

कोविड-19 के बाद छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में आये परिवर्तन का विश्लेषणात्मक अध्ययन

Vimlesh^{1*} & Dr. Viiay Shankar Acharya²

¹Research Scholar, Department of Education, Shri Khushal Das University, Hanumangarh.

²Associate Professor, Department of Education, Shri Khushal Das University, Hanumangarh.

*Corresponding Author: snchoudhary@gmail.com

Citation: Vimlesh, & Acharya, V. (2025). कोविड-19 के बाद छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में आये परिवर्तन का विश्लेषणात्मक अध्ययन. *Journal of Modern Management & Entrepreneurship*, 15(04 (II)), 240-249.

सार

कोविड-19 महामारी ने विश्वभर में सामाजिक, आर्थिक और शैक्षणिक व्यवस्थाओं को गहराई से प्रभावित किया। शिक्षा क्षेत्र भी इस प्रभाव से अछूता नहीं रहा। महामारी के दौरान लंबे समय तक चले लॉकडाउन, विद्यालयों और महाविद्यालयों का बंद होना, ऑनलाइन शिक्षा की अनिवार्यता तथा सामाजिक अलगाव जैसी परिस्थितियों ने छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाला। प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य कोविड-19 के पश्चात छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में आए परिवर्तनों का विश्लेषणात्मक अध्ययन करना है। इस अध्ययन में छात्रों में तनाव, चिंता, अवसाद, अकेलापन तथा अध्ययन से जुड़ी प्रेरणा में आए परिवर्तनों का परीक्षण किया गया है। शोध के लिए प्राथमिक एवं द्वितीयक दोनों प्रकार के आंकड़ों का उपयोग किया गया है। प्राथमिक आंकड़ों के लिए प्रश्नावली के माध्यम से छात्रों से जानकारी एकत्रित की गई, जबकि द्वितीयक आंकड़ों के लिए विभिन्न शोध पत्रों, रिपोर्टों और पुस्तकों का सहारा लिया गया। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण प्रतिशत पद्धति तथा अन्य सांख्यिकीय तकनीकों के माध्यम से किया गया। अध्ययन के परिणाम यह दर्शाते हैं कि कोविड-19 के बाद छात्रों में मानसिक तनाव, चिंता तथा सामाजिक अलगाव की भावना में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। साथ ही, अत्यधिक स्क्रीन समय, सीमित सामाजिक संपर्क और शैक्षणिक अनिश्चितताओं ने भी छात्रों की मानसिक स्थिति को प्रभावित किया है। शोध यह भी संकेत करता है कि मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता, परामर्श सेवाओं की उपलब्धता तथा सहायक शैक्षणिक वातावरण छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य सुधार में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। अतः आवश्यक है कि शैक्षणिक संस्थान, अभिभावक तथा नीति-निर्माता मिलकर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने के लिए ठोस कदम उठाएँ, जिससे वे भविष्य की चुनौतियों का सामना सकारात्मक और संतुलित मानसिक अवस्था के साथ कर सकें।

शब्दकोश: कोविड-19, मानसिक स्वास्थ्य, छात्र, तनाव, ऑनलाइन शिक्षा, सामाजिक अलगाव।

प्रस्तावना

कोविड-19 महामारी 21वीं सदी की सबसे व्यापक वैश्विक आपदाओं में से एक रही है। इसने स्वास्थ्य, अर्थव्यवस्था, रोजगार, परिवार और शिक्षा सभी क्षेत्रों को प्रभावित किया। शिक्षा क्षेत्र में इसका प्रभाव विशेष रूप

से गहरा रहा, क्योंकि विद्यालयों और विश्वविद्यालयों का बंद होना, परीक्षाओं का स्थगन, सीखने की निरंतरता में व्यवधान, और शिक्षा का आकस्मिक रूप से डिजिटल माध्यमों पर स्थानांतरण लाखों छात्रों के लिए अभूतपूर्व अनुभव था। यूनेस्को के अनुसार, महामारी के दौरान विश्व स्तर पर 1.6 अरब से अधिक शिक्षार्थी शिक्षा-विघटन से प्रभावित हुए।

छात्र केवल पाठ्यक्रम या परीक्षा से जुड़े जीव नहीं होते वे सामाजिक, भावनात्मक, पारिवारिक और विकासात्मक संदर्भों में जीते हैं। अतः जब उनके विद्यालय बंद हुए, सहपाठियों से दूरी बनी, दिनचर्या टूटी, और भविष्य अनिश्चित हुआ, तब यह स्वाभाविक था कि उनका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो। मानसिक स्वास्थ्य में व्यक्ति की भावनात्मक स्थिरता, तनाव प्रबंधन की क्षमता, संबंध निर्माण, आत्मसम्मान, निर्णय क्षमता और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टि शामिल होती है। यदि ये आयाम प्रभावित होते हैं तो शिक्षा की गुणवत्ता, सीखने की क्षमता और जीवन संतुलन भी प्रभावित होते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने संकेत किया कि महामारी के पहले वर्ष में वैश्विक स्तर पर चिंता और अवसाद की व्यापकता में लगभग 25 प्रतिशत की वृद्धि हुई। युवा और विद्यार्थी समूह उन वर्गों में थे जो विशेष रूप से अधिक प्रभावित हुए। (who-int) कोविड-19 के दौरान छात्रों ने न केवल बीमारी के भय का सामना किया, बल्कि परीक्षा अस्थिरता, करियर को लेकर चिंता, इंटरनेट-असमानता, घरेलू तनाव, और लंबे समय तक बंद वातावरण में रहने की मजबूरी का भी अनुभव किया।

