



## INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

# कोविड-१९ निर्बंधांचा शहरी-ग्रामीण उच्च माध्यमिक विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य व शैक्षणिक समायोजनावर परिणाम

### संशोधक

प्रा. निशांत आमधरे  
पदवीत्तर शिक्षणशास्त्र विभाग,  
राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज नागपूर विद्यापीठ  
नागपूर

### मार्गदर्शक

डॉ. रेणू बायस्कर  
पदवीत्तर शिक्षणशास्त्र विभाग,  
राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज नागपूर विद्यापीठ  
नागपूर

### सारांश:

कोविड-१९ महामारीमुळे जगभरातील शिक्षण व्यवस्थेमध्ये मोठा व्यत्यय निर्माण झाला आणि विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर लक्षणीय परिणाम झाला. ऑनलाइन शिक्षणाकडे झालेला अचानक बदल, दीर्घकाळ शाळा बंद राहणे आणि सामाजिक अलगाव यांमुळे उच्च माध्यमिक विद्यार्थ्यांसमोर विशेषतः शहरी व ग्रामीण भागात वेगवेगळ्या प्रकारच्या आव्हानांचा निर्माण झाला, कारण या भागांमध्ये उपलब्ध संसाधनांमध्ये लक्षणीय फरक आढळतो. प्रस्तुत अध्ययनात कोविड-१९ निर्बंध काळात शहरी व ग्रामीण उच्च माध्यमिक विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य आणि शैक्षणिक समायोजनाचा अभ्यास करण्यात आला. वर्णनात्मक सर्वेक्षण पद्धतीचा अवलंब करण्यात आला आणि २४० विद्यार्थ्यांकडून (१२० शहरी व १२० ग्रामीण) प्रमाणित मानसिक आरोग्य व शैक्षणिक समायोजन मापन साधनांच्या साहाय्याने माहिती संकलित करण्यात आली. विश्लेषणासाठी सांख्यिकीय तंत्रांचा वापर करण्यात आला. निष्कर्षानुसार शहरी विद्यार्थ्यांमध्ये तणाव आणि चिंतेची पातळी अधिक आढळली, तर ग्रामीण विद्यार्थ्यांना मर्यादित तांत्रिक साधनांमुळे शैक्षणिक समायोजनात अधिक अडचणींचा सामना करावा लागला. मानसिक आरोग्य व शैक्षणिक समायोजन या दोन्ही बाबतीत शहरी व ग्रामीण विद्यार्थ्यांमध्ये लक्षणीय फरक आढळून आला. या अध्ययनातून संकटकाळात क्षेत्रनिहाय मानसिक आरोग्य सहाय्य व शैक्षणिक हस्तक्षेपाची गरज अधोरेखित होते.

**मुख्य शब्द:** मानसिक आरोग्य, शैक्षणिक समायोजन, शहरी विद्यार्थी, ग्रामीण विद्यार्थी, कोविड-१९ निर्बंध

### प्रस्तावना:

२०१९ मध्ये उद्भवलेल्या कोविड-१९ महामारीमुळे सामाजिक, आर्थिक आणि शैक्षणिक व्यवस्थेमध्ये अभूतपूर्व व्यत्यय निर्माण झाला. विषाणूचा प्रसार रोखण्यासाठी शासनाने लॉकडाउन, शाळा बंद ठेवणे आणि सामाजिक अंतर राखणे अशा कठोर निर्बंधांची अंमलबजावणी केली. हे उपाय सार्वजनिक आरोग्यासाठी आवश्यक असले तरी त्यांनी विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक अनुभवांमध्ये मोठा बदल घडवून आणला. विशेषतः उच्च माध्यमिक विद्यार्थ्यांना पारंपरिक वर्ग शिक्षणातून अचानक ऑनलाइन आणि दूरस्थ शिक्षण पद्धतीकडे वळावे लागले. या बदलांचा विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य आणि शैक्षणिक समायोजनावर खोलवर परिणाम झाला, विशेषतः शहरी व ग्रामीण भागांतील असमानतेच्या संदर्भात.

