SAMVAD E-JOURNAL
ISSN (Online) :2583-8334
(International Peer-Reviewed Refereed Journal)
Volume 4, Issue-1, January to March : 2026
Published by Rangmati Publication http://www.rangmatipublication.com/

સરકારી અને ખાનગી શાળામાં વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગેનો અભ્યાસ

જોષી પાર્થ

સારાંશ (Abstract)

પ્રસ્તુત સંશોધનનો હેતુ સરકારી અને ખાનગી શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં રહેલા તફાવતને તપાસવામાં માટે કરવામાં આવ્યો હતો. આ અભ્યાસ માટે કુલ 120 નમુનાઓ લેવામાં આવ્યા હતા. જેમાં 60 સરકારી શાળામાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થી અને 60 ખાનગી શાળામાં અભયાસ કરતા વિદ્યાર્થીનો સમાવેશ કરવાના આવ્યો હતો. આ વિદ્યાર્થીઓમાં ભાવનગર સ્થિત બી.એમ.કોમર્સ અને સરદાર પટેલ શાળાના વિધાર્થીઓને પસંદ કરવમાં આવ્યા હતા. ડેટા એકત્રિત કરવા માટે ડો. એ.કે.શ્રી વાસ્તવ અને ડો. જગદીશ (1982) રચિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનીકા નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. આ મૂળ હિન્દી પ્રશ્નાવલીને ભાવનાબેન ઢુંમર (2009) દ્વારા ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરવામાં આવી હતી. એકત્રિત ડેટાનો ઉપયોગ વિષયોના માનસિક સ્વાસ્થ્યના માપન માટે કરવામાં આવ્યો હતો. અને આંકડાકીય વિશ્લેષણ માટે 'ટી' પરીક્ષણનો ઉપગોગ કરવામાં આવ્યો હતો. પરિણામ દર્શાવે છે કે સરકારી અને ખાનગી શાળામાં વિધાર્થીના માં માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં નોધપાત્ર તફાવત જોવા મળ્યો નથી (t = 2.92).

Key Words : માનસિક સ્વાસ્થ્ય, સરકારી શાળા , ખાનગી શાળા , વિધાર્થીઓ.

1. પ્રસ્તાવના :

આધુનિક યુગમાં શિક્ષણ માત્ર જ્ઞાન મેળવવાની પ્રક્રિયા નથી, પરંતુ વ્યક્તિના સર્વાંગી વિકાસનું મુખ્ય સાધન છે. વિદ્યાર્થીઓનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય તેમના શૈક્ષણિક પ્રદર્શન, વર્તન, સંબંધો અને વ્યક્તિત્વ વિકાસ પર સીધો પ્રભાવ પાડે છે. World Health Organization મુજબ માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ એવી સુખાકારીની અવસ્થા છે જેમાં વ્યક્તિ પોતાની ક્ષમતાઓને ઓળખી શકે, જીવનના તણાવનો સામનો કરી શકે અને સમાજમાં સકારાત્મક યોગદાન આપી શકે.

શાળા જીવનમાં વિદ્યાર્થીઓ વિવિધ પ્રકારના દબાણોનો સામનો કરે છે, જેમ કે અભ્યાસનો ભાર, પરીક્ષાનો તણાવ, માતા-પિતાની અપેક્ષાઓ, મિત્રતા સંબંધો અને સ્પર્ધાત્મક વાતાવરણ. સરકારી અને ખાનગી શાળાઓમાં શૈક્ષણિક સુવિધાઓ, શિસ્ત, શિક્ષણ પદ્ધતિ, આર્થિક પૃષ્ઠભૂમિ અને સામાજિક વાતાવરણમાં તફાવત જોવા મળે છે. આ તફાવતો વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરી શકે છે.

સરકારી શાળાઓમાં સામાન્ય રીતે વિવિધ આર્થિક અને સામાજિક પૃષ્ઠભૂમિના વિદ્યાર્થીઓ ભણે છે, જ્યારે ખાનગી શાળાઓમાં સુવિધાઓ વધુ હોઈ શકે છે અને સ્પર્ધાત્મક વાતાવરણ વધારે હોય છે. આ બંને પરિસ્થિતિઓમાં વિદ્યાર્થીઓની ચિંતાની સ્તર, આત્મવિશ્વાસ, સામાજિક સમાયોજન અને ભાવનાત્મક સ્થિરતામાં ફરક હોઈ શકે છે.

1.2 માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અર્થ :

માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે વ્યક્તિની એવી સ્થિતિ જેમાં તે પોતાની ભાવનાઓ, વિચારો અને વર્તનને સંતુલિત રીતે સંભાળી શકે છે. World Health Organization મુજબ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ સુખાકારીની એવી અવસ્થા છે જેમાં વ્યક્તિ પોતાની ક્ષમતાઓને ઓળખે છે, દૈનિક જીવનના તણાવનો સામનો કરી શકે છે, કાર્યક્ષમ રીતે કામ કરી શકે છે અને સમાજમાં યોગદાન આપી શકે છે.માનસિક સ્વાસ્થ્ય માત્ર માનસિક રોગનો અભાવ નથી, પરંતુ સકારાત્મક વિચારશક્તિ, આત્મવિશ્વાસ, ભાવનાત્મક સ્થિરતા અને સામાજિક સુમેળનો સમાવેશ કરે છે. સારો માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતી વ્યક્તિ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં પણ ધીરજ રાખે છે અને યોગ્ય નિર્ણય લઈ શકે છે. વિદ્યાર્થીઓ માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે તે તેમના અભ્યાસ, સંબંધો અને વ્યક્તિગત વિકાસને પ્રભાવિત કરે છે. યોગ્ય માર્ગદર્શન, સકારાત્મક વાતાવરણ અને પરિવારનો સહયોગ માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવામાં મદદરૂપ થાય છે

1.3 માનસિક સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યાઓ :

"માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે જગત અને અન્ય વ્યક્તિઓ વચ્ચેનું એવું સમાયોજન કે જેના લીધે વ્યક્તિને વધુમાં વધુ સંતોષ પ્રાપ્ત થાય છે"

– લેહનર અને કયુબ (1884)

૨. "માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે આત્મનિરીક્ષણથી આવેગો અને ઈચ્છા શક્તિને સમજવાની શક્તિ."– બર્નહાટ (1989)

૩. "માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે માનસિક શાંતિ.“ – સોરેન્સન અને મામ (1999)

2 : સંશોધન પધ્ધતિશાસ્ત્ર :

2.1 : ઉદેશ્યો

1. સરકારી શાળાના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું અધ્યયન કરવું.
2. ખાનગી શાળાના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું અધ્યયન કરવું.
3. સરકારી અને ખાનગી શાળાના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં તફાવત છે કે નહીં તે તપાસવું.
4. શાળાના પ્રકાર અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેના સંબંધનું વિશ્લેષણ કરવું.

2.2 : પરીવત્યો :

(1) સ્વતંત્ર પરીવત્યો :

- સરકારી શાળામાં અભ્યાસ કરતા વિધાર્થી
- ખાનગી શાળામાં અભયાસ કરતા વિધાર્થી

(2) આધારિત પરીવત્યો

- સરકારી અને ખાનગી શાળામાં અભયાસ કરતા વિધાર્થીઓ માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રાપ્તંગો

(3) નિયત્રિત પરીવત્યો

- ફક્ત ભાવનગર ની સરદાર પટેલ શાળા અને બી.અમે.કોમર્સના વિધાર્થીઓ
- ફક્ત 120 વિધાર્થીઓની પસંદની જેમાં 60 સરદાર પટેલ શાળામાં અભ્યાસ કરતા અને 60 ખાનગી શાળાના બી.અમે.કોમર્સના વિધાર્થીઓ

3. ઉત્કલ્પના

- સરકારી અને ખાનગી શાળામાં વિધાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ નોધપાત્ર તફાવત જોવા મળ્યો નથી.

4. નિદર્શ :

વર્તમાન ઉદેશ્ય મુજબ કુલ 120 નમુનાની પસદગી કરવામાં આવી હતી. જેમાં સરકારી શાળા માંથી 60 નમુના પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. અને ખાનગી શાળા માંથી પણ 60 નમુનાની પસંગી કરવામાં આવી હતી.

5. સંશોધન યોજના :

હાલના ઉદેશ ને ધ્યાનમાં રાખીને આ સંશોધનમાં સરકારી અને ખાનગી શાળા માં અભ્યાસ કરતા વિધાર્થીઓમાં માનસિક સ્વસ્થ્ય અગે નો હતો. જેમાં સરકારી શાળા બી.એમ. કોમર્સ અને ખાનગી શાળા સરદાર પટેલ ના વિધાથીઓ અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો હતો. જેમાં સરકરી શાળા (60) નમુના અને ખાનગી શાળા (60) નમુના પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. તેની પસદગી માટે સહેતુ નિદર્શ પધ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

5. સાધનો :

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં ઉત્તરદાતા પાસેથી માહિતી એકત્રિત કરવા માટે નીચે મુજબની સાધન-સામગ્રીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો.

(i) વ્યક્તિગત માહિતી પત્રક

વ્યક્તિગત માહિતી પત્રકનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો.

(ii) માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકા

ડૉ. એ.કે શ્રીવાસ્તવ અને ડૉ. જગદીશ દ્વારા (1982) "માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકા” નો ઉપયોગ માહિતી એકત્રિત કરવા માટે કરવામાં આવ્યો હતો. આ તુલાની રચના હિન્દીમાં કરવામાં આવી હતી. તેનું ગુજરાતીમાં ભાષાંતર ભાવના કે. ઠુંમર (2007) દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. આ સંશોધનિકા કુલ પાંચ વિભાગોમાં વહેચાયેલ છે, જેમાં કુલ 56 વિધાનો છે. પ્રત્યેક વિધાન માટે 'હંમેશા', 'મોટાભાગે', 'ક્યારેક-ક્યારેક', 'ક્યારેય નહીં' એવા ચાર વૈકલ્પિક ઉત્તરોમાંથી કોઈ એક ઉત્તર પસંદ કરવાની હોય છે. તેનું વિશ્લેષણ કરી ઉકેલ શોધાય છે.

- વિશ્વસનીયતા :

આ સંશોધનિકાની વિશ્વસનીયતા નક્કી કરવા માટે ડૉ. એ.કે. શ્રીવાસ્તવ અને ડૉ. જગદીશ (1982) દ્વારા અર્થ-વિચ્છેદન પદ્ધતિ દ્વારા માનસિક સ્વારસ્થ્ય સંશોધનિકાની વિશ્વસનીયતા ४ = 0.73 (N = 600) મૂળ હિન્દી સંશોધનિકાનું ગુજરાતીમાં ભાવના કે ઠુંમર (2007) દ્વારા અનુવાદ કરવામાં આવી હતી. તેમાં 100 નમૂના લેવામાં આવ્યા છે. અર્થ વિચ્છેદન પદ્ધતિ દ્વારા આ સંશોધનિકાની વિશ્વસનીયતા નક્કી કરી છે. ડાયમેશન માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકાની વિશ્વસનીયતા જાણવા માટે r = 0.74 છે

- યથાર્થતા :-

આ સંશોધનિકાની ચાર્થના ડૉ. એ.કે, શ્રીવાસ્તવ અને ડૉ. જગદીશ (1982) દ્વારા કરવામાં આવી હતી.
મૂળ હિન્દી સંશોધનિકાનો ગુજરાતીમાં અનુવાદ ભાવના કે ઠુંમર (2007) દ્વારા કરવામાં આવ્યો હતો. આ સંશોધનિકાનું ભાષાંતર કરતી વખતે ભાષા તજજ્ઞ અને આંતરશાખાકીય વિષયની મદદ લેવામાં આવી હતી. અંતિમ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકાની તેમની સામગ્રી અનુસાર લેવામાં આવી હતી. ફક્ત આ જ નહીં પરંતુ 100 નમૂનાઓ પર લાગુ કર્યું. માનસિક સ્વાસ્થની સંશોધનિકાની ષયાર્થતા 0.68 છે. સહસંબ નોંધપાત્ર જણાયો.

6. પ્રક્રિયા :

સરકારી શાળા અને ખાનગી શાળામાં જઈ પરવાનગી લઈને વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસનો હેતુ સમજાવવામાં આવ્યો. ત્યારબાદ તેમને પ્રશ્નાવલી આપીને સાચા જવાબ આપવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવ્યા. જેમાં તેમને સંશોધનિકા ધ્યાનપૂર્વક વાંચી લાગુ પડે તે વિકલ્પ પર () ખરાની નિશાની કરવાની સૂચના આપવામાં આવી સંશોધનિકામાં હકારાત્મક વિધાનો માટે 1, 2, 3, 4 અનુક્રમે સ્કોર અને નકારાત્મક વિધાનો માટે 4, 3, 2, 1 સ્કોર આપવામાં આવ્યો હતો. આ કસોટીમાં મહત્તમ સ્કોર 224 અને લઘુતમ સ્કોર 56 હતો. એકત્રિત થયેલા જવાબ ને સ્કોર કરીને આંકડાકીય વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું.

7. પરિણામ :

- સરકારી અને ખાનગી શાળામાં અભયાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું ટી મુલ્ય

શાળા પ્રકાર	N	M	SD	df	t	Leave of Significant
સરકારી શાળા	60	138.95	8.16	118	2.92	0.01
ખાનગી શાળા	60	134.93	6.85	_	_	

8. અર્થઘટન :

ટી ટેબલ પરથી કહી શકાય કે સરકારી અને ખાનગી શાળા અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ માનસિક સ્વાસ્થ્યઓ એમ બને જૂથ વચ્ચે ગણતરી કરેલ 'ટી' ની કિમત 2.92 છે. જયારે df = 118 હોય છે.

9. તારણ :

સરકારી અને ખાનગી શાળામાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક સ્વાથ્ય તફાવત જોવા મળે છે તેથી ઉત્કલ્પના નો અસ્વીકાર થાય છે.

10. સદર્ભગ્રંથ

1. Contractor,B.M.(1938).1st Ed,Experimental Psychology Theory & Ststistics, viral publishing, Ahemdabad ,P.21.
2. Garrett,H.E.(1968).2Ed,General Psychology ,Eurasia publishing House, New Delhi,P.505.
3. Kothari,S.S.(2000),A Study of Mental Health among Patients of T.B. ,17th Annual Conference Gujarat Psychology Association ,Junagadh,P33.
4. Mathur, S. S. (2005),2Ed, Health Psychology, Vinod Pustak mandir, Agra,P 46-61.
5. Mathur, S. S. (1985), 1st Ed, Clinical Psychology, Vinod pustak Mandir, Agra, P256-497.
6. Parekh,S.C.and Dixit, H. K. (1995), 1st Ed, A Statistical Testingin Psychologycals