



e-ISSN: 2319-8753 | p-ISSN: 2347-6710

IJIRSET

International Journal of Innovative Research in
SCIENCE | ENGINEERING | TECHNOLOGY

INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIVE RESEARCH

IN SCIENCE | ENGINEERING | TECHNOLOGY

Volume 11, Issue 5, May 2022

ISSN INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
INDIA

Impact Factor: 8.118

9940 572 462

6381 907 438

ijirset@gmail.com

www.ijirset.com

परिवारिक व्यवस्था पर सोशल मीडिया का प्रभाव एवं परिवार का भविष्य

डॉ महेश कुमार गर्ग

सहायक आचार्य-समाजशास्त्र, राजकीय महाविद्यालय सपोटरा जिला करौली राजस्थान

सार

यह पूर्णतः सही नहीं है की सोशल मीडिया समाज के लिए खतरा है। यह तो लोगों पर निर्भर करता है कि वे इसका प्रयोग किस तरीके और किस नजरिए से कर रहे हैं। अगर सोशल मीडिया का प्रयोग समुचित और सुव्यवस्थित ढंग से किया जाए, तो यह एक अच्छा माध्यम साबित हो सकता है। परन्तु, अगर सोशल मीडिया का प्रयोग भ्रामक और अवांछित तरीके से प्रयोग किया जाए, तो यह समाज के लिए खतरा ही होगा। इसके कई तात्कालिक और दूरगामी दुष्परिणाम सामने आते हैं। सोशल मीडिया आज ज्यादातर लोगों के जीवन का हिस्सा सा बन गया है। इसका प्रयोग हर वह व्यक्ति करता है, जो अपनी बात दूसरों के समक्ष रखना चाहता है। रोजमर्रा की घटनाओं को आम जनता तक पहुंचाने का सोशल मीडिया एक अच्छा साधन बन गया है। वर्तमान परिस्थितियों को देखते हुए समाजकंटकों ने सोशल मीडिया को भ्रामक विचारों और अफवाहों को प्रसारित करने का साधन मात्र बना कर रख दिया है। इसी बात का ध्यान रखते हुए उस पर प्रसारित होने वाली घटनाओं का चयन बहुत ही सावधानी से किया जाना चाहिए। सोशल मीडिया पर वायरल होने वाली सूचनाएं किस हद तक आम इंसान को प्रभावित करती हैं, इसके उदाहरण हम रोज देखते हैं। हाल ही घटित बंगलुरु हिंसा इसका प्रत्यक्ष प्रमाण है। इसलिए सोशल मीडिया का प्रयोग करते समय सावधानी रखी जानी चाहिए। आज हर व्यक्ति किसी न किसी प्रकार से सोशल मीडिया से जुड़ा है। इसका नकारात्मक पक्ष यह है कि आजकल दुर्घटनाओं के समय लोग वीडियो बनाने में लग जाते हैं, पीड़ितों की तरफ से ध्यान हट जाता है। समय रहते पीड़ितों को सहायता मिल जाए, तो कई लोगों की जान बच सकती है। मुश्किल यह है कि लोग अपनी जागरूकता दिखाने के लिए घटन की सूचना प्रसारित करने को ज्यादा तरजीह देते हैं; आजकल सम्प्रदायिक सदभाव को बिगाड़ने का काम भी सोशल मीडिया कर रहा है।

