



Saurashtra University

Re – Accredited Grade 'B' by NAAC
(CGPA 2.93)

Bhatt, Bharat J., 2010, "ધ્યાન કરતા અને ધ્યાન ન કરતા સ્ત્રી-પુરુષોમાં સ્વ-નિયંત્રણ, મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો તુલનાત્મક અભ્યાસ", thesis PhD, Saurashtra University

<http://etheses.saurashtrauniversity.edu/id/eprint/365>

Copyright and moral rights for this thesis are retained by the author

A copy can be downloaded for personal non-commercial research or study, without prior permission or charge.

This thesis cannot be reproduced or quoted extensively from without first obtaining permission in writing from the Author.

The content must not be changed in any way or sold commercially in any format or medium without the formal permission of the Author

When referring to this work, full bibliographic details including the author, title, awarding institution and date of the thesis must be given.

Saurashtra University Theses Service
<http://etheses.saurashtrauniversity.edu>
repository@sauuni.ernet.in

“A COMPARATIVE STUDY OF SELF-
CONTROL, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING & MENTAL HEALTH
AMONG MEDITATOR & NON MEDITATOR MALE & FEMALE”

“ધ્યાન કરતા અને ધ્યાન ન કરતા સ્ત્રી-પુરુષોમાં સ્વ-
નિયંત્રણ, મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો તુલનાત્મક
અભ્યાસ”

A THESIS SUBMITTED TO
THE SAURASHTRA UNIVERSITY
FOR THE DEGREE OF
DOCTOR OF PHILOSOPHY
IN PSYCHOLOGY
UNDER THE FACULTY OF ARTS

BY
BHARAT J. BHATT

Smt. V.P.Kapadia Mahila Arts College,

Bhavnagar.

Under the guidance of

Dr. YOGESH A. JOGSAN

Assistant Professor,

Department of Psychology

Saurashtra University

Rajkot-360005

Dec.2010

Reg.No. :-3907

Feb.2008

CERTIFICATE

This is to certify that the thesis entitled “**A comparative study of self-control, psychological well-being & mental health among meditator & non meditator male & female**” has been carried out by Bharat J.Bhatt,

Under my direct guidance and supervision. I also declare

That work done and presented in the thesis is

Original and independent.

Date : 20-12-2010

(Dr. Y. A. Jogsan)

Place : Rajkot

Associate Professor

Reg.No :-3907

Department of

Psychology

Saurashtra University

Rajkot- 360005

DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

Saurashtra University

Rajkot-360005

DECLARATION

I hereby declare that the research work presented in this Thesis is prepared by me after studying various references. The descriptions and narrations found therein are entirely original. Therefore I declare them authentically as original. Moreover I am responsible for the opinions and other details found in this Thesis.

Date :

Place : Rajkot

Bharat J. Bhatt

Department of Psychology

Saurashtra University

Rajkot

ઋણ સ્વીકાર

સંશોધન કાર્ય એ એકલતાનું કાર્ય નથી. તે સહકાર અને સાથનું કાર્ય છે. જે કાંઈ નાવા સાહિત્યનું સર્જન થતું હોય છે, તેમાં પણ કવિ તથા લેખકોને કુદરતી સૌંદર્ય, કુદરતી શૈલ્ય સ્વરૂપ, માનવીય સુંદરતા અને માનવીય કઠોરતાની જરૂર પડતી હોય છે. જ્યારે અહીંતો માનવી પરનું સંશોધન કાર્ય છે, જ્યાં માનવીના સાથ સહકાર વગર સંશોધન વિશે વિચારવું પણ અશક્ય છે. બીજા શબ્દોમાં કહેવું હોય તો સંશોધન એ સાથ સહકાર દ્વારા થતી બાબત છે.

મારા આ સંશોધન કાર્યમાં મને સાથ-સહકાર અને માર્ગદર્શન આપનારા મારા મિત્ર કે જેઓ મારા માટે ફ્રેન્ડ, ફીલોસોફર અને ગાઈડ છે તેવા ડો. યોગેશ એ. જોગસણ સાહેબનો જેટલો આભાર માનું એટલો ઓછો છે. જેમણે મારા માટે હંમેશા સમય કાળવ્યો છે. આ સમગ્ર સંશોધનનો સંપૂર્ણ શ્રેય શ્રી જોગસણ સાહેબને આપવો ઘટે.

ડો. જોગસણ સાહેબની હાજરી માત્ર કોઈપણ વ્યક્તિમાં નવો ઉત્સાહ, નવો ઉમંગ ભરવાં માટે પુરતી છે.

આ સંશોધન કાર્યમાં શ્રી જોગસણ સાહેબે ખરા અર્થમાં તન, મન, ધન થી મદદ કરેલ છે. હું ખરેખર હૃદય પૂર્વક તેમનો આભાર વ્યક્ત કરું છું.

આ ઉપરાંત સંશોધન કાર્યમાં અવીરત પ્રેરણાનું ઝરણું વરસાવતા ડો. ડી. જે. ભટ્ટ સાહેબ, સતત ઉત્સાહી તેવા શ્રી ગાંધર્વ જોશી સાહેબ તેમજ સતત મદદ કરવા તત્પર તેવા ડો. મિનાક્ષીબેનનો સંપૂર્ણ સાથ, સહકાર અને માર્ગદર્શન મળતા રહ્યાં છે, તઓ સર્વેનો પણ હું આભાર વ્યક્ત કરું છું.

અંતે આ સંશોધનમાં ઉપયોગી થનાર દરેક વ્યક્તિ, નિદર્શ તરીકે પસંદ થયેલ પ્રયોજકો તેમજ નામી અનામી દરેક વ્યક્તિનો આભાર માનું છું.

પ્રા. ભરત જે. ભટ્ટ

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	પ્રકરણ	પેઈજ નં.
1	વિષય પ્રવેશ	1-56
2	સંશોધનની ઐતિહાસિક ભૂમિકા	57-105
3	સંશોધન યોજના, પ્રક્રિયા અને મહિતી એકત્રીકરણ	106-120
4	માહિતીનું પૃથ્થકરણ અને પરિણામ ચર્ચા	121-213
5	સંશોધન સારાંશ	214-219

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	શીર્ષક	પેઈજ નં.
1	વિષય-પ્રવેશ	1
1.1	પ્રસ્તાવના	1
1.2	ધ્યાનની મનોવૈજ્ઞાનિક સમજૂતી	1
1.2.1	ધ્યાનની મનોવૈજ્ઞાનિક પરિભાષાઓ	2
1.2.2	ધ્યાનની લાક્ષણીકતાઓ	3
1.2.3	ધ્યાનની વિગતવાર સમજૂતી	6
1.2.4	યૌગિક દ્રષ્ટિએ ધ્યાનની સમજૂતી	7
1.2.5	ધ્યાનની પદ્ધતિઓ	8
1.2.6	ધ્યાન દ્વારા એસ્ટ્રલ ટ્રાવેલ	12
1.3	સ્વ-નિયંત્રણ	14
1.3.1	સ્વ-સમજૂતી	15
1.3.2	સ્વ-ખ્યાલનો વિકાસ	16
1.3.3	સ્વ-નિયંત્રણ એટલે શું	22
1.4	મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી	23
1.4.1	મનસિક સુખાકારી ઉપર અસર કરતાં પરિબળો	25
1.4.2	મનોભાર અને માનસિક સુખાકારી	31
1.5	માનસિક સ્વાસ્થ્ય	36
1.5.1	મનસિક સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યાઓ	37
1.5.2	માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં લક્ષણો	40
1.5.3	માનસિક સ્વાસ્થ્ય જોખમાવનારી બાબતો	44
1.5.4	માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરનારા મનોરોગો	49
1.6	અગત્યના પદોની વ્યાખ્યા	52
1.7	સંશોધનનું સિમાંકન	54
1.8	સંશોધનની રૂપરેખા	55
2	સંશોધનની ઐતિહાસિક ભૂમિકા	57
2.1	પૂર્વભૂમિકા	57
2.2	સ્વ-નિયંત્રણ અંગેના અભ્યાસો	58
2.3	મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અંગેના અભ્યાસો	64
2.4	માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં અભ્યાસો	80
2.5	સંબંધિત અભ્યાસોની સમીક્ષા	104

ક્રમ	શીર્ષક	પેઈજ નં.
3	સંશોધન યોજના, પ્રક્રિયા અને પૃથ્થકરણવિધિ	106
3.1	પ્રસ્તાવના	106
3.2	સંશોધન સમસ્યા	106
3.3	સંશોધનના હેતુઓ	107
3.4	સંશોધનની ઉત્કલ્પનાઓ	109
3.5	સંશોધનના પરિવર્ત્યો	110
3.6	સંશોધન નિદર્શ	111
3.7	સંશોધનનાં સાધનો	112
3.8	વિશ્વસનીયતા	112
3.9	યથાર્થતા	115
3.10	સંશોધન યોજના	118
3.11	આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રયુક્તિઓ	118
3.11.1	F-test (ANOVA)	119
3.11.2	L.S.D.(Least Significance Difference)	120
3.11.3	Co-relation : 'r'techniques	120
4	માહિતીનું પૃથ્થકરણ, પરિણામચર્યા અને અર્થઘટન	121
4.1	પ્રસ્તાવના	121
4.2	પરિણામ ચર્યા	122
4.2.1	સ્ત્રી-પુરૂષોના સ્વ-નિયંત્રણ અંગેના પ્રાપ્ત પરિણામનું અર્થઘટન	123
4.2.2	મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અંગેના પરિણામોનું અર્થઘટન	151
4.2.3	માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગેના પ્રાપ્ત પરિણામોનું અર્થઘટન	186
4.2.4	સ્વ-નિયંત્રણ અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીના મધ્યકો અને સહસંબંધની ચર્યા	211
4.2.5	સ્વ-નિયંત્રણ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના મધ્યકો અને સહસંબંધની પરિણામ ચર્યા	212
4.2.6	મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના મધ્યકો અને સહસંબંધની પરિણામ ચર્યા	212

ક્રમ	શીર્ષક	પેઈજ નં.
5	સંશોધન સારાંશ	214
5.1	પ્રસ્તાવના	214
5.2	સંશોધનના તારણો	215
5.3	સંશોધનની મર્યાદાઓ	217
5.4	ભવિષ્યનાં સંશોધન માટેનાં સૂચનો	218

સરણીસૂચિ

ક્રમ	શીર્ષક	પેઈજ નં.
1	માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકાની વિશ્વસનિયતા દર્શાવતું કોષ્ટક	115
2	માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકાની યથાર્થતા દર્શાવતું ટેબલ	117
3	2 x 2 x 2 x 3 ફેક્ટોરિયલ ડિઝાઇન દર્શાવતું કોષ્ટક	118
4	જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યો અંગેના સ્વ-નિયંત્રણ દર્શાવતું ANOVA કોષ્ટક	123
5	જાતિ પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	124
6	જાતિ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતું L.S.D કોષ્ટક	124
7	ધ્યાન પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	124
8	ધ્યાન પરિવર્ત્યને આધારે મધ્યકોનો તફાવત અને L.S.D દર્શાવતું કોષ્ટક.	125
9	કુટુંબ પરિવર્ત્યનાં મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	125
10	કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતું L.S.D કોષ્ટક	126
11	જનરેશનગેપ પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	126
12	જનરેશન ગેપ પરિવર્ત્યોનાં મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતું L.S.D કોષ્ટક.	127
13	જાતિ અને ધ્યાન પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક.	127
14	જાતિ અને કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	128

ક્રમ	શીર્ષક	પેઈજ નં.
15	ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યનાં મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	128
16	ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યનાં મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતું L.S.D.કોષ્ટક	129
17	જાતિ, ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યનાં મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	129
18	જાતિ અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	130
19	જાતિ અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતું L.S.D. કોષ્ટક	130
20	ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	131
21	જાતિ, ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	132
22	કુટુંબ પરિવર્ત્ય અને ઉમર પરિવર્ત્ય નાં મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	132
23	જાતિ, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્ય પ્રમાણે મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	133
24	ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યનાં મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	133
25	જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	134
26	જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતું L.S.D કોષ્ટક	135
27	જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યો અંગે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી દર્શાવતું ANOVA કોષ્ટક	152
28	જાતિ પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	153
29	જાતિ પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતું L.S.D. કોષ્ટક	153
30	ધ્યાન પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	153
31	ધ્યાન પરિવર્ત્યના મધ્યકોનો તફાવત અને L.S.D. દર્શાવતું કોષ્ટક	154
32	કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	154
33	કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકોનો તફાવત દર્શાવતું L.S.D. કોષ્ટક	154
34	જનરેશન ગેપ પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	155

ક્રમ	શીર્ષક	પેઈજ નં.
35	જનરેશન ગેપ પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચેનો તફાવત અને L.S.D. દર્શાવતું કોષ્ટક	155
36	જાતિ અને ધ્યાન પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	156
37	જાતિ પરિવર્ત્ય અને ધ્યાન પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચેનો તફાવત અને L.S.D. દર્શાવતું કોષ્ટક	156
38	જાતિ અને કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	157
39	ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	157
40	જાતિ, ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	158
41	જાતિ, ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચેનો તફાવત અને L.S.D. દર્શાવતું કોષ્ટક	158
42	જાતિ અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	159
43	જાતિ અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતું L.S.D. કોષ્ટક	160
44	ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	161
45	ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચેનો તફાવત દર્શાવતું L.S.D. કોષ્ટક	161
46	જાતિ, ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	162
47	જાતિ, ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચેનો તફાવત દર્શાવતું L.S.D. કોષ્ટક	163
48	કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	166
49	જાતિ, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	166
50	ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	167
51	જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ તથા ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકોનો તફાવત અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	168
52	જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયાના મધ્યકો વચ્ચેનો તફાવત દર્શાવતું L.S.D. કોષ્ટક	169
53	જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્ય અંગેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય દર્શાવતું ANOVA કોષ્ટક	186

ક્રમ	શીર્ષક	પેઈજ નં.
54	જાતિ પરિવર્ત્યોના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	187
55	જાતિ પરિવર્ત્યોના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતું L.S.D. કોષ્ટક	188
56	ધ્યાન પરિવર્ત્યોના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	188
57	ધ્યાન પરિવર્ત્યોના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતું L.S.D કોષ્ટક	188
58	કુટુંબ પરિવર્ત્યોના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	189
59	કુટુંબ પરિવર્ત્યોના મધ્યકોનો તફાવત અને L.S.D. દર્શાવતું કોષ્ટક	189
60	ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	189
61	ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકો વચ્ચેનો તફાવત અને L.S.D. દર્શાવતું કોષ્ટક	190
62	જાતિ અને ધ્યાન પરિવર્ત્યોના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	190
63	જાતિ અને કુટુંબ પરિવર્ત્યોના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	191
64	ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યોના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	191
65	જાતિ, ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યોના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	192
66	જાતિ અને ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	192
67	ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	193
68	જાતિ, ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	193
69	કુટુંબ પરિવર્ત્યો અને ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	194
70	કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યો વચ્ચેની આંતરક્રિયાઓ વચ્ચે તફાવત દર્શાવતું L.S.D કોષ્ટક	194
71	જાતિ, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યો વચ્ચેના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	195
72	ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	196
73	જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ તથા ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક	196

ક્રમ	શીર્ષક	પેઇજ નં.
74	જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ તથા ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયાના મધ્યકોનો તકાવત દર્શાવતુ L.S.D. કોષ્ટક	197
75	સ્વ-નિયંત્રણ અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીના મધ્યકો અને સહસંબંધ દર્શાવતું કોષ્ટક	211
76	સ્વ-નિયંત્રણ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના મધ્યકો અને સહસંબંધ દર્શાવતું કોષ્ટક	212
77	મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના મધ્યકો અને સહસંબંધ દર્શાવતુ કોષ્ટક	212

પ્રકરણ - ૧

વિષય પ્રવેશ

પ્રકરણ-1
વિષયપ્રવેશ

ક્રમ	શીર્ષક	પેઈજ નં.
1.1	પ્રસ્તાવના	1
1.2	ધ્યાનની મનોવૈજ્ઞાનિક સમજૂતી	1
1.2.1	ધ્યાનની મનોવૈજ્ઞાનિક પરિભાષાઓ	2
1.2.2	ધ્યાનની લાક્ષણીકતાઓ	3
1.2.3	ધ્યાનની વિગતવાર સમજૂતી	6
1.2.4	યૌગિક દ્રષ્ટિએ ધ્યાનની સમજૂતી	7
1.2.5	ધ્યાનની પદ્ધતિઓ	8
1.2.6	ધ્યાન દ્વારા એસ્ટ્રલ ટ્રાવેલ	12
1.3	સ્વ-નિયંત્રણ	14
1.3.1	સ્વ-સમજૂતી	15
1.3.2	સ્વ-ખ્યાલનો વિકાસ	16
1.3.3	સ્વ-નિયંત્રણ એટલે શું?	22
1.4	મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી	23
1.4.1	માનસિક સુખાકારી ઉપર અસરકરતા પરિબળો	25
1.4.2	માનોભાર અને સુખાકારી	31
1.5	માનસિક સ્વાસ્થ્ય	36
1.5.1	માનસિક સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યાઓ	37
1.5.2	માનસિક સ્વાસ્થ્યના લક્ષણો	40
1.5.3	માનસિક સ્વાસ્થ્ય જોખમાવનારી બાબતો	44
1.5.4	માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસ્વસ્થ કરનારા મનોરોગો	49
1.6	અગત્યના પદોની વ્યાખ્યા	52
1.7	સંશોધનનું સિમાંકન	54
1.8	સંશોધનની રૂપરેખા	55

પ્રકરણ-૧ વિષય પ્રવેશ

૧.૧ પ્રસ્તાવના :

વ્યક્તિ કોઈવાર સારી પ્રવૃત્તિ કરે છે. સારું ચિંતન, સારી ભાવના, સારું કાર્ય કરે છે. તો કોઈ વખત ખરાબ પ્રવૃત્તિ કરે છે. દુષ્ટ ચિંતન, દુષ્ટ ભાવના અને દુષ્ટ કાર્ય કરે છે. વ્યક્તિની અંદર આવો દ્વંદ્વ સતત ચાલ્યાજ કરે છે. કોઈ વ્યક્તિ ક્યારેક ખૂબજ સારી લગે છે તો ક્યારેક ખૂબજ ખરાબ. આવું કેમ બને છે ? વ્યક્તિના માનસિક ભાવો વારે વારે કેમ બદલાયા કરે છે ? વિચારો કેમ સતત બદલાતા રહે છે ? વ્યક્તિ પોતાની જાત ઉપર પ્રયત્ન કરવા છતાં કોઈપણ પ્રકારનું નિયંત્રણ રાખી શકતી નથી. આજના સમયમાં અનેક લોકો માનસિક તનાવને કારણે આત્મહત્યા કરવા મજબૂર બને છે. સૌથી વધુ ગંભીર બાબત એ છે કે સામુહિક આત્મહત્યા કરતા થઈ ગયા છે. તીવ્ર સ્પર્ધાના સમયમાં સતત સફળ બનવાની ઇચ્છાથી વ્યક્તિ પોતાની શક્તિ કરતા પણ વધારે શારીરિક અને માનસિક શ્રમ કરે છે. પરિણામ સ્વરૂપ વ્યક્તિનું મનોશારીરિક સ્વાસ્થ્ય બગડતું જાય છે. લોકો આજે ભાવાત્મક તનાવ ખૂબજ વધારે અનુભવે છે. વ્યક્તિ તીવ્ર હતાશાનો ભોગ બને છે. અંતે લોકોનું શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય બગડે છે. જો વ્યક્તિ પોતાની સમસ્યા માંથી છૂટવા માંગતી હોય, સુખ શાંતિથી જીવન વ્યતીત કરવા માંગતી હોય, શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા માંગતી હોય તે ધ્યાન ખૂબજ મદદ રૂપ થઈ શકે છે.

૧.૨ ધ્યાનની મનોવૈજ્ઞાનિક સમજૂતિ :

આમ તો ધ્યાન નો ખ્યાલ સર્વ સામાન્ય છે. ધ્યાનનો ખ્યાલ મનોવૈજ્ઞાનિક તેમજ યોગિક બંને દ્રષ્ટિ કોણથી મેળવી શકાય છે. બંને દ્રષ્ટિકોણ વૈજ્ઞાનિક હોવા છતાં ભિન્નતા ધરાવે છે. અહીં સર્વપ્રથમ મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિકોણથી સમજવા પ્રયત્ન કરીશું.

1. 2.1 ધ્યાન ની મનોવૈજ્ઞાનિક પરિભાષાઓ :

- (1) “જ્યાંરે આપણી જ્ઞાનેન્દ્રિયની પ્રવૃત્તિ કોઈ ચોક્કસ ઉદ્દેશ્ય ઉપર કેન્દ્રિત થાય ત્યારે આપણે ધ્યાન આપીએ છીએ તેમ કહેવાય.”
(એચ.ઈ.ગેરેટ. 1961)
- (2) “ધ્યાન એટલે થોડાક ઉદ્દેશ્યો પર પ્રત્યક્ષીકરણનું કેન્દ્રીકરણ કરવાની પ્રક્રિયા.”
(હિલગાર્ડ, અટકિન્સન અને અટકિન્સન 1979)
- (3) “ધ્યાન એટલે પ્રત્યક્ષીકરણની એવી પ્રક્રિયાઓ, જે અમુક ચોક્કસ સમયે આપણા ચેતન અનુભવમાં સમાવેશ કરવા માટે અમુક નિવેશોને પસંદ કર છે.”
(સી. ટી. મોર્ગન, કિંગ, વેઇઝ, સ્કોપલર 1986)
- (4) “વ્યક્તિના જ્ઞાનાત્મક પાસાં ઉપર અસર કરતી પ્રવૃત્તિ એટલે ધ્યાન.”
(મેક્ડુગલ)
- (5) “પદાર્થનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવવાની ઇચ્છાથી તેની ઉપર કરવામાં આવતું માનસિક આક્રમણ એટલે ધ્યાન.”
(સ્ટાઉટ)
- (6) “અમુક ક્ષણે જેનું નિરીક્ષણ કરવું છે તેની તે સમય માટેની પસંદગી કરવી તેનું નામ ધ્યાન.”
(ગીલ્ડર્ડ)

1. 2. 2 ધ્યાન ની લાક્ષણીકતાઓ :

સ્વરૂપની દ્રષ્ટિએ ધ્યાન નીચે મુજબ લાક્ષણીકતાઓ ધરાવે છે.

1. ધ્યાન સક્રિય મનોવ્યાપાર છે.

ધ્યાનની પ્રક્રિયા વાસ્તવમાં નિષ્ક્રિય પ્રક્રિયા નથી પરંતુ સક્રિય પ્રક્રિયા છે. ધ્યાન દરમિયાન માત્ર ઉદ્દેશ્ય ગ્રહણ થાય એવું નથી. પરંતુ વ્યક્તિની ચેતના કે ચેતાતંત્ર એમને ઝીલવા માટે સજજ ન હોય, ઉત્સુક ન હોય તો બધી બાબતો ધ્યાનમાં આવતી નથી. ધ્યાનની ક્રિયામાં શારીરિક તથા માનસિક સમાયોજન સાધવું પડે છે. ધ્યાનની ક્રિયામાં જે વસ્તુ પ્રત્યે ધ્યાન દોરાય છે તે વસ્તુ તરફ વ્યક્તિ માનસિક તેમજ શારીરિક રીતે તૈયાર અને ચપલ હોય છે. આને વ્યક્તિની તે વસ્તુ પ્રત્યેની અભિમુખતા કે વલણ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. પદાર્થ તરફ યોગ્ય રીતે અને આસાનીથી ધ્યાન કેન્દ્રિત થાય, ઉદ્દેશ્ય સ્પષ્ટતાથી ઝીલાય તે માટે જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને મજ્જાતંતુઓમાં, સ્નાયુઓ અને અવયવોમાં સમાયોજન થાય છે. દા.ત. દૂરની વસ્તુઓ જોવા માટે આપણે આંખને ઝીણી કરી તેની ઉપર હાથની છાજલી કરીએ છીએ. આંખનાં ભવાં સંકોચાય છે, સિલિયરી સ્નાયુઓ અને દગ્ગકાયના સ્નાયુઓમાં પણ અનુકૂલનની હિલચાલો થાય છે.

2. ધ્યાન પસંદગીયુક્ત ક્રિયા છે.

ધ્યાનમાં સ્વૈચ્છિક તેમજ અનૈચ્છિક કે સાહજીક પસંદગી પણ હોય શકે. દરેક પળે અનેક પદાર્થો કે અનેક ઉદ્દેશ્યો આપણી સમક્ષ પ્રત્યક્ષ અને પરીક્ષ રૂપે હાજર હોય છેજ. પણ આપણે એ પળે બધી જ બાબતો કે ઘટનાઓ પર ધ્યાન આપતા નથી, આપી શકતા પણ નથી. પરંતુ અમુકને પસંદ કરી બીજી બધી બાબતોને છોડી દઈએ છીએ. જેમ કે અનેક લોકોના સમૂહમાંથી આપણે આપણા મિત્ર તરફ ધ્યાન આપીએ છીએ. કોઈપણ વસ્તુ નક્કી કરીને ખરીદવા ગયા હોઈએ ત્યારે અનેક બીજી વસ્તુઓ હોવા છતાં આપણું ધ્યાન આપણી પસંદગીની વસ્તુ ઉપર જ જાય છે. ક્યારેક વ્યક્તિ સમક્ષ કોઈ સમસ્યા હોય છે, ત્યારે અન્ય કાર્યમાં ધ્યાન પરોવવા ગમે

તેટલો પ્રયત્ન કરવા છતાં વ્યક્તિનું ધ્યાન માત્ર પોતાની સમસ્યા તરફ ખેંચાઈ જાય છે. આ એક અનૈચ્છિક પસંદગીનું ઉ.દા. છે.

3. ધ્યાનમાં પૂર્વતત્પરતા અને સજ્જતા રહેલ છે.

ધ્યાન એક પ્રકારની શારીરિક અને માનસિક સમાયોજનની પ્રક્રિયા છે. ઉદ્દેશ્ય પ્રત્યે બરાબર ધ્યાન અપાય તે માટે વાતાવરણમાં જે પરિવર્તનો થાય છે તે સંદર્ભમાં શરીરમાં આંતરિક તેમજ બાહ્ય પ્રક્રિયાઓમાં પરિવર્તનો તથા સમાયોજન થાય છે. સમાયોજનના રૂપ માં થતી અભિસ્થાપન પ્રતિક્રિયાઓ આપોઆપ સાહજિક રૂપમાં પણ થાય છે. સમાયોજનની આ ક્રિયાઓ નિરોધક ઉદ્દેશ્યોને દૂર રાખવામાં મદદ કરે છે. જરૂરી ઉદ્દેશ્યોને ગ્રહણ કરવામાં સરળતા ઉત્પન્ન કરે છે અને ધ્યાને સાર્થક બનાવે છે. દા.ત શિકાર કરવા નિકળેલ શિકારી પ્રાણીઓનો અવાજ સાંભળવા ખૂબજ સજ્જ અને આતુર હોય છે. આમ ધ્યાન વખતે શરીરનાં સાંવેદનિક અને કારક તંત્રની વિશિષ્ટ દશા સર્જતી હોય છે. દા.ત. પાણીની અછત વખતે નળ આવવાની રાહ જોતાં તેનો ખ્યાલ આવી શકે છે.

4. ધ્યાન શોધનાત્મક છે.

ધ્યાન કોઈ ને કોઈ બાબત પ્રત્યે વ્યક્તિને વિચારતી કર્ય કરે છે. જેમ કે બસમાં મુસાફરી કરતાં હોઈએ અને વાતોમાં મશગૂલ હોઈએ, ત્યારે એકાએક બસ અટકી પડે તો તરતજ પ્રશ્ન થાય છે કે શું થયું હશે ? કઈક નવું સતત શોધ્યા કરવું એ ધ્યાનની પ્રકૃતિને કારણે જ શક્ય બને છે. વુડવર્થ જણાવે છે કે, ધ્યાન ચંચળ છે, કારણકે, તે શોધનાત્મક છે અને સતત કંઈને કંઈ નવીન વસ્તુ શોધે છે. આ કારણે જ ધ્યાન વિચલન પણ સતત થયા કરે છે. વ્યક્તિ એક ઉદ્દેશ્ય પર પાંચ છ સેકન્ડથી વધારે વખત ધ્યાન સ્થિર રાખી શકતી નથી.

5. ધ્યાન ચંચળ છે.

ધ્યાન હંમેશા વિચલિત થયા કરે છે. ચેતનામાં આવતાં પદાર્થોની આકૃતિઓ કે તેના વિચારો સતત બદલાયા કરે છે. ચંચળતા એ ધ્યાનનું મુખ્ય લક્ષણ છે. વ્યુત્ક્રમ્ય ચિત્રો મારફત ધ્યાનનું વિચલન માપવાનાં પ્રયોગો કરવામાં આવે છે. ઘણાં લાંબા સમય સુધી એક જ બાબત ઉપર ધ્યાન ટકી શકતું નથી. ધ્યાનને અત્યંત સ્થિર રાખવા પ્રયત્ન કરવા છતાં ધ્યાન વિચલન થાય છે જ. પ્રયોગ કરવા માટે કાંડાઘડિયાળ કે દીવાલ ઘડિયાળના ટક-ટક અવાજ ઉપર ધ્યાન કન્દ્રિત કરવામાં આવે તો ખ્યાલ આવશે કે વચ્ચે વચ્ચે અનેક વખત અવાજ સાંભળવાનું રહી જાય છે. આ બાબત ધ્યાનની ચંચળતા દર્શાવે છે. પળે પળે ધ્યાનના કેન્દ્ર અને સીમા પ્રદેશ બદલાતા રહે છે. વ્યુત્ક્રમ્ય આકૃતિઓમાં દર મિનિટે સરેરાશ 15 થી 20 વિચલનો થાય છે. સાદા વિચલનમાં દ્રષ્ટિ સ્થિર રહેવાનો ઓછામાં ઓછો સમય 100 મિલી સેકન્ડનો હોય છે અને વધુ માં વધુ 2 સેકન્ડનો હોય છે. ધ્યાન વિચલન માટે અનેક પરિબળો ભાગ ભજવે છે. જેમ કે ધ્યાન દરમિયાન શારીરિક, સ્નાયવિક, તેમજ અંગોપાંગોનું સમાયોજન તેમજ શ્વાસ્થ્યશ્વાસ, લોહીનું પરિભ્રમણ વગેરે ક્રિયાઓમાં પરિવર્તન સર્જાય છે.

6. ધ્યાન હેતુલક્ષી છે.

ધ્યાનની ક્રિયા હેતુલક્ષી છે. હંમેશા કોઈ વસ્તુને સમજવા, કંઈક નવીન જાણવા કે માહિતી પ્રાપ્ત કરવા માટે ધ્યાન અપાય છે. ધ્યાન હેતુલક્ષી છે, કારણકે તે એક પ્રવૃત્તિ જ છે અને બધી પ્રવૃત્તિ પાછળ કોઈ ને કોઈ પ્રેરણા સંલગ્ન હોય છે જ. ધ્યાન આપવા પાછળ પણ કોઈક ઉદ્દેશ્ય કોઈ પ્રયોજન કામ કરતું હોય છે. ઐચ્છિક ધ્યાનમાં સ્પષ્ટ અને જાગ્રત ઉદ્દેશ્ય કામ કરે છે. પણ અનૈચ્છિક ધ્યાનમાં પણ પ્રચ્છન્ન પ્રેરણા કામ કરતી જ હોય છે.

7. ધ્યાન પૂર્વપ્રત્યાક્ષાત્મક વલણ ધરાવે છે.

જે બાબત તરફ ધ્યાન ન જાય તે બાબત માણસને પ્રત્યક્ષ થતી નથી. જે અવાજ તરફ ધ્યાન જતું નથી તે સાંભળાતો નથી. ટૂંકમાં કોઈપણ બાબતના

પ્રત્યક્ષ અનુભવ માટે એ તરફ ધ્યાન જવું એ પૂર્વ શરત છે. ધ્યાન એ પ્રત્યક્ષીકરણને શક્ય અને સરળ બનાવવાની માનસિક તત્પરતા છે. કોઈપણ વ્યક્તિમાં ધ્યાન એકાગ્ર કરવાની શક્તિ જેટલી વધુ તેટલી તે વ્યક્તિમાં પ્રત્યક્ષીકરણની પ્રક્રિયા સરળ બની શકે છે.

1.2.3 ધ્યાન (Meditation) ની વિગતવાર સમજૂતી :

આજે સમગ્ર દુનિયામાં લોકો સંઘર્ષ અનુભવતા જોવા મળે છે. સ્પર્ધાના આ યુગમાં વ્યક્તિ અનેક નાની-મોટી સમસ્યાઓનો સામનો કર્યા કરે છે. વ્યક્તિ કોઈથી ને કોઈથી મુક્ત થવા પ્રયત્ન અથવા સંઘર્ષ કરે છે, પછી તે પરેશાન કરનાર પત્ની હોય, આધિપત્ય ધરાવનાર મા-બાપ હોય કે સર્જનાત્મકતાને કચડી નાંખનાર શિક્ષક, બોસ કે સાથી કર્મચારી હોય. એવા અનેક લોકો છે, જે પોતાના રોજબરોજના જીવનની દોડાદોડી અને તનાવોથી મુક્ત થવાની ઇચ્છા ધરાવતા હોય. સતત સફળ થવાની ઇચ્છા, શ્રેષ્ઠતા માટેના પ્રયાસો વ્યક્તિને માનસિક રીતે ખૂબજ થકવી દે છે. વ્યક્તિ સતત ચિંતિત અવસ્થામાં રહેતી થઈ જાય છે. નિષ્ફળતાને કારણે વ્યક્તિ હતાશ બની જાય છે. અંતે આક્રમક કે આત્મઘાતી બની જાય છે. માનસિક પરિસ્થિતિ વધુ ને વધુ બગડતી જાય છે, અંતે વ્યક્તિના શારિરીક સ્વાસ્થ્યનો પણ ભોગ લેવાય છે.

કોઈપણ વ્યક્તિમાં મુખ્યત્વે આઠ પ્રકારની વિચારણા જોવા મળે છે.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| (1) ઝહેરીલા વિચારો | (2) નકારાત્મક વિચારો |
| (3) નકામા વિચારો | (4) જરૂરી વિચારો |
| (5) સાચાં વિચારો | (6) હકારાત્મક વિચારો |
| (7) સર્જનાત્મક વિચારો | (8) શૂન્ય વિચારણા |

જે વ્યક્તિ નકારાત્મક વિચારો ધરાવે છે, તેનાથી શરીરના કોષો પ્રભાવિત થાય છે, માત્ર એક વખત નકારાત્મક વિચાર કરવાથી 'Neuro Papetide' નામનો ઝેરી રસાયણ બને છે, જે માત્ર 1 સેકન્ડ માં સમગ્ર શરીરમાં પહોંચે છે અને Toxi hormones બનાવે છે, જેવાકે સ્ટીરોઇડ, કાર્ટીઝન, એપ્રિન વગેરે. જ્યારે વિધાયક વિચારો કરવાથી શરીરમાં પોઝીટીવ હોર્મોનલ

ચેઇન્જ સર્જાય છે, જે Endopnies, Melatonie, Dopamine જેવા હોય છે આવા હોર્મોન વ્યક્તિમાં આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં મદદરૂપ થાય છે, ખૂશી વધારે છે, તેમજ કુદરતી Pain killer તરીકે કામ કરે છે, સર્જનાત્મક શક્તિમાં વધારો કરે છે. આમ ધ્યાન કરવાથી વ્યક્તિ માનસિક તનાવો માંથી મુક્તિ મેળવીને સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત મનો-શારીરિક જીવન વ્યતીત કરી શકે છે.

1.2.4 યૌગિક દ્રષ્ટિએ ધ્યાનની સમજૂતી :

ધ્યાન દરેક વ્યક્તિની આંતરીક સત્તા છે. ધ્યાન વ્યક્તિનો સ્વભાવ છે, ધ્યાન અભિયાન છે, જેનાવડે મનુષ્યનું મન નીકળી શકે છે. ધ્યાન એટલે બસ 'હોવું'. કોઈ પણ કરવાનું નથી. કોઈ ક્રિયા નહીં, કોઈ વિચાર નહીં, કોઈ ભાવ નહીં. જ્યારે મનુષ્ય કંઈ જ વિચારતો નથી, કોઈ ભાવ દર્શાવતો નથી, કોઈ ક્રિયા કરતો નથી ત્યારે, ક્રિયા શૂન્ય બને છે. તમે માત્ર તમે બની રહો છો. આ સ્વ ધ્યાન છે. ધ્યાન એટલે માત્ર હોંશ. જે કોઈ કાર્ય હોંશપૂર્વક કરવામાં આવે તે ધ્યાન છે. આચાર્ય રજનીશના જણાવ્યા મુજબ, કોઈ પણ કાર્યમાં જ્યારે તલ્લીન બનીએ એ ધ્યાન જ છે. તેમના જણાવ્યા મુજબ ચાલતી વખતે બસ માત્ર ચાલો જ, જમતી વખતે બસ માત્ર જમો જ. જ્યારે જે કાર્ય કરો છો, તેમાં સંપૂર્ણ મનોશારીરિક રીતે ઓતપ્રોત થઈ જવાની ક્રિયા ધ્યાન જ છે. જે ક્ષણમાં છો, તત્ક્ષણમાં જ રહો. ન તેનાથી આગળ જાવ કે ન પાછળ. મનની વૃત્તિ છે, કે કોઈ એક ક્ષણ ઉપર સ્થિર રહેવા નહીં દે. વ્યક્તિનું મન તેના વશમાં ન હોવાથી તેને જીવનની અમૂલ્ય ક્ષણોથી વિખૂટા પાડી દે છે, આપણને જીવનની વર્તમાન ક્ષણથી વંચિત રાખે છે. આમ ન બને અને વર્તમાનમાં સારી રીતે જીવી શકાય તે માટે ધ્યાન ખૂબજ જરૂરી છે. ધ્યાન દ્વારા વ્યક્તિ સંવેદનસીલ બને છે. પ્રેમનો આવિર્ભાવ થાય છે. આજના તનાવપૂર્ણ વાતાવરણમાં વ્યક્તિને માનસિક શાંતિ મળે છે. શારીરિક રીતે સ્વસ્થ બનાવે છે, વ્યક્તિ પ્રસન્નતાથી જીવી શકે છે.

1. 2. 5 ધ્યાનની પધ્ધતિ :

ધ્યાનની અનેકવિધ પ્રક્રિયા અને પધ્ધતિઓ જોવા મળે છે. દરેક પધ્ધતિ જુદીજુદી હોવા છતાં, તમનો ઉદ્દેશ્ય લગભગ સમાન જોવા મળે છે. પતંજલી યોગ દ્વારા અનેક પધ્ધતિ અસ્તિત્વમાં આવેલ છે. ભારત તેમજ સમગ્ર વિશ્વમાં વૈજ્ઞાનિક પધ્ધતિ દ્વારા ધ્યાન કરાવનાર અનેક સંસ્થાઓ કાર્ય કરે છે. આ સંસ્થાઓ નીચે પ્રમાણે છે.

1. સમર્પણ ધ્યાન કેન્દ્ર
2. રામચંદ્ર મિશન
3. બ્રહ્માકુમારી વિશ્વ વિદ્યાલય
4. આર્ટ ઓફ લીવીંગ
5. ઓશો ધ્યાન કેન્દ્ર

ઉપરોક્ત દરેક વૈજ્ઞાનિક પધ્ધતિ દ્વારા ધ્યાન કરાવતી સંસ્થાઓ છે.

સામાન્યમા સામાન્ય માણસ કે જેણે ક્યારેય ધ્યાન કર્યુંજ નથી તે પણ જાતે ખૂબજ સારી રીતે ધ્યાન કરી શકે તેઅંગે અત્રે સચિત્ર માહિતી આપી છે.

દરેક માણસનાં મનમાં સતત કાંઈ ને કાંઈ વિચારો ચાલ્યા જ કરે છે. આ વિચારો ઉપર નિયંત્રણ કરવું ધ્યાન માટેનું પ્રથમ સોપાન છે. પરંતુ મનુષ્ય મનનો સ્વભાવજ છે, કે તે ક્યારેય કોઈ એક પદાર્થ ઉપર જાજો સમય સ્થીર રહી શકતું નથી. મનુષ્યને સતત આવતા વિચારો તેને માનસિક રીતે થકવી દે છે. આ થાકને દૂર કરવા માટે વ્યક્તિ માટે ઊંઘ ખૂબજ જરૂરી છે. કારણકે ઊંઘ દરમિયાન જ વ્યક્તિ પોતાની ખોવાયેલ ઊર્જા પાછી મેળવે છે. પરંતુ ઊંઘ દરમિયાન પણ પૂરતી એનર્જી વ્યક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકતી નથી અને જે એનર્જી નેળવે છે, તે શરીરમાં બનતા ટોક્ષી તત્વો દૂર કરવામાં વપરાય જાય છે. આમ દિવસે ને દિવસે વ્યક્તિમાં એનર્જીની ઉણપ જોવા મળે છે. આ ખામી દૂર કરવાનો માત્ર એક જ ઉપાય છે, તે ધ્યાન. કારકે ઊંઘ કરતાં ધ્યાન દરમિયાન પ્રાપ્ત થતી ઊર્જા અનેકગણી વધારે હોય છે.

આ માટે વ્યક્તિએ શાંત જગ્યાએ બેસી માત્ર પોતાના શ્વાસ્થીશ્વાસ ને જોવાનો અર્થાત શ્વાસની ગતિને અનુભવવા પ્રયત્ન કરવાનો હોય છે. જની સ્પષ્ટ સમજ ચિત્રમાં દર્શાવી છે. અંદર લેવાતા શ્વાસ અને બહાર

નિકળતા ઊચ્છવાસ ને અનભવવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે. કોઈ પણ મંત્ર કે અન્ય કોઈ ક્રિયા કરવાની જરૂર હોતી નથી.



ધ્યાનની સ્થિતિ માટે શ્વાસ્છીશ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું

એક વખત આ ક્રિયા શરૂ કર્યા બાદ ધીમે ધીમે વિચારો ઓછા થતા જશે. આમ છતાં જો કોઈ વિચારો અંદર દમીત થયેલા હશે, તે પણ ધીમે ધીમે બહાર નીકળતા જશે. આ ક્રિયામાં સરળતા રહે તે માટે, જ્યારે પણ વિચાર આવે ત્યારે તેની ઉપર ધ્યાન ન આપતા ઊંડો શ્વાસ લેવો. અંતે વિચારો ઓછા થઈ જશે.



શ્વાસની ગતિ ધીમેધીમે મંદ થતા, ધ્યાનની ગહેરાઈ વધે છે.

અંતે એક સમય એવો આવશે કે કોઈપણ પ્રકારનાં વિચારો મનમાં રહેશે નહીં. માત્ર એટલું જ નહીં, શ્વાસની ગતિ પણ અત્યંત મંદ થઈ જશે. આ ધ્યાનની એવી અવસ્થા છે, જેને યોગની ભાષામાં 'તુરિયા અવસ્થા' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

મનોવિજ્ઞાનમાં આ અવસ્થાને 'Zero Thought ' અવસ્થા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો બ્રેઈન વેલ્ડ 'આલ્ફા' કે 'થીટા' અવસ્થામાં આવી જાય છે. જ્યાં મગજમાં થી નિકળતા તરંગોની સંખ્યા 7 થી 14 કે 4 થી 7 ની થઈ જાય છે.



ધ્યાન કરવાથી શરીરની આજુબાજુ ઉર્જાનું આવરણ રચાય છે.

જેમ જેમ ધ્યાનની ક્રિયા આગળ વધે છે તેમ તેમ શરીરની આજુબાજુ ઉર્જાનું આવરણ રચાય છે. અંતે એક સમય એવો આવે છે કે ધ્યાનની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. આ અવસ્થામાં શરીરમાં કોસ્મિક એનર્જી નો ક્લો વરસવાનો શરૂ થઈ જાય છે.

સામાન્ય રીતે જ્યારે વ્યક્તિ સુઈ જાય છે ત્યારે તેને ઉર્જા પ્રાપ્ત થય છે. આ કારણે જ જ્યારે વ્યક્તિ સુઈને ઉઠે છે ત્યારે તાજગીનો અનુભવ કરે છે. પરંતુ જેમ જેમ વ્યક્તિ ચિંતા અને તનાવનો વધુ ને વધુ ભોગ બને છે, તેમ તેમ તેની ઊંઘ પણ પ્રમાણમાં ઓછી થતી જાય છે. તેમજ જે ઊંઘ મેળવે છે, તે ગુમાવેલી ઉર્જા મેળવા માટે પૂરતી નથી. આમ શરીરમાં રહેલી ઉર્જા વધુ ને વધુ ઓછી થતી જાય છે. આ ઉપરાંત વ્યક્તિની અંદર રહેલા ખોટા નકારાત્મક વિચારો તેના શરીરની વધુ ઉર્જા વાપરે છે, તેમજ વ્યક્તિના

‘એથલીક બોડી’ માં પેચીસ એટલે કે અવરોધો ઉત્પન્ન કરે છે. આ અવરોધો ને કારણે શરીરનાં તે ભાગ તરફ ઉર્જા પહોંચી શકતી નથી. આ પરિસ્થિતિ માં જે જગ્યા એ ઉર્જા પહોંચતી નથી, ત્યાં રોગ ની અનુભૂતિ થાય છે.

જો યોગ્ય રીતે ધ્યાન કરે તો નીચે દર્શાવ્યા પ્રમાણે શરીરમાં એનર્જી ઉતરવાની શરૂઆત થઈ જાય છે. વ્યક્તિના નકારાત્મક વિચારો જ્યાં જ્યાં એનર્જી બ્લોક બનાવે છે, તે દરેક જગ્યાએ વધુ ને વધુ ઉર્જા પ્રાપ્ત થવાથી તે બ્લોક ધીમેધીમે દૂર થવાનું શરૂ થઈ જાય છે.



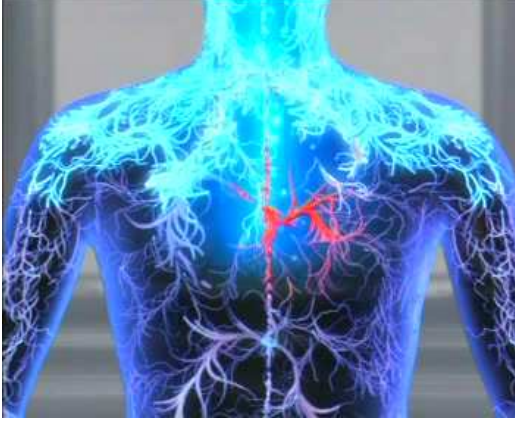
ધ્યાન કરવાથી આ રીતે શરીરમાં એનર્જી પ્રાપ્ત થાય છે.



નકારાત્મક વિચારો દ્વારા એથલીક બોડી માં આ રીતે અવરોધો સર્જાય છે.

અને તે જગ્યા ઉપર ધીમે ધીમે રોગની શરૂઆત થતી જાય છે.

વધુ ને વધુ ધ્યાન કરવાથી ઉપર દર્શાવેલ એનર્જી ટ્યુબમાં સર્જાયેલ એનર્જી બ્લોક ધીમે ધીમે દૂર થવા ની શરૂ થઈ જાય છે. અંતે સ્વસ્થતાનો અનુભવ થાય છે. એક સામાન્ય નિયમ પ્રમાણે વ્યક્તિની જેટલી ઉંમર હોય તેટલી મિનિટ તેણે ધ્યાન કરવું જરૂરી હોય છે.



વધુ ને વધુ ઉર્જા પ્રાપ્ત કરવાથી આ રીતે એનર્જી ટ્યુબના બ્લોક સંપૂર્ણ દૂર થઈ જાય છે.

1.2.6 ધ્યાન દ્વારા એસ્ટ્રલ ટ્રાવેલ :

ધ્યાનની એક ચોક્કસ પરિસ્થિતિ સ્વ સંમોહન પ્રકારની છે. જે અવસ્થાએ પહોંચ્યા બાદ વ્યક્તિ પોતાના સૂક્ષ્મ શરીર દ્વારા અન્યત્ર ગતિ કરી શકે છે. આ માટે સૂક્ષ્મ શરીરની સમજૂતિ મેળવવી જરૂરી છે.

► સૂક્ષ્મ શરીર ની સમજૂતિ :

આપણે અનેક જગ્યાએ સૂક્ષ્મ શરીર વિશે સાંભળ્યું છે અથવા વાંચ્યું છે. ખરેખર આ સૂક્ષ્મ શરીર શું છે ? આ બાબત વધુ સરળતાથી સમજાય તે માટે એક ઉદાહરણ દ્વારા આ બાબતને સ્પષ્ટ કરવા પ્રયત્ન કરીએ.

અનેક વખત આપણો અનુભવ હોય છે, કે કોઈ અજાણી જગ્યાએ આપણે પ્રથમ વખત જ ગયા હોઈએ અને આપણને એમ થાય છે, કે આ જગ્યાએ આ પહેલા આપણે આવી ચૂક્યા છીએ. અથવા ક્યારેક કોઈ સ્થળ, દ્રશ્ય કે પરિસ્થિતિમાં આપણને એવો ખ્યાલ આવે છે કે, કદાચ આવું સ્વપ્ન મને આવ્યું હતું. હવે પ્રશ્ન એ છે કે આવું કેવી રીતે બને છે ?

આપણે જાણીએ છીએ કે માનવ મનના મુખ્ય ત્રણ (હાલ મુખ્ય બે) સ્તર જોવા મળે છે. આ સ્તર જાગ્રત અર્થાત ચેતન મન અને અર્ધ જાગ્રત એટલે કે અચેતન મન તરીકે ઓળખીએ છીએ. એટલે કે કોન્સીયસ અને સબકોન્સીયસ માઈન્ડ. જ્યારે આપણે જાગ્રત અવસ્થામાં હોઈએ ત્યારે આપણું કોન્સીયસ માઈન્ડ બરાબર કાર્ય કરે છે તેમજ કટોકટીની પરિસ્થિતિમાં સબકોન્સીયસ માઈન્ડ તેને મદદ કરે છે. જ્યારે આપણે સુઈ ગયા હોઈએ ત્યારે આપણું કોન્સીયસ માઈન્ડ સંપૂર્ણ સુઈજાય છે. એટલેકે શાંત બની જાય છે. આ સમયે શરીર પરનું સંપૂર્ણ નિયંત્રણ સબકોન્સીયસ માઈન્ડ કરે છે. સબકોન્સીયસ માઈન્ડ પાસે લગભગ 90 ટકા શક્તિ રહેલી છે. આ મન તીવ્ર ગતિ થી શરીરની બહારની દુનિયામાં ફરી શકે છે.

આ બાબતનો અર્થ એ થયો કે જ્યારે વ્યક્તિ સુઈ જાય છે ત્યારે તેની ચેતના વાતાવરણના સંપર્કમાં આવે છે અને જે કાંઈ અનુભવ કરે છે તે વ્યક્તિને યાદ પણ હોય છે. જેવી રીતે કોઈ દૂરના સ્થળે રમાતી ક્રિકેટ મેચ ઉપગ્રહ મારફત આપણે આપણા ઘરમાં બેસીને જોઈ શકીએ છીએ, અથવા ગમે તેટલી દૂર રહેલી વ્યક્તિ જોડે માત્ર મોબાઇલ ફોનથી વાત કરી શકીએ છીએ. રિમોટ કંટ્રોલ વડે અનેક વસ્તુઓને ઓપરેટ કરી શકીએ છીએ. આ દરેક ઘટનાઓમાં દેખીતો સ્પર્શનો કોઈ જ સંબંધ નથી. આમ છતાં આ બધુંજ શક્ય બને છે, તેવી જ રીતે અર્ધજાગ્રત મનની ચેતના બહારની દુનિયાની કોઈપણ ઘટના જોઈ શકે છે. જેને સ્થળ અને સમયનું કોઈ બંધન નડતું નથી. સબકોન્સીયસ માઈન્ડ જે કાંઈ જુએ છે, તેને યોગની ભાષામાં સૂક્ષ્મ શરીર દ્વારા થતી ગતિ અથવા તો એસ્ટ્રલ ટ્રાવેલ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.



સૂક્ષ્મ શરીરની ચેતના આ રીતે ગતિ કરે છે.

આ પરિસ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે આલ્ફા લેવલ એટલે કે 7 થી 14 ના બ્રેઈન વેવ્ઝ પ્રાપ્ત કરવા પડે છે. આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરનાર કોઈપણ વ્યક્તિ આ અનુભવ કરી શકે છે.

અહીં એ પ્રશ્ન એ ઉત્પન્ન થાય છે કે ઊંઘમાં જોયેલ ઘટના કે સ્વપ્ન ક્યારેક યાદ હોય છે અને ક્યારેક યાદ નથી હોતા. પરંતુ સાહચર્યનું જોડાણ થતા યાદ આવે છે, કે આ ઘટના કે બનાવ સ્વપ્નમાં જોયેલ છે. વાસ્તવમાં આવા સમયે એમ બને છે, કે વ્યક્તિ જ્યારે ઊંઘ માંથી જાગ્રત અવસ્થામાં આવે છે ત્યારે તેના અનુભવો અર્ધજાગ્રત મનમાં ધકેલાય જાય છે. અને અર્ધ જાગ્રત મનમાં રહેલી બાબતો જાગ્રત અવસ્થામાં યાદ આવતી નથી.

ધ્યાનની પ્રક્રિયાનો મોટો ફાયદો અહીં જ જોવા મળે છે, કારણકે ધ્યાનની આ પ્રક્રિયામાં જાગ્રત મન અને અર્ધજાગ્રત મન બંનેને એક સાથે વધુ ને વધુ સક્રિય કરવામાં આવે છે. આ અવસ્થામાં બનેલી કોઈપણ ઘટનાં જાગ્રત મનની સ્મૃતિમાં પણ બરાબર રહે છે. એટલા માટે જ ધ્યાન માટે એવું પણ કહેવામાં આવે છે કે

“Sleep is an unconscious meditation, while meditation is a conscious sieep.”

1.3 સ્વ-નિયંત્રણ :

દરેક વ્યક્તિઓનું વર્તન તેના વ્યક્તિત્વનું પ્રતિબિંબ દર્શાવે છે. વ્યક્તિત્વ ઘડતર પાછળ તેનો અંગત અનુભવ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. નાનપણથીજ બાળકમાં નિરીક્ષણ કરવાની અદ્ભૂત શક્તિ જોવા મળે છે. જે વાતાવરણમાં બાળકનો ઉછેર થાય છે, તે વાતાવરણની સીધી અસર બાળક ઉપર જોવા મળે છે. બાળપણમાં બાળકને જે અનુભવો થાય છે તથા તેને માતૃપિતા, અન્ય વડિલો તેમજ શિક્ષકો તરફથી જે પ્રતિપોષ મળે છે તે પ્રમાણે બાળકમાં તેનાં સ્વનો વિકાસ થાય છે. સ્વવિકાસ અને સ્વનિયંત્રણનો અનુભવ બાળકના ઘડતર માટે ખૂબજ મહત્વનું સાબિત થાય છે.

1.3.1 સ્વ-સમજૂતી :

આમ જોઈએ તો 'સ્વ' અંગેનો ખ્યાલ ખૂબજ જુનો છે. આધ્યાત્મિક અને તાત્વીક છે. ધર્મપુરુષો, તત્ત્વજ્ઞાની, આધ્યાત્મિક નેતા ઘણી વખત સૂચનો કરતા જ હોય છે કે 'તું તારી જાત ને ઓળખ'. અહીં જાત દ્વારા 'સ્વ' અંગે જ વાત કરવામાં આવે છે. પરંતુ મનોવિજ્ઞાન 'સ્વ' ને કંઈક અલગ રીતે પ્રસ્તુત કરે છે. આપણને 'સ્વ' ના અસ્તિત્વનું ભાન રોજબરોજ થતું રહે છે. જે રીતે બીજી વ્યક્તિઓ અને બાહ્યજગત વિશે વિચારીએ છીએ અને લાગણી અનુભવીએ છીએ તેવી જ રીતે સ્વ અંગે પણ વિચારો અને લાગણીઓ અનુભવાય છે.

“એમ કહેવાય છે કે 'સ્વ' એટલે પોતાની જાતને વિષયવસ્તુ બનાવતા વ્યક્તિના વિચારો અને લાગણીઓનો સમુહ.”

'સ્વ' એ વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ અને અસ્તિત્વનું બીજ કન્દ્ર છે. 'સ્વ' ના ખ્યાલ તરફ માનસશાસ્ત્રીઓનું ધ્યાન 1930 ની આસપાસ ખેંચાયું હતું. સ્વ-ખ્યાલ અંગે ચર્ચા નો આરંભ અને વિકાસ કરવામાં વિલીયમ જેમ્સ, જેમ્સ માર્ક, ચાર્લ્સ હોર્ટન કુલી, જી. એચ. મિડે ત્યાર બાદ કોક્કા, કર્ટે લ્યૂઇન, ઓલ્પોર્ટ વગેરે એ કિંમતી ફાળો આપ્યો છે.

આપણે 'સ્વ' નો એકવચનમાં ઉલ્લેખ કરીએ છીએ, પરંતુ હકીકતમાં 'સ્વ' ના અનેક પાસ છે. વ્યક્તિનો પોતાના વિશેનો ખ્યાલ, જગતના વાસ્તવિક પદાર્થો, વ્યક્તિઓ વિષેની સમજ અને મનોવલણો તથા પોતાના મૂલ્યો, આદર્શો, સ્વ-આદર, સ્વ-તાદામ્ય, સ્વ-પ્રસ્તુતિ વગેરેનું સંયુક્ત બંધારણ એટલે 'સ્વ'. હું ઉચો છું, હું જાડો છું, પ્રમાણિક છું, બુદ્ધિશાળી છું, પોતાની દયા, પ્રસંશા, લઘુતા કે ગુરૂતા અનુભવવી, ગુસ્સા દ્વારા વર્ચસ્વ બતાવવું, આ બધાં જ વલણો વ્યક્તિના આત્માખ્યાલને રચે છે.

1.3.2 સ્વ-ખ્યાલનો વિકાસ :

સ્વનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ સામાજિક પ્રક્રિયા છે. વિશેષ કરીને સામાજિક આંતરક્રિયાનું પરિણામ છે. નવજાત શિશુ ને તેના શારીરિક કે મનોવૈજ્ઞાનિક અસ્તિત્વ વિશે ભાન હોતુ નથી. સૌપ્રથમ ભૂખ, તરસ, ઊંઘ જેવા આંતર સંવેદનો અને ઈન્દ્રિય સંવેદનો ઉપરથી પોતાના અસ્તિત્વનું ભાન થાય છે. શારીરિક સ્વનો ખ્યાલ પ્રથમ બંધાય છે. બીજી અવસ્થામાં તે પોતાની જરૂરિયાતોના સંતોષ અર્થે માતા-પિતા, કુટુંબીજનો, અન્ય વ્યક્તિઓ વગેરેના સંપર્કમાં ઉછરે છે. તેમનાં ધોરણો, મૂલ્યો, બાળકના આત્મ ખ્યાલમાં આંતરીકૃત થાય છે. ત્રીજી અવસ્થામાં વ્યક્તિનો અહમ્ , પોતાના જૂથ અને સંસ્કૃતિના બંધનો અને માયાથી પર બને છે. તેનું આત્માભિમાન ઓગળી જાય છે. દા.ત. સંતો.

‘સ્વ’ કર્તા તરીકે અને વિષયવસ્તુ તરીકે પણ હોય શકે છે. ઉપરાંત સ્વ અંગેના ખ્યાલ સંસ્કૃતિ આધારિત પણ હોય છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ સ્વના પાંચ સ્તરો દર્શાવે છે.

સ્વ-સમજૂતિ એટલે વ્યક્તિનો પોતાના વ્યક્તિત્વનાં સારાં, નબળાં, વિકસિત-અવિકસિત પાસાંઓનો શક્ય તેટલો સાચો અને વાસ્તવિક પરિચય. આપણો સામાન્ય અનુભવ આપણને બતાવે છે કે, દરેકમાં આ પ્રકારનો સ્વ-પરિચય વધુ કે ઓછા પ્રમાણમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે. પરંતુ આ પરિચયની માત્રા દરેકમાં એકસરખી હોતી નથી. કેટલીક વ્યક્તિઓનું સ્વ-પરિચયમાં તેમની શક્તિ વિશેનું જ્ઞાન ઘણું જ મર્યાદિત હોય છે. તેઓ પોતાનામાં વાસ્તવિક રીતે જેટલી શક્તિ હોય, તેના કરતાં પોતાનું મૂલ્યાંકન ઘણાં ઓછા પ્રમાણમાં કરતા હોય છે. તેથી વિરુદ્ધ, અન્ય વ્યક્તિઓમાં તેમના સ્વ-પરિચયમાં, તેમની શક્તિ વિશેનો ખ્યાલ અતિવ્યાપક પણ હોય શકે. આવી વ્યક્તિઓ પોતાની વાસ્તવિક શક્તિ કરતાં પોતાની જાતને ઘણી વધારે શક્તિશાળી માનતી હોય છે.

શેજર્સના બતાવ્યા પ્રમાણે, આ બંને પ્રકારનાં વ્યક્તિત્વ ધરાવતી વ્યક્તિઓ વિકૃત વ્યક્તિત્વનાં ઉદાહરણો છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાના આવેગની દ્રષ્ટિ એ, ઉદ્દેગ કરનારા અનુભવોને તેમના બોધમાનસ અથવા ચેતન માનસના ક્ષેત્રમાંથી વિદાય આપે છે. આ પ્રકારના દમન થયેલા અનુભવો, અબોધમાનસના અથવા અચેતન માનસના ક્ષેત્રમાં પોતાનું સ્થાન જમાવે છે.

આ અચેતન માનસિક અનુભવોનો વિપુલ પુરવઠો દરેક વ્યક્તિમાં હોય છે, પરંતુ સામાન્ય રીતે સુસમાયોજિત ગણાતા વ્યક્તિત્વમાં ઊર્ધ્વીકરણની પ્રક્રિયાને પરિણામે તે શક્તિઓ તેમની માનસિક મર્યાદા વટાવતી નથી અને અચેતન માનસ ક્ષેત્રમાં જ રહે છે.

જે વ્યક્તિમાં આ અચેતન શક્તિઓ, વ્યક્તિના નિયંત્રણની બહાર જાય, તે વ્યક્તિઓ કાં તો મંદ મનોવિકૃતિ અથવા તીવ્ર મનોવિકૃતિઓનો ભોગ બને છે. તેથી મનોપચારની દ્રષ્ટિએ મનોચિકિત્સકનું મુખ્ય કાર્ય આ શક્તિઓનો સંપૂર્ણ પરિચય મેળવીને દરેક દરદીને માટે તે શક્તિના ઊર્ધ્વીકરણ માટેનો યોગ્ય માર્ગ શોધી કાઢવાનો છે.

કોઈડના જણાવ્યા પ્રમાણે કેટલીક વ્યક્તિઓમાં તેમના અહમ્ અને અધિઅહમ્ નું વ્યક્તિત્વ ઉપર ખૂબજ નિયંત્રણ હોય છે. આ પ્રકારના સ્વ-નિયંત્રણમાંથી બહાર આવવું જરૂરી છે.

