



डिजिटल संपर्क से डिजिटल सुदृढ़ता की ओर: मानसिक कल्याण के लिए शैक्षिक रणनीतियाँ

डॉ. सुधा जायसवाल, सुश्री ज्योत्सना और सुश्री रश्मी गुप्ता

सहायक प्राध्यापिका, मरियम इंस्टीट्यूट ऑफ हायर स्टडीज एंड एलाइड कोर्सेज, हल्द्वानी

*Corresponding Author Email-sudin.hld@gmail.com

Received : March 2026

Revised : April 2026

Accepted : April 2026

Published : April 2026

HOW TO CITE THIS ARTICLE:

जायसवाल, सु., ज्योत्सना, एवं गुप्ता, र.
(2026). डिजिटल संपर्क से डिजिटल
सुदृढ़ता की ओर: मानसिक कल्याण के लिए
शैक्षिक रणनीतियाँ. शोध ज्ञानान्तिका, 14(2),
222-226.

कॉपीराइट © 2026 लेखक(गण)। इसे
D.A.V. (P.G.) कॉलेज, आर्य समाज रोड,
मुज़फ़्फ़रनगर (U.P.)-250101 के राजनीति
विज्ञान विभाग द्वारा प्रकाशित किया गया है।
यह एक ओपन एक्सेस लेख है जिसे क्रिएटिव
कॉमन्स एट्रिब्यूशन 4.0 इंटरनेशनल लाइसेंस
(CC BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) की शर्तों के तहत
वितरित किया गया है। यह लाइसेंस किसी भी
माध्यम में बिना किसी रोक-टोक के इस्तेमाल,
वितरण और पुनरुत्पादन की अनुमति देता है,
बशर्ते मूल काम का उचित संदर्भ दिया जाए।

सारांश

आधुनिक उच्च शिक्षा में डिजिटल माध्यमों का उपयोग अब एक सामान्य शैक्षिक यथार्थ बन चुका है। इन माध्यमों ने अध्ययन, संवाद, सहयोग और सूचना-प्राप्ति की प्रक्रिया को अधिक तीव्र और व्यापक बनाया है, परंतु इसके साथ ही विद्यार्थियों पर निरंतर ऑनलाइन बने रहने का दबाव, सूचना की अधिकता, नींद में बाधा, सामाजिक तुलना, और मानसिक थकान जैसी चुनौतियाँ भी बढ़ी हैं। परिणामस्वरूप, अनेक शिक्षार्थी तनाव, असंतुलन और मनोवैज्ञानिक दबाव का अनुभव कर रहे हैं।

यह शोध-पत्र इस बात पर बल देता है कि शिक्षा केवल डिजिटल उपकरणों के उपयोग तक सीमित न रहकर विद्यार्थियों को ऐसी क्षमता भी प्रदान करे जिससे वे डिजिटल वातावरण में संतुलित, सुरक्षित और आत्म-नियंत्रित ढंग से कार्य कर सकें। इसी संदर्भ में "डिजिटल सुदृढ़ता" का अर्थ है – डिजिटल संपर्क के बीच मानसिक स्थिरता बनाए रखना, अनावश्यक दबाव से बचना, और तकनीक का उपयोग उद्देश्यपूर्ण तथा संयमित ढंग से करना।

इस अध्ययन में यह तर्क प्रस्तुत किया गया है कि शिक्षकों की डिजिटल दक्षता, संतुलित कक्षा-परिवेश, और विद्यार्थियों के लिए मार्गदर्शक शैक्षिक अभ्यास डिजिटल सुदृढ़ता विकसित करने में सहायक हो सकते हैं। जब शिक्षक डिजिटल उपयोग के स्वस्थ नियम, संरचित अधिगम, और भावनात्मक सहयोग प्रदान करते हैं, तब विद्यार्थी तनाव को बेहतर ढंग से संभाल पाते हैं। शैक्षिक हस्तक्षेपों के माध्यम से विद्यार्थियों में मानसिक संतुलन, आत्म-नियमन और स्वस्थ डिजिटल व्यवहार विकसित किया जा सकता है। इसके लिए एक समग्र शैक्षिक ढाँचा प्रस्तावित किया गया है, जिसमें जागरूकता, संतुलित उपयोग, सहयोगी कक्षा वातावरण और मानसिक स्वास्थ्य समर्थन को एकीकृत किया गया है।

अंततः यह निष्कर्ष निकाला गया है कि उच्च शिक्षा संस्थानों को डिजिटल कल्याण को अपनी शैक्षिक जिम्मेदारी का अभिन्न हिस्सा बनाना चाहिए और ऐसी रणनीतियाँ विकसित करनी चाहिए जो विद्यार्थियों को डिजिटल दबाव से उबारकर उन्हें लचीला, सजग और मानसिक रूप से सुदृढ़ नागरिक बनने में सहायक हों।

अतः यह शोध-पत्र सुझाव देता है कि पाठ्यक्रम, शिक्षक-प्रशिक्षण, और छात्र-सहायता प्रणालियों में ऐसी शैक्षिक रणनीतियाँ शामिल की जाएँ जो डिजिटल अनुभवों को मानसिक कल्याण के अनुकूल बनाएँ और विद्यार्थियों में स्थायी सुदृढ़ता विकसित करें।

मुख्य शब्द – डिजिटल सुदृढ़ता, मानसिक कल्याण, शिक्षक दक्षता, तनाव प्रबंधन, डिजिटल अधिगम, विद्यार्थी कल्याण

प्रस्तावना

आधुनिक उच्च शिक्षा में डिजिटल तकनीकों का तीव्र विस्तार शिक्षा की प्रकृति, स्वरूप और अनुभव को मूलतः परिवर्तित कर चुका है। ऑनलाइन शिक्षण प्लेटफॉर्म, सोशल मीडिया, वर्चुअल संवाद और कृत्रिम बुद्धिमत्ता आधारित संसाधनों ने ज्ञान तक पहुँच को अधिक व्यापक और त्वरित बनाया है। तथापि, इन तकनीकी प्रगति के साथ अनेक मनोवैज्ञानिक चुनौतियाँ भी उभरकर सामने आई हैं, जिनमें सूचना-अधिभार, ध्यान-विक्षेप, सामाजिक तुलना, डिजिटल थकान तथा मानसिक तनाव प्रमुख हैं (क्रोस वा अन्य, 2021; शैनन और अन्य, 2022)।

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में विद्यार्थी केवल ज्ञानार्जन के लिए ही नहीं, बल्कि सामाजिक पहचान, संवाद और आत्म-अभिव्यक्ति के लिए भी डिजिटल माध्यमों पर निर्भर हो गए हैं। परिणामस्वरूप, निरंतर ऑनलाइन उपस्थिति की अपेक्षा, सूचनाओं की तीव्रता, तथा डिजिटल प्रतिस्पर्धा विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रही है (ओडगर्स और जेन्सेन, 2020)।

इस संदर्भ में शिक्षा की भूमिका केवल ज्ञान-प्रदान तक सीमित नहीं रह जाती, बल्कि उसे विद्यार्थियों को डिजिटल वातावरण में संतुलित, सजग और मानसिक रूप से सुदृढ़ बनाने की दिशा में भी कार्य करना होता है। यही संदर्भ "डिजिटल सुदृढ़ता" की अवधारणा को महत्वपूर्ण बनाता है। शोध-साहित्य यह दिखाता है कि सामाजिक मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध सरल रैखिक नहीं है। कुछ अध्ययन हानिकारक सहसंबंधों की ओर संकेत करते हैं, जबकि कुछ यह सुझाव देते हैं कि प्रभाव संदर्भ, उपयोग-शैली और व्यक्ति-विशेष की संवेदनशीलता पर निर्भर है (वाल्केनबर्ग और अन्य, 2022; साला और अन्य, 2024)। इसलिए तकनीक को केवल समस्या के रूप में देखना वैचारिक रूप से अपर्याप्त होगा। अधिक उपयुक्त प्रश्न यह है कि शिक्षा किस प्रकार डिजिटल जीवन को अधिक विवेकपूर्ण, संतुलित और मानसिक रूप से सुरक्षित बना सकती है। इसी प्रश्न के उत्तर में 'डिजिटल सुदृढ़ता' की संकल्पना उपयोगी बनती है। इसका आशय किसी उपकरण से दूरी बनाना मात्र नहीं, बल्कि डिजिटल वातावरण में अर्थपूर्ण सहभागिता के साथ-साथ आत्म-नियमन, सूचना-विवेक, और भावनात्मक स्थिरता बनाए रखना है। इस अवधारणा का शैक्षिक महत्त्व इस तथ्य में निहित है कि सुदृढ़ता सीखकर विकसित की जा सकती है; यह जन्मजात गुण नहीं बल्कि प्रशिक्षण, वातावरण और अभ्यास का परिणाम है।

शोध समस्या, उद्देश्य और शोध-प्रश्न

इस अध्ययन की मूल समस्या यह है कि डिजिटल संपर्क के बढ़ने के बावजूद कई छात्र डिजिटल परिवेश में संतुलन खोते जा रहे हैं; वे सूचनाओं की बाढ़, तुलना, देर रात तक स्क्रीन उपयोग, और शैक्षणिक व सामाजिक दबाव के कारण तनावग्रस्त हो रहे हैं। शैक्षिक साहित्य में बार-बार यह संकेत मिलता है कि समस्या केवल "कितना समय" बिताया गया, इससे नहीं समझी जा सकती; बल्कि "कैसे", "क्यों" और

"किस परिस्थिति में" उपयोग हुआ, यह अधिक निर्णायक है।

इस अध्ययन के उद्देश्य हैं:

- (1) **शैक्षिक हस्तक्षेप:** तनाव-प्रबंधन से डिजिटल कल्याण तक का विश्लेषण करना;
- (2) मानसिक कल्याण के लिए एक समग्र शैक्षिक ढाँचा प्रस्तुत करना।

शोध-विधि एवं शोध-डिज़ाइन

यह लेख गुणात्मक, अवधारणात्मक और व्याख्यात्मक डिज़ाइन पर आधारित है। इसमें प्राथमिक डेटा एकत्र नहीं किया गया; बल्कि सहकर्मी-समीक्षित शोध-पत्रों, समीक्षा-लेखों, भारतीय अध्ययन-साहित्य और अंतरराष्ट्रीय नीति-आधारित दस्तावेजों का विश्लेषण किया गया। अध्ययन की कार्यप्रणाली में विषयगत विश्लेषण का उपयोग किया गया, ताकि डिजिटल तनाव, डिजिटल सुदृढ़ता, शिक्षक-भूमिका, मीडिया और सूचना साक्षरता, आलोचनात्मक चिंतन, और शैक्षिक हस्तक्षेप जैसे आवर्ती विषयों को व्यवस्थित किया जा सके। स्रोत-चयन में तीन मानदंड रखे गए: प्रथम, लेख प्रतिष्ठित जर्नल में प्रकाशित हो; द्वितीय, विषय उच्च शिक्षा, छात्र-कल्याण, डिजिटल दक्षता या मीडिया साक्षरता से संबंधित हो। इस प्रकार यह लेख शुद्ध साहित्यिक समीक्षा नहीं, बल्कि एक महत्वपूर्ण गुणात्मक संश्लेषण है, जो अनुसंधान-परिणामों को जोड़कर नीति और व्यवहार-स्तर पर अर्थपूर्ण निष्कर्ष निकालता है।

डिजिटल संपर्क और तनाव: समस्या की प्रकृति

डिजिटल युग में तनाव का चरित्र बहु-आयामी है। यह केवल परीक्षाओं का दबाव नहीं, बल्कि लगातार ऑनलाइन बने रहने की अपेक्षा, सूचना-अधिभार, और आत्म-तुलना से भी उत्पन्न होता है। यहाँ एक महत्वपूर्ण आलोचनात्मक बिंदु यह है कि डिजिटल दबाव केवल 'अत्यधिक स्क्रीन समय' का सरल परिणाम नहीं है। उपयोग-प्रविधि, रात के समय उपयोग, भावनात्मक निर्भरता, तथा तुलना-आधारित संस्कृति असली जोखिम-कारक हैं। इसलिए समाधान भी केवल निषेधात्मक नहीं हो सकता। शिक्षा को उन तंत्रों को समझना होगा जिनके माध्यम से प्लेटफॉर्म व्यवहार को प्रभावित करते हैं।

डिजिटल मीडिया पर बहस अक्सर दो छोरों में फँस जाती है—कृया तो अति-उत्साही तकनीक-समर्थन, या पूर्ण तकनीक-विरोध। परंतु समकालीन शोध यह बताता है कि सच्चाई अधिक जटिल है। इसी प्रकार ओडगर्स और जेन्सेन (2020) ने आगाह किया कि डिजिटल युग के बारे में नैतिक घबराहट से बचना चाहिए। यदि एक ओर कुछ युवाओं के लिए डिजिटल संसार जोखिम पैदा करता है, तो दूसरी ओर वही संसार सामाजिक समर्थन, सूचना, और समुदाय भी दे सकता है। क्रोस वा अन्य, (2021) ने भी यही संकेत दिया कि सोशल मीडिया के प्रभाव एकसमान नहीं, बल्कि उपयोग के उद्देश्य, अवधि, और मानसिक अवस्था के अनुसार बदलते हैं।

इसलिए आलोचनात्मक शैक्षिक दृष्टि का कार्य किसी तकनीक को राक्षसीकरण देना नहीं, बल्कि उसके सामाजिक-मानसिक परिणामों को

संदर्भ सहित समझना है। इसी समझ से डिजिटल सुदृढ़ता की शिक्षा जन्म लेती है जहाँ विद्यार्थी केवल 'ऑनलाइन होना' नहीं, बल्कि 'कैसे ऑनलाइन होना' सीखते हैं।

शैक्षिक हस्तक्षेप: तनाव-प्रबंधन से डिजिटल

कल्याण तक

वर्तमान शोध—साहित्य यह स्पष्ट संकेत देता है कि डिजिटल युग में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने के लिए योजनाबद्ध शैक्षिक हस्तक्षेप अत्यंत आवश्यक हैं। अब यह मान्यता स्थापित हो चुकी है कि केवल तकनीकी संसाधनों की उपलब्धता पर्याप्त नहीं है, बल्कि उनके उपयोग के साथ मानसिक संतुलन, आत्म-नियमन और भावनात्मक सुरक्षा सुनिश्चित करना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। इसी संदर्भ में विभिन्न अंतरराष्ट्रीय अध्ययनों ने डिजिटल हस्तक्षेपों की प्रभावशीलता को प्रमाणित किया है। लेखकों द्वारा किए गए व्यवस्थित समीक्षा एवं मेटा-विश्लेषण में यह पाया गया कि विश्वविद्यालय-स्तर के विद्यार्थियों के लिए डिजिटल प्लेटफॉर्म आधारित मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेप उनके मनोवैज्ञानिक कल्याण में सकारात्मक सुधार ला सकते हैं।

शैक्षिक हस्तक्षेप आज डिजिटल युग की एक अत्यंत आवश्यक आवश्यकता बन चुके हैं, क्योंकि विद्यार्थियों का तनाव केवल परीक्षा, पाठ्यभार या प्रतिस्पर्धा से ही नहीं, बल्कि डिजिटल वातावरण की प्रकृति से भी उत्पन्न हो रहा है। निरंतर ऑनलाइन उपस्थिति, सूचना की अधिकता, सोशल मीडिया पर तुलना, और स्क्रीन-थकान विद्यार्थियों के मानसिक संतुलन को प्रभावित करती है। ऐसे में शिक्षा का कार्य केवल विषय-वस्तु पढ़ाना नहीं, बल्कि विद्यार्थियों को डिजिटल जीवन को समझने, नियंत्रित करने और उसके दबावों से सुरक्षित रहने की क्षमता देना भी है।

प्लैकेट, ब्लिथ और शरताउ के अध्ययन में यह देखा गया कि सोशल मीडिया उपयोग को नियंत्रित करने या पुनर्गठित करने वाले हस्तक्षेप विशेष रूप से अवसाद और चिंता के स्तर को कम करने में सहायक सिद्ध हो सकते हैं। हालांकि, इन अध्ययनों ने यह भी इंगित किया कि अधिक सटीक निष्कर्षों के लिए दीर्घकालिक और विविध नमूनों पर आधारित शोध की आवश्यकता बनी हुई है। यीओ एवं सहलेखकों की मेटा-विश्लेषणात्मक समीक्षा इस दिशा में एक महत्वपूर्ण योगदान प्रस्तुत करती है, जिसमें यह पाया गया कि डिजिटल मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता कार्यक्रम प्रत्यक्ष हस्तक्षेपों के समान प्रभावी हो सकते हैं, विशेषकर तब जब उन्हें केवल जानकारी देने तक सीमित न रखकर व्यावहारिक कौशल प्रशिक्षण और सहपाठी समर्थन के साथ जोड़ा जाए। इसके अतिरिक्त, जुनियार एवं सहलेखकों ने वेब-आधारित तनाव-प्रबंधन कार्यक्रमों की व्यवहार्यता को स्थापित करते हुए यह स्पष्ट किया कि डिजिटल माध्यमों के द्वारा तनाव प्रबंधन को शैक्षिक प्रक्रिया का एक अभिन्न हिस्सा बनाया जा सकता है। हैरर एवं सहलेखकों के अध्ययन ने भी इंटरनेट-आधारित मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों की उपयोगिता को रेखांकित किया, यद्यपि उन्होंने यह भी स्वीकार किया कि

विद्यार्थियों की सहभागिता और निरंतरता अभी भी एक चुनौती बनी हुई है।

विभिन्न शोधों से यह स्पष्ट हुआ है कि डिजिटल हस्तक्षेपों से विद्यार्थियों के मानसिक कल्याण में सुधार संभव है। प्रभावी हस्तक्षेप केवल तकनीक-आधारित नहीं होने चाहिए, बल्कि उन्हें शिक्षण-पद्धति, सहकर्मी संस्कृति और संस्थागत देखभाल के साथ जोड़ना चाहिए। यही समन्वय डिजिटल कल्याण को स्थायी बनाता है।

इन अध्ययनों से एक महत्वपूर्ण निष्कर्ष सामने आता है कि डिजिटल हस्तक्षेप तब तक स्थायी और प्रभावी नहीं हो सकते जब तक उन्हें व्यापक शैक्षिक संदर्भ से नहीं जोड़ा जाता। केवल तकनीकी समाधान पर्याप्त नहीं हैं; इसके लिए आवश्यक है कि शैक्षणिक प्रक्रियाएँ, सहपाठी संस्कृति और संस्थागत समर्थन प्रणाली एकीकृत रूप से कार्य करें। जब डिजिटल हस्तक्षेपों को शिक्षण-पद्धति, संवादात्मक अधिगम, और भावनात्मक समर्थन के साथ संयोजित किया जाता है, तब वे विद्यार्थियों में आत्म-नियंत्रण, संतुलित व्यवहार और मानसिक सुदृढ़ता को विकसित करने में अधिक प्रभावी सिद्ध होते हैं। इस प्रकार, शैक्षिक हस्तक्षेप डिजिटल तनाव को कम करने का एक सशक्त माध्यम बन सकते हैं और डिजिटल कल्याण की दिशा में एक स्थायी परिवर्तन ला सकते हैं।

प्रस्तावित शैक्षिक ढाँचा

डिजिटल सुदृढ़ता को विकसित करने के लिए एक समग्र और बहु-स्तरीय शैक्षिक ढाँचे की आवश्यकता होती है, जो केवल ज्ञान प्रदान करने तक सीमित न होकर विद्यार्थियों के मानसिक, भावनात्मक और व्यावहारिक आयामों को भी संबोधित करे। इस अध्ययन के आधार पर एक चार-स्तरीय शैक्षिक ढाँचा प्रस्तावित किया जा सकता है, जो डिजिटल संपर्क को संतुलित और सुदृढ़ अनुभव में परिवर्तित करने की दिशा में कार्य करता है। जिसका उद्देश्य विद्यार्थियों को डिजिटल दबावों से बचाते हुए उन्हें मानसिक रूप से सुदृढ़ बनाना है। यह ढाँचा केवल सैद्धांतिक नहीं, बल्कि व्यवहार में लागू किए जाने योग्य है।

