



વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત રમતોના રાષ્ટ્રીય ખેલાડીઓની ચિંતા અને આવેગિક પરિપક્વતાનો તુલનાત્મક અભ્યાસ

ડૉ. ભાવેશ મો. ચૌધરી

આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, ડૉ. વી. આર. શાહ બી.એડ. કોલેજ, પિલવાઈ

Abstract: આ સંશોધન અભ્યાસનો હેતુ વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત રમતોના રાષ્ટ્રીય ખેલાડીઓની ચિંતા અને આવેગિક પરિપક્વતાનો તુલનાત્મક અભ્યાસ કર્યો હતો. આ સંશોધન અભ્યાસ માટે ગુજરાત રાજ્ય શાળાકીય સ્પર્ધા માટે પસંદ થયેલ વ્યક્તિગત રમતો તેમજ સાંઘિક રમતો જેવી કે ખેલકૂદ, બેડમિન્ટન, જુડો, ટેબલ ટેનિસ અને સ્વિમિંગના ખેલાડીઓને વિષયપાત્રો તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા તેમજ સાંઘિક રમતોમાં કબડ્ડી, ખો-ખો, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, બાસ્કેટબોલ રમતના ખેલાડી ભાઈઓ પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. આ અભ્યાસ માટે (S.C.A.T.) સ્પોર્ટ્સ કોમ્પિટિશન એન્જાઈટિ ટેસ્ટ અને આવેગિક પરિપક્વતાને માપન ધોરણ તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત રમતોના રાષ્ટ્રીય ખેલાડીઓની ચિંતા અને આવેગિક પરિપક્વતાના સ્તરની સાર્થકતા ચકાસવા માટે 't' રેશિયો લાગુ પાડવામાં આવ્યો હતો. જેના તારણો આ મુજબ જોવા મળ્યા હતા. વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત રમત જૂથમાં ચિંતામાં કોઈપણ પ્રકારનો તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો. વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત રમતના ખેલાડીઓની ચિંતા અને આવેગિક પરિપક્વતામાં સમાનતા જોવા મળી હતી.

Keyword: ચિંતા: ભાગ્યે જ, ક્યારેક અને વારંવાર

આવેગિક પરિપક્વતા: આવેગિક અસ્થિરતા, આવેગિક પીછેહઠ, સામાજિક કુસમાયોજન, વ્યક્તિત્વ વિઘટન, નેતૃત્વહિનતા (સ્વાતંત્રની ઉણપ)

પ્રસ્તાવના:

ચિંતાના યુગમાંથી બહાર નીકળવાનું કામ એટલું સહેલું તો નથી જ છતાં અનેક વિટંબણાઓની વચ્ચે જીવતો માણસ એક પછી એક વિટંબણાને પાર કરી શકે છે. આપણે એવું કહીએ છીએ કે ચિંતા જેવા આવેગો ઈચ્છનીય નથી. ચિંતાઓને દૂર રાખવી જોઈએ. હકીકતે આ કહેવાતા નિષેધક આવેગોનું પણ વિદ્યાયક મૂલ્ય છે. પરીક્ષા કે રમત હરીફાઈની ચિંતા જ ન થતી હોય તો વિદ્યાર્થીઓ કે ખેલાડીઓ એકાગ્રતાપૂર્વક તૈયારી કરતા કે કેમ એ શંકા છે. વાસ્તવમાં ચિંતા સર્જનાત્મક પણ નથી અને ખંડનાત્મક પણ નથી તેનો કઈ રીતે ઉપયોગ થાય છે તે બાબત મહત્વની છે.

આ ચિંતા પ્રમાણમાં અસ્થાયી હોય છે. વ્યક્તિ પોતે ચિંતાના ઉદભવના કારણોથી અજાણ છે. આ ચિંતા સતત વ્યક્તિના મનમાં મુક્ત રીતે કાયમી સ્વરૂપે રહે છે. દા.ત; કોઈ સ્ત્રી પોતાના બાળકને ધરની બહાર જવા ન દે કારણ કે તેને એવું લાગે છે કે પોતાના બાળકને અકસ્માત થશે કે તેને કોઈ ઉપાડી જશે. એવા ખોટા-કારણો વગેરે વિકૃત ચિંતાની નિશાની છે.

