SAMVAD E-JOURNAL
ISSN (Online) :2583-8334
(International Peer-Reviewed Refereed Journal)
Volume 4, Issue-1, January to March : 2026
Published by Rangmati Publication http://www.rangmatipublication.com/

ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશન અંગે તુલનાત્મક અભ્યાસ

TRIVEDI MEET R
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY,
MAHARAJA KRISHNAKUMARSIHJI BHAVNAGAR UNIVERSITY
BHAVNAGAR (GUJARAT)

સારાંશ (Abstract) :-

પ્રસ્તુત સંશોધનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશનના સ્તરનું તુલનાત્મક અભ્યાસ કરવાનો હતો.. આધુનિક જીવનશૈલી, અભ્યાસનો દબાણ, પરિવારિક પરિસ્થિતિ, સામાજિક માળખું તથા આર્થિક પરિબળો વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર નોંધપાત્ર અસર કરે છે. આ અભ્યાસમાં ગ્રામ્ય વિસ્તારના 60 અને શહેરી વિસ્તારના 60 વિદ્યાર્થીઓ એમ કુલ 120 વિદ્યાર્થીઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. જેમા ડિપ્રેશનનુ પ્રમાણ જાણવા માટે ડૉ. ડી. બી. બન્સ઼ ની માન્ય અને વિશ્વસનીય ડિપ્રેશન સ્કેલનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. પ્રાપ્ત આંકડાનો વિશ્લેષણ Mean, SD તથા t-test જેવી આંકડાકીય પદ્ધતિઓ દ્વારા કરવામાં આવ્યો હતો, જેમાં સંશોધનનાં પરિણામો દર્શાવે છે કે ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના ડિપ્રેશનના સ્તરમાં તફાવત જોવા મળતો નથી, જોકે કેટલાક પરિબળોમાં આવા તફાવત આંકડાકીય રીતે નોંધપાત્ર હોઈ પણ શકે છે.આ અભ્યાસના નિષ્કર્ષો શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ, શિક્ષકો, માતા-પિતા તથા માનસિક સ્વાસ્થ્ય ક્ષેત્રે કાર્ય કરતા વ્યાવસાયિકો માટે ઉપયોગી સાબિત થાય છે.અને વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે જાગૃતિ ફેલાવવી, કાઉન્સેલિંગ સેવાઓ વધારવી તથા સહાયક વાતાવરણ સર્જવા માટે આ અભ્યાસથી માર્ગદર્શન મળે છે.

Keywords : ડીપ્રેશન, આત્મહત્યા ,ગ્રામ્ય વિસ્તાર , શેહરી વિસ્તાર , આંકડાકીય વિશ્લેષણ , છોકરાઓ , છોકરીઓ

સંશોધન પરીચય :-

આત્મહત્યા એ રોજબરોજને ઘટનાઓ સાંભળવામાં અથવા જોવા મળતી હોય છે અત્યારે વધુ પ્રમાણમાં વિદ્યાર્થીઓમાં જોવા મળે છે.આજના સમયમાં વિદ્યાર્થીઓના અભ્યાસને ચિંતામાં સતત વધારો થતો જોવા મળે છે, સતત પરિવર્તન થતું રહે છે.જેમાં વિદ્યાર્થીઓમાં કૌટુંબિક, સામાજિક,આર્થિક, આંતરિક જીવનની વગેરે આવી અનેક અપેક્ષાઓની સાથે સ્પર્ધામાં ઉતરતો હોય છે. આમ, પોતાના જીવનની બધી જ અપેક્ષાઓને અને સ્પર્ધાની સાથે વિદ્યાર્થીઓમાં ક્યારેક ક્યારેક નિષ્ફળતાનો સામનો પણ કરવો પડે છે, આવી અણધારી નિષ્ફળતાઓને કારણે વિદ્યાર્થીઓમાં હતાશા, ચિંતા,ડિપ્રેશન, સામાજિક ભય વગેરે જેવી માનસિક તકલીફો જોવા મળતી હોય છે.

