



B.P.Ed. અને B.Ed. વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગેના અભ્યાસ A Study of Mental Health Among Student of B.P.Ed. & B.Ed.

Dr. Pravin Solanki M.A., Ph.D., (Psychology), Psychologi Dept., Bhavnagar University, Bhavnagar

ABSTRACT

સમગ્ર માનવજીવનમાં શિક્ષણનું અત્યંત આગવું એવું એક મહત્વ રહેલું છે. શિક્ષણને વ્યક્તિના સામાજિક, માનસિક, નૈતિક તેમજ આર્થિક વગેરે વિકાસમાં અસર કરે છે. વર્તમાન સમયમાં શિક્ષણની કોઈ એક નહીં પરંતુ ઘણી બધી શાખાઓ અસ્તિત્વમાં આવી છે. ત્યારે અહીં ખાસ આ અભ્યાસનો મુખ્ય હેતુ શિક્ષણ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના સંદર્ભમાં B.P.Ed. અને B.Ed. વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ તફાવત છે કે કેમ ? તે ચકાસવાનો હતો. અહીં માહિતી પ્રાપ્તિ માટે ડૉ. જગદીશ એ.કે. શ્રીવાસ્તવ રચિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકાનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો. અહીં 't' આંકડાશાસ્ત્રીય પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી માહિતીનું આંકડાકીય અર્થઘટન કરવામાં આવ્યું. પરિણામ દર્શાવે છે કે 't' જે અહીં ૧.૮૭ પ્રાપ્ત થાય છે. જેથી બંને ગ્રુપ વચ્ચે અસાર્થક તફાવત રહેલો છે અને પરિકલ્પના સ્વીકૃત બને છે. એટલે કે માનસિક સ્વાસ્થ્ય બાબતે બંને ગ્રુપ એક સમાન છે.

KEYWORDS:

પ્રસ્તાવના :

પ્રસ્તુત અભ્યાસ એ B.P.Ed. અને B.Ed. વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યને લગતો છે.

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે વર્તમાન સમયમાં માનવીનું જીવન યંત્રવત બની ગયું છે. જેમ છતાં પણ માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ વ્યક્તિના જીવનને સ્પર્શતો એક અગત્યનો પ્રશ્ન છે.

વ્યાખ્યા :

માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાન દ્વારા માનવ મનના અનાવશ્યક અભિપ્રાયોનો વિરોધ કરવામાં આવે છે અને એ રીતે મનની અસંતુલિત અવસ્થાને સંતુલિત કરવામાં આવે છે.

– લોરેન્સ એફ. શેફર

માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે માનસિક શાંતિ.

– સોરેન્સન અને મામ

સમાજનો પ્રત્યેક સભ્ય સુખશાંતિથી જીવન વ્યતિત કરવા ઇચ્છે છે એટલે આ ઉદ્દેશની પૂર્તિ માટે જે વિજ્ઞાન સમુચિત વિકલ્પ સાધી શકે તેને માનસિક સ્વાસ્થ્યનું વિજ્ઞાન કહેવામાં આવે છે.

– ન્યુયોર્ક રાજકીય સ્વાસ્થ્ય આયોગ

આ રીતે જોઈએ તો માનસિક સ્વાસ્થ્ય એક એવું વિજ્ઞાન છે કે જેમાં આપણે વ્યક્તિ અને સમાજના મનોવલણોને સમજી, મનોવિકારોને દુર કરી અસંતુલિત મનને સંતુલિત કે તંદુરસ્ત રાખનાર પ્રક્રિયાઓનું અધ્યયન કરીએ છીએ.

અહીં પ્રસ્તુત અભ્યાસ એ શિક્ષણના સંદર્ભમાં છે.

શિક્ષણની સાથે મનોવિજ્ઞાનનો સંબંધ પ્રસ્થાપિત કરવાનો મુખ્ય યશ પેસ્ટેલોઝીને ફાળે જાય છે. તેણે શિક્ષણનું મનોવિજ્ઞાનીકરણ કરવાનો પ્રારંભ કર્યો ત્યારથી બાલકેન્દ્રી શિક્ષણનો પ્રારંભ થયો એમ ગણાય. તેઓ માનતા હતા કે જેટલે અંશે શિક્ષણનું મનોવિજ્ઞાનીકરણ થાય તેટલે અંશે તેમાં સફળતા મળે.

શિક્ષણને વ્યક્તિના વર્તનને ઘડનારું એક મુખ્ય પરિબલ છે કે જેનું સમગ્ર માનવજીવન દરમિયાન અગત્યનું મહત્વ રહેલું છે. મનોવિજ્ઞાન જ્યારે વર્તનને સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે તો શિક્ષણ તેમાં અપેક્ષિત ફેરફાર આણવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આ રીતે શિક્ષણ અને મનોવિજ્ઞાનને જોડતી સામાન્ય કડી એ વર્તન છે.

