



## विभिन्न व्यक्तिगत एवं समूह खेलों के खिलाड़ियों की खिलाड़ी भावना का परीक्षण

वंदना श्रीवास्तव<sup>1\*</sup> एवं मनोज कुमार पाठक<sup>2</sup>

<sup>1</sup>शा. हमीदिया कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय, भोपाल, भारत

<sup>2</sup>शारीरिक शिक्षा विभाग, आईसेक्ट विश्वविद्यालय, भोपाल, भारत  
dr.pathak61@gmail.com

Available online at: [www.isca.in](http://www.isca.in), [www.isca.me](http://www.isca.me)

Received 12<sup>th</sup> July 2020, revised 19<sup>th</sup> February 2020, accepted 13<sup>th</sup> April 2021

### शोध सार

इस शोध पत्र में हमारे द्वारा विभिन्न व्यक्तिगत एवं समूह खेलों के खिलाड़ियों की खिलाड़ी भावना का परीक्षण का अध्ययन किया गया है। इस हेतु हमने बरकतउल्ला विश्वविद्यालय भोपाल के अंतर्गत आने वाले महाविद्यालयों में अध्ययनरत खिलाड़ियों की खिलाड़ी भावना का अध्ययन करने के लिए प्रतिदर्श लिया है जिसमें हाकी क्रिकेट फुटबाल बास्केटबाल खो-खो कबड्डी एथलेटिक्स बेडमिन्टन खेलों के छात्र व छात्राओं के समूह प्रतिदर्श के रूप में लिए हैं तथा सांख्यिकीय विधि से प्राप्त आंकड़ों को मीन मीडियम व मोड और मानक विचलन की गणना की है। अध्ययन से निष्कर्ष निकलता है कि खिलाड़ी लड़के और लड़कियों में खिलाड़ी भावना एक समान है। यह अध्ययन खिलाड़ियों की मानसिक समस्याओं और खेल सम्बन्धी समस्याओं में सहायक हो सकता है जिससे खेलों के स्तर में सुधार संभव है।

शब्द कुंजियां: भोपाल संभाग की शालाओं और महाविद्यालयों में हाकी के विकास में आने वाली समस्याओं तथा सुविधाओं का अध्ययन।

### प्रस्तावना

मानव जीवन में खेल अत्यंत लाभदायक है। खेल का स्तर अच्छा हो इसके लिए खिलाड़ियों का शारीरिक और मानसिक विकास अच्छा होना चाहिए। मानसिक रूप से सुदृढ़ खिलाड़ी में खेल भावना का स्तर उत्तम होता है अतः खिलाड़ियों के खेल भावना का अध्ययन उनकी मानसिक समस्याओं और खेल सम्बन्धी समस्याओं का समाधान किया जा सकता है। जिससे खेल का स्तर और सुधारा जा सके।

खिलाड़ी भावना :व्यक्ति की पूर्ण और सामंजस्य पूर्ण क्रिया शीलता ही खिलाड़ी भावना है। खेल मैदान में व्यक्ति एक दुसरे के शत्रु रहकर भी मित्रता का व्यवहार करते हैं। खिलाड़ी को शारीरिक और मानसिक रूप से बलिष्ठ बनाकर खिलाड़ी भावना का विकास किया जा सकता है।

खिलाड़ी भावना का अर्थ :खेल में कोई जीतता है कोई हारता है एक अच्छा खिलाड़ी खेल भावना से अपने खेल का प्रदर्शन करता है उसको न तो जीतने का मोह होता और न ही हारने का दुःख, क्योंकि खेल भावना ही असली खिलाड़ी भावना है।<sup>1</sup>

खेल भावना का जीवन के सभी पहलुओं में बड़ा महत्व है खेल की भावना एक दृष्टिकोण है जिसके अनुसार खेल में हारने और जीतने से

अधिक महत्व अच्छे से खेलना और खेल में भाग लेने को दिया जाता है इसे निम्न बिन्दुओं के माध्यम से समझा जा सकता है—  
खेल को जीत या हार की भावना से नहीं बल्कि खेल के नियमों का पालन करते हुए एकाग्रता व दूसरी टीम के प्रति सद्भावना रखते हुए खेलना चाहिए। खेल ईमानदारी से खेलें तथा अच्छे खिलाड़ी व खेल की सराहना करें चाहे वो विपक्षी टीम का क्यों न हो। खिलाड़ियों को चाहिए कि वो सट्टेबाजी जैसी गतिविधियों से बचें जिससे दर्शकों में खिलाड़ी के प्रति आदर भाव बना रहे।

