

કોલેજના વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા) અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ

મહમદઅનીસ એચ. ઉમરજી^૧, ડૉ. ભરત કે. પટેલ^૨

૧. સંશોધક, શ્રી ગોવિંદ ગુરુ યુનિવર્સિટી, ગોધરા-૩૮૯૦૦૧ જિ. પંચમહાલ.

૨. માર્ગદર્શક, આસી. પ્રોફેસર, મનોવિજ્ઞાન વિભાગ, S.C.A પટેલ આર્ટ્સ કોલેજ, સાધલી, તા. સિનોર, જિ. વડોદરા-૩૯૧૨૫૦.

1. E-Mail: lucky.graphicsart@gmail.com

સારાંશ : પ્રસ્તુત સંશોધનનો હેતુ કોલેજના વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા) અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાણવાનો હતો. ડિપ્રેશન (ખિન્નતા) અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના અભ્યાસ માટે કોલેજના વિદ્યાર્થીઓને પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. જેમાં સ્વતંત્ર પરીવર્ત્ય તરીકે વિદ્યાર્થીઓની જાતિ અને રહેઠાણ વિસ્તાર છે. પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં પંચમહાલ જિલ્લાની વિવિધ કોલેજમાંથી ૨૦૦ વિદ્યાર્થીઓ (૧૦૦ કુમાર, ૧૦૦ કન્યા) નિદર્શ તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. ડિપ્રેશન (ખિન્નતા) માટે ડૉ. અશ્વિન જનસારી દ્વારા વિકસિત પ્રમાણભૂત પ્રશ્નાવલિ "જનસારી ઉદાસીનતા તુલા" અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ડૉ. અશ્વિન જનસારી દ્વારા વિકસિત પ્રમાણભૂત પ્રશ્નાવલિ "માનસિક સ્વાસ્થ્ય તુલા"^{અબજ}નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. આ અભ્યાસમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા) અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની અસર ચકાસવા માટે માહિતી વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું હતું. જાતિ અને રહેઠાણ વિસ્તાર સ્વતંત્ર પરીવર્ત્યની ગણતરી માટે t-testનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. જાતિના સંદર્ભમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા) અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના પરિણામો દર્શાવે છે કે, કુમાર વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા) વધુ જોવા મળે છે. જ્યારે માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈપણ તફાવત જોવા મળતો નથી. રહેઠાણ વિસ્તારના સંદર્ભમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા) અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના પરિણામો દર્શાવે છે કે, શહેરી વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા) વધુ જોવા મળે છે. જ્યારે માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈપણ તફાવત જોવા મળતો નથી.

મુખ્ય શબ્દો: ડિપ્રેશન (ખિન્નતા), માનસિક સ્વાસ્થ્ય, કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ (કુમાર-કન્યા), રહેઠાણ વિસ્તાર (શહેરી-ગ્રામ્ય)

૧. ડિપ્રેશન (ખિન્નતા) :

ડિપ્રેસિવ ડિસઓર્ડર માનસિક વિકાર છે. જે ખિન્નતા તરીકે પણ ઓળખાય છે. તેને મેજર ડિપ્રેસિવ ડિસઓર્ડર અથવા ક્લિનિકલ ડિપ્રેશન પણ કહેવાય છે. ડિપ્રેશન વ્યક્તિના મન અને શરીરને અસર કરે છે. આ સ્થિતિમાં વ્યક્તિ ઘણા સમય સુધી ઉદાસી, નિરાશા અને નકામી લાગણી અનુભવે છે. ડિપ્રેશનના લક્ષણો વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ અલગ-અલગ હોઈ શકે છે. તેમાં ઊંઘમાં ફેરફાર, ભૂખમાં બદલાવ, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી, શારીરિક પીડા અને જીવનમાં રસ ગુમાવવો જેવા લક્ષણો સામેલ હોઈ શકે છે. જેથી રોજબરોજની સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે, જેમાં ક્યારેક વ્યક્તિને એવું પણ લાગવા લાગે છે કે તેનું જીવન જીવવા માટે યોગ્ય નથી. ડિપ્રેશન કુટુંબ, મિત્રો અને સમુદાય સાથેના સંબંધો સહિત જીવનના તમામ પાંસાઓને અસર કરી શકે છે.

જીવનમાં ઉતાર-ચઢાવ સ્વાભાવિક છે. નોકરી જતી રહેવી, નિષ્ફળતાનો સામનો કરવો, સંબંધો તૂટી જવા જેવી પરિસ્થિતિઓમાં દુઃખ થવું અને આવી પરિસ્થિતિઓમાં ઉદાસ થવું, હતાશ થવું એ પણ સ્વાભાવિક છે. જ્યારે આ ઉદાસી અને હતાશા લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે તો દૈનિક જીવનને અસર કરવા લાગે છે ત્યારે તે ડિપ્રેશન તરફ દોરી શકે છે. ડિપ્રેશનમાં વ્યક્તિને પોતાની દુનિયા નકામી લાગે છે, જીવનનો કોઈ મતલબ ન લાગે અને નિરાશા છવાયેલી રહે છે. આ ઉપરાંત, આત્મવિશ્વાસનો અભાવ, અજાણ્યા ભય અને સ્વભાવમાં બદલાવ જેવા લક્ષણો પણ જોવા મળે છે. ડિપ્રેશન એક ગંભીર માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યા છે જેનો સમયસર ઉપચાર કરવો જરૂરી છે.

