

किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर जंक फूड के प्रभाव का अध्ययन

डॉ मनोज कुमार मौर्य

प्राध्यापक, भारती विश्वविद्यालय, पुलगांव, दुर्ग

नीलम विकास सुखदेवे (व्याख्याता)

शा.उ.मा.वि.टेमरी, दुर्ग

सारांश

शिक्षा एक सतत विकास प्रक्रिया है जो शैशव अवस्था से जीवन के अंतिम क्षण तक चलती रहती है, व्यक्ति को भौतिक, सामाजिक, और आध्यात्मिक वातावरण के अनुकूल बनाती है। व्यक्ति के मानसिक, भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक पहलुओं को समाहित करने का कार्य मानसिक स्वास्थ्य करता है, जिसमें तनाव, चिंता, अवसाद, और भावनात्मक संतुलन शामिल हैं। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य का तात्पर्य तनावों का सामना करने, सकारात्मक संबंध बनाने, संतुलन बनाए रखने, और मानसिक रूप से स्थिर रहने से है। इसे बनाए रखने के लिए नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, सकारात्मक सामाजिक संपर्क और ध्यान महत्वपूर्ण हैं। शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य छात्रों के समग्र विकास, एकाग्रता, स्मरण शक्ति, और सीखने की क्षमता को सुधारता है। मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के कार्य में जंक फूड आज एक अहम भूमिका निभा रहे हैं, जिनमें पोषक तत्व कम और उच्च कैलोरी, चीनी, वसा, और नमक अधिक होते हैं, एवं दीर्घकालिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। इनसे बचना और संतुलित आहार अपनाना आवश्यक है। जिससे विद्यार्थी जीवन संतुलित एवं अनुशासित रहे।

मुख्य शब्द : किशोर विद्यार्थी, मानसिक स्वास्थ्य, जंक फूड |

प्रस्तावना

शिक्षा उस विकास का नाम है जो शैशव अवस्था से आरंभ होकर हमारे जीवन के अंतिम क्षण तक सतत और अनवरत होती रहती है, जिसमें मानव अपने आप को आवश्यकता अनुसार भौतिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक वातावरण के अनुकूल बनाता है।

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ व्यक्ति के मानसिक, भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक पहलु से होता है। इसमें केवल मानसिक असंतुलन ही समाहित नहीं होती बल्कि हमारा सम्पूर्ण व्यक्तित्व, तनाव, चिंता, अवसाद सब समाहित होते हैं। व्यक्ति की भावनाओं को समझने, अनुभव करने, सोचने और समस्याओं को हल करने, समाज और उसके वातावरण के साथ संबंध बनाने को ही मस्तिष्क का स्वास्थ्य कहते हैं।

अच्छे मानसिक स्वास्थ्य का तात्पर्य

- जीवन के तनावों का सामना करना
- सकारात्मक संबंध बनाने की क्षमता
- खुद के बारे में सकारात्मक दृष्टिकोण रखना

- व्यक्तिगत व व्यावसायिक जीवन में संतुलन
- जीवन की चुनौतियों का सामना
- मानसिक रूप से स्थिर और संतुलित रहना से है ।

मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए निम्नलिखित उपाय सहायक हो सकते हैं:

1. नियमित व्यायाम और शारीरिक गतिविधि।
2. संतुलित और पौष्टिक आहार।
3. पर्याप्त नींद।
4. सकारात्मक सामाजिक संपर्क।
5. ध्यान, योग ।

शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य

शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य का महत्व अति महत्वपूर्ण है, यह छात्रों के समग्र विकास, जीवन की गुणवत्ता एवं अकादमिक प्रदर्शन को प्रभावित करता है।

