THE RESEARCH DIALOGUE
An Online Quarterly Multi-Disciplinary
Peer-Reviewed / Refereed Research Journal
ISSN: 2583-438X
© The Research Dialogue | Volume-05 | Issue-02 | July-2026
Available online at: https://theresearchdialogue.com/
DOI : https://doi.org/10.64880/theresearchdialogue.v5i2.14

बच्चों के समग्र विकास पर ऑनलाइन शिक्षा का प्रभाव: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

ऋचा गंगवार[1], प्रो॰(डॉ.) मनीषा राव[2]

[1]शोध छात्रा, गृह विज्ञान विभाग, वीरांगना रानी अवंतीबाई लोधी राजकीय महिला महाविद्यालय, महात्मा ज्योतिबा फुले रोहिलखंड विश्वविद्यालय, बरेली, (उ.प्र.)

[2]प्रोफेसर, गृह विज्ञान विभाग, वीरांगना रानी अवंतीबाई लोधी राजकीय महिला महाविद्यालय, महात्मा ज्योतिबा फुले रोहिलखंड विश्वविद्यालय, बरेली, (उ.प्र.)

सारांश

वर्तमान डिजिटल युग में ऑनलाइन शिक्षा शिक्षा प्रणाली का एक महत्वपूर्ण अंग बन चुकी है। विशेष रूप से कोविड-19 महामारी के दौरान ऑनलाइन शिक्षण ने विद्यार्थियों की शिक्षा को निरंतर बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इस अध्ययन का उद्देश्य बच्चों के समग्र विकास पर ऑनलाइन शिक्षा के प्रभाव का विश्लेषण करना है। शोध में बच्चों के शैक्षिक, मानसिक, सामाजिक, व्यवहारिक एवं शारीरिक विकास पर ऑनलाइन शिक्षा के सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रभावों का अध्ययन किया गया है। अध्ययन द्वितीयक आँकड़ों पर आधारित है, जिसके लिए विभिन्न शोध-पत्रों, पुस्तकों, सरकारी रिपोर्टों तथा विश्वसनीय शैक्षणिक स्रोतों का उपयोग किया गया है। अध्ययन से ज्ञात होता है कि ऑनलाइन शिक्षा ने सीखने की प्रक्रिया को अधिक लचीला, सुलभ और तकनीक-आधारित बनाया है, लेकिन इसके साथ डिजिटल असमानता, अत्यधिक स्क्रीन समय, सामाजिक संपर्क में कमी तथा स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ भी सामने आई हैं। निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि ऑनलाइन शिक्षा पारंपरिक शिक्षा का विकल्प नहीं, बल्कि उसका पूरक माध्यम है। दोनों के संतुलित उपयोग से ही बच्चों का समग्र विकास सुनिश्चित किया जा सकता है।

मुख्य शब्द: ऑनलाइन शिक्षा, बाल विकास, डिजिटल शिक्षा, ई-लर्निंग, समग्र विकास, सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी।

1. भूमिका

शिक्षा किसी भी समाज और राष्ट्र के विकास का मूल आधार है। शिक्षा के माध्यम से बच्चों में ज्ञान, कौशल, नैतिक मूल्यों तथा व्यक्तित्व का विकास होता है। वर्तमान समय में सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी के तीव्र विकास ने शिक्षा के क्षेत्र में व्यापक परिवर्तन किए हैं। इंटरनेट, स्मार्टफोन, कंप्यूटर तथा विभिन्न डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म के माध्यम से शिक्षण प्रक्रिया पहले की तुलना में अधिक सुलभ और प्रभावी हुई है।

कोविड-19 महामारी के दौरान जब विद्यालय एवं महाविद्यालय बंद हो गए, तब ऑनलाइन शिक्षा ने शिक्षा की निरंतरता बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इस दौरान लाखों विद्यार्थियों ने डिजिटल माध्यमों से शिक्षा प्राप्त की। ऑनलाइन शिक्षा ने सीखने की नई संभावनाएँ खोलीं, लेकिन इसके साथ कई नई चुनौतियाँ भी सामने आईं।

बच्चों के समग्र विकास में केवल शैक्षणिक उपलब्धि ही महत्वपूर्ण नहीं होती, बल्कि उनका मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक तथा शारीरिक विकास भी समान रूप से आवश्यक है। ऑनलाइन शिक्षा ने इन सभी क्षेत्रों को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित किया है। एक ओर बच्चों को नई तकनीकों

