



वर्तमान समय में समाज पर सोशल मीडिया का प्रभाव

डॉ. प्रेमा आर्या

असिस्टेंट प्रोफेसर

रूड़की महाविद्यालय, हरिद्वार उत्तराखंड

सारांश-

प्रस्तुत शोध आलेख का मुख्य उद्देश्य आधुनिक भारतीय समाज पर सोशल मीडिया के बहुआयामी प्रभावों का विश्लेषण करना है। 21 वीं सदी में सोशल मीडिया संचार और तकनीकी सबसे शक्तिशाली माध्यम बनकर उभरा है। डेटा रिपोर्टल (2025) के अनुसार, भारत में लगभग 491 मिलियन सक्रिय सोशल मीडिया उपयोगकर्ता हैं। यह शोध आलेख दर्शाता है कि जहाँजैसे कि जानकारी का लोकतंत्रीकरण और कनेक्टिविटी में बढ़ोतरी, लेकिन इसके कुछ बुरे असर भी हुए हैं, जैसे कि गलत जानकारी का फैलना और नफरत भरी बातों का बढ़ना। इस सोशल मीडिया की भारतीय समाज में बहुत गहरी जड़ें हैं और इसलिए यह स्वाभाविक है कि हममें से लगभग हर कोई किसी न किसी तरह से इससे प्रभावित होता है। इस आर्टिकल में, हम समाज पर सोशल मीडिया के असर और उन अलग-अलग तरीकों के बारे में जानेंगे जिनसे इसने हमारी जिंदगी को आकार दिया है।

प्रस्तावना-

आज के डिजिटल युग में, सोशल मीडिया हम सभी के जीवन का एक महत्वपूर्ण भाग बन चुका है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, एक्स (ट्विटर) और व्हाट्सएप जैसे प्लेटफॉर्म ने न केवल हमारे संवाद करने के तरीके को बदला है, बल्कि हमारे सामाजिक ढांचे, संस्कृति और मनोविज्ञान पर भी गहरा प्रभाव डाला है। सोशल मीडिया के जिसके जितने लाभ हैं, उतनी ही चुनौतियां भी। सोशल मीडिया के सबसे बड़े असर में से एक यह है कि इसने कम्युनिकेशन के तरीके में क्रांति ला दी है। पहले, कम्युनिकेशन ज्यादातर एक-से-एक या एक-से-कई लोगों के बीच होता था, जिसमें जानकारी अखबारों और टेलीविजन जैसे पारंपरिक मीडिया चैनलों के जरिए फैलाई जाती थी। सोशल मीडिया के साथ, कम्युनिकेशन ज्यादा इंटरैक्टिव और तुरंत हो गया है। लोग अब अपने विचारों और अनुभवों को दुनिया भर के लोगों के साथ रियल-टाइम में शेयर कर सकते हैं, और तुरंत फीडबैक पा सकते हैं। इससे दुनिया ज्यादा कनेक्टेड हो गई है, जहाँ लोग एक-दूसरे से इतने बड़े पैमाने पर जुड़ सकते हैं जितना पहले कभी मुमकिन नहीं था। उन्हीं पहलुओं को जानना जरूरी हो गया है हमें सोशल मीडिया से कहा तक जुड़ना चाहिए और कब दूरी बनानी चाहिए।

समाज पर सोशल मीडिया का प्रभाव-

सोशल मीडिया का आज के समाज पर बहुत गहरा असर पड़ा है। इसने हमारे बातचीत करने, जानकारी शेयर करने और मीडिया इस्तेमाल करने के तरीके को बदल दिया है। हालांकि इसने कई अच्छे बदलाव लाए हैं। सोशल मीडिया ने हमारे मीडिया इस्तेमाल करने के तरीके को भी बदल दिया है। पहले, लोग जानकारी पाने के लिए अखबारों और टेलीविजन जैसे पारंपरिक मीडिया चैनलों पर निर्भर रहते थे। आज, सोशल मीडिया कई लोगों के लिए खबरों और जानकारी का मुख्य स्रोत बन गया है। इससे जानकारी का लोकतंत्रीकरण हुआ है, जहाँ इंटरनेट कनेक्शन वाला कोई भी व्यक्ति सिटीजन जर्नलिस्ट बन सकता है और दुनिया के साथ खबरें और जानकारी शेयर कर सकता है। हालांकि, इसका यह भी मतलब है कि गलत जानकारी फैलने की ज्यादा संभावना है, क्योंकि शेयर की जा रही जानकारी की सटीकता को वेरिफाई करने वाला कोई नहीं है।

