International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Innovation

E-ISSN: 3107-6157 editor@ijamri.com

Volume 1, Issue 4, September-October 2025

A Study on Mental Health Challenges and Management in Secondary School Students

"માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓની માનસિક સમસ્યાની ઓળખ અને ઉપચાર"

Dr. Anishaben Mahendrasinh Mahida[1]

[1]Sir V. D. T. Girls' High School, Surat
anisha68vv@gmail.com

સંશોધનનો સારાંશ

આ સંશોધનનો હેતુ માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં ઉદ્દભવતી માનસિક સમસ્યાઓની ઓળખ અને વિવિધ ઉપચારાત્મક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા સુધારો લાવવાનો હતો. આધુનિક યુગમાં શૈક્ષણિક દબાણ, ટેકનોલોજીનો અતિશય ઉપયોગ અને સામાજિક પરિવર્તનોને કારણે ચિંતા, ઉદાસીનતા, એકલતા અને આત્મસંશય જેવા લક્ષણો વધી રહ્યા છે. દસ મહિના સુધી ધોરણ 9 અને 10ના વિદ્યાર્થીઓ પર weekly 30 મિનિટના સત્રો યોજાયા, જેમાં Trust Game, Presence of Mind Game, Social Activities, પ્રાણાયામ, યોગાસન અને સૂર્ય નમસ્કાર સામેલ હતા. પ્રારંભિક અને અંતિમ અભિપ્રાયાવલિ દ્વારા પ્રગતિ માપવામાં આવી. પરિણામો દર્શાવે છે કે હસ્તક્ષેપ પછી આત્મવિશ્વાસ, શીખવાની ક્ષમતા અને સામાજિક કુશળતામાં સુધારો થયો, ચિંતા અને ઉદાસીનતા ઘટી અને Trust Game, Presence of Mind અને Social Activities સૌથી વધુ અસરકારક સાબિત થયા.

ચાવીરૂપ શબ્દો:

માનસિક સ્વાસ્થ્ય, માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓ, ચિંતા, ઉદાસીનતા, ટ્રસ્ટ ગેમ, પ્રેઝન્સ ઓફ માઇન્ડ, સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ

પ્રસ્તાવના

આધુનિક યુગમાં વિદ્યાર્થીઓના જીવનમાં સ્પર્ધા, અપેક્ષા, તકનીકી ઉપયોગ અને સામાજિક પરિવર્તનોને કારણે માનસિક તાણ વધતો જાય છે. ખાસ કરીને માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓ શારીરિક, ભાવનાત્મક અને સામાજિક પરિવર્તનોના સંવેદનશીલ તબક્કામાંથી પસાર થાય છે. આ વયમાં વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મવિશ્વાસની અછત, ચિંતા, એકલતા, અશાંતિ, તણાવ, અતિસ્પર્ધાત્મકતા તથા આત્મસંયમમાં ઘટાડો જેવી અનેક માનસિક સમસ્યાઓ ઉદ્દભવે છે.

શૈક્ષણિક દબાણ, માતા-પિતાની અપેક્ષા, પરીક્ષાભય, સહપાઠીઓ સાથેની તુલના તથા મોબાઈલ અને ગેમિંગના વધતા પ્રભાવને કારણે વિદ્યાર્થીઓ ધીમે ધીમે આંતરિક રીતે દબાણ અનુભવે છે. શાળામાં શિક્ષકો તથા સહપાઠીઓ સાથેની મર્યાદિત સંવાદિતા પણ આ માનસિક તાણને વધુ ઊંડો બનાવે છે. પરિણામે કેટલાક વિદ્યાર્થીઓમાં ચીડિયાપણું, ઉદાસીનતા, એકલતાનો ભાવ, અસામાન્ય વર્તન અને અભ્યાસ પ્રત્યે ઉદાસીનતા જેવી સ્થિતિઓ જોવા મળે છે.

