Vidya (2019) Vol : 14(2)

Original Paper

ISSN: 2321-1520

રાજ્ય કક્ષાએ જૂડો-કુસ્તી રમતમાં ભાગ લીધેલ ખેલાડી ભાઈઓના આત્મવિશ્વાસનો તુલનાત્મક અભ્યાસ

વી. કે. ચાવડા*

(ડેપ્યુટી ડાયરેક્ટર યુથ વેલફેર)
ગુજરાત યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ
E-mail-vkgchava@yahoo.om

* Corresponding Author

પ્રસ્તાવના (Introduction) :

આ આત્મવિશ્વાસ શું ?

એક મનોવૈજ્ઞાનિકનું કથન છે, કે આત્મવિશ્વાસ એ ભાવનાનું નામ છે કે જેના બળ ઉપર ગમે તેવું અઘરું કામ પણ આપણે કરી શકીએ છીએ. મનની આ ભાવના આપણી પોતાની હોય છે. એ આપણી આત્મભાવના હોય છે. સાથે સાથે એ વિશ્વાસ પણ આપે છે કે, અમે આ કાર્ય કરી નાખીશું. અથવા તો અમુક કાર્ય કરવામાં ચોક્કસ સફળ થઈશું.

આ પ્રકારનો જે વિશ્વાસ મનમાં આવી જાય છે તેને આત્મવિશ્વાસ કહેવામાં આવે છે, અને મનની આ ભાવના જેટલી પ્રબળ હોય છે એટલી આપણા માટે લાભદાયક હોય છે. એની માત્રા અનુસાર જ આપણે કામ કરવામાં લાગી શકીશું. એટલો જ પરિશ્રમ આપણો કરી શકીશું. એટલા માટે જ એમ માનવામાં આવે કે માનવજીવનમાં પ્રવૃત્તિ ઉપર આત્મવિશ્વાસના વર્ચસ્વનો પ્રભાવ પડે છે. એની માત્રાના પ્રમાણમાં જ એ પોતાના જીવનમાં સફળ કે નિષ્ફળ થાય છે.

વિદ્યાર્થીઓમાં એ વાતનો વિશ્વાસ હોય છે કે, તે પોતાની આ પરીક્ષામાં ચોક્કસ સફળ થશે એને પોતાના અભ્યાસ ઉપર વિશ્વાસ હોય છે. એ માને છે કે, પોતે જરૂર અભ્યાસ કરે છે અભ્યાસ કરે છે અને તેના પ્રમાણમાં એ પહેલે, બીજે કે ત્રીજે નંબરે પાસ થાય છે. એ એના પરિશ્રમનું ફળ હોય છે. જે વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મવિશ્વાસ જ નથી એના મનમાં ડર પેસી ગયેલો હોય છે કે પોતે પાસ થશે કે નહિ. એનું મન ગભરાહટ અનુભવે છે અને પરિણામે એ નાપાસ થાય છે. આજ કારણને લીધે કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષામાં અને કેટલાક લોકો મુશ્કેલીમાં ગભરાઈ જાય છે.

કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ હાથમાં પ્રશ્નપત્ર આવતાંની સાથે જ ગભરાઈ જાય છે. કદાચ પહેલો જ પ્રશ્ન વાંચીને એ ગભરાઈ જાય છે કે એવો પ્રશ્ન કોઈ દિવસ જોયો જ નથી. પછીના પ્રશ્નો ભલે સરળ હોય પણ એને અઘરા લાગે છે. એટલે સારું પેપર લખીને આપવાને બદલે બધુ ખોટું લખીને એ આવતો હોય છે. એમના મનમાં આત્મવિશ્વાસ હોતો નથી. આત્મવિશ્વાસના અભાવને કારણે ઈન્ટરવ્યુમાં ફેઈલ થઈ જાય છે. આખરે ગભરાટ થાય છે શા માટે ? એનું કારણ આત્મવિશ્વાસની ખામી છે. એનામાં એ વાતનો વિશ્વાસ હોતો નથી કે એ બરાબર જવાબ આપી શકશે. નવા પ્રકારની શંકાઓ એના મનને ઘેરી લે છે બસ ! આ કારણે લીધે ગભરાટમાં તેઓ સીધેસીધા પ્રશ્નોના જવાબ પણ આપી શકતા નથી. માનવીમાં આત્મવિશ્વાસ હોવો જરૂરી છે. એના વગર માનવી કોઈ પણ કામમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી.

અભ્યાસ હેતુઓ (Objectives of Research) :

રાજ્ય કક્ષાએ જૂડો-કુસ્તી રમતમાં ભાગ લીધેલ ખેલાડી ભાઈઓનો આત્મવિશ્વાસ જાણવાનો હેતુ.

વિષયપાત્રોની પસંદગી (Selection of Subject) :

રાજ્ય કક્ષાએ ભાગ લીધેલ જૂડો રમતના 10 ખેલાડી ભાઈઓ અને કુસ્તી રમતના 10 ખેલાડી ભાઈઓને વિષયપાત્રો તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

માપનના ધોરણો (Criterion Measures) :

આત્મવિશ્વાસના માપન માટે રોબિન એસ. વીલે રચિત આત્મવિશ્વાસની પ્રશ્નાવલિને માપનના ધોરણ તરીકે પસંદ કરવામાં આવી હતી.

