Indian Journal of Social Sciences and Literature Studies
Vol. 11, Issue 2, October 2025
ISSN 2349-5634 (Print) ISSN 2455-0973 (online)

વલસાડ જિલ્લામાં અભ્યાસ કરતાં કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનો મનોવૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ

DIVYABEN MAHENDRABHAI TANDEL
Research Scholar (Ph.D.)
Veer Narmad South Gujarat University, Surat

સારાંશ

પ્રસ્તુત અભ્યાસનો હેતુ કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય નો અભ્યાસ કરવાનો છે. આ માટે વલસાડ કૉલેજમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓમાંથી કુલ ૪૦ વિદ્યાર્થીનીઓ અને ૪૦ વિદ્યાર્થીઓ પસંદ કરવામાં આવ્યાં. માનસિક સ્વાસ્થ્યના માપન માટે જનસારી બદામી, અને બદામી રચિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિષ્લેષણ પ્રશ્નાવલીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો. માહિતીનું વિશ્લેષણ ટી કસોટીથી કરવામાં આવ્યું. પરિણામ દર્શાવે છે કે જે વિદ્યાર્થીઓ સંયુક્ત કુટુંબમાં સાથે રહે છે. તેમનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય વધારે સારું જોવા મળે છે. જ્યારે વિભક્ત કુટુંબમાં કે એકલવાયા રહેતા વિદ્યાર્થીઓનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઓછું જોવા મળે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: વલસાડ જિલ્લો, વિદ્યાર્થી માનસિક સ્વાસ્થ્ય, મનોવૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ.

પ્રસ્તાવના

વ્યક્તિનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સારું હોય તો વ્યક્તિ સારી રીતે સરળતાથી કાર્ય કરી શકે છે, એવી જ રીતે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું હોય તો વ્યક્તિ સરળતાથી સમાયોજન સાધી શકે છે. શરીર અને મન બંને એકબીજાથી પ્રભાવિત છે, તેમજ જોડાયેલા છે શરીર તંદુરસ્ત હશે તો માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ સારું હશે અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું હશે તો શરીર પણ મોટે ભાગે સ્વસ્થ જોવા મળશે.

આજના આધુનિક સમયમાં આપણે જોઈએ તો લોકો જેટલું શરીર પ્રત્યે સજાગ રહે છે, એટલું માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે સજાગ રહેતા નથી. તેમજ જેટલું ધ્યાન શરીર ઉપર આપે છે એટલું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર આપતાં નથી. આપણે જોઈ તો શરીરની ખામી દેખાઈ આવે છે પરંતુ માનસિક સ્થિતિ જોવી મુશ્કેલ છે, તેમજ માનસિક સ્વાસ્થ્યની ખામીની લાક્ષણિકતાઓને ઓળખવી પણ અઘરી છે. આજે આપણે જોઈ તો માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર ઘણાં સંશોધનો થવા લાગ્યા છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યના ખ્યાલની રજૂઆત સૌ પ્રથમ બિયર્સ ૧૯૦૮ માં કરી હતી.

આધુનિક સમયમાં માનવી સુખસમૃદ્ધિની શોધમાં શાંતિ ખોઈ બેઠો છે એના જ કારણે પોતાના ઉપર ધ્યાન આપતો નથી. આજના AI યુગમાં બાળકોથી લઈને વૃદ્ધો સુધીના તમામ લોકો ટેક્લોજીની દુનિયામાં સપડાયા છે તેમજ પહેલા કરતાં હાલના સમયમાં ખૂબ જ ઝડપથી આત્મહત્યા કે ગુનાઓ ના કિસ્સાઓ પણ વધી રહ્યા છે, આ દરેકની અસર માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર પડે છે

અહીં વિદ્યાર્થીઓનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે જે વિદ્યાર્થીઓ કૉલેજમાં અભ્યાસ કરે છે.

સંશોધનની સમસ્યા :

" વલસાડ જિલ્લામાં અભ્યાસ કરતાં કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનો મનોવૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ."

સંશોધનનાં હેતુઓ :

- વિદ્યાર્થીની તથા વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેના સંબંધ જાણવાનો હેતુ.

- સંયુક્ત કુટંબ અને વિભક્ત કુટુંબમાં રહેતાં વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સંબંધ જાણવાનો.

