

**Psychological Well-being, Mental Health and Family Adjustment of
Pregnant Women in the Context of Involvement in Tapovan**

Research Centre of Children's University

Ph.D. Scholar - Pushpa V. Raval

Guide – Dr. Ashok N. Prajapati

Year 2020

Abstract

પ્રસ્તુત સંશોધનનો હેતુ ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના તપોવન સંશોધન કેંદ્રમાં સામેલગીરી, શિક્ષણ અને વિસ્તારના સંદર્ભમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને કૌટુંબિક સમાયોજનનું માપન કરવાનો છે. અહિયાં સ્વતંત્ર પરિવર્ત્ય તરીકે તપોવન સંશોધન કેંદ્રમાં સામેલગીરી, શિક્ષણ અને વિસ્તારને લેવામાં આવ્યા છે, જ્યારે આધારિત પરિવર્ત્ય તરીકે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને કૌટુંબિક સમાયોજનનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. પ્રસ્તુત સંશોધનમાં 2x2x2 ફેક્ટોરીયલ યોજનાનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. નિદર્શ તરીકે સાદા ચદરછ નિદર્શન દ્વારા કુલ 320 ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની પસંદગી કરવામાં આવી છે. પ્રસ્તુત સંશોધનમાં માહિતીના એકત્રીકરણ માટે ‘વ્યક્તિગત માહિતીપત્રક’, ‘મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી કસોટી’, ‘માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકા, અને ‘કૌટુંબિક સમાયોજન માપન તુલા’નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. આંકડાશાસ્ત્રીય પૃથક્કરણ માટે F – test અને ‘r’ – સહસંબંધ નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. અહિયાં પરિણામ જોતા જણાય છે કે તપોવન સંશોધન કેંદ્રની સામેલગીરીના સંદર્ભમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને કૌટુંબિક સમાયોજનમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો છે. જેના પરથી કહી શકાય છે કે ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના તપોવન સંશોધન કેંદ્રમાં નિયમિત રીતે કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે ગર્ભસંવાદ, ગર્ભધ્યાન, ધ્યાન, પ્રાણાયામ, પ્રાર્થના, સંગીત, યોગ, ભરતગૂંથણ, વાંચન, ચર્ચા, સલાહ વગેરે જેવી પ્રવૃત્તિઓની સીધી અસર ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી પર થાય છે, સાથે સાથે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં વધારો કરે છે અને તેઓના કૌટુંબિક સમાયોજનમાં પણ વધારો કરે છે. આથી અહિયાં સ્પષ્ટ રીતે જણાય છે કે ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના તપોવન સંશોધન કેંદ્રમાં નિયમિત રીતે કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓની ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને કૌટુંબિક સમાયોજનમાં વધારો કરે છે.