

# कार्यकारी सारांश

---

## पृष्ठभूमि और संदर्भ

इंटरनेट की शुरुआत से लेकर, यह धीरे-धीरे लगातार दुनियाभर के लोगों की रोज़मर्रा की ज़िन्दगी का एक अहम हिस्सा बन गया है। इस सन्दर्भ में, यह समझना दिलचस्प है कि इस डिजिटल युग में बड़े हो रहे बच्चों पर इंटरनेट का क्या असर पड़ता है। एक ओर, इससे पहले किए गए शोध यह दर्शाते हैं कि बच्चों पर डिजिटल गतिविधियों की वजह से कई हानिकारक शारीरिक प्रभाव पड़ते हैं, जिससे वे व्यसनी व्यवहार करने लगते हैं, और जिसका उनकी संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली पर भी बुरा असर पड़ता है। किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य और खुशहाली पर इसके नकारात्मक असर के भी प्रमाण मिले हैं। दूसरी ओर, डिजिटल गतिविधियों की वजह से किशोरों को कई नए रास्ते मिल गए हैं - उनके सामाजिक और भावनात्मक विकास में मदद करने के लिए; उनके ज्ञान और सामाजिक संबंधों की वृद्धि के लिए; उनके कौशल विकास के लिए, अकेलेपन को कम करने के लिए, और यहाँ तक कि उनकी खुशहाली को बढ़ावा देने के लिए, आदि।

भारतीय सन्दर्भ में, जिसमें कर्नाटक भी शामिल है, हुए अनुसंधान ने बच्चों पर डिजिटल गतिविधियों के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों की पुष्टि की है। डिजिटल दुनिया यहीं रहने वाली है। इसलिए ज़रूरत है वो रास्ते खोजने की जो बच्चों को ऑनलाइन दुनिया को सुरक्षित तरीकों से संचालित करने और उसका फ़ायदा उठाने में सशक्त और सक्षम बनायें।

## उद्देश्य

इस शोध का उद्देश्य किशोरों की डिजिटल गतिविधियों की गहराई और बारीकियों की समझ प्राप्त करना है, ताकि इसके सकारात्मक पहलुओं को बढ़ावा दिया जा सके और नकारात्मक प्रभावों को कम किया जा सके, और सुरक्षित और ज़िम्मेदार रूप से ऑनलाइन गतिविधियों को बढ़ावा मिल सके।

## पद्धति

इस अध्ययन में **मिश्रित-पद्धति दृष्टिकोण** का पालन किया गया है, जिसमें तीन मुख्य हितधारकों - किशोरों, उनके माता-पिता, और शिक्षकों - से जानकारी प्राप्त करने के लिए गुणात्मक (सहभागी क्रिया अनुसंधान और केंद्रित सामूहिक चर्चा; गहन साक्षात्कार) और मात्रात्मक (सर्वेक्षण) डेटा इकट्ठा करने के तरीकों का इस्तेमाल किया गया है। ये हितधारक मिलकर सुरक्षित डिजिटल गतिविधियों को सक्षम बना सकते हैं। इसलिए, इनके बीच के सामंजस्य की मौजूदगी को समझना ज़रूरी है।

सह-शिक्षा (को-एजुकेशनल) स्कूलों की पाँच अलग-अलग श्रेणियों की पहचान की गई: विविध आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए शिक्षण केंद्र; ग्रामीण सरकारी स्कूल; शहरी सरकारी स्कूल; शहरी अंतर्राष्ट्रीय स्कूल; शहरी प्राइवेट स्कूल। इन स्कूलों के किशोरों को तीन कोहोर्ट और दो समूहों में बांटा गया। इनकी उम्र 10 से 16/17 साल के बीच थी।

एक त्रिकोणीय व्यापक समझ प्राप्त करने के लिए इन हितधारकों से इकट्ठा किये गए डेटा का अध्ययन किया गया।

## डिजिटल गतिविधियाँ शुरू करने की आयु - डिजिटल दुनिया का एक पोर्टल

42 प्रतिशत माता-पिता (24) ने बताया कि बच्चों की डिजिटल गतिविधियाँ 12 और 14 साल की उम्र के बीच शुरू हुई (पूर्व शोध के अनुसार अनुशंसित आयु कम से कम 12 साल है।) यह बताना ज़रूरी है कि अधिकांश बच्चे विविध आवश्यकताओं वाले; ग्रामीण और शहरी सरकारी स्कूलों से; और शहरी प्राइवेट स्कूलों से हैं। शिक्षक भी माता-पिताओं से सहमत थे। डेटा दर्शाता है कि माता-पिता की ये मान्यताएं उनके व्यवहार से मेल नहीं खाती। इनमें से 53 प्रतिशत (30) का मानना था कि डिजिटल गतिविधियों की शुरुआत करने की अनुशंसित उम्र 15 साल और उससे ऊपर होनी चाहिए, लेकिन केवल दो अभिभावकों ने इसका पालन किया। ऐसे ही, इनमें से 79 प्रतिशत (45) का मानना था कि बच्चों के लिए खुद का उपकरण पाने की अनुशंसित उम्र 16 साल और उससे ऊपर है, लेकिन इनमें से 47 प्रतिशत (27) अभिभावकों ने 16 साल की उम्र से पहले ही अपने बच्चों को एक उपकरण दे दिया था। जल्दी डिजिटल गतिविधियों की शुरुआत और खुद के उपकरण का होना खासकर शहरी अंतर्राष्ट्रीय स्कूल के बच्चों में देखा गया।

उपकरण कब मिला, इसके बारे में बच्चों और अभिभावकों के बीच सामंजस्य था, लेकिन शिक्षकों को इस पहलु के बारे में कम पता था।

### डिजिटल गतिविधियों की प्रकृति

इस अध्ययन में यह जानने का प्रयास किया गया है कि बच्चे ऑनलाइन क्यों जाते हैं, और वे ऑनलाइन क्या करते हैं। बच्चों के ऑनलाइन जाने के कारण निर्धारित करते हैं कि वे ऑनलाइन क्या करते हैं। बच्चों के ऑनलाइन जाने के कुछ मुख्य कारण हैं - शैक्षणिक उद्देश्यों से; अपने कौशल के विकास के लिए; मनोरंजन के लिए; लोगों से मिलने के लिए; मान्यता पाने के लिए; भावनात्मक समस्याओं से उबरने के लिए; खरीददारी के लिए; खुद की अभिव्यक्ति के लिए; अपने शौक का विकास करने के लिए; बाकी लोग जो कर रहे हैं, उसमें छूट जाने के डर से बचने के लिए (फ़ोमो - फियर ऑफ़ मिसिंग आउट); आराम के लिए; और कभी-कभी नौकरी के अवसर खोजने के लिए। ऐसा करने के लिए, उन्होंने कई प्लेटफॉर्म का उपयोग किया, जिसमें शामिल हैं यूट्यूब, ओवर-द-टॉप (ओ.टी.टी.) प्लेटफॉर्मर्स; सोशल मीडिया; शैक्षणिक वेबसाइट्स; और कई खेल (गेमिंग) के प्लेटफॉर्मर्स।

बच्चों की डिजिटल गतिविधियों को लेकर अभिभावकों और शिक्षकों की समझ गहरी होने के बजाए सरसरी तौर की थी। कभी-कभी, वे इसके बारे में भी बेखबर थे कि बच्चे क्या जानकारी साझा कर रहे हैं। उन्हें सबसे ज्यादा बच्चों की ऑनलाइन शैक्षणिक गतिविधियों के बारे में पता था, लेकिन वे बच्चों के चिंताजनक ऑनलाइन अनुभवों और गतिविधियों से काफ़ी हद तक अनजान थे, जैसे कि बच्चों का ज्यादातर हिंसात्मक खेल खेलना। अतः इस क्षेत्र में जागरूकता की काफ़ी कमी है।

### किशोरों की ऑफलाइन गतिविधियों में भागीदारी

बच्चे कई ऑफलाइन गतिविधियों में शामिल होते हैं, जिससे 96 प्रतिशत माता-पिता (55) सहमत थे। खेल सबसे आम ऑफलाइन गतिविधि थी, जिसके बाद दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताना, और किताबें

पढ़ने, कला और नृत्य जैसी रचनात्मक गतिविधियाँ थी। अधिकांश बच्चे ऑफलाइन समय बिताने को ज्यादा महत्व देते थे, लेकिन वे कितना समय ऑफलाइन बिताते हैं और कितना ऑनलाइन, इस पर ध्यान दें तो पता चलता है कि वे ऑनलाइन ज्यादा समय बिताते हैं। यह देखा गया कि बच्चों की उम्र के बढ़ने के साथ उनके द्वारा ऑनलाइन बिताया गया समय लगातार बढ़ा, लेकिन ऑफलाइन समय नहीं बढ़ा। इस तरह, कई बच्चों के लिए, ऑनलाइन दुनिया का आकर्षण ऑफलाइन दुनिया की तुलना में कहीं ज्यादा है, खासकर लड़कों के लिए। शहरी अंतर्राष्ट्रीय और शहरी प्राइवेट स्कूलों के बच्चे ज्यादा समय ऑनलाइन बिताते हैं, जो कि अभिभावकों के जवाबों में भी दिखाई दिया।

### डिजिटल गतिविधियों के प्रभाव

बच्चों की ऑनलाइन गतिविधियों के कई सकारात्मक नतीजे हैं। इस शोध से पता चलता है कि बच्चे इनमें से कुछ सकारात्मक पहलुओं को सक्रिय रूप से ढूँढते हैं, जो कि उनके द्वारा डिजिटल गतिविधियाँ करने की मुख्य वजह (ऊपर बताई गई) है। ऊपर दी गई जानकारी के आलावा, बच्चों और अभिभावकों ने कुछ और सकारात्मक प्रभावों के बारे में बात की : ऑनलाइन होने से जीवन कौशल (लाइफ स्किल्स) के विकास में सहायता मिलना; अलग-अलग तरीके की जीवन शैलियों के बारे में जानना; भाषा सम्बन्धी कौशल के विकास में सहायता मिलना।

ऑनलाइन गतिविधियों के नकारात्मक प्रभावों को लेकर बच्चों ने उदासीनता जताई। ऑनलाइन गतिविधियों के कुछ मुख्य नकारात्मक प्रभावों में शामिल हैं दोस्तों और परिवार के साथ संबंधों में तनाव होना; शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट होना; सोने के समय और ऑफलाइन समय का कम होना; फँसा हुआ महसूस होना; ऑनलाइन मौजूद लोगों से अस्वस्थ तुलना करना; और अनुचित कंटेंट का मिलना। साथ ही, उन्होंने साइबरबुलडिंग, हैकिंग, और बाकियों द्वारा की गई गतिविधियों से छूट जाने के डर (फ़ोमो - फियर ऑफ़ मिसिंग आउट) के बारे में भी बात की।

अभिभावकों और शिक्षकों ने बच्चों द्वारा बताये गए कुछ सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों से सहमति जताई, सारों से नहीं। अभिभावकों की समझ नकारात्मक प्रभावों की बजाये सकारात्मक प्रभावों के बारे में बेहतर थी। ऐसा शिक्षकों के साथ नहीं था, उन्होंने बच्चों और अभिभावकों ने जो नकारात्मक प्रभाव नहीं बताये, उन्हें भी उजागर किया। इस तरह, इस क्षेत्र में भी तीनों मुख्य हितधारकों के बीच अच्छा सामंजस्य नहीं था।

### निगरानी करने के तरीके और उनकी प्रभावकारिता

अपने बच्चों की ऑनलाइन गतिविधियों को नियंत्रित करने के लिए (या करने की कोशिश करने के लिए) अभिभावकों ने कई तरीके अपनाये। अधिकतर अभिभावक (98% - 51 ) समय सीमा पर आधारित निगरानी के तरीकों का इस्तेमाल करते हैं। साथ ही, कई बच्चों और कुछ शिक्षकों ने बताया कि अभिभावक बच्चों की ऑनलाइन गतिविधियों को नियंत्रित करने के लिए मार-पीट और धमकी का भी इस्तेमाल करते हैं, जिसका ज़िक्र अभिभावकों ने नहीं किया। कुछ बच्चे अपनी ऑनलाइन गतिविधियों को खुद ही नियंत्रित करते थे, लेकिन वे हमेशा अपनी कोशिश में सफल नहीं हो पाते थे।

53 प्रतिशत अभिभावकों (27) ने महसूस किया कि निगरानी के प्रति बच्चों की प्रक्रिया सकारात्मक थी, लेकिन बच्चों ने निगरानी के प्रति असंतोष की भावनाएं स्पष्ट रूप से व्यक्त की, क्योंकि अभिभावकों के

तरीकों में सहानुभूति और समझ की कमी थी। यहाँ तक कि बच्चों ने इन निगरानी के तरीकों को नाकाम करने के उपाए भी ढूँढ लिए थे, जिससे वे तरीके अप्रभावी हो गए थे।

अधिकतर बच्चे अपने माता-पिता को डिजिटल गतिविधियों के मामले में प्रेरणा स्रोत (रोल मॉडल्स) नहीं मानते, जब कि 91 प्रतिशत माता-पिता (52) का मानना था कि वे ऐसा कर सकते हैं। लेकिन कई माता-पिता ने कहा कि उन्हें बच्चों के लिए सुरक्षित डिजिटल गतिविधियों को सक्षम बनाने के लिए सुझाव की ज़रूरत है, जिससे कई अभिभावकों द्वारा इस्तेमाल किये गए नियंत्रण-केंद्रित तरीकों की बजाए, आपस में खुलकर समवाद संभव हो सके और बच्चों के अनुकूल सहायता के तरीकों को अपनाया जा सके।

