

Student Name : Sarala Chaudhari

Guide Name : Dr. Rupam B. Upadhyaya

Degree : Ph.D.

Year of Passing : 2021

Title of Thesis : A study of the Effect of Relaxation techniques on the self-regulation and mental health of std. XI students

Objective of Study :

1. રિલેક્સેશન તકનિકની વિદ્યાર્થીઓના સ્વનિયમન પર થતી અસરનો અભ્યાસ કરવો.
2. રિલેક્સેશન તકનિકની વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસરનો અભ્યાસ કરવો.
3. રિલેક્સેશન તકનિકની વિદ્યાર્થીઓના સ્વનિયમન પર થતી અસરનો જાતિ, વિવિધ વિષય પ્રવાહના સંદર્ભે અભ્યાસ કરવો.
4. રિલેક્સેશન તકનિકની વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસરનો જાતિ, વિવિધ વિષય પ્રવાહના સંદર્ભે અભ્યાસ કરવો.

Findings of Study :

1. વાણિજ્ય અને વિજ્ઞાન પ્રવાહના વિદ્યાર્થીઓના સ્વનિયમન પર રિલેક્સેશન તકનિકની અસર જોવા મળી છે.
2. વિદ્યાર્થીઓના સ્વનિયમન પર રિલેક્સેશન તકનિકની જાતિના સંદર્ભે સમાન અસર જોવા મળી છે.
3. વાણિજ્ય અને વિજ્ઞાન પ્રવાહના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર રિલેક્સેશન તકનિકની અસર જોવા મળી છે.
4. વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર રિલેક્સેશન તકનિકની જાતિના સંદર્ભે સમાન અસર જોવા મળી છે.