ISSN 0975-217X Vol. No. 30, Issue No. 3, July-Sept., 2026

पैरा सोशल रिलेशनशिप: एक मनोवैज्ञानिक अध्ययन

डॉ. आशीष द्विवेदी *

शोध सार

महान वैज्ञानिक अल्बर्ट आइंस्टीन ने कहा था कि 'मुझे भय है कि तकनीक मानवीय संवाद को खत्म कर देगी और इससे दुनिया मूर्खों से भर जाएगी। बीसवीं सदी में उनकी यह कही बात आज प्रमाणित होती दिख रही है। पिछले दो दशकों में सोशल मीडिया ने जिस तीव्रता से हमारे जीवन में घुसपैठ की है वह हैरान करने वाली है। इसने संवाद के परंपरागत और आत्मीय मंचों को गहरी क्षति पहुंचाई है। अपने जेब में रखे मोबाइल में हर आदमी दो-पांच हजार आभासी मित्रों को लिए घूमता रहता है। इस गुमान में कि यह सभी उसके सुख-दुख के साथी होंगे। दरअसल यह सब देख ऐसा लगता है कि पूरी दुनिया में संवेदना और रिश्तों को नष्ट करने का समय चल रहा है।

सोशल मीडिया और एआई के दौर में रिश्तों की परिभाषा भी बदल रही है। हमने अपने आसपास के रिश्तों को किनारे कर दिया है, दिन भर एक अजब-सी दुनिया में विचरण करते रहते हैं। किसी अंजान के लाइक, कमेंट हमारी खुशी का कारण बन जाते हैं। इस शोध-पत्र के माध्यम से हम सोशल मीडिया में तेजी से पनप रही 'पैरा सोशल रिलेशनशिप' के मनोविज्ञान को समझने का प्रयास करेंगे। इस शब्द का चयन इसलिए भी किया गया है कि 2025 में इसे 'वर्ड ऑफ द ईयर' यानी वर्ष का शब्द माना गया है। विश्व के तीन महत्वपूर्ण शब्दकोश - कैम्ब्रिज डिक्शनरी, ऑक्सफोर्ड डिक्शनरी और तीसरी वेबस्टर डिक्शनरी में सामूहिक रूप से चयनित किया गया यह शब्द मनोवैज्ञानिक और मीडिया विशेषज्ञों के बीच सर्वाधिक चर्चा का विषय बना हुआ है।

मुख्य शब्द – एआई, रिलेशनशिप, सोशल मीडिया, इमोशन, टेक्नोलॉजी

शोध विधि

इस शोध क्षेत्र के अध्ययन हेतु सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है। इसके

* निदेशक, इंक मीडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मॉस कम्यूनिकेशन, सागर (म.प्र.)

लिए स्कूल और कॉलेज के चुनिंदा विद्यार्थियों से बात की गई है। उनकी रायशुमारी और विभिन्न स्रोतों से उपलब्ध जानकारी के बाद इसे तैयार किया है।

शोध सामग्री

प्रस्तुत शोध-पत्र के लिए प्राथमिक स्रोत के तौर पर सोशल मीडिया के प्लेटफॉर्म की मॉनीटिरिंग की गई है। खासकर किशोर और युवाओं की सोशल नेटवर्किंग साइट्स को देखा है। इसके अलावा इस विषय से संबंधित आलेख, अखबार के समाचार, विभिन्न बेवसाइट को भी आधार बनाया है।

शोध उद्देश्य

प्रस्तुत शोध-पत्र के तीन प्रमुख उद्देश्य हैं।

1. सोशल मीडिया से बन रहे आभासी रिश्तों की पड़ताल करना।
2. पैरा सोशल रिश्तों का मनोवैज्ञानिक प्रभाव का अध्ययन
3. इससे पढ़ने वाले सामाजिक संबंधों पर असर का विश्लेषण

पैरा सोशल शब्द का इतिहास

आधुनिक संदर्भ में अवश्य हमें ऐसा लगता है कि पैरा सोशल कोई अभी का उत्पन्न हुआ शब्द है किंतु ऐसा है नहीं। इसकी अवधारणा 1956 में ही सामने आयी थी। जब अमेरिका के प्रख्यात समाजशास्त्री रिचर्ड वोल्ह और डोनाल्ड हॉर्टन ने इसे प्रारंभिक रूप से प्रयोग करना शुरू किया। जब उन्होंने उस समय की सेलिब्रिटी के साथ टेलीविजन दर्शकों के एकतरफा संबंधों को पैरा सोशल रिलेशनशिप नाम दिया। हालांकि इस रिश्ते में दूसरे पक्ष से कोई जज्बात नहीं होते थे, उसे ज्ञात ही नहीं होता कि किसी अज्ञात ने उससे मनोवैज्ञानिक तौर पर रिश्ता बना लिया है। कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी की प्रोफेसर का मानना है कि पैरा सोशल रिश्ते सदैव से मौजूद रहे हैं। हम कुछ लोगों को आदर्श मानते और उनके अनुरूप अपने को गढ़ते आए हैं। उनकी जीवनशैली, व्यक्तित्व हमें खासा प्रभावित करता है। हम हर एक चीज में उनके जैसे बनने का प्रयास करने लगते हैं।

कोई किसी एक्टर की हेयर स्टाइल फॉलो करने लगेगा तो कोई किसी एक्ट्रेस की पोशाक। कोई किसी खिलाड़ी को अपना रोल मॉडल मान लेगा तो कोई किसी सिंगर को। यह चक्र समय के साथ परिवर्तनशील है। वर्तमान स्वरूप में हम देखते हैं कि कैसे यह सब अपने चरमोत्कर्ष पर है। जहां मूल संबंध समाप्त प्रायः हो चले हैं। उनकी जगह पर ऐसे छद्म सामाजिक रिश्ते ले लेते हैं जिन्हें भावनात्मक रुप से सत्य माना जाने लगा है। जबकि उनका कोई आधार नहीं होता। यह सब पानी के बुलबुले की तरह कब खत्म हो जाते हैं - हमें उसकी भनक तक नहीं लगती। अब करीब इस परिकल्पना के साढ़े सात दशक बाद जब हम हर तरफ़ सोशल मीडिया से घिरे हैं, हर

ओर भांति-भांति की शख़्सियतें हमारे हर पल को जकड़े हुए हैं, हमारे वास्तविक रिश्ते कहीं दूर गुम हुए हैं, बच्चे बाहर हैं, मित्र और पड़ोसी नाम मात्र के हैं, घरों की दीवारों के बीच कई और अदृश्य दीवारें बन गई हैं, ऐसे में इस बढ़ते अकेलेपन में वह पैरा सोशल रिश्ता कुछ और बड़ा और बहुआयामी होता जा रहा है जो शायद पिछली सदी के छठे दशक में एक नई प्रवृत्ति का संकेत मात्र था।

इसका आशय क्या है?

एक स्वाभाविक-सा प्रश्न मन में यह उठता है कि पैरा सोशल रिलेशनशिप के मायने क्या हैं? प्रतिष्ठित कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी ने अपनी व्याख्या में के कहा है कि यह आपके वास्तविक रिलेशनशिप से एकदम अलग है। इसमें जुड़ने वाले रिश्ते भी अलग होते हैं। इसमें जो मित्रता होती है या जो रिश्ते जुड़ते हैं, वे सोशल मीडिया के ढेर सारे अपरिचितों के साथ तो जुड़ते ही हैं किंतु इसमें विशेष आकर्षण होता है। अलग-अलग क्षेत्रों की नामचीन हस्तियों के साथ वे सामाजिक, राजनीतिक, फिल्मी, खेल, व्यापार, धर्म, साहित्य, मीडिया या किसी और क्षेत्र के सफल व्यक्ति भी हो सकते हैं। जिन्होंने अपने को एक बड़े ब्रांड के तौर पर स्थापित कर लिया है। सोशल मीडिया पर पहले लोग इनके फॉलोअर बनते हैं फिर आहिस्ता-आहिस्ता स्वयं ही इनसे एकतरफा रिश्ता भी कायम कर लेते हैं। उन्हें यह महसूस होता है कि जिससे वे जुड़ी हैं वह भी उनके साथ उसी करीबी से जुड़ा है किंतु यह सिवाए एक गफलत के कुछ है नहीं।

