

Original Paper

ISSN: 2321-1520

## રાજ્ય કક્ષાએ જૂડો-કુસ્તી રમતમાં ભાગ લીધેલ ખેલાડી ભાઈઓની ચિંતાનો તુલનાત્મક અભ્યાસ

ડૉ. વી. કે. ચાવડા

(ડિપ્યુટી ડાયરેક્ટર યુથ વેલફેર)  
ગુજરાત યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ

Abstract : આ સંશોધન અભ્યાસનો હેતુ રાજ્ય કક્ષાએ જૂડો-કુસ્તી રમતમાં ભાગ લીધેલ ખેલાડી ભાઈઓની ચિંતાનો તુલનાત્મક અભ્યાસ કરવાનો હતો. આ સંશોધન અભ્યાસ માટે રાજ્ય કક્ષાએ ભાગ લીધેલ જૂડો રમતના ૧૫ ખેલાડી ભાઈઓ અને કુસ્તી રમતના ૧૫ વિદ્યાર્થી ભાઈઓને વિષયપાત્રો તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. ચિંતાના માપન માટે રેનર માર્ટિન રચિત સ્પોર્ટ્સ કોમ્પિટિશન ઍંગઝાઈટ ટેસ્ટ (S.C.A.T.)ની પ્રશ્નાવલિને માપનના ધોરણ તરીકે પસંદ કરી આંકડાઓનું એકત્રીકરણ કરી બંને જૂથોના પ્રાપ્તિઓ પર 't' ટેસ્ટ લાગુ પાડી ૦.૦૫ કક્ષાએ સાર્થકતા ચકાસતા બંને જૂથોના ચિંતામાં સાર્થક તફાવત જોવા ન મળ્યો હતો.

### પ્રસ્તાવના (Introduction) :

ચિંતા સૌથી વ્યાપક વિકૃતિ છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યના મુળમાં કોઈને કોઈ સ્વરૂપે ચિંતાનો પ્રવેશ હોય છે. સામાન્ય ચિંતાનું કોઈ કારણ જાણીએ છીએ. દા.ત. પરીક્ષામાં પેપરો સારા ન ગયાહોય અને પરીક્ષામાં નાપાસ થવાની શંકા હોય તો ચિંતા થાય તે સ્વાભાવિક છે. કોઈ ભયંકર જંગલમાં આપણે એકલા ફસાઈજઈએ ને જંગલી જાનવરોનો ડર હોય તો ચિંતા થાય. માનવ જીવનના વ્યવહારો સરળ નથી. પળે પળે તેને કોઈને કોઈ પ્રકારની ચિંતા સતાવતી હોય છે. આજનો યુગ જ ચિંતાયુગ છે. સંઘર્ષ અને તાણામાંથી વિશ્વની કોઈ વ્યક્તિ આજે મુક્ત નથી. આવી ભયંકર પરિસ્થિતિમાં ચિંતિત થવું સ્વાભાવિક છે. સામાન્ય ચિંતા તો કારણ પુરતી જ હોય છે. વ્યક્તિના જીવનમાંથી ચિંતાનું કારણ ચાલ્યું જાય એટલે આપોઆપ ચિંતામુક્ત બને છે પણ વિકૃત ચિંતા આનાથી જુદી જ હોય છે. વ્યક્તિ સમક્ષ કારણ હોય કે ન હોય તે છતાં ગમે તે પ્રસંગે કોઈ ચિંતા મન:સ્તર ઉપર સતાવ્યા જ કરે અને મુક્ત થવાની ઈચ્છા હોવા છતાં તેમાંથી મુક્તિ ન મળે; બહાર નીકળી શકાય જ નહીં.

એકવીસમી સદીમાં જીવતી એવી ભાગ્યે જ કોઈ વ્યક્તિ હશે જેને ચિંતાનો ભાર ન હોય. સવારતી રાત સુધી દોડભાગ, રાત પડે ત્યારે બીજા દિવસે શું શું કરવાનું છે તેના વિચારમાં દિવસ-રાત કપાતા જાય છે, ચિંતામાં વધારો થતો જાય છે. સ્ત્રી કે પુરુષ શું, યુવાન કે વૃદ્ધ શું, ભણેલો કે અભણ શું દરેકને આનો અનુભવ થાય છે. ખેડૂતને સમયસર વરસાદ નહિ આવે, તો શું થશે તેની ચિંતા સતાવે છે. ઉદ્યોગપતિને સરકારની વેપારનીતિ ક્યારે બદલાઈ જશે તેની ચિંતા હોય છે.

મોટા હોદ્દા ઉપર બિરાજેલા અમલદારોને કામનું એટલું સખત દબાણ રહે છે કે તેમને ચોવીસ કલાક પૂરતા નથી થઈ પડતા, આથી તે સતત ચિંતામાં જીવે છે. સામાન્ય ગૃહિણી રોજ-બરોજ વધતી જતી મોંઘવારીની ભીંસમાં ઘર ચલાવવાની ચિંતા કરે છે. વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસના બોજથી તો કોઈ વાતાવરણની સાથે સમાયોજન ન સાધી શકવાની ચિંતા કરે છે.

### અભ્યાસના હેતુઓ (Objectives of Research) :

\* રાજ્ય કક્ષાએ જૂડો-કુસ્તી રમનામાં ભાગ લીધેલ ખેલાડી ભાઈઓની ચિંતા જાણવાનો હેતુ.

