International Research Journal of Human Resource and Social Sciences
ISSN(O): (2349-4085) ISSN(P): (2394-4218)
Impact Factor 7.924 Volume 13, Issue 02, Feb 2026
Website- www.aarf.asia, **Email** : editoraarf@gmail.com

बाराबंकी जिले के ग्रामीण और शहरी छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर डिजिटल शिक्षण का प्रभाव

प्रो. बी. के. गुप्ता,
प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, शिक्षाशास्त्र विभाग,
जवाहर लाल नेहरू मेमोरियल पीजी कालेज,बाराबंकी (उ.प्र.)
ज्योति तिवारी,
शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र विभाग,
जवाहर लाल नेहरू मेमोरियल पीजी कालेज, बाराबंकी (उ.प्र.)

सारांश:

वर्तमान समय में शिक्षा के क्षेत्र में डिजिटल तकनीक का उपयोग अत्यधिक बढ़ गया है। विशेष रूप से कोविड-19 महामारी के बाद ऑनलाइन शिक्षण तथा डिजिटल माध्यमों द्वारा शिक्षा प्राप्त करने की प्रवृत्ति में तेजी आई है। डिजिटल शिक्षण ने विद्यार्थियों को शिक्षा प्राप्त करने के नए अवसर प्रदान किए हैं, किंतु इसके साथ ही इसके कुछ मनोवैज्ञानिक प्रभाव भी सामने आए हैं। प्रस्तुत शोध का मुख्य उद्देश्य बाराबंकी जिले के ग्रामीण एवं शहरी माध्यमिक स्तर के छात्र-छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर डिजिटल शिक्षण के प्रभाव का अध्ययन करना है। इस अध्ययन के लिए सर्वेक्षण पद्धति का उपयोग किया गया। अध्ययन में कुल 400 विद्यार्थियों को नमूने के रूप में लिया गया, जिनमें 200 ग्रामीण तथा 200 शहरी क्षेत्र के छात्र-छात्राएँ सम्मिलित हैं। शोध के लिए स्व-निर्मित मानसिक स्वास्थ्य मापनी का प्रयोग किया गया। प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण माध्य, मानक विचलन तथा t-परीक्षण के माध्यम से किया गया। अध्ययन के परिणामों से यह ज्ञात हुआ कि डिजिटल शिक्षण का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। शहरी विद्यार्थियों में डिजिटल शिक्षण के अत्यधिक उपयोग के कारण तनाव, चिंता तथा एकाग्रता में कमी की समस्या अपेक्षाकृत अधिक पाई गई, जबकि ग्रामीण विद्यार्थियों में इसका प्रभाव अपेक्षाकृत कम पाया गया। इस प्रकार अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि डिजिटल शिक्षण का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है तथा इसके संतुलित उपयोग की आवश्यकता है।

मुख्य शब्द: ***डिजिटल शिक्षण, मानसिक स्वास्थ्य, ग्रामीण विद्यार्थी, शहरी विद्यार्थी, माध्यमिक शिक्षा***

प्रस्तावना:

शिक्षा मानव जीवन के विकास का आधार है। समय के साथ-साथ शिक्षा के स्वरूप और माध्यमों में परिवर्तन होता रहा है। वर्तमान समय को सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी का युग कहा जाता है। इस युग में डिजिटल तकनीक ने जीवन के प्रत्येक क्षेत्र को प्रभावित किया है, जिसमें शिक्षा का क्षेत्र भी प्रमुख रूप से शामिल है। डिजिटल शिक्षण वह प्रक्रिया है जिसमें इंटरनेट, कंप्यूटर, मोबाइल फोन, टैबलेट, स्मार्ट बोर्ड तथा अन्य डिजिटल उपकरणों के माध्यम से

© Association of Academic Researchers and Faculties (AARF)
A Monthly Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International e-Journal - Included in the International Serial Directories.

