Indian Journal of Modern Research and Reviews

This Journal is a member of the *'Committee on Publication Ethics'*

Online ISSN:2584-184X

REVIEW PAPER

सोशल मीडिया का आधुनिक युवा संस्कृति पर प्रभावः एक नवीन विश्लेषण

Subhash Chandra Jangir
UGC-NET in Sociology

Corresponding Author: *Subhash Chandra Jangir

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17315357

सारांश

सोशल मीडिया का आधुनिक युवा पीढ़ी पर प्रभाव जटिल एवं बहुआयामी है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, टिकटॉक, ट्विटर (एक्स) और यूट्यूब जैसे प्लेटफॉर्म युवाओं की पहचान निर्माण, व्यवहार, सामाजिक संबंधों, शिक्षा, संस्कृति और राजनीतिक चेतना को प्रभावित कर रहे हैं। अध्ययन में पाया गया कि सोशल मीडिया ने युवाओं को अभिव्यक्ति, स्व-अभिव्यक्ति, कौशल विकास और वैश्विक कनेक्टिविटी के नए अवसर प्रदान किए हैं। यह शैक्षणिक समूहों, करियर नेटवर्किंग, उद्यमिता और सामाजिक आंदोलनों को बढ़ावा देने का एक प्रभावी माध्यम सिद्ध हुआ है। साथ ही, यह सांस्कृतिक विविधता और सामाजिक जागरूकता को भी प्रोत्साहित करता है।

किन्तु इसके नकारात्मक प्रभाव भी गंभीर हैं। लंबे समय तक उपयोग से मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल असर पड़ता है, जिसमें अवसाद, चिंता, आत्मसम्मान की कमी और आक्रामक व्यवहार की प्रवृत्ति देखी गई है। साइबरबुलिंग, गोपनीयता का हनन, आभासी पहचान संकट और नैतिक मूल्यों का ह्रास युवाओं के सामने नई चुनौतियाँ प्रस्तुत कर रहे हैं। सतही संबंध, फैक न्यूज और अनैतिक कंटेंट सामाजिक ताने-बाने को कमजोर कर रहे हैं।

निष्कर्षतः, सोशल मीडिया अवसर और चुनौतियाँ दोनों प्रदान करता है। इसके सकारात्मक उपयोग को बढ़ावा देने और नकारात्मक प्रभावों को कम करने के लिए डिजिटल साक्षरता, अभिभावकीय मार्गदर्शन, शैक्षिक पहल और मजबूत साइबर सुरक्षा कानूनों की आवश्यकता है।

Manuscript Info.

✓ **ISSN No:** 2584- 184X
✓ **Received:** 05-08-2025
✓ **Accepted:** 02-09-2025
✓ **Published:** 10-10-2025
✓ **MRR:3(9):**2025;108-110
✓ **©2025, All Rights Reserved.**
✓ **Peer Review Process:** Yes
✓ **Plagiarism Checked:** Yes

How To Cite this Article

Jangir SC. सोशल मीडिया का आधुनिक युवा संस्कृति पर प्रभावः एक नवीन विश्लेषण. Ind J Mod Res Rev. 2025;3(9):108-110.

मुख्य शब्द: सोशल मीडिया, युवा, मानसिक स्वास्थ्य, पहचान निर्माण, साइबरबुलिंग, संस्कृति

परिचय

सोशल मीडिया का आधुनिक युवा पीढ़ी पर प्रभाव एक जटिल और बहुआयामी विषय है। वर्तमान में सोशल मीडिया युवाओं के जीवन का अभिन्न अंग बन गया है । फेसबुक, इंस्टाग्राम, टिकटॉक, ट्विटर (अब एक्स पर) और यूट्यूब जैसे डिजिटल प्लेटफॉर्म न केवल संचार की प्रकृति में बदलाव किया है, बल्कि युवाओं की पहचान निर्माण, व्यवहार, सामाजिक संबंन्धों, फैशन संगीत, राजनीतिक जागरूकता और जीवन-शैली इत्यादि को नवीन आकार प्रदान किया है। वैश्विक स्तर पर 13 से 17 वर्ष की आयु के 95 प्रतिशत से अधिक युवा सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं,जिसमें से एक तिहाई के लगभग निरंतर सक्रिय रहते हैं। इस अर्थ में सोशल मीडिया युवाओं के जीवन का अभिन्न अंग बन गया है । यह रिपोर्ट सोशल मीडिया के युवा संस्कृति पर सकारात्मक के साथ-साथ नकारात्मक प्रभावों का विश्लेषण भी प्रस्तुत करती है। यह

