# डिजिटल शिक्षण एवं माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं का अध्ययन

**प्रो. बी. के. गुप्ता,** प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, शिक्षाशास्त्र विभाग, जवाहर लाल नेहरू मेमोरियल पीजी कॉलेज, बाराबंकी (उ.प्र.)

**ज्योति तिवारी,** शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र विभाग, जवाहर लाल नेहरू मेमोरियल पीजी कॉलेज, बाराबंकी (उ.प्र.)

## सारांश

वर्तमान समय में डिजिटल शिक्षण शिक्षा व्यवस्था का एक महत्वपूर्ण अंग बन गया है। डिजिटल उपकरणों, ऑनलाइन शिक्षण मंचों, स्मार्ट कक्षाओं तथा डिजिटल अध्ययन सामग्री के बढ़ते उपयोग ने शिक्षण–अधिगम प्रक्रिया को अधिक सुलभ, लचीला एवं प्रभावी बनाया है। किंतु डिजिटल शिक्षण के अत्यधिक एवं असंतुलित उपयोग के कारण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले संभावित प्रतिकूल प्रभावों को भी ध्यान में रखना आवश्यक है। माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी किशोरावस्था की संवेदनशील अवस्था में होते हैं, इसलिए डिजिटल शिक्षण के संदर्भ में उत्पन्न मानसिक एवं भावनात्मक समस्याओं का अध्ययन विशेष महत्व रखता है।

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में डिजिटल शिक्षण के कारण उत्पन्न होने वाली मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं का अध्ययन करना था। अध्ययन में बाराबंकी जिले के माध्यमिक स्तर के कुल 600 विद्यार्थियों को न्यादर्श के रूप में सम्मिलित किया गया, जिनमें ग्रामीण एवं शहरी दोनों क्षेत्रों के विद्यार्थी शामिल थे। न्यादर्श का चयन यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया। अध्ययन में शोधकर्ता द्वारा निर्मित "डिजिटल शिक्षण के संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य समस्या मापनी" का प्रयोग किया गया।

प्राप्त प्रदत्तों के विश्लेषण एवं व्याख्या के लिए उपयुक्त वर्णनात्मक सांख्यिकी तथा स्तर निर्धारण की प्रक्रिया का प्रयोग किया गया।

अध्ययन के आधार पर यह पाया गया कि ग्रामीण एवं शहरी दोनों क्षेत्रों के विद्यार्थियों में डिजिटल शिक्षण के संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याएँ विभिन्न स्तरों पर विद्यमान हैं। विद्यार्थियों में तनाव, मानसिक थकान, एकाग्रता में कमी, चिड़चिड़ापन, भावनात्मक अस्थिरता, नींद में व्यवधान तथा उदासी जैसी समस्याओं की स्थिति अध्ययन की दृष्टि से महत्वपूर्ण पाई गई। शहरी विद्यार्थियों में उच्च स्तर की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का प्रतिशत ग्रामीण विद्यार्थियों की अपेक्षा अधिक पाया गया।

अध्ययन से यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि डिजिटल शिक्षण को विद्यार्थियों की मानसिक एवं भावनात्मक आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए संतुलित रूप से संचालित किया जाना आवश्यक है। विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता, परामर्श सेवाओं, संतुलित स्क्रीन समय तथा स्वस्थ डिजिटल व्यवहार को प्रोत्साहित करने की आवश्यकता है। अध्ययन के निष्कर्ष शिक्षकों, अभिभावकों, विद्यालय प्रशासकों एवं शिक्षा–नीति निर्माताओं के लिए उपयोगी हो सकते हैं।

**प्रमुख शब्द** : डिजिटल शिक्षण, मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ, माध्यमिक स्तर, विद्यार्थी, ग्रामीण क्षेत्र, शहरी क्षेत्र।