આજનો સ્પર્ધાત્મક યુગ અનેક પડકારોથી ભરપૂર છે. દરેક વ્યક્તિ સફળ થવાની આતુરતામાં હોય છે, પરંતુ આ દોડમાં નાની-મોટી નિષ્ફળતાઓ અનિવાર્ય છે. જ્યારે નિષ્ફળતાઓનો સામનો કરવામાં વ્યક્તિ અસમર્થ હોય છે ત્યારે તે ડિપ્રેશન જેવી ગંભીર માનસિક સ્થિતિનો ભોગ બની શકે છે. વર્તમાન સમયમાં ડિપ્રેશન એક સામાન્ય સમસ્યા બની ગઈ છે. જે વધતી જતી સ્પર્ધાઓ, અપેક્ષાઓનું દબાણ અને સોશિયલ મીડિયા જેવા પરિબળો ડિપ્રેશનને વધુ વકરાવી રહ્યા છે. ઘણી વખત, લોકો પોતાની જાતને અન્યો સાથે સરખાવે છે અને પોતાને નકામા સમજે છે. આવી લાગણીઓ ડિપ્રેશન તરફ દોરી શકે છે.

1.1 ડિપ્રેશનની વ્યાખ્યા :

"ડિપ્રેશન એ એક મનોવૈજ્ઞાનિક વિકાર છે જેમાં ઉદાસીની તીવ્ર લાગણી, ઉર્જાનો અભાવ, લાચારી અને નિરાશાની લાગણીનો સમાવેશ થાય છે." -**Robert Baran**

"જીવનની મુખ્ય ઘટનાઓ, જેમ કે કોઈ સ્વજનનું મૃત્યુ કે નોકરી ગુમાવવી, ડિપ્રેશનને ઉત્તેજિત કરી શકે છે. પરંતુ ડિપ્રેશન નકારાત્મક લાગણીઓથી અલગ છે જે વ્યક્તિને જીવનની મુશ્કેલ ઘટનાને કારણે અસ્થાયીરૂપે હોઈ શકે છે." - **Marmot, M., 1994**

2. માનસિક સ્વાસ્થ્ય :

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) મુજબ, "માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક રીતે સંપૂર્ણ ક્ષમતા સાથે કાર્ય કરવાની સ્થિતિ."

આનો અર્થ એ થાય કે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માત્ર બીમારીની ગેરહાજરી નથી. પરંતુ તેમાં આપણી સુખાકારી, આપણું કાર્યક્ષમ બનવું અને આપણા સંબંધોને સારી રીતે સંભાળવાની ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે.

'માનસિક સ્વાસ્થ્ય'ને અંગ્રેજીમાં "Mental Health" કહે છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ વ્યક્તિની સુખાકારી, કાર્યક્ષમતા અને સંબંધોને પ્રભાવિત કરતી એક જટિલ અને મહત્વપૂર્ણ ઘટના છે. તે માત્ર બીમારીની ગેરહાજરી નથી, પરંતુ એક સકારાત્મક સ્થિતિ છે જેમાં વ્યક્તિ પોતાની ક્ષમતાઓનો સંપૂર્ણ ઉપયોગ કરી શકે છે. 'માનસિક સ્વાસ્થ્ય'નો ઉપયોગ વ્યક્તિની સ્વસ્થ માનસિક સ્થિતિ માટે થાય છે. આધુનિક સમયમાં ડિપ્રેશનને કારણે શારીરિક અને માનસિક બંને સમસ્યાઓથી લોકો ઝઝૂમી રહ્યાં છે અને જીવનમાં સંતુલન જાળવવા પડકારોનો સામનો કરી રહ્યાં છે, જે ઘણીવાર હીનતાની લાગણી તરફ દોરી જાય છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યની ચિંતાઓને ઓળખવી અને તેનું નિરાકરણ કરવું એ જટિલ હોય છે, કારણ કે તે શારીરિક બિમારીઓની જેમ દેખીતી રીતે પ્રગટ થતી નથી. ચીડિયાપણું, ગુસ્સો અને અપરાધભાવની લાગણી જેવા લક્ષણો માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓનો સંકેત આપે છે, જે માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય આપણા જીવનની ગુણવત્તાને પ્રભાવિત કરતું એક મહત્વનું પાસું છે. સમાજ અને પરિસ્થિતિઓ આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્યને સારા કે ખરાબ રીતે પ્રભાવિત કરી શકે છે. ગરીબી, હિંસા, સામાજિક અસમાનતા જેવા પરિબળો માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમી છે. જ્યારે સારા સંબંધો, સકારાત્મક વિચારસરણી અને સ્વસ્થ જીવનશૈલી જેવા પરિબળો આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્યને મજબૂત બનાવે છે. આપણે બધાએ માનસિક સ્વાસ્થ્યની કાળજી લેવી જોઈએ અને જો જરૂર પડે તો વ્યાવસાયિક મદદ પણ લેવી જોઈએ.

વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીએ આપણું જીવન સરળ બનાવ્યું છે, પરંતુ ઔદ્યોગિકીકરણ અને શહેરીકરણને કારણે આપણે નવી અને જટિલ સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહ્યા છીએ. આ સમસ્યાઓ આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્યને પ્રભાવિત કરી રહી છે. આજે, નિષ્ણાતો શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેના ગાઢ સંબંધને સમજી રહ્યા છે. નિયમિત કસરત અને જરૂર પડ્યે મનોચિકિત્સકની મદદ લેવી એ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારવાના મહત્વના માર્ગો છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યની અવગણના માત્ર વ્યક્તિને જ નહીં, પરંતુ આખા સમાજને અસર કરી શકે છે.

આમ, પ્રસ્તુત અભ્યાસનો હેતુ કોલેજમાં અભ્યાસ કરતાં વિદ્યાર્થીઓનાં સંદર્ભમાં ડિપ્રેશન અને માનસિક (ખિન્નતા) સ્વાસ્થ્ય જાણવાનો છે.

3. સંશોધન સાહિત્યની સમીક્ષા:

ડૉ.અશોકકુમાર બી. મકવાણા (2019)ના સંશોધન અનુસાર, વડોદરા જિલ્લાના ધોરણ-12ના ગ્રામીણ અને શહેરી વિદ્યાર્થીઓમાં શૈક્ષણિક ડિપ્રેશનનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો હતો. આ અભ્યાસના હેતુઓ વિદ્યાર્થીઓ શા માટે ડિપ્રેશન અનુભવે છે? તેમને કેવી રીતે મદદ કરવી? ડિપ્રેશન શા કારણે અનુભવે છે? અને કઈ બાબતોથી વિદ્યાર્થીઓ દુઃખી થાય છે? તે જાણવા માટે નિદર્શ તરીકે કુલ 200 (100-શહેરી, 100-ગ્રામીણ) વિદ્યાર્થીઓની પસંદગી કરવામાં આવી હતી. સ્વ-રચિત પ્રશ્નાવલીનો

ઉપયોગ કરીને માહિતીનું વિશ્લેષણ t-test દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. અભ્યાસના પરિણામો દર્શાવે છે કે, ગ્રામીણ અને શહેરી વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશનનો નોંધપાત્ર તફાવત જોવા મળ્યો હતો. છોકરીઓ કરતાં છોકરાઓમાં વધુ ડિપ્રેશન જોવા મળ્યું હતું. આર્ટસના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં સાયન્સના વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશન વધુ જોવા મળ્યું હતું. ઉચ્ચ સામાજિક-આર્થિક ધોરણ ધરાવતાં વિદ્યાર્થીઓ કરતાં નિમ્ન સામાજિક-આર્થિક ધોરણ ધરાવતાં વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશન વધુ જોવા મળ્યું હતું.

કુંજબિહારી જી. મકવાણા (2022)ના સંશોધન અનુસાર, ગાંધીનગરની આર્ટસ અને કોમર્સ વિદ્યાશાખાના વિદ્યાર્થીઓનો માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો હતો. આ અભ્યાસના હેતુ કોલેજમાં અભ્યાસ કરતાં આર્ટસ અને કોમર્સ વિદ્યાશાખાના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યના સ્તરનો અભ્યાસ કરવાનો તથા છોકરાઓ અને છોકરીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યના સ્તરનો અભ્યાસ કરવાનો હતો. જેમાં નિદર્શ તરીકે કુલ 80 વિદ્યાર્થીઓ (40 આર્ટસ, 40 કોમર્સ) પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. ડૉ.અશ્વિન જનસારી અને ડૉ.બદામી અને બદામી દ્વારા વિકસિત “Mental Health Questionnaire” (M.H.Q)નો ઉપયોગ કરી પ્રાપ્ત માહિતીનું t-test પદ્ધતિ દ્વારા વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું હતું. અભ્યાસના તારણો દર્શાવે છે કે, વિસ્તાર અને જાતિના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં નોંધપાત્ર તફાવત જોવા મળે છે. આર્ટસ વિદ્યાશાખાના વિદ્યાર્થીઓની સરેરાશ કોમર્સ વિદ્યાશાખાના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં વધુ જોવા મળે છે. ફેકલ્ટી અને સ્ટ્રીમના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ ખાસ તફાવત જોવા મળતો નથી. અને જાતિના સંદર્ભમાં પણ કોઈ ખાસ તફાવત જોવા મળતો નથી.

3. સંશોધનના હેતુઓ:

પ્રસ્તુત સંશોધનના હેતુઓ નીચે મુજબ છે.

1. જાતિના સંદર્ભમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા) અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાણવાનો.
2. રહેઠાણના વિસ્તારના સંદર્ભમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા) અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાણવાનો.

4. સંશોધનની ઉત્કલ્પનાઓ :

- HO₁ : કોલેજમાં અભ્યાસ કરતાં વિદ્યાર્થીઓની જાતિના સંદર્ભમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા)ના પ્રાપ્તાંકોના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ તફાવત જોવા મળશે નહીં.
- HO₂ : કોલેજમાં અભ્યાસ કરતાં વિદ્યાર્થીઓના રહેઠાણ વિસ્તારના સંદર્ભમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા)ના પ્રાપ્તાંકોના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ તફાવત જોવા મળશે નહીં.
- HO₃ : કોલેજમાં અભ્યાસ કરતાં વિદ્યાર્થીઓની જાતિના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રાપ્તાંકોના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ તફાવત જોવા મળશે નહીં.
- HO₄ : કોલેજમાં અભ્યાસ કરતાં વિદ્યાર્થીઓના રહેઠાણ વિસ્તારના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રાપ્તાંકોના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ તફાવત જોવા મળશે નહીં.

