



डिजिटल संस्कृति का युवाओं में सोशल मीडिया निर्भरता पर प्रभाव: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

वीरेन्द्र कुमार यादव¹, डॉ. नीरज यादव²

¹शोधार्थी, शिक्षक शिक्षा विभाग, श्री लाल बहादुर शास्त्री डिग्री कॉलेज, गोंडा

²असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षक शिक्षा विभाग, श्री लाल बहादुर शास्त्री डिग्री कॉलेज, गोंडा

Email: neerajlbgonda@lbsdc.org.in

Received: 03 March 2026 | Accepted: 21 March 2026 | Published: 30 March 2026

सारांश

वर्तमान युग में डिजिटल तकनीक एवं इंटरनेट के तीव्र विकास ने एक नई डिजिटल संस्कृति को जन्म दिया है, जिसने मानव जीवन, विशेषकर युवाओं के व्यवहार, सोच एवं जीवनशैली को गहराई से प्रभावित किया है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे Facebook, Instagram, WhatsApp आदि युवाओं के दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुके हैं। इसके परिणामस्वरूप, सोशल मीडिया का अत्यधिक एवं अनियंत्रित उपयोग कई मामलों में निर्भरता का रूप ले रहा है। डिजिटल संस्कृति का युवाओं में सोशल मीडिया निर्भरता पर सकारात्मक एवं महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। साथ ही अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग का मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षणिक उपलब्धि एवं सामाजिक संबंधों पर नकारात्मक प्रभाव भी परिलक्षित होता है। अध्ययन के आधार पर यह सुझाव दिया गया है कि युवाओं में डिजिटल साक्षरता, संतुलित उपयोग एवं डिजिटल डिटॉक्स जैसी रणनीतियों को बढ़ावा दिया जाना चाहिए, ताकि सोशल मीडिया के दुष्प्रभावों को कम किया जा सके।

मुख्य शब्द: डिजिटल संस्कृति, सोशल मीडिया एडिक्शन, युवा, मानसिक स्वास्थ्य, डिजिटल व्यवहार

प्रस्तावना

वर्तमान समय को सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी का युग कहा जाता है, जहाँ डिजिटल तकनीकों ने मानव जीवन के लगभग प्रत्येक क्षेत्र को प्रभावित किया है। इंटरनेट, स्मार्टफोन, और विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के तीव्र विस्तार ने एक नई सामाजिक व्यवस्था को जन्म दिया है, जिसे डिजिटल संस्कृति कहा जाता है। डिजिटल संस्कृति केवल तकनीकी उपयोग तक सीमित नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के सोचने, संवाद करने, सीखने तथा सामाजिक संबंध स्थापित करने के तरीकों को भी प्रभावित करती है। विशेष रूप से युवाओं के जीवन में डिजिटल संस्कृति का प्रभाव अत्यधिक देखा जा सकता है। आज के युवा सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे Facebook, Instagram, Twitter (X), WhatsApp आदि के माध्यम से निरंतर जुड़े रहते हैं। इन प्लेटफॉर्म ने संचार को सरल, त्वरित एवं वैश्विक बना दिया है, परंतु इसके साथ ही इनके अत्यधिक उपयोग ने एक नई समस्या को जन्म दिया है, जिसे सोशल मीडिया निर्भरता कहा जाता है।

सोशल मीडिया निर्भरता उस स्थिति को दर्शाती है, जब व्यक्ति सोशल मीडिया के उपयोग पर नियंत्रण खो देता है और उसका अत्यधिक उपयोग उसके दैनिक जीवन, शैक्षणिक कार्य, मानसिक स्वास्थ्य एवं सामाजिक संबंधों को प्रभावित करने लगता है। यह समस्या विशेष रूप से किशोरों एवं युवाओं में अधिक पाई जाती है, क्योंकि यह आयु वर्ग नई तकनीकों को शीघ्र अपनाता है और सामाजिक मान्यता की अधिक आवश्यकता अनुभव करता है। डिजिटल संस्कृति के अंतर्गत निरंतर ऑनलाइन उपस्थिति, लाइक्स एवं

