



व्यक्तित्व आयाम और एथलेटिक प्रदर्शन: विश्वविद्यालय वॉलीबॉल खिलाड़ियों के बीच लिंग भिन्नता की समीक्षा

आशीष राजपूत ^{1*}, डॉ. मनोज कुमार शर्मा ²

1. रिसर्च स्कॉलर, श्री कृष्णा विश्वविद्यालय, छतरपुर, म.प्र., भारत

ashishrajput1234@gmail.com ,

2. सहायक प्रोफेसर, श्री कृष्णा विश्वविद्यालय, छतरपुर, म.प्र., भारत

सारांश: यह समीक्षा लेख व्यक्तित्व आयामों और एथलेटिक प्रदर्शन के बीच संबंधों की खोज करता है, जो विश्वविद्यालय वॉलीबॉल खिलाड़ियों के बीच लिंग-आधारित अंतर पर केंद्रित है। यह विभिन्न मनोवैज्ञानिक और खेल अध्ययनों से निष्कर्षों को संश्लेषित करता है ताकि विश्लेषण किया जा सके कि बहिर्मुखता, कर्तव्यनिष्ठा, भावनात्मक स्थिरता और खुलेपन जैसे लक्षण एथलेटिक सफलता को कैसे प्रभावित करते हैं। व्यक्तित्व लक्षणों में लिंग भिन्नताओं की जांच की जाती है, जिसमें बताया जाता है कि ये अंतर प्रतिस्पर्धी व्यवहार, टीम की गतिशीलता और व्यक्तिगत प्रदर्शन को कैसे प्रभावित कर सकते हैं। अध्ययन वॉलीबॉल खिलाड़ियों में व्यक्तिगत प्रशिक्षण कार्यक्रमों और बेहतर प्रदर्शन परिणामों के लिए मनोवैज्ञानिक कारकों को समझने के महत्व पर जोर देता है।

मुख्य शब्द: व्यक्तित्व आयाम, एथलेटिक प्रदर्शन, लिंग अंतर, वॉलीबॉल खिलाड़ी, विश्वविद्यालय एथलीट, खेल मनोविज्ञान, टीम की गतिशीलता

----- X -----

परिचय

खेल मनोविज्ञान ने एथलेटिक प्रदर्शन पर व्यक्तित्व के प्रभाव को लगातार उजागर किया है। व्यक्तित्व लक्षण प्रभावित करते हैं कि एथलीट प्रतिस्पर्धा का जवाब कैसे देते हैं, दबाव को कैसे संभालते हैं और टीम के साथियों के साथ कैसे बातचीत करते हैं। वॉलीबॉल, एक उच्च तीव्रता वाला टीम खेल है, जिसमें शारीरिक चपलता और मानसिक लचीलापन की आवश्यकता होती है। विश्वविद्यालय वॉलीबॉल खिलाड़ियों के बीच व्यक्तित्व आयामों में लिंग-आधारित अंतर को समझने से प्रशिक्षण में सुधार और प्रदर्शन को बढ़ाने में अंतर्दृष्टि मिल सकती है।

शारीरिक गतिविधि

शारीरिक गतिविधि ऊर्जा संतुलन का एक प्रमुख घटक है और इसे बच्चों और किशोरों में आजीवन सकारात्मक स्वास्थ्य व्यवहार के रूप में बढ़ावा दिया जाता है। संभावित व्यवहार निर्धारकों को समझने के लिए तीन मूलभूत क्षेत्रों से प्रभावों को समझना आवश्यक है: 1) शारीरिक और विकास कारक। 2) पर्यावरणीय कारक और 3) मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और जनसांख्यिकीय कारक। आज तक के साहित्य ने आम तौर पर इन तीन सामान्य क्षेत्रों में से प्रत्येक में बच्चों और किशोरों में शारीरिक गतिविधि के संभावित भविष्यवाणियों की जांच की है। हालाँकि मौजूदा डेटा काफी हद तक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययनों पर निर्भर करता है जिसमें एक निर्धारक को सहसंबंध से अलग करना मुश्किल है। सभी संभावनाओं में, इन तीनों क्षेत्रों में से प्रत्येक के पहलू युवाओं में शारीरिक गतिविधि को प्रभावित करने के लिए बहुआयामी तरीके से परस्पर क्रिया करते हैं।