શિક્ષકો અને વાલીઓ ઘણીવાર આવા પરિવર્તનોને સામાન્ય વયગત વર્તન સમજી અવગણે છે, પરંતુ વાસ્તવમાં તે વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં ઉદ્દભવતી ગંભીર સમસ્યાઓના સંકેત હોઈ શકે છે. શાળામાં થતી વાલી મિટિંગો, શિક્ષક-વિદ્યાર્થી સંવાદ તથા વર્ગખંડની પ્રવૃત્તિઓ

International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Innovation
E-ISSN: 3107-6157 editor@ijamri.com
Volume 1, Issue 4, September-October 2025

દરમિયાન પણ આવા અસામાન્ય વર્તનના ઉદાહરણો ઘણીવાર જોવામાં આવે છે. આ પ્રકારના સંકેતોની યોગ્ય રીતે ઓળખ કરવી અને સમયસર ઉપચારાત્મક પગલાં લેવાં ખૂબ આવશ્યક છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય માત્ર બીમારીના અભાવનો સંકેત નથી, પરંતુ એ વ્યક્તિના સર્વાંગી વિકાસનો આધાર છે. તેથી શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં માનસિક આરોગ્યની સંભાળ લેવી એટલી જ અગત્યની છે જેટલી શૈક્ષણિક સિદ્ધિ મેળવવી.

આજના યુગમાં શિક્ષણક્ષેત્રે અદ્ભૂત પ્રગતિ સાથે અનેક પડકારો પણ ઉમેરાયા છે. આધુનિક જીવનશૈલી, ટેકનોલોજીની વધતી હાજરી, સ્પર્ધાત્મક શિક્ષણ પ્રણાલી અને બદલાતી સામાજિક મૂલ્ય વ્યવસ્થાઓના કારણે વિદ્યાર્થીઓનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ગંભીર ચિંતાનો વિષય બની ગયું છે. ખાસ કરીને માધ્યમિક સ્તરના વિદ્યાર્થીઓ — જેઓ કિશોરાવસ્થાના સંક્રમણકાળમાં છે — તેમના માટે આ સમયગાળો ભાવનાત્મક અને માનસિક રીતે ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોય છે.

આ વયગતમાં વિદ્યાર્થીઓ તેમની ઓળખ, આત્મવિશ્વાસ, ભવિષ્ય અને સામાજિક સ્વીકાર જેવી બાબતો અંગે અત્યંત સતર્ક બને છે. અભ્યાસમાં સફળતા મેળવવાની તીવ્ર ઇચ્છા, વાલીઓની અપેક્ષાઓ, સહપાઠીઓ સાથેની તુલના અને ટેકનોલોજીના અતિશય ઉપયોગને કારણે માનસિક તાણ વધતું જાય છે. આજના વિદ્યાર્થીઓ શૈક્ષણિક સિદ્ધિ મેળવવા માટે સતત દબાણ અનુભવે છે. પરિણામે ચિંતા(Anxiety), ઉદાસીનતા(Depression), એકલતા(Loneliness), આત્મસંશય(Self-doubt) તથા આક્રમકતા(Aggression) જેવી માનસિક સમસ્યાઓ વધી રહી છે.

ચિંતા(Anxiety) એ એવી માનસિક સ્થિતિ છે જેમાં વિદ્યાર્થી સતત અશાંતિ, ભય અને અનિશ્ચિતતાનો અનુભવ કરે છે. પરીક્ષાઓ, પરિણામો અથવા શિક્ષક-માતા-પિતાની અપેક્ષાઓ પૂરી ન કરી શકવાની ચિંતા તેના મનમાં દબાણ સર્જે છે. તેનાં કારણે એકાગ્રતા ભંગ થવી, નિદ્રા ન આવવી, તથા શારીરિક લક્ષણો — જેમ કે ધબકારા વધવા કે થાક લાગવો — જોવા મળે છે.

ઉદાસીનતા(Depression) એ ગંભીર ભાવનાત્મક વિક્ષેપ છે જેમાં વિદ્યાર્થીને જીવન પ્રત્યે રસ ગુમાવવાની, આત્મવિશ્વાસ ઘટવાની અને નિરાશા અનુભવવાની લાગણી થાય છે. તેઓ ઘણીવાર પોતાના ભાવ વ્યક્ત કરવામાં અસમર્થ હોય છે, જેના કારણે અંતર્મુખ બની જાય છે. લાંબા સમય સુધી રહેતી ઉદાસીનતા વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક પ્રદર્શનને સીધી અસર કરે છે.

