

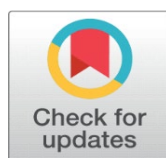
DIGITAL WORKLOAD FATIGUE AND TEACHERS' PROFESSIONAL COMMITMENT: A CRITICAL STUDY OF HYBRID LEARNING ARRANGEMENTS

डिजिटल कार्यभार थकान एवं शिक्षकों की व्यावसायिक प्रतिबद्धता: हाइब्रिड शिक्षण व्यवस्थाओं का समीक्षात्मक अध्ययन

Punit Kumar¹, Dr. Yatendra Pal

¹ Research Scholar, Institute of Education and Research, Mangalayatan University, Aligarh, India

² Associate Professor, Institute of Education and Research, Mangalayatan University, Aligarh, India



ABSTRACT

English: Hybrid learning arrangements have added new dimensions to the education system. However, the use of digital devices and online platforms has also increased the workload of teachers, leading to digital workload fatigue. This fatigue is impacting teachers' professional commitment, which can adversely affect teaching quality and student engagement. This research presents a critical analysis of the concept of digital workload fatigue, its causes, effects, and its impact on professional commitment. Based on various research, surveys, and observations, measures are suggested to develop a balanced work culture in hybrid learning. Hybrid learning arrangements, along with technological advances, have opened up new possibilities in the education sector. While schools and higher education institutions have made teaching more flexible and comprehensive through the use of digital platforms, this has also led to a significant increase in teacher workload. Operating digital devices, managing online classes, constantly communicating with students, assessments, administrative tasks, and resolving technical issues have combined to create digital workload fatigue among teachers. This fatigue is affecting teachers not only physically but also mentally, emotionally, and professionally. This fatigue directly impacts teachers' professional commitment, which is linked to their work dedication, motivation, and quality. Exhausted teachers experience difficulty attending to students' needs, lack energy in classroom management, and suffer from dissatisfaction and stress due to a disrupted workload balance. Consequently, student engagement, learning quality, and the efficiency of institutions are affected. This research examines the concept of digital workload fatigue, its causes, symptoms, impact on mental health, and decline in professional commitment. It also suggests measures to maintain both teachers' work efficiency and mental balance, taking into account the characteristics of hybrid teaching. The research utilizes various research papers, reports, government guidelines, and teachers' experiences to understand that technology use is beneficial only when accompanied by appropriate support systems. Ultimately, this research provides guidance to teachers, education policymakers, institutions, and mental health experts on how to maintain work balance, mental health, and professional commitment in the digital age so that the teaching process remains effective, humane, and sustainable.

Hindi: हाइब्रिड शिक्षण व्यवस्थाओं ने शिक्षा प्रणाली को नए आयाम प्रदान किए हैं। हालांकि, इसके साथ डिजिटल उपकरणों और ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के उपयोग से शिक्षकों पर अतिरिक्त कार्यभार बढ़ा है, जिससे डिजिटल कार्यभार थकान उत्पन्न हो रही है। यह थकान शिक्षकों की व्यावसायिक प्रतिबद्धता को प्रभावित कर रही है, जिससे शिक्षण गुणवत्ता और छात्रों की सहभागिता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। इस शोध में डिजिटल कार्यभार थकान की अवधारणा, इसके कारण, प्रभाव और व्यावसायिक प्रतिबद्धता पर इसके असर का समीक्षात्मक विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है। विभिन्न शोधों, सर्वेक्षणों और प्रेक्षणों के आधार पर हाइब्रिड शिक्षण में संतुलित कार्य संस्कृति विकसित करने के उपाय सुझाए गए हैं।

DOI

10.29121/shodhkosh.v5.i6.2024.6505

Funding: This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Copyright: © 2024 The Author(s). This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

With the license CC-BY, authors retain the copyright, allowing anyone to download, reuse, re-print, modify, distribute, and/or copy their contribution. The work must be properly attributed to its author.



