

માનવવર્તનનો વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ કરવો એ મનોવિજ્ઞાનનું મુખ્ય ધ્યેય છે. આ પ્રકારના વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસમાં અત્યાર સુધી વર્તનનું વર્ણન, સ્પષ્ટીકરણ, આગાહી અને નિયંત્રણ જેવાં ધ્યેયો સાથે આગળ વધતું મનોવિજ્ઞાન આજે 21મી સદીમાં 'જીવનની ગુણવત્તા સુધારવા' જેવા માનવવર્તનના વિધાયક પાસાંના અભ્યાસ સુધી પહોંચ્યું છે. આમ તો આધુનિક મનોવિજ્ઞાનના વિકાસને સવાસો જેટલાં વર્ષો થયાં છે તેમ કહી શકાય અને આ સવાસો વર્ષની મજલમાં મનોવૈજ્ઞાનિકોએ માનવસ્વભાવના નિષેધક પાસાંનો વધુ અને વિધાયક પાસાંનો તુલનાત્મક રીતે ઓછો અભ્યાસ કર્યો છે. એ જ રીતે મનોવિજ્ઞાનની પાયાની બે વિચારધારાઓ મનોવિશ્લેષણવાદ તથા વર્તનવાદમાં માનવસ્વભાવ અને વર્તનનું આશાસ્પદ ચિત્ર ઊપસતું નથી. મનોવિશ્લેષણવાદના પ્રવર્તક ફ્રોઈડ માનવવર્તન માટે બાલ્યકાલીન અનુભવોને મહત્વના ગણીને માનવજાતમાં રહેલી આક્રમકતા અને જાતીયતાની મૂળવૃત્તિઓને માનવવર્તનનાં મુખ્ય પ્રેરકબળો ગણે છે, જ્યારે વર્તનવાદી વોટસનના મત મુજબ માનવ તેના આસપાસના વાતાવરણના પરિબળોથી ખેંચાતું એક યંત્ર જેવું પ્રાણી છે. આમ, મનોવિશ્લેષણવાદ અને વર્તનવાદમાં ક્યાંય એવું ફલિત થતું નથી કે માનવ પોતે જ પોતાનો ઘડવૈયો છે અથવા તો પોતે જ સ્વતંત્ર રીતે પોતાના ઉમદા વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ કરી શકે છે. ફ્રોઈડ અને વોટસનના માનવજાત માટેના કોઈ ઊજળા ચિત્રના અભાવે મનોવિજ્ઞાનમાં માનવના 'સારાપણ'ને ઉપસાવતો ખ્યાલ એટલે કે 'માનવવાદી વિચારધારા'નો જન્મ થયો. મેસ્લો અને રોજર્સ જેવા માનવવાદી મનોવૈજ્ઞાનિકોએ માનવીના 'સારાપણ' અને 'અનોખાપણ' પર ભાર મૂક્યો અને આપણને માનવજાતનું ઊજળું અને આશાસ્પદ ચિત્ર પ્રાપ્ત થયું. માનવીમાં રહેલી 'સારપ'ના અભ્યાસ પર હવે ભાર અપાવા લાગ્યો. માનવવાદીઓ બાદ અસ્તિત્વવાદી મનોવૈજ્ઞાનિકોએ પણ માનવજીવનની 'અર્થમયતા' પર ભાર મૂક્યો. વિક્ટર ફ્રેન્કલ જેવા અસ્તિત્વવાદી મનોવૈજ્ઞાનિકોનું માનવું છે કે 'વ્યક્તિ પોતાના માનસિક બંધનોને તોડવાની અને નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા ધરાવે છે'. ફ્રેન્કલનું સ્પષ્ટપણે માનવું હતું કે 'પશુવત્ બનવાની કે સંત સમા બનવાની એ બન્ને સંભાવના માનવીની અંદર જ પડેલી હોય છે. આમાંથી કઈ સંભાવનાને તે વાસ્તવિક રૂપ આપે છે તે વ્યક્તિએ પોતે કરેલ નિર્ણયો પર આધાર રાખે છે, પરિસ્થિતિઓ પર નહીં.'

આમ, 21મી સદીમાં વિકસી રહેલ 'વિધાયક મનોવિજ્ઞાન'માં માનવવર્તનના વિધાયક પાસાંના અભ્યાસ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. 20 સદીના મનોવિજ્ઞાનમાં ચિંતા, હતાશા, મનોભાર, સંઘર્ષ, આક્રમકતા, મનોવિકૃતિઓ જેવાં માનવવર્તનનાં નિષેધક પાસાંઓના અભ્યાસ પર વધુ ભાર અપાયો હતો; જ્યારે સમાજપયોગી વર્તન, સુખ અને સુખાકારી, ખુશી અને હિંમત, આશાવાદ, સ્વ-સન્માન, બહિર્મુખતા જેવાં વિધાયક પાસાંનો અભ્યાસ 21મી સદીના પ્રારંભથી વેગવાન બન્યો છે અને તેના કારણે જ મનોવિજ્ઞાનની એક નવીન શાખા 'વિધાયક મનોવિજ્ઞાન'નો પાયો નંખાયો છે. છેલ્લાં દસ-પંદર વર્ષમાં આ શાખા ઉદભવી છે અને આથી જ પીટરસન (2006) નોંધે છે કે 'વિધાયક મનોવિજ્ઞાન એ લાંબો ઈતિહાસ અને ટૂંકો ભૂતકાળ ધરાવે છે.'

વિધાયક મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યાઓ (Definitions of Positive Psychology) :

સામાન્ય માનવીમાં રહેલા સદ્ગુણો અને સામર્થ્યોનો વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ કરી, માનવજીવનની ગુણવત્તા સુધારવી એ આધુનિક મનોવિજ્ઞાનના અભ્યાસનું એક ધ્યેય બની રહ્યું છે. માર્ટીન સેલિગમેન (Martin Seligman) એવા પ્રથમ સમકાલીન મનોવૈજ્ઞાનિક છે જેમણે મનોવૈજ્ઞાનિકોના આ પ્રકારના અભ્યાસોનાં પરિણામોથી વિકાસ પામી રહેલ મનોવિજ્ઞાનની એક શાખાને 'વિધાયક મનોવિજ્ઞાન' (Positive Psychology) એવું નામ આપ્યું. જો કે ઈ.સ. 1954 માં અબ્રાહમ મેસ્લોએ પોતાના પુસ્તક 'Motivation and Personality' માં એક પ્રકરણનું નામ 'Positive Psychology' રાખ્યું હતું. આમ, 'Positive Psychology' શબ્દનો સૌ પ્રથમ પ્રયોગ મેસ્લોએ કર્યો ગણાય. જ્યારે મનોવિજ્ઞાનની એક શાખા તરીકે 'Positive Psychology' નામાભિધાન માર્ટીન સેલિગમેને કર્યું ગણાય.

સેલિગમેને ઈ.સ. 1998 માં અમેરિકન સાયકોલોજી એસોસિયેશન (APA)ના પ્રમુખસ્થાનેથી સંબોધન કરતાં અપીલ કરી કે ‘માનવવર્તનની ખરાબ (નિષેધક) બાબતોના અભ્યાસને બંધ કરી, માનવમાં રહેલ સર્વોત્તમ (વિધાયક)ના અભ્યાસોને આગળ વધારો’. તેઓએ શ્રોતાગણને કહ્યાં કે ‘શા માટે મનોવિજ્ઞાને ‘ખુશી અને હિંમત’ જેવી બાબતોનો અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ?’ સેલિગમેનને આશા હતી કે વિધાયક મનોવિજ્ઞાન એ મનોવિજ્ઞાનના કાર્યક્ષેત્રને માનસિક રોગોની સારવારથી પણ આગળ એવા ‘તંદુરસ્ત માનવ કાર્ય’ સુધી વિસ્તારવામાં મદદ કરશે. અહીં આપણે વિધાયક મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યાઓ જોઈએ.

“વિધાયક મનોવિજ્ઞાન એ સામાન્ય માનવ સામર્થ્યો અને સદ્ગુણોના વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસથી કશું વિશેષ નથી”

- શેલ્ડન અને કિંગ (2001)

“વિધાયક મનોવિજ્ઞાન એ વ્યક્તિઓ, જૂથો અને સંસ્થાઓના વિકાસ અથવા મહત્તમ કાર્ય માટે જવાબદાર એવી પરિસ્થિતિઓ અને પ્રક્રિયાઓનો અભ્યાસ છે”

- ગેબલ અને હેઈટ (2005)

ઉપર્યુક્ત વ્યાખ્યાઓથી સ્પષ્ટ થાય છે કે વિધાયક મનોવિજ્ઞાનને એવા અભ્યાસો કરવામાં રસ છે કે જેનાથી માનવીમાં રહેલી શક્તિઓ કે સામર્થ્યો, સદ્ગુણો અને ઉત્કૃષ્ટતા પ્રદાન કરતાં પરિબળોને ઓળખી શકાય. આથી જ સેલિગમેન (2003) વિધાયક મનોવિજ્ઞાનના પાયાના સ્તંભોનું વર્ણન કરતાં જણાવે છે કે વિધાયક મનોવિજ્ઞાનની ઈમારત ત્રણ બાબતોના અભ્યાસોના આધારે યજ્ઞાઈ રહી છે - (1) વિધાયક વ્યક્તિલક્ષી અનુભવો (જેવા કે - આનંદ, સુખાકારી, સંતોષ, આશા અને આશાવાદ) (2) વિધાયક વ્યક્તિગત ગુણલક્ષણો (જેવાં કે, માનસિક સ્વાસ્થ્યને સંવર્ધિત કરતા વ્યક્તિગત સામર્થ્યો અને માનવ સદ્ગુણો) અને (3) વિધાયક સામાજિક સંસ્થાઓ અને સમુદાયો (કે જે વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય અને સુખના સંવર્ધન માટે કાર્યરત હોય.)

