



IJRTSM

कोविड-19 का विद्यार्थियों की जीवनशैली पर प्रभाव

प्रो.(डा.) महालक्ष्मी जौहरी¹

विभागाध्यक्षा, समाजशास्त्र विभाग, पी.के.विश्वविद्यालय, शिवपुरी, म.प्र.

बादाम सिंह गंगवार²

शोध छात्र, समाजशास्त्र विभाग, पी.के.विश्वविद्यालय, शिवपुरी, म.प्र.

सारांश

कोविड-19 ने विद्यार्थियों के जीवन पर गहरा प्रभाव डाला है। इस महामारी ने विद्यार्थियों की जीवनशैली में कई बदलाव लाए हैं। पहले, यह मास्क पहनने, सामाजिक दूरी बनाए रखने और तनाव का सामना करने की चुनौतियों से भरा रहा है। शैक्षिक संस्थानों में ऑनलाइन पाठ्यक्रमों की भरमार बढ़ी है, जिससे छात्रों को नई तकनीकों का अनुभव हुआ है, लेकिन इससे विद्यार्थियों की अध्ययन संबंधी आत्मसमर्थन में कमी भी आई है। कोविड-19 ने विद्यार्थियों के सामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य पर भी विपरीत प्रभाव डाला है। विद्यालयों और कॉलेजों में अध्ययन और खेल-कूद की गतिविधियों में कई रोक-टोक आई है, जिससे विद्यार्थियों का नामी जीवन प्रभावित हुआ है। समग्र रूप से, कोविड-19 ने विद्यार्थियों के जीवन पर व्यापक प्रभाव डाला है, जो उनकी शिक्षा, सामाजिक संबंध, और भविष्य की दिशा को गहरी रूप से प्रभावित किया है।

मुख्य शब्द – कोविड-19, प्रभाव, जीवनशैली, सामाजिक दूरी, मास्क

प्रस्तावना—

कोविड-19 महामारी जिसे कोरोना वायरस महामारी के रूप में भी जाना जाता है। एक गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम कोरोना वायरस 2 (SARS-COV-2) के कारण होने वाला संक्रमण है। यह संक्रमण वैश्विक महामारी के रूप में वर्ष 2019 से फैलना प्रारम्भ हुआ। उपर्युक्त वायरस की पहचान पहली बार दिसम्बर माह 2019 में चीन देश के वुहान नामक स्थान में एक प्रकोप से उत्पन्न हुई थी। आरम्भ में इसे रोकने के प्रयास विफल रहे, जिसके कारण यह वायरस आरम्भ में एशियाई क्षेत्रों और बाद में विश्व के अधिकतर देशों में फैल गया। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने इस प्रकोप को 30 जनवरी 2020 को अन्तर्राष्ट्रीय चिन्ता का सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल घोषित कर दिया था।

अनुसंधानकर्ता द्वारा अपने शोध पत्र को पूर्ण करने हेतु अधोलिखित पुस्तकों, लेखों, पत्रिकाओं का अध्ययन एवं विश्लेषण किया गया है।

¹ विभागाध्यक्षा, समाजशास्त्र विभाग, पी.के.विश्वविद्यालय, शिवपुरी, म.प्र.

² शोध छात्र, समाजशास्त्र विभाग, पी.के.विश्वविद्यालय, शिवपुरी, म.प्र.

नांबियार (2020) के अनुसार 'कोविड-19 के दौरान ऑनलाइन शिक्षा का प्रभाव : छात्रों का और शिक्षकों का दृष्टिकोण' लेख जो खण्ड 8, अंक 2, अप्रैल-जून 2020 में द इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडिया साइकोलॉजी में प्रकाशित हुआ। अपने लेख में लेखक ने स्पष्ट किया है कि ऑनलाइन शिक्षा से छात्रों और शिक्षकों में जागरूकता बढ़ाने की आवश्यकता

यूनेस्को की एक रिपोर्ट के अनुसार (जून 2020) के पहले सप्ताह में कोविड-19 ने विश्व की कुल आबादी के लगभग 68 प्रतिशत लोगों को प्रभावित किया। वहीं इस कोविड-19 प्रकोप ने लगभग 1.2 मिलियन छात्रों को भी प्रभावित किया। भारत में लगभग 32 करोड़ छात्र इस महामारी से प्रभावित हुए।

मिस तोसिका पारिक और डॉ. किरन सोनी (2020) द्वारा लिखित लेख 'कोविड-19 का एक व्यापक अध्ययन : भारत में स्कूल शिक्षा पर प्रभाव' जिसे एमिटी जर्नल ऑफ मैनेजमेण्ट के जुलाई, 2020 संस्करण में प्रकाशित किया गया।

शोध समस्या

कोविड संक्रमण से समाज में सबसे ज्यादा प्रभावित वर्ग विद्यार्थी रहे हैं। विभिन्न शैक्षणिक संस्थानों में पढ़ने वाले छात्र/छात्राओं पर कोविड-19 संक्रमण का खासा गहरा प्रभाव पड़ा है। विद्यार्थियों के शैक्षणिक, मानसिक, शारीरिक एवं सामाजिक जीवन शैली पर कई प्रभावों को देखा गया।

अध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत शोध पत्र के निम्नलिखित उद्देश्य हैं।

- कोविड-19 संक्रमण का विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक एवं आर्थिक स्थिति,
- विद्यार्थियों की शिक्षा, मनोरंजन एवं खान-पान पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन करना।

अध्ययन की उपकल्पना

उपकल्पना किसी समस्या का अस्थायी अनुमान है जिसके प्रमाणिकता की जाँच करनी पड़ती है। वर्तमान अध्ययन शोधकर्ता द्वारा निम्नलिखित उपकल्पनाओं को निर्धारित किया गया है—

- कोविड-19 संक्रमण ने विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक एवं आर्थिक सम्बन्ध एवं विद्यार्थियों की शिक्षा, मनोरंजन एवं खान-पान, को प्रभावित किया

शोध प्रारूप (Research Design)

