अनुसार सोशल मीडिया

ने "एकाकी संपर्क" (Connected Isolation) की स्थिति उत्पन्न कर दी है, जहाँ व्यक्ति निरंतर ऑनलाइन जुड़ा रहने के बावजूद भावनात्मक रूप से अकेला महसूस करता है (टर्कल, 2011)। आज के युवा सैकड़ों ऑनलाइन मित्रों से जुड़े होने के बावजूद वास्तविक जीवन में गहन सामाजिक समर्थन से वंचित दिखाई देते हैं। इससे सामाजिक अलगाव, अकेलापन तथा संवादहीनता जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं।

सोशल मीडिया आधारित मित्रताओं ने पारिवारिक और सामुदायिक संबंधों को भी प्रभावित किया है। पहले सामाजिक संबंधों का निर्माण परिवार, पड़ोस, विद्यालय तथा सामुदायिक संस्थाओं के माध्यम से होता था, किंतु अब डिजिटल मंच सामाजिक सहभागिता का प्रमुख आधार बनते जा रहे हैं। पुटनम के अनुसार सामाजिक पूंजी (Social Capital) समाज में विश्वास, सहयोग और सामाजिक नेटवर्कों के माध्यम से निर्मित होती है (पुटनम, 2000)। परंपरागत समाज में यह सामाजिक पूंजी प्रत्यक्ष सहभागिता और सामुदायिक संबंधों के माध्यम से विकसित होती थी, किंतु आधुनिक डिजिटल समाज में सामाजिक पूंजी का स्वरूप परिवर्तित हो रहा है। अब व्यक्ति ऑनलाइन नेटवर्कों के माध्यम से सामाजिक मान्यता और संपर्क प्राप्त करता है। यह डिजिटल सामाजिक पूंजी युवाओं को वैश्विक स्तर पर जोड़ने का कार्य करती है, किंतु साथ ही स्थानीय और पारंपरिक सामाजिक संबंधों को कमजोर भी कर सकती है।

डिजिटल नेटवर्किंग ने सामाजिक संबंधों की परिभाषा को व्यापक बनाया है। आज व्यक्ति समान रुचियों, विचारधाराओं और जीवनशैली वाले लोगों से वैश्विक स्तर पर जुड़ सकता है। इससे सांस्कृतिक आदान-प्रदान, सामाजिक जागरूकता तथा सामूहिक आंदोलनों को प्रोत्साहन मिला है। अरब स्प्रिंग, #MeToo आंदोलन तथा विभिन्न सामाजिक अभियानों में सोशल मीडिया की भूमिका इस परिवर्तन का महत्वपूर्ण उदाहरण है। जेनकिंस के अनुसार डिजिटल संस्कृति ने सहभागितापूर्ण समाज (Participatory Culture) को विकसित किया है, जिसमें प्रत्येक व्यक्ति सूचना निर्माण और सामाजिक विमर्श का सक्रिय भागीदार बन सकता है (जेनकिंस, 2006)। इस दृष्टि से सोशल मीडिया ने लोकतांत्रिक संवाद और सामाजिक सहभागिता के नए अवसर प्रदान किए हैं।

इसके विपरीत, डिजिटल नेटवर्किंग ने सामाजिक तुलना और आभासी प्रतिस्पर्धा को भी बढ़ावा दिया है। सोशल मीडिया पर व्यक्ति प्रायः अपने जीवन का आदर्श और आकर्षक स्वरूप प्रस्तुत करता है, जिससे अन्य युवाओं में आत्म-तुलना और हीनभावना की प्रवृत्ति विकसित होती है। ट्वेंज के अनुसार सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से युवाओं में चिंता, अवसाद तथा आत्म-संतोष की कमी जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं (ट्वेंज, 2019)। आभासी मित्रता की दुनिया में व्यक्ति अपनी वास्तविक भावनाओं और समस्याओं को छिपाकर एक "डिजिटल व्यक्तित्व" निर्मित करता है, जो वास्तविक जीवन से भिन्न हो सकता है। यह स्थिति सामाजिक और मनोवैज्ञानिक द्वंद्व को जन्म देती है।

आधुनिक समाज में आभासी मित्रता केवल व्यक्तिगत संबंधों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह सामाजिक संरचना और सांस्कृतिक मूल्यों को भी प्रभावित कर रही है। उपभोक्तावाद, व्यक्तिगतता तथा त्वरित संतुष्टि की संस्कृति सोशल मीडिया के माध्यम से और अधिक सशक्त हो रही है। युवा वर्ग वास्तविक सामाजिक अनुभवों की अपेक्षा डिजिटल अनुभवों को अधिक महत्व देने लगा है। परिणामस्वरूप सामुदायिकता, सहानुभूति तथा सामाजिक उत्तरदायित्व जैसे पारंपरिक मूल्य कमजोर होते दिखाई देते हैं। इस प्रकार स्पष्ट है कि आभासी मित्रता आधुनिक डिजिटल समाज का एक महत्वपूर्ण सामाजिक यथार्थ बन चुकी है। इसने जहाँ सामाजिक संपर्कों की सीमाओं को विस्तृत किया है और वैश्विक नेटवर्किंग को संभव बनाया है, वहीं दूसरी ओर वास्तविक मानवीय संबंधों की गहराई, स्थायित्व और भावनात्मक निकटता को चुनौती भी दी है। इसलिए यह आवश्यक हो जाता है कि सोशल मीडिया और डिजिटल नेटवर्किंग के उपयोग में संतुलन स्थापित किया जाए, ताकि आभासी संपर्कों के साथ-साथ वास्तविक सामाजिक संबंधों की गरिमा और आत्मीयता भी सुरक्षित रह सके।

