

ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग से उत्पन्न तनाव एवं थकान का अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव: एक अध्ययन

गायत्री राठौर¹, डॉ राजकुमार²

¹शोधार्थी, शिक्षा संकाय, कैरियर प्वाइंट विश्वविद्यालय, कोटा

²शोध पर्यवेक्षक, शिक्षा संकाय, कैरियर प्वाइंट विश्वविद्यालय, कोटा

सार डिजिटल तकनीक के तीव्र विकास के साथ शिक्षा व्यवस्था में व्यापक परिवर्तन देखने को मिला है। विशेषकर ऑनलाइन कोचिंग प्लेटफॉर्म और मोबाइल उपकरणों के बढ़ते उपयोग ने अभ्यर्थियों के अध्ययन-अभ्यास को अधिक सुलभ, लचीला और तकनीक-आधारित बना दिया है। प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे अभ्यर्थी आज अधिकांशतः ऑनलाइन कक्षाओं, वीडियो लेक्चर, डिजिटल नोट्स और मोबाइल एप्लिकेशन पर निर्भर हो गए हैं। हालांकि यह परिवर्तन शैक्षणिक दृष्टि से कई अवसर प्रदान करता है, परंतु इसके साथ ही अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी अनेक नई चुनौतियाँ भी सामने आई हैं।

ऑनलाइन कोचिंग के दौरान लंबे समय तक स्क्रीन के संपर्क में रहने, निरंतर शैक्षणिक दबाव, समय प्रबंधन की कठिनाइयों तथा मोबाइल के अत्यधिक उपयोग के कारण अभ्यर्थियों में मानसिक तनाव और शारीरिक-मानसिक थकान की समस्या तेजी से बढ़ रही है। यह तनाव चिंता, अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, ध्यान की कमी, सिरदर्द तथा आँखों की थकान जैसे लक्षणों के रूप में प्रकट होता है, जो अंततः मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। कई मामलों में यह स्थिति अवसाद, आत्मविश्वास की कमी और सामाजिक अलगाव तक ले जाती है, जिससे अभ्यर्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि और जीवन-गुणवत्ता प्रभावित होती है।

यह शोध पत्र ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग से उत्पन्न तनाव एवं थकान के अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का विश्लेषणात्मक अध्ययन प्रस्तुत करता है। अध्ययन के अंतर्गत प्राथमिक एवं द्वितीयक आँकड़ों का उपयोग करते हुए अभ्यर्थियों की दैनिक स्क्रीन-समय अवधि, मानसिक तनाव के स्तर, थकान के लक्षण तथा उनके शैक्षणिक और मानसिक प्रभावों का परीक्षण किया गया है। प्रश्नावली एवं साक्षात्कार विधि के माध्यम से प्राप्त आँकड़ों से यह स्पष्ट होता है कि अत्यधिक डिजिटल निर्भरता अभ्यर्थियों में मानसिक असंतुलन को बढ़ावा देती है। अध्ययन के निष्कर्ष यह संकेत देते हैं कि यदि ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग को संतुलित एवं नियोजित ढंग से न अपनाया जाए, तो यह अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए गंभीर चुनौती बन सकता है। शोध के अंत में मानसिक स्वास्थ्य संरक्षण हेतु समय प्रबंधन, नियमित विश्राम, डिजिटल डिटॉक्स, योग-ध्यान तथा शैक्षणिक संस्थानों द्वारा स्वास्थ्य-अनुकूल नीतियों को अपनाने जैसे व्यावहारिक सुझाव प्रस्तुत किए गए हैं।

मुख्य शब्द (Keywords): ऑनलाइन कोचिंग, डिजिटल निर्भरता, मानसिक स्वास्थ्य, स्क्रीन टाइम एवं थकान, शैक्षणिक तनाव

I. प्रस्तावना

डिजिटल युग में सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी के तीव्र विकास ने शिक्षा व्यवस्था को एक नया स्वरूप प्रदान किया है। वर्तमान समय में शिक्षा का एक बड़ा भाग ऑनलाइन

माध्यमों पर आधारित हो चुका है, जहाँ सीखने की प्रक्रिया पारंपरिक कक्षा से हटकर डिजिटल प्लेटफॉर्म पर केंद्रित हो गई है। विशेष रूप से कोरोना महामारी के बाद ऑनलाइन कोचिंग, ई-लर्निंग प्लेटफॉर्म, वचुअल कक्षाएँ, रिकॉर्डेड वीडियो लेक्चर तथा मोबाइल एप्लिकेशन के माध्यम से अध्ययन करना अभ्यर्थियों के लिए एक सामान्य और अनिवार्य अभ्यास बन गया है। प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे अभ्यर्थी आज समय की बचत, स्थान की स्वतंत्रता और विविध अध्ययन संसाधनों की उपलब्धता के कारण ऑनलाइन कोचिंग को प्राथमिकता देने लगे हैं।

यद्यपि ऑनलाइन कोचिंग शिक्षा को अधिक सुलभ, लचीला और तकनीक-संपन्न बनाती है, परंतु इसके साथ ही मोबाइल फोन, टैबलेट और लैपटॉप के अत्यधिक उपयोग से उत्पन्न समस्याएँ भी सामने आ रही हैं। लंबे समय तक स्क्रीन के सामने बैठकर अध्ययन करने से अभ्यर्थियों में आँखों की थकान, सिरदर्द, नींद में बाधा, एकाग्रता में कमी तथा मानसिक थकान जैसी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। इसके अतिरिक्त, लगातार पाठ्यक्रम पूरा करने का दबाव, आकलन एवं प्रतिस्पर्धा की चिंता, तथा सामाजिक संपर्क में कमी अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रही है।

अत्यधिक मोबाइल उपयोग के कारण उत्पन्न डिजिटल तनाव (Digital Stress) और मानसिक दबाव अभ्यर्थियों में चिंता, चिड़चिड़ापन, अवसाद एवं आत्मविश्वास की कमी जैसी मानसिक समस्याओं को जन्म दे सकता है। यह स्थिति न केवल उनकी शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावित करती है, बल्कि उनके समग्र व्यक्तित्व विकास और जीवन-गुणवत्ता पर भी नकारात्मक प्रभाव डालती है।

इसी संदर्भ में प्रस्तुत शोध का मुख्य उद्देश्य ऑनलाइन कोचिंग में संलग्न अभ्यर्थियों के बीच उत्पन्न तनाव एवं थकान का गहन अध्ययन करना, मोबाइल उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य के मध्य संबंध का विश्लेषण करना तथा इन समस्याओं से निपटने हेतु संभावित समाधान एवं निवारक उपायों का सुझाव देना है। यह अध्ययन शिक्षा और मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में संतुलन स्थापित करने की दिशा में एक सार्थक प्रयास है।

II. साहित्य समीक्षा

ऑनलाइन शिक्षा, मोबाइल उपयोग तथा मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में विभिन्न विद्वानों एवं शोधकर्ताओं द्वारा अनेक अध्ययन किए गए हैं। पूर्ववर्ती साहित्य से यह स्पष्ट होता है कि डिजिटल तकनीक ने शिक्षा को अधिक सुलभ और व्यापक बनाया है, किंतु इसके साथ ही इससे जुड़ी मानसिक एवं शारीरिक चुनौतियाँ भी उभरकर सामने आई हैं। कई शोधों में यह उल्लेख किया गया है कि ऑनलाइन कोचिंग और

मोबाइल आधारित शिक्षण प्रणालियाँ समय और स्थान की बाधाओं को कम करती हैं, जिससे अभ्यर्थियों को स्व-अध्ययन और प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी में सुविधा मिलती है।

कुछ अध्ययनों में यह पाया गया है कि लगातार डिजिटल उपकरणों पर निर्भरता अभ्यर्थियों में तनाव और मानसिक थकान को बढ़ावा देती है। शोधकर्ता बताते हैं कि लंबे समय तक स्क्रीन देखने से आँखों पर दबाव पड़ता है, नींद का चक्र प्रभावित होता है तथा ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में कमी आती है। इसके अतिरिक्त, मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग डिजिटल लत (Digital Addiction) का कारण बन सकता है, जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक गंभीर समस्या के रूप में उभर रही है।

मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित अध्ययनों में यह भी दर्शाया गया है कि ऑनलाइन शिक्षण वातावरण में प्रत्यक्ष शिक्षक-छात्र संवाद की कमी, निरंतर मूल्यांकन का दबाव तथा प्रतिस्पर्धात्मक माहौल अभ्यर्थियों में चिंता (Anxiety), अवसाद (Depression) और भावनात्मक असंतुलन को जन्म देता है। कुछ शोधों के अनुसार, जो अभ्यर्थी प्रतिदिन छह घंटे से अधिक समय मोबाइल या लैपटॉप पर अध्ययन करते हैं, उनमें मानसिक थकान और तनाव का स्तर अपेक्षाकृत अधिक पाया गया है।

