

डिजिटल अन्तरवैयक्तिक हिंसाको आनुभविक विश्लेषण

उपमा भण्डारी

उपप्राध्यापक, कोटेश्वर बहुमुखी क्याम्पस
Email: bhandariupama@gmail.com

लेखसार

सूचना र प्रविधिको तीव्र विकास सँगसँगै व्यक्तिको जीवनशैलीमा समेत परिवर्तन आएको छ। सञ्चार प्रविधिले जीवनलाई सजिलो बनाए तापनि अन्तरव्यक्तिगत हिंसाका विभिन्न स्वरूपहरू बढ्दै गइरहेका छन्। डिजिटल अन्तरव्यक्तिगत हिंसामा प्रायः पारस्परिक सम्बन्धको सुरुवात अपरिचित सम्बन्ध हुँदै एकअर्कामा विश्वास कायम गर्दै अपनत्वको भावनासहित सम्बन्ध गहिरो हुँदै जान्छ, जसबाट व्यक्तित्वमा विश्वास र समर्पितको भावनाले हिंसात्मक व्यवहारको सामना गर्ने परिस्थितिको सिर्जना गर्छ। यस अध्ययनले डिजिटल अन्तरव्यक्तिगत सम्बन्धहरूमा हिंसाका स्वरूपहरूको सुरुवात र विकास, यी अनुभवहरूले व्यक्तिहरूको जीवनमा पारेको प्रभाव अध्ययन गर्छ, जसका लागि गुणात्मक अनुसन्धानमा फेनोमेनोलोजिकल ढाँचामा व्यक्तिले अनुभव गर्ने हिंसात्मक व्यवहारको सुरुवात र विकास एवं त्यसले व्यक्तिगत जीवनमा पारेको प्रभावको अध्ययन गर्छ। कोटेश्वर बहुमुखी क्याम्पसमा बी.ए. प्रथम वर्ष र चौथो वर्षमा स्वास्थ्य शिक्षा लिई अध्ययनरत सहभागीहरूसँग गहन अन्तर्वार्ता असंरचित प्रश्नहरू प्रत्यक्ष अन्तरक्रियाबाट अनुभव सङ्कलन गरिएको छ। प्रस्तुत अध्ययनबाट डिजिटल अन्तरव्यक्तिगत सम्बन्धमा हिंसा प्रायः विश्वास र सञ्चार निर्माणबाट सुरु हुन्छ, निरन्तर अन्तरक्रियाले भावनात्मक सम्बन्ध बढ्दै जान्छ अन्तरक्रियाका क्रममा जब वास्तविकताको अनुभूति हुन्छ तब सम्बन्धमा नकारात्मक प्रतिक्रिया र दुर्व्यवहारमा परिवर्तन हुन्छ जुन अनुभवले व्यक्तिगत प्रतिबिम्ब बनाउँछ त्यही प्रतिबिम्बले डिजिटल हिंसाका खराब अनुभव भविष्यमा नदोहोरिने जागरुकता पैदा गराउने निष्कर्ष प्राप्त भएको छ।

शब्दकुञ्जी : अनुभव विश्लेषण, डिजिटल पारस्परिक हिंसा, मानसिक स्वास्थ्य, विश्वास निर्माण, व्यक्तिगत प्रतिबिम्ब

विषयपरिचय

डिजिटल सञ्चार प्रविधिले व्यक्तिहरूको अन्तरक्रिया, सञ्चार, जीवनशैली र सम्बन्ध बनाउने तरिकालाई परिवर्तन गरेको ल्याएको छ। सामाजिक सञ्जाल साइटहरू र अनलाइन प्लेटफर्महरू दैनिक जीवनका अभिन्न अङ्ग बनिरहेको अवस्थामा मित्रता, व्यावसायिक नेटवर्किङ, र व्यक्तिगत सम्बन्ध बिस्तारका लागि समेत महत्वपूर्ण आधारका रूपमा रहे तापनि डिजिटल वातावरणले पारस्परिक हिंसाका नयाँ स्वरूपलाई समेत जन्माइरहेको छ। डिजिटल अन्तरवैयक्तिक हिंसालाई संयुक्त राष्ट्र सङ्घले महिलाविरुद्ध सूचना प्रविधि र अन्य डिजिटल उपकरणको प्रयोगबाट गरिएको शारीरिक, यौन, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, राजनीतिक, आर्थिक र स्वतन्त्रताको उलङ्घनजस्ता क्रियाकलाप भनी परिभाषित गरेको छ। महिला तथा किशोरीहरूले अनलाइन सम्बन्धमार्फत विभिन्न प्रकारका हिंसा र हानि, जस्तै : साइबरबुलिङ उत्पीडन, अनलाइन यौनशोषण, दुर्व्यवहार, हिंसात्मक र यौनसामग्रीको सम्पर्क,

आत्महत्या र आत्महानि प्रवर्द्धन, दबाबयुक्त भाषण, भेदभाव, बेचबिखन र तस्करी, आर्थिक शोषण, हानिकारक अनुपयुक्त सामान र सेवाहरूको बजारीकरण, ठगीजस्ता हिंसात्मक व्यवहार अनुभव गरिन्छन् (UN, सन् २०२५)। शारीरिक हिंसा जस्तै डिजिटल हिंसा कुनै अवस्थामा पनि हुन सक्छ, व्यवहारलाई नियन्त्रण गर्न नसक्दा आफ्ना नैतिक सीमाहरू पार गर्न सक्छ, पणामस्वरूप व्यक्तिले आफू र आफ्ना निकट व्यक्तिलाई गम्भीर आघात पुऱ्याउन सक्छ। यस्तो हिंसाको भावनात्मक प्रभाव प्रायः गम्भीर हुन्छ जसले मानसिक स्वास्थ्य, आत्मसम्मान र समग्र हितलाई असर गर्छ। यस्ता हिंसात्मक व्यवहार इन्टरनेट वा कुनै अनलाइन माध्यमबाट कसैको नैतिकताविपरीत धारणा फैलाई सामाजिक सद्भाव, मूल्यमा आँचमा पुऱ्याउने, कसैको व्यक्तिगत गोपनीयता भङ्ग गर्ने कार्यलाई कानुनी रूपमा अपराध मानिन्छ (विद्युतीय कारोबार ऐन, २०६३)।

