

कोविड का छात्रों पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव

डॉ अर्चना वर्मा

एसोसिएट प्रोफेसर

साइकोलॉजी डिपार्टमेंट

डी जी (पी.जी.) कॉलेज कानपुर

संक्षेप:

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने 11 मार्च, 2020 को कोरोना वायरस रोग 2019E (COVID-19) को एक महामारी और सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल घोषित किया। वैश्विक स्तर पर, 22 दिसंबर 2021 तक, लगभग 205 मिलियन मामले और 4.8 मिलियन मौतें हुई हैं। द्वितीय विश्व युद्ध के बाद से हमने जिस सबसे चुनौती पूर्ण संकट का सामना किया है, वह COVID-19 महामारी वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य और अर्थव्यवस्थाओं को प्रभावित कर रही है, बदले में, सभी क्षेत्रों में एक महत्वपूर्ण परिवर्तन की ओर ले जाती है। यह सर्वविदित है कि प्रकोप के साथ आने वाली कई मनोवैज्ञानिक समस्याएं कम उम्र से जुड़ी होती हैं और इन अवधियों के बाद भी लंबे समय तक बनी रह सकती हैं। नतीजतन, स्कूल स्तर और विश्वविद्यालय स्तर के छात्रों ने COVID-19 महामारी के कारण तनाव, अवसाद या चिंता, और नींद की समस्याओं जैसे मनोवैज्ञानिक संकट का अनुभव किया है। इस आबादी में मनोवैज्ञानिक समस्याओं का मूल्यांकन और प्रबंधन छात्र-केंद्रित समर्थन प्रणाली के प्रमुख तत्व होने चाहिए।

परिचय:

चीन दिसंबर 2019E (WHO] 2020) में वुहान शहर में कोरोना वायरस बीमारी (COVID-19) का पता लगाने वाला पहला देश था। 11 मार्च 2020 कोविड वस्वास्थ्य संगठन (HO) ने कोरोना वायरस को महामारी घोषित किया। 29 जनवरी 2020को COVID-19 के पहिला मामले भारत के केरला में पाया गया। भारत में जनसंख्या का घनत्व पूरे देश में COVID-19 को फैलाने का एक अन्य कारक है। उसके बाद, यह भारतमें एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य परेशानी बन गया है। इंस्टीट्यूट ऑफ एपिडेमियोलॉजी डिजीज कंट्रोल एंड रिसर्च (IEDCR) के अनुसार, 03 मई 2020 तक, कुल 90हजार से भी ज्यादा मामले भारत में भी सुनिश्चित किए गए थे, जहां कई लोगों की मौत हुई थी और कई लोगों को COVID-19 से बचाया गया था।

COVID-19 के जबरदस्त प्रसार के कारण, भारत में लोगों को मानसिक रूप से प्रभावितकर रहा है। मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि कोरोना वायरस के संक्रमण से इंसानों में 'मनोवैज्ञानिक भटकाव' बढ़ गया है। खासकर लोगों में कोरोना से संबंधित होने का डर, आस-पास के लोगों के संक्रमण का खतरा, मौत का डर, आजीविका को लेकर अनिश्चितता और आर्थिक संकट तनाव पैदा करते हैं। कोरोना री हृदय रोग के रोगियों, बे घर लोगों और आपात स्थिति में घर से बाहर जाने वाले पेशेवरों को मानसिक स्वास्थ्य का सबसे अधिक खतरा होता है। इसके अलावा, कई लोग पहले ही COVID-19 महामारी के दौरान घबराहट और अवसाद के कारण आत्महत्या कर चुके हैं। शोध से यह भी पता चला है कि यह मानसिक संकट कोरोना काल में अपने चरम पर पहुंच गया था। ऑस्ट्रेलिया के पश्चिमी सिडनी विश्वविद्यालय द्वारा सह-आयोजित सर्वेक्षण 14 मई 2020 को प्रकाशित किया गया था। ऐसा कहा जाता है कि कोरोना री हृदय रोग का मानसिक स्वास्थ्य और मनोविज्ञान पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है। जैसे-जैसे COVID-19 देश भर में तेजी से फैला, यह देश में वयस्कों, पेशेवरों, फ्रंट-रनर और अन्य रोग ग्रस्त लोगों सहित आमजनता के लिए चिंता का विषय बन गया है।

मानसिक स्वास्थ्य समग्रभलाई का एक प्रमुख तत्वहै। डब्ल्यूएचओ के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य एक समृद्ध जीवन है। जहां व्यक्ति अपने कौशल का एहसास कर सकता है, जीवन के सामान्य दबाव का सामना कर सकता है, उत्पादक और उपयोगी तरीके से काम कर सकता है। और अपने समुदाय में योगदान करने में सक्षम हो सकता है। मानसिक स्वास्थ्य में व्यक्तिगत कल्याण, स्वायत्तता, भावना की आत्म-दक्षता, आत्मनिर्भरता, और स्वयं की बुद्धि और मानसिक क्षमता का आत्म-साक्षात्कार शामिल है, मानसिक समस्याओं में मुख्य रूप से क्रोध, चिंता, घबराहट, अवसाद, अकेलापन, अलगाव, व्यक्तित्व की हानि, आत्म-सम्मान, आत्महत्या की भावना या आत्महत्या। यह आमतौर पर वयस्कों और वृद्ध लोगों में अधिक ध्यान देने योग्य होता है।

भारत की आबादी का एक बड़ा हिस्सा छात्रों से भरा हुआ है। कोविड-19 के कारण शैक्षणिक संस्थानों को बंद करने के लिए छात्र अपने घरों में कैद हो गए हैं और समय-समय पर बढ़ते लॉकडाउन के समय से वे विभिन्न प्रकार की मानसिक बीमारी और मानसिक कमजोरी से पीड़ित हो रहे हैं। उनकी मानसिक बीमारी का कारण कम आय, ट्यूशन की कमी है और कई लोगों की नौकरी चली गई है और बेरोजगारी दर बढ़ रही है, जिसके परिणामस्वरूप उनका मानसिक स्वास्थ्य बाधित हो गया है।

सामाजिक रूप से, छात्रों को भावनात्मक रूप से भी नुकसान होता है और लॉकडाउन उनके और अन्य लोगों के बीच सामाजिक दूरी पैदा करता है जब वे घर पर होते हैं। महामारी की स्थिति के दौरान उनकी मानसिक बातचीत कम हो जाती है। सीखना न केवल शिक्षण पर निर्भर करता है, इसके लिए बातचीत की भी आवश्यकता होती है, जो कोरोना वायरस महामारी से बाधित है। छात्रों को निराशा का सामना करना पड़ रहा है क्योंकि पारिवारिक संकट दिखाई दे रहा है और दोस्तों के साथ बनाई गई दूरी के कारण मनोरंजन से वंचित है जिसके परिणामस्वरूप निराशा, अकेलापन, अवसाद उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

भारत में शैक्षणिक संस्थानों के बंद होने के कारण छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने के लिए शिक्षा जिम्मेदार है, जिससे मानसिक अवसाद, तनाव और उनकी पढ़ाई का डर पैदा होता है। नतीजतन, शिक्षण संस्थानों के अनिश्चित काल तक बंद रहने से स्कूल छोड़ने और सत्र जाम होने की संभावना बनी हुई है। उनके अंदर का मानसिक तनाव दिन-ब-दिन बढ़ता ही जा रहा है। फिर से, लगभग सभी देश के संस्थानों में ऑनलाइन कक्षाओं की उपलब्धता के कारण, छात्रों को अपनी पढ़ाई को बनाए रखने के लिए पूरे दिन डिवाइस के सामने बैठना पड़ता है। नतीजतन, उन्हें विभिन्न शारीरिक अक्षमताओं का सामना करना पड़ता है।

टनुसंधान कार्य प्रणाली:

छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य परकोविड-19 के प्रभाव के वास्तविक परिदृश्य को प्राप्त करने के लिए अध्ययन में प्राथमिक और माध्यमिक डेटा दोनों का उपयोग व्यक्तिगत साक्षात्कार पद्धति के माध्यम से एकत्र किया गया है। प्राथमिक डेटा को एक संरचित प्रश्नावली विधि के माध्यम से तीन चर जैसे आर्थिक कारक, सामाजिक कारक और शैक्षिक कारक का उपयोग करके एकत्र किया गया है। अध्ययन ने स्कूल, कॉलेज और विश्वविद्यालय के छात्रों से डेटा एकत्र करने का प्रयास किया, जो कोविड-19 महामारी से मानसिक रूप से प्रभावित हैं। यहां सुविधा नमूनाकरण पद्धति का उपयोग किया गया क्योंकि यह शोधकर्ताओं को लागत सीमित करने और समय बचाने और आसानी से उपलब्ध सुविधा प्रदान करने की सुविधा प्रदान करती है।

