# માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવનો અભ્યાસ

ડૉ. હિતેષ પટેલ
ડીન,
ફેકલ્ટી ઓફ એજ્યુકેશન, મોનાર્ક યુનિવર્સિટી, વહેલાલ, અમદાવાદ.

**સંશોધન સારાંશ**

શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં રહેલા વિદ્યાર્થીઓ પણ માનસિક તાણનો અનુભવ કરે છે. જો કે આ માનસિક તાણ માત્ર જીવનમાં સફળ થવાના પ્રયત્નના કરણે જ નહીં પરંતુ વાલી તેમજ શિક્ષકોની વિદ્યાર્થી પ્રત્યેની અપેક્ષા અને તેની ઉંમરના પરીવર્તન દરમિયાન થતાં શારીરિક અને માનસિક ફેરફારોના કારણે પણ ઉદ્ભવે છે. પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સંશોધકે માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવનો અભ્યાસ હાથ ધર્યો હતો. પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સંશોધકે સર્વેક્ષણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કર્યો હતો. સંશોધન ઉપકરણ તરીકે સંશોધકે માનસિક તણાવ માપદંડની રચના કરી હતી. સંશોધકે ગાંધીનગર જિલ્લાના શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારમાંથી 200 વિદ્યાર્થીઓની યાદ્દચ્છિક પસંદગી કરી હતી. વિદ્યાર્થીઓને સંશોધકે માનસિક તનાવ માપદંડ આપી તેના આધારિત પ્રતિચારો મેળવ્યા હતા. વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવ માપદંડ પર સ્વતંત્ર ચલોની અસર તપાસવા માટે સંશોધકે ઉત્કલ્પનાની રચના કરી હતી. ઉત્કલ્પનાની ચકાસણી કરવા માટે t-પરીક્ષણ કરવામાં આવ્યું હતું. સંશોધનના આધારે જાણવા મળ્યું કે, શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ, ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં વધુ માનસિક તનાવ ધરાવે છે, ધોરણ-10ના વિદ્યાર્થીઓ, ધોરણ-9ના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં વધુ માનસિક તનાવ ધરાવે છે અને છોકરીઓ, છોકરાઓ કરતાં વધુ માનસિક તનાવ ધરાવે છે.

---

**ચાવીરૂપ શબ્દો:** માનસિક તનાવ, માધ્યમિક શાળા, ગાંધીનગર

---

## ૧. પ્રસ્તાવના

દરેક વ્યક્તિ તેના જીવનમાં અત્યંત સફળ થવા તેમજ સર્વોચ્ચ સ્થાને બીરાજવા માટે તન તોડ મહેનત કરે છે. આ પ્રકારના વલણને કારણે વ્યક્તિ માનસિક તાણનો અનુભવ કરે છે. જે તેને શારીરિક અને માનસિક નુકસાન પહોંચાડે છે. શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં રહેલા વિદ્યાર્થીઓ પણ માનસિક તાણનો અનુભવ કરે છે. જો કે આ માનસિક તાણ માત્ર જીવનમાં સફળ થવાના પ્રયત્નના કરણે જ નહીં પરંતુ વાલી તેમજ શિક્ષકોની વિદ્યાર્થી પ્રત્યેની અપેક્ષા અને તેની ઉંમરના પરીવર્તન દરમિયાન થતાં શારીરિક અને માનસિક ફેરફારોના કારણે પણ ઉદ્ભવે છે. આ માનસિક તાણના કારણે વિદ્યાર્થીઓ શરીરિક તેમજ માનસિક મુશ્કેલીઓનો અનુભવ કરે છે. પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સંશોધકે માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવનો અભ્યાસ હાથ ધર્યો હતો.

## ૨. માનસિક તનાવ

હંસ સેલ્યે (૧૯૫૬)ના મત મુજબ,

"મનુષ્યના શરીર દ્વારા કોઈ પણ માંગ કે પરિવર્તનને આપવામાં આવેલો અચોક્કસ પ્રતિચાર એટલે માનસિક તાણ"

લેઝેરસ અને ફોકમેન (૧૯૮૪)ના મત મુજબ,

"માનસિક તાણ એ એવું સ્વરૂપ છે કે જે આંતરિક કે બાહ્ય વાતાવરણમાં ફેરફારની સાથે તાણ અને ચિંતા જેવા મનોવૈજ્ઞાનિક અનુભવોમાં પરિણમે છે."

માનસિક તાણ, જેને મનોવૈજ્ઞાનિક તનાવ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે, તે પડકારો અથવા ફેરફારો અથવા તાણ માટે કુદરતી માનવ પ્રતિક્રિયા છે. તે ભાવનાત્મક દબાણ અથવા તાણની લાગણી હોઈ શકે છે, અને તે માનસિક પીડાનો એક પ્રકાર હોઈ શકે છે. થોડી માત્રામાં તણાવ ફાયદાકારક હોઈ શકે છે, પરંતુ વધુ પડતી માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે અથવા હાલની સમસ્યાઓ વધુ ખરાબ કરી શકે છે.

## ૩. સંશોધનના હેતુઓ

પ્રસ્તુત સંશોધનના હેતુઓ નીચે પ્રમાણે છે:

1.માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવનો અભ્યાસ કરવો.
2.માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવનો તેમની શાળાના વિસ્તારના સંદર્ભમાં અભ્યાસ કરવો.
3.માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવનો ધોરણના સંદર્ભમાં અભ્યાસ કરવો.
4.માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવનો તેમની જાતિયતાના સંદર્ભમાં અભ્યાસ કરવો.

## ૪. સંશોધનના ચલો

પ્રસ્તુત સંશોધનના ચલો નીચે પ્રમાણે છે:

### *૪.૧ સ્વતંત્ર ચલો*

- શાળાનો વિસ્તાર
  -શહેરી
  -ગ્રામ્ય
- ધોરણ
  -ધોરણ-9
  -ધોરણ-10
- વિદ્યાર્થીઓની જાતિયતા
  -છોકરાઓ
  -છોકરીઓ

### *૪.૨ પરતંત્ર ચલ*

માનસિક તનાવ માપદંડના પ્રાપ્તાંકો એ પ્રસ્તુત સંશોધનનો પરતંત્ર ચલ થશે.

## ૫. સંશોધનની ઉત્કલ્પનાઓ

પ્રસ્તુત સંશોધનની ઉત્કલ્પનાઓ નીચે પ્રમાણે છે:

$Ho_1$ શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારની માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવ માપદંડના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહિ હોય.

$Ho_2$ માધ્યમિક શાળાઓના ધોરણ-9 અને ધોરણ-10 વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવ માપદંડના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહિ હોય.

$Ho_3$ માધ્યમિક શાળાઓના છોકરાઓ અને છોકરીઓના માનસિક તનાવ માપદંડના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહિ હોય.

## ૬. સંશોધનની મર્યાદાઓ

પ્રસ્તુત સંશોધનની મર્યાદાઓ નીચે પ્રમાણે છે:

1. પ્રસ્તુત સંશોધનમાં માત્ર ગાંધીનગર જિલ્લાના શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારની માધ્યમિ શાળાઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.
2. પ્રસ્તુત સંશોધન માટે માત્ર ગુજરાતી માધ્યમની માધ્યમિક શાળાઓ પસંદ કરવામાં આવી હતી.
3. પ્રસ્તુત સંશોધન માટે સંશોધકે સ્વરચિત માનસિક તનાવ માપદંડનો ઉપયોગ કર્યો હોવાથી ઉપકરણની તમામ મર્યાદાઓ એ પ્રસ્તુત સંશોધનની મર્યાદાઓ બનશે.

## ૭. સંશોધન પદ્ધતિ

સંશોધન પદ્ધતિઓ એ વ્યવસ્થિત વ્યૂહરચના, તકનીકો અને સાધનો છે જેનો ઉપયોગ ડેટા એકત્રિત કરવા, વિશ્લેષણ કરવા અને અર્થઘટન કરવા માટે થાય છે. અભ્યાસની માન્યતા અને વિશ્વસનીયતા માટે યોગ્ય સંશોધન પદ્ધતિ પસંદ કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સંશોધકનો મુખ્ય હેતુ યાદ્ચ્છિક નમૂના પાસેથી માહિતી એકત્રિત કરવાની હોવાથી સર્વેક્ષણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કર્યો હતો.

## ૮. સંશોધન ઉપકરણ

સંશોધન ઉપકરણ તરીકે સંશોધકે માનસિક તણાવ માપદંડની રચના કરી હતી. આ માપદંડમાં કુલ 30 કલમોની રચના કરવામાં આવી હતી દરેક કલમ માટે પાંચ પ્રતીચારોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો: 1) સંપૂર્ણ સંમત, 2) સંમત, 3) તટસ્થ, 4) અસંમત અને 5) સંપૂર્ણ અસંમત.

## ૯. સંશોધનનો નમૂનો

સંશોધકે ગાંધીનગર જિલ્લાની માધ્યમિક શાળાઓમાંથી ધોરણ-9 અને ધોરણ-10ના 200 વિદ્યાર્થીઓને નમૂના તરીકે પસંદ કાર્ય હતા. સ્તરીકૃત યાદ્ચ્છિક પદ્ધતિથી પસંદ કરેલો નમૂનો નીચે પ્રમાણે છે:

**સારણી 1.0 સંશોધનનો નમૂનો**

| વિસ્તાર | શહેરી | | ગ્રામ્ય | | કુલ |
|---|---|---|---|---|---|
| ધોરણ | ધોરણ-9 | ધોરણ-10 | ધોરણ-9 | ધોરણ-10 | |
| છોકરાઓ | 25 | 25 | 25 | 25 | 100 |
| છોકરીઓ | 25 | 25 | 25 | 25 | 100 |
| કુલ | 50 | 50 | 50 | 50 | 200 |
| | 100 | | 100 | | |

## ૧૦. માહિતીનું એકત્રીકરણ

સંશોધકે પસંદગીની દરેક શાળાઓની રૂબરૂ મુલાકાત લઈ શાળાના આચાર્યને પોતાના સંશોધનનો હેતુ સમજાવ્યો હતો. આચાર્યની પરવાનગી પ્રમાણે સંશોધકે શાળાઓની પુન: મુલાકાત લઈ ધોરણ-9 અને ધોરણ-10ના વિદ્યાર્થીઓને માનસિક તનાવ માપદંડ આપી વિદ્યાર્થીઓના પ્રતિચારો મેળવ્યા હતા.

**૧૧. માહિતીનું વિશ્લેષણ**

માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવ પર સ્વતંત્ર ચલોની અસરો તપાસવા માટે સંશોધકે ઉત્કલ્પનાઓની રચના કરી હતી. આ ઉત્કલ્પનાઓની ચકાસણી કરવા માટે t-પરીક્ષણ કરવામાં આવ્યું હતું. જેના પરિણામો નીચેની સારણીમાં દર્શાવ્યા છે.

**$Ho_1$**શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારની માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવ માપદંડના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહિ હોય.

**સારણી 2.0 શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારની માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવ માપદંડના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચેનું t-પરીક્ષણ**

| વિસ્તાર | સંખ્યા | સરાસરી | પ્રમાણ વિચલન | પ્રમાણ ભૂલ | t-મૂલ્ય | સાર્થકતા કક્ષા |
|---|---|---|---|---|---|---|
| શહેરી | 100 | 67.59 | 11.23 | 1.54 | 3.96 | 0.01 |
| ગ્રામ્ય | 100 | 61.48 | 10.57 | | | |

| df | 0.05 | 0.01 |
|---|---|---|
| 198 | 1.97 | 2.60 |

ઉપરોક્ત સારણીમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવ માપદંડના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચેનું અવલોકિત t-મૂલ્ય 3.96 છે. જ્યારે df=198 માટે સારણીયન t-મૂલ્ય 0.05 કક્ષાએ 1.97 અને 0.01 કક્ષાએ 2.60 છે. આમ, અવલોકિત t-મૂલ્ય સારણીયન t-મૂલ્ય કરતાં બંને કક્ષાએ વધુ હોવાથી ઉત્કલ્પનાનો અસ્વીકાર થાય છે અને શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવ માપદંડના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. વળી, શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓની સરાસરી, ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં વધુ હોવાથી કહી શકાય કે, શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ, ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં વધુ માનસિક તનાવ ધરાવે છે.

