डिजिटल कुशल-क्षेम: अवधारणा एवं क्षेत्र

डॉ. शालिनी दीक्षित
सह- आचार्य
शैक्षिक मनोविज्ञान एवं शिक्षा आधार विभाग
एनसीईआरटी

विद्यया ऽमृतमश्नुते

एनसीईआरटी
NCERT

डिजिटल सहभागिता का उदय

वर्तमान समय में विद्यार्थी शिक्षा, मनोरंजन एवं सामाजिक अंतःक्रिया के लिए तीव्र गति से डिजिटल संसार से जुड़ रहे हैं। इस संदर्भ में, प्रौद्योगिकी के विवेकपूर्ण और उत्तरदायी उपयोग की समझ विकसित करना अत्यंत आवश्यक है।

डिजिटल कुशल-क्षेम क्या है

डिजिटल कुशल-क्षेम का आशय डिजिटल प्रौद्योगिकियों का समझदारी और सुरक्षित तरीक़े से उपयोग करना है, जिससे व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य
का संवर्धन हो। इसका मुख्य उद्देश्य ऑनलाइन और ऑफ़लाइन जीवन के बीच संतुलन बनाए रखना है।

डिजिटल एवं इंटरनेट व्यसन (अत्यधिक निर्भरता /लत)

डिजिटल व्यसन (निर्भरता /लत)

डिजिटल व्यसन से आशय इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों — जैसे स्मार्टफ़ोन, टैबलेट और कंप्यूटर — के अत्यधिक उपयोग से है, जो व्यक्ति की दैनिक दिनचर्या पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

इंटरनेट व्यसन (निर्भरता /लत)

इंटरनेट व्यसन, डिजिटल व्यसन का एक विशिष्ट स्वरूप है, जिसमें व्यक्ति सोशल मीडिया, गेमिंग या निरंतर ब्राउज़िंग जैसी ऑनलाइन गतिविधियों में अत्यधिक और लगातार संलग्न रहता है।

विद्ययाऽमृतमश्नुते
एन सी ई आर टी
NCERT

इंटरनेट व्यसन (IA): अवधारणा

- इंटरनेट व्यसन की अवधारणा पहली बार 1996 में सामने आई, जब इंटरनेट के अत्यधिक उपयोग की तुलना मादक पदार्थों के दुरुपयोग से की गई।
- वर्तमान समय में यह एक महत्वपूर्ण वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य समस्या के रूप में स्वीकार की जाती है।
- इंटरनेट व्यसन उस स्थिति को दर्शाता है जब इंटरनेट का अत्यधिक प्रयोग व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य, सामाजिक संबंधों, शैक्षणिक उपलब्धियों या व्यावसायिक कार्यों में गंभीर बाधा उत्पन्न करने लगे।
- इसका सामान्य लक्षण यह है कि व्यक्ति का कंप्यूटर या इंटरनेट प्रयोग इतना अधिक हो जाता है कि यह अत्यधिक समय की खपत करने लगता है, जिसके परिणामस्वरूप जीवन के महत्त्वपूर्ण क्षेत्रों में तनाव उत्पन्न होता है और कार्यक्षमता प्रभावित होती है।
- इसकी विशेषताएँ प्रायः व्यसनात्मक व्यवहार (addictive behaviour) की मूल प्रवृत्तियों से मेल खाती हैं।

(यंग, 1996; शॉ और ब्लैक, 2008; को एवं अन्य, 2012)

इंटरनेट व्यसन के संकेतक (Indicators of Internet Addiction)

अत्यधिक व्यस्तता (Preoccupation): इंटरनेट का जीवन में मुख्य केंद्र बन जाना

अत्यधिक उपयोग (Excessive Use): तनाव या नकारात्मक भावनाओं से निपटने के लिए लंबे समय तक ऑनलाइन रहना

नियंत्रण का अभाव (Loss of Control): उपयोग को सीमित न कर पाना; समय का ध्यान न रखना और इस कारण समय-सीमा या नियुक्तियाँ छूट जाना

सामना करने का साधन (Coping Mechanism): अप्रिय भावनाओं का अनुभव होने पर हर बार इंटरनेट की ओर रुख करना

रक्षात्मक व्यवहार (Defensiveness): ऑनलाइन उपयोग पर सवाल उठने पर चिड़चिड़ापन या उत्तेजित होना।

निरसन लक्षण (Withdrawal): ऑनलाइन न जा पाने पर बेचैनी, खीज या मनोदशा में उतार-चढ़ाव अनुभव करना।

उत्तरदायित्व की उपेक्षा (Neglect of Responsibilities): काम, पढ़ाई या पारिवारिक दायित्वों को नज़रअंदाज़ करना।

शारीरिक परिवर्तन (Physical Changes): वजन, स्वच्छता या रूप-रंग में स्पष्ट बदलाव आना।

छलपूर्ण व्यवहार (Deceptive Behaviours): इसमें व्यक्ति इंटरनेट के उपयोग को छिपाने के लिए झूठ बोलता है, चोरी-छिपे इसका प्रयोग करता है, या अपनी दिनचर्या को इस प्रकार व्यवस्थित करता है कि वह इंटरनेट पर निर्भर हो जाए।

इंटरनेट व्यसन के प्रभाव (Effects of Internet Addiction)

शारीरिक प्रभाव (Physical Effects):
- शरीर में दर्द, गलत बैठने की आदत, कार्पल टनल सिंड्रोम
- आँखों पर ज़ोर, दृष्टि संबंधी समस्याएँ
- अनिद्रा, नींद के असामान्य पैटर्न
- निष्क्रियता या पोषण की उपेक्षा के कारण वजन बढ़ना/घटना

भावनात्मक एवं व्यवहारिक प्रभाव (Emotional & Behavioral Effec
- अवसाद, चिंता, मनोदशा में उतार-चढ़ाव, चिड़चिड़ापन
- बेईमानी, रक्षात्मकता, आक्रामकता
- उत्पादकता में कमी, शैक्षणिक/व्यावसायिक प्रदर्शन में गिरावट
- नौकरी छूटना, आर्थिक कठिनाइयाँ
- संबंधों में दरार, अकेलापन, सामाजिक दूरी

सामाजिक प्रभाव (Social Effects):
- मित्रों/परिवार से अलग-थलग पड़ना
- हानिकारक ऑनलाइन संपर्क (साइबरबुलिंग, नकारात्मक समूह)
- वास्तविक जीवन के संबंधों का वर्चुअल (ऑनलाइन) संबंधों से प्रतिस्थापन

सामान्य उदाहरण

- ख़राब शैक्षणिक प्रदर्शन
- सामाजिक अलगाव
- चिंता, अवसाद तथा अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ
- नींद से जुड़ी विकृतियाँ और अनिद्रा
- शारीरिक स्वास्थ्य पर जोखिम, जैसे अपर्याप्त/अस्वस्थ पोषण
- महत्वपूर्ण संबंधों और करियर अवसरों को खतरे में डालना

इंटरनेट व्यसन के प्रकार

सोशल मीडिया व्यसन
- फ़ेसबुक, इंस्टाग्राम, टिकटॉक, यूट्यूब, स्नैपचैट आदि का बाध्यकारी (compulsive) उपयोग।
- इसका कारण प्रायः FOMO (छूट जाने का भय), तनाव से राहत पाने की कोशिश, या वास्तविकता से बचने की प्रवृत्ति होती है।
- इसके परिणामस्वरूप ज़िम्मेदारियों की उपेक्षा और संबंधों में तनाव उत्पन्न होता है।

गेमिंग व्यसन
- ऑनलाइन गेम्स (जैसे MMORPGs, खेल-कूद आधारित गेम्स, कार्ड गेम्स, कौशल-आधारित गेम्स) का अत्यधिक उपयोग
- व्यक्ति के लिए काम, पढ़ाई और संबंधों से भी अधिक प्राथमिकता लेने लगता है।
- इसे इंटरनेट गेमिंग विकार(Internet Gaming Disorder) के रूप में पहचाना जाता है, जिसमें तीव्र लालसा (craving) और खेल को रोक पाने में असमर्थता स्पष्ट रूप से दिखाई देती है।

अनुचित सामग्री का व्यसन
- इसमें अश्लील सामग्री देखना या ऑनलाइन यौन गतिविधियों (जैसे वीडियो चैट, sexting) में संलग्न होना शामिल है।
- इसके संकेत हैं—गोपनीयता रखना, प्रियजनों से झूठ बोलना, अत्यधिक धन खर्च करना, तथा अपने व्यवहार पर नियंत्रण खो देना।

ऑनलाइन संबंध व्यसन
- चैटरूम या सोशल प्लेटफ़ॉर्म पर आभासी (virtual) संबंध बनाना।
- इसमें कई बार एक से अधिक साथी और छिपी हुई पहचान (catfishing) शामिल हो सकती है।
- इससे वास्तविक जीवन में सामाजिक व्यवहार की क्षमताएँ घटने लगती हैं और अवास्तविक अपेक्षाएँ विकसित हो जाती हैं।

बाध्यकारी जानकारी खोजना
- लगातार ऑनलाइन जानकारी एकत्रित करने, संग्रह करने या व्यवस्थित करने की प्रवृत्ति।
- यह अक्सर बाध्यकारी प्रवृत्तियों(obsessive-compulsive tendencies) से ज़ुड़ा होता है।
- इसके कारण उत्पादकता घट जाती है और कभी-कभी नौकरी छूटने का भी ख़तरा होता है।

ऑनलाइन Compulsive गतिविधियाँ
- इसमें ज़ुआ खेलना, नीलामी में भाग लेना, अत्यधिक ख़रीदारी करना, ऑनलाइन ट्रेडिंग या क्रिप्टो लेन-देन शामिल हैं।
- यह गतिविधियाँ प्रायः रोमांच की तलाश, मनोदशा को नियंत्रित करने या नुकसान की भरपाई की कोशिश से प्रेरित होती हैं।
- इसके गंभीर परिणाम आर्थिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक स्तर पर दिखाई देते हैं।

इंटरनेट व्यसन और मानसिक स्वास्थ्य

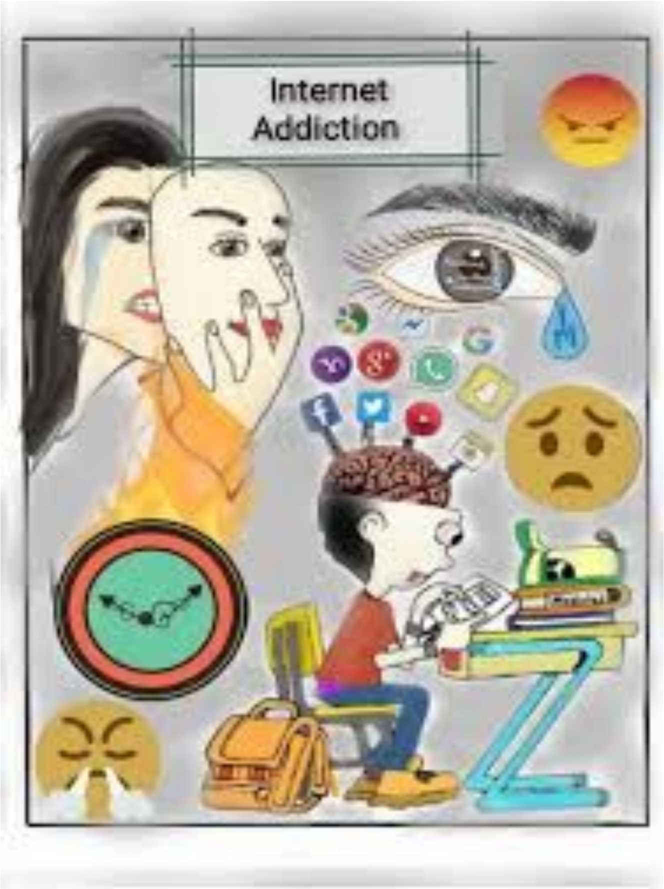
● इंटरनेट व्यसन और सहवर्ती मानसिक स्वास्थ्य विकारों के बीच एक मजबूत संबंध पाया जाता है।

● व्यसन मौजूदा बीमारियों को और गंभीर बना सकता है या फिर लक्षणों से बचने का एक माध्यम बन सकता है।

सामान्य सहवर्ती विकार (Common Co-occurring Disorders):

- अवसाद (Depression)
- चिंता (Anxiety)
- एडीएचडी (ADHD)
- मादक पदार्थ उपयोग विकार (Substance Use Disorders)
- भोजन संबंधी विकार (Eating Disorders)

सह-उत्पन्न होने वाली बीमारियों की पहचान करने और सफल उपचार योजना विकसित करने के लिए, एक व्यवसायिक मूल्यांकन आवश्यक है।



साइबर अपराध (Cybercrime)

- **परिभाषा :**
- साइबर अपराध से आशय उन आपराधिक गतिविधियों से है जिनमें कंप्यूटर, डिजिटल उपकरण या इंटरनेट प्रौद्योगिकियों का उपयोग किया जाता है।
    - ये अपराध पूर्णतः ऑनलाइन हो सकते हैं,
    - लेकिन कई मामलों में इनका असर ऑफ़लाइन भी दिखाई देता है, जिससे वास्तविक जीवन पर गंभीर प्रभाव पड़ता है।

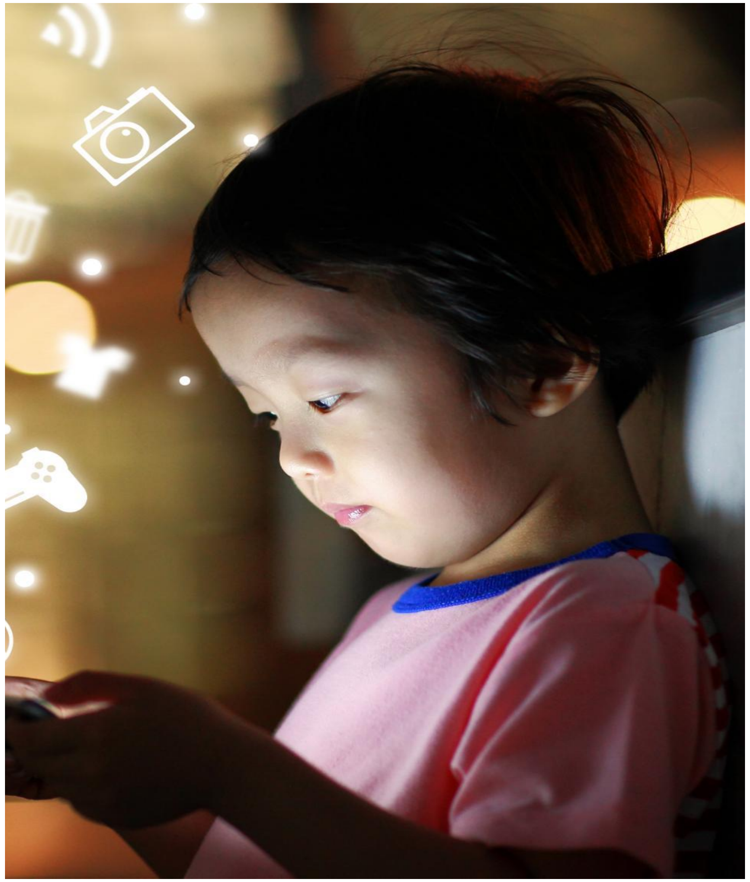
- **ऑफ़लाइन प्रभाव के उदाहरण (Examples of Offline Impact):**
    - तस्करी के लिए इंटरनेट प्लेटफ़ॉर्म का उपयोग
    - अवैध पदार्थों के व्यापार को ऑनलाइन माध्यमों से सक्षम बनाना
    - धोखाधड़ीपूर्ण वित्तीय लेन-देन, जिनका असर वास्तविक संपत्तियों पर पड़ता है

सिर्फ़ ऑनलाइन अपराधों के उदाहरण (Examples of Online-Only Offences):मानव

- नेटवर्क या प्रणालियों में हैकिंग
- पहचान की चोरी और फ़िशिंग
- मैलवेयर फैलाना, डिनायल-ऑफ़-सर्विस (DoS) हमले करना।
- साइबर स्टॉकिंग और ऑनलाइन उत्पीड़न।

साइबर अपराध आभासी और वास्तविक दुनिया की सीमाओं को धुंधला कर देता है, जिससे यह वैश्विक सुरक्षा और क़ानून-प्रवर्तन के लिए एक गंभीर चुनौती बन गया है।

बच्चों में इंटरनेट व्यसन (Internet Addiction in Children)



बच्चों में इंटरनेट व्यसन के प्रमुख कारण निम्नलिखित हैं—
सोशल मीडिया में अत्यधिक सहभागिता, ऑनलाइन गेमिंग की लत, साथियों का दबाव और प्रभाव, इंटरनेट की आसान उपलब्धता, अभिभावकों की पर्याप्त निगरानी का अभाव, छूट जाने का भय (FOMO), ऊब तथा रचनात्मक विकल्पों की कमी, वास्तविकता से बचने की प्रवृत्ति, पलायनवाद और तनाव से निपटने का साधन , ऑनलाइन मिलने वाले पुरस्कार और प्रोत्साहन

सहायक या जोखिम कारक (Contributing or Risk Factors)

घर और परिवार (Home and Family):

- ❖ आसान एवं निरंतर पहुँच
- ❖ प्रौद्योगिकी में अभिभावकों की अत्यधिक संलग्नता
- ❖ अभिभावकीय नियंत्रण का अभाव, एकल (nuclear) परिवार, तथा पारिवारिक संघर्ष

विद्यालय और सहपाठी समूह (School and Peer Group):

- किशोरावस्था में विद्रोही स्वभाव और नियमों से दूर जाने की प्रवृत्ति
- साथियों का दबाव तथा सहपाठियों में मादक पदार्थों के उपयोग का प्रभाव
- सामाजिक चिंता से बचाव के आसान साधन के रूप में इंटरनेट का प्रयोग

जैविक रूप से जुड़ा हुआ और मनोवैज्ञानिक रूप से पुरस्कृत (Biologically wired and psychologically rewarding)

डोपामाइन रिवॉर्ड सिस्टम (Dopamine Reward System):
सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म मस्तिष्क के डोपामाइन-आधारित रिवॉर्ड सिस्टम को सक्रिय करते हैं। लाइक्स, कमेंट्स और शेयर जैसी त्वरित संतुष्टि व्यक्ति को क्षणिक आनंद का अनुभव कराती है, जिससे बाध्यकारी संलग्नता (compulsive engagement) की प्रवृत्ति विकसित होती है।

एल्गोरिथ्मिक डिज़ाइन (Algorithmic Design):
ये प्लेटफ़ॉर्म AI-आधारित एल्गोरिदम का प्रयोग करते हैं, जो उपयोगकर्ताओं की रुचियों और व्यवहार का विश्लेषण करके कंटेंट को व्यक्तिगत (personalized) बनाते हैं। इस प्रक्रिया के माध्यम से वे लगातार उपयोगकर्ताओं को संलग्न रखते हैं और उन्हें विशेष रूप से तैयार की गई फ़ीड तथा सिफ़ारिशें प्रदान करते हैं।

भावनात्मक उद्दीपन (Emotional Triggers):
सोशल मीडिया चिंता, अवसाद या अकेलेपन से जूझ रहे व्यक्तियों के लिए एक अस्थायी सहारा प्रदान करता है, जिससे व्यसनात्मक व्यवहार बढ़ जाता है

डिजिटल कुशल-क्षेम को समझना (Understanding Digital Wellness)

प्रौद्योगिकी के साथ संतुलित और सकारात्मक संबंध (Healthy Relationship with Technology):

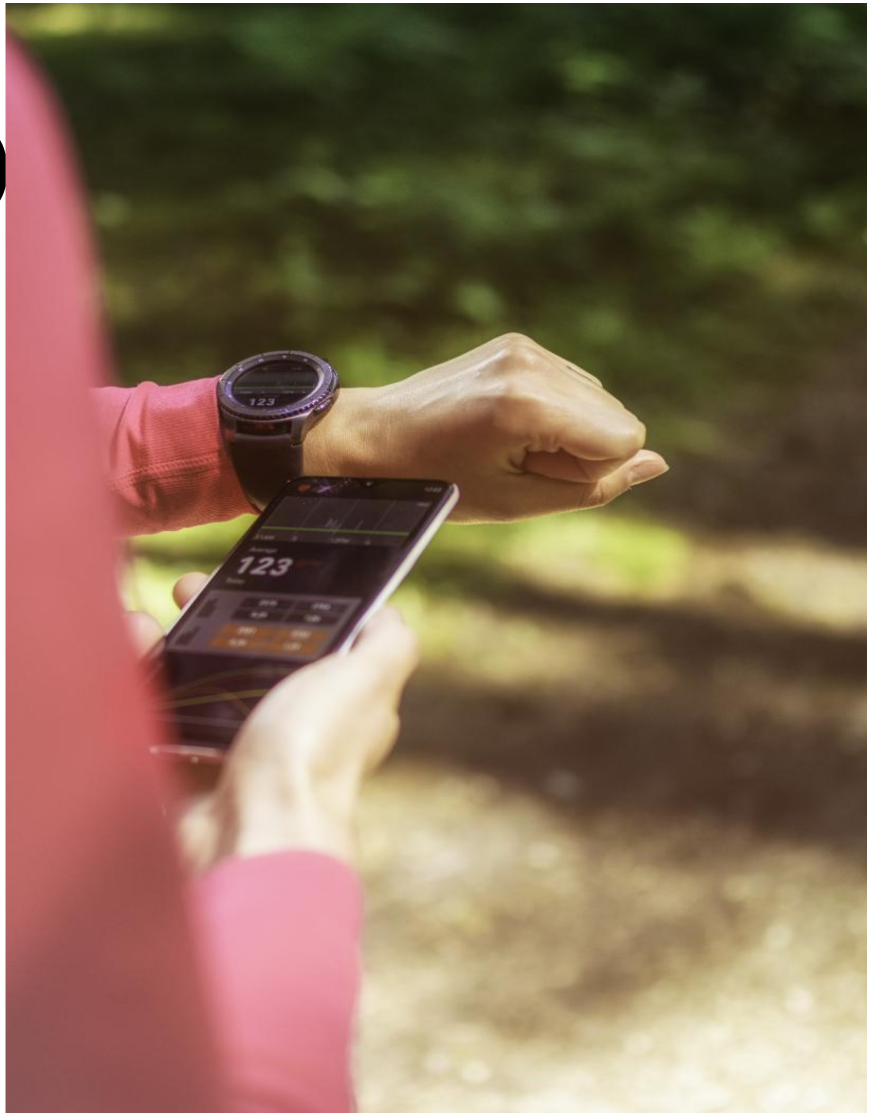
डिजिटल कुशल-क्षेम का तात्पर्य है कि व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में प्रौद्योगिकी का उपयोग सकारात्मक, संतुलित और रचनात्मक ढंग से करे।

डिजिटल उपकरणों का विवेकपूर्ण उपयोग:

डिजिटल उपकरणों का सजग एवं विवेकपूर्ण उपयोग तनाव को कम करने में सहायक होता है और मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभावों से बचाव करता है।

सीमा- निर्धारण और कुशल-क्षेम को प्राथमिकता (Setting Boundaries and Prioritising Well-being):

डिजिटल उपयोग के लिए स्पष्ट सीमाएँ तय करना और ऑनलाइन गतिविधियों में सोच-समझकर चुनाव करना, समग्र कल्याण को बढ़ावा देता है तथा एक स्वस्थ डिजिटल जीवनशैली का निर्माण करता है।



संतुलित डिजिटल जीवनशैली हेतु नई पीढ़ी का सशक्तिकरण (Empowering a Digitally Healthy Generation)

जागरूकता है पहला कदम :

विद्यार्थियों को यह समझना आवश्यक है कि उनकी डिजिटल आदतें उनके स्वास्थ्य और कुशल-क्षेम को किस प्रकार प्रभावित करती हैं। यही जागरूकता परिवर्तन को संभव बनाती है और प्रौद्योगिकी के विवेकपूर्ण उपयोग की ओर मार्गदर्शन करती है।

विद्यया ऽमृतमश्नुते
एन सी ई आर टी NCERT

डिजिटल कुशल-क्षेम में परिवार की भूमिका

परिवार बच्चों के लिए अच्छा उदाहरण बना सकता है — घर में कुछ समय और जगहों को स्क्रीन-फ्री रखना, परिवारिक समय में अपने मोबाइल/उपकरण का कम इस्तेमाल करना और बच्चों के साथ ऑफ़लाइन गतिविधियों में शामिल होना, ताकि वे समझ सकें कि वास्तविक और डिजिटल दुनिया के बीच संतुलन ज़रूरी है।

डिजिटल सीमाएँ तय करना

परिवार स्पष्ट नियम बनाकर और स्क्रीन से दूर गतिविधियों को बढ़ावा देकर डिजिटल उपयोग को संतुलित कर सकते हैं।

ऑफ़लाइन गतिविधियों को प्रोत्साहित करना

बाहरी या गैर-डिजिटल शौक अपनाने से स्क्रीन टाइम कम होता है और सभी के लिए स्वस्थ आदतों का विकास होता है।

संतुलित डिजिटल उपयोग का अनुकरण

जब परिवार के सदस्य स्वयं संतुलित डिजिटल आदतें दिखाते हैं, तो यह एक सहयोगी वातावरण बनाता है और डिजिटल व्यसन (de-addiction) से बाहर आने में मदद करता है।

विद्यालयों में डिजिटल कुशल- क्षेम (Digital Well-Being in Schools)

विद्यालय -व्यापी डिजिटल साक्षरता (School-Wide Digital Literacy):
सभी विद्यार्थियों के लिए पाठ्यक्रम में डिजिटल कुशल- क्षेम को सम्मिलित किया जाए। इसमें आयु-अनुकूल पाठ हों, जिनमें स्क्रीन समय, ऑनलाइन शिष्टाचार (etiquette) और डिजिटल सुरक्षा पर विशेष बल दिया जाए।

उत्तरदायी तकनीकी उपयोग पर शिक्षा (Educating Responsible Technology Use):
विद्यार्थियों को उत्तरदायी तकनीकी उपयोग और ऑनलाइन सुरक्षा के बारे में शिक्षित करना आवश्यक है। यह उन्हें जीवनभर संतुलित डिजिटल आदतें विकसित करने में सक्षम बनाता है।

संतुलित स्क्रीन समय (Balanced Screen Time):विद्यार्थियों को अपने स्क्रीन समय को नियंत्रित करने के लिए प्रेरित करना उन्हें डिजिटल और ऑफ़लाइन गतिविधियों के बीच उचित संतुलन बनाने में सहायक होता है।

समूह आधारित सहयोग (Group Supports):
जिन विद्यार्थियों में डिजिटल थकान, गेमिंग की लत या सामाजिक अलगाव के संकेत दिखाई देते हैं, उनके लिए विशेष शिक्षण सत्र या कार्यशालाएँ आयोजित की जाएँ।