छूसरी ओर, विभिन्न प्रकार की पुस्तकों, पत्रिकाओं, प्रकाशित सामग्री और ऑनलाइन स्रोतों द्वारा प्राप्त माध्यमिक डेटा। माध्यमिक डेटा से, साहित्य समीक्षा विकसित की गई है। प्रश्नावली में मूल रूप से दो भाग हैं। पहले भाग में उत्तर दाताओं के जनसांख्यिकीय कारक शामिल थे, जैसे किलिंग, आयु और उत्तरदाताओं की शैक्षिक योग्यता। फिर, अन्य भागतीन स्वतंत्र चर (आर्थिक कारक, सामाजिक कारक और शैक्षिक कारक) और मानसिक स्वास्थ्य पर निर्भरचर के रूप में संबंधित है।

विश्लेषण और निष्कर्ष

तालिका 9.9 उत्तरदाताओं की जनसांख्यिकीय पार्श्वचित्र

क.	लिंग	आवृत्ति	प्रतिशत
	पुरुष	93८	५५.२०
	महिला	99२	४४.८०
	कुल	२५०	१००.००
आयु	१५ से भीतर	24	09.60
	16 – 20	129	51.60
	21 – 25	62	24.80
	26 – 30	31	08.40
	३१ से ऊपर	14	05.60
	कुल	250	100.00
शैक्षिक योग्यता	एस.एस.सी	56	22.40
	एच.एस.सी	125	50.00
	स्नातकस्तर की पढ़ाई	61	24.40
	अन्य	08	03.20
	कुल	250	100.00

तालिका 1 उत्तरदाताओं की जनसांख्यिकीय पार्श्वचित्र का वर्णन करती है। अधिकांश उत्तरदाताओं में पुरुष (५५.२०) और शेष महिलाएं (८८.८०) हैं। लगभग ५१.६० उत्तरदाताओं की आयु १६ वर्ष से २० वर्ष के बीच है। आयु के अनुसार अगला सबसे बड़ा समूह (२४.८०) २१ वर्ष से २५ वर्ष के आयु वर्ग में है। तीसरे सबसे अधिक उत्तरदाता १५ वर्ष से कम आयुवर्ग के हैं और संख्या में २४ (०६.६०) हैं। कुल उत्तरदाताओं में से लगभग ८.४०: २६ वर्ष से ३१ वर्ष के आयुवर्ग के हैं। अंत में, केवल ०५.६०:उत्तरदाता ३१ वर्ष से अधिक आयु वर्ग के हैं। तालिका के तीसरे भाग में उत्तरदाताओं की शैक्षिक योग्यता को दर्शाया गया है। प्रतिवादी की अधिकांश शैक्षणिक योग्यता हायर सेकेंडरी स्कूलसर्टिफिकेट (HSC) है। इनकी संख्या लगभग ५०.००:और १२५ है। दूसरा उच्चतम ६१ (२४.४०) उत्तरदाताओं की शैक्षिक योग्यता स्नातक है। फिर लगभग ५६ (२२.४०) उत्तरदाताओं की शैक्षिक योग्यता माध्यमिक विद्यालय प्रमाणपत्र (एसएससी) है। शेष उत्तरदाता विभिन्न शैक्षिक पृष्ठ भूमि जैसे व्यावसायिक आदि से थे। वे लगभग ३.२०: और संख्या में ८ हैं।

तालिका 2. वर्णनात्मक आँकड़े

चर	एन	न्यूनतम	अधिकतम	माध्य	एसडी
आयतकारक					
कम आय	२५०	१.००	७.००	५.६०८०	१.४१६३२
बढ़ती बेरोजगारी दर	२५०	१.००	७.००	५.६८८०	१.२२८३२
कमाई से वंचित	२५०	१.००	७.००	५.८०८०	१.२६८६६
ग्रीबी में वृद्धि	२५०	१.००	७.००	५.५८८०	२.३८६२८
औसत				५.६७३०	१.५८३६०
सामाजिक कारक					
परस्पर संवादात्मक	२५०	१.००	७.००	५.५६८०	१.२८८४६
दोस्तों के बीच दूरी	२५०	१.००	७.००	५.६८८०	१.३१३६८
परिवारिक संकट	२५०	१.००	७.००	५.७०००	१.४५६६५
सामाजिक दूरी	२५०	१.००	७.००	५.८०००	१.१७५४०
औसत				५.६८६०	१.३०६२६
शैक्षिक कारक					
ऑनलाइन कक्षाएं	२५०	१.००	७.००	५.६६००	१.३१७३४
शिक्षण संस्थान बंद	२५०	२.००	७.००	५.६२८०	१.३८३२५
सत्र जम	२५०	१.००	७.००	५.४८००	१.२६८१०
ड्रॉप आउट	२५०	१.००	७.००	५.६८८०	१.१८८४२
औसत				५.६१४०	५.१५७११
मनसिक स्वास्थ्य					
चिंता	२५०	२.००	७.००	५.७३२०	१.३१५७३
आत्मघाती	२५०	१.००	७.००	५.७८८०	१.४८३२३
मनसिक स्थिति	२५०	१.००	७.००	५.७०८०	१.१८८४६
औसत				५.७४२६	१.३२६१४

