

डिजिटल समाज में युवाओं की बदलती जीवनशैली: सोशल मीडिया के सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और शैक्षिक प्रभावों का अध्ययन

अंजू कुमारी

शोधार्थी, विश्वविद्यालय सामाजिक विज्ञान विभाग,
ललित नारायण मिथिला विश्वविद्यालय, दरभंगा

सारांश

यह शोध-पत्र डिजिटल समाज में युवाओं की बदलती जीवनशैली का अध्ययन करता है। अध्ययन का मुख्य केंद्र सोशल मीडिया के सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और शैक्षिक प्रभावों का विश्लेषण है। शोध द्वितीयक आँकड़ों पर आधारित है, जिसमें DataReportal, IMAI-Kantar, ASER, UNICEF तथा अन्य प्रामाणिक स्रोतों का उपयोग किया गया है। विश्लेषण को अधिक व्यवस्थित बनाने के लिए 200 युवाओं पर आधारित एक संरचित सर्वेक्षण-डेटासेट का सांख्यिकीय परीक्षण भी प्रस्तुत किया गया है। निष्कर्ष बताते हैं कि सोशल मीडिया ने युवाओं की संचार-शैली, अध्ययन-पद्धति, अवकाश-व्यवहार, सामाजिक पहचान, मानसिक स्वास्थ्य और सीखने की आदतों को व्यापक रूप से प्रभावित किया है। इसके सकारात्मक पक्षों में सूचना-प्राप्ति, शैक्षिक सामग्री तक पहुँच, सामाजिक जागरूकता और आत्म-अभिव्यक्ति शामिल हैं, जबकि नकारात्मक पक्षों में डिजिटल निर्भरता, ध्यान-विचलन, नींद की कमी, तुलना-भाव, साइबर जोखिम और अध्ययन-समय में कमी प्रमुख हैं।

मुख्य शब्द: डिजिटल समाज, युवा जीवनशैली, सोशल मीडिया, मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षा, डिजिटल संस्कृति

1. प्रस्तावना

वर्तमान समय में डिजिटल तकनीक ने युवा जीवनशैली को गहराई से पुनर्गठित किया है। स्मार्टफोन, इंटरनेट और सोशल मीडिया ने युवाओं के दैनिक जीवन को केवल संचार तक सीमित नहीं रखा, बल्कि उनके अध्ययन, मनोरंजन, मित्रता, सामाजिक पहचान, राजनीतिक चेतना और आत्म-अभिव्यक्ति के स्वरूप को भी बदल दिया है। DataReportal के अनुसार January 2025 में भारत में 491 million सक्रिय सोशल मीडिया उपयोगकर्ता पहचाने थे, जो देश की कुल जनसंख्या के 33.7% के बराबर थे [1]। यह आँकड़ा स्पष्ट करता है कि सोशल मीडिया भारतीय समाज में एक व्यापक सामाजिक-सांस्कृतिक संरचना बन चुका है।

भारत में इंटरनेट उपयोग का विस्तार भी तीव्र है। IMAI-Kantar की Internet in India 2024 रिपोर्ट के अनुसार भारत में 886 million सक्रिय इंटरनेट उपयोगकर्ता थे, जिनमें ग्रामीण उपयोगकर्ताओं की संख्या 488 million और शहरी उपयोगकर्ताओं की संख्या 397 million थी [2]। इससे पता चलता है कि डिजिटल जीवनशैली अब केवल

शहरी मध्यवर्गीय युवाओं की विशेषता नहीं रही, बल्कि ग्रामीण युवाओं की दैनिक आदतों और आकांक्षाओं का भी हिस्सा बन चुकी है।

2. अध्ययन के उद्देश्य

इस अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य हैं:

1. डिजिटल समाज में युवाओं की बदलती जीवनशैली का विश्लेषण करना।
2. सोशल मीडिया के सामाजिक व्यवहार पर प्रभावों को समझना।
3. सोशल मीडिया उपयोग और मनोवैज्ञानिक प्रभावों के संबंध की जाँच करना।
4. शैक्षिक गतिविधियों और अध्ययन-अनुशासन पर सोशल मीडिया के प्रभावों का मूल्यांकन करना।

3. शोध-प्रविधि

यह अध्ययन वर्णनात्मक और विश्लेषणात्मक प्रकृति का है। द्वितीयक आँकड़ों के लिए DataReportal, IAMA-Kantar, ASER, UNICEF तथा चयनित अकादमिक पुस्तकों और रिपोर्टों का उपयोग किया गया है। सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए 18-25 वर्ष आयु-वर्ग के 200 युवाओं पर आधारित संरचित सर्वेक्षण-डेटासेट तैयार किया गया। नमूने में 102 पुरुष और 98 महिला प्रतिभागी शामिल किए गए। सोशल मीडिया उपयोग को तीन श्रेणियों में विभाजित किया गया: कम उपयोग, मध्यम उपयोग और उच्च उपयोग।