કોઈ પણ વ્યક્તિને પોતાના વ્યક્તિત્વમાં રહેલાં બધાં જ નબળા લક્ષણોને વારેવારે યાદ કરવાનું ગમતું નથી. જે વ્યક્તિઓ વાસ્તવિક રીતે પોતાના વ્યક્તિત્વમાં તેમના અહમ્ને હાની પહોંચાડે તેવા કોઈપણ લક્ષણોનું અસ્તિત્વ ન જોઈ શકે, તેમનામાં તે લક્ષણો અચેતન માનસમાં જતાં રહે છે. તેને લીધેજ વ્યક્તિનો અહમ્ અને અધિઅહમ્ ટકી રહે છે. આ બતાવે છે કે ગમેતેવી અવસ્થામાં વ્યક્તિ પોતાની જાત પ્રત્યે એક પ્રકારનું સ્વમાન સાચવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

ઓટો રેન્કના મંતવ્ય પ્રમાણે, દરેક વ્યક્તિ શક્તિનો વિપુલ ભંડાર છે, તે શક્તિનું સંકલન દરેક વ્યક્તિમાં એટલું વૈવિધ્યપૂર્ણ રીતે થયું. હોય છે, કે

કોઈપણ બે વ્યક્તિનાં વ્યક્તિત્વ, એકબીજાને તદ્દન મળતાં આવતાં નથી. રેન્કના મત પ્રમાણે, દરેક વ્યક્તિઓમાં સર્જનાત્મક શક્તિ રહેલી હોય છે, તે શક્તિનો જો યોગ્ય ઉપયોગ કરવામાં આવે તો, વ્યક્તિ પોતાના વાતાવરણ ઉપર પ્રભુત્વ મેળવી શકે છે.

એરિક ફ્રોમના જણાવ્યા મુજબ, વ્યક્તિએ અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે, તેમજ સમાજની સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરવાનાં પોતાના આગવા માર્ગો ઘડી કાઢ્યા હોય છે. આમાંના કેટલાક માર્ગો નિષેધાત્મક હોય છે, જેમકે

1. ગ્રહણશીલ અભિમુખતા :

આ પ્રકારનું વ્યક્તિત્વ ધરાવતી વ્યક્તિઓ હંમેશા એમ માને છે કે, દુનિયામાં બધી વ્યક્તિઓએ હંમેશા તેમને માટે કંઈક કરતાં રહેવું જોઈએ, તેમની તરફ મદદ અને સહાનુભૂતિ દર્શાવ્યા કરવી જોઈએ. આમ, આવા લોકો “અપેક્ષિત વ્યક્તિત્વ” ધરાવતા હોય છે, તેમનો આવો સ્વ-ખ્યાલ તેનાં સ્વનિયંત્રણ માટે જવાબદાર હોય છે. આવા લોકો અપરિપક્વ વ્યક્તિત્વની ઓળખ છે. તેમના સ્વ-ખ્યાલમાં બાલિશતા જોવા મળે છે.

2. સંગ્રહશીલ અભિમુખતા :

આ દ્રષ્ટિબિંદુ ધરાવતી વ્યક્તિમાં હંમેશા વ્યક્તિની પાસે જે કોઈ આર્થિક, માનસિક, સામાજિક કે ભૌતિક શક્તિ હોય, તેનો તેઓ સંપૂર્ણ રીતે સંગ્રહ કરી રાખવા માંગે છે. તેમાંથી કોઈપણ વસ્તુ અન્ય કોઈના માટે વાપરવા માટેની તેઓની તૈયારી કદી હોતી નથી.

3. જોહુકમીભરી અભિમુખતા :

આ પ્રકારનું વ્યક્તિત્વ ધરાવતી વ્યક્તિઓ મોટેભાગે અન્ય વ્યક્તિઓ પાસેથી, કાં તો છેતરપિંડી દ્વારા અથવા બળજબરી દ્વારા બધાજ કાયદા મેળવી લેવાનો પ્રયત્ન કરતી હોય છે. આ પ્રકારની વ્યક્તિઓ પાસે જો કોઈ સત્તા ન હોય, તો તેમની બૌદ્ધિક શક્તિઓ પહેલેથીજ અન્યને

કસાવવાના માર્ગે વાળી દીધી હોય છે. આવા લોકો પ્રપંચી માનસ ધરાવતા હોય છે.

4. વ્યાપારી અભિમુખતા :

આ પ્રકારના વ્યક્તિત્વને તુલનાત્મક મૂલ્યાંકન કેન્દ્રિત ગણી શકાય. આ પ્રકારનું મૂલ્યાંકન મોટે ભાગે આર્થિક અને ભૌતિક પરિબલોને અનુલક્ષીનેજ થતું હોય છે. આવી વ્યક્તિઓમાં પોતાની શક્તિ ગમે તેટલી હોય, પરંતુ તે શક્તિઓનું જો અન્ય વ્યક્તિઓ, મૂલ્યાંકન ન કરે અથવા અન્ય વ્યક્તિઓ આ શક્તિ પ્રત્યેની પોતાની લાગણી સ્પષ્ટ ન કરે તો, વ્યક્તિને પોતાના લક્ષણની કંઈજ કિંમત રહેતી નથી. આવા લોકોનો સ્વ-ખ્યાલ અન્ય વ્યક્તિઓના અભિપ્રાય પર આધારિત હોય છે.

કાર્લ રોજર્સના જણાવ્યા મુજબ “સ્વ” ખ્યાલ જો સ્પષ્ટ થાય તો સ્વ-નિયંત્રણ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય ની દ્રષ્ટિ એ ખૂબજ મહત્વનું છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાની આજુબાજુની વાસ્તવિકતાનું અર્થઘટન પોતાના અનુભવો પ્રમાણે કરે છે. આ રીતે જોઈએ તો વ્યક્તિની વ્યક્તિગત દુનિયા તેના સ્વાનુભવ પ્રમાણે રચાયેલી હોય છે. આ રચના દરેક વ્યક્તિના અનુભવો જેમ બદલાય તેમ બદલાયા કરે છે. કેટલાક માણસો પોતાની જાતને બહુજ હિંમતવાળી માનતા હોય છે, કેટલાક માણસો પોતાની જાતને ખૂબજ બુદ્ધિશાળી માનતા હોય છે, કેટલાક પોતાને બહુજ કાર્યકુશળ માનતા હોય છે, તો વળી કેટલાક પોતાને બીજી વ્યક્તિઓની સરખામણીમાં બધી રીતે ઉતરતા માનનારા પણ હોય છે, આમ કહી શકાય કે “સ્વ-ખ્યાલ” એટલે “સ્વ-મૂલ્યાંકન”.

સ્વ-ખ્યાલ કોઈ પણ વ્યક્તિમાં આનુવાંશિક રીતે અસ્તિત્વ ધરાવતો નથી. કોઈ પણ વ્યક્તિ સ્વ-ખ્યાલ સાથે દુનિયામાં પ્રવેશતી નથી, પરંતુ જેમ પોતાના સામાજિક વાતાવરણ સાથેની આંતર ક્રિયાને પરિણામે અન્ય શિક્ષણ મેળવે છે, તેવી જ રીતે સ્વ-ખ્યાલ પણ શીખે છે. ટૂંકમાં સ્વ-ખ્યાલ વ્યક્તિમાં જન્મગત હોતો નથી, પરંતુ તેની સામાજિક આંતર ક્રિયામાંથી પરિણમે છે. બાળકમાં વડીલો સાથેના સતત સહવાસને કારણે પોતાનામાં શું છે અને શું નથી તે સમજતા શીખે છે. દા. ત. બાળકને સતત એમ

કહેવામાં આવે કે તે તેના મોટાભાઈ જેટલો બુદ્ધિશાળી નથી, તો બાળક ધીરેધીરે માનવા માંડે છે કે, પોતાનામાં બહુ બુદ્ધિ નથી.

કેટલીક વ્યક્તિઓને નાનપણથી જ તેમનાં દરેક કાર્યમાં પ્રોત્સાહન આપે તેવું કુટુંબ મળ્યું હોય તો, તેમને તેમની શક્તિઓ અંગે આત્મ વિશ્વાસ જન્મે છે અને તેઓનો સ્વ-ખ્યાલ વિધાયક બને છે.

પોતાના વિકાસ કાળ દરમ્યાન બાળક અનેક સારાં અને ખરાબ અનુભવો માંથી પસાર થાય છે. પોતે કોણ છે ? સમાજમાં તેનું સ્થાન શું છે ? પોતે ખરેખર કઈ શારીરિક અવસ્થા માંથી પસાર થઈ રહ્યું છે ? આવા અનેક પ્રશ્નો બાળકને મુંઝવે છે. દરેક વ્યક્તિના દેખાવ, બુદ્ધિ, રસ, વલણ, અભિરુચિ વગેરે માં ઘણીજ ભિન્નતા જોવા મળે છે. બાલ્યાવસ્થાના વિકાસ કાળ દરમ્યાન વ્યક્તિત્વ પ્રત્યે બાળક વધુ સજાગ બને છે અને આસપાસના વાતાવરણમાં સમાયોજિત થવા પ્રયત્ન કરે છે. આમ બાળક પોતાની જાત વિશે વધુ સભાન બનતું હોવાથી કહી શકાય કે ‘સ્વ’ એટલે વ્યક્તિનો પોતાના વિશેનો પરિચય કે પોતાના વિશેની સભાનતા, ટુંકમાં કહીએ તો વ્યક્તિ જેનાથી પરિચિત છે તેવા આવેગો, વિચારો, હેતુઓ, મહત્વકાંક્ષાઓ તેમજ પોતાના વ્યક્તિત્વના વિશિષ્ટ પાસાં તેમજ મર્યાદાઓનો પણ સમાવેશ થાય છે.

વ્યક્તિને પોતાને સંપૂર્ણ રીતે ખ્યાલ હોય છે કે પોતાનામાં કઈ કઈ ખામીઓ છે ? જ્યારે વ્યક્તિના જીવનમાં કોઈ દુઃખદ ઘટના બને કે અણધારી ઘટના બને ત્યારે સ્વસ્થતા જાળવી શકે છે. સામાન્ય ખ્યાલ કરતા પોતાના નિર્ણયો પ્રત્યે વધારે લગાવ રહે છે.

મેસ્લોના મતે સ્વ-નિયંત્રણ માટે બે ક્રિયાઓ જરૂરી છે. સ્વ-પરિક્ષણ અને કાર્ય જેટલું ગહનતાથી સ્વ-પરિક્ષણ કરો તેટલું સ્વ-નિયંત્રણમાં વધારો જોવા મળે છે. તેના મત મુજબ તંદુરસ્ત વ્યક્તિની સર્વોચ્ચ ઇચ્છા સ્વ-નિયંત્રણ છે. સ્વ-નિયંત્રણ એટલે વ્યક્તિ જે બનવા સક્ષમ છે તે બનીને આંતર શક્તિની ઓળખ મેળવવી. મેસ્લો જણાવે છે કે “માણસ જે હોઈ શકે તેવો હોવો જ જોઈએ” વ્યક્તિની પોતાની ઇચ્છા શક્તિ પર આ બાબત આધારીત છે. તેના મત મુજબ “સ્વ-સુધારણા અથવા આંતરિક શીકતનો

યોગ્ય ઉપયોગ, બુદ્ધિ અને ક્ષમતા” નિયંત્રણ કરવું એટલે સંપૂર્ણ વ્યક્તિ બનવું. કે જે વ્યક્તિ પોતાની આંતર શક્તિની સર્વોચ્ચતાને પામવા ઇચ્છતી હોય છે. એક સંગીતકાર સંગીત રચે છે, કલાકાર ચિત્રો દોરે છે, કવિ કવિતાઓ રચે છે, લેખક લેખો લખે છે, આમ માનવને જ્યારે એકાંત મળે છે ત્યારે તે જે છે તે બનીનેજ રહે છે. માણસ હંમેશા પોતાના સ્વભાવ પ્રત્યે સત્યનિષ્ઠ હોવો જોઈએ.

‘સ્વ’ને વ્યક્તિત્વનો ગર્ભ માનવામાં આવે છે. દરેક વ્યક્તિ આગવું વ્યક્તિત્વ ધરાવે છે. તેમાં વ્યક્તિનો સ્વ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. કોલી નામનો મનોવૈજ્ઞાનિક જણાવે છે કે ‘સ્વ’ એ વ્યક્તિના પોતાના વિચારો અને બીજા તેને કઈ રીતે જુએ છે તેનું પ્રતિબિંબ છે. રોજર્સે ‘સ્વ’ ના ચાર અગત્યના લક્ષણો દર્શાવે છે.

1. ‘સ્વ-ખ્યાલ’ ને સુસંગત રાખવાનું :

કોઈપણ વ્યક્તિ પોતાના સ્વ-ખ્યાલમાં પરસ્પર વિરોધી ખ્યાલનો સમાવેશ કરી શકતી નથી. જે કોઈ વિરોધી ખ્યાલ આવે તેને રદ કરે છે અથવા સુધારીને મૂળ સ્વ-ખ્યાલની સાથે સુસંગત કરે છે.

2. ‘સ્વ’ મોટેભાગે સ્થિર હોય છે :

‘સ્વ’ હંમેશા વ્યક્તિના પ્રત્યક્ષ જ્ઞાનાત્મક ક્ષેત્રમાં ક્રિયાશીલ રહેતો હોય છે. તેનું અસ્તિત્વ એક વખત સ્થાપિત થઈ ગયા પછી તે સ્થિર ટકી રહે છે. તેમાં બહુ ફેર પડતો નથી. એટલે કે વ્યક્તિનો ‘સ્વ’ એકવાર ઘડાય ગયા પછી તેમાં વારંવાર પરિવર્તન જોવા મળતું નથી. તેથી વ્યક્તિના વર્તન વિશે ભવિષ્ય કથન કરી શકાય છે.

3. 'સ્વ' ને ઓળખવા માટે આંતર નિરીક્ષણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ થાય છે :

વ્યક્તિના 'સ્વ' નું આંતર નિરીક્ષણ એ પ્રયોગશાળામાં કરવામાં આવતું વૈજ્ઞાનિક અને તટસ્થ નિરીક્ષણ નથી. પરંતુ 'સ્વ'ને સમજવા માટે વ્યક્તિને પોતાની બધીજ પ્રવૃત્તિઓને નિહાળવાનો પ્રયત્ન કરવો પડે છે. રોજર્સની આ ખ્યાલ પ્રાચીન યોગની અને તેમાં પણ ખાસ કરીને ધ્યાનની પદ્ધતિને મળતો આવે છે. વ્યક્તિના 'સ્વ' ને બહારથી જોઈ શકાતો નથી, પરંતુ તેને સમજવા માટે તેની સાથે એકરૂપ થવું પડે છે. આ પ્રકારનું ચિંતન એ રોજર્સની દ્રષ્ટિએ આંતર નિરીક્ષણ છે.

4. 'સ્વ'માં પરિવર્તન લાવવા માટે ચોક્કસ શિક્ષણ અને પ્રયત્નોની જરૂર છે :

મનોવૈજ્ઞાનિકો 'સ્વ' ને કેન્દ્રિય તત્વનું કેન્દ્રિય પલ્લુ ગણાવે છે. વ્યક્તિના વર્તન અને વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં તેના 'સ્વ' ની અગત્યની ભૂમિકા હોય છે. તેથી વ્યક્તિત્વ વિશેના ઘણા સિદ્ધાંતોમાં 'સ્વ' ને ખૂબજ મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. તેમજ 'સ્વ' સાથે સંકળાયેલ વિભિન્ન મનોવૈજ્ઞાનિક બાબતોના સંબંધો અંગે વિગતે વર્ણન જોવા મળે છે.

1.3.3 સ્વ-નિયંત્રણ એટલે શું ?

હોર્નીના જણાવ્યા પ્રમાણે સ્વ-નિયંત્રણ એ સમાયોજન સ્થાપવા માટે વ્યક્તિત્વ ઉપર અત્યંત બળપૂર્વક લાદવામાં આવેલી એક પ્રક્રિયા છે.

“સ્વ-નિયંત્રણ એટલે વ્યક્તિએ પોતે સ્થાપિત નિયમોનું પાલન કરવાનો વ્યક્તિનો આગ્રહ કે અત્યાગ્રહ.”

આ પ્રક્રિયા જો સામાન્ય પ્રમાણમાં જળવાઈ રહે તો તે વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં અત્યંત ઉપયોગી થઈ પડે તેવી પ્રક્રિયા છે. પરંતુ જ્યારે વ્યક્તિ પોતાના

નીતિ નિયમોની અત્યંત ગુલામ થઈ જાય ત્યારે અને તેના પાલનમાં જરાય છુટછાટ ચલાવી લેવી તેની માટે અસહ્ય બની જાય ત્યારે હોર્ની તેને વિકંત સ્વ-નિયંત્રણ ગણે છે.

હોર્ની જણાવે છે કે કેટલીક વ્યક્તિઓ પોતાના નીતિ નિયમોના પાલનના હઠાગ્રહના આધારે જ પોતાના વ્યક્તિત્વનું સ્વમાન સાચવતી હોય છે. તેમાં કોઈપણ અપવાદ આવે તો તે તેના સ્વમાન ઉપર સીધો ઘા હોવાથી સહન કરી શકતી નથી. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આ પ્રકારના વ્યક્તિત્વમાં વ્યક્તિત્વને લીધે ટેવો નથી પરંતુ ટેવોને લીધે વ્યક્તિત્વ હોય છે એટલે આવું વ્યક્તિત્વ ટેવો કે નિયમોના પાયા ઉપરજ નભતું હોવાથી તે વાસ્તવિકતા સાથે સુમેળ સાધી શકતું નથી.

આ પ્રકારના વ્યક્તિત્વમાં વ્યક્તિ પોતાના નીતિ નિયમો માટે જે આગ્રહ રાખે છે તે ઘણી વખતતો વ્યક્તિને પોતાને પણ નુકશાન કર્તા હોય છે. જેમ કે દૂધ પીવાની બાધા લેવી, અમુક શાક ભાજી કે ફળ ફળાદી ખાવાની બાધા લેવી, ગમે તેટલું મહત્વનું કામ હોય તો પણ રાત્રે વહેલા સુઈ જવાનો આગ્રહ રાખવો અને તેનું પાલન કરવું વગેરે.

હોર્ની જણાવે છે કે વ્યક્તિ પોતે જ પોતાને માટે નીતિ નિયમો ઘડે છે, આ નીતિ નિયમોનું તેમને માટે એટલું બધું મહત્વ હોય છે કે તેના પાલનમાં જ તેમનું મોટાભાગનું જીવન પૂર્ણ થઈ જાય છે. એટલે જે વ્યક્તિને કોઈ બૌદ્ધિક કે વાસ્તવિક જીવન ધ્યેય ન મળે તથા જેઓને પોતાનું કાર્ય પોતાની જાતે શોધી લેતા ન આવડે તેઓને માટે આ બચાવ પ્રયુક્તિ સ્વાભાવિક બની જાય છે. એટલે પોતાની જાત ઉપર ધ્યાન રાખવું પોતાના નીતિ નિયમોને બહાને બીજાનું ધ્યાન પોતાના તરફ દોરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આ રીતે પોતાની મહત્તા સાબિત કરવી એ જ આવી વ્યક્તિઓ માટે મુખ્ય પ્રવૃત્તિ બની જાય છે. તેને લીધે જ આવી વ્યક્તિઓ જીવી શકે છે, અને સ્વમાન બચાવી શકે છે.

1.4 મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી :

જેમ શ્વસન ક્રિયામાં શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ નો ક્રમ ચાલે છે તેવી જ રીતે જીવનકાળમાં પણ સતત સુખ અને દુઃખ ના ક્રમમાં લોકો જીવતા હોય છે. સવારે ઉઠે ત્યારથી રાત્રે સુવે ત્યા સુધી ઘણી બધી એવી ઘટનાઓ બને છે, જેને કારણે વ્યક્તિ સુખની કે દુઃખ ની અનુભૂતિ કરે છે. એક રીતે જોઈએ તો દરેક વ્યક્તિ પોતાના જીવન કાળ દરમિયાન સુખ અને શાંતિ ઇચ્છતી હોય છે. વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ સુખની વ્યાખ બદલાતી રહે છે. કોઈને એક બાબત સુખ આપતી હોય તેજ બાબત અન્ય વ્યક્તિના દુઃખનું કારણ પણ હોય શકે છે.

દરેકની પસંદગી, જરૂરિયાત, પ્રેરણા, ઇચ્છા કે અપેક્ષા સમાન હોતી નથી અને આ કારણે જ લોકોની સુખની વ્યાખ્યા પણ જુદી જુદી હોય છે. આ ઉપરાંત ઉંમર અને રસ તેમજ શિક્ષણ અને વ્યક્તિની બૌદ્ધિક કક્ષાને પણ સુખ સાથે સંબંધ જોવા મળે છે. માનવીની દરેક પ્રવૃત્તિની પાછળ કોઈ ને કોઈ પ્રેરણા રહેલી જ હોય છે. માનવી પોતાના જીવન કાળ દરમિયાન સતત કાંઈ ને કાંઈ પ્રવૃત્તિ કર્યા જ કરે છે. મોટા ભાગના લોકો પૈસા કમાવામાં વ્યસ્ત હોય છે, તો કેટલાક લોકોને સિદ્ધિની મહત્વ કાંક્ષા હોય છે, કેટલાકને હૈદો તો કેટલાકને મોભા માટેની તિવ્ર ઇચ્છા હોય છે. કોઈડના મત અનુસાર બાળક જન્મ થીજ સતત સુખની ઇચ્છા રાખે છે. વ્યક્તિ નો સ્વભાવજ એવો છે કે સુખ આપનાર બાબતની નજીક જાય છે અને દુઃખી કરનાર બાબતોથી દૂર જાય છે.

એક રીત જોઈએ તો સુખ એ માનસિક ભાવ છે. જે આનંદ ના ભાવ સાથે સંકળાયેલ છે. આ સંદર્ભે એમ કહી શકીએ કે સુખ એ બિજુ કશું જ નહીં પરંતુ એક લાગણી છે, તે જ્યારે વધુ પ્રમાણમાં હોય ત્યારે આનંદ કે સુખ ના આવેગ સ્વરૂપે પ્રગટ થાય છે. કોઈપણ વ્યક્તિમાં સંપૂર્ણ સલામતીનો ભાવ રહેલો હોય તો તેનામાં માનસિક સુખાકારીનું પ્રમાણ વધું સારું હોવાની શક્યતા રહેલી છે. વ્યક્તિ પોતાના પ્રેરણો તરફ વધુ સ્પષ્ટ હોય તેમજ પ્રેરણા વિધાયક વલણ સાથે અપનાવવાની કે છોડવાની વૃત્તિ ધરાવતી હોય તો તેનામાં માનસિક સુખાકારી વધુ હોય શકે છે.

વ્યક્તિના શારીરિક પ્રેરણો, મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રેરણો તથા સામાજિક પ્રેરણો જેટલા સ્વસ્થતાથી અને સરળતાથી સંતોષાય તેટલું તેમનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે તેમજ વધુ માનસિક સુખાકારીની અનુભૂતિ થાય છે.

આમ તો સુખ અને દુઃખ એ આત્મલક્ષી ભાવાનુભૂતિ છે. સમય, શક્તિ અને માંગ પ્રમાણે વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ સુખની વ્યાખ્યા બદલાતી રહે છે. જે બાબત એક વ્યક્તિ માટે માનસિક સુખનું કારણ હોય તેજ બાબત અન્ય વ્યક્તિ માટે દુઃખ ની અનુભૂતિ કરનાર પણ હોય શકે છે. આ પ્રમાણે કોઈ વ્યક્તિ પણ સુખ કે દુઃખ નું કારણ બની શકે છે. જેમકે કોઈ એક સ્વજન સુખની અનુભૂતિ કરાવતું હોય પરંતુ તેનું મૃત્યુ થતા તેની યાદ દુઃખની અનુભૂતિ માટે જવાબદાર હોય શકે છે.

1.4.1 માનસિક સુખાકારી ઉપર અસર કરતાં પરિબળો :

માનસિક સુખાકારી વ્યક્તિગત અનુભવ છે, આમ છતાં એવા કેટલાક પરિબળો ચોક્કસ જોવા મળે છે કે જેની અસર વ્યક્તિની માનસિક સુખાકારી ઉપર થઈ શકે છે. આવા કેટલાક પરિબળો નીચે મુજબ છે.

(1) વાસ્તવિક પરિસ્થિતિનું સતત મૂલ્યાંકન કરવું

દરેક વ્યક્તિને પોતાના વ્યક્તિત્વ તેમજ પોતાના વાતાવરણ અંગેનો જેટલો સ્પષ્ટ અને વાસ્તવિક દ્રષ્ટિકોણ હશે તેટલી તે વ્યક્તિમાં માનસિક સ્વસ્થતા પ્રમાણમાં વધુ જોવા મળશે. જેટલી માનસિક સ્વસ્થતા વધુ હશે તેટલું માનસિક સુખાકારીનું પ્રમાણ તે વ્યક્તિમાં વધુ જોવા મળશે. મનુષ્ય કલ્પનામાં કે દિવાસ્વપ્નમાં રહે તે થોડે ઘણે અંશે સારું છે પરંતુ સતત વધુ ને વધુ દીવાસ્વપ્નો માનસિક સમતુલા ગુમાવવા માટે કારણ રૂપ બને છે. પરીણામે જો વ્યક્તિને માનસિક રીતે જો સુખી રહેવું હોય તો આસપાસની પરિસ્થિતિ અને પોતાની જાતનું વાસ્તવિક, તટસ્થ અને વસ્તુલક્ષી મૂલ્યાંકન કરી શકવાની ક્ષમતા હોવી જરૂરી છે.

વાસ્તવિક મૂલ્યાંકન કરનાર વ્યક્તિ પોતાની શક્તિ અને મર્યાદાઓથી સંપૂર્ણપરિચિત હોય છે. તે કોઈપણ કાર્ય પોતાની શક્તિઓ, કૌશલ્યો, અનુભવો

અને મર્યાદાઓને ધ્યાનમાં રાખીને જ કરે છે. કેટલીક વ્યક્તિઓ પોતાની અંદર રહેલી શક્તિ કરતા પોતાને વધારે શક્તિશાળી સમજે છે, તો કેટલાક પોતાની જાતને ઓછી શક્તિશાળી સમજે છે. બંને બાબતો નુકશાન કારક છે. કારણકે જો વ્યક્તિ પોતાની જાત કરતા વધુ શક્તિશાળી સમજી એવા કાર્યો સતત હાથમાં લેશે કે જે પછીથી તેને માટે પુરા કરવા મૂશ્કેલ બની જાય. વારંવાર આમ બનવાથી વ્યક્તિનો અહમ્ ઘવાય છે અને અંતે પોતે અન્યની નજરમાં ઉતરી પડેલ છે એમ સમજી સતત લઘુતા ગ્રંથિ અનુભવે છે જે તેની માનસિક સુખાકારી માટે જોખમ રૂપ બની જાય છે. જો વ્યક્તિ પોતાની શક્તિ કરતા મર્યાદિત શક્તિવાળી પોતાની જાતને સમજશે તો પોતે કરી શકવા સક્ષમ હશે તેવા કાર્યો પણ કરશે નહીં અને આત્મ ગૌરવથી વંચિત રહી જશે. માટે આમ ન બને અને માનસિક સુખાકારી જળવાય રહે તે માટે જરૂરી છે, કે વ્યક્તિ વાસ્તવિકતાના સંપૂર્ણ સંપર્કમાં રહે. જે વ્યક્તિ વાતાવરણનું વાસ્તવિક પ્રત્યક્ષીકરણ કરવા સક્ષમ હોય છે, તેનામાં પણ માનસિક સુખાકારી જોવા મળે છે. વાતાવરણ અને પોતાની જાત સાથે ખૂબજ સારી રીતે સમાયોજન સાધવામાં આવી વ્યક્તિઓ સક્ષમ હોય છે અને માનસિક આનંદ અને પ્રસન્નતાથી જીવી શકે છે, તેમજ અન્યને પણ પ્રસન્ન રાખી શકે છે.

(2) પર્યાપ્ત આંતરસૂઝ અથવા સ્વયંસ્ફૂરણા :

કેઈપણ વ્યક્તિ સમક્ષ અનેક ઉદ્દેપકો સતત આવતાજ રહે છે. જો વ્યક્તિને આવા ઉદ્દેપકો સામે કેમ પ્રતિક્રિયા આપવી એનો જો બરાબર ખ્યાલ અને આવડત હોય તો વ્યક્તિ માનસિક સલામતી સાથે સુખી રહી શકે છે. આ માટે જરૂરી છે કે વ્યક્તિ પોતાની અંદર ઉત્પન્ન થતા ભાવોને બરાબર ઓળખી અને સમજી શકે. પોતાની લાગણી, વિચારો અને મનોવ્યાપારોને સમજવાની વ્યક્તિમાં જેટલી સૂઝ હશે તેટલી તેની આંતરક્રિયા વધુ ને વધુ સફળ બનશે, જે માનસિક સુખાકારી વધુ અસરકારક સાબિત થશે. સાથે સાથે એ પણ જરૂરી છે કે પોતાની લાગણી અને વિચારો ઉપર વ્યક્તિનું સંપૂર્ણ નિયંત્રણ હોય. પર્યાપ્ત આંતર સૂઝને કારણે વાતાવરણ તેમજ પોતાના વર્તન બંને ઉપર નિયંત્રણ સ્થાપવામાં સફળ બને છે. આવી વ્યક્તિઓ ક્યારેય વિવશતા કે લાચારીનો અનુભવ કરતા નથી. પર્યાપ્ત આંતરસૂઝ વાળી વ્યક્તિ પોતાના મનોવલણો, પૂર્વગ્રહો, સંઘર્ષો અને ટેવો

વિશે પર્યાપ્ત માહિતી ધરાવતા હોય છે. જે તેની સફળ આંતરક્રિયા માટે જવાબદાર છે. આંતરક્રિયા સફળ બનતા અંતે વ્યક્તિ માનસિક શાંતિનો અનુભવ કરે છે અને અંતે સુખની અનુભૂતિ થાય છે.

(૩) આવેગ નિયંત્રણ અથવા આવેગ સમતુલા :

જો માનસિક રીતે સુખી બનવું હોય તો ખૂબજ જરૂરી છે, કે વ્યક્તિમાં યોગ્ય સમયે યોગ્ય આવેગોનો આવિસ્કાર થવો જોઈએ, તેમજ આવેગ નિયંત્રણ માટેની પૂરેપૂરી ક્ષમતા વ્યક્તિમાં હોવી જોઈએ. આવેગ નિયંત્રણ માટે નાની ઉંમરથી જ બાળકને તાલીમ આપવી જરૂરી બની જાય છે. અહીં આવેગોને દમિત કરવાની વાત નથી પરંતુ એ બાબત ખૂબજ જરૂરી છે, કે ઉંમર વધવાની સાથે સાથે જો બાળકોમાં આવેગ નિયંત્રણ અને ઉર્ધ્વીકરણ માટેની જો તાલીમ આપવામાં આવી હોય તો બાળપણમાં તેમજ ભવિષ્યમાં પણ તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય મજબૂત બને છે અને માનસિક સુખાકારીનો અનુભવ થાય છે.

શૈશવ અવસ્થાના પ્રારંભમાં બાળકનું વર્તન અસપષ્ટ ઉત્તેજનાના સ્વરૂપનું હોય છે. વોટસનના જણાવ્યા મુજબ નવજાત બાળકમાં સૌપ્રથમ ભય, ક્રોધ અને પ્રેમના આવેગો બીજાંકુર અવસ્થામાં દેખાય છે. જેમ કે બાળક નિરાધાર બનતાં, કર્ણભેદી અવાજ સાંભળતા, એકાએક એકલું પડી જતું, કંપી ઉઠે છે, આકુળવ્યાકુળ બની જાય છે અથવા રડી પડે છે. આ બધી જ ક્રિયા સ્પષ્ટ રીતે ભયભીતતા સૂચવે છે. બાળકના શરીરને જકડી લેવામાં આવે, તેની આંગળીને લાંબા વખત સુધી પકડી રાખવામાં આવે, તેની સ્તનપાનની ક્રિયામાં વિક્ષેપ કરવામાં આવે, કે તેને ઊંઘ આવતી હોય ત્યારે બળજબરીથી જગાડવામાં આવે તો તે કકળાટ કરે છે, આક્રોશ કરે છે. આ બધીજ બાબતો બાળકની માનસિક સુખાકારી માં અવરોધક બને છે. ક્યારેક તો આની અસર ભવિષ્યમાં તે વ્યક્તિની સુખાકારીમાં પણ જોવા મળે છે.

બાળકોમાં આવેગોના વિકાસની પ્રક્રિયા બે તત્વો પર નિર્ભર છે. પરિપક્વતા અને શિક્ષણ. આ બન્ને તત્વોનો હિસ્સો લગભગ સમાન છે અને તે એકબીજાને પૂરક છે. આવેગની અભિવ્યક્તિ બાળક પોતાના

સમાજ પાસેથી શીખે છે. દરેક વ્યક્તિની કોઈ એક આવેગની અભિવ્યક્તિ એક જ સરખી હોતી નથી. જેમ જેમ ઉમર વધતી જાય છે તેમ તેમ આવેગોની અભિવ્યક્તિમાં પણ વિકાસ થતો રહે છે. સાથે સાથે આવેગ નિયંત્રણ પણ બાળક શીખે છે. જે માનસિક સુખાકારી માટે ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

(4) પ્રેરકો અને પ્રેરણા સંતોષની જાણકારી :

માનવી અનેક પ્રકારનું વર્તન કરે છે. વિવિધ પ્રવૃત્તિ કરે છે. આ દરેક પ્રવૃત્તિ પાછળ કોઈ ને કોઈ પ્રેરણા કે પ્રેરકો કાર્ય કરતા હોય છે. જો કોઈપણ વ્યક્તિ માનસિક રીતે સુખી રહેવા ઇચ્છતી હોય તો જરૂરી છે, કે પોતાને અસર કરતા શારીરિક, માનસિક તેમજ સામાજિક પ્રેરકોની સંપૂર્ણ જાણકારી વ્યક્તિને હોવી જોઈએ. પોતાના આંતરિક વ્યાપારો અને વાતાવરણમાં સમતુલા અથવા સામ્યાવસ્થા જાળવી રાખવાની દેહની વૃત્તિને શરીરવિજ્ઞાનીઓ હોમિયોસ્ટેસીસ નામથી ઓળખે છે. આ સિદ્ધાંત કેનને સૌ પ્રથમ રજૂ કર્યો હતો. આપણા શરીરની આંતરિક સ્થિતિ અમુક પ્રકારની હોય અને તેમાં વિવિધ તત્વો વચ્ચે સમતુલા હોય ત્યારે જ જીવન ટકી શકે છે. સ્વયંસંચાલનની આ ક્રિયા આપણને ઉષ્ણતામાનના નિયમમાં સ્પષ્ટપણે જોવા મળે છે. શરીરનું સાધારણ ઉષ્ણતામાન 98 હોય છે. આમાં વધારો થતાં વ્યક્તિ શારીરિક તેમજ માનસિક બંને રીતે અસુખાકારી નો અનુભવ કરે છે. વધુ પડતા કાર્ય થી જ્યારે શક્તિનો વ્યય થાય છે અને રુધિરમાં ખાંડનું પ્રમાણ ઓછું થાય છે કે પછી શરીરમાં મીઠાનું પ્રમાણ ઓછું થાય વગેરે ઘટનાથી શારીરિક સુખાકારી જોખમાય છે, જેની સીધી અસર માનસિક સુખાકારી ઉપર થતી જોવા મળે છે. આવીજ રીતે ખોરાક, પાણી, આરામ, જાતિય વૃત્તિ વગેરે શારીરિક પ્રેરણો માનસિક સુખાકારી માટે જવાબદાર બની શકે છે. કોઈપણ મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રેરણો જેવાકે ક્રોધ, ડર, ભય વગેરે પણ માનસિક સુખાકારી ને જોખમી શકે છે. આમાની કોઈપણ પ્રેરણાના સંતોષ માટે અવરોધ રૂપ બનતાં કારણો વ્યક્તિની માનસિક સુખાકારી માટે અવરોધ રૂપ બને છે.

(5) ધ્યેયગામી વર્તન :

જે વ્યક્તિના જીવનનો ધ્યેય નિશ્ચિત હોય છે તે વ્યક્તિ પોતાની વિવિધ પ્રવૃત્તિનું આયોજન પોતાના ધ્યેયને ધ્યાનમાં રાખીને સુંદર રીતે કરે છે. પ્રવૃત્તિના સુંદર આયોજનને પરિણામે તેના જીવનમાં સરળતા, તરલતા અને કર્તવ્યનિષ્ઠતા જેવા ગુણોનો વિકાસ થાય છે. ઉચ્ચ વિચારો વ્યક્તિને માનસિક ભૂમિકાએ લઈ જાય છે. જેને પરિણામે આવી વ્યક્તિઓમાં માનસિક સુખાકારીનું પ્રમાણ ખૂબજ વધુ જોવા મળે છે. આવી વ્યક્તિઓ પોતાના સમગ્ર વ્યવહારમાં સ્વસ્થ ચિત્તે વિચારતી હોય છે અને પ્રસન્નતા પૂર્વક જીવન વ્યતીત કરી શકે છે.

(6) અલ્પ જરૂરિયાતથી સંતોષ માનતા શીખવું :

મનુષ્ય જરૂરિયાતોનું પોટલું છે. શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને અજ્ઞાત પ્રેરણાઓથી સતત ઘેરાયને મનુષ્ય રહે છે. તેની જરૂરિયાતનો ક્યારેય અંત આવતોજ નથી. પરંતુ આમાની દરેક જરૂરિયાત માનવીથી પૂર્ણ થતી નથી. આમ થવા પાછળ બે બાબતો જવાબદાર છે. એક તો એ કે કેટલીક જરૂરિયાતો સામાજિક કે નૈતિક રીતે અયોગ્ય હોય છે. સમાજના નીતિ, નિયમો કે ધોરણો આ જરૂરિયાતો પૂર્ણ કરવાની મંજૂરી આપતા ન હોવાથી આવી ઇચ્છાઓનું દમન કરવું પડે છે. બીજું એ કે કેટલીક પ્રેરણાઓ વ્યક્તિની શારીરિક કે માનસિક શક્તિ કરતાં વધુ હોય છે. પોતાની મર્યાદિત શક્તિને કારણે વ્યક્તિ આવા પ્રેરણોને પૂરા કરી શકતી નથી. અંતે તેની માનસિક સુખાકારી જોખમાય છે. વ્યક્તિ જો પોતાની જરૂરિયાતોને મર્યાદિત બનાવતા શીખીલે તો માનસિક શાંતિનો અનુભવ ચોક્કસ કરી શકે છે.

(7) ઓછા સંઘર્ષમય વર્તનને પસંદ કરવું :

દરેક વ્યક્તિ પોતાની જરૂરિયાતના સંતોષ માટે સતત પ્રયત્ન કર્યા કરે છે. જેમ બને તેમ ઓછા સંઘર્ષથી પોતાની જરૂરિયાત પૂરી થાય તેવું દરેક વ્યક્તિઓ ઇચ્છતી હોય છે. જેટલી સરળતાથી ઓછા પ્રયત્ને જરૂરિયાત પૂરી

થઈ શકે તેટલો માનસિક તનાવ ઓછો થાય અને સુખની અનુભૂતિ વધારે કરી શકે છે. આ ઉપરાંત આંતરક્રિયામાં પણ જેટલો સંઘર્ષ ઓછો રાખી, સફળ સમાયોજન સાધી શકાય તેટલી માનસિક સુખાકરી વધુ અસરકારક બને છે. ક્યારેક જીવનમાં એવા પ્રસંગો પણ આવતા હોય છે, જેને કારણે માનવીને સંઘર્ષનો ભોગ બનવું પડે છે. આ સંઘર્ષ માંથી જ્યાં સુધી વ્યક્તિ બહાર નિકળતી નથી ત્યાં સુધી માનસિક તનાવનો ભોગ બને છે, પરંતુ જેવા કોઈ ચોક્કસ નિર્ણય પર પહોંચે કે તરત જ માનસિક સંઘર્ષ માંથી મુક્ત બની શાંતિનો અનુભવ કરે છે. લાંબા સમય સુધી કોઈ વ્યક્તિ તીવ્ર સંઘર્ષની મનસિક સ્થિતિમાં રહે અને તેનો ઉકેલ ન આવે તો તે હતાશાનો ભોગ બને છે. આવેગાત્મક સમતુલા ગુમાવે છે, જેની તેના મનોશારીરિક આરોગ્ય પર માઠી અસર થાય છે. અંતે વ્યક્તિની માનસિક સુખાકારી જોખમાય છે. આમ મનસિક રીતે સુખી બનવા માટે જેમ બને તેમ ઓછા સંઘર્ષમય વર્તનને પસંદ કરવું જરૂરી છે.

(8) વિશિષ્ટ વાતાવરણ સાથે વિશિષ્ટ સંબંધ :

વ્યક્તિનું વાતાવરણ સતત બદલાતું રહે છે. વાતાવરણમાં ક્યારેય સ્થિરતા જોવા મળતી નથી. બદલાતા વાતાવરણમાં સમાયોજન સાધવું વ્યક્તિ માટે ખૂબજ જરૂરી બાબત છે. આમ છતાં ક્યારેક એવું પણ બને છે, કે વ્યક્તિનો કોઈ ચોક્કસ વાતાવરણ સાથે વિશિષ્ટ પ્રકારનો સંબંધ હોય છે, જેનો કોઈ ચોક્કસ જીવનઘટિહાસ હોય છે. આવો જીવનઘટિહાસ વ્યક્તિગત અનુભવોનો બનેલો હોય છે. આવો સંબંધ કોઈપણ વ્યક્તિ, વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ સાથેનો હોય શકે છે. જેમ કે કોઈ એક કોલેજના વિદ્યાર્થીનો પોતાની કોલેજ સાથેનો વિશિષ્ટ સંબંધ હોય છે. જે અન્ય કોલેજ સાથે હોતો નથી. આમ આવા સંબંધો માનસિક સુખાકારી નો અનુભવ કરાવે છે.

(9) વર્તન નિયંત્રણની રીતો :

વ્યક્તિના વર્તન પાછળ અનેક પ્રેરણો અને પ્રેરક બળો જવાબદાર હોય છે. જો આ પ્રેરણોને ઓળખી શકીએ તો વ્યક્તિના વર્તનને સરળતાથી નિયંત્રીત કરી શકાય છે. વાતાવરણની જટિલતા જેમ વધુ તેમ વર્તન

નિયંત્રણ કરવું મુશ્કેલ બને છે. વ્યક્તિની શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો અંદાજ કાઢી વર્તન નિયંત્રણ કરવું સરળ બને છે. ભવિષ્યમાં વ્યક્તિ સારી રીતે સમાયોજિત બની શકે તે માટે મનોવૈજ્ઞાનિકો તેની શક્તિનું માંપન કરીને સલાહ સૂચનો આપી શકે છે. પરિણામે વ્યક્તિને કેવા પ્રકારનાં કાર્યો કરવા અને કેવા ન કરવા તેનો પણ ખ્યાલ આવે છે. આમ કરવાથી વ્યક્તિ માટે નિષ્ફળ જવાની તકો ઓછી થઈ જાય છે, જેને પરિણામે સફળતામેળવી વ્યક્તિ માનસિક સુખાકારીનો અનુભવ કરી શકે છે.

(10) સ્વિકૃતિનું વલણ :

વ્યક્તિએ પોતાની જાતને જેવી છે, તેવી સ્વીકારવાની માનસિક તૈયારી હંમેશા રાખવી જ જોઈએ. પોતાની અંદર રહેલી શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓને ઓળખી સ્વીકારતા શીખવું જોઈએ જો આમ કરવામાં વ્યક્તિ સફળ બને તો તેની માનસિક સમતુલા જળવાઈ રહે છે. અ. તે માનસિક સુખ-શાંતિનો અનુભવ કરી શકે છે. માત્ર એટલુંજ નહીં, વ્યક્તિએ પોતાની જાતનો અને અન્ય વ્યક્તિનો કે પોતાના વાતાવરણનો બિન શરતી સ્વીકાર કરતા શીખવું જોઈએ, જો આમ બને તોજ વ્યક્તિ માનસિક સુખની અનુભૂતિ કરી શકે છે. બાળકોનો પણ માબાપ અને શિક્ષકોએ બિનશરતી સ્વીકાર કરવો જોઈએ. પોતે જે પરિસ્થિતિમાં છે, તેને સ્વીકારી જો પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ હોય તો સુધારવા માટે પ્રયત્ન જરૂર કરવો જોઈએ નહિ કે પરિસ્થિતિથી ભાગવું જોઈએ. જો આવી આદે કેળવવામાં આવે તો વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વનું ઘડતર જ એવું થતુંજાય છે, કે જેને પરિણામે વ્યક્તિ માનસિક રીતે સ્વસ્થ બને છે અને તેનું માનસિક સુખાકારીનું પ્રમાણ જળવાઈ રહે છે.

1. 4. 2 મનોભાર અને માનસિક સુખાકારી :

રોજિંદા જીવનમાં ઘણી વ્યક્તિઓ એવી હોય છે કે જે એક પછી એક ઘણા મનોભારજનક અનુભવોમાંથી પસાર થાય છે, છતાં તે ભાંગી પડતી નથી. જ્યારે કેટલીક વ્યક્તિઓ તદ્દન હળવા પ્રકારના મનોભાર માંથી

ભાંગી પડે છે. આમ બનવાનું કારણ એ છે કે મોટા ભાગના મનોભારકોની વ્યક્તિ પર સીધી અસર થતી નથી પરંતુ કંઈક અંશે તે અન્ય પરિબળોથી પ્રભાવિત થાય છે.

મનોભાર વ્યક્તિ અને તેના વાતાવરણ વચ્ચેની આંતરક્રિયાનું પરિણામ હોય છે. જ્યાં વ્યક્તિ વાતાવરણને પોતાની શક્તિ અને સંસાધનો કરતા વધુ માગણી કરનાર તથા પોતાની સુખાકારી માટે ભયજનક ગણે છે. મનોભાર અને સુખાકારી વચ્ચે સંબંધ રહેલો છે, પરંતુ આ બંને વચ્ચેનો સંબંધ પ્રત્યક્ષ, સીધો અને સરળ નથી.

- મનોભાર અને સુખાકારી વચ્ચે સંબંધ

જો મનોભાર અને સુખાકારી વચ્ચે પ્રત્યક્ષ સંબંધ હોય તો કોઈ એક મનોભારકની દરેક લોકો પર સમાન અસર થતી જોવા મળે. પરંતુ આમ બનતું નથી, એટલે કે મનોભાર અને સુખાકારી ના સંબંધ પર અન્ય પરિબળોની પ્રભાવક અસર હોવી જોઈએ. જે મનોભારના પરિણામને નક્કી કરે છે. આવા પરિબળોને પરિવર્તક ચલો કે મધ્યસ્થી કરનાર પરિબળો વગેરે નામથી ઓળખવામાં આવે છે. એકજ વ્યક્તિમાં પણ જુદા જુદા સમયે જુદી જુદી પ્રતિક્રિયા મળે છે.

મનોભારના પરિવર્તકો શારીરિક અને માનસિક મનોભારની અસરને મંદ કે હળવી બનાવે છે. આવા પરિવર્તક ચલોને બે મોટા વર્ગમાં વર્ગીકૃત કરી શકાય છે.

(1) વ્યક્તિગત પરિબળો (2) પરિસ્થિતિ જન્ય પરિબળો. વ્યક્તિગત પરિબળોમાં વ્યક્તિત્વનાં વિવિધ લક્ષણો જેવા કે જાતિ, પ્રેરણા, ઉંમર, મુકાબલાની શૈલી વગેરેનો સમાવેશ થઈ શકે છે. પરિસ્થિતિજન્ય કે સામાજિક પરિબળોમાં મુખ્યત્વે વ્યક્તિના સામાજિક સંબંધોનું સ્વરૂપ, પ્રકાર અને તેના પ્રમાણનો સમાવેશ થાય છે.

પરિવર્તક ચલો
(મનોસામાજિક પરિબળો)

મનોભાર -----> સુખાકારી

મનોભારક-સુખાકારી સંબંધોના પરિવર્તક તરીકે વ્યક્તિત્વ :

બોલગર અને ઝેકરમેન જણાવે છે કે વ્યક્તિત્વ મનોભારની પ્રક્રિયાથી બે રીતે પ્રભાવિત થઈ શકે છે. એક તો મનોભાર યુક્ત ઘટનાઓ પ્રત્યેની વ્યક્તિની સંવેનદશીલતાને પ્રભાવિત કરીને, એટલે કે મનોભાર યુક્ત ઘટનાઓ માટે વ્યક્તિને ગ્રહણશીલ બનાવીને અને બીજું મનોભારયુક્ત ઘટનાઓ પ્રત્યે વ્યક્તિની પ્રતિક્રિયાશીલતાને પ્રભાવિત કરીને. મનોભારની નુકશાનકારક અસરને હળવી કરનાર વ્યક્તિત્વનાં કેટલાંક લક્ષણોની અહીં મનોભારના પરિવર્તક તરીકે રજૂઆત કરવામાં આવી છે.

- દ્રઢતા-મક્કમતા(Hardiness)

સૂઝાન કોબસા એ પોતાના અભ્યાસ દરમ્યાન નોંધ્યું છે કે કેટલીક વ્યક્તિઓ મનોભાર પ્રત્યે ખૂબજ ઉચો પ્રતિકાર ધરાવતી હોય છે. એટલેકે ગંભીર મનોભારયુક્ત ઘટનાઓ ઉદ્ભવે તો પણ તેઓ શારીરિક અને આવેગીક નુકશાનનો ભોગ બનતી નથી. તેમની આ લાક્ષણીકતાને કોબાસે “Hardiness” તરીકે ઓળખાવી છે. ઊંચા પ્રમાણમાં જીવનમાં મનોભાર અનુભવ્યા પછી પણ જેઓ સ્વસ્થ રહે છે. તેમનામાં વિશિષ્ટ વ્યક્તિત્વ ભાત જોવા મળે છે. જેને “Hardy Personality” તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ પ્રકારના વ્યક્તિત્વને દ્રઢ, મક્કમ, પ્રતિકારક કે સખ્ખત વ્યક્તિત્વ એમ વિવિધ નામો થી ઓળખાવી શકાય. કોબાસાએ વહીવટી સંચાલકો ઉપર અભ્યાસો કરીને સંચાલકોના બે જૂથ પાડીને કેટલાક લક્ષણો પર તેમને સરખાવ્યા હતા. પ્રથમ જૂથ માં એવા સંચાલકો મુક્યા હતા જેમનામાં ઊંચો મનોભાર હતો છતાં તેમનામાં બિમારીનું પ્રમાણ નીચું હતું. બીજા જૂથમાં એવા સંચાલકોને મુક્યા હતા જેમનામાં મનોભારનું પ્રમાણ ઉચું હતું અને બિમારીનું પ્રમાણ પણ ઉચું હતું. આ બંને જૂથના સંચાલકો

નિયંત્રણ, પ્રતિબધતા, અને પડકાર આ ત્રણ લક્ષણોમાં તકાવત ધરાવતા હતા.

હાર્ડી વ્યક્તિત્વની વ્યાખ્યા આપતા જણાવે છે કે “ દ્રઢતા એક લક્ષણ સમૂહ છે જેમાં નિયંત્રણ, પ્રતિબધતા અને પડકારોનો સમાવેશ થાય છે અને જે મનોભારનો મક્કમ રીતે પ્રતિકાર કરવા સાથે સંકળાયેલ છે.”

આમ હાર્ડી વ્યક્તિત્વમાં મુખ્ય ત્રણ લક્ષણોનો સમાવેશ કરે છે.

(1) નિયંત્રણ (Control) :

નિયંત્રણ એટલે લોકોની એવી માન્યતા કે તેઓ પોતાના જીવનની ઘટનાઓને પ્રભાવિત કરી શકે છે. એટલેકે પોતાના જીવનની ઘટનાઓના પ્રવાહ પર પોતાનું નિયંત્રણ છે તેવું પ્રત્યક્ષીકરણ.

(2) પ્રતિબધતા (Commitment) :

પ્રતિબધતા એટલે રોજ બરોજની પ્રવૃત્તિઓમાં ઉચ્ચ કક્ષાની સામેલગીરી. પ્રતિબધ વ્યક્તિઓમાં એવી માન્યતા હોય છે કે જીવન અર્થપૂર્ણ છે અને તેનો ચોક્કસ હેતુ હોય છે. ટૂંકમાં પ્રતિબધતા એટલે પોતાના જીવનની ઘટનાઓ, પ્રવૃત્તિઓ અને લોકોમાં ઉદ્દેશ્ય અને સામેલગીરીનો અહેસાસ.

(3) પડકાર (Challenge) :

પડકાર એટલે અણધાર્યા પરિવર્તનને સુખાકારી માટે ભય રૂપ માનવાને બદલે પડકાર તરીકે જોવાની વૃત્તિ. આવા લોકો પરિવર્તનને ભય રૂપ માનવાને બદલે વિકાસ માટેની તકો અથવા પ્રેરક બળ તરીકે જોવાની વૃત્તિનું સૂચન કરે છે.

- દ્રઢતા અને સ્વાસ્થ્ય

કોબાસાએ એવું સૂચવ્યું છે કે મનોભારની સ્થિતિમાં ઓછી દ્રઢતા વાળા લોકો કરતા વધુ દ્રઢતા વાળા લોકો પ્રમાણમાં વધુ સ્વસ્થ રહેશે. કારણકે તેઓ મનોભારકોનો સામનો કરવા માટે વધુ સક્ષમ હોય છે. આવી

ઘટનાઓથી તેઓમાં ચિંતા અને ઉશ્કેરાટ ઉત્પન્ન થવાની શક્યતા ઓછી હોય છે.

દ્રઢ વ્યક્તિત્વ કેવી રીતે અને શા માટે બીમારીના દરને ઓછો કરે છે તે ચોક્કસાઈપૂર્વક જાણવા માટે ણા અભ્યાસો થયા છે. પુરાવાઓ દર્શાવે છે કે દ્રઢતા વાળા લોકો દુનિયાને ઓછી ભાર રૂપ પ્રત્યક્ષે છે અને મનોભારયુક્ત ઘટનાઓને સમસ્યા ઉકેલ તથા ટેકો આપનાર પ્રયુક્તિઓ દ્વારા પહોંચી વળવા માટે પોતે સક્ષમ છે તેમ ગણે છે. જ્યારે તેઓ મનોભારની પરિસ્થિતિમાં મૂકાય ત્યારે તેમનામાં હતાશાનું પ્રમાણ ઓછું જોવા મળે છે. તેમજ વિધાયક સ્વ-નિવેદનો વધુ અને નિષેધક સ્વ-નિવેદનો ઓછા જોવા મળે છે.

- આશાવાદ (Optimism) :

સંશોધનો દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલા ઘણા પુરાવાઓ સૂચવે છે કે આશાવાદી લોકો એટલે કે એવા લોકો જે જીવન પ્રત્યે વિધાયક અને આશાવાદી દ્રષ્ટિબિંદુ ધરાવતા હોય છે. તેઓ નિરાશાવાદીઓ કરતા વધુ સ્વસ્થ હોય છે.

માઈકલ સ્કેઈયર અને ચાર્લ્સ કારવર જણાવે છે કે “આશાવાદ એ સારાં પરિણામોની અપેક્ષા રાખવાની એક સામાન્ય વૃત્તિ કે વલણ છે.”

તેમણે કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ પર અભ્યાસ કર્યો. તેમાં જાણવા મળ્યું કે આશાવાદી વલણ અને સારા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે વિધાયક સહસંબંધ જોવા મળ્યો હતો. સ્કેઈયર અને કારવરે આશાવાદ અંગે 15 વર્ષ સુધી સંશોધન કરી દર્શાવ્યું કે આશાવાદી વલણ સારાં માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સાથે સંકળાયેલ છે. અંગત સમાયોજન, જીવન સંતોષ અને સુખાકારી પર આશાવાદની અસર થાય છે તેમ ઘણા અભ્યાસો દર્શાવે છે.

ટેલરપોતાના અભ્યાસના આધારે જણાવે છે કે જે લોકો દુનિયાને આશાવાદી દ્રષ્ટિકોણ થી જુએ છે તેઓ કેન્સર તથા અન્ય બિમારીઓમાં વધારે સારો સુધારો દર્શાવે છે. એબિગમેન જણાવે છે કે નિરાશાવાદી લોકો

જ્યારે મનોભાર અનુભવે છે ત્યારે તેમના શરીરમાં કેટેકોલામાઇન્સ નો પુરવઠો જાય છે, જે એન્ડોરફિન પ્રત્યાચારને શરૂ કરાવી દે છે. તે રોગપ્રતિકારક તંત્રને અવરોધે છે. તેણે લોકો ખરાબ ઘટનાઓની સમજૂતિ શી રીતે આપે છે તેનો અભ્યાસ કરી લોકોમાં રહેલી બે પ્રકારની સમજૂતિની શૈલી ઓળખી બતાવી છે.

(1) નિરાશાવાદી સમજૂતિ શૈલી :

આ પ્રકારની શૈલીમાં લોકો નિષ્કળતા કે વિધ્નો માટે પોતાની અંગત ખામીઓને દોષ આપે છે.

(2) આશાવાદી સમજૂતિ શૈલી :

આ પ્રકારની સમજૂતિ શૈલીમાં લોકો નિષ્કળતા કે વિધ્નોના કારણો તરીકે ક્ષણિક પરિસ્થિતિજન્ય પરિબળોને જવાબદાર ગણે છે.

- નિયંત્રણ કેન્દ્ર :

મનોભાર અને સુખાકારીના સંબંધ ને પ્રભાવિત કરતા એક અન્ય વ્યક્તિત્વ લક્ષણને નિયંત્રણ કેન્દ્ર કહેવાય છે. નિયંત્રણ કેન્દ્રની વિભાવના સાથે જૂલિયર રોટર નું નામ ગાઢપણે સંકળાયેલું છે. તેઓ એ વ્યક્તિના નિયંત્રણ કેન્દ્રને જાણવા માટે એક તુલા વિકસાવી છે. જેને 1-E SCALE તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. શેટરના મત મુજબ લોકો દ્રઢિકરણ મેળવી આપનાર ઘટનાઓ પોતાના વર્તન પર આધારીત છે કે પોતાના નિયંત્રણની બહાર છે એ રીતે જોવાની સામાન્યીકૃત અપેક્ષાઓ વિકસાવી લેતા હોય છે.

કોહેન અને એડવર્સે તારણ આપ્યું હતું કે જીવનની ઘનાઓમાં મનોભાર અને મનોવૈજ્ઞાનિક પરિણામો ના સંબંધોમાં નિયંત્રણ કેન્દ્ર ઢાલ તરીકે કામ કરે છે. તેમણે આ તારણ 1970 અને 1980 ના દાયકા દરમ્યાન આપ્યું હતું. લેક્કોર્ટ જણાવે છે કે આંતરિક નિયંત્રણ કેન્દ્ર ધરાવતા લોકોની “વાતાવરણ નિયંત્રણક્ષમ છે” એવી માન્યતા મનોભારમાં ઘટાડો કરવામાં અગત્યનો ફાળો આપે છે.

1.5 માનસિક સ્વાસ્થ્ય :

આધુનિક સમયમાં લોકોમાં અનેક પ્રકારની માનસિક તેમજ શારીરિક સમસ્યાઓ જોવા મળે છે. સતત ભાગદોડ અને સ્પર્ધા, સફળ થવાની અત્યંત તીવ્ર મહત્વકાંક્ષા વ્યક્તિનું માનસિકસંતુલન બગાડવામાં ખૂબજ મહત્વની ભાગ ભજવે છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્યની માફક માનસિકસ્વાસ્થ્ય શબ્દ પણ વધુ પ્રચલિત બનતો જાય છે. કોઈપણ સમાજ પોતાના લોકોનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે તે માટે સતત પ્રયત્ન કરે છે. શારીરિકસ્વાસ્થ્યમાં જેમ રોગ થયાપછી તેને મટાડવા ને બદલે રોગ થાય જ નહી તે બાબત પર વધુ ભાર મુકવામાં આવે છે. આ રીતેજ માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં પણ માનસિક બિમારી થયાપછી મટાડવાને બદલે માનસિક બિમારી ની શક્યતા જેમ બને તેમ ઓછી થાય તે હકીકત ઉપર વધુ ભાર આપવામાં આવે છે. પરિણામે મનોચિકિત્સામાં પણ માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રશ્નને ખૂબજ મહત્વ આપવામાં આવે છે. જીવનમાં અનેક સમસ્યાઓ વ્યક્તિઓને મૂંઝવે છે. જેમ કે આર્થિક પ્રશ્નો, સામાજિક સમસ્યાઓ, ધંધા રોજગારને લગતી સમસ્યાઓ, લગ્નજીવન અને જાતિયતાની સમસ્યા વગેરે. આ સમસ્યાઓ વ્યક્તિના માનસિક સ્વસ્થ્યને વારંવાર બગાડે છે. જીવનમાં સતત સફળ બનવાની મહત્વકાંક્ષા, તીવ્ર સ્પર્ધા, વિવિધ પ્રકારના પ્રદૂષણો વગેરેને કારણે આજે માનવીની હાલત એટલી બધી ખરાબ બની ગઈ છે જેને પરિણામે જીવનમાં શાંતી, આનંદ, પ્રસન્નતા વગેરે માણી શકતા નથી. આથી વિરુદ્ધ તનાવ, ગુસ્સો, ખિન્નતા વગેરે સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. અંતે વ્યક્તિ વિવિધ વ્યસનોનો ભોગ બને છે. ખોટી રિતે માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા પ્રયત્ન કરે છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યના અભ્યાસ અને સંશોધન માટે ઇ.સ. 1909માં અમેરિકા માં “નેશનલ કમિટિ ફોર મેન્ટલ હાઇજીન” નામની સંસ્થાની શરૂઆત થઈ. ઇ.સ. 1937માં મુંબઈમાં “તાતા ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ સ્પેશિયલ સાયકોલોજી” નામની સંસ્થાની શરૂઆત થઈ. ઇ.સ. 1964 માં બેંગલોરમાં “ઓલ ઇન્ડિયા ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ મેન્ટલ હેલ્થ” નામની સંસ્થાની શરૂઆત થઈ.

આજના પ્રગતિશીલ અને સ્પર્ધાત્મક જમાનામાં વ્યક્તિને માનસિક રોગ કે તકલીફ નથી તેટલું પૂરતું નથી, પરંતુ માનવી મનથી કેટલો તંદુરસ્ત છે, તથા હકારાત્મક માનસિક સ્વાસ્થ્ય કેવું છે તે જાણવું ખૂબજ અગત્યનું

છે. આ બાબતજ આગળ ઉપર વ્યક્તિની સિધ્ધિ અને ગૌરવ ગાથાનો મુખ્ય માપદંડ બને છે. ઘણી અગત્યની પોસ્ટ ના સિલેક્શન વખતે જેમકે, પાઈલોટ, ગુપ્તચર શાખા, ગૃપ લીડર, મેનેજર કે તેથી પણ આગળ વધી, લગ્નમાં જીવન સાથીની પસંદગી માટે પણ લોકો માનસિક સ્વસ્થ્ય પ્રત્યે સજાગ બન્યા છે. મનોચિકિત્સકો પાસે પણ માનસિક રોગ કે બિમારી ને બદલે વધારે સ્વસ્થ રહેવા માટે શું કરવું તે માર્ગદર્શન મેળવવા પણ લોકો આવે છે. દિલ્હીના જાણીતા મનોચિકિત્સક પોતાને માનસિક રોગના નિષ્ણાંતના બદલે, “વેલ-બીઈંગ સાક્રિયાટિસ્ટ” તરીકે ઓળખાવી પ્રેક્ટિસ કરે છે.

