



आभासीय विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं सामाजिक समायोजन पर प्रभाव का अध्ययन

¹नितेश कुमारी ^{1st}, ²प्रो कौशलेंद्र कुमार ^{2nd}

शिक्षा विभाग, ए. के. (पीजी) कॉलेज, शिकोहाबाद फिरोजाबाद, डॉ० भीमराव आंबेडकर विश्वविद्यालय, आगरा 282004.

सारांश

यह अध्ययन आभासीय विद्यालयों (Virtual Schooling) में अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं सामाजिक समायोजन पर पड़ने वाले प्रभावों का विश्लेषण करता है। डिजिटल शिक्षा प्रणाली के बढ़ते उपयोग ने विद्यार्थियों के सीखने के अनुभव को तो सुलभ बनाया है, परंतु इससे उनके मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक संपर्क, और भावनात्मक विकास पर भी महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा है। शोध में ऑनलाइन शिक्षण के कारण उत्पन्न एकाकीपन, तनाव, और आत्म-नियंत्रण की चुनौतियों के साथ-साथ आभासी वातावरण में सामाजिक समायोजन की कठिनाइयों पर ध्यान केंद्रित किया गया है। अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि जहाँ कुछ विद्यार्थियों ने तकनीकी अनुकूलन और आत्मनिर्भरता विकसित की, वहीं अन्य विद्यार्थियों में मानसिक थकान, संवादहीनता और एकाग्रता में कमी जैसे लक्षण देखने को मिले। इस प्रकार, आभासीय विद्यालयों की सफलता विद्यार्थियों के मनोवैज्ञानिक संतुलन और सामाजिक अनुकूलन के प्रभावी समर्थन पर निर्भर करती है।

मुख्य शब्द: आभासीय विद्यालय, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक समायोजन, ऑनलाइन शिक्षा, विद्यार्थी कल्याण।

परिचय

यह अध्ययन आभासीय (ऑनलाइन) विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं सामाजिक समायोजन पर केंद्रित है। डिजिटल शिक्षा प्रणाली ने जहाँ सीखने के नए अवसर प्रदान किए हैं, वहीं विद्यार्थियों में एकाकीपन, तनाव और सामाजिक संपर्क की कमी जैसी चुनौतियाँ भी उत्पन्न की हैं। 21वीं सदी में तकनीकी प्रगति के साथ शिक्षा के क्षेत्र में अभूतपूर्व परिवर्तन हुए हैं। पारंपरिक कक्षा शिक्षण प्रणाली के समानांतर अब आभासीय विद्यालय (Virtual Schooling) एक नई शैक्षणिक प्रणाली के रूप में उभरकर सामने आई है। इस प्रणाली में विद्यार्थियों को इंटरनेट, कंप्यूटर और डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से शिक्षा प्रदान की जाती है। आभासीय विद्यालयों का उद्देश्य शिक्षा को अधिक लचीला, सुलभ और समय की बचत करने वाला बनाना है [1]। परंतु इस प्रणाली ने विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक जीवन पर गहरा प्रभाव डाला है। आमने-सामने संवाद की कमी, स्क्रीन पर लंबे समय तक निर्भरता, तथा सामाजिक संपर्क के अवसरों में कमी ने मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ उत्पन्न की हैं।

आभासीय शिक्षा की अवधारणा 1990 के दशक में इंटरनेट की उपलब्धता के साथ प्रारंभ हुई। प्रारंभिक रूप में इसे वयस्क शिक्षा और दूरस्थ शिक्षण के विकल्प के रूप में विकसित किया गया। धीरे-धीरे इसे विद्यालय स्तर पर भी अपनाया जाने लगा। भारत में इस प्रणाली को विशेष रूप से कोविड-19 महामारी (2020) के दौरान व्यापक रूप से लागू किया गया, जब सभी विद्यालय बंद थे और ऑनलाइन माध्यम ही शिक्षा का एकमात्र विकल्प बन गया [2,3]। इस समय आभासीय विद्यालयों ने विद्यार्थियों को शिक्षा की निरंतरता बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। यद्यपि यह

तकनीकी दृष्टि से प्रभावी रहा, परंतु विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य पर इसके दीर्घकालिक प्रभाव भी सामने आए।

वर्तमान समय में कई शोध यह दर्शाते हैं कि आभासीय विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों को मानसिक तनाव, एकाकीपन, और सामाजिक अलगाव जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। लगातार स्क्रीन के सामने बैठने से शारीरिक थकान, आंखों में जलन और नींद में कमी जैसी शारीरिक समस्याएँ भी देखी गई हैं। इसके विपरीत, कुछ विद्यार्थियों ने डिजिटल माध्यम से सीखने में आत्म-अनुशासन, आत्मनिर्भरता और तकनीकी दक्षता में वृद्धि की है। आधुनिक शिक्षण प्लेटफॉर्म जैसे कि गूगल क्लासरूम, माइक्रोसॉफ्ट टीम्स, जूम, आदि ने शिक्षा को सुलभ बनाया है [4,5], परंतु इन माध्यमों में मानवीय संवाद और भावनात्मक जुड़ाव की कमी विद्यार्थियों के सामाजिक समायोजन में बाधा उत्पन्न कर रही है। शोध से यह भी ज्ञात हुआ है कि जिन विद्यार्थियों को पारिवारिक समर्थन और शिक्षकों की सक्रिय मार्गदर्शन प्राप्त हुआ, उनके मानसिक स्वास्थ्य पर आभासीय शिक्षा का नकारात्मक प्रभाव अपेक्षाकृत कम था।

भविष्य में इस दिशा में किए जाने वाले शोध का मुख्य उद्देश्य आभासीय शिक्षा को अधिक मानवीय, संवादात्मक और मानसिक स्वास्थ्य-अनुकूल बनाना होना चाहिए। इसके लिए निम्न उपाय किए जा सकते हैं, मनोवैज्ञानिक परामर्श प्रणाली को ऑनलाइन विद्यालयों का अभिन्न हिस्सा बनाया जाए। वर्चुअल सामाजिक गतिविधियाँ, समूह चर्चा, और रचनात्मक सहभागिता के कार्यक्रमों को शामिल किया जाए ताकि विद्यार्थियों में सामाजिक जुड़ाव बना रहे [6]। शिक्षकों के लिए मानसिक स्वास्थ्य प्रशिक्षण और विद्यार्थियों के लिए तनाव प्रबंधन कार्यशालाएँ आयोजित की जाएँ। कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) आधारित मानसिक स्वास्थ्य निगरानी प्रणाली विकसित की जा सकती है जो विद्यार्थियों के व्यवहार और सहभागिता का विश्लेषण कर सके। इस प्रकार, आभासीय विद्यालयों में तकनीकी नवाचारों के साथ-साथ मानसिक और सामाजिक पहलुओं पर ध्यान देना आवश्यक है। तभी यह शिक्षा प्रणाली वास्तव में विद्यार्थियों के समग्र विकास में योगदान दे सकेगी [7,8]।

आभासीय विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक समायोजन का विश्लेषण

आभासीय विद्यालय (Virtual Schooling) शिक्षा का एक ऐसा माध्यम है, जो डिजिटल प्लेटफॉर्म के द्वारा विद्यार्थियों को घर बैठे शिक्षा प्रदान करता है। यद्यपि यह प्रणाली लचीली और सुलभ है, लेकिन इसके प्रभाव विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) और सामाजिक समायोजन (Social Adjustment) पर गंभीर रूप से देखे जा रहे हैं [9,10]। इस शोध का उद्देश्य आभासी शिक्षा में विद्यार्थियों की मानसिक स्थिति, तनाव स्तर और सामाजिक सहभागिता की स्थिति का मात्रात्मक विश्लेषण करना है।

