SHODH SAMAGAM

ISSN : 2581-6918 (Online), 2582-1792 (PRINT)

ग्वालियर नगर के माध्यमिक शालाओं में अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन (शासकीय एवं अशासकीय विद्यालयों के संदर्भ में)

प्रीति डबास, शोधार्थी, समाजशास्त्र विभाग
जीवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर, मध्यप्रदेश, भारत
प्रतिभा चतुर्वेदी, (Ph.D.),
चौ. यदुनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय, भिण्ड, मध्यप्रदेश, भारत

ORIGINAL ARTICLE

Corresponding Authors
प्रीति डबास, शोधार्थी, समाजशास्त्र विभाग
जीवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर, मध्यप्रदेश, भारत
प्रतिभा चतुर्वेदी, (Ph.D.),
चौ. यदुनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
भिण्ड, मध्यप्रदेश, भारत

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 20/03/2021
Revised on : -----
Accepted on : 27/03/2021
Plagiarism : 00% on 22/03/2021

Plagiarism Checker X Originality Report
Similarity Found: 0%

Date: Monday, March 22, 2021
Statistics: 0 words Plagiarized / 1188 Total words
Remarks: No Plagiarism Detected - Your Document is Healthy.

^^Xokfy;j uxj ds ek/;fed 'kkykvkas esa v/;;ujr fo|kfFkZ;ksa ds ekufld LokLF; dk rqyukRed v/;;u** ¼'kkldh; ,oa v'kkldh; fo|ky;ksa ds lanHkZ esa½ 'kks/k lkj izLrqr 'kks/k i= ^^Xokfy;j uxj ds ek/;fed 'kkykvkas esa v/;;ujr fo|kfFkZ;ksa ds ekufld LokLF; dk rqyukRed v/;;u** ls lEcfU/kr gSA bl 'kks/k i= dk izeq[k mn~ns'; fo|kfFkZ;ksa ds ekufld LokLF; dk v/;;u djuk gSA fo|kfFkZ;ksa ds LokLFk ds fy;s ;ksxk] /;ku ,oa iks"k.k

शोध सार

प्रस्तुत शोध पत्र ''ग्वालियर नगर के माध्यमिक शालाओं में अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन'' से सम्बन्धित है। इस शोध पत्र का प्रमुख उद्देश्य विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना है। विद्यार्थियों के स्वास्थ्य के लिये योग, ध्यान एवं पोषण तत्वों का बहुत महत्व होता है। मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है– दैनिक जीवन में भावनाओं, इच्छाओं, महत्वाकांक्षाओं और आदर्शों में संतुलन रखने की योग्यता अर्थात् जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने और उनको स्वीकार करने की योग्यता। मानसिक स्वास्थ्य से अभिप्राय व्यक्तियों में सकारात्मक आत्म मूल्याँकन, वास्तविकता का प्रत्यक्षीकरण, व्यक्तित्व संश्लेषण, समूह, जीवन व्यवहार, स्वायत्तता तथा वातावरणीय योग्यता को बनाये रखना है।

मुख्य शब्द

माध्यमिक शालायें, विद्यार्थी, मानसिक स्वास्थ्य.

संसार में जितनी भी बहुमूल्य वस्तुएँ हैं जिनसे मनुष्य सुख पाता है, उनमें से स्वास्थ्य को सर्वोत्तम माना गया है। स्वास्थ्य के उत्तम रहने पर ही अन्य सुखों का आनन्द उठाया जा सकता है। स्वस्थ रहने के लिए कुछ चीजें अति आवश्यक होती हैं जैसे– स्वस्थ मानसिकता और प्रसन्नचित्त व्यवहार, सहज रूप से जीवन की परिस्थितियों को स्वीकार करना, खुली ताजी हवा जिसके नियमित सेवन से स्वास्थ्य अच्छा हो जाता है। योग, ध्यान एवं सोशल मीडिया से दूरी तथा संयमित सन्तुलित आहार, जिससे जीवन प्राणवान बना रहता है।

हमारे देश में सदियों से यह मान्यता चली आ रही

है कि जो प्रकृति के सान्निध्य में रहते हैं वे जल्दी बीमार नहीं पड़ते हैं और यदि कभी बीमार हो भी जाते हैं, तो अपने खान–पान व रहन–सहन में आवश्यक सुधार कर लेने से प्रकृति उन्हें स्वयं ही ठीक कर देती है। स्वस्थ रहना प्रकृति की स्वाभाविकता है, प्रकृति कभी नहीं चाहती है कि कोई भी मनुष्य अस्वस्थ हो। जब मनुष्य प्रकृति के नियमों का अतिक्रमण करता है तभी वह अस्वस्थ होता है।

विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रहना आवश्यक है क्योंकि उन्हें जीवन के प्रत्येक पग पर मेहनत एवं संघर्ष करना होता है इसलिए उनका मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहना चाहिए ताकि वे अपने जीवन में बिना किसी नकारात्मकता एवं तनाव के सभी के साथ सामंजस्य बिठाकर अपने अध्ययन में अच्छे अंक ला सकें। विद्यार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य उत्तम रखने के लिए अच्छे साहित्य का अध्ययन करने के साथ–साथ शारीरिक क्रियायें भी करनी चाहिए।

जब विद्यार्थी स्वस्थ होगा तभी उसका मानसिक स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा। इसके लिए यह आवश्यक है कि विद्यार्थियों में अधिक तनाव उत्पन्न न हो, वे मानसिक रूप से इतने सुदृढ़ हों कि विपरीत परिस्थितियों में भी धैर्य से कार्य लें तथा कभी भी नकारात्मकता को अपने ऊपर हावी न होने दें। यदि विद्यार्थी ऐसा करते हैं तो वे परिस्थितियों से मुकाबले के अपने को योग्य बना लेते हैं जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य उत्तम बनता है।

पाण्डा (1999) के अनुसार ''दैनिक जीवन में विभिन्न प्रकार की परिस्थितियों तथा वातावरण के साथ उचित समायोजन करने की योग्यता ही मानसिक स्वास्थ्य है।''

उद्देश्य

1. शासकीय माध्यमिक शालाओं में अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।
2. अशासकीय माध्यमिक शालाओं में अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।

परिकल्पना

1. शासकीय माध्यमिक शालाओं में अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है।
2. अशासकीय माध्यमिक शालाओं में अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है।

शोध विधि एवं न्यादर्श

प्रस्तुत शोध पत्र हेतु ग्वालियर नगर के शासकीय एवं अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों के कक्षा 6वीं से 8वीं के छात्र–छात्राओं का चयन किया गया। यादृच्छिक विधि से न्यादर्श का चयन किया है। शोधार्थी द्वारा 2 शासकीय एवं 2 अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों का चयन किया गया, जिसमें से प्रत्येक विद्यालय में से 25 छात्र और 25 छात्राओं को शामिल किया गया है, अर्थात् शासकीय और अशासकीय विद्यालय में से 50–50 विद्यार्थी को सम्मिलित किया गया है।

प्रयुक्त उपकरण

मानकीकृत उपकरण के रूप में ए.के. सिंह एवं अल्पना सेनगुप्ता द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण का हिन्दी संस्करण प्रयोग किया गया।

तथ्य विश्लेषण विधियां

- मध्यमान
- प्रमाणिक विचलन
- टी–मान

सांख्यिकीय विश्लेषण

परिकल्पना 1

शासकीय माध्यमिक शालाओं में अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है।

तालिका 1 : शासकीय माध्यमिक शालाओं में अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान, प्रामाणिक विचलन एवं टी मान को दर्शाती तालिका

विद्यार्थी	मध्यमान	प्रामाणिक विचलन	स्वतंत्रता अंश	प्रामाणिकता स्तर		टी–मान
शासकीय छात्र	77.04	9.78	48	0.01	2.69	3.25
शासकीय छात्राऐं	66.68	12.54		0.05	2.02	

(स्त्रोत : प्राथमिक समंक)

48 स्वतंत्रता अंश पर 'टी' प्रामाणिक मान 0.01 सार्थकता स्तर पर 2.69 होता है तथा 0.05 सार्थकता स्तर 2.02 होता है। गणना से प्राप्त 'टी' का मान 3.25 इन दोनों से अधिक है, अतः सार्थक है, अर्थात् शासकीय माध्यमिक शालाओं में अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर होता है। परिकल्पना असत्य सिद्ध होती है।

परिकल्पना 2

अशासकीय माध्यमिक शालाओं में अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है।

तालिका 2 : अशासकीय माध्यमिक शालाओं में अध्ययनरत छात्र–छात्राओं मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान, प्रामाणिक विचलन एवं टी–मान को दर्शाती तालिका

