



માનસિક સ્વાસ્થ્યનો પ્રસન્નતા, સ્વ-નિયંત્રિત અધ્યયન અને શૈક્ષણિક

સિદ્ધિ સાથેનો સંબંધ

Shah Jalpa Rajendrakumar

Ph.D. Research Scholar [Education] Faculty of Education, Gujarat Vidyapith, Ahmedabad-380004. (M) 9510038033, jrshah1982@gmail.com

સારાંશ

સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે વ્યક્તિનું માનસિક સંતુલન, સંતુલિત વ્યવહારો તેમજ આવેશો પર નિયંત્રણ રાખવું (દેશમુખ, 2013, દ્વારા ઉલ્લેખિત પૃ.45). અસરકારક અધ્યાપન-અધ્યયન માટે શિક્ષક અને અध्येતાનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય યોગ્ય હોવું આવશ્યક છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યક્તિને પોતાની વાસ્તવિક ક્ષમતાનું ભાન કરાવે છે. તે તાણ, ચિંતા અને હતાશા પર કેવી રીતે નિયંત્રણ રાખવું અને ઉત્પાદકીય કાર્યો કરવા માટે વ્યક્તિને સક્ષમ બનાવે છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ (ચિંતા, તાણ, હતાશા) શૈક્ષણિક સિદ્ધિને અસર કરે છે. પોતાની જાતે નિયંત્રણ લાવવા માટે માત્ર માર્ગદર્શન પૂરું પાડવું તે સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. સારા માનસિક સ્વાસ્થ્યના કારણે બાળકની શૈક્ષણિક સિદ્ધિમાં નોંધપાત્ર સુધારો અથવા વધારો થાય છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યએ જીવનના દરેક સ્તર પર અગત્યનું છે. એટલે કે બાળપણથી યુવાવસ્થા સુધી. પ્રસ્તુત લેખમાં અભ્યાસિકા દ્વારા માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અર્થ તેની લાક્ષણિકતા, તેનો પ્રસન્નતા, સ્વ-નિયંત્રિત અધ્યયન, શૈક્ષણિક સિદ્ધિ સાથેના સંબંધ વિશે ચર્ચા કરવામાં આવેલ છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: માનસિક સ્વાસ્થ્ય, પ્રસન્નતા, સ્વ-નિયંત્રિત અધ્યયન, શૈક્ષણિક સિદ્ધિ

1. પ્રસ્તાવના

બેન્જામિન બ્લૂમ અને તેના સહકાર્યકરોએ શૈક્ષણિક હેતુઓનું મુખ્યત્વે ત્રણ ક્ષેત્રોમાં વર્ગીકરણ કર્યું છે, જ્ઞાનાત્મક ભાવાત્મક અને મનો-સ્નાયવિક ક્ષેત્ર. વિદ્યાર્થીઓએ સંપૂર્ણ વિકાસ માટે ત્રણ જ્ઞાન-ક્ષેત્રમાં તેનું પૂર્ણ પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કરવું જરૂરી છે. જે વિદ્યાર્થીઓની શીખવાની ક્ષમતાને નિશ્ચિત કરે છે. દોંગાના મતે [2010 , પૃ.170] શાળામાં આવતો પ્રત્યેક વિદ્યાર્થી પોતાની આગવી લાક્ષણિકતાઓ સાથે શાળામાં અભ્યાસ કરવા માટે આવે છે. આ લાક્ષણિકતાઓ વિદ્યાર્થીની ભિન્ન અધ્યયન નીપજોમાં સિદ્ધિ મેળવવાની શક્તિ પર અસર કરે છે. ઉચ્ચ સિદ્ધિ મેળવનારા વિદ્યાર્થીઓ સ્વ-નિયંત્રણ ધરાવતા અध्येતાઓ છે. નિમ્ન સિદ્ધિ ધરાવતા અध्येતાઓની તુલનામાં ઉચ્ચ સિદ્ધિ ધરાવતા અध्येતાઓ વધુ માત્રામાં અધ્યયન માટે યોજનાઓનો ઉપયોગ કરે છે, તેઓનું અધ્યયન વધુ સ્વ નિરીક્ષણ, વધુ ચોક્કસ ધ્યેયો ધરાવે છે અને પોતાના ધ્યેય પ્રત્યે પ્રગતિનું વધારે વ્યવસ્થિત રીતે મૂલ્યાંકન કરે છે. સ્વ નિયંત્રિત અધ્યયન એ વ્યક્તિને પોતાની ક્ષમતા સમજવા અને પોતાના અધ્યયન વાતાવરણ પર

નિયંત્રણ રાખવા સાથે સંકળાયેલ છે. પણ આ બધુ ત્યારે જ શક્ય છે જ્યારે વ્યક્તિ માનસિક રીતે સંતુલિત હોય.