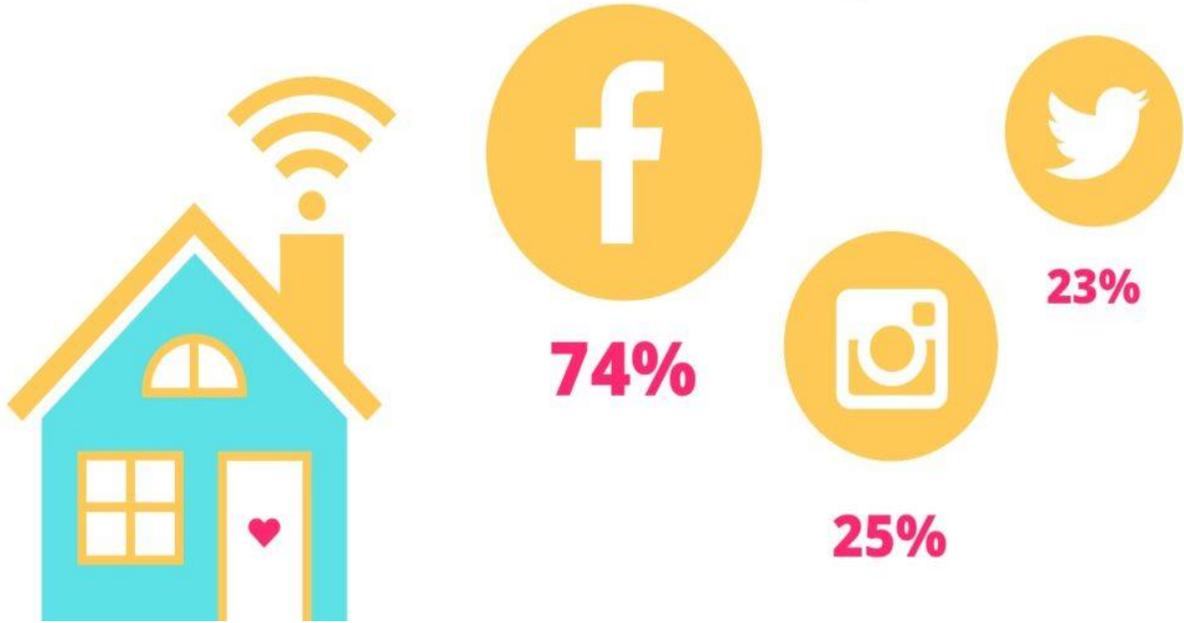
परिचय

जागरण संवाददाता, शामली : जिले की बात करें तो यहां 25 फीसद आबादी युवा हैं। यहां के युवाओं की सोच और जीवन को तकनीक के युग ने बदल दिया है। यहां युवाओं की रुचि अब साहित्य पढ़ने, लक्ष्य निर्धारित कर उसे प्राप्त करने, भविष्य को बेहतर बनाने के लिए मेहनत करने में नहीं, बल्कि अब फेसबुक, व्हाट्स एप का उपयोग में अधिक है। इससे समाज और परिवार से दूरी बढ़ रही है। जिले की आबादी 13.5 लाख है और इनमें करीब साढ़े तीन लाख युवा हैं।[1]

मनोवैज्ञानिक शिवानी कंदोला का कहना है कि शामली में कोई सोशल मीडिया के उपयोग को लेकर शोध नहीं हुआ है, लेकिन जैसा इनपुट व स्कूल-कॉलेजों से मिल रहा है। उससे अनुमान है कि तीन से चार घंटे युवा सोशल साइट पर बिजी रहते हैं। करीब 90 फीसद युवा आज स्मार्ट फोन का इस्तेमाल कर रहे हैं। सबसे अहम बात यह भी देखने में आ रही है कि शामली के युवा अपनी गान, कार, बाइक आदि को लेकर ज्यादा पोस्ट करते हैं। इससे कहीं न कहीं गुस्सा और उग्रता झलकती है। एक दुष्परिणाम ये भी है कि युवा दूसरे से बहुत ज्यादा तुलना भी करने लगे हैं। लोग ज्यादातर खुशी वाली पोस्ट करते हैं। जैसे कोई घूमने जाने की फोटो पोस्ट करेगा तो कोई कहीं पार्टि आदि की। ऐसे में बच्चों को लगता है कि दूसरे बहुत खुश हैं और हम नहीं। ये विचार काफी नुकसान पहुंचा रहा है। साथ ही लोगों के पास परिवार के लिए वक्त नहीं है, जिससे रिश्ते भी खराब हो रहे हैं। जागरण संवाददाता, शामली : जिले की बात करें तो यहां 25 फीसद आबादी युवा हैं। यहां के युवाओं की सोच और जीवन को तकनीक के युग ने बदल दिया है। यहां युवाओं की रुचि अब साहित्य पढ़ने, लक्ष्य निर्धारित कर उसे प्राप्त करने, भविष्य को बेहतर बनाने के लिए मेहनत करने

में नहीं, बल्कि अब फेसबुक, व्हाट्स एप का उपयोग में अधिक है। इससे समाज और परिवार से दूरी बढ़ रही है। जिले की आबादी 13.5 लाख है और इनमें करीब साढ़े तीन लाख युवा हैं।

Social Media Use Among Parents



मनोवैज्ञानिक शिवानी कंदोला का कहना है कि शामली में कोई सोशल मीडिया के उपयोग को लेकर शोध नहीं हुआ है, लेकिन जैसा इनपुट व स्कूल-कॉलेजों से मिल रहा है। उससे अनुमान है कि तीन से चार घंटे युवा सोशल साइट पर बिजी रहते हैं। करीब 90 फीसद युवा आज स्मार्ट फोन का इस्तेमाल कर रहे हैं। सबसे अहम बात यह भी देखने में आ रही है कि शामली के युवा अपनी गन, कार, बाइक आदि को लेकर ज्यादा पोस्ट करते हैं। इससे कहीं न कहीं गुस्सा और उग्रता झलकती है। एक दुष्परिणाम ये भी है कि युवा दूसरे से बहुत ज्यादा तुलना भी करने लगे हैं। लोग ज्यादातर खुशी वाली पोस्ट करते हैं। जैसे कोई घूमने जाने की फोटो पोस्ट करेगा तो कोई कहीं पार्टी आदि की। ऐसे में बच्चों को लगता है कि दूसरे बहुत खुश हैं और हम नहीं। ये विचार काफी नुकसान पहुंचा रहा है। साथ ही लोगों के पास परिवार के लिए वक्त नहीं है, जिससे रिश्ते भी खराब हो रहे हैं।[2]

बच्चों का मन बहुत नाजुक और चंचल होता है और सोशल मीडिया आसानी से उनकी सोच और व्यवहार को बदल सकता है। छोटी उम्र में बच्चे अच्छे और बुरे में फर्क नहीं कर पाते हैं और पैरेंट्स होने के नाते आपके लिए यह जानना जरूरी है कि सोशल मीडिया का बुरा प्रभाव भी होता है। बच्चों पर सोशल मीडिया के कुछ ऐसे नकारात्मक प्रभाव हो सकते हैं :

सोशल मीडिया इतना बड़ा है कि बच्चा कहां, कब और कैसे क्या जानकारी ले, आप उसे कंट्रोल ही नहीं कर सकते हैं। ऐसी स्थितियां बच्चों को अश्लील, हानिकारक या ग्राफिक वेबसाइटों तक पहुंचा सकती हैं, जो उनकी सोचने की प्रक्रिया को प्रभावित कर सकती हैं।

