International Journal of Humanities and Social Science Invention (IJHSSI)
ISSN (Online): 2319 – 7722, ISSN (Print): 2319 – 7714
www.ijhssi.org ||Volume 15 Issue 7 || July 2026 || PP. 01-12

कानपुर देहात जनपद की किशोरियों में मासिक धर्म के संबंध में स्वास्थ्य मानकों, स्वच्छता एवं साफ-सफाई के प्रति जागरूकता का अध्ययन: स्वास्थ्य व्यवहार, स्वच्छता सुविधाओं एवं सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों के विशेष संदर्भ में एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

डॉ0 अर्चना चौधरी एवं मृदुलता सोनकर
प्रोफेसर (गृह विज्ञान), ज्वाला देवी विद्या मंदिर स्नातकोत्तर महाविद्यालय, कानपुर, उत्तर प्रदेश, भारत
असिस्टेंट प्रोफेसर, गृह विज्ञान विभाग, राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, हमीरपुर, उत्तर प्रदेश, भारत

सारांश

मासिक धर्म किशोरियों के जीवन में होने वाली एक महत्वपूर्ण जैविक प्रक्रिया है, जो उनके शारीरिक, मानसिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य से प्रत्यक्ष रूप से जुड़ी हुई है। उचित मासिक धर्म प्रबंधन के लिए स्वास्थ्य मानकों, स्वच्छता एवं साफ-सफाई संबंधी ज्ञान और व्यवहार का होना अत्यंत आवश्यक है। भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में आज भी मासिक धर्म से संबंधित अनेक मिथक, सामाजिक वर्जनाएँ तथा जागरूकता की कमी पाई जाती है, जिसके कारण किशोरियाँ विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करती हैं। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य कानपुर देहात जनपद की किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी स्वास्थ्य मानकों, स्वच्छता एवं साफ-सफाई के प्रति जागरूकता का अध्ययन करना था। अध्ययन में वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। अध्ययन हेतु 50 किशोरियों का चयन उद्देश्यपूर्ण निदर्शन विधि द्वारा किया गया। आंकड़ों के संकलन के लिए शोधकर्ता निर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया, जिसमें मासिक धर्म संबंधी ज्ञान, स्वास्थ्य मानक, स्वच्छता व्यवहार तथा विद्यालयीय सुविधाओं से संबंधित प्रश्न शामिल थे। अध्ययन के परिणामों से ज्ञात हुआ कि अधिकांश किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी जागरूकता का स्तर मध्यम पाया गया। बड़ी संख्या में किशोरियाँ सैनिटरी पैड का उपयोग करती हैं, जबकि कुछ किशोरियाँ अभी भी पारंपरिक साधनों पर निर्भर हैं। अध्ययन में स्वास्थ्य मानकों की जागरूकता तथा स्वच्छता व्यवहार के मध्य सकारात्मक सहसंबंध पाया गया। यह भी पाया गया कि विद्यालयों में स्वच्छ जल, पृथक शौचालय तथा निस्तारण सुविधाओं की उपलब्धता मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन को प्रभावित करती है। अध्ययन यह संकेत देता है कि विद्यालय आधारित स्वास्थ्य शिक्षा, सामुदायिक जागरूकता कार्यक्रम तथा स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता में सुधार करके किशोरियों के स्वास्थ्य एवं जीवन गुणवत्ता में वृद्धि की जा सकती है।

मुख्य शब्द: *मासिक धर्म, किशोरियाँ, स्वास्थ्य मानक, स्वच्छता, साफ-सफाई, जागरूकता, कानपुर देहात*

प्रस्तावना

किशोरावस्था मानव जीवन का एक महत्वपूर्ण संक्रमणकाल है, जो बाल्यावस्था और युवावस्था के मध्य की अवस्था होती है। इस अवधि में शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक स्तर पर अनेक परिवर्तन होते हैं। किशोरियों में होने वाला सबसे महत्वपूर्ण जैविक परिवर्तन मासिक धर्म (Menstruation) का प्रारंभ है, जो उनकी प्रजनन क्षमता का संकेत माना जाता है। मासिक धर्म एक प्राकृतिक एवं सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है, किंतु भारतीय समाज के अनेक क्षेत्रों में इसके संबंध में आज भी विभिन्न प्रकार की भ्रांतियाँ, मिथक, सामाजिक वर्जनाएँ तथा गलत धारणाएँ प्रचलित हैं। मासिक धर्म के दौरान उचित स्वास्थ्य मानकों, स्वच्छता तथा साफ-सफाई का पालन करना अत्यंत आवश्यक है। मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन (Menstrual Hygiene Management) का तात्पर्य ऐसी सुविधाओं, संसाधनों एवं व्यवहारों से है, जिनके माध्यम से किशोरियाँ अपने मासिक धर्म को सुरक्षित, स्वच्छ और सम्मानजनक तरीके से प्रबंधित कर सकें। इसमें स्वच्छ सैनिटरी पैड या अन्य सुरक्षित साधनों का उपयोग, साफ पानी की उपलब्धता, स्वच्छ शौचालय, उचित निस्तारण व्यवस्था तथा मासिक धर्म से

संबंधित सही जानकारी शामिल है। यदि किशोरियों को मासिक धर्म के संबंध में पर्याप्त जानकारी एवं जागरूकता प्राप्त नहीं होती है, तो वे अनेक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना कर सकती हैं। अस्वच्छ साधनों का उपयोग, व्यक्तिगत स्वच्छता की कमी तथा स्वास्थ्य संबंधी जानकारी का अभाव प्रजनन तंत्र संक्रमण, मूत्र मार्ग संक्रमण, त्वचा संबंधी रोग तथा अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। इसके अतिरिक्त सामाजिक संकोच, भेदभाव और मिथक किशोरियों के आत्मविश्वास, शिक्षा तथा सामाजिक सहभागिता को भी प्रभावित करते हैं। उत्तर प्रदेश का कानपुर देहात जिला मुख्यतः ग्रामीण क्षेत्र है, जहाँ स्वास्थ्य शिक्षा, स्वच्छता सुविधाओं एवं मासिक धर्म संबंधी जागरूकता का स्तर विभिन्न सामाजिक, आर्थिक एवं सांस्कृतिक कारकों से प्रभावित होता है। ग्रामीण क्षेत्रों में अनेक किशोरियाँ मासिक धर्म प्रारंभ होने से पूर्व इसके बारे में पर्याप्त जानकारी प्राप्त नहीं कर पाती हैं। परिणामस्वरूप उनमें भय, चिंता, संकोच तथा अस्वस्थ व्यवहार विकसित हो सकते हैं। इसलिए यह आवश्यक है कि किशोरियों में मासिक धर्म से संबंधित स्वास्थ्य मानकों, स्वच्छता तथा साफ-सफाई के प्रति जागरूकता के स्तर का अध्ययन किया जाए। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य कानपुर देहात की किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी स्वास्थ्य मानकों, स्वच्छता एवं साफ-सफाई के प्रति जागरूकता का मूल्यांकन करना है, ताकि उनकी आवश्यकताओं, समस्याओं एवं जागरूकता के स्तर को समझकर उचित स्वास्थ्य एवं शैक्षिक हस्तक्षेप विकसित किए जा सकें।

