Bundelkhand Journal of Academic Research

व्यक्ति के सामाजिक व्यवहार पर सोशल मीडिया का प्रभाव

प्रो. निरूपमा सिंह

प्रोफेसर (समाजशास्त्र), समाजशास्त्र विभाग, डी.ए.वी. डिग्री कॉलेज लखनऊ, उत्तर प्रदेश।

(**Corresponding Author:** niroopmasingh@gmail.com)

https://doi.org/10.5281/zenodo.23016965

सारांश

प्रस्तुत अध्ययन सोशल मीडिया का व्यक्ति के सामाजिक व्यवहार, दैनिक जीवन, पारिवारिक एवं मित्र संबंधों तथा समय–प्रबंधन पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करता है। अध्ययन का क्षेत्र उत्तर प्रदेश के लखनऊ जिले के अमौसी क्षेत्र स्थित चिल्लवा गांव को बनाया गया। अध्ययन में सोशल मीडिया के सक्रिय उपयोगकर्ताओं को उत्तरदाता के रूप में शामिल किया गया और कुल 24 उत्तरदाताओं से प्राथमिक जानकारी प्राप्त की गई। अध्ययन में साक्षात्कार अनुसूची, अवलोकन, मौखिक संवाद तथा व्यक्तिगत अध्ययन जैसे प्राथमिक स्रोतों के साथ पुस्तकों, शोध लेखों, सरकारी दस्तावेजों और उपलब्ध द्वितीयक सामग्री का उपयोग किया गया। निष्कर्षों से संकेत मिलता है कि सोशल मीडिया संचार, मनोरंजन, सूचना और नए लोगों से जुड़ने का महत्वपूर्ण माध्यम बन चुका है, लेकिन इसके अत्यधिक उपयोग से समय की बर्बादी, पारिवारिक संवाद में कमी, सामाजिक दूरी तथा तनाव जैसी समस्याएं भी उभरती हैं।

आलेख सूचना			
प्राप्त: 09 सितंबर, 2026	**स्वीकृत:** 20 सितंबर, 2026	**प्रकाशित:** 30 सितंबर, 2026
सारणी: 04	**चित्र एवं ग्राफ:** 00	**स्रोत एवं संदर्भ:** 06
मुख्य शब्द: संचार क्रांति, तकनीक, प्रभाव, सोशल मीडिया, व्यवहार, नेटवर्किंग साइट्स।		

1. परिचय एवं पृष्ठभूमि : आधुनिक सूचना एवं संचार क्रांति ने इंटरनेट और स्मार्टफोन को दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बना दिया है। सोशल मीडिया ने संचार के पारंपरिक तरीकों को बदलते हुए व्यक्ति को विचार, अनुभव, उपलब्धि, चित्र और वीडियो साझा करने का त्वरित मंच उपलब्ध कराया है। सोशल मीडिया अब केवल संचार का माध्यम नहीं रह गया है, बल्कि व्यक्ति के विचारों, भावनाओं, निर्णयों, व्यवहार और सामाजिक सहभागिता को भी प्रभावित करता है।

वर्तमान आधुनिक युग को सूचना एवं संचार क्रांति का युग कहा जाता है। इंटरनेट और स्मार्टफोन के बढ़ते उपयोग ने सोशल मीडिया को लोगों की दिनचर्या का महत्वपूर्ण हिस्सा बना दिया है। 2007–2008 में इंडिया टुडे के सर्वेक्षण से यह तथ्य उभरा की युवाओं के लिए कनेक्टिविटी संपर्क बहुत महत्वपूर्ण है और मोबाइल तथा इंटरनेट बिल उनकी कुल आय का 10 फीसदी होता है। हिंदुस्तान में नेटवर्किंग साइट्स का इस्तेमाल करने वालों की तादाद करीब 1 करोड़ है पर यह आंकड़ा भी भ्रम पैदा करने वाला है। यहाँ लगभग 10–20 लाख लोग बिग अड्डा, भारतस्टूडेंट, और वी भारत जैसे भारतीय नेटवर्किंग साइट का इस्तेमाल करते हैं, जो वस्तुतः पश्चिम की साइट्स की सीधी नकल है।

