राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ का अध्ययन

[अ]अरूणा आर. डोगरा, [ब]ममता गुप्ता
[अ]असिस्टेन्ट प्रोफेसर, आर टी एम विश्वविद्यालय,नागपुर
[ब]शोधार्थी, आर टी एम विश्वविद्यालय,नागपुर

Abstract

शोध अध्ययन मे राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियो के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन किया गया है। उक्त शोध में राष्ट्रीय 200 एवं अन्तर्राष्ट्रीय 50 खिलाड़ीयो को सम्मिलित किया गया N=250 खिलाड़ी है। शोध में मानसिक स्वास्थ्य मापन हेतु देहली (1988) द्वारा निर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया है। छत्तीसगढ राज्य के राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय खिलाड़ीयो पर यह अध्ययन किया गया। खिलाड़ीयो द्वारा व्यक्तिगत रूप से प्रपत्र भराकर ऑकडो का एकत्रीकरण किया गया जिसका सांख्यिकी विश्लेषण कर तुलनात्मक अध्ययन किया गया। आन्तर्राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ीयो का राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियों कि तुलना में मानसिक स्वास्थ्य उच्च पाया गया।

परिचय–मनोवैज्ञनिको ने अपने अध्ययन में मानसिक स्वास्थ्य की महत्ता समय समय पर प्रतिपादित की है। खिलाड़ीयो को मुलभुत सुविधाओं का अभाव होने के कारण मानसिक दबाव का सामना करना पडता है, शोध अध्ययन का उद्देश्य राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय खिलाडीयो के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना है।

उक्त शोध में राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय खिलाड़ीयो के मानसिक स्वास्थ्य की जानकारी मिलेगी जिसमे हम उनके मानसिक स्वास्थ्य का विकास कर पायेंगे। मानसिक रूप से स्वस्थ्य रहने पर व्यक्ति अपने परिवेश से भली प्रकार सामंजस्य स्थापित कर पाता है और अपने परिवार की तथा समाज की उन्नति के लिए प्रयास करता है। आज के तनावपूर्ण युग में जबकि मनुष्य की आवश्यकताऐं एवं महत्वाकांक्षाऐ निरन्तर बढ़ रही है खिलाड़ीयों के आर्थिक एवं सामाजिक स्तर अच्छा रहना जरूरी है। प्रत्येक व्यक्ति को मानसिक रूप से स्वस्थ्य रहना जरूरी है। यद्यपि खेल अपने आप में मानसिक स्वास्थ्य के विकास में महत्वपूर्ण साधन है फिर भी कई खिलाड़ियो में मानसिक तनाव के लक्षण देखे जाते है खेल मनोरंजन के लिए हो या प्रतियोगिता के लिए उसमे हार–जीत को खिलाड़ी किस प्रकार लेते है। खिलाड़ी हार जीत को किस रूप में ग्रहण करता है। इसका उसके मन पर प्रभाव पड़ता है।

स्त्रोत एवं पद्धति (material and methods)

उपरोक्त शोध अध्ययन के लिए छत्तीसगढ़ राज्य से राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के हॉकी बास्केटबॉल, के कुल 250 खिलाड़ीयो का चयन किया गया। राष्ट्रीय 200 एवं अन्तर्राष्ट्रीय 50 खिलाड़ीयो को सामिल किया गया।

अनुसंधान कर्ता द्वारा परिक्षण हेतु प्रश्नावली का उपयोग किया गया। मानसिक स्वास्थ्य मापन हेतु देहली (1988) द्वारा निर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया है। छत्तीसगढ राज्य के राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर खिलाड़ीयो द्वारा व्यक्तिगत रूप से प्रपत्र भराकर आकड़ो को एकत्रीकरण किया गया।

STATISTICAL ANALYSIS

अनुसंधान कर्ता द्वारा परीक्षण से प्राप्त आंकड़ो का परिकल्पनाओ के अनुरूप विश्लेषण हेतु प्राप्त आंकडो के संकलन सारणीयन एवं वर्गीकरण के पश्चात राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय खिलाडीयो के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक विश्लेषण कर निष्कार्ष प्राप्त किया गया। जिसके आधार पर अध्ययन की वैधता प्रमाणित रूप से सिद्ध करने का प्रयत्न किया गया है। तुलनात्मक अध्ययन हेतु शोध अध्ययन में चयनित न्यादर्श में सभी चरो का सांख्यिकी अध्ययन किया गया राष्ट्रीय एंव अंतर्राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ीयो (N=250) पर मानसिक स्वास्थ्य प्रश्नावली से प्राप्त आंकडो को तालिका **क्रमांक–1** में प्रदर्शित किया गया है।

तालिका क्रमांक–1

राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियो के समूह में विभिन्न चरो पर प्रश्नावली प्राप्त मानसिक स्वास्थ्य का प्रतिशत मान-

क्रमांक	विवरण चर	अन्तर्राष्ट्रीय स्तर खिलाड़ीयों का मानसिक स्वास्थ्य	राष्ट्रीय स्तर खिलाड़ीयो का मानसिक स्वास्थ्य
A	बहूत उच्च साकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य	Nil	Nil
B	उच्च साकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य	8%	5%
C	उदारवादी साकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य	82%	77.5%
D	निम्न मानसिक स्वास्थ्य	10%	17.5%
E	बहूत निम्न मानसिक स्वास्थ्य	NIL	NIL

प्राप्त आकडो के सांख्यिकी विशलेषण के आधार पर राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय खिलाडीयों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर पाया गया।प्रतिशत के आधार पर राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय खिलाडीयों में कोई भी बहुत उच्च साकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य मे नही पाया गया ,इसी प्रकार बहुत निम्न मानसिक स्वास्थ्य में भी कोई खिलाडी नही पाया गया।परन्तु प्राप्त आकडो के आधार पर उच्च साकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य मे राष्ट्रीय खिलाडी 5% एवं अन्तर्राष्ट्रीय खिलाडी 8% प्रतिशत पाये गए। उदारवादी साकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य में राष्ट्रीय खिलाडी 77•5% एवं अन्तर्राष्ट्रीय प्रतिशत खिलाडी 82% पाये गए। निम्न मानसिक स्वास्थ्य में राष्ट्रीय खिलाडी 17•5% एवं अन्तर्राष्ट्रीय खिलाडी 10% पाये गए। उपरोक्त वर्गीकरण के आधार पर अनुसंधान कर्ता इस निष्कर्ष पर पहुची है कि अधिकतर राष्ट्रीय खिलाडी (77•5 %)एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के खिलाडी (82%) उदारवादी साकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य में पाये गए।

तालिका क्रमांक–1

राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियो के समूह में विभिन्न चरो पर प्रश्नावली से प्राप्त मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान–

आयाम	मानसिक स्वास्थ्य		(t)	सार्थकता का स्तर
	M	**SD**		
राष्ट्रीय स्तर के खिलाडी	**21.72**	1317	**1.39**	**0.05**
अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के खिलाडी	**20.98**	1057		

प्राप्त आकडो के सांख्यिकी विशलेषण के आधार पर राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियो के समूह में विभिन्न चरो पर प्रश्नावली से प्राप्त मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान 0.72 अन्तर पाया गया ।राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियो का मध्यमान 21.72 एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियो का मध्यमान 20.98 सांख्यिकी विशलेषण से प्राप्त caculated-t=1.39 एवं tabulated-t=1.96 पाया गया।चूकि caculated-t=1.39 tabulated-t=1.96 से कम है इसलिए परिकल्पना निरस्त माना जाएगा।परन्तु प्रतिशत के सांख्यिकी विशलेषण में अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियो में उदारवादी साकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य उच्च स्तर का पाया गया।

निष्कर्ष– प्राप्त आकडो के सांख्यिकी विशलेषण के आधार पर राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय खिलाडीयों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर पाया गया।प्रतिशत के आधार पर अन्तर्राष्ट्रीय खिलाडीयों के मानसिक स्वास्थ्य उच्च स्तर का पाया गया।

संदर्भ सूची

सिंह अरूण कुमार – आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान, नरेन्द्र प्रकाश जैन मोतीलाल बनारसी दास द्वारा प्रकाशित श्री जैनेन्द्र प्रेस नई दिल्ली 110028 द्वारा मुद्रित।

भाटिया एम. एम. etail:– खेल मनोविज्ञान 1986 प्रकाश ब्रदर्श ऐजूकेशनल पब्लिशर्ज मुख्य कार्यालय 546 पुस्तक बाजार लुधियाना 141008 शाखा कार्यालय साई हीरा गेट जालन्धर 144008