1. **अकादमिक प्रदर्शन में सुधार** : चिंता और अवसाद, छात्र की एकाग्रता, स्मरण शक्ति, और सीखने की क्षमता को प्रभावित करते हैं वहीं अच्छे मानसिक स्वास्थ्य वाले छात्र जो बेहतर शैक्षिक प्रदर्शन के साथ साथ अधिक केंद्रित, प्रेरित और आत्मविश्वासी होते हैं।
2. **भावनात्मक विकास** : मानसिक स्वास्थ्य द्वारा छात्रों को अपनी भावनाओं को समझने और सकारात्मक सामाजिक संबंध बनाने में मदद मिलती है ।
3. **तनाव प्रबंधन** : शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देकर छात्रों को तनाव और दबाव से निपटने के कौशल सिखाए जा सकते हैं। जो उन्हें जीवन के विभिन्न संघर्षों और चुनौतियों का सामना करने के लिए मददगार सिद्ध होंगे ।
4. **सकारात्मक व्यवहार और अनुशासन** : स्कूल का वातावरण अनुशासित रहे इसके लिए मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देने से छात्रों में सकारात्मक व्यवहार को प्रोत्साहन मिलता है।

जंक फूड

जंक फूड का अर्थ उन खाद्य पदार्थों से है जिसमें पोषक तत्व कम होते हैं और जो उच्च कैलोरी, चीनी, वसा, और नमक की मात्रा में समृद्ध होते हैं। जंक फूड अक्सर स्वादिष्ट और तात्कालिक संतुष्टि देने वाले होते हैं, साथ ही साथ दीर्घकालिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर डालते हैं ।

जंक फूड के उदाहरण

- **फास्ट फूड**: बर्गर, पिज्जा, फ्राइड चिकन।
- **सैक्स**: चिप्स, नमकीन, फ्रेंच फ्राइज।
- **मीठे पदार्थ**: कैंडी, चॉकलेट, आइसक्रीम।
- **पेय पदार्थ**: सोडा, कोल्ड ड्रिंक्स, शर्करा युक्त जूस।
- **बेकड आइटम्स**: डोनट्स, केक, पेस्ट्री।

जंक फूड के नकारात्मक प्रभाव:

1. **वजन बढ़ना:** उच्च कैलोरी और वसा की मात्रा अधिक होने के कारण वजन बढ़ता है और मोटापा होता है।
2. **स्वास्थ्य समस्याएं:** जंक फूड का सेवन अधिक करने से हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, और कोलेस्ट्रॉल संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।
3. **पोषण की कमी:** जंक फूड में आवश्यक पोषक तत्वों की कमी होती है जैसे विटामिन, खनिज, और फाइबर, जिससे शरीर को आवश्यक विटामिन और खनिज नहीं मिल पाते।
4. **पाचन समस्याएं:** उच्च वसा व शर्करा युक्त जंक फूड हमारे पाचन तंत्र को नुकसान पहुंचा सकते हैं, जिससे कब्ज, एसिडिटी, और अन्य पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।
5. **मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव:** जंक फूड का अत्यधिक सेवन हमें अवसाद, चिंता, और अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की ओर ले जा सकता है।

शोध अध्ययन

जंक फूड का सेवन और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लक्षण के लिए मुहम्मद ह्मिदुल्लाह ने शोध कार्य किया एवं निष्कर्ष में पाया कि जंक फूड का लगातार सेवन मानसिक बीमारी के लक्षण में योगदान दे सकता है, भले ही इसका न्यूनतम प्रभाव होता हो ।

जंक फूड का हमारे जीवन पर प्रभाव किशोरों पर अध्ययन के लिए सुखमिंदर सिंह एवं अखिलेश पांडेय ने शोध कार्य किया एवं निष्कर्ष में पाया कि जंक फूड के प्रयोग से मोटापा, मधुमेह जैसे स्वास्थ्य समस्याओं के विकास में योगदान देते हैं, और किशोरों को यह लगातार बताना पड़ेगा की ये जंक फूड केवल हमारे स्वाद को बढ़ाते हैं, और जीवन शैली से जुड़ी बिमारियों की दरों को बढ़ाता है ।

पूनम राजभर एवं रश्मि श्रीवास्तव ने किशोर एवं किशोरियों के स्वास्थ्य पर फ्रास्ट फूड के सेवन तथा उसके प्रभाव का अध्ययन पर शोध कार्य किया एवं पाया की फ्रास्ट फूड का असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है, जो जीवन शैली में परिवर्तन आदि से आता है ।