सोशल नेटवर्किंग के माध्यम से व्यक्ति नए सामाजिक संबंध बनाता है और अपने मौजूदा संबंधों को डिजिटल माध्यम से बनाए रखता है। आज जन्म–मृत्यु, नामकरण, शादी आदि आयोजनों का क्रमिक ब्यौरा अब फेसबुक में फोटोग्राफ में देखिए, वीडियो भी पोस्ट की जा सकती है। कहीं भी आना–जाना, मुलाकात, फोटो खींचने का अवसर बन जाता है। यह सामाजिकता का प्रदर्शनवाद है जो फेसबुक को नए सिरे से व्याख्यायित करता है। प्ले, डिस्प्ले और रिप्लाई तो आज रोजमर्रा का कार्य है। फ्रांसीसी समाजशास्त्रीय पियरे बोर्दियू ने अपनी पुस्तक, ऑन फोटोग्राफी में बताते हैं कि 'मध्यमवर्गीय लोगों के एल्बम में फोटोग्राफ जीवन के एक छोटे से दृश्य की तरह होते हैं और परिवार के एल्बम घटनाओं का ही सामाजिक दस्तावेज होते हैं।' इस प्रकार सोशल मीडिया ने सामाजिकता के स्वरूप और अभिव्यक्ति के तरीकों में महत्वपूर्ण परिवर्तन किया है।

1.1. अध्ययन का सामाजिक महत्व: अध्ययन का मूल प्रश्न यह है कि सोशल मीडिया का बढ़ता उपयोग व्यक्ति के सामाजिक और व्यक्तिगत व्यवहार को किस दिशा में प्रभावित कर रहा है। विशेष रूप से युवाओं, विद्यार्थियों, पेशेवरों तथा गृहणियों के संदर्भ में यह जानना महत्वपूर्ण है कि डिजिटल तकनीक पहचान–निर्माण, पारिवारिक संबंधों, मित्रता, सामाजिक सहभागिता, तनाव और समय–प्रबंधन को किस प्रकार प्रभावित करती है। इस अध्ययन का सामाजिक महत्व

इस तथ्य में निहित है कि सोशल मीडिया के प्रभाव एकांगी नहीं हैं। यह नए संबंधों के निर्माण, सूचना तक पहुंच, मनोरंजन और करियर संबंधी अवसरों में सहायक हो सकता है, जबकि अत्यधिक उपयोग से प्रत्यक्ष सामाजिक संवाद में कमी और डिजिटल निर्भरता जैसी समस्याएं भी सामने आ सकती हैं।

1.2. अध्ययन के उद्देश्य: प्रस्तुत अध्ययन के मुख्य उद्देश्य निम्न प्रकार हैं:

1. सोशल मीडिया के उपयोग और व्यक्ति के दैनिक सामाजिक व्यवहार के बीच संबंध को समझना।
2. सोशल मीडिया के व्यक्ति के पारिवारिक एवं मित्र संबंधों पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
3. सोशल मीडिया के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों की पहचान करना।
4. सोशल मीडिया के उपयोग में समय–व्यतीत करने की प्रवृत्ति तथा समय–प्रबंधन की समस्या को समझना।
5. सोशल मीडिया के उपयोग से जुड़े तनाव और सामाजिक दूरी के अनुभवों का अध्ययन करना।

2. शोध पद्धति: यह अध्ययन गुणात्मक तथा संख्यात्मक दोनों प्रकार के दृष्टिकोण पर आधारित है। अध्ययन में कुल 24 सक्रिय सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं को उत्तरदाता के रूप में शामिल किया गया। प्राथमिक स्रोतों के अंतर्गत साक्षात्कार अनुसूची, अवलोकन, मौखिक संवाद और व्यक्तिगत अध्ययन का उपयोग किया गया। द्वितीयक स्रोतों में पुस्तकों, शोधलेखों, सरकारी दस्तावेजों तथा उपलब्ध इंटरनेट/सोशल मीडिया संबंधी सामग्री का अध्ययन किया गया। आंकड़ों को प्रतिशत और सारणी के माध्यम से व्यवस्थित किया गया तथा विभिन्न आयु–वर्गों की तुलना की गई।

2.1. अध्ययन क्षेत्र: अध्ययन क्षेत्र उत्तर प्रदेश के लखनऊ जिले के अमौसी क्षेत्र स्थित चिल्लवा गांव है। यह क्षेत्र चौधरी चरण सिंह अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे के निकट स्थित है और इसमें ग्रामीण तथा अर्ध–शहरी विशेषताओं का मिश्रण दिखाई देता है। क्षेत्र में गांव के निवासियों के साथ एयरपोर्ट तथा आसपास के कार्यस्थलों में कार्यरत लोग भी पाए जाते हैं। इस कारण यहां सोशल मीडिया का उपयोग संवाद, मनोरंजन, सूचना प्राप्त करने तथा कार्य–संबंधी उद्देश्यों के लिए देखा गया। सोशल मीडिया के अधिक/नियमित उपयोग का व्यक्ति के दैनिक सामाजिक व्यवहार पर उल्लेखनीय प्रभाव पड़ता है। सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग समय की बर्बादी और प्रत्यक्ष सामाजिक संवाद में कमी से संबंधित है।

2.2. साक्षात्कार अनुसूची: साक्षात्कार अनुसूची सामाजिक विज्ञान अनुसंधान में प्राथमिक आँकड़े एकत्र करने का एक महत्वपूर्ण उपकरण है। इसमें शोधकर्ता द्वारा पूर्वनिर्धारित प्रश्नों का एक क्रमबद्ध प्रारूप तैयार किया जाता है और उत्तरदाता से प्रत्यक्ष साक्षात्कार के माध्यम से जानकारी प्राप्त की जाती है। यह प्रश्नावली से भिन्न है, क्योंकि इसमें सामान्यतः शोधकर्ता स्वयं प्रश्न पूछकर उत्तर दर्ज करता है।

अध्ययन में सोशल मीडिया के सक्रिय उपयोगकर्ताओं को उत्तरदाता के रूप में शामिल किया गया और कुल 24 उत्तरदाताओं से प्राथमिक जानकारी प्राप्त की गई। अध्ययन में साक्षात्कार अनुसूची, अवलोकन, मौखिक संवाद तथा व्यक्तिगत अध्ययन जैसे प्राथमिक स्रोतों के साथ पुस्तकों, शोध लेखों, सरकारी दस्तावेजों और उपलब्ध द्वितीयक सामग्री का उपयोग किया गया।

साक्षात्कार अनुसूची–1: प्रश्न

क्रम	अनुसूची के प्रश्न	उत्तर विकल्प
1.	क्या आप सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं?	हाँ/नहीं
2.	क्या सोशल मीडिया से तनाव उत्पन्न होता है?	हाँ/नहीं
3.	क्या सोशल मीडिया से नए लोगों से जुड़ने में सहायता मिलती है?	हाँ/नहीं
4.	क्या सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग करने से समय की बर्बादी होती है?	हाँ/नहीं
5.	क्या सोशल मीडिया का आपके दैनिक व्यवहार पर प्रभाव पड़ता है?	हाँ/नहीं
6.	आप प्रतिदिन सोशल मीडिया पर कितना समय बिताते हैं?	एक घंटा, 2–3 घंटे, 4–5 घंटे, 5 घंटे से अधिक
7.	आप कौन–कौन से सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग करते हैं?	फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर आदि

साक्षात्कार अनुसूची–2: उत्तरदाताओं का आयु–वर्ग

आयु–वर्ग	आवृत्ति	प्रतिशत
15–20 वर्ष	6	25.0
21–25 वर्ष	8	33.3
26–30 वर्ष	5	20.8
31–40 वर्ष	3	12.5
40 वर्ष से अधिक	2	8.3
कुल	24	100

तालिका से स्पष्ट है कि 21–25 वर्ष आयु–वर्ग के उत्तरदाता सर्वाधिक (33.3 प्रतिशत) हैं। इसके बाद 15–20 वर्ष आयु–वर्ग (25.0 प्रतिशत) तथा 26–30 वर्ष आयु–वर्ग (20.8 प्रतिशत) आते हैं। इससे अध्ययन में युवा उत्तरदाताओं की प्रमुख उपस्थिति स्पष्ट होती है।

साक्षात्कार अनुसूची–3: वैवाहिक स्थिति

वैवाहिक स्थिति	आवृत्ति	प्रतिशत
विवाहित	10	41.6
अविवाहित	14	58.3
कुल	24	100

तालिका से स्पष्ट है कि कुल 24 उत्तरदाताओं में 10 विवाहित (41.6 प्रतिशत) और 14 अविवाहित (58.3 प्रतिशत) हैं। अतः अध्ययन में अविवाहित उत्तरदाताओं की संख्या अपेक्षाकृत अधिक है।

3. अध्ययन की प्राप्तियां : अध्ययन की प्रमुख प्राप्तियां निम्न प्रकार हैं:

1. सोशल मीडिया वर्तमान जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है और विभिन्न आयु–वर्गों में इसका उपयोग पाया गया।
2. अध्ययन में लगभग 54.1 प्रतिशत उत्तरदाताओं द्वारा इंस्टाग्राम के सर्वाधिक उपयोग की बात सामने आई।
3. लगभग 62.5 प्रतिशत उत्तरदाताओं के अनुसार सोशल मीडिया उनके दैनिक व्यवहार को प्रभावित करता है।
4. लगभग 79.1 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने सोशल मीडिया के कारण समय की बर्बादी का अनुभव बताया।
5. उत्तरदाताओं ने यह भी संकेत दिया कि सोशल मीडिया सोचने, बोलने, समय बिताने तथा दूसरों से संबंध बनाने के तरीकों को प्रभावित करता है।
6. कुछ उत्तरदाताओं ने परिवार में प्रत्यक्ष संवाद की कमी और आभासी संबंधों की बढ़ती महत्ता को समस्या के रूप में अनुभव किया।

सारणी–4: व्यक्ति के सामाजिक व्यवहार पर सोशल मीडिया का प्रभाव

सकारात्मक प्रभाव	नकारात्मक प्रभाव
सामाजिक संपर्क में वृद्धि	आमने–सामने संवाद में कमी
सूचना का तीव्र आदान–प्रदान	गलत सूचना एवं अफवाह
सामाजिक जागरूकता	सामाजिक ध्रुवीकरण
नए सामाजिक नेटवर्क का निर्माण	ऑनलाइन समूहों में संकीर्ण सोच
सामाजिक एवं सामुदायिक सहभागिता	साइबरबुलिंग
विचारों की अभिव्यक्ति	ट्रोलिंग एवं आक्रामकता
दूर रहने वाले लोगों से संपर्क	सामाजिक अलगाव की संभावना
सहयोग एवं सामूहिक कार्रवाई	सामाजिक तुलना एवं दिखावे की प्रवृत्ति

4. व्यक्ति के सामाजिक व्यवहार पर सोशल मीडिया का प्रभाव : सोशल मीडिया आधुनिक समाज में व्यक्ति के सामाजिक व्यवहार को प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण माध्यम बन चुका है। सोशल प्लेटफॉर्म ने संचार को त्वरित, व्यापक और निरंतर बना दिया है। इसके प्रभाव सकारात्मक और नकारात्मक दोनों रूपों में दिखाई देते हैं।

4.1. सामाजिक संबंधों पर प्रभाव: सोशल मीडिया के माध्यम से व्यक्ति अपने परिवार, मित्रों और परिचितों से भौगोलिक दूरी के बावजूद संपर्क बनाए रख सकता है। पुराने मित्रों से पुनः जुड़ना तथा समान रुचि वाले नए लोगों से संपर्क स्थापित करना आसान हुआ है। दूसरी ओर, अत्यधिक ऑनलाइन संपर्क कभी–कभी प्रत्यक्ष एवं आमने–सामने के संबंधों को कमजोर कर सकता है।

4.2. संचार व्यवहार में परिवर्तन: पहले सामाजिक संवाद मुख्यतः प्रत्यक्ष मुलाकात, पत्र या टेलीफोन तक सीमित था। अब संदेश, वीडियो कॉल, कमेंट, इमोजी और सोशल पोस्ट सामाजिक अभिव्यक्ति के सामान्य माध्यम बन गए हैं। इससे संचार की गति बढ़ी है, लेकिन संक्षिप्त और त्वरित संचार के कारण संवाद की गहराई प्रभावित होने की संभावना भी रहती है।

4.3. सामाजिक सहभागिता में वृद्धि: सोशल मीडिया सामाजिक, सांस्कृतिक और सामुदायिक गतिविधियों में भागीदारी के नए अवसर प्रदान करता है। व्यक्ति किसी अभियान, सामाजिक समस्या या सार्वजनिक मुद्दे के बारे में जानकारी प्राप्त कर अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त कर सकता है। इससे सामाजिक जागरूकता और डिजिटल नागरिक सहभागिता को बढ़ावा मिल सकता है।

4.4. व्यक्तित्व और आत्म–प्रस्तुतीकरण: सोशल मीडिया व्यक्ति को अपनी उपलब्धियों, विचारों, रुचियों और जीवनशैली को दूसरों के सामने प्रस्तुत करने का अवसर देता है। इसके कारण ऑनलाइन पहचान का महत्व बढ़ा है। कई लोग

अपनी वास्तविक सामाजिक स्थिति की तुलना दूसरों द्वारा प्रस्तुत आदर्शीकृत जीवन से करने लगते हैं, जिससे सामाजिक तुलना बढ़ सकती है।

4.5. सामाजिक मानदंडों और मूल्यों पर प्रभावः सोशल मीडिया विभिन्न संस्कृतियों, विचारों और जीवन शैलियों से परिचित कराता है। इससे सहिष्णुता, विविधता और नए सामाजिक विचारों को बढ़ावा मिल सकता है। साथ ही, गलत सूचना, अफवाहें, रूढ़िवादी विचार और आक्रामक ऑनलाइन व्यवहार भी सामाजिक दृष्टिकोण को प्रभावित कर सकते हैं।

4.6. समूह व्यवहार पर प्रभावः सोशल मीडिया ने समान विचारों वाले लोगों को डिजिटल समुदायों में संगठित करना आसान बना दिया है। इससे सहयोग और सामूहिक कार्रवाई संभव होती है। परंतु म्बीव बेंउइमत और थ्पसजमत ठनइइसम जैसी स्थितियों में व्यक्ति केवल अपने समान विचारों वाली सामग्री देखने लगता है, जिससे विचारों का ध्रुवीकरण बढ़ सकता है।

4.7. सहानुभूति और भावनात्मक व्यवहारः सोशल मीडिया के माध्यम से किसी व्यक्ति की समस्या, आपदा या सामाजिक संकट की जानकारी तेजी से फैल सकती है, जिससे सहायता और सहानुभूति की भावना उत्पन्न होती है। दूसरी ओर, ऑनलाइन ट्रोलिंग, साइबरबुलिंग और अपमानजनक टिप्पणियाँ सामाजिक संवेदनशीलता को कमजोर कर सकती हैं।

4.8. सामाजिक अलगावः सोशल मीडिया लोगों को जोड़ने का माध्यम है, लेकिन अत्यधिक उपयोग व्यक्ति को वास्तविक सामाजिक गतिविधियों से दूर भी कर सकता है। यदि ऑनलाइन संबंध वास्तविक सामाजिक संपर्क का स्थान लेने लगें, तो व्यक्ति में सामाजिक अलगाव की अनुभूति बढ़ सकती है।

4.9. युवाओं के सामाजिक व्यवहार पर प्रभावः युवाओं में सोशल मीडिया सामाजिक पहचान, मित्रता, भाषा, फैशन, मनोरंजन और विचार निर्माण को प्रभावित करता है। यह उन्हें ज्ञान, नेटवर्किंग और अभिव्यक्ति के अवसर देता है, लेकिन सामाजिक तुलना, ऑनलाइन लोकप्रियता की चिंता, साइबरबुलिंग और अत्यधिक स्क्रीन–समय जैसी चुनौतियाँ भी उत्पन्न कर सकता है।

इस तरह यद्यपि सोशल मीडिया ने व्यक्ति के सामाजिक व्यवहार की प्रकृति, गति और स्वरूप में महत्वपूर्ण परिवर्तन किया है। लेकिन यह सामाजिक संबंधों को मजबूत करने, सूचना एवं विचारों के प्रसार तथा सामाजिक सहभागिता को बढ़ाने का प्रभावी माध्यम भी है। वहीं, इसका अत्यधिक अथवा अनियंत्रित उपयोग सामाजिक अलगाव, साइबरबुलिंग, गलत सूचना, सामाजिक तुलना और धुरुवीकरण जैसी समस्याओं को जन्म दे सकता है। इसलिए इसका प्रभाव केवल सोशल मीडिया के अस्तित्व से नहीं, बल्कि उपयोग की मात्रा, उद्देश्य, डिजिटल साक्षरता और व्यक्ति के वास्तविक सामाजिक संबंधों पर भी निर्भर करता है।

5. सुझाव एवं अनुशंसाएं : सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभावों को बढ़ाने के लिए इसका उपयोग संतुलित, उद्देश्यपूर्ण और सामाजिक रूप से जिम्मेदार तरीके से किया जाना आवश्यक है। इस संबंध में निम्न सुझाव उपयोगी हैं–

1. सोशल मीडिया का उपयोग केवल मनोरंजन के लिए न करके परिवार, मित्रों और समाज के साथ रचनात्मक संवाद के लिए किया जाए।
2. शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यावरण, महिला सशक्तीकरण, रोजगार तथा सामाजिक कल्याण से संबंधित विश्वसनीय जानकारी साझा की जाए।
3. सोशल मीडिया के माध्यम से रक्तदान, स्वच्छता अभियान, वृक्षारोपण, आपदा सहायता तथा अन्य सामाजिक गतिविधियों में लोगों को जोड़ा जाए।
4. ऑनलाइन संपर्क के साथ–साथ परिवार एवं मित्रों के साथ प्रत्यक्ष मुलाकात और संवाद के लिए भी पर्याप्त समय दिया जाए।
5. व्यक्तियों को फर्जी समाचार, भ्रामक सूचनाओं और ऑनलाइन धोखाधड़ी की पहचान करने के लिए प्रशिक्षित किया जाए।
6. सोशल मीडिया पर असहमति के बावजूद शालीन भाषा, सहिष्णुता और दूसरों के विचारों के सम्मान को बढ़ावा दिया जाए।
7. जरूरतमंद व्यक्तियों की समस्याओं को समझने और उनके लिए सहायता जुटाने में सोशल मीडिया का उपयोग किया जा सकता है।
8. उपयोगकर्ताओं को ज्ञानवर्धक, शैक्षिक, सांस्कृतिक और प्रेरणादायक सामग्री बनाने तथा साझा करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।
9. युवाओं के लिए ऑनलाइन अध्ययन समूह, कौशल–विकास कार्यक्रम, रोजगार सूचना और उद्यमिता संबंधी नेटवर्क विकसित किए जा सकते हैं।
10. सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से बचते हुए दैनिक जीवन में अध्ययन, कार्य, परिवार, खेल और सामाजिक गतिविधियों के लिए संतुलित समय निर्धारित किया जाए।

11. पोस्ट, टिप्पणी या सूचना साझा करने से पहले उसकी सत्यता और संभावित सामाजिक प्रभाव पर विचार किया जाए।
12. केवल समान विचार रखने वाले लोगों तक सीमित रहने के बजाय विभिन्न दृष्टिकोणों को समझने और स्वस्थ संवाद करने की प्रवृत्ति विकसित की जाए।
13. सोशल मीडिया के उपयोग के लिए दैनिक समय–सीमा निर्धारित की जानी चाहिए।
14. परिवार में प्रत्यक्ष संवाद और सामूहिक गतिविधियों के लिए नियमित समय रखा जाना चाहिए।
15. युवाओं को सोशल मीडिया पर उपलब्ध सूचनाओं की विश्वसनीयता की जांच करने के लिए डिजिटल साक्षरता विकसित करनी चाहिए।
16. व्यक्तिगत जानकारी साझा करते समय गोपनीयता और डिजिटल सुरक्षा का ध्यान रखा जाना चाहिए।
17. शैक्षणिक संस्थानों में सोशल मीडिया के संतुलित उपयोग, डिजिटल शिष्टाचार और समय–प्रबंधन पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जा सकते हैं।

सोशल मीडिया व्यक्ति के सामाजिक व्यवहार को सकारात्मक दिशा देने का प्रभावी माध्यम बन सकता है, यदि इसका उपयोग सामाजिक संपर्क, सहयोग, जागरूकता, सहिष्णुता और सामुदायिक सहभागिता बढ़ाने के उद्देश्य से किया जाए। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि सोशल मीडिया को वास्तविक सामाजिक जीवन का विकल्प न बनाकर वास्तविक सामाजिक संबंधों को मजबूत करने वाले साधन के रूप में उपयोग किया जाए।

निष्कर्ष : उपर्युक्त विश्लेषण के आधार पर यह कहा जा सकता है कि सोशल मीडिया ने व्यक्ति के सामाजिक व्यवहार की प्रकृति, गति और स्वरूप में महत्वपूर्ण परिवर्तन किया है। यह सामाजिक संबंधों को मजबूत करने, सूचना एवं विचारों के प्रसार तथा सामाजिक सहभागिता को बढ़ाने का प्रभावी माध्यम है। वहीं, इसका अत्यधिक अथवा अनियंत्रित उपयोग सामाजिक अलगाव, साइबरबुलिंग, गलत सूचना, सामाजिक तुलना और ध्रुवीकरण जैसी समस्याओं को जन्म दे सकता है। इसलिए इसका प्रभाव केवल सोशल मीडिया के अस्तित्व से नहीं, बल्कि उपयोग की मात्रा, उद्देश्य, डिजिटल साक्षरता और व्यक्ति के वास्तविक सामाजिक संबंधों पर भी निर्भर करता है।

अध्ययन के निष्कर्ष सोशल मीडिया के दोहरे प्रभाव की ओर संकेत करते हैं। एक ओर डिजिटल प्लेटफॉर्म लोगों को दूरस्थ व्यक्तियों से जुड़ने, सूचना प्राप्त करने, मनोरंजन करने तथा अपने अनुभव साझा करने का अवसर देते हैं। दूसरी ओर अत्यधिक उपयोग समय–प्रबंधन, प्रत्यक्ष संवाद और पारिवारिक सहभागिता को प्रभावित कर सकता है। इस प्रकार सोशल मीडिया को केवल सकारात्मक या नकारात्मक माध्यम के रूप में देखने के बजाय उसके उपयोग की प्रकृति, अवधि और सामाजिक संदर्भ को ध्यान में रखना अधिक उपयुक्त है।

युवा वर्ग अपने भविष्य, व्यवसाय और जीवनसाथी के चुनाव जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर डिजिटल माध्यम से प्राप्त विचारों और संबंधों से प्रभावित हो सकता है। साथ ही, सूचना की अधिकता और डिजिटल संपर्क के कारण तनाव की स्थिति भी उत्पन्न हो सकती है। प्रस्तुत अध्ययन के आधार पर कहा जा सकता है कि सोशल मीडिया ने व्यक्ति के सामाजिक व्यवहार और सामाजिक संबंधों के स्वरूप को प्रभावित किया है। इसके सकारात्मक पक्षों में संचार की सुविधा, नए संबंधों का निर्माण, सूचना तक पहुंच और करियर संबंधी अवसर शामिल हैं। इसके नकारात्मक पक्षों में समय की बर्बादी, पारिवारिक संवाद में कमी, सामाजिक दूरी और तनाव जैसी समस्याएं सामने आती हैं। अतः सोशल मीडिया का संतुलित और सजग उपयोग व्यक्ति तथा परिवार दोनों के लिए अधिक उपयोगी हो सकता है।

स्रोत एवं संदर्भ :

1. देवी, रीना (2019). Impact of Social Media on Youth in Rural Area: A Sociological Study. जर्नल ऑफ एडवांसेज एंड स्कॉलरली रिसर्च इन एलाइड एजुकेशन, 16(1), 861–864. https://www.ignited.in/index.php/jasrae/article/view/9617
2. सिंह, एम., और श्रीवास्तव, ए. के. (2018). Social media and youth: Self construction and impression management. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च इन सोशल साइंसेज, 8(3), 217–232. https://indianjournals.com/article/ijrss-8-3-016
3. सिंह, वी. (2019). Impact of social media on social life of teenagers in India: A case study. जर्नल ऑफ एकेडमिक पर्सपेक्टिव ऑन सोशल स्टडीज, 1, 13–24. https://doi.org/10.35344/japss.529285
4. इंडिया टुडे (16 दिसंबर 2009, पेज 44)
5. सिंह, निरूपमा. (2015). समाज को दिग्भ्रमित करता नशा। एसआरएस पब्लिकेशन एंड डिस्ट्रीब्यूशन
6. कपूर, ए. एवं पांडेय, एस. (2025). Usage Of Social Media Platforms By Students In Rural Areas. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्रिएटिव रिसर्च थॉट्स।

=====

आलेख उद्धरित करें :	सिंह, डॉ. निरूपमा (2026)। व्यक्ति के सामाजिक व्यवहार पर सोशल मीडिया का प्रभाव। बुंदेलखंड जर्नल ऑफ अकादमिक रिसर्च (बीजेएआर), वॉल्यूम–2, अंक–3, जुलाई–सितंबर, 2026, पृष्ठ 102–106। https://doi.org/10.5281/zenodo.23016965