1.5.1 માનસિક સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યાઓ :

- (1) “માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે તંદુરસ્ત વ્યક્તિત્વ-વિકાસ અને માનસિક રોગના હુમલાથી બચવા માટેનો મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રયત્ન”
(કોલમેન જે. સી. 1962)
- (2) “માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે વ્યક્તિ અને સમાજના સંયોજન પર અસરકરતા બધાં જ પરિબળોનો વ્યવસ્થિત અભ્યાસ અને તે અભ્યાસનાં પરિણામોનો કાયદાકારક ઉપયોગ”
(ક્લીન ડી. બી. 1956)
- (3) “માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે લોકોમાં વ્યક્તિગત તેમજ સામાજિક દ્રષ્ટિએ એ પ્રકારમાં વર્તનનો વિકાસ કે જે કોઈપણ પ્રકારની માનસિક બિમારીને નિવારવા માટેની ઉચ્ચતમ શક્તિ ધરાવતી હોય.”
(હેડલી જે એમ 1958)
- (4) “માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે આત્મનિરીક્ષણથી આવેલો અને ઇચ્છાશક્તિને સમજવાની શક્તિ.”
(બર્નહાર્ટ)
- (5) “માનસિક સ્વસ્થ્ય એટલે માનસિક શાંતિ.”

(સોરેન્સન અને મામ)

(6) “ સમાજનો પ્રત્યેક સભ્ય સુખશાંતિથી જીવન વ્યતીત કરવા ઇચ્છે છે. એટલે આઉદેશ્યની પૂર્તિ માટે જે વિજ્ઞાન સમુચિત વિકલ્પ સાધીશકે તેને માનસિક સ્વાસ્થ્ય કહેવાય.”

(ન્યૂયોર્ક રાજકીય સ્વાસ્થ્ય આયોગ)

(7) “કોઈપણ વ્યક્તિ માનસિક રીતે 100 ટકા તંદુરસ્ત કે સ્વસ્થ નથી. માનસિક સ્વાસ્થ્ય એક આદર્શ પરિકલ્પના છે.”

(કોઈડ)

(8) “માનસિક સ્વસ્થ હોવું એટલે જિંદગીના જુદા-જુદા તબક્કામાં તબક્કાવાર કાઈસીસમાં પ્રવણિતા મેળવવી, ક્રમશઃ સફળતાથી બહાર આવવું.”

(એરિક એરિક્સન)

(9) “માનસિક રીતે તંદુરસ્ત એ વ્યક્તિ છે, કે જે કોઈપણ ડર, અપરાધીપણાની ભાવના કે ચિંતા વગર જીવન જીવે તથા પોતાના વર્તન અને વાણી માટે પોતે જ જવાબદાર રહે છે.”

(ઓટો રેન્ક)

માનસિક સ્વાસ્થ્ય ની બધી વ્યાખ્યાઓમાંથી એક સામાન્ય સૂર નીકળે છે કે માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે સમાજની પ્રજાની માનસિક શક્તિઓની દ્રષ્ટિએ તેમજ સમાયોજનની દ્રષ્ટિએ સંતોષકારક પરિસ્થિતિ; તેમજ માનસિક સમતુલાની દ્રષ્ટિએ પ્રજામાં અસ્તિત્વ ધરાવતી સંતોષકારક પરિસ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટેનો સઘન વૈજ્ઞાનિક પ્રયત્ન. વ્યાખ્યાને વિસ્તૃત કરતાં, તેમાંથી ત્રણ બાબત તારવી શકાય છે.

(1) માનસિક સ્વાસ્થ્ય રોગને મટાડવા માટેનું પગલું નથી, પરંતુ રોગનો પ્રવેશ અટકાવવા માટેનું પગલું છે. તેથી આ કાર્ય રોગ પછી નહીં, પરંતુ રોગ પહેલા હાથમાં લેવામાં આવે છે.

(2) માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સામાન્ય રીતે વ્યક્તિના માનસિક સ્વાસ્થ્યને અને સમાયોજનને અસર કરતાં બધા જ પરિબળો શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, ભૌતિક વગેરે પર ભાર મૂકીને તેમનાં ક્યાં પરિબળો કેટલો ભાગ ભજવી શકેછે, તે નક્કી કર્યા પછી, તેને યોગ્ય રીતે નિયંત્રિત કરવા માટેનો શક્ય તેટલો પ્રયત્ન કરવાનો છે.

(3) માનસિક સ્વાસ્થ્યનો ખ્યાલ સમાજમાં પ્રવર્તતા સામાજિક અને નૈતિક મૂલ્યોની સાથે ઘણી નિકટતાથી સંકળાયેલો છે. દરેક સમાજમાં પોતાનાં સ્થપિત થયેલાં મૂલ્યોને અનુલક્ષીને વર્તન અને વિચારસંહિતા ઘડી કાઢવામાં આવી હોય છે, અને વ્યક્તિઓને તે પાળવાનો અનુરોધ કરવામાં આવે છે.

જે વ્યક્તિઓ આ પ્રકારની અપેક્ષિત ક્રિયાથી મોટા પ્રમાણમાં જુદી પડે, તેમને અસામાજિક કે વિકૃત વ્યક્તિત્વ ધરાવતી વ્યક્તિઓ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તેથી શક્ય છે કે જેમ સામાજિક પરિસ્થિતિ બદલાય તેમ માનસિક સ્વાસ્થ્યનું સ્વરૂપ પણ બદલાતું રહે છે. શક્ય છે કે માનસિક સ્વાસ્થ્યનું એક સ્વરૂપ, જે એક સમાજમાં સ્વીકૃત ગણવામાં આવતું હોય તેને અન્ય સમાજમાં અસ્વીકૃત પણ ગણવામાં આવે દા.ત. દારૂનો છૂટથી કરવામાં આવતો ઉપયોગ કેટલાક સમાજોમાં અસ્વીકૃત ગણવામાં આવે છે. તેથી માનસિક સ્વાસ્થ્યને અંગે જ્યારે મૂલ્યોનું આખરી સ્વરૂપ નક્કી કરવાનું હોય, ત્યારે તેમાં તે સમાજનું નીતિશાસ્ત્ર અત્યંત મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

હોર્નીના મત અનુસાર બાળકની જરૂરતો માતૃપિતા કેવી રીતે સંતોષે છે તે હકીકત તેના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને ચારિત્ર્ય ઘડતરને વિશેષ અસર કરે છે. જો માતૃપિતા બાળકને શિક્ષા કરે, અસ્વીકાર કરે, બાળકને હતાશાના અનુભવો સતત થયા કરે, તો ઘર અથવાતો ઘરના લોકો બાળકને અન્યાયી, નિર્દય અને અવરોધક લાગે છે. બાળકમાં શત્રુતાના ભાવો અને વ્યગ્રતા જન્મે છે. બહુ નાનપણથી વ્યગ્રતામાંથી ઉત્પન્ન થયેલ અજંપાને ઓછી કરવા જાતજાતની પ્રયુક્તિઓ બાળક આચરે છે અને આ રીતે વાતાવરણમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ આઘાતોનો મુકાબલો કરવા માટેનું વ્યક્તિત્વ સ્વરૂપ રચાવા માંડે છે. જો બાળકને તેના મિત્રો અને મોટેરાંઓ

તરફથી કંઈક અનુકૂળતા પ્રાપ્ત થાય તો તેનામાં નરમાશ અને આજ્ઞાંકિતતાના ગુણો વિકસે છે.જો તેને લાગે કે તે માતપિતા,ભાંડુઓ,મિત્રો વગેરેનો પડકાર ઝીલી શકે છે તો તે આક્રમક રીતે કામ કરશે.પરિસ્થિતિમાંથી પોતાની જાતને પાછી ખેંચી લઈ એકાંતમાં રહેવું એ ચિંતાનો સામનો કરવાની ત્રીજી રીત છે.આ બાબતો બાળકનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યને ઘડવામાં ખૂબજ મહત્વનો ભાગ ભજે છે.

1.5.2 માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં લક્ષણો :

સામાન્ય રીતે આધુનિક સમયમાં વ્યક્તિ કોઈ ને કોઈ મુશ્કેલીઓ અનુભવતી હોય છે.પરંતું જ્યાં સુધી તેના દૈનિક કાર્યમાં ખાસ કોઈ મુશ્કેલી સર્જાય નહિ,ત્યાં સુધી બહુ ચિંતાનો વિષય હોતો નથી સામાન્ય રીતે જે વ્યક્તિનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું હોય,તેમનામાં નીચે દર્શાવેલ લાક્ષણિકતઓ જોવા મળે છે.

(1) જીવન ધ્યેય :

દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં કોઈ ને કોઈ નિશ્ચિત ધ્યેય હોય છે જ અને હોવું પણ જોઈએ.જેને નિશ્ચિત ધ્યેય હોય તેવી વ્યક્તિઓ પોતાની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનું,પોતાના ધ્યેયને ધ્યાનમાં રાખીને સુંદર આયોજન કરે છે.પ્રવૃત્તિઓના સુંદર આયોજનને પરિણામે તેના જીવનમાં સકળતા,તરલતા અને કર્તવ્યનિષ્ઠતા જેવા ગુણોનો વિકાસ થાય છે.જીવનમાં નિશ્ચિત ધ્યેય ન હોય તો વ્યક્તિ એક સાથે અનેક અવનવા ધ્યેયો પસંદ કરે છે અને તેને સિધ્ધ કરવામાં પોતાની સમગ્ર માનસિક અને શારિરીક શક્તિઓ વાપરી નાંખે છે,આમ છતાં યોગ્ય પરિણામ મેળવી શકતી નથી.આમ ન બને તે માટે દરેક વ્યક્તિમાં પોતાની શક્તિ અનુસાર તેમજ જરૂરિયાત મુજબ ચોક્કસ લક્ષ્ય હોવું ખૂબજ જરૂરી છે.

(2) ઇચ્છાઓની જાણકારી :

ઉચ્ચ જીવન ધ્યેય રાખનાર વ્યક્તિ પોતાની સમગ્ર ઇચ્છાઓ અને જરૂરીયાતોનું પણ સુંદર આયોજન કરે છે.જે ઇચ્છાઓ અને જરૂરિયાતો પોતાના જીવન ધ્યેયને અનુરૂપ હોય તે ઇચ્છાઓ અને જરૂરિયાતોને સંતોષવાનો તે વ્યવસ્થિત પ્રયત્ન કરે છે.પોતાના ધ્યેય સુધી પહોંચવામાં

મદદરૂપ ન હોય તેવી બિન જરૂરી ઇચ્છાઓને વિધાયક દ્રષ્ટિકોણ સાથે મુક્ત કરી શકવા સક્ષમ હોય છે, આવી ઇચ્છાઓનું માર્ગાંતરીકરણ કે ઊર્ધ્વીકરણ કરે છે. પોતાની શક્તિ બહારની ઇચ્છાઓ રાખતી નથી, આમ છતાં પોતાની મર્યાદાથી સંપૂર્ણ સભાન રહીને મર્યાદા દૂર કરવા તમામ પ્રયત્નો કરે છે.

(3) અનુભવોનું મૂલ્યાંકન :

માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિ પોતાના તેમજ અન્યના અનુભવોની નોંધ લે છે. સમાજમાં બનતા બનાવોનું મૂલ્યાંકન કરે છે. શું સાચું છે અને શું ખોટું છે ? તેનો વિચાર કરે છે. ક્યાં અનુભવો ઉપયોગી છે અને ક્યાં અનુભવો બિનઉપયોગી છે ? તેની માનસિક નોંધ લે છે. ભૂતકાળમાં મળેલી સફળતા કે નિષ્ફળતા માટેના જવાબદાર પરિબલો જાણે છે, નિષ્ફળતાના કારણો જાણી તેને દૂર કરવા પ્રયત્ન કરે છે, નિષ્ફળતાથી ક્યારેય હતાશ બનતા નથી.

(4) વાસ્તવિકતા :

વાસ્તવિકતાના સંપૂર્ણ સંપર્કમાં રહેવું એ માનસિક સ્વાસ્થ્યનું ખૂબજ મહત્વનું લક્ષણ છે. ઘણા લોકો સતત દિવાસ્વપ્ન કે તરંગોમાં જ રહેતા હોય છે. જીવનમાં સ્વપ્ન જોવા અને તેને સાકાર કરવા જરૂરી છે, પરંતુ આ માટે વ્યક્તિએ પોતાની શક્તિ અને મર્યાદા ધ્યાનમાં લેવી ખૂબજ જરૂરી છે. સાથે સાથે પોતાના વાતાવરણ અને જરૂરિયાત બંનેના સંપૂર્ણ સંપર્કમાં રહી સફળતા મેળવવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જે વ્યક્તિ વાસ્તવિકતાના સંપર્કમાં રહી, વાસ્તવિકતા સ્વીકારી શકે છે, તે માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહી શકે છે.

(5) સલામતીની અનુભૂતિ :

જીવનમાં દરેક વ્યક્તિ માટે સૌથી મોટી જરૂરિયાત હોય તો તે સલામતીની છે. જે લોકો પોતે સલામત છે, તે બીજાને પણ સલામતિ આપી શકે છે. જે વ્યક્તિને પોતાની શક્તિમાં વિશ્વાસ હોય, પોતે જે રસ્તે જાય છે તે સત્યનો રસ્તો હોય, તો આવી વ્યક્તિઓમાં ક્યારેય બિનસલામતિના ભાવ આવતા નથી. તેમનામાં ભરપૂર આત્મવિશ્વાસ હોય છે, જે તેમને વધુ સલામતી બક્ષે છે.

(6) પરિપક્વ આવેગ અને લાગણી :

સ્વસ્થ માનસ ધરાવતી વ્યક્તિ આવેગ નિયંત્રણ કરવાની ક્ષમતા ધરાવતી હોય છે. લાગણી અને આવેગનું યોગ્ય સમયે નિયંત્રણ, આવિષ્કાર અને ઉર્ધ્વીકરણ કે માર્ગાંતરીકરણ કરતા દરેક વ્યક્તિને આવડવું જોઈએ, જે તેની માનસિક સ્વાસ્થ્યની નિશાની છે. દરેક પરિસ્થિતિમાં સ્વસ્થ વ્યક્તિ આવેગીક સમતુલા જાળવવામાં કુશળ હોય છે. કોઈપણ નિર્ણય શાંત ચિત્તે, સ્વસ્થ માનસે કરે છે. ઊગ્રતા કે ઊશ્કેરાટમાં કોઈ નિર્ણય કરતી નથી. આમ, આવેગાત્મક પરિપક્વતા એ માનસિક સ્વાસ્થ્યની નિશાની છે.

(7) સર્જનશક્તિ :

સ્વસ્થ માનસ ધરાવતી વ્યક્તિ સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓમાં વધારે રસ લે છે. પોતાનામાં ઉત્પન્ન થતા લાગણી, આવેગો કે ઇચ્છાઓનું દમન કરતા નથી, આવા ભાવોનું ઉર્ધ્વીકરણ કરે છે, પોતાની અંદર રહેલી અભિયોગ્યતાઓને ઓળખી તેને સિધ્ધિ સુધી લઈ જાય છે. જરૂર જણાય ત્યાં લાગણીઓ કે ઇચ્છાઓને નિયંત્રીત પણ કરી શકે છે, તેમજ યોગ્ય માર્ગ વાળી પણ શકે છે. આમ, માનસિક સ્વસ્થ વ્યક્તિ સર્જનાત્મક શક્તિનો ભરપૂર ઉપયોગ કરે છે.

ઉપરોક્ત લક્ષણો મોટે ભાગે વધુ કે ઓછા પ્રમાણમાં દરેક વ્યક્તિ કે જેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય તંદુરસ્ત છે, તેનામાં જોવા મળે છે. આમ છતાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય નક્કી કરવું મુશ્કેલ છે, જેના કેટલાક કારણો નીચે મુજબ છે.

- શરીરને લગતી કોઈપણ બિમારી માટે લેબમાં સરળતાથી તપાસ કરાવી શકાય છે. યુરીન ટેસ્ટ, બ્લડ ટેસ્ટ, બ્લડ સ્યુગર વગેરેનું. માંપન ખૂબજ સરળતાથી થઈ શકે છે. જ્યારે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે આવા કોઈ ટેસ્ટ ઉપલબ્ધ નથી.
- શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ની તપાસ માટે દરેક સમાજ, દેશ કે કાર્યક્ષેત્રમાં એક જ રહે છે. જેમ કે બ્લડ પ્રેશર 120/80 , બ્લડ સ્યુગર 80-120 સાધારણ ગણાય છે. જ્યારે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટેના માપદંડ કાર્યક્ષેત્ર અને સમાજ પ્રમાણે બદલાતું રહે છે. જેમકે પોલિસિ ઓફિસર કર આર્મી ઓફિસર માટે દરેક સમયે અને જગ્યાએ

થોડા શંકાશીલ કે સાવધાન રહેવું તે સ્વસ્થતાની નિશાની ગણાય છે, પરંતુ સામાન્ય માણસ માટે તે માનસિક બિમારીનું લક્ષણ ગણાય છે.

- માનસિક તંદુરસ્તી સમગ્ર જીવનકાળ પરથી નક્કી કરવી કે થોડા સમયગાળા પરથી નક્કી કરવું તે અઘરી બાબત છે. અલપ સમય માટે પણ વ્યક્તિના વર્તનમાં માનસિક અસ્વસ્થતાનાં લક્ષણો જોવા મળે તેમ બની શકે છે. જેમ કે સુપ્રસિદ્ધ રાજ નેતા ચર્ચિલ, કેનેડી કે ઇન્દિરા ગાંધી પણ થોડાક સમય માટે માનસિક અસ્વસ્થતાનો ભોગ બનેલા.
- ક્ષેત્રપણ વ્યક્તિ માનસિક રીતે સ્વસ્થ છે તેવું સર્ટીફિકેટ આપવું તે મોટ ઘણા દ્રષ્ટિકોણ જોવા મળે છે. વ્યક્તિ પોતાને માટે સ્વસ્થ છે, કે સમાજ માટે ? પોતે સમાજનો ફાયદો ઉઠાવે છે, કે સમાજ ને ઉપયોગી યોગદાન આપે છે ? તેમજ આ બાબત કોણ નક્કી કરે છે ? તે પણ ખૂબજ અગત્યનું છે. નિત્શી જેવા ફિલોસોફરને કે પછી ગલિલિયો જેવા મહાન વૈજ્ઞાનિકને પણ તે સમયના લોકોએ કે સમાજે બિમાર ગણાવ્યા હતા.
- બદલાતા કાયદા સાથે પણ માનસિક સ્વાસ્થ્યના ખ્યાલો બદલાય શકે છે. જેમ કે અત્યાર સુધી હોમોસેક્સ્યુઅલ કે લેસ્બીયન બની રહેવા માંગતા લોકો માટે સરકારે સજાતીય લગ્નની છૂટ આપી અત્યાર સુધી કાયદાની દ્રષ્ટિએ અસ્વસ્થ ગણાતા આવા લોકો હવે સ્વસ્થ ગણાય છે.

ઉપરોક્ત કારણોને લીધે માનસિક સ્વાસ્થ્યને નક્કી કરવા માં થોડી કઠીનતા ચોક્કસ જોવા મળે છે, આમ છતાં આ કાર્ય એટલું અઘરું પણ નથી.

કેટલીક એવી સામાન્ય બાબતો છે કે જેને આધારે વ્યક્તિનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય જોખમાય તેમ સ્પષ્ટ કહી શકાય. આવી માનસિક સ્વાસ્થ્યને જોખમાવનારી કેટલીક બાબતો નીચે મુજબ છે.

1.5.3 માનસિકસ્વાસ્થ્ય જોખમાવનારી બાબતો :

(1) ચિંતા :

ક્રેવાયછે કે એ ચિંતા સમાન છે. જે વ્યક્તિ વધુ પડતી ચિંતા કરતી હોય તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય બગડે છે. એક ઉદાહરણ ઉપરથી આ બાબતને વધુ સ્પષ્ટ કરી શકીશું. દા.ત. એક પુત્રી નિયત સમય થયા પછી પણ શાળાએથી ઘરે આવતી નથી, સમય ધીમે-ધીમે વધુ ને વધુ આગળ વધે છે, તેમ આ બાળકીની માતાની ચિંતામાં સતત વધારો થતો રહેશે. તેને વિચાર આવશે કે પોતાની પુત્રી ને કાંઈ અજુગતુ તો નહીં થયું હોય ને? અકસ્માત તો નહીં થયો હોય ને ? વગેરે પ્રકારના નકારાત્મક વિચારો તેને ચિંતામાં ડુબાડી દેશે અને શક્ય છે, કે તેના બ્લડપ્રેશરમાં પણ વધારો થવા માંડે. જ્યારે વાસ્તવમાં તેની પુત્રી રમત રમત માં ઘરે આવવામાં મોડી પડી હોય. હવે માની લો કે સારું જ તેની પુત્રીને અકસ્માત થયો હોય, તો તેવા સંજોગોમાં પણ માતાના બ્લડપ્રેશરમાં આ પ્રમાણે જ વધારો થશે.

અહીં સમજવાની વાત એ છે, કે એક બાબત માત્ર કલ્પનાની જ છે, જ્યારે બીજી બાબત વાસ્તવિક છે, આમ છતાં બંને બાબતમાં જોવા મળતી ચિંતાની માત્રા લગભગ સમાન છે. આ દર્શાવે છે કે ચિંતા કેટલે અંશે માનસિક સ્વાસ્થ્ય જોખમાવી શકે છે.

આજે લોકોને અનેક પ્રકારની ચિંતા પરેશાન કરતી હોય છે. જેમકે આર્થિક ચિંતા, કૌટુંબિક પ્રશ્નોની ચિંતા, નોકરી કે વેપારને લગતી ચિંતા, કુટુંબજનોના સ્વાસ્થ્યની ચિંતા, બાળકોની ચિંતા, તેમજ અનેક અગણિત પ્રશ્નો વ્યક્તિને સતત ચિંતીત રાખે છે. જેને કારણે વ્યક્તિનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય બગડે છે. આજના સ્પર્ધાત્મક યુગમાં માનવી સવારે ઉઠે ત્યારથી રાત્રે સુવે ત્યાં સુધી સતત ચિંતામાં રહે છે, જે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબજ ઘાતક છે.

(2) દમન :

ક્રોઈડના જણાવ્યા પ્રમાણે ઈચ્છાઓના દમનને કારણે વ્યક્તિનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય જોખમાય છે. દમન મુખ્યત્વે બે પ્રકારના જોવા મળે

છ.ચિકિત્સકો બતાવે છે કે કોઈપણ માનસિક બિમારી નું મુખ્ય કારણ આવેગો કે ઇચ્છાઓનું દમન છે.

વ્યક્તિને કોઈપણ પ્રકારનો આઘાત જનક અથવા તીવ્ર માનસિક ઉશ્કેરાટ ઉપજાવે તેવો અનુભવ થાય, પછી તે અનુભવને વ્યક્તિ તીવ્ર કક્ષામાં લાંબા સમય માટે સહન કરી શકતી નથી. ઉપરાંત, વ્યક્તિની સ્મૃતિ સક્રિય રીતે કામ કરતી હોવાથી, આ અનુભવોને તાત્કાલિક ભૂલી જવા એ પણ શક્ય નથી. આ પરિસ્થિતિમાં માનસિક તંગદિલીમાંથી રાહત મળી શકે તે માટે એક માનસિક પ્રક્રિયા કામ કરે છે. તેને દમન કહેવામાં આવે છે.

ઉપરાંત વ્યક્તિ જીવનમાં અનેક સુખ સગવડ ઇચ્છે છે જે તેને મળતી નથી. ખાસ કરીને જ્યારે પોતાની શક્તિ બહારની ઇચ્છાઓ વ્યક્ત કરે ત્યારે કેટલીક ઇચ્છાઓનું ઇરાદાપૂર્વક દમન કરવું પડે છે. જે વ્યક્તિમાં માનસિક સંઘર્ષ ઉત્પન્ન કરે છે, તેને પરિણામે વ્યક્તિનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય બગડે છે.

બાળકોના સંદર્ભમાં પણ જો છૂટ થી તેમને બધી ઇચ્છાઓ સંતોષવા દેવામાં આવે તો કુટેવો વિકસી શકે છે. તેમજ જો બધી ઇચ્છાઓ એકદમ દાબી દેવામાં આવે તો બાળકનો વિકાસ રુંધાય છે અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય બગડે છે.

(3) સામાજિક સમાયોજનનો અભાવ :

વ્યક્તિ સમાજમાં રહે છે. વ્યક્તિ અને તેનું વાતાવરણ એક બિજાને અસર પહોંચાડે છે. વાતાવરણ સતત બદલાતું રહે છે. વ્યક્તિએ આ બદલાતા વાતાવરણમાં સતત સમાયોજન સાધવાનું હોય છે. સમાયોજનના અનેક ક્ષેત્રો જોવા મળે છે. જેમ કે શાળા-કોલેજનું સમાયોજન, વ્યવસાયિક સમાયોજન, લગ્નજીવન અને જાતિયતાનું સમાયોજન, વ્યવસાયિક સમાયોજન, કૌટુંબિક સમાયોજન, વૃધ્ધાવસ્થાનું સમાયોજન વગેરે.

બાળક સમાજના અન્ય બાળકોના સંપર્કમાં આવે છે. શાળા કોલેજોમાં જૂથમાં ફરે છે. જો આવા આંતરક્રિયાના ક્ષેત્રમાં સમાયોજન ન સાધી શકે

તો બાળક માટે મુશ્કેલી થાય છે. તેના વિચારો બગડે છે અને અંતે તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય બગડે છે. પ્રત્યેક સમાજનો માનવી જીવનમાં સુખના સર્વોત્તમ શિખર સર કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. સુખ પ્રાપ્ત કરવાની પ્રબળ ઝંખનામાં સૌથી મહત્વની બાબત વાતાવરણ સાથેનું સમાયોજન છે. વાતાવરણ સાથે પૂર્ણ સમાયોજન એ સુખની ચરમ સીમા દર્શાવે છે. જીવનને અર્થપૂર્ણ બનાવવા માટે જીવનના પ્રત્યેક તબક્કામાં અને પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં વ્યક્તિએ સમાયોજિત બનવા પ્રયત્નો સતત ચાલુ રાખવા પડે છે. સતત પરિવર્તનશીલ વાતાવરણ સાથે સમાયોજન સાધવાના અવિરત પ્રયાસોમાં વ્યક્તિએ પોતાની જાતમાં પરિવર્તન લાવવું પડે છે અથવા શક્ય હોય તો વાતાવરણને પણ બદલવું પડે છે. સમાયોજિત વ્યક્તિ સમતોલ વ્યક્તિત્વ અને સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવે છે.

સમાયોજનના વિવિધ પાસાંઓ છે. એ ખાસ યાદ રાખવું જોઈએ કે સમાયોજન એ સ્થિતિ નથી પરંતુ પ્રક્રિયા છે. સમાયોજન એ જીવનમાં ક્ષણે ક્ષણે શીખવાની અને મેળવવાની બાબત છે. એ સમગ્ર જીવન સાથે સંકળાયેલું હોવાથી તેનો કદી અંત આવતો નથી. ક્રમ તૂટ શરીરને માટે સમાયોજનનો પ્રશ્ન હોતો નથી. વળી, મનુષ્યની એક જરૂરિયાત તૃપ્ત થાય તો તરતજ બીજી જરૂરિયાત જન્મે છે. દરેક ક્ષણે નવી જરૂરિયાત જન્મે છે, તેની તૃપ્તિ મેળવવા માટે સમાયોજનની પ્રક્રિયા નિરંતર ચાલ્યા કરે છે. માનવી જરૂરિયાતોનું પોટલું હોવાથી તેમને સંતોષવા માટે સતત સમાયોજિત થવું પડે છે. દરેક જરૂરિયાત ચોક્કસ પ્રકારની અનુકૂળ પરિસ્થિતિમાં જ સંતોષી શકાય છે એ માનવીને અનુભવમાંથી સમજાય છે. એટલા માટે આવી અનુકૂળ પરિસ્થિતિ શોધવા માટે સતત પ્રયાસ કરવો પડે છે. અંતે તે એ શોધમાં સફળ થાય છે અને આમ, વ્યક્તિ અને વાતાવરણ વચ્ચે સેતુબંધ રચાઈ જાય છે. સમાયોજનમાં આપણે કોઈની શરણાગતિ સ્વીકારવાની નથી, પણ અન્ય લોકો સાથે સુમેળ સાધવાનો છે. જો અમ થાય તો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્વસ્થ રહે છે.

(4) શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો અભાવ :

શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો અભાવ માનસિક સ્વાસ્થ્યને બગાડે છે. બર્નહાર્ટ ના જણાવ્યા મુજબ માનસિક સ્વાસ્થ્યનો આધાર શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર

રહેલો છે. તંદુરસ્ત શરીર તંદુરસ્ત વિચારો આપે છે. બિમાર શરીર બિમાર વિચારો આપે છે. માંદી વ્યક્તિને દર્દ ને લીધે તાજા વિચારો મળતા નથી. તેનું મન પોતાની બિમારીની આસપાસ જ ફરતું હોય છે. આ કારણે તેને અન્ય વિચારો સૂજતાજ નથી, તેથી તે વ્યક્તિ માનસિક અશાંતિ અનુભવે છે. વ્યક્તિ વ્યગ્રતા અનુભવે છે. માંદા બાળકો ચિડિયા સ્વભાવના બની જાય છે. આવા લોકો કોઈના વિચારોને સરખી રીતે સમજી શકતા નથી.

મેનેન્જાઈટિસ, શીતળા, ટાઈફોઈડ, બાળલકવા જેવા તદ્દન નાની ઉંમરમાં થતા રોગોને પરિણામે, બાળકના શારીરિક સ્વાસ્થ્યને કાયમ માટે નુકશાન પહોંચે છે. એક વખત શારીરિક સ્વાસ્થ્ય બગડે, તેની અસર લાંબે ગાળે માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પણ પડ્યા વિના રહેતી નથી. તેથી માતૃપિતાની એ ફરજ છે કે, નાની ઉંમરના બાળકોને આ પ્રકારના રોગોથી કેવી રીતે બચાવવાં તે વિષય પર તેઓ સંપૂર્ણ ધ્યાન આપે. કેટલીક વખત ખોરાકની સ્વચ્છતા, સામાન્ય રહેણીકરણની નિયમિતતા, સાદો અને પૌષ્ટિક ખોરાક વગેરે પરિબળો આમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જો આમ બને તો બાળકોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય બગડતું અટકાવી શકાય છે.

(5) આવેગશીલતા :

આવેગશીલતા માનસિક સ્વાસ્થ્ય બગાડનારું અગત્યનું પરિબળ છે. કારણ કે વ્યક્તિનું જીવન આવેગોથી ભરપૂર હોય છે. વ્યક્તિનું જીવન સુખ દુઃખથી નિશ્ચિત હોય છે. આનંદિત વ્યક્તિ બીજી જ ક્ષણે શોકમગ્ન બની જાય છે. સતત કોઈ ને કોઈ ભય વ્યક્તિને સતાવ્યા કરે છે. સમાનમાં બનતી અનેક ઘટનાઓ વ્યક્તિને ગુસ્સો કરાવે છે. બાળકની ભરાબ આદતોથી પણ વ્યક્તિ વ્યથા અનુભવે છે. સવારથી રાત સુધી સતત કોઈ ને કોઈ આવેગો માંથી વ્યક્તિ સતત પસાર થયા કરે છે. જેને પરિણામે વ્યક્તિ અશાંત બને છે. વ્યક્તિના માનસિક સ્વાસ્થ્યનો જો કોઈ સૌથી મોટો દુશ્મન હોય તો તે ગુસ્સો છે. વારંવારના નકારાત્મક આવેગો વ્યક્તિને સતત ગુસ્સામાં રાખે છે અને તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય જોખમાય છે.

(6) જાતિય મૂળભૂત વૃત્તિ :

જાતિય મૂળભૂત વૃત્તિ કેટલેક અંશે માનસિક સ્વાસ્થ્ય જોખમાવવા માટે જવાબદાર ગણી શકાય છે.યુવા અવસ્થામાં જાતિય મૂળ પ્રવૃત્તિનો વિકાસ થાય છે.અર્થાત જાતિય લાગણીઓ ઉત્પન્ન થાય છે.યુવાનમાં શારીરિક-માનસિક ગુણોનો વિકાસ થાય છે.જો યુવાન શારીરિક અને માનસિક કેરકારો ને યોગ્ય રીતે સમજી શકતો નથી.આ બધા કેરકારો વિકૃતિની નિશાની છે,તેમ યુવાન માનવા લાગે છે.યુવાન પોતાની સાથે અને સામાજિક વાતાવરણ સાથે સુમેળ સાધી શકતો નથી.વળી યુવા અવસ્થામાં વ્યક્તિ આંતરમુખી હોય છે અને તેથી તે મુંઝાઈ જાય છે.ખરી વાત એમ છે કે મૂળભૂત વૃત્તિઓ ને આત્મ રક્ષણ માટે,જાતિય રક્ષણ માટે કે સમૂહના રક્ષણ માટે ઉપયોગમાં લેવી જોઈએ.યુવા અવસ્થામાં જાતિય મૂળભૂત વૃત્તિ નવીન સ્વરૂપ ધારણ કરે છે અને તેની યુવાન માનસ પર ઘણી અસર થાય છે.કેટલીક વખત સમાજની બીકે કેટલીક મૂળ પ્રવૃત્તિઓને યુવાનો સંતોષી શકતા નથી.તેને લીધે અચેતન મનમાં માનસિક ગ્રંથિઓ રચાય છે અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર જોખમ ઉભું થાય છે.

1.5.4 માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસ્વસ્થ કરનારા મનોરોગો :

કેટલાક એવા મનો રોગો જોવા મળે છે,કે જે વ્યક્તિના માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર પહોંચાડે છે.જે નીચે મુજબ છે.

(1) સાયકલોથાયમિક ડિસઓર્ડર :

આ માનસિક રોગની ખાસીયત એ છે કે તેમાં હાઈપોગ્લેમિયા અને માઈલ્ડ ડિપ્રેશનનાં હુમલા સાથે આવતા હોય છે.આ રોગમાં દર્દી આનંદ અને હતાશાની લાગણી વારાફરથી અનુભવે છે.મૂડ બદલાવાના તબક્કામાં વ્યક્તિ ખૂબજ તનાવમાં રહે છે.ડિપ્રેશનના તબક્કામાં વ્યક્તિ ઉદાસ,બેચેન રહે છે. તેને ભૂખ લાગતી નથી,સુસ્તી અનુભવે છે,વજન ઘટી જાય છે અથવા વધી જાય છે.અંતે માનસિક સ્વાસ્થ્ય વધુ ને વધુ બગડે છે.

(2) પેસિવ સ્યુસાઇડ ટેન્ડેન્સી :

આ પ્રકારના રોગમાં વ્યક્તિ પોતાની જાત પ્રત્યે તથા બિમારી પ્રત્યે બેદરકાર બની જાય છે. મનોચિકિત્સકો તેને પેસિવ સ્યુસાઇડ ટેન્ડેન્સી તરીકે ઓળખાવે છે. જે પરોક્ષ આપઘાત તરીકે પણ ઓળખાય છે. વૃદ્ધોમાં યુવાનો કરતાં પેસિવ સ્યુસાઇડ નું પ્રમાણ પાંચ ગણું વધારે જોવા મળે છે. ખાસ કરીને એકલા રહેતા વૃદ્ધો, વિધવા બહેનો, વિભક્ત કુટુંબમાં રહેતાં અને અંતર્મુખી વ્યક્તિત્વ ધરાવતા લોકો તેમજ વધુ પડતા લાગણીશીલ લોકો તેમજ જિંદી પ્રકૃતિ વાળા લોકોમાં આ પ્રમાણ પ્રમાણમાં વધારે જોવા મળે છે. આ રોગના દર્દીઓ ખાવા-પીવાની બાબતમાં પણ તથા દવા લેવાની બાબતમાં પણ બેદરકાર બની જાય છે.

(3) સ્યુડોસાયેસિસ :

આ રોગ સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓમાં જોવા મળે છે. આ રોગમાં સ્ત્રીઓ ગર્ભવતી હોવાનો અનુભવ કરે છે. તેનું પેટ ફુલી જાય છે, ઊલટી થતી જોવા મળે છે, છાતીમાં પણ ફેરફાર અનુભવે છે. માસિક બંધ થઈ જાય છે. લગભગ એવું જ લાગે છે કે સ્ત્રીએ ગર્ભ ધારણ કર્યો હોય. પરંતુ હકીકતમાં આમ હોતું નથી. ક્યારેક અપવાદ રૂપ કિસ્સામાં પુરુષોમાં પણ 'મેલ-સ્યુડોસાયેસિસ' જોવા મળે છે. જેમાં પોતાની પત્ની બાળકને જન્મ આપે એટલે પુરુષ તરતજ પથારીમાં પડ્યો રહે છે અને એવું વર્તન કરે છે કે બેબીને જન્મ તેણે જ આપ્યો હોય. આ પણ માનસિક અસ્વસ્થતાની નિશાની છે.

(4) કેપગ્રાસ સિન્ડ્રોમ :

આ પ્રકારની માનસિક બિમારી માં વ્યક્તિને દરેક લોકો ડુપ્લીકેટ હોય તેવું લાગે છે. એટલી હદ સુધી કે તને પોતાના માત પિતા પણ ડુપ્લીકેટ લાગે છે.

(5) થ્રેડ સાયકોસિસ :

જેમ તાવ, શરદી, ઉધરસ જેવી બિમારીનો ચેપ લાગે છે તેવી જ રીતે માનસિક બિમારીમાં ચેપ લાગતો નથી પરંતુ બે કે તેથી વધુ વ્યક્તિ લાંબા સમયથી એક સાથે રહેતી હોય ત્યારે જે વ્યક્તિમાં સાયકોસિસની

બિમારી હોય તેના વિચારોની અસર બીજી વ્યક્તિ પર પડતી હોય છે.આમાં એક બીજાના વિચારો વહેંચાય છે અને બિમારી વધુ લોકોમાં ફેલાય છે.આમ આ બાબત પણ માનસિક અસ્વસ્થતાની નિશાની છે.

(6) ઓટોસ્કોપિક સાયકોસિસ :

આ પ્રકારની બિમારીમાં વ્યક્તિને પોતાના શરીરના ભાગો વિશે દ્રષ્ટિભ્રમ થતો જોવા મળે છે.તેને પોતે અરીસા સામે ઉભો હોવાનું લાગ્યા કરે છે.ઘણી વખત જે લોકોને કોઈ બિમારીને કારણે હાથ કે પગ કાપી નાંખવો પડે તેવા કિસ્સામાં અંગો કાપ્યા પછી,વ્યક્તિને હાથ કે પગ છે તેવો અહેસાસ થતો હોય છે.જેને 'કેન્ટમબંબી' કહેવામાં આવે છે.

(7) ટ્રાયકોટીલોમેનિયા :

આ પ્રકારની બિમારીમાં વ્યક્તિને પોતાના વાળ ખેંચીને તોડવાની આદત હોય છે.તેને લીધે વાળનો મોટો જથ્થો ઓછો થઈ જાય છે.ટાલ દેખાવા માંડે છે.આ એક માનસિક બિમારી છે અને મોટે ભાગે આના માટે વ્યક્તિની ટેન્શન વાળી પરિસ્થિતિ જવાબદાર હોય છે.વાળ તોડતા પહેલા વ્યક્તિને ખૂબજ ટેન્શનની અનુભૂતિ થાય છે.વાળ તોડ્યા પછી ખુશી, આત્મ સંતોષની લાગણી અનુભવે છે.એ પણ શક્ય છે કે આ રોગથી પીડાતા વ્યક્તિના કુટુંબમાં કોઈને એલોપેશિયા નામનો ચામડીનો રોગ પણ જોવા મળે છે.આ બાબત માનસિક સ્વાસ્થ્યની અસમતુલા દર્શાવે છે.

(8) સોશિયલ ફોબિયા :

એક સર્વે પ્રમાણે સો માંથી સાત વ્યક્તિને આ તકલીફ હોય શકે છે.આ બિમારી ત્રીજા નંબરની સહુથી મોટા પ્રમાણમાં થતી માનસિક બિમારી છે.આ બિમારીમાં વ્યક્તિને એવી જગ્યાનો ડર લાગે છે કે જ્યાં તેને અન્ય વ્યક્તિ નિહાળતી હોય કે અભિપ્રાય આપતી હોય.આવી વ્યક્તિઓ સામાન્ય રીતે એકલી હોય ત્યારે ખૂબજ સ્વસ્થ હોય છે.અન્યની નજરમાં આવી વ્યક્તિઓ શરમાળ, શાંત, પછાત, નિરસ, કંટાળા જનક, કે નર્વસ લાગતી હોય છે.જે માનસિક અસ્વસ્થતાની નિશાની છે.

(9) એવોઇડન્ટ પર્સનાલીટી ડિસઓર્ડર :

આ બિમારીમાં રોગી સામાજિક ઉણપવાળી જિંદગી જીવે છે.સામાજિક પ્રસંગોમાં તેઓ જતા નથી.આ દર્દીઓ શરમાળ હોય છે પરંતુ અતડા નથી હોતા.મિત્રતા કરવા માટે તેઓ ખૂબજ ઇચ્છુક હોય છે.પણ તેમને ખાતરી આપવી પડે છે કે તેમની મજાક ઉડાડવામાં નહીં આવે.અવા દર્દીઓ ઉતરતા પણાની ભાવનાથી પીડાતા હોય છે.આ બિમારીને એન્ડઝાયસ પર્સનાલીટી ડિસઓર્ડર તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.આ અસ્વસ્થ માનસિક સ્વાસ્થ્યની જ નિશાની છે.

(10) સ્કિઝોફ્રેનીફોર્મ ડિસઓર્ડર :

આ પ્રકારની બિમારી માં વ્યક્તિ એકલા એકલા બબડતા રહે છે.ક્યારેક હસવા લાગે છે.તો ક્યારેક લાંબા સમય સુધી વિચાર મગ્ન રહે છે.તાથા નાની નાની વાતમાં ગુસ્સે થઈ જાય છે.તેઓને એવી શંકા રહેતી હોય છે કે તેમને કોઈ મારી નાંખવાનો પ્રયત્ન કરે છે.કોઈ તેમને ખોરાકમાં ઝેર આપી દેશે,કોઈ વાતો કરતું હોય તો તેમને એવું લાગે છે કે તેમના વિશે જ વાતો કરે છે.આવી પરિસ્થિતિને કારણે તેમનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સતત બગડતું જાય છે.

(11) ક્લેપ્ટો મેનિયા :

આ બિમારીમાં વ્યક્તિને કોઈ પણ ચીજ વસ્તુ ચોરી કરી લેવાની ઇચ્છા સતત થયા કરે છે.ચોરેલી વસ્તુઓ ઉપયોગની દ્રષ્ટિએ કે નાણાંની દ્રષ્ટિએ નકામી હોય છે.ચોરી કરેલી વસ્તુ પછીથી અન્ય વ્યક્તિને આપી દેવામાં આવે છે અથવા તે પોતાની પાસે જ રાખે છે.ક્યારેક આવી દર્દી મોટી બિમારીનાં લક્ષણો દર્શાવી હોસ્પિટલમાં દાખલ થઈ જાય છે.અનેક લોકો આ પ્રકારની માનસિક અસ્વસ્થતાનો ભોગ બનેલા જોવા મળે છે.

(12) સ્વભાવગત લઘુતાગ્રંથિ :

આવી વ્યક્તિઓને રોજે રોજના કાર્યોમાં નિર્ણય લેવામાં તકલીફ પડતી જોવા મળે છે.જેમ કે શાક શું બનાવવું,સાડી પહેરવી કે ડ્રેસ અને આ માટે ઘરની વ્યક્તિને વારંવાર પૂછ્યા કરે છે.આવી વ્યક્તિમાં પૂરતી બુદ્ધિ અને કૌશલ્યો હોવા છતાં કોઈપણ કામ કે પ્રોજેક્ટ શરૂ કરતાં પહેલા અટકાય છે અને પોતાની લઘુતાગ્રંથિ ને કારણે અન્યને વારંવાર પૂછ્યા કરે

છે, કે હું જે કાંઈ કરું તે બરાબર છે કે નહિ ? કોઈ ભૂલ તો કરતો નથી ને? જિંદગીનાં અગત્યનાં નિર્ણયો જવાકે કારકીર્દિ ને લગતા નિર્ણયો, લગ્ન વિષયક નિર્ણયો માટે પૂરતી તક મળતી હોવા છતાં નિર્ણય લેતા ગભરાય છે. અંતે નિર્ણય લેવાની જવાબદારી કોઈ નજીકની વ્યક્તિ ઉપર ઢોળી દે છે. આવા લોકો હંમેશા અન્યની દોરવણી મુજબ જ કાર્ય કરતા રહે છે. આવડત અને ઉત્સાહ પૂરતો હોવા છતાં પ્રમોશન વગેરેની જવાબદારી થી દૂર રહે છે.

1.6 અગત્યના પદોની વ્યાખ્યા :

અહીં કરવામાં આવેલા સંશોધનમાં કેટલાક પદો કે શબ્દો અગત્યના છે, તે કારણકે આવા પદો કે શબ્દો ની વિશિષ્ટ સમજૂતિ આપવી અનિવાર્ય છે. જેને કારણે વાચક વર્ગ તથા અન્ય સંશોધન કર્તા ને સંશોધન સમજવા સરળતા રહે, તેવા હેતુથી આવા પદોને સ્પષ્ટ કરવા જરૂરી છે.

ધ્યાન : ધ્યાન એ વ્યક્તિની આંતરિક સત્તા છે. ધ્યાન એટલે વ્યક્તિના ચિત્તની એકાગ્રતા. જ્યારે વ્યક્તિ કોઈપણ વસ્તુ, બાબત કે ઘટના પ્રત્યે એકાગ્રતા દાખવે ત્યારે ધ્યાન કરે છે તેમ કહી શકાય. ધ્યાન કરતી વખતે મનમાં કોઈ અન્ય વિચારો ન આવવા જોઈએ.

સ્વ-નિયંત્રણ : સ્વ-નિયંત્રણ એટલે વ્યક્તિનો પોતાના વ્યક્તિત્વના સારાં, નબળાં, વિકસીત, અવિકસીત એવા તમામ પાસાંઓ પરનું શક્ય તેટલું નિયંત્રણ.

મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી : વ્યક્તિમાં જોવા મળતા દરેક પ્રકારના સુખ-સંતોષ અને પ્રસન્નતા એ આત્મલક્ષી બાબત ગણવામાં આવે છે. આમ વ્યક્તિ આ આત્મલક્ષી બાબતોમાં જેટલો વધારે લાભ મેળવે તેટલી તેની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વધારે છે, તેમ કહી શકાય.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય : માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે ચિત્તની શાંતિ. વ્યક્તિની પોતાની સાથે તથા સમાજ સાથે સુમેળ સાધવાની શક્તિ. આ ઉપરાંત મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિ કોણથી જોઈએ તો માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે તંદુરસ્ત

વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને માનસિક રોગના હૂમલાથી બચવા માટે કરવામાં આવતો મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રયત્ન.

ધ્યાન કરનાર લોકો : જે લોકો પોતાના મનને એકાગ્ર કરવા માટે ધ્યાન જેવી ક્રિયા કરે છે, તેવા લોકોને ધ્યાન કરનાર લોકો કહેવામાં આવ્યા છે.

ધ્યાન ન કરનાર લોકો : જે લોકો ઉપરોક્ત દર્શાવેલી ક્રિયાઓ કરતાં નથી, તેમને ધ્યાન ન કરનારા લોકો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

સંયુક્ત કુટુંબ : સંયુક્ત કુટુંબ એટલે એવું કુટુંબ કે જેમાં દાદા-દાદી, કાકા-કાકી, ભાઈ-ભાભી, વગેરે બધા લોકો સાથે રહેતા હોય. તથા આવા કુટુંબના સભ્યોની સંખ્યા લગભગ 8 કે 10 સભ્યો કરતાં વધારે હોય છે.

વિભક્ત કુટુંબ : વિભક્ત કુટુંબ એટલે એવું કુટુંબ કે જેમાં ફક્ત પતિ-પત્ની અને તેમના બાળકોનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે. લગભગ 2 થી 5 સભ્યો હોય છે.

યુવાન : યુવાનની કોઈ ચોક્કસ વ્યાખ્યા ન કરી શકાય. પરંતુ સામાન્ય રીતે 18 થી 35 વર્ષ વચ્ચે ની વ્યક્તિઓને યુવાનની યાદી માં મૂકવામાં આવી છે.

પ્રૌઢ : જે લોકો સામાન્ય રીતે 36 થી 55 વર્ષ સુધી ન હોય તેમને પ્રૌઢ વ્યક્તિ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

વૃદ્ધ : સામાન્ય રીતે 55 થી વધારે ઉંમરના વ્યક્તિઓને વૃદ્ધ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

1.7 સંશોધનનું સિમાંકન :

અહીં પ્રસ્તુત સંશોધનમાં કુલ 720 નિદર્શની પસંદગી કરવામાં આવી હતી. આ નિદર્શની પસંદગી ભાવનગર જિલ્લામાંથી કરવામાં આવી હતી. અભ્યાસનાં 720 નિદર્શ માંથી 360 નિદર્શ એવા પસંદ કરવામાં

આવ્યાછે, કે જેઓ ધ્યાન કરતાં હોય. આ માટે ભાવનગરમાં આવેલી વિવિધ સંસ્થાઓ કે જ્યાં નિયમિત ધ્યાન કરાવવામાં આવેછે, તેને પસંદ કરવામાં આવી હતી. જેમ કે,

- (1) સમર્પણ ધ્યાન કેન્દ્ર
- (2) બ્રહ્માકુમારી ઐશ્વરીય વિશ્વવિદ્યાલય
- (3) રામચંદ્ર મિશન
- (4) આર્ટ ઓફ લિવિંગ
- (5) ઓશો ધ્યાન કેન્દ્ર

આ ઉપરાંત ઘરે રહીને જે લોકો નિયમિત ધ્યાન કરતાં હતાં તેઓની પસંદગી કરવામાં આવી હતી.

1.8 સંશોધનની રૂપરેખા :

“ધ્યાન કરતાં અને ધ્યાન નકરતાં સ્ત્રી-પુરુષોના સ્વ-નિયંત્રણ, મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો તુલનાત્મક અભ્યાસ કરવો.”

પ્રસ્તુત સંશોધનના પ્રથમ પ્રકરણમાં જોઈએતો મુખ્ય બાબત ધ્યાન કરતાં અને ધ્યાન ન કરતાં વ્યક્તિઓ વિશેની હતી. તેથી સર્વ પ્રથમ ધ્યાનની મનોવૈજ્ઞાનિક સમજૂતી, ધ્યાનની મનોવૈજ્ઞાનિક પરિભાષાઓ, ધ્યાનની લાક્ષણીકતાઓ, ધ્યાનની વિવિધ પદ્ધતિઓ, વગેરેની ચર્ચા કરવામાં આવી છે. ત્યાર બાદ સંશોધનનું બીજું મહત્વનું પરિબળ સ્વ-નિયંત્રણ વિશે વિગતવાર ચર્ચા કરવામાં આવી છે. જેમાં મુખ્યત્વે સ્વની સમજૂતિ, સ્વખ્યાલનો વિકાસ, વગેરેની ચર્ચા કરવામાં આવી છે. ત્યાર બાદ બીજા અગત્યના પરિબળ મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અંગે ચર્ચા કરવામાં આવી છે. જેમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી ની સમજૂતિ, તેની ઉપર અસરકરનારા પરિબળો, મનોભાર અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વચ્ચેનો સંબંધ, વગેરેની ચર્ચા કરવામાં આવી છે. ત્યારબાદ સંશોધનના અગત્યના પરિબળ એવા માનસિક સ્વાસ્થ્યની ચર્ચા કરવામાં આવી છે. જેમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા, માનસિક સ્વાસ્થ્યના લક્ષણો, માનસિક

સ્વાસ્થ્યને જોખમાવનારી બાબતો, માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસ્વસ્થ કરનારાં મનોરોગો વગેરેની ચર્ચા પ્રસ્તુત પ્રકરણમાં કરવામાં આવી છે.

ત્યારબાદ પ્રકરણ 2 માં સંશોધનની ઐતિહાસિક ભૂમિકા ની પ્રસ્તાવના, સ્વ-નિયંત્રણ અંગેના વિવિધ અભ્યાસો, મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વિશેના વિવિધ અભ્યાસો, તેમજ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગેના વિવિધ અભ્યાસો અંગે ચર્ચા કરવામાં આવી છે. આ ઉપરાંત સંશોધનને લગતા સંબંધીત અભ્યાસોની સમીક્ષા પ્રસ્તુત પ્રકરણમાં કરવામાં આવી છે.

ત્યાર બાદ પ્રકરણ 3 માં સંશોધનની સમસ્યા, સંશોધનના હેતુઓ, સંશોધનની ઉત્કલ્પનાઓ, સંશોધનના પરિવર્ત્ય, સંશોધન નિદર્શ, સંશોધનના સાધનો, માહિતી એકત્રીકરણની પ્રક્રિયા, સંશોધન યોજના, આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રયુક્તિઓ, વગેરેની ચર્ચા પ્રસ્તુત પ્રકરણમાં કરવામાં આવી છે.

ત્યાર બાદ પ્રકરણ 4 માં પ્રસ્તુત સંશોધનમાં પ્રાપ્ત પરિણામ પરથી વિવિધ પરિવર્ત્યો વચ્ચેની પરિણામ ચર્ચા કરવામાં આવી છે. જેમાં સ્વ-નિયંત્રણમાં પ્રાપ્ત પરિણામની ચર્ચા, મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી ના પ્રાપ્ત પરિણામોની ચર્ચા તેમજ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગેના પ્રાપ્ત પરિણામોની ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

ત્યાર બાદ પ્રકરણ 5 માં પ્રસ્તુત સંશોધનનાં તારણો, સંશોધનની મર્યાદાઓ, ભવિષ્યમાં સંશોધન માટેના સુચનો વગેરેની ચર્ચા પ્રસ્તુત પ્રકરણમાં કરવામાં આવી છે.

અંતે પરિશિષ્ટ તરીકે સંશોધનમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલી પ્રશ્નાવલિ તથા પ્રસ્તુત સંશોધનમાં જે લોકો ધ્યાન કરતાં હોય તેવા લોકોને નિદર્શ તરીકે પસંદ કરવા જે જે સંસ્થાઓની મુલાકાત લીધી તે તે સંસ્થાઓના પરવાનગી પત્રોની નકલ પણ જોડેલ છે.

આમ સમગ્ર સંશોધન મુખ્યત્વે પાંચ વિભાગોમાં કરવામાં આવેલ છે.

પ્રકરણ - 2

સંશોધનની ઐતિહાસિક
ભૂમિકા

પ્રકરણ-2
સંશોધનની ઐતિહાસિક ભૂમિકા

ક્રમ	શીર્ષક	પેઈજ નં.
2.1	પૂર્વભૂમિકા	57
2.2	સ્વ-નિયંત્રણ અંગેના અભ્યાસો	58
2.3	મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અંગેના અભ્યાસો	64
2.4	માનસિક સ્વાસ્થ્યના અભ્યાસો	80
2.5	સંબંધિત અભ્યાસોની સમીક્ષા	104

પ્રકરણ-2

સંશોધનની ઐતિહાસિક ભૂમિકા

2.1 પૂર્વભૂમિકા:

કોઈપણ સંશોધનકાર્ય શરૂ કરતા પહેલા સંશોધન અંગેના સંદર્ભ સાહિત્યનું અધ્યયન કરવું ખૂબજ મહત્વનું બની જાય છે. સંશોધનકર્તા જ્યારે સંશોધન વિષયના સંદર્ભમાં સાહિત્યનું અધ્યયન કરે છે. ત્યારે તેના દ્વારા એ વિષયમાં અગાઉ થયેલા સંશોધનોની માહિતી મળે છે એટલે કે સંદર્ભ સાહિત્યનું વાંચન કરવાથી કે સમજૂતિ મેળવાથી સંશોધક પોતે જે વિષય પર સંશોધન કરી રહ્યો છે, તે ક્ષેત્રમાં કેટલું કાર્ય પૂર્વ થયેલ છે તથા પોતે સંશોધન કઈ દિશામાં કરવું તેનો સંશોધકને ખ્યાલ આવે છે. અહીં એવી કેટલીક બાબતોને જાણવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે કે જેમાં ક્યા ક્યા સંશોધકોએ ક્યારે, કેવી રીતે અને કઈ બાબતોનો અભ્યાસ કર્યો હતો ? તેને કેવા પરિણામો પ્રાપ્ત થયા હતા ? તેમજ સંશોધનમાં કેવી કેવી મર્યાદાઓ રહી ગઈ હતી ? વગેરે બાબતોને ધ્યાનમાં રાખીને પણ સંશોધનમાં મર્યાદાઓ દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

આજના આધુનિક વિશ્વમાં સંશોધનનું ક્ષેત્ર સીમિત ન રહેતા વિસ્તરતું જાય છે અને અવનવા સંશોધનો થતા રહે છે. ખાસકરીને સામાજિક-વાર્તાનિક વિજ્ઞાનોમાં સમાજની સમસ્યાઓને કેન્દ્રસ્થાને રાખીને સંશોધનો કરવામાં આવે છે.

સંશોધન અંગે માર્ટિન જણાવે છે કે “કોઈપણ સંશોધન પહેલું કે છેલ્લું હોતું નથી તે સંશોધની પરંપરાનો એક મહાવરો છે કેમ કે તેની પહેલા ભલે તેવું સંશોધન થયું ન હોય તો પણ તેમાં આ ઘટના, જે તે વિષય વિશે સીધો કે આડકતરો ઉલ્લેખ કરતા સંશોધનો જરૂર થયા હોય છે. આ દ્રષ્ટિકોણ મુજબ કોઈપણ ક્ષેત્રના પુરોગામી અભ્યાસના વિહંગાવલોકનથી સંશોધન ઘટના સંબંધે પ્રશ્નોની સ્પષ્ટતા મળે છે તેમજ દુર્ઘટનાના વિષય અનુસંધાને વધુ અભ્યાસ કરવા જેવા માધ્યમો પણ

દ્રષ્ટિ ઉપર આવે છે અને આથી જ દરેક વૈજ્ઞાનિક સંશોધન માટે પુરોગામી અભ્યાસની સમીક્ષા અને સંશોધન વિષયના અનુસંધાને નવી સંશોધન ક્ષિતિજોની સંભાવનાનો ઉલ્લેખ જરૂરી છે.”

અગાઉ થયેલા સંશોધનોના અભ્યાસનું મહત્વ એ છે કે એકજ પ્રકારના સંશોધનોનું પુનરાવર્તન થતું અટકે તથા વિવિધ અભ્યાસીઓએ અપનાવેલી યોજનાઓ અંગે સારું એવું માર્ગદર્શન મેળવી શકે.

2.2 સ્વ-નિયંત્રણ અંગેના અભ્યાસો :

સ્વ-નિયંત્રણનું જીવનમાં ખૂબજ મહત્વ છે. અન્ય ક્ષેત્રોમાં જેટલા સંશોધનો થયાછે, તેટલા આ ક્ષેત્રમાં થયા નથી. આમ છતાં આ અંગેના કેટલાક સંશોધનો નીચે મુજબ છે.

2.2.1 “Influence of ordinal position, age, gender on self addescents” :

હેતુ : તરુણોનાં ‘સ્વ’ પર જન્મરૂપ, ઉંમર અને જાતિની અસરોનો અભ્યાસ કરવાનો હેતુ હતો.

સાધનો : વસુંધરા દેવી (1980) રચિત તુલા

નમુનો : 100 પ્રથમ જન્મક્રમ અને 50 ત્રીજો જન્મક્રમ ધરાવતા કુલ 150 તરુણો પર અભ્યાસ આધારિત હતો.

તારણો :

- (1) તરુણોના ‘સ્વ’ પર જન્મક્રમની સાર્થક અસરો જોવા મળી હતી.
- (2) પ્રથમ જન્મક્રમ ધરાવનાર તરુણોમાં ઉંચો ‘સ્વ’ જોવા મળ્યો હતો.
- (3) તરુણોના ‘સ્વ’ પર ઉંમરની સાર્થક અસરો જોવા મળી હતી.
- (4) વધતી ઉંમર સાથે ‘સ્વ’ પણ ઉંચો જોવા મળ્યો જ્યારે જાતિના સામાન્ય તફાવતો જોવા મળ્યા હતા.

2. 2. 2 “Self Academic achievement and psychological well being” :

Kedarnath(1999)

હેતુ : સ્વ, શૈક્ષણિક સિદ્ધિ અને માનસિક સુખાકારીનો અભ્યાસ કરવાનો હેતુ હતો.

સધનો :

- (1) ભોગલે અને જયપ્રકાશ રચિત માનસિક સુખાકારી માંપન કસોટી
- (2) સ્વ-પ્યાલ તુલા.

નમુનો :

19 થી 20 વર્ષની વય ધરાવતા 200 તરુણો પર અભ્યાસ આધારિત હતો.

તારણો :

- (1) માનસિક સુખાકારી પર ‘સ્વ’ અને શૈક્ષણિક સિદ્ધિની સાર્થક વિધાયક અસર જોવા મળી હતી.
- (2) મધ્યમ અને નિમ્ન આર્થિક સ્તરનાં તરુણો કરતાં ઉચ્ચ આર્થિક સ્તર ધરાવતા તરુણોમાં ઉચો સ્વ જોવા મળે છે.

2. 2. 3 “Self acceptance and behaviour control in creatively gifted young people” :

Pufal (1998)

હેતુ : સર્જનાત્મક પ્રતિભાશાળી યુવાન વ્યક્તિઓમાં સ્વ-સ્વીકાર અને નિયંત્રણ કેન્દ્ર સમજવાનો હેતુ હતો.

સાધનો :

(1) સ્વ-સ્વીકાર તુલા (2) નિયંત્રણ કેન્દ્ર તુલા.

નમુનો :

13 થી 14 વર્ષની વય ધરાવતા 250 તરુણો પર અભ્યાસ આધારિત હતો.

તારણો :

- (1) ઓછા સર્જનાત્મક જુથ કરતા ઉચ્ચ સર્જનાત્મક વૈચારિક ક્ષમતા ધરાવનાર વ્યક્તિઓમાં સાર્થક રીતે ઉચ્ચ પ્રમાણમાં આંતરિક નિયંત્રણ કેન્દ્ર અને સ્વીકાર જોવા મળ્યો.
- (2) છોકરાઓ કરતા છોકરીઓમાં નિયંત્રણ કેન્દ્ર ઉચો જોવા મળ્યો.

2. 2. 4 “Self control among normal defstitute and orphan children” :

Parthascrathy & Swminathen (1999)

હેતુ : સામાન્ય, તરછોડાયેલા અને અનાથ બાળકોના સ્વ-નિયંત્રણનો અભ્યાસ કરવાનો હેતુ હતો.

સાધનો :

સ્વ-નિયંત્રણ તુલા.

નમુનો :

36 સામાન્ય, 29 તરછોડાયેલા અને 30 અનાથ બાળકો મળી કુલ 95 બાળકો પર અભ્યાસ આધારિત હતો.

તારણો :

- (1) તરછોડાયેલ અને અનાથ બાળકો કરતા સામાન્ય બાળકોમાં સ્વ-નિયંત્રણ નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(2) શારીરિક સ્વ, વૈયક્તિક સ્વ, નૈતિક સ્વ, સામાજિક સ્વ, કૌટુંબિક-સંસ્થાકીય સ્વ માં સામાન્ય બાળકો કરતા તરછોડાયેલા અને અનાથ બાળકોના પ્રાપ્તોંકો ઉચ્ચ જોવા મળે છે.

2. 2. 5 “Jeff A.Small al,Kathy Geldart al,Goloria scott old gernotlogy research centre,simon fraser university”.

ગાંડપણમાં સ્વ-ઓળખની જાળવણીએ આંતરિક અને બાહ્ય સામાજિક પરિસ્થિતિ પર આધારિત છે. આ અભ્યાસ ગાંડપણના શાબ્દિક અને મૌખિક વર્તનના અભ્યાસના સાક્ષીરૂપ ધરના સભ્યો અને તેની કાળજી લેવાના મુખ્ય એકમના સભ્યોએ નોંધેલ બાબતો તપાસે છે. ત્રણ દિવસના સમયગાળાનું સ્વયંસ્કુરિત વર્તન નોંધવા માટે વિડિયોટેપ મુલ્યાંકન કરવામાં આવ્યું. તેનું રેકોર્ડિંગની લેખીત નકલ કરવામાં આવી અને ત્યાર બાદ તેનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું. આ અભ્યાસમાં વ્યક્તિગત બાબતો, આંતર વૈયક્તિક સંઘર્ષો અને વહોનાત્મક પરિસ્થિતિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવ્યું છે. પરિણામ પરથી જાણવા મળે છે કે ગાંડપણમાં આંતરિક અને બાહ્ય વર્તન અલગ રીતે વર્ણવવામાં આવે છે. ગાંડપણમાં કાળજી લેનારની ભૂમિકા તે વ્યક્તિની શક્તિ વધારવામાં ઘણી મહત્વની છે.

2. 2. 6 Cognitive behavioural self-Intervetionvers self monitoring of Anger

:Effects on Anger Frequency,Duratipn and Intensity.

Ephrem Fernandez al cl and Richard Beck al al southern Methodist,Dallals

U.S.A.

ગુસ્સામાં સ્વ-નિયંત્રણમાં એ અસપષ્ટ છે કે તે અસર સ્વ-માર્ગદર્શનની છે કે સ્વ-નિયંત્રણ મહત્વનું છે કે પ્રતિભાવ સ્વ-માર્ગદર્શન તરફ વધારે ઝોક ધરાવે છે.વર્તમાન અભ્યાસ કોલેજના મધ્યમ સ્તરનો ગુસ્સો ધરાવનારની તુલના કરે છે.હસ્તક્ષેપમાં વાર્તાનિક સંકુચન અને વિશ્રાંતિ તેમજ કાલ્પનિક અને પુનઃમૂલ્યાંકનની વ્યૂહરચનાના આંતરિક વર્તનનો સમાવેશ થાય છે.માંપનમાં ગુસ્સાની આવૃત્તિ,સમયગાળો અને ઉત્સાહને સમાવિષ્ટ કરી સ્વભાવગત વ્યવસ્થાપન જાણવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે.પરિણામ પરથી ખ્યાલ આવે છે કે સ્વ-હસ્તક્ષેપ દ્વારા ગુસ્સાની આવૃત્તિ અને સમયગાળામાં સાર્થક અને નાટ્યાત્મક ઘટાડો આવે છે.જ્યારે સ્વ-માર્ગદર્શનથી અટલો સુધારો જોવા મળતો નથી સિવાય કે ગુસ્સાના ઉત્સાહમાં ઘટાડો થાય.સ્વ-માર્ગદર્શન ગુસ્સાના ઉથલા સાથે સંકળાયેલ નથી પરંતુ તેની મદદથી સારવારમાં ફાયદો થાય છે.અન્ય તારણનો હેતુ ગુસ્સાની તીવ્રતા અને સમયગાળો વ્યક્તિ પર આધારિત છે કે નહિ,કે પરિસ્થિતિ પર સામાન્ય રીતે આ અભ્યાસનું પરિણામ ગુસ્સને અસરકારક એવા આંતરિક વાર્તાનિક હસ્તક્ષેપમાં શક્તિ પ્રદાન કરે છે અને આ અસર પ્રતિકારથી વધુ આગળ છે.ગુસ્સાની આવૃત્તિ અને સમયગાળા માટે આ અસર અભિપ્રાય આપે છે અને તે ભવિષ્યમાં ગુસ્સાના સંચાલનમાં કેન્દ્રબિંદુ સાબિત થાય છે.

2. 2. 7 Real self - Deception – Alfred R.Mele

સ્વ-છેતરપિંડી બિનજરૂરી રીતે મુંઝવણભરી બાબત છે,તે એક સામાન્ય વ્યક્તિગત છેતરપિંડી છે.આ વ્યક્તિગત છેતરપિંડી અમુક કેસમાં હેતુપૂર્વક હોય છે અને છેતરનાર કહે છે તેજ વ્યક્તિ થોડા સમયગાળા માટે માની લે છે આમાં એવી અવધારણા કરવામાં આવે છે કે છેતરાતી વ્યક્તિને માન્યતા સાચી લાગે છે તો થોડી જ વારમાં તે ખોટી લાગે છે.આ રીતે તેનો અભિપ્રાય મુંઝવણભર્યો બને છે.આ લેખ આવી અવધારણાઓને પડકારે છે અને છેતરપિંડીના સ્વભાવના દ્રષ્ટિકોણ માટેનો વિકલ્પ પૂરો પાડે છે સ્વ-છેતરપિંડી એ વિરોધાભાસી સારું વિધાન કે રહસ્યમય બાબત નથી પરંતુ અસાધારણ માનસિક સહાય વિના સમજાવી શકાય તેવી બાબત છે.દ્વિધા ભરી માન્યતા સમયે પોતાની ક્ષમતાનું યોગ્ય મૂલ્યાંકન કરીને પ્રેરણાત્મક જાળવી રાખવી એ સમજણની ચાવી છે.

2. 2. 8 Two charis,self schemata and a person based approach to psychosis.

વૈચારિક આવૃત્તિની મદદથી વૈચારિક દબાણોના અભ્યાસ દ્વારા પ્રથમિક આધારિત માપનો કરવામાં આવ્યા છે. પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં દબાણાત્મક સ્વ-રજૂઆતની નિષ્પક્ષ વિચારધારાનો આંતરિક અને સંવેદનાત્મક માપનનું મૂલ્યાંકન કરવામાં આવ્યું છે. નકારાત્મક સ્વ-રજૂઆતમાં વ્યક્તિમાં ચિંતા, હતાશા અને સંઘર્ષ મોટો ભાગ ભજવે છે, નિષ્પક્ષ વિચારસરણીમાં તેની આટલી અસર થતી નથી. વ્યક્તિને અનુરૂપ વિચારોના દબાણની અસરનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે અસરકારક પગલાઓ જરૂરી છે.

2. 2. 9 સ્વ સંબંધિત અન્ય અભ્યાસોનો ટૂંકસાર :

Makitar(1952) નો કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ પરના અભ્યાસોનાં તારણો દર્શાવે છે કે અન્ય તરફનું દબાણ સ્વ-પ્રત્યેના વલણ સાથે ઉચો સહસંબંધ ધરાવતું હતું. ટૂંકમાં સ્વ-નિયંત્રણ અન્ય સાથેના વ્યવહાર અને સંબંધોમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

Brown (1952) ના અભ્યાસોનાં તારણો ફલિત કરે છે કે વ્યક્તિ સ્વાભાવિક રીતે પોતાનું સ્થાન નક્કી કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. વ્યક્તિમાં સ્વ-વાસ્તવિકતા વિશેની અસ્થિરતા જોવા મળે છે. વધુમાં Bhatt (1977) માં 446 તરુણો પરનો અભ્યાસ ફલિત કરે છે કે બાળકનાં સ્વ-ખ્યાલનાં ઘડતરમાં માતા પિતા ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. તેમાં પણ બાળકનાં 'સ્વ'ના વિકાસમાં માતાના વલણોનો સવિશેષ ફળો રહેલો છે.

ચૌહાણ (1982) ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારનાં 319 છોકરાઓ અને 224 છોકરીઓ પરનાં અભ્યાસોનાં તારણો દર્શાવે છે કે છોકરાઓ કરતા છોકરીઓની 'સ્વ' આર્થિક રીતે ઉચો જોવા મળે છે. શહેરી વિસ્તારના

બાળકોનો 'સ્વ' ગ્રામ્ય વિસ્તારનાં બાળકોના 'સ્વ' કરતા ઊંચો જોવા મળે છે.

સારસ્વત (1982) નો ધોરણ 9 નાં 840 વિદ્યાર્થીઓ પરનો અભ્યાસ દર્શાવે છે કે છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં 'સ્વ' સાર્થક રીતે જુદા પડે છે. છોકરાઓના સામાજિક અનુકૂલન અને 'સ્વ'વચ્ચે ધનાત્મક સાર્થક સંબંધ જોવા મળ્યો હતો.

2.3 મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અંગેના અભ્યાસો :

વર્તમાન સમયમાં સંશોધકોએ મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનાં ક્ષેત્રમાં રસ દાખવ્યો છે. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી સાથે વિવિધ પરિબલોને સાંકળી ને અભ્યાસો થવા લાગ્યા છે. પરંતુ અન્ય પરિબલોની સરખામણીમાં વૃદ્ધ વ્યક્તિઓનાં સંદર્ભમાં આ અભ્યાસો ઓછા જોવા મળે છે. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અંગે થયેલા અભ્યાસો માંથી કેટલાક અભ્યાસોનો ઉલ્લેખ નીચે પ્રમાણે કરવામાં આવ્યો છે.

2.3.1 શીર્ષક : “વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેતા અને કુટુંબમાં રહેતા વૃદ્ધ વ્યક્તિઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અંગે જાણકારી મેળવવી.”

સાધનો : પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં Bhogle ની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલા અને Templer ની મૃત્યુચિંતા તુલાનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

નિદર્શ-પ્રક્રિયા : પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં 60 થી 89 વર્ષની ઉંમર ધરાવનાર 120 વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેતા અને 120 કુટુંબમાં રહેતા વૃદ્ધ વ્યક્તિઓને નિદર્શન પાત્ર તરીકે પસંદ કરાયા હતા.

તારણ : પ્રસ્તુત અભ્યાસનાં તારણો દર્શાવે છે કે વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેતા અને કુટુંબમાં રહેતા વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીની બાબતમાં સાર્થક તફાવત ધરાવતા નથી.

વૃધ્ધ સ્ત્રીઓ અને પુરુષો મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી ની બાબતમાં સાર્થક તકાવત ધરાવતા નથી.

2.3.2 શીર્ષક : “વૃધ્ધાશ્રમમાં રહેતા અને કુટુંબમાં રહેતા વૃધ્ધ વ્યક્તિઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અંગે જાણકારી મેળવવી.”

સાધનો : પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં Bhogle ની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલા અને Templerની મૃત્યુચિંતા તુલાનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

નિદર્શ પ્રક્રિયા : પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં કુટુંબમાં રહેતા અને વૃધ્ધાશ્રમમાં રહેતા વૃધ્ધ વ્યક્તિઓને નિદર્શપાત્ર તરીકે પસંદ કરાયા હતા.

તરણ : કુટુંબમાં રહેતા વૃધ્ધ વ્યક્તિઓ કરતા વૃધ્ધાશ્રમમાં રહેતા વૃધ્ધ વ્યક્તિઓમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનું પ્રમાણ ઓછું જોવા મળે છે. મૃત્યુ ચિંતા અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વચ્ચે નિષેધક સાર્થક સહસંબંધ જોવા મળે છે.

2.3.3 શીર્ષક : “મનોવૈજ્ઞાનિક સમાયોજનનો મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી સાથેના સંબંધનો અભ્યાસ કરવો.”

સાધનો : આ અભ્યાસમાં બેલ સમાયોજન સંશોધનિકા અને ભોગલેની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલાનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

નિદર્શ પ્રક્રિયા : આ અભ્યાસમાં 240 વ્યક્તિઓને નિદર્શ પાત્ર તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

તારણો : મનોવૈજ્ઞાનિક સમાયોજન અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વચ્ચે વિધાયક સહસંબંધ છે.

- કૌટુંબિક સમાયોજન અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વચ્ચે વિધાયક સાર્થક સંબંધ છે.

- તંદુરસ્તી ના સમાયોજન અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વચ્ચે નિષેધક સાર્થક સંબંધ છે.
- સામાજિક સમાયોજન અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વચ્ચે સાર્થક સંબંધ નથી.
- આવેગિક સમાયોજન અને મનોવૈજ્ઞાનિક મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વચ્ચે સાર્થક સંબંધ છે.
- મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં જાતિગત ભિન્નતા જોવા મળે છે.

2.3.4 શીર્ષક : “વૃધ્ધાશ્રમમાં રહેતા અને કુટુંબમાં રહેતા વ્યક્તિઓની ખિન્નતા અને જીવનની ગુણવત્તા અંગેનો અભ્યાસ કરવો.”

સાધનો : પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં ખિન્નતા તુલા અને જીવન ગુણવત્તા તુલાનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

નિદર્શ પ્રક્રિયા : આ અભ્યાસમાં વૃધ્ધાશ્રમમાં રહેતા 21 અને કુટુંબમાં રહેતા 30 વૃધ્ધ વ્યક્તિઓને નિદર્શ પાત્ર તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

તારણ :

- વૃધ્ધાશ્રમમાં રહેનાર વૃધ્ધ વ્યક્તિઓ કરતાં કુટુંબમાં રહેતા વૃધ્ધ વ્યક્તિઓમાં જીવનની ગુણવત્તાનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળ્યું હતું.
- કુટુંબમાં રહેતા વૃધ્ધ વ્યક્તિઓ કરતા વૃધ્ધાશ્રમમાં રહેતા વૃધ્ધ વ્યક્તિઓમાં હતાશાનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળ્યું હતું.

2.3.5 શીર્ષક : “ વૃધ્ધ વ્યક્તિઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને પ્રવૃત્તિ અંગે જાણકારી મેળવવી.”

સાધનો : મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલા

નિદર્શ પ્રક્રિયા : આ અભ્યાસમાં 50 થી 74 વર્ષની ઉંમર ધરાવતા વૃધ્ધ વ્યક્તિઓને નિદર્શપાત્ર તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

તારણ : આ અભ્યાસનાં તારણો દર્શાવે છે કે બધાજ પ્રકારની પ્રવૃત્તિ મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલ છે.

2.3.6 શીર્ષક : “ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરનાર યુવાનો અને વૃદ્ધો અંગે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી ની જાણકારી મેળવવી.”

સાધનો : મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલા

નિદર્શ પ્રક્રિયા : આ અભ્યાસમાં 396 યુવાનો અને વૃદ્ધ વ્યક્તિઓને નિદર્શ પાત્ર તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

તારણ :

- યુવાન અને વૃદ્ધ વ્યક્તિઓના મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનાં ઘટકોમાં તફાવત જોવા મળે છે.
- ઇન્ટરનેટનો વધુ ઉપયોગ કરનાર વ્યક્તિઓમાં ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ ન કરનાર કરતાં સુખાકારીનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળ્યું હતું.

2.3.7 શીર્ષક : “નાની હોસ્પિટલનાં દર્દીઓના કુટુંબના સભ્ય સમોવડિયા દર્દીઓ અને કર્મચારીઓનો દર્દીની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી ના કાળા અંગે જાણકારી મેળવવી.”

સાધનો : મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલા.

નિદર્શ પ્રક્રિયા : આ અભ્યાસમાં 32 દર્દીઓને નિદર્શપાત્ર તરીકે પસંદ કરાયા હતા.

તારણ : વૃદ્ધ વ્યક્તિઓની સુખાકારીમાં સમોવડિયા દર્દીઓનો અને કર્મચારીઓનો ાધાર મહત્વનો કાળો આપે છે. કૌટુંબિક મદદથી તેઓ સંપૂર્ણ સારવાર દરમ્યાન હોસ્પિટલમાં રોકાયા હતા.

- ચિકિત્સા અને આયોજનબદ્ધ હસ્તક્ષેપો ધૈર્યશીલ કર્મચારીઓની સહાય અને પોતાની સ્વ-સંભાળનાં કાળાને પરિણામે સુખાકારીમાં વધારો જોવા મળ્યો હતો.

2.3.8 શીર્ષક : “મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીની સામાજિક આધાર અને નિયંત્રણ કેન્દ્રક દ્વારા આગાહી કરી શકાય છે કે કેમ તે અંગે જાણકારી મેળવવી.”

સાધનો : મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલા, સામાજિક આધાર તુલા અને નિયંત્રણ કેન્દ્રક તુલા.

નિદર્શ પ્રક્રિયા : આ અભ્યાસમાં 50 મોસ્કો રહેવાસી અને 55 પેરુવિયન રહેવાસી સ્ત્રીઓ અને તેની સરખામણી માટે 55 સ્પેન રહેવાસી સ્ત્રીઓને નિદર્શપાત્ર તરીકે પસંદ કરવામાં આવી હતી.

તારણ : મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીની સૌથી અસરકારક રીતે આગાહી કરનાર પરિબળ સ્પેનિસ સ્ત્રીઓમાં સામાજિક આધારની જટિલ રચના અને વ્યક્તિગત નિયંત્રણ સાથેનાં સંબંધની સમજ જોવા મળતી હતી.

- લગ્ન કરેલ સ્ત્રીઓ કરતા લગ્ન ન કરેલ સ્ત્રીઓમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી ઓછી જોવા મળી હતી, પરંતુ બિજા બે જૂથમાં તેનાથી વિરોધી પ્રકારનાં પરિણામો જોવા મળ્યા હતા.

2.3.9 શીર્ષક : “ વૃધ્ધ વ્યક્તિઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને દરરોજની સામાજિક આંતરક્રિયા અંગેનો અભ્યાસ કરવો.”

સાધનો : મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલા, રરિસ્ટર આંતરક્રિયાની યાદી.

નિદર્શ પ્રક્રિયા : આ અભ્યાસમાં 113 વૃધ્ધ વ્યક્તિઓને નિદર્શપાત્ર તરીકે પસંદ કરાયા હતાં

તારણો : જીવન સંતોષ અને આનંદ પ્રદત્તા વચ્ચે વિધાયક સંબંધ જોવા મળે છે.

- લગ્ન ન કરેલ વ્યક્તિઓ કરતાં લગ્ન કરેલ વ્યક્તિઓમાં સામાજિક આંતરક્રિયા અને જીવન સંતોષ જોવા મળે છે.

2.3.10 શીર્ષક : “એશિયન શૈલીના થાઈલેન્ડનાં વૃધ્ધ વ્યક્તિઓ પર મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો અભ્યાસ કરવો.”

સાધનો : મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલા

નિદર્શ પ્રક્રિયા : થાઈલેન્ડની 60 વર્ષ કરતાં વધુ ઉંમર ધરાવતી 67 વૃધ્ધ વ્યક્તિઓનો નિદર્શમાં સમાવેશ કરાયો હતો.

તારણ : આ અભ્યાસનાં તારણો દર્શાવે છે કે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનાં પૃથ્થકરણનું પરિણામ પાંચ પ્રકારના ઘટકો જેવા કે સુમેળ, પરસ્પર આધાર, સ્વીકાર, આદર અને આનંદને મહત્વનાં ગણી શકાય.

2.3.11 શીર્ષક : “યુવાન, મધ્ય અને વૃધ્ધ ઓસ્ટ્રેલિયન સ્ત્રીઓની સ્વાસ્થ્યની આદત અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો અભ્યાસ”

સાધનો : મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલા

નિદર્શ પ્રક્રિયા : આ અભ્યાસમાં જુદીજુદી ઉંમરની 612 સ્ત્રીઓને નિદર્શ તરીકે પસંદ કરાઈ હતી.

તરણ : યુવાન સ્ત્રીઓમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સંતાપ વધુ જોવા મળ્યા હતા સ્વાસ્થ્યની આદતને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી સાથે સંબંધ જોવા મળ્યો હતો.

2.3.12 શીર્ષક : “ માથાના દુખાવાને વારંવાર સહન કરનાર વૃધ્ધ વ્યક્તિઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અંગે જાણકારી મેળવવી.”

સાધનો : મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલા

નિદર્શ પ્રક્રિયા : માથાના દુખાવાને વારંવાર સહન કરતાં 321 વૃધ્ધ અને માથાનો દુખાવો ન ધરાવતા 495 વ્યક્તિઓને નિદર્શ પાત્ર તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

તરણ : વૃધ્ધ વ્યક્તિઓનાં ઓછા જીવન સંતોષ અને ઓછી મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી માટે માથાનો દુખાવો જવાબદાર છે.

2.3.13 શીર્ષક : “ વૃધ્ધ સ્ત્રી અને પુરુષોનાં સમાયોજન,ખિન્નતાં અને જીવનની ગુણવત્તામાં કોઈ તફાવત મળે છે કે કેમ, તેની જાણકારી મેળવવી.”

સાધનો : સમાયોજન તુલા,ખિન્નતા તુલા

નિદર્શ પ્રક્રિયા : આ અભ્યાસમાં 60 થી 85 વર્ષની ઉમરના 15 પુરુષો અને 15 સ્ત્રીઓનો અભ્યાસ માટે નિદર્શમાં સમાવેશ કરાયો હતો.

તરણ : આ અભ્યાસમાં સ્ત્રી અને પુરુષોનાં સમાયોજન,ખિન્નતાં અને જીવનની ગુણવત્તામાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો.

2.3.14 શીર્ષક : “નિવૃત્ત આર્મી અધિકારીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને કૌટુંબિક સંકલન અંગેનો અભ્યાસ કરવો.”

સાધનો : મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલા

નિદર્શ પ્રક્રિયા : આ અભ્યાસમાં 40 નિવૃત્ત આર્મી પુરુષ અધિકારીઓ અને 40 અન્ય પ્રકારનો હોદ્દો ધરાવનાર નિવૃત્ત અધિકારીઓને નિદર્શ પાત્ર તરીકે પસંદ કરાયા હતાં

તારણ : અન્ય પ્રકારનો હોદ્દો ધરાવનાર નિવૃત્ત અધિકારીઓમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી નિવૃત્ત આર્મી અધિકારીઓ કરતાં ઓછી જોવા મળી હતી.

- કૌટુંબિક માળખું એ મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી સાથે સંબંધીત ન હતું.

- અન્ય પ્રકારનો હોદ્દો ધરાવનાર નિવૃત્ત અધિકારીઓ કુટુંબ પ્રેમી હતા અને તેમનાં માટે કુટુંબનું માળખું મહત્વનું સાબિત થયું હતું.

2.3.15 શીર્ષક : “ લાગણીની સમજ અને તેનો સમગ્ર સુખાકારી સાથે સંબંધ છે કે કેમ તેની જાણકારી મેળવવી.”

સઘનો : લાગણીની સમજની તુલા અને Verma & Verma ની સમગ્ર સુખાકારી તુલા.

નિદર્શ પ્રક્રિયા : 120 નિદર્શ પાત્રો

તારણ : પુરુષો અને સ્ત્રીઓમાં સમગ્ર સુખાકારી માં વધુ અને લાગણીની સમજમાં ઓછી તફાવત જોવા મળ્યો હતો.

- પુરુષ અને સ્ત્રીઓના ઉચી લાગણીની સમજનાં પ્રાપ્તાંકો સમગ્ર સુખાકારીના ઉચ્ચ પ્રાપ્તાંકો સાથે સાર્થક પણે સંકળાયેલા હતા.

2.3.16 શીર્ષક : “ ઉંમર અને જાતિની જરૂરિયાત સામાજિક સમાયોજન અને હતાશાની પ્રક્રિયા પર થાય છે કે કેમ તેનો અભ્યાસ કરવો.”

સઘનો : સામાજિક સમાયોજન તુલા

નિદર્શ પ્રક્રિયા : 240 નિદર્શપાત્રો પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

તારણ : સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોમાં હતાશાનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે.

- ઉંમર અને જાતિ આંતરક્રિયાની હતાશા પર સાર્થક અસર જોવા મળે છે.
- સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોનું સામાજિક સમાયોજન વધુ સારું જોવા મળ્યું હતું.
- સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોમાં સામાજિક પરિપક્વતા વધુ જોવા મળે છે.

- સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોમાં આક્રમક હતાશા વધુ જોવા મળે છે.
- ઉમરની દ્રષ્ટિએ 45 થી 55 વર્ષની વ્યક્તિઓમાં સામાજિક પરિપક્વતા વધુ જોવા મળે છે. જ્યારે 30 થી 40 વર્ષની ઉમર ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં લાગણી યુક્ત સમાયોજન અને આક્રમક હતાશા વધુ જોવા મળે છે.

2.3.17 શીર્ષક : “ નિવૃત્ત નોકરી કરનાર અને નોકરી ન કરનાર વૃદ્ધ વ્યક્તિઓનાં સામાજિક ટેકા અને જીવનમાં બનતી ઘટનાની જાણકારી મેળવવી.”

સાધનો : નિદર્શ પ્રક્રિયા : નિવૃત્તિ પછી અન્ય નોકરી કરતાં 30 પુરુષો અને નોકરી ન કરતાં નિવૃત્તિનું જીવન જીવતા 30 પુરુષો નિદર્શમાં પસંદ કરાયા હતાં.

તારણ : નિવૃત્તિ પછી અન્ય નોકરી કરનારમાં નિવૃત્તિનું જીવન વ્યતિત કરતાં વ્યક્તિઓ કરતાં સામાજિક ટેકાનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળ્યું હતું, તથા તેમનામાં સંપૂર્ણ જીવનની ઘટના તેમજ કૌટુંબિક ઘટના અને સામાજિક ટેકા વચ્ચે નિષેધક સાર્થક સહસંબંધ જોવા મળે છે.

- નિવૃત્તિ પછી નોકરી ન કરનાર વ્યક્તિઓની સંપૂર્ણ જીવનની ઘટના, સ્વાસ્થ્ય, કાર્ય, નાણાકીય તેમજ વ્યક્તિગત અને સામાજિક જીવન ઘટના અને સામાજિક ટેકા વચ્ચે નિષેધક સાર્થક સંબંધ જોવા મળે છે.

2.3.18 શીર્ષક : “ વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેતા વૃદ્ધ વ્યક્તિઓનાં લાગણીનાં સ્તર અંગે જાણકારી મેળવવી”

સાધનો : નિદર્શ પ્રક્રિયા : વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેતા 60 વૃદ્ધ સ્ત્રી પુરુષોની કુટુંબમાં રહેતા 60 સ્ત્રી પુરુષોનો નિદર્શ પાત્ર તરીકે પસંદગી કરવામાં આવી હતી.

તારણ : કુટુંબમાં રહેતા વૃધ્ધ વ્યક્તિઓ કરતાં વૃધ્ધાશ્રમમાં રહેતાં વૃધ્ધ વ્યક્તિઓ એકલતા અનુભવે છે.તેમનામાં ખિન્નતા,તેમજ નિરાશા વધુ જોવા મળે છે.તથા તેમની આવકને એકલતા,ખિન્નતા અને નિરાશા સાથે નિષેધક સાર્થક સંબંધ જોવા મળે છે.તેમના શિક્ષણને એકલતા,ખિન્નતા અને નિરાશા સાથે નિષેધક સાર્થક સંબંધ છે.

- પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં એકલતાં,ખિન્નતા અને નિરાશા વધુ જોવા મળે છે.
- વૃધ્ધાશ્રમમાં રહેતાં વૃધ્ધ વ્યક્તિઓનાં શિક્ષણને એકલતાં સાથે નિષેધક સાર્થક સંબંધ છે અને નિરાશા સાથે વિધાયક સાર્થક સંબંધ છે.

2.3.19 શીર્ષક : “ સામાજિક જીવન અને માનસિક સુખાકારી પર કિલ્મથી આવતાં પરિવર્તન અને તેની અસર અંગે જાણકારી મેળવવી.”

સાધનો : માનસિક સુખાકારી તુલા.

નિદર્શ પ્રક્રિયા : આ અભ્યાસમાં પંજાબ રાજ્યનાં છ શહેરો માંથી 120 વૃધ્ધ સ્ત્રીઓને નિદર્શ પાત્ર તરીકે પસંદ કરવામાં આવી હતી.

તારણ : કિલ્મમાં આવતાં પરિવર્તનની સામાજિક જીવન અને માનસિક સુખાકારી પર મિશ્ર અસર જોવા મળે છે.

2.3.20 શીર્ષક : “ પુરુષો અને સ્ત્રીઓની સામાજિક રીતે સંરચિત ખિન્નતા અંગે જાણકારી મેળવવી.”

સાધનો : ખિન્નતા માંપન તુલા

નિદર્શ : 17 થી 70 વર્ષની ઉમરનાં 1091 વ્યક્તિઓને નિદર્શ પાત્ર તરીકે પસંદ કરાયા હતાં.

તારણો : ઉમર વધતાં ખિન્નતામાં ઘટાડો જોવા મળે છે.

- યુવાન અને વૃધ્ઢ સ્ત્રીઓમાં પુરુષો કરતાં ખિન્નતાનાં લક્ષણો નોંધપાત્ર રીતે વધુ જોવા મળ્યા હતાં.
- જીવનનાં બનાવોની પુરુષો અને સ્ત્રીઓમાં સમાન અસર થઈ હતી.
- મધ્યમ વયની સ્ત્રીઓમાં તનાવ અને ખિન્નતા વચ્ચે ઓછો સંબંધ જોવા મળ્યો હતો.
- વૃધ્ઢ પુરુષોમાં વૈયક્તિક ક્ષમતાની ખામી ઁ ખિન્નતાનું અગત્યનું નિદર્શક જણાયુ હતું.

2.3.21 શીર્ષક : “ સ્વવૃત્તાંત યુક્ત માનસિક વિકૃતિઓનાં લક્ષણોની તરેહમાં રહેલ જાતિય તકાવતોનો અભ્યાસ કરવો.”

નિદર્શ : વિવિધ ઉમર ધરાવતાં 53 પુરુષો અને 53 સ્ત્રીઓને નિદર્શપાત્ર તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

તારણ : પુરુષો અને સ્ત્રીઓમાં મનોવૈજ્ઞાનિક દુઃખમાં ખાસ તકાવત જણાયો ન હતો.

પુરુષો અને સ્ત્રીઓ નવ તુલા માંથી ચિંતા, આંતર વૈયક્તિક સંવેદન શીલતા અને વ્યામોહાત્મક સ્થિતિમાં ઁક બીજાથી જુદા પડતા હતાં.

2.3.22 શીર્ષક : “ ખિન્નતા અને વૃધ્ઢાવસ્થા વચ્ચે સંબંધ જાણવો.”

સાધનો : ખિન્નતા તુલા

નિદર્શ પ્રક્રિયા : 308 વૃધ્ઢ વ્યક્તિઓ

તારણ : ઉમર અને ખિન્નતાનાં પ્રમાણ વચ્ચે ઉચો સંબંધ જોવા મળ્યો હતો.

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને જીવનનો વૈયક્તિક અર્થ ઁ બે પરિવર્ત્યો ખિન્નતા સાથે ઘનિષ્ઠ રીતે સંકળાયેલા હતાં.

2.3.23 શીર્ષક : “ વૃદ્ધ વ્યક્તિઓમાં ખિન્નતા અંગેની જાણકારી મેળવવી.”

સાધનો : ખિન્નતા તુલા.

નિદર્શ પ્રક્રિયા : જુદી જુદી ઉમરનાં 503 વૃદ્ધ વ્યક્તિઓને પસંદ કરાયા હતા.

તારણો : 34.5 ટકા વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ ખિન્નતા ધરાવતા હતા.

- જાતિયતાને ખિન્નતા સાથે નોંધપાત્ર સંબંધ જોવા મળતો હતો.
- ઉમર અને લગ્ન દરજ્જાને સમગ્ર ખિન્નતાના આંક સાથે નોંધપાત્ર સંબંધ જણાયો ન હતો.

2.3.24 શીર્ષક : “ વૃદ્ધ વ્યક્તિઓના વ્યક્તિત્વલક્ષણો અને સમાયોજનને પહોંચી વળવાની શક્તિ વચ્ચેના સંબંધનો અભ્યાસ કરવો.”

નિદર્શ પ્રક્રિયા : જુદી જુદી ઉમરના 51 નિદર્શ પાત્રોને પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

તારણ : એકાંતની લાગણી ધરાવતાં વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ ઓછામાં ઓછું જોખમ લેતા હતા અને તે વધુ ખિન્નતા અનુભવતા હતા. તેમની ચિંતા એકાંત ન અનુભવતા વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ કરતા જુદી હતી.

2.3.25 શીર્ષક : “ એકાંતની લાગણીના સમાજ મનોવૈજ્ઞાનિક પરિવર્ત્ય વિશે જાણકારી મેળવવી.”

નિદર્શ : જુદી જુદી ઉમરના વૃદ્ધ વ્યક્તિઓને પસંદ કરવામાં આવ્યા હતાં.

તારણ : પ્રવૃત્તિના પરિવર્ત્યને એકાંતની લાગણી સાથે નોંધપાત્ર સંબંધ છે.

2.3.26 શીર્ષક : “ વૃધ્ધ વ્યક્તિઓની એકાંતની લાગણી વિશે અભ્યાસ કરવો.”

નિદર્શ પ્રક્રિયા : 75 વૃધ્ધ વ્યક્તિઓ

તારણ : વૃધ્ધ પુરુષો કરતાં વૃધ્ધ સ્ત્રીઓને એકાંત વધુ લાગે છે.

2.3.27 શીર્ષક : વૃધ્ધાશ્રમમાં રહેતા વૃધ્ધ વ્યક્તિઓની નિરાશા અંગે અભ્યાસ કરવો.”

નિદર્શ પ્રક્રિયા : વૃધ્ધ વ્યક્તિઓ

તારણ : વૃધ્ધાશ્રમમાં રહેલા વૃધ્ધ વ્યક્તિઓ પર સૌથી વધારે ખરાબ અસર એ હતી કે આવા વૃધ્ધ વ્યક્તિઓએ જીવન પરનું નિયંત્રણ ગુમાવ્યું હતું.

2.3.28 શીર્ષક : “ વૃધ્ધાશ્રમમાં રહેતા અને કુટુંબમાં રહેતા વૃધ્ધ વ્યક્તિઓની જાણકારી મેળવવી.”

નિદર્શ પ્રક્રિયા : જુદી જુદી ઉમરના વૃધ્ધ વ્યક્તિઓ.

તારણ : વૃધ્ધાશ્રમમાં રહેતા વ્યક્તિઓને જીવનના સંતોષ સાથે પ્રત્યક્ષ સંબંધ જોવા મળ્યો ન હતો, પરંતુ આ બાબત સ્વાસ્થ્યનાં પરિવર્ત્ય સાથે સંકળાયેલી હતી.

2.3.29 શીર્ષક : “ વૃધ્ધાશ્રમમાં રહેતા અને કુટુંબમાં રહેતા વૃધ્ધ વ્યક્તિઓની જાણકારી મેળવવી.”

નિદર્શ પ્રક્રિયા : જુદી જુદી ઉમરના વૃધ્ધ વ્યક્તિઓને નિદર્શ પાત્ર તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

તારણ : વૃધ્ધાશ્રમમાં રહેતા વૃધ્ધ વ્યક્તિઓએ તેમનાં સ્વાસ્થ્યને અતિશય નબળુ ગણાવ્યું હતું. જ્યારે કુટુંબમાં રહેતા વૃધ્ધ વ્યક્તિઓએ તેમના સ્વાસ્થ્યને સારું અને ઉત્તમ ગણાવ્યું હતું.

મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અંગેના પૂર્વીય અભ્યાસો :

2.3.30 શીર્ષક : “ લાંબા અંતરની ટ્રીપમાં ગયેલ માછીમારોની મનોવૈજ્ઞાનિક અને શારીરિક સુખાકારીનો અભ્યાસ.”

સંશોધક : લુપાર્થીવ-વી.વી-પોપોઉ-વી.વી.

સંશોધન પાત્ર : હ્યુમન સાયકોલોજી

સંસ્થા : યુએસ કલુવર એકેડેમીક પબ્લીશર્સ

પ્રકાશ વર્ષ : 2005

નિદર્શ : આ અભ્યાસ માટે કુલ 915 માછીમારોને પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

- સાધન :
- (1) હેલ્થ એક્ટીવનેશ ટેસ્ટ
 - (2) મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલા
 - (3) સ્પીલબર્ગ એન્જાઇટી ટેસ્ટ

તારણો : નોર્ધન કીશરમેન ઉમર 35 થી 58 વર્ષ ની હોય તથા દિવસની લાંબી દરિયાઇ ટ્રીપમાં ગયેલ માછીમારોનો અભ્યાસ દર્શાવે છે કે શરૂઆતના દિવસમાં માછીમારોની શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી સારી જોવા મળી હતી. ચિંતાનુ પ્રમાણ ઓછું જોવા મળેલ. ત્રણ મહિના બાદ શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં ઘટાડો જોવા મળેલ અને ચિંતાના પ્રમાણમાં વધારો જોવા મળેલ. જ્યારે પાંચ મહિના બાદ શારીરિક

અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં ઘટાડો ખૂબજ જોવા મળેલ આમ લાંબાગાળાની ટ્રીપની અસર શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી પર થયેલ જોવા મળેલ.

2.3.31 શીર્ષક : હાર્ટ પેશન્ટ સ્ત્રીઓને મળતી સામાજિક ટૂંક અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો અભ્યાસ.

સંશોધક : ક્રિન્ડમેન -મોઉરીન - એમ.

સંશોધનપત્ર : રીસર્ચ ઇન નર્સિંગ હેલ્થ, ઓગષ્ટ, ગ્રંથ નં.12 પેઈજ નં 116-124

સંસ્થા : યુ.એસ.જોન વ્હીલ એન્ડ સન્સ ઇન્ક.

પ્રકાશન વર્ષ : 2007

નિદર્શ : આ અભ્યાસ માટે કુલ 620 વૃદ્ધ સ્ત્રીઓને પસંદ કરવામાં આવી હતી.

તારણ : જે વૃદ્ધ સ્ત્રીઓને હાર્ટની બિમારી હોય તેના પર એક અભ્યાસ કરવામાં આવેલ.વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ ઉંમર 55 વર્ષ થી ઉપર, ને નિદર્શ તરીકે લેવામાં આવેલ.અભ્યાસનું પરિણામ જોવા મળે છે કે જે સ્ત્રીઓને સામાજિક સંબંધો મજબૂત હતાં અને સામાજિક ટૂંક માટેના સ્ત્રોત વધુ હતા.તેમની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીના પ્રાપ્તાંક વધુ જોવા મળેલ.જ્યારે જે સ્ત્રીઓના સામાજિક સંબંધો નબળા હતા અને સામાજિક ટૂંક પ્રોત્સાહન માટેના સ્ત્રોત ઓછા હતા તેમની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી સ્કેલ પર પ્રાપ્તાંક ઓછા જોવા મળેલ.

2.3.32 શીર્ષક : લગ્ન દરજ્જો અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો અભ્યાસ.

સંશોધક : મુખર્જી-હર્ષ-એન.

સંશોધનપત્ર : જર્નલ ઓફ સોશીયલ સાયકોલોજી કેબ્રુઆરી, ગ્રંથ નં. 22
પેઈજ નં. 120-131

સંસ્થા : યુએસ હાઈડરેક્ટ પબ્લીકેશન

તારણ : યુનાઈટેડ સ્ટેટનો અભ્યાસ દર્શાવે છે કે લગ્ન દરજ્જો અને શારીરિક - મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વચ્ચે વિધાયક સંબંધ જોવા મળે છે. પરિણિત અને અપરિણિત લોકોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી પ્રાપ્તાંક જાતિગત તફાવત જોવા મળે છે. પરિણિત સ્ત્રીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી પરિણિત પુરુષ કરતાં વધારે જોવા મળેલ.

2.3.33 શીર્ષક: થાઈલેન્ડ અને કેરલાના વિદ્યાર્થીઓનું આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો અભ્યાસ સાંસ્કૃતિક ભિન્નતાના સંદર્ભમાં.

સંશોધક : એમ. એસ. રઝીના પદમમ્

સંશોધનપત્ર : જર્નલ ઓફ ધ ઇન્ડિયન એકેડેમી ઓફ એપ્લાઈડ સાયકોલોજી

સંસ્થા : પબ્લીકેશન ઓફ ધ ઇન્ડિયન એકેડેમી સાયકોલોજી

પ્રકાશન વર્ષ : 2007

નિદર્શ : 720 વિદ્યાર્થીઓ ને પસંદ કરવામાં આવ્યાહતા.

તારણ : આ અભ્યાસમાં થાઈલેન્ડના વિદ્યાર્થીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી ના પ્રાપ્તાંક કેરલાના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં ઉચ્ચ જોવા મળે છે. તેમજ આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વચ્ચે સાર્થક સહસંબંધ જોવા મળે છે.

2.3.34 શીર્ષક : અનુકૂલન અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વચ્ચેના સંબંધોનો અભ્યાસ આંતરિક યાકના સંદર્ભમાં કરવો.

સંશોધક : સ્યમલ એન્ડ સુસાન

નિદર્શ : 460 સ્ત્રીઓ ને પસંદ કરવામાં આવી હતી.

સાધનો : 1. કોર્પીંગ ક્વેશનરી 2. સિક્નેસ મેરેલ સ્કેલ 3. બ્રેડ બર્ન મેરેલ સ્કેલ 4. રોઝનબર્ગ સેલ્ફ એસ્ટિમ સ્કેલ 5. ઓપન એન્ડેડ સ્કેલ.

તારણ : આઠ મહિના કે તેથી વધુ સમયથી બિમાર હોય તેવી 460 સ્ત્રીઓ માંદગીના આંતરિક યાકના કારણે લક્ષણ ધરાવતી હોય તેવી કોર્પીંગ શૈલી અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વચ્ચેના સંબંધોનો અભ્યાસ કર્યો હતો. પરિણામ બતાવે છે કે શરૂઆતના તબક્કે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને કોર્પીંગ શૈલી વચ્ચેનો સંબંધ હકારાત્મક હતો.

2.4 માનસિક સ્વાસ્થ્યના અભ્યાસો :

2.4.1 શીર્ષક : બાળકોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્તરનો અભ્યાસ.

સંશોધકો : પારથી ઉષા કે. અને વેગરમહિયા .એસ.આર

સંસ્થા : આંધ્રપ્રદેશ એગ્રીકલ્ચર યુનિવર્સિટી કોલેજ ઓફ હોમ સાયન્સ
હેદ્રાબાદ

સંશોધનપત્ર : સામાજિક કાર્ય 1992 LIII(1) પેઈજ નં 17-22

પ્રકાશનવર્ષ : ઇન્ડિયન સાયકોલોજીકલ એબસ્ટ્રેક્ટ એન્ડ રિવ્યુ જાન્યુ-જૂન
1994 પેઈજ નં. 104 (0259)

ભાષા : અંગ્રેજી

તારણ : ચોક્કસ વ્યક્તિગત સામાજિક માતાના વ્યક્તિત્વ પરિવર્ત્ય જેવા કે વ્યવસાયિક સ્તર, લગ્નનો વિસ્તાર, લગ્નને લગતો સંતોષ, વ્યક્તિત્વ લક્ષણો, કુટુંબનો પ્રકાર અને વિવિધ પીછેહટ પૃથ્થકરણ દ્વારા સામાજિક વર્ગ, બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે સંબંધિત છે તેનો અભ્યાસ વધારે મહત્વનો ભાવિ પરિવર્ત્યો સામાજિક સ્તર છે. મિલકત સાથે સામાજિક વર્ગનું હકારાત્મક જોડાણ બતાવે છે કે સામાજિક વર્ગ બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્તરનું પ્રાથમિક નિર્ણાયક બાબત છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય હિંસા સાથે વધારે અનુવાદ જોડાણ બતાવે છે કે બાળકોને લાગણીશીલ સુદ્રઢતા મળતાવડાપણુ જરૂર પડે છે કે જેને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવા યોગ્ય હોય અને તેને કે તેણીની પરિપક્વતા તરફ વધારો કરવામાં મદદ કરે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય માત્ર યુવા, પ્રૌઢ કે વૃધ્ધજનો ને જ અસર કરતું પરિબળ નથી પરંતુ બાળકોને પણ અસર કરે છે હાઈ બી.પી. ના દર્દીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યથી બાળકોના માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ જુદો પડે છે.

2.4.2 શીર્ષક : શું કુરસદી પ્રવૃત્તિની ભાગીદારી નારીના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું રક્ષક ઘટક છે ?

સંશોધક : પોન્ડે માઈલીના પી. સાંતાના વિમલા એસ.

સંસ્થા : બ્રાઝીલ

પ્રકાશન વર્ષ : 2000

ભાષા : અંગ્રેજી

તારીજ : બ્રાઝીલના સાલ્વાડોર શહેરના નિર્ધન લતાના સમુદાયિક આડછેદી અભ્યાસમાં ઉપરોક્ત પ્રશ્નો અંગેની અટકળની તપાસ

કરેલી. યદ્યપ્ત રીતે પસંદ કરેલા 470 પરિવારની 552 પ્રૌઢ મહિલા કાર્ય કરીની મુલાકાત લીધેલી. એમાં કુરસદની ભાગીદારીનો આ અર્થ કરેલો કે “ મુલાકાત પૂર્વેના એક માસના ગાળામાં ઉત્તરદાતાએ દર્શાવેલી કુરસદી પ્રવૃત્તિ કે જેમાં તેઓ રોકાયેલા હતા.” ચિંતા અને ખિન્નતાનાં લક્ષણોની આકારણી માટે પ્રમાણભૂત યથાર્થ માનસિક વિકારી સાધન પરના પ્રાપ્તાંકોનો ઉપયોગ કરેલો.

તારણ : અલ્પ પારિવારિક આવક અને કાર્ય સંતોષનો અભાવ સૂચવતી નારીમાં કુરસદની પ્રવૃત્તિ અસરકર્તા જોવા મળી હતી. શક્ય છે કે ગંભીર આપત્તિરૂપ પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં કુરસદી પ્રવૃત્તિ માનસિક તંદુરસ્તીની જાળવણીમાં મદદરૂપ થાય છે. પ્રસ્તુત સંશોધનમાં હાઇ બી. પી. ના દર્દીઓને કુરસદના સમયમાં અભિરૂચીની પ્રવૃત્તિમાં જોડવામાં આવે તો રોગમાં કાયદો થાય છે, તેવું સૂચન અભ્યાસ કરે છે.

2.4.3 શીર્ષક : ખૂબજ મોટા દર્દના હુમલા ની જ્ઞાનાત્મક વાર્તાનિક સારવાર જાહેર માનસિક સેવા અંગે મળેલા પરિણામોનું નિરૂપણ.

સંશોધક : લેવેની ડેનીલા, મોઝેલેની ડિમિયાનો, યાસેન્ટીની ડેનિયલ

સ્ત્રોત : ઇટાલીના રોગ પ્રસાર શાસ્ત્ર-મનોચિકિત્સા વિજ્ઞાન 1999 ઓક્ટોબર - ડિસેમ્બર ગ્રંથ 8(4)

તારીજ : આ સંશોધનનાં ટૂંકા ગાળાના પરિણામો વર્ણવે છે કે જાહેર દવાખાનામાં સારવાર આપેલ 22 વ્યક્તિઓનો અભ્યાસ કરેલો તે બધાને જીવન સંતોષ અને રોગ લક્ષણ અંગે નિજક્રમાંકી સાધન દ્વારા પમેલા પરિણામો સારવારને અંતે સંગીન તકાવત દેખાડે છે. તેમજ છ મહિના પછી પણ પરિણામને સાર્થક સમર્થન મળે છે. સૌથી મહત્વનું પરિણામ દર્શાવે છે કે ઇટાલીના જાહેર માનસિક સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્રમાં પણ વિકૃત ચિંતાનાં દર્દીની અસરકારક સારવાર થઈ શકે છે. એટલું જ નહીં તે પણ ઓછા ખર્ચે વધારે સારી તરકીબો વાપરીને થઈ શકે છે. નિયત ચિકિત્સકી પ્રવૃત્તિમાં

વસ્તુનિષ્ઠ પરિણામો પ્રાપ્ત થાય તેવા સૂચનિ દ્વારા પણ ઘણું સરસ પરિણામ મેળવી શકાય છે.

આ અભ્યાસથી હાઇ બી.પી ના દર્દીઓને ઉપયોગી સલાહ મળે છે કે દર્દીઓનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવાના પ્રયત્નો તેની વિકૃત ચિંતા ઘટાડે છે.

2.4.4 શીર્ષક : માનસિક તંદુરસ્તીના ભ્રમની સર્વવ્યાપકતાનો ઇન્કાર

સંશોધક : હેઈમ લાર્ક એડવર્ડ

મુખપત્ર : આંતર રાષ્ટ્રીય લઘુશોધ નિબંધ તારીજ વિભાગ-બી વિજ્ઞાનો અને ઇજનેરી 2000 ઓગષ્ટ ગ્રંથ 61 (2B)

તારીજ : આ અભ્યાસ સેડલર, નેમેન અને મનિષે 1993 માં કરેલો હતો. જેનો આશય માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં ભ્રમ અંગેના તારણો વિસ્તારવાનો હતો તેમજ MMPI2 ની કષોટી કે જે મનોવ્યથા માપવા રચાયેલી છે તે કષોટીની વિવિધ તુલાના યથાર્થતાની પરીક્ષાનો પણ ઉદ્દેશ્ય હતો.

સેડલર વગેરેનો અભ્યાસ દુઃખની પરખમાં આત્મ નિવેદનાત્મક માપ સામે શંકા ઉઠાવે છે અને જણાવે છે કે તેમની સામે પડકાર ઉઠાવી શકાય તેવી એ માપ પટ્ટીઓ છે. આમ ઇન્કારની ઢબ વાપરી દુઃખી માણસ એના આત્મનિવેદનમાં સ્વસ્થતાનો ડોળ કરી છટકી જઈ શકે છે. એમના તે અભ્યાસમાં સેડલર વગેરેએ આત્મનિવેદનાત્મક આકરણીને પૂર્વ સ્મરણનાં આધાર પર રચાયેલી માનસિક સ્વાસ્થ્યની ચિકિત્સક છાપ સાથે તુલના કરેલી તેમજ શારીરિક સંકેતો સાથે તુલના કરેલી.

આ અભ્યાસમાં સેડલર વગેરેના અભ્યાસનાં તારણના વિસ્તૃતિકરણ માટે 57 ભાગીદારોના પાત્રોને MMPI-2 ની કષોટી આપેલી તેમજ બચાવ પ્રયુક્તિ સંશોધનિકાની સાથે ચિત્રવાર્તા પૂર્તિના કેટલાક પત્તા પણ આપેલા અને તેમનું ગુણાંકન વેસ્ટર્નના સામાજિક જ્ઞાન અને પદાર્થ સંબંધી તુલા

દ્વારા કરેલું તે ઉપરાંત ઘણા મનોભારી કરણી રૂપી કાર્યો કરતી વખતનાં રક્તદાબ અને હૃદયના ધબકારાના માપ લીધેલા.

પરિણામ દેખાડે છે કે જ્યારે લીટલના MMPI-2 ના ગુણાંકન અને કીશરના 1958 ના ઇન્કારના પ્રાપ્તાંકોને ગણતરીમાં લઈએતો વેલ્સનાં MMPI-2 ના ક્રમાંક નરમ સાબિતી પુરી પાડે છે. આ બચાવ પ્રયુક્તિ સંશોધનિકાના ઇન્કાર તુલાનો પ્રાપ્તાંક તેમજ ગુણાંકન પ્રાપ્તાંકો વચ્ચેના સહસંબંધની તપાસ કરવામાં આવેલી.

પણ અણધાર્યું પરિણામ કમનસીબે એ મળે છે કે સામાજિક જ્ઞાન અને પદાર્થ સંબંધી તુલા પરનાં પ્રાપ્તાંકો અને બીજી તરફ ધબકારા અને રક્તદાબ ના શારીરિક માપ વચ્ચે કોઈ ધ્યાન પાત્ર સહસંબંધ જોવા મળતો નથી. પરિણામ સૂચવે છે કે સામાજિક જ્ઞાન અને પદાર્થ સંબંધી તુલાનાં પ્રાપ્તાંકો ઇન્કારથી પ્રભાવિત થવાની શક્યતા દર્શાવે છે.

હાઈ બી.પી. ના દર્દીઓ પણ એવી દલિલ કરતાં હોય છે કે પોતાનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય બરાબર છે. પરંતુ અભ્યાસ દર્શાવે છે કે તેને એક ભ્રમ છે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું રહે તો હાઈ બી.પી. નિયંત્રણમાં રહે છે.

2.4.5 શીર્ષક : જાત સંલગ્ન મનોવિકાર અને બહારના દર્દી માટેની માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાનો વપરાવ.

સંશોધક : રોડઝ એની એલિઝાબેથ

મુખપત્ર : આંતરરાષ્ટ્રીય લઘુશોધ નિબંધ તારીજ વિભાગ -બી વિજ્ઞાનો અને ઇજનેરી 2000 એપ્રિલ ગ્રંથ 60 (9B)

ભાષા : અંગ્રેજી

તારીજ : માનસિક સંભાળનો મોટોભાગ બહારના દર્દી ની માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ સાથે સંલગ્ન રહે છે. છતા જોવાની ખૂબી એ છે કે એ સેવાની આકરણી અંગે બહુજ ઓછું જોવા મળ્યું છે. બેશક પુરુષોનો

માનસિક બિમારીના પ્રકારમાં તકાવત છે. તેમજ તેમના સેવાના વપરાશમાં ભેદ છે. તેમ છતા જાતિ ભેદ સમજવાની બાબતમાં માનસિક વિકારના પ્રકારની ભૂમિકા તરફ જોઈએ તેટલું ધ્યાન અપાયું છે. આ લઘુ શોધનો હેતુ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાની ઉપલબ્ધી અને વપરાશમાં પડતા જાતિ કદ ભેદભાવની તપાસનો છે. તેમજ સ્ત્રીઓ આવી સેવાનો શા માટે વધુ ઉપયોગ કરે છે તે શોધવાનો પણ આશય છે. 1990-1991 ના ઓન્ટોરિયામાં વસતા લોકોના સમગ્ર વસ્તી વિષયક સર્વે પર આધારિત ઓન્ટોરિયો સ્વાસ્થ્ય સર્વેના પૂરક સર્વે પરથી પ્રદત્ત એકઠો કરેલો છે.

નિદર્શ સંખ્યા 7475 છે. ઉત્તર દાતાનો વય વિસ્તાર 18 થી 64 વર્ષનો હોય છે. સૈદ્ધાંતિક અને વ્યવહારીક કારણોસર મનોવિકૃતિની વ્યાખ્યા આમ કરી હોય છે. ગયે વર્ષે મિજાજ અથવા વિકૃત ચિંતા અથવા નશાખોરી અને સમાજ વિરોધી વર્તનના દર્દ અંગે ફરિયાદ વાળાને લીધેલા.

ગયે વર્ષે પૂરી પાડેલી વિશેષ જોગવાઈના સંદર્ભમાં વપરાશ, સ્તર પ્રકાર અને પૂર્વ વપરાશ અને કદને અનુલક્ષીને આત્મનિવેદનોની તપાસ કરેલી.

સમાજ વસ્તી વિષયક અને આર્થિક સામાજિક ઘટકો સંબંધે વર્ણનાત્મક અને બહુ વિધતા તાર્કિક નિયત સંબંધી પૃથ્થ કરણ કરેલા

(1) વિવિધ પ્રકારના મેળની છુટ મુક્યા પછી પણ એકંદર વપરાશ સ્ત્રીજાતિ સાથે ઘનિષ્ઠ રીતે જોડાયેલો જોવા મળ્યો છે.

(2) આ સંબંધી સ્તર વપરાશ અને પૂર્વ વપરાશ સાથે સુસંગત જોવા મળે છે.

(3) બેશક સેવાના વપરાશના કદની બાબતમાં સ્ત્રી-પુરુષ દર્દી વચ્ચે કોઈ સંગીન તકાવત જોવા મળતો નથી.

મીજાજ અને વિકૃત ચિંતાને નિયંત્રીત રખાય છે ત્યારે બહુચલિત પૃથ્થકરણ બતાવે છે કે સ્ત્રીઓનો સેવાનો વપરાશ 26 ટકા જેટલો વધી જાય છે. જ્યારે બીજી તરફ નશાખોરી કે સમાજ વિરોધી વર્તનને નિયંત્રીત કરવામાં અવેછ ત્યારે એની વિરોધી દિશાની અસર એટલી પ્રબળ હોતી નથી. પરંતુ નરમ હોય છે. મીજાજ અથવા વિકૃતચિંતાના એકંદરે વપરાશ

અથવા સમાજ વિરોધી વર્તનોના એકંદરે વપરાશ કદની બાબતમાં તપાસ કરતાં જોવા મળે છે કે મીજાજ કે વિકૃત ચિંતાનો વપરાશ નશાખોરી કે સમાજ વિરોધી વર્તન કરતાં ત્રણ ગણો મોટો હોય છે. મીજાજ કે વિકૃત ચિંતામાં લગભગ 60 ટકા વધુ વપરાશ જોવા મળે છે અને જાત સાથે સંલગ્ન છે. પરિણામ સૂચવે છે કે મનોવિકારનો પ્રકાર સ્ત્રી-પુરુષના સેવાના વપરાશને પ્રભાવિત કરે છે. જો કે મનોવિકારનો પ્રકાર ભેદ પૂર્ણતઃ વપરાશ ભેદ માટે જવાબદાર નથી. બેશક ઇતર વપરાશમાં બાકીના જાતિ ભેદ ઘણાં અદમ્ય પ્રશ્નો ખડા કરે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય બગડે તો હાઇ બી.પી. થાય છે. આ અભ્યાસ સ્ત્રી-પુરુષના જાતિભેદની વાત કરે છે. સંશોધનીકાના હાઇ બી.પી.ના દર્દીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને જાતિભેદ જોવા મળે છે.

2.4.6 શીર્ષક : યુવા મનોવિકારી દર્દીઓના ઋણાલય નિવાસના નિર્ધારકો રૂપે નિયંત્રણકેન્દ્ર સમાજ વિરોધી વલણો, માનસિક સ્વાસ્થ્ય નિદાન આપઘાતી વિચારણા, ખિન્નતા, વિકૃત ચિંતા બૌદ્ધિક બગાડ અને મહેસુલી આવકાના સ્ત્રોત

સંશોધક : અવલી બ્યુટ્રીક્સ, હુબર્ટો

સ્ત્રોત : આંતર રાષ્ટ્રીય લઘુશોધ નિબંધ તારીજ વિભાગ-બી વિજ્ઞાનો અને ઇજનેરી 2000 માર્ચ ગ્રંથ 60 (8B)

તારીજ : આ લેખનો ઉદ્દેશ યુવા દર્દીઓના નિવાસના ગાળાને ઓળખવાનો હતો. અટકળો નીચે પ્રમાણે કરેલી.

1. નિયંત્રણકેન્દ્ર , સમાજ વિરોધી વલણો, ખિન્નતા આપઘાતિ વિચારણા અને બુદ્ધિના દર્દીના નિવાસના ગાળા સાથે સંલગ્ન છે. પણ અભ્યાસ અટકળોને સમર્થન આપતો નથી.
2. વિકૃત ચિંતા અને નિવાસના ગાળા વચ્ચે સંગીન સંબંધ જોવા મળેલા.
3. વધારામાં નીચેના પરિવર્ત્યો અંગે બહુ ચલીય નિયત સંબંધ પૃથ્થકરણની આંકડાકીય તરકીબ વાપરેલી.

4. વિમાના પ્રકાર, આપઘાતિ વિચારણા,વિકૃત ચિંતા નિયંત્રણ કેન્દ્ર,બૌદ્ધિક સ્તર, જાતિ,વંશ અને શૈક્ષણિક ગ્રેડ કક્ષા.
5. એક માત્ર વર્તારક પરિવર્ત્ય તરીકે વિમા પ્રકાર ઉપસી આવે છે.અન્ય પ્રકારની વિમા સુરક્ષા વાળા કરતાં તબીબી વિમા સુરક્ષા વાળા દર્દી વધારે લાંબા સમય સુધી ઋગ્ણાલયની સેવાનો ઉપયોગ કરે છે.
6. બાકી જાહેર વિમાથી સુરક્ષીત કરતાં વ્યવસાયીક વિમા વાળા દર્દી વધુ વખત ઋગ્ણાલયની સેવા વાપરે છે તેવી અટકળને માહિતીનું સમર્થન મળતુ નથી.

X² કાયવર્ગી પૃથ્થકરણ સૂચવે છે કે અપેક્ષા કરતાં તબીબી વિચાર ધારી દર્દીઓને વધુ સમય દવાખાનામાં રહેવા દીધેલા આ સંશોધન નીચેના ખ્યાલને અનુમોદન આપે છે.મહેસુલી આવક,વિકૃતચિંતા અને શૈક્ષણિક સ્તર દર્દીના દવાખાનાના નિવાસગાળાના સંભાવય સંગીન વર્તારકો હોય શકે તેવા સૂચનને સમર્થન મળે છે.

બીજુ નશાખોરના પ્રથમિક નિદાન વાળા યુવાદર્દી અન્ય વિકારધારી કરતાં ઋગ્ણાલયમાં વધુ સમય નિવાસ કરે છે.બેશક જાતિ નિવાસ સાથે સંગીન પણે જોડાયેલી જોવા મળતી નથી.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય જોખમાય એટલે વ્યક્તિ મનોવિકાર કે મનોદૈહિક રોગનો ભોગ બને છે.અહીં ઋગ્ણાલય નિવાસ,જાતિભેદ વગેરે ની અસર બતાવી છે,હાઇ બી.પી. ના દર્દીઓને ઋગ્ણાલય નિવાસની અસર વિધાયક થાય તેમજ જાતિગત ભેદની અસરને પ્રસ્તુત અભ્યાસ સમર્થન આપે છે.

2.4.7 શીર્ષક : માનસિક બિમારીની વ્યાખ્યા બાંધવી અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાની આકરણી-એશિયન કેનેડીયનના પરિપેક્ષ.

સંશોધક : લી હાન ઝેડ,બ્રાઉની આનીટેજે.

સ્ત્રોત : સામુદાયિક માનસિક સ્વાસ્થ્યનું કેનેડીયન મુખપત્ર 2000 સપ્ટેમ્બર ગ્રંથ 19(1) 143 થી 159

પ્રકાશન વર્ષ : 2000

ભાષા : અંગ્રેજી

તારીજ : એશિયન કેનેડિયનનો એક ધારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાના વપરાશમાં પાછા પડે છે. આ અભ્યાસ માનસિક બિમારીનો અર્થ અને તેની વ્યાખ્યા એશિયન કેનેડિયન માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાના વપરાશમાં કેમ અવરોધક બને છે તેની શોધ કરે છે. 41 થી 43 ની સરેરાશ આયુ વાળા 60 એશિયન કેનેડિયનો ની અંગત મુલાકાત લેવામાં આવે છે, તે લોકો બ્રિટીશ કોલંબીયાના ઉત્તર ભાગમાં રહેતા હોય છે.

વિગત પૃથ્થકરણ બતાવે છે કે, તે લોકોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાને નિર્ધારીત કરતી છ પ્રકારની ગાથા પ્રગટ થાય છે.

1. જીવનમાં હેતુનો અભાવ લાગવો.
2. એકાંત લાગવો
3. નવા વાતાવરણને સમજવા અને તેની સાથે કામ પાર પાડવામાં અનુભવાતી હાડમારીઓ.
4. મનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓને શારીરિક બિમારી તરીકે વર્ણવવી.
5. ઉચ્ચસ્તરની વિકૃત ચિંતા
6. માનસિક બિમારીને ગંભીર અને લગભગ અસાધ્ય તરીકે જોવી.

આ અભ્યાસના નિષ્કર્ષને એશિયન પરદેશ સ્થાયી થનારાની માનસિક સેવાની આકરણી અને વપરાશની આનાકાનીને સમજવા માટે અમૂલ્ય સૂઝ પૂરી પાડે છે. ણી મર્મ ભેદી ગાથા દર્શાવે છે કે પરદેશ સ્થાયી થવાની ઝંખના અને સમસયોજન પ્રક્રિયાઓ વ્યથાશ્પ અને દર્દનાક હોય છે.

આ અભ્યાસ દર્શાવે છે કે વિશ્વભરમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. તેમજ માનસિક સ્વાસ્થ્ય ક્ષતિ અન્ય રોગોનું કારણ બને છે. સંશોધિકા પણ હાઈ બી.પી.ના અભ્યાસમાં આ પરિવર્ત્યને મુખ્ય ગણે છે.

2.4.8 શીર્ષક : કામદારોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સમર્થનના બંધારણનો અભ્યાસ.

સંશોધક : કટૌકે યાસુસી, સોજી ઇચીકો.

સ્ત્રોત : મસલતશાત્રનું જાપાની મુખપત્ર. 2000 જાન્યુઆરી ગ્રંથ 33(2)205 થી 210

પ્રકાશન વર્ષ : 2000

ભાષા : જાપાનીઝ

તારીજ : કામદારોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સમર્થનના પરિણામ અને પ્રકારો વચ્ચેના સંબંધોની પરીક્ષા કરી છે. (19 થી 59) વર્ષના પુરુષો અને 23 મહિલા કામદારોને ઉત્તરદાતા તરીકે લીધા હતા. તે બધા જાપાનમાં યાંત્રીક અને સમારકામ કરતી પેઢીમાં કામ કરતા હતા. 1996 માં કટૌકે અને સોજીએ રચેલા 24 વિગત વાળી સામાજિક સમર્થન તુલાથી તેમને ચકાસ્યા તેમજ નિજ ક્રમાંકી ખિન્નતાની 20 વિગતો વાળી તુલા આપી અને સાથે 1995 માં રચાયેલી 20 વિગતો વાળી વિકૃત ચિંતા માપક કસોટી કસેલા.

સમાજિક સમર્થનના ચાર પ્રકાર ભાવાત્મક સમર્થન, માહિતી સમર્થન, સાધન સંબંધી સમર્થન અને વિશ્રાંતરૂપ સમર્થન ની સાથે સમર્થનના ત્રણ પરિમાણ સમર્થન (ભૂખ, સમર્થન સંતોષ, અને સમર્થનનો અમલ પણ પમેલા પરિણામો દેખાડે છે કે,

1. વિકૃતચિંતા અને સમર્થનના અમલ અને સમર્થન સંતોષ વચ્ચે નિમ્ન ઋણાત્મક સહસંબંધ જોવા મળેલો.
2. સમર્થનની પ્રબળ ભૂખ વાળા પાત્રોને ઉચ્ચ ભાવાત્મક સમર્થન પુરું પાડવામાં આવે તો તે અસરકારક રીતે ખિન્નતા અને વિકૃત ચિંતા ઘટાડે છે.

જાપાનનો અભ્યાસ સૂચવે છે કે માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સમર્થનને સહસંબંધ છે. જો સામાજિક સમર્થન પૂરતું મળે તો ખિન્નતા અને વિકૃત ચિંતા ઘટે છે. આ માહિતી પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં ઉપયોગી છે.

2.4.9 શીર્ષક : માનસિક સ્વાસ્થ્યના કર્મચારી ગણના નિજઘાત પ્રત્યેના વલણો.

સંશોધક : હબન્ડનીક , તંતમ ડીગ્લી

સ્ત્રોત : તબીબી મનોવિજ્ઞાનનું મુખપત્ર 2000 ડિસેમ્બર ગ્રંથ 73(4) 495 થી 504

પ્રકાશન વર્ષ : 2000

ભાષા : અંગ્રેજી

તારીજ : આ અભ્યાસમાં 18 થી 45 વર્ષ અને તેથી પણ વધારે વય ધરાવતા માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં કર્મચારી ગણના વિશાળ સમૂહના નિજઘાત પ્રત્યેના ધંધાકીય વલણને ઓળખવા અને તેમને અસર કરતાં પ્રભાવક પરિબલોને ઓળખવા માટે હાથ ધરાયેલ, પોતાને નિજઘાત કરતી એક નારીના પ્રતિનિધિ રૂપ કિસ્સા પ્રત્યેના વલણોની એક સર્વેક્ષણમાં મોજણી કરેલી. મોજણી માટે પાંચ ચાવી રૂપ પરિબલો ઓળખાવેલા તેમાં નિયામક પરિબલોનું દર્શન એ સૌથી પ્રબળ પરિબળ હતું.

1. મસલત કે મનોપચારની વધારાની લાયકાત ધરાવતા ચિકિત્સા કર્મચારી ના વલણો જેમણે એવી કોઈ લાયકાત ધારણ કરેલી ન હતી તેનાથી સારા પેઠે જુદા પડેલા.
2. બીજી તરફ ઇજા અંગે વિશિષ્ટ તાલીમ લીધેલા કર્મચારી વલણમાં લાક્ષણિક તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો.
3. નિજઘાત કરતી સ્ત્રી પ્રત્યેના વલણની બાબતમાં કોઈ લૈંગિક તફાવત પ્રાપ્ત થતો નથી, પરંતુ તેના પ્રત્યેના વલણમાં વય ભેદ અને કાર્ય ભેદ (બહારના દર્દી અને અંદરના દર્દી કે દૈનિક અસ્તપાલ) ખચિત જોવા મળે છે. નિદર્શના નિજઘૃવિકરણની પરીક્ષણ કરેલી ઓછા ઉદાર અને

વધુ ઉદાર કર્મચારી ઓ વચ્ચેનો તફાવત ઉડીને આંખે વળગે છે. ઓછા ઉદાર કર્મચારીને દેખાય છે કે તેમણે વધારે સંયમ રાખવો જરૂરી હતો અને તે લોકોને કળવા મુશ્કેલ હતાં. જ્યારે વધુ ઉદાર વલણવાળાનું દર્શનમાંથી વિરોધી હતું મસલતશાસ્ત્ર કે માનસોપચારની લાયકાત આવા ઓછા ઉદાર કર્મચારી ના નિજઘાતી નારી પ્રત્યેના પૂર્વ વલણોને બાદ રાખી વિચાર થઈ શકે છે. તેમજ વિકલ્પે પૂર્વ વલણો આવા કર્મચારીને એવી લાયકાત મેળવવા પ્રોત્સાહન પૂરું પાડે છે.

આમ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવાથી વલણ વધારે વિધાયક બને છે. તેમજ સંશોધનિકા એ પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યને મહત્વનું પરિબળ ગણે છે.

2. 4. .10 શીર્ષક : વ્યક્તિત્વ મનોભાર અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય

સંશોધકો : ધોરબાની નિમા, વોટસન પી. જે. મોરીસ રોનાલ્ડ જે.

સ્ત્રોત : વ્યક્તિત્વ અને વ્યક્તિગત ભિન્નતાઓ 2000 એપ્રિલ ગ્રંથ 28(4)
647 – 657

ભાષા : અંગ્રેજી

તારીજ : 40.1 ની સરેરાશ વય ધરાવતા 94 ઇરાની પુરુષ સંચલકો અંગે તેમના વ્યક્તિત્વ મનોભાર અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેના સંબંધોની તપાસ કરી છે. ગ્રોથાસ મેટ્રીસેક અને આઈસેન્ડની 90 ની નવી સંશોધનિકા આ ઉત્તરદાતાઓને આપી તેમનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને તેમની કઠોરતા માંથી તેમજ તેમના મનોભાર તેમજ તથા તેમની મનોવ્યથા માંથી લીધેલી. ધાર્યા પ્રમાણે તેમની કઠોરતા પ્રગટ થાય છે. અને ઘણી વખત તેમના સ્વાસ્થ્યના પ્રકાર સાથે પ્રબળ સેતુ દર્શાવે છે. સંયમ (કાબુ-નિયમન) હૃદય શુભ સાથે 0.62 નો સહસંબંધ બતાવે છે. કઠોરતાથી પરિવર્ત્યમાં -0.21 થી -0.36 સહસંબંધ ધરાવતા મનોભારના ચાર માપકોની બાબતમાં પ્રતિબદ્ધતા અને નિયમન પણ નિમ્ન ભિન્નતા અને વિકૃત ચિંતાની આગાહી કરી શકે છે. તેમની

સંલગ્નતાની માત્રા -0.20 થી -0.44 જેટલી હોય છે.સ્વાસ્થ્ય પ્રકારની બાબતમાં હૃદયશુભની શક્યતાં પ્રબળતમ પરિણામ દેખાડે છે.મનોભારનાં ચાર માંથી ત્રણ અને મનોવ્યથાના પાંચ માંથી ચાર પરિવર્ત્યો સાથેના અપેક્ષિત સંબંધો પ્રગટ કરે છે.સહસંબંધો 0.18 થી 0.32 જેટલા હતા આ પ્રદત આનિચોડ સ્પષ્ટ પણે દેખાડે છે કે , મનોભાર અને વ્યવસ્થા અને સ્વાસ્થ્ય અંગે પશ્ચિમમાં વિકસાવેલ ખ્યાલોની ઇરાન જેવા દેશોમાં પણ આડછેદી યથાર્થતા સિદ્ધ થાય છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવું એ માનવ જીવનમાં મહત્વનું પરિબળ હાઇ બી.પી. ઘટાડવામાં મહત્વનું કામ કરી શકે તેવું સંશોધીકા માને છે.

2.4.11 શીર્ષક : તબીબી માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિમાની સેવા પ્રાપ્ત કરનારાના સેવાના સંતોષ અને સેવાની અસરકારકતા વચ્ચેના સંબંધો.

સંશોધકો : રોલેન્ડ બાર્બરા , લેંગ બેન ડગ્લાસ , આર રોરસ,

સ્ત્રોત : મનોચિકિત્સકીય સેવા 2000 કેબ્રુઆરી ગ્રંથ 51(2) 248-250

ભાષા : અંગ્રેજી

તારીજ : આઈઓવા તબીબી માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવા મેળવતા ગ્રાહકોના સેવાસંતોષ અને જીવનસંતોષ તથા આત્મનિવેદનાત્મક માનસિક સ્વાસ્થ્યના દર્જજા વચ્ચેના સંબંધોનો તપાસ કરેલી 1993 માં આવી સેવા લેનારા 16579 ગ્રાહકો માંથી 2520 વ્યક્તિઓને મોજણીશ્પી પ્રશ્નાવલી મોકલાવેલી જેમાંથી 815 ભરાઈને પાછી આવેલ.તેમની સરેરાશ વય 37 વર્ષની હોય છે.જેમાંથી નીચેના તારણો મેળવેલા છે.

1. અન્ય નિદાનવાળા કરતાં વિચિન્નચિત્તવિકાર વાળા દર્દીના અહેવાલ પ્રગટ કરે છે કે તેમના સેવા સંતોષ અને એકંદર જીવન સંતોષ વધારે જોવા મળ્યો છે.તેમજ તેમનું પોતાની માનસિક હાલતનું સ્વાગત ક્રમાંક ઉચ્ચ જોવા મળેલું.

વિચિત્રચિત્તવિકાર ,ભાવવિકાર અને મનમેળરૂપી વિકાર ધરાવનારા દર્દીના કિસ્સામાં તેમના સેવા સંતોષ અને એકંદર જીવન સંતોષનું નિરિક્ષણ કરેલું પણ વિકૃત ચિંતા વાળા એવું અવલોકન નહોતું કર્યું.

મનસિક સ્વાસ્થ્ય આજ રીતે હાઇ બી.પી.ના દર્દીને પણ પોતાનું બી.પી. જાળવવા મદદ રૂપ થાય છે.

2.4.12 શીર્ષક : તરુણના માનસિક સ્વાસ્થ્યની ઉન્નતી અને મનોવિકારોનું નિવારણ સુયોગ્ય છે ખરું ?

સંશોધકો : કઈલ્ટી આલા, હઈનો, રીટા કેરટ, રિમ્પાલે અર્જા.

સ્ત્રોત : કેનિકા મનોચિકિત્સા 1999 ગ્રંથ 30, 225-243

ભષા : અંગ્રેજી

તારીજ : કેન્સર અને હૃદય ધમની જેવા રોગના નિવારણની લાંબી પરંપરાની તુલનામાં મનોવિકારના નિવારણનો ખ્યાલ થોડોક જોવા મળે છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યની ઉન્નતિનો ખ્યાલ એના કરતાં પણ વધારે તાજો છે. આ લેખ એ બંને ખ્યાલોની ચર્ચા કરે છે અને માનસિક વિકારનાં નિવારણ તથા માનસિક સ્વાસ્થ્યની ઉન્નતિ અંગેના પ્રવર્તમાનના સાહિત્યની ખાસ કરીને તરુણોના સંદર્ભમાં સમીક્ષા કરે છે. પોતાના વિકાસાત્મક પડકાર અને મનોવિકારના ઊંચા જોખમ ધરાવતી તરુણાવસ્થા એ બંને માટે ઇષ્ટતમ ગાળો પુરો પાડે છે. કેમકે તે બાળકની વિકાસલક્ષી હાડમારીના ઉકેલની શક્યતા દર્શાવે છે.

ખિન્નતા આહાર વિકાર, વિકૃત ચિંતા અને સમાજ વિરોધી વર્તન જેવા રોગના પ્રત્યક્ષ ઉદાહરણોના આધાર પર પ્રસ્તુત સમીક્ષા એ ગાળાના મનોસામાજિક જોખમી ઘટકો અને હસ્તક્ષેપોની વાતને કેન્દ્રમાં રાખીને પ્રાધાન્ય આપે છે.

પુરાવાનો વધી રહેલો જથ્થો સૂચવે છે કે વર્તનવિકારની વાગામાંગી અસરો અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના સંકેત ચિન્હો જરૂર નિવારી શકાય, ટાળી શકાય હસ્તક્ષેપ યા દરમિયાનગીરીના વ્યૂહ પધ્ધતિઓ અને લક્ષ્યજૂથ ઘણાં હોય શકે પરંતુ ઉત્તમ અને અતિ બિનખર્ચાળ પણ અસરકારક વ્યુહની પસંદગી થઈ શકે તે માટે વધુ સંશોધિત અને વધુ પૂરતા પ્રતિષ્ઠિત જ્ઞાનની આવશ્યકતા છે.

હાઈ બી.પી ના દર્દીમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય અસરકર્તા છે , તે બાબતને આ અભ્યાસ ટેકો આપે છે.

2.4.13 શીર્ષક : નિવાસી ઉચ્ચ શાળામાં ભણતાં વિદ્યાર્થીઓની માનસિક સમસ્યાઓ પર વ્યાપક દરમિયાનગીરી ની અસરો.

સંશોધકો : હુયાસોંગ , વાંગ યુન્ડીઓ , ટેગ યુહયુકીન, ઝુઆંગ

સ્ત્રોત : ચિકિત્સક મનોવિજ્ઞાનનું ચિની મુખપત્રક. 2000 અંક 9(2), 110-112

પ્રકાશનવર્ષ : 2000

ભાષા : ચીની

તારીજ : આવા વિદ્યાર્થીઓની માનસિક સમસ્યાઓ ઉકેલવામાં વ્યાપક દરમિયાનગીરીની અસરોનો અભ્યાસ કર્યો છે. 175 ની મધ્યક વય ધરાવતા 122 વિદ્યાર્થીઓ (45 છોકરાં અને 49 છોકરીઓ) વ્યક્તિગત મંત્રણા પ્રાપ્ત કરે છે. જ્યારે 164 ની મધ્યક વય ધરાવતા (33 છોકરા અને 49 છોકરીઓ) 82 વિદ્યાર્થીઓ પર સમષ્ટિનો ઉપચાર કરાવાય છે. જ્યારે 15.8 ની મધ્યક વય ધરાવતા 43 વિદ્યાર્થીઓ (20 છોકરાં અને 23 છોકરીઓ) સામુહીક મંત્રણા પ્રાપ્ત કરે છે. અને તે બધા નિવાસી શાળાના છાત્રો હોય છે. તેમનો 1997 થી 1999 દરમિયાનગીરી પૂર્વે અને પછી આ વિદ્યાર્થીઓ એચનબેકનું

આત્મક્રમાંકન કરે છે.સ્વભાન તુલા ભરે છે અને કૌટુંબિક મહોલ તુલા આપે છે.

તેમની સમસ્યા ઉકેલનાં ક્રમાંકના પૃથ્થકરણ કરવામાં આવે છે.પરિણામ બતાવે છે કે તેમની મુખ્ય સમસ્યાઓ અભ્યાસની આંતરવૈયકિતક સંબંધની નિદાની અને પરીક્ષાની ચિંતાની હતી અને દરમિયાનગીરી તેમના વર્તનમાં સંગીન તકાવત જોવા મળે છે. તેમજ તેમના નિજબ્યાલ અને કૌટુંબિક માહોલમાં સાર્થક ભેદ પેદા કરે છે.પરિણામ બતાવે છે કે આવી શાળામાં રહેતા છોકરા છોકરીની માનસિક બિમારીના ઉકેલ માટે આવક દરમ્યાનગીરી અસરકારક છે.

માનસિક સમસ્યાઓને કારણેજ માનસિક સ્વાસ્થ્ય જળવાય રહે છે.માનવ જીવનમાં કોઈપણ ઉમરે માનસિક સ્વાસ્થ્યનો ખ્યાલ જરૂરી છે.

2.4.14 શીર્ષક : માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર શારીરિક કસરતી કાર્યક્રમની અસરો.

સંશોધકી : મોટા મારીયા, પૌલા, ક્રુઝ, ફરનાડો એ.

સ્ત્રોત : સાયકોલોજીયા ટેઇઓરીયા ઇન્વેસ્ટીગા, 1998 ઓક્ટો. અંક(2)299 થી 325

પ્રકાશન વર્ષ : 1998

ભાષા : પોર્ટુગીઝ

તારીજ : વિકૃત ચિંતા અને મીજજીરોગલક્ષી 26 સશક્ત સક્રિય રસ વાળા પ્રૌઢ નરનારી બાર અઠવાડીયા સુધી , 21 યુવક-યુવતી 22 અને તથી વધુ વયવાળા અને 67 યુવક-યુવતી પોર્ટુગીઝના નિયંત્રત પાત્રો લઈ શારીરિક

લક્ષણો અંગેની પ્રશ્નાવલિના ઉત્તરો મેળવેલા રાજ્યની ચિંતા યુક્ત પાંસાની શોધિકા અને મીજાજના મહોરનો ઉપયોગ કરેલો.

પરિણામોને વય, જાતિ, શૈક્ષણિક સ્તર, દાંપત્યરજા, શારીરિક કસરતના પ્રકાર અને વારંવારીતા અને ભાવાત્મક લક્ષણોના સંદર્ભમાં મૂલવેલા વિચરણ, પૃથ્થકરણ અને અન્ય આંકડાકીય તરકીબો વાપરેલી. પરિણામ બતાવે છે કે શારીરિક કસરત, તાણ, ખિન્નતા, ભાવવિકાર, માનસિક ઉત્સાહના ઉચ્ચ સ્તરોની બાબતમાં બેઠાડુ પત્રો કરતાં શારીરિક કસરત કરતાં પાત્રો પ્રમાણમાં સારી પેઠે નિમ્ન સ્તર દર્શાવી જુદા પડે છે.

હાઇ બી.પી. દર્દીઓના ઉપચારમાં શારીરિક કસરત પણ ઉપચારનું કામ કરે છે. જેનાથી માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિકસે છે. અને વિકૃત ચિંતા ઘટાડે છે.

2.4.15 શીર્ષક : યુવા અપરાધકોની માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ અને તે અંગેના સાધનોના વપરાશ તથા તેમના અપરાધી ઇતિહાસ સાથેના સંબંધો.

સંશોધકો : કાટૌકી, ઝીમા, ડુપે, મોરીની, યાંગ અને મેક્કેન.

સ્ત્રોત : બાળ અને તરૂણનું મનોચિકિત્સાશાસ્ત્રનું અમેરિકન એકેડમીનું મુખપત્રક, 2001 મે અંક 40

તારીજ : આ લેખ કેદી યુવા અપરાધણોના માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ તે અંગેની ખાસ જીવનપર્યંત સેવાઓ અને તેમના માટેના વિશિષ્ટ શૈક્ષણિક કાર્યક્રમોનું નિરૂપણ કરે છે. સાથે સાથે આ બધી બાબતો તેમના અપરાધી ઇતિહાસ સાથે કેવી રીતે સંલગ્ન દેખાય છે. તેનું વર્ણન કરે છે. 1997-98 માં કેલીફોર્નિયામાં કેદી બનેલી 54 અપરાધણોની

જેલમાં મુલાકાત લીધેલી અને તેમાં નશીલા પદાર્થોના ઉપયોગનું વિકૃત ચિંતાના લક્ષણોનું અને ખિન્નતાનું પ્રમાણ માપવામાં આવેલું.

અપરાધણોમાં 80 ટકા યુવતીઓમાં નશાખોર પદાર્થો નો ઉપયોગ ભાવાત્મક વિકારોનાં લક્ષણો જોવા મળેલા. અને લગભગ 63 ટકા અપરાધણોનો ઇતિહાસ રીઠા ગુનેગારોનો જોવા મળેલો. યુવતીઓમાં નશાખોર ભાવાત્મક વિકાર ચિહ્નધારી કે નશાખોરી અપરાધણ માંથી 51 ટકા માનસિક સેવાની વપરાશકારક હતી અને 58 ટકા જેટલી તો જીવન દરમ્યાન વિશિષ્ટ શૈક્ષણિક કાર્યક્રમમાં જોડાયેલી હતી. વધારામાં રીઠાગુનેગાર યુવતીઓમાં 82 ટકાઓને નશીલા પદાર્થના વપરાશનો ઇતિહાસ જોવા મળેલો, 47 ટકા એ તેમના સમગ્ર વન દરમ્યાન માનસિક સ્વાસ્થ્યની ખાસ સેવાની લાભાર્થી બનેલી.

2.4.16 શીર્ષક : ક્ષીઆમેન વિશ્વવિદ્યાલયના યાજ્ઞ શીખાઉઓનો માનસિક સ્વાસ્થ્યનો સર્વે.

સ્ત્રોત : ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાનનું મુખપત્ર 2001 અંક 9(1) 36-37-35

તારીજ : ઓક્ટોબરના 1988 માં ક્ષીઆ મેન વિશ્વવિદ્યાલયમાં દાખલ થયેલા તાજા વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કર્યો હતો અહીં દાખલ થયેલા 1309 યુવકો અને 917 યુવતીઓ મળીને કુલ 2226 અને ઇજનેરીમાં દાખલ 909 પાત્રોની આકરણી કરી છે. તેમાં આવૃત્તિનો ચીની ભાવાનુવાદ વાપરેલો. જે નિજભાતધારી શૂંખલા હોય છે. મનમોભારના લક્ષણો અને જાતિગત લક્ષણો તથા ભિન્ન મુખ્ય વિષયોના પાત્રોના આત્મ નિવેદનાત્મક અહેવાલ પ્રાપ્ત કરેલા. પરિણામો જણાવે છે કે 153 પાત્રો એક કે તેથી વધુ તુલનામાં 3 કરતાં ઊંચા પ્રાપ્તક પ્રાપ્ત કરે છે. સામાન્ય માનસિક લક્ષણોમાં અદ્ય વર્તન આંતરવૈયક્રિતક સંવેદનશીલતા અને વ્યામોહને ક્રમાંકન આપેલા માનસિક સ્વાસ્થ્યના ચર્ચેલા ભેદમાં માનવવિદ્યાવાળા અને ઇજનેરી વાળા વચ્ચેના તફાવતોપર ધ્યાન આપેલું ઇજનેરી વિદ્યાર્થીઓ કરતાં માનવવિદ્યાના વિદ્યાર્થીઓને માનસિક સમસ્યા વધારે હતી અને યુવતીઓ વિકૃતામિત્યાત્મક ચિંતા, ખિન્નતા, મનોદૈહીક વિકારો, વિકૃતચિંતા, અને આંતરવૈયક્રિતક સંવેદનશીલતા અંગે યુવકો કરતાં

વધારે પ્રમાણમાં પીડાતી હતી અને બેશક યુવકો કરતાં ઓછી નક્કરત ધરાવતી હતી.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય દરેક ક્ષેત્રમાં અસર કરતાં છે. તે આ અભ્યાસ દ્વારાજોઈ શકાય છે.

2.4.17 શીર્ષક : અર્ધવિકસિત દેશમાં વૃદ્ધત્વગમન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય :કોને પડી છે ? હિન્દુસ્તાનના ગોવામાં થયેલ ગુણાત્મક અભ્યાસ.

સંશોધકો : વિક્રમ પટેલ, પ્રિન્સ માર્ટીન

સ્ત્રોત : માનસિક ઔષધ 2001 જાન્યુ. અંક 31(1) 29 થી 38

પ્રકાશન વર્ષ : 2001

તારીજ : ભારતમાં ગોવામાં વિશ્વપ્તા અને ખિન્નતા અંગે વૃદ્ધ જનો અને ઘડપણમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યના સંજોગો 50 થી 89 વર્ષના વૃદ્ધ સાથે અને ખાસ માહિતી દાતા સાથે સચોટ જૂથ સાથે સચોટ જૂથ જ સાથે સામુહિક ચર્ચા વિચારણા કરી. ખિન્નતા અને વિશ્વપ્તાના પુસ્તક પરના રેખાચિત્ર પર એકેઈ દશા સ્વાસ્થ્ય દશા તરીકે વિચારાઈ નથી. વિશ્વપ્તાને ઘડપણની શક્યતા સાહજિક ઘટના ગણેલી અને એની વૈદકીય સારવાર અપેક્ષીત ન હતી. બેશક મુખ્ય સંભાળમાં ખિન્નતાની ગણતરી હતી.

ગોવાના વૃદ્ધ લોકોમાં ભાવિની દહેસત અને ખાસ કરીને અવલંબીની ચિંતા વ્યાપક પ્રમાણમાં અને સર્વત્ર જોવા મળે છે.

તેથી લેખકો નિષ્કર્ષ તારવે છે કે આ સમુદાયમાં અને સ્વાસ્થ્યલક્ષી ધંધાદારી લોકોમાં વૃદ્ધ થઈ રહેલા લોકોના માનસિક વિકારો પ્રત્યે વધારે જાગૃતિ પેદા કરવાની જરૂર છે. તેમજ માનસિક બિમારીના ભેગ બનનારા વૃદ્ધ જનોને યોગ્ય સારવાર પ્રાપ્ત થાય તે અંગે જાગૃતિની જરૂર છે.

પરિણામ સૂચવે છે કે ભાવિ ઉજ્જવળ કરવા માટે સ્થાનિક સેવાઓની ગોઠવણ અને અમલ પર ભાર મૂકવો જરૂરી છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય જોખમાય એટલે વ્યક્તિ માનસિક બિમારીનો ભોગ બને છે. તે આ અભ્યાસનું તારણ બરાબર છે.

2.4.18 શીર્ષક : બેકાર ચીની મજુરનું માનસિકસ્વાસ્થ્ય

સંશોધકો : વુ હોરાન, જીઆંગ લોંગ, યુઆન હંગીયોગ

સ્ત્રોત : ચીની માનસિક સ્વાસ્થ્ય મુખપત્ર 2001 જાન્યું અંક 115(1) 16-17

તારીજ : ચીનના બેકાર કામદારોના માનસિક સ્વાસ્થ્યની શોધખોળ કરી છે. 400 બેકાર અને 100 નોકરીયાતની SEL-CO.EPR,LES વગેરે દ્વારા માંપણી કરેલી 20 ટકા બેકારીની માનસિક દશા સ્પષ્ટ વિકૃત હતી અને તે નિયંત્રિત કરતાં સારી પેઠે સ્થાન ભ્રષ્ટ હતા તેમની સૌથી સામાન્ય વિકારોમાં ખિન્નતા, ચિંતા અને મન:શરીરી વિકારો હતાં. શિક્ષણ અને કામના સમસ્યાંક EPQ ના P સામે N અને મુલાકાતી રીતોમાં નિષેધક મુકાબલા પ્રાપ્તાંક નિયંત્રીત જૂથ કરતાં સારી પેઠે ઉચા હતા. જ્યારે સામાજિક સમર્થન તુલા અંગેના એકંદર સમર્થનાંક નિયંત્રિત પાત્રો કરતાં સંગીન રૂપે નીચા હતા. સહસંબંધ અને નિયતસંબંધ પૃથ્થકરણ દેખાડે છે કે બેકારીની માનસિક હાલતને અસર કરનારા મુખ્ય બે ઘટકોમાં જાતિ, નિષેધક વર્તાવ સૌમ્ય મનોવિકારી વ્યક્તિત્વ અને જીવનપ્રસંગોનો સમાવેશ થાય છે.

2.4.19 શીર્ષક : સમાજમાં વ્યક્તિત્વ વિકારો, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીનો ઓસ્ટ્રેલિયાના રાષ્ટ્રીય સર્વેનો અહેવાલ.

સંશોધકો : જેક્શન એ.જે., બર્જસ પી.એમ. મેલ્બોર્ન ઓસ્ટ્રેલિયા.

સ્ત્રોત : સામાજિક મનોચિકિત્સકી ચેપનું મુખપત્ર 2000 ડિસેમ્બર
35(12)531-538

ભષા : અંગ્રેજી

તારીજ : આ અભ્યાસનાં મુખ્ય ધ્યેય નીચેના હતા.

1. રાષ્ટ્રમાં વ્યક્તિત્વ વિકારોનો કેલાવો નિર્ધારિત કરવો.
2. નેંધાયેલા દર્દીની જાતિવાર સંખ્યા અને મનોવિકારના પ્રકાર નક્કી કરવા.

માનસિક વિકારો અને બિન માનસિક વિકારોની શારીરિક દશાના સંબંધો તથા તથા શારીરિક નબળાઈઓની જાણકારી મેળવવી.

પદ્ધતિ : 1997 ના મે અને ઓગષ્ટ વચ્ચે કરાયેલ ઉપરોક્ત રાષ્ટ્રીય સર્વેક્ષણમાંથી માહિતી એકત્રીત કરેલી.

સર્વેક્ષણ એકંદરે 10641 જણાનું કરેલું. પ્રત્યેક મુલાકાત દાતાને GED10 વિકારોના આંતર રાષ્ટ્રીય વર્ગીકરણ 10 ની ધોરણો અંગે સંબંધ પ્રશ્નાવલિ આપવામાં આવેલ. જેમાં 59 પ્રશ્નો હતા. તેમાં 704 જણાને એક મનો દર્દ હતું, ગણના કરતાં જાણવા મળ્યું કે 65 ટકા પ્રૌઢ વસ્તી જીવન દરમિયાન એક યા બિજા પ્રકારમાં મનોદર્દની ભોગ બનેલી, વળી મનોદર્દધારી મોટેભાગે યુવાન પરિણિત વ્યક્તિ હતા અને તેમને કાં તો વિકૃત ચિંતા, ક્યાંક ભાવવિકાર કે નશાખોરીના વિકાર કે પછી કોઈ શારીરિક બદલાવ હતા. તેવી જ રીતે મનોવિકાર રહિતવાળા કરતાં આ લોકો વધારે અશક્તિ ધરાવતા હતા.

સ્માજમાં વ્યક્તિત્વ વિકારોનું કારણ માનસિક સ્વાસ્થ્ય નું જોખમ છે, તેનો પુરાવો આ અભ્યાસ છે.

2.4.20 શીર્ષક : જાપાનમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય ખિન્નતા અને વિકૃત ચિંતા વિકારોની ઓળખ અને સારવાર.

સંશોધકો : તજીમાઓ સામુ

સ્ત્રોત : ચિકિત્સાત્મક મનોચિકિત્સાનું મુખપત્ર 2001 અંક 62(પુરક
13)39-44

ભાષા : અંગ્રેજી

પ્રકાશન વર્ષ : 2001

તારીજ : જાપાનમાં મનોચિકિત્સકી સેવાની ઉચ્ચ પ્રાપ્યતા શક્ય છે. તેમ છતાં પશ્ચિમના સમાજમાં જે પ્રકારની, જેવી ગુણવત્તાવાળી સેવા અપાય છે તેની દ્રષ્ટિએ જાપાનની સેવા ઐતિહાસિક પરંપરામાં નબળીજ છે. જોકે જાપાની મનોચિકિત્સા સંક્રમણના ગાળા માંથી પસાર થઈ રહી છે. માનસિક સારવારના પક્ષે કેટલાક ધરમૂળથી કેરકાર કરવામાં આવ્યા છે. નિદાન માટે આંતર રાષ્ટ્રીય ધોરણો સ્વીકારાયા છે. નવી ખિન્નતામારક દવાઓની પ્રાપ્યતા વધારી છે. તેમાં સેરટોનીનના પુર્નશોષણરૂપ અવરોધકોનો ખાસ ઉમેરો થાય છે. તેમન અન્ય સામાજિક આથીરક પરિમાર્જન વ્યવસ્થાઓ દાખલ થઈ છે. અને તે પણ ઘણાં બધા દવાખાનામાં તે સુપ્રાપ્ય બનાવાઈ છે.

વર્તમાન સદીમાં વિશ્વમાં બધાજ દેશોમાં અનેક રીતે માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. સારવાર આપવામાં આવે છે. જેમાં આ અભ્યાસો ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

2.4.21 શીર્ષક : શહેરી અને ગ્રામ્ય વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચેના માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્તરનો તુલનાત્મક અભ્યાસ.

સંશોધકો : રેડી. એસ. વિશ્વનાથ અને નાગર નથમ્મા બી.

સંસ્થા : એસ. બી. યુનિ. તિરૂપતી.

સંશોધનપત્ર : પ્રયોજીત મનોવિજ્ઞાનની ભારતીય શિક્ષણ સંસ્થા 1993
જાન્યુ. -જુલાઈ ગ્રંથ 19(1-2)પેઈઝ નં. 2530

પ્રકાશનવર્ષ : ઈન્ડિયન સાયકોલોજીકલ એબસ્ટ્રેક્ટ એન્ડ રીવ્યુ જાન્યુ. -
જુલાઈ1995 (001-319)

ભાષા : અંગ્રેજી

તારીજ : આ અભ્યાસનો હેતુ શહેર અને ગ્રામીણ વિદ્યાર્થીઓના વચ્ચેના કે જે માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાનું વલણ રાવે છે. તે તપાસવાનો હતો. આ અભ્યાસ માટે હાઈસ્કૂલના 400 વિદ્યાર્થીઓને નમૂનામાં પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. જેમાં 200 છોકરાઓ અને 200 છોકરીઓ હતા. જેનું પરિણામ જોતા જણાય છે કે ગ્રામીણ અને શહેરી વિદ્યાર્થીઓનો માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ મહત્વનો ફેરફાર નથી. છોકરાઓ અને છોકરીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્તરમાં આ સાથે મહત્વપૂર્ણ રીતે અલગ પાડવા હતાં. સામાજિક આર્થિક સ્તરની માનસિક સ્તરમાં કોઈ અસર રહેલી નહોતી.

2. 4. 22 શીર્ષક : સામાજિક આર્થિક સ્તરના સંબંધીત ઉચ્ચ માધ્યમીક શાળાના વિદ્યાર્થીઓનો માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ.

સંશોધકો : રાય વી. કે., યાદવ વી. સી.

સંસ્થા : બનારસ હિન્દુ યુનિ. વારણસી.

સંશોધનપત્ર : મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધન 1993 જાન્યુ. - મે ગ્રંથ 37 (1 અને 2) પેઈઝ નં. 39 થી 46

પ્રકાશન વર્ષ : ઈન્ડિયન સાયકોલોજીકલ કલ એબસ્ટ્રેક્ટ એન્ડ રીવ્યુ જાન્યુ. -જુલાઈ1995 (001-329) પેઈઝ નં 144 (0255)

ભાષા : અંગ્રેજી

તારીજ : આ અભ્યાસનો હેતુ સામાજિક આર્થિક સ્તર સંબંધી હાઈસ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યને તપાસવાનો હતો. જેમાં 500 નો નમૂનો પસંદ કરેલો. 250 છોકરાઓ અને 250 છોકરીઓ હતા. ધોરણ નવ થી બાર ના વિદ્યાર્થીઓને પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. તેમજ ગ્રામ્ય અને શહેરના વિદ્યાર્થીઓ પસંદ કરાયા હતા, જેનું પરિણામ બતાવે છે કે છોકરાંઓ કરતાં છોકરીઓનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાફ જોવા મળે છે. ઉચ્ચ માધ્યમિક શાળાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક આર્થિક સ્તર હકારાત્મક અને અર્થપૂર્ણ રીતે સુસંબંધિત હતું. આ ઉપરાંત માનસિક સ્વાસ્થ્યનો ગુણ દરજ્જા સાથે વધ્યો હતો.

2. 4. 23 શીર્ષક : ગ્રામ્ય પ્રદેશમાં મનોસ્વાસ્થ્ય સર્વે અહેવાલ.

સંશોધક : ગ્રેસ. વી. મેયર.

તારણ : સ્કોટલેન્ડનાં ગ્રામીણ પ્રદેશમાં 56000 લોકોના આ પુસ્તકમાં અહેવાલ છે. જેમાં સામાજિક આર્થિક સ્થિતિ પર અહેવાલ છે. વસ્તીના લગભગ નવ ટકા લોકો અસાધારણ હતા અને તમામ પ્રકારની માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યા હતી અને જેનું તારણ નીચે મુજબ છે.

1. ઇંગ્લેન્ડનાં બીજા જિલ્લાઓની સરખામણીમાં આ જિલ્લામાં બધા જ પ્રકારની માનસિક સમસ્યામાં આનુવંશિકતા વિશેષ જોવા મળી હતી.
2. નાના બાળકોમાં પણ પુખ્ત વયની વયના લોકોની તુલનામાં બુદ્ધિની મંદતા અને ખામી વિશેષ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.

2. 4. . 24

“ કોર્ન હાઉઝર અને લો (1998) ના મતે શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારનાં વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. જે વિદ્યાર્થીઓ માનસિક રીતે સ્વસ્થ્ય હતા તે અન્ય બાબતમાં ઘણાં બધા આગળ પડતા હતા.”

2. 4. 25

લેગર અને અનથ (1970) ના મતે “ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક આર્થિક સંબંધો વચ્ચે ઘણાં ખરા સંબંધ છે. તેમના મતે, જેમના મતા-પિતા ની આવક સારી છે, તેમજ કૌટુંબિક સભ્યો ઓછા છે, તેના કરતાં માત-પિતાની આવક ઓછી છે, તેમના 100 કો માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં નબળા છે.”

2. 4. . 26

સંશોધ : નીમાવત જયશ્રી એ.

સમસ્યા : “ ચોકીના ગ્રામ્ય વિસ્તારના માધ્યમિક શાળાનાં ધો.10 ના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનો તુલનાત્મક અભ્યાસ.”

નિદર્શ : 60

કસોટી : માનસિક સ્વાસ્થ્ય માપન તુલા

આંકડાશાત્રીય પ્રયુક્તિ : ‘t’ કસોટી દ્વારા માહિતી વિશ્લેષણ કરવામાં આવેલ છે.

તારણ : 1. ધો.10 ના ગ્રામ્ય વિસ્તારના છોકરા છોકરીઓમાં જાતિની અસર જોવા મળતી નથી.

2. ધો.10 ના ગ્રામ્ય વિસ્તારના અને છાત્રાલયના વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની અસર જોવા મળતી નથી.

3. ધો.10 ના વિદ્યાર્થી ઉપર કુટુંબના પ્રકારની અસર માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર જોવા મળતી નથી.

2. 5 સંબંધિત અભ્યાસોની સમીક્ષા :

આપણે જાણીએ છીએ કે આધુનિક સમયમાં માનવી કોઈ ને કોઈ સમસ્યાથી ઘેરાયેલો જોવા મળે છે. આવી વિવિધ તનાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર આવવા માટે પ્રાણાયમ, ધ્યાન, યોગ જેવી કુદરતી પદ્ધતિ દ્વારા આવી સમસ્યાઓ માંથી બહાર આવવા પ્રયત્નો કરે છે. આપણા મનમાં સ્વાભાવિક પ્રશ્ન થાય કે જે લોકો ધ્યાન કરે છે તે અને

જે લોકો ધ્યાન કરતાં નથી તેવા લોકોની જીવનશૈલી તથા વિવિધ આવેગાત્મક પરિણામો જોવા કે સ્વ-નિયંત્રણ, મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તથા અતી મહત્વની બાબત એટલે માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ તકાવત મળે છે કે કેમ ? તે અનુલક્ષીને આ અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે.

આ અભ્યાસ વધુ સારી રીતે કરવા માટે આ અભ્યાસ સાથે સંબંધીત વિવિધ સાહિત્યની સમીક્ષા કરી તથા તેનો વિસ્તારથી અભ્યાસ કરી, પછી આ અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે. આ માટે વિવિધ ક્ષેત્રોના અભ્યાસો કે જે ઉપરોક્ત બાબતને સંલગ્ન હોય તેવા અભ્યાસોની પણ અહીંયા તુલનાત્મક ચર્ચા કરવામાં આવી છે. અહીં જોઈ શકાય છે કે જે લોકો ધ્યાન કરે છે, તેવા લોકોનું સ્વ-નિયંત્રણ, મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તથા માનસિક સ્વાસ્થ્ય નું પ્રમાણ ધ્યાન ન કરતાં લોકો કરતાં વધારે સારું જોવા મળે છે. પરંતુ ઉપરોક્ત વિષય સંદર્ભમાં પણ કેટલીક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. આ બાબતને સંલગ્ન અભ્યાસો બહુ ઓછા જોવા મળે છે. તેથી ધ્યાન કરનાર અને ધ્યાન ન કરનાર વ્યક્તિઓ સિવાયના પણ અન્ય સંબંધીત અભ્યાસો મુકવામાં આવ્યા છે.

પ્રકરણ - ૩

સંશોધન યોજના, પ્રક્રિયા
અને માહિતી એકત્રીકરણ

પ્રકરણ-૩

સંશોધન યોજના, પ્રક્રિયા અને માહિતી એકત્રીકરણ

ક્રમ	શીર્ષક	પેઈજ નં.
3.1	પ્રસ્તાવના	106
3.2	સંશોધન સમસ્યા	106
3.3	સંશોધનના હેતુઓ	107
3.4	સંશોધનની ઉત્કલ્પનાઓ	109
3.5	સંશોધનના પરિવર્ત્યો	110
3.6	સંશોધન નિદર્શ	111
3.7	સંશોધનના સાધનો	112
3.8	વિશ્વસનીયતા	112
3.9	યથાર્થતા	115
3.10	સંશોધન યોજના	118
3.11	આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રયુક્તિઓ	118
3.11.1	F-test (ANOVA)	119
3.11.2	L.S.D. Least Significance Difference	120
3.11.3	Co-relation : 'r' techniques	120

પ્રકરણ-૩

સંશોધન યોજના, પ્રક્રિયા અને માહિતી એકત્રીકરણ

સંશોધનના હેતુઓ

૩.૧ પ્રસ્તાવના :

માનવી પોતાની જિજ્ઞાસાવૃત્તિને સંતોષવા તેમજ પોતાની આસપાસના વાતાવરણને સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આ બાબત તેના જ્ઞાનમાં વધારો કરે છે તેમજ જરૂરિયાત પૂર્તિમાં મદદ કરે છે. આથી, જ્ઞાનમાં વધારો કરવામાં સંશોધન ખૂબજ મહત્વ ધરાવે છે. કોઈ પણ સંશોધન માટે પધ્ધતિસર આયોજન કરવું ખૂબજ જરૂરી હોય છે. જો આમ ન થાય તો ઉપયોગી પરિણામ લાવી શકાતું નથી, સમય, શક્તિ અને નાણાંનો વ્યય થાય છે અને સંશોધન, સમાજ માટે બિન ઉપયોગી સાબિત થાય છે. આમ ન બને તે માટે પધ્ધતિસરનું આયોજન કરવું એ કોઈપણ સંશોધન માટે ખૂબજ મહત્વનું છે.

કોઈપણ એન્જિનિયર બિલ્ડીંગ બનાવતા પહેલા, જે રીતે તેનું આયોજન કરી બ્લ્યુ પ્રિન્ટ તૈયાર કરી, પ્લાન બનાવે છે, તેવી જ રીતે સંશોધન માટે સુંદર અને ચોક્કસ આયોજન કરવું એ સંશોધન માટેની આધારશીલા છે. આયોજન જેટલું વ્યવસ્થિત તેટલું વધુ અસરકારક બને. આ માટે અતિ સૂક્ષ્મ, ચોક્કસાઈપૂર્વકનું આયોજન અનિવાર્ય બને છે. આમ કરવાથી સંશોધકને પોતાના કાર્ય અંગેની યોગ્ય દિશા મળે છે.

સંશોધન યોજનામાં સંશોધન સમસ્યા, હેતુઓ, ઉત્કલ્પનાઓ, પરિવર્ત્યો, નિદર્શની પસંદગી, માહિતી એકત્રીકરણ, માહિતીનું આંકડાશાસ્ત્રીય પૃથ્થકરણ, અર્થઘટન વગેરે નક્કી કરવામાં આવે છે.

૩.૨ સંશોધન સમસ્યા :

સંશોધન અભ્યાસનો પ્રારંભ કરતા પહેલા સંશોધન સમસ્યાની પસંદગી કરવાની હોય છે, જે સંશોધનનું પ્રથમ સોપાન ગણાવી

શકાય.સંશોધન સમસ્યાની પસંદગી કરવી એ સામાન્ય રીતે એક ખૂબજ કઠિન કાર્ય છે.પરંતુ કોઈપણ મનોવૈજ્ઞાનિક તથા શૈક્ષણિક સંશોધનની સફળતાનો આધાર સમસ્યાની અનુકૂળતા પર રહેકો હોય છે,પરિણામે સંશોધન સમસ્યાનો સ્પષ્ટ રીતે ઉલ્લેખ થવો,તે ખૂબજ જરૂરી બાબત ગણી શકાય.સંશોધન સમસ્યા એ,કોઈપણ અભ્યાસ માટે પૂર્વ જરૂરિયાત છે અને સૌથી વધુ મહત્વનું સોપાન છે.આમ,સમસ્યાની રચના તેના ઉકેલ કરતા વધારે મહત્વની છે.

સામાન્ય રીતે સંશોધન સમસ્યામાં બે કે તેથી વધું પરિવર્ત્યોની વચ્ચે એક પ્રશ્નાત્મક સંબંધ(Interrogative Relationship) ની અભિવ્યક્તિ થાય છે.

- પ્રસ્તુત સંશોધનની સમસ્યા નીચે મુજબ છે.

“ધ્યાન કરતા અને ધ્યાન ન કરતા સ્ત્રી-પુરુષોમાં સ્વ-નિયંત્રણ,મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને માનસિક સ્વસ્થ્યનો તુલનાત્મક અભ્યાસ”

(A Comparative study of seif-control,Psychological well-being & Mental health aong meditator & non-meditator male & female)

3.3 સંશોધનના હેતુઓ :

- (1) જાતિ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં સ્વ-નિયંત્રણનો અભ્યાસ કરવો.
- (2) ધ્યાન કરતાં અને ધ્યાન ન કરતાં સ્ત્રી-પુરુષોમાં સ્વ- નિયંત્રણનો અભ્યાસ કરવો.
- (3) કુટુંબના પ્રકાર પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં સ્વ-નિયંત્રણનો અભ્યાસ કરવો.
- (4) જનરેશન ગેપ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં સ્વ-નિયંત્રણનો અભ્યાસ કરવો.

- (5) જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબનો પ્રકાર અને જનરેશન ગેપની આંતરિક અસરનો સ્વ-નિયંત્રણ પર નો અભ્યાસ કરવો .
- (6) જાતિ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો અભ્યાસ કરવો.
- (7) ધ્યાન કરતાં અને ધ્યાન ન કરતાં સ્ત્રી-પુરુષોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો અભ્યાસ કરવો.
- (8) કુટુંબના પ્રકાર પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અભ્યાસ કરવો.
- (9) જનરેશન ગેપ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો અભ્યાસ કરવો.
- (10) જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબનો પ્રકાર અને જનરેશન ગેપની આંતરિક અસરનો મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી પર નો અભ્યાસ કરવો.
- (11) જાતિ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવો.
- (12) ધ્યાન કરતાં અને ધ્યાન ન કરતાં સ્ત્રી-પુરુષોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવો.
- (13) કુટુંબના પ્રકાર પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવો.
- (14) જનરેશન ગેપ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવો.
- (15) જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબનો પ્રકાર અને જનરેશન ગેપની આંતરિક અસરનો માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવો .
- (16) ધ્યાન કરતાં અને ધ્યાન ન કરતાં સ્ત્રી-પુરુષોમાં સ્વ- નિયંત્રણ અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વચ્ચેનો સહસંબંધ તપાસવો.
- (17) ધ્યાન કરતાં અને ધ્યાન ન કરતાં સ્ત્રી-પુરુષોમાં સ્વ-નિયંત્રણ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સહસંબંધ તપાસવો.
- (18) ધ્યાન કરતાં અને ધ્યાન ન કરતાં સ્ત્રી-પુરુષોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સહસંબંધ તપાસવો.

3.4 સંશોધનની ઉત્કલ્પનાઓ :

સંશોધનની સમસ્યા અને હેતુઓ નક્કી કર્યા બાદ સંશોધક કામચલાઉ જવાબો કે ઉકેલો રચે છે જેને ઉત્કલ્પનાઓ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. સંશોધનનું મુખ્ય સોપાન ઉત્કલ્પના ચકાસવાનું હોય છે. જેનો સામાન્ય રીતે સ્વીકાર અથવા અસ્વીકાર થાય છે. ઉત્કલ્પનાઓ હકારાત્મક સ્વરૂપની અથવા નકારાત્મક સ્વરૂપની અથવા શૂન્ય સ્વરૂપની હોય છે. પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સ્વતંત્ર પરિવર્ત્ય ધ્યાનમાં રાખીને અભ્યાસની મુખ્ય શૂન્ય ઉત્કલ્પનાઓ નીચે મુજબ છે.

- (1) જાતિ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં સ્વ-નિયંત્રણનો કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
- (2) ધ્યાન કરતાં અને ધ્યાન ન કરતાં સ્ત્રી-પુરુષોમાં સ્વ-નિયંત્રણનો સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
- (3) કુટુંબના પ્રકાર પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં સ્વ-નિયંત્રણનો સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
- (4) જનરેશન ગેપ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં સ્વ-નિયંત્રણનો સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
- (5) જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબનો પ્રકાર અને જનરેશન ગેપની આંતરિક અસરનો સ્વ-નિયંત્રણ પર સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
- (6) જાતિ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
- (7) ધ્યાન કરતાં અને ધ્યાન ન કરતાં સ્ત્રી-પુરુષોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
- (8) કુટુંબના પ્રકાર પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
- (9) જનરેશન ગેપ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
- (10) જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબનો પ્રકાર અને જનરેશન ગેપની આંતરિક અસરનો મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી પર નો સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

- (11) જાતિ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
- (12) ધ્યાન કરતાં અને ધ્યાન ન કરતાં સ્ત્રી-પુરુષોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
- (13) કુટુંબના પ્રકાર પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
- (14) જનરેશન ગેપ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
- (15) જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબનો પ્રકાર અને જનરેશન ગેપની આંતરિકઅસરનો માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
- (16) ધ્યાન કરતાં અને ધ્યાન ન કરતાં સ્ત્રી-પુરુષોમાં સ્વ-નિયંત્રણ અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વચ્ચેનો સહસંબંધમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
- (17) ધ્યાન કરતાં અને ધ્યાન ન કરતાં સ્ત્રી-પુરુષોમાં સ્વ-નિયંત્રણ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
- (18) ધ્યાન કરતાં અને ધ્યાન ન કરતાં સ્ત્રી-પુરુષોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

3.5 સંશોધનના પરિવર્ત્યો :

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સ્વતંત્ર અને આધારિત પરિવર્ત્યો નીચે મુજબ રહેશે.

(1) સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યો :

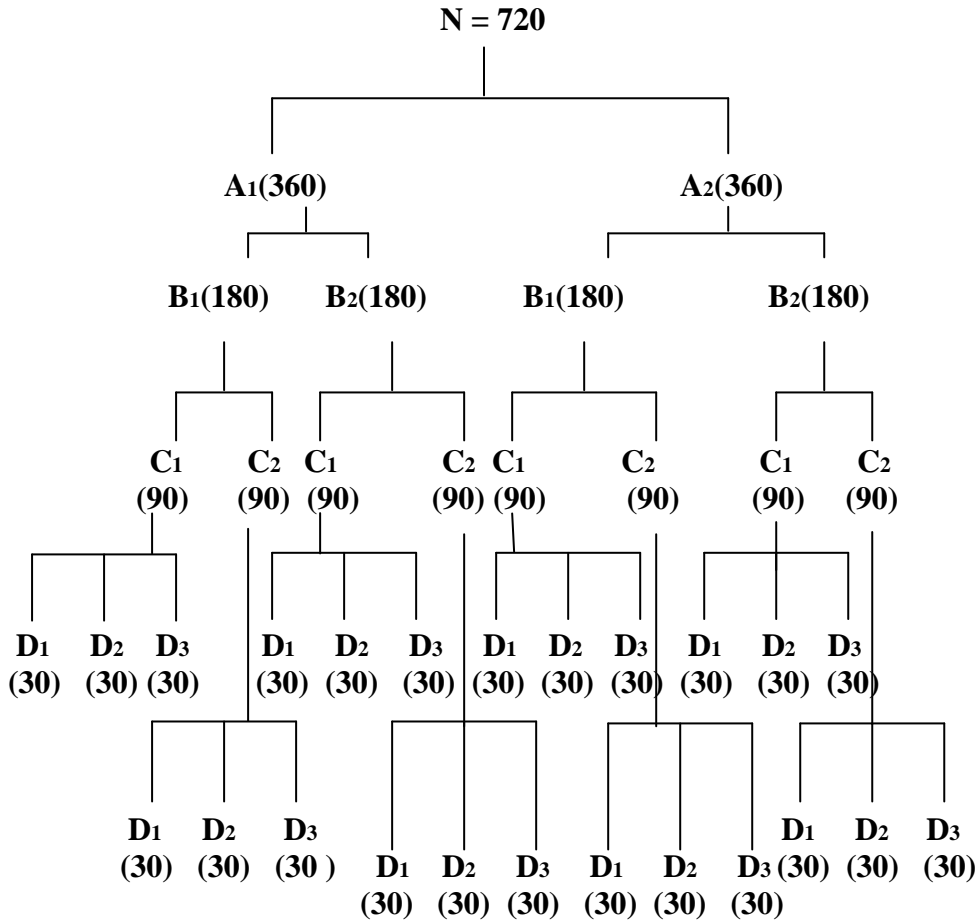
1. જાતિ (પુરુષ/સ્ત્રી)
2. ધ્યાન (ધ્યાન કરતાં/ધ્યાન ન કરતાં)
3. કુટુંબનો પ્રકાર (સંયુક્ત/વિભક્ત)
4. જનરેશન ગેપ (યુવા /પ્રૌઢ/વૃધ્ધ)

(2) આધારિત પરિવર્ત્યો :

પ્રસ્તુત અભ્યાસની સમસ્યા અનુસાર સ્વ-નિયંત્રણ, મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર મળેલાં નિદર્શનાં પ્રાપ્તાંકોને આધારિત પરિવર્ત્ય તરીકે લેવામાં આવ્યા છે.

3.6 સંશોધન નિદર્શ :

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સર્વપ્રથમ 720 જુદી-જુદી ઉમરનાં સ્ત્રી-પુરુષોને નિદર્શ તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યાં. આ 720 નિદર્શમાં 360 ધ્યાન કરતાં સ્ત્રી-પુરુષો અને 360 ધ્યાન ન કરતાં સ્ત્રી-પુરુષોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. કુટુંબનો પ્રકાર અને જનરેશન ગેપ ને ધ્યાનમાં રાખી નિદર્શની પસંદગી કરવામાં આવી. નિદર્શની પસંદગીની માહિતી નીચેનાં ચાર્ટ પરથી સ્પષ્ટ થશે.



3.7 સંશોધનનાં સાધનો :

નિદર્શ પાસેથી માહિતી એકત્રીત કરવા માટે નીચેનાં સાધનોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

(1) વ્યક્તિગત માહિતી પત્રક :

નિદર્શ પાસેથી માહિતી એકત્રીત કરવા માટે વ્યક્તિગત માહિતી પત્રક તૈયાર કરવામાં આવ્યું, જેમાં નિદર્શનું નામ, જાતિ, ઉંમર, કુટુંબનો પ્રકાર, વિસ્તાર વગેરે બાબતોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો.

(2) સ્વ-નિયંત્રણ તુલા :

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સ્વ-નિયંત્રણનું માપન કરવા માટે એ.કે.સીંઘ અને એ.એસ.ગુપ્તા જે મુળ અંગ્રજી ભાષામાં હતી, જેનું ગુજરાતી ભાષાંતર ડો.યોગેશ એ.જોગસણે કરેલ છે. તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

(3) મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલા :

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનું માપન કરવા માટે સુધા ભોગલે રચિત મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી માપન તુલાનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો.

(4) માનસિક સ્વાસ્થ્ય તુલા :

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનું માપન કરવા માટે ડો.ડી.જે.ભટ્ટ અને ગીતા આર.ગીડા રચિત માપન તુલાનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

3.8 વિશ્વસનીયતા :

(A) સ્વ-નિયંત્રણ તુલા :

વિશ્વસનીયતાની ગણતરી માટે ટેસ્ટ-રીટેસ્ટ તેમજ સ્પિલ્ટ-હાફ બંને પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. 14 દિવસના સમયગાળા સાથે ક્ષણિક દ્રઢતા સહગુણક 0.84 જોવા મળ્યો જે 0.01 કક્ષા પર સાર્થક હતો. ત્રણ વર્ગોનું પ્રતિનિધિત્વ કરતા વિદ્યાર્થીઓનો એક નમુનો

હતો.સમ વિષમ પદ્ધતિથી, સિપ્લટ-હાક પદ્ધતિની જેમ જ 100 વિદ્યાર્થીઓનો અન્ય નમુનો રચવામાં આવ્યો. જેનો સહસંબંધાંક 0.92 જોવા મળ્યો જે 0.01 કક્ષાએ સાર્યક હતો.

સ્વ-નિયંત્રણ માપન તુલા બે બિંદુ માપનની બનેલી છે. આ તુલામાં કુલ 30 વિધાનો છે. જેમાં વિધાન નં. 4, 6, અને 9 નિષેધક છે. જ્યારે વિધાન નં. 1, 2, 3, 5, 7, 8 અને 10 વિધાયક છે. આ વિભાગમાં જે વિધાન નિષેધક છે તેમાં 'ના' માં પ્રત્યુત્તર હોય તો 1 ગુણ આપવામાં આવે છે. અને જે વિધાન વિધાયક છે તેમાં 'હા' માં પ્રત્યુત્તર હોય તો 0 ગુણ આપવામાં આવે છે. બીજા વિભાગમાં 10 વિધાનો છે અને બધાજ વિધાનો નિષેધક છે. જેમાં 'ના' માં પ્રત્યુત્તર આપવામાં આવ્યો હોય તો 1 ગુણ આપવામાં આવે છે અને 'હા' માં પ્રત્યુત્તર આપવામાં આવ્યો હોય તો 0 ગુણ આપવામાં આવે છે. ત્રીજા વિભાગમાં 10 વિધાનો છે. જેમાં વિધાન નં. 22, 25, 27, 28 વિધાયક વિધાનો છે. જ્યારે 21, 23, 24, 26, 29 અને 30 નિષેધક વિધાન છે. જેમાં વિધાયક વિધાનમાં 'હા' માં 1 ગુણ આપવામાં આવે છે. 'ના' માં 0 ગુણ આપવામાં આવે છે. નિષેધક વિધાનમાં 'ના' માં 1 ગુણ આપવામાં આવે છે. 'હા' માં 0 ગુણ આપવામાં આવે છે.

(B) મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલા :

Bhogle and Prakash (1995) રચિત (Psychological Well-being Scale) નો Suvera(2001) દ્વારા ગુજરાતી ભાષામાં તૈયાર કરવામાં આવેલ “ મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલા” નો ઉપયોગ કરીને વૃધ્ધ વ્યક્તિઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનું માંપન કરવામાં આવ્યું હતું. ગુણાંકન અર્થઘટન ની આ તુલામાં કુલ 26 વિધાનો છે. પ્રત્યેક વિધાનો સામે બે (હા/ના) વૈકલ્પીક પ્રતિચારો આપવામાં આવેલા છે બે વિકલ્પમાંથી એક વિકલ્પની પસંદગી કરવાની હોય છે, તેની ઉપર ‘ √ ’ (ખરા) ની નિશાની કરવાની હોય છે. આ તુલામાં વિધાયક અને નિષેધક બંને પ્રકારમાં વિધાનો આપવામાં આવેલા છે. આ વિધાનોમાં 1 (એક) અને 0 (શૂન્ય) એમ ગુણાંકન કરવાનું હોય છે. આ તુલામાં 1, 2, 3, 7, 8, 9, 11, 13, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25 અને 26 ક્રમના વિધાનો વિધાયક સ્વરૂપના છે. આ

વિધાનોમાં 'હા' ઉપર 'ખરા'ની નિશાની હોય તો 1 (એક) ગુણાંકન આપવામાં આવે છે. અને 'ના' ઉપર 'ખરા' ની નિશાની હોય તો 0 (શૂન્ય) ગુણાંક આપવામાં આવે છે. આ તુલામાં 4, 5, 6, 10, 12, 14, 15, 16, 21 અને 24 ક્રમના વિધાનો નિષેધક સ્વરૂપના છે. આ વિધાનોમાં 'હા' ઉપર 'ખરા'ની નિશાની હોય તો 0 (શૂન્ય) ગુણાંકન આપવામાં આવે છે. અને 'ના' ઉપર 'ખરા' ની નિશાની હોય તો 1 (એક) ગુણાંકન આપવામાં આવે છે.

આ તુલામાં મહત્તમ 26 પ્રાપ્તક મળી શકે છે અને લઘુત્તમ 0 (શૂન્ય) પ્રાપ્તક મળી શકે છે. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલાનો કષોટી પુનઃકષોટી વડે શોધવામાં આવેલા વિશ્વસનીયતા આંક 0.72 અને આંતરિક સુસંગતતા આંક 0.84 જોવા મળે છે. આ તુલાનો યથાર્થતા આંક પણ સંતોષપ્રદ જોવા મળે છે. આ તુલાનો Suvera(2001) દ્વારા કરવામાં આવેલ ગુજરાતી અનુવાદનો મુળ અંગ્રેજી તુલા સાથેનો કષોટી પુનઃકષોટી વડે 50 નિદર્શ પાત્રો પર શોધેલ મૂળ અંગ્રેજી કસોટી સાથેનો વિશ્વસનીયતા આંક 0.91 જોવા મળે છે. આ તુલામાં જેમ પ્રાપ્તક વધુ તેમ મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનું પ્રમાણ વધુ એવું અર્થઘટન કરવામાં આવે છે.

(C) માનસિક સ્વાસ્થ્ય માંપન તુલા :

માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટેની સંશોધનિકા માપન માટે સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટીના મનોવિજ્ઞાન ભવનના અધ્યક્ષ અને પ્રોફેસર ડો. ડી. જી. ભટ્ટ અને કું. ગીડા રચિત પ્રમાણિત કરેલ (1992) પ્રશ્નાવલીનો ઉપયોગ કરેલ છે.

ગણતરીની પદ્ધતિ :

પ્રસ્તુત પ્રશ્નાવલીમાં 40 વિધાનો છે. ઉત્તરદાતા તેની સાથે સહમત છે, કે અસહમત ત તપાસવાનું હોય છે. જે કોઈ પણ તે વિધાન સાથે ઉત્તરદાતા સહમત હોય તેને '2' ગુણાંકન આપવાના તથા અસહમત હોય તેને '1' ગુણાંકન આપવાના તેના પરથી કુલ પ્રાપ્તક મળે છે. આ તુલામાં વધુમાં વધુ 80 પ્રાપ્તક આવી શકે છે અને ઓછામાં ઓછો 0 પ્રાપ્તક આવી શકે છે.

વિશ્વસનિયતા :

માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકાની વિશ્વસનિયતા ત્રણ રીત દ્વારા મેળવી છે.

1. સ્પીચરમેન બ્રાઉનની સ્પીચ ટેસ્ટ પદ્ધતિ
2. ક્સોટી અને પુનઃક્સોટીની પદ્ધતિ
3. બુદ્ધિ મુલ્યાંકનની પદ્ધતિ

r ની કિંમત અને વિશ્વસનિયતા નીચેના ટેબલમાં એક સાથે રજૂ કરવામાં આવ્યા છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકાની વિશ્વસનિયતા ટેબલ

ક્રમ	વિશ્વસનિયતા રીત	નંબર	r ની કિંમત	વિશ્વસનિયતા આંક
1	સ્પીચરમેન બ્રાઉનની સ્પીચ ટેસ્ટ પદ્ધતિ	100	0.90	0.94
2	ક્સોટી અને પુનઃક્સોટી	100	0.75	0.87
3	બુદ્ધિ મુલ્યાંકન પદ્ધતિ	100	0.65	0.81

0.01 લેવલ r ની કિંમતની કિંમત સાર્થકતા

અડધી પુનઃ ક્સોટી વચ્ચેનો સમયગાળો એક મહિનાનો હતો આ કોષ્ટક બતાવે છે કે આંતરિક વિશ્વસનિયતા ખૂબજ સંતોષ કરક છે. આ ઉપરાંત સંપૂર્ણ વિશ્વસનિયતા ક્સોટી પુનઃ ક્સોટી વચ્ચે એક મહિનાનો સમયગાળો રાખવામાં આવ્યો હતો.

3.9 યથાર્થતા :

(A) મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલા :

હિરા ઉદ્યોગના કારીગરોની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનાં પ્રમાણને માપવામાટે સુધા ભોગલે (1995) રચિત તુલાના સુવેરા (2000) દ્વારા કરવામાં આવેલ ગુજરાતી રૂપાંતરનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

આ તુલામાં કુલ 28 વિધાનો છે. પ્રત્યેક વિધાનની સામે “હા” અથવા “ના” વૈકલ્પિક પ્રતિચારો આપવામાં આવેલ છે. આ તુલામાં વિધાયક અને નિષેધક બંને પ્રકારના વિધાનો રાખવામાં આવેલ છે. આ તુલામાં 1,2,3,7,8,9,11,13,17,18,19,20,22,23,25,26,27,28 ક્રમનાં વિધાનો વિધાયક છે. જ્યારે 4,5,6,10,12,14,15,16,21,24 ક્રમનાં વિધાનો નિષેધક સ્વરૂપના છે. જો વિધાયક સ્વરૂપનાં વિધાનોમાં “હા” ઉપર (✓) ની નિશાની હોયતો 1 ગુણાંક અને “ના” ઉપર (✓) ની નિશાની હોયતો 0 ગુણાંક આપવાનો રહેશે. આ રીતે જો વિધાયક અને નિષેધક વિધાનોમાં વિરોધી પ્રતિચારો આપે તો શૂન્ય “0” ગુણાંક આપવામાં આવશે.

આ તુલામાં મહત્તમ 28 પ્રાપ્તાંક મળી શકે છે અને લઘુત્તમ 0 પ્રાપ્તાંક મળી શકે છે. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલાનો વિશ્વસનીયતા આંક 0.85 જોવા મળે છે. તેમજ યથાર્થતા પણ સંતોષપ્રદ દર્શાવી છે. પટેલ (1993) દ્વારા શોધવામાં આવેલ ગુજરાતી રૂપાંતરની સહસામયિક યથાર્થતા ઊંચી જોવા મળે છે.

આ રીતર દરેક વિધાનોના ગુણાંકન આપી પ્રાપ્તાંકોનો સરવાળો કરવામાં આવે છે. જેને પ્રત્યુત્તર આપનારનો મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો પ્રાપ્તાંક કહેવામાં આવે છે. પ્રાપ્તાંક ઊંચો આવે તેમ મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનું પ્રમાણ વધારે ગણવામાં આવે છે.

(B) સ્વ-નિયંત્રણ તુલા :

વર્ગ શિક્ષકોએ કરેલી ગણના સામે કસોટી માન્ય હતી ધોરણ 6, 7 અને 8 માંથી લેવામાં આવેલ નમુનાની કુલ સંખ્યા 100 હતી. આ ત્રણેય વર્ગના વર્ગ શિક્ષકોએ, તેમના જુદા જુદા વિદ્યાર્થીઓને ત્રણ પરિમાણો (વિસ્તાર)માં વર્ગીકૃત કર્યા, જેમ કે, આનંદ(સંતોષ) માં વિલંબ, પ્રલોભનમાં અવરોધ અને આત્મપરાયણતા (સ્વાર્થ) માંથી મુક્તિ પાછળથી સંયોજિત ગણનાની ઉપજ માટે આ ગણનાઓ ઉમેરવામાં આવી. શ્રેણી (અંકન- માપન તુલા) નો અમલ તે જ નમુના પર કરવામાં આવ્યો અને પ્રમાણ મેળવવા માટે તેમના મેળવેલા કુલ ગુણ ક્રમવાચક માપમાં ફેરવવામાં આવ્યા. છેલ્લે, પ્રમાણની બે જોડ વચ્ચેનો પારસ્પરિક પદ તફાવત ગણવામાં આવ્યો અને મેળવેલ મૂલ્ય 0.88 હતું કે જે 0.01 કક્ષા પર

સાર્થક હતું. આમ, સ્વ-નિયંત્રણ નક્કી કરવા માટેની શ્રેણી(તુલા) પાસે સંતોષકારક સંમત યથાર્થતા છે.

(C) માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકાની યથાર્થતા ટેબલ

ક્રમ	ક્સોટીનું નામ	સંખ્યા	r ની કિંમત	સર્યકતાનો નિર્ણય	સર્યકતાનું પ્રમાણ
1	13 વિભાગવાળી વ્યક્તિગત પ્રશ્નાવલી	75	63	સર્યક	0.01
2	માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રશ્નાવલી	75			

યથાર્થતા 0.63 છે. તેના પરથી કહી શકાય કે તે માનસિક સ્વાસ્થ્યની પ્રશ્નાવલી માટે પૂરતી યથાર્થ છે.

3.11 આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રયુક્તિઓ :

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં ધ્યાન કરતા અને ધ્યાન ન કરતા સ્ત્રી-પુરુષોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. કુલ 720 નિદર્શ પાસેથી સંશોધન યોજના અનુસાર માહિતી એકત્રીત કરવામાં આવશે. સંશોધન દ્વારા ગુણાત્મક માહિતીનું સંખ્યાત્મક રૂપાંતર કરવા માટે યોગ્ય આંકડા શાસ્ત્રીય ટેકનિકનો ઉપયોગ કરીને પરિણામોનું અર્થઘટન કરવામાં આવ્યું. સંશોધનમાં સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યોની મુખ્ય અને આંતરીક અસરનો અભ્યાસ કરવા માટે F-test(ANOVA), અમુક ઉપજૂથની જોડીના મધ્યકો વચ્ચેના તફાવતો શોધવા માટે Least significant difference (L.S.D.) ઉપરાંત કાર્લ પિયર્સન r ની મદદથી સહસંબંધ શોધીને માહિતીનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવશે. આ બધા આંકડાશાસ્ત્રીય પૃથ્થકરણો દર્શાવતા પરિણામોને વિવિધ સારણીઓમાં અને આલેખ દ્વારા આગામી પ્રકરણ-4 માં રજૂ કરવામાં આવશે.

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં ઉપયોગમાં લેવાની આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રયુક્તિઓની સંક્ષિપ્ત માહિતી નીચે મુજબ છે.

3.11.1 F-test (ANOVA) :

વિચરણ પૃથ્થકરણની પદ્ધતિ સૌ પ્રથમ કિશરે આપી. બે કે તેથી વધુ નિદર્શ જૂથોમાં અસ્તિત્વ ધરાવતા વિચરણના આધારે તે જૂથોના મધ્યકો વચ્ચેના તફાવતની સાર્થકતાનું પરીક્ષણ કરવા માટે તથા તેના દ્વારા તમામ જૂથો સમાન સમષ્ટિમાંથી આવેલ છે કે કેમ ? તે ઉત્કલ્પનાનું પરીક્ષણ કરવા માટે વિચરણ પૃથ્થકરણ પદ્ધતિ વપરાય છે. તેને ANOVA કે F-test તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. વિવિધ જૂથો વચ્ચેના તફાવતને, ચોક્કસ પરિવર્ત્ય પરના પ્રાપ્તોંકોના તફાવતને વિચરણ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

ANOVA માં નિદર્શ જૂથો વચ્ચેની ચલિતતા અને નિદર્શ જૂથોની અંદરની ચલિતતાના આધારે મધ્યકો વચ્ચેના તફાવતની સાર્થકતાનું પરીક્ષણ કરવામાં આવે છે. જૂથો વચ્ચેની ચલિતતા દ્વારા જૂથોનાં અંદરના

વિચરણનો અંદાજ અને જૂથોની અંદરની ચલિતતા દ્વારા જૂથોના અંદરના વિચરણનો અંદાજ મેળવાય છે. ANOVA પરીક્ષણમાં અંતિમ મૂલ્ય તરીકે F-ગુણોત્તર મેળવાય છે. જે જૂથ વચ્ચેના વિચરણને જૂથોની અંદરના વિચરણ વડે ભાગવાથી પ્રાપ્ત થાય છે. હવે જ્યારે જૂથો વચ્ચેનું વિચરણ જૂથોની અંદરના વિચરણની તુલનામાં ખૂબ વધારે હોય ત્યારે 'F' ગુણોત્તરની કિંમત ઊંચી આવે છે. જે મધ્યકો વચ્ચેનો તફાવત સાર્થક હોવાનો નિર્દેશ આપે છે. જૂથો વચ્ચેનું વિચરણ જૂથોની અંદરના વિચરણની સાપેક્ષમાં બહુ વધારે ન હોય તો 'F' મૂલ્ય નીચું મળે છે. જે મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહીં હોવાનો નિર્દેશ આપે છે.

3. 11. 2 L.S.D. (Least Significance Difference) :

'ANOVA' માં આવેલ 'F' ની કિંમત સાર્થક હોય કે ન હોય તેમ છતાં આ 'F' માં આવેલ પરિવર્તીના ઘટકોનો તફાવત માપવા માટે આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રયુક્તિ L.S.D. નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિ દ્વારા દરેક ઘટકોની સરખામણી કરીને જાણી શકાય છે કે ક્યા ઘટકનો સૌથી વધારે તેમજ ક્યા ઘટકનો સૌથી ઓછો તફાવત છે. - L.S.D નું આખું નામ – Least of Significant's Difference. છે.

3. 11. 3 Co-relation : 'r' techniques :

આ પદ્ધતિનું જોડાણ સર ફ્રાન્સિસ ગાલ્ટને કર્યું અને તેનો વિકાસ કાર્લ પીઅર્સને કર્યો છે. બે પરિવર્તીના મૂલ્યમાં એક સાથે કેરકાર થતા હોય અને બંને પરિવર્તી વચ્ચે પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ કાર્યકારણ સંબંધ હોઈ શકે તો તેની વચ્ચે સહસંબંધ છે એવું કહેવાય છે. જો કે સહસંબંધ હંમેશા કાર્યકારણ સંબંધ દર્શાવતો નથી. બે પરિવર્તી વચ્ચે સહસંબંધ છે, તેથી તેમાંનું એક પરિવર્ત્ય 'કારણ' અને બીજું પરિવર્ત્ય 'અસર' છે તેમ જ ન કહી શકાય. પરંતુ એમ હોવાની શક્યતા હોઈ શકે તેમ કહી શકાય.

પ્રકરણ-4

માહિતીનું પૃથક્કરણ
અને
પરિણામ ચર્ચા

પ્રકરણ-4

માહિતીનું પૃથ્થકરણ, પરિણામ ચર્ચા અને અર્થઘટન

ક્રમ	શીર્ષક	પેઈજ નં.
4.1	પ્રસ્તાવના	121
4.2	પરિણામ ચર્ચા	122
4.2.1	સ્ત્રી-પુરુષોના સ્વ-નિયંત્રણ અંગેના પ્રાપ્ત પરિણામનું અર્થઘટન	123
4.2.2	સ્ત્રીઓ અને પુરુષોના મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અંગેના પ્રાપ્ત પરિણામોનું અર્થઘટન	151
4.2.3	સ્ત્રીઓ અને પુરુષોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગેના પ્રાપ્ત પરિણામોનું અર્થઘટન	186
4.2.4	સ્વ-નિયંત્રણ અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીના મધ્યકો અને સહસંબંધ દર્શાવતું કોષ્ટક	211
4.2.5	સ્વ-નિયંત્રણ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના મધ્યકો અને સહસંબંધ દર્શાવતું કોષ્ટક	212
4.2.6	મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના મધ્યકો અને સહસંબંધ દર્શાવતું કોષ્ટક	212

પ્રકરણ : 4

માહિતીનું પૃથ્થકરણ, પરિણામ ચર્ચા અને અર્થઘટન (Data Analysis, Result Discussion & Interpretation)

4.1 પ્રસ્તાના :

અત્યારના વૈશ્વિકાર વાળા યુગમાં દરેક માનવી બીજા માનવીથી વધારે સુખ સગવડતા પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રયત્નો ચાલુજ રાખતો હોય છે. પરંતુ દરેક તબક્કે માનવીના પ્રયત્નો સફળ થશે તેમ બનતુ નથી. તેના કારણે જ્યારે જ્યારે માનવી ને નિષ્ફળતા મળે છે ત્યારે ત્યારે તે વધારે ને વધારે હતાશા અને લઘુતાની લાગણી અનુભવતો હોય છે. તેમ કહી શકાય કે દરેક વ્યક્તિ ભૌતિક સુખ-સગવડતા પાછળ આંધળી દોટ મુકી હોય તેવુ લાગે છે. આના કારણેજ વ્યક્તિ પોતાનું સ્વ-નિયંત્રણ ગુમાવ્યાની લાગણી અનુભવે છે. એક તત્વ ચિંતકે સાચુજ કહ્યુ છે કે “ જ્યા સુધી માનવીમાં પોતાની જરૂરીયાત કરતાં વધારે ઇચ્છા અને અભિલાસા રાખવાની વૃત્તિ હશે ત્યાં સુધી માનવી સાશ્વત, સંપૂર્ણ સુખમયતાને પામી નહી શકે.”

આમ દરેક વ્યક્તિ પોતાનામાં રહેલી ઇચ્છાઓ કે અભિલાસાઓમાં નિયંત્રણ નહી રાખે અને ફક્ત ભૌતિક સુખ પાછળ આંધળી દોટ મુકવાનુ ચલુ રાખશે તો આવા વ્યક્તિઓને વિવિધ પ્રકારની મુશ્કેલીઓનો ચોક્કસ સામનો કરવો પડશે. આમ વર્તમાન સમયમાં માનવી ભૌતિક સુખ પાછળની ઘેલછાને લીધે પોતાના સ્વ-નિંત્રણમાં ઘટાડો જોવા મળે તેવુ લાગે છે. આ ઉપરાંત આવા વ્યક્તિઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં પણ ઘણી તકલીફ ઊભી થશિકે તેમ કહી શકાય. જો વ્યક્તિનું માનસિકસ્વાસ્થ્ય કચળવા લાગે તો આવી વ્યક્તિઓ સમાજમાં કે કુટુંબમાં વધારે સારું સમાયોજન સાધી ના શકે તેમ કહી શકાય. આ બધી વિપરીતતા ની અસર અંતે વ્યક્તિના મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી પર પડે છે. ભૌતિક સુખ પાછળ દોડતા અને વૈશ્વિકરણની અસર પામેલા માનવીમાં એકેય પ્રકારની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી ની અનુભુતિ કરતો નથી તેવુ અનુમાન કરી શકાય.

પરંતુ વર્તમાન સમયમાં આવી વૈશ્વિકરણની અસર તથા ભૌતિક સુખ પાછળની ઘેલણાં માંથી મુક્તિ મેળવવા લોકો ધીમે ધીમે ધ્યાન-યોગ તરફ વળવા લાગ્યા ધ્યાન પ્રણાયમ જેવા નિયમિત કાર્યક્રમો કે નિત્ય ક્રમ તરફ વળવા લાગ્યા છે. વર્તમાન સમયમાં લાખો લોકો આવી યૌગિક ક્રિયાઓ દ્વારા વર્તમાનની તનાવપૂર્ણ જીવનશૈલીમાં પણ સુખ-શાંતિ અનુભવ કરતાં હોય છે. તેવા પરિણામો જોવા મળે છે.

આમ વર્તમાન તનાવપૂર્ણ જીવનશૈલી વચ્ચે જે લોકો ધ્યાન કરે છે અને જે લોકો આવી ક્રિયાઓ કરતાં નથી, જે લોકો સંયુક્ત કુટુંબમાં રહીને આવી ધ્યાનની ક્રિયાઓ કરે છે અને જે લોકો વિભક્ત કુટુંબમાં રહીને આવી ધ્યાનની ક્રિયાઓ કરે છે, તેમજ વ્યક્તિમાં જોવા મળતા જુદાજુદા જનરેશન ગેપ જેમ કે યુવા, પ્રૌઢ કે વૃદ્ધ લોકોમાં પણ આવી ક્રિયાઓ કરવાથી શું પોતાના સ્વ-નિયંત્રણ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય કે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં ફરક પડે છે તે જોવા માટે 720 સ્ત્રી-પુરુષો નિદર્શ તરીકે લઈને આ સંશોધન કરવામાં આવ્યું હતું. જેનું પ્રાપ્ત પરિણામનું અર્થ ઘટન કરીને પ્રાપ્ત પરિણામની ચર્ચા નીચે મુજબ કરવામાં આવી છે.

4.2 પરિણામ ચર્ચા : (Result Discussion)

પ્રસ્તુત સંશોધનનો હેતુ ધ્યાન કરતાં અને ધ્યાન ન કરતાં સ્ત્રી-પુરુષોમાં સ્વ-નિયંત્રણ, મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો તુલનાત્મક અભ્યાસ કરવા અંગેનો છે. આ અભ્યાસના હેતુ ધ્યાનમાં રાખીને અહીં સ્ત્રી-પુરુષોનું સ્વ-નિયંત્રણ અંગેનું માંપન કરવા માટે એ. કે. સિંઘ અને એ. એસ. ગુપ્તા રચિત તુલા જે મુળ અંગ્રેજી ભાષામાં હતી અને તેનું ગુજરાતી રૂપાંતર ડો. યોગેશ. એ. જોગસણે કરેલું છે, તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. આ ઉપરાંત સ્ત્રી-પુરુષોના મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી ના માંપન માટે સુધા ભોગલે રચિત મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી માંપન તુલાનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. તથા સ્ત્રી-પુરુષોના માનસિક સ્વાસ્થ્યના માંપન માટે ડો. ડી. જે. ભટ્ટ અને ગીતા આર ગીડા રચિત માંપન તુલાનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. આમ અહીંયા ત્રણેય તુલા દ્વારા પ્રાપ્ત થતું પરિણામ નીચે મુજબ જોવા મળે છે.

4. 2.1 સ્ત્રી-પુરુષોના સ્વ-નિયંત્રણ અંગેના પ્રાપ્ત પરિણામનું
અર્થઘટન :

અહીંયા સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યની મુખ્ય અને આંતરીક અસર તપાસવા માટે 2x2x2x3 કેક્ટોરીયલ ડિઝાઇનનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. અને આંકડાશાસ્ત્રીય F test ANOVA તથા L.S.D દ્વારા મધ્યકોના તકાવતની ચકાસણી કરવામાં આવેલી છે.

અહીં પરિવર્ત્યની મુખ્ય અને આંતરીક અસરોનો તકાવત જાણવામાં આવેલ છે, જેનું પરિણામ નીચે મુજબ છે.

Table:01

જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યો અંગેના સ્વ-નિયંત્રણ દર્શાવતુ
ANOVA કોષ્ટક

Variables	S.S	d.f	m.s	f	Sig.
Sex	86.11	1	86.11	6.63	0.05
Meditation	2.11	1	2.11	0.16	N.S
Family	9.57	1	9.57	0.74	N.S
Age	82.04	2	41.02	3.16	0.05
Sex.Medi.	1.33	1	1.33	0.10	N.S
Sex.Family	10.51	1	10.51	0.81	N.S
Medi.Family	56.11	1	56.11	4.32	0.05
Sex.Md.Fam.	8.67	1	8.67	0.67	N.S
Sex.Age	102.06	2	51.03	3.93	0.05
Med.Age.	23.73	2	11.86	0.91	N.S
Sex.Med.Age	31.10	2	15.55	1.20	N.S
Family.Age	21.69	2	10.84	0.83	N.S
Sex.Fam.Age	3.68	2	1.84	0.14	N.S
Med.Fam.Age	9.61	2	4.80	0.37	N.S
Se.Med.Fam.Age	44.69	2	22.34	1.72	N.S
Error	9044.50	696	12.99		
Total	9537.499	719			

$$df_1=0.05 = 3.85$$

$$0.01 = 6.66$$

$$df_2=0.05 = 3.00$$

$$0.01 = 4.62$$

H₀₁ “જાતિ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી અને પુરુષોનાં સ્વ-નિયંત્રણમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.”

Table:2

જાતિ પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક

Variables	N	Mean	F	sig
A ₁ (male)	360	17.22	6.63	0.05
A ₂ (Female)	360	15.21		

Sig.level df₁=0.05 = 3.85

0.01 = 6.66

Table:3

જાતિ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતું L.S.D કોષ્ટક

Sr.No	Pairs	Mean diff	Sig.
1	A ₁ vA ₂	2.01	0.05

L.S.D Sig.level df₁ = 0.05 =1.97

0.01 = 2.59

H₀₂ “ધ્યાન કરતા અને ધ્યાન ન કરતા સ્ત્રી-પુરુષો નાં સ્વ-નિયંત્રણમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.”

Table:4

ધ્યાન પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક

Variables	N	Mean	F	sig
B ₁ (meditator)	360	16.93	0.16	N.S
B ₂ (Non.meditator)	360	16.82		

Sig.level df₁ = 0.05 = 3.85

0.01 = 6.66

Table :5

ધ્યાન પરિવર્ત્યને આધારે મધ્યકોનો તફાવત અને L.S.D દર્શાવતું કોષ્ટક.

Sr.No	Pairs	Mean diff	Sig.
1	B ₁ vB ₂	0.11	N.S.

Sig level df₁ = 0.01 = 1.97

0.01 = 2.59

H₀₃ “કુટુંબ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સંયુક્ત અને વિભક્ત કુટુંબના સ્ત્રી અને પુરુષો નાં સ્વ-નિયંત્રણમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.”

Table :6

કુટુંબ પરિવર્ત્યનાં મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક

Variables	N	Mean	F	sig
C ₁ (સંયુક્ત કુટુંબ)	360	16.99	0.74	N.S
C ₂ (વિભક્ત કુટુંબ)	360	16.76		

Sig level df₁ = 0.05 = 3.85

0.01 = 6.66

Table :7

કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતું L.S.D કોષ્ટક

Sr.No	Pairs	Mean diff	Sig.
1	C ₁ vC ₂	0.23	N.S.

Sig level df₁ = 0.05 = 1.7

0.01= 2.59

H₀₄ “યુવાન, પ્રૌઢ અને વૃધ્ધ સ્ત્રી-પુરુષોના સ્વ-નિયંત્રણમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.”

Table : 8

જનરેશનગેપ પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક

Variables	Mean	F	Sig.
D ₁	16.72	3.36	0.05
D ₂	14.56		
D ₃	18.04		

Sig.level df₂ = 0.05 = 3.00

0.01 = 4.62

Table :9

જનરેશન ગેપ પરિવર્તીનાં મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતું L.S.D કોષ્ટક.

Sr.No.	Pairs	Mean.diff	Sig.
1	D ₁ VD ₂	2.16	0.05
2	D ₁ VD ₃	2.02	0.05
3	D ₂ VD ₃	4.18	0.01

Sig.level = 0.05 = 1.79

0.01 = 2.59

H₀₅ “જાતિ અને ધ્યાન પરિવર્તીની આંતરક્રિયા પ્રમાણે સ્વ-નિયંત્રણમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.”

Table : 10

જાતિ અને ધ્યાન પરિવર્તીના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક.

Variables	Mean		F	Sig.
	A ₁	A ₂		
B ₁	17.32	16.54	0.10	N.S
B ₂	17.12	16.52		

Sig.Level df₁ = 0.05 = 3.85

0.01 = 6.66

H₀₆ “જાતિ અને કુટુંબ પરિવર્તીની આંતરક્રિયા પ્રમાણે સ્વ-નિયંત્રણમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.”

Table : 11

જાતિ અને કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક

Variables	Mean		F	Sig.
	A ₁	A ₂		
C ₁	17.46	16.52	0.81	N.S
C ₂	16.98	16.53		

Sig.Level df₁ = 0.05 = 3.85

0.01 = 6.66

H₀₇ “ધ્યાન પરિવર્ત્ય અને કુટુંબ પરિવર્ત્યની આંતરક્રિયા પ્રમાણે સ્વનિયંત્રણમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.”

Table : 12

ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યનાં મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક

Variables	Mean		F	Sig.
	B ₁	B ₂		
C ₁	17.32	16.66	4.32	0.05
C ₂	15.35	14.98		

Sig.Level df₁ = 0.05 = 3.85

0.01 = 6.66

Table : 13

ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યનાં મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતું L.S.D.કોષ્ટક

Sr.No	Pairs	Mean.diff	Sig.
1	B ₁ C ₁ VB ₁ C ₂	1.97	0.05
2	B ₁ C ₁ VB ₂ C ₁	0.66	N.S
3	B ₁ C ₁ VB ₂ C ₂	2.34	0.01
4	B ₁ C ₂ VB ₂ C ₁	1.31	N.S
5	B ₁ C ₂ VB ₂ C ₂	0.37	N.S
6	B ₂ C ₁ VB ₂ C ₂	1.68	N.S

Sig.level = 0.05 = 1.97

0.01 = 2.89

H₀₈“ જાતિ પરિવર્ત્ય, ધ્યાન પરિવર્ત્ય, અને કુટુંબ પરિવર્ત્યની આંતરક્રિયા પ્રમાણે સ્વ-નિયંત્રણમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.”

Table : 14

જાતિ, ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યનાં મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક.

Variables	Mean				F	Sig.
	A ₁		A ₂			
	B ₁	B ₂	B ₁	B ₂		
C ₁	17.72	17.19	16.92	16.12	0.67	N.S.
C ₂	16.91	17.06	16.16	16.91		

Sig.level df₁ = 0.05 = 3.85

0.01 = 6.66

H₀ “ જાતિ પરિવર્ત્ય અને ઉમર પરિવર્ત્યની આંતરક્રિયા પ્રમાણે સ્વ-નિયંત્રણમાં કોઈ સાર્થક તફાવત નથી.”

Table : 15

જાતિ અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતુ કોષ્ટક

Variables	Mean		F	Sig.
	A ₁ (Male)	A ₂ (Female)		
D ₁ (યુવાન)	17.54	14.90	3.93	0.05
D ₂ (પ્રૌઢ)	16.87	16.24		
D ₃ (વૃધ્ધ)	17.24	17.44		

Sig.Level df₂ 0.05 = 3.00

0.01 = 4.62

Table : 16

જાતિ અને ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતુ L.S.Dકોષ્ટક

No	Pairs	meandiff	sig
1	A ₁ D ₁ VA ₁ D ₂	0.67	N.S
2	A ₁ D ₁ VA ₁ D ₃	0.30	N.S
3	A ₁ D ₁ VA ₂ D ₁	2.64	0.01
4	A ₁ D ₁ VA ₂ D ₂	1.30	N.S
5	A ₁ D ₁ VA ₂ D ₃	0.10	N.S
6	A ₁ D ₂ VA ₁ D ₃	0.37	N.S

7	A ₁ D ₂ VA ₂ D ₁	2.34	0.05
8	A ₁ D ₂ VA ₂ D ₂	0.63	N.S
9	A ₁ D ₂ VA ₂ D ₃	0.57	N.S
10	A ₁ D ₃ VA ₂ D ₁	2.34	0.05
11	A ₁ D ₃ VA ₂ D ₂	1.00	N.S
12	A ₁ D ₃ VA ₂ D ₃	0.20	N.S
13	A ₂ D ₁ VA ₂ D ₂	1.34	N.S
14	A ₂ D ₂ VA ₂ D ₃	2.54	0.05
15	A ₂ D ₁ VA ₂ D ₃	1.20	N.S

Sig.level 0.05=1.97

0.01=2.59

H₀₁₀ “ધ્યાન પરિવર્ત્ય અને ઉમર પરિવર્ત્યની આંતરક્રિયા પ્રમાણે સ્વ-નિયંત્રણમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી”

Table : 17

ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્ય નાં મધ્યકો અને F દર્શાવતુ કોષ્ટક:

Variables	Mean		F	Sig.
	B ₁ (Med.)	B ₂ (Non.Med.)		
D ₁ (યુવાન)	16.53	16.91	0.91	N.S
D ₂ (પ્રૌઢ)	16.66	16.46		
D ₃ (વૃધ્ધ)	17.59	17.09		

Sig.Level df₂ 0.05 = 3.00

0.01 = 4.62

H₀₁₁ “ જાતિ પરિવર્ત્ય, ધ્યાન પરિવર્ત્ય અને ઉમર પરિવર્ત્યની આંતરક્રિયા પ્રમાણે સ્વ-નિયંત્રણમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.”

Table No.18

જાતિ, ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકો અને F દર્શાવતુ કોષ્ટક :

Variables	mean				F	Sig.
	A ₁		A ₂			
	B ₁	B ₂	B ₁	B ₂		
D ₁	17.68	17.40	15.38	16.42	1.20	N.S.
D ₂	16.82	16.93	16.50	15.98		
D ₃	17.45	17.03	17.03	17.15		

Sig.Level df₂ = 0.05 = 3.00

0.01 = 4.62

H₀₁₂ “ કુટુંબ પરિવર્ત્યની અને ઉમર પરિવર્ત્યની આંતરક્રિયા પ્રમાણે સ્વ-નિયંત્રણમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.”

Table : 19

કુટુંબ પરિવર્ત્ય અને ઉમર પરિવર્ત્ય ના મધ્યકો અને F દર્શાવતુ કોષ્ટક :

Variables	mean		F	Sig.
	C ₁	C ₂		
D ₁	16.61	16.83	0.83	N.S.
D ₂	16.71	16.40		
D ₃	17.65	17.03		

Sig.Level df₂ = 0.05 = 3.00

0.01 = 4.62

H013 “ જાતિ પરિવર્ત્ય, કુટુંબ પરિવર્ત્ય અને ઉમર પરિવર્ત્યની આંતરક્રિયા પ્રમાણે સ્વ-નિયંત્રણમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.”

Table : 20

જાતિ, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્ય પ્રમાણે મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક

Variables	mean				F	Sig.
	A ₁		A ₂			
	C ₁	C ₂	C ₁	C ₂		
D ₁	17.65	17.43	15.57	16.23	0.14	N.S.
D ₂	17.08	16.67	16.33	16.15		
D ₃	17.63	16.85	17.67	17.22		

Sig.Level = df₂ = 0.05 = 3.00

0.01 = 4.62

H014 “ધ્યાન પરિવર્ત્ય, કુટુંબ પરિવર્ત્ય અને ઉમર પરિવર્ત્ય ની આંતરક્રિયા પ્રમાણે સ્વ-નિયંત્રણમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.”

Table :21

ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક :

Variables	mean				F	Sig.
	B ₁		B ₂			
	C ₁	C ₂	C ₁	C ₂		

D₁	16.63	16.43	16.58	17.23	0.37	N.S.
D₂	17.25	16.07	16.17	16.75		
D₃	18.08	17.10	17.22	16.97		

Sig.Level = $df_2 = 0.05 = 3.00$

0.01 = 4.62

H₀₁₅ “જાતિ પરિવર્ત્ય, ધ્યાન પરિવર્ત્ય, કુટુંબ પરિવર્ત્ય તથા ઉમર પરિવર્ત્ય ની આંતરક્રિયા પ્રમાણે સ્વ- નિયંત્રણમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.”

Table :22

જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતુ કોષ્ટક

Vari- ables	mean								F	Sig.
	A ₁				A ₂					
	B ₁		B ₂		B ₁		B ₂			
	C ₁	C ₂	C ₁	C ₂	C ₁	C ₂	C ₁	C ₂		
D₁	17.86	17.50	17.43	17.37	15.40	15.37	15.73	17.10	1.72	N.S.
D₂	17.07	16.57	17.10	16.77	17.43	15.57	15.23	16.73		
D₃	18.23	16.67	17.03	17.03	17.93	17.53	17.40	16.90		

Sig.level $df_2 = 0.05 = 3.00$

0.01 = 4.62

Table No.23

જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતુ

L.S.D કોષ્ટક

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
1	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_1C_1D_2$	0.38	N.S.
2	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_1C_1D_3$	0.40	N.S.
3	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_1C_2D_1$	0.08	N.S.
4	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_1C_2D_2$	0.54	N.S.
5	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_1C_2D_3$	0.09	N.S.
6	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_2C_1D_1$	0.15	N.S.
7	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_2C_1D_2$	0.33	N.S.
8	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_2C_1D_3$	0.19	N.S.
9	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_2C_2D_1$	0.03	N.S.
10	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_2C_2D_2$	0.48	N.S.
11	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_2C_2D_3$	0.12	N.S.
12	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_1C_1D_1$	1.15	N.S.
13	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_1C_1D_2$	0.55	N.S.
14	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_1C_1D_3$	0.54	N.S.
15	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_1C_2D_1$	1.04	N.S.
16	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_1C_2D_2$	0.70	N.S.
17	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_1C_2D_3$	0.23	N.S.
18	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_2C_1D_1$	0.63	N.S.
19	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_2C_1D_2$	0.80	N.S.
20	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_2C_1D_3$	0.25	N.S.
21	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_2C_2D_1$	0.52	N.S.
22	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_2C_2D_2$	0.96	N.S.
23	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_2C_2D_3$	0.06	N.S.
24	$A_1B_1C_1D_2$ V $A_1B_1C_1D_3$	0.78	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
25	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_1C_2D_1$	0.46	N.S.
26	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_1C_2D_2$	0.16	N.S.
27	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_1C_2D_3$	0.47	N.S.
28	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_1D_1$	0.23	N.S.
29	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_1D_2$	0.05	N.S.
30	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	0.57	N.S.
31	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	0.35	N.S.
32	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	0.10	N.S.
33	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.26	N.S.
34	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	0.77	N.S.
35	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.17	N.S.
36	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.92	N.S.
37	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	0.66	N.S.
38	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	0.32	N.S.
39	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.61	N.S.
40	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.25	N.S.
41	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	0.42	N.S.
42	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.63	N.S.
43	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.14	N.S.
44	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.58	N.S.
45	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.32	N.S.
46	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_1C_2D_1$	0.32	N.S.
47	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_1C_2D_2$	0.94	N.S.
48	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_1C_2D_3$	0.31	N.S.
49	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_1D_1$	0.55	N.S.
50	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_1D_2$	0.73	N.S.
51	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	0.21	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
52	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	0.43	N.S.
53	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	0.82	N.S.
54	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.42	N.S.
55	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	1.55	N.S.
56	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.95	N.S.
57	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.14	N.S.
58	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	1.44	N.S.
59	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	1.10	N.S.
60	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.17	N.S.
61	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	1.03	N.S.
62	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	1.20	N.S.
63	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.15	N.S.
64	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.92	N.S.
65	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	1.36	N.S.
66	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.46	N.S.
67	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_1C_2D_2$	0.62	N.S.
68	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_1C_2D_3$	0.01	N.S.
69	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_1D_1$	0.23	N.S.
70	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_1D_2$	0.41	N.S.
71	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	0.11	N.S.
72	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	0.11	N.S.
73	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	0.46	N.S.
74	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.20	N.S.
75	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	1.23	N.S.
76	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.63	N.S.
77	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.46	N.S.
78	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	1.12	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
79	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	0.78	N.S.
80	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.15	N.S.
81	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.71	N.S.
82	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	0.88	N.S.
83	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.17	N.S.
84	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.60	N.S.
85	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	1.04	N.S.
86	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.14	N.S.
87	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_1B_1C_2D_3$	0.63	N.S.
88	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_1B_2C_1D_1$	0.39	N.S.
89	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_1B_2C_1D_2$	0.21	N.S.
90	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	0.73	N.S.
91	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	0.51	N.S.
92	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	0.06	N.S.
93	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.42	N.S.
94	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	0.61	N.S.
95	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.01	N.S.
96	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	1.08	N.S.
97	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	0.50	N.S.
98	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	0.16	N.S.
99	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.77	N.S.
100	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.09	N.S.
101	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	0.26	N.S.
102	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.79	N.S.
103	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.02	N.S.
104	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.42	N.S.
105	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.48	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
106	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_1B_2C_1D_1$	0.24	N.S.
107	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_1B_2C_1D_2$	0.42	N.S.
108	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	0.10	N.S.
109	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	0.12	N.S.
110	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	0.57	N.S.
111	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.21	N.S.
112	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	1.24	N.S.
113	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.64	N.S.
114	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.45	N.S.
115	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	1.13	N.S.
116	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	0.79	N.S.
117	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.14	N.S.
118	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.72	N.S.
119	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	0.89	N.S.
120	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.16	N.S.
121	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.61	N.S.
122	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	1.05	N.S.
123	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.15	N.S.
124	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_1B_2C_1D_2$	0.18	N.S.
125	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	0.34	N.S.
126	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	0.12	N.S.
127	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	0.33	N.S.
128	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.03	N.S.
129	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	1.00	N.S.
130	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.40	N.S.
131	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.69	N.S.
132	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	0.89	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
133	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	0.55	N.S.
134	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.38	N.S.
135	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.48	N.S.
136	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	0.65	N.S.
137	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.40	N.S.
138	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.37	N.S.
139	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.81	N.S.
140	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.09	N.S.
141	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	0.52	N.S.
142	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	0.30	N.S.
143	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	0.15	N.S.
144	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.21	N.S.
145	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	0.82	N.S.
146	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.22	N.S.
147	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.77	N.S.
148	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	0.71	N.S.
149	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	0.37	N.S.
150	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.56	N.S.
151	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.30	N.S.
152	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	0.37	N.S.
153	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.58	N.S.
154	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.19	N.S.
155	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.63	N.S.
156	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.27	N.S.
157	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	0.22	N.S.
158	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	0.67	N.S.
159	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.31	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
160	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	1.34	N.S.
161	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.74	N.S.
162	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.35	N.S.
163	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	1.22	N.S.
164	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	0.89	N.S.
165	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.04	N.S.
166	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.82	N.S.
167	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	0.99	N.S.
168	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.06	N.S.
169	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.71	N.S.
170	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	1.15	N.S.
171	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.25	N.S.
172	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	0.45	N.S.
173	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.09	N.S.
174	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	1.12	N.S.
175	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.52	N.S.
176	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.57	N.S.
177	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	1.01	N.S.
178	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	0.67	N.S.
179	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.26	N.S.
180	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.60	N.S.
181	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	0.77	N.S.
182	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.28	N.S.
183	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.49	N.S.
184	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.93	N.S.
185	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.03	N.S.
186	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.36	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
187	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	0.67	N.S.
188	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.07	N.S.
189	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	1.02	N.S.
190	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	0.56	N.S.
191	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	0.22	N.S.
192	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.71	N.S.
193	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.30	N.S.
194	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	0.42	N.S.
195	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.27	N.S.
196	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.04	N.S.
197	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.48	N.S.
198	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.42	N.S.
199	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	1.03	N.S.
200	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.43	N.S.
201	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.34	N.S.
202	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	0.92	N.S.
203	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	0.58	N.S.
204	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.35	N.S.
205	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.51	N.S.
206	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	0.68	N.S.
207	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.37	N.S.
208	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.40	N.S.
209	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.84	N.S.
210	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.06	N.S.
211	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.60	N.S.
212	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	1.69	N.S.
213	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	0.11	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
214	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	0.45	N.S.
215	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	1.38	N.S.
216	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.52	N.S.
217	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	0.35	N.S.
218	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	1.40	N.S.
219	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.63	N.S.
220	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.19	N.S.
221	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	1.09	N.S.
222	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	1.09	N.S.
223	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	0.49	N.S.
224	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	0.15	N.S.
225	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.78	N.S.
226	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.08	N.S.
227	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	0.25	N.S.
228	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.20	N.S.
229	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.03	N.S.
230	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.41	N.S.
231	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.49	N.S.
232	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	1.58	N.S.
233	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	1.24	N.S.
234	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.31	N.S.
235	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	1.17	N.S.
236	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	1.34	N.S.
237	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.29	N.S.
238	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	1.06	N.S.
239	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.60	N.S.
240	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.60	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
241	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₁ C ₂ D ₂	0.34	N.S.
242	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₁ C ₂ D ₃	1.27	N.S.
243	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₁	0.41	N.S.
244	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₂	0.24	N.S.
245	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₃	1.29	N.S.
246	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₁	0.52	N.S.
247	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₂	0.08	N.S.
248	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	0.98	N.S.
249	A ₂ B ₁ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₁ C ₂ D ₃	0.93	N.S.
250	A ₂ B ₁ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₁	0.07	N.S.
251	A ₂ B ₁ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₂	0.10	N.S.
252	A ₂ B ₁ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₃	0.95	N.S.
253	A ₂ B ₁ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₁	0.18	N.S.
254	A ₂ B ₁ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₂	0.26	N.S.
255	A ₂ B ₁ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	0.64	N.S.
256	A ₂ B ₁ C ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₁	0.86	N.S.
257	A ₂ B ₁ C ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₂	1.03	N.S.
258	A ₂ B ₁ C ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₃	0.02	N.S.
259	A ₂ B ₁ C ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₁	0.75	N.S.
260	A ₂ B ₁ C ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₂	1.19	N.S.
261	A ₂ B ₁ C ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	0.29	N.S.
262	A ₂ B ₂ C ₁ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₂	0.17	N.S.
263	A ₂ B ₂ C ₁ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₃	0.88	N.S.
264	A ₂ B ₂ C ₁ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₁	0.11	N.S.
265	A ₂ B ₂ C ₁ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₂	0.33	N.S.
266	A ₂ B ₂ C ₁ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	0.57	N.S.
267	A ₂ B ₂ C ₁ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₃	1.05	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
268	A ₂ B ₂ C ₁ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₁	0.28	N.S.
269	A ₂ B ₂ C ₁ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₂	0.16	N.S.
270	A ₂ B ₂ C ₁ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	0.74	N.S.
271	A ₂ B ₂ C ₁ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₁	0.77	N.S.
272	A ₂ B ₂ C ₁ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₂	1.21	N.S.
273	A ₂ B ₂ C ₁ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	0.31	N.S.
274	A ₂ B ₂ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₂	0.44	N.S.
275	A ₂ B ₂ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	0.46	N.S.
276	A ₂ B ₂ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	0.90	N.S.

L.S.D. Sig. level 0.05 = 1.97

0.01 = 2.59

આમ અહીં પ્રાપ્ત સ્ત્રી-પુરુષોનાં સ્વ-નિયંત્રણ નાં પ્રાપ્તાંકોના આધારે કરવામાં આવેલું આંકડાશાસ્ત્રીય વિશ્લેષણ નીચે મુજબ છે.

ઉપરોક્ત પ્રાપ્ત પરિણામની ચર્ચા મુખ્ય ત્વે બે વિભાગોમાં કરવામાં આવી છે.

(1) મુખ્ય અસર (Main effect)

(2) આંતરીક અસર(Internal effect)

(1) મુખ્ય અસર (Main effect)

અહીં પ્રાપ્ત પરિણામ પરથી અગાઉ દર્શાવેલ કોષ્ટક નં.1 માં સ્પષ્ટ પણે જોઈ શકાય છે કે મુખ્યત્વે ચાર સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યો માંથી જાતિ પરિવર્ત્ય અને ઉમર પરિવર્ત્યમાં 0.05 કક્ષાએ સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.બાકીના બંને સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યો એટલે કે યોગ અને કુટુંબ પરિવર્ત્યમાં સ્વતંત્ર પણે સાર્થકતાની દ્રષ્ટિએ કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

પ્રસ્તુત પરિણામનું સંભવિત કારણ આપતા કહી શકાય કે અત્યારે જનરેશન ગેપ અને સ્ત્રી-પુરુષોમાં જોવા મળતાં સ્વ-નિયંત્રણમાં મુખ્યત્વે તેમની જીવનશૈલી તથા આધુનિકરણનો મુખ્યત્વે પ્રભાવી ફાળો હોય શકે તેમ કહી શકાય.

આ ઉપરાંત અહીં પ્રાપ્ત પરિણામમાં યુવાન લોકો તથા વૃદ્ધ લોકોનાં સ્વ-નિયંત્રણ પ્રૌઢ લોકો કરતાં વધારે ઊંચો જોવા મળે છે. આવા પરિણામનાં સંભવિત કારણ માટે કહી શકાય કે પ્રૌઢ લોકો અમુક ઊંમર પછી જીવનમાં બૌદ્ધિક (વૈચારીક) તથા કાર્યાત્મક સ્થિરતા લાવી દેતા હોય છે. જેને કારણે તેમનામાં યુવાનો અને વૃદ્ધો કરતાં ઓછું સ્વ-નિયંત્રણ જોવા મળતું હશે તેમ કહી શકાય.

આ ઉપરાંત કોષ્ટક નં. 1 માં જોતા કહી શકાય કે ધ્યાન પરિવર્ત્ય અને કુટુંબ પરિવર્ત્યની આંતરક્રિયા તથા જાતિ પરિવર્ત્ય અને ઊંમર પરિવર્ત્યની આંતરક્રિયા વચ્ચે પણ 0.05 કક્ષાએ સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.

આવા પરિણામનું સંભવિત કારણ આપતા કહી શકાય કે જે લોકો સંયુક્ત કુટુંબમાં રહેતા હોય છે તેમનામાં અમુક પ્રકારની ચોક્કસ જવાબદારીઓ તથા અમુક પ્રકારનાં કૌટુંબિક નિયંત્રણો હોવાના કારણે વિભક્ત કુટુંબ કરતા સ્વ-નિયંત્રણમાં તફાવત જોવા મળતો હશે તેમ કહી શકાય.

જાતિ પરિવર્ત્ય અને જનરેશનગેપ પરિવર્ત્યમાં જોવા મળતા તફાવતનું સંભવિત કારણ આપતા કહી શકાય કે જુદી-જુદી ઊંમરનાં સ્ત્રી-પુરુષો પોતાની જનરેશન પ્રમાણે ઘડાયેલા જોવા મળતા હોવાથી તેમનામાં સ્વ-નિયંત્રણમાં તફાવત જોવા મળતો હશે તેમ કહી શકાય.

આ ઉપરાંત કોષ્ટક નં 2 માં જોતા કહી શકાય કે અહીં જાતિ પરિવર્ત્યમાં F ની કિંમત 6.63 જેટલી જોવા મળે છે, જે પ્રાપ્ત કોષ્ટકનાં સાર્થકતાની કક્ષા 0.05 = 3.85 તથા 0.01 = 6.66 માંથી 0.05 કક્ષાએ સાર્થક છે તેમ કહી શકાય.

આવા પરિણામનું સંભવિત કારણ આપતાં કહી શકાય કે વર્તમાન સમયમાં સ્ત્રી-પુરુષોની બદલાયેલી વિચાર સરણી તથા જીવનશૈલી ને કારણે બંનેમાં સ્વ-નિયંત્રણમાં તકાવત જોવા મળતો હશે તેમ કહી શકાય.તેથી પૂર્વે રહેલી ઉત્કલ્પનાનો અહીયા અસ્વીકાર થાય છે.

આ ઉપરાંત કોષ્ટક નં.3 જોતા કહી શકાય કે જાતિ પરિવર્ત્યનાં મધ્યકોનું તકાવત દર્શાવતા L.S.D. પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષો વચ્ચે 2.01 જેટલો તકાવત જોવા મળે છે, જે L.S.D. નાં કોષ્ટકની કિંમત કરતાં ઊચ્ચ જોવા મળે છે.તેથી કહી શકાય કે જાતિ પરિવર્ત્યનાં મધ્યકો વચ્ચે તકાવત સાર્થક છે,તેમ કહી શકાય.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં.4 જોતા કહી શકાય કે ધ્યાન પરિવર્ત્યનાં મધ્યકોના F ની કિંમત 0.16 જેટલી જોવા મળે છે, જે પ્રાપ્ત F કોષ્ટકની કિંમત 0.05 = 3.85 કરતાં નચી જોવા મળે છે.તેથી કહીશકાય કે ધ્યાન કરતા અને ધ્યાન ન કરતા લોકોના સ્વ-નિયંત્રણમાં કોઈ સાર્થક તકાવત જોવા મળતો નથી.તેથી કહીશકાય કે અગાઉ રહેલી ઉત્કલ્પનાનો અહી સ્વીકાર કરવામાં આવે છે.

આવા પ્રાપ્ત પરિણામનું સંભવિત કારણ આપતા કહી શકાય કે ફક્ત ધ્યાન કરવાથી વ્યક્તિનાં સ્વ-નિયંત્રણમાં વધારો જોવા મળે તેવું નથી.પરંતુ ધ્યાન ન કરતા હોય અને અમુક પ્રકારની શારીરિક કસરતો, એરોબિક્સ વગેરે કરતાં હોય તથા યોગ્ય પ્રમાણમાં આહાર-વિહાર કરનાર લોકોમાં પણ સ્વ-નિયંત્રણમાં વધારો થઈ શકે છે.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં.5 જોતા કહી શકાય કે ધ્યાન પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે 0.11 જેટલો નિમ્ન તકાવત જોવા મળે છે.જે L.S.D. કોષ્ટકની બંને કિંમત કરતાં ઓછો જોવા મળે છે.જેથી ધ્યાન કરતાં અને ધ્યાન ન કરતાં લોકો વચ્ચે મધ્યકોની દ્રષ્ટિએ કોઈ સાર્થક તકાવત નથી તેમ કહી શકાય.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં. 6 જોતા કહી શકાય કે કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકોના F ની કિંમત 0.74 જેટલી જોવા મળે છે. જે પ્રાપ્ત F કોષ્ટકની કિંમત 0.05 = 3.85 કરતાં નાની જોવા મળે છે તેથી કહી શકાય કે પૂર્વે રચેલી ઉત્કલ્પનાનો અહીંયા સ્વીકાર કરવામાં આવે છે અને કહી શકાય કે સંયુક્ત અને વિભક્ત કુટુંબના લોકોના સ્વ-નિયંત્રણમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

આવા પ્રાપ્ત પરિણામનું સંભવિત કારણ આપતા જણાવી શકાય કે વર્તમાન સમયમાં સંયુક્ત કુટુંબ હોય કે વિભક્ત કુટુંબ, દરેક લોકો સ્વતંત્ર વિચાર સરણી ધરાવતા હોવાથી દરેક લોકો પોતાનામાં ઉચ્ચતમ સ્વ-નિયંત્રણનો વિકાસ થાય તેવું ઇચ્છતા હોય છે તેથી બંને લોકોમાં તફાવત જોવા મળતો નહીં હોય તેમ કહી શકાય છે.

આ ઉપરાંત કોષ્ટક નં. 7 જોતા કહી શકાય કે કુટુંબ પરિવર્ત્યોનાં મધ્યકો વચ્ચે 0.23 જેટલો નિમ્ન તફાવત જોવા મળે છે જે L.S.D. કોષ્ટકની પ્રાપ્ત 0.05 = 1.97 કરતાં ઘણી ઓછી જોવા મળે છે. તેથી તફાવત સાર્થક છે તેમ કહી શકાય.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં. 8 જોતા કહી શકાય કે જનરેશનગેપ પરિવર્ત્યનાં મધ્યકો માં F ની કિંમત 3.16 જેટલી જોવા મળે છે. અહીંયા પ્રાપ્ત F ની કિંમત 0.05 = 3.00 તથા 0.01 = 4.62 જેટલી જોવા મળે છે. તેથી કહી શકાય કે જનરેશન ગેપ ના મધ્યકો વચ્ચે 0.05 કક્ષાએ તફાવત સાર્થક છે તેમ કહી શકાય તેથી પૂર્વે રહેલી ઉત્કલ્પનાનો અહીંયા અસ્વીકાર કરવામાં આવે છે.

આવા પ્રાપ્ત પરિણામોનું સંભવિત કારણ આપતા કહી શકાય કે અત્યારના આધુનિક યુગમાં દરેક ઉમરના તબક્કે લોકોમાં અલગ અલગ પ્રકારની જવાબદારીઓનું વહન કરાતું જોવા મળે છે જેના કારણે તેઓમાં સ્વ-નિયંત્રણમાં તફાવત જોવા મળે છે, તેમ કહી શકાય.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં.9 જોતા માલુમ પડશે કે જનરેશનગેપ પરિવર્ત્યોના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતા L.S.D. કોષ્ટક પ્રમાણે ઉમરના દરેક તબક્કે વ્યક્તિના સ્વનિયંત્રણમાં અમુક ચોક્કસ પ્રમાણમાં તફાવત જોવા મળે છે.

(2) આંતરિક અસર (Internal Effect)

અહીં પ્રાપ્ત પરિણામો પરથી પરિવર્ત્યોની આંતરિક અસર તપાસતા નીચે મુજબની પરિણામ ચર્ચા કરી શકાય.

અગાઉ દર્શાવેલ કોષ્ટક નં.10 અને 11 માં અનુક્રમે જોઈ શકાય છે, કે જાતિ અને ધ્યાન પરિવર્ત્યોના મધ્યકોના F ની કિંમત 0.10 તથા જાતિ અને કુટુંબ પરિવર્ત્યોના F ની કિંમત 0.81 જોવા મળે છે. જે પ્રાપ્ત F કોષ્ટકની કિંમત 0.05 = 3.85 તથા 0.01 = 6.66 કરતા નાની જોવા મળે છે. તેથી બંને પરિવર્ત્યો વચ્ચે તફાવત સાર્થક નથી તેમ કહી શકાય. આથી અગાઉ રચેલી ઉત્કલ્પના યથાવત રાખવામાં આવે છે.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં.12 માં જોતામાલુમ પડશે કે ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યો ના મધ્યકો માં F ની કિંમત 4.32 જોવા મળે છે. અહીં પ્રાપ્ત F કોષ્ટક ની કિંમત 0.05 = 3.00 તથા 0.01 = 4.62 જોવા મળે છે. તેથી ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યોના મધ્યકો વચ્ચે 0.05 કક્ષાએ તફાવત સાર્થક છે તેમ કહી શકાય. તેથી પૂર્વે રચવામાં આવેલી ઉત્કલ્પનાનો અહીંયા અસ્વીકાર કરવામાં આવે છે.

આવા પ્રાપ્ત પરિણામનું સંભવિત કારણ દર્શાવતા કહી શકાય કે વર્તમાન સમયમાં દરેક કુટુંબમાં ધ્યાન, યોગ કે કસરતો જેવી ક્રિયાઓ કરવી કે ન કરવી તેના ભિન્ન ભિન્ન મંતવ્યો હોય છે. જેને કારણે આવા લોકોના સ્વ-નિયંત્રણમાં તફાવત જોવા મળતો હશે તેમ કહી શકાય.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં.13 માં જોતામાલુમ પડશે ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યોના મધ્યકો વચ્ચેની આંતરક્રિયા દર્શાવતું L.S.D. કોષ્ટક પ્રમાણે

કોઈપણ આંતરક્રિયા વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી. અહીં વધુ માં વધુ 2.34 તથા ઓછામાં ઓછો 0.33 જેટલો મધ્યકો વચ્ચે તફાવત જોવા મળે છે. જે પ્રાપ્ત L.S.D. કોષ્ટકની કિંમત સાથે સરખાવતા કહી શકાય કે ધ્યાન કરનાર અને સંયુક્ત કુટુંબમાં રહેતા લોકો તથા ધ્યાન કરતાં અને વિભક્ત કુટુંબમાં રહેતા લોકો વચ્ચે તથા ધ્યાન કરતાં અને સંયુક્ત કુટુંબમાં રહેતા તથા ધ્યાન નકરતાં અને વિભક્ત કુટુંબમાં રહેતા લોકો વચ્ચે અનુક્રમે 0.05 અને 0.01 કક્ષાએ સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં.15 જોતા માલુમ પડશે કે જાતિ અને ઉંમર પરિવર્ત્ય ના મધ્યકોની F ની કિંમત 3.93 જેટલી જોવા મળે છે. અહીં પ્રાપ્ત F કોષ્ટકની કિંમત 0.05 = 3.00 તથા 0.01 = 4.62 છે. આથી કહી કે જાતિ અને ઉંમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે 0.05 કક્ષાએ તફાવત સાર્થક જોવા મળે છે. આથી પૂર્વે રચેલી ઉત્કલ્પનાનો અહીંયા અસ્વીકાર કરવામાં આવે છે.

આવા પરિણામનું સંભવિત કારણ આપતા જણાવી શકાય કે દરેક ઉંમરે વ્યક્તિમાં આવેગીક સ્થિરતા બદલાતી જોવા મળે છે. તથા વર્તમાન સમયમાં સ્ત્રી અને પુરુષોની બદલાયેલી જીવનશૈલી નેકારણે અહીં જાતિ અને ઉંમર પરિવર્ત્યો ના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત જોવા મળતો હશે તેમ કહી શકાય.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં.16 જોતા માલુમ પડશે કે જાતિ અને ઉંમર પરિવર્ત્યોની આંતરક્રિયાના મધ્યકોના તફાવત દર્શાવતું L.S.D. કોષ્ટક જોતા કેટલીક આંતરક્રિયા વચ્ચે 0.05 તથા 0.01 કક્ષાએ તફાવત સાર્થક રીતે જોવા મળે છે.

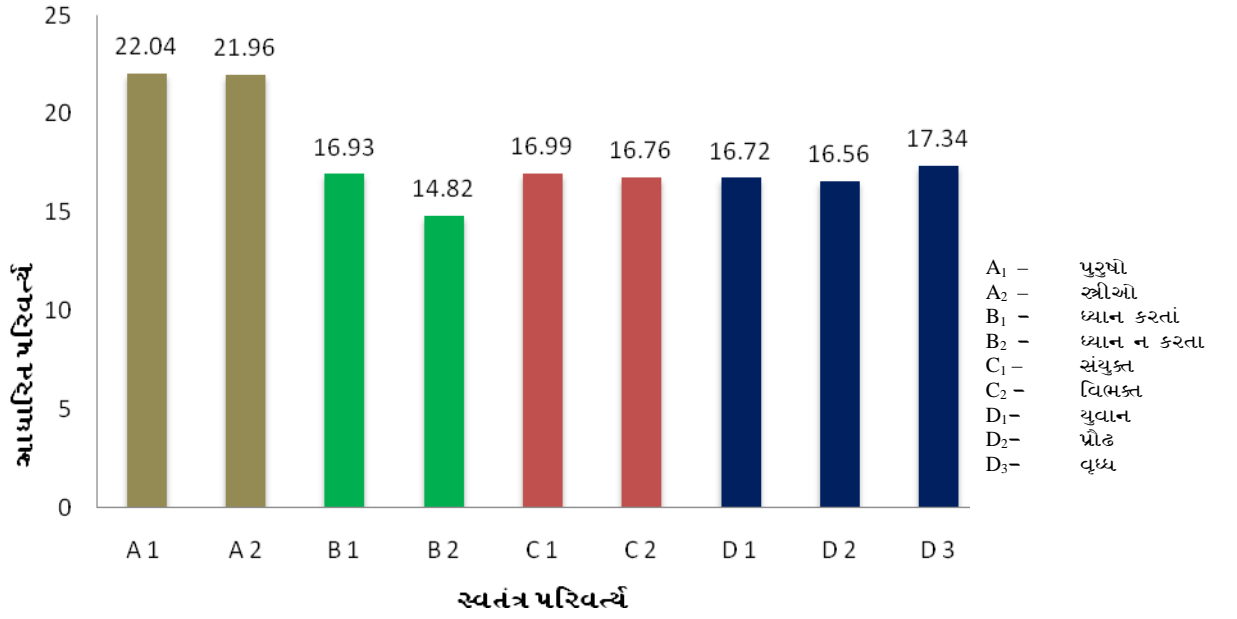
ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં.14,17,18,19,20,21 અને 22 જોતા અનુક્રમે કહી શકાય કે જાતિ, ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્ય, ધ્યાન અને ઉંમર પરિવર્ત્ય, જાતિ, ધ્યાન અને ઉંમર પરિવર્ત્ય, કુટુંબ અને ઉંમર પરિવર્ત્ય, જાતિ, કુટુંબ અને ઉંમર પરિવર્ત્ય, તથા ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉંમર

પરિવર્ત્ય જૈવા વિવિધ પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચેની આંતરક્રિયામાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

ત્યાર બાદ કોષ્ટકનં. 22 જોતા માલુમ પડશે કે જાતિ, ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકોનો $F=1.72$ જોવા મળે છે જે અહીં પ્રાપ્ત F ની કિંમત $0.05=3.00$ તથા $0.01=4.62$ આ બંને કરતાં નાની જોવા મળે છે. તેથી કહી શકાય કે જાતિ, ધ્યાન અને કુટુંબ તથા ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત સાર્થક જોવા મળતો નથી. તેથી પૂર્વે રચેલી ઉત્કલ્પનાઓનો અહીં સ્વીકાર કરવામાં આવે છે. ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં. 23 જોતા માલુમ પડે છે કે જાતિ, ઉમર, ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યોની વિવિધ આંતરક્રિયાઓના મધ્યકો વચ્ચે સરખામણી કરતાં માલુમ પડશે કે કોઈપણ આંતરક્રિયા વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

અહીંયા બધીજ આંતરક્રિયાઓ વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોતા કહી શકાય કે ઓછામાં ઓછો 0.01 જેટલો તફાવત જોવા મળે છે. તથા વધારેમાં વધારે 1.69 જેટલો તફાવત જોવા મળે છે. પરંતુ અહીં વિવિધ આંતરક્રિયાઓ વચ્ચેના તફાવતને L.S.D કોષ્ટકની કિંમત સાથે સરખામણી કરતાં માલુમ પડે છે કે બધીજ આંતરક્રિયાઓ વચ્ચે તફાવત સાર્થક જોવા મળતો નથી.

જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ, અને ઉંમર પરિવર્ત્યો પ્રમાણે સ્વ-
નિયંત્રણના મધ્યકો દર્શાવતો સ્તંભાલેખ



4.2.2 સ્ત્રીઓ અને પુરુષોના મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અંગેના પ્રાપ્ત પરિણામોનું અર્થઘટન:

અહીંયા પણ સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યોની મુખ્ય અને આંતરીક અસર તપાસવામાટે 2x2x2x3 કેક્ટોરિયલ ડીઝાઇનનો ઉપયોગ કરવામાં આવેલો છે. આઉપરાંત પ્રાપ્ત પરિણામોનું અર્થઘટન કરવા માટે આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રયુક્તિ F-test ANOVA તથા L.S.D. દ્વારા મધ્યકોના તફાવતની ચકાસણી કરવામાં આવી છે. જેનું પ્રાપ્ત પરિણામ નીચે મુજબ છે.

Table No.1

જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્ય અંગેના મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી દર્શાવતું ANOVA Table.

Variables	s.s.	d.F.	m.s.	F.	Sig.
Sex	1.09	1	1.09	0.09	N.S.
Yoga	366.94	1	366.94	31.84	0.01
Family	8.89	1	8.89	0.77	N.S.
Age	22.92	2	11.46	0.99	N.S.
Sex, Yoga	156.80	1	156.80	13.61	0.01
Sex, Family	3.47	1	3.47	0.30	N.S.
Yoga, Family	43.02	1	43.02	3.73	N.S.
Sex, Yoga, Family	52.27	1	52.27	4.54	0.05
Sex, Age	84.89	2	42.44	3.68	0.05
Yoga, Age	115.04	2	57.52	4.99	0.01
Sex, Yoga, Age	219.86	2	109.93	9.54	0.01
Family, Age	14.84	2	7.42	0.64	N.S.
Sex, Family, Age	6.67	2	3.34	0.29	N.S.
Yoga, Family, Age	1.52	2	0.76	0.07	N.S.
Sex, Yoga, Family, Age	43.45	2	21.73	1.89	N.S.
Error	8020.33	696	11.52		
Total	9161.99	719			

Sig. level $dF_1 = 0.05 = 3.85$
 $0.01 = 6.66$
 $dF_2 = 0.05 = 3.00$
 $0.01 = 4.62$

H₀₁ જાતિ પરિવર્તરના મધ્યકો પ્રમાણે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.2

જાતિ પરિવર્તરના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક :

Variables	n	mean	F	Sig.
A ₁ (male)	360	22.04	1.09	N.S.
A ₂ (female)	360	21.96		

Sig. level $dF_1 = 0.05 = 3.85$
 $0.01 = 6.66$

Table No.3

જાતિ પરિવર્તરના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતું L.S.D. કોષ્ટક :

Sr.No.	Pairs	mean diff.	Sig.
1	A ₁ V A ₂	0.08	N.S.

Sig. level $0.05 = 1.97$
 $0.01 = 2.59$

H₀₂ ધ્યાન પરિવર્તર પ્રમાણે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.4

ધ્યાન પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક

Variables	n	mean	F	Sig.
B ₁ (ધ્યાન કરતાં)	360	16.93	31.84	0.01
B ₂ (ધ્યાન નકરતાં)	360	14.82		

Sig. level $dF_1 = 0.05 = 3.85$

0.01 = 6.66

Table No.5

ધ્યાન પરિવર્ત્યના મધ્યકોનો તફાવત અને L.S.D દર્શાવતું કોષ્ટક :

Sr.No.	Pairs	mean diff.	Sig.
1	B ₁ V B ₂	2.11	0.05

Sig. level 0.05 = 1.97

0.01 = 2.59

H₀₃ કુટુંબ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.6

કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક :

Variables	n	mean	F	Sig.
C ₁ (સંયુક્ત)	360	16.99	0.77	N.S.
C ₂ (વિભક્ત)	360	16.76		

Sig. level $dF_1 = 0.05 = 3.85$

0.01 = 6.66

Table No.7

કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકોનો તફાવત દર્શાવતુ L.S.D કોષ્ટક :

Sr.No.	Pairs	mean diff.	Sig.
1	C ₁ V C ₂	0.23	N.S.

Sig. level 0.05 = 1.97

0.01 = 2.59

H₀₄ જનરેશન ગેપ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.8

જનરેશન ગેપ પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતુ કોષ્ટક :

Variables	mean	F	Sig.
D ₁ (યુવાન)	16.72	0.99	N.S.
D ₂ (પ્રૌઢ)	16.56		
D ₃ (વૃદ્ધ)	17.34		

Sig. level dF₂ = 0.05 = 3.00

0.01 = 4.62

Table No.9

જનરેશન ગેપ પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચેનો તફાવત અને L.S.D દર્શાવતું કોષ્ટક :

Sr.No.	Pairs	mean diff.	Sig.
1	D ₁ V D ₂	0.16	N.S.
2	D ₁ V D ₃	0.62	N.S.
3	D ₂ V D ₃	0.78	N.S.

Sig. level 0.05 = 1.97

0.01 = 2.59

H₀₅ જાતિ અને ધ્યાન પરિવર્ત્યની આંતરક્રિયા પ્રમાણે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.10

જાતિ અને ધ્યાન પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક :

Variables	mean		F	Sig.
	A ₁	A ₂		
B ₁	17.32	16.54	13.61	0.01
B ₂	17.12	14.82		

Sig. level dF₂ = 0.05 = 3.00

0.01 = 4.62

Table No.11

જાતિ પરિવર્ત્ય અને ધ્યાન પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે નો તફાવત અને
L.S.D દર્શાવતુ કોષ્ટક :

Sr.No.	Pairs	mean diff.	Sig.
1	A ₁ B ₁ V A ₁ B ₂	0.20	N.S.
2	A ₁ B ₁ V A ₂ B ₁	0.78	N.S.
3	A ₁ B ₁ V A ₂ B ₂	2.50	0.05
4	A ₁ B ₂ V A ₂ B ₁	0.58	N.S.
5	A ₁ B ₂ V A ₂ B ₂	2.30	0.05
6	A ₂ B ₁ V A ₂ B ₂	0.02	N.S.

Sig. level 0.05 = 1.97

0.01 = 2.59

H₀₆ જાતિ અને કુટુંબ પરિવર્ત્યની આંતરક્રિયા પ્રમાણે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.12

જાતિ અને કુટુંબ પરિવર્ત્યોના મધ્યકો અને F દર્શાવતુ કોષ્ટક :

Variables	mean		F	Sig.
	A ₁ (પુ)	A ₂ (સ્ત્રી)		
C ₁ (સંયુક્ત)	17.46	16.52	0.30	N.S.
C ₂ (વિભક્ત)	16.99	16.53		

Sig. level dF₂ = 0.05 = 3.00

0.01 = 4.62

H07 ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યની આંતરક્રિયા પ્રમાણે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી માં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.13

ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્ય ના મધ્યકો અને F દર્શાવતુ કોષ્ટક :

Variables	mean		F	Sig.
	B ₁	B ₂		
C ₁	17.32	16.92	3.73	N.S.
C ₂	16.54	16.98		

Sig. level $dF_2 = 0.05 = 3.85$
 $0.01 = 4.66$

H08 જાતિ ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયા પ્રમાણે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.14

જાતિ, ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક

Variables	mean				F	Sig.
	A ₁		A ₂			
	B ₁	B ₂	B ₁	B ₂		
C ₁	17.72	17.19	16.92	15.62	4.54	0.05
C ₂	16.91	17.06	15.16	16.91		

Sig. level $df_1 = 0.05 = 3.85$

0.01 = 6.66

Table No.15

જાતિ, ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચેનો તફાવત અને L.S.D

દર્શાવતું કોષ્ટક :

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
1	A ₁ B ₁ C ₁ V A ₁ B ₁ C ₂	0.81	N.S.
2	A ₁ B ₁ C ₁ V A ₁ B ₂ C ₁	0.53	N.S.
3	A ₁ B ₁ C ₁ V A ₁ B ₂ C ₂	0.66	N.S.
4	A ₁ B ₁ C ₁ V A ₂ B ₁ C ₁	0.80	N.S.
5	A ₁ B ₁ C ₁ V A ₂ B ₁ C ₂	2.56	0.05
6	A ₁ B ₁ C ₁ V A ₂ B ₂ C ₁	2.10	0.05
7	A ₁ B ₁ C ₁ V A ₂ B ₂ C ₂	0.81	N.S.
8	A ₁ B ₁ C ₂ V A ₁ B ₂ C ₁	0.28	N.S.
9	A ₁ B ₁ C ₂ V A ₁ B ₂ C ₂	0.15	N.S.
10	A ₁ B ₁ C ₂ V A ₂ B ₁ C ₁	0.01	N.S.
11	A ₁ B ₁ C ₂ V A ₂ B ₁ C ₂	0.75	N.S.
12	A ₁ B ₁ C ₂ V A ₂ B ₂ C ₁	0.79	N.S.
13	A ₁ B ₁ C ₂ V A ₂ B ₂ C ₂	0.00	N.S.
14	A ₁ B ₂ C ₁ V A ₁ B ₂ C ₂	0.09	N.S.
15	A ₁ B ₂ C ₁ V A ₂ B ₁ C ₁	0.27	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
16	A ₁ B ₂ C ₁ V A ₂ B ₁ C ₂	2.03	0.05
17	A ₁ B ₂ C ₁ V A ₂ B ₂ C ₁	1.57	N.S.
18	A ₁ B ₂ C ₁ V A ₂ B ₂ C ₂	0.28	N.S.
19	A ₁ B ₂ C ₂ V A ₂ B ₁ C ₁	0.14	N.S.
20	A ₁ B ₂ C ₂ V A ₂ B ₁ C ₂	0.90	N.S.
21	A ₁ B ₂ C ₂ V A ₂ B ₂ C ₁	0.94	N.S.
22	A ₁ B ₂ C ₂ V A ₂ B ₂ C ₂	0.15	N.S.
23	A ₂ B ₁ C ₁ V A ₂ B ₁ C ₂	1.76	N.S.
24	A ₂ B ₁ C ₁ V A ₂ B ₂ C ₁	1.30	N.S.
25	A ₂ B ₁ C ₁ V A ₂ B ₂ C ₂	0.01	N.S.
26	A ₂ B ₁ C ₂ V A ₂ B ₂ C ₁	0.46	N.S.
27	A ₂ B ₁ C ₂ V A ₂ B ₂ C ₂	0.75	N.S.
28	A ₂ B ₂ C ₁ V A ₂ B ₂ C ₂	1.29	N.S.

Sig. level 0.05 = 1.97

0.01 = 2.59

H₀ જાતિ પરિવર્ત્ય અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયા પ્રમાણે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.16

જાતિ અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક :

Variables	mean		F	Sig.
	A ₁	A ₂		
D ₁	17.54	14.90	3.68	0.05
D ₂	16.88	16.24		
D ₃	17.24	17.69		

Sig. level dF₂ = 0.05 = 3.00

0.01 = 4.62

Table No.17

જાતિ અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતુ L.S.D કોષ્ટક

:

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
1	A ₁ D ₁ V A ₁ D ₂	0.66	N.S.
2	A ₁ D ₁ V A ₁ D ₃	0.30	N.S.
3	A ₁ D ₁ V A ₂ D ₁	2.64	0.01
4	A ₁ D ₁ V A ₂ D ₂	1.30	N.S.
5	A ₁ D ₁ V A ₂ D ₃	0.15	N.S.
6	A ₁ D ₂ V A ₁ D ₃	0.36	N.S.
7	A ₁ D ₂ V A ₂ D ₁	1.98	0.05
8	A ₁ D ₂ V A ₂ D ₂	0.64	N.S.
9	A ₁ D ₂ V A ₂ D ₃	0.81	N.S.
10	A ₁ D ₃ V A ₂ D ₁	2.34	0.05
11	A ₁ D ₃ V A ₂ D ₂	1.00	N.S.
12	A ₁ D ₃ V A ₂ D ₃	0.45	N.S.
13	A ₂ D ₁ V A ₂ D ₂	1.34	N.S.
14	A ₂ D ₁ V A ₂ D ₃	2.79	0.01
15	A ₂ D ₂ V A ₂ D ₃	1.45	N.S.

Sig. level 0.05 = 1.97

0.01 = 2.59

H₀₁₀ ધ્યાન પરિવર્ત્ય અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયા પ્રમાણે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.18

ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતુ કોષ્ટક :

Variables	mean		F	Sig.
	B ₁	B ₂		
D ₁	16.54	14.51	4.99	0.01
D ₂	16.66	14.46		
D ₃	17.59	17.09		

Sig. level $dF_2 = 0.05 = 3.00$

0.01 = 4.62

Table No.19

ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચેનો તફાવત દર્શાવતુ L.S.D

કોષ્ટક :

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
1	B ₁ D ₁ V B ₁ D ₂	0.12	N.S.
2	B ₁ D ₁ V B ₁ D ₃	1.05	N.S.
3	B ₁ D ₁ V B ₂ D ₁	2.03	0.05
4	B ₁ D ₁ V B ₂ D ₂	2.08	0.05
5	B ₁ D ₁ V B ₂ D ₃	0.65	N.S.
6	B ₁ D ₂ V B ₁ D ₃	0.93	N.S.
7	B ₁ D ₂ V B ₂ D ₁	2.15	0.05
8	B ₁ D ₂ V B ₂ D ₂	2.20	0.05
9	B ₁ D ₂ V B ₂ D ₃	0.43	N.S.
10	B ₁ D ₃ V B ₂ D ₁	3.08	0.01
11	B ₁ D ₃ V B ₂ D ₂	3.13	0.01
12	B ₁ D ₃ V B ₂ D ₃	0.50	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
13	B ₂ D ₁ V B ₂ D ₂	0.05	N.S.
14	B ₂ D ₁ V B ₂ D ₃	2.58	0.05
15	B ₂ D ₂ V B ₂ D ₃	2.63	0.01

Sig. level 0.05 = 1.97

0.01 = 2.59

H₀₁₁ જાતિ પરિવર્ત્ય, ધ્યાન પરિવર્ત્ય અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચચેની આંતરક્રિયા પ્રમાણે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.20

જાતિ, ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક :

Variables	mean				F	Sig.
	A ₁		A ₂			
	B ₁	B ₂	B ₁	B ₂		
D ₁	17.69	17.40	15.39	16.42	9.54	0.01
D ₂	16.82	16.94	16.50	15.98		
D ₃	17.45	17.03	17.73	17.15		

Sig. level dF₂ = 0.05 = 3.00

0.01 = 4.62

TABLE No.21

જાતિ, ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતું L.S.D

કોષ્ટક :

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
1	$A_1B_1D_1$ V $A_1B_1D_2$	0.87	N.S.
2	$A_1B_1D_1$ V $A_1B_1D_3$	0.24	N.S.
3	$A_1B_1D_1$ V $A_1B_2D_1$	0.29	N.S.
4	$A_1B_1D_1$ V $A_1B_2D_2$	0.75	N.S.
5	$A_1B_1D_1$ V $A_1B_2D_3$	0.66	N.S.
6	$A_1B_1D_1$ V $A_2B_1D_1$	2.30	0.05
7	$A_1B_1D_1$ V $A_2B_1D_2$	1.19	N.S.
8	$A_1B_1D_1$ V $A_2B_2D_3$	0.04	N.S.
9	$A_1B_1D_1$ V $A_2B_2D_1$	1.27	N.S.
10	$A_1B_1D_1$ V $A_2B_2D_2$	1.71	N.S.
11	$A_1B_1D_1$ V $A_2B_2D_3$	1.04	N.S.
12	$A_1B_1D_2$ V $A_1B_1D_3$	0.63	N.S.
13	$A_1B_1D_2$ V $A_1B_2D_1$	0.58	N.S.
14	$A_1B_1D_2$ V $A_1B_2D_2$	0.12	N.S.
15	$A_1B_1D_2$ V $A_1B_2D_3$	0.21	N.S.
16	$A_1B_1D_2$ V $A_2B_1D_1$	1.43	N.S.
17	$A_1B_1D_2$ V $A_2B_1D_2$	0.32	N.S.
18	$A_1B_1D_2$ V $A_2B_2D_3$	0.91	N.S.
19	$A_1B_1D_2$ V $A_2B_2D_1$	0.40	N.S.
20	$A_1B_1D_2$ V $A_2B_2D_2$	0.84	N.S.
21	$A_1B_1D_2$ V $A_2B_2D_3$	0.33	N.S.
22	$A_1B_1D_3$ V $A_1B_2D_1$	0.05	N.S.
23	$A_1B_1D_3$ V $A_1B_2D_2$	0.51	N.S.
24	$A_1B_1D_3$ V $A_1B_2D_3$	0.42	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
25	A ₁ B ₁ D ₃ V A ₂ B ₁ D ₁	2.06	0.05
26	A ₁ B ₁ D ₃ V A ₂ B ₁ D ₂	0.95	N.S.
27	A ₁ B ₁ D ₃ V A ₂ B ₂ D ₃	0.28	N.S.
28	A ₁ B ₁ D ₃ V A ₂ B ₂ D ₁	1.03	N.S.
29	A ₁ B ₁ D ₃ V A ₂ B ₂ D ₂	1.47	N.S.
30	A ₁ B ₁ D ₃ V A ₂ B ₂ D ₃	0.30	N.S.
31	A ₁ B ₂ D ₁ V A ₁ B ₂ D ₂	0.46	N.S.
32	A ₁ B ₂ D ₁ V A ₁ B ₂ D ₃	0.37	N.S.
33	A ₁ B ₂ D ₁ V A ₂ B ₁ D ₁	2.01	0.05
34	A ₁ B ₂ D ₁ V A ₂ B ₁ D ₂	0.90	N.S.
35	A ₁ B ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ D ₃	0.33	N.S.
36	A ₁ B ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ D ₁	0.98	N.S.
37	A ₁ B ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ D ₂	1.42	N.S.
38	A ₁ B ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ D ₃	0.25	N.S.
39	A ₁ B ₂ D ₂ V A ₁ B ₂ D ₃	0.09	N.S.
40	A ₁ B ₂ D ₂ V A ₂ B ₁ D ₁	1.55	N.S.
41	A ₁ B ₂ D ₂ V A ₂ B ₁ D ₂	0.44	N.S.
42	A ₁ B ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ D ₃	0.79	N.S.
43	A ₁ B ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ D ₁	0.52	N.S.
44	A ₁ B ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ D ₂	0.96	N.S.
45	A ₁ B ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ D ₃	0.21	N.S.
46	A ₁ B ₂ D ₃ V A ₂ B ₁ D ₁	1.64	N.S.
47	A ₁ B ₂ D ₃ V A ₂ B ₁ D ₂	0.53	N.S.
48	A ₁ B ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ D ₃	0.70	N.S.
49	A ₁ B ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ D ₁	0.61	N.S.
50	A ₁ B ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ D ₂	1.05	N.S.
51	A ₁ B ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ D ₃	0.12	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
52	A ₂ B ₁ D ₁ V A ₂ B ₁ D ₂	1.11	N.S.
53	A ₂ B ₁ D ₁ V A ₂ B ₂ D ₃	2.34	N.S.
54	A ₂ B ₁ D ₁ V A ₂ B ₂ D ₁	1.03	N.S.
55	A ₂ B ₁ D ₁ V A ₂ B ₂ D ₂	0.59	N.S.
56	A ₂ B ₁ D ₁ V A ₂ B ₂ D ₃	1.76	N.S.
57	A ₂ B ₁ D ₂ V A ₂ B ₂ D ₃	1.23	N.S.
58	A ₂ B ₁ D ₂ V A ₂ B ₂ D ₁	0.08	N.S.
59	A ₂ B ₁ D ₂ V A ₂ B ₂ D ₂	0.52	N.S.
60	A ₂ B ₁ D ₂ V A ₂ B ₂ D ₃	0.65	N.S.
61	A ₂ B ₁ D ₃ V A ₂ B ₂ D ₁	1.31	N.S.
62	A ₂ B ₁ D ₃ V A ₂ B ₂ D ₂	1.75	N.S.
63	A ₂ B ₁ D ₃ V A ₂ B ₂ D ₃	0.58	N.S.
64	A ₂ B ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ D ₂	0.44	N.S.
65	A ₂ B ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ D ₃	0.73	N.S.
66	A ₂ B ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ D ₃	1.17	N.S.

Sig. level 0.05 = 1.97

0.01 = 2.59

H₀₁₂ કુટુંબ પરિવર્ત્ય અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયા પ્રમાણે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.22

કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક :

Variables	mean		F	Sig.
	C ₁	C ₂		
D ₁	16.60	16.83	0.64	N.S.
D ₂	16.70	16.41		
D ₃	17.64	17.03		

Sig. level $dF_2 = 0.05 = 3.00$

0.01 = 4.62

H₀₁₃ જાતિ પરિવર્ત્ય, કુટુંબ પરિવર્ત્ય અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયા પ્રમાણે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.23

જાતિ, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક

Variables	mean				F	Sig.
	A ₁		A ₂			
	C ₁	C ₂	C ₁	C ₂		
D ₁	17.65	17.44	15.57	16.24	0.29	N.S.
D ₂	17.09	16.67	16.33	16.15		
D ₃	17.63	16.85	17.67	17.22		

Sig. level $dF_2 = 0.05 = 3.00$

0.01 = 4.62

H₀₁₄ ધ્યાન પરિવર્ત્ય, કુટુંબ પરિવર્ત્ય અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયા પ્રમાણે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.24

ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક

Variables	mean				F	Sig.
	B ₁		B ₂			
	C ₁	C ₂	C ₁	C ₂		
D₁	16.64	16.44	16.58	17.24	0.07	N.S.
D₂	17.25	16.07	16.17	16.75		
D₃	18.08	17.10	17.22	16.97		

Sig. level $dF_2 = 0.05 = 3.00$

0.01 = 4.62

H₀₁₅ જાતિ પરિવર્ત્ય, ધ્યાન પરિવર્ત્ય, કુટુંબ પરિવર્ત્ય અને ઉમર પરિવર્ત્યો વચ્ચેની આંતરક્રિયા પ્રમાણે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.25

જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ તથા ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકોનો તફાવત અને F દર્શાવતું કોષ્ટક :

Vari- ables	mean								F	Sig.
	A ₁				A ₂					
	B ₁		B ₂		B ₁		B ₂			
	C ₁	C ₂	C ₁	C ₂	C ₁	C ₂	C ₁	C ₂		
D₁	17.87	17.50	17.43	17.37	15.40	15.37	15.73	17.10	1.89	N.S.
D₂	17.07	16.57	17.10	16.77	17.43	15.57	15.23	16.73		
D₃	18.23	16.67	17.03	17.03	17.93	17.53	17.40	16.90		

Sig. level $dF_2 = 0.05 = 3.00$

0.01 = 4.62

Table No.26

જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયાના મધ્યકો વચ્ચેની તફાવત દર્શાવતુ L.S.D કોષ્ટક :

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
1	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_1B_1C_1D_2$	0.80	N.S.
2	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_1B_1C_1D_3$	0.42	N.S.
3	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_1B_1C_2D_1$	0.37	N.S.
4	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_1B_1C_2D_2$	1.30	N.S.
5	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_1B_1C_2D_3$	1.20	N.S.
6	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_1B_2C_1D_1$	0.44	N.S.
7	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_1B_2C_1D_2$	0.77	N.S.
8	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	0.84	N.S.
9	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	0.50	N.S.
10	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	0.10	N.S.
11	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.84	N.S.
12	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	2.47	0.05
13	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.44	N.S.
14	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.06	N.S.
15	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	2.50	0.05
16	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	2.30	0.05
17	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.34	N.S.
18	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	2.14	0.05
19	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	2.64	0.01
20	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.47	N.S.
21	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.77	N.S.
22	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	1.14	N.S.
23	$A_1B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.97	N.S.
24	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_1C_1D_3$	1.16	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
25	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_1C_2D_1$	0.43	N.S.
26	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_1C_2D_2$	0.50	N.S.
27	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_1C_2D_3$	0.40	N.S.
28	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_1D_1$	0.36	N.S.
29	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_1D_2$	0.03	N.S.
30	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	0.04	N.S.
31	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	0.30	N.S.
32	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	0.30	N.S.
33	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.04	N.S.
34	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	1.67	N.S.
35	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.36	N.S.
36	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.86	N.S.
37	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	1.70	N.S.
38	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	1.50	N.S.
39	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.46	N.S.
40	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	1.34	N.S.
41	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	1.84	N.S.
42	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.33	N.S.
43	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.03	N.S.
44	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.34	N.S.
45	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.17	N.S.
46	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_1C_2D_1$	0.73	N.S.
47	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_1C_2D_2$	1.66	N.S.
48	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_1C_2D_3$	1.56	N.S.
49	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_1D_1$	0.80	N.S.
50	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_1D_2$	1.12	N.S.
51	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	0.86	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
52	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	1.46	N.S.
53	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	1.46	N.S.
54	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	1.20	N.S.
55	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	2.83	0.01
56	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.80	N.S.
57	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.30	N.S.
58	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	2.86	0.01
59	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	2.66	0.01
60	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.70	N.S.
61	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	2.50	0.05
62	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	3.00	0.01
63	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.83	N.S.
64	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	1.13	N.S.
65	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	1.50	N.S.
66	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	1.30	N.S.
67	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_1C_2D_2$	0.93	N.S.
68	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_1C_2D_3$	0.83	N.S.
69	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_1D_1$	0.07	N.S.
70	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_1D_2$	0.40	N.S.
71	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	0.47	N.S.
72	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	0.13	N.S.
73	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	0.73	N.S.
74	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.47	N.S.
75	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	2.10	0.05
76	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.07	N.S.
77	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.43	N.S.
78	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	2.13	0.05

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
79	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	1.93	N.S.
80	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.03	N.S.
81	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	1.77	N.S.
82	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	2.27	0.05
83	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.10	N.S.
84	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.40	N.S.
85	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.77	N.S.
86	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.60	N.S.
87	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_1B_1C_2D_3$	0.10	N.S.
88	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_1B_2C_1D_1$	0.86	N.S.
89	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_1B_2C_1D_2$	0.53	N.S.
90	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	0.46	N.S.
91	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	0.80	N.S.
92	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	0.20	N.S.
93	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.46	N.S.
94	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	1.17	N.S.
95	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.86	N.S.
96	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	1.36	N.S.
97	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	1.20	N.S.
98	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	1.00	N.S.
99	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.96	N.S.
100	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.84	N.S.
101	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	1.34	N.S.
102	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.83	N.S.
103	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.53	N.S.
104	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.16	N.S.
105	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.33	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
106	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_1B_2C_1D_1$	0.76	N.S.
107	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_1B_2C_1D_2$	0.43	N.S.
108	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	0.36	N.S.
109	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	0.70	N.S.
110	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	0.10	N.S.
111	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.36	N.S.
112	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	1.27	N.S.
113	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.76	N.S.
114	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	1.26	N.S.
115	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	1.30	N.S.
116	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	1.10	N.S.
117	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.86	N.S.
118	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.94	N.S.
119	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	1.44	N.S.
120	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.73	N.S.
121	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.43	N.S.
122	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.06	N.S.
123	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.23	N.S.
124	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_1B_2C_1D_2$	0.33	N.S.
125	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	0.40	N.S.
126	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	0.06	N.S.
127	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	1.34	N.S.
128	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.43	N.S.
129	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	2.03	0.05
130	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.00	N.S.
131	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.50	N.S.
132	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	2.06	0.05

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
133	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	2.14	0.05
134	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.10	N.S.
135	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	1.70	N.S.
136	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	2.20	0.05
137	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.03	N.S.
138	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.33	N.S.
139	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.70	N.S.
140	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.53	N.S.
141	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	0.07	N.S.
142	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	0.27	N.S.
143	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	0.26	N.S.
144	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.00	N.S.
145	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	1.63	N.S.
146	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.40	N.S.
147	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.90	N.S.
148	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	1.66	N.S.
149	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	1.46	N.S.
150	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	1.50	N.S.
151	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	1.30	N.S.
152	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	1.80	N.S.
153	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.37	N.S.
154	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.07	N.S.
155	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.30	N.S.
156	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.13	N.S.
157	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	0.60	N.S.
158	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	0.26	N.S.
159	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.00	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
160	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	1.63	N.S.
161	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.40	N.S.
162	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.90	N.S.
163	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	1.66	N.S.
164	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	1.46	N.S.
165	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	1.50	N.S.
166	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	1.30	N.S.
167	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	1.80	N.S.
168	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.37	N.S.
169	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.07	N.S.
170	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.30	N.S.
171	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.13	N.S.
172	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	0.60	N.S.
173	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.34	N.S.
174	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	1.97	0.05
175	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	1.80	N.S.
176	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.16	N.S.
177	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	2.00	0.05
178	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	1.80	N.S.
179	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.16	N.S.
180	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	1.64	N.S.
181	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	2.14	0.05
182	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.03	N.S.
183	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.27	N.S.
184	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.64	N.S.
185	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.47	N.S.
186	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.26	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
187	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	1.37	N.S.
188	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.66	N.S.
189	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	1.16	N.S.
190	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	1.40	N.S.
191	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	1.20	N.S.
192	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.76	N.S.
193	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	1.04	N.S.
194	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	1.54	N.S.
195	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.63	N.S.
196	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.33	N.S.
197	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.04	N.S.
198	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.13	N.S.
199	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	1.63	N.S.
200	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.46	N.S.
201	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.90	N.S.
202	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	1.64	N.S.
203	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	1.46	N.S.
204	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	1.50	N.S.
205	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	1.30	N.S.
206	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	1.80	N.S.
207	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.37	N.S.
208	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.07	N.S.
209	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.30	N.S.
210	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.13	N.S.
211	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	2.03	0.05
212	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	2.53	0.05
213	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	0.03	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
214	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	0.17	N.S.
215	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	2.13	0.05
216	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.33	N.S.
217	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	0.17	N.S.
218	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	2.00	0.05
219	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	1.70	N.S.
220	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	1.13	N.S.
221	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	1.50	N.S.
222	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.50	N.S.
223	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	2.06	0.05
224	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	1.86	N.S.
225	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.10	N.S.
226	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	1.70	N.S.
227	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	2.20	0.05
228	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.03	N.S.
229	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.33	N.S.
230	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.70	N.S.
231	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.53	N.S.
232	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	2.56	0.05
233	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	2.36	0.05
234	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.40	N.S.
235	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	2.20	0.05
236	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	2.70	0.01
237	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.53	N.S.
238	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.83	N.S.
239	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	1.20	N.S.
240	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	1.03	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
241	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₁ C ₂ D ₂	0.20	N.S.
242	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₁ C ₂ D ₃	2.16	0.05
243	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₁	0.36	N.S.
244	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₂	0.14	N.S.
245	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₃	2.03	0.05
246	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₁	1.73	N.S.
247	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₂	1.36	N.S.
248	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	1.53	N.S.
249	A ₂ B ₁ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₁ C ₂ D ₃	1.96	N.S.
250	A ₂ B ₁ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₁	0.16	N.S.
251	A ₂ B ₁ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₂	0.34	N.S.
252	A ₂ B ₁ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₃	1.83	N.S.
253	A ₂ B ₁ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₁	1.53	N.S.
254	A ₂ B ₁ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₂	1.16	N.S.
255	A ₂ B ₁ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	1.33	N.S.
256	A ₂ B ₁ C ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₁	1.80	N.S.
257	A ₂ B ₁ C ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₂	2.30	0.05
258	A ₂ B ₁ C ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₃	0.13	N.S.
259	A ₂ B ₁ C ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₁	0.43	N.S.
260	A ₂ B ₁ C ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₂	0.80	N.S.
261	A ₂ B ₁ C ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	0.63	N.S.
262	A ₂ B ₂ C ₁ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₂	0.50	N.S.
263	A ₂ B ₂ C ₁ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₃	1.67	N.S.
264	A ₂ B ₂ C ₁ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₁	1.37	N.S.
265	A ₂ B ₂ C ₁ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₂	1.00	N.S.
266	A ₂ B ₂ C ₁ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	1.17	N.S.
267	A ₂ B ₂ C ₁ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₃	2.17	0.05

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
268	A ₂ B ₂ C ₁ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₁	1.87	N.S.
269	A ₂ B ₂ C ₁ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₂	1.50	N.S.
270	A ₂ B ₂ C ₁ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	1.67	N.S.
271	A ₂ B ₂ C ₁ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₁	0.30	N.S.
272	A ₂ B ₂ C ₁ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₂	0.67	N.S.
273	A ₂ B ₂ C ₁ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	0.50	N.S.
274	A ₂ B ₂ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₂	0.37	N.S.
275	A ₂ B ₂ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	0.20	N.S.
276	A ₂ B ₂ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	0.17	N.S.

L.S.D. Sig. level 0.05 = 1.97

0.01 = 2.59

આમ અહીં પ્રાપ્ત પરિણામ ના આધારે પરિણામ ચર્ચા મુખ્યત્વે બે વિભાગોમાં કરવામાં આવી છે.

(1) મુખ્ય અસર (2) આંતરીક અસર

(1) મુખ્ય અસર: (Main effect)

અહીં પ્રાપ્ત પરિણામ પરથી અગાઉ દર્શાવેલ કોષ્ટક નં.1 માં જોતા સ્પષ્ટ કહી શકાય કે મુખ્યત્વે ચાર સ્વતંત્ર પરિવર્ત્ય માંથી ધ્યાન પરિવર્ત્યમાં 0.01 કક્ષાએ સ્પષ્ટ પણે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. બાકીના ત્રણેય સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

આવા પ્રાપ્ત પરિણામનું સંભવિત કારણ દર્શાવતા કહી શકાય કે આપણે સૌ કોઈ જાણીએ છીએ કે યોગ કરવાથી શારીરિક તથા માનસિક રીતે શાંનિતો અનુભવ મળે છે. તેના કરણે જે લોકો નિયમિત ધ્યાન કરતા હતા તેઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી સારી જોવા મળી છે.

આ ઉપરાંત કોષ્ટક નં. 1 જોતા કહી શકાય કે જાતિ અને ધ્યાન પરિવર્ત્ય તથા જાતિ, ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્ય વચ્ચે અનુક્રમે 0.01 તથા 0.05 કક્ષાએ સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.

આ ઉપરાંત કોષ્ટક નં.1 જોતા કહી શકાય કે જાતિ અને ઉમર પરિવર્ત્ય, ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્ય, તથા જાતિ, ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયા પણ અનુક્રમે 0.05 તથા 0.01 કક્ષાએ સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.

આવ પ્રાપ્ત પરિણામનું સંભવિત કારણ આપતા જણાવી શકાય કે જાતિ પરિવર્ત્ય અને ઉમર પરિવર્ત્યનો પણ મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી સથે સંબંધ છે. કારણકે સ્ત્રીઓ અને પુરુષો માં દરેક પ્રકારના કાર્યો કરવાની શૈલી અલગ અલગ હોય છે. જેના કારણે દરેક વ્યક્તિને ભિન્ન-ભિન્ન કાર્ય સંતોષ જીવનમાં પ્રાપ્ત થાય છે. જે તેના મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીને ચોક્કસ અસર કરે છે.

આ ઉપરાંત સ્ત્રી અને પુરુષોમાં ધ્યાન કરવાની બાબતમાં પણ વ્યક્તિગત ભિન્નતા જોવા મળતી હોય છે, જે તેના મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીને ચોક્કસ અસર કરશે તેમ કહી શકાય.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં. 2 જોતા કહી શકાય કે જાતિ પરિવર્ત્યોનાં મધ્યકોમાં F ની કિંમત 1.09 છે. જે પ્રાપ્ત F કોષ્ટકની બંને સાર્થકતાની કક્ષા કરતાં નાની જોવા મળે છે. તેથી કહી શકાય કે જાતિ પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નથી. આથી પૂર્વે રચવામાં આવેલી ઉત્કલ્પના યથાવત સ્વીકારવામાં આવી છે. આ ઉપરાંત જાતિ પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતા L.S.D કોષ્ટક પ્રમાણે પણ સાર્થકતા જોવા મળતી નથી.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં. 4 જોતા કહી શકાય કે ધ્યાન પરિવર્ત્યના F ની કિંમત 31.84 તથા 0.01=6.66 કરતા ઘણી મોટી જોવા મળે છે. આથી કહી શકાય કે ધ્યાન પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે

છે. અને પૂર્વે રચેલી ઉત્કલ્પનાનો અહીયા અસ્વીકાર કરવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત કોષ્ટક નં. 5 પ્રમાણે પણ ધ્યાન પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતા L.S.D. કોષ્ટક પ્રમાણે પણ 0.05 કક્ષાએ સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.

આવા પ્રાપ્ત પરિણામનું સંભવિત કારણ આપતા જણાવી શકાય કે ધ્યાન કરવાથી આપણી માનસિક સ્થિતિમાં ઘણો સુધારો આવી શકે છે. તેથી ધ્યાન કરનારા લોકોનું મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનું પાસું જે ધ્યાન કરતાં નથી તેના કરતાં ઘણું ભિન્ન હોવાનું તેવું કહી શકાય.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં. 6 જોતા માલુમ પડે છે કે કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકોના F ની કિંમત 0.77 જોવા મળે છે. જે પ્રાપ્ત F કોષ્ટકની કિંમત 0.05=3.85 તથા 0.01=6.66 બંને કરતા ઘણી નાની જોવા મળે છે. આથી કહી શકાય કે કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી. આથી પૂર્વે રચવામાં આવેલી ઉત્કલ્પનાઓનો યથાવત સ્વીકાર કરવામાં આવે છે.

આ ઉપરાંત કુટુંબ પરિવર્ત્યો વચ્ચેના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતા L.S.D. કોષ્ટક પ્રમાણે પણ સાર્થકતા જોવા મળતી નથી.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં. 8 જોતા કહી શકાય કે જનરેશન ગેપ પરિવર્ત્યના મધ્યકો ના F ની કિંમત 0.99 જોવા મળે છે. જે પ્રાપ્ત F કોષ્ટકની કિંમત 0.05=3.85 તથા 0.01=6.66 કરતા નાની જોવા મળે છે. આથી કહી શકાય કે જનરેશન ગેપ પરિવર્ત્યોના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી. આથી પૂર્વે રચવામાં આવેલી ઉત્કલ્પનાનો યથાવત સ્વીકાર કરવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત જનરેશન ગેપ પરિવર્ત્યના પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતું L.S.D. કોષ્ટક પ્રમાણે પણ જનરેશનના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

આવા પ્રાપ્ત પરિણામનું કારણ જણાવતા કહી શકાય કે વ્યક્તિમાં અમુક ઉમરે તેની માનસિકતા ઘડાય જાય છે ત્યાર બાદ તેની માનસિકતામાં બહુ ઓછો ફરક પડે છે. દરેક જનરેશનમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં બહુ તફાવત જોવા મળતો નથી, તેમ કહી શકાય.

(2) આંતરિક અસર: (Internal effect)

અહીં પ્રાપ્ત પરિણામોના પરિવર્ત્યોની આંતરીક અસર તપાસતા નીચે મુજબ પરિણામ ચર્ચા કરી શકાય.

આગળ દર્શાવેલા કોષ્ટક નં. 10 જોતા કહી શકાય કે જાતિ અને ધ્યાન પરિવર્ત્યના F ની કિંમત $F=13.61$ જેટલી જોવા મળે છે. જે પ્રાપ્ત F કોષ્ટકની કિંમત $0.05=3.00$ તથા $0.01=4.62$ કરતાં ઘણી ઉચી જોવા મળે છે. તેથી કહી શકાય કે જાતિ અને ધ્યાન પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. તેથી પૂર્વે રચેલી ઉત્કલ્પના નો અહીંયા અસ્વીકાર કરવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત કોષ્ટક નં. 11 જોતા કહી શકાય કે જાતિ અને ધ્યાન પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયાના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતા L.S.D. કોષ્ટક પ્રમાણે કેટલીક આંતરક્રિયાઓ વચ્ચે 0.05 તથા 0.01 કક્ષાએ સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.

આવા પ્રાપ્ત પરિણામનું સંભવિત કારણ આપતા કહી શકાય કે વર્તમાન સમયમાં મનોભાર યુક્ત જીવન શૈલી જીવતા લોકોમાં જે લોકો ધ્યાન જેવી ક્રિયાઓ પોતાના જીવનમાં દૈનિક કરતાં હોય તેવા લોકોમાં સ્વાભાવિક પણે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી સારા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે તે નિશ્ચિત છે.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં 12 જોતા કહી શકાય કે જાતિ અને કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકોનાં F ની કિંમત 0.30 જેટલી જોવા મળે છે. જે પ્રાપ્ત F કોષ્ટક ની કિંમત $0.05=3.00$ તથા $0.01=4.62$ કરતાં નાની જોવા મળે છે. તેથી જાતિ અને કુટુંબ પરિવર્ત્ય વચ્ચે તફાવત સાર્થક જોવા મળતો નથી તેમ કહી શકાય અને પૂર્વે રચવામાં આવેલી ઉત્કલ્પના યથાવત રીતે સ્વીકારવામાં આવશે.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં.13 જોતા કહી શકાય કે ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યના F ની કિંમત 3.73 જેટલી જોવા મળે છે. જે F પ્રાપ્ત કોષ્ટકની કિંમત 0.05 કરતાં મોટી જોવા મળે છે. તેથી કહી શકાય કે ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે 0.05 કક્ષાએ સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે અને પૂર્વે રચવામાં આવેલી ઉત્કલ્પનાનો અહીંયા સ્વીકાર કરવામાં આવતો નથી.

આવા પ્રાપ્ત પરિણામનું સંભવિત કારણ દર્શાવતા કહી શકાય કે ધ્યાન કરનાર લોકો ભલે સંયુક્ત કુટુંબમાં રહેતા હોય કે વિભક્ત કુટુંબમાં રહેતા હોય, તેમનામાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી નું પ્રમાણ જે લોકો ધ્યાન નથી કરતાં તેનાથી અલગજ આવવાનું તેવું કેટલાક અગાઉના સંશોધનો દર્શાવે છે તેમ કહી શકાય.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં.14 જોતા કહી શકાય કે જાતિ, ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકોના F ની કિંમત 4.54 જેટલી જોવા મળે છે. જે પ્રાપ્ત F કોષ્ટક ની કિંમત $0.05=3.00$ કરતાં મોટી જોવા મળે છે. તેથી કહી શકાય કે જાતિ, ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તાવત જોવા મળે છે. તેથી પૂર્વે રચવામાં આવેલી ઉત્કલ્પનાનો અહીંયા સ્વીકાર કરવામાં આવતો નથી. આ ઉપરાંત કોષ્ટક નં.15 જોતા કહી શકાય કે જાતિ, ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્ય વચ્ચેની કેટલીક આંતરક્રિયાના મધ્યકો વચ્ચે 0.05 જેટલો સાર્થક તફાવત L.S.D. કોષ્ટક પ્રમાણે જોવા મળે છે.

આવા પ્રાપ્ત પરિણામનું સંભવિત કારણ દર્શાવતા કહી શકાય કે નિયમીત રીતે ધ્યાન જેવી ક્રિયા કરનાર લોકો, ભલે તે સંયુક્ત કુટુંબમાં હોય કે વિભક્ત કુટુંબમાં. કે ભલે તે સ્ત્રી હોય કે પુરુષ, જે ધ્યાન જેવી ક્રિયાઓ કરતાં નથી તેમનામાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી સારી જોવા મળે છે.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં.16 જોતા કહી શકાય કે જાતિ અને ઉંમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેના F ની કિંમત 3.68 જેટલી જોવા મળે છે. જે પ્રાપ્ત F

કોષ્ટકની કિંમત 0.01=3.00 કરતાં મોટી જોવા મળે છે.તેથી કહી શકાય કે જાતિ અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.અહીં પૂર્વે રચવામાં આવેલી ઉત્કલ્પનાનો અહીંયા સ્વીકાર કરવામાં આવતો નથી.

આવા પ્રાપ્ત પરિણામનું સંભવિત કારણ દર્શાવતા કહી શકાય કે વ્યક્તિમાં દરેક ઉમરે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીની અનુભુતિનું પ્રમાણ અલગ અલગ જોવા મળે છે.કારકકે વ્યક્તિમાં અમુક ઉમરે જે સામાજિક આવેગીક પરિકલ્પતાનું પ્રમાણ હોય છે તેના સ્તરોમાં તફાવત જોવા મળે છે તેમ કહી શકાય છે.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં.17 જોતા કહી શકાય કે જાતિ અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેના મધ્યકોનો તફાવત દર્શાવતા L.S.D. કોષ્ટક પ્રમાણે પણ કેટલીક આંતરક્રિયાઓમાં પણ 0.05 તથા 0.01 કક્ષાએ સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં.18 જોતા કહી શકાય કે ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકોના F ની કિંમત 4.99 જેટલી જોવા મળે છે.જે પ્રાપ્ત F કોષ્ટકની કિંમત 0.05=3.00 તથા 0.00=4.62 આ બંને કરતાં મોટી જોવા મળે છે.તેથી ધ્યાન પરિવર્ત્ય અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેના મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે તેમ કહી શકાય.આથી પૂર્વે રચવામાં આવેલી ઉત્કલ્પનાનો અહીંયા સ્વીકાર કરવામાં આવતો નથી.

આ ઉપરાંત કોષ્ટક નં.19 જોતા પણ કહી શકાય કે ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની કેટલીક આંતરક્રિયાઓ વચ્ચે તફાવત દર્શાવતા L.S.D. કોષ્ટક પ્રમાણે પણ કેટલીક આંતરક્રિયા પરના 0.05 તથા 0.01 કક્ષાએ સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.

આવા પ્રાપ્ત પરિણામનું સંભવિત કારણ દર્શાવતા કહી શકાય કે અમુક ઉમરે ધ્યાન જેવી ક્રિયાઓ કરવાથી મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં

વધારો થાય તેવા કેટલાક પૂર્વેના અભ્યાસોના તારણો છે, જેનું આ તારણ સમર્થન કરે છે તેમ કહી શકાય.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં. 20 જોતા કહી શકાય કે જાતિ, ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકોના F ની કિંમત 9.54 જેટલી જોવા મળે છે. જે પ્રાપ્ત F કોષ્ટકની કિંમત 0.05=3.00 તથા 0.01=4.62 કરતાં ઘણી ઉચી જોવા મળે છે. તેથી કહી શકાય કે જાતિ, ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેના મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. તેથી પૂર્વે રચવામાં આવેલી ઉત્કલ્પનાનો અહીંયા સ્વીકાર કરવામાં આવતો નથી.

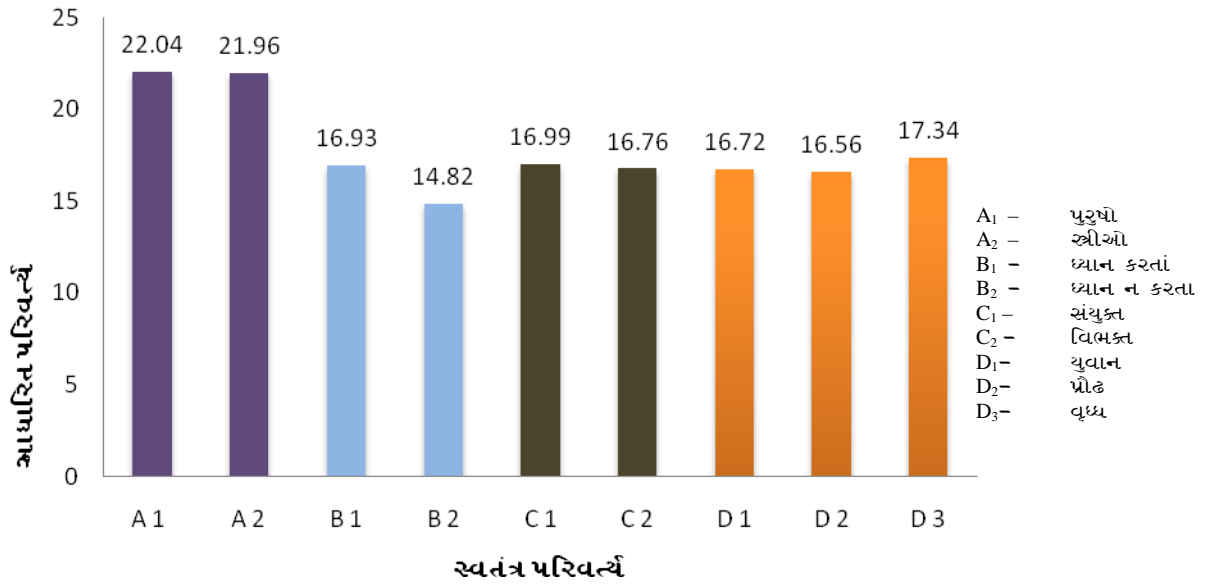
આ ઉપરાંત કોષ્ટક નં. 21 જોતા કહી શકાય કે જાતિ, ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયાઓના મધ્યકોના તફાવત દર્શાવતું L.S.D. કોષ્ટક પ્રમાણે ઘણી બધી આંતરક્રિયાઓ વચ્ચે 0.05 તથા 0.01 કક્ષાએ સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં. 22, 23 તથા 24 જોતા કહી શકાય કે કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકો તથા જાતિ, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકો તથા ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકોના F ની કિંમત અનુક્રમે 0.64, 0.29 તથા 0.07 જેટલી જોવા મળે છે. જે પ્રાપ્ત F કોષ્ટકની કિંમત 0.05=3.00 કરતાં ઘણી નાની જોવા મળે છે. તેથી કહી શકાય કે ઉપરોક્ત મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત નથી અને પૂર્વે રચવામાં આવેલી ઉત્કલ્પનાઓનો યથાવત સ્વીકાર કરવામાં આવે છે.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં. 25 જોતા કહી શકાય કે જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકોના F ની કિંમત 1.89 જેટલી જોવા મળે છે. જે પ્રાપ્ત F કોષ્ટકની કિંમત 0.05=3.00 કરતાં નાની જોવા મળે છે. તેથી કહી શકાય કે જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત સાર્થક જોવા મળતો નથી. તેથી પૂર્વે રચવામાં આવેલી ઉત્કલ્પનાઓ અહીંયા યથાવત સ્વીકાર કરવામાં આવે છે.

આવા પ્રાપ્ત પરિણામનું સંભવિત કારણ આપતા જણાવી શકાય કે F કોષ્ટક ભલે તફાવત અસાર્યક બતાવતુ હોય પરંતુ L.S.D. દ્વારા પ્રાપ્ત મધ્યકો વચ્ચેની આંતરક્રિયાઓ વચ્ચે સુક્ષ્મ તફાવત પણ દર્શાવી શકે છે, જેથી કરી ને ઉપરોક્ત પરિણામ પ્રાપ્ત થયુ હશે તેમ કહી શકાય.

જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ, અને ઉંમર પરિવર્ત્યો પ્રમાણે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીના મધ્યકો દર્શાવતો સ્તંભાલેખ



4.2.3 સ્ત્રીઓ અને પુરુષો ના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગેના પ્રાપ્ત પરિણામોનું અર્થઘટન.

અહીંયા પણ સ્વતંત્ર્ય પરિવર્ત્યની મુખ્ય અને આંતરીક અસર તપાસવા માટે 2x2x2x3 કેક્ટોરીયલ ડિઝાઇનનો ઉપયોગ કરવામાં આવેલો. આ ઉપરાંત પ્રાપ્ત પરીણામનું અર્થઘટન કરવા માટે આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રયુક્તિ F-test (ANOVA) તથા મધ્યકીના તફાવતોની ચકાસણી કરવા માટે L.S.D. નો ઉપયોગ કરવામાં આવેલો છે. આમ અહીં પરિવર્ત્યોની મુખ્ય અને આંતરીક અસર તપાસવા માટે આવેલી છે. જેનું પ્રાપ્ત પરિણામ નીચે મુજબ છે.

Table No.1

જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્ય અંગેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય દર્શાવતું ANOVA TABLE:

Variables	s.s.	d.F.	m.s.	F.	Sig.
Sex	0.50	1	0.50	0.05	N.S.
Yoga	167.24	1	167.24	1.74	N.S.
Family	434.00	1	434.00	4.52	0.05
Age	373.98	2	186.99	1.95	N.S.
Sex, Yoga	94.61	1	94.61	0.99	N.S.
Sex, Family	167.24	1	167.24	1.74	N.S.
Yoga, Family	55.00	1	55.00	0.57	N.S.
Sex, Yoga, Family	310.74	1	310.74	3.24	N.S.
Sex, Age	243.67	2	121.84	1.27	N.S.
Yoga, Age	61.77	2	30.89	0.32	N.S.
Sex, Yoga, Age	394.98	2	197.49	2.06	N.S.
Family, Age	772.50	2	386.25	4.02	0.05
Sex, Family, Age	245.95	2	122.98	1.28	N.S.
Yoga, Family, Age	106.19	2	53.09	0.55	N.S.

Sex, Yoga, Family, Age	197.77	2	98.89	1.03	N.S.
Error	66860.37	696	96.06		
Total	70486.49	719			

Sig. level $dF_1 = 0.05 = 3.85$

0.01 = 6.66

$dF_2 = 0.05 = 3.00$

0.01 = 4.62

H_{01} જાતિ પરિવર્ત્યના મધ્યકો પ્રમાણે માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.2

જાતિ પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક :

Variables	n	mean	F	Sig.
A ₁ (male)	360	22.03	0.50	N.S.
A ₂ (female)	360	21.96		

Sig. level $dF_1 = 0.05 = 3.85$

0.01 = 6.66

Table No.3

જાતિ પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતુ L.S.D કોષ્ટક :

Sr.No.	Pairs	mean diff.	Sig.
1	A ₁ V A ₂	0.07	N.S.

Sig. level 0.05 = 1.97

0.01 = 2.59

H₀₂ ધ્યાન પરિવર્ત્ય પ્રમાણે માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.4

ધ્યાન પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતુ કોષ્ટક :

Variables	n	mean	F	Sig.
B ₁ (ધ્યાન કરતા)	360	22.71	1.74	N.S.
B ₂ (ધ્યાન ન કરતા)	360	21.28		

Sig. level dF₁ = 0.05 = 3.85

0.01 = 6.66

Table No.5

ધ્યાન પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતુ L.S.D કોષ્ટક :

Sr.No.	Pairs	mean diff.	Sig.
1	B ₁ V B ₂	1.42	N.S.

Sig. level 0.05 = 1.97

0.01 = 2.59

H03 કુટુંબ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.6

કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક

Variables	n	mean	F	Sig.
C ₁ (સંયુક્ત)	360	22.11	4.52	0.05
C ₂ (વિભક્ત)	360	20.06		

Sig. level $dF_1 = 0.05 = 3.85$

0.01 = 6.66

Table No.7

કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકોનો તફાવત અને L.S.D દર્શાવતું કોષ્ટક :

Sr.No.	Pairs	mean diff.	Sig.
1	C ₁ V C ₂	2.05	0.05

Sig. level 0.05 = 1.97

0.01 = 2.59

H04 ઉમર પરિવર્ત્ય પ્રમાણે માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.8

ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક :

Variables	mean	F	Sig.
D ₁ (યુવાન)	21.93	1.95	N.S.
D ₂ (પ્રૌઢ)	22.14		
D ₃ (વૃધ્ધ)	21.82		

Sig. level $dF_2 = 0.05 = 3.00$

0.01 = 4.62

Table No.9

ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચેનો તફાવત અને L.S.D દર્શાવતુ કોષ્ટક :

Sr.No.	Pairs	mean diff.	Sig.
1	D ₁ V D ₂	0.21	N.S.
2	D ₁ V D ₃	0.11	N.S.
3	D ₂ V D ₃	0.32	N.S.

Sig. level 0.05 = 1.97

0.01 = 2.59

H₀₅ જાતિ અને ધ્યાન પરિવર્ત્યની આંતરક્રિયા પ્રમાણે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.10

જાતિ અને ધ્યાન પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતુ કોષ્ટક :

Variables	mean		F	Sig.
	A ₁	A ₂		
B ₁	23.22	22.21	0.99	N.S.
B ₂	20.86	21.72		

Sig. level dF₁ = 0.05 = 3.85

0.01 = 6.66

H₀₆ જાતિ પરિવર્ત્ય અને કુટુંબ પરિવર્ત્યની આંતરક્રિયા પ્રમાણે માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.11

જાતિ અને કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતુ કોષ્ટક :

Variables	mean		F	Sig.
	A ₁	A ₂		
C ₁	22.08	22.14	1.74	N.S.
C ₂	22.00	21.78		

Sig. level $dF_1 = 0.05 = 3.85$

0.01 = 6.66

H₀₇ ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યની આંતરક્રિયા પ્રમાણે માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.12

ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતુ કોષ્ટક :

Variables	mean		F	Sig.
	B ₁	B ₂		
C ₁	23.06	21.15	0.57	N.S.
C ₂	22.36	21.42		

Sig. level $dF_1 = 0.05 = 3.85$

0.01 = 6.66

H₀₈ જાતિ, ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયા પ્રમાણે માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.13

જાતિ-ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્યોના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક

Variables	mean				F	Sig.
	A ₁		A ₂			
	B ₁	B ₂	B ₁	B ₂		
C ₁	23.23	20.92	22.90	21.38	3.24	N.S.
C ₂	23.20	20.79	21.51	22.05		

Sig. level $dF_1 = 0.05 = 3.85$

0.01 = 6.66

H₀₉ જાતિ અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયા પ્રમાણે માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.14

જાતિ અને ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક :

Variables	mean		F	Sig.
	A ₁	A ₂		
D ₁	21.51	22.35	1.27	N.S.
D ₂	22.38	22.11		
D ₃	22.23	21.42		

Sig. level $dF_2 = 0.05 = 3.00$

0.01 = 4.62

H₀₁₀ ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયા પ્રમાણે માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.15

ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતુ કોષ્ટક :

Variables	mean		F	Sig.
	B ₁	B ₂		
D ₁	23.21	20.65	0.32	N.S.
D ₂	22.68	21.81		
D ₃	22.25	21.39		

Sig. level $dF_2 = 0.05 = 3.00$

0.01 = 4.62

H₀₁₁ જાતિ, ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયા પ્રમાણે માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.16

જાતિ, ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતુ કોષ્ટક :

Variables	mean				F	Sig.
	A ₁		A ₂			
	B ₁	B ₂	B ₁	B ₂		
D ₁	24.00	19.01	22.42	22.29	2.06	N.S.
D ₂	22.70	22.05	22.65	21.57		
D ₃	22.95	22.50	21.55	21.29		

Sig. level $dF_2 = 0.05 = 3.00$

0.01 = 4.62

H₀₁₂ કુટુંબ પરિવર્ત્ય અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયા પ્રમાણે માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.17

કુટુંબ પરિવર્ત્ય અને ઉમર પરિવર્ત્ય નાં મધ્યકો અને F દર્શાવતુ કોષ્ટક :

Variables	mean		F	Sig.
	C ₁	C ₂		
D ₁	22.13	20.13	4.02	0.05
D ₂	22.15	22.33		
D ₃	22.04	21.60		

Sig. level $dF_2 = 0.05 = 3.85$

0.01 = 4.62

Table No.18

કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયાઓ વચ્ચે તફાવત દર્શાવતુ

L.S.D કોષ્ટક :

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
1	C ₁ D ₁ V C ₁ D ₂	0.02	N.S.
2	C ₁ D ₁ V C ₁ D ₃	0.09	N.S.
3	C ₁ D ₁ V C ₂ D ₁	2.00	0.05
4	C ₁ D ₁ V C ₂ D ₂	0.20	N.S.
5	C ₁ D ₁ V C ₂ D ₃	0.53	N.S.
6	C ₁ D ₂ V C ₁ D ₃	0.11	N.S.
7	C ₁ D ₂ V C ₂ D ₁	2.02	0.05
8	C ₁ D ₂ V C ₂ D ₂	0.18	0.05
9	C ₁ D ₂ V C ₂ D ₃	0.55	N.S.
10	C ₁ D ₃ V C ₂ D ₁	2.09	0.05
11	C ₁ D ₃ V C ₂ D ₂	0.29	N.S.
12	C ₁ D ₃ V C ₂ D ₃	0.44	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
13	C ₂ D ₁ V C ₂ D ₂	2.20	0.05
14	C ₂ D ₁ V C ₂ D ₃	1.47	N.S.
15	C ₂ D ₂ V C ₂ D ₃	0.73	N.S.

Sig. level 0.05 = 1.97

0.01 = 2.59

H₀₁₃ જાતિ, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયા પ્રમાણે માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.19

જાતિ, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેના મધ્યકો અને F દર્શાવતું કોષ્ટક :

Variables	mean				F	Sig.
	A ₁		A ₂			
	B ₁	B ₂	B ₁	B ₂		
D ₁	24.00	19.02	22.42	22.29	1.28	N.S.
D ₂	22.70	22.05	22.65	21.57		
D ₃	22.95	21.50	21.55	21.29		

Sig. level dF₂ = 0.05 = 3.00

0.01 = 4.62

H₀₁₄ ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયા પ્રમાણે માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.20

ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતુ કોષ્ટક :

Variables	mean				F	Sig.
	B ₁		B ₂			
	C ₁	C ₂	C ₁	C ₂		
D ₁	23.60	22.82	20.67	20.64	0.55	N.S.
D ₂	22.89	22.47	21.27	22.20		
D ₃	22.72	21.79	21.14	21.42		

Sig. level $dF_2 = 0.05 = 3.00$

0.01 = 4.62

H₀₁₅ જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યો વચ્ચેની આંતરક્રિયા પ્રમાણે માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

Table No.21

જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ તથા ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો અને F દર્શાવતુ કોષ્ટક :

Vari- ables	mean								F	Sig.
	A ₁				A ₂					
	B ₁		B ₂		B ₁		B ₂			
	C ₁	C ₂	C ₁	C ₂	C ₁	C ₂	C ₁	C ₂		
D ₁	24.20	23.80	18.83	19.20	23.00	21.83	22.50	22.07	1.03	N.S.
D ₂	22.27	23.13	22.20	21.90	23.50	21.80	20.63	22.50		
D ₃	23.23	22.67	21.73	21.27	22.20	20.90	21.00	21.57		

Sig. level $dF_2 = 0.05 = 3.00$

0.01 = 4.62

Table No.22

જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ તથા ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયાના મધ્યકોનો તફાવત દર્શાવતું L.S.D કોષ્ટક :

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
1	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_1C_1D_2$	1.93	N.S.
2	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_1C_1D_3$	0.97	N.S.
3	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_1C_2D_1$	0.40	N.S.
4	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_1C_2D_2$	1.07	N.S.
5	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_1C_2D_3$	1.53	N.S.
6	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_2C_1D_1$	5.37	0.01
7	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_2C_1D_2$	2.00	0.05
8	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_2C_1D_3$	2.47	0.05
9	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_2C_2D_1$	5.00	0.01
10	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_2C_2D_2$	2.30	0.05
11	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_1B_2C_2D_3$	2.93	0.01
12	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_1C_1D_1$	1.20	N.S.
13	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_1C_1D_2$	0.70	N.S.
14	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_1C_1D_3$	2.00	0.05
15	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_1C_2D_1$	2.37	0.05
16	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_1C_2D_2$	2.40	0.05
17	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_1C_2D_3$	3.30	0.01
18	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_2C_1D_1$	1.70	N.S.
19	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_2C_1D_2$	3.57	0.01
20	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_2C_1D_3$	3.20	0.01
21	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_2C_2D_1$	2.13	0.05
22	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_2C_2D_2$	1.70	N.S.
23	$A_1B_1C_1D_1$ V $A_2B_2C_2D_3$	2.63	0.01
24	$A_1B_1C_1D_2$ V $A_1B_1C_1D_3$	0.96	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
25	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_1C_2D_1$	1.53	N.S.
26	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_1C_2D_2$	0.86	N.S.
27	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_1C_2D_3$	0.40	N.S.
28	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_1D_1$	3.44	0.01
29	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_1D_2$	0.07	N.S.
30	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	0.54	N.S.
31	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	3.07	0.01
32	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	0.37	N.S.
33	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	1.00	N.S.
34	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	0.73	N.S.
35	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	1.23	N.S.
36	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.07	N.S.
37	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	0.44	N.S.
38	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	0.47	N.S.
39	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	1.37	N.S.
40	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.13	N.S.
41	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	1.64	N.S.
42	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	1.27	N.S.
43	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.20	N.S.
44	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.23	N.S.
45	$A_1B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.70	N.S.
46	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_1C_2D_1$	0.57	N.S.
47	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_1C_2D_2$	0.10	N.S.
48	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_1C_2D_3$	0.56	N.S.
49	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_1D_1$	4.40	0.01
50	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_1D_2$	1.03	N.S.
51	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	1.50	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
52	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	4.03	0.01
53	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	1.33	N.S.
54	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	1.96	N.S.
55	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	0.23	N.S.
56	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.27	N.S.
57	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	1.03	N.S.
58	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	1.40	N.S.
59	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	1.43	N.S.
60	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	2.33	0.05
61	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.27	N.S.
62	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	2.60	0.01
63	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	2.23	N.S.
64	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	1.16	N.S.
65	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.73	N.S.
66	$A_1B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	1.66	N.S.
67	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_1C_2D_2$	0.67	N.S.
68	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_1C_2D_3$	1.13	N.S.
69	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_1D_1$	4.97	0.01
70	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_1D_2$	1.60	N.S.
71	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	2.07	0.05
72	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	4.60	0.01
73	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	1.90	N.S.
74	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	2.53	0.05
75	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	0.80	N.S.
76	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	1.30	N.S.
77	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	1.60	N.S.
78	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	1.97	0.05

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
79	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	2.00	0.05
80	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	2.90	0.05
81	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	1.30	N.S.
82	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	3.17	0.01
83	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	2.80	0.01
84	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	1.73	N.S.
85	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	1.30	N.S.
86	$A_1B_1C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	2.23	0.05
87	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_1B_1C_2D_3$	0.46	N.S.
88	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_1B_2C_1D_1$	4.30	0.01
89	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_1B_2C_1D_2$	0.93	N.S.
90	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	1.40	N.S.
91	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	3.93	0.01
92	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	1.23	N.S.
93	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	1.83	N.S.
94	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	0.13	N.S.
95	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.37	N.S.
96	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.93	N.S.
97	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	1.30	N.S.
98	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	1.33	N.S.
99	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	2.23	N.S.
100	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.63	N.S.
101	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	2.50	0.05
102	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	2.13	0.05
103	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	1.06	N.S.
104	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.63	N.S.
105	$A_1B_1C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	1.56	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
106	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_1B_2C_1D_1$	3.84	0.01
107	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_1B_2C_1D_2$	0.47	N.S.
108	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	0.94	N.S.
109	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	3.47	0.01
110	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	0.77	N.S.
111	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	1.40	N.S.
112	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	0.33	N.S.
113	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.83	N.S.
114	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.87	N.S.
115	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	1.77	N.S.
116	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	0.87	N.S.
117	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	1.77	N.S.
118	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.17	N.S.
119	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	2.04	0.05
120	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	1.67	N.S.
121	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.60	N.S.
122	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.17	N.S.
123	$A_1B_1C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	1.10	N.S.
124	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_1B_2C_1D_2$	3.37	0.01
125	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	2.90	0.01
126	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	0.37	N.S.
127	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	3.07	0.01
128	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	2.44	0.05
129	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	4.17	0.01
130	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	4.67	0.01
131	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	3.37	0.01
132	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	3.00	0.01

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
133	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	2.97	0.01
134	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	2.07	0.05
135	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	3.67	0.01
136	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	1.80	N.S.
137	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	2.17	0.05
138	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	3.24	0.01
139	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	3.67	0.01
140	$A_1B_2C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	2.74	0.01
141	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_1D_3$	0.47	N.S.
142	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	2.00	0.05
143	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	0.30	N.S.
144	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.93	N.S.
145	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	0.80	N.S.
146	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	1.30	N.S.
147	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.00	N.S.
148	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	0.37	N.S.
149	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	0.40	N.S.
150	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	1.30	N.S.
151	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.30	N.S.
152	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	0.43	N.S.
153	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	1.20	N.S.
154	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	1.13	N.S.
155	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.30	N.S.
156	$A_1B_2C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.63	N.S.
157	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_1$	2.53	0.05
158	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	0.17	N.S.
159	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.46	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
160	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	1.27	N.S.
161	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	1.77	N.S.
162	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.47	N.S.
163	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	0.10	N.S.
164	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	0.07	N.S.
165	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.83	N.S.
166	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.77	N.S.
167	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	1.10	N.S.
168	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.73	N.S.
169	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.34	N.S.
170	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.77	N.S.
171	$A_1B_2C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.16	N.S.
172	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_2$	2.70	0.01
173	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	2.07	0.05
174	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	3.80	0.01
175	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	4.30	0.01
176	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	3.00	0.01
177	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	2.63	0.01
178	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	2.60	0.01
179	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	1.70	N.S.
180	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	3.30	0.01
181	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	1.43	N.S.
182	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	1.80	N.S.
183	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	2.87	0.01
184	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	3.30	0.01
185	$A_1B_2C_2D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	2.37	0.01
186	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_1B_2C_2D_3$	0.63	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
187	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	1.10	N.S.
188	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	1.60	N.S.
189	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.30	N.S.
190	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	0.07	N.S.
191	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	0.10	N.S.
192	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	1.00	N.S.
193	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.60	N.S.
194	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	1.27	N.S.
195	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.90	N.S.
196	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.17	N.S.
197	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.60	N.S.
198	$A_1B_2C_2D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.33	N.S.
199	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_1$	1.73	N.S.
200	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	2.13	0.05
201	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.93	N.S.
202	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	0.56	N.S.
203	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	0.53	N.S.
204	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	0.37	N.S.
205	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	1.23	N.S.
206	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	0.64	N.S.
207	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	0.37	N.S.
208	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.34	N.S.
209	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	1.23	N.S.
210	$A_1B_2C_2D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.30	N.S.
211	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_2$	0.50	N.S.
212	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	0.80	N.S.
213	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	1.17	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
214	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	1.20	N.S.
215	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	2.10	0.05
216	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.50	N.S.
217	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	2.37	0.05
218	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	2.00	0.05
219	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.93	N.S.
220	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.50	N.S.
221	$A_2B_1C_1D_1 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	1.43	N.S.
222	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_1D_3$	1.30	N.S.
223	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	1.37	N.S.
224	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	1.40	N.S.
225	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	2.60	0.01
226	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	1.00	N.S.
227	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	2.87	0.01
228	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	2.50	0.05
229	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	1.43	N.S.
230	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	1.00	N.S.
231	$A_2B_1C_1D_2 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	1.93	N.S.
232	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_1$	0.37	N.S.
233	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_2$	1.57	N.S.
234	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_1C_2D_3$	1.30	N.S.
235	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_1$	0.30	N.S.
236	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_2$	1.57	N.S.
237	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_1D_3$	1.20	N.S.
238	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_1$	0.13	N.S.
239	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_2$	0.30	N.S.
240	$A_2B_1C_1D_3 \text{ V } A_2B_2C_2D_3$	0.63	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
241	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₁ C ₂ D ₂	0.03	N.S.
242	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₁ C ₂ D ₃	0.93	N.S.
243	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₁	0.67	N.S.
244	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₂	1.20	N.S.
245	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₃	0.83	N.S.
246	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₁	0.24	N.S.
247	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₂	0.67	N.S.
248	A ₂ B ₁ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	0.26	N.S.
249	A ₂ B ₁ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₁ C ₂ D ₃	0.90	N.S.
250	A ₂ B ₁ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₁	0.70	N.S.
251	A ₂ B ₁ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₂	1.17	N.S.
252	A ₂ B ₁ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₃	0.80	N.S.
253	A ₂ B ₁ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₁	0.27	N.S.
254	A ₂ B ₁ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₂	0.70	N.S.
255	A ₂ B ₁ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	0.23	N.S.
256	A ₂ B ₁ C ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₁	1.60	N.S.
257	A ₂ B ₁ C ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₂	0.27	N.S.
258	A ₂ B ₁ C ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₃	0.10	N.S.
259	A ₂ B ₁ C ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₁	1.17	N.S.
260	A ₂ B ₁ C ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₂	1.60	N.S.
261	A ₂ B ₁ C ₂ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	1.67	N.S.
262	A ₂ B ₂ C ₁ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₂	1.87	N.S.
263	A ₂ B ₂ C ₁ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₃	1.50	N.S.
264	A ₂ B ₂ C ₁ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₁	0.43	N.S.
265	A ₂ B ₂ C ₁ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₂	0.00	N.S.
266	A ₂ B ₂ C ₁ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	0.93	N.S.
267	A ₂ B ₂ C ₁ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₁ D ₃	0.37	N.S.

Sr.No.	Pairs	Mean Diff.	Sig.
268	A ₂ B ₂ C ₁ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₁	1.44	N.S.
269	A ₂ B ₂ C ₁ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₂	1.87	N.S.
270	A ₂ B ₂ C ₁ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	0.94	N.S.
271	A ₂ B ₂ C ₁ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₁	1.07	N.S.
272	A ₂ B ₂ C ₁ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₂	1.50	N.S.
273	A ₂ B ₂ C ₁ D ₃ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	0.57	N.S.
274	A ₂ B ₂ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₂	0.43	N.S.
275	A ₂ B ₂ C ₂ D ₁ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	0.50	N.S.
276	A ₂ B ₂ C ₂ D ₂ V A ₂ B ₂ C ₂ D ₃	0.93	N.S.

L.S.D. Sig. level 0.05 = 1.97

0.01 = 2.59

આમ અહીં પ્રાપ્ત પરિણામોને આધારે પરિણામ ચર્ચા મુખ્યત્વે બે વિભાગોમાં કરવામાં આવી છે.

(1) મુખ્ય અસર (2) આંતરીક અસર

(1) મુખ્ય અસર (Main effect)

અહીં પ્રાપ્ત પરિણામ પરથી આગળ દર્શાવેલા કોષ્ટક નં.1 જોતા સ્પષ્ટ કહી શકાય કે મુખ્યત્વે ચાર સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યો માંથી કુટુંબ પરિવર્ત્યમાં 0.01 કક્ષાએ સ્પષ્ટ પણે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. બાકીના ત્રણેય પરિવર્ત્યમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

આવા પ્રાપ્ત પરિણામનું સંભવિત કારણ જણાવતા કહી શકાય કે અત્યારના આધુનિક યુગમાં દરેક લોકો અન્ય લોકો કરતાં આગળ નીકળવા તથા બીજાઓ કરતાં વધારે સુખ સગવડતા પ્રયાસ કરતાં હોય છે. પરંતુ દરેક તબક્કે સફળતા મળતી હોતી નથી. પરિણામે જે લોકોને નિષ્ફળતા મળે છે તેવા લોકોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય કથળતું જાય છે. પરંતુ આવા સંજોગોમાં વધારે પ્રમાણમાં સામાજિક આધાર મળી રહે તો તેવા લોકોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું બની રહેશે. તેથી આવા સંજોગોમાં

સંયુક્ત કુટુંબ પરિવર્ત્ય પણ અગત્યની ભૂમિકા ભજવી શકે તેમ કહી શકાય.

ત્યારબાદ ફરીથી કોષ્ટક નં.1 જોતા કહી શકાય કે કુટુંબ પરિવર્ત્ય અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયામાં પણ 0.05 કક્ષાએ સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.

આવા સંભવિત પરિણામનું કારણ આપતા જણાવી શકાય કે જેમ અગાઉ આપણે કુટુંબ પરિવર્ત્યની ચર્ચા કરી તેમ ઉમર પરિવર્ત્ય પણ માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરી શકે છે. કારણકે વ્યક્તિમાં અમુક ઉમરે કેટલીક માનસિકતા તથા પરિપક્વતા આવી જાય છે. ત્યાર બાદ આ પરિપક્વતા તો સ્થીર થાય છે, પરંતુ માનસિકતામાં ઘણો બધો ફેરફાર થાય છે, તેવું જોવા મળે છે. જેમ કે યુવાન લોકોની માનસિકતા અને વૃદ્ધ લોકોની માનસિકતામાં પણ ઘણો ફેરફાર જોવા મળે છે. જે તેના માનસિક સ્વાસ્થ્યને સીધી કે આડકતરી રીતે અસર કરે છે. તેથી કહી શકાય કે ઉમર પરિવર્ત્ય પણ માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરતું હશે તેમ કહી શકાય.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં.2 જોતા કહી શકાય કે જાતિ પરિવર્ત્યના મધ્યકોના F ની કિંમત 0.05 જેટલી જોવા મળે છે, જે પ્રાપ્ત F કોષ્ટકની કિંમત 0.05=3.85 કરતાં પણ ઘણી નાની છે. તેથી જાતિ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે કહી શકાય કે સ્ત્રી અને પુરુષોના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી. તેથી પૂર્વે રચવામાં આવેલી ઉત્કલ્પનાનો અહીંયા સ્વીકાર કરવામાં આવે છે.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં.4 જોતા કહી શકાય કે ધ્યાન પરિવર્ત્યના મધ્યકોના F ની કિંમત 1.74 જેટલી જોવા મળે છે. જે પ્રાપ્ત F કોષ્ટકની કિંમત 0.05=3.85 કરતાં નાની જોવા મળે છે. તેથી કહી શકાય કે ધ્યાન પરિવર્ત્ય પ્રમાણે પણ ધ્યાન કરનાર અને ધ્યાન ન કરનાર લોકોના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી. તેથી પૂર્વે રચવામાં આવેલી ઉત્કલ્પનાનો અહીંયા સ્વીકાર કરવામાં આવે છે. કોષ્ટક નં.5 જોતા પણ કહી શકાય કે ધ્યાન પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત

દર્શાવતુ L.S.D પ્રમાણે પણ બંને મધ્યકોમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં. 6 જોતા કહી શકાય કે કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકો ના F ની કિંમત 4.52 જોવા મળે છે. જે પ્રાપ્ત F કોષ્ટકની કિંમત 0.05=3.85 તથા 0.01=6.66 આ બંને માંથી 0.05 કક્ષાએ તફાવત સાર્થક છે, તેમ કહી શકાય તેથી પૂર્વે રચવામાં આવેલી ઉત્કલ્પનાનો અહીંયા સ્વીકાર કરવામાં આવતો નથી. આ ઉપરાંત કોષ્ટક નં. 7 પ્રમાણે પણ કહી શકાય કે કુટુંબ પરિવર્ત્યના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતા L.S.D પ્રમાણે પણ કુટુંબના બંને જુથો વચ્ચે 0.05 કક્ષાએ સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.

આવા પ્રાપ્ત પરિણામોનું સંભવિત કારણ જણાવતા કહી શકાય કે જે કુટુંબમાં વધારે સભ્યો હશે તે કુટુંબમાં વિકટ પરિસ્થિતિ સમયે સામાજિક આધાર પુરતા પ્રમાણમાં મળી રહેતો જોવા મળે છે. તેથી સંયુક્ત અને વિભક્ત કુટુંબ વચ્ચે સામાજિક આધારના પ્રમાણના કારણે માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં તફાવત જોવા મળતો હશે તેમ કહી શકાય.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં. 8 જોતા કહી શકાય કે ઉમર પરિવર્ત્યના મધ્યકો ના F ની કિંમત 1.95 જોવા મળે છે. જે પ્રાપ્ત F કોષ્ટકની કિંમત 0.05=3.85 કરતા નાની જોવા મળે છે. તેથી કહી શકાય કે ઉમર પરિવર્ત્ય પ્રમાણે કોઈપણ ઉમરે વ્યક્તિના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માં તફાવત જોવા મળતો નથી.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં. 9 જોતા કહી શકાય કે ઉમર પરિવર્ત્યોના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતા L.S.D પ્રમાણે પણ માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

(2) આંતરીક અસર (Internal effect) :

અહીં પ્રાપ્ત પરિણામ પરથી પરિવર્ત્યના આંતરીક અસરની ચર્ચા નીચે મુજબ કરી શકાય.

કોષ્ટક નં.10,11 અને 12 જોતા કહી શકાય કે જાતિ અને ધ્યાન પરિવર્ત્ય, જાતિ અને કુટુંબ પરિવર્ત્ય તથા ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્ય ની આંતરક્રિયાના F ની કિંમત અનુક્રમે 0.99, 1.74 તથા 0.57 જેટલી જોવા મળે છે. જે પ્રાપ્ત F કોષ્ટકની કિંમત 0.05=3.00 કરતાં પણ નાની જોવા મળે છે. તેથી કહી શકાય કે ઉપરોક્ત આંતરક્રિયા ના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી. તેથી પૂર્વે રચવામાં આવેલી ઉત્કલ્પનાઓનો યથાવત સ્વીકાર કરવામાં આવશે.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક 13,14,15 અને 16 જોતા કહી શકાય કે જાતિ, ધ્યાન અને કુટુંબ પરિવર્ત્ય, જાતિ અને ઉમર પરિવર્ત્ય, ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્ય તથા જાતિ, ધ્યાન અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયાના મધ્યકોના F ની કિંમત અનુક્રમે 3.24, 1.27, 0.32 તથા 2.06 જેટલી જોવા મળે છે. જે પ્રાપ્ત F કોષ્ટકની સાર્થકતાની બંને કક્ષાઓ કરતાં નાની છે. તેથી ઉપરોક્ત બધીજ આંતરક્રિયાના મધ્યકો વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી તેમ કહી શકાય. તથા પૂર્વે રચવામાં આવેલી ઉત્કલ્પનાઓનો અહીંયા સ્વીકાર કરવામાં આવશે.

ત્યાર બાદ કોષ્ટક નં.17 જોતા કહી શકાય કે કુટુંબ પરિવર્ત્ય અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયાના મધ્યકો ના F ની કિંમત 4.02 જોવા મળે છે જે પ્રાપ્ત F કોષ્ટક ની કિંમત 0.05=3.00 તથા 0.01=4.62 માંથી 0.05 કક્ષાએ તફાવત સાર્થક છે. તેમ કહી શકાય. તેથી પૂર્વે રચવામાં આવેલી ઉત્કલ્પનાનો અહીંયા સ્વીકાર કરવામાં આવતો નથી.

આવા પ્રાપ્ત પરિણામોનું સંભવિત કારણ જાણાવતા કહી શકાય કે વ્યક્તિમાં દરેક ઉમરે તેની માનસિકતામાં બદલાવ આવતો રહેતો હોય છે. જે તેના માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરે તેમ કહી શકાય.

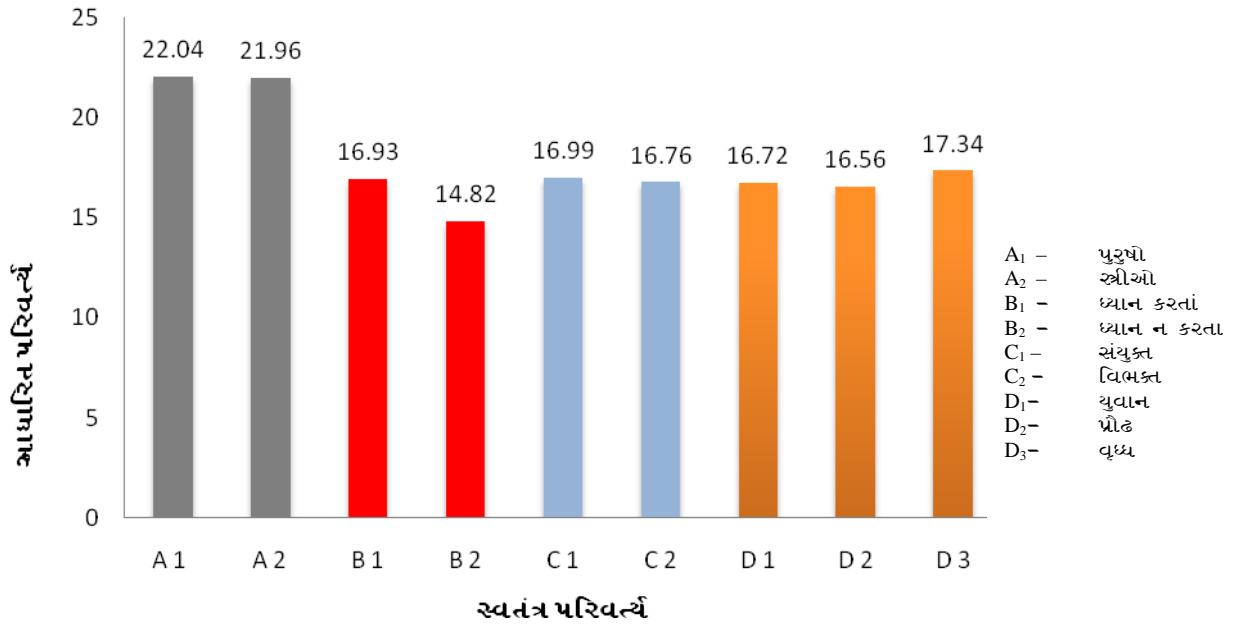
આ ઉપરાંત કોષ્ટક નં.18 જોતા પણ કહી શકાય કે કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયાઓ વચ્ચે તફાવત દર્શાવતું L.S.D કોષ્ટક પ્રમાણે પણ કેટલીક આંતરક્રિયાઓમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. તેમ કહી શકાય.

આ ઉપરાંત કોષ્ટક નં.19,20 તથા 21 જોતા કહી શકાય કે જાતિ,કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્યો,ધ્યાન,કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્ય,તથા જાતિ,ધ્યાન,કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયાના F ની કિંમત અનુક્રમે 1.28,0.55, તથા 1.03 જેટલી જોવા મળે છે.જે પ્રાપ્ત F કોષ્ટકની કિંમત 0.05=3.00 કરતાં પણ નાની જોવા મળે છે.તેથી કહી શકાય કે ઉપરોક્ત આંતરક્રિયાના મધ્યકોવચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.તેથી પૂર્વે રચવામાં આવેલી વિવિધ ઇલ્કલ્પનાઓનો અહીયા સ્વીકાર કરવામાં આવતો નથી.

અંતે કોષ્ટક નં.22 જોતા કહી શકાય કે જાતિ,ધ્યાન,કુટુંબ અને ઉમર પરિવર્ત્ય વચ્ચેની આંતરક્રિયાના મધ્યકો વચ્ચે તફાવત દર્શાવતું L.S.D કોષ્ટક પ્રમાણે ઘણી બધી આંતરક્રિયાઓમાં 0.05 તથા 0.01 કક્ષાએ સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે તેમ કહી શકાય.

અહી આપણા મનમાં એક પ્રશ્ન ઉભો થાય છે કે જાતિ,ધ્યાન,કુટુંબ તથા ઉમર પરિવર્ત્યના F ની કિંમત અસાર્થક આવી હોવા છતાં તેમની વિવિધ આંતરક્રિયાઓમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.તો આ પ્રશ્નનો જવાબ આપતા જણાવી શકાય કે F પ્રયુક્તિ દ્વારા પરિવર્ત્યની મુખ્ય અને આંતરીક અસર તપાસવાની હોય છે,પરંતુ L.S.D. દ્વારા આવા પરિવર્ત્યોની દરેક આંતરક્રિયાના મધ્યકો વચ્ચે સુક્ષ્મ તફાવત રહેલો છે કે કેમ તે તપાસવાનું હોય છે.તેના કારણે આવું પરિણામ આવ્યું હશે તેમ કહી શકાય.

જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબ, અને ઉંમર પરિવર્ત્યો પ્રમાણે માનસિક
સ્વાસ્થ્યના મધ્યકો દર્શાવતો સ્તંભાલેખ



4.2.4 સ્વનિયંત્રણ અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીના મધ્યકો અને સહસંબંધ દર્શાવતુ કોષ્ટક:

પરિવર્ત્યો	N	mean	સહસંબંધ
સ્વ-નિયંત્રણ	720	16.88	0.88
મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી	720	16.87	

ઉપરોક્ત કોષ્ટક જોતા કહી શકાય કે સ્વ-નિયંત્રણના મધ્યક **16.88** જેટલો જોવા મળે છે.તથા મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો મધ્યક **16.87** જેટલો જોવા મળે છે.ત્યાર બાદ બંને પરિવર્ત્યો વચ્ચે આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રયુક્તિ દ્વારા સહસંબંધ તપાસતા **0.88** જેટલો માલુમ પડે છે.તેથી કહી શકાય કે સ્વ-નિયંત્રણ અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વચ્ચે નોંધપાત્ર પ્રકારનો સહસંબંધ જોવા મળે છે.આ પરથી કહી શકાય કે સ્વ-નિયંત્રણ અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વચ્ચે સાર્યક સહસંબંધ જોવા મળે છે.

4.2.5 સ્વ-નિયંત્રણ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય ના મધ્યકો અને સહસંબંધ દર્શાવતુ કોષ્ટક :

પરિવર્ત્યો	N	mean	સહસંબંધ
સ્વ-નિયંત્રણ	720	16.88	0.78
માનસિક સ્વાસ્થ્ય	720	22.99	

ઉપરોક્ત કોષ્ટક જોતા કહી શકાય કે સ્વ-નિયંત્રણનો મધ્યક **16.88** જેટલો જોવા મળે છે.તથા માનસિક સ્વાસ્થ્યનો મધ્યક **22.99** જેટલો જોવા મળે છે.ત્યાર બાદ બંને પરિવર્ત્યો વચ્ચે આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રયુક્તિ દ્વારા સહસંબંધ તપાસતા **0.78** જેટલો માલુમ પડે છે.તેથી કહી શકાય કે સ્વ-નિયંત્રણ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે નોંધપાત્ર સહસંબંધ જોવા મળે છે.

4.2.6 મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના મધ્યકો અને સહસંબંધ દર્શાવતુ કોષ્ટક :

પરિવર્ત્યો	N	mean	સહસંબંધ
મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી	720	16.87	0.89
માનસિક સ્વાસ્થ્ય	720	22.99	

ઉપરોક્ત કોષ્ટક જોતા કહી શકાય કે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો મધ્યક 16.87 જેટલો જોવા મળે છે, તથા માનસિક સ્વાસ્થ્યનો મધ્યક 22.99 જેટલો જોવા મળે છે. બંને પરિવર્ત્યો વચ્ચે આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રયુક્તિ દ્વારા સહસંબંધ તપાસતા 0.89 જેટલો જોવા મળે છે. આ પરથી કહી શકાય કે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને માનસિકસ્વાસ્થ્ય વચ્ચે નોંધપાત્ર સહસંબંધ જોવા મળે છે.

આ પરથી કહી શકાય કે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને માનસિકસ્વાસ્થ્ય વચ્ચે સાર્થક સહસંબંધ જોવા મળે છે.

પ્રકરણ-5

સંશોધન સારાંશ

પ્રકરણ-5

સંશોધનનો સારાંશ

ક્રમ	શીર્ષક	પેઈજ નં.
5.1	પ્રસ્તાવના	214
5.2	સંશોધનના તારણો	215
5.3	સંશોધનની મર્યાદાઓ	217
5.4	ભવિષ્યના સંશોધન માટેના સૂચનો	218

પ્રકરણ-5

સંશોધનનો સારાંશ

5.1 પ્રસ્તાવના :

સંશોધન અહેવાલ સંશોધનનું અંતિમ અને અતિ મહત્વનું સોપાન છે. સંશોધન અહેવાલનો હેતુ પોતાની જાત સાથે નહીં પરંતુ વાંચનવર્ગ સાથે પ્રત્યાયન કરવાનો છે. સંશોધક સંશોધન કાર્યના અંતિમ સોપાને પહોંચે છે ત્યારે સમગ્ર અભ્યાસનું મુલ્યાંકન કરતો એક અહેવાલ તૈયાર કરે છે.

સંશોધન અહેવાલ-લેખનનું આગવું મહત્વ છે. થોડા સમય પહેલાં જ્યારે સમગ્ર સંશોધનનો સાર મેળવવો હોય ત્યારે સંશોધન અહેવાલ ખૂબજ ઉપયોગી બને છે. સંશોધન અહેવાલને સ્પષ્ટ શબ્દોમાં, સારરૂપે અને ટૂંકમાં તેમજ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિનાં આધારે નિશ્ચિત રૂપથી રજૂ કરવામાં આવે છે. સંશોધન અહેવાલનું વિશેષ મહત્વ એ છે કે એક સંશોધકે કરેલ પ્રવર્તમાન સમયની સમસ્યાઓમાં મળેલ કારણો, તેનો નિષ્કર્ષ કે સંશોધકથી જાણતા-અજાણતા રહી ગયેલ મર્યાદાઓનો ચિતાર આપવામાં આવે છે. ભવિષ્યમાં તે વિષયમાં સંશોધન કરવા ઇચ્છતા સંશોધકને તેનાં કાર્ય માટે દિશા સૂચન કરે છે.

સંશોધન અહેવાલમાં મર્યાદિત સમયમાં સમગ્ર અધ્યયનની માહિતી આપવામાં આવે છે. સંશોધનમાં સમાવિષ્ટ વિવિધ પાસાંઓમાં સમસ્યા ક્યનથી માંડીને તારણો સુધીનો ટૂંકો ચિતાર રજૂ કરવામાં આવે છે. સંશોધન અહેવાલ કાળજીપૂર્વકનો હોવો જોઈએ, અન્યથા ભવિષ્યમાં એ વિષય પર સંશોધન કરનાર સંશોધનકર્તા ખોટા માર્ગે દોરાવાની શક્યતા રહે છે. આથી સંશોધન અહેવાલમાં રહેલી મર્યાદાઓ તેમજ ભવિષ્યલક્ષી સૂચનો સ્પષ્ટ કરવાં જોઈએ.

5.2 સંશોધનના તારણો :

પ્રસ્તુત અધ્યયનના તારણો નીચે મુજબ છે.

- (1) જાતિ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં સ્વ-નિયંત્રણ અંગેના મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે, જે 0.05 કક્ષાએ સાર્થક છે. તેથી અહીં પૂર્વે બાંધેલી ઉત્કલ્પનાનો સ્વીકાર થતો નથી.
- (2) ધ્યાન કરતાં અને ધ્યાન ન કરતાં સ્ત્રી-પુરુષોમાં સ્વ-નિયંત્રણ અંગેનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી. તેથી પૂર્વે બાંધેલી ઉત્કલ્પના યથાવત રહે છે.
- (3) કુટુંબનાં પ્રકાર પરિવર્ત્યનાં સંદર્ભમાં સ્ત્રી-પુરુષોમાં સ્વ-નિયંત્રણ અંગેનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી. તેથી પૂર્વે બાંધેલ ઉત્કલ્પના યથાવત રહે છે.
- (4) જનરેશન ગેપ પરિવર્ત્યનાં સંદર્ભમાં સ્ત્રી-પુરુષોમાં સ્વ-નિયંત્રણ અંગેનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. જે 0.05 કક્ષાએ સાર્થક છે. તેથી અહીં પૂર્વે બાંધેલ ઉત્કલ્પનાનો સ્વીકાર થતો નથી.
- (5) જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબનો પ્રકાર અને જનરેશન ગેપ પરિવર્ત્યનાં સંદર્ભમાં સ્વ-નિયંત્રણ અંગેનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી. તેથી પૂર્વે બાંધેલ શૂન્ય ઉત્કલ્પના યથાવત રહે છે.
- (6) જાતિ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અંગેનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી. તેથી પૂર્વે બાંધેલ ઉત્કલ્પના યથાવત રહે છે.
- (7) ધ્યાન કરતાં અને ધ્યાન ન કરતાં સ્ત્રી-પુરુષોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અંગેના મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. જે

0.01 કક્ષાએ સાર્થક છે.તેથી પૂર્વે બાંધેલી ઉત્કલ્પનાઓનો સ્વીકાર થતો નથી.

- (8) કુટુંબનાં પ્રકાર પરિવર્ત્યનાં સંદર્ભમાં સ્ત્રી-પુરુષોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અંગેનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.તેથી પૂર્વે બાંધેલ ઉત્કલ્પના યથાવત રહે છે.
- (9) જનરેશન ગેપ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અંગેનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવામળતો નથી.તેથી પૂર્વે બાંધેલી ઉત્કલ્પના યથાવત રહે છે.
- (10) જાતિ,ધ્યાન,કુટુંબનો પ્રકાર અને જનરેશન ગેપ પરિવર્ત્યનાં સંદર્ભમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અંગેનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.તેથી પૂર્વે બાંધેલ શૂન્ય ઉત્કલ્પના યથાવત રહે છે.
- (11) જાતિ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગેનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.તેથી પૂર્વે બાંધેલ ઉત્કલ્પના યથાવત રહે છે.
- (12) ધ્યાન કરતાં અને ધ્યાન ન કરતાં સ્ત્રી-પુરુષોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગેનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.તેથી પૂર્વે બાંધેલી ઉત્કલ્પના યથાવત રહે છે.
- (13) કુટુંબના પ્રકાર પરિવર્ત્યનાં સંદર્ભમાં સ્ત્રી-પુરુષોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગેનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.જે 0.05 કક્ષાએ સાર્થક છે,તેથી પૂર્વે બાંધેલી ઉત્કલ્પનાનો અસ્વીકાર થાય છે.
- (14) જનરેશન ગેપ પરિવર્ત્ય પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગેનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવામળતો નથી.તેથી પૂર્વે બાંધેલી ઉત્કલ્પના યથાવત રહે છે.

- (15) જાતિ, ધ્યાન, કુટુંબનો પ્રકાર અને જનરેશન ગેપ પરિવર્ત્યનાં સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગેનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી. તેથી પૂર્વે બાંધેલ શૂન્ય ઉત્કલ્પના યથાવત રહે છે.
- (16) સ્વ-નિયંત્રણ અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વચ્ચે 0.88 જેટલો સહસંબંધ જોવા મળે છે. તેથી કહી શકાય કે બંને પરિવર્ત્યો વચ્ચે નોંધપાત્ર સહસંબંધ જોવા મળે છે.
- (17) સ્વ-નિયંત્રણ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે 0.78 જેટલો સહસંબંધ જોવા મળે છે, તેથી કહી શકાય કે બંને પરિવર્ત્યો વચ્ચે નોંધપાત્ર સહસંબંધ જોવા મળે છે.
- (18) મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે 0.89 જેટલો સહસંબંધ જોવા મળે છે. તેથી કહી શકાય કે બંને પરિવર્ત્યો વચ્ચે નોંધ પાત્ર સહસંબંધ જોવા મળે છે.

5.3 સંશોધનની મર્યાદાઓ :

કોઈપણ કાર્યની બે બાજુ હોય છે. એક બાજુમાં તેના ફાયદા હોય છે, તો બીજી બાજુ તેની અમુક મર્યાદાઓ પણ હોય છે. મનોવિગ્ન માનવીનાં વર્તનનો અભ્યાસ કરે છે. માનવીનું વર્તન પરિવર્તનશીલ છે. ભૌતિક વિજ્ઞાનની જેમ વાર્તાનિક વિજ્ઞાનમાં વસ્તુલક્ષી સંશોધન સંભવી શકતું નથી. કોઈ વર્તન સાર્વત્રિક છે તેમ કહી શકાય નહીં. પરંતુ તેમાં વ્યક્તિગત ભિન્નતા જોવાં મળે છે. આથી કોઈ એક સંશોધનમાં મળેલ પરિણામ દરેક સમષ્ટિ પર, દરેક સ્થળે અથવા તો કોઈપણ સમયે લાગુ પડશે જ તેમ કહી શકાય નહીં. આવી જ રીતે પ્રસ્તુત સંશોધનમાં અમુક મર્યાદાઓ રહી જવા પામી છે અને આ મર્યાદાઓને ધ્યાનમાં રાખીને અન્ય સંશોધકો ભવિષ્યમાં આ મર્યાદાઓ દૂર કરી શકે એવી વ્યવસ્થા નીચે દર્શાવવામાં આવી છે.

- (1) પ્રસ્તુત સંશોધનમાં વિશાળ સમષ્ટિ માંથી ક્રમ 720 નિદર્શનની જ પસંદગી કરવામાં આવી છે અને તેથી નમુનાની દ્રષ્ટિએ વધારે મોટો નમુનો લઈને વ્યાપ્તિકરણ કરી શકાય છે.
- (2) પ્રસ્તુત સંશોધનમાં ભાવનગર જિલ્લામાંથી જ નિદર્શનની પસંદગી કરવામાં આવી છે.
- (3) પ્રસ્તુત સંશોધનમાં માત્ર ધ્યાન કરતાં અને ધ્યાન ન કરતા વ્યક્તિઓનો જ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.
- (4) અહીં ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારની દ્રષ્ટિએ ભેદ પાડી અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો નથી.
- (5) પ્રસ્તુત સંશોધનમાં વ્યક્તિનાં સામાજિક આર્થિક દરજ્જાને ધ્યાનમાં લીધેલ નથી.
- (6) પ્રસ્તુત સંશોધનમાં માહિતી એકત્રીત કરવા માટે માત્ર પ્રશ્નાવલિ પદ્ધતિનો જ ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. અન્ય કોઈ પદ્ધતિ જેવી કે નિરીક્ષણ, મુલાકાત તેમજ અન્ય વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો નથી. એટલે માહિતીની ઊંડાઈ, સત્યતા વગેરે પ્રશ્નો સંશોધનની મર્યાદા બને છે.
- (7) માનવીનું જીવન પરિવર્તનશીલ છે આથી આજે જે મનોવલણ ધરાવે છે, તેમાં અમુક સમય પછી પરિવર્તન આવી શકે છે.

5.4 ભવિષ્યનાં સંશોધન માટેનાં સૂચનો :

કોઈપણ વિજ્ઞાનના વિકાસનાં કારણોમાં વિજ્ઞાનાં વિવિધ ક્ષેત્રોમાં થતા સંશોધનો જવાબદાર હોય છે. કોઈપણ બાબત જાણવા માટે સંશોધનો થવા જરૂરી છે. કોઈપણ સમસ્યા ઉદભવે તો તેનાં ઉકેલ માટે સંશોધનો

થવા આવશ્યક છે. પ્રસ્તુત સંશોધનમાં રહી ગયેલ મર્યાદાઓ ઉકેલવા માટે તથા ભવિષ્યમાં આ દિશામાં વધુ સારા સંશોધનો યાચ તે હેતુથી ભાવિ સંશોધકો માટે નીચે દર્શાવેલા કેટલાક સૂચનો મદદ રૂપ બની શકે છે.

- (1) પ્રસ્તુત સંશોધનમાં 720 નો જ નિદર્શ લીધો છે, તો આ નિદર્શ વધારીને વધુ ચોક્કસ અને વ્યવસ્થિત સંશોધનો થઈ શકે છે.
- (2) પ્રસ્તુત સંશોધનમાં ભાવનગર જીલ્લામાંથી જ નિદર્શનની પસંદગી કરવામાં આવી છે. તો આ ઉપરાંત પણ વિસ્તારની પસંદગી થઈ શકે છે.
- (3) ધ્યાન કરતાં અને ધ્યાન ન કરતાં વ્યક્તિઓ સિવાયનાં વ્યક્તિઓને લઈને પણ અભ્યાસ કરી શકાય.
- (4) પ્રસ્તુત સંશોધનમાં લીધેલ પરિવર્ત્યો ઉપરાંત રહેઠાણનો વિસ્તાર, સામાજિક આર્થિક દરજ્જો વગેરે જેવા પરિવર્ત્યો લઈ શકાય.
- (5) વ્યક્તિનાં સામાજિક આર્થિક દરજ્જાને ધ્યાનમાં રાખીને અભ્યાસ થઈ શકે છે.
- (6) પ્રસ્તુત સંશોધનમાં માહિતી એકત્રીકરણ કરવાં માટે પ્રશ્નાવલિ પદ્ધતિનો જ ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. આ ઉપરાંત મુલાકાત પદ્ધતિ, વ્યક્તિ ઇતિહાસ પદ્ધતિ, નિરીક્ષણ પદ્ધતિ વગેરેની મદદથી અભ્યાસ થઈ શકે છે.
- (7) જુદાં-જુદાં ભૌગોલીક વિસ્તારો લઈને તેમાં સાંસ્કૃતિક અસરો જોવા મળે છે કે નહિ તે અંગે અભ્યાસ કરી શકાય છે.
- (8) પ્રસ્તુત સંશોધનમાં માહિતીનાં વિશ્લેષણ માટે f-test, સહસંબંધ, L.S.D નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. આ ઉપરાંત પણ અન્ય પદ્ધતિનો ઉપયોગ થઈ શકે છે.

References:

1. A Teacher Assessment of Self-controlling Skills and Their Relationship to Self-control and Adjustment Ratings. *Journal of School Psychology*.
2. Aglara Dilip T.(1997) : Psychological Well-being and Organizational Commitment;A study on public Sector, Unpublished M.Phil Thesis,Sau.Uni., Rajkot.
3. Bhatt D.J. & Vyas,N.J. (1995) : “ A study of Mental Hygiene and Job Satisfaction of Blue Collar Workers of Sari Industry at Jetpur City ”, 12 th SRA Annual Conference, Ider, Souvenir.
4. Bhatt D.J. & Gida Geeta R. (1992) : The Mental Hygiene Inventory (MHI) Construction and Standardization Department of Psychology , Sau.Uni., Rajkot.
5. Bhogle S.&Jay Prakash I. (1995) : Development Journal of Personality and Clinical Studies, Vol.No. II , 1-2,5-9.
6. Maslow, A.H. : Self Control and Sexuality in Women, *Journal of Social Psychology*, 1942.
7. Nakum,N.N. (1995) : A Study of Mental Hygiene of Patients of Rajkot Cancer Hospital, M.A. Dissertation Department of Psychology, Saurashtra University, Rajkot-5.
8. Pankaj S. Suvera : Religious Behaviour, Death Anxiety and Psychological Well-being : A Comparative Study of Institutionalized And Non-Institutionalized Aged.
9. Sinha & Coupen (1958) : Learning Theory and Self Concept, *Journal of Abnormal Socio-Psychology*-51,p.184-194.
10. A.S.Murty : Mental Power : Desaseva Publications, Andhra.
11. Dr. Joseph Murphy : Power of Subconscious Mind.

12. Louise L.Hay : You can Heal Your Life :
13. Anthony Robins : Unlimited Power
14. Dr.Deepak Chopra : Creating Affluence
15. Denning & Philips : Creative Visualization
16. Dr.Deepak Chopra : Seven Spiritual Laws of Success
17. Dr.Deepak Chopra : Ageless Body Timeless Mind
18. Jose Silva & Philip Miele : The Silva Mind Control Method
;Published by Pocket Books.
19. Abbot J.: Keys of Power : Methuen Co.Ltd.London.1932
20. Avlon A. : Shakti And Shakta : Ganesh & Co.Madras.1918
21. Besant.A. : Thought,Its Control and Culture : Theosophical
Society,Benaras.1911
22. Bhattacharya B. : Science of Cosmic Ray Therapy : Good
Companios,Baroda,1951
- 23.Carus P. : The Soul of Man : The Open Court Publishing
Co.Chicaco.U.S.A.1891
24. Carrel A . : Man The Unknown : Hamish
Hamilton,London,1935
- 25.Castaneda C. : A Separate Reality : Penguin,1974
26. Castaneda C. : Journey to Ixtlan : Penguin,1974
27. Castaneda C. : Tales Of Power : Penguin,1974
28. Clark A.V. : Psycho-Kinesis : Moving Matter With the Mind :
Parker Publishing Co.West Niyack,New York.1973
29. Hewett J. : Yoga & Meditation : Bell Paperbacks.Div.:Vikas
Publishing House P.LTD.,Delhi,1977
30. Korth L.o. : Some Unusual Healing Methods : Health
SciencePrero Hindhead,Surrey,1960
- 31.Ostrander s. & Scheboeder.L.: Psychic Discoveries Behind The
Iron Curtain : Abacus London,1973

32. Ramprasad : Nature's Finer Forces : Theosophical Publishing Society, New York, 1889
33. Rampa T.L. : Third Eye : (Corgi Books, London)
34. Ravi Shanker Pandit : My Life and My Music : Vikas Publishing House, Delhi, 1968
35. Simeons A.T.W. : Man's Presumptuous Brain : Longmans Green & Co. Ltd. London, 1960
36. Watman R. and Axelrod J : Pinel Body : Scientific American Voi. 213 No. 1 July 1965
37. Watson I. : Supernature : Coronet, London, 1974
38. Wentz E.W.V. : Tibetan Book of Great Liberation : Oxford University Press, 1954
39. Yesudian S. and Haich E. : Yoga & Health : G. Allen Uneven Ltd, 1953
40. Yoganand Paramhansa : Autobiography of a Yogi : International Ltd. California, 1946
41. આચાર્ય શ્રી હેમચંદ્રસુરિજી : “ યોગશાસ્ત્ર ” પ્રકરણ પાંચમું : શ્રી વિજય કમલ, કોશર ગ્રંથમાલા, મુંબઈ, 1924
42. આચાર્ય શ્રી રજનીશજી : અંતરયાત્રા : અનુપમ પોકેટ બુક્સ
43. બુદ્ધિસાગરજી : યોગદિપક અને યોગસમાધિ
44. કબિર સાહિબિ : જ્ઞાન સ્વરોદય : વ્યંકટેશ સ્ટીમ પ્રેસ, મુંબઈ
45. કલ્યાણજી રાવ : શિવ સ્વરોદય : મહાદેવ રામચંદ્ર જાગૃષ્ટે, અમદાવાદ
46. મગનલાલ શાસ્ત્રી : શિવ સ્વરોદય હરિહર પુસ્તકાલય, સૂરત 1968
47. મુનિશ્રી ચિદાનંદજી : સ્વરોદય જ્ઞાન : નિર્ણયસાગર પ્રેસ, મુંબઈ, 1901
48. શ્રી રામ શર્મા : “ ગાયત્રી મહાવિજ્ઞાન ” આનંદ જ્યોતિ સંસ્થાન, મથુરા.

49. રંગઅવધૂત મહારાજ, શ્રી : “ગુરુ લીલામૃત” : અધ્યાય ૩૮ : શ્રી
અમૃતલાલ મોદી, નડિયાદ, ૧૯૭૫
50. પ્લાટોનોવ કે. : વર્ડ એન્ડ એ ફિઝિયોલોજીકલ એન્ડ
થેરાપ્યુટિક ફેક્ટર : ફીરેન લેન્ગવેજીઝ પબ્લિશિંગ
હાઉસ, મોસ્કો, ૧૯૫૯
51. હુએટ : યોગ એન્ડ વાઈટેલીટી : વિકાસ પબ્લિશિંગ
હાઉસ, દિલ્હી, ૧૯૭૭
52. પોલ બ્રન્ટન : “સર્ચ ઇન સિક્રેટ ઇન્ડિયા” રાઈટ એન્ડ
કો., લંડન, ૧૯૬૦
53. ગોવિંદ લામા આનાગરિક : “ધ વે ઓફ ધ વ્હાઈટ ક્લાઈડ્ઝ”
રાઈડર એન્ડ કો. લંડન, ૧૯૬૦

"A comparative study of self-control, psychological well-being & mental health among meditator & non-meditator male & female."

“ધ્યાન કરતા અને ધ્યાન ન કરતા સ્ત્રી-પુરુષોમાં સ્વ-નિયંત્રણ, મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો તુલનાત્મક અભ્યાસ.”

માર્ગદર્શક
ડૉ. યોગેશ એ. જોગસણ
મનોવિજ્ઞાન ભવન
સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી
રાજકોટ-૫

સંશોધક
ભરતભાઈ ભટ્ટ
શ્રીમતી વી. પી. કાપડિયા મહિલા આર્ટ્સ
કોલેજ
હાઈકોર્ટ રોડ, ભાવનગર

—: વ્યક્તિગત માહિતી પત્રક :-

નામ :-
જાતિ :-
ઉંમર :-
કુટુંબનો પ્રકાર :-
શૈક્ષણિક લાયકાત :-
લગ્ન દરજ્જો :-
વ્યવસાય :-
વિસ્તાર :-
તમે નિયમિત ધ્યાન કરો છો? :- હા / ના

સૂચના

હું મનોવિજ્ઞાનનો પ્રાધ્યાપક છું. હાલ હું સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટીમાં ડૉ.યોગેશ એ.જોગસણના માર્ગદર્શન નીચે Ph.D.નો અભ્યાસ કરું છું. મારા અભ્યાસના ભાગરૂપે મહાશોધ કાર્ય આરંભ્યુ છે. આ સંશોધનમાં આપની પાસેથી જરૂરી માહિતી મેળવવા ઈચ્છુ છું તો યોગ્ય માહિતી આપવા વિનંતી. આપે આપેલા પ્રત્યુત્તરનો ઉપયોગ ફક્ત સંશોધન માટે જ થશે અને માહિતી ખાનગી રહેશે.

સ્વનિયંત્રણ તુલા અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલા હા અને ના એમ બે કક્ષામાં માપવામાં આવશે. તમે ગમે તે એક ખાનામાં (√) ખરાની નિશાની કરી તમારો પ્રત્યુત્તર આપી શકશો. માનસિક સ્વાસ્થ્ય તુલામાં ત્રણ બિંદુથી માપન થશે, જેમાં સહમત, તટસ્થ અને અસહમતમાંથી કોઈ એક ખાનામાં ખરાની (√) નિશાની કરવાની છે. મારા આ સંશોધન કાર્યમાં સાથ આપી મને આભારી કરશોજી.

લી.

ભરતભાઈ ભટ્ટ

સ્વ-નિયંત્રણ તુલા

ક્રમ	વિધાન	વિકલ્પો	
		હા	ના
1	તમે નિયમિત સવારે અને સાંજે અભ્યાસ કરો છો?		
2	જ્યારે તમારા અણધાર્યા અને કપરા દિવસો આકસ્મિક આવે ત્યારે તમે ધીરજ જાળવી રાખી શકો છો?		
3	શું તમે તમારું કાર્ય ચોકસાઈપૂર્વક અને નિયમિત કરો છો?		
4	શું તમે તમારું કોઈ જોખમકારક કાર્ય કરવું હોય અને તમારા વાલીઓ તેમ ન કરવા કહે તો (તેવા સંજોગોમાં) તમે તેમની સાથે સહમત થાઓ છો?		
5	તમે તમારા સ્વ-પ્રયત્ને તમારો અભ્યાસ કરો છો?		
6	શું તમે તમારા વાલીની સલાહ કોઈ કાર્ય કરવા માટે લો છો? અને જે કાંઈ તેઓ કહે તે પ્રમાણે તમે કરો છો?		
7	શું તમે કાર્ય કરતા રમતને વધુ મહત્વ આપો છો?		
8	જો તમે કોઈ કાર્ય શરૂ કરો તો શું તમે કોઈની મદદ લીધા વગર પૂર્ણ કરવા સક્ષમ છો?		
9	શું તમે તમારા મિત્રોના અભિપ્રાયને વધારે મહત્વ આપો છો?		
10	શું તમે તમારી સંસ્થામાં પૂર્ણપણે શિસ્તનું પાલન કરો છો?		
વિભાગ - 2			
11	જો તમને કોઈ ખરાબ અર્થમાં કંઈ કહે (અપમાનજનક) તો શું બેકાબૂ બની જાઓ છો?		
12	શું તમારા કાર્યમાં તમારા ઉપરી ઠપકો આપે ત્યારે તમે નર્વસ થાવ છો?		
13	શું તમે રસ્તા પર અકસ્માત જોઈને માનસિક રીતે અસ્વસ્થતા અનુભવો છો?		
14	જ્યારે તમારી સંસ્થાના વડા તમને તેમની ચેમ્બરમાં બોલાવે ત્યારે શું તમારો ચહેરો સૂકાઈ જાય છે ખરો?		
15	તમારા વડિલો તમારા પર ગંભીર રીતે ગુસ્સે થાય ત્યારે શું તમે સંતુલન ગુમાવો છો?		
16	તમારા ભાઈ-ભાંડુના (ભાઈ-બહેનના) ઝઘડા પછી તમે દુઃખી થાવ છો ખરાં?		
17	જો કાર્યભાર વધી ગયો હોય ત્યારે તમે નિંદ્રામાં ખલેલ અનુભવો છો?		
18	શું જ્યારે વાલીઓ તમને ઠપકો આપે ત્યારે તમે ગમગીન થાવ છો ખરાં?		
19	શું તમે કોઈના મત સાથે સરળતાથી સહમત થઈ જાઓ છો?		
20	શું તમે નેતાનું ભાષણ સાંભળ્યા પછી ખૂબ જ ઉત્સાહિત થઈ જાઓ છો?		

ક્રમ	વિધાન	વિકલ્પો	
		હા	ના
વિભાગ – 3			
21	શું તમારા બોસ તમારા કરતાં તમારા મિત્રોના વિચારો તરફ વધુ ધ્યાન આપે તો તમે ગુસ્સો અનુભવો છો?		
22	શું તમે તમારા ગરીબ મિત્રને મદદ કરો છો?		
23	ઘરે ખાણી-પીણી બાબતે તમે બીજા કરતા વધુ ઉત્સાહી છો?		
24	કોઈ તહેવાર કે પ્રસંગ સમયે તમારી અપેક્ષા વધુ કિંમતી વસ્ત્રો લેવાની હોય છે?		
25	જેઓ ફાટેલા કપડાં પહેરે છે તેવા ગરીબોને કપડાં આપો છો?		
26	શું ખરીદેલ વસ્તુમાંથી તમે સૌથી શ્રેષ્ઠ વસ્તુ પસંદ કરો છો?		
27	તમારા ગરીબ મિત્રોની માંદગી દરમ્યાન તેમને પૈસા આપો છો?		
28	બોસ તમારા મિત્રને વધુ પડતી લાગણી દર્શાવે તે બાબતને તમે આનંદથી સ્વીકારી શકો છો?		
29	તમે પસંદ કરેલ કેક કે અંગત વસ્તુ બીજા કોઈ લઈ લે તો તમે દિલગીરીનો ભાવ નથી અનુભવતા?		
30	તમારી મિટીંગમાં પૂછાતા પ્રશ્નોના જવાબ સારી રીતે ન આપી શકો ત્યારે હતાશા અનુભવો છો?		

P.W.B.

ક્રમ	વિધાન	હા	ના
(1)	સમગ્ર રીતે હું કહીશ કે મારું સ્વાસ્થ્ય સારું છે.		
(2)	મારી ઉંમર અને મારા વાતાવરણના સંદર્ભમાં હું અન્યની તુલનામાં સારી સ્થિતિમાં છે.		
(3)	ભૂતકાળમાં જ્યારે મારે જરૂર હતી ત્યારે મેં સારી એવી સહાય મેળવી.		
(4)	મને જીવન કંઈ જીવવા જેવું લાગતું નથી.		
(5)	હમણા-હમણા મને તનાવનો / માનસિક બોજનો અનુભવ થયો છે.		
(6)	કોઈકવાર હું મારી જાતને નકામી ગણું છું.		
(7)	કંઈક પ્રાપ્ત કર્યાનો મને આનંદ છે.		
(8)	હું નિર્ણયો લેવામાં સક્ષમ છું એવો મને અનુભવ થયો છે.		
(9)	મને ધારણા હતી તે કરતા જીવન બહેતર છે.		
(10)	હું મારી જાતને મારી નાખી શકું તેવો મેં વિચાર કર્યો હતો.		
(11)	મારી બાબતમાં મારે જે જોઈએ છે તે મેળવવાનું નસીબ પર આધારીત નથી.		
(12)	હમણા-હમણા હું ચિડિયાપણા અને ગુસ્સાજનક સ્વભાવનો અનુભવ કરું છું.		
(13)	હમણા-હમણા મને એવો અનુભવ થાય છે કે હું સમગ્ર રીતે મારા કાર્યો સારી રીતે પાર પાડું છું.		
(14)	મને હમણાથી એવું લાગ્યા કરે છે કે મારે શક્તિવર્ધક / સ્વાસ્થ્યવર્ધક ઔષધની જરૂર છે.		
(15)	વિશ્વમાં હું મારી જાતને એકલો / એકલી અનુભવું છું.		
(16)	હમણાથી મને માથાનો દુઃખાવો રહ્યા કરે છે.		

(17)	મને એવું લાગ્યા કરે છે કે હું અન્ય લોકો જેટલો / જેટલી કામની વ્યક્તિ છું.		
(18)	મારી સિદ્ધિને કોઈ બિરદાવે તો હું ગૌરવ અનુભવું છું.		
(19)	રોજબરોજની પ્રવૃત્તિઓથી હું આનંદિત થવા સક્ષમ છું.		
(20)	આ મારી જીંદગીના ઉત્તમ વર્ષો છે.		
(21)	મારી જાતનો જ ભોગ લઉં તેવા વિચારો મારા મનમાં ઘુમ્યા કરે છે.		
(22)	હું જે કોઈ સ્થિતિમાં મુકાઉં છું કે મને જે કંઈ થાય છે તેનો આધાર સ્વયં મારા પર છે.		
(23)	મને જે સહાય મળી છે તેનાથી હું ખુશ છું પરીતૃપ્ત છું.		
(24)	હમણા—હમણા હું સતત મુંઝવણભરી સ્થિતિમાં હોય તેવો અનુભવ થાય છે.		
(25)	હું સંપૂર્ણપણે સ્વસ્થ અને નિરોગી છું એવું મને લાગે છે.		
(26)	મેં જે રીતે મારી જવાબદારી ઉઠાવી છે તે રીતે મને સંતોષ મળ્યો છે.		
(27)	(પરિણીત માટે) બધી જ બાબતોને ધ્યાનમાં લેતા મારા લગ્નથી હું સંતુષ્ટ છું.		
(28)	સમગ્ર રીતે હું માનું છું કે, હાલમાં મારું જીવન સંતોષકારક છે.		

માનસીક સ્વાસ્થ્ય

	ક્રમ	વિધાન	સહમત	તટસ્થ	અસહમત
A1	1.	અસફળતાના કારણે નિરાશા પેદા થાય છે.			
B1	2.	મને કુટુંબમાં સુખની અનુભૂતિ થાય છે.			
C1	3.	ઉચ્ચ અધિકારી સાથે વાતચીત કરતા મુશ્કેલી અનુભવું છું.			
D1	4.	જૂથના મોટાભાગના વ્યક્તિઓ વિશ્વાસપાત્ર ગણે છે.			
E1	5.	મારી આજુબાજુનું વાતાવરણ સામાજીક વિકારોનો નાશ કરીને જીવનને તંદુરસ્ત બનાવે છે.			
A2	6.	સામી વ્યક્તિની વર્તણૂક પરથી તાત્કાલીક ન કરવો જોઈએ.			
B2	7.	વિરોધી વ્યક્તિનો અસહમત વર્તણૂકથી ગુસ્સો ઉત્પન્ન થાય છે.			
C2	8.	હું જે કંઈ છું તેનાથી મને સંતોષ છે.			
D2	9.	જૂથના પ્રશ્નોની રજૂઆત કરતી વખતે પાછળ રહેવાની વૃત્તિ ધરાવું છું.			
E2	10.	માનસિક સમાયોજન માટે દઢ ઈચ્છાશક્તિ જરૂરી છે.			
A3	11.	દરેક સંજોગની વાસ્તવિકતા લક્ષમાં લેવી જોઈએ.			
B3	12.	વિવિધ સ્વભાવવાળી વ્યક્તિઓ સાથે હળીમળીને રહેવું ગમે છે.			
C3	13.	નિષ્ફળતા મળે ત્યારે સ્વગુણ દોષો જોવાની વૃત્તિ ધરાવું.			
D3	14.	જૂથના સભ્યોના મતથી વિરુદ્ધ અભિપ્રાય આપતા મુંઝવણ થાય છે.			
E3	15.	મારા આસપાસના વાતાવરણની સંપૂર્ણ જાણકારી ધરાવું છું.			
A4	16.	મારો સ્વભાવ હસમુખો છે.			
B4	17.	વ્યક્તિએ પોતાના સ્વભાવના સારા અને નબળા પાસાઓ ઓળખવા જોઈએ.			
C5	18.	અત્યંત દુઃખદ સમાચાર મળે ત્યારે કોઈક મારી પાસે હોય તેવી અપેક્ષા રહે છે.			
D4	19.	જૂથના સભ્યો સાથે ઓછી ઓળખાણ રાખવાનું વલણ પેદા થાય છે.			
E4	20.	વાતાવરણ સંવેગાત્મક અસમતુલા પેદા કરો છો.			

A5	21.	જિંદગીમાં રહેલા અનુભવોથી ખુશ છે.			
B5	22.	ભવિષ્યની અત્યંત ચિંતા કરવાનું વલણ ધરાવું છું.			
C5	23.	સમય પાલન નહીં થવાથી અજંપો પેદા થાય છે.			
D5	24.	જૂથ ચર્ચા કરતું હોય ત્યાં એકલા જતાં ખૂબ ગભરામણ થાય છે.			
	ક્રમ	વિધાન	સહમત	તટસ્થ	અસહમત
E5	25.	અસ્વસ્થતાથી બચાવ માટે વારંવાર ચલચિત્રો જોવાનું પસંદ કરું છું.			
A6	26.	જિંદગીમાં પ્રગતિ એ નસીબ પર આધારિત છે.			
B6	27.	વ્યક્તિએ પોતાની શક્તિઓમાં વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ.			
C6	28.	મારી લાગણીઓ સહેલાઈથી દુભાય છે.			
D6	29.	જૂથનાં ધ્યેયો નક્કી કરવામાં આગેવાની લેવાનું ગમે છે.			
E6	30.	માનસિક શાંતિનો મોટો આધાર કુટુંબ જીવન પર છે.			
A7	31.	અર્થવિહીન રૂઢિઓનું પાલન યોગ્ય નથી.			
B7	32.	જિંદગીના પ્રત્યેક બનાવને સહજતાથી સ્વીકારવાની મનોવૃત્તિ ધરાવું છું.			
C7	33.	જાહેર સમારંભમાં પ્રવચન આપતા શરમ અને સંકોચ થાય છે.			
D7	34.	સમસ્યા ઉકેલ માટે સંવાદ અને જૂથ ચર્ચા એ ઉત્તમ છે.			
E7	35.	માનવ જાતનાં કલ્યાણ માટે વિચારવાના કોઈ પણ પ્રશ્નો આવેશ રહિત તટસ્થતાથી વિચારી જ શકતા નથી.			
A8	36.	દુઃખદ અનુભવોનું વસ્તુલક્ષી પૃથ્થકરણ કરવું જોઈએ.			
B8	37.	ઘણીવાર કોઈ બાબત અંગેનો ભય સતાવ્યા કરે છે.			
C8	38.	વારંવારની નિષ્ફળતાએ ભાગ્ય પર આધારિત છે.			
D8	39.	જૂથના સભ્યોની લાગણી ઘવાય ત્યારે દુઃખની અનુભૂતિ થાય છે.			
E8	40.	કોઈપણ પ્રકારનાં વાતાવરણ સાથે સમાયોજન સાધી શકું છું.			