

प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों पर ऑनलाइन कक्षा से मानसिक और स्वास्थ्य पर प्रभाव का समाजशास्त्रीय अध्ययन

अशोक कुमार

<https://doi.org/10.61410/had.v21i2.304>

सारांश

प्रस्तुत शोध पत्र कोविड -19 के बाद प्राथमिक स्तर के बच्चों पर ऑनलाइन शिक्षा के समाजशास्त्रीय और स्वास्थ्य संबंधी प्रभावों का विश्लेषण करता है। अध्ययन दर्शाता है कि तकनीकी बाधाओं और 'स्क्रीन टाइम' में वृद्धि से बच्चों में एकाग्रता की कमी, चिड़चिड़ापन और डिजिटल आई स्ट्रेन जैसी समस्याएँ बढ़ी हैं। साथ ही, प्रत्यक्ष सामाजिक मेलजोल के अभाव ने बच्चों के सामाजिक कौशल को प्रभावित किया है। यह शोध संतुलित डिजिटल पाठ्यक्रम और बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए शारीरिक व सामाजिक गतिविधियों को अनिवार्य बनाने पर बल देता है।

प्रयुक्त समाजशास्त्रीय शब्दावली : समाजीकरण, पियर टू पियर, अन्तःक्रिया, सामाजिक मेलजोल, अवसाद, तनाव, व्यवहार परिवर्तन, डिजिटल असमानता, भावनात्मक संवेग।

प्रस्तावना ::

ऑनलाइन कक्षा का विकास आधुनिक तकनीकी एवं इंटरनेट के व्यापक प्रसार के साथ हुआ, किंतु इसे क्रांतिकारी रूप प्रदान करने में कोविड-19 महामारी की महत्वपूर्ण भूमिका रही। कोविड महामारी के दौरान ऑनलाइन कक्षाएँ ही शिक्षा का प्रमुख माध्यम बन गईं और यह व्यवस्था उच्च कक्षाओं से लेकर प्राथमिक स्तर तक समान रूप से लागू की गई। प्राथमिक स्तर के विद्यार्थी कम आयु वर्ग के होते हैं तथा उनके शरीर एवं मस्तिष्क का वृद्धि और विकास एक संवेदनशील प्रक्रिया के अंतर्गत निरंतर होता रहता है। इस अवस्था में बच्चों के लालन-पालन, शिक्षण पद्धति तथा सामाजिक वातावरण का उनके शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक विकास पर गहरा प्रभाव पड़ता है। ऐसे में ऑनलाइन कक्षा का प्रभाव केवल शिक्षा तक सीमित नहीं रहता, बल्कि बच्चों के व्यवहार, भावनाओं, स्वास्थ्य तथा सामाजिक संबंधों को भी प्रभावित करता है। प्राथमिक शिक्षा केवल ज्ञानार्जन का माध्यम नहीं, बल्कि समाजीकरण की एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया भी है। विद्यालय बच्चों में अनुशासन, सामूहिकता, सहभागिता तथा सामाजिक व्यवहार का विकास करता है। ऑनलाइन शिक्षा के कारण इन प्रक्रियाओं में

- असिस्टेंट प्रोफेसर, समाजशास्त्र विभाग, सी. जी. एन.(पीजी) कॉलेज, गोला खीमपुर खीरी

परिवर्तन देखने को मिला, जिसका प्रभाव बच्चों के मानसिक एवं सामाजिक विकास पर पड़ा। फलतः प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों पर ऑनलाइन कक्षाओं के प्रभाव का अध्ययन समाजशास्त्रीय परिप्रेक्ष्य में करना आवश्यक हो जाता है।

शोध प्रश्न:

1. क्या ऑनलाइन कक्षा के दौरान तकनीकी समस्याओं या होमवर्क के दबाव के कारण आप मानसिक तनाव या घबराहट महसूस करते हैं?
2. क्या आपको लगता है कि ऑनलाइन पढ़ाई के दौर में माता -पिता या शिक्षकों की आपसे बेहतर प्रदर्शन करने की अपेक्षाएँ बढ़ गई हैं, जिससे आप दबाव महसूस करते हैं?
3. क्या स्कूल बंद होने और मित्रों से न मिल पाने के कारण आप घर में अकेलापन या उदासी महसूस करते हैं?
4. क्या ऑनलाइन शिक्षा के दौरान सामाजिक मेल -जोल की कमी से आप स्वयं को भावनात्मक रूप से कमजोर या अधिक संवेदनशील महसूस करने लगे हैं?
5. क्या आपको लगता है कि घर के वातावरण या मोबाइल के अन्य आकर्षणों के कारण ऑनलाइन कक्षा में आपका ध्यान बार-बार भटकता है?
6. क्या ऑनलाइन कक्षाओं के दौरान या बाद में आपको छोटी -छोटी बातों पर अधिक गुस्सा , चिड़चिड़ापन या आक्रामकता महसूस होती है?
7. लगातार मोबाइल या कंप्यूटर स्क्रीन देखने के बाद क्या आपकी आँखों में जलन , सूखापन, पानी आना या धुंधलापन महसूस होता है?
8. क्या ऑनलाइन शिक्षा और खेल-कूद की कमी के कारण आपकी शारीरिक सक्रियता कम हुई है और आपको अपने वजन में वृद्धि महसूस होती है?
9. क्या देर तक स्क्रीन का उपयोग करने के कारण आपको रात में समय पर नींद आने में परेशानी होती है?

अध्ययन के उद्देश्य:

1. प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों पर ऑनलाइन कक्षाओं के मानसिक प्रभावों का अध्ययन करना।
2. ऑनलाइन शिक्षा के स्वास्थ्य संबंधी प्रभावों का विश्लेषण करना।
3. ऑनलाइन शिक्षा से उत्पन्न सामाजिक एवं व्यवहारिक परिवर्तनों का अध्ययन करना।
4. ग्रामीण एवं शहरी विद्यार्थियों के मध्य डिजिटल असमानता का विश्लेषण करना।

अध्ययन की आवश्यकता:

1. प्राथमिक छात्रों के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास पर ऑनलाइन शिक्षा के दीर्घकालिक प्रभावों को समझना अत्यंत आवश्यक है।
2. बच्चों में बढ़ते डिजिटल आई स्ट्रेन, मोटापा और नींद संबंधी विकारों के कारणों व रोकथाम की पहचान करना अनिवार्य है।
3. डिजिटल संसाधनों की कमी से उपजे शैक्षिक अंतर और बच्चों में बढ़ते अकेलेपन के सामाजिक प्रभाव को जानना जरूरी है।

शोध विषय का महत्व:

1. यह अध्ययन भविष्य में ऑनलाइन शिक्षा हेतु बेहतर मानक और संतुलित डिजिटल पाठ्यक्रम तैयार करने में सहायक सिद्ध होगा।
2. यह रिपोर्ट अभिभावकों और शिक्षकों को बच्चों के स्क्रीन टाइम और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सचेत करने में महत्वपूर्ण है।
3. शोध से प्राप्त निष्कर्ष बच्चों की शारीरिक सक्रियता बढ़ाने और उनके सामाजिक कौशलों को पुनर्जीवित करने में मार्गदर्शन प्रदान करेंगे।

साहित्यिक सर्वे :

कोसारी (2023) ने अपनी पुस्तक *द सोशियोलॉजी ऑफ चाइल्डहुड* में तर्क दिया है कि बच्चे सामाजिक दुनिया के केवल प्राप्तकर्ता नहीं बल्कि सक्रिय कर्ता होते हैं। वे अपने परिवेश से जानकारी प्राप्त कर अपने साथियों के साथ बातचीत के माध्यम से नए अर्थ निकालते हैं, जिसे कोसारी 'पीयर कल्चर' (साथियों की संस्कृति) कहते हैं। ऑनलाइन शिक्षा के दौरान, बच्चे केवल शैक्षणिक सामग्री तक सीमित नहीं रहते, बल्कि एक 'डिजिटल पीयर कल्चर' का निर्माण करते हैं। हालाँकि, ऑनलाइन माध्यम में 'अंडरलाइफ' यानी शिक्षकों की नजर से बचकर की जाने वाली अनौपचारिक गतिविधियों का अभाव होता है, जिससे बच्चों में द्वंद्व सुलझाने और सामाजिक तर्क विकसित करने की क्षमता बाधित होती है। इसके अतिरिक्त, तकनीकी संसाधनों की अनुपलब्धता आर्थिक रूप से कमजोर बच्चों में अलगाव की भावना पैदा करती है। कोसारी के अनुसार, प्राथमिक स्तर के बच्चों के लिए स्कूल एक स्वतंत्र सामाजिक स्थान है; ऑनलाइन शिक्षा ने घर को ही स्कूल में बदलकर उस 'निजी सामाजिक स्थान' को समाप्त कर दिया है जो बच्चों के स्वस्थ समाजीकरण और मानसिक विकास के लिए अनिवार्य है।