कमेंट्री की चाह, और वर्चुअल पहचान का निर्माण, युवाओं को सोशल मीडिया के प्रति अधिक आकर्षित करता है। इसके परिणामस्वरूप, वे वास्तविक जीवन की अपेक्षा आभासी दुनिया में अधिक समय व्यतीत करने लगते हैं, जिससे उनके मानसिक स्वास्थ्य (जैसे तनाव, चिंता एवं अवसाद), नींद की गुणवत्ता, तथा शैक्षणिक प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। इसके अतिरिक्त, डिजिटल संस्कृति ने सामाजिक संबंधों के स्वरूप को भी परिवर्तित किया है। जहाँ एक ओर यह वैश्विक स्तर पर संपर्क स्थापित करने का अवसर प्रदान करती है, वहीं दूसरी ओर यह सामाजिक अलगाव एवं प्रत्यक्ष संवाद की कमी को भी बढ़ावा देती है।

सम्बन्धित साहित्य का सर्वेक्षण

OECD (2021) की रिपोर्ट में यह स्पष्ट किया गया कि COVID-19 महामारी के दौरान डिजिटल माध्यमों का उपयोग अभूतपूर्व रूप से बढ़ा। शिक्षा, संचार एवं मनोरंजन के लिए ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर निर्भरता में तीव्र वृद्धि हुई, जिसके परिणामस्वरूप डिजिटल निर्भरता भी बढ़ी। इस अवधि में विशेष रूप से युवाओं एवं विद्यार्थियों का स्क्रीन टाइम काफी बढ़ गया।

UNESCO (2022) के अनुसार डिजिटल शिक्षा के विस्तार ने युवाओं को अधिक समय तक ऑनलाइन रहने के लिए प्रेरित किया। ऑनलाइन कक्षाओं, ई-लर्निंग प्लेटफॉर्म एवं वर्चुअल इंटरैक्शन के बढ़ते उपयोग ने डिजिटल संस्कृति को और अधिक सुदृढ़ किया, जिसके कारण युवाओं में सोशल मीडिया एवं डिजिटल उपकरणों पर निर्भरता में वृद्धि देखी गई।

हुसैन एवं ग्रिफिथ्स (2022) ने अपने अध्ययन में यह प्रतिपादित किया कि सोशल मीडिया एडिक्शन एक प्रकार की व्यवहारिक लत है, जिसमें लत के सभी प्रमुख लक्षण स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं। इनमें अत्यधिक उपयोग, उपयोग पर नियंत्रण की कमी तथा उपयोग न कर पाने की स्थिति में उत्पन्न होने वाले वापसी लक्षण शामिल हैं। इस अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया का अनियंत्रित उपयोग व्यक्ति के दैनिक जीवन एवं मनोवैज्ञानिक संतुलन को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है।

शा एवं अन्य (2023) ने अपने अध्ययन में “Fear of Missing Out (FoMO)” को सोशल मीडिया निर्भरता का एक प्रमुख मनोवैज्ञानिक कारक बताया है। FoMO के कारण युवा यह महसूस करते हैं कि वे किसी महत्वपूर्ण जानकारी या सामाजिक गतिविधि से वंचित न रह जाँ, जिसके परिणामस्वरूप वे लगातार सोशल मीडिया पर सक्रिय रहते हैं। यह प्रवृत्ति उन्हें बार-बार नोटिफिकेशन चेक करने और अधिक समय ऑनलाइन बिताने के लिए प्रेरित करती है।

केलेस एवं अन्य (2023) के अध्ययन में यह निष्कर्ष निकाला गया कि सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं जैसे- अवसाद, चिंता एवं नींद से संबंधित समस्याओं के बीच मजबूत एवं सकारात्मक संबंध पाया जाता है। अध्ययन के अनुसार, अत्यधिक स्क्रीन टाइम एवं डिजिटल ओवरयूज युवाओं के मानसिक संतुलन को प्रभावित करते हैं और उनकी जीवन गुणवत्ता को कम कर सकते हैं।

कुमार एवं सिंह (2022) के अध्ययन में यह पाया गया कि शहरी युवाओं में सोशल मीडिया निर्भरता का स्तर ग्रामीण युवाओं की तुलना में अधिक है। इसका मुख्य कारण शहरी क्षेत्रों में बेहतर इंटरनेट सुविधाएँ, तकनीकी संसाधनों की उपलब्धता एवं डिजिटल जीवनशैली का अधिक प्रसार है।

