Naveen Shodh Sansar (An International Refereed / Peer Review Multidisciplinary Research Journal)
RNI No.- MPHIN/2013/60638, ISSN 2320-8767, E- ISSN 2394-3793, Scientific Journal Impact Factor (SJIF)- 8.054,
April to June 2026, E-Journal, Vol. I, Issue LIV (54), ISO 9001:2015 - E2024049304 (QMS)

वर्तमान समय में सोशल मीडिया का सामाजिक सम्बन्धों, मानसिक स्वास्थ्य और राजनीतिक व्यवहार पर प्रभाव

डॉ. बरखा घावरी*

* सहायक आचार्य (समाजशास्त्र) राजकीय मीरा कन्या महाविद्यालय, उदयपुर (राज.) भारत

शोध सारांश – आजकल आम लोगों द्वारा इंटरनेट का उपयोग बहुत बढ़ गया है, वे फेसबुक, व्हाट्सएप, इंस्टाग्राम जैसी साइटों का उपयोग कर रहे हैं, जिसका अंतत: उनके कार्य प्रदर्शन पर प्रभाव पड़ता है और इसका वास्तविक प्रभाव उनके व्यक्तिगत और सामाजिक संबंधों पर पड़ता है।

सोशल मीडिया ने सामाजिक संबंधों को गहराई से बदला है, जहाँ यह भौगोलिक दूरियों को मिटाकर दूर बैठे लोगों से जुड़ने का सशक्त जरिया बना है। इसने संवाद को तेज और सुविधाजनक बनाया है, लेकिन साथ ही प्रत्यक्ष मेलजोल में कमी, मानसिक तनाव, `FOMO' (कुछ खो देने का डर), और निजता से जुड़े मुद्दों जैसे नकारात्मक प्रभाव भी डाले हैं।

सोशल मीडिया एक दोधारी तलवार की तरह है। इसका विवेकपूर्ण उपयोग रिश्तों को बढ़ा सकता है, जबकि इसकी लत उन्हें कमजोर कर सकती है।

शब्द कुंजी – सोशल मीडिया, इंटरनेट, समाज, सामाजिक संबंध, मानसिक स्वास्थ्य, राजनीतिक व्यवहार।

प्रस्तावना – वर्तमान समय में सोशल मीडिया ने समाज के विभिन्न पहलुओं को अत्यधिक प्रभावित किया है। यह डिजिटल प्लेटफॉर्म्स जैसे कि फेसबुक, टिवट्र, इंस्टाग्राम और लिक्डइन लोगों के बीच संचार, जानकारी के आदान-प्रदान और सामाजिक सक्रियता के तरीकों में क्रान्तिकारी परिवर्तन लाए है। सोशल मीडिया ने वैश्विक संवाद को सरल व त्वरित बना दिया है। जिससे लोग अपनी राय और विचर जल्दी और व्यापक रूप से साझा कर सकते है। हालांकि, इसके साथ ही, यह कई चुनौतियाँ भी प्रस्तुत करता है, जैसे कि मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव, फेकन्यूज का प्रसार और सोशल मीड़िया पर आधारित सामाजिक अलगाव।

सोशल मीडिया परिचय – सोशल मीडिया से तात्पर्य उन वेब आधारित अनुप्रयोगों से है जो उपयोगकर्त्ता द्वारा निर्मित सामग्री के निर्माण और आदान-प्रदान को बढावा देते है। सोशल मीडिया का दायरा वैश्विक है और इसके विषय और उपयोगकर्त्ता प्रकारों की विविधता लगभग असीमित है। सोशल मीडिया में मेटा की फेसबुक, इस्ट्राग्राम, टिवअ्र, यूट्यूब और अनगिनत ब्लॉग जैसी इन्टरनेट साइटे शामिल है।

सोशल मीडिया ऑनलाइन मंचों का एक विशाल अनौपचारिक नेटवर्क बन गया है - सार्वजनिक और निजी सशुल्क सदस्यता वाले और नि:शुल्क बड़े और छोटे सभी प्रकार के प्लेटफार्म इसमें शामिल है। इसका उपयोग कई उद्देश्यों के लिए किया जा सकता है जैसे -

1. पारिवारिक समारोह
2. राजनीतिक अभियान
3. धर्मार्थ प्रचार
4. स्वास्थ्य सहायता समूह
5. स्पोर्ट्स क्लब
6. प्रार्थना मण्डलियां
7. शौक और व्यवसाय
8. निधिवर्धक
9. सूत्रों की जानकारी

सोशल मीड़िया फैशन और खान-पान के रूझानों, पारिवारिक और किशोर स्वास्थ्य सम्बन्धी मुद्दो, विश्व समाचारों और स्थानीय घटनाओं, राजनीतिक और सामुदायिक गतिविधियों पर सांस्कृतिक प्रभाव डालता है।

सोशल मीडिया एक जटिल घटना बन गई है क्योंकि यह व्यक्तियों द्वारा शब्दों के आदान-प्रदान से कही अधिक है। सोशल मीडिया साइटे वे स्थान जहाँ संचार होता है - उनके प्लेटफार्म मालिकों द्वारा नियंत्रित होती है।