© 2025 Subhash Chandra Jangir. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

रिपोर्ट उन सन्दर्भ पुस्तकों पर आधारित है जो युवाओं की पहचान,व्यवहार और सामाजिक संबन्धों पर ध्यान आकर्षित कर इस विषय पर गहन शोध और विश्लेषण प्रदान करती है ।

सोशल मीडिया का युवा पीढ़ी पर सकारात्मक प्रभाव

1- युवाओं की पहचान निर्माण एवं स्व-अभिव्यक्ति पर प्रभाव

सोशल मीडिया ने युवाओं को अभिव्यक्ति,जुड़ाव और जागरूकता के अवसर प्रदान कर एक नवीन मंच प्रदान किया है । आज सोशल मीडिया पर अनेक समूह है जैसे- शैक्षिक समूह, व्यापार समूह, कला समूह,खेल समूह मौजूद हैं। जिनमें अपनी रूचियों के आधार पर शामिल होकर युवा अपनी पहचान को, विकसित करते हैं। आज का युवा रूचियों,शैलियों,विचारों ओर व्यक्तित्व को इंस्टाग्राम, टिकटॉक, यू-ट्यूब जैसे डिजिटल प्लेटफार्मों पर कंटेंट साझा करके दुनिया के सामने प्रस्तुत कर रहे हैं। जिसके कारण युवाओं के आत्मविश्वास में वृद्धि हो रही है। ये डिजिटल प्लेप्लेटफॉर्मस उन लोगों के लिए ओर भी महत्वपूर्ण है जो पारम्परिक सामाजिक व्यवस्था में अपनी आवाज नहीं उठा पाते हैं जैसेः अल्पसंख्यक समुदाय अथवा छोटे शहरों के युवा ।

2- युवाओं के व्यवहार पर प्रभावः

सोशल मीडिया ने युवाओं के व्यवहार ओर दिनचर्या को कई तरह से बदल दिया है । अब सूचना और शिक्षा तक पहूँच आसान हुई है । ट्विटर, यू-ट्यूब ओर लिंक्डइन जैसे प्लेटफॉर्म के जरिये युवा नई स्किल्स सीख रहे हैं। ओर वैश्विक मुद्वों से अवगत हो रहे हैं । पर्यावरण,लैंगिक समानता,मानसिक, स्वास्थ्य जैसे मुद्वों पर सामाजिक जागरूकता बढ़ाने में सोशल मीडिया ने अहम भूमिका निभाई है । अब डिजिटल प्लेटफॉर्म पर युवा साझा हितों/रूचियों के साथ परस्पर जुड़ रहे हैं तथा विविध समुदायों का निर्माण भी कर रहे हैं । नेटवर्किंग और

अवसरः- युवा अपने कैरियर और रूचियों के लिए आॅनलाईन नेटवर्क, जैसे-लिंक्डइन पर प्रोफेशनल्स कनेक्शन या फ्रीलांसिंग के अवसर प्राप्त कर रहे हैं।

3-सामाजिक सम्बन्धों पर प्रभाव

सोशल मीडिया ने सामाजिक संबंधों को बनाने और बनाए रखने के तरीकों को बदल दिया है। सोशल मीडिया पर अब दोस्ती का दायरा तो बढ़ा है किन्तु इस दोस्ती में स्थायीत्व का अभाव है । लगभग 81 प्रतिशत किशोरों का मानना है कि सोशल मीडिया उनके दोस्तों से जुड़ाव में वृद्धि करता है ।