समसामयिक दिशा-निर्देशों और मीडिया रिपोर्टों के अनुसार, ऑनलाइन शिक्षा के अनियंत्रित उपयोग से गंभीर शारीरिक और मानसिक चुनौतियाँ उत्पन्न हुई हैं। मानव संसाधन विकास मंत्रालय (MHRD) द्वारा जारी 'प्रज्ञाता' दिशा-निर्देशों के अनुसार, छोटे बच्चों के लिए ऑनलाइन स्क्रीन समय की सीमा निर्धारित की गई है, जिसमें प्री-प्राइमरी के लिए 30 मिनट और कक्षा 1 से 8 तक के लिए

45 मिनट के दो सत्रों की अनुशंसा की गई है (शर्मा, 2020)। इसी क्रम में , जनसत्ता (2025) की रिपोर्ट के अनुसार, यूनेस्को (UNESCO) की वैश्विक शिक्षा निगरानी टीम ने 2024 के अंत तक कई देशों में स्कूलों के भीतर स्मार्टफोन पर प्रतिबंध लगाने की वकालत की है ताकि बच्चों की निजता और एकाग्रता की रक्षा की जा सके। अध्ययनों से स्पष्ट होता है कि मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग विद्यार्थियों का ध्यान पढ़ाई से भटकाता है और उनमें चिड़चिड़ापन जैसी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ पैदा करता है (तिवारी, 2025)।

द्वितीयक स्रोतों की तुलना :

स्रोत व संदर्भ	प्रमुख निष्कर्ष
UNICEF (India)	कोविड-19 के कारण बच्चों के मध्य भय, चिंता, सामाजिक अलगाव और स्क्रीन पर ज्यादा समय बिताया गया।
NIMHANS (भारत), 2025	भारत के स्कूल जाने वाले लगभग 23% बच्चों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं जैसे- चिंता, अवसाद (Depression) और तनाव पाया गया।
JETT (भारत) (2022)	अधिकांश उत्तरदाताओं ने अत्यधिक कक्षाओं के लिए ऑनलाइन शिक्षा को अनिवार्य बताया। उनके अनुसार ऑनलाइन कक्षाएं जूम थकान व अवसाद से जुड़ी रहीं।

अनुसंधान पद्धति :

प्रस्तुत शोध में प्राथमिक आंकड़ों के संकलन हेतु प्रश्नावली विधि का प्रयोग किया गया है। प्राप्त तथ्यों के वैज्ञानिक विश्लेषण और स्पष्ट प्रस्तुतीकरण के लिए सारणीयन, बार ग्राफ एवं पाई चार्ट जैसे सांख्यिकीय उपकरणों का उपयोग किया गया है, ताकि परिणामों की सटीकता सुनिश्चित की जा सके।

प्राथमिक शोध विश्लेषण :

