



Vidhyayana - ISSN 2454-8596

An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal

www.j.vidhyayanaejournal.org

Indexed in: ROAD & Google Scholar

સંશોધન પેપર

ધ્યાન કરતા અને ધ્યાન ન કરતા પોલીસ જવાનોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને મૃત્યુ ચિંતાનો મનોવૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ

સશોધક

બાબુભાઈ કે. વનરાજ

ગાર્ડી આર્ટ્સ & કોમર્સ કોલેજ, માળિયા-હાટીના

માર્ગદર્શક

ડૉ. મસરીભાઈ નંદાણીયા

ડૉ. સુભાષ મહિલા કોલેજ, જુનાગઢ

સારાંશ

પ્રસ્તુત સંશોધનનો હેતુ ધ્યાન કરતા અને ધ્યાન ન કરતા પોલીસ જવાનોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને મૃત્યુ ચિંતાનો મનોવૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ કરવાનો છે. અહીં કુલ 160 પોલીસ જવાનોને પસંદ કરવામાં આવેલ છે. 160 પોલીસ જવાનોમાં 80 ધ્યાન કરતા અને 80 ધ્યાન ન કરતા પોલીસ જવાનોનો પ્રસ્તુત અભ્યાસ માં સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે. માહિતીના એકત્રીકરણ માટે સુધા ભોગલે રચિત મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી તુલા તથા મૃત્યુ ચિંતાના માપન માટે ઠાકુર મૃત્યુ ચિંતા (1984) ના સ્કેલનો ઉપયોગ કરવામાં આવેલ છે.

અહીં ધ્યાન કરતા અને ધ્યાન ન કરતા પોલીસ જવાનોની મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. અહીં ધ્યાન પરિવત્તની સુખાકારીમાં અસર જોવા મળે છે તથા પોલીસ જવાનોની મૃત્યુચિંતામાં સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. આ ઉપરાંત મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને મૃત્યુ ચિંતા વચ્ચે 0.56 જેટલો સાધારણ ઋણ સહસબંધ જોવા મળેલ છે.

પ્રસ્તાવના (Introduction)

આજનો આધુનિક માનવી ભૌતિક સગવડતાઓને સૌથી વધુ મહત્વ આપતો જોવા મળે છે. તેમજ ભૌતિક સુખને જ સંપૂર્ણ સુખ સમજે છે. માનવીની જરૂરિયાત કરતા વધુ ભેગું કરવાની વૃત્તિ તથા પોતાને



स्मार्ट गणनावतो मानवीमां समजदारीनो अभाव जोवा मणे छे. परिणामे व्यक्ति अनेक समस्याओनो सामनो करी रह्यो छे. अटले के वास्तविकताथी उंया लक्ष्यने पहोंयी वणवा संघर्ष अनुभवे छे अने हताशानो भोग बने छे.

ध्यान (Meditation)

आज समग्र विश्व संघर्षमय जूवनशैलीमां जूवी रह्युं छे. जेना परिणामे व्यक्तिना शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्यने निषेधक असर जोवा मणे छे. आ निषेधक असरने ओछी करवा ध्यान अने योग उपयोगी बनी शके छे. ध्यान जोवा शब्दथी भाग्ये ज कोछ अपरिचित हशे परंतु ध्यान विषे संपूर्ण जाणकार व्यक्ति घण्टा ओछा हशे. आधुनिक जूवनशैली, कार्यपद्धति अने बदलता संजोगोना परिणामे पडकारो नो सामनो मानवी करी शके छे. आधुनिक अमीर व्यक्ति मानसिक मुंजवणो अनुभववी रह्यो छे. आ मुंजवणो नो उकेल ध्यान द्वारा लावी शकाय छे. मानवीनी अंदर अदभूत शक्ति पडेली छे तेने ओणभववा अने उजागर करवा ध्यान मददरूप बनी शके छे अने मानसिक सुभाकारी वधारी शके छे.

