UnivColl International Multidisciplinary Research Journal
ISSN (Online): 3108-1460
Volume: 2 | Issue: 1 | January 2026, pp. 14-21
Website: https://www.univcolljournal.com/

ऑनलाइन शिक्षा से उच्च माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों में नैराश्य और समायोजन की समस्या

Depression and Adjustment Problems among Higher Secondary School Students in Online Education

Jitendra Singh[1]
Dr. Priya Mishra[2]✉
[1]*Research Scholar, Department of Education, Apex University, Jaipur, Rajasthan*
[2]*Assistant Professor, Department of Education, Apex University, Jaipur, Rajasthan*

Article Info
Received: 17 November 2025
Revised: 26 December 2025
Accept: 06 January 2026
Publish: 31 January 2026
Corresponding Author
Dr. Priya Mishra✉

DOI
10.65919/uimrj.2026.v2i1002

Funding: This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Copyright: © 2025 The Author(s). UIMRJ Published by UnivColl Publications. This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.
Under the CC-BY license, authors retain copyright and permit others to download, reuse, reprint, modify, distribute, and copy the work, provided proper attribution is given.

OPEN ACCESS

ABSTRACT

Hindi: यह अध्ययन "ऑनलाइन शिक्षा से उच्च माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों में नैराश्य और समायोजन की समस्या" विषय पर आधारित है। आधुनिक शिक्षा प्रणाली में ऑनलाइन शिक्षण के बढ़ते प्रभाव ने विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं सामाजिक व्यवहार पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाला है। इस शोध में यह स्पष्ट किया गया है कि ऑनलाइन शिक्षा के कारण विद्यार्थियों में सामाजिक अलगाव, संवाद की कमी, तकनीकी चुनौतियाँ तथा अध्ययन के प्रति रुचि में गिरावट जैसी समस्याएँ उत्पन्न हुई हैं। विशेष रूप से उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी, जो शारीरिक एवं भावनात्मक विकास के संवेदनशील चरण में होते हैं, इस परिवर्तन से अधिक प्रभावित हुए हैं। अध्ययन में नैराश्य के लक्षणों जैसे निराशा, आत्मविश्वास में कमी, एकाकीपन तथा ध्यान की कमी को रेखांकित किया गया है। साथ ही, समायोजन की समस्याओं में सामाजिक संपर्क की कमी, समय प्रबंधन की कठिनाई तथा पारिवारिक एवं शैक्षणिक दबाव को प्रमुख कारण माना गया है। शोध में यह भी बताया गया है कि माता-पिता एवं शिक्षकों की सक्रिय भूमिका, सकारात्मक संवाद, मनोवैज्ञानिक परामर्श तथा सहायक शैक्षणिक वातावरण इन समस्याओं को कम करने में सहायक हो सकते हैं। अंततः, अध्ययन यह निष्कर्ष प्रस्तुत करता है कि ऑनलाइन शिक्षा उपयोगी होने के बावजूद, इसके नकारात्मक प्रभावों को संतुलित करने के लिए समग्र एवं समन्वित प्रयास आवश्यक हैं। विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देते हुए नीतिगत सुधार, जागरूकता कार्यक्रम तथा सहायक तंत्र विकसित करना अत्यंत आवश्यक

है।

English: This study is based on the topic "Depression and Adjustment Problems among Higher Secondary School Students in Online Education." The growing influence of online learning in the modern education system has significantly affected students' mental health and social behavior. The research highlights that online education has led to issues such as social isolation, lack of communication, technological challenges, and a decline in interest in studies among students. Higher secondary school students, who are at a sensitive stage of physical and emotional development, have been particularly affected by this shift. The study identifies symptoms of depression, including feelings of hopelessness, low self-confidence, loneliness, and lack of concentration. It also discusses adjustment problems such as reduced social interaction, difficulties in time management, and increased family and academic pressure as major contributing factors. Furthermore, the research emphasizes that the active involvement of parents and teachers, positive communication, psychological counseling, and a supportive educational environment can help mitigate these issues. In conclusion, although online education is beneficial, balanced and coordinated efforts are required to minimize its negative impacts. It is essential to prioritize students' mental health through policy reforms, awareness programs, and the development of supportive systems.