આમ આવી નકારાત્મક વિચારો અને પોતાની માનસિક સ્વાસ્થ્યની અજાગૃતિના કારણે તેની અવગણના કરતા હોય છે. સામાન્ય રીતે વિદ્યાર્થીઓમાં જોવા મળતી મુશ્કેલી જેવી હતાશા ,ડિપ્રેશન સતત ચિંતા અને ભય જે મુખ્ય હોય છે. જેમાંના અમુક વિદ્યાર્થીઓ આવી નબળી માનસિક સ્થિતિનો સામનો કરતા કરતા ક્યારેક આત્મહત્યા સુધીના ગંભીર પગલાઓ લઈ બેસે છે.

જ્યારે વિદ્યાર્થીઓમાં આવા સતત નકારાત્મક વિચારોમાં તેમના કૌટુંબિક જીવન સામાજિક આર્થિક અને આંતરિક વાતાવરણ મહત્વનું જણાય છે તેમના આસપાસના સંબંધો મિત્રો વાતાવરણ તેમના વિચારોને દુર કે વધારામાં અગત્યના હોય છે આમ જ્યારે 15 થી 20 વર્ષના વિદ્યાર્થીઓમાં ભય, ચિંતા, હતાશા, ડિપ્રેશન જેવી નકારાત્મક વિચારોથી વધારે પીડાતા હોય છે.

ઇન્ડિયન સાઇકિયાટ્રિક સોસાયટીના પ્રમુખ મૃગેશ વૈષ્ણવ (2020-2023) પોતાના અભ્યાસમાં દર્શાવે છે કે તળાવ ચિંતા ડીસઓર્ડર ડિપ્રેશન પર્સનાલિટી ડિસઓર્ડર આ બધી જ માનસિક બીમારીમાં પરિણામે છે જે વિદ્યાર્થીઓને આત્મતા તરફ દોરી જાય છે આવું ત્યારે થાય છે જ્યારે વિદ્યાર્થીઓ તેની આસપાસના વાતાવરણ થી પરિચિત સંતુષ્ટ હોય ન હોય સંબંધ ભંગાણ કે અન્ય અગ્રીમ કારણ છે.

મોસ્તફા અહમદ 1, જુઆન મેન્યુઅલ માર્ટીન માર્ટિન અલ્વેરેઝ 3, એન્ટોનિયય એ ગોલ્પે , રિચાર્ડ ડી જેસુસ ગિલ (2022) તેઓના અભ્યાસમાં દર્શાવે છે કે,શાળા વયના ક્રમમાં એવું અનુમાન કરવામાં આવે છે,કે કિશોરોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આત્મહત્યાના પ્રયાસનુ જોખમ કુટુંબની કામગીરી સાથે સંકળાયેલું છે. આ અભ્યાસનો હેતુ એન ઓર્થ અમેરિકન નર્સિંગ ડાયગ્નોસીસ એસોસિએશન(NANDA) ના આધારે સંબંધીત હસ્તક્ષેપોનો સામનો

કરવા માટે 16 થી 20 વર્ષની વયના શાળાકીય કિશોરોના જૂથમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય જોખમ આત્મહત્યાના પ્રયાસ અને કૌટુંબિક કાર્યક્ષમતા વચ્ચેના સંબંધને ચકાસવાનો છે નર્સિંગ ઇન્ટરવેન્શન્સ ક્લાસિફિકેશન (NIC), અને નર્સિંગ પરિણામ વર્ગીકરણ (NOC).

વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન WHO એ અહેવાલ આપ્યો છે, કે દર 40 સેકન્ડે એક વ્યક્તિ આત્મહત્યા દ્વારા મૃત્યુ પામે છે. વિશ્વભરમાં દર વર્ષે 700,000 થી વધુ લોકો આત્મહત્યા દ્વારા પોતાનો જીવ લે છે, અને ઘણી વ્યક્તિઓ આત્મહત્યાનો પ્રયાસ કરે છે. વિશ્વભરમાં, 2012માં 15-24 વર્ષની વયના લોકોમાં કુલ મૃત્યુના 1.4% મૃત્યુ આત્મહત્યા સાથે સંકળાયેલા છે. 7-15 વર્ષ કે તેથી વધુ વયના લોકોમાં ગણતરી કરેલ વય-પ્રમાણભૂત આત્મહત્યા દર 100,000 દીઠ 22.0 હતો. WHO ના અહેવાલ માટે (સપ્ટેમ્બર. 9, 2019) અનુસાર, ભારતમાં આત્મહત્યાનો દર 100,000 લોકો દીઠ 16.5 છે. દસ ભારતમાં 2021 આત્મહત્યા દ્વારા મૃત્યુ પામેલા 13,089 વિદ્યાર્થીઓમાંથી 7,396 પુરુષ અને 5,693 મહિલા હતી.

અહી પ્રસ્તુત સંશોધનમાં ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશનના સ્તરમાં તફાવત તપાસવામાં આવે છે. જે માટે અહીં વિદ્યાર્થીઓના જીવન સાથે સંકળાયેલા અનેક પરિબળોને અહીં પરિવર્ત્યો તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા છે.

સંશોધન અભ્યાસ પધ્ધતિ :-

- **સંશોધનની સમસ્યા :**

પ્રસ્તુત સંસોધનની સમસ્યા નીચેના શિષર્ક દ્વારા સમજી શકાય છે.

" ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશન અંગે તુલનાત્મક અભ્યાસ"

- **સંશોધનના હેતુઓ :**

પ્રસ્તુત સંશોધનના હેતુઓ નીચે પ્રમાણે છે.

[1] ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના વિધાર્થીઓમા ડિપ્રેશનના સ્તરમાં તફાવત તપાસવો ?

[2] ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના છોકરા અને છોકરીઓમાં ડિપ્રેશનના સ્તરમાં તફાવત તપાસવો ?

- **પરિવર્ત્યો :**

પ્રસ્તુત સંશોધનના પરિવર્ત્યો નીચે પ્રમાણે છે.

1) રહેઠાણ વિસ્તાર (ગ્રામ્ય વિસ્તાર અને શહેરી વિસ્તાર)
2) જાતિ (છોકરાઓ અને છોકરીઓ)

- **સંશોધનની ઉત્કલ્પના :**

પ્રસ્તુત સંશોધનની ઉત્કલ્પના નીચે પ્રમાણે છે.

1) ગ્રામ્ય અને શેહેરી વિસ્તારના વિધાર્થીઓમા ડિપ્રેશનના સ્તરમાં તફાવત જોવા મળતો નથી.
2) ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં ડિપ્રેશનના સ્તરમાં તફાવત જોવા મળતો નથી.
3) ગ્રામ્ય વિસ્તારના છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં ડિપ્રેશનના સ્તરમાં તફાવત જોવા મળતો નથી.
4) શહેરી વિસ્તારના છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં ડિપ્રેશનના સ્તરમાં તફાવત જોવા મળતો નથી.

- **સાધન સામગ્રી :**

પ્રસ્તુત સંશોધન અભ્યાસમાં ડો.ડી.બી. બર્ન્સ દ્વારા રચિત ડિપ્રેશન ચેક લિસ્ટનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. જેમાં કુલ 21 વિધાનો છે જેમાં વિચારો અને લાગણી, પ્રવૃત્તિઓ અને વ્યક્તિગત સંબંધો ,શારીરિક અને આત્મઘાતી વિચારો વિભાગોથી માપવામાં આવે છે. પ્રસ્તુત ટેસ્ટની વિશ્વસનિયતા અને યથાર્થતા ઉચ્ચ જોવા મળે છે.

- **નિદર્શ :**

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં 120 શાળાના વિધાર્થીઓને નિદર્શ તરીકે લેવામાં આવ્યા છે, જેમાં 60 ગ્રામ્ય ના છોકરા-છોકરીઓ અને 60 શહેરના છોકરા-છોકરીઓ સમાવેશ થાય છે. અહીં ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓનો નિદર્શ પી.એમ.મોડેલ સ્કૂલ અવાણીયા અને શ્રી સહજાનંદ સ્કૂલ અકવાડા માંથી લેવામાં આવ્યો છે. તેમજ શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓનો નિદર્શ શ્રી વિદ્યાધીશ વિદ્યા સંકુલ સ્કૂલ ભાવનગરમાંથી લેવામાં આવ્યો છે. અહીં કુલ લીધેલા નિદર્શ 120 યદચ્છ રીતે 30 છોકરાઓ ગ્રામ્ય વિસ્તારના અને 30 છોકરીઓ ગ્રામ્ય વિસ્તારના , તેમજ 30 છોકરાઓ શહેર વિસ્તારના અને 30 છોકરીઓ શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓનો સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે.

પરિણામ અને ચર્ચા :-

કોષ્ટક નં. 1 :

ગ્રામ્ય અને શહેરી વિદ્યાર્થીઓના ડિપ્રેશન સ્કોરનું તુલનાત્મક વિશ્લેષણ (t-test)

જૂથ	N	Mean	SD	SEM	t-value	Significance
ગ્રામ્ય વિદ્યાર્થીઓ	60	28.25	218.82	28.23		
શહેરી વિદ્યાર્થીઓ	60	18.18	140.85	18.17	0.30	Not Significant

કોષ્ટક નં.1 અનુસાર ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓનું સરેરાશ સ્કોર (Mean = 28.25, SD = 218.82) અને શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓનું સરેરાશ સ્કોર (Mean = 18.18, SD = 140.85) પ્રાપ્ત થાય છે. જેમાં ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓનો Mean=28.25 વધારે પ્રાપ્ત થાય છે. બંને જૂથ વચ્ચે t-testનું મૂલ્ય 0.30 પ્રાપ્ત થયું.પ્રાપ્ત થયેલ t-value આંકડાકીય રીતે મહત્વપૂર્ણ સ્તર (0.05) કરતાં ઓછું હોવાથી ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના ડિપ્રેશન સ્તરમાં **આંકડાકીય રીતે કોઈ મહત્વપૂર્ણ તફાવત જોવા મળતો નથી.**

કોષ્ટક નં. 2:

ગ્રામ્ય છોકરા અને છોકરી વિદ્યાર્થીઓના ડિપ્રેશન સ્કોરનું તુલનાત્મક વિશ્લેષણ (t-test)

જૂથ	N	Mean	SD	SEM	t-value	Significance
ગ્રામ્ય છોકરા	30	23.26	127.99	23.26		
ગ્રામ્ય છોકરી	30	33.13	181.48	33.11	0.24	Not Significant

કોષ્ટક નં.2 અનુસાર ગ્રામ્ય વિસ્તારના છોકરાઓનું સરેરાશ સ્કોર (Mean = 23.26, SD = 127.99) અને ગ્રામ્ય વિસ્તારની છોકરીઓનું સરેરાશ સ્કોર (Mean = 33.13, SD = 181.48) પ્રાપ્ત થાય છે. જેમાં છોકરીઓનો mean=33.13 વધારે પ્રાપ્ત થાય છે. બંને જૂથ વચ્ચે t-testનું મૂલ્ય 0.24 પ્રાપ્ત થયું. પ્રાપ્ત થયેલ t-value આંકડાકીય રીતે મહત્વપૂર્ણ સ્તર (0.05) કરતાં ઓછું હોવાથી ગ્રામ્ય વિસ્તારના છોકરા અને છોકરીઓના ડિપ્રેશન સ્તરમાં આંકડાકીય રીતે કોઈ મહત્વપૂર્ણ તફાવત જોવા મળતો નથી.

કોષ્ટક નં. 3:

શહેરી છોકરા અને છોકરી વિદ્યાર્થીઓના ડિપ્રેશન સ્કોરનું તુલનાત્મક વિશ્લેષણ (t-test)

જૂથ	N	Mean	SD	SEM	t-value	Significance
શહેરી છોકરી	30	22.02	121.59	22.19		
શહેરી છોકરા	30	14.17	77.59	14.16	0.31	Not Significant