मानसिक आरोग्य म्हणजे व्यक्तीचे भावनिक, मानसशास्त्रीय आणि सामाजिक स्वास्थ्य होय, जे व्यक्ती कसे विचार करते, कसे अनुभवते आणि कसे वागते यावर परिणाम करते. किशोरावस्था ही विकासाची संवेदनशील अवस्था आहे, ज्यामध्ये भावनिक बदल, ओळख निर्माण होणे आणि वाढती शैक्षणिक जबाबदारी यांचा समावेश होतो. कोविड-१९ निर्बंध काळात विद्यार्थ्यांना संसर्गाची भीती, परीक्षांविषयी व भविष्यासंदर्भातील अनिश्चितता, सामाजिक अलगाव, मित्रांशी कमी संपर्क आणि वाढलेला स्क्रीन वेळ यांसारख्या अनेक तणावकारक घटकांना सामोरे जावे लागले. या घटकांमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये चिंता, तणाव आणि भावनिक अस्थिरता वाढली. तथापि, सामाजिक-आर्थिक स्थिती, आरोग्य सुविधा, कुटुंबीय वातावरण आणि शैक्षणिक साधने यांतील फरकांमुळे शहरी व ग्रामीण विद्यार्थ्यांवर होणारा मानसिक परिणाम वेगवेगळा होता.

शैक्षणिक समायोजन म्हणजे विद्यार्थ्यांची शैक्षणिक मागण्या, संस्थात्मक बदल आणि शिक्षणाच्या नव्या वातावरणाशी प्रभावीपणे जुळवून घेण्याची क्षमता होय. ऑनलाइन शिक्षणाकडे झालेल्या अचानक बदलामुळे विद्यार्थ्यांना स्वनियंत्रण, डिजिटल साक्षरता आणि स्वअभ्यास कौशल्ये विकसित करावी लागली. शहरी विद्यार्थ्यांकडे सामान्यतः डिजिटल साधने, स्थिर इंटरनेट सुविधा आणि शैक्षणिक मार्गदर्शन उपलब्ध होते; मात्र त्यांच्यावर शैक्षणिक स्पर्धा आणि कामगिरीचा दबाव अधिक होता. ग्रामीण विद्यार्थ्यांना इंटरनेटची मर्यादित सुविधा, अपुरी डिजिटल पायाभूत व्यवस्था आणि कमी शैक्षणिक साधने यांसारख्या अडचणींना सामोरे जावे लागले. या असमानतेमुळे त्यांच्या शैक्षणिक समायोजनावर लक्षणीय परिणाम झाला.

मानसिक आरोग्य आणि शैक्षणिक समायोजन यांचा परस्परसंबंध विद्यार्थ्यांच्या एकूण विकासाच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाचा आहे. मानसिक तणाव एकाग्रता, प्रेरणा आणि शिकण्याची कार्यक्षमता कमी करू शकतो, ज्यामुळे शैक्षणिक कामगिरी आणि जुळवून घेण्याची क्षमता प्रभावित होते. उलट, शैक्षणिक समायोजनातील अडचणी मानसिक तणाव वाढवू शकतात. शहरी व ग्रामीण संदर्भात या परस्परसंबंधाचा अभ्यास केल्यास विद्यार्थ्यांच्या अनुभवांवर पर्यावरणीय व संरचनात्मक घटकांचा कसा प्रभाव पडतो याचे सखोल आकलन होते.

जरी अनेक अभ्यासांनी कोविड-१९ महामारीचा विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर आणि शिक्षणावर होणारा परिणाम तपासला असला, तरी शहरी व ग्रामीण उच्च माध्यमिक विद्यार्थ्यांमध्ये मानसिक आरोग्य आणि शैक्षणिक समायोजन या दोन्ही बाबींचा तुलनात्मक अभ्यास मर्यादित प्रमाणात झाला आहे. विविध भौगोलिक परिस्थितींमुळे विद्यार्थ्यांसमोर उभ्या राहिलेल्या अनन्य आव्हानांच्या पार्श्वभूमीवर सखोल संशोधनाची आवश्यकता आहे.

