Indian Journal of Social Sciences and Literature Studies
Vol. 12, Issue 2, October 2026
ISSN 2349-5634 (Print) ISSN 2455-0973 (online)

શૈક્ષણિક તણાવ અને વિદ્યાર્થી માનસિક સ્વાસ્થ્ય

દિપાલી ગજ્જર

રિસર્ચ સ્કોલર, મનોવિજ્ઞાન વિભાગ,

સુરેન્દ્રનગર યુનિવર્સિટી, વઢવાણ.

સારંશ

પ્રસ્તુત સંશોધનનો હેતું શૈક્ષણિક તણાવની વિદ્યાર્થીનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસરોનો અભ્યાસ કરવાનો છે. આજનાં સ્પર્ધાત્મક યુગમાં વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO)ના 2022ના મુજબ માનસિક સ્વાસ્થ્યએ માત્ર માનસિક બિમારની ગેરહાજરી નથી, પરંતુ એવી સ્થિતી છે જેમાં વ્યક્તિ પોતની ક્ષમતાઓને ઓળખે છે, રોજીંદા તણાવનો સામનો કરી શકે છે.

આ સંશોધન માટે 120 વિદ્યાર્થીઓ પર અભ્યાસ કર્તા જાણવાં મળ્યું કે વધતાં શૈક્ષણિક તણાવથી વિદ્યાર્થીનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય નબળું પડે છે, મહિતી એકઠી કરવા માટે પ્રશ્નાવલી તથા Perceived Stress Scalનો ઉપયોગ કરવામાં અવ્યો. પરીક્ષણ કરતા જાણવા મળ્યુ કે શૈક્ષણિક તણાવનું મુખ્ય કારણોમાં પરીક્ષાનુ દબાણ અને વલીઓની દેખા દેખીથી બાળક પર સારા ગુણ માટેની અપેક્ષાઓ છે. તણાવમાં કારણે વિદ્યાર્થીઓમાં ચિંતા, એકાગ્રતામાં ઘટાડો, અપુરતી અને ભૂખમાં અનિયમિતતા જેવી અનેક સમસ્યાઓ જોવા મળે છે.

આ અભ્યાસનું મુખ્ય તારણ એ છે કે વધતા શૈક્ષણિક તણાવથી વિદ્યાર્થીના માનસિક સ્વાસ્થય પર અસર કરે છે. બંને વચ્ચે નકારાત્મક સંબંધ જોવા મળ્યો છે. જો વિદ્યાર્થીને પૂરતો આરામ, પરિવારનો સાથ-સહકાર, યોગ્ય સમય પર યોગ્ય આહાર, .ધ્યાન-યોગ અને સમયસર યોગ્ય કાઉન્સેલરની સલાહ મળે તો શૈક્ષણિક તણાવમાંથી મુક્ત કરી શકાય છે.

પરિચય

આજનાં યુગની સૌથી મહત્વની માનસિક સમસ્યા શૈક્ષણિક તણાવની જોવા મળે છે. પહેલાં તણાવ માત્ર નોકરીયાત તેમજ વ્યવસાયિક વર્ગમાં જોવા મળતો હતો. આજનાં સમયમાં જોવા જઈએ તો નાનાં બાળકો તેમજ મોટા લોકોમાં પણ તણાવ વધુ પડતો જોવા મળેલ છે. WHOનાં 2024નાં રિપોર્ટ મુજબ ભારતમાં દર 10 માંથી 7 વિદ્યાર્થીને પરિક્ષા સમયે ગંભીર તણાવ આવે છે,શૈક્ષણિક તણાવ એટલે અભ્યાસ, પરીક્ષા, વધુ અપેક્ષાઓ, ગુણ મેળવવાની ચિંતા અને સ્પર્ધાનાં કારણે વિદ્યાર્થી અનુભવે તે માનસિક દબાણ. આ તણાવ માત્ર પરિણામ નથી બગાડતું પણ બાળકની ઉંઘ, ભૂખ, વર્તન અને આખું ભવિષ્ય બગાડે છે. થોડા તણાવ પ્રેરણા આપી શકે છે, પરંતુ સતત અને વધારે તણાવ વિદ્યાર્થીનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર નકારાત્મક અસર કરી શકે છે. આ ટોપિકમાં આપણે તણાવને ડિટેલમાં સમજીશું.

શૈક્ષણિક તણાવ એટલે ભણતરનાં દબાણથી મન પર આવતું દબાણ. પરિણામ નહિ, માનસિક શાંતિ વધુ જરૂરી છે.

વિદ્યાર્થી જીવનમાં અભ્યાસ, પરીક્ષા અને ભવિષ્યની ચિંતાનાં કારણે તણાવ વધુ પડતો ઉદ્ભવતો જોવા મળ્યો છે. વધારે પડતો શૌક્ષણિક તણાવ વિદ્યાર્થીનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તેમજ શિક્ષણનાં અભ્યાસ પર અસર કરી શકે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો

1. શૈક્ષણિક તણાવ
2. વિદ્યાર્થી માનસિક સ્વાસ્થય
3. પરીક્ષાનું દબાણ
4. નકારાત્મક સહસંબંદ
5. કૌટુંબિક સહકાર

સાહિત્ય સમીક્ષા

1. Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983) એ Perceived Stress Scale (PSS) વિકસાવ્યો હતો. તેમના અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું હતું કે જે વ્યક્તિઓમાં અનુભવાતા તણાવનું પ્રમાણ વધુ હોય છે, તેઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓ વધુ જોવા મળે છે.
2. World Health Organization (2022) ના અહેવાલ મુજબ, કિશોરાવસ્થામાં શૈક્ષણિક તણાવ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે નકારાત્મક સહસંબંધ જોવા મળે છે.
3. Sharma & Kumar (2021) એ ભારતના 200 કોલેજ વિદ્યાર્થીઓ પર સર્વે કર્યો હતો. તેમને શૈક્ષણિક તણાવ અને ચિંતા વચ્ચે સકારાત્મક સહસંબંધ ($r = 0.42$) જોવા મળ્યો હતો.
4. Patel & Desai (2020) એ ગુજરાતના માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓ પર અભ્યાસ કર્યો હતો. તેઓમાં 38% વિદ્યાર્થીઓમાં પરીક્ષાનું દબાણ એ તણાવ સાથે સંકળાયેલું મુખ્ય પરિબળ હતું.
5. Verma (2019) ના અભ્યાસમાં નોંધવામાં આવ્યું હતું કે શૈક્ષણિક તણાવ અનુભવતા વિદ્યાર્થીઓમાં ઊંઘમાં અનિયમિતતા વધુ જોવા મળે છે. Dipali Gajjar (2026): ગુજરાતનાં કિશોરોમાં મોબાઈલ પ્રતી આક્રમાક્તા અને કૌટુંબિક પરિબળોનો પ્રભાવ.
6. Dipali Gajjar (2026): ગુજરાતનાં કિશોરોમાં મોબાઈલ પ્રતી આક્રમાક્તા અને કૌટુંબિક પરિબળોનો પ્રભાવ.

આમ, ઉપરોક્ત સાહિત્ય પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે શૈક્ષણિક તણાવ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે સંબંધ અંગે અભ્યાસો થયેલા છે, પરંતુ ગુજરાતના સંદર્ભમાં આ અંગે વધુ અભ્યાસની જરૂર છે.

વિષય પસંદ કરવાનો હેતુ

- તણાવ (કયાં કારણે) ઉદ્ભવાનાં મુખ્ય કારણો.
- વિદ્યાર્થીઓમાં શૈક્ષણિક તણાવ અંગે જાગૃતિ લાવવી.
- તણાવથી માનસિક સ્વાસ્થ્ય, શારિરીક સ્વાસ્થ્ય તેમજ શિક્ષણનાં અભ્યાસ પર અસર સમજાવવી.
- તણાવ ઘટાળવાનાં અસર કારક ઉપાયો જાણવા.

સંશોધનનાં હેતુઓ

1) અભ્યાસ અને તણાવ વચ્ચેનો સંબંધ સમજાવો.
2) વિદ્યાર્થીઓનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય તેમજ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર તેની અસર જાણવા.
3) તણાવ ઘટાળવા માટેનાં ઉપાયો સૂચવવાં.
4) તણાવનાં કારણો ઓળખવાં.
5) શૈક્ષણિક તણાવનું પ્રમાણ જાણવા.

શૈક્ષણિક તણાવ શું છે ?

તણાવ અંદરથી આવે છે. દબાણનાં કારણે આપણા મન અને શરીરમાં જે પ્રતિક્રિયા થાય એ તણાવ છે. શૈક્ષણિક તણાવએ શિક્ષણનાં અભ્યાસ, પરિક્ષા, ગુણ, હોમવર્ક, સ્પર્ધા અને ભવિષ્ય અંગેની ચિંતાને કારણે થતું માનસિક દબાણ એટલે શૈક્ષણિક તણાવ.

દા.ત.

1. **દબાણ (Pressure) :**

   બહારથી આવે છે.

   દા.ત. – મમ્મી પપ્પાએ કહ્યુ કે "સાયન્સ વિષય" પસંદ કરવાનો છે, ટીચરે કહ્યું કાલે સ્પર્ધામાં નામાંકિત કરાવવું પડશે જ.

   આ બહારની અપેક્ષા છે.

2. **તણાવ (Stress):**

   અંદરથી આવે છે. દબાણનાં કારણે આપણાં મન અને શરીરમાં જે પ્રતિક્રિયા થાય તે તણાવ છે.

   દા.ત.- દબાણનાં કારણે ઉંઘ ન આવવી, ગભરામણ થવી, માથુ દુખવું.

   સરળ સુત્ર : [દબાણ (બહાર) --> તણાવ (અંદર)]

શૈક્ષણિક તણાવનાં કારણો

- પરીક્ષાનો ડર
- સારા ગુણ મેળવવાનું દબાણ

- આર્થિકતા
- વધારે અભ્યાસ ક્રમ
- મિત્રો સાથેની સ્પર્ધા
- સમયનું અયોગ્ય આયોજન
- શિક્ષકોનું દબાણ
- શાળાઓમાં થતી સ્પર્ધાઓ
- માતા-પિતાની અપેક્ષાઓ
- સમાજ દ્વારા દબાણ

માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર

શૈક્ષણિક તણાવને કારણે :

- શરીરમાં અશાંતિ અનુભવવી
- યાદશક્તિમાં ઘટાડો
- અભ્યાસમાં રસ ઓછો થવો
- ચિંતા
- ભૂખમાં ફેરફાર
- ચીડીયાપણું
- ઉંઘમાં ઘટાડો
- એકાગ્રાતામાં ઘટાડો
- ઉદાસીનતા
- અત્મવિશ્વાસ ઓછો થવો

સર્વે પદ્ધતિ

નમૂના : 120 વિદ્યાર્થીઓ

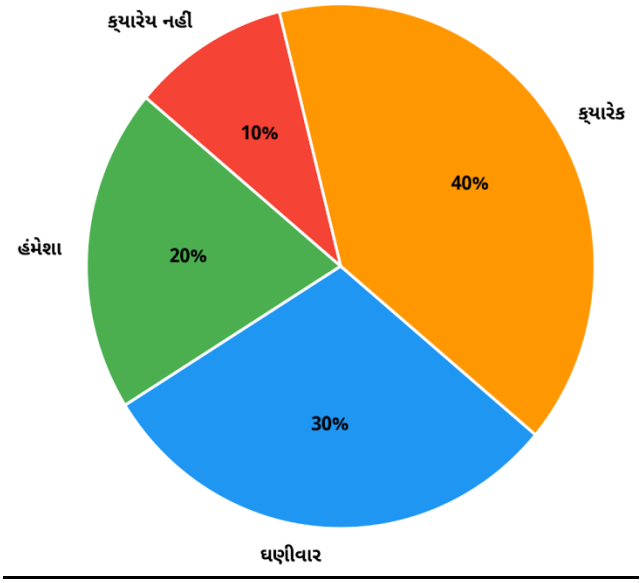
પદ્ધતિ : પ્રશ્નાવલી દ્વારા સર્વે

મુખ્ય પ્રશ્ન : "શું તમને અભ્યાસ અથવા પરીક્ષાનાં કારણે તણાવ અનુભવાય છે?"

ગ્રાફ -1: શૈક્ષણિક તણાવની આવૃતિ (N=120)

પ્રશ્નાવલીસર્વે (જવાબ)	વિદ્યાર્થીઓ	ટકા
હંમેશા	24	20.0%
ઘણીવાર	36	30.0%
ક્યારેક	48	40.0%
ક્યારેય નહીં	12	10.0%

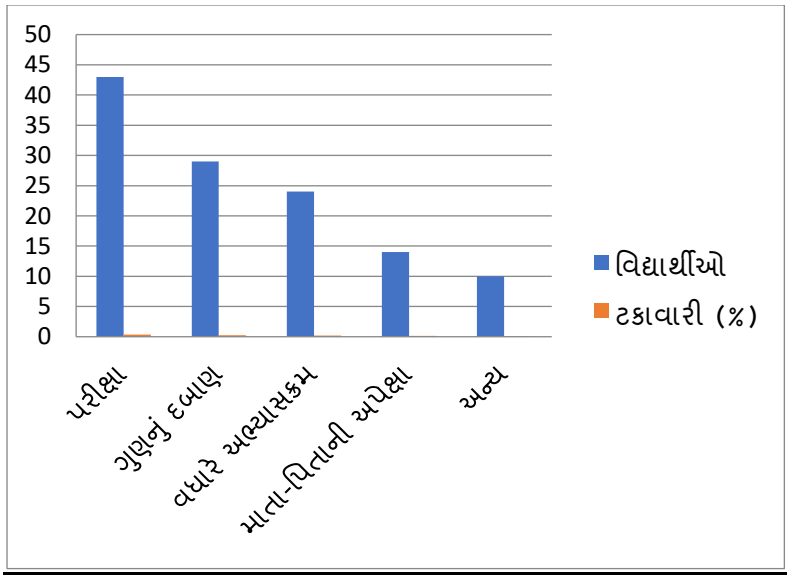
ઉપરોક્ત કોષ્ટક પરથી જણાય છે કે 50.0% વિદ્યાર્થીમાં ઉચ્ચ તણાવ છે. (હમેશા 20.0%+ ઘણીવાર 30.0%), જ્યારે ક્યારેક 40.0% અને ક્યારેય નહી 10.0%ને તણાવ અનુભવાતો નથી.



ગ્રાફ 2 : શૈક્ષણિક તણાવના કારણો (N=120)

કારણ	વિદ્યાર્થીઓ	ટકાવારી (%)
પરીક્ષા	43	35.8%
ગુણનું દબાણ	29	24.2%
વધારે અભ્યાસક્રમ	24	20.0%
માતા-પિતાની અપેક્ષા	14	11.7%
અન્ય	10	8.3%

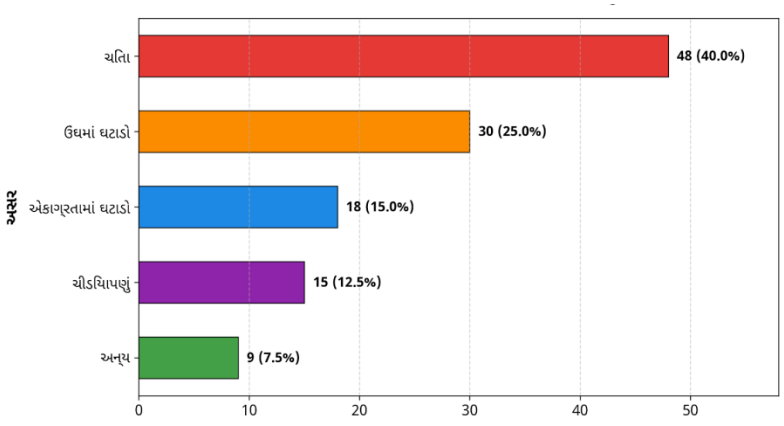
મુખ્ય કારણ પરીક્ષાનું દબાણ 35.8% છે, ગુણનું દબાણ 24.2% છે, વધારે અભ્યાસક્રમ 20.0% છે, માતા-પિતાની અપેક્ષા 11.7% અને અન્ય 8.3% પ્રાપ્ત થયેલ છે.



ગ્રાફ 3: શૈક્ષણિક તણાવની માનસિક સ્વાસ્થય પર અસર (N=120)

અસર	વિદ્યાર્થીઓ	ટકાવારી (%)
ચિંતા	48	40.0%
ઉંઘમાં ઘટાડો	30	25%
એકાગ્રતામાં ઘટાડો	18	15%
ચીડિયા પણૂ	15	12.5%
અન્ય	9	7.5%

તણાવથી સૌથી વધુ ચિંતા 40.0%, ઉંઘમાં ઘટાડો 25.0% જોવા મળે છે. બન્ને વચ્ચે r=-0.38, p<0.05 નકારાત્મક સંબંધ મળ્યો.



ડેટાનું વિશ્લેષણ

આજનાં આધુનિક સમયમાં તણાવનું પ્રમાણ આ સર્વેનાં આધારે જોવા માળે છે કે ઘણા વિદ્યાર્થીઓને કોઈને કોઈ પ્રમાણમાં શૈક્ષણિક તણાવ અનુભવાયો. પરીક્ષા અને ગુણનું દબાણ તેનાં મુખ્ય કારણો છે. તણાવને કારણે ચિંતા અને એકાગ્રતામાં ઘટાડો થતો જોવા મળે છે. આવી ઘણી બધી સમસ્યાઓ ઉદ્દભવતી જોવા મળે છે.

તણાવ ઘટાડવાનાં ઉપાયો

- રમત-ગમત કરવી
- સમયનું યોગ્ય આયોજન કરવું
- નિયમિત ઉંઘ લેવી
- ધ્યન, યોગ અને કસરત સમયસર કરવું
- પરિવાર અને મિત્રો સાથે વાતચીત કરવી
- અભ્યાસ વચ્ચે નાના વિરામ લેવા
- જરૂર પડે ત્યારે શિક્ષક મદદ લેવી
- યોગ્ય સમયે કાઉન્સેંલર પાસેથી યોગ્ય સલાહ લેવી

અર્થઘટન

ઉપરોક્ત કોષ્ટક પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે શૈક્ષણિક તણાવ એ આજનાં વિદ્યાર્થીમાં સામાન્ય સમસ્યા છે. 50% વિદ્યાર્થીઓમાં તણાવ છે એ બતાવે છે કે શિક્ષણ પ્રણાલી વિદ્યાર્થીઓ પર માનસિક ભારણ વધારે છે, 35.8% વિદ્યાર્થીઓએ પરીક્ષાને મુખ્ય કારણ ગણાવ્યું છે એટલે કે મુલ્યાંકન પદ્ધતિ ભય આધારિત છે. તણાવની અસરોમાં 40% અને 25% ઉંઘમાં ઘટાડો છે, જે સીધું માનસિક સ્વાસ્થ્ય બગાડે છે. R=-0.38નો નકારાત્મક આ વાતની પૃષ્ટી કરે છે.

