

अध्याय-11

निष्कर्ष एवं सुझाव

निष्कर्ष एवं सुझाव

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन में गाजीपुर जनपद के कुछ इण्टर कालेज एवं डिग्री कालेजों से 15 से 18 वर्ष की 900 किशोरियों का यादृच्छिक चयन किया गया तथा उनके पोषण स्तर के निर्धारण के लिए उन पर पोषण स्तर मूल्यांकन प्रश्नावली प्रशासित की गयी तथा उसके आधार पर 250 उच्च एवं 250 न्यून पोषण स्तर की किशोरियों को अध्ययन हेतु चुना गया, और उनके व्यावहारिक एवं शारीरिक विकास मापन के लिए उन पर सामाजिक विकास मापन प्रश्नावली, नैतिक विकास मापनी तथा शारीरिक विकास चेकलिस्ट को प्रशासित किया गया है तथा प्राप्त परिणाम यह प्रदर्शित करते हैं कि—

1. पोषण स्तर (उच्च एवं निम्न) एवं सामाजिक विकास के बीच के सम्बन्धों का अध्ययन करने पर यह परिणाम प्राप्त हुआ कि उच्च पोषण समूह के परीक्षार्थियों ने निम्न पोषण समूह के परीक्षार्थियों की अपेक्षा अधिक मध्यमान प्राप्तांक प्राप्त किया है। निम्न पोषण समूह की परीक्षार्थियों की अपेक्षा उच्च पोषण समूह के परीक्षार्थियों में, सामाजिक समायोजन, नेतृत्व भावना, सहयोग की भावना, विचारों की अभिव्यक्ति, सामाजिकता, सक्रियता आदि अधिक पायी गयी। उच्च एवं निम्न पोषण समूहों का टी अन्तर सांख्यिकीय दृष्टिकोण से सार्थक प्राप्त हुआ।
2. उच्च एवं निम्न पोषण समूह के परीक्षार्थियों के नैतिक विकास मापनी पर प्राप्त मध्यमान प्राप्तांक में सार्थक अन्तर नहीं प्राप्त हुआ है। प्राप्त टी अनुपात—
1.025367, >0.05 सार्थकता स्तर पर सांख्यिकीय दृष्टिकोण से सार्थक नहीं

- है। निम्न पोषण समूह के परीक्षार्थियों के नैतिक व्यवहार का विकास उच्च पोषण समूह के परीक्षार्थियों की अपेक्षा अधिक अच्छा पाया गया।
3. पोषण स्तर एवं शारीरिक विकास के प्राचल लम्बाई के बीच के संबंधों का अध्ययन करने पर यह परिणाम प्राप्त हुआ कि उच्च पोषण के परीक्षार्थियों की लम्बाई निम्न पोषण स्तर के परीक्षार्थियों की अपेक्षा अधिक थी तथा दोनों समूहों के मध्यमान प्राप्तांकों के मध्य सार्थक अन्तर पाया गया और टी अन्तर भी 0.01 सार्थकता स्तर पर सांख्यिकीय दृष्टिकोण से सार्थक प्राप्त हुआ।
 4. उच्च पोषण समूह के परीक्षार्थियों का वजन निम्न पोषण समूह के परीक्षार्थियों की अपेक्षा अधिक पाया गया तथा दोनों समूहों के मध्यमान प्राप्तांकों में भी सार्थक अन्तर पाया गया। प्राप्त टी-मूल्य 16.6016, जो 0.01 सार्थकता स्तर पर सांख्यिकीय दृष्टिकोण से सार्थक है।
 5. उच्च पोषण समूह के परीक्षार्थियों का सिर की परिधि पर प्राप्त मध्यमान प्राप्तांक निम्न पोषण समूह के परीक्षार्थियों के मध्यमान प्राप्तांक की अपेक्षा अधिक पाया गया। किन्तु दोनों समूहों के बीच बहुत कम अन्तर पाया गया। प्राप्त टी-मूल्य 1.754534, जो 0.05 सार्थकता स्तर पर सांख्यिकीय दृष्टिकोण से सार्थक नहीं है।
 6. पोषण स्तर एवं शारीरिक विकास के प्राचल छाती की परिधि के बीच संबंधों का अध्ययन करने पर यह परिणाम प्राप्त हुआ कि उच्च पोषण समूह के परीक्षार्थियों का छाती की परिधि निम्न पोषण समूह के परीक्षार्थियों की अपेक्षा अधिक पाया गया। तथा दोनों पोषण समूहों के मध्यमान प्राप्तांकों के मध्य सार्थक अन्तर पाया गया जो 0.01 सार्थकता स्तर पर सांख्यिकीय दृष्टिकोण से सार्थक है।

