Saarth
E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

“ A study study hebit of and Psychological well bing among adolescent sudant of surat.”

Bharatkumar Gordhnbhai Patel*

પ્રસ્તુ તઅભ્યાસ વિષય ઉદ્દભવ study hebit સંશોધકે કાર્યદરમ્યાન કરેલા નિરીક્ષણમાં એવા તરૂણ વિદ્યાર્થીઓનિહાળયા છે કે જેઓ જુદી જુદી અભ્યાસની ટેવને કારણે જુદી જુદી અયોગ્ય ટેવાને કારણે સમસ્યાઓમાં પણ પડે છે. આવી સમસ્યાઓને કરણે વિદ્યાર્થીઓ નિરાશ, દ:ખી, હતાશ થાયા છે. પણ જુદી જુદી યોગ્ય અભ્યાસની ટેવને કારણે સમસ્યામાંથી બહાર આવે છે અને ત્યારે તરૂણ વિદ્યાર્થીઓ પ્રસન્નતા, આનંદ, સુખી અને સુખાકારીનો અનુભવ કરે છે. આથી સંશોધનકર્તાના મગજમાં વિવિધ પ્રશ્ન ઉદ્ભવ છે કે વિદ્યાર્થીઓ કેવી અભ્યાસની ટેવ ધરાવે છે? અને તે ટેવને લીધે તે કેટલી સુખી અને સુખાકારીતા અનુભવે છે? સંશોધનનો હેતુ સુરતના તરૂણ વિદ્યાર્થીઓની આભ્યાસની ટેવ એને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીતાનોઅભ્યાસ કરવાનો હતો. આ માટે 2x2ફેકટોરિયલ ડિઝાઈનનો ઉપયોગ કર્યો હતો. જેમાં યાદ્ચ્છિત રીતે છ શાળાઓની પસંદગી કરી તેમાં ત્રણ શહેરની અને ત્રણ ગ્રામ્યની શાળાઓ માંથી અનુક્રમે ૨૦ કુમાર અને ૨૦ કન્યા વિદ્યાર્થીઓને પસંદ કરી કુલ ૮૦ વિદ્યાર્થીઓને નમૂનાતરીકે પસંદ કર્યા હતા. આ માટે સાધન સામગ્રી તરીકે (૧) ડૉ. ઈન્દ્રજીતસિંહ ઠકોરની અભ્યાસની ટેવ (૨) ડૉ. દેવેંદ્રાસિંઘ સિસોદિયા અને મિસ. પૂજા ચૌધરીની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીસ્કેલનો ઉપયોગ કર્યો હતો. માહિતી પૃથક્કરણનીરીત માટે F – ANOVAનો ઉપયોગ કર્યો હતો.આ સંશોધનના તારણોનીચે પ્રમાણે હતા.

૧. વિસ્તાર અનેજાતિને આધારે સુરતના શહેર અને ગ્રામ્યના, કુમાર અને કન્યા વિદ્યાર્થીઓની અભ્યાસની ટેવ એક સમાન નથી, બન્ને વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.

૨. વિસ્તાર અનેજાતિને આધારે સુરતના શહેર અને ગ્રામ્યના, કુમાર અને કન્યા વિદ્યાર્થીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીતાએક સમાન નથી, બન્ને વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.

૩. સુરતના શહેર અને ગ્રામ્યના કુમાર વિદ્યાર્થીઓ અને કન્યા વિદ્યાર્થીઓનીઅભ્યાસની ટેવ અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીતાવચ્ચેસાર્થક સમાનતા નથી. તેઓના પ્રાપ્તાંકો વચ્ચે તફાવત જોવા મળે છે.

*Bharatkumar Gordhnbhai Patel , M.T.B. ARTS COLLEGE SURAT. V.N.S.G.U SURAT.