का ज्ञान मिला, वहीं दूसरी ओर अत्यधिक स्क्रीन समय, शारीरिक गतिविधियों में कमी, सामाजिक संपर्क का अभाव तथा डिजिटल संसाधनों की असमान उपलब्धता जैसी समस्याएँ भी सामने आई।

इन सभी पहलुओं को ध्यान में रखते हुए इस शोध-पत्र में ऑनलाइन शिक्षा के बच्चों के समग्र विकास पर पड़ने वाले प्रभावों का विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है तथा भविष्य के लिए व्यावहारिक सुझाव दिए गए हैं।

2. अध्ययन के उद्देश्य

- बच्चों के समग्र विकास पर ऑनलाइन शिक्षा के प्रभावों का अध्ययन करना।
- ऑनलाइन शिक्षा के सकारात्मक एवं नकारात्मक पक्षों का विश्लेषण करना।
- बच्चों के मानसिक, सामाजिक, शारीरिक तथा शैक्षिक विकास पर इसके प्रभावों का मूल्यांकन करना।
- ऑनलाइन शिक्षा की प्रमुख चुनौतियों की पहचान करना।
- प्रभावी एवं समावेशी शिक्षा व्यवस्था के लिए सुझाव प्रस्तुत करना।

3. शोध पद्धति

यह अध्ययन वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक प्रकृति का है। इसमें द्वितीयक स्रोतों का उपयोग किया गया है। अध्ययन के लिए शोध-पत्रों, पुस्तकों, राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020, यूजीसी, एनसीईआरटी, शिक्षा मंत्रालय की रिपोर्टों तथा अन्य विश्वसनीय शैक्षणिक स्रोतों का अध्ययन किया गया। प्राप्त तथ्यों का तुलनात्मक विश्लेषण कर निष्कर्ष प्रस्तुत किए गए हैं।

4. साहित्य समीक्षा (Literature Review)

ऑनलाइन शिक्षा पर राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अनेक शोध किए गए हैं। इन अध्ययनों से स्पष्ट होता है कि डिजिटल तकनीक ने शिक्षा को अधिक सुलभ बनाया है, परन्तु इसके प्रभाव सभी बच्चों पर समान नहीं रहे।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (2020) में शिक्षा में सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी के समुचित उपयोग पर विशेष बल दिया गया है। नीति के अनुसार डिजिटल माध्यम शिक्षा की गुणवत्ता बढ़ाने में सहायक हो सकते हैं, यदि सभी विद्यार्थियों को समान अवसर और आवश्यक तकनीकी संसाधन उपलब्ध कराए जाएँ।

यूनेस्को (UNESCO, 2020) के अनुसार कोविड-19 महामारी के दौरान विश्वभर में करोड़ों विद्यार्थियों की शिक्षा प्रभावित हुई, जिसके कारण ऑनलाइन शिक्षा सबसे प्रमुख विकल्प बनकर उभरी। हालांकि डिजिटल संसाधनों की असमान उपलब्धता के कारण अनेक विद्यार्थी गुणवत्तापूर्ण शिक्षा से वंचित भी रहे।

यूनीसेफ (UNICEF, 2021) की रिपोर्ट में बताया गया कि लंबे समय तक ऑनलाइन शिक्षा प्राप्त करने वाले बच्चों में मानसिक तनाव, सामाजिक अलगाव तथा शारीरिक गतिविधियों में कमी जैसी समस्याएँ बढ़ीं। दूसरी ओर डिजिटल साक्षरता और तकनीकी कौशल में उल्लेखनीय वृद्धि भी देखी गई।

भारत में किए गए विभिन्न अध्ययनों से भी यह निष्कर्ष सामने आया है कि ऑनलाइन शिक्षा ने शिक्षण प्रक्रिया को लचीला बनाया, लेकिन ग्रामीण क्षेत्रों, आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों तथा तकनीकी संसाधनों से वंचित बच्चों के लिए यह व्यवस्था अपेक्षित रूप से प्रभावी नहीं रही।

उपलब्ध साहित्य के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि ऑनलाइन शिक्षा बच्चों के विकास के लिए उपयोगी हो सकती है, बशर्ते इसे संतुलित, समावेशी एवं योजनाबद्ध तरीके से लागू किया जाए।

