Volume-13, No. 1 Feb.-2026, pp. Hin.10-14

आधुनिक जीवन शैली और सामाजिक अलगावः एक समीक्षात्मक दृष्टिकोण

मिस.प्रेरणा चौहान, शोधार्थिनी
चौ. चरण सिंह विश्वविद्यालय मेरठ उत्तर–प्रदेश भारत।
डॉ. अन्शु शर्मा,एसोसिएट प्रोफेसर
शिक्षा विभाग, इन्स्टीट्यूट ऑफ ऐजूकेशन एण्ड टैक्नोलॉजी सांइस
अबूपुर, मोदीनगर मेरठ उत्तर–प्रदेश भारत।

सारांश
वर्तमान युग तकनीकी प्रगति, भौतिक समृद्धि और उपभोगतावाद का युग है। मानव ने विज्ञान और प्रौद्योगिकी के माध्यम से अपने जीवन को अत्यधिक सुविधाजनक बनालिया है, परन्तु इस सुविधा के साथ एक गहरा संकट भी उभर कर सामने आया है–सामाजिक अलगाव। आधुनिक जीवन शैली में व्यक्ति की प्राथमिकताएं व्यावहारिक आदतें और सामाजिक संबंधों की प्रकृति निरंतर परिवर्तित हो रही है। परिणाम स्वरुप व्यक्ति अधिक आत्मकेंद्रित, समयाभावग्रस्त और डिजिटल रूप से सक्रिय होते हुए भी भावनात्मक रूप से अकेला होता जा रहा है। यह शोध आधुनिक जीवन शैली के प्रभावों, उसके सामाजिक मानसिक परिणाम और व्यक्ति समाज संबंधों में आई दूरी का समीक्षात्मक विश्लेषण प्रस्तुत करता है।

मुख्य शब्द– आधुनिक जीवन शैली, सामाजिक अलगाव, तकनीकी प्रगति, व्यक्तिवाद, सामाजिक संबंध।

प्रस्तावना

समाज एक जीवंत संरचना है, जो समय, परिस्थितियों और विचारधाराओं के साथ निरंतरपरिवर्तित होती रहती है। मानव इतिहास के प्रत्येक चरण में जीवन शैली ने सामाजिक संबंधों की दिशा और प्रकृतिको निर्धारित किया है। वर्तमान युग, जिसे आधुनिक या उत्तर–आधुनिक युग के रूप में जाना जाता है, तकनीकी प्रगति, आर्थिक वैश्वीकरण, तीव्र शहरीकरण और उपभोक्तावादी संस्कृति का युग है। इस युग ने मानव जीवन को अभूतपूर्व सुविधाएँ, अवसर और गतिशीलता प्रदान की है, किंतु इसके साथ–साथ सामाजिक जीवन में गहरे अंतर्विरोध और जटिल समस्याएँ भी उत्पन्न की हैं। इन्हीं समस्याओं में से एक अत्यंत महत्वपूर्ण और चिंताजनक समस्या है। सामाजिक अलगाव। आधुनिक जीवन शैली को सामान्यतः प्रगति, स्वतंत्रता और विकास के प्रतीक के रूप में देखा जाता है। यह जीवन शैली व्यक्ति को पारंपरिक बंधनों से मुक्त कर उसे व्यक्तिगत निर्णय, आत्म–अभिव्यक्ति और आर्थिक उन्नति के अवसर प्रदान करतीहै।

भारतीय संदर्भ में आधुनिकता का अनुभव पश्चिमी समाजों से भिन्न रहा है। भारत में आधुनिक जीवन शैली का विकास औद्योगीकरण, शहरीकरण, शिक्षा, वैश्वीकरण और तकनीकी हस्तक्षेप के माध्यम से हुआ है, परंतु यह परिवर्तन असमान और असंतुलित रहा है। एक ओर महानगरों में उच्चतकनीकी जीवन, डिजिटल संस्कृति और वैश्विक जीवन शैली विकसित हुई है, वहीं दूसरी ओर ग्रामीण और अर्ध–शहरी क्षेत्रों में पारंपरिक सामाजिक संरचनाएँ आंशिक रूप से बनी हुई हैं। इस असंतुलन ने सामाजिक अलगाव को और अधिक जटिल रूप प्रदान किया है।