विद्यार्थी	मध्यमान	प्रामाणिक विचलन	स्वतंत्रता अंश	प्रामाणिकता स्तर		टी–मान
अशासकीय छात्र	82.80	7.69	48	0.01	2.69	1.94
अशासकीय छात्राऐं	87.16	8.18		0.05	2.02	

(स्त्रोत : प्राथमिक समंक)

48 स्वतंत्रता अंश पर 'टी' प्रामाणिक मान 0.01 सार्थकता स्तर पर 2.69 होता है तथा 0.05 सार्थकता स्तर 2.02 होता है। गणना से प्राप्त 'टी' का मान 1.94 इन दोनों से कम है अतः असार्थक है, अर्थात् अशासकीय माध्यमिक शालाओं में अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है। परिकल्पना सत्य सिद्ध होती है।

निष्कर्ष

शासकीय माध्यमिक शालाओं में अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर होता है। छात्रायें पोषण के लिए भोजन में ऐसी वस्तुओं को सम्मिलित नहीं करती हैं कि उनका मानसिक स्वास्थ्य खराब हो वे प्रायः दूध, पनीर, मक्खन इत्यादि जैसे प्रोटीन से भरपूर प्रतिरूपों का चयन करती हैं जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है। परन्तु छात्र बाहर खाना अधिक पसन्द करते है और जिसमें फास्ट फूड होते हैं जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता है। छात्र एवं छात्राओं के समायोजन में भी अन्तर होता है वे अलग–अलग प्रकार से सोचते, समझते हैं जिससे उनके मानसिक स्वास्थ्य में अन्तर होता है।

जबकि अशासकीय माध्यमिक शालाओं में अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है क्योंकि अधिकांश धनाढ्य वर्ग के बच्चे ही अशासकीय विद्यालयों में अध्ययन करते हैं। उनका व्यवहार भी मौजमस्ती वाला होता है। छात्र एवं छात्रायें दोनों ही घर से बाहर भोज्य पदार्थों का अधिक सेवन करते हैं और सोचने, समझने की एक जैसी प्रवृत्ति उनमें रहती है। परिस्थितियों से तालमेल बिठाने के लिए भी वे एक जैसा ही प्रयास करते हैं, जिससे छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में कोई अन्तर दृष्टिगोचर नहीं होता है।

सुझाव

1. छात्र–छात्राओं को योगा एवं ध्यान करने की आवश्यकता है, जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य मजबूत हो सके।
2. विद्यार्थी आसानी से विचलित हो जाते हैं इसके लिए परिवार के सदस्यों को उनका सहयोग करना चाहिए।
3. अधिक सोशल मीडिया में विद्यार्थी संलग्न न रहें एवं देर रात टी.वी. देखते समय भोजन न करें क्योंकि वे टी.वी. देखने में मग्न हो जाते हैं और भोजन अधिक ग्रहण कर लेते हैं, जिससे उनके मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।
4. अधिकांश किशोर तथा किशोरियाँ कुपोषण तथा एनीमिया से ग्रस्त हो जाते हैं, जिनका कुप्रभाव उनके स्वास्थ्य तथा विकास पर पड़ता है। अतः अभिभावकों को समय–समय पर उनका स्वास्थ्य परीक्षण कराते रहना चाहिए।
5. विद्यार्थियों को समय–समय पर किसी भी समस्या को लेकर परिवारजन, मित्र एवं शिक्षकों से चर्चा करते रहना चाहिए ताकि वे चिन्तामुक्त रह सकें।

सन्दर्भ सूची

1. गर्ग, ओमप्रकाश, चतुर्वेदी सुधा, (2007), *''अधिगम का मनो–सामाजिक आधार एवं शिक्षा''* अपोलो प्रकाशन, नई दिल्ली।
2. कपिल, एच.के., (2003), *अनुसंधान विधियाँ,* एच. पी. भार्गव बुक हाउस, 4/230 कचहरी घाट, आगरा।
3. माथुर, एस. एस., (2005), *शिक्षा मनोविज्ञान,* विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा।
4. वर्मा, संध्या (2005), *शरीर क्रिया व स्वास्थ्य विज्ञान,* विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा।
5. जायसवाल, सीताराम (1975), *समायोजन मनोविज्ञान,* उत्तरप्रदेश हिन्दी ग्रन्थ अकादमी लखनऊ।

****