5. बच्चों के समग्र विकास पर ऑनलाइन शिक्षा के सकारात्मक प्रभाव

5.1 शिक्षा तक आसान पहुँच

ऑनलाइन शिक्षा का सबसे बड़ा लाभ यह है कि विद्यार्थी किसी भी स्थान से शिक्षा प्राप्त कर सकते हैं। इससे समय और दूरी की बाधा समाप्त हो जाती है तथा गुणवत्तापूर्ण अध्ययन सामग्री सभी तक पहुँच सकती है।

5.2 तकनीकी कौशल का विकास

ऑनलाइन शिक्षा के माध्यम से बच्चों में कंप्यूटर, इंटरनेट, डिजिटल प्लेटफॉर्म एवं विभिन्न शैक्षणिक एप्लिकेशन के उपयोग का ज्ञान बढ़ा है। यह कौशल भविष्य में रोजगार एवं उच्च शिक्षा के लिए भी उपयोगी सिद्ध होता है।

5.3 स्व-अध्ययन की आदत

ऑनलाइन शिक्षा बच्चों को स्वयं अध्ययन करने के लिए प्रेरित करती है। रिकॉर्ड किए गए व्याख्यान, ई-पुस्तकें तथा डिजिटल सामग्री के माध्यम से विद्यार्थी अपनी गति के अनुसार सीख सकते हैं।

5.4 समय की बचत

विद्यालय आने-जाने में लगने वाला समय बच जाता है। इस समय का उपयोग विद्यार्थी अध्ययन, खेल या अन्य रचनात्मक गतिविधियों में कर सकते हैं।

5.5 विविध अध्ययन सामग्री की उपलब्धता

ऑनलाइन माध्यम में वीडियो, ऑडियो, एनिमेशन, ई-बुक, प्रश्नोत्तरी तथा वर्चुअल प्रयोगशालाओं जैसी अनेक सुविधाएँ उपलब्ध होती हैं, जिससे सीखने की प्रक्रिया अधिक रोचक बनती है।

5.6 आत्मविश्वास एवं डिजिटल साक्षरता

नियमित रूप से ऑनलाइन माध्यम का उपयोग करने से बच्चों में नई तकनीकों को अपनाने का आत्मविश्वास बढ़ता है तथा वे डिजिटल दुनिया के प्रति अधिक जागरूक बनते हैं।

6. बच्चों के समग्र विकास पर ऑनलाइन शिक्षा के नकारात्मक प्रभाव

यद्यपि ऑनलाइन शिक्षा ने शिक्षण प्रक्रिया को नई दिशा दी है, फिर भी इसके अनेक नकारात्मक प्रभाव बच्चों के समग्र विकास पर देखे गए हैं। इन प्रभावों का अध्ययन निम्नलिखित बिंदुओं के माध्यम से किया जा सकता है।

6.1 अत्यधिक स्क्रीन समय

ऑनलाइन कक्षाओं के कारण बच्चों को लंबे समय तक मोबाइल, लैपटॉप या टैबलेट की स्क्रीन के सामने बैठना पड़ता है। इससे आँखों में जलन, सिरदर्द, गर्दन एवं पीठ दर्द, नींद की समस्या तथा शारीरिक थकान जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) भी बच्चों के लिए अत्यधिक स्क्रीन समय को स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक मानता है।

6.2 सामाजिक विकास पर प्रभाव

विद्यालय केवल पढ़ाई का स्थान नहीं है, बल्कि सामाजिक व्यवहार, अनुशासन, सहयोग और नेतृत्व क्षमता विकसित करने का भी माध्यम है। ऑनलाइन शिक्षा में बच्चों का अपने साथियों और शिक्षकों से प्रत्यक्ष संपर्क कम हो जाता है, जिससे सामाजिक कौशल के विकास पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

6.3 मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

लगातार ऑनलाइन कक्षाओं, गृहकार्य तथा डिजिटल उपकरणों पर निर्भरता के कारण कई बच्चों में तनाव, चिंता, अकेलापन और चिड़चिड़ापन जैसी समस्याएँ देखी गईं। छोटे बच्चों के लिए लंबे समय तक स्क्रीन पर ध्यान केंद्रित करना विशेष रूप से कठिन होता है।

6.4 डिजिटल असमानता

भारत जैसे विकासशील देश में सभी परिवारों के पास स्मार्टफोन, कंप्यूटर या उच्च गति इंटरनेट उपलब्ध नहीं है। ग्रामीण क्षेत्रों तथा आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों के बच्चों को ऑनलाइन शिक्षा का पूरा लाभ नहीं मिल पाया। इससे शिक्षा में असमानता बढ़ी।