## प्रस्तावना

वर्तमान समय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी के तीव्र विकास का समय है। सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी ने मानव जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में व्यापक परिवर्तन किए हैं। शिक्षा का क्षेत्र भी इससे अछूता नहीं रहा है। आज शिक्षण–अधिगम प्रक्रिया में कम्प्यूटर, स्मार्टफोन, इंटरनेट, स्मार्ट कक्षा, ऑनलाइन शिक्षण मंच, डिजिटल पाठ्य सामग्री, शैक्षिक वीडियो तथा विभिन्न डिजिटल अनुप्रयोगों का प्रयोग निरंतर बढ़ रहा है। इस प्रकार डिजिटल

शिक्षण आधुनिक शिक्षा व्यवस्था का एक महत्वपूर्ण अंग बन गया है। डिजिटल तकनीक ने ज्ञान एवं सूचना तक विद्यार्थियों की पहुँच को सरल, तीव्र एवं व्यापक बनाया है तथा शिक्षण को अधिक सुविधाजनक एवं लचीला स्वरूप प्रदान किया है।

डिजिटल शिक्षण के माध्यम से विद्यार्थी अपने विषय से संबंधित अध्ययन सामग्री को किसी भी समय एवं स्थान पर प्राप्त कर सकते हैं। शैक्षिक वीडियो, ई–पुस्तकें, ऑनलाइन परीक्षण, प्रस्तुतीकरण तथा इंटरैक्टिव सामग्री विद्यार्थियों के सीखने के अनुभव को अधिक रोचक एवं प्रभावशाली बनाती हैं। इसके माध्यम से विद्यार्थी अपनी गति एवं आवश्यकता के अनुसार अध्ययन कर सकते हैं। कठिन विषयों को बार–बार देखने एवं समझने का अवसर मिलता है तथा विद्यार्थियों में स्व–अधिगम एवं डिजिटल दक्षता का विकास भी होता है। इस दृष्टि से डिजिटल शिक्षण शिक्षा के क्षेत्र में अनेक संभावनाएँ प्रस्तुत करता है।

किन्तु डिजिटल शिक्षण के बढ़ते उपयोग के साथ इसके संभावित दुष्प्रभावों पर भी ध्यान देना आवश्यक है। डिजिटल शिक्षण में विद्यार्थियों को लंबे समय तक मोबाइल, टैबलेट, कम्प्यूटर अथवा अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की स्क्रीन के सामने रहना पड़ सकता है। निरंतर स्क्रीन उपयोग तथा डिजिटल माध्यमों पर अधिक निर्भरता विद्यार्थियों की दैनिक जीवनचर्या, अध्ययन शैली एवं मानसिक स्थिति को प्रभावित कर सकती है। विशेष रूप से तब, जब डिजिटल शिक्षण का उपयोग आवश्यकता एवं संतुलन की सीमा से अधिक होने लगे।

माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी सामान्यतः किशोरावस्था के चरण में होते हैं। यह अवस्था शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक विकास की दृष्टि से अत्यंत संवेदनशील होती है। इस अवधि में विद्यार्थियों में आत्म–पहचान, आत्मसम्मान, भावनात्मक नियंत्रण, सामाजिक संबंध तथा भविष्य संबंधी चिंताओं का विकास होता है। ऐसी स्थिति में उनके

दैनिक जीवन में डिजिटल माध्यमों की बढ़ती भूमिका उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाली महत्वपूर्ण परिस्थितियों में से एक हो सकती है।

डिजिटल शिक्षण से संबंधित मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं में तनाव, चिंता, चिड़चिड़ापन, भावनात्मक अस्थिरता, एकाग्रता में कमी, मानसिक थकान, नींद में व्यवधान, उदासी, सामाजिक दूरी तथा अध्ययन के प्रति अरुचि जैसी स्थितियाँ देखने को मिल सकती हैं। लगातार डिजिटल माध्यमों पर निर्भर रहने से विद्यार्थी प्रत्यक्ष सामाजिक संपर्क से दूर हो सकते हैं। इसी प्रकार ऑनलाइन अध्ययन से जुड़ी निरंतर उपलब्धता, कार्य का दबाव, सूचना की अधिकता तथा डिजिटल गतिविधियों में लंबे समय तक संलग्न रहने से मानसिक थकान भी उत्पन्न हो सकती है।

दूसरी ओर, डिजिटल शिक्षण का संतुलित, उद्देश्यपूर्ण एवं नियंत्रित उपयोग विद्यार्थियों के लिए सकारात्मक भी हो सकता है। यह उनके ज्ञान के विस्तार, आत्मनिर्भरता, आत्मविश्वास, जिज्ञासा, रचनात्मकता तथा समस्या–समाधान क्षमता को बढ़ावा दे सकता है। इसलिए डिजिटल शिक्षण को केवल नकारात्मक अथवा सकारात्मक दृष्टिकोण से देखना पर्याप्त नहीं है, बल्कि यह जानना आवश्यक है कि डिजिटल शिक्षण और विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के मध्य वास्तविक संबंध किस प्रकार का है।

ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों के विद्यार्थियों की डिजिटल संसाधनों तक पहुँच, इंटरनेट सुविधा, पारिवारिक वातावरण, विद्यालयी परिस्थितियों तथा डिजिटल उपकरणों के उपयोग की प्रकृति में अंतर हो सकता है। इसलिए दोनों क्षेत्रों के विद्यार्थियों के संदर्भ में डिजिटल शिक्षण एवं मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं का अध्ययन शोध की दृष्टि से महत्वपूर्ण हो जाता है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति–2020 में शिक्षा के क्षेत्र में प्रौद्योगिकी के प्रभावी एवं समावेशी उपयोग पर बल दिया गया है। साथ ही विद्यार्थियों के समग्र विकास, भावनात्मक स्वास्थ्य तथा

सामाजिक–मानसिक आवश्यकताओं को भी महत्व दिया गया है। ऐसे में डिजिटल शिक्षण के विस्तार के साथ विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति का अध्ययन करना समय की एक महत्वपूर्ण आवश्यकता है।

अतः प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के संदर्भ में डिजिटल शिक्षण एवं मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के मध्य संबंध का अध्ययन करना है। अध्ययन से प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर यह समझने में सहायता मिलेगी कि डिजिटल शिक्षण का उपयोग विद्यार्थियों की मानसिक स्थिति से किस प्रकार जुड़ा हुआ है तथा विद्यालय एवं परिवार विद्यार्थियों के स्वस्थ एवं संतुलित डिजिटल व्यवहार के लिए किस प्रकार प्रभावी प्रयास कर सकते हैं।

## अध्ययन का औचित्य

वर्तमान समय में डिजिटल शिक्षण विद्यालयी शिक्षा व्यवस्था का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बनता जा रहा है। डिजिटल कक्षाएँ, ऑनलाइन शिक्षण मंच, शैक्षिक एप्लीकेशन, वीडियो आधारित सामग्री तथा मोबाइल के माध्यम से उपलब्ध अध्ययन संसाधनों ने विद्यार्थियों के सीखने के तरीके में महत्वपूर्ण परिवर्तन किया है। इससे विद्यार्थियों को अध्ययन सामग्री तक त्वरित एवं व्यापक पहुँच प्राप्त हो रही है, परंतु डिजिटल शिक्षण के बढ़ते उपयोग के साथ उसके मनोवैज्ञानिक प्रभावों पर विचार करना भी आवश्यक हो गया है।

माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के जीवन में अध्ययन का दबाव, परीक्षा संबंधी चिंता, साथियों का प्रभाव, परिवार की अपेक्षाएँ तथा किशोरावस्था से संबंधित भावनात्मक परिवर्तन पहले से ही विद्यमान रहते हैं। ऐसी स्थिति में डिजिटल शिक्षण के अत्यधिक या असंतुलित उपयोग से उत्पन्न मानसिक थकान, ध्यान में कमी, चिंता, तनाव, चिड़चिड़ापन, सामाजिक दूरी तथा नींद संबंधी समस्याएँ उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर

सकती हैं। इसके विपरीत संतुलित डिजिटल शिक्षण विद्यार्थियों के लिए सीखने का प्रभावी माध्यम भी सिद्ध हो सकता है।

ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में डिजिटल संसाधनों की उपलब्धता तथा उपयोग की परिस्थितियाँ भिन्न हो सकती हैं। कुछ विद्यार्थियों को पर्याप्त डिजिटल संसाधन उपलब्ध होते हैं, जबकि कुछ विद्यार्थियों के सामने उपकरण, इंटरनेट तथा तकनीकी सुविधा से संबंधित सीमाएँ हो सकती हैं। इसी प्रकार डिजिटल शिक्षण के प्रति पारिवारिक दृष्टिकोण एवं निगरानी में भी अंतर हो सकता है। इसलिए ग्रामीण एवं शहरी विद्यार्थियों के संदर्भ में डिजिटल शिक्षण और मानसिक स्वास्थ्य के संबंध का अध्ययन करना आवश्यक है।

यह अध्ययन शिक्षकों एवं अभिभावकों को विद्यार्थियों के डिजिटल व्यवहार एवं मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध को समझने में सहायता प्रदान कर सकता है। विद्यालयों में आवश्यकता के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता, परामर्श, डिजिटल अनुशासन तथा संतुलित स्क्रीन उपयोग से संबंधित कार्यक्रम विकसित किए जा सकते हैं। अध्ययन के निष्कर्ष शिक्षा–प्रशासकों एवं नीति निर्माताओं के लिए भी उपयोगी हो सकते हैं, जिससे डिजिटल शिक्षा के विस्तार के साथ विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने के लिए उपयुक्त रणनीतियाँ विकसित की जा सकें। अतः प्रस्तुत अध्ययन का औचित्य शैक्षिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक एवं व्यावहारिक सभी दृष्टियों से महत्वपूर्ण है।

## शोध के उद्देश्य

1. माध्यमिक स्तर के ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों में डिजिटल शिक्षण के कारण उत्पन्न होने वाली मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं का अध्ययन करना।

2. माध्यमिक स्तर के शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों में डिजिटल शिक्षण के कारण उत्पन्न होने वाली मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं का अध्ययन करना।

## शोध परिकल्पनाएँ

1. माध्यमिक स्तर के ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों में डिजिटल शिक्षण के कारण उत्पन्न होने वाली मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याएँ सार्थक रूप से नहीं पाई जाएँगी।
2. माध्यमिक स्तर के शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों में डिजिटल शिक्षण के कारण उत्पन्न होने वाली मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याएँ सार्थक रूप से नहीं पाई जाएँगी।

## शोध प्रविधि

प्रस्तुत शोध अध्ययन में सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है। इस विधि के माध्यम से माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों से संबंधित आवश्यक सूचनाएँ एकत्रित कर डिजिटल शिक्षण एवं मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के मध्य संबंध का अध्ययन किया गया है।

## जनसंख्या

प्रस्तुत शोध कार्य की जनसंख्या में बाराबंकी जिले के माध्यमिक स्तर के समस्त विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है।

## न्यादर्श

प्रस्तुत शोध कार्य में बाराबंकी जिले के माध्यमिक स्तर के 600 विद्यार्थियों को न्यादर्श के रूप में चयनित किया गया है। न्यादर्श का चयन यादृच्छिक न्यादर्शन विधि के माध्यम से किया गया। अध्ययन में ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है, ताकि दोनों क्षेत्रों के विद्यार्थियों के संदर्भ में डिजिटल शिक्षण एवं मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं का अध्ययन किया जा सके।

**शोध उपकरण**

प्रस्तुत अध्ययन में निम्नलिखित स्वनिर्मित उपकरण का प्रयोग किया गया है।

**प्रदत्तों का विश्लेषण एवं व्याख्या**

प्रस्तुत अध्ययन में माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में डिजिटल शिक्षण के कारण उत्पन्न होने वाली मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं का अध्ययन किया गया। अध्ययन हेतु कुल 600 विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया, जिनमें 300 विद्यार्थी ग्रामीण क्षेत्र तथा 300 विद्यार्थी शहरी क्षेत्र से संबंधित थे। प्राप्त प्रदत्तों को मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के स्तर के आधार पर निम्न एवं उच्च स्तर में वर्गीकृत कर उनका विश्लेषण एवं व्याख्या की गई।

**परिकल्पना 1**

"माध्यमिक स्तर के ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों में डिजिटल शिक्षण के कारण उत्पन्न होने वाली मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याएँ सार्थक रूप से नहीं पाई जाएँगी।"

सारणी 1

माध्यमिक स्तर के ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों में डिजिटल शिक्षण के कारण उत्पन्न होने वाली मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं का स्तर

| मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का स्तर | विद्यार्थियों की संख्या | प्रतिशत |
|---|---|---|
| निम्न | 72 | 24.00 |
| मध्यम | 168 | 56.00 |
| उच्च | 60 | 20.00 |
| कुल | 300 | 100.00 |

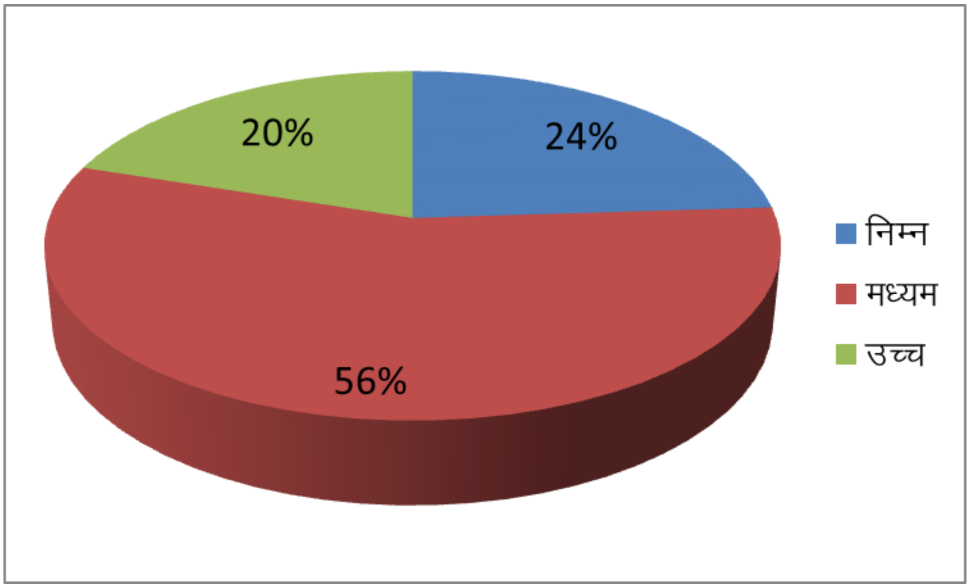
**व्याख्या**

सारणी 1 के अवलोकन से ज्ञात होता है कि ग्रामीण क्षेत्र के 300 माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में से 72 विद्यार्थी (24.00 प्रतिशत) डिजिटल शिक्षण के कारण उत्पन्न होने वाली मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के निम्न स्तर पर पाए गए। 168 विद्यार्थी (56. 00 प्रतिशत) मध्यम स्तर तथा 60 विद्यार्थी (20.00 प्रतिशत) उच्च स्तर पर पाए गए।

इस प्रकार स्पष्ट होता है कि ग्रामीण क्षेत्र के अधिकांश विद्यार्थी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के मध्यम स्तर पर पाए गए। वहीं 20 प्रतिशत विद्यार्थी उच्च स्तर की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से प्रभावित पाए गए। निम्न स्तर पर विद्यार्थियों का प्रतिशत 24 प्रतिशत रहा।

अतः ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों में डिजिटल शिक्षण के संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ विद्यमान पाई गईं। विशेष रूप से 76 प्रतिशत विद्यार्थी मध्यम अथवा उच्च स्तर की समस्या–श्रेणी में पाए गए। इससे संकेत मिलता है कि डिजिटल शिक्षण के अत्यधिक अथवा असंतुलित उपयोग के संदर्भ में ग्रामीण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना आवश्यक है।