शर्मा एवं अन्य (2023) ने अपने अध्ययन में यह निष्कर्ष निकाला कि भारतीय युवाओं में सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग उनके मानसिक स्वास्थ्य एवं सामाजिक व्यवहार को प्रभावित कर रहा है। अध्ययन के अनुसार सोशल मीडिया के कारण युवाओं में तनाव, चिंता एवं सामाजिक अलगाव जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं, साथ ही पारिवारिक एवं सामाजिक संबंधों में भी परिवर्तन देखा जा रहा है।

Digital India Report (2024) के अनुसार “डिजिटल इंडिया” अभियान के परिणामस्वरूप देश में इंटरनेट की पहुँच में व्यापक वृद्धि हुई है। इस पहल ने ग्रामीण एवं शहरी दोनों क्षेत्रों में डिजिटल सेवाओं के उपयोग को बढ़ावा दिया है, जिससे डिजिटल संस्कृति का विस्तार हुआ है। इसके साथ ही सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के उपयोग में भी उल्लेखनीय वृद्धि हुई है, जिसने युवाओं के जीवनशैली एवं व्यवहार को प्रभावित किया है।

डिजिटल संस्कृति

डिजिटल संस्कृति से आशय उस सामाजिक एवं सांस्कृतिक परिवेश से है, जो डिजिटल प्रौद्योगिकियों जैसे इंटरनेट, स्मार्टफोन, सोशल मीडिया एवं विभिन्न ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के व्यापक एवं निरंतर उपयोग के परिणामस्वरूप विकसित हुआ है। यह संस्कृति न केवल व्यक्तियों के संचार एवं अभिव्यक्ति के तरीकों को प्रभावित करती है, बल्कि उनके विचार, व्यवहार, जीवनशैली तथा सामाजिक संबंधों के स्वरूप को भी परिवर्तित करती है।

- **ऑनलाइन पहचान :** ऑनलाइन पहचान वह वर्चुअल स्वरूप है, जिसे व्यक्ति डिजिटल प्लेटफॉर्म पर स्वयं को प्रस्तुत करने के लिए निर्मित करता है। यह पहचान व्यक्ति की प्रोफाइल, फोटो, बायो, पोस्टर एवं डिजिटल गतिविधियों के माध्यम से व्यक्त होती है। कई बार यह डिजिटल पहचान व्यक्ति के वास्तविक व्यक्तित्व से भिन्न होती है, क्योंकि व्यक्ति अपने आप को अधिक आकर्षक, सफल या सामाजिक रूप से स्वीकार्य रूप में प्रस्तुत करने का प्रयास करता है।
- **वर्चुअल संवाद :** वर्चुअल संवाद से आशय उन संचार प्रक्रियाओं से है, जो डिजिटल माध्यमों के द्वारा संपन्न होती हैं। इसमें चैटिंग, मैसेजिंग, वीडियो कॉलिंग, कमेंटिंग एवं अन्य ऑनलाइन संचार के रूप शामिल होते हैं। डिजिटल तकनीकों ने संवाद को त्वरित, सरल एवं वैश्विक बना दिया है, जिससे व्यक्ति भौगोलिक सीमाओं से परे जाकर दूसरों के साथ संपर्क स्थापित कर सकता है।
- **त्वरित एवं वैश्विक सूचना आदान-प्रदान :** डिजिटल संस्कृति का एक प्रमुख आयाम त्वरित एवं वैश्विक सूचना आदान-प्रदान है, जिसके अंतर्गत व्यक्ति इंटरनेट एवं सोशल मीडिया के माध्यम से किसी भी प्रकार की जानकारी को तुरंत प्राप्त एवं साझा कर सकता है। इस सुविधा ने ज्ञान के विस्तार एवं जागरूकता को बढ़ावा दिया है। व्यक्ति अब विभिन्न विषयों पर अद्यतन जानकारी आसानी से प्राप्त कर सकता है।
- **डिजिटल सहभागिता :** डिजिटल सहभागिता उस स्तर को दर्शाती है, जिस सीमा तक व्यक्ति डिजिटल प्लेटफॉर्म पर सक्रिय रूप से भाग लेता है। इसमें पोस्ट करना, लाइक करना, कमेंट करना, शेयर करना एवं विभिन्न प्रकार की डिजिटल गतिविधियों में संलग्न होना शामिल है। उच्च स्तर की डिजिटल सहभागिता व्यक्ति की डिजिटल दुनिया के साथ गहरी संलग्नता को दर्शाती है।
- **डिजिटल निर्भरता प्रवृत्ति :** डिजिटल निर्भरता प्रवृत्ति से अभिप्राय व्यक्ति की डिजिटल उपकरणों एवं सोशल मीडिया के प्रति बढ़ती हुई निर्भरता से है। इस स्थिति में व्यक्ति बार-बार अपने मोबाइल फोन या सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म को चेक करता है, भले ही उसकी कोई विशेष आवश्यकता न हो। उपयोग को नियंत्रित करने में कठिनाई, उपयोग न करने पर बेचैनी या असहजता का अनुभव तथा दैनिक गतिविधियों में बाधा इस आयाम के प्रमुख संकेत हैं।
- **डिजिटल सामाजिक प्रभाव :** डिजिटल सामाजिक प्रभाव उस परिवर्तन को दर्शाता है, जो डिजिटल संस्कृति के कारण व्यक्ति के सामाजिक संबंधों एवं व्यवहार में उत्पन्न होता है। सोशल मीडिया एवं डिजिटल प्लेटफॉर्म के अत्यधिक उपयोग के कारण व्यक्ति अपने परिवार एवं मित्रों के साथ प्रत्यक्ष रूप से कम समय बिताने लगता है। इसके परिणामस्वरूप सामाजिक अलगाव एवं अकेलेपन की भावना बढ़ सकती है।