विचार-विमर्श

सोशल मीडिया मूल रूप से कंप्यूटर या किसी भी मानव संचार या जानकारी के आदान-प्रदान करने से जुड़ा हुआ है। जो कंप्यूटर, टैबलेट या मोबाइल के माध्यम से प्राप्त की जाती है।

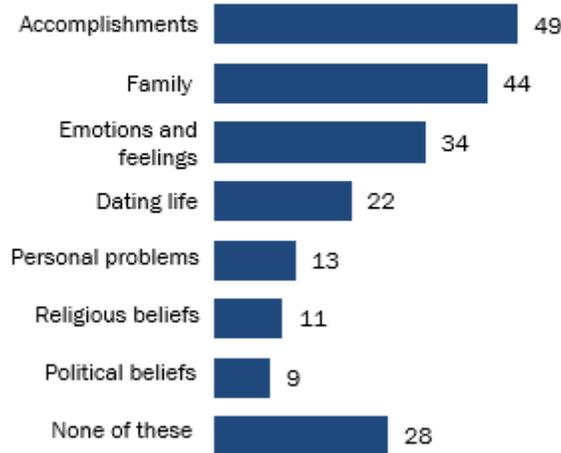


ऐसी कई और वेबसाइटें और ऐप्स भी हैं जो इसे संभव बनाते हैं। सोशल मीडिया अब संचार का सबसे बड़ा माध्यम बन रहा है और तेजी से लोकप्रियता प्राप्त कर रहा है। सोशल मीडिया आपको विचारों, सामग्री, सूचना और समाचार इत्यादि को बहुत तेजी से एक दुसरे से साझा करने में सक्षम बनाता है। पिछले कुछ वर्षों में सोशल मीडिया के उपयोग में अप्रत्याशित रूप से वृद्धि हुई है तथा इसने दुनिया भर के लाखों उपयोगकर्ताओं को एक साथ जोड़ लिया है। सोशल मीडिया आज हमारे जीवन में एक बड़ी भूमिका निभा रहा है। एक बटन दबाने पर ही हमारे पास अत्यंत विस्तृत संबंधित सकारात्मक और नकारात्मक किसी भी प्रकार की जानकारी पहुंच जा रही है। सोशल मीडिया एक बहुत ही सशक्त माध्यम है और इसका प्रभाव प्रत्येक व्यक्ति पर पड़ता है। सोशल मीडिया के बिना हमारे जीवन की कल्पना करना मुश्किल है, परन्तु इसके अत्यधिक उपयोग के वजह से हमें इसकी कीमत भी चुकानी पड़ती है। समाज पर सोशल मीडिया के प्रभावों के बारे में बहुत सारे तर्क-वितर्क प्रस्तुत किये गये हैं, कुछ लोगों का मानना है कि यह एक वरदान है। जबकि अन्य महसूस करते हैं कि यह एक अभिशाप है। सोशल मीडिया समाज के सामाजिक विकास में अपना योगदान देता है और कई व्यवसायों को बढ़ाने में भी मदद करता है। यह सोशल मीडिया, मार्केटिंग जैसे साधन प्रदान करता है जो लाखों सशक्त ग्राहकों तक पहुंचता है। हम आसानी से सोशल मीडिया के माध्यम से जानकारी और समाचार प्राप्त कर सकते हैं। किसी भी सामाजिक कारण के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए सोशल मीडिया का उपयोग एक अच्छा साधन है। इच्छुक नौकरी तलाशने वालों को भी इससे सहायता मिलती है। यह व्यक्तियों को बिना किसी हिचकिचाहट के दुनिया के साथ सामाजिक विकास और बातचीत करने में मदद कर सकता है। बहुत से लोग उच्च अधिकारियों के प्रोत्साहित भाषण को सुनने के लिए सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं। यह आपको लोगों से मेल-जोल बढ़ाने में भी मदद कर सकता है। इन दिनों सोशल नेटवर्किंग साइटों से जुड़े रहना सबको पसंद है। कुछ लोगों का मानना है कि यदि आप डिजिटल रूप में उपस्थित नहीं हैं, तो आपका कोई अस्तित्व नहीं है।



While about half of teens post their accomplishments on social media, few discuss their religious or political beliefs