मुख्य शब्द: ऑनलाइन शिक्षा, नैराश्य, समायोजन समस्या, मानसिक स्वास्थ्य, उच्च माध्यमिक, विद्यार्थी, सामाजिक अलगाव, शैक्षणिक तनाव.

Keywords: Online Education, Depression, Adjustment Problems, Mental Health, Higher Secondary, Students, Social Isolation, Academic Stress.

1. परिचय

अधुनिक शिक्षा प्रणाली में ऑनलाइन शिक्षा का अभूतपूर्व प्रभाव सामने आया है, जिसने विद्यार्थियों के शैक्षिक अनुभव और मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाला है। इससे सीखने के स्वरूप में बदलाव आया है, साथ ही विद्यार्थियों की सामाजिक सहभागिता एवं संवाद की प्रक्रिया भी प्रभावित हुई है। इस बदलाव के तहत छात्र-छात्राओं को नए उपकरणों और तकनीकों से परिचित होना पड़ा है, जिनमें से कई सरल और सहज हैं, परंतु अनेक विद्यार्थियों के लिए यह अनुभव कठिनाईपूर्ण भी रहा है। विशेषकर उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए यह संक्रमण कठिनाई भरा रहा, क्योंकि इस अवस्था में छात्रों का शारीरिक और संवेदी विकास अपने चरम पर होता है, जो ऑनलाइन शिक्षा के

माध्यम से सीखने में असमर्थता का संकेत भी बन सकता है। पठन-पाठन के इन नए रुझानों ने विद्यार्थियों में आत्मविश्वास में कमी, मानसिक दबाव, व एकाकीपन जैसी समस्याओं का उद्भव किया है। यह आवश्यक हो जाता है कि शिक्षा एवं मानसिक स्वास्थ्य के विशेषज्ञ, नीति निर्माता एवं शिक्षाविद मिलकर इस परिवर्तनों के अनुरूप उपयुक्त रणनीतियों का विकास करें। इस क्रम में, इन संकटों की जड़ का विश्लेषण और उनकी पहचान अत्यंत आवश्यक है, ताकि प्रभावी समाधान और सहायता प्रणालियों का सृजन किया जा सके। तत्कालीन परिस्थिति में, यह आवश्यक है कि विद्यार्थी अपनी मानसिक स्थिति को समझें और उसमें सुधार लाने का प्रयास करें, तथा शिक्षक एवं अभिभावक भी विद्यार्थियों का नैराश्य कम करने हेतु सक्रिय भूमिका निभाएँ। इस क्रम में, परिचय में यह स्थापित किया गया है कि ऑनलाइन शिक्षा, यद्यपि एक उपयोगी और आवश्यक माध्यम है, परंतु इसका दुष्प्रभाव भी अनदेखा नहीं किया जा सकता। इससे उत्पन्न समस्याओं का समाधान तभी संभव है जब सभी संबंधित पक्ष जागरूक हों और अपने कर्तव्य का पालन गंभीरता से करें। इन पहलुओं का समुचित विश्लेषण इस अध्ययन का प्रथम चरण है, जो आगे की शोध और कार्यवाही के लिए आधारशिला स्थापित करेगा।

2. नैराश्य की पहचान

नैराश्य की पहचान करना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि यह मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी एक जटिल स्थिति है जो विद्यार्थियों के समग्र विकास को प्रभावित कर सकती है। नैराश्य में ग्रसित छात्र अक्सर निराशावादी विचारों, मनों और ऊर्जा की कमी का अनुभव करते हैं। इन छात्रों में उत्साह और प्रयास की क्षमता कम हो जाती है, जिसके परिणामस्वरूप उनकी अकादमिक प्रदर्शन प्रभावित होता है। इस अवस्था में विद्यार्थियों का व्यवहार उदासीनता, आत्म-आलोचना, और आत्म सम्मान में गिरावट दिखाता है। वे अपनी क्षमताओं पर विश्वास खो देते हैं और सामाजिक मेल-जोल से भी दूरी बनाने की प्रवृत्ति प्रदर्शित कर सकते हैं।

