वर्ष-1, अंक-3, अप्रैल - जून 2024 E-ISSN : 2584-2900

मानवीय संबंधों पर सोशल मीडिया का प्रभाव

डॉ. अर्चना दुबे
सहा. प्राध्यापक
समाजशास्त्र विभाग
श्री कृष्णा विश्वविद्यालय, छतरपुर (म.प्र.)

सारांश

मनुष्य के लिए आत्म अभिव्यक्ति एवं इस अपनों के साथ साझा करना एक स्वाभाविक वृत्ति है। वर्तमान समय में इसके लिए व्यवस्था सोशल मीडिया के रूप में की गई है। सोशल मीडिया अत्यधिक सक्रिय, आकर्षक एवं प्रभावशाली मंच है। अपने आपको व्यक्त करने के लिए इसके तात्कालिक प्रभाव इतनी जबरदस्त होते हैं कि जो भी इसकी गिरफ्त में आता है उसे कोई और नई राह नहीं सूझती है। बल्कि इससे जुड़ने का चाव और चाहत तीव्र होती जाती है। वर्तमान में सोशल मीडिया हमारे अस्तित्व के हर पहलू को स्पर्श कर रहा है निजी हो या सार्वजनिक सोशल मीडिया और मोबाइल फोन ने हमारे जीवन का सलीका ही बदल दिया है। जीवन के साथ सोशल मीडिया का रिश्ता लगभग सभी आयामों में फैलता पसरता जा रहा है। सूचना की आवश्यकता होना आवश्यक है क्योंकि उसका ज्ञान और शिक्षा के साथ संबंध है। किंतु जीवन में इतना हस्तक्षेप होना की जीवन में केंद्रीय हो जाना ऐसा नहीं सोचा गया था। निजी या सार्वजनिक जीवन दोनों में सोशल मीडिया का दायरा इतना बढ़ता जा रहा है कि आज सारी चीज उसी के अधीन हो रहे हैं। नैसर्गिक और वास्तविक जीवन दुनिया के मानवीय रिश्तों के बीच आपसी संबंधों को स्थगित और विस्थापित करके मीडिया अपना नया गणित बना रहा है। मीडिया अब संदेश का माध्यम नहीं बल्कि संदेश को रचने वाला ही हो गया है। हम अब अपने को मीडिया के अनुरूप डालने लगे हैं। लगता है कि डिजिटल होती दुनिया और भी अधिक डिजिटल होती जाएगी। हर जगह इसका विस्तार होना तय है इस प्रकार सोशल मीडिया की अनिवार्य होती भूमिका के देखते हुए इसके सकारात्मक उपयोग की दिशाओं पर सतर्कता से कदम उठाना आवश्यक ही नहीं अनिवार्य भी है।

