पुणे जिल्ह्यातील जिल्हास्तरीय व राज्यस्तरीय महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या आत्मविश्वासाचा तुलनात्मक अभ्यास

गायकवाड एस. ए.
पदव्युत्तर विद्यार्थी, क्रीडा व शारीरिक शिक्षण विभाग, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ

पांडे एस. एम.
सहप्राध्यापक, क्रीडा व शारीरिक शिक्षण विभाग, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ

सारांश

सदर संशोधनामध्ये पुणे जिल्ह्यातील जिल्हास्तरीय व राज्यस्तरीय महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या आत्मविश्वासाचा तुलनात्मक अभ्यास करण्यासाठी वर्णनात्मक तुलनात्मक संशोधन पद्धतीचा वापर करण्यात आला. या संशोधनासाठी ६० जिल्हास्तरीय व ६० राज्यस्तरीय अशा एकूण १२० महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंची सहेतुक नमुना निवड पद्धतीने निवड करण्यात आली. खेळाडूंच्या आत्मविश्वासाचे मापन करण्यासाठी Vealey,, 1986 यांनी विकसित केलेल्या Trait Sports Confidence Inventory (TSCI) या प्रश्नावलीचा वापर करण्यात आला. संकलित माहितीचे वर्णनात्मक व अनुमानात्मक सांख्यिकीय विश्लेषण करण्यात आले. विश्लेषणानुसार राज्यस्तरीय महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंचे मध्यमान ७०.१५, प्रमाण विचलन ९.१५ व प्रमाणित मध्यमान त्रुटी १.१८, तर जिल्हास्तरीय महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंचे मध्यमान ५९.७२, प्रमाण विचलन ७.५२ व प्रमाणित मध्यमान त्रुटी ०.९७ असे आढळले. दोन्ही गटांच्या आत्मविश्वासाची तुलना करण्यासाठी स्वतंत्र टी–चाचणीचा वापर करण्यात आला. लेव्हिनच्या चाचणीनुसार प्राप्त एफ मूल्य २.६७९ व सार्थकता मूल्य ०.१०४ हे ०.०५ पेक्षा जास्त असल्यामुळे दोन्ही गटांचे विचलन समान असल्याचे गृहीत धरण्यात आले. त्यानंतर समान विचलन गृहीत धरून स्वतंत्र टी–चाचणीचे विश्लेषण करण्यात आले. प्राप्त टी–मूल्य–६.८२०, स्वातंत्र्य मात्रा ११८ व सार्थकता मूल्य p <०.००१ असल्यामुळे राज्यस्तरीय व जिल्हास्तरीय महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या आत्मविश्वासामध्ये सांख्यिकीयदृष्ट्या सार्थक फरक आढळून आला..

महत्वाचे शब्द :– जिल्हास्तरीय, राज्यस्तरीय, आत्मविश्वास, महिला व्हॉलीबॉल खेळाडू.

प्रस्तावना

क्रीडा आत्मविश्वास हा एक मानसशास्त्रीय घटक आहे. जसे की, जीवनाच्या कोणत्याही क्षेत्रात यशस्वी झालेल्या व्यक्तींमध्ये अनेक गुण असतात जे वेगळे दिसतात यात शंका नाही. की मुख्य कारण म्हणजे आत्मविश्वास आहे. त्याचप्रमाणे क्रीडा विश्वात हि असेच असते आणि जे खेळात यशस्वी होतात त्यांचा स्वतःच्या क्षमतेवर प्रचंड विश्वास असतो. हा योगायोग नाही यशस्वी आणि अयशस्वी कामगिरी दरम्यान आत्मविश्वास हा बहुता मुख्य फरक मानसशास्त्रीय घटकांपैकी असू शकतो. क्रीडा आत्मविश्वास म्हणजे खेळात आवश्यक असलेली शारीरिक कौशल्ये किंवा खेळीतील कार्य पूर्ण करण्याच्या क्षमतेवरचा विश्वास आणि इतरांच्या विश्वासांमुळे काही वेळा खेळाडूंचा आत्मविश्वास वाढू शकतो पण शेवटी तिथे जिंकण्यासाठी आणि सर्वोत्तम प्रदर्शन करण्यासाठी खेळाडूला स्वतःच्या क्षमतेवर विश्वास असला पाहिजे. (indeed career Guide, 2023)