समाज पर सोशल मीडिया का एक और असर यह है कि इसने मार्केटिंग और एडवर्टाइजिंग के तरीके को बदल दिया है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म व्यवसाय के लिए अपने टारगेट ऑडियंस तक पहुँचने का एक जरूरी टूल बन गए हैं। सोशल मीडिया से बच्चों को पढ़ाई के नये नये रूप मिले हैं पढ़ाई के लिए कई चीजे आसन हुई है. बुक का पाठ्यक्रम आसानी से मिल जाता है. साथ ही सोशल मीडिया की मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले असर के लिए भी आलोचना की गई है। स्टडीज से पता चला है कि सोशल मीडिया के इस्तेमाल से चिंता, डिप्रेशन और अकेलेपन की भावना हो सकती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि सोशल मीडिया अक्सर असलियत की एक गलत तस्वीर पेश करता है, जिसमें लोग सिर्फ अपना सबसे अच्छा रूप दिखाते हैं और दूसरों के लिए अवास्तविक उम्मीदें



पैदा करते हैं। इससे, खासकर युवाओं में, खुद को कम समझने और आत्मविश्वास में कमी की भावना पैदा हो सकती है। आखिर में, सोशल मीडिया का राजनीति और सामाजिक मुद्दों पर भी महत्वपूर्ण असर पड़ा है।

सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभाव

सोशल मीडिया ने दुनिया को एक 'उत्तर आधुनिकता' में बदल दिया है। इसके कुछ मुख्य सकारात्मक पहलू निम्नलिखित हैं:

- **सूचना का त्वरित प्रसार:** अब खबरें और महत्वपूर्ण जानकारियां पलक झपकते ही दुनिया के एक कोने से दूसरे कोने तक पहुँच जाती हैं।
- **शिक्षा और जागरूकता:** छात्र और शोधकर्ता विभिन्न शैक्षिक समूहों और प्लेटफॉर्म के माध्यम से ज्ञान साझा कर सकते हैं। यह सामाजिक बुराईयों के खिलाफ जागरूकता फैलाने का भी एक सशक्त माध्यम है।
- **कनेक्टिविटी:** इसने भौगोलिक दूरियों को खत्म कर दिया है। पुराने मित्रों को ढूँढना और दुनिया भर के नए लोगों से जुड़ना अब बेहद आसान है।
- **व्यवसाय और रोजगार:** छोटे व्यापारियों के लिए सोशल मीडिया मार्केटिंग का एक किफायती और प्रभावी जरिया बन गया है। इसने डिजिटल मार्केटिंग और कंटेंट क्रिएशन जैसे नए करियर विकल्पों को जन्म दिया है।
- **शिक्षा और डिजिटल साक्षरता:** ई-लर्निंग, पॉडकास्ट और शैक्षिक समूहों के माध्यम से ज्ञान का प्रसार सुलभ हुआ है। ग्रामीण क्षेत्रों में भी छात्रों को गुणवत्तापूर्ण सामग्री मिल रही है।
- **सामाजिक गतिशीलता और सक्रियता:** सोशल मीडिया ने नागरिक पत्रकारिता को जन्म दिया है। आंदोलनों (जैसे पर्यावरण संरक्षण या मानवाधिकार) के लिए जनमत तैयार करने में इसकी भूमिका निर्णायक रही है।
- **आर्थिक अवसर:** डिजिटल मार्केटिंग और 'इन्फ्लुएंसर इकॉनमी' ने रोजगार के नए द्वार खोले हैं। छोटे और मध्यम उद्योगों (SMEs) को वैश्विक बाजार तक पहुँच मिली है।
- **सांस्कृतिक विनिमय:** इसने विभिन्न संस्कृतियों के बीच की बाधाओं को कम कर 'ग्लोबल विलेज' की अवधारणा को साकार किया है।

सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव

सकारात्मक पहलुओं के साथ-साथ, इसके कुछ गंभीर दुष्प्रभाव भी सामने आए हैं:

- **मानसिक स्वास्थ्य पर असर:** 'FOMO' (छूट जाने का डर), दूसरों के दिखावे वाली जिंदगी से अपनी तुलना करना और 'लाइक्स' की दौड़ ने युवाओं में तनाव, चिंता और अवसाद को बढ़ाया है।
- **भ्रामक खबरें:** बिना पुष्टि के खबरें साझा करने से समाज में नफरत, हिंसा और गलतफहमियां फैलती हैं।
- **निजता का उल्लंघन:** व्यक्तिगत डेटा की चोरी और साइबर बुलिंग (ऑनलाइन प्रताड़ना) जैसे मामले तेजी से बढ़े हैं।
- **शारीरिक स्वास्थ्य में गिरावट:** घंटों स्क्रीन के सामने बिताने से नींद की कमी, आंखों की रोशनी कमजोर होना और शारीरिक सक्रियता में कमी आई है।
- **मानसिक स्वास्थ्य संकट:** शोध बताते हैं कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग युवाओं में 'FOMO' (छूट जाने का डर), अनिद्रा और अवसाद का कारण बन रहा है।



- **नकली न्यूज और दुष्प्रचार:** बिना किसी गेटकीपिंग के सूचना प्रसारित होने से अफवाहें फैलती हैं, जो कभी-कभी सांप्रदायिक हिंसा या सामाजिक तनाव का रूप ले लेती हैं।
- **डेटा सुरक्षा:** उपयोगकर्ताओं के व्यक्तिगत डेटा का व्यावसायिक और राजनीतिक लाभ के लिए दुरुपयोग एक गंभीर चिंता है।
- **सामाजिक अलगाव :** आभासी संबंधों की अधिकता के कारण आमने-सामने के संवाद में कमी आई है, जिससे पारिवारिक और वास्तविक सामाजिक संबंधों में दारें देखी जा रही हैं।

निष्कर्ष और सुझाव-

निष्कर्ष के तौर पर, सोशल मीडिया का समाज पर गहरा असर पड़ा है, जिससे हमारे संवाद करने, जानकारी साझा करने और मीडिया का इस्तेमाल करने का तरीका बदल गया है। हालांकि इसने कई सकारात्मक बदलाव लाए हैं, जैसे कि कनेक्टिविटी में बढ़ोतरी और जानकारी का लोकतंत्रीकरण, लेकिन इसके नकारात्मक प्रभाव भी हुए हैं, जैसे कि गलत जानकारी का फैलना और नफ़रत फैलाने वाले भाषण को बढ़ावा देना। जैसे-जैसे सोशल मीडिया विकसित होता रहेगा, समाज पर इसके सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रभावों को पहचानना और इसके नकारात्मक प्रभावों को कम करने के लिए कदम उठाना ज़रूरी है।

सोशल मीडिया आधुनिक समाज का एक अनिवार्य हिस्सा है। यह समाज को बनाने और बिगाड़ने दोनों की क्षमता रखता है। नकारात्मक प्रभावों को कम करने के लिए 'डिजिटल साक्षरता' और 'स्व-नियमन' (Self-regulation) सबसे प्रभावी उपकरण हैं। सरकार को डेटा सुरक्षा कानूनों को सख्ती से लागू करना चाहिए और शिक्षण संस्थानों में सोशल मीडिया के नैतिक उपयोग पर कार्यशालाएं आयोजित करनी चाहिए।

सोशल मीडिया अपने आप में बुरा नहीं है; इसका प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि हम इसका उपयोग कैसे करते हैं। यदि हम इसे एक उपकरण (Tool) की तरह अपनी प्रगति के लिए इस्तेमाल करें, तो यह वरदान है। लेकिन यदि हम इसके गुलाम बन जाएं, तो यह हमारे सामाजिक और मानसिक पतन का कारण बन सकता है। समाज को 'डिजिटल साक्षरता' की आवश्यकता है ताकि हम इसके खतरों से बच सकें। इस अध्ययन के लिए **द्वितीयक डेटा** का उपयोग किया गया है, जिसमें सरकारी रिपोर्ट, पिछले शोध पत्र, समाजशास्त्रीय पत्रिकाएं और डिजिटल रिपोर्ट शामिल हैं।

संदर्भ सूची (References)

1. कुमार, विजय. (2016). "सोशल मीडिया का समाज पर प्रभाव", वर्ल्डवाइड जर्नल्स।
2. डेटा रिपोर्टल (2025). "डिजिटल 2025: इंडिया रिपोर्ट"।
3. मिश्र, पी. के. (2008). "जनसंचार और आधुनिकता"।
4. Test book (2014). "सोशल मीडिया और समाज पर इसका प्रभाव: एक विश्लेषण"।