1.3 युवाओं के सामाजिक एवं पारिवारिक संबंधों पर सोशल मीडिया का प्रभाव

वर्तमान डिजिटल युग में सोशल मीडिया युवाओं के जीवन का अत्यंत महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है। संचार प्रौद्योगिकी के तीव्र विकास ने सामाजिक संबंधों, पारिवारिक संरचना तथा संवाद की पारंपरिक प्रक्रियाओं को गहराई से प्रभावित किया है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप, एक्स, स्नैपचैट तथा यूट्यूब जैसे मंचों ने युवाओं को वैश्विक स्तर पर जोड़ने का कार्य किया है, किंतु इसके साथ-साथ इन माध्यमों ने सामाजिक और पारिवारिक संबंधों की प्रकृति में भी व्यापक परिवर्तन उत्पन्न किया है। सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग ने प्रत्यक्ष संवाद की संस्कृति को कमजोर किया है,

जिसके परिणामस्वरूप युवाओं में अकेलेपन, संवादहीनता, पारिवारिक दूरी तथा सामाजिक अलगाव जैसी प्रवृत्तियाँ बढ़ती दिखाई दे रही हैं।

परंपरागत समाज में परिवार सामाजीकरण (Socialization) की प्राथमिक संस्था माना जाता था, जहाँ व्यक्ति संवाद, सहानुभूति, सहयोग तथा सामाजिक मूल्यों को सीखता था। परिवार के सदस्य प्रत्यक्ष बातचीत, सामूहिक गतिविधियों तथा भावनात्मक सहभागिता के माध्यम से एक-दूसरे से जुड़े रहते थे। किंतु आधुनिक डिजिटल संस्कृति में यह स्थिति तेजी से बदल रही है। अब परिवार के भीतर भी व्यक्ति एक-दूसरे से प्रत्यक्ष संवाद करने के स्थान पर डिजिटल माध्यमों पर अधिक समय व्यतीत कर रहे हैं। टर्कल के अनुसार आधुनिक समाज में लोग "साथ होते हुए भी अलग" (Alone Together) की स्थिति में जी रहे हैं, जहाँ तकनीकी संपर्क बढ़ने के बावजूद भावनात्मक निकटता कम होती जा रही है (टर्कल, 2011)। यह स्थिति विशेष रूप से युवा वर्ग में अधिक स्पष्ट दिखाई देती है, क्योंकि युवा अपने दैनिक जीवन का बड़ा हिस्सा सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों पर बिताते हैं।

सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग ने पारिवारिक संवाद की गुणवत्ता को प्रभावित किया है। पहले परिवार में भोजन के समय, सामूहिक बैठकों तथा पारिवारिक आयोजनों के माध्यम से प्रत्यक्ष संवाद की संस्कृति विकसित होती थी, किंतु अब मोबाइल फोन और सोशल मीडिया ने इन अवसरों को सीमित कर दिया है। परिवार के सदस्य एक ही स्थान पर उपस्थित होने के बावजूद डिजिटल उपकरणों में व्यस्त रहते हैं। परिणामस्वरूप भावनात्मक आदान-प्रदान, पारिवारिक सहभागिता तथा पारस्परिक समझ में कमी आती जा रही है। "प्यूरिसर्च सेंटर" के अध्ययन के अनुसार अधिकांश अभिभावकों का मानना है कि स्मार्टफोन और सोशल मीडिया ने पारिवारिक वार्तालाप को सीमित कर दिया है तथा युवाओं की पारिवारिक भागीदारी में कमी आई है (प्यूरिसर्च सेंटर, 2023)।

सोशल मीडिया ने मित्रता की प्रकृति को भी परिवर्तित किया है। पारंपरिक मित्रता प्रत्यक्ष संपर्क, साझा अनुभवों तथा दीर्घकालिक भावनात्मक जुड़ाव पर आधारित होती थी, जबकि आधुनिक डिजिटल मित्रता अधिकतर आभासी संवादों तक सीमित होती जा रही है। आज के युवा सैकड़ों ऑनलाइन मित्रों से जुड़े होने के बावजूद वास्तविक जीवन में गहन और विश्वसनीय संबंधों से वंचित दिखाई देते हैं। बौमन के अनुसार आधुनिक संबंध "द्रव संबंध" (Liquid Relationships) बन गए हैं, जिनमें स्थायित्व और प्रतिबद्धता का अभाव होता है (बौमन, 2003)। सोशल मीडिया आधारित मित्रताएँ भी इसी प्रवृत्ति को प्रतिबिंबित करती हैं, जहाँ संबंधों का निर्माण और विघटन अत्यंत सहज हो गया है। परिणामस्वरूप मित्रता की आत्मीयता और भावनात्मक गहराई कमजोर होती जा रही है।