5. નિદર્શ પસંદગી :

પ્રસ્તુત સંશોધન અભ્યાસ માટે પંચમહાલ જિલ્લામાંથી 200 વિદ્યાર્થીઓને નમૂના તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. 200 વિદ્યાર્થીઓમાંથી 100 વિદ્યાર્થીઓ શહેરી અને 100 વિદ્યાર્થીઓ ગ્રામ્ય વિસ્તારમાંથી પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. કુલ વિદ્યાર્થીઓમાંથી 50% કુમાર અને 50% કન્યાની પસંદગી કરવામાં આવી હતી.

5.1 સંશોધન અભ્યાસના પરીવર્ત્યો :

અ.નં.	પરીવર્ત્યનું નામ	પરીવર્ત્યોના પ્રકાર	પરીવર્ત્યની કક્ષા	પરીવર્ત્ય કક્ષાના નામ
1.	જાતિ	સ્વતંત્ર પરીવર્ત્ય	2	કુમાર અને કન્યા
2.	રહેઠાણ વિસ્તાર	સ્વતંત્ર પરીવર્ત્ય	2	શહેરી અને ગ્રામ્ય
3.	ડિપ્રેશન (ખિન્નતા)	આધારિત પરીવર્ત્ય	1	ડિપ્રેશન (ખિન્નતા)ના પ્રાપ્તાંક
4.	માનસિક સ્વાસ્થ્ય	આધારિત પરીવર્ત્ય	1	માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રાપ્તાંક

5.2 નિયંત્રિત પરીવર્ત્યો :

- આ અભ્યાસ માત્ર પંચમહાલ જિલ્લાના કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ પુરતો સીમિત છે.
- આ અભ્યાસમાં કુલ 200 (100 કુમાર અને 100 કન્યા) કોલેજના વિદ્યાર્થીઓના નમૂના પુરતો સીમિત રાખવામાં આવ્યો છે.

- આ અભ્યાસ શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તાર પુરતો સીમિત રાખવામાં આવ્યો છે.
- આ અભ્યાસ સરકારી અને સ્વ-નિર્ભર કોલેજ પુરતો સીમિત રાખવામાં આવ્યો છે.

5.3 સંશોધનના સાધનો :

વ્યક્તિગત માહિતી પત્રક : સ્નાતક કક્ષાના વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી નામ, લાયકાત, જાતિ, ઉંમર, રહેઠાણ વિસ્તાર, વાર્ષિક આવક વગેરે માહિતી એકત્ર કરવા માટે સંશોધનકર્તા દ્વારા વ્યક્તિગત માહિતી પત્રક તૈયાર કરવામાં આવ્યું હતું.

જનસારી ઉદાસીનતા તુલા (Jansari Depression Scale-2018) :

ડૉ. અશ્વિન જનસારી (અમદાવાદ, ગુજરાત) દ્વારા રચિત જનસારી ઉદાસીનતા તુલા (Jansari Depression Scale-2018)માં રચયિતાએ આ તુલામાં કુલ 40 વિધાનો આપેલ છે. જેનું વિગત ભંડોળ ખાસ કરીને ચિંતા અને મૂંઝવણ દર્શાવતા જુદા જુદા લક્ષણોને લગતી વિગતો Beck Depression Inventory, Hamilton Depression Rating Scale, માનસિક આરોગ્ય ક્ષમતા વર્ધન પુસ્તિકા અને જરૂરી સાહિત્યમાંથી મેળવવામાં આવી હતી, (Mendels, 1970). આ તુલા ઉપરથી ઉદાસીનતાની કક્ષાનો નિર્દેશ થાય છે. આ તુલા ઉપર ઓછામાં ઓછો પ્રાપ્તાંક શૂન્ય અને વધુમાં વધુ પ્રાપ્તાંક 145 છે. કસોટી-પુનઃકસોટી અર્ધવિભાજન પદ્ધતિ દ્વારા અનુક્રમે કસોટીની વિશ્વસનીયતા અનુક્રમે 0.54 અને 0.62 છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય તુલા-અબજ (Mental Health Scale-^{ABJ} 2022) :

ડૉ. અશ્વિન જનસારી (અમદાવાદ, ગુજરાત) દ્વારા રચિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય તુલા-^{અબજ}માં કુલ 50 વિધાનો આપેલ છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય તુલાનું બંધારણ વિધાયક અને નિષેધક બે ભાગમાં છે. પ્રત્યેક ભાગમાં 25 વિધાનો છે. જેમાં હકારાત્મક વિધાનો 1, 6, 9, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 32, 35, 37, 39, 41, 43, 44, 45, 46 અને 50 છે, અને બાકીના નકારાત્મક વિધાનો છે. આ તુલામાં ઓછામાં ઓછો પ્રાપ્તાંક શૂન્ય છે. પેટા વિભાગ હકારાત્મક માટે વધુમાં વધુ પ્રાપ્તાંક 125 અને નકારાત્મક માટે પણ પ્રાપ્તાંક 125 છે. કસોટીની વિશ્વસનીયતા કસોટી-પુનઃ કસોટી દ્વારા 0.72 અને અર્ધવિભાજન પદ્ધતિ દ્વારા 0.63 જોવા મળે છે. કસોટીની વિગત યર્થાથતા અને સમકાલીન યર્થાથતામાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય ચેકલીસ્ટ દ્વારા 0.72 અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય તુલા પર 0.69 જોવા મળે છે.