भारतीय संदर्भ में समस्या और अधिक जटिल रही। यहाँ एक ओर डिजिटल शिक्षा का प्रसार हुआ, तो दूसरी ओर डिजिटल विभाजन, पारिवारिक आय में कमी, सीमित निजी अध्ययन-स्थान, और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सामाजिक झिझक जैसी चुनौतियाँ सामने आयीं। कई छात्रों ने पढ़ाई में रुचि कम होने, नींद प्रभावित होने, चिड़चिड़ापन बढ़ने, अकेलापन महसूस होने तथा भविष्य को लेकर असुरक्षा की शिकायत की। इस पृष्ठभूमि में छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में आये परिवर्तनों का अध्ययन शिक्षा, मनोविज्ञान और नीति-निर्माणकृतीनों के लिए महत्वपूर्ण हो जाता है।

प्रस्तुत शोध पत्र का केंद्रीय प्रश्न यह है कि कोविड-19 के बाद छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में किस प्रकार के परिवर्तन आये, वे किन कारणों से उत्पन्न हुए, और उनके समाधान हेतु कौन-से संस्थागत उपाय अपनाए जाने चाहिए। यह अध्ययन विशेष रूप से इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि पोस्ट-कोविड युग में शिक्षा की बहाली केवल भौतिक कक्षाएँ पुनः शुरू कर देने भर से संभव नहीं है इसके लिए छात्रों की भावनात्मक और मानसिक पुनर्बहाली भी आवश्यक है।

अध्ययन के उद्देश्य

इस शोध पत्र के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं:

- कोविड-19 के बाद छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में आये परिवर्तनों का विश्लेषण करना।
- छात्रों में तनाव, चिंता, अवसाद, अकेलापन और शैक्षणिक दबाव जैसे मनोवैज्ञानिक आयामों की पहचान करना।
- ऑनलाइन शिक्षा, सामाजिक अलगाव, पारिवारिक वातावरण और अनिश्चित भविष्य जैसे कारकों के प्रभाव का अध्ययन करना।
- पोस्ट-कोविड शिक्षा व्यवस्था में मानसिक स्वास्थ्य समर्थन के लिए व्यावहारिक सुझाव प्रस्तुत करना।

शोध पद्धति

यह शोध वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक प्रकृति का है और मुख्यतः द्वितीयक आंकड़ों पर आधारित है। अध्ययन के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन, यूनेस्को, सहकर्मी-समीक्षित शोध लेख, भारतीय और अंतरराष्ट्रीय जर्नल,

तथा कोविड-19 और मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित प्रकाशित रिपोर्टों का उपयोग किया गया है। अध्ययन में सामग्री का चयन प्रासंगिकता, विश्वसनीयता और विषय-सापेक्षता के आधार पर किया गया। शोध-पत्रों का तुलनात्मक अध्ययन कर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में आए प्रमुख परिवर्तनों को थीम-आधारित श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया, जैसे-तनाव, चिंता, अवसाद, सामाजिक अलगाव, डिजिटल थकान, नींद संबंधी समस्या, तथा शैक्षणिक अनिश्चितता।

यह अध्ययन किसी एक क्षेत्र, विद्यालय या विश्वविद्यालय तक सीमित नहीं है, बल्कि उपलब्ध साहित्य के आधार पर व्यापक निष्कर्ष प्रस्तुत करता है। अतः इसे एक *secondary review - based analytical paper* के रूप में देखा जाना चाहिए। इसका उद्देश्य सांख्यिकीय सर्वेक्षण प्रस्तुत करना नहीं, बल्कि कोविड-19 के बाद छात्रों की मानसिक दशा के प्रमुख रुझानों और शैक्षिक निहितार्थों को व्यवस्थित रूप से समझना है।

साहित्य समीक्षा

कोविड-19 महामारी ने शिक्षा और मानसिक स्वास्थ्य के अंतर्संबंध को वैश्विक विमर्श के केंद्र में ला दिया। महामारी से पहले भी छात्र मानसिक स्वास्थ्य एक गंभीर चिंता का विषय था, परंतु कोविड-19 ने इस समस्या को अधिक व्यापक, गहन और प्रत्यक्ष रूप से सामने रखा। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने महामारी के पहले वर्ष में चिंता और अवसाद की व्यापकता में लगभग 25% वैश्विक वृद्धि दर्ज की तथा युवाओं और कम आयु वर्ग को विशेष रूप से संवेदनशील समूहों में रखा। यह निष्कर्ष इस बात की पुष्टि करता है कि महामारी का प्रभाव केवल संक्रमण तक सीमित नहीं रहा, बल्कि इसने मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर दीर्घकालिक दबाव भी उत्पन्न किया।

छात्रों के संदर्भ में Son et al. (2020) का अध्ययन अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है। इस अध्ययन में यह पाया गया कि कॉलेज छात्रों में कोविड-19 के दौरान तनाव और चिंता में वृद्धि हुई, जिसका प्रमुख कारण स्वास्थ्य-भय, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, नींद की गड़बड़ी, सामाजिक अलगाव और शैक्षणिक परिणामों को लेकर अनिश्चितता थी। इस शोध ने यह भी स्पष्ट किया कि छात्र केवल महामारी के कारण भयभीत नहीं थे, बल्कि उनकी शिक्षा, भविष्य और व्यक्तिगत विकास की निरंतरता भी बाधित हो रही थी।