કોષ્ટક નં.3 અનુસાર શહેરી વિસ્તારની છોકરીઓનું સરેરાશ સ્કોર (Mean = 22.02, SD = 121.59) અને શહેરી વિસ્તારના છોકરાઓનું સરેરાશ સ્કોર (Mean = 14.17, SD = 77.59) પ્રાપ્ત થાય છે. જેમાં છોકરીઓનો Mean= 22.02 વધારે પ્રાપ્ત થાય છે. બંને જૂથ વચ્ચે t-testનું મૂલ્ય 0.31 પ્રાપ્ત થયું.પ્રાપ્ત થયેલ t-value આંકડાકીય રીતે મહત્વપૂર્ણ સ્તર (0.05) કરતાં ઓછું હોવાથી શહેરી વિસ્તારના છોકરા અને છોકરીઓના ડિપ્રેશન સ્તરમાં **આંકડાકીય રીતે કોઈ મહત્વપૂર્ણ તફાવત જોવા મળતો નથી.**

કોષ્ટક નં. 4:

ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના છોકરાના ડિપ્રેશન સ્કોરનું તુલનાત્મક વિશ્લેષણ (t-test)

જૂથ	N	Mean	SD	SEM	t-value	Significance
ગ્રામ્ય છોકરા	30	23.26	127.99	23.26		
શહેરી છોકરા	30	14.17	77.59	14.16	0.33	Not Significant

કોષ્ટક નં.4 અનુસાર ગ્રામ્ય વિસ્તારના છોકરાઓમાં સરેરાશ સ્કોર (Mean = 23.26, SD = 127.99) અને શહેરી વિસ્તારના છોકરાઓમાં સરેરાશ સ્કોર (Mean = 14.17, SD = 77.59) પ્રાપ્ત થાય છે.જેમાં ગ્રામ્ય વિસ્તારના છોકરાઓનો Mean= 23.26 વધારે પ્રાપ્ત થયા છે. બંને જૂથ વચ્ચે t-testનું મૂલ્ય 0.33 પ્રાપ્ત થયું. પ્રાપ્ત થયેલ t-value આંકડાકીય રીતે મહત્વપૂર્ણ સ્તર (0.05) કરતાં ઓછું હોવાથી ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના છોકરાઓમાં ડિપ્રેશન સ્તરમાં આંકડાકીય રીતે કોઈ મહત્વપૂર્ણ તફાવત જોવા મળતો નથી.

કોષ્ટક નં. 5:

ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના છોકરી ડિપ્રેશન સ્કોરનું તુલનાત્મક વિશ્લેષણ (t-test)

જુથ	N	Mean	SD	SEM	t- value	Significance
ગ્રામ્ય છોકરી	30	33.13	181.48	33.11		
શહેરી છોકરી	30	22.02	121.59	22.19	0.32	Not Significant

કોષ્ટક નં.5 અનુસાર ગ્રામ્ય વિસ્તારની છોકરીઓમાં સરેરાશ સ્કોર (Mean = 33.13, SD = 181.48) અને શહેરી વિસ્તારની છોકરીઓમાં સરેરાશ સ્કોર (Mean = 22.02, SD = 121.59) પ્રાપ્ત થાય છે. જેમાં ગ્રામ્ય વિસ્તારની છોકરીઓમાં વધારે પ્રાપ્ત થાય છે. બંને જૂથ વચ્ચે t-testનું મૂલ્ય 0.32 પ્રાપ્ત થયું. પ્રાપ્ત થયેલ t-value આંકડાકીય રીતે મહત્વપૂર્ણ સ્તર (0.05) કરતાં ઓછું હોવાથી ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારની છોકરીઓમાં ડિપ્રેશન સ્તરમાં આંકડાકીય રીતે કોઈ મહત્વપૂર્ણ તફાવત જોવા મળતો નથી.

પ્રસ્તુત સંશોધનના અભ્યાસનો મુખ્ય હેતુ ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશન અંગે તુલનાત્મક અભ્યાસ કરવાનો હતો. સંશોધન દરમિયાન મેળવેલ આંકડાકીય પરિણામો અનુસાર બંને જૂથોના સરેરાશ ગુણોમાં થોડો તફાવત જોવા મળ્યો હતો, પરંતુ t

પરિક્ષણના પરિણામ મુજબ આ તફાવત આંકડાકીય રીતે મહત્વપૂર્ણ નથી ($t = 0.30$, $p > 0.05$). તેથી પૂર્વકલ્પના (Null Hypothesis) સ્વીકારવામાં આવી છે, કે ગ્રામ્ય અને શહેરી વિદ્યાર્થીઓના ડિપ્રેશનના સ્તરમાં નોંધપાત્ર તફાવત નથી.

