

विद्यार्थियों में स्वस्थ आदतों के विकास हेतु विद्यालयीय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों की प्रभावशीलता का अध्ययन: दरभंगा जिला के संदर्भ में

डॉ. कुमकुम कुमारी

सहायक प्राध्यापक

फखरुद्दीन अली अहमद टीचर्स ट्रेनिंग कॉलेज, दरभंगा

सार:

स्वास्थ्य मानव जीवन की आधारशिला है तथा शिक्षा और स्वास्थ्य का संबंध अत्यंत घनिष्ठ है। विद्यार्थियों का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं भावनात्मक विकास उनके स्वास्थ्य स्तर पर निर्भर करता है। विद्यालय विद्यार्थियों में स्वस्थ जीवनशैली के निर्माण का प्रमुख माध्यम है। विद्यालयीय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों के माध्यम से विद्यार्थियों में व्यक्तिगत स्वच्छता, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, रोग-निवारण तथा स्वास्थ्य सुरक्षा संबंधी आदतों का विकास किया जाता है। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य दरभंगा जिले के माध्यमिक विद्यालयों में संचालित स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों की प्रभावशीलता का अध्ययन करना है।

अध्ययन में दरभंगा जिले के पाँच माध्यमिक विद्यालयों से 150 विद्यार्थियों का चयन किया गया। आंकड़ों के संकलन हेतु स्वनिर्मित प्रश्नावली एवं स्वास्थ्य आदत मापनी का प्रयोग किया गया। अध्ययन के निष्कर्षों से ज्ञात हुआ कि विद्यालयीय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम विद्यार्थियों में स्वस्थ आदतों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कार्यक्रमों में नियमित भागीदारी करने वाले विद्यार्थियों में व्यक्तिगत स्वच्छता, संतुलित आहार एवं शारीरिक गतिविधियों का स्तर अपेक्षाकृत अधिक पाया गया। अध्ययन के आधार पर विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों को अधिक प्रभावी एवं व्यवहारिक बनाने की आवश्यकता पर बल दिया गया है।

कुंजी शब्द: स्वास्थ्य शिक्षा, स्वस्थ आदतें, विद्यालयीय स्वास्थ्य कार्यक्रम, विद्यार्थी, माध्यमिक विद्यालय, दरभंगा।

1.1 भूमिका:

मानव जीवन में स्वास्थ्य का स्थान सर्वोपरि है। स्वास्थ्य केवल रोगों की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि यह शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक कल्याण की पूर्ण अवस्था है। किसी भी राष्ट्र की प्रगति उसके नागरिकों के स्वास्थ्य स्तर पर निर्भर करती है। विद्यार्थी राष्ट्र के भविष्य होते हैं, इसलिए उनका स्वस्थ होना अत्यंत आवश्यक है।

विद्यालय विद्यार्थियों के व्यक्तित्व निर्माण का महत्वपूर्ण केंद्र है। बालक अपने जीवन का महत्वपूर्ण समय विद्यालय में व्यतीत करते हैं। इस अवधि में विकसित आदतें उनके संपूर्ण जीवन को प्रभावित करती हैं। यदि विद्यालय स्तर पर विद्यार्थियों में स्वास्थ्य संबंधी अच्छी आदतों का विकास किया जाए, तो वे जीवन भर स्वस्थ जीवनशैली का पालन कर सकते हैं।

वर्तमान समय में विद्यार्थियों के स्वास्थ्य के समक्ष अनेक चुनौतियाँ उपस्थित हैं। असंतुलित भोजन, जंक फूड का बढ़ता प्रचलन, मोबाइल एवं इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग, शारीरिक गतिविधियों में कमी तथा स्वच्छता के प्रति उदासीनता विद्यार्थियों के स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है। इन परिस्थितियों में विद्यालयीय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों की आवश्यकता और अधिक बढ़ जाती है।

विद्यालयीय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम विद्यार्थियों को स्वास्थ्य संबंधी वैज्ञानिक जानकारी प्रदान करने के साथ-साथ उनके व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन लाने का प्रयास करते हैं। इन कार्यक्रमों के अंतर्गत स्वास्थ्य परीक्षण, स्वच्छता अभियान, योगाभ्यास, खेलकूद गतिविधियाँ, पोषण जागरूकता कार्यक्रम तथा स्वास्थ्य परामर्श जैसी गतिविधियाँ सम्मिलित होती हैं। इनका उद्देश्य विद्यार्थियों में स्वस्थ आदतों का विकास करना तथा उन्हें स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बनाना है।