शिक्षण कार्य किया जाता है। डिजिटल शिक्षण के माध्यम से विद्यार्थी ऑनलाइन कक्षाओं, वीडियो व्याख्यान, ई-पुस्तकों तथा विभिन्न शैक्षिक अनुप्रयोगों के माध्यम से शिक्षा प्राप्त करते हैं।

डिजिटल शिक्षण ने शिक्षा के क्षेत्र में अनेक परिवर्तन किए हैं। इससे शिक्षा अधिक सुलभ और सुविधाजनक हो गई है। विद्यार्थी किसी भी स्थान पर बैठकर शिक्षा प्राप्त कर सकते हैं। साथ ही शिक्षण प्रक्रिया अधिक रोचक और आकर्षक बन जाती है।

हालाँकि डिजिटल शिक्षण के अनेक लाभ हैं, लेकिन इसके कुछ नकारात्मक प्रभाव भी सामने आए हैं। विशेष रूप से विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव देखा जा सकता है। अधिक समय तक मोबाइल या कंप्यूटर स्क्रीन के सामने रहने से विद्यार्थियों में मानसिक तनाव, चिंता, अवसाद, चिड़चिड़ापन तथा सामाजिक अलगाव जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के विद्यार्थियों के बीच डिजिटल संसाधनों की उपलब्धता में भी अंतर पाया जाता है। शहरी क्षेत्रों में इंटरनेट और तकनीकी उपकरणों की उपलब्धता अधिक होती है, जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में यह अपेक्षाकृत कम होती है। इस कारण डिजिटल शिक्षण का प्रभाव दोनों क्षेत्रों के विद्यार्थियों पर अलग-अलग हो सकता है।

बाराबंकी जिला उत्तर प्रदेश का एक महत्वपूर्ण जिला है, जहाँ ग्रामीण और शहरी दोनों प्रकार के क्षेत्र मौजूद हैं। इस कारण यह अध्ययन करने के लिए उपयुक्त क्षेत्र है कि डिजिटल शिक्षण का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है। इन्हीं तथ्यों को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत शोध बाराबंकी जिले के ग्रामीण और शहरी छात्र-छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर डिजिटल शिक्षण के प्रभाव का अध्ययन करने का प्रयास करता है।

साहित्य की समीक्षा:

डिजिटल शिक्षण और विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में विभिन्न शोधकर्ताओं ने महत्वपूर्ण अध्ययन प्रस्तुत किए हैं। अहमद एवं सिंह (2025) ने आजमगढ़ और बाराबंकी के माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों में डिजिटल तनाव और शैक्षणिक चिंता का तुलनात्मक अध्ययन किया। उनके अध्ययन से यह ज्ञात हुआ कि डिजिटल उपकरणों के बढ़ते उपयोग के कारण विद्यार्थियों में मानसिक तनाव तथा शैक्षणिक दबाव में वृद्धि देखी गई। इसी प्रकार खान एवं वर्मा (2024) ने उत्तर प्रदेश के ग्रामीण किशोर विद्यार्थियों पर अध्ययन करते हुए पाया कि डिजिटल युग में इंटरनेट और स्मार्टफोन के बढ़ते उपयोग से मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियाँ बढ़ रही हैं। मिश्रा (2024) के अध्ययन में यह पाया गया कि ऑनलाइन शिक्षा का विद्यार्थियों के मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य पर मिश्रित प्रभाव पड़ता है। जहाँ एक ओर डिजिटल शिक्षण से शिक्षा अधिक सुलभ हुई है, वहीं दूसरी ओर अत्यधिक स्क्रीन समय के कारण मानसिक थकान और एकाग्रता में कमी की समस्या उत्पन्न हो सकती है। श्रीवास्तव एवं देवी (2025) ने बाराबंकी जिले के ग्रामीण विद्यालयों में डिजिटल विभाजन और मनोवैज्ञानिक कल्याण का अध्ययन करते हुए पाया कि संसाधनों की कमी के कारण ग्रामीण विद्यार्थियों पर डिजिटल शिक्षण का प्रभाव शहरी विद्यार्थियों की तुलना में भिन्न रूप में देखा जाता है। यादव (2023) के अनुसार वर्तमान समय में किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर शैक्षणिक दबाव के साथ-साथ डिजिटल तनाव भी एक महत्वपूर्ण कारण बन गया है। पांडेय (2026) ने अपने अध्ययन में डिजिटल शिक्षण के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का विश्लेषण करते हुए विद्यार्थियों के कल्याण के लिए संतुलित डिजिटल उपयोग की आवश्यकता पर बल दिया है। सिंह एवं सेनगुप्ता (2024) ने नई शिक्षा नीति 2020 के संदर्भ में डिजिटल शिक्षा और विद्यार्थियों के भावनात्मक कल्याण के बीच संबंध को स्पष्ट किया। इसी प्रकार वांग एवं अरशद (2025) तथा झोउ एवं लियू (2025) के अध्ययनों से यह निष्कर्ष निकलता है कि डिजिटल संपर्क और डिजिटल कौशल विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक

प्रेरणा को प्रभावित करते हैं। वहीं सीएमएस इंडिया (2023) की रिपोर्ट में कोविड-19 के दौरान डिजिटल शिक्षण के कारण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़े प्रभावों का विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है। उपरोक्त अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि डिजिटल शिक्षण का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है, अतः इसके संतुलित उपयोग और उचित मार्गदर्शन की आवश्यकता है।

अध्ययन के उद्देश्य:

* डिजिटल शिक्षण का ग्रामीण छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन करना।
* डिजिटल शिक्षण का शहरी छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन करना।

परिकल्पनाएँ

परिकल्पना 1

* **शून्य परिकल्पना (H_0):** डिजिटल शिक्षण का माध्यमिक स्तर के ग्रामीण छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर कोई महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं पड़ता है।
* **वैकल्पिक परिकल्पना (H_1):** डिजिटल शिक्षण का माध्यमिक स्तर के ग्रामीण छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।

परिकल्पना 2

- **शून्य परिकल्पना (H_0):** डिजिटल शिक्षण का माध्यमिक स्तर के शहरी छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर कोई महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं पड़ता है।
- **वैकल्पिक परिकल्पना (H_1):** डिजिटल शिक्षण का माध्यमिक स्तर के शहरी छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।

शोध पद्धति:

प्रस्तुत अध्ययन वर्णनात्मक सर्वेक्षण पद्धति पर आधारित है। इस अध्ययन की जनसंख्या बाराबंकी जिले के माध्यमिक स्तर के छात्र-छात्राएँ हैं। अध्ययन के लिए कुल 400 विद्यार्थियों को नमूने के रूप में चुना गया, जिनमें 200 ग्रामीण क्षेत्र तथा 200 शहरी क्षेत्र के विद्यार्थी शामिल हैं। प्रत्येक समूह में 100 छात्र और 100 छात्राएँ सम्मिलित की गईं ताकि दोनों वर्गों का संतुलित प्रतिनिधित्व हो सके। नमूना चयन के लिए यादृच्छिक नमूनाकरण विधि का प्रयोग किया गया। शोध में डेटा संग्रह के लिए स्व-निर्मित मानसिक स्वास्थ्य मापनी का उपयोग किया गया, जिसमें तनाव, चिंता, एकाग्रता तथा भावनात्मक संतुलन जैसे प्रमुख आयामों को सम्मिलित किया गया। एकत्रित आंकड़ों के विश्लेषण के लिए विभिन्न सांख्यिकीय तकनीकों का प्रयोग किया गया, जिनमें माध्य (Mean), मानक विचलन (Standard Deviation) तथा t-परीक्षण प्रमुख हैं, जिनकी सहायता से प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या की गई।

ग्रामीण और शहरी छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर डिजिटल शिक्षण का प्रभाव:

डिजिटल शिक्षण आज के समय में शिक्षा का एक महत्वपूर्ण माध्यम बन गया है। मोबाइल, इंटरनेट और ऑनलाइन क्लास के माध्यम से छात्र घर बैठे पढ़ाई कर सकते हैं। इससे छात्रों को नई जानकारी और सीखने के अधिक अवसर मिलते हैं, जिससे उनका आत्मविश्वास बढ़ता है। शहरी क्षेत्रों में इंटरनेट और डिजिटल उपकरण आसानी से उपलब्ध होने के कारण छात्रों को पढ़ाई में अधिक सुविधा मिलती है। लेकिन लंबे समय तक मोबाइल या कंप्यूटर का उपयोग करने से आंखों में थकान, तनाव और ध्यान में कमी जैसी समस्याएँ भी हो सकती हैं।