प्राप्त परिणाम के आधार पर सुझाव

प्रस्तुत शोध के आधार पर निम्नलिखित सुझाव दिये जा सकते हैं—

1. परीक्षार्थियों पर पोषण स्तर मूल्यांकन प्रश्नावली को प्रशासित करके उनके पोषण स्तर का अध्ययन किया गया, तथा उन्हें प्राप्तांकों के आधार पर उच्च एवं निम्न पोषण समूहों में वर्गीकृत किया गया और उनके सामाजिक, नैतिक और शारीरिक विकास का अध्ययन किया गया, किन्तु पोषण स्तर निर्धारण से पूर्व उनके सामाजिक-आर्थिक स्थिति का अध्ययन किया जाना चाहिए उसके पश्चात् पोषण स्तर का निर्धारण करना चाहिए। क्योंकि व्यक्ति की सामाजिक-आर्थिक स्थिति भी उसके पोषण स्तर को प्रभावित करती है।
2. प्रदत्त परिणाम सामाजिक विकास मापनी पर उच्च पोषण समूह के परीक्षार्थियों में अच्छे सामाजिक व्यवहार की प्रवृत्ति स्पष्ट झलकती है। अर्थात् उच्च पोषण समूह के परीक्षार्थियों में सामाजिकता, सक्रियता, नेतृत्व भावना, सहयोग की प्रवृत्ति, अधिक पायी गयी। इसका कारण यह है उच्च पोषण स्तर के लोग शारीरिक रूप से स्वस्थ, हृष्ट-पुष्ट और आकर्षक व्यक्तित्व वाले होते हैं, उन्हें सामाजिक स्वीकृति भी प्राप्त होती है और वह समाज में सभी कार्यक्रमों में सक्रिय रूप से भाग लेते हैं। अतः निम्न पोषण समूह के लोगों के पोषण स्तर को अच्छा करना अति आवश्यक है ताकि वह भी शारीरिक रूप से स्वस्थ आकर्षक बन सकें और सामाजिक कार्यक्रमों में सक्रिय रूप से भाग ले सकें और उनमें भी अच्छी सामाजिकता विकसित हो सकें।
3. प्राप्त परिणाम यह स्पष्ट करते हैं कि पोषण स्तर (उच्च एवं निम्न) का प्रभाव व्यक्ति के नैतिक विकास पर नहीं पड़ता है क्योंकि अध्ययन में उच्च पोषण समूह के परीक्षार्थियों की अपेक्षा निम्न पोषण समूह के परीक्षार्थियों का नैतिक विकास अच्छा पाया गया है, उनमें बड़ों के प्रति आदर भाव, ईमानदारी, उचित-अनुचित का ज्ञान, अनुशासन, आदि की प्रवृत्ति अच्छी पायी गयी। जिससे यह स्पष्ट होता है कि नैतिक विकास पर पोषण का प्रभाव नहीं पाया गया। अतः नैतिक विकास पर पारिवारिक वातावरण, माता-पिता का अनुशासन धर्म, विद्यालय आदि के प्रभावों का अध्ययन

किया जाना चाहिए ताकि यह पता लगाया जा सके कि नैतिक विकास को ये परिवर्त्य कितना प्रभावित करते हैं।

