

**मैदानी खेलों (अॅथलेटीक्स) में सहभाग लेनेवाले खिलाड़ीयों के
अंतर्मुखता-बहिर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेष का अध्ययन**

जगवीर सिंह

PGTD of Phy. Edu.

RTM Nagpur Univeristy

प्रस्तावना

मानव के जीवन में क्रीडा शारीरिक एवं मानसिक (भावनात्मक) विकास की दृष्टि से आवश्यक कार्य है। दार्शनिक, मनोवैज्ञानिक, समाजशास्त्रीय, शिक्षाशास्त्रीय, मानसशास्त्रीय तथा मनोरंजनात्मक ज्ञानविद खेलों को इनता महत्व देते हैं कि इनकी सम्प्रेषणा के लिए अनेक सिद्धान्तों का प्रतिपादन किया जाता है। मानव जीवन में क्रीडा अत्यन्त महत्वपूर्ण क्रिया है। इसके द्वारा वह कुछ अवसर प्राप्त करता है, जैसे, नियंत्रण अथवा दक्षता ग्रहण करता है, इच्छापूर्ति के अवसरों का उपयोग करता है, कल्पना के द्वारा वास्तविक जीवन से कुछ समय के लिए पृथक्ता प्राप्त करता है, क्रियाओं के माध्यम से भावनाओं को व्यक्त करने का अवसर मिलता है, सामूहिक जीवन के लिए नेतृत्व तथा अनुयायी दोनों गुणों को सिखाता है, इत्यादी।

व्यक्ति खेलों के माध्यम से पर्यावरणीय कारकों पर नियंत्रण करना सिखता है। उसमें प्रक्रियता का विकास होता है। तथा नेतृत्व के गुण आते हैं। इस प्रकार वह अपने शरीर पर नियंत्रण पर्यावरण दशाओं पर नियंत्रण करना सिखता है जिस क्षमता को शारीरिक वृद्धि कहते हैं। स्वास्थ्य का अभिप्राय मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक विकास से है, क्योंकि एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। एक पूर्ण स्वस्थ व्यक्ति ही कार्य को सही तरीके से समपन्न कर सकता है। अस्वस्थ व्यक्ति के अन्दर उत्साह स्फूर्ति और कार्य करने की क्षमता का अभाव पाया जाता है। अतः स्वास्थ्य जीवन का वह गुण है, जो व्यक्ति को अधिक सुखद ढंग से जीवित रहने तथा सर्वोत्तम रूप से सेवा करने के योग्य बनाता है।

खेल में उच्च प्रदर्शन कई कारकों पर निर्भर करता है। जैसे शारीरिक क्षमता, गामक क्षमता, तकनीकी ज्ञान, युक्तिका ज्ञान, मनोविज्ञान कारक, योजनाबद्ध ट्रेनिंग इत्यादि, लेकिन खिलाड़ी को प्रदर्शन प्राप्ति के लिए केवल इतके कारक ही नहीं चाहिए बल्कि कुछ और कारक हो, जो खेल प्रदर्शन में सुधार लाते हैं। इनमें एक कारक मनोविज्ञान भी है, जो खेल प्रदर्शन में सुधार लाते हैं। क्रीडा मनोविज्ञान खिलाड़ी के व्यवहार परख कर उनका, समन्वयीकरण और अध्ययन है। प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ीयों में कई प्रकार की असमानताएं दिखाई पड़ती हैं जो उसके व्यक्तित्व की विशेषता बनकर, कभी जीत के तरफ बढ़ाती हैं और कभी उसे हार स्वीकार करने पर मजबूर कर देती हैं। तो ऐसी विषमताओं को स्पर्धा के दौरान नहीं, बल्कि अभ्यास को दौहराते वक्त ही दूर कर देना चाहिए, जो बड़ी मधुरता से किया जा सकता है, और जो अनुभवी व्यक्ति ही कर सकता है।

खिलाड़ी के खानपान, उसके आराम और कार्य न करने की स्थिति को आवश्यकतानुसार कम अधिक कर, अपेक्षित परिणाम को प्राप्त किया जा सकता है। मानसिक प्रतिबंधन (यानी मन में जो भी

विचार आये असे पूर्ण ना करना) का सफलता पूर्वक अभ्यास, एक खिलाड़ी विशेष, अधिक कौशल्य प्राप्त करने का मौका प्रदान करता है तथा उसकी योग्यता भी बढ़ा देता है। अंतर्मुखी व्यक्तित्ववाले खिलाड़ी शांत वृत्ती के, खुद के प्रति सोचनेवाले इस स्वभाव के होते हैं। वही बहिर्मुखी व्यक्तित्ववाले खिलाड़ी दूसरों के कार्यों में ध्यान देते हैं, तथा इन कार्यों को करने में आनंद महसूस करते हैं। मैदानी स्पर्धा क्रीडा प्रकारों में बहिर्मुखी व्यक्तित्ववाले खिलाड़ी अधिक दिखाई देते हैं। समाज के सामान्य व्यक्ति समुह की अपेक्षा किसी भी खेल में सहभागी होनेवाले खिलाड़ी अधिक प्रमाण में बहिर्मुखी होते हैं, क्योंकि उन्हें निरंतर दूसरों की भावना, सहकार्य तथा सहयोग इन आंतरक्रियाओं में अधिक सम्मिलित होना होता है। इसी कारण अधिकतर खिलाड़ियों में बहिर्मुखी व्यक्तित्व दिखाई देता है। मैदानी खेलों में बेहतर प्रदर्शन करने कि दृष्टि से खिलाड़ियों में बहिर्मुखी व्यक्तित्व होना अत्यंत आवश्यक है।