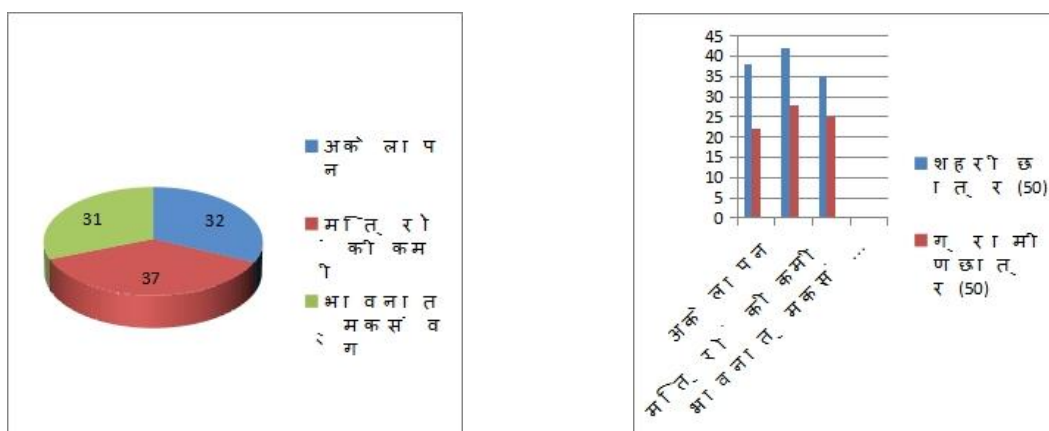
मानसिक प्रभाव

सारणी 1: तनाव, चिंता और उच्च अपेक्षाओं का विश्लेषण

<u>तनाव का स्तर</u>	विद्यार्थियों की संख्या (N=100)
अत्यधिक तनाव	25
उच्च तनाव	35
सामान्य	20
न्यूनतम	20

सारणी के विश्लेषण से यह पता चलता है कि लगातार ऑनलाइन पढ़ने से बच्चों पर सीखने का दबाव बढ़ता है। कभी-कभी तकनीकी समस्या पढ़ाई के रुकावट और माता-पिता की उच्च अपेक्षाएं बच्चों में तनाव को बढ़ा देती हैं। सर्वे में यह पाया गया है कि लगभग 25% बच्चे अत्यधिक तनाव व 35% बच्चे उच्च तनाव की समस्याओं से जूझ रहे हैं। NIMHANS के अध्ययन में भी यह पाया गया है कि भारत के 23% स्कूली बच्चे मानसिक समस्याओं से जूझ रहे हैं।

सारणी 2: सामाजिक अलगाव और अकेलेपन का प्रभाव



यह सारणी दोस्तों और खेल के मैदान की कमी से उत्पन्न भावनात्मक शून्यता को मापती है। विश्लेषण से पता चलता है कि शहरी क्षेत्र में एकल परिवार होने के कारण अलगाव का प्रभाव ग्रामीण क्षेत्र की तुलना में अधिक रहा। UNICEF भी बताता है कि ऑनलाइन शिक्षा के कारण दोस्ती और पारिवारिक समर्थन टूटने से बच्चों का मानसिक संतुलन बिगड़ रहा है। समग्र अवलोकन के संदर्भ में ऑनलाइन कक्षा से बच्चों में मित्रों की कमी की समस्या और भावनात्मक संवेग ज्यादा प्रभावी रहे हैं (लगभग 32%) और उसके बाद अकेलापन (31%)।

सारणी 3: ध्यान की कमी और व्यवहारिक परिवर्तन

व्यवहारिक लक्षण	गंभीर बदलाव (%)	सामान्य बदलाव (%)	कोई बदलाव नहीं (%)
ध्यान भटकना	62%	28%	10%
चिड़चिड़ापन और गुस्सा	55%	30%	15%
आत्म-अनुशासन में कमी	70%	20%	10%

छोटे बच्चे लंबे समय तक स्क्रीन पर ध्यान नहीं लगा पाते हैं। 62% अभिभावकों ने स्वीकार किया कि उनके बच्चों में ऑनलाइन कक्षा के दौरान ध्यान भटकने की समस्या आई, जबकि 28% अभिभावकों ने स्वीकार किया कि उनके बच्चों में सामान्य बदलाव हुआ। लगातार बैठकर पढ़ने से लगभग 55% बच्चों में गंभीर चिड़चिड़ापन और गुस्सा देखने को मिला जबकि 30% बच्चों में इसका स्तर सामान्य था।

सर्वे यह बताता है कि ऑनलाइन कक्षा के दौरान बच्चों का आत्म अनुशासन कमजोर हुआ है, 70% बच्चों में अनुशासित कक्षा के बजाय घर पर आरामदायक माहौल मिले। 20% बच्चे में आत्म अनुशासन का स्तर सामान्य था जबकि 10% बच्चों में इसमें कोई बदलाव नहीं आया।