**$Ho_2$**માધ્યમિક શાળાઓના ધોરણ-9 અને ધોરણ-10 વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવ માપદંડના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહિ હોય.

**સારણી 3.0 માધ્યમિક શાળાઓના ધોરણ-9 અને ધોરણ-10 વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવ માપદંડના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચેનું t-પરીક્ષણ**

| ધોરણ | સંખ્યા | સરાસરી | પ્રમાણ વિચલન | પ્રમાણ ભૂલ | t-મૂલ્ય | સાર્થકતા કક્ષા |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ધોરણ-9 | 100 | 58.49 | 9.47 | 1.47 | 7.33 | 0.01 |
| ધોરણ-10 | 100 | 69.27 | 11.26 | | | |

| df | 0.05 | 0.01 |
|---|---|---|
| 198 | 1.97 | 2.60 |

ઉપરોક્ત સારણીમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ધોરણ-9 અને ધોરણ-10ના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવ માપદંડના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચેનું અવલોકિત t-મૂલ્ય 7.33 છે. જ્યારે df=198 માટે સારણીયન t-મૂલ્ય 0.05 કક્ષાએ 1.97 અને 0.01 કક્ષાએ 2.60 છે. આમ, અવલોકિત t-મૂલ્ય સારણીયન t-મૂલ્ય કરતાં બંને કક્ષાએ વધુ હોવાથી ઉત્કલ્પનાનો અસ્વીકાર થાય છે અને ધોરણ-9 અને ધોરણ-10ના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવ માપદંડના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. વળી, ધોરણ-10ના વિદ્યાર્થીઓની સરાસરી, ધોરણ-9ના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં વધુ હોવાથી કહી શકાય કે, ધોરણ-10ના વિદ્યાર્થીઓ, ધોરણ-9ના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં વધુ માનસિક તનાવ ધરાવે છે.

**$H0_3$**માધ્યમિક શાળાઓના છોકરાઓ અને છોકરીઓના માનસિક તનાવ માપદંડના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહિ હોય.

**સારણી 4.0 માધ્યમિક શાળાઓના છોકરાઓ અને છોકરીઓના માનસિક તનાવ માપદંડના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચેનું t-પરીક્ષણ**

| જાતિયતા | સંખ્યા | સરાસરી | પ્રમાણ વિચલન | પ્રમાણ ભૂલ | t-મૂલ્ય | સાર્થકતા કક્ષા |
|---|---|---|---|---|---|---|
| છોકરાઓ | 100 | 56.18 | 9.12 | 1.39 | 11.59 | 0.01 |
| છોકરીઓ | 100 | 72.34 | 10.54 | | | |

| df | 0.05 | 0.01 |
|---|---|---|
| 198 | 1.97 | 2.60 |

ઉપરોક્ત સારણીમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે છોકરાઓ અને છોકરીઓના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવ માપદંડના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચેનું અવલોકિત t-મૂલ્ય 7.33 છે. જ્યારે df=198 માટે સારણીયન t-મૂલ્ય 0.05 કક્ષાએ 1.97 અને 0.01 કક્ષાએ 2.60 છે. આમ, અવલોકિત t-મૂલ્ય સારણીયન t-મૂલ્ય કરતાં બંને કક્ષાએ વધુ હોવાથી ઉત્કલ્પનાનો અસ્વીકાર થાય છે અને છોકરાઓ અને છોકરીઓના માનસિક તનાવ માપદંડના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. વળી, છોકરીઓની સરાસરી, છોકરાઓ કરતાં વધુ હોવાથી કહી શકાય કે, છોકરીઓ, છોકરાઓ કરતાં વધુ માનસિક તનાવ ધરાવે છે.

