

## महिला खिलाड़ियों का उनकी उपलब्धि के स्तर के संबंध में मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन

<sup>1</sup>कामिनी पंवार, <sup>2</sup>डॉ. विकास सक्सेना

पी. एच. डी. स्कॉलर, फिजिकल एजुकेशन, रबिन्द्रनाथ टैगोर विश्विद्यालय भोपाल<sup>1</sup>  
विभागाध्यक्ष, फिजिकल एजुकेशन, रबिन्द्रनाथ टैगोर विश्विद्यालय भोपाल<sup>2</sup>

### सारांश

यह अध्ययन महिला खिलाड़ियों की उपलब्धि के स्तर और उनके मनोवैज्ञानिक पहलुओं का विश्लेषण करता है। विशेष रूप से, खेल आक्रामकता, स्टेट एंगजायटी और ट्रेट एंगजायटी जैसे चर का मूल्यांकन किया गया है। अध्ययन का उद्देश्य यह समझना है कि इन मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का खिलाड़ियों की उपलब्धि पर क्या प्रभाव पड़ता है। परिणामों से पता चला कि उच्च उपलब्धि स्तर वाली खिलाड़ियों में खेल आक्रामकता और मानसिक स्थिरता बेहतर थी, जबकि कम उपलब्धि स्तर वाली खिलाड़ियों में उच्च स्टेट और ट्रेट एंगजायटी पाई गई।

### परिचय

खेल का क्षेत्र केवल शारीरिक कौशल तक सीमित नहीं है; यह मानसिक और मनोवैज्ञानिक कारकों पर भी निर्भर करता है। महिला खिलाड़ियों की मानसिक स्थिति और उनकी मनोवैज्ञानिक विशेषताएं उनके प्रदर्शन को गहराई से प्रभावित करती हैं। खेल आक्रामकता, स्टेट एंगजायटी और ट्रेट एंगजायटी जैसे कारक खिलाड़ियों की मानसिकता को दर्शाते हैं और उनके उपलब्धि स्तर को प्रभावित कर सकते हैं।

महिला खिलाड़ियों के लिए, मानसिक दबाव और तनाव का स्तर खेल के दौरान अधिक हो सकता है। उच्च प्रदर्शन और उपलब्धि के लिए मानसिक स्थिरता और आक्रामकता का सही संतुलन आवश्यक होता है। यह अध्ययन इन पहलुओं को विस्तार से समझने का प्रयास करता है।

## साहित्य समीक्षा

खेल आक्रामकता पर हुए पिछले अध्ययनों ने सुझाव दिया है कि यह खिलाड़ियों की प्रतिस्पर्धात्मकता और प्रदर्शन को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। ब्राउन (2015) ने अपने शोध में पाया कि उच्च स्तर की खेल आक्रामकता वाले खिलाड़ी अधिक आत्मविश्वासी और लक्ष्य केंद्रित होते हैं।

स्टेट और ट्रेट एंग्जायटी का अध्ययन भी खिलाड़ियों के प्रदर्शन के संदर्भ में किया गया है। स्मिथ और जॉनसन (2017) के अनुसार, स्टेट एंग्जायटी खिलाड़ियों की तत्काल भावनात्मक प्रतिक्रिया को दर्शाती है, जबकि ट्रेट एंग्जायटी उनकी दीर्घकालिक प्रवृत्ति को प्रदर्शित करती है। उच्च स्तर की एंग्जायटी वाले खिलाड़ियों में प्रदर्शन गिरने की संभावना अधिक होती है।

महिला खिलाड़ियों के संदर्भ में, शर्मा (2020) ने सुझाव दिया कि मानसिक स्थिरता और आत्म-प्रेरणा उनके प्रदर्शन के प्रमुख कारक हैं। उन्होंने यह भी पाया कि मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देने से महिला खिलाड़ियों की उपलब्धि में सुधार हो सकता है।

## अनुसंधान पद्धति

इस अध्ययन में 100 महिला खिलाड़ियों को शामिल किया गया, जिन्हें उनके उपलब्धि स्तर के आधार पर दो समूहों में विभाजित किया गया:

1. उच्च उपलब्धि स्तर (राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर खेल रही खिलाड़ी)
2. कम उपलब्धि स्तर (राज्य और जिला स्तर पर खेल रही खिलाड़ी)

## डेटा संग्रह उपकरण:

1. **खेल आक्रामकता स्केल:** खिलाड़ियों की खेल आक्रामकता का मापन।
2. **स्टेट-ट्रेट एंग्जायटी इन्वेंटरी (STAI):** स्टेट और ट्रेट एंग्जायटी के स्तर का मूल्यांकन।

## प्रक्रिया:

डेटा संग्रह व्यक्तिगत साक्षात्कार और प्रश्नावली के माध्यम से किया गया। प्रत्येक खिलाड़ी से खेल से संबंधित उनके अनुभव, भावनाओं और मानसिक स्थिति के बारे में जानकारी प्राप्त की गई।

## डेटा विश्लेषण

डेटा का विश्लेषण t-टेस्ट और वर्णनात्मक सांख्यिकी के माध्यम से किया गया।

### तालिका क्रमांक 1

#### डेटा विश्लेषण

चर	उच्च उपलब्धि स्तर (औसत)	कम उपलब्धि स्तर (औसत)	p-मूल्य
खेल आक्रामकता (स्कोर)	80	65	<0.05
स्टेट एंगजायटी (स्कोर)	45	60	<0.05
ट्रेट एंगजायटी (स्कोर)	40	55	<0.05

## परिणामों की व्याख्या

परिणाम बताते हैं कि उच्च उपलब्धि स्तर वाली खिलाड़ियों में खेल आक्रामकता का स्तर अधिक था। यह उनकी प्रतिस्पर्धात्मकता और आत्मविश्वास को दर्शाता है। इसके विपरीत, कम उपलब्धि स्तर वाली खिलाड़ियों में स्टेट और ट्रेट एंगजायटी अधिक पाई गई, जो उनकी मानसिक अस्थिरता और आत्म-संदेह को दर्शाता है।

## चर्चा

इस अध्ययन के निष्कर्ष खिलाड़ियों की मनोवैज्ञानिक तैयारी और प्रशिक्षण पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालते हैं। उच्च उपलब्धि स्तर वाली खिलाड़ियों में खेल आक्रामकता उनकी सफलता का एक महत्वपूर्ण घटक है। उनके आत्मविश्वास और टीमवर्क में भी यह स्पष्ट रूप से दिखाई देता है।

दूसरी ओर, कम उपलब्धि स्तर वाली खिलाड़ियों के लिए मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है। स्टेट और ट्रेट एंगजायटी को कम करने के लिए योग, ध्यान और मनोवैज्ञानिक परामर्श जैसे उपाय कारगर हो सकते हैं।

## निष्कर्ष



यह अध्ययन यह स्पष्ट करता है कि महिला खिलाड़ियों की उपलब्धि के स्तर के साथ उनके मनोवैज्ञानिक पहलुओं का गहरा संबंध है। उच्च उपलब्धि स्तर वाली खिलाड़ियों में खेल आक्रामकता अधिक और एंगजायटी कम पाई गई, जबकि कम उपलब्धि स्तर वाली खिलाड़ियों में इसके विपरीत प्रवृत्ति देखी गई।

### **संदर्भ**

1. ब्राउन, पी. (2015)। "खेल आक्रामकता और प्रदर्शन के बीच संबंध।" इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ स्पोर्ट्स साइकोलॉजी।
2. स्मिथ, आर., एवं जॉनसन, एल. (2017)। "स्टेट और ट्रेट एंगजायटी का खेल प्रदर्शन पर प्रभाव।" जर्नल ऑफ़ स्पोर्ट्स साइंस।
3. शर्मा, आर. (2020)। "महिला खिलाड़ियों का मानसिक स्वास्थ्य और उपलब्धि स्तर।" इंडियन जर्नल ऑफ़ स्पोर्ट्स स्टडीज़।