

## किशोरावस्था के हाई स्कूल छात्रों का स्वास्थ्य व्यवहार - एक अध्ययन

डॉ वंदना विजय फुलझेले

सहयोगी प्राध्यापक,

विभाग प्रमुख, गृह अर्थशास्त्र विभाग,

एल ए डी कालेज, नागपुर

Mob. No. - 9970656016

Email Id - vijaivan58@gmail.com

### सारांश -

किशोरावस्था मानव जीवन की सबसे महत्वपूर्ण अवस्था है और युवावस्था की शुरुआत है युवावस्था के दौरान किशोर कई जैविक और सामाजिक मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों से गुजरते हैं विभिन्न स्वास्थ्य खतरों जोखिमों का सामना करते हैं और कभी-कभी कई शारीरिक और मानसिक परेशानियों अवस्थाओं और समस्याओं से पीड़ित होते हैं जो भविष्य में उनके व स्वास्थ्य व्यवहार को आ कर देते हैं यह अध्ययन हाई स्कूल जाने वाले किशोरों के स्वास्थ्य व्यवहारों की खोज और किशोरावस्था के दौरान होने वाले परिवर्तनों के अनुकूल होने पर केंद्रित है उनके स्वास्थ्य की स्थिति और स्वास्थ्य व्यवहार को जानने के लिए 12 से 16 वर्ष की आयु के हाई स्कूल जाने वाले लड़के लड़कियों के नमूने का cross-section अध्ययन किया गया महत्वपूर्ण निष्कर्ष बताते हैं कि हाई स्कूल जाने वाले किशोर किशोरावस्था में शारीरिक मानसिक और भावनात्मक परिवर्तन करते हैं कई लोगों को इन परिवर्तनों और समसामयिक स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में जानकारी है और वे यह जानते हैं लेकिन कुछ नहीं है और डर जाते हैं जबकि उनका स्वास्थ्य व्यवहार इस बात पर निर्भर करता है कि वह अपने स्वास्थ्य को कैसे समझें और किसके साथ साझा करें और सुझाव प्राप्त करें ज्यादातर मामलों में लड़कियां पहले ही माया बहनों या परिवार के बुजुर्ग महिला को सूचित करती है लड़के अपने दोस्तों और हम उन समूहों को सूचित करते हैं लेकिन कुछ अपने माता पिता और परिवार के वरिष्ठ को भी साझा करते हैं दोनों ही मामलों में वे समस्याएं छुपाने की प्रवृत्ति रखते हैं और शायद ही कभी योग्य चिकित्सक से स्वास्थ्य देखभाल की मांग करते हैं इस अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि स्वास्थ्य शिक्षा और युवावस्था के ज्ञान जैसे उपायों को ठीक से प्रदान किया जाना चाहिए ताकि उन्हें पूरे भविष्य में जीवन में सुचारू रूप से आगे बढ़ने में सहायता मिल सके।

**कीवर्ड-** किशोरावस्था, हाई स्कूल जाने वाले छात्र, छात्र व्यवहार, निर्धारक कारक

### परिचय -

किशोरावस्था बचपन तथा वयस्क अवस्था के बीच संक्रमण की अवधि है। विश्व स्वास्थ्य संगठन १०-१९ वर्ष के आयु समूह को किशोरावस्था के रूप में परिभाषित करता है किशोरावस्था जिसे मानव जीवन का दूसरा दशक या जीवन का एक युग कहा जाता है जब बच्चे बचपन से वयस्कता में प्रवेश करते हैं किशोर लड़के लड़कियां जीवन के इस चरण में प्रमुख शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों के माध्यम से प्रवेश करते हैं यह बच्चे

