International Journal of Advanced Research and Development
ISSN: 2455-4030
Impact Factor: RJIF 5.24
www.advancedjournal.com
Volume 3; Issue 2; March 2018; Page No. 662-664

ताइक्वांडो खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन

कश्मीर सिंह
शारीरिक शिक्षा विभाग, विक्टोरिया कॉलेज ऑफ एजुकेशन, भोपाल, मध्य प्रदेश, भारत।
DOI: https://doi.org/10.66856/ijard.2018.3.2.3-2-215

सारांश
प्रस्तुत शोधपत्र में ताइक्वांडो खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन किया गया। प्रस्तुत शोध पत्र के लिए भोपाल शहर के महाविद्यालय से 60 विद्यार्थियों को न्यादर्श के लिए चुना गया जिसमें 30 छात्र खिलाड़ी विद्यार्थी तथा ३० छात्रा खिलाड़ी विद्यार्थी शामिल हैं। शोधकार्य में तथ्यों के संकलन के लिए वर्णनात्मक अनुसंधान के अर्न्तगत सर्वेक्षण अनुसन्धान विधि का प्रयोग किया गया। आँकड़ों के संकलन के लिए उपकरण के रूप में क्रोध के मापन के लिए स्वनिर्मित प्रश्नावली तथा आत्मविश्वास के डॉ. रेखा गुप्ता द्वारा निर्मित आत्मविश्वास मापनी का प्रयोग किया गया तथा आँकड़ों के मूल्यांकन के लिए सांख्यिकी प्रविधि के रूप में सह-सम्बन्ध गुणांक का प्रयोग किया गया। प्रस्तुत शोध कार्य से हमें यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ है कि ताइक्वांडो खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास में सार्थक सह-सम्बन्ध पाया जाता है। शोधकार्य से यह परिणाम प्राप्त हुये हैं कि क्रोध और आत्मविश्वास में गहरा सह-सम्बन्ध है। एक तरफ जहाँ क्रोध खिलाड़ियों की नकारात्मकता को दर्शाता है। वहीं दूसरी तरफ आत्मविश्वास का संबंध खिलाड़ियों के आशावादी एवं सकारात्मक दृष्टिकोण से है।

मूल शब्दः क्रोध, ताइक्वांडो, आत्मविश्वास, खिलाड़ी एवं गैर खिलाड़ी इत्यादि

प्रस्तावना
21वीं शताब्दी में खेल को विद्यार्थियों के विकास के लिए महत्वपूर्ण माना गया है। क्योंकि खेल से विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास होता है। कुछ विद्यार्थी खेल को अपना करियर अपना लक्ष्य बना लेते हैं। किसी खेल में उच्च स्तर पर खेलने के लिए एक अच्छे प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। जो अक्सर कठोर परिश्रम वाले होते हैं। जिसकी वजह से कई नकारात्मक परिस्थितियाँ उत्पन्न होती हैं। खिलाड़ी अपने आत्मविश्वास से ही सकारात्मक रूप दे सकता है। नकारात्मक परिस्थिति के कारण और कई बार खेल में हार के कारण खिलाड़ियों में क्रोध बढ़ता जाता है। जो खिलाड़ियों के लक्ष्य प्राप्ति में बाधक बन सकता है तथा अत्याधिक क्रोध खिलाड़ी के आत्मविश्वास को भी कम करता है। जिसका नकारात्मक प्रभाव खिलाड़ियों के खेल प्रर्दशन पर पड़ता है।

क्रोध
स्वस्थ मन से स्वस्थ शरीर का निर्माण होता है। क्रोध का सृजन हमारे मस्तिष्क के विनाशकारी भाग से होता है। आज के युग में हमारी बहुत सी समस्याएं क्रोध से जन्म लेती हैं और क्रोध का फल होता है विरोध, विनाशकारी और आक्रामक व्यवहार। क्रोध एक भावात्मक अवस्था है जिसकी तीव्रता सामान्य चिड़चिड़ेपन से लेकर तीव्र सनक या रोष तक हो सकती है। क्रोध स्वाभाविक रूप से तीव्र प्रतिक्रिया के रूप में प्रकट होता है। क्रोध बाहरी नकारात्मक परिस्थितियों से जूझने के लिए एक स्वाभाविक परन्तु अनैतिक प्रतिक्रिया है जो कि अक्सर तेज और आक्रामक भावनाओं और व्यवहार को जन्म देती है तथा अन्य भावनाओं की भाँति भी शारीरिक और जैविक परिवर्तन के साथ आता है। क्रोध से मूढ़ता उत्पन्त्र होती है, मूढ़ता से स्मृति भ्रान्त हो जाती है, स्मृति भ्रन्त होने से बुद्धि का नाश हो जाता है, और बुद्धि नष्ट होने पर प्राणी स्वयं नष्ट हो जाता है। -भगवान श्री कृष्णः गीता