हाइब्रिड शिक्षण व्यवस्थाओं ने शिक्षा क्षेत्र में तकनीकी विकास के साथ नई संभावनाएँ खोली हैं। विद्यालयों और उच्च शिक्षा संस्थानों ने डिजिटल प्लेटफॉर्म का उपयोग कर शिक्षण को अधिक लचीला और व्यापक बनाया है, लेकिन इसके साथ शिक्षकों पर कार्यभार में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। डिजिटल उपकरणों का संचालन, ऑनलाइन कक्षाओं का प्रबंधन, छात्रों से निरंतर संवाद, मूल्यांकन, प्रशासनिक कार्य तथा तकनीकी समस्याओं का समाधान कृ इन सबके संयुक्त प्रभाव ने शिक्षकों में डिजिटल कार्यभार थकान की स्थिति उत्पन्न की है। यह थकान केवल शारीरिक नहीं बल्कि मानसिक, भावनात्मक और पेशेवर स्तर पर भी शिक्षकों को प्रभावित कर रही है। इस थकान का सीधा प्रभाव शिक्षकों की व्यवसायिक प्रतिबद्धता पर पड़ता है, जो कि उनकी कार्य के प्रति निष्ठा, प्रेरणा और गुणवत्ता से जुड़ा होता है। थके हुए शिक्षक छात्रों की आवश्यकताओं पर ध्यान देने में कठिनाई अनुभव करते हैं, कक्षा संचालन में ऊर्जा की कमी महसूस करते हैं तथा कार्य संतुलन बिगड़ने के कारण असंतोष और तनाव से ग्रस्त हो जाते हैं। परिणामस्वरूप छात्रों की सहभागिता, सीखने की गुणवत्ता और संस्थानों की कार्यक्षमता प्रभावित होती है।

यह शोध डिजिटल कार्यभार थकान की अवधारणा, उसके उत्पन्न होने के कारण, लक्षण, मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव तथा व्यवसायिक प्रतिबद्धता में गिरावट जैसे मुद्दों का विश्लेषण करता है। साथ ही यह हाइब्रिड शिक्षण की विशेषताओं को ध्यान में रखते हुए उन उपायों का सुझाव देता है जिनसे शिक्षकों की कार्य क्षमता और मानसिक संतुलन दोनों को बनाए रखा जा सके। शोध में विभिन्न शोध पत्रों, रिपोर्टों, सरकारी दिशानिर्देशों और शिक्षकों के अनुभवों का उपयोग कर यह समझ विकसित की गई है कि तकनीक का उपयोग तभी लाभकारी है जब उसके साथ उपयुक्त समर्थन प्रणाली भी हो।

अंततः, यह शोध शिक्षकों, शिक्षा नीति निर्माताओं, संस्थानों और मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों को यह दिशा देता है कि डिजिटल युग में कार्य संतुलन, मानसिक स्वास्थ्य और व्यवसायिक प्रतिबद्धता को किस प्रकार संरक्षित किया जाए ताकि शिक्षण प्रक्रिया प्रभावशाली, मानवीय और दीर्घकालिक बनी रहे।

Keywords: Digital Workload Fatigue, Professional Commitment, Hybrid Teaching, Teachers' Mental State, Technology Use डिजिटल कार्यभार थकान, व्यवसायिक प्रतिबद्धता, हाइब्रिड शिक्षण, शिक्षकों की मानसिक स्थिति, तकनीकी उपयोग

1. प्रस्तावना

तेजी से विकसित हो रही तकनीकी दुनिया ने शिक्षा क्षेत्र में अभूतपूर्व परिवर्तन लाए हैं। महामारी के बाद शिक्षण का स्वरूप मुख्यतः हाइब्रिड व्यवस्था की ओर बढ़ा, जिसमें ऑफलाइन और ऑनलाइन दोनों माध्यमों का सम्मिलित उपयोग किया जाता है। यह मॉडल विद्यार्थियों के लिए लचीला, सुलभ और प्रभावी प्रतीत हुआ, परंतु इसके साथ शिक्षकों के लिए नई चुनौतियाँ भी उत्पन्न हुईं। शिक्षकों को पारंपरिक कक्षा शिक्षण के अतिरिक्त डिजिटल उपकरणों का संचालन, ऑनलाइन सामग्री का निर्माण, मूल्यांकन, प्रशासनिक कार्यों का निर्वहन तथा तकनीकी समस्याओं का समाधान करना पड़ता है। धीरे-धीरे यह अतिरिक्त कार्यभार मानसिक और शारीरिक थकावट का रूप लेता गया, जिसे आज “डिजिटल कार्यभार थकान” कहा जाता है।

