નવસારી જિલ્લાની માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ

આશિષ આર. વસાવા

1. પ્રસ્તાવના

આજનાં આ આધુનિક યુગમાં એવી કોઈ વ્યકિત નહિ હોય કે જે માનસિક રીતે પૂરેપૂરી સ્વસ્થ હોય સમાજમાં કેટલીક વ્યકિતઓ જ એવી હશે જેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય મહદ્ અંશે સ્વસ્થ હોય. માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ એક સંકુલ ખ્યાલ છે. જમાં અનેક પાસાઓનાં સમાવેશ થાય છે. વર્ષો પહેલા સ્વાસ્થ્યનો અર્થ માત્ર શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો જ કરવમાં આવતો હતો. માણસ શરીરથી તંદુરસ્ત હોય તેને સ્વસ્થ માણસ તરીકે ઓળખવામાં આવતો અત્યારે હવે સમજાયું છે કે શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો પ્રશ્ન મૂળભૂત રીતે જ માનિસક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રશ્ન થી સ્વતંત્ર નથી. શારીરિક બિમારીનાં વધતા – ઓછાં અંશે માનસિક કારણો પણ જવાબદાર છે. અમેરિકા જેવા વિકસિત દેશોમાં આ હકીકત પ્રત્યે ખૂબજ જાગૃતિ આવી ગઈ છે. એક અંદાજ પ્રમાણે તીવ્ર મનોવિકૃતિના દર્દીઓ કરતાં હળવી મનોવિકૃતિનું પ્રમાણ ત્રણ ગણું વધારે હોય છે. મોટાભાગના લોકો જીવન દરમિયાન કાયમ સંતોષપ્રદ સમાયોજન સાધીને સુખેથી જીવી શકયા નથી. આવા લોકોને સતત માનસિક સારવાર અને માર્ગદર્શનની જરૂર હોય છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં કાર્ય ક્ષેત્રોમાં વ્યકિતની સારવાર, પુનઃ સમાયોજીત કરવી રોગ ઉત્પન્ન થતો અટકાવવાના પગલા, મનોભાર અને તણાવ ઘટાડવાની રીતો, અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના અંદાજ વિષે હાથ ધરવામાં આવતા સંશોધનો વગેરેને ગણાવી શકાય. ટૂંકમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન કરવી અથવા ટકાવવી અને તે પરિસ્થિતિ ઉત્તરોત્તર ઉચ્ચ કક્ષાએ લઈ જવી એ આ જગત સામેનો વિરાટ પડકાર છે તેને પહોંચી વળવાની પ્રત્યેક પ્રવૃતિએ માનસિક સ્વાસ્થ્યનું વિરાટ કાર્યક્ષેત્ર છે.

" માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે વ્યકિત – વ્યકિત વચ્ચે એકરૂપ અને સુમેળ ભર્યા સંબંધો સ્થાપી શકવાની કળા. "

WHO(1977)

" માનસિક સ્વાસ્થ્ય અટેલે વ્યકિત અને સમાજના સંબંધો પર અસર કરતાં સમગ્ર પરિબળોનો અભ્યાસ અને તે અભ્યાસનાં તારણોનાં સર્જનાત્મક અને અસરકારક ઉપયોગ કરવાની પરિસ્થિતિ નિર્માણ કરવાની ક્ષમતા. "

–કલેઈન (1956)

આજના હાડમારીભર્યા વાતાવરણમાં દરેક વ્યકિત ઘણી મિુશ્કેલીઓ અનુભવે છે જથી તે વાતાવરણ સાથે યોગ્ય સમાયોજન સાધી શકતી નથી તેથી તેમનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ કથળે છે. આપણી ચારેય બાજુએ અસ્વસ્થતા, વિષાદ, ઉતાવળ, અજંપો, અશાંતિ, અને અસંતોષના મોજાઓ ઘુઘવી રહ્યાં છે. જગતના વિવિધ દેશોમાં માનસિક વિકૃતિઓના પ્રમાણમાં વધારો થતો રહયો છે. અમેરિકા જેવા સુધરેલા દેશોમાં દર દસ વ્યકિતએ એક વ્યકિત પોતાના જીવનમાં એક યા બીજા સમયે કોઈ ને કોઈ મનોવિકૃતિનો ભોગ બનતી હોય છે. જગતનાં વિવિધ ક્ષેત્રોમાં થતી વિવિધ ઉથલ પાથલ જેવી કે રાજકીય, આર્થિક, સમાજીક, ભોગોલિક, વૈજ્ઞાનિક અસ્થિરતા જોતા આપણને થાય છે કે,

માનવ જાતને આજે સૌથી વધારે જરૂર માનસિક સ્વાસ્થ્યની જ છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યને કારણે વ્યકિત પોતાની સાથે, પોતાના કુટુંબ સાથે અને સમાજ સાથે સુમેળ સાધી શકે છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે તંદુરસ્ત વ્યકિતત્વ વિકાસ અને માનસિક રોગના હુમલાથી બચવા માટેનો વ્યવસ્થિત વૈજ્ઞાનિક પ્રયત્ન છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય, હતાશા, સંઘર્ષ, વિકૃત ચિંતા અને મનોભારથી જોખમાય બને છે. જેમાં એકથી વધુ દબાણ લાવનારી પરિસ્થિતિઓ અસ્વસ્થતા તરફ લઈ જાય છે

2. સંશોધનની સમસ્યા

“નવસારી જિલ્લાની માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ”

3.અભ્યાસના ઉદ્દેશ્યો

1. અંગ્રજી માધ્યમ અને ગજરાતી માધ્યમના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે તુલનાત્મક અભ્યાસ કરવો.
2. અંગ્રજી માધ્યમ નાં શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારનાં વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે જાણકારી પ્રાપ્ત કરવી.
3. ગજરાતી માધ્યમનાં શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારનાં વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે જાણકારી મેળવવી.
4. અંગ્રજી માધ્યમ અને ગજરાતી માધ્યમના છોકરાઓનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યના અંગે અસર તપાસવી.
5. અંગ્રજી માધ્યમ અને ગજરાતી માધ્યમની છોકરીઓનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં અંગે અસર તપાસવી.

4. અભ્યાસની ઉત્કલ્પનાઓ

1. અંગ્રજી માધ્યમ અને ગજરાતી માધ્યમના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યના મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત નથી.

2. અંગ્રેજી માધ્યમના શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત નથી.
3. ગજરાતી માધ્યમના શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારનાં વિદ્યાર્થીઓનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત નથી.
4. અંગ્રજી માધ્યમ અને ગજરાતી માધ્યમના છોકરાઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ તફાવત નથી.
5. અંગ્રજી માધ્યમ અને ગજરાતી માધ્યમનાછોકરીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યના મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત નથી.

5. અભ્યાસના પરિવર્ત્યો

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં નીચે મુજબના પરિવર્ત્યોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો.

5.1 સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યો

1.સ્કૂલનો પ્રકાર (અંગ્રજી માધ્યમ અને ગજરાતી માધ્યમ)
2.જાતિ (છોકરો / છોકરી)
3.રહેઠાંણ વિસ્તાર (શહેરી / ગ્રામીણ)

5.2 આધારિત પરિવર્ત્યો

1.માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રાપ્તાંકો

5.3 નિયંત્રિત પરિવર્ત્યો

1. પ્રસ્તુત સંશોધનમાં માત્ર નવસારી જિલ્લાની શાળાઓનો જ સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે.
2. પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં અભ્યાસમાં અંગ્રજી માધ્યમ અને ગજરાતી માધ્યમની શાળાઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.
3. પ્રસ્તુત સંશોધનમા માત્ર ધોરણ 10 ના વિદ્યાર્થીઓ જ લેવામાં આવ્યા છે.

6. નિદર્શન પધ્ધતિ

પ્રસ્તુત અધ્યયનો હેતુ અંગ્રજી માધ્યમ અને ગજરાતી માધ્યમના વિદ્યાર્થીઓનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય અભ્યાસ કરવાનો છે. ઉપરોકત હેતુને ધ્યાનમાં રાખી નવસારી જિલ્લાની અંગ્રજી માધ્યમનાં 120 અને ગજરાતી માધ્યમનાં 120 વિદ્યાર્થીઓ લેવામાં આવ્યાં. જેમાં અંગ્રજી માધ્યમનાં 60 છોકરાઓ અને 60 છોકરીઓ તથા ગજરાતી માધ્યમનાં 60 છોકરાઓ અને 60 છોકરીઓ નિદર્શ તરીકે પસંદ કરવામાં અવ્યા.