दरभंगा जिला बिहार का एक महत्वपूर्ण शैक्षिक केंद्र है। जिले के विभिन्न विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा से संबंधित कार्यक्रम संचालित किए जाते हैं। तथापि इन कार्यक्रमों की प्रभावशीलता का मूल्यांकन अपेक्षाकृत कम हुआ है। इसलिए प्रस्तुत अध्ययन

दरभंगा जिले के माध्यमिक विद्यालयों में संचालित स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों की प्रभावशीलता का अध्ययन करने का प्रयास करता है।

1.2 अध्ययन की आवश्यकता:

स्वास्थ्य शिक्षा किसी भी शैक्षिक व्यवस्था का अभिन्न अंग है। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्रदान करने के साथ-साथ उनके व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन लाना है। वर्तमान समय में विद्यार्थियों के स्वास्थ्य संबंधी अनेक समस्याएँ उभरकर सामने आ रही हैं। इनमें मोटापा, कुपोषण, शारीरिक निष्क्रियता, तनाव, अनियमित दिनचर्या तथा स्वच्छता संबंधी समस्याएँ प्रमुख हैं।

विद्यालयों में विभिन्न प्रकार के स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं, किन्तु यह आवश्यक नहीं है कि सभी कार्यक्रम समान रूप से प्रभावी हों। इन कार्यक्रमों की वास्तविक प्रभावशीलता का मूल्यांकन किए बिना उनके उद्देश्यों की पूर्ति का आकलन नहीं किया जा सकता। अतः यह जानना आवश्यक है कि विद्यालयीय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम विद्यार्थियों की आदतों एवं व्यवहारों में किस सीमा तक परिवर्तन ला रहे हैं।

दरभंगा जिले में स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों की प्रभावशीलता से संबंधित शोध अपेक्षाकृत कम उपलब्ध हैं। स्थानीय स्तर पर किए गए अध्ययन से प्राप्त निष्कर्ष विद्यालय प्रशासन, शिक्षकों तथा शिक्षा नीति-निर्माताओं को उपयोगी दिशा प्रदान कर सकते हैं। अध्ययन के निष्कर्ष स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों को अधिक प्रभावी बनाने तथा विद्यार्थियों में स्वस्थ जीवनशैली विकसित करने में सहायक होंगे।

1.3 अध्ययन के उद्देश्य:

1. दरभंगा जिले के माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों में विद्यालयीय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों की प्रभावशीलता का अध्ययन करना।
2. विद्यार्थियों की व्यक्तिगत स्वच्छता संबंधी आदतों पर स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों के प्रभाव का अध्ययन करना।
3. विद्यार्थियों की पोषण एवं शारीरिक गतिविधियों संबंधी आदतों पर स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों के प्रभाव का अध्ययन करना।

1.4 परिकल्पनाएँ:

H₀₁: स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों में नियमित भागीदारी करने वाले तथा कम भागीदारी करने वाले विद्यार्थियों की स्वस्थ आदतों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

H₀₂: स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों का विद्यार्थियों की व्यक्तिगत स्वच्छता संबंधी आदतों पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं है।

H₀₃: स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों का विद्यार्थियों की पोषण एवं शारीरिक गतिविधियों संबंधी आदतों पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं है।

2.1 संबंधित साहित्य का समीक्षा:

शोध की गुणवत्ता एवं दिशा निर्धारित करने में संबंधित साहित्य का महत्वपूर्ण योगदान होता है। पूर्व में किए गए अध्ययनों का अवलोकन करने से शोध समस्या की पृष्ठभूमि स्पष्ट होती है तथा अनुसंधान की आवश्यकता स्थापित होती है।

Bandura (1986) ने अपने सामाजिक संज्ञानात्मक सिद्धांत में बताया कि व्यवहार परिवर्तन के लिए केवल ज्ञान पर्याप्त नहीं होता, बल्कि सकारात्मक वातावरण एवं निरंतर अभ्यास भी आवश्यक है। विद्यालयीय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम विद्यार्थियों को ऐसा वातावरण प्रदान करते हैं जिससे वे स्वस्थ व्यवहार अपनाने के लिए प्रेरित होते हैं।

Allensworth एवं Kolbe (1987) ने विद्यालयीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों की भूमिका का अध्ययन करते हुए पाया कि स्वास्थ्य शिक्षा विद्यार्थियों में स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता तथा व्यवहारगत परिवर्तन विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

WHO (2023) की रिपोर्ट के अनुसार विद्यालय स्वास्थ्य संवर्धन का सबसे प्रभावी माध्यम है। विद्यालय आधारित स्वास्थ्य कार्यक्रमों के माध्यम से विद्यार्थियों में स्वच्छता, पोषण तथा शारीरिक गतिविधियों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित किया जा सकता है।

NCERT (2022) ने विद्यालयी शिक्षा में स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य बताते हुए कहा कि विद्यार्थियों के समग्र विकास हेतु स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों का नियमित संचालन आवश्यक है।

उपरोक्त अध्ययनों से स्पष्ट है कि विद्यालयीय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम विद्यार्थियों में स्वस्थ आदतों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। तथापि दरभंगा जिले के संदर्भ में इस विषय पर पर्याप्त अध्ययन उपलब्ध नहीं हैं, इसलिए प्रस्तुत अध्ययन किया गया।

3.1 अनुसंधान विधि:

प्रस्तुत अध्ययन में वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि (Descriptive Survey Method) का उपयोग किया गया। यह विधि वर्तमान परिस्थितियों, व्यवहारों तथा दृष्टिकोणों का अध्ययन करने के लिए उपयुक्त मानी जाती है। अध्ययन में विद्यार्थियों की स्वास्थ्य संबंधी आदतों तथा विद्यालयीय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों की प्रभावशीलता का विश्लेषण किया गया।

3.2 जनसंख्या:

अध्ययन की जनसंख्या में दरभंगा जिले के सभी माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थी सम्मिलित थे।

3.3.1 नमूना

अध्ययन हेतु दरभंगा जिले के पाँच माध्यमिक विद्यालयों का चयन उद्देश्यपूर्ण नमूना पद्धति द्वारा किया गया। चयनित प्रत्येक विद्यालय से 30-30 विद्यार्थियों का चयन सरल यादृच्छिक नमूना पद्धति द्वारा किया गया। इस प्रकार कुल 150 विद्यार्थियों को अध्ययन में सम्मिलित किया गया।

3.3.2 नमूना विवरण:

क्रमांक	विद्यालय	विद्यार्थियों की संख्या
1.	माध्यमिक विद्यालय-1	30
2.	माध्यमिक विद्यालय-2	30
3.	माध्यमिक विद्यालय-3	30
4.	माध्यमिक विद्यालय-4	30
5.	माध्यमिक विद्यालय-5	30
कुल	5 विद्यालय	150

3.4 उपकरण:

अध्ययन हेतु निम्नलिखित उपकरणों का उपयोग किया गया:

1. स्वनिर्मित स्वास्थ्य शिक्षा प्रश्नावली।
2. स्वस्थ आदत मापनी।
3. व्यक्तिगत सूचना प्रपत्र।

3.5 आंकड़ा संकलन:

शोधकर्ता द्वारा चयनित विद्यालयों का भ्रमण कर विद्यार्थियों से प्रत्यक्ष संपर्क स्थापित किया गया। प्रश्नावली वितरित कर आवश्यक निर्देश दिए गए तथा उत्तर प्राप्त किए गए। संकलित आंकड़ों का वर्गीकरण एवं सारणीकरण किया गया।

3.6 सांख्यिकीय तकनीक:

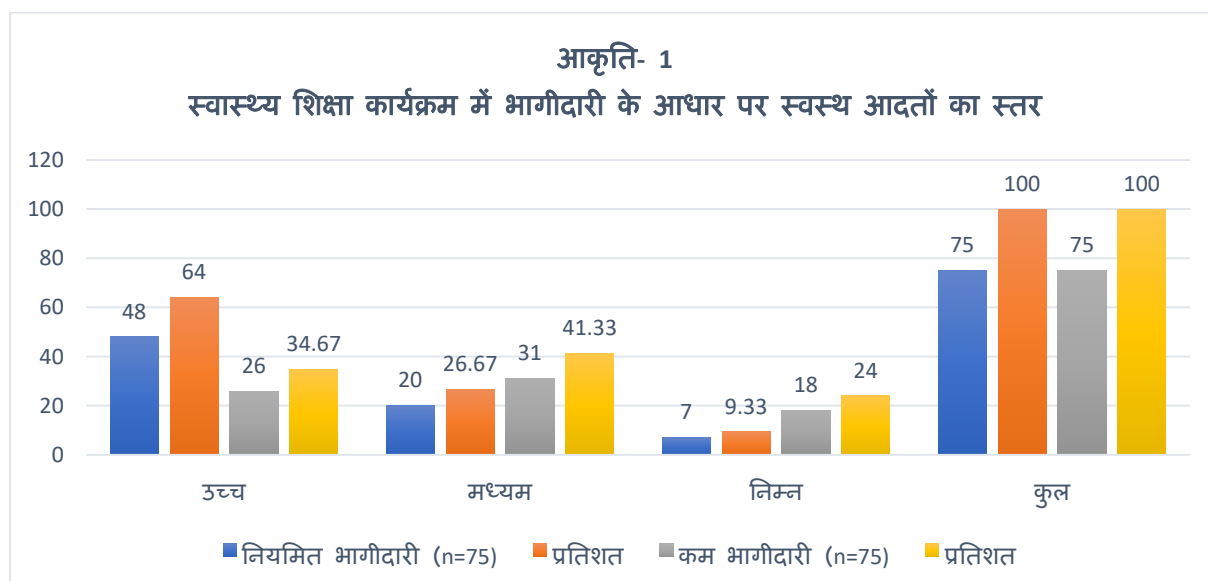
प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण हेतु प्रतिशत, माध्य, मानक विचलन तथा t-परीक्षण का उपयोग किया गया।

4.1 आंकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या:

सारणी 1

स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम में भागीदारी के आधार पर स्वस्थ आदतों का स्तर

स्वस्थ आदतों का स्तर	नियमित भागीदारी (n=75)	प्रतिशत	कम भागीदारी (n=75)	प्रतिशत
उच्च	48	64.00	26	34.67
मध्यम	20	26.67	31	41.33
निम्न	7	9.33	18	24.00
कुल	75	100	75	100



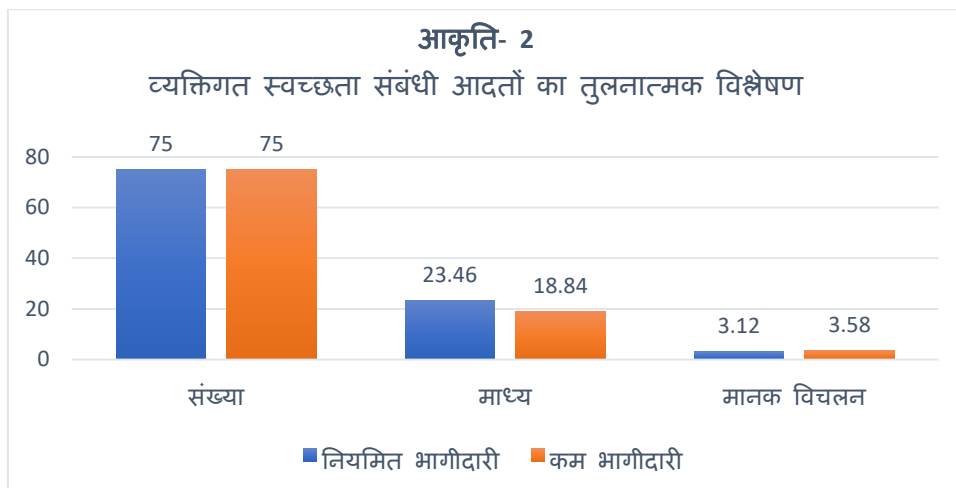
व्याख्या -

सारणी एवं आकृति 1 से स्पष्ट है कि स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों में नियमित भागीदारी करने वाले विद्यार्थियों में 64 प्रतिशत विद्यार्थियों का स्वस्थ आदत स्तर उच्च पाया गया, जबकि कम भागीदारी वाले विद्यार्थियों में केवल 34.67 प्रतिशत विद्यार्थियों का स्तर उच्च पाया गया। इससे स्पष्ट होता है कि स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम विद्यार्थियों में स्वस्थ आदतों के विकास में सहायक हैं।

सारणी 2

व्यक्तिगत स्वच्छता संबंधी आदतों का तुलनात्मक विश्लेषण

समूह	संख्या	माध्य	मानक विचलन
नियमित भागीदारी	75	23.46	3.12
कम भागीदारी	75	18.84	3.58



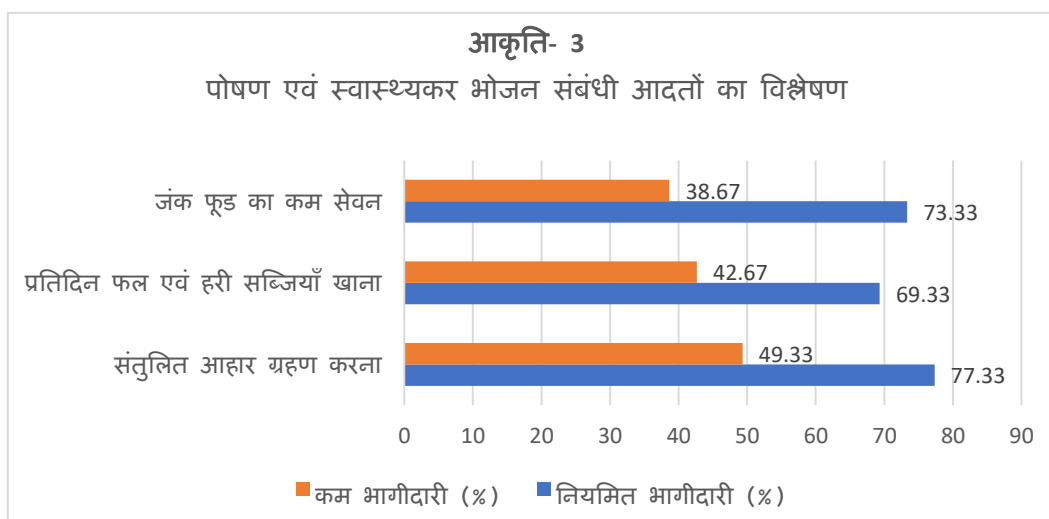
व्याख्या -

सारणी एवं आकृति 2 से ज्ञात होता है कि नियमित भागीदारी करने वाले विद्यार्थियों का व्यक्तिगत स्वच्छता संबंधी माध्य स्कोर 23.46 है, जबकि कम भागीदारी वाले विद्यार्थियों का माध्य स्कोर 18.84 है। इससे स्पष्ट होता है कि स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम व्यक्तिगत स्वच्छता संबंधी आदतों को विकसित करने में प्रभावी हैं।

सारणी 3

पोषण एवं स्वास्थ्यकर भोजन संबंधी आदतों का विश्लेषण

आदत	नियमित भागीदारी (%)	कम भागीदारी (%)
संतुलित आहार ग्रहण करना	77.33	49.33
प्रतिदिन फल एवं हरी सब्जियाँ खाना	69.33	42.67
जंक फूड का कम सेवन	73.33	38.67



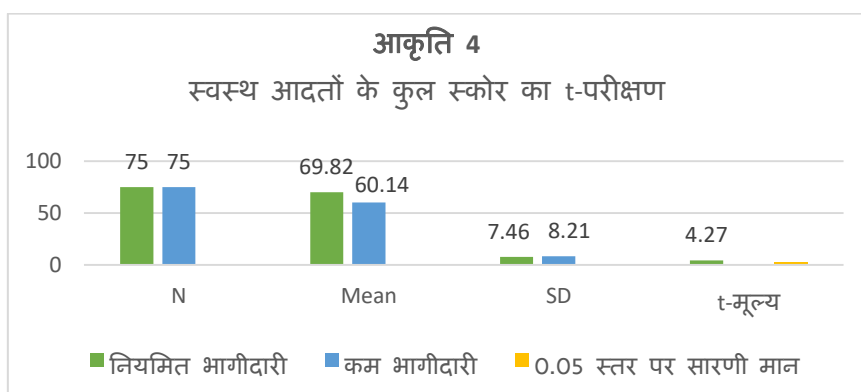
व्याख्या -

सारणी एवं आकृति 3 के अनुसार स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों में नियमित रूप से भाग लेने वाले विद्यार्थियों में संतुलित आहार एवं स्वास्थ्यकर भोजन संबंधी आदतों का स्तर अधिक पाया गया। इससे स्पष्ट है कि स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम पोषण संबंधी व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन लाने में सफल हैं।

सारणी 4

स्वस्थ आदतों के कुल स्कोर का t-परीक्षण

समूह	N	Mean	SD	t-मूल्य
नियमित भागीदारी	75	69.82	7.46	4.27
कम भागीदारी	75	60.14	8.21	
0.05 स्तर पर सारणी मान				1.98



व्याख्या -

सारणी एवं आकृति 4 में प्राप्त t-मूल्य 4.27 है, जो 0.05 स्तर पर सारणी मान 1.98 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है। इससे सिद्ध होता है कि स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम विद्यार्थियों में स्वस्थ आदतों के विकास पर सार्थक प्रभाव डालते हैं।

5.1 प्रमुख निष्कर्ष:

अध्ययन के आधार पर निम्नलिखित निष्कर्ष प्राप्त हुए:

1. स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों में नियमित भागीदारी करने वाले विद्यार्थियों में स्वस्थ आदतों का स्तर अधिक पाया गया।
2. व्यक्तिगत स्वच्छता संबंधी व्यवहारों में उल्लेखनीय सुधार देखा गया।
3. संतुलित आहार एवं पोषण संबंधी जागरूकता में वृद्धि पाई गई।
4. नियमित व्यायाम एवं शारीरिक गतिविधियों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित हुआ।
5. स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों के कारण विद्यार्थियों में स्वास्थ्य संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ी।
6. सांख्यिकीय विश्लेषण से कार्यक्रमों की प्रभावशीलता सिद्ध हुई।
7. स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम विद्यार्थियों के समग्र विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

5.2 शैक्षिक निहितार्थ:

अध्ययन से प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर निम्नलिखित शैक्षिक निहितार्थ सामने आते हैं:

1. विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों को नियमित एवं व्यवस्थित रूप से संचालित किया जाना चाहिए।
2. स्वास्थ्य शिक्षा को विद्यालयी पाठ्यक्रम का अभिन्न अंग बनाया जाना चाहिए।
3. विद्यार्थियों को व्यावहारिक स्वास्थ्य प्रशिक्षण प्रदान किया जाना चाहिए।
4. विद्यालयों में स्वास्थ्य क्लबों की स्थापना की जानी चाहिए।
5. स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रमों में अभिभावकों की सहभागिता सुनिश्चित की जानी चाहिए।
6. खेलकूद एवं योग गतिविधियों को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।
7. स्वास्थ्य परीक्षण एवं परामर्श सेवाओं का नियमित आयोजन किया जाना चाहिए।

5.3 सुझाव:

1. प्रत्येक विद्यालय में वार्षिक स्वास्थ्य कार्ययोजना तैयार की जाए।
2. विद्यार्थियों को संतुलित आहार एवं स्वच्छता के विषय में व्यावहारिक प्रशिक्षण दिया जाए।
3. स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों में आधुनिक तकनीकों एवं दृश्य-श्रव्य सामग्रियों का उपयोग किया जाए।
4. विद्यालयों में स्वच्छ एवं स्वास्थ्यकर वातावरण सुनिश्चित किया जाए।
5. विद्यार्थियों के स्वास्थ्य व्यवहार का समय-समय पर मूल्यांकन किया जाए।
6. स्वास्थ्य विभाग एवं विद्यालयों के मध्य समन्वय स्थापित किया जाए।

संदर्भ सूची:

1. अग्रवाल, जे. सी. (2021). *शैक्षिक अनुसंधान: एक परिचय* नई दिल्ली: विकास पब्लिशिंग हाउस।
2. एलेन्सवर्थ, डी. डी., एवं कोल्बे, एल. जे. (1987). *समग्र विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम: एक विस्तारित अवधारणा का अन्वेषण* जर्नल ऑफ स्कूल हेल्थ, 57(10), 409-412।
3. बंडूरा, ए. (1986). *विचार एवं क्रिया की सामाजिक आधारशिलाएँ: एक सामाजिक-संज्ञानात्मक सिद्धान्त* प्रेन्टिस हॉल।
4. गुप्ता, एस. पी., एवं गुप्ता, ए. (2022). *अनुसंधान पद्धति एवं सांख्यिकीय तकनीकों* नई दिल्ली: दीप एंड दीप पब्लिकेशन्स।
5. राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी). (2022). *स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा* नई दिल्ली: राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद।
6. शर्मा, आर. ए. (2020). *शिक्षा अनुसंधान* मेरठ: आर. लाल बुक डिपो।
7. विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2023). *विद्यालय स्वास्थ्य एवं युवा स्वास्थ्य संवर्धन* जिनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन।