SAMVAD E-JOURNAL
ISSN (Online) : 2583-8334
(International Peer-Reviewed Refereed Journal)
Volume 2, Issue-4, October to December: 2024
Published by Rangmati Publication http://www.rangmatipublication.com/

જાતિ અને કુંટુંબના પ્રકારના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થયનો અભ્યાસ

પ્રવિણ જે. રોહિત
માર્ગદર્શક : ડૉ. નરેશ જી. વાઘેલા,

,

- **સારાશં :**

પ્રસ્તુત અભ્યાસનો ઉદ્દેશ્ય કોલેજ કક્ષાએ અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થય જાણવાનો હતો. જેમાં દાહોદ જીલ્લામાં આવેલી વિનયન અને વિજ્ઞાન વિદ્યાશાખાની કોલેજોમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓને યદચ્છ નિદર્શ પધ્ધતિ દ્વારા અભ્યાસના નમુના તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. આ અભ્યાસમાં કુલ ૧૨૦ નિદર્શનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. જેમાં ૬૦ છોકરા અને ૬૦ છોકરીઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. પ્રસ્તુત સંશોધન માટે ડૉ. અરુન કુમાર સિંગ અને ડૉ. અલ્પના સેન ગુપ્તા દ્વારા રચિત 'માનસિક સ્વાસ્થય બેટરી'નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી મેળવેલ માહિતીનું સ્કોરીંગ કરવામાં આવ્યુ તેમજ સ્કોરીંગના આધારે આકડાશાસ્ત્રીય પધ્ધતિ દ્વારા મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન, અને ટી - મૂલ્ય શોધવામાં આવ્યું. સંશોધનના પરિણામો દર્શાવે છે કે છોકરા કરતા છોકરીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થયનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે અને સંયુક્ત કુટુંબ કરતા વિભક્ત કુટુંબમાં માનસિક સ્વાસ્થયનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે.

- Key Word : માનસિક સ્વાસ્થય, જાતિ, કુટુંબનો પ્રકાર.

- **પ્રસ્તાવના :**

માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં આપણી ભાવનાત્મક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારી શામેલ છે. જે આપણે વિચારીએ છીએ, અનુભવીએ છીએ અને કાર્ય કરીએ છીએ. તેમાં અસર કરે છે.

મન અને શરીર બન્ને એક સિક્કની બે બજુઓ છે. આથી માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યને બન્નેને ધ્યાનમાં લેવા જરૂરી છે. બંનેને અલગ તરીકે જોઈ શકાય નહીં. ખરાબ માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યક્તિના જીવનના પરિણામો પર પ્રતિકૂળ અસર કરે છે. માનસિક બીમારીથી ચિંતાથી માંડીને ડિપ્રેશન સુધીની વિકૃતિઓ જોવા મળે છે, કોઈપણ માનસિક વિકાર શરીરની યોગ્ય રીતે કામ કરવાની ક્ષમતાને અસર કરી શકે છે અને આયુષ્ય પણ ઘટાડી શકે છે.

સુખાકારી, તદુરસ્તી, આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધો, પારિવારિક સંબંધો અને સમાજ અથવા સુસમાયોજીત વ્યક્તિત્વ સારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર આધારિત છે. આમ તદુરસ્ત જીવનશૈલી અપનાવવાથી સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવાય છે. અને જીવનમાંથી નકારાત્મક પાસાઓને દૂર કરે છે તેમજ જીવનને સફળતાપૂર્વક જીવવા માટે જરૂરી છે.

પ્રસ્તુત અભ્યાસ માનસિક સ્વાસ્થય વિશે માહિતી મેળવવાનો છે. જેમાં દાહોદ જીલ્લામાં આવેલી કોલેજોમાં અભ્યાસ કરતાં વિધ્યાર્થીઓ પાસેથી માહિતી મેળવી પરિણામ મેળવવામાં આવ્યુ છે.

- **હેતુઓ :**

પ્રસ્તુત સંશોધન અભ્યાસના હેતુઓ નીચે પ્રમાણે છે.

1. કોલેજમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓની જાતિના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થય જાણવાનો છે.
2. કોલેજમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓની કુટુંબના પ્રકારના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થય જાણવાનો છે.