आधुनिक जीवन शैली में व्यक्तिवाद केंद्रीय मूल्य के रूप में उभर कर सामने आता है। व्यक्ति को स्वयं के हित, करियर और व्यक्तिगत सुख को सर्वोपरि मानने के लिए प्रेरित किया जाता है। यह प्रवृत्ति भारतीय सामाजिक मूल्यों कृजैसेत्याग, सह अस्तित्व, पारिवारिक उत्तरदायित्व और सामूहिक निर्णय कृसे टकराव की स्थिति उत्पन्न करती है। परिणाम स्वरूप व्यक्ति पारंपरिक सामाजिक बंधनों से तो मुक्त होता है, किंतु साथ ही वह सामाजिक सुरक्षा और भावनात्मक सहारे से भी वंचित होता जाता है। शहरी भारतीय जीवन शैली में यह स्थिति और अधिक स्पष्ट रूप से दिखाई देती है। महानगरों में रहने वाला

व्यक्ति अत्यधिक भीड़ के बीच रहते हुए भी सामाजिक रूप से अलग–थलग पड़ जाता है। यह सामाजिक अलगाव केवल वृद्धजनों तक सीमित नहीं है, बल्कि युवाओं और कामकाजी वर्ग में भी तीव्रगति से बढ़ रहा है।

तकनीकी विकास, विशेष रूप से डिजिटल मीडिया और सोशल नेटवर्किंग प्लेटफॉर्म, आधुनिक जीवन शैली का अभिन्न अंग बन चुके हैं। भारतीय समाज में भी डिजिटल संस्कृति ने संवाद के नए रूपविकसित किए हैं। आलोचनात्मक दृष्टि से देखेंतो यह तकनीकी संवाद वास्तविक सामाजिक संवाद का स्थान लेने लगा है। व्यक्ति "कनेक्टेड" तो है, परंतु "संबद्ध" नहीं है। आभासी संबंधों की यह अधिकता वास्तविक सामाजिक संबंधों की गुणवत्ता को कमजोर कर रही है, जिस से सामाजिक अलगाव की भावना और गहरी होती जा रही है।

आधुनिक भारतीय समाज में सामाजिक अलगाव के दुष्परिणाम केवल सामाजिक नहीं, बल्कि मनोवैज्ञानिक और नैतिक स्तर पर भी दिखाई देते हैं। अकेलापन, अवसाद, तनाव, आत्महत्या की बढ़ती प्रवृत्ति, पारिवारिक विघटन और सामाजिक संवेदनशीलता में कमी इस के प्रत्यक्ष उदाहरण हैं। यह स्थिति इस तथ्य की ओर संकेत करती है कि आधुनिक जीवन शैली का विकास यदि सामाजिक और मानवीय मूल्यों से इतर होकर होता है, तो वह समाज के लिए दीर्घकालिक संकट उत्पन्न कर सकता है।

इस प्रकार, यह शोधपत्र केवल एक वर्णनात्मक अध्ययन न होकर आधुनिक भारतीय समाज की गहन सामाजिक वास्तविकताओं का समीक्षात्मक विश्लेषण प्रस्तुत करता है, जो अकादमिक दृष्टि से हीन हीं, बल्कि सामाजिक नीति और व्यवहारिक समाधान के स्तर पर भी महत्वपूर्ण है।

अवधारणात्मक रूपरेखा

- आधुनिक जीवन शैलीः वैज्ञानिक तकनीक, उपभोक्तावाद, शहरीकरण और व्यक्तिगत उपलब्धियों पर आधारित जीवन पद्धति।
- सामाजिक अलगावः व्यक्ति का सामाजिक समर्थन प्रणाली का कट जाना; परिवार मित्र और समुदाय से भावनात्मक दूरी।