व्यक्तिगत हस्तक्षेप (Personalized Interventions):

डिजिटल का अत्यधिक उपयोग या तकनीक से जुड़ी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के उच्च जोखिम वाले विद्यार्थियों को व्यक्तिगत मार्गदर्शन और परामर्श सेवाएँ प्रदान की जाएँ।

स्वस्थ वातावरण का निर्माण (Creating a Healthy Environment):

टेक-फ्री क्षेत्र, उपकरणों से विराम (device breaks) और संतुलित तकनीकी उपयोग का उदाहरण प्रस्तुत करने वाले शिक्षकों को प्रोत्साहित किया जाए, ताकि विद्यालय में स्वस्थ डिजिटल मानदंडों को मज़बूती मिले।

उत्तरदायित्व को अपनाना
(Own the Responsibility)

डिजिटल कुशल-क्षेम केवल पढ़ाया ही नहीं जाता—इसे जीवन में उतारा भी जाता है। विद्यार्थियों को अपनी डिजिटल जीवनशैली में उदाहरण प्रस्तुत करने और नेतृत्व करने के लिए सशक्त बनाना आवश्यक है।

रोक–प्रारंभ–पुनरावृत्ति चक्र (Stop–Start Relapse Cycle)

यह चक्र एक आंतरिक संवाद है, जो बाध्यकारी (compulsive) व्यवहार को बनाए रखने का कार्य करता है।

1) युक्तिकरण (Rationalization):उपयोगकर्ता यह तर्क देते हैं कि साइबर-सेक्स उनके लिए "कड़ी मेहनत के बाद का इनाम" है। वे स्वयं से कहते हैं– "कुछ ही मिनटों से कोई नुकसान नहीं होगा," या "मैं अपने नेट उपयोग को नियंत्रित कर सकता हूँ।" परंतु शीघ्र ही उन्हें एहसास होता है कि समय हाथ से निकल गया और व्यवहार को रोकना इतना आसान नहीं है।

2) पश्चाताप (Regret):साइबर-सेक्स अनुभव के बाद उपयोगकर्ता गहरे पश्चाताप से गुजरते हैं। चरमसुख (climax) के बाद व्यसनग्रस्त व्यक्ति अपराधबोध या शर्म महसूस करता है, जैसे– "मुझे बुरा लग रहा है कि इससे मेरी पत्नी को चोट पहुँच रही है" या "विश्वास नहीं होता कि मैंने इतना समय व्यर्थ गँवा दिया।"

3) संयम (Abstinence):व्यसनग्रस्त व्यक्ति इस व्यवहार को अपनी इच्छाशक्ति की असफलता मानता है और स्वयं से वादा करता है कि वह अब कभी ऐसा नहीं करेगा। इसके बाद एक छोटा-सा संयम काल आता है। इस दौरान वह अस्थायी रूप से स्वस्थ गतिविधियों में संलग्न होता है, जैसे पुरानी रुचियों को दोबारा अपनाना, परिवार के साथ अधिक समय बिताना, व्यायाम करना और पर्याप्त विश्राम लेना।

4) पुनरावृत्ति (Relapse):पुनर्वास की प्रक्रिया में व्यसनग्रस्त व्यक्ति तनावपूर्ण या भावनात्मक रूप से संवेदनशील क्षणों में फिर से कंप्यूटर की ओर लौटने के लिए आकर्षित महसूस करता है। धीरे-धीरे उसे लालसा (craving) होने लगती है और उसकी कमी महसूस करने लगता है।

एन सी ई आर टी
NCERT

ध्यानपूर्ण तकनीकी उपयोग का अभ्यास करें
(Practice Mindful Tech Use)

सीमाएँ निर्धारित करके, समय-समय पर विराम लेकर और स्क्रीन टाइम में अधिक समय बिताने की अपेक्षा अच्छे उपयोग पर ध्यान दें, तो वे अपने उपयोग पर नियंत्रण और स्पष्ट सोच विकसित कर सकते हैं।

धन्यवाद