આ પરિણામ દર્શાવે છે કે આજના સમયમાં ગ્રામ્ય અને શહેરી બંને પરિસ્થિતિઓમાં વિદ્યાર્થીઓ સમાન પ્રકારના માનસિક દબાણનો સામનો કરી રહ્યા છે. શૈક્ષણિક સ્પર્ધા, કારકિર્દી અંગેની અનિશ્ચિતતા, પરિવારની અપેક્ષાઓ, તેમજ સોશિયલ મીડિયા અને ટેકનોલોજીના વધતા પ્રભાવ જેવા પરિબળો બંને વિસ્તારોમાં સમાન રીતે અસરકારક બની રહ્યા છે. અભ્યાસ દરમિયાન કેટલાક વિદ્યાર્થીઓએ ઊંચા ડિપ્રેશન સ્કોર દર્શાવ્યા, જે ગંભીર માનસિક અસ્વસ્થતા તરફ સંકેત કરે છે. જો સમયસર માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગ ન મળે તો આવી સ્થિતિ આત્મહત્યા જેવા ગંભીર પગલાં તરફ દોરી શકે છે. આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે માનસિક આરોગ્ય અંગે જાગૃતિ અને સહાય વ્યવસ્થા ગ્રામ્ય અને શહેરી બંને સ્તરે સમાન રીતે જરૂરી છે.

- **પૂર્વ અભ્યાસોની સમીક્ષા:**

ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશન તથા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે વિવિધ સંશોધકો દ્વારા અગાઉથી અભ્યાસ કરવામાં આવ્યા છે. આ અભ્યાસોના પરિણામો વર્તમાન સંશોધનને સાથ આપતા મહત્વપૂર્ણ આધાર પૂરા પાડે છે.

Anita Thakur (2017) દ્વારા કરવામાં આવેલ અભ્યાસમાં ગ્રામ્ય અને શહેરી કોલેજ વિદ્યાર્થીઓના ડિપ્રેશન સ્તરની તુલના કરવામાં આવી હતી. સંશોધનમાં જણાયું હતું કે શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશનનું પ્રમાણ ગ્રામ્ય વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ કરતા થોડું વધારે જોવા મળ્યું હતું, પરંતુ આ તફાવત આંકડાકીય રીતે નોંધપાત્ર ન હતો. સંશોધકે નિષ્કર્ષ આપ્યો હતો કે પરીક્ષાનું દબાણ, પરિવારની અપેક્ષાઓ તથા આધુનિક જીવનશૈલી બંને વિસ્તારોના વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક તણાવનું કારણ બને છે.

S. K. Verma (2019)ના અભ્યાસમાં ગ્રામ્ય અને શહેરી યુવા વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યના વિવિધ પરિમાણોનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું હતું. અભ્યાસમાં એવું જાણવા મળ્યું કે બંને વિસ્તારોના વિદ્યાર્થીઓમાં ચિંતા, તણાવ અને ડિપ્રેશન જેવા લક્ષણોમાં મોટા પ્રમાણમાં તફાવત જોવા મળતો નથી. સંશોધકે જણાવ્યું હતું કે શૈક્ષણિક સ્પર્ધા, રોજગારી અંગેની અનિશ્ચિતતા અને પરિવારની આર્થિક પરિસ્થિતિ વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરનારા મુખ્ય પરિબળો છે.

