

युवामा सूचना प्रविधिको प्रभावः सप्तरी जिल्लाको रूपनगर केन्द्रित अनुसन्धान

विवेक अधिकारी *

१. परिचय

आधुनिक युगमा सूचना प्रविधिको अभूतपूर्व विकासले मानव जीवनका हरेक आयामलाई गहिरो रूपमा परिवर्तन गरेको छ। विशेष गरी युवा पुस्ता, जुन समाजको सबैभन्दा गतिशील र प्रविधि-अनुकूल हिस्सा हो, माथि स्मार्टफोन, इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालहरूको प्रभाव अत्यन्त गहन र व्यापक छ। यसले उनीहरूको सोच्ने, व्यवहार गर्ने, सिक्ने र आपसमा तथा समाजसँग सम्बन्ध कायम गर्ने तरिकामा आमूलचूल परिवर्तन ल्याएको छ। नेपाल जस्तो विकासशील राष्ट्रमा, जहाँ युवा जनसङ्ख्याको प्रतिशत उच्च छ, त्यहाँ प्रविधिको यो सुन्दरीकरण एक ऐतिहासिक अवसर र गम्भीर चुनौती दुवै बनिएको छ। एकातिर यसले ज्ञान, सूचना र अवसरको पहुँचलाई अभूतपूर्व रूपमा विस्तार गरेको छ भने अर्कोतिर यसले सामाजिक दूरी, मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू र सांस्कृतिक मूल्यहरूमा ह्रास जस्ता नयाँ समस्याहरू पनि सिर्जना गरेको छ।

नेपालमा युवा जनसङ्ख्याको ठूलो हिस्सा रहेकोले उनीहरूको शारीरिक, मानसिक र सामाजिक कल्याण राष्ट्रको भविष्यको लागि निकै महत्वपूर्ण छ। प्रविधि र परम्परा बीचको यो टकराउँदो सम्बन्धलाई बुझ्नु र व्यवस्थापन गर्नु आजको समयको ठूलो आवश्यकता हो। यस अध्ययन प्रतिवेदनले स्थानीय तथ्याङ्क र विश्वव्यापी अनुसन्धानलाई संयोजन गर्दै प्रविधिको सन्तुलित र दायित्वपूर्ण प्रयोगलाई प्रवर्द्धन गर्ने नीतिगत र व्यवहारिक सुझावहरू प्रस्तुत गर्दछ। यसले केवल रूपनगरका युवाहरूमात्र होइन, तराई क्षेत्र र नेपालभरिका युवाहरू र नीतिनिर्माताहरूलाई समेत विचार गर्न लायक दृष्टिकोण प्रदान गर्ने आशा राख्दछ।

२. पृष्ठभूमि

नेपालमा सूचना प्रविधिको औपचारिक शुरुआत सन् १९९० को दशकदेखि भएको भए तापनि, स्मार्टफोन र सहज इन्टरनेट सेवाको व्यापक प्रसार सन् २०१० पछिको दशकमा नै भएको हो। यसले ग्रामीण र सहरी दुवै क्षेत्रका युवाहरूको दैनिक जीवनमा ठूलो प्रवेश पाएको छ। हाल नेपालको जनसङ्ख्याको लगभग २० प्रतिशत (१५-२४ वर्षको आयुसमूह) युवा छन्, र यस समूहमा इन्टरनेट प्रयोगकर्ताको सङ्ख्या निरन्तर रूपमा वृद्धि भइरहेको छ। नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरण (NTA) को तथ्याङ्क अनुसार, देशभरि मोबाइल इन्टरनेट प्रयोगकर्ताको सङ्ख्या ३ करोड भन्दा बढी पुगेको छ, जसमा युवाहरू प्रमुख उपभोक्ता हुन्।

रूपनगर क्षेत्र सप्तरी जिल्लाको एक ग्रामीण इलाका हो, जहाँको मुख्य आर्थिक आधार कृषि र साना व्यापार हुन्। तर पनि, प्रविधिको प्रसारले यहाँका युवाहरूको जीवनशैलीमा ठूलो परिवर्तन ल्याएको छ। फेसबुक, यूट्यूब, टिकटक, इन्स्टाग्राम जस्ता सामाजिक सञ्जाल प्लेटफर्महरू युवाहरूको दैनिक जीवनको अभिन्न अङ्ग बनेका छन्। यसले एकातिर उनीहरूलाई विश्वसँग जोडेको छ भने अर्कोतिर स्थानीय सामाजिक संरचना, पारिवारिक सम्बन्ध र शैक्षिक ध्यानमाथि नकारात्मक असर पारेको छ। युवाहरू दिनको ४ देखि ६ घण्टा सम्म मोबाइल स्क्रिनमा बिताउँदै आएका छन्, जसले गर्दा पारिवारिक कुराकानी घटेको, सामुदायिक सहभागिता कम भएको, र शारीरिक गतिविधिमा कमी आएको छ।

३. अनुसन्धानका उद्देश्यहरू

यस अनुसन्धानका मुख्य उद्देश्यहरू निम्नानुसार छन्:

सामान्य उद्देश्य: सप्तरी जिल्लाको रूपनगर क्षेत्रमा रहनुभएका युवाहरूको दैनिक जीवन, संस्कार, शैक्षिक प्रदर्शन र सामाजिक अन्तरक्रियामा सूचना प्रविधिको प्रभावको गहन अध्ययन, विश्लेषण र मूल्याङ्कन गर्नु।

विशिष्ट उद्देश्यहरू:

- रूपनगर क्षेत्रका युवाहरूमा सूचना प्रविधि (मोबाइल, इन्टरनेट, सोशल मिडिया) को प्रयोगको प्रकृति र मात्रा (दैनिक प्रयोग समय, लोकप्रिय एप्स, प्रयोगको उद्देश्य) को पहिचान गर्नु।
- यस प्रविधि प्रयोगबाट युवाहरूमा देखा पर्ने सकारात्मक प्रभावहरू (जस्तै: ज्ञानको पहुँच, सञ्चार सहजता, सृजनशीलता, क्यारियर अवसर) र नकारात्मक प्रभावहरू (जस्तै: मानसिक तनाव, सामाजिक दूरी, शैक्षिक प्रदर्शनमा असर, शारीरिक स्वास्थ्य समस्या) को विस्तृत विश्लेषण गर्नु।
- प्रभावित युवाहरूका अभिभावकहरूको दृष्टिकोण, चिन्ता र गुनासोहरू सङ्कलन गरी विश्लेषण गर्नु।
- युवाहरूको आफ्नै प्रतिक्रिया (Self-perception) र उनीहरूको डिजिटल आदतहरूबारे आत्मविश्लेषणलाई अध्ययनमा समेट्नु।

४. समस्या कथन / अनुसन्धान प्रश्न

सूचना प्रविधिले युवाहरूको लागि अपार सम्भावनाको ढोका खोलेको छ, तर यसको अनियन्त्रित, अत्यधिक र असंयमित प्रयोगले व्यक्तिगत, पारिवारिक र सामाजिक स्तरमा नयाँ जटिलताहरू पनि सिर्जना गरेको छ।

मुख्य समस्या कथन: रूपनगर क्षेत्रका युवाहरूमा सूचना प्रविधिको बढ्दो र अनियमित प्रयोगले उनीहरूको शैक्षिक एकाग्रता, पारिवारिक सम्बन्ध, सामाजिक सहभागिता र सांस्कृतिक पहिचानमा नकारात्मक प्रभाव पारी रहेको छ, जसले दीर्घकालमा समुदायको सामाजिक-सांस्कृतिक तानो-बानो र व्यक्तिगत कल्याणमाथि गम्भीर असर पार्न सक्छ।

यस समस्या कथनलाई विस्तार र गहनाई दिन तलका अनुसन्धान प्रश्नहरू तयार पारिएका छन्:

- रूपनगर क्षेत्रका युवाहरूको दैनिक जीवनमा सूचना प्रविधिको (विशेष गरी स्मार्टफोन र सोशल मिडियाको) प्रयोगको प्रकृति, मात्रा र उद्देश्यहरू के-के छन्?
- यस प्रविधि प्रयोगबाट युवाहरूमा देखा पर्ने प्रमुख सकारात्मक र नकारात्मक प्रभावहरू (शैक्षिक, मानसिक, सामाजिक, शारीरिक) के-के छन्?
- युवाहरू आफैले आफ्नो डिजिटल प्रयोगबारे कस्तो धारणा राख्छन्? उनीहरूमा 'डिजिटल लत' (Addiction) को स्तर कति छ?
- यस समस्या बारे अभिभावकहरूको मुख्य गुनासो, चिन्ता र आशंकाहरू के-के छन्? उनीहरूले के-के समाधानहरू सुझाव दिन्छन्?
- रूपनगर जस्तो ग्रामीण सन्दर्भमा प्रविधिको सकारात्मक पक्षलाई अधिकतम गर्दै नकारात्मक प्रभावहरूलाई कम गर्न के-के व्यावहारिक, स्थानीय रूपमा अनुकूल र सामुदायिक सहभागितामा आधारित उपायहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ?

