International Journal of Advanced EducationAnd Research
www.multidisciplinaryjournals.net
ISSN: 2455-5746
Received: 22-06-2023, Accepted: 08-07-2023, Published: 24-07-2023
Volume 8, Issue 3, 2023, Page No. 8-11

कोविड काल में माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थय पर ऑनलाइन शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन

डॉ सारा बासु[1], राज रतन[2]
[1] एम. एड., असिस्टेंट प्रोफेसर, बरेली कालेज, उत्तर प्रदेश, भारत
[2] एम. एड., छात्र, बरेली कालेज, उत्तर प्रदेश, भारत, उत्तर प्रदेश, भारत

सारांश
प्रस्तुत शोध कोविड काल में ऑनलाइन शिक्षा से माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थय पर होने वाले प्रभावों को जानने के लिए किया गया है। प्रस्तुत शोध में शोधकर्ताओं द्वारा कोविड काल में माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थय और मानसिक पर ऑनलाइन शिक्षा से क्या प्रभाव पड़ा जानने के लिए किया गया है। शोध को केवल बरेली शहर के माध्यमिक स्तर के 100 बच्चों तक सीमित किया गया है। शोधकर्ता ने सर्वेक्षण के लिए डिजिटल प्लेटफॉर्म का उपयोग किया। शोध हेतु आंकड़ें एकत्र करने के लिए शोधार्थियों द्वारा एक स्वनिर्मित प्रश्नावली (गूगल फॉर्म के रूप में) प्रयुक्त किया गया। शोध में पाया गया कि अधिकाँश माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों द्वारा दिए गए उत्तरों के आधार पर पाया गया कि विद्यार्थियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन शिक्षा का नकारात्मक प्रभाव पड़ा।

मूल शब्द: कोविड काल, माध्यमिक स्तर, शारीरिक स्वास्थय, मानसिक स्वास्थय, ऑनलाइन शिक्षा

कोविड–19 महामारी के कारण मानव जीवन बहुत प्रभावित हुआ है। कोविड–19 जैसी भयानक महामारी के चलते जहां एक तरफ विश्व के सभी देशों के स्कूली बच्चों की प्रभावित हुई, वहीँ इस समस्या के समाधान के रूप में ऑनलाइन शिक्षा को प्रस्तुत किया गया। ऑनलाइन शिक्षा से कुछ एक समस्याओं का निवारण तो निश्चित रूप से हुआ परन्तु कुछ नयी समस्याएं भी उत्पन्न हो गयीं, खासकर विद्यार्थियों के स्वास्थ्य से सम्बंधित। यह स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएं अधिकाँश स्थितियों में शारीरिक एवं मानसिक, दोनों ही प्रकार की देखि गयीं। अत्याधिक समय ऑनलाइन शिक्षा सम्बन्धी कार्य के लिए लैपटॉप एवं मोबाइल प्रयोग के कारण देखा गया की विद्यार्थियों में कुछ शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएं उत्पन्न हो रही हैं। इस शोध अध्ययन का मुख्य उद्देश्य ही था की प्रयास किया जाए यह जानने का की माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों को ऑनलाइन शिक्षा हेतु लैपटॉप एवं मोबाइल प्रयोग के कारण कौन कौन सी प्रमुख शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएं उत्पन्न हुईं।

भारत में बीते साल से ही ऑनलाइन क्लासेज चल रही हैं। कोरोना वायरस की पहली लहर के बाद देश के कई राज्यों में स्कूल खुले ही थे कि दूसरी लहर को देखते हुए दोबारा स्कूल–कॉलेज बंद कर दिए गए। ऑनलाइन क्लास के दौरान जहां एक तरफ बच्चों को शिक्षा का नया अनुभव मिला वहीं दूसरी ओर इसकी वजह से बच्चों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में कई दिक्कतें भी देखने को मिली। बालक का शारीरिक व मानसिक स्वास्थय का प्रभाव उसकी शैक्षिक उपलब्धि पर भी पड़ता है। मानसिक स्वास्थ्य अच्छा न होने पर छात्र अपनी शैक्षिक उपलब्धि में अधिक सफलता प्राप्त नही कर सकते। साथ ही साथ वह अपने कार्यो में रूचि नही ले सकेंगे और इस प्रकार छात्रों में संवेगात्मक संतुलन प्रयाप्त उत्साह आत्म विश्वास सामाजिक जागरूकता इत्यादि गुण विकसित नही हो सकेंगे। छात्रों के जीवन में स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण स्थान है। प्रस्तुत शोध में विद्यार्थियों पर ऑनलाइन शिक्षा से मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभावों को जानने के लिए किया गया है।

