

**Mindfulness, Psychophysical Stress and Mental Health of Pregnant
Women in the Context of Involvement in Tapovan
Centre of Children's University**

Ph.D. Scholar - Dharti N Gajjar

Guide – Dr. Ashok N. Prajapati

Year 2025

Abstract

ગર્ભાવસ્થા એ સ્ત્રીના જીવનની સૌથી મહત્વપૂર્ણ અવસ્થા છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કરવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ, સાંભળવામાં આવતું સંગીત, યોગ-પ્રાણાયામ, કસરત તથા સગર્ભાના વર્તનની અસર આવનાર બાળક ઉપર જોવા મળે છે. ગર્ભાવસ્થા એ શારીરિક જ નહીં પરંતુ સામાજિક, આવેગિક અને માનસિક ફેરફારની પણ અવસ્થા છે. આથી પ્રસ્તુત સંશોધનનો હેતુ ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી દ્વારા ચલાવવામાં આવતા તપોવન કેંદ્રમાં સામેલગીરી, કુટુંબનો પ્રકાર અને ગર્ભાવસ્થાના ક્રમના સંદર્ભમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના માઈન્ડફૂલનેસ, મનોશારીરિક તણાવ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવાનો હતો. બિનસંભાવના નિદર્શનની સહેતુક નિદર્શન પદ્ધતિ દ્વારા કુલ 240 ગર્ભવતી સ્ત્રીઓનો સામાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. જેમાં 2×2×2 ફેક્ટોરિયલ યોજનાનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. પ્રસ્તુત સંશોધનમાં માહિતી એકત્રીકરણ માટે ‘વ્યક્તિગત માહિતી પત્રક’, માઈન્ડફૂલનેસ અટેન્શન અવેરનેસ સ્કેલ’, ‘મનોશારીરિક તણાવ સ્કેલ’ અને ‘સગર્ભા માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકા’નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. આંકડાશાસ્ત્રીય પૃથક્કરણ માટે F- test અને r (સહસંબંધ)નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. પ્રસ્તુત સંશોધનનું પરિણામ જોતા જણાય છે કે તપોવન કેંદ્રમાં સામેલગીરીના સંદર્ભમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીઓનું માઈન્ડફૂલનેસ, મનોશારીરિક તણાવ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો તફાવત સાર્થક જોવા મળે છે. જે સાબિત કરે છે કે તપોવન કેંદ્ર દ્વારા કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ જેવી કે ગર્ભધ્યાન, ગર્ભસંવાદ, યોગ, પ્રાણાયામ, સંગીત, પ્રાર્થના, ભરતગૂંથણ, સંસ્કૃત શ્લોક પઠન, વાંચન, ચર્ચા વગેરે જેવી પ્રવૃત્તિઓની અસર ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના મનોશારીરિક તણાવમાં ઘટાડો કરે છે, જ્યારે માઈન્ડફૂલનેસ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં વધારો કરે છે.