### વિષયપાત્રોની પસંદગી (Selection of Subject) :

રાજ્ય કક્ષાએ ભાગ લીધેલ જૂડો રમતના ૧૫ ખેલાડી ભાઈઓ અને કુસ્તી રમતના ૧૫ ખેલાડી ભાઈઓને વિષયપાત્રો તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

### માપનના ધોરણો (Criterion Measures) :

ચિંતાના માપન માટે રેનર માર્ટિન રચિત સ્પોર્ટ્સ કોમ્પિટિશન ઍંગઝાયટિ ટેસ્ટ (S.C.A.T.) રચિત ચિંતાની પ્રશ્નાવલિને માપનના ધોરણ તરીકે પસંદ કરવામાં આવી હતી.

### આંકડાકીય પ્રક્રિયા (Statistical Analysis) :

જૂડો અને કુસ્તી રમત સાથે જોડાયેલ ખેલાડી ભાઈઓના ચિંતા ક્ષોટી દ્વારા પ્રાપ્ત કરેલ પ્રાપ્તિઓ પર 't' ક્ષોટી લાગુ પાડી મધ્યકો વચ્ચેના તફાવતોની ૦.૦૫ કક્ષાએ સાર્થકતા ચકાસવામાં આવી હતી.

### પરિણામો અને ચર્ચા (Result of the Study) :

નીચેની સારણીઓ પરથી અભ્યાસના પરિણામો સ્પષ્ટ થાય છે.

#### સારણી-૧

જૂડો અને કુસ્તી રમત સાથે જોડાયેલ ખેલાડી ભાઈઓની ચિંતાનો મધ્યક, મધ્યક તફાવત અને 't' રેશિયો દર્શાવતી સારણી

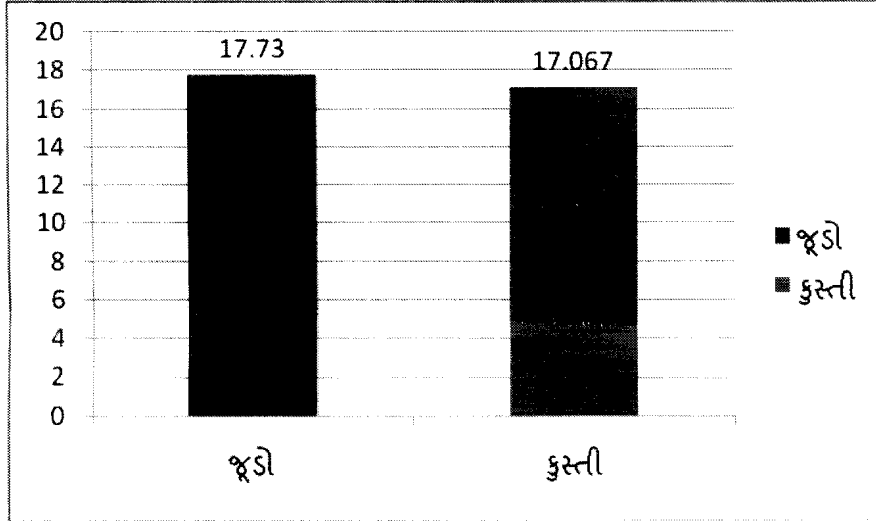
જૂથ	વિષયપત્રોની સંખ્યા	મધ્યક	પ્રમાણિત વિચલન	મધ્યક તફાવત	't'
જૂડો	૧૫	૧૭.૭૩	૨.૬૦૪	૦.૬૬૬	૦.૬૮
કુસ્તી	૧૫	૧૭.૦૬૭	૨.૭૬૪		

\* સાર્થકતાનું ધોરણ ૦.૦૫ કક્ષાએ 't' = (28) = 2.048

ઉપરોક્ત સારણી-૧ પરથી માલુમ પડે છે કે ચિંતામાં જૂડોનો મધ્યક ૧૭.૭૩ જોવા મળ્યો હતો અને કુસ્તીનો મધ્યક ૧૭.૦૬૭ જોવા મળ્યો હતો. જૂડોનું પ્રમાણિત વિચલન ૨.૬૦૪ અને કુસ્તીનું પ્રમાણિત વિચલન ૨.૭૬૪ જોવા મળ્યું હતું. જેનો મધ્યક તફાવત ૦.૬૬૬ જોવા મળ્યો હતો. જ્યારે પ્રાપ્ત થયેલ 't' રેશિયો ૦.૬૮ જોવા મળ્યો હતો. જે ૦.૦૫ કક્ષાએ અસાર્થક થાય છે. આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે જૂડો અને કુસ્તી રમત સાથે જોડાયેલ ખેલાડી ભાઈઓના ચિંતામાં સાર્થક તફાવત માલુમ પડતો નથી.

## આલેખ-૧

જૂડો અને કુસ્તી રમત સાથે જોડાયેલ ખેલાડી ભાઈઓની ચિંતાનો મધ્યકો દર્શાવતો આલેખ



## સારાંશ (Conclusion) :

\* જૂડો અને કુસ્તી રમત સાથે જોડાયેલ ખેલાડી ભાઈઓની ચિંતામાં સાર્થક તફાવત માલુમ પડતો નથી. આથી જૂડો અને કુસ્તી રમત સાથે જોડાયેલ ખેલાડી ભાઈઓની ચિંતામાં સમાનતા જોવા મળી હતી.

## સંદર્ભ ગ્રંથ (Bibliography) :

ડી. એમ. પેસ્તનજી, તારુણ્યનું મનોવિજ્ઞાન, અમદાવાદ : યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, ૧૯૮૬.  
વર્મા, પ્રકાશ જે., એ ટેક્ષબુક ઓન સ્પોર્ટ્સ સ્ટેટેસ્ટીકસ, ગ્વાલિયર : વિનસ પબ્લિકેશન, ૨૦૦૦.

