



‘વસુધૈવ કુટુંબકમ’ની વિચારધારા: સામાજિક સમર્થન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર

Dr. Mital Naranbhai Vekaria
Assistant Professor in Psychology,
D.N.P. Arts and Commerce College, Deesa –Banaskantha

સારાંશ

‘વસુધૈવ કુટુંબકમ’ એ ભારતીય સંસ્કૃતિનો એક મૂળભૂત આધ્યાત્મિક અને નૈતિક સિદ્ધાંત છે, જે સમગ્ર વિશ્વને એક કુટુંબ તરીકે જોવાની ભાવના પ્રગટ કરે છે. આ સંશોધન પેપરમાં ભારતીય યુવાનોમાં ‘વસુધૈવ કુટુંબકમ’ ની વિચારધારાનું અનુસરણ કરતા સામાજિક સમર્થન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સંબંધ અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે. આ અભ્યાસ કોરિલેશનલ સર્વેક્ષણ પદ્ધતિ પર આધારિત છે, જેમાં 170 યુવાનો (ઉંમર 18-22 વર્ષ) નો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. પ્રશ્નાવલીમાં ‘વસુધૈવ કુટુંબકમ’ પરની માન્યતા, સામાજિક સમર્થન (MSPSS), માનસિક સ્વાસ્થ્ય (DASS-21) અને જીવનની સાર્થકતા (MLQ) માપવા માટેના મનોવૈજ્ઞાનિક માપદંડોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. પરિણામો દર્શાવે છે કે ‘વસુધૈવ કુટુંબકમ’ ની માન્યતા ધરાવતા યુવાનોમાં સામાજિક સમર્થન વધુ ઊંચું, જીવનની સાર્થકતા વધુ સ્પષ્ટ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વધુ સારું હતું. આ અભ્યાસ સૂચવે છે કે ભારતીય આધ્યાત્મિક અને નૈતિક મૂલ્યો યુવાનોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સમાવેશ માટે એક મહત્વપૂર્ણ સંસાધન તરીકે કામ કરી શકે છે.

સૂચિત શબ્દો: વસુધૈવ કુટુંબકમ, સામાજિક સમર્થન, માનસિક સ્વાસ્થ્ય, યુવાનો, આધ્યાત્મિકતા, જીવનની સાર્થકતા

પ્રસ્તાવના

“વસુધૈવ કુટુંબકમ” એક સંસ્કૃત અભિવ્યક્તિ છે. વસુધા + ઈવા + કુટુંબકમ આ ત્રણ શબ્દો વસુધા એટલે પૃથ્વી, ઈવા એટલે જોડવું અને કુટુંબકમ એટલે એક પરિવાર. આનો અર્થ આખી પૃથ્વી એક પરિવાર છે. ધરતીને એક પરિવારના રૂપમાં બાંધીને ભાવનાત્મક રૂપથી મનુષ્યને તેમના વિચારો અને કાર્યોના પ્રભાવથી વિસ્તૃત કરવાની વાત “વસુધૈવ કુટુંબકમ” શબ્દ દ્વારા વ્યક્ત કરવામાં આવે છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ સદાથી જ માનવતા, સહાનુભૂતિ અને સાર્વત્રિક સંબંધોને મહત્વ આપે છે. આ દૃષ્ટિકોણનું સારાંશ ‘વસુધૈવ કુટુંબકમ’ માં સમાયેલ છે, આ વિચારધારા માત્ર ધાર્મિક અથવા દાર્શનિક સિદ્ધાંત જ નથી, પણ એક જીવનશૈલી અને સામાજિક વર્તનનું માર્ગદર્શન પણ છે. આધુનિક ભારતમાં યુવાનો પર શૈક્ષણિક, આર્થિક અને સામાજિક દબાણ વધી રહ્યું છે. તેની સાથે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓ જેવી કે ચિંતા, ડિપ્રેશન, એકલતાપણ અને આત્મ-સન્માનમાં ઘટાડો વધી રહ્યો છે. આવી પરિસ્થિતિમાં સામાજિક સમર્થન અને જીવનની સાર્થકતા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે મહત્વપૂર્ણ સુરક્ષાકવચ તરીકે કામ કરે છે.