वैश्विक कनेक्टिविटीः-' फेसबुक,व्हाट्सअप और अन्य प्लेटफाॅर्मों ने युवाओं को दुनियाभर के लोगों से जोड़ा है जिससे दोस्ती ओर सहयोग के नये अवसर सृजित हुए हैं । सोशल मीडिया के माध्यम से युवा अपने स्कूल,काॅलेज या बचपन के दोस्तों के साथ भले ही भौगोलिक रूप से दूर हों किन्तु निरंतर सम्पर्क में रहकर विचार साझा करने लगे हैं ।
समान रूचियों और साझा हितों वाले युवा अब आॅनलाइन समूहों में शामिल होकर एक-दूसरें का समर्थन करने लगे हैं ।

4-सामाजिक जागरूकता एवं परिवर्तन

सोशल मीडिया सामाजिक जागरूकता का एक सशक्त एवं तीव्र माध्यम बन कर उभरा है । जनहित से जुड़े सामाजिक आंदोलनों जैसेः- Black lives Matter, #Me Too आदि के प्रति लोगों में जागरूकता उत्पन्न की है। अर्थात सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक ऐसा मंच है जहां युवा वैश्विक मुद्वों पर परस्पर चर्चा करते हैं ओर सामाजिक बुराईयों का विरोध करके लोगों को जागरूक करते हैं।

5-सांस्कृतिक और नैतिक प्रभाव

सोशल मीडिया ने वैश्विक संस्कृति को भारत जैसे देशों में प्रवेश करने का मार्ग प्रशस्त किया है। वर्तमान में युवा पश्चिमी ओर भारतीय संस्कृति के मध्य संक्रमण के दौर से गुजर रहा है। यह पारम्परिक मूल्यों से टकराव का कारण भी सिद्ध हो सकता है ।

6-शिक्षा और उद्यमिकता

सोशल मीडिया सीखने का श्रोत है,जहां युवा नई अवधारणाओं,समाचारों ओर कौश्लों को सीखते हैं। उद्यमिता के अवसर जैसे इन्फ्लूएंसर, मार्केटिंग ओर क्राउडफंडिंग आदि युवाओं को अपनी प्रतिभा निखारने का अवसर उपलब्ध करवा रहे हैं।

सोशल मीडियाः नकारात्मक प्रभावः

यह सही है कि सोशल मीडिया ने युवाओं को अपनी पहचान स्थापित करने का एक नवीन मंच प्रदान किया है किन्तु इसके सकारात्मक के साथ-साथ नकारात्मक प्रभाव अधिक दृष्टिगोचर हो रहे हैं। अब युवा वर्ग सोशल मीडिया की चंगूल में लगभग आ चुका है।,जिसके प्रभाव व्यापक रूप से दृष्टिगोचर हो रहे हैं।

मानसिक स्वास्थ्य पर असरः-

सोशल मीडिया का आवश्यकता से अधिक उपयोग (लगभग तीन घण्टे से अधिक) युवाओं में अवसाद,चिन्ता ओर आत्म सम्मान की कमी का करण बनता जा रहा है। सोशल मीडिया पर ''परफेक्ट लाईफ'' की छवियां देखकर युवा अपनी वास्तविक पहचान को खोता जा रहा है। इससे तुलनात्मक संस्कृति युवाओं को अवास्तविक मानकों की ओर ले जाती है युवाओं में बाॅडीइमेज समस्याऐं बढ़ती जा रही है। एक अध्ययन में पाया गया कि सोशल मीडिया के
विस्तार से काॅलेज युवाओं में अवसाद 9 प्रतिशत, ओर चिन्ता 12 प्रतिशत बढ़ी है।
साइबर बुलिंग ओर गोपनीयता का खतरा युवाओं के समक्ष एक गम्भीर मानसिक चुनौती बनकर उभरा है। साइबर बुलिंग से युवाओं की भावनाओं ओर मानसिक सेहत पर बुरा असर पड़ रहा है । युवा अपनी असली पहचान छिपाने की कोशीश करते हैं जो कभी कभी उन्हें आत्महत्या की ओर ले जाती है। इन्फ्लूएंसर कल्चर के दबाव में युवा अपनी वास्तविक छवी की बजाए कृत्रिम छवि बनाने के लिए प्रेरित हो रहे हैं। परिणामस्वरूप आज नं केवल युवक बल्कि युवतियां भी सोशल मीडिया प्लेटफाॅर्मों का बड़े स्तर पर उपयोग करने लगी हैं,जिसके कारण व्यक्तिगत ओर सामाजिक नियमों की गोपनीयता का उल्लंघन डिजिटल फुटपिं्रट के रूप में सामने आ रहा है।