प्राप्त आँकड़ों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों में डिजिटल शिक्षण से संबंधित मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ पाई गईं। अतः प्रस्तुत परिकल्पना स्वीकार नहीं की जाती है।




**परिकल्पना 2**

"माध्यमिक स्तर के शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों में डिजिटल शिक्षण के कारण उत्पन्न होने वाली मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याएँ सार्थक रूप से नहीं पाई जाएँगी।"

सारणी 2

माध्यमिक स्तर के शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों में डिजिटल शिक्षण के कारण उत्पन्न होने वाली मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं का स्तर

| मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का स्तर | विद्यार्थियों की संख्या | प्रतिशत |
|---|---|---|
| निम्न | 45 | 15.00 |

| | | |
|---|---|---|
| मध्यम | 165 | 55.00 |
| उच्च | 90 | 30.00 |
| कुल | 300 | 100.00 |

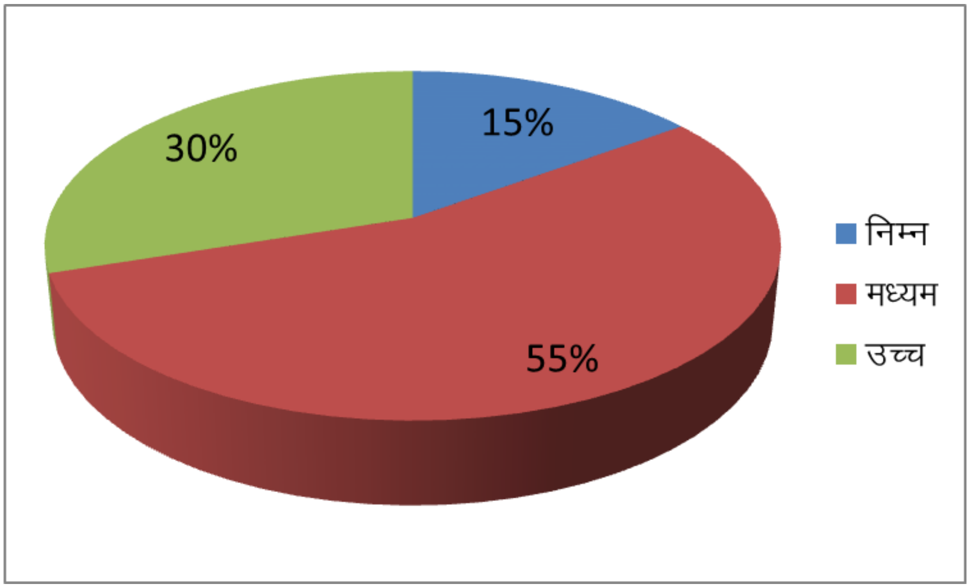
**व्याख्या**

सारणी 2 के अवलोकन से ज्ञात होता है कि शहरी क्षेत्र के 300 माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में से 45 विद्यार्थी (15.00 प्रतिशत) डिजिटल शिक्षण के कारण उत्पन्न होने वाली मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के निम्न स्तर पर पाए गए। 165 विद्यार्थी (55. 00 प्रतिशत) मध्यम स्तर तथा 90 विद्यार्थी (30.00 प्रतिशत) उच्च स्तर पर पाए गए।

इस प्रकार शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों में भी अधिकांश विद्यार्थी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के मध्यम स्तर पर पाए गए। विशेष रूप से 30 प्रतिशत विद्यार्थी उच्च स्तर की समस्याओं से प्रभावित पाए गए, जो ग्रामीण क्षेत्र की तुलना में अधिक है। कुल मिलाकर 85 प्रतिशत शहरी विद्यार्थी मध्यम अथवा उच्च स्तर की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्या–श्रेणी में पाए गए।

प्राप्त परिणाम यह संकेत करते हैं कि डिजिटल शिक्षण के संदर्भ में शहरी विद्यार्थियों में भी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ पर्याप्त मात्रा में विद्यमान हैं। डिजिटल उपकरणों के अधिक उपयोग, स्क्रीन पर लंबे समय तक रहने, ऑनलाइन अध्ययन के दबाव तथा डिजिटल माध्यमों पर बढ़ती निर्भरता जैसी परिस्थितियाँ विद्यार्थियों की मानसिक स्थिति से संबंधित हो सकती हैं।