7.સંશોધન પધ્ધતિ

પ્રસ્તુત સંશોધન સર્વેક્ષણ પ્રકારનું હતુ.

8. અભ્યાસના સાધનો

1.સ્વરચિત વ્યકિતગત માહીતીપત્રક
2.ડૉ. ડી. જે. ભટ્ટ રચિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય માપન સંશોધનિકા

9. આંકડાશાસ્ત્રીય પરીક્ષણ

પ્રસ્તુત અભ્યાસનાં હેતુને ધ્યાનમાં રાખીનેઅંગ્રજી માધ્યમ અને ડે સ્કૂલનાં વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી મેળવેલી માહિતીને આધારે તેનું ગુણાંકન કર્યા બાદ આંકડાકીય વિશ્લેષણ પૃથ્થકરણ **t- test** દ્વારા કરવામાં આવ્યુ.

10. પરિણામ અને ચર્ચા

1.અંગ્રજી માધ્યમ અને ગજરાતી માધ્યમના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યના મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત નથી.

ક્રમ	વિગત	N.	Mean.	t	Signi
1	અંગ્રજી માધ્યમ	120	32.78	0.54	NS
2	ગજરાતી માધ્યમ	120	32.65		

ઉપરના ટેબલમાં જોતાં ખ્યાલ આવે છે કે, અંગ્રજી માધ્યમ અને ગજરાતી માધ્યમના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યના મધ્યકો અનુક્રમે **32.78** અને **32.65** જોવા મળે છે. તેમની વચ્ચેનો તફાવત જોવા માટે **t** ટેસ્ટનો ઉપયોગ કર્યો હતો. તો **t** ગુણાંક **0.54** આવ્યો હતો. જે **0.05** કક્ષાએ સાર્થક નથી. તેથી કહી શકાય કે બન્ને વચ્ચેનો તફાવત અસરકારક નથી. તેથી આ શૂન્ય અટકળ સ્વીકાર્ય બને છે.

2.અંગ્રજી માધ્યમના શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યના મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત નથી.

ક્રમ	વિગત	N.	Mean.	t	Signi
1	શહેરી	60	52.47	1.31	NS
2	ગ્રામ્ય	60	23.51		

ઉપરના ટેબલમાં જોતાં ખ્યાલ આવે છે કે, અંગ્રજી માધ્યમના શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યના મધ્યકો અનુક્રમે **52.47** અને **23.51** જોવા મળે છે. તેમની વચ્ચેનો તફાવત જોવા માટે t ટેસ્ટનો ઉપયોગ કર્યો હતો. તો **t** ગુણાંક **1.31** આવ્યો હતો. જે **0.05** કક્ષાએ સાર્થક નથી. તેથી કહી શકાય કે બન્નેના મધ્યકો વચ્ચે અસરકારક તફાવત નથી. તેથી આ શૂન્ય અટકળ સ્વીકાર્ય બને છે.

3.ગજરાતી માધ્યમના શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારનાં વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યના મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત નથી.

ક્રમ	વિગત	N.	Mean.	t	Signi
1	શહેરી	60	53.76	1.08	NS
2	ગ્રામ્ય	60	23.55		

ઉપરના ટેબલમાં જોતાં ખ્યાલ આવે છે કે, ગજરાતી માધ્યમના શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યના મધ્યકો અનુક્રમે **53.76** અને **23.55** જોવા મળે છે. તેમની વચ્ચેનો તફાવત જોવા માટે **t** ટેસ્ટનો ઉપયોગ કર્યો હતો. તો **t** ગુણાંક **1.08** આવ્યો હતો. જે **0.05** કક્ષાએ સાર્થક નથી. તેથી આ શૂન્ય અટકળ સ્વીકાર્ય બને છે.