सम्बंधित साहित्य का सर्वेक्षण

गेवाल्ट आदि (2022) ने कोविड 19 महामारी का जर्मनी के विभिन्न विश्वविद्यालयों में अध्ययनरत छात्रों के शाररिक एवं मानसिक स्वास्थ्य तथा अधिगम क्षमता पर पड़ने वाले प्रभाव सम्बन्धी एक अध्ययन किया। इस शोध हेतु एक स्वनिर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया जिसको न्यादर्श में सम्मिलित 917 विद्यार्थियों से भरवाया गया। प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण से पता चला की कोविड महामारी का अधिकाँश विद्यार्थियों के शाररिक स्वास्थ्य (38.5%) एवं मानसिक स्वास्थ्य (53.1%) पर प्रभाव पड़ा। शोध परिणामों से ज्ञात होता है कि छात्रों कि अपेक्षा छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर अधिक प्रभाव पड़ा। आयु, शहर एवं पढाई के पाठ्यक्रम के आधार पर तुलना करने पर विद्यार्थियों के शाररिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव में अधिक अंतर नहीं पाया गया। ली (2022) ने चीन के प्राथमिक विद्यालयों के शाररिक स्वास्थ्य पर कोविड 19 के प्रभाव पर एक शोध किया। शोध में चीन के बीजिंग शहर के 1235 प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के शाररिक स्वास्थ्य का परीक्षण किया गया। शोध में देखा गया कि इन बच्चों के स्वास्थ्य पर महामारी के कारण स्कूल बंद होने से अधिक प्रभाव नहीं पड़ा। घर पर बच्चों ने शायद अधिक पौष्टिक आहार लिया होगा। कुछ बालकों में अवश्य ही वजन अत्यधिक बढ़ने की समस्या देखी गयी परन्तु यह आंकड़ें बहुत कम थे। चु एवं ली (2022) द्वारा ताइवान के एक विश्वविद्यालय के 181 विद्यार्थियों पर एक शोध किया गया जिसमें उन्होंने प्रयास किया यह जानने का कि क्या ऑनलाइन कक्षाओं का विद्यार्थियों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर कोई प्रभाव पड़ता है। शोध में देखा गया कि ऑनलाइन कक्षाओं के संचालन का विद्यार्थियों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर कोई महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं पड़ा। साहनी आदि (2021) द्वारा विभिन्न शोध पत्रों में ऑनलाइन कक्षाओं का विद्यार्थियों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव सम्बन्धी परिणामों की समीक्षा की और यह देखा की वास्तव में अधिकाँश परिस्थितियों में ऑनलाइन कक्षाओं का विद्यार्थियों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। दाई आदि (2021) ने

चीन के दो अलग अलग प्रांतों के व्यसकों के शाररिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर कोविड 19 महामारी के प्रभाव का अध्ययन किया। शोध में प्राप्त आंकड़ों से स्पष्ट ज्ञात होता है की महामारी का लोगों के शाररिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ा। इंडिया टुडे पत्रिका (2021) में प्रकाशित एक लेख में भारत में किये विभिन्न शोधों के आधार पर कहा गया कि कोविड 19 के कारण ऑनलाइन कक्षाओं के संचालन से विद्यार्थियों को बहुत सारी शाररिक एवं मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ा जैसे कमर दर्द, आँखों में जलन, गर्दन में खिचाव, मानसिक तनाव, घबराहट, नींद पूरी न होना आदि।