वयस्क बनने की प्रक्रिया में होते हैं किशोरावस्था मानव शरीर में हार्मोन के स्तर में बदलाव के कारण जीवन की शुरुआत के साथ शुरू होती है इस अवधि में एक जीवन प्रक्रिया होती है जिसमें तेजी से भौतिक विकास और विकास के साथ-साथ तालमेल रखते हुए परिपक्वता आती है लड़के लड़कियां धीरे-धीरे यौन, सामाजिक- मनोवैज्ञानिक और संज्ञानात्मक विकास के साथ व्यस्तता में बदल जाते हैं किशोरावस्था लगभग 11 से 12 वर्ष की आयु में प्रारंभ होती है

### **किशोरावस्था और उसके परिवर्तन -**

किशोरावस्था में कुछ चरण शामिल होते हैं और मानव शरीर में कुछ महत्वपूर्ण परिवर्तन आते हैं और उन तरीकों पर आधारित होते हैं जिनके आधार पर छोटे बच्चे उन्हें दुनिया से जोड़ते हैं किशोरावस्था की अवधि में बच्चे तीन चरणों में आते हैं शुरुआती किशोरावस्था 10 से 13 साल की उम्र में हो सकती है इस अवस्था के दौरान बच्चे अक्सर अधिक तेजी से बढ़ते हैं शरीर में अन्य परिवर्तनों को महसूस करते हैं . मध्य किशोरावस्था 14 से 17 वर्ष की आयु में शुरू हो सकती है युवावस्था में शुरू होने वाले शारीरिक परिवर्तन इस मध्य किशोरावस्था के दौरान जारी रहते हैं इस अवस्था में स्त्री पुरुष दोनों में भिन्नता पाई जा सकती है अंतिम किशोरावस्था 18 से 21 वर्ष के आयु में शुरू हो सकती है यह चरण सैनिक वृद्धि और विकास को पूरा करता है किशोरों में आमतौर पर अधिक आवे नियंत्रण होता है जोखिम और पुरस्कार को सही ढंग से मापने में सक्षम हो जाते हैं उनके व्यक्तित्व और मूल्यों में एक मजबूत भावना दिखाई देती है

### **किशोरावस्था में शारीरिक और मनोसामाजिक विकास -**

युवावस्था के दौरान किशोर वहीं लड़के-लड़कियां जैविक वृद्धि और विकास की एक श्रृंखला से गुजरते हैं संख्या और आकार में उनके शरीर की कोशिकाओं में वृद्धि के परिणाम स्वरूप और द्रव्यमान को बढ़ाया जाता है उनके अंगों के कार्यों के जैविक विकास में विभेदीकरण और परिपक्वता प्राप्त होती है सारिक विकास किशोरावस्था के अंत तक जारी रहता है अनुवांशिक तथा पर्यावरणीय कारकों का वृद्धि और विकास दोनों पर प्रभाव होता दिखाई देता है

किशोरावस्था में साथी समूह का प्रभाव अधिक देखा जाता है जब भी वह युवावस्था में जाते हैं बचपन से किशोरावस्था तक के बड़े बदलाव होते हैं कई फिजियोलॉजिस्ट अवधि को जीवन के पाठ्यक्रम में असाधारण तनावपूर्ण घटना के रूप में चिन्हित करते हैं कई शोधकर्ता किशोरावस्था के इस दृष्टिकोण को कठोर आदमी के रूप में मानते हैं और किशोरावस्था का हुड़दंग सिर्फ पौराणिक और कल्पनाशील है साक्षी स्वीकार है कि व्यवहार परिवर्तन विशेष रूप से स्वास्थ्य व्यवहार समाज के अन्य लोगों के लिए उल्लेखनीय होने के लिए अधिक संभावना है स्वास्थ्य और नैतिक शिक्षा उचित मार्गदर्शन और परामर्श सामाजिकरण की महत्वपूर्ण भूमिका देखी जा सकती है

