

# सोशल मीडिया के मानवीय व्यवहार का एक अध्ययन (फेसबुक के विशेष सन्दर्भ में)

## सारांश

आज का वैश्विक दौर सूचनाओं का है। सूचनाओं का आदान-प्रदान हमारा भविष्य तय कर रहा है। जिसमें वातावरण और परिस्थितियों का असर सूचनाओं पर पड़ता है, यकीनन हमारे जीवन में होने वाली घटनाएं, अगल-बगल उपस्थित लोग और उनके आचरण हमारे व्यवहार से बंधे हुए होते हैं। यही आचरण एवं व्यवहार हमारे ऊपर प्रभाव छोड़ते हैं। फिर वह हमारे रिश्तों में, व्यापार में, शिक्षा में खुलकर परिलक्षित होता है। बल्कि उससे कहीं ज्यादा जितना कि हम सोच भी पाते हैं...। यह सब एक प्रक्रिया आधारित घटना है। सूचना के आधुनिक दौर में सोशल मीडिया अग्रणी भूमिका का निर्वहन कर रहा है। आज सोशल मीडिया मानवीय जीवन के साथ या यों कहें जीवन का एक अभिन्न अंग है। जिसके सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों ही पहलू हैं। निसंदेह सोशल मीडिया इन्सान के व्यवहार को परिवर्तित कर रहा है। जिसका दूरगामी परिणाम भविष्य में किस प्रकार परिलक्षित होता है? इसका अध्ययन करना है।

**मुख्य शब्द** : सूचना, वातावरण, सोशल मीडिया, व्यवहार, फेसबुक, आचरण।  
**प्रस्तावना**

## शचीन्द्र शेखर शकुन्त

शोधार्थी,

जनसंचार एवं पत्रकारिता

विभाग,

बाबासाहेब भीमराव अम्बेडकर

यूनिवर्सिटी,

लखनऊ

संचार विद मार्शल मैक्लुहान का एक लोकप्रिय कथन है माध्यम ही संदेश है सीमित अर्थों में ही सही किंतु माध्यम संसार का सर्वाधिक महत्वपूर्ण साधन है जन संप्रेषण का मुख्य औजार है जहां तक खुद संचार अथवा संप्रेषण का सवाल है पाक कहता है संप्रेषण को दो या अधिक व्यक्तियों के बीच विचारों तथ्यों भावनाओं आदि केबिन में जा सहभागिता के संदर्भ में देखा जा सकता है इसमें महत्वपूर्ण से भागता है से वार्ता की प्रक्रिया को ही संप्रेषण कहा जाता है।<sup>1</sup> तकनीकी के इस दौर में जिस तरह सोशल मीडिया का प्रचलन तेजी से बढ़ रहा है, उसे देखते हुए लगता है कि आने वाले समय में शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति हो जो इस क्षेत्र से वंचित रहे। किंतु सोशल मीडिया का आदी होने के बावजूद हम इस तथ्य से वंचित नहीं हैं कि ये प्लेटफॉर्म अपने स्वयं के कई अंधेरे पक्ष के साथ आते हैं। इस विषय पर कई अध्ययन किए गए हैं और उनमें से अधिकांश इस ओर संकेत करते हैं कि सोशल मीडिया का व्यापक उपयोग वास्तव में अवसाद का कारण बन सकता है और खासतौर से किशोरों में।

वास्तव में सोशल मीडिया का मकसद लोगों को एक-दूसरे से जोड़ने के साथ ही संचार माध्यम को मजबूती देना है। और इस मकसद में सोशल मीडिया को सफलता भी मिली। लेकिन साथ ही इसने सामाजिक संबंधों को भी प्रभावित किया है। कहते हैं न कि हर सिक्के के दो पहलू होते हैं दूसरे पहलू में सोशल मीडिया ने लोगों के संबंधों में दखल देना शुरू कर दिया। सोशल मीडिया अधिकांश लोगों के जीवन का हिस्सा बन चुकी हैं। शुरूआत में इसने आपसी संबंधों को मजबूती दी, लेकिन अब यह रिश्तों में समस्या पैदा करने का भी कारण बन गई हैं। जब आपका साथी सोशल मीडिया पर समय बिताता है तो आपकी भावनाओं को ठेस पहुंचती है। ऐसे में आप खुद को उपेक्षित महसूस करने लगते हैं। इस तरह से सोशल मीडिया किसी रिश्ते में असंतोष का कारण बन सकती है। आधुनिक संचार-साधनों की बहुलता और प्रभावशीलता के संदर्भ में नव माध्यमों (न्यू मीडिया) का बढ़ता दायरा एवं उनका तकनीकी प्रौद्योगिकी आधारित अनुप्रयोग प्रमाणित साक्ष्य हैं। संचार विज्ञानी न्यूमैन ने नए माध्यम को पारस्परिक संचार के लिए अवसर प्रदान करने वाला और पहले से अलग माने जाने वाले संचार माध्यमों से जुड़ने और खोलने में मदद करने वाला माध्यम कहा है।<sup>2</sup>

पहले सोशल मीडिया का इस्तेमाल पुराने स्कूल के दोस्तों को खोजने और परदेश में रह रहे रिश्तेदारों से संपर्क बनाने के लिये किया जाता था। हाल के वर्षों में सोशल मीडिया ने हमारे जीवन और संबंधों के सभी पहलुओं को घेर

लिया है। यह लोगों को उनके दोस्तों व रिश्तेदारों की पसंद-नापसंद को सामाजिक दायरे से जोड़ता है। इस पूरे कार्यक्रम में कोई प्रत्यक्ष वार्तालाप या मुलाकात शामिल नहीं होती है। साथ ही किसी के बारे में लोग राय उसकी द्वारा की पोस्ट और टिप्पणियों के आधार पर करते हैं। कम उम्र के लड़के और लड़कियों की आदत होती है कि उत्साह में सोशल मीडिया की साइट्स पर प्रोफाइल पर अपना फोन नंबर, घर का पता या फिर कोई भी प्राइवेट इनफार्मेशन अपनी सभी जानकारी साझा कर देते हैं। ऐसा करने से कई बार समस्या आ जाती है। क्योंकि कुछ लोग खुद को जैसा प्रदर्शित करते हैं वे वास्तविक जीवन में वैसे नहीं होते। बाद में हकीकत जानने पर रिश्ते में दरार आने लगती है।

### अध्ययन का उद्देश्य

1. प्रस्तुत शोध अध्ययन में सोशल मीडिया के मनोवैज्ञानिक प्रभाव का अध्ययन करना
2. सोशल मीडिया द्वारा मानवीय व्यवहार में होने वाले बदलाव का अध्ययन
3. सोशल मीडिया द्वारा मानसिक स्तर पर पड़ने प्रभाव का अध्ययन करना

### अध्ययन

वर्तमान युग को सामाजिक मीडिया का दौर कह सकते हैं। दर्शन और गेट्स की परिभाषा है कि सामाजिक अंतर क्रिया वह प्रक्रिया होती है इसके द्वारा मनुष्य एक दूसरे के मस्तिष्क में अंतर बिष्ट होते हैं।<sup>3</sup> सोशल मीडिया में स्वयं की सक्रिय भागीदारी होती है जिससे प्रयोक्ता अधिक अपनापन महसूस करता है। वह खुलकर अपनी बात रख सकता है तथा दूसरों की प्रतिक्रियाएं जानना चाहता है। सामाजिक मीडिया की ही देन है कि फेसबुक को विश्व का सर्वाधिक लोकप्रिय सोशल साइट कहा जाता है। सोशल मीडिया द्वारा हम अपने संपर्कों का दायरा बढ़ाते हुए अधिक से अधिक लोगों तक अपने विचारों का आदान प्रदान कर सकते हैं। सोशल नेटवर्किंग साइट एक तरह की वेबसाइट से जुड़कर हम इससे पहले से जुड़े अन्य लोगों से वीडियो कर सकते हैं। इन साइटों पर हम बिना किसी शुल्क के चाहे जितनी देर तक विचार विमर्श कर सकते हैं यही नहीं हम एक दूसरे के फोटो और वीडियो भी देख सकते हैं। वीडियो कॉल के जरिए हम दूर रहकर भी आमने सामने बात कर सकते हैं अन्य किसी माध्यम की अपेक्षा इस स्थित सुलभ होते हैं। इसलिए सोशल साइट्स काफी लोग भी होती जा रही हैं।

### जन जीवन पर असर

मनुष्य की सारी गतिविधियां उसके अंतर जगत अथवा मनोज जगत से इस कदर गुथी हुई है कि उन्हें एक दूसरे से अलग कर सकना असंभव है।<sup>4</sup> फेसबुक, ट्विटर जैसी सोशल मीडिया वेबसाइट्स आज लोगों की जिंदगी का हिस्सा बन गई हैं। यदि इन सभी से आदमी थोड़ी देर के लिए भी दूर होता है तो वह बेचैन हो जाता है। सोशल मीडिया का प्रयोग भले ही आपको दोस्तों के संपर्क में रहने के लिए अच्छा लगता हो। लेकिन इनका ज्यादा इस्तेमाल आपके स्वास्थ्य और रिश्तों पर विपरीत असर डालता है। सोशल मीडिया पर अपने दोस्तों अपने दोस्तों द्वारा पर शेयर की गई तस्वीरों का असर युवाओं

पर पड़ता है। एक नए अध्ययन के अनुसार, फेसबुक और ट्विटर आदि सोशल मीडिया पर शेयर की गई तस्वीरों में दोस्तों को सिगरेट और शराब पीते हुए देखकर युवा इससे दूर नहीं रह पाते। दक्षिणी कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के थॉमस डब्ल्यू वेलेन्टे ने बताया कि मित्रों की ऑनलाइन तस्वीरें युवाओं को शराब और सिगरेट के प्रति प्रोत्साहित कर सकती हैं।

रॉयल सोसाइटी फॉर पब्लिक हेल्थ के एक हालिया अध्ययन से पता चला है कि लगभग सभी सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों का हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर असर पड़ता है। हालांकि कुछ लोगों पर इसका सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, लेकिन कुछ खतरनाक होते हैं, जो कि युवाओं के बीच मानसिक विकारों में वृद्धि के रूप में सामने आए हैं और यह मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं कई कारणों के कारण होती हैं, इनमें से कुछ गड़बड़ी, पीछा करना, आत्मरक्षा या सोशल मीडिया पर साथियों द्वारा बनाया गया निरंतर दबाव है। अब, यह कहना अव्यवहारिक हो सकता है कि आप पूरी तरह से सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों को अपने घर से या अपने घर में एक किशोर से दूर रख सकते हैं। लेकिन ऐसे कुछ अनुशासनात्मक तरीके हैं जिनसे आप यह सुनिश्चित करने का प्रयास कर सकते हैं कि आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए इस मामले में सोशल मीडिया और फेसबुक थोड़ा कम भयावह है।

### मानसिकता पर असर

हैबर मास के मुताबिक आदर्श अभिव्यक्ति की परिस्थिति केवल तभी हो सकती है जब सभी संबंधित व्यक्ति पूरी गंभीरता और निष्ठा के साथ तथ्यात्मक ईमानदार होते हुए और अपने खेल के प्रति नैतिक जिम्मेदारी का भाव रखते हुए एक दूसरे को प्रश्न अंकित कर सकें।<sup>5</sup> फेसबुक और ट्विटर जैसी सोशल मीडिया का प्रयोग भले ही आपको दोस्तों के संपर्क में रहने के लिए अच्छा लगता हो। लेकिन इनका ज्यादा इस्तेमाल आपकी याददाश्त पर विपरीत असर डालता है। स्टॉकहोम के केटीएच रॉयल इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी के शोधकर्ताओं के अनुसार, दिमाग खाली समय में जानकारीयों को सुरक्षित करने का काम करता है। सोशल मीडिया के इस युग में हर समय ऑनलाइन रहने साथ ही अन्य कामों में लगे रहने के कारण दिमाग हर समय व्यस्त रहता है और उसे आराम नहीं मिल पाता। जिससे दिमाग को जानकारीयों को सुरक्षित रखने की प्रक्रिया पूरा करने के लिए समय नहीं मिल पाता। जिसका सीधा असर उनकी याददाश्त पर पड़ता है। सोशल मीडिया की यह लत आपको बीमार भी बना सकती है। दिन भर सोशल मीडिया पर एक्टिव रहने वाले लोगों के पीठ और गर्दन में दर्द होना स्वाभाविक है। लगातार कई घंटों तक कंप्यूटर पर बैठकर चैट करेंगे तो आपके शरीर पर इसका असर तो होगा ही।

अमेरिकी रिसर्च के अनुसार सोशल मीडिया पर पार्टनर का दोस्त होना भी रिश्ते के लिए खतरनाक साबित हो सकता है। यूनिवर्सिटी ऑफ मिसौरी स्कूल ऑफ जर्नलिज्म में पीएचडी के छात्र रसल क्लेटन के अनुसार, ट्विटर पर ज्यादा सक्रिय रहने वाले लोग को

अपने रोमांटिक पार्टनर के साथ ट्विटर संबंधित झगड़ों का अनुभव करने की अधिक संभावना होती है। इस झगड़े का संबंधों पर नकारात्मक असर पड़ता है, जिसके फलस्वरूप ब्रेकअप व तलाक की नौबत आ जाती है।

इसलिए, फेसबुक अनुसंधान वैज्ञानिक डवपतं ठनताम ने एक रिपोर्ट प्रकाशित की है, जिसमें दिए गए तरीके से उपयोगकर्ताओं के मंच के खतरे को कम किया जा सकता है। ठनताम ने प्रयोगात्मक मनोविज्ञान के जर्नल में एक अध्ययन का हवाला देते हुए कहा कि मिशिगन विश्वविद्यालय में 10 मिनट के लिए बेतरतीब ढंग से फेसबुक पढ़ने के लिए नियुक्त किया गया था, जो दिन के अंत में एक बुरे मूड में थे, जैसा प्लेटफॉर्म पर छात्रों को पोस्ट करने या मित्रों से बात करने के लिए सौंपा गया था। प्रथम तथा मनुष्य के व्यवहार के दोस्त बनाए जा सकते हैं बाहरी और भीतरी बाहरी या ऊपरी स्तर में मनुष्य की गतिविधि है और भीतरी में गतिविधि की प्रेरक चेतना है।<sup>6</sup> इससे यह सबक मिलता है कि कुछ प्रयोक्ता प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल उससे अधिक लाभ प्राप्त करने के लिए करते हैं, उनकी तुलना में जो दूसरों को पोस्ट करते हैं और पढ़ते हैं, वह प्लेटफॉर्मों का सख्ती से उपयोग करते हैं।

कंपनी अपने ब्लॉग में बताती है, कि बंदमहपम डमससवद के शोधकर्ताओं ने पाया कि किसी के टाइमलाइन को बढ़ावा देने के लिए सीधे संदेश या पोस्ट और टिप्पणियां भेजना या प्राप्त करना 'बस प्रसारण स्थिति अद्यतन पर्याप्त नहीं था, लोगों को अपने नेटवर्क में दूसरों के साथ एक-दूसरे के साथ बातचीत करना पड़ी।'

फेसबुक का कहना है कि लाखों लोग इस प्लेटफॉर्म पर हर हफ्ते जुड़ते हैं और रिश्ते तोड़ते हैं, हर हफ्ते लोग अपना रिलेशनशिप स्टेटस "in a relationship" और "single" में बदलते हैं। ब्रेकअप के बाद लोगों के अनुभवों पर शोध से पता चलता है कि ऑफलाइन और ऑनलाइन संपर्क, आपके पूर्व का पीछा करने सहित, भावनात्मक रिकवरी को और अधिक कठिन कर देता है। ऐसे समय का मुकाबला करने के लिए, फेसबुक पर एक टेक ए ब्रेक नामक टूल दिया गया है, जिससे लोग फेसबुक पर अपने पूर्व को देखते हुए लोगों को अधिक केंद्रीकृत नियंत्रण प्रदान कर सकते हैं, कि उनके पूर्व क्या देख सकते हैं। इसके अलावा, फेसबुक ने हाल ही में Snooze नामक एक उपकरण को पेश किया है, जिसमें आपको 30 दिन के लिए किसी व्यक्ति, पृष्ठ या समूह को छुपाने का विकल्प दिया गया है, वह भी बिना उन्हें अनफॉलो और अनफ्रेंड किए। जैसा कि कहते हैं, प्रेम नफरत से अधिक तेजी से फैलता है। San Diego

विश्वविद्यालय के प्रोफेसर James Fowle कहते हैं, फेसबुक पर भी सकारात्मक अभिव्यक्ति नकारात्मक पर ज्यादा फैलती है। श्रंउमे थ्वूसमत और उनकी टीम ने 100 मिलियन उपयोगकर्ताओं से एक अरब फेसबुक पोस्ट का विश्लेषण किया और पाया कि सकारात्मक पोस्ट मित्रों से सकारात्मक भावनात्मक जवाब देते हैं। एक वायरस की तरह फेसबुक पर खुशी फैलती है। उन्होंने कहा, 'सामाजिक नेटवर्क के प्रभावों को मापने के लिए और उन्हें बढ़ाना सीखने के लिए हम सब कुछ कर रहे हैं ताकि हम भलाई की महामारी पैदा कर सकें।' अंत में, कार्नेगी मेलॉन यूनिवर्सिटी के एक अध्ययन से पता चला है कि हम में से अधिकतर लोगों को कितना कम नजरअंदाज करते हैं। कितने लोग 'विनम्र' ऑनलाइन नफरत करते हैं, सिटी यूनिवर्सिटी के Irene Scopelliti ने कहा, 'जब हम खुद का स्वयं-प्रचार करते हैं, तो हम दूसरों की सकारात्मक प्रतिक्रियाओं को अधिक महत्व देते हैं और अपने नकारात्मक लोगों को कम नहीं समझते हैं।'

### निष्कर्ष एवं सुझाव

सोशल मीडिया के सभी तत्व सामान नहीं होते हैं। इसमें विविध किस्म के लोग होते हैं। इससे परंपरागत संप्रेषण और सामाजिक बंधनों की सीमाएं टूट रही हैं। सोशल मीडिया यूजर और भी अधिक आलसी बनता है, हममें से ज्यादातर लोग इसको इस्तेमाल करने के चक्कर में इससे दीन-दुनिया से बेखबर इसी में लगे रहते हैं। जिससे स्थानीय समाज और संस्कृति से बेगानापन बढ़ रहा है। सोशल मीडिया से जुड़े लोगों की नींद पर गहरा असर पड़ता है। नींद आने पर भी आप सोने की बजाय सोशल मीडिया पर एक्टिव रहते हैं। इससे आप अनिद्रा, थकान और चिड़चिड़ेपन का जल्दी शिकार हो जाते हैं। साथ ही आपके शरीर की पूरा सिस्टम बिगड़ जाता है।

### सन्दर्भ ग्रंथ सूची

1. सूचना सम्प्रेषण एवं राजनीतिक सहभागिता शीर्षक आलेख के पृ.99 पर उद्धृत
2. सिंह, (डॉ) कीर्ति: भारतीय ई समाचारपत्रों में परस्पर संवाद का अध्ययन, जनमीडिया: अक्टूबर, 2015, पृ.16
3. तोमर, रामबिहारी सिंह; सामाजिक मनोविज्ञान: श्रीराम मेहरा एंड कंपनी; आगरा; सं.: 1996-97; पृ.07
4. प्रसाद, राजीव रंजन; संचार भाषा की राजनैतिक संरचना; जन मीडिया; फरवरी 2017; पृ.04
5. दुबे, (सं.) अभय कुमार; समाजविज्ञान हिंदी विश्वकोश; पृ.1850
6. प्रसाद, राजीव रंजन; संचार भाषा की राजनैतिक संरचना; जन मीडिया; फरवरी 2017; पृ.06