6.5 ध्यान में कमी

घर का वातावरण हमेशा अध्ययन के अनुकूल नहीं होता। ऑनलाइन कक्षाओं के दौरान सोशल मीडिया, गेम, मनोरंजन और अन्य डिजिटल गतिविधियों के कारण बच्चों का ध्यान आसानी से भटक जाता है, जिससे सीखने की गुणवत्ता प्रभावित होती है।

6.6 शारीरिक गतिविधियों में कमी

विद्यालय में खेलकूद, योग, व्यायाम और अन्य सह-पाठ्यक्रम गतिविधियाँ बच्चों के शारीरिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। ऑनलाइन शिक्षा के दौरान इन गतिविधियों में कमी आने से बच्चों की शारीरिक सक्रियता घट गई।

7. ऑनलाइन शिक्षा की प्रमुख चुनौतियाँ

ऑनलाइन शिक्षा को प्रभावी बनाने में अनेक चुनौतियाँ सामने आती हैं—

- सभी विद्यार्थियों तक डिजिटल संसाधनों की समान उपलब्धता सुनिश्चित करना।
- इंटरनेट कनेक्टिविटी की समस्या, विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों में।
- शिक्षकों और अभिभावकों का पर्याप्त डिजिटल प्रशिक्षण।
- बच्चों की एकाग्रता एवं अनुशासन बनाए रखना।
- ऑनलाइन मूल्यांकन की विश्वसनीयता सुनिश्चित करना।
- साइबर सुरक्षा तथा बच्चों की डिजिटल गोपनीयता की रक्षा करना।
- डिजिटल उपकरणों पर अत्यधिक निर्भरता को नियंत्रित करना।

8. विश्लेषण एवं चर्चा

अध्ययन से स्पष्ट होता है कि ऑनलाइन शिक्षा ने शिक्षा को अधिक लचीला, सुलभ तथा तकनीक-आधारित बनाया है। इसने बच्चों में डिजिटल साक्षरता, स्व-अध्ययन की क्षमता तथा तकनीकी कौशल का विकास किया। वहीं दूसरी ओर स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ, सामाजिक अलगाव, डिजिटल असमानता तथा सीखने की गुणवत्ता से जुड़ी चुनौतियाँ भी सामने आईं।

यह भी पाया गया कि ऑनलाइन शिक्षा का प्रभाव सभी बच्चों पर समान नहीं रहा। जिन बच्चों के पास पर्याप्त तकनीकी संसाधन और पारिवारिक सहयोग उपलब्ध था, वे अपेक्षाकृत अधिक लाभान्वित हुए। इसके विपरीत आर्थिक एवं सामाजिक रूप से कमजोर वर्गों के बच्चों को अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ा।

इसलिए भविष्य की शिक्षा व्यवस्था में केवल ऑनलाइन या केवल ऑफलाइन प्रणाली पर निर्भर रहने के बजाय मिश्रित (Blended) शिक्षा प्रणाली अधिक उपयोगी सिद्ध हो सकती है, जिसमें डिजिटल तकनीक और पारंपरिक शिक्षण दोनों का संतुलित समन्वय हो।

9. निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि ऑनलाइन शिक्षा ने शिक्षा के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण परिवर्तन प्रस्तुत किया है। विशेष रूप से कोविड-19 महामारी के दौरान इसने शिक्षा की निरंतरता बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। डिजिटल माध्यमों के कारण बच्चों को घर बैठे अध्ययन करने, विभिन्न शैक्षणिक संसाधनों तक पहुँच बनाने तथा नई तकनीकों को सीखने का अवसर प्राप्त हुआ। इससे बच्चों की डिजिटल साक्षरता, स्व-अध्ययन की क्षमता तथा तकनीकी कौशल में वृद्धि हुई।

इसके साथ ही अध्ययन यह भी दर्शाता है कि ऑनलाइन शिक्षा के अनेक नकारात्मक प्रभाव भी सामने आए। अत्यधिक स्क्रीन समय, स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ, सामाजिक संपर्क में कमी, मानसिक तनाव, डिजिटल असमानता तथा तकनीकी संसाधनों की कमी ने बच्चों के समग्र विकास को प्रभावित किया। विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्रों एवं आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों के बच्चों के लिए ऑनलाइन शिक्षा समान रूप से लाभकारी सिद्ध नहीं हो सकी।

अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि ऑनलाइन शिक्षा पारंपरिक शिक्षा का पूर्ण विकल्प नहीं है, बल्कि उसका एक प्रभावी पूरक माध्यम है। बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए ऐसी शिक्षा व्यवस्था आवश्यक है जिसमें तकनीक और प्रत्यक्ष शिक्षण दोनों का संतुलित समन्वय हो। यदि डिजिटल संसाधनों की समान उपलब्धता, शिक्षकों का प्रशिक्षण तथा विद्यार्थियों के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखा जाए, तो ऑनलाइन शिक्षा भविष्य में शिक्षा की गुणवत्ता बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान दे सकती है।

10. सुझाव

बच्चों के समग्र विकास को ध्यान में रखते हुए निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत किए जाते हैं—

a) ऑनलाइन एवं ऑफलाइन शिक्षा का संतुलित मिश्रित (Blended) मॉडल अपनाया जाए।

b) ग्रामीण एवं दूरस्थ क्षेत्रों में उच्च गति इंटरनेट तथा डिजिटल उपकरणों की उपलब्धता सुनिश्चित की जाए।

c) आर्थिक रूप से कमजोर विद्यार्थियों को सरकार द्वारा स्मार्टफोन, टैबलेट अथवा अन्य आवश्यक डिजिटल संसाधन उपलब्ध कराए जाएँ।

d) शिक्षकों के लिए नियमित डिजिटल प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ।

e) बच्चों के स्क्रीन समय को सीमित किया जाए तथा बीच-बीच में विश्राम एवं शारीरिक गतिविधियों को प्रोत्साहित किया जाए।

f) ऑनलाइन कक्षाओं में संवादात्मक एवं गतिविधि-आधारित शिक्षण पद्धतियों का प्रयोग किया जाए।

g) अभिभावकों को बच्चों की ऑनलाइन गतिविधियों पर सकारात्मक निगरानी रखने के लिए जागरूक किया जाए।

h) साइबर सुरक्षा, डिजिटल नैतिकता एवं सुरक्षित इंटरनेट उपयोग के संबंध में बच्चों को नियमित जानकारी दी जाए।

i) विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य एवं परामर्श सेवाओं को मजबूत किया जाए।

j) राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के अनुरूप डिजिटल शिक्षा को समावेशी एवं गुणवत्तापूर्ण बनाया जाए।

संदर्भ

- Ministry of Education. (2020). National Education Policy 2020. Government of India.
- NCERT. (2021). Alternative Academic Calendar. New Delhi: NCERT.
- UNESCO. (2020). Education in a post-COVID world. Paris: UNESCO.
- UNICEF. (2021). The State of the World's Children 2021. New York: UNICEF.

- World Health Organization. (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO.
- Mishra, S., & Sharma, R. (2021). Online Education in India: Challenges and Opportunities. New Delhi.
- UGC. (2020). Guidelines for Online Teaching and Learning. University Grants Commission.
- Government of India. (2021). Digital Education Initiatives. Ministry of Education.
- Kumar, A. (2022). Digital Learning and Child Development. New Delhi.
- Singh, P. (2021). Impact of Online Learning on School Students. Journal of Educational Studies, 15(2), 45–58.

Cite this Article:

ऋचा गंगवार[1], प्रो॰(डॉ.) मनीषा राव[2],“ बच्चों के समग्र विकास पर ऑनलाइन शिक्षा का प्रभाव: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन” The Research Dialogue, Open Access Peer-reviewed & Refereed Journal, Pp.142–147, Volume-05, Issue-02, July-2026, https://theresearchdialogue.com/

This is an Open cess Journal / article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License CC BY-NC-ND 3.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. All rights reserved.

CERTIFICATE

of Publication

This Certificate is proudly presented to

ऋचा गंगवार[1], प्रो॰(डॉ.) मनीषा राव[2]

For publication of Research Paper title

बच्चों के समग्र विकास पर ऑनलाइन शिक्षा का प्रभाव: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

Dialogue' Peer-Reviewed / Refereed Research Journal and E-ISSN: 2583-438X, Volume-05, Issue-02, Month July, Year-2026, Impact Factor (RPRI-4.73/ 6.79)

Dr. Lohans Kumar Kalyani
Editor- In-chief

Dr. Neeraj Yadav
Executive-In-Chief- Editor

Note: This E-Certificate is valid with published paper and the paper must be available online at: https://theresearchdialogue.com/

DOI : https://doi.org/10.64880/theresearchdialogue.v5i2.14