પ્રવિણ જે. રોહિત પીએચ. ડી. શોધાર્થી(મનોવિજ્ઞાન), શ્રી ગોવિંદ ગુરુ યુનિવર્સિટી, ગોધરા, જી. પંચમહાલ
માર્ગદર્શક : ડૉ. નરેશ જી. વાઘેલા, આસિસ્ટંટ પ્રોફેસર (મનોવિજ્ઞાન) શ્રી એન. કે. મહેતા એન્ડ એમ. એફ. દાની આટ્ર્સ કોલેજ, માલવણ. જી. મહિસાગર

- **ઉત્કલ્પના** :

    પ્રસ્તુત અભ્યાસની પૂર્વધારણાઓ નીચે મુજબ છે.

Ho_1 : વિદ્યાર્થીઓની જાતિના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થયના પ્રાપ્તાકોના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળશે નહિં.

Ho_2 : વિદ્યાર્થીઓના કુટુંબના પ્રકારના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થયના પ્રાપ્તાકોના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળશે નહિં.

- **નિદર્શ** :

પ્રસ્તુત સંશોધન અભ્યાસ માટે યદચ્છ નિદર્શન પધ્ધતિ દ્વારા દાહોદ જીલ્લામાં આવેલી કોલેજોમાંથી સ્નાતક કક્ષાએ અભ્યાસ કરતા ૬૦ છોકરા અને ૬૦ છોકરીઓ એમ કુલ ૧૨૦ અભ્યાસના નમુના તરીકે પસંદગી કરવામાં આવી હતી.

- **પરિવર્ત્યો** :

    પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં નીચે મુજબના પરિવર્ત્યો છે.

ક્રમ	પરિવર્ત્ય	પરિવર્ત્ય	પરિવર્ત્યની કક્ષા	કક્ષાનો વિસ્તાર
૧	માનસિક સ્વાસ્થય	આધારિત પરિવર્ત્ય	૧	૧. માનસિક સ્વાસ્થય
૨	જાતિ	સ્વતંત્ર પરિવર્ત્ય	૨	૧. પુરૂષ ૨. સ્ત્રી
૩	કુટુંબનો પ્રકાર	સ્વતંત્ર પરિવર્ત્ય	૨	૧. સંયુક્ત ૨. વિભક્ત

- **સંશોધન યોજના** :

પ્રસ્તુત અભ્યાસનો હેતુ માનસિક સ્વાસ્થય જાણવાનો હતો. તેથી કોલેજમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓની અભ્યાસના નમુના તરીકે પસંદગી કરવામાં આવી હતી. સૌપ્રથમ વ્યક્તિગત માહિતી પત્રક વિદ્યાર્થીઓ પાસે ભરાવવામાં આવ્યા ત્યારબાદ ડૉ. અરુન કુમાર સિંગ અને ડૉ. અલ્પના સેન ગુપ્તા દ્વારા રચિત 'માનસિક સ્વાસ્થય બેટરી' આપવામાં આવી હતી. વિદ્યાર્થીઓએ આપેલી પ્રતિક્રિયાના આધારે સ્કોરીંગ કરવામાં આવ્યુ હતું. મેળવેલા પ્રાંપ્તાકોના આધારે મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન, અને ટી - મૂલ્યની આંકડાકીય ગણતરી કરવામાં આવી અને પરિણામ મેળવવામાં આવ્યું.

- **માહિતી એકત્રિકરણના સાધનો** :