म्हणूनच प्रस्तुत अध्ययनाचा उद्देश कोविड-१९ निर्बंध काळात शहरी व ग्रामीण उच्च माध्यमिक विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य आणि शैक्षणिक समायोजनाचा अभ्यास करणे हा आहे. या चलांमधील फरक आणि परस्परसंबंधांचा अभ्यास करून शैक्षणिक असमानतेचे आकलन करणे आणि संकटकाळात क्षेत्रनिहाय मानसिक आरोग्य व शैक्षणिक सहाय्य धोरणे विकसित करण्यास हातभार लावणे हा या अध्ययनाचा हेतू आहे. कोविड-१९ निर्बंधांचा शहरी व ग्रामीण विद्यार्थ्यांवर झालेल्या तुलनात्मक परिणामाचे आकलन करणे हे मानसिक आरोग्य व शैक्षणिक समायोजनातील विषमता कमी करण्यासाठी प्रभावी हस्तक्षेप आखण्याच्या दृष्टीने अत्यंत आवश्यक आहे.

### अध्ययनाची उद्दिष्टे:

- ) कोविड-१९ निर्बंध काळात शहरी व ग्रामीण उच्च माध्यमिक विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याची पातळी तपासणे.
- ) शहरी व ग्रामीण विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक समायोजनाची पातळी अभ्यासणे.
- ) मानसिक आरोग्याच्या बाबतीत शहरी व ग्रामीण उच्च माध्यमिक विद्यार्थ्यांची तुलना करणे.
- ) शैक्षणिक समायोजनाच्या बाबतीत शहरी व ग्रामीण उच्च माध्यमिक विद्यार्थ्यांची तुलना करणे.
- ) उच्च माध्यमिक विद्यार्थ्यांमध्ये मानसिक आरोग्य आणि शैक्षणिक समायोजन यांच्यातील संबंध निश्चित करणे.

### अध्ययनाची गृहितके:

- ) मानसिक आरोग्याच्या बाबतीत शहरी व ग्रामीण विद्यार्थ्यांमध्ये लक्षणीय फरक नाही.
- ) शैक्षणिक समायोजनाच्या बाबतीत शहरी व ग्रामीण विद्यार्थ्यांमध्ये लक्षणीय फरक नाही.
- ) मानसिक आरोग्य आणि शैक्षणिक समायोजन यांच्यात लक्षणीय संबंध नाही.

### संशोधन पद्धती:

कोविड-१९ निर्बंध काळात शहरी व ग्रामीण उच्च माध्यमिक विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य व शैक्षणिक समायोजनाचा अभ्यास करण्यासाठी वर्णनात्मक सर्वेक्षण संशोधन रचना अवलंबण्यात आली. एकूण २४० विद्यार्थ्यांचा (१२० शहरी व १२० ग्रामीण) स्तरित यादृच्छ नमुना पद्धतीने निवड करण्यात आली. मानसिक आरोग्य व शैक्षणिक समायोजन मोजण्यासाठी प्रमाणित मापन साधनांचा वापर करून ऑनलाइन व ऑफलाइन प्रश्नावलीद्वारे माहिती संकलित करण्यात आली. संकलित माहितीचे विश्लेषण सरासरी, प्रमाणित विचलन, 'टी' चाचणी आणि सहसंबंध या

सांख्यिकीय तंत्रांच्या साहाय्याने करण्यात आले. अध्ययनादरम्यान सूचित संमती, गोपनीयता आणि नैतिक तत्वांचे काटेकोर पालन करण्यात आले.

## कोविड-१९ निर्बंधांचा शहरी-ग्रामीण उच्च माध्यमिक विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य व शैक्षणिक समायोजनावर परिणाम:

कोविड-१९ महामारीमुळे शिक्षणासह समाजातील सर्व क्षेत्रांवर अभूतपूर्व संकट निर्माण झाले. दीर्घकाळ शाळा बंद राहणे, लॉकडाउन आणि ऑनलाइन शिक्षणाकडे झालेला अचानक बदल यामुळे विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर आणि शैक्षणिक कार्यक्षमतेवर लक्षणीय परिणाम झाला. भावनिक व बौद्धिक विकासाच्या महत्त्वपूर्ण टप्प्यावर असलेले उच्च माध्यमिक विद्यार्थी या बदलांमुळे विशेषतः संवेदनशील ठरले. तथापि, कोविड-१९ निर्बंधांचा परिणाम सर्व विद्यार्थ्यांवर समान नव्हता; पायाभूत सुविधा, सामाजिक-आर्थिक परिस्थिती आणि शैक्षणिक साधनांची उपलब्धता यांतील फरकांमुळे शहरी व ग्रामीण विद्यार्थ्यांमध्ये लक्षणीय भिन्नता आढळली.

मानसिक आरोग्य म्हणजे व्यक्तीचे भावनिक, मानसशास्त्रीय आणि सामाजिक स्वास्थ्य होय. कोविड-१९ निर्बंध काळात विद्यार्थ्यांना वाढलेला तणाव, चिंता, संसर्गाची भीती आणि परीक्षांविषयी व भविष्यातील करिअर संधींबाबत अनिश्चितता जाणवली. सामाजिक अलगाव आणि मित्रांशी मर्यादित संपर्कांमुळे भावनिक तणाव अधिक वाढला. शहरी विद्यार्थ्यांकडे आरोग्य सुविधा व डिजिटल साधने उपलब्ध असली तरी शैक्षणिक स्पर्धा आणि कामगिरीचा दबाव अधिक होता. ग्रामीण विद्यार्थ्यांना मर्यादित तांत्रिक सुविधा, आर्थिक अडचणी आणि कमी शैक्षणिक आधार प्रणाली यांमुळे अतिरिक्त तणावाचा सामना करावा लागला. या विविध घटकांमुळे दोन्ही गटांतील विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर भिन्न परिणाम झाला.

शैक्षणिक समायोजन म्हणजे शैक्षणिक मागण्या व शिक्षणाच्या वातावरणाशी प्रभावीपणे जुळवून घेण्याची क्षमता होय. पारंपरिक वर्ग शिक्षणातून ऑनलाइन शिक्षणाकडे झालेल्या अचानक बदलामुळे विद्यार्थ्यांना स्वअनुशासन, डिजिटल साक्षरता आणि स्वतंत्र अध्ययन कौशल्ये विकसित करावी लागली. शहरी विद्यार्थ्यांना चांगली इंटरनेट सुविधा व डिजिटल साधनांचा लाभ मिळाल्यामुळे ऑनलाइन शिक्षणाशी जुळवून घेणे तुलनेने सुलभ झाले; मात्र जास्त स्क्रीन वेळ व अभ्यासाचा ताण ही त्यांच्यासमोरील आव्हाने होती. ग्रामीण विद्यार्थ्यांना अस्थिर इंटरनेट, साधनांचा अभाव, कुटुंबीय संसाधनांची मर्यादा आणि डिजिटल शिक्षणाचा कमी अनुभव यांसारख्या अडचणींमुळे शैक्षणिक समायोजनात अधिक अडथळे आले.

मानसिक आरोग्य आणि शैक्षणिक समायोजन यांच्यातील संबंध विद्यार्थ्यांच्या एकूण विकासासाठी अत्यंत महत्त्वाचा आहे. मानसिक आरोग्य कमजोर असल्यास एकाग्रता, प्रेरणा आणि शैक्षणिक कामगिरीवर नकारात्मक परिणाम होतो, ज्यामुळे शैक्षणिक समायोजन कठीण होते. त्याचप्रमाणे, शैक्षणिक अडचणींमुळे तणाव आणि भावनिक अस्थिरता वाढू शकते. त्यामुळे या दोन्ही चलांचा एकत्रित अभ्यास विद्यार्थ्यांच्या अनुभवांचे व्यापक आकलन प्रदान करतो.

शहरी व ग्रामीण विद्यार्थ्यांच्या तुलनात्मक विश्लेषणातून शैक्षणिक असमानता स्पष्ट होते, ज्यामुळे संदर्भानुसार शैक्षणिक धोरणांची गरज अधोरेखित होते. शहरी विद्यार्थ्यांना तणाव व चिंतेचे व्यवस्थापन करण्यासाठी मानसोपचार सहाय्य आवश्यक असू शकते, तर ग्रामीण विद्यार्थ्यांसाठी पायाभूत सुविधा सुधारणा आणि शैक्षणिक सहाय्य कार्यक्रम आवश्यक ठरू शकतात. या फरकांवर उपाय करणे शिक्षणातील समता प्रस्थापित करण्यासाठी अत्यावश्यक आहे.

कोविड-१९ निर्बंधांनी शहरी व ग्रामीण उच्च माध्यमिक विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य आणि शैक्षणिक समायोजनावर लक्षणीय परिणाम केला. या परिणामांचे सखोल आकलन शिक्षक, पालक आणि धोरणनिर्माते यांना लक्षित हस्तक्षेप राबविण्यास, डिजिटल पायाभूत सुविधा मजबूत करण्यास आणि मानसिक आरोग्य सहाय्य कार्यक्रम विकसित करण्यास मार्गदर्शक ठरेल, ज्यायोगे संकटकाळात आणि त्यानंतर विद्यार्थ्यांचे सर्वांगीण कल्याण व शैक्षणिक यश सुनिश्चित करता येईल.

**विश्लेषण व अर्थनिर्णय:****तक्ता १ : मानसिक आरोग्याचे वर्णनात्मक सांख्यिकी**

गट	संख्या (N)	सरासरी (M)	प्रमाणित विचलन (SD)
शहरी	120	64.28	8.45
ग्रामीण	120	58.67	9.12
एकूण	240	61.48	9.03

**तक्ता २ : शैक्षणिक समायोजनाचे वर्णनात्मक सांख्यिकी**

गट	संख्या (N)	सरासरी (M)	प्रमाणित विचलन (SD)
शहरी	120	56.34	7.28
ग्रामीण	120	50.82	8.10
एकूण	240	53.58	8.02

**तक्ता ३ : मानसिक आरोग्याचे परिमाणनिहाय विश्लेषण (शहरी-ग्रामीण तुलना)**

परिमाण	शहरी (M)	ग्रामीण (M)	SD (शहरी)	SD (ग्रामीण)
चिंता	21.45	19.12	3.87	4.21
तणाव	22.18	20.04	4.02	4.36
भावनिक स्थैर्य	20.65	19.51	3.56	3.98

**तक्ता ४ : स्वतंत्र नमुना 'टी' चाचणी (शहरी व ग्रामीण तुलना)**

चल	t-मूल्य	p-मूल्य	निष्कर्ष
मानसिक आरोग्य	4.36	< 0.01	लक्षणीय
शैक्षणिक समायोजन	5.12	< 0.01	लक्षणीय

**तक्ता ५ : मानसिक आरोग्य व शैक्षणिक समायोजन यांतील सहसंबंध**

चल	r-मूल्य	महत्त्वपातळी (p)
मानसिक आरोग्य व शैक्षणिक समायोजन	0.59	< 0.01

**तक्ता ६ : नमुन्याचे लिंगानुसार वितरण**

गट	मुलगे	मुली	एकूण
शहरी	60	60	120
ग्रामीण	60	60	120
एकूण	120	120	240

**परिणाम:**

वरील तक्त्यांच्या विश्लेषणावरून असे स्पष्ट होते की कोविड-१९ निर्बंध काळात शहरी व ग्रामीण उच्च माध्यमिक विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य व शैक्षणिक समायोजनामध्ये लक्षणीय फरक आढळतो. मानसिक आरोग्याच्या बाबतीत शहरी विद्यार्थ्यांची सरासरी (M = 64.28, SD = 8.45) ही ग्रामीण विद्यार्थ्यांच्या सरासरीपेक्षा (M = 58.67, SD = 9.12) अधिक आहे, यावरून शहरी विद्यार्थ्यांचे एकूण मानसिक आरोग्य तुलनेने चांगले असल्याचे दिसते. त्याचप्रमाणे शैक्षणिक समायोजनाच्या बाबतीतही शहरी विद्यार्थ्यांची सरासरी (M = 56.34, SD = 7.28) ग्रामीण विद्यार्थ्यांपेक्षा (M = 50.82, SD = 8.10) जास्त आहे, यावरून निर्बंध काळातील शैक्षणिक बदलांशी जुळवून घेण्यात शहरी विद्यार्थ्यांनी तुलनेने अधिक प्रभावीपणे समायोजन केले असल्याचे सूचित होते.

परिमाणनिहाय विश्लेषणातून असे दिसते की चिंता, तणाव आणि भावनिक स्थैर्य या सर्व बाबतीत शहरी विद्यार्थ्यांचे गुण ग्रामीण विद्यार्थ्यांपेक्षा जास्त आहेत. संसाधनांची उपलब्धता असूनही शहरी विद्यार्थ्यांमध्ये मानसिक

प्रतिसाद अधिक तीव्र असल्याचे यावरून सूचित होते. स्वतंत्र नमुना 'टी' चाचणीच्या निकालानुसार मानसिक आरोग्य ( $t = 4.36, p < 0.01$ ) व शैक्षणिक समायोजन ( $t = 5.12, p < 0.01$ ) या दोन्ही बाबतीत शहरी व ग्रामीण विद्यार्थ्यांमध्ये सांख्यिकीय दृष्ट्या लक्षणीय फरक आढळतो. तसेच मानसिक आरोग्य व शैक्षणिक समायोजन यांच्यात सकारात्मक व लक्षणीय सहसंबंध ( $r = 0.59, p < 0.01$ ) आढळल्याने मानसिक आरोग्य चांगले असल्यास शैक्षणिक समायोजनही अधिक चांगले होते, हे स्पष्ट होते.

नमुना लिंगानुसार समान प्रमाणात विभागलेला असल्यामुळे निष्कर्षावर लिंगभेदाचा परिणाम झालेला नाही. एकूणच, कोविड-१९ निर्बंधांनी शहरी व ग्रामीण विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य आणि शैक्षणिक जुळवून घेण्याच्या क्षमतेवर वेगवेगळ्या आणि लक्षणीय स्वरूपाचा परिणाम केला असल्याचे या निष्कर्षावरून स्पष्ट होते.

### चर्चा:

प्रस्तुत अध्ययनाच्या निष्कर्षांमधून कोविड-१९ निर्बंधांचा शहरी व ग्रामीण उच्च माध्यमिक विद्यार्थ्यांवर झालेल्या भिन्न परिणामांविषयी महत्त्वपूर्ण आकलन मिळते. शहरी विद्यार्थ्यांकडे डिजिटल साधने, स्थिर इंटरनेट सुविधा आणि संरचित ऑनलाइन शिक्षण व्यवस्था उपलब्ध असतानाही त्यांनी अधिक मानसिक दडपण अनुभवले. याचे कारण वाढलेली शैक्षणिक स्पर्धा, कामगिरीबाबतच्या अपेक्षा, सततच्या ऑनलाइन चाचण्या आणि संकट काळातही शैक्षणिक दर्जा टिकवून ठेवण्याबाबत पालक व संस्थांचा दबाव हे असू शकते. शहरी विद्यार्थ्यांमध्ये आढळलेली चिंता व तणावाची उच्च पातळी दर्शविते की केवळ संसाधनांची उपलब्धता मानसिक स्वास्थ्याची हमी देत नाही, विशेषतः जेव्हा शैक्षणिक मागण्या तीव्र असतात.

याउलट, ग्रामीण विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक समायोजनात अधिक अडचणींचा सामना करावा लागला. मर्यादित इंटरनेट सुविधा, डिजिटल साधनांचा अभाव, कुटुंबातील साधनांचा सामायिक वापर आणि तांत्रिक परिचयाची कमतरता यांमुळे ऑनलाइन शिक्षणात प्रभावी सहभाग घेणे त्यांच्यासाठी कठीण ठरले. या पायाभूत आणि तांत्रिक अडचणींमुळे शिक्षणाची सलगता खंडित झाली आणि शैक्षणिक प्रगतीबाबत अतिरिक्त तणाव निर्माण झाला. परिणामी, निर्बंध काळात नवीन शैक्षणिक मागण्यांशी जुळवून घेण्यात ग्रामीण विद्यार्थ्यांना अधिक अडचणी आल्या.

मानसिक आरोग्य आणि शैक्षणिक समायोजन यांच्यातील लक्षणीय सकारात्मक संबंध मानसिक स्वास्थ्य आणि शैक्षणिक कार्यक्षमता यांच्यातील परस्परवलंबित्व अधोरेखित करतो. ज्या विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य चांगले होते ते शैक्षणिक बदलांशी अधिक प्रभावीपणे जुळवून घेऊ शकले, एकाग्रता टिकवू शकले आणि नवीन शिक्षण वातावरणाचे व्यवस्थापन करू शकले. उलट, मानसिक आरोग्य कमकुवत असलेल्या विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक मागण्यांना तोंड देणे अधिक कठीण गेले. हा निष्कर्ष दर्शवितो की विशेषतः संकटकाळात शैक्षणिक यशासाठी मानसिक आरोग्य हा एक मूलभूत घटक आहे.

एकूणच, या चर्चेतून स्पष्ट होते की कोविड-१९ निर्बंध काळात विद्यार्थ्यांच्या अनुभवांना आकार देण्यात मानसिक आणि पायाभूत दोन्ही घटकांनी महत्त्वाची भूमिका बजावली. शहरी विद्यार्थ्यांना तणाव आणि शैक्षणिक दबाव व्यवस्थापनासाठी मानसिक आधाराची गरज होती, तर ग्रामीण विद्यार्थ्यांना अधिक तांत्रिक आणि शैक्षणिक सहाय्याची आवश्यकता होती. त्यामुळे मानसिक आरोग्य सहाय्य आणि शैक्षणिक समता यांवर आधारित क्षेत्रनिहाय हस्तक्षेप आवश्यक ठरतात, ज्यायोगे उच्च माध्यमिक विद्यार्थ्यांचा संतुलित विकास आणि लवचिकता वाढविता येईल.

### निष्कर्ष:

प्रस्तुत अध्ययनात कोविड-१९ निर्बंध काळात शहरी व ग्रामीण उच्च माध्यमिक विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य आणि शैक्षणिक समायोजनाचा अभ्यास करण्यात आला. निष्कर्षावरून स्पष्ट होते की महामारी आणि त्यासंबंधित शैक्षणिक व्यत्ययांचा विद्यार्थ्यांच्या मानसिक स्वास्थ्यावर व शैक्षणिक जुळवून घेण्याच्या क्षमतेवर लक्षणीय परिणाम झाला. शहरी व ग्रामीण विद्यार्थ्यांमध्ये उल्लेखनीय फरक आढळले, ज्यातून पर्यावरणीय आणि पायाभूत घटकांचा प्रभाव स्पष्ट होतो. डिजिटल साधनांची उपलब्धता आणि संरचित ऑनलाइन शिक्षण व्यवस्था असूनही शहरी विद्यार्थ्यांनी अधिक मानसिक दडपण अनुभवले, ज्यामागे शैक्षणिक स्पर्धा व कामगिरीच्या अपेक्षा कारणीभूत असू शकतात. दुसरीकडे, ग्रामीण विद्यार्थ्यांना मर्यादित इंटरनेट सुविधा, अपुरी तांत्रिक पायाभूत व्यवस्था आणि कमी शैक्षणिक आधारांमुळे शैक्षणिक समायोजनात अधिक अडचणींचा सामना करावा लागला. या असमानतेमुळे महामारीदरम्यान शैक्षणिक परिस्थितीतील विषमता अधिक तीव्र झाली. अध्ययनात मानसिक आरोग्य आणि शैक्षणिक समायोजन यांच्यात लक्षणीय सकारात्मक संबंध आढळला, ज्यावरून मानसिक स्वास्थ्य चांगले असल्यास शैक्षणिक बदलांशी जुळवून घेणे अधिक प्रभावीपणे शक्य होते हे स्पष्ट होते. विशेषतः अनिश्चितता आणि व्यत्ययाच्या काळात मानसिक आरोग्य हे शैक्षणिक यशाचे मूलभूत अधिष्ठान आहे. निष्कर्षतः, कोविड-१९ निर्बंधांनी शिक्षणातील शहरी-ग्रामीण दरी अधिक स्पष्ट केली आणि त्याचवेळी विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावरही परिणाम केला. त्यामुळे क्षेत्रनिहाय शैक्षणिक धोरणे, ग्रामीण भागात डिजिटल पायाभूत सुविधांची सुधारणा आणि दोन्ही भागांत संरचित मानसिक आरोग्य सहाय्य

कार्यक्रमांची अंमलबजावणी करणे अत्यावश्यक आहे. शैक्षणिक सहाय्यासोबत मानसिक स्वास्थ्य सुनिश्चित करणे हे उच्च माध्यमिक विद्यार्थ्यांच्या लवचिकता, समता आणि दीर्घकालीन शैक्षणिक विकासासाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

### संदर्भ:

- 1) Akin-Odanye, E. O., Akinyemi, J. O., & Akere, A. (2021). Mental health consequences of COVID-19 pandemic among college students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, 100147.
- 2) Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., & Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. *Sustainability*, 12(20), 8438.
- 3) Barros, M. B. D. A., Lima, M. G., Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Azevedo, R. C. S., Romero, D., ... Gracie, R. (2020). Report on sadness/depression, nervousness/anxiety and sleep problems in the Brazilian adult population during the COVID-19 pandemic. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29(4).
- 4) Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934.
- 5) Deng, J., Zhou, F., Hou, W., Silver, Z., Wong, C. Y., Chang, O., ... Huang, E. (2021). The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep anomalies in higher education students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 301, 113963.
- 6) Elmer, T., Mepham, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLOS ONE*, 15(7), e0236337.
- 7) Gupta, N. (2024). The impact of COVID-19 crisis on education in rural area: A case study of Dehradun district of Uttarakhand. BCM College Publication.
- 8) Iftikhar, S., Shahid, S., & Yousaf, J. (2024). Impact of COVID-19 restrictions on mental health of international students: A narrative review. *Journal of Public Health and Emergency*, 8, 18.
- 9) Kaur, M., & Singh, J. (2022). Analysis of stress, coping strategies and happiness of urban and rural students during COVID-19 pandemic. *International Journal of Health Sciences*, 6(S2), 6650–6661.
- 10) Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C., & Mei, S. (2020). The effect of COVID-19 on youth mental health. *Psychiatric Quarterly*, 91(3), 841–852.
- 11) Naser, A. Y., Dahmash, E. Z., Al-Rousan, R., Alwafi, H., Alrawashdeh, H. M., Ghoul, I., ... Al-Oraibi, S. (2020). Mental health status of the general population, healthcare professionals, and university students during 2019 coronavirus disease outbreak in Jordan: A cross-sectional study. *Brain and Behavior*, 10(8), e01730.
- 12) Nindweazu, A., & Mahumane, G. (2023). COVID-19 school closures and mental health of adolescent students in rural Mozambique. *PLOS ONE*, 18(3), e0282110.
- 13) Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Iruetia, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, 113108.
- 14) Quansah, F., et al. (2024). Rurality and the “new” post-COVID-19 pandemic education: A review of the landscape of rural education in the Sub-Saharan African context. In *Education policy and reform*. IntechOpen.
- 15) Rajesh, S., et al. (2023). Impact of COVID-19 pandemic on mental health of general population: A comparative study of rural and urban areas. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(11).
- 16) Shahid, S., et al. (2020). Impact of COVID-19 on psychology among the university students: Evidence from Bangladesh. *PLOS ONE*, 15(9), e0239637.
- 17) Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729.
- 18) Zhang, Y., et al. (2021). Rural–urban disparities in knowledge, behaviors, and mental health during the COVID-19 pandemic: A survey from China. *Journal of Medical Internet Research*, 23(4), e26218. C

W