

SHODH SAMAGAM

ISSN : 2581-6918 (Online), 2582-1792 (PRINT)



ऑनलाइन शिक्षा से छात्र और छात्राओं में संचार कौशल, आत्मविश्वास, तनाव एवं चिंता पर प्रभाव: एक मनोवैज्ञानिक अध्ययन

रूमा अस्थाना, शोधार्थी, ममता व्यास, Ph.D., मनोविज्ञान विभाग
सत्य साईं यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्नोलॉजी एण्ड, मेडीकल साइंस, सीहोर, मध्यप्रदेश, भारत

ORIGINAL ARTICLE



Authors

रूमा अस्थाना, शोधार्थी
ममता व्यास, Ph.D.
E-mail : rooma.asthana@gmail.com

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 12/10/2024
Revised on : 12/12/2024
Accepted on : 21/12/2024
Overall Similarity : 00% on 13/12/2024



शोध सार

प्रस्तुत शोध पत्र "ऑनलाइन शिक्षा से छात्र और छात्राओं में संचार कौशल, आत्मविश्वास, तनाव एवं चिंता पर प्रभाव: एक मनोवैज्ञानिक अध्ययन" पर प्रस्तुत किया जा रहा है। शोध पत्र में व्यक्तित्व विकास के संकेतक (संचार कौशल, आत्मविश्वास), मानसिक स्वास्थ्य के संकेतक (तनाव, चिंता, नींद का पैटर्न) एवं ऑनलाइन शिक्षा की उपयोगिता और चुनौतियों का मूल्यांकन किया गया है। इस अध्ययन के लिए मध्यप्रदेश के ग्वालियर जिले के शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों से कुल 200 छात्रों का चयन किया गया। स्व-निर्मित प्रश्नावली का निर्माण कर निष्कर्ष निकाले गये। मुख्य निष्कर्षों में ऑनलाइन शिक्षा ने छात्रों के आत्मनिर्भरता और तकनीकी कौशल को बढ़ावा दिया तथा तनाव, चिंता और नींद की कमी जैसे नकारात्मक प्रभाव छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहे हैं।

मुख्य शब्द

ऑनलाइन शिक्षा, संचार कौशल, आत्मविश्वास, तनाव एवं चिंता.

प्रस्तावना

21वीं सदी की शुरुआत ने शिक्षा के क्षेत्र में प्रौद्योगिकी के प्रभाव को महत्वपूर्ण रूप से बढ़ावा दिया है। जहां पहले शिक्षा परंपरागत रूप से कक्षा में शिक्षक और छात्र की शारीरिक उपस्थिति पर निर्भर करती थी, वहीं तकनीकी विकास ने इस क्षेत्र में बड़े बदलाव किए हैं। खासकर, 2020 में कोविड-19 महामारी के दौरान शिक्षा की पद्धति में एक क्रांतिकारी परिवर्तन देखा गया। महामारी ने शारीरिक संपर्क को सीमित कर दिया, जिससे शिक्षा प्रणाली को अचानक ऑनलाइन माध्यम अपनाने के लिए मजबूर होना पड़ा। ऑनलाइन शिक्षा एक

वैकल्पिक व्यवस्था के रूप में उभरी, जिसने छात्रों को घर पर रहते हुए अपनी पढ़ाई जारी रखने का अवसर दिया।

ऑनलाइन शिक्षा के माध्यम से ज्ञान का प्रसार करना आसान हुआ है, लेकिन इसने कई चुनौतियां भी उत्पन्न की हैं। इनमें छात्रों के व्यक्तित्व और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं। छात्र और छात्राओं के व्यक्तित्व का विकास केवल शैक्षणिक उपलब्धियों पर निर्भर नहीं करता, बल्कि यह उनके संचार कौशल, सामाजिक संपर्क और समग्र मानसिक स्वास्थ्य से भी प्रभावित होता है। ऑनलाइन शिक्षा ने इन पहलुओं को काफी हद तक बदल दिया है।

ऑनलाइन शिक्षा की यह पद्धति एक ओर छात्रों में आत्मनिर्भरता और तकनीकी दक्षता को बढ़ावा देती है, तो दूसरी ओर यह व्यक्तिगत संपर्क की कमी के कारण अकेलेपन, तनाव, और मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं को जन्म देती है। आज के दौर में यह आवश्यक हो गया है कि हम ऑनलाइन शिक्षा के इन सकारात्मक और नकारात्मक दोनों पहलुओं का गहराई से अध्ययन करें।

ऑनलाइन शिक्षा: एक ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य

ऑनलाइन शिक्षा का आरंभ 20वीं सदी के अंत में हुआ जब इंटरनेट के माध्यम से शिक्षा देने की प्रक्रिया को अपनाया गया। हालांकि, यह प्रक्रिया मुख्य रूप से व्यावसायिक पाठ्यक्रमों और तकनीकी शिक्षा तक सीमित थी। 21वीं सदी में उच्च शिक्षा संस्थानों और विद्यालयों ने इसे धीरे-धीरे अपनाना शुरू किया।

कोविड-19 महामारी ने इसे मुख्यधारा की शिक्षा का हिस्सा बना दिया। भारत में विशेष रूप से, सरकारी और निजी दोनों स्तरों पर डिजिटल प्लेटफॉर्म जैसे कि Zoom, Google Meet, Microsoft Teams और अन्य लर्निंग मैनेजमेंट सिस्टम (LMS) का उपयोग बड़े पैमाने पर हुआ। ऑनलाइन शिक्षा ने छात्रों को भौगोलिक सीमाओं से परे जाकर सीखने का अवसर प्रदान किया, लेकिन यह प्रक्रिया हर छात्र के लिए समान रूप से अनुकूल नहीं रही।

ऑनलाइन शिक्षा का विकासशील मानसिकता पर प्रभाव

व्यक्तित्व विकास में मानसिकता की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। छात्रों की मानसिकता को प्रभावित करने वाले कारकों में पारिवारिक माहौल, सामाजिक संपर्क, शारीरिक गतिविधियां और शिक्षा प्रणाली शामिल हैं। ऑनलाइन शिक्षा ने इन सभी कारकों को सीधे तौर पर प्रभावित किया है।

सकारात्मक प्रभाव

ऑनलाइन शिक्षा ने छात्रों को अपने समय का प्रबंधन करना, डिजिटल उपकरणों का उपयोग करना और नई तकनीकों को सीखना सिखाया।

नकारात्मक प्रभाव

इसके विपरीत, सामाजिक संपर्क में कमी, शारीरिक गतिविधियों की अनुपस्थिति और अत्यधिक स्क्रीन टाइम ने छात्रों की मानसिकता को कमजोर किया।

व्यक्तित्व पर प्रभाव

संचार कौशल

शारीरिक कक्षा में छात्रों को सहपाठियों और शिक्षकों के साथ संवाद करने का नियमित अवसर मिलता था। ऑनलाइन शिक्षा के दौरान यह सीमित हो गया।

आत्मविश्वास

छात्रों का आत्मविश्वास, जो व्यक्तिगत प्रस्तुति और समूह चर्चाओं से विकसित होता था, ऑनलाइन शिक्षा में धीरे-धीरे कमजोर हुआ।

समस्याओं का समाधान

ऑनलाइन शिक्षा में छात्रों को समस्या-समाधान के लिए अधिकतर व्यक्तिगत रूप से संघर्ष करना पड़ता है।

मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

- **तनाव और चिंता:** ऑनलाइन शिक्षा के दौरान अत्यधिक असाइनमेंट, इंटरनेट कनेक्टिविटी की समस्याएं, और परीक्षा का दबाव छात्रों में तनाव और चिंता का कारण बने।
- **नींद की कमी:** लंबे समय तक स्क्रीन देखने के कारण नींद की गुणवत्ता पर नकारात्मक प्रभाव पड़ा।
- **सामाजिक अलगाव:** व्यक्तिगत संपर्क की कमी ने छात्रों को अकेलेपन और सामाजिक अलगाव का अनुभव कराया।

शोध उद्देश्य

1. छात्र-छात्राओं के व्यक्तित्व पर ऑनलाइन शिक्षा के प्रभावों का अध्ययन करना।
2. मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन शिक्षा के कारण उत्पन्न तनाव, चिंता और अन्य समस्याओं का विश्लेषण करना।
3. ऑनलाइन शिक्षा के दौरान छात्रों द्वारा सामना की जाने वाली चुनौतियों और उनके समाधान का पता लगाना।

परिकल्पनाएं

1. ऑनलाइन शिक्षा का छात्रों के आत्मविश्वास और संचार कौशल पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
2. अत्यधिक स्क्रीन टाइम मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।
3. व्यक्तिगत संपर्क की कमी छात्रों के सामाजिक व्यवहार को प्रभावित कर सकती है।

शोध पद्धति और तथ्यों की संग्रह प्रक्रिया

इस अध्ययन के लिए मध्यप्रदेश के ग्वालियर जिले के शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों से कुल 200 छात्रों का चयन किया गया।

- **आयु वर्ग:** 15 से 25 वर्ष।
- 50 प्रतिशत सरकारी विद्यालयों और महाविद्यालयों के छात्र; 50 प्रतिशत निजी संस्थानों के छात्र।
- **तथ्य संग्रह उपकरण:** ऑनलाइन गूगल फॉर्म आधारित प्रश्नावली।

प्रश्नावली के भाग

- व्यक्तित्व विकास के संकेतक (संचार कौशल, आत्मविश्वास)।
- मानसिक स्वास्थ्य के संकेतक (तनाव, चिंता, नींद का पैटर्न)।
- ऑनलाइन शिक्षा की उपयोगिता और चुनौतियों का मूल्यांकन।

तथ्यों का विवरण

छात्रों की संख्या

- शहरी क्षेत्र 120।
- ग्रामीण क्षेत्र 80।

शोध के प्रमुख निष्कर्ष

- 50 प्रतिशत छात्रों ने कहा कि ऑनलाइन शिक्षा ने उनके तकनीकी कौशल को बढ़ाया।

- 45 प्रतिशत छात्रों ने महसूस किया कि यह शिक्षा उन्हें अकेलेपन का शिकार बना रही है।
- 60 प्रतिशत छात्रों को तनाव और चिंता का अनुभव हुआ।
- 40 प्रतिशत छात्रों ने कहा कि उनकी नींद की गुणवत्ता खराब हो गई है।
- केवल 30 प्रतिशत छात्रों ने इसे पारंपरिक शिक्षा से बेहतर माना।

