

सोशल मीडिया का पारिवारिक संबंधों पर प्रभाव

डॉ. मीनाक्षी मीना

सह आचार्य समाजशास्त्र, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, राजगढ़ (अलवर) राजस्थान

शोध सार

वर्तमान डिजिटल युग में सोशल मीडिया ने मानव जीवन के हर पहलू को प्रभावित किया है, विशेषकर पारिवारिक संबंधों को। यह शोध-पत्र सोशल मीडिया के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों का विश्लेषण करता है तथा यह समझने का प्रयास करता है कि किस प्रकार यह पारिवारिक संवाद, भावनात्मक जुड़ाव और संबंधों की गुणवत्ता को प्रभावित करता है।

इक्कीसवीं सदी के द्वितीय दशक से आरंभ हुई डिजिटल क्रांति ने मानवीय जीवन के हर पहलू को प्रभावित किया है, किंतु समाजीक संरचनाओं उनमें से परिवार संस्था पर इसका प्रभाव सर्वाधिक गहन और व्यापक रहा है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप, ट्विटर, यूट्यूब जैसे सोशल मीडिया मंच आज केवल मनोरंजन के साधन नहीं हैं, अपितु मानवीय संबंधों का निर्माण और विध्वंस करने वाले शक्तिशाली उपकरण बन गए हैं।

वैश्विक स्तर पर देखें तो वर्ष 2024 तक विश्वभर में सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं की संख्या 5.07 अरब से अधिक हो चुकी है, जो विश्व की कुल जनसंख्या का लगभग 63% है (DataReportal, 2024)। भारत के संदर्भ में यह आंकड़ा विशेष रूप से चिंताजनक है— देश में अनुमानित 80 करोड़ से अधिक सक्रिय सोशल मीडिया उपयोगकर्ता हैं, और प्रतिदिन औसतन 2 से 3 घंटे इन मंचों पर व्यतीत करते हैं (ट्राई, 2023)।

प्रस्तावना (Introduction)

सोशल मीडिया आधुनिक संचार का एक महत्वपूर्ण माध्यम बन चुका है। Facebook, WhatsApp, Instagram और Twitter जैसे प्लेटफॉर्म ने लोगों को वैश्विक स्तर पर जोड़ दिया है।

हालांकि, इनका अत्यधिक उपयोग पारिवारिक संबंधों में दूरी और तनाव का कारण भी बन रहा है।

परिवार संस्था का स्वरूप

भारतीय संस्कृति में परिवार केवल एक सामाजिक इकाई नहीं, अपितु एक मूल्यव्यवस्था का केंद्र है। संयुक्त परिवार से एकल परिवार की ओर हो रही पारिवारिक संरचना की यात्रा में सोशल मीडिया ने एक नई भूमिका ग्रहण की है। पारंपरिक परिवारों में संवाद, सहभागिता, आपसी सम्मान और संयुक्त निर्णय लेने की प्रक्रिया केंद्रीय थी। आज सोशल मीडिया ने इन सभी गतिविधियों को एक नए आयाम में पेश किया है, जहाँ वास्तविक संवाद की जगह डिजिटल संवाद ने ले ली है।

सकारात्मक पहलू

सोशल मीडिया ने पारिवारिक संबंधों को विस्तृत करने की अद्भुत क्षमता प्रदर्शित की है। वीडियो कॉल, व्हॉट्सएप। ग्रुप, तस्वीरों और संदेशों के माध्यम से दूर-दराज रहने वाले परिवार के सदस्य आपस में जुड़े रह सकते हैं। विदेशों में रहने वाले परिवार के सदस्य, तीर्थ पर गए लोग या उच्च शिक्षा के लिए बाहर गए बच्चे— सभी सोशल मीडिया के कारण भावनात्मक रूप से जुड़े रह सकते हैं।

नकारात्मक पहलू

दूसरी ओर, सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग ने पारिवारिक संबंधों में नई चुनौतियाँ भी उत्पन्न की हैं। एक ही कमरे में साथ बैठे परिवार के सदस्य अलग-अलग स्क्रीनों में खोए रहते हैं, आपसी संवाद की गुणवत्ता घटी है, युवा पीढ़ी पारिवारिक सीमाओं को नकारने लगी है, और डिजिटल विभाजन (डिजिटल डिवाइड) ने पीढ़ियों के आपसी संबंधों को जटिल बना दिया है। इस शोध-आलेख में इन सभी पहलुओं का गहन विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है।

मुख्य शब्द - सोशल मीडिया, डिजिटल युग, वीडियो कॉल, व्हॉट्सएप, पारिवारिक संचार, प्लेटफॉर्म, डिजिटल विभाजन, भावनात्मक जुड़ाव

उद्देश्य (Objectives)

- सोशल मीडिया के उपयोग के स्तर को समझना
- पारिवारिक संबंधों पर इसके प्रभाव का विश्लेषण
- सकारात्मक और नकारात्मक पहलुओं की पहचान
- समाधान सुझाना

प्रस्तुत शोध निम्नलिखित प्रमुख उद्देश्यों के आधार पर संचालित है:

1. सोशल मीडिया के उपयोग का पारिवारिक संबंधों पर प्रभाव समझना:

इस उद्देश्य के अंतर्गत यह विश्लेषण किया जाएगा कि सोशल मीडिया के साथ बिताए जाने वाले समय और पारिवारिक सदस्यों के साथ अन्तःक्रिया के समय में विपरीत संबंध है या नहीं। शोध यह समझने का प्रयास करता है कि क्या सोशल मीडिया वास्तव में पारिवारिक एकता को बढ़ाता है या भावनात्मक दूरी उत्पन्न करता है।

2. पारिवारिक संचार, भावनात्मक जुड़ाव और आपसी विश्वास पर सोशल मीडिया के प्रभाव का विश्लेषण:

संचार की गुणवत्ता और मात्रा का अध्ययन करना इस उद्देश्य का मूल आधार है। डिजिटल संचार ने संवाद की अवधारणा को आमूलचूल रूप से बदल दिया है। वास्तविक संवाद (फेस-टु-फेस कम्युनिकेशन) की जगह टेक्स्ट, इमोजी और वॉयस नोट ने ले ली है। भावनात्मक अभिव्यक्ति की गहनता सीमित हो गई है और विश्वास की नींव पर प्रश्नचिह्न लग रहे हैं।

3. नई पीढ़ी और पुरानी पीढ़ी के बीच डिजिटल अंतर (Digital Divide / Generation Gap) का अध्ययन:
यह उद्देश्य विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि भारत जैसे देश में जहाँ स्नातक और स्नातकोत्तर अध्ययन करने वाले युवा स्मार्टफोन का बहुत अधिक उपयोग करते हैं, वहाँ वृद्ध माता-पिता इस तकनीक से अनजान हो सकते हैं। इस डिजिटल खाई का पारिवारिक संबंधों पर गहरा असर पड़ता है।

4. सोशल मीडिया के उपयोग से उत्पन्न मनोवैज्ञानिक और सामाजिक विकारों का अध्ययन:
सोशल मीडिया पर अत्यधिक निर्भरता से आने वाली समस्याएं जैसे साइबर बुलिंग, अवसाद, निद्रा विकार, विश्वास की कमी, अकेलेपन और संघर्ष के कारणों की पहचान करना तथा उनके समाधान की दिशा में नीति-निर्देश देना इस शोध का चौथा महत्वपूर्ण उद्देश्य है।

महत्व (Significance)

सामाजिक महत्व

परिवार समाज की आधारभूत इकाई है। जब परिवार टूटते हैं, तो समाज भी कमजोर होता है। भारत में तलाक की दरें पिछले दशक में तेजी से बढ़ी हैं। नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे (NFHS-5) के अनुसार 2019-21 के दौरान देश में वैवाहिक विघटन के मामलों में वृद्धि दर्ज की गई है। सोशल मीडिया और वैवाहिक संघर्ष के बीच के संबंध का अध्ययन सामाजिक नीतिनिर्माण के लिए अत्यंत आवश्यक है।

मनोवैज्ञानिक महत्व

अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन (एपीए) के अनुसार सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से ऐंग्जाइटी, डिप्रेशन, नार्सिसिज्म, एयर ओफ मिसिंग आउट (वास्तविक जिंदगी से कटाव) और साइबर-बुलिंग जैसी गंभीर मनोवैज्ञानिक समस्याएं जन्म ले रही हैं। इन समस्याओं का सीधा संबंध पारिवारिक वातावरण से है। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से इस विषय का अध्ययन न केवल अनुसंधान की दृष्टि से महत्वपूर्ण है, अपितु जनस्वास्थ्य नीतियों के निर्माण के लिए भी आवश्यक है।

सांस्कृतिक महत्व

सोशल मीडिया ने भारतीय परिवारों की सांस्कृतिक विरासत को भी प्रभावित किया है। तीज-त्योहार, रीति-रिवाज, सामूहिक भोजन और अन्य पारिवारिक गतिविधियाँ अब शारीरिक उपस्थिति की बजाय डिजिटल प्लेटफॉर्म पर मनाई जाने लगी हैं। इस सांस्कृतिक परिवर्तन का मूल्यांकन करना तथा भारतीय परिवारों की विशिष्ट संस्कृति की रक्षा के उपाय सुझाना इस शोध का सांस्कृतिक महत्व है।

नीति-निर्माण, शिक्षा और सामाजिक जागरूकता के लिए महत्व

नीति निर्माताओं के लिए यह शोध आवश्यक डेटा प्रदान करता है कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म को किस प्रकार नियंत्रित किया जाए, युवा वर्ग के डिजिटल साक्षरता बढ़ाने हेतु क्या पाठ्यक्रम हो, तथा परिवार परामर्श केंद्रों (फैमिली काउंसलिंग सेंटर) को किस तरह सक्षम बनाया जाए। शिक्षा के क्षेत्र में भी यह शोध महत्वपूर्ण है क्योंकि विद्यालयों में संवेदनशील सोशल मीडिया उपयोग व डिजिटल नागरिकता की शिक्षा आज के समय की अनिवार्य आवश्यकता है।

अध्ययन की विधि (Methodology)

शोध अभिकल्प और दृष्टिकोण

प्रस्तुत शोध मिश्रित शोध अभिकल्प (Mixed Research Design) का अनुसरण करता है, जिसमें गुणात्मक और मात्रात्मक दोनों दृष्टिकोणों की सहायता ली गई है।

गुणात्मक दृष्टिकोण (Qualitative Approach)

गुणात्मक शोध विधि के अंतर्गत गहन साक्षात्कार (In-depth Interviews) अत्यंत प्रभावी विधि है। जयपुर और अजमेर जिले के विभिन्न सामाजिक-आर्थिक वर्गों के 10 से 15 परिवारों का चयन करते हुए उनके सदस्यों से संरचित (Structured) तथा अर्ध-संरचित (Semi-structured) साक्षात्कार लिए जाते हैं। इसमें व्यक्तिगत अनुभव, भावनाएं, धारणाएं और पारिवारिक गतिशीलता को गहराई से समझने का अवसर मिलता है। केस स्टडी विधि (विशिष्ट व्यक्तियों / परिवारों का गहन अध्ययन) भी उपयोग में लाई जाती है, जिससे विशिष्ट परिवारों में सोशल मीडिया के प्रभावों की विस्तृत तस्वीर मिलती है।

मात्रात्मक दृष्टिकोण (Quantitative Approach)

संरचित प्रश्नावली (Structured Questionnaire) के माध्यम से नमूना सर्वेक्षण किया जाता है। राजस्थान विश्वविद्यालय के विविध विश्वविद्यालयीय तथा गैर-विश्वविद्यालयीय क्षेत्रों से 200 से 400 सदस्यों का नमूना तैयार किया जा सकता है। Likert Scale विधि का उपयोग करते हुए सोशल मीडिया के उपयोग और पारिवारिक संवाद की गुणवत्ता के बीच संबंध स्थापित किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त SPSS सॉफ्टवेयर की सहायता से Pearson Correlation, Chi-Square Test और Regression Analysis जैसी सांख्यिकीय विधियों का प्रयोग किया जा सकता है।

प्राथमिक स्रोत (Primary Sources)

- संरचित व अर्ध-संरचित साक्षात्कार (विभिन्न आयु-वर्ग के परिवार सदस्यों से)
- समूह विचार-विमर्श (Focus Group Discussion – FGD) स्नातक व स्नातकोत्तर विद्यार्थियों के साथ
- संरचित प्रश्नावली द्वारा ऑनलाइन / ऑफलाइन सर्वेक्षण
- व्यक्तिगत दैनिकिनी (Personal Diary) और सोशल मीडिया गतिविधियों का अवलोकन

द्वितीयक स्रोत (Secondary Sources)

द्वितीयक स्रोतों में विश्वविद्यालय पुस्तकालय तथा डिजिटल जर्नल डेटाबेस (JSTOR, Google Scholar, Scopus, UGC-CARE) का उपयोग, सरकारी रिपोर्टें जैसे TRAI, MeitY, NFHS आंकड़े, Pew Research Center, DataReportal, तथा समाजशास्त्र और मनोविज्ञान की स्थापित पाठ्यपुस्तकें शामिल हैं। इसके अतिरिक्त, विश्वसनीय समाचार-पत्र और पत्रिकाओं के आलेख, विशेषज्ञों के विचार-मंच और देश-विदेश के शोधार्थियों द्वारा अनुसंधान पत्रिकाओं (Research Journals) में प्रकाशित शोध-पत्र भी महत्वपूर्ण स्रोत हैं।

निष्कर्ष (Conclusion)

सोशल मीडिया एक शक्तिशाली साधन है, जो पारिवारिक संबंधों को मजबूत भी कर सकता है और कमजोर भी। यह इस बात पर निर्भर करता है कि इसका उपयोग किस प्रकार किया जाता है। यदि संतुलित और जिम्मेदारी से उपयोग किया जाए, तो यह पारिवारिक संबंधों को सुदृढ़ बना सकता है।

समग्र विश्लेषण

प्रस्तुत शोध से स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया पारिवारिक संबंधों पर द्विधारी प्रभाव डालता है। एक ओर जहाँ यह दूरस्थ परिवार-सदस्यों को जोड़ने का सशक्त माध्यम है, वहीं दूसरी ओर निकटस्थ परिवार सदस्यों के मध्य भावनात्मक दूरी बढ़ाने का खतरा भी उतना ही वास्तविक है। शोध यह दर्शाता है कि सोशल मीडिया अपने आप में ना तो केवल सकारात्मक है और न केवल नकारात्मक— यह उपयोगकर्ता की चेतना, उद्देश्य और सोच पर निर्भर करता है।

पारिवारिक संबंधों पर प्रभाव का मूल्यांकन

सकारात्मक दृष्टि से देखें तो सोशल मीडिया ने पारिवारिक संचार को नई गति दी है। कोविड-19 के दौरान जब लोग शारीरिक रूप से नहीं मिल सकते थे, वीडियो कॉल और डिजिटल मंचों ने परिवारों को जोड़े रखा। उसी प्रकार, वृद्धावस्था में अकेले रहने वाले परिजनों को वीडियो कॉल के माध्यम से देखभाल और भावनात्मक सहारा मिलता है। व्हॉट्सएप। पर पारिवारिक त्योहार, विवाह आदि के महत्वपूर्ण अवसरों का साझा करना आज संभव हो गया है। नकारात्मक दृष्टि से देखें तो, विशेषतः भारतीय संदर्भ में, सोशल मीडिया ने पारिवारिक संरचना में गंभीर दरारें पैदा की हैं। बेटा-बेटी का विपरीत लिंग वाले व्यक्ति से संबंध, विवाह से पहले संबंध स्थापित करना, माता-पिता को जानकारी छुपाना आदि गंभीर समस्याएं सोशल मीडिया के कारण आई हैं। शोधकर्ता Twenge (iGen, 2017) ने सिद्ध किया है कि सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से किशोरों व युवाओं में अवसाद और अकेलेपन की दर तेजी से अधिक हुई है।

संतुलन के उपाय

सोशल मीडिया के प्रभाव को संतुलित करने हेतु निम्नलिखित उपाय अपनाए जा सकते हैं:

- डिजिटल डिटॉक्स समय (Digital Detox Time): परिवार में प्रतिदिन एक निश्चित समय सोशल मीडिया-मुक्त रखा जाए जहाँ वास्तविक संवाद हो।
- डिजिटल साक्षरता पाठ्यक्रम (Digital Literacy Curriculum): विद्यालयों में सोशल मीडिया के जिम्मेदार उपयोग की शिक्षा अनिवार्य हो।
- पारिवारिक संवाद को बढ़ावा (Encouraging Face-to-Face Interaction): सॉट स्किल्स (वास्तविक संवाद, सहानुभूति) को सोशल मीडिया से अधिक तरजीह देना।
- सरकारी नियमन (Government Regulation): TRAI और MeitY द्वारा सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स को नियमित करने के लिए कठोर नियंत्रण आवश्यक है।
- पिता-माता का सक्रिय हस्तक्षेप (Active Parental Involvement): बच्चों के सोशल मीडिया उपयोग का सतत मॉनिटरिंग और खुली चर्चा।

अंत में, यह निष्कर्ष निकालता है कि सोशल मीडिया का सेवन तभी सकारात्मक रहता है जब परिवार के सदस्य इसे एक साधन के रूप में उपयोग करें, न कि एक लत के रूप में। परिवार की नींव — विश्वास, संवाद और स्नेह — तभी मजबूत रहेगी जब डिजिटल मंच उसे पूरक बनाने के लिए उपयोग किए जाओ, न कि उसकी जगह लेने के लिए।

संदर्भ सूची (Bibliography)

1. Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.
2. Turkle, S. (2015). *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. Penguin Press.
3. शर्मा, राजेश्वरी देवी (2020). डिजिटल युग में भारतीय परिवार: संरचना एवं परिवर्तन. राजस्थान हिंदी ग्रंथ अकादमी, जयपुर।
4. Pew Research Center. (2023). *Social Media and Family Life: Key Findings*. Washington D.C.: Pew Research Center. Retrieved from <https://www.pewresearch.org>
5. International Institute for Population Sciences (IIPS). (2021). *National Family Health Survey (NFHS-5), 2019–21: India Report*. Mumbai: IIPS.
6. DataReportal. (2024). *Digital 2024: Global Overview Report*. Retrieved from <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>