शोध प्रारूप अनुसंधानकर्ता द्वारा शोध पत्र को पूर्ण करने हेतु बनायी गई एक रूपरेखा होती है, जिससे की शोध कार्य अपने निश्चित उद्देश्य को क्रमवार वर्णित कर सके। यह शोध पत्र प्राथमिक आंकड़ों के आधार पर किया है। जिसमें सरकारी एवं निजी इण्टर कालेज जो यू0पी0 बोर्ड से सम्बद्ध है। कक्षा 9वीं से 12वीं तक के अध्ययनार्थी विद्यार्थियों पर कोविड-19 संक्रमण के पड़ने वाले शैक्षिक, सामाजिक, मानसिक एवं शारीरिक प्रभावों का परीक्षण किया गया है।

प्रस्तुत शोध के लिए तथ्य संकलन का कार्य साक्षात्कार विधि के द्वारा किया गया है। शोध कार्य पूर्ण करने हेतु यथा सम्भव सहभागी अवलोकन का भी सहारा लिया गया है। साक्षात्कार अनुसूची प्रविधि एवं, निरीक्षण प्रविधि का प्रयोग किया गया है। साक्षात्कार अनुसूची में सभी प्रश्न व्यवस्थित एवं विशेष क्रम में रखे हैं। एवं सूचनादाताओं से भेंट करके विषय से सम्बन्धित उनके विचारों, भावनाओं, अनुभवों तथा उनके आन्तरिक जीवन को जानने का प्रयास किया गया है। साक्षात्कार अनुसूची में प्रत्येक प्रश्न के दो एवं तीन विकल्प दिये हैं— "हाँ, नहीं तथा जानकारी नहीं। साक्षात्कार अनुसूची में डाले गये प्रश्न शोध विषय को पूरी तरह दर्शाते हैं या नहीं, इसके लिए साक्षात्कार अनुसूची का प्रतिभागियों पर परीक्षण किया गया है।

तथ्य संकलन के स्रोत

(क) प्राथमिक स्रोत— प्राथमिक स्रोत के अंतर्गत अनुसंधानकर्ता द्वारा साक्षात्कार अनुसूची के माध्यम से उत्तरदाताओं से तथ्य संकलित किये गये हैं।

(ख) द्वितीयक स्रोत— द्वितीयक स्रोत के अंतर्गत विभिन्न पुस्तकों, साहित्यों, लेखकों के विचारों, सरकारी एवं गैर सरकारी आकड़ों का प्रयोग किया गया है।

समग्र एवं न्यायदर्श का चुनाव

शोध उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए अनुसंधानकर्ता द्वारा सामान्य दैव निर्देशन विधि के माध्यम से उ0प्र0 के बरेली जनपद के अन्तर्गत आने वाले सरकारी एवं निजी इण्टर कालेज में अध्ययनरत विद्यार्थियों का चयन किया गया है। जो यू0पी0 बोर्ड से सम्बद्ध है। वर्तमान अध्ययन के लिए सरकारी एवं निजी इण्टर कालेज में अध्ययनरत छात्र/छात्राओं को बतौर शोध समग्र लिया है। बरेली जनपद की कुल 6 तहसीलों में बने सरकारी एवं निजी इण्टर कालेज में से 1200 छात्र/छात्राओं का चयन शोध के लिए किया गया है। प्रत्येक तहसील से 100 छात्र एवं 100 छात्राएँ चुनें हैं। इस प्रकार शोध अध्ययन के लिए कुल 1200 छात्र/छात्राओं का चयन 6 तहसीलों से किया है। 6 तहसीलों से विद्यार्थियों को सामान्य दैव निर्देशन प्रक्रिया द्वारा चुना गया है। विद्यार्थियों का चयन पाठशालाओं के कार्यालयों द्वारा उपलब्ध कराये गये विद्यार्थियों की संख्या में से किया गया है। सरकारी एवं निजी इण्टर कालेज जो यू0पी0 बोर्ड से सम्बद्ध है।

कोविड-19 कोविड-19 तब फैलता है जब लोग बूंदों एवं छोटे वायु जनित हवा से दूषित हवा में सांस लेते हैं। वायरस युक्त कण से यह शीघ्र फैलता है। इन्हें सांस लेने का जोखिम तब सबसे अधिक होता है जब लोग करीब होते हैं। जून 2020 के एक अध्ययन के अनुसार कोविड-19 टीकों ने 8 दिसम्बर 2020 से 8 दिसम्बर 2021 तक 185 देशों और क्षेत्रों में अतिरिक्त 14.4 से 19.8 मिलियन मौतों³ को रोका। अन्य सुझाए गए विनाशक उपायों में सामाजिक दूरी बनाना, वेंटिलेशन, एयर फिल्ट्रेशन, मास्क पहनना आदि में सुधार करना और उन लोगों को क्वारन्टीन करना शामिल है, जो इसके सम्पर्क में आए हैं अथवा जिनमें कोविड-19 के लक्षण दिखाई देते हैं। उपचार में नई एंटीवायरस दवाइयाँ और लक्षण नियंत्रण शामिल हैं।

❖ कोविड-19 मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव⁴

मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य है मन तथा मस्तिष्क की वह अवस्था जब व्यक्ति अपने वातावरण के साथ समायोजित हो। जीवन की प्रत्येक चुनौती के प्रति तैयार रहता हो। स्वयं से संतुष्ट हो और अपने कार्यों तथा उत्तरदायित्वों के प्रति निष्ठावान हो। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की जीवन से तारतम्यता एवं जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण होता है।

मिनिनार (1967) के शब्दों में, मानसिक स्वास्थ्य को मानव मात्र के एक दूसरे तथा संसार के साथ अधिक से अधिक प्रभावपूर्ण एवं आनन्ददायक समायोजन के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। यह एक ऐसी योग्यता है, जिससे व्यक्ति को अपना स्वभाव सहज बनाने, बुद्धि को सचेत रखने, सामाजिक रूप से उचित व्यवहार करने तथा अपने आपको प्रसन्न रखने में सहायता मिलती है।

मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा

ल्यूकन (1949) के शब्दों में, मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति वह है, जो स्वयं खुश रहे और अपने पड़ोसियों के साथ शान्ति से रहता हो। अपने बालकों को स्वस्थ नागरिक के रूप में ढाल सके और इस प्रकार से अपने मूल कर्तव्यों का निर्वाह करने के पश्चात् भी उसमें इतनी शक्ति बची रहे कि वह समाज के लिए भी कुछ उचित योगदान दे सके।