सोशल मीडिया निर्भरता

सोशल मीडिया निर्भरता एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के उपयोग पर नियंत्रण खो देता है और उनका अत्यधिक उपयोग करने लगता है। यह एक प्रकार की व्यवहारिक लत है, जिसमें व्यक्ति बार-बार सोशल मीडिया चेक करता है, उपयोग कम करने में असफल रहता है तथा उपयोग न करने पर बेचैनी अनुभव करता है। यह स्थिति व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षणिक प्रदर्शन एवं सामाजिक जीवन को प्रभावित करती है।

सोशल मीडिया उपयोगिता के आयाम को निम्नलिखित प्रकार से समझा जा सकता है-

1. **अत्यधिक उपयोग :** अत्यधिक उपयोग से अभिप्राय उस स्थिति से है, जिसमें व्यक्ति सोशल मीडिया पर अपेक्षाकृत अधिक समय व्यतीत करता है और उसका उपयोग आवश्यक सीमा से अधिक हो जाता है। इस अवस्था में व्यक्ति बार-बार सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म को चेक करता है, बिना किसी विशेष उद्देश्य के भी ऑनलाइन रहता है तथा अपने दैनिक कार्यों की तुलना में सोशल मीडिया को अधिक प्राथमिकता देता है।
2. **नियंत्रण की कमी :** नियंत्रण की कमी उस स्थिति को दर्शाती है, जब व्यक्ति सोशल मीडिया के उपयोग को कम करने या नियंत्रित करने में असमर्थ हो जाता है। व्यक्ति कई बार यह निर्णय लेता है कि वह सोशल मीडिया का उपयोग कम करेगा, लेकिन वह इसमें सफल नहीं हो पाता।
3. **वापसी लक्षण :** वापसी लक्षण उस मानसिक एवं भावनात्मक असुविधा को दर्शाते हैं, जो व्यक्ति को सोशल मीडिया का उपयोग न करने या कम करने की स्थिति में अनुभव होती है। इसमें बेचैनी, चिड़चिड़ापन, तनाव, अकेलापन एवं असहजता जैसी भावनाएँ शामिल होती हैं। जो स्पष्ट करता है कि सोशल मीडिया व्यक्ति के लिए एक मनोवैज्ञानिक आवश्यकता बन चुका है।
4. **सहनशीलता :** सहनशीलता का अर्थ है कि समय के साथ व्यक्ति को पहले की तुलना में अधिक समय तक सोशल मीडिया का उपयोग करने की आवश्यकता महसूस होती है, ताकि उसे वही संतुष्टि प्राप्त हो सके। प्रारंभ में कम समय का उपयोग पर्याप्त लगता है, लेकिन धीरे-धीरे व्यक्ति अधिक समय ऑनलाइन बिताने लगता है।
5. **दैनिक जीवन पर प्रभाव :** यह आयाम दर्शाता है कि सोशल मीडिया एडिक्शन व्यक्ति के दैनिक जीवन, जैसे-शैक्षणिक कार्य, कार्यक्षमता, समय प्रबंधन एवं दिनचर्या को किस प्रकार प्रभावित करता है। अत्यधिक उपयोग के कारण व्यक्ति अपने महत्वपूर्ण कार्यों को नजरअंदाज करने लगता है, जिससे उसकी उत्पादकता एवं प्रदर्शन में कमी आती है।