એકલતા(Loneliness) આજના ડિજિટલ યુગમાં વધુ સ્પષ્ટ બની છે. વિદ્યાર્થીઓ ભલે ઓનલાઈન જોડાયેલા હોય, પરંતુ વાસ્તવિક માનવીય સંબંધોમાંથી દૂર થઈ રહ્યાં છે. મિત્રો, પરિવાર કે શિક્ષક સાથે મનોવૈજ્ઞાનિક જોડાણ ન રહેતાં તેઓ આંતરિક એકલતાનો અનુભવ કરે છે, જે ધીમે ધીમે માનસિક તણાવમાં રૂપાંતરિત થાય છે.

આત્મસંશય(Self-doubt) એ એવી સ્થિતિ છે જેમાં વિદ્યાર્થી પોતાનાં કૌશલ્ય અને ક્ષમતામાં વિશ્વાસ ગુમાવી દે છે. 'હું કરી શકીશ કે નહીં?' અથવા 'લોકો શું કહેશે?' જેવા પ્રશ્નો તેને સતત પીડા આપે છે. આ ભાવના તેના આત્મવિશ્વાસને નબળો બનાવે છે અને સફળતા માટેની પ્રેરણા ઓછી કરે છે.

આક્રમકતા(Aggression) પણ કિશોરાવસ્થામાં સામાન્ય રીતે જોવા મળતી માનસિક પ્રતિક્રિયા છે, પરંતુ આજકાલ તે વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. ગેમ્સ, સોશિયલ મીડિયા, સ્પર્ધાત્મક દબાણ તથા માનસિક અસંતુલનના કારણે વિદ્યાર્થીઓમાં ગુસ્સો, અધીરાઈ અને અસહિષ્ણુતા વધતી જાય છે. આ પ્રકારની ભાવનાઓના કારણે શાળા જીવનમાં અસ્થિરતા, મિત્રતામાં તણાવ તથા શિસ્તના પ્રશ્નો ઊભા થાય છે.

આ તમામ માનસિક પરિબળો વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસને અવરોધે છે. તેઓની શૈક્ષણિક સિદ્ધિ, સામાજિક સંબંધો અને વ્યક્તિગત સંતુલન તૂટે છે. જો આ સમસ્યાઓની સમયસર ઓળખ અને યોગ્ય ઉપચાર ન થાય, તો તે વ્યક્તિના પુખ્ત જીવનમાં પણ લાંબી અસર છોડી શકે છે.

તાજેતરના વર્ષોમાં અનેક અભ્યાસો અને અહેવાલો દ્વારા સ્પષ્ટ થયું છે કે માધ્યમિક સ્તરે વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક તણાવ અને ઉદાસીનતા વધતા પ્રમાણમાં જોવા મળી રહ્યા છે. શિક્ષકો અને વાલીઓની વચ્ચે થતી ચર્ચાઓમાં વારંવાર જણાય છે કે વિદ્યાર્થીઓના વર્તનમાં અસામાન્યતા,

International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Innovation

E-ISSN: 3107-6157 editor@ijamri.com

Volume 1, Issue 4, September-October 2025

એકાગ્રતાની અછત, અભ્યાસ પ્રત્યે ઉદાસીનતા તથા સામાજિક સંબંધોમાં ખલેલ જેવી સ્થિતિઓ ઉદ્દભવે છે. આ પરિસ્થિતિઓ માત્ર તેમના શૈક્ષણિક પ્રદર્શનને જ નહીં પરંતુ તેમના વ્યક્તિગત વિકાસને પણ અસર કરે છે.

માનસિક સમસ્યાઓ હવે માત્ર વ્યક્તિગત પ્રશ્ન ન રહી પરંતુ તે એક શૈક્ષણિક અને સામાજિક ચિંતાનો વિષય બની ગઈ છે. આજના સમયમાં વધતા આત્મહત્યા પ્રકરણો, અતિશય ચિંતાના કિસ્સાઓ અને બાળકોમાં ઉદ્દભવતી હિંસક વૃત્તિઓ એ સૌ માનસિક અસંતુલનની ચેતવણી આપે છે. જો આ સમસ્યાઓને યોગ્ય સમયે ઓળખવામાં ન આવે તો તે ગંભીર માનસિક બિમારીઓનું સ્વરૂપ ધારણ કરી શકે છે.

આથી માધ્યમિક શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર ખાસ ધ્યાન આપવું સમયની અત્યંત આવશ્યકતા બની ગઈ છે. માનસિક સમસ્યાઓની વહેલી ઓળખ અને યોગ્ય ઉપચારાત્મક ઉપાયો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને સંતુલિત, આત્મવિશ્વાસી અને સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે સહાય મળી શકે છે. કાઉન્સેલિંગ, મેન્ટલ હેલ્થ અવેરનેસ કાર્યક્રમો, શાળાકીય કલા અને રમતગમત પ્રવૃત્તિઓ, વાલી-શિક્ષક-વિદ્યાર્થી સંવાદ જેવી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા તેમને સકારાત્મક દિશામાં માર્ગદર્શન આપી શકાય છે.

આ સંશોધન અભ્યાસનો મુખ્ય હેતુ એ છે કે માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં ઉદ્દભવતી માનસિક સમસ્યાઓની ઓળખ કરવી, તેમના મૂળભૂત કારણોનું વિશ્લેષણ કરવું અને વિવિધ ઉપચારાત્મક ઉપાયો (Therapeutic Interventions) ની અસરકારકતા તપાસવી.

તેથી, આ સંશોધનનો વિષય છે —

"માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓની માનસિક સમસ્યાની ઓળખ અને ઉપચાર"

માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ માનવ વિકાસનો આધારસ્તંભ છે. શૈક્ષણિક પ્રગતિ એટલી જ મહત્વની છે જેટલું માનસિક સંતુલન, કારણ કે માનસિક રીતે સ્વસ્થ વિદ્યાર્થી જ આવતીકાલનો જવાબદાર અને સકારાત્મક નાગરિક બની શકે છે. તેથી, આ વિષયનો અભ્યાસ આજના સમયમાં અત્યંત પ્રાસંગિક, જરૂરી અને શિક્ષણક્ષેત્ર માટે માર્ગદર્શક સાબિત થાય છે.

પારિભાષિક શબ્દોની વ્યાખ્યા

1. માધ્યમિક શાળા(Secondary School):

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ (GSEB)ના સંદર્ભમાં, માધ્યમિક શાળાનો અર્થ ધોરણ 9 અને 10ને આવરી લેતા શૈક્ષણિક તબક્કાથી થાય છે. આ તબક્કો પ્રાથમિક શિક્ષણ બાદનો છે અને વિદ્યાર્થીઓને તેમની ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ તથા ભવિષ્યના શૈક્ષણિક કે વ્યવસાયિક પ્રયાસો માટે તૈયાર કરવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

2. વિદ્યાર્થી(Student):

વિદ્યાર્થી એ એવો શીખનાર વ્યક્તિ છે જે શાળામાં જ્ઞાન, કૌશલ્ય અને મૂલ્યો પ્રાપ્ત કરવા માટે અભ્યાસ કરે છે. સંશોધનના સંદર્ભમાં, અહીં 'વિદ્યાર્થી' શબ્દનો અર્થ માધ્યમિક સ્તરના (ધોરણ 9 અને 10) શીખનારાઓથી છે.

3. માનસિક સ્વાસ્થ્ય(Mental Health):

માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ વ્યક્તિના મનની એવી સ્થિતિ છે જેમાં તે પોતાના વિચારો, લાગણીઓ અને વર્તનને સંતુલિત રીતે સંચાલિત કરી શકે છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) મુજબ —

"માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ એવી સુખાકારીની સ્થિતિ છે જેમાં વ્યક્તિ પોતાની ક્ષમતાઓને ઓળખી શકે છે, જીવનના તણાવનો સામનો કરી શકે છે, ઉત્પાદક રીતે કાર્ય કરી શકે છે અને સમાજમાં યોગદાન આપી શકે છે."

