



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

युवावर्ग पर सोशल मीडिया का प्रभाव

डॉ रश्मि त्रिवेदी

सह प्राध्यापक

शिक्षा विभाग

रविन्द्रनाथ टैगौर विश्वविद्यालय, रायसेन

सारांश

सोशल नेटवर्किंग दोस्तों, परिवार सहपाठी, और ग्राहकों के साथ संबंध बनाने के लिए इंटरनेट आधारित सोशल मीडिया कार्यक्रमों का उपयोग है। सोशल नेटवर्किंग सामाजिक उद्देश्यों, व्यावसायिक उद्देश्यों या दोनों के लिए फेस बुक, ट्विटर, लिंकडइन, क्लासमेट्स.कॉम और येलप जैसी साइटों के माध्यम से हो सकती है। इन साइटों का अत्यधिक उपयोग मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य, पढ़ाई, माता-पिता के साथ संबंधों की कमी, आक्रामकता, हिंसक व्यवहार आदि को प्रभावित करता है। दैनिक आधार पर इन साइटों के अत्यधिक उपयोग से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर कई नकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं। छात्रों को लोगों के साथ व्यक्तिगत रूप से संपर्क बनाने के लिए सुस्त और प्रेरित नहीं कर रहा है। लेख का मुख्य उद्देश्य युवाओं के व्यवहार में बदलाव पर सोशल मीडिया की लत के प्रभाव को उजागर करना है। लेख में युवाओं के व्यसनी व्यवहार को नियंत्रित करने के लिए उपयुक्त उपाय भी सुझाए गए हैं।

कीवर्ड – सोशल मीडिया, युवावर्ग, व्यावहारिक

1 प्रस्तावना

सोशल मीडिया कंप्यूटर-मध्यस्थता वाली प्रौद्योगिकियां हैं जो आभासी समुदायों और नेटवर्क के माध्यम से सूचना, विचारों, कैरियर हितों और अभिव्यक्ति के अन्य रूपों के निर्माण और साझा करने की सुविधा प्रदान करती हैं। यह स्पष्ट होता जा रहा है कि सोशल मीडिया लोगों के जीवन का हिस्सा बन गया है। सोशल मीडिया के विभिन्न रूप हैं, जिनमें ब्लॉग, माइक्रो-ब्लॉग, विकी, सोशल नेटवर्किंग साइट्स, फोटो-शेयरिंग साइट्स, इंस्टेंट मैसेजिंग, वीडियो-शेयरिंग साइट्स, पॉडकास्ट, विजेट्स, वर्चुअल वर्ल्ड और बहुत कुछ शामिल हैं। दुनिया भर में अरबों लोग जानकारी साझा करने और संपर्क बनाने के लिए सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं। सोशल नेटवर्किंग सामाजिक उद्देश्यों, व्यावसायिक उद्देश्यों या दोनों के लिए व्हाट्स ऐप, फेसबुक, यूट्यूब, इंस्टाग्राम, ट्विटर, लिंकडइन, क्लासमेट्स.कॉम और येलप जैसी साइटों के माध्यम से हो सकती है।

प्रौद्योगिकी में प्रगति के कारण लोगों पर अलग-अलग जीवनशैली अपनाने का दबाव है। किसी विशेष क्षेत्र में अपने ज्ञान का विस्तार करना हो या अपने उद्योग में अन्य पेशेवरों के साथ जुड़कर अपना पेशेवर नेटवर्क बनाने की बात हो, हम सोशल मीडिया का उपयोग कर सकते हैं। व्यावसायिक स्तर पर, सोशल मीडिया हमें अपने दर्शकों के साथ बातचीत करने, ग्राहकों की प्रतिक्रिया प्राप्त करने और अपने ब्रांड को ऊपर उठाने की अनुमति देता है। व्यक्तिगत स्तर पर, सोशल मीडिया हमें अपने दोस्तों और रिश्तेदारों के साथ संवाद करने, नई चीजों का ज्ञान प्राप्त करने, अपनी रुचियों को विकसित करने और मनोरंजन करने की अनुमति देता है। कई किशोर अपने दोस्तों और परिवार के ट्वीट और स्टेटस अपडेट देखने के लिए अपने लैपटॉप, टैबलेट कंप्यूटर और स्मार्ट फोन का उपयोग कर रहे हैं। इन साइटों के अत्यधिक उपयोग से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य, पढ़ाई, माता-पिता के साथ संबंधों की कमी, आक्रामकता, हिंसक व्यवहार आदि पर असर पड़ता है। दैनिक आधार पर इन साइटों के अत्यधिक उपयोग से छात्रों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर कई नकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं।

2 संबंधित साहित्य की समीक्षा

चूंकि युवा और किशोर राष्ट्र के निर्माता हैं, और इस युग में वे नेट पीढ़ी के हिस्से के रूप में बड़े हुए हैं। वे स्मार्ट फोन, एमपी 3 प्लेयर, डिजिटल कैमरा, वीडियो गेम, आईपैड, इलेक्ट्रॉनिक रीडर और पर्सनल कंप्यूटर सहित विभिन्न रूपों में नवीनतम तकनीक का आसानी से उपयोग कर सकते हैं। सोशल मीडिया के सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रभाव हैं।

यह शोध पत्र ऑनलाइन स्रोतों, विभिन्न शोध लेखों और गूगल खोज इंजन से एकत्र किए गए माध्यमिक डेटा पर आधारित है। हमने सामान्य रूप से सोशल मीडिया के उपयोग के बारे में जानकारी इकट्ठा करने के लिए कुछ डेटा संग्रहण टूल (ऑनलाइन साइट अवलोकन, साक्षात्कार और प्रश्नावली) का भी उपयोग किया। इस पेपर में विभिन्न सोशल नेटवर्किंग साइटों, विभिन्न क्षेत्रों (व्यवसाय और वाणिज्य, शिक्षा, स्वास्थ्य और चिकित्सा शिक्षा आदि) का अध्ययन किया गया है जिसका इन दिनों सोशल मीडिया का बढ़ पैमाने पर उपयोग किया जाता है। किशोरों पर इसके सकारात्मक और नकारात्मक पहलुओं पर विचार करना आवश्यक है।

3 किशोरों पर सोशल नेटवर्किंग का प्रभाव

पिछले दशक में सोशल नेटवर्किंग साइट्स की लोकप्रियता तेजी से बढ़ी है। शायद यही कारण है कि कॉलेज और विश्वविद्यालय के छात्रों के साथ-साथ किशोरों ने वैश्विक पहुंच पाने के लिए इसका बढ़े पैमाने पर उपयोग किया। ट्विटर और फेसबुक जैसी सोशल नेटवर्किंग साइट्स आजकल हर किसी के लिए क्रेज बन गई हैं। इन सोशल नेटवर्किंग साइटों के नकारात्मक प्रभाव सकारात्मक प्रभावों से अधिक हैं। इन साइटों ने समाज को कुछ संभावित नुकसान पहुंचाया है। छात्र किसी अन्य की तुलना में अधिक बार सोशल नेटवर्क का शिकार बनते हैं। इसका कारण यह है कि जब वे पढ़ाई कर रहे होते हैं या अपनी पाठ्यक्रम सामग्री ऑनलाइन खोज रहे होते हैं, तो वे अपने अध्ययन के समय की बोरियत को दूर करने के लिए इन साइटों की ओर आकर्षित हो जाते हैं, जिससे उनका ध्यान अपने काम से हट जाता है। आज मीडिया का किशोरों पर बहुत बड़ा प्रभाव है। चाहे वह टेलीविजन हो, कंप्यूटर हो, वीडियो गेम हो, सोशल नेटवर्किंग साइटें हों

– यह एक किशोर के जीवन के सभी पहलुओं पर व्यापक प्रभाव डालता है। मीडिया के साथ सब कुछ खराब नहीं है। अगर सही तरीके से उपयोग किया जाए तो मीडिया युवाओं के जीवन को अच्छे से बेहतर में बदल सकता है।

5 सोशल मीडिया का सकारात्मक प्रभाव

1 जागरूकता विकसित करने में सहायक

अधिकांश किशोर आश्रययुक्त जीवन जीते हैं। लेकिन विभिन्न मीडिया आउटलेट्स के संपर्क में आने से, वे समाज और दुनिया के बारे में जागरूकता विकसित कर सकते हैं। विश्व की घटनाओं के बारे में समाचार चैनलों, पत्रिकाओं, सोशल नेटवर्किंग साइटों के प्रचार-प्रसार के साथ, युवा समझ सकते हैं कि दुनिया में जो कुछ भी हो रहा है, उसके अलावा भी बहुत कुछ है।

2 सामाजिक कौशल विकसित करने में सहायक

कई किशोर सामाजिक रूप से अजीब होते हैं। सोशल मीडिया उन्हें अपना सामाजिक दायरा विकसित करने और नई मित्रता विकसित करने का अवसर भी देता है।¹⁷, अन्य लाभों में सामाजिक आत्मविश्वास, मीडिया में बढ़ी हुई साक्षरता और अधिक सामाजिक समर्थन शामिल हैं। सोशल मीडिया किशोरों के सामाजिक कौशल में विविधता लाता है, जो बदले में उन्हें आधुनिक समाज में सफलतापूर्वक नेविगेट करने में मदद करता है।

3 प्रेरित करने में सहायक

जब हमारा किशोर एक्शन फिल्म देखता है, तो हिंसा के बारे में निराश न हों। किशोरों पर एक मिनट के नियंत्रण के साथ, वे फिल्म को प्रोत्साहन, प्रेरणा और प्रेरणा के रूप में उपयोग कर सकते हैं! शायद ब्रूस ली की फिल्म की बदौलत हमारा किशोर मार्शल आर्ट का प्रशिक्षण लेने का फैसला करेगा! अधिकतर युवा सेलिब्रिटी होने का आभास देते हैं, और जब कोई सेलिब्रिटी उन्हें नशीली दवाओं से दूर रहने के लिए कहता है, तो वे बस सुन लेते हैं।

4 पढ़ने और लिखने के कौशल विकसित करने में सहायक

जब कोई सेलिब्रिटी अपनी पसंदीदा किताब के बारे में बात करता है, तो एक किशोर भी किताब लेने के लिए ललचा सकता है।

6 सोशल मीडिया का नकारात्मक प्रभाव

1 सीखने और अनुसंधान क्षमताओं में कमी

छात्र इन सोशल नेटवर्किंग साइटों और वेब पर आसानी से उपलब्ध जानकारी पर अधिक भरोसा करने लगते हैं। इससे उनकी सीखने और अनुसंधान क्षमताएं कम हो जाती हैं।

2. बहु कार्य

जो छात्र पढ़ाई के दौरान सोशल मीडिया साइटों पर गतिविधियों में शामिल होते हैं, उनके ध्यान केंद्रित करने में कमी आती है। इससे उनके शैक्षणिक प्रदर्शन में कमी आती है, और अच्छी तरह से अध्ययन करने में एकाग्रता कम होती है।

3. वास्तविक मानवीय संपर्क में कमी

छात्र जितना अधिक समय इन सोशल मीडिया साइटों पर बिताएंगे, उतना ही कम समय वे दूसरों के साथ व्यक्तिगत रूप से मेलजोल में व्यतीत करेंगे। इससे उनकी संचार क्षमता कम हो जाती है। वे दूसरों के साथ व्यक्तिगत रूप से संवाद और मेलजोल करने में सक्षम नहीं होंगे। इस कारण से नियोजित नए स्नातकों के संचार कौशल से अधिक असंतुष्ट हो रहे हैं। प्रभावी संचार कौशल वास्तविक दुनिया में सफलता की कुंजी हैं। भाषा के उपयोग की आयु और रचनात्मक लेखन कौशल पर नियंत्रण कम हो जाता है। छात्र सोशल नेटवर्किंग साइटों पर अधिकतर कठबोली शब्दों या शब्दों के संक्षिप्त रूप का उपयोग करते हैं। वे कंप्यूटर व्याकरण और वर्तनी जांच सुविधाओं पर भरोसा करना शुरू कर देते हैं। इससे भाषा पर उनका अधिकार और रचनात्मक लेखन कौशल कम हो जाता है।

4. समय की बर्बादी

छात्र, ऑनलाइन खोज और अध्ययन करते समय, सोशल मीडिया साइटों का उपयोग करने के लिए आकर्षित होते हैं और कभी-कभी वे भी भूल जाओ कि वे इंटरनेट का उपयोग क्यों कर रहे हैं। इससे उनका समय बर्बाद होता है और कभी-कभी छात्र निर्धारित समय सीमा में अपना काम पूरा नहीं कर पाते हैं।

5. कम अंक

वांछित जानकारी और लेखन कौशल की कमी के कारण छात्रों को स्कूल में कम ग्रेड मिलते हैं। जो किशोर बहुत अधिक टेलीविजन देखते हैं उनके परीक्षा में अंक कम आते हैं। एक अध्ययन के दौरान बताया गया है कि उच्च डिग्री स्कोर वाले व्यक्ति बचपन और किशोरावस्था में कम टेलीविजन देखते हैं। एक अन्य अध्ययन से पता चलता है कि अलग-अलग मीडिया स्कूल के काम को अलग-अलग तरह से प्रभावित करते हैं। मीडिया आज शक्तिशाली और सर्वव्यापी है। आप इसके जाल से बच नहीं सकते। आपको इसकी आवश्यकता नहीं है! इस जानकारी को ध्यान में रखें, मीडिया वर्तमान में एक उपकरण है और किसी भी अन्य उपकरण की तरह, आप इसका उपयोग कैसे करते हैं यह आप पर निर्भर करता है।

6. अलग-थलग पढ़ना

टेक्स्ट मैसेजिंग और सोशल मीडिया संदेशों का उपयोग आज के समाज में एक आम घटना बन गई है। किसी व्यक्ति के दैनिक जीवन की व्यवस्था में मानवीय स्तर पर बातचीत कम हो गई है। सोशल मीडिया वेबसाइटों की बढ़ती, दूसरों के साथ बातचीत करना आसान हो गया है और लोगों ने खुद को ऑनलाइन पहचान के पीछे अलग कर लिया है। प्रत्यक्ष संचार को समाप्त कर दिया गया है और अधिकांश समाज अपनी भावनाओं को व्यक्त करने वाले संक्षिप्ताक्षरों का उपयोग करने के लिए कम हो गया है। संचार के महत्वपूर्ण पहलुओं के उदाहरण जो आज लुप्त हो रहे हैं उनमें शामिल हैं:

- बुनियादी मौखिक संचार
- आवाज का लहजा
- चेहरे की अभिव्यक्ति
- शरीर की भाषा

सोशल मीडिया बाहर निकलने और व्यक्तिगत रूप से दूसरों से मेलजोल बढ़ाने की आवश्यकता को खत्म करके संचार के इन मानवीय गुणों को खत्म कर रहा है।

7 स्वास्थ्य पर प्रभाव

इन साइट्स के ज्यादा इस्तेमाल से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर असर पड़ता है। छात्र समय पर भोजन नहीं करते और उचित आराम नहीं करते। वे सक्रिय और केंद्रित रहने के लिए अत्यधिक मात्रा में कॉफी या चाय का सेवन करते हैं, जिसका उनके स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। दैनिक आधार पर इन साइटों के अत्यधिक उपयोग से छात्रों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर कई नकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं, जिससे वे सुस्त हो जाते हैं और संपर्क बनाने में असमर्थ हो जाते हैं। लोग व्यक्तिगत रूप से जब बच्चे इंटरनेट का उपयोग करें तो माता-पिता को उन पर नियंत्रण और संतुलन रखना चाहिए। उन्हें सतर्क रहना चाहिए कि वे उचित समय अवधि के लिए इसका उपयोग कर रहे हैं या नहीं। साथियों और शिक्षकों को भी मदद करनी चाहिए

छात्र उन्हें नकारात्मक प्रभावों से अवगत कराते हैं और समझाते हैं कि इन सोशल नेटवर्किंग साइटों से जुड़े रहकर वे वास्तविक दुनिया में क्या खो रहे हैं।

8 जोखिम भरा यौन व्यवहार

किशोर अभी अपनी कामुकता की खोज कर रहे हैं। उनके लिए हर यौन चीज में रुचि होना बहुत सामान्य है। लेकिन आज मीडिया में सेक्स की मात्रा एक किशोर को भ्रमित कर सकती है। बिना जिम्मेदारी के सेक्स – यही संदेश किशोरों के बीच प्रसारित किया जा रहा है। इससे गैर-जिम्मेदाराना यौन व्यवहार और अवांछित गर्भधारण हो सकता है।

9 हर चीज को व्यावसायिक बनाना

खुशी एक कीमत पर मिलती है। कम से कम किशोरों को मीडिया के माध्यम से यही संदेश मिलता है। उनका जीवन तभी उत्तम होगा जब आप उनके लिए वह आकर्षक नया गेम, वह आकर्षक पोशाक खरीदेंगे। विज्ञापनदाता अपना राजस्व बढ़ाने के लिए किशोरों को लक्ष्य बनाते हैं। लेकिन किशोर खुशी के व्यावसायीकरण के विचार का शिकार हो जाते हैं।

10 मोटापा या विकृत शारीरिक छवि

आज दुनिया परिपूर्ण लोगों से भरी है। फोटोशॉप के उपयोग से छवियां हर जगह हैं और कई किशोरों के बीच विकृत शारीरिक छवि पैदा होती है। एनोरेक्सिया और बुलिमिया इस शारीरिक छवि संकट का परिणाम

हैं। संभावना है कि आज आपका किशोर अपना अधिकांश समय टीवी या कंप्यूटर के सामने बिताता है। जिससे उनकी शारिरिक सक्रियता में कमी आई है। किशोरों का बाहर खेलना अब बहुत दुर्लभ हो गया है।

