



પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાનની ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા પર થતી અસર

ABSTRACT

માનવ જગતમાં પ્રાર્થના દ્વારા પતિ-પત્નીએ સાથે મળીને પ્રચંડ શક્તિથી સભર આત્માને આ જગત પર લાવવાની છે. તેના માટે ભારતીય દર્શનશાસ્ત્રો મુજબ પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાન થકી આ કાર્ય પૂર્ણ કરી શકાય. પ્રસ્તુત સંશોધનનો હેતુ પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાનની ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા પર શું અસર થાય છે, તેનો અભ્યાસ કરવાનો છે. જેમાં ૧૨૦નો નિદર્શ સાદા યદ્યથ નિદર્શનનીલોટરી પદ્ધતિ દ્વારા પસંદ કરવામાં આવ્યો હતો. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતાની માહિતી એકત્રિત કરવા માટે એ. કે. પી. સિન્હા અને એલ. એન. કે સિન્હા(૧૯૯૫)ની 'ચિંતાની કસોટી'નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. આ કસોટીને ડૉ. ડી. જે. ભટ્ટદ્વારા ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરવામાં આવ્યો છે. ત્યારબાદ પ્રાપ્ત કરેલી માહિતીનું આંકડાશાસ્ત્રીય વિશ્લેષણ કરવા માટે 'F' નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. પ્રસ્તુત સંશોધનનું પરિણામ જોવા મળે કે પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાનની ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા પર અસર કરે છે. એટલે કે પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાનને કારણે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતામાં ઘટાડો થતો જોવા મળે છે. જે સાબિત કરે છે કે ચિંતા પર બન્ને પરિવર્ત્યોની અસર થાય છે.

KEY WORDS: ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ, પ્રાર્થના, ગર્ભધ્યાન, ચિંતા

પ્રસ્તાવના :

વ્યક્તિના નીરોગી જીવનનો આધારસ્તંભ જો કોઈ હોય તો તે વ્યક્તિની પોતાની તંદુરસ્તી છે. તંદુરસ્તી એટલે માત્ર શારીરિક ખામી કે ઉણપની ગેરહાજરી જ નહિ પરંતુ, સામાજિક, આર્થિક, આધ્યાત્મિક, કૌટુંબિક, મનોવૈજ્ઞાનિક વગેરે કારણો પણ વ્યક્તિની તંદુરસ્તીને લાગુ પડે છે. એટલે કે વ્યક્તિની તંદુરસ્તી સાથે અન્ય કારણો પણ સંકળાયેલા છે. સામાન્ય રીતે વર્તમાન સમયમાં દરેક વ્યક્તિની જીવનશૈલી ખૂબ જ ભાગદોડવાળી બની ગઈ છે. જેને કારણે એક યા બીજા સ્વરૂપમાં વ્યક્તિ પોતાની તમામ જીવન જરૂરિયાતો પૂર્ણ કરી શકતો નથી. અને આથી જ વ્યક્તિ જુદા જુદા પ્રકારની ચિંતા અનુભવે છે. ચિંતાએ આધુનિક જીવનશૈલીએ નોતરેલી નવી વ્યાધી છે. હાલના વર્તમાન સમયમાં ઉભો થયેલો માનસિક તણાવ મનુષ્યને મુશ્કેલીમાં મૂકી દે છે. ચિંતાનો સીધો સંબંધ ભવિષ્યની ચિંતા સાથે છે. વ્યક્તિ ભવિષ્યમાં પોતાના પર કોઈ ભય આવવાનો છે કે નહિ તે વિશે સતત ચિંતાતુર રહે છે. માનવી પોતે જ પોતાની ઉલ્લાસમાં વધુને વધુ જટીલ બનતો જાય છે. આ એક હળવા પ્રકારની મનોવિકૃતિ છે. વિકૃતચિંતાથી પીડાતી વ્યક્તિને ખબર હોતી નથી કે તે શા માટે ચિંતા કરે છે, છતાં તે ચિંતા કર્યા વગર રહી શકતી નથી. ધનિક હોય કે નિર્ધન દરેક માનવીમાં જો કાંઈ જ સામાન્યપણું જોવા મળે તો તે ચિંતા છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને પણ અનેક પ્રકારની ચિંતા જોવા મળે છે. શારીરિક ચિંતા, સામાજિક ચિંતા, મૃત્યુચિંતા, કૌટુંબિક ચિંતાવગેરે પ્રકારની ચિંતા અનુભવાય છે, જેની સીધી અસર તેના ગર્ભમાં પાંગરી રહેલા ગર્ભસ્થ શિશુ પર પડે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને થતી આ અનેક પ્રકારની ચિંતા જો દુર કરવામાં આવે તો તેનું આવનારું બાળક તંદુરસ્ત, તેજસ્વી, હૃદયથી ઉદાર, વિશાળ અને આત્મશક્તિથી સંપન્ન બને શકે છે.

ચિંતાએ સૌથી વ્યાપક વિકૃતિ છે. માનસિક રોગના મૂળમાં એક યા બીજી રીતે ચિંતા જોવા મળે છે. સૌ પ્રથમ ચિંતાનો ખ્યાલ ડૉ. સિગમંડ ફ્રોઇડે રજૂ કર્યો હતો. ચિંતાની અસરધર્મ, સંસ્કૃતી, સાહિત્ય, કળા, વિજ્ઞાન બધા ઉપર પણ દેખાય છે. બાળકથી માંડીને વૃદ્ધ વ્યક્તિ પણ ચિંતામુકત નથી. ચિંતાના અર્થને જોતા જણાય છે કે....

“બિન આનંદદાયક અનુભવોની સ્થિતિને ચિંતા કહે છે, ચિંતા એટલે કે ભુતકાળમાં બનેલ અનુભવોનું પુનઃજાતન જે અનુભવાય છે અને કંઈક અણગમતું પણ લાગે છે, સાથે સાથે શારીરિક અને સ્થૂળ આવેગો અને ફેરફારો અનુભવે છે” ફ્રોઇડ (૧૯૩૩)

ચિંતાના મુખ્યત્વે બે લક્ષણો છે.

(1) માનસિકલક્ષણો: જેમાં નીચે મૂજબના લક્ષણો અનુભવાય છે.

- વિકૃતચિંતાના દર્દીને ભય અને આશંકા ખુબ સતાવતા હોય છે.
- બેચેની, અજંપો અને માનસિક તાણ અનુભવે છે.
- નિરુત્સાહી દેખાય છે.
- વ્યક્તિ પોતાનું કાર્ય પૂર્ણ સમયે કરી શકતી નથી.
- ચિંતાકે ભયનું કારણ વ્યક્તિ પોતે પણ જાણતી હોતી નથી.
- બૌદ્ધિક કાર્યશક્તિમાં વિક્ષેપ જોવા મળે છે.

(2) શારીરિક લક્ષણો

- હૃદયનાં ધબકારા વધવા.
- મોં સુકાવવું.
- શ્વાસોશ્વાસની ગતિ વધે.
- ભયાનક સ્વપ્નોની સતત ફરીયાદ કરે.
- હથેળીમાં સતત પરસેવો રહે.
- નાડીની ગતિમાં ફેરફાર થાય.

આ ઉપરાંત ભૂખના લાગે, વારંવાર પેશાબ લાગે, થાક લાગી જાય, ઊંઘના આવે, હાથ-પગમાં ધુજારી હોય તેવું લાગે, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ખામી, નિર્ણયો લેવામાં પડતી મુશ્કેલી, અતિસંવેદનશીલતા, નિરુત્સાહીપણું, ઊંઘમાં વિક્ષેપ, સ્મૃતિભંગ વગેરે પણ જોવા મળે છે.

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં એક મુખ્ય શબ્દ તરીકે પ્રાર્થનાનો પણ સામવેશ કરવામાં આવ્યો છે. “પ્રાર્થના એટલે અંતરમાંથી પરમાત્મા પ્રત્યે ઉઠતો સીધો પોકાર”. (ત્રિવેદી, ૨૦૦૯) જ્યારે મનુષ્ય દુઃખથી ઘેરાઈ ગયો હોય, તેના જીવનમાં નિરાશા વ્યાપી ગઈ હોય, કોઈ રસ્તો સૂઝતો ન હોય, ત્યારે તેના અંતરમાંથી પરમાત્મા પ્રત્યે જે ભાવ જાગે છે, તે જે નિવેદન કરે છે, એ જ પ્રાર્થના. પ્રાર્થના નિયમિત કરવામાં આવે તો તેની અસરો થવાની સંભાવના રહી છે. જેઓ રોજ નિયમિત પ્રાર્થના કરતા હોય છે, તેમના જીવનમાં અસલામતી, ભય, ચિંતા, ઉદ્વેગ કે દ્વિધા રહેતા નથી. સ્વસ્થ, સંયમી, સંવાદી, અને સંતુલિત જીવન બક્ષનારી પ્રાર્થનાને આપણે જીવનનો અનિવાર્ય હિસ્સો બનાવી શકીએ. એવું કહેવાય છે કે પ્રાર્થના એ આત્માની ભૂખ છે. પરમતત્વને પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા મનુષ્યમાં પહેલેથી જ રહેલી છે. (ત્રિવેદી, ૨૦૦૯)