© 2025 Subhash Chandra Jangir. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

संदर्भः American girls: Social Media and the Secret Lives of Teenagers: by Nancy Jo Sales (प्रकाशन वर्ष-2016) पुस्तक 13 से 19 वर्ष की आयु की 200 से अधिक लड़कियों के साक्षात्कार पर आधारित है। यह पुस्तक सोशल मीडिया पर युवा लड़कियों की पहचान, सेल्फ इमेज और आॅनलाइन दबावों का वर्णन करती हैं।

संदर्भः- No Filter and other lies: by Crystal Maldonada (प्रकाशन वर्ष-2022) पुस्तक में एक काल्पनिक कहानी है जो युवा लड़की की इंस्टाग्राम पर फेक पहचान बनाने की कहानी बताती है। वास्तविक जीवन में पहचान के संकट का कारण बनती है।

समय का दुरूपयोग

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ने युवाओं के समक्ष एक आभासी दुनिया (स्क्रालिंग,रील्स) प्रस्तुत की है,जिसके कारण वह स्वंय को इसमें डूबा हुआ महसूस कर रहा है। युवाओं का स्क्रीन टाइम बढ़ रहा है जिससे अवसाद,चिड़चिड़ापन एवं एंग्जायटी में वृद्वि हो रही है अब युवकों का पढ़ाई या अन्य महत्वपूर्ण कार्यों पर ध्यान कम जबकि हिंसात्मक गतिविधियों पर अधिक है।

लगातार आॅनलाइन (लगभग 3 घण्टे से अधिक) रहने से युवाओं का मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ रहा है। फलतः उनमें तनाव,चिन्ता,ओर नींद की कमी जैसी व्याधियां पनप रही है। अर्थात FOMO (Fear of Missing out) युवाओं में अब एक आम समस्या बन गई है। वह अपनी वास्तविक उत्पादकता खोता जा रहा है।

युवाओं में बढ़ता आक्रामक व्यवहार सोशल मीडिया का अन्य नकारात्मक प्रभाव है जहां आॅनलाइन ट्रोलिंग ओर नकारात्मक टिप्पणियों के कारण कुछ युवा असामाजिक व्यवहार अपनाने में लग जाते हैं । सामाजिक संबंधों की बुनियाद कमजोर हुई हैः क्योंकि सोशल मीडिया पर बनने वाले रिश्ते सतही एवं छणिक प्रतीत हो रहे हैं जो गहरे भावनात्मक संबंधों की कमी को दर्शातें हैं आॅनलाइन डिजिटल प्लेटफॉर्म पर परस्पर आमने सामने की वार्तालाप में कमी हो रही है जो गलतफहमियों, रिश्तों में तनाव तथा भावनाओं को समझने में कमी के रूप में सामने आ रही है। इससे सामाजिक कौशल प्रभावित होता जा रहा है । अनेक परिवार टूटने के कगार पर है।