नैराश्य की पहचान के लिए उसकी स्पष्ट लक्षणाओं का अवलोकन आवश्यक है। शारीरिक और मानसिक बदलावों पर ध्यान देना चाहिए, जैसे अनिद्रा या अत्यधिक सोना, भूख में बदलाव, शारीरिक दर्द, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, एवं आत्महत्या के विचार। इन लक्षणों का निरंतरता से होना एवं व्यक्तिगत या सामाजिक जीवन में निराशा का अनुभव नैराश्य के संकेत हो सकते हैं। शिक्षकों और परिजनों के लिए यह जरूरी है कि वे विद्यार्थियों की भावनाओं एवं व्यवहार में आए परिवर्तन को गहनता से समझें। विद्यालयी पर्यावरण में ध्यान देना चाहिए कि विद्यार्थी अपने अनुभवों को व्यक्त करने में सहज महसूस करें।

मनोवैज्ञानिक परीक्षण, बातचीत, और अवलोकन के माध्यम से नैराश्य की पहचान संभव है। यदि विद्यालय या घर में विद्यार्थियों के मनोवैज्ञानिक लक्षण दृढ़ता से नजर आने लगें, तो तत्काल मनोचिकित्सक या काउंसलर का परामर्श आवश्यक हो जाता है। सूचनाओं का संग्रह और विश्लेषण इस स्थिति की गंभीरता का आकलन करने में मदद करता है। इसके अलावा, नैराश्य के लक्षणों को स्पष्ट रूप से समझना और विद्यार्थियों के व्यवहार में बदलाव का पता लगाना, उचित समय पर सीमायें तय करने और उपचार की दिशा सुनिश्चित करने के लिए अत्यंत आवश्यक है। इससे न केवल विद्यार्थियों का

मानसिक स्वास्थ्य सुरक्षित रहेगा, बल्कि उनकी संज्ञानात्मक क्षमता और व्यवहारात्मक सुधार भी संभव हो सकेगा।

3. समायोजन की चुनौतियाँ

समायोजन की चुनौतियाँ विद्यार्थियों के व्यक्तित्व,आचरण और शैक्षणिक वातावरण के बीच संतुलन स्थापित करने में भारी बाधाएं उत्पन्न करती हैं। ऑनलाइन शिक्षा के कारण छात्रत्व को पारंपरिक मुख्य गतिविधियों से दूरी बनानी पड़ी है, जिससे सामाजिक संपर्क कम हुए हैं और उनमें सहभागिता का अभाव महसूस होता है। इस बदलाव का सामना करना विद्यार्थियों के लिए कठिन होता है, जिससे उनमें अनिश्चितता और तनाव की स्थिति बढ़ जाती है। सीमित शारीरिक गतिविधि और परिवारिक वातावरण में बदलाव भी उनके समायोजन पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

इसके अतिरिक्त, तकनीकी असमर्थता और इंटरनेट सुविधाओं में कमी, शिक्षकों एवं छात्रों के बीच संचार में रुकावटें लाती हैं, जिससे सीखने की प्रक्रिया बाधित होती है। एक ओर जहां पारंपरिक अध्ययन प्रणाली में छात्र समुदाय के बीच बातचीत का अवसर मिलता था, वहीं वर्तमान में संवाद का अभाव समायोजन प्रक्रिया को जटिल बना देता है। छात्र का आत्मविश्वास कम होना, अपेक्षा से कम प्राप्ति और शिक्षा में रुचि में कमी जैसे मुद्दे भी इन चुनौतियों को और अधिक बढ़ाते हैं।

सामाजिक और भावनात्मक संसाधनों का अभाव, पारिवारिक समर्थन की कमी या सही दिशा में मार्गदर्शन का अभाव छात्र के समायोजन को प्रभावित कर रहा है। इन सभी कारणों से विद्यार्थियों में आत्मसंयम एवं समय प्रबंधन जैसी आवश्यक कौशल का विकसित होना कठिन हो रहा है, जिससे उनकी समग्र प्रगति बाधित होती है। इसलिए, इन चुनौतियों का सही विश्लेषण और प्रयास आवश्यक है ताकि विद्यार्थियों का सकारात्मक समायोजन सुनिश्चित किया जा सके।