% of U.S. teens who say they ever post about their ___ on social media



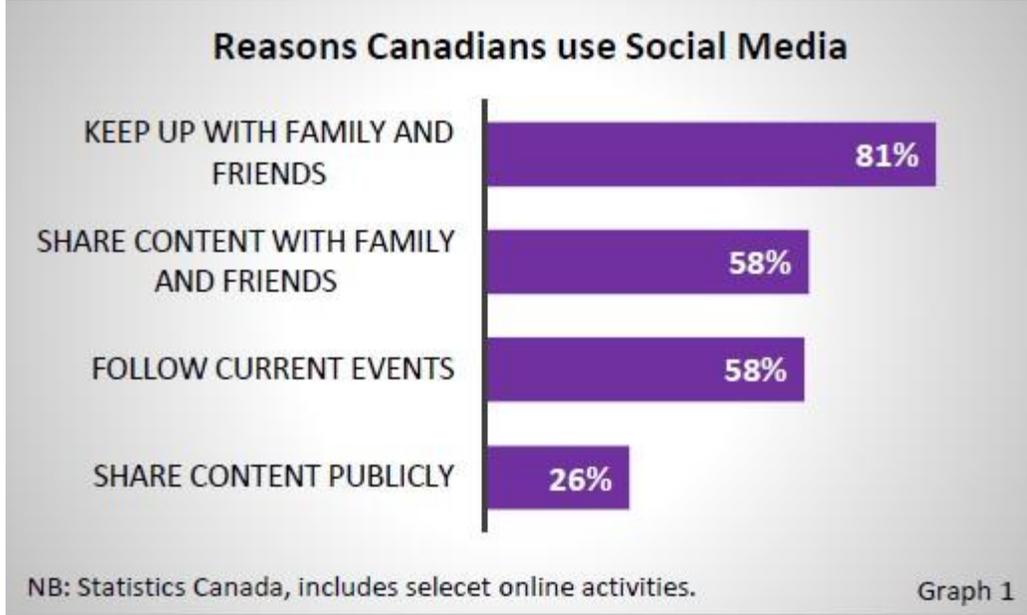
Note: Respondents were allowed to select multiple options.
Respondents who did not give an answer are not shown.
Source: Survey conducted March 7–April 10, 2018.
"Teens' Social Media Habits and Experiences"

PEW RESEARCH CENTER

सोशल नेटवर्किंग साइटों पर उपस्थित का बढ़ता दबाव और प्रभावशाली प्रोफ़ाइल, युवाओं को बड़े पैमाने पर प्रभावित कर रही है। आंकड़ों के मुताबिक एक सामान्य किशोर प्रति सप्ताह औसत रूप से 72 घंटे सोशल मीडिया का उपयोग किया जाता है, ये चीजे अन्य कार्यों के लिए बहुत कम समय छोड़ते हैं जिनके कारण उनके अंदर गंभीर समस्याएं पैदा होने लगती हैं जैसे अध्ययन, शारीरिक और अन्य फायदेमंद गतिविधियों में कमी, न्यूनतम ध्यान, चिंता और अन्य जटिल मुद्दों को उजागर करती हैं। अब हमारे पास वास्तविक मित्र की तुलना में अप्रत्यक्ष मित्र सबसे अधिक होते जा रहे हैं और हम दिन प्रतिदिन एक-दूसरे से संबंध खोते जा रहे हैं। इसके साथ ही अजनबियों, यौन अपराधियों को अपनी निजी जानकारी को दे बैठना आदि भी कई खतरे हैं।[3]

परिणाम

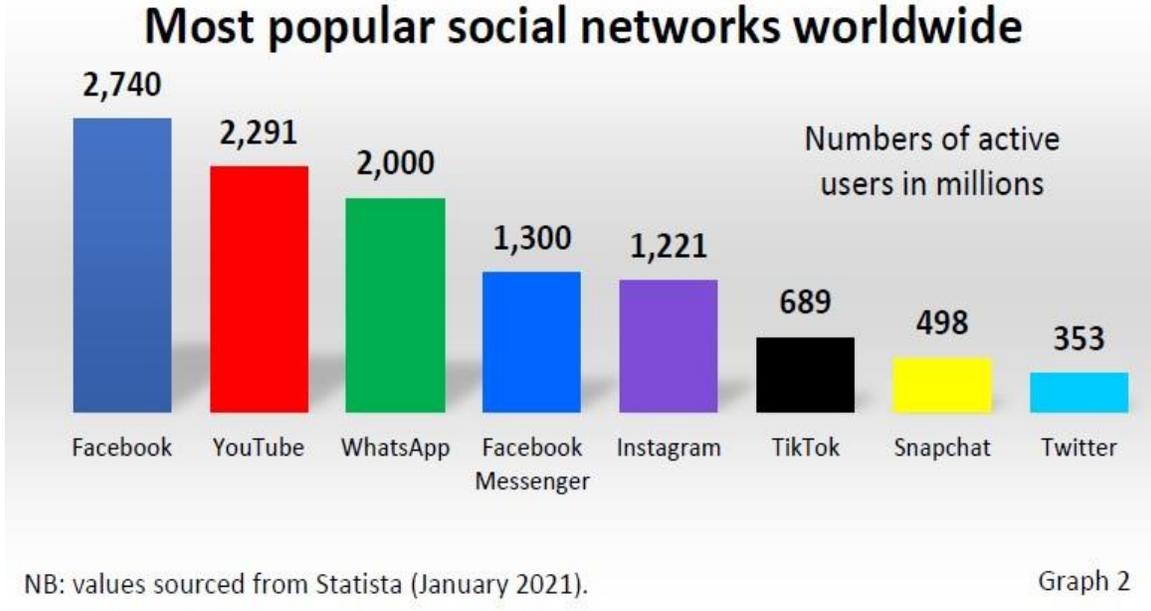
सोशल मीडिया के निम्नलिखित महत्व हैं-



- **व्याख्यानो का सीधा प्रसारण:** आजकल कई प्रोफेसर अपने व्याख्यान के लिए स्काइप, ट्विटर और अन्य स्थानों पर लाइव वीडियो चैट आयोजित कर रहे हैं। यह छात्रों के साथ-साथ शिक्षक को भी घर बैठे किसी चीज को सीखने और साझा करने में सहायता करता है। सोशल मीडिया की मदद से शिक्षा को आसान और सुविधाजनक बनाया जा सकता है।
- **सहयोग का बढ़ता आदान-प्रदान:** चूंकि हम दिन के किसी भी समय सोशल मीडिया का उपयोग कर सकते हैं और कक्षा के बाद शिक्षक से प्रश्नों का समर्थन और समाधान ले सकते हैं। यह अभ्यास शिक्षक को अपने छात्रों के विकास के और अधिक बारीकी को समझने में भी मदद करता है।
- **शिक्षा कार्यों में आसानी:** कई शिक्षक महसूस करते हैं कि सोशल मीडिया का उपयोग उनके कामों को आसान बनाता है। यह शिक्षक को अपनी क्षमताओं, कौशल और ज्ञान का विस्तार और पता लगाने में भी सहायता करता है।
- **अधिक अनुशासन:** सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर आयोजित कक्षाएं अधिक अनुशासित और संरचित होती हैं क्योंकि वे जानते हैं कि हर कोई इसे देख रहा होता है।
- **शिक्षा में मददगार:** सोशल मीडिया छात्रों को ऑनलाइन उपलब्ध कराई गयी कई शिक्षण सामग्री के माध्यम से उनके ज्ञान को बढ़ाने में मदद करता है। सोशल मीडिया के माध्यम से छात्र वीडियो और चित्र देख सकते हैं, समीक्षाओं की जांच कर सकते हैं और लाइव प्रक्रियाओं को देखते हुए तत्काल अपने संदेह को दूर कर सकते हैं। न केवल छात्र, बल्कि शिक्षक भी इन उपकरणों और शिक्षण सहायता का उपयोग करके अपने व्याख्यान को और अधिक रोचक बना सकते हैं।
- **शिक्षण ब्लॉग और लेखन:** छात्र प्रसिद्ध शिक्षकों, प्रोफेसरों और विचारकों द्वारा ब्लॉग, आर्टिकल और लेखन पढ़कर अपना ज्ञान बढ़ा सकते हैं। इस तरह अच्छी सामग्री व्यापक दर्शकों तक पहुंच सकती है।

क्या नकारात्मक और सकारात्मक प्रभाव हो रहे हैं, यह देखने के लिए परिवारों पर सोशल मीडिया के प्रभाव पर शोध किया गया है। मनोवैज्ञानिक तेजी से चिंतित हैं कि प्रौद्योगिकी पारिवारिक संचार को तोड़ रही है।

यह परिवार इकाई के भीतर ध्यान, संचार, और सुरक्षा की भावना के परिवारों को लूट सकता है। शोरी तुर्कले की एक किताब, अलोन टुगेदर, एक अध्ययन के बारे में बात करती है जहां माता-पिता और बच्चों से प्रौद्योगिकी के बारे में उनकी राय पूछी गई थी [4]।



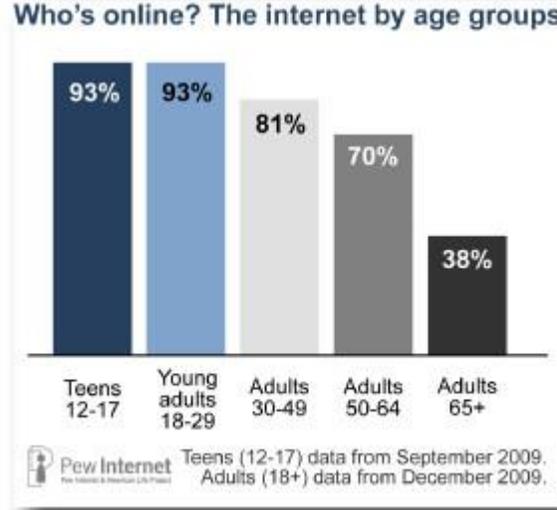
परिणाम आश्चर्यजनक थे। कई बच्चों ने बताया कि उन्हें लगा कि उनके माता-पिता उनके फोन या कंप्यूटर के आदी हैं।

बच्चों ने अपने माता-पिता के लिए गुणवत्तापूर्ण समय बिताने और उनके साथ बातचीत करने की इच्छा व्यक्त की। यह अध्ययन परिवारों में सोशल मीडिया की लत की वृद्धि और अधिक पारिवारिक सामाजिक संपर्क की आवश्यकता को दर्शाता है।

वैकल्पिक रूप से, परिवारों को जोड़े रखने के लिए प्रौद्योगिकी का उपयोग किया जा सकता है। यह सदस्यों को शेड्यूल, स्थान और सदस्यों के बीच सुरक्षा की भावना का ट्रैक रखने में मदद कर सकता है कि जरूरत पड़ने पर माता-पिता और/या बच्चों तक तुरंत पहुंचा जा सकता है।

प्रौद्योगिकी अधिक तत्काल आवाज या चेहरे के संपर्क के माध्यम से तलाक या अलगाव के परिवारों के लिए भी सहायक है।

प्यू रिसर्च सेंटर के इंटरनेट एंड अमेरिकन लाइफ प्रोजेक्ट द्वारा प्रकाशित 2008 के एक अध्ययन में बताया गया है कि सेल फोन, ईमेल और टेक्स्टिंग ने परिवारों को अलग होने पर परिवार के सदस्यों के साथ संवाद करने की अनुमति देकर आधुनिक जीवन के बढ़ते तनाव की भरपाई करने में मदद की। वसंत प्रौद्योगिकी नकारात्मक बातचीत, या भाई-बहनों, जोड़ों, या माता-पिता-बच्चों के बीच शून्य बातचीत ला सकती है। यह एक दूसरे के सामाजिक संकेतों, पारस्परिक संबंध कौशल, संचार कौशल और बंधन के साथ सीखने और मॉडलिंग के परिवार को भूखा रखता है।[5]



मनुष्य के रूप में, हम स्वभाव से सामाजिक हैं और रिश्तों के भीतर बंधन चाहते हैं। हम महसूस कर सकते हैं कि हम सोशल मीडिया के माध्यम से जुड़े हुए हैं, लेकिन यह हमें मौखिक और अशाब्दिक संदेशों को सुनने और देखने की हमारी क्षमता को छीन लेता है।

अध्ययनों से पता चला है कि जैसे माता-पिता स्क्रीन टाइम बढ़ाते हैं, वैसे ही बच्चे भी करते हैं। इन अध्ययनों में स्क्रीन टाइम में स्मार्टफोन, टेलीविजन, कंप्यूटर और वीडियो गेम शामिल थे। बच्चे जो सिखाए जाते हैं उसकी नकल करते हैं, और जब माता-पिता अपने बच्चों के साथ खेल के मैदान में बैठकर इलेक्ट्रॉनिक्स का उपयोग करते हैं, तो बच्चों के जोखिम भरे व्यवहार में शामिल होने की संभावना अधिक होती है [5]।

सोशल मीडिया अध्ययनों के अन्य पारिवारिक प्रभावों में, यह पाया गया कि जब एक माता-पिता काम से घर पहुंचे और उनके बच्चे प्रौद्योगिकी में डूबे हुए थे, तो माता-पिता का 30% बार अभिवादन किया गया, और 50% समय की अनदेखी की गई। और जब सोशल नेटवर्क साइटों पर महत्वपूर्ण समय बिताने वाले बच्चों ने कहा कि वे अपने माता-पिता द्वारा कम समर्थन महसूस करते हैं [2]।

काम और व्यक्तिगत जिम्मेदारियों का धुंधलापन

माता-पिता अपने फोन पर अधिक शामिल होते हैं, काम और व्यक्तिगत जिम्मेदारियां धुंधली हो जाती हैं। अक्सर माता-पिता घर पर काम करते हैं, और बच्चों या भागीदारों की तुलना में प्रौद्योगिकी पर अधिक समय व्यतीत करते हैं। 70% महिलाएं रिपोर्ट करती हैं कि सेल फोन, कंप्यूटर और/या टीवी ज्यादातर समय उनके रिश्ते में हस्तक्षेप करते हैं [6]।

वे यह भी रिपोर्ट करते हैं कि 40% बार, पार्टनर बातचीत के दौरान टीवी से विचलित हो जाते हैं और 33% महिलाओं ने कहा कि उनका साथी भोजन के समय उनके फोन की जांच करता है [6, 7]।

शोधकर्ताओं ने पाया है कि प्रौद्योगिकी के कारण व्यक्ति परिवार और दोस्तों के साथ अधिक बार संवाद करते हैं, लेकिन संचार की शैली और प्रकार संभावित रूप से कमजोर है [7]।

अध्ययनों से यह भी पता चला है कि जो बच्चे तकनीक का उपयोग करके अधिक समय बिताते हैं और स्क्रीन के सामने होते हैं, उन्हें भावनाओं को समझने, रिश्तों को विकसित करने और दूसरों पर अधिक निर्भर होने की तुलना में अधिक कठिनाई होती है।

अंत में, संतुलन क्या है?

परिवारों के साथ पारस्परिक संबंध के लिए यह महत्वपूर्ण है।

बच्चे चाहते हैं कि उन्हें गले लगाया जाए, उनकी बात सुनी जाए और परिवार के सदस्यों के साथ कालिटी टाइम बिताया जाए। बच्चे पाठ संदेश नहीं भेजना चाहते हैं या महसूस नहीं करते हैं कि उन्हें स्क्रीन समय के खिलाफ अपने माता-पिता के साथ प्रतिस्पर्धा करनी है।

प्रौद्योगिकी के बिना गुणवत्तापूर्ण पारिवारिक समय बढ़ाने के लिए कार्य करना महत्वपूर्ण है। पारिवारिक समय, जैसे पारिवारिक भोजन, खेल की रातें, एक-दूसरे के दिन के बारे में बात करने का गुणवत्ता समय, जो फोन, टीवी और कंप्यूटर से मुक्त है, एक-दूसरे के साथ आमने-सामने बातचीत करना और स्वस्थ संचार मॉडलिंग करना सीखने की कुंजी है। और पारस्परिक संबंध।

निष्कर्ष

ऐसे कई प्रकार के संबंध हैं जो समय के साथ लोगों में विकसित होते हैं, और निश्चित रूप से सबसे महत्वपूर्ण 'पारिवारिक संबंध' है। यहीं पर सोशल मीडिया का सबसे ज्यादा असर देखा जा सकता है। पहले, परिवार आमने-सामने की बातचीत में बंध जाते थे जो एक-दूसरे के साथ तब होता था जब हर कोई अपने दिन के काम से निपटता था और घर पर होता था। इन दिनों, परिवार बमुश्किल एक-दूसरे को बधाई देते हैं, और हर कोई अपने-अपने सोशल मीडिया अकाउंट्स पर अपने-अपने समाचार पोस्ट में तल्लीन रहता है। ऐसा लगता है कि वीडियो देखना, ऑनलाइन पोस्ट पर प्रतिक्रिया देना और दोस्तों को जवाब देना एक दूसरे को नमस्ते कहने से भी ज्यादा महत्वपूर्ण हो गया है। नीचे हम कुछ और प्रभावों पर चर्चा करते हैं जो सोशल मीडिया का पारिवारिक संबंधों पर पड़ता है।[6]

1. सकारात्मक प्रभाव

यहाँ कुछ तरीके दिए गए हैं जिनसे सोशल मीडिया पारिवारिक संबंधों को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है:

- शादी पर सोशल मीडिया के सबसे सकारात्मक प्रभावों में से एक यह है कि जो जोड़े एक-दूसरे से दूर बहुत समय बिताते हैं, वे एक-दूसरे के संपर्क में रह सकते हैं और दूरी के बावजूद एक-दूसरे के करीब महसूस कर सकते हैं।
- जोड़े अपने अन्य दोस्तों और सामाजिक मंडलियों को बेहतर तरीके से जान पाते हैं क्योंकि सोशल मीडिया फीड से यह देखना आसान हो जाता है कि कोई व्यक्ति क्या करता है और वह क्या करना पसंद करता है। हाल ही में दोस्त बनने के बावजूद यह अक्सर उन्हें एक-दूसरे के करीब होने का एहसास कराता है।
- जैसा कि अक्सर होता है, बच्चे बड़े हो जाते हैं, कॉलेज जाते हैं और अपना जीवन शुरू करते हैं। ऐसे मामलों में माता-पिता के लिए सोशल मीडिया की मदद से अपने बच्चों के संपर्क में रहना आसान हो जाता है। वीडियो चैट और तस्वीरें आदि साझा करने की क्षमता के साथ, एक दूसरे से दूर रहने वाले परिवार उस दूरी को बंद करने में सक्षम हैं, भले ही साइबर स्पेस के माध्यम से ही।
- स्थानों को साझा करने और लोगों को टैग करने की क्षमता के साथ, परिवार अक्सर पसंदीदा रेस्तरां, पारिवारिक पलों और सैर-सपाटे के स्थान साझा कर सकते हैं और आम तौर पर उनके पास अपनी सभी खुश और शौकीन यादें रखने के लिए एक जगह होती है।
- यदि माता-पिता और बच्चों दोनों ने अपने सोशल मीडिया पर एक ही पोस्ट देखा है, तो वे इसके बारे में बातचीत कर सकते हैं और सोशल मीडिया पर साझा या आनंद लेने वाली अन्य चीजों पर बंधन कर सकते हैं जैसे कि पसंदीदा पेज जो शिल्प, खाना पकाने और जैसे कुछ शौक को पूरा करते हैं। अन्य।
- सुरक्षा की भावना लाता है क्योंकि हर कोई जानता है कि वे जरूरत पड़ने पर किसी भी समय विभिन्न लोगों के संपर्क में आ सकते हैं।