5.4 માહિતી એકત્રીકરણની પ્રક્રિયા :

સંશોધનના નૈતિક ધોરણોને જાળવી પંચમહાલની વિવિધ કોલેજમાંથી પ્રિન્સિપાલની પૂર્વ મંજૂરી મેળવ્યા બાદ કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ પાસે વ્યક્તિગત માહિતી પત્રક અને પ્રશ્નાવલી ભરાવવામાં આવી હતી. વિદ્યાર્થીઓને પ્રશ્નાવલી આપતા પહેલાં પ્રશ્નાવલી અંગેની સુચના આપવામાં આવી હતી. જેમાં સંશોધનના હેતુઓને અનુરૂપ ઉત્તરો મેળવવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો હતો. જે અભ્યાસ સાથે સંબંધિત હતી. પંચમહાલ જિલ્લાની વિવિધ કોલેજમાંથી કુલ 200 વિદ્યાર્થીઓને સાદો યદચ્છ નિદર્શન પદ્ધતિ દ્વારા નમૂના તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

6. પરિણામ અને તારણો :

પ્રાપ્ત માહિતીનું આંકડાશાસ્ત્રીય વિશ્લેષણમાં સરેરાશ, પ્રમાણભૂત વિચલન, 'ટી' ટેસ્ટનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. જેમાં વિદ્યાર્થીઓની જાતિ અને રહેઠાણ વિસ્તારના સંદર્ભમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા) અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રાપ્તાંકોના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત શોધવામાં આવ્યો હતો.

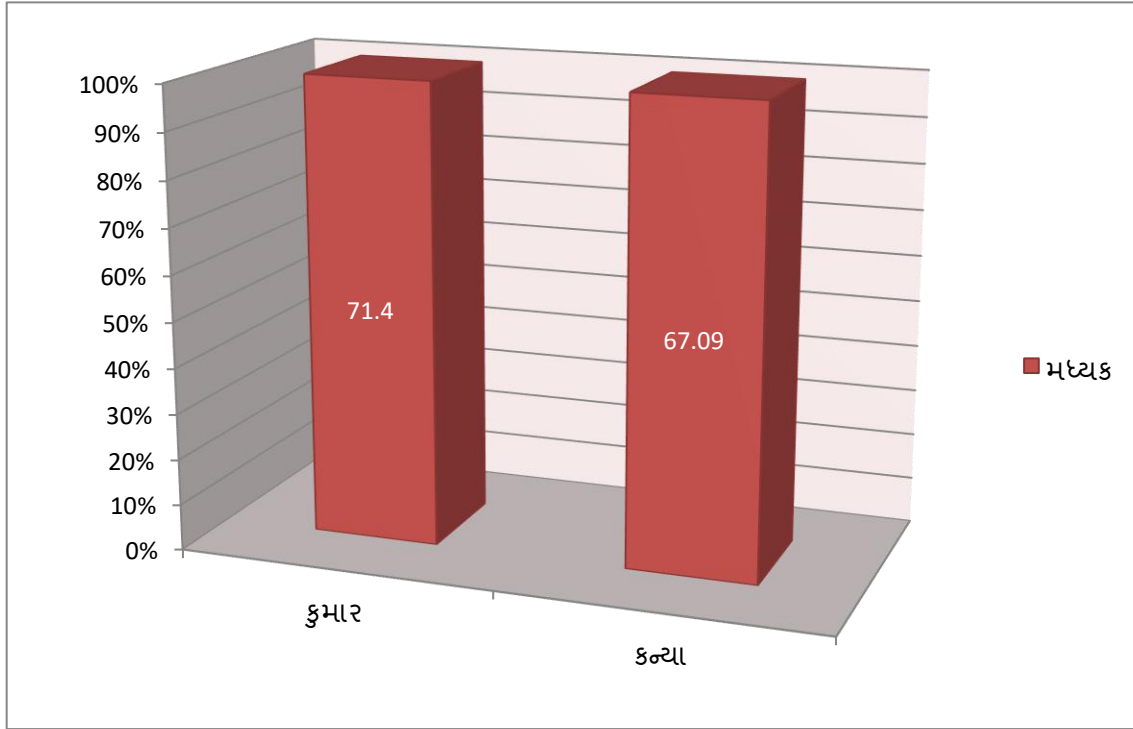
HO₁ : કોલેજમાં અભ્યાસ કરતાં વિદ્યાર્થીઓની જાતિના સંદર્ભમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા)ના પ્રાપ્તાંકોના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ તફાવત જોવા મળશે નહીં.

