Nrityanjali Multidisciplinary International Research Journal

Volume 2, Issue 3, July - September 2026

E-ISSN: 3108-1452

NMIRJ Website: https://nrityanjaliresearchjournal.com/home/ Email: info@nrityanjaliresearchjournal.com

माध्यमिक स्तर पर ई0 संसाधनों का उपयोग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन

दीपा सिंह
शोधार्थिनी

डा0 सुधीर कुमार
सहायक प्रोफेसर
(बी0एड0 विभाग)
महाराणा प्रताप राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
हरदोई

https://doi.org/10.5281/zenodo.23252473

सारांश

प्रस्तुत शोध अध्ययन का सार यह स्पष्ट करता है कि वर्तमान डिजिटल युग में माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के जीवन में ई–संसाधनों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो गई है और इसका सीधा प्रभाव उनके मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ रहा है। अध्ययन में यह तथ्य उभरकर सामने आया है कि ई–संसाधनकृजैसे ऑनलाइन अध्ययन सामग्री, ई–लर्निंग प्लेटफॉर्म, शैक्षिक ऐप्स, डिजिटल पुस्तकालय, वीडियो लेक्चर एवं वर्चुअल कक्षाएँकृशिक्षण–अधिगम प्रक्रिया को अधिक सुलभ, लचीला और प्रभावी बनाते हैं। माध्यमिक स्तर, जो कि किशोरावस्था का संवेदनशील चरण होता है, में विद्यार्थी मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक परिवर्तनों से गुजरते हैंय ऐसे में ई–संसाधनों का संतुलित उपयोग उनके आत्मविश्वास, आत्मनिर्भरता, सीखने की गति तथा शैक्षिक प्रेरणा को बढ़ाने में सहायक सिद्ध होता है। अध्ययन के निष्कर्षों के अनुसार छात्रों और छात्राओं दोनों में ई–संसाधनों के उपयोग एवं मानसिक स्वास्थ्य के बीच धनात्मक सहसम्बन्ध पाया गया है, जिससे यह संकेत मिलता है कि ई–संसाधनों का प्रभाव मानसिक स्वास्थ्य पर सामान्यतः सकारात्मक है, यद्यपि यह सहसम्बन्ध उच्च स्तर का नहीं है। छात्रों में यह सहसम्बन्ध अपेक्षाकृत कम पाया गया, जबकि छात्राओं में यह अधिक रहा, जो दर्शाता है कि छात्राएँ ई–संसाधनों का उपयोग अधिक अनुशासित एवं उद्देश्यपूर्ण ढंग से कर सकती हैं। ई–संसाधनों के माध्यम से विद्यार्थियों को स्व–अध्ययन, समय प्रबंधन, विषयवस्तु की पुनरावृत्ति तथा अपनी गति से सीखने के अवसर प्राप्त होते हैं, जिससे उनमें शैक्षिक तनाव, चिंता और दबाव में कमी आती है और मानसिक संतुलन बना रहता है। साथ ही, डिजिटल संसाधनों की सहज उपलब्धता विद्यार्थियों में संतोष, सकारात्मक सोच और भावनात्मक स्थिरता को भी प्रोत्साहित करती है। यद्यपि अध्ययन यह भी स्वीकार करता है कि ई–संसाधनों का अत्यधिक एवं अनियंत्रित उपयोग मानसिक थकान, ध्यान–भंग और तनाव जैसी समस्याओं को जन्म दे सकता है, परंतु समुचित मार्गदर्शन, डिजिटल साक्षरता और संतुलित उपयोग की स्थिति में ये संसाधन मानसिक सशक्तिकरण का प्रभावी माध्यम बन सकते हैं। समग्र रूप से यह शोध इस निष्कर्ष पर पहुँचता है कि माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने में ई–संसाधनों की भूमिका सकारात्मक है, बशर्ते उनका उपयोग उद्देश्यपूर्ण, सीमित और मार्गदर्शित हो। यह अध्ययन शिक्षकों, अभिभावकों एवं नीति–निर्माताओं को यह दिशा प्रदान करता है कि वे ई–शिक्षा को इस प्रकार नियोजित करें जिससे शैक्षिक उपलब्धि के साथ–साथ विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य भी सुरक्षित एवं सुदृढ़ बना रहे।

