माध्यमिक तहमा अध्ययनरत छात्राहरुमा रजस्वला चक्रले पारेको प्रभाव

शोधार्थी

चित्रकला बिष्ट

क्याम्पस रोल नं. : ७१

परिक्षा रोल न. २१४०१४१

त्रि.वि दर्ता न. ९-२-२०१-४४-२०११

शैक्षिक वर्ष २०७२ /२०७३

त्रिभुवन विश्वविद्यालय शिक्षाशास्त्र संकाय

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या शिक्षा विभाग अन्तर्गत जनसंङ्या शिक्षामा एम एड.

दोस्रो वर्ष **(Pop. Ed 598)** को आंशिक पाठ्यभार पुरा गर्नेप प्रयोजनार्थ प्रस्तुत शोधपत्र

सुकुना बहुमुखी क्याम्पस

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या विभाग

सुन्दरहरैंचा ,मोरङ

२०७६

माध्यमिक तहमा अध्ययनरत छात्राहरुमा रजस्वला चक्रले पारेको प्रभाव- चित्रकला बिष्ट

घोषणा पत्र

म यो घोषणा गर्दछु कि यो अध्ययन **माध्यमिक तहमा अध्ययनरत छात्राहरुमा रजस्वला चकले पारेको प्रभाव** शीर्षकमा अध्ययन गरिएको छ । यो अनुसन्धानलाई पुरा गर्ने क्रममा अनुसन्धानका सम्पुर्ण निति नियमहरुको पालना गरी तयार पारिएको छ । यो अनुसन्धान तयार पार्दासम्म आज भन्दा अगाडि कतै पेश नभएको र कुनै प्रयोजनको लागि प्रयोग नगरेको प्रतिवद्धता घोषणा गर्दछु ।

चित्रकला बिष्ट

एम.एड.दोस्रो वर्ष

कृतज्ञताज्ञापन

त्रिभुवन विश्वविद्यालय, शिक्षा शास्त्र सङ्काय,स्वास्थ्य तथा जनसख्या विभाग सुकुना बहुमुखी क्याम्पस अन्तर्गत एम.एड.दोस्रो वर्षको शोधपत्र पुरा गर्न माध्यमिक तहमा अध्ययनरत छात्राहरुमा रजस्वला चक्रले पारेको प्रभाव शीर्षकमा तयार पारिएको हो ।

यो अनुसन्धान तयार पार्ने सिलसिलामा मुख्यत :आफ्नो अमुल्य सल्लाह, सभ्भाव र मार्ग निर्देशन प्रदान गनुहुने गुरु श्री बासुदेव दाहाल ज्युलाई र सुकुना बहुमुखी क्याम्पसका श्रद्धय गुरुहरु क्यामपस प्रमुख प्रेम प्रसाद भटराई, स्नातकोन्तर तह स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या विभागका सम्पुर्ण शिक्षकहरु प्रति कृतज्ञता प्रकट गर्दछु । यसै गरि अध्ययनको क्रममा आवश्यक जानकारी र सुचना उपलब्ध गराइ सहयोग पुऱ्याउनु हुने उतरदाता छात्राहरुलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहान्छु । यसै गरी आवश्यक सन्दर्भ सामग्री उपलब्ध गराइ सहयोग पुऱ्याउने सुकुना क्याक्पसलाई धन्यवाद व्यक्त गर्दछु ।

अन्त्यमा यस शोध पत्रलाई कम्प्युटर टाइप गरी बिशेष सहयोग पुऱ्याउने मोर्डन फोटो स्टुडियो तथा कम्प्युटर सेन्टरका प्रो .धर्मेन्द्र दुलाललाई पनि धन्यवाद दिन चाहान्छु ।

मिति :   चित्रकला बिष्ट

शोधसार

त्रिभुवन विश्व विद्यालय शिक्षा शास्त्र संकाय स्वास्थ्य जनसङ्ख्या विभाग एम. एड दोस्रो वर्षको आंशिक आवश्यकता पुरा गर्न माध्यामिक तहमा अध्ययरतत छात्राहरुमा रजस्वला चकले पारेको प्रभाव शीर्षकमा यो शोधपत्र तयार पारिएको हो । यस शोधपत्रको उदेश्यहरु कमश छात्रामा हुने रजस्वला चकले शारीरिक तन्दूरुस्तीमा पारेको प्रभाव खोजी गर्न, विद्यालय उपस्थितिको अवस्था पता लगाउन ,शैक्षिक उपलब्धिमा पारेको असर पता लगाउने रहेको छ ।