‘વસુધૈવ કુટુંબકમ’ ની વિચારધારા માનવાથી યુવાનો પોતાને સમાજ અને વિશ્વ સાથે જોડાયેલા અનુભવે છે, જે તેમના સામાજિક સમર્થન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર સકારાત્મક અસર કરે છે. આ અભ્યાસનો ઉદ્દેશ એ છે કે ભારતીય યુવાનોમાં ‘વસુધૈવ કુટુંબકમ’ ની વિચારધારાનું અનુસરણ કરતા સામાજિક સમર્થન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સંબંધ સમજવો.



સંશોધન સમસ્યા : ‘વસુધૈવ કુટુંબકમ’ જેવી વિચારધારાનું અનુસરણ કરતા ભારત યુવાનોમાં સામાજિક સમર્થન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે શું સંબંધ છે?

સાહિત્ય સમીક્ષા

વસુધૈવ કુટુંબકમ: વિચારધારાનો સાર “વસુધૈવ કુટુંબકમ” નો સંદર્ભ મહાઉપનિષદના 6.71 શ્લોકમાંથી છે: “અયં બંધુરયં નેતિ ગણના લઘુચેતસામ્ / ઉદારચારિતાનાં તુ વસુધૈવ કુટુંબકમ્” – એટલે કે, “એ મારો સગો, એ પરાયો” એવી ગણતરી નાના મનના લોકોની છે; ઉદાર ચરિત્રવાળાઓ માટે તો આખી વસુધા (પૃથ્વી) જ એક કુટુંબ છે. આ વિચારધારા માનવતાની એકતા, સર્વ જીવો પ્રત્યેની કરુણા, પર્યાવરણ પ્રત્યેની જવાબદારી અને સામાજિક સૌહાર્દ જેવાં મૂલ્યો પર ભાર મૂકે છે. આ દર્શન માત્ર રાષ્ટ્રીય કે ધાર્મિક સીમાઓ સુધી મર્યાદિત નથી, પણ વૈશ્વિક નાગરિકતાની ભાવના સાથે જોડાય છે, જ્યાં દરેક વ્યક્તિ પોતાની આસપાસની વ્યક્તિઓ, સમુદાયો અને પર્યાવરણ પ્રત્યે જવાબદાર માને છે. આ વિચારધારા સામાજિક સમર્થન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટેની માનસિક અને વર્તણૂકીય પાયો પૂરો પાડે છે.

સામાજિક સમર્થન પરની અસર “વસુધૈવ કુટુંબકમ” ની વિચારધારા સામાજિક સમર્થન: વિસ્તૃત કુટુંબ/સમુદાયની ભાવના: આ વિચારધારા કુટુંબની વ્યાખ્યાને વિસ્તારે છે – માત્ર રક્તસંબંધીઓ જ નહીં, પણ સમુદાય, સંસ્થા અને સમગ્ર માનવતાને પણ “કુટુંબ” તરીકે જોવાની પ્રેરણા આપે છે. આથી વ્યક્તિને સામાજિક સંબંધોની વિશાળ જાળમાં સ્થાન મળે છે, જે સામાજિક સમર્થનનું મજબૂત માધ્યમ બને છે. સહાનુભૂતિ અને કરુણાનું સિંચન: આ વિચારધારા સહાનુભૂતિ અને કરુણાને મૂલ્ય તરીકે પ્રોત્સાહિત કરે છે. જ્યારે વ્યક્તિ બીજને “સગો” તરીકે જુએ છે, ત્યારે તે તેની સમસ્યાઓ પ્રત્યે સંવેદનશીલ બને છે અને સહાય કરવાની પ્રેરણા મળે છે, જે સામાજિક સમર્થનનું મૂળ છે. સામાજિક સાહસિકતા અને સહકાર: આ વિચારધારા સામાજિક સાહસિકતાને મજબૂત કરે છે, જેમાં વિશ્વાસ, સહકાર અને નાગરિક ભાગીદારી જેવાં તત્ત્વો સામેલ છે. આ સાહસિકતા સંકટના સમયે સામાજિક સમર્થન મેળવવા અને આપવામાં મદદ કરે છે. સામાજિક સમાવેશ અને સામાજિક ન્યાય: આ વિચારધારા વિવિધતાને સન્માન આપે છે અને સામાજિક સમાવેશને પ્રોત્સાહિત કરે છે. જ્યારે સમાજ વિવિધ સમુદાયોને સમાન મહત્ત્વ આપે છે, ત્યારે તેમને સામાજિક સમર્થન મળે છે અને સામાજિક અસમાનતા ઘટે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય પરની અસર “વસુધૈવ કુટુંબકમ” ની વિચારધારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર સકારાત્મક અસર કરી શકે તેવાં ઘણાં માનસિક અને વર્તણૂકીય તત્ત્વો પૂરા પાડે છે: ભાવનાત્મક સુરક્ષા અને સંબંધો: આ વિચારધારા મજબૂત સામાજિક સંબંધો અને સુસંગઠિત કુટુંબ/સમુદાયને પ્રોત્સાહિત કરે છે, જે વ્યક્તિને ભાવનાત્મક સુરક્ષા અને હુંફ પૂરી પાડે છે. આ ભાવનાત્મક સુરક્ષા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત જરૂરી છે. તણાવ અને એકાકીપણા પર નિયંત્રણ: જ્યારે વ્યક્તિ પોતાને એક વિશાળ “કુટુંબ” નો ભાગ તરીકે જુએ છે, ત્યારે એકલતાપણું અને સામાજિક અલગાવની ભાવના ઘટે છે. આ સામાજિક સંબંધો તણાવ અને ચિંતાને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

હેતુઓ

1. ભારતીય યુવાનોમાં ‘વસુધૈવ કુટુંબકમ’ ની વિચારધારા પ્રત્યેની માન્યતાનું સ્તર માપવું.



2. 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' ની માન્યતા અને સામાજિક સમર્થન વચ્ચેના સંબંધનો અભ્યાસ કરવો.
3. 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' ની માન્યતા અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય (ચિંતા, ડિપ્રેશન, તણાવ) વચ્ચેનો સંબંધનો અભ્યાસ કરવો.
4. 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' ની માન્યતા અને જીવનની સાર્થકતા વચ્ચેના સંબંધનો અભ્યાસ કરવો.

ઉત્કલ્પનાઓ (Hypotheses):

H₁: 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' ની માન્યતા ઊંચી હોય તેવા યુવાનોમાં સામાજિક સમર્થનનું સ્તર ઊંચું હશે.

H₂: 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' ની માન્યતા ઊંચી હોય તેવા યુવાનોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનું સ્તર સારું હશે (ઓછી ચિંતા, ઓછું ડિપ્રેશન અને ઓછો તણાવ).

H₃: 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' ની માન્યતા અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે સકારાત્મક સંબંધ હશે.

H₄: 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' ની માન્યતા અને સામાજિક સમર્થન વચ્ચે સકારાત્મક સંબંધ હશે.

H₅: સામાજિક સમર્થન 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' ની માન્યતા અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે મધ્યસ્થી (mediating) ભૂમિકા ભજવશે.

પદ્ધતિ (Method)

સંશોધન પ્રકાર

આ અભ્યાસ એક કોરિલેશનલ સર્વેક્ષણ અભ્યાસ છે. આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરીને 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' ની માન્યતા, સામાજિક સમર્થન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેના સંબંધોને સમજવામાં આવ્યા છે.

નમૂનો (Sample)

નમૂનામા કુલ 170 કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી પ્રશ્નાવલી ભરાવી હતી. જેઓની ઉંમર: 18-22 વર્ષ હતી. નમૂનાકરણ માટે રેન્ડમ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરેલ હતો.

સાધનો (Tools)

1. 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' માન્યતા માપન સ્કેલ (Custom Scale)**

આ એક 15-આઈટમનો સ્વ-અહેવાલ માપન સ્કેલ છે, જે ભારતીય યુવાનોમાં 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' ની વિચારધારા પ્રત્યેની માન્યતા માપવા માટે બનાવવામાં આવેલ છે. પ્રશ્નો ભારતીય દાર્શનિક અને આધ્યાત્મિક સંદર્ભો પર આધારિત છે. સ્કેલ: 5-પોઈન્ટ લિકર્ટ સ્કેલ (1 = ખૂબ જ અસહમત, 5 = ખૂબ જ સહમત) કુલ ગુણ: 15-75 (ઊંચો ગુણ = વધુ માન્યતા)

2. સામાજિક સમર્થન માપન સ્કેલ (MSPSS - Multidimensional Scale of Perceived Social Support)

આ એક 12-આઈટમનો મનોવૈજ્ઞાનિક માપન સ્કેલ છે, જે પરિવાર, મિત્રો અને ખાસ વ્યક્તિ તરફથી મળતા સમર્થનને માપે છે. સ્કેલ: 7-પોઈન્ટ લિકર્ટ સ્કેલ (1 = ખૂબ જ અસહમત, 7 = ખૂબ જ સહમત)- કુલ ગુણ: 12-84 (ઊંચો ગુણ = વધુ સામાજિક સમર્થન)



3. માનસિક સ્વાસ્થ્ય માપન સ્કેલ (DASS-21 –Depression Anxiety Stress Scales)

આ એક 21-આઈટમનો મનોવૈજ્ઞાનિક માપન સ્કેલ છે, જે ડિપ્રેશન, ચિંતા અને તણાવની તીવ્રતા માપે છે. સ્કેલ: 4-પોઈન્ટ લિકર્ટ સ્કેલ (0 = લાગુ પડતું નથી, 3 = ખૂબ જ લાગુ પડે છે)- પેટા-ગુણ: ડિપ્રેશન, ચિંતા, તણાવ (દરેક 0-42)

4. જીવનની સાર્થકતા માપન સ્કેલ (MLQ – Meaning in Life Questionnaire)

આ એક 10-આઈટમનો મનોવૈજ્ઞાનિક માપન સ્કેલ છે, જે સાર્થકતાની હાજરી અને સાર્થકતાની શોધને માપે છે. સ્કેલ: 7-પોઈન્ટ લિકર્ટ સ્કેલ (1 = બિલકુલ ખોટું, 7 = બિલકુલ સાચું) - પેટા-ગુણ: સાર્થકતાની હાજરી (5-35), સાર્થકતાની શોધ (5-35)

પ્રક્રિયા (Procedure)

1. સંસ્થાગત મંજૂરી મેળવવામાં આવી હતી.
2. યુવાનોને કોલેજ/યુનિવર્સિટીમાં અથવા ઓનલાઈન (Google Form) મારફતે પ્રશ્નાવલી આપવામાં આવી હતી.
3. પ્રશ્નાવલીમાં - વ્યક્તિગત માહિતી (ઉંમર, લિંગ, ધર્મ, શિક્ષણ, કુટુંબનો પ્રકાર) તેમજ 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' માન્યતા માપન સ્કેલ, MSPSS (સામાજિક સમર્થન), DASS-21 (માનસિક સ્વાસ્થ્ય), MLQ (જીવનની સાર્થકતા) વગેરે માપનતુલા ઉપયોગમાં લીધેલ હતી.
4. પ્રશ્નાવલી ભરવા માટે સ્પષ્ટ સૂચનાઓ આપવામાં આવી હતી.
5. ડેટા એકત્રિત કર્યા પછી ડેટા વિશ્લેષણ કર્યું હતું.
 - વર્ણનાત્મક આંકડાશાસ્ત્ર : મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન, આવૃત્તિ માટે વાપરવામાં આવ્યા.
 - વિશ્વસનીયતા માટે કોન્બેકન્સ આલ્ફા ગણવામાં આવ્યો.
 - ચલો વચ્ચેના સંબંધ માટે પિયર્સનનો સહસંબંધ ગુણાંક (Pearson's Correlation Coefficient) વાપરવામાં આવ્યો.
 - માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સાર્થકતાની ભાવનાને આધારે રેગ્રેશન વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું.
 - વિશ્લેષણ માટે SPSS અથવા સમકક્ષ સોફ્ટવેરનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો.

પરિણામ (Results)

આ અભ્યાસમાં 170 યુવાનો (ઉંમર 18-22 વર્ષ) પર સર્વેક્ષણ પદ્ધતિ લાગુ કરવામાં આવી હતી. પ્રશ્નાવલીમાં 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' પરની માન્યતા, સામાજિક સમર્થન (MSPSS), માનસિક સ્વાસ્થ્ય (DASS-21) અને જીવનની સાર્થકતા (MLQ) માપવા માટેના મનોવૈજ્ઞાનિક માપદંડોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. પરિણામો નીચે મુજબ છે:

1. 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' પરની માન્યતા: - સરેરાશ ગુણ: 62.4 (ન્યૂનતમ 15, મહત્તમ 75)



- 68% યુવાનોએ ઊંચી માન્યતા દર્શાવી, 22% મધ્યમ અને 10% ઓછી માન્યતા દર્શાવી.

2. સામાજિક સમર્થન (MSPSS):

- કુલ સરેરાશ ગુણ: 68.2 (ન્યૂનતમ 12, મહત્તમ 84)

- પરિવાર પાસેથી મળતું સમર્થન સૌથી ઊંચું હતું, ત્યારબાદ મિત્રો અને ખાસ વ્યક્તિ.

3. માનસિક સ્વાસ્થ્ય (DASS-21):

- ડિપ્રેશન: 42% સામાન્ય, 30% હળવું, 20% મધ્યમ, 8% ગંભીર

- ચિંતા: 38% સામાન્ય, 35% હળવી, 22% મધ્યમ, 5% ગંભીર

- તણાવ: 40% સામાન્ય, 32% હળવો, 20% મધ્યમ, 8% ગંભીર

4. જીવનની સાર્થકતા (MLQ):

- સાર્થકતાની હાજરી: સરેરાશ 28.6 (ઊંચી સાર્થકતા)

- સાર્થકતાની શોધ: સરેરાશ 24.3 (મધ્યમ શોધ)

5. સંબંધો (Correlations):

1 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' ની માન્યતા અને સામાજિક સમર્થન વચ્ચે મજબૂત સકારાત્મક સંબંધ હતો.

($r = 0.58$, $p < 0.01$).

2 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' ની માન્યતા અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે નકારાત્મક સંબંધ હતો.

(ડિપ્રેશન: $r = -0.45$, ચિંતા: $r = -0.42$, તણાવ: $r = -0.48$, $p < 0.01$).

3 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' ની માન્યતા અને જીવનની સાર્થકતા વચ્ચે સકારાત્મક સંબંધ હતો.

($r = 0.61$, $p < 0.01$).

ચર્ચા (Discussion)

આ અભ્યાસના પરિણામો દર્શાવે છે કે ભારતીય યુવાનોમાં 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' ની વિચારધારાની માન્યતા સામાજિક સમર્થન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે સીધી રીતે જોડાયેલી છે. જે યુવાનો 'વસુધૈવ કુટુંબકમ'ની વિચારધારામાં વધુ માને છે, તેમને સામાજિક સમર્થન વધુ મળે છે અને તેમનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ સારું હોય છે.

1. વસુધૈવ કુટુંબકમ અને સામાજિક સમર્થન:

પરિણામો દર્શાવે છે કે જે યુવાનો 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' ની વિચારધારાને માને છે, તેઓ પોતાને સમાજ અને વિશ્વ સાથે જોડાયેલા અનુભવે છે. આ ભાવના તેમના સામાજિક સંબંધોને મજબૂત કરે છે અને તેમને પરિવાર, મિત્રો અને ખાસ વ્યક્તિ પાસેથી વધુ સમર્થન મળે છે. આ સંબંધ સામાજિક ઓળખ અને સામાજિક સમર્થનના મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો સાથે સુસંગત છે.

2. વસુધૈવ કુટુંબકમ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય:



‘વસુધૈવ કુટુંબકમ’ ની માન્યતા અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો નકારાત્મક સંબંધ દર્શાવે છે કે આ વિચારધારા યુવાનોના ડિપ્રેશન, ચિંતા અને તણાવને ઘટાડવામાં મદદરૂપ થાય છે. આ સંબંધ સામાજિક સમર્થનના સુરક્ષાકવચ અને આધ્યાત્મિકતાની ભૂમિકા સાથે સુસંગત છે. જ્યારે યુવાનો પોતાને વિશ્વનો ભાગ તરીકે જુએ છે, ત્યારે તેમને એકલતાપાણું, અસુરક્ષા અને અસ્તિત્વની ચિંતા ઓછી થાય છે.

3. વસુધૈવ કુટુંબકમ અને જીવનની સાર્થકતા:

‘વસુધૈવ કુટુંબકમ’ ની માન્યતા અને જીવનની સાર્થકતા વચ્ચેનો સકારાત્મક સંબંધ દર્શાવે છે કે આ વિચારધારા યુવાનોને જીવનમાં સાર્થકતાની ભાવના આપે છે. જ્યારે યુવાનો પોતાની ક્રિયાઓને વિશ્વની શાંતિ અને એકતા સાથે જોડે છે, ત્યારે તેમને જીવનનો હેતુ અને અર્થ સ્પષ્ટ લાગે છે.

આ અભ્યાસની મર્યાદાઓમાં સમાવેશ છે: (1) કોસ-સેક્શનલ ડિઝાઈન, જેથી કાર્ય-કારણનો સંબંધ સ્થાપિત કરી શકાતો નથી; (2) સર્વેક્ષણનો આધાર, જે સ્વ- અહેવાલ પર આધારિત છે અને સામાજિક ઈચ્છાની પૂર્વધારણા (social desirability bias) હોઈ શકે છે; (3) નમૂનો મુખ્યત્વે ડીસા શહેર અને શૈક્ષણિક પૃષ્ઠભૂમિના યુવાનોનો હતો, જેથી અન્ય યુવાનો માટે સામાન્યીકરણ મર્યાદિત છે.

ભવિષ્યના સંશોધન માટે સૂચનો:

1. લાંબા ગાળાના અભ્યાસો (longitudinal studies) દ્વારા ‘વસુધૈવ કુટુંબકમ’ ની માન્યતા અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેના કાર્ય-કારણના સંબંધની તપાસ કરવી.
2. ગ્રામીણ અને વિવિધ સામાજિક-આર્થિક પૃષ્ઠભૂમિના યુવાનો પર અભ્યાસ કરવો.
3. આધ્યાત્મિકતા, સામાજિક સમર્થન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેના મધ્યસ્થી (mediating) સંબંધોની તપાસ કરવી.
4. મૂલ્ય-આધારિત શિક્ષણ કાર્યક્રમો દ્વારા ‘વસુધૈવ કુટુંબકમ’ ની વિચારધારાની માન્યતા વધારવાની અસર માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અભ્યાસ કરવો.

નિષ્કર્ષ :

આ સંશોધનના પરિણામો દર્શાવે છે કે ભારતીય યુવાનોમાં ‘વસુધૈવ કુટુંબકમ’ ની વિચારધારાની માન્યતા સામાજિક સમર્થન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે સકારાત્મક રીતે સંબંધિત છે. જે યુવાનોમાં ‘વસુધૈવ કુટુંબકમ’ ની માન્યતા ઊંચી છે, તેમને પરિવાર, મિત્રો અને ખાસ વ્યક્તિ તરફથી વધુ સામાજિક સમર્થન મળતું હોય છે અને તેમનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ સારું હોય છે. આનો અર્થ એ છે કે આ પ્રાચીન ભારતીય વિચારધારા માત્ર દાર્શનિક સિદ્ધાંત જ નથી, પણ યુવાનોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સમાવેશ માટે એક મહત્વપૂર્ણ સંશોધન તરીકે કામ કરી શકે છે. ‘વસુધૈવ કુટુંબકમ’ ની ભાવના યુવાનોને સમાજ અને વિશ્વ સાથે જોડાયેલા અનુભવ કરાવે છે, જે તેમના સામાજિક



સંબંધોને મજબૂત કરે છે અને એકલતાપણું, ચિંતા અને ડિપ્રેશન જેવી માનસિક સમસ્યાઓથી બચાવવામાં મદદ કરે છે.

આ અભ્યાસ સૂચવે છે કે ભારતીય આધ્યાત્મિક અને નૈતિક મૂલ્યોને શિક્ષણ, મનોસામાજિક સેવાઓ અને યુવા વિકાસ કાર્યક્રમોમાં સામેલ કરવાથી યુવાનોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારી શકાય છે. આધુનિક સમયમાં વધતા તણાવ, સ્પર્ધા અને એકલતાપણાની પરિસ્થિતિમાં 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' જેવી વિચારધારા એક સુરક્ષાકવચ તરીકે કામ કરી શકે છે. તેથી, આ વિચારધારાને શાળા, કોલેજો અને સામાજિક સંસ્થાઓમાં પ્રોત્સાહન આપવું, તેને આધારિત શિક્ષણ અને મનોસામાજિક કાર્યક્રમો વિકસાવવા જરૂરી છે. આ રીતે, 'વસુધૈવ કુટુંબકમ' ની વિચારધારા માત્ર ભારતીય સંસ્કૃતિનું ગૌરવ જ નથી, પણ યુવાનોના સારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સમાવેશ માટેનો એક વ્યવહારુ અને પ્રાસંગિક માર્ગ પણ છે.

સંદર્ભ:

1. AG Krishna Warriar (1953) , Maha Upanishad , Theosophical Society , Madras
2. Avasthi, A. (2013). Indianization of psychiatry utilizing Indian mental concepts. Indian Journal of Psychiatry, 55(Suppl 2), S247–S258.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3705672/>
3. BP Singh and Dalai Lama (2008) . Bahudha and the Post 9/11 World , Oxford University Press,
4. Badiani , Hiro G. (September 2008). Hinduism : Path of the Ancient Wisdom.
5. Badlani , Hiro G. (September 2008). Hinduism : Path of the Ancient Wisdom.
6. Deussen , Paul (1 January 1997). Sixty Upanishads of the Veda. Motilal Banarsidass Publishers.
7. Deussen , Paul (2010). The Philosophy of the Upanishads . Oxford University Press (Reprinted by Cosimo).
8. Hattangadi , Sunder (2000) . " (Maha Upanishad 20 January 2016 .
9. Harandi, T. F., Taghinasab, M. M., & Nayeri, T. D. (2017). The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. International Journal of Community Based Nursing and Midwifery, 5(4), 267–275.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5633215/>
10. Jeffrey Moses (2002) . Oneness , Random House Publishing
11. Kale, A. V. (2024). Promoting compassion and resilience: Vasundhara Kutumbakam's integration of mental health counselling in international education. CSIBER International Journal - CIJ, 2(2), 1–10. <https://siberindia.edu.in/journals/CIJ/Apr-24/Paper1.pdf>
12. Pathak, S. (2024). Vasudhaiva Kutumbakam: Path to a harmonious interconnected world. Global Peace Foundation India. <https://globalpeace.org/vasudhaiva-kutumbakam-path-to-a-harmonious-interconnected-world/>
13. Ramanathan, C. S. (2025). Spirituality, social work practice, and sustainable development: Vasudhaiva Kutumbakam as a guiding principle. International Journal of Social Welfare, 34(2), 145–158. <https://doi.org/10.1080/15426432.2025.2475900>



14. Ramanathan, C. S., & Bhagwan, R. (2016). Spirituality and social development: Values of human dignity, equality, and peace. In Spirituality and Social Work (pp. 45–60). Sage Publications.
15. Robin Seelan (2015) . Deconstructing Global Citizenship (Editors : Hassan Bashir and Philips Gray) ,
16. Routledge , Saleebey, D. (Ed.). (2002). The strengths perspective in social work practice (3rd ed.).
17. S Shah and V Ramamoorthy (2014) , Soulful Corporations , Spinger Science .
18. Sharma, M. (2019). Indian philosophy and psychology: An integrated approach.
18. Sheridan , Daniel (1986) . The Advaitic Theism of the Bhāgavata Purāna . Columbia : South Asia Books .
19. Tan , Chung (1 January 2015) . Himalaya Calling . World Scientific .
20. Tinoco , Carlos Alberto (1996) . Upanishads . IBRASA . ISBN 978-85-348-0040-2 .
21. Tiwari, N. K. (2023). "Vasudhaiva Kutumbakam – In the context of health." In Research and Innovation (pp. 1–10). Uttarakhand Open University.
22. <https://uou.ac.in/downloads/12b/Research-and-Innovation/Research%20Publications/Vashudhaiv%20Kutumbka-%20English%20Version%20-%20Final.pdf>
23. www.sanskritarticle.com. Arun Kumar Kar Badasahi P.S. College Badasahi , Mayurbhanj , Odisha.