बीज शब्द सोशल मीडिया, सामाजिक संबंध, प्रभाव, मानसिक स्वास्थ्य

वर्ष-1, अंक-3, अप्रैल - जून 2024 E-ISSN : 2584-2900

1. प्रस्तावना

मानव समय के साथ ही एक दूसरे से बात करके एक प्रजाति के रूप में विकसित हुए हैं और जन्म होते ही हम रिश्ते बनाना शुरू कर देते हैं। मानव सब कुछ एक समूह के रूप में ही एक साथ करते आ रहे हैं चाहे भोजन के लिए शिकार करना हो या फिर किसी भी प्रकार का विकास हो। मानवीय संबंधों के द्वारा ही हमने इस पृथ्वी पर विकास किया है। आज हम तकनीकी रूप से भी बहुत विकास कर चुके हैं इस तकनीकी और डिजिटल विकास से संबंध भी डिजिटल होने लगे हैं। जिसमें हमने अकेलेपन में भी वृद्धि देखी है डिजिटल संबंध के द्वारा अब हम बिना बात किए संवाद करते हैं। हम छोटे डिजिटल दिलों के साथ खुशी मनाते हैं। आज हम चाय पर दोस्त के साथ नहीं मिलते। फॉर्ब्स के द्वारा 2019 में किए गए एक सर्वेक्षण में पता चला है कि पांच में से तीन से अधिक लोग अकेले हैं।[1] इस प्रकार की स्थिति को और भी अधिक बिगड़ने के लिए कोविड-19 महामारी भूमिका अहम है। कोविड-19 के बाद डिजिटल स्रोतों से व्यक्तियों का और अधिक जुड़ाव हो गया है जिससे अकेले होने की यह भावना और भी अधिक बढ़ गई है। अकेलेपन में वृद्धि भौतिक संपर्क में कमी होने के कारण समर्थन या सहयोग न मिलने से मानसिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। मास्लो के इच्छा के पदानुक्रम के अनुसार प्यार और अकेलेपन की भावना ही मानव की सबसे मूलभूत आवश्यकता है जिसे मनुष्य को पूरा करना चाहिए। इससे पारस्परिक संपर्क अतरंग दूसरों से जोड़ने और समुदाय में शामिल होने की हमारी आकांक्षा भी शामिल होती है। जब मनुष्य की यह ज़रूरतें पूरी हो जाती हैं तो हमारा मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है और हम ज्यादा संतुष्ट जीवन जीने लगते हैं।[2] जब हमारे सामाजिक रिश्ते जितने अधिक वास्तविक एवं सकारात्मक होते हैं तब हम जीवन की समस्याओं को उतना ही बेहतर तरीके से संभाल पाएंगे।

2. मानव संबंध का महत्व

मानवीय संबंध जीवन जीने का एक महत्वपूर्ण भाग है। यह घनिष्ठ और अंतरंग से लेकर दूर के एवं चुनौती पूर्ण भी हो सकते हैं। रिश्ते की चाहे किसी भी प्रकार के हो विभिन्न प्रकार के संबंध सामाजिक सहायता के नेटवर्क में महत्वपूर्ण होते हैं जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अति आवश्यक हैं । मानवीय संबंध रक्त के भी होते हैं और भावनात्मक भी, संबंध जीवन को

वर्ष-1, अंक-3, अप्रैल - जून 2024 E-ISSN : 2584-2900

दिलचस्प बनाते हैं। परंतु यह तभी संभव है जब संबंधों को सहेजने की भावना हो। मानव का स्वाभाविक गुण होता है कि वह अपने सुख और दुख दोनों को बांटना चाहता है । सुख बांटने से बढ़ जाता है और दुख कम हो जाता है। परंतु समस्या यह है कि अपने दुख किसे सुनाए और सुख की अनुभूति को किस प्रकार से प्रकट करें। उपहास के कारण अपने दुख प्रकट नहीं कर पाते और ईर्ष्या के कारण सुख की अभिव्यक्ति नहीं हो पाती। इस कारण से मानसिक समस्याओं का शिकार हो जाते हैं। जिससे जीवन असहज हो जाता है। यदि मानवीय संबंध मजबूत हो तो इस प्रकार की मानसिक समस्या से बचा जा सकता है।

3. सोशल मीडिया उपयोगिता एवं अवधारणा

सोशल मीडिया द्वारा विचारों, सामग्री सूचना और समाचारों का आदान-प्रदान बड़ी तेजी से किया जा सकता है। सोशल मीडिया के मूल अर्थ की बात करें तो कंप्यूटर टेबलेट या मोबाइल के माध्यम से किसी भी मानव संचार या इंटरनेट पर जानकारी साझा करना सोशल मीडिया कहलाएगा। सोशल मीडिया वर्तमान समय में संचार के सबसे बड़े साधन के रूप में हमारे सामने उभर कर आ रहा है एवं दिन प्रतिदिन इसकी लोकप्रियता बढ़ती जा रही है। पिछले 10 वर्षों में फेसबुक, ट्विटर, इंस्टाग्राम जैसे सोशल मीडिया नेटवर्किंग साइटों के तेजी से उभरने से आपस में जोड़ने और संवाद करने के तरीके में बहुत महत्वपूर्ण परिवर्तन देखने को मिले हैं। वर्तमान में एक अरब से भी अधिक लोग फेसबुक जैसे सबसे बड़े सोशल नेटवर्क वेबसाइट के सक्रिय उपयोगकर्ता में से हैं। इस संबंध में अनुमान है कि यह संख्या समय के साथ ही काफी बढ़ जाएगी।[3] इसमें इसके अतिरिक्त 2019 में वैश्विक स्तर पर सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं की संख्या 3.5 विलियन थी जो कि साल दर साथ 9% की वृद्धि हो रही है।