युवाओं में बढ़ती संवादहीनता सोशल मीडिया के प्रभाव का एक महत्वपूर्ण सामाजिक परिणाम है। डिजिटल मंचों पर निरंतर सक्रिय रहने के कारण प्रत्यक्ष संवाद कौशल (Face-to-Face Communication Skills) प्रभावित हो रहे हैं। युवा अपनी भावनाओं और विचारों को प्रत्यक्ष रूप से व्यक्त करने की अपेक्षा ऑनलाइन संदेशों, इमोजी तथा संक्षिप्त प्रतिक्रियाओं के माध्यम से व्यक्त करने लगे हैं। इससे सामाजिक संवेदनशीलता, सहानुभूति तथा संवाद की गहराई में कमी आती है। कैस्टेल्स के अनुसार नेटवर्क समाज में संचार अधिक तात्कालिक और तकनीकी हो गया है, जिसके कारण मानवीय संबंधों की भावनात्मक संरचना प्रभावित हो रही है (कैस्टेल्स, 2010)। यह स्थिति युवाओं के सामाजिक विकास के लिए गंभीर चुनौती बनती जा रही है।

सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग का एक महत्वपूर्ण प्रभाव युवाओं में अकेलेपन और सामाजिक अलगाव की बढ़ती प्रवृत्ति के रूप में देखा जा सकता है। यद्यपि सोशल मीडिया व्यक्तियों को निरंतर जोड़ने का दावा करता है, किंतु वास्तविकता में यह कई बार सामाजिक दूरी को और अधिक बढ़ा देता है। ट्वेंज के अनुसार सोशल मीडिया पर अत्यधिक समय व्यतीत करने वाले युवाओं में अवसाद, चिंता तथा अकेलेपन की भावना अधिक पाई जाती है (ट्वेंज, 2019)। आभासी संपर्कों की अधिकता के बावजूद युवाओं को भावनात्मक समर्थन और आत्मीय संबंधों की कमी का अनुभव होता है। यह स्थिति मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती है तथा व्यक्ति को सामाजिक रूप से असुरक्षित और अलग-थलग महसूस कराती है।

सामाजिक अलगाव की यह प्रवृत्ति केवल व्यक्तिगत स्तर तक सीमित नहीं है, बल्कि इसका प्रभाव सामुदायिक जीवन पर भी पड़ रहा है। पहले युवा खेलकूद, सांस्कृतिक गतिविधियों, सामुदायिक आयोजनों तथा सामाजिक संस्थाओं में सक्रिय भागीदारी निभाते थे, किंतु अब उनका अधिकांश समय डिजिटल मंचों पर व्यतीत होने लगा है। पुटनम के अनुसार सामुदायिक सहभागिता और सामाजिक नेटवर्क समाज में सामाजिक पूंजी (Social Capital) का निर्माण

करते हैं (पुटनम, 2000)। सोशल मीडिया के बढ़ते प्रभाव के कारण प्रत्यक्ष सामाजिक सहभागिता में कमी आ रही है, जिससे सामाजिक पूंजी कमजोर होती जा रही है। युवा अब स्थानीय समुदायों की अपेक्षा आभासी समुदायों से अधिक जुड़ाव महसूस करते हैं।

सोशल मीडिया ने युवाओं की जीवनशैली और समय-प्रबंधन को भी प्रभावित किया है। अत्यधिक स्क्रीन समय के कारण परिवार और मित्रों के साथ बिताया जाने वाला समय कम होता जा रहा है। कई अध्ययन यह संकेत करते हैं कि सोशल मीडिया की लत (Social Media Addiction) युवाओं के शैक्षणिक प्रदर्शन, सामाजिक व्यवहार तथा पारिवारिक संबंधों को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर रही है। भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी के अनुसार डिजिटल व्यसन युवाओं में तनाव, चिड़चिड़ापन तथा सामाजिक दूरी की प्रवृत्तियों को बढ़ा रहा है (भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी, 2022)। यह स्थिति सामाजिक और मानसिक संतुलन के लिए गंभीर चुनौती बनती जा रही है। हालाँकि सोशल मीडिया के प्रभाव केवल नकारात्मक नहीं हैं। इसने दूरस्थ परिवारों और मित्रों को जोड़ने, सूचना के आदान-प्रदान तथा सामाजिक जागरूकता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। कोविड-19 महामारी के दौरान सोशल मीडिया ने पारिवारिक और सामाजिक संपर्क बनाए रखने में महत्वपूर्ण योगदान दिया। ऑनलाइन मंचों ने शिक्षा, स्वास्थ्य और सामाजिक सहायता से संबंधित सूचनाओं को व्यापक स्तर पर प्रसारित करने का कार्य किया। जेनकिंस के अनुसार डिजिटल संस्कृति ने सहभागितापूर्ण संचार और सामाजिक सहयोग को प्रोत्साहित किया है (जेनकिंस, 2006)। इस प्रकार सोशल मीडिया आधुनिक समाज में सामाजिक संपर्क का एक प्रभावशाली माध्यम भी बन चुका है।