आत्मविश्वास
आत्मविश्वास वस्तुतः एक मानसिक एवं आध्यात्मिक शक्ति है। आत्मविश्वास से ही विचारों की स्वाधीनता प्राप्त होती है और इसके कारण ही महान कार्यों के सम्पादन में सरलता और सफलता मिलती है। इसी के द्वारा आत्मरक्षा होती है। जो व्यक्ति आत्मविश्वास से ओत-प्रोत है, उसे अपने भविष्य के प्रति किसी प्रकार की चिन्ता नहीं रहती। दूसरी ओर वे व्यक्ति जिन सन्देहों और शंकाओं से दबे रहते हैं, वह उनसे सदैव मुक्त रहते हैं। यह प्राणी की आंतरिक भावना है। इसके बिना जीवन में सफल होना अनिश्चित है। आत्मविश्वास वास्तव में एक सकारात्मक दृष्टिकोण है जो हमें अपनी क्षमताओं का सही मूल्यांकन करने में सहायता करता है। आत्मविश्वास में नेतृत्व क्षमता, आशावादी मनोवृत्ति, आत्म सम्मान, दूसरों पर विश्वास, आलोचनाओं को सहने की क्षमता एवं भावनात्मक परिपक्वता जैसे घटक शामिल होते हैं। सिहेरा (2007)

पूर्व शोध कार्य
जैक वासिक, डोरोटा आर्थेन्बर्ग, टोमास्ज़ गेरा (2015) ने "उम्र और उन्नति के विभिन्न स्तरों पर तायक्वांडो खिलाड़ियों द्वारा क्रोध से निपटना" का अध्ययन किया। शोधकार्य का मुख्य उद्देश्य तायक्वांडो का अभ्यास करने वाले किशोरों और वयस्कों के बीच गुस्से के तरीकों का अध्ययन करना था। अध्ययन में न्यादर्श के रूप में 70 तायक्वांडों खिलाड़ियों को लिया गया जो कि 14-45 वर्ष आयु के हैं। आँकड़ों के मूल्यांकन के लिए एनोवा परीक्षण का प्रयोग किया गया। आँकड़ों के संकलन के लिए उपकरण के रूप में क्रोध की अभिव्यक्ति से सम्बन्धित

स्वनिर्मित प्रश्नावली का निर्माण किया गया है। न्यादर्श समूहों में मूल्यों और प्रासंगिकता के स्तर के आधार पर पहचान की गई। अध्ययन से यह परिणाम प्राप्त हुआ कि तायक्वांडो के प्रशिक्षण के द्वारा एक मानसिक कारक बढ़ जाता है। आत्म नियंत्रण, आत्म आश्वासन, क्रोध को प्रदर्शित करने और नियंत्रित करने के बीच संतुलन बनाए रखने की क्षमता बढ़ जाती है।

बाजपेई, सन्तोष एवं सुल्ताना, नग़मा (2015) ने "महिला वॉलीबॉल खिलाड़ियों के आत्मविश्वास का अध्ययन (खेल उपलब्धि के संदर्भ में)" किया। अध्ययन के लिए राष्ट्रीय, राज्य एवं जिला स्तर के 150 महिला खिलाड़ियों को न्यादर्श के लिए चुना गया। जिसमें 50 राज्य, 50 राष्ट्रीय एवं 50 जिला स्तरीय महिला खिलाड़ी हैं। जिनकी उम्र 20 से 25 के मध्य थी। खिलाड़ियों का चयन रैण्डम विधि द्वारा किया गया। आत्मविश्वास के मूल्यांकन के लिए पाण्डेय (1983) द्वारा निर्मित पाण्डेय आत्मविश्वास मापनी (PSCI) का प्रयोग किया गया। आँकड़ों के मूल्यांकन के लिए एनोवा परीक्षण का प्रयोग किया गया। अध्ययन से यह परिणाम प्राप्त हुआ कि आत्मविश्वास का महिला खिलाड़ियों की खेल उपलब्धि पर धनात्मक प्रभाव पड़ता है तथा राष्ट्रीय राज्य एवं जिला स्तरीय महिला वॉलीबॉल खिलाड़ियों के आत्मविश्वास में सार्थक अंतर होता है।

