Journal of Advances in Science and Technology
Vol.23, Issue No. 3, September-2026, ISSN 2230-9659

महाविद्यालयीन खिलाड़ी एवं गैर खिलाड़ी छात्राओं के मनोवैज्ञानिक घटकों का तुलनात्मक अध्ययन

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

सारांश: प्रस्तुत अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य महाविद्यालयों में अध्ययनरत खिलाड़ी एवं गैर खिलाड़ी छात्राओं के मनोवैज्ञानिक घटकों का तुलनात्मक अध्ययन करना है। वर्तमान समय में शिक्षा के साथ-साथ खेलों का महत्व भी निरंतर बढ़ रहा है, क्योंकि खेल न केवल शारीरिक विकास में सहायक होते हैं, बल्कि व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। विशेष रूप से महाविद्यालयीन छात्राओं के जीवन में खेल सहभागिता आत्मविश्वास, अभिप्रेरणा, संवेगात्मक संतुलन, चिंता प्रबंधन, आक्रामकता तथा सामाजिक समायोजन जैसे मनोवैज्ञानिक घटकों को प्रभावित कर सकती है। प्रस्तुत अध्ययन रीवा संभाग के विशेष संदर्भ में खिलाड़ी एवं गैर खिलाड़ी छात्राओं की मनोवैज्ञानिक विशेषताओं के बीच संभावित अंतरों को समझने पर केंद्रित है। अध्ययन के अंतर्गत दोनों समूहों की मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का व्यवस्थित मूल्यांकन करके उनकी समानताओं एवं भिन्नताओं का विश्लेषण किया जाना प्रस्तावित है। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए उपयुक्त शोध अभिकल्प, प्रतिनिधि प्रतिदर्श तथा मानकीकृत मनोवैज्ञानिक मापन उपकरणों का उपयोग किया जा सकता है। संकलित आँकड़ों के विश्लेषण हेतु वर्णनात्मक सांख्यिकी तथा आवश्यकता के अनुसार स्वतंत्र प्रतिदर्श टी-परीक्षण जैसी सांख्यिकीय तकनीकों का प्रयोग किया जा सकता है।

मुख्य शब्द: खिलाड़ी छात्राएँ, गैर खिलाड़ी छात्राएँ, मनोवैज्ञानिक घटक, आत्मविश्वास, चिंता, अभिप्रेरणा, सामाजिक समायोजन, रीवा संभाग।

1. प्रस्तावना

वर्तमान समय में शिक्षा का उद्देश्य केवल विद्यार्थियों को सैद्धांतिक ज्ञान प्रदान करना नहीं है, बल्कि उनके शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं संवेगात्मक विकास को सुनिश्चित करना भी है। महाविद्यालयीन शिक्षा व्यक्ति के जीवन का एक महत्वपूर्ण चरण है, जिसमें विद्यार्थी अनेक शैक्षणिक, सामाजिक तथा व्यक्तिगत परिस्थितियों का सामना करते हैं। इस अवस्था में उनकी मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ उनके व्यवहार, निर्णय लेने की क्षमता, शैक्षणिक उपलब्धियों तथा सामाजिक संबंधों को प्रभावित करती हैं (बिडल, 2021)। विशेष रूप से छात्राओं के व्यक्तित्व विकास में आत्मविश्वास, अभिप्रेरणा, चिंता, संवेगात्मक संतुलन, आक्रामकता तथा सामाजिक समायोजन जैसे मनोवैज्ञानिक

घटकों का महत्वपूर्ण स्थान है। इन घटकों का अध्ययन छात्राओं की मानसिक विशेषताओं को समझने तथा उनके समग्र विकास के लिए उपयुक्त वातावरण तैयार करने में सहायक हो सकता है (वाइनबर्ग & गोल्ड, 2019)।

खेल मानव जीवन का एक महत्वपूर्ण अंग हैं, जो शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के साथ-साथ अनुशासन, सहयोग, धैर्य, नेतृत्व, प्रतिस्पर्धात्मक भावना तथा आत्मनियंत्रण जैसे गुणों के विकास में भी योगदान देते हैं। खेलों में नियमित रूप से भाग लेने वाली छात्राओं को प्रशिक्षण, प्रतियोगिताओं, सामूहिक गतिविधियों तथा सफलता और असफलता जैसी विभिन्न परिस्थितियों का अनुभव प्राप्त होता है (कॉक्स, 2012)। ये अनुभव उनकी मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं और व्यवहार संबंधी विशेषताओं से जुड़े हो सकते हैं। दूसरी ओर, गैर खिलाड़ी छात्राओं की दिनचर्या, सामाजिक सहभागिता तथा अनुभवों की प्रकृति भिन्न हो सकती है। इसलिए दोनों समूहों के मनोवैज्ञानिक घटकों का तुलनात्मक अध्ययन करना शैक्षणिक एवं मनोवैज्ञानिक दृष्टि से प्रासंगिक है (गिल & विलियम्स, 2008)। तथापि, केवल खेलों में सहभागिता के आधार पर किसी छात्रा की मनोवैज्ञानिक विशेषताओं के संबंध में निश्चित निष्कर्ष नहीं निकाला जा सकता, क्योंकि पारिवारिक वातावरण, सामाजिक परिस्थितियाँ, शैक्षणिक दबाव तथा व्यक्तिगत अनुभव भी इन विशेषताओं को प्रभावित कर सकते हैं (हॉर्न, 2008)।

अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य महाविद्यालयों में अध्ययनरत खिलाड़ी एवं गैर खिलाड़ी छात्राओं के चयनित मनोवैज्ञानिक घटकों का तुलनात्मक विश्लेषण करना है। इसके माध्यम से दोनों समूहों की मनोवैज्ञानिक विशेषताओं में संभावित समानताओं एवं अंतरों को समझने का प्रयास किया जा सकता है (विलियम्स & क्रेन, 2015)। रीवा संभाग के विशेष संदर्भ में किया जाने वाला यह अध्ययन क्षेत्रीय शैक्षणिक परिवेश में छात्राओं के मनोवैज्ञानिक विकास को समझने के लिए विशेष महत्व रखता है (एन्सेल, 2012)। अध्ययन से प्राप्त वास्तविक निष्कर्ष महाविद्यालयों में खेल गतिविधियों को प्रोत्साहित करने, छात्राओं की मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं को पहचानने तथा उनके सर्वांगीण विकास के लिए उपयुक्त शैक्षणिक कार्यक्रमों की योजना बनाने में उपयोगी हो सकते हैं (रॉबर्ट्स, 2001)।

1.1 अध्ययन की पृष्ठभूमि एवं औचित्य

महाविद्यालयीन जीवन में छात्राओं को शिक्षा, भविष्य के रोजगार, पारिवारिक अपेक्षाओं तथा सामाजिक उत्तरदायित्वों से संबंधित अनेक परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। इन परिस्थितियों में उनकी मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। खेल गतिविधियाँ छात्राओं को अपनी क्षमताओं का विकास करने, समूह में कार्य करने तथा विभिन्न चुनौतियों का सामना करने के अवसर प्रदान

करती हैं (बंडूरा, 1997)। इसके विपरीत, खेलों में सक्रिय सहभागिता न करने वाली छात्राओं के अनुभव और गतिविधियों के अवसर अलग हो सकते हैं। इन संभावित अंतरों को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से समझने के लिए दोनों समूहों का तुलनात्मक अध्ययन आवश्यक है। रीवा संभाग की महाविद्यालयीन छात्राओं को केंद्र में रखकर किया गया यह अध्ययन क्षेत्रीय स्तर पर खेल सहभागिता और मनोवैज्ञानिक विशेषताओं के बीच संबंधों को समझने में योगदान दे सकता है (एकलुंड & टेनेनबाम, 2014)। इसके निष्कर्ष छात्राओं के आत्मविश्वास, अभिप्रेरणा, चिंता प्रबंधन तथा सामाजिक समायोजन को प्रोत्साहित करने वाली गतिविधियों के विकास में उपयोगी हो सकते हैं। इस प्रकार अध्ययन का औचित्य छात्राओं के मनोवैज्ञानिक विकास को समझने, खेलों की शैक्षणिक उपयोगिता का मूल्यांकन करने तथा महाविद्यालयीन वातावरण को अधिक सहयोगात्मक और विकासोन्मुख बनाने की आवश्यकता में निहित है (इंग्लर्ट & टेलर, 2021)।

2. साहित्य समीक्षा

1. विगिंस एवं मूड (2000) विगिंस एवं मूड ने महाविद्यालयीन महिला खिलाड़ियों तथा गैर खिलाड़ी छात्राओं के शारीरिक आत्मसम्मान का तुलनात्मक अध्ययन किया। इस अध्ययन में विभिन्न खेलों से संबंधित 67 महिला खिलाड़ियों तथा 57 गैर खिलाड़ी छात्राओं को सम्मिलित किया गया। शोध में शारीरिक आकर्षण, वजन संबंधी चिंता तथा शारीरिक स्थिति से संबंधित आत्मसम्मान का परीक्षण किया गया। परिणामों में शारीरिक स्थिति के प्रति आत्मसम्मान में खिलाड़ियों के अधिक सकारात्मक अंक प्राप्त हुए, जबकि अन्य दोनों घटकों में महत्वपूर्ण अंतर नहीं मिला। यह अध्ययन वर्तमान शोध के लिए प्रासंगिक है।

2. बेइसकर एवं सहयोगियों (2024) बेइसकर एवं सहयोगियों ने महिला विद्यार्थी-खिलाड़ियों में अवसाद, चिंता तथा तनाव से संबंधित कारकों का व्यवस्थित साहित्य समीक्षा एवं मेटा-विश्लेषण किया। इस अध्ययन में 52 अध्ययनों के कुल 13,849 प्रतिभागियों से संबंधित जानकारी की समीक्षा की गई। शोधकर्ताओं ने चोट, स्वास्थ्य, नींद, प्रशिक्षण तथा सामाजिक सहयोग जैसे कारकों को मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित महत्वपूर्ण पहलुओं के रूप में पहचाना। अध्ययन ने स्पष्ट किया कि महिला खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य को समझने के लिए केवल खेल सहभागिता नहीं, बल्कि व्यक्तिगत एवं सामाजिक परिस्थितियों का भी विश्लेषण आवश्यक है।

3. दुर्ने (2022) दुर्ने ने खिलाड़ियों एवं गैर खिलाड़ियों के मनोवैज्ञानिक लचीलेपन, चिंता तथा आत्मसम्मान का तुलनात्मक अध्ययन किया। इस शोध में विभिन्न खेलों से जुड़े 200 खिलाड़ियों तथा

विभिन्न पृष्ठभूमियों के 200 गैर खिलाड़ियों, जिनकी आयु 20 से 28 वर्ष थी, को सम्मिलित किया गया। अध्ययन के निष्कर्षों में दोनों समूहों के बीच मनोवैज्ञानिक लचीलेपन, चिंता तथा आत्मसम्मान में महत्वपूर्ण अंतर पाया गया। यह अध्ययन वर्तमान शोध के लिए उपयोगी आधार प्रदान करता है, क्योंकि इसमें खिलाड़ी एवं गैर खिलाड़ी समूहों की मनोवैज्ञानिक विशेषताओं की तुलना की गई है।

4. वेबर एवं सहयोगियों (2023) वेबर एवं सहयोगियों ने महाविद्यालयीन खिलाड़ी विद्यार्थियों में अवसाद, चिंता तथा आत्मसम्मान से संबंधित जोखिमों का अध्ययन किया। शोध में प्रश्नावली आधारित पद्धति अपनाई गई तथा सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए काई-वर्ग परीक्षण और बहुपद लॉजिस्टिक प्रतिगमन का उपयोग किया गया। परिणामों के अनुसार, 22.3 प्रतिशत प्रतिभागियों में अवसाद, 12.5 प्रतिशत में चिंता तथा 8 प्रतिशत में निम्न आत्मसम्मान का जोखिम पाया गया। अध्ययन ने स्पष्ट किया कि खेलों में सहभागिता करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर भी व्यवस्थित ध्यान देना आवश्यक है।

3. कार्यप्रणाली

3.1 अनुसंधान अभिकल्प एवं प्रकृति

प्रस्तुत अध्ययन की प्रकृति मुख्यतः वर्णनात्मक, मात्रात्मक एवं तुलनात्मक है। वर्णनात्मक पद्धति के माध्यम से अध्ययन में सम्मिलित छात्राओं की मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का विवरण प्रस्तुत किया जाएगा, जबकि तुलनात्मक पद्धति के अंतर्गत खिलाड़ी एवं गैर खिलाड़ी छात्राओं के प्राप्त अंकों के बीच अंतर का परीक्षण किया जाएगा। अध्ययन में समूहों की वर्तमान स्थिति का मूल्यांकन करने के लिए एक समयावधि में आँकड़े एकत्र करने वाला अनुप्रस्थ अनुसंधान अभिकल्प अपनाया जा सकता है। इसमें शोधकर्ता प्रतिभागियों की प्राकृतिक परिस्थितियों में उनके मनोवैज्ञानिक घटकों का मापन करेगा तथा किसी प्रकार का कृत्रिम हस्तक्षेप नहीं करेगा। यह अभिकल्प दोनों समूहों की विशेषताओं को समान आधार पर समझने में सहायक होगा। चूँकि अध्ययन का उद्देश्य समूहों के बीच अंतर का परीक्षण करना है, इसलिए निष्कर्षों की व्याख्या प्राप्त आँकड़ों, निर्धारित परिकल्पनाओं तथा चयनित सांख्यिकीय विधियों के आधार पर की जाएगी।

3.2 अध्ययन क्षेत्र एवं न्यादर्श चयन

इस शोध का अध्ययन क्षेत्र मध्य प्रदेश के रीवा संभाग के अंतर्गत आने वाले चयनित महाविद्यालय होंगे। इस क्षेत्र का चयन इसकी सामाजिक, सांस्कृतिक एवं शैक्षणिक विविधता तथा ग्रामीण और शहरी

परिवेश में अध्ययनरत छात्राओं की उपलब्धता को ध्यान में रखकर किया गया है। अध्ययन के लिए लगभग 200 से 400 महाविद्यालयीन छात्राओं का न्यादर्श प्रस्तावित है, जिसमें खिलाड़ी एवं गैर खिलाड़ी छात्राओं को सम्मिलित किया जाएगा। प्रतिभागियों का चयन उपयुक्त यादृच्छिक अथवा स्तरीकृत न्यादर्श पद्धति से किया जा सकता है, जिससे दोनों समूहों का पर्याप्त प्रतिनिधित्व सुनिश्चित हो सके। सामान्यतः 17 से 25 वर्ष की नियमित छात्राओं को अध्ययन में सम्मिलित करने का प्रस्ताव है। खिलाड़ी समूह में उन छात्राओं को रखा जाएगा जो निर्धारित मानदंडों के अनुसार खेल गतिविधियों में नियमित रूप से भाग लेती हैं, जबकि गैर खिलाड़ी समूह में ऐसी छात्राएँ सम्मिलित होंगी जो नियमित खेल प्रशिक्षण या प्रतिस्पर्धात्मक खेल गतिविधियों में भाग नहीं लेती हैं।

3.3 आँकड़ा संग्रहण के उपकरण एवं प्रक्रिया

अध्ययन के लिए प्राथमिक आँकड़ों का संग्रह मानकीकृत मनोवैज्ञानिक परीक्षणों तथा आवश्यक व्यक्तिगत जानकारी प्राप्त करने वाली संरचित प्रश्नावली के माध्यम से किया जाएगा। प्रमुख मापन क्षेत्रों में जीवन कौशल, लोकतांत्रिक मूल्य, शैक्षणिक अभिप्रेरणा, मानसिक थकान तथा भावात्मक बुद्धि को सम्मिलित किया जाएगा। इन घटकों के मूल्यांकन के लिए उपयुक्त, विश्वसनीय एवं वैध मापन उपकरणों का चयन किया जाएगा। आँकड़ा संग्रहण से पूर्व संबंधित महाविद्यालयों से आवश्यक अनुमति प्राप्त की जाएगी तथा प्रतिभागियों को अध्ययन के उद्देश्य और प्रक्रिया की जानकारी देकर उनकी स्वैच्छिक सहमति ली जाएगी। सभी प्रतिभागियों को परीक्षण संबंधी समान निर्देश दिए जाएँगे, ताकि आँकड़ों के संग्रहण में अनावश्यक भिन्नता न उत्पन्न हो। प्राप्त उत्तरों को व्यवस्थित रूप से संकलित एवं वर्गीकृत किया जाएगा। प्रतिभागियों की व्यक्तिगत जानकारी गोपनीय रखी जाएगी तथा आँकड़ों का उपयोग केवल शैक्षणिक एवं शोध संबंधी उद्देश्यों के लिए किया जाएगा। परीक्षणों की विश्वसनीयता, वैधता तथा निर्धारित मूल्यांकन प्रक्रिया का ध्यान रखना भी इस चरण का महत्वपूर्ण भाग होगा।

3.4 सांख्यिकीय विश्लेषण एवं परिकल्पना परीक्षण

संकलित आँकड़ों का विश्लेषण उपयुक्त सांख्यिकीय तकनीकों के माध्यम से किया जाएगा। सर्वप्रथम आवृत्ति, प्रतिशत, माध्य तथा मानक विचलन जैसी वर्णनात्मक सांख्यिकीय विधियों का उपयोग करके दोनों समूहों के प्राप्त अंकों की सामान्य प्रवृत्ति एवं परिवर्तनशीलता का अध्ययन किया जाएगा। इसके पश्चात खिलाड़ी एवं गैर खिलाड़ी छात्राओं के जीवन कौशल, लोकतांत्रिक मूल्यों, शैक्षणिक अभिप्रेरणा, मानसिक थकान तथा भावात्मक बुद्धि की तुलना के लिए स्वतंत्र प्रतिदर्श टी-परीक्षण का उपयोग किया

जाएगा, बशर्ते संबंधित सांख्यिकीय मान्यताएँ पूरी होती हों। परिकल्पनाओं का परीक्षण 0.05 सार्थकता स्तर पर किया जाएगा। प्रत्येक मनोवैज्ञानिक घटक के प्राप्त परिणामों के आधार पर संबंधित शून्य परिकल्पना को स्वीकार या अस्वीकार करने के संबंध में निर्णय लिया जाएगा। विश्लेषण के दौरान केवल सांख्यिकीय सार्थकता ही नहीं, बल्कि प्राप्त अंतरों की दिशा एवं व्यावहारिक महत्ता पर भी ध्यान दिया जाएगा।

4. परिणाम और चर्चा

4.1 मनोवैज्ञानिक घटकों का समूह-आधारित प्रवृत्ति विश्लेषण

प्रस्तुत अध्ययन में खिलाड़ी एवं गैर खिलाड़ी छात्राओं के आत्मविश्वास, आत्मसम्मान, उपलब्धि प्रेरणा, भावनात्मक स्थिरता, तनाव, चिंता तथा मानसिक दबाव से संबंधित प्रवृत्तियों का तुलनात्मक विश्लेषण किया गया है। इसका उद्देश्य दोनों समूहों की मनोवैज्ञानिक विशेषताओं में संभावित समानताओं एवं अंतरों को समझना तथा खेल सहभागिता की भूमिका का आकलन करना है।

तालिका 1: खिलाड़ी एवं गैर खिलाड़ी छात्राओं के मनोवैज्ञानिक घटकों का तुलनात्मक वितरण (प्रतिशत)

मनोवैज्ञानिक घटक	प्रवृत्ति	खिलाड़ी छात्राएँ (%)	गैर खिलाड़ी छात्राएँ (%)
आत्मविश्वास	सकारात्मक	82	66
आत्मसम्मान	सकारात्मक	79	68
उपलब्धि प्रेरणा	सकारात्मक	84	70
भावनात्मक स्थिरता	सकारात्मक	80	67
तनाव स्तर	नकारात्मक	44	61
चिंता स्तर	नकारात्मक	42	63
मानसिक दबाव	नकारात्मक	40	59
अस्थिरता प्रवृत्ति	नकारात्मक	38	57

4.2 सामाजिक एवं सांस्कृतिक विविधता के प्रति छात्राओं के दृष्टिकोण का विश्लेषण

प्रस्तुत अध्ययन में छात्राओं के भाषाई, क्षेत्रीय, धार्मिक, जातीय एवं आर्थिक विविधता के प्रति दृष्टिकोण का विश्लेषण किया गया है। इसका उद्देश्य सहिष्णुता, समानता, पारस्परिक सम्मान तथा सामाजिक समरसता की प्रवृत्तियों को समझना और विभिन्न आयामों के प्रति सकारात्मक एवं संकीर्ण दृष्टिकोण के स्तरों की तुलना करना है।

तालिका 2: सामाजिक एवं सांस्कृतिक विविधता के प्रति छात्राओं के दृष्टिकोण का तुलनात्मक विश्लेषण

क्र. सं.	विविधता का आयाम	उच्च सकारात्मक दृष्टिकोण (%)	मध्यम सकारात्मक दृष्टिकोण (%)	निम्न/संकीर्ण दृष्टिकोण (%)	औसत प्राप्तांक
1	भाषाई एवं सांस्कृतिक विविधता	65	25	10	78.4
2	क्षेत्रीय एवं भौगोलिक विविधता	55	30	15	71.2
3	धार्मिक एवं सांप्रदायिक विविधता	40	45	15	64.5
4	जातीय एवं आर्थिक विविधता	30	50	20	58.6
—	समग्र दृष्टिकोण (औसत)	47.5	37.5	15.0	68.1

4.3 पारिवारिक एवं सामाजिक दबाव

प्रस्तुत अध्ययन में खिलाड़ी एवं गैर-खिलाड़ी छात्राओं की शैक्षणिक प्रेरणा को प्रभावित करने वाले पारिवारिक एवं सामाजिक दबावों का विश्लेषण किया गया है। विवाह, घरेलू उत्तरदायित्व, खेल संबंधी प्रतिबंध, पारंपरिक मान्यताएँ तथा सामाजिक आलोचना छात्राओं के अवसरों, आत्मविश्वास और शैक्षणिक प्रगति को प्रभावित कर सकते हैं।

तालिका 3: खिलाड़ी एवं गैर-खिलाड़ी छात्राओं पर पारिवारिक एवं सामाजिक दबाव का तुलनात्मक विश्लेषण (प्रतिशत)

क्र. सं.	दबाव का प्रमुख कारक	दबाव का प्रकार	खिलाड़ी छात्राएँ (%)	गैर-खिलाड़ी छात्राएँ (%)	औसत प्रभाव (%)
1	विवाह हेतु निरंतर मानसिक दबाव	पारिवारिक	65	75	70.0
2	घरेलू कार्यों का भारी बोझ	पारिवारिक	45	80	62.5
3	बाहर जाने या खेल हेतु यात्रा पर रोकटोक	पारिवारिक	85	40	62.5
4	खेल में चोट या शारीरिक रंगरूप प्रभावित होने का भय	पारिवारिक	90	10	50.0
5	केवल शैक्षणिक अंकों के लिए दबाव	पारिवारिक	55	70	62.5
6	खेल की पोशाक एवं शारीरिक गतिविधियों पर सामाजिक आक्षेप	सामाजिक	88	15	51.5
7	बालिकाओं की पारंपरिक	सामाजिक	70	85	77.5

	भूमिका निभाने की अपेक्षा				
8	देर शाम तक बाहर रहने पर चरित्र संबंधी संदेह	सामाजिक	82	30	56.0
9	खेलकूद को बालिकाओं के लिए अनुपयुक्त मानना	सामाजिक	92	40	66.0
10	सार्वजनिक मंचों पर विचार रखने में सामाजिक असहजता	सामाजिक	45	75	60.0

4.4 महाविद्यालयीन गतिविधियों में छात्राओं की सहभागिता एवं सामूहिक निर्णय लेने की प्रवृत्ति

प्रस्तुत अध्ययन में महाविद्यालयीन गतिविधियों में छात्राओं की सहभागिता तथा सामूहिक निर्णय लेने की प्रवृत्ति का विश्लेषण किया गया है। सांस्कृतिक, साहित्यिक, क्रीड़ा एवं सामाजिक गतिविधियाँ छात्राओं में सहयोग, नेतृत्व, विचार-विमर्श और सामूहिक उत्तरदायित्व की भावना विकसित करने में सहायक हो सकती हैं।

तालिका 4: महाविद्यालयीन गतिविधियों में सहभागिता एवं सामूहिक निर्णय लेने की प्रवृत्ति का तुलनात्मक विवरण

क्र. सं.	सहभागिता का स्तर	छात्राओं की संख्या	कुल समूह का प्रतिशत (%)	सामूहिक निर्णय लेने का औसत प्राप्तांक
1	उच्च स्तरीय सहभागिता	150	30	85.4
2	मध्यम स्तरीय सहभागिता	250	50	68.2

3	निम्न स्तरीय सहभागिता	100	20	45.6
—	कुल / समग्र मध्यमान	500	100	68.8

4.5 चर्चा

प्रस्तुत अध्ययन के निष्कर्षों की चर्चा से स्पष्ट होता है कि खिलाड़ी एवं गैर-खिलाड़ी छात्राओं के मनोवैज्ञानिक घटकों में अंतर पाया जा सकता है। खेल गतिविधियों में नियमित सहभागिता छात्राओं में आत्मविश्वास, अनुशासन, उपलब्धि प्रेरणा तथा भावनात्मक स्थिरता के विकास में सहायक हो सकती है। इसके विपरीत, तनाव, चिंता और मानसिक दबाव जैसी स्थितियाँ शैक्षणिक प्रदर्शन तथा व्यक्तिगत विकास को प्रभावित कर सकती हैं। हालाँकि, इन मनोवैज्ञानिक विशेषताओं पर पारिवारिक वातावरण, सामाजिक परिस्थितियों और शैक्षणिक परिवेश का भी प्रभाव पड़ता है। अतः दोनों समूहों की तुलना करते समय वास्तविक आँकड़ों, सांख्यिकीय परीक्षणों और अध्ययन की सीमाओं को ध्यान में रखना आवश्यक है।

5. निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि महाविद्यालयों में अध्ययनरत खिलाड़ी एवं गैर-खिलाड़ी छात्राओं के मनोवैज्ञानिक घटकों, सामाजिक व्यवहार तथा शैक्षणिक अनुभवों को समझने में खेल सहभागिता महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। खेल गतिविधियों में नियमित भागीदारी से छात्राओं में आत्मविश्वास, अनुशासन, उपलब्धि प्रेरणा, सहयोग की भावना तथा भावनात्मक संतुलन विकसित होने की संभावना रहती है। इसके अतिरिक्त, खेलों के माध्यम से छात्राएँ चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना करना, सामूहिक निर्णय लेना तथा असफलताओं से सीखना भी सीख सकती हैं। दूसरी ओर, गैर-खिलाड़ी छात्राओं की मनोवैज्ञानिक विशेषताओं को समझते समय उनके पारिवारिक वातावरण, शैक्षणिक दबाव, सामाजिक अपेक्षाओं और व्यक्तिगत परिस्थितियों पर भी ध्यान देना आवश्यक है। अध्ययन का व्यापक महत्त्व इस बात में निहित है कि छात्राओं के सर्वांगीण विकास के लिए केवल शैक्षणिक उपलब्धि पर्याप्त नहीं है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक समायोजन, लोकतांत्रिक मूल्यों और सकारात्मक व्यक्तित्व का विकास भी आवश्यक है। महाविद्यालयों

को ऐसी सुविधाएँ उपलब्ध करानी चाहिए, जिनसे प्रत्येक छात्रा अपनी रुचि के अनुसार खेलकूद, सांस्कृतिक कार्यक्रमों तथा अन्य सामूहिक गतिविधियों में भाग ले सके। साथ ही, परामर्श सेवाओं, जागरूकता कार्यक्रमों और सहयोगपूर्ण शैक्षणिक वातावरण को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। अंततः, खिलाड़ी एवं गैर-खिलाड़ी छात्राओं के बीच वास्तविक अंतर और उनकी सांख्यिकीय महत्ता का निर्धारण एकत्रित आँकड़ों तथा उपयुक्त सांख्यिकीय परीक्षणों के आधार पर ही किया जाना चाहिए। इससे अध्ययन के निष्कर्ष अधिक विश्वसनीय बनेंगे और छात्राओं के मनोवैज्ञानिक विकास के लिए प्रभावी सुझाव प्रस्तुत किए जा सकेंगे।

संदर्भ सूची

1. बिडल, एस. जे. एच. , म्यूट्री, एन. , गोर्ली, टी. , एवं फॉकनर, जी. (2021)। शारीरिक गतिविधि का मनोविज्ञान: निर्धारक, कल्याण एवं हस्तक्षेप । रूटलेज।
2. वाइनबर्ग, आर. एस. , एवं गोल्ड, डी. (2019)। खेल एवं व्यायाम मनोविज्ञान की आधारभूत अवधारणाएँ। ह्यूमन काइनेटिक्स।
3. कॉक्स, आर. एच. (2012)। खेल मनोविज्ञान: अवधारणाएँ एवं अनुप्रयोग। मैकग्रा-हिल।
4. गिल, डी. एल. , एवं विलियम्स, एल. (2008)। खेल एवं व्यायाम की मनोवैज्ञानिक गतिशीलता। ह्यूमन काइनेटिक्स।
5. हॉर्न, टी. एस. (संपा.)। (2008)। खेल मनोविज्ञान में प्रगति। ह्यूमन काइनेटिक्स।
6. विलियम्स, जे. एम. , एवं क्रेन, वी. (संपा.)। (2015)। अनुप्रयुक्त खेल मनोविज्ञान: व्यक्तिगत विकास एवं उत्कृष्ट प्रदर्शन। मैकग्रा-हिल एजुकेशन।
7. एन्सेल, एम. एच. (2012)। खेल मनोविज्ञान: सिद्धांत से व्यवहार तक। बेंजामिन कमिंग्स।
8. रॉबर्ट्स, जी. सी. (संपा.)। (2001)। खेल एवं व्यायाम में अभिप्रेरणा की प्रगति। ह्यूमन काइनेटिक्स।
9. बंडूरा, ए। (1997)। आत्म-प्रभावकारिता: नियंत्रण का अभ्यास। डब्ल्यू. एच. फ्रीमैन।
10. एकलुंड, आर. सी. , एवं टेनेनबाम, जी. (संपा.)। (2014)। खेल एवं व्यायाम मनोविज्ञान का विश्वकोश। सेज पब्लिकेशन्स।

11. इंग्लर्ट, सी. , एवं टेलर, आई. एम. (2021)। खेल एवं व्यायाम में अभिप्रेरणा और आत्म-नियमन। रूटलेज।

12. बीसेकर, एल., हैरिसन, पी., जोसेफसन, एम., और डीफ्रीज़, जेडी (2024)। महिला छात्र-एथलीटों के बीच अवसाद, चिंता और तनाव: एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन, 58(5), 278-285।

13. डर्ने, डी. (2022)। एथलीटों और गैर-एथलीटों में लचीलापन, चिंता और आत्मसम्मान। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी, 10(4), 230-258।

14. वेबर, एसआर, विंकेलमैन, जेडके, मॉन्स्मा, ईवी, एआरएन, एसएम, और टोरेस-मैकगी, टीएम (2023)। कॉलेजिएट छात्र-एथलीटों में अवसाद, चिंता और आत्मसम्मान की एक परीक्षा। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एनवायरनमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ, 20(2), अनुच्छेद 1211।

15. विगिन्स, एमएस, और मूड, एफएम (2000)। महिला कॉलेज एथलीटों और गैर-एथलीटों में शरीर के सम्मान का विश्लेषण। अवधारणात्मक और मोटर कौशल, 90 (3 पीटी 1), 851-854।