प्राप्त आँकड़ों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों में डिजिटल शिक्षण से संबंधित मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ पाई गईं। अतः प्रस्तुत परिकल्पना स्वीकार नहीं की जाती है।




## निष्कर्ष

ग्रामीण एवं शहरी दोनों क्षेत्रों के विद्यार्थियों के प्राप्त परिणामों से स्पष्ट होता है कि डिजिटल शिक्षण के संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याएँ विद्यार्थियों में विद्यमान हैं। ग्रामीण क्षेत्र में 56 प्रतिशत विद्यार्थी मध्यम तथा 20 प्रतिशत उच्च स्तर पर पाए गए, जबकि शहरी क्षेत्र में क्रमशः 55 प्रतिशत एवं 30 प्रतिशत विद्यार्थी इन स्तरों पर पाए गए।

इस प्रकार शहरी विद्यार्थियों में उच्च स्तर की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का प्रतिशत ग्रामीण विद्यार्थियों की अपेक्षा अधिक पाया गया। यह परिणाम संकेत करता है कि डिजिटल शिक्षण के बढ़ते उपयोग के साथ विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य की निगरानी, उचित डिजिटल अनुशासन, संतुलित स्क्रीन समय तथा आवश्यकता पड़ने पर मनोवैज्ञानिक परामर्श की व्यवस्था पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए।

डिजिटल शिक्षण ने शिक्षा के क्षेत्र में व्यापक संभावनाएँ उत्पन्न की हैं। इसके माध्यम से विद्यार्थियों को ज्ञान एवं अध्ययन सामग्री तक सरल और त्वरित पहुँच प्राप्त हो रही है तथा शिक्षण–अधिगम प्रक्रिया अधिक लचीली एवं सुलभ बनी है। परंतु डिजिटल शिक्षण के बढ़ते उपयोग के साथ विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित चुनौतियों को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता।

प्रस्तुत अध्ययन से प्राप्त परिणामों के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में डिजिटल शिक्षण के संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ विद्यमान हैं। विशेष रूप से शहरी विद्यार्थियों में उच्च स्तर की समस्याओं का प्रतिशत अधिक पाया गया। अतः डिजिटल शिक्षण की सफलता का मूल्यांकन केवल शैक्षिक उपलब्धि के आधार पर नहीं किया जाना चाहिए, बल्कि विद्यार्थियों के मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक स्वास्थ्य को भी समान महत्व दिया जाना चाहिए।

इस प्रकार यह आवश्यक है कि डिजिटल शिक्षण को संतुलित, नियंत्रित एवं विद्यार्थी–केंद्रित बनाया जाए। तकनीकी प्रगति और विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के बीच उचित संतुलन स्थापित करके ही डिजिटल शिक्षा को वास्तव में प्रभावी एवं कल्याणकारी बनाया जा सकता है।

## सन्दर्भ ग्रन्थ सूची


- के.टी. (2021). प्राथमिक विद्यालय के शिक्षकों की तकनीकी शैक्षणिक योग्यता पर अध्ययन। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एज्यूकेशनल रिसर्च,* 2(2), 38–49.
- कुमारी, मीरा (2022). नई शिक्षा नीति 2020 में आईसीटी का प्रभाव। *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, 9(4), 193-199.

- झा, बबीता (2021). रायपुर जिले के उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में शिक्षा के डिजीटलीकरण से विद्यार्थियों के अधिगम एवं उनके शैक्षणिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन। पीएच.डी. शोध कार्य, कलिंगा यूनिवर्सिटी।
- रवि (2020). ए स्टडी ऑन मोबाईल एप्लीकेशन इन एजुकेशन। आईआईटीएम *जर्नल ऑफ मैनेजमेन्ट एण्ड आईटी,* 11(1), 91–97.
- साहू, शालिनी (2023). उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन। *International Journal of Creative Research Thoughts*, 11(7), 676-679.