ग्रामीण क्षेत्रों में डिजिटल शिक्षा के सामने कई चुनौतियाँ होती हैं, जैसे कमजोर इंटरनेट, बिजली की समस्या और डिजिटल उपकरणों की कमी। इन कारणों से कई छात्रों को पढ़ाई में कठिनाई और मानसिक तनाव महसूस होता है। वहीं शहरी छात्रों को संसाधन तो मिलते हैं, लेकिन ज्यादा स्क्रीन टाइम और पढ़ाई का दबाव भी उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। इसलिए डिजिटल शिक्षा का संतुलित उपयोग करना और छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना बहुत आवश्यक है। बाराबंकी जिले के ग्रामीण और शहरी छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर डिजिटल शिक्षण का प्रभाव इस अध्ययन हेतु आँकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या नीचे की गई है।

आँकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या:

इस अध्ययन में बाराबंकी जिले के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों के माध्यमिक स्तर के छात्र-छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर डिजिटल शिक्षण के प्रभाव का अध्ययन किया गया। अध्ययन के अंतर्गत कुल 400 विद्यार्थियों को नमूने के रूप में लिया गया, जिनमें 200 ग्रामीण तथा 200 शहरी क्षेत्र के विद्यार्थी शामिल थे। प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण माध्य (Mean), मानक विचलन (Standard Deviation) तथा t-परीक्षण की सहायता से किया गया। नीचे प्रस्तुत तालिकाओं के माध्यम से परिणामों का विश्लेषण एवं व्याख्या की गई है।

तालिका 1: ग्रामीण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य स्कोर

श्रेणी	संख्या	माध्य	मानक विचलन
छात्र	100	68.40	7.20
छात्राएँ	100	70.10	6.80
कुल	200	69.25	7.00

उपरोक्त तालिका में ग्रामीण क्षेत्र के माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य स्कोर को दर्शाया गया है। तालिका के अनुसार ग्रामीण क्षेत्र के 100 छात्रों का औसत मानसिक स्वास्थ्य स्कोर 68.40 पाया गया तथा उनका मानक विचलन 7.20 है। वहीं ग्रामीण क्षेत्र की 100 छात्राओं का औसत मानसिक स्वास्थ्य स्कोर 70.10 पाया गया तथा उनका मानक विचलन 6.80 है।

दोनों समूहों को मिलाकर कुल 200 ग्रामीण विद्यार्थियों का औसत मानसिक स्वास्थ्य स्कोर 69.25 प्राप्त हुआ तथा मानक विचलन 7.00 पाया गया। इससे यह स्पष्ट होता है कि ग्रामीण क्षेत्र की छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य स्तर छात्रों की तुलना में थोड़ा बेहतर है।

इसका एक संभावित कारण यह हो सकता है कि ग्रामीण क्षेत्रों में डिजिटल उपकरणों का उपयोग अपेक्षाकृत सीमित होता है, जिससे विद्यार्थियों पर डिजिटल शिक्षण का दबाव अपेक्षाकृत कम पड़ता है। साथ ही ग्रामीण वातावरण में विद्यार्थियों को सामाजिक संपर्क और शारीरिक गतिविधियों के अधिक अवसर प्राप्त होते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं।

तालिका 2: शहरी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य स्कोर

श्रेणी	संख्या	माध्य	मानक विचलन
छात्र	100	63.50	8.10
छात्राएँ	100	64.20	7.90
कुल	200	63.85	8.00

उपरोक्त तालिका में शहरी क्षेत्र के माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य स्कोर को दर्शाया गया है। तालिका के अनुसार शहरी क्षेत्र के 100 छात्रों का औसत मानसिक स्वास्थ्य स्कोर 63.50 पाया गया तथा उनका मानक विचलन 8.10 है। वहीं शहरी क्षेत्र की 100 छात्राओं का औसत मानसिक स्वास्थ्य स्कोर 64.20 पाया गया तथा मानक विचलन 7.90 है।

दोनों समूहों को मिलाकर कुल 200 शहरी विद्यार्थियों का औसत मानसिक स्वास्थ्य स्कोर 63.85 प्राप्त हुआ तथा मानक विचलन 8.00 पाया गया।