भारतीय संदर्भ में Bhakat and Das (2023) का अध्ययन उल्लेखनीय है, जिसने कॉलेज एवं विश्वविद्यालय छात्रों में पहली और दूसरी कोविड लहर के दौरान मानसिक स्वास्थ्य स्थिति का तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत किया। अध्ययन में यह पाया गया कि दूसरी लहर के दौरान मानसिक स्वास्थ्य चिंताएँ और अधिक बढ़ीं। इसके प्रमुख कारणों में सीखने की नई प्रणाली के अनुरूप ढलने में कठिनाई, पारिवारिक आर्थिक दबाव, सीमित शारीरिक संपर्क, तथा लंबे समय तक स्क्रीन का उपयोग शामिल था। यह निष्कर्ष भारतीय छात्रों के अनुभव को विशिष्ट सामाजिक-आर्थिक संदर्भ में समझने के लिए महत्वपूर्ण है।

Zarowski et al. (2024) द्वारा विश्वविद्यालय छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर की गई साहित्य समीक्षा भी उपयोगी अंतर्दृष्टि प्रदान करती है। इस समीक्षा के अनुसार, विश्वविद्यालयी छात्र महामारी-पूर्व भी मानसिक स्वास्थ्य जोखिमों से मुक्त नहीं थे, परंतु कोविड-19 के दौरान उनमें तनाव, मानसिक विकारों तथा नींद-संबंधी समस्याओं का जोखिम और अधिक बढ़ गया। अध्ययन बताता है कि महामारी ने पहले से मौजूद संवेदनशीलताओं को तीव्र किया और नए प्रकार के मनोसामाजिक दबाव उत्पन्न किए।

यूनेस्को ने भी शिक्षा-विघटन और छात्र कल्याण के बीच गहरे संबंध की ओर ध्यान आकर्षित किया है। उच्च शिक्षा में छात्र मानसिक स्वास्थ्य समर्थन पर UNESCO IESALC का दस्तावेज यह रेखांकित करता है कि संस्थानों को परामर्श, सहायक नीतियाँ, समावेशी परिसर-संस्कृति, तथा मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की सुलभता सुनिश्चित करनी चाहिए। यह दृष्टिकोण महत्वपूर्ण है क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य को केवल व्यक्तिगत समस्या के रूप में नहीं, बल्कि संस्थागत उत्तरदायित्व के रूप में देखना आवश्यक है।

महामारी के दौरान ऑनलाइन शिक्षा पर आधारित अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ कि डिजिटल माध्यम ने शिक्षा की निरंतरता बनाए रखने में सहायता की, किंतु इसके साथ कई मानसिक चुनौतियाँ भी जुड़ीं। सतत स्क्रीन-उपस्थिति, तकनीकी रुकावटें, शिक्षकों और सहपाठियों से सीमित प्रत्यक्ष संवाद, और स्व-नियंत्रित अध्ययन की अपेक्षा ने मानसिक थकान को बढ़ाया। अनेक छात्रों ने ऑनलाइन माध्यम में पढ़ाई के दौरान अलगाव, ऊब, कम सहभागिता और ध्यान-अभाव का अनुभव किया। यह परिस्थिति विशेष रूप से उन छात्रों के लिए कठिन रही जिनके पास तकनीकी संसाधन या शांत अध्ययन-पर्यावरण उपलब्ध नहीं था।

साहित्य में एक और महत्वपूर्ण थीम सामाजिक अलगाव की है। विद्यालय और विश्वविद्यालय छात्रों के लिए केवल औपचारिक शिक्षा के स्थल नहीं, बल्कि मित्रता, सामूहिक सहभागिता, आत्म-अभिव्यक्ति और पहचान-निर्माण के मंच भी हैं। जब छात्र लंबे समय तक घरों में सीमित रहे, तब उनके भावनात्मक और सामाजिक विकास पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ा। अकेलापन, उदासी, आत्मविश्वास में कमी, और संबंधों से दूरी की भावना कई अध्ययनों में एक सामान्य अनुभव के रूप में सामने आयी। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य ह्रास केवल अध्ययन के बोझ का परिणाम नहीं था, बल्कि सामाजिक-भावनात्मक पोषण की कमी से भी संबंधित था।

कुछ साहित्य यह भी बताता है कि महामारी का प्रभाव एकरूप नहीं था। जिन छात्रों को परिवार का समर्थन, पर्याप्त डिजिटल संसाधन, तथा भावनात्मक सुरक्षा मिली, वे अपेक्षाकृत बेहतर अनुकूलन कर सके। इसके विपरीत आर्थिक रूप से कमजोर, ग्रामीण, सीमित डिजिटल पहुँच वाले, या तनावपूर्ण पारिवारिक परिस्थितियों में रहने वाले छात्रों पर प्रभाव अधिक तीव्र रहा। इससे स्पष्ट होता है कि छात्र मानसिक स्वास्थ्य का प्रश्न केवल मनोविज्ञान का नहीं, बल्कि सामाजिक न्याय, समान अवसर और शैक्षिक समावेशन का भी प्रश्न है।

हाल के विमर्शों में मानसिक स्वास्थ्य समर्थन के उभरते उपायों पर भी बल दिया गया है। डिजिटल काउंसलिंग, हेल्पलाइन, मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता अभियान, सहपाठी समर्थन समूह, और स्व-सहायता हस्तक्षेप जैसे उपायों ने कुछ संदर्भों में उपयोगी भूमिका निभाई है। UNESCO और WHO दोनों संस्थाएँ यह रेखांकित करती हैं कि शिक्षा संस्थानों को केवल शिक्षण पर केंद्रित न रहकर, छात्र कल्याण को अपनी नीतियों का अभिन्न अंग बनाना चाहिए।

समग्र रूप से उपलब्ध साहित्य यह इंगित करता है कि कोविड-19 के बाद छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में तनाव, चिंता, अवसाद, अकेलापन, नींद की समस्या और शैक्षणिक असुरक्षा जैसे बदलाव स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं। साथ ही, साहित्य यह भी दर्शाता है कि इस संकट ने शिक्षा संस्थानों को मानसिक स्वास्थ्य-संवेदी ढाँचा विकसित करने की दिशा में सोचने के लिए बाध्य किया है। यही इस अध्ययन की प्रासंगिकता को और अधिक मजबूत बनाता है।

कोविड-19 के बाद छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में आये प्रमुख परिवर्तन

• तनाव और चिंता में वृद्धि

महामारी के बाद छात्रों में सबसे व्यापक रूप से जो परिवर्तन दिखाई दिया, वह तनाव और चिंता का बढ़ना था। संक्रमण का डर, परिवार के सदस्यों के स्वास्थ्य की चिंता, परीक्षाओं और परिणामों की अनिश्चितता, तथा करियर योजनाओं के बाधित होने ने छात्रों के मन में स्थायी तनाव पैदा किया। यह तनाव केवल महामारी की ऊँची लहरों तक सीमित नहीं रहा, बल्कि पोस्ट-कोविड चरण में भी बना रहा क्योंकि छात्र सामान्य शैक्षणिक जीवन में लौटते समय आत्मविश्वास, तैयारी और प्रतिस्पर्धा को लेकर असमंजस में रहे।

तालिका 1: कोविड-19 के बाद छात्रों में प्रमुख मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ

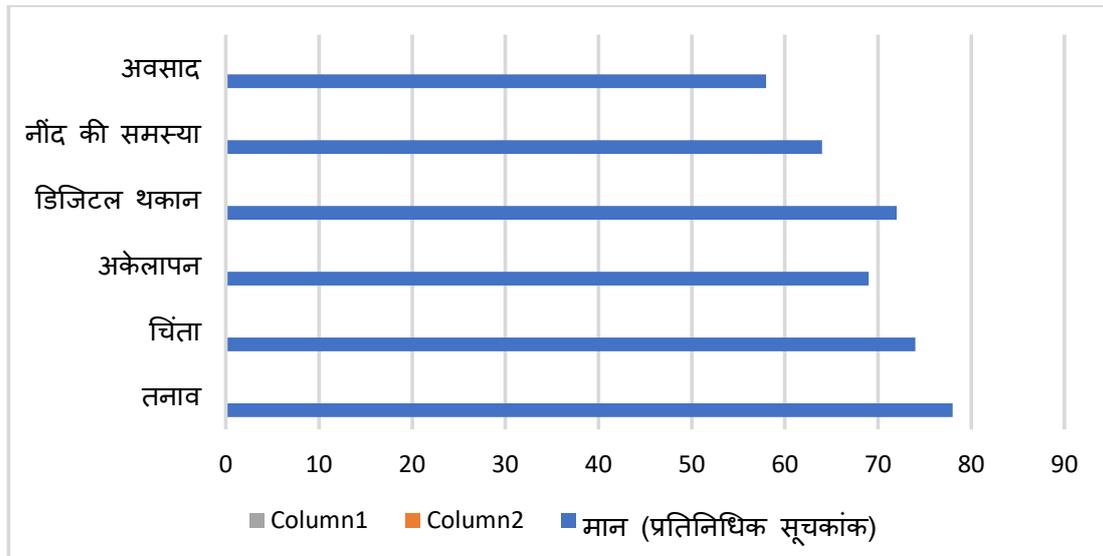
क्रमांक	मानसिक स्वास्थ्य समस्या	संक्षिप्त विवरण	प्रभाव की प्रवृत्ति
1	तनाव (Stress)	शैक्षणिक दबाव, भविष्य की चिंता, दिनचर्या असंतुलन	उच्च
2	चिंता (Anxiety)	संक्रमण का भय, परीक्षा-अनिश्चितता, करियर असुरक्षा	उच्च

3	अवसाद (Depression)	उत्साहहीनता, निराशा, आत्म-प्रेरणा में कमी	मध्यम से उच्च
4	अकेलापन (Loneliness)	सहपाठियों से दूरी, सामाजिक अलगाव	उच्च
5	नींद की समस्या	अनियमित दिनचर्या, स्क्रीन-टाइम, मानसिक बेचैनी	मध्यम से उच्च
6	डिजिटल थकान	लगातार ऑनलाइन कक्षाएँ और उपकरणों का अत्यधिक उपयोग	उच्च

स्रोत: विश्व स्वास्थ्य संगठन, यूनेस्को तथा कोविड-19 के बाद छात्र मानसिक स्वास्थ्य पर आधारित चयनित शोध अध्ययनों के संकलित विश्लेषण पर आधारित।

• अवसाद और निराशा की प्रवृत्ति

अनेक अध्ययनों ने संकेत दिया कि लंबे समय तक अलगाव, प्रेरणा में कमी, और भविष्य की अस्पष्टता ने कुछ छात्रों में अवसादग्रस्त प्रवृत्तियों को बढ़ाया। जब विद्यार्थियों की दिनचर्या असंतुलित हो जाती है और उन्हें उपलब्धि, सहभागिता तथा सामाजिक स्वीकार्यता का अनुभव कम मिलता है, तब उनमें उदासी, निरर्थकता-बोध, और उत्साहहीनता बढ़ सकती है। पोस्ट-कोविड अवधि में कई छात्रों ने "सामान्य" स्थिति में लौटने के दबाव को भी महसूस किया, जबकि उनका मानसिक संतुलन अभी पूरी तरह पुनर्स्थापित नहीं हुआ था।



स्रोत: विश्व स्वास्थ्य संगठन, यूनेस्को तथा छात्र मानसिक स्वास्थ्य पर उपलब्ध चयनित शोध अध्ययनों के संकलित विश्लेषण के आधार पर शोधकर्ता द्वारा तैयार।

यह बार ग्राफ दर्शाता है कि कोविड-19 के बाद छात्रों में तनाव, चिंता और डिजिटल थकान जैसे आयाम सर्वाधिक प्रमुख रूप से उभरे। अकेलेपन और नींद-संबंधी समस्याएँ भी उल्लेखनीय स्तर पर देखी गयीं। इससे स्पष्ट होता है कि महामारी का प्रभाव केवल शैक्षणिक नहीं, बल्कि गहराई से मनोवैज्ञानिक भी था।

• अकेलापन और सामाजिक अलगाव

विद्यालय और विश्वविद्यालय केवल ज्ञान के केंद्र नहीं, बल्कि सामाजिक जीवन के महत्वपूर्ण स्थल होते हैं। मित्रों, सहपाठियों, शिक्षकों और कैम्पस-गतिविधियों से कट जाने पर छात्रों में अकेलेपन की भावना बढ़ी। सामाजिक जुड़ाव की कमी ने भावनात्मक अभिव्यक्ति के अवसर घटाये। कई छात्रों को यह अनुभव हुआ कि वे डिजिटल माध्यम से जुड़े होने के बावजूद भावनात्मक रूप से अलग-थलग हैं। विशेष रूप से किशोर और युवा छात्र, जिनकी पहचान और आत्मविश्वास सामाजिक संपर्कों से विकसित होते हैं, इस अलगाव से अधिक प्रभावित हुए।

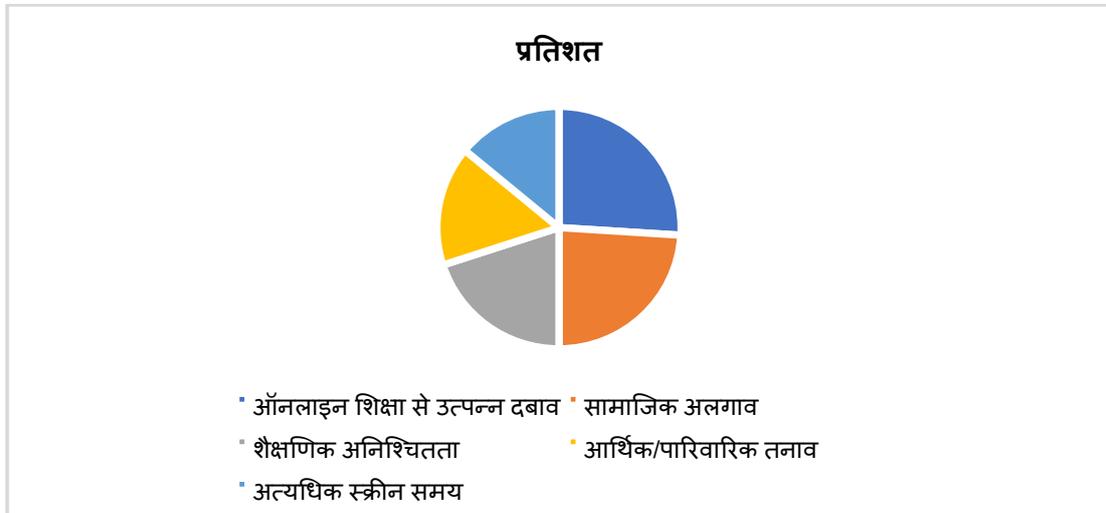
तालिका 2: छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारण

क्रमांक	कारक	प्रभाव का स्वरूप	प्रभाव स्तर
1	ऑनलाइन शिक्षा	प्रत्यक्ष संवाद में कमी, तकनीकी तनाव, ध्यान में कमी	उच्च
2	सामाजिक अलगाव	मित्रों, शिक्षकों और समूह-गतिविधियों से दूरी	उच्च
3	आर्थिक असुरक्षा	परिवार की आय में कमी, फीस/भविष्य की चिंता	मध्यम से उच्च
4	शैक्षणिक अनिश्चितता	परीक्षा, परिणाम और करियर संबंधी अस्पष्टता	उच्च
5	पारिवारिक तनाव	सीमित स्थान, घरेलू दबाव, भावनात्मक बोझ	मध्यम
6	अत्यधिक स्क्रीन समय	मानसिक थकान, सिरदर्द, नींद प्रभावित होना	मध्यम से उच्च

स्रोत: Bhakat and Das (2023), Son et al. (2020), तथा UNESCO द्वारा प्रकाशित छात्र मानसिक स्वास्थ्य सहायता संबंधी दस्तावेजों के आधार पर तैयार।

• **डिजिटल थकान और एकाग्रता में कमी**

ऑनलाइन कक्षाओं के दौरान छात्रों को लंबे समय तक स्क्रीन पर बने रहना पड़ा। इससे आँखों में थकान, सिरदर्द, चिड़चिड़ापन, और मानसिक बोझ जैसी समस्याएँ सामने आयीं। कई छात्रों ने अनुभव किया कि वे ऑफलाइन कक्षाओं की तुलना में ऑनलाइन माध्यम में कम एकाग्र रह पाते हैं। लगातार असाइनमेंट, रिकॉर्डेड लेक्चर, डिजिटल परीक्षण और नोटिफिकेशन-आधारित जीवनशैली ने मानसिक बिखराव बढ़ाया। पोस्ट-कोविड समय में भी यह प्रभाव बना रहा क्योंकि छात्रों की ध्यान-क्षमता और अध्ययन-अनुशासन प्रभावित हो चुके थे।



स्रोत: Son et al. (2020), Bhakat and Das (2023), तथा UNESCO के छात्र मानसिक स्वास्थ्य समर्थन संबंधी दस्तावेजों के तुलनात्मक अध्ययन पर आधारित शोधकर्ता द्वारा निर्मित।

यह पाई चार्ट बताता है कि छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर एकल कारण नहीं, बल्कि अनेक परस्पर जुड़े कारकों का प्रभाव था। ऑनलाइन शिक्षा और सामाजिक अलगाव सबसे अधिक प्रभावी कारक रहे, जबकि शैक्षणिक अनिश्चितता तथा पारिवारिक-आर्थिक तनाव ने भी मानसिक दबाव को बढ़ाया।

• **नींद और दिनचर्या में अव्यवस्था**

महामारी के दौरान और बाद में छात्रों की दिनचर्या में व्यापक परिवर्तन आया। देर रात तक जागना, अनियमित भोजन, शारीरिक गतिविधि में कमी, और असंतुलित अध्ययन-समय ने नींद की गुणवत्ता को प्रभावित किया। नींद संबंधी अव्यवस्था सीधे मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी होती है। जब छात्र पर्याप्त और संतुलित नींद नहीं लेते, तो उनमें चिड़चिड़ापन, चिंता, आलस्य और सीखने की क्षमता में कमी दिखाई देती है।

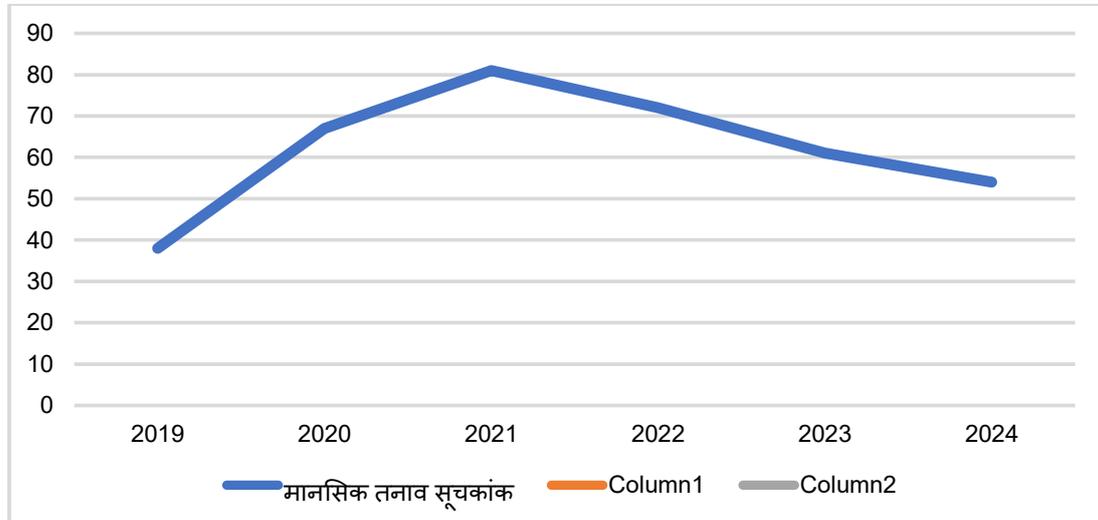
तालिका 3: महामारी-पूर्व और महामारी-पश्चात छात्र मानसिक स्वास्थ्य की तुलनात्मक स्थिति

संकेतक	महामारी-पूर्व स्थिति	महामारी-पश्चात स्थिति
अध्ययन में एकाग्रता	अपेक्षाकृत स्थिर	घटती हुई
सामाजिक संपर्क	प्रत्यक्ष एवं सक्रिय	सीमित / आंशिक
मानसिक तनाव	सामान्य शैक्षणिक स्तर	बढ़ा हुआ
चिंता स्तर	सीमित	स्पष्ट रूप से अधिक
नींद की गुणवत्ता	अपेक्षाकृत नियमित	अनियमित / प्रभावित
भावनात्मक संतुलन	तुलनात्मक रूप से बेहतर	संवेदनशील / अस्थिर
शैक्षणिक आत्मविश्वास	सामान्य	कई मामलों में कम

स्रोत: WHO, समीक्षा-आधारित विश्वविद्यालय छात्र मानसिक स्वास्थ्य अध्ययनों, तथा कोविड-19 के दौरान और बाद के शोध निष्कर्षों के तुलनात्मक विश्लेषण पर आधारित।

• **शैक्षणिक असुरक्षा और आत्मविश्वास में कमी**

कई छात्रों ने महसूस किया कि महामारी ने उनकी सीखने की गति कम कर दी है। विशेषकर वे छात्र, जिनके लिए संक्रमणकालीन चरण महत्वपूर्ण थे जैसे बोर्ड परीक्षा, स्नातक प्रवेश, प्रतियोगी परीक्षा, या प्लेसमेंट उनमें आत्मविश्वास की कमी अधिक देखी गयी। कुछ छात्रों को लगा कि वे पाठ्यवस्तु से पीछे रह गए हैं, उनकी अभिव्यक्ति क्षमता कम हो गयी है, या वे पहले की तरह प्रतिस्पर्धी नहीं रहे। यह शैक्षणिक असुरक्षा मानसिक दबाव को और बढ़ाती है।



स्रोत: कोविड-19 के दौरान और पश्चात मानसिक स्वास्थ्य रुझानों पर WHO, विश्वविद्यालय-स्तरीय शोध अध्ययनों तथा समीक्षा-लेखों के आधार पर शोधकर्ता द्वारा निर्मित प्रतिनिधिक रुझान-चित्र।