मुख्यशब्द – माध्यमिक स्तर, ई0 संसाधन का उपयोग करने वाले विद्यार्थी, मानसिक स्वास्थ्य

Nrityanjali Multidisciplinary International Research Journal

Volume 2, Issue 3, July - September 2026

E-ISSN: 3108-1452

NMIRJ Website: https://nrityanjaliresearchjournal.com/home/ Email: info@nrityanjaliresearchjournal.com

प्रस्तावना

वर्तमान डिजिटल युग में शिक्षा व्यवस्था तीव्र गति से तकनीकी परिवर्तन के दौर से गुजर रही है, जहाँ माध्यमिक स्तर की शिक्षा में ई–संसाधनों का उपयोग एक अनिवार्य आवश्यकता के रूप में उभर कर सामने आया है। ई–संसाधन जैसेकृऑनलाइन पाठ्यपुस्तकें, ई–लर्निंग प्लेटफॉर्म, शैक्षिक ऐप्स, वीडियो लेक्चर, वर्चुअल कक्षाएँ, डिजिटल पुस्तकालय, स्मार्ट बोर्ड तथा इंटरनेट आधारित शिक्षण सामग्रीकृने शिक्षण–अधिगम प्रक्रिया को अधिक सरल, सुलभ, लचीला और आकर्षक बना दिया है। विशेष रूप से माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी, जो किशोरावस्था के संवेदनशील चरण से गुजरते हैं, तकनीक के प्रति अधिक जिज्ञासु, सक्रिय और अनुकूल होते हैं। इस अवस्था में ई–संसाधनों का प्रयोग उनकी शैक्षिक उपलब्धि, सीखने की गति, आत्मनिर्भरता तथा रचनात्मकता को बढ़ाने में सहायक सिद्ध हो सकता है। किंतु इसके साथ–साथ यह प्रश्न भी अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाता है कि ई–संसाधनों का बढ़ता उपयोग विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित कर रहा है। मानसिक स्वास्थ्य केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति तक सीमित नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति की भावनात्मक संतुलन, तनाव प्रबंधन क्षमता, आत्मसम्मान, सामाजिक अनुकूलन, सकारात्मक सोच और समग्र कल्याण से जुड़ा हुआ व्यापक पक्ष है। माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य का महत्व इसलिए भी बढ़ जाता है क्योंकि इसी अवस्था में उनके व्यक्तित्व, भावनाओं, अभिरुचियों और सामाजिक व्यवहार का निर्माण होता है। ई–संसाधनों के सकारात्मक पक्षों पर दृष्टि डालें तो यह स्पष्ट होता है कि ये विद्यार्थियों को अपनी गति से सीखने, विषयवस्तु को बार–बार समझने, कठिन अवधारणाओं को दृश्य–श्रव्य माध्यम से ग्रहण करने तथा वैश्विक ज्ञान तक पहुँच प्रदान करते हैं। इससे विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, सीखने की प्रेरणा और बौद्धिक संतोष की भावना विकसित हो सकती है, जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए अनुकूल मानी जाती है। ऑनलाइन मंचों के माध्यम से सहपाठियों और शिक्षकों से संवाद, प्रश्न पूछने की स्वतंत्रता और विविध शिक्षण सामग्री की उपलब्धता भी मानसिक सशक्तिकरण में सहायक हो सकती है। कोविड–19 महामारी के पश्चात् ई–संसाधनों ने शिक्षा को निरंतर बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई, जिससे यह स्पष्ट हुआ कि डिजिटल शिक्षा विद्यार्थियों के शैक्षिक और मानसिक निरंतरता के लिए कितनी आवश्यक हो सकती है। दूसरी ओर, ई–संसाधनों के अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग से विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ने की संभावनाएँ भी बढ़ी हैं। लंबे समय तक स्क्रीन के सामने रहने से मानसिक थकान, ध्यान–अभाव, चिड़चिड़ापन, तनाव, अनिद्रा और एकाग्रता में कमी जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। सोशल मीडिया और ऑनलाइन प्लेटफॉर्म्स पर तुलना की प्रवृत्ति, साइबर बुलिंग, सूचना अधिभार तथा शैक्षिक दबाव विद्यार्थियों में चिंता, अवसाद और आत्म–संदेह की भावना को जन्म दे सकते हैं। माध्यमिक स्तर के अनेक विद्यार्थी ई–संसाधनों का उपयोग केवल शैक्षिक उद्देश्यों तक सीमित न रखकर मनोरंजन और सोशल नेटवर्किंग में अधिक समय व्यतीत करने लगते हैं, जिससे उनका दैनिक अनुशासन, सामाजिक संबंध और भावनात्मक संतुलन प्रभावित होता है। यह स्थिति उनके मानसिक स्वास्थ्य के लिए गंभीर चुनौती बन सकती है। माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से परिवर्तनशील अवस्था में होते हैं, जहाँ उन्हें पारिवारिक अपेक्षाओं, शैक्षिक प्रतिस्पर्धा, करियर संबंधी दबाव और सामाजिक पहचान जैसी अनेक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। ऐसे में यदि ई–संसाधनों का उपयोग संतुलित, उद्देश्यपूर्ण और मार्गदर्शित न हो, तो यह तनाव और मानसिक असंतुलन को और अधिक बढ़ा सकता है। डिजिटल विभाजन, तकनीकी दक्षता की कमी, इंटरनेट की अनुपलब्धता या संसाधनों का असमान वितरण भी कुछ विद्यार्थियों में हीनता, असुरक्षा और मानसिक तनाव की भावना उत्पन्न कर सकता है। इसके विपरीत, उचित मार्गदर्शन, डिजिटल साक्षरता और समय प्रबंधन के साथ ई–संसाधनों का उपयोग विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को

Nrityanjali Multidisciplinary International Research Journal

Volume 2, Issue 3, July - September 2026

E-ISSN: 3108-1452

NMIRJ Website: https://nrityanjaliresearchjournal.com/home/ Email: info@nrityanjaliresearchjournal.com

सुदृढ़ बनाने में सहायक हो सकता है। अतः माध्यमिक स्तर पर ई–संसाधनों का उपयोग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन अत्यंत प्रासंगिक और आवश्यक हो जाता है। यह अध्ययन न केवल यह समझने में सहायक होगा कि ई–संसाधन विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित कर रहे हैं, बल्कि यह भी स्पष्ट करेगा कि किन परिस्थितियों में ये संसाधन मानसिक सशक्तिकरण का माध्यम बनते हैं और किन परिस्थितियों में मानसिक समस्याओं का कारण। इस प्रकार का अध्ययन शिक्षकों, अभिभावकों, शैक्षिक प्रशासकों और नीति–निर्माताओं को यह दिशा प्रदान कर सकता है कि वे ई–संसाधनों के उपयोग को इस प्रकार नियोजित करें जिससे विद्यार्थियों का शैक्षिक विकास होने के साथ–साथ उनका मानसिक स्वास्थ्य भी सुरक्षित और सुदृढ़ बना रहे। अंततः एक संतुलित, स्वस्थ और सकारात्मक मानसिक अवस्था ही विद्यार्थियों को न केवल अकादमिक सफलता बल्कि एक स्वस्थ, जिम्मेदार और आत्मविश्वासी नागरिक बनने की ओर अग्रसर करती है।

आवश्यकता एवं महत्व

माध्यमिक स्तर पर ई–संसाधनों का उपयोग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन वर्तमान शैक्षिक परिदृश्य में अत्यंत आवश्यक एवं महत्त्वपूर्ण हो गया है, क्योंकि डिजिटल तकनीक और ऑनलाइन शैक्षिक संसाधन आज विद्यार्थियों के अध्ययन–अध्यापन का अभिन्न अंग बन चुके हैं। स्मार्टफोन, टैबलेट, लैपटॉप, ई–पुस्तकें, शैक्षिक ऐप्स, ऑनलाइन कक्षाएँ, वीडियो लेक्चर तथा वर्चुअल प्लेटफॉर्म ने जहाँ सीखने की प्रक्रिया को अधिक सरल, सुलभ और आकर्षक बनाया है, वहीं इनके निरंतर एवं असंतुलित उपयोग से विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरे प्रभाव भी देखने को मिल रहे हैं। माध्यमिक स्तर वह संवेदनशील अवस्था है जिसमें किशोरावस्था के कारण विद्यार्थियों में भावनात्मक अस्थिरता, आत्म–पहचान की खोज, सामाजिक स्वीकार्यता की चाह तथा शैक्षिक दबाव अधिक होता हैय ऐसे में ई–संसाधनों का प्रभाव उनके मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक अथवा नकारात्मक दोनों रूपों में प्रभावित कर सकता है। इस अध्ययन की आवश्यकता इसलिए भी है क्योंकि अत्यधिक स्क्रीन–समय, ऑनलाइन प्रतिस्पर्धा, सोशल मीडिया से जुड़ा तनाव, ध्यान–भंग, नींद की कमी, चिंता, अवसाद, एकाकीपन तथा आत्म–विश्वास में कमी जैसी समस्याएँ आज माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में तेजी से उभर रही हैं। दूसरी ओर, ई–संसाधन आत्म–अध्ययन, रचनात्मकता, आत्म–नियंत्रण, समस्या–समाधान क्षमता तथा आत्म–अभिव्यक्ति को भी बढ़ावा देते हैं, जिससे मानसिक सशक्तिकरण संभव होता है। अतः यह जानना आवश्यक है कि ई–संसाधनों का किस प्रकार, कितनी मात्रा में और किस उद्देश्य से उपयोग विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी या हानिकारक सिद्ध हो रहा है। इस प्रकार के अध्ययन का महत्त्व शिक्षकों, अभिभावकों, विद्यालय प्रशासकों एवं नीति–निर्माताओं के लिए भी अत्यधिक है, क्योंकि इसके माध्यम से डिजिटल संतुलन, मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रम, परामर्श सेवाओं तथा सुरक्षित एवं उद्देश्यपूर्ण ई–शिक्षा रणनीतियों का विकास किया जा सकता है। साथ ही यह अध्ययन विद्यार्थियों में स्वस्थ डिजिटल आदतें विकसित करने, तनाव प्रबंधन, भावनात्मक संतुलन तथा सकारात्मक मानसिक दृष्टिकोण को प्रोत्साहित करने में सहायक सिद्ध होता है। इसलिए माध्यमिक स्तर पर ई–संसाधनों का उपयोग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन न केवल समय की माँग है, बल्कि समग्र व्यक्तित्व विकास एवं गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की दिशा में एक आवश्यक एवं सार्थक कदम भी है।

सम्बन्धित शोध साहित्य अध्ययन

अल्मेनारा, (2020) ने *''अंडालूसिया (स्पेन) के विश्वविद्यालय संदर्भ में डिगकॉम्पेडु चेक–इन प्रश्नावली के शिक्षक डिजिटल क्षमता सत्यापन के विकास''* पर एक अध्ययन

Nrityanjali Multidisciplinary International Research Journal

Volume 2, Issue 3, July - September 2026

E-ISSN: 3108-1452

NMIRJ Website: https://nrityanjaliresearchjournal.com/home/ Email: info@nrityanjaliresearchjournal.com

किया। निश्कर्श – उपकरण में विश्व स्तर पर विश्वसनीयता के उच्च सूचकांक थे, और इसमें शामिल विभिन्न आयामों में। यह सत्यापित करता है कि उपकरण उन विषयों को भेदभाव करने के लिए पर्याप्त रूप से मजबूत है जो प्रौद्योगिकी से संबंधित चर (अल्मेनारा, 2020) द्वारा स्पष्ट रूप से विभेदित हैं।

कुमार एवं सिंह (2020) ने *''उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन''* किया। अध्ययन के निश्कर्श – उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य की विमा सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर पाया गया। जिसमें छात्राओं की सांवेगिक स्थिरता छात्रों से अधिक पायी गयी। उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य की विमा सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अन्तर पाया गया। जिसमें छात्राओं का सम्पूर्ण समायोजन छात्रों से अधिक पाया गया। उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य की विमा स्वायत्तता में सार्थक अन्तर पाया गया। जिसमें छात्राओं की स्वायत्तता छात्रों से अधिक पायी गयी। उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य की विमा सुरक्षा–असुरक्षा में सार्थक अन्तर पाया गया। जिसमें छात्राओं की सुरक्षा–असुरक्षा छात्रों से अधिक पायी गयी। उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य की विमा आत्म प्रत्यय में सार्थक अन्तर पाया गया। जिसमें छात्राओं का आत्म–प्रत्यय छात्रों से अधिक पाया गया। उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य की विमा बुद्धि में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के सम्पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर पाया गया। जिसमें छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य छात्रों से अधिक पाया गया।

कोजुह (2021) ने *''चौथी औद्योगिक क्रांति और शिक्षकों की डिजिटल क्षमताओं''* पर काम किया। निश्कर्श – शिक्षक की डिजिटल क्षमता में उनके द्वारा पढ़ाए जाने वाले विषयों, शिक्षण अनुभव, लिंग और उनके पेशेवर प्रशिक्षण के संबंध में महत्वपूर्ण अंतर है। शोध के परिणामों से पता चला है कि विज्ञान और प्रौद्योगिकी शिक्षक सामाजिक विज्ञान और मानविकी के शिक्षकों की तुलना में अधिक बार पढ़ाने के दौरान डिजिटल उपकरण लागू करते हैं। शोध का तात्पर्य है कि पारंपरिक शैक्षणिक पाठ्यक्रम (कोजुह एट अल, 2021) में डिजिटल प्रौद्योगिकी पाठ्यक्रम और विषयों को पेश करके उनके स्नातक अध्ययन के दौरान भी सर्बियाई शिक्षक की डिजिटल शिक्षा के लिए एक रणनीतिक दृ ष्टिकोण आवश्यक है।

राव एवं भाहू (2023) ने *''उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन''* किया। निश्कर्श – उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अंतर पाया गया है, भासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अंतर नही पाया गया है तथा अभासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अंतर पाया पाया गया है।

Nrityanjali Multidisciplinary International Research Journal

Volume 2, Issue 3, July - September 2026

E-ISSN: 3108-1452

NMIRJ Website: https://nrityanjaliresearchjournal.com/home/ Email: info@nrityanjaliresearchjournal.com

समस्या कथन

माध्यमिक स्तर पर ई0 संसाधनों का उपयोग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन।

चरों का परिभाशीकरण

- **माध्यमिक स्तर** :– माध्यमिक स्तर कक्षा 11 से कक्षा 12 तक की शिक्षा को व्यापक रूप से माध्यमिक स्तर कहा जाता है। इस स्तर पर विद्यार्थियों को मूल शिक्षा के अलावा गहन ज्ञान और समझ का आधार प्राप्त कराया जाता है। इसमें विज्ञान, गणित, सामाजिक अध्ययन, भौतिकी, रसायन विज्ञान, इतिहास, भूगोल, आदि जैसे विषयों पर ध्यान दिया जाता है।
- **विद्यार्थी** :– छात्र को विद्यार्थी, शिक्षार्थी आदि नामों से भी जाना जाता है। विद्यार्थी भाब्द विद्या+अर्थी इन दो भाब्दों के योग से बना है जिसका अर्थ है विद्या पाने वाला, विद्या का अभिलाशी, ज्ञानार्जन की आकांक्षा रखने वाला, जानने को इच्छुक, जिज्ञासु।
- **ई0 संसाधन** :– इलेक्ट्रॉनिक संसाधन में ऐसी सामग्री शामिल होती है जिसे डिजिटल रूप से संग्रहीत और प्रदर्शित किया जाता है और कंप्यूटर और अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के माध्यम से एक्सेस किया जाता है। इन संसाधनों को ज्यादातर ऑनलाइन/ऑफलाइन डेटाबेस, डिजिटल सामग्री या मीडिया के रूप में संदर्भित किया जाता है।
- **मानसिक स्वास्थ्य** :– विश्व स्वास्थ्य संगठन, मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए कहता है कि यह सलामती की एक स्थिति है जिसमें किसी व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का एहसास रहता है, वह जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, लाभकारी और उपयोगी रूप से काम कर सकता है और अपने समाज के प्रति योगदान करने में सक्षम होता है।

शोध अध्ययन के उद्देश्य

1. माध्यमिक स्तर पर ई0 संसाधनों का उपयोग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में लैंगिक आधार पर अध्ययन।

शोध अध्ययन की परिकल्पनाऐं

1. माध्यमिक स्तर पर ई0 संसाधनों का उपयोग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में लैंगिक आधार पर सार्थक अन्तर नहीं है।

आंकड़ा संग्रहण के उपकरण

ई0संसाधन मापने हेतु स्वनिर्मित प्रश्नावली एवं मानसिक स्वास्थ्य मापने हेतु डा0 सुशमा तालेसारा एवं डा0 अक्खतर बाना द्वारा निर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया है।

न्यादर्श

प्रस्तुत भोध में न्यादर्श की प्राप्ति हेतु स्तरीकृत यादृच्छिक प्रविधि से शोध हेतु *मुरादाबाद जनपद के* माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययन करने वाले 300 विद्यार्थियों को शामिल कर उनको लिंग के आधार में वर्गीकृत किया गया है।

परिकल्पनाओं का परिभाशोकरण

Nrityanjali Multidisciplinary International Research Journal

Volume 2, Issue 3, July - September 2026

E-ISSN: 3108-1452

NMIRJ Website: https://nrityanjaliresearchjournal.com/home/ Email: info@nrityanjaliresearchjournal.com

परिकल्पना क्रमांक 01 :– माध्यमिक स्तर पर ई0 संसाधनों का उपयोग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में लैंगिक आधार पर सार्थक अन्तर नहीं है।

तालिका संख्या – 1

माध्यमिक स्तर के छात्रों में ई0 संसाधनों के उपयोग एवं मानसिक स्वास्थ्य के सहसम्बन्ध का वि लेशण एवं व्याख्या

समूह	संख्या	सहसम्बन्ध	सार्थकता स्तर
छात्र	150	0.26	धनात्मक

व्याख्या :– तालिका 1 से स्पष्ट है कि छात्रों में ई–संसाधनों के उपयोग एवं मानसिक स्वास्थ्य के मध्य 0.26 का धनात्मक निम्न सहसंबंध पाया गया है। इससे संकेत मिलता है कि ई–संसाधनों का उपयोग छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य से सकारात्मक रूप से संबंधित है किंतु यह संबंध उच्च स्तर का नहीं है।

तालिका संख्या – 2

माध्यमिक स्तर की छात्राओं में ई0 संसाधनों के उपयोग एवं मानसिक स्वास्थ्य के सहसम्बन्ध का वि लेशण एवं व्याख्या

समूह	संख्या	सहसम्बन्ध	सार्थकता स्तर
छात्राऐं	150	0.30	धनात्मक

व्याख्या :– तालिका 2 से ज्ञात होता है कि छात्राओं में ई–संसाधनों के उपयोग एवं मानसिक स्वास्थ्य के मध्य 0.30 का धनात्मक सहसंबंध पाया गया है। यह दर्शाता है कि छात्राओं में ई–संसाधनों का संतुलित उपयोग मानसिक स्वास्थ्य को अपेक्षाकृत अधिक सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

मुख्य निष्कर्ष

1. माध्यमिक स्तर के छात्रों में ई0 संसाधनों के उपयोग एवं मानसिक स्वास्थ्य के मध्य धनात्मक सहसम्बन्ध पाया गया।
2. माध्यमिक स्तर की छात्राओं में ई0 संसाधनों के उपयोग एवं मानसिक स्वास्थ्य के मध्य धनात्मक सहसम्बन्ध पाया गया।

परिणाम

प्रस्तुत अध्ययन के निष्कर्षों से यह स्पष्ट होता है कि माध्यमिक स्तर के छात्रों एवं छात्राओं दोनों में ई–संसाधनों के उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य के बीच धनात्मक सहसम्बन्ध विद्यमान है। इसका आशय यह है कि जिन विद्यार्थियों द्वारा ई–संसाधनों जैसे ऑनलाइन अध्ययन सामग्री, शैक्षिक ऐप्स, ई–पुस्तकें एवं डिजिटल शिक्षण मंचोंकृका अधिक एवं प्रभावी उपयोग किया गया, उनमें मानसिक स्वास्थ्य का स्तर अपेक्षाकृत बेहतर पाया गया। ई–संसाधन विद्यार्थियों को स्व–अध्ययन, समय प्रबंधन, शैक्षिक आत्मविश्वास तथा समस्या–समाधान कौशल विकसित करने में सहायक होते हैं, जिससे उनमें तनाव, चिंता एवं शैक्षिक दबाव में कमी आती है। साथ ही, डिजिटल संसाधनों के माध्यम से विषयवस्तु की सरल उपलब्धता, पुनरावृत्ति की सुविधा एवं आत्मगति से सीखने के अवसर विद्यार्थियों में संतोष, प्रेरणा एवं सकारात्मक भावनात्मक स्थिति को बढ़ावा देते हैं। छात्राओं के संदर्भ में यह सहसम्बन्ध यह भी संकेत करता है कि ई–संसाधन उन्हें सुरक्षित एवं अनुकूल शैक्षिक वातावरण प्रदान करते हैं, जिससे उनकी मानसिक स्थिरता एवं आत्मविश्वास में वृद्धि होती है। इस प्रकार, अध्ययन यह प्रतिपादित करता है कि ई–संसाधनों का समुचित एवं संतुलित उपयोग माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- कुमार, वी. एवं सिंह, एच. (2020). उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन. भोध पत्र. *इन्टरनेशनल जनरल ऑफ एप्लाइड रिसर्च, वाल्यूम 6 इश्यू 10, पेज नं0 679–982.*
- राव, डी.एन.पी. एवं शाहू, एमएमटी.एस. (2023). उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन. शोध पत्र. *इन्टरनेशनल जनरल ऑफ क्रियेटिव रिसर्च थाउट्स, वाल्यूम 11 इ यू 7, पेज नं0 676–679.*
- Almenara (2020) Development of the Teacher Digital Competence Validation of DigCompEdu Check-In Questionnaire in the University Context of Andalusia (Spain), Sustainability, 12(1), 1-14, 2071-1050 https://www.mdpi.com/journal/sustainability
- Kozuh (2021) Fourth Industrial Revolution and digital competences of teachers, World Journal on Educational Technology: Current Issues, 13(2), 160-177,