4. ऑनलाइन शिक्षा के प्रभाव

ऑनलाइन शिक्षा के चलते विद्यार्थियों में मानसिक उथल-पुथल और समायोजन की कठिनाइयों में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। पारंपरिक कक्षा परिवेश के मुकाबले डिजिटल माध्यमों से शिक्षा ग्रहण करना उनके शारीरिक, संज्ञानात्मक एवं सामाजिक विकास पर विपरीत प्रभाव डाल रहा है। सीमित संवाद, सामाजिक मेलजोल का अभाव और अनुशासन की कमी ने छात्रों में अकेलेपन, क्रोध और निराशा जैसी मानसिक स्थितियों को जन्म दिया है। साथ ही, तकनीकी समस्याओं, घर-परिवार के दबाव एवं अनियमित अध्ययन के कारण विद्यार्थियों का आत्मविश्वास घटा है, जिससे नैराश्य की भावनाएं प्रबल हुई हैं। ये सारी परिस्थितियाँ उन्हें अपनी क्षमताओं को लेकर आशंकित कर रही हैं, और उनकी भावनात्मक स्थिरता को प्रभावित कर रही हैं। इसके परिणामस्वरूप, अध्ययन में रूचि में कमी, कार्यभार का अनुभव एवं स्व-नियंत्रण की कठिनाइयाँ स्पष्ट रूप से देखी जा रही हैं। हालाँकि, ऑनलाइन शिक्षा ने शैक्षिक संसाधनों का प्रसार और लचीलापन प्रदान किया है, किंतु इसकी अनियंत्रित एवं अपर्याप्त कार्यान्वयन ने छात्रों में असंतोष और मानसिक तनाव को जन्म दिया है। इस स्थिति में, यह

आवश्यक हो गया है कि शिक्षण संस्थान एवं अभिभावक मिलकर विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं पर ध्यान केंद्रित करें और इससे निपटने के लिए प्रभावी हस्तक्षेप सुनिश्चित करें।

5. माता-पिता और शिक्षकों की भूमिका

माता-पिता और शिक्षकों की भूमिका इन समस्याओं के समाधान में अत्यंत महत्वपूर्ण है। माता-पिता का दायित्व न केवल बच्चों की आत्मिक तथा मानसिक स्थिति पर ध्यान केंद्रित करना है, बल्कि उनकी निरंतर बातचीत और संवेदनशीलता से भी इन समस्याओं का समाधान संभव है। छात्र के साथ बेहतर संचार स्थापित कर उन्हें अपने विचार और भावनाएँ व्यक्त करने का अवसर देना आवश्यक है। इससे उनके मनोबल में वृद्धि होती है और वे अपनी चिंता एवं निराशा को व्यक्त कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चों की दिनचर्या में उचित संतुलन बनाएँ, उन्हें पर्याप्त आराम और मनोरंजन का अवसर प्रदान करें, ताकि मानसिक तनाव कम हो सके।

शिक्षकों का भी दायित्व अत्यंत बड़ा है। उन्होंने विद्यार्थियों के साथ नियमित संवाद स्थापित कर उनकी समस्याओं को समझने का प्रयास किया जाना चाहिए। कक्षा में सकारात्मक माहौल बनाना, छात्रों की नैतिक एवं भावनात्मक आवश्यकताओं का ध्यान रखना, और उनका आत्मसम्मान बढ़ाने के उपाय करना शिक्षकों की जिम्मेदारी है। विशिष्ट रूप से, शिक्षक विद्यार्थियों की शिकायतों को सुनें, अवसाद के लक्षणों का ध्यान दें और आवश्यकतानुसार काउंसलिंग का प्रावधान करें। साथ ही, तकनीकी सहायता एवं अध्ययन संसाधनों की उपलब्धता सुनिश्चित कर विद्यार्थियों को आत्म-विश्वास एवं आत्म-प्रेरणा का संचार करना चाहिए।