### डिजिटल गतिविधियों को सुरक्षित बनाने के लिए सुझाव

सभी बच्चों को उनके स्कूल से सुरक्षित डिजिटल गतिविधियों को लेकर सुझाव मिले, सिवाए ग्रामीण और शहरी सरकारी स्कूलों के कुछ बच्चों के। अधिकांश बच्चों के हिसाब से, ये सुझाव सामान्य थे, और अक्सर उन पर लागू नहीं होते थे, या उनके लिए उपयोगी नहीं थे। लेकिन, शिक्षक और अभिभावक इसका उल्टा मानते थे, जो कि इस मामले की उनकी समझ में कमी को दर्शाता है।

अभिभावकों और शिक्षकों का मानना था कि सुरक्षित डिजिटल गतिविधियों को सक्षम बनाने में स्कूलों की अहम भूमिका है। उनके जवाबों से साफ़ था कि वे स्कूलों द्वारा आयोजित जागरूकता-सम्बन्धी सत्र और समकक्ष सहायता समूह में शामिल होना चाहते हैं।

अभिभावकों और शिक्षकों का मानना था कि सुरक्षित डिजिटल गतिविधियों को बढ़ावा देने के लिए स्कूलों में ऐसी पहल शुरू करनी चाहिए जिनका नेतृत्व छात्र करें। लेकिन, किशोरों को इसमें सबसे कम रूचि थी, क्योंकि वे और बच्चों को यह बताने में असहज महसूस करते हैं कि उन्हें क्या करना चाहिए।

### साइबर सुरक्षा से सम्बंधित कानून और नीतियों के बारे में जागरूकता

बच्चों पर लागू होने वाले साइबर सुरक्षा से सम्बंधित कानून, नीतियों और निवारण के तरीकों के बारे में जानकारी केवल 9 प्रतिशत अभिभावकों (5) को, और शिक्षकों में से किसी को भी नहीं थी। अधिकतर शिक्षक और 54 प्रतिशत अभिभावक (31) यह जानकारी पाने को इच्छुक थे। प्रतिकूल ऑनलाइन अनुभवों के मामले में, जहाँ रिपोर्ट करने और कानूनी हस्तक्षेप करने की आवश्यकता होती है, इस जानकारी का होना लाभदायक हो सकता है। स्कूल इस विषय में शिक्षा प्रदान करने के पहल कर सकते हैं।

### निष्कर्ष और सुझाव

इस शोध से पता चला कि तीनों हितधारकों में से, किशोरों की उनकी डिजिटल गतिविधियों को लेकर समझ सबसे ज़्यादा थी। अधिकांश पहलुओं पर, शिक्षकों और अभिभावकों को बच्चों के नज़रियों की सामान्य जानकारी थी, लेकिन उनकी समझ विस्तृत और गहरी नहीं थी। इसलिए, हितधारकों की धारणाओं में मौजूद अंतर को दूर करने की ज़रूरत है। इससे सुरक्षित डिजिटल गतिविधियाँ सक्षम बन सकती हैं। इस दिशा में, निम्न सुझाव दिए गए हैं।

### माता-पिता:

- बच्चों के साथ खुलकर बातचीत करने के रास्ते कायम कर सकते हैं।

- कम उम्र से ही बच्चों की डिजिटल गतिविधियों के बारे में ध्यानपूर्वक मार्गदर्शन दे सकते हैं, और इसे बच्चों की अलग-अलग आयु, व्यक्तित्व, और रुचि के अनुसार निर्धारित कर सकते हैं।
- स्वयं-नियंत्रण की दिशा में बच्चों का मार्गदर्शन कर सकते हैं।
- बच्चों के आत्म-बोध को विकसित करने में सहायता कर सकते हैं, जो डिजिटल दुनिया द्वारा न तो निर्धारित हो और न ही निर्देशित हो
- उचित ऑफलाइन गतिविधियों की पहचान करने में बच्चों के साथ काम कर सकते हैं।
- प्रेरणा स्रोत (रोल मॉडल्स) बन सकते हैं।

#### माता -पिता और शिक्षक:

- अपनी डिजिटल साक्षरता बढ़ा सकते हैं।
- मार्गदर्शन पर ध्यान दे सकते हैं।
- विविध आवश्यकताओं वाले बच्चों को सहायता प्रदान कर सकते हैं।
- बच्चों को ऑनलाइन सुरक्षा पर समग्र शिक्षा प्रदान कर सकते हैं, जो न केवल तकनीकी पहलुओं पर ध्यान देती हो, बल्कि अनुभव-सम्बंधित पहलुओं और उससे जुड़ी भावनाओं से उबरने के तरीकों पर भी ध्यान देती हो।
- डिजिटल निर्भरता और सम्बंधित मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लक्षणों को पहचानना सीख सकते हैं।