मानसशास्त्राची सुरुवात १८५४ मध्ये जर्मनी येथे झाली. १८७९ मध्ये विल्हेम वुडेट यांनी जर्मनी येथे मानसशास्त्रीय संशोधनासाठी प्रयोगशाळेची स्थापना केली. १८९० मध्ये विल्यम जेम्सने प्रिन्सिपल्स ऑफ सायकॉलॉजी मध्ये लिहिले की, ''तुमच्या गरजा विचारात घेऊन ठरवलेल्या गोष्टींवर विश्वास ठेवणे कारण केवळ अशा विश्वासानेच गरज पूर्ण केली जाते आणि आपण यशस्वीरित्या गरजा पूर्ण करू शकतो यावर विश्वास ठेवणे.'' त्याचप्रमाणे डॉ. फ्रेडरिक यांनी ब्रिटिश मेडिकल जर्नल उद्धघाटन समारंभाच्या वेळी केलेल्या अध्यक्ष भाषणात सांगितले की, ''प्रगतीशील नवीन वेड्या रुग्णना एक आश्रय विभागात आणखी जास्त स्वतंत्र्य देवून त्यांचा आत्मविश्वास वाढावा म्हणून कृती, विस्तारीत व्यायाम आणि व्याप्ती आशा गोष्टींद्वारे तो निर्माण करावा.आणि रुग्णाची विवेकबुद्धी केवळ उत्कृष्ट चाचण्या द्वारे नव्हे, तर विवेकबुद्धी पुनरप्राप्ती चालना देण्यासाठी त्यांना समर्थ करावे. यावेळी त्यांनी असे सुचविले की सामाजिक आरोग्याचाच आत्मविश्वासाशी वैज्ञानिक संबंध असतो.'' (Scholarly Community Encyclopedia, 2018)

अमेरिकन सायकोलॉजी असोसिएशन ने सांगितले की, ''व्यक्तीच्या महत्वाकांक्षा क्षमता आणि निर्णय आव्हानाना सामोरे जाण्यासाठी नवीन संधी स्वीकारण्यासाठी ध्येय गाठण्यासाठी आत्मविश्वास हा जीवनातील सर्वात विश्वासू साथीदारांपैकी एक आहे,'' असे त्यांनी सांगितले. (Oswal, 2023)

मानसशास्त्रज्ञ अल्बर्ट बँडुरा यांनी असे परिभाषित केले आहे की, ''विशिष्ट परिस्थितीत यशस्वी होण्याच्या किंवा एखादे कार्य पूर्ण करण्याच्या क्षमतेवरचा विश्वास होय आणि म्हणूनच हा शब्द विशिष्ट प्रकारचा आत्मविश्वास अधिक अचूकपणे दाखवतो.'' मानसशास्त्रज्ञांनी फार पूर्वी नमूद केले आहे की, एखादा व्यक्ती विशिष्ट काम स्वतःच्या कार्यक्षमतेने पूर्ण करू शकतो असा आत्मविश्वास ठेवू शकतो. उदाहरणार्थ, एखादी चांगली कादंबरी लिहू शकेल, तरीही त्याच्यात आत्मविश्वासाची कमतरता असू शकते कीव उलट

विशिष्ट कार्य साध्य करण्यासाठी त्याच्यात स्वतःची कार्यक्षमता नसल्यास आत्मविश्वास बाळगावा लागतो. (webster, 2024)

आत्मविश्वास व्यक्तींना स्वतःच्या क्षमतेवर विश्वास विकसित करण्यास आणि स्वतःच्या निर्णयांवर आणि कौशल्यांवर विश्वास ठेवण्यास सक्षम करते. उच्च पातळीचा आत्मविश्वास ध्येय व्यावसायिकाना आव्हानात्मक कार्ये पूर्ण करण्यासाठी आणि जटिल समस्या सोडविण्यासाठी प्रेरित करू शकतो. आत्मविश्वास असलेल्या व्यक्ती त्यांच्या समस्यांने कमकुवत प्रतिबिंबित करू शकतात आणि समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी वस्तुनिष्ठपणे परिस्थितीचे मूल्यांकन करू शकतात. आत्मविश्वास म्हणजे एखाद्या व्यक्तीचा स्वतःच्या क्षमतेवरचा असलेला विश्वास. विशेषतः एखाद्या कार्याचा किंवा आव्हानांच्या संदर्भात. (University of south florida, 2024)

आधुनिक क्रीडा मानसशास्त्रानुसार आत्मविश्वास हा उत्कृष्ट क्रीडा कामगिरीचा महत्त्वपूर्ण निर्धारक म ानला जातो. विशेषतः महिला खेळाडूंमध्ये स्पर्धात्मक अनुभव, मानसिक कणखरता, प्रशिक्षकांचे मार्गदर्शन आणि सकारात्मक प्रशिक्षण वातावरण यांचा आत्मविश्वासावर महत्त्वपूर्ण प्रभाव पडतो. त्यामुळे विविध स्पर्धात्मक स्तरांवरील खेळाडूंच्या आत्मविश्वासाचा अभ्यास करणे आवश्यक ठरते.

साधने व पद्धती

सदर संशोधनामध्ये पुणे जिल्ह्यातील जिल्हास्तरीय व राज्यस्तरीय महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या आत्म विश्वासाचा तुलनात्मक अभ्यास करण्यासाठी वर्णनात्मक तुलनात्मक पद्धतीचा वापर करण्यात आला आहे पुणे जिल्ह्यातील जिल्हास्तरीय व राज्यस्तरीय महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या आत्मविश्वासाचा तुलनात्मक अभ्यास करण्यासाठी Vealey's Trait Sports Confidence Inventory (TSCI) १९८६ मध्ये निर्मित केलेल्या प्रश्नावलीचा वापर केला आहे. प्रश्नावलीमधील १३ प्रश्न आत्मविश्वास घटकांवर आधारीत होते.

सदर प्रश्नावलीचे १३ प्रश्न ९ पॉईट लिकेट स्केल आशा तत्वानुसार आशा बनविले होते. त्याचा विस्तार सर्वात कमी माध्यम सर्वात जास्त ठरवून त्यातील प्रत्येाक घटकाचे गुणाकंन १ ते ९ असे ठरविले. सर्वात कमी १ ते ३ माध्यम ४ ते ६ सर्वात जास्त ७ ते ९ आशाप्रकारे गुणाकंन करण्यात आले. त्यातील सर्व गुणाकंन सर्वात कमी १३ ते जास्तीत जास्त ११७ या रेंजमध्ये करून जितके जास्त गुणाकंन तितका सकारात्मक आत्मविश्वास आहे, असे सांगितले आहे.

पुणे जिल्ह्यातील जिल्हास्तरीय व राज्यस्तरीय महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या आत्मविश्वासाची तुलना करण्यासाठी सुरवातीस सदर संशोधनासाठी पुणे जिल्ह्यातील ३ क्लब १ शाळा जिल्हास्तरीय महिला ६० व राज्यस्तरीय महिला ६० आशा एकूण १२० महिलची निवड करण्यात आली. त्यानंतर महिलांकडून पेपर पेन्सिलद्वारे आत्मविश्वास प्रश्नावली समोरासमोर भरून घेण्यात आली. मिळालेल्या माहितीचे वर्णनात्मक

सांख्यिकीय विश्लेषण व अनुमानात्मक सांख्यिकी विश्लेषण हे एस. पी.एस. एस सॉफ्टवेअरद्वारे करण्यात आले

विश्लेषण

कोष्टक क्र १ : जिल्हास्तरीय व राज्यस्तरीय महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या आत्मविश्वासाचे वर्णनात्मक सांख्यिकीय विश्लेषण

		एकूण	मध्यमान	प्रमाण विचलन	मध्यमानातील प्रमाणित त्रुटी
आत्मविश्वास	जिल्हा ६०	५९.७२	७.५२	०.९७	
गुणांकन	राज्य	६०	७०.१५	९.१५	१.१८

कोष्टक क्र. १ मध्ये पुणे जिल्ह्यातील जिल्हास्तरीय व राज्यस्तरीय महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या आत्मविश्वासाचे वर्णनात्मक सांख्यिकीय विश्लेषण सादर केले आहे. जिल्हास्तरीय महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंचे मध्यमान ५९.७२, प्रमाण विचलन ७.५२ व प्रमाणित मध्यमान त्रुटी ०.९७ अशी आढळली. तर राज्यस्तरीय महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंचे मध्यमान ७०.१५, प्रमाण विचलन ९.१५ व प्रमाणित मध्यमान त्रुटी १.१८ अशी आढळली. दोन्ही गटांच्या मध्यमानाची तुलना करता राज्यस्तरीय महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंचा आत्मविश्वास जिल्हास्तरीय महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंपेक्षा अधिक असल्याचे दिसून येते. तसेच राज्यस्तरीय खेळाडूंचे प्रमाण विचलन किंचित जास्त असल्यामुळे त्यांच्या आत्मविश्वास गुणांमध्ये तुलनेने अधिक विविधता आढळून येते.

कोष्टक क्र. २: जिल्हास्तरीय व राज्यस्तरीय महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या आत्मविश्वासाचे स्वतंत्र टी परिक्षिका

		विचलनाच्या समानते साठी लेव्हिनस चाचणी		मध्यमानाच्या समानतेसाठी टी परिक्षिका				
		एफ मूल्य	सार्थकता मूल्य	टी मूल्य	सार्थकता स्तर	सार्थकता मूल्य द्विपुच्छ	मध्यमानातील फरक	प्रमाणित त्रुटी फरक
आत्म–विश्वास	समान विचलन गृहीत	२.६७९	१०४	–६.८२०	११८	०००	–१०.४३३	१.५३०
	समान विचलन गृहीत नाही	–६.८२०	११३.९ ७	०००	१०.४३३	१.५३०		

कोष्टक क्र. २ नुसार अनुमानात्मक सांख्यिकीय विश्लेषणासाठी स्वतंत्र टी–चाचणीचा वापर करण्यात आला. दोन्ही गटांच्या विचलनाची समानता तपासण्यासाठी लेव्हिनची चाचणी घेण्यात आली. या चाचणीत प्राप्त एफ मूल्य २.६७९ व सार्थकता मूल्य ०.१०४ असे आले. हे सार्थकता मूल्य ०.०५ पेक्षा जास्त असल्यामुळे दोन्ही गटांचे विचलन समान असल्याचे गृहीत धरण्यात आले. त्यानुसार समान विचलन गृहीत धरलेल्या ओळीतील टी–चाचणीचे मूल्य विचारात घेण्यात आले. या चाचणीत प्राप्त टी–मूल्य –६.८२०, स्वाधीनता मात्रा ११८ आणि सार्थकता मूल्य (०.००१) असे आढळले. त्यामुळे राज्यस्तरीय व जिल्हास्तरीय महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या आत्मविश्वासामध्ये सांख्यिकीयदृष्ट्या सार्थक फरक आढळून आला. म्हणून शून्य परिकल्पना फेटाळण्यात आली व संशोधन परिकल्पनेचा स्वीकार करण्यात आला.

चर्चा

आर. प्रियेश, आर. मोहनकृष्णन आणि अहमद फैज पीए. (२०१८) यांनी केलेल्या संशोधनामध्ये सांघिक खेळ आणि द्वंद्वात्मक खेळातील खेळाडूंच्या आत्मविश्वासाचे तुलनात्मक संशोधन केले आहे. त्यांच्या संशोधनात असा निष्कर्ष आला आहे की, सांघिक खेळाडू आणि द्वंद्वात्मक खेळाडूंच्या आत्मविश्वासात सार्थक फरक आढळून आलेला नाही.

महाप्रसाद घोष, मो. कमरुल हसन आणि अरिंदम घोष, (२०१४) विद्यापीठ स्तरावरील फुटबॉल, खो–खो आणि कबड्डी खेळाडूंच्या आत्मविश्वासाचा तुलनात्मक अभ्यास. त्यांच्या संशोधनामध्ये असा निष्कर्ष आला आहे की, विद्यापीठ स्तरावरील फुटबॉल खेळाडू व कबड्डी खेळाडू यांच्या तुलनेत खो–खो खेळाडूंचा आत्मविश्वास जास्त होता.

मिस पद्मा व मधू, जी. आर. (२०२०) महिला खेळाडू व सामान्य महिला यांच्यातील आत्मविश्वासाचा तुलनात्मक अभ्यास यांच्या संशोधनातून असे निष्कर्ष आले आहे की महिला खेळाडू आणि सामान्य महिला यांच्या आत्मविश्वासात फरक आढळून आलेला नाही.

सदर संशोधनामध्ये राज्यस्तरीय महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंचा आत्मविश्वास जिल्हास्तरीय खेळाडूंपेक्षा अधिक असल्याचे दिसून आले. यामागील संभाव्य कारणांमध्ये उच्च दर्जाचे प्रशिक्षण, अधिक स्पर्धात्मक अनुभव, प्रशिक्षकांचे सातत्यापूर्ण मार्गदर्शन, मानसिक तयारी, राष्ट्रीय व राज्यस्तरीय स्पर्धांतील सहभाग आणि सततचा सराव यांचा समावेश होतो. उच्च स्तरावरील स्पर्धात्मक वातावरणामुळे खेळाडूंच्या स्वतःच्या क्षमतेवरील विश्वासात वाढ होते, ज्याचा परिणाम त्यांच्या आत्मविश्वासावर सकारात्मकरीत्या दिसून येतो. त्यामुळे सदर संशोधनाचा निष्कर्ष आधुनिक क्रीडा मानसशास्त्रातील सिद्धांतांशी सुसंगत असल्याचे दिसून येते.

निष्कर्ष

सदर संशोधनाच्या निष्कर्षानुसार राज्यस्तरीय व जिल्हास्तरीय महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंच्या आत्म विश्वासामध्ये सांख्यिकीयदृष्ट्या सार्थक फरक आढळून आला. राज्यस्तरीय महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंचा आत्मविश्वास जिल्हास्तरीय महिला व्हॉलीबॉल खेळाडूंपेक्षा अधिक असल्याचे निष्पन्न झाले.

संदर्भ

आर. प्रि., डॉ. आर. मो व फैज अ. (२०१८), सांघिक खेळ आणि द्वंद्वात्मक खेळातील खेळाडूंच्या आत्मविश्वासाचा तुलनात्मक अभ्यास, इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ फिजिओलॉजी, न्यूट्रिशन अँड फिजिकल एज्युकेशन, ३ (१), १३३९. https://www.journalofsports.com/pdf/2018/vol3issue1/PartX/3-1-298 747.pdf

घोष, म., मो. हसन क., व घोष अ. (२०१४), विद्यापीठ स्तरावरील फुटबॉल, खो-खो आणि कबड्डी खेळाडूंच्या आत्मविश्वासाचा तुलनात्मक अभ्यास, जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स अँड फिजिकल एज्युकेशन १ (३), १६ १८ : https://www.google.com/search?q=https://www.academia.edu/download/34556077/D0131618.pdf

अब्दुल. रु. रा. व सिंग. वि. प्रि., (२०१७), उच्च आणि कमी उंचीच्या क्रिकेटपटूंच्या आत्मविश्वासाचे क्रीडा विश्लेषण. इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एज्युकेशन स्पोर्ट्स अँड हेल्थ. ४ (३), २६-२८ : https ://www.al-kindipublisher.com/index.php/ispes/article/view/4895

जे. प. व आ. म. जी., (२०२०), महिला खेळाडू व सामान्य महिला यांच्यातील आत्मविश्वासाचा तुलनात्मक अभ्यास. इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ क्रिएटिव्ह रिसर्च थॉट्स. ८ (१०). : https://ijcrt.org/papers/IJCRT2010386.pdf