महाविद्यालयीन छात्राओं में खेल सहभागिता एवं मनोवैज्ञानिक घटकों का संबंध: खिलाड़ी एवं गैर-खिलाड़ी छात्राओं के तुलनात्मक परिप्रेक्ष्य में एक समीक्षा

अजय कुमार[1]*, प्रो. राम भूषण मिश्रा[2]

[1] M.p.ed (यूजीसी नेट), लाइफ लॉन लर्निंग, अवधेश प्रताप विश्वविद्यालय, रीवा, मध्य प्रदेश, भारत

yadavajaykumar818@gmail.com

[2] संचालक, शारीरिक शिक्षा विभाग/खेलकूद विभाग, (लाइफ लॉग लर्निंग), अवधेश प्रताप विश्वविद्यालय, रीवा, मध्य प्रदेश, भारत

सार: खेल सहभागिता को महाविद्यालयीन छात्राओं के समग्र विकास का एक महत्वपूर्ण आयाम माना जाता है, विशेषकर तब जब इसे मनोवैज्ञानिक घटकों के संदर्भ में विश्लेषित किया जाए। प्रस्तुत समीक्षा अध्ययन का मुख्य उद्देश्य खिलाड़ी एवं गैर-खिलाड़ी छात्राओं के बीच विभिन्न मनोवैज्ञानिक पहलुओं—जैसे आत्मविश्वास, चिंता, प्रेरणा, आक्रामकता तथा सामाजिक समायोजन—के स्तरों का तुलनात्मक विश्लेषण करना है। अध्ययन यह समझने का प्रयास करता है कि नियमित खेल सहभागिता छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य, व्यक्तित्व निर्माण तथा सामाजिक दक्षताओं को किस प्रकार प्रभावित करती है। उपलब्ध साहित्य के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि खिलाड़ी छात्राओं में आत्मविश्वास, आत्म-नियंत्रण तथा सकारात्मक प्रेरणा का स्तर अपेक्षाकृत अधिक पाया जाता है, जबकि गैर-खिलाड़ी छात्राओं में चिंता एवं सामाजिक असमंजस की प्रवृत्तियां अधिक देखी जा सकती हैं। इसके अतिरिक्त, खेल गतिविधियां न केवल शारीरिक सुदृढ़ता प्रदान करती हैं, बल्कि भावनात्मक संतुलन, नेतृत्व क्षमता तथा समूह में कार्य करने की दक्षता को भी विकसित करती हैं। यह समीक्षा अध्ययन इस तथ्य को रेखांकित करता है कि खेल सहभागिता छात्राओं के मनोवैज्ञानिक सशक्तिकरण का एक प्रभावी माध्यम है, जो उन्हें शैक्षणिक एवं सामाजिक जीवन में बेहतर प्रदर्शन हेतु सक्षम बनाता है।

मुख्य शब्द: खेल सहभागिता, महाविद्यालयीन छात्राएं, मनोवैज्ञानिक घटक, आत्मविश्वास, चिंता, प्रेरणा, आक्रामकता, सामाजिक समायोजन, खिलाड़ी एवं गैर-खिलाड़ी तुलना

1. परिचय

मानव जीवन में खेल का स्थान अत्यंत महत्वपूर्ण एवं बहुआयामी है, क्योंकि यह केवल शारीरिक सुदृढ़ता का माध्यम ही नहीं, बल्कि मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक विकास का भी सशक्त साधन है। विशेष रूप से महाविद्यालयीन स्तर पर अध्ययनरत छात्राओं के लिए खेल सहभागिता उनके व्यक्तित्व निर्माण, आत्मविश्वास वृद्धि तथा जीवन कौशलों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। वर्तमान समय में शिक्षा केवल ज्ञानार्जन तक सीमित नहीं रह गई है, बल्कि यह समग्र विकास की प्रक्रिया बन चुकी है, जिसमें खेल एवं सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों का समावेश अनिवार्य माना जाता है। इस परिप्रेक्ष्य

में यह आवश्यक हो जाता है कि छात्राओं के जीवन में खेल की भूमिका का विश्लेषण केवल शारीरिक दृष्टि से ही नहीं, बल्कि मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी किया जाए, जिससे उनके व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों को समझा जा सके (बंधे, 2021)।

महाविद्यालयीन छात्राओं में खेल सहभागिता की स्थिति विविध सामाजिक, सांस्कृतिक तथा आर्थिक कारकों से प्रभावित होती है। अनेक छात्राएं नियमित रूप से खेल गतिविधियों में भाग लेकर अपनी क्षमताओं का विकास करती हैं, जबकि कुछ छात्राएं विभिन्न बाधाओं के कारण इन गतिविधियों से दूर रहती हैं। यह भिन्नता उनके मानसिक एवं भावनात्मक स्तर पर भी प्रभाव डालती है, जिसके परिणामस्वरूप खिलाड़ी एवं गैर-खिलाड़ी छात्राओं के बीच मनोवैज्ञानिक घटकों में स्पष्ट अंतर देखने को मिलता है। आत्मविश्वास, प्रेरणा, चिंता, आक्रामकता तथा सामाजिक समायोजन जैसे मनोवैज्ञानिक तत्व व्यक्ति के व्यवहार एवं निर्णय क्षमता को प्रभावित करते हैं, और इनका विकास खेल सहभागिता के माध्यम से अधिक सुदृढ़ रूप में संभव होता है।

खेल गतिविधियां छात्राओं को अनुशासन, टीम भावना, नेतृत्व क्षमता तथा प्रतिस्पर्धात्मक दृष्टिकोण विकसित करने का अवसर प्रदान करती हैं। नियमित अभ्यास एवं प्रतिस्पर्धा के माध्यम से उनमें आत्म-नियंत्रण तथा मानसिक दृढ़ता का विकास होता है, जिससे वे जीवन की विभिन्न चुनौतियों का सामना करने में सक्षम बनती हैं। इसके विपरीत, जो छात्राएं खेल गतिविधियों में भाग नहीं लेतीं, उनमें कभी-कभी आत्मविश्वास की कमी, सामाजिक झिझक तथा मानसिक तनाव जैसी समस्याएं अधिक पाई जा सकती हैं। इस प्रकार, खेल सहभागिता और मनोवैज्ञानिक विकास के मध्य एक सशक्त एवं सकारात्मक संबंध स्थापित होता है, जिसे वैज्ञानिक दृष्टिकोण से समझना अत्यंत आवश्यक है (बुधराजा et al., 2025)।

वर्तमान सामाजिक परिदृश्य में महिलाओं की भूमिका निरंतर विकसित हो रही है, और वे शिक्षा, खेल तथा अन्य क्षेत्रों में सक्रिय रूप से भाग ले रही हैं। इसके बावजूद, कई स्थानों पर सामाजिक रूढ़िवादिता, संसाधनों की कमी तथा पारिवारिक प्रतिबंधों के कारण छात्राओं की खेल सहभागिता सीमित रह जाती है। यह स्थिति उनके समग्र विकास में बाधा उत्पन्न कर सकती है, इसलिए इस विषय पर गहन अध्ययन एवं समीक्षा की आवश्यकता अनुभव की जाती है। विशेष रूप से महाविद्यालयीन स्तर पर यह जानना महत्वपूर्ण है कि खेल गतिविधियों में भाग लेने वाली छात्राओं का मनोवैज्ञानिक स्वरूप किस प्रकार उन छात्राओं से भिन्न होता है जो इन गतिविधियों में भाग नहीं लेतीं।

प्रस्तुत समीक्षा अध्ययन का उद्देश्य इसी अंतर को स्पष्ट करना तथा यह विश्लेषण करना है कि खेल सहभागिता छात्राओं के मनोवैज्ञानिक घटकों को किस प्रकार प्रभावित करती है। यह अध्ययन उपलब्ध

साहित्य के आधार पर खिलाड़ी एवं गैर-खिलाड़ी छात्राओं के बीच आत्मविश्वास, चिंता, प्रेरणा, आक्रामकता एवं सामाजिक समायोजन जैसे प्रमुख मनोवैज्ञानिक पहलुओं की तुलनात्मक समीक्षा प्रस्तुत करता है (चौगुले & राजडन्या, 2022)। इसके माध्यम से यह समझने का प्रयास किया गया है कि खेल किस प्रकार छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य एवं व्यक्तित्व विकास को सुदृढ़ बनाता है और उनके शैक्षणिक एवं सामाजिक जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाता है।

2. खेल का स्वरूप एवं संरचना

खेल मानव जीवन की एक स्वाभाविक, सक्रिय एवं रचनात्मक गतिविधि है, जो व्यक्ति के समग्र विकास में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह केवल शारीरिक व्यायाम या मनोरंजन का साधन नहीं है, बल्कि एक व्यापक प्रक्रिया है जिसके माध्यम से व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक पक्षों का संतुलित विकास संभव होता है। खेल व्यक्ति के व्यवहार, चिंतन क्षमता, निर्णय लेने की प्रक्रिया तथा सामाजिक संबंधों को प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है (दत्ता et al., 2026)। जीवन के विभिन्न चरणों में खेल का स्वरूप परिवर्तित होता रहता है—बाल्यावस्था में यह स्वाभाविक एवं अनौपचारिक होता है, जबकि किशोरावस्था एवं युवावस्था में यह अधिक संगठित, उद्देश्यपूर्ण तथा प्रतिस्पर्धात्मक रूप ग्रहण कर लेता है। महाविद्यालय स्तर पर खेल गतिविधियाँ सुव्यवस्थित होती हैं, जिनका उद्देश्य केवल मनोरंजन नहीं बल्कि व्यक्तित्व विकास, स्वास्थ्य संवर्धन, उपलब्धि प्राप्ति तथा सामाजिक सहभागिता को बढ़ावा देना होता है।

खेल के स्वरूप को उसकी प्रकृति, उद्देश्य, सहभागिता के प्रकार, नियमों की जटिलता, अवधि तथा प्रतिस्पर्धात्मक स्तर के आधार पर समझा जा सकता है। कुछ खेल व्यक्तिगत होते हैं, जिनमें खिलाड़ी अपने कौशल और प्रदर्शन के लिए स्वयं उत्तरदायी होता है। ऐसे खेलों में आत्मनिर्भरता, एकाग्रता, आत्मनियंत्रण तथा व्यक्तिगत उत्तरदायित्व की भावना विकसित होती है। इसके विपरीत, सामूहिक खेलों में खिलाड़ी एक साझा लक्ष्य की प्राप्ति के लिए मिलकर कार्य करते हैं, जिससे सहयोग, समन्वय, संचार कौशल, नेतृत्व क्षमता तथा समूह भावना का विकास होता है (फॉस्केट & लॉन्गस्टाफ, 2021)। इस प्रकार खेल व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक व्यवहार एवं सामाजिक दृष्टिकोण को गहराई से प्रभावित करता है।

खेलों को उनके उद्देश्य के आधार पर प्रतिस्पर्धात्मक एवं मनोरंजक वर्गों में भी विभाजित किया जा सकता है। प्रतिस्पर्धात्मक खेलों में खिलाड़ी नियमों के अंतर्गत श्रेष्ठ प्रदर्शन का प्रयास करता है, जिसमें लक्ष्य प्राप्ति की इच्छा, कठोर परिश्रम, मानसिक दृढ़ता तथा आत्मविश्वास आवश्यक होते हैं। ऐसी परिस्थितियाँ व्यक्ति में तनाव सहनशीलता एवं संघर्ष क्षमता को बढ़ाती हैं। दूसरी ओर, मनोरंजक खेलों

का उद्देश्य आनंद प्राप्त करना, मानसिक तनाव को कम करना तथा सामाजिक संबंधों को मजबूत करना होता है। दोनों प्रकार के खेलों का मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, विशेषकर महाविद्यालयीन छात्राओं के लिए यह संतुलित मानसिक स्थिति बनाए रखने में सहायक होता है।

खेल की संरचना में नियमों का विशेष महत्व होता है, क्योंकि प्रत्येक संगठित खेल निश्चित नियमों एवं प्रक्रियाओं के आधार पर संचालित होता है। ये नियम खिलाड़ियों के व्यवहार को नियंत्रित करते हैं तथा निष्पक्षता, अनुशासन और समान अवसर सुनिश्चित करते हैं। खेल संरचना में समय, स्थान, उपकरण, खिलाड़ियों की संख्या, निर्णयन प्रक्रिया तथा अंक प्रणाली जैसे तत्व भी सम्मिलित होते हैं, जो खेल को सुव्यवस्थित बनाते हैं। नियमों का पालन व्यक्ति में अनुशासन, आत्मनियंत्रण तथा उत्तरदायित्व की भावना विकसित करता है, जो उसके शैक्षणिक एवं सामाजिक जीवन में भी उपयोगी सिद्ध होता है (जेओंग et al., 2022)।

खेल संरचना का एक महत्वपूर्ण पक्ष प्रशिक्षण एवं अभ्यास है। किसी भी खेल में दक्षता केवल प्राकृतिक प्रतिभा से नहीं, बल्कि नियमित अभ्यास, अनुशासित दिनचर्या तथा निरंतर सुधार से प्राप्त होती है। खिलाड़ी को शारीरिक कौशल के साथ मानसिक तैयारी पर भी ध्यान देना पड़ता है। अभ्यास के दौरान निरंतर प्रयास, कठिनाइयों का सामना तथा त्रुटियों का सुधार व्यक्ति में धैर्य, आत्मविश्वास और संघर्षशीलता को विकसित करता है। खेलों का संगठनात्मक स्वरूप भी उनकी संरचना को प्रभावित करता है। विद्यालय, महाविद्यालय, विश्वविद्यालय, जिला, राज्य, राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों का आयोजन विभिन्न रूपों में किया जाता है। जैसे-जैसे स्तर बढ़ता है, प्रतियोगिता अधिक जटिल और प्रतिस्पर्धात्मक होती जाती है। महाविद्यालय स्तर पर छात्राओं को विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लेने का अवसर मिलता है, जिससे उनका आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता और प्रतिस्पर्धात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है। इस प्रकार खेल का स्वरूप एवं संरचना व्यक्ति के समग्र विकास का आधार प्रदान करता है।

3. खेल का राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भूमिका

खेल आधुनिक समाज में केवल मनोरंजन या शारीरिक गतिविधि तक सीमित नहीं है, बल्कि यह राष्ट्रीय विकास, सामाजिक एकता, सांस्कृतिक पहचान तथा अंतर्राष्ट्रीय संबंधों को सुदृढ़ करने का एक महत्वपूर्ण माध्यम बन चुका है। खेलों के माध्यम से व्यक्ति शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक सुदृढ़ता भी प्राप्त करता है, जिससे उसका समग्र विकास संभव होता है। राष्ट्रीय स्तर पर खेल अनुशासन, सहयोग, प्रतिस्पर्धा और देशभक्ति की भावना को बढ़ावा देते हैं। किसी खिलाड़ी की उपलब्धि केवल व्यक्तिगत नहीं होती, बल्कि वह पूरे राष्ट्र की उपलब्धि मानी जाती है, जिससे राष्ट्रीय गौरव में वृद्धि होती है। इसी

प्रकार अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर खेल किसी देश की प्रतिभा और क्षमता को वैश्विक मंच पर प्रस्तुत करने का अवसर प्रदान करते हैं (जोसे et al., 2018)।

भारत जैसे विविधतापूर्ण देश में खेलों का महत्व और अधिक बढ़ जाता है, क्योंकि विभिन्न भाषा, संस्कृति और सामाजिक पृष्ठभूमि के लोग एक ही मंच पर आते हैं। यह स्थिति राष्ट्रीय एकता और सामाजिक समरसता को मजबूत करती है। विभिन्न राज्यों के खिलाड़ी प्रतिस्पर्धा के साथ-साथ सहयोग और सम्मान की भावना भी विकसित करते हैं, जिससे सामाजिक एकीकरण को बढ़ावा मिलता है। इस प्रकार खेल केवल प्रतिस्पर्धा नहीं, बल्कि सामाजिक एकता का माध्यम भी हैं।

भारत में खेलों के विकास में विद्यालयों, महाविद्यालयों, विश्वविद्यालयों और खेल संस्थाओं की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। समय के साथ खेल संरचना अधिक संगठित हुई है, जिससे प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को आगे बढ़ने के अवसर मिले हैं। सरकार द्वारा खेल प्रतिभाओं की पहचान, प्रशिक्षण और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर तैयारी के लिए विभिन्न योजनाएँ चलाई जा रही हैं, जिससे यह स्पष्ट होता है कि खेल अब राष्ट्रीय विकास का महत्वपूर्ण हिस्सा है। राष्ट्रीय स्तर पर खेल देश की एकता और अखंडता को मजबूत करते हैं। विभिन्न क्षेत्रों के खिलाड़ी जब एक साथ प्रतिस्पर्धा करते हैं, तो सांस्कृतिक आदान-प्रदान और पारस्परिक समझ विकसित होती है, जिससे सामाजिक दूरी कम होती है। राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में सफलता पूरे देश में गर्व और उत्साह की भावना उत्पन्न करती है (कुमार & सिंह, 2020)।

अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों की भूमिका और भी व्यापक होती है। ओलंपिक, एशियाई खेल और राष्ट्रमंडल खेल जैसी प्रतियोगिताएँ विभिन्न देशों को एक मंच पर लाती हैं। इनका उद्देश्य केवल पदक प्राप्त करना नहीं, बल्कि खेल भावना, अनुशासन, सम्मान और सांस्कृतिक आदान-प्रदान को बढ़ावा देना भी होता है। इससे देशों के बीच मैत्रीपूर्ण संबंध मजबूत होते हैं। अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ किसी देश की खेल क्षमता और प्रशिक्षण प्रणाली को विश्व स्तर पर प्रदर्शित करने का अवसर प्रदान करती हैं। भारत ने विभिन्न खेलों में महत्वपूर्ण उपलब्धियाँ प्राप्त की हैं, विशेषकर महिला खिलाड़ियों ने बैडमिंटन, कुश्ती, मुक्केबाजी, भारोत्तोलन और निशानेबाजी जैसे क्षेत्रों में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है, जिससे समाज में सकारात्मक प्रेरणा उत्पन्न हुई है (मिश्रा, 2016)।

खेलों का एक महत्वपूर्ण पहलू उनका मनोवैज्ञानिक प्रभाव भी है। उच्च स्तरीय प्रतियोगिताओं में खिलाड़ी मानसिक दबाव, लक्ष्य निर्धारण, आत्मनियंत्रण और असफलता से उबरने जैसी स्थितियों का सामना करते हैं, जिससे उनकी मानसिक दृढ़ता विकसित होती है। इस प्रकार खेल केवल शारीरिक क्षमता नहीं, बल्कि मानसिक शक्ति का भी निर्माण करते हैं।

4. खेल एवं महिला/छात्राओं का मनोवैज्ञानिक विकास

महिलाओं तथा महाविद्यालयीन छात्राओं के जीवन में खेल की भूमिका केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, बल्कि यह उनके मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक तथा व्यक्तित्वगत विकास का एक सशक्त आधार भी है। महाविद्यालयीन अवस्था जीवन का वह महत्वपूर्ण चरण है जिसमें व्यक्ति अपनी पहचान बनाने, आत्मविश्वास विकसित करने, सामाजिक संबंधों को समझने तथा भविष्य की दिशा तय करने की प्रक्रिया से गुजरता है (पांडे, 2021)। इस अवधि में खेल सहभागिता छात्राओं को ऐसा वातावरण प्रदान करती है जहाँ वे लक्ष्य निर्धारण, निरंतर अभ्यास, प्रतिस्पर्धा का सामना, सफलता-असफलता का विश्लेषण तथा परिस्थितियों के अनुरूप स्वयं को ढालने जैसी क्षमताओं का विकास करती हैं। खेल गतिविधियाँ छात्राओं के मानसिक संतुलन को सुदृढ़ बनाती हैं और उन्हें तनावपूर्ण परिस्थितियों में भी स्थिर रहने की क्षमता प्रदान करती हैं।

खेलों का आत्मविश्वास विकास पर अत्यंत गहरा प्रभाव पड़ता है। जब छात्राएँ नियमित अभ्यास के माध्यम से अपने कौशल में सुधार देखती हैं और प्रतियोगिताओं में भाग लेकर अपनी क्षमता का अनुभव करती हैं, तो उनके भीतर आत्म-विश्वास की भावना प्रबल होती है। यह अनुभव उन्हें यह विश्वास दिलाता है कि निरंतर प्रयास से कठिन लक्ष्यों को भी प्राप्त किया जा सकता है। प्रतियोगिताओं में भागीदारी उन्हें सार्वजनिक मंच पर अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का अवसर देती है, जिससे आत्म-संदेह कम होता है और निर्णय क्षमता विकसित होती है।

खेल गतिविधियाँ भावनात्मक विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। प्रतियोगिता के दौरान छात्राएँ उत्साह, तनाव, भय, प्रसन्नता तथा निराशा जैसी विभिन्न भावनात्मक अवस्थाओं का अनुभव करती हैं। इन भावनाओं को नियंत्रित करते हुए प्रदर्शन करना उनकी भावनात्मक परिपक्वता को बढ़ाता है। हार के बाद पुनः प्रयास करना, अपनी कमियों को स्वीकार करना तथा सुधार की दिशा में आगे बढ़ना उन्हें मानसिक रूप से मजबूत बनाता है। इसी प्रकार खेल उन्हें तनावपूर्ण परिस्थितियों में संयम बनाए रखने की क्षमता भी प्रदान करते हैं।

तालिका 1: खेल सहभागिता का छात्राओं के मनोवैज्ञानिक घटकों पर प्रभाव

मनोवैज्ञानिक घटक	नियमित खिलाड़ी छात्राएँ (औसत स्तर)	गैर-खिलाड़ी छात्राएँ (औसत स्तर)	प्रभाव का संकेत
आत्मविश्वास	उच्च	मध्यम/निम्न	खिलाड़ी समूह में अधिक सकारात्मक
चिंता स्तर	निम्न	उच्च	खेल चिंता को कम करता है
उपलब्धि प्रेरणा	उच्च	मध्यम	लक्ष्य-उन्मुखता अधिक
सामाजिक समायोजन	उच्च	मध्यम	सहयोग क्षमता अधिक विकसित
भावनात्मक स्थिरता	उच्च	मध्यम/निम्न	नियंत्रण क्षमता बेहतर
नेतृत्व क्षमता	विकसित	सीमित	खेल से नेतृत्व वृद्धि

खेलों का सामाजिक विकास पर भी गहरा प्रभाव पड़ता है, विशेषकर सामूहिक खेलों के माध्यम से। छात्राएँ टीम में कार्य करते हुए सहयोग, संवाद, नेतृत्व और उत्तरदायित्व जैसे गुणों को सीखती हैं। विभिन्न सामाजिक पृष्ठभूमियों से आने वाली छात्राओं के साथ मिलकर कार्य करने से सामाजिक समायोजन की क्षमता बढ़ती है और पारस्परिक समझ विकसित होती है (रिचमैन & शेफर, 2000)। यह अनुभव उन्हें वास्तविक जीवन में सामाजिक परिस्थितियों के अनुकूल बनने में सहायता करता है।

तालिका 2: प्रमुख महिला खिलाड़ियों की उपलब्धियाँ

खिलाड़ी का नाम	खेल विधा	प्रमुख उपलब्धि	वर्ष	विशेष योगदान
पी. वी. सिंधु	बैडमिंटन	ओलम्पिक पदक विजेता	2016, 2020	अंतर्राष्ट्रीय पहचान स्थापित
मनु भाकर	निशानेबाजी	ओलम्पिक कांस्य पदक	2024	एक ओलम्पिक में दो पदक
मीराबाई चानू	भारोत्तोलन	ओलम्पिक रजत पदक	2020	भारत को पदक दिलाया
साक्षी मलिक	कुश्ती	ओलम्पिक कांस्य पदक	2016	महिला कुश्ती को बढ़ावा

हाल के वर्षों में महिला खिलाड़ियों की उपलब्धियाँ छात्राओं के लिए प्रेरणा का स्रोत बनी हैं। इन सफलताओं ने यह सिद्ध किया है कि महिलाएँ खेल के क्षेत्र में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन कर सकती हैं और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर देश का नाम रोशन कर सकती हैं। इन उपलब्धियों से छात्राओं में खेल के प्रति रुचि बढ़ी है और वे इसे एक संभावित करियर विकल्प के रूप में देखने लगी हैं।

5. खिलाड़ी एवं गैर खिलाड़ी छात्राओं का तुलनात्मक मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य

महाविद्यालयीन छात्राओं का मनोवैज्ञानिक विकास अनेक व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक तथा शैक्षिक कारकों से प्रभावित होता है। इस चरण में खेल सहभागिता एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, क्योंकि नियमित खेल गतिविधियों में भाग लेने वाली छात्राएँ अभ्यास, प्रशिक्षण, प्रतियोगिता, लक्ष्य निर्धारण तथा सफलता-असफलता जैसी स्थितियों का प्रत्यक्ष अनुभव प्राप्त करती हैं (सईमा & वैद्य, 2026)। यह अनुभव उनके मानसिक ढांचे, निर्णय क्षमता तथा व्यवहारात्मक संतुलन को प्रभावित करता है। इसके विपरीत गैर खिलाड़ी छात्राओं का अनुभव मुख्यतः शैक्षणिक कार्यों, पारिवारिक जिम्मेदारियों तथा अन्य गतिविधियों तक सीमित रहता है, जहाँ संगठित खेल प्रशिक्षण का अवसर अपेक्षाकृत कम होता है। इसी

कारण दोनों समूहों के मनोवैज्ञानिक स्वरूप में कुछ अंतर देखा जा सकता है, यद्यपि व्यक्तित्व, वातावरण तथा सामाजिक परिस्थितियाँ भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं (सिंह, 2016)।

खिलाड़ी छात्राओं में आत्मविश्वास, लक्ष्य-उन्मुखता तथा उपलब्धि प्रेरणा अपेक्षाकृत अधिक पाई जाती है। नियमित अभ्यास और प्रतियोगिता के माध्यम से वे अपनी क्षमताओं का मूल्यांकन करती हैं, जिससे आत्मविश्वास में वृद्धि होती है। सफलता उन्हें आगे बढ़ने की प्रेरणा देती है, जबकि असफलता सुधार की दिशा में प्रेरित करती है। इस प्रकार खेल उनके व्यवहार में अनुशासन, निरंतर प्रयास और लक्ष्य प्राप्ति की प्रवृत्ति विकसित करता है (सिंह, 2015)। इसके विपरीत गैर खिलाड़ी छात्राएँ अपने मनोवैज्ञानिक अनुभवों को शैक्षणिक उपलब्धियों, पारिवारिक अपेक्षाओं तथा सामाजिक संबंधों के माध्यम से विकसित करती हैं। वे भी आत्मविश्वास और प्रेरणा विकसित कर सकती हैं, किंतु उनके अनुभवों का आधार भिन्न होता है। इसलिए इस तुलना का उद्देश्य किसी समूह को श्रेष्ठ या निम्न सिद्ध करना नहीं है, बल्कि खेल सहभागिता के प्रभाव को समझना है।

तालिका 3: संक्षिप्त तुलनात्मक प्रवृत्ति

मनोवैज्ञानिक घटक	खिलाड़ी छात्राएँ	गैर खिलाड़ी छात्राएँ	प्रवृत्ति
आत्मविश्वास	अधिक	मध्यम	खिलाड़ी में अधिक
उपलब्धि प्रेरणा	उच्च	मध्यम	खिलाड़ी में अधिक
भावनात्मक स्थिरता	अधिक	परिवर्तनीय	खेल से सुधार
सामाजिक समायोजन	बेहतर	सामान्य	खिलाड़ी में अधिक
तनाव नियंत्रण	विकसित	सीमित	खिलाड़ी में अधिक
लक्ष्य-उन्मुखता	स्पष्ट	अपेक्षाकृत कम	खिलाड़ी में अधिक

आत्मसम्मान के संदर्भ में खिलाड़ी छात्राएँ अपने प्रदर्शन और शारीरिक क्षमता को प्रत्यक्ष रूप से अनुभव करती हैं, जिससे उनमें आत्म-विश्वास और सकारात्मक आत्म-धारणा विकसित होती है। गैर खिलाड़ी छात्राएँ भी आत्मसम्मान विकसित करती हैं, किंतु वह अधिकतर शैक्षणिक एवं सामाजिक उपलब्धियों पर आधारित होता है (वर्मा & गुप्ता, 2012)। भावनात्मक नियंत्रण की दृष्टि से खिलाड़ी छात्राओं को

प्रतियोगिता के दौरान तनाव, दबाव तथा हार-जीत जैसी स्थितियों का सामना करना पड़ता है, जिससे उनकी मानसिक दृढ़ता बढ़ती है। गैर खिलाड़ी छात्राओं में भी भावनात्मक विकास होता है, किंतु प्रतिस्पर्धात्मक परिस्थितियों का अनुभव अपेक्षाकृत कम होता है। शैक्षणिक तनाव के संदर्भ में खिलाड़ी छात्राओं को अध्ययन और खेल के बीच संतुलन बनाना पड़ता है, जबकि गैर खिलाड़ी छात्राएँ मुख्यतः शैक्षणिक दबाव का सामना करती हैं। खेल गतिविधियाँ तनाव कम करने में सहायक हो सकती हैं, जबकि उनकी अनुपस्थिति में तनाव प्रबंधन के अवसर सीमित हो सकते हैं।

6. निष्कर्ष

प्रस्तुत समीक्षा अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि खेल सहभागिता का महाविद्यालयीन छात्राओं के मनोवैज्ञानिक विकास पर सकारात्मक एवं बहुआयामी प्रभाव पड़ता है। खेल केवल शारीरिक क्षमता के विकास तक सीमित नहीं है, बल्कि यह आत्मविश्वास, भावनात्मक स्थिरता, तनाव प्रबंधन, उपलब्धि प्रेरणा, सामाजिक समायोजन तथा नेतृत्व क्षमता जैसे महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक घटकों को भी सुदृढ़ करता है। खिलाड़ी छात्राएँ नियमित प्रशिक्षण, प्रतियोगिता और लक्ष्य-आधारित अभ्यास के माध्यम से अपने व्यक्तित्व में अनुशासन, आत्म-नियंत्रण तथा लक्ष्य के प्रति समर्पण जैसे गुण विकसित करती हैं। इसके विपरीत, गैर खिलाड़ी छात्राएँ भी विभिन्न शैक्षणिक एवं सामाजिक गतिविधियों के माध्यम से मानसिक विकास प्राप्त करती हैं, किंतु खेल सहभागिता की अनुपस्थिति के कारण कुछ विशिष्ट अनुभवात्मक सीखों से वंचित रह सकती हैं।तुलनात्मक अध्ययन से यह भी निष्कर्ष निकलता है कि खिलाड़ी छात्राओं में आत्मविश्वास और तनाव सहनशीलता अपेक्षाकृत अधिक पाई जाती है, जबकि गैर खिलाड़ी छात्राओं में यह स्तर परिस्थितियों पर अधिक निर्भर हो सकता है। तथापि यह अंतर किसी एक समूह की श्रेष्ठता को सिद्ध नहीं करता, बल्कि यह दर्शाता है कि खेल सहभागिता एक महत्वपूर्ण विकासात्मक कारक है जो मानसिक एवं भावनात्मक संतुलन को प्रभावित कर सकती है। इसके साथ ही यह भी स्पष्ट है कि पारिवारिक वातावरण, शैक्षणिक दबाव, सामाजिक परिस्थितियाँ तथा व्यक्तिगत रुचियाँ भी मनोवैज्ञानिक विकास में समान रूप से प्रभाव डालती हैं।

संदर्भ सूची

1. बंधे, सी. (2021). खिलाड़ियों और गैर-खिलाड़ियों के बीच मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन, स्पोर्ट्स एंड हेल्थ, 8*(2), 171–173।

2. बुधराजा, एम., श्राइडर, जे., टिनोको, ए., खन्ना, पी., एवं मैथेसन, ई. एल. (2025). घर से शुरुआत की आवश्यकता: भारत में महिला खिलाड़ियों के शरीर-छवि अनुभवों का प्रतिवर्ती विषयगत विश्लेषण। *साइकोलॉजी ऑफ स्पोर्ट एंड एक्सरसाइज, 76*, 102774।

3. चौगुले, वी. वी., एवं राजडन्या, सी. वी. (2022). खिलाड़ी एवं गैर-खिलाड़ी छात्रों का मनोवैज्ञानिक कल्याण। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी, 10*(1), 1572–1576।

4. दत्ता, ए., रॉय, पी., एवं बनर्जी, एस. (2026). खेल परिवर्तक: भारत में महिला खेलों में प्रेरणा और निरंतरता। *जर्नल ऑफ स्पोर्ट एंड सोशल इश्यूज*।

5. फॉस्केट, आर. एल., एवं लॉन्गस्टाफ, एफ. जे. (2021). विश्वविद्यालय छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य: खेल एवं गैर-खेल प्रतिभागियों की तुलना। *फ्रंटियर्स इन स्पोर्ट्स एंड एक्टिव लिविंग*, 3, 612532।

6. जेओंग, बी. जे., आदि (2022). स्वास्थ्य व्यवहार, अवसाद एवं स्वास्थ्य स्थिति की अनुभूति: खिलाड़ी एवं गैर-खिलाड़ी छात्रों के बीच तुलना। *फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी, 13*, 923667।

7. जोसे, एस. ए., धर्मराज, एम., एवं पॉल, एल. (2018). भारत में खेल एवं गैर-खेल महिला छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन, स्पोर्ट्स एंड हेल्थ, 5*(1), 45–49।

8. कुमार, एस., एवं सिंह, आर. (2020). खेल सहभागिता एवं महाविद्यालयीन छात्रों में मनोवैज्ञानिक कल्याण। *इंडियन जर्नल ऑफ हेल्थ एंड वेल-बीइंग, 11*(3), 210–215।

9. मिश्रा, एस. (2016). खिलाड़ी एवं गैर-खिलाड़ी महाविद्यालयीन छात्रों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता। *जर्नल ऑफ एजुकेशनल साइकोलॉजी, 9*(2), 55–62।

10. पांडे, वी. (2021). महिला खिलाड़ियों एवं गैर-खिलाड़ियों में आत्म-सम्मान एवं शरीर-छवि। *जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइकोलॉजी स्टडीज, 14*(1), 33–40।

11. रिचमैन, ई. एल., एवं शेफर, डी. आर. (2000). यदि आप लड़कियों को खेल खेलने दें: खेल सहभागिता का महिला आत्म-सम्मान पर प्रभाव। *जर्नल ऑफ अर्ली एडोलसेंस, 24*(2), 1–18।

12. सईमा, एस., एवं वैद्य, ए. (2026). भारत में महाविद्यालयीन खिलाड़ियों में मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन। *एसएसआरएन इलेक्ट्रॉनिक जर्नल*।

13. सिंह, ए. पी. (2016). महाविद्यालयीन छात्राओं में खेल सहभागिता एवं व्यक्तित्व विकास। *जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन रिसर्च, 5*(2), 88–93।

14. सिंह, टी. (2015). महाविद्यालयीन छात्रों पर खेल सहभागिता का मनोवैज्ञानिक प्रभाव। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस, 7*(3), 101–108।

15. वर्मा, ए., एवं गुप्ता, पी. (2012). महिलाओं में शारीरिक गतिविधि का मनोवैज्ञानिक कल्याण पर प्रभाव। *इंडियन जर्नल ऑफ सोशल साइंस रिसर्च, 8*(1), 67–74।