8 युवाओं और किशोरों पर सोशल मीडिया के प्रभाव से निपटना

किशोरों पर सोशल मीडिया के प्रभाव को संभालने के कुछ तरीके यहां दिए गए हैं

- अपने बच्चे को पसंद आने वाले संगीत, फिल्मों, टीवी शो, गेम और मशहूर हस्तियों को देखें। एक बार जब हम जान जाते हैं कि उनके लिए क्या दिलचस्प है, तो हम उन चित्रों और संदेशों को पहचान सकते हैं जो उन्हें प्रभावित कर रहे हैं।
- हमारे किशोरों के लिए मोबाइल पर यूट्यूब वीडियो देखना काफी आसान है ताकि हमें पता न चले कि वह क्या देख रहा है। माता-पिता को किशोर पर नजर रखने की कोशिश करनी चाहिए कि वह टीवी या इंटरनेट पर क्या देख रहा है और कुछ सीमाओं और नियमों पर चर्चा करने की कोशिश करनी चाहिए।
- किशोरों को मीडिया पर पड़ने वाले प्रभावों से निपटने में मदद करने का सबसे अच्छा तरीका संदेशों के बारे में बात करना है। उदाहरण के लिए, यदि किशोर लड़कियों से प्यार करते हैं, तो हम उनसे महिला मित्रता, जीवन विकल्प, आत्मसम्मान और कामुकता के बारे में बात कर सकते हैं।
- किशोरों की पसंद की निगरानी करने का मतलब यह नहीं है कि हम उन्हें मीडिया देखने से प्रतिबंधित कर दें। यह सिर्फ उन्हें नकारात्मक प्रभावों से अवगत करा रहा है।
- हमें कुछ ऐप्स, शो और गेम पर प्रतिबंध लगाने का भी विकल्प चुनना चाहिए। बताएं कि हम ऐसा क्यों कर रहे हैं।
- हम अपने किशोरों को कुछ प्रश्न पूछकर मीडिया की व्याख्या करने के लिए भी प्रोत्साहित कर सकते हैं। एक टीवी विज्ञापन या पत्रिका चुनें और किशोर से पूछें इसके पीछे कौन है, उनकी प्रेरणा क्या है, यह उन्हें कसा महसूस कराता है, उन्हें इससे क्या चाहिए, इत्यादि।
- हम अपने किशोर के रोल मॉडल के साथ भी ऐसा ही कर सकते हैं। हमारे किशोरों को उनसे यह पूछने के लिए प्रोत्साहित करें कि वे उस सेलिब्रिटी को क्यों पसंद करते हैं, क्या वे वास्तविक जीवन में उनका अनुसरण करते हैं, सेलिब्रिटी के कौन से मूल्य हमारे किशोरों में रुचि रखते हैं इत्यादि।
- शिक्षकों और माता-पिता दोनों द्वारा पुरस्कार और दंड का उचित प्रयोग इससे निपटने में मदद कर सकता है।
- किशोरों के लिए नियमित आधार पर योग कक्षाएं आयोजित की जा सकती हैं। ध्यान कार्यक्रम प्रदान करने से किशोरों के सोशल मीडिया व्यसनी व्यवहार को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। किशोरों को जीवन कौशल शिक्षा प्रदान करने से उन्हें अपने विचलित व्यवहार को संशोधित करने में मदद मिलती है।
- सोशल मीडिया की लत वाले व्यवहार से निपटने के लिए माता-पिता और शिक्षकों को मिलकर काम करने की जरूरत है।

9 निष्कर्ष

किशोरावस्था शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक विकास की एक संक्रमण अवस्था है। युवाओं के बीच 10–19 वर्ष की आयु को अक्सर स्वस्थ समूह माना जाता है। जैसे-जैसे तकनीक विकसित हो रही है, वेब-आधारित सोशल नेटवर्किंग से लोगों की दिनचर्या में बदल गई है। समूह लगातार इस तकनीक पर निर्भर देखे जा रहे हैं। ऑनलाइन नेटवर्किंग ने छात्रों के लिए समन्वित प्रयास की गुणवत्ता और दर का विस्तार किया है। युवा विभिन्न पाठ्यक्रमों में संगठन के निष्पादन को उन्नत करने के लिए ऑनलाइन नेटवर्किंग का उपयोग करता है, युवा आए दिन इन मीडिया के संपर्क में पाए जाते हैं। सोशल मीडिया की अलग-अलग खूबियां हैं। सोशल नेटवर्किंग की लत शारीरिक और मनोवैज्ञानिक विकास को कम कर देते हैं। किशोरों के आक्रामक व्यवहार, विचलित व्यवहार, स्वास्थ्य समस्याएं आदि जो समस्याएं सोशल नेटवर्किंग से उत्पन्न हुई हैं। किशोरों में सोशल मीडिया की लत व्यक्तिगत विकास के साथ-साथ राष्ट्रीय विकास के लिए भी हानिकारक है। अतः किशोरों को सोशल नेटवर्किंग साइट का उपयोग उचित सीमा में रहकर करना चाहिए।

10 सन्दर्भ सूची

- सिविल सर्विसेज नोएडा; क्रॉनिकल, अवलोकन "मीडिया, व समाज भूमिका, चुनौतियाँ तथा प्रभाव" सितम्बर 2019, पृ.169
- प्रतियोगिता दर्पण आगरा, आलेख अखिलेश आर्येन्दु "मीडिया एवं सोशल मीडिया की सकारात्मक एवं नकारात्मक दिशा" नवम्बर 2017, पृ. 102
- सिविल सर्विसेज नोएडा ; क्रॉनिकल फोकस "सोशल मीडिया का विनियमान एवं चुनौतियाँ" मई 2021, पृ.14

Websites

- <http://www.investopedia.com/terms/s/social-networking.asp#ixzz4qaWnse00>
- www.iosrjournals.org