तालिका 2 में दिखाया गया है कि सभी कारक छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के प्रति प्रभावशाली पहलू रखते हैं। जैसा कि माध्य और मानक विचलन स्कोर विस्तृत है, इस अध्ययन में सबसे प्रभावशाली पहलू सामाजिक कारक हैं जिनका औसत स्कोर ५.६८६० और मानक विचलन १.३०६२६ है। इसका मतलब है कि इस महामारी के दौरान छात्र के मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति पर सामाजिक कारक का सकारात्मक और महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। माध्य और एसडीमान के अनुसार, माना जाने वाला अगला प्रभावशाली कारक मानसिक स्वास्थ्य कारक है।

जिसका माध्य मान ५.७४२६ है और एसडी १.३२६१४ है। ५.६७३० का औसत स्कोर और १.५८३६० का मानक विचलन स्कोर होने के कारण, आर्थिक कारक को छात्र के मानसिक स्वास्थ्य के लिए अगले स्तर के प्रभावक के रूप में माना जाता है। अंत में, इस अध्ययन का अंतिम प्रभावक एक शैक्षिक कारक है जिसमें ५.६१४० का औसत मान और ५.१५७११ का मानक विचलन शामिल है। यहां, अधिकांश उत्तरदाताओं ने कोविड-19 महामारी की स्थिति के दौरान छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति में योगदान करने वाले तीन कारकों पर सहमतिव्यक्त की है।

निष्कर्ष:

COVID-19 महामारी ने मानव जीवन के हर पहलू को प्रभावित किया है। इस महामारी ने हर क्षेत्र के लोगों को प्रभावित किया है। छात्रों को अन्य समय की तुलना में महामारी में अधिक मानसिक दबाव झेलना पड़ता है। विभिन्न सर्वेक्षणों के विश्लेषण से पता चलता है कि भारतमें COVID-19 महामारी की स्थिति के कारण छात्र मानसिक रूप से अधिक परेशान हैं। एक साल से अधिक समय से शिक्षण संस्थान बंद होने के कारण वे मानसिक रूप से उदासहो गए

हैं। शिक्षण संस्थानों के बंद होने से स्कूल, कॉलेज और विश्वविद्यालय के अधिकांश छात्र पढ़ाई से वंचित रह गए। छात्रों के सामने विभिन्न प्रकार के पारिवारिक और सामाजिक संकट जैसे माता-पिता के बीच झगड़ा, परिवार में आय की कमी, और परिवार के सदस्य द्वारा नौकरी छूटने से वे मानसिक रूप से अधिक परेशान हो जाते हैं। सामाजिक दृष्टिकोण से, यह देखा जा सकता है कि लॉकडाउन की स्थिति के कारण छात्र तनाव, अवसाद, हताशा, क्रोध, चिंता आदि से पीड़ित हैं, खासकर जब वे घर पर रह रहे हों। छात्रों के बीच संवाद की कमी ने आपसी दूरी पैदा कर दी है। दोस्तों के बीच दूरी आपसी बातचीत और मनोरंजन से वंचित होने का एक और कारक है जो उन्हें दिन-ब-दिन मानसिक तनाव में डाल सकता है। मानसिक बीमारी सामाजिक असमानता, आत्महत्या की प्रवृत्ति, आपराधिक प्रवृत्ति, आपसी संपर्क की कमी आदि पैदा करने की परेशान कारक शक्ति है।

संदर्भ:

- [1]. Armstrong, G., Vijayakumar, L., Neiderkroenthaler, T., Jayaseelan, M., Kannan, R., Pirkis, J., et al., (2018). Assessing the quality of media reporting of suicide news in India against World Health Organization guidelines: a content analysis study of nine major newspapers in Tamil Nadu. *Aust. N. Z. J. Psychiatry*, 52(9), 856–863.
- [2]. Miraz Uddin and Burhan Uddin (2021), 'The Impact of Covid-19 on Students Mental Health', *Journal of Social, Humanity and Education*, ISSN 2746-623X, Vol-1, Issue-2, pp. 185-196
- [3]. Wenjun Cao, Ziwei Fanga, Guoqiang Houc, Mei Hana, Xinrong Xua, Jiabin Donga, Jianzhong Zheng (2020), 'The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China', *Psychiatry Research* 287 (2020), pp. 1-6.
- [4]. Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian journal of psychiatry*, 51, 102083. Advance online publication.