

# फेसबुक मनुष्य को सामाजिक बनाता है या नहीं

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। वास्तव में हम इतने सामाजिक हैं कि लोगों से मेलजोल का असर दिमाग के उसी हिस्से पर देखा जाता है जो भोजन जैसी निहायत बुनियादी चीजों से जुड़ा है।

पिछले कुछ सालों में हमारे मिलने-जुलने के तौर-तरीकों में बदलाव आया है। अब हम रूबरू नहीं मिलते बल्कि पर्दों पर एक-दूसरे की डिजिटल छवियां देखते हैं। तो सवाल यह उठता है कि ऑनलाइन मेलजोल रूबरू मेलजोल से किन मायनों में भिन्न होता है।

अंतर्क्रिया की इन दो शैलियों में एक अंतर यह हो सकता है कि हम इनसे कितना आनंदित महसूस करते हैं। क्या फेसबुक पर अंतर्क्रिया हमें उतना ही आनंदित करती है जितनी आमने-सामने की अंतर्क्रिया? हाल ही में प्रकाशित एक पर्चे से लगता है कि इसका जवाब है 'शायद नहीं'। वास्तव में इस पर्चे से तो लगता है कि हम फेसबुक पर जितना अधिक समय बिताते हैं, उतना ही ज़्यादा बुरा महसूस करते हैं।

शोधकर्ताओं ने कॉलेज कैंपस के आसपास के प्रतिभागियों को लेकर एक अध्ययन किया। शुरुआत में उन्हें कुछ प्रश्नावलियां भरने को दी गई थीं। इनमें से एक का सम्बंध इस बात से था कि वे ज़िन्दगी में कितना संतुष्ट महसूस करते हैं। इसके बाद प्रतिभागियों को लगातार दो हफ्तों तक प्रतिदिन 5 टेक्स्ट मेसेज भेजे गए। प्रत्येक मजमून के लिए प्रतिभागियों को कुछ सवालों के जवाब देने थे। जैसे उन्हें उस क्षण कैसा लगा, और आखरी संदेश से लेकर इस संदेश तक उन्होंने फेसबुक कितना इस्तेमाल किया और दूसरे लोगों के साथ रूबरू अंतर्क्रिया कितनी की। दो हफ्ते बाद प्रतिभागियों ने प्रश्नावली का दूसरा सेट भरा। शोधकर्ताओं ने इस बार भी प्रतिभागियों की ज़िन्दगी में संतुष्टि का आकलन किया।



तो, ऑनलाइन अंतर्क्रिया हमें कैसा महसूस कराती है? शोधकर्ताओं ने इसका जवाब जानने के लिए आंकड़ों का विश्लेषण दो अलग-अलग तरह से किया। सबसे पहले उन्होंने यह देखा कि प्रत्येक मेसेज के बीच प्रतिभागियों की पल-दर-पल भावनाएं क्या थीं। पता चला कि प्रतिभागी

मेसेजेस के बीच फेसबुक का जितना ज़्यादा इस्तेमाल करते हैं उनकी भावनाएं उतनी ही नकारात्मकता की ओर बढ़ती हैं। दो सप्ताह में फेसबुक के इस्तेमाल का सम्बंध नकारात्मक बदलाव से देखा गया। मज़ेदार बात यह है कि जिन लोगों ने इस दौरान प्रत्यक्ष सामाजिक संपर्क नहीं बनाए, उनमें यह सम्बंध नदारद था जबकि जिन लोगों ने खूब सामाजिक संपर्क बनाए उनमें यह असर ज़्यादा देखा गया।

दूसरी तरह के विश्लेषण से पता चला कि जो लोग ज़्यादा फेसबुक का इस्तेमाल करते थे उनकी ज़िन्दगी में संतुष्टि में बड़ी गिरावट दर्ज की गई।

वैसे आप फेसबुक इस्तेमाल बंद करें, उससे पहले यह ध्यान रखना होगा कि इस अध्ययन की कई सीमाएं भी हैं। पहली सीमा तो यह है कि यह कार्य-कारण सम्बंध नहीं दर्शाता, सिर्फ दो चीजों के एक साथ होने की बात करता है। दूसरी, यह अध्ययन 19 वर्ष आयु वर्ग के लोगों के बीच किया गया था। सामाजिक नेटवर्क का इस्तेमाल उम्र के अनुसार बदलता है। इसलिए यह देखना दिलचस्प होगा कि क्या अन्य उम्र समूहों में भी ऐसे ही परिणाम आते हैं। तीसरी, यह सिर्फ फेसबुक पर आधारित अध्ययन है, इसमें अन्य सामाजिक नेटवर्क को शामिल नहीं किया गया है। हो सकता है यह असर सिर्फ फेसबुक का हो।

सीमाएं जो भी हों मगर सामाजिक नेटवर्क्स का इस्तेमाल बढ़ रहा है, ऑनलाइन मेलजोल भी बढ़ रहा है, इसलिए इस तरह की अंतर्क्रियाओं के सामाजिक व मनोवैज्ञानिक असर का आकलन एक ज़रूरी काम है। (स्रोत फीचर्स)