सांख्यिकीय विश्लेषण तालिका

मानदंड	सकारात्मक प्रभाव (प्रतिशत)	नकारात्मक प्रभाव (प्रतिशत)
तकनीकी कौशल	50	15
मानसिक स्वास्थ्य (तनाव)	10	60
सामाजिक संपर्क	05	75
आत्मविश्वास	20	40

(स्रोत: प्राथमिक समंक)

तथ्यों का सांख्यिकीय विश्लेषण

1. मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

सर्वेक्षण से प्राप्त आंकड़ों के अनुसार, 60 प्रतिशत छात्रों ने अत्याधिक तनाव और चिंता की शिकायत की।

प्रमुख कारण

- असाइनमेंट का दबाव।
- स्क्रीन समय का बढ़ना।
- सामाजिक संपर्क की कमी।

विश्लेषण

तनाव और चिंता के ये स्तर सामान्य शिक्षा प्रणाली की तुलना में लगभग 30 प्रतिशत अधिक थे।

2. व्यक्तित्व विकास पर प्रभाव

संचार कौशल और आत्मविश्वास

- शहरी क्षेत्र के 30 प्रतिशत छात्र आत्मविश्वास में गिरावट महसूस करते हैं।
- ग्रामीण क्षेत्र के 40 प्रतिशत छात्र पारंपरिक शिक्षा की तुलना में स्वयं को सीमित महसूस करते हैं।

विश्लेषण

छात्रों के व्यक्तिगत व्यक्तित्व में ऑनलाइन शिक्षा ने आत्मनिर्भरता बढ़ाई, लेकिन टीम वर्क और सहयोग जैसे गुण कमजोर हुए।

3. ऑनलाइन शिक्षा की प्रभावशीलता

- 70 प्रतिशत छात्रों ने कहा कि ऑनलाइन शिक्षा उन्हें शारीरिक गतिविधियों से दूर कर रही है।
- केवल 25 प्रतिशत छात्रों ने इसे व्यावहारिक रूप से उपयोगी माना।

निष्कर्ष

- **व्यक्तित्व पर प्रभाव:** ऑनलाइन शिक्षा ने छात्रों के आत्मनिर्भरता और तकनीकी कौशल को बढ़ावा दिया, लेकिन उनके व्यक्तित्व में जुड़े सामाजिक कौशल, जैसे कि समूह चर्चा और सहयोगात्मक कार्य, कमजोर हुए हैं।

- **मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव:** तनाव, चिंता और नींद की कमी जैसे नकारात्मक प्रभाव छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहे हैं।
- **भौगोलिक भिन्नता:** शहरी क्षेत्रों के छात्रों को तकनीकी सहायता बेहतर मिली, लेकिन ग्रामीण क्षेत्रों में छात्रों को कनेक्टिविटी और उपकरणों की कमी का सामना करना पड़ा।
- **सामाजिक अलगाव:** छात्रों में सामाजिक अलगाव और अकेलेपन का स्तर बढ़ा है।

सुझाव

1. **हाइब्रिड शिक्षा पद्धति अपनाना:** ऑनलाइन और पारंपरिक शिक्षा का संयोजन छात्रों के व्यक्तित्व और मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित कर सकता है।
2. **मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम:** छात्रों के लिए तनाव प्रबंधन और मानसिक स्वास्थ्य परामर्श कार्यक्रम शुरू किए जाने चाहिए।
3. **सामाजिक संपर्क बढ़ाना:** समूह चर्चाओं और टीम प्रोजेक्ट्स को प्रोत्साहित करना आवश्यक है।
4. **तकनीकी उपकरणों की पहुंच:** ग्रामीण क्षेत्रों में छात्रों के लिए सस्ती इंटरनेट और उपकरणों की उपलब्धता सुनिश्चित करना।

संदर्भ सूची

1. अरोड़ा, एस. (2021) *ऑनलाइन शिक्षा और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव*, राष्ट्रीय पुस्तकालय प्रकाशन, कोलकाता पृ. 5-6।
2. भार्गव, महेश, (2007) *आधुनिक मनोविज्ञान परीक्षा + मापन*, एच.पी. भार्गव बुक हाउस, आगरा, पृ. 55।
3. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) (2020) मानसिक स्वास्थ्य और ऑनलाइन शिक्षा, विश्व स्वास्थ्य संगठन प्रकाशन, पृ. 32।
4. नेगी, एम. (2019) *शिक्षा और व्यक्तित्व विकास में डिजिटल माध्यम का योगदान*, आधुनिक शिक्षा प्रकाशन, मेरठ पृ. 7।
5. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) (2020) *Mental Health and Remote Learning*, विश्व स्वास्थ्य संगठन प्रकाशन।