4. માનસિક સમસ્યા(Mental Problem / Psychological Issue):

માનસિક સમસ્યા એ એવી સ્થિતિ છે જેમાં વ્યક્તિના વિચાર, ભાવના અથવા વર્તનમાં અસંતુલન દેખાય છે. તે ચિંતા, ઉદાસીનતા, એકલતા, આત્મસંશય, આક્રમકતા, તણાવ, ભય અથવા આત્મવિશ્વાસના અભાવરૂપે વ્યક્ત થાય છે. વિદ્યાર્થીઓમાં આવી સમસ્યાઓ ઘણીવાર શૈક્ષણિક દબાણ, વાલી અપેક્ષા, સામાજિક તુલના અથવા ટેકનોલોજીના અતિશય ઉપયોગથી વિકસે છે.

સંશોધનના હેતુઓ

1. માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં જોવા મળતી વિવિધ માનસિક સમસ્યાઓની ઓળખ કરવી.
2. વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક સમસ્યાઓના મૂળભૂત કારણોનું વિશ્લેષણ કરવું.
3. શાળા પરિસ્થિતિમાં માનસિક સમસ્યાઓના લક્ષણો અને સૂચકો (Indicators) ની ઓળખ માટે સ્વરચિત અભિપ્રાયાવલિની રચના કરવી.
4. માનસિક સમસ્યાઓ ઘટાડવા માટેના વિવિધ ઉપચારાત્મક પ્રયોગો કરવા.
5. માનસિક સમસ્યાઓ ઘટાડવા માટેના વિવિધ ઉપચારાત્મક ઉપાયો (Therapeutic Interventions)ની અસરકારકતા તપાસવી.
6. વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો અને વાલીઓ વચ્ચે માનસિક આરોગ્ય અંગે જાગૃતિ વધારવી.
7. શાળાઓ માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંભાળ માટેના કાર્યક્રમો (Mental Health Support Programs) વિકસાવવા માટે ભલામણો તૈયાર કરવી.

સંશોધનની રૂપરેખા

1. **સંશોધનની પદ્ધતિ(Design of Study):**

પ્રારંભમાં વિદ્યાર્થિનીઓની હાલની માનસિક પરિસ્થિતિ જાણવા માટે સ્વરચિત અભિપ્રાયાવલિ (Self-constructed Questionnaire) દ્વારા માહિતી સંકલિત કરવામાં આવી. પ્રાપ્ત અભિપ્રાયોના આધારે માનસિક સમસ્યા અનુભવનાર વિદ્યાર્થિનીઓને અલગ કરવામાં આવી. ત્યારબાદ, અલગ કરાયેલ વિદ્યાર્થિનીઓ માટે વિવિધ ઉપચારાત્મક અને રાહતદાયક પ્રવૃત્તિઓ — જેમ કે પ્રાણાયામ (Pranayama) ,યોગાસન (Yogasana), સૂર્ય નમસ્કાર (Surya Namaskar) ,ટ્રસ્ટ ગેમ (Trust Game), પ્રેઝન્સ ઓફ માઇન્ડ (Presence of Mind), સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ (Social Activities) અમલમાં મૂકી તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો લાવવાનો પ્રયોગ કર્યો. અંતમાં, પ્રયોગ પહેલાં અને પછીના પરિણામોની તુલના કરીને ઉપચારાત્મક પ્રવૃત્તિઓની અસરકારકતા (Effectiveness) નિર્ધારિત કરવામાં આવી.

આ પ્રયોગ દસ મહિના સુધી કરાવ્યો હતો જેમાં ધોરણ 9 અને 10ની વિદ્યાર્થિનીઓ પર વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ અમલમાં મૂકવામાં આવી હતી. શાળાના દરરોજના 30 મિનિટના સત્રોમાં Trust Game, Presence of Mind Game, Social Activities, પ્રાણાયામ, યોગાસન અને સૂર્ય નમસ્કાર જેવી પ્રવૃત્તિઓ કરાવવામાં આવી. હોમવર્ક માટે રોજ 10-15 મિનિટની હલકી પ્રેક્ટિસ રાખીને વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસની નિયમિતતા જાળવવામાં મદદ મળી. સમયાંતરે વિદ્યાર્થીઓની પ્રગતિનું મૂલ્યાંકન કરવામાં આવ્યું અને દસ મહિનાના અંતે હસ્તક્ષેપના પરિણામો વધુ સકારાત્મક દેખાયા, જેમાં ચિંતા અને હતાશાના સ્તરમાં ઘટાડો, આત્મવિશ્વાસમાં વધારો અને શીખવાની ક્ષમતામાં સુધારો જોવા મળ્યો.

