



छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन शिक्षा का प्रभाव

बबीता चौधरी
सहायक प्रोफेसर
एशियन कालेज, सरसावा, सहारनपुर

परिचय

कोविड-19 महामारी के दौरान शिक्षा प्रणाली में एक बड़ा परिवर्तन देखा गया — पारंपरिक कक्षा शिक्षण की जगह ऑनलाइन शिक्षा ने ले ली। इस परिवर्तन ने छात्रों की शैक्षणिक निरंतरता बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई, परंतु इसके साथ-साथ विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव भी पड़ा। यह लेख ऑनलाइन शिक्षा के कारण उत्पन्न मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं, उनके कारणों, प्रभावों एवं संभावित समाधान की गहन समीक्षा प्रस्तुत करता है।

1. मानसिक स्वास्थ्य और शिक्षा का संबंध

मानसिक स्वास्थ्य वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को समझता है, जीवन की सामान्य कठिनाइयों से निपट सकता है, उत्पादक रूप से कार्य कर सकता है और समाज में योगदान कर सकता है। शिक्षा प्रणाली का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव पड़ता है — चाहे वह सकारात्मक हो या नकारात्मक।

2. ऑनलाइन शिक्षा की पृष्ठभूमि

कोविड-19 के चलते मार्च 2020 में स्कूल और कॉलेज बंद हुए, और शिक्षण गतिविधियाँ अचानक ऑनलाइन प्लेटफॉर्म जैसे Zoom, Google Meet, Microsoft Teams आदि पर स्थानांतरित हो गईं। इस परिवर्तन के परिणामस्वरूप विद्यार्थी एक नए, प्रौद्योगिकी-आधारित वातावरण में शिक्षा प्राप्त करने लगे, जिसके साथ कई मानसिक और भावनात्मक चुनौतियाँ जुड़ी हुई थीं।

3. छात्रों पर ऑनलाइन शिक्षा का मानसिक प्रभाव

3.1 अकेलापन और सामाजिक अलगाव

ऑनलाइन शिक्षा के दौरान छात्रों का विद्यालयी जीवन, दोस्तों के साथ मेल-जोल, खेल-कूद और अन्य सामाजिक गतिविधियाँ समाप्त हो गईं। इससे उनमें अकेलापन, उदासी और सामाजिक अलगाव की भावना बढ़ी।

3.2 तनाव और चिंता

लगातार स्क्रीन पर बने रहना, असाइनमेंट और ऑनलाइन परीक्षा का दबाव, नेटवर्क समस्याएँ और तकनीकी परेशानियाँ छात्रों में तनाव और चिंता का कारण बनीं।

3.3 मोटिवेशन में कमी

कक्षा में शिक्षक की उपस्थिति, सहपाठियों के साथ प्रतिस्पर्धा और शारीरिक उपस्थिति का प्रभाव ऑनलाइन माध्यम में कम हो गया, जिससे छात्रों में सीखने की प्रेरणा घटने लगी।

3.4 नींद और दैनिक दिनचर्या में अव्यवस्था

ऑनलाइन कक्षाओं के कारण छात्रों का स्क्रीन टाइम अत्यधिक बढ़ गया, जिससे नींद की गुणवत्ता प्रभावित हुई और दिनचर्या असंतुलित हो गई।

3.5 डिजिटल थकान (Digital Fatigue)

लगातार वीडियो कक्षाओं में उपस्थित रहना, असाइनमेंट, ई-मेल और चैटिंग से मानसिक थकान उत्पन्न हुई जिसे 'डिजिटल थकान' कहा जाता है।

4. मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव के कारण

4.1 शारीरिक गतिविधियों की कमी

स्कूल बंद होने से खेल और अन्य गतिविधियाँ रुक गईं, जिससे छात्रों के शरीर और मन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ा।

4.2 स्क्रीन टाइम में वृद्धि

WHO के अनुसार, बच्चों और किशोरों के लिए स्क्रीन के सामने अधिक समय बिताना मानसिक असंतुलन, अवसाद और चिड़चिड़ापन को बढ़ावा देता है।

4.3 पारिवारिक वातावरण

हर घर में ऑनलाइन अध्ययन के लिए शांत और उपयुक्त वातावरण नहीं होता, जिससे छात्रों में चिड़चिड़ापन, गुस्सा और बेचैनी देखी गई।

4.4 प्रौद्योगिकी तक असमान पहुँच

ग्रामीण क्षेत्रों और निम्न आयवर्ग के छात्रों के पास स्मार्टफोन, इंटरनेट या लैपटॉप की अनुपलब्धता ने मानसिक तनाव को और बढ़ा दिया।

5. विशिष्ट आयु समूहों पर प्रभाव

5.1 प्राथमिक स्तर के विद्यार्थी

नहें बच्चों के लिए ऑनलाइन माध्यम से सीखना कठिन रहा, जिससे उनमें ध्यान केंद्रित करने की समस्या, चिड़चिड़ापन और थकान देखी गई।