શૂન્ય ઉત્કલ્પના :

- જાતિના સંદર્ભમાં કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓનો માનસિક સ્વાસ્થ્યના વિધાયક પાંસાના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નથી.
- જાતિના સંદર્ભમાં કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓનો માનસિક સ્વાસ્થ્યના નિષેધક પાંસાના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નથી.
- સંયુક્ત અને વિભક્ત કુટુંબમાં રહેતા વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યના વિધાયક પાંસાના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નથી.
- સંયુક્ત અને વિભક્ત કુટુંબમાં રહેતા વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યના નિષેધક પાંસાના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નથી.

નિદર્શ:

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં નિદર્શ તરીકે વલસાડ જિલ્લામાં આવેલી કૉલેજમાં અભ્યાસ કરતાં ૮૦ વિદ્યાર્થીઓની અને ૮૦ વિદ્યાર્થીઓને પસંદગી કરવામાં આવી.

સંશોધનનાં સાધનો:

પ્રસ્તુત સંશોધનનો હેતુ વિદ્યાર્થીઓનો માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવાનો છે, જેમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિષ્લેષણ પ્રશ્નાવલિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે જે જનસારી, બદામી અને બદામી રચિત મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધનિકા છે. તે બે વિભાગમાં છે વિધાયક અને નિષેધક. આ કસોટીમાં કુલ ૧૦૦ પ્રશ્નો છે. કસોટી પુનઃકસોટી અને અર્ધવિભાજન પદ્ધતિ દ્વારા કસોટીની વિશ્વસનીયતા અનુક્રમે ૦.૯૨ અને ૦.૯૨ મળેલ છે. કસોટીની વિગત યથાર્થતા ૦.૭૯ અને સમકાલીન યથાર્થતા ૦.૬૯ મળેલ છે.

સંશોધન યોજના:

આ સંશોધમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશ્લેષણ સંશોધનિકા દ્વારા મેળવેલ પ્રાપ્તાંકોના મધ્યક, પ્રમાણ વિચલન, પ્રમાણિત ભૂલ, 'ટી' ગુણોત્તર અને સાર્થકતાની કક્ષા મેળવી પ્રાપ્તાંકોનું આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રયુક્તિ દ્વારા વિશ્લેષણ કરી માહિતીનું અર્થઘટન કરવામાં આવ્યું.

પરિણામની ચર્ચા :

જાતિ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના વિધાયક પાસાંઓના મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન ,પ્રમાણિત ભૂલ, ટી ગુણોત્તર અને સાર્થકતાની કક્ષા દર્શાવતુ કોષ્ટક.

કોષ્ટક:૧

જાતિ	N	M	SD	SED	"t"
વિદ્યાર્થી(સ્ત્રી)	૮૦	૨૮.૭૮	૩.૧૫	૦.૪૭	૩.૪૭
વિદ્યાર્થી(પુરુષો)	૮૦	૨૭.૧૫	૨.૮૦		s

કોષ્ટક-૧ માં જોતાં માનસિક સ્વાસ્થ્યના વિધાયક પાસાંના સંદર્ભમાં વિદ્યાર્થીઓ અને વિદ્યાર્થીનીઓનો ગુણોત્તર ૩.૪૭ છે. જે ૦.૦૫ ની કક્ષાએ સાર્થક છે. કોષ્ટકમાં વિદ્યાર્થિનીના મધ્યક ૨૮.૭૮ અને વિદ્યાર્થીઓનો મધ્યક ૨૭.૧૫ છે.

કોષ્ટક:૨

જાતિ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના વિધાયક પાસાંઓના મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન ,પ્રમાણિત ભૂલ, ટી ગુણોત્તર અને સાર્થકતાની કક્ષા દર્શાવતુ કોષ્ટક.

જાતિ	N	M	SD	SED	"t"
વિદ્યાર્થી(પુરૂષ)	૮૦	૨૨.૪૬	૪.૯૦	૦.૬૯	૧.૦૭
વિદ્યાર્થી(સ્ત્રી)	૮૦	૨૩.૨૦	3.65		NS

કોષ્ટક:૨ માં જોતાં માનસિક સ્વાસ્થ્યના નિષેધક પાસના સંદર્ભમાં વિદ્યાર્થીઓ અને વિદ્યાર્થિનીઓના "t "ગુણોત્તર ૧.૦૭ છે જે ૦.૦૫ ની કક્ષાએ સાર્થક નથી. કોષ્ટક મુજબ વિદ્યાર્થી મધ્યક ૨૨.૨૦ અને વિદ્યાર્થીનીના ૨૩.૨૦ છે.

