



## માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓની ચિંતાના પ્રમાણનો અભ્યાસ

ડૉ. દીપિકાબહેન રાઠોડ

વ્યાખ્યાતા,

એસ.એમ.એન.કે. દલાલ

એજ્યુકેશન કોલેજ ફોર વિમેન, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬

### ૧. પ્રાસ્તાવિક

જેઈન્સ બી. કોલમેને ૧૯૬૦ માં લખ્યું હતું કે 'વીસમી સદી ચિંતાની સદી છે' આજનો માણસ સતત ચિંતા અને તાણ અનુભવે છે. માનવી વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિ સાધીને અનેક સુખ-સગવડો ઉભી કરી છે અને જિંદગીને આરામદાયક બનાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. છતાં મનથી તે અજંપો અનુભવે છે. ગુણવંત શાહ લખે છે તે મુજબ ...

“મારા ઘરમાં ટી સેટ છે,  
ટીવી સેટ છે,  
સોફા સેટ છે,  
ડાઈનીંગ સેટ છે,  
પાણ હું અપ-સેટ છે,”

સમગ્ર માનવ સમાજ શારીરિક-માનસિક ચિંતા હેઠળ જીવતો હોય તો વિદ્યાર્થી આલમ તેનાથી મુક્ત કેવી રીતે હોઈ શકે? ફેબ્રુઆરી-માર્ચ મહિનાના વર્તમાન પત્રોમાં વિદ્યાર્થી પરીક્ષાની તાણ હેઠળ આપઘાત કરતા હોય છે અને આવા વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા ઉત્તરોત્તર વધતી જાય છે તે વિદ્યાર્થીઓમાં વધતી જતી ચિંતાનું જ પ્રમાણ દર્શાવે છે.

અભ્યાસક બી.એડ. કોલેજમાં પ્રાધ્યાપક હોવાથી તેઓને માધ્યમિક અને ઉચ્ચત્તર માધ્યમિક શાળા સાથે પ્રત્યક્ષ રીતે સંકળાવવાનું બને છે. તેથી માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં ચિંતાનું પ્રમાણ કેટલું છે તે જાણવાનો અહીં નમ્ર પ્રયાસ કર્યો છે. સમસ્યા કથન નીચે મુજબ છે.

### ૨. સમસ્યા કથન

માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓની ચિંતાના પ્રમાણનો અભ્યાસ

### ૩. અભ્યાસની મર્યાદાઓ

પ્રસ્તુત અભ્યાસની મર્યાદાઓ નીચે મુજબ છે.

આ અભ્યાસમાં ગુજરાતી માધ્યમમાં ભણતા ધોરણ ૮ અને ધોરણ ૯ના વિદ્યાર્થીઓનો સમાવેશ થયો છે. વિદ્યાર્થીઓની ચિંતાના માપન માટે માત્ર કે. જી. દેસાઈ રચિત 'પ્રગટ ચિંતા માપદંડ'નો ઉપયોગ કરાયો છે.

### ૪. હેતુઓ

પ્રસ્તુત અભ્યાસના હેતુઓ નીચે મુજબ છે.

ધોરણ ૮ અને ધોરણ ૯માં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓની ચિંતાનું પ્રમાણ જાણવું.

ધોરણ ૮ અને ધોરણ ૯માં અભ્યાસ કરતા છોકરા અને છોકરીઓની ચિંતાનું પ્રમાણ જાણવું.

'પ્રગટ ચિંતા માપદંડ'ને આધારે કયા ક્ષેત્રમાં ચિંતા અનુભવે છે તે જાણવું.

## ૫. નિદર્શ

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં શ્રીમતી એમ. એન. કે. દલાલ એજ્યુકેશન કોલેજની તાલીમાર્થીઓએ ઈન્ટર્નશીપની તાલીમ દરમ્યાન પાંચ-પાંચ વિદ્યાર્થીઓને 'પ્રગટ ચિંતા માપદંડ' આપ્યો હતો. તે વિદ્યાર્થીઓનો આમા નિદર્શ તરીકે સમાવેશ કરાયો છે. આમ આ નમૂનો આનુષંગિક સહેતુક નમૂનો બને છે. કુલ ૧૦૫ તાલીમાર્થીઓએ પાંચ-પાંચ વિદ્યાર્થીઓને સંશોધનિકા આપતાં કુલ ૫૨૫ નો નમૂનો એકત્ર થયો હતો પરંતુ કેટલાક ઉત્તરપત્રો અધૂરા મળતા કુલ ૫૦૧ ઉત્તરપત્રોને વિશ્લેષણમાં સમાવાયા હતા. આ નમૂનામાં અમદાવાદ શહેર અને ગ્રામ્ય તેમજ ગાંધીનગર જિલ્લાની માધ્યમિક શાળાનો સમાવેશ થઈ શક્યો છે.

ધોરણ	છોકરાઓ	છોકરીઓ	કુલ
૮	૧૬૪	૧૦૨	૨૬૬
૯	૧૨૬	૧૦૯	૨૩૫
કુલ	૨૯૦	૨૧૧	૫૦૧

## ૬. સંશોધન પદ્ધતિ

પ્રસ્તુત અભ્યાસ ગુણાત્મક સંશોધન પદ્ધતિએ હાથ ધરાયું હતું તેમાં માહિતીના વિશ્લેષણમાં માત્ર ટકાવારીનો ઉપયોગ કરાયો હતો અને સંશોધનિકામાં સમાવિષ્ટ વિગતોને આધારે વિદ્યાર્થીઓ કેવી બાબતોમાં ચિંતા અનુભવી રહ્યા છે તેનું વિશ્લેષણ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે.

## ૭. માહિતીનું વિશ્લેષણ અને અર્થઘટન

### ૭.૧ ધોરણ અનુસાર વિદ્યાર્થીઓની ચિંતા

અભ્યાસનો પ્રથમ હેતુ ધોરણ અનુસાર વિદ્યાર્થીઓની ચિંતા જાણવાનો હતો. તેમાં એ જાણવા મળ્યું કે ધોરણ ૮ના વિદ્યાર્થીઓમાં ૪૨ % અને ધોરણ - ૯ ના વિદ્યાર્થીઓમાં ૫૮ % ચિંતાનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળ્યું. આ રીતે જોતા ધોરણ ૮ કરતાં ધોરણ ૯ના વિદ્યાર્થીઓમાં ચિંતાનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળ્યું. તેનું કારણ તેનું કારણ કદાચ એ હોઈ શકે કે ધોરણ ૮માં હજુ વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસ પ્રત્યે હજુ વધુ સભાન ન હોય. જ્યારે ધોરણ ૯માં તરુણાવસ્થા તરફ આગળ વધતા તેઓની મૂંઝવણો પણ વધે છે. અને ધોરણ - ૧૦ માટે ૯મું ધોરણ એક પૂર્વભૂમિકા પણ બને છે, તેથી ધોરણ ૯ના વિદ્યાર્થીઓમાં કદાચ ચિંતાનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળતું હોય.

### ૭.૨ છોકરા અને છોકરીઓમાં ચિંતાનું પ્રમાણ

ધોરણ ૮ અને ધોરણ ૯માં અભ્યાસ કરતા છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં ચિંતાના પ્રમાણમાં અનુક્રમે ૩૯.૩% અને ૬૦.૭% જેટલું પ્રમાણ જોવા મળ્યું, જે દર્શાવે છે કે છોકરાઓ કરતા છોકરીઓમાં ચિંતાનું પ્રમાણ વધુ છે. આના પરિબળો વિશે વિચારતા એમ કહી શકાય કે સાંપ્રત સમયમાં સ્ત્રીઓના દરજ્જા અને ભૂમિકામાં ઘણા ક્રાંતિકારી પરિવર્તનો થઈ રહ્યા છે. દીકરી ઘરનું આંગણું છોડીને અભ્યાસ અને વ્યવસાયના ક્ષેત્રમાં આગળ વધી રહી છે. પણ ઘરની જવાબદારીઓ સાથે અભ્યાસની જવાબદારી નિભાવવી પડે છે અને વિકાસ માટે સતત મથતા રહેવું પડે છે. તે પોતાની ભૂમિકા, જવાબદારી અને ભાવિ જીવન વિશે છોકરાઓ કરતાં વધુ સંઘર્ષ અનુભવે છે અને તે તેની વધુ ચિંતા માટેનું કદાચ કારણ બને છે.

## ૮ અભ્યાસનાં તારણો

'પ્રગટ ચિંતા માપદંડ' ને આધારે નીચેની બાબતો પ્રત્યે વિદ્યાર્થીઓ વધુ ચિંતા ધરાવે છે તેમ માલૂમ પડ્યું છે

### ૧. માતા - પિતા સાથેનું અનુકૂલન

માતા-પિતા વધુ ક્રોધ કરશે, માતા પિતા પોતાના મિત્રો આગળ કોઈ રજૂઆત કરશે, વડીલોની આગળ રજૂઆત કરતાં ભય લાગવો, ભાઈ-ભાંડૂઓ વચ્ચેની સ્પર્ધા વગેરે બાબતો ચિંતાનું કારણ બને છે. સાથે ઘરની સામાજિક અને આર્થિક સ્થિતિ પણ ચિંતા માટેનું કારણ બને છે.

## ૨. સ્વસંકલ્પના અંગેના ખ્યાલો દ્વારા ઊભી થતી ચિંતા

સંશોધનિકાને આધારે એ પણ જાણી શકાયું કે વિદ્યાર્થીઓમાં સ્વસંકલ્પના અંગેના ખોટા ખ્યાલ પણ ચિંતાનું કારણ બને છે જેમ કે, મને લાગે છે કે હું સુંદર નથી, મારો અવાજ કોઈને ગમતો નથી, મારું વાહન બરાબર નથી, રમત-ગમતમાં હું ખૂબ નબળો છું, હું ગરીબ છું તેથી વિજ્ઞાતીય વ્યક્તિ મારી તરફ આકર્ષાતી નથી વગેરે બાબતો ચિંતા માટેનું કારણ બને છે.

## ૩. કાલ્પનિક ભય

વિદ્યાર્થીઓને કેટલાક કાલ્પનિક ભયો પણ સતાવે છે જે તેની ચિંતાનું કારણ બને છે. સતાવતા કાલ્પનિક ભયોમાં નીચેની બાબતો જોવા મળે છે.

(અ) મુસાફરીએ જતા ટ્રેનમાં જગ્યા મળશે કે નહીં તેના ભયથી ઊંઘ ન આવવી.

(બ) રસ્તા પર ચાલતા વાહન અથડાઈ પડશે તેવો ડર લાગવો.

(ક) બારીમાંથી ચોર ચોરી લેશે તેની બીકે ગરમી સહન કરવી.

(ડ) રાત્રે મારા બારણે કોઈ ટકોરા પાડશે.

(ઘ) આંતકવાદીના ભયથી અંધારું થતા બારણું વાસી દેવું.

(ઙ) ઘર કે ઝાડમાં ભૂત રહે છે તેથી બીક લાગવી.

(ચ) ભવિષ્યમાં કેન્સર થવાનો ભય લાગવો.

## ૪. અભ્યાસ અંગેની ચિંતા

વિદ્યાર્થીઓને શાળા, શિક્ષકો, પરીક્ષા અંગે પણ કેટલીક બાબતો ચિંતા માટે પ્રેરે છે.

(અ) અમુક વિષયો મને આવડતા નથી તો ભવિષ્યમાં મારું શું થશે?

(બ) અભ્યાસમાં બીજા કરતા હું નબળો છું.

(ક) મારાથી નિયમિત ગૃહ કાર્ય થતું નથી.

(ડ) શાળાના સમયે હું બરાબર તૈયાર થઈ શકતો નથી.

(ઘ) શિક્ષકો કોઈ બાબતે ટકોર કરશે તેની ચિંતા.

(ઙ) વર્ગમાં પ્રશ્નો પૂછે અને નહીં આવડે તો તેવો ડર.

(ચ) પરીક્ષામાં વાંચવા છતાં યાદ નથી રહેતું તેવી ચિંતા.

આમ, અભ્યાસ અંગે પણ વિવિધ બાબતો ચિંતાનું કારણ બને છે.

## ૯. ઉપસંહાર

‘ચિંતા ચિતા સમાન છે’ આ ઉક્તિ અનુસાર સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે વધુ પડતી ચિંતા અવરોધક પરિબળ બની જાય છે વધુ પડતી ચિંતા વ્યક્તિને ડિપ્રેશન કે અન્ય શારીરિક-માનસિક રોગો તરફ દોરી જાય છે. માટે પ્રસ્તુત અભ્યાસ આપણને ચેતવે છે કે, વિદ્યાર્થીઓમાં ચિંતાનું વધુ પડતું પ્રમાણ છે તેવા વિદ્યાર્થીઓને મનોવૈજ્ઞાનિક માર્ગદર્શનની જરૂર છે. તેમના શિક્ષકો દ્વારા કે સલાહકાર દ્વારા તેઓને મનોવૈજ્ઞાનિક માર્ગદર્શન મળવું જોઈએ. શાળા કક્ષાએ વાલીઓની સામેલગીરી વધવી જોઈએ. વાલીઓને પણ બાળ ઉછેર અંગે શાળા તરફથી માર્ગદર્શન મળે તો, શાળા અને કુટુંબ વિદ્યાર્થીના વિકાસમાં વધુ સારું યોગદાન આપી શકે. હાલમાં અભ્યાસમાં પરીક્ષા અને તેની ટકાવારી પર વધુ પડતો જે ભાર મૂકવામાં આવે છે તેને બદલે સાચી સમજણ પર ભાર મૂકવવો જોઈએ. ટૂંકમાં જે બાબતો વિદ્યાર્થીઓમાં ખોટી ચિંતાનું કારણ બને છે. તેને ઓળખીને વિદ્યાર્થીઓને તેમના ચિંતાના પ્રમાણ તરફ સભાન બનાવવાની જરૂર છે. અને તો જ આપણે સ્વસ્થ વિદ્યાર્થી જગતનું નિર્માણ કરી શકીશું....

## સંદર્ભ સૂચિ

1. Best, J. W. & Kahn, J. (2006). Research in Education. New Delhi: Prentice Hall of India Pvt. Ltd.
2. Glass, D. C. & Singer, J. E. (1972). Urban Stress. Experiments on noise and social stressors. New York: Academic Press, p. 49.
3. Sukhia, S. P. & Mehrotra, R. N. (1966). Elements of Educational Research. New Delhi: Allied Publications.