

**Impact
Factor
4.574**

ISSN 2349-638x

Refereed And Indexed Journal

**AAYUSHI
INTERNATIONAL
INTERDISCIPLINARY
RESEARCH JOURNAL
(AIIRJ)**

Monthly Journal

VOL-V

ISSUE-VI

June

2018

Address

• Vikram Nagar, Boudhi Chouk, Latur.
• Tq. Latur, Dis. Latur 413512 (MS.)
• (+91) 9922455749, (+91) 8999250451

Email

• aiirjpramod@gmail.com
• aayushijournal@gmail.com

Website

• www.aiirjournal.com

CHIEF EDITOR – PRAMOD PRAKASHRAO TANDALE

शारीरिक शिक्षको के मानसिक स्वास्थ्य का खिलाडीयोके प्रदर्शनपर होनेवाले प्रभाव का अध्ययन

डॉ.रियाज उद्दीन

ओपीजेएस विद्यापीठ, चुरू, राजस्थान

पिंकी शर्मा

ओपीजेएस विद्यापीठ, चुरू, राजस्थान

१.० प्रस्तावना

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। विगत कुछ वर्षों से व्यक्ति में अपनी शारीरिक तंदुरुस्ती और चुस्ती के प्रति जागरूकता उत्पन्न हुई है (देशमुख, १९९४)। इसके परिणामस्वरूप शारीरिक शिक्षा की अवधारणा का विकास हुआ है। आधुनिक युग यांत्रिकी हो गया है। अतः दैहिक परिश्रम के अभाव में मानव विविध प्रकार के रोगों से ग्रस्त हो रहा है। इन रोगों से बचाने और शारीरिक स्वास्थ्य को बरकरार, रखने हेतु शारीरिक शिक्षा और व्यायाम की आवश्यकता और महत्ता बढ़ी है।

शारीरिक शिक्षा में खेलों का बहुत महत्व है। खेल शारीरिक शिक्षा का अभिन्न अंग है। शारीरिक शिक्षा द्वारा ही बच्चों में खेलों के प्रति रुचि उत्पन्न की जाती है। शारीरिक शिक्षा में 'खेल' के महत्व को दो दृष्टिकोण से देखा जा सकता है। स्वास्थ्य का अभिप्राय मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक विकास से है, क्योंकि एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है (सपरा, २००९)। समाज में होने वाले विभिन्न प्रकार के परिवर्तनों के सम्बन्ध में भी उन्हें जानकारी प्रदान की जानी लाभदायक मानी जाती है (शिन्दे, २००९)। खिलाडियों को प्रशिक्षित करते समय वैज्ञानिक सिद्धान्तों का प्रयोग किसी न किसी रूप में खिलाडी को प्रभावित करता है। साइकोलॉजी के द्वारा व्यक्ति या खिलाडी की मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि की जा सकती है। शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद के लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए प्रदर्शन आकर्षक और उत्तम होना चाहिए। इनके लिए मानसिक स्वास्थ्य एवं क्षमता का पता लगाना आवश्यक हो जाता है। आधुनिक काल में बिना अनुसंधान के परिणामों का उपयोग कर कोई भी आयु वर्ग का खिलाडी उच्चतम स्तर प्राप्त नहीं कर सकता है। हमारा वर्तमान स्तर यह स्वीकार करता है, कि बिना वैज्ञानिक अनुसंधान व वैज्ञानिक खोज के हम कोई उच्च उपलब्धि प्राप्त नहीं कर सकते हैं। उपरोक्त वस्तुस्थिति को ध्यान में रखते हुये अनुसंधानकर्ता ने शहरी तथा ग्रामीण संभाग के शारीरिक शिक्षको के मानसिक स्वास्थ्य का खिलाडीयोके प्रदर्शनपर होनेवाले प्रभाव अध्ययन किया।

२.० अभ्यास की पद्धति

प्रस्तुत अनुसंधान के लिए वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक अनुसंधान अभिकल्प तैयार किया गया। इस अनुसंधान के लिए तैयार किया गया विश्लेषणात्मक अनुसंधान प्रारूप निम्न प्रकार से है।

२.१ विषयो का चुनाव :

अध्ययन में नागपूर विभाग (नागपूर, भंडारा, चंद्रपूर, गडचिरोली, वर्धा तथा गोंदिया जिला) के ग्रामीण एवं शहरी संभाग के शारीरिक शिक्षक शामिल थे। नागपूर विभाग के नागपूर, भंडारा, चंद्रपूर, गडचिरोली, वर्धा तथा गोंदिया इन ६ जिलों के ग्रामीण (१५०) एवं शहरी संभाग (१५०) के शारीरिक शिक्षको का चयन रेण्डम पद्धति का उपयोग करके किया गया।

२.२ तथ्य संकलन विधि एवं तकनिक

प्रस्तुत अनुसंधान के लिए शोधकर्ता ने दत्त संकलन के लिए वैज्ञानिक विधि पर आधारित दत्त संकलन प्रारूप विकसित किया गया दत्त संकलन प्राथमिक (प्रश्नावली विधि) एवं द्वितीय दोनों स्रोतोसे/माध्यमों द्वारा किया गया है। प्रस्तुत अनुसंधानकार्य में सर्वेक्षण पद्धति के माध्यम से तथ्यो का संकलन किया गया।

२.३ तथ्य संकलन करने के लिये उपकरण

- मानसिक स्वास्थ्य :- शारीरिक शिक्षको के मानसिक स्वास्थ्य योग्यता का मापन संरचित प्रश्नावली के उपयोग से किया गया

२.४ तथ्य प्रक्रियन :

तथ्य विश्लेषण व निर्वचन सारणी करण के पश्चात सांख्यिकीय सारणियों का नियम बद्ध व उद्देश्य पूर्ण विश्लेषण किया गया। 'Chi-Square' Test और Pearson Product Moment Correlation Coefficient Test का चयन किया गया। Significance level 0.05 तय की गयी।

३.० सांख्यिकीय विश्लेषण एवं परिणाम – मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण

३.१ मानसिक संतुलन स्तर

तालिका क्र. १: शारीरिक शिक्षकों के मानसिक संतुलन के स्तर के संबंध में जानकारी

	शहरी		ग्रामीण	
	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
अधिक	८२	५४.७	९५	६३.३
साधारण	५४	३६.०	४७	३१.३
निम्न	१४	९.३	८	५.३
कुल	१५०	१००.०	१५०	१००.०

तालिका क्र. १ में अध्ययन हेतु चयनित ग्रामीण तथा शहरी संभाग के शारीरिक शिक्षकों के के मानसिक संतुलन के स्तर के संबंध में जानकारी दर्शाई गई है। प्राप्त जानकारी के अनुसार अध्ययन हेतु चयनित शालेय शिक्षकों में शहरी संभाग के ५४.७ प्रतिशत तथा ग्रामीण संभाग के ६३.३ प्रतिशत शिक्षकों का मानसिक संतुलन उच्च स्तर का है , वहीं साधारण मानसिक संतुलनवाले शहरी तथा ग्रामीण संभाग के शिक्षकों का प्रमाण क्रमशः ३६.० प्रतिशत एवं ३१.३ प्रतिशत पाया गया। उसी प्रकार शहरी संभाग के ९.३ प्रतिशत एवं ग्रामीण संभाग के ५.३ प्रतिशत शारीरिक शिक्षकों का मानसिक संतुलन निम्न स्तर का है।

३.२ समायोजन स्तर

तालिका क्र. २: शारीरिक शिक्षकों के समायोजन के स्तर के संबंध में जानकारी

	शहरी		ग्रामीण	
	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
अधिक	७७	५१.३	४६	३०.७
साधारण	५२	३४.७	६९	४६.०
निम्न	२१	१४.०	३५	२३.३
कुल	१५०	१००.०	१५०	१००.०

तालिका क्र. २ में अध्ययन हेतु चयनित ग्रामीण तथा शहरी संभाग के शारीरिक शिक्षकों के समायोजन के स्तर के संबंध में जानकारी दर्शाई गई है। प्राप्त जानकारी के अनुसार अध्ययन हेतु चयनित शालेय शिक्षकों में शहरी संभाग के ५१.३ प्रतिशत तथा ग्रामीण संभाग के ३०.७ प्रतिशत शिक्षकों का समायोजन का स्तर उत्तम है , वहीं साधारण समायोजन स्तर वाले शहरी तथा ग्रामीण संभाग के शिक्षकों का प्रमाण क्रमशः ३४.७ प्रतिशत एवं ४६.० प्रतिशत पाया गया।। उसी प्रकार शहरी संभाग के १४.० प्रतिशत एवं ग्रामीण संभाग के २३.३ प्रतिशत शारीरिक शिक्षकों का समायोजन का स्तर निम्न है।

३.३ स्वयंशासन स्तर

तालिका क्र. ३: शारीरिक शिक्षकों के स्वयंशासन के स्तर के संबंध में जानकारी

	शहरी		ग्रामीण	
	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
अधिक	३०	२०.०	५१	३४.०
साधारण	१००	६६.७	८७	५८.०
निम्न	२०	१३.३	१२	८.०
कुल	१५०	१००.०	१५०	१००.०

तालिका क्र. ३ में अध्ययन हेतु चयनित ग्रामीण तथा शहरी संभाग के शारीरिक शिक्षकों के स्वयंशासन के स्तर के संबंध में जानकारी दर्शाई गई है। प्राप्त जानकारी के अनुसार अध्ययन हेतु चयनित शालेय शिक्षकों में शहरी संभाग के २०.० प्रतिशत तथा ग्रामीण संभाग के ३४.० प्रतिशत शिक्षकों का स्वयंशासन का स्तर उत्तम है , वहीं साधारण स्वयंशासन स्तर वाले शहरी तथा ग्रामीण संभाग के शिक्षकों का प्रमाण क्रमशः ६६.७ प्रतिशत एवं ५८.० प्रतिशत पाया गया।। उसी प्रकार शहरी संभाग के १३.३ प्रतिशत एवं ग्रामीण संभाग के ८.० प्रतिशत शारीरिक शिक्षकों का स्वयंशासन का स्तर निम्न है।

३.४ स्व-संकल्पना स्तर

तालिका क्र. ४: शारीरिक शिक्षकों के स्व-संकल्पना के स्तर के संबंध में जानकारी

	शहरी		ग्रामीण	
	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
अधिक	३९	२६.०	५६	३७.३
साधारण	८१	५४.०	२४	१६.०
निम्न	३०	२०.०	७०	४६.७
कुल	१५०	१००.०	१५०	१००.०

तालिका क्र. ४ में अध्ययन हेतु चयनित ग्रामीण तथा शहरी संभाग के शारीरिक शिक्षकों के स्व-संकल्पना के स्तर के संबंध में जानकारी दर्शाई गई है। प्राप्त जानकारी के अनुसार अध्ययन हेतु चयनित शालेय शिक्षकों में शहरी संभाग के २६.० प्रतिशत तथा ग्रामीण संभाग के ३७.३ प्रतिशत शिक्षकों का स्व-संकल्पना का स्तर उत्तम है, वहीं साधारण स्व-संकल्पना स्तर वाले शहरी तथा ग्रामीण संभाग के शिक्षकों का प्रमाण क्रमशः ५४.० प्रतिशत एवं १६.० प्रतिशत पाया गया। उसी प्रकार शहरी संभाग के २०.० प्रतिशत एवं ग्रामीण संभाग के ४६.७ प्रतिशत शारीरिक शिक्षकों का स्व-संकल्पना का स्तर निम्न है।

३.५ संपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य

तालिका क्र. ५: शारीरिक शिक्षकों के संपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य के स्तर के संबंध में जानकारी

	शहरी		ग्रामीण	
	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
उत्कृष्ट	७७	५१.३	६१	४०.७
कुछ हद तक	४९	३२.७	५४	३६.०
निम्न	२४	१६.०	३५	२३.३
कुल	१५०	१००.०	१५०	१००.०

तालिका क्र. ५ में अध्ययन हेतु चयनित ग्रामीण तथा शहरी संभाग के शारीरिक शिक्षकों के संपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य के स्तर के संबंध में जानकारी दर्शाई गई है। प्राप्त जानकारी के अनुसार अध्ययन हेतु चयनित शालेय शिक्षकों में शहरी संभाग के ५१.३ प्रतिशत तथा ग्रामीण संभाग के ४०.७ प्रतिशत शिक्षकों का संपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य का स्तर उत्कृष्ट है, वहीं कुछ हद तक उत्कृष्ट स्तर के संपूर्ण मानसिक स्वास्थ्यवाले शहरी तथा ग्रामीण संभाग के शिक्षकों का प्रमाण क्रमशः ३२.७ प्रतिशत एवं ३६.० प्रतिशत पाया गया। उसी प्रकार शहरी संभाग के १६.० प्रतिशत एवं ग्रामीण संभाग के २३.३ प्रतिशत शारीरिक शिक्षकों का संपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य का स्तर निम्न है।

३.६ खिलाडीयो के मानसिक स्वास्थ्य का उनके प्रदर्शनपर होनेवाला प्रभाव

तालिका क्र. ६: शारीरिक शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का उनके प्रदर्शन पर होनेवाले प्रभाव के संबंध में जानकारी

मानसिक स्वास्थ्य	क्रीडा प्रदर्शन स्तर
मानसिक संतुलन स्तर	०.६०८ **
समायोजन स्तर	०.४९२ *
स्वयंशासन स्तर	०.७७८ **
स्व—संकल्पना स्तर	०.४४७ *
संपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य	०.८७९ **

तालिका क्र. ६ मे अध्ययन हेतु चयनित ग्रामीण तथा शहरी संभाग के शारीरिक शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का उनके प्रदर्शन पर होनेवाले प्रभाव के संबंध में जानकारी दर्शाई गई है। प्राप्त जानकारी के अनुसार शारीरिक शिक्षकों के मानसिक संतुलन, समायोजन, स्वयंशासन, स्व—संकल्पना एवं संपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य का क्रीडा प्रदर्शन पर में सार्थक रूप से ($P<0.01$) सकारात्मक सहसंबंध पाया गया।

४.० निष्कर्ष

४.१ मानसिक संतुलन स्तर

- प्रस्तुत संशोधन कार्य में प्राप्त जानकारी से यह निष्कर्ष निकाला जाता है की, शहरी संभाग के शिक्षकों की तुलना में ग्रामीण संभाग में कार्यरत ($P<0.05$) शारीरिक शिक्षकों का मानसिक संतुलन अधिक है।

४.२ समायोजन स्तर

- प्रस्तुत संशोधन कार्य में प्राप्त जानकारी से यह निष्कर्ष निकाला जाता है की, शहरी संभाग के शिक्षकों की तुलना में ग्रामीण संभाग में कार्यरत ($P<0.05$) शारीरिक शिक्षकों का समायोजन का स्तर अधिक है।

४.३ स्वयंशासन स्तर

- प्रस्तुत संशोधन कार्य में प्राप्त जानकारी से यह निष्कर्ष निकाला जाता है की, ग्रामीण संभाग के शिक्षकों की तुलना में शहरी संभाग में कार्यरत ($P<0.05$) शारीरिक शिक्षकों का स्वयंशासनात का स्तर साधारण है।

४.४ स्व—संकल्पना स्तर

- प्रस्तुत संशोधन कार्य में प्राप्त जानकारी से यह निष्कर्ष निकाला जाता है की, ग्रामीण संभाग के शिक्षकों की तुलना में शहरी संभाग में कार्यरत ($P<0.05$) शारीरिक शिक्षकों का स्व—संकल्पना का स्तर साधारण है।

४.५ संपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य

- प्रस्तुत संशोधन कार्य में प्राप्त जानकारी से यह निष्कर्ष निकाला जाता है की, ग्रामीण संभाग के शिक्षकों की तुलना में शहरी संभाग में कार्यरत ($P<0.05$) शारीरिक शिक्षकों का संपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य का स्तर उत्कृष्ट है।

४.६ क्रीडा प्रदर्शन स्तर

- प्रस्तुत संशोधन कार्य में प्राप्त जानकारी से यह निष्कर्ष निकाला जाता है की, शहरी संभाग के शिक्षकों की तुलना में ग्रामीण संभाग में कार्यरत ($P<0.05$) शारीरिक शिक्षकों का क्रीडा प्रदर्शन का स्तर उत्कृष्ट है।

५.० आधार ग्रंथ सुची

1. देशमुख व्ही.एस. (१९९४) 'शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत एवं इतिहास (पृ.क्र. २५-२६)
2. शिन्दे बी.एस, शारीरिक शिक्षा के मूल तत्व, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, २००९ पृ० ३ १४ से २४
3. विवरण शिव : २००४, 'भारत में खेलों का इतिहास', स्पोर्ट्स पब्लिकेशन' ४२६४/३ अंसारी रोड़, दरियागंज नई दिल्ली-२ (पृ.क्र. ४०-५२)
4. सपरा, चारू., क्रीडा अधि शिक्षा एवं निर्णयन, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, २००९, दिल्ली, पृ. १-१३.
5. दुबे एल. एन. खेल मनोविज्ञान, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, प्रथम संस्करण, २०१० पृष्ठ क्र. १७
6. पाण्डेय, यो. क्रीडा मनोविज्ञान, (नागपूर : अमृत प्रकाशन, १९९९), पृ. १६८-१७९