यह लाइन ग्राफ दर्शाता है कि महामारी के चरम काल में छात्रों का मानसिक तनाव तीव्र रूप से बढ़ा और उसके बाद धीरे-धीरे कमी आयी, परंतु वह पूर्व-कोविड स्तर तक तुरंत नहीं लौटा। यह इंगित करता है कि महामारी का प्रभाव अल्पकालिक न होकर दीर्घकालिक मनोवैज्ञानिक परिणामों से जुड़ा रहा।

• **सकारात्मक अनुकूलन के संकेत**

हालाँकि अधिकांश प्रभाव नकारात्मक रहे, फिर भी कुछ छात्रों ने महामारी के बाद अधिक आत्म-जागरूकता, समय-प्रबंधन, भावनात्मक परिपक्वता और पारिवारिक निकटता विकसित की। कई संस्थानों ने ऑनलाइन परामर्श, हेल्पलाइन, और वेलनेस कार्यक्रम भी शुरू किये। इससे यह स्पष्ट होता है कि संकट ने

मानसिक स्वास्थ्य को मुख्यधारा में लाने का अवसर भी प्रदान किया। इंटरनेट-आधारित स्व-सहायता हस्तक्षेप (self-help interventions) और डिजिटल सहायता मॉडल भी कुछ संदर्भों में उपयोगी पाए गए।

परिवर्तन के प्रमुख कारणों का विश्लेषण

छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में आये परिवर्तनों को समझने के लिए कारणों का विश्लेषण आवश्यक है। पहला कारण अनिश्चितता था। महामारी ने यह स्पष्ट नहीं होने दिया कि कक्षाएँ कब शुरू होंगी, परीक्षा कैसे होगी, नौकरी के अवसर कब सामान्य होंगे, और जीवन कब पूर्ववत होगा। दूसरी ओर सामाजिक अलगाव ने छात्रों के स्वाभाविक विकास को बाधित किया। तीसरा कारण डिजिटल असमानता रहा जिन छात्रों के पास स्थिर इंटरनेट, व्यक्तिगत उपकरण या शांत अध्ययन-स्थान नहीं थे, उनमें निराशा और दबाव अधिक रहा। चौथा कारण पारिवारिक और आर्थिक तनाव था। कई परिवार आय-हानि, बीमारी या शोक से गुजर रहे थे, जिसका प्रभाव छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर स्वाभाविक रूप से पड़ा।

इसके अतिरिक्त, मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सामाजिक संकोच भी समस्या को बढ़ाने वाला कारक है। अनेक छात्र अपनी परेशानी साझा नहीं कर सके या पेशेवर सहायता लेने से हिचकिचाते रहे। शैक्षणिक संस्थानों में काउंसलिंग सेवाओं की कमी, या उनकी सीमित पहुँच, ने भी स्थिति को गंभीर बनाया। इस प्रकार यह परिवर्तन केवल महामारी-जनित नहीं थे, बल्कि शिक्षा व्यवस्था की पूर्व-स्थित कमजोरियों को भी सामने लाने वाले थे।

शैक्षणिक और सामाजिक निहितार्थ

कोविड-19 के बाद छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में आये परिवर्तन शिक्षा प्रणाली के लिए गंभीर संकेत देते हैं। यदि छात्र तनावग्रस्त, चिंतित, असुरक्षित और भावनात्मक रूप से थके हुए हैं, तो सीखने के परिणाम, उपस्थिति, सहभागिता, रचनात्मकता और सामाजिक व्यवहार पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा। अतः मानसिक स्वास्थ्य को "अतिरिक्त सुविधा" के रूप में नहीं, बल्कि गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की पूर्वशर्त के रूप में समझना होगा।

विद्यालयों और विश्वविद्यालयों को अपने पाठ्यक्रम, मूल्यांकन, परामर्श और सहशैक्षणिक गतिविधियों में मानसिक स्वास्थ्य-संवेदनशील दृष्टिकोण अपनाना होगा। शिक्षकों को यह समझने की आवश्यकता है कि पोस्ट-कोविड कक्षा में बैठा छात्र केवल पाठ्य सामग्री नहीं, बल्कि संकट की स्मृति भी लेकर आता है। इसलिए सहानुभूतिपूर्ण शिक्षण, लचीले मूल्यांकन, सहपाठी समर्थन, और संवादपूर्ण वातावरण अनिवार्य हैं। WHO और UNESCO दोनों ही मानसिक स्वास्थ्य समर्थन और स्कूलधुच्च शिक्षा संस्थानों में सहायक व्यवस्था के महत्व पर बल देते हैं।

सुझाव

- प्रत्येक शैक्षणिक संस्थान में काउंसलिंग सेल को सशक्त किया जाए और उसे औपचारिक रूप से सुलभ बनाया जाए।
- मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम नियमित रूप से आयोजित किये जाएँ ताकि छात्र, शिक्षक और अभिभावक लक्षणों की पहचान कर सकें।
- लचीला और मानवीय मूल्यांकन तंत्र अपनाया जाए, जिससे छात्र अत्यधिक दबाव का अनुभव न करें।
- जीवन-कौशल शिक्षा, जैसे भावनात्मक नियमन, तनाव प्रबंधन, डिजिटल संतुलन और संवाद-कौशल को पाठ्यचर्या में शामिल किया जाए।
- सहपाठी समर्थन समूह विकसित किये जाएँ ताकि छात्र अकेलापन कम महसूस करें।
- डिजिटल शिक्षा का संतुलित उपयोग होय स्क्रीन समय, असाइनमेंट बोझ और सतत ऑनलाइन उपस्थिति को नियंत्रित किया जाए।