इस अध्ययन में अनुसंधान पद्धति के अंतर्गत 100 विद्यार्थियों (कक्षा 9 से 12) को नमूने के रूप में चुना गया, जिनमें 50 लड़के और 50 लड़कियाँ शामिल थीं। डेटा संग्रह के लिए मानसिक स्वास्थ्य मापन पैमाना (MHI), सामाजिक समायोजन प्रश्नावली (SAS) तथा आभासी शिक्षण अनुभव सर्वेक्षण का उपयोग किया गया। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण करने हेतु सांख्यिकीय उपकरणों में अर्थ (औसत), (मानक विचलन), पियर्सन का सहसंबंध गुणांक (r) और t- परीक्षण का प्रयोग किया गया। इन उपकरणों के माध्यम से विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक समायोजन और आभासी शिक्षण के प्रभाव के मध्य संबंध का वैज्ञानिक विश्लेषण किया गया [11-13]।

परिणाम

तालिका 1: वर्चुअल स्कूलिंग में छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य स्कोर

समूह	N	Mean (औसत)	S.D. (मानक विचलन)	व्याख्या
पुरुष विद्यार्थी	50	68.4	7.5	मध्यम तनाव स्तर
महिला विद्यार्थी	50	72.1	6.8	अपेक्षाकृत उच्च मानसिक संतुलन
कुल औसत	100	70.25	7.15	संतुलित मानसिक स्थिति [14-16]

महिला विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य स्कोर पुरुषों की तुलना में थोड़ा बेहतर पाया गया।

तालिका 2: छात्रों का सामाजिक समायोजन स्तर

समूह	N	(औसत)	एस.डी.	सामाजिक समायोजन स्तर
पुरुष विद्यार्थी	50	55.6	8.2	मध्यम समायोजन
महिला विद्यार्थी	50	60.4	7.6	अच्छा समायोजन
कुल औसत	100	58.0	7.9	संतोषजनक समायोजन [17,18]

महिला विद्यार्थियों का सामाजिक समायोजन स्तर अपेक्षाकृत अधिक पाया गया, जिससे संकेत मिलता है कि वे ऑनलाइन परिवेश में बेहतर रूप से अनुकूलन कर पा रही हैं।

तालिका 3: मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक समायोजन के बीच सहसंबंध

चर (Variables)	सहसंबंध गुणांक (r)	महत्व (पी-मान)	संबंध
मानसिक स्वास्थ्य (x) एवं सामाजिक समायोजन (y)	0.72 [19]	0.01	सशक्त सकारात्मक

0.72 का सहसंबंध यह दर्शाता है कि जिन विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर है, उनका सामाजिक समायोजन स्तर भी ऊँचा है।

ऑनलाइन शिक्षा का विद्यार्थियों के समग्र कल्याण पर प्रभाव का विश्लेषण

इस अध्ययन में विद्यार्थियों के समग्र कल्याण को पाँच प्रमुख आयामों पर मापा गया है। मानसिक स्वास्थ्य विद्यार्थियों की भावनात्मक स्थिरता, तनाव सहनशीलता, और आत्म-संतुलन की स्थिति को दर्शाता है। ऑनलाइन शिक्षा के दौरान लगातार स्क्रीन समय और सीमित सामाजिक संपर्क के कारण मानसिक दबाव बढ़ सकता है, इसलिए यह आयाम अत्यंत महत्वपूर्ण है। शैक्षिक प्रदर्शन विद्यार्थियों की सीखने की क्षमता, एकाग्रता, और उपलब्धि स्तर को मापता है। आभासी शिक्षा में तकनीकी संसाधनों और आत्म-अनुशासन का प्रभाव सीधे शैक्षणिक प्रदर्शन पर पड़ता है [20]। सामाजिक सहभागिता विद्यार्थियों की दूसरों से संवाद, सहयोग, और समूह गतिविधियों में भागीदारी की प्रवृत्ति को दर्शाती है। ऑनलाइन माध्यम में आमने-सामने संवाद की कमी इस पहलू को प्रभावित कर सकती है। शारीरिक स्वास्थ्य विद्यार्थियों के शारीरिक संतुलन, थकान, और स्क्रीन समय से जुड़े स्वास्थ्य प्रभावों का संकेत देता है। अंत में, समग्र संतुष्टि स्तर विद्यार्थियों के ऑनलाइन शिक्षा से जुड़े अनुभव, सहजता, और संतुष्टि की डिग्री को दर्शाता है। इन सभी आयामों का सामूहिक विश्लेषण विद्यार्थियों के मानसिक, सामाजिक और शारीरिक कल्याण की समग्र स्थिति को स्पष्ट करता है [21,22]।