प्रथम स्तर जागरूकता का है, जिसमें विद्यार्थियों को डिजिटल जोखिमों, मिथ्या सूचना, सामाजिक तुलना की प्रवृत्ति तथा नींद और स्वास्थ्य पर डिजिटल उपयोग के प्रभावों के बारे में संवेदनशील बनाया जाता है। इस स्तर का उद्देश्य यह है कि विद्यार्थी डिजिटल वातावरण को अंधानुकरण के बजाय समझदारी के साथ ग्रहण करें और उसके प्रभावों के प्रति सचेत रहें। इस स्तर पर विद्यार्थियों को डिजिटल जोखिमों, सामाजिक तुलना की संस्कृति, अत्यधिक स्क्रीन-समय और नींद पर उसके प्रभाव के बारे में समझ विकसित करनी चाहिए। जब विद्यार्थी यह समझते हैं कि डिजिटल माध्यम उनके मन पर कैसे असर डालते हैं, तब वे अधिक सचेत निर्णय लेने लगते हैं।

द्वितीय स्तर कौशल विकास का है, इसमें मीडिया एवं सूचना साक्षरता, आलोचनात्मक चिंतन, आत्म-नियमन, समय-प्रबंधन और भावनात्मक नियंत्रण जैसे कौशल शामिल हैं। ये कौशल विद्यार्थियों को केवल जानकारी ग्रहण करने वाला नहीं, बल्कि उसे परखने, समझने

और विवेकपूर्ण रूप से उपयोग करने वाला बनाते हैं। यह स्तर विद्यार्थियों को सूचना का विश्लेषण करने, भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने और डिजिटल संसाधनों का संतुलित उपयोग करने की क्षमता प्रदान करता है।

तृतीय स्तर शैक्षणिक हस्तक्षेप का है, जिसमें शिक्षण-प्रक्रिया को इस प्रकार पुनर्गठित किया जाता है कि वह मानसिक रूप से कम दबाव वाली, संरचित और संवादात्मक हो। इसमें सुव्यवस्थित असाइनमेंट, चिंतनशील चर्चा, मीडिया विश्लेषण, सहयोगात्मक अधिगम तथा संतुलित ऑनलाइन-अध्ययन दिनचर्या को शामिल किया जाता है। इस स्तर पर शिक्षक की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है, क्योंकि वही अधिगम के स्वरूप को नियंत्रित करता है। ये उपाय विद्यार्थियों के सीखने को अधिक संगठित और कम तनावपूर्ण बनाते हैं।

चतुर्थ स्तर सहयोग एवं समर्थन का है, जिसमें परामर्श सेवाएँ, मानसिक स्वास्थ्य सहायता, सहपाठी मार्गदर्शन, डिजिटल डिटॉक्स गतिविधियाँ तथा शिक्षक-निर्देशित कल्याण अभ्यास शामिल होते हैं। यह स्तर सुनिश्चित करता है कि विद्यार्थी केवल सैद्धांतिक ज्ञान तक सीमित न रहकर वास्तविक जीवन में भी संतुलित डिजिटल व्यवहार विकसित कर सकें।

यूनेस्को द्वारा प्रस्तावित पाठ्यक्रम दिशानिर्देश इस बहु-स्तरीय दृष्टिकोण के अनुरूप हैं, क्योंकि वे मीडिया एवं सूचना साक्षरता को स्वतंत्र विषय, मिश्रित और समेकित रूपों में लागू करने की अनुमति देते हैं। ली और हैनकॉक के अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि जब शिक्षा विद्यार्थियों को डिजिटल चुनौतियों के प्रति अनुकूलनशील प्रतिक्रिया देना सिखाती है, तब उनमें वास्तविक सुदृढ़ता विकसित होती है। ली और हैनकॉक के अध्ययन से भी यह स्पष्ट होता है कि जब शिक्षा विद्यार्थियों को डिजिटल चुनौतियों का समायोजित और आत्मनियंत्रित ढंग से सामना करना सिखाती है, तब डिजिटल सुदृढ़ता विकसित होती है। इसलिए डिजिटल कल्याण को सह-पाठ्य गतिविधि नहीं, बल्कि पाठ्यक्रम का मूल सिद्धांत बनाना चाहिए।