आधुनिक जीवन शैली और सामाजिक अलगाव के बीच संबंध इस प्रकार देखा जा सकता है–

- तेज जीवन गतिः समय की कमी, पारिवारिक और सामाजिक सहभागिता में कमी।
- तकनीक पर निर्भरताः आभासी संपर्क, वास्तविक संबंधों की गहराई में कमी।
- उपभोक्तावादः प्रतिस्पर्धा और स्वार्थ, सामाजिक सहयोग में कमी।

शोध समीक्षा

- **एमिल दुर्खीम (1897)** ने अपनेप्रसिद्ध अध्ययन "Suicide: A Study in Sociology" में आधुनिक समाज में बढ़ते सामाजिक विघटन की ओर संकेत किया। उन्होंने 'अनीमी (Anomie)' की अवधारणा प्रस्तुत करते हुए बताया कि जब समाज में नैतिक नियम कमजोर पड़ते हैं, तब व्यक्ति सामाजिक नियंत्रण से मुक्त होकर अलगाव और असंतुलन की स्थिति में पहुँच जाता है। दुर्खीम का यह सिद्धांत आधुनिक जीवन शैली में उत्पन्न सामाजिक अलगाव को समझने का एक सशक्त आधार प्रदान करता है।
- **कार्लमार्क्स (1844)** ने पूँजीवादी व्यवस्था के संदर्भ में 'परायापन (Alienation)' की अवधारणा को प्रतिपादित किया। उनके अनुसार आधुनिक उत्पादन प्रणाली में व्यक्ति अपने श्रम, समाज और स्वयं से ही कट जाता है। आधुनिक उपभोक्तावादी संस्कृति में यह परायापन केवल आर्थिक नहीं, बल्कि सामाजिक और भावनात्मक रूप भी ले चुका है। मार्क्स का यह विश्लेषण आज के कार्य–केंद्रित और प्रतिस्पर्धात्मक जीवन के संदर्भ में अत्यंत प्रासंगिक प्रतीत होता है।
- **मैक्सवेबर (1905)** ने (The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism) में तर्क संगतता और नौकरशाही व्यवस्था को आधुनिक समाज की विशेषता बताया। वेबर के अनुसार आधुनिक जीवन की तर्क प्रधान प्रवृत्ति ने मानवीय भावनाओं और पारस्परिक संबंधों को औपचारिक बना दिया है, जिससे सामाजिक आत्मीयता में कमी आई है।
- **एंथनीगिडेंस (1991)** ने आधुनिकता को एक ऐसी प्रक्रिया माना है जिसमें परंपरागत सामाजिक संरचनाएँ कमजोर होती जाती हैं। उन्होंने (Modernity and Self & Identity) में यह स्पष्ट किया कि आधुनिक जीवन में व्यक्ति को अपनी पहचान स्वयं गढ़नी पड़ती है, जिससे सामाजिक असुरक्षा और अलगाव की भावना बढ़ती है। गिडेंस का दृष्टिकोण यह दर्शाता है कि आधुनिकता व्यक्ति को स्वतंत्र

तो बनाती है, परंतु सामाजिक सहारे कम कर देती है।

- **जिग्मंटबौमन (2000)** ने (LiquidModernity) की अवधारणा के माध्यम से आधुनिक समाज को अस्थायी, अनिश्चित और संबंधों के स्तर पर अस्थिर बताया। उनके अनुसार आधुनिक जीवन में संबंध 'तरल' हो गए हैं। वे जल्दी बनते हैं और जल्दी टूट जाते हैं। यह स्थिति सामाजिक अलगाव को और अधिक गहरा करती है। बौमन का विश्लेषण डिजिटल युग के सामाजिक संबंधों को समझने में विशेष रूप से सहायक है।
- **रॉबर्टपुटनम (2001)** ने अपने अध्ययन (Bowling lone) में सामाजिक पूँजी (Social Capital) के क्षरण की ओर ध्यान आकृष्ट किया। उन्होंने बताया कि आधुनिक समाज में लोग सामूहिक गतिविधियों से दूर होते जा रहे हैं, जिससेद सामाजिक विश्वास और सहयोग में कमी आई है। पुटनम का अध्ययन सामाजिक अलगाव को सामुदायिक स्तर पर समझने का एक महत्त्वपूर्ण आधार प्रदान करता है।
- **शेरीटर्कल (2011)** ने (AloneTogether) में तकनीकी निर्भरता और डिजिटल संचार के प्रभावों का विश्लेषण किया। उनके अनुसार सोशल मीडिया और डिजिटल उपकरणों ने संवाद की मात्रा तो बढ़ाई है, लेकिन उसकी गुणवत्ता को कम कर दिया है। व्यक्ति आभासी रूप से जुड़ा हुआ है, परंतु भावनात्मक रूप से अकेला है।