५. सन्दर्भ सामग्री अध्ययन

सूचना प्रविधि र युवाको मानसिक-सामाजिक विकासबीचको सम्बन्धबारे विश्वव्यापी रूपमा धेरै अनुसन्धान भइसकेका छन्। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (WHO) ले सन् २०१९ मा 'गेमिङ डिसअर्डर' (Gaming Disorder) लाई अन्तर्राष्ट्रिय रोग वर्गीकरण (ICD-11) मा समावेश गरेको थियो, जसले डिजिटल लतलाई गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य चिन्ताको रूपमा मान्यता दिएको हो।

नेपाली सन्दर्भमा, नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरण (NTA) को वार्षिक प्रतिवेदनहरूले मोबाइल र इन्टरनेट प्रयोगकर्तामा नाटकीय वृद्धि देखाएका छन्। एक अध्ययनले नेपाली युवाहरूमा सोशल मिडिया प्रयोगको औसत समय दिनको ३-४ घण्टा रहेको र यसले शैक्षिक प्रदर्शनमा नकारात्मक असर पारेको देखाएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा, प्यू रिसर्च सेन्टर (Pew Research Center) ले गरेको अध्ययनले युवाहरूमा सोशल मिडिया प्रयोग र एकान्तता (Loneliness) बीच सकारात्मक सम्बन्ध पत्ता लगाएको छ। त्यस्तै, स्ट्यानफोर्ड विश्वविद्यालयको अनुसन्धानले 'मल्टीटास्किङ' (Multitasking) को भ्रमलाई उजागर गरेको छ, जहाँ युवाहरूले धेरै काम एकैसाथ गरेको ठान्दा पनि वास्तवमा उनीहरूको उत्पादकता र गुणस्तर घट्दै जान्छ।

६. अनुसन्धान विधि

यो अनुसन्धान प्रमुख रूपमा गुणात्मक अनुसन्धान विधि (Qualitative Research Method) मा आधारित छ। यो विधिले युवाहरूको व्यक्तिगत अनुभव, भावना, धारणा र दृष्टिकोणलाई गहिरो रूपमा बुझ्न र विश्लेषण गर्न मद्दत गर्दछ, जुन सङ्ख्यात्मक तथ्याङ्क (Quantitative Data) मात्रले प्रदान गर्न सक्दैन। यसरी गहिरो समझ विकास गर्नु नै यस अध्ययनको मुख्य उद्देश्य रहकोले गुणात्मक विधि उपयुक्त रहन्छ। तथापि, अध्ययनलाई अझ समृद्ध र सन्तुलित बनाउन केही मात्रात्मक तत्वहरू (जस्तै दैनिक प्रयोग समय, प्रयोगकर्ता सङ्ख्या) पनि समावेश गरिएको छ।

तथ्याङ्क सङ्कलनका विधिहरू:

- गहन अन्तर्वार्ता (In-depth Interviews)
- प्रत्यक्ष अवलोकन (Direct Observation)
- माध्यमिक स्रोत विश्लेषण (Secondary Source Analysis)
- नमूना चयन (Sampling)

तथ्याङ्क विश्लेषण विधि:

सङ्कलित गुणात्मक तथ्याङ्क (अन्तर्वार्ता र अवलोकनबाट प्राप्त जानकारी) को विश्लेषण विषयगत विश्लेषण (Thematic Analysis) विधिद्वारा गरिएको थियो। यस अन्तर्गत, रेकर्डिङ र नोटहरूबाट प्राप्त जानकारीलाई बारम्बार पढेर मुख्य विषयवस्तुहरू (Themes) र उपविषयवस्तुहरू (Sub-themes) मा वर्गीकरण गरिएको थियो। जस्तै: 'शैक्षिक प्रभाव', 'पारिवारिक सम्बन्ध', 'मानसिक स्वास्थ्य', 'सकारात्मक अवसर' आदि। यो विधिले समृद्ध र विस्तृत विवरणलाई व्यवस्थित रूपमा प्रस्तुत गर्न मद्दत गर्दछ।

७. जानकारी, तथ्याङ्क, सूचना सङ्कलनको विवरण

तथ्याङ्क सङ्कलन प्रक्रिया नै यस अनुसन्धानको केन्द्रिय कार्य भएकोले यसलाई सावधानीपूर्वक र व्यवस्थित ढङ्गले सम्पादन गरिएको थियो।

प्राथमिक तथ्याङ्क सङ्कलन:

अन्तर्वार्ता ५ जना युवा (३ पुरुष, २ महिला, कक्षा ११-१२ का विद्यार्थी) र ३ जना अभिभावकहरूसँग लिइएको थियो। अन्तर्वार्ताका लागि तयार गरिएको अर्ध-संरचित प्रश्नावलीमा निम्न क्षेत्रहरू समावेश थिए:

- दैनिक मोबाइल/इन्टरनेट प्रयोगको समय र समय तालिका।
- प्रयोग गरिने मुख्य एप्लिकेसन र प्लेटफर्महरू (सोशल मिडिया, गेमिङ, एडुटेनमेन्ट, एजुकेशन)।
- प्रयोगको प्रमुख उद्देश्यहरू (मनोरञ्जन, सिकाइ, सामाजिक सम्पर्क, समाचार)।
- प्रविधि प्रयोगबाट महसुस गरिएका फाइदा र चुनौतीहरू।
- पारिवारिक सदस्यहरूसँगको सम्बन्धमा पारेको असर।
- शैक्षिक गतिविधिहरू (पढाइ, गृहकार्य) मा पारेको असर।
- आफूलाई 'लत' लागेको महसुस हुन्छ कि? यसबारेको आत्मविश्लेषण।
- भविष्यमा प्रयोग घटाउने वा सुधार गर्ने इच्छा र योजना।

युवाहरूबाट प्राप्त केही प्रमुख उदाहरणहरू:

- उत्तरदाता क्रम सङ्ख्या १ (पुरुष, १७ वर्ष): "म दिनको ५-६ घण्टा फोनमा हुन्छु। मुख्यतः यूट्यूबमा गीत सुन्छु, फुटबल हाइलाइट हेर्छु र टिकटकमा मिम्स (memes) हेर्छु। आमाले धेरै गाली गर्छिन्, तर मन लागेपछि रोक्न गारो हुन्छ। पढाइमा ध्यान दिन गाह्रो भएको छ।"
- उत्तरदाता क्रम सङ्ख्या २ (महिला, १८ वर्ष): "म दिनको ३-४ घण्टा फेसबुक र इन्स्टाग्राम चलाउँछु। स्कुलका साथीहरू, रिश्तेदारहरूसँग बातचीत गर्न, र फोटो हेर्न मन पर्छ। तर केही पटक आफूलाई अरु जस्तो सुन्दर नभएको महसुस हुन्छ (फिल्टर भएका फोटो हेरेपछि)। घरको काम गर्न बिर्सिँदै छु।"
- उत्तरदाता क्रम सङ्ख्या ३ (पुरुष, १६ वर्ष): "मोबाइलबाट पढाइका लागि पनि यूट्यूबमा विज्ञानका भिडियो हेर्छु। त्यो राम्रो लाग्छ। तर PUBG खेल्न पनि मन लाग्छ, र त्यसमा धेरै समय बित्छ। बुबाले फोन छीन्न खोज्छन्, झगडा हुन्छ।"

अभिभावकहरूबाट प्राप्त गुनासो र चिन्ताहरू:

- अभिभावक १ (५० वर्ष, किसान): "छोराले घरको काममा हात नबटार्ने भयो। दिनभरि फोनमा टोक्री लगाइरहन्छ। खाना खाँदा पनि फोन हेर्छ। पुरानो समयमा हामीले आमा-बुबाको कुरा मान्थ्यौं, आजका युवा फोनको कुरा मान्छन्।"
- अभिभावक २ (४५ वर्ष, गृहिणी): "छोरी सधैं फोनमा हुन्छी। घरमा केही सोध्दा पनि 'हुँ' 'हुँ' गर्छी, ध्यान दिँदैन। स्कुलबाट आएपछि सिधै फोनसम्म जान्छी। उसको स्वभाव पनि चिड्चिडे भएको छ।"
- अभिभावक ३ (५५ वर्ष, सानो व्यापारी): "प्रविधि आवश्यक छ, तर लत भयो। हामीले नियन्त्रण गर्न सकिरहेका छैनौं। स्कुलले पनि केही नियम बनाउनु पर्छ। सरकारले यसबारे जागरूकता कार्यक्रम चलाउनु पर्छ।"

माध्यमिक तथ्याङ्क:

- नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरण (२०८२) को तथ्याङ्क: नेपालमा मोबाइल प्रयोगकर्ता करिब ४ करोड, मोबाइल इन्टरनेट प्रयोगकर्ता ३ करोड भन्दा बढी।
- WHO (२०२४) को प्रतिवेदन: डिजिटल एडिक्शन विश्वव्यापी मानसिक स्वास्थ्य चिन्ता, युवाहरूमा निराशा र एकान्तताको प्रमुख कारण।
- स्थानीय स्कुल एकाउन्टेण्टको भनाइ: "पछिल्ला ५ वर्षमा विद्यार्थीहरूको कक्षामा ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता स्पष्ट रूपमा घटेको छ। परीक्षाको नतिजा पनि प्रभावित भएको छ।"

८. जानकारी, तथ्याङ्क, सूचना प्रस्तुति

सङ्कलित प्राथमिक र माध्यमिक जानकारीहरूलाई विश्लेषण र सारांश गर्दा निम्नलिखित प्रमुख निष्कर्षहरू (Findings) सामने आए:

प्रविधि प्रयोगको प्रकृति र मात्रा:

- दैनिक प्रयोग समय: अन्तर्वार्ता लिएका सबै ५ जना युवाहरूको दैनिक मोबाइल/इन्टरनेट प्रयोग समय ३ देखि ६ घण्टा को बीचमा रहेको थियो। यो समय स्कुल पछि, राती सुत्नुभन्दा अगाडि, र साँझको खाना खाँदा समेत बिताइन्छ।
- लोकप्रिय प्लेटफर्म: सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने एप्स र प्लेटफर्महरू थिए: यूट्यूब (YouTube), फेसबुक (Facebook), टिकटक (TikTok), इन्स्टाग्राम (Instagram), र मोबाइल गेमहरू (PUBG, Free Fire विशेष गरी)।
- प्रयोगको उद्देश्य: प्रमुख उद्देश्यहरूमा मनोरञ्जन (भिडियो, गीत, मिम्स हेर्ने), सामाजिक सम्बन्ध कायम राख्ने (Messaging, Social Media Updates), र केही हदसम्म शैक्षिक सामग्री (यूट्यूबमा ट्यूटोरियल हेर्ने) खोज्ने समावेश थिए।

सकारात्मक प्रभावहरू:

- सूचना र ज्ञानको पहुँच: युवाहरूले स्वीकार गरे कि यूट्यूब जस्ता प्लेटफर्महरूबाट उनीहरूले स्कूलमा नसिकाइएका विषयहरू, नयाँ सीपहरू (जस्तै गितार बजाउने, भिडियो एडिटिङ) र विश्वको समाचार सजिलै पाउने गरेका छन्।
- सृजनशीलता र अभिव्यक्ति: केही युवाहरूले टिकटक वा यूट्यूबमा आफ्ना भिडियो अपलोड गरेर आफूलाई अभिव्यक्त गर्ने र सकारात्मक प्रतिक्रिया पाउने अनुभव बताए।
- सामाजिक सम्पर्क: दूरबासी रिश्तेदार र साथीहरूसँग सम्पर्कमा रहन सक्नु र नयाँ सामाजिक समूहहरूसँग जोडिन सक्नु लाई फाइदाको रूपमा देखिएको थियो।

नकारात्मक प्रभावहरू:

- शैक्षिक प्रदर्शनमा असर: ४ जना युवाहरूले पढाइमा ध्यान दिन गाह्रो महसुस गरेको, गृहकार्य टुंग्याउन ढिला हुने, र परीक्षाको तयारीमा असर पर्ने बताए।
- पारिवारिक सम्बन्धमा तनाव: सबै अभिभावक र ४ जना युवाहरूले फोनको कारण घरमा झगडा र मनमुटाव बढेको स्वीकार गरे। साथै बसिबसिबेला कुराकानी (Quality Time) घटेको।
- स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या: युवाहरूले आँखा दुख्ने (Eye Strain), निद्राको अभाव, र शारीरिक गतिविधि नगर्ने (Sedentary Lifestyle) जस्ता समस्याहरू उल्लेख गरे।
- मानसिक स्वास्थ्य चुनौती: २ जना युवा महिलाहरूले सोशल मिडियामा अरूको 'सिद्ध' जीवन (Curated Life) हेरेपछि आफू हीन महसुस गर्ने (Social Comparison), र केही युवाहरूले फोन नचलाउँदा बेचैनी (Anxiety) महसुस गर्ने बताए।
- समयको बर्बादी: धेरै युवाहरूले "एकछिनमा" भनेर फोन चलाउँदा घण्टौं बित्ने र पछि पछुतो लाग्ने कुरा स्वीकार गरे।
- सांस्कृतिक दूरी: अभिभावकहरूले चिन्ता व्यक्त गरे कि युवाहरू स्थानीय भाषा, गीत, परम्परा र सामुदायिक चाडपर्वहरूप्रति रुचि घट्टै गएको छ।

अभिभावकहरूको गुनासो:

अभिभावकहरू मुख्यतया निम्न बुँदाहरूमा चिन्तित देखिए:

- युवाहरूको अनुशासनहीनता र जिम्मेवारीबोधको अभाव।
- प्रविधि प्रयोगलाई नियन्त्रण गर्न असमर्थता।
- परम्परागत मूल्यहरू र आदर को हास।
- शारीरिक स्वास्थ्य (आँखा, मुद्रा) मा पर्ने दीर्घकालीन नकारात्मक असरको डर।

९. विश्लेषण

सङ्कलित तथ्याङ्क र सूचनाहरूको गहन विश्लेषणले सूचना प्रविधिको प्रभावलाई एक जटिल र बहुआयामिक घटना (Complex and Multifaceted Phenomenon) को रूपमा प्रस्तुत गर्दछ। यहाँ प्रमुख विश्लेषणात्मक बुँदाहरू प्रस्तुत छन्:

- **सकारात्मक र नकारात्मक प्रभावको अन्तर्सम्बन्ध:** प्रविधिको प्रभावलाई कालो वा सेतो कोटमा हाल्न सकिँदैन। एउटै प्लेटफर्म (जस्तै यूट्यूब) ले एकैसाथ शैक्षिक अवसर (सकारात्मक) र समयको बर्बादी (नकारात्मक) दुवै दिन सक्छ।
- **'डिजिटल लत' को मनोवैज्ञानिक आधार:** युवाहरूको व्यवहारले 'डिजिटल लत' का केही लक्षणहरू देखाएको छ। मोबाइल नचलाउँदा बेचैनी, समयको गलत अनुमान, र व्यवहारलाई नियन्त्रण गर्न असमर्थता यसका उदाहरण हुन्।
- **पुस्तागत द्वन्द्व (Generational Divide) को सिर्जना:** अभिभावकहरू (जो 'डिजिटल आप्रवासी' हुन्) र युवाहरू (जो 'डिजिटल मूल निवासी' हुन्) बीच ठूलो डिजिटल खाडल (Digital Gap) छ। अभिभावकहरूसँग प्रविधिको ज्ञान र व्यवस्थापनको सीप कम छ, जसले गर्दा उनीहरू आफ्ना सन्तानलाई मार्गदर्शन गर्न र सीमा तोक्न असमर्थ छन्।

- **ग्रामीण सन्दर्भको विशिष्टता:** रूपनगरको ग्रामीण सन्दर्भमा यो समस्या अलि फरक रूप लिएको छ। सहरी क्षेत्रभन्दा फरक यहाँ वैकल्पिक मनोरञ्जन र गतिविधि को सीमित अवसर छ (जस्तै सिनेमा हल, खेलकुद केन्द्र, पुस्तकालय)।
- **सामाजिक पूँजी (Social Capital) मा असर:** प्रविधिले सञ्जाली सामाजिक पूँजी (Bridging Social Capital - दूरका सम्बन्ध) लाई बढाउँदा बन्धनकारी सामाजिक पूँजी (Bonding Social Capital - नजिकका सम्बन्ध, जस्तै परिवार, छिमेकी) लाई कमजोर पारेको देखिन्छ। यसले दीर्घकालमा सामुदायिक एकता र सहयोगमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ।

१०. निचोड

यस अनुसन्धान प्रतिवेदनको निचोडमा भन्नुपर्दा, सप्तरी जिल्लाको रूपनगर क्षेत्रका युवाहरूको जीवनमा सूचना प्रविधिले गहिरो र अमिट छाप छाडेको छ। प्रविधि एउटा शक्तिशाली हतियार वा साधन जस्तो छ, जसको प्रयोग यसको परिणाम निर्धारण गर्दछ। अध्ययनले प्रष्ट पारेको छ कि प्रविधिले युवाहरूलाई अरुभन्दा पहिले कहिल्यै नभएजस्तो ज्ञानको खोजी, सृजनात्मक अभिव्यक्ति र वैश्विक जडानको अवसर प्रदान गरेको छ। तर यसैको अनियन्त्रित प्रयोगले उनीहरूको शैक्षिक उपलब्धि, पारिवारिक सद्भाव, मानसिक शान्ति र शारीरिक स्वास्थ्यलाई जोखिममा पारेको छ। अभिभावकहरू बीचको पुस्तागत द्वन्द्व र चिन्ता यस समस्याको गम्भीरताको प्रतिविम्ब हो।

यो अध्ययनले प्रष्ट पारेको अर्को महत्वपूर्ण कुरा भनेको, यो समस्या अन्तिम रूपमा नियन्त्रण र स्वायत्तता (Control vs. Autonomy) को द्वन्द्व हो। अभिभावकहरूले नियन्त्रण गर्न चाहन्छन्, युवाहरूले स्वायत्तता चाहन्छन्। यस द्वन्द्वको समाधान सहकार्यात्मक नियम निर्माण (Collaborative Rule-making) र जागरूकता (Awareness) मार्फत नै सम्भव छ। प्रविधिको आकर्षणलाई नकार्नु असम्भव र अवास्तविक छ। त्यसैले, लक्ष्य युवाहरूलाई प्रविधिबाट टाढा लगेर होइन, बरु उनीहरूलाई डिजिटल साक्षर (Digitally Literate), आत्म-नियन्त्रण क्षमतायुक्त (Self-regulated), र दायित्वशील प्रयोगकर्ता (Responsible User) बनाउन सहयोग गर्नु हो।

रूपनगरको ग्रामीण सन्दर्भले यस समस्यालाई थप जटिल बनाएको छ, तर साथै समाधानको लागि सामुदायिक सम्बन्धको बलियो आधार पनि प्रदान गरेको छ। अन्तिममा, प्रविधि मानवताको सेवक हुनुपर्छ, स्वामी होइन। यो निचोड प्रविधि र मानवीय मूल्यबीचको सुन्दर सन्तुलन कायम गर्ने एउटा आह्वान हो, जसको सुरुवात घर, स्कुल र समुदायबाटै हुनुपर्छ।

११. निष्कर्ष र सुझावहरू

यस गम्भीर अनुसन्धानको आधारमा निम्नलिखित ठोस निष्कर्षहरू तथा व्यावहारिक सुझावहरू प्रस्तुत गरिन्छ:

मुख्य निष्कर्षहरू:

- **प्रविधि प्रयोगको प्रचलन:** रूपनगर क्षेत्रका युवाहरूमा स्मार्टफोन र इन्टरनेटको प्रयोग अत्यन्त व्यापक र घनिष्ठ भएको छ, जसको औसत दैनिक समय ३-६ घण्टा छ। यूट्यूब, फेसबुक, टिकटक र मोबाइल गेमहरू सबैभन्दा लोकप्रिय प्लेटफर्म हुन्।
- **द्वैध प्रभाव:** प्रविधिको प्रभाव स्पष्ट रूपमा दुई धारे छ। सकारात्मक पक्षमा, यसले ज्ञानको पहुँच, सृजनशीलता र सामाजिक जडानलाई बढावा दिएको छ। नकारात्मक पक्षमा, यसले शैक्षिक प्रदर्शनमा गिरावट, पारिवारिक सम्बन्धमा तनाव, मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य समस्याहरू, समयको बर्बादी, र सांस्कृतिक मूल्यप्रति उदासीनता जस्ता गम्भीर चुनौतीहरू सिर्जना गरेको छ।
- **पुस्तागत द्वन्द्व:** प्रविधिले अभिभावक (डिजिटल आप्रवासी) र युवा (डिजिटल मूल निवासी) बीच ठूलो समझदारीको खाडल सिर्जना गरेको छ, जसले पारिवारिक तनावलाई बढावा दिएको छ। अभिभावकहरू आफू असमर्थ महसुस गर्छन् भने युवाहरूले अनावश्यक नियन्त्रण महसुस गर्छन्।

- सीमित वैकल्पिक अवसर: ग्रामीण क्षेत्र हुनाले युवाहरूका लागि रचनात्मक मनोरञ्जन, खेलकुद र सिकाइका वैकल्पिक माध्यमहरूको अभावले उनीहरूलाई प्रविधिमा निर्भर बनाउन मद्दत गरेको छ।
- स्व-नियमनको अभाव: धेरै युवाहरूमा आफ्नो डिजिटल आदतहरू व्यवस्थापन गर्ने (Self-regulation) क्षमता कमजोर छ, जसले 'डिजिटल लत' जस्ता व्यवहारहरूलाई जन्म दिएको छ।

१२. थप अध्ययनका लागि सुझाव

भविष्यका अनुसन्धानकर्ताहरूले निम्न क्षेत्रहरूमा थप अनुसन्धान गर्न सक्छन्, जसले यस विषयलाई अझ गहिरो र व्यापक बनाउन मद्दत गर्नेछ:

- दीर्घकालीन अनुगमन अध्ययन (Longitudinal Study): रूपनगर वा अन्य ग्रामीण क्षेत्रका युवाहरूको प्रविधि प्रयोग र यसको शैक्षिक, मानसिक र सामाजिक परिणामहरूमाथि ५-१० वर्ष सम्मको दीर्घकालीन अनुगमन अध्ययन गर्नु।
- तुलनात्मक अध्ययन (Comparative Study): सप्तरी जिल्ला भित्रै विभिन्न गाउँपालिका वा सहरी (जस्तै राजविराज) र ग्रामीण (जस्तै रूपनगर) क्षेत्रका युवाहरूमा प्रविधि प्रयोग र प्रभावको तुलनात्मक अध्ययन गर्नु।
- मात्रात्मक सर्वेक्षण (Quantitative Survey): ठूलो नमूनामा (२-३ सय युवा) संरचित प्रश्नावलीको प्रयोग गरी प्रविधि प्रयोग समय, लतको स्तर (Standardized Scales like Internet Addiction Test) र मानसिक स्वास्थ्य सूचकहरू (चिन्ता, निराशा) बीचको सहसम्बन्ध (Correlation) पत्ता लगाउने ठूलो पैमानाको सर्वेक्षण गर्नु।
- प्रविधिको सकारात्मक भूमिका अनुसन्धान (Research on Positive Role of Tech): ग्रामीण युवाहरूले कसरी प्रविधिलाई आजीविका सिर्जना (ई-काम, फ्रिलान्सिङ), कृषि सम्बद्ध ज्ञान (e-Agriculture), र सामुदायिक सशक्तिकरणको लागि प्रयोग गर्न सक्छन् भन्नेबारे अनुसन्धान गर्नु।
- हस्तक्षेप कार्यक्रमको प्रभावकारिता मूल्याङ्कन (Evaluation of Intervention Programs): 'डिजिटल डिटक्स शिविर', 'पारिवारिक मिडिया नियम' वा 'स्कुल-आधारित साक्षरता कार्यक्रम' जस्ता हस्तक्षेपहरूको प्रभावकारिता र टिकाउपन मूल्याङ्कन गर्ने अध्ययन गर्नु।
- जेन्डर आधारित अध्ययन (Gender-based Study): पुरुष र महिला युवाहरूमा प्रविधि प्रयोगको प्रकृति, प्रभाव र चुनौतीहरूमा के भिन्नता छन् भन्नेबारे अलग अध्ययन गर्नु।

१३. सन्दर्भ सामग्री

- विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (WHO). (२०२४). डिजिटल एडिक्शन र यसको मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव [प्रतिवेदन]. जेनेवा।
- नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरण (NTA). (२०८२). वार्षिक प्रतिवेदन, २०८१/८२. काठमाडौं।
- प्यू रिसर्च सेन्टर (Pew Research Center). (२०२३). युवाहरू, सोशल मिडिया र प्रविधि, २०२३ [प्रतिवेदन]. वासिङ्टन डिसी।
- शिक्षा मन्त्रालय, नेपाल सरकार. (२०८१). नेपालमा युवा र प्रविधि: एक अध्ययन। काठमाडौं।
- सप्तरी जिल्ला विकास समिति. (२०८२). जिल्ला प्रोफाइल, सप्तरी।
- विवेक अधिकारीद्वारा सङ्कलित स्थानीय अन्तर्वार्ता र अवलोकन नोटहरू, रूपनगर, सप्तरी। (२०८२)।

* विवेक अधिकारी रूपनगर नन्दराज संग्रौला क्याम्पसमा बिबिएस (बिए) दोस्रो वर्षका छात्र हुन्।

प्रतिवेदन स्रोत: रूपनगर क्याम्पस फिचर सेवा।