નિષ્કર્ષ

આ અભ્યાસમાં કુલ 120 વિદ્યાર્થીનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો, જેમાંથી મળેલ તારણો નીચે મુજબ છે:

1. 50.0% વિદ્યાર્થીઓ ઉચ્ચ શૈક્ષણિક તણાવ અનુભવે છે, જેમાં 20.0% હંમેશા અને 30.0% ઘણીવાર તણાવ અનુભવે છે. માત્ર 10.0% વિદ્યાર્થીઓએ ક્યારેય તણાવ અનુભવ્યો નથી.
2. શૈક્ષણિક તણાવનું સૌથી મોટું કારણ 35.8% વિદ્યાર્થીઓ માટે પરીક્ષાનું દબાણ છે, જ્યારે 24.2% માટે સારા ગુણનું દબાણ અને 20.0% માટે વધારે અભ્યાસક્રમ જવાબદાર છે. માતા-પિતાની અપેક્ષા 11.7% અને અન્ય કારણો 8.3% છે.
3. તણાવની સૌથી મોટી અસર 40.0% વિદ્યાર્થીઓમાં ચિંતા તરીકે જોવા મળે છે, ત્યાર બાદ 25.0%માં ઉંઘમાં ઘટાડો, 15.0%માં એકાગ્રતામાં ઘટાડો અને 12.5% માં ચીડિયાપણુ જોવા મળે છે.
4. શૈક્ષણિક તણાવ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે મધ્યમ કક્ષાનો નકારાત્મક સહસંબંધ જોવા મળ્યો છે ($r=-0.38$, $p<0.05$). જેનો અર્થ એ થાય છે કે જેમ તણાવ વધે છે તેમ માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઘટે છે.
5. સમગ્ર રીતે, 65.0%થી વધુ વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષા અને ગુણ સંબંધિત તણાવથી પીડાય છે, જે તેમનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર સીધી અસર કરે છે.

તારણ

1. શૈક્ષણિક તણાવ વધવાથી માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઘટે છે.
2. માતા-પિતા તથા સમાજ સાથે મળીને બાળકને આગળ વધવા પ્રોત્સાહન આપવુ જોઈએ.
3. શૈક્ષણિક તણાવ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે નકારાત્મક સહસંબંધ જોવા મળ્યો – એટલે તણાવ વધે તો સ્વાસ્થ્ય બગડે.
4. પરિવારનો સહકાર, યોગ, ધ્યાન, સમયનું આયોજન અને કાઉન્સેલિંગ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં ચિંતા, એકાગ્રતામાં થતો ઘટાડો અને ઉંઘની સમસ્યા ઘટાડવામાં ઉપયોગી છે.
5. સ્વસ્થ શરીર માટે સ્વસ્થ મન જરૂરી છે. શિક્ષણની સાથે માનસિક સ્વાસ્થ્યની કાળજી લેવી એ આજનાં સમયની સૌથી મોટી જરૂરિયાત છે.

"સ્વસ્થ મન જ સફળ જીવનની ચાવી છે."

સંદર્ભ સૂચી

1. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385-396.
2. Gajjar Dipali (2026) Ahmedabad Shaherma Mansik Rite apang balakona mata pitani kautumbik samsyao : EK Manivagyanik Abhayas. View of Space: International Multidisciplinar Journal of applied researcher 1.2 (9) : 120 – 124.
3. Patel, M., & Desai, K. (2020). Perceived academic stress among secondary school students in Gujarat. Journal of Education and Psychology, 8(1), 112-118.
4. Sharma, A., & Kumar, R. (2021). Academic stress and anxiety among college students. Indian Journal of Psychological Research, 12(2), 45-52.
5. Verma, S. (2019). Sleep pattern and academic stress. International Journal of Social Science, 5(3), 78-83.
6. World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. WHO.