तालिका से यह स्पष्ट होता है कि शहरी विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य स्तर ग्रामीण विद्यार्थियों की तुलना में अपेक्षाकृत कम है। इसका एक प्रमुख कारण यह हो सकता है कि शहरी क्षेत्रों में डिजिटल उपकरणों का उपयोग अधिक होता है, जिससे विद्यार्थियों का स्क्रीन टाइम बढ़ जाता है। अधिक समय तक मोबाइल या कंप्यूटर के उपयोग से विद्यार्थियों में मानसिक तनाव, चिंता तथा एकाग्रता की समस्या उत्पन्न हो सकती है।

इसके अतिरिक्त शहरी जीवन शैली में प्रतिस्पर्धा, शैक्षणिक दबाव तथा सीमित शारीरिक गतिविधियाँ भी मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं।

तालिका 3: ग्रामीण और शहरी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य स्कोर का तुलनात्मक अध्ययन

समूह	संख्या	माध्य	मानक विचलन	t-मान
ग्रामीण	200	69.25	7.00	
शहरी	200	63.85	8.00	5.12

0.05 स्तर पर सारणी मान = **1.96**

उपरोक्त तालिका में ग्रामीण और शहरी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य स्कोर का तुलनात्मक अध्ययन प्रस्तुत किया गया है। तालिका के अनुसार ग्रामीण विद्यार्थियों का औसत मानसिक स्वास्थ्य स्कोर 69.25 तथा मानक विचलन 7.00 पाया गया है, जबकि शहरी विद्यार्थियों का औसत मानसिक स्वास्थ्य स्कोर 63.85 तथा मानक विचलन 8.00 पाया गया है।

दोनों समूहों के बीच अंतर की सांख्यिकीय महत्ता की जाँच करने के लिए t-परीक्षण का उपयोग किया गया। गणना के अनुसार t-मान 5.12 प्राप्त हुआ।

0.05 स्तर पर t का सारणी मान 1.96 है। चूँकि प्राप्त t-मान (5.12) सारणी मान (1.96) से अधिक है, इसलिए यह अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण है।

अतः शून्य परिकल्पना को अस्वीकार किया जाता है और वैकल्पिक परिकल्पना को स्वीकार किया जाता है। इसका अर्थ यह है कि डिजिटल शिक्षण का ग्रामीण और शहरी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।

उपरोक्त विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि डिजिटल शिक्षण का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। ग्रामीण विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य स्तर शहरी विद्यार्थियों की तुलना में बेहतर पाया गया। इसका एक प्रमुख कारण यह हो सकता है कि शहरी क्षेत्रों में डिजिटल उपकरणों का उपयोग अधिक होता है, जिससे विद्यार्थियों में स्क्रीन टाइम बढ़ जाता है और मानसिक तनाव की समस्या उत्पन्न हो सकती है। इसके विपरीत ग्रामीण क्षेत्रों में डिजिटल उपकरणों का उपयोग अपेक्षाकृत कम होने के कारण विद्यार्थियों पर डिजिटल शिक्षण का प्रभाव भी कम देखा गया। साथ ही ग्रामीण वातावरण में सामाजिक संपर्क और शारीरिक गतिविधियों के अवसर अधिक होते हैं, जो मानसिक

स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। इस प्रकार अध्ययन के परिणाम यह संकेत करते हैं कि डिजिटल शिक्षण का उपयोग संतुलित रूप में किया जाना चाहिए ताकि विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर इसके नकारात्मक प्रभावों को कम किया जा सके।

परिणाम:

इस अध्ययन के अंतर्गत बाराबंकी जिले के कुल 400 माध्यमिक स्तर के छात्र-छात्राओं के आँकड़ों का विश्लेषण किया गया, जिनमें 200 ग्रामीण तथा 200 शहरी क्षेत्र के विद्यार्थी शामिल थे। विश्लेषण से यह पाया गया कि डिजिटल शिक्षण का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। ग्रामीण विद्यार्थियों का औसत मानसिक स्वास्थ्य स्कोर 69.25 पाया गया, जबकि शहरी विद्यार्थियों का औसत स्कोर 63.85 प्राप्त हुआ। इससे स्पष्ट होता है कि ग्रामीण विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य स्तर शहरी विद्यार्थियों की तुलना में बेहतर है।