થાનકી (૨૦૧૫) જણાવે છે કે “દૈવીગુણોવાળા બાળક માટે પતિ-પત્ની સાથે મળીને પરમાત્માને નિયમિત પ્રાર્થના કરે, પછી હૃદય અને મનમાં પવિત્ર ભાવ રાખીને શુભ મૂર્હતમાં ગર્ભધ્યાન કરે તો માતાપિતા

જેવા ગુણોવાળું બાળક ઈચ્છે છે, તેવા ગુણોથી સંપ્નનાત્મા એમને ત્યાં અવતરે છે. હેતુપૂર્વક ગર્ભધારણ કરવો અને તેમાં સચેતન અભીપ્સા કરવી, અદ્રશ્ય જગતને આહવાન કરવું, આધ્યાત્મિક ઉત્કટતા દાખવવી એમાં અને અકસ્માત રૂપે ગર્ભધારણ કરવો, જરા પણ ઈચ્છાના હોય અને ગર્ભધારણ કરવો એમાં ખૂબ મોટો તફાવત છે. પ્રાર્થના કરતા પહેલા મનને શાંત કરી, હૃદયમાં શુદ્ધ ભાવ રાખવો. ધરનું વાતાવરણ પવિત્ર, સ્વચ્છ અને સંવાદીતાભર્યું રાખવું અને પતિ-પત્ની બંનેએ સાથે મળીને પ્રાર્થના કરવી”.

ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને થતી અનેક પ્રકારની ચિંતાઓ જો દુર થાય તો તેનું આવનારું બાળક શરીરથી સ્વસ્થ, મન અને બુદ્ધિથી તેજસ્વી, હૃદયથી ઉદાર અને વિશાળ તથા આત્મશક્તિથી સંપન્ન બાળક જન્મે છે. આ માટે જો ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ નિયમિત પ્રાર્થના અને ગર્ભસંવાદ કરે તો તેના બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ થાય છે.

વાઘેલા(૨૦૧૫)ના સંશોધનના તારણો જણાય છે કે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓનો HAVરીપોર્ટ કરાવતા તેમની તાણ અને ચિંતાનો અભ્યાસ કરતા જોવા મળ્યું કે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની તાણ અને ચિંતાનો HAVરીપોર્ટ સાથે કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

રાવલ (૨૦૧૬)ના સંશોધનમાં કુટુંબનો પ્રકાર અને ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી દ્વારા ચાલતા તપોવન સંશોધન કેન્દ્રમાં સામેલ અને બિન સામેલ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓનો અભ્યાસ કરતા જોવા મળ્યું કે તપોવન સંશોધન કેન્દ્રમાં સામેલ થતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતામાં તપોવન સંશોધન કેન્દ્રમાં બિનસામેલ થતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની તુલનામાં ઘટાડો જોવા મળ્યો હતો. પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં તપોવન સંશોધન કેન્દ્રમાં સામેલ એ અર્થમાં પ્રયોજવામાં આવ્યું હતું કે તે પ્રવૃત્તિ અંતર્ગત પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાનનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

પ્રજાપતિ અને રાવલ (૨૦૧૭)ના સંશોધનમાં ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી દ્વારા ચાલતા તપોવન સંશોધન કેન્દ્રમાં સહભાગિતા (પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં તપોવન સંશોધન કેન્દ્રમાં સામેલ એ અર્થમાં પ્રયોજવામાં આવ્યું હતું કે તે પ્રવૃત્તિ અંતર્ગત પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાનનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.) અને તેમના શિક્ષણની ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા પર થતી અસરનો અભ્યાસ કરતા જોવા મળ્યું છે કે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા પર શિક્ષણ અને તપોવન સંશોધન કેન્દ્રમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની સહભાગીતાની અસર જોવા મળી હતી. એટલે કે સામેલ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા બિન સામેલ કરતાં ઓછી જોવા મળી હતી.