शारीरिक शिक्षा की भूमिका

बुद्धि शारीरिक शिक्षा को समग्र शिक्षा प्रक्रिया का एक अभिन्न अंग मानते हैं, यह एक ऐसा प्रयास है जिसका उद्देश्य शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से स्वस्थ नागरिकों का विकास करना है, जो शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से इन परिणामों को प्राप्त करने के लिए चुने गए हैं।

शारीरिक शिक्षा एक शैक्षिक प्रक्रिया है जिसका उद्देश्य इस परिणाम को प्राप्त करने के लिए चुने गए शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से मानव प्रदर्शन में सुधार करना है। शारीरिक शिक्षा में मोटर कौशल का अधिग्रहण और परिशोधन, वैकल्पिक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए फिटनेस का विकास और रखरखाव, ज्ञान की प्राप्ति और शारीरिक गतिविधि के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास शामिल है।

आज खेलों और खेलों में भागीदारी लोगों के जीवन में एक अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। निरंतर और मनोरंजक शिक्षा के एक अभिन्न अंग के रूप में व्यक्ति के व्यवहार को बदलने में बहुत सी चीजें पेश करनी होती हैं। शारीरिक शिक्षा समग्र शैक्षिक प्रक्रिया का अभिन्न अंग है जो निर्देशित शारीरिक गतिविधि के माध्यम से व्यक्ति के जीवन के शारीरिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक पहलुओं को बढ़ाती है और एकीकृत करती है।

शारीरिक शिक्षा कक्षा शिक्षा का दूसरा पहलू है। यह शरीर को शक्ति, लचीलापन, सहनशक्ति, स्वास्थ्य, जोश, चपलता आदि प्रदान करती है, तथा शरीर को मिलनसारिता, समझ, नेतृत्व क्षमता, सहयोग और समन्वय, मन को संतुलन, शांति, जागरूकता, चतुराई और शक्ति तथा अंत में आत्मा को आराम और उत्थान प्रदान करती है।

शारीरिक शिक्षा का महत्व

V स्वस्थ शारीरिक फिटनेस बनाए रखना

शारीरिक फिटनेस स्वस्थ जीवनशैली जीने के सबसे महत्वपूर्ण तत्वों में से एक है। शारीरिक शिक्षा दिनचर्या में नियमित फिटनेस गतिविधि को शामिल करने के महत्व को बढ़ावा देती है। इससे छात्रों को अपनी फिटनेस बनाए रखने, अपनी मांसपेशियों की ताकत विकसित करने, अपनी सहनशक्ति बढ़ाने और इस प्रकार अपनी शारीरिक क्षमताओं को इष्टतम स्तर तक बढ़ाने में मदद मिलती है। शारीरिक फिटनेस स्वस्थ शरीर को बनाए रखने के महत्व को विकसित करने में मदद करती है, जो बदले में उन्हें खुश और ऊर्जावान रखती है। स्वस्थ शारीरिक फिटनेस पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाती है, पाचन और अन्य सभी शारीरिक प्रक्रियाओं को बेहतर ढंग से काम करने में मदद करती है और इस प्रकार समग्र फिटनेस का परिणाम देती है।

V समग्र आत्मविश्वास बढ़ाने वाला

खेलों में भाग लेने से, चाहे वह टीम खेल हो या दोहरे और व्यक्तिगत खेल, आत्मविश्वास में बहुत वृद्धि होती है। मैदान पर जाकर प्रदर्शन करने की क्षमता आत्मविश्वास की भावना पैदा करती है, जो व्यक्ति के चरित्र के विकास के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। मैदान पर हासिल की गई हर जीत व्यक्ति के आत्मविश्वास को बढ़ाने में मदद करती है।

V स्वास्थ्य और पोषण से जुड़े महत्वपूर्ण मुद्दों के बारे में जागरूकता

शारीरिक शिक्षा की कक्षाएं शारीरिक फिटनेस और मनोरंजन गतिविधियों में भाग लेने के बारे में होती हैं, लेकिन वे शारीरिक स्वास्थ्य के समग्र पहलुओं के बारे में ज्ञान प्राप्त करने के बारे में भी होती हैं। उदाहरण के लिए, आज की दुनिया में किशोरों में मोटापे या एनीमिया और बुलिमिया की समस्याएँ बहुत आम हैं।

V खेल भावना और टीम भावना को बढ़ावा देना

टीम खेलों या दोहरे खेलों में भाग लेने से छात्रों में टीम भावना की भावना पैदा होती है। टीम खेलों में भाग लेने के दौरान, बच्चों को एक पूरी टीम के रूप में काम करना होता है, और इसलिए वे खुद को व्यवस्थित करना और एक साथ काम करना सीखते हैं। टीम निर्माण की यह प्रक्रिया एक व्यक्ति के समग्र संचार कौशल और विभिन्न प्रकार के लोगों के साथ मिलकर काम करने की क्षमता को निखारती है। इस प्रकार टीम खेलों में भाग लेने से टीम भावना की भावना पैदा होती है, जो किसी के भी व्यक्तित्व में एक बहुत बड़ा मूल्यवर्धन है और भविष्य के सभी प्रयासों में बहुत मदद करता है।

V शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य और लक्ष्य

"शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य निर्देशित निर्देश और चयनित संपूर्ण शारीरिक खेल, लयबद्ध और जिमनास्टिक गतिविधियों में भागीदारी के माध्यम से शारीरिक, सामाजिक और मानसिक रूप से एकीकृत और समायोजित व्यक्ति का इष्टतम विकास है जो सामाजिक और स्वास्थ्यकर मानकों के

अनुसार आयोजित किए जाते हैं" - बुकवाल्टर्स।

शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य f जैविक वृद्धि और विकास f तंत्रिका-पेशी समन्वय f व्याख्यात्मक और बौद्धिक विकास f सामाजिक विकास f भावनात्मक विकास f शारीरिक शिक्षा एक व्यापक, अच्छी तरह से संतुलित पाठ्यक्रम में एक महत्वपूर्ण तत्व है और जीवन के सभी पहलुओं में एक व्यक्ति के विकास में एक प्रमुख योगदान कारक हो सकता है: शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक और सामाजिक।

V व्यक्तित्व का महत्व

व्यक्तित्व संरचना, अभिरुचि, रुचि, क्षमता, दृष्टिकोण और व्यवहार पैटर्न की कुल गुणवत्ता है, जो पर्यावरण के साथ मनुष्य के संबंध में प्रकट होती है। यह कई समन्वित तत्वों का एक संयोजन, समूह और परिणाम है, जिनमें से कुछ विरासत में मिलते हैं, कुछ अवशोषित होते हैं और कुछ मुख्य रूप से अर्जित होते हैं।

समकालीन समाज किसी भी अन्य संस्था की तुलना में खेलों में मानव व्यक्तित्व की अधिक गतिशीलता पाता है। कई मायनों में खेल गतिविधियों में भाग लेने वाले गैर-प्रतिभागियों की तुलना में बहुत बेहतर हैं। खिलाड़ी स्वास्थ्य, परिवार, समाज और भावनाओं के क्षेत्रों में काफी बेहतर समायोजित थे, जबकि गैर-भागीदार व्यक्ति शिक्षा के क्षेत्रों में बेहतर समायोजित थे।

V व्यक्तित्व लक्षण और खेल

व्यक्तित्व हर इंसान के स्वास्थ्य में एक महत्वपूर्ण कारक है। पुरुषों के जीवन के अन्य सभी पहलुओं की तरह, व्यक्तित्व शारीरिक गतिविधियों में भी एक प्रमुख भूमिका निभाता है, और खेल और खेल शारीरिक गतिविधियों का एक महत्वपूर्ण पहलू है जिसमें मनुष्य सक्रिय खेल खेलना पसंद करता है। शुरुआती दिनों से ही खेल मानव संस्कृति का एक अभिन्न अंग रहे हैं। आधुनिक युग ने उन्हें संस्थागत बना दिया है। समकालीन समाज किसी भी अन्य संस्था की तुलना में खेलों में मानव व्यक्तित्व की अधिक गतिशीलता पाता है। खेलों के माध्यम से व्यक्तित्व का विकास एक स्थापित तथ्य है, खेलों के शारीरिक, बौद्धिक, नैतिक और सामाजिक मूल्य अवांछनीय हैं, यहीं पर खेल महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इस प्रकार खेलों में भाग लेने से मानव व्यवहार समायोजन प्रभावित होते हैं।

खेल का मैदान इन सभी व्यक्तित्व लक्षणों को विकसित करने के लिए एक अच्छी प्रयोगशाला है। इसलिए शारीरिक शिक्षा युवाओं के व्यक्तित्व को ढालने में प्रमुख भूमिका निभाती है। व्यक्तियों का खेल प्रदर्शन एक ओर फिटनेस और दूसरी ओर मनोवैज्ञानिक समायोजन पर निर्भर करता है। प्रतिस्पर्धी खेल में सफल खिलाड़ी की उच्च स्तर की उपलब्धि के लिए उन्हें शारीरिक और मानसिक रूप से अच्छी तरह से संतुलित होना चाहिए।

मनोविज्ञान

"व्यवहार और संज्ञानात्मक प्रक्रिया के विज्ञान के रूप में", दूसरे शब्दों में मनोवैज्ञानिक हम जो कुछ भी सोचते हैं और करते हैं, उसके बारे में वैज्ञानिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित है। वे अवलोकनीय व्यवहार, संज्ञानात्मक प्रक्रिया, शारीरिक घटनाओं, सामाजिक और सांस्कृतिक प्रभावों और छिपी हुई अधिकतर अचेतन प्रक्रिया की जांच करते हैं। वे व्यवहार को समझने के लिए इन सभी विभिन्न कारकों के बीच जटिल अंतःक्रियाओं को भी देखते हैं।

इस विज्ञान की कोई भी शाखा किसी मानदंड या मानक की बात नहीं करती है, यह बताती है कि चीजें जिस तरह से हुईं, वह कैसे और क्यों हुईं अपने चरम रूप में मनोविज्ञान शरीर क्रिया विज्ञान में प्रवेश करता है और यह बुद्धि की थीसिस को साबित करने के लिए पर्याप्त है कि मनोविज्ञान एक विज्ञान है जिसका उद्देश्य मन, उसकी प्रक्रियाओं और निहित और स्पष्ट प्रक्रियाओं पर अंतर्दृष्टि प्राप्त करना, व्याख्या करना और प्रकाश डालना है।

V खेल मनोविज्ञान

पिछले दो दशकों में खेल मनोविज्ञान वैज्ञानिक जांच के एक वैध क्षेत्र के रूप में उभरा है। सभी वैज्ञानिक प्रयासों की तरह, खेल मनोविज्ञान भी विज्ञान के उन्हीं बुनियादी लक्ष्यों को साझा करता है, घटनाओं का अवलोकन, घटनाओं का वर्णन, व्यवस्थित तरीके से घटनाओं को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या, व्यवस्थित और विश्वसनीय स्पष्टीकरणों के आधार पर घटनाओं या परिणामों की भविष्यवाणी और अंततः, उन घटनाओं या आकस्मिकताओं का नियंत्रण जो अपेक्षित परिणामों में परिणत होती हैं। कई मायनों में खेल मनोविज्ञान जांच का एक भाग्यशाली वैज्ञानिक क्षेत्र है। शोधकर्ताओं को खेल और शारीरिक गतिविधि के विविध पहलुओं को प्रभावित करने वाले विभिन्न मनोवैज्ञानिक कारकों का अवलोकन, वर्णन और व्याख्या करने का पर्याप्त अवसर मिलता है।

V खेल मनोविज्ञान का महत्व

खेल के मनोविज्ञान का अर्थ है कोचिंग और शिक्षण जैसे खेल के पहलुओं पर मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों और अवधारणाओं को लागू करना। खेल मनोवैज्ञानिक व्यक्तियों को उनके इष्टतम प्रदर्शन को प्राप्त करने में मदद करने के प्रयास में मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन तकनीकों और हस्तक्षेप रणनीतियों का उपयोग करते हैं। जबकि खेल मनोविज्ञान विभिन्न प्रकार की खेल सेटिंग्स में मानव व्यवहार का विश्लेषण करने से संबंधित है: यह प्रदर्शन के मानसिक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करता है।

एक व्यवहार विज्ञान के रूप में मनोविज्ञान ने खेल प्रदर्शन को बेहतर बनाने में अपना योगदान दिया है। इसने कोचों को अधिक कुशल एथलेटिक्स को अधिक कुशलता से प्रदर्शन करने के लिए प्रशिक्षित करने में मदद की है। खेल पर यह मनोवैज्ञानिक पहलू खेल प्रशासकों के बीच बहुत अधिक ध्यान आकर्षित कर रहा है। खेल मनोविज्ञान में रुचि का एक तेजी से बढ़ता क्षेत्र तनाव प्रबंधन, बायोफीडबैक और विश्राम प्रशिक्षण जैसी प्रक्रियाओं का उपयोग करके एथलेटिक प्रदर्शन को कम करके बढ़ाने से संबंधित है।

विभिन्न जांचों से प्राप्त वैज्ञानिक साक्ष्यों की अधिकता से पता चला है कि दैहिक और शारीरिक चर तकनीकों और रणनीति आदि के अलावा, एक खिलाड़ी का उच्च स्तर का प्रदर्शन उसके मनोवैज्ञानिक मेकअप पर निर्भर करता है। ट्रैक और फील्ड एथलेटिक्स में शीर्ष स्तर का प्रदर्शन हासिल करने में विभिन्न मानसिक क्षमताएँ निर्णायक भूमिका निभाती हैं। इसलिए "व्यक्ति" की शानदार मनोवैज्ञानिक फिटनेस और प्रशिक्षण महत्वपूर्ण कारक हैं, जो उत्कृष्ट प्रदर्शन प्राप्त करने में मदद करते हैं। मनोविज्ञान खिलाड़ी को खेल उत्कृष्टता की गतिविधि में मदद कर सकता है। खेल के चयन, प्रशिक्षण सामग्री और पुनर्वास में मनोविज्ञान की भूमिका निश्चित रूप से खेल उत्कृष्टता प्राप्त करने में मदद करेगी। इस बात पर जोर दिया गया है कि मनोविज्ञान और खेल एक ही बिंदु पर मिलते हैं और उचित रणनीति विकसित करके खेलों में उत्कृष्टता प्राप्त की जा सकती है। खेल में सफलता आपकी अपनी ताकत और क्षमताओं पर भरोसे पर निर्भर करती है। यदि कोई एथलीट शारीरिक, तकनीकी और सामरिक दृष्टिकोण से प्रतियोगिता के लिए अच्छी तरह से तैयार है, तो उनकी सफलता की डिग्री के बारे में निर्णय लेने वाला सबसे महत्वपूर्ण कारक आत्मविश्वास है। आत्मविश्वास को सफल एथलीट के प्रमुख तत्वों में से एक माना जाता है। खुद पर विश्वास खेल प्रदर्शन के केंद्र में है। आत्मविश्वास को निर्धारित करने वाले सबसे महत्वपूर्ण कारकों में से एक कार्य को निष्पादित करने की हमारी क्षमता पर भरोसा शामिल है। यह "अहंकार" की एक व्यापक अवधारणा का एक हिस्सा है, जो हमारे आत्म मूल्यांकन या हमारी तस्वीर से गहराई से जुड़ा हुआ है।

V आक्रामकता

आक्रामकता शत्रुता या हिंसा का कार्य है, आक्रामकता का उद्देश्य नुकसान या दर्द पहुँचाना है। यदि कोई एथलीट नाक को फैंक्चर करने का इरादा रखता है तो यह आक्रामकता है। आक्रामक व्यवहार पुरुषों से लेकर महिलाओं तक में भिन्न हो सकता है। आक्रामकता सीखी और व्यावहारिक होती है क्योंकि इससे पुरस्कार मिलते हैं। सबसे आक्रामक व्यक्ति का पता लगाया जाता है और उसे पुरस्कृत किया जाता है।

आक्रामकता शब्द जो एक मनोवैज्ञानिक कारक भी है, लैटिन मूल 'एग्ग्रेटेड' और 'ग्रेडियर' से आया है और उदारतापूर्वक कहे तो इस शब्द का अर्थ है 'चोट' या 'नुकसान' पहुँचाने के इरादे से चलना। आक्रामकता का अध्ययन करते समय मुख्य समस्या यह है कि खेल या अन्य वातावरण स्वीकार्य

है।

आक्रामकता किसी भी प्रकार का व्यवहार है जिसका उद्देश्य किसी अन्य जीवित प्राणी को नुकसान पहुँचाना या घायल करना है जो इस तरह के उपचार से बचने के लिए प्रेरित है। खेल प्रतियोगिता के दौरान दूसरों के हमलों में आक्रामकता के संबंध में एक विशेष स्थिति का प्रतिनिधित्व करते हैं। आक्रामकता किसी व्यक्ति या टीम के प्रदर्शन के परिणाम पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकती है यदि उस आक्रामक व्यवहार ने विपक्ष को शारीरिक या मनोवैज्ञानिक रूप से नुकसान पहुँचाया हो जिससे उनके संसाधन कमजोर हो गए हों। आक्रामकता उस समूह की प्रक्रिया में सुधार करके टीम के प्रदर्शन के परिणाम को भी बेहतर बना सकती है।

खेल में आक्रामकता का व्यवहार काफी स्पष्ट है। आक्रामक खेल व्यवहार का निरीक्षण करने के लिए हम एक टीम गेम में भाग ले सकते हैं और खिलाड़ियों को गेंद के लिए लड़ते हुए देख सकते हैं।

V चिंता

चिंता एक ऐसी चीज है जिसका अनुभव हम सभी समय-समय पर करते हैं। ज्यादातर लोग परीक्षा में बैठने, अस्पताल जाने, इंटरव्यू में शामिल होने या नई नौकरी शुरू करने के विचार से तनाव, अनिश्चितता और शायद डर महसूस कर सकते हैं। हम असहज महसूस करने, मूर्ख दिखने या हम कितने सफल होंगे, इस बारे में चिंता कर सकते हैं। बदले में, ये चिंताएँ हमारी नींद, भूख और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को प्रभावित कर सकती हैं। अगर सब कुछ ठीक रहा, तो चिंता दूर हो जाएगी।

हल्की चिंता अस्पष्ट और बेचैन करने वाली होती है, जबकि गंभीर चिंता बेहद दुर्बल करने वाली हो सकती है, जिसका दैनिक जीवन पर गंभीर प्रभाव पड़ता है। लोग अक्सर किसी चुनौतीपूर्ण चीज जैसे कि टेस्ट, परीक्षा, गायन या इंटरव्यू का सामना करने से पहले चिंता या डर की सामान्य स्थिति का अनुभव करते हैं। इन भावनाओं को आसानी से उचित ठहराया जाता है और सामान्य माना जाता है। चिंता को तब समस्या माना जाता है जब लक्षण किसी व्यक्ति की सोने या अन्यथा कार्य करने की क्षमता में बाधा डालते हैं। आम तौर पर, चिंता तब होती है जब कोई प्रतिक्रिया उस स्थिति में सामान्य रूप से अपेक्षित के अनुपात से बाहर होती है। चिंता को "किसी ऐसे मूल्य के लिए खतरे से प्रेरित आशंका के रूप में परिभाषित किया जाता है जिसे व्यक्ति अपने व्यक्तित्व के लिए आवश्यक मानता है"।

मोटर कौशल के अधिग्रहण के साथ-साथ एथलेटिक प्रदर्शन में भी चिंता एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह शब्द उत्तेजना से इस मायने में अलग है कि इसमें कुछ हद तक सक्रियता और एक अप्रिय भावनात्मक स्थिति शामिल है। चिंता प्रदर्शन को बढ़ा या बाधित कर सकती है। इसका प्रभाव सकारात्मक या नकारात्मक है या नहीं यह इस बात पर निर्भर करता है कि कोई व्यक्ति स्थिति को कैसे देखता है।

सिद्धांत यह मानता है कि उपलब्धियों की स्थिति एक व्यक्ति के प्रदर्शन के सफल या असफल होने की उम्मीद जगाती है, जो दो विरोधी प्रवृत्तियों के बीच संघर्ष का कारण बनती है। सफलता के करीब पहुंचने की प्रवृत्ति या विफलता से बचने की प्रवृत्ति अपेक्षाकृत स्थिर होती है और उपलब्धि की स्थितियों में व्यक्ति के पिछले अनुभवों से परिणामित होती है।

V तनाव

तनाव एक ऐसी भावना है जो तब पैदा होती है जब हम किसी विशेष घटना पर प्रतिक्रिया करते हैं। यह शरीर का किसी चुनौती का सामना करने और किसी कठिन परिस्थिति का सामना ध्यान, शक्ति, सहनशक्ति और बढ़ी हुई सतर्कता के साथ करने का तरीका है। तनाव को भड़काने वाली घटनाओं को तनाव कारक कहा जाता है, और वे कई तरह की स्थितियों को कवर करते हैं - शारीरिक खतरे से लेकर कक्षा में प्रस्तुति देने या अपने सबसे कठिन विषय की सेमेस्टर की पढ़ाई करने तक। मानव शरीर तंत्रिका तंत्र और विशिष्ट हार्मोन को सक्रिय करके तनाव कारकों पर प्रतिक्रिया करता है। हाइपोथैलेमस अधिवृक्क ग्रंथियों को अधिक हार्मोन एड्रेनालाईन और कोर्टिसोल का उत्पादन करने और उन्हें रक्तप्रवाह में

छोड़ने का संकेत देता है। ये हार्मोन हृदय गति, श्वास दर, रक्तचाप और चयापचय को तेज करते हैं। रक्त वाहिकाएँ बड़ी मांसपेशी समूहों में अधिक रक्त प्रवाह के लिए चौड़ी हो जाती हैं, जिससे हमारी मांसपेशियाँ सतर्क हो जाती हैं। दृष्टि में सुधार के लिए पुतलियाँ फैलती हैं। लीवर शरीर की ऊर्जा बढ़ाने के लिए अपने संग्रहित ग्लूकोज में से कुछ को छोड़ता है। और शरीर को ठंडा करने के लिए पसीना निकलता है। ये सभी शारीरिक परिवर्तन व्यक्ति को उस समय के दबाव को संभालने के लिए तेज़ी से और प्रभावी ढंग से प्रतिक्रिया करने के लिए तैयार करते हैं। इस प्राकृतिक प्रतिक्रिया को तनाव प्रतिक्रिया के रूप में जाना जाता है।

यह हमारे लिए पहले के समय में एक सहायक प्रतिक्रिया थी, जब हम जिन तनावों का सामना करते थे उनमें से अधिकांश शारीरिक थे - कई मामलों में हमें जीवित रखने के लिए शारीरिक ऊर्जा के इस विस्फोट की आवश्यकता थी। हालाँकि, आजकल हमारे लिए अधिकतर खतरे मनोवैज्ञानिक होते जा रहे हैं - नौकरी का तनाव, पारस्परिक संघर्ष, आदि - और तनाव के प्रति यह प्रतिक्रिया, जो वास्तव में हमें कम स्पष्ट रूप से सोचने पर मजबूर कर सकती है, हमेशा आवश्यक या मददगार भी नहीं होती।

समाजशास्त्र का महत्व

समाजशास्त्र सामाजिक विज्ञान के बीच एक बहुत ही महत्वपूर्ण अनुशासन के रूप में उभरा है। यह आंतरिक रूप से अध्ययन के सबसे रोमांचक और बौद्धिक रूप से प्रेरक क्षेत्रों में से एक है। समाजशास्त्र, अपने स्वयं के विशिष्ट दृष्टिकोण और विधियों के साथ मानव सामाजिक व्यवहार के सामान्य और विशेष दोनों अध्ययन में संलग्न है। यह विशिष्ट क्षेत्रों के साथ-साथ सामाजिक जीवन के समग्र दृष्टिकोण पर भी ध्यान केंद्रित करता है।

V खेल समाजशास्त्र

खेल का समाजशास्त्र, जिसे वैकल्पिक रूप से "खेल समाजशास्त्र" के रूप में संदर्भित किया जाता है, समाजशास्त्र का एक क्षेत्र है जो सामाजिक घटना के रूप में खेलों पर और खेल में लगे सामाजिक और सांस्कृतिक संरचनाओं, पैटर्न और संगठनों या समूहों पर ध्यान केंद्रित करता है। खेल के समाजशास्त्र का उद्भव 19वीं शताब्दी के अंत से होता है, जब प्रतिस्पर्धा और गति बनाने के समूह प्रभावों से निपटने वाले पहले सामाजिक मनोवैज्ञानिक प्रयोग हुए थे।

वॉलीबॉल और इसके नियम

V वॉलीबॉल की उत्पत्ति

9 फरवरी, 1895 को, होलोके, मैसाचुसेट्स (यूएसए) में, वाईएमसीए के शारीरिक शिक्षा निदेशक विलियम जी. मॉर्गन ने मनोरंजन के लिए मिंटोनेट नामक एक नया खेल बनाया, जिसे (अधिमानीतः) घर के अंदर और किसी भी संख्या में खिलाड़ियों द्वारा खेला जाना था।

V वॉलीबॉल का महत्व

वॉलीबॉल एक टीम खेल है जिसमें छह खिलाड़ियों की दो टीमों एक नेट से अलग होती हैं। प्रत्येक टीम संगठित नियमों के तहत दूसरी टीम के कोर्ट पर गेंद को ग्राउंड करके अंक प्राप्त करने का प्रयास करती है।

V ओलंपिक में वॉलीबॉल

ओलंपिक वॉलीबॉल का इतिहास पेरिस में 1924 के ग्रीष्मकालीन ओलंपिक से जुड़ा है, जहाँ वॉलीबॉल को अमेरिकी खेल प्रदर्शन कार्यक्रम के हिस्से के रूप में खेला गया था।

V खेल के नियम

वॉलीबॉल कोर्ट 18 मीटर (59 फीट) लंबा और 9 मीटर (29.5 फीट) चौड़ा होता है, जिसे एक मीटर (40 इंच) चौड़े नेट द्वारा 9 मीटर x 9 मीटर के हिस्सों में विभाजित किया जाता है।

V हाल ही में नियम में बदलाव

2000 में लागू किए गए अन्य नियम परिवर्तनों में ऐसे सर्व की अनुमति देना शामिल है जिसमें गेंद नेट को छूती है, बशर्ते वह नेट के ऊपर से विरोधियों के कोर्ट में जाए। साथ ही, सर्विस क्षेत्र का विस्तार किया गया ताकि खिलाड़ी एंड लाइन के पीछे कहीं से भी सर्व कर सकें लेकिन फिर भी साइडलाइन के सैद्धांतिक विस्तार के भीतर।

निष्कर्ष

व्यक्तित्व आयाम विश्वविद्यालय वॉलीबॉल खिलाड़ियों के एथलेटिक प्रदर्शन को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं, जिसमें उल्लेखनीय लिंग भिन्नताएँ होती हैं। प्रशिक्षण कार्यक्रमों में मनोवैज्ञानिक कारकों पर जोर देने से प्रदर्शन परिणामों को अनