मिति: २०८१।०४।२५ गते

नाम: धारणा बुढाथोकी

तह ~~कक्षा~~: बि.बि.एस (दोस्रो वर्ष)

ठेगाना: मुसिकोट ११ रुकुम (पश्चिम)

क्यापस: रुकुमेली क्यापस

निबन्ध प्रतियोगिता

शिर्षक: विद्यार्थीमा सामाजिक सञ्जालका सकारात्मक र नकारात्मक प्रभावहरू

वर्तमान समयमा सामाजिक सञ्जाल विद्यार्थीहरूको जीवनमा अभिन्न अङ्ग बनेको छ। फेसबुक, टिकटक, इन्स्टाग्राम र युट्युब जस्ता प्लेटफर्महरूले शिक्षा र मनोरञ्जनको क्षेत्रमा ठूलो क्रान्ति ल्याएका छन्। तर "गुलियो चिनी पनि बढी खाएमा तितो हुन्छ" भनेझैं यसको अत्याधिक र गलत प्रयोगले विद्यार्थीहरूमा गम्भीर असर पनि पारिरहेको छ। विद्यार्थी जीवनमा सामाजिक सञ्जालले सकारात्मक र नकारात्मक दुवै प्रभाव पार्दछ।

सामाजिक सञ्जालले सकारात्मक पक्षका रूपमा यसले शिक्षा क्षेत्रमा ठूलो सहयोग पुर्‍याएको छ। ज्ञान र सूचनाको पहुँचबाट विद्यार्थीहरूले युट्युब र शैक्षिक पेजहरूबाट नयाँ कुराहरू सिक्न, कठिन विषयका भिडियोहरू हेर्न र विश्वभर सूचनाहरू तुरुन्तै प्राप्त गर्न सक्छन्। विद्यार्थीहरूले आफ्ना प्रतिभा प्रदर्शन वा अन्य रचनात्मक क्षमताहरूलाई सामाजिक सञ्जालमार्फत विश्वसामु प्रस्तुत गर्ने अवसर पाउँछन्। डिजिटल साक्षरताको प्रयोगले विद्यार्थीहरूलाई आधुनिक प्रविधि र इन्टरनेटको दुनियासँग परिचित गराई भविष्यको लागि दक्ष बनाउँछ।

तर सामाजिक सञ्जालका नकारात्मक प्रभावहरू पनि गम्भिर छन्। विद्यार्थीहरू धेरै समय टिकटक वा फेसबुकमा भुलिँदा उनीहरूको पढाइ र गृहकार्यमा बाधा पुगिरहेको छ। अरूको आकर्षक जीवनशैली देख्दा आफूलाई कमजोर ठान्ने, एक्लोपन महसुस गर्ने, र ईर्ष्या जस्ता भावनाहरूले मानसिक तनाव बढाउँछ। मोबाइलमा बढी समय बिताउँदा आँखा कमजोर हुने, निद्रा नलाग्ने र शारीरिक व्यायामको कमीले विभिन्न स्वास्थ्यमा समस्या भएको देखिन्छ। गोपनियताको अभाव र अपरिचित व्यक्तिको सम्पर्कले गर्दा विद्यार्थीहरू ठगी र गलत संगतमा फस्ने खतरा रहन्छ। बारम्बार आउने 'नोटिफिकेसन'ले विद्यार्थीहरूको ध्यान पढाइमा जान सक्दैन।

निष्कर्ष :
प्रविधि आफैंमा नराम्रो हुँदैन, यसको प्रयोग कसरी गरिन्छ भन्ने कुराले फरक पार्छ। विद्यार्थीहरूले आफ्नो भविष्यलाई ध्यानमा राखेर सामाजिक सञ्जाललाई सचेत र मर्यादित रूपमा प्रयोग गर्नु नै बुद्धिमानी हुन्छ।

धन्यवाद