4. पोषण न्यूनता मनुष्य के शारीरिक विकास को प्रभावित करती है। प्रस्तुत शोध द्वारा यह प्रमाणित होता है क्योंकि शोध में यह पाया गया कि उच्च पोषण समूह के परीक्षार्थियों का शारीरिक विकास निम्न पोषण समूह के परीक्षार्थियों की अपेक्षा अच्छा है। प्रस्तुत अध्ययन में शारीरिक विकास के कुछ ही प्राचल जैसे—लम्बाई, वजन, सिर की परिधि, छाती की परिधि आदि को लिया गया, इसलिए इसके अतिरिक्त वृद्धि दर, निरोगता दर एवं अन्य शारीरिक मापों को लेकर भी अध्ययन किया जा सकता है। प्रस्तुत अध्ययन समकालीन अध्ययन है अतः इस पर दीर्घकालीन अध्ययन किया जा सकता है ताकि और अधिक विश्वसनीय परिणाम प्राप्त किये जा सकें।

भावी अध्ययन के लिए सुझाव

शोध एक निरन्तर प्रक्रिया है, स्वभाविक शोधों के लिए यह बात अत्यधिक सत्य प्रतीत होती है कि मनुष्य के व्यवहार से सम्बंधित समस्याओं का अध्ययन हेतु हम कोई निरपेक्ष उत्तर प्रस्तुत नहीं कर सकते। हम अधिकतम किसी निश्चित समय एवं प्रयास के सन्दर्भ में किसी गोचर का परीक्षण कर सकते हैं। सन्देहों के परीक्षण हेतु हम एक लघु प्रतिदर्श का चयन करते हैं और शोध परिणाम के आधार पर भविष्यवाणी कर सकते हैं। विज्ञान के अध्ययन में इन सब सीमाओं के होते हुए भी इस बात की आवश्यकता हमेशा अनुभव की जाती रही है कि शोधकर्ता, शोध अभिकल्प की योजनाबद्ध रूप में ही कार्य करने पर किसी गोचर के विषय में निश्चित ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है। कोई भी पूर्ण हुआ शोध कार्य भावी शोध के लिए अधिक समस्याएँ उत्पन्न करते हैं। इन्हीं समस्याओं के कारण ही भावी शोध के लिए निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत किए जा रहे हैं—

1. एक कहावत है—“जैसा खाओगे अन्न, वैसा बनेगा मन” यह कहावत सत्य भी

है क्योंकि भोजन द्वारा न केवल शरीर को शक्ति ही प्राप्त होती है वरन् व्यक्ति का स्वभाव और उसकी चित्तवृत्ति भी प्रभावित होती है। पोषण व्यक्ति को जीवित रखने के लिए ही नहीं उसके स्वास्थ्य को उत्तम बनाये रखने के लिए भी नितान्त आवश्यक है। यह कहावत शत-प्रतिशत चरितार्थ होती है क्योंकि समाज के विकास में एक स्वस्थ मनुष्य का महत्व अत्यधिक है और स्वस्थ मनुष्य उचित पोषण द्वारा ही तैयार हो सकते हैं। इसलिए पोषण के विषय में जानकारी प्रदान करने के लिए राष्ट्रीय स्तर पर प्रयास किया जाय ताकि एक स्वस्थ देश अर्थात् राष्ट्र का निर्माण हो सके।

2. यह सर्वविदित है कि कोई भी कार्य स्वयं में पूर्णरूपेण सत्य नहीं होता, इन दृष्टिकोण को ध्यान में रखकर इसके कमियों को दूर करने के लिए एक दूसरा अध्ययन किया जाँय और विश्वसनीय परिणाम प्राप्त किये जाँय।

3. अनुसंधानों की एक श्रृंखला प्रस्तुत की जाँय जिसमें 5 से 20 वर्ष के उच्च पोषण एवं न्यून पोषण स्तर के बच्चों के शारीरिक विकास का दीर्घकालिक अध्ययन किया जाय, ताकि शारीरिक विकास की गति और सीमा का सही-सही आकलन किया जा सके।

4. प्रस्तुत अध्ययन में पोषण स्तर ज्ञात करने के लिए पोषण मूल्यांकन सम्बंधी एक प्रश्नावली का प्रयोग किया गया है जिसमें कुपोषण एवं सुपोषण संबंधित लक्षणों का सम्मिलित किया गया है। परन्तु शोध के दौरान यह तथ्य दृष्टिगोचर हुआ कि इस परीक्षण द्वारा बहुत ही विश्वासनीय स्तर की पोषण स्तर संबंधी जानकारी नहीं प्राप्त हो पायी। अतः पोषण स्तर निर्धारण हेतु आहार सर्वेक्षण तकनीक या क्लीनिकल परीक्षण (लक्षण परीक्षण) का प्रयोग किया जाय।

5. मनुष्य के सर्वांगीण विकास के लिए शरीर का स्वस्थ रहना आवश्यक है तथ इसके लिए पोषण संबंधित जानकारी अतिआवश्यक है। क्योंकि देखा गया है कि पोषण अज्ञानता के कारण व्यक्ति कुपोषण का शिकार हो जाता है और धीरे-धीरे उसका शारीरिक, क्रियात्मक, संवेगात्मक, सामाजिक एवं नैतिक विकास बाधित होने

लगता है। इसलिए पोषण के प्रचार-प्रसार की कुछ ऐसी प्रभावकारी तकनीक बनानी चाहिए जिससे जन-जन तक पोषण शिक्षा पहुँचाई जा सके। क्योंकि पोषण शिक्षा का प्रचार-प्रसार करना ही बहुत मायने नहीं रखता बल्कि यह बात विशेष महत्व रखती है कि पोषण शिक्षा के प्रचार-प्रसार हेतु किस तकनीक को अपनाया गया है और वह अपने उद्देश्य को पूरा करती है या नहीं। पोषण जानकारी देने हेतु केवल उपयोगी तकनीक ही अपनाएँ तभी पोषण अज्ञानता को जड़ से मिटाया जा सकता है।

6. वर्तमान परिवेश में प्रायः यह देखा जा रहा है कि युवा एवं किशोर वर्ग में फास्ट-फूड का प्रचलन काफी बढ़ गया है, जो उनकी क्षुधा तो तृप्त कर देता है किन्तु शरीर को आवश्यक तत्व नहीं प्रदान करता है। जिसके परिणामस्वरूप वह पोषण अधिकता, पोषण न्यूनता या कुपोषण के शिकार हो जाते हैं और उनका शारीरिक विकास अवरूद्ध हो जाता है। इस बात की पुष्टि इस क्षेत्र में हुए शोध अध्ययनों द्वारा होती है। पोषण केवल शारीरिक ही नहीं अपितु मानसिक, सामाजिक, सांवेगिक, नैतिक एवं बच्चों के सर्वांगीण विकास को प्रभावित करता है और यह देखा भी गया है कि एक अस्वस्थ, कुरूप, शारीरिक दशा से हीन बालक-बालिका स्वस्थ, हट्टे-कट्टे बालकों के साथ खेलना पसंद नहीं करते तथा घर से बाहर भी कम निकलते हैं क्योंकि वह अपने को हीन समझते हैं और धीरे-धीरे कुण्ठित हो जाते हैं और उनकी सामाजिकता अर्थात् सामाजिक विकास सीमित रह जाता है या अवरूद्ध हो जाता है। अतः किशोर-किशोरियों के समुचित विकास हेतु इस तरफ ध्यान दिया जाना आवश्यक है क्योंकि आज की यह युवा पीढ़ी ही कल के देश के कर्णधार हैं और यदि कर्णधार ही कमजोर एवं अस्वस्थ होंगे तो एक स्वस्थ देश का निर्माण सम्भव ही नहीं है। अतः सरकार द्वारा फास्ट-फूड के पड़ रहे हानिकारक प्रभावों को विभिन्न विज्ञापनों द्वारा दूरदर्शन एवं अन्य टीवी चैनलों पर दिखाया जाना चाहिए। क्योंकि टी0 वी0 पर दिखाये जाने वाले विज्ञापनों का गहरा प्रभाव दर्शकों

पर पड़ता है।

7. पोषण केवल मनुष्य के शारीरिक एवं व्यवहारिक विकास को ही नहीं अपितु मानसिक, सांवेगिक, क्रियात्मक, सामाजिक एवं नैतिक विकास को भी किसी न किसी सीमा तक प्रभावित करता है। इसलिए इन विभिन्न क्षेत्रों से संबंधित अध्ययन भी किये जाने चाहिए।

