

## ખો-ખો અને કબડ્ડી રમતના ખેલાડીઓની આવેગિક પરિપક્વતાનો તુલનાત્મક અભ્યાસ

Dr. Dharmesh C. Kasundra

Physical Education & Sports Teacher  
Shree C.C. High School, At. Panshina Ta. Limbdi,  
Dist. Surendranagar, (Gujarat)  
Email: dckasundra@gmail.com

**Abstract:** આ સંશોધન અભ્યાસનો હેતુ ખો-ખો અને કબડ્ડી રમતના ખેલાડીઓની આવેગિક પરિપક્વતાનો તુલનાત્મક અભ્યાસ કરવાનો હતો. આ સંશોધન અભ્યાસ માટે સુરેન્દ્રનગર જિલ્લાની શાળાકીય ખો-ખો રમતના 12 ખેલાડી ભાઈઓ અને કબડ્ડી રમતના 12 ખેલાડી ભાઈઓને વિષયપાત્રો તરીકે પસંદ કરી આવેગિક પરિપક્વતાના માપન માટે ડૉ. યશવિરસિંઘ અને ડૉ. મહેશ ભાર્ગવ રચિત પ્રશ્નાવલીને માપન ધોરણ તરીકે પસંદ કરી આંકડાઓનું એકત્રીકરણ કરી બંને જૂથોના પ્રાપ્તાંકો પર 't' ટેસ્ટ લાગુ પાડી 0.05 કક્ષાએ સાર્થકતા ચકાસતા બંને જૂથોના આવેગિક પરિપક્વતાના ઘટકોમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો ના હતો.

**Key Words:** ખો-ખો, કબડ્ડી રમતના ખેલાડીઓ અને આવેગિક પરિપક્વતા.

### 1. પ્રસ્તાવના ( Introduction ) :

આવેગોને અંગ્રેજીમાં Emotion કહે છે. જેનો અર્થ "ક્ષુબ્ધ કરવું" કે "ખળભળાટ મચાવી મુકવો" એવો થાય છે. તેથી એમ કહેવાય કે આવેગ એટલે ક્ષુબ્ધ કરતો કે ખળભળાટ મચાવી મુકતો અનુભવ. પરિપક્વતાનું મૂલ્યાંકન શારીરિક વૃદ્ધિ અને વયને ધ્યાનમાં રાખી કરવામાં આવે છે. એટલે કે "તરુણાવસ્થા પૂર્ણ થયા બાદ આશરે ૧૮ થી ૨૦ વર્ષની આસપાસ, જ્યારે સંપૂર્ણ શારીરિક વિકાસ થયો હોય તેને પરિપક્વતા કહેવાય છે." પરંતુ પરિપક્વતા એ માત્ર જૈવિક ઘટના કે વૃદ્ધિ નથી. પરિપક્વતા એ અમુક અંશે જૈવિક ઘટના કે વૃદ્ધિ નથી. પરિપક્વતા એ અમુક અંશે જૈવિક પેદાશો અને અમુક અંશે શિક્ષણની પેદાશ છે. ટૂંકમાં કહી શકાય કે "પરિપક્વતા એ માત્ર કાલ ક્રમાનુસાર નક્કી નથી થતી પણ શારીરિક વય, માનસિક વય, સામાજિક વય, અને લાગણીશીલ ઉંમર પણ એટલી જ મહત્વની છે.