फिर भी यह स्पष्ट है कि सोशल मीडिया का अत्यधिक और असंतुलित उपयोग युवाओं के सामाजिक एवं पारिवारिक संबंधों को गहराई से प्रभावित कर रहा है। प्रत्यक्ष संवाद की कमी, पारिवारिक दूरी, भावनात्मक अलगाव तथा सामाजिक अकेलेपन जैसी समस्याएँ आधुनिक डिजिटल संस्कृति की प्रमुख चुनौतियाँ बनती जा रही हैं। इसलिए आवश्यक है कि युवा वर्ग सोशल मीडिया का उपयोग संतुलित एवं उत्तरदायी रूप से करे तथा वास्तविक सामाजिक संबंधों की गरिमा और आत्मीयता को बनाए रखने का प्रयास करे। परिवार, शैक्षणिक संस्थाओं तथा समाज को भी डिजिटल साक्षरता और संवाद संस्कृति को प्रोत्साहित करने की दिशा में सक्रिय भूमिका निभानी होगी, ताकि तकनीकी विकास और मानवीय संबंधों के मध्य संतुलन स्थापित किया जा सके।

1.4 सोशल मीडिया के सकारात्मक आयाम: ज्ञान, अभिव्यक्ति और अवसर

सोशल मीडिया को सामान्यतः युवाओं के मानसिक तनाव, सामाजिक अलगाव तथा आभासी जीवनशैली से जोड़कर देखा जाता है, किंतु इसके अनेक सकारात्मक और विकासात्मक आयाम भी हैं, जिन्होंने आधुनिक समाज को नई दिशा प्रदान की है। वर्तमान डिजिटल युग में सोशल मीडिया केवल मनोरंजन या संचार का माध्यम नहीं रह गया है, बल्कि यह ज्ञान, शिक्षा, अभिव्यक्ति, रोजगार, सामाजिक जागरूकता तथा वैश्विक सहभागिता का प्रभावशाली मंच बन चुका है। विशेष रूप से युवा वर्ग के लिए सोशल मीडिया ने ऐसे अवसर उत्पन्न किए हैं, जिनकी कल्पना पारंपरिक संचार माध्यमों में संभव नहीं थी। इस प्रकार सोशल मीडिया को केवल नकारात्मक दृष्टि से देखना एकपक्षीय विश्लेषण होगा, क्योंकि यह आधुनिक समाज में सामाजिक और बौद्धिक विकास की संभावनाओं को भी सशक्त करता है।

सोशल मीडिया का सबसे महत्वपूर्ण सकारात्मक पक्ष सूचना तक त्वरित पहुँच है। इंटरनेट और डिजिटल प्लेटफॉर्मों ने ज्ञान की सीमाओं को अत्यंत व्यापक बना दिया है। आज युवा विश्व के किसी भी भाग में घटित घटनाओं, वैज्ञानिक शोधों, शैक्षिक सामग्री तथा समसामयिक विषयों की जानकारी कुछ ही क्षणों में प्राप्त कर सकते हैं। पहले जहाँ सूचना का प्रवाह सीमित और संस्थागत नियंत्रण में होता था, वहीं अब सोशल मीडिया ने सूचना के लोकतंत्रीकरण (Democratization of Information) को बढ़ावा दिया है। कैस्टेल्स के अनुसार सूचना प्रौद्योगिकी ने समाज को "सूचना समाज" (Information Society) में परिवर्तित कर दिया है, जहाँ ज्ञान और सूचना सामाजिक शक्ति के प्रमुख स्रोत बन गए हैं (कैस्टेल्स, 2010)। इस परिवर्तन ने युवाओं को अधिक जागरूक, सक्रिय और वैश्विक दृष्टिकोण वाला नागरिक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

शिक्षा के क्षेत्र में सोशल मीडिया की भूमिका अत्यंत प्रभावशाली रही है। यूट्यूब, टेलीग्राम, लिंकडइन, गूगल क्लासरूम तथा विभिन्न ऑनलाइन शैक्षिक मंचों ने शिक्षा को अधिक सुलभ और लोकतांत्रिक बनाया है। कोविड-19 महामारी

के दौरान जब पारंपरिक शैक्षणिक संस्थाएँ बंद थीं, तब सोशल मीडिया और डिजिटल प्लेटफॉर्मों ने शिक्षा की निरंतरता बनाए रखने में महत्वपूर्ण योगदान दिया। छात्र ऑनलाइन व्याख्यान, ई-पुस्तकों, शैक्षिक वीडियो तथा डिजिटल चर्चाओं के माध्यम से अपनी पढ़ाई जारी रख सके। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने भी डिजिटल शिक्षा और तकनीकी नवाचारों को शिक्षा प्रणाली का महत्वपूर्ण अंग माना है (राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 2020)। सोशल मीडिया ने विशेष रूप से ग्रामीण और दूरस्थ क्षेत्रों के विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शैक्षिक सामग्री तक पहुँच प्रदान की है, जिससे शैक्षिक असमानताओं को कम करने में सहायता मिली है।

सोशल मीडिया ने युवाओं के लिए रोजगार और नेटवर्किंग के नए अवसर भी उत्पन्न किए हैं। लिंकडइन जैसे व्यावसायिक मंचों ने युवाओं को पेशेवर संपर्क स्थापित करने, रोजगार संबंधी सूचनाएँ प्राप्त करने तथा अपने कौशल को प्रदर्शित करने का अवसर प्रदान किया है। आज डिजिटल मार्केटिंग, कंटेंट क्रिएशन, फ्रीलांसिंग, सोशल मीडिया मैनेजमेंट तथा ऑनलाइन उद्यमिता जैसे अनेक नए रोजगार क्षेत्र सोशल मीडिया के कारण विकसित हुए हैं। अनेक युवा यूट्यूब, इंस्टाग्राम तथा अन्य मंचों के माध्यम से अपनी प्रतिभा को आर्थिक अवसरों में परिवर्तित कर रहे हैं। भारतीय डिजिटल अर्थव्यवस्था के विस्तार ने युवाओं के लिए स्वरोजगार और स्टार्टअप संस्कृति को भी प्रोत्साहित किया है। नीति आयोग के अनुसार डिजिटल प्लेटफॉर्मों ने नवाचार और उद्यमिता को बढ़ावा देकर युवाओं के आर्थिक सशक्तिकरण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है (नीति आयोग, 2023)।

सोशल मीडिया ने अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता को भी व्यापक बनाया है। पारंपरिक मीडिया में जहाँ अभिव्यक्ति के अवसर सीमित थे और सूचना का नियंत्रण कुछ संस्थाओं तक केंद्रित था, वहीं सोशल मीडिया ने प्रत्येक व्यक्ति को अपनी राय व्यक्त करने का मंच प्रदान किया है। युवा वर्ग सामाजिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक तथा पर्यावरणीय मुद्दों पर खुलकर अपनी बात रख पा रहा है। जेनकिंस के अनुसार डिजिटल संस्कृति ने "सहभागितापूर्ण संस्कृति" (Participatory Culture) को विकसित किया है, जिसमें व्यक्ति केवल सूचना का उपभोक्ता नहीं, बल्कि उसका निर्माता और प्रसारक भी बन गया है (जेनकिंस, 2006)। इस प्रकार सोशल मीडिया ने लोकतांत्रिक संवाद को सशक्त किया है तथा युवाओं में सामाजिक और राजनीतिक चेतना को बढ़ावा दिया है।

सामाजिक जागरूकता और जनआंदोलनों में भी सोशल मीडिया की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण रही है। पर्यावरण संरक्षण, महिला अधिकार, मानवाधिकार, शिक्षा, स्वास्थ्य तथा सामाजिक न्याय से संबंधित अनेक अभियानों को सोशल मीडिया के माध्यम से व्यापक समर्थन प्राप्त हुआ है। #MeToo आंदोलन, "ब्लैक लाइव्स मैटर" अभियान तथा भारत में विभिन्न सामाजिक आंदोलनों में सोशल मीडिया की सक्रिय भूमिका इस परिवर्तन का महत्वपूर्ण उदाहरण है। सोशल मीडिया ने समाज के हाशिए पर स्थित समूहों को भी अपनी आवाज़ उठाने का अवसर प्रदान किया है। हाबर्मास के "सार्वजनिक क्षेत्र" (Public Sphere) के सिद्धांत के अनुसार लोकतांत्रिक समाज में संवाद और विमर्श अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं (हाबर्मास, 1989)। सोशल मीडिया ने डिजिटल सार्वजनिक क्षेत्र का निर्माण करके नागरिक सहभागिता को अधिक व्यापक बनाया है।

सोशल मीडिया ने सांस्कृतिक आदान-प्रदान और वैश्विक समझ को भी प्रोत्साहित किया है। आज युवा विभिन्न देशों, भाषाओं और संस्कृतियों के लोगों से जुड़कर वैश्विक दृष्टिकोण विकसित कर रहे हैं। संगीत, कला, साहित्य, सिनेमा तथा सांस्कृतिक परंपराओं का आदान-प्रदान सोशल मीडिया के माध्यम से अत्यंत सहज हो गया है। इससे बहुसांस्कृतिकता (Multiculturalism) और वैश्विक नागरिकता की भावना को बल मिला है। विशेष रूप से भारतीय युवाओं ने सोशल मीडिया के माध्यम से अपनी सांस्कृतिक पहचान को वैश्विक स्तर पर प्रस्तुत करने में सफलता प्राप्त की है।

इसके अतिरिक्त सोशल मीडिया मानसिक और भावनात्मक सहयोग का माध्यम भी बनता जा रहा है। कई ऑनलाइन समुदाय मानसिक स्वास्थ्य, करियर मार्गदर्शन, शिक्षा तथा सामाजिक समस्याओं से संबंधित सहायता प्रदान करते हैं। कोविड-19 महामारी के दौरान सोशल मीडिया ने स्वास्थ्य संबंधी सूचनाओं के प्रसार, सामाजिक सहायता तथा भावनात्मक समर्थन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। अनेक गैर-सरकारी संगठनों और सामाजिक समूहों ने राहत कार्यों के लिए सोशल मीडिया का प्रभावी उपयोग किया। इससे यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया संकट की परिस्थितियों में सामाजिक सहयोग और सामूहिक उत्तरदायित्व को भी प्रोत्साहित कर सकता है।

1.5 निष्कर्ष एवं सुझाव : संतुलित डिजिटल जीवन की आवश्यकता

वर्तमान अध्ययन "आभासी मित्रता और वास्तविक दूरी : युवाओं पर सोशल मीडिया का प्रभाव" के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया आधुनिक युवा जीवन का अत्यंत प्रभावशाली और अपरिहार्य अंग बन चुका है। डिजिटल प्रौद्योगिकी और सोशल मीडिया ने संचार, शिक्षा, मनोरंजन, सामाजिक सहभागिता तथा अभिव्यक्ति के स्वरूप को व्यापक रूप से परिवर्तित किया है। युवाओं के लिए सोशल मीडिया केवल सूचना प्राप्ति या मनोरंजन का माध्यम नहीं रह गया है, बल्कि यह उनकी सामाजिक पहचान, संबंधों, मानसिक स्थिति तथा जीवनशैली को प्रभावित करने वाला प्रमुख सामाजिक-सांस्कृतिक तत्त्व बन चुका है। इस अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि सोशल मीडिया का प्रभाव बहुआयामी है, जिसमें सकारात्मक और नकारात्मक दोनों पक्ष समान रूप से विद्यमान हैं।

अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि सोशल मीडिया ने सामाजिक संबंधों की प्रकृति को मूल रूप से परिवर्तित किया है। आभासी मित्रता (Virtual Friendship) की बढ़ती प्रवृत्ति ने युवाओं को वैश्विक स्तर पर जोड़ने और नए सामाजिक नेटवर्क स्थापित करने का अवसर प्रदान किया है, किंतु इसके साथ ही वास्तविक मानवीय संबंधों में दूरी और संवादहीनता भी बढ़ी है। डिजिटल मंचों पर आधारित संबंध प्रायः तात्कालिक, औपचारिक और स्थायित्वहीन होते हैं, जिनमें प्रत्यक्ष संवाद और भावनात्मक निकटता का अभाव दिखाई देता है। बौमन के "द्रव आधुनिकता" सिद्धांत के अनुसार आधुनिक समाज में संबंध अस्थायी और क्षणिक होते जा रहे हैं (बौमन, 2003), और सोशल मीडिया आधारित मित्रताएँ इसी सामाजिक प्रवृत्ति को प्रतिबिंबित करती हैं। परिणामस्वरूप युवा वर्ग आभासी रूप से अधिक जुड़ा हुआ दिखाई देता है, किंतु वास्तविक जीवन में अकेलेपन और सामाजिक अलगाव की समस्या बढ़ती जा रही है।

यह अध्ययन यह भी दर्शाता है कि सोशल मीडिया ने पारिवारिक संरचना और प्रत्यक्ष संवाद की संस्कृति को प्रभावित किया है। परिवार के सदस्यों के मध्य प्रत्यक्ष वार्तालाप और भावनात्मक सहभागिता में कमी आती जा रही है, क्योंकि डिजिटल उपकरणों ने पारिवारिक समय और सामाजिक सहभागिता को सीमित कर दिया है। टर्कल के अनुसार आधुनिक समाज "साथ होते हुए भी अकेले" (Alone Together) की स्थिति में जी रहा है, जहाँ तकनीकी संपर्क बढ़ने के बावजूद भावनात्मक निकटता कमजोर हो रही है (टर्कल, 2011)। यह स्थिति विशेष रूप से युवाओं में अधिक स्पष्ट दिखाई देती है, क्योंकि उनका अधिकांश समय डिजिटल मंचों पर व्यतीत होता है।

मानसिक एवं भावनात्मक स्तर पर भी सोशल मीडिया का प्रभाव अत्यंत गहरा पाया गया। अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि "लाइक्स", "फॉलोअर्स" और "ऑनलाइन लोकप्रियता" की संस्कृति ने युवाओं के आत्मसम्मान, आत्मविश्वास और मानसिक संतुलन को प्रभावित किया है। सोशल मीडिया आधारित सामाजिक तुलना की प्रवृत्ति युवाओं में चिंता, अवसाद, हीनभावना तथा आत्म-असंतोष को बढ़ा रही है। ट्वेंज के अनुसार सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग युवाओं में मानसिक तनाव और अवसाद की प्रवृत्तियों को बढ़ाता है (ट्वेंज, 2019)। इसके अतिरिक्त डिजिटल पहचान और वास्तविक व्यक्तित्व के बीच उत्पन्न द्वंद्व ने युवाओं को आभासी छवि बनाए रखने के दबाव में डाल दिया है। यह स्थिति मानसिक स्वास्थ्य के लिए गंभीर चुनौती बनती जा रही है।

इसके विपरीत अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि सोशल मीडिया के अनेक सकारात्मक और विकासात्मक आयाम भी हैं। इसने ज्ञान, शिक्षा, अभिव्यक्ति और रोजगार के नए अवसर प्रदान किए हैं। सोशल मीडिया ने सूचना के लोकतंत्रीकरण को बढ़ावा देकर युवाओं को वैश्विक स्तर पर जागरूक और सक्रिय नागरिक बनने में सहायता की है। ऑनलाइन शिक्षा, डिजिटल नेटवर्किंग, उद्यमिता तथा सामाजिक जागरूकता अभियानों में सोशल मीडिया की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण रही है। जेनकिंस के अनुसार डिजिटल संस्कृति ने सहभागितापूर्ण समाज (Participatory Culture) का विकास किया है, जिसमें प्रत्येक व्यक्ति सूचना निर्माण और सामाजिक विमर्श का सक्रिय भागीदार बन सकता है (जेनकिंस, 2006)। इस प्रकार सोशल मीडिया आधुनिक समाज में रचनात्मकता, नवाचार और सामाजिक परिवर्तन का प्रभावशाली माध्यम भी है। अध्ययन से यह भी स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया द्वारा निर्मित डिजिटल संस्कृति और उपभोक्तावाद ने युवाओं की जीवनशैली को गहराई से प्रभावित किया है। फैशन, ट्रेंड, इन्फ्लुएंसर संस्कृति तथा आभासी लोकप्रियता ने सामाजिक मान्यता के नए मानदंड स्थापित किए हैं। युवा वर्ग अब अपनी पहचान और सामाजिक स्थिति को डिजिटल प्रतिक्रियाओं तथा ऑनलाइन उपस्थिति के आधार पर निर्धारित करने लगा है। इससे उपभोक्तावादी मानसिकता, सामाजिक तुलना तथा कृत्रिम जीवनशैली को बढ़ावा मिला है। परिणामस्वरूप