यो मुलत परिणात्मक तथा गुणात्मक ढाँचा अर्न्तगत वर्णनात्मक ढाँचामा गरिएको छ ।यस अध्ययन सम्बन्धित विद्यालयमा अन्तवार्ता सुचिको माध्यमबाट र प्रत्यक्ष अवलोकनबाट प्राप्त भएको तथ्याङ्कलाई समेत समावेश गरि सर्वेक्षण गरिएको छ । यस अनुसन्धान ताप्लेजुङ्ग जिल्ला फुङलिङ्ग नगरपालिका वडा.नं. ११ फावाखोलामा अवस्थित सिम्बु मा.वि का कक्षा ८देखि कक्षा १२ सम्मका जम्मा ३४० जना छात्रा मध्ये २८० जना छात्रामा ८२% छात्रा लाई जनसङ्ख्याको नमुना छनोटको रुपमा लिइएको छ । यस अध्ययनमा उदेश्यमुलक नमुना छनोट विधिको प्रयोग गरिएको छ । छात्राहरुमा प्राय गरेर कक्षा ८ मा पुग्दा रजस्वला भई सक्ने र ११,१२ कक्षा चाहि विद्यालय स्तरमै उपलब्ध हुने र तथ्याङ्क उपलब्ध गर्न सहज हुने हुदाँ उक्त जनसङ्ख्या अध्ययन गरिएको हो । तथ्याङ्कका स्रोतहरुमा प्राथमिक र द्धितिय स्रोतलाई समावेश गर्नुका साथै प्रश्नावलि लिएर नमुना सर्वेक्षण परेका छात्राहरुलाई प्रत्यक्ष रुपमा भेटी तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको छ ।

यस फुङ्गलिङ्ग नगरपालिका वडा नं. ११ मा अवस्थित श्री सिम्ब मा.वि. मा अध्ययनरत २८० जना रजस्वला चक्र सुरु भएका छात्राहरूमा अध्ययन गरिएको छ । जसमा बढी पेट दुख्नेमा ९७ जना अर्थात ३४.६४ प्रतिशत रहेका छन् भने खाना खान मन नहुने र वान्ता होला जस्तो हुनेमा ४० जना अर्थात १७.८५ प्रतिशत रहेको पाइयो साथै कमजोर हुने रिगंटा लाग्ने थकावटी महसुस हुनेमा ८० जना अर्थात २८.५७ प्रतिशत र माथिका सबै लक्षणहरू देखापर्नेमा ५३ जना यानिकी १८.९२ प्रतिशत छात्राहरूमा रहेको छ ।आराम गरेर भन्नेमा ८० जना अर्थात २८.५७ प्रतिशत, औषधि खाएर भन्नेमा ८० जना, तातोपानी खाएर भन्नेमा ७० जना अर्थात २५ प्रतिशत र हल्का व्याम गरेर भन्नेहरूमा ५० जना अर्थात १७.८५ प्रतिशत रहेको पाइयो । स्वास्थ्य जीवन विताउन भन्नेमा ३३.९२ प्रतिशत, सफा हुनु र निरोगी हुन ३८.२१ प्रतिशत र माथिको दुवै भन्नेमा २८.५७ प्रतिशत छात्राहरू रहेको पाइयो । यसअध्ययनको अध्ययन क्षेत्रमा छात्राहरूको उमेरगत विवरणलाई हेर्दा १२-१४ वर्ष उमेर समूहका १७.८५ प्रतिशत अर्थात ५० जना, १४-१६ वर्ष उमेर समूहका २५

प्रतिशत अर्थात ७० जना, १६-१८ वर्ष उमेर समूहका २८.५७ प्रतिशत अर्थात ८० जना र १८-२० वर्ष उमेर समूहका २८.५७ प्रतिशत रहेको पाइयो । यसरी तथ्याङ्कलाई मध्यनजर गर्दा सफा र निरोगी हुनुमा भन्नेको सङ्ख्या बढी हुनुका साथै १६-१७ र १८-२० वर्ष उमेर विद्यालय जाने र पढ्नेमा १३० जना अर्था ४६.४२ प्रतिशत, विद्यालय नजाने र नपढ्नेमा १५० जना अर्थात ५३.५७ प्रतिशत रहेको पाइयो । यहाँका धेरै जसो विद्यार्थीहरू रजस्वला चक्रको बेलामा विद्यालय नजाने भेटियो । यस अध्ययन अनुसन्धानमा छात्रा रजस्वाला भए पछिट सो समयमा विद्यालय अनुस्थिति विवरणमा २ दिन नजाने ४१.७८ प्रतिशत अर्थात ११७ जना, ३ दिन २३.२१ प्रतिशत अर्थात ६५ जना, ४ दिन नजाने २० प्रतिशत अर्थात ५६ जना र अन्यमा १५ प्रतिशत अर्थात ४२ जना रहेको पाइयो । पढाइमा ध्यान नजाने भन्नेमा ७९ जना अर्थात २८.२१ प्रतिशत, विद्यालय अवधि सम्म बस्न नसक्ने ६० जना अर्थात २१.४२ प्रतिशत, विद्यालय जान नसक्ने १०० जना ३५.७१ प्रतिशत, गृहकार्य गर्न नसक्ने ४१ जना अर्थात १४.६४ प्रतिशत रहेको पाइयो । यहाँ छात्रा रजस्वला चक्र समयमा विशेष गथरी विद्यालय जान नसक्ने सङ्ख्या बढी रहेको पाइयो । रजस्वला चक्रको समयमा गर्ने अध्ययनको विवरणलाई अध्ययन गर्दा रजस्वला भएको बेला ५० जना अर्थात १७.८५ प्रतिशत, अरुबेला १५० जना अर्थात ५३.५७ प्रतिशत, दुबैबेला ८० जना अर्थात २८.५७ प्रतिशत रहेको पाइयो ।

सरकारले बनाएका विभिन्न नितिहरुलाई पुर्ण रुपमा सरकारले कार्यनयन गर्नुपर्ने देखिन्छ । त्यसका लागि गाउँ स्तरमा छात्रा शिक्षा, प्रजनन् तथा रजस्वला स्वास्थ्य शिक्षा जस्ता विविध कार्यक्मकहरु संचालन गर्नुपर्ने देखिन्छ । रजस्वला भएको बेलामा शरीर एकदमै आलस्य हुने विभिन्न समस्या उत्पन्न भै पीडा हुने हुदाँ अभिभावक पनि भरपुर सहयोग र मायाको आवश्यक पौष्टिक , व्यायाम र आराम र सुरक्षाको व्यवस्था गर्नुपर्छ । छात्राहरुलाई रजस्वलाका सम्वन्धमा आफना कुरा खुलेर राख्न प्रेरित गर्नुपछ । रजस्वला सम्वन्धी जनचेतनामुलक कार्यकमहरु सञ्चालन गर्नुपछ भन्ने सुझाव पेश गरिएको छ ।

बिषयसुची

शिर्षक	**पेज न.**
घोषणा पत्र	i
सिफारिस पत्र	ii
स्वीकृतिपत्र	iii
कृतज्ञताज्ञापन	iv
शोधसार	v
बिषयसुची	vi
तालिकासुची	vii
परिच्छेद एक : परिचय .	
१.१ अध्ययनको पृष्ठभुमि	१-५
१.२ समस्याको कथन	५
१.३ अध्ययनको उद्देश्य	६
१.४ अनुसन्धात्मक प्रश्नहरू	६
१.५ अध्ययनको महत्व	६
१.६ अध्ययनको परिसिमा	७
१.७ अध्ययनमा प्रयोग भएका शब्दावलीको परिभाषा	८
परिच्छेद दुई :सैद्धान्तिक साहित्यको पुनरावलोकन र अध्ययनको सैद्धान्तिक ढाँचा	
२.१ सैद्धान्तिक साहित्यको पुनरावलोकन	९-१२
२.२ व्यवहारिक साहित्यको पुनरावलोकन	१३-१४

२.३ अध्ययनको सैद्धान्तिक ढाँचा १५-१६

२.४ अध्ययनको अवधारणात्मक ढाँचा १७-१८

परिच्छेद तिन :अध्ययन विधि र प्रकृया

३.१ अध्ययनको ढाँचा र विधि १८

३.२ अध्ययन जनसङ्ख्या १८

३.३ नमुना छनोट प्रकिया १८

३.४ अध्ययनको क्षेत्र १८

३.५ तथ्याङ्क सङ्कलनका साधन र तरिका १९

३.६ साधनको वैधता निर्धारण १९

३.७ तथ्याङ् सङ्कलन प्रकिया १९

३.८ तथ्याङ्कको व्याख्या र विश्लेषण प्रकिया १९

परिच्छेद चार : नतिजा र छलफल

४.१ छात्रामा हुने रजस्वला चकले शारीरिक तन्दुरुस्तीमा पारेको प्रभाव २१

४.१.१ छात्राको उमेरगत विवरण २१-२२

४.१.२ रजस्वलाको समयमा हुने शारीरिक समस्याहरु २२-२३

४.१.३ रजस्वला समयमा देखा परेको प्रभावको उपचार गर्ने तरिका २४

४.१.४ रजस्वला समयमा व्यक्तिगत सरसफाइ प्रतिधको धारणा २४-२५

४.२ छात्रामा हुने रजस्वला चकले विद्यालय उपस्थितिको अवस्था २५-२६

४.२.१ रजस्वला समयमा विद्यालयमा अनुपस्थितिको अवस्था २६

४.२.२ रजस्वला समयमा विद्यालयको समयवधीको विवरण २६-२७

४.२.३ विद्यालयमा रजस्वला भएको समयमा अपनाउने उपायको विवरण २७-२८

४.२.४ रजस्वला समयमा परिवारले गर्ने भुमिका २८

४.२.५ रजस्वला भएको समयमा विद्यालयमा उपलब्ध सुविधा २८-२९

४.२.६ रजस्वला हुँदाका समयमा हुने हिचकिचावटको अवस्था २९-३०

४.२.७ रजस्वला चक्रको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्ने माध्यमहरुको विवरण ३०

४.२.८ रजस्वलाको समयमा विद्यालयमा भौतिक सुविधाको अवस्था ३१

४.२.९ रजस्वलाको समयमा विद्यालयमा उपलब्ध स्वास्थ्य सुविधा तथा उपचारको अवस्था ३२

४.२.१० रजस्वला चक्रबाट हुने प्रभावको उपचार गर्न जाने स्थानको विवरण ३२-३३

४.३ छात्रामा हुने रजस्वला चक्रले शैक्षिक उपलब्धिमा पारेको असर ३३-३४

४.३.१ रजस्वला चक्रको समयमा गर्ने अध्ययनको विवरण ३४-३५

४.३.२ रजस्वला चक्रको समयमा अध्ययन नगर्ने कारणहरु ३५

४.३.३ रजस्वला चक्रले अध्ययनमा हुने प्रभावको अवस्था ३५-३९

४.४ प्राप्ति तथा सारंश ३९-४५

४.४.१ प्राप्ति ३९-४३

४.४.२ सारंश ४३-४५

परिच्छेद :पाँच

निष्कर्ष र सुझाव

५.१ निष्कर्ष ४६-४७

५.२ सुझावहरु ४७-४८

५.२.१ निति निमार्ण तहको लागि सुझाव ४८

५.२.२ अभ्यास तहका लागि सुझाव ४८

५.२.३ अनुसन्धान तहका लागि सुझाव ४९

सन्दर्भसुची

अनुसुची

तालिका सुची

तालिका विवरण	पेज न.
१.छात्राको उमेरगत विवरण	२१-२२
२. रजस्वलाको समयमा हुने शारीरिक समस्याहरु	२२-२३
३. रजस्वला समयमा देखा परेको प्रभावको उपचार गर्ने तरिका	२४
४.रजस्वला समयमा व्यक्तिगत सरसफाइ प्रतिधको धारणा	२४-२५
५.छात्रामा हुने रजस्वला चकले विद्यालय उपस्थितिको अवस्था	२५-२६
६. रजस्वला समयमा विद्यालयमा अनुपस्थितिको अवस्था	२६
७. विद्यालयमा रजस्वला भएको समयमा अपनाउने उपायको विवरण	२६-२७
८. रजस्वला समयमा परिवारले गर्ने भुमिका	२७-२८
९. रजस्वला भएको समयमा विद्यालयमा उपलब्ध सुविधा	२८
१०. रजस्वला हुँदाका समयमा हुने हिचकिचावटको अवस्था	२८-२९
११.रजस्वला चकको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्ने माध्यमहरुको विवरण	३०
१२.रजस्वलाको समयमा विद्यालयमा भौतिक सुविधाको अवस्था	३१
१३. रजस्वलाको समयमा विद्यालयमा उपलब्ध स्वास्थ्य सुविधा तथा उपचारको अवस्था	३२
१४. रजस्वला चकबाट हुने प्रभावको उपचार गर्न जाने स्थानको विवरण	३२-३३
१५. छात्रामा हुने रजस्वला चकले शैक्षिक उपलबधिमा पारेको असर	३३-३४
१६. रजस्वला चकको समयमा गर्ने अध्ययनको विवरण	३४-३५
१७. रजस्वला चकको समयमा अध्ययन नगर्ने कारणहरु	३५
१८. रजस्वला चकले अध्ययनमा हुने प्रभावको अवस्था	३५-३९