इस प्रकार, यह आवश्यक हो जाता है कि डिजिटल कल्याण को केवल सह-पाठ्यक्रम गतिविधि के रूप में न देखा जाए, बल्कि इसे पाठ्यक्रम का मूलभूत सिद्धांत बनाया जाए। जब यह ढाँचा संस्थागत स्तर पर लागू होता है, तब शिक्षा न केवल ज्ञानार्जन का माध्यम बनती है, बल्कि मानसिक संतुलन, आत्म-नियंत्रण और समग्र व्यक्तित्व विकास का भी सशक्त आधार बन जाती है।

समालोचनात्मक चर्चा

डिजिटल सुदृढ़ता से तात्पर्य उस क्षमता से है जिसके माध्यम से व्यक्ति डिजिटल वातावरण में रहते हुए मानसिक संतुलन बनाए रखता है, सूचना के दबाव को नियंत्रित करता है तथा तकनीक का उपयोग उद्देश्यपूर्ण और विवेकपूर्ण ढंग से करता है। यह केवल तकनीकी दक्षता नहीं, बल्कि एक बहुआयामी क्षमता है जिसमें संज्ञानात्मक, भावनात्मक तथा नैतिक आयाम शामिल होते हैं। यह अवधारणा इस विचार पर आधारित है कि डिजिटल वातावरण में मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा केवल

बाहरी नियंत्रणों से संभव नहीं, बल्कि आंतरिक आत्म-नियमन और विवेकपूर्ण व्यवहार से ही संभव है (वाल्केनबर्ग और अन्य, 2022)।

शिक्षा को यदि समग्र दृष्टिकोण से देखा जाए, तो यह केवल ज्ञानार्जन का माध्यम नहीं, बल्कि व्यक्तित्व विकास और मानसिक संतुलन का भी आधार है। शिक्षण-प्रक्रिया के माध्यम से विद्यार्थियों को यह सिखाया जा सकता है कि वे डिजिटल संसाधनों का उपयोग किस प्रकार संतुलित ढंग से करें, सूचनाओं का मूल्यांकन कैसे करें, और मानसिक तनाव को कैसे नियंत्रित करें। इस प्रकार, शिक्षा डिजिटल तनाव को कम करने का एक सक्रिय और संरचनात्मक माध्यम बन सकती है। अतः एक गंभीर निष्कर्ष यह है कि डिजिटल कल्याण को नैतिक भाषा में नहीं, बल्कि शैक्षणिक और संरचनात्मक भाषा में समझा जाना चाहिए। छात्र को “फोन कम चलाओ” कह देना पर्याप्त नहीं; उसे आलोचनात्मक रूप से साक्षर, भावनात्मक रूप से विनियमित, और संस्थागत रूप से समर्थित होना चाहिए। यही वह बिंदु है जहाँ शैक्षिक रणनीति मानसिक कल्याण का वास्तविक साधन बनती है।

निष्कर्ष

यह लेख इस निष्कर्ष पर पहुँचता है कि डिजिटल संपर्क और मानसिक कल्याण के संबंध को सरल बाइनरी में नहीं समझा जा सकता। डिजिटल युग में शिक्षा की जिम्मेदारी केवल उपकरण-प्रयोग सिखाना नहीं, बल्कि छात्रों को डिजिटल दबाव के बीच संतुलित, आलोचनात्मक और आत्म-नियंत्रित बनाना भी है। शिक्षक डिजिटल क्षमता, मीडिया एवं सूचना साक्षरता, महत्वपूर्ण सोच, सहायक कक्षा का माहौल और संस्थागत मानसिक स्वास्थ्य सहायता मिलकर डिजिटल सुदृढ़ता का निर्माण करते हैं।

शैक्षिक नीति के स्तर पर यह आवश्यक है कि पाठ्यक्रमों में मीडिया एवं सूचना साक्षरता और डिजिटल कल्याण को शामिल किया जाए; शिक्षक-प्रशिक्षण में डिजिटल क्षमता और भावनात्मक शिक्षाशास्त्र को प्राथमिकता दी जाए; और विश्वविद्यालयों में परामर्श, सहकर्मी सहायता तथा चिंतनशील सीखने के स्थान विकसित किए जाएँ।