દિક્ષિત અને માથુર (૨૦૧૭)ના સંશોધન મુજબ કામ કરતી અને કામ ન કરતી મેનોપોઝ સ્ત્રીઓમાં ચિંતાની વિકૃતિનો અભ્યાસ કરતા જોવા મળે છે કે મેનોપોઝ પછી કામ કરતી સ્ત્રીઓમાં ચિંતાનું પ્રમાણ કામ ન કરતી સ્ત્રીઓની તુલનામાં વધારે જોવા મળે છે.

અભ્યાસના હેતુઓ :

- (1) પ્રાર્થના કરતી અને ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા પર થતી મુખ્ય અસરનો અભ્યાસ કરવો.
- (2) ગર્ભધ્યાન કરતી અને ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા પર થતી મુખ્ય અસરનો અભ્યાસ કરવો.
- (3) પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાનની ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા પર થતી આંતરિક અસરનો અભ્યાસ કરવો.

અભ્યાસની ઉત્કલ્પનાઓ :

- (1) પ્રાર્થના કરતી અને ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતાની મુખ્ય અસર વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા નહિ મળે.
- (2) ગર્ભધ્યાન કરતી અને ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતાની મુખ્ય અસર વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા નહિ મળે.

(3) પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાનની ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતાની આંતરિક અસર વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા નહિ મળે.

પરીવર્ત્યો :-

સ્વતંત્ર પરીવર્ત્ય :-

(1) પ્રાર્થના:

- i. પ્રાર્થના કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ (જે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ નિયમિત પ્રાર્થના કરે છે તે)
- ii. પ્રાર્થના ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ (જે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ નિયમિત પ્રાર્થના કરતી નથી તે)

(2) ગર્ભધ્યાન

- i. ગર્ભધ્યાન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ (જે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ નિયમિત ગર્ભધ્યાન કરે છે તે)
- iii. ગર્ભધ્યાન ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ (જે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ નિયમિત ગર્ભધ્યાન કરતી નથી તે)

આધારિત પરીવર્ત્ય :-ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા

સંશોધન યોજના :-

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં 2×2 ફેક્ટોરીયલ યોજનાનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. જેમાં પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાનનાં સંદર્ભમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા પર મુખ્ય અને આંતરિક અસર તપાસવા માટે સંશોધન યોજના તરીકે 2×2 ફેક્ટોરીયલ યોજનાની પસંદગી કરવામાં આવે છે જે નીચે પ્રમાણે છે.

		A		TOTAL
		A1	A2	
B	B1	A1B1(30)	A2B1 (30)	60
	B2	A1B2 (30)	A2B2 (30)	60
		60	60	120

જેમાં ...A =પ્રાર્થના, A1=પ્રાર્થના કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ, A2 =પ્રાર્થના ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ, B=ગર્ભધ્યાન, B1=ગર્ભધ્યાનકરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ, B2=ગર્ભધ્યાન ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ.

સમષ્ટિ અને નિદર્શ:-

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સમષ્ટિ તરીકે ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગરની સાથે જોડાયેલા તપોવન સંશોધન કેન્દ્રમાં સામેલ થતી અને ન થતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને લેવામાં આવે છે. જેમાં નિદર્શ તરીકે સાદા યદ્યચ્છ નિદર્શનની લોટરી પદ્ધતિ દ્વારા ૧૨૦ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની પસંદગી કરવામાં આવી છે.

સંશોધન સાધન :- ચિંતાની કસોટી

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સંશોધન સાધન તરીકે એ.કે.પી. સીન્હા અને એલ.એન.કે.સીન્હા (૧૯૯૫) દ્વારા રચિત 'સિંહાની ચિંતાની કસોટી'નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. આ કસોટીમાં કુલ ૯૦ વિધાનો છે. જેમાં પ્રત્યેક વિધાનની સામે પ્રત્યુત્તરદાતાએ 'હા' અથવા 'ના' માં જવાબો આપવાના છે. ઉપરોક્ત કસોટીમાં વધુમાં વધુ ૯૦ ગુણાંક આવે છે અને ઓછામાં ઓછો શૂન્ય (૦) ગુણાંક આવે છે. સિંહાની ચિંતાની કસોટીની વિશ્વસનીયતા બે પદ્ધતિઓ દ્વારા ચકાસવામાં આવે છે જેમાં કસોટી પુનઃ કસોટી વિશ્વસનીયતા ૦.૮૫ અને 'બ્રાઉન ફોર્મ્યુલા' પ્રમાણે ૦.૯૨ જોવા મળે છે. જ્યારે યથાર્થતા માટે ટેઈલરની "મનીફેસ્ટ ચિંતા કસોટીની સાથે" ચકાસવામાં આવી છે, જે ૦.૬૨ જોવા મળે છે.