वास्तविक अनुभवों और मानवीय संबंधों की अपेक्षा डिजिटल छवि और दृश्य आकर्षण को अधिक महत्व दिया जाने लगा है।

उपरोक्त विश्लेषण के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि सोशल मीडिया स्वयं में न तो पूर्णतः लाभकारी है और न ही पूर्णतः हानिकारक। इसका प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि व्यक्ति इसका उपयोग किस प्रकार करता है। यदि सोशल मीडिया का उपयोग संतुलित, उत्तरदायी और रचनात्मक रूप से किया जाए, तो यह ज्ञान, जागरूकता, सामाजिक सहभागिता तथा आत्म-विकास का प्रभावशाली माध्यम बन सकता है; किंतु इसका अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग सामाजिक अलगाव, मानसिक तनाव तथा संबंधों में दूरी को बढ़ा सकता है। इसलिए आधुनिक समाज में "संतुलित डिजिटल जीवन" (Balanced Digital Life) की अवधारणा अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है। युवाओं के लिए डिजिटल साक्षरता (Digital Literacy) का विकास अत्यंत आवश्यक है। केवल तकनीकी उपयोग की जानकारी पर्याप्त नहीं है, बल्कि यह भी आवश्यक है कि युवा सोशल मीडिया के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों को समझें तथा जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार विकसित करें। यूनेस्को के अनुसार डिजिटल नागरिकता (Digital Citizenship) का उद्देश्य व्यक्तियों को तकनीकी साधनों का नैतिक, सुरक्षित और रचनात्मक उपयोग सिखाना है (यूनेस्को, 2022)। इसलिए शैक्षणिक संस्थानों में डिजिटल साक्षरता और साइबर नैतिकता से संबंधित कार्यक्रमों को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

परिवार की भूमिका भी इस संदर्भ में अत्यंत महत्वपूर्ण है। अभिभावकों को युवाओं के साथ संवाद और भावनात्मक सहभागिता को बढ़ावा देना चाहिए, ताकि युवा केवल आभासी संबंधों तक सीमित न रह जाँ। परिवार में सामूहिक गतिविधियों, प्रत्यक्ष वार्तालाप और साझा समय की संस्कृति को पुनर्जीवित करना आवश्यक है। इसके साथ ही युवाओं को समय-प्रबंधन (Time Management) की आदत विकसित करनी चाहिए, जिससे वे सोशल मीडिया और वास्तविक जीवन के मध्य संतुलन स्थापित कर सकें। सामाजिक सहभागिता को बढ़ावा देना भी आवश्यक है। खेलकूद, सांस्कृतिक गतिविधियाँ, सामुदायिक कार्यक्रम तथा प्रत्यक्ष सामाजिक संवाद युवाओं के सामाजिक और मानसिक विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। यदि युवा केवल डिजिटल मंचों तक सीमित रहेंगे, तो उनकी सामाजिक संवेदनशीलता और सामुदायिक जुड़ाव कमजोर हो सकता है। इसलिए समाज और शैक्षणिक संस्थाओं को ऐसे वातावरण का निर्माण करना चाहिए, जहाँ डिजिटल तकनीक और वास्तविक सामाजिक अनुभवों के बीच संतुलन स्थापित किया जा सके। अंततः यह कहा जा सकता है कि सोशल मीडिया आधुनिक समाज की एक शक्तिशाली सामाजिक वास्तविकता है, जिसने मानव जीवन को व्यापक रूप से प्रभावित किया है। आभासी मित्रता और वास्तविक संबंधों के मध्य उत्पन्न दूरी आधुनिक डिजिटल संस्कृति की प्रमुख चुनौती बनती जा रही है। अतः आवश्यकता इस बात की है कि तकनीकी प्रगति के साथ मानवीय संवेदनाओं, सामाजिक मूल्यों और वास्तविक संबंधों की गरिमा को भी सुरक्षित रखा जाए। संतुलित और उत्तरदायी डिजिटल जीवन ही वह माध्यम है, जिसके द्वारा युवा वर्ग तकनीकी अवसरों का लाभ उठाते हुए मानसिक, सामाजिक और सांस्कृतिक संतुलन बनाए रख सकता है।