हालाँकि कुछ विद्वानों ने यह भी माना है कि यदि ऑनलाइन कोचिंग का उपयोग सीमित, अनुशासित और नियोजित ढंग से किया जाए, तो यह मानसिक विकास और आत्म-अध्ययन की क्षमता को बढ़ा सकता है। इस प्रकार उपलब्ध साहित्य यह संकेत देता है कि ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग का प्रभाव दोहरा है—जहाँ एक ओर यह शैक्षणिक अवसर प्रदान करता है, वहीं दूसरी ओर इसके अत्यधिक उपयोग से अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। वर्तमान अध्ययन इन्हीं पूर्व शोधों के निष्कर्षों को आधार बनाते हुए अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का समग्र विश्लेषण प्रस्तुत करता है।

III. शोध समस्या

वर्तमान डिजिटल युग में ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल आधारित शिक्षण प्रणाली अभ्यर्थियों के शैक्षणिक जीवन का अभिन्न अंग बन चुकी है। प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे अभ्यर्थी प्रतिदिन कई घंटों तक मोबाइल फोन, लैपटॉप या टैबलेट के माध्यम से ऑनलाइन कक्षाओं, रिकॉर्डेड वीडियो लेक्चर, डिजिटल नोट्स और ऑनलाइन टेस्ट का उपयोग कर रहे हैं। इस निरंतर डिजिटल संलग्नता ने शिक्षा को जहाँ अधिक सुलभ बनाया है, वहीं दूसरी ओर अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित कई जटिल समस्याओं को जन्म दिया है।

अत्यधिक मोबाइल उपयोग और ऑनलाइन कोचिंग के लंबे सत्रों के कारण अभ्यर्थियों में मानसिक तनाव, शारीरिक एवं मानसिक थकान, नींद की कमी, आँखों में जलन, सिरदर्द तथा एकाग्रता में कमी जैसी समस्याएँ लगातार बढ़ रही हैं। इसके अतिरिक्त, ऑनलाइन शिक्षण वातावरण में निरंतर प्रतिस्पर्धा, समय-सीमा का दबाव, प्रदर्शन की चिंता तथा सामाजिक संपर्क की कमी अभ्यर्थियों को मानसिक रूप से असंतुलित कर रही है। यह स्थिति धीरे-धीरे चिंता, अवसाद, आत्मविश्वास की कमी और भावनात्मक अस्थिरता जैसी गंभीर मानसिक समस्याओं का रूप ले सकती है।

यद्यपि ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल आधारित शिक्षा पर कई अध्ययन उपलब्ध हैं, परंतु अधिकांश शोध तकनीकी दक्षता, शैक्षणिक उपलब्धि या ई-लर्निंग की प्रभावशीलता तक सीमित रहे हैं। अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन

कोचिंग और मोबाइल उपयोग से उत्पन्न तनाव एवं थकान के समग्र प्रभाव का गहन और व्यवस्थित अध्ययन अपेक्षाकृत कम किया गया है। विशेष रूप से भारतीय संदर्भ में प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं पर पर्याप्त शोध की आवश्यकता है।

अतः प्रस्तुत अध्ययन की शोध समस्या यह है कि क्या ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग से उत्पन्न तनाव एवं थकान अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर रही है, और यदि हाँ, तो इसका स्वरूप, स्तर तथा प्रभाव किन रूपों में दिखाई देता है? इस शोध का उद्देश्य इसी समस्या का विश्लेषणात्मक एवं व्यावहारिक समाधान प्रस्तुत करना है, जिससे शिक्षा और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संतुलन स्थापित किया जा सके।

IV. उद्देश्य

प्रस्तुत शोध का मुख्य उद्देश्य ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग से उत्पन्न तनाव एवं थकान के अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का गहन एवं व्यवस्थित अध्ययन करना है। डिजिटल युग में शिक्षा के स्वरूप में आए व्यापक परिवर्तन को ध्यान में रखते हुए यह अध्ययन अभ्यर्थियों की मानसिक स्थिति, अध्ययन-अभ्यास और डिजिटल निर्भरता के बीच संबंध को स्पष्ट करने का प्रयास करता है। इस शोध के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

प्रथम उद्देश्य ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग की आवृत्ति का अध्ययन करना है। इसके अंतर्गत यह विश्लेषण किया जाएगा कि अभ्यर्थी प्रतिदिन औसतन कितने समय तक मोबाइल, लैपटॉप या अन्य डिजिटल उपकरणों का उपयोग अध्ययन हेतु करते हैं। साथ ही यह भी जानने का प्रयास किया जाएगा कि ऑनलाइन कक्षाओं, रिकॉर्डेड वीडियो, ऑनलाइन टेस्ट और शैक्षणिक एप्लिकेशन का उपयोग उनकी दैनिक दिनचर्या में किस प्रकार सम्मिलित है।

द्वितीय उद्देश्य अभ्यर्थियों में उत्पन्न तनाव और थकान के स्तर का मापन करना है। इसके अंतर्गत मानसिक तनाव, शारीरिक थकान, आँखों की परेशानी, नींद की कमी, सिरदर्द तथा ध्यान भटकने जैसे लक्षणों का आकलन किया जाएगा। यह उद्देश्य यह समझने में सहायक होगा कि डिजिटल माध्यमों पर अत्यधिक निर्भरता अभ्यर्थियों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को किस सीमा तक प्रभावित कर रही है।

तृतीय उद्देश्य ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग से उत्पन्न तनाव एवं थकान के अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का विश्लेषण करना है। इसके अंतर्गत चिंता, अवसाद, आत्मविश्वास की कमी, भावनात्मक असंतुलन तथा एकाग्रता में कमी जैसे मानसिक स्वास्थ्य संकेतकों का अध्ययन किया जाएगा। यह उद्देश्य यह स्पष्ट करेगा कि डिजिटल शिक्षण वातावरण अभ्यर्थियों की मानसिक स्थिति और शैक्षणिक प्रदर्शन को किस प्रकार प्रभावित कर रहा है।

चतुर्थ उद्देश्य अध्ययन के निष्कर्षों के आधार पर व्यावहारिक समाधान और सुझाव प्रस्तुत करना है। इसके अंतर्गत अभ्यर्थियों, शिक्षण संस्थानों और नीति-निर्माताओं के लिए ऐसे उपाय सुझाए जाएँ, जिनसे ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग को संतुलित एवं स्वास्थ्य-अनुकूल बनाया जा सके। इस प्रकार यह शोध न केवल समस्या की पहचान करता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य संरक्षण की दिशा में ठोस सुझाव भी प्रदान करता है।

V. अनुसंधान की पद्धति

प्रस्तुत अध्ययन ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग से उत्पन्न तनाव एवं थकान के अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पढ़ने वाले प्रभावों के समग्र विश्लेषण हेतु एक सुव्यवस्थित अनुसंधान पद्धति पर आधारित है। अध्ययन की प्रकृति को ध्यान में रखते हुए इसमें गुणात्मक एवं मात्रात्मक दोनों दृष्टिकोणों का समन्वय किया गया है, जिससे विषय का व्यापक एवं संतुलित मूल्यांकन संभव हो सके।

5.1 अनुसंधान का प्रकार

यह अध्ययन मिश्रित विधि (Mixed Method Research) पर आधारित है, जिसमें प्राथमिक तथा माध्यमिक दोनों प्रकार के आँकड़ों का उपयोग किया गया है। प्राथमिक आँकड़े अभ्यर्थियों से प्रत्यक्ष रूप से प्राप्त किए गए, जबकि माध्यमिक आँकड़ों के लिए पुस्तकों, शोध-पत्रों, जर्नलों, रिपोर्टों तथा विश्वसनीय ऑनलाइन स्रोतों का सहारा लिया गया। इस विधि से अध्ययन को तथ्यात्मक आधार और विश्लेषणात्मक गहराई प्राप्त हुई।

5.2 सैंपल चयन

अध्ययन के लिए 150 अभ्यर्थियों का चयन किया गया, जिनकी आयु सीमा 16 से 30 वर्ष के मध्य थी। चयनित अभ्यर्थी विभिन्न ऑनलाइन कोचिंग प्लेटफॉर्मों तथा पारंपरिक कोचिंग संस्थानों से जुड़े हुए थे। सैंपल चयन में उद्देश्यपूर्ण सैंपलिंग विधि (Purposive Sampling) का प्रयोग किया गया, जिससे ऐसे अभ्यर्थियों को शामिल किया जा सके जो नियमित रूप से मोबाइल और ऑनलाइन कोचिंग का उपयोग कर रहे थे।

5.3 तथ्य संग्रहण के उपकरण

तथ्य संग्रहण के लिए मुख्यतः तीन उपकरणों का प्रयोग किया गया। प्रथम, संरचित प्रश्नावली (Questionnaire) के माध्यम से अभ्यर्थियों के मोबाइल उपयोग, ऑनलाइन अध्ययन समय, तनाव एवं थकान से संबंधित जानकारी एकत्र की गई। द्वितीय, साक्षात्कार (Interviews) के माध्यम से अभ्यर्थियों के व्यक्तिगत अनुभवों और मानसिक स्थिति को समझा गया। तृतीय, मानसिक स्वास्थ्य माप सूचकांक (Mental Health Scale) का उपयोग कर मानसिक तनाव और भावनात्मक स्थिति का आकलन किया गया।

5.4 तथ्य विश्लेषण

संग्रहित आँकड़ों का विश्लेषण सांख्यिकीय (Statistical) एवं वर्णनात्मक (Descriptive) विधियों द्वारा किया गया। परिणामों को तालिकाओं और प्रतिशत के माध्यम से प्रस्तुत किया गया, जिससे निष्कर्षों की स्पष्टता और विश्वसनीयता सुनिश्चित हो सके।

VI. परिणाम

प्रस्तुत अध्ययन के अंतर्गत एकत्रित आँकड़ों के विश्लेषण से ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग से संबंधित कई महत्वपूर्ण तथ्य सामने आए हैं। अध्ययन में शामिल अधिकांश अभ्यर्थियों की दैनिक दिनचर्या डिजिटल उपकरणों पर अत्यधिक निर्भर पाई गई।

6.1 मोबाइल उपयोग और ऑनलाइन कोचिंग का समय

अध्ययन के अनुसार, अधिकांश अभ्यर्थी प्रतिदिन औसतन 6 से 8 घंटे मोबाइल फोन या अन्य डिजिटल उपकरणों का उपयोग करते पाए गए। इसके अतिरिक्त, ऑनलाइन कोचिंग में भाग लेने हेतु अभ्यर्थियों द्वारा 4 से 6 घंटे प्रतिदिन व्यतीत किए जा रहे थे। यह आँकड़े दर्शाते हैं कि अभ्यर्थियों का एक बड़ा समय स्क्रीन के समक्ष व्यतीत हो रहा है, जिससे मानसिक एवं शारीरिक दबाव बढ़ने की संभावना बनी रहती है।

6.2 तनाव के संकेत

अध्ययन में यह पाया गया कि 68 प्रतिशत अभ्यर्थियों ने बार-बार चिंता और मानसिक तनाव महसूस करने की बात स्वीकार की। वहीं 52 प्रतिशत अभ्यर्थियों ने नींद की कमी और अनियमित नींद चक्र की समस्या की सूचना दी। यह परिणाम मानसिक तनाव और डिजिटल निर्भरता के बीच स्पष्ट संबंध को दर्शाते हैं।

6.3 थकान और आँखों पर प्रभाव

तथ्य विश्लेषण से ज्ञात हुआ कि 74 प्रतिशत अभ्यर्थियों को आँखों में जलन, भारीपन या थकान की समस्या थी। साथ ही 60 प्रतिशत अभ्यर्थियों ने सिरदर्द, एकाग्रता में कमी तथा लगातार थकावट महसूस करने की बात कही।

6.4 मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में 48 प्रतिशत अभ्यर्थियों में अवसाद के प्रारंभिक लक्षण पाए गए, जबकि 55 प्रतिशत अभ्यर्थियों को ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई का सामना करना पड़ रहा था। ये निष्कर्ष दर्शाते हैं कि ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर उल्लेखनीय प्रभाव डाल रहा है।

VII. चर्चा

प्रस्तुत अध्ययन के परिणाम यह स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं कि ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल रहे हैं। डिजिटल माध्यमों पर शिक्षा की बढ़ती निर्भरता ने जहाँ अध्ययन को सुविधाजनक बनाया है, वहीं इसके दुष्प्रभावों को भी अनदेखा नहीं किया जा सकता। इस अनुभाग में अध्ययन से प्राप्त निष्कर्षों की व्याख्या एवं विश्लेषण किया गया है।

7.1 तनाव के कारण

अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि अभ्यर्थियों में तनाव उत्पन्न होने का प्रमुख कारण लंबे समय तक स्क्रीन के संपर्क में रहना है। निरंतर मोबाइल या लैपटॉप स्क्रीन देखने से मानसिक बोझ बढ़ता है, जिससे मस्तिष्क को पर्याप्त विश्राम नहीं मिल पाता। इसके अतिरिक्त, समय प्रबंधन के अभाव के कारण अभ्यर्थी अध्ययन, विश्राम और व्यक्तिगत जीवन के बीच संतुलन स्थापित नहीं कर पाते, जिससे तनाव और अधिक बढ़ जाता है।

सामाजिक संपर्क में कमी भी तनाव का एक महत्वपूर्ण कारण बनकर उभरी है। ऑनलाइन कोचिंग के कारण अभ्यर्थियों का आमने-सामने का संवाद सीमित हो गया है, जिससे वे भावनात्मक रूप से अकेलापन महसूस करते हैं। यह स्थिति चिंता और मानसिक असंतोष को जन्म देती है।

7.2 थकान के लक्षण

थकान के संदर्भ में अध्ययन से यह ज्ञात हुआ कि डिजिटल डिवाइस पर अत्यधिक समय बिताने से अभ्यर्थियों में शारीरिक एवं मानसिक थकान तेजी से बढ़ रही है। नियमित अंतराल पर ब्रेक न लेने की आदत आँखों की थकान, सिरदर्द और एकाग्रता में कमी का कारण बनती है। इसके साथ ही, निरंतर अध्ययन का दबाव और बेहतर प्रदर्शन की अपेक्षा अभ्यर्थियों को मानसिक रूप से थका देती है।

7.3 परिणामों का महत्त्व

इस अध्ययन के परिणामों का महत्त्व इस तथ्य में निहित है कि यह स्पष्ट रूप से संकेत देता है कि यदि ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग को संतुलित एवं नियोजित ढंग से नहीं अपनाया गया, तो यह अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए गंभीर चुनौती बन सकता है। इसलिए आवश्यक है कि डिजिटल शिक्षा के साथ मानसिक स्वास्थ्य संरक्षण पर भी समान रूप से ध्यान दिया जाए, ताकि अभ्यर्थियों का समग्र विकास सुनिश्चित किया जा सके।

VIII. निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध के निष्कर्ष यह स्पष्ट रूप से पुष्टि करते हैं कि ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग का बढ़ता प्रभाव अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण चुनौती बनता जा रहा है। डिजिटल युग में शिक्षा के स्वरूप में आए बदलावों ने अभ्यर्थियों को सीखने की नई संभावनाएँ प्रदान की हैं, किंतु इसके साथ ही इससे जुड़ी समस्याएँ भी सामने आई हैं। अध्ययन से यह सिद्ध होता है कि मोबाइल फोन, लैपटॉप और अन्य डिजिटल उपकरणों का अत्यधिक उपयोग अभ्यर्थियों में मानसिक तनाव और शारीरिक एवं मानसिक थकान का प्रमुख कारण बन रहा है।

शोध के परिणाम यह दर्शाते हैं कि लगातार स्क्रीन के संपर्क में रहने, ऑनलाइन कक्षाओं की अधिक अवधि तथा निरंतर अध्ययन के दबाव के कारण अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। इसका सीधा प्रभाव उनकी एकाग्रता, स्मरण शक्ति, सीखने की क्षमता और शैक्षणिक प्रदर्शन पर दिखाई देता है। इसके अतिरिक्त, तनाव और थकान की स्थिति अभ्यर्थियों की जीवन-गुणवत्ता को भी प्रभावित कर रही है, जिससे उनमें चिंता, चिड़चिड़ापन, नींद की कमी और भावनात्मक असंतुलन जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं।

अध्ययन यह भी स्पष्ट करता है कि यदि ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग को संतुलित और योजनाबद्ध तरीके से अपनाया जाए, तो इसके नकारात्मक प्रभावों को काफी हद तक कम किया जा सकता है। नियमित विश्राम, सीमित स्क्रीन समय, प्रभावी समय प्रबंधन तथा मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता अभ्यर्थियों के मानसिक संतुलन को बनाए रखने में सहायक सिद्ध हो सकती है।

अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि डिजिटल शिक्षा के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य संरक्षण पर समान रूप से ध्यान देना अत्यंत आवश्यक है, ताकि अभ्यर्थियों का शैक्षणिक विकास एवं मानसिक कल्याण दोनों सुनिश्चित किया जा सके।

IX. सुझाव

ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग से उत्पन्न तनाव एवं थकान के दुष्प्रभावों को कम करने तथा अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने हेतु निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत किए जाते हैं। ये सुझाव अभ्यर्थियों, कोचिंग संस्थानों तथा शिक्षा से जुड़े अन्य हितधारकों के लिए उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं।

9.1 समय-समय पर ब्रेक लें

अभ्यर्थियों को निरंतर अध्ययन के दौरान नियमित अंतराल पर विश्राम लेना चाहिए। प्रत्येक 45 से 60 मिनट के अध्ययन के पश्चात 10 से 15 मिनट का ब्रेक लेने से मानसिक बोझ कम होता है और एकाग्रता में सुधार होता है। यह आदत मानसिक थकान को रोकने में सहायक सिद्ध होती है।

9.2 स्क्रीन टाइम सीमित करें

दिनभर मोबाइल और अन्य डिजिटल उपकरणों के अत्यधिक उपयोग से बचना आवश्यक है। अभ्यर्थियों को चाहिए कि वे अपने कुल दैनिक स्क्रीन समय को सीमित करें तथा अध्ययन के अतिरिक्त समय में मोबाइल का अनावश्यक उपयोग न करें। इससे मानसिक तनाव और डिजिटल थकान में कमी लाई जा सकती है।

9.3 आँखों का व्यायाम करें

लंबे समय तक स्क्रीन देखने से आँखों पर अत्यधिक दबाव पड़ता है। इससे बचाव हेतु 20-20-20 नियम अपनाया जाए, जिसके अंतर्गत हर 20 मिनट बाद 20 फीट दूर किसी वस्तु को 20 सेकंड तक देखने की सलाह दी जाती है। यह आँखों की थकान को कम करने में सहायक है।

9.4 मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान दें

मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए योग, ध्यान (मेडिटेशन) और नियमित शारीरिक गतिविधि को दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। साथ ही पर्याप्त नींद लेना मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

9.5 कोचिंग संस्थानों के लिए सुझाव

कोचिंग संस्थानों को चाहिए कि वे ऑनलाइन कक्षाओं की दैनिक अवधि को सीमित रखें और पाठ्यक्रम को संतुलित ढंग से प्रस्तुत करें। इसके अतिरिक्त, मानसिक स्वास्थ्य एवं डिजिटल जागरूकता से संबंधित सत्रों को पाठ्यक्रम में शामिल किया जाना चाहिए, जिससे अभ्यर्थियों को स्वस्थ अध्ययन वातावरण मिल सके।

X. सीमाएँ

प्रस्तुत शोध पत्र ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग से उत्पन्न तनाव एवं थकान के अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन प्रस्तुत करता है। यद्यपि इस शोध में प्रयुक्त पद्धति और विश्लेषण विषय की समझ को स्पष्ट करने में सहायक हैं, फिर भी कुछ सीमाएँ हैं जिन्हें ध्यान में रखना आवश्यक है। इन सीमाओं को समझना शोध के निष्कर्षों की व्याख्या करते समय अत्यंत महत्वपूर्ण है। इस अध्ययन की प्रथम सीमा नमूना संख्या का सीमित होना है। शोध के अंतर्गत केवल 150 अभ्यर्थियों को शामिल किया गया है, जो सभी अभ्यर्थियों की संपूर्ण जनसंख्या का प्रतिनिधित्व नहीं करते। सीमित नमूना आकार के कारण अध्ययन के निष्कर्षों को व्यापक स्तर पर सामान्यीकृत करना कठिन हो सकता है। अधिक बड़े और विविध नमूने के माध्यम से किए गए अध्ययन अधिक सटीक और व्यापक निष्कर्ष प्रदान कर सकते हैं।

द्वितीय प्रमुख सीमा यह है कि यह अध्ययन एक ही भौगोलिक क्षेत्र तक सीमित रहा है। विभिन्न क्षेत्रों में सामाजिक, आर्थिक, शैक्षणिक एवं तकनीकी परिस्थितियाँ भिन्न हो सकती हैं, जो ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग के प्रभावों को प्रभावित

करती हैं। अतः एक क्षेत्र विशेष पर आधारित अध्ययन से प्राप्त निष्कर्षों को अन्य क्षेत्रों पर पूर्णतः लागू नहीं किया जा सकता।