સિંહાની ચિંતાની કસોટી

કસોટીના પ્રાપ્તાંકોનું વર્ગીકરણ:

1. નિમ્ન ચિંતા - ૫ થી ૨૫ વચ્ચે આવે.
2. સામાન્ય ચિંતા - ૨૬ થી ૭૦ વચ્ચે આવે.
3. ઉચ્ચ ચિંતા (ખુબજ વધુ)- ૭૧ થી ૯૦ વચ્ચે આવે.

પરિણામ:

Table : 1.1

પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાનના સંદર્ભમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા દર્શાવતું ANOVA કોષ્ટક

Variables	Sum Square	of Df	Mean sum of Square	F	Sig. Level
Prayer (A)	128.13	1	128.13	0.76	NS
Garbhdhyan (B)	83.33	1	83.33	0.49	NS
Prayer & Garbhdhyan (A x B)	1414.53	1	1414.53	8.36	0.01
SS _w	19618.67	116	169.13		
SS _T	70048.00	119			
Sig. level : 0.05 = 3.92 0.01 = 6.84					

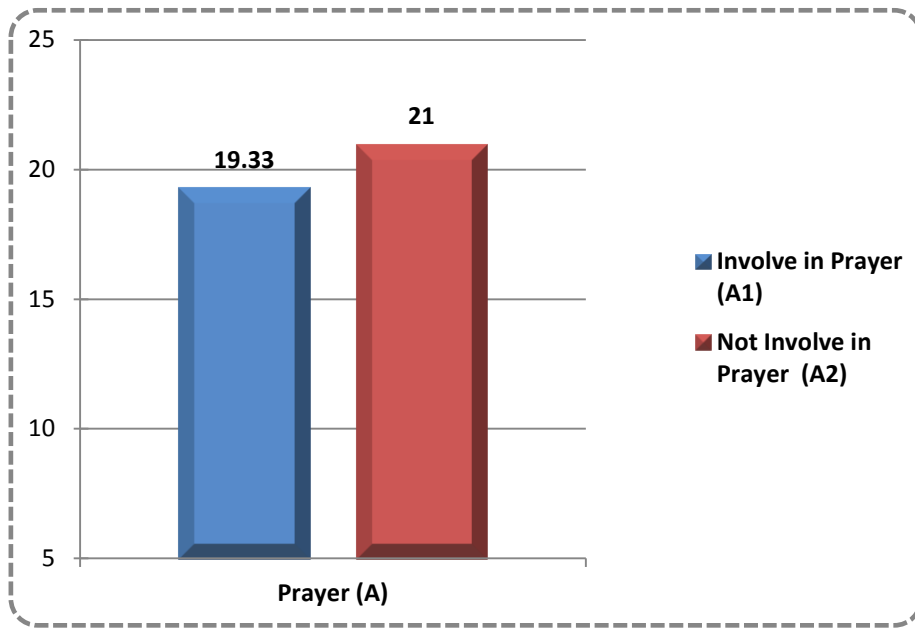
ઉપરોક્ત કોષ્ટક નં.1.1 : પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા દર્શાવતા ANOVA કોષ્ટક જોતા જણાય છે કે પ્રાર્થનાના સંદર્ભમાં Fમુલ્ય 0.76 જોવા મળે છે, જે F કોષ્ટક જોતા અસાર્થક જણાય છે એટલે કે પ્રાર્થનાની ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા પર કોઈ અસર થતી નથી. ગર્ભધ્યાન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના સંદર્ભમાં ઉપરોક્ત કોષ્ટકમાં F મુલ્ય 0.49 જોવા મળે છે. અહિં પણ F કોષ્ટક જોતા અસાર્થક જણાય છે એટલે કહી શકાય કે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા પર ગર્ભધ્યાન કરવાથી કોઈ અસર થતી નથી. પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાનની ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતાની આંતરિક અસર તપાસતા જણાય છે કે FF મુલ્ય 8.36 જોવા મળે છે જે F કોષ્ટકના સંદર્ભમાં સાર્થક જોવા મળે છે એટલે કે પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાનની સંયુક્ત અસર ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા પર જોવા મળે છે. એટલે કે પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાન કરવાથી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતામાં ઘટાડો જોવા મળે છે.

H₀₁ પ્રાર્થના કરતી અને ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતાની મુખ્ય અસર વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા નહિ મળે.

Table no. 1.2

પ્રાર્થના કરતી અને ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા દર્શાવતું F કોષ્ટક

Variable	N	M	F	Significant
Prayer Involved	60	19.33	0.76	NS
Prayer not involved	60	21.00		
Sig. level : 0.05 = 3.92 0.01 = 6.84				
Grand mean - 20.16				



આલેખ 1.1 :પ્રાર્થનાનાસંદર્ભમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતાના મધ્યકો દર્શાવતો સ્તંભાલેખ.

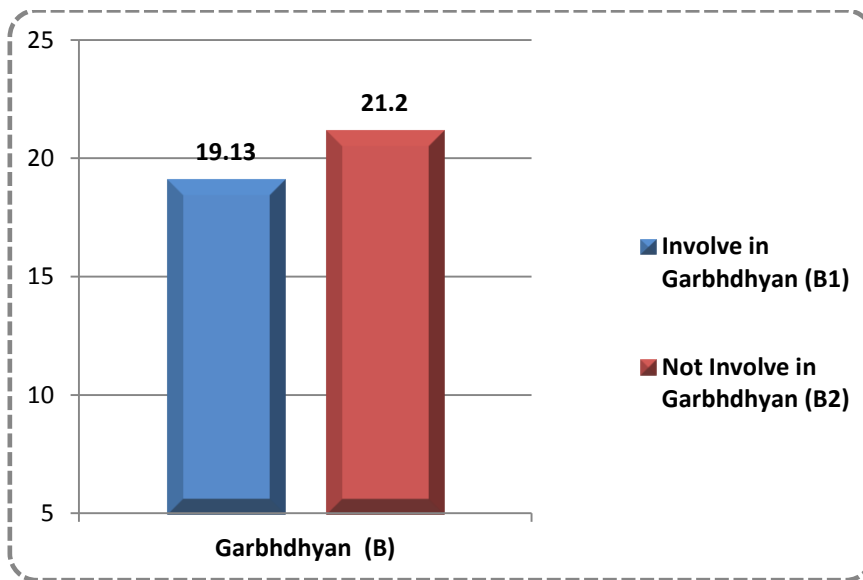
ઉપરોક્ત ટેબલ નં.- 1.2 અને આલેખ નં. 1.1 જોતા જણાય છે કે પ્રાર્થના કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓનો મધ્યક 19.33 જોવા મળે છે. જ્યારે પ્રાર્થના ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓનો 21.00 મળે છે. આમ, ઉપરના બંને મધ્યકો વચ્ચેનો તફાવત 1.67 જોવા મળે છે. ત્યારબાદ પ્રાર્થના કરતી અને પ્રાર્થના ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓનું 'F'નું મૂલ્ય 0.76 જોવા મળે છે, જે અસાર્થક જોવા મળે છે. આથી પૂર્વે રચેલી શૂન્ય ઉત્કલ્પના (H_{01})નો સ્વીકાર થાય છે. એટલે કે પ્રાર્થના કરતી અને ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતામાં કોઈ તફાવત જોવા મળતો નથી. પરંતુ મધ્યક પરથી કહી શકાય છે કે પ્રાર્થના ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા વધુ જોવા મળે છે. સિંહાએ આપેલા ચિંતાના વર્ગીકરણ મુજબ પ્રાર્થના ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા 20.16 જોવા મળે છે જે નિમ્ન વર્ગીકરણમાં આવે છે એટલે કે ચિંતાની અસર ઓછી જોવા મળે છે. ઉપરોક્ત સંશોધકરાવલ(૨૦૧૬)એ કરેલા સંશોધનના તારણ'તપોવન સંશોધન કેન્દ્રમાં સામેલ થતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતામાં તપોવન સંશોધન કેન્દ્રમાં બિનસામેલ થતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની તૂલનામાં ઘટાડો જોવા મળ્યો છે જેની સાથે પ્રસ્તુત પરિણામ મળતુ આવે છે.

H_{02} ગર્ભધ્યાન કરતી અને ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતાની મુખ્ય અસર વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા નહિમળે

Table No 1.3

ગર્ભધ્યાન કરતી અને ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા દર્શાવતું F કોષ્ટક

Variable	N	M	F	Significant
Garbhdhyan Involved	60	16.93	0.49	NS
Garbhdhyan not involved	60	25.47		
Sig. level : 0.05 = 3.92 0.01 = 6.84				
Grand mean – 21.20				



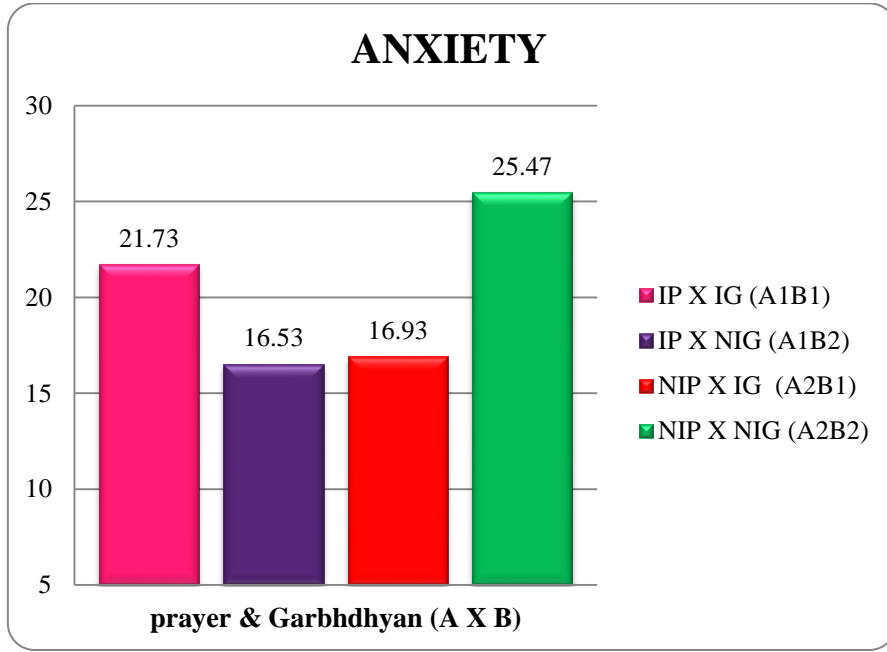
આલેખ નં.1.2 : ગર્ભધ્યાનના સંદર્ભમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતાના મધ્યકો દર્શાવતો સ્તંભાલેખ

ઉપરોક્ત ટેબલનં.- 1.3 અને આલેખ નં. 1.2 જોતા જણાય છે કે ગર્ભધ્યાન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓનો મધ્યક 19.13જોવા મળે છે. જ્યારે ગર્ભધ્યાનન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓનો મધ્યક 21.20 જોવા મળે છે. આમ, ઉપરના બંને મધ્યકો વચ્ચેનો તફાવત 2.07 જોવા મળે છે. એટલે કે ગર્ભધ્યાનન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ કરતા ગર્ભધ્યાન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતામાં ઘટાડો જોવા મળે છે. ત્યારબાદ ગર્ભધ્યાન કરતી અને ગર્ભધ્યાન ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના 'F'નું મૂલ્ય 0.49 જોવા મળે છે. જે અસાર્થક જોવા મળે છે. આથી પૂર્વે રચેલી શૂન્ય ઉત્કલ્પના (H_{02})નો સ્વીકાર થાય છે. એટલે કે ગર્ભધ્યાન કરતી અને ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતામાં કોઈ તફાવત જોવા મળતો નથી. પરંતુ મધ્યક પરથી કહી શકાય છે કે ગર્ભધ્યાન ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા ગર્ભધ્યાન કરતી સ્ત્રીઓ કરતાં વધુ જોવા મળે છે. સિન્હાએ આપેલા ચિંતાના વર્ગીકરણ મુજબ ગર્ભધ્યાન ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા 21.20 જોવા મળે છે જે નિમ્ન વર્ગીકરણમાં આવે છે એટલે કે ચિંતાની અસર ઓછી જોવા મળે છે.

H_{03} પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાનની ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતાની આંતરિક અસર વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા નહિ મળે.

Table no. 1.4

Variables	M		F	Sig.
	Involve in Prayer	Not involve in prayer		
Involve in Garbhdhyan	21.73	16.93	8.36	0.01
Not involve in Garbhdhyan	16.53	25.47		
Sig. level : 0.01= 6.84 0.05= 3.92				
Grand mean -20.16				



આલેખ નં. 1.3 : પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતાના મધ્યકો દર્શાવતો સ્તંભાલેખ

ઉપરોક્ત ટેબલ નં. 1.4 અને આલેખ 1.3 જોતા જણાય છે કે પ્રાર્થના કરતી અને ગર્ભધ્યાન ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓનો મધ્યક 16.53 જોવામળે છે એટલે કે તેમનો ચિંતાનો આલેખ સૌથી નિચો જોવા મળે છે આથી કહી શકાય કે પ્રાર્થના કરતી અને ગર્ભધ્યાન ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા ઓછી જોવા મળે છે. જ્યારે પ્રાર્થના ન કરતી અને ગર્ભધ્યાન ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓનો મધ્યક 25.47 જોવામળે છે. તેમની ચિંતાનો આલેખ સૌથી ઉંચો છે એટલે કે તેમનામાં ચિંતા વધુ જોવા મળે છે. ત્યારબાદ પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાનની ચિંતા પર થતી અસરનું 'F' મૂલ્ય 8.36 જોવા મળે છે. એટલે કે બંને વચ્ચેનો તફાવત સાર્થક થાય છે અને પૂર્વે રચેલી ઉત્કલ્પનાનો અસ્વીકાર કરવામાં આવે છે. આ પરથી કહી શકાય છે કે જો ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાન કરે તો તેમની ચિંતામાં ઘટાડો જોવા મળે છે. સિન્હાએ આપેલા ચિંતાના વર્ગીકરણ મુજબ પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતાનો સંયુક્ત મધ્યક 20.16 જોવા મળે છે જે નિમ્ન વર્ગીકરણમાં આવે છે એટલે કે ચિંતાની અસર ઓછી જોવા મળે છે.

તારણ :

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાનની ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા પર થતી અસરના અભ્યાસમાં પ્રાર્થના કરતી અને ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી. આથી પૂર્વે રચેલી ઉત્કલ્પનાનો સ્વીકાર કરવામાં આવે છે. એટલે કહી શકાય છે કે પ્રાર્થનાની ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા પર કોઈ અસર જોવા મળતી નથી. જ્યારે ગર્ભધ્યાન કરતી અને ન કરતી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી. આથી પૂર્વે રચેલી ઉત્કલ્પનાનો સ્વીકાર કરવામાં આવે છે. માટે કહી શકાય છે કે ગર્ભધ્યાનની ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા પર કોઈ સાર્થક અસર જોવા મળતી નથી. જ્યારે પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાનની આંતરિક અસરનો અભ્યાસ કરતા તફાવત સાર્થક જોવા મળે છે એટલે કે પૂર્વે રચેલી ઉત્કલ્પનાનો અસ્વીકાર કરવામાં આવે છે, આથી કહી શકાય છે કે પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાનની ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા પર અસર થાય છે. એટલે કે પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાનને કારણે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતામાં ઘટાડો થતો જોવા મળે છે. જે સાબિત કરે છે કે પ્રાર્થના અને ગર્ભધ્યાનની ચિંતા પર અસર થાય છે.

References

- i. Dixit, A. and Mathur, M. (2017). Anxiety disorders in working and non-Working Menopausal woman, International Journal of Indian Psychology, DIP: 18.01.301/20170403
- ii. Freud, S. (1933). New Introductory lectures on Psychoanalysis.
- iii. Prajapati, A. N. and Raval, P. V. (2017). Anxiety of pregnant women in relation to Education and Involvement in Tapovan Research Centre of Children's University, International Journal of Indian Psychology, Vol. 4(3), DIP: 18.01.215/20170403
- iv. Vaghela, k. j. (2015). A Study of stress and anxiety in pregnant woman: with special reference to their HIV test, International Journal of Indian Psychology, Vol. - 3 DIP: HO18SPI2015
- v. ત્રિવેદી, જી. કે. (૨૦૦૯). પ્રાર્થના પુસ્તક, ગુજરાત સાહિત્ય ભવન, પ્રથમ આવૃત્તિ, અમદાવાદ
- vi. થાનકી, જી. (૨૦૧૫). ગર્ભસંવાદ - ગર્ભધ્યાન(પ્રથમ આવૃત્તિ), ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર, P. 3 to 19.
- vii. રાવલ, પી. વી. (૨૦૧૬). કુટુંબનો પ્રકાર અને ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના તપોવન સંશોધનકેન્દ્રમાં સામેલગીરીના સંદર્ભમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની ચિંતા, એમ.ફિલ. લઘુશોધ નિબંધ, અનપબ્લીશ, ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર.

Dr. A. N. Prajapati
Assistant Professor
Children's University
Gandhinagar

Vrunda K. Thaker
Student
Department of Psychology
Children's University
Gandhinagar