8. पोषण संबंधित जानकारी को विद्यालयी एवं महाविद्यालयी पाठ्यक्रमों में शामिल किया जाना चाहिए, जिससे जन-जन में व्याप्त पोषण अज्ञानता को समूल रूप से नष्ट किया जा सके।

9. प्रस्तुत शोध अध्ययन समकालीन अध्ययन पद्धति पर आधारित है किन्तु किशोरियों एवं अन्य आयु समूह के बच्चों के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं नैतिक विकास पर पोषण स्तर (उच्च एवं न्यून पोषण) के प्रभावों का दीर्घकालीन अध्ययन किया जाना चाहिए तथा प्रयोज्यों की संख्या कम रखनी चाहिए ताकि आसानी से अवलोकन किया जा सके और अधिक विश्वसनीय जानकारी इस संदर्भ में प्राप्त की जा सके।

10. आज 21वीं शदी में महिलाओं के विकास, उत्थान एवं सशक्तीकरण के लिए सरकार प्रयत्नशील है। अतः आवश्यकता है महिलाओं को जागरूक करने की इसलिए महिलाओं में जागरूकता कैसे लायी जाय ताकि वह सरकार द्वारा चलाये जा रहे कार्यक्रमों में सक्रिय रूप से भाग लेकर लाभान्वित हो सके। इस तरफ ध्यान दिया जाना चाहिए तथा शोध भी होने चाहिए।

11. मनुष्य की सामाजिक-आर्थिक स्थिति भी उसके पोषण स्तर को प्रभावित करती है। अतः इस दिशा में भी अध्ययन किया जाना चाहिए।

12. किशोरियों के सामाजिक विकास एवं नैतिक विकास को केवल पोषण न्यूनता ही प्रभावित नहीं करती है बल्कि पारिवारिक वातावरण एवं परिस्थितियाँ तथा अभिभावक अभिवृत्तियाँ भी काफी हद तक प्रभावित करती है। अतः इस क्षेत्र में भी

अध्ययन होना चाहिए।

अध्ययन की सीमायें

प्रस्तुत अध्ययन में 15 से 18 वर्ष की किशोरियों के शारीरिक विकास तथा व्यावहारिक विकास एवं व्यावहारिक विकास के केवल दो पक्ष सामाजिक एवं नैतिक व्यवहार विकास पर पोषण न्यूनता के प्रभावों का अध्ययन किया गया है तथा पोषण न्यूनता एवं पोषण उच्चता दोनों समूहों के विभिन्न विकासों का तुलनात्मक अध्ययन भी किया गया है। इसलिए परिणाम इन्हीं परिवर्त्यों के संदर्भ में ही प्राप्त किया गया है। मनुष्य के विकास के अन्य पक्ष जैसे—क्रियात्मक विकास, संवेगात्मक विकास एवं मानसिक विकास पर पोषण न्यूनता के प्रभावों के संदर्भ में अभी शोध की आवश्यकता है। इसके अतिरिक्त पोषण स्तर को प्रभावित करने वाले कारक सामाजिक—आर्थिक स्तर एवं पोषण अज्ञानता के संदर्भ में भी अध्ययन एवं शोध की आवश्यकता है।

अध्ययन की सार्थकता

विकासात्मक प्रक्रिया के अर्न्तगत किशोरियों के व्यावहारिक एवं शारीरिक विकास पर न्यून पोषणता के प्रभाव का अध्ययन व्यावहारिक एवं सैद्धान्तिक दोनों दृष्टिकोणों से बहुत महत्वपूर्ण एवं प्रासंगिक है पोषण प्रत्येक मनुष्य के अच्छे स्वास्थ्य एवं सर्वांगीण विकास के लिए आवश्यक है। यह सर्वविदित है कि पोषण स्थिति व्यक्ति के विकास के हर पहलू को प्रभावित करती है फिर चाहे शारीरिक विकास हो या मानसिक, सामाजिक तथा नैतिक विकास। पोषण न्यूनता तथा पोषण अधिकता दोनों ही विकास की प्रक्रिया को बाधित करते हैं। पोषण न्यूनता के संदर्भ में अध्ययन करने पर हमें यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि पोषण न्यूनता तथा व्यावहारिक एवं शारीरिक विकास के संबंध में किया गया अध्ययन या अनुसंधान एक महत्वपूर्ण कदम है, क्योंकि इससे हमें उनकी सापेक्षिक शक्तियों के विषय में ज्ञान प्राप्त होता है। वर्तमान दृष्टिकोण की तुलना विगत दृष्टिकोण से की जा सकती है तथा भविष्य