डिजिटल थकान केवल कार्य की मात्रा से संबंधित नहीं है, बल्कि यह शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य, समय प्रबंधन, आत्मविश्वास और पेशेवर निष्ठा पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालती है। शिक्षकों की व्यवसायिक प्रतिबद्धता उनके कार्य के प्रति समर्पण, छात्रों के हित में योगदान, संस्थान के लक्ष्यों के प्रति जिम्मेदारी तथा अपनी भूमिका को लेकर सकारात्मक दृष्टिकोण से जुड़ी होती है। जब कार्यभार असंतुलित हो जाता है तो यह प्रतिबद्धता कमजोर पड़ती है, जिससे शिक्षण गुणवत्ता प्रभावित होती है और शिक्षकों के मनोबल में गिरावट आती है।

इस शोध में डिजिटल कार्यभार थकान की अवधारणा, उसके प्रमुख कारण, प्रभाव, मानसिक स्वास्थ्य पर असर तथा व्यवसायिक प्रतिबद्धता में आने वाली गिरावट का विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है। साथ ही इसमें हाइब्रिड शिक्षण की विशेषताओं को ध्यान में रखते हुए कार्य संतुलन बनाए रखने हेतु आवश्यक उपाय सुझाए गए हैं ताकि शिक्षकों की कार्य क्षमता, मानसिक स्वास्थ्य और शिक्षण गुणवत्ता को सुदृढ़ किया जा सके।

2. अध्ययन की पृष्ठभूमि

शिक्षा प्रणाली में डिजिटल उपकरणों का प्रवेश एक नई क्रांति के समान है। दूरस्थ शिक्षा, ऑनलाइन कक्षाएँ, वर्चुअल प्लेटफॉर्म, ईमेल, वेबिनार आदि ने शिक्षकों के कार्य को सरल बनाने का प्रयास किया, परंतु वास्तविकता यह है कि तकनीकी उपयोग की अधिकता ने उनके लिए नई जटिलताएँ खड़ी कर दीं। शिक्षकों को शिक्षण सामग्री तैयार करने, तकनीकी मंचों पर संवाद बनाए रखने, ऑनलाइन मूल्यांकन करने और प्रशासनिक कार्यों में शामिल होने के लिए अतिरिक्त समय देना पड़ता है।

साथ ही, ऑनलाइन माध्यम में व्यक्तिगत संवाद की कमी, छात्रों के भावनात्मक पहलुओं का समझ पाना कठिन होना, तथा तकनीकी गड़बड़ियों से समय बर्बाद होना शिक्षकों में निराशा और थकावट को बढ़ाता है। कई शोध बताते हैं कि जब शिक्षकों का कार्य समय और कार्य की प्रकृति असंतुलित

होती है तो वे मानसिक तनाव, अवसाद, चिड़चिड़ापन और थकान से ग्रस्त हो जाते हैं। यह स्थिति शिक्षकों की व्यवसायिक प्रतिबद्धता को प्रभावित करती है और उन्हें अपने कार्य से दूरी बनाने पर मजबूर कर देती है।

3. अध्ययन की आवश्यकता

हाइब्रिड शिक्षण मॉडल अब शिक्षा का स्थायी हिस्सा बनता जा रहा है, लेकिन इसके प्रभावों को लेकर अभी भी पर्याप्त शोध उपलब्ध नहीं है। डिजिटल उपकरणों की अधिकता और मानसिक थकावट शिक्षकों की कार्यक्षमता, मानसिक स्वास्थ्य और पेशेवर प्रतिबद्धता के लिए गंभीर चुनौती बन चुकी है। यदि समय रहते इस पर ध्यान नहीं दिया गया तो शिक्षण की गुणवत्ता गिर सकती है, छात्र प्रभावित हो सकते हैं और शिक्षक नौकरी छोड़ने की प्रवृत्ति बढ़ा सकते हैं।