माता-पिता एवं शिक्षकों का सहयोग एवं समन्वय विद्यार्थियों की मानसिक स्थिति में सुधार लाने और नैराश्य तथा समायोजन की समस्याओं का प्रभावी समाधान करने में सहायक होता है। दोनों पक्षों को अपने-अपने कर्तव्यों का उचित निर्वहन करना चाहिए और बच्चों के स्वास्थ्य एवं मनोबल को प्राथमिकता देनी चाहिए। इससे उन्हें ऑनलाइन शिक्षा के बाद भी सकारात्मक मानसिकता के साथ आने वाले जीवन की चुनौतियों का सामना करने में सहायता मिलती है।

6. छात्रों के लिए सुलभ समाधान

छात्रों के लिए सुलभ समाधान में सबसे पहले उन्हें मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित जागरूकता बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित किया जाना चाहिए। विद्यालय एवं अभिभावकों को चाहिए कि वे विद्यार्थियों के भावनात्मक संकेतों को ध्यान से पहचानें और उन्हें समय पर समर्थन प्रदान करें। ऑनलाइन शिक्षा के कारण विद्यार्थियों को सामाजिक संपर्क की कमी का सामना करना पड़ रहा है, जिससे वे अकेलापन और निराशा का अनुभव कर सकते हैं, इसलिए ऑनलाइन कक्षाओं के साथसाथ मनोवैज्ञानिक परामर्श सत्र भी आयोजित किए जा सकते हैं।

शिक्षक एवं अभिभावकों को नियमित रूप से संवाद स्थापित करने और विद्यार्थियों के मनोवृत्तियों का मूल्यांकन करने का महत्व है। सहायक उपकरण जैसे कि मोबाइल एप्लिकेशन, वर्चुअल सोशल क्लब और मनोवैज्ञानिक हेल्पलाइन का उपयोग करके विद्यार्थियों को मनोवैज्ञानिक सहायता

प्राप्त हो सकती है। साथ ही, छात्रों को उनमें आत्मविश्वास बढ़ाने और आपसी सहायता के अवसर देने के लिए छोटे समूहों में सहयोगी गतिविधियों का आयोजन भी उपयोगी साबित हो सकता है।

मनोबल बढ़ाने हेतु छात्रों के शैक्षणिक अनुभव को आकर्षक और प्रेरणादायक बनाने पर भी ध्यान देना चाहिए। पुरस्कार और प्रशंसा के माध्यम से उन्हें अपनी क्षमताओं का विश्वास फिर से जगाने में मदद मिल सकती है। यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि छात्र अपनी पढ़ाई को लेकर तनाव में रहने के बजाय सकारात्मक ऊर्जा से प्रेरित हों। ऑनलाइन शिक्षा के सोशल एवं भावनात्मक पक्ष को मजबूत करने के लिए विद्यालय स्तर पर कार्यक्रम और कार्यशालाएँ आयोजित करनी चाहिए ताकि विद्यार्थियों का मनोबल ऊंचा बना रहे। इन उपायों से छात्र अपने नैराश्य से उबर कर बेहतर समायोजन का अनुभव कर सकते हैं और शिक्षा प्रक्रिया में सक्रिय भागीदारी कर सकते हैं।

7. स्कूलों के लिए नीतियाँ और कदम

स्कूलों के लिए नैराश्य एवं समायोजन समस्याओं से पार पाने हेतु स्पष्ट एवं प्रभावी नीतियों का निर्माण आवश्यक है। इन नीतियों का उद्देश्य विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का समुचित प्रबंधन और उनका समग्र विकास सुनिश्चित करना है। सर्वप्रथम, विद्यालयों को चाहिए कि वे मनोवैज्ञानिक समर्थन के लिए प्रशिक्षित काउंसलर्स की नियुक्ति करें, जो छात्रों के स्वाभाविक एवं मानसिक स्वास्थ्य संबंधी संकेतों को पहचान सकें। इसके अतिरिक्त, विद्यालयों में नियमित संवेदी कार्यशालाओं एवं अकादमिक परामर्श सत्रों का आयोजन कर स्वावलंबी दृष्टिकोण विकसित करने में सहायता करनी चाहिए। विश्वविद्यालय प्रबंधन को आवश्यक संसाधनों एवं तकनीकी सुविधा प्रदान करनी चाहिए, जिससे छात्रों की ऑनलाइन पढ़ाई में चुनौतियों को कम किया जा सके। शिक्षकों को नियमित प्रशिक्षण देना चाहिए ताकि वे विद्यार्थियों में नैराश्य की प्रवृत्ति को समझ सकें एवं उससे संबंधित प्रबंधन में सक्षम हों। साथ ही, विद्यालयों को चाहिए कि वे माता-पिता के साथ समन्वय बनाए रखें, ताकि घर से भी विद्यार्थियों का सकारात्मक समायोजन सुनिश्चित किया जा सके। विद्यार्थियों के लिए विशेष रूप से निर्मित सुलभ कक्षाएं और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता कार्यक्रम भी प्रभावी कदम हो सकते हैं। अधिकतर समस्याओं का समाधान स्वस्थ संवाद, समझदारी और समर्पित देखरेख में है, अतः इन पहलों का दीर्घकालिक एवं समन्वित कार्यान्वयन आवश्यक है। इन उपायों से विद्यालयों को विद्यार्थियों के संकटों का सामना करने और उनके सम्यक विकास में सहायता प्राप्त होगी, जिससे उनका नैराश्य घटेगा और सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास संभव होगा।

8. नीतिगत दिशा-निर्देश

नीतिगत दिशा-निर्देशों का गठन इस संदर्भ में अत्यंत आवश्यक है ताकि उच्च माध्यमिक विद्यालयों में छात्र-छात्राओं की मानसिक स्वास्थ्य स्थिति में उल्लेखनीय सुधार किया जा सके। इस हेतु, सभी संबंधित सरकारी और गैर-सरकारी संस्थानों को एक समन्वित एवं व्यापक दृष्टिकोण अपनाते हुए, स्पष्ट और व्यावहारिक नीतियों का निर्धारण करना चाहिए। सबसे पहले, छात्र शिविरों, सेमिनारों और कार्यशालाओं के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ावा दिया जाना चाहिए ताकि नैराश्य से पीड़ित विद्यार्थियों में स्व-दृष्टिकोण और आत्मविश्वास जागृत हो सके। इसके साथ ही, शिक्षा विभाग को

पाठ्यक्रम में मनोवैज्ञानिक शिक्षण और समायोजन कौशल को शामिल करना चाहिए, ताकि छात्र अपनी अनुकूलन योग्यताओं का विकास कर सकें।

प्रधानमंत्री स्तर से लेकर राज्य एवं जिले स्तर तक मजबूत मार्गदर्शन एवं निगरानी तंत्र स्थापित करना आवश्यक है, जिसमें प्रभावी मूल्यांकन व निगरानी के मानकों को निर्धारित किया जाए। शिक्षकों को नियमित प्रशिक्षण एवं पथप्रदर्शन के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित सूझ-बूझ एवं हस्तक्षमत्ता प्रदान करने पर बल देना चाहिए। इसके अतिरिक्त, शैक्षणिक संस्थानों में छात्र सहायता केंद्रों का विकास और उनके लिए एक कड़े मानक का पालन करवाना भी अनिवार्य है।

आधुनिक डिजिटल उपकरणों एवं तकनीकों का उपयोग कर, ऑनलाइन शिक्षा को अधिक मनोवैज्ञानिक और समावेशी बनाने हेतु विशेष दिशा-निर्देश आवश्यक हैं, जिससे विद्यार्थियों में आत्म-सम्मान और आत्म-स्थिरता कायम रह सके। अंत में, सरकार को चाहिए कि वह इन नीतियों का स्थल एवं प्रभावी कार्यान्वयन सुनिश्चित करे तथा निरंतर मूल्यांकन के साथ आवश्यक सुधार करता रहे, ताकि वैश्विक प्रतिस्पर्धा के युग में विद्यार्थियों का मनोबल मजबूत बन सके।