આવેગ એ પ્રત્યેક માનવીને રોજબરોજ થતો અનુભવ છે. આ શબ્દ લેટિન ભાષામાંથી આવેલો છે. તેનો અર્થ ક્ષુબ્ધ થવું, ખળભળવું એવો થાય છે. આવેગના અનુભવ સમયે સમગ્ર

મજ્જાતંત્ર ખળભળી ઊઠે છે. એટલે કે ક્ષુબ્ધ થાય છે. આ સમયે મજ્જાતંત્ર અતિશય પ્રમાણમાં ક્રિયાશીલ બને છે. પરિણામે આવેગ દરમિયાન અનેકવિધ બાહ્ય અને આંતરિક શારીરિક ફેરફારો થાય છે. આમ, આવેગ એ શરીરની ક્ષુબ્ધાવસ્થા છે કે જે વિવિધ શારીરિક પરિવર્તનો દ્વારા વ્યક્ત થાય છે. આવેગ એ સુખદ કે દુઃખદ લાગણી છે. આ સુખદ કે દુઃખદ લાગણી વ્યક્તિને વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરવા પ્રેરે છે. આમ, આવેગો પ્રેરકબળ તરીકે પણ કાર્ય કરે છે. જેનાથી ખેલાડીઓ પોતાના આવેગો દ્વારા રમતની સફળતા હાંસલ કરતા થાય છે.

અભ્યાસનો હેતુ:

આ સંશોધન અભ્યાસનો હેતુ વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત રમતોના રાષ્ટ્રીય ખેલાડીઓની ચિંતા અને આવેગિક પરિપક્વતાનો તુલનાત્મક અભ્યાસ કર્યો હતો.

વિષયપાત્રોની પસંદગી:

આ સંશોધન અભ્યાસ માટે ગુજરાત રાજ્ય શાળાકીય સ્પર્ધા માટે પસંદ થયેલ વ્યક્તિગત રમતો તેમજ સાંઘિક રમતો જેવી કે ખેલકૂદ, બેડમિન્ટન, જુડો, ટેબલ ટેનિસ અને સ્વિમિંગના ખેલાડીઓને વિષયપાત્રો તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા તેમજ સાંઘિક રમતોમાં કબડ્ડી, ખો-ખો, વોલીબોલ, હેન્ડબોલ, બાસ્કેટબોલ રમતના ખેલાડી ભાઈઓ પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

માપનના ધોરણો:

- આ અભ્યાસ માટે (S.C.A.T.) સ્પોર્ટ્સ કોમ્પિટિશન એન્ડાઇટિ ટેસ્ટને માપન ધોરણ તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.
- આવેગિક પરિપક્વતાના માપન માટે ડૉ. યશવીરસિંઘ અને ડૉ. મહેશ ભાર્ગવ રચિત પ્રશ્નાવલિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

આંકડાકીય પ્રક્રિયા:

વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત રમતોના રાષ્ટ્રીય ખેલાડીઓની ચિંતા અને આવેગિક પરિપક્વતાના સ્તરની સાર્થકતા ચકાસવા માટે ‘t’ રેશિયો લાગુ પાડવામાં આવ્યો હતો.

અભ્યાસના પરિણામો:

સારણી-1

વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત ખેલાડીઓની ચિંતાના મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન અને મધ્યક તફાવત અને ‘t’ રેશિયો દર્શાવતી સારણી

જૂથ	સંખ્યા	મધ્યક	પ્રમાણિત વિચલન	મધ્યક તફાવત	‘t’ રેશિયો
વ્યક્તિગત	86	19.697	2.938	0.789	1.888
ટુકડીગત	120	18.908	2.973		

*સાર્થકતાનું ધોરણ 0.05 (204) = 1.971

સારણી-1માં જોઈ શકાય છે કે વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત ખેલાડીઓના ચિંતાના મધ્યકો તપાસતા માલુમ પડે છે કે વ્યક્તિગત રમત જૂથનો મધ્યક 19.697 અને પ્રમાણિત વિચલન 2.938 જોવા મળ્યું હતું. જ્યારે ટુકડીગત રમત જૂથનો મધ્યક 18.908 અને પ્રમાણિત વિચલન 2.973 જોવા મળેલું હતું. જેનો મધ્યક તફાવત 0.789 જોવા મળ્યો હતો. જેનો ‘t’ રેશિયો 1.888 જોવા મળ્યો હતો. જે 0.05 કક્ષાએ જોતાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો.

સારણી-2

વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત ખેલાડીઓના આવેગાત્મકના પાસા આવેગમય અસ્થિરતાના મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન અને મધ્યક તફાવત અને 't' રેશિયો દર્શાવતી સારણી

જૂથ	સંખ્યા	મધ્યક	પ્રમાણિત વિચલન	મધ્યક તફાવત	't' રેશિયો
વ્યક્તિગત	86	25.279	7.573	0.812	0.743
ટુકડીગત	120	24.466	7.840		

*સાર્થકતાનું ધોરણ 0.05 (204) = 1.971

સારણી-2માં જોઈ શકાય છે કે વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત ખેલાડીઓના જૂથના આવેગાત્મક પાસાના આવેગમય અસ્થિરતાના મધ્યકો તપાસતા માલુમ પડે છે કે વ્યક્તિગત રમત જૂથનો મધ્યક 25.279 અને પ્રમાણિત વિચલન 7.573 જોવા મળ્યું હતું. જ્યારે ટુકડીગત રમત જૂથનો મધ્યક 24.466 અને પ્રમાણિત વિચલન 7.840 જોવા મળેલું હતું. જેનો મધ્યક તફાવત 0.812 જોવા મળ્યો હતો. જેનો 't' રેશિયો 0.743 જોવા મળ્યો હતો. જે 0.05 કક્ષાએ જોતાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો.

સારણી-3

વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત ખેલાડીઓના આવેગાત્મકના પાસા આવેગિક પીછેહઠના મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન અને મધ્યક તફાવત અને 't' રેશિયો દર્શાવતી સારણી

જૂથ	સંખ્યા	મધ્યક	પ્રમાણિત વિચલન	મધ્યક તફાવત	't' રેશિયો
વ્યક્તિગત	86	24.255	6.88	0.394	0.404
ટુકડીગત	120	24.65	6.920		

*સાર્થકતાનું ધોરણ 0.05 (204) = 1.971

સારણી-3માં જોઈ શકાય છે કે વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત ખેલાડીઓના જૂથના આવેગાત્મક પાસાના આવેગિક પીછેહઠના મધ્યકો તપાસતા માલુમ પડે છે કે વ્યક્તિગત રમત જૂથનો મધ્યક 24.255 અને પ્રમાણિત વિચલન 6.88 જોવા મળ્યું હતું. જ્યારે ટુકડીગત રમત જૂથનો મધ્યક 24.65 અને પ્રમાણિત વિચલન 6.920 જોવા મળેલું હતું. જેનો મધ્યક તફાવત 0.394 જોવા મળ્યો હતો. જેનો 't' રેશિયો 0.404 જોવા મળ્યો હતો. જે 0.05 કક્ષાએ જોતાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો.

સારણી-4

વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત ખેલાડીઓના આવેગાત્મકના પાસા સામાજિક કુસમાયોજનના મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન અને મધ્યક તફાવત અને 't' રેશિયો દર્શાવતી સારણી

જૂથ	સંખ્યા	મધ્યક	પ્રમાણિત વિચલન	મધ્યક તફાવત	't' રેશિયો
વ્યક્તિગત	86	24.255	7.377	1.030	1.008
ટુકડીગત	120	23.225	7.127		

*સાર્થકતાનું ધોરણ 0.05 (204) = 1.971

સારણી-4માં જોઈ શકાય છે કે વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત ખેલાડીઓના જૂથના આવેગાત્મક પાસાના સામાજિક કુસમાયોજનના મધ્યકો તપાસતા માલુમ પડે છે કે વ્યક્તિગત

રમત જૂથનો મધ્યક 24.255 અને પ્રમાણિત વિચલન 7.377 જોવા મળ્યું હતું. જ્યારે ટુકડીગત રમત જૂથનો મધ્યક 23.225 અને પ્રમાણિત વિચલન 7.127 જોવા મળેલું હતું. જેનો મધ્યક તફાવત 1.030 જોવા મળ્યો હતો. જેનો 't' રેશિયો 1.008 જોવા મળ્યો હતો. જે 0.05 કક્ષાએ જોતાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો.

સારણી-5

વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત ખેલાડીઓના આવેગાત્મકના પાસા વ્યક્તિગત વિઘટનના મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન અને મધ્યક તફાવત અને 't' રેશિયો દર્શાવતી સારણી

જૂથ	સંખ્યા	મધ્યક	પ્રમાણિત વિચલન	મધ્યક તફાવત	't' રેશિયો
વ્યક્તિગત	86	25.232	8.063	1.907	1.563
ટુકડીગત	120	23.325	9.025		

*સાર્થકતાનું ધોરણ 0.05 (204) = 1.971

સારણી-5માં જોઈ શકાય છે કે વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત ખેલાડીઓના જૂથના આવેગાત્મક પાસા વ્યક્તિગત વિઘટનના મધ્યકો તપાસતા માલુમ પડે છે કે વ્યક્તિગત રમત જૂથનો મધ્યક 25.232 અને પ્રમાણિત વિચલન 8.063 જોવા મળ્યું હતું. જ્યારે ટુકડીગત રમત જૂથનો મધ્યક 23.325 અને પ્રમાણિત વિચલન 9.025 જોવા મળેલું હતું. જેનો મધ્યક તફાવત 1.907 જોવા મળ્યો હતો. જેનો 't' રેશિયો 1.563 જોવા મળ્યો હતો. જે 0.05 કક્ષાએ જોતાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો.

સારણી-6

વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત ખેલાડીઓના આવેગાત્મકના પાસા નેતૃત્વહિનતા (સ્વતંત્રતાની ઉણપ)ના મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન અને મધ્યક તફાવત અને 't' રેશિયો દર્શાવતી સારણી

જૂથ	સંખ્યા	મધ્યક	પ્રમાણિત વિચલન	મધ્યક તફાવત	't' રેશિયો
વ્યક્તિગત	86	19.988	5.495	0.505	0.617
ટુકડીગત	120	19.483	5.984		

*સાર્થકતાનું ધોરણ 0.05 (204) = 1.971

સારણી-6માં જોઈ શકાય છે કે વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત ખેલાડીઓના જૂથના આવેગાત્મક પાસા નેતૃત્વહિનતા (સ્વતંત્રતાની ઉણપ)ના મધ્યકો તપાસતા માલુમ પડે છે કે વ્યક્તિગત રમત જૂથનો મધ્યક 19.988 અને પ્રમાણિત વિચલન 5.495 જોવા મળ્યું હતું. જ્યારે ટુકડીગત રમત જૂથનો મધ્યક 19.483 અને પ્રમાણિત વિચલન 5.984 જોવા મળેલું હતું. જેનો મધ્યક તફાવત 0.505 જોવા મળ્યો હતો. જેનો 't' રેશિયો 0.617 જોવા મળ્યો હતો. જે 0.05 કક્ષાએ જોતાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો.

તારણો:

- વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત રમત જૂથમાં ચિંતામાં કોઈપણ પ્રકારનો તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો. વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત રમતના ખેલાડીઓની ચિંતામાં સમાનતા જોવા મળી હતી.

- વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત રમત જૂથમાં આવેગાત્મક પાસાના આવેગમય અસ્થિરતામાં કોઈપણ પ્રકારનો તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો. વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત રમતના ખેલાડીઓના આવેગાત્મક પાસાના આવેગમય અસ્થિરતામાં સમાનતા જોવા મળી હતી.
- વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત રમત જૂથમાં આવેગાત્મક પાસાના આવેગિક પીછેહઠમાં કોઈપણ પ્રકારનો તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો. વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત રમતના ખેલાડીઓના આવેગાત્મક પાસાના આવેગિક પીછેહઠમાં સમાનતા જોવા મળી હતી.
- વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત રમત જૂથમાં આવેગાત્મક પાસા સામાજિક કુસમાયોજનમાં કોઈપણ પ્રકારનો તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો. વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત રમતના ખેલાડીઓના આવેગાત્મક પાસા સામાજિક કુસમાયોજનમાં સમાનતા જોવા મળી હતી.
- વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત રમત જૂથમાં આવેગાત્મક પાસા વ્યક્તિગત વિઘટનમાં કોઈપણ પ્રકારનો તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો. વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત રમતના ખેલાડીઓના આવેગાત્મક પાસા વ્યક્તિગત વિઘટનમાં સમાનતા જોવા મળી હતી.
- વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત રમત જૂથમાં આવેગાત્મક પાસા નેતૃત્વહિનતા (સ્વતંત્રતાની ઉણપ)માં કોઈપણ પ્રકારનો તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો. વ્યક્તિગત અને ટુકડીગત રમતના ખેલાડીઓના આવેગાત્મક પાસા નેતૃત્વહિનતા (સ્વતંત્રતાની ઉણપ)માં સમાનતા જોવા મળી હતી.

સંદર્ભગ્રંથ:

- અગ્યજીતસિંગ, સ્પોર્ટ્સ સાયકોલોજી, અ સ્ટડી ઓફ ઈન્ડિયન સ્પોર્ટ્સમેન, પતિયાલા: ફેન્સ પબ્લિકેશન, 1992.
- અલી, જાવેદ, ખેલ મનોવિજ્ઞાન, નવી દિલ્હી: ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, દરિયાગંજ, 2005.
- કમલેશ, મદન, વ્યાયામ તથા ક્રીડા મનોવિજ્ઞાન, બીજી આવૃત્તિ; નવી દિલ્હી: મેટ્રોપોલીટન બૂક્સ કંપની પ્રા. લિ., 1998.
- વર્મા, જે. પ્રકાશ, એ ટેક્ષ બુક ઓન સ્પોર્ટ્સ સ્ટેટીસ્ટીક્સ, ગ્વાલિયર: વેનુસ પબ્લિકેશન ઈન્ડિયા, ૨૦૦૦,
- વર્મા, શારદપ્રસાદ, વિકાસ મનોવિજ્ઞાન, ભોપાલ: મધ્યપ્રદેશ હિન્દી ગ્રંથ અકાદમી, 1972.
- શાહ, ચિનુભાઈ યુ., વ્યાયામ વિજ્ઞાન કોષ-5, અંબુભાઈ પુરાણી સ્મારક ગ્રંથ શ્રેણી.
- શાહ, દિપક, સામાન્ય મનોવિજ્ઞાન, અમદાવાદ: સી. જમનાદાસની કંપની, 1994-95.