विश्वप्रविधि केन्द्रित हुँदै गएका अवस्थामा इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालजस्ता डिजिटल माध्यमको बढ्दो प्रयोगसँगै नेपालमा पनि करिब दुईतिहाई मानिसहरू इन्टरनेटको पहुँचमा रहेका छन् (धिताल, सन् २०२५)। डिजिटल माध्यमले जति जीवनयापनमा सहजता ल्याएको छ त्यति नै समस्या र आपराधिक क्रियाकलापसमेत बढिरहेको देखिन्छ। विश्वमा प्रत्येक दिन ३ महिलामध्ये एकले शारीरिक वा यौनहिंसाको सिकार भएको देखाएको छ जसमा ५८% युवतीहरूले अनलाइन उत्पीडनको सामना गरिरहेका छन् (UN, सन् २०२५)। डिजिटल पारस्परिक सम्बन्धमा यस्ता हिंसात्मक व्यवहार एकैचोटि आक्रामक रूपमा प्रस्तुत हुँदैनन्। यो विशेषगरी आत्मीय सञ्चार, प्रशंसा हुँदै हेरचाह र भावनात्मक अभिव्यक्तिजस्ता सकारात्मक अन्तरक्रियाहरूबाट सुरु हुन्छ। यी प्रारम्भिक अन्तरक्रियाहरूले व्यक्तिमा पारस्परिक विश्वास र भावनात्मक सम्बन्ध सिर्जना गर्दछ जुन बिस्तारै हिंसात्मक व्यवहारमा परिणत हुन्छ। विशेषतः नेपालका सन्दर्भमा डिजिटल हिंसाको अनुभव गर्ने महिला तथा किशोरीहरू पर्दछन्। वि.सं २०८१-८२ मा मात्र करिब २००० साइबर अपराधहरू भएका छन् जसमा करिब ९ हजार मुद्दा मात्र महिला हिंसासम्बन्धी रहेका छन् (नेपाल प्रहरी साइबर ब्यूरो, २०८०-८१)। वर्तमान सन्दर्भमा अनलाइन, डिजिटल माध्यमले भावनात्मक अन्तरक्रिया, मित्रता र अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध विकासको माध्यम बने तापानी यसका नकारात्मक पक्ष पनि त्यतिकै छन् यद्यपि यी फाइदाहरूसँगै, डिजिटल स्पेसहरूले सामाजिक र कानुनी अपराध पनि सिर्जना गरेको छ। डिजिटल हिंसा विशेषतः व्यक्तिप्रक्रिया र प्रविधिबिचको संयोजकत्वबाट निर्माण हुन्छ, यी तीन पक्ष एकअर्कामा सम्बन्धित हुन्छन्, यसको एक पक्षमा मात्र देखिएको कमजोरीले हिंसात्मक व्यवहारलाई निम्त्याउँछ (दाहाल, २०२६)। हानिकारक डिजिटल अन्तरक्रियाको निरन्तर सम्पर्कमा रहँदा पीडितहरूले निरन्तर भावनात्मक पीडा, डर र मनोवैज्ञानिक हानि अनुभव गर्छन्। विशेषतः डिजिटल माध्यमले बढ्ने जोखिम व्यक्तिगत तथा पारिवारिक जोखिम, साइगठनिक सुरक्षा जोखिम र राष्ट्रिय सुरक्षा जोखिम रहेका छन् (गृह मन्त्रालय, २०७८)। यस अध्ययनले तिनै जोखिमहरूमध्ये व्यक्तिगत तथा पारिवारिक जोखिमलाई लिएर अध्ययन गर्ने प्रयास गरेको छ। डिजिटल माध्यमले हुने अपराधलाई स्पष्ट रूपमा परिभाषित नगरिएकाले पर्याप्त अनुसन्धानको अभाव र सुरक्षाको अभाव आदिले गर्दा यस्ता हिंसा दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको पाइन्छ (महान्यायधिवक्ताको कार्यालय, २०८१)। डिजिटल अनलाइन प्रविधिका माध्यमबाट घट्ने यस्ता हिंसात्मक घटनाहरूबाट बच्न घटनाको प्रकृतिस्वरूप र यसका नकारात्मक पक्षहरूबारे जानकारी प्राप्त हुनु आवश्यक छ। त्यसैले यस अध्ययनले डिजिटल माध्यमबाट हुने अन्तरवैयक्तिक सम्बन्धमा हिंसाको सुरुवात र विकास कसरी हुन्छ र त्यस्ता हिंसात्मक व्यवहारले उनीहरूको व्यक्तिगत जीवनमा कस्तो प्रभाव पारेको छ भनेर अध्ययन गर्ने प्रयास गरेको छ। प्रविधिको बढ्दो प्रयोग सँगसँगै देखिएका यस्ता डिजिटल माध्यमबाट हुने हिंसात्मक व्यवहारहरूलाई पहिचान गरी तिनीहरूको प्रकृति र स्वरूपबारे जानकारी प्राप्त गरी त्यही अनुरोध समाधानको लागि

संयन्त्रको निर्माण गर्न विद्यालय विश्वविद्यालय तथा सरोकारवाला व्यक्तिहरूलाई मार्गनिर्देशन प्रदान गर्ने छ जसले गर्दा विद्यालय तथा विश्वविद्यालय उमेरका महिला तथा किशोरीहरूको व्यक्तिगत पारिवारिक र शैक्षिक जीवन तथा शारीरिक मानसिक समस्यामा देखिएका समस्यालाई सम्बोधन गर्न सहयोग गर्ने हुनाले यो अध्ययन औचित्यपूर्ण रहेको छ । यस अध्ययनले व्यक्तिगत अनुभवको विस्तृत अध्ययन गर्दछ जसले डिजिटल पारस्परिक हिंसाको अनुभव गर्ने व्यक्तिको निष्कर्ष सम्पूर्ण व्यक्तिमा सामान्यीकरण गर्न सकिँदैन, किनकि व्यक्तिका अनुभव उसको लिंग, उमेर, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि र प्रयोग गरिएका डिजिटल माध्यमको प्रकारअनुसार फरक हुने गर्दछ । यस अध्ययनले डिजिटल पारस्परिक हिंसाको प्रक्रिया र प्रभावमा अर्थपूर्ण दृष्टिकोण प्रदान गरी भविष्यको अनुसन्धानका लागि बलियो आधार प्रदान गर्दछ । यस अध्ययनले डिजिटल पारस्परिक हिंसा र यसको परिणामहरूको गहिराइलाई बुझ्न र डिजिटल पारस्परिक हिंसामा सीमित रहेका अनुसन्धानमा थप नयाँ अनुसन्धान प्रदान गर्न सहयोग गर्ने हुनाले यो अध्ययन शैक्षिक र व्यावहारिक दुवै आधारमा महत्त्वपूर्ण छ ।

प्रस्तुत अध्ययनको उद्देश्य गुणात्मक सोधपुछमार्फत डिजिटल पारस्परिक हिंसाको विकास र व्यक्तिहरूको जीवनमा यसको प्रभावको अन्वेषण गर्नु हो । व्यक्तिगत अनुभवहरूको विश्लेषण गरेर यस अध्ययनले डिजिटल सम्बन्धको र त्यसको परिणामहरूमा गहिरो अनुभूति प्रदान गर्ने उद्देश्य राखेको छ जसले डिजिटल पारस्परिक सम्बन्धहरूमा हिंसाका स्वरूपहरू कसरी सुरु र विकास हुन्छन्, ती अनुभवहरूले व्यक्तिको जीवन र जीवनयापनमा कसरी प्रभाव पार्छन् भन्ने कुराको खोजि गरेको छ ।

पूर्वकार्यको समीक्षा

सामाजिक सञ्जालमा हुने साइबर बुलिङको अनुभव र त्यसको सामना गर्न अपनाउने तरिकासम्बन्धी अध्ययन गर्न नेपालमा सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्ने शिक्षकहरूमा गरिएको एक गुणात्मक अनुसन्धान जसले साइबर बुलिङको कारण शिक्षकको मानसिक पेसागत जीवनमा पारेको प्रभावको अध्ययन गरेका छन् । यस अध्ययनले शिक्षकहरूले समेत साइबर बुलिङका कारण मानसिक स्वास्थ्यमा गुणस्तर ह्रास, पेसागत असन्तुष्टि र त्यसको सामना गर्न शिक्षकहरूले आफ्ना भावनालाई व्यवस्थापन गर्न सामाजिक समर्थन खोज्ने, पेसागत नियम बनाउने, अनलाइन सञ्चार नीति लागु गर्ने जस्ता रणनीतिहरू अपनाउने गरेको पाइन्छ (Rajbhandari and Rana, सन् २०२३) । अध्ययनले शिक्षकका भावनात्मक हिंसाका अनुभवलाई प्रस्तुत गरे तापनि पनि अनुभव गरिएका हिंसाको सुरुवात र विकासलाई समेट्न सकेको देखिँदैन ।

