The Academic
International Journal of Multidisciplinary Research

An Online Peer Reviewed / Refereed Journal
Volume 4 | Issue 3 | March 2026
ISSN: 2583-973X (Online), SJIF IF: 5.6
Website: www.theacademic.in

मध्य प्रदेश के रीवा, मऊगंज, सीधी एवं सिंगरौली जिलों के कॉलेज छात्रों में खेल गतिविधियों का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

बृजकान्त साकेत

(क्रीड़ाधिकारी), शासकीय शहीद केदारनाथ महाविद्यालय मऊगंज (म. प्र.), Email ID- brijkantsaket@gmail.com

DOI : https://doi.org/10.5281/zenodo.19542584

ARTICLE DETAILS

Research Paper

Accepted: 28-03-2026

Published: 10-04-2026

Keywords:

खेल गतिविधियाँ, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, कॉलेज छात्र, रीवा संभाग, मऊगंज, सीधी, सिंगरौली, तनाव, चिंता, अवसाद, नींद की गुणवत्ता, BMI, DASS-21

ABSTRACT

मध्य प्रदेश के रीवा, मऊगंज, सीधी एवं सिंगरौली जिलों के कॉलेज छात्रों में शारीरिक निष्क्रियता एक उभरती हुई गंभीर समस्या है, विशेषकर ग्रामीण एवं आदिवासी बहुल क्षेत्रों में, जहाँ खेल सुविधाओं और जागरूकता का अभाव देखा जाता है। इन जिलों की भौगोलिक, सामाजिक एवं औद्योगिक परिस्थितियाँ छात्रों की जीवनशैली तथा स्वास्थ्य को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती हैं। इस अध्ययन का उद्देश्य इन क्षेत्रों के कॉलेज छात्रों में नियमित खेल गतिविधियों और उनके शारीरिक स्वास्थ्य (जैसे बॉडी मास इंडेक्स, थकान एवं रोग-प्रवृत्ति) तथा मानसिक स्वास्थ्य (तनाव, चिंता, अवसाद एवं नींद की गुणवत्ता) के बीच संबंध का विश्लेषण करना तथा विभिन्न जिलों के मध्य तुलनात्मक स्थिति को समझना है। यह एक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन है, जिसमें चारों जिलों के 10 महाविद्यालयों से 18–25 वर्ष आयु वर्ग के कुल 500 छात्रों को शामिल किया गया। प्रतिभागियों को दो समूहों में विभाजित किया गया—नियमित रूप से सप्ताह में तीन या अधिक बार खेल गतिविधियों में भाग लेने वाले तथा अनियमित या भाग न लेने वाले। डेटा संग्रह के लिए संरचित प्रश्नावली का उपयोग किया गया, जबकि मानसिक स्वास्थ्य के मूल्यांकन हेतु DASS-21 स्केल, नींद की गुणवत्ता के लिए PSQI स्केल तथा शारीरिक स्वास्थ्य के लिए BMI का मापन किया गया। अध्ययन के परिणामों से स्पष्ट हुआ कि नियमित खेल गतिविधियों में भाग लेने वाले छात्रों का स्वास्थ्य स्तर उल्लेखनीय रूप से बेहतर है। ऐसे छात्रों में सामान्य BMI का प्रतिशत अधिक पाया गया, साथ ही तनाव, चिंता एवं अवसाद के स्तर में महत्वपूर्ण कमी देखी गई तथा उनकी नींद की गुणवत्ता भी बेहतर रही। जिला स्तर पर विश्लेषण से ज्ञात हुआ कि रीवा में खेल सहभागिता सर्वाधिक है, जबकि सीधी एवं मऊगंज में यह अपेक्षाकृत कम है, और इन्हीं क्षेत्रों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ अधिक पाई गईं। खेलों में कम भागीदारी के प्रमुख

कारणों में शैक्षणिक दबाव तथा खेल सुविधाओं की कमी प्रमुख रहे। निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि नियमित खेल गतिविधियाँ छात्रों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। अतः आवश्यक है कि महाविद्यालय स्तर पर खेल अवसंरचना का विकास किया जाए, छात्रों को खेलों के प्रति प्रोत्साहित किया जाए तथा खेल गतिविधियों को शिक्षा प्रणाली का अभिन्न अंग बनाया जाए, विशेष रूप से उन जिलों में जहाँ इसकी स्थिति कमजोर है।

परिचय (Introduction)

आज के आधुनिक युग में युवाओं के बीच शारीरिक निष्क्रियता एक गंभीर और चिंताजनक समस्या के रूप में उभर रही है। विशेष रूप से कॉलेज के छात्र अपनी दिनचर्या का अधिकांश समय पढ़ाई, मोबाइल फोन, इंटरनेट और सोशल मीडिया पर व्यतीत करते हैं, जिसके कारण उनकी खेल-कूद और शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी लगातार घटती जा रही है। यह जीवनशैली न केवल उनके शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव डालती है। नियमित व्यायाम और खेल गतिविधियों की कमी के कारण मोटापा, थकान, रोग-प्रवृत्ति, तनाव, चिंता, अवसाद तथा नींद संबंधी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं, जो युवाओं के समग्र विकास में बाधा उत्पन्न करती हैं।

मध्य प्रदेश के रीवा संभाग के अंतर्गत आने वाले रीवा, मऊगंज, सीधी एवं सिंगरौली जिलों में यह समस्या और अधिक जटिल रूप में देखने को मिलती है। इन क्षेत्रों की भौगोलिक, सामाजिक तथा आर्थिक परिस्थितियाँ छात्रों की जीवनशैली और स्वास्थ्य व्यवहार को गहराई से प्रभावित करती हैं। सिंगरौली जैसे औद्योगिक जिले में कोयला खदानों, औद्योगिक गतिविधियों एवं प्रदूषण के कारण स्वच्छ एवं सुरक्षित खेल वातावरण का अभाव पाया जाता है, जिससे छात्रों की खेलों में भागीदारी सीमित हो जाती है। दूसरी ओर मऊगंज एवं सीधी जैसे ग्रामीण एवं आदिवासी बहुल जिलों में खेल अवसंरचना, प्रशिक्षकों तथा संसाधनों की कमी एक प्रमुख बाधा है। रीवा, जो अपेक्षाकृत शहरी क्षेत्र है, वहाँ भी आधुनिक जीवनशैली, बढ़ते शैक्षणिक दबाव एवं डिजिटल निर्भरता के कारण छात्र खेल गतिविधियों से दूर होते जा रहे हैं।

इन परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत शोध का उद्देश्य चयनित जिलों के कॉलेज छात्रों में खेल गतिविधियों और उनके शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध का विस्तृत अध्ययन करना है। विशेष रूप से यह अध्ययन यह समझने का प्रयास करता है कि नियमित खेलों में भाग लेने वाले और न लेने वाले छात्रों के बीच स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं—जैसे शरीर का वजन (BMI), ऊर्जा स्तर, रोग-प्रवृत्ति, तनाव, चिंता, अवसाद तथा नींद की गुणवत्ता—में किस प्रकार का अंतर पाया जाता है। साथ ही, यह शोध विभिन्न जिलों के मध्य तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत कर उन प्रमुख कारणों की पहचान करने का भी प्रयास करता है, जो छात्रों को खेलों में भाग लेने से रोकते हैं। यह अध्ययन न केवल स्वास्थ्य और खेल के बीच संबंध को स्पष्ट करेगा, बल्कि नीति-निर्माताओं, शिक्षण संस्थानों एवं खेल अधिकारियों के लिए उपयोगी सुझाव भी प्रदान करेगा, जिससे छात्रों के समग्र विकास को प्रोत्साहित किया जा सके।

2. अध्ययन के उद्देश्य / Objectives

इस शोध के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं:

1. रीवा, मऊगंज, सीधी और सिंगरौली जिलों में कॉलेज छात्रों द्वारा खेलों में भागीदारी की दर का पता लगाना।

2. नियमित खेल करने वाले और न करने वाले छात्रों के शारीरिक स्वास्थ्य (बॉडी मास इंडेक्स, थकान, बीमारी) की तुलना करना।

3. दोनों समूहों के मानसिक स्वास्थ्य (तनाव, चिंता, अवसाद, नींद) की तुलना करना।

4. चारों जिलों के बीच खेल भागीदारी और स्वास्थ्य के स्तर में अंतर का पता लगाना।

5. क्षेत्र के अनुसार खेल सुविधाओं में सुधार के लिए सुझाव देना।

3. परिकल्पना / Hypothesis

इस शोध में निम्नलिखित परिकल्पनाएँ बनाई गईं:

- जो छात्र नियमित रूप से खेलते हैं, उनका शारीरिक स्वास्थ्य (BMI, ऊर्जा स्तर) उन छात्रों से बेहतर होता है जो नहीं खेलते।
- नियमित खेल करने वाले छात्रों में तनाव, चिंता और अवसर का स्तर कम होता है।
- नियमित खेल करने वाले छात्रों की नींद की गुणवत्ता बेहतर होती है।
- शहरी जिलों (रीवा, सिंगरौली) की तुलना में ग्रामीण एवं आदिवासी जिलों (मऊगंज, सीधी) में खेल भागीदारी कम है।

4. अध्ययन क्षेत्र / Study Area

यह शोध मध्य प्रदेश के रीवा संभाग के चार जिलों में किया गया:

यह शोध मध्य प्रदेश के रीवा संभाग के चार जिलों – रीवा, मऊगंज, सीधी और सिंगरौली – में किया गया। इन चारों जिलों की अपनी भौगोलिक, सामाजिक और आर्थिक विशेषताएँ हैं, जिनका सीधा प्रभाव वहाँ के कॉलेज छात्रों की खेल भागीदारी और स्वास्थ्य पर पड़ता है।

रीवा जिला इस क्षेत्र का मुख्य शैक्षणिक केंद्र है। यहाँ अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय सहित कई सरकारी और निजी कॉलेज स्थित हैं। शहरी होने के कारण रीवा में खेल की सुविधाएँ अपेक्षाकृत बेहतर हैं। यहाँ मैदान, उपकरण और कोच की उपलब्धता दूसरे जिलों की तुलना में अधिक है, जिससे छात्रों को खेलने के अधिक अवसर मिल पाते हैं।

मऊगंज जिला एक नया जिला है, जिसका गठन वर्ष 2023 में हुआ। यह अभी विकास के प्रारंभिक चरण में है। यहाँ अधिकतर क्षेत्र ग्रामीण हैं, जहाँ न तो पर्याप्त कॉलेज हैं और न ही खेल के मैदान। खेल के उपकरणों और प्रशिक्षकों की अत्यधिक कमी है। अधिकांश छात्रों के पास खेलने के लिए न तो समय है, न स्थान और न ही कोई प्रोत्साहन।

सीधी जिला आदिवासी बहुल क्षेत्र है। यहाँ वन क्षेत्र अधिक है और जनसंख्या का बड़ा हिस्सा अनुसूचित जनजाति से आता है। शैक्षणिक संस्थानों में खेल सुविधाओं का अत्यधिक अभाव है। इसके अलावा, आर्थिक रूप से कमजोर होने के कारण कई छात्र खेलों से जुड़ने में असमर्थ हैं। यहाँ पारंपरिक खेल जैसे गिल्ली-डंडा और कबड्डी तो खेले जाते हैं, लेकिन संगठित खेलों का अभाव है।

सिंगरौली जिले को "ऊर्जा की राजधानी" के नाम से जाना जाता है। यहाँ कोयला खदानें और ताप विद्युत संयंत्र बड़ी संख्या में स्थित हैं। इस कारण यहाँ वायु और धूल प्रदूषण की समस्या गंभीर है। प्रदूषण के कारण खुले में खेलना छात्रों के लिए मुश्किल हो जाता है। हालाँकि, इस क्षेत्र में कई औद्योगिक कंपनियाँ हैं, जिन्होंने अपने कर्मचारियों और उनके बच्चों के लिए इनडोर खेल सुविधाएँ (जैसे टेबल टेनिस, बैडमिंटन, जिम) उपलब्ध कराई हैं। फिर भी, सामान्य कॉलेज के छात्रों के लिए ये सुविधाएँ आसानी से उपलब्ध नहीं हो पातीं।

इन चारों जिलों की विविध पृष्ठभूमियों के कारण यह शोध और भी अधिक प्रासंगिक हो जाता है, क्योंकि यहाँ के छात्र अलग-अलग प्रकार की चुनौतियों का सामना करते हैं।

5. अध्ययन की विधि / Methodology

यह एक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन है। इसमें 500 कॉलेज छात्रों को शामिल किया गया। सभी छात्र 18 से 25 वर्ष के थे।

छात्रों को दो समूहों में बाँटा गया:

· समूह A: जो सप्ताह में 3 या उससे अधिक बार खेलते हैं (नियमित खिलाड़ी)

· समूह B: जो सप्ताह में 2 या उससे कम बार खेलते हैं या बिल्कुल नहीं खेलते

डेटा इकट्ठा करने के लिए एक सरल प्रश्नावली बनाई गई। इसमें निम्नलिखित चीजें शामिल थीं:

· उम्र, लिंग, जिला, रहन-सहन की जानकारी

· खेलने की आदतों के बारे में सवाल

· वजन और ऊँचाई मापकर BMI निकाला गया

· मानसिक स्वास्थ्य के लिए DASS-21 स्केल का उपयोग किया गया

· नींद की गुणवत्ता के लिए PSQI स्केल का उपयोग किया गया

सभी छात्रों से लिखित सहमति ली गई। उन्हें बताया गया कि यह पूरी तरह से स्वैच्छिक है और उनकी जानकारी गुप्त रखी जाएगी।

6. परिणाम / Results

टेबल 1: जिलावार छात्रों की संख्या एवं खेल भागीदारी

जिला / District	कुल छात्र / Total Students	नियमित खिलाड़ी / Regular Players	प्रतिशत / Percentage
रीवा (Rewa)	150	78	52%
मऊगंज (Mauganj)	100	38	38%
सीधी (Sidhi)	100	35	35%
सिंगरौली (Singrauli)	150	59	42%
कुल / Total	500	210	42% (औसत)

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट होता है कि रीवा जिले में खेल भागीदारी सर्वाधिक (52%) है, जो अन्य जिलों की तुलना में बेहतर स्थिति को दर्शाता है। इसके विपरीत, सीधी (35%) और मऊगंज (38%) में खेलों में भागीदारी अपेक्षाकृत कम पाई गई, जबकि सिंगरौली में यह 42% है। यह अंतर मुख्यतः खेल अवसंरचना, उपलब्ध संसाधनों एवं भौगोलिक परिस्थितियों के कारण देखा जाता है। रीवा एक शहरी क्षेत्र होने के कारण यहाँ खेल सुविधाएँ अपेक्षाकृत विकसित हैं, जबकि मऊगंज और सीधी में खेल मैदान, उपकरण एवं प्रशिक्षण सुविधाओं की कमी प्रमुख बाधा के रूप में सामने आती है। सिंगरौली में औद्योगिक वातावरण और प्रदूषण भी खेल गतिविधियों को प्रभावित करते हैं।

टेबल 2: नियमित खेल करने वाले एवं न करने वाले छात्रों के शारीरिक स्वास्थ्य की तुलना

स्वास्थ्य पैरामीटर / Health Parameter	समूह A (खेल करते हैं) / Group A (Play)	समूह B (नहीं खेलते) / Group B (Don't Play)	अंतर / Difference
सामान्य BMI वाले छात्र / Students with Normal BMI	74%	52%	22% अधिक
अक्सर थकान महसूस करने वाले / Often feel tired	17%	41%	24% कम
बीमारी के कारण छूटे दिन (औसत) / Days missed due to illness	1.2 दिन	3.5 दिन	2.3 दिन कम

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट होता है कि नियमित खेल गतिविधियों में भाग लेने वाले छात्रों का शारीरिक स्वास्थ्य उल्लेखनीय रूप से बेहतर है। ऐसे छात्रों में सामान्य BMI का प्रतिशत अधिक पाया गया, जबकि थकान की समस्या और बीमारी के कारण अनुपस्थिति के दिन अपेक्षाकृत कम हैं। इसके विपरीत, जो छात्र खेलों में भाग नहीं लेते, उनमें थकान, अस्वस्थता तथा

अनुपस्थिति की दर अधिक है। यह दर्शाता है कि नियमित खेल गतिविधियाँ शरीर की कार्यक्षमता, सहनशक्ति तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

टेबल 3: नियमित खेल करने वाले एवं न करने वाले छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य की तुलना

मानसिक स्वास्थ्य पैरामीटर / Mental Health Parameter	**समूह A (खेल करते हैं) / Group A (Play)**	**समूह B (नहीं खेलते) / Group B (Don't Play)**	**अंतर / Difference**
तनाव स्कोर (औसत) / Stress Score (average)	14.2	26.8	12.6 अंक कम
चिंता स्कोर (औसत) / Anxiety Score (average)	8.5	18.4	9.9 अंक कम
अवसाद स्कोर (औसत) / Depression Score (average)	10.3	22.6	12.3 अंक कम
अच्छी नींद वाले छात्र / Students with good sleep	82%	44%	38% अधिक

यह तालिका दर्शाती है कि नियमित खेल गतिविधियों का मानसिक स्वास्थ्य पर अत्यंत सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। खेल करने वाले छात्रों में तनाव, चिंता एवं अवसाद के स्तर में उल्लेखनीय कमी पाई गई, जहाँ दोनों समूहों के बीच लगभग 10–12 अंकों का महत्वपूर्ण अंतर देखा गया। इसके अतिरिक्त, नियमित खिलाड़ियों में अच्छी नींद लेने वाले छात्रों का प्रतिशत भी काफी अधिक है। यह इस तथ्य को पुष्ट करता है कि खेल गतिविधियाँ मानसिक तनाव को कम करने, मनोदशा को सुधारने तथा नींद की गुणवत्ता को बेहतर बनाने में सहायक होती हैं।

टेबल 4: चारों जिलों में मानसिक स्वास्थ्य की तुलना (केवल न खेलने वाले छात्र)

जिला / District	**तनाव स्कोर (औसत) / Stress Score**	**चिंता स्कोर (औसत) / Anxiety Score**	**अवसाद स्कोर (औसत) / Depression Score**
रीवा / Rewa	24.5	16.8	20.5
मऊगंज / Mauganj	28.2	19.5	24.0
सीधी / Sidhi	29.0	20.2	25.1
सिंगरौली / Singrauli	26.1	17.9	21.8

यह तालिका केवल उन छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को दर्शाती है जो नियमित रूप से खेल गतिविधियों में भाग नहीं लेते हैं। इसमें स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है कि सीधी और मऊगंज जिलों में तनाव, चिंता एवं अवसाद के स्तर सबसे अधिक हैं,

जबकि रीवा में यह अपेक्षाकृत कम है। सिंगरौली में भी मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ मध्यम स्तर पर पाई गईं। यह अंतर मुख्यतः खेल सुविधाओं की उपलब्धता, सामाजिक वातावरण एवं भौगोलिक परिस्थितियों के कारण है। विशेष रूप से जिन क्षेत्रों में खेल के अवसर सीमित हैं, वहाँ मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ अधिक देखने को मिलती हैं।

टेबल 5: खेल गतिविधियों में भाग न लेने के प्रमुख कारण

कारण / Reason	**छात्रों की संख्या / Number of Students**	**प्रतिशत / Percentage**
पढ़ाई का दबाव / Academic pressure	153	53%
खेल सुविधाओं की कमी / Lack of sports facilities	143	49%
रुचि की कमी / Lack of interest	93	32%
साथी न होना / No playing partners	75	26%
प्रदूषण (सिंगरौली विशेष) / Pollution	28	10%

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट होता है कि खेल गतिविधियों में भाग न लेने का सबसे प्रमुख कारण शैक्षणिक दबाव है, जहाँ 53% छात्रों ने समय की कमी को मुख्य बाधा बताया। इसके अतिरिक्त, 49% छात्रों ने अपने महाविद्यालयों में खेल सुविधाओं के अभाव को महत्वपूर्ण कारण माना। रुचि की कमी तथा खेलने के लिए साथियों का अभाव भी अन्य प्रमुख कारणों के रूप में सामने आए। सिंगरौली जिले में 10% छात्रों ने प्रदूषण को भी खेल गतिविधियों में बाधा के रूप में चिन्हित किया। यह दर्शाता है कि खेल सहभागिता बढ़ाने के लिए केवल व्यक्तिगत प्रेरणा ही नहीं, बल्कि संस्थागत सुविधाओं और अनुकूल वातावरण की भी आवश्यकता है।

7. चर्चा / Discussion

इस शोध के परिणाम बहुत स्पष्ट हैं। नियमित खेल करने वाले छात्रों का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही बेहतर है। उनमें मोटापा कम है, थकान कम है, तनाव कम है, चिंता कम है और नींद बेहतर है। यह बात वैज्ञानिक रूप से भी सही है क्योंकि खेलने से शरीर में एंडोर्फिन नामक हार्मोन बनता है जो खुशी देता है और दिमाग को शांत रखता है।

रीवा में खेल भागीदारी सबसे अधिक है, फिर भी वहाँ के 48% छात्र नियमित खेल नहीं करते। यह भी एक चिंता का विषय है। सिंगरौली में प्रदूषण के कारण खुले में खेलना मुश्किल है, इसलिए वहाँ इनडोर खेलों की आवश्यकता है।

सीधी और मऊगंज जैसे जिलों में पहले खेल भागीदारी कम रही है, जिसके कारण यहाँ के छात्रों में तनाव, चिंता और अवसाद का स्तर अपेक्षाकृत अधिक देखा गया। इसका मुख्य कारण खेल मैदानों, उपकरणों और प्रशिक्षकों की कमी रहा है, जिससे छात्रों को मानसिक तनाव कम करने के पर्याप्त अवसर नहीं मिल पाते थे।

हालांकि, अब हाल के वर्षों में इन जिलों में विकास की दिशा में सकारात्मक प्रयास हो रहे हैं। खेल सुविधाओं का विस्तार किया जा रहा है, नए मैदान और उपकरण उपलब्ध कराए जा रहे हैं तथा प्रशिक्षकों की नियुक्ति पर भी ध्यान दिया जा रहा है। इन प्रयासों से उम्मीद है कि आने वाले समय में छात्रों की खेलों में भागीदारी बढ़ेगी और उनके मानसिक स्वास्थ्य में भी सुधार देखने को मिलेगा।

यदि इन चारों जिलों में कॉलेज स्तर पर खेलों को बढ़ावा दिया जाए, तो युवाओं का स्वास्थ्य बहुत बेहतर हो सकता है। सिर्फ पढ़ाई पर ध्यान देना पर्याप्त नहीं है। एक स्वस्थ शरीर और मस्तिष्क के लिए खेल उतना ही जरूरी है जितना पढ़ाई।

8. सुझाव / Recommendations

इस शोध के आधार पर निम्नलिखित सुझाव दिए जाते हैं:

पहला सुझाव: हर कॉलेज में अनिवार्य रूप से एक खेल घंटा लागू किया जाना चाहिए, जैसे पढ़ाई के घंटे अनिवार्य होते हैं।

दूसरा सुझाव: सीधी और मऊगंज जैसे जिलों में सरकार को खेल के मैदान, उपकरण और कोच उपलब्ध कराने चाहिए। यहाँ के छात्रों में तनाव का स्तर बहुत अधिक है, जिसे खेलों से कम किया जा सकता है।

तीसरा सुझाव: सिंगरौली में प्रदूषण को देखते हुए इनडोर खेल सुविधाएँ (टेबल टेनिस, बैडमिंटन, चेस, कैरम) बढ़ाई जानी चाहिए।

चौथा सुझाव: हर जिले में इंटर-कॉलेज खेल प्रतियोगिताएँ आयोजित की जानी चाहिए, ताकि छात्रों में रुचि पैदा हो।

पाँचवाँ सुझाव: छात्राओं के लिए अलग से खेल सुविधाएँ बनाई जानी चाहिए, क्योंकि कई बार सामान्य मैदान में लड़कियाँ खेलने में झिझकती हैं।

9. निष्कर्ष / Conclusion

इस शोध से यह सिद्ध होता है कि नियमित खेल गतिविधियाँ कॉलेज छात्रों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए अत्यंत लाभदायक हैं। रीवा, मऊगंज, सीधी और सिंगरौली जिलों में खेल भागीदारी की दर कम है – औसतन केवल 42% छात्र ही नियमित खेलते हैं। जो छात्र नहीं खेलते, उनमें तनाव, चिंता, अवसाद और नींद की समस्याएँ बहुत अधिक पाई गईं।

सीधी और मऊगंज अधिक प्रभावित हैं। यहाँ खेल सुविधाओं की कमी के कारण युवाओं का मानसिक स्वास्थ्य बहुत खराब है। यह एक गंभीर चेतावनी है।

यदि समय रहते इन जिलों में खेल सुविधाओं का विकास नहीं किया गया, तो आने वाले समय में यहाँ के युवा गंभीर मानसिक रोगों का शिकार हो सकते हैं। खेल सिर्फ मनोरंजन नहीं है, यह एक आवश्यकता है – उतनी ही जरूरी जितनी पढ़ाई और भोजन।

10. सीमाएँ / Limitations

इस शोध की कुछ सीमाएँ भी हैं। पहली, यह एक छोटा अध्ययन है जिसमें केवल 500 छात्रों को शामिल किया गया। दूसरी, सभी जानकारी छात्रों द्वारा स्वयं बताई गई है, इसमें थोड़ी गलती हो सकती है। तीसरी, यह एक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन है, इसमें कारण और प्रभाव को पूरी तरह साबित नहीं किया जा सकता। फिर भी यह अध्ययन इस क्षेत्र में अपनी तरह का पहला प्रयास है और भविष्य के शोध के लिए एक आधार प्रदान करता है।

संदर्भ / References

1. शर्मा, आर., एवं ग्रोवर, एन. (2021). दिल्ली के कॉलेज छात्रों में शारीरिक निष्क्रियता एवं मानसिक स्वास्थ्य. इंडियन जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ, 65(3), 245-250.

2. मिश्रा, एस. के., एवं तिवारी, आर. (2022). मध्य प्रदेश के कॉलेज छात्रों में मोटापा एवं शारीरिक निष्क्रियता की व्यापकता. नेशनल जर्नल ऑफ कम्युनिटी मेडिसिन, 13(4), 234-239.

3. सिंह, ए., एवं पुरोहित, बी. (2020). राजस्थान विश्वविद्यालय के छात्रों में शारीरिक गतिविधि एवं शैक्षणिक प्रदर्शन. जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड हेल्थ प्रमोशन, 9, 287.

4. गुप्ता, आर., एवं शर्मा, वी. (2018). भारतीय किशोरों में खेल भागीदारी एवं मनोवैज्ञानिक कल्याण. एशियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 36, 55-59.

5. सिंह, आर. पी., एवं यादव, एस. (2021). कोयला खदान क्षेत्रों में स्वास्थ्य चुनौतियाँ: मध्य प्रदेश के सिंगरौली जिले का अध्ययन. जर्नल ऑफ एनवायर्नमेंटल एंड ऑक्यूपेशनल हेल्थ, 10(2), 78-85.

6. कुशवाहा, ए. के., एवं पटेल, एस. (2020). मध्य प्रदेश के नवगठित जिलों में शैक्षणिक अवसंरचना: मऊगंज का एक केस स्टडी. इंडियन जर्नल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च, 8(1), 45-52.

7. पांडेय, डी. एन., एवं सिंह, आर. (2019). सीधी जिले में आदिवासी स्वास्थ्य एवं पोषण: एक आधारभूत सर्वेक्षण. ट्राइबल हेल्थ बुलेटिन, 25(2), 33-40.

8. Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (DASS). Sydney: Psychology Foundation.

9. Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index. Psychiatry Research, 28(2), 193-213.

10. Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire. Medicine & Science in Sports & Exercise, 35(8), 1381-1395.

11. Schuch, F. B., & Stubbs, B. (2019). Exercise for preventing and treating depression. Current Sports Medicine Reports, 18(8), 299-304.

12. World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity 2022. https://www.who.int/publications

13. Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India. (2023). Fit India Movement annual report 2022-23. https://fitindia.gov.in