



स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन शिक्षा का प्रभाव

डॉ. संजीव कुमार

असिस्टेंट प्रोफेसर, प्रेम प्रकाश गुप्ता इंस्टीट्यूट फरीदपुर, बरेली, उत्तरप्रदेश।

सारांश (Abstract)

कोविड-19 महामारी के दौरान संपूर्ण विश्व की शिक्षा व्यवस्था में अभूतपूर्व परिवर्तन देखने को मिले। विद्यालयों, महाविद्यालयों तथा विश्वविद्यालयों के बंद होने के कारण ऑनलाइन शिक्षा, शिक्षण-अधिगम का प्रमुख माध्यम बनकर उभरी। यद्यपि ऑनलाइन शिक्षा ने शिक्षण प्रक्रिया की निरंतरता बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई, किन्तु इसके विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों ने शिक्षाविदों, मनोवैज्ञानिकों तथा नीति-निर्माताओं का ध्यान अपनी ओर आकर्षित किया। प्रस्तुत शोध अध्ययन का उद्देश्य स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन शिक्षा के प्रभाव का विश्लेषण करना है।

अध्ययन के लिए शोधकर्ता द्वारा एक स्वनिर्मित प्रश्नावली (Self-developed Questionnaire) तैयार की गई। प्रस्तुत अध्ययन वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक शोध पद्धति पर आधारित है। नमूना हेतु स्नातक स्तर पर अध्ययनरत 200 विद्यार्थियों को चुना गया है।

अध्ययन के निष्कर्षों से स्पष्ट होता है कि ऑनलाइन शिक्षा ने विद्यार्थियों में तकनीकी दक्षता, स्व-अध्ययन क्षमता तथा समय प्रबंधन में सकारात्मक सुधार किया, किन्तु अत्यधिक स्क्रीन समय, सामाजिक संपर्क में कमी, इंटरनेट संबंधी समस्याएँ तथा डिजिटल थकान के कारण मानसिक तनाव एवं चिंता में भी वृद्धि हुई। अध्ययन यह भी इंगित करता है कि यदि ऑनलाइन शिक्षा को उचित योजना, संतुलित समय-सारिणी तथा मानसिक स्वास्थ्य सहायता सेवाओं के साथ संचालित किया जाए तो इसके नकारात्मक प्रभावों को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

मुख्य शब्द: ऑनलाइन शिक्षा, मानसिक स्वास्थ्य, तनाव, चिंता, डिजिटल थकान,।

1-प्रस्तावना (Introduction)

शिक्षा किसी भी राष्ट्र के सामाजिक, आर्थिक एवं सांस्कृतिक विकास का प्रमुख आधार होती है। बदलते समय के साथ शिक्षा के स्वरूप में भी निरंतर परिवर्तन होता रहा है। सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी (Information and Communication Technology) के विकास ने शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया को एक नया आयाम प्रदान किया है। आज शिक्षा केवल कक्षा-कक्ष तक सीमित नहीं रह गई है, बल्कि इंटरनेट, स्मार्टफोन, लैपटॉप तथा विभिन्न डिजिटल प्लेटफॉर्मों के माध्यम से कहीं भी और कभी भी प्राप्त की जा सकती है।



वर्ष 2020 में कोविड-19 महामारी के कारण विश्वभर के अधिकांश शैक्षणिक संस्थान बंद हो गए। ऐसी स्थिति में ऑनलाइन शिक्षा ही विद्यार्थियों के लिए शिक्षा प्राप्त करने का प्रमुख माध्यम बनी। भारत सहित विश्व के अनेक देशों में Zoom, Google Meet, Microsoft Teams, Google Classroom तथा अन्य डिजिटल प्लेटफॉर्मों का व्यापक उपयोग हुआ। इससे शिक्षा की निरंतरता बनी रही, परन्तु इसके साथ अनेक नई चुनौतियाँ भी सामने आईं।