4. अध्ययन का उद्देश्य

आज के विकासशील समाज में सोशल मीडिया की लोकप्रियता की नि:सन्देह बढ़ी है सोशल मीडिया जहां सकारात्मक भूमिका अदा करते हैं वहीं इसके कुछ नकारात्मशक उपयोग भी हैं जो कि समाज में प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं। अध्ययन का उद्देश्य सोशल मीडिया का मानवीय संबंधों

पर पड़ने वाले सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभाव का प्रभाव का अध्ययन करना है। अध्ययन के उद्देश्य निम्न है-

1. सोशल मीडिया द्वारा सामाजिक संबंधों पर प्रभाव
2. सोशल मीडिया द्वारा मानवीय संबंधों पर सकारात्मक प्रभाव
3. सोशल मीडिया का मानवीय संबंधों पर नकारात्मक प्रभाव

5. अध्ययन की विधि

अध्ययन के लिए द्वितीयक समंको को चुना गया, विभिन्न प्रकार के शोध पत्र मात्रात्मक या मिश्रित पद्धतियों वाले समीक्षित पत्रिकाओं का प्रयोग किया गया विभिन्न संपादकीय लेखों का अध्ययन किया गया । इंटरनेट के माध्यम का प्रयोग किया गया।

6. परिणाम

6.1 सोशल मीडिया का उपयोग - सामाजिक संबंधों पर प्रभाव

सोशल मीडिया के द्वारा दुनिया में किसी से भी जुड़ना बेशक आसान हो जाता है। यह सकारात्मक प्रभाव है परंतु सोशल मीडिया के हानिकारक प्रभाव भी हैं। 18 से 29 वर्ष की आयु के लगभग 86% व्यक्ति सोशल मीडिया के विभिन्न प्लेटफार्म का प्रयोग करते हैं। 30 से 49 के 80% व्यक्ति 50 से 64 वर्ष के 64% व्यक्ति इन प्लेटफार्म का प्रयोग करते हैं। यहां तक की 65 वर्ष की आयु से अधिक के एक तिहाई वयस्क भी सोशल मीडिया का प्रयोग करते हैं जबकि 2010 में इनकी संख्या का प्रतिशत मात्रा 10% था। एक सर्वे में पाया गया कि 13 से 17 वर्ष की आयु के लगभग 97% किशोरी का कम से कम एक अकाउंट है[4]

सोशल मीडिया प्लेट फॉर्म	% 13 से 17 वर्ष आयु	% 18 से 24 वर्ष आयु के
स्नैपचैट	69	78
इन्सटाग्राम	72	71
फेसबुक	51	80
ट्विटर	32	49
यूट्यूब	85	94

वर्ष-1, अंक-3, अप्रैल - जून 2024 E-ISSN : 2584-2900

राष्ट्रीय स्वास्थ्य अनुसंधान केंद्र से[5] सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग सामाजिक संबंध पर नकारात्मक प्रभाव डालता है सोशल मीडिया के अधिक उपयोग से चिंता, अवसाद, अकेलापन और नींद की समस्या भी लगातार बढ़ रही है।

6.2 सोशल मीडिया का संबंधों पर सकारात्मक प्रभाव

6.2.1 सोशल मीडिया दूरियों को कम करें

सोशल मीडिया का सकारात्मक प्रभाव यह है कि यह मीलों की दूरी रहकर रह रहे लोगों को अपनों से मिल सकता है। इस पर हुए शोध से इस बात की पुष्टि हो जाती है कि सोशल मीडिया मीलों दूर रह रहे लोगों की आपस में बातचीत करने में सहायक होता है।[6]