मनोवैज्ञानिक सुभाकारी (Psychological Well-Being)

जेम धसन क्रियामां ध्वास अने उस्वासनो चोक्कस कम याले छे तेवी रीते जूवनकाणमां पण सतत सुभ अने दुःभना कममां लोको जूवता होय छे. अटले सुवे तो समाधी अने उठेतो उपाधी जेवी स्थिति नो सामनो व्यक्ति करी रह्यो छे. दरेक व्यक्ति सुभ शांतिनी शोधमां होय छे. व्यक्तिअे व्यक्तिअे सुभनी व्याख्या बदलाती रहे छे. कोछ पण समाजनो विकास अने सुभनो सायो आधार मानवीना मन पर होय छे. मनोवैज्ञानिक सुभाकारीमां व्यक्तिना शारीरिक अने मानसिक अेम बन्ने प्रकारना स्वास्थ्यनो समावेश थाय छे. “मनोवैज्ञानिक सुभाकारी अटले व्यक्ति पोते मानसिक अने शारीरिक रीते संतुष्ट छे तेनी आत्मलक्षी अनुभूति.” मनोवैज्ञानिक सुभाकारीनो भ्याल केन्टोले विकसाव्यो छे. केन्टोलना मते मनोवैज्ञानिक सुभाकारी अटले जे कोछ परीवत्योथी व्यक्तिने वधु संतोष थतो होय तेने मनोवैज्ञानिक सुभाकारीना निर्देश तरीके ओणभववामां आवे छे.

मृत्युचिंता (Death Anxiety)

“अेवुं नथी के हुं मरणथी बीउं छुं, पण अे घटना घटे त्यारे हुं हाजर न होउं,”

—अेलन वुडी

अमेरिकाना विख्यात लेखक, दिग्दर्शक अने अभिनेतानुं आ वाक्य छे. माणसने मरण विशेषना विचार मरण पेला मारी नाभे छे. माणस जेटलो मरणथी डरतो नथी अटलो ते तेना विचार मात्रथी डरे छे. मरण



પહેલાની શારીરિક યાતનાને કારણે પીડાઓ આવે ત્યારની વાત પણ માનસિક યાતના શરૂ થઈ જાય છે. જે મનથી ભાંગે છે ને તે તનથી ભાગ્યે જ ફરી પાછો સંધાય છે.

આ વિરાટ વિશ્વમાં માનવી, પ્રાણી, પશુ, પક્ષી વગેરે તમામ જીવસૃષ્ટિ છે. તે મૃત્યુ પામવાના છે. દરેક જીવને જન્મની સાથે જ મૃત્યુ પણ દસ્તક દેવા લાગે છે. જન્મ અને મરણ એક સિક્કાની બે બાજુઓ છે. અન્ય પ્રાણીઓની તુલનામાં માનવી જ કઈક સવિશેષ છે. જેને મૃત્યુનો ભય રહે છે જે અન્ય પ્રાણીમાં હોતો નથી. મૃત્યુ વિષે સ્પષ્ટ વ્યાખ્યા આપવી મુશ્કેલ છે. પણ જ્યારે શરીરમાંથી ચેતના વિદાય લે છે ત્યારે આપણે તેને મૃત્યુ કહીએ છીએ. 'ગીતા' ના બીજા અધ્યાયમાં શ્રીકૃષ્ણએ અર્જુનને સમજાવ્યું કે મૃત્યુ અંગે શોક કરવાની જરૂર નથી. મૃત્યુ જીવનની પુર્ણાહુતી નથી એ તો આત્માનું મહાપ્રયાણની એક સ્થિતિ છે. દેહધારી ચૌવનાદી સ્થિતિ આવે છે. તેમજ મૃત્યુ પણ આવે છે. જન્મેલાનું મૃત્યુ નિશ્ચિત છે. આજના આધુનિક વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના યુગમાં માનવી અનેક પ્રકારની ચિંતાઓથી ઘેરાયેલો હોય છે. માનવી વિવિધ પ્રકારની ચિંતાઓથી તાણ અને મુંજવણ અનુભવતો હોય છે. માનવીને સૌથી મોટી ચિંતા હોય તો તે છે મૃત્યુચિંતા. એકવીસમી સદી એ ઝડપી યુગ છે. અનેક કુદરતી અને કૃત્રિમ આફતો આ પૃથ્વી પર સર્જાતી હોય છે જેમકે સુનામી, વાવાઝોડા, ધરતીકંપ, કોરોના, કોમી તોફાનો વગેરે એ આજના માનવીને ચિંતાથી ઘેરી લીધો છે અને મૃત્યુચિંતા વધારી દીધી છે.

પદ્ધતિ (Method)

❖ સંશોધનની સમસ્યા :

“ધ્યાન કરતા અને ધ્યાન ન કરતા પોલીસ જવાનોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને મૃત્યુ ચિંતાનો મનોવૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ”

”

❖ સંશોધનના હેતુઓ: પ્રસ્તુત સંશોધનના હેતુઓ નીચે મુજબ છે.

1. ધ્યાન પરિવર્ત્યમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અંગે તફાવત તપાસવો.
2. ધ્યાન પરિવર્ત્યમાં મૃત્યુચિંતા અંગે તફાવત તપાસવો..
3. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને મૃત્યુચિંતા વચ્ચે સહસબંધ તપાસવો

❖ સંશોધનની શૂન્ય ઉત્કલ્પનાઓ: સંશોધન હેતુઓના આધારે ઉત્કલ્પનાઓ નીચે મુજબ છે.

1. ધ્યાન પરિવર્ત્યના મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
2. ધ્યાન પરિવર્ત્યમાં મૃત્યુચિંતા અંગે કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
3. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને મૃત્યુચિંતા વચ્ચે કોઈ સાર્થક સહસબંધ જોવા મળતો નથી.



❖ संशोधनना साधनो :

प्रस्तुत संशोधनमां माहितीना ऐकत्रीकरण माटे सुधा ढोगले रचित मनोवैज्ञानिक सुभाकारी तुलानो उपयोग करवामां आव्यो छे. तथा पोलीस युवानोनी मृत्युचिंतानुं मापन करवा ढाकुर मृत्युचिंता स्केल नो उपयोग करवामां आवेल छे.

❖ निदर्श :

प्रस्तुत अढ्यासमां कुल 160 पोलीस जवानोने पसंढ करवामां आवेल छे. 160 पोलीस जवानोमां 80 ध्यान करता अने 80 ध्यान न करता पोलीस जवानोनी समावेश करवामां आवेल छे. प्राप्त माहितीना आंकाकीय पृथक्करण माटे 't' Test अने ढने वच्ये कार्ल पियर्सन χ^2 नो उपयोग करवामां आवेल छे.

❖ परिणाम चर्चा

प्रस्तुत अढ्यासनो हेतु ध्यान करता अने ध्यान न करता पोलीस जवानोमां मनोवैज्ञानिक सुभाकारी अने मृत्युचिंताना मनोवैज्ञानिक अढ्यास करवानो छे. प्राप्त परिणाम अने तेनी चर्चा नीचे मुजब छे.

टेबल नं -1

मनोवैज्ञानिक सुभाकारीना मध्यको अने 't' दर्शावतुं कोष्टक

Variable	N	Mean	S.D	t	Sig.
ध्यान करता	80	17.38	6.21	2.01	0.05
ध्यान न करता	80	15.68	6.73	2.01	0.05

Significance Level of 0.05=1.97

0.01=2.59

उपरोक्त कोष्टक परथी जणाय छे के ध्यान करता अने ध्यान न करता पोलीस जवानोनी मनोवैज्ञानिक सुभाकारीना मध्यको अनुक्रमे 17.38 अने 15.68 जोवा मणे छे. ढन्ने वच्ये तझावत दर्शावता 't'



ની કિમત 2.01 જોવા મળે છે. જે કોષ્ટકના 't' ની કિમત કરતા મોટી છે તે 0.05 કક્ષાયે સાર્થક જોવા મળે છે. અહીં મધ્યકોને ધ્યાને લેતા કહી શકાય કે ધ્યાન કરતા પોલીસ જવાનોમાં ધ્યાન ન કરતા પોલીસ જવાનોની સરખામણીએ મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે. જેનું શક્યતઃ કારણ ધ્યાનનું પરીબળ ગણાવી શકાય.

ટેબલ નં -2

મૃત્યુચિંતાના મધ્યકો અને 't' દર્શાવતું કોષ્ટક

Variable	N	Mean	S.D	t	Sig.
ધ્યાન કરતા	80	31.08	10.03	3.08	0.01
ધ્યાન ન કરતા	80	35.62	07.63	3.08	0.01

Significance Level of 0.05=1.97

0.01=2.59

ઉપરોક્ત પરિણામ કોષ્ટક પરથી કહી શકાય છે કે ધ્યાન કરતા અને ધ્યાન ન કરતા પોલીસ જવાનોમાં મૃત્યુચિંતાના મધ્યકો અનુક્રમે 31.08 અને 35.62 જોવા મળે છે. બન્ને વચ્ચે તફાવત દર્શાવતા 't' ની કિમત 3.08 જેટલી છે જે કોષ્ટકના 't' કિમત કરતા મોટી છે જેથી તે 0.01 કક્ષાયે સાર્થક છે. અહીં મધ્યકોને ધ્યાને લેતા કહી શકાય કે ધ્યાન કરતા પોલીસ જવાનો કરતા ધ્યાન ન કરતા પોલીસ જવાનોની મૃત્યુચિંતા વધુ જોવા મળે છે. આમ, ધ્યાન પરીવર્ત્નની અસર અહીં જોવા મળે છે.

ટેબલ નં -3

મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને મૃત્યુચિંતા વચ્ચે સહ સંબંધાક દર્શાવતું કોષ્ટક

વિગત	N	૧
------	---	---



Vidhyayana - ISSN 2454-8596

An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal

www.j.vidhyayanaejournal.org

Indexed in: ROAD & Google Scholar

मनोवैज्ञानिक सुभाकारी	160	- 0.56
मृत्यु चिंता	160	-0.56

ઉપરોક્ત કોષ્ટકમાં જોતા સ્પષ્ટ થાય છે કે મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને મૃત્યુચિંતા વચ્ચે -0.56 જેટલો સહસ્બંધાંક જોવા મળે છે. જે સાધારણ નિષેધ સહસબંધ છે. એટલે કે પોલીસ જવાનોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનું પ્રમાણ વધતા મૃત્યુચિંતાનું પ્રમાણ ઘટતું જોવા મળે છે તેમ સહસ્બંધાંક પરથી કહી શકાય છે.

નિષ્કર્ષ (તારણો)

પ્રસ્તુત અભ્યાસના પરિણામ પરથી નીચે મુજબના તારણો તારવી શકાય છે.

1. ધ્યાન કરતા પોલીસ જવાનોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી વધુ જોવા મળે છે.
2. ધ્યાન ન કરતા પોલીસ જવાનોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી ઓછી જોવા મળે છે.
3. ધ્યાન કરતા પોલીસ જવાનોમાં મૃત્યુચિંતા ઓછી જોવા મળે છે.
4. ધ્યાન ન કરતા પોલીસ જવાનોમાં મૃત્યુચિંતા વધુ જોવા મળે છે.
5. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અને મૃત્યુચિંતા વચ્ચે- 0.56 જેટલો સહસબંધ જોવા મળે છે.

સંદર્ભસૂચી

- ❖ James W. (1950) *Principles of Psychology*, New York, Dover.
- ❖ Rogers C. R. (1942) *Counselling and Psychology*, Boston: Houghton-Mijin.
- ❖ Buddhisagarji : Yogadeepak and Yoga Meditation.
- ❖ www.dorton.com
- ❖ ડૉ. બી. ડી. ઠીલા: સામાન્ય મનોવિજ્ઞાન, સમભાવ પ્રકાશન.