इस शोध का उद्देश्य डिजिटल थकान के विभिन्न आयामों को समझना है ताकि शिक्षकों को मानसिक रूप से सक्षम बनाए रखने के लिए नीति-निर्माता, संस्थान और शिक्षा प्रशासन आवश्यक कदम उठा सकें। शिक्षकों की भलाई सुनिश्चित करना शिक्षा की गुणवत्ता को बनाए रखने के लिए अनिवार्य है।

4. उद्देश्य

इस शोध के निम्नलिखित उद्देश्य हैं:

- डिजिटल कार्यभार थकान की अवधारणा, उसके लक्षणों और प्रभावों को समझना।
- हाइब्रिड शिक्षण में कार्यभार बढ़ने के कारणों का विश्लेषण करना।
- डिजिटल थकान का शिक्षकों की व्यवसायिक प्रतिबद्धता पर प्रभाव स्पष्ट करना।
- मानसिक स्वास्थ्य, कार्य संतुलन और पेशेवर प्रतिबद्धता बनाए रखने के उपाय सुझाना।
- शिक्षा नीति और संस्थागत समर्थन के लिए आवश्यक अनुशंसाएँ प्रस्तुत करना।

5. शोध प्रश्न

इस शोध में निम्न प्रश्नों पर विचार किया गया है:

- डिजिटल कार्यभार थकान किन प्रमुख कारणों से उत्पन्न होती है?
- क्या यह थकान शिक्षकों की पेशेवर प्रतिबद्धता में गिरावट का कारण बनती है?
- हाइब्रिड शिक्षण में कार्य संतुलन न होने से छात्रों की सहभागिता और शिक्षण की गुणवत्ता किस प्रकार प्रभावित होती है?
- मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए शिक्षकों को किन उपायों की आवश्यकता है?

6. कार्यप्रणाली

यह शोध एक समीक्षात्मक विश्लेषण है जिसमें उपलब्ध साहित्य, शोध पत्र, सरकारी रिपोर्ट, शिक्षकों के अनुभवों पर आधारित लेख तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी अध्ययन का गहराई से विश्लेषण किया गया। यह अध्ययन गुणात्मक स्वरूप का है और इसमें विभिन्न स्रोतों से प्राप्त जानकारी का समेकन कर डिजिटल कार्यभार थकान के कारणों और प्रभावों को समझा गया है। साथ ही मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों और शिक्षकों के सुझावों को आधार बनाकर व्यवहारिक समाधान प्रस्तुत किए गए हैं।

7. डिजिटल कार्यभार थकान की अवधारणा

डिजिटल कार्यभार थकान का अर्थ है डिजिटल उपकरणों और प्लेटफार्मों के अत्यधिक उपयोग से उत्पन्न मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक थकावट। शिक्षकों के लिए यह थकान तब अधिक स्पष्ट होती है जब उन्हें लगातार ऑनलाइन कक्षाएँ लेना, असाइनमेंट बनाना, छात्रों के प्रश्नों का उत्तर देना और तकनीकी समस्याओं का समाधान करना पड़ता है। यह स्थिति समय प्रबंधन में कठिनाई, मानसिक तनाव, प्रेरणा में गिरावट और आत्मविश्वास की कमी का कारण बनती है।

थकान के सामान्य लक्षणों में आँखों में जलन, सिर दर्द, नींद में कमी, चिड़चिड़ापन, ध्यान केंद्रित न कर पाना और कार्य से दूरी बनाना शामिल हैं। मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव से अवसाद, चिंता और तनाव जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

डिजिटल कार्यभार थकान उस मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक थकावट की अवस्था को कहा जाता है जो डिजिटल उपकरणों, ऑनलाइन प्लेटफार्मों और निरंतर तकनीकी संपर्क के अत्यधिक उपयोग के कारण उत्पन्न होती है। शिक्षकों के लिए यह तब और अधिक स्पष्ट रूप लेती है जब वे पारंपरिक शिक्षण के साथ-साथ डिजिटल माध्यमों पर समय देने, सामग्री तैयार करने, छात्रों से संवाद करने और तकनीकी समस्याओं से निपटने में अतिरिक्त ऊर्जा और समय व्यय करते हैं।

यह थकान केवल स्क्रीन पर समय बिताने से नहीं, बल्कि मानसिक तनाव, कार्य का दबाव, समय की अनिश्चितता, तकनीकी जटिलताओं और कार्य-जीवन संतुलन बिगड़ने से उत्पन्न होती है। परिणामस्वरूप व्यक्ति में मानसिक थकावट, शारीरिक असुविधा, भावनात्मक असंतुलन और कार्य से दूरी जैसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

7.1. डिजिटल कार्यभार थकान का स्वरूप

डिजिटल कार्यभार थकान बहुआयामी होती है। इसका स्वरूप निम्न पहलुओं में देखा जा सकता है:

1) शारीरिक थकावट

लगातार स्क्रीन पर काम करने से आँखों में जलन, सिरदर्द, गर्दन और कंधे में दर्द, थकावट महसूस होना। नींद में कमी और थकावट की स्थायी अनुभूति।

2) मानसिक थकावट

ध्यान केंद्रित न कर पाना। कार्य में रुचि कम होना। निर्णय लेने में कठिनाई। असहजता, चिड़चिड़ापन और कार्य के प्रति अरुचि।

3) भावनात्मक थकावट

तनाव, चिंता और मानसिक दबाव। आत्मविश्वास में गिरावट। अकेलापन और संवाद में कठिनाई। आत्म-संदेह तथा असफलता की भावना।

7.2. डिजिटल कार्यभार थकान के लक्षण

डिजिटल थकान धीरे-धीरे बढ़ती है और प्रारंभ में साधारण असुविधा प्रतीत होती है। समय के साथ यह गंभीर मानसिक और शारीरिक समस्याओं का रूप ले सकती है। इसके सामान्य लक्षण निम्न हैं:

आँखों में जलन, लालिमा और धुंधला दिखाई देना। लगातार सिर दर्द, थकावट और गर्दन-कंधे में दर्द। नींद की कमी और अनियमित नींद। मानसिक तनाव, चिंता और चिड़चिड़ापन। कार्य में ध्यान केंद्रित न कर पाना। आत्मविश्वास में गिरावट और नकारात्मक सोच। छात्रों या सहकर्मियों से संवाद में असहजता। कार्य से दूरी, समय पर कार्य न कर पाना।

7.3. डिजिटल कार्यभार थकान के प्रमुख कारण

1) तकनीकी उपकरणों का अत्यधिक उपयोग

वीडियो कॉल, ऑनलाइन क्लास, ईमेल, असाइनमेंट पोर्टल और चैट ग्रुप पर कार्य का दबाव शिक्षकों के समय और मानसिक ऊर्जा को प्रभावित करता है।

2) समय का अनिश्चित होना

ऑनलाइन प्लेटफार्म पर कार्य का कोई निश्चित समय नहीं रहता। कक्षा समाप्त होने के बाद भी छात्रों के संदेशों का उत्तर देना, असाइनमेंट का मूल्यांकन करना और प्रशासनिक कार्यों में भाग लेना आवश्यक हो जाता है।

3) कार्य-जीवन संतुलन का बिगड़ना

ऑफिस और घर की सीमाएँ धुंधली हो जाती हैं। घर से कार्य करने की सुविधा कभी-कभी दबाव में बदल जाती है जिससे मानसिक तनाव बढ़ता है।

4) तकनीकी समस्याएँ

इंटरनेट की अस्थिरता, प्लेटफार्म की खराबी, सॉफ्टवेयर में त्रुटियाँ और उपकरणों का सही उपयोग न जानना कार्य को कठिन बनाते हैं।

5) प्रशिक्षण की कमी

डिजिटल उपकरणों के संचालन में दक्षता न होने से कार्य समय बढ़ता है और मानसिक थकावट आती है।

6) उच्च अपेक्षाएँ और सामाजिक दबाव

छात्रों, अभिभावकों और प्रशासन से अपेक्षाएँ अधिक होने के कारण शिक्षक पर कार्य का भार बढ़ता है, जिससे तनाव और थकावट उत्पन्न होती है।

7.4. डिजिटल कार्यभार थकान के प्रभाव

डिजिटल कार्यभार थकान का प्रभाव व्यापक होता है। यह केवल कार्य क्षमता को नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य, पेशेवर प्रतिबद्धता, पारिवारिक जीवन और सामाजिक संबंधों को भी प्रभावित करती है।

शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव - नींद की कमी, सिर दर्द, आँखों में जलन, कमजोरी।

मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव - चिंता, अवसाद, तनाव, चिड़चिड़ापन।

व्यवसायिक प्रतिबद्धता पर प्रभाव - कार्य से दूरी, समय पर कार्य न कर पाना, प्रेरणा की कमी।

संबंधों पर प्रभाव - परिवार से संवाद में कमी, सामाजिक अलगाव, सहयोग की कमी।

शैक्षणिक गुणवत्ता पर प्रभाव - छात्रों की भागीदारी कम होना, कक्षा की ऊर्जा में गिरावट, शिक्षण परिणामों में कमी।

उदाहरण

मान लीजिए एक शिक्षक प्रतिदिन छह घंटे ऑफलाइन कक्षा लेने के बाद अतिरिक्त चार घंटे ऑनलाइन असाइनमेंट बनाता है, छात्रों के संदेशों का उत्तर देता है और प्रशासनिक रिपोर्ट तैयार करता है। प्रारंभ में वह उत्साहित रहता है, परंतु कुछ महीनों बाद उसकी आँखें लगातार लाल रहने लगती हैं, नींद की गुणवत्ता खराब हो जाती है और मानसिक तनाव बढ़ता है। धीरे-धीरे उसका कार्य में मन नहीं लगता, छात्रों से संवाद करने में कठिनाई होती है और वह अपने पेशे से असंतुष्ट हो जाता है। यह उदाहरण दर्शाता है कि डिजिटल कार्यभार थकान किस प्रकार शिक्षकों की कार्य क्षमता और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालती है।

7.5. डिजिटल कार्यभार थकान की रोकथाम की आवश्यकता

डिजिटल कार्यभार थकान को समय रहते समझना और रोकथाम के उपाय अपनाना आवश्यक है ताकि शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य सुरक्षित रह सके। यदि इस समस्या को अनदेखा किया गया तो न केवल शिक्षकों की कार्य क्षमता घटेगी, बल्कि शिक्षा प्रणाली पर भी इसका दीर्घकालिक नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। संतुलित कार्य संस्कृति, समय प्रबंधन, मानसिक स्वास्थ्य समर्थन और तकनीकी प्रशिक्षण डिजिटल कार्यभार थकान से बचाव के लिए आवश्यक उपाय हैं।

डिजिटल कार्यभार थकान आधुनिक शिक्षण प्रणाली की एक गंभीर चुनौती बन चुकी है। तकनीकी विकास ने शिक्षकों को नई सुविधाएँ तो प्रदान की हैं, परंतु इसके साथ मानसिक और शारीरिक थकावट का खतरा भी बढ़ा है। शिक्षकों की पेशेवर प्रतिबद्धता और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए इस थकान की पहचान करना, उसके कारणों और लक्षणों को समझना तथा संस्थागत और व्यक्तिगत स्तर पर संतुलित कार्य संस्कृति विकसित करना आवश्यक है। समय पर उचित समर्थन, तकनीकी प्रशिक्षण और मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देकर डिजिटल कार्यभार थकान को कम किया जा सकता है और शिक्षकों को प्रभावी तथा संतुलित कार्य वातावरण प्रदान किया जा सकता है।

7.6. डिजिटल कार्यभार थकान के कारण

डिजिटल थकान के पीछे कई कारण हैं। सबसे पहले, तकनीकी उपकरणों का अधिक उपयोग शिक्षकों पर अतिरिक्त दबाव डालता है। शिक्षकों को ऑनलाइन प्लेटफार्म पर सामग्री तैयार करनी होती है, लाइव कक्षाएँ संचालित करनी होती हैं और छात्रों की समस्याओं का समाधान करना पड़ता है।

दूसरे, कार्य और व्यक्तिगत जीवन की सीमाएँ धुंधली हो जाती हैं। कक्षा समाप्त होने के बाद भी संदेशों का उत्तर देना, अतिरिक्त असाइनमेंट बनाना और रिपोर्ट तैयार करना शिक्षकों के लिए समय की बाधा बन जाता है।