આંકડાકીય પ્રક્રિયા (Statistical Analysis) :

જૂડો અને કુસ્તી રમત સાથે જોડાયેલ ખેલાડી ભાઈઓના આત્મવિશ્વાસ કસોટી દ્વારા પ્રાપ્ત કરેલ પ્રાપ્તાંકો પર 't' કસોટી લાગુ પાડી મધ્યકો વચ્ચેના તફાવતોની 0.05 કક્ષાએ સાર્થકતા ચકાસવામાં આવી હતી.

પરિણામો અને ચર્ચા (Result of the Study) :

નીચેની સારણીઓ પરથી અભ્યાસના પરિણામો સ્પષ્ટ થાય છે.

સારણી - 1

જૂડો અને કુસ્તી રમત સાથે જોડાયેલ ખેલાડી ભાઈઓના આત્મવિશ્વાસનો મધ્યક, મધ્યક તફાવત અને 't' રેશિયો દર્શાવતી સારણી

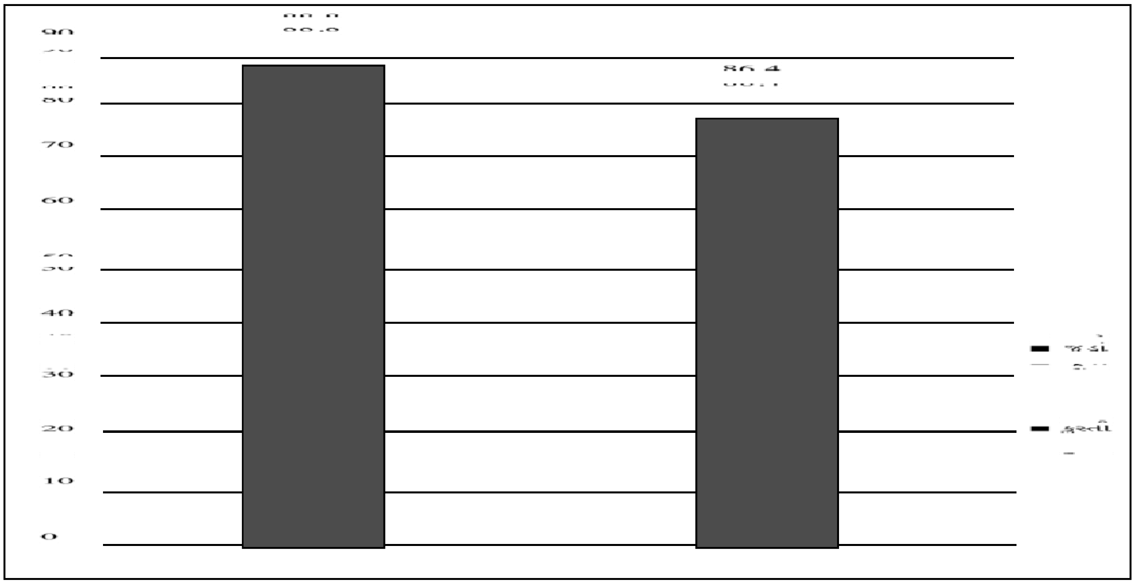
જૂથ	વિષયપત્રોની સંખ્યા	મધ્યક	પ્રમાણિત વિચલન	મધ્યક તફાવત	't'
જૂડો	10	88.8	6.925	2.4	0.688
કુસ્તી	10	86.4	8.579		

*સાર્થકતાનું ધોરણ 0.05 કક્ષાએ 't' = (18) = 2.101

ઉપરોક્ત સારણી - 1 પરથી માલુમ પડે છે કે આત્મવિશ્વાસમાં જૂડોનો મધ્યક 88.8 જોવા મળ્યો હતો અને કુસ્તીનો મધ્યક 86.4 જોવા મળ્યો હતો. જૂડોનું પ્રમાણિત વિચલન 6.925 અને કુસ્તીનું પ્રમાણિત વિચલન 8.579 જોવા મળ્યું હતું. જેનો મધ્યક તફાવત 2.4 જોવા મળ્યો હતો. જ્યારે પ્રાપ્ત થયેલ 't' રેશિયો 0.688 જોવા મળ્યો હતો. જે 0.05 કક્ષાએ અસાર્થક થાય છે. આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે જૂડો અને કુસ્તી રમત સાથે જોડાયેલ ખેલાડી ભાઈઓના આત્મવિશ્વાસમાં સાર્થક તફાવત માલુમ પડતો નથી.

આલેખ-1

જૂડો અને કુસ્તી રમત સાથે જોડાયેલ ખેલાડી ભાઈઓના આત્મવિશ્વાસનો મધ્યકો દર્શાવતો આલેખ



સારાંશ (Conclusion) :

* જૂડો અને કુસ્તી રમત સાથે જોડાયેલ ખેલાડી ભાઈઓના આત્મવિશ્વાસમાં સાર્થક તફાવત માલુમ પડતો નથી. આથી જૂડો અને કુસ્તી રમત સાથે જોડાયેલ ખેલાડી ભાઈઓના આત્મવિશ્વાસમાં સમાનતા જોવા મળી હતી.

સંદર્ભ ગ્રંથ (Bibliography) :

મોડર્ન, સ્વેટ, 'આત્મવિશ્વાસને અજવાળે', છઠ્ઠી આવૃત્તિ : રાજકોટ, રોયલ બુક કંપની, મ્યુનિસિપલ કોર્પો, દરવાજા પાસે, ઢેબર રોડ, 2010.

વર્મા, પ્રકાશ જે. એ ટેક્ષબુક ઓન સ્પોર્ટસ સ્ટેટેસ્ટીક્સ, ગ્વાલિયર વિનસ પબ્લિકેશન, 2000.

❑