



ISSN Print: 2664-7559  
ISSN Online: 2664-7567  
IJSHPE 2022; 4(1): 37-38  
[www.physicaleducationjournal.in](http://www.physicaleducationjournal.in)  
Received: 01-02-2022  
Accepted: 05-03-2022

**Dr. Rajpal Singh Dhanda**  
Assistant Professor,  
Department of Physical  
Education, Chotu Ram Kisan  
College, Jind, Haryana, India

## खेलों में मानसिक दृढ़ता के प्रभाव का अवलोकन

**Dr. Rajpal Singh Dhanda**

DOI: <https://doi.org/10.33545/26647559.2022.v4.i1a.53>

### सारांश

यह अध्ययन विभिन्न प्रकार के शारीरिक खेलों में प्रतिभागियों के खेल प्रदर्शन पर उनकी मानसिक दृढ़ता के प्रभाव का अवलोकन प्रदर्शित करती है। इसके अंतर्गत उद्देश्य की प्राप्ति हेतु महाविद्यालय स्तर के 20 क्रिकेट खिलाड़ियों की मानसिक दृढ़ता का अध्ययन किया गया जिसके मापन हेतु वर्ष 1998 में Dr. Alen Goldberg द्वारा निर्मित प्रश्नोत्तरी का प्रयोग हुआ है। मानसिक दृढ़ता के प्रमुख कारकों में तनाव नियंत्रण कारक, आत्मविश्वास कारक, आत्म-प्रेरणा कारक, लक्ष्य निर्धारण कारक तथा खेल में वापसी कौशलों से संबंधित आंकड़े दर्ज कर मानसिक दृढ़ता का अवलोकन किया गया है।

**कूटशब्द:** मानसिक दृढ़ता, खेल प्रदर्शन, खेल प्रतिभागी, Dr. Alen Goldberg questionnaire, तनाव नियंत्रण कारक।

### प्रस्तावना

मानसिक दृढ़ता मानसिक स्वास्थ्य का परिचायक होता है। मानसिक रूप से अर्जित की गयी दृढ़ता किसी भी खेल प्रतिभागी द्वारा अर्जित की जाने वाले सबसे महत्वपूर्ण योग्यताओं में से एक है। किसी भी प्रकार के खेल में शत प्रतिशत सफलता में जितना योगदान शारीरिक दृढ़ता का होता है उतना ही स्थान मानसिक दृढ़ता का भी है। मानसिक दृढ़ता किसी भी खिलाड़ी या खेल प्रतिभागी को बेहतर खेल प्रदर्शन एवं विपरीत खेल परिस्थितियों के दौरान औसत मानसिक दृढ़ता वाले खिलाड़ियों की तुलना में अधिक सफल बनाती है। वर्तमान खेल परिदृश्य में खेलों से संबंधित संस्थाएँ, प्रशिक्षण संस्थान खेल अकादमियाँ एवं प्रशिक्षकों द्वारा प्रशिक्षण के दौरान अपने खिलाड़ियों के उच्चतम खेल प्रदर्शन हेतु मानसिक दृढ़ता पर भी विशेष ध्यान दिया जाने लगा है। पूर्व में भी ऐसे अनेकों शोध किये जा चुके हैं जो इस बात की पुष्टि करते हैं कि मानसिक रूप से स्वस्थ अथवा दृढ़ खिलाड़ियों का प्रदर्शन उन्हे किसी भी विश्व स्तरीय खेल आयोजनों का प्रमुख आकर्षण बनाता है।

मानसिक दृढ़ता के मानकीकरण की दिशा में भी काफी परिवर्तन हुए हैं जिनमें गोल्डबर्ग (1998) द्वारा मानसिक दृढ़ता प्रश्नावली का निर्माण किया गया। यह प्रश्नावली मानसिक दृढ़ता के समग्र मूल्यांकन के अंतर्गत पांच क्षेत्रों को आंशिक प्रदर्शन करती है जिसके अंतर्गत विपरीत स्थितियों को अनुकूलित स्थितियों में बदलने की क्षमता, दबाव अथवा तनाव को नियंत्रित की क्षमता, मानसिक, एकाग्रता, आत्म विश्वास तथा आत्म प्रेरणा जैसे कारक सम्मिलित होते हैं। मानसिक दृढ़ता नियंत्रित जोखिम लेने वाले व्यवहार (Risk Taking Behaviour), मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ परिवेश, सफलता के प्रति आशावादी तथा खेल प्रदर्शन में मुकाबला करने के कौशलों के साथ भी एक सकारात्मक संबंध स्थापित करता है जो किसी भी खिलाड़ी द्वारा सफल होने का एक सकारात्मक और स्वस्थ चित्रण होता है।

### अध्ययन उद्देश्य

इस अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य इस बात की समीक्षा करना है कि खेलों के दौरान मानसिक दृढ़ता किसी भी खिलाड़ी के खेल प्रदर्शन को कितना प्रभावित करती है।

### संबंधित शोध का अध्ययन

Dr. Neeta N Kashyap (2016) <sup>[1]</sup> द्वारा मानसिक दृढ़ता का अध्ययन करने की दृष्टि से महाराष्ट्र राज्य के राष्ट्रीय स्तर के 45 पुरुष तथा 50 महिला वॉलीबॉल खिलाड़ियों का चयन किया। उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु तिवारी (2007) द्वारा निर्मित मानसिक दृढ़ता से संबंधित प्रश्नोत्तरी विधि का चयन किया गया तथा इस अध्ययन से प्राप्त निष्कर्षों में यह पाया गया कि पुरुष वॉलीबॉल खिलाड़ियों में मानसिक दृढ़ता का स्तर महिला वॉलीबॉल खिलाड़ियों से अधिक है तथा दोनों के मध्य सार्थक अंतर पाया जाता है।

**Corresponding Author:**  
**Dr. Rajpal Singh Dhanda**  
Assistant Professor,  
Department of Physical  
Education, Chotu Ram Kisan  
College, Jind, Haryana, India

**चर**

मानसिक दृढ़ता का आंकलन करने के उद्देश्य से 5 चरों तनाव नियंत्रण कारक, आत्मविश्वास कारक, आत्म प्रेरणा कारक, लक्ष्य निर्धारण कारक तथा खेल में वापसी कारक को निर्धारित कर अंकन किया गया है।

**प्रतिदर्श चयन**

मानसिक दृढ़ता का अध्ययन करने हेतु महाविद्यालय स्तर के 20 क्रिकेट खिलाड़ियों जिनमें 10 लड़के प्रतिभागी व 10 लड़कियाँ प्रतिभागी खिलाड़ियों को चयनित किया गया है।

**अध्ययन प्रविधि**

अध्ययन के उद्देश्य की प्राप्ति हेतु द्वितीयक स्रोतों से प्राप्त ज्ञान को आधार मानते यादृच्छिक चयन विधि द्वारा खिलाड़ियों को चयनित करके Dr. Alen Goldberg 1998 द्वारा प्रतिपादित Questionnaire (प्रश्नोत्तरी) का प्रयोग किया गया है। इस Questionnaire के अंतर्गत 5 चरों को आधार मानकर पूछे गए प्रश्नों को "हाँ" अथवा "ना" के उत्तरों में दर्ज कर आंकड़ों को प्राप्त किया गया है।

**आंकड़ों का संग्रहण****तालिका 1:** विभिन्न चरों के आधार पर सार्थक अंतर

चर	n=10 (लड़के प्रतिभागी)		n=10 (लड़कियाँ प्रतिभागी)		माध्यों में अंतर	माध्य विचलनों में अंतर	t परीक्षण का मान
	माध्य	माध्य विचलन	माध्य	माध्य विचलन			
तनाव नियंत्रण कारक	2.80	1.04	2.70	1.18	0.10	0.50	0.20
आत्मविश्वास कारक	3.40	1.11	3.10	1.13	0.30	0.50	0.60
आत्म-प्रेरणा कारक	3.90	1.10	3.50	1.56	0.40	0.60	0.67
लक्ष्य निर्धारण कारक	3.90	1.13	3.50	1.56	0.20	0.60	0.54
खेल में वापसी कौशल	4.80	0.87	4.60	0.80	0.20	0.37	0.54

**आंकड़ों का विश्लेषण**

तालिका 1 में दर्ज आंकड़े Dr. Alen Goldberg द्वारा निर्मित प्रश्नोत्तरी के माध्यम से प्राप्त किये गए हैं इनके विश्लेषण द्वारा ज्ञात होता है कि लड़के प्रतिभागियों में तनाव नियंत्रण कारक का माध्य 2.80 जबकि लड़कियाँ प्रतिभागियों में माध्य 2.70 है जो इनके मध्य सार्थक माध्य विचलन के रूप में 0.50 पाया गया। इसी प्रकार

मानसिक दृढ़ता के मापन के अन्य कारक जैसे आत्म विश्वास कारक का माध्य विचलनों में अंतर 0.50, आत्म प्रेरणा कारक का माध्य विचलनों में अंतराल 0.60, लक्ष्य निर्धारण कारक का माध्य विचलनों में अंतराल 0.60 तथा खेल में विपरीत दशाओं पर भी वापसी कौशल का माध्य विचलनों में अंतराल 0.37 पाया गया है।

**तालिका 2:** कुल मानसिक दृढ़ता में सार्थक अंतर

चर	लड़के प्रतिभागी		लड़कियाँ प्रतिभागी		माध्य में अंतर	माध्य विचलन में अंतर	t मान
	माध्य	माध्य विचलन	माध्य	माध्य विचलन			
कुल मानसिक दृढ़ता	18.40	3.0	17.60	2.24	0.80	0.37	2.16

तालिका 2 में दर्ज आंकड़े कुल मानसिक दृढ़ता का विरूपण करते हैं। लड़के एवं लड़कियाँ प्रतिभागियों में मध्य औसत मानसिक दृढ़ता का अनुमान लगाने हेतु इनके मध्य औसत माध्य तथा औसत माध्य विचलनों द्वारा t के मान की गणना की गयी है। यहाँ t= दो सार्थक समूहों के मध्य मानसिक दृढ़ता का अंतर प्रदर्शित करता है। दोनों ही समूह के प्रतिभागियों का कुल माध्य मान में अंतराल 0.80 एवं कुल माध्य विचलनों का अंतराल 0.37 है। आंकड़ों के विश्लेषण से ज्ञात होता है कि t का कुल मान 2.16 पाया गया जो इस बात की पुष्टि करता है कि दोनों समूहों में मानसिक दृढ़ता का सार्थक अंतर लगभग नगण्य सा है। इसके विभिन्न कारण हो सकते हैं जैसे प्रशिक्षण के दौरान अत्यन्त कठोर परिश्रम, अच्छे कोच, बेहतर प्रशिक्षण विधियाँ तथा अत्यधिक अभ्यास खेल आयोजनों में भाग लेना आदि।

**निष्कर्ष**

खेलों में मानसिक दृढ़ता के प्रभाव का अवलोकन अध्ययन विभिन्न खेल गतिविधियों के दौरान मानसिक दृढ़ता के महत्व पर प्रकाश डालती है। उच्चतम खेल क्षमता का प्रदर्शन आधुनिक खेल गतिविधियों का प्रमुख हिस्सा माना जाता है। यह अध्ययन इस बात को आंकिक रूप में प्रदर्शित करती कि खेल केवल शारीरिक गतिविधियों का ही परिणाम नहीं होते बल्कि मानसिक स्वास्थ्य का भी उतना ही अहम किरदार होता है। मानसिक दृढ़ता के प्रमुख कारक तनाव नियंत्रण, आत्मविश्वास, आत्म-प्रेरणा, लक्ष्य निर्धारण तथा खेल में वापसी कौशल खेल के प्रत्येक स्तर पर खिलाड़ियों के प्रदर्शन को उच्चतम सीमा तक प्रभावित करते हैं जिन्हे खेलों में सफलता अथवा बुलंदियों के रूप में देखा जाता रहा है।

**संदर्भ सूची**

1. Dr. Neeta N Kashyap. A Comparative Study of Mental toughness between national Male and female volleyball players of Maharashtra, Int. Jr. Of Yogic, Human movement and Sports Sciences; 2016, 1(1).
2. Mohammad Ahsan, Arif Mohammad. Mental toughness as a determinant factor of performance in table tennis, European Journal of Physical Education and Sport Science; c2017, 3(12).
3. Amit Kumar. A study on mental toughness and sports competition anxiety for male and female basketball players, International Journal of Physical Education, Sports and Health. 2016;3(2):379-381.
4. Rawte BR, Venugopal R. A study of gender difference in mental toughness among tribal sportsperson of Chhattisgarh in India, International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT); c2020, 8(5).
5. Guszowska M, Wojcik K. Effect of mental toughness on sporting performance: Review of studies. Balt J Health Phys Act. 2021;(2):1-12. DOI:10.29359/BJHPA.2021.Supp.2.01