6. **मानसिक एवं भावनात्मक प्रभाव :** यह आयाम सोशल मीडिया एडिक्शन के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव को दर्शाता है। अत्यधिक उपयोग के कारण व्यक्ति में तनाव, चिंता, अवसाद, आत्म-सम्मान में कमी एवं नींद की समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। यह आयाम व्यक्ति के भावनात्मक संतुलन पर सोशल मीडिया के प्रभाव को स्पष्ट करता है।
7. **सामाजिक प्रभाव :** सामाजिक प्रभाव से अभिप्राय सोशल मीडिया एडिक्शन के कारण व्यक्ति के सामाजिक संबंधों एवं व्यवहार में आने वाले परिवर्तनों से है। इस स्थिति में व्यक्ति वास्तविक संबंधों की अपेक्षा वर्चुअल संबंधों को अधिक महत्व देने लगता है। परिवार एवं मित्रों के साथ समय बिताने में कमी आती है तथा सामाजिक अलगाव की प्रवृत्ति बढ़ सकती है।

डिजिटल संस्कृति का युवाओं में सोशल मीडिया निर्भरता पर प्रभाव

वर्तमान डिजिटल युग में डिजिटल संस्कृति ने युवाओं के जीवन को व्यापक रूप से प्रभावित किया है। इंटरनेट, स्मार्टफोन एवं सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के बढ़ते उपयोग ने युवाओं की जीवनशैली, व्यवहार एवं सोच में महत्वपूर्ण परिवर्तन किए हैं। डिजिटल संस्कृति के प्रभाव से सोशल मीडिया युवाओं के दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बन गया है, जिसके परिणामस्वरूप उनमें सोशल मीडिया निर्भरता की प्रवृत्ति तेजी से बढ़ रही है।

1. **ऑनलाइन पहचान का प्रभाव :** डिजिटल संस्कृति के अंतर्गत युवा सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर अपनी एक विशेष एवं आकर्षक ऑनलाइन पहचान निर्मित करने का प्रयास करते हैं। वे अपनी प्रोफाइल, फोटो एवं पोस्टर के माध्यम से स्वयं को सामाजिक रूप से स्वीकार्य एवं प्रभावशाली दिखाना चाहते हैं। 'लाइक्स', 'कमेंट्स' एवं 'फॉलोअर्स' की संख्या उनके आत्म-सम्मान को प्रभावित करती है, जिससे वे बार-बार सोशल मीडिया का उपयोग करने के लिए प्रेरित होते हैं और यह प्रवृत्ति धीरे-धीरे निर्भरता का रूप ले लेती है।
2. **वर्चुअल संवाद की वृद्धि :** डिजिटल संस्कृति ने संचार के स्वरूप को परिवर्तित कर दिया है, जहाँ युवा अधिकतर संवाद वर्चुअल माध्यमों के द्वारा करते हैं। चैटिंग, मैसेजिंग एवं सोशल मीडिया इंटरैक्शन के माध्यम से वे अपने सामाजिक संबंध बनाए रखते

हैं। इसके परिणामस्वरूप प्रत्यक्ष संवाद में कमी आती है और वर्चुअल संपर्क की बढ़ती प्रवृत्ति उन्हें सोशल मीडिया पर अधिक निर्भर बना देती है।