समस्या कथन : "ताइक्वाडों खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन"

अध्ययन के उद्देश्य

1. ताइक्वांडो खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास में सह-सम्बन्ध ज्ञात करना।
2. ताइक्वांडो छात्र खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास में सह-सम्बन्ध ज्ञात करना।
3. ताइक्वांडो छात्रा खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास में सह-सम्बन्ध ज्ञात करना।

शोध प्रविधि

अध्ययन की परिकल्पानाएं

1. ताइक्वांडो खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास में कोई सार्थक सह-सम्बन्ध नहीं पाया जाता है।
2. ताइक्वांडो छात्र खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास में कोई सार्थक सह-सम्बन्ध नहीं पाया जाता है।
3. ताइक्वांडो छात्रा खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास में कोई सार्थक सह-सम्बन्ध नहीं पाया जाता है।

अध्ययन का न्यादर्श

प्रस्तुत शोध पत्र के लिए भोपाल शहर के महाविद्यालय से 60 विद्यार्थियों को न्यादर्श के लिए चुना गया जिसमें 30 छात्र खिलाड़ी विद्यार्थी तथा 30 छात्रा खिलाड़ी विद्यार्थी शामिल हैं।

शोध विधि

प्रस्तुत शोध कार्य में स्वतन्त्र चर के रूप में क्रोध एवं आश्रित चर के रूप में आत्मविश्वास का प्रयोग किया गया तथा शोधकार्य में तथ्यों के संकलन के लिए वर्णनात्मक अनुसन्धान के अर्न्तगत सर्वेक्षण अनुसन्धान विधि का प्रयोग किया गया।

आँकड़ों का संकलन एवं मूल्यांकन

शोध कार्य में आँकड़ों के संकलन के लिए उपकरण के रूप में क्रोध के मापन के लिए स्वनिर्मित प्रश्नावली तथा आत्मविश्वास के डॉ. रेखा गुप्ता द्वारा निर्मित आत्मविश्वास मापनी का प्रयोग किया गया तथा आँकड़ों के मूल्यांकन के लिए सांख्यिकी प्रविधि के रूप में सह-सम्बन्ध गुणांक का प्रयोग किया गया।

परिकल्पनाओं का विश्लेषण

परिकल्पना क्रमांक : 1

ताइक्वांडो खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास में कोई सार्थक सह-सम्बन्ध नहीं पाया जाता है।

सारणी 1: ताइक्वांडो खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास के मध्य सह-सम्बन्ध गुणांक।

चर	संख्या	सारणीमान (त)	सह-सम्बन्ध गुणांक (त)	सार्थकता 0.05 स्तर
क्रोध आत्मविश्वास	60	.250	-.546	सार्थक

उपरोक्त सारणी क्रमांक 1 से स्पष्ट है कि ताइक्वांडो खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास के मध्य सह-सम्बन्ध गुणांक (r) .439 है। जबकि df 58 पर 0.05 स्तर पर सारणीमान .88 है। इस प्रकार परिकलित मान सारणीमान से अधिक है। अर्थात् .250<-.546। अतः सह-सम्बन्ध सार्थक है। इस प्रकार कह सकते हैं कि ताइक्वांडो खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास में ऋणात्मक सह-सम्बन्ध है। इस प्रकार परिकल्पना क्रमांक 1 असत्य है एवं अस्वीकृत होती है।

परिकल्पना क्रमांक : 2

ताइक्वांडो खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास में कोई सार्थक सह-सम्बन्ध नहीं पाया जाता है।

सारणी 2: ताइक्वांडो खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास के मध्य सह-सम्बन्ध गुणांक।

चर	संख्या	सारणीमान (r)	सह-सम्बन्ध गुणांक (r)	सार्थकता 0-05 स्तर
क्रोध आत्मविश्वास	30	.349	-.401	सार्थक

उपरोक्त सारणी क्रमांक 2 से स्पष्ट है कि ताइक्वांडो छात्र खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास के मध्य सह-सम्बन्ध गुणांक (r) .439 है। जबकि df 28 पर 0.05 स्तर पर सारणीमान .88 है। इस प्रकार परिकलित मान सारणीमान से अधिक है। अर्थात् .349<-.401। अतः सह-सम्बन्ध सार्थक है। इस प्रकार कह सकते हैं कि ताइक्वांडो छात्र खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास में ऋणात्मक सह-सम्बन्ध है। इस प्रकार परिकल्पना क्रमांक 2 असत्य है एवं अस्वीकृत होती है।

परिकल्पना क्रमांक : 3
ताइक्वांडो छात्रा खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास में कोई सार्थक सह–सम्बन्ध नहीं पाया जाता है।

सारणी क्रमांक 3: ताइक्वांडो छात्रा खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास के मध्य सह–सम्बन्ध गुणांक।

चर	संख्या	सारणीमान (r)	सह–सम्बन्ध गुणांक (r)	सार्थकता 0.05 स्तर
क्रोध आत्मविश्वास	30	.349	&.478	सार्थक

उपरोक्त सारणी क्रमांक ३ से स्पष्ट है कि ताइक्वांडो छात्रा खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास के मध्य सह–सम्बन्ध गुणांक (r) .439 है। जबकि df 28 पर 0.05 स्तर पर सारणीमान .88 है। इस प्रकार परिकलित मान सारणीमान से अधिक है। अर्थात् .349<-.478। अतः सह–सम्बन्ध सार्थक है। इस प्रकार कह सकते हैं कि ताइक्वांडो छात्रा खिलाड़ियों के क्रोध एवं उनके आत्मविश्वास में ऋणात्मक सह–सम्बन्ध है। इस प्रकार परिकल्पना क्रमांक ३ असत्य है एवं अस्वीकृत होती है।

परिणाम
क्रोध और आत्मविश्वास दोनों ही खिलाड़ियों के जीवन का एक महत्वपूर्ण भाव है। जो प्रत्येक खिलाड़ी में विद्यमान रहता है। चाहे वह छात्र हो या छात्रा, क्रोध एक ऐसा भाव है जिसमें व्यक्ति अपने सोचने समझने का शक्ति खो देता है। वह उस वक्त सही और गलत में फर्क नहीं कर पाता। क्रोध और आत्मविश्वास में गहरा सम्बन्ध है। यदि व्यक्ति का क्रोध बढ़ता है तो उसके आत्मविश्वास में कमी आती है। जिसका प्रभाव उसके खेल पर पड़ता है। आत्मविश्वास की कमी से एक अच्छा खिलाड़ी भी अपने लक्ष्य को खो देता है। इसलिए खिलाड़ियों को अपने आप में नियंत्रण करना चाहिए। चाहे वह खिलाड़ी छात्र हो या छात्रा इसमें कोई अन्तर नहीं है।

संदर्भ

1. मंगल एस.के. (2009). “शिक्षा मनोविज्ञान” नई दिल्ली प्रिन्टेस हॉल ऑफ इण्डिया।
2. छाजेड़, डॉ. विमल (2009). “क्रोध” बेस्ट फोटो ऑफसेट, नई दिल्ली।
3. शर्मा आर.ए. (2006). “शैक्षिक अनुसंधान”, मेरठ आर लाल बुक डिपो 528.
4. पाठक पी.डी. (2005). ‘‘शिक्षा मनोविज्ञान’’ विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा।
5. बाजपई, सन्तोष एवं सुल्ताना, नग़मा (2015). “महिला वॉलीबॉल खिलाड़ियों के आत्मविश्वास का अध्ययन (खेल उपलब्धि के संदर्भ में)” इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ फिज़िकल एजुकेशन साइन्स, अ इन्टरनेशनल पीर रीव्यूड मन्थली जर्नल, आई.एस.एस.एन. 2320-9011, वॉल्यूम 3, इश्यु 8, पेज नम्बर 09-11।
6. जैक वासिक, डोरोटा आर्थेन्बर्ग, टोमास्ज़ गेरा (2015).उम्र और उन्नति के विभिन्न स्तरों पर तायक्वांडोखिलाड़ियों द्वारा क्रोध से निपटाना। हेल्थ एण्ड मार्शल आर्ट्स इन इन्टर्डिप्लनेरी अप्रोच, आर्काइव्ज ऑफ वुडो कान्फ्रेन्स प्रोसीडिंग्ज़, आई.एस.एस.एन. 2450-2650, वॉल्यूम 1, इश्यु 4, पेज नम्बर 175-176।