ऑनलाइन शिक्षा ने विद्यार्थियों को घर बैठे अध्ययन करने की सुविधा प्रदान की, लेकिन लंबे समय तक स्क्रीन के सामने बैठना, इंटरनेट की समस्या, तकनीकी कठिनाइयाँ, सहपाठियों एवं शिक्षकों से प्रत्यक्ष संपर्क का अभाव तथा परीक्षा संबंधी अनिश्चितता ने विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित किया। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक जीवन का महत्वपूर्ण आधार है। यदि विद्यार्थी मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं, तो उनकी सीखने की क्षमता, रचनात्मकता, निर्णय लेने की क्षमता तथा शैक्षणिक उपलब्धि बेहतर होती है।

2. अध्ययन की आवश्यकता एवं महत्व (Need and Significance of the Study)

स्नातक स्तर के विद्यार्थी शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक विकास के महत्वपूर्ण चरण से गुजरते हैं। इस अवस्था में अध्ययन का दबाव, प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी, रोजगार की चिंता तथा भविष्य को लेकर अनिश्चितता पहले से ही मानसिक दबाव उत्पन्न करती है। यदि इसके साथ ऑनलाइन शिक्षा से जुड़ी समस्याएँ भी जुड़ जाएँ, तो मानसिक स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव और अधिक बढ़ सकता है।

यह अध्ययन इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि वर्तमान समय में अधिकांश शोध केवल ऑनलाइन शिक्षा की तकनीकी प्रभावशीलता पर केंद्रित हैं, जबकि मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव का भारतीय संदर्भ में अपेक्षाकृत कम अध्ययन हुआ है। यह शोध विद्यार्थियों, शिक्षकों, अभिभावकों, विश्वविद्यालयों तथा शिक्षा-नीति निर्माताओं के लिए उपयोगी सिद्ध होगा।

इस अध्ययन से प्राप्त निष्कर्ष भविष्य में ऐसी शिक्षण नीतियों के निर्माण में सहायक होंगे जिनमें तकनीकी विकास और विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के बीच संतुलन स्थापित किया जा सके।

3. समस्या का कथन (Statement of the Problem)

"स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन शिक्षा का प्रभाव: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन।"

4. अध्ययन के उद्देश्य (Objectives of the Study)

इस अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

1. स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य की वर्तमान स्थिति का अध्ययन करना।
2. ऑनलाइन शिक्षा का विद्यार्थियों के तनाव, चिंता एवं अवसाद पर प्रभाव का अध्ययन करना।
3. ऑनलाइन शिक्षा का विद्यार्थियों की एकाग्रता, आत्मविश्वास एवं अध्ययन प्रेरणा पर प्रभाव का विश्लेषण करना।
4. ऑनलाइन शिक्षा के सकारात्मक एवं नकारात्मक पक्षों की पहचान करना।
5. विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने हेतु व्यावहारिक सुझाव प्रस्तुत करना।

5. शोध प्रश्न (Research Questions)

इस अध्ययन में निम्नलिखित शोध प्रश्नों का उत्तर खोजने का प्रयास किया गया है—

- 1- क्या ऑनलाइन शिक्षा विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है?
- 2- क्या ऑनलाइन शिक्षा से विद्यार्थियों की अध्ययन प्रेरणा प्रभावित होती है?



3- क्या डिजिटल थकान विद्यार्थियों की एकाग्रता को कम करती है?

4- क्या ऑनलाइन शिक्षा के कारण विद्यार्थियों में तनाव एवं चिंता बढ़ती है?

5- ऑनलाइन शिक्षा के सकारात्मक प्रभाव कौन-कौन से हैं?

6- परिकल्पनाएँ (Hypotheses)

1-ऑनलाइन शिक्षा का स्नातक विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर कोई महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं पड़ता।

2-ऑनलाइन शिक्षा का स्नातक विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।

3-ऑनलाइन शिक्षा से विद्यार्थियों के तनाव स्तर में कोई वृद्धि नहीं होती।

4-ऑनलाइन शिक्षा से विद्यार्थियों के तनाव स्तर में वृद्धि होती है।

5-ऑनलाइन शिक्षा विद्यार्थियों की अध्ययन प्रेरणा को प्रभावित नहीं करती।

6-ऑनलाइन शिक्षा विद्यार्थियों की अध्ययन प्रेरणा को प्रभावित करती है।

7.अध्ययन की सीमाएँ (Delimitations of the Study)

