



डॉ० कल्पना सिंह

पारिवारिक रिश्तों पर सोशल मीडिया का प्रभाव: एक समाजशास्त्रीय अध्ययन

असि. प्रोफेसर—समाजशास्त्र, महाकौशल विश्वविद्यालय जबलपुर (मध्यप्रदेश) भारत

Received-06.01.2025,

Revised-13.01.2025,

Accepted-20.01.2025

E-mail:aaryavart2013@gmail.com

सारांश: सोशल मीडिया ने आधुनिक पारिवारिक जीवन को गहराई से प्रभावित किया है। यह संचार को सुविधाजनक बनाते हुए परिवार के सदस्यों को जोड़ने में सहायक होता है, लेकिन इसके अत्यधिक उपयोग से रिश्तों में दूरी भी आ सकती है। समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से, यह अध्ययन परिवार में संवाद, आपसी विश्वास और डिजिटल अनुशासन के संदर्भ में सोशल मीडिया के प्रभावों का विश्लेषण करता है। संवाद पारिवारिक संबंधों की नींव है, लेकिन जब लोग ऑनलाइन अधिक समय बिताने लगते हैं, तो आमने-सामने की बातचीत प्रभावित होती है। इससे भावनात्मक जुड़ाव कमजोर पड़ सकता है। इसी तरह, गोपनीयता और सोशल मीडिया की सार्वजनिक प्रकृति के कारण कभी-कभी पारिवारिक विश्वास में दरार आ सकती है। अध्ययन से पता चलता है कि पारिवारिक संतुलन बनाए रखने के लिए डिजिटल अनुशासन आवश्यक है। यदि परिवार के सदस्य सोशल मीडिया के उपयोग को नियंत्रित करें और पारिवारिक समय को प्राथमिकता दें, तो रिश्तों को अधिक मजबूत बनाया जा सकता है। समाजशास्त्र में पारिवारिक संरचना और सामाजिक अनुशासन की अवधारणाएँ यह दर्शाती हैं कि संतुलित डिजिटल जीवनशैली अपनाकर परिवार में आपसी समर्पण और सामंजस्य को बढ़ाया जा सकता है। इस शोध में निष्कर्ष निकाला गया है कि सोशल मीडिया के प्रभाव को सकारात्मक दिशा में मोड़ने के लिए पारिवारिक संवाद को प्रोत्साहित करना, विश्वास को बनाए रखना और डिजिटल अनुशासन का पालन करना अनिवार्य है। इससे न केवल पारिवारिक संबंध सुदृढ़ होंगे, बल्कि समाज में भी स्वस्थ सामाजिक ताना-बाना विकसित होगा।

कुंजीशब्द— सोशल मीडिया, पारंपरिक संवाद, पारिवारिक जीवन, डिजिटल अनुशासन, आपसी विश्वास, भावनात्मक जुड़ाव

सोशल मीडिया एक डिजिटल मंच है, जो लोगों को ऑनलाइन जुड़ने, विचार साझा करने और संवाद करने की सुविधा देता है। यह आधुनिक संचार का एक महत्वपूर्ण साधन बन चुका है, जिससे लोग व्यक्तिगत, व्यावसायिक और सामाजिक स्तर पर जुड़े रहते हैं। फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर, यूट्यूब, व्हाट्सएप जैसे प्लेटफॉर्म संचार को आसान और प्रभावी बनाते हैं। सोशल मीडिया ने समाज में कई सकारात्मक बदलाव लाए हैं। यह सूचना और ज्ञान के आदान-प्रदान का तेज माध्यम है, जिससे शैक्षिक और व्यावसायिक अवसरों का विस्तार हुआ है। डिजिटल मार्केटिंग और ऑनलाइन व्यापार के लिए यह एक प्रभावी उपकरण बन चुका है। इसके माध्यम से सामाजिक और राजनीतिक जागरूकता बढ़ी है, जिससे लोगों को महत्वपूर्ण मुद्दों पर जानकारी प्राप्त होती है और वे सामाजिक अभियानों में भाग ले सकते हैं। हालाँकि, इसके कई नकारात्मक प्रभाव भी हैं। अत्यधिक उपयोग से मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है, क्योंकि यह तनाव, चिंता और अवसाद का कारण बन सकता है। फेक न्यूज और गलत जानकारी तेजी से फैल सकती है, जिससे समाज में भ्रम उत्पन्न होता है। गोपनीयता और डेटा सुरक्षा भी एक गंभीर चिंता का विषय है, क्योंकि साइबर अपराध और ऑनलाइन धोखाधड़ी के मामले बढ़ रहे हैं।

सोशल मीडिया का प्रभाव पारिवारिक और सामाजिक जीवन पर भी पड़ता है। जहाँ यह दूरियों को कम करके लोगों को जोड़ने में मदद करता है, वहीं अत्यधिक उपयोग रिश्तों में दूरी भी पैदा कर सकता है। आमने-सामने संवाद की कमी से पारिवारिक संबंध कमजोर हो सकते हैं। समय प्रबंधन की कमी और डिजिटल लत भी एक बड़ी समस्या है, जिससे कार्यक्षमता और व्यक्तिगत जीवन प्रभावित हो सकता है।

समाजशास्त्र में विभिन्न सिद्धांत पारिवारिक संबंधों में होने वाले बदलावों को समझने में सहायक होते हैं। इन सिद्धांतों के माध्यम से यह स्पष्ट किया जा सकता है कि सोशल मीडिया पारिवारिक संरचना और आपसी संबंधों को किस प्रकार प्रभावित कर रहा है। समाजशास्त्र में विभिन्न सिद्धांत पारिवारिक संबंधों के बदलाव की व्याख्या करने में सहायक होते हैं।

संरचनात्मक—कार्यात्मक दृष्टिकोण के अनुसार, परिवार समाज की मूलभूत संस्था है, जो सामाजिक स्थिरता बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। टाल्कोट पार्सन्स के मतानुसार, परिवार पारंपरिक रूप से विभाजित भूमिकाओं के आधार पर कार्य करता है, जिससे सामाजिक संतुलन बना रहता है। सोशल मीडिया ने इस संरचना को प्रभावित किया है, क्योंकि इसके माध्यम से परिवार के सदस्य बाहरी दुनिया से अधिक जुड़े हुए हैं, जिससे पारंपरिक पारिवारिक भूमिका और जिम्मेदारियों में परिवर्तन देखने को मिलता है।

संघर्ष सिद्धांत इस पहलू को एक भिन्न दृष्टि से देखता है। कार्ल मार्क्स के अनुसार, समाज में विभिन्न आर्थिक और सामाजिक कारणों से संघर्ष उत्पन्न होता है, और यह सिद्धांत पारिवारिक जीवन में भी लागू किया जा सकता है। सोशल मीडिया के कारण परिवार के सदस्यों के बीच तनाव और गोपनीयता से जुड़ी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। विशेष रूप से, युवा पीढ़ी और बड़े सदस्यों के बीच सोशल मीडिया के उपयोग को लेकर मतभेद उभर सकते हैं, जिससे पीढ़ीगत संघर्ष देखने को मिलता है।

प्रतीकात्मक अंतःक्रिया सिद्धांत इस बात पर ध्यान केंद्रित करता है कि सामाजिक संबंधों में प्रतीकों और संवाद के माध्यमों का क्या प्रभाव पड़ता है। जॉर्ज हरबर्ट मीड के अनुसार, संवाद केवल शब्दों तक सीमित नहीं होता, बल्कि इसमें प्रतीकों और व्यवहार की भी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। सोशल मीडिया के माध्यम से संचार का तरीका बदल गया है। कूडमोजी, टेक्स्ट मैसेज और डिजिटल इंटरैक्शन ने पारंपरिक संवाद के स्वरूप को प्रभावित किया है। इसका प्रभाव यह है कि पारिवारिक सदस्य आपस में संवाद करने के नए तरीके अपनाते हैं, लेकिन कभी-कभी यह संचार अधूरा या गलत समझा जा सकता है, जिससे रिश्तों में जटिलता बढ़ सकती है।

इन समाजशास्त्रीय दृष्टिकोणों से यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया ने पारिवारिक संबंधों को न केवल बदला है, बल्कि उनके कार्य करने के तरीके और उनके बीच की गतिशीलता को भी प्रभावित किया है। यह परिवर्तन सकारात्मक और नकारात्मक दोनों रूपों में दिखाई देता है, जो इस पर निर्भर करता है कि परिवार के सदस्य डिजिटल संचार को कैसे अपनाते और प्रबंधित करते हैं।

सोशल मीडिया का पारिवारिक रिश्तों पर प्रभाव—

अनुरूपी लेखक/ संयुक्त लेखक

ASVP PIF-9.805 /ASVS Reg. No. AZM 561/2013-14

सकारात्मक प्रभाव— सोशल मीडिया ने आधुनिक समय में पारिवारिक संबंधों को नई मजबूती दी है। यह न केवल परिवार के सदस्यों को जोड़ने में सहायक है, बल्कि आपसी संवाद, भावनात्मक समर्थन और पारिवारिक सहभागिता को भी बढ़ावा देता है। यदि इसे संतुलित और समझदारी से उपयोग किया जाए, तो यह पारिवारिक रिश्तों को मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

- **भौगोलिक दूरी को कम करना:** आजकल कई परिवारों के सदस्य नौकरी, शिक्षा या अन्य कारणों से विभिन्न शहरों और देशों में रहते हैं। सोशल मीडिया उन्हें नियमित रूप से जोड़े रखने का एक सशक्त माध्यम है। वीडियो कॉल, मैसेजिंग ऐप और सोशल नेटवर्किंग साइट्स के माध्यम से वे आसानी से एक-दूसरे से जुड़े रहते हैं और पारिवारिक घटनाओं में वर्युअल रूप से भाग ले सकते हैं।
- **आपसी संवाद और भावनात्मक समर्थन:** सोशल मीडिया पर परिवार के सदस्य एक-दूसरे से निरंतर संवाद कर सकते हैं। जब कोई कठिन समय से गुजर रहा होता है, तो परिवार के सदस्य ऑनलाइन माध्यमों से उसका हौसला बढ़ा सकते हैं। इससे भावनात्मक लगाव बना रहता है और रिश्तों में मजबूती आती है।
- **पारिवारिक गतिविधियों को प्रोत्साहन:** सोशल मीडिया पारिवारिक गतिविधियों को बढ़ावा देने का एक बेहतरीन मंच है। परिवार के सदस्य ऑनलाइन गेम्स खेल सकते हैं, साझा रुचियों पर चर्चा कर सकते हैं, या एक-दूसरे के साथ यादें साझा कर सकते हैं। इससे पारिवारिक रिश्तों में आनंद और सहभागिता बढ़ती है।
- **ज्ञान और जागरूकता का प्रसार:** परिवार के सदस्य सोशल मीडिया के माध्यम से नई जानकारी प्राप्त कर सकते हैं और उन्हें आपस में साझा कर सकते हैं। इससे न केवल व्यक्तिगत विकास होता है, बल्कि परिवार के भीतर बौद्धिक संवाद भी बढ़ता है। इसके अलावा, सामाजिक मुद्दों, स्वास्थ्य और शिक्षा से संबंधित जानकारी साझा करने से परिवार अधिक जागरूक और संगठित बन सकता है।
- **विशेष अवसरों का उत्सव:** सोशल मीडिया पर जन्मदिन, सालगिरह और अन्य विशेष अवसरों को मनाना आसान हो गया है। जब कोई परिवार का सदस्य दूर होता है, तब भी ऑनलाइन शुभकामनाएँ और वीडियो कॉल के माध्यम से उसे विशेष महसूस कराया जा सकता है। इससे रिश्तों में नजदीकी बनी रहती है।
- **पारिवारिक मूल्य और परंपराएँ साझा करना:** बड़े बुजुर्गों द्वारा पारिवारिक परंपराएँ और संस्कार सोशल मीडिया के माध्यम से युवा पीढ़ी तक आसानी से पहुँच सकते हैं। वे परिवार की पुरानी तस्वीरें, कहानियाँ और संस्कृतिक धरोहरें साझा कर सकते हैं, जिससे पारिवारिक पहचान मजबूत होती है।

नकारात्मक प्रभाव— सोशल मीडिया ने संचार को आसान बना दिया है, लेकिन इसके अत्यधिक उपयोग से पारिवारिक रिश्तों पर नकारात्मक प्रभाव भी पड़ सकता है। जब परिवार के सदस्य डिजिटल दुनिया में अधिक व्यस्त हो जाते हैं, तो वास्तविक जीवन में उनके आपसी संबंध प्रभावित होने लगते हैं। इससे संवाद की कमी, भावनात्मक दूरियाँ और आपसी विश्वास में कमी जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

- **आमने-सामने संवाद में कमी:** सोशल मीडिया पर अत्यधिक समय बिताने से परिवार के सदस्यों के बीच प्रत्यक्ष संवाद की कमी हो जाती है। वे एक-दूसरे के साथ समय बिताने के बजाय अपने फोन या अन्य डिजिटल उपकरणों में व्यस्त रहते हैं, जिससे आपसी समझ और भावनात्मक जुड़ाव कमजोर हो सकता है।
- **भावनात्मक दूरी और अलगाव:** जब परिवार के सदस्य ऑनलाइन दुनिया में ज्यादा व्यस्त रहते हैं, तो वे एक-दूसरे की भावनाओं और जरूरतों को समझने में असमर्थ हो सकते हैं। इससे परिवार के भीतर भावनात्मक दूरी बढ़ सकती है, जो रिश्तों में ठंडापन और अलगाव का कारण बन सकती है।
- **विश्वास की कमी और गोपनीयता के मुद्दे:** सोशल मीडिया पर अत्यधिक सक्रियता कभी-कभी पारिवारिक विश्वास को प्रभावित कर सकती है। जब लोग अपने व्यक्तिगत जीवन की जानकारी ऑनलाइन साझा करते हैं, तो इससे पारिवारिक गोपनीयता भंग हो सकती है। इसके अलावा, यदि कोई सदस्य अपने ऑनलाइन दोस्तों को परिवार से अधिक प्राथमिकता देने लगे, तो यह अन्य सदस्यों में असुरक्षा की भावना पैदा कर सकता है।
- **डिजिटल लत और समय की बर्बादी:** सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग कई लोगों में डिजिटल लत पैदा कर सकता है, जिससे वे अपने परिवार के साथ समय बिताने के बजाय ऑनलाइन गतिविधियों में अधिक व्यस्त रहते हैं। यह न केवल रिश्तों को कमजोर करता है, बल्कि मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।
- **पारिवारिक मूल्यों और परंपराओं पर प्रभाव:** सोशल मीडिया की वजह से युवा पीढ़ी का झुकाव बाहरी प्रभावों की ओर अधिक हो सकता है, जिससे पारिवारिक परंपराओं और मूल्यों में बदलाव आ सकता है। यदि परिवार के सदस्य डिजिटल माध्यमों में अत्यधिक व्यस्त हो जाते हैं, तो वे पारिवारिक रीति-रिवाजों और परंपराओं को नजरअंदाज कर सकते हैं।
- **गलतफहमियाँ और टकराव:** सोशल मीडिया पर पोस्ट या संदेशों की गलत व्याख्या कभी-कभी पारिवारिक झगड़ों और टकराव का कारण बन सकती है। गलतफहमियाँ बढ़ने से रिश्तों में तनाव आ सकता है और परिवार के सदस्यों के बीच दरारें पैदा हो सकती हैं।
- **समाज में सोशल मीडिया और परिवार के संबंधों में बदलाव:** सोशल मीडिया ने आधुनिक समाज में परिवार और आपसी संबंधों की संरचना को गहराई से प्रभावित किया है। यह संचार का एक सशक्त माध्यम बन गया है, जिससे परिवार के सदस्य आसानी से जुड़े रह सकते हैं, भले ही वे भौगोलिक रूप से दूर हों। हालाँकि, इसके बढ़ते उपयोग ने पारिवारिक रिश्तों में कई बदलाव भी लाए हैं, जो सकारात्मक और नकारात्मक दोनों हो सकते हैं।
- **पारिवारिक संवाद का स्वरूप बदला:** पहले पारिवारिक संवाद आमने-सामने बैठकर या पत्रों के माध्यम से होता था, लेकिन अब सोशल मीडिया के जरिए बातचीत अधिक हो रही है। व्हाट्सएप, वीडियो कॉल और सोशल मीडिया



प्लेटफॉर्म ने संचार को आसान बना दिया है, जिससे रिश्ते बनाए रखना सरल हुआ है। हालाँकि, यह भी देखा गया है कि आमने-सामने की बातचीत में कमी आने से पारिवारिक घनिष्ठता पर प्रभाव पड़ सकता है।

- **परिवार की भूमिकाओं में परिवर्तन:** सोशल मीडिया ने पारंपरिक पारिवारिक भूमिकाओं को भी बदला है। पहले माता-पिता का ज्ञान और अनुभव बच्चों के लिए मार्गदर्शक होता था, लेकिन अब बच्चे सोशल मीडिया के माध्यम से जानकारी प्राप्त करने लगे हैं। इससे कभी-कभी पारिवारिक निर्णय लेने की प्रक्रिया प्रभावित होती है, और माता-पिता तथा बच्चों के बीच एक नई प्रकार की शक्ति-संरचना विकसित हो रही है।
- **पारिवारिक मूल्यों में परिवर्तन:** सोशल मीडिया के माध्यम से नई संस्कृतियाँ और विचारधाराएँ तेजी से फैल रही हैं, जिससे पारिवारिक मूल्य बदल रहे हैं। युवा पीढ़ी पर वैश्विक संस्कृति का प्रभाव बढ़ रहा है, जिससे परंपरागत पारिवारिक रीति-रिवाजों में बदलाव देखा जा रहा है। इससे कभी-कभी पीढ़ियों के बीच टकराव उत्पन्न हो सकता है, क्योंकि बुजुर्ग पारंपरिक मूल्यों को बनाए रखना चाहते हैं, जबकि युवा पीढ़ी आधुनिकता की ओर बढ़ रही है।
- **रिश्तों की गुणवत्ता पर प्रभाव:** सोशल मीडिया ने परिवार के भीतर रिश्तों की गुणवत्ता को प्रभावित किया है। जहाँ यह भावनात्मक जुड़ाव को बढ़ाने में सहायक हो सकता है, वहीं अत्यधिक उपयोग से रिश्तों में दूरियाँ भी आ सकती हैं। कई बार लोग ऑनलाइन दुनिया में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि वे अपने परिवार के सदस्यों के साथ वास्तविक समय बिताने से कतराने लगते हैं। इससे भावनात्मक दूरियाँ बढ़ सकती हैं और पारिवारिक सामंजस्य प्रभावित हो सकता है।
- **सामाजिक आयोजनों और पारिवारिक सहभागिता में बदलाव:** पहले पारिवारिक समारोहों और त्योहारों में लोगों की सक्रिय भागीदारी होती थी, लेकिन अब सोशल मीडिया के कारण ये आयोजन वर्चुअल रूप में भी मनाए जाने लगे हैं। लोग डिजिटल प्लेटफॉर्म पर शुभकामनाएँ भेजकर अपने कर्तव्य की पूर्ति मान लेते हैं, जिससे वास्तविक सहभागिता कम हो रही है।
- **गोपनीयता और विश्वास के मुद्दे:** सोशल मीडिया पर अत्यधिक सक्रियता कभी-कभी पारिवारिक गोपनीयता को प्रभावित कर सकती है। जब परिवार के सदस्य अपने व्यक्तिगत जीवन की जानकारी ऑनलाइन साझा करते हैं, तो इससे परिवार के अन्य सदस्यों में असुरक्षा या अविश्वास की भावना उत्पन्न हो सकती है।

इस अध्ययन में सोशल मीडिया के पारिवारिक रिश्तों पर प्रभाव का समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से विश्लेषण किया गया। शोध में यह पाया गया कि सोशल मीडिया ने पारिवारिक संचार के नए रास्ते खोले हैं, जिससे परिवार के सदस्य दूर होने के बावजूद जुड़े रह सकते हैं। यह विशेष रूप से उन परिवारों के लिए लाभकारी सिद्ध हुआ है, जिनके सदस्य भौगोलिक रूप से अलग-अलग स्थानों पर रहते हैं। इसके माध्यम से भावनात्मक समर्थन, जानकारी का आदान-प्रदान और पारिवारिक गतिविधियों की भागीदारी को बढ़ावा मिला है।

हालाँकि, अध्ययन यह भी इंगित करता है कि सोशल मीडिया का अत्यधिक और असंतुलित उपयोग पारिवारिक रिश्तों में दूरी, संवादहीनता और अविश्वास पैदा कर सकता है। जब लोग डिजिटल दुनिया में अत्यधिक व्यस्त हो जाते हैं, तो वास्तविक जीवन में आपसी संवाद और भावनात्मक जुड़ाव प्रभावित होने लगता है। इससे परिवार के सदस्यों के बीच व्यक्तिगत समय की कमी हो सकती है, जो रिश्तों को कमजोर कर सकता है।

समाजशास्त्रीय परिप्रेक्ष्य से देखा जाए तो पारिवारिक संबंधों को संतुलित बनाए रखने के लिए सोशल मीडिया का विवेकपूर्ण उपयोग आवश्यक है। डिजिटल अनुशासन, आमने-सामने बातचीत को प्राथमिकता देना, और पारिवारिक मूल्यों को संरक्षित रखना रिश्तों की स्थिरता के लिए महत्वपूर्ण कारक हैं। इस शोध का निष्कर्ष यह है कि सोशल मीडिया पारिवारिक जीवन को सकारात्मक दिशा में प्रभावित कर सकता है, बशर्ते कि इसे संतुलित और समझदारी से उपयोग किया जाए। इससे न केवल परिवार के सदस्यों के बीच आपसी विश्वास और सामंजस्य बढ़ सकता है, बल्कि समाज में भी स्वस्थ पारिवारिक संरचना को बढ़ावा मिल सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. Parsons, T. (1951). The Social System. Free Press.
2. Giddens, A. (1991). Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age. Polity Press.
3. Castells, M. (2009). Communication Power. Oxford University Press.
4. Boyd, D. (2014). It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. Yale University Press.
5. Turkle, S. (2015). Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age. Penguin Press.