વિધાયક મનોવિજ્ઞાનનાં ધ્યેયો

માર્ટીન સેલિગમેનના મતે વિધાયક મનોવિજ્ઞાનનું મુખ્ય ધ્યેય મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રને પુનઃ કેન્દ્રિત (Refocusing) કરવાનું છે. તેનો અર્થ એ થયો કે અત્યાર સુધી માનસિક સમસ્યાઓ અને વિકૃતિઓના અભ્યાસને પ્રાધાન્ય આપતા મનોવિજ્ઞાને માનવજીવન માટે કિંમતી એવી વિધાયક બાબતોના અભ્યાસ પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. વિધાયક મનોવૈજ્ઞાનિકોએ શરીરલક્ષી મનોવિજ્ઞાનથી લઈને ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાન સુધીની મનોવિજ્ઞાનની દરેક શાખાઓમાં જોવા મળતી વિધાયક બાબતોને શોધીને અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આમ, વિધાયક મનોવિજ્ઞાન એ મનોવિજ્ઞાનની એક વિદ્યાશાખા પણ છે અને માનવવર્તનનાં વિધાયક પાસાંઓ પર પ્રકાશ પાડતા સંશોધન વિષયોનો સમૂહ પણ છે. બર્મિંગહામર અને કોથર્સના મતે એક વિકસતી વિદ્યાશાખા તરીકે વિધાયક મનોવિજ્ઞાનનાં નીચેનાં બે ધ્યેયો હોઈ શકે.

1. મનોવિજ્ઞાનના અભ્યાસક્ષેત્રના સંતુલનને પુનઃ સ્થાપિત કરવું : પ્રસ્તુત ધ્યેય સંશોધનો અને સિદ્ધાંતોની સુધારણા માગી લેતાં બે ક્ષેત્રોમાં પ્રતિબિંબિત થતું જોવા મળે છે. પ્રથમ તો એ કે હાલના મુખ્ય સંશોધનો અને સિદ્ધાંતોમાં નિષેધક બાબતોને અપાતા પ્રાધાન્યને ઓછું કરવા માટે વિધાયક માનવવર્તન વિષે સમજ વધારવાની જરૂર છે. બીજું એ કે સ્વસ્થ માનવકાર્યના વર્ણન માટે એવી અનુભવજન્ય સંકલ્પનાત્મક સમજ અને ભાષાનો વિકાસ કરવો જે માનસિક માંદગી અંગેના વર્ગીકરણ અને સમજની બરાબરી કરી શકે.

2. સ્વાસ્થ્યવર્ધક સ્ત્રોતોની સમજ મેળવવી : વિધાયક મનોવૈજ્ઞાનિકોની એવી દલીલ છે કે રોગનાં કારણો વિષેની સમજ મેળવવા જેટલું જ અગત્યનું માનવીની તંદુરસ્તીને જાળવી રાખતા કે વધારતા સ્ત્રોતોની સમજ મેળવવી તે છે. તેઓનું સ્પષ્ટ માનવું છે કે આપણે સ્વસ્થ જીવનશૈલીની અભિવૃદ્ધિ કરીને રોગને અટકાવવામાં રસ લેવો જોઈએ.

સુખ અને સુખાકારી (Happiness & Wellbeing) :

આપણે જ્યારે એકબીજાંને મળીએ છીએ ત્યારે ‘કેમ છો?’ એમ પૂછીએ છીએ અને મોટા ભાગે સામેથી ‘મજામાં’ એવો પ્રત્યુત્તર મળે છે. આ ‘મજામાં’ એવા પ્રત્યુત્તરના ઘણા બધા અર્થો થઈ શકે છે. જેમ કે, તમારી તબિયત સારી છે, તમારો

અભ્યાસ કે ધંધા - રોજગાર સારાં ચાલે છે, હાલમાં તમારા અન્ય સાથેના સામાજિક સંબંધો સારા છે વગેરે. મતલબ, તમે તમારા જીવનથી ખુશ છો. વિધાયક મનોવિજ્ઞાન પણ એવા પ્રશ્નોનો ઉત્તર શોધવાનો પ્રયત્ન કરે છે કે એવાં ક્યાં પરિબલો છે જે આપણા જીવનને સુખી અને સંતોષપ્રદ બનાવે છે. જો કે સુખ અને સુખાકારીને વિધાયક મનોવિજ્ઞાન વ્યક્તિલક્ષી મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિકોણથી જુએ છે. તેનો અર્થ એ થયો કે વિધાયક મનોવિજ્ઞાનમાં જીવનની ગુણવત્તાનું મૂલ્યાંકન કરવા તેમજ સુખાકારી અંગેના નિર્ણયો લેવામાં લોકોના પોતાના માપદંડને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે. અહીં તમે સુખી છો તે અંગેનો નિર્ણય તમારે પોતે કરવાનો છે.

1. સુખ અને સુખાકારીની વ્યાખ્યા - કારણો (Definition & Causes of Happiness & Wellbeing) :

સુખ અને સુખાકારી (Happiness and Well-Being)ને સમજતાં પહેલાં આપણે સુખ અને સુખાકારી અંગેના વસ્તુલક્ષી અને વ્યક્તિલક્ષી માપદંડને સમજીએ. સુખ અને સુખાકારી અંગેના આપણા વસ્તુલક્ષી માપદંડોમાં આવક, ઉંમર, વ્યવસાય, નોકરી - હોદ્દો જેવા આર્થિક અને સામાજિક સૂચકો (Indicators)નો સમાવેશ થાય છે; જ્યારે સુખ અને સુખાકારી અંગેના વ્યક્તિલક્ષી માપદંડોમાં જીવન અંગેનો સંતોષ, વિધાયક આવેગિક અનુભવોની હાજરી અને નિષેધક આવેગિક અનુભવોનું ઓછું પ્રમાણ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. વિધાયક મનોવૈજ્ઞાનિકો સુખ અને સુખાકારીને વ્યક્તિલક્ષી (સ્વલક્ષી) માપદંડોના સંદર્ભમાં સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે. કારણ કે વસ્તુલક્ષી સૂચકો વ્યક્તિના જીવનની હકીકતો જેવી કે આવક, ઉંમર, વ્યવસાય વગેરેનું વર્ણન કરે છે. પરંતુ આ માપદંડો કે સૂચકો વિષે વ્યક્તિ શું વિચારે છે તે જાણી શકાતું નથી.

અહીં એ પણ ખાસ યાદ રાખવું જોઈએ કે સુખ અને સુખાકારીને વિધાયક મનોવૈજ્ઞાનિકો અલગ-અલગ માનતા નથી. વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી (Subjective Well-Being-SWB) અને સુખને તેઓ એકબીજાના પર્યાય સમજે છે. સુખ અને સુખાકારીની વ્યાખ્યાઓ નીચે મુજબ છે :

‘પોતાના જીવન વિષેના વ્યક્તિના ભાવાત્મક અને બોધાત્મક મૂલ્યાંકનોને વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી તરીકે ઓળખી શકાય’

- ડાઈનર (2000)

આમ, ઉપર્યુક્ત વ્યાખ્યાનું વિશ્લેષણ કરતાં કહી શકાય કે જ્યારે વ્યક્તિઓ વધુ આનંદ કે સુખ અને ઓછું દુઃખ અનુભવે, કોઈ રસપ્રદ પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાયેલ હોય, ઘણી બધી ખુશી અને ઓછી પીડાનો અનુભવ કરતાં હોય અને તેને પોતાના જીવનથી મહત્તમ સંતોષ હોય ત્યારે તેઓ ભરપૂર વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી અનુભવે છે તેમ કહી શકાય. સુખ અને સુખાકારી અંગેનાં કારણો પણ ઉપર્યુક્ત સમજૂતીમાં સમાયેલાં છે.

2. સુખના પ્રકારો (Types of Happiness) :

જ્યારે તમને કોઈ એવો પ્રશ્ન પૂછે કે ‘શું તમે તમારા હાલના જીવનથી સંતુષ્ટ છો ?’ ત્યારે તમે જે કંઈ જવાબ આપો છો તેમાં ત્રણ બાબતો મહત્વની બને છે - (1) સારું જીવન એટલે શું ? (2) સુખ એટલે શું ? અને (3) સંતોષપ્રદ જીવન એટલે શું ? કોઈને પોતાના જીવનથી કેટલો સંતોષ છે તે જવાબ બે બાબતો પર આધાર રાખી શકે - (1) વ્યક્તિ પોતે ક્યા પ્રકારનું જીવન જીવવા માગે છે ? અને (2) લોકો તેને કઈ રીતે યાદ રાખશે તે અંગેની તેની અપેક્ષાઓ. આમ, સુખ અંગેના ખ્યાલો વ્યક્તિગત વધુ ને વસ્તુલક્ષી ઓછા હોય છે. વિધાયક મનોવિજ્ઞાન સુખના નીચેના બે પ્રકારો દર્શાવે છે.

(I) વ્યક્તિલક્ષી સુખ (Hedonic Happiness) : આપણામાંના મોટા ભાગના લાંબા આયુષ્યની અપેક્ષા રાખી રહ્યા હશે. અકાળે અંત કોઈ ઈચ્છતું નથી. તેમ છતાં, એ યાદ રાખવું જોઈએ કે આત્મહત્યા કરીને જીવનનો અકાળે અંત લાવનાર વ્યક્તિ માટે લાંબા આયુષ્ય કરતાં ગુણવત્તાયુક્ત જીવન મહત્વનું છે. જીવનની ગુણવત્તાને જ્યાં સુધી લાગેવળગે છે ત્યાં સુધી સુખ એ કદાચ આપણા માટે સૌથી મહત્વનું હશે. મોટાભાગના લોકો એવા સુખી અને સંતોષપ્રદ જીવનની અપેક્ષા રાખતા હશે કે જેમાં સારી બાબતો અને આનંદદાયક અનુભવો વધુ ને ખરાબ અનુભવો બહુ ઓછા હોય. લોકો સારા જીવનનો શું અર્થ કરે છે તે સુખને સમજવા માટે ઘણું મહત્વનું છે. વ્યક્તિગત સુખના સંદર્ભમાં સારા જીવનને વ્યાખ્યાયિત કરવું એ સુખાકારી અંગેના વ્યક્તિલક્ષી દ્રષ્ટિકોણ (Hedonic view)ની મહત્વની બાબત છે. સુખ અંગેના વ્યક્તિલક્ષી દ્રષ્ટિકોણ મુજબ સુખ અને

સંતોષ માટે મથતા રહેવું એ માનવજીવનનું મુખ્ય ધ્યેય છે. વિધાયક મનોવિજ્ઞાનમાં સુખ અંગેના આ પ્રકારના દૃષ્ટિકોણને વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી (Subjective Well-Being-SWB) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારીનો ખ્યાલ એ સુખ અંગેના ટૂંકા ગાળાના અથવા દૈનિક સુખના ખ્યાલ કરતાં ઘણો વ્યાપક ખ્યાલ છે. કોણ સુખી છે અને કઈ બાબતો લોકોને સુખી કરે છે તેવા પ્રશ્નોના જવાબ શોધવામાં મદદરૂપ થતા, વિવિધ વ્યક્તિત્વલક્ષી ગુણલક્ષણો અને અનુભવોનું નિરૂપણ કરતા અભ્યાસો આજે વિધાયક મનોવિજ્ઞાનમાં થાય છે.

(II) સ્વ-પ્રગટીકરણ સુખ (Eudaimonic Happiness) :

શું સારી જિંદગી માટે માત્ર સુખ જ પૂરતું છે ? ધારો કે માત્ર સુખ જ હોય અને બીજું કંઈ ના હોય તો તમે ખુશ થશો અને સંતોષ પામશો ? ચાલો, સેલિગમેને સૂચવેલ એક કાલ્પનિક ઉદાહરણ લઈએ. ધારો કે તમને એક એવા ‘અનુભવ મશીન’ (Experience Machine) માં મુકવામાં આવે કે જે મશીન તમને સતત આનંદ અને ખુશીની સ્થિતિમાં રાખે અથવા તમને એવા તમામ વિધાયક આવેગોનો અનુભવ કરાવે જેની તમે ઈચ્છા રાખતા હોય. પછી ભલેને જીવનમાં બીજું શું બને છે તે અગત્યનું માનવામાં ન આવે. હવે વ્યક્તિલક્ષી સુખના દૃષ્ટિકોણ પ્રમાણે તો આ મશીનમાં મુકાયા બાદ તમે દરેક સમયે અઢળક સુખનો અનુભવ કરતા રહેશો. તો શું તમે આ પ્રકારના મશીનમાં મુકાયાનું પસંદ કરશો ? કદાચ થોડા સમય માટે આપણને આ બધું ગમશે. પરંતુ ઘણા બધા આવેગોમાંથી માત્ર એક જ આવેગ (સુખ)નો અનુભવ કરવો અને જીવનની વિવિધ ઘટનાઓ પ્રત્યે માત્ર એક જ પ્રકારના આનંદ કે ખુશીની પ્રતિક્રિયા આપવી એ કદાચ ખરેખર જીવનના અનુભવોને નિરસ બનાવી દેશે. આમ, આપણામાંના મોટાભાગના આ પ્રકારના મશીનનો ત્યાગ કરશે, કારણ કે માત્ર સુખ અને વ્યક્તિગત ખુશી કરતાં પણ જીવન કંઈક વિશેષ છે.

સુખ અંગેના સ્વ-પ્રગટીકરણના ખ્યાલનું વર્ણન એરિસ્ટોટલના લખાણોમાં જોવા મળે છે. એરિસ્ટોટલના મતે સુખ કે સુખાકારી એટલે પોતાની જાતનું પ્રગટીકરણ (Self-realization), અભિવ્યક્તિનું અર્થઘટન અને આંતરિક શક્તિઓની પૂર્ણપણે ખીલવણી. સ્વ-પ્રગટીકરણ સુખના સિધ્ધાંત મુજબ અંતરાત્મા (Daimon)ના અવાજ પ્રમાણે પ્રગટતું જીવન એ સારું જીવન ગણાય. તેનો અર્થ એ થયો કે સુખ કે સુખાકારી એ વ્યક્તિના સ્વ-આવિષ્કાર (Self-actualization) પ્રત્યેના પ્રયત્નોને લીધે પરિણમતી એક પ્રક્રિયા છે કે જેમાં વ્યક્તિની પ્રતિભા, જરૂરિયાતો અને આત્મસાત્ કરેલાં જીવનમૂલ્યો તેના જીવનના માર્ગને નક્કી કરે છે. આમ, વ્યક્તિની આંતરિક શક્તિઓના પ્રગટીકરણથી સુખનો અનુભવ થાય છે. જ્યારે વ્યક્તિ ધ્યેયોને અનુસરીને તેને પ્રાપ્ત કરે છે અને પોતાની અનોખી આંતરિક શક્તિઓને ખીલવે છે ત્યારે તે સૌથી વધુ સુખી હોય છે.

૩. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી માપનની રીતો (Measuring Psychological Wellbeing) :

વ્યક્તિગત સુખાકારી માપનના પ્રારંભિક સર્વેક્ષણોમાં સંશોધકો દ્વારા લોકોને સીધા સવાલો પૂછીને જ તેઓની સુખાકારી જાણવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવતો હતો. વ્યક્તિને પોતાની સુખાકારી, જીવનસંતોષ અને આવેગિક અનુભૂતિ અંગે સમગ્રલક્ષી મૂલ્યાંકન કરવાનું કહેવામાં આવતું. સર્વેક્ષણકર્તાઓના પ્રશ્નોમાં નીચેની બાબતો મુખ્ય રહેતી.

- પ્રશ્ન : તમામ બાબતોને ધ્યાનમાં લેતાં તમે તમારી હાલની સ્થિતિથી કેટલા ખુશ છો ?
- વિકલ્પ : બહુ ખુશ, સાધારણ ખુશ, બહુ ખુશ નથી.
- પ્રશ્ન : સમગ્ર રીતે જુઓ તો તમે તમારા જીવનથી કેટલા સંતુષ્ટ છો ?
- વિકલ્પ : અત્યંત સંતુષ્ટ, સંતુષ્ટ, બહુ સંતુષ્ટ નહીં, બિલકુલ સંતુષ્ટ નહીં



પ્રશ્ન : નીચેનામાંથી કયો ચહેરો જીવન અંગેની તમારી સમગ્રલક્ષી અનુભૂતિને દર્શાવતો હોય તેવું લાગે છે ?

જો કે વર્તમાન સંશોધન અભ્યાસોમાં વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી (SWB)ને ત્રણ પ્રાથમિક તત્ત્વો ધરાવતી બહુવિગત (Multi-item) તુલાઓ કે સંશોધનિકાઓ દ્વારા માપવામાં આવે છે. આ ત્રણ તત્ત્વો છે - જીવનસંતોષ, વિધાયક ભાવ અને નિષેધક ભાવ. જીવનસંતોષ એ વ્યક્તિ પોતે પોતાના જીવનથી કેટલી સંતુષ્ટ છે તે અંગેના તેના બોધાત્મક નિર્ણય સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જ્યારે વિધાયક અને નિષેધક ભાવ જેવાં આવેગિક તત્ત્વો લોકોની પોતાના જીવન અંગેની લાગણીઓને દર્શાવે છે. જેમાં, વિધાયક ભાવ એ સુખાકારી અને પ્રસન્નતા જેવા ખુશનુમા આવેગોની વારંવારતા અને તીવ્રતાને દર્શાવે છે. જ્યારે નિષેધકભાવ એ ખિન્નતા અને ચિંતા જેવા દુઃખદ (અપ્રિય) આવેગોની વારંવારતા અને તીવ્રતાને દર્શાવે છે.

વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી (SWB)ને માપતી તુલાઓ અને સંશોધનિકાઓ આજે તો ઓનલાઈન પણ ઉપલબ્ધ છે માર્ટિન સેલિગમેનની 'Authentic Happiness Website' પર આ પ્રકારની તુલાઓ ઉપલબ્ધ છે. તમે પણ www.authentic happiness.sas.upenn.edu પર લોગઈન થઈ તમારી સુખાકારીનો આંક જાણી શકો છો.

અહીં આપણે વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી (SWB)નાં ત્રણ તત્ત્વો જેવાં કે જીવનસંતોષ, વિધાયક ભાવ અને નિષેધક ભાવનું માપન કરતી અમુક તુલાઓ વિષે માહિતી મેળવીશું.

(I) જીવનસંતોષ માપન તુલા

માત્ર એક જ વિધાન કે વિગત (Item)ને આધારે થતું જીવનસંતોષનું માપન આજે બહુવિગત (Multi-Item) ધરાવતી વધુ વિશ્વસનીય અને યથાર્થ તુલાઓ સુધી પહોંચ્યું છે. આવી જ એક વ્યાપક ઉપયોગમાં લેવાતી તુલા એ ડાઈનર અને અન્ય (Diener et.tai; 2002) દ્વારા વિકસાવવામાં આવેલ 'જીવન સંતોષ તુલા' છે. કુલ પાંચ વિગત ધરાવતી આ તુલામાં વ્યક્તિને તેના જીવન અંગેનું સમગ્રલક્ષી મૂલ્યાંકન કરવાનું કહેવામાં આવે છે. તમને પણ તમારી જાતે તમારું મૂલ્યાંકન કરવાની મજા આવશે. તમારે દરેક વિધાન સાથે તમારી સંમતિ કે અસંમતિની માત્રા નીચે આપેલ 1થી7 મૂલ્યાંકનોનો ઉપયોગ કરીને દર્શાવવાની છે. જેમ કે,

- 7 - સંપૂર્ણ સહમત
- 6 - સહમત
- 5 - આંશિક સહમત
- 4 - સહમત પણ નહીં અને અસહમત પણ નહીં (તટસ્થ)
- 3 - આંશિક અસહમત
- 2 - અસહમત
- 1 - સંપૂર્ણ અસહમત

પાંચ વિધાનો આ મુજબ છે :

- મોટા ભાગે મારું જીવન મારા આદર્શોની નજીક છે.
- મારા જીવનની પરિસ્થિતિઓ ઘણી ઉત્તમ છે.
- મને મારા જીવનથી સંતોષ છે.
- અત્યાર સુધી મને મારા જીવનમાં મહત્ત્વની વસ્તુઓ મળી છે.
- જો મને મારી ઈચ્છા મુજબ જીવવા મળે તો હાલ જે છે તેમાં બદલાવ ઈચ્છતો નથી.

તમારા પ્રતિભાવોના પ્રાપ્તાંકને જાણવા માટે પાંચેય વિગત પર તમારા મૂલ્યાંકનનો સરવાળો કરો. ડાઈનર તથા અન્ય (2002)ના જણાવ્યા મુજબ 20 થી નીચેનો પ્રાપ્તાંક એ જીવન અંગેના તમારા અસંતોષને દર્શાવે છે. 20 નો સ્કોર એ જીવન અંગેની તમારી તટસ્થ સ્થિતિ (કોઈ સંતોષ નહીં અને અસંતોષ પણ નહીં) ને દર્શાવે છે. જ્યારે 20 થી ઉપરનો સ્કોર જીવન પ્રત્યેના સંતોષનો સૂચક છે.

સંતોષ - અસંતોષની માત્રા જાણવા માટે નીચે મુજબ અર્થઘટન કરવામાં આવે છે :

પ્રાપ્તાંક	અર્થઘટન
5 થી 9	આત્યંતિક અસંતોષ
10 થી 14	ઘણો અસંતોષ
15 થી 19	આંશિક અસંતોષ
બિલકુલ 20	કોઈ સંતોષ નહીં અને અસંતોષ પણ નહીં
21 થી 25	આંશિક સંતોષ
26 થી 30	ઘણો સંતોષ
31 થી 35	આત્યંતિક સંતોષ

(II) વિધાયક - નિષેધક ભાવ માપન તુલા

આવેગિક અનુભવોને માપવા માટે ઘણાં પ્રકારની તુલાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. અમુક તુલાઓ માત્ર વિધાયક આવેગો જેવા કે સુખાકારી અથવા પ્રસન્નતાનું જ માપન કરે છે; જ્યારે અમુક તુલાઓ વિધાયક અને નિષેધક બન્ને પ્રકારના ભાવ કે લાગણીઓનું માપન કરે છે. ભાવ કે લાગણીઓનું માપન કરવા માટે વધુ ઉપયોગમાં લેવાતી પદ્ધતિમાં વ્યક્તિએ પોતે અમુક ચોક્કસ સમયગાળા દરમિયાન અનુભવેલ વિવિધ આવેગોની વારંવારતા અને તીવ્રતાનું મૂલ્યાંકન (Rating) કરવાનું કહેવામાં આવે છે. દા.ત. ડાઈનર અને ઈમ્મોન્સે (1984) આવેગિક તીવ્રતા માપવા માટે નવ પ્રકારનાં વિશેષણોનો ઉપયોગ કર્યો હતો. વિધાયક ભાવ માટેના વિશેષણોમાં ખુશ, આનંદી, પ્રસન્ન અને ઉત્સાહી વગેરે તથા નિષેધક ભાવ માટેના વિશેષણોમાં ચિંતાતુર, નિરુત્સાહી, આક્રમક, ઈર્ષાળુ, નાખુશ અને ખિન્ન વગેરેનો ઉપયોગ કર્યો હતો.

આ પ્રકારની તુલાનું એક અન્ય ઉદાહરણ એટલે વિધાયક-નિષેધક ભાવને માપતી અને વ્યાપકપણે ઉપયોગમાં લેવાતી વિધાયક ભાવાવેશતા અને નિષેધક ભાવાવેશતા અનુસૂચિ (Positive Affectivity and Negative Affectivity Schedule - PANAS). PANAS દ્વારા તમને પણ તમારો પ્રાપ્તાંક જાણવાની મજા પડશે. તમે હાલ કેવું અનુભવો છો તે જાણવા માટે તમારે નીચે આપેલ 1 થી 5 ની મૂલ્યાંકન તુલાનો ઉપયોગ કરીને તમારો પ્રત્યુત્તર જણાવવાનો છે.

1	2	3	4	5
બહુ ઓછું અથવા	ઓછું	સાધારણ	અમુક અંશે	આત્યંતિક
બિલકુલ નહીં				
- રસવૃત્તિ (PA)				- ઉશ્કેરાટ (NA)
- દુઃખદાયકતા (NA)				- સાવચેતી (PA)
- ઉત્તેજના (PA)				- શરમિંદાપણું (NA)
- વ્યાકુળતા (NA)				- પ્રેરણા (PA)
- દૃઢ મનોબળ (PA)				- ખિન્નતા (NA)
- દોષભાવ (NA)				- કૃતનિશ્ચયતા (PA)
- ગભરાટ (NA)				- વિનય - વિવેક (PA)
- વેરભાવ (NA)				- માનસિક નિર્બળતા (NA)
- ઉત્સાહ (PA)				- સક્રિયતા (PA)
- ગૌરવ (PA)				- ભયભીતતા (NA)

તમારા પ્રતિભાવોનો પ્રાપ્તાંક જાણવા માટે વિધાયક ભાવ (PA) દર્શાવતી 10 વિગતો અને નિષેધક ભાવ (NA) દર્શાવતી 10 વિગતો પર તમારા મૂલ્યાંકનનો સરવાળો કરો. વિધાયક અને નિષેધક ભાવ પરનો પ્રાપ્તાંક 10 થી 50 ની વચ્ચેનો હોઈ શકે છે અને તે વિધાયક અને નિષેધક ભાવની તીવ્રતાને દર્શાવે છે. આ તુલાના માધ્યમથી તમે એ પણ જાણી શકો છો કે તમારી હાલની મનોદશા (Mood) પર કયા પ્રકારના આવેગોની વધુમાં વધુ અસર પડી છે.

જાતિગત તફાવતો અને સુખ (Gender Differences & Happiness)

કોણ વધુ સુખી છે ? પુરુષ કે સ્ત્રી ? એકંદરે જવાબ એ મળે છે કે બન્નેમાંથી કોઈ પણ એકબીજાથી વધુ સુખી નથી. કુલ 16 દેશોના 1,70,000 લોકો પર જીવનસંતોષ અને જાતિ (Gender) અંગેનું સર્વેક્ષણ દર્શાવે છે કે સ્ત્રી અને પુરુષમાં સુખાકારી અને જીવનસંતોષનું પ્રમાણ લગભગ સરખું જોવા મળે છે. અમેરિકામાં થયેલ અન્ય એક રાષ્ટ્રીય સર્વેક્ષણમાં સામાન્ય તારણ નીકળ્યું હતું કે સમગ્ર સુખાકારીની બાબતમાં સ્ત્રીઓ અને પુરુષો વચ્ચે બહુ ઓછો તફાવત જોવા મળે છે. સ્ત્રી અને પુરુષ સામાન્ય રીતે તેના જીવનથી સમગ્રરિતે સરખા સુખી અને સંતુષ્ટ જોવા મળે છે. ઓગણચાલીસ દેશોના 18000 કોલેજીયન પર થયેલા અભ્યાસમાં પણ આ બાબતમાં કોઈ જાતિગત સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો નહોતો. જોકે અમુક અભ્યાસોમાં સ્ત્રી અને પુરુષ વચ્ચે સુખ અને જીવનસંતોષની બાબતમાં જે તફાવત જોવા મળ્યો છે તે નહિવત્ કે બહુ ઓછો છે. હેરિંગ, સ્ટોક અને ઓકુન (1984)ના એક સમીક્ષાત્મક અભ્યાસમાં પુરુષોમાં સ્ત્રીઓની સરખામણીએ સુખાકારીનું વલણ સહેજ વધુ જોવા મળ્યું હતું. જ્યારે બીજી તરફ, વુડ, રહોડસ અને વ્હેલાન (1989)ના સમીક્ષાત્મક અભ્યાસમાં પુરુષ કરતાં સ્ત્રીઓમાં સુખાકારીનું વલણ થોડું વધુ જોવા મળ્યું હતું. ટૂંકમાં, વ્યક્તિની જાતિ (સ્ત્રી કે પુરુષ)ના આધારે આપણે તેની સુખાકારી વિશે કંઈ બહુ વધુ કહી શકતા નથી. સ્ત્રી અને પુરુષ વચ્ચે સુખાકારીની બાબતમાં ભલે કોઈ તફાવત જોવા ન મળતો હોય, પરંતુ આવેગિક અનુભવની બાબતમાં સ્ત્રી અને પુરુષ અલગ પડે છે. અહીં તેની ચર્ચા આવશ્યક છે.

1. નિષેધક આવેગો અને જાતિગત તફાવતો

સ્ત્રીઓને સામાન્ય રીતે નિષેધક આવેગોને લીધે ખિન્નતા અને ચિંતાનો અનુભવ થવાની સંભાવના વધુ રહે છે. ખિન્નતા (Depression) અને ચિંતા (Anxiety) જેવી વિકૃતિઓમાં પ્રબળ નિષેધક આવેગો સમાયેલા હોય છે. સંશોધનો દર્શાવે છે કે ખિન્નતા અને ચિંતાની વિકૃતિઓમાં જોવા મળતા જાતિગત તફાવતો જીવનના પ્રારંભિક વર્ષોમાં જોવા મળે છે. તરુણીઓમાં 11 થી 15 વર્ષની ઉંમરની વચ્ચે સામાન્ય રીતે મનોદશા વિકૃતિ (Mood disorder) જોવા મળે છે. જ્યારે તરુણોમાં આ ઉંમરે આ પ્રકારની વિકૃતિઓ પ્રમાણમાં ઓછી જોવા મળે છે. ઘણા બધાં સમીક્ષાત્મક અભ્યાસો એ બાબત તરફ નિર્દેશ કરે છે કે, પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ દુઃખ, ભય, ચિંતા, શરમ અને દોષભાવ વગેરેની વાત અન્યને વધુ કરે છે. તેનો અર્થ એ થયો કે સ્ત્રીઓ નિષેધક આવેગોનો અનુભવ તો વધુ કરે જ છે, પરંતુ સાથે-સાથે આવી આવેગિક અભિવ્યક્તિ પણ પુરુષો કરતાં વધુ કરે છે. સ્ત્રીઓની સામે જ્યારે નિષેધક આવેગ પેદા કરતી પરિસ્થિતિ રજૂ કરવામાં આવે ત્યારે તેઓ પુરુષો કરતાં દુઃખ અને ભયની વધુ અભિવ્યક્તિ દર્શાવે છે. આનાથી વિરુદ્ધ, પુરુષોમાં નિષેધક પરિસ્થિતિમાં માદક પદાર્થોનું સેવન, સમાજવિરોધી પ્રવૃત્તિ, અનિયંત્રિત ગુસ્સો અને આક્રમકતા સાથે જોડાયેલી સમસ્યાઓ ઉદ્ભવે છે. તેનો અર્થ એ થયો કે નિષેધક આવેગોની પરિસ્થિતિમાં સ્ત્રીઓ આવા આવેગોની વિઘાતક અસરોને પોતાના તરફ અને પુરુષો અન્ય તરફ વાળે છે. વળી, સંશોધનોનાં તારણો એ બાબત તરફ પણ નિર્દેશ કરે છે કે પુરુષોમાં શારીરિક આક્રમકતા અને સ્ત્રીઓમાં શાબ્દિક અને સંબંધજન્ય આક્રમકતા વધુ જોવા મળે છે. મતલબ, પુરુષ ગુસ્સે થશે તો અન્ય પર શારીરિક હુમલો કરી બેસશે, જ્યારે સ્ત્રીનો ગુસ્સો જીભાજોડી, દલીલ, સંબંધોનો અંત લાવવો વગેરેમાં પરિણમી શકે.

2. વિધાયક મનોદશા અને વર્તન

સુખ, પ્રસન્નતા અને પ્રેમ જેવી વિધાયક મનોદશાને લગતા અભ્યાસોમાં પણ જાતિના સંદર્ભમાં વિસંગતતા જોવા મળે છે. ઘણા બધા સંશોધકોને જોવા મળ્યું છે કે સ્ત્રીઓ પુરુષો કરતા વધુ સુખ અને વધુ પ્રગાઢ વિધાયક આવેગોનો અનુભવ કરે છે. આ પ્રકારના દરેક સંશોધનનું એક સામાન્ય તારણ એ પણ નીકળે છે કે સ્ત્રીઓ પુરુષો કરતાં વિધાયક આવેગો વધુ

અભિવ્યક્ત કરે છે. આમ, સ્ત્રીઓ બીજાઓ પ્રત્યે સુખ, પ્રસન્નતા અને પ્રેમની અભિવ્યક્તિ પુરુષો કરતાં વધુ દર્શાવે છે. સ્ત્રીઓના બિનશાબ્દિક વર્તનોને લગતા નિરીક્ષણાત્મક અભ્યાસો પણ સ્ત્રીઓની ચડિયાતી અભિવ્યક્તિની તરફેણ કરે છે. જેમ કે, અસંખ્ય અભ્યાસો એવું દર્શાવે છે કે સ્ત્રીઓ પુરુષો કરતાં વધુ વખત સ્મિત કરે છે. સામાયિકો અને વર્તમાનપત્રોમાં આવતી સ્મિત દર્શાવતી તસવીરો તથા શોર્પીંગ મોલ, બાગ-બગીચાઓ, સિનેમાઘરો, શેરીઓ અને સમારંભોનાં નિરીક્ષણો દર્શાવે છે કે સ્ત્રીઓ પુરુષો કરતાં વધુ હસે છે કે સ્મિત કરે છે (હલબેર્સટાડ અને સાઈટા, 1987). એટલું જ નહીં, પરંતુ અન્યની આવેગિક સ્થિતિનું સાચું મૂલ્યાંકન કરવામાં અને બિનશાબ્દિક સંકેતોને પારખવામાં પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ વધુ કુશળ જોવા મળે છે.

લગ્ન અને સુખ (Marriage and Happiness)

વ્યક્તિની ઉંમર, આવક, વ્યવસાય, શિક્ષણ, જાતિ અને વૈવાહિક દરજ્જો જેવા જનસાંખ્યિક (Demographic) પરિબલો પૈકી વૈવાહિક દરજ્જો એટલે કે લગ્ન એક એવું પરિબલ છે જે વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી (SWB) પર વધુ અસર કરે છે. સમાજના 90% લોકો તો પરણેલા જ હોય છે અને તેમાંના મોટા ભાગનાં નહીં પરણેલાં કરતાં વધુ ખુશ રહેવાનાં (માયર્સ, 2000). લગ્ન અને ઉચ્ચ કક્ષાની વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી વચ્ચે સંબંધ દર્શાવતું ઘણું સંશોધન સાહિત્ય ઉપલબ્ધ છે. હવે પ્રશ્ન એ થાય કે આ પરણેલા લોકો વધુ સુખી હોય છે, તો કોનાથી વધુ, એવા લોકો કે જેઓ આજીવન કુંવારા રહ્યા છે અથવા તો છૂટાછેડા લીધેલ છે; જીવનસાથીથી અલગ રહે છે કે જેઓના જીવનસાથી મૃત્યુ પામ્યા છે તેનાથી પરણેલા વધુ સુખી જોવા મળ્યા છે. અમેરિકન - યુરોપિયન લોકો પર મોટા પાયે થયેલા સર્વેક્ષણોમાં પણ લગ્ન-સુખાકારી સંબંધ (Marriage - Happiness Relationship) ની મજબૂત હાજરી વર્તાઈ છે. એકસોથી વધુ સર્વેક્ષણાત્મક સંશોધન અભ્યાસોમાં પણ લગ્ન એ જીવનસંતોષ, સુખ અને સમગ્ર સુખાકારીના એક સક્ષમ આગાહીસૂચક (predictor) પૂરવાર થયું છે. લગ્નની વિધાયક અસરો ઘણી વધુ છે. અમેરિકાના 35000 લોકો પર થયેલા નેશનલ સર્વેમાં પોતે ‘ખુબ ખુશ છે’ તેવું કહેનારા પુખ્તવયના પરણેલા લોકોની ટકાવારી (40%) ક્યારેય નહીં પરણેલા લોકોની ખુશીની ટકાવારી (26%) કરતાં બમણી જોવા મળી હતી. એટલું જ નહીં, સંશોધકોએ આવક અને ઉંમર જેવા અન્ય પરિબલોની શક્ય મિશ્રિત અસરને નિયંત્રિત કરીને અભ્યાસ કર્યો તો પણ લગ્ન અને સુખાકારી વચ્ચે સાર્થક સંબંધ જોવા મળ્યો હતો. નોકરી અને સ્વાસ્થ્ય જેવાં જીવનના અન્ય ક્ષેત્રોની તુલનામાં પણ પરણેલા હોવું અને પરિવાર હોવો એ જીવનસંતોષ અને સુખ સાથે જોડાયેલી એક અગત્યની બાબત છે. અહીં આપણે લગ્નના ફાયદાઓની ચર્ચા કરીશું.

1. લગ્નના ફાયદાઓ :

હવે પ્રશ્ન એ થાય કે લગ્ન અને સુખ વચ્ચેના આટલા મજબૂત સંબંધ માટે કઈ બાબતો જવાબદાર છે ? શું લગ્નની ખરેખર ફાયદાકારક અસરો છે ? તો શું જેઓ પરણી જાય છે તેઓ સુખી થઈ જવાના ? લગ્નના ફાયદાઓ અંગેની ચર્ચા આપણે બર્મિન્ગહમ અને લીયર્સ (1995)ની દલીલોથી કરીશું. તેઓ દલીલ કરે છે કે ‘સંલગ્નતાની જરૂરિયાત’ (Need to belong) એ માનવીની એક પાયાની મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાત છે. અસંખ્ય અભ્યાસોમાં લોકોની શારીરિક - માનસિક સુખાકારી માટે નજીકની, સમર્થનાત્મક અને સ્થાયી સંબંધની સ્થિતિ મહત્વની જણાઈ આવી છે. લોકો નજીકના સંબંધોને જાળવી રાખવાની બાબતને જીવનના એક પ્રમુખ ધ્યેય તરીકે ગણે છે. આથી લગ્ન એ આ પ્રકારની જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરવાનું એક મુખ્ય માધ્યમ છે અને આથી જ પરણેલા લોકોમાં ઉચ્ચ કક્ષાની સુખાકારી અને સુખ જોવા મળશે. કારણ કે, કટોકટીના સમયે સંગાથ, હૂંફ, પ્રેમ, લાગણી અને સામાજિક સમર્થન પુરું પાડવાની તાકાત લગ્નમાં રહેલી છે. જીવનસાથી અને માતાપિતાની ભૂમિકા પણ વ્યક્તિગત વિકાસ અને આપણા આત્મ-સન્માન અને સંતોષને સંવૃદ્ધ કરતી નવીન ક્ષમતાઓની તકો પૂરી પાડે છે.

લગ્ન- સુખાકારી સંબંધ દરેક સંસ્કૃતિમાં વિધાયક જોવા મળ્યો છે. જ્યારે મૃત્યુ, છૂટાછેડા કે અલગ થવાને કારણે લગ્નજીવનનો અંત આવે છે ત્યારે વ્યક્તિની સુખાકારીમાં સાર્થક ઘટાડો જોવા મળે છે, જે સ્પષ્ટ દર્શાવે છે કે સુખાકારીને જાળવી રાખવા માટે લગ્નજીવનનું ટકવું અત્યંત જરૂરી છે.

લગ્નના ફાયદાઓ એ બાબતથી પણ જોઈ શકાય છે કે જેઓ અપરિણીત છે, એકલા જીવે છે, બહુ ઓછા મિત્રો કે વિશ્વાસુ વ્યક્તિ/પરિણીત ધરાવે છે તેઓમાં આવેગિક સંતાપ અને માનસિક માંદગીનું પ્રમાણ ઊંચું જોવા મળે છે. જ્યારે તેનાથી વિરુદ્ધ, લોકોમાં ખિન્નતા, એકલવાયાપણું કે શારીરિક-માનસિક સ્વાસ્થ્યને લગતી સમસ્યાઓના અનુભવનું જોખમ ઓછું રહે છે. વળી, લોકો વિધુર, વિધવા ત્યક્તા કે છૂટાછેડાવાળી વ્યક્તિઓ કરતાં વધુ જીવે છે. ટૂંકમાં, સામાન્ય રીતે પરિણીત લોકો અપરિણીત લોકો કરતાં વધુ સારું શારીરિક-માનસિક સ્વાસ્થ્ય ભોગવે છે.

જીવનમાં સમસ્યાઓને ઓછી કરવામાં પણ લગ્નજીવન સહાયક નીવડે છે. આઠસો સ્ત્રી અને પુરુષ પર સાત વર્ષ સુધી કરવામાં આવેલ અભ્યાસમાં પણ જોવા મળ્યું હતું કે પરિણીત સ્ત્રી-પુરુષમાં ખિન્નતા અને મદ્યપાનનું પ્રમાણ એકલા રહેતા સ્ત્રી-પુરુષ કરતાં ઓછું હતું. જોકે વિધાયક મનોવૈજ્ઞાનિકો એ બાબત અંગે પણ સહમત છે કે સુખાકારી માટે સુખી લગ્નજીવન જરૂરી છે. આથી જ માયર્સ (1992) કહે છે કે ‘વ્યક્તિગત સુખાકારીની બાબતમાં, ખરાબ લગ્નજીવન એ લગ્નજીવન ન હોવા કરતાં ખરાબ છે.’

સુખ અને સંસ્કૃતિ (Happiness & Culture)

‘સંસ્કૃતિ’ શબ્દની સ્પષ્ટ વ્યાખ્યા કે અર્થ આપવો એ ઘણું કઠિન છે. કારણ કે માનવ સમાજની રચના જટિલ અને બહુઆયામી છે. સામાન્ય રીતે સંસ્કૃતિને કોઈ સામાજિક જૂથ કે સમાજ દ્વારા પાળવામાં આવતા સામાજિક નિયમો, ધોરણો, ભૂમિકાઓ અને મૂલ્યોના રૂપમાં દર્શાવવામાં આવે છે. આવા સામાજિક નિયમો, ધોરણો, ભૂમિકાઓ અને મૂલ્યો પેઢી દર પેઢી સંક્રમિત થતા રહે છે. બે રાષ્ટ્રો કે કોઈ રાષ્ટ્રના અમુક સામાજિક જૂથો વચ્ચે સાંસ્કૃતિક ભિન્નતાઓ વત્તા-ઓછા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. રાષ્ટ્રીય વારસો, ભાષા, ધર્મ, સમુદાય, વંશ અને વંશીયતા, જાતિ, ઉંમર, ભૌગોલિક વૈવિધ્ય, ઐતિહાસિક ઘટનાઓ જેવાં પરિબલો આ સાંસ્કૃતિક ભિન્નતાઓ માટે જવાબદાર હોય છે.

કિટાયામા અને માર્કુસ (2000) ના મંતવ્ય પ્રમાણે કોઈ ચોક્કસ સંસ્કૃતિમાં થયેલો ઉછેર વ્યક્તિને જગત અને જીવનને સમજવાની રીતોના અંતરીકરણ તરફ દોરી જાય છે. માતા-પિતા, શાળા, સમવયસ્કો અને સમૂહ માધ્યમો દ્વારા મળતી સુચનાઓને લીધે વ્યક્તિ જે તે સંસ્કૃતિની રીતો આત્મસાત કરે છે. જીવનના શરૂઆતના વર્ષોમાં બાળક તેની સંસ્કૃતિના લોકોમાં જોવા મળતા મનોવલણો, ધોરણો અને મૂલ્યોનો એક હિસ્સો હોય છે અને બાદમાં આ લોકોની વિચારવાની, કાર્ય કરવાની અને લાગણી તથા આવેગોની અભિવ્યક્તિની રીતોથી પ્રભાવિત થાય છે. આમ, સંસ્કૃતિ એ આપણા ધ્યેયો અને મૂલ્યો પર અસર કરે છે, ઈચ્છનીય અને અનિચ્છનીય વ્યક્તિગત ગુણલક્ષણો અને વર્તનો વિષે વિચારવાની આપણી રીતોને ઘડે છે તથા એક સફળ જીવનનો અર્થ અને સિધ્ધિ વિષેની આપણી અપેક્ષાઓને નક્કી કરે છે. વિધાયક મનોવૈજ્ઞાનિકો માટે એ સમજવું ઘણું અગત્યનું છે કે કઈ રીતે સંસ્કૃતિ લોકોના સુખ વિષેના વિચારોને અને સુખ પ્રાપ્ત કરવાની રીતોને ઘડે છે.

કિટાયામા અને માર્કુસ(2000) એ સાંસ્કૃતિક ભિન્નતાઓના વ્યક્તિવાદી (Individualistic) અને સમૂહવાદી (Collectivist) એવા બે પ્રકાર દર્શાવ્યા છે. વ્યક્તિવાદી સંસ્કૃતિમાં વ્યક્તિની વ્યક્તિગત ઓળખ પર અને સમૂહવાદી સંસ્કૃતિમાં સામાજિક ઓળખ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. જ્યારે તમે એવું કહો છો કે ‘હું ક્રિકેટર છું’, ‘બુધ્ધિશાળી છું કે શરમાળ છું’ ત્યારે તમે તમારી વ્યક્તિગત ઓળખ આપો છો. પરંતુ ‘હું ગુજરાતી છું,’ ‘હું મારા માતા-પિતાનું એકનું એક સંતાન છું’ કે ‘હું કોઈ ચોક્કસ સામાજિક વર્ગમાંથી આવું છું’ - એ પ્રકારનાં તમારાં વિધાનો તમારી સામાજિક ઓળખને દર્શાવે છે. અમેરિકા-યુરોપની પશ્ચિમી સંસ્કૃતિ વ્યક્તિવાદી સંસ્કૃતિ છે, જ્યારે ભારત અને અન્ય એશિયન દેશોની સંસ્કૃતિ સમૂહવાદી છે.

1. પશ્ચિમી સંસ્કૃતિ અને સુખાકારી (Western Culture & Happiness) :

ખુશ રહેવું, વિધાયક મનોવલણ ધરાવવું અને પોતાની જાત માટે સારું અનુભવવું એ અમેરિકન સંસ્કૃતિનાં કેન્દ્રિય મૂલ્યો છે. અમેરિકન સમાજ કે સંસ્કૃતિમાં, જ્યાં પુષ્કળ તકો અને વિપુલ વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતા રહેલી છે ત્યાં લોકો સમક્ષ તેને સુખી અને સંતુષ્ટ રાખી શકે તેવી બાબતોની પસંદગી એ સહેલી બાબત છે. અમેરિકનને કઈ બાબતો સુખી અને સંતુષ્ટ રાખશે તે તેઓની સંસ્કૃતિના સ્વ વિષેના વ્યક્તિગત મોડલથી અસર પામે છે.

વ્યક્તિગત સુખાકારી (SWB) એ અમેરિકન માટે પોતાની જિંદગી વિષેનો એક વ્યક્તિગત નિર્ણય છે. અમેરિકનોના માનવા પ્રમાણે ‘મને જે બાબત ખુશ કરે છે તે બાબત કદાચ તમને ખુશ ન પણ કરે’ કારણ કે, સુખ અને સુખાકારીને અમેરિકનો ઘણી વ્યક્તિગત બાબત સમજે છે. ઘણા બધા પ્રકારનાં સંશોધનોથી અમેરિકન શૈલીની સુખાકારીનાં સામાન્ય લક્ષણો તારવવામાં આવ્યાં છે. સુખાકારીની બાબતમાં અમેરિકન બાળકોને બે પ્રકારના પાઠ ભણાવવામાં આવે છે. પ્રથમ તો એ કે, તમારી જાત માટે સારું અનુભવવું એ કોઈ પણ પ્રકારની પસંદગી માટેનું અગત્યનું ધ્યેય અને યથાર્થ માપદંડ છે. એટલે કે, તમે કોઈ પણ નિર્ણય લો છો ત્યારે તે નિર્ણયની તમારી વ્યક્તિગત સુખાકારી અને સંતુષ્ટી પર શું અસર થાય છે તે ધ્યાનમાં રાખવું અગત્યનું છે. બીજું એ કે, તમારી વ્યક્તિગત ક્ષમતાઓ અને વ્યક્તિત્વ ગુણલક્ષણો (તમારી વ્યક્તિગત ઓળખ)ને જાણવા એ પણ સુખી થવાનું એક અગત્યનું ધ્યેય છે, અમેરિકન સંસ્કૃતિમાં બાળકોને પોતાની વિવિધ શક્તિઓ અને વ્યક્તિત્વ ગુણલક્ષણોને ઓળખીને તેના વિકાસ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. જેથી બાળકો પોતાના માટે શું અગત્યનું છે તે જાણી શકે અને અન્યના પ્રભાવથી મુક્ત એવા સ્વતંત્ર વ્યક્તિત્વ નિર્માણ તરફ આગળ વધી શકે. આમ, અમેરિકન સંસ્કૃતિની વ્યક્તિવાદી માન્યતા મુજબ ‘સુખાકારી એ પોતાની જાત પ્રત્યેની વફાદારીનું પરિણામ છે.’

2. પૌર્વાત્ય સંસ્કૃતિ અને સુખાકારી (Eastern Culture & Happiness) :

અમેરિકાની વ્યક્તિવાદી સંસ્કૃતિમાં વ્યક્તિગત સુખાકારીને એક અગત્યનું સાંસ્કૃતિક મૂલ્ય અને આદર્શ ગણવામાં આવે છે. બાળકોને તેમના આવેગની મુક્ત અભિવ્યક્તિ કરવી, તેમની સિદ્ધિઓનું ગૌરવ લેવું, બીજાઓથી અલગ તરી આવવું અને પોતાની જાત માટે વિધાયક તથા સ્વવિકાસલક્ષી દૃષ્ટિબિંદુ કેળવવું વગેરે માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. અમેરિકન સંસ્કૃતિની આ રીત એશિયન સંસ્કૃતિ કરતાં ઘણી અલગ છે. એશિયન સંસ્કૃતિ (જેમાં ભારત, ચીન, જાપાન વગેરેનો સમાવેશ થાય છે)માં વ્યક્તિગત સુખાકારી કરતાં સર્વની સુખાકારીને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે. અહીં બાળકોને તેમના આવેગોનું નિયમન કરવું કે મર્યાદામાં રાખવા, બીજાઓને અનુકૂળ થવું, પોતાના જૂથની સિદ્ધિનું ગૌરવ લેવું અને પોતાની જાત પ્રત્યે સ્વ-આલોચક (self-critical) અને સ્વ-નિર્મૂલન (self-effacing) મનોવલણ અપનાવવું વગેરે માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. પૌર્વાત્ય અથવા એશિયન સંસ્કૃતિમાં સુખાકારીની બાબતમાં નીચેનાં સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો કે આદર્શો મહત્વનાં છે.

સાંસ્કૃતિક આદર્શો : એશિયન સંસ્કૃતિઓમાં સુખાકારી એ જીવનનું બહુ અગત્યનું ધ્યેય નથી અને જીવનની સંતુષ્ટિને પણ બાહ્ય અને સર્વમાન્ય અપેક્ષાઓના સંદર્ભમાં જોવામાં આવે છે. આમ, એશિયન વ્યક્તિગત સુખાકારીને બહુ અગત્યની ગણતા નથી.

આવેગિક અભિવ્યક્તિ : લાગણી અને આવેગની પ્રચુર અભિવ્યક્તિ એ એશિયન સંસ્કૃતિમાં કદાચ પરિપક્વતા અથવા સભ્યતાની ઉણપ તરીકે જોવામાં આવે છે. એમાં કોઈ બે મત નથી કે એશિયન પણ આવેગોની અભિવ્યક્તિ અને સુખાકારીનો આનંદ લે છે. પરંતુ આ આવેગો એ તેમના જીવનના મહત્વના ધ્યેયો તરીકે કાર્ય કરતા નથી.

જૂથ ગૌરવ અને સંવેદના : આવેગોની અભિવ્યક્તિ અને સુખાકારીનું મૂલ્યાંકન એ સંબંધો સાથે ગાઢ રીતે જોડાયેલી બાબત છે. એશિયન સંસ્કૃતિમાં તમે તમારી જાતને કઈ રીતે મૂલવો છો તેના કરતાં બીજાઓ તમને કઈ રીતે મૂલવે છે તે અગત્યનું બની રહે છે. એશિયન સંસ્કૃતિમાં બીજાઓ સાથેના ‘પરાનુભૂતિયુક્ત સંબંધો’ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. પરાનુભૂતિને એક પરસ્પર આધારિત સંબંધ તરીકે જોવામાં આવે છે કે જેમાં, બીજાઓની લાગણીઓ અને વિચારો સાથે સમાનુભૂતિથી અનુકૂળ થવાની વ્યક્તિ પાસે અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. સામાજિક સંબંધોની સંવાદિતાની જાળવણી અને સંવર્ધન માટે બાળકોને બીજાઓ સાથે સમાયોજિત થવાનું શીખવવામાં આવે છે.

સ્વ-આલોચક મનોવલણો : એશિયન સંસ્કૃતિનું એક અન્ય અગત્યનું લક્ષણ એટલે પરસ્પર વિશ્વાસ અને સમર્થનમાં સ્વ-આલોચક મનોવલણની મહત્વની ભૂમિકા. એશિયન સમાજમાં વ્યક્તિ પોતાના અવગુણોની ટીકા કરે તો તેને બીજાઓ તરફથી સહાનુભૂતિ અને સમર્થન મળે છે. અહીં વ્યક્તિ પોતે પોતાના ગુણોનું વર્ણન કરે તે સારું ગણવામાં આવતું નથી. એક જૂની અમેરિકન કહેવત છે કે ‘જો તમે કશું વિધાયક ન બોલી શકતા હોય તો તમારે કશું બોલવાની જરૂર નથી.’ જ્યારે

એશિયન સંસ્કૃતિ કે સમાજમાં રહેતા લોકો કહેશે કે ‘જો તમે તમારી ઊણપોને કબૂલી શકતા નથી તો તમારે બીજાઓ પાસેથી સહાનુભૂતિની અપેક્ષા ન રાખવી જોઈએ.’ આમ, આપણે કહી શકીએ કે અમેરિકન - ‘પોતે શું માને છે’ તેને અને એશિયન - ‘લોકો શું માને છે’ તેને સુખાકારી માટે મહત્વનું ગણે છે.

સ્વાધ્યાય

વિભાગ - A

નીચેના પ્રશ્નો માટે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી ઉત્તર આપો.

1. ‘વિધાયક મનોવિજ્ઞાન એ લાંબો ઈતિહાસ અને ટૂંકો ભૂતકાળ ધરાવે છે - એવું કોણે નોંધ્યું છે ?
 (a) સેલિગમેન (b) મેસ્લો
 (c) પીટરસન (d) રોજર્સ
2. મનોવિજ્ઞાનની એક શાખાને ‘વિધાયક મનોવિજ્ઞાન’ એવું નામ કોણે આપ્યું ?
 (a) અબ્રાહમ મેસ્લો (b) કાર્લ રોજર્સ
 (c) વિક્ટર ફ્રેન્કલ (d) માર્ટીન સેલિગમેન
3. અબ્રાહમ મેસ્લોએ પોતાના કયા પુસ્તકમાં એક પ્રકરણનું નામ ‘Positive Psychology’ રાખ્યું હતું ?
 (a) Psychology for Living (b) Motivation and Personality
 (c) Think Positive be Positive (d) Happiness and Well-Being
4. નીચેનામાંથી કયો અનુભવ વિધાયક વ્યક્તિલક્ષી અનુભવ નથી ?
 (a) આનંદ (b) સંતોષ
 (c) હતાશા (d) આશા અને આશાવાદ
5. સુખ અને સુખાકારી અંગેના આપણા વસ્તુલક્ષી માપદંડોમાં નીચેનામાંથી કોનો સમાવેશ થાય છે ?
 (a) જીવન અંગેનો સંતોષ (b) વિધાયક આવેગિક અનુભવો
 (c) આવક (d) નિષેધક આવેગિક અનુભવો
6. એરિસ્ટોટલના મતે સુખ અને સુખાકારી એટલે ?
 (a) પોતાની જાતનું પ્રગટીકરણ (b) અભિવ્યક્તિનું અર્થઘટન
 (c) આંતરિક શક્તિઓની પૂર્ણપણે ખીલવણી (d) a, b અને c
7. નીચેનામાંથી કયું નિષેધક ભાવ દર્શાવતું વિશેષણ છે ?
 (a) દૃઢ મનોબળ (b) ઉત્સાહ
 (c) ગૌરવ (d) શરમિંદાપણું

8. વિધાયક મનોવૈજ્ઞાનિકોના મતે કોણ વધુ સુખી છે ?
 (a) સ્ત્રી (b) પુરુષ
 (c) બન્ને સરખાં સુખી છે (d) કંઈ કહી ન શકાય
9. બિનશાબ્દિક સંકેતોને પારખવામાં કોણ વધુ કુશળ જોવા મળે છે ?
 (a) સ્ત્રીઓ (b) પુરુષો
 (c) બન્ને સરખાં કુશળ જોવા મળે છે (d) કંઈ કહી ન શકાય
10. સંસ્કૃતિમાં નીચેનામાંથી કોનો સમાવેશ કરી શકાય ?
 (a) સામાજિક નિયમો (b) સામાજિક ધોરણો
 (c) સામાજિક મૂલ્યો (d) a, b અને c

વિભાગ - B

નીચેના પ્રશ્નોનો ઉત્તર એક વાક્યમાં લખો.

1. કયા મનોવૈજ્ઞાનિકોએ માનવીના 'સારાપણા' અને 'અનોખાપણા' પર ભાર મૂક્યો છે ?
2. વીસમી સદીના મનોવિજ્ઞાનમાં માનવવર્તનના કયા કયા નિષેધક પાસાંઓના અભ્યાસ પર વધુ ભાર અપાયો હતો ?
3. કોના મતે વિધાયક મનોવિજ્ઞાનનું મુખ્ય ધ્યેય મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રને પુનઃ કેન્દ્રિત કરવાનું છે ?
4. સુખ અને સુખાકારી અંગેના આપણા વસ્તુલક્ષી માપદંડોમાં કોનો સમાવેશ થાય છે ?
5. સુખ અંગેના વ્યક્તિલક્ષી દ્રષ્ટિકોણ મુજબ શેના માટે મથતા રહેવું એ માનવજીવનનું મુખ્ય ધ્યેય છે ?
6. લગ્નજીવનના અંતથી શેમાં ખોટ પડે છે અને ઘટાડો થાય છે ?
7. વ્યક્તિ કોના તરફથી મળતી સૂચનાઓ દ્વારા સંસ્કૃતિની રીતો આત્મસાત્ કરે છે ?
8. સાંસ્કૃતિક ભિન્નતાઓ માટે કઈ બાબતો જવાબદાર છે ?
9. સુખના પ્રકારો જણાવો.
10. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી માપનની તુલાઓ જણાવો.

વિભાગ - C

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર સંક્ષિપ્તમાં (આશરે 30 શબ્દોમાં) લખો.

1. માનવજીવનની અર્થમયતા અંગે વિક્ટર ફ્રેન્કલનું શું માનવું છે ?
2. વિધાયક મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા આપો.
3. સુખ અને સુખાકારીની વ્યાખ્યા આપો.
4. વિધાયક-નિષેધક ભાવ માપન તુલામાં જણાવેલ વિધાયક ભાવોની યાદી આપો.
5. નિષેધક પરિસ્થિતિમાં પુરુષોમાં કયા પ્રકારની સમસ્યાઓ ઉદભવે છે ?
6. પરણેલા લોકો કોનાથી વધુ સુખી હોય છે ?
7. સુખાકારી માટે સુખી લગ્નજીવન વિષે માયર્સ શું કહે છે ?

8. એકવીસમી સદીના પ્રારંભથી મનોવિજ્ઞાનમાં કયાં વિધાયક પાસાંનો અભ્યાસ થાય છે ?
9. સંસ્કૃતિ એટલે શું ?
10. સુખાકારી અંગેના અમેરિકન સંસ્કૃતિના કેન્દ્રિય મૂલ્યો કયાં છે ?

વિભાગ - D

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર મુદ્દાસર (આશરે 50 શબ્દોમાં) લખો.

1. વિધાયક મનોવિજ્ઞાનનાં ધ્યેયો વર્ણવો.
2. સુખ અને સુખાકારી અંગેનાં કારણો વર્ણવો.
3. વિધાયક મનોદશા અને વર્તનની સમજૂતી આપો.
4. સેલિગમેને દર્શાવેલ વિધાયક મનોવિજ્ઞાનના પાયાના સ્તંભોનું વર્ણન કરો.
5. જીવન સંતોષ માપન તુલાના પાંચ વિધાનોનું વર્ણન કરો.
6. લગ્ન અને સુખ વિષે ટૂંકમાં સમજાવો.
7. પૌર્વાત્ય સંસ્કૃતિ પ્રમાણે જૂથ ગૌરવ અને સંવેદના એટલે શું ?
8. પૌર્વાત્ય સંસ્કૃતિ પ્રમાણે સ્વ-આલોચક મનોવલણો એટલે શું ?
9. સેલિગમેને સુચવેલ કાલ્પનિક 'અનુભવ મશીન'નું ઉદાહરણ સમજાવો.
10. વ્યક્તિલક્ષી સુખ અંગે ટૂંકમાં સમજાવો.

વિભાગ - E

નીચેના પ્રશ્નોનો ઉત્તર સવિસ્તર (આશરે 80 શબ્દોમાં) લખો.

1. સ્વ- પ્રગટીકરણ સુખને વિગતે સમજાવો.
2. વિધાયક - નિષેધક ભાવ માપનતુલાનું વર્ણન કરો.
3. નિષેધક આવેગો અને જાતિગત તફાવતોની સમજૂતી આપો.
4. પશ્ચિમી સંસ્કૃતિ અને સુખાકારીની સમજૂતી આપો.
5. લગ્નના ફાયદાઓ વર્ણવો.

