

किशोर एवं किशोरियों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का संक्षिप्त मूल्यांकन (जनपद बलिया के संदर्भ में)

Sanjoo Singh,

Research Scholar, Deptt. of Home Science,
Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University

Dr. Anita Verma

Associate Professor, Deptt. of Home Science,
Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University

सार—

वर्तमान समय में बदलती जीवन शैली तथा आधुनिकीकरण के कारण स्वास्थ्य का विषय पीछे छूट गया है आज फास्ट-फूड हमारी आहारिय जीवनशैली का एक हिस्सा है। बच्चों से लेकर बड़ों तक सभी को फास्ट-फूड से बहुत लगाव है, पार्टी हो या ट्रैवलिंग इसके बिना काम नहीं चलता है। जीवनशैली में आये इस बदलाव ने व्यक्ति की खाने की आदतों को बहुत प्रभावित किया है। प्रत्येक आयु वर्ग के लोग विशेषकर बच्चे एवं किशोर आकर्षक, स्वादिष्ट एवं उच्चकैलोरी युक्त फास्ट-फूड खाने को मजबूर हैं। आमतौर पर फास्ट-फूड के उपभोग का प्रचलन तेजी से बढ़ने के कई कारण हो सकते जैसे— आसानी से उपलब्धता, स्वाद, कम कीमत, साथियों का दबाव, बाजार तंत्र एवं विज्ञापन आदि। फास्ट-फूड में अत्याधिक कैलोरी, नमक, वसा, चीनी, भोजन परिरक्षक तथा खाद्य रंग आदि अधिक मात्रा में पाये जाते हैं। जिसका नतीजा यह है कि आज किशोर उच्चरक्तचाप, हृदय रोग, शुगर, कोलेस्ट्रॉल, मोटापा, थायरॉइड, एनीमिया जैसे रोग से पीड़ित होने लगे हैं, जो कि पहले प्रौढ़ावस्था व वृद्धावस्था में होते थे। इसकी सबसे बड़ी वजह है जीवनशैली में आया परिवर्तन, खान-पान सम्बन्धी आदतें, रहन-सहन आदि। इसके कारण स्वास्थ्य सम्बन्धी बिमारियाँ आज चुनौतियों के रूप में उभरे हैं जिसका सीधा सम्बन्ध खान-पान में बदलाव से है। अतः वर्तमान समय में किशोर- किशोरियों को फास्ट-फूड सम्बन्धी आदतें, अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों के बारे में जानकारी, स्वास्थ्य एवं पोषण सम्बन्धी बिमारियों के निवारण व स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान करने पर बल दिया जाना चाहिए।

प्रस्तावना

किशोरावस्था एक ऐसी अवस्था है जो अपने में एक पूर्ण अवस्था है किशोरावस्था के सम्बन्ध में यह पूर्णता परम्परागत विश्वास रहा है कि किशोरावस्था विकास की एक आन्तरिक अवस्था है इस अवस्था में बालक के शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक गुणों में परिवर्तन प्रौढ़ावस्था की दिशा में होते हैं। *dolescence* शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा के *Adolescere* शब्द से हुई है। जिसका अर्थ है—“परिपक्वता की ओर बढ़ना” किशोरावस्था बाल्यावस्था के पश्चात् आने वाली अवस्था है। यह अवस्था बचपन की समाप्ति तथा वयस्कावस्था प्रारम्भ होने

तक रहती है। इस अवस्था में विकास की गति तीव्र होती है आधुनिक युग में आज किशोरावस्था के अन्तर्गत भौतिक परिपक्वता के साथ-साथ मानसिक, शारीरिक, सामाजिक, स्वास्थ्य पर भी अध्ययन किया जाता है किशोरावस्था में बालक बालिका में एक नया पन दिखायी देता है यह नयापन मुख्यतः यौन परिपक्वता के कारण सभी अवस्थाओं में किशोरावस्था सर्वाधिक महत्वपूर्ण एवं आनन्दमयी होती है इस लिये इसे गोल्डेन ऐज भी कहते हैं। हमारा अपना देश हो या संसार का कोई भी देश किशोरावस्था को एक महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है यह सत्य है कि बच्चे देश की नींव हैं इस नींव का सृजन उसकी माँ एवं परिवार के अन्य सदस्यों के ऊपर आधारित होता है वही किशोरावस्था में आकर बच्चे स्वयं का अच्छा बुरा सोचना प्रारम्भ कर देते हैं वह स्वतंत्रता के साथ अपने स्वास्थ्य की वृद्धि चाहते हैं।

मानव जीवन की सभी अवस्थाओं में किशोरावस्था का अहम स्थान है। यह अवस्था मानव के भावी जीवन के निर्माण की भी एक महत्वपूर्ण अवस्था होती है। इस काल में किशोर एवं किशोरियों में शारीरिक, मानसिक तथा संवेगात्मक दृष्टि से क्रान्तिकारी परिवर्तन होते हैं। इस काल में होने वाले शारीरिक परिवर्तन, शारीरिक विकास से सम्बन्धित होते हैं। किशोरावस्था में शारीरिक विकास स्वास्थ्य से सम्बन्धित होता है। अतः किशोर – किशोरियों का शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ होना सर्वांगीण विकास के लिए अत्यन्त आवश्यक है। शरीर के सभी वाहय एवं आन्तरिक अंगों का स्वस्थ एवं निरोग रहना तथा समन्वित होकर सक्रिय रूप से कार्य करना ही स्वास्थ्य है। शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य एक दूसरे के पूरक होते हैं, अतः इनको अलग करके नहीं देखा जा सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन— “शरीर को रोगों से मुक्त दशा स्वास्थ्य नहीं है, व्यक्ति के स्वास्थ्य में तो उसका सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक तथा संवेगात्मक कल्याण निहित होता है।” वर्तमान समय में जीवन शैली में परिवर्तन के कारण उसका स्वास्थ्य एवं पोषण पर भी गहरा असर देखने को मिल रहा है। आधुनिक जीवन शैली तथा आधुनिकीकरण के कारण तेज रफ्तार तथा भाग-दौड़ भरी जिन्दगी में सेहत एवं स्वास्थ्य का विषय काफी पीछे छूट गया है। जीवन शैली में आये बदलाव, औद्योगिकीकरण, आधुनिकीकरण और शहरीकरण ने किशोर-किशोरियों की खाने की आदतों को बहुत प्रभावित किया है। फ़ैशन, स्वाद, एवं अभिजातीय सुविधा के कारण ऐसे आहार का प्रचलन बढ़ रहा है जो स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यन्त हानिकारक है। प्रत्येक आयु वर्ग के बालक-बालिकाएँ विशेषकर किशोर-किशोरियाँ आकर्षक, स्वादिष्ट एवं कैलोरीयुक्त फास्ट-फूड खाने को मजबूर है। आमतौर पर बर्गर, पिज्जा, चाउमीन, समोसा आदि तली-भुनी चीजों को फास्ट-फूड की संज्ञा दी जाती है। “फास्ट-फूड वह सुविधाजनक खाद्य है जो बहुत जल्दी तैयार व परोसे जा सकते हैं।” एक अध्ययन के अनुसार आधुनिक खाद्य प्रदार्थ जैसे-फास्ट-फूड किशोर एवं-किशोरियों के स्वास्थ्य एवं विकास पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहे हैं। जिसका नतीजा यह है कि आज किशोर एवं किशोरियाँ भी ब्लड प्रेशर, मोटापा, हृदयरोग, शुगर, एनिमिया जैसे रोगों से पीड़ित होने लगे हैं। मेडिकल स्टडीज में देखा गया है कि फास्ट-फूड खाने से रक्त में शुगर का स्तर बढ़ जाता है और इन्सुलिन का स्तर भी गड़बड़ा जाता है जिसकी वजह से टाइप-2 डायबिटीज होने के चांसेस कई गुना बढ़ जाते हैं। वैसे भी बहुत सी बीमारियाँ केवल पेट से शुरू होती हैं। फास्ट-फूड खाने से पेट और पाचन क्षमता पर भी बुरा असर पड़ता है जिसकी वजह से कई तरह की पाचन से जुड़ी समस्याएँ सामने आती हैं।