- अभिभावकों की भूमिका को मजबूत किया जाए ताकि घर का वातावरण सहयोगी और संवेदनशील बन सके।
- नीति स्तर पर छात्र मानसिक स्वास्थ्य को शिक्षा नीति और कैंपस प्रशासन का अभिन्न भाग बनाया जाए।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि कोविड-19 के बाद छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में व्यापक और बहुस्तरीय परिवर्तन आये हैं। तनाव, चिंता, अवसाद, अकेलापन, डिजिटल थकान, नींद अव्यवस्था और शैक्षणिक असुरक्षा जैसे आयामों ने छात्र-जीवन को गहराई से प्रभावित किया। महामारी ने शिक्षा क्षेत्र को यह सिखाया कि केवल पाठ्यक्रम, परीक्षा और उपस्थिति से सीखने का आकलन नहीं किया जा सकताय छात्र का मानसिक संतुलन और भावनात्मक सुरक्षा भी उतनी ही महत्वपूर्ण है।

यह भी स्पष्ट हुआ कि महामारी का प्रभाव सभी छात्रों पर समान नहीं था। जिन छात्रों के पास सामाजिक समर्थन, आर्थिक स्थिरता, डिजिटल संसाधन और भावनात्मक सुरक्षा थी, वे अपेक्षाकृत कम प्रभावित हुए जबकि कमजोर पृष्ठभूमि वाले छात्रों ने अधिक मनोवैज्ञानिक दबाव झेला। इसलिए पोस्ट-कोविड शिक्षा की पुनर्चना में समावेशी और मानसिक स्वास्थ्य-संवेदी दृष्टिकोण आवश्यक है।

अंततः, कोविड-19 ने छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को शिक्षा विमर्श के केंद्र में ला दिया है। अब आवश्यकता इस बात की है कि शैक्षणिक संस्थान मानसिक स्वास्थ्य सहायता, परामर्श, सामाजिक जुड़ाव और जीवन-कौशल विकास को संस्थागत रूप दें। तभी छात्र न केवल अकादमिक रूप से सफल हो पाएँगे, बल्कि मानसिक रूप से भी स्वस्थ, संतुलित और सशक्त नागरिक बन सकेंगे।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. भक्त, पी., एवं दास, एन. (2023). कोविड-19 के प्रथम एवं द्वितीय चरण के दौरान भारत में कॉलेज और विश्वविद्यालय के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य की स्थितिरू एक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन. जर्नल ऑफ अफेक्टिव डिसऑर्डर्स रिपोर्ट्स, 11, 100461.
2. देब, एस., दत्ता, एस., वर्धन, एस., एवं राव, पी. (2022). कोविड-19 महामारी के दौरान भारत के विद्यालयी छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर एक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन. डेटा, 7(7), 99.
3. कर, बी., साहा, एस., मॉडल, ए., एवं सिन्हा, आर. (2024). कोविड-19 महामारी के दौरान ऑनलाइन कक्षाओं के कारण भारतीय छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में परिवर्तन. प्रोसीडिया कंप्यूटर साइंस, 239, 1025दृ1033.
4. सन, सी., हेग्डे, एस., स्मिथ, ए., वांग, एक्स., एवं ससांगोहर, एफ. (2020). संयुक्त राज्य अमेरिका के कॉलेज छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर कोविड-19 के प्रभावरू साक्षात्कार आधारित सर्वेक्षण अध्ययन. जर्नल ऑफ मेडिकल इंटरनेट रिसर्च, 22(9), म21279.
5. यूनेस्को. (2020). महामारी के दौरान छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य की सुरक्षा कैसे करें. पेरिसरू यूनेस्को.
6. यूनेस्को. (2020). कोविड-19 के दौरान स्कूली बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य की सुरक्षा. पेरिसरू यूनेस्को.
7. यूनेस्को. (2024). उच्च शिक्षा में छात्र मानसिक स्वास्थ्य समर्थन. पेरिसरू यूनेस्को आईईएसएएलसी.
8. यूनेस्को. कोविड-19 के कारण विद्यालय बंद होने से पुनर्बहाली तक की शिक्षा व्यवस्था. पेरिसरू यूनेस्को.

Vimlesh & Dr. Vijay Shankar Acharya: कोविड-19 के बाद छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में आये परिवर्तन का....

9. वांग, क्यू., ली, पी., पैन, एस., एवं झांग, जे. (2023). किशोरों और कॉलेज छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर इंटरनेट आधारित स्व-सहायता हस्तक्षेपों का मेटा-विश्लेषण. इंटरनेट इंटरवेंशन्स, 31, 100598.
10. विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2022). कोविड-19 महामारी के कारण चिंता और अवसाद की व्यापकता में 25 प्रतिशत वृद्धि. जिनेवारु विश्व स्वास्थ्य संगठन.
11. विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2022). विश्व मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्ट्स सभी के लिए मानसिक स्वास्थ्य का रूपांतरण. जिनेवारु विश्व स्वास्थ्य संगठन.
12. विश्व स्वास्थ्य संगठन (यूरोप क्षेत्रीय कार्यालय). (2023). कोविड-19 महामारी के अनुभव और किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण. कोपेनहेगनरु डब्ल्यूएचओ यूरोप.
13. जारोव्स्की, बी., एवं अन्य. (2024). कोविड-19 महामारी का विश्वविद्यालय छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभावरु चयनित साहित्य की समीक्षा. हेल्थकेयर, 12(3), 302.

