



વિષય : ધો. ૧૧,૧૨ ના શાળાએ મોડા આવનાર વિદ્યાર્થીઓની માનસિક સમસ્યાઓ અંગે અભ્યાસ

સોનલ વાઘ

(મ. કમ્પ્યુટર શિક્ષક)

❖ વિષયનું શબ્દાર્થઘટન :

- ધોરણ ૧૧,૧૨ ના શાળાએ મોડા આવનાર વિદ્યાર્થીઓની માનસિક સમસ્યાઓ અંગે અભ્યાસ
- પરીક્ષાનો દબાણ અને સ્ટ્રેસ : વધતા પાઠ્યક્રમ અને પરીક્ષા દબાણથી સવારે ધીમી શરૂઆત.
- સ્વતંત્રતા અને સ્વઅનુભૂતિ : યુવાવસ્થામાં ઊંઘ પર નિયંત્રણ ઓછું અને મોર્નિંગમાં જાગવાનું મોડું.
- પ્રેરણા અને અભિગમ : કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ શાળાના વિષયો માટે ઊર્જાશીલ ન હોવા અથવા અભ્યાસમાં રસ ઓછો.
- ટ્રાફિક અને રસ્તાની સમસ્યા : ધો. ૧૧,૧૨ ના વિદ્યાર્થીઓ ઘણીવાર મોટા શહેરમાં ટ્રાફિક કે બસ/વાહન સંશોધનો પર નિર્ભર.
- ટેકનોલોજી અને સ્માર્ટફોન :- મોર્નિંગમાં મોબાઈલ/સોશિયલ મીડિયા વધુ ઉપયોગ, ઊંઘમાં વિલંબ.
- અપેક્ષિત સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા :- ઊંઘની ગેરસમજ, આંખ કે શરીર થાક, આરોગ્ય સંબંધી સમસ્યાઓ.
- ગૃહકૃત નિયમો અને પરિવારમાં સહાયનો અભાવ :- સવારે તૈયાર થવામાં પરિવાર તરફથી સહાય ન હોવી.

❖ ઉત્કલ્પનાની રચના : ઉત્કલ્પના એ સમસ્યાના ઉકેલનો સંભવિત માર્ગ છે આ ઉત્કલ્પન પ્રવાહો સમસ્યાના ઉકેલ માર્ગ સુધી લઈ જાય છે તેથી પ્રસ્તુત સમસ્યાને ઉત્કલ્પનાઓ નીચે મુજબ છે.

જો શિક્ષક દ્વારા વિદ્યાર્થીને દંડના બદલે હળવા અને ઉત્સાહપૂર્વક સંદેશો આપવામાં આવે તો બાળક શાળાએ વહેલો આવતો થઈ શકે.

- જો શિક્ષક વિદ્યાર્થીને સમયસર આવવા બદલ પ્રોત્સાહન આપશે તો વિદ્યાર્થી શાળાએ સમયસર પહોંચી શકે.
- જો વિદ્યાર્થીને ઉત્તમ વિદ્યાર્થીના નિયમિત પત્રક બતાવવામાં આવશે તો સમયસર શાળાએ પહોંચી શકશે.
- જો વિદ્યાર્થી રાત્રે સમય અનુસાર પૂરતી ઊંઘ લેશે તો શાળાએ સમયસર પહોંચી શકે.
- જો વિદ્યાર્થી મોબાઈલ અને ટેકનોલોજીનો વધારે પડતો ઉપયોગ ટાળશે તો શાળાએ સમયસર પહોંચી શકે.
- જો શિક્ષક પોતે સમયસર શાળાએ આવશે તો વિદ્યાર્થી તેમનું અનુકરણ અને નિયમિતતા નું પાલન કરી પોતે પણ શાળાએ સમયસર પહોંચી શકે.
- જો શિક્ષક વિદ્યાર્થીને સમયનું આયોજન કરતા શીખવાડશે તો વિદ્યાર્થી શાળાએ સમયસર પહોંચી શકે.
- જો શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને શૈક્ષણિક કાર્ય પ્રત્યે રસ જગાડશે તો વિદ્યાર્થી શાળાએ સમયસર પહોંચી શકે.
- જો વિદ્યાર્થી ટ્રાફિક સમસ્યાના કારણે અડધો કલાક ઘરેથી વહેલો નીકળશે તો શાળાએ સમયસર પહોંચી શકે.

❖ સંશોધનનું મૂલ્યાંકન : મૂલ્યાંકનની પ્રયુક્તિ: પ્રશ્નાવલિ, વ્યક્તિગત કાઉન્સિલિંગ સંશોધનનું મૂલ્યાંકન કર્યા બાદ જાણકારી પ્રાપ્ત થઈ કે શાળાએ વિદ્યાર્થીઓ કેમ મોડા આવે છે? તેના કારણો નીચે મુજબ જણાવ્યા છે.

- ટ્રાફિક સમસ્યાના કારણે શાળાએ આવવા માટે મોડું થાય છે.
- પરીક્ષાના દબાણ અને સ્ટ્રેસને લીધે વિદ્યાર્થીની સવારે ધીમે શરૂઆત કરે છે.
- હોમવર્ક સમયસરના થવાના કારણે વિદ્યાર્થી શાળાએ સમયસર આવવાનું ટાળે છે અને કદાચ શાળાએ રજા પણ પાડે છે.
- વહેલી સવારે ન ઊઠવાના કારણે વિદ્યાર્થી શાળાએ મોડા આવે છે.
- શાળાએ આવતી વખતે વિદ્યાર્થીઓનું, મન મિત્ર સાથે રમવામાં અને બીજી પ્રવૃત્તિમાં રહેવાના કારણે શાળાએ આવવા માટે મોડું થાય છે.
- રાત્રે મોડે સુધી જાગીને મોબાઈલ અને ટેકનોલોજીનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવાના કારણે શાળાએ વિદ્યાર્થીઓને મોડું થાય છે.
- વિદ્યાર્થીઓને શાળામાં આવતી વખતે ચિંતાનો તથા ઓછી ઊંઘનો અનુભવ થાય છે.
- શાળાના નિયમોનું પાલન કરવું વિદ્યાર્થીઓને મુશ્કેલ લાગે છે.