### ૧૧. સંશોધનના તારણો

પ્રસ્તુત સંશોધનના મુખ્ય તારણો નીચે મુજબ છે:

1.શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ, ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં વધુ માનસિક તનાવ ધરાવે છે.

2.ધોરણ-10ના વિદ્યાર્થીઓ, ધોરણ-9ના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં વધુ માનસિક તનાવ ધરાવે છે.

3.છોકરીઓ, છોકરાઓ કરતાં વધુ માનસિક તનાવ ધરાવે છે.

### ૧૨. ઉપસંહાર

પ્રસ્તુત સંશોધનનો મુખ્ય હેતુ ગાંધીનગર જિલ્લાની માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવનો અભ્યાસ કરવાનો હતો. આ માટે સંશોધકે ગાંધીનગર જિલ્લાના શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારમાંથી 200 વિદ્યાર્થીઓની યાદૃચ્છિક પસંદગી કરી હતી. વિદ્યાર્થીઓને સંશોધકે માનસિક તનાવ માપદંડ આપી તેના આધારિત પ્રતિચારો મેળવ્યા હતા.

વિદ્યાર્થીઓના માનસિક તનાવ માપદંડ પર સ્વતંત્ર ચલોની અસર તપાસવા માટે સંશોધકે ઉત્કલ્પનાની રચના કરી હતી. ઉત્કલ્પનાની ચકાસણી કરવા માટે t-પરીક્ષણ કરવામાં આવ્યું હતું. સંશોધનના આધારે જાણવા મળ્યું કે, શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ, ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં વધુ માનસિક તનાવ ધરાવે છે, ધોરણ-10ના વિદ્યાર્થીઓ, ધોરણ-9ના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં વધુ માનસિક તનાવ ધરાવે છે અને છોકરીઓ, છોકરાઓ કરતાં વધુ માનસિક તનાવ ધરાવે છે.

## સંદર્ભસૂચિ

1. અંગ હ્યુન અને બ્રમાન (૨૦૦૬). હિસ્પાનીક અને ચીનના વિદ્યાર્થીઓમાં શૈક્ષણિક અપેક્ષા તાણ સંશોધનિકામાં જોવા મળતા તફાવતો. Retrieved from shodhganga.inflibnet.ac.in
2. દેસાઈ, કે.જી. (2011). મનોવૈજ્ઞાનિક પરિભાષા અને વિભાવના. અમદાવાદઃ યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ. પૃ. 228-229.
3. ઈશ્વા, એમ.એસ. (૨૦૧૧). અંધ વિદ્યાર્થીઓમાં પૂછતાછ અભિગમ વિકાસ અને તણાવ મુક્ત કરવા માટે સંકલિત નમૂના આધારીત જીવવિજ્ઞાન પૂછતાછ તાલીમ નમૂનો અને તણાવ મુક્તિ નમૂનાનો અભ્યાસ. પુના યુનિવર્સિટી. Retrieved from shodhganga.inflibnet.ac.in
4. કમલા, એચ. (2016). Role of Demographic Factors on Job Satisfaction, Organizational Role Stress and Stresscoping Strategies among Degree College Faculty. જૈન યુનિવર્સિટી, બેંગલોર. Retrieved from shodhganga.inflibnet.ac.in
5. કૌર, એચ. (2018). A comparative study of mental health and adjustment of newly appointed government teachers and unemployed teacher trainers in Haryana. તાંતીયા યુનિવર્સિટી, શ્રી ગંગાનગર, રાજસ્થાન. Retrieved from shodhganga.inflibnet.ac.in
6. મરઝીહ, એ. (2005). સામાન્ય વિદ્યાર્થીઓમાં અને વિશિષ્ટ વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક તાણના કારણો અને તેના રિએકશનનો અભ્યાસ. Retrieved from shodhganga.inflibnet.ac.in
7. નાયડુ, આર. કે. (1978). પૂર્વસ્નાતક કક્ષાના વિદ્યાર્થીઓના અંતરના નિર્ણયો લેવામાં માનસિક તાણની અસર. Retrieved from shodhganga.inflibnet.ac.in