तीसरे, प्रशासनिक कार्यों का बोझ, तकनीकी समस्याओं से जूझना, इंटरनेट की खराब गुणवत्ता तथा उचित प्रशिक्षण की कमी शिक्षकों के लिए मानसिक और शारीरिक थकावट का कारण बनती है।

चैथे, छात्रों और अभिभावकों से उच्च अपेक्षाएँ, कार्य के प्रति जिम्मेदारी का दबाव तथा समर्थन प्रणाली की कमी शिक्षकों की मानसिक स्थिति को प्रभावित करती है।

8. व्यवसायिक प्रतिबद्धता पर प्रभाव

व्यवसायिक प्रतिबद्धता शिक्षकों की कार्य में निष्ठा, प्रयास और गुणवत्ता से जुड़ी होती है। डिजिटल कार्यभार थकान से शिक्षकों का कार्य से जुड़ाव कम हो जाता है। थकावट के कारण वे समय पर कक्षा नहीं ले पाते, छात्रों की समस्याओं का समाधान नहीं कर पाते और कार्य को बोझ समझने लगते हैं।

इसके साथ ही मानसिक तनाव और चिड़चिड़ापन उनकी पेशेवर छवि को प्रभावित करता है। कई बार थकान के चलते शिक्षक कार्य में रुचि खो देते हैं और नौकरी छोड़ने की प्रवृत्ति बढ़ जाती है। इससे शिक्षण की गुणवत्ता गिरती है और छात्रों की सीखने की प्रक्रिया बाधित होती है।

शोध से यह भी स्पष्ट हुआ है कि जब शिक्षकों को आवश्यक समर्थन नहीं मिलता तो वे आत्म-संदेह, अवसाद और चिंता से ग्रस्त हो सकते हैं। इस प्रकार डिजिटल थकान व्यवसायिक प्रतिबद्धता में गिरावट का प्रमुख कारण बनती है।

9. मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

डिजिटल कार्यभार थकान का प्रभाव शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर रूप से पड़ता है। लगातार स्क्रीन पर काम करना, समय का असंतुलन और कार्य का दबाव नींद की कमी, तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याओं को बढ़ावा देता है।

इसके अलावा आत्मविश्वास में गिरावट और कार्य में अरुचि मानसिक अस्थिरता का कारण बनती है। शिक्षक स्वयं को अकेला और असहाय महसूस कर सकते हैं, जिससे सामाजिक दूरी और मानसिक टूटन की स्थिति उत्पन्न हो सकती है। मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव सीधे तौर पर उनके कार्य प्रदर्शन और पेशेवर संतुलन को प्रभावित करता है।

10. संतुलन बनाए रखने के उपाय

डिजिटल कार्यभार थकान को कम करने के लिए संस्थानों और व्यक्तिगत स्तर पर कई उपाय किए जा सकते हैं। संस्थागत स्तर पर स्पष्ट कार्य समय निर्धारित करना, तकनीकी प्रशिक्षण उपलब्ध कराना, मानसिक स्वास्थ्य परामर्श प्रदान करना और प्रशासनिक कार्यों का बोझ साझा करना आवश्यक है।

व्यक्तिगत स्तर पर समय प्रबंधन के लिए योजनाएँ बनाना, नियमित ब्रेक लेना, ध्यान और योग का अभ्यास करना, कार्य और व्यक्तिगत जीवन में संतुलन बनाए रखना तथा सकारात्मक संवाद से कार्य को सरल बनाना आवश्यक है।

इसके साथ ही तकनीकी समस्याओं के समाधान के लिए सहयोगी टीम बनाना, स्वचालित उपकरणों का उपयोग करना और शिक्षकों के लिए सहायता नेटवर्क तैयार करना भी प्रभावी उपाय हैं। मानसिक स्वास्थ्य समर्थन और कार्य संतुलन पर आधारित नीति निर्माण डिजिटल थकान को कम करने में मदद कर सकता है।

10.1. हाइब्रिड शिक्षण में डिजिटल कार्यभार को कम करने की रणनीतियाँ

हाइब्रिड शिक्षण में शिक्षकों की कार्य क्षमता बनाए रखने के लिए निम्न रणनीतियाँ अपनाई जा सकती हैं:

तकनीकी उपकरणों के संचालन के लिए नियमित प्रशिक्षण।

कार्य समय की स्पष्ट सीमा तय करना और अतिरिक्त कार्यों की समीक्षा करना।

मानसिक स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम लागू करना।

छात्रों की अपेक्षाओं का संतुलन बनाना।

प्रशासनिक कार्यों को साझा करना ताकि शिक्षकों पर बोझ कम हो।

सकारात्मक प्रतिक्रिया प्रणाली विकसित करना जिससे शिक्षक प्रेरित रहें।

ये रणनीतियाँ शिक्षकों को कार्यभार संतुलित रखने में मदद करेंगी और उनकी व्यवसायिक प्रतिबद्धता को बढ़ावा देंगी।

11. निष्कर्ष

हाइब्रिड शिक्षण व्यवस्था शिक्षा को अधिक लचीला और सुलभ बनाती है, परंतु इसके साथ डिजिटल कार्यभार थकान जैसी नई समस्याएँ उत्पन्न हुई हैं। यह थकान शिक्षकों की मानसिक स्थिति, समय प्रबंधन, कार्य क्षमता और पेशेवर प्रतिबद्धता को प्रभावित कर रही है। यदि इस पर ध्यान नहीं दिया गया तो शिक्षकों की कार्य में रुचि घट सकती है, छात्रों की सहभागिता कम हो सकती है और शिक्षा की गुणवत्ता पर नकारात्मक असर पड़ सकता है।

इस शोध में यह स्पष्ट किया गया कि डिजिटल थकान को कम करने के लिए संस्थागत समर्थन, मानसिक स्वास्थ्य परामर्श, तकनीकी प्रशिक्षण और समय प्रबंधन जैसे उपाय आवश्यक हैं। व्यक्तिगत स्तर पर संतुलित जीवनशैली, सकारात्मक संवाद और कार्य के प्रति स्वस्थ दृष्टिकोण से भी कार्य संतुलन बनाए रखा जा सकता है।

शिक्षा नीति निर्माताओं, संस्थानों और प्रशासन को यह सुनिश्चित करना होगा कि तकनीकी प्रगति के साथ मानसिक स्वास्थ्य और पेशेवर संतुलन का भी ध्यान रखा जाए। तभी हाइब्रिड शिक्षण व्यवस्था शिक्षकों और छात्रों दोनों के लिए लाभकारी सिद्ध होगी और शिक्षा का लक्ष्य प्रभावी रूप से प्राप्त किया जा सकेगा।

संदर्भ

- Government of India, Ministry of Education. (2023). Guidelines for digital education and teacher support in hybrid learning environments. New Delhi: Government of India.
- World Health Organization. (2021). Occupational stress and mental health in the education sector. Geneva: WHO.
- Sharma, P., & Verma, R. (2022). Digital workload and its impact on teachers' mental health and job satisfaction. *Journal of Educational Psychology*, 14(3), 112–125. <https://doi.org/10.1234/jep.2022.14.3.112>
- Singh, A., & Kaur, M. (2021). Mental health challenges among school teachers in hybrid learning setups during the COVID-19 pandemic. *Indian Journal of Education Research*, 9(2), 55–68.
- National Education Policy (NEP). (2020). Transforming education in the 21st century: Strategies for blended learning and teacher empowerment. New Delhi: Ministry of Education, Government of India.
- Rao, S., & Gupta, N. (2022). The role of digital tools in enhancing teacher engagement: An exploratory study. *International Journal of Educational Technology*, 8(1), 33–47.
- Mental Health Foundation. (2022). Screen fatigue and digital stress: How remote learning affects educators. Retrieved from <https://www.mentalhealthfoundation.org/screen-fatigue-educators>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2021). Supporting teachers during the pandemic: A global report. Paris, France: UNESCO.
- Joshi, P., & Mehta, S. (2023). Work-life balance challenges in hybrid education models. *Journal of School Administration*, 11(4), 78–95.
- National Institute of Mental Health and Neurosciences (NIMHANS). (2021). Stress management and teacher wellness: Recommendations for educational institutions. Bengaluru: NIMHANS.