આવેગિક પરિપક્વતાને મનોવિજ્ઞાનિકોએ જુદી-જુદી રીતે સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. કારણ કે, કોઈપણ બાળક આવેગિક પરિપક્વતા ક્યારે પ્રાપ્ત કરે તે કહેવું મુશ્કેલ છે. પરંતુ શારીરિક પરિપક્વતાની વાત કરીએ તો જવાબ સરળ છે. કારણ કે, શારીરિક પરિપક્વતા એટલે વૃદ્ધિ અને વિકાસની પ્રક્રિયાનો અંત એવો અર્થ કરી શકાય. પરંતુ આવેગ અને પરિપક્વતા બંને વિરોધાભાષી કેમ તે શંકાસ્પદ છે કારણ કે, આવેગોનો સ્વભાવ જ અપરિપક્વતા છે. માટે લેખક કહે છે કે, "આવેગો પરિપક્વતા પામતા નથી. પરંતુ વિસ્ફોટ પામે છે. પરંતુ જે વ્યક્તિ પોતાના આવેગો ક્રમિક અસરકારક અને સમાપ્તજીત રીતે વ્યક્ત કરે તેને આવેગોની દૃષ્ટિએ પરિપક્વ કહી શકાય.

મનોવિજ્ઞાન સંશોધને સિદ્ધ કર્યું છે કે, ખેલાડીઓની રુચિ, રસ, યોગ્યતાઓ અને ક્ષમતાઓ વગેરેમાં અંતર હોય છે. શિક્ષકને વર્ગમાં આ પ્રમાણે જ શિક્ષણ આપવું પડે છે. તે પોતાના કાર્યમાં ત્યારે જ સફળ થઈ શકે છે, જ્યારે તે મનોવિજ્ઞાનનું અધ્યયન કરીને તેમની વ્યક્તિગત ભિન્નતાઓથી પૂર્ણ રીતે પરિચિત થઈ જાય.

મનોવિજ્ઞાનનું જ્ઞાન જ શિક્ષકની સફળતાનું રહસ્ય છે. આ જ્ઞાનનો આધાર લીધા સિવાય તેને અકુશળતા અને અસફળતાની વચ્ચેથી પસાર થઈને પોતાના વ્યવસાયિક જીવનની યાત્રા સમાપ્ત કરવી પડે છે. બદલાતા સમય અનુસાર આજનો વિદ્યાર્થી વર્ગખંડમાં બેસી શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરી શકે. વિવિધ પ્રશ્નો અને પ્રયાસો દ્વારા તે શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરી શકે અને વિવિધ ટેકનિકો, તેમજ સાધનોનો ઉપયોગ કરી શિક્ષણ મેળવે, તેમજ તેમનામાં અનુશાસન, શિસ્ત, વિનમ્રતા, ફરજ – કર્તવ્યપાલનની ભાવના અને માનવતાનાં બીજાં રોપવાનું કાર્ય શિક્ષક મનોવિજ્ઞાનના અભ્યાસ દ્વારા કુશળતાથી કરી શકે છે. વિદ્યાર્થીઓના માનસ પર શિક્ષક આ રીતે એક અનોખી છાપ ઉપસાવી શકે છે અને વિદ્યાર્થીઓના ઘડતર માટે મનોવિજ્ઞાનના અધ્યયન દ્વારા વિદ્યાર્થી સમાજનું, શાળાનું, દેશનું અને સર્વનું હિત કરી શકે છે. આમ મનોવિજ્ઞાન શિક્ષકને પોતાનાં કર્તવ્યો અને ફરજોનું પાલન કરવામાં પ્રત્યેક પળે મદદ અને માર્ગદર્શન આપે છે. કેળવણી અને મનોવિજ્ઞાનને સાથે રાખીને વિદ્યાર્થીઓ, ખેલાડીઓ, અને સમાજના અન્ય વર્ગના લોકોને શીખવામાં આપણને અને સમાજના અન્ય વર્ગના લોકોને શીખવામાં આપણને ખૂબ ઉપયોગી થાય છે. શિક્ષણની સાથે મનોવિજ્ઞાન દ્વારા વ્યક્તિના મનનો અભ્યાસ થાય છે. તેના દ્વારા તે વ્યક્તિના ઘડતરમાં તમામ પાસાઓનો સર્વાંગી વિકાસ કરવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી બને છે. રમત-ગમતના ક્ષેત્રમાં ખેલાડીઓ દ્વારા રમતને પરિણામલક્ષી બનાવવા માટે એકબીજાના મનને અને ખેલાડીની લાગણીઓ, આવેગ, ક્રોધ, નિરાશા જેવા વ્યક્તિના ગુણોને સમજવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી બને છે.