कट्स एंड मोसले (1941) के शब्दों में, मानसिक स्वास्थ्य वह योग्यता है, जो हमें जीवन की कठिन परिस्थितियों में समायोजन करने में सहायक होता है।

सामाजिक स्वास्थ्य

सामाजिक स्वास्थ्य को दूसरों के साथ बातचीत करने और सार्थक सम्बन्ध बनाने की हमारी क्षमता के

³ W.H.O. कोरोनावायरस रोग (COVID-19) डैशबोर्ड

⁴ Dr.Sharwan Kumar, Assistant Professor, N.G.B University, Prayagraj

रूप में परिभाषित किया जा सकता है। यह इस बात से भी सम्बन्धित है कि हम सामाजिक परिस्थितियों में कितने सहजता से ढल सकते हैं। सामाजिक सम्बन्धों का हमारे मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य और मृत्यु दर के जोखिम पर प्रभाव पड़ता है।

❖ शारीरिक स्वास्थ्य

शारीरिक स्वास्थ्य आपके शरीर की सामान्य रूप से कार्य करने की क्षमता और यह कितनी अच्छी तरह काम कर रहा है से सम्बन्धित है। इसमें आपका आहार और पोषण, पर्याप्त शारीरिक गतिविधि या व्यायाम करना और अगले दिन के लिए तरोताजा होने के लिए पर्याप्त नींद शामिल है।

शारीरिक स्वास्थ्य के स्तम्भ

शारीरिक स्वास्थ्य मानसिक स्वास्थ्य से बहुत निकटता से जुड़ा हुआ है और स्वस्थ जीवनशैली जीने और जीवन का आनंद लेने का एक अभिन्न अंग है। इसे अक्सर हल्के में लिया जाता है और जब तक हम बीमार, बीमार या घायल नहीं हो जाते, तब तक हम अपने शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल करने में समय और ऊर्जा नहीं लगाते। अपने समग्र शारीरिक स्वास्थ्य की नियमित रूप से निगरानी करना और यदि आप (या आपका कोई परिचित) चिंतित हैं तो जांच करवाना महत्वपूर्ण है।

❖ नींद (और स्वास्थ्य लाभ)

नींद स्वास्थ्य और प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए सबसे कम आंके जाने वाले उपकरणों में से एक है। पर्याप्त नींद लेने से अतिरिक्त वनज बढ़ने, हृदय रोग और बढ़ती हुई बीमारियों और रोगों को रोकने में मदद मिलती है। मानसिक और शारीरिक दोनों तरह से तनावपूर्ण गतिविधि के बाद आराम और रिकवरी भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह शरीर को स्वयं की मरम्मत करने और अगले दिन के लिए फिट और तैयार होने में सक्षम बनाता है।

❖ पोषण

अच्छा पोषण शरीर को पोषक तत्व और ईंधन प्रदान करता है जिसकी उसे कार्य करने और ठीक होने के लिए आवश्यकता होती है। यह शरीर में तनाव और सूजन को भी कम करता है, जो चोट, बीमारी और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ा होता है।

❖ शारीरिक गतिविधि

शरीर को चलने के लिए डिजाइन किया गया है। व्यायाम की कमी से शरीर के जोड़ों में गति की सीमा कम हो जाती है जिससे दर्द और शिथिलता होती है। यह शारीरिक, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में गिरावट का भी कारण बनता है। गतिहीन व्यवहार से वनज बढ़ना, टाइप टू डायबिटीज, हृदय रोग और मूड विकार सहित कई तरह के स्वास्थ्य परिणाम हो सकते हैं।

❖ विद्यार्थियों की बदलती मानसिक शैली

आजकल के इस आधुनिक युग में हमें चारों ओर देखने को मिलती है। वर्तमान समय में इस आधुनिक युग में हमारे जीवन में कई तरह के परिवर्तन आ रहे हैं। वह परिवर्तन प्रत्येक व्यक्ति के लिए दुखदाई होते जा रहे हैं।

एक स्वस्थ जीवन शैली के लिए मानसिक स्वास्थ्य उतना ही आवश्यक है जितना की शारीरिक स्वास्थ्य। यह दोनों ही स्वास्थ्य एक विद्यार्थी के जीवन में अहम भूमिका निभाते हैं। हमारे जीवन शैली पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह से प्रभाव पड़ रहा है।

प्रस्तुत शोध पत्र में विद्यार्थियों से मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी भी प्राप्त की गई। इन्हीं सन्दर्भों में उत्तरदाताओं के विचारों का वर्गीकरण अधोलिखित है—

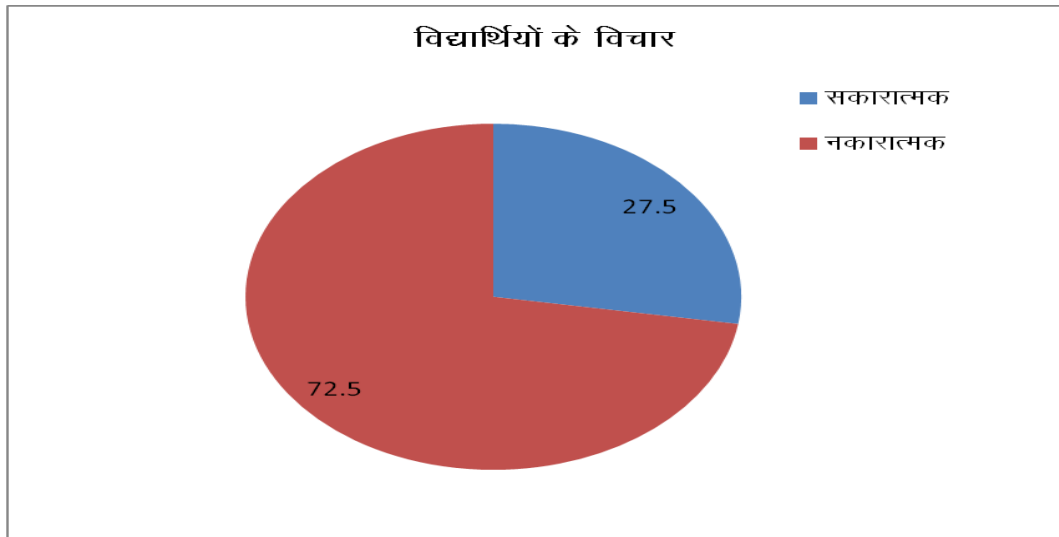
सारणी संख्या-1

मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव के आधार पर विचारों का वर्गीकरण