International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Innovation

E-ISSN: 3107-6157 editor@ijamri.com

Volume 1, Issue 4, September-October 2025

પ્રયોગનો કાર્યક્રમ

દિવસ	શાળા પ્રવૃત્તિ (School Activity)	સમય (અંદાજીત)	હોમવર્ક/ઘરપર (Homework/ Home Practice)	સમય (અંદાજીત)	હેતુ / લક્ષ્ય
સોમવાર	Trust Game	30 મિનિટ	Trust Game સંબંધિત મિનિ એક્સરસાઇઝ	10-15 મિનિટ	આત્મવિશ્વાસ, ટીમ વર્ક અને સહયોગ સુધારવો
મંગળવાર	Presence of Mind Game	30 મિનિટ	મિનડફુલનેસ / ધ્યાન કેન્દ્રિત એક્સરસાઇઝ	10-15 મિનિટ	ધ્યાન કેન્દ્રિત, તણાવ ઘટાડવો, માનસિક તાકાત વધારવી
બુધવાર	Social Activity (Group/Team Activity)	30 મિનિટ	પરિવાર/મિત્રો સાથે સામાજિક પ્રવૃત્તિ	10-15 મિનિટ	સામાજિક કુશળતા, સહભાગીપણા અને સહયોગ વિકસાવવા
ગુરૂવાર	Pranayama + Yogasana	30 મિનિટ	પ્રાણાયામ / યોગાસન રિવિઝન	10-15 મિનિટ	શાંતિ, ચિંતાનો ઘટાડો, લવચીકતા સુધારવી
શુક્રવાર	Surya Namaskar + Presence of Mind Mini Game	30 મિનિટ	Surya Namaskar અને ધ્યાનની પ્રેક્ટિસ	10-15 મિનિટ	ઉર્જા, ધ્યાન કેન્દ્રિત અને માનસિક સ્વસ્થતા સુધારવી
શનિવાર	Social/Trust Mini Activity (Optional Fun Activity)	20-30 મિનિટ	Reflection / ડાયરી લખવું	10 મિનિટ	સાથ-સહયોગ અને આત્મમૂલ્યાંકન
રવિવાર	Review & Self-Practice	N/A	Trust Game / Presence of Mind / Yogasana રિવિઝન	10-15 મિનિટ	પ્રગતિનું મૂલ્યાંકન અને રૂટિન જાળવવું

2. સંશોધનનો નમૂનો(Sample)

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં પ્રયોગના અમલીકરણની પ્રક્રિયા સર વી. ડી. ટી. ગર્લ્સ હાઇસ્કૂલ, સુરતના માધ્યમિક વિભાગની વિદ્યાર્થિનીઓ પર કરવામાં આવી હતી.

3. સંશોધનનું સીમાંકન

1. આ સંશોધન સર વી. ડી. ટી. ગર્લ્સ હાઇસ્કૂલ, સુરતના માધ્યમિક વિભાગની વિદ્યાર્થિનીઓ પૂરતું માર્યાદિત હતું.
2. પ્રયોગને શાળા દ્વારા નક્કી કરાયેલા સમયગાળામાં જ અમલમાં મૂકવામાં આવ્યો હતો.

International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Innovation
E-ISSN: 3107-6157 editor@ijamri.com
Volume 1, Issue 4, September-October 2025