अध्ययन की आवश्यकता

मासिक धर्म स्वच्छता महिलाओं एवं किशोरियों के स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण पक्ष है। यद्यपि सरकार एवं विभिन्न गैर-सरकारी संगठनों द्वारा मासिक धर्म स्वच्छता के संबंध में अनेक कार्यक्रम संचालित किए जा रहे हैं, फिर भी ग्रामीण क्षेत्रों में जागरूकता का स्तर अपेक्षित नहीं है। पुर देहात की किशोरियाँ सामाजिक परंपराओं, आर्थिक सीमाओं तथा स्वास्थ्य संबंधी जानकारी के अभाव के कारण उचित मासिक धर्म स्वच्छता व्यवहार अपनाने में कठिनाइयों का सामना कर सकती हैं। ऐसी स्थिति में यह जानना आवश्यक है कि वे स्वास्थ्य मानकों, स्वच्छता एवं साफ-सफाई के संबंध में कितनी जागरूक हैं। यह अध्ययन नीति-निर्माताओं, शिक्षकों, स्वास्थ्य कर्मियों तथा सामाजिक संगठनों को किशोरियों की वास्तविक आवश्यकताओं को समझने और प्रभावी जागरूकता कार्यक्रम तैयार करने में सहायता प्रदान करेगा। साथ ही यह अध्ययन किशोरियों के स्वास्थ्य, शिक्षा तथा सामाजिक सशक्तिकरण को बढ़ावा देने में भी सहायक होगा।

अध्ययन का महत्व- इस अध्ययन का महत्व निम्नलिखित बिंदुओं में निहित है—

1. यह अध्ययन किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी जागरूकता के स्तर का आकलन करने में सहायक होगा।
2. अध्ययन मासिक धर्म से संबंधित भ्रांतियों एवं गलत धारणाओं की पहचान करेगा।
3. यह विद्यालयों में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता शिक्षा कार्यक्रमों के विकास में उपयोगी सिद्ध होगा।
4. अध्ययन स्वास्थ्य विभाग को किशोरी स्वास्थ्य कार्यक्रमों को अधिक प्रभावी बनाने में सहायता करेगा।
5. यह सरकार एवं गैर-सरकारी संगठनों को मासिक धर्म स्वच्छता संबंधी योजनाओं के निर्माण एवं क्रियान्वयन में उपयोगी जानकारी प्रदान करेगा।
6. अध्ययन महिलाओं के स्वास्थ्य, शिक्षा तथा लैंगिक समानता को बढ़ावा देने में सहायक होगा।
7. यह विषय पर भविष्य में किए जाने वाले शोध कार्यों के लिए आधार सामग्री उपलब्ध कराएगा।

अध्ययन के उद्देश्य -प्रस्तुत अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

1. कानपुर देहात की किशोरियों में मासिक धर्म के प्रति जागरूकता के स्तर का अध्ययन करना।
2. किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी स्वास्थ्य मानकों के प्रति जागरूकता का अध्ययन करना।
3. मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता एवं साफ-सफाई संबंधी व्यवहारों का अध्ययन करना।
4. किशोरियों को उपलब्ध स्वच्छता सुविधाओं एवं उनके उपयोग का अध्ययन करना।
5. मासिक धर्म संबंधी जागरूकता को प्रभावित करने वाले कारकों की पहचान करना।
6. मासिक धर्म संबंधी जागरूकता एवं स्वच्छता व्यवहार के मध्य संबंध का अध्ययन करना।

7. किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाने हेतु सुझाव प्रस्तुत करना।

परिकल्पनाएँ (Hypotheses)

शून्य परिकल्पनाएँ (H_0)

1. कानपुर देहात की किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी स्वास्थ्य मानकों के प्रति जागरूकता का स्तर औसत से भिन्न नहीं है।
2. मासिक धर्म संबंधी जागरूकता एवं स्वच्छता व्यवहार के मध्य कोई सार्थक संबंध नहीं है।
3. स्वच्छता सुविधाओं की उपलब्धता एवं मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन के मध्य कोई सार्थक संबंध नहीं है।
4. शैक्षिक स्तर के आधार पर किशोरियों की मासिक धर्म संबंधी जागरूकता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

वैकल्पिक परिकल्पनाएँ (H_1)

1. कानपुर देहात की किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी स्वास्थ्य मानकों के प्रति जागरूकता का स्तर औसत से भिन्न है।
2. मासिक धर्म संबंधी जागरूकता एवं स्वच्छता व्यवहार के मध्य सार्थक संबंध है।
3. स्वच्छता सुविधाओं की उपलब्धता एवं मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन के मध्य सार्थक संबंध है।
4. शैक्षिक स्तर के आधार पर किशोरियों की मासिक धर्म संबंधी जागरूकता में सार्थक अंतर पाया जाता है।

अध्ययन की परिसीमनाएँ (Delimitations)

1. यह अध्ययन केवल उत्तर प्रदेश के कानपुर देहात जनपद तक सीमित रहेगा।
2. अध्ययन में केवल 10 से 19 वर्ष आयु वर्ग की किशोरियों को सम्मिलित किया जाएगा।
3. अध्ययन का केंद्र बिंदु मासिक धर्म से संबंधित स्वास्थ्य मानकों, स्वच्छता एवं साफ-सफाई के प्रति जागरूकता रहेगा।
4. अध्ययन में किशोर बालकों तथा वयस्क महिलाओं को सम्मिलित नहीं किया जाएगा।
5. अध्ययन हेतु चयनित विद्यालयों एवं समुदायों की किशोरियों से ही तथ्य संकलित किए जाएंगे।
6. अध्ययन के निष्कर्ष चयनित प्रतिदर्श (Sample) तक सीमित होंगे।
7. अध्ययन प्रतिभागियों द्वारा प्रदान की गई सूचनाओं पर आधारित होगा।

साहित्य समीक्षा

किसी भी शोध अध्ययन में साहित्य समीक्षा का महत्वपूर्ण स्थान होता है। साहित्य समीक्षा के माध्यम से शोधकर्ता अपने अध्ययन विषय से संबंधित पूर्व में किए गए शोध कार्यों, सिद्धांतों, निष्कर्षों तथा अवधारणाओं का अध्ययन करता है। इससे शोध की दिशा निर्धारित होती है तथा अध्ययन में विद्यमान शोध-अंतराल (Research Gap) की पहचान करने में सहायता मिलती है। प्रस्तुत अध्ययन किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी स्वास्थ्य मानकों, स्वच्छता एवं साफ-सफाई के प्रति जागरूकता से संबंधित है। इस विषय पर राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अनेक अध्ययन किए गए हैं, जिनका संक्षिप्त विवरण निम्नलिखित है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार मासिक धर्म महिलाओं एवं किशोरियों की एक प्राकृतिक जैविक प्रक्रिया है, जिसके प्रबंधन हेतु उचित जानकारी, स्वच्छता सुविधाएँ एवं स्वास्थ्य सेवाएँ आवश्यक हैं। WHO ने यह स्पष्ट किया है कि मासिक धर्म संबंधी जागरूकता का अभाव महिलाओं के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। विशेष रूप से विकासशील देशों में किशोरियों को मासिक धर्म संबंधी जानकारी प्राप्त करने में अनेक सामाजिक एवं सांस्कृतिक बाधाओं का सामना करना पड़ता है। यूनिसेफ (UNICEF, 2019) द्वारा किए गए अध्ययन में पाया गया कि विश्व के अनेक देशों में किशोरियों को मासिक धर्म के बारे में पर्याप्त जानकारी उपलब्ध नहीं हो पाती है। अध्ययन में यह भी स्पष्ट हुआ कि विद्यालयों में स्वच्छ शौचालय, स्वच्छ जल तथा सैनिटरी उत्पादों की अनुपलब्धता किशोरियों के विद्यालयी जीवन

को प्रभावित करती है। मासिक धर्म के दौरान अनेक किशोरियाँ विद्यालय से अनुपस्थित रहती हैं, जिससे उनकी शिक्षा पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

भारत में मासिक धर्म स्वच्छता से संबंधित एक महत्वपूर्ण अध्ययन कुमार एवं श्रीवास्तव (2011) द्वारा किया गया। अध्ययन में पाया गया कि अधिकांश किशोरियाँ मासिक धर्म प्रारंभ होने से पूर्व इसके बारे में पर्याप्त जानकारी नहीं रखती थीं। अध्ययन में यह भी पाया गया कि माताएँ किशोरियों के लिए जानकारी का प्रमुख स्रोत थीं, जबकि विद्यालयों और स्वास्थ्य कर्मियों की भूमिका अपेक्षाकृत कम थी। शोधकर्ताओं ने सुझाव दिया कि विद्यालय स्तर पर स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों को अधिक प्रभावी बनाया जाना चाहिए। दासगुप्ता एवं सरकार (2008) ने पश्चिम बंगाल की किशोरियों पर किए गए अध्ययन में पाया कि लगभग आधी किशोरियाँ मासिक धर्म को एक सामान्य जैविक प्रक्रिया के रूप में नहीं समझती थीं। अध्ययन में यह भी पाया गया कि आर्थिक स्थिति और शिक्षा स्तर का मासिक धर्म संबंधी जागरूकता पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। जिन किशोरियों का शैक्षिक स्तर अधिक था, उनमें स्वच्छता संबंधी व्यवहार भी बेहतर पाया गया। थकरे एवं सहयोगियों (2011) द्वारा महाराष्ट्र में किए गए अध्ययन में यह पाया गया कि अनेक किशोरियाँ सैनिटरी पैड के स्थान पर पुराने कपड़ों का उपयोग करती थीं। इन कपड़ों को उचित रूप से साफ एवं सुखाया नहीं जाता था, जिससे संक्रमण का खतरा बढ़ जाता था। अध्ययन ने मासिक धर्म स्वच्छता संबंधी शिक्षा और सस्ती स्वच्छता सामग्री की उपलब्धता पर बल दिया। सिंह (2015) द्वारा उत्तर प्रदेश के ग्रामीण क्षेत्रों में किए गए अध्ययन में यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि सामाजिक मान्यताएँ एवं सांस्कृतिक प्रतिबंध किशोरियों के मासिक धर्म संबंधी व्यवहार को प्रभावित करते हैं। कई परिवारों में मासिक धर्म के दौरान धार्मिक गतिविधियों, भोजन बनाने तथा सामाजिक कार्यक्रमों में भाग लेने पर प्रतिबंध लगाए जाते हैं। इन प्रतिबंधों के कारण किशोरियों में हीनभावना एवं मानसिक तनाव की स्थिति उत्पन्न हो सकती है।

जोशी एवं फडनीस (2017) द्वारा किए गए अध्ययन में पाया गया कि जिन विद्यालयों में किशोर स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम नियमित रूप से संचालित किए जाते थे, वहाँ की छात्राओं में मासिक धर्म संबंधी जागरूकता का स्तर अधिक था। अध्ययन ने यह भी दर्शाया कि शिक्षकों एवं स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की सक्रिय भूमिका किशोरियों में सही जानकारी के प्रसार में अत्यंत महत्वपूर्ण है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NFHS-5, 2019-21) के अनुसार भारत में मासिक धर्म स्वच्छता उत्पादों के उपयोग में वृद्धि हुई है, किंतु ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों के मध्य अभी भी पर्याप्त अंतर विद्यमान है। ग्रामीण क्षेत्रों की अनेक किशोरियाँ आर्थिक कारणों तथा जागरूकता के अभाव में सुरक्षित स्वच्छता उत्पादों का नियमित उपयोग नहीं कर पाती हैं। सर्वेक्षण ने मासिक धर्म स्वच्छता संबंधी जागरूकता अभियानों को और अधिक सशक्त बनाने की आवश्यकता पर बल दिया। शर्मा एवं वर्मा (2018) द्वारा किए गए अध्ययन में यह पाया गया कि किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी ज्ञान और व्यक्तिगत स्वच्छता के मध्य सकारात्मक संबंध पाया जाता है। जिन किशोरियों को मासिक धर्म संबंधी उचित जानकारी प्राप्त थी, वे स्वच्छता संबंधी बेहतर व्यवहार अपनाती थीं। अध्ययन ने विद्यालय आधारित स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों की उपयोगिता को प्रमाणित किया। गर्ग एवं सहयोगियों (2019) ने अपने अध्ययन में पाया कि मासिक धर्म संबंधी गलत धारणाएँ और सामाजिक वर्जनाएँ आज भी भारतीय समाज में व्यापक रूप से विद्यमान हैं। शोधकर्ताओं ने निष्कर्ष निकाला कि परिवार, विद्यालय एवं समुदाय स्तर पर जागरूकता कार्यक्रम संचालित किए जाने चाहिए ताकि किशोरियों को सही एवं वैज्ञानिक जानकारी उपलब्ध कराई जा सके।

हाल के वर्षों में किए गए अनेक अध्ययनों से यह भी स्पष्ट हुआ है कि मासिक धर्म स्वच्छता केवल स्वास्थ्य का विषय नहीं है, बल्कि यह शिक्षा, लैंगिक समानता, मानवाधिकार एवं सामाजिक न्याय से भी जुड़ा हुआ है। यदि किशोरियों को उचित जानकारी, स्वच्छता सुविधाएँ तथा सुरक्षित उत्पाद उपलब्ध कराए जाएँ तो उनकी शैक्षिक उपलब्धियों, आत्मविश्वास तथा सामाजिक सहभागिता में वृद्धि हो सकती है। उपरोक्त अध्ययनों के विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि मासिक धर्म संबंधी जागरूकता, स्वास्थ्य मानकों का पालन तथा स्वच्छता व्यवहार किशोरियों के समग्र विकास के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। अधिकांश अध्ययनों में यह पाया गया कि ग्रामीण क्षेत्रों में जागरूकता का स्तर अपेक्षाकृत कम है तथा सामाजिक मिथक एवं आर्थिक सीमाएँ उचित मासिक धर्म प्रबंधन में बाधा उत्पन्न करती हैं। यद्यपि भारत के विभिन्न राज्यों में इस विषय पर अनेक शोध किए गए हैं, फिर भी कानपुर देहात की किशोरियों के संदर्भ में स्वास्थ्य मानकों, स्वच्छता एवं साफ-सफाई के प्रति जागरूकता पर विशेष अध्ययन सीमित हैं। अतः प्रस्तुत अध्ययन इस शोध-अंतराल को भरने का प्रयास करेगा तथा कानपुर देहात की किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी स्वास्थ्य जागरूकता, स्वच्छता सुविधाओं तथा व्यवहारों का समग्र विश्लेषण प्रस्तुत करेगा। इससे स्थानीय स्तर पर स्वास्थ्य एवं शिक्षा संबंधी नीतियों तथा कार्यक्रमों को अधिक प्रभावी बनाने में सहायता प्राप्त होगी।

शोध पद्धति (Research Methodology)

किसी भी शोध अध्ययन की सफलता उसके वैज्ञानिक एवं व्यवस्थित शोध पद्धति पर निर्भर करती है। शोध पद्धति वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से शोधकर्ता अध्ययन की समस्या का समाधान खोजता है तथा निर्धारित उद्देश्यों की प्राप्ति करता है। प्रस्तुत अध्ययन में कानपुर देहात की किशोरियों में मासिक धर्म के संबंध में स्वास्थ्य मानकों, स्वच्छता एवं साफ-सफाई के प्रति जागरूकता का अध्ययन किया गया है। इस अध्याय में शोध अभिकल्प, जनसंख्या, प्रतिदर्श, उपकरण, आंकड़ा संकलन प्रक्रिया तथा सांख्यिकीय तकनीकों का विवरण प्रस्तुत किया गया है। प्रस्तुत अध्ययन **वर्णनात्मक सर्वेक्षण (Descriptive Survey Method)** पर आधारित है। इस विधि का चयन इसलिए किया गया क्योंकि अध्ययन का उद्देश्य किशोरियों में विद्यमान जागरूकता, स्वास्थ्य व्यवहार एवं स्वच्छता सुविधाओं की वर्तमान स्थिति का वर्णन एवं विश्लेषण करना है। अध्ययन की जनसंख्या में उत्तर प्रदेश के कानपुर देहात जनपद की 10 से 19 वर्ष आयु वर्ग की सभी किशोरियाँ सम्मिलित हैं।

प्रतिदर्श (Sample)- अध्ययन हेतु 50 किशोरियों का चयन किया गया। प्रतिदर्श चयन के लिए **उद्देश्यपूर्ण निदर्शन (Purposive Sampling Technique)** का प्रयोग किया गया। चयनित किशोरियाँ विभिन्न विद्यालयों एवं ग्रामीण क्षेत्रों से ली गईं ताकि अध्ययन में विविध सामाजिक एवं आर्थिक पृष्ठभूमि का प्रतिनिधित्व सुनिश्चित किया जा सके।

शोध उपकरण (Research Tool)- अध्ययन हेतु शोधकर्ता द्वारा निर्मित एक प्रश्नावली (Questionnaire) का प्रयोग किया गया। प्रश्नावली में निम्नलिखित आयाम सम्मिलित थे—

1. व्यक्तिगत जानकारी
2. मासिक धर्म संबंधी ज्ञान
3. स्वास्थ्य मानकों की जानकारी
4. व्यक्तिगत स्वच्छता व्यवहार
5. स्वच्छता सुविधाओं की उपलब्धता
6. मासिक धर्म से संबंधित सामाजिक एवं सांस्कृतिक धारणाएँ

प्रश्नावली में कुल 30 प्रश्न सम्मिलित किए गए, जिनमें बहुविकल्पीय, हाँ/नहीं तथा लिकर्ट प्रकार के प्रश्न शामिल थे।

आंकड़ा संकलन प्रक्रिया- शोधकर्ता द्वारा चयनित विद्यालयों एवं समुदायों का व्यक्तिगत भ्रमण किया गया। प्रतिभागियों को अध्ययन का उद्देश्य समझाया गया तथा उनकी सहमति प्राप्त करने के पश्चात प्रश्नावली भरवाई गई। प्राप्त आंकड़ों का वर्गीकरण, सारणीकरण एवं विश्लेषण किया गया।

सांख्यिकीय तकनीकें- अध्ययन में निम्न सांख्यिकीय तकनीकों का प्रयोग किया गया—आवृत्ति (Frequency), प्रतिशत (Percentage), माध्य (Mean), मानक विचलन (Standard Deviation), सहसंबंध गुणांक (Correlation Coefficient). इन तकनीकों की सहायता से अध्ययन के उद्देश्यों एवं परिकल्पनाओं का परीक्षण किया गया।

सांख्यिकीय विश्लेषण (Statistical Analysis)

प्रस्तुत अध्ययन में कानपुर देहात की किशोरियों में मासिक धर्म के संबंध में स्वास्थ्य मानकों, स्वच्छता एवं साफ-सफाई के प्रति जागरूकता का विश्लेषण करने के लिए वर्णनात्मक एवं अनुमानात्मक सांख्यिकीय तकनीकों का प्रयोग किया गया। अध्ययन में संकलित आंकड़ों को सर्वप्रथम वर्गीकृत एवं सारणीबद्ध किया गया, तत्पश्चात उनका विश्लेषण आवृत्ति (Frequency), प्रतिशत (Percentage), माध्य (Mean), मानक विचलन (Standard Deviation) तथा सहसंबंध गुणांक (Correlation Coefficient) की सहायता से किया गया। आवृत्ति एवं प्रतिशत का उपयोग उत्तरदात्री किशोरियों की आयु, जानकारी के स्रोत, स्वच्छता सामग्री के उपयोग तथा उपलब्ध सुविधाओं की स्थिति को प्रदर्शित करने के लिए किया गया। माध्य एवं मानक विचलन द्वारा स्वास्थ्य मानकों तथा स्वच्छता व्यवहार के औसत स्तर एवं उनमें विद्यमान विविधता का निर्धारण किया गया। इसके अतिरिक्त स्वास्थ्य मानकों के प्रति जागरूकता और स्वच्छता व्यवहार के मध्य संबंध का अध्ययन करने हेतु पियर्सन सहसंबंध गुणांक (Pearson's Correlation Coefficient) का प्रयोग किया गया। प्राप्त परिणामों से यह ज्ञात

हुआ कि जागरूकता एवं स्वच्छता व्यवहार के मध्य धनात्मक सहसंबंध विद्यमान है, जिससे यह निष्कर्ष निकलता है कि स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान में वृद्धि होने पर स्वच्छता व्यवहार में भी सुधार होता है। सांख्यिकीय विश्लेषण के आधार पर अध्ययन की परिकल्पनाओं का परीक्षण किया गया तथा प्राप्त निष्कर्षों के माध्यम से किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी स्वास्थ्य जागरूकता, स्वच्छता सुविधाओं एवं व्यवहारों की वास्तविक स्थिति का वैज्ञानिक एवं वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन प्रस्तुत किया गया।

तालिका 1: उत्तरदात्री किशोरियों का आयु-वार वितरण (N=50)

आयु वर्ग (वर्ष)	**संख्या**	**प्रतिशत**
10–12	12	24.0
13–15	21	42.0
16–19	17	34.0
कुल	**50**	**100.0**

उपरोक्त तालिका 1 में अध्ययन में सम्मिलित 50 किशोरियों का आयु-वार वितरण प्रस्तुत किया गया है। आंकड़ों से स्पष्ट होता है कि सर्वाधिक 21 (42%) किशोरियाँ 13–15 वर्ष आयु वर्ग की हैं। इसके पश्चात 17 (34%) किशोरियाँ 16–19 वर्ष आयु वर्ग में आती हैं, जबकि 12 (24%) किशोरियाँ 10–12 वर्ष आयु वर्ग की हैं। यह वितरण दर्शाता है कि अध्ययन में मध्य किशोरावस्था (13–15 वर्ष) की किशोरियों का प्रतिनिधित्व सर्वाधिक है। यह आयु वर्ग मासिक धर्म संबंधी जागरूकता के अध्ययन के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है क्योंकि अधिकांश किशोरियों में इसी अवधि में मासिक धर्म प्रारंभ होता है तथा वे मासिक धर्म प्रबंधन से संबंधित व्यवहार विकसित करती हैं। अध्ययन के परिणाम यह भी इंगित करते हैं कि विभिन्न आयु वर्गों की किशोरियों को शामिल करने से मासिक धर्म संबंधी ज्ञान, स्वच्छता व्यवहार एवं स्वास्थ्य मानकों के प्रति जागरूकता का तुलनात्मक विश्लेषण संभव हो पाता है। आयु बढ़ने के साथ अनुभव एवं जानकारी में वृद्धि होने की संभावना रहती है, इसलिए यह वितरण अध्ययन की विश्वसनीयता को बढ़ाता है।

तालिका 2: मासिक धर्म संबंधी जानकारी के स्रोत (N=50)

जानकारी का स्रोत	**संख्या**	**प्रतिशत**
माता	20	40.0
बहन/परिवार	8	16.0
शिक्षक	10	20.0
स्वास्थ्य कार्यकर्ता	4	8.0
मित्र	5	10.0
सोशल मीडिया/इंटरनेट	3	6.0
कुल	**50**	**100.0**

तालिका 2 मासिक धर्म संबंधी जानकारी के प्रमुख स्रोतों को दर्शाती है। आंकड़ों से स्पष्ट है कि 40 प्रतिशत किशोरियों के लिए माता जानकारी का प्रमुख स्रोत हैं। 20 प्रतिशत किशोरियों ने शिक्षकों को तथा 16 प्रतिशत ने परिवार के अन्य सदस्यों को जानकारी का स्रोत बताया है। स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं से जानकारी प्राप्त करने वाली किशोरियों का प्रतिशत केवल 8 है, जबकि इंटरनेट एवं सोशल मीडिया का योगदान 6 प्रतिशत पाया गया। यह स्थिति इंगित करती है कि ग्रामीण क्षेत्रों में अभी भी परिवार विशेषकर माता की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। परिणाम यह भी दर्शाते हैं कि विद्यालय एवं स्वास्थ्य विभाग की भूमिका को और अधिक सशक्त बनाने की आवश्यकता है। यदि विद्यालयों में नियमित किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम संचालित किए जाएँ तो किशोरियों को वैज्ञानिक एवं सही जानकारी प्राप्त हो सकती है। अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है

कि पारिवारिक जागरूकता एवं विद्यालय आधारित स्वास्थ्य शिक्षा दोनों मिलकर मासिक धर्म स्वच्छता जागरूकता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

तालिका 3: मासिक धर्म के दौरान प्रयुक्त स्वच्छता सामग्री (N=50)

सामग्री	संख्या	प्रतिशत
सैनिटरी पैड	32	64.0
कपड़ा	12	24.0
पुनः उपयोग योग्य पैड	4	8.0
अन्य	2	4.0
कुल	**50**	**100.0**

तालिका 3 से ज्ञात होता है कि 64 प्रतिशत किशोरियाँ मासिक धर्म के दौरान सैनिटरी पैड का उपयोग करती हैं। जबकि 24 प्रतिशत किशोरियाँ अभी भी कपड़े का उपयोग करती हैं। पुनः उपयोग योग्य पैड का उपयोग 8 प्रतिशत तथा अन्य साधनों का उपयोग 4 प्रतिशत किशोरियों द्वारा किया जाता है। यह परिणाम दर्शाता है कि अधिकांश किशोरियाँ सुरक्षित मासिक धर्म प्रबंधन की ओर अग्रसर हैं। फिर भी एक महत्वपूर्ण प्रतिशत ऐसी किशोरियों का है जो पारंपरिक साधनों का उपयोग कर रही हैं। यदि कपड़े को उचित रूप से साफ एवं सुखाया न जाए तो संक्रमण की संभावना बढ़ सकती है। अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि आर्थिक स्थिति, उपलब्धता एवं जागरूकता स्तर स्वच्छता सामग्री के चयन को प्रभावित करते हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में सस्ती एवं गुणवत्तापूर्ण स्वच्छता सामग्री की उपलब्धता बढ़ाने तथा जागरूकता कार्यक्रमों को मजबूत करने की आवश्यकता है।

तालिका 4: मासिक धर्म स्वच्छता जागरूकता स्तर (N=50)

जागरूकता स्तर	संख्या	प्रतिशत
उच्च	15	30.0
मध्यम	24	48.0
निम्न	11	22.0
कुल	**50**	**100.0**

तालिका 4 में किशोरियों के मासिक धर्म स्वच्छता जागरूकता स्तर को प्रस्तुत किया गया है। आंकड़ों के अनुसार 48 प्रतिशत किशोरियों का जागरूकता स्तर मध्यम पाया गया। 30 प्रतिशत किशोरियाँ उच्च जागरूकता श्रेणी में तथा 22 प्रतिशत निम्न जागरूकता श्रेणी में आती हैं। यह परिणाम इंगित करता है कि अधिकांश किशोरियों को मासिक धर्म संबंधी मूलभूत जानकारी उपलब्ध है, किंतु अभी भी व्यापक वैज्ञानिक जानकारी का अभाव है। निम्न जागरूकता वाली किशोरियों का प्रतिशत चिंताजनक है क्योंकि इससे स्वास्थ्य संबंधी जोखिम बढ़ सकते हैं। अध्ययन यह भी दर्शाता है कि स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों की सहायता से मध्यम स्तर की जागरूकता को उच्च स्तर में परिवर्तित किया जा सकता है। विद्यालयों, आंगनवाड़ी केंद्रों तथा सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों के माध्यम से जागरूकता में वृद्धि संभव है।

तालिका 5: विद्यालय में उपलब्ध स्वच्छता सुविधाएँ (N=50)

सुविधा	हाँ	प्रतिशत	नहीं	प्रतिशत
अलग शौचालय	42	84.0	8	16.0
स्वच्छ जल	38	76.0	12	24.0

सैनिटरी पैड उपलब्धता	21	42.0	29	58.0
निस्तारण सुविधा	18	36.0	32	64.0

तालिका 5 विद्यालयों में उपलब्ध स्वच्छता सुविधाओं की स्थिति को दर्शाती है। अध्ययन में 84 प्रतिशत किशोरियों ने बताया कि विद्यालय में अलग शौचालय उपलब्ध हैं। 76 प्रतिशत ने स्वच्छ जल की उपलब्धता की पुष्टि की है। हालाँकि सैनिटरी पैड उपलब्धता केवल 42 प्रतिशत तथा निस्तारण सुविधा मात्र 36 प्रतिशत विद्यालयों में उपलब्ध पाई गई। यह परिणाम इंगित करता है कि आधारभूत सुविधाएँ अपेक्षाकृत बेहतर हैं, किंतु मासिक धर्म प्रबंधन से संबंधित विशेष सुविधाओं का अभाव है। उचित निस्तारण व्यवस्था एवं आपातकालीन सैनिटरी पैड की उपलब्धता किशोरियों के लिए अत्यंत आवश्यक है। इन सुविधाओं के अभाव में विद्यालयी उपस्थिति प्रभावित हो सकती है। अतः विद्यालयों में मासिक धर्म अनुकूल वातावरण विकसित करने की आवश्यकता है।

तालिका 6: स्वास्थ्य मानकों एवं स्वच्छता व्यवहार के मध्य संबंध (N=50)

श्रेणी	**औसत स्कोर**	**मानक विचलन**
स्वास्थ्य मानकों की जागरूकता	74.26	8.42
स्वच्छता व्यवहार	71.84	7.96
सहसंबंध (r)	0.68	-

तालिका 6 स्वास्थ्य मानकों की जागरूकता तथा स्वच्छता व्यवहार के मध्य संबंध को दर्शाती है। स्वास्थ्य मानकों का औसत स्कोर 74.26 तथा स्वच्छता व्यवहार का औसत स्कोर 71.84 प्राप्त हुआ। दोनों चरों के मध्य सहसंबंध गुणांक ($r = 0.68$) पाया गया, जो धनात्मक एवं मध्यम से उच्च स्तर का संबंध दर्शाता है। इसका अर्थ है कि जिन किशोरियों में स्वास्थ्य मानकों के प्रति जागरूकता अधिक है, उनमें स्वच्छता व्यवहार भी अपेक्षाकृत बेहतर पाया जाता है। यह निष्कर्ष पूर्ववर्ती शोध अध्ययनों के अनुरूप है, जिनमें जागरूकता और व्यवहार के मध्य सकारात्मक संबंध पाया गया है। अतः यह कहा जा सकता है कि मासिक धर्म संबंधी स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों द्वारा जागरूकता बढ़ाने से किशोरियों के स्वच्छता व्यवहार में भी सुधार लाया जा सकता है। यह निष्कर्ष स्वास्थ्य नीति निर्माताओं एवं शिक्षकों के लिए महत्वपूर्ण है।

परिकल्पनाओं का परीक्षण एवं औचित्य

परिकल्पना – 1

शून्य परिकल्पना (H_{01}): कानपुर देहात की किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी स्वास्थ्य मानकों के प्रति जागरूकता का स्तर औसत से भिन्न नहीं है।

विश्लेषण-तालिका 4 के अनुसार 48 प्रतिशत किशोरियाँ मध्यम जागरूकता स्तर पर, 30 प्रतिशत उच्च जागरूकता स्तर पर तथा 22 प्रतिशत निम्न जागरूकता स्तर पर पाई गईं। इसका अर्थ है कि अधिकांश किशोरियों में जागरूकता का स्तर मध्यम से उच्च श्रेणी में है।

निष्कर्ष-प्राप्त परिणामों के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि किशोरियों में जागरूकता का स्तर सामान्य औसत से बेहतर पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना अस्वीकृत (Rejected) की जाती है तथा वैकल्पिक परिकल्पना स्वीकार की जाती है।

परिकल्पना – 2

शून्य परिकल्पना (H_{02}): मासिक धर्म संबंधी जागरूकता एवं स्वच्छता व्यवहार के मध्य कोई सार्थक संबंध नहीं है।

विश्लेषण-तालिका 6 में स्वास्थ्य मानकों की जागरूकता तथा स्वच्छता व्यवहार के मध्य सहसंबंध गुणांक ($r = 0.68$) प्राप्त हुआ। सहसंबंध का यह मान धनात्मक एवं पर्याप्त रूप से उच्च है। इसका अर्थ है कि जिन किशोरियों में स्वास्थ्य मानकों के प्रति जागरूकता अधिक है, उनमें स्वच्छता व्यवहार भी बेहतर पाया गया।

निष्कर्ष-सहसंबंध गुणांक धनात्मक एवं महत्वपूर्ण होने के कारण शून्य परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है तथा वैकल्पिक परिकल्पना स्वीकार की जाती है कि जागरूकता एवं स्वच्छता व्यवहार के मध्य सार्थक संबंध विद्यमान है।

परिकल्पना – 3

शून्य परिकल्पना (H_{03}): स्वच्छता सुविधाओं की उपलब्धता एवं मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन के मध्य कोई सार्थक संबंध नहीं है।

विश्लेषण-तालिका 5 के अनुसार जिन विद्यालयों में पृथक शौचालय (84%) एवं स्वच्छ जल (76%) उपलब्ध था, वहाँ की किशोरियों में बेहतर स्वच्छता व्यवहार देखा गया। वहीं सैनिटरी पैड एवं निस्तारण सुविधाओं की कमी वाले विद्यालयों में स्वच्छता प्रबंधन अपेक्षाकृत कमजोर पाया गया।

निष्कर्ष-यह स्पष्ट होता है कि स्वच्छता सुविधाओं की उपलब्धता मासिक धर्म प्रबंधन को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती है। अतः शून्य परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है तथा वैकल्पिक परिकल्पना स्वीकार की जाती है।

परिकल्पना – 4

शून्य परिकल्पना (H_{04}): शैक्षिक स्तर के आधार पर किशोरियों की मासिक धर्म संबंधी जागरूकता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

विश्लेषण-तालिका 1 एवं तालिका 4 के संयुक्त विश्लेषण से ज्ञात होता है कि उच्च आयु एवं उच्च कक्षा की किशोरियों में जागरूकता का स्तर अपेक्षाकृत अधिक पाया गया। अधिक आयु वर्ग की किशोरियों को अनुभव एवं शैक्षणिक जानकारी दोनों अधिक प्राप्त होती हैं।

निष्कर्ष-शैक्षिक स्तर एवं जागरूकता के मध्य अंतर दृष्टिगोचर होने के कारण शून्य परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है तथा वैकल्पिक परिकल्पना स्वीकार की जाती है।

परिणामों की विस्तृत चर्चा

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य कानपुर देहात की किशोरियों में मासिक धर्म के संबंध में स्वास्थ्य मानकों, स्वच्छता एवं साफ-सफाई के प्रति जागरूकता का अध्ययन करना था। अध्ययन में 50 किशोरियों से प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया तथा उसके आधार पर विभिन्न निष्कर्ष प्राप्त हुए। इन निष्कर्षों की चर्चा पूर्ववर्ती शोध अध्ययनों एवं वर्तमान सामाजिक परिस्थितियों के संदर्भ में की जा रही है। अध्ययन के आयु-वार वितरण से यह ज्ञात हुआ कि सर्वाधिक उत्तरदात्री 13–15 वर्ष आयु वर्ग से संबंधित थीं। यह आयु वर्ग किशोरावस्था का अत्यंत संवेदनशील चरण माना जाता है, क्योंकि इसी अवधि में अधिकांश किशोरियों में मासिक धर्म प्रारंभ होता है तथा वे शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तनों का अनुभव करती हैं। इस आयु वर्ग की अधिक भागीदारी यह संकेत देती है कि अध्ययन मासिक धर्म संबंधी वास्तविक अनुभवों एवं व्यवहारों को समझने के लिए उपयुक्त आधार प्रदान करता है। बढ़ती आयु के साथ किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी जानकारी और अनुभव दोनों में वृद्धि देखी गई, जो पूर्ववर्ती अध्ययनों के निष्कर्षों के अनुरूप है। मासिक धर्म संबंधी जानकारी के स्रोतों के विश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि अधिकांश किशोरियों के लिए माता जानकारी का प्रमुख स्रोत हैं। यह परिणाम भारतीय ग्रामीण समाज की पारिवारिक संरचना को प्रतिबिंबित करता है, जहाँ किशोरियाँ व्यक्तिगत एवं स्वास्थ्य संबंधी विषयों पर सबसे पहले अपनी माता से संवाद करती हैं। यद्यपि यह सकारात्मक तथ्य है कि परिवार सूचना का स्रोत है, फिर भी यह चिंता का विषय है कि स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं एवं शिक्षकों की भूमिका अपेक्षाकृत सीमित पाई गई। इससे यह संकेत मिलता है कि विद्यालयों एवं स्वास्थ्य संस्थानों द्वारा किशोर स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों को और अधिक प्रभावी बनाने की आवश्यकता है। यदि किशोरियों को वैज्ञानिक एवं प्रमाणिक जानकारी उपलब्ध कराई जाए, तो मासिक धर्म से संबंधित मिथकों एवं भ्रांतियों को कम किया जा सकता है।

अध्ययन में यह पाया गया कि अधिकांश किशोरियाँ मासिक धर्म के दौरान सैनिटरी पैड का उपयोग करती हैं। यह स्थिति ग्रामीण क्षेत्रों में बढ़ती जागरूकता तथा सरकारी योजनाओं के सकारात्मक प्रभाव को दर्शाती है। इसके बावजूद लगभग एक-चौथाई किशोरियाँ अभी भी कपड़े का उपयोग करती हैं। कपड़े का उपयोग स्वयं में हानिकारक नहीं है, परंतु यदि उसे स्वच्छ तरीके से धोकर एवं धूप में सुखाकर उपयोग न किया जाए, तो संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है। यह परिणाम इस तथ्य को रेखांकित करता है कि केवल स्वच्छता सामग्री की उपलब्धता ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि उसके सही उपयोग के संबंध

में प्रशिक्षण एवं जागरूकता भी आवश्यक है। मासिक धर्म स्वच्छता जागरूकता स्तर के विश्लेषण से ज्ञात हुआ कि अधिकांश किशोरियों का जागरूकता स्तर मध्यम श्रेणी में था। कुछ किशोरियों में उच्च स्तर की जागरूकता पाई गई, जबकि एक उल्लेखनीय संख्या ऐसी भी थी जिनकी जागरूकता निम्न स्तर की थी। यह स्थिति दर्शाती है कि स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों का प्रभाव तो दिखाई देता है, किंतु सभी किशोरियों तक समान रूप से जानकारी नहीं पहुँच पाई है। ग्रामीण क्षेत्रों में सामाजिक संकोच, पारिवारिक प्रतिबंध तथा सीमित स्वास्थ्य संसाधन जागरूकता में बाधा उत्पन्न करते हैं। इसलिए विद्यालयों, आंगनवाड़ी केंद्रों एवं सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों के माध्यम से व्यापक जागरूकता अभियान चलाने की आवश्यकता है।

विद्यालयों में उपलब्ध स्वच्छता सुविधाओं का विश्लेषण अध्ययन का एक महत्वपूर्ण पक्ष था। परिणामों से ज्ञात हुआ कि अधिकांश विद्यालयों में पृथक शौचालय एवं स्वच्छ जल की व्यवस्था उपलब्ध थी, किंतु सैनिटरी पैड एवं उनके सुरक्षित निस्तारण की सुविधाएँ अपेक्षाकृत कम थीं। यह स्थिति राष्ट्रीय शिक्षा नीति तथा किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रमों के उद्देश्यों के अनुरूप पूर्णतः संतोषजनक नहीं कही जा सकती। मासिक धर्म के दौरान विद्यालय में आवश्यक सुविधाओं का अभाव किशोरियों के आत्मविश्वास, उपस्थिति तथा शैक्षिक प्रदर्शन को प्रभावित कर सकता है। अतः विद्यालयों में मासिक धर्म अनुकूल वातावरण का निर्माण अत्यंत आवश्यक है। स्वास्थ्य मानकों एवं स्वच्छता व्यवहार के मध्य प्राप्त सहसंबंध ($r = 0.68$) अध्ययन का एक महत्वपूर्ण निष्कर्ष है। यह सकारात्मक एवं पर्याप्त रूप से उच्च सहसंबंध दर्शाता है कि स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता में वृद्धि होने पर स्वच्छता व्यवहार भी बेहतर होता है। जिन किशोरियों को मासिक धर्म के दौरान व्यक्तिगत स्वच्छता, संक्रमण की रोकथाम तथा सुरक्षित स्वच्छता सामग्री के उपयोग की जानकारी थी, वे व्यवहारिक रूप से भी अधिक सावधानी बरतती थीं। यह निष्कर्ष स्वास्थ्य व्यवहार सिद्धांतों का समर्थन करता है, जिनके अनुसार ज्ञान एवं जागरूकता व्यवहार परिवर्तन के प्रमुख निर्धारक होते हैं। परिकल्पनाओं के परीक्षण से यह स्पष्ट हुआ कि स्वास्थ्य मानकों के प्रति जागरूकता, स्वच्छता व्यवहार तथा सुविधाओं की उपलब्धता के मध्य सार्थक संबंध विद्यमान है। अध्ययन की सभी प्रमुख वैकल्पिक परिकल्पनाएँ स्वीकार हुईं, जिससे यह प्रमाणित होता है कि मासिक धर्म संबंधी स्वास्थ्य शिक्षा किशोरियों के व्यवहार एवं स्वास्थ्य परिणामों को प्रभावित करती है। यह निष्कर्ष स्वास्थ्य नीति निर्माताओं, शिक्षकों एवं सामाजिक संगठनों के लिए महत्वपूर्ण संकेत प्रदान करता है। समग्र रूप से अध्ययन यह दर्शाता है कि कानपुर देहात की किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी जागरूकता में सुधार हुआ है, किंतु अभी भी अनेक चुनौतियाँ विद्यमान हैं। सामाजिक वर्जनाएँ, अपर्याप्त सुविधाएँ तथा सीमित स्वास्थ्य शिक्षा कुछ प्रमुख बाधाएँ हैं। यदि विद्यालयों, परिवारों, स्वास्थ्य विभागों एवं सामुदायिक संगठनों के संयुक्त प्रयासों द्वारा किशोरियों को सही एवं वैज्ञानिक जानकारी उपलब्ध कराई जाए तथा आवश्यक स्वच्छता सुविधाएँ सुनिश्चित की जाएँ, तो उनके स्वास्थ्य, आत्मविश्वास एवं शैक्षिक विकास में उल्लेखनीय सुधार किया जा सकता है। इस प्रकार अध्ययन के निष्कर्ष किशोरी स्वास्थ्य एवं मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन से संबंधित भविष्य की नीतियों एवं कार्यक्रमों के लिए उपयोगी आधार प्रदान करते हैं।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि कानपुर देहात की किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी स्वास्थ्य मानकों एवं स्वच्छता के प्रति जागरूकता का स्तर संतोषजनक होने के बावजूद अभी भी सुधार की आवश्यकता है। अधिकांश किशोरियाँ मासिक धर्म को एक प्राकृतिक प्रक्रिया के रूप में स्वीकार करती हैं तथा स्वच्छता संबंधी व्यवहारों का पालन करती हैं, किंतु कुछ किशोरियों में जानकारी एवं सुविधाओं का अभाव पाया गया। अध्ययन में यह भी स्पष्ट हुआ कि परिवार, विद्यालय तथा स्वास्थ्य संस्थाएँ जागरूकता बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। स्वास्थ्य मानकों के प्रति अधिक जागरूक किशोरियों में स्वच्छता व्यवहार भी बेहतर पाया गया। विद्यालयों में उपलब्ध स्वच्छता सुविधाएँ जैसे पृथक शौचालय, स्वच्छ जल तथा सैनिटरी पैड की उपलब्धता मासिक धर्म प्रबंधन को सकारात्मक रूप से प्रभावित करती हैं। सामाजिक मिथकों एवं वर्जनाओं को समाप्त करने तथा किशोरियों को वैज्ञानिक जानकारी प्रदान करने के लिए विद्यालय आधारित स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों को अधिक प्रभावी बनाने की आवश्यकता है। अध्ययन के निष्कर्ष भविष्य में किशोरी स्वास्थ्य, महिला सशक्तिकरण एवं मासिक

संदर्भ सूची

1. अहुजा, ए., एवं तिवारी, एस. (2015). किशोरियों में मासिक धर्म स्वच्छता संबंधी व्यवहार का अध्ययन। *इंडियन जर्नल ऑफ कम्युनिटी हेल्थ, 27*(3), 376–381।
2. आनंद, ई., सिंह, जे., एवं यूनिसा, एस. (2015). किशोरियों में मासिक धर्म स्वच्छता प्रथाओं का मूल्यांकन। *इंडियन जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ, 59*(3), 174–178।

3. अली, टी. एस., एवं रिज़वी, एस. एन. (2010). मासिक धर्म संबंधी ज्ञान एवं व्यवहार। *जर्नल ऑफ पाकिस्तान मेडिकल एसोसिएशन, 60*(2), 129–132।
4. बालामुरुगन, एस. एस., एवं बेंडीगेरी, एन. डी. (2012). सामुदायिक स्तर पर किशोरियों की मासिक धर्म स्वच्छता का अध्ययन। *इंडियन जर्नल ऑफ मैटरनल एंड चाइल्ड हेल्थ, 14*(2), 1–9।
5. भट्टाचार्य, एम., एवं दासगुप्ता, ए. (2018). विद्यालयी छात्राओं में मासिक धर्म स्वास्थ्य जागरूकता। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडोलसेंट मेडिसिन, 12*(1), 44–51।
6. दासगुप्ता, ए., एवं सरकार, एम. (2008). किशोरियों में मासिक धर्म स्वच्छता: एक सामुदायिक अध्ययन। *इंडियन जर्नल ऑफ कम्युनिटी मेडिसिन, 33*(2), 77–80।
7. देव, डी. एस., एवं घाट्टरगी, सी. एच. (2005). मासिक धर्म संबंधी धारणाएँ एवं व्यवहार। *इंडियन जर्नल ऑफ कम्युनिटी मेडिसिन, 30*(1), 33–34।
8. ढींगरा, आर., कुमार, ए., एवं कौर, एम. (2009). किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी ज्ञान एवं व्यवहार। *एथनो-मेड, 3*(1), 43–48।
9. गर्ग, एस., शर्मा, एन., एवं सहाय, आर. (2019). किशोरियों में मासिक धर्म स्वास्थ्य प्रबंधन। *इंडियन जर्नल ऑफ हेल्थ स्टडीज़, 11*(2), 112–120।
10. गोयल, एम. के., कुंदन, एम., एवं गोयल, एम. (2011). मासिक धर्म के दौरान मनोसामाजिक व्यवहार। *ऑस्ट्रेलेशियन मेडिकल जर्नल, 4*(1), 49–52।
11. गुप्ता, जे., एवं गुप्ता, एच. (2017). मासिक धर्म स्वच्छता के प्रति जागरूकता का अध्ययन। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ सोशल साइंसेज़, 6*(4), 245–252।
12. हेनेगन, जे., एवं मॉन्टगोमरी, पी. (2016). मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन की वैश्विक समीक्षा। *पीएलओएस वन, 11*(2), 1–16।
13. जैन, के., एवं गर्ग, एस. (2017). मासिक धर्म स्वच्छता एवं प्रजनन स्वास्थ्य। *इंडियन जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ रिसर्च, 8*(4), 65–70।
14. जोशी, ए., एवं फडनीस, एस. (2017). विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा एवं मासिक धर्म जागरूकता। *जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड हेल्थ प्रमोशन, 6*(5), 1–7।
15. कपूर, जी., एवं कुमार, वी. (2018). मासिक धर्म संबंधी जागरूकता एवं व्यवहार। *इंडियन जर्नल ऑफ हेल्थ एंड वेलबीइंग, 9*(6), 835–840।
16. खन्ना, ए., गोयल, आर., एवं भावसार, आर. (2005). मासिक धर्म व्यवहार एवं प्रजनन स्वास्थ्य समस्याएँ। *इंडियन जर्नल ऑफ कम्युनिटी मेडिसिन, 30*(1), 10–14।
17. कुमार, ए., एवं श्रीवास्तव, के. (2011). मासिक धर्म से संबंधित सामाजिक एवं सांस्कृतिक व्यवहार। *सोशल वर्क इन पब्लिक हेल्थ, 26*(6), 594–604।
18. महोन, टी., एवं फर्नांडिस, एम. (2010). दक्षिण एशिया में मासिक धर्म स्वच्छता। *जेंडर एंड डेवलपमेंट, 18*(1), 99–113।
19. मिश्रा, पी., एवं सिंह, आर. (2016). किशोरी स्वास्थ्य एवं मासिक धर्म जागरूकता। *जर्नल ऑफ रूरल हेल्थ, 8*(2), 66–73।
20. मुदे, ए. बी., एवं सहयोगी. (2010). किशोरियों में मासिक धर्म जागरूकता का अध्ययन। *इंडियन जर्नल ऑफ कम्युनिटी मेडिसिन, 35*(1), 102–103।

21. नारायण, के. ए., एवं सहयोगी. (2001). यौवनारंभ एवं मासिक धर्म व्यवहार। *इंडियन पीडियाट्रिक्स, 38*(6), 601–607।
22. परिया, बी., भट्टाचार्य, ए., एवं दास, एस. (2014). किशोरियों में मासिक धर्म स्वच्छता। *जर्नल ऑफ फैमिली मेडिसिन, 3*(2), 45–49।
23. शर्मा, पी., एवं वर्मा, एस. (2018). किशोरियों में जागरूकता एवं स्वच्छता व्यवहार। *जर्नल ऑफ हेल्थ मैनेजमेंट, 20*(2), 198–207।