সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম

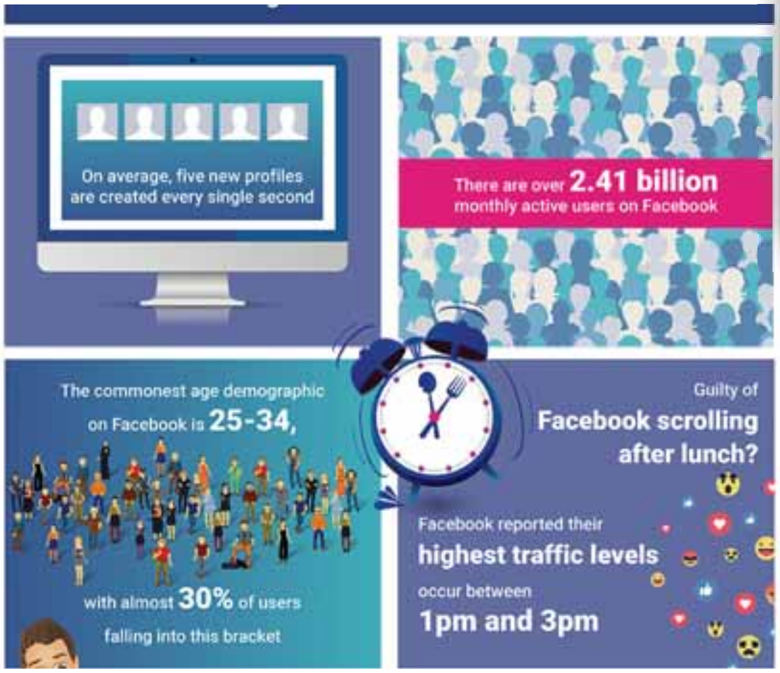
সুবিধা-অসুবিধা-আসক্তি ও নিরাপত্তা

COAST Trust

কয়েকটি সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম

- ফেসবুক: সবচাইতে জনপ্রিয় তথ্য, ছবি, ভিডিও, বার্তা বিনিময়
- টুইটার: ছোট ছোট বার্তা, ভিডিও, ছবি প্রচার করা যায়
- লিংকডইন: পেশাগত যোগাযোগ করার জন্য
- ইন্সটাগ্রাম: মূলত ছবি/ভিডিও/মন্তব্য বিনিময়ের জন্য
- পিনইন্টারেন্ট: বিভিন্ন ডিজাইন বিনিময় করা হয়
- উইকিপিডিয়া: বিভিন্ন বিষয়ে বিস্তারিত তথ্য পাওয়া যায়

ফেসবুকের কিছু বিস্ময়কর তথ্য

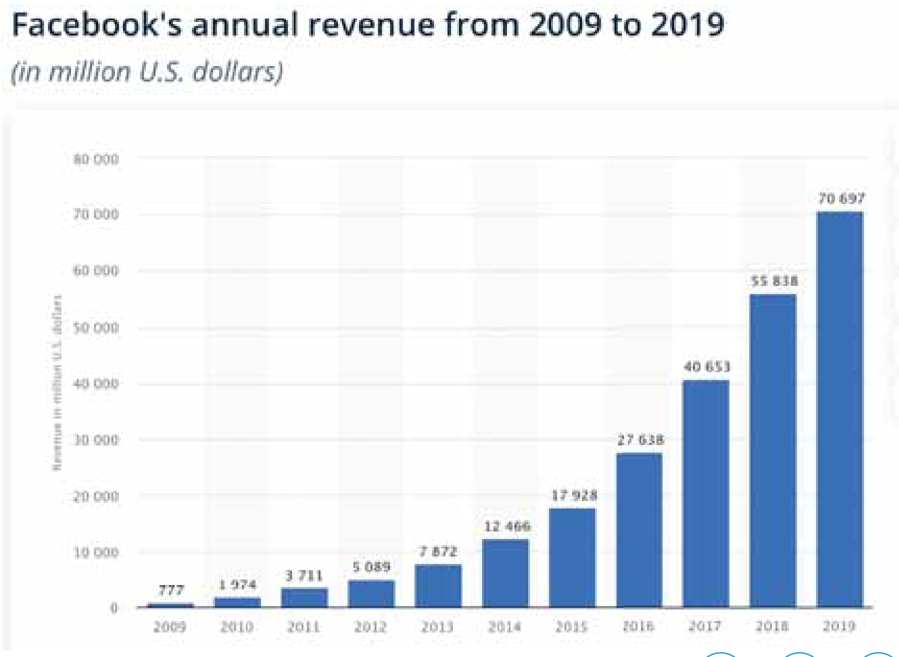


- প্রতি সেকেন্ডে ৫টি নতুন একাউন্ট খুলছে
- প্রতি মাসে সক্রিয় একাউন্ট ২৪১ কোটি!
- বেশিরভাগই ২৫-৩৪ বছর বয়সী
- দুপুর ১ টা থেকে ৩ টার মধ্যে সবচেয়ে বেশি মানুষ ফেসবুক ব্যবহার করে

ফেসবুকের কিছু বিস্ময়কর তথ্য

- ফেসবুকে প্রায় ৮ কোটি ৩০ লাখ ভুয়া একাউন্ট
- গড়ে একজনের ৩৩৮ জন বন্ধু, যার মধ্যে আসল গড়ে মাত্র ২৮% !
- প্রতিদিন প্রায় ৩০ কোটি ছবি আপলোড হয়
- ফেসবুকের আছে প্রায় ৪০ হাজার কর্মী মানুষ
- ১৮-২৪ বছর বয়সীদের ৫০% ঘুম থেকেই উঠেই ফেসবুক চেক করে!
- মোবাইলে মাসে ১৭৪ কোটি জন ফেসবুক ব্যবহার করেন

ফেসবুক কি ফ্রি? মানুষের সেবা করছে?



২০১৯ সালে ফেসবুকের আয় ৭০ বিলিয়ন ডলার!

এই বছর বাংলাদেশের বাজেট ৬৬ বিলিয়ন!

ইউটিউবের কথা

প্রতি মিনিটে আপলোড হয় ৫০০ ঘণ্টার ভিডিও!

এক মিনিটের আপলোড একটানা ২০ দিন লাগবে শেষ করতে

১ দিনের আপলোড একটানা প্রায় দেড় বছর লাগবে শেষ করতে

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম
সম্পদ ? নাকি সর্বনাশের নেশা ? !

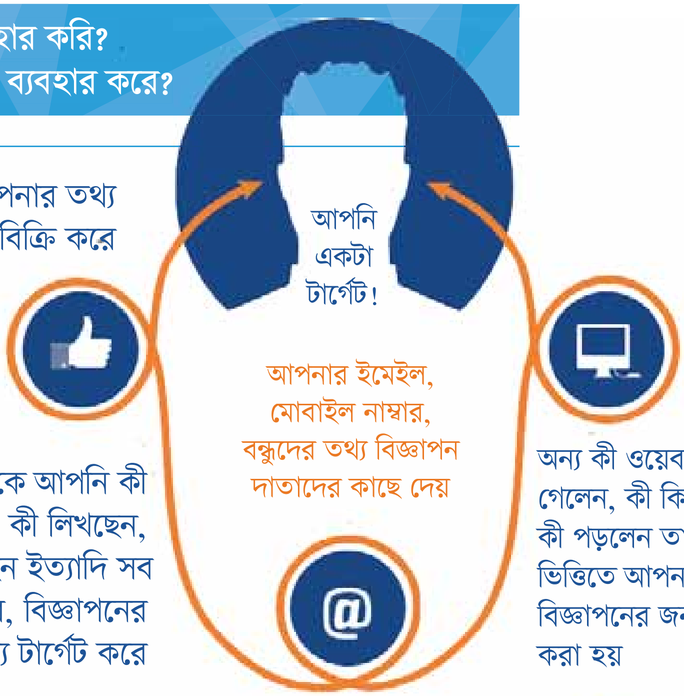
COAST Trust

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম: সুবিধা

- ইন্টারনেট ভিত্তিক তথ্য বিনিময় মাধ্যম
- একে অপরের সঙ্গে যোগাযোগের জনপ্রিয় মাধ্যম
- অনলাইন মাধ্যম, যাতে তথ্য বিনিময় ও যোগাযোগ রাখা হয়
- বিভিন্ন তথ্য প্রচারের জন্যও এই মাধ্যম ব্যবহৃত হয়
- অনেকে নিজের বক্তব্য, প্রচারণাও চালায় এই মাধ্যমে
- মূলত ব্যবহারকারীরাই এর বিষয়বস্তু নির্ধারণ করে থাকেন

আমরা ফেসবুককে ব্যবহার করি?
নাকি ফেসবুক আমাদের ব্যবহার করে?

ফেসবুক আপনার তথ্য অন্যের কাছে বিক্রি করে



আমাদের দিয়ে আয় করে ফেসবুক! আমাদের সবকিছু, এমনকি মেসেজও ফেসবুক পড়ছে!

ফেসবুকে আপনি কী লাইক দিচ্ছেন, কী লিখছেন, কোথায় যাচ্ছেন ইত্যাদি সব যাচাই করে, বিজ্ঞাপনের জন্য টার্গেট করে

অন্য কী ওয়েবসাইটে গেলেন, কী কিনলেন. কী পড়লেন তার ভিত্তিতে আপনাকে বিজ্ঞাপনের জন্য টার্গেট করা হয়

যারা তথ্য নেয়

ফেসবুক ব্যবহারের কিছু অসুবিধা

- ব্যক্তিগত গোপনীয়তা নষ্ট হয়
- বন্ধু-শত্রু না চেনার কারণে নানা প্রতারণার মুখোমুখি হতে হয়
- লোক দেখানো কর্মকাণ্ড বেড়ে যায়। ফলে অন্যের বিরক্তির কারণ হতে হয়
- অন্যের কাছে নিজেকে তুলে ধরা ও জনপ্রিয় হবার প্রবণতা লক্ষ্য করা যায়
- নিজের পরিবারের সদস্যদের সাথে সময় কাটানো হয় না, ফলে সম্পর্ক নষ্ট হয়
- বিভিন্ন অনৈতিক কাজ/সম্পক জড়ানোর ঝুঁকি
- অনিরাপদ, চরমপন্থায় যাওয়ার ঝুঁকি তৈরি হয়

অতিরিক্ত ফেসবুক ব্যবহারে পেশাগত সমস্যা

- কর্মসময় ও কর্মদক্ষতা নষ্ট হয়
- কাজে মনোযোগ থাকে না
- প্রচুর সময় নষ্ট হয় ও সময়জ্ঞান থাকে না
- চিন্তা করার সময় ও সক্ষমতা নষ্ট হয়
- কাজের আগ্রহ হারিয়ে যায়
- কাজের দায়িত্ববোধ লোপ পায়

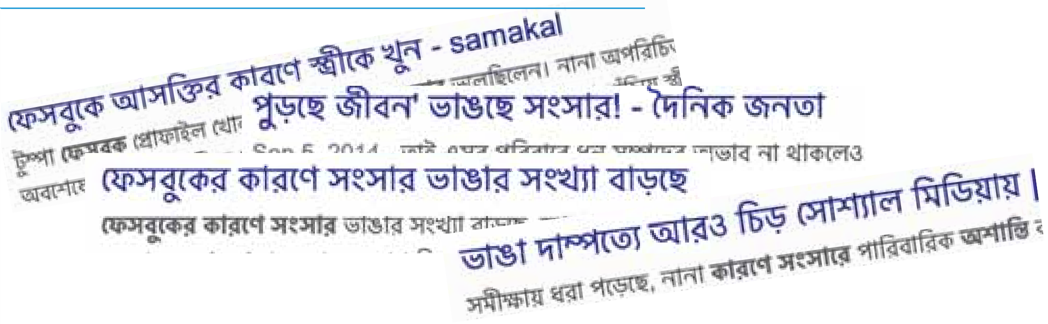
অতিরিক্ত ফেসবুক ব্যবহারে মানসিক সমস্যা

- আবেগ-অনুভূতির ওপর নেতিবাচক প্রভাব পড়ে
- হতাশা ও দুশ্চিন্তা পেয়ে বসে
- একাকী বোধ হয় ও নিজেকে দোষী ভাবতে শুরু করে
- নিজেকে অন্যের সঙ্গে তুলনা করে ঈর্ষাবোধ হতে শুরু করে
- হতাশাজনক পোস্ট দেখলে মনের ওপর নেতিবাচক প্রভাব পড়ে
- স্বার্থপর ও আত্মকেন্দ্রিক করে তোলে

ফেসবুক
আসক্তির কারণ ও লক্ষণ

COAST Trust

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম আসক্তি কী



- মাধ্যমগুলোতে অতিরিক্ত সময় ব্যয় করা, যা ব্যক্তিগত জীবনকে ক্ষতিগ্রস্ত করে
- ঘন্টার ঘণ্টা অন্য কাজের ক্ষতি করে এই মাধ্যমে থাকাই আসক্তি
- অনেক সময় আসক্তিটাকে ঠিক বোঝা যায় না
- অতিরিক্ত ব্যবহার এখন একটি মানসিক রোগ হিসেবেই বিবেচিত হয়

আসক্তি চেনার সহজ উপায়

- সকালে ঘুম থেকে উঠেই ফেসবুক দেখা
- উদ্দেশ্যহীনভাবে মোবাইল বা ল্যাপটপের স্ক্রিনে চোখ বুলানো
- যেখানেই যায়, যাই দেখে, যাই করে সব বিষয়ে পোস্ট করা
- একটু পর পর নোটিফিকেশন চেক করা
- সরাসরি দেখা করা বা কথা বলার চেয়ে ফেসবুকে, মেসেঞ্জারেই বেশি কথা বলার আগ্রহ
- লাইক কমেন্ট বার বার পরীক্ষা করা

আসক্তি চেনার সহজ উপায়

- ইন্টারনেট কানেকশনের জন্য অস্থির হয়ে যাওয়া
- সবকিছুর ছবি তোলা আর পোস্ট করতে ইচ্ছে
- সময় পেলেই ফেসবুকে ঢোকা
- বাস্তব অনেক কিছুতেই আগ্রহ কমে যাওয়া
- ফেসবুকে ঢুকতে না পারলে মেজাজ খিটখিটে হয়ে যাওয়া

ফেসবুক আসক্তির কারণ

- ফেসবুক দেখলেই ডফামিন নামের একটি পদার্থ বের হয় মস্তিষ্ক থেকে, এটি এক ধরনের আনন্দ অনুভূতি দেয়
- সহজে অনেকের সঙ্গে যোগাযোগ রাখা যায়
- নিজের ইচ্ছাকে প্রাধান্য দেওয়ার সুযোগ
- নিজের অহম বজায় রাখার আকাঙ্খা
- সিদ্ধান্তহীনতা বা নিরাপত্তাহীনতায় ভোগা
- সমস্যা চেপে রাখার কৌশল
- নিজেকে জাহির করার প্রবণতা
- অন্যের মনযোগ পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা

ফেসবুক আসক্তির কারণ

- অন্যের সঙ্গে প্রতিযোগিতা করার মানসিকতা
- নিজের দুর্বলতা ঢেকে রাখার প্রচেষ্টা
- আপনজনদের কাছ থেকে দূরত্ব
- আবেগ প্রকাশের সহজ মাধ্যম

নিজেদেরকে কি আমরা অনলাইনে বন্দি করে ফেলছি?
শখের বশে ডুবে যাচ্ছি না তো সর্বনাশের গভীরে?

ভেবে দেখার জন্য অগ্রিম

ধন্যবাদ

ফেসবুক একাউন্টের
নিরাপত্তা: কেন এবং কিভাবে ?

COAST Trust

ফেসবুকের নিরাপত্তা কেন দরকার

মনে রাখতেই হবে!

- পাসওয়ার্ড শক্ত/কঠিন হতেই হবে
- এই পাসওয়ার্ড অন্য কোথাও ব্যবহার করা যাবেনা
- কিছুদিন পর পর পাসওয়ার্ড বদল করতে হবে
- মাঝে মধ্যেই সিকিউরিটি লগিন চেক করে দেখুন
- অন্য কারো যন্ত্রে ফেসবুক ব্যবহার করলে অবশ্যই লগ আউট করুন
- অন্য কারো যন্ত্রে ফেসবুক ব্যবহার করলে পাসওয়ার্ড রিমেম্বার করবেনে না

মনে রাখতেই হবে!

- অবশ্যই আপনার টাইমলাইন অনলি মি করে রাখুন
- কেউ যেন আপনাকে ট্যাগ করতে না পারে
- লগিন নোটিপিকেশন অন রাখুন
- কোন গেম বা এপ খোলার সময় খেয়াল রাকুন কী কী অনুমোদন দিচ্ছেন
- অপরিচিততে বন্ধু হিসেবে নিতে সতর্ক থাকুন
- কোনও লিংকে ক্লিক করার আগে সাবধান
- অপরিচিত কারো মেসেজ ক্লিক করা যাবেনা
- অস্বস্তিকর গ্রুপ থেকে বের হয়ে আসুন

চলুন,
ফেসবুকে যাওয়া যাক