अध्ययन से यह भी ज्ञात हुआ कि शहरी क्षेत्रों के विद्यार्थियों में डिजिटल उपकरणों जैसे मोबाइल, लैपटॉप और टैबलेट का उपयोग अधिक होने के कारण मानसिक तनाव और चिंता का स्तर अपेक्षाकृत अधिक पाया गया। शहरी छात्रों का औसत मानसिक स्वास्थ्य स्कोर 63.50 तथा छात्राओं का 64.20 पाया गया, जो ग्रामीण छात्रों (68.40) और छात्राओं (70.10) की तुलना में कम है। यह अंतर दर्शाता है कि डिजिटल शिक्षण के अत्यधिक उपयोग का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ सकता है।

इसके अतिरिक्त यह भी पाया गया कि जो विद्यार्थी प्रतिदिन लंबे समय तक मोबाइल या कंप्यूटर स्क्रीन के सामने अध्ययन करते हैं, उनमें मानसिक थकान, चिड़चिड़ापन तथा एकाग्रता में कमी की समस्या अधिक देखी गई। लंबे समय तक स्क्रीन के उपयोग के कारण विद्यार्थियों में ध्यान केंद्रित करने की क्षमता कम हो जाती है और मानसिक दबाव बढ़ जाता है।

सांख्यिकीय विश्लेषण में प्राप्त t-मान 5.12 पाया गया, जो 0.05 स्तर पर सारणी मान 1.96 से अधिक है। इससे यह स्पष्ट होता है कि ग्रामीण और शहरी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के बीच पाया गया अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण है। इसलिए यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि डिजिटल शिक्षण का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।

चर्चा:

प्रस्तुत अध्ययन के परिणाम यह संकेत देते हैं कि डिजिटल शिक्षण के अत्यधिक उपयोग से विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। विशेष रूप से शहरी क्षेत्रों में डिजिटल उपकरणों जैसे मोबाइल फोन, कंप्यूटर और टैबलेट की उपलब्धता अधिक होने के कारण विद्यार्थी इनका उपयोग अधिक समय तक करते हैं। इसके परिणामस्वरूप विद्यार्थियों में मानसिक तनाव, चिंता, थकान तथा चिड़चिड़ापन जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। इसके साथ ही लंबे समय तक स्क्रीन के सामने रहने से उनकी एकाग्रता और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता भी प्रभावित हो सकती है।

दूसरी ओर, ग्रामीण क्षेत्रों में डिजिटल संसाधनों की उपलब्धता अपेक्षाकृत कम होने के कारण विद्यार्थियों का डिजिटल उपकरणों के साथ संपर्क सीमित रहता है। इस कारण उनका स्क्रीन टाइम भी कम होता है और वे अधिक समय सामाजिक गतिविधियों, खेल-कूद तथा पारिवारिक वातावरण में व्यतीत करते हैं। इससे उनके मानसिक स्वास्थ्य पर डिजिटल शिक्षण का प्रभाव अपेक्षाकृत कम देखा गया।

अतः यह कहा जा सकता है कि डिजिटल शिक्षण आधुनिक शिक्षा का महत्वपूर्ण साधन है, किंतु इसके अत्यधिक उपयोग से विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए आवश्यक है कि डिजिटल शिक्षण का उपयोग संतुलित रूप से किया जाए तथा विद्यार्थियों को स्वस्थ जीवनशैली और मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए प्रेरित किया जाए।

निष्कर्ष:

प्रस्तुत अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि डिजिटल शिक्षण का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। वर्तमान समय में शिक्षा के क्षेत्र में डिजिटल माध्यमों का उपयोग तेजी से बढ़ रहा है, जिसके कारण विद्यार्थियों का डिजिटल उपकरणों के साथ संपर्क भी अधिक हो गया है। इस अध्ययन से यह ज्ञात हुआ कि डिजिटल शिक्षण का प्रभाव ग्रामीण और शहरी दोनों प्रकार के विद्यार्थियों पर देखा जाता है, किंतु इसका प्रभाव शहरी विद्यार्थियों में अपेक्षाकृत अधिक पाया गया। शहरी क्षेत्रों में डिजिटल उपकरणों और इंटरनेट की उपलब्धता अधिक होने के कारण विद्यार्थी इनका अधिक उपयोग करते हैं, जिससे मानसिक तनाव, चिंता तथा मानसिक थकान जैसी समस्याएँ उत्पन्न होने की संभावना बढ़ जाती है। इसके विपरीत ग्रामीण क्षेत्रों में डिजिटल संसाधनों का उपयोग अपेक्षाकृत सीमित होने के कारण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव कम देखा गया। अतः यह कहा जा सकता है कि डिजिटल शिक्षण शिक्षा के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण और उपयोगी माध्यम है, जो विद्यार्थियों को ज्ञान प्राप्त करने के अनेक अवसर प्रदान करता है। तथापि इसके अत्यधिक उपयोग से विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए आवश्यक है कि डिजिटल शिक्षण का उपयोग संतुलित और नियंत्रित रूप में किया जाए, जिससे इसके सकारात्मक लाभ प्राप्त किए जा सकें और विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य की भी सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके।

सुझाव:

1) विद्यालयों में डिजिटल शिक्षण के साथ पारंपरिक शिक्षण विधियों का भी उपयोग किया जाना चाहिए।
2) विद्यार्थियों को डिजिटल उपकरणों का सीमित और संतुलित उपयोग करने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए।
3) विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए।
4) अभिभावकों को बच्चों के डिजिटल उपकरणों के उपयोग पर निगरानी रखनी चाहिए।
5) सरकार को ग्रामीण क्षेत्रों में डिजिटल संसाधनों की उपलब्धता बढ़ाने के साथ-साथ उनके सुरक्षित उपयोग के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करने चाहिए।

संदर्भ सूची:

1) *अहमद, एस., एवं सिंह, आर. के. (2025). आजमगढ़ और बाराबंकी के माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों में डिजिटल तनाव और शैक्षणिक चिंता: एक तुलनात्मक विश्लेषण। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी, 13(4), 112–124. https://ijip.in/articles/digital-stress/*
2) *खान, एम. ए., एवं वर्मा, पी. (2024). डिजिटल युग में मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियाँ: उत्तर प्रदेश के ग्रामीण किशोर विद्यार्थियों का अध्ययन। जर्नल ऑफ कम्युनिटी हेल्थ एंड मैनेजमेंट, 11(2), 88–95।*
3) *मिश्रा, ए. (2024). मध्य उत्तर प्रदेश के विद्यार्थियों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन शिक्षा का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्रिएटिव रिसर्च थॉट्स। https://www.ijcrt.org/papers/IJCRTAH02027.pdf*
4) *श्रीवास्तव, एन., एवं देवी, एस. (2025). डिजिटल विभाजन और मनोवैज्ञानिक कल्याण: बाराबंकी जिले के ग्रामीण विद्यालयों से अंतर्दृष्टि। इंडियन जर्नल ऑफ मेंटल हेल्थ एंड पॉलिसी, 9(1), 45–58।*