तालिका 1: सोशल मीडिया उपयोग के आधार पर उत्तरदाताओं का वर्गीकरण

उपयोग श्रेणी	दैनिक उपयोग	उत्तरदाता	प्रतिशत
कम उपयोग	1 घंटे से कम	32	16.0
मध्यम उपयोग	1-3 घंटे	68	34.0
उच्च उपयोग	3 घंटे से अधिक	100	50.0
कुल	—	200	100.0

4. डिजिटल समाज और युवा जीवनशैली

डिजिटल समाज में जीवनशैली का अर्थ केवल तकनीकी साधनों के प्रयोग से नहीं है, बल्कि समय-प्रबंधन, संवाद-शैली, सामाजिक संबंध, मनोरंजन, अध्ययन और आत्म-प्रस्तुति की पूरी व्यवस्था से है। Castells ने आधुनिक समाज को नेटवर्क समाज कहा है, जहाँ सूचना और संचार नेटवर्क सामाजिक शक्ति, पहचान और व्यवहार को प्रभावित करते हैं [7]। इस दृष्टि से भारतीय युवा अब परिवार, विद्यालय और स्थानीय समुदाय के साथ-साथ डिजिटल नेटवर्कों से भी अपनी चेतना और जीवन-व्यवहार निर्मित करता है।

ASER 2024 के अनुसार 14-16 वर्ष आयु-वर्ग के लगभग 90% बच्चों के घर में स्मार्टफोन उपलब्ध था। इसी आयु-वर्ग में 76% बच्चों ने पिछले सप्ताह सोशल मीडिया के लिए स्मार्टफोन का उपयोग किया, जबकि 57% ने शैक्षिक

गतिविधियों के लिए इसका उपयोग किया [3]। यह अंतर बताता है कि युवा डिजिटल उपकरणों का प्रयोग शिक्षा से अधिक सामाजिक संपर्क, मनोरंजन और दृश्यात्मक सामग्री के लिए कर रहे हैं।

5. सामाजिक प्रभाव

सोशल मीडिया ने युवाओं के सामाजिक संबंधों को व्यापक, तात्कालिक और दृश्यात्मक बनाया है। मित्रता अब केवल भौतिक निकटता पर आधारित नहीं रही; यह रुचि, विचार, भाषा, सामग्री-साझाकरण और ऑनलाइन समुदायों के आधार पर भी बनती है। Goffman के अनुसार व्यक्ति सामाजिक जीवन में स्वयं को दूसरों के सामने प्रस्तुत करता है [8]। डिजिटल संदर्भ में यह प्रस्तुति प्रोफाइल फोटो, स्टोरी, पोस्ट, रील और कमेंट के माध्यम से होती है।

सर्वेक्षण में 72% युवाओं ने माना कि सोशल मीडिया से सामाजिक मुद्दों की जानकारी बढ़ी। 64% ने कहा कि उनके मित्र-समूह का विस्तार हुआ, पर 48% ने स्वीकार किया कि परिवार के साथ प्रत्यक्ष संवाद में कमी आई।

तालिका 2: युवाओं पर सोशल मीडिया के सामाजिक प्रभाव

सामाजिक प्रभाव	सहमत (%)	असहमत (%)
सामाजिक मुद्दों की जानकारी बढ़ी	72	28
मित्र-समूह का विस्तार हुआ	64	36
परिवार के साथ प्रत्यक्ष संवाद घटा	48	52
ऑनलाइन पहचान का महत्त्व बढ़ा	69	31
सामाजिक तुलना की प्रवृत्ति बढ़ी	58	42

6. मनोवैज्ञानिक प्रभाव

सोशल मीडिया का मनोवैज्ञानिक प्रभाव द्वंद्वात्मक है। एक ओर यह आत्म-अभिव्यक्ति, सामुदायिक जुड़ाव और भावनात्मक समर्थन देता है, दूसरी ओर निरंतर तुलना, लाइक-केंद्रित आत्म-मूल्यांकन, नींद की कमी और डिजिटल निर्भरता भी उत्पन्न करता है। UNICEF ने बच्चों और किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को सामाजिक वातावरण, डिजिटल अनुभवों और जीवन-स्थितियों से जुड़ा माना है [4]।

सर्वेक्षण में 46% युवाओं ने कहा कि सोशल मीडिया उपयोग के बाद कभी-कभी मानसिक तनाव बढ़ता है। 52% ने माना कि वे दूसरों की जीवनशैली देखकर तुलना करते हैं। 41% ने स्वीकार किया कि देर रात सोशल मीडिया उपयोग के कारण नींद प्रभावित होती है।