विद्यार्थियों के विचार	आवृत्ति	प्रतिशत
सकारात्मक	330	27.5
नकारात्मक	870	72.5
योग	1200	100.0

सारणी संख्या- 1 के विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि कोविड-19 संक्रमण ने 72.5 प्रतिशत उत्तरदाताओं के मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित किया। जबकि 27.5 प्रतिशत उत्तरदाताओं की जीवनशैली को सकारात्मक रूप से प्रभावित किया।

निष्कर्षतः विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को कोविड-19 ने सबसे ज्यादा नकारात्मक रूप से प्रभावित किया।



ग्राफ संख्या-1

❖ स्कूल न जाने के कारण विद्यार्थियों में मानसिक परेशानी

कोविड-19 संक्रमण के प्रसार को रोकने के लिए लगभग सभी देशों ने स्कूल बंद कर दिये थे, छात्रों को अपने स्कूल और सामाजिक जीवन में एक गंभीर व्यवधान का अनुभव हुआ। कोविड-19 संक्रमण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ा, क्योंकि विद्यार्थी कोविड-19 संक्रमण के कारण स्कूल नहीं जा पाये, जिस बजह से वह मानसिक रूप से काफी परेशान रहे।

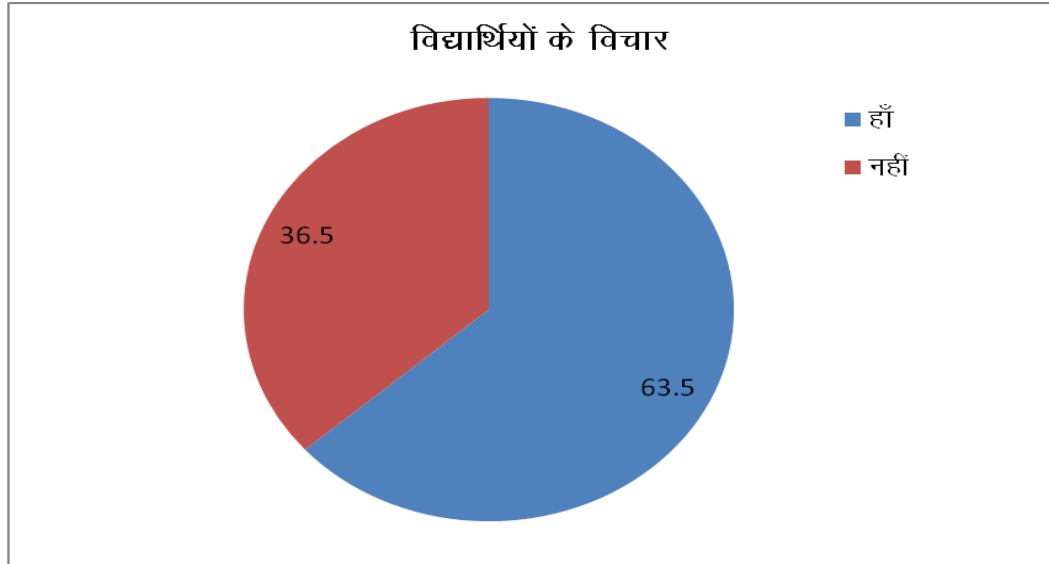
सारणी संख्या-2

विद्यार्थियों के कोविड-19 संक्रमण के दौरान स्कूल न जाने की वजह से मानसिक परेशानी सम्बन्धी विचारों का विश्लेषण

विद्यार्थियों के विचार	आवृत्ति	प्रतिशत
हाँ	763	63.5

नहीं	437	36.5
योग	1200	100.0

उपर्युक्त सारणी संख्या- 2 के विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि 63.5 प्रतिशत विद्यार्थियों ने माना कि कोविड-19 संक्रमण की वजह से वह मानसिक रूप से काफी परेशान रहे, और स्कूल नहीं जा पाये। जबकि 36.5 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने माना कि वह स्कूल न जाने से मानसिक रूप से परेशान नहीं हुए। निष्कर्षतः 63.5 प्रतिशत उत्तरदाता स्कूल न जाने की वजह से मानसिक रूप से परेशान रहे।



ग्राफ संख्या-2

कोविड-19 ने दुनिया भर में काफी संकट पैदा किया है। संक्रमित मामलों में शारीरिक लक्षणों के अलावा मानसिक स्वास्थ्य को भी गम्भीर रूप से प्रभावित क्रिया है। भारत ने इस वायरस के संचरण को रोकने के लिए देशव्यापी लॉकडाउन लागू किया।

मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव

- **तनाव और दबाव की कमी**— ऑनलाइन शिक्षा का एक फायदा यह है कि छात्र घर पर ही पढ़ाई करते हैं, जिससे उन पर सामाजिक दबाव कम होता है और वे अधिक स्वतंत्र होते हैं। यह अनेक मानसिक स्वास्थ्य को सुधार सकता है।
- **विचारशीलता और स्वयं मूल्यांकन**— ऑनलाइन शिक्षा में छात्र स्वयं अपनी गतिविधियों के समय को सार्थक बना सकते हैं और विचारशीलता की ओर बढ़ सकते हैं, जिससे उनका आत्म विकास होता है।
- **लचीलापन और कम तनाव**— ऑनलाइन शिक्षा का लचीलापन शिक्षार्थियों को अपने शेड्यूल को प्रबंधित करने की अनुमति देता है, जिससे कठोर समय सारणी से जुड़े तनाव और चिंता कम हो जाती है। यह अनुकूलनशीलता मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालती है।
- **विविध स्वास्थ्य स्थितियों के लिए पहुंच**— ऑनलाइन शिक्षण स्वास्थ्य चुनौतियों वाले व्यक्तियों को अपने घरों में आराम से शिक्षा प्राप्त करने, समावेशिता और समान शैक्षणिक अवसरों का बढ़ावा देने के अवसर प्रदान करता है।
- **अनुकूलित सीखने का माहौल**— शिक्षार्थी अपने अध्ययन के माहौल को अपनी प्राथमिकताओं के अनुरूप बना सकते हैं, एक आरामदायक और उत्पादक माहौल में योगदान कर सकते हैं जो एकाग्रता और सीखने के परिणामों पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।

- **स्वास्थ्य संबंधित सीखने के अवसर**— ऑनलाइन प्लेटफॉर्म विभिन्न स्वास्थ्य विषयों पर पाठ्यक्रम प्रदान करते हैं, व्यक्तियों को उनकी भलाई के बारे में उचित निर्णय लेने, स्वस्थ आदतों को बढ़ावा देने और प्रासंगिक कौशल प्राप्त करने के लिए सशक्त बनाते हैं।
- **ऑनलाइन जानकारी का संयोजन**— ऑनलाइन शिक्षा छात्रों को इंटरनेट से विभिन्न जानकारी प्राप्त करने का मौका देती है, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ा सकता है।

❖ मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव

अवसाद— अवसाद एक प्रभावशाली घटना है। इसे जड़ता की स्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो रोगों के स्वत्व की समझ को तोड़ देती है। अवसाद से पीड़ित लोग बिना किसी ज्ञात कारण के उदासी और अकेलेपन का अनुभव करते हैं।

- **मानसिक तनाव**— डिजिटल स्क्रीन प्रेशर के कारण, इंटरनेट और सोशल मीडिया पर अधिक वक्त व्यतीत करता है, जिससे सोशल मीडिया के साथ आने वाले दबाव, तनाव आदि झेलने पड़ते हैं।
- **सामाजिकता में कमी**— डिजिटल स्क्रीन प्रेशर के कारण, व्यक्ति अपने सामाजिक संदर्भों से दूर हो रहा है और इससे सामाजिक जीवन से वंचित हो रहा है। तकनीकी, इंटरनेट कनेक्टिविटी की समस्याएं और ऑनलाइन सीखने में संचार कठिनाइयाँ तनाव और हताशा में योगदान कर सकती हैं, जिससे मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है।
- **सामाजिक अलगाव और अकेलापन**— ऑनलाइन शिक्षा में व्यक्तिगत बातचीत की कमी से सामाजिक जुड़ाव कम हो सकता है, अलगाव और अकेलेपन की भावनाएँ बढ़ सकती हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती हैं।

❖ आँख दर्द, पेट दर्द, सिर दर्द एवं तनाव सम्बन्धी समस्याएँ

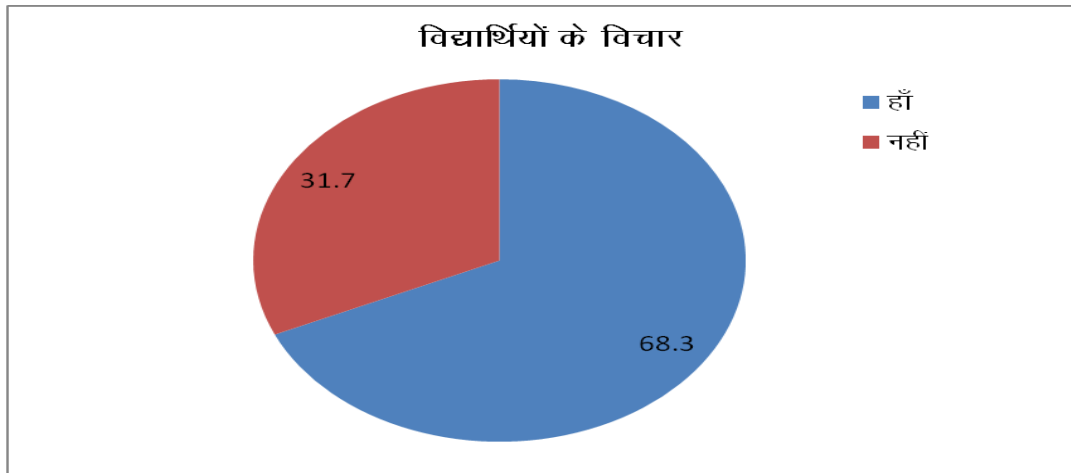
ऑनलाइन शिक्षा के माध्यम से विद्यार्थी इंटरनेट एवं इलेक्ट्रॉनिक उपकरण जैसे— टी.वी., कम्प्यूटर, टेबलेट, लैपटॉप, स्मार्टफोन आदि के द्वारा घर बैठे शिक्षा प्राप्त करते हैं। कोविड-19 महामारी के दौरान यह माध्यम बहुत ही कारगर रहा तथा समाज का प्रत्येक व्यक्ति ऑनलाइन शिक्षा से परिचित हो गया प्रस्तुत शोध में विद्यार्थियों से ऑनलाइन शिक्षा के आँख दर्द, पेट दर्द, सिर दर्द एवं तनाव सम्बन्धी प्रश्न पूछे गये हैं जिनका विश्लेषण सारणी से स्पष्ट होता है।

सारणी संख्या-3

विद्यार्थियों को ऑनलाइन कक्षा के कारण आँख दर्द, पेट दर्द, सिर दर्द एवं तनाव सम्बन्धी विचारों का विश्लेषण

विद्यार्थियों के विचार	आवृत्ति	प्रतिशत
हाँ	820	68.3
नहीं	380	31.7
योग	1200	100.0

उपर्युक्त सारणी संख्या 3 के विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि सबसे ज्यादा उत्तरदाता 68.3 प्रतिशत का मानना है कि कि वह कोविड-19 के समय ऑनलाइन शिक्षा के कारण उनके आँखों में जलन, दर्द तथा कई घंटों तक बैठे रहने से पेट में दर्द की समस्या तथा सिर दर्द की समस्या आयी और वह मानसिक रूप से भी काफी तनाव में रहे। क्योंकि कई घंटों तक मोबाइल तथा लैपटॉप के सामने बैठने से कई प्रकार की समस्याएँ उत्पन्न हुई।



ग्राफ संख्या-3

❖ ध्यान अवधि (Attention Span) सम्बन्धी विचार

प्रस्तुत शोध पत्र में विद्यार्थियों से ऑनलाइन शिक्षण प्रणाली से सम्बन्धी प्रश्न जैसे- ऑनलाइन शिक्षा की बजह से आपका ध्यान अवधि/फैलाव (Attention Span) प्रभावित हुआ या नहीं। स्क्रीन समय का अत्यधिक या लम्बे समय तक उपयोग से शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है, जिससे आँखों में तनाव, पैर में दर्द, हाथ की विकलांगता और वात रोग आदि होने की संभावना बढ़ जाती है। छात्रों के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन शिक्षण और प्रौद्योगिकी के प्रभाव के बारे में कहा गया है कि यह छात्रों के आत्मसम्मान, व्यक्तिगत मूल्य पर प्रभाव डालता है और अनुचित तनाव का कारण बनता है (हलुपा, 2016)। मोबाइल फोन की तीव्रता या लगातार उपयोग विश्वविद्यालय के छात्रों के समुदाय में कई मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए एक प्रभावशाली कारक हो सकता है (विज्जजिक और अन्य, 2018)।

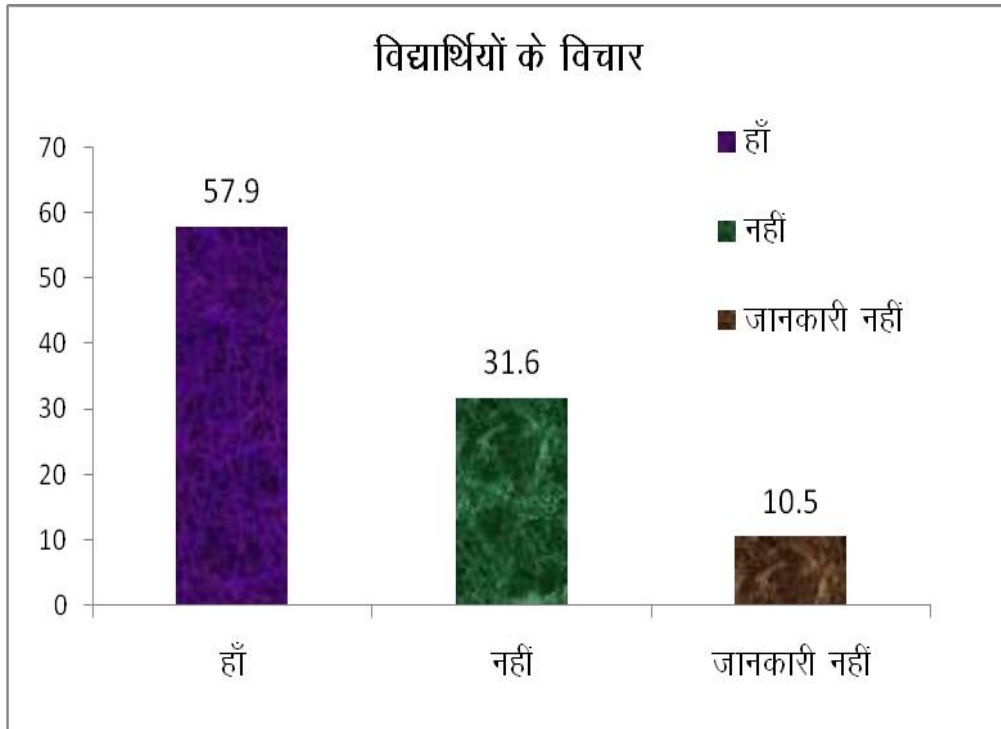
सारणी संख्या-4

विद्यार्थियों को ऑनलाइन शिक्षा की बजह से ध्यान अवधि/फैलाव प्रभावित सम्बन्धी विचारों का विश्लेषण

विद्यार्थियों के विचार	आवृत्ति	प्रतिशत
हाँ	695	57.9
नहीं	380	31.6
जानकारी नहीं	125	10.5
योग	1200	100.0

उपर्युक्त सारणी संख्या 4 के विश्लेषण के स्पष्ट होता है कि ज्यादातर विद्यार्थियों का ध्यान/अवधि प्रभावित हुआ। क्योंकि ऑनलाइन कक्षा में विद्यार्थी कई घंटों तक विचलित हुए बिना ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाये। इस बजह से उनकी पढ़ाई प्रभावित हुई। जबकि 31.6 प्रतिशत विद्यार्थियों का मानना है कि ऑनलाइन कक्षा में उनका ध्यान विचलित नहीं रहा। जिससे उनकी पढ़ाई प्रभावित नहीं हुई। तथा 10.5 प्रतिशत विद्यार्थियों ने कहा कि इस बारे में उन्हें कोई जानकारी नहीं है।

अतः निष्कर्षतः के आधार पर कहा जा सकता है कि ज्यादातर विद्यार्थियों का ध्यान अवधि (Attention Span) प्रभावित हुआ।



ग्राफ संख्या-4

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का एहसास होता है। इस स्थिति में व्यक्ति दूसरों के साथ सकारात्मक तरीके से बातचीत कर सकता है। साथ ही तनाव की समस्या से निपटने की क्षमता प्रस्तुत शोध में विद्यार्थियों से उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव सम्बन्धी जानकारी प्राप्त की गई है। जो सारणी के माध्यम से दर्शायी गयी है।

सारणी संख्या-5

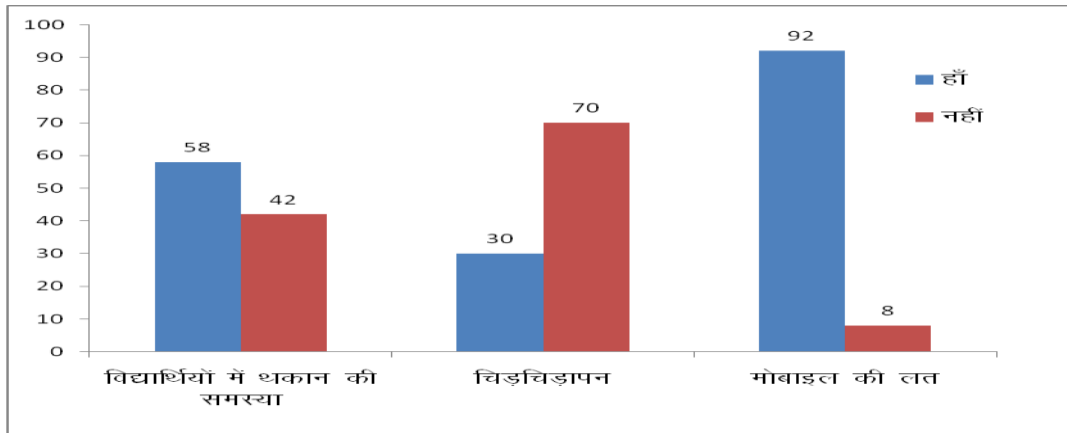
मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव सम्बन्धी विद्यार्थियों के विचार

विद्यार्थियों के विचार	आवृत्ति		प्रतिशत		आवृत्ति योग
	हाँ	नहीं	हाँ	नहीं	
विद्यार्थियों में थकान की समस्या	696	504	58	42	1200
चिड़चिड़ापन	360	840	30	70	1200
मोबाइल की लत	1104	96	92	08	1200

उपरोक्त सारणी संख्या 5 से स्पष्ट होता है कि ऑनलाइन शिक्षा के कारण विद्यार्थियों को कम्प्यूटर अथवा लैपटॉप के सामने अधिक समय रहने के कारण 58 प्रतिशत विद्यार्थी मानसिक रूप से थकान महसूस करते हैं जिस कारण छात्रों में चिड़चिड़ापन एवं गुस्सा देखने को मिलता है जबकि 42 प्रतिशत विद्यार्थी थकान महसूस नहीं करते हैं क्योंकि वह क्लास के बाद वह शारीरिक गतिविधियों में भाग नहीं ले पाते हैं।

कोविड-19 के समय ऑनलाइन शिक्षा के प्रभाव से विद्यार्थियों में चिड़चिड़ापन भी देखने को मिला। प्रस्तुत शोध में सारणी संख्या 5 के विश्लेषण के आधार पर 70 प्रतिशत विद्यार्थियों में चिड़चिड़ापन देखने को नहीं मिला जबकि 30 प्रतिशत छात्रों का मानना था कि ऑनलाइन शिक्षा की बजह से उनमें चिड़चिड़ापन आ गया था।

मोबाइल की लत सम्बन्धी जानकारी के आधार पर 92 प्रतिशत विद्यार्थियों का कहना है कि ऑनलाइन शिक्षा की बजह से उनमें मोबाइल की लत लग गई है। जब तक मोबाइल न देख ले चैन ही नहीं आता है।



ग्राफ संख्या-5

अतः निष्कर्षतः के आधार पर कहा जा सकता है कि ज्यादातर विद्यार्थियों में ऑनलाइन शिक्षा से मोबाइल की लत की समस्याएँ पैदा हो गई हैं, जिनसे निजात पाना बड़ा ही मुश्किल कार्य है।

शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

कोविड-19 संक्रमण के दौरान उत्तरदाताओं को ज्यादातर अपने घरों में ही कैद रहना पड़ा और किसी भी खेलकूद प्रतियोगिताओं में हिस्सेदारी नहीं हो पायी। स्कूल बंद होने के कारण स्कूलों में कराये जाने वाला योग, शारीरिक प्रशिक्षण (पी0टी0) एवं अन्य शारीरिक कक्षाएँ सुचारु रूप से नहीं चल पाईं। जिस कारण उत्तरदाताओं के शारीरिक स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ा। अध्ययन क्षेत्र से एकत्रित आँकड़ों एवं सूचनाएँ स्पष्ट करते हैं कि शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़े।

शारीरिक गतिविधियों की कमी- बच्चों में मोटापा या तो बाहरी शारीरिक गतिविधियों की कमी के कारण बढ़ रहा है या अत्यधिक खाने और घर पर जंक फूड की आसान उपलब्धता के कारण बढ़ रहा है। बच्चों की मांसपेशियाँ कमजोर हो रही हैं और वसा बढ़ रही है जिससे उनके विकास पर असर पड़ रहा है। शोध से पता चला है कि विकास के दौरान एक बच्चा जितना अधिक शारीरिक रूप से सक्रिय होता है, जीवन के अगले 3-4 दशकों तक उसका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य उतना ही बेहतर होता है।

डिजिटल स्क्रीन प्रेशर- डिजिटल स्क्रीन प्रेशर एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति किसी इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस के स्क्रीन के सामने बैठकर लम्बे समय तक समय बिताता है और इससे उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर दबाव पड़ता है। लंबे समय तक स्क्रीन के सामने बैठकर काम करने या शिक्षा प्राप्त करने के दौरान, आँखों पर अत्यधिक दबाव पड़ता है, जिससे कम्प्यूटर विजन सिंड्रोम (CVS) जैसी समस्याएँ हो सकती हैं।

शारीरिक निष्क्रियता- डिजिटल स्क्रीन के सामने बैठकर काम करने के दौरान, व्यक्ति का शारीरिक स्वास्थ्य पर्याप्त व्यायाम और शारीरिक गतिविधियों की कमी का शिकार हो सकता है, जो मोटापा, मांसपेशियों की कमी, और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। इसलिए, डिजिटल स्क्रीन प्रेशर का प्रबंधन करना और नियमित आवश्यक अन्तराल लेना महत्वपूर्ण है ताकि यह व्यक्तिगत स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव न डाले।

सारणी संख्या-6

शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव सम्बन्धी विद्यार्थियों के विचार

विद्यार्थियों के विचार	आवृत्ति		प्रतिशत		आवृत्ति योग
	हाँ	नहीं	हाँ	नहीं	
स्कूल में शारीरिक प्रशिक्षण न होना (पी.टी)	912	288	76	24	1200
निजी व्यायामशाला (जिम) न जा पाना	840	360	70	30	1200
खेल प्रतियोगिताओं का न होना	870	330	72.5	27.5	1200

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट होता है कि 76 प्रतिशत विद्यार्थियों का मानना है कि उनके स्कूल में शारीरिक प्रशिक्षण न होने की वजह से उनका स्वास्थ्य प्रभावित हुआ। तथा 24 प्रतिशत विद्यार्थियों का मानना है कि उनके स्कूल में शारीरिक प्रशिक्षण न होने की वजह से उनके स्वास्थ्य पर कोई प्रभाव नहीं पड़। इसी क्रम में 70 प्रतिशत विद्यार्थियों का कहना है कि निजी व्यायामशाला (जिम) न जा पाने की वजह से उनका स्वास्थ्य प्रभावित हुआ। जिस कारण शरीर में कई प्रकार की बीमारियाँ होने लगी। वहीं 72.5 प्रतिशत विद्यार्थियों का मानना है कि उनके स्कूल में कोविड -19 के कारण किसी भी प्रकार की कोई खेल प्रतियोगिताएँ नहीं हुई जिससे उनका शारीरिक स्वास्थ्य प्रभावित हुआ।

अतः निष्कर्षतः के आधार पर कहा जा सकता है कि ज्यादातर विद्यार्थियों में पर्याप्त व्यायाम, और शारीरिक गतिविधियों जैसे राष्ट्रीय खेल तथा अर्न्तराष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताओं का न होना, स्कूल में शारीरिक प्रशिक्षण (पी.टी) न होना, निजी व्यायामशाला (जिम) न जा पाने के कारण विद्यार्थियों में मोटापा, मांसपेशियों की समस्याएँ, और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के कारण उनका स्वास्थ्य प्रभावित हुआ।

निष्कर्ष

शोध पत्र से स्पष्ट होता है कि कोविड-19 संक्रमण का विद्यार्थियों एवं उनके अभिभावकों पर गहरा नकारात्मक प्रभाव पड़ा। कोविड-19 विश्व महामारी के रूप में वर्ष 2019 में उजागर हुआ। यह महामारी चीन के गुहान शहर से उत्पन्न हुई एवं बहुत कम समय में विश्व के हर देश एवं प्रांत में फैल गई पूर्ण कोविड-19 महामारी से विकसित एवं विकासशील देशों में हजारों की तादाद में लोगों की मौतें हुई ,वहीं दूसरी ओर इससे भी ज्यादा लोग संक्रमण की चपेट में आने से बीमार हुए।

कोविड-19 संक्रमण ने जहाँ तक एक ओर विकसित एवं विकासशील देशों की चिकित्सा संबंधी सुविधाओं का रहस्यो उद्घाटन किया, वहीं इस और लोगों की सामाजिक, आर्थिक, शारीरिक, एवं मानसिक अवस्थाओं पर गहरा कोठारा घात किया। इस वैश्विक महामारी से निपटने के लिए सरकारों ने वैक्सीन तैयार करने एवं लॉकडाउन एवं क्वारंटाइन के माध्यम से लोगों की आवाजाही पर रोक लगाने का भरसक प्रयास किया। विश्व की सरकारें इस महामारी को पूरी तरह से रोकने में असक्षम रही। भारत में भी कोविड-19 महामारी का गहरा प्रभाव देखने मिला। महामारी से निपटने के लिए केंद्र सरकार एवं राज्य सरकारों द्वारा कई शासनादेश जारी किए गए, जिससे लोगों की सामाजिक, आर्थिक, एवं दैनिक दिनचर्या, प्रभावित हुई।

केंद्र सरकार के द्वारा भारत में महामारी से निपटने के लिए जहाँ एक ओर कोरोना वैक्सीन तैयार की गई, वहीं दूसरी ओर सरकार द्वारा पूरे भारत में चार फेसो में लॉकडाउन घोषित किए गए। लॉकडाउन की अवधि में आमजन की आवाजाही पर सख्त पाबंदियाँ लगाई गई, और लोगों को अपने घरों पर रहने के लिए विवश होना पड़ा। इसके अतिरिक्त कोविड-19 संक्रमण से ग्रस्त व्यक्ति को दूसरों से अलग कर दिया गया और इन्हें

कवॉरटाइन केंद्रों में, 14 से 21 दिनों के लिए समाज एवं परिवार से अलग रहने के लिए निर्देश जारी किए गए।

सुझाव

शोध पत्र से स्पष्ट होता है कि कोविड-19 संक्रमण का विद्यार्थियों पर गहरा प्रभाव पड़ा। अतः प्राप्त निष्कर्ष के आधार पर निम्नलिखित सुझाव समस्या के निवारण हेतु दिए जाते हैं।

- भारत की अधिकांश जनसंख्या ग्रामीण परिवेश में निवास करती है जहाँ आज भी इंटरनेट एवं कंप्यूटर की सुविधा बहुत ही कम है। किसी भी संक्रमण से निपटने के लिए सूचना प्रौद्योगिकी का सुदृढ़ होना नितान्त आवश्यक है। इसलिए ग्रामीण क्षेत्रों में सूचना प्रौद्योगिकी की संरचना सुदृढ़ की जानी चाहिए, ताकि ग्रामीण क्षेत्रों में रह रहे लोगों को भी सूचना प्रौद्योगिकी के लाभ मिल सकें।
- कोविड-19 संक्रमण की रोकथाम के लिए अपनाए गए लॉकडाउन एवं क्वॉरनटीन जैसे तरीके इस्तेमाल करने से पहले उनके नकारात्मक प्रभावों को भी जान लेना आवश्यक है ताकि लॉकडाउन आकस्मिक अगर जारी होता है पूर्ण व्यायाम तो लोग उसे मानसिक रूप से स्वीकार करने को तैयार रहें।
- सरकारी तथा गैर सरकारी स्कूलों में अध्यापकों एवं विद्यार्थियों की सूचना प्रौद्योगिकी को मुफ्त प्रदान की जानी चाहिए। ताकि कोविड-19 जैसी आकस्मिक आई महामारी से प्रभावशाली तरीके से निपटा जा सके।

सन्दर्भ सूची

- Cooperman, L. (2017), *The Art of Teaching Online: How to Start and How to Succeed as an Online Instructor*. Netherlands: Chandos publication.
- Jena, P. K. (July, 2020). *IMPACT OF PANDEMIC COVID- 19 ON EDUCATION IN INDIA*, International Journal of Current Research Vol. 12, Issue, 07, pp.12582-12586.
- Jena, P. K. Dr. (May 2020). *Online learning during lockdown period for covid-19 in india, international journal of multi-disciplinary educational research*. ISSN:2277-7881; impact factor:6.514(2020); ic value:5.16; ISI value:2.286 peer reviewed: volume:9, Issue:5(8).
- Duraku, (2020), Dr. Zamira Hyseni, Dr. Linda Hoxha (26 May 2020). *Indian education system in fight against covid-19 pandemic*.
- श्रीवास्तव, (1979), ए. एल. : *स्वास्थ्य के सामाजिक सांस्कृतिक आयाम*, अप्रकाशित शोध प्रबन्ध काशी विद्यापीठ, वाराणसी, ।
- परवीन, डॉ. नाज; (2020) *कोरोना महामारी और शिक्षा : शिक्षा को बचाने की चुनौती समाज के सामने अगला* । संकट; सितम्बर 23, ; अमर उजाला।