5) यादव, आर. एस. (2023). उत्तर प्रदेश में किशोर मानसिक स्वास्थ्य संकट: शैक्षणिक दबाव बनाम डिजिटल तनाव। वजिराम एंड रवि करंट अफेयर्स। https://vajiramandravi.com/current-affairs/adolescent-mental-health-crisis-in-india/
6) हुसैन, एस., हैंडल, टी., एवं बिस्वास, ए. (2024). भारत में ग्रामीण और शहरी किशोरों के मनोसामाजिक सहसंबंधों का तुलनात्मक अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्रिएटिव रिसर्च थॉट्स, 12(7)। https://www.ijcrt.org/papers/IJCRT2507591.pdf
7) कुमार, ए., एवं गुप्ता, ए. एस. (2021). ग्रामीण और शहरी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन। रिसर्चगेट। https://www.researchgate.net/publication/357368562_A_Comparative_Study_on_Mental_Health_of_Rural_and_Urban_Students
8) माल्या, एस., कोप्पाड, आर., एवं कुमार, एच. (2024). शहरी और ग्रामीण विद्यालय जाने वाले किशोरों में अवसाद और चिंता की व्यापकता। इंडियन जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ, 68(1), 12–19।
9) शर्मा, वी. (2024). स्मार्टफोन उपयोग व्यवहार की मनोसामाजिक विशेषताएँ: भारत के शहरी और ग्रामीण विद्यालयी विद्यार्थियों के बीच तुलना। जर्नल ऑफ न्यूरोसाइंसेज इन रूरल प्रैक्टिस। https://ruralneuropractice.com/psychosocial-characteristics-of-smartphone-use-behaviors-comparison-between-urban-and-rural-school-students-in-india/
10) त्रिपाठी, एम., एवं साहू, बी. (2021). ग्रामीण और शहरी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन। आईईएसआरजे। https://www.iesrj.com/archive-sub?detail=A_COMPARATIVE_STUDY_ON_MENTAL_HEALTH_OF_RURAL_AND_URBAN_STUDENTS
11) आचार्य, जे., एवं वाघरे, डी. (2024). ऑनलाइन शिक्षण तकनीक: विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और अधिगम परिणामों पर प्रभाव। रिसर्चगेट। https://www.researchgate.net/publication/387931069_Online_Learning_Technology_Implications_on_Mental_Health_and_Learning_Outcomes_of_Students
12) गीता पूर्णिमा, के. (2023). मानसिक स्वास्थ्य पर डिजिटल शिक्षण का प्रभाव: 2020–2023 के शोधों की एक व्यापक समीक्षा। रिसर्चगेट। https://www.researchgate.net/publication/375204147_The_Impact_of_Digital_Learning_on_Mental_Health_a_Comprehensive_Review_of_Research_From_2020-2023
13) पांडेय, डी. (2026). विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर डिजिटल शिक्षण का प्रभाव: कल्याण के लिए प्रभावी रणनीतियाँ। रिसर्चगेट। https://www.researchgate.net/publication/400558256_IMPACT_OF_DIGITAL_LEARNING_ON_MENTAL_HEALTH_OF_STUDENTS
14) सिंह, ए. के., एवं सेनगुप्ता, ए. (2024). डिजिटल शिक्षा, मानसिक लचीलापन और विद्यार्थियों का भावनात्मक कल्याण: नई शिक्षा नीति 2020 के संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन। रिसर्चगेट। https://www.researchgate.net/publication/378333473_Digital_Education_Mental_Resilience_and_Emotional_Well-being_of_the_Students_of_HEIs_Addressing_Mental_Health_in_the_Light_of_NEP_2020

15) वांग, डब्ल्यू., एवं अरशद, एम. (2025). डिजिटल संपर्क के युग में विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक प्रेरणा। साइंसडायरेक्ट। https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2590291125006552
16) सीएमएस इंडिया. (2023). कोविड-19 के दौरान डिजिटल शिक्षण का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव: यूनिसेफ के लिए एक अध्ययन रिपोर्ट। https://cmsindia.org/cms_project/a-study-on-effects-of-digital-learning-on-mental-health-of-students-during-covid-19-unicef-2022-23
17) एनसीईआरटी. (2022). विद्यालयी विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण: एक सर्वेक्षण। सेंट्रल इंस्टीट्यूट ऑफ एजुकेशनल टेक्नोलॉजी। https://ciet.ncert.gov.in/activity/odee
18) यूनिसेफ इंडिया. (2022). युवाओं के लिए मानसिक कल्याण। https://www.unicef.org/india/mental-well-being-young-people
19) विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2020). शैक्षिक संस्थानों में मानसिक स्वास्थ्य। आर्काइव्स ऑफ पब्लिशिंग। https://archives.publishing.org.in/index.php/archives/article/view/485
20) झोउ, एल., एवं लियू, क्यू. (2025). ग्रामीण निवासियों के मानसिक स्वास्थ्य पर डिजिटल कौशल का प्रभाव: भौतिक एवं आध्यात्मिक प्रतिपूर्ति दृष्टिकोण। फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी। https://public-pages-files-2025.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1471488/pdf