કોષ્ટક નં. 1 : જાતિના સંદર્ભમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા)ના સરેરાશ, SD અને 't' મૂલ્ય દર્શાવતું કોષ્ટક

અ.નં.	જાતિ	N	મધ્યક	SD	't' મૂલ્ય	ટેબલ કિંમત	સાર્થકતાની કક્ષા
1	કુમાર	100	71.40	7.56	3.15	1.98	0.05
2	કન્યા	100	67.09	12.41			

* સાર્થકતાની કક્ષા 0.05

પરિણામ કોષ્ટક નં.1 પરથી જોઈ શકાય છે કે કુમાર અને કન્યા વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા) શોધવા માટે 't' ટેસ્ટનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો, જેમાં ડિપ્રેશન સ્કેલ માટે 100 કુમાર વિદ્યાર્થીઓનો સરેરાશ સ્કોર 71.40 છે અને SD 7.56 છે. એ જ રીતે ડિપ્રેશન સ્કેલ માટે 100 કન્યા વિદ્યાર્થીનીઓનો સરેરાશ સ્કોર 67.09 અને SD 12.41 છે. ગણતરી કરેલ 't' મૂલ્ય 3.15 છે તે 0.05 સ્તરે સાર્થક છે. તેથી શુન્ય ઉત્કલ્પના "કોલેજમાં અભ્યાસ કરતાં વિદ્યાર્થીઓની જાતિના સંદર્ભમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા)ના પ્રાપ્તાંકોના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ તફાવત જોવા મળશે નહીં."નો અસ્વીકાર કરવામાં આવે છે. પરિણામ દર્શાવે છે કે જાતિના સંદર્ભમાં કન્યા કરતા કુમાર વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા) વધુ જોવા મળે છે.



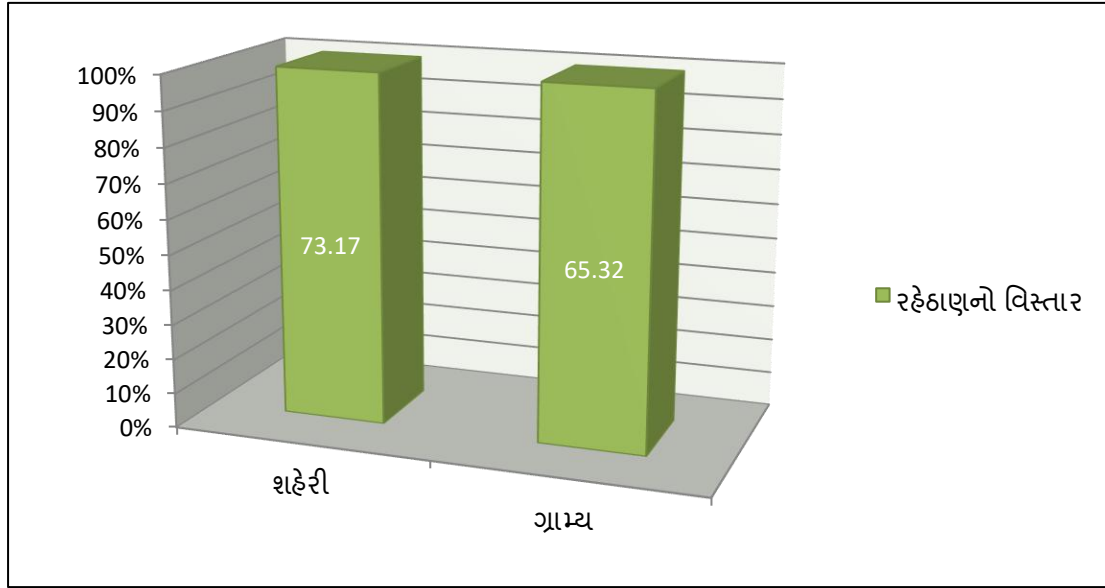
HO₂ : કોલેજમાં અભ્યાસ કરતાં વિદ્યાર્થીઓના રહેઠાણ વિસ્તારના સંદર્ભમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા)ના પ્રાપ્તાંકોના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ તફાવત જોવા મળશે નહીં.

કોષ્ટક નં. 2 : રહેઠાણ વિસ્તારના સંદર્ભમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા)ના સરેરાશ, SD અને 't' મૂલ્ય દર્શાવતું કોષ્ટક

અ.નં.	વિસ્તાર	N	મધ્યક	SD	't' મૂલ્ય	ટેબલ ક્રિંમત	સાર્થકતાની કક્ષા
1	શહેરી	100	73.17	10.51	5.82	1.98	0.05
2	ગ્રામ્ય	100	65.32	8.89			

* સાર્થકતાની કક્ષા 0.05

પરિણામ કોષ્ટક નં.2 પરથી જોઈ શકાય છે કે કુમાર અને કન્યા વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા) શોધવા માટે 't' ટેસ્ટનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો, જેમાં ડિપ્રેશન સ્કેલ માટે 100 શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓનો સરેરાશ સ્કોર 73.17 છે અને SD 10.51 છે. એ જ રીતે ડિપ્રેશન સ્કેલ માટે 100 ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓનો સરેરાશ સ્કોર 65.32 અને SD 8.89 છે. ગણતરી કરેલ 't' મૂલ્ય 5.82 છે તે 0.05 સ્તરે સાર્થક છે. તેથી શુન્ય ઉત્કલ્પના "કોલેજમાં અભ્યાસ કરતાં વિદ્યાર્થીઓના રહેઠાણના વિસ્તારના સંદર્ભમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા)ના પ્રાપ્તાંકોના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ તફાવત જોવા મળશે નહીં."નો અસ્વીકાર કરવામાં આવે છે. તેથી કહી શકાય કે, રહેઠાણ વિસ્તારના સંદર્ભમાં ગ્રામ્ય વિસ્તાર કરતા શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા) વધુ જોવા મળે છે.



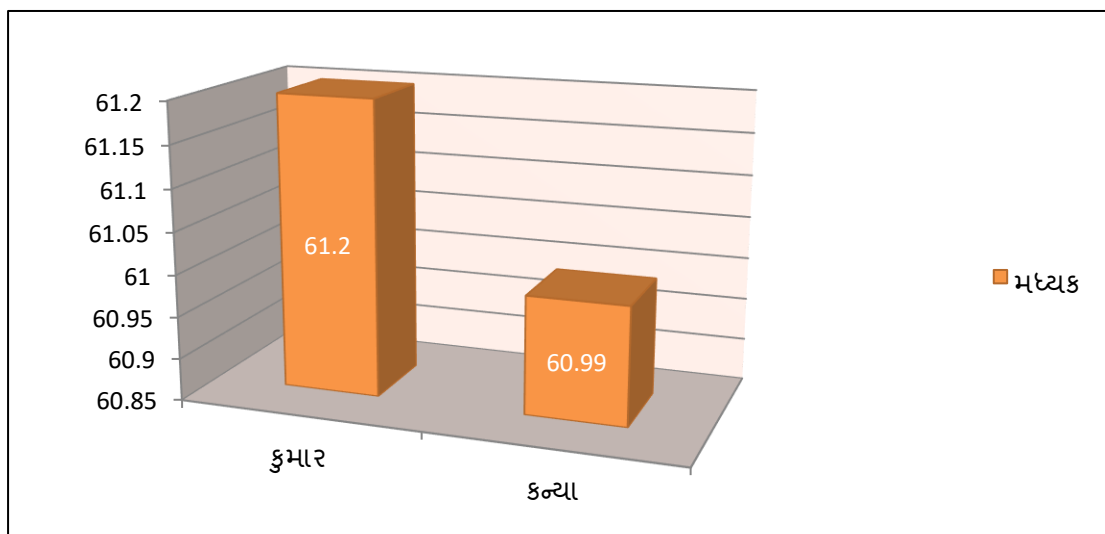
HO₃ : કોલેજમાં અભ્યાસ કરતાં વિદ્યાર્થીઓની જાતિના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રાપ્તાંકોના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ તફાવત જોવા મળશે નહીં.

કોષ્ટક નં. 3 : જાતિના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં સરેરાશ, SD અને 't' મૂલ્ય દર્શાવતું કોષ્ટક

અ.નં.	જાતિ	N	મધ્યક	SD	't'	ટેબલ ક્રિંમત	સાર્થકતાની કક્ષા
1	કુમાર	100	61.20	8.41	0.14	1.98	N.S.
2	કન્યા	100	60.99	11.58			

* સાર્થકતાની કક્ષા 0.05

પરિણામ કોષ્ટક નં.3 પરથી જોઈ શકાય છે કે કુમાર અને કન્યા વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય શોધવા માટે 't' ટેસ્ટનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો, અહીં માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્કેલ માટે 100 કુમાર વિદ્યાર્થીઓનો સરેરાશ સ્કોર 61.20 છે અને SD 8.41 છે. એ જ રીતે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્કેલ માટે 100 કન્યા વિદ્યાર્થીઓનો સરેરાશ સ્કોર 60.99 અને SD 11.58 છે. ગણતરી કરેલ 't' મૂલ્ય 0.14 છે તે 0.05 સ્તરે અસાર્થક છે. તેથી શુન્ય ઉદ્કલ્પના "કોલેજમાં અભ્યાસ કરતાં વિદ્યાર્થીઓની જાતિના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રાપ્તાંકોના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ તફાવત જોવા મળશે નહીં."નો સ્વીકાર કરવામાં આવે છે. પરિણામ દર્શાવે છે કે જાતિના સંદર્ભમાં કન્યા અને કુમાર વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવતા નથી એટલે કે કોઈ તફાવત જોવા મળતો નથી.



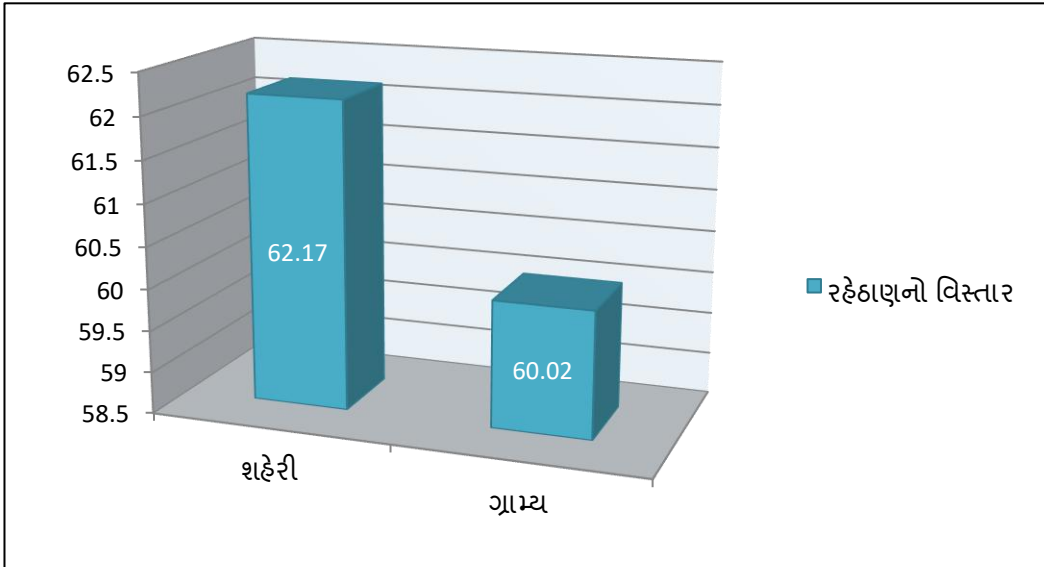
HO₄ : કોલેજમાં અભ્યાસ કરતાં વિદ્યાર્થીઓના રહેઠાણ વિસ્તારના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રાપ્તાંકોના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ તફાવત જોવા મળશે નહીં.

કોષ્ટક નં. 4 : રહેઠાણ વિસ્તારના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં મધ્યક, SD અને 't' મૂલ્ય દર્શાવતુ કોષ્ટક

અ.નં.	વિસ્તાર	N	મધ્યક	SD	't'	ટેબલ કિંમત	સાર્થકતાની કક્ષા
1	શહેરી	100	62.17	10.50	1.51	1.98	N.S.
2	ગ્રામ્ય	100	60.02	9.61			

* સાર્થકતાની કક્ષા 0.05

પરિણામ કોષ્ટક નં.4 પરથી જોઈ શકાય છે કે શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય શોધવા માટે 't' ટેસ્ટનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો, અહીં માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્કેલ માટે 100 શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓનો સરેરાશ સ્કોર 62.17 છે અને SD 10.50 છે. એ જ રીતે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્કેલ માટે 100 ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓનો સરેરાશ સ્કોર 60.02 અને SD 9.61 છે. ગણતરી કરેલ 't' મૂલ્ય 1.51 છે તે 0.05 સ્તરે અસાર્થક છે. તેથી શુન્ય ઉત્કલ્પના "કોલેજમાં અભ્યાસ કરતાં વિદ્યાર્થીઓની રહેઠાણ વિસ્તારના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રાપ્તાંકોના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ તફાવત જોવા મળશે નહીં."નો સ્વીકાર કરવામાં આવે છે. તેથી કહી શકાય કે રહેઠાણના વિસ્તારના સંદર્ભમાં શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવતા નથી એટલે કે કોઈ તફાવત જોવા મળતો નથી.



7. નિષ્કર્ષ:

પ્રસ્તુત સંશોધનના તારણો દર્શાવે છે કે શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશન (ખિન્નતા)ની નોંધપાત્ર અસર જોવા મળી હતી. શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર નોંધપાત્ર અસર જોવા મળી નથી. પરિણામો દર્શાવે છે કે, શહેરી વિસ્તારના કુમાર વિદ્યાર્થીઓમાં જીવનશૈલી, બેરોજગારી, ભૌતિક સુખસગવડો, નોકરી વિષયક વગેરે બાબતોને કારણે ડિપ્રેશનની અસરો જોવા મળી હતી પરંતુ તેની માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર કોઈ અસર જોવા મળતી નથી. કુમાર વિદ્યાર્થીઓની સરખામણીમાં કન્યા વિદ્યાર્થીનીઓમાં ડિપ્રેશન ઓછું છે. શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ કરતા ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશન ઓછું જોવા મળે છે. ડિપ્રેશન (ખિન્નતા) અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવા વધારે નમૂનાઓ પર વ્યાપક સંશોધનની જરૂર છે.

8. ભાવિ સંશોધન માટે સૂચનો:

1. વધુ પરીવર્ત્ય લઈને અભ્યાસ કરી શકાય.
2. વિસ્તૃત સમષ્ટિ પસંદ કરી અભ્યાસ કરી શકાય.
3. આર્થિક સ્થિતિને આધારે વર્ગો પાડી વધુ અભ્યાસ કરી શકાય.
4. શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓનો નિદર્શ લઈ અભ્યાસ કરી શકાય.
5. અનુદાનિત કોલેજ તથા ડિસ્ટન્સ એજ્યુકેશનના વિદ્યાર્થીઓ પર અભ્યાસ કરી શકાય.

संदर्भ :

1. Depression (major depressive disorder) - Symptoms and causes - Mayo Clinic. (2022, October 14). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>
2. Wikipedia contributors. (2023, September 17). Mental health in the Philippines. Wikipedia. https://en.wikipedia.org/wiki/Mental_health_in_the_Philippines
3. Jansari, A. (2019). Construction and Standardization of Jansari Depression Scale (JDS) In Gujarati. Think India Journal, 22(13), 104-109.
4. Makwana, A. B. (2019). A Study of Educational Depression among rural-Urban students of Standard XII of Vadodara District. Shikshan Sanshodhan : Journal of Arts, Humanities and Social Sciences, 2(1), 25.
5. Makwana, K. G. (2022). Mental Health of College Students of Arts and Commerce Streams of Gandhinagar. International Journal of Indian Psychology, 10(3), 826-830. DIP:18.01.087.20221003, DOI:10.25215/1003.087