- जिन परिवारों का तलाक हो चुका है, उन्हें सोशल मीडिया उपयोगी लग सकता है। बच्चे माता-पिता के साथ संपर्क में रह सकते हैं यदि वे सोशल मीडिया पर उनके साथ संवाद करने में सक्षम हैं तो वे बेहतर तरीके से नहीं रहते हैं। माता-पिता को भी ऐसा नहीं लगेगा कि वे गायब हैं क्योंकि वे सोशल मीडिया पर पोस्ट देख पाएंगे और अपने बच्चे के बारे में जान पाएंगे। वे अपनी निर्धारित यात्राओं के अलावा, बच्चे के साथ अधिक बातचीत करने में सक्षम होंगे।
- 2. नकारात्मक प्रभाव
यहाँ कुछ तरीके दिए गए हैं जिनसे सोशल मीडिया पारिवारिक संबंधों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है:
सोशल मीडिया में बहुत नशे की लत बनने की क्षमता है। अधिकांश लोगों को लगता है कि उनके लिए हर कुछ मिनटों में अपने फोन की जांच करना अनिवार्य हो गया है ताकि यह पता चल सके कि उनके पास कोई नई सूचना है या नहीं। वास्तव में, व्यसन इतना वास्तविक और इतना प्रबल है कि यह पाया गया है कि यदि लोग अपने सोशल मीडिया की जांच करने में असमर्थ हैं, तो वे नशे की लत के समान लक्षणों का अनुभव करते हैं।
- सोशल मीडिया की बाध्यकारी जाँच ने आमने-सामने संचार को बहुत कठिन बना दिया है। परिवार के सदस्य एक-दूसरे से बात करने के बजाय ऑनलाइन या सोशल मीडिया पर एक-दूसरे से संवाद कर सकते हैं। एक पति और पत्नी एक-दूसरे के बगल में समय बिता सकते हैं, लेकिन उनका मन अपने स्वयं के सामाजिक मनोरंजन में तल्लीन हो जाता है क्योंकि वे अपने व्यक्तिगत फ्रीड के माध्यम से स्कॉल करते हैं। यह सोशल मीडिया के शुरुआती दौर में शादी पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभावों में से एक है।
- जैसा कि लोग सोशल मीडिया पर केवल अपने जीवन के सबसे अच्छे हिस्सों को पोस्ट करते हैं, यह कल्पना करना बहुत आसान हो सकता है कि उनका जीवन हमेशा ऐसा ही होता है। यह कभी-कभी परिवारों या जोड़ों को अपने जीवन और परिस्थितियों से बहुत दुखी कर सकता है।
- सोशल मीडिया की सबसे दुखद वास्तविकताओं में से एक यह है कि यह विश्वासघाती होने की प्रवृत्ति वाले लोगों को इस नकारात्मक विशेषता को व्यवहार में लाने के लिए एक और मंच प्रदान करता है। हो सकता है कि वे उस तरफ अन्य रिश्तों का पोषण कर रहे हों, जिसके बारे में उनके साथी को पता न हो। पहले, व्यवहार में बदलाव इस बात का संकेत हो सकता था कि कुछ गलत है, लेकिन चूंकि आजकल लोगों का सामान्य व्यवहार हर समय अपने फोन पर बैठना है, कुछ भी गलत नहीं लगता।
- अध्ययनों से पता चला है कि अवसाद और सोशल मीडिया के बढ़ते उपयोग के बीच एक संबंध है, और किशोरों के इससे प्रभावित होने की सबसे अधिक संभावना है, जो बदले में उनके पारिवारिक संबंधों को प्रभावित करता है। सामाजिक नेटवर्किंग और पारिवारिक संबंधों के बीच एक स्वस्थ संतुलन बनाए रखने के लिए युक्तियाँ स्वस्थ संतुलन बनाए रखने और पारिवारिक संचार पर सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभावों को कम करने के कुछ तरीके यहां दिए गए हैं:
- विवाहित जोड़ों के लिए, यह सुनिश्चित करने का सबसे अच्छा तरीका है कि सोशल मीडिया आपके रिश्ते में कोई नकारात्मक प्रभाव न डाले, यदि आपका अपने साथी के साथ एक खुला सोशल मीडिया संबंध है। इसका अर्थ है पासवर्ड साझा करना और कभी भी ऐसी किसी भी चीज़ को साझा करना, पसंद करना या प्रतिक्रिया न देना जिसे आप जानते हैं कि आपका साथी अस्वीकृत होगा।
- सोशल मीडिया पर आपके द्वारा शेयर की जाने वाली चीज़ों को सीमित करें। परिवार अक्सर पसंद करते हैं कि उनके घरों की गोपनीयता में क्या होता है, और ओवरशेयरिंग कभी-कभी परिवार के दो या दो से अधिक सदस्यों के बीच घर्षण का कारण बन सकता है।
- अपने परिवार के सदस्यों या जीवन के तरीके की तुलना किसी ऐसे व्यक्ति से न करें जिसे आप ऑनलाइन देखते हैं। अक्सर, सोशल मीडिया अकाउंट पूरी कहानी साझा नहीं करते हैं, और आपको पता नहीं होगा कि कुछ तस्वीरों और वीडियो के पर्दे के पीछे क्या चल रहा है। आपके परिवार के सदस्य यह महसूस करने की सराहना नहीं करेंगे कि वे पर्याप्त अच्छे नहीं हैं।
- जब आप सोशल मीडिया पर चीज़ें साझा करते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप मजेदार, सुखद चीज़ें साझा करते हैं और अच्छे समय को याद करने के तरीके के रूप में उन्हें अपने परिवार के सदस्यों के साथ साझा करते हैं। उन्हें चिल्लाने से भी उन्हें प्यार का एहसास होगा क्योंकि लोगों के बीच अधिकांश सामाजिक संचार ऑनलाइन होता है; और इसलिए, यह स्नेह दिखाने का एक सार्वजनिक तरीका है।



चूंकि सोशल मीडिया का उपयोग न केवल एक सामाजिक मंच के रूप में किया जाता है, बल्कि इसका उपयोग विचारों और उत्पादों को बाजार में लाने और अन्य विचारों को साझा करने के लिए भी किया जा रहा है, इससे खुद को दूर करना मुश्किल हो सकता है। लेकिन सबसे अच्छी चीज जो आप कर सकते हैं वह यह है कि आप सोशल मीडिया पर जितना समय बिताते हैं उसे सीमित करना सीखें और उन लोगों के साथ बिताने के लिए समय निकालें जो हमारे सामने शारीरिक रूप से मौजूद हैं।[7]

प्रतिक्रिया दें संदर्भ

- [1] <http://www.recovery.org/forums/discussion/1150/how-internet-social-media-addictions-can-impact-family-life>
- [2] <https://www.psychologytoday.com/blog/द-पावर-प्राइम/201303/इस-टेक्नोलॉजी-क्रिएटिंग-फैमिली-डिवाइड>
- [3] http://www.huffingtonpost.com/jan-cloninger-and-rosemary-strembicki-lcsw/how-is-technology-affecting-your-family_b_3915849.html
- [4] <http://butler.osu.edu/news/tuned-or-tuned-out-how-technology-affecting-your-family>
- [5] <http://health.usnews.com/health-news/patient-advice/articles/2015/06/12/how-electronics-could-be-affecting-your-childs-health>
- [6] <https://ifstudies.org/blog/technoference-how-technology-can-hurt-relationships/>
- [7] <http://www.deseretnews.com/article/865609628/How-technology-is-change-the-way-we-communicate.html>



INNO SPACE
SJIF Scientific Journal Impact Factor
Impact Factor: 8.118



ISSN INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
INDIA



INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIVE RESEARCH

IN SCIENCE | ENGINEERING | TECHNOLOGY

 **9940 572 462**  **6381 907 438**  **ijirset@gmail.com**



www.ijirset.com

Scan to save the contact details