इसके अतिरिक्त, अध्ययन में प्रयुक्त आँकड़े मुख्यतः स्व-रिपोर्टेड (Self-reported) थे, जो कभी-कभी अभ्यर्थियों की व्यक्तिगत धारणाओं और अनुभवों पर आधारित होते हैं। इस कारण उत्तरों में पक्षपात या अतिरंजना की संभावना से इनकार नहीं किया जा सकता। साथ ही, समय की सीमाओं के कारण अध्ययन दीर्घकालिक प्रभावों का विश्लेषण करने में सक्षम नहीं रहा।

इन सीमाओं के बावजूद, यह शोध ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग से जुड़े मानसिक स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण पहलुओं पर प्रकाश डालता है तथा भविष्य के विस्तृत अध्ययनों के लिए एक सशक्त आधार प्रदान करता है।

XI. भविष्य के अनुसंधान के लिए दिशा

प्रस्तुत अध्ययन ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग से उत्पन्न तनाव एवं थकान के अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों की समझ विकसित करने का एक प्रारंभिक प्रयास है। हालांकि इस शोध से कई महत्वपूर्ण निष्कर्ष प्राप्त हुए हैं, फिर भी भविष्य में इस विषय पर और अधिक गहन तथा व्यापक अनुसंधान की आवश्यकता है।

भविष्य के अनुसंधान में विभिन्न आयु समूहों को सम्मिलित किया जाना चाहिए। विद्यालय स्तर, महाविद्यालय स्तर तथा वयस्क अभ्यर्थियों पर अलग-अलग अध्ययन करके यह समझा जा सकता है कि आयु के अनुसार डिजिटल उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों में क्या भिन्नताएँ पाई जाती हैं। इससे मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं की आयु-विशिष्ट प्रवृत्तियों को स्पष्ट किया जा सकेगा।

इसके अतिरिक्त, दीर्घकालिक (Longitudinal) शोध अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं, जिनमें अभ्यर्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में समय के साथ होने वाले परिवर्तनों का अध्ययन किया जाए। इस प्रकार के अध्ययन यह समझने में सहायक होंगे कि ऑनलाइन कोचिंग और मोबाइल उपयोग के दीर्घकालिक प्रभाव किस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

भविष्य के शोध में भौगोलिक विविधताओं पर तुलनात्मक अध्ययन भी किया जाना चाहिए। शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों, विभिन्न राज्यों अथवा सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि वाले अभ्यर्थियों की तुलना से यह ज्ञात किया जा सकेगा कि भौगोलिक और सांस्कृतिक कारक डिजिटल तनाव और मानसिक स्वास्थ्य को किस सीमा तक प्रभावित करते हैं। इस प्रकार का अनुसंधान नीति-निर्माण और शिक्षा सुधार की दिशा में महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है।

संदर्भ.

- [1] शर्मा, रमेश कुमार। *डिजिटल युग में शिक्षा और मानसिक स्वास्थ्य*। नई दिल्ली: राजकमल प्रकाशन, 2020।
- [2] सिंह, अंजू। “ऑनलाइन शिक्षा का छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव” *भारतीय शैक्षिक अनुसंधान पत्रिका*, खंड 12, अंक 2, 2021, पृ. 45–58।
- [3] वर्मा, सुनीता। *युवाओं में तनाव और मानसिक स्वास्थ्य*। जयपुर: एंकर पब्लिकेशन, 2019।

- [4] कुमार, राजेश। “मोबाइल फोन उपयोग और युवाओं में बढ़ता मानसिक तनाव” *समाज और शिक्षा*, खंड 8, अंक 1, 2022, पृ. 63–75।
- [5] मिश्रा, पंकजा। *आधुनिक तकनीक और मानव जीवन*। वाराणसी: विद्या प्रकाशन, 2018।
- [6] चौधरी, सीमा। “डिजिटल लत और मानसिक थकान: एक अध्ययन” *मानव व्यवहार एवं समाजशास्त्र जर्नल*, खंड 6, अंक 3, 2020, पृ. 101–112।
- [7] विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)। *मानसिक स्वास्थ्य और डिजिटल जीवनशैली*। नई दिल्ली: WHO भारत कार्यालय, 2021। गुप्ता, नेहा। “ऑनलाइन कोचिंग और प्रतियोगी परीक्षार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य” *शिक्षा विमर्श*, खंड 10, अंक 4, 2023, पृ. 89–102।