शोध उद्देश्य

1. आधुनिक जीवन शैली के प्रमुख घटकों की पहचान करना।
2. सामाजिक अलगाव के रूपों और कारणों का विश्लेषण करना।
3. यह समझना कि तकनीकी प्रगति ने सामाजिक संबंधों को किस प्रकार प्रभावित किया है।
4. समाजिक अलगाव के मानसिक और पारिवारिक परिणामों का अध्ययन करना।
5. आधुनिकता और सामाजिक एकता के बीच संतुलन के उपाय सुझाना।

शोध प्रश्न

1. क्या आधुनिक जीवन शैली व्यक्ति को सामाजिक रूप से अलगाव की ओर जा रही है?
2. तकनीक, उपभोक्तावाद और शहरीकरण के कारण सामाजिक संबंधों पर क्या प्रभाव पडा है?
3. शिक्षा और मूल्य आधारित दृष्टि कोण सामाजिक अलगाव को कम करने में कितने प्रभावी है?

शोध कार्यप्रणाली

- इस शोध में समीक्षात्मक और विश्लेषणात्मक अनुसंधान पद्धति का प्रयोग किया है।
- आधुनिक जीवन शैलीऔरसामाजिकअलगावपरउपलब्ध पुस्तकें, पत्रिकाएं, शोध पत्र औरऑनलाईनडेटाबेस का अध्ययन कियाहै।
- राष्ट्रीय औरअंतरराष्ट्रीय रिपोर्टः ॅभ्व्ए न्छम्ैब्व् का अध्ययन कियाहै।

विश्लेषण

1. **तकनीकी निर्भरता और आभासी संपर्कः** मोबाइल और इंटरनेट ने संपर्क के तरीके बदल दिय है। सोशल मीडिया पर दिन भर जुडे रहने के बावजूद व्यक्ति भावनात्मक रूप से अकेला अनुभव करता है।
2. **उपभोक्तावाद और प्रतिस्पर्धाः** ''अधिक प्राप्ति–अधिक प्रतिष्ठा'' की सोच ने सहयोग और सामूहिकता को कमजोर किया है। उपभोक्तावाद ने पारिवारिक और सामाजिक मूल्यों को पीछे धकेला है।
3. **शहरीकरणः** शहरी जीवन में व्यक्त दिनचर्या, एकल परिवार और सामाजिक दूरी से व्यक्ति का सामाजिक नेटवर्क संकुचित हुआ है।
4. **मनसिक स्वास्थ्य पर प्रभावः** सामाजिक अलगाव, अवसाद, चिंता और आत्म संदेह को जन्म देता है। युवा वर्ग विशेष रूप से इसका शिकार है।
5. **सांस्कृतिक और नैतिक मूल्यः** पारंपरिक मूल्य जैसे सहयोग, करूणा और सामूहिकता जैसे नैतिक मूल्य कमजोर हुए हैं। व्यक्ति का दृष्टिकोण ''मैं'' केन्द्रित हो गया है।
6. **सामाजिक अलगाव के सामाजिक परिणाम**

- वृद्धजन की अपेक्षा
- अपराध और हिंसा में वृद्धि
- सामूहिक उत्तरदायित्व की कमी

शिक्षा और शिक्षक की भूमिका

आधुनिक जीवन शैली के प्रभाव में उत्पन्न सामाजिक अलगाव की समस्या का समाधान केवल सामाजिक नीतियों या तकनीकी हस्तक्षेपों से संभव नहीं है। इसके लिए शिक्षा को एक

सशक्त सामाजिक उपकरण के रूप में नये रूप में परिभाषित करना आवश्यक हो जाता है। इस प्रक्रिया में शिक्षक की भूमिका भी अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है। शिक्षा और शिक्षक की भूमिका का आलोचनात्मक विश्लेषण निम्नलिखित अवधारणाओं के आधार पर प्रस्तुत है–

1. मूल्याधारित शिक्षा का संवर्धन

आधुनिक शिक्षा प्रणाली का सबसे बड़ा संकट यह है कि वह ज्ञान और कौशल को तो महत्व देती है, किंतु मूल्यों की उपेक्षा करती है। अंक, डिग्री और रोजगार को शिक्षा का अंतिम लक्ष्य मान लिया गया है। इसके परिणाम स्वरूप विद्यार्थियों में आत्मकेन्द्रित दृष्टिकोण विकसित होता है, जो सामाजिक अलगाव को बढ़ावा देता है।

शिक्षक अपने व्यवहार, दृष्टिकोण और कक्षा संवाद के माध्यम से मूल्यों को जीवन्त बना सकता है। जब शिक्षक सामाजिक उदाहरणों, सामयिक समस्याओं और नैतिक दुविधाओं पर विमर्श करता है, तब विद्यार्थी समाज से जुड़ाव महसूस करतेहैं। इस प्रकार मूल्याधारित शिक्षा सामाजिक अलगाव को कम करने में एक प्रभावी साधन बन सकती है।

2. सामाजिक कौशलों का विकास

आधुनिक जीवन शैली में व्यक्ति तकनीकी रूप से दक्ष ता है, परंतु सामाजिक रूप से असहज होता जा रहा है। संवाद की कमी, सहयोग की भावना का अभाव और सामाजिक संवेदनशीलता में गिरावट सामाजिक अलगाव के प्रमुख कारण हैं। ऐसे में शिक्षा का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य सामाजिक कौशलों का विकास होना चाहिए।

शिक्षक समूह कार्य, सहकारी अधिगम, चर्चा, वाद–विवाद और परियोजना आधारित शिक्षण के माध्यम से विद्यार्थियों में सामाजिक सहभागिता को बढ़ावा दे सकता है। जब विद्यार्थी एक–दूसरे के साथ कार्य करते हैं, विचार साझा करते हैं और मतभेदों का समाधान सीखते हैं, तब सामाजिक अलगाव की प्रवृत्ति कमजोर होती है। इस प्रकार शिक्षक सामाजिक कौशलों के विकास के माध्यम से सामाजिक एकीकरण में योगदान देता है।

3. डिजिटल संदर्भ में शिक्षा एवं शिक्षक की भूमिका

डिजिटल तकनीक आधुनिक जीवन शैली का अभिन्न अंग बन चुकी है। शिक्षा क्षेत्र भी इससे अछूता नहीं है। ऑनलाइन कक्षाएँ, डिजिटल प्लेट फॉर्म और सोशल मीडिया ने शिक्षण–अधिगम के स्वरूप को बदल दिया है। किंतु आलोचनात्मक दृ ष्टि से देखा जाए तो डिजिटल शिक्षा ने सामाजिक अलगाव की समस्या को कहीं–कहीं और गहरा किया है।

शिक्षक को विद्यार्थियों को यह समझाना आवश्यक है कतकनीक साधन है, उद्देश्य नहीं। डिजिटल संसाधनों का उपयोग यदि सामाजिक संवाद, सहयोग और रचनात्मकता के लिए किया जाए, तो वे सामाजिक अलगाव को कम कर सकत हैं। इस प्रकार शिक्षक डिजिटल युग में मानवीय संबंधों के संरक्षक की भूमिका निभाता है।