Ramesh Patel (2020) દ્વારા શાળાના વિદ્યાર્થીઓ પર કરાયેલા તુલનાત્મક અભ્યાસમાં ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના ડિપ્રેશન સ્કોરનું મૂલ્યાંકન કરવામાં આવ્યું હતું. અભ્યાસના પરિણામો મુજબ બંને જૂથોમાં ડિપ્રેશનના સ્તરમાં આંકડાકીય રીતે નોંધપાત્ર તફાવત જોવા મળ્યો નહોતો. સંશોધક મુજબ મોબાઇલનો વધતો ઉપયોગ, સોશિયલ મીડિયા પર આધાર અને અભ્યાસમાં વધતું દબાણ બંને વિસ્તારોના વિદ્યાર્થીઓમાં સમાન રીતે માનસિક તણાવ વધારતા પરિબળો છે.

નિષ્કર્ષ :-

આ અભ્યાસથી જાણવા મળે છે કે ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓમાં ડિપ્રેશનનો સ્તર મોટા ભાગે સમાન છે. આજના સમયમાં વિદ્યાર્થીઓ પર પડતા અભ્યાસનો દબાણ, ભવિષ્ય અંગેની ચિંતા અને સામાજિક તણાવ બંને વિસ્તારોમાં લગભગ સમાન રીતે અનુભવાય છે. એટલે માનસિક સમસ્યાઓને હવે માત્ર ગ્રામ્ય કે શહેરી સમસ્યા તરીકે જોવી યોગ્ય નથી.

ડિપ્રેશન લાંબા સમય સુધી રહે તો તે વિદ્યાર્થીમાં આત્મવિશ્વાસ ઘટાડે છે અને જીવન પ્રત્યે નકારાત્મક દ્ષ્ટિકોણ ઊભો કરે છે. આવી સ્થિતિમાં જો યોગ્ય માર્ગદર્શન અને સહાય ન મળે તો કેટલાક વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મહાનિકારક વિચારો પણ ઉદ્ભવી શકે છે. તેથી શાળાઓ અને કોલેજોમાં સમયસર કાઉન્સેલિંગ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે જાગૃતિ અને સહાયક વાતાવરણ બનાવવું ખૂબ જરૂરી છે.

તારણો :-

1. ગ્રામ્ય અને શેહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓમા ડિપ્રેશનના સ્તરમાં તફાવત જોવા મળતો નથી.
2. ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં ડિપ્રેશનના સ્તરમાં તફાવત જોવા મળતો નથી.
3. ગ્રામ્ય વિસ્તારના છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં ડિપ્રેશનના સ્તરમાં તફાવત જોવા મળતો નથી.
4. શહેરી વિસ્તારના છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં ડિપ્રેશનના સ્તરમાં તફાવત જોવા મળતો નથી.
5. ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના છોકરાઓમાં ડિપ્રેશનના સ્તરમાં તફાવત જોવા મળતો નથી.
6. ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના છોકરીઓમાં ડિપ્રેશનના સ્તરમાં તફાવત જોવા મળતો નથી.

સંદર્ભ ગ્રંથ :-

- World Health Organization: Suicide. Geneva: World Health Organization; 2021 June 17.
- World Health Organization: Suicide worldwide in 2019-Global Health estimates. World Health Organisation; 2021. Suicide Worldwide in 2019 (who.int).

- World Health Organization: Preventing global suicide: a global Imperative. Geneva: World Health Organisation; 2019.
- Snowdon J:Indian suicide data: What do they mean? Indian J. Med.Res. 2021; 150(4): 315–320.PubMed Abstract|Publisher Full Text|Free Full Text
- Mannekote TS, Shankarapura NM, Bada MS: Suicide in India: A Preventable epidemic. Indian J. Med. Res. 2019 October; 150(4):324–327.Publisher Full Text|Reference Source
- Careers 360: Over 13,000 students died by suicide last year: NCRB Report 2021.
- Rojas-Torres, I.-L., Ahmad, M., MartÍn Álvarez, J. M., Golpe, A. A., & Gil Herrera, R. de J. (2022). *Mental health, suicide attempt, and family function for adolescents' primary health care during the COVID-19 pandemic (Version 2).* F1000Research, 11, 529.
- 8.Borah, K., Jose, T. T., Nagaraj, A. K. M., & Moxham, L. (2023). Suicide prevention program (SPP) in South Asian countries: A protocol for systematic review. F1000Research, 12, 215.