Research Review | ISSN: 2321- 4708
The Refereed & Peer Review International Journal | April. 2021, Year - 7 (96)
www.researchreviewonline.com | Paper ID: RRJ024124

વિદ્યાશાખાના સંદર્ભમાં વિદ્યાર્થીઓમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો અભ્યાસ

સંશોધક
હાપાણી પ્રિયંકા વિનોદભાઈ
રીસર્ચ સ્કોલર, મનોવિજ્ઞાન વિભાગ
ભક્તકવિ નરસિંહ મહેતા યુનીવર્સીટી, જુનાગઢ

પ્રસ્તાવના:

શ્રીમદ્ ભગવદગીતામાં કહ્યું છે કે, માનસિક પ્રસન્નતા થતા મનુષ્યના સર્વ દુ:ખોનો નાશ થાય છે. સુખની વ્યાખ્યાનો આધાર મન ઉપર રહેલો છે. શારીરિક સુખાકારીમાં માત્ર શારીરિક બાબતો સાથે સંકળાયેલ છે. જયારે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી, શારીરિક બાબતો અને માનસિક બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો પ્રશ્નએ આધુનિક યુગનો સળગતો પ્રશ્ન છે. આજના ભૌતિકતાના યુગમાં માણસને શારીરિક સુખ પુષ્કળ મળ્યા છે. પણ માનસિક સુખ છિનવાય ગયું છે. માનવી ખરેખર સુખી અને સફળ બનવા માગતો હશે તો તેને સ્વસ્થ રહેવાની કળા શીખવી પડશે. માનસિક રીતે સુખી વ્યક્તિ પોતાની જાતને ઓળખી શકે છે, સમજિ શકે છે. કોઈ પણ બાબત કરતા પહેલા તે સાચા ખોટાનો વિવેક પારખી શકે છે ને ભાવિ પરિણામો કેવા આવશે તે તારવી શકે છે તેને પોતાની જાત પ્રત્યે આત્મવિશ્વાસ હોય છે. તેને એમ લાગે છે કે જગતમાં તેનું કંઈક સ્થાન છે.

વિશ્વ સ્વાથ્ય સંગઠન (WHO) નાં વિધાયક સ્વાથ્ય અને સુખાકારીના ખ્યાલ મુજબ “સ્વાથ્યએ સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક સુખાકારીની અવસ્થા છે, નહિ કે માત્ર રોગ કે પંગુતા-બિમારીની ગેર હાજરી. આ ખ્યાલ મુજબ વિધાયક સ્વાથ્ય અને સુખાકારી જટિલ ખ્યાલ છે. આર્યુવેદ પણ વિધાયક મનોવલણ, વ્યક્તિત્વ લક્ષણો અને બૌદ્ધિક અને નૈતિક ધોરણો, આંતરિક સંઘર્ષ અને ચિંતામાંથી મુકિત અને સત્યનો આગ્રહ રાખે છે. જે વિધાયક સ્વાથ્યની જાળવણી માટે અનિવાર્ય છે. આર્યુવેદ અનુસાર એક સ્વસ્થ, સુખી અને સુસમાયોજિત વ્યક્તિ જ સુખાકારીની અવસ્થા પામી શકે છે. વ્યક્તિઓ પોતાની

Publishing URL: : http://www.researchreviewonline.com/issues/volume-7-issue-96-april-2021/RRJ024124

ISSN: 2321- 4708
April. 2021, Year - 7 (96)
Paper ID: RRJ024124

પરિસ્થિતિઓના જેવા પ્રત્યક્ષીકરણો કરે છે. તેની સરખામણીમાં તેઓ તેમાંથી જુદી પડતી પરિસ્થિતિઓ કે જેની તેઓ અપેક્ષા રાખે છે. તેના પરિણામો કાં તો અપેક્ષા વ્યક્તિને સંતોષ તરફ લઈ જાય છે. જો સંતોષ વધુ થાય તો મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો નિદર્શ તરીકે ગણવામાં આવે છે. સમગ્ર રીતે સુખ, સંતોષ અથવા પ્રસન્નતાને આત્મલક્ષી રીતે અનુભવવામાં આવે છે. જેને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તરીકે ઓળખાવી શકાય." Sinha (1990)

"મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી એટલે ચિત્તની શાંતિ.?? સોરેન્સ અને મામ મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી એટલે વ્યક્તિ પોતાની સાથે અને સમાજ સાથે સુમેળ સાધી શકે એવી શક્તિ