संक्रियात्मक परिभाषाएं

माध्यमिक स्तर

वे विद्यार्थी जो कक्षा 9वी से 10वी कक्षा के अंतर्गत अध्यनरत है उन्हें माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी कहा जायेगा एवम उस स्तर को माध्यमिक स्तर कहा जाता है।

कोविड काल

पूरे विश्वभर में फेला हुआ कोरोना वायरस एक संक्रमित बीमारी है। चूकी कोरोना वायरस का संकरमण सबसे पहले 2019 में फेला इसलिए उस समय से लेकर अब तक के समय को कोविड काल कहा गया।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है व्यक्ति द्वारा अपने दैनिक जीवन में भावनाओ) इच्छाओ) महत्वाकांक्षाओ और आदर्शो में संतुलन बनाये रखने की योग्यता है।

शारीरिक स्वास्थ्य

शारीरिक स्वास्थ्य का अर्थ है व्यक्ति द्वारा अपने दैनिक जीवन में शारीरिक किर्याओं और स्वास्थ्य के मध्य संतुलन बनाए रखने की योग्यता।

ऑनलाइन शिक्षा

ऑनलाइन शिक्षा पढाई करने का एक ऐसा माध्यम है जिसमे छात्र इन्टरनेट के द्वारा घर पर बैठकर अपने कंप्यूटर)लैपटॉप) टेबलेट या स्मार्टफ़ोन के द्वारा घर बैठकर पढाई करते है।

शोध प्रश्न

प्रस्तुत शोध हेतु शोधकर्ताओं द्वारा निम्न प्रश्नों का चयन किया गया

- कोविड काल में माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थय पर ऑनलाइन शिक्षा से क्या प्रभाव पड़ा।
- कोविड काल में माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थय पर ऑनलाइन शिक्षा से क्या प्रभाव पड़ा।

परिसीमन

- शोध अध्यन हेतु केवल बरेली शहर के किशोर विद्यार्थियों का चयन किया गया।
- शोध अध्यन बरेली शहर के 4 माध्यमिक विद्यालय तक सीमित रखा गया।
- माध्यमिक विद्यालयों के 100 बच्चों तक सीमित रखा गया।

शोध विधि

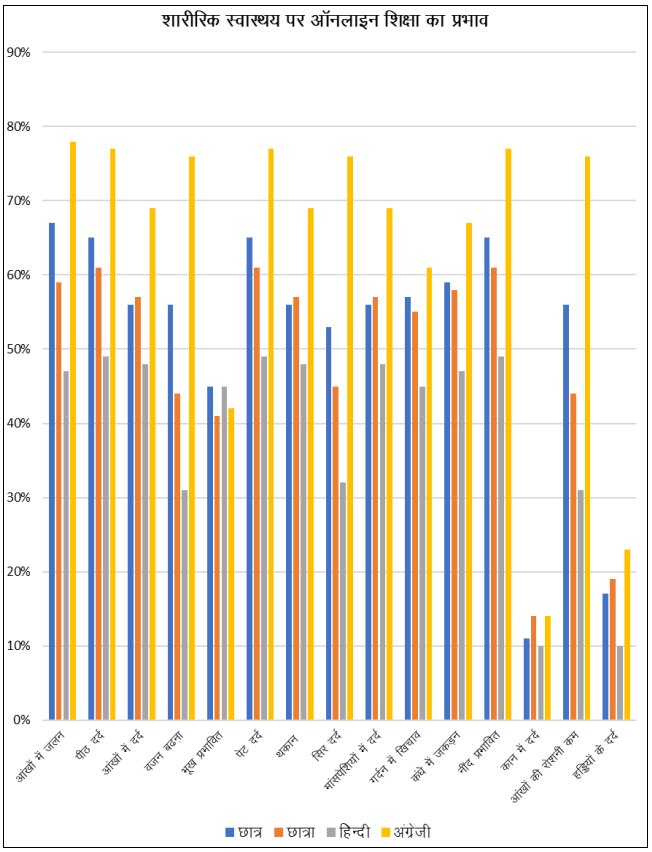
शोध हेतु वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का चयन किया गया। प्रस्तुत भोाध कार्य हेतु भोाधकर्ता ने यादृच्छिक प्रतिदर्ष प्रणाली द्वारा बरेली जनपद के माध्यमिक स्तर के स्कूलों से 100 विद्यार्थियों को चुना। शोध समस्या और निर्मित शोध प्रश्नों को दृष्टिगत रखते हुए शोधकर्ताओं द्वारा स्तरीकृत यादृच्छिक न्यादर्श चयन विधि के माध्यम से 100 माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों का चयन किया गया। शोधकर्ता ने सर्वेक्षण के लिए डिजिटल प्लेटफॉर्म का उपयोग किया। शोध हेतु आंकड़ें एकत्र करने के लिए शोधार्थियों द्वारा एक स्वनिर्मित प्रश्नावली (गूगल फॉर्म के रूप में) प्रयुक्त किया गया। इस प्रश्नावली में विद्यार्थियों के ऑनलाइन कक्षाओं के सञ्चालन के कारण सामान्यतः उत्पन्न होने वाली शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य समस्यों का उल्लेख था जिन पर पर विद्यार्थियों को उत्तर देना था–सहमत या असहमत पर सही का चिह्न लगाकर (√)। इस उपकरण 'शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्रश्नावली' में कुल 25 प्रश्न थे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य से सम्बंधित अलग अलग विषयों पर। सर्वेक्षण गूगल फॉर्म ऐप पर बनाया गया था और इसे छात्रों को व्हाट्सएप पर लक्षित करने के लिए साझा किया गया था। सर्वेक्षण 10 मई 2023 से 20 मई 2023 तक छात्रों के लिए खोला गया था। कुल 100 प्रतिक्रियाएँ एकत्र की गईं। सावधानीपूर्वक चुनी गई डेटा प्रतिक्रिया शीट (जैसा कि ऑनलाइन मोड में प्राप्त हुई) का उपयोग अध्ययन के उद्देश्यों को पूरा करने के लिए किया गया था।

आंकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या

तालिका 1: कोविड काल में माध्यमिक के विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थय पर ऑनलाइन शिक्षा का प्रभाव

शारीरिक स्वास्थय सम्बंधित समस्या	लिंग		माध्यम	
	छात्र	छात्रा	हिन्दी	अंग्रेजी
आंखों में जलन	67%	59%	47%	78%
पीठ दर्द	65%	61%	49%	77%
आंखों में दर्द	56%	57%	48%	69%
वजन बढना	56%	44%	31%	76%
भूख प्रभावित	45%	41%	45%	42%
पेट दर्द	65%	61%	49%	77%
थकान	56%	57%	48%	69%
सिर दर्द	53%	45%	32%	76%
मांसपेशियों में दर्द	56%	57%	48%	69%
गर्दन में खिचाव	57%	55%	45%	61%
कंधे में जकड़न	59%	58%	47%	67%
नींद प्रभावित	65%	61%	49%	77%
कान में दर्द	11%	14%	10%	14%
आंखों की रोशनी कम	56%	44%	31%	76%
हड्डियों के दर्द	17%	19%	10%	23%

तालिका 1 में दिए गए आंकड़ों के आधार पर सर्वेक्षण में चयनित अधिकाँश माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों द्वारा दिए गए उत्तरों के आधार पर पाया गया कि विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन शिक्षा का नकारात्मक प्रभाव पड़ा। अधिकाँश छात्र और छात्राओं ने ऑनलाइन शिक्षा के कारण कमर दर्द, पीठ दर्द, आँखों में जलन एवं दर्द, गर्दन व कन्धों में जकड़न, पेट में दर्द जैसे शारीरिक अस्वस्थता के लक्षण बताये। छात्र–छात्राओं के शारीरिक स्वास्थ्य पर लगभग एक सा ही प्रभाव देखा गया। तुलना करने पर ऑनलाइन शिक्षा के कारण कमर दर्द, पीठ दर्द, आँखों में जलन एवं दर्द, गर्दन व कन्धों में जकड़न, पेट में दर्द जैसे लक्षणों में हिंदी माध्यम के विद्यार्थियों की अपेक्षा अंग्रेजी माध्यम के बच्चों में लक्षण अधिक गंभीर पाए गए। तालिका1 में दिए गए आंकड़ों को ग्राफ के माध्यम से चित्र 1 में दर्शाया गया है।

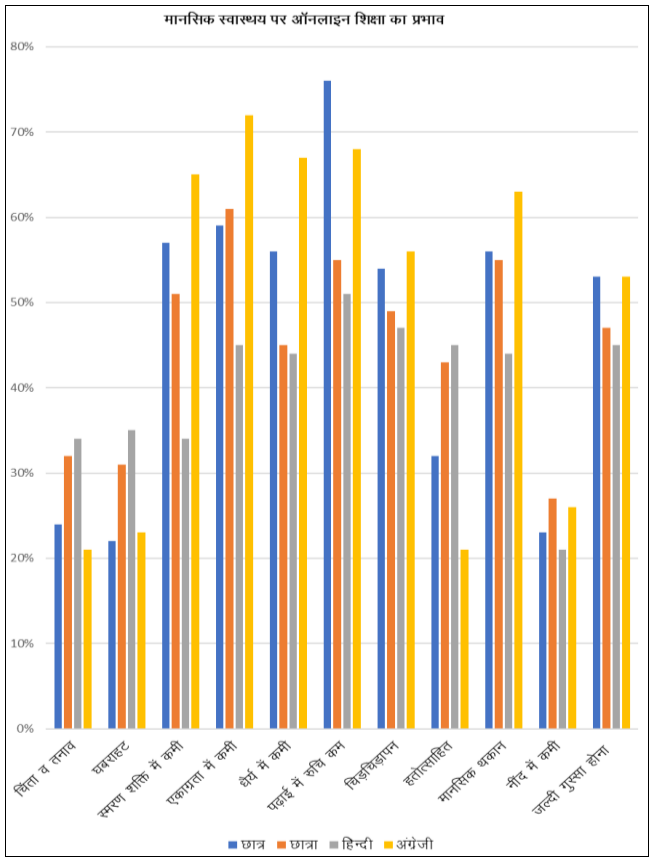


चित्र 1: कोविड काल में माध्यमिक के विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थय पर ऑनलाइन शिक्षा का प्रभाव

तालिका 2: कोविड काल में माध्यमिक के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थय पर ऑनलाइन शिक्षा का प्रभाव

मानसिक स्वास्थय सम्बंधित समस्या	लिंग		माध्यम	
	छात्र	छात्रा	हिन्दी	अंग्रेजी
चिंता व तनाव	24%	32%	34%	21%
घबराहट	22%	31%	35%	23%
स्मरण शक्ति में कमी	57%	51%	34%	65%
एकाग्रता में कमी	59%	61%	45%	72%
धैर्य में कमी	56%	45%	44%	67%
पढ़ाई में रुचि कम	76%	55%	51%	68%
चिड़चिड़ापन	54%	49%	47%	56%
हतोत्साहित	32%	43%	45%	21%
मानसिक थकान	56%	55%	44%	63%
नींद में कमी	23%	27%	21%	26%
जल्दी गुस्सा होना	53%	47%	45%	53%
उदासी	32%	43%	45%	21%
अकेलापन	23%	31%	34%	23%

तालिका 2 में दिए गए आंकड़ों के आधार पर न्यादर्श में प्रतिभागी अधिकाँश माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों द्वारा दिए गए उत्तरों के आधार पर पाया गया कि विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन शिक्षा का नकारात्मक प्रभाव पड़ा। छात्र–छात्राओं द्वारा बताये गए मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी अधिकाँश लक्षण जैसे नींद सही से न आना, उदासी, घबराहट, चिड़चिड़ापन, एकाग्रता में कमी,आदि दोनों में लगभग एक सामान ही पाए गए। ऑनलाइन शिक्षा के कारण उत्पन्न होने वाले मानसिक समस्याओं के आधार पर तुलना करने पर हिंदी माध्यम के विद्यार्थियों की अपेक्षा अंग्रेजी माध्यम के बच्चों में लक्षण अधिक गंभीर पाए गए। तालिका 2 में दिए गए आंकड़ों को ग्राफ के माध्यम से चित्र 2 में दर्शाया गया है।



चित्र 2: कोविड काल में माध्यमिक के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थय पर ऑनलाइन शिक्षा का प्रभाव

निष्कर्ष

- अधिकाँश माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों द्वारा दिए गए उत्तरों के आधार पर पाया गया कि विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन शिक्षा का नकारात्मक प्रभाव पड़ा।
- छात्र–छात्राओं के शारीरिक स्वास्थ्य पर लगभग एक सा ही प्रभाव देखा गया।
- तुलना करने पर ऑनलाइन शिक्षा के कारण हिंदी माध्यम के विद्यार्थियों की अपेक्षा अंग्रेजी माध्यम के बच्चों में लक्षण अधिक गंभीर पाए गए।
- अधिकाँश माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में पाया गया कि विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन शिक्षा का नकारात्मक प्रभाव पड़ा।
- छात्र–छात्राओं द्वारा बताये गए मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी अधिकाँश लक्षण दोनों में लगभग एक सामान ही पाए गए।
- ऑनलाइन शिक्षा के कारण उत्पन्न होने वाले मानसिक समस्याओं के आधार पर तुलना करने पर हिंदी माध्यम के विद्यार्थियों की अपेक्षा अंग्रेजी माध्यम के बच्चों में लक्षण अधिक गंभीर पाए गए।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. गेवाल्ट, एसव सीव, बर्जर एसव, क्रिसम आरव एवं ब्रूएर एमव् (2022) इफेक्ट्स आफ कोविड 19 ऑन यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स फिजिकल एंड मेन्टल हेल्थ एंड लर्निंग : अ क्रॉस सेक्शनल स्टडी प्लोस वॉनए 17(8):e0273928. doi: 10.1371/journal.pone.0273928. PMID: 36044521; PMCID: PMC9432688.
2. ली ऐच्छव एवं चेओंग जेव पीव जीव (2021) द इम्पैक्ट ऑफ कोविड 19 ऑन द फिसिकल फिटनेस ऑफ प्राइमरी स्कूल

स्टूडेंट्स इन चाइना, फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी 29;13:896046. doi: 10.3389/fpsyg.2022.896046. PMID: 35846611; PMCID: PMC9278268.
3. दाई, जे, सांग, एक्स, मेन्हास आर, जू, एक्स, खुर्शीद एस, महमूद एस, वेंग वाई, हुआंग जे, आलम एम एन (2021) द इन्फ्लुएंस ऑफ बवअपक 19 ऑन फिसिकल हेल्थ, साइकोलॉजिकल हेल्थ, फिसिकल फिटनेस एंड ओवरआल वेल्बीइंग, फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी 12:667461. doi: 10.3389/fpsyg.2021.667461
4. चु वाय ऐच्छ एवं ली वाय सी (2022) द इम्पैक्ट ऑफ ऑनलाइन लर्निंग ऑन फिसिकल एंड मेन्टल हेल्थ इन यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स ड्यूरिंग द कोविद 19 पैनडेमिक, इंटरनैशनल जर्नल ऑफ एनवायर्नमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ 19(5):2966. doi: 10.3390/ijerph19052966. PMID: 35270659; PMCID: PMC8910686.
5. साहनी, सिंह, पी, अग्रवाल जी. शर्मा एस, धनुष, कर्मकार एम (2021) द इम्पैक्ट ऑफ ऑनलाइन क्लासेस ऑन द हेल्थ एंड वेल्बीइंग ऑफ यंग लर्नर्स 187https://doi.org/10.18510/hssr.2021.9425175
6. https://www.indiatoday.in/education-today/featurephilia/story/effects-of-online-education-on-mental-and-physical-health-1854320-2021-09-18