पाकिस्तानका विद्यालयमा गरिएको एक अध्ययन जसले किशोरकिशोरीहरूमा अनलाइनका माध्यमले हुने हिंसात्मक अनुभव र मानसिक स्वास्थ्यबिचको सम्बन्ध पहिचान गर्न गुणात्मक अनुसन्धान गरिएको छ । डिजिटल माध्यमले हुने हिंसामा सम्बन्धको सुरुवात आफ्नो पहिचानलाई लुकाएर सम्बन्ध अगि बढाउने र त्यसपछि सम्बन्धले मनोवैज्ञानिक समस्याको उब्जाउने निष्कर्ष निकालेको छ (Jabeen and Ehsan, २०२३) । यो अध्ययनमा विद्यालय उमेरका १३ देखि १९ वर्ष उमेरसम्मका किशोरकिशोरीमा मात्र सीमित थियो साथै लैङ्गिक भिन्नानतालाई समेत बेवास्ता गरेको थियो । वास्तवमा लैङ्गिक आधारमा यस्ता समस्याहरू विशेषतः पुरुषभन्दा महिलाले बढी अनुभव गर्ने हुनाले महिलाका अनुभवलाई स्पष्ट रूपमा उल्लेख नगरेको पाइन्छ ।

दाहाल बि.के. (सन् २०२३) द्वारा नेपालका माध्यमिक तहका विद्यार्थीमा गरिएको एक गुणात्मक अनुसन्धान

जसले सामाजिक सञ्जालका माध्यमबाट हुने साइबर बुलिडद्वारा गरिएको जीवन्त अनुभवलाई खोजी गरिएको छ । यस अध्ययनले विद्यार्थीहरू विभिन्न माध्यमबाट हिंसाको अनुभव गरिरहेको, जस्तै : असभ्य शब्द, हत्याकिड धम्की, अश्लील फोटो पठाउने, सन्देश पठाउने आदि यस्ता अपराधिक व्यवहारका कारण उनीहरूले आफू असुरक्षित र तनावको स्थितिमा रहेको अनुभव प्रस्तुत गरेका छन् । यस अध्ययनले माध्यमिक तहका विद्यार्थीको डिजिटल माध्यमबाट हुने हिंसात्मक अनुभवलाई विश्लेषण गरे तापनि लैङ्गिक भिन्नताका आधारमा महिलाको वास्तविक अनुभवको गहिराइलाई समेट्न सकेको देखिँदैन ।

Torp Lokkerberg et.al. (सन् २०२३) द्वारा किशोरकिशोरीको अन्तरवैयक्तिक सम्बन्धबाट हुने डिजिटल हिंसा र दुर्व्यवहारका स्वरूप, अनुभव र प्रभावलाई प्रस्तुत गर्न स्कोपिड विधिको प्रयोग गरी किशोरकिशोरीमा देखिने डिजिटल अन्तरवैयक्तिक हिंसाका स्वरूप र त्यसबाट पर्ने नकारात्मक प्रभावको खोजी गरिएको छ जसले किशोरकिशोरीहरूको अन्तरवैयक्तिक सम्बन्धमा डिजिटल हिंसाका प्रमुख स्वरूपमा सामाजिक सञ्जालमार्फतको निगरानी, अनलाइन धम्की, अपमानजनक सन्देश, पासवर्ड मान्ने व्यवहार, जबरजस्ती यौन सन्देश, यौन दबाब आदि रहेको निष्कर्ष निकालेको छ । यसका कारण किशोरकिशोरीहरूले मानसिक स्वास्थ्य समस्या, जस्तै : तनाव, चिन्ता, डर, आत्मसम्मानमा कमी आदिका साथै व्यक्तिगत सम्बन्धमा समेत असुरक्षाको भावना बढाएको देखाएको छ ।

साइबर क्राइमको बहुवर्षीय प्रवृत्ति र प्लेटफर्मका आधारमा अपराधको स्थितिलाई वर्ग उमेर र लिङ्गका आधारमा विश्लेषण गर्न नेपालभरि दर्ता भएका साइबर क्राइमका केसहरूको अध्ययन गरी सबैभन्दा धेरै अपराधमा फेसबुक म्यासेन्जर टिकटक, बैंकिङ फ्रडहरू रहेको निष्कर्ष यस अध्ययनले निकालेको छ । यस प्रकारका अपराधबाट २० देखि ३० वर्ष उमेरसमूहका युवा बढी प्रभावित भएको र यसमा महिलाहरू अझै बढी प्रभावित रहेको देखिन्छ (धिताल, सन् २०२५, पृ. १७०) । डिजिटल अपराधभित्र पनि डाटाचोरी, धम्की, फ्रडजस्ता अपराध बढी हुने गरेको पाइन्छ । यस अध्ययनले युवा महिलाहरूले यस्तो हिंसाको अनुभव बढी गरिरहेको र प्रस्तुत अध्ययन पनि महिला युवाहरूमा नै केन्द्रित रहेकाले महत्त्वपूर्ण आधार पुऱ्याएको छ । यो अध्ययन हिंसाको आरम्भ कसरी हुन्छ भन्ने खोजी गर्नमा बढी केन्द्रित छ तर यसले हिंसामा हुने, हिंसा गर्ने र पीडितबिच सम्बन्धको सुरुवात र विकास कसरी हुन्छ भन्ने गहिराइसम्म पुन सकेको देखिँदैन ।

Diazandrad (सन् २०२५) का अनुसार सोसल मिडियाका माध्यमले हुने हिंसा र मानसिक स्वास्थ्य बीचको सम्बन्ध अध्ययन गर्न मेक्सिकोका १२ देखि १९ वर्ष उमेरका ३ हजार ४६ जना विद्यार्थीहरूमा अनलाइन सर्वेक्षण गरिएको छ जसमा १२.३% किशोर किशोरीहरूले डिजिटल हिंसाको अनुभव गरेको र हिंसकै कारणले डिप्रेसनको सम्भावना बढेको निचोड निकालेको छ । यस अध्ययनमा सामाजिक सञ्जाल र भिडियो गेम बढी प्रयोगले डिजिटल हिंसाको जोखिम बढेको देखाएको छ । यस अध्ययनले वस्तुगत तथ्याङ्कहरू हिंसाका अनुभवहरू र असरहरूलाई प्रस्तुत गरे तापनि विषयगत अनुभवहरूलाई समेट्न सकेको छैन ।

साइबर पारस्परिक हिंसालाई सार्वजनिक स्वास्थ्यको मुद्दासँग जोड्दै पोर्चुगलको चारवटा विद्यालयका ११ देखि १५ वर्ष उमेरका किशोरकिशोरीहरूको साइबर पारस्परिक हिंसाप्रतिको दृष्टिकोण अन्वेषण गर्ने उद्देश्यले सञ्चालन गरिएको अनुसन्धानमा धेरैजसो अनलाइनमा समय व्यतीत गर्ने महिला तथा किशोरकिशोरीहरूले नियमित रूपमा साइबर उत्पीडनको सामना गरिरहेको देखाएको छ जसले उनीहरूमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या भोग्नुका साथै

समाजिक र शैक्षिक जीवनमा समेत नकारात्मक प्रभाव परेको निष्कर्षले देखाएको छ। उक्त अध्ययनले ती समस्याहरू समाधानका लागि पारिवारिक, शैक्षिक, नीतिगत र कानुनी तवरबाट महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने सुझावसमेत प्रस्तुत गरेको छ (Machado et. al., सन् २०२४)।

