



## EduInspire-An International E-Journal

An International Peer Reviewed and Referred Journal (www.ctegujarat.org)  
 Council for Teacher Education Foundation (CTEF, Gujarat Chapter)  
 Patron: Prof. R. G. Kothari  
 Chief Editor: Prof. Jignesh B. Patel  
 Email:- Mo. 9429429550 ctefeduinspire@gmail.com

### आध्यात्मिक बुद्धिमत्तेचा किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम - एक प्रायोगिक अभ्यास

डॉ. सुहासकुमार रुपराव पाटील

प्राचार्य

शासकीय शिक्षण महाविद्यालय, यवतमाळ

जयश्री लटये (चनापे)

संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ, अमरावती

**गोषवारा :** किशोरवयीन अवस्था ही मानवी विकासातील एक अत्यंत संवेदनशील आणि संक्रमणकालीन अवस्था आहे. या काळात शारिरिक, भावनिक, सामाजिक व (मानसिक बदल झपाट्याने घडत असतात. सध्याच्या स्पर्धात्मक आणि ताण-तणावपूर्ण शैक्षणिक वातावरणात किशोरवयीन विद्यार्थ्यांमध्ये तणाव, चिंता, नैराश्य अस्थिरता इ. मानसिक आरोग्याशी संबंधित समस्या वाढतांना दिसतात. आजच्या काळाची गरज लक्षात घेता आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता ही विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यासाठी व मानसिक आरोग्याच्या संवर्धनासाठी उपयुक्त आणि प्रभावी ठरू शकते. प्रस्तुत संशोधनात प्रायोगिक पद्धतीने अभ्यास करण्यात आलेला आहे. या अभ्यासासाठी पुर्वचाचणी, पश्चात चाचणी समतुल्य गटाचा वापर करण्यात आलेला असून प्रायोगिक गटावर आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता विकास कार्यक्रम राबविण्यात आलेला आहे. संशोधन निष्कर्षावरून प्रायोगिक गटांच्या मानसिक आरोग्यात लक्षणीय सुधारणा झाल्याचे आढळून आले. त्यामुळे आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता ही किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठी उपयुक्त ठरते, हे सिद्ध होते.

**मुख्य शब्द :** किशोरवयीन विद्यार्थी, आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता, मानसिक आरोग्य

**प्रस्तावना :** शिक्षण ही मानवाच्या जीवनातील केवळ माहिती व ज्ञानार्जनाची प्रक्रीया नसून व्यक्तीमत्व विकास, चारित्र्य निर्मिती आणि सामाजिक एकात्मतेचे महत्वपूर्ण साधन आहे. शिक्षण ही केवळ ज्ञान देण्याची किंवा माहिती संक्रमित करण्याची प्रक्रीया नसून व्यक्ती विकासाचे अमूल्य साधन आहे, आणि शिक्षण प्रक्रियेत विद्यार्थ्यांच्या वयाच्या प्रत्येक टप्प्याचा विचार करणे ही शिक्षण क्षेत्रात महत्वाची बाब आहे. मानवी जीवनाचा खरे पाहता प्रत्येकच टप्पा महत्वाचा असतो. पण किशोरवय ही मानवी जीवनातील अत्यंत संवेदनशील आणि संक्रमणाची समस्या आहे. या काळात शारीरिक परिपक्वतेबरोबरच मानसिक व भावनिक बदल मोठ्या प्रमाणावर घडत असतात. शैक्षणिक संधी, परिसराचा ताण, पालकांच्या अपेक्षा, सामाजिक माध्यमांचा प्रभाव व ओळख निर्माण करण्याचा संघर्ष यामुळे किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर प्रतिकूल परिणाम होत असल्याचे आढळते. कोविड नंतरच्या काळात मानसिक आरोग्याशी संबंधीत अनेक समस्या निर्माण होत असल्याचे आढळले आहेत आणि यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये चिंता व नैराश्याची समस्या वाढत आहे. तसेच त्यांच्या आरोग्य व्यक्तीमत्व विकासावर व सामाजिक संबंधावर नकारात्मक परिणाम होत आहे. म्हणूनच आजच्या काळाची गरज म्हणून शिक्षण प्रक्रियेत केवळ बौद्धिक विकासावर भर न देता भावनिक व आध्यात्मिक विकासालाही महत्व देणे आवश्यक आहे आणि म्हणून बुद्धिमत्ता (IQ) सोबत भावनिक बुद्धिमत्ता (EQ), आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता (SQ) या घटकांचा विचार करणे आवश्यक आहे. आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता ही व्यक्तीला जीवनाचा अर्थ समजून घेण्यास, आंतरिक शांतता अनुभवण्यास व निर्णय घेण्यास तसेच ताण-तणावाशी सकारात्मक पद्धतीने

सामोरे जाण्यास मदत करते. किशोरावस्था म्हणजे वादळाचा काळ आणि या काळात किंवा या अवस्थेत आध्यात्मिक बुद्धीमत्ता ही त्यांच्या व्यक्तीविकासासाठी मदतनीस ठरते. आध्यात्मिक बुद्धीमत्ता म्हणजे व्यक्तीची अशी क्षमता की जिच्या सहाय्याने ती जीवनाच्या अस्तित्वात्मक प्रश्नांचा अर्थपूर्ण विचार करते. अनुभवामधुन अर्थ निर्मिती करते आणि चेतनेच्या उन्नत अवस्थांचा अनुभव घेते.

### आध्यात्मिक बुद्धीमत्तेची वैशिष्ट्ये :



**मानसिक आरोग्य :** मानसिक आरोग्य म्हणजे केवळ मानसिक आजारांचा अभाव नव्हे, तर व्यक्तीचे भावनिक संतुलन, आत्मविश्वास, ताणतणाव सहनशक्ती, सामाजिक संबंधाची गुणवत्ता व जीवनाबद्दलची सकारात्मक दृष्टी होय. मानसिक आरोग्य हे व्यक्तीच्या सर्वांगीण आरोग्याचा अविभाज्य घटक आहे. आधुनिक मानसशास्त्रानुसार मानसिक, भावनिक व सामाजिक आरोग्य यांचा समन्वय म्हणजेच खरे आरोग्य होय. मानसिक आरोग्य व्यक्तीच्या विचार, भावना वर्तन निर्णय क्षमता व सामाजिक समायोजनावर प्रभाव टाकते. किशोरवयीन अवस्थेत मानसिक आरोग्याचे महत्व विशेषतः अधिक असते, कारण ही अवस्था भावनिक आणि मानसिक ताणतणावांनी भरलेली असते.

### मानसिक आरोग्याचे घटक (Components of Mental Health)

भावनिक संतुलन

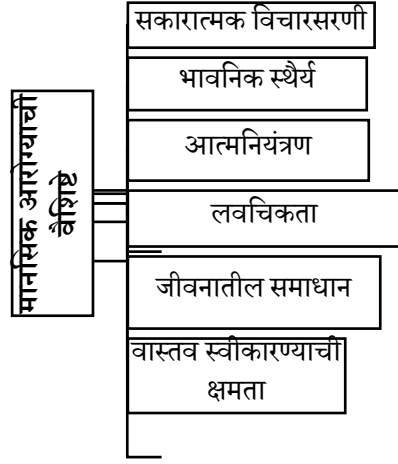
आत्मसम्मान व आत्मविश्वास

ताणतणाव व्यवस्थापन

सामाजिक समायोजन

निर्णय क्षमता

## मानसिक आरोग्याची वैशिष्टे



**आध्यात्मिक बुद्धीमत्ता आणि मानसिक आरोग्य :** आध्यात्मिक बुद्धीमत्ता आणि मानसिक आरोग्य यांचा संबंध महत्वपूर्ण व जवळचा आहे. आध्यात्मिक बुद्धीमत्ता व्यक्तीला जीवनाचा अर्थ समजून घेण्याची, स्वतःची आत्मजाणीव वाढविण्याची आणि आंतरिक शांतता निर्माण करण्याची क्षमता प्रदान करते. अशा क्षमतेमुळे व्यक्ती जीवनातील ताणतणाव, अपयश व संकटांना अधिक सकारात्मक आणि संतुलीत पद्धतीने सामोरे जाते. आध्यात्मिकदृष्ट्या सक्षम व्यक्ती आपल्या भावनावर नियंत्रण ठेवू शकते. वास्तव स्वीकारण्यास तत्पर असते. किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या संदर्भात पाहता या वयात भावनिक अस्थिरता शैक्षणिक उपलब्धी आणि सामाजिक अपेक्षा यांचा मोठा प्रभाव मानसिक आरोग्यावर पडतो. अशा परिस्थितीत आध्यात्मिक बुद्धीमत्ता विद्यार्थ्यांना आत्मविश्वास भावनिक स्थैर्य व सकारात्मक दृष्टीकोण देते. जीवनातील अनुभवामधून अर्थ शोधण्याची क्षमता, करुणा आणि सहिष्णुता यामुळे त्यांचे सामाजिक समायोजन सुधारते. यामुळे चिंता, नैराश्य, ताणतणावाचे प्रमाण कमी होते व सामाजिक समायोजन सुधारण्यास मदत होते.

**संशोधनाची आवश्यकता :** आजच्या युगात शिक्षण केवळ ज्ञानार्जनापुरते न राहता विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास हे शिक्षणाचे ध्येय आहे. किशोरावस्था हा काळ शारिरीक, भावनिक, बौद्धिक आणि सामाजिक बदलांचा काळ असतो. किशोरवयीन विद्यार्थ्यांमधील वाढत्या मानसिक आरोग्याच्या समस्यांचा अभ्यास करण्यासाठी या संशोधनाची आवश्यकता असून कौमार्यवस्थेच्या काळात मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठी तसेच शिक्षणाचा प्रभाव विकसित करण्यासाठी आध्यात्मिक बुद्धीमत्तेमुळे विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर सकारात्मक प्रभाव पडतो का? हे समजून घेण्याकरीता संशोधिकेने हा विषय निवडलेला आहे.

**संशोधन समस्या कथन :** आध्यात्मिक बुद्धीमत्तेचा किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम- एक प्रायोगिक अभ्यास.

### कार्यात्मक व्याख्या :

आध्यात्मिक बुद्धीमत्ता: आध्यात्मिक बुद्धीमत्ता म्हणजे व्यक्तीच्या आयुष्यातील मुल्ये, श्रद्धा, आत्मजागरूकता, करुणा, नैतिकता, अंतर्ज्ञान व समस्यांचे आध्यात्मिक दृष्टिकोनातून निराकरण करण्याची क्षमता होय.

मानसिक आरोग्य : मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे व्यक्तीच्या विचार भावना व वर्तन यामधील संतुलन तसेच जीवनातील आव्हानांना सामोरे जाण्याची क्षमता होय.

किशोरवयीन विद्यार्थी: प्रस्तुत संशोधनातील किशोरवयीन विद्यार्थी म्हणजे 13 ते 19 वर्ष वयोगटातील, माध्यमिक, उच्च माध्यमिक किंवा महाविद्यालयाच्या प्राथमिक स्तरावर शिक्षण घेणारे विद्यार्थी होय.

### संशोधनाची उद्दिष्टे

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांकरीता आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता कार्यक्रम विकसित करणे.

आध्यात्मिक बुद्धिमत्तेचा किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम अभ्यासणे.

**गृहीतके :** आध्यात्मिक बुद्धिमत्तेचा किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर होणाऱ्या परिणामात लक्षणीय फरक आढळणार नाही.

**संशोधन पद्धती :** प्रस्तुत संशोधनासाठी प्रायोगिक पद्धतीद्वारे समतुल्य गटांवर या पद्धतीचा वापर करण्यात आलेला आहे. यासाठी पुर्व चाचणी तसेच पश्चात चाचणीचा वापर करण्यात आलेला आहे.

**जनसंख्या :** इयत्ता ८वी व ९वी तील ५०० विद्यार्थ्यांची एकूण जनसंख्या म्हणून निवड करण्यात आलेली आहे.

**न्यादर्श:** यादृच्छिक पद्धतीने एकूण 60 विद्यार्थ्यांची न्यादर्श म्हणून निवड केलेली आहे.

### संशोधनाची साधने

आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता चाचणी डेविड किंग

मानसिक आरोग्य चाचणी

### उद्दिष्टांचे स्पष्टीकरण

उद्दिष्ट क्र. 1 : किशोरवयीन विद्यार्थ्यांकरीता आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता कार्यक्रम विकसित करणे.

आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता विकास कार्यक्रमांमध्ये विद्यार्थ्यांची आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता वृद्धीगत करण्याच्या उद्देशाने एक आठवड्याचा नियोजित सौरचित कार्यक्रम राबविण्यात आला हा कार्यक्रम डेविड किंग यांच्या आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता संकल्पनेवर आधारित असून योग ध्यान प्राणायाम आत्मचिंतन मूल्यधारी शिक्षण जसे सहानुभूती कृतज्ञता सामाजिक जबाबदारी यावर भर देण्यात आला प्रारंभी आध्यात्मिक बुद्धिमत्तेची संकल्पना व मानसिक आरोग्याशी असलेले नाते समजून सांगण्यात आले पुढील टप्प्यात योग ध्यान श्वसनभ्यास एकाग्रता वाढवणारे सराव घेण्यात आले. नंतरच्या टप्प्यात करुणा सहानुभूती क्षमा कृतज्ञता सामाजिक जबाबदारी या मूल्यावर आधारित उपक्रम राबविण्यात आले. शेवटच्या टप्प्यात विद्यार्थ्यांना आत्ममुल्यांकन करण्याची संधी देण्यात आली.

उद्दिष्ट क्र. 2 : आध्यात्मिक बुद्धिमत्तेचा किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम अभ्यासणे.

चाचणी	विद्यार्थी संख्या	मध्यमान	प्रमाण विचलन	t
पूर्व चाचणी	30	45.60	6.20	6.48
पश्चात चाचणी	30	54.80	5.75	

पूर्व चाचणीचा मध्यमान 45.60 असून प्रमाण विचलन 6.20 आहे. तसेच पश्चात चाचणीचे मध्यमान 54.80 असून प्रमाण विचलन 5.75 आहे. आलेला t चे मूल्य 6.48 आहे. t चे मूल्य 0.01 स्तरावर तसेच 0.05 स्तरावर सार्थक आहे. म्हणजेच मध्यमानात सार्थक अंतर दिसून आलेला आहे. म्हणून इथे शून्य परिकल्पनेचा त्याग करावा लागेल.

**निष्कर्ष :** प्रस्तुत अभ्यासातून असे निष्कर्ष निघतात की, आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता वृद्धीगत करणारे कार्यक्रमांमुळे किशोरवयीन विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य सुधारण्यात प्रभावी ठरली आहे. यावरून हे स्पष्ट होते की, आध्यात्मिक बुद्धिमत्तेमुळे किशोरवयीन

**EduInspire-An International E-Journal**

An International Peer Reviewed and Referred Journal ([www.ctegujarat.org](http://www.ctegujarat.org))  
Council for Teacher Education Foundation (CTEF, Gujarat Chapter) Email:- [ctefeduinspire@gmail.com](mailto:ctefeduinspire@gmail.com)

विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम झालेला आहे आणि विद्यार्थ्यांच्या आत्मविश्वासात सुद्धा सकारात्मक फरक दिसून आलेला आहे.

**संदर्भ**

- Bawane, J. (2015). Adolescent Psychology and Mental Well-being.
- Emmons, R. A. (2000). Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Manifestation, and Meaning. International Journal for the Psychology of Religion.
- King, D. B., & DeCicco, T. L. (2009). A Viable Model and Self-Report Measure of Spiritual Intelligence. (Useful for the SISRI-24 scale often used in such studies).
- Panda, A. K. (2017). Spiritual Intelligence and Mental Health of Adolescents. International Journal of Indian Psychology.
- Vaughan, F. (2002). What is Spiritual Intelligence? Journal of Humanistic Psychology.
- Zohar, D., & Marshall, I. (2000). SQ: Connecting with Our Spiritual Intelligence. Bloomsbury Publishing. (This is the foundational text for defining Spiritual Intelligence).
- कुंडलकर, वि. म. (२०१२). अध्यापन शास्त्र आणि शैक्षणिक मानसशास्त्र. विद्या प्रकाशन, नागपूर.
- कुलकर्णी, के. व्ही. (२०१५). आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता: एक शोध. मानस पब्लिकेशन.
- जगताप, ह. ना. (२००५). शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र. नित्यनूतन प्रकाशन, पुणे.
- जोशी, प्र. न. (२००४). भारतीय मानसशास्त्र. कॉन्टिनेंटल प्रकाशन, पुणे.
- दांडेकर, वा. ना. (२०१०). शैक्षणिक मानसशास्त्राची मूलतत्वे. श्री विद्या प्रकाशन, पुणे.
- देसाई, डॉ. बी. जी. (२०१६). मानसिक आरोग्य आणि अध्यात्म. स्नेहवर्धन प्रकाशन, पुणे.
- पंडित, ब. वि. (२००८). कुमारवधीन मुलांच्या समस्या आणि त्यांचे निराकरण. मेहता पब्लिशिंग हाऊस, पुणे.