આ રીતે કેળવણી મનોવિજ્ઞાન અને રમત મનોવિજ્ઞાન સાથે સીધો સંબંધ ધરાવે છે. એ જોતાં આ ત્રણેયના ત્રિવેણી સંગમને અનુસરીને જો રમત માટે ખેલાડીને તૈયાર કરવામાં આવે તો ખેલાડી સિદ્ધિ મેળવવામાં ખૂબ જ સફળતાની નજીક પહોંચે છે.

## 2. અભ્યાસના હેતુઓ (Objectives of Research) :

- ખો-ખો રમતના ખેલાડીઓની આવેગિક પરિપક્વતાની તુલના કરવાનો હેતુ.
- કબડ્ડી રમતના ખેલાડીઓની આવેગિક પરિપક્વતાની તુલના કરવાનો હેતુ.

## 3. વિષયપાત્રોની પસંદગી (Selection of Subject) :

આ સંશોધન અભ્યાસ માટે સુરેન્દ્રનગર જિલ્લાની શાળાકીય ખો-ખો અને કબડ્ડી રમતમાં રાજ્ય કક્ષાએ રમવા માટે પસંદગી પામેલ ખો-ખો રમતના 12 ખેલાડી ભાઈઓ અને કબડ્ડી રમતના 12 ખેલાડી ભાઈઓ એમ કુલ 24 ખેલાડી ભાઈઓને વિષયપાત્રો તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

### 3.1 માપનના ધોરણો (Criterion Measures) :

આવેગિક પરિપક્વતાના માપન માટે ડૉ. યશવિરસિંઘ અને ડૉ. મહેશ ભાર્ગવ રચિત પ્રશ્નાવલીને માપન ધોરણ તરીકે પસંદ કરવામાં આવી હતી.

### 3.2 આંકડાકીય પ્રક્રિયા (Statistical Analysis) :

ખો-ખો અને કબડ્ડી રમતોના જૂથોની પ્રાપ્ત કરેલ માહિતી પર 't' કસોટી લાગુ પાડી મધ્યકો વચ્ચેના તફાવતોની 0.05 કક્ષાએ સાર્થકતા ચકાસવામાં આવી હતી.

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

નીચેની સારણીઓ પરથી અભ્યાસના પરિણામો સ્પષ્ટ થાય છે.

### સારણી - 1

ખો-ખો અને કબડ્ડી રમતોના ખેલાડી ભાઈઓની આવેગાત્મક પરિપક્વતાનો મધ્યક, મધ્યક તફાવત અને 't' રેશિયો દર્શાવતી સારણી

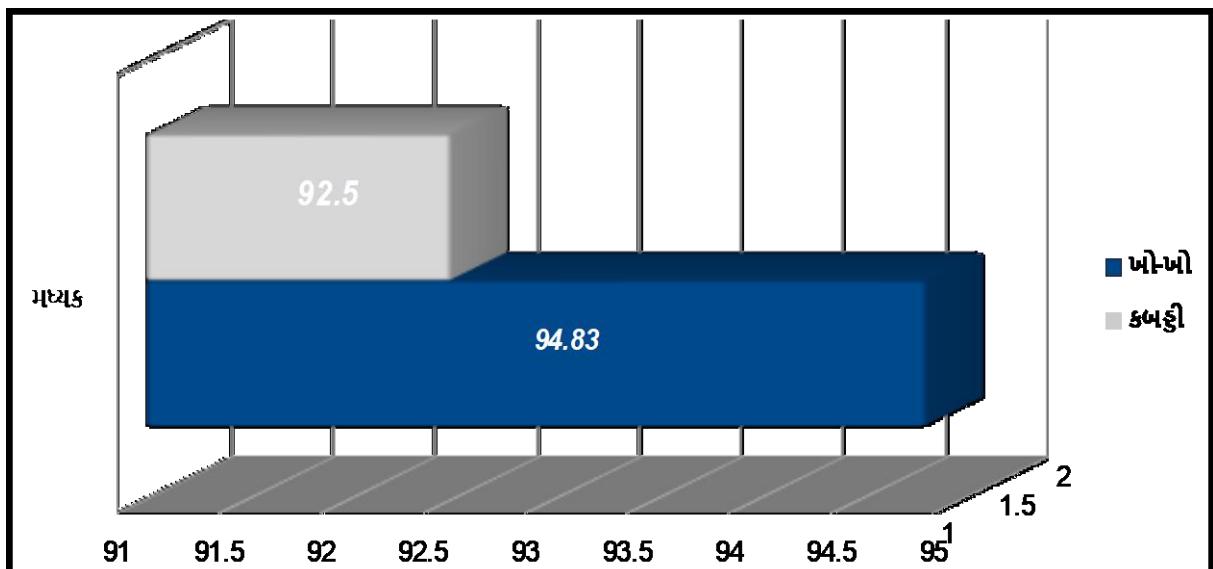
જૂથ	વિષયપત્રોની સંખ્યા	મધ્યક	પ્રમાણિત વિચલન	મધ્યક તફાવત	't'
ખો-ખો	12	94.83	15.31	2.33	0.39
કબડ્ડી	12	92.5	14.02		

\*સાર્થકતાનું ધોરણ 0.05 કક્ષાએ 't' = (22) = 2.074

ઉપરોક્ત સારણી - 1 પરથી માલુમ પડે છે કે આવેગાત્મક પરિપક્વતામાં ખો-ખો રમતના ખેલાડી ભાઈઓનો મધ્યક 94.83 હતો અને કબડ્ડી રમતના ખેલાડી ભાઈઓનો મધ્યક 92.5 હતો. જેનો મધ્યક તફાવત 2.33 હતો. તેમજ પ્રાપ્ત થયેલ 't' રેશિયો 0.39 હતો. જે 0.05 કક્ષાએ અસાર્થક થાય છે. આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે ખો-ખો અને કબડ્ડી રમતના ખેલાડી ભાઈઓની આવેગાત્મક પરિપક્વતામાં માં સાર્થક તફાવત માલુમ પડતો નથી.

### આલેખ - 1

ખો-ખો અને કબડ્ડી રમતોના ખેલાડી ભાઈઓની આવેગાત્મક પરિપક્વતાના મધ્યકો દર્શાવતો આલેખ



**5. સારાંશ (Conclusion) :**

- સામાન્ય પ્રવાહ અને વિજ્ઞાન પ્રવાહની બહેનોના સામાજિક કુસમાંયોજનમાં કોઈ સાર્થક તફાવત માલુમ પડતો ન હતો.
- સામાન્ય પ્રવાહ અને વિજ્ઞાન પ્રવાહની બહેનોના વ્યક્તિત્વ વિઘટનમાં કોઈ સાર્થક તફાવત માલુમ પડતો ન હતો.

**સંદર્ભ ગ્રંથ (Bibliography) :**

1. શાહ, દીપક, **અસાધારણ મનોવિજ્ઞાન**, અમદાવાદ: સી. જમનાદાસ કંપની, **1999**.
2. પરીખ અને ઝાલા, **બાળ મનોવિજ્ઞાન**, અમદાવાદ: પરીખ – ઝાલા પ્રકાશન, **2005-06**,
3. વર્મા, પ્રકાશ જે., **એ ટેક્ષબુક ઓન સ્પોર્ટ્સ સ્ટેટેસ્ટીક્સ**, ગ્વાલિયર: વિનસ પબ્લિકેશન, **2000**.