3. **त्वरित संतुष्टि का प्रभाव:** सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म त्वरित प्रतिक्रिया प्रदान करते हैं, जैसे- लाइक्स, कमेंट्स एवं शेयर। यह त्वरित संतुष्टि युवाओं को बार-बार इन प्लेटफॉर्म पर लौटने के लिए प्रेरित करती है। इस प्रकार, वे लगातार ऑनलाइन सक्रिय रहने लगते हैं और यह व्यवहार धीरे-धीरे लत में परिवर्तित हो जाता है।
4. **एल्गोरिद्म आधारित कंटेंट का प्रभाव :** डिजिटल संस्कृति में सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एल्गोरिद्म के माध्यम से उपयोगकर्ताओं की रुचियों के अनुसार सामग्री प्रस्तुत करते हैं। यह व्यक्तिगत कंटेंट युवाओं को अधिक आकर्षित करता है और उन्हें लंबे समय तक ऑनलाइन बनाए रखता है। परिणामस्वरूप, उनकी डिजिटल सहभागिता बढ़ती है और सोशल मीडिया निर्भरता की प्रवृत्ति सुदृढ़ होती है।
5. **FoMO (Fear of Missing Out) का प्रभाव:** डिजिटल संस्कृति में युवाओं के बीच FoMO (Fear of Missing Out) की भावना व्यापक रूप से पाई जाती है। वे यह महसूस करते हैं कि यदि वे सोशल मीडिया से दूर रहे, तो वे किसी महत्वपूर्ण सूचना या सामाजिक गतिविधि से वंचित रह सकते हैं। इस कारण वे बार-बार अपने मोबाइल फोन एवं सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म को चेक करते रहते हैं, जिससे उनकी निर्भरता और अधिक बढ़ जाती है।
6. **समय प्रबंधन पर प्रभाव :** डिजिटल संस्कृति के प्रभाव से युवा सोशल मीडिया पर अत्यधिक समय व्यतीत करने लगते हैं, जिससे उनके समय प्रबंधन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अध्ययन, कार्य एवं अन्य आवश्यक गतिविधियों के लिए समय कम हो जाता है, जिससे उनकी दिनचर्या असंतुलित हो जाती है और उत्पादकता में कमी आती है।
7. **मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव :** सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग के कारण युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। उनमें तनाव, चिंता एवं अवसाद जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। इसके अतिरिक्त, लगातार स्क्रीन देखने एवं देर रात तक ऑनलाइन रहने के कारण नींद की गुणवत्ता भी प्रभावित होती है, जो उनके समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।
8. **शैक्षणिक उपलब्धि पर प्रभाव:** डिजिटल संस्कृति के प्रभाव से युवा अपने अध्ययन की अपेक्षा अधिक समय सोशल मीडिया पर व्यतीत करते हैं। इससे उनकी एकाग्रता में कमी आती है और शैक्षणिक प्रदर्शन प्रभावित होता है। वे पढ़ाई के दौरान भी बार-बार सोशल मीडिया चेक करते हैं, जिससे अधिगम प्रक्रिया बाधित होती है।
9. **सामाजिक संबंधों पर प्रभाव:** सोशल मीडिया निर्भरता के कारण युवाओं के सामाजिक संबंधों का स्वरूप बदल जाता है। वे वास्तविक संबंधों की अपेक्षा वर्चुअल संबंधों को अधिक महत्व देने लगते हैं। परिवार एवं मित्रों के साथ बिताए जाने वाले समय में कमी आती है, जिससे सामाजिक अलगाव एवं अकेलेपन की भावना उत्पन्न हो सकती है।

निष्कर्ष

डिजिटल संस्कृति ने युवाओं के जीवन में गहरा एवं बहुआयामी प्रभाव डाला है। इंटरनेट, स्मार्टफोन एवं सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के व्यापक उपयोग ने न केवल उनके संचार, व्यवहार एवं जीवनशैली को परिवर्तित किया है, बल्कि उनके मानसिक, सामाजिक एवं शैक्षणिक पक्षों को भी प्रभावित किया है। डिजिटल संस्कृति के विभिन्न आयाम जैसे ऑनलाइन पहचान, वर्चुअल संवाद, डिजिटल सहभागिता एवं त्वरित सूचना आदान-प्रदान युवाओं को सोशल मीडिया की ओर आकर्षित करते हैं और धीरे-धीरे यह आकर्षण निर्भरता का रूप ले लेता है। अध्ययन से यह ज्ञात होता है कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म की संरचना, जैसे एल्गोरिद्म आधारित कंटेंट, त्वरित संतुष्टि एवं FoMO (Fear of Missing Out), युवाओं को निरंतर ऑनलाइन बने रहने के लिए प्रेरित करती है। इसके परिणामस्वरूप अत्यधिक उपयोग, नियंत्रण की कमी एवं वापसी लक्षण जैसे व्यवहारिक संकेत विकसित होते हैं, जो सोशल मीडिया निर्भरता के प्रमुख लक्षण हैं।

इसके अतिरिक्त सोशल मीडिया निर्भरता का प्रभाव युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक रूप से परिलक्षित होता है, जिसमें तनाव, चिंता, अवसाद एवं नींद से संबंधित समस्याएँ शामिल हैं। साथ ही यह उनके शैक्षणिक प्रदर्शन को भी प्रभावित करती है तथा सामाजिक संबंधों में दूरी एवं सामाजिक अलगाव को बढ़ावा देती है। हालांकि डिजिटल संस्कृति के कुछ सकारात्मक पहलू भी हैं, जैसे- ज्ञान तक आसान पहुँच, वैश्विक संपर्क एवं अभिव्यक्ति के अवसर परंतु इसके अनियंत्रित उपयोग से उत्पन्न समस्याएँ अधिक गंभीर होती जा रही हैं। अतः यह आवश्यक है कि युवाओं में डिजिटल साक्षरता, आत्म-नियंत्रण एवं संतुलित उपयोग की भावना विकसित की जाए। अतः कहा जा सकता है कि डिजिटल संस्कृति युवाओं में सोशल मीडिया निर्भरता को बढ़ाने में एक महत्वपूर्ण कारक है। इसके प्रभावों को समझकर उचित शैक्षिक, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक हस्तक्षेप विकसित करना अत्यंत आवश्यक है, ताकि युवा डिजिटल तकनीकों का उपयोग सकारात्मक एवं रचनात्मक दिशा में कर सकें।

शैक्षिक निहितार्थ

डिजिटल संस्कृति एवं सोशल मीडिया निर्भरता के बढ़ते प्रभाव को देखते हुए शिक्षा प्रणाली में कुछ महत्वपूर्ण परिवर्तन एवं हस्तक्षेप आवश्यक हो जाते हैं। जो निम्नलिखित प्रकार से है-