9. निष्कर्ष

अंततः, यह अध्ययन दर्शाता है कि ऑनलाइन शिक्षण प्रणाली ने विद्यार्थियों में न केवल शैक्षणिक प्रभाव डाला है, बल्कि उनके मानसिक स्वास्थ्य और समायोजन क्षमताओं पर भी नकारात्मक प्रभाव डाला है। नैराश्य की ओर बढ़ते प्रवृत्तियों का विश्लेषण करने से स्पष्ट होता है कि डिजिटल प्लेटफार्मों का अनियमित उपयोग, सामाजिक संबंधों की दूरी और पारंपरिक शिक्षण विधियों से विचलन ने विद्यार्थियों की आत्मविश्वास और आशावानियों को कमजोर किया है। इसके साथ ही, इस संक्रमण काल में विद्यार्थियों को हुए समायोजन की कठिनाइयों ने उनके मानसिक संतुलन को प्रभावित किया है, जिससे उनका शैक्षणिक प्रदर्शन भी प्रभावित हुआ है। इन समस्याओं का समाधान विशेषज्ञों, अभिभावकों और शिक्षकों के संयुक्त प्रयास से ही संभव है। आवश्यक है कि विद्यालय व्यवस्था में ऐसे सकारात्मक वातावरण का निर्माण किया जाए, जहां विद्यार्थियों को उनकी भावनाओं को व्यक्त करने और सहायता प्राप्त करने का अवसर मिले। साथ ही, सोशल-इमोशनल कौशल विकास के कार्यक्रम और मानसिक स्वास्थ्य सहायता सेवाओं का प्रवर्तन किया जाना चाहिए। नीतिगत स्तर पर, शिक्षण संस्थानों के लिए लचीली और समावेशी नीतियां बनाई जानी चाहिए, जो डिजिटल माध्यम की विविधताओं और विद्यार्थियों की आवश्यकताओं के अनुकूल हों। यह अध्ययन संक्षेप में बताता है कि जब सभी हितधारक अपने-अपने स्तर पर जागरूकता बढ़ाएँ और प्रासंगिक रणनीतियों का प्रयोग करें, तभी ऑनलाइन शिक्षा के विकारों के प्रभाव को कम किया जा सकेगा और विद्यार्थियों का समग्र विकास सुनिश्चित किया जा सकेगा। अतः, सतत प्रयास और समग्र नीतियों के माध्यम से ही इन चुनौतियों का समाधान संभव है।

CONFLICT OF INTERESTS: None

ACKNOWLEDGMENTS: None

संदर्भ सूची-

Aaron T. Beck (1967). *अवसाद: नैदानिक, प्रायोगिक एवं सैद्धांतिक पहलू.* न्यूयॉर्क: हार्पर एंड रो।

Albert Bandura (1997). *स्व-प्रभावकारिता: नियंत्रण का अभ्यास.* न्यूयॉर्क: डब्ल्यू. एच. फ्रीमैन।

Jean Piaget (1972). *बाल मनोविज्ञान.* न्यूयॉर्क: बेसिक बुक्स।

Erik H. Erikson (1968). *पहचान: युवा और संकट.* न्यूयॉर्क: नॉर्टन।

Lev S. Vygotsky (1978). *समाज में मन: उच्च मानसिक प्रक्रियाओं का विकास.* कैम्ब्रिज: हार्वर्ड विश्वविद्यालय प्रेस।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (2021). *किशोर मानसिक स्वास्थ्य.* जिनेवा: WHO प्रेस।

यूनेस्को (2020). *कोविड-19 के बाद की शिक्षा: सार्वजनिक कार्यवाही के लिए नौ विचार.* पेरिस: यूनेस्को।

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (2020). *विद्यालयी छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण.* नई दिल्ली: एनसीईआरटी।

Larry D. Rosen (2012). *आईडिसऑर्डर: प्रौद्योगिकी के प्रति हमारे आकर्षण को समझना.* न्यूयॉर्क: पालग्रेव मैकमिलन।

Jean M. Twenge (2017). *आईजेन: डिजिटल युग के किशोरों का व्यवहार और मानसिक स्थिति.* न्यूयॉर्क: एट्रिया बुक्स।

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of publisher and/or the editor(s). Publisher and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions or products referred to in the content.