4. परिवार और समाज के लिए मार्गदर्शक की भूमिका

आधुनिक जीवन शैली ने परिवार और समाज के पारंपरिक ढाँचों को कमजोर किया है। एकल परिवार, समयाभाव और पीढ़ीगत दूरी के कारण पारिवारिक संवाद में कमी आई है। इसका प्रभाव बच्चों और युवाओं के सामाजिक विकास पर पड़ता है। ऐसे में शिक्षा और शिक्षक की भूमिका विद्यालय की चारदीवारी तक सीमित नहीं रह सकती।

शिक्षक परिवार और समाज के बीच सेतु का कार्य कर सकता है। अभिभावकों को मार्गदर्शन देना, सामाजिक मूल्यों के प्रति जागरूक करना और विद्यार्थियों के समग्र विकास पर संवाद स्थापित करना शिक्षक की विस्तारित भूमिका है। भारतीय संदर्भ में यह भूमिका और अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है, क्योंकि यहाँ शिक्षा सदैव सामाजिक पुनर्निर्माण से जुड़ी रही है।

सुझाव

- डिजिटल मीडिया साक्षरता और संतुलित उपयोग।
- योग, ध्यान और मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम।
- परिवारिक संवाद और सामाजिक कार्यक्रमों को बढावा।
- युवाओं के लिये परामर्श केन्द्र और सामाजिक गतिविधियां।
- शिक्षा में सामाजिक मूल्य और जीवन कौशल का समावेश।

निष्कर्ष

इस शोध से यह स्पष्ट होता है कि आधुनिक जीवन–शैली के लाभ और चुनौतियां दोनों है। भौतिक और तकनीकी प्रगति ने जीवन को सुविधाजनक और गतिशील बनाया है। लेकिन इसके दुष्प्रभाव सामाजिक अलगाव, मानसिक असंतुलन और मूल्य ह्रास को अनदेखा नहीं किया जा सकता। भविष्य में समाज की स्थिति, मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक सहयोग बनाए

रखने के लिये शिक्षा परिवार और समुदाय को सक्रिय रूप से मूल्याधारित और सामाजिक कौशल आधारित दृष्टिकोण अपनाना होगा।

इस प्रकार आधुनिक जीवन शैली और सामाजिक अलगाव के बीच संतुलन स्थापित करना केवल व्यक्तिगत जिम्मेदारी नहीं, बल्कि समाज और नीति निर्माता दोनों की जिम्मेदारी है। यदि शिक्षा और सामाजिक नीतियाँ समय रहते प्रभाव रूप से लागू हो तो तकनीकी और भौतिक प्रगति के साथ–साथ सामाजिक और नैतिक विकास को भी सुनिश्चित किया जा सकता है।

संदर्भ–

1. **दुर्खीम, ई0 (1951),''आत्महत्याः समाजशास्त्र में एक अध्ययन (जे0 ए0 स्पाउल्डिंग और जी0 सिम्पसन, अनुवादक)''**फ्री प्रेस.
2. **टर्कल, एस0 (2011),**''अकेले साथ" हम प्रौद्योगिकी से अधिक और एक दूसरे से कम अपेक्षा क्यों करते हैं'' बेसिक बुक्स।
3. **गिडेंस, ए0 (1991),** ''आधुनिकता और आत्म–पहचान" उत्तर आधुनिक युग में स्वयं और समाज'' पॉलिटीप्रेस।
4. Mishra, R.K. (2018): आधुनिकता और सामाजिक संबंध, भारतीय सामाजिक अनुसंधान परिषद्।
5. **मार्क्स, के0 (1964),**''1844 की आर्थिक और दार्शनिक पांडुलिपियाँ'' अंतर्राष्ट्रीय प्रकाशक।
6. शर्मा के0; 2000द्धरू शिक्षा और आधुनिक जीवन मूल्य, लखनऊ, लाइट हाऊस पब्लिकेशन।
7. Putnam, R.D. (2000): Bowling A lone, Simon &Schustar.
8. Indian Journal of Social Research (2019): Urbanization and Social Isolation in Indian Context.
9. WHO (2021): Social Isolation and Mental Health, Global Report, Geneva
10. NCERT. (2006). Position paper on education for peace. National Council of Educational Research and Training.
11. UNESCO. (2021). reimagining our futures together: A new social contract for education. UNESCO Publishing.