सांस्कृतिक प्रभाव

सोशल मीडिया एवं इंटरनेट के बढ़ते प्रचलन से वैश्वीकरण की प्रक्रिया में वृद्वि हुई है। इसके कारण स्थानीय स्तर की संस्कृतियों का ह्रास हुआ है तथा पारम्परिक भारतीय मूल्यों से टकराव बढ़ा है, आधुनिक युवा आभासी सामग्री से प्रभावित होकर स्टीरियोटाइप कल्चर को अपनाने लगे हैं, जो सांस्कृतिक पहचान को कमजोर करता है। फैक न्यूज,प्राइवेसी उल्लंघन ओर अनैतिक कंटेंट (जैसे हिंसक या अश्लील सामग्री) के प्रसार ने युवाओं को अपने चरित्र से भटकाकर उनके नैतिक मूल्यों पर ही सवाल खड़े कर दिये हैं। नींद में चलना,अनैतिक स्टंट,अत्यधिक मानसिक क्रोध,नवीनता की चाहत और वैवाहिक रिश्तों की अवधी का कम होना आदि सोशल मीडिया के अन्य नकारात्मक प्रभाव है।

निष्कर्ष

सोशल मीडिया आधुनिक युवा संस्कति का दर्पण है जो अवसर और चुनौतियां दोनों प्रदान करता है। इसके सकारात्मक प्रभावों को अधिकतम करने और नकारात्मक प्रभावों को कम करने के लिए माता-पिता शिक्षकों और नीति निर्माताओं को जागरूकता अभियान,डिजिटल साक्षरता और प्लेटफाॅम डिजायन में सुधार पर ध्यान देना चाहिए । साथ ही सरकार के स्तर पर साइबर सुरक्षा से संबंधित कानूनों को और भी सशक्त किये जाने की आवश्यकता है ताकि आधुनिक युवा वर्ग एक सशक्त सामाजिक संस्कृति को विस्तृत आकार दे सके ं

सन्दर्भ सूची

1. IGen: Why Today's Supper Connected kids are groming up less rebellians, More Tolerent, less-happy and completely un prepared for adulthood-by Jean M.Twenge (प्रकाशन वर्ष–2017) उक्त पुस्तक 1995–2012 के मध्य जन्में युवाओं पर स्मार्टफोन, और सोशल मीडिया के प्रभाव का विश्लेषण करती है जिसमें पहचान निर्माण,मानसिक स्वास्थ्य और तुलनात्मक संस्कृति पर जोर दिया गया है।
2. Plugged in: How Media Attract and Attract Youth - by Patti M.Volkenberg and Jessica Tayler.(प्रकाशन वर्ष 2017) पुस्तक सोशल मीडिया के युवाओं पर सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों का विस्तृत विश्लेषण है जिसमें व्यवहार परिवर्तन,शिक्षा ओर हिंसा जैसे विषय शामिल हैं ।
3. The Social Media Workbook for teens-by Goali Saidi (प्रकाशन वर्ष 2019) यह युवाओं के लिए एक व्यावहारिक वर्क बुक है, जो स्क्रीन टाइम बैलेंस करने,साइबरबुलिंग से निपटने और एंग्जायटी कम करने का व्यायाम प्रदान करती है।
4. Social Media Wellness: Helping Tweens and Teens Thrive in an Unbalanced digital world- by Ana Homayoun (प्रकाशन वर्ष–2017) पुस्तक युवाओं को फोकस कर समय प्रबंधन और सहानुभूति विकसित करने के सामाधन प्रस्तुत करती है,जो सोशल मीडिया के कारण प्रभावित संबंधों पर केन्द्रित है।
5. Ethics in a digital world - by Kriston Mattson –यह पुस्तक युवाओं और शिक्षकों के लिए,सोशल मीडिया में नैतिकता और सहानुभूति की कमी पर फोकस करती है।
6. 25 Myth about Building and cyberullying- by elizabeth K Englander (प्रकाशन वर्ष 2020)–साइबर बुलिंग की पहचान,रोकथाम और नैतिक प्रभावों पर मार्गदर्शन प्रदान करती है।
7. Raising Humans in a digital world - by Dina Graber (प्रकाशन वर्ष– 2019) पुस्तक युवाओं को टेक्नोलॉजी से स्वस्थ संबंध बनाने के लिए कौशल,जैसे सहानुभूति और क्रिटिकल थिंकिंग सिखाती है।

Creative Commons (CC) License

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

© 2025 Subhash Chandra Jangir. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/