6.2.2 रिश्तो को मजबूत बनाएं सोशल

मीडिया संबंधों को मजबूत बनाने में सहायक होता है। जहां लोग एक दूसरे से जुड़े होते हैं वह अपनी भावनाओं को सोशल मीडिया के माध्यम से प्रकट कर सकते हैं।[7]

6.2.3. सोशल मीडिया से आपसी समझ में वृद्धि

सोशल मीडिया को के माध्यम से व्यक्ति के व्यक्तित्व का पता चल सकता है क्योंकि इसमें लोग अपनी पसंद ना पसंद विचार और आदतों के बारे में पोस्ट डालते हैं। इस प्रकार उसे व्यक्ति के बारे में ज्यादा जानने और समझने का मौका मिल जाता है इस प्रकार संबंधों को आगे बढ़ाने में और आपसी सामंजस्य के लिए सहायक है।

6.2.4 खास दोनों को याद कराए

संबंधों को जोड़ने में खास दिनों को याद रखना भी आवश्यक होता है जैसे की जन्मदिन सालगिरह इत्यादि। कई बार अत्यधिक व्यस्तता के कारण पारिवारिक और दोस्तों के जन्मदिन या सालगिरह भूल जाते हैं। जो कि रिश्तो में कड़वाहट का कारण बनता है। इस परिस्थिति में सोशल मीडिया उन दोनों को याद करने में मदद करता है। फेसबुक में एक सुविधा होती है कि जन्मदिन पर हर पोस्ट के एक साल पूरा होने व्यस्तता पर अधिसूचना भेजता है जिससे उन दिनों को विशेष बनाकर संबंधों को मजबूत बना सकते हैं।

वर्ष-1, अंक-3, अप्रैल - जून 2024 E-ISSN : 2584-2900

6.2.5 यादगार क्षणों का संग्रह

सोशल मीडिया में यह सुविधा होती है कि जो भी हम अपलोड करते हैं वह उसमें सुरक्षित (सेव) हो जाता है और उनके अपलोड होने के बाद प्रत्येक वर्ष इस दिन इसकी अधिसूचना भी आती है। जिससे वे क्षण. पुनः यादों में ताजा हो जाते हैं जो की जीवन में सुखद अनुभव करते हैं।

6.3 सोशल मीडिया का मानवीय संबंधों पर नकारात्मक प्रभाव

6.3.1 नजदीकियां कम करे

जहां एक और सोशल मीडिया दूरियां कम करने के लिए जाना जाता है वहीं यदि इसका अत्यधिक प्रयोग किया जाए तो परिणाम विपरीत भी होते हैं। शोध से यह परिणाम देखने को मिला है कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग होने पर परिवार के सदस्यों की आपस में सामने से बातचीत कम हो जाती है। ज्यादातर समय सोशल मीडिया में ही लगे रहते हैं जिससे परिवार में एवं मित्रों के बीच दूरियां उत्पन्न हो जाती है।

6.3.2 वैवाहिक संबंधों पर नकारात्मक प्रभाव

सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव वैवाहिक संबंधों पर भी पड़ता है फेसबुक या सोशल मीडिया के प्लेटफार्म में अधिक समय व्यतीत करने से संबंधों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। पार्टनर को ऐसा लगने लगता है कि साथी को उसकी परवाह नहीं है वह अन्य मित्रों के साथ सोशल मीडिया के माध्यम से व्यस्त है जो कि उनकी निजता पर प्रभाव डाल रहा है। यह आपसी संबंध खराब होने के कारण बन जाता है।

6.3.3 संबंधों की गुणवत्ता में कमी

सोशल मीडिया के अत्यधिक प्रयोग से संबंधों की गुणवत्ता में कमी हो जाती है। जो व्यक्ति जितना अधिक सोशल मीडिया का प्रयोग करता है उसके रिश्तों में गुणवत्ता की कमी पाई जाती है।[8] कई बार पारिवारिक संबंधों की तुलना सोशल मीडिया के दोस्तों से की जाती है और उनसे भी उसी प्रकार की अपेक्षा रखी जाती है। जो की निराशा और संबंधों की गुणवत्ता में कमी लाने लगते हैं ।