विद्यार्थियों के कल्याण के पाँच आयामों पर प्राप्त औसत अंक (0-100 पैमाना)

छात्र संख्या	मानसिक स्वास्थ्य	शैक्षिक प्रदर्शन	सामाजिक सहभागिता	शारीरिक स्वास्थ्य	समग्र संतुष्टि
1.	78	82	70	75	80
2.	72	76	68	70	74
3.	85	88	80	78	86
4.	60	65	58	62	64
5.	90	92	85	80	88
6.	68	72	60	66	70
7.	74	78	72	68	76
8.	82	86	75	79	83
9.	58	63	55	60	61
10.	88	90	82	84	89

औसत परिणाम

आयाम	औसत अंक	एस.डी. (मानक विचलन)	न्यूनतम	अधिकतम	व्याख्या
मानसिक स्वास्थ्य	75.5	10.2	58	90	मध्यम से अच्छा मानसिक स्वास्थ्य
शैक्षिक प्रदर्शन	79.2	9.8	63	92	बेहतर शैक्षिक उपलब्धि
सामाजिक सहभागिता	70.5	9.4	55	85	मध्यम सामाजिक जुड़ाव [23-25]
शारीरिक स्वास्थ्य	72.2	8.6	60	84	संतुलित शारीरिक स्थिति
समग्र संतुष्टि	77.1	9.3	61	89	उच्च संतुष्टि स्तर

परिणामों की व्याख्या

अध्ययन में शामिल अधिकांश विद्यार्थियों ने ऑनलाइन शिक्षा के दौरान उच्च शैक्षिक प्रदर्शन (माध्य = 79.2) और संतोषजनक मानसिक स्वास्थ्य (माध्य = 75.5) प्रदर्शित किया, जिससे यह संकेत मिलता है कि डिजिटल शिक्षा ने उनकी सीखने की क्षमता और भावनात्मक संतुलन को समर्थन प्रदान किया [26,27]। इसके विपरीत, सामाजिक सहभागिता का स्तर अपेक्षाकृत कम (माध्य = 70.5) पाया गया, जो दर्शाता है कि आमने-सामने संवाद की कमी और सीमित समूह गतिविधियों के कारण विद्यार्थियों का सामाजिक जुड़ाव प्रभावित हुआ। इसके अतिरिक्त, लंबे समय तक कंप्यूटर या मोबाइल स्क्रीन के उपयोग के कारण शारीरिक स्वास्थ्य पर हल्का नकारात्मक प्रभाव देखा गया, जैसे आंखों में थकान और कम शारीरिक सक्रियता। इसके बावजूद, समग्र संतुष्टि स्तर (माध्य = 77.1) उच्च पाया गया, जो दर्शाता है कि अधिकांश विद्यार्थियों ने ऑनलाइन शिक्षा से सकारात्मक अनुभव और आत्मसंतोष महसूस किया। इस प्रकार परिणाम यह स्पष्ट करते हैं कि ऑनलाइन शिक्षा शैक्षिक और मानसिक कल्याण को बढ़ावा देती है, जबकि सामाजिक और शारीरिक पहलुओं पर ध्यान देने की आवश्यकता है [28]।

निष्कर्ष

परिणामों से स्पष्ट है कि आभासीय विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक समायोजन के बीच सकारात्मक संबंध है। ऑनलाइन शिक्षण में सामाजिक सहभागिता की कमी और शारीरिक अलगाव मानसिक तनाव का कारण बन सकते हैं, जबकि आत्म-अनुशासन और पारिवारिक सहयोग से यह प्रभाव कम हो सकता है। शोध से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि आभासीय विद्यालयों में शिक्षा का प्रभाव विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक समायोजन दोनों पर महत्वपूर्ण है। डिजिटल शिक्षा को प्रभावी बनाने हेतु मानसिक स्वास्थ्य परामर्श, संवादात्मक शिक्षण विधियाँ, तथा सामाजिक गतिविधियों के समावेश की आवश्यकता है। कि ऑनलाइन शिक्षा ने विद्यार्थियों के शैक्षिक और मानसिक कल्याण में सकारात्मक योगदान दिया है, किन्तु सामाजिक सहभागिता और

शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान देने की आवश्यकता है। शिक्षा प्रणाली में नियमित ब्रेक, इंटरैक्टिव सत्र, और फिटनेस गतिविधियों का समावेश विद्यार्थियों के समग्र कल्याण को और बेहतर बना सकता है।

आभार

यह अध्ययन आभासीय विद्यालयों में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक समायोजन पर प्रभाव का विश्लेषण करता है, जिसमें नितेश कुमारी द्वारा शोध तथा प्रो. कौशलेन्द्र कुमार का मार्गदर्शन शामिल है।

संदर्भ

- [1] क्रूज़, एन. डी., टायरास, जे., कैस्टिलो, डी., और टुस, जे. (2022)। ऑनलाइन शिक्षा के बीच: सामाजिक समायोजन और वरिष्ठ हाई स्कूल के पब्लिक छात्रों के अकेलेपन से इसका संबंध। ज़ेनोडो (सर्न, यूरोपीय परमाणु अनुसंधान संगठन)।
- [2] मनोहर, एल. (2024). बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक कौशल के विकास पर ऑनलाइन वर्चुअल कक्षा शिक्षा के प्रभाव पर खोजपूर्ण अध्ययन। आईओएसआर जर्नल ऑफ ह्यूमैनिटीज़ एंड सोशल साइंस (आईओएसआर-जेएचएसएस), **29(10)**, 38-48.
- [3] बुस्को, वी., और बेज़िनोविक, पी. (2021)। क्रोएशिया में कोविड-19 महामारी की शुरुआत में हाई-स्कूल के छात्रों के ऑनलाइन शिक्षण और मनोवैज्ञानिक समायोजन के अनुभव। फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी, **12**, 647991।
- [4] वांग, वाई. (2023). छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर दूरस्थ शिक्षा के प्रभाव पर शोध। शिक्षा और सूचना प्रौद्योगिकी, **28(10)**, 12527-12539.
- [5] कैप्रारा, एल., और कैप्रारा, सी. (2022). आभासी शिक्षण वातावरण के प्रभाव: साहित्य की एक विस्तृत समीक्षा. शिक्षा और सूचना प्रौद्योगिकी, **27(3)**, 3683-3722.
- [6] वाज़, एस., कॉर्डियर, आर., फ़ॉकमर, एम., सिकारेली, एम., पार्सन्स, आर., मैकऑलिफ़, टी., और फ़ॉकमर, टी. (2015)। क्या स्कूलों को विकलांग छात्रों से खराब शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक समायोजन और भागीदारी परिणामों की अपेक्षा करनी चाहिए? पीएलओएस वन, **10(5)**, e0126630.
- [7] ये, एफ. टी. एफ., गाओ, एक्स., सिन, के. एफ., और यांग, एल. (2023)। सामाजिक लॉकडाउन के दौरान दूरस्थ शिक्षा और मानसिक स्वास्थ्य: कोविड-19 के समय में प्राथमिक विद्यालय के छात्रों और अभिभावकों पर एक अध्ययन। बीएमसी पब्लिक हेल्थ, **23(1)**, 1106।
- [8] वांग, सी., गाओ, टी., चेंग, एक्स., और ली, बी. (2024)। कोविड-19 वर्चुअल लर्निंग के दौरान सोशल मीडिया का उपयोग, साइबर उत्पीड़न और समायोजन: चीनी मिडिल स्कूल के छात्रों पर एक अल्पकालिक अनुदैर्घ्य अध्ययन। स्कूल मनोविज्ञान, **39(2)**, 176।
- [9] गारवुड, जे. डी., मैककेना, जे. डब्ल्यू., रॉबर्ट्स, जी. जे., सिउलो, एस., और शिन, एम. (2021)। भावनात्मक और व्यवहार संबंधी विकारों वाले छात्रों के लिए सामाजिक अध्ययन सामग्री ज्ञान हस्तक्षेप: एक मेटा-विश्लेषण। व्यवहार संशोधन, **45(1)**, 147-176।
- [10] स्पेंसर, वी. जी., स्क्रग्स, टी. ई., और मास्ट्रोपिएरी, एम. ए. (2003)। मिडिल स्कूल के सामाजिक अध्ययन कक्षाओं और भावनात्मक या व्यवहार संबंधी विकारों वाले छात्रों में विषय-वस्तु क्षेत्र अधिगम: रणनीतियों की तुलना। व्यवहार संबंधी विकार, **28(2)**, 77-93।
- [11] हाइसेनी दुराकु, ज़ेड., डेविस, एच., और हमिति, ई. (2023)। विश्वविद्यालय के छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य, अध्ययन कौशल, सामाजिक समर्थन और मनोवैज्ञानिक सहायता प्राप्त करने में आने वाली बाधाएँ: उच्च शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य सहायता का आह्वान। फ्रंटियर्स इन पब्लिक हेल्थ, **11**, 1220614।
- [12] एस्केल-विलियम्स, एच., और लॉसन, एम. जे. (2015)। छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और स्कूल में उनके जीवन के दृष्टिकोण के बीच संबंध। स्वास्थ्य शिक्षा, **115(3/4)**, 249-268।
- [13] एयरिन, पी., और एमडी शरीफ, के. (2023)। एक केस स्टडी: छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य की खोज। जर्नल ऑफ़ इनोवेशन इन एजुकेशनल एंड सोशल रिसर्च, **1(4)**, 315-327।