પ્રસ્તુત અભ્યાસ માટે વ્યક્તિગત માહિતી પત્રક મેળવવાના ઉદ્દેશ્યથી ઉંમર, શૈક્ષણિક લાયકાત, જાતિ, કુટુંબનો પ્રકાર, રહેઠાણનો વિસ્તાર વગેરે ઘટકોનો સમાવેશ કરી માહિતી એકત્રિત કરવામાં આવી. ત્યારબાદ ડૉ. અરુન કુમાર સિંગ અને ડૉ. અલ્પના સેન ગુપ્તા દ્વારા રચિત 'માનસિક સ્વાસ્થય બેટરી' નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. આ સ્કેલમાં ૧૩૦ વિગત છે. જે છ(૬) વિભાગમાં વહેંચેલા છે. પ્રથમ વિભાગમાં આવેગિક સ્થિરતા છે, જેના ૧૫ વિગત આપેલી છે. પ્રથમ વિભાગમાં આવેગિક સ્થિરતા છે, જેમાં ૧૫ વિગતો આપેલી છે, બીજા વિભાગમાં સમગ્ર સમાયોજન છે, જેમાં ૪૦ વિગતો આપેલી છે, ત્રીજા વિભાગમાં સ્વાયત્તતા છે, જેના ૧૫ વિગતો આપેલી છે, ચોથા વિભાગમાં સુરક્ષા-અસુરક્ષા છે, જેના ૧૫ વિગતો આપેલી છે. પાંચમાં વિભાગમાં સ્વ ખ્યાલ છે, જેના ૧૫ વિગતો આપેલી છે અને છેલ્લા છઠ્ઠા વિભાગમાં બુધ્ધિ છે, જેના ૩૦ વિગત આપેલી છે. આ છ એ છ વિભાગનું સ્કોરિંગ અલગ અલગ રીતે કરવાનું હોય છે. વિદ્યાર્થી વિધાન સામે વિકલ્પોમાંથી કોઈપણ એક વિકલ્પ પોતાની સમજના આધારે પસંદ કરી પોતાની પ્રતિક્રિયા આપી શકે છે. વિધાન સામે વિદ્યાર્થી એકથી વધારે પ્રતિક્રિયા આપી શકે નહિ તેનું ધ્યાન રાખવાનું હોય છે. પ્રસ્તુત સ્કેલની વિશ્વસનીયતા અને યથાર્થતા ઘણી વધારે જોવા મળે છે.

- **માહિતી એકત્રિકરણ અને પ્રક્રિયા** :

નિદર્શમાં જણાવ્યા પ્રમાણે દાહોદ જીલ્લામાં આવેલી કોલેજોમાંથી ૧૨૦ વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસના નમુના તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. આરંભે સ્કેલને લગતી કેટલીક સુચનાઓ આપવામાં આવી. ત્યારબાદ વ્યક્તિગત માહિતીપત્રક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય બેટરી આપવામાં આવી અને વિદ્યાર્થીઓ જ્યારે સંપૂર્ણ ભરી દે ત્યારે મેળવી લેવામાં આવી. આમ વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી માહિતી એકત્રિત કરવામાં આવી. એકત્રિત કરેલ માહિતીના આધારે વિધાન સામે આપેલી પ્રતિક્રિયાના આધારે સ્કોરિંગ કરવામાં આવ્યું. જે પ્રાપ્તાંકો સ્વરૂપે નોધવામાં આવ્યા. પ્રાપ્ત કરેલા પ્રાપ્તાંકોની આંકડાશાસ્ત્રીય પધ્ધતીથી ગણતરી કરવામાં આવી.

- **આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રયુક્તિઓ** :

એકત્રિત કરેલ માહિતીનું સ્કોરિંગ દ્વારા પ્રાપ્તાંકો મેળવવામાં આવ્યા જેના આધારે માહિતી વિશ્લેશણ કરવામાં આવ્યું. માહિતી વિશ્લેષણ માટે મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન અને ટી - મૂલ્ય આંકડાકીય રીતોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. જેના આધારે પરિણામ મેળવામાં આવ્યુ હતું.

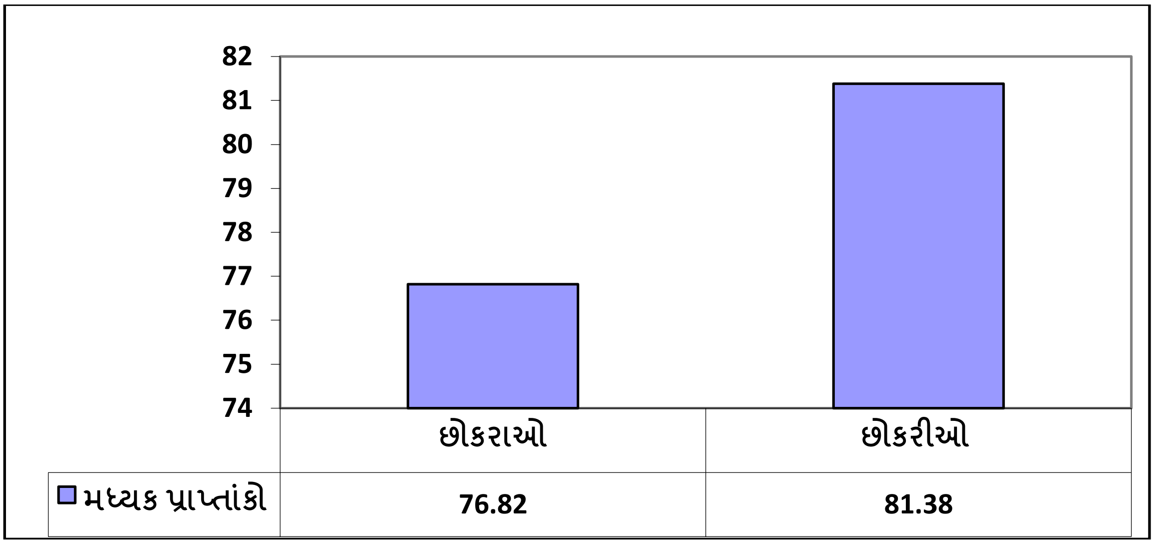
- **પરિણામ અને અર્થઘટન** :

પ્રસ્તુત અભ્યાસનો ઉદ્દેશ્ય માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાણવાનો હતો. યોજના પ્રમાણે અને માહિતી એકત્રીકરણની પ્રક્રિયા મુજબ એકત્રીત થયેલ માહિતીનું વિશ્લેશણ કરતાં પ્રાપ્ત પરિણામોને નીચે પ્રમાણે રજુ કરવામાં આવ્યા છે.

પરિણામ કોષ્ઠક : ૧, જાતિ અને માનસિક સ્વાસ્થયના પ્રાંપ્તાકોનો મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન અને ટી – મૂલ્ય.

ક્રમ	જુથ	સંખ્યા	મધ્યક	પ્રમાણિત વિચલન	ટી – મૂલ્ય	કોષ્ઠક કિંમત	સાર્થકતાની કક્ષા
1	છોકરાઓ	60	76.72	13.63	2.57	1.98	S
2	છોકરીઓ	60	81.48	16.29			

પરિણામ કોઠા ૧ જોતા જણાય છે કે માનસિક સ્વાસ્થયના પ્રાપ્તાંકોનો તફાવત અંગે 2.57 ટી ગુણોત્તર જોવા મળે છે. જે માન્ય 0.05 કક્ષાએ સાર્થક છે. એટલે કે શુન્ય ઉત્કલ્પના “ વિદ્યાર્થીઓની જાતિના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થયના પ્રાપ્તાકોના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળશે નહિં.” નો અસ્વીકાર થાય છે. એટલે કે છોકરા અને છોકરીઓ વચ્ચે માનસિક સ્વાસ્થયની બાબતમાં તફાવત છે. છોકરાઓના માનસિક સ્વાસ્થયના મધ્યક 76.72 છે જ્યારે છોકરીઓના માનસિક સ્વાસ્થયના પ્રાપ્તાકોના મધ્યક 81.48 છે. તેથી મધ્યકોના આધારે શકાય કે છોકરા કરતા છોકરીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થયનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે.

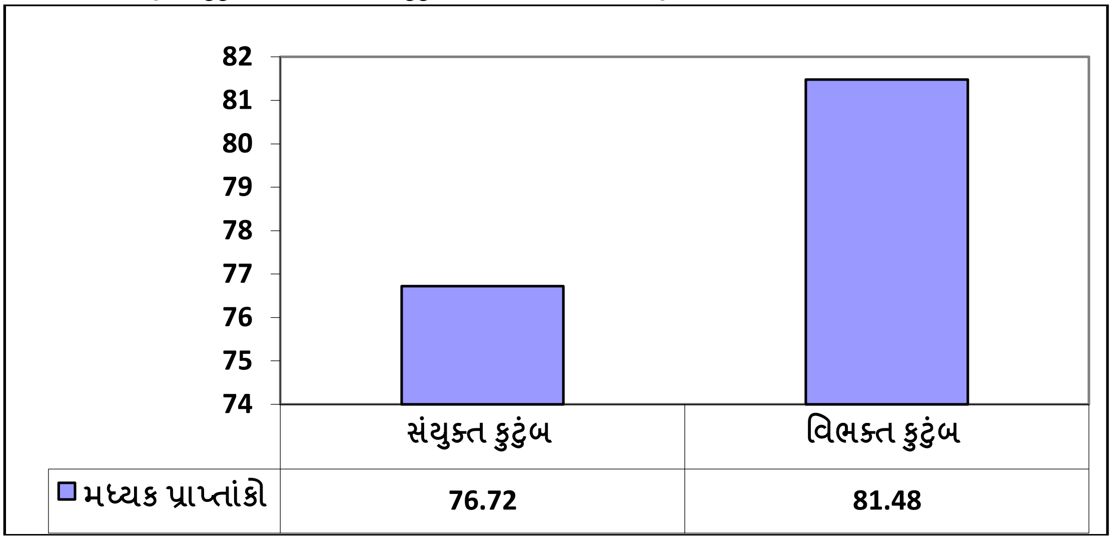


ગ્રાફ ૧. જાતિના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થયના પ્રાંપ્તાકોનો મધ્યક દર્શાવતો ગ્રાફ.

પરિણામ કોષ્ઠક : ૨, કુટુંબના પ્રકાર અને માનસિક સ્વાસ્થયના પ્રાંપ્તાકોનો મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન અને ટી – મૂલ્ય.

ક્રમ	જુથ	સંખ્યા	મધ્યક	પ્રમાણિત વિચલન	ટી – મૂલ્ય	કોષ્ઠક કિંમત	સાર્થકતાની કક્ષા
1	સંયુક્ત કુટુંબ	60	76.72	14.47	2.53	1.98	S
2	વિભક્ત કુટુંબ	60	81.48	15.52			

પરિણામ કોઠા ૨ જોતા જણાય છે કે માનસિક સ્વાસ્થયના પ્રાપ્તાંકોનો તફાવત અંગે 2.53 ટી ગુણોત્તર જોવા મળે છે. જે માન્ય 0.05 કક્ષાએ સાર્થક છે. એટલે કે શુન્ય ઉત્કલ્પના " વિદ્યાર્થીઓના કુટુંબના પ્રકારના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થયના પ્રાપ્તાકોના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળશે નહિં."નો અસ્વીકાર થાય છે. એટલે કે માનસિક સ્વાસ્થયના સંદર્ભમાં સયુક્ત કુટુંબ કરતા વિભક્ત કુટુંબમાં તફાવત જોવા મળે છે. સંયુક્ત કુટુંબનો માનસિક સ્વાસ્થયનો મધ્યક 76.72 છે જ્યારે વિભક્ત કુટુંબનો માનસિક સ્વાસ્થયનો પ્રાપ્તાકોના મધ્યક 81.48 છે. તેથી કહી શકાય કે સંયુક્ત કુટુંબ કરતા વિભક્ત કુટુંબમાં માનસિક સ્વાસ્થયનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે.



ગ્રાફ ૨. કુટુંબના પ્રકાર અને માનસિક સ્વાસ્થયના પ્રાંપ્તાકોનો મધ્યક દર્શાવતો ગ્રાફ.

- **તારણો** :
  1. છોકરા કરતા છોકરીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થયનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે.
  2. સંયુક્ત કુટુંબ કરતા વિભક્ત કુટુંબમાં માનસિક સ્વાસ્થયનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે.
- **સંદર્ભ** :

1. વાઘેલા પરિક્ષિત એમ. અને વાઘેલા નરેશ "સાયકોપેથોલોજી" * લકુમ, અનિલ (2019-20) "સમાજશાસ્ત્રના વિચારકો'" ગોવિંદ ગુરુ પ્રકાશન, ગોધરા.
2. ભારતી પી. (2017) પ્રથમ આવૃત્તિ, "સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન' પ્રકાશન ગાંધીનગર.
3. શાહ બાબુભાઈ હાલચંદ (2016) ચોથી આવૃત્તિ, "અસાધારણ મનોવિજ્ઞાન" પ્રકાશન, અમદાવાદ.
4. જોગસર, યોગેશ એ. "સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન" પ્રકાશન, રાજકોટ, મસરાણી અમિતા એ. (2015) બીજી આવૃત્તિ, "સ્વસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન" પ્રકાશન, રાજકોટ.
5. દેવ સી. બી. (2013) તૃતીય આવૃત્તિ, "પ્રાયોગિક મનોવિજ્ઞાનનો સિદ્ધાંત અને આંકડાશાસ્ત્રીય" વિકાસ પ્રકાશન, અમદાવાદ.
6. ડૉ. અરુન કુમાર સિંગ અને ડૉ. અલ્પના સેન ગુપ્તા દ્વારા રચિત 'માનસિક સ્વાસ્થય બેટરી'