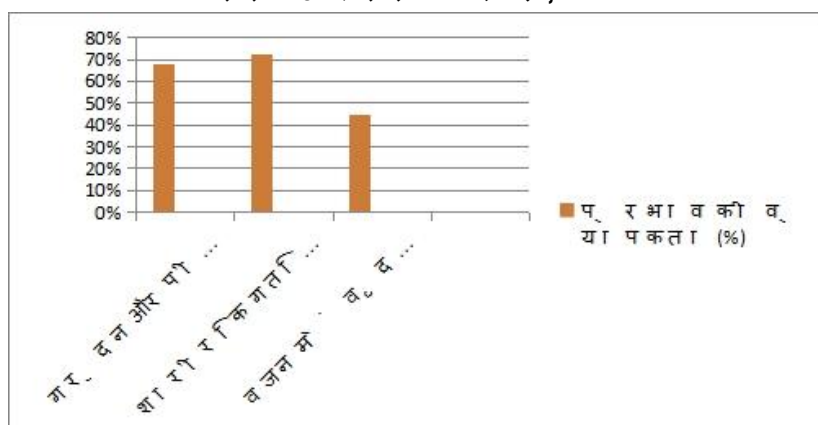
स्वास्थ्य प्रभाव

सारणी 4: डिजिटल आई स्ट्रेन और दृष्टि संबंधी समस्याएँ

आँखों की समस्या	हाँ (%)	कभी-कभी (%)	नहीं (%)
जलन और सूखापन	40%	45%	15%
सिरदर्द	40%	35%	25%
दृष्टि में धुंधलापन	35%	45%	20%

लंबी अवधि तक स्क्रीन देखने से बच्चों की आँखों में जलन सूखापन, सरदर्द और दृष्टि की कमजोरी जैसी समस्याएँ उत्पन्न हुई, 40% बच्चों में सरदर्द की समस्या दिखाई दी जबकि 35% बच्चों में दृष्टि- धुंधलापन की समस्या रही।

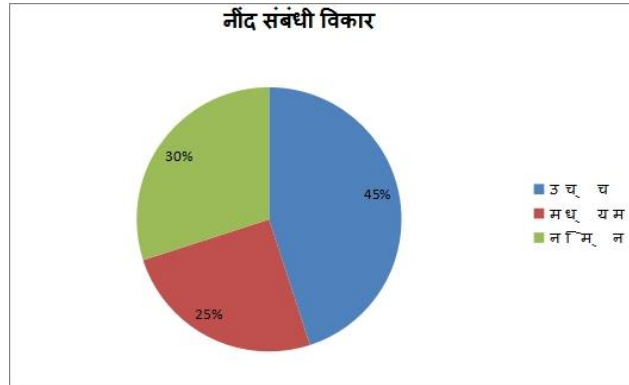
सारणी 5: शारीरिक निष्क्रियता, मोटापा



परंपरागत कक्षा में व्यायाम, खेलकूद शामिल होता था परंतु ऑनलाइन कक्षा में बच्चे अधिकांश समय कुर्सी पर बैठे रहते हैं जिसके कारण शारीरिक गतिविधि कम हो पाती है, ऐसे में बच्चों में मोटापे की संभावनाएं बढ़ जाती हैं। सर्वे में पाया गया है कि लगभग 68% बच्चों में गर्दन

और पीठ दर्द संबंधी समस्या रही । 72% बच्चों में शारीरिक गतिविधियों में कमी देखी गई , जबकि 45% बच्चों का वजन औसत से ज्यादा रहा ।

सारणी 6: नींद संबंधी विकार



देर तक स्क्रीन पर रहना नींद को प्रभावित करता है । नीली रोशनी से मेलैटोनिन का स्तर गिरता है ,जिससे नींद आने में कठिनाई होती है । 45% बच्चों में उच्च नींद की समस्या देखी गई जबकि 25% में यह स्तर मध्यम था । इस उम्र में पर्याप्त मात्रा में नींद न लेने से मानसिक और शारीरिक विकास बाधित होता है और बच्चों में सरदर्द ,चिड़चिड़ापन और ध्यान भटकने की संभावनाएं आम हो जाती हैं ।

शोध के महत्व:

1. यह शोध प्राथमिक स्तर पर डिजिटल शिक्षा के प्रभावों का वैज्ञानिक डेटा प्रस्तुत कर समाजशास्त्र के क्षेत्र में नवीन जानकारी जोड़ेगा।
2. निष्कर्षों के माध्यम से बच्चों में बढ़ते दृष्टि दोष और मोटापे जैसी शारीरिक समस्याओं के प्रति समाज को जागरूक किया जा सकेगा।
3. यह अध्ययन बच्चों के व्यवहार में आए चिड़चिड़ेपन और सामाजिक अलगाव को समझकर उनके मानसिक स्वास्थ्य सुधार में मदद करेगा।
4. शोध के परिणाम शिक्षा विभाग को एक सुरक्षित, स्वस्थ और प्रभावी हाइब्रिड लर्निंग मॉडल तैयार करने हेतु आधार प्रदान करेंगे।

सुझाव :

1. प्राथमिक छात्रों के लिए ऑनलाइन कक्षाओं की अवधि सीमित की जानी चाहिए और हर 20 मिनट के बाद 'आई-ब्रेक' अनिवार्य होना चाहिए।

2. पाठ्यक्रम में योग, व्यायाम और घर पर की जाने वाली शारीरिक गतिविधियों को शामिल करना चाहिए ताकि बच्चों का मोटापा कम हो सके।
3. विद्यार्थियों के बीच संवाद बढ़ाने हेतु वर्चुअल ग्रुप एक्टिविटीज़ और सामुदायिक खेल सत्र आयोजित किए जाने चाहिए ताकि उनका अकेलापन दूर हो।
4. विद्यालयों को बच्चों और अभिभावकों के लिए नियमित मानसिक स्वास्थ्य परामर्श सत्र आयोजित करने चाहिए ताकि व्यवहारिक परिवर्तनों को सुधारा जा सके।

शोध की सीमाएँ:

यह अध्ययन केवल प्राथमिक स्तर के बच्चों और एक विशिष्ट भौगोलिक क्षेत्र तक सीमित है। द्वितीयक स्रोतों और सीमित प्रतिदर्श (100 छात्र) के कारण इसके निष्कर्षों को सभी आयु वर्गों या वैश्विक स्तर पर पूरी तरह सामान्यीकृत नहीं किया जा सकता।

निष्कर्ष:

ऑनलाइन शिक्षा ने शैक्षणिक निरंतरता तो बनाए रखी, लेकिन बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य और सामाजिक विकास पर गहरा नकारात्मक प्रभाव डाला है। भविष्य में एक संतुलित 'हाइब्रिड मॉडल' और मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना अनिवार्य है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- कोसारी, डब्लू. ए. (2023). *द सोशियोलॉजी ऑफ चाइल्डहुड* (5वां संस्करण). सेज पब्लिकेशन्स.
- तिवारी, स. (2025, 18 फरवरी). बच्चों की पढ़ाई भी अब हो रहा मोबाइल के जरिए मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य हो रहा प्रभावित. *जनसत्ता*.
- यूनेस्को. (2024). *ग्लोबल एजुकेशन मॉनिटरिंग रिपोर्ट: टेक्नोलॉजी इन एजुकेशन*. संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक एवं सांस्कृतिक संगठन.
- यूनिसेफ इंडिया. (n.d.). *द इम्पैक्ट ऑफ कोविड-19 ऑन चिल्ड्रनस मेंटल हेल्थ*. <https://www.unicef.org/india/impact-covid-19-childrens-mental-health>
- शर्मा, म. (2020, 14 जुलाई). HRD गाइडलाइन: छोटे बच्चों की 30 मिनट से ज्यादा क्लास नहीं ले सकते स्कूल. *आजतक*. <https://www.aajtak.in/education/story/hrd-minister-releases-guidelines-for-online-education-pragyata-tedu-1100346-2020-07-14>
- स्माइल फाउंडेशन इंडिया. (n.d.). *प्रायोरिटाइजिंग मेंटल हेल्थ ऑफ चिल्ड्रन: स्कूल्स कैन शो द वे*. <https://www.smilefoundationindia.org/blog/mental-health-of-children-in-india/>
- श्रीनिधि, एस., वेङ्गावेंथन, डी., शोभा जैस्मिन, के. एस., किरबागरन, के., कार्तिकेयन, टी. सी., एवं गोपालन, के. आर. (2022). इफेक्ट ऑफ ऑनलाइन एजुकेशन ऑन एलिमेंट्री एजुकेशन इन इंडिया. *जर्नल ऑफ एजुकेशनल टेक्नोलॉजी एंड साइकोलॉजी (JETT)*, 13(2). <https://doi.org/10.47750/jett.2022.13.02.007>