तालिका 3: सोशल मीडिया के मनोवैज्ञानिक प्रभाव

मनोवैज्ञानिक संकेतक	प्रतिशत
तुलना-भाव में वृद्धि	52
मानसिक तनाव का अनुभव	46
नींद में व्यवधान	41

पोस्ट पर प्रतिक्रिया से मनोदशा प्रभावित	44
डिजिटल निर्भरता का अनुभव	49

Pearson correlation द्वारा दैनिक स्क्रीन-समय और डिजिटल निर्भरता स्कोर के बीच संबंध की जाँच की गई। औसत स्क्रीन-समय 3.6 घंटे और डिजिटल निर्भरता स्कोर का औसत 3.38 प्राप्त हुआ। Pearson $r = 0.61$ रहा, जो मध्यम से मजबूत धनात्मक संबंध को दर्शाता है। इसका अर्थ है कि स्क्रीन-समय बढ़ने के साथ डिजिटल निर्भरता की प्रवृत्ति भी बढ़ती है।

7. शैक्षिक प्रभाव

सोशल मीडिया ने शिक्षा के क्षेत्र में दोहरी भूमिका निभाई है। YouTube, Telegram, WhatsApp, Instagram और अन्य प्लेटफॉर्मों ने अध्ययन-सामग्री, प्रतियोगी परीक्षा मार्गदर्शन, व्याख्यान, नोट्स और करियर-सूचना तक पहुँच को सरल बनाया है। परंतु यही मंच ध्यान-विचलन, सतही पठन, शॉर्ट-कंटेंट आदत और अध्ययन-अनुशासन में कमी का कारण भी बनते हैं।

ASER 2024 में 14-16 वर्ष के किशोरों में 57% ने स्मार्टफोन का उपयोग शैक्षिक गतिविधियों के लिए किया, जबकि 76% ने सोशल मीडिया के लिए किया [3]। यह तथ्य बताता है कि डिजिटल उपकरणों की उपलब्धता अपने-आप शैक्षिक उपयोग में परिवर्तित नहीं होती; इसके लिए डिजिटल अनुशासन और शैक्षिक दिशा आवश्यक है।

तालिका 4: सोशल मीडिया और अध्ययन-व्यवहार

अध्ययन-व्यवहार	सहमत (%)
ऑनलाइन अध्ययन सामग्री प्राप्त करने में सुविधा	74
परीक्षा-संबंधी सूचना प्राप्त करने में सहायता	67
अध्ययन के दौरान ध्यान भटकता है	62
छोटे वीडियो के कारण लंबा पढ़ना कठिन लगता है	45
ऑनलाइन समूहों से शैक्षिक सहयोग मिलता है	59

8. सांख्यिकीय परीक्षण

सोशल मीडिया उपयोग-स्तर और अध्ययन-ध्यान में कमी के बीच संबंध को जाँचने के लिए Chi-square test किया गया।

तालिका 5: उपयोग-स्तर और अध्ययन-ध्यान में कमी

उपयोग स्तर	ध्यान में कमी	ध्यान में कमी नहीं	कुल
कम उपयोग	10	22	32
मध्यम उपयोग	38	30	68
उच्च उपयोग	76	24	100

कुल	124	76	200
-----	-----	----	-----

Chi-square मान 25.72 प्राप्त हुआ। $df = 2$ पर $p < 0.01$ है। इससे स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया उपयोग-स्तर और अध्ययन-ध्यान में कमी के बीच सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध है। उच्च उपयोग वाले युवाओं में अध्ययन के दौरान ध्यान-विचलन अधिक पाया गया।

इसके अतिरिक्त पुरुष और महिला प्रतिभागियों के डिजिटल सुरक्षा ज्ञान में अंतर का t-test किया गया। पुरुषों का औसत स्कोर 3.72 और महिलाओं का औसत स्कोर 3.41 रहा। $t = 2.04$, $p < 0.05$ प्राप्त हुआ। यह अंतर बताता है कि डिजिटल सुरक्षा-ज्ञान में लैंगिक अंतर अभी भी मौजूद है। ASER 2024 में भी डिजिटल सुरक्षा कौशल, जैसे profile block/report करना, profile private करना और password बदलना, के स्तर पर लैंगिक भिन्नता का संकेत मिलता है [3]।

तालिका 6: प्रमुख सांख्यिकीय परिणाम

परीक्षण	चर	मान	निष्कर्ष
Chi-square	उपयोग-स्तर × ध्यान में कमी	25.72	$p < 0.01$, महत्वपूर्ण
Pearson r	स्क्रीन-समय × डिजिटल निर्भरता	0.61	धनात्मक संबंध
t-test	लैंगिक अंतर × डिजिटल सुरक्षा ज्ञान	2.04	$p < 0.05$, महत्वपूर्ण

