



માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓની સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેની સભાનતાનો અભ્યાસ

માર્ગદર્શક

ડૉ. એલ. જી. માલવ

પ્રોફેસર, શિક્ષણ શાસ્ત્ર ભવન,
ગુજરાત યુનીવર્સિટી, અમદાવાદ.

સંશોધક

રાધાબેન એ. પટેલ

રીસર્ચ સ્કોલર, શિક્ષણ શાસ્ત્ર ભવન,
ગુજરાત યુનીવર્સિટી, અમદાવાદ.

પ્રસ્તાવના

આજે જેવી રીતે માનવ દોડધામ વાળું જીવન જીવી રહ્યો છે અને પોતાનો વિકાસ કરી રહ્યો છે. આ બધામાં તે પોતાના સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે દુર્લક્ષ સેવી રહ્યો છે. પણ એ ભૂલી રહ્યો છે કે જીવન જીવવા માટે સારું સ્વાસ્થ્ય ખૂબ જ મહત્વનું છે. પોતાના જીવનને સરળ બનાવવા માટે એણે પોતાના સ્વાસ્થ્યને જોખમમાં મૂકી દીધું છે. માણસના જીવનમાં તંદુરસ્તીનું ઘણું મહત્વ છે. શારીરિક સુખ એ સૌથી શ્રેષ્ઠ સુખ કહેવાય છે. શરીરનું સુખ એટલે નિરોગી શરીર. શરીર નિરોગી હોય તો માણસનું મન પણ સદગુણોથી ભરેલું રહે છે.

પોતાના ઉદ્દેશ્યને પ્રાપ્ત કરવા માટે સારું સ્વાસ્થ્ય મહત્વનું છે. આનાથી જીવન સુખમય જ નહિ પણ સમૃદ્ધશાળી પણ બને છે. જો વ્યક્તિ તંદુરસ્ત હોય તો તે પોતાની ક્ષમતાઓનો પોતાના પરિવાર, સમાજ અને રાષ્ટ્ર માટે ઉપયોગ કરી શકે છે. જો વ્યક્તિનું શરીર રોગોથી ભરેલું હોય તો તે પોતાની પ્રગતિ સાધવા એક પણ પગથીયું ચઢી શકતો નથી. જો એ સાચે જ પોતાના પરિવારનો, સમાજનો કે રાષ્ટ્રનો વિકાસ કરવા માંગતો હોય તો મનુષ્યને પોતાના સ્વાસ્થ્ય અંગે જાગૃત થવાની જરૂર છે અને તેની શરૂઆત બાળકોથી થવી જરૂરી છે. કારણ કે એ જ આપણી ભવિષ્યની મૂડી છે. આજે વિદ્યાર્થીઓ પોતાના અભ્યાસનું બહાનું આગળ ધરીને સ્વાસ્થ્યની ઉપેક્ષા કરતાં હોય છે. પણ તેનો મતલબ એવો નથી કે વિદ્યાર્થી સ્વાસ્થ્યની યોગ્ય કાળજી ના રાખી શકે. દરેક વિદ્યાર્થીઓએ સ્વાસ્થ્યને ધ્યાનમાં લઈને સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેની સભાનતા રાખવી જોઈએ માટે જ સંશોધકે વિદ્યાર્થીઓમાં રહેલી સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેની સભાનતા જાણવા માટે પ્રસ્તુત અભ્યાસ હાથ ધર્યો છે.

સંશોધનના હેતુઓ

પ્રસ્તુત સંશોધનના હેતુઓ નીચે પ્રમાણે છે.

1. માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓની સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેની સભાનતાનો અભ્યાસ કરવો.
2. માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓની સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેની સભાનતાનો શાળાના વિસ્તારના સંદર્ભમાં અભ્યાસ કરવો.
3. માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓની સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેની સભાનતાનો ધોરણના સંદર્ભમાં અભ્યાસ કરવો.
4. માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓની સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેની સભાનતાનો વિદ્યાર્થીઓની જાતિના સંદર્ભમાં અભ્યાસ કરવો.

સંશોધનની ઉત્કલ્પનાઓ

પ્રસ્તુત સંશોધનની ઉત્કલ્પનાઓ નીચે પ્રમાણે છે:

- H0₁ પૂર્વ અને પશ્ચિમ વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના સ્વાસ્થ્ય સભાનતા કસોટીના પ્રાપ્તિની સરસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહિ હોય.
- H0₂ ધોરણ-9 અને ધોરણ-10ના વિદ્યાર્થીઓના સ્વાસ્થ્ય સભાનતા કસોટીના પ્રાપ્તિની સરસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહિ હોય.
- H0₃ માધ્યમિક શાળાઓના છોકરાઓ અને છોકરીઓના સ્વાસ્થ્ય સભાનતા કસોટીના પ્રાપ્તિની સરસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહિ હોય.

સંશોધનના ચલો

પ્રસ્તુત સંશોધનના સ્વતંત્ર અને પરતંત્ર ચલો નીચે પ્રમાણે છે:

1. સ્વતંત્ર ચલો

1. શાળાનો વિસ્તાર
 - પૂર્વ
 - પશ્ચિમ
2. ધોરણ
 - ધોરણ-9
 - ધોરણ-10
3. જાતિ
 - છોકરાઓ
 - છોકરીઓ

2. પરતંત્ર ચલો

સ્વાસ્થ્ય સભાનતા કસોટીના પ્રમાંકો એ પ્રસ્તુત સંશોધનનો પરતંત્ર ચલ છે.

સંશોધનની મર્યાદાઓ

પ્રસ્તુત સંશોધનની મર્યાદાઓ નીચે પ્રમાણે છે:

1. પ્રસ્તુત સંશોધન અમદાવાદ શહેરની માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓ પૂરતો માર્યાદિત છે.
2. પ્રસ્તુત સંશોધન માટે સંશોધક દ્વારા સ્વરચિત સ્વાસ્થ્ય સભાનતા કસોટીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

સંશોધન પદ્ધતિ

સંશોધન પદ્ધતિઓ એ વ્યૂહરચના, પ્રક્રિયાઓ અથવા તકનીકો છે જેનો ઉપયોગ માહિતી એકત્રીકરણમાં કરવામાં આવે છે અથવા વિશ્લેષણ માટેના પુરાવાઓ ભેગા કરવા, નવી માહિતીને ઉજાગર કરવા અથવા વિષયની વધુ સારી સમજણ ઊભી કરવા માટે કરવામાં આવે છે. જ્યારે યાદચ્છીક રીતે પસંદ કરેલા વિશાળ નમૂના પાસેથી માહિતી એકત્રિત કરવાની હોય ત્યારે સર્વેક્ષણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સંશોધકે અમદાવાદ શહેરની માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓની સ્વાસ્થ્ય અંગેની સભાનતાનો અભ્યાસ કરવાનો હોવાથી સર્વેક્ષણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કર્યો હતો.

સંશોધન ઉપકરણ

સંશોધન ઉપકરણનો ઉપયોગ માહિતીના એકત્રીકરણ માટે થાય છે. પ્રસ્તુત સંશોધન માટે સંશોધકે સ્વાસ્થ્ય સભાનતા કસોટીની રચના કરી હતી. આ કસોટીમાં કુલ 30 બહુવિકલ્પ પ્રકારના પ્રશ્નોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. દરેક પ્રશ્ન માટે કુલ ચાર પ્રતીયારો આપવામાં આવ્યા હતા. જેમાંથી એક પ્રતીયાર સાચો અને બીજા ત્રણ પ્રતીયારો ખોટા હતા.

સંશોધનનો નમૂનો

સંશોધકે અમદાવાદ શહેરના પૂર્વ અને પશ્ચિમ વિસ્તારની માધ્યમિક શાળાઓના ધોરણ-9 અને ધોરણ-10ના વિદ્યાર્થીઓની યાદચ્છીક પસંદગી કરી હતી. સંશોધને પસંદ કરેલો નમૂનો નીચેની સારણીમાં દર્શાવ્યો છે.

સારણી 1.0
સંશોધનનો નમૂનો

વિસ્તાર	પૂર્વ		પશ્ચિમ		કુલ
	ધોરણ-9	ધોરણ-10	ધોરણ-9	ધોરણ-10	
છોકરાઓ	43	36	37	32	148
છોકરીઓ	38	32	45	29	144
કુલ	81	68	82	61	292
	149		143		

સંશોધકે અમદાવાદ શહેરના પૂર્વ અને પશ્ચિમ વિસ્તારમાંથી 292 વિદ્યાર્થીઓને નમૂના માટે પસંદ કાર્ય હતા. જેમાં પૂર્વ વિસ્તારમાંથી 149 વિદ્યાર્થીઓ અને પશ્ચિમ વિસ્તારમાંથી 143 વિદ્યાર્થીઓ પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

માહિતીનું એકત્રીકરણ

સંશોધકે અમદાવાદ શહેરના પૂર્વ અને પશ્ચિમ વિસ્તારમાંથી 3-3 માધ્યમિક શાળાઓ યાદચ્છીક રીતે પસંદ કરી હતી. આ શાળાઓના આચાર્યશ્રીઓની મૂલાકાત લઈ માહિતી એકત્રીકરણ માટેની તારીખ મેળવવામાં આવી હતી. નક્કી થયેલી તારીખે સંશોધકે શાળામાં પહોંચી ધોરણ-9 અને ધોરણ-10ના વિદ્યાર્થીઓને સ્વાસ્થ્ય સભાનતા કસોટી આપી. કસોટી આપતાં પહેલાં સંશોધકે તમામ જરૂરી સૂચનાઓ વિદ્યાર્થીઓને આપી હતી. કસોટી પૂરી કરવા માટે 30 મિનિટનો સમય આપવામાં આવ્યો હતો. સમય પૂરો થયા બાદ દરેક વિદ્યાર્થી પાસેથી કસોટી લઈ લેવામાં આવી હતી. આ કસોટીના ઉત્તરોની ચકાસણી કરી મળેલા પ્રાપ્તિકોનો અંકશાસ્ત્રીય વિશ્લેષણમાં ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

માહિતીનું વિશ્લેષણ

પ્રસ્તુત સંશોધન માટે સંશોધકે ચાર ઉત્કલ્પનાની રચના કરી હતી. આ ઉત્કલ્પનાઓની ચકાસણી કરવા માટે સંશોધકે ક્રાંતિક ગુણોત્તર (t-test) શોધ્યો હતો. જેનું પરિણામ નીચેની સારણીઓમાં દર્શાવ્યું છે.

H₀₁ પૂર્વ અને પશ્ચિમ વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના સ્વાસ્થ્ય સભાનતા કસોટીના પ્રાપ્તિકોની સરાસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહિ હોય.

સારણી ૨.૦

પૂર્વ અને પશ્ચિમ વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના પ્રાપ્તિકોની સરાસરી વચ્ચેનો ક્રાંતિક ગુણોત્તર

વિસ્તાર	સંખ્યા	સરાસરી	પ્ર.વિ.	વિચલનની પ્રમાણ ભુલ	t	સાર્થકતા
પૂર્વ	149	18.36	4.75	0.54	8.31	0.01
પશ્ચિમ	143	22.84	4.46			

df	0.05	0.01
290	1.97	2.59

ઉપરોક્ત સારણીમાં દર્શાવ્યા અનુસાર ક્રાંતિક ગુણોત્તરનું અવલોકિત મૂલ્ય 8.31 છે. જ્યારે, df=290 માટે ક્રાંતિક ગુણોત્તરનું સારણીયન મૂલ્ય 0.05 કક્ષાએ 1.97 અને 0.01 કક્ષાએ 2.59 છે. આમ, ક્રાંતિક ગુણોત્તરનું અવલોકિત મૂલ્ય બંને કક્ષાએ સારણીયન મૂલ્ય કરતાં વધુ હોવાથી ઉત્કલ્પનાનો અસ્વીકાર થાય છે અને પૂર્વ અને પશ્ચિમ વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના સ્વાસ્થ્ય સભાનતા કસોટીના પ્રાપ્તિકોની સરાસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. વળી, પશ્ચિમ વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓની સરાસરી પૂર્વ વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓની સરાસરી કરતાં વધુ હોવાથી કહી શકાય કે, પશ્ચિમ વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ પૂર્વ વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં વધુ સ્વાસ્થ્ય સભાનતા ધરાવે છે.

H0₂ ધોરણ-9 અને ધોરણ-10ના વિદ્યાર્થીઓના સ્વાસ્થ્ય સભાનતા કસોટીના પ્રાપ્તિની સરસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહિ હોય.

સારણી 3.0

ધોરણ-9 અને ધોરણ-10ના વિદ્યાર્થીઓના પ્રાપ્તિની સરસરી વચ્ચેનો ક્રાંતિક ગુણોત્તર

ધોરણ	સંખ્યા	સરસરી	પ્ર.વિ.	વિચલનની પ્રમાણ ભુલ	t	સાર્થકતા
ધોરણ-9	163	19.61	4.51	0.54	3.63	0.01
ધોરણ-10	129	21.59	4.71			

df	0.05	0.01
290	1.97	2.59

ઉપરોક્ત સારણીમાં દર્શાવ્યા અનુસાર ક્રાંતિક ગુણોત્તરનું અવલોકિત મૂલ્ય 3.63 છે. જ્યારે, df=290 માટે ક્રાંતિક ગુણોત્તરનું સારણીયન મૂલ્ય 0.05 કક્ષાએ 1.97 અને 0.01 કક્ષાએ 2.59 છે. આમ, ક્રાંતિક ગુણોત્તરનું અવલોકિત મૂલ્ય બંને કક્ષાએ સારણીયન મૂલ્ય કરતાં વધુ હોવાથી ઉત્કલ્પનાનો અસ્વીકાર થાય છે અને ધોરણ-9 અને ધોરણ-10ના વિદ્યાર્થીઓના સ્વાસ્થ્ય સભાનતા કસોટીના પ્રાપ્તિની સરસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. વળી, ધોરણ-10ના વિદ્યાર્થીઓની સરસરી ધોરણ-9ના વિદ્યાર્થીઓની સરસરી કરતાં વધુ હોવાથી કહી શકાય કે, ધોરણ-10ના વિદ્યાર્થીઓ ધોરણ-9ના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં વધુ સ્વાસ્થ્ય સભાનતા ધરાવે છે.

H0₃ માધ્યમિક શાળાઓના છોકરાઓ અને છોકરીઓના સ્વાસ્થ્ય સભાનતા કસોટીના પ્રાપ્તિની સરસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહિ હોય.

સારણી 4.0

છોકરાઓ અને છોકરીઓના પ્રાપ્તિની સરસરી વચ્ચેનો ક્રાંતિક ગુણોત્તર

જાતિ	સંખ્યા	સરસરી	પ્ર.વિ.	વિચલનની પ્રમાણ ભુલ	t	સાર્થકતા
છોકરાઓ	148	21.06	4.64	0.54	1.71	NS
છોકરીઓ	144	20.14	4.57			

df	0.05	0.01
290	1.97	2.59

ઉપરોક્ત સારણીમાં દર્શાવ્યા અનુસાર ક્રાંતિક ગુણોત્તરનું અવલોકિત મૂલ્ય 1.71 છે. જ્યારે, df=290 માટે ક્રાંતિક ગુણોત્તરનું સારણીયન મૂલ્ય 0.05 કક્ષાએ 1.97 અને 0.01 કક્ષાએ 2.59 છે. આમ, ક્રાંતિક ગુણોત્તરનું અવલોકિત મૂલ્ય બંને કક્ષાએ સારણીયન મૂલ્ય કરતાં ઓછું હોવાથી ઉત્કલ્પનાનો સ્વીકાર થાય છે અને છોકરાઓ અને છોકરીઓના સ્વાસ્થ્ય સભાનતા કસોટીના પ્રાપ્તિની સરસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી. એટલે કે, માધ્યમિક શાળાઓના છોકરાઓ અને છોકરીઓ સમાન સ્વાસ્થ્ય સભાનતા ધરાવે છે.

સંશોધનના તારણો

પ્રસ્તુત સંશોધનના તારણો નીચે પ્રમાણે છે:

1. પશ્ચિમ વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ પૂર્વ વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં વધુ સ્વાસ્થ્ય સભાનતા ધરાવે છે.
2. ધોરણ-10ના વિદ્યાર્થીઓ ધોરણ-9ના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં વધુ સ્વાસ્થ્ય સભાનતા ધરાવે છે.
3. માધ્યમિક શાળાઓના છોકરાઓ અને છોકરીઓ સમાન સ્વાસ્થ્ય સભાનતા ધરાવે છે.

ઉપસંહાર

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સંશોધકનો મુખ્ય હેતુ અમદાવાદ શહેરની માધ્યમિક શાળાઓના છોકરાઓ અને છોકરીઓની સ્વાસ્થ્ય અંગેની સભાનતાનો અભ્યાસ કરવાનો હતો. નમૂના તરીકે સંશોધકે અમદાવાદ શહેરની પૂર્વ અને પશ્ચિમ વિસ્તારની 3-3 માધ્યમિક શાળાઓ પસંદ કરી 292 વિદ્યાર્થીઓની યાદ્દૃષ્ટિક પસંદગી કરી હતી. આ વિદ્યાર્થીઓને સ્વરચિત સ્વાસ્થ્ય સભાનતા કસોટી આપવામાં આવી. પ્રાપ્ત થયેલા પ્રાપ્તિકોને આધારે ક્રાંતિક ગુણોત્તર શોધવામાં આવ્યો હતો. સંશોધનના આધારે જાણવા મળ્યું કે, પશ્ચિમ વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ પૂર્વ વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં વધુ સ્વાસ્થ્ય સભાનતા ધરાવે છે. વળી, ધોરણ-10ના વિદ્યાર્થીઓ ધોરણ-9ના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં વધુ સ્વાસ્થ્ય સભાનતા ધરાવે છે. જ્યારે, વિદ્યાર્થીઓના સ્વાસ્થ્ય સભાનતા કસોટીના પ્રાપ્તિકોની સરાસરી પર જાતિની કોઈ સાર્થક અસર જોવા મળતી નથી. એટલે કે, છોકરાઓ અને છોકરીઓ સમાન સ્વાસ્થ્ય સભાનતા ધરાવે છે.

સંદર્ભ સૂચિ

- ડુગરાણી, એ. જી. (1998). *કોલેજના વિદ્યાર્થીઓની સર્વગ્રાહી ચિંતાનો અભ્યાસ*. ભાવનગર: ભાવનગર યુનીવર્સિટી.
- દેસાઈ, કે. જી. (2001). *મનોવૈજ્ઞાનિક પરિભાષા અને વિભાવના*. અમદાવાદ: યુનીવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.
- દેસાઈ, એચ. જી. અને દેસાઈ, કે. જી. (2013). *સંશોધન પદ્ધતિઓ અને પ્રવીઢિઓ* (આઠમી આવૃત્તિ, પુનઃ મુદ્દિત). અમદાવાદ: યુનીવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ.
- શાહ, ડી. બી. (2009). *શૈક્ષણિક સંશોધન (દિશા દર્શન)*. અમદાવાદ: પ્રમુખ પ્રકાશન.
- ઝા, એ. અને સિંહ, એચ. (2010). *શૈક્ષણિક સંશોધન* (પ્રથમ આવૃત્તિ). રાજકોટ: રવિ પ્રકાશન.