4.અંગ્રજી માધ્યમ અને ગજરાતી માધ્યમના છોકરાઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ તફાવત નથી.

ક્રમ	વિગત	N	Mean	t	Sig.
1	અંગ્રજી માધ્યમના છોકરાઓ	60	23.37	1.13	NS
2	ગુજરાતી માધ્યમના છોકરાઓ	60	25.62		

ઉપરના ટેબલમાં જોતાં ખ્યાલ આવે છે કે, અંગ્રજી માધ્યમ અને ગજરાતી માધ્યમના છોકરાઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં મધ્યકો **23.37** અને **25.62** જોવા મળે છે. તેમની વચ્ચેનો તફાવત જોવા માટે **t** ટેસ્ટનો ઉપયોગ કર્યો હતો. તો **t** ગુણાંક **1.13** આવેલ જે **0.05** કક્ષાએ સાર્થક નથી. તેથી આ શૂન્ય અટકળ સ્વીકાર્ય બને છે.

5.અંગ્રજી માધ્યમ અને ગજરાતી માધ્યમની છોકરીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યના મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત નથી.

ક્રમ	વિગત	N	Mean	t	Sig.
1	અંગ્રજી માધ્યમની છોકરીઓ	60	54.07	1.42	NS
2	ગુજરાતી માધ્યમની છોકરીઓ	60	45.38		

ઉપરના ટેબલમાં જોતાં ખ્યાલ આવે છે કે, અંગ્રજી માધ્યમ અને ગજરાતી માધ્યમના છોકરીઓ ના માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં મધ્યકો અનુક્રમે **54.07** અને **45.38** જોવા મળે છે. તેમની વચ્ચેનો તફાવત જોવા માટે **t** ટેસ્ટનો ઉપયોગ કર્યો હતો. તો **t** ગુણાંક **1.42** આવેલ જે **0.05** કક્ષાએ સાર્થક નથી. તેથી આ શૂન્ય ઉત્કલ્પના સ્વીકાર્ય બને છે.

11. તારણ

1. અંગ્રજી માધ્યમ અને ગજરાતી માધ્યમના છોકરાઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યની વચ્ચે કોઈ તફાવત નથી.
2. અંગ્રજી માધ્યમ અને ગજરાતી માધ્યમની છોકરીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યની વચ્ચે સાર્થક તફાવત નથી.
3. અંગ્રજી માધ્યમ અને ગજરાતી માધ્યમના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યની વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નથી.
4. અંગ્રજી માધ્યમના શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યની વચ્ચે સાર્થક તફાવત નથી.
5. ગજરાતી માધ્યમના શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યની વચ્ચે સાર્થક તફાવત નથી.

સંદર્ભસૂચિ

1. સોલંકી, શાન્તા આર. (2002). 'ગુજરાત ભારે રસાયણ લિમીટેડ કંપનીના કર્મચારીઓના સમાયોજન, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને કાર્યસંતોષનો અભ્યાસ' .
2. પારેખ, બી. યુ. અને અન્ય, (1994). શિક્ષણમાં આંકડાશાસ્ત્ર, અમદાવાદ, યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.
3. બાલુસીસી.નો અભ્યાસ 'માનસિક સ્વાસ્થ્ય તજરી' 1997
4. સોચા, બી. જે. (2002). ધોરણ 12 માં વિજ્ઞાન અને વાણિજય પ્રવાહમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ.
5. હેડલી, અનુવાદક ડૉ. પ્રતિક્ષા રાવળ(1958). 'માનસિક સ્વાસ્થ્ય'
6. મસરાણી, અમિતા (2002). "મોનોપોઝ સમયમાં મધ્યમ વર્ગની સ્ત્રીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ"
7. દેસાઈ, કે. જી. અને અન્ય (1994). શૈક્ષણિક પરિભાષા અને વિભાવના, અમદાવાદ યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.
8. દેસાઈ, એચ. જી. અને દેસાઈ કે. જી. (1997). 'સંશોધન પદ્ધતિઓ અને પ્રવિધિઓ' છટ્ઠી આવૃત્તિ, અમદાવાદ.
9. તલાજીયા, નરેશ (2002). ''કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓનો માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગેનો અભ્યાસ."