21वीं सदी में सोशल मीडिया का विस्फोट – 2000 के दशक में सोशल मीडिया के नवाचारों की समयरेखा इस बात को उजागर करती है कि उस युग में सोशल मीडिया क्रान्ति कितनी तेजी से आगे बढ़ी। जहाँ किसी विकी और अन्य ऑनलाइन साइटे सामान्य जानकारी पर केंद्रित थी, वही आधुनिक ऑनलाइन साइटों में सोशल मीडिया के उपयोग के लिए आसान व्यक्तिगत संपर्क स्थापित करने की क्षमता विकसित हुई।

2002 में फ्रेडस्टर के लान्च में ई-मेल ग्रुप और वर्चुअल बुलेटिन बोर्ड द्वारा स्थापित नेटवर्किंग की अवधारणा को और विस्तृत किया।

माई स्पेस 2003 में लान्च हुआ जिसके तुरन्त बाद 2004 में फेसबुक आया। 2005 में यूट्यूब अस्तित्व में आया तब से यू ट्यूब का विस्तार उपयोगकत्ताओं द्वारा अपलोड किए गये वीडियों के संग्रह से बढ़कर लाइव स्ट्रीमिंग, संगीत, विज्ञापन और मार्केटिंग चैनलों को शामिल करने को हो गया।

वर्ष 2006 में टिवटर की शुरूआत हुई यह एक रीयल टाइम संवाद समाचार और विचार साझा करने की प्रणाली है।

2010 में Pinterest जैसी डिजिटल इमेज साइटों ने सामाजिक आदान-प्रदान में एक दृश्य आयाम जोडा। 2016 तक TikTok पर शौ किया

मनोरंजन और व्यक्तिगत इन्फ्लूएंसर रील्स कॉफी लोकप्रिय हो गये जिन्हें Snapchat, Facebook के रील्स और Instagram से कडी टक्कर मिली।

प्यू रिसर्च सेंटर के अनुसार 2024 तक फेसबुक और यूट्यूब सबसे अधिक उपयोग किए जाने वाले प्लेटफार्म है। सोशल मीडिया का उपयोग व्यापक है और विभिन्न विकल्पों के साथ लगातार बढ रहा है।

सोशल मीडिया का सामाजिक सम्बन्धों पर प्रभाव – सोशल मीडिया का सामाजिक संबंधों पर गहरा और बहुआयामी प्रभाव पड़ा है। यह दूर बैठे लोगों से तुरन्त जुड़ने (सकारात्मक) का बेहतरीन साधन है, जो दूरियों को मिटाता है और सामुदायिक भावना को बढ़ाता है। हालांकि इसका अत्यधिक उपयोग आमने-सामने के संचार में कभी मानसिक तनाव, ईर्ष्या और आभासी दुनिया में खोकर वास्तविक रिश्तों में दूरी (नकारात्मक) जैसी समस्याएँ भी पैदा कर रहा है।

सकारात्मक प्रभाव :-

(अ) कनेक्टिविटी :- दूर के रिश्तेदारों, मित्रों और परिवारों के साथ जुड़ना आसान हो गया है।

(इ) समुदाय निर्माण :- समान रूचियों वाले लोगों से जुडने और समर्थन पाने में मदद मिलती है।

(उ) त्वरित संचार :- विचारों और समाचारों को तुरन्त साझा करना सम्भव है।

नकारात्मक प्रभाव :-

(अ) मानसिक स्वाथ्य पर असर :- दूसरो के जीवन की 'आदर्श' छवियों से तुलना के कारण हीन भावना, चिंता और अवसाद (Facebook Depression) हो सकता है।

(इ) वास्तविक संवाद में कमी :- आभासी दुनिया के कारण आमने-सामने की बातचीत और भावनात्मक जुडाव कम हो रहा है।

(उ) गलतफहमी :- सोशल मीड़िया पर गलत जानकारी या गलत तरीके से समझी गई बातों से रिश्ते टूट सकते है। संक्षेप में, सोशल मीडिया एक दोधारी तलवार है इसका संतुलित और जागरूक उपयोग ही इसे संबंधों के लिए उपयोगी बना सकता है।

सोशल मीडिया का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव – सोशल मीडिया का मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा और मिश्रित प्रभाव पड़ता है। यह जुड़ाव और सूचना का एक बेहतरीन स्त्रोत है लेकिन अत्यधिक उपयोग (दैनिक 6-7 घंटे) से चिंता, अवसाद (Depression) अकेलेपन, एग्जांयटी और नींद में कमी जैसी समस्याएँ बढ सकती है।

युवाओं में दूसरों से तुलना (Comparison) हीनभावना, साइबर बुलिंग और FOMO (Fear of Missing out कुछ छूट जाने का डर) का खतरा सबसे अधिक होता है।

सोशल मीडिया के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव :-

सकारात्मक प्रभाव (संतुलित उपयोग से)

(अ) जुडाव और समुदाय :- दूर के दोस्तो/परिवार से जुड़ने और समान रूचि वाले लोगों से जुड़ने का जरिया।

(इ) मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता :- मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता और जानकारी बढ़ाना।

(उ) भावनात्मक समर्थन :- मुश्किल समय में ऑनलाइन समूहों के माध्यम से मदद मिलना।

नकारात्मक प्रभाव (अत्यधिक उपयोग से)

(अ) अवसाद और चिंता :- लगातार दूसरों की 'परफेक्ट' जिंदगी देखकर निराशा, कम आत्म-सम्मान और हीन भावना पैदा होती है।

(इ) नींद में व्यवधान :- रात में देर तक स्क्रीन देखने से अनिद्रा की समस्या।

(उ) साइबर बुलिंग :- विशेषकर किशोरों ने तनाव और मानसिक आघात का कारण।

(ऊ) FOMO और लत :- हर समय अपडेट रहने का दबाव और लाइक/कमेंट न मिलने पर निराशा।

(ए) एकाग्रता में कमी :- सूचनाओं के भारी बोझ के कारण ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता कम होना।

बचाव के उपाय :-

(1) सोशल मीडिया डिटॉक्स – 1-2 सप्ताह का ब्रेक लेने से डिप्रेशन/एन्जायटी में 25% तक कमी आ सकती है।

(2) समय सीमा :- स्क्रीन टाइम को कम करना (प्रतिदिन 30-60 मिनिट तक सीमित करना।

(3) सचेत उपयोग :- यह सोचना कि सोशल मीडिया पर हर चीज वास्तविक नहीं होती।

सोशल मीडिया का राजनीतिक व्यवहार पर प्रभाव – सोशल मीडिया ने राजनीतिक परिदृश्य को पूरी तरह बदल दिया है, जिससे नेताओं और मतदाताओं के बीच सीधा संवाद संभव हुआ है। यह सूचनाओं के लोकतंत्रीकरण, वास्तविक समय के डेटा एनालिटिक्स के माध्यम से चुनावी रणनीतियों, और किफायती प्रचर के लिए एक शक्तिशाली उपकरण बन गया हे, जो नागरिकों को जागरूक करता है।

हालाँकि यह फर्जी खबरों के प्रसार, ध्रुवीकरण और मतदाताओं के हेर-फेर का कारण भी बन रहा है।

(1) गलत सूचना :- फर्जी खबरे और दुष्प्रचार तेजी से फैलते है, जिससे लोगों की राय प्रभावित होती है और भ्रांतियाँ पैदा होती है।

(2) ध्रुवीकरण :- सोशल मीडिया एल्गोरिदम उपयोगकत्ताओं को समान विचारधारा वाली सामग्री दिखाते है, जिसको इको चैम्बर (echo chambers) बनते है और राजनीतिक ध्रुवीकरण बढता है।

(3) भागीदारी :- यह राजनीतिक आंदोलनों और जनमत संग्रह में आम नागरिकों की भागीदारी को आसान बनाता है।

(4) निगरानी की शक्ति :- सरकार और विपक्ष के कार्यों पर नजर रखने और उनकी जवाब देही तय करने में जनता इसका उपयोग एक उपकरण के रूप में कर रही है।

(5) सूचना का लोकतंत्रीकरण:- इसने सूचनाओं पर चंद हाथों के एकाधिकार को तोड़ दिया है, जिससे नागरिकों को विभिन्न सामाजिक और राजनीतिक मुद्दों पर आवाज उठाने का मंच मिला है।

(6) सीधा संवाद, और जुडाव :- राजनेता जब पारंपरिक मीडिया के बिना सीधे मतदाताओं तक अपनी बात पहुँचा सकते है, रैलियों की घोषणा कर सकते है फीड पर प्रतिक्रिया पा सकते है।

सुझाव :-

(अ) सोशल मीडिया का उपयोग सीमित करे और डिजिटल डिटॉक्स (डिजिटल ब्रेक) ले।

(इ) सकारात्मक सामग्री को फॉलों करे और साइबरबुलिंग से बचे।

निष्कर्ष – सोशल मीडिया का उपयोग समाज पर गहरा प्रभाव डाल रहा है।

जिसमें इसके सकारात्मक और नकारात्मक पहलू शामिल है। यह फ्लेटफार्म लोगों के बीच संचार और जानकारी के प्रसार को आसान बनाते है लेकिन इसके साथ ही मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ फेक न्यूज और सामाजिक अलगाव जैसी समस्याएँ भी उत्पन्न होती है।

सोशल मीडिया के प्रभावों को संतुलित ढंग से समझना और निजता के मुद्दों पर गंभीरता से ध्यान देना आवश्यक है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :–

1. चोपडा, संगीता। (2020) 'सोशल मीडिया का सामाजिक प्रभाव निजता और पहचान के मुद्दे' समाजशास्त्र पत्रिका।
2. https://online.utpb.edu
3. https://www.hilarispublisher.com
4. https://www.medanta. org
5. https://www.linkdin.com
6. https://www.questjournals.org.
7. बेनर्जी, अपर्णा (2018) 'सोशल मीडिया और डिजिटल विभाजन, समाज पर प्रभाव समाजशास्त्र और मीडिया'।

****