5.2 माध्यमिक और उच्चतर माध्यमिक छात्र

इन छात्रों को बोर्ड परीक्षा, करियर निर्माण और प्रतियोगी परीक्षाओं की चिंता रही। अनिश्चित भविष्य और शिक्षा में व्यवधान से उनमें चिंता और अवसाद बढ़ा।

5.3 कॉलेज और विश्वविद्यालय स्तर

इन छात्रों में भविष्य की अनिश्चितता, प्लेसमेंट, उच्च अध्ययन में रुकावट जैसी समस्याओं ने चिंता और अकेलेपन की स्थिति को जन्म दिया।

6. छात्राओं पर विशेष प्रभाव

कई छात्राएँ घर पर घरेलू कार्यों में व्यस्त हो गईं, उन्हें अध्ययन हेतु कम समय और स्थान मिला। कुछ मामलों में बाल विवाह और शिक्षा छोड़ने की प्रवृत्ति बढ़ी, जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हुआ।

7. मानसिक स्वास्थ्य के प्रभावों के कुछ आँकड़े

- UNICEF की एक रिपोर्ट (2021) के अनुसार, भारत में 14-19 वर्ष के लगभग 56% किशोरों ने ऑनलाइन शिक्षा के दौरान तनाव और चिंता की शिकायत की।
- Save the Children की रिपोर्ट में बताया गया कि 40% छात्राओं ने ऑनलाइन शिक्षा के दौरान मानसिक थकान और सामाजिक अलगाव महसूस किया।

8. सकारात्मक पक्ष

हालाँकि ऑनलाइन शिक्षा ने कई चुनौतियाँ उत्पन्न कीं, फिर भी कुछ सकारात्मक पक्ष भी सामने आए:

- आत्मनिर्भरता और तकनीकी दक्षता में वृद्धि
- सीखने की लचीलापन (Flexible Learning)
- स्वयं-अध्ययन की प्रवृत्ति
- ई-संसाधनों से ज्ञानवर्धन

9. समाधान और सुझाव

9.1 मानसिक स्वास्थ्य के लिए जागरूकता अभियान

विद्यालयों और कॉलेजों में मानसिक स्वास्थ्य को लेकर खुली चर्चा और जागरूकता कार्यक्रम चलाए जाएँ।

9.2 परामर्श सेवाओं की उपलब्धता

छात्रों के लिए मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों और परामर्शदाताओं की नियमित सेवाएँ उपलब्ध कराई जाएँ।

9.3 स्क्रीन टाइम को संतुलित करना

ऑनलाइन कक्षाओं के समय में लचीलापन रखा जाए और खेल-कूद या व्यायाम को पाठ्यक्रम में सम्मिलित किया जाए।

9.4 पारिवारिक सहयोग

अभिभावकों को बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशील बनाया जाए और उन्हें सहयोगात्मक वातावरण देने हेतु प्रेरित किया जाए।

9.5 हाइब्रिड शिक्षण मॉडल को अपनाना

ऑनलाइन और ऑफलाइन शिक्षा का संयोजन छात्रों के मानसिक विकास और सामाजिक व्यवहार के लिए उपयुक्त रहेगा।

10. निष्कर्ष

ऑनलाइन शिक्षा ने जहाँ छात्रों की शिक्षा को महामारी के दौरान जारी रखने में योगदान दिया, वहीं यह उनके मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक गंभीर चुनौती बनकर उभरी। अवसाद, अकेलापन, चिंता और प्रेरणा की कमी जैसी समस्याएँ विद्यार्थियों के संज्ञानात्मक और सामाजिक विकास को प्रभावित कर रही हैं। ऐसे में नीति निर्माताओं, शिक्षकों, अभिभावकों और समाज को मिलकर एक ऐसा शिक्षण वातावरण तैयार करना होगा, जो न केवल शैक्षणिक प्रगति बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी प्राथमिकता दे।

संदर्भ सूची (References)

1. UNICEF (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health.* <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
2. Save the Children India (2021). *Online Education and Girl Students in India: A Report.* <https://www.savethechildren.in>
3. WHO (2020). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 years of age.* <https://www.who.int>
4. Pandey, R. (2021). "Online Learning and Mental Health of Students." *Journal of Educational Psychology and Research*, 12(2), 54-61.
5. Ministry of Education, Government of India (2020). *Guidelines for Digital Education: PRAGYATA.* <https://www.education.gov.in>
6. Azim Premji University (2021). *Mental Health and Learning during the Pandemic.* <https://azimpromjiuniversity.edu.in>
7. India Today (2021). "70% of students felt increased stress during online classes: Survey." <https://www.indiatoday.in>