युनेस्को (सन् २०२५) ले नेपालका कामकाजी महिला तथा किशोरीहरूमा डिजिटल हिंसाबाट मुक्त बनाउने उद्देश्यअनुरूप ल्याइएको परियोजनाले डिजिटल हिंसाको जोखिममा कामकाजी महिला विशेषगरी सीमान्तकृत महिला अभै जोखिममा रहेको देखाएको छ। यस हिंसाबाट ती महिलाहरूलाई सुरक्षित बनाउन महिला लक्षित डिजिटल साक्षरता, मिडिया तथा सूचना साक्षरता, चेतना अभिवृद्धि कार्यक्रम, मिडिया केन्द्रित सहयोग प्रणालीजस्ता कार्यक्रम आयोजना गर्ने लक्ष्य राखेको देखिन्छ। यो परियोजनाको पूर्व अध्ययनले प्रस्तुत लेखमार्फत महिला विरुद्ध हुने डिजिटल हिंसाबाट सुरक्षित रहने सन्देश प्रवाह गर्ने आधार प्रदान गर्दछ।

डिजिटल हिंसाका बारेमा विद्यमान अनुसन्धान मुख्यतया साइबर बुलिङ, अनलाइन उत्पीडन वा मात्रात्मक दृष्टिकोण प्रयोग गरेर प्रविधिसहयोगी दुर्व्यवहारमा केन्द्रित छन्। डिजिटल हिंसाका सम्बन्धमा गरिएको पूर्व अध्ययनहरूले गुणात्मक र तथ्याङ्कीय अनुभव, हिंसाका स्वरूप, तिनका असर, प्रभाव र सामनाका उपायसमेतलाई सतही रूपमा अध्ययन गरी प्रस्तुत गरे तापनि अनुभवको सुरुवात र विकास कुन रूपमा भएको भन्ने कुरालाई समेट्न सकेको छैन। हिंस्रक र पीडितबिचको सम्बन्धको सुरुवात र विकास, त्यस्ता सम्बन्धले हिंसाको स्थिति सिर्जना गराउने विभिन्न परिस्थिति, तरिका र परिणामबारे उपर्युक्त पूर्वकार्यले अध्ययन गर्न सकेको देखिँदैन। पारस्परिक सम्बन्धको विकास र विस्तारले भविष्यमा यस्ता हिंसाको स्वरूप पहिचान गरी विभिन्न डिजिटल हिंसाबाट आफूलाई सुरक्षित रहन महिला तथा युवायुवतीलाई सशक्त बनाउन सहयोग गर्ने हुनाले यस अध्ययनको सैद्धान्तिक र व्यावहारिक औचित्य स्थापित भएको छ।

अध्ययनको विधि

प्रस्तुत अध्ययनले डिजिटल पारस्परिक हिंसाको संवेदनशील प्रकृतिलाई ध्यानमा राखी विषयगत अनुभव, दृष्टिकोण, भावनात्मक पक्ष र व्यक्तिगत अर्थहरूलाई कैद गर्न, सहभागीहरूलाई आफ्ना विचार, भावना र व्याख्या आफ्नै शब्दमा व्यक्त गर्न प्रोत्साहित गरी समाजका जटिल घटनाहरूको अन्वेषण गर्न र व्यक्तिका जीवन्त अनुभव बुझ्न गुणात्मक अनुसन्धान विधि अन्तर्गतको अनुभवजन्य ढाँचा प्रयोग गरिएको छ। डिजिटल माध्यमले हुने अपराधमा महिला तथा बालबालिकाको प्रयोग व्यापक रूपले बढिरहेका हुनाले (हाडा, सन् २०५०) यस अध्ययनका लागि शिक्षाशास्त्र सङ्कायमा स्वास्थ्यशिक्षा मूल विषय र सहायक विषय लिएर अध्ययन गर्ने आठ जना महिला विद्यार्थीलाई सोद्देश्यपूर्ण नमूना छनोट विधिअनुसार सहभागीका रूपमा छनोट गरिएको छ। डिजिटल माध्यमले हुने अपराधमा महिला तथा बालबालिका व्यापक रूपले बढिरहेका स्थितिमा डिजिटल सञ्चारको अनुभव रहेका सहभागी अन्तरक्रिया गरी यस लेखका लागि तथ्यहरू सङ्कलन गरिएको छ। अध्ययनका क्रममा अनुसन्धानको आचार सुनिश्चित गर्न सहभागीको पहिचान गोप्य राखिएको छ। नाम, सही उमेर, स्थानजस्ता कुनै पनि व्यक्तिगत पहिचान नखुलाउने विश्वास कायम गर्दै कोटेश्वर बहुमुखी क्याम्पसमा बीएड चौथो वर्षमा अध्ययनरत महिला विद्यार्थीहरूबाट अनुभव सङ्कलन गरिएको छ।

अनुसन्धानकर्ता सोही क्याम्पसका स्वास्थ्य शिक्षा विषयका प्राध्यापक भएकाले आनुभाविक तथ्याङ्क प्राप्त गर्न सहज भएको छ । हिंसा भोगेकाहरूबाट मात्र आनुभाविक तथ्याङ्क प्राप्त गर्न सकिने भएकाले हिंसा भोगेका विद्यार्थीहरू छनोट गर्नुभन्दा पहिले अनुसन्धानकर्ताद्वारा स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षणका क्रममा डिजिटल हिंसासम्बन्धी सामान्य छलफलद्वारा विद्यार्थीलाई डिजिटल हिंसाको परिचयबारे जानकारी गराएको छ । जानकारी दिने क्रममा सबै विद्यार्थीलाई डिजिटल हिंसासम्बन्धी आफ्नो अनुभव साझा गर्न लगाइएको छ । अन्तरवैयक्तिक सम्बन्धमा हुने हिंसात्मक व्यवहार संवेदनशील भएकाले विद्यार्थीलाई अनुभव सहज रूपमा साझा गर्ने वातावरण निर्माण गर्न अनुसन्धानकर्ता स्वयंले भोगेका र सुनेका अनुभव साझा गर्दै विद्यार्थीलाई आफ्ना अनुभव भए नभएको जानकारी दिन हौसला प्रदान गरिएको छ जसबाट केही विद्यार्थीले डिजिटल हिंसा भोगेको अनुभव साझा गरेपछि उक्त विद्यार्थीलाई गहन अन्तर्वार्तामा सरिक हुन अनुरोध गरिएको छ । अन्तरवैयक्तिक सम्बन्धमा हुने हिंसात्मक व्यवहारमा सम्बन्धको सुरुवात कसरी भयो र त्यस सम्बन्धले कसरी हानिकारक हिंसात्मक रूप लियो भन्ने सम्बन्धी जानकारी प्राप्त नभएसम्म अन्तरक्रिया जारी राखिएको छ । अन्तर्वार्तामा डिजिटल अन्तरक्रिया, विश्वास र सञ्चार प्रक्रियाहरू, नकारात्मक व्यवहारको सुरुवात, भावनात्मक र मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाहरू र व्यक्तिगत जीवनमा प्रभावसम्बन्धी खुला प्रश्न सोधिएको छ । यसरी सबै सहभागीहरूसँग यही तरिकाले खुला प्रश्नावलीका माध्यमबाट गहन अन्तर्वार्ता लिइएको छ । अन्तर्वार्तामा सहभागी र अनुसन्धानकर्ताको प्रत्यक्ष सहभागितात्मक अन्तरक्रियाबाट लचिलोपना कायम राख्दै विषयगत व्यवहार र जीवन्त अनुभवलाई अडियो रेकर्डमा समेत कैद गरिएको छ ।