अध्ययन के उद्देश्य

1. जंक फूड का सेवन करने वाले किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना ।
2. जंक फूड का सेवन करने वाले शासकीय एवं अशासकीय किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना ।
3. जंक फूड का सेवन करने वाले शासकीय एवं अशासकीय किशोर छात्र के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना ।
4. जंक फूड का सेवन करने वाले शासकीय एवं अशासकीय किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना ।

अध्ययन की परिकल्पना

1. जंक फूड का सेवन करने वाले किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा ।

2. जंक फूड का सेवन करने वाले शासकीय एवं अशासकीय किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्यमें कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा ।
3. जंक फूड का सेवन करने वाले शासकीय एवं अशासकीय किशोर छात्र के मानसिक स्वास्थ्य का में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा ।
4. जंक फूड का सेवन करने वाले शासकीय एवं अशासकीय किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा ।

अध्ययन की परिसीमा

प्रस्तुत न्यायदर्श में दुर्ग जिले के शासकीय एवं अशासकीय विद्यालय के कक्षा ग्यारहवीं के 100 छात्रों का चयन किया गया है ।

न्यादर्श

तालिका 1

क्रमांक	विद्यालय	छात्र	छात्रा	कुल
1	शासकीय	50	50	100
2	अशासकीय	50	50	100
	कुल	100	100	200

तालिका 2

चर	स्वतंत्र चर – शालेय छात्र आश्रित चर – मानसिक स्वास्थ्य मध्यस्थ चर – शासकीय व अशासकीय
----	--

उपकरण	डॉ अरुण कुमार सिंह द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य मापनी
संख्यिकीय विश्लेषण	टी मूल्य

आंकड़ो का विश्लेषण

परिक्षण में प्राप्त आंकड़ो द्वारा प्रमाणिक विचलन ज्ञात कर दोनों चरों के मध्य टी मान द्वारा सार्थकता का स्तर ज्ञात किया जाएगा ।

परिकल्पना क्रमांक 1

जंक फूड का सेवन करने वाले किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा ।

तालिका 3

जंक फूड का सेवन करने वाले किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य क्षमता का सांख्यिकीय विवरण

क्रमांक	तुलनात्मक समूह	प्रदत्तों की संख्या	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	टी मूल्य
1	छात्र	100	46.5	12.65	1.13
2	छात्राएं	100	47.48	10.08	

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है की 118 df के लिए 0.05 स्तर पर सारणी मूल्य से P का मान अधिक है अतः परिकल्पना स्वीकृत होती है।

अतः जंक फूड का सेवन करने वाले किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है ।

परिकल्पना क्रमांक 2

जंक फूड का सेवन करने वाले शासकीय एवं अशासकीय किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा ।

तालिका 4

जंक फूड का सेवन करने वाले शासकीय एवं अशासकीय किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य क्षमता का सांख्यिकीय विवरण

क्रमांक	तुलनात्मक समूह	प्रदत्तों की संख्या	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	टी मूल्य
1	छात्र	100	47.48	10.08	3.96
2	छात्राएं	100	51.81	8.5	

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है की 118 df के लिए 0.05 स्तर पर सारणी मूल्य से P का मान अधिक है अतः परिकल्पना स्वीकृत होती है।

अतः जंक फूड का सेवन करने वाले शासकीय एवं अशासकीय किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।

परिकल्पना क्रमांक 3

जंक फूड का सेवन करने वाले शासकीय एवं अशासकीय किशोर छात्र के मानसिक स्वास्थ्य का में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा।

तालिका 5

जंक फूड का सेवन करने वाले शासकीय एवं अशासकीय किशोर छात्र के मानसिक स्वास्थ्य क्षमता का सांख्यिकीय विवरण

क्रमांक	तुलनात्मक समूह	प्रदत्तों की संख्या	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	टी मूल्य
1	शासकीय छात्र	50	41.88	13.64	4.59
2	अशासकीय छात्र	50	51.12	9.55	

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है की 118 df के लिए 0.05 स्तर पर सारणी मूल्य से P का मान अधिक है अतः परिकल्पना स्वीकृत होती है अतः जंक फूड का सेवन करने वाले शासकीय एवं अशासकीय किशोर छात्र के मानसिक स्वास्थ्य का में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।

परिकल्पना क्रमांक 4

जंक फूड का सेवन करने वाले शासकीय एवं अशासकीय किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा।

तालिका 6

जंक फूड का सेवन करने वाले शासकीय एवं अशासकीय किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य क्षमता का सांख्यिकीय विवरण

क्रमांक	तुलनात्मक समूह	प्रदत्तों की संख्या	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	टी मूल्य
1	शासकीय छात्राएं	50	42.46	9.85	6.63
2	अशासकीय छात्राएं	50	52.5	7.32	

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है की 118 df के लिए 0.05 स्तर पर सारणी मूल्य से P का मान अधिक है अतः परिकल्पना स्वीकृत होती है।

अतः जंक फूड का सेवन करने वाले शासकीय एवं अशासकीय किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।

शैक्षिक उपादेयता

किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर जंक फूड के प्रभाव का अध्ययन एक महत्वपूर्ण और समकालीन विषय है। साथ ही जंक फूड के किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव के अध्ययन की शैक्षिक उपादेयता कई स्तरों पर महत्वपूर्ण है। यह न केवल उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है, बल्कि उनके शैक्षिक प्रदर्शन और समाज में स्वस्थ जीवनशैली के प्रसार में भी सहायक होता है। इस संदर्भ में शैक्षिक उपादेयता को समझना निम्नलिखित बिंदुओं में किया जा सकता है:

- शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध की समझ
- शैक्षिक प्रदर्शन पर प्रभाव
- समाज और संस्कृति पर प्रभाव
- शैक्षिक कार्यक्रम और नीतियाँ
- अनुसंधान और विकास

अग्रिम शोध हेतु सुझाव

1. प्राइमरी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर जंक फूड के प्रभाव का अध्ययन।
2. माध्यमिक विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर जंक फूड के प्रभाव का अध्ययन।
3. कोलेज के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर जंक फूड के प्रभाव का अध्ययन।
4. जंक फूड के प्रदुष्परिणामका विद्यार्थियों को जानकारी देना।

संदर्भ ग्रंथ सूची

आर.ए.शर्मा : शिक्षा अनुसन्धान

भैरवनाथ झा (1943) : मनोविज्ञान और शिक्षा शास्त्र, इंडियन प्रेस, इलाहबाद।

डॉ सरयू प्रसाद चौबे(1956) : मनोविज्ञान और शिक्षा, लक्ष्मी नारायण अग्रवाल, आगरा ।

कुलश्रेष्ठ,एस.पी.(2006) : शिक्षा मनोविज्ञान,मेरठ, आर लाल बुक डिपो ।

मुहम्मद हफीजुर्हान एवं रिस्की कुसुम हर्तोनी(2021) : जंक फूड कन्सपसन एंड सिम्टमप्स ऑफ़ मेंटल हेल्थ प्रोब्लेम्स : अ मेटा-एनालिसिस फॉर पब्लिक हेल्थ अवेयरनेस, कसमस नेशनल पब्लिक हेल्थ जर्नल 16(1), फरवरी 2021 ।

पूनम राजभर एवं रश्मि श्रीवास्तव(2023) : किशोर एवं किशोरियों के स्वास्थ्य पर फ़ास्ट-फ़ूड के सेवन तथा उसके प्रभाव का अध्ययन,श्रृंखला एक शोधपरक वैचारिक पत्रिका, vol 10, इशू 8, अप्रैल 2023 ।

सुखमिंदर सिंह एवं अखिलेश पाण्डेय(2022) : द इम्पैक्ट ऑफ़ जंक फूड ओं आवर लिव्स : अ स्टडी ओं एडोलसेंट, रिसर्च गेट 2022 ।