કોષ્ટક:3

કુટુંબનો પ્રકાર અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના વિધાયક પાસાંઓના મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન ,પ્રમાણિત ભૂલ, ટી ગુણોત્તર અને સાર્થકતાની કક્ષા દર્શાવતુ કોષ્ટક.

જાતિ	N	M	SD	SED	"t"
સંયુક્ત	૮૦	૨૭.૨૨	૩.૬૯	૦.૫૫	૦.૯૮
વિભક્ત	૮૦	૨૭.૭૬	૩.૨૫		NS

કોષ્ટક-૩ માં જોતા કુટુંબનાં પ્રકારના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યના વિધાયક પાસના 'ટી' ગુણોત્તર ૦.૯૮ છે, જે ૦.૦૫ ની કક્ષાએ સાર્થક નથી. કોષ્ટક મુજબ સંયુક્ત કુટુંબમાં રહેતા વિધાર્થીઓનો મધ્યક ૨૭.૨૨ અને વિભક્ત કુટુબમાં રહેતા વિદ્યાર્થીનો મધ્યક ૨૭.૭૬ છે.

કોષ્ટક :૪

કુટુંબનો પ્રકાર અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના નિષેધક પાસાંઓના મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન ,પ્રમાણિત ભૂલ, ટી ગુણોત્તર અને સાર્થકતાની કક્ષા દર્શાવતુ કોષ્ટક.

જાતિ	**N**	**M**	**SD**	**SED**	**"t"**
સંયુક્ત	૮૦	૨૩.૬૫	૩.૩૮	૦.૬૧	૩.૪૯
વિભક્ત	૮૦	૨૫.૭૮	૪.૨૬		S

કોષ્ટક:૪ માં જોતા કુટુંબનાં પ્રકારના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યના નિષેધક પાસાંઓના ગુણોત્તર ૩.૪૯ છે. જે 0.0૫ ni કક્ષાએ સાર્થક છે. કોષ્ટક મુજબ સંયુક્ત કુટુંબમાં રહેતા વિદ્યાર્થીઓનો મધ્યક ૨૩.૬૫ અને વિભક્ત કુટુંબમાં રહેતા વિદ્યાર્થીઓનાં મધ્યક ૨૫.૭૮ છે. જેને આધારે કહી શકાય કે સંયુક્ત કુટુંબમાં રહેતા વિદ્યાર્થીઓ કરતાં વિભક્ત કુટુંબમાં રહેતા વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની દ્રષ્ટિએ નિષેધાત્મક વલણ વધુ જોવા મળે છે.

નિષ્કર્ષ :

ઉપરોક્ત ચર્ચા પરથી કહી શકાય કે વિદ્યાર્થીઓ ઉપર જાતિની તફાવતની અસર જોવા મળતી નથી. કુટુંબનાં પ્રકારના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યના વિધાયક પાસાં ઉપર જાતિગત તફાવતની કોઈ સાર્થક તફાવત જણાય છે. તેમજ વિભક્ત કુટુંબમાં રહેતા વિદ્યાર્થીઓમાં નિષેધક વલણ વધુ જોવા મળે છે. જ્યારે સંયુક્ત કુટુંબમાં રહેતા વિદ્યાર્થીઓમાં વિધાયક વલણ વધુ જોવા મળે છે. કેટલાક વિદ્યાર્થીઓના પ્રતિભાવો ઉપરથી પણ જાણવા મળ્યું હતું કે જે વિદ્યાર્થીઓ વિભક્ત કુટુબમાં રહે છે એવા વિદ્યાર્થીઓને ભવિષ્યની ચિંતા વધુ સતાવે છે. તેમજ ઘણાં બધા કારણો નિષેધક વલણ માટે જવાબદાર હોઈ શકે છે.

સંદર્ભસૂચિ :

જનસારી, બદામી અને બદામી (૨૦૧૧) , માહિતી પુસ્તિકા માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશ્લેષણ પ્રશ્નાવલી, ભારત મનોમાપન સેન્ટર, અમદાવાદ.

યાજ્ઞિક, એલ. આર (૨૦૦૯)સંશોધન પદ્ધતિ અક્ષર પબ્લિકેશન, અમદાવાદ.

જૂનાગઢ જિલ્લાના ઉચ્ચતર માધ્યમિકના વિદ્યાર્થીઓની અસલામતીની લાગણી અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો તુલનાત્મક અભ્યાસ Ph. D thesis in psychology.

આશિષ કુમાર ખંત. "અરવલ્લી જિલ્લામાં આવેલી બેંકમાં કાર્ય કરતા કર્મચારીઓનો માનસિક સ્વાસ્થ્યનો મનોવૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ."