

उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के स्वास्थ्य का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव

नंदा रजक

शोधार्थी

स्वामी विवेकानंद विश्वविद्यालय (सिरोंजा) सागर (म.प्र.)

सार :- सामान्य तौर पर देखा जाये तो किसी भी राष्ट्र की उन्नति उसके नागरिकों के स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। बालक के सर्वांगीण विकास में शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका है। बालक यदि बालक स्वस्थ है तो निश्चित रूप से वह देश की उन्नति के शिखर पर पहुँच सकता है। स्वस्थ व्यक्ति या छात्र अपने व्यक्तित्व की विभिन्न इच्छाओं, आवश्यकताओं, शीलगुणों आदि के बीच ऐसा सामंजस्य रखता है कि जिन्दगी के सभी क्षेत्र में समायोजन कर पाता है। कुछ व्यक्ति बीमारियों से दूर रहने को ही स्वास्थ्य समझते हैं। कुछ शरीर को सुन्दर होने को स्वास्थ्य समझते हैं। स्वास्थ्य वास्तव में जीवन का अमूल्य रत्न है। इसको हर व्यक्ति प्राप्त कर सकता है। यदि सभी व्यक्ति स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हुये अपना ध्यान रखे तो कई बीमारियों को रोका जा सकता है। शरीर का ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है यदि शरीर स्वस्थ नहीं होगा तो किसी कार्य में मन नहीं लगेगा अतः व्यक्ति को सर्वांगीण रूप से स्वास्थ्य होना जरूरी है।

इसके अर्थ को हम निम्न परिभाषाओं से समझ सकते हैं।

विलियम ने स्वास्थ्य को बड़े साधारण शब्दों में कहा है – “यह जिन्दगी को सर्वोत्तम ढंग से जीने एवं सेवा करने का गुण है” (It is the equality life to live most and serve best)

ट्रेवर के अनुसार – “स्वास्थ्य व्यक्ति की वह स्थिति है जिससे शरीर और मन सक्रिय होकर सभी कार्य करते हैं।” (Health is that state of man in which body and mind work actively)

उपरोक्त परिभाषाओं के आधार पर कहा जा सकता है कि स्वास्थ्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं बाकि इसमें सर्वांगीण स्वास्थ्य (शारीरिक, मानसिक, भावात्मक) शामिल है स्वास्थ्य का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव जानने के लिये प्रस्तुत अध्ययन में विद्यार्थियों के स्वास्थ्य स्तर, परिवार द्वारा भोजन पर ध्यान दिया जाना, स्वास्थ्य का अध्ययन पर प्रभाव, परिवार द्वारा स्वास्थ्य की नियमित जाँच, विद्यालय से अनुपस्थिति का अध्ययन पर प्रभाव, पढ़ाई में दिक्कत महसूस करना, विद्यालय में आयरन एवं कैल्शियम की गोलियाँ नियमित प्रदान करना। घर एवं विद्यालय में स्वच्छता अभियान एवं अवकाश लेने की प्रवृत्ति इत्यादि का अध्ययन पर प्रभाव को जानने का प्रयास किया है। स्वास्थ्य व्यक्ति की प्राकृतिक स्थिति है स्वास्थ्य व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक रूप से प्रसन्न रहता है जिस राष्ट्र के व्यक्ति स्वस्थ होंगे वही राष्ट्र उन्नति को प्राप्त कर पाता है।

इमरसन (Emerson) भी इसका समर्थन करते हुये कहते हैं – “स्वास्थ्य ही प्रथम धन है” (Health is the first wealth) इन्साइक्लोपीडिया ऑफ हेल्थ (Encyclopedia of Health) के अनुसार “यह वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपने बौद्धिक भावात्मक एवं शारीरिक संसाधनों को अधिकतम दैनिक जीवन में चलने में समर्थ हो सके।

स्वास्थ्य की अवधारणा (Concern of Health) –

जे. एफ. विलियम के अनुसार – स्वस्थ शरीर का वह गुण है जो व्यक्ति को अधिकतम जीने और उत्तम सेवा करने योग्य बनाता है।

बेकन के अनुसार “स्वास्थ्य शरीर आत्मा का अतिथि भवन है और दुर्बल शरीर आत्मा का कारागृह है। (Healthy body is guest house for the soul and den for the weak and diseased)

विश्व स्वास्थ्य संगठन (World health organization) ने स्वास्थ्य की अधिक विस्तृत परिभाषा दी है।

W.H.O. के अनुसार “स्वास्थ्य केवल रोग अथवा असमर्थता की अनुपस्थिति ही नहीं बल्कि संपूर्ण शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक संपन्नता की स्थिति है।

स्वास्थ्य मानव जीवन का अमूल्य धन है इसको कोई भी व्यक्ति प्राप्त कर सकता है।

स्वास्थ्य के विभिन्न पहलु (Various Aspects or Dimensions of Health)

स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम होते हैं।

- शारीरिक स्वास्थ्य (Physical Health)
 - मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)
 - सामाजिक स्वास्थ्य (Social Health)
- इन तीन प्रकारों के अतिरिक्त कुछ और पहलु हैं –
- भावनात्मक पहलु (Emotional Dimension)

स्वास्थ्य से संबंधित किये गये शोध –

- एलम् एस (1992) इन्होंने पाया कि विश्वविद्यालय के छात्र कई प्रकार के व्यक्तित्व दोषों से ग्रस्त होते हैं जैसे – असांजिक, एकांतप्रिय, हटीलापन से सभी इन छात्रों के स्वास्थ्य पर दुष्टप्रभाव डाल रही है।
- बूटा ए. मीराश्वर डी ओ सिंह ए (1992) इन्होंने पाया कि कक्षा 10 के विद्यार्थी कक्षा 12 के विद्यार्थियों की अपेक्षा परीक्षा की अधिक चिन्ता करने वाले विद्यार्थियों के स्वास्थ्य में गिरावट पाई गई है।
- वर्मा एस तथा गुप्ता जे. (1990) "किशोरो के उच्च शैक्षणिक तनाव के कुछ पहलुओं व लक्षणों का अध्ययन में पाया गया कि किशोरों में तनाव का प्रमुख कारण शिक्षा का बोझ तथा माता-पिता एवं अध्यापकों का व्यवहार होता है।
- इन्वारा जी. डब्ल्यू फाल्सने एम. एन मीर डीसूजा (1993) इन सभी ने भारतीय परिस्थितियों में जीवन तनाव के स्वास्थ्य का विश्लेषण किया। इन्होंने पाया कि तनावमुक्त जीवन व स्वास्थ्य का सीधा संबंध है अधिक तनाव की स्थिति में स्वास्थ्य पर कुप्रभाव पड़ता है।

स्वास्थ्य का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव के संबंध में किये गये अध्ययन का विश्लेषण –

सारणी – 1

स्वास्थ्य का स्तर

आपका स्वास्थ्य का स्तर है		
आपका स्वास्थ्य का स्तर है	आवृत्ति	प्रतिशत
एकदम स्वस्थ	38	63.5
अस्वास्थ्य एवं कमजोर	3	3.8
औसत स्वास्थ्य	19	32.7
कुल	60	100

तालिका – 3 :

स्वास्थ्य का अध्ययन पर प्रभाव

आपके स्वास्थ्य का आपके अध्ययन पर प्रभाव पड़ता है ?	आवृत्ति	प्रतिशत
हाँ	41	68.33
नहीं	19	31.67
कुल	60	100

निष्कर्ष :- 41 विद्यार्थियों का मानना है कि खराब स्वास्थ्य का अध्ययन पर बुरा प्रभाव पड़ता है, जबकि 31.67% विद्यार्थी यह मानते हैं कि स्वास्थ्य का अध्ययन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

तालिका – 4

परिवार द्वारा स्वास्थ्य की नियमित जाँच

क्या आपकी परिवार द्वारा स्वास्थ्य की नियमित जाँच होती है ?	आवृत्ति	प्रतिशत
हाँ	48	80.00
नहीं	12	20.00
कुल	60	100