खेल भावना का जीवन के सभी पहलुओं में बड़ा महत्व है। यह सोच के मानक व्यवहार के तरीके और सामान्य दृष्टिकोण को इंगित करता है। यह किसी के व्यक्तित्व की कुछ विशेषताओं को भी निर्धारित करता है जैसे ईमानदा, सहिष्णुता, शिष्टाचार, मित्रता, प्रफुल्लता, आज्ञाकारिता इत्यादि।

असली खिलाड़ी भावना केवल खेलकूद तक सीमित नहीं है बल्कि यह व्यक्ति के जीवन के सभी क्षेत्रों में व्यक्ति के साथ उसके नेक व्यवहार काम आते हैं। एक अच्छा खिलाड़ी दिल में जिज्ञासा और नियमों के प्रति सहमति का भाव रखता है व अधिकारियों का सम्मान रखता है। वह खेल को संयम के साथ खेलता है जीवन की सभी परिस्थितियों में खेल भावना के साथ व्यवहार करता है।

सफल खिलाड़ी अपने जीवन में घर और बाहरी सामाजिक परिवेश के लिए अधिक सहज होता है क्योंकि उसके पास है भावनात्मक स्थिरता, आत्मनिर्भरता वह आसानी से कुछ भी कर सकता है, हार को जीत सकता है. खिलाड़ी केवल मैदान में ही नेतृत्व नहीं करता बल्कि वह सामाजिक एवं व्यवसायिक रूप से भी एक सफल नेता होता है.

उपयोग : इस परीक्षण में हम देखेंगे कि खिलाड़ियों में उच्च स्तर की खेल भावना सही गलत में भेद करने में सक्षम होती है. व्यक्ति की पूर्ण और सामंजस्यपूर्ण क्रियाशीलता ही मानसिक स्वास्थ्य है. खिलाड़ी मानसिक रूप से स्वस्थ होगा तभी सही निर्णय लेगा.

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ : शारीरिक रोगों से मुक्त न हों बल्कि मानसिक रोगों से भी मुक्त हो तभी व्यक्ति अपना प्रभावपूर्ण समायोजन कर सकता है<sup>2</sup>.

लेंडेल के अनुसार : मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है वास्तविकता के धरातल पर वातावरण से पर्याप्त सामंजस्य करने की योग्यता.

कुप्पुस्वामी के अनुसार : मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ दैनिक जीवन में भावनाओं महत्वाकांक्षाओं और आदर्शों में संतुलन रखने की योग्यता. इसका अर्थ है जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने और उन्हें स्वीकार करने की योग्यता.

हेडफील्ड के अनुसार: संपूर्ण व्यक्तित्व की पूर्ण एवं संतुलित क्रियाशीलता को ही मानसिक स्वास्थ्य कहते हैं.

उपर्युक्त परिभाषाओं के विश्लेषण के आधार पर यह कहा जा सकता है कि मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की वह स्थिति है जिसमें वातावरण के सामंजस्य को रखते हुए दैनिक जीवन में संतुलित व्यवहार करता है. संक्षेप में व्यक्ति के पूर्ण एवं सामंजस्य पूर्ण क्रियाशीलता ही मानसिक स्वास्थ्य है. मानसिक रूप से स्वस्थ खिलाड़ी ही सही निर्णय लेकर अपने को नियंत्रित करते खेल भावना को प्रदर्शित करता है.

खिलाड़ी भावना की विशेषताएं<sup>3</sup>: आत्ममूल्यांकन, आत्मविश्वास, जीवन लक्ष्य का चुनाव, संवेगात्मक स्थिरता, नियमित जीवन, अतिशय का अभाव, समायोजनशीलता, लैंगिक परिपक्वता

## खेल भावना प्रविधि

उत्तम खिलाड़ी अपने गुणों और सीमाओं का सही मूल्यांकन कर सकता है उसमें निहित योग्यताओं का उसे ज्ञान रहता है.

खेल भावना से युक्त खिलाड़ी में पर्याप्त आत्मविश्वास पाया जाता है वह जीवन के विभिन्न संघर्षमय परिस्थिति में धैर्य नहीं खोता बल्कि उन परिस्थितियों का सामना करते हुए विजय प्राप्त करता है.