### **कार्यप्रणाली -**

इस अध्ययन का लक्ष्य हाई स्कूल जाने वाले किशोर वहीं लड़के लड़कियों से के स्वास्थ्य संबंधी व्यवहारों को जानना है वित्तीय उद्देश्य हाई स्कूल जाने वाले लड़के और लड़कियों की स्वास्थ्य स्थिति स्वास्थ्य व्यवहार और समस्याओं का पता लगाना और किशोरावस्था में जाने वाले उनके जैविक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों के साथ-साथ उनकी सोच और अनुकूलन के तरीके पहचानना है अध्ययन मात्रात्मक था जांच को पूरा करने के लिए मात्रात्मक तरीकों और तकनीकों का पालन किया गया अवलोकन साक्षात्कार और अनौपचारिक चर्चा तकनीकों

को लागू करने के लिए प्राथमिक डाटा एकत्र करने के लिए क्रॉस अनुभवी अध्ययन तैयार किया गया था मल्टीस्टेज टेंपल इन के द्वारा विद्यालयों से जानकारी ली गई प्रत्येक कक्षा को एक सर माना जाता था और इस प्रकार एक हाई स्कूल के छात्रों को पत्थरों में विभाजित किया गया तथा साक्षात्कार लिया गया. डाटा का विश्लेषण करने के लिए वर्णनात्मक सांख्यिकी का उपयोग किया गया

### जांच परिणाम -

उत्तर दाताओं की आयु 12 से 16 वर्ष के बीच में थी उनमें से लगभग 11% कक्षा 7 में, 23% कक्षा आठ में, 39% कक्षा 10 में पढ़ रहे थे. 4% माता-पिता निरक्षर थे तथा 46% प्राथमिक शिक्षा और 26% ने माध्यमिक शिक्षा ली हुई थी युवावस्था मानव जीवन में सबसे महत्वपूर्ण अवस्था तथा क्षणभंगुर अवधिया में से एक है युवावस्था संबंधी विकारों की घटनाओं में लिंग भिन्नता पाई जाती है और समय युवावस्था की दर लड़कों की तुलना में लड़कियों में 10 गुना अधिक थी युवावस्था का ज्ञान भी ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में भिन्नता दिखाता है शिक्षित तथा एकल परिवार से आने वाले किशोर परिवर्तनों की जागरूकता अधिक रखते हैं लेकिन अशिक्षित तथा ग्रामीण परिवार से आने वाले किशोर इससे संबंधित वैज्ञानिक जानकारी कम रखते हैं लगभग 51% परिवार में किशोरों में आने वाले परिवर्तनों को सौहार्दपूर्ण ढंग से और सावधानी से मार्गदर्शन पूर्वक किया गया 28% परिवार में थोड़ा ध्यान दिया तथा 22% ने इन परिवर्तनों को नजरअंदाज किया. 9% लड़कियों को जरूरत होने पर चिकित्सा की सहायता ली गई डाटा से यह पता चलता है कि युवावस्था के दौरान स्वास्थ्य देखभाल संबंधी जानकारी के लिए निर्धारक तत्व जिम्मेदार है लगभग 11% की किशोर युवावस्था से संबंधित परिवर्तनों को और उनकी बीमारियों की जानकारी किसी प्रकार की नहीं रखते हैं जिससे वह असफलता तथा मानसिक रूप से अस्थिरता महसूस करते हैं

### संदर्भ -

- विश्व स्वास्थ्य संगठन | 2014. विश्व के किशोरों के लिए स्वास्थ्य: दूसरे दशक में दूसरा मौका <http://apps.who.int/adolescent/second-decade/>
- WHO | 2015. मातृ, नवजात शिशु, बाल और किशोर स्वास्थ्य: किशोर और मानसिक स्वास्थ्य।
- [http://www.who.int/matural\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/mental\\_health/en/](http://www.who.int/matural_child_adolescent/topics/adolescence/mental_health/en/)
- दास जे.के., सलाम आरए, अरशद ए. किशोर टीकाकरण की पहुंच और कवरेज में सुधार के लिए व्यवस्थित समीक्षा और हस्तक्षेप का मेटा-विश्लेषण। *जे एडोलेस्क हेल्थ* 2016; **59**(आपूर्तिकर्ता 4): एस40-एस48।