Saarth
E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

૧.પ્રસ્તાવના:

કોઈપણ અભ્યાસમાં વિષયની પંસદગીએ મહત્વની બાબત છે. આપણુ જ્ઞાન અનુભવોમાંથી જન્મતુ હોય છે. અને આ અનુભવો સમાજ સાથે સતત સંપર્ક માંથી મળે છે. અને સમસ્યાનો ઉદ્દભવ સ્વાભવિક હોય છે. સમસ્યામાં ચોક્કસ વિચારો પાશ્વદ્ભુમિકામાં પદેલા હોય છે.

૨. વિષયનો ઉદ્દભવ :

પ્રસ્તુત અભ્યાસ વિષય ઉદ્દભવ સંશોધકે કાર્યદરમ્યાન કરેલા નિરીક્ષણમાં એવા તરૂણ વિદ્યાર્થીઓનિહાળયા છે કે જેઓ જુદી જુદી અભ્યાસની ટેવને કારણે જુદી જુદી અયોગ્ય ટેવાને કારણે સમસ્યાઓમાં પણ પડે છે. આવી સમસ્યાઓને કરણે વિદ્યાર્થીઓ નિરાશ થાય છે, દ:ખી થાય છે અને હતાશ થાયા છે. પણ જુદી જુદી યોગ્ય અભ્યાસની ટેવને કારણે સમસ્યામાંથી બહાર આવે છે અને ત્યારે તરૂણ વિદ્યાર્થીઓ પ્રસન્નતા, આનંદ, સુખી અને સુખાકારીનો અનુભવ કરે છે. આથી સંશોધનકર્તાના મગજમાં વિવિધ પ્રશ્ન ઉદ્ભવ છે કે વિદ્યાર્થીઓ કેવી અભ્યાસની ટેવ ધરાવે છે? અને તે ટેવને લીધે તે કેટલી સુખીઅને સુખાકારીતાનોઅનુભવેછે? આ રીતે સંશોધકે તરૂણ વિદ્યાર્થીઓનો સતત સંપર્ક થતાં સંશોધકને તેમની સમસ્યાનો અનુભવ થયો હતો.

૩. સંશોધનનોહેતુ:

- સુરતના તરૂણ વિદ્યાર્થીઓની આભ્યાસની ટેવ એને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીતાનો અભ્યાસ કરવો.
- સુરતનાકુમાર અને કન્યા વિદ્યાર્થીઓની અભ્યાસની ટેવનો અભ્યાસ કરવો.
- સુરતના કુમાર અને કન્યા વિદ્યાર્થીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીતાનો અભ્યાસ કરવો.
- સુરતનાશહેર અને ગ્રામ્ય તરૂણ વિદ્યાર્થી ઓનો અભ્યાસની ટેવનો અભ્યાસ કરવો.
- સુરતના શહેર અને ગ્રામ્ય તરૂણ વિદ્યાર્થીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીતાનો અભ્યાસ કરવો.

૪.સંશોધનનીઉત્કલ્પના :

- સુરતનાતરૂણ વિદ્યાર્થીઓની અભ્યાસની ટેવ અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વચ્ચે કોઇ સાર્થક તફાવત નથી.

Saarth
E-Journal of Research
ISSN NO: 2395-339X

- સુરતના કુમારઅને કન્યા વિદ્યાર્થીઓની અભ્યાસની ટેવના પ્રાપ્તાંકો વચ્ચે કોઇ સાર્થક તફાવ નથી.
- સુરતના કુમારઅને કન્યા વિદ્યાર્થીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીતાના પ્રાપ્તાંકો વચ્ચે કોઇ સાર્થક તફાવ નથી.
- સુરતનાશહેર અને ગ્રામ્ય તરૂણ વિદ્યાર્થીઓની અભ્યાસની ટેવના પ્રાપ્તાંકો વચ્ચે કોઇ સાર્થક તફાવ નથી.
- સુરતનાશહેર અને ગ્રામ્ય તરૂણ વિદ્યાર્થીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીતાના પ્રાપ્તાંકો વચ્ચે કોઇ સાર્થક તફાવ નથી.