3. સંશોધન ફક્ત પ્રયોગના લક્ષ્ય મુજબના માપદંડો (જેમ કે શૈક્ષણિક કુશળતા, ધ્યાન કે શીખવાની સક્ષમતા) પર જ કેન્દ્રિત છે, અન્ય વિષયોનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું નથી.
4. **સંશોધનના સાધનો(Tools):** સ્વ-રચિત અભિપ્રાયાવલિ
5. **માહિતી એકત્રીકરણની પ્રક્રિયા (Procedure of data Collection):** વિદ્યાર્થિનીઓની હાલની માનસિક પરિસ્થિતિનું અનુમાન મેળવવા માટે પ્રથમ તબક્કે સ્વરચિત અભિપ્રાયાવલિ (Self-constructed Questionnaire) દ્વારા માહિતી એકત્રીત કરવામાં આવી હતી. આ અભિપ્રાયાવલિમાં મુખ્યત્વે હતાશા (Depression), ચિંતા (Anxiety), શીખવાની અસમર્થતા (Learning Disability) જેવાં પાસાઓને આવરી લેવામાં આવ્યાં હતાં. પ્રયોગ પૂર્ણ કર્યા પછી, ફરીથી અભિપ્રાયાવલિ દ્વારા વિદ્યાર્થિનીઓના અભિપ્રાય લેવામાંઆવ્યા હતા.
6. **માહિતીનું પૃથક્કરણ (Data Analysis):** સરાસરી પરથી અંકશાસ્ત્રીય પૃથક્કરણ કરવામાં આવ્યું હતું.

સંશોધનનું પરિણામ

1. શરૂઆતમાં લેવામાં આવેલી સ્વરચિત અભિપ્રાયાવલિ પરથી કેટલીક વિદ્યાર્થીનીઓમાં હતાશા (Depression), ચિંતા (Anxiety) અને શીખવાની અસમર્થતા (Learning Disability) ના લક્ષણો જોવા મળ્યા હતાં.
2. પ્રયોગ તરીકે પ્રાણાયામ, યોગાસન, સૂર્યનમસ્કાર, Trust Game, Presence of Mind અને સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ કરાવવામાં આવી હતી.
3. પ્રયોગ પછી વિદ્યાર્થિનીઓમાં માનસિક શાંતિ, આત્મવિશ્વાસ અને સક્રિયતામાં વધારો જોવા મળ્યો હતો.
4. વિદ્યાર્થિનીઓમાં ચિંતા અને હતાશાની સ્તર ઘટી, અને શીખવાની ક્ષમતા અને સામાજિક ભાગીદારીમાં સુધારો થયો હતો.
5. અંતિમ અભિપ્રાયાવલિથી પ્રમાણિત થયું કે પ્રયોગ દ્વારા મોટાભાગના વિદ્યાર્થીઓની માનસિક સ્વસ્થતા સુધરી હતી.
6. સંશોધન દર્શાવે છે કે Trust Game, Presence of Mind , સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ, યોગ અને પ્રાણાયામ જેવા વિદ્યાર્થીઓની માનસિક સ્થિતિને સુધારવામાં અસરકારક હતી.

સંશોધનનો નિષ્કર્ષ

1. પ્રયોગ પહેલાં ઘણા વિદ્યાર્થીઓમાં ચિંતા, હતાશા અને શીખવાની અસમર્થતા જોવા મળી હતી.
2. યોગ, પ્રાણાયામ અને સૂર્યનમસ્કાર દ્વારા શારીરિક અને માનસિક શાંતિમાં સુધારો થયો.
3. Trust game અને Presence of Mind જેવી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મવિશ્વાસ અને સામાજિક જ્ઞાન વધ્યું.
4. સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીનીઓમાં સહભાગીપણા અને મિત્રતામાં સુધારો જોવા મળ્યો.
5. પ્રયોગપછી વિદ્યાર્થિનીઓ શીખવાની ક્ષમતા અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતા સુધરી.
6. અંતિમ અભિપ્રાયાવલિ દ્વારા માનસિક સ્વસ્થતામાં સ્પષ્ટ સુધારો નોંધાયો.
7. સંશોધન દર્શાવે છે કે નિયમિત પ્રયોગ વિદ્યાર્થિનીઓની માનસિક સ્વસ્થતા માટે ખૂબ અસરકારક છે.