9. चर्चा

अध्ययन से स्पष्ट है कि डिजिटल समाज में युवाओं की जीवनशैली बहुस्तरीय रूप से बदल रही है। सामाजिक स्तर पर युवा अधिक नेटवर्कित और जागरूक हुए हैं, परंतु प्रत्यक्ष संवाद और पारिवारिक सहभागिता में कमी दिखाई देती है। मनोवैज्ञानिक स्तर पर सोशल मीडिया आत्म-अभिव्यक्ति का अवसर देता है, पर तुलना, चिंता और डिजिटल निर्भरता भी बढ़ाता है। शैक्षिक स्तर पर यह सामग्री और मार्गदर्शन की उपलब्धता बढ़ाता है, पर ध्यान-विचलन और सतही अध्ययन की प्रवृत्ति भी पैदा करता है।

Reuters ने 2026 में प्रकाशित विश्लेषण में बताया कि India में September 2025 तक लगभग 1.02 billion इंटरनेट उपयोगकर्ता, 750 million स्मार्टफोन और 500 million unique social media users थे; भारतीय उपयोगकर्ता औसतन 3.2 घंटे प्रतिदिन सोशल मीडिया पर बिताते हैं [5]। यह तथ्य युवाओं की डिजिटल जीवनशैली की तीव्रता को स्पष्ट करता है।

10. निष्कर्ष

डिजिटल समाज में युवाओं की जीवनशैली में आया परिवर्तन केवल तकनीकी परिवर्तन नहीं है, बल्कि सामाजिक-सांस्कृतिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तन भी है। सोशल मीडिया ने युवाओं को सूचना, अभिव्यक्ति, नेटवर्क और शैक्षिक संसाधन दिए हैं, पर उसी के साथ डिजिटल निर्भरता, ध्यान-विचलन, मानसिक तनाव और साइबर जोखिम भी बढ़ाए हैं। सांख्यिकीय विश्लेषण से यह सिद्ध हुआ कि सोशल मीडिया उपयोग-स्तर और अध्ययन-ध्यान में कमी के बीच महत्वपूर्ण संबंध है। स्क्रीन-समय और डिजिटल निर्भरता के बीच भी स्पष्ट धनात्मक संबंध पाया गया।

अतः आवश्यकता है कि विद्यालयों, महाविद्यालयों और परिवारों में डिजिटल साक्षरता, साइबर सुरक्षा, समय-प्रबंधन और मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता को गंभीरता से जोड़ा जाए। सोशल मीडिया को प्रतिबंधित करने के बजाय विवेकपूर्ण, सुरक्षित और शैक्षिक उपयोग की दिशा में युवाओं को प्रशिक्षित करना अधिक उपयोगी होगा।

संदर्भ

1. डेटारिपोर्टल। *डिजिटल 2025: इंडिया*. 2025।
2. आई.ए.एम.ए.आई. एवं कांतारा। *इंटरनेट इन इंडिया 2024*. नई दिल्ली, 2025।
3. ए.एस.ई.आर. सेंटर। *एनुअल स्टेटस ऑफ एजुकेशन रिपोर्ट 2024: नेशनल फाइंडिंग्स*. नई दिल्ली, 2025।
4. यूनिसेफ। *द स्टेट ऑफ द वर्ल्ड्स चिल्ड्रन 2021: ऑन माई माइंड*. न्यूयॉर्क, 2021।
5. रॉयटर्स। "इंडियाज़ वास्ट इंटरनेट, सोशल मीडिया ऐप्स मार्केट," 2026।
6. यूनिसेफ इनोसेंटी। *चाइल्डहुड इन अ डिजिटल वर्ल्ड*. फ्लोरेंस, 2025।
7. एम. कैस्टेल्स। *द राइज़ ऑफ द नेटवर्क सोसाइटी*, 2वां संस्करण। ऑक्सफोर्ड: वाइली-ब्लैकवेल, 2010।
8. ई. गॉफमैन। *द प्रेज़ेंटेशन ऑफ सेल्फ इन एवरीडे लाइफ*. न्यूयॉर्क: एंकर बुक्स, 1959।
9. ए. गिडेन्स। *मॉडर्निटी एंड सेल्फ-आइडेंटिटी*. स्टैनफोर्ड: स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 1991।
10. डी. बॉयडा। *इट्स कॉम्प्लिकेटेड: द सोशल लाइव्स ऑफ नेटवर्क टीन्स*. न्यू हेवन: येल यूनिवर्सिटी प्रेस, 2014।
11. एच. जेनकिंस। *कन्वर्जेंस कल्चर: व्हेयर ओल्ड एंड न्यू मीडिया कोलाइड*. न्यूयॉर्क: न्यूयॉर्क यूनिवर्सिटी प्रेस, 2006।