अन्तर्वार्ताबाट प्राप्त तथ्याङ्कलाई ब्राउन र क्लार्क (२००६) को विषयगत विश्लेषण (थिमात्मक विश्लेषण) प्रयोग गरी विवरणात्मक तथ्याङ्कको विश्लेषण गरिएको छ । रेकर्ड गरिएका विवरणलाई व्यवस्थित चरणहरूमार्फत ट्रान्सक्रिप्टमा परिणत गरी अर्थपूर्ण खण्डहरू निर्माण गरी कोडिङ तथा समूहकरण गरिएको छ । विश्लेषणको पणामस्वरूप पहिलो अनुसन्धान प्रश्नसँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरू र दोस्रो अनुसन्धान प्रश्नसँग सम्बन्धित विषयवस्तुका आधारमा प्रत्येक अनुभाविक विवरणको विश्लेषण गरिएको छ । यस क्रममा अनुसन्धान आचार सावधानीपूर्वक पालना गरी सहभागीहरूको सहमति प्राप्त गरिएको छ भने सूचकको भावनात्मक सुरक्षालाई ध्यानमा राखी पूर्णतः वैयक्तिक गोपनीयता कायम गरिएको छ । यस क्रममा सहभागीलाई जुनसुकै बेला अध्ययनबाट फिर्ता लिने अधिकारसमेत प्रदान गरिएको छ ।

नतिजा र विमर्श

डिजिटल पारस्परिक सम्बन्धमा हिंसाका स्वरूपहरूका प्रारम्भिक संकेत र बिस्तारका प्रक्रियाहरू अनेक हुन सक्छन् । यसैबाट क्रमशः डिजिटल हिंसामा फस्दै जाने हुनाले यसका क्रम र सहभागीका प्रतिक्रियालाई समन्वय गरी तिनको विमर्शसमेत यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

विश्वास र सञ्चार सम्पर्क निर्माण

डिजिटल माध्यमले निर्माण हुने पारस्परिक सम्बन्धको सुरुवात विशेषगरी अपरिचित सम्बन्ध हुँदै एकअर्कामा विश्वास कायम गर्दै अपनत्वको भावनासहित सम्बन्ध गीर्हीरँदै जान्छ, जसबाट व्यक्तिव्यक्तिबिच विश्वास र समर्पणको भावनाले हिंसात्मक व्यवहारको सामना गर्ने परिस्थितिको सिर्जना गर्छ । अध्ययनको क्रममा धेरैजसो सहभागीहरूले डिजिटल माध्यम (फेसबुक, टिकटक) बाट अपरिचित व्यक्तिगतको भावनात्मक रूपमा सम्बन्ध बढेको जानकारी

गराएका छन् । दोस्रो सहभागीका अनुसार “फेसबुकमा फ्रेन्ड रिक्वेस्ट आएको थियो । मैले त्यो मान्छेलाई चिनेको थिइँ तर मेरो दिदीलाई म्युचल फ्रेन्डमा देखेर मैले रिक्वेस्ट एसेप्ट गरें ।” धेरै सहभागीमा सम्बन्धको सुरुवात यसरी नै भएको थियो । यस्तो सम्बन्ध सुरुमा सकारात्मक प्रतिक्रिया, प्रशंसाबाट सुरु हुँदै भावनात्मक सम्बन्धमा परिणत हुने गर्दछ । पहिलो सहभागीका अनुसार “उहाँले मेरो हरेक काममा प्रोत्साहन गर्नुहुन्थ्यो । मलाई लाग्यो, उहाँले मलाई हरेक काममा प्रोत्साहन गर्नुहुन्छ । मेरा बारेमा राम्रो सोच्नुहुन्छ जस्तो लागेर म उहाँसँग निरन्तर बोलिरहँ । त्यही क्रममा आफ्नो व्यक्तिगत इन्फर्मेसन पनि दिएँ ।” यस भनाइले अपरिचित व्यक्तिहरूले प्रशंसा गर्ने, ध्यान आकर्षित गर्ने र सम्बन्ध स्थापित गर्ने रणनीति कायम गर्दै सम्बन्ध अगाडि बढाउने गरेको देखिन्छ । सहभागीले यी प्रशंसालाई वास्तविक जीवनको अमूल्य उपलब्धिका रूपमा व्याख्या गरेका छन् जसले सहभागीहरूमा विश्वासको भावना बलियो बनाउने र अवास्तविक सम्बन्धलाई निरन्तरता दिन प्रोत्साहित गर्ने गरेको पाइन्छ । त्यसैले यस चरणमा सम्बन्धको बिस्तारसँगै विश्वास र सञ्चार स्थापित हुँदै जाने परिस्थिति देखिन्छ । पाँचौ सहभागी आफ्नो अनुभव यसरी भन्छन्, “म वर्किङमा आएको मेरो यानत्यान यस्तो म टुहुरो, मेरो बुबाआमा हुनुहुन्न भन्नुभयो ।” यसले सहभागीमा विश्वास कायम गर्न भावनात्मक दबाबबाट सम्बन्ध कायम भएको जानकारी प्राप्त हुन्छ ।

सम्बन्धको सुरुवाती अवस्थामा हिंसा समावेश थिएन तर जब सम्बन्ध अगाडि बढ्दै जाँदा विश्वासको दुरुपयोग बढ्न जान थाल्छ । यस थिमले सङ्केत गर्छ कि डिजिटल हिंसा प्रायः अपरिचित रूपमा सुरु हुँदै सामान्य अन्तरक्रियाबाट विश्वासयुक्त र सकारात्मक हुन्छ जसले प्रारम्भिक जोखिमहरू पहिचान गर्न गाह्रो हुन्छ ।

गलत प्रतिक्रिया र सम्बन्ध बिस्तार

जब विश्वाससहितको अन्तरक्रिया सुरु हुन्छ सम्बन्धलाई स्थापित गर्नका लागि गलत सूचनाहरू सम्प्रेषण हुँदै जान्छन् । आफ्ना बारेमा गलत जानकारी, लैङ्गिक पहिचानसम्बन्धी गलत जानकारी, आफ्नो पढाइसम्बन्धी गलत जानकारी साथै आफ्नो कार्य, व्यवसाय, घरव्यवहार सम्पूर्णसम्बन्धी भ्रुटो जानकारी प्रदान गर्दै सम्बन्ध स्थापित गर्न खोजिन्छ । यसबारे तेस्रो सहभागीको प्रतिक्रिया यस्तो छ— “आफूलाई अविवाहित भनेर सम्बन्ध अगाडि बढाउनुभयो । मैले विश्वास गरें तर पछि थाहा भयो उसको विवाह भइसकेको रहेछ । भ्रुट बोलेर तिमीसित विवाह गर्छु भनेर मलाई ठगो ।” त्यस्तै यस सम्बन्धमा दोस्रो सहभागीको प्रतिक्रिया यस्तो छ— “मलाई केटीको फोटो राखेर फेसबुकमा रिक्वेस्ट पठायो । मैले एसेप्ट गरें तर पछि थाहा भयो ऊ केटा रहेछ ।” यी प्रतिक्रियाहरूबाट डिजिटल माध्यममा सम्बन्धको विकासको क्रममा आफ्नो वास्तविक पहिचान लुकाएर सम्बन्ध बिस्तार गर्दै जाने तरिका पनि रहेको देखिन्छ ।

अस्वीकृतपछिको हिंसात्मक व्यवहार

जब गलत प्रतिक्रियाबाट चलेको सम्बन्ध अस्वीकृत हुन्छ तब त्यहाँ नकारात्मक व्यवहार हिंसात्मक रूपमा परिणत हुन्छ । व्यक्तिगत विवरण सार्वजनिक, निजी फोटो भिडियो तस्वीरहरू सार्वजनिक, धम्की, भावनात्मक दबाब र सम्बन्धबिच्छेद आदि हुने गर्दछ । अन्तरक्रियाको क्रममा सहभागीले सन्देशहरूको जवाफ नदिँदा नकारात्मक परिस्थिति र हिंसाको अनुभव गरेको जानकारी गराए । पहिलो सहभागी भन्छन्— “त्यो मान्छेले मसँग व्यक्तिगत सम्पर्क राख्न चाहेको बुझेपछि मैले टिकटक र फेसबुकमा उसलाई ब्लक गरें तर मेरो टिकटकको लाइभमा आएर मेरा बारेमा नराम्रो कमेन्ट गर्ने, मलाई फोन नउठाएकाले गाली गर्ने, मेरो चरित्र नराम्रो देखाउने गर्थ्यो । त्यो टिकटकको

लाइभ मेरो बुबामामीले र आफन्तले हेर्ने...।” यस प्रतिक्रियाले सहभागीले गोपनीयतासम्बन्धी हिंसाको अनुभव गरेको प्रस्ट हुन्छ। चौथो सहभागीको यससम्बन्धी प्रतिक्रिया यस्तो छ— “मेरो फेसबुक आइडी ह्याक गरेर उसले मेरो पासवर्डहरू पत्ता लगायो। मेरो फेसबुकमार्फत आफ्नो फोटो जाडेर पोस्ट गर्दिन्थ्यो। यो मेरो बुढी हो, योसँग मेरो विवाह हुन्छ भनेर आफ्नो प्रोफाइलमा पनि मेरा फोटोहरू हाल्थ्यो। जब मैले उसले आफ्नो फेसबुकमा मात्रै होइन (चिन्तित मुद्रामा भावुक हुँदै) मेरो फेसबुक खोलेर आफ्नो फोटो मेरो फोटोमा जोडेर हाम्रो सम्बन्ध छ भनेर समेत पोस्ट गरिदिन्थ्यो, यो कुरा मलाई थाहा थिएन। जब मैले मेरो फेसबुकको पासवर्ड ह्याक भएको थाहा पाएँ तब मैले मेरो सबै अकाउन्टहरू ब्लक गरें। तर पनि त्यो व्यक्तिले मलाई बाटोमा आएर धम्की दिने बाटो छेक्ने काम गर्थ्यो।” यस भनाइले जब सम्बन्ध अस्वीकृत हुन्छ व्यक्तिमा प्रतिशोध र नकारात्मक भावना उत्पत्ति हुन्छ जसले थप हिंसाको अवस्था सिर्जना गर्छ भन्ने कुरा स्पष्ट हुन्छ। यस सम्बन्धमा पाँचौँ सहभागीको प्रतिक्रिया हेर्ने— “हाम्रो सधैं कुराकानी भइरहन्थ्यो। उसले छिट्टै विवाह गर्ने भनेर परिवार परिवार पनि भेट्थ्यो तर उसले विवाह गर्दिन भन्थो (भावुक भएर रुँदै) ...।” यसले निरन्तर अन्तरक्रियापछिको सम्बन्धमा जब वास्तविकताको पहिचान हुन्छ त्यहाँ अस्वीकृत र हिंसात्मक व्यवहारको सुरुवात हुने बुझाउँछ। यसले डिजिटल पारस्परिक हिंसा कसरी सामान्य भावनात्मक सम्बन्धबाट उत्पीडनमा विकसित हुन्छ भनेर चित्रण गर्दछ।

नकारात्मक हिंसात्मक अनुभवहरूको सामनापछि सहभागीहरूमा व्यक्तिगत अनुभूतिको विकास हुन्छ। निरन्तर दुर्व्यवहारले गलत व्यक्तिसँग अन्तरक्रिया गरेको महसुस हुन्छ जसले सहभागीमा भविष्यमा हुने यस्ता गलत निर्णय लिनबाट सचेत बनाउँछ। यस सम्बन्धमा पाँचौँ सहभागीको भोगाइ यस्तो छ— “अब त मलाई फेसबुक चलाउन पनि डर लाग्छ। म त चालाउँदिन अबदेखि।” चौथो सहभागी भन्छन्— सबैतिर उसको मान्छे छ। उसलाई केही गर्दिन मलाई नै गलत देख्छन् सबैले।” यस प्रतिक्रियाले सामाजिक संरचनालाई आँल्याएको छ। सहभागीको आफ्नो अनुभवप्रतिको व्यक्तिगत प्रतिक्रियाले हिंसात्मक निर्णयमा पक्षपात हुने जनाउँछ जसले हिंसात्मक व्यवहारलाई बढावा दिन प्रोत्साहन दिन्छ।

डिजिटल हिंसाबाट व्यक्तिगत जीवनमा प्रभावको विमर्श

जब डिजिटल पारस्परिक सम्बन्धमा हिंसाको सुरुवात हुन्छ, त्यसले व्यक्तिगत जीवनलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ। व्यक्तिका निजी जीवनमा, उसका कार्यक्षेत्रमा असहजता निर्माण गरिरहेको हुन्छ। विद्यार्थी जीवन भएकाले प्रत्यक्ष रूपमा अध्ययन-अध्यापनका क्षेत्रमा र मानसिक स्वास्थ्यलाई पनि प्रत्यक्ष रूपमा असर गरिरहेको हुन्छ।

सहभागीले डिजिटल उत्पीडनबाट हुने भावनात्मक पीडाले उनीहरूको कार्यसम्पादनमा गहिरो प्रभाव पारेको बताएका छन्। पहिलो सहभागी भन्छन्, “मलाई काममा जान गाह्रो भयो। म अहिले सधैं लाइभमा बस्नुपर्ने भएकाले आफ्नो पोस्ट पनि परिवर्तन गर्नुपर्छ। मैले काम गर्न सकिन। चार पाँच दिनसम्म अफिस नगएर लिभमा बसेँ र मैले अहिले आफ्नो पोस्ट पनि परिवर्तन गरें। अब म लाइभमा बस्ने काम गर्दिन। मेरो साथीले त्यो ह्यान्डल गरिरहेको छ। म अफिसमा गएको बेलामा मेरो साथीसँग सोध्नुपर्छ गरेर मेरो व्यक्तिगत इन्फर्मेसन लिँदा मेरो साथीले सबै इन्फर्मेसन दिएकाले साथीसँग मेरो झगडा पनि पर्थ्यो। म साथीसँग पनि रिसाएँ।” यस अनुभवले अज्ञानमा बनेका सम्बन्धले कामप्रतिको प्रेरणा र जागरुकतामा निरुत्साहित बनाएको देखिन्छ। यसरी डिजिटल हिंसाले व्यावसायिक कार्यमा बाधा पुऱ्याएको र सहकर्मीहरूसँगको सम्बन्धसमेत तनावपूर्ण भई व्यवसायिक क्षेत्रमा नकारात्मक असर पारेको देखिन्छ।

विश्वासयोग्य जानकारीबिना सुरु गरिएको जोखिमपूर्ण सम्बन्धले सहभागीमा तनाव, डर र चिन्ता, शङ्का र डिप्रेसन र एन्जाइटीजस्ता समस्यालाई समेत निम्त्याएको देखिन्छ। यस सन्दर्भमा सातौँ सहभागी भन्छन्, “धेरै गाह्रो भइरहेको छ म्याम !, छाँगाबाट खसेको जस्तो भएको छ। मलाई निन्द्रा लाग्दैन। खाना पनि केही खान मन लाग्दैन।” यही अनुभवका सन्दर्भमा छैटौँ सहभागी भन्छन्, “म्याम ! मलाई त मर्न मन लागेको थियो, विश्वासै गर्न सकिरहेको थिइँन।” यस्तै अनुभव अन्य सहभागीको पनि रहेको पाइन्छ जसले डिजिटल माध्यमबाट हुने पारस्परिक सम्बन्धमा भएको हिंसाले आत्मविश्वासमा कमी र भावनात्मक अस्थिरताले व्यक्तिगत र व्यावसायिक जीवन दुवैलाई असर गरेको छ। निष्कर्षहरूले डिजिटल अन्तरव्यक्तिगत हिंसाको दीर्घकालीन मानसिक स्वास्थ्य परिणामलाई बढाएको छ भविष्यमा मानसिक स्वस्थ समस्या उब्जाउने मुख्य स्रोत बन्ने सम्भावनालाई औल्याउँदछ।

डिजिटल पारस्परिक हिंसाको आरम्भ र विकास

डिजिटल पारस्परिक हिंसाको पहिलो थिम ‘विश्वास र सञ्चार’ निर्माण गरियो जसले अपरिचित सम्बन्धबाट सुरुभएको डिजिटल पारस्परिक सम्बन्धमा हिंसाका स्वरूपहरू एकैचोटि प्रस्तुत हुँदैनन्, सम्बन्धको निरन्तरतासँगै त्यहाँ भावनात्मक सम्बन्ध स्थापित हुन्छ जुन सम्बन्ध अवास्तविक परिचयबाट सुरु हुँदै जान्छ भन्ने आधारलाई मान्यता दिएको छ। निरन्तर अन्तरक्रियाको क्रममा विश्वासको स्तर बढ्दै जान्छ जसले हिंसाको मुख्य कारकलाई गौण बनाइदिन्छ र व्यक्ति सहजै भावनात्मक हिंसामा पर्ने गर्छ। अनलाइनका माध्यमले हुने हिंसात्मक अनुभव र मानसिक स्वास्थ्यबिचको सम्बन्ध पहिचान गर्न गरिएको गुणात्मक अनुसन्धानले पनि डिजिटल माध्यमले हुने हिंसामा सम्बन्धको सुरुवात आफ्नो पहिचानलाई लुकाएर भावनात्मक दबाब सहित निरन्तर अन्तरक्रिया बाट सम्बन्धको विस्तार हुने जुन सम्बन्धनै हिंसाको आधार बनेको निष्कर्ष निकालेको थियो (Torp Lokkerberg et.al, सन् २०२३)। यो अध्ययनले पनि डिजिटल पारस्परिक हिंसाको पहिलो चरण विश्वास र सञ्चार निर्माण बाट सुरु हुन्छ भन्ने स्विकार्दछ।

दोस्रो थिम ‘गलत प्रतिक्रिया र सम्बन्ध बिस्तार’ निर्माण गरियो, जहाँ निरन्त गलत व्यक्तिगत जानकारीका आडमा निर्माण भएको सम्बन्धमा भावनात्मक सम्बन्ध, विश्वास-निर्माण कायम भएको हुन्छ जुन समन्धमा हिंसाको कुनै स्थान हुदैन, यस्तो सम्बन्धमा व्यक्तिले सत्य जे सुनिएको हुन्छ तयलाई मान्ने हुदा वास्तविकताको नजिक पुग्न सक्दैन जसको कारण हिंसाको परिणामबाट अनभिज्ञ हुन्छ। नेपालमा यस्ता समस्याबाट सुरक्षित रहन नियममा आधारित प्रणाली, मानवीय निगरानी र साइबर सुरक्षासम्बन्धी चेतनाको अभाव छ (गुप्ता र मिश्र, सन् २०२५) जसले गर्दा डिजिटल अन्तरव्यक्तिक सम्बन्ध बिस्तार कुन हदसम्म गर्ने र गलत प्रतिक्रियाको पहिचान कसरी गर्ने चेतनाको अभाव देखिन्छ।

जब गलत प्रतिक्रियाको सहयोगमा बिस्तारित सम्बन्धको वास्तविकता बाहिर प्रस्फुटित हुन्छ र गोपनीयता भङ्ग हुन्छ त्यसले तेस्रो थिम ‘अस्वीकृत पछिको हिंसात्मक व्यवहार’ लाई जन्म दिन्छ। सम्बन्धको अस्वीकृत सन्देशको प्रतिउत्तर नदिँदा, फेसबुकबाट ब्लक गर्दा, फेसबुकको कुराकानीले विवाहसम्म पुगेको सम्बन्ध तोडिँदा सामान्य व्यवहार हिंसात्मक व्यवहारमा परिणत हुन्छ। यस्तो हिंसात्मक व्यवहार प्रदर्शन गर्ने व्यक्तिको नियत नै खराब हुन्छ जसले पीडितलाई हिंसात्मक व्यवहारको सामना गर्न बाध्य पार्दछ। हिंसात्मक व्यवहारमा व्यक्तिगत विवरण सार्वजनिक, निजी फोटो भिडियो तस्बिरहरू सार्वजनिक, धम्की, भावनात्मक दबाब र सम्बन्धबिच्छेद आदिबाट महिलाहरू पीडित भएका हुन्छन् जसका कारण अपराधमा संलग्न व्यक्तिहरू डिजिटल व्यवहारबाट प्रभावित भएका

वा मानसिक स्वास्थ्य समस्या ग्रसित हुन्छन् (Malik and Nasir, सन् २०२०) । पणिामस्वरूप यस्ता हिंसात्मक व्यवहार भोग्न महिलाहरू बाध्य हुन्छन् ।

जब हिंसात्मक व्यवहारहरू बढ्न थाल्छ त्यसको विरुद्धमा व्यक्तिगत प्रतिक्रियाहरू प्रतिबिम्ब हुन थाल्छ जसमा सहभागीले अन्तरक्रियालाई आलोचनात्मक दृष्टिले हेर्न थाल्छन् र आफ्नो प्रतिक्रिया स्वरूप सम्बन्धलाई मूल्याङ्कन गर्छ जसले सहभागी वास्तविकताको नजिक पुग्दछ, यो हिंसात्मक सम्बन्धको अन्तिम चरण हो जहाँ सहभागीले सही र गलत पहिचानगरी सम्बन्धको विरुद्धमा प्रतिक्रियास्वरूप सम्बन्ध टुट्नुपर्ने, ब्लक गर्ने, टाढिने, आवाज उठाउने गर्छ । जब व्यक्तिमा डिजिटल हिंसाका पणिामबारे ज्ञात हुन्छ, चेतनाको विकास हुन्छ व्यक्ति यस्तो हिंसाको प्रतिकार गर्न सक्षम हुन्छ (गुप्ता र मिश्र, सन् २०२५), यस्तो प्रतिक्रियाले हिंसा बढ्नबाट रोक्दछ ।

दोस्रो अनुसन्धान प्रश्नले डिजिटल पारस्परिक हिंसाको अनुभवले सहभागीको जीवनलाई कसरी प्रभाव पार्थो भन्ने कुरामा केन्द्रित गर्दछ । डिजिटल पारस्परिक सम्बन्धमा हुने हिंसाले व्यक्तिगत जीवनलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ, व्यक्तिका निजी जीवनमा, उसका कार्य क्षेत्रमा असहजता निर्माण गरिरहेको हुन्छ विद्यार्थी जीवन भएकोले प्रत्यक्ष रूपमा अध्ययन अध्यापनका क्षेत्रमा र मानसिक स्वास्थ्यलाई पनि प्रत्यक्ष रूपमा असर गरिरहेको हुन्छ, साइबर क्राइम जस्तो डिजिटल माध्यमबाट हुने हिंसाबाट शिक्षित महिला जो कामदार छन् उमेरको हिसाबले पनि बढ्दो उमेरका छन् । यस्ता व्यक्तिहरू समेत डिजिटल माध्यमबाट हुने हिंसाको अनुभव गरिरहेका हुन्छन् उनीहरूले आफ्नो जीवनमा मानसिक समस्याहरू सामाजिक र पेसागत जीवनमा त्यसको प्रभावहरू भोगिरहेका हुन्छन् भन्ने चर्चाबलमबलमबलम चर्चा बलम चर्चा बलम (२०२३), ले समेत समर्थन गर्दछन्, यसरी विश्वविद्यालयमा अध्ययन गरिरहेका महिलाहरूमा त उनीहरूको निर्णय क्षमता पनि यति भइसकेको हुँदैन ताकि उनीहरूले त्यसको खुलेर प्रतिकार गर्न सकुन् । बढ्दो डिजिटल प्रविधिको कारण किशोरीहरूले सामाजिक सञ्जालहरू मार्फत निगरानी अनलाइन धम्की अपमानजनक सन्देश पासपोर्ट माग्ने व्यवहार जबरजस्ती यौन सन्देश यौन दबाब आदि जस्ता हिंसात्मक व्यवहारहरूको सामना गरिरहेका हुन्छन् भन्ने कुरालाई Torp Lokkerberg et.al. (सन् २०२३) ले समेत समर्थन गर्दछन् । Diazandrad (सन् २०२५) ले समेत किशोरकिशोरीहरू डिजिटल हिंसाकै कारणले डिप्रेसनको जोखिम बढेको मान्दछन् । तसर्थ व्यक्तिले सामना गरिरहेका मानसिक समस्याहरू एन्जाइटी डिप्रेसन चिन्ता डर जस्ता समस्याहरूको मुख्य कारक तत्वको रूपमा डिजिटल हिंसा रहेको देखिन्छ । यो अध्ययनले सहभागीहरूमा हिंसात्मक भोगाईको अनुभवले नकारात्मक प्रभावको मात्र अनुभव गरेको देखिँदैन । निरन्तर नकारात्मक डिजिटल अन्तरक्रियाको माध्यमले सहभागीलाई व्यक्तिगत व्यवहार परिवर्तन, निर्णय लिने क्षमताको विकास र सामाजिक संजालका माध्यमबाट बनेका सम्बन्धको मूल्याङ्कन गर्ने क्षमताको विकास गराएको छ ।

निष्कर्ष

फेनोमेनोलोजिकल ढाँचाको यस गुणात्मक अध्ययनले डिजिटल पारस्परिक सम्बन्धहरूमा हिंसाका स्वरूपहरू कसरी सुरु हुन्छन्, कसरी विकास हुन्छन् र त्यसले व्यक्तिगत जीवनलाई कसरी प्रभाव पार्छन् भन्ने कुराको अन्वेषण गरेको छ । यस अध्ययनमा विशेषतः महिलाहरूले भोगेका अनुभवलाई जस्ताको त्यस्तै विश्लेषण गरिएको छ । अध्ययनका निष्कर्षहरूले डिजिटल हिंसा विशेषगरी विश्वास र सञ्चार निर्माणबाट सुरु हुन्छ, जब अन्तरक्रियालाई निरन्तरता दिइन्छ त्यहाँ विश्वास र भावनात्मक सम्बन्ध कायम हुन्छ । यस्तो सम्बन्ध गलत सूचनात्मक प्रतिक्रिया हुँदै बिस्तार हुन्छ । जब त्यो सम्बन्धमा वास्तविकताको पहिचान हुन्छ, गलत प्रतिक्रियाको अनुभूति हुन्छ तब व्यक्तिको

सम्बन्धमा अस्वीकृतको भावना पैदा हुन्छ । यसको परिणामस्वरूप व्यक्तिको जीवनमा नकारात्मक प्रभावस्वरूप तनाव, डर, एन्जाइटी, डिप्रेसनजस्ता मानसिक समस्या, पारिवारिक र सामाजिक जीवनमा असन्तुष्टि शैक्षिक र रोजगारीमा असफलताजस्ता हिंसात्मक व्यवहार निर्माण हुन्छन् । यिनैलाई डिजिटल माध्यमबाट हुने हिंसाको स्वरूप भनिन्छ । जब व्यक्तिले यी स्वरूपको सामना गर्छ तब डिजिटल माध्यमबाट गरिने असुरक्षित अन्तरक्रियात्मक व्यवहार दोहोरिने सम्भावना कम हुन्छ ।

सन्दर्भ सामग्रीसूची

- गृह मन्त्रालय (२०७८). *विद्यमान साइबरसुरक्षा का चुनौतिहरू एवम् साइबर अपराध नियमनलाई प्रभावकारी बनाउने उपायहरूका सम्बन्धमा प्रतिवेदन पेस गर्न गठित अध्ययन समितिको प्रतिवेदन*, काठमाडौं : नेपाल सरकार, गृह मन्त्रालय, https://ag.gov.np/storage/postFile/Cyber%20Kasur%20Inner_1725980571.pdf.
- दाहाल (२०२६). डिजिटल एब्युज बढ्दो सामाजिक समस्या. *द राइजिङ नेपाल*. <https://risingnepaldaily.com/news/71792>.
- नेपाल प्रहरी (आर्थिक वर्ष २०८०-८१). *आत्महत्या र साइबर अपराध आर्थिक वर्षसम्बन्धी वार्षिक तथ्यपत्र*. काठमाडौं : नेपाल प्रहरी मुख्यालय, अपराध अनुसन्धान विभाग, नक्साल ।
- महान्यायाधिवक्ताको कार्यालय नेपाल (२०८१). *नेपालमा साइबर कसुरसम्बन्धी कानूनको प्रभाव मूल्याङ्कन : अनुसन्धानत्मक प्रतिवेदन*. काठमाडौं : महान्यायाधिवक्ताको कार्यालय ।
- Aslam, Malik & Nasir, Sana. (2020). Reconciling Insanity Defence in Cyber Jurisprudence: An Interdisciplinary Approach through Islamic Banking Ethics, Medical Law, and Transnational Legal Norms. 10.13140/RG.2.2.17082.71361
- Dahal, B. K. (2023). Secondary Level Students' Experiences of Cyberbullying through Facebook. *Journal of NELTA Gandaki*, 6(1-2), 78–88. <https://doi.org/10.3126/jong.v6i1-2.59714>
- Hada, Gambhir. (2025). आधुनिक साइबर अपराधको उद्देश्य, कारण तथा समस्या समाधानका उपायहरू । *KDCBAR Law Journal*. 1. 213-222. 10.3126/kdcbar.v1i1.86770.
- Jabeen, S., & Ehsan, N. (2023). Horrors of Cyber-Bullying: A Qualitative Study of the Victims of Cyberbullied Adolescents of Pakistan. *Journal of Professional & Applied Psychology*, 4(2), 288–294. <https://doi.org/10.52053/jpap.v4i2.154>
- Machado, B., de Faria, P. L., Araújo, I., & Caridade, S. (2024). Cyber Interpersonal Violence: Adolescent Perspectives and Digital Practices. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(7), 832. <https://doi.org/10.3390/ijerph21070832>

- Raikhola, P. S. (2025). Patterns of Digital Misconduct: A Survey of Cyberbullying Behaviors in a High School Setting. *International Journal of Atharva*, 3(3), 45–54. <https://doi.org/10.3126/ija.v3i3.84318>
- Rajbhandari, J., Rana, K. Cyberbullying on Social Media: an Analysis of Teachers' Unheard Voices and Coping Strategies in Nepal. *Int Journal of Bullying Prevention* 5, 95–107 (2023). <https://doi.org/10.1007/s42380-022-00121-1>
- Saud, Chandra. (2025). Cyber Crime in Nepal: An Analysis of Case Status and Trends.
- Torp Løkkeberg, S., Ihlebæk, C., Brottveit, G., & Del Busso, L. (2023). Digital Violence and Abuse: A Scoping Review of Adverse Experiences Within Adolescent Intimate Partner Relationships. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(3), 1954-1965. <https://doi.org/10.1177/15248380231201816> (Original work published 2024)
- UN. (2025). *Five things decision-makers need to know about digital violence and young people*. <https://www.unfpa.org/>