

युवा वर्गमा सामाजिक सञ्जालको प्रयोग र यसको प्रभावः शीप विकास, स्वास्थ्य तथा भविष्य योजनाको अध्ययन

केशब सुवेदी *

१. परिचय

सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको तीव्र विकाससँगै विश्व समाजले डिजिटल युगमा प्रवेश गरिसकेको छ। इन्टरनेट, स्मार्टफोन र सामाजिक सञ्जाल आधुनिक मानव जीवनको अभिन्न अङ्ग बनेका छन्। विशेष गरी युवा पुस्ताको दैनिकी, सोचाई, व्यवहार, सिकाइ प्रक्रिया र भविष्यको दृष्टिकोणमा सामाजिक सञ्जालको प्रभाव अत्यन्त गहिरो रहेको देखिन्छ। फेसबुक, युट्युब, टिकटक, इन्स्टाग्राम, मेसेन्जर, व्हाट्सएप जस्ता सामाजिक सञ्जाल प्लेटफर्महरू आज सूचना आदान-प्रदान, ज्ञानार्जन, मनोरञ्जन, आत्म-अभिव्यक्ति र सामाजिक सम्बन्ध विस्तारका प्रमुख माध्यम बनेका छन्। यी प्लेटफर्महरूले युवाहरूलाई विश्वव्यापी स्तरमा जोडेर नयाँ अवसरहरू प्रदान गरेका छन् तर साथै व्यक्तिगत, शारीरिक, मानसिक र सामाजिक स्तरमा विभिन्न चुनौतीहरू पनि थपेका छन्।

नेपाल जस्तो विकासोन्मुख देशमा सामाजिक सञ्जालले अवसर र चुनौती दुवै सिर्जना गरेको छ। एकातिर यसले ज्ञान र सीपमा पहुँच सहज बनाएको छ भने अर्कोतिर अत्यधिक प्रयोगले समयको दुरुपयोग, स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या र सामाजिक व्यवहारमा नकारात्मक असर पार्न थालेको छ। नेपालमा युवा जनसङ्ख्या कूल जनसङ्ख्याको करिब ४० प्रतिशत ओगट्छ र उनीहरू नै सामाजिक सञ्जालका सबैभन्दा सक्रिय प्रयोगकर्ता हुन्। त्यसैले युवाहरूले सामाजिक सञ्जाललाई कसरी प्रयोग गर्छन् भन्ने विषय व्यक्तिगत मात्र नभई राष्ट्रिय विकासको दृष्टिले पनि महत्वपूर्ण विषय हो।

यस अनुसन्धानको केन्द्रबिन्दु रूपनगर क्षेत्र (सप्तरी जिल्ला) रहेको छ जुन ग्रामीण र सहरी जीवनशैलीको मिश्रित स्वरूप भएको क्षेत्र हो। पछिल्ला वर्षहरूमा यहाँ इन्टरनेट सेवाको विस्तार, स्मार्टफोनको बढ्दो पहुँच र डिजिटल साक्षरतामा उल्लेखनीय वृद्धि भएको छ। यस क्षेत्रका युवाहरू औसत रूपमा दिनको ३ देखि ५ घण्टा सामाजिक सञ्जालमा बिताउने गरेको पाइन्छ। यही सन्दर्भमा रूपनगर क्षेत्रका युवाहरूमा सामाजिक सञ्जालको प्रयोगले उनीहरूको सीप विकास, स्वास्थ्य अवस्था र भविष्यका योजनामा कस्तो प्रभाव पारेको छ भन्ने विषयमा यो अध्ययन केन्द्रित छ।

यस अनुसन्धानक्रममा विद्यार्थी, शिक्षक, प्राध्यापक, अभिभावक, व्यापारी तथा स्थानीय बासिन्दासँग अन्तर्वार्ता र समूह छलफल गरिएको छ। यसले सामाजिक सञ्जालको सन्तुलित र उद्देश्यपूर्ण प्रयोगबाट युवाहरूको व्यक्तिगत विकास र राष्ट्रिय समृद्धिमा योगदान पुग्न सक्ने सम्भावनालाई उजागर गर्ने अपेक्षा राखिएको छ।

२. पृष्ठभूमि

नेपालमा सामाजिक सञ्जालको प्रयोग सन् २०१० पछिका वर्षहरूमा तीव्र रूपमा बढेको देखिन्छ। मोबाइल फोनको सहज उपलब्धता, इन्टरनेट शुल्कमा क्रमिक कमी र विश्वव्यापी सामाजिक सञ्जाल प्लेटफर्महरूको लोकप्रियताले यसको प्रयोगलाई अझ विस्तार गरेको छ। नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणको तथ्याङ्क अनुसार देशमा मोबाइल इन्टरनेट प्रयोगकर्ताको सङ्ख्या करोडौंमा पुगेको छ, जसको ठूलो हिस्सा युवा वर्ग हो। रूपनगर क्षेत्रमा पनि यो प्रवृत्ति स्पष्ट रूपमा देखिन्छ जहाँ युवाहरूले सामाजिक सञ्जाललाई दैनिक जीवनको अभिन्न हिस्साको रूपमा अपनाएका छन्।

प्रारम्भमा सामाजिक सञ्जाललाई केवल मनोरञ्जन र सामाजिक सञ्चारको माध्यमका रूपमा हेरिन्थ्यो। समयको साथै यसको प्रयोग शिक्षा, व्यापार, रोजगारीको खोजी, सामाजिक अभियान र व्यक्तिगत विकाससँग जोडिन थालेको छ। युट्युबमार्फत अनलाइन कक्षा, सीपमूलक तालिम, भाषा सिकाइ र प्राविधिक ज्ञान प्राप्त गर्ने प्रवृत्ति बढ्दो छ। फेसबुक र मेसेन्जर सूचना आदान-प्रदान, समूह छलफल र व्यावसायिक नेटवर्किङका माध्यम बनेका छन् भने टिकटक र इन्स्टाग्रामले सृजनशीलता र आत्म-अभिव्यक्तिको नयाँ प्लेटफर्म प्रदान गरेका छन्। रूपनगर क्षेत्रका युवाहरूले यी प्लेटफर्महरूबाट नयाँ सीपहरू सिकेर आत्मविश्वास बढाएका पाइए।

यसको अर्को पक्ष उत्तिकै गम्भीर रहेको छ। अत्यधिक मोबाइल प्रयोग, लामो समय स्क्रिनमा बिताउने बानी र सामाजिक सञ्जालको लतले युवाहरूको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पारेको छ। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले डिजिटल एडिक्शनलाई मानसिक स्वास्थ्यको एक जोखिमकारी कारकको रूपमा उल्लेख गरेको छ। रूपनगर क्षेत्रमा पनि युवाहरूले आँखा दुख्ने, टाउको दुख्ने, अनिद्रा जस्ता समस्या व्यक्त गरेका पाइए। यसबाहेक, सामाजिक सञ्जालको अत्यधिक प्रयोगले प्रत्यक्ष सामाजिक अन्तर्क्रियामा कमी ल्याएको छ जसले युवाहरूको पारिवारिक र सामुदायिक सम्बन्धलाई प्रभावित गरेको छ। यस पृष्ठभूमिमा युवाहरूको भविष्यका योजनामा सामाजिक सञ्जालले कस्तो भूमिका खेलेको छ भन्ने विश्लेषण आवश्यक देखिन्छ। यो अध्ययनले यस्ता स्थानीय अनुभवहरूलाई समेट्दै सामाजिक सञ्जालको बहुआयामिक प्रभाव प्रस्तुत गर्ने छ तथा राष्ट्रिय स्तरको डिजिटल प्रवृत्तिलाई स्थानीय दृष्टिकोणबाट विश्लेषण गर्न मद्दत गर्नेछ।

३. अनुसन्धानका उद्देश्यहरू

यस अनुसन्धानका मुख्य उद्देश्यहरू निम्नानुसार छन्:

सामान्य उद्देश्य: रूपनगर क्षेत्रका युवाहरूमा सामाजिक सञ्जालको प्रयोग र यसले उनीहरूको सीप विकास, स्वास्थ्य तथा भविष्यका योजनामा पारेको प्रभावको विश्लेषण गर्नु।

विशिष्ट उद्देश्यहरू:

- युवाहरूमा सामाजिक सञ्जाल प्रयोगको समयावधि, प्रयुक्त प्लेटफर्म र प्रयोगको उद्देश्यको पहिचान गर्नु।
- सामाजिक सञ्जालबाट सिकेका सीपहरू र तिनको व्यावहारिक उपयोगिताको मूल्याङ्कन गर्नु।
- सामाजिक सञ्जालको अत्यधिक प्रयोगले स्वास्थ्य र समय व्यवस्थापनमा पारेको नकारात्मक असरको विश्लेषण गर्नु।
- युवाहरूको भविष्यका योजना र रोजगारीसम्बन्धी धारणामा सामाजिक सञ्जालले खेलेको भूमिका बुझ्नु।
- सामाजिक सञ्जालको सन्तुलित र उत्पादक प्रयोगका लागि व्यावहारिक सुझावहरू प्रस्तुत गर्नु।

४. समस्या कथन तथा अनुसन्धान प्रश्नहरू

सामाजिक सञ्जालले युवाहरूलाई अपार अवसर प्रदान गरेको छ तर यसको बेमौसम र अत्यधिक प्रयोगले विभिन्न समस्याहरू पनि सिर्जना गरेको छ।

- **मुख्य समस्या कथन:** रूपनगर क्षेत्रका युवाहरूमा सामाजिक सञ्जालको बढ्दो प्रयोगले सीप विकासमा सकारात्मक योगदान दिए पनि स्वास्थ्य, समय व्यवस्थापन र सामाजिक अन्तर्क्रियामा नकारात्मक असर पारेको छ। यसलाई सम्बोधन गर्न निम्न अनुसन्धान प्रश्नहरू उठाइएका छन्:
- युवाहरू कुन-कुन सामाजिक सञ्जाल प्लेटफर्म प्रयोग गर्छन् र दिनमा कति समय यसमा बिताउँछन्?

- सामाजिक सञ्जालबाट उनीहरूले कस्ता नयाँ सीपहरू सिकेका छन् र तिनको व्यावहारिक फाइदा के-के छन्?
- सामाजिक सञ्जालको अत्यधिक प्रयोगले उनीहरूको स्वास्थ्य र दैनिक समय व्यवस्थापनमा कस्तो असर पारेको छ?
- औपचारिक शिक्षा प्रणालीबाट प्राप्त सीप र सामाजिक सञ्जालबाट स्व-अध्ययन गरेर सिकेका सीपबीच कस्तो भिन्नता र तुलनात्मक उपयोगिता छ?
- युवाहरूको भविष्यका शैक्षिक तथा रोजगारीसम्बन्धी योजनामा सामाजिक सञ्जालको भूमिका र यसले पारेको प्रभाव के हो?

५. सन्दर्भ सामग्रीको समीक्षा

सामाजिक सञ्जालको प्रभावको विषयमा विश्वव्यापी रूपमा धेरै अध्ययन भइसकेका छन्। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले डिजिटल एडिक्शन बढेको रिपोर्ट प्रकाशित गरेको छ र यसलाई सार्वजनिक स्वास्थ्यको चुनौतीको रूपमा रेखाङ्कित गरेको छ। नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणको तथ्याङ्कले युवाहरू नै मोबाइल इन्टरनेटका प्रमुख प्रयोगकर्ता रहेको देखाउँछ। अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका अध्ययनहरूले सामाजिक सञ्जालले सूचनाको पहुँच र सीप विकासमा सहयोग गरे पनि यसको अनियन्त्रित प्रयोगले मानसिक स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पार्न सक्ने बताएका छन्।

नेपाली सन्दर्भमा गरिएका केही अध्ययनहरूले युवामा सामाजिक सञ्जालको प्रयोग बढेको र यसले गर्दा समय व्यवस्थापनको समस्या उत्पन्न भएको देखाएका छन्। यस विषयमा प्यू रिसर्च सेन्टरजस्ता अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरूको अध्ययनले युवा पुस्ताको मनोविज्ञान र सामाजिक व्यवहारमा डिजिटल माध्यमले पारेको बहुआयामिक प्रभावलाई विस्तृत रूपमा प्रस्तुत गरेका छन्। यस अनुसन्धानले उपर्युक्त सैद्धान्तिक तथा प्रायोगिक सन्दर्भहरूलाई आधार मानेर रूपनगर क्षेत्रका युवाहरूको वास्तविक अनुभवमा आधारित स्थानीय तथ्याङ्क सङ्कलन र विश्लेषण गरेको छ।

६. अनुसन्धान विधि

यो अध्ययन मुख्यतया गुणात्मक अनुसन्धान विधिमा आधारित छ जसले युवाहरूको सामाजिक सञ्जाल प्रयोगसम्बन्धी व्यक्तिगत अनुभव, दृष्टिकोण र भावनात्मक पक्षहरूलाई बुझ्न मद्दत गर्दछ। गुणात्मक विधिले प्राप्त जानकारीलाई गहिराइसँग विश्लेषण गर्न सहयोग पुग्छ। साथै, प्रयोग समय जस्ता केही मात्रात्मक पक्षहरू पनि समावेश गरिएको छ जसले अध्ययनको सन्तुलन र विश्वसनीयता बढाउँछ। अनुसन्धान डिजाइन अर्ध-संरचित रहेको छ जसमा पूर्वनिर्धारित प्रश्नहरूका साथै उत्तरदाताहरूसँग खुला रूपमा छलफल गर्ने लचीलापन राखिएको छ। यसले उत्तरदातालाई आफ्ना अनुभवहरू स्वतन्त्र र प्रामाणिक रूपमा व्यक्त गर्न सहज वातावरण प्रदान गर्दछ।

प्राथमिक तथ्याङ्क सङ्कलनका लागि व्यक्तिगत अन्तर्वार्ता र समूह छलफल विधि प्रयोग गरियो। नमूना चयनको लागि उद्देश्यपूर्ण नमूना विधि (Purposive Sampling) अपनाइयो जसमा रूपनगर क्षेत्रका विद्यार्थी, शिक्षक, प्राध्यापक, अभिभावक, व्यापारी र स्थानीय बासिन्दाहरू समावेश गरिए। डाटा सङ्कलनका लागि अर्ध-संरचित प्रश्नावली तयार गरियो जसमा सामाजिक सञ्जाल प्रयोगको आदत, प्रयोग समय, सिकिएका सीप, स्वास्थ्यमा असर र भविष्यको योजनासम्बन्धी प्रश्नहरू समावेश थिए। अन्तर्वार्ताहरू स्थानीय भाषामा लिइएको भए पनि विश्लेषणको लागि नेपाली भाषामा अनुवाद गरियो। अनुसन्धान प्रक्रियामा नैतिक पक्षलाई प्राथमिकता दिँदै उत्तरदाताहरूको गोपनीयता र सहमतिको अधिकार कायम राखियो। सङ्कलित जानकारीको विश्लेषणका लागि विषयगत विश्लेषण (Thematic Analysis) विधि प्रयोग गरियो जसमा प्राप्त उत्तरहरूलाई प्रमुख विषयवस्तुहरूमा वर्गीकरण गरी विश्लेषण गरियो।

७. जानकारी, तथ्याङ्क तथा सूचना सङ्कलन

तथ्याङ्क सङ्कलन प्रक्रिया यस अनुसन्धानको केन्द्रीय आधार हो। प्राथमिक तथ्याङ्क सङ्कलनको लागि रूपनगर क्षेत्रका विभिन्न पृष्ठभूमिका व्यक्तिहरूसँग प्रत्यक्ष अन्तर्वार्ता र समूह छलफल गरियो। यस प्रक्रियाबाट सामाजिक सञ्जाल प्रयोगको प्रकृति, लोकप्रिय प्लेटफर्म, प्रयोग समय, सीप विकासमा यसको योगदान, स्वास्थ्यमा असर र भविष्यको लक्ष्य निर्धारणमा यसको भूमिका सम्बन्धी विस्तृत जानकारी प्राप्त भयो।

उदाहरणका लागि, अधिकांश युवा उत्तरदाताहरूले फेसबुक, युट्युब, टिकटक र इन्स्टाग्राम प्रयोग गर्ने र दिनको औसत ३ देखि ५ घण्टा यसमा बिताउने बताए। युट्युबबाट अङ्ग्रेजी भाषा सिकाइ, गणितीय समस्या समाधान, कम्प्युटरको आधारभूत सीप र प्रस्तुति कौशल (Presentation Skills) जस्ता सीपहरू सिकेको उल्लेख गरे। स्वास्थ्यमा पारेको असरको सन्दर्भमा आँखा दुखाइ, शारीरिक थकान, ध्यान केन्द्रित गर्न असहजता र निद्राको कमी मुख्य समस्याका रूपमा उल्लेखित थिए।

माध्यमिक तथ्याङ्क स्रोतका रूपमा विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका प्रतिवेदनहरू, नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणको वार्षिक तथ्याङ्क, र अन्तर्राष्ट्रिय अनुसन्धान पत्रिकाहरूमा प्रकाशित अध्ययनहरूको समीक्षा गरियो। तथ्याङ्क सङ्कलन प्रक्रियालाई व्यवस्थित बनाउन नोटबुक र रेकर्डिङ उपकरणहरू प्रयोग गरियो। यस प्रक्रियाले स्थानीय स्तरको वास्तविक अनुभवलाई राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय तथ्याङ्कसँग जोडेर विश्लेषण गर्न सहयोग पुऱ्यायो। तथ्याङ्क सङ्कलनका क्रममा उत्तरदाताहरूको उपलब्धता र भाषागत बाधा जस्ता चुनौतीहरू सामना गर्नुपरे पनि समन्वय र सहकार्यबाट यो प्रक्रिया सफलतापूर्वक सम्पन्न भयो।

८. जानकारी तथा तथ्याङ्कको प्रस्तुति

सङ्कलित जानकारी र तथ्याङ्कलाई व्यवस्थित ढाँचामा प्रस्तुत गर्नु अनुसन्धान प्रतिवेदनको एक महत्त्वपूर्ण चरण हो। यस खण्डमा अन्तर्वार्ता र छलफलबाट प्राप्त प्रमुख तथ्याङ्कहरू संक्षेपमा प्रस्तुत गरिएको छ।

- प्रमुख प्रयोग गरिने सामाजिक सञ्जाल प्लेटफर्महरू: फेसबुक (सूचना आदान-प्रदान र समाचारको लागि), युट्युब (शैक्षिक सामग्री, ट्यूटोरियल र सीप सिकाइको लागि), टिकटक र इन्स्टाग्राम (मनोरञ्जन, सृजनशील सामग्री सिर्जना र साझेदारीको लागि)।
- औसत दैनिक प्रयोग समय: ३ देखि ५ घण्टा (परीक्षाको समयमा केही कम हुने तथा फुर्सदको दिनमा ६ घण्टासम्म बढ्ने)।
- सामाजिक सञ्जालबाट सिकिएका प्रमुख सीपहरू: अङ्ग्रेजी भाषाको प्रवाहित प्रयोग, गणितीय समस्याको विश्लेषण र समाधान, कम्प्युटर सफ्टवेयरको आधारभूत ज्ञान, प्रभावकारी प्रस्तुति तयारी र दिइने तरिका, फोटो एडिटिङ, सामग्री सिर्जना (Content Creation) र डिजिटल साक्षरता।
- स्वास्थ्यमा पारेको असर (नकारात्मक): आँखाको थकान र दुखाइ (Digital Eye Strain), टाउको दुख्ने, शारीरिक थकान र कमजोरी, अनिद्रा वा निद्राको गुणस्तरमा कमी, ध्यान केन्द्रित गर्नमा कठिनाइ, तनाव र चिन्ताको बढाव।
- भविष्यसम्बन्धी योजना र धारणाहरू: अधिकांश युवाहरूले स्नातक तहसम्म शिक्षा पूरा गरी प्राविधिक वा व्यावसायिक सीपसहित रोजगारी पाउने लक्ष्य राखेका पाइए। उनीहरूले केवल प्रमाणपत्रभन्दा व्यावहारिक सीपलाई बढी महत्त्व दिएका र सामाजिक सञ्जाललाई रोजगारीको अवसर खोज्ने र व्यक्तिगत ब्रान्डिङ (Personal Branding) गर्ने एक साधनको रूपमा हेरेका छन्।

- विभिन्न समूहहरूको धारणा: शिक्षक तथा प्राध्यापकहरूले सामाजिक सञ्जाललाई सही ढङ्गले प्रयोग गरियो भने यो एक उत्कृष्ट शैक्षिक सहायक साधन हुन सक्ने विश्वास व्यक्त गरे। अभिभावकहरू युवाहरूमा सामाजिक सञ्जालको लत र यसले पारेको सामाजिक अलगावको चिन्ता व्यक्त गरे। व्यापारी र स्थानीय बासिन्दाहरूले व्यापारिक सञ्चार र स्थानीय समाचार प्रवाहमा यसले गरेको सकारात्मक भूमिकाको प्रशंसा गरे तर पारिवारिक सम्बन्धमा यसले ल्याएको कमजोरीको ओर पनि संकेत गरे।

९. विश्लेषण

सङ्कलित तथ्याङ्कको विश्लेषणले सामाजिक सञ्जाल युवाहरूको जीवनमा दुईधारे तरवारको समान प्रभाव राखेको स्पष्ट देखाउँछ। एक धारले उनीहरूलाई ज्ञानको असीमित भण्डार, सीप विकासको अवसर र वैश्विक जोडाइ प्रदान गर्दछ भने अर्को धारले स्वास्थ्य, उत्पादकता, समय व्यवस्थापन र सामाजिक सम्बन्धमा नकारात्मक असर पार्दछ। रूपनगर क्षेत्रका युवाहरूको अनुभवलाई आधार बनाएर गरिएको विश्लेषणमा यो प्रभाव बहुआयामिक रहेको देखिन्छ।

सकारात्मक पक्षबाट विश्लेषण गर्दा, सामाजिक सञ्जालले युवाहरूको ज्ञानार्जन र सीप विकासको प्रक्रियामा क्रान्तिकारी परिवर्तन ल्याएको छ। यस अध्ययनका सहभागी युवाहरूले युट्युब र अन्य ई-लर्निङ्ग प्लेटफर्महरूबाट औपचारिक शिक्षा बाहेक पनि धेरै व्यावहारिक सीपहरू स्व-अध्ययन गरेर सिक्न सिकिएको अनुभव साझा गरे। उदाहरणका लागि, युट्युबबाट अङ्ग्रेजी भाषा सिक्दा उच्चारण र बोलचालमा सुधार भएको, गणितका जटिल अवधारणाहरू भिडियो ट्यूटोरियलबाट सजिलै बुझ्न पाएको र कम्प्युटरको प्रयोग सिकेर विद्यालय तथा कलेजका प्रोजेक्टहरूमा राम्रो प्रदर्शन गर्न सिकिएको उल्लेख छ। यसले उनीहरूमा स्व-अध्ययनको बानी, आत्म-विश्वास र समस्या समाधान क्षमता विकास गरेको छ। यसबाहेक, सामाजिक सञ्जालले उनीहरूलाई विश्वभरीका घटनाक्रम, विज्ञान र प्रविधिको नयाँ ज्ञान र विभिन्न संस्कृति बारे चासो राख्न प्रेरित गरेको छ। फेसबुक र मेसेन्जरले टाढा रहेका परिवार र साथीहरूसँग सतत सम्पर्क राख्न सहज बनाएको छ भने टिकटक र इन्स्टाग्रामले कलात्मक र सृजनात्मक क्षमतालाई अभिव्यक्त गर्ने मञ्च प्रदान गरेको छ। यसले परम्परागत कक्षाकोठा केन्द्रित शिक्षालाई पूरक बनाएर युवाहरूलाई अधिक स्वतन्त्र, जिज्ञासु र आत्मनिर्भर बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ। विशेष गरी रूपनगर जस्ता ग्रामीण-अर्धसहरी क्षेत्रहरूमा जहाँ उच्च गुणस्तरका शैक्षिक स्रोतहरू सीमित छन्, त्यहाँका युवाहरूका लागि सामाजिक सञ्जालले वैकल्पिक शिक्षाको एक सशक्त माध्यमको रूपमा काम गरेको छ।

तथ्याङ्कीय विश्लेषणले युवाहरूको औसत दैनिक प्रयोग समय ३ देखि ५ घण्टा रहेको देखाउँछ जसले उनीहरूको डिजिटल माध्यमप्रतिको निर्भरता र यसले ओगटेको समयको हिस्सालाई उजागर गर्दछ। यो समय मुख्यतया युट्युब र टिकटक जस्ता प्लेटफर्महरूमा बित्ने गरेको छ जसले मनोरञ्जन र शिक्षा दुवैलाई समेट्छ। तर यो निर्भरताले युवाहरूको दैनिक कार्यतालिका, अध्ययन समय र खेलकुद जस्ता शारीरिक गतिविधिहरूमा हस्तक्षेप गरेको छ जसले उत्पादकत्व र दैनिक जीवनको अनुशासनमा नकारात्मक असर पारेको छ।

नकारात्मक पक्षमा स्वास्थ्यसम्बन्धी असर मुख्य चिन्ताको विषय रहेको छ। लामो समयसम्म मोबाइल र कम्प्युटर स्क्रिन हेर्नाले आँखाको थकान, सुख्खापन र दृष्टिसम्बन्धी समस्या (जसलाई कम्प्युटर भिजन सिन्ड्रोम पनि भनिन्छ) उत्पन्न भएको छ। शारीरिक गतिविधिको अभाव, गलत अवस्थामा बस्ने बानीले गर्दा पछाडी र घुँडा दुख्ने समस्या पनि देखा परेको छ। मानसिक स्वास्थ्यको दृष्टिले ध्यान केन्द्रित गर्न असहजता, झर्को लाग्ने, चिढिचिढापन र अनिद्रा जस्ता लक्षणहरू उल्लेखनीय रूपमा देखिएका छन्। यसले युवाहरूको पढाइमा एकाग्रता कम गराएको, परीक्षाको तयारी र विद्यालय/कलेजका गृहकार्यहरूमा असर पारेको देखिन्छ। सामाजिक सञ्जालमा उद्देश्यविहीन

रूपमा स्क्रल गर्ने बानीले समयको अपव्यय गराउँदै मानसिक रूपमा पछुतो र असन्तुष्टिको भावना पनि जन्माएको छ।

विभिन्न समूहहरूको धारणाको विश्लेषणले सन्तुलित प्रयोगको आवश्यकता स्पष्ट रूपमा देखाउँछ। शिक्षकहरूले यसलाई शैक्षिक सहयोगी साधनको रूपमा एकीकृत गर्नुपर्ने मान्यता राखे पनि विद्यार्थीहरूमा यसको लतबाट उत्पन्न हुने ध्यानको कमी र अनुशासनहीनताको चिन्ता पनि व्यक्त गरे। अभिभावकहरू युवा सन्तानहरूको सामाजिक सञ्जाल प्रयोगलाई नियन्त्रण गर्न र समय सीमा तोक्न चाहन्छन् तर प्रविधिको ज्ञानको अभाव वा संवादको कमीले गर्दा प्रभावकारी हुन सकिरहेको छैन। व्यापारीहरू र स्थानीय नेताहरूले सामुदायिक सञ्चार, व्यापारिक प्रचार र सूचना प्रवाहमा यसको भूमिकालाई सराहना गरे तर युवाहरूको प्रत्यक्ष सामाजिक सहभागिता घटेको तथ्यलाई पनि स्वीकार गरे। युवाहरू आफैले सीप र ज्ञान दुवैलाई महत्त्व दिए पनि सामाजिक सञ्जालको विचलित गर्ने स्वभाव (Distractive Nature) ले उनीहरूको दीर्घकालीन लक्ष्यहरूतर्फ प्रगतिमा बाधा पुऱ्याएको स्वीकार गरेका छन्। यो विश्लेषण विषयगत रूपमा गरिएको छ जसले सीप विकास, स्वास्थ्यमा असर, समय प्रबन्धन र भविष्य निर्माणका प्रत्येक पक्षलाई समेटेछ।

१०. निचोड

सामाजिक सञ्जालले रूपनगर क्षेत्रका युवाहरूमा सकारात्मक र नकारात्मक दुवै प्रकारको बहुआयामिक प्रभाव पारेको छ। यो न त पूर्ण रूपमा हानिकारक छ न त पूर्ण रूपमा लाभदायक। यसको अन्तिम प्रभाव मुख्य रूपमा प्रयोगकर्ताको चेतना, प्रयोगको उद्देश्य, समय सीमा र स्व-अनुशासनमा निर्भर गर्दछ। अध्ययनले देखाएअनुसार सामाजिक सञ्जालले युवाहरूलाई नयाँ सीप सिक्ने, ज्ञानको विस्तार गर्ने र विश्वसँग जोडिने महत्त्वपूर्ण अवसर दिएको छ। तर अत्यधिक, अनियन्त्रित र उद्देश्यविहीन प्रयोगले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या (आँखा दुखाइ, थकान, तनाव, अनिद्रा) र समयको अपव्यय जस्ता गम्भीर चुनौतीहरू पनि सिर्जना गरेको छ।

रूपनगर क्षेत्रका युवाहरूले युट्युब र टिकटकबाट सिकेका व्यावहारिक सीपहरूले उनीहरूको आत्मविश्वास र स्व-विश्वासमा वृद्धि गरेको छ। तर लामो समय मोबाइल स्क्रिनमा बिताउँदा देखा परेका स्वास्थ्य समस्याहरूले उनीहरूको दैनिक कार्यक्षमता र जीवनशैलीलाई प्रभावित गरेको छ। शिक्षकहरूले यसको शैक्षिक उपयोगिताको प्रशंसा गरेका छन् भने अभिभावकहरू यसबाट उत्पन्न लत र सामाजिक अलगावको चिन्तामा छन्। युवाहरू आफैले पनि सन्तुलित प्रयोगको आवश्यकता महसुस गरेका छन्। यसकारण, सामाजिक सञ्जालको सचेत, सन्तुलित र उद्देश्यपूर्ण प्रयोग नै आवश्यक छ जसले यसका सकारात्मक पक्षहरूलाई अधिकतम र नकारात्मक पक्षहरूलाई न्यूनीकरण गर्न सक्छ। रूपनगर जस्तो क्षेत्रमा जहाँ औपचारिक शिक्षा स्रोतहरू सीमित छन्, सामाजिक सञ्जालले एक शक्तिशाली वैकल्पिक शिक्षा माध्यमको भूमिका खेलेको छ तर यसको दुरुपयोगले युवाहरूको सामाजिक यथार्थबाट टाढा र उत्पादकतामा कमी ल्याएको छ।

११. निष्कर्ष

सामाजिक सञ्जाल आधुनिक युगको एक अनिवार्य वास्तविकता हो। सचेत, सन्तुलित र उद्देश्यपूर्ण प्रयोगले युवाहरूको सीप विकास, ज्ञान विस्तार र भविष्य निर्माणमा महत्त्वपूर्ण सहयोग पुग्न सक्छ। यस अध्ययनले देखाएजस्तै युट्युब र अन्य डिजिटल प्लेटफर्महरूबाट स्व-अध्ययन गरेर सिकेका व्यावहारिक सीपहरूले युवाहरूको आत्मविश्वास, रोजगारी सम्भावना र भविष्यका योजनाहरूलाई मजबुत बनाएका छन्। युवाहरूले उच्च शिक्षा प्राप्त

गरी बजारमा माग भएका सीपसहित रोजगारी खोज्ने लक्ष्य राखेका छन् र यसमा सामाजिक सञ्जालले सूचना, नेटवर्किङ र सिकाइको माध्यमबाट सहयोगी भूमिका खेलि रहेको छ।

तर यसको अनियन्त्रित प्रयोग र दुरुपयोगले हुने नकारात्मक प्रभावहरूलाई पनि बेवास्ता गर्न सकिँदैन। स्वास्थ्यमा पार्ने दीर्घकालीन असर (आँखा, मानसिक तनाव, शारीरिक असर), समयको अपव्यय र सामाजिक जीवनमा कमजोरी जस्ता पक्षहरूले युवा पुस्ताको समग्र विकासलाई जोखिममा पार्न सक्छन्। त्यसैले, व्यक्तिगत, पारिवारिक, शैक्षिक र सामुदायिक स्तरमा डिजिटल साक्षरता र सकारात्मक इन्टरनेट प्रयोगको संस्कृति विकास गर्नु जरुरी छ।

१२. थप अध्ययनका लागि सुझाव

यो अध्ययन एक सीमित क्षेत्र र नमूनामा आधारित भएकाले यस विषयमा थप गहन र व्यापक अनुसन्धानको आवश्यकता रहेको छ।

- विस्तृत तुलनात्मक अध्ययन: ठूलो नमूना आकार (Sample Size) लिएर मात्रात्मक तथा गुणात्मक दुवै विधि समावेश गरी मिश्रित-विधि (Mixed-Method) अनुसन्धान गर्न सुझाव दिइन्छ। यसले रूपनगर भन्दा बाहिरका अन्य ग्रामीण, अर्धसहरी र सहरी क्षेत्रका युवाहरूको तुलनात्मक तथ्याङ्क सङ्कलन गर्न मद्दत गर्नेछ र सामाजिक सञ्जालको प्रभावको व्यापक राष्ट्रिय चित्र प्रस्तुत गर्न सक्नेछ।
- दीर्घकालीन स्वास्थ्य प्रभावको अध्ययन: सामाजिक सञ्जालको दीर्घकालीन मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा पार्ने असरको अलग अध्ययन गर्नुपर्ने आवश्यकता छ। हालको अध्ययनले तात्कालिक असरहरू मात्र उल्लेख गरेको छ। दीर्घकालमा यसले डिप्रेसन, चिन्ता, सामाजिक भय (Social Anxiety) वा शारीरिक बिरामीहरू कसरी बढाउँछ भन्ने कारणकर्मको अध्ययनले युवा स्वास्थ्य नीति निर्माणमा ठूलो योगदान दिन सक्छ।
- अभिभावक तथा शैक्षिक संस्थाको भूमिका अनुसन्धान: अभिभावकहरूले युवा सन्तानहरूको डिजिटल प्रयोगलाई कसरी मार्गदर्शन र नियन्त्रण गर्छन् र शैक्षिक संस्थाहरूले डिजिटल साक्षरता, साइबर सुरक्षा र सन्तुलित प्रविधि प्रयोगको शिक्षा कसरी पाठ्यक्रममा समावेश गर्छन् भन्ने विषयमा विशेष अध्ययन गर्नुपर्छ। यसबाट व्यावहारिक र उपयोगी हस्तक्षेप (Intervention) र नीतिगत सुझावहरू विकास गर्न सकिन्छ।
- लैङ्गिक, आर्थिक र भौगोलिक आधारमा तुलनात्मक अध्ययन: लैङ्गिक भिन्नता, आर्थिक अवस्था र शहरी-ग्रामीण भिन्नताका आधारमा सामाजिक सञ्जाल प्रयोग र यसको प्रभावमा कस्तो भिन्नता छ भन्ने विषयमा तुलनात्मक अध्ययन उपयोगी हुनेछ। यसले समावेशी डिजिटल नीति बनाउन मद्दत गर्नेछ।
- सकारात्मक हस्तक्षेप र जागरूकता कार्यक्रमको प्रभावकारिता मूल्याङ्कन: सामाजिक सञ्जालको सदुपयोगका लागि स्कूल/कलेज स्तरमा चलाइने जागरूकता कार्यक्रम, कार्यशाला र परामर्श सेवाहरूको प्रभावकारिता र युवामा पारेको असरको मूल्याङ्कन गर्ने अनुसन्धान पनि भविष्यमा गर्न सकिन्छ।

१३. सन्दर्भ सामग्री

- विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (WHO) का विभिन्न प्रतिवेदनहरू, विशेष गरी डिजिटल स्वास्थ्य, युवा मानसिक स्वास्थ्य र डिजिटल एडिक्शनसम्बन्धी रिपोर्टहरू।
- नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरण (NTA) को वार्षिक तथ्याङ्क प्रतिवेदनहरू, इन्टरनेट र मोबाइल प्रयोगकर्ता वृद्धिदर सम्बन्धी तथ्याङ्क।
- प्यू रिसर्च सेन्टर (Pew Research Center) ले प्रकाशित गरेका युवा र सामाजिक सञ्जालसम्बन्धी वैश्विक अध्ययन रिपोर्टहरू।

- नेपालमा युवा, शिक्षा र डिजिटल प्रविधिको प्रभावबारे गरिएका राष्ट्रिय स्तरका शैक्षिक तथा सामाजिक अनुसन्धान पत्रहरू।
- यस अनुसन्धानक्रममा रूपनगर क्षेत्रमा गरिएका प्राथमिक अन्तर्वार्ता र समूह छलफलहरूबाट प्राप्त मौखिक तथ्याङ्क र सूचनाहरू।

* केशव सुवेदी रूपनगर नन्दराज संग्रौला क्याम्पसमा बिबियस दोस्रो वर्षका छात्र हुन्।

प्रतिवेदन स्रोत: रूपनगर क्याम्पस फिचर सेवा।