SKU SHODH SANCHAR शोध संचार

वर्ष-1, अंक-3, अप्रैल - जून 2024 E-ISSN : 2584-2900

6.3.4 मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

सोशल मीडिया का प्रयोग किसी भी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। शोध से पता चलता है कि इसके उपयोगकर्ता में अकेलापन, अवसाद चिंता एवं अनिंद्र या निद्रा की गुणवत्ता में कमी जैसे मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

निष्कर्ष

सोशल मीडिया के प्रति बढ़ते गहरे आकर्षण से सामाजिक चिंताएं बढ़ना स्वाभाविक है। यह न केवल सामाजिक संबंधों को प्रभावित कर रहा है। बल्कि सामाजिक जीवन में के एक बहु त बड़े भाग को प्रभावित ही नहीं निर्धारित करता है। अध्ययन में पाया कि युवा सोशल मीडिया के अलग-अलग मंचों पर अपना समय दे रहे हैं जो की सामाजिक व्याधि के स्तर पर पहुंच रहा है। इससे शारीरिक श्रम या गतिविधि में भी तेजी से कमी आई है। नींद की गुणवत्ता में कमी के कारण किसी भी काम को कल करेंगे का तर्क देकर टाल देना। जिससे उत्पन्न ठहराव धीरे-धीरे कुंठा और पराजय की स्थिति उत्पन्न करती हैं। यह एक प्रकार की सांस्कृतिक विसंगति को जन्म दे सकती है। इससे सामाजिक संबंधों में उनकी सहभागिता को भी काम कर देती है साथ ही उनमें है और आक्रामकता का भाव भी उत्पन्न हो जाता है जो कि अनावश्यक तनाव की स्थिति बनती है। सोशल मीडिया वंचना और कुंठा के समाज मनोविज्ञान के नए अर्थ में प्रस्तुत हो रहा है जो की सामाजिक संबंध को दरकिनार कर रहा है। युवाओं के सपनों को सोशल मीडिया निर्मित कर रहा है या फिर युवा अपने सामाजिक संबंधों को प्रगाढ़ करने एवं सामाजिक जीवन को सार्थक करने के लिए सपनों को केंद्र में रखकर एक नई सांस्कृतिक फेंटेसी उत्पन्न कर रहा है। समाज वैज्ञानिकों को इन विषयों पर विचार करने की आवश्यकता है। यह एक हारा हु आ व्यक्तित्व सामाजिक बहिष्कार को प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप से अनुभव करता है और यही से बिखराव उत्पन्न होता है इन विखराव को रोकने के लिए विकल्प की आवश्यकता है।

संदर्भ सूची

1. https://w.w.w.forbs.com >neilhowe.Millenials and the loneliness epidemic-Forbes

2. ऑनलाइन सोशल नेटवर्किंग और मानसिक स्वास्थ्य पेटिंक आई. साइबर साइकोल विहेब सोक नेटवर्क 2014 17: 652 -6571 पी. एम. सी. नि: शुल्क लेख।
3. किशोरों के मनोवैज्ञानिक कल्याण (W.B.) पर ऑनलाइन सोशल नेटवर्किंग का प्रभाव : को रियाई स्कूली बच्चों का जनसंख्या विश्लेषण। किग. एच. एच. इंट जे एडोल्सिस यूश। 2017:22: 364- 376
4. https:// etactics. Com frightening social media and mental Health statistics- Etactics
5. स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय https://www india. gov. in
6. The effect of Social media on family relationship https:// w.w.w. iosrjournals.org/iosrjnhs/papers/volg-issues/ series-31GO906034757
7. https://www. Research gate.net/publication/344335806social-media- retuals-and-long distance family relationship maintenance- a- mixed. Method-systematic- review
8. Social media use and its impact on relationship and emotions https://scholoisarachive by edu.cgi/viewntent. Cgi> article- 7927& context-etd.