- **डिजिटल साक्षरता :** डिजिटल साक्षरता को बढ़ावा देना अत्यंत आवश्यक है, ताकि विद्यार्थी केवल तकनीक का उपयोग ही न करें, बल्कि उसके सही, सुरक्षित एवं संतुलित उपयोग को भी समझ सकें। इसके अंतर्गत उन्हें ऑनलाइन व्यवहार, सूचना की सत्यता की पहचान, साइबर सुरक्षा तथा डिजिटल नैतिकता के बारे में शिक्षित किया जाना चाहिए।
- **डिजिटल संतुलन कार्यक्रमों :** इन कार्यक्रमों के माध्यम से विद्यार्थियों को यह सिखाया जा सकता है कि वे अपने समय का प्रभावी प्रबंधन कैसे करें तथा सोशल मीडिया के उपयोग को नियंत्रित रखते हुए अध्ययन एवं अन्य रचनात्मक गतिविधियों में संतुलन कैसे स्थापित करें। इसके लिए समय-समय पर कार्यशालाएँ, सेमिनार एवं प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जा सकते हैं।
- **माइंडफुलनेस एवं डिजिटल डिटॉक्स :** माइंडफुलनेस तकनीकों के माध्यम से विद्यार्थी अपने विचारों एवं व्यवहार पर नियंत्रण रखना सीखते हैं, जबकि डिजिटल डिटॉक्स उन्हें समय-समय पर डिजिटल उपकरणों से दूरी बनाकर मानसिक शांति एवं संतुलन बनाए रखने में सहायता करता है।
- **शिक्षकों एवं अभिभावकों की भूमिका :** शिक्षकों को छात्रों के डिजिटल व्यवहार पर निगरानी रखने, उन्हें उचित मार्गदर्शन देने एवं सकारात्मक डिजिटल आदतों को विकसित करने के लिए प्रशिक्षित किया जाना चाहिए। साथ ही, अभिभावकों को भी जागरूक किया जाना चाहिए, ताकि वे बच्चों के स्क्रीन टाइम को नियंत्रित कर सकें एवं उन्हें स्वस्थ एवं संतुलित जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित कर सकें।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- [1]. बन्याई, एफ., ज़िसला, ए., किराली, ओ., मराज़, ए., एलेक्स, ज़., ग्रिफिथ्स, एम. डी., एवं डेमेट्रोविक्स, ज़. (2017/2022). किशोरों में समस्यात्मक सोशल मीडिया उपयोग. *प्लोस वन*, 12(1), e0169839.
- [2]. फ्लोरिडी, एल. (2021). *ऑनलाइफ़ मैनिफेस्टो: हाइपरकनेक्टेड युग में मानव अस्तित्व*. स्प्रिंगर.
- [3]. गाओ, जे., झेंग, पी., जिया, वाई., चेन, एच., माओ, वाई., चेन, एस., आदि (2020). कोविड-19 के दौरान सोशल मीडिया एक्सपोजर और मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ. *प्लोस वन*, 15(4), e0231924.
- [4]. हुसैन, जेड., एवं ग्रिफिथ्स, एम. डी. (2022). सोशल नेटवर्किंग साइड का समस्यात्मक उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ मेंटल हेल्थ एंड एडिक्शन*.
- [5]. जुनको, आर. (2012/2021). फेसबुक उपयोग की आवृत्ति एवं छात्र सहभागिता के मध्य संबंध. *कम्प्यूटर्स एंड एजुकेशन*, 58(1), 162-171.

- [6]. केलेस, बी., मैक्रे, एन., एवं ग्रीलिश, ए. (2020/2023). सोशल मीडिया का अवसाद, चिंता एवं मानसिक तनाव पर प्रभाव: एक प्रणालीबद्ध समीक्षा. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडोलसेंस एंड यूथ*, 25(1), 79–93.
- [7]. कुमार, ए., एवं सिंह, आर. (2022). भारत में शहरी एवं ग्रामीण युवाओं में सोशल मीडिया उपयोग एवं निर्भरता. *इंडियन जर्नल ऑफ सोशल रिसर्च*, 63(2), 145–158.
- [8]. मोंटाग, सी., यांग, एच., एवं एलहाई, जे. डी. (2021). टिकटॉक उपयोग का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण. *एडिक्टिव बिहेवियर्स रिपोर्ट्स*, 13, 100316.
- [9]. ओईसीडी (OECD). (2021). *वैश्विक शिक्षा की स्थिति: महामारी के 18 महीने बाद*. ओईसीडी प्रकाशन.
- [10]. शा, पी., सारिस्का, आर., रीडल, आर., आदि (2023). सोशल मीडिया उपयोग एवं FoMO के मध्य संबंध. *जर्नल ऑफ बिहेवियरल एडिक्शन्स*.
- [11]. शर्मा, एम., एवं शर्मा, एन. (2018/2023). भारतीय युवाओं पर सोशल मीडिया का प्रभाव. *जर्नल ऑफ मीडिया स्टडीज*, 12(3), 45–60.
- [12]. यूनेस्को (UNESCO). (2022). *वैश्विक शिक्षा निगरानी रिपोर्ट*.
- [13]. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO). (2024). *किशोर मानसिक स्वास्थ्य एवं डिजिटल मीडिया उपयोग*.

Cite this Article:

यादव, वीरेन्द्र कुमार, & यादव, नीरज. (2026). डिजिटल संस्कृति का युवाओं में सोशल मीडिया निर्भरता पर प्रभाव: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन. *International Journal of Emerging Voices in Education*, 2(3), 16–22.

Journal URL: <https://ijeve.com/> **DOI:** <https://doi.org/10.59828/ijeve.v2i3.42>