उद्देश्य

- किशोर एवं किशोरियों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता, पोषण सम्बन्धी तथा सन्तुलित भोजन की जांच करना।
- किशोर एवं किशोरियों में स्वास्थ्य की जानकारी तथा इस अवस्था में होने वाली बीमारियों तथा कुपोषण से होने वाले रोगों का पता लगाना।

अध्ययन पद्धति

बलिया जिले के प्रमुख शिक्षा केन्द्र को अध्ययन के लिए चयनित किया गया है सामान्य निरीक्षण:-किशोर एवं किशोरियों में स्वास्थ्य से सम्बन्धित सभी पहलुओं को ध्यान में रखते हुए सूचना एकत्रित की गयी है उत्तरदाताओं के चयन हेतु 300 किशोर एवं किशोरियों का चयन किया गया है।

परिणाम

इस सम्बन्ध में विभिन्न प्रश्नों के उत्तर तथा उनमें महत्वपूर्ण अन्तर निम्नांकित सारिणियों में दिये जा रहे हैं –

सारिणी नं० 1

स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का अर्थ तथा अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता—

प्रश्न सं.	उत्तर	किशोर	किशोरियाँ	X ²	p
प्रश्न 1	हाँ	89.3 प्रतिशत	92.00 प्रतिशत	(df=1) -63	>.05
	नहीं	10.6 प्रतिशत	8.00 प्रतिशत		
प्रश्न-2	हाँ	82.67 प्रतिशत	86.67 प्रतिशत	(df=1) -92	>.05
	नहीं	17.33 प्रतिशत	13.33 प्रतिशत		

स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता तथा अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होने में किशोर एवं किशोरियों में महत्वपूर्ण अन्तर नहीं प्राप्त हुआ जैसा कि X²-.63 व 92 क्रमशः प्राप्त हुए हैं। यह X² इन दोनों समूहों के बीच अन्तर को 5 प्रतिशत से अधिक आकस्मिक होना इंगित करते हैं। दोनों ही समूहों की प्रतिक्रियाएं सकारात्मक अधिक और नकारात्मक कम है।

सारिणी नं० 2

अपने आपको स्वस्थ महसूस करना और दूसरों को भी स्वस्थ रहने की सलाह देना

प्रश्न सं.	उत्तर	किशोर	किशोरियाँ	X ²	dt	P
प्रश्न 3	हाँ	52.67 प्रतिशत	75.33 प्रतिशत	41.39	1	>.01
	नहीं	47.33 प्रतिशत	24.67 प्रतिशत			

प्रश्न 4	हाँ	38.67 प्रतिशत	63.33 प्रतिशत	18.26	1	>.01
	नहीं	61.33 प्रतिशत	36.67 प्रतिशत			

अपने को स्वस्थ महसूस करने (x^2 , 18.26) साथ ही दूसरों को भी स्वस्थ रहने की सलाह देने (x^2 41.39) में किशोर व किशोरियों के मध्य सार्थक/महत्वपूर्ण अन्तर पाया गया, इस अन्तर के आकस्मिक होने की संभावना 1 प्रतिशत से कम है, अतः शून्य उपकल्पना अस्वीकृत हुई। किशोर व किशोरियों के मध्य महत्वपूर्ण अन्तर होगा, यह उपकल्पना पुष्ट होती है। उपरोक्त सारिणी सं०-2 में प्रविष्ट प्रदत्तों से स्पष्ट होता है कि जहाँ तक दूसरों को स्वास्थ्य के बारे सलाह देना है वह किशोरों की अपेक्षा किशोरियों में अधिक पाया गया एवं किशोरों में सलाह न देने की प्रतिशत सलाह देने की प्रतिशत से अधिक है।

अपने को स्वस्थ महसूस करने की सकारात्मक प्रतिक्रिया किशोर व किशोरियों दोनों में नकारात्मक प्रतिक्रिया से अधिक है, फिर भी किशोरों की तुलना में किशोरियाँ अपने को अधिक स्वस्थ मानती हैं सारिणी सं० 2 से यह स्पष्ट है साथ ही यह भी अधिकतर किशोरियाँ अपने को स्वस्थ मानती हैं। सारिणी संख्या-2 से यह स्पष्ट है साथ ही यह भी कि अधिकतर किशोरियाँ अपने को स्वस्थ मानती हैं, अपने को स्वस्थ न मानने वालों की प्रतिशत केवल 24.67 प्रतिशत है।

निष्कर्ष

बालक एवं बालिकाओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयामों जैसे-अपना सकारात्मक विकास, वास्तविकता का ज्ञान, व्यक्तित्व समाकलन, स्वायत्त शालन समूह वाचक अभिवृत्ति और वातावरण का पूर्ण ज्ञान के मध्य सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि आज समाज में मानसिक स्वास्थ्य का अर्ध वास्तविकता के धरातल पर वातावरण से पर्याप्त सामंजस्य करने की योग्यता ही नहीं है बल्कि दैनिक जीवन में भावनाओं, इच्छाओं, आदर्शों और महत्वकाक्षाओं में संतुलन रखने की योग्यता से है। जिसका तात्पर्य अपने जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने और उनको स्वीकार करने की योग्यता से होता है। किशोर ही समाज की नींव है, वहीं से यदि सुधार के उपाय किये जाये तो आने वाली पीढ़ी से सम्यक् समाज विकसित हो सकेगा। अतः यह अध्ययन इस क्षेत्र में मील का पत्थर साबित हो सकेगा तथा इसकी प्रासंगिकता संदेह से परे है, ऐसी हम आशा करते हैं।

संदर्भ

- धानी योगराज (2018) शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य संबंधी शिक्षा प्रेरणा प्रकाशन दिल्ली।
- भाई योगेन्द्र जीत, बाल मनोविज्ञान एवं बाल विकास, विनोद पुस्तक मन्दिर
- भटनागर ए०बी० शैक्षिक मनोविज्ञान, इण्टरनेशनल पब्लिशिंग हाऊस मेरठ।
- पाण्डेय कल्पलता (2016) श्री वास्तव एस०एस० शिक्षा मनोविज्ञान।
- श्री वास्तव, डा० ए०के० (2016) शारीरिक शिक्षा एवं मानसिक शिक्षा, दिल्ली इंजीनियरिंग कॉलेज, बवाना रोड, दिल्ली प्रेरणा प्रकाशन, प्रथम संस्कृत।

- डा0 एम0के0 (2017) स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा, विनोद पुस्तक मन्दिर आगरा 2 तृतीय संस्कृरण।
- डाँ0 श्रीवास्तव आराधना. बाल विकास, साहित्य प्रकाशन।
- डाँ0 वर्मा डी0एन0, डाँ0 वर्मा प्रीति. बाल विकास एवं बाल मनोविज्ञान विनोद पुस्तक मन्दिर आगरा
- डाँ0 जैन शशि प्रभा. बाल विकास, शिवा प्रकाशन इन्दौर।
- आधाना विपिन व स्वेता (2015) मनोविज्ञान और शिक्षा में मापन एवं मूल्याकन सेंट जोजफ कालेज आगरा।
- लाल, रमन बिहारी (2018), जोशी शिक्षा मनोविज्ञान एवं प्रारम्भिक सख्यकी अधिगमकर्ता का विकाल एवं शिक्षण अधिगम प्रक्रिया आर0लाल0 बुक डिपो, मेरठ।