खेल भावना से युक्त खिलाड़ी में पर्याप्त समायोजन शीलता पाई जाती है वह विभिन्न जटिल परिस्थितियों में प्रभावपूर्ण समायोजन करता है.

खेल भावना से युक्त खिलाड़ी में जीवन के लक्ष्य सामाजिक मूल्यों परिवार और संस्कृति की मान्यताओं और परिस्थिति के अनुसार होते हैं जिन्हें वह प्राप्त करता है.

खेल भावना से युक्त खिलाड़ी में संवेगात्मक स्थिरता पाई जाती है.

खेल भावना से युक्त खिलाड़ी अपने लक्ष्यों से संबंधित कार्यों को करने में रुचि ही नहीं लेता बल्कि पर्याप्त संतोष अनुभव करता है.

## खिलाड़ियों में खेल भावना विकसित करने हेतु मानसिक प्रशिक्षण

जिन खिलाड़ियों की मानसिक योग्यताओं व क्षमताओं का जितना अधिक विकास हुआ होगा उनकी शारीरिक क्रियाएं उतनी ही तीव्र होंगी। 'मानसिक क्रियाएं शारीरिक क्रियाओं का संचालन करती हैं अतः शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षण के समय खिलाड़ी भावना के प्रशिक्षण को महत्व दिया जाता है।

अच्छा मानसिक स्वास्थ्य मानसिक क्रियाओं की क्रियाशीलता क्षमता योग्यता आदि बाह्य व्यवहार के कौशल और दक्षता को प्रभावित करता है. दुर्बल मानसिक स्वास्थ्य बाला व्यक्ति कार्य नहीं कर सकता. कार्य कौशल कार्य दक्षता या क्षमता के लिए उत्तम मानसिक स्वास्थ्य का होना आवश्यक है.

चिंतन ही कार्य करने वाला होता है और कार्य करने वाले ही चिंतक होते हैं, अतएव प्रत्येक शारीरिक प्रतिक्रियाएं व्यवहार मानसिक क्रियाओं में सम्मिलित होते हैं.

खेल : खेल वह है जो मनोरंजन दे यह मन बहलाव के साथ शारीरिक स्वास्थ्य बनाये रखने का साधन है. निश्चित नियमों के अंतर्गत खेले जाने वाले खेल दो प्रकार के होते हैं।<sup>5</sup> एकल खेल, समूह खेल।

एकल खेल - एकल खेल वे होते हैं जिनमें एक व्यक्ति खेलता है जीत या हार उसकी अपनी होती है पूरी खेल रणनीति वह स्वयं बनाता है और अपना कौशल दिखाता है.

समूह खेल - समूह खेल में एक से अधिक 12 से 16 तक खिलाड़ी खेलते हैं. पूरा समूह एक उद्देश्य के लिए कार्य करता है. सभी मिलकर एक

लक्ष्य के लिए कार्य करते हैं .समूह खेल में सभी खिलाड़ी एक स्थिति में होते हैं व अपने अपने कार्य करते हैं .वे सही समय पर अपना कौशल दिखाते हुए खेल को जीतने का प्रयास करते हैं समूह खेल में आपसी सहयोग और सह सम्बन्ध कार्य करता है.

उप कल्पना :<sup>6</sup> छात्र खिलाड़ी की अपेक्षा छात्रा खिलाड़ियों में खेल भावना अधिक दिखती है .एकल खेल खेलने वाली छात्रा खिलाड़ी एवं छात्र खिलाड़ी की खेल भावना में कोई अंतर नहीं होता .समूह खेल खेलने वाली लड़कियां और समूह खेल खेलने वाले लड़कों की खेल भावना में कोई अंतर नहीं होता.

### प्रविधि

न्यादर्श : भोपाल के हाकी खिलाड़ी एवं अन्य एक खेल के खिलाड़ियों की खेल भावना के अध्ययन करने हेतु न्यादर्श लिया गया जिसमें 100 छात्र छात्राएं सम्मिलित हुए.

प्रविधि : सर्वप्रथम डा एल एन दुबे का खिलाड़ी भावना परीक्षण का प्रपत्र सभी खिलाड़ियों को दिया गया .आपसी बातचीत के दौरान सौहार्द्रपूर्ण सम्बन्ध स्थापित कर लिया गया .परीक्षण के सम्बन्ध में सामान्य जानकारी दी गई .प्रपत्र के ऊपर अपना नाम ,आयु ,कक्षा ,पता ,दिनांक इत्यादि जानकारी देने को कहा गया .इसके पश्चात् प्रपत्र में दिए गए प्रश्नों को अच्छी तरह समझा दिया गया .इस मापनी में अपने सम्बन्ध में कुछ प्रश्न दिए गए छात्रों को निर्देश दिए गए कि वे ध्यानपूर्वक प्रश्नों को पढ़ें प्रत्येक कथन के सामने तीन विकल्प दिए गए और कहा गया कि अपने सम्बन्ध में इनमें से जो उपयुक्त लगे उस पर सही का निशान लगायें .मापनी पूरी करने के लिए कोई समय सीमा नहीं है फिर भी शीघ्र पूरा करने के लिए कहा गया.

इस प्रकार सभी कथन खिलाड़ी स्वयं भरकर वापस देंगे तत्पश्चात वास्तविक कार्य प्रारम्भ किया जाएगा.

सांख्यिकीय गणना: परिणामों का मध्यमान मानक विचलन एवं टी मान की गणना की गई।<sup>6</sup>

तालिका क्रमांक -1: एकल एवं समूह खेलों के छात्र और छात्राओं की खिलाड़ी भावना की तालिका

समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी मान
छात्रा खिलाड़ीA	42	149.04	31.24	1.132
छात्र खिलाड़ीB	58	163.02	26.00	0.02

एकल एवं समूह खेलों के छात्र एवं छात्राओं की खिलाड़ी भावना को बतलाती हुई तालिका में समूह A छात्राओं के प्रासाकों का मध्यमान 149.04 आया है एवं समूह B छात्रों के प्रासाकों का मध्यमान 163.02 आया है .मध्यमान की तुलना के आधार पर छात्राओं की श्रेणी अच्छा एवं छात्रों की श्रेणी बहुत अच्छा है .दोनों मध्यमानों की अंतर की सार्थकता देखने के लिए निकाले गए टी का मान 1.132 आया इससे स्पष्ट होता है कि दोनों समूहों के मध्यमानों में सार्थक अंतर नहीं है . समूह A का मानक विचलन 31.24 समूह B का मानक विचलन 26.00 आया .छात्रों के प्रासाकों का फैलाव छात्राओं के फैलाव की तुलना में कम है.

तालिका क्रमांक -2 : एकल खेल वाले छात्र एवं छात्राओं के खेल भावना परीक्षण की तालिका

समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी मान
छात्राA	20	160.4	32.40	0.26
छात्रB	28	158.72	24.68	0.02

एकल खेल वाले छात्र एवं एकल खेल वाली छात्राओं के खेल भावना परीक्षण को बतलाती हुई तालिका क्रमांक 2 में लड़कियों के प्रासाकों का मध्यमान 160.4 आया एवं छात्रों के प्रासाकों का मध्यमान 158.72 आया .मध्यमान की तुलना के आधार पर दोनों समूहों की श्रेणी अच्छी है .मध्यमानों के अंतर की सार्थकता देखने के लिए टी का मान 0.26 आया है इससे यह स्पष्ट होता है कि मध्यमानों में सार्थक अंतर नहीं है समूह A का मानक विचलन 32.40 और समूह B का मानक विचलन 24.68 आया है . छात्रों के प्रासाकों का फैलाव छात्राओं के प्रासाकों के फैलाव की तुलना में कम है .

तालिका क्रमांक-3: समूह खेल वाले छात्र और छात्राओं के खेल भावना परीक्षण की तालिका

समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी मान
छात्राA	22	138.72	25.58	0.59
छात्रB	30	167.06	20.62	0.02

समूह खेल खेलने वाले छात्र व छात्राओं के खेल भावना को दर्शाती हुई तालिका क्रमांक 3 में लड़कियों के प्रासाकों का मध्यमान 138.72 आया एवं छात्रों के प्रासाकों का मध्यमान 167.06 आया मध्यमानों के अंतर

की सार्थकता को देखने के लिए निकले गए टी मान का 0.59 आया है जिससे स्पष्ट है कि मध्यमानों में सार्थक अंतर नहीं है .

समूह A का मानक विचलन 25.58 व समूह B का मानक विचलन 20.62 आया है छात्रों के प्रासांकों का फैलाव छात्राओं के प्रासांकों के फैलाव की तुलना में कम है.

तालिका क्रमांक -4 : खेल भावना का वर्गीकरण .

खेल	छात्र	छात्राएं
एकल खेल	158.72	160.4
समूह खेल	167.06	138.72

### प्राक्ल्पना का सत्यापन

छात्र खिलाड़ी की अपेक्षा छात्रा खिलाड़ियों की खेल भावना अच्छी है: छात्र खिलाड़ी की अपेक्षा छात्रा खिलाड़ियों की खेल भावना अधिक है यह उपकल्पना असत्य सिद्ध होती है तालिका क्रमांक 1 देखने से स्पष्ट होता है कि दोनों मध्यमानों में अंतर नहीं है.

एकल खेल खेलने वाली छात्रा एवं छात्रा के खेल भावना में कोई अंतर नहीं होता: एकल खेल खेलने वाले छात्र एवं एकल खेल क्लहेलने वाली छात्राओं की खिलाड़ी भावना में सार्थक अंतर नहीं है . तालिका क्रमांक 2 देखने से स्पष्ट होता है कि दोनों मध्यमानों में सार्थक अंतर नहीं है अतः यह उपकल्पना सत्य सिद्ध होती है .

समूह खेल खेलने वाले छात्र एवं समूह खेल खेलने वाली छात्राओं के खेल भावना में कोई अंतर नहीं होता . तालिका क्रमांक 3 से स्पष्ट होता है कि दोनों मध्यमानों में ज्यादा अंतर नहीं है अतः यह उपकल्पना सत्य सिद्ध होती है.

### निष्कर्ष

इस परीक्षण के आधार पर हम कह सकते हैं कि खिलाड़ी छात्र छात्राओं की खेल भावना एक समान है. छात्र खिलाड़ी और छात्रा खिलाड़ी के मानसिक स्वास्थ्य में अंतर नहीं आया. एकल खेल खेलने वाले छात्र एवं छात्राओं के खेल भावना में अंतर नहीं आया. समूह खेल खेलने वाले छात्र और छात्राओं के खेल भावना में कोई अंतर नहीं आया.

सुझाव: समूह खेल एवं एकल खेल के खिलाड़ियों के व्यक्तित्व का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है. खेल में होने वाली तकनीकी समस्याओं को समझकर सुलझाया जा सकता है. खेल का स्तर बढ़ाया जा सकता है. आत्मविश्वास का स्तर बढ़ाया जा सकता है. समूह खेल व एकल खेल के खिलाड़ियों के जोखिम उठाने की क्षमता का अध्ययन किया जा सकता है. समूह खेल एवं एकल खेल के खिलाड़ियों की महत्वाकांक्षा का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है.

### आभार

हम उन सभी खिलाड़ी छात्रों एवं शिक्षकों के आभारी हैं जिन्होंने इस शोध कार्य में हमें सहयोग प्रदान किया .

### संदर्भ

1. सिंह अजमेर (2020). शारीरिक शिक्षा तथा ओलम्पिक अभियान. कल्याणी पब्लिशर्स नई दिल्ली ,पृ क्र-978 162 ISBN 0-9248-272-92
2. सिंह रमेश (2016). खेल मनोविज्ञान. लक्ष्य पब्लिकेशन नई दिल्ली,पृ क्र .105, 3-97-81868-93-ISBN 978
3. वैध राजेश कुमार (2007). शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत इतिहास एवं शिक्षा मनोविज्ञान. आर लाल बुक डिपो मेरठ ,पृ क्र.65
4. श्रीवास्तव डी.एन. (2014). आधुनिक सामान्य मनोविज्ञान .श्री विनोद पुस्तक मंदिर , आगरा , ISBN 9788174570765
5. सिंह रमेश (2016). खेल मनोविज्ञान. .लक्ष्य पब्लिकेशन नई दिल्ली ,पृ क्र.7, ISBN 3-97-81868-93-978
6. भार्गव महेश (2007). आधुनिक मनोवैज्ञानिक परीक्षण एवं मापन .HPAभार्गव बुक हाउस आगरा . ISBN 4-08-86616-93
7. कपिल एच के (1999). अनुसन्धान विधियाँ. PHA भार्गव बुक हाउस आगरा .
8. शर्मा अनिल एवं कुमार संतोष (2014). खेल का मनोविज्ञान . अर्जुन पब्लिशिंग हाउस ,प्रथम संस्करण , दरियागंज नई दिल्ली ISBN4-377-8330-81-978