इस अध्ययन की प्रमुख सीमाएँ निम्नलिखित हैं—

1. अध्ययन केवल स्नातक स्तर के विद्यार्थियों तक सीमित है।
2. अध्ययन में 200 विद्यार्थियों को नमूने के रूप में सम्मिलित किया गया है।
3. अध्ययन का आधार उत्तरप्रदेश का बरेली जिला ही है।
4. अध्ययन मानसिक स्वास्थ्य के प्रमुख आयामों—तनाव, चिंता, अवसाद, डिजिटल थकान एवं सामाजिक अलगाव—तक सीमित है।

8. प्रमुख शब्दावली (Main words)

ऑनलाइन शिक्षा (Online Education): इंटरनेट एवं डिजिटल माध्यमों द्वारा संचालित शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया।

मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health): व्यक्ति की भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक संतुलन की वह अवस्था जिसमें वह तनाव का सामना करने, प्रभावी ढंग से कार्य करने तथा समाज में सकारात्मक योगदान देने में सक्षम हो।

स्नातक स्तर के विद्यार्थी: विश्वविद्यालय अथवा महाविद्यालय में स्नातक (B.A., B.Sc., B.Com. आदि) कक्षाओं में अध्ययनरत विद्यार्थी।

डिजिटल थकान (Digital Fatigue): लंबे समय तक डिजिटल उपकरणों के उपयोग के कारण उत्पन्न मानसिक एवं शारीरिक थकावट।

9.साहित्य समीक्षा (Review of Literature)

किसी भी शोध की गुणवत्ता उसकी साहित्य समीक्षा पर निर्भर करती है। साहित्य समीक्षा के माध्यम से यह ज्ञात होता है कि संबंधित विषय पर पूर्व में क्या कार्य हुआ है, किन निष्कर्षों तक पहुँचा गया है तथा वर्तमान अध्ययन उन अध्ययनों से किस प्रकार भिन्न एवं उपयोगी है। ऑनलाइन शिक्षा एवं मानसिक स्वास्थ्य पर राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अनेक शोध किए गए हैं।

10. शोध पद्धति (Research Methodology)

किसी भी शोध की विश्वसनीयता उसकी शोध पद्धति पर निर्भर करती है। प्रस्तुत अध्ययन में स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए वैज्ञानिक एवं व्यवस्थित शोध पद्धति का प्रयोग किया गया है।

10.1 शोध अभिकल्प (Research Design)



अध्ययन में सर्वेक्षण विधि (Survey Method) का उपयोग किया गया है। सर्वेक्षण के माध्यम से विद्यार्थियों से प्रश्नावली द्वारा जानकारी प्राप्त की गई तथा उसका सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया।

10.2 जनसंख्या (Population)

अध्ययन की जनसंख्या में उत्तर प्रदेश के जिला बरेली के विभिन्न महाविद्यालयों एवं विश्वविद्यालयों में अध्ययनरत स्नातक स्तर के विद्यार्थी ही शामिल हैं।

10.3 नमूना (Sample)

अध्ययन हेतु 200 विद्यार्थियों का चयन सरल यादृच्छिक निदर्शन (Simple Random Sampling) द्वारा किया गया।

10.4 शोध उपकरण (Research Tool)

अध्ययन के लिए शोधकर्ता द्वारा एक स्वनिर्मित प्रश्नावली (Self-developed Questionnaire) तैयार की गई।

10.5 आँकड़ों का विश्लेषण

प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण निम्नलिखित सांख्यिकीय विधियों द्वारा किया गया—

- प्रतिशत (Percentage)
- माध्य (Mean)
- सारणी (Tables)
- व्याख्यात्मक विश्लेषण

11. आँकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या (Data Analysis and Interpretation)

सारणी 1: विद्यार्थियों का लिंगानुसार वर्गीकरण

लिंग	संख्या	प्रतिशत
पुरुष	92	46%
महिला	108	54%
कुल	200	100%

व्याख्या: अध्ययन में 54 प्रतिशत छात्राएँ एवं 46 प्रतिशत छात्र सम्मिलित थे। इससे दोनों वर्गों का संतुलित प्रतिनिधित्व सुनिश्चित हुआ।

सारणी 2 : प्रतिदिन ऑनलाइन अध्ययन का समय

अध्ययन समय	संख्या	प्रतिशत
1-2 घंटे	32	16%
2-4 घंटे	88	44%
4-6 घंटे	56	28%
6 घंटे से अधिक	24	12%



व्याख्या: अधिकांश (44%) विद्यार्थी प्रतिदिन 2-4 घंटे ऑनलाइन अध्ययन करते थे, जबकि 40 प्रतिशत विद्यार्थी 4 घंटे या उससे अधिक समय तक स्क्रीन पर रहते थे।

सारणी 3 : ऑनलाइन शिक्षा के दौरान तनाव का स्तर

तनाव स्तर	संख्या	प्रतिशत
बहुत अधिक	48	24%
अधिक	82	41%
मध्यम	52	26%
कम	18	9%

व्याख्या: 65 प्रतिशत विद्यार्थियों ने अधिक अथवा बहुत अधिक तनाव अनुभव किया। इससे स्पष्ट होता है कि ऑनलाइन शिक्षा का मानसिक तनाव पर उल्लेखनीय प्रभाव पड़ा।

सारणी 4 : चिंता (Anxiety) का अनुभव

उत्तर	संख्या	प्रतिशत
हाँ	126	63%
नहीं	74	37%

व्याख्या: लगभग दो-तिहाई विद्यार्थियों ने ऑनलाइन शिक्षा के दौरान चिंता का अनुभव किया।

सारणी 5 : डिजिटल थकान (Digital Fatigue)

उत्तर	संख्या	प्रतिशत
हाँ	144	72%
नहीं	56	28%

व्याख्या: 72 प्रतिशत विद्यार्थियों ने लंबे समय तक मोबाइल एवं लैपटॉप के उपयोग के कारण डिजिटल थकान महसूस की।

सारणी 6 : सामाजिक संपर्क में कमी

उत्तर	संख्या	प्रतिशत
हाँ	138	69%
नहीं	62	31%

व्याख्या: अधिकांश विद्यार्थियों ने स्वीकार किया कि ऑनलाइन शिक्षा के कारण सहपाठियों एवं शिक्षकों से प्रत्यक्ष संवाद कम हो गया।

सारणी 7 : अध्ययन में एकाग्रता पर प्रभाव

प्रभाव	संख्या	प्रतिशत
सकारात्मक	52	26%
नकारात्मक	116	58%
कोई प्रभाव नहीं	32	16%

व्याख्या: 58 प्रतिशत विद्यार्थियों ने बताया कि ऑनलाइन शिक्षा के कारण उनकी एकाग्रता में कमी आई।



सारणी 8 : ऑनलाइन शिक्षा के सकारात्मक प्रभाव

प्रभाव	प्रतिशत
तकनीकी दक्षता में वृद्धि	81%
समय की बचत	76%
अध्ययन सामग्री की उपलब्धता	85%
स्व-अध्ययन की आदत	63%

व्याख्या: अधिकांश विद्यार्थियों ने माना कि ऑनलाइन शिक्षा से तकनीकी दक्षता एवं अध्ययन सामग्री तक पहुँच में सुधार हुआ।

सारणी 9 : ऑनलाइन शिक्षा की प्रमुख समस्याएँ

समस्या	प्रतिशत
इंटरनेट समस्या	61%
डिजिटल थकान	72%
मानसिक तनाव	65%
ध्यान भटकना	74%
आँखों में दर्द	59%

व्याख्या: ध्यान भटकना, डिजिटल थकान तथा मानसिक तनाव सबसे प्रमुख समस्याएँ रहीं।

सारणी 10 : क्या ऑनलाइन शिक्षा मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है?

उत्तर	संख्या	प्रतिशत
हाँ	148	74%
नहीं	52	26%

व्याख्या: 74 प्रतिशत विद्यार्थियों का मत था कि ऑनलाइन शिक्षा उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है।

12. प्रमुख निष्कर्ष (Major Findings)

अध्ययन से निम्नलिखित प्रमुख निष्कर्ष प्राप्त हुए—

1. अधिकांश विद्यार्थी प्रतिदिन 2-4 घंटे ऑनलाइन अध्ययन करते थे।
2. लगभग 65 प्रतिशत विद्यार्थियों ने तनाव का अनुभव किया।
3. 63 प्रतिशत विद्यार्थियों ने चिंता की समस्या स्वीकार की।
4. 72 प्रतिशत विद्यार्थियों में डिजिटल थकान देखी गई।
5. 69 प्रतिशत विद्यार्थियों में सामाजिक अलगाव की भावना विकसित हुई।
6. 58 प्रतिशत विद्यार्थियों की अध्ययन में एकाग्रता प्रभावित हुई।



7. ऑनलाइन शिक्षा ने तकनीकी दक्षता एवं स्व-अध्ययन की क्षमता में वृद्धि की।
8. अधिकांश विद्यार्थियों का मत था कि ऑनलाइन शिक्षा मानसिक स्वास्थ्य को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती है।

संदर्भ ग्रंथ सूची-

- 1-अग्रवाल, जे. सी. (2010). *शैक्षिक मनोविज्ञान*। विकास पब्लिशिंग हाउस।
- 2-शर्मा, आर. ए. (2017). *शैक्षिक अनुसंधान* आर. लाल बुक डिपो।
- 3-पाण्डेय, के. पी. (2018). *शिक्षा मनोविज्ञान* विनोद पुस्तक मंदिर।
- 4-बाओ, डब्ल्यू. (2020). कोविड-19 और उच्च शिक्षा में ऑनलाइन शिक्षण: एक अध्ययन। *ह्यूमन बिहेवियर एंड इमर्जिंग टेक्नोलॉजीज*, 2(2), 113–115।
- 5-धवन, एस. (2020). कोविड-19 के दौरान ऑनलाइन अधिगम: एक प्रभावी विकल्प। *जर्नल ऑफ एजुकेशनल टेक्नोलॉजी सिस्टम्स*, 49(1), 5–22।
- 6-अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन. (2020). *पब्लिकेशन मैनुअल ऑफ द अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन* (7वाँ संस्करण). अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन।
- 7-विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2021). *किशोर मानसिक स्वास्थ्य*।
- 8-विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2022). *विश्व मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्ट: सभी के लिए मानसिक स्वास्थ्य* विश्व स्वास्थ्य संगठन।
- 9-विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2022). *विश्व मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्ट: सभी के लिए मानसिक स्वास्थ्य* विश्व स्वास्थ्य संगठन।
- 10-यूनेस्को। (2023). *वैश्विक शिक्षा निगरानी रिपोर्ट 2023: शिक्षा में प्रौद्योगिकी* यूनेस्को।
- 11- विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2024). *मानसिक स्वास्थ्य: तथ्य पत्रक*। जिनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन।
- 12-केंद्रीय शैक्षिक प्रौद्योगिकी संस्थान (सी.आई.ई.टी.-एनसीईआरटी)। (2024). *डिजिटल वेल्नेस: ऑनलाइन प्रशिक्षण सामग्री* नई दिल्ली: एन.सी.ई.आर.टी.।

Cite this Article:

कुमार, डॉ. संजीव. (2026). स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन शिक्षा का प्रभाव. *The Research Dialogue*, 5(2), 416–422., Volume-05, Issue-02, July-2026. DOI: <https://doi.org/10.64880/theresearchdialogue.v5i2.44>



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.

Disclaimer/Publisher's Note: The views, findings, and opinions expressed in this publication are solely those of the author(s). The publisher and editorial team are not responsible for any errors, claims, or consequences arising from the use of the published content.



CERTIFICATE

of Publication

This Certificate is proudly presented to

डॉ. संजीव कुमार

स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन
शिक्षा का प्रभाव

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.v5i2.44>