में तुलना के लिए आधार प्रदान किया जा सकता है, वांछनीय परिर्माणों के लिए योजना तैयार की जा सकती है तथा उपयुक्त शैक्षिक पाठ्यक्रमों की योजना बनायी जा सकती है।

अध्ययन का महत्व

मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं नैतिक विकास के लिए पोषण अत्यन्त आवश्यक है, क्योंकि पोषण ही व्यक्ति के शरीर को पोषित करता है। व्यक्ति के शरीर की उत्तम स्थिति, सुदृढ़ मांसपेशियाँ और प्रचुर प्राणशक्ति दीर्घकाल तक सम्पूर्ण आहार लेने के परिणाम है। जिन व्यक्तियों को अपूर्ण भोजन मिलता है उनकी सामान्य वृद्धि दर घट जाती है एवं मानसिक विकास भी रुक जाता है। इसके साथ ही मनुष्य का स्वास्थ्य भी उसकी पोषणात्मक परिस्थिति से सम्बन्धित होता है और ये सारी स्थितियाँ पोषण अज्ञानता के कारण उत्पन्न होती हैं। भारत में सरकार द्वारा तथा अन्य राष्ट्रीय-अन्तर्राष्ट्रीय संगठनों द्वारा पोषण संबंधी जानकारी विभिन्न माध्यमों द्वारा जन-सामान्य तक पहुँचायी जा रही है तथा पोषण के विभिन्न पहलुओं की जानकारी का प्रचार-प्रसार भी विभिन्न स्वयंसेवी संगठनों द्वारा किया जा रहा है। तमाम प्रयासों के बावजूद भी भारत में पोषण अज्ञानता जन-सामान्य में देखने को मिलती है। पोषणात्मक समस्या देश में ही नहीं अपितु सम्पूर्ण विश्व में व्याप्त है। इसलिए पोषण के महत्व की जानकारी की आवश्यकता महसूस की जा रही है, क्योंकि बच्चों की विकास प्रक्रिया में पोषण का विशेष महत्व है।

वर्तमान शोध इस दिशा में अपना योगदान इस प्रकार प्रदान करेगा कि व्यक्ति के उत्तम स्वास्थ्य एवं उनके शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा नैतिक विकास के लिए किस प्रकार के आहार एवं कितनी मात्रा में पोषण की आवश्यकता है। इसके साथ ही यह अध्ययन इस तथ्य पर भी प्रकाश डालेगा कि किस प्रकार के आहार एवं पोषण से व्यक्ति की पोषणात्मक समस्या पर नियन्त्रण सम्भव है।

इस शोध में प्राप्त परिणामों को इससे पूर्व प्रस्तुत किया जा चुका है।

प्राप्त परिणाम यह संकेत प्रदान करते हैं कि प्रस्तुत अध्ययन से इस तथ्य पर प्रकाश पड़ता है कि व्यक्ति के अच्छे स्वास्थ्य, समुचित शारीरिक विकास, नैतिक, सामाजिक, मानसिक एवं सांवेगिक विकास के लिए पोषण अत्यन्त आवश्यक है। व्यक्ति के शारीरिक एवं व्यावहारिक विकास पर पोषण न्यूनता के प्रभावों के अध्ययन के अतिरिक्त अन्य विकासात्मक प्रक्रिया पर पोषण स्थिति के प्रभावों का भी अध्ययन किया जा सकता है।

इस अध्ययन का निष्कर्ष जैसा कि अभिप्रेत है, किशोरियों के पोषण की उपयुक्तता एवं महत्व के संबंध में विश्वसनीय सूचना दे सकेगा, जिसका उपयोग सामाजिक अभियन्ताओं, सरकार द्वारा देश की भावी नारीयों के समुचित विकास की योजना-निर्माण में सहायक हो सकेगा।