2 .માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અર્થ

- સામાન્ય અર્થ મુજબ માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ વ્યક્તિના મનનું સ્વાસ્થ્ય છે, જે તેના પોતાની જાત અને પર્યાવરણ સાથેના અનુકૂળન, સંતુલિત વર્તન અને સુગ્રથિત વ્યક્તિત્વ સાથે સંબંધ ધરાવે છે.
- હેડકિલ્ડ, (1952) માનસિક સ્વાસ્થ્યને અર્થ આપતાં જણાવે છે કે માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ સમગ્ર વ્યક્તિત્વની સંપૂર્ણ અને સુમેળભરી કામગીરી છે.
- નિર્મળા શેંગજના મતે"વાતાવરણ સાથે સમાયોજન કરી શકે છે, જીવન સાર્થક છે અને ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ છે એવી લાગણી વ્યક્તિમાં હોવી એનું નામ માનસિક સ્વાસ્થ્ય.

3. લક્ષણો

માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિ જીવન માણે છે, અને જે પ્રસન્નતા તે અનુભવે છે તેના સમજી શકાય એવા કારણો હોય છે.

- આત્મવિશ્વાસ એ માનસિક સ્વાસ્થ્યનું બીજું લક્ષણ છે. હતાશા સાંપડે તો પણ જીવન, તકો અને પોતાના વિષે આશાવાદ એટલે માનસિક સ્વાસ્થ્ય.
- અન્યો સાથે સુખદ સમાયોજન એ માનસિક સ્વાસ્થ્યનું ત્રીજું લક્ષણ છે. સ્વસ્થ વ્યક્તિ થોડાંક જોડે સુખદ અને આત્મીય સંબંધો જાળવી શકે. બીજા ઘણાં સાથે મૈત્રીભર્યો સંબંધ રાખી શકે છે. અને ધંધાદારી કે બીજા સાથીઓ સાથે સારા કહેવાય એવા સંબંધો જાળવી શકે છે.
- સમસ્યા ઉકેલી શકે છે. પ્રશ્નોથી પ્રશ્નોથી દૂર ભાગવાની આદત તેનામાં હોતી નથી. સમસ્યાનો બોજો બીજા પર નાખતો નથી.
- ખરેખરાં કારણો સિવાય તે વસ્તુ, માણસો કે પરિસ્થિતિઓથી ભય પામતો નથી.
- શારીરિક સ્વાસ્થ્યને જાળવવા હંમેશા તત્પર હોય છે. તેનું મન તેને સાચા માર્ગે રાખવા સતત મથતું હોય છે. તેની વિવેક બુદ્ધિ જાગૃત રહે છે. અને તેની પથદર્શક બને છે.
- ક્રોધ પર કાબૂ રાખી શકાય છે. સ્વસ્થ વ્યક્તિ ઘડી ઘડીક ખીજાઈ જતો નથી. છતાં જરૂર પડ્યે યોગ્ય રીતે ક્રોધ વ્યક્ત કરવાનું પણ તેને આવડે છે. તે આવેગાત્મક રીતે પરિપક્વ હોય છે.

4. માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને પ્રસન્નતા

પ્રસન્નતા એ માનસિક સ્વાસ્થ્યનું એક પ્રધાન લક્ષણ છે. પ્રસન્ન રહેવું એ એક ટેવ છે અને અન્ય ટેવોની જેમ શીખી શકાય છે. પ્રસન્નતા એ મહામૂલી સ્થાયી મૂડી છે. પ્રસન્નતા વ્યક્તિનાં જીવન જીવવાના આનંદ અને ઉત્સાહમાં જોવા મળે છે. પ્રસન્ન વ્યક્તિને પોતાના કાર્યો કરવામાં, ફરજો અદા કરવામાં પોતાના પર દબાણ લાવવું પડતું નથી, પરંતુ સાહજિકતાથી તે ઉપયોગી કાર્ય કરવાની તક શોધતો હોય છે. પરંતુ કાર્ય કરનારો ઉત્સાહ અને કાર્ય કરવા માટેનો ઉશ્કેરાટ બે વચ્ચે ભેદ છે. કેટલીક વખત માનસિક સંઘર્ષથી બચવા નિવર્તન કે પ્રતિપૂર્તિની પ્રવૃત્તિ રૂપે વ્યક્તિ પોતાને કામોમાં ગુમ કરી દે છે. આ અતિરેકભરી ક્રિયાશીલતા એ વિકૃત મનની પ્રારંભિક

અવસ્થા છે અને નહીં કે વાસ્તવિક સ્વાસ્થ્યની નિશાની. પ્રસન્નતા મેળવવામાટે મડળોનાં સભ્ય બનવું, જીવન પ્રત્યે પ્રયોગાત્મક વલણ ધારણ કરવું અને બાહ્ય ચેષ્ટાઓનું પ્રહસ્તન કરવું. માનસિક સ્વાસ્થ્ય જીવન જીવવાનાં આનંદમાં, આત્મવિશ્વાસમાં, સારા સમાયોજનમાં, સમસ્યા ઉકેલમાં, આવેગનિયંત્રણમાં અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં, પ્રદર્શિત થાય છે. શારીરિક બિમારી, આવેગશીલતા, આળસ, ભૂતકાળ કે ભવિષ્યમાં જીવવાનું વલણ, સ્વ. પર અને સમસ્યા પિછાન પ્રત્યે બેદરકારી, મૂલ્યહીનતા અને જરૂરિયાતોની અતૃપ્તિ માનસિક સ્વસ્થતાને જોખમાવે છે. [પટેલ, ચન્દ્રકાંત પી, 1991 Page No.853-855]

5. માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સ્વ-નિયંત્રિત અધ્યયન

સ્વ-નિયંત્રિત અધ્યયનએ વ્યક્તિને પોતાની ક્ષમતા સમજવા અને પોતાના અધ્યયન વાતાવરણ પર નિયંત્રણ રાખવા સાથે સંકળાયેલ છે. વિદ્યાર્થીના માનસિક સ્વાસ્થ્ય ની સાથે- સાથે તેમનું સ્વ-નિયંત્રિત અધ્યયન પ્રત્યેની તત્પરતાપણ ખુબજ અગત્યનું ચલ છે. સ્વ-નિયંત્રિત અધ્યયન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય એકબીજા સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલ છે. Jahanshir, T & et.al. (2012) નામતે સ્વ-નિયંત્રિત અધ્યયન અને માનસિક સુખાકારી વચ્ચે હકારાત્મક સંબંધ છે. તેથી જ સ્વ-નિયંત્રિત અધ્યયન ધરાવતા અધ્યેતાઓ પોતાના નિર્ણયો અને કાર્યયોજનાઓની રચના અને સ્વસ્થ્ય ચિત્તે તેનું સંચાલન કરી શકે છે. તેઓ પોતાના સંવેગો પર કાબૂ, અનુકૂલન, સ્વતંત્રતા, માનસિક સુખાકારી, ધ્યેયોની પરિપૂર્ણતા, ચિંતા-તણાવ માંથી મુક્તિ, જીવનનાં પડકારોનો સામનો કરી શકે છે. તેનામાં સ્વ-નિર્ણયનો અને આત્મવિશ્વાસનો વિકાસ થાય છે. તે પોતાની ક્ષમતાઓ અને નબળાઇઓ જાણી શકે છે. Lisa (2013) જણાવે છે કે સારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટેનું રહસ્ય, સ્વ-નિયમન છે. જેનાથી વ્યક્તિ ને પોતાના સંવેગો પર કાબૂ રાખી શકે છે. વિદ્યાર્થીના શિસ્ત માટે બહારથી નિયંત્રણ લાદવાની જરૂર નથી. લાદેલી શિસ્ત તેના વર્તનમાં આક્રમકતા અથવા પીછેહઠ લાવે છે. પોતાની જાતે નિયંત્રણ લાવવા માટે માત્ર માર્ગદર્શન પૂરું પાડવું તે સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. સારા માનસિક સ્વાસ્થ્યના કારણે બાળકની શૈક્ષણિક સિદ્ધિમાં નોંધપાત્ર સુધારો અથવા વધારો થાય છે. સ્વ-નિયંત્રણ અધ્યયનએ વિદ્યાર્થીઓના સારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ઉપયોગી છે કારણકે વિદ્યાર્થીઓ જેટલા પોતાના વ્યવહાર, વાતાવરણ, સંવેગો પર નિયંત્રણ રાખી શકે છે તેટલું તેઓનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે.

6. માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને શૈક્ષણિક સિદ્ધિ

Good (1959) ના મતે “શૈક્ષણિક સિદ્ધિ વિદ્યાર્થીઓની જે-તે વિષયોમાં જ્ઞાનપ્રાપ્તિ અથવા કૌશલ્યોના વિકાસ સાથે સંકળાયેલ છે, જેનું માપન શિક્ષકો દ્વારા માર્ક્સ આપીને કરવામાં આવે છે.” Pua, P.K. (2015) ના સંશોધનના તારણો દર્શાવે છે, કે “માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ (ચિંતા, તાણ, હતાશા) શૈક્ષણિક સિદ્ધિને અસર કરે છે.” પોતાની જાતે નિયંત્રણ લાવવા માટે માત્ર માર્ગદર્શન પૂરું પાડવું તે સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. સારા માનસિક સ્વાસ્થ્યના કારણે બાળકની શૈક્ષણિક સિદ્ધિમાં નોંધપાત્ર સુધારો અથવા વધારો થાય છે. Singh, Shashi Kala (2015) ના સંશોધનના તારણ મુજબ “માનસિક સ્વાસ્થ્ય હકારાત્મક અને સાર્થક રીતે શૈક્ષણિક સિદ્ધિ સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

7.ઉપસંહાર

પ્રસન્નતા,સ્વ-નિયમન અને શૈક્ષણિક સિદ્ધિ માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય એક મહત્વપૂર્ણ અંગ છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય આપણા ભાવનાત્મક, માનસિક અને સામાજિક કલ્યાણ સાથે જોડાયેલ છે. તે આપણે કેવી રીતે વિચારવું, અનુભવવું અને કાર્ય કરવું તેના પર અસર (પ્રભાવ) પડે છે. તે આપણે તણાવને કેવી રીતે સંભાળવો, કેવી રીતે બીજાઓ સાથે સંકળાવવું અને કેવી રીતે પસંદગીઓ બનાવવી તે નક્કી કરવામાં મદદ કરે છે. પટેલ,ચન્દ્રકાંત પી [1991, P- No.853-855]ના મતે,માનસિક સ્વાસ્થ્યને જાળવવા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવું, શોધો અને રુચિઓ કેળવવાં, ગાઢ મિત્રો બનાવવા, કામ અને આનંદ પ્રવૃત્તિનો સુમેળ સાધવો, લગ્નસુખ સિદ્ધ કરવું, સમસ્યાઉકેલ વલણ રાખવું, વર્તમાનમાં જીવવું, નિર્ણયાત્મકતાનું લક્ષણ વિકસાવવું, અને અન્યો સાથે સુખદ સંબંધો સ્થાપવા.જો અધ્યેતાનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું હશે તો તે પોતાની જાતને પ્રસન્ન રાખી શકશે,સ્વ-નિયમન રાખી શકશે અને અભ્યાસમાં સારો દેખાવ કરી શકશે. અધ્યેતાનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું રહે તે માટે તેને યોગ્ય વાતાવરણ પૂરું પાડવું જોઈએ.આમાટે તેના કુટુંબીજનો, સગાહાલાં, મિત્રો, શિક્ષકો વગેરેનો યોગ્ય સહકાર પ્રાપ્ત થવો જોઈએ. કેવી રીતે પોતાના સંવેગો પર કાબૂ રાખવો જોઈએ તે અંગે માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ .

સંદર્ભ સૂચિ

Carter, V. Good and Winifred R.Merkel 1959. Dictionary of Education, Mc Graw-Hill, Book Company, Inc.USA.

Jahanshir, T.; Hassan, V.B.& Hadi, P. (2012). The role of self-regulated learning strategies in psychological well being condition of students Procedia-Social and Behavioral Sciences,69, 807-815. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com> on 27th Feb, (2012).

Singh, Shashi Kala (2015). Mental Health and Academic Achievement of College Students. The International Journal of Indian Psychology, Vol.2 (4). Pages 112-119.Retrieved from <http://www.ijip.in> dated on 13th March, 2015.

દોંગા ,નનુભાઈ (2010) .શિક્ષણનું મનોવિજ્ઞાન(દ્વિતીય આવૃત્તિ).અમદાવાદ : નીરવ પ્રકાશન..

દેશમુખ ,સીતારામ.(2013) મૂલ્ય શિક્ષણ..અમદાવાદ : યુનિવર્સિટી ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ.

શુક્લ ,સતીષપ્રકાશ .(2013) શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન) દ્વિતીય આવૃત્તિ .આગ્રા : અગ્રવાલ પ્રકાશન.

પટેલ,ચન્દ્રકાંતપી.(1991).સામાન્યમનોવિજ્ઞાન.અમદાવાદ:યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણબોર્ડ. P .849-855.
<http://www.parentsCanada.com/school/tweens/self-regulation-is-one-of-the-secrets-to-good-mental-helath>. On March 13, 2017.

https://en.wikipedia.org/wiki/mental_helath on February 23, 2017.