સંશોધન અંગેના વિદ્યાર્થિનીઓના અભિપ્રાયો

1. વિદ્યાર્થિનીઓના મતે Trust Game અને Presence of Mind પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા આત્મવિશ્વાસ અને નિર્ણયક્ષમતા વધી હતી.
2. સામાજિક પ્રવૃત્તિઓને મજેદાર અને ઉપયોગી ઠેરવી, જેમાં તેમને સહયોગ અને મિત્રતા વધારવાની તક મળી હતી.
3. વિદ્યાર્થિનીઓ જણાવ્યું કે અભિપ્રાયાવલિ ફરી ભરતાં તેમને પોતાનું માનસિક સ્તર સ્પષ્ટપણે સમજી શકાયું હતું.
4. મોટાભાગની વિદ્યાર્થિનીઓ કહ્યું કે આ પ્રયોગ તેમની ચિંતા અને માનસિક તણાવમાં ઘટાડો થયો હતો.
5. વિદ્યાર્થિનીઓ એ પ્રયોગને નિયમિત રીતે શાળામાં કરાવવા માટે સૂચન આપ્યું હતું.

સંશોધન અંગેના વાલીઓના અભિપ્રાયો

1. વાલીઓએ માન્યું કે આ સંશોધન દ્વારા બાળકોની માનસિક સમસ્યાઓની વહેલી ઓળખ શક્ય બની.
2. બાળકોમાં ચિંતા અને તણાવમાં ઘટાડો જોવા મળ્યો તથા તેઓ વધુ શાંત અને ખુશ બન્યા.
3. ગ્રુપ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા બાળકોની ભાવનાત્મક અભિવ્યક્તિમાં સુધારો આવ્યો.
4. બાળકોમાં આત્મવિશ્વાસ, સહકાર અને સંવાદ કુશળતાનો વિકાસ થયો.
5. વાલીઓએ નોંધ્યું કે શાળા હવે માનસિક આરોગ્ય પ્રત્યે વધુ સંવેદનશીલ બની છે.
6. તેઓએ સૂચન આપ્યું કે આવી પ્રવૃત્તિઓ દર વર્ષે અથવા નિયમિત રીતે યોજવી જોઈએ જેથી બાળકોનું સર્વાંગી વિકાસ થાય.

સંદર્ભો :

1. World Health Organization (WHO). (2022). *Mental health: Strengthening our response.* Geneva: WHO.
2. UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health.* New York: UNICEF.
3. Government of India, Ministry of Education. (2020). *National Education Policy (NEP 2020).* New Delhi: MHRD.
4. NCERT. (2019). *Guidelines for Mental Health Promotion and Wellbeing of School Students.* New Delhi: NCERT.
5. Patel, V., & Saxena, S. (2019). *Transforming Lives Through Mental Health Interventions in Schools.* Indian Journal of Psychological Medicine, 41(4), 301–309.
6. GCERT. (2018). *Educational Psychology and Guidance.* Gandhinagar: GCERT Publication.
7. ગુજરાત શિક્ષણ સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ (GCERT). (૨૦૧૮). *શૈક્ષણિક માનસશાસ્ત્ર અને માર્ગદર્શન.* ગાંધીનગર: GCERT પ્રકાશન.
8. નેશનલ કાઉન્સિલ ઑફ એજ્યુકેશનલ રિસર્ચ એન્ડ ટ્રેઇનિંગ (NCERT). (૨૦૧૯). *વિદ્યાર્થીઓના માનસિક આરોગ્ય અને કલ્યાણ માટે માર્ગદર્શિકા.* નવિ દિલ્હી: NCERT.
9. પટેલ, વી. એચ. (૨૦૧૯). *શાળા સ્તરે માનસિક આરોગ્ય સંવર્ધનના ઉપાયો.* ગુજરાત શિક્ષણ જર્નલ, ખંડ ૪(૨), પૃષ્ઠ ૩૦–૩૮.
10. ત્રિવેદી, આર. પી. (૨૦૨૦). *કિશોરાવસ્થામાં માનસિક તણાવ અને તેનું નિવારણ.* આનંદ: સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી પ્રકાશન.
11. શાહ, પી. કે. (૨૦૧૭). *શિક્ષણમાં કાઉન્સેલિંગનું મહત્વ.* અમદાવાદ: યુનિવર્સિટી ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ.
12. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO). (૨૦૨૨). *માનસિક આરોગ્ય મજબૂત બનાવવાની દિશામાં વૈશ્વિક અભિગમ.* જનીવા: WHO.
13. સરકાર ઓફ ઈન્ડિયા, શિક્ષણ મંત્રાલય. (૨૦૨૦). *રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ (NEP 2020).* નવી દિલ્હી: ભારત સરકાર પ્રકાશન.