अंतर्मुखी व्यक्तित्व खिलाड़ियोंको सांघिकता से परावृत्त करके खुद के बारे में सोचनेपर मजबूर करता है। जिससे उसे सांघिकता का लाभ नहीं होता है। रिलेस जैसे मैदानी खेलों में अंतर्मुखी व्यक्तित्ववाले खिलाड़ियोंके होनेपर सामंजस्य के प्रभाव में प्रदर्शन के स्तर में गिरावट दिखाई देती है। इन्ही चिजों को ध्यान में रखते हुये संशोधनकर्ताने अंतर्मुखी तथा बहिर्मुखी व्यक्तित्व का अथलेटिक्स खिलाड़ियोंके प्रदर्शनपर प्रभाव इस विषय को अध्ययन हेतू चुना है।

अनुसंधानके उद्देश्य :

- मैदानी खेलों (अथलेटिक्स) मे हिस्सा लेनेवाले खिलाड़ियों के अंतर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेष स्तर का अध्ययन करना ।
- मैदानी खेलों (अथलेटिक्स) मे हिस्सा लेनेवाले खिलाड़ियों के बहिर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेष स्तर का अध्ययन करना ।

संशोधन की पद्धति

जनसंख्या एवं न्यादर्श

प्रस्तुत अध्ययन में विदर्भ के भंडारा, नागपुर, गोंदिया, वर्धा, गडचिरोली तथा चंद्रपूर जिले महाविद्यालयों मे अध्ययन करने वाले सभी लड़के शोध की जनसंख्या है। इन ६ जिलों में से ६० महाविद्यालयों का चुनाव किया गया तथा हर एक महाविद्यालयसे १० इस तरह कुल ६०० अथलेटिक्स को विषयो के रूप में चुना गया। इसचुनाव के समय यादृच्छिक (Random) पद्धति का उपयोग किया गया।

दत्त संकलन एवं प्रक्रियन

दत्त संकलन प्राथमिक एवं द्वितीय दोनों स्रोतोसे/माध्यमों द्वारा किया गया है। प्रस्तुत अध्ययन उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए अनुसंधानकर्ता में शोध सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया।

- अजीज एवं रेखा गुप्ता द्वारा निर्मित इंटोवर्शन एक्स्ट्रोवर्शन इन्वेटरी प्रश्नावलीयों का उपयोग किया गया।

सांख्यिकीय विश्लेषण

तथ्य विश्लेषण व निर्वचन सारणी करण के पश्चात सांख्यिकीय सारणियों का नियम बद्ध व उद्देश्य पूर्ण विश्लेषण किया गया। इस कसौटी पर आवश्यकता के अनुसार निर्वचन किया गया। निर्वचन के पश्चात निष्कर्ष निकाले गये।

अंतर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेष

तालिका क्रमांक १

मैदानी खेलों (अथलेटीक्स) में सहभाग लेनेवाले खिलाड़ीयों के अंतर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेषसंबंधी जानकारी

मैदानी खेलों (अथलेटीक्स) में हिस्सा लेनेवाले खिलाड़ी	मध्यमान	मानक विचलन	न्यूनतम	अधिकतम	't' रेशीओ	P मूल्य
धावक (दौड़ खेल प्रकार)	४.९	४.३	७	५	.५५७	0.05
जम्परस् (कूद खेल प्रकार)	८.६	३.५	६	२		

उपरोक्त तालिका क्रमांक १ में विदर्भ के मैदानी खेलों (अथलेटीक्स) में सहभाग लेनेवाले खिलाड़ीयों के अंतर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेषसंबंधी जानकारी प्रस्तुत की गई है। तालिका से प्राप्त जानकारी के अनुसार मैदानी खेलों में हिस्सा लेनेवाले धावक (दौड़ खेल प्रकार) खिलाड़ीयों में अंतर्मुखता से संबंधित गुण विशेष का औसत गुणांक 34.9 ± 4.3 पाया गया, तथा जम्परस् (कूद खेल प्रकार) खिलाड़ीयों में अंतर्मुखता यह व्यक्तित्व गुण विशेष का औसत गुणांक 48.6 ± 3.5 पाया गया। प्राप्त जानकारी के तुलनात्मक अध्ययन से यह प्रतीत होता है की, मैदानी खेलों (अथलेटीक्स) में हिस्सा लेनेवाले धावकों (दौड़ खेल प्रकार) एवं जम्परस् (कूद खेल प्रकार) खिलाड़ीयों में अंतर्मुखता यह व्यक्तित्व गुण विशेष सार्थक ($P < 0.05$) रूप से अधिक प्रबल है।

प्रस्तुत संशोधनकार्य में संकलित तथ्योंके सांख्यिकीय विश्लेषण के आधारपर यह निष्कर्ष निकाला जाता है की, मैदानी खेलों (अथलेटीक्स) में हिस्सा लेनेवाले धावकों (दौड़ खेल प्रकार) में अंतर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेष स्तर जम्परस् (कूद खेल प्रकार) खिलाड़ीयों से सार्थक रूप से अधिक है।

बहिर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेष

तालिका क्रमांक २

मैदानी खेलों (अथलेटीक्स) में सहभाग लेनेवाले खिलाड़ीयों के बहिर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेषसंबंधी जानकारी

मैदानी खेलों (अथलेटीक्स) में हिस्सा लेनेवाले खिलाडी	मध्यमान	मानक विचलन	न्यूनतम	अधिकतम	't' रेशीओ	P मूल्य
धावक (दौड़ खेल प्रकार)	४.९	४.३	७	५	.५५७	0.05
जम्परस् (कूद खेल प्रकार)	८.६	३.५	६	२		

उपरोक्त तालिका क्रमांक २ में विदर्भ के मैदानी खेलों (अथलेटीक्स) में सहभाग लेनेवाले खिलाड़ीयों के बहिर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेषसंबंधी जानकारी प्रस्तुत की गई है। तालिका से प्राप्त जानकारी के अनुसार मैदानी खेलों में हिस्सा लेनेवाले धावक (दौड़ खेल प्रकार) खिलाड़ीयों में बहिर्मुखता से संबंधित गुण विशेष का औसत गुणांक 34.9 ± 4.3 पाया गया, तथा जम्परस् (कूद खेल प्रकार) खिलाड़ीयों में बहिर्मुखता यह व्यक्तित्व गुण विशेष का औसत गुणांक 48.6 ± 3.5 पाया गया। प्राप्त जानकारी के तुलनात्मक अध्ययन से यह प्रतीत होता है की, मैदानी खेलों (अथलेटीक्स) में हिस्सा लेनेवाले धावकों (दौड़ खेल प्रकार) एवं जम्परस् (कूद खेल प्रकार) खिलाड़ीयों में बहिर्मुखता यह व्यक्तित्व गुण विशेष सार्थक ($P < 0.05$) रूप से अधिक प्रबल है।

प्रस्तुत संशोधनकार्य में संकलित तथ्योंके सांख्यिकिय विश्लेषण के आधारपर यह निष्कर्ष निकाला जाता है की, मैदानी खेलों (अथलेटीक्स) में हिस्सा लेनेवाले धावकों (दौड़ खेल प्रकार) में बहिर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेष का स्तर जम्परस् (कूद खेल प्रकार) खिलाड़ीयों से सार्थक रूप से कम है।

निष्कर्ष एवं सुझाव

- प्रस्तुत संशोधनकार्य में संकलित तथ्योंके सांख्यिकिय विश्लेषण के आधारपर यह निष्कर्ष निकाला जाता है की, मैदानी खेलों (अथलेटीक्स) में हिस्सा लेनेवाले धावकों (दौड़ खेल प्रकार) में अंतर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेष स्तर जम्परस् (कूद खेल प्रकार) खिलाड़ीयों से सार्थक रूप से अधिक है।
- प्रस्तुत संशोधनकार्य में संकलित तथ्योंके सांख्यिकिय विश्लेषण के आधारपर यह निष्कर्ष निकाला जाता है की, मैदानी खेलों (अथलेटीक्स) में हिस्सा लेनेवाले धावकों (दौड़ खेल प्रकार) में बहिर्मुखता व्यक्तित्व गुण विशेष का स्तर जम्परस् (कूद खेल प्रकार) खिलाड़ीयों से सार्थक रूप से कम है।

संदर्भ ग्रंथ सुची

- भारद्वाज रमेश, खेल और स्वास्थ्य समस्या समाधान, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स नई दिल्ली, २०११.
- शिन्दे बी. एस. शारीरिक शिक्षा के मूल तत्व, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली, २००९.
- दुबे एल.एन., खेल मनोविज्ञान, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली, २०१०.
- ललित राम, शारीरिक शिक्षा में आधुनिक प्रवृत्तियाँ, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली, २००९.
- कावडे रविन्द्र आर., आधुनिक खेल प्रबन्धन: खेल सामग्री एवम् खेल मैदान का रखरखाव, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली, २०११.
- सहगल एवं सेठी, शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा, कृष्णा साहित्य सदन, नई दिल्ली, २००१.
- कंवर रमेश चंद, शिक्षा एवं क्रीडा मनोविज्ञान, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन्स, नागपूर, पुनरावृत्ति २०११.