૫. સંશોધનના પરિવર્ત્યો :

1. સ્વતંત્રપરિવર્ત્યો

A. વિસ્તાર

A1શહેર,A2ગ્રામ્ય

B. જાતિ

B1કુમાર B2કન્યા

1. આધારિત પરિવર્ત્યો

1. અભ્યાસની ટેવ

2. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી

5. નિયંત્રિત પરિવર્ત્યો

1. માત્ર સુરતના તરૂણ વિદ્યાર્થીઓને નિર્દશ તરીકે પંસદ કરવામાં આવેલ છે.

2. સુરતની શાળાઓમાંથી માત્ર છ શાળાઓના ઉચ્ચત્તરમાધ્યમીક તરૂણ કુમાર અને કન્યા વિદ્યાર્થીઓમાંથી **80** વિદ્યાર્થીઓને નમૂનાતરીકે પસંદ કરેલ છે.

૬. સંશોધનયોજનાં :

પ્રસ્તુ તસંશોધન માટે સંશોધનકર્તાએ 2x2 ફેકટોરિયલ ડિઝાઈનનો ઉપયોગ કર્યો છે.

Saarth
E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

પ્રસ્તુતસંશોધનમાંફેકટોરિયલ ડિઝાઈન નીચે મુજબ છે. જેમાં કુલ ૪ cell છે. દરેક cell માં કુલ ૨૦ વિદ્યાર્થીઓ સમાવેશ કર્યા છે. જેમાં સંશોધનનાં ૨૦x૪ = ૮૦ વિદ્યાર્થીઓને પસંદ કર્યા છે.

સારણી ૪.૧

2x2 ફેકટોરિયલ ડિઝાઈન પરિવર્ત્યો અને નિદર્શપાત્રોની સંખ્યા

પરિવર્ત્યો	વિસ્તાર		
જાતિ	શહેર	ગ્રામ્ય	કુલ
કુમાર	૨૦	૨૦	૪૦
કન્યા	૨૦	૨૦	૪૦
કુલ	૪૦	૪૦	૮૦

૭. નમૂનાપસંદગી: વ્યાપવિશ્વ અને

પ્રસ્તુત સંશોધન માટે સુરતનાં તરૂણ વિદ્યાર્થીઓનેવ્યાપવિશ્વ તરીકે પસંદ કર્યા. જેમાં સુરતનીશાળાઓની યાદી બનાવી યાદ્દચ્છિત રીતે છ શાળાઓની પસંદગી કરી તેમાં શહેર અને ગ્રામ્યની શાળા અનુક્રમેત્રણ-ત્રણ અને તેમાં ૨૦ કુમાર અને ૨૦ કન્યા વિદ્યાર્થીઓને પસંદ કરી કુલ ૮૦ વિદ્યાર્થીઓને નમૂનાતરીકે પસંદ કર્યા છે.

૮. સાધન સામગ્રી :

પ્રસ્તુત સંશોધન માટે સંશોધકે (૧) ડૉ. ઈન્દ્રજીતસિંહ ઠકોરની અભ્યાસની ટેવ (Study hebit inventory). (૨) ડૉ. દેવેંદ્રાસિંઘ સિસોદિયા અને મિસ. પૂજા ચૌધરી મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી સ્કેલ(psychological well-bing scale).

૯. માહિતી પૃથક્કરણનીરીત :

આ સંશોધન માટે સંશોધકે F – ANOVAનો ઉપયોગ કર્યો છે. જેની ગણતરી માટે SPSSનો ઉપયોગ કર્યો છે.

૧૦. માહિતીનું પૃથક્કરણઅને અર્થઘટન :

પ્રાપ્ત માહિતીનું સહવિચરણ પધ્ધતિ દ્વારા આંકડાશાસ્ત્રીય પૃથક્કરણ અને અર્થઘટન નીચે મુજબછે.

Saarth
E-Journal of Research
ISSN NO: 2395-339X

સારણી ૧૦.૧

મધ્યકને આધારેઅભ્યાસની ટેવ માટે વિસ્તાર અને જાતિની વર્ણનાત્મક સાંખ્યિકી

વિસ્તાર		જાતિ	મધ્યક	પ્રમાણવિચલન	કુલ
શહેર		કુમાર	17.40	3.789	20
		કન્યા	22.60	3.979	20
	કુલ		20.00	4.652	40
ગ્રામ્ય		કુમાર	20.80	4.663	20
		કન્યા	23.45	4.110	20
	કુલ		22.12	4.541	40
Total		કુમાર	19.10	4.534	40
		કન્યા	23.03	4.016	40
	કુલ		21.06	4.691	80

સારણી 10.2

અભ્યાસની ટેવ માટે વિસ્તાર, જાતી, અને તેમની આંતરક્રિયા અંગેનુ સહવિચરણ પૃથક્કરણ અને અર્થઘટન :

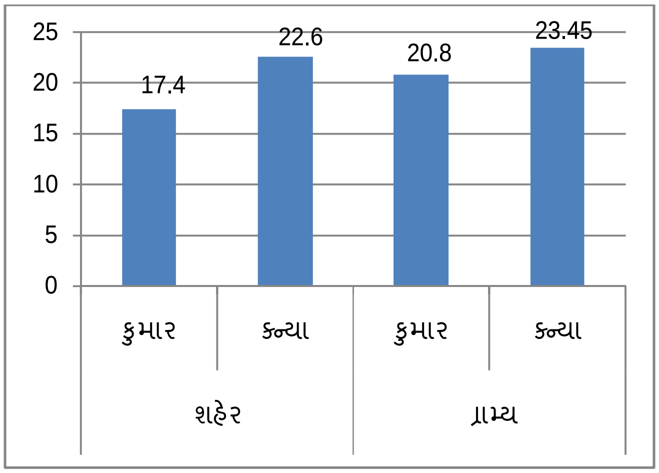
ચલનો ઉદ્દભવ	વર્ગોનો સરવાળો	સ્વાતંત્ર્ય સંખ્યા	વર્ગોની સરાસરી	ગણતરીથી પ્રાપ્ત મૂલ્ય	સાર્થકતાની કક્ષા	**0.05** સારણી મૂલ્ય
વિસ્તારA	**90.312**	**1**	**90.312**	**5.249**	**.025**	**2**.725
જાતિB	**308.112**	**1**	**308.112**	**17.906**	**.00**	
વિસ્તારXજાતિ(AXB)	32.512	1	32.512	1.889	.00	

Saarth E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

જુથ અંતર્ગત	**1307.750**	**76**	**17.207**	**-**	**-**	
કુલ	**37229.0**	**80**	**-**	**-**	**-**	

મધ્યકને આધારેઅભ્યાસની ટેવ માટે વિસ્તાર અને જાતિનો દર્શવતો આલેખ



હેતુ નં **1,2** પ્રમાણે ઉપકલ્પના નંબર - **2** “સુરતનાકુમારઅને કન્યા વિદ્યાર્થીઓની અભ્યાસની ટેવના પ્રાપ્તાંકો વચ્ચે કોઇ સાર્થક તફાવ નથી.” માટે

સારણી નંબર **10.2** અનુસાર ગણતરી દ્વારા પ્રાપ્ત માટેનું f મૂલ્ય**17.906** અને df1 = 3 અને df2 = 76 માટેના આવશ્યક સારણી મૂલ્યf.05 = **2**.725 કરતા ઉચ્ચ છે**.** જે ગણતરી દ્વારા પ્રાપ્ત f મૂલ્ય **0.05** કક્ષાએ સાર્થક છે**.** અર્થાત્ કુમાર અને કન્યા વિદ્યાર્થીઓની અભ્યાસની ટેવના પ્રાપ્તાંકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત છે**.**

આથી ઉપકલ્પના નંબર **2** નો **0.05** કક્ષાએ અસ્વીકાર થાય છે**.**

હેતુ નં **1,4** પ્રમાણે ઉપકલ્પના નંબર - **4** “સુરતના શહેર અને ગ્રામ્ય તરૂણ વિદ્યાર્થીઓની અભ્યાસની ટેવનાં પ્રાપ્તાંકો વચ્ચે કોઇ સાર્થક તફાવત નથી.” માટે

સારણી નંબર **10.2** અનુસાર ગણતરી દ્વારા પ્રાપ્ત માટેનું f મૂલ્ય**5.249** અને df1 = 3 અને df2 = 76 માટેના આવશ્યક સારણી મૂલ્યf.05 = **2**.725 કરતા ઉચ્ચ છે**.** જે ગણતરી દ્વારા પ્રાપ્ત f મૂલ્ય**0.05** કક્ષાએ સાર્થક છે**.** અર્થાત્ શહેર અને ગ્રામ્યના તરૂણ વિદ્યાર્થીઓની અભ્યાસની ટેવના પ્રાપ્તાંકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત છે**.**

Saarth
E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

આથી ઉપકલ્પના નંબર **4** નો **0.05** કક્ષાએ અસ્વીકાર થાય છે.

સારણી ૧૦.**3**

મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાટે વિસ્તાર અને જાતિની વર્ણનાત્મક સાંખ્યિકી

વિસ્તાર		જાતિ	મધ્યક	પ્રમાણવિચલન	કુલ
શહેર		કુમાર	**18.80**	**11.110**	20
		કન્યા	31.40	9.405	20
	કુલ		**25.10**	**11.997**	40
ગ્રામ્ય		કુમાર	**22.20**	**13.073**	20
		કન્યા	**17.80**	**10.773**	20
	કુલ		**20.00**	**12.32**	40
Total		કુમાર	**26.80**	**12.168**	40
		કન્યા	**18.30**	**10.814**	40
	કુલ		**22.55**	**12.211**	80

સારણી 10.**4**

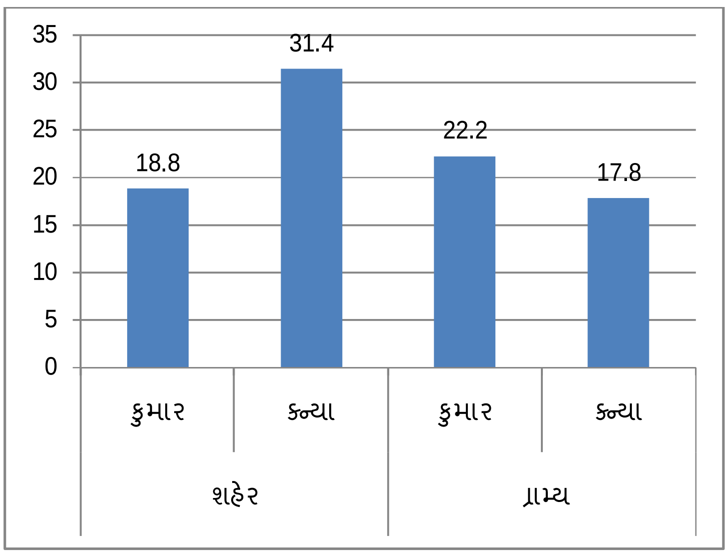
મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી માટે વિસ્તાર, જાતિઅને તેમની આંતરક્રિયા અંગેનુ સહવિચરણ પૃથક્કરણઅને અર્થઘટન:

ચલનો ઉદ્દભવ	વર્ગોનો સરવાળો	સ્વાતંત્ર્ય સંખ્યા	વર્ગોની સરાસરી	ગણતરીથી પ્રાપ્ત મૂલ્ય	સાર્થકતાની કક્ષા	**0.05** સારણી મૂલ્ય
વિસ્તાર A	**520.20**	**1**	**520.20**	**4.171**	**.045**	**2**.725
જાતિB	**1445.0**	**1**	**1445.0**	**11.586**	**.001**	
વિસ્તારXજા	**336.20**	1	**336.20**	**2.696**	.**105**	

Saarth
E-Journal of Research
ISSN NO: 2395-339X

તિ(AX B)						
જુથ અંતર્ગત	**9478.40**	**76**	**124.716**	**-**	**-**	
કુલ	**52460.0**	**80**	**-**	**-**	**-**	

મધ્યકને આધારેમનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાટે વિસ્તાર અને જાતિનો દર્શવતો આલેખ



1. હેતુ નં **1**, 3 પ્રમાણે ઉપકલ્પના નંબર - 3“સુરતના કુમારઅને કન્યા વિદ્યાર્થીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીતાના પ્રાપ્તાંકો વચ્ચે કોઇ સાર્થક તફાવ નથી.” માટે

સારણી નંબર **10.3** અનુસાર ગણતરી દ્વારા પ્રાપ્ત માટેનું f મૂલ્ય**11.586** અને df1 = 3 અને df2 = 76 માટેના આવશ્યક સારણી મૂલ્યf.05 = **2**.725 કરતા ઉચ્ચ છે. જે ગણતરી દ્વારા પ્રાપ્ત f મૂલ્ય **0.05** કક્ષાએ સાર્થક છે. અર્થાત્ સુરતના કુમાર અને કન્યા વિદ્યાર્થીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીતાના પ્રાપ્તાંકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત છે.

આથી ઉપકલ્પના નંબર **3** નો **0.05** કક્ષાએ અસ્વીકાર થાય છે.

Saarth
E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

હેતુ નં **1,5** પ્રમાણે ઉપકલ્પના નંબર – **5** "સુરતના શહેર અને ગ્રામ્ય તરૂણ વિદ્યાર્થીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીતાના પ્રાપ્તાંકો વચ્ચે કોઇ સાર્થક તફાવત નથી." માટે

સારણી નંબર **10.3** અનુસાર ગણતરી દ્વારા પ્રાપ્ત માટેનું f મૂલ્ય **4.171** અને df1 = 3 અને df2 = 76 માટેના આવશ્યક સારણી મૂલ્ય f.05 = **2**.725 કરતા ઉચ્ચ છે. જે ગણતરી દ્વારા પ્રાપ્ત f મૂલ્ય **0.05** કક્ષાએ સાર્થક છે. અર્થાત્ શહેર અને ગ્રામ્યના તરૂણ વિદ્યાર્થીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીતાના પ્રાપ્તાંકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત છે.

આથી ઉપકલ્પના નંબર **5** નો **0.05** કક્ષાએ અસ્વીકાર થાય છે.

૧૧. સંશોધનના તારણો :

૧. જાતિને આધારે સુરતના કુમાર અને કન્યા વિદ્યાર્થીઓની અભ્યાસની ટેવ એક સમાન નથી, બન્ને વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.

૨. વિસ્તારના આધારે સુરતના શહેર અને ગ્રામ્ય તરૂણ વિદ્યાર્થી અભ્યાસની ટેવ એક સમાન નથી, બન્ને વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.

૩. જાતિને આધારે સુરતના કુમાર અને કન્યા વિદ્યાર્થીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીતાએક સમાન નથી, બન્ને વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.

૪. વિસ્તારના આધારે સુરતના શહેર અને ગ્રામ્ય તરૂણ વિદ્યાર્થી મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીતા એક સમાન નથી, બન્ને વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.

૫. સુરતના શહેર અને ગ્રામ્યના કુમાર વિદ્યાર્થીઓ અને કન્યા વિદ્યાર્થીઓની અભ્યાસની ટેવ અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીતા વચ્ચે સાર્થક સમાનતા નથી. તેઓના પ્રાપ્તાંકો વચ્ચે તફાવત જોવા મળે છે.

૧૨. સંભવિત કારણો :

૧) જાતિમાં કન્યા વિદ્યાર્થીઓ કુમાર વિદ્યાર્થીઓ કરતા પોતની વાત કરવામાં, બીજા પ્રત્યે પોતનો ભાવો અભિવ્યક્ત કરવામાં ચડિયાતી હોય છે.

૨) કન્યા વિદ્યાર્થીઓમાં સામાજિક્તાનું પ્રમાણ વધુ. એટલે કે તેઓ સરળતાથી મિત્રો બનાવી, પોતાની રજુઆત કરે છે, જ્યારે કુમાર વિદ્યાર્થીઓ મિત્રો બનાવેતો છે પણ પોતાની બધીજ વાત રજુ કરતા નથી.

Saarth
E-Journal of Research
ISSN NO: 2395-339X

૩) કન્યાઓમાં સ્વ ઓળખ અને સમાયોજનનું પ્રમાણ વધુ.

૪) અભ્યાસની બાબતમાં ગ્રામ્ય વિસ્તારના વાલીઓ જાગૃ તથયા છે.

૫) ટેક્નોલોજી અને ઇન્ટરનેટની અસર.

૬) ગ્રામ્ય વિસ્તારની કન્યા વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મવિશ્વાસનુ પ્રમાણ ઓછું અને બાહય પ્રવૃ તિઓછી તથા વાલીઓનું નિયંત્રણ વધુ, જ્યારે કુમાર વિદ્યાર્થીઓને વધુ પ્રમાણની છુટ અને વાલીઓનું નિયંત્રણ ઓછું.

૭) શહેરની કન્યા વિદ્યાર્થીઓ પોતાની જાતને કમજોર કે પાછળ પડતી સમજતી નથી.

૮) ગ્રામ્ય શાળાઓમાં પુ રતીતકો અને માર્ગદર્શનનો.

૯) શહેરની કન્યા અને ગ્રામ્ય વિસ્તારના કુમાર વિદ્યાર્થીઓમાં સમાયોજન નું પ્રમાણ.

૧૦) વધુ પડતી શહેરીકરણને કારણે સ્પર્ધાત્મકતાનું પ્રમાણ, માતા-પિતાઓની ઉચ્ચ અપેક્ષાઓ.

૧૧) ગ્રામ્ય કુમારોમાં "ચાલ્યા કરે " ની વિચારસરણી.

૧૩. સંભવિત સૂ ચનો:

૧. શહેરના કુમાર વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસની ટેવ માટે ક્રિકેટ, ગેમ કે ઇત્તર પ્રવૃ તિ ઉપરથી ધ્યાન વાંચન ઉપર પણ લાવવુ જોઇએ જેથી ગેમ જેવું જ સુખ અને આંનદ વાંચન દ્વારા પ્રાપ્ત કરી શકે.

૨. કુમાર વિદ્યાર્થીઓને ઇન્ટરનેટ કે મોબાઇલનો ઉપયોગ મર્યાદિત કક્ષાએ કરવો જોઇએ.

3. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીતાવધારવા માટે યોગ, ધ્યાન નિયમીત કરવા જોઇએ.

૪. શાળાદ્વારા તથા સરકાર દ્વારા ફરીથી 'વાંચે ગુજરાત' જેવા કાર્યક્રમનું આયોજન કરવુ જોઇએ.

૫. વિદ્યાર્થીઓમાં અભ્યાસની યોગ્ય ટેવ વિકસાવા માટે પ્રદર્શન, ચર્ચા-વિચારણા, નાટક તથા ઓડિયો-વિડિયો પ્રોગ્રામનું આયોજન કરવુ જોઇએ.

6. માત-પિતાએ પોતાની ઉચ્ચ અપેક્ષાઓનો ત્યાગ કરી, પોતાના બાળકોમાં અભ્યાસની યોગ્ય ટેવ વિકસાવામાં મદદ કરવી જોઈએ.

Saarth
E-Journal of Research
ISSN NO: 2395-339X

૭. વિદ્યાર્થીઓમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીતા વધારવા માટે વારંવાર ટોચરિંગ કરવાને બદલે સમતુલીત આત્મવિશ્વાસ વિકસે તેવા વ્યવહારો વાલીએ, શિક્ષકોએ અને આચાર્યોએ કરવા જોઈએ.

૮. આજનાં શહેરીકરણ અને સ્પર્ધાત્મકતા વાતાવરણમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે, મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીતા વધારવા માટે વિદ્યાર્થીઓને તૈયાર કરવા માટે શકય હોય ત્યારે મનોચિકિત્સક કે નિષ્ણાતોની મદદ લેવી જોઈએ.

૧૪. ભાવિ સંશોધનના ક્ષેત્રો:

૧. વિદ્યાર્થીઓની અભ્યાસની ટેવ, મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીઅને સમાયોજનનો અભ્યાસ કરવો.

૨. વિદ્યાર્થીઓની અભ્યાસની ટેવ અને વ્યકિતત્વ મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીતા વચ્ચેનાં સંબંધનો અભ્યાસ કરવો.

૩. વિદ્યાર્થીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીતાઅને આત્મહત્યા અંગેનો અભ્યાસ કરવો.

૧૫. ઉપસંહાર :

પ્રસ્તુતસંશોધન એક નાનકડાં પ્રયાસથી સુરતના કુમાર અને કન્યા વિદ્યાર્થીઓની અભ્યાસની ટેવ અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીતાજાણી તેનાં ઉકેલ માટેનાં સૂચનોકરી શકાયા છે. આ સંશોધનથી વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકોએ અને આચાર્યોને એક સારી સુઝમળશે. શિક્ષણની સમાન તક પૂરીપાડવા માટે સરકારને વિદ્યાર્થીઓનું સ્પષ્ટ દ્રશ્ય મળી શકશે તથા વિદ્યાર્થીઓ અને ભાવિ સંશોધકને માર્ગદર્શન રૂપ બની રહશે.

સંદર્ભસૂચિ

૧. માર્વિન કોન(૧૯૭૮) -"હેલ્પિંગ યોર ટીનએજ સ્ટુડન્ટ".

૨. ડૉ. ગેરી ગ્રૂબરે-" Essential Guid to test taking for kids".

3. યાજ્ઞિક એલ. આર, ઢીલા બી ડી. ચોથાણી કે.બી (૨૦૦૯) " સંશોધન પધ્ધતિ" અક્ષર પબ્લિકેશન અમદાવાદ.

૪. રાવલ પી. એચ, ભટ્ આર.જી, રાઈટર.એસ, તિરમીઝી. જી (1999) આંકડશાસ્ત્રય અનુમાન પધ્ધતિઓ" અનડા પ્રકાશન અમદાવાદ.

Saarth
E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

5. ડૉ. પંચાલ, ડૉ. દેસાઈ ડૉ. વ્યાસ, ડૉ. જોષી ધોરાણ ૧૨નું મનોવિજ્ઞાન.

પરિશિષ્ટ

ક્રમ	શાળનુ નામા	કુમાર	ક્ન્યા	કુલ
૧.	આઈ.સી.ગાંધી હાઈસ્કુલ સુમુલડેરી સુરત	૭	૭	૧૪
૨.	શ્રી ઈ. ના. ટેકરવાળા હાઈસ્કુલ પાલનપુર પાટીયા સુરત	૬	૭	૧૩
૩.	આર. ડી કોન્ટ્રાકટર નાનપુરા સુરત	૭	૬	૧૩
૪.	ડી.આર.જી.ડી સર્વા. હાઈસ્કુલ સાયણ ઓલપાડ સુરત	૭	૭	૧૪
૫.	ધ કડોદ હાઈસ્કુલ બારડોલી. સુરત	૭	૬	૧૩
૬.	પી.ડી. ગલીયારા વિદ્યાલય કઠોર કામરેજ સુરત	૬	૭	૧૩
કુલ		૪૦	૪૦	૮૦