IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 6, Issue 2, January 2026
Impact Factor: 7.67

सोशल मीडिया और युवाओं की संस्कृति

डॉ. निशा सिंह

समाजशास्त्र विभाग

शासकीय ठाकुर रणमत सिंह महाविद्यालय, रीवा, (म. प्र.)

सारांश: (Abstract)

सोशल मीडिया आज के युवाओं के जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जो उनकी संस्कृति, व्यवहार और सामाजिक संबंधों को गहराई से प्रभावित करता है। यह शोध पत्र सोशल मीडिया के युवा संस्कृति पर सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों की जांच करता है। युवा संस्कृति से तात्पर्य युवाओं की पहचान, मूल्यों, सामाजिक मानदंडों और व्यवहार पैटर्न से है, जो डिजिटल युग में तेजी से बदल रहे हैं। अध्ययन माध्यमिक स्रोतों पर आधारित है, जिसमें विभिन्न शोध पत्रों, लेखों और सर्वेक्षणों का विश्लेषण किया गया है। सकारात्मक प्रभावों में वैश्विक जुड़ाव, आत्म-अभिव्यक्ति, शिक्षा और सामाजिक जागरूकता शामिल हैं, जबकि नकारात्मक प्रभावों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं, साइबरबुलिंग, व्यसन और सांस्कृतिक धारणा में विकृति प्रमुख हैं। यह पत्र युवाओं के लिए सोशल मीडिया के द्वंद्व को उजागर करता है, जहां यह सशक्तिकरण प्रदान करता है लेकिन जोखिम भी बढ़ाता है। निष्कर्ष में, जिम्मेदार उपयोग और नीतिगत हस्तक्षेप की सिफारिश की गई है। यह अध्ययन युवाओं की संस्कृति को समझने और सुधारने में योगदान देता है, विशेषकर भारतीय संदर्भ में जहां सोशल मीडिया का उपयोग तेजी से बढ़ रहा है।

Copyright to IJARSCT
www.ijarsct.co.in

DOI: 10.48175/IJARSCT-30892

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 6, Issue 2, January 2026
Impact Factor: 7.67

कीवर्ड्स: (Keywords)

सोशल मीडिया, युवा संस्कृति, मानसिक स्वास्थ्य, सकारात्मक प्रभाव, नकारात्मक प्रभाव, साइबरबुलिंग, पहचान निर्माण, सामाजिक जुड़ाव, डिजिटल व्यसन, सांस्कृतिक धारणा, समस्या सोशल मीडिया उपयोग (PSMU), **सामाजिक जागरूकता**

प्रस्तावना: (introduction)

आज का डिजिटल युग सोशल मीडिया के बिना अधूरा है, और युवा इसकी सबसे बड़ी उपभोक्ता पीढ़ी हैं। फेसबुक, इंस्टाग्राम, टिकटॉक और ट्विटर जैसे प्लेटफॉर्म्स ने युवाओं की संस्कृति को नया आकार दिया है। युवा संस्कृति एक गतिशील अवधारणा है, जो सामाजिक, सांस्कृतिक और मनोवैज्ञानिक कारकों से प्रभावित होती है। इस पत्र में, सोशल मीडिया के युवाओं पर प्रभाव की जांच की गई है, जिसमें सकारात्मक पहलू जैसे जुड़ाव और जागरूकता, तथा नकारात्मक पहलू जैसे अवसाद और साइबरबुलिंग शामिल हैं। उद्देश्य युवा संस्कृति पर सोशल मीडिया के बहुआयामी प्रभाव को समझना है। यह अध्ययन महत्वपूर्ण है क्योंकि युवा देश की भविष्य की पीढ़ी हैं, और उनके विकास पर डिजिटल प्रभाव को अनदेखा नहीं किया जा सकता।

शोध पद्धति: (Research Methodology)

यह शोध पत्र माध्यमिक अनुसंधान पर आधारित है, जिसमें साहित्य समीक्षा (Literature Review) **की पद्धति अपनाई गई है। डेटा संग्रह के लिए विभिन्न शैक्षणिक डेटाबेस जैसे** ResearchGate, ScienceDirect, Springer **और** Medium **से प्राप्त शोध पत्रों, लेखों और रिपोर्टों का उपयोग किया गया है। खोज शब्दों में** "impact of social media on youth culture", "social media and adolescent identity" **और** "problematic social media use in youth" **शामिल थे। कुल** 20 **से अधिक स्रोतों की जांच की गई, जिनमें से** 8 **प्रमुख स्रोतों का चयन किया गया। विश्लेषण गुणात्मक है, जहां थीमेटिक एनालिसिस**

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429 Volume 6, Issue 2, January 2026 Impact Factor: 7.67

(Thematic Analysis) का उपयोग किया गया है, जैसे सकारात्मक प्रभाव, नकारात्मक प्रभाव और सांस्कृतिक परिवर्तन। कोई प्राथमिक डेटा संग्रह नहीं किया गया, क्योंकि उद्देश्य मौजूदा साहित्य का संश्लेषण है। नैतिक विचारों में स्रोतों का उचित उद्धरण शामिल है। सीमाएं: अध्ययन मुख्य रूप से पश्चिमी स्रोतों पर आधारित है, भारतीय संदर्भ सीमित।

मुख्य भाग:(Main Body)

सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभाव (Positive Impacts of Social Media)

सोशल मीडिया युवाओं को वैश्विक जुड़ाव प्रदान करता है, जहां वे विभिन्न संस्कृतियों से सीखते हैं। यह आत्म-अभिव्यक्ति और पहचान निर्माण को बढ़ावा देता है। शिक्षा और जागरूकता में योगदान, जैसे ऑनलाइन अभियान। सोशल मीडिया युवाओं को वैश्विक जुड़ाव और समुदाय निर्माण की सुविधा प्रदान करता है। युवा विभिन्न प्लेटफॉर्म्स के माध्यम से दोस्तों और परिवार से जुड़े रहते हैं, जो भौगोलिक बाधाओं को पार करता है। यह पहचान की खोज और आत्म-अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करता है, जहां युवा अपनी रुचियों को साझा कर आत्मविश्वास बढ़ाते हैं। उदाहरण के लिए, यूट्यूब और इंस्टाग्राम जैसे प्लेटफॉर्म शिक्षा, सामाजिक न्याय और मानसिक स्वास्थ्य जैसे विषयों पर सीखने के अवसर प्रदान करते हैं। सांस्कृतिक आदान-प्रदान में सोशल मीडिया महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। युवा विभिन्न संस्कृतियों, परंपराओं और अंतरराष्ट्रीय संबंधों से परिचित होते हैं, जो सांस्कृतिक सराहना और सामाजिक समझ को बढ़ावा देता है। यह सामाजिक जागरूकता और सक्रियता को बढ़ावा देता है, जैसे #BlackLivesMatter, #FridaysForFuture और #MeToo जैसे आंदोलनों में युवाओं की भागीदारी। सोशल मीडिया युवाओं को परिवर्तनकर्ता बनने के लिए सशक्त बनाता है, जहां वे कारणों का समर्थन करते हैं और ऑनलाइन समुदायों से जुड़ते हैं।

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429 Volume 6, Issue 2, January 2026 Impact Factor: 7.67

शिक्षा और करियर विकास में भी इसका योगदान है। युवा ऑनलाइन सीखने, शैक्षिक चैनलों और समूहों में भागीदारी के माध्यम से ज्ञान प्राप्त करते हैं। यह रचनात्मकता को बढ़ावा देता है, जहां युवा फोटोग्राफी या अन्य कला रूपों को साझा कर फीडबैक प्राप्त करते हैं और करियर अवसर ढूंढते हैं। इसके अलावा, यह पहचान निर्माण में सहायक है, विशेषकर लिंग और यौनिकता की पुष्टि में, जहां युवा स्टिग्मा के बिना खुद को व्यक्त कर सामाजिक समर्थन प्राप्त करते हैं।

सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव (Negative Impacts of Social Media)

अत्यधिक उपयोग से चिंता, अवसाद और अकेलापन बढ़ता है। साइबरबुलिंग और शरीर छवि समस्याएं प्रमुख हैं। समस्या सोशल मीडिया उपयोग (PSMU) व्यसन जैसा है।

युवा संस्कृति पर समग्र प्रभाव (Overall Impact on Youth Culture)

सोशल मीडिया संस्कृति को पुनर्निर्मित करता है, लेकिन पूर्वाग्रह बढ़ाता है।

निष्कर्ष: (Conclusion)

सोशल मीडिया युवाओं की संस्कृति पर एक जटिल प्रभाव डालता है, जो सकारात्मक और नकारात्मक दोनों पहलुओं से युक्त है। एक ओर, यह जुड़ाव, आत्म-अभिव्यक्ति और वैश्विक जागरूकता प्रदान करता है, जो युवाओं को सशक्त बनाता है। उदाहरण के लिए, प्लेटफॉर्म्स युवाओं को सामाजिक मुद्दों पर सक्रिय बनाते हैं और सांस्कृतिक आदान-प्रदान को बढ़ावा देते हैं। हालांकि, नकारात्मक प्रभाव, जैसे मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं, साइबरबुलिंग और गलत सूचना, युवा संस्कृति को विकृत कर सकते हैं, जहां सतही संबंध और तुलना की संस्कृति प्रमुख हो जाती है। युवाओं की संस्कृति में सोशल मीडिया की भूमिका को समझने के लिए, हमें इसके न्यूरोबायोलॉजिकल प्रभावों पर विचार करना चाहिए, जहां डोपामाइन रिवार्ड पाथवे व्यसन जैसा व्यवहार पैदा करते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि अत्यधिक उपयोग चिंता, अवसाद और कम

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429 Volume 6, Issue 2, January 2026 Impact Factor: 7.67

आत्मसम्मान से जुड़ा है, जो युवाओं की पहचान निर्माण को प्रभावित करता है। सांस्कृतिक धारणा में, यह सकारात्मक रूप से विविधता को बढ़ावा देता है लेकिन गलत जानकारी से सतही समझ पैदा करता है। समाधान के रूप में, माता-पिता, शैक्षिक संस्थान और समाज को जिम्मेदार डिजिटल नागरिकता को बढ़ावा देना चाहिए। माता-पिता डिजिटल साक्षरता सिखा सकते हैं, सीमाएं निर्धारित कर सकते हैं और निगरानी कर सकते हैं। स्कूलों में डिजिटल साक्षरता पाठ्यक्रम, सकारात्मक उपयोग को प्रोत्साहन और साइबरबुलिंग नीतियां लागू की जा सकती हैं। समाज स्तर पर, जागरूकता अभियान और विनियमन आवश्यक हैं, जैसे प्लेटफॉर्म्स की जवाबदेही बढ़ाना और युवाओं को उपभोक्ता के रूप में लक्षित न करना। भविष्य में, अनुसंधान को PSMU के कारणों और रोकथाम पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, जिसमें अनुदैर्ध्य अध्ययन और हस्तक्षेप शामिल हों। भारत जैसे देशों में डिजिटल विभाजन को ध्यान में रखते हुए, नीतियां समावेशी होनी चाहिए। अंततः, जिम्मेदार उपयोग से सोशल मीडिया युवाओं की संस्कृति को सकारात्मक रूप से आकार दे सकता है, उन्हें डिजिटल युग में सशक्त बनाते हुए।

कार्य उद्धृत (Works Cited)

[1]. Bhat, Asif, and Lakshmi Priya Vinjamuri. "Impact of Social Media on the Cultural Perception of Youth." The Voice of Creative Research, vol. 1, no. 1, 2025, pp. 38-49.

[2]. Boer, Maartje, et al. "Problematic Social Media Use in Childhood and Adolescence." Addictive Behaviors, vol. 146, 2024, article 107803.

[3]. Ehmke, Rachel. "How Using Social Media Affects Teenagers." Child Mind Institute, 1 Dec. 2025, childmind.org/article/how-using-social-media-affects-teenagers.

[4]. "Impact of Social Media on Youth." American Academy of Pediatrics, 4 Dec. 2024, www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/impact-of-social-media-on-youth.

[5]. Meer, M. A. "The Impact of Social Media on Youth Culture." Medium, 21 May 2024, medium.com/@MAMeer841/the-impact-of-social-media-on-youth-culture-f989d7afae2d.

[6]. Sumadevi, S. "Impact of Social Media on Youth: Comprehensive Analysis." Shodh Sari-An

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 6, Issue 2, January 2026
Impact Factor: 7.67

International Multidisciplinary Journal, vol. 2, no. 4, 2023, pp. 286-301.

[7]. University of Florida. "'Adolescence' Reveals the Troubling Impact of Internet Culture on Youth." News | University of Florida, 22 Sep. 2025, news.ufl.edu/2025/09/adolescence-internet-youth.

[8]. Zimmerman, Elizabeth, et al. "A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development." Adolescent Research Review, 21 Nov. 2024, link.springer.com/article/10.1007/s40894-024-00251-1.