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં B.P.Ed. અને B.Ed. કે જે બંનેની શિક્ષણની પદ્ધતિ અલગ-અલગ છે. શિક્ષણ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને સંબંધિત આ અગાઉ પણ અભ્યાસો થયા છે.

– બેકકેલ્સ, વ્હીલર (૨૦૦૧, એપ્રિલ) માં તથા અન્ય એ કોલેજના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને પ્રત્યક્ષીકરણ અંગેનો અભ્યાસ કરેલ જેની અંતર્ગત.

પૂર્વતરક્ષેત્રમાં યુનિવર્સિટીઓમાં નિષ્ણાંતો પાસેથી માનસિક સ્વાસ્થ્યની ચોકકસ અસરો તેનું પ્રત્યક્ષીકરણ અને શૈક્ષણિક દેખાવ ઉપર તેની અસરો વિશે માહિતી એકઠી કરવામાં આવી. ટરેક સમસ્યાને બહોળા પરીપેક્ષામાં મલવવામાં આવી તેમજ યોગ્ય માર્ગદર્શન માટેની સૂચનાઓ આપવામાં આવી. પરીણામ એવું જોવા મળ્યું કે શાખાના સભ્યો કદાચ વિસ્તૃત બાબતોનું મહત્વ વિશે જાગૃત ન હતા અને તેઓ બિનવિવાદાસ્પદ માનસિક સ્વાસ્થ્યના મુદ્દાઓ માટે ચિકિત્સકોની ભલામણ કરે છે.

– બ્રાઉન, ડેવિડ (૨૦૦૨, જુલાઈ) જેનું પરિણામ દર્શાવે છે કે પ્રવૃત્તિ વિનાનું જૂથ ઓછી પ્રવૃત્તિવાળા જૂથ કરતા વધુ પડતું આત્મઘાતી વલણ ધરાવે છે. મધ્યમ અથવા તો વધુ સ્મતગમત પ્રવૃત્તિમાં રોકાયેલ વ્યક્તિ પણ પ્રવૃત્તિહીન વ્યક્તિ કરતા આત્મઘટનાનું પ્રમાણ ઓછું જોવા મળ્યું. સ્મત-ગમતની પ્રવૃત્તિ આત્મઘાતી વલણની વિરૂદ્ધ રક્ષક સાબિત થઈ છે.

સ્મત-ગમતની પ્રવૃત્તિઓ અથવા તો ચોકકસ શારીરિક કસરતની પ્રવૃત્તિઓ અને આત્મઘાતી વલણમાં સહસંબંધ જોવા મળ્યો. જવાબદાર પરિબલો ઓળખવા આ તબક્કે જરૂરી છે.

– જોસેફ, સ્ટેપહેન એન્ડરસન (૨૦૦૧ ડીસે.)

તેઓએ ૩૦૨ કોલેજના વિદ્યાર્થીઓના આવેગોની પ્રબળતા, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને તાણ વચ્ચેના સંબંધને હળવો બનાવે છે. આ અંગે સંશોધન કરેલ છે.

તારણો દર્શાવે છે કે ડિપ્રેશન, નિરાશા, હતાશા તેમજ આત્મઘાતી વલણને તીવ્ર આવેગ ધરાવતા લોકોમાં વધુ જોવા મળે છે. અન્ય વ્યક્તિની લાગણીઓ સાથે સમાયોજન કરવામાં ઓછી સફળ થતી વ્યક્તિઓમાં પણ આત્મઘાતી વલણનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળ્યું. આમ, આવેગિક પ્રબળતા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને તાણને યોગ્ય રીતે જોડતી કડી છે.

– સ્કોટ સેલબર્ગ અને પેટે વિલિએરીઅલ (૧૯૯૭)

તેઓએ હીસ્પાનીક, કોલેજના વિદ્યાર્થીઓમાં સ્વપ્રત્યન, સામાજિક ટેકો અને શારીરિક હતાશામાં તાણની મનોવિજ્ઞાનિક ભૂમિકા અંગે સંશોધન કરેલ.

તારણો દર્શાવે છે કે જે હબસી વિદ્યાર્થીઓને સામાજિક આધાર મળ્યો તેમનામાં નિરાશાનું પ્રમાણ ઓછું મળ્યું. સામાજિક આધાર આ રીતે તાણ અને હતાશાને ઘટાડવામાં ઘણો જ મદદરૂપ થાય છે.

અહીં પ્રસ્તુત અભ્યાસનો મુખ્ય હેતુ શિક્ષણના સંદર્ભમાં ?? અને ?? બંને ગ્રુપ વચ્ચે માનસિક સ્વાસ્થ્ય બાબતે કોઈ તફાવત છે કે કેમ તે ચકાસવાનો છે.