जिसे आप अपना सबसे अंतरंग मानते हैं उसकी आपको न तो जानने में दिलचस्पी है तो और न ही कभी वह आपकी किसी समस्या के समाधान की बात करता है। उसे कभी पता ही नहीं चलता कि कोई उसके लिए इतना पजेसिव भी है। दरअसल यदि किसी को लगता है कि इक्कीसवीं सदी का अकेलापन युद्धों, सामाजिक तनावों और टकरावों की देन है, तो वह गलत है। यह तकनीक के हमले से पैदा हुई चीज़ है। तकनीक ने शहरों, मोहल्लों, घरों और कमरों तक को एकाकी कर दिया है। पुरानी भौगोलिक संरचनाओं का अब कोई मूल्य नहीं है। अब नए मित्र पड़ोस में नहीं, कहीं दूर बन रहे हैं। वे हमारी स्मृति और कल्पना में बन रहे हैं। इनमें वे शख्सियतें भी चली आ रही हैं जिन्हें न हमने कभी यथार्थ में न देखा है न जाना है, लेकिन उनसे अंतरंगता भरा रिश्ता महसूस करने लगे हैं।

स्क्रीन टाइम में इजाफा

स्क्रीन टाइम तो वैसे भी बहुत तेजी से बढ़ रहा है। किंतु पैरासोशल रिलेशनशिप में होने से कोई व्यक्ति अपने डिवाइस पर और ज़्यादा समय बिताने लगता है। बच्चों को यह महसूस होता है कि उन्हें कंटेंट देखकर रिश्ते को बढ़ावा देने की ज़रूरत है। इसलिए, उनकी कंटेंट न देखने से FOMO (कुछ-छूट जाने का भय) की भावनाएँ पैदा हो सकती हैं और उनकी सेहत पर दूसरे नकारात्मक प्रभाव पड़ सकते हैं। इस

अंधी सी दौड़ में बच्चे और किशोर लंबे समय तक अपने गैजेट्स से चिपके रहते हैं। अनेक बार देर रात्रि तक भी जिससे उनकी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं भी पैदा होने लगती हैं।

मनोवैज्ञानिक पक्ष

पैरा सोशल रिलेशनशिप को लेकर जानकारों की अपनी अलग राय है। एक वर्ग की मान्यता है कि कोई व्यक्ति जैसे-जैसे इसमें उतरता जाता है वह मुख्यधारा के रिश्तों और समाज से उसी अनुपात में दूरी भी बना लेता है। एक समय ऐसा भी आता है जब व्यक्ति इन आभासी रिश्तों को ही सत्य मान बैठता है। मृग मरीचिका की तरह उस जकड़न में आगे बढ़ता जाएगा। परिणामस्वरूप उसके भीतर एकाकीपन, अवसाद, सामाजिक और पारिवारिक संबंधों के प्रति वितृष्णा पैदा होने लगती है। वह किसी भी तरह के समूह में भीड़ में अपने को अकेला ही पाता है, इसलिए उनमें भागीदारी ही बंद कर देता है। सभी पैरा सोशल रिश्ते एक जैसे नहीं होते। ये कई अलग-अलग संदर्भों में हो सकते हैं और सार्वजनिक हस्ती के व्यक्तित्व और दर्शक की भावनात्मक ज़रूरतों के आधार पर अलग-अलग रूप ले सकते हैं। उदाहरण के लिए, ऐसे रिश्ते किसी पसंदीदा टीवी शो में अपने पसंदीदा किरदार को देखने के सुखद अनुभव से लेकर किसी पॉप स्टार या काल्पनिक पुस्तक के किरदार के प्रति गहरी श्रद्धा तक हो सकते हैं।