संदर्भ सूची

1. बौद्रिलार्ड, ज. (1998). *द कंज्यूमर सोसायटी: मिथ्स एंड स्ट्रक्चर्स* (The Consumer Society: Myths and Structures). लंदन: सेज पब्लिकेशंस।
2. बौमन, ज. (2003). *लिक्विड लव: ऑन द फ्रेयिल्टी ऑफ ह्यूमन बॉन्ड्स* (Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds). कैम्ब्रिज: पॉलिटी प्रेस।
3. बोरदियो, प. (1986). *द फॉर्म ऑफ कैपिटल*. जे. रिचर्डसन (सम्पा.), *हैंडबुक ऑफ थ्योरी एंड रिसर्च फॉर द सोशियोलॉजी ऑफ एजुकेशन* (पृ. 241–258). न्यूयॉर्क: ग्रीनवुड प्रेस।
4. बॉयड, द. (2014). *इट्स कॉम्प्लिकेटेड: द सोशल लाइव्स ऑफ नेटवर्क टीन्स* (It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens). न्यू हेवन: येल यूनिवर्सिटी प्रेस।
5. भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी। (2022). *युवाओं में डिजिटल व्यसन और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी अध्ययन रिपोर्ट* नई दिल्ली: भारतीय मनोचिकित्सा सोसायटी।

6. कैस्टेल्स, म. (2010). *द राइज ऑफ द नेटवर्क सोसायटी* (The Rise of the Network Society) (2nd ed.). ऑक्सफोर्ड: ब्लैकवेल पब्लिशिंग।
7. डेटा रिपोर्टल। (2024). *डिजिटल 2024: इंडिया*। प्राप्त स्रोत: DataReportal Global Digital Insights।
8. फेस्टिंगर, ल. (1954). ए थ्योरी ऑफ सोशल कंपैरिजन प्रोसेसेस। *ह्यूमन रिलेशंस*, 7(2), 117–140।
9. गोफमैन, इ. (1959). *द प्रेजेंटेशन ऑफ सेल्फ इन एवरीडे लाइफ* (The Presentation of Self in Everyday Life). न्यूयॉर्क: डबलडे।
10. हाबर्मास, य. (1989). *द स्ट्रक्चरल ट्रांसफॉर्मेशन ऑफ द पब्लिक स्फीयर* (The Structural Transformation of the Public Sphere). कैम्ब्रिज: एमआईटी प्रेस।
11. जेनकिंस, ह. (2006). *कन्वर्जेन्स कल्चर: व्हेयर ओल्ड एंड न्यू मीडिया कोलाइड* (Convergence Culture: Where Old and New Media Collide). न्यूयॉर्क: न्यूयॉर्क यूनिवर्सिटी प्रेस।
12. मैकलुहान, म. (1964). *अंडरस्टैंडिंग मीडिया: द एक्सटेंशन्स ऑफ मैन* (Understanding Media: The Extensions of Man). न्यूयॉर्क: मैकग्रा-हिल।
13. राष्ट्रीय शिक्षा नीति। (2020). *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020*। नई दिल्ली: शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार।
14. नीति आयोग। (2023). *भारत की डिजिटल अर्थव्यवस्था और युवा उद्यमिता रिपोर्ट*। नई दिल्ली: नीति आयोग।
15. पुटनम, र. ड. (2000). *बोल्डिंग अलोन: द कोलैप्स एंड रिवाइवल ऑफ अमेरिकन कम्युनिटी* (Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community). न्यूयॉर्क: साइमन एंड शूस्टर।
16. प्यू रिसर्च सेंटर। (2023). *टीन्स, सोशल मीडिया एंड टेक्नोलॉजी 2023*। वॉशिंगटन डी.सी.: प्यू रिसर्च सेंटर।
17. टर्कल, श. (2011). *अलोन टुगेदर: व्हाय वी एक्सपेक्ट मोर फ्रॉम टेक्नोलॉजी एंड लेस फ्रॉम ईच अदर* (Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other). न्यूयॉर्क: बेसिक बुक्स।
18. ट्राई। (2024). *इंडियन टेलीकॉम सर्विसेज परफॉर्मेंस इंडिकेटर्स*। नई दिल्ली: भारतीय दूरसंचार नियामक प्राधिकरण।
19. ट्वेंज, ज. म. (2019). *आईजेन: व्हाय टुडेज़ सुपर-कनेक्टेड किड्स आर ग्रोइंग अप लेस रेबेलियस, मोर टॉलरेंट, लेस हैप्पी* (iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy). न्यूयॉर्क: अट्रिया बुक्स।
20. यूनेस्को। (2022). *डिजिटल सिटीजनशिप एंड मीडिया एंड इंफॉर्मेशन लिटरेसी रिपोर्ट*। पेरिस: यूनेस्को।
21. वाल्टर, ज., एवं एंडरसन, क. (2021). सोशल मीडिया और युवा पहचान निर्माण: एक समाजशास्त्रीय अध्ययन। *जर्नल ऑफ डिजिटल सोसाइटी*, 14(3), 45–61।
22. शर्मा, र., एवं वर्मा, प. (2022). भारतीय युवाओं पर सोशल मीडिया का सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक प्रभाव। *भारतीय समाजशास्त्रीय समीक्षा*, 58(2), 112–128।
23. सिंह, अ. (2021). डिजिटल संस्कृति और भारतीय युवा वर्ग का बदलता सामाजिक व्यवहार। *समाज विज्ञान शोध पत्रिका*, 12(1), 67–84।
24. कुमार, न. (2020). सोशल मीडिया, उपभोक्तावाद और युवा संस्कृति। *भारतीय सामाजिक चिंतन*, 9(4), 89–103।
25. मिश्रा, स. (2023). आभासी मित्रता और वास्तविक सामाजिक दूरी: युवाओं का समाजशास्त्रीय विश्लेषण। *समकालीन समाज अध्ययन*, 18(2), 134–149।