-બર્નહાર્ટ

મનોવિજ્ઞાનમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો ખ્યાલ પ્રમાણમાં નવો છે. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વિશે પાયાના ધણા સંશોધનો હાથ ધરાયા છે. જેમાંથી આ મનોવૈજ્ઞાનિક સ્વાથ્યના વિષયલક્ષી નિદર્શી મળી રહે તે માટેના માપનો વિકસાવવાના પ્રયત્નો અભ્યાસીઓએ કર્યા છે. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીની સમસ્યા એ આધુનિક સમયની એક જટીલ અને સળગતી સમસ્યા છે. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીની જાળવણી ખૂબ જ જરૂરી બની રહે છે. જીવનની ગુણવત્તા માટે મોટે ભાગે માનવીના શારીરિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને સામાજિક સ્વાથ્યને જવાબદાર ગણવામાં આવે છે. તેને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી (PWB) ના સંયોજન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. વ્યક્તિ અને જૂથ દ્વારા જીવનની ગુણવત્તાને પ્રત્યક્ષીકૃત કરવામાં આવે છે. આ જીવનની ગુણવત્તાનું ખૂબ જ મહત્વનું પાસુ છે. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી (PWB) નો ખ્યાલ કેન્દ્રીલ (Cantrell) વિકસાવ્યો હતો. આ ખ્યાલ જેને જ્ઞાનાત્મક અનુભવ તરીકે માનવામાં આવ્યો હતો. ત્યારબાદ ઓકોન અને સ્ટોક (1987) દ્વારા સંશોધન કરવામાં આવ્યા. પછી ભોગલે અને પ્રકાશ (1993) મા મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો. તેમણે જણાવ્યું કે સંતોષ દર્શાવનારા પરિવલ્ય સ્વાથ્ય (WB) સાથે ખૂબ જ નિકટતાથી સંકળાયેલા જોવા મળ્યા હતા. જયારે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને અર્થહિનતા બંને માંદા સ્વાથ્યના નિષેધક પાસાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે.

હેતુ:

આ સંશોધનનો ઉદેશ્ય વિદ્યાર્થીઓમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વિષે જાણકારી મેળવવાનો છે.

ઉત્કલ્પના:

Ho_1 વિનયન અને વાણીજ્ય વિધાર્થીઓના મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળશે નહી.

સંસોધન પદ્ધતિ:

પ્રસ્તુત સંસોધનનો ઉદેશ્ય વિદ્યાર્થીઓની વિદ્યાશાખાના સંદર્ભમાં તેમની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અંગે જાણકારી મેળવવાનો હતો.

નિદર્શ:

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સમગ્ર ગુજરાતની કોલેજમાં અભ્યાસ કરતા વિનયન વિદ્યાશાખાના 200 વિદ્યાર્થીઓ અને વાણીજ્ય વિદ્યાશાખાના 200 વિદ્યાર્થીઓને પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. આમ કુલ 400 વિદ્યાર્થીઓને પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

સંશોધનના સાધનો :

પ્રસ્તુત અધ્યયનનો હેતુ વિદ્યાર્થીઓની વિદ્યાશાખાના સંદર્ભમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો અભયસ કરવાનો હોવાથી તેમની પાસેથી માહિતી એકત્રિત કરવા માટે નીચેના સાધનોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

વ્યક્તિગત માહિતીપત્રક :

અહી વિદ્યાર્થીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનું માપન કરવા માટે વ્યક્તિગત માહિતી પત્રક તૈયાર કરવામાં આવ્યું હતું જેમાં નામ, સરનામું, ઉમર, માતા કે પિતા, રહેઠાણનો વિસ્તાર, માતાનો અભ્યાસ, પિતાનો અભ્યાસ, માતાનો વ્યવસાય, પિતાનો વ્યવસાય, માતા પિતાના કુટુંબની માસિક અને વિદ્યાશાખા વગેરેનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો.

મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી માપન તુલા :

મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીના માપન માટે ભોગલે અને પ્રકાસ દ્વારા રચિત ‘મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલા’ નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. આ કસોટી ઉચ્ચ વિશ્વાસનીયતા અને યથાર્થતા ધરાવે છે.

આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રયુક્તિઓ :

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં નીચેની આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રયુક્તિઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. ‘ટી’ મુલ્ય, ‘F’ મૂલ્ય અને એલ.એસ.ડી.

પરિણામ અને ચર્ચા:

પ્રસ્તુત સંસોધનનો ઉદેશ્ય વિદ્યાશાખાના સંદર્ભમાં વિદ્યાર્થીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો અભ્યાસ કરવાનો હતો. જેના સંદર્ભમાં પરિણામનું વિશ્લેષણ નીચે મુજબ છે.

વિદ્યાશાખાના સંદર્ભમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનું ‘ટી’મુલ્ય

વિધાર્થીને વિદ્યાશાખાના આધારે નીચેના બે વિભાગમાં વહેચવામાં આવ્યા હતા.

1) વિનયન

2) વાણીજ્ય

તેમની વચ્ચે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીની બાબતમાં તફાવત છે કે કેમ તેની ચકાસણી કરવા માટે નીચેની ઉત્કલ્પના રચવામાં આવી હતી.

Ho_1 વિનયન અને વાણીજ્ય વિદ્યાશાખાના વિધાર્થીઓમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળશે નહી.

કોષ્ટક નંબર: 1

વિધાર્થીઓની વિદ્યાશાખાના સંદર્ભમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનું ‘ટી’ મુલ્ય

Gender	N	Mean	SD	SEM	SED	t'	Sig.
Arts	200	22.70	2.97	0.21	0.24	2.99	0.01
Commerce	200	23.42	1.66	0.12			
Total	400						

‘t’ = 0.01 = 2.58, 0.05 = 1.96

Publishing URL: : http://www.researchreviewonline.com/issues/volume-7-issue-96-april-2021/RRJ024124

ઉપરોક્ત કોષ્ટકમાં ઉત્કલ્પના નંબર: 1 "વિનયન અને વાણીજ્ય વિદ્યાશાખાના વિધાર્થીઓમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળશે નહી."ની ચકાસણી કરવામાં આવી છે જેમાં વિધાર્થીઓની વિદ્યાશાખાના સંદર્ભમાં તેમના મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનું 'ટી' મુલ્ય રજુ કરવામાં આવ્યું છે. જેમાં વિનયન વિદ્યાશાખા(A_1)ના વિદ્યાર્થીઓના પ્રાપ્તાંકોનો મધ્યક 22.70 છે અને વાણીજ્ય વિદ્યાશાખાના વિદ્યાર્થીઓના પ્રાપ્તકોનો મધ્યક 23.42 છે આ બન્ને વચ્ચેનું 'ટી' મુલ્ય 2.99 છે, df 398 હોય ત્યારે 0.01 કક્ષાએ તેની સાર્થકતાનું 'ટી' મુલ્ય 2.58 છે અને 0.05 કક્ષાએ 1.96 છે અહી પ્રાપ્ત 'ટી' મુલ્ય 2.99 એ સાર્થકતાની કક્ષા 0.01 ના મુલ્ય કરતા વધારે છે તેથી તે આંકડાશાસ્ત્રીય સાર્થકતા ધરાવે છે. તેથી અહી ઉત્કલ્પના નંબર: 1 વિનયન અને વાણીજ્ય વિધાર્થીઓના મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળશે નહી તેનો અસ્વીકાર કરવામાં આવે છે. અને તારણ તારવવામાં આવે છે કે વિનયન વિદ્યાશાખાના વિદ્યાર્થીઓ અને વાણીજ્ય વિદ્યાશાખાના વિદ્યાર્થીઓમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં તફાવત જોવા મળે છે. અહી ક્યાં જુથમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વધારે છે તે જાણવા માટે બન્ને જૂથના મધ્યકને ધ્યાને લેવા જોઈએ, જે જુથમાં મધ્યક વધારે તે જુથમાં લક્ષણ વધારે તેમ કહી શકાય. અહી વિનયન વિદ્યાશાખાના વિદ્યાર્થીઓના જુથનો મધ્યક 22.70 છે અને વાણીજ્ય વિદ્યાશાખાના વિદ્યાર્થીઓના પ્રાપ્તકોનો મધ્યક 23.42 છે તેથી તારણ આપતા કહી શકાય કે વાણીજ્ય વિદ્યાશાખાના વિદ્યાર્થીઓ કરતા વિનયન વિદ્યાશાખાના વિદ્યાર્થીઓમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળ્યું છે.

તારણો:

(૧) વાણીજ્ય વિદ્યાશાખાના વિદ્યાર્થીઓ કરતા વિનયન વિદ્યાશાખાના વિદ્યાર્થીઓમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળ્યું છે.