80% विद्यार्थियों का कहना है उनके परिवार द्वारा उनके स्वास्थ्य की नियमित जाँच करवायी जाती है जो कि उनके शैक्षिक उपलब्धि पर सकारात्मक प्रभाव डालते है जबकि 20% विद्यार्थियों के परिवार द्वारा नियमित स्वास्थ्य जाँच नहीं कराई जाती है।

तालिका – 5

विद्यालय में स्वास्थ्य की नियमित जाँच

क्या आपकी विद्यालय में स्वास्थ्य की नियमित जाँच होती है ?	आवृत्ति	प्रतिशत
हाँ	42	70.00
नहीं	25	30.00
कुल	60	100

निष्कर्ष:- 70% विद्यार्थियों के विद्यालय में नियमित स्वास्थ्य जाँच कराई जाती है जबकि 30.00% विद्यार्थियों के विद्यालय में नियमित स्वास्थ्य जाँच नहीं करवायी जाती।

तालिका – 6

स्वास्थ्य का स्तर

क्या आप किसी गंभीर बीमारी से ग्रसित है ?	आवृत्ति	प्रतिशत
हाँ	2	3.33
नहीं	58	96.97
कुल	60	

सारणी नं. 8

पढ़ाई में कठिनाई

आपको पढ़ने में कोई कठिनाई महसूस होती है।	आवृत्ति	प्रतिशत
हाँ	7	11.67
नहीं	53	88.33
कुल	60	100

निष्कर्ष – 7 विद्यार्थी ऐसे है जिन्हें पढ़ने में कठिनाई महसूस हो रही है अर्थात इन विद्यार्थियों की आँखों की जाँच कराना आवश्यक है क्योंकि इसका प्रभाव उनकी अध्ययन के प्रति रुचि पर हो सकता है जिसके कारण उनकी उपलब्धि प्रभावित हो सकती है।

सारणी नं. 9

विद्यालय में आयरन और कैल्शियम की गोणियों का सेवन

क्या आपके विद्यालय में आयरन और कैल्शियम की गोणियाँ नियमित दी जा रही है ?	आवृत्ति	प्रतिशत
हाँ	40	66.67
नहीं	20	33.33
कुल	60	

निष्कर्ष :- 60 उत्तरदाताओं में से 20 (33.33)

सारणी नं. 10

घर पर स्वच्छता पर ध्यान

क्या आपके घर पर स्वच्छता पर उचित ध्यान दिया जाता है?	आवृत्ति	प्रतिशत
हाँ	59	98.33
नहीं	1	1.67
कुल	60	100

व्याख्या :- लगभग सभी उत्तरदाताओं के घर पर स्वच्छता पर उचित ध्यान दिया जाता है।

सारणी नं. 11

विद्यालय में स्वच्छता पर ध्यान

क्या आपके विद्यालय पर स्वच्छता पर उचित ध्यान दिया जाता है ?	आवृत्ति	प्रतिशत
हाँ	52	86.67
नहीं	8	13.33
कुल	60	100

व्याख्या :- 13.33% विद्यार्थियों के अनुसार उनके विद्यालय द्वारा स्वच्छता पर विशेष ध्यान नहीं दिया जा रहा है।

सारणी नं. 12

अवकाश लेने की प्रवृत्ति

आपके अवकाश लेने की प्रवृत्ति जाता है ?	आवृत्ति	प्रतिशत
अति आवश्यक होने पर	47	78.33
अवकाश लेना पसंद नहीं	13	21.67
कुल	60	100

व्याख्या :- 60 उत्तरदाताओं में से 47 विद्यार्थी अतिआवश्यक होने पर ही अवकाश लेते हैं तथा 13% विद्यार्थियों को अवकाश लेना पसंद नहीं है।

निष्कर्ष :-

- 63.35% विद्यार्थियों का स्वास्थ्य एकदम सही है जबकि 31.67% विद्यार्थियों का स्वास्थ्य औसत है तथा 9% विद्यार्थी अस्वस्थ एवं कमजोर है।
- 78.33% विद्यार्थियों के परिवार द्वारा उनके भोजन पर ध्यान दिया जाता है वही 16.67% विद्यार्थियों का मानना है कि जो भी भोजन उपलब्ध होता है वही दे दिया जाता है 5% विद्यार्थी यह मानते हैं कि उनके भोजन पर ध्यान नहीं दिया जाता है।
- 68.33% विद्यार्थियों का मानना है कि खराब स्वास्थ्य का प्रभाव अध्ययन पर पड़ता है जबकि 31.67% विद्यार्थियों का मानना है कि खराब स्वास्थ्य का प्रभाव अध्ययन पर नहीं पड़ता है।
- 80% विद्यार्थियों के परिवार द्वारा तथा 70% विद्यार्थियों के विद्यालय द्वारा नियमित जाँच करवाई जाती है।
- 3.33% विद्यार्थी किसी न किसी प्रकार के गंभीर बीमारी से ग्रसित है।
- 30% विद्यार्थियों का कहना है कि अस्वस्थता के कारण विद्यालय से अनुपस्थित रहने से अध्ययन कार्य प्रभावित होता है जबकि 70% विद्यार्थियों का मानना है कि विद्यालय से अनुपस्थित रहने का प्रभाव अध्ययन पर नहीं पड़ता है।
- 11.67% विद्यार्थियों को पढ़ने में कठिनाई का अनुभव करते हैं जबकि 88.33% विद्यार्थियों को पढ़ने में किसी भी प्रकार की कठिनाई अनुभव नहीं होती है

- 66.67% विद्यार्थियों के विद्यालय में आयरन एवं कैल्शियम की गोलियाँ नियमित रूप से दी जाती है जबकि 33.3% विद्यार्थियों के विद्यालय में इस प्रकार की सुविधा उपलब्ध नहीं है।
- लगभग 98.33% सभी विद्यार्थियों के परिवार में स्वच्छता पर ध्यान दिया जाता है।
- 78.33% विद्यार्थी आवश्यकता होने पर अवकाश लेते हैं जबकि 21.67% विद्यार्थियों को अवकाश पसंद नहीं है।

सुझाव :-

- यह सही है कि अधिकांश विद्यार्थियों का स्वास्थ्य स्तर अच्छा है जिनका स्वास्थ्य स्तर निम्न है उसको बढ़ाकर शैक्षिक उपलब्धि को बढ़ाया जा सकता है।
- पौष्टिक एवं संतुलित आहार प्रदान कर विद्यार्थियों के स्वास्थ्य स्तर को ऊँचा उठाया जा सकता है।
- नियमित जाँच एवं स्वास्थ्यवर्धक दवाइयों द्वारा विद्यार्थियों को स्वस्थ रखा जा सकता है।
- संक्रामक रोगों से बचने के लिये विद्यालय एवं घर पर स्वच्छता का पालन करना चाहिये।

संदर्भ ग्रंथ :-

- श्रीमति आर.के. शर्मा, एच.एस. शर्मा, दीपिका पाराशर "स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा शिक्षण" राधा प्रकाशन मंदिर प्रा. लि. आगरा।
- डॉ. कृष्ण पटेल, डॉ. मनोज प्रजापति – "शारीरिक स्वास्थ्य एवं योग शिक्षा" अग्रवाल पब्लिकेशन आगरा।
- कपिल एच.के. (1984) "अनुसंधान विधियाँ" हरप्रसाद भार्गव।
- सलीम एस.महमूद, जे एवं नाज एम. (2013) मेंटल हेल्थ प्रोब्लम इन यूनिवर्सिटी।
- साहू विनिता (2011) अनाथ बच्चों में आत्म प्रत्यय मानसिक स्वास्थ्य एवं नियंत्रण का एक अध्ययन।
- सिंह अनीता (2010) स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के सामाजिक आर्थिक स्तर का मानसिक स्वास्थ्य सृजनात्मक एवं शैक्षणिक का अध्ययन।
- सिंह अनुराग (2017) रोल ऑफ इंटीलीजेंस।
- कॉचरॉन, डब्ल्यू जी (1963) "न्यादर्श तकनीक" नई दिल्ली