- [14] लीथ, टी. बी., फोरर, आर., रैपापोर्ट, एल., मालस, एन., मैककैफ़री, एच., स्टर्ज़ा, जे., और मोनरो, के. (2024)। कोविड-19 महामारी के दौरान वर्चुअल स्कूलिंग और बाल मानसिक स्वास्थ्य। क्लिनिकल पीडियाट्रिक्स, **63(1)**, 80-88।
- [15] अब्दुल्ला, ए.एस., अबिरामी, आर.एम., गित्विना, ए., और वर्थाना, सी. (2021)। मशीन लर्निंग तकनीकों का उपयोग करके आभासी शिक्षण वातावरण में ई-मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों के साथ शैक्षणिक प्रदर्शन का मूल्यांकन: एक संकर दृष्टिकोण। जर्नल ऑफ इंजीनियरिंग एजुकेशन ट्रांसफॉर्मेशन, 79-85।
- [16] अकोस्टा, डी., फूजी, वाई., जॉयस-ब्यूलियू, डी., जैकब्स, के.डी., मोरेली, ए.टी., नेल्सन, ई.जे., और मैकक्यून, एस.एल. (2021)। आपातकालीन दूरस्थ शिक्षा और व्यक्तिगत स्कूली शिक्षा में लगे के-12 छात्रों का मनोसामाजिक स्वास्थ्य: एक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन। अंतर्राष्ट्रीय पर्यावरण अनुसंधान और सार्वजनिक स्वास्थ्य पत्रिका, **18(16)**, 8564।
- [17] शकेम्बी, एफ., सौकू, वी. एच., इब्राहिमी, एस., और इब्राहिमी, ई. (2024)। छात्रों की भलाई और प्रेरणा पर ऑनलाइन शिक्षा का मनोवैज्ञानिक प्रभाव। अंतर्राष्ट्रीय सामाजिक विज्ञान और शिक्षा जर्नल, **2(2)**, 01-08।
- [18] दुराकु, ज़ेड. एच., और होक्सा, एल. (2020)। शिक्षा और शिक्षकों, अभिभावकों और छात्रों के कल्याण पर कोविड-19 का प्रभाव: दूरस्थ (ऑनलाइन) शिक्षा से संबंधित चुनौतियाँ और शिक्षा की गुणवत्ता बढ़ाने के अवसर। प्रकाशन हेतु पांडुलिपि प्रस्तुत। दर्शनशास्त्र संकाय, प्रिस्टिना विश्वविद्यालय, 17-45।
- [19] पोपेस्कु, ई. एफ., तातुकु, एम., और डोब्रोमिरेस्कु, वी. (2021)। कोविड-19 के संदर्भ में ऑनलाइन शिक्षा में छात्रों का कल्याण। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड रिसर्च, **9(2)**, 1-10।
- [20] स्लैक, एच. आर., और प्रीस्टली, एम. (2023)। कोविड-19 महामारी के दौरान ऑनलाइन शिक्षण और मूल्यांकन: स्नातक छात्रों के कल्याण पर प्रभाव का अन्वेषण। उच्च शिक्षा में मूल्यांकन और मूल्यांकन, **48(3)**, 333-349।
- [21] हसन, एस. यू. एन., अलगाहटानी, एफ. डी., अत्तिया, एम. आर., अलमिशाल, ए. ए., अहमद, ए. ए., ओबैदत, एस. टी., ... और मोहम्मद, आर. एफ. (2021)। सऊदी अरब में कोविड-19 महामारी के दौरान छात्रों के भावनात्मक स्वास्थ्य पर विस्तारित ई-लर्निंग का प्रभाव। चिल्ड्रन, **9(1)**, 13.
- [22] अहमद, एन.एस., इस्माइल, ए., और हुसैन, ज़ेड. (2022)। कोविड-19 महामारी के दौरान ऑनलाइन शिक्षा का विश्वविद्यालय के छात्रों पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ साइंस, **11(3)**, 1037-1045।
- [23] स्लैक, एच. आर., और प्रीस्टली, एम. (2023)। कोविड-19 महामारी के दौरान ऑनलाइन शिक्षण और मूल्यांकन: स्नातक छात्रों के कल्याण पर प्रभाव का अन्वेषण। उच्च शिक्षा में मूल्यांकन और मूल्यांकन, **48(3)**, 333-349।
- [24] डेविस, ई. बी., मॉरिस, आर., और ग्लेज़ब्रुक, सी. (2014)। विश्वविद्यालय के छात्रों के अवसाद, चिंता और मनोवैज्ञानिक कल्याण में सुधार के लिए कंप्यूटर-आधारित और वेब-आधारित हस्तक्षेप: एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। जर्नल ऑफ मेडिकल इंटरनेट रिसर्च, **16(5)**, e3142।
- [25] काया, एम., और एर्डेम, सी. (2021)। छात्रों का कल्याण और शैक्षणिक उपलब्धि: एक मेटा-विश्लेषण अध्ययन। चाइल्ड इंडिकेटर्स रिसर्च, **14(5)**, 1743-1767.
- [26] शर्मा, एम., और शर्मा, पी. (2021)। कोविड-19 के दौरान छात्रों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन कक्षाओं का प्रभाव। इंडियन जर्नल ऑफ फिजिकल थेरेपी एंड रिसर्च, **3(2)**, 98-101।
- [27] ड्रायस्टेल, एम. टी., मैकबीथ, एम. एल., और कैलाघन, एस. ए. (2022)। उच्च शिक्षा के छात्रों के कल्याण पर ऑनलाइन सहकर्मि सहायता की व्यवहार्यता और प्रभाव। जर्नल ऑफ मेंटल हेल्थ ट्रेनिंग, एजुकेशन एंड प्रैक्टिस, **17(3)**, 206-217।
- [28] बर्सिन, एम. एम., आर्मस्ट्रांग, एस. एन., अर्ली, जे. ओ., और गॉडविन, एच. (2019)। डिजिटल युग में कॉलेज स्वास्थ्य संवर्धन का अनुकूलन: पूरी तरह से ऑनलाइन बनाम कैंपस-आधारित कार्यक्रमों में नामांकित कॉलेज छात्रों के बीच कथित कल्याण, स्वास्थ्य व्यवहार, स्वास्थ्य शिक्षा आवश्यकताओं और प्राथमिकताओं की तुलना। स्वास्थ्य संवर्धन परिप्रेक्ष्य, **9(4)**, 270।