यह अध्ययन स्पष्ट करता है कि डिजिटल सुदृढ़ता एक स्वाभाविक परिणाम नहीं, बल्कि एक शैक्षिक उपलब्धि है। उच्च शिक्षा संस्थानों को डिजिटल कल्याण को अपनी शैक्षिक नीतियों का अभिन्न अंग बनाना चाहिए। शिक्षकों की डिजिटल दक्षता, आलोचनात्मक चिंतन, और मीडिया साक्षरता के समन्वय से विद्यार्थियों में मानसिक संतुलन, आत्म-नियमन और तनाव प्रबंधन की क्षमता विकसित की जा सकती है। अतः यह आवश्यक है कि शिक्षा प्रणाली डिजिटल अनुभवों को केवल तकनीकी सुविधा के रूप में न देखे, बल्कि उन्हें मानसिक कल्याण के अनुकूल बनाने के लिए सक्रिय हस्तक्षेप करे। निष्कर्षतः, डिजिटल संपर्क अपने-आप में न तो पूर्णतः लाभकारी है, न पूर्णतः हानिकारक। उसका प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि शिक्षा उसे कैसे अर्थ देती है, शिक्षक उसे कैसे संरचित करते हैं, और विद्यार्थी उसे कैसे आत्म-नियंत्रित करते हैं। उपलब्ध शोध यह स्पष्ट करता है कि सोशल मीडिया, स्क्रीन-आधारित सहभागिता और लगातार ऑनलाइन बने रहने

की संस्कृति कई विद्यार्थियों के लिए तनाव-कारक बन सकती है; परंतु वही डिजिटल वातावरण आलोचनात्मक चिंतन, सहयोग, सूचना-विवेक और सामाजिक समर्थन के अवसर भी देता है (क्रोस और अन्य, 2021; शैनन और अन्य, 2022); वाल्केनबर्ग और अन्य, 2022)।

इसलिए यह लेख इस तर्क पर समाप्त होता है कि उच्च शिक्षा की जिम्मेदारी केवल 'डिजिटल पहुंच' उपलब्ध कराना नहीं, बल्कि 'डिजिटल सुदृढ़' बनाना है। जब शिक्षक दक्ष होंगे, मीडिया एवं सूचना साक्षरता पाठ्यचर्या का हिस्सा बनेगी, कक्षा अधिक सहायक होगी, और संस्थान कल्याण-उन्मुख नीतियां अपनाएंगे, तब डिजिटल संपर्क मानसिक कल्याण के अनुकूल बन सकेगा। यही डिजिटल युग की सबसे जरूरी शैक्षिक उपलब्धि है।

संदर्भ

- Harrer, M., Adam, S. H., Baumeister, H., Cuijpers, P., Karyotaki, E., Auerbach, R. P., Kessler, R. C., & Ebert, D. D. (2019). Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2), e1759.
- Juniar, D., van Ballegooijen, W., Schulte, M., van Schaik, A., Passchier, J., Heber, E., Lehr, D., Sadarjoen, S. S., & Riper, H. (2022). A web-based stress management intervention for university students in Indonesia (Rileks): Feasibility study using a pretest-posttest design. *JMIR Formative Research*, 6(7), e37278. <https://doi.org/10.2196/37278>
- Kross, E., Verduyn, P., Sheppes, G., Costello, C. K., Jonides, J., & Ybarra, O. (2021). Social media and well-being: Pitfalls, progress, and next steps. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(1), 55–66.
- <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.10.005>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Plackett, R., Blyth, A., & Schartau, P. (2023). The impact of social media use interventions on mental well-being: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e44922. <https://doi.org/10.2196/44922>
- Sala, A., Porcaro, L., & Gómez, E. (2024). Social media use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, 14, 100404. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., Guimond, S., & Côté, C. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- UNESCO. (2022). Media and information literacy curriculum for educators and learners. UNESCO Publishing.
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Yeo, G., Reich, S. M., Liaw, N. A., & Chia, E. Y. M. (2024). The effect of digital mental health literacy interventions on mental health: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e51268. <https://doi.org/10.2196/51268>