तुलनात्मक अध्ययन

ऐसा भी अवसर आता है जब इससे ग्रसित व्यक्ति कभी-कभी जिसे वह अपना ऑइकन मानता है उसके जैसा बनना चाहता है किंतु बन नहीं पाता तो वे अपने जीवन की तुलना उसके जीवन से कर बैठते हैं। उन्हें लगता है कि आखिर हम क्यों इन जैसी जिंदगी को नहीं जी सकते। इसके लिए वह गलत रास्ते भी अपना सकता है। जब उसे लगता है कि वह वैसी जिंदगी हासिल नहीं कर सकता तो फिर वह स्वयं की दृष्टि में ही अपने को कमतर आंकने लगता है। ऐसे में उसका स्वयं की दृष्टि में आत्मसम्मान भी कम हो जाता है। इसका सबसे नकारात्मक पहलू यह भी होता है कि उसके पास जो प्रकृति प्रदत्त कौशल या प्रतिभा होती है उसका भी लोप होने लगता है। बच्चों के कोमल मस्तिष्क पर तो यह सब भीषण त्रासदी की तरह काम करता है। इसका एक संदेश यह भी है कि जीवन में या तो महत्वकांक्षा मत पालो, यदि पालो तो योग्य बनो। उतने ही आकाश को छूने का प्रयत्न करो जितना तुम हाथ उठाकर पंजों के बल खड़े होकर छू सको। ज्यादा की कोशिश में तुम्हारे पैर धरती से उखड़ जाएंगे और तुम्हें मुंह के बल रोकने से कोई रोक नहीं पाएगा। अपनी क्षमता से ज्यादा की कामना विश्वासघात है, उनके साथ भी जो तुमसे योग्य हैं।

सर्वे रिपोर्ट

पैरा सोशल रिलेशनशिप को लेकर हुई विभिन्न प्रकार की सर्वे रिपोर्ट में यह निकलकर आया है कि ऐसे लोगों के लिए सोशल मीडिया किसी करीबी का अहसास कराता है। उन्हें लगता है कि किसी यूट्यूबर से जुड़कर वे अपनी भावनात्मक संवेदनाएं साझा कर सकते हैं। अमेरिका के प्रतिष्ठित अखबार न्यूयॉर्क पोस्ट के अनुसार 50 प्रतिशत से अधिक लोग सोशल मीडिया कांन्टेट से इमोशनली अटैच हो जाते हैं। वहीं 36 प्रतिशत की राय है कि उन्हें कोई यूट्यूबर बिल्कुल अपने बीच का लगता है, ऐसा जैसे कोई आमने-सामने बैठकर बात कर रहा हो। 61 प्रतिशत किशोरों ने माना है कि वे अपने पसंदीदा सेलिब्रिटी को नजदीकी परिवार के सदस्य के जैसा मानते हैं।

शोध बताते हैं कि एक पक्ष यह भी है कि पैरा सोशल बंधन बनने से किसी समुदाय विशेष के प्रति पूर्वाग्रहों में कमी आई है। यदि कोई ऐसी कहानी साझा करता है जो किसी उपेक्षित, पीड़ित या सर्वहारा वर्ग से जुड़ी है तो उसको देखने से हमारे भीतर के पूर्वाग्रहों से भी मुक्ति मिलती है। समझ, सहयोग और स्वीकार्यता का भाव विकसित होता है। शबा लॉटून के नेचर में प्रकाशित एक अध्ययन में यह बात निकलकर आई है कि पैरा सोशल रिश्ते उनकी भावनाओं को समझने में भी सहायक होते हैं। दूसरे समाज में वे लोग जिन्हें संवाद हेतु उचित मंच नहीं मिलते। ऐसी स्थिति में जब कोई किसी सेलिब्रिटी के, उसके किसी शो के प्रशंसक बन जाते हैं तो उनके बीच बातचीत का एक विषय मिल जाता है। इससे सामूहिकता में तो वृद्धि होती ही है साथ ही मित्रता के नए अवसर भी खुलते हैं।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और चैटबॉट

पैरा सोशल रिलेशनशिप की जो चर्चा पहले सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर या सेलिब्रिटी तक रहा करती थी लेकिन एआई के बाद यह रिश्ता नए मोड़ पर पहुंच गया है। कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी की प्रोफेसर सिमॉन स्नैल का मानना है कि एआई चैटबॉट्स वर्तमान में सोशल रिश्तों का सबसे चरम रूप है। ये अपने यूजर्स से बात करते हैं, सहानुभूति दिखाते हैं और हर समय उपलब्ध भी रहते हैं। उनकी यही खूबी उन्हें पैरा सोशल रिश्तों से पृथक करती है और प्रभावशाली भी बनाती है। इसका एक पहलू यह भी है कि एआई चैटबॉट्स के साथ बन रहे भावनात्मक रिश्ते भविष्य के लिए बड़ी चुनौती बन सकते हैं, वजह यह है कि यहां व्यक्ति को न तो अस्वीकृति का भय होता है और न ही किसी प्रकार की आलोचना का क्योंकि हर जवाब सहमति और सहानुभूति से भरा होता है। इसका यही पक्ष इसे आकर्षक भी बनाता है और कुछ-कुछ घातक भी।

अगर किसी प्रभावशाली व्यक्ति को यह अहसास हो जाता है कि उनके दर्शकों ने उनके साथ पैरासोशल संबंध विकसित कर लिए हैं, तो वे इसका अनुचित लाभ उठा सकते हैं। वे इस नज़रिए से सामान बेचना शुरू कर सकते हैं कि कोई भी 'असली'

प्रशंसक इसे खरीदेगा। इससे उनके प्रशंसकों पर अपनी क्षमता से ज़्यादा खर्च करने का दबाव पड़ सकता है। यह बच्चों के लिए विशेष जोखिम है – विशेष रूप से न्यूरोडायवर्जेंट बच्चों के लिए – जिन्हें यह पहचानने में कठिनाई हो सकती है कि कोई उनके साथ छेड़छाड़ कर रहा है। यह सारा कुछ उन्हें आपराधिक प्रवृत्तियों के लिए भी प्रेरित कर सकता है।

निष्कर्ष

अब प्रश्न यह उठता है कि इस सब का निदान क्या है? क्या वाकई पैरा सोशल रिलेशनशिप की बढ़ती प्रवृत्ति हमारे सामाजिक ताने-बाने को नष्ट कर देगी। इस बारे में प्रख्यात पत्रकार प्रियदर्शन का मानना है कि 'पैरा सोशल' से डरने की ज़रूरत नहीं है, उसके सामने सोशल को खड़ा करने की ज़रूरत है। लेकिन क्या यह काम आसान रह गया है? 'पैरा सोशल' हमारे समाज में रिश्तों के खालीपन से ही पैदा नहीं हुआ है, यह एक राजनीतिक प्रक्रिया द्वारा भी थोपा जा रहा है जिसे समझने और जिसकी काट खोजने की जरूरत है। जाहिर है, यह काट उस वास्तविक सामूहिकता से ही संभव है जिसमें कुछ वास्तविक रिश्ते बनें, कुछ असली नायक बनें। और वे न भी बनें तो हम अपने-आप को, अपने आसपास को कुछ बेहतर ढंग से पहचान सकें – किसी अनजान मीडिया शख़्सियत पर इस तरह जान न छिड़कें कि उसके लिए जान लेने-देने के खेल में शरीक दिखें। पैरा सोशल रिश्ते बनाना कोई अपराध नहीं है बस हमें ध्यान इस बात का रखना चाहिए कि इस फेर में हमारे पारिवारिक और सामाजिक संबंधों का लोप तो नहीं हो रहा। हम अपनी संवेदनाओं और भावनाओं को साझा करने के लिए किसी अपने को तलाश पा रहे हैं या उससे हमारी दूरी बढ़ गई है। यदि ऐसे में हमने अपने संवाद के पारंपरिक मंचों को जाग्रत नहीं किया तो संभव है कि असल रिश्ते नींव के पत्थर बन जाएंगे और पैरा सोशल रिश्ते गुबंद। इसलिए किसी भी स्थिति में वास्तविक संबंधों को तिलांजलि देना अनुचित है। इस बात को सदैव स्मरण में रखिए कि आखिर मनुष्य कुछ भी कहे वह है तो एक सामाजिक प्राणी ही।

संदर्भ सूची

1. आलेख: प्रियदर्शन, पैरा सोशल कितना सोशल कितना एंटी सोशल। Ndtv.in Nov 19, 2025
2. The Gyradian, The close of comfort: The pitfalls of parasocial relationship 13 Feb 2022
3. दैनिक भास्कर, रसरंग, कवर स्टोरी , 28 दिसंबर, 2025, डॉ. अनामिका पापड़ीवाल- पैरा सोशल असल लगते आभासी रिश्ते!
4. पैरा सोशल रिलेशनशिप क्या है? लुई फ्रेंकमैनिस, 28 अक्टूबर 2024 internetmatters.org

❐❐