અભ્યાસ પદ્ધતિ

(૧) ઉત્કલ્પના :

B.P.Ed. અને B.Ed. વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં બંને ગ્રુપ વચ્ચે કોઈ તફાવત નથી.

(૨) હેતુ :

પ્રસ્તુત અભ્યાસનો મુખ્ય હેતુ B.P.Ed. અને B.Ed. વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું અધ્યયન કરવું.

(૩) પરિવર્ત્યો :

● સ્વતંત્ર પરિવર્ત્ય :

B.P.Ed. વિદ્યાર્થીઓ

B.Ed. વિદ્યાર્થીઓ

● આધારિત પરિવર્ત્ય :

B.P.Ed. અને B.Ed. વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યના અભ્યાસ દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલ પ્રાપ્તિકાંડો.

(૪) નિદર્શ :

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં નિદર્શની પસંદગી નીચે મુજબ કરવામાં આવી.

કુલ (૬૦)

૩૦

૩૦

જેમાં ૩૦ વિદ્યાર્થીઓ B.P.Ed. અને ૩૦ વિદ્યાર્થીઓ B.Ed. ના હતા.

(૫) સાધનો :

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં માહિતી પ્રાપ્તિ માટે ડૉ. જગદીશ એ.કે.શ્રીવાસ્તવ રચિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકાનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો.

(૬) આંકડાશાસ્ત્રીય પદ્ધતિ :

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં નિદર્શ નાનો (૬૦) પસંદ કર્યો હોવાથી તેમજ જ્યારે બંને ગ્રુપ વચ્ચે તુલના કરવાની હતી ત્યારે અહીં 't' આંકડાશાસ્ત્રીય પદ્ધતિ વડે માહિતીનું અર્થઘટન કરવામાં આવ્યું.

પરિણામ ચર્ચા

ક્રમ	N.	Mean	't' Value	Sign. Level
૧	૩૦	૧૦૯.૮	૧.૮૭	N.S.
૨	૩૦	૯૬.૨૬		

પ્રસ્તુત અભ્યાસએ શિક્ષણના સંદર્ભમાં B.P.Ed. અને B.Ed. ના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગેનો હતો.

જેમાં માહિતીનું આંકડાકીય અર્થઘટન અહીં ?? પદ્ધતિ દ્વારા કરવામાં આવ્યું. પરિણામ બતાવે છે કે B.P.Ed. વિદ્યાર્થીઓના પ્રાપ્તાંકો જે ૧૦૯.૮ છે તેમજ B.Ed. વિદ્યાર્થીઓના પ્રાપ્તાંકો જે ૯૬.૨૬ છે. અહીં બંને ગ્રુપ વચ્ચે માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રાપ્તાંકોમાં તફાવત જણાઈ આવે છે.

પરંતુ અહીં ગણેલ "t" જે ૧.૮૭ પ્રાપ્ત થાય છે. જે કોષ્ટકમાં આપેલ ? કરતા નાનો છે તેથી તફાવત અસાર્થક છે અને પરિકલ્પના સ્વીકૃત બને છે.

એટલે કે માનસિક સ્વાસ્થ્ય બાબતે B.P.Ed. તેમજ B.Ed. બંને ગ્રુપ એક સમાન છે.

નિષ્કર્ષ :

B.P.Ed. અને B.Ed. વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં બંને વચ્ચે કોઈ તફાવત નથી.

REFERENCES

1. ડૉ. ગુણવંત શાહ, શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, ગુજરાત રાજ્ય. ૨. પ્રો. કે.સી.સારડા, ડૉ. અમય ત્રિવેદી તથા અન્ય લેખકો સામાન્ય મનોવિજ્ઞાનની રૂપરેખા (છઠ્ઠી આવૃત્તિ) સી.જમનાદાસ કેમ્પની. ૩. પ્રો. ચોગેન્દ્ર કંચનલાલ દેસાઈ, વિકાસલક્ષી મનોવિજ્ઞાન યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, ગુજરાત રાજ્ય. | 4. Backels, Kelsy, Wheeler, "Faculty Perception of Mental Health, Issues among college students", Journal of College student development Vol. 42, p. 173-86, March-April-2001. | 5. Brown David "Physical activity sports participation and suicidal behaviour among college students", Official journal of the American college of sports medicine (July-2002) Vol. 34, p.p. 1087 to 96. | 6. Joseph, Franck P. Deane and Stephen Anderson, "Emotional Intelligence Moderates the relationship between stress and mental health" Personality and individual differences, Vol. 32, Issu. 2, p. No. 197-209 (January-2002). | 7. Scott Solberg & Pete Viliarreal, "Examination of Self-efficacy, social support and stress as predictors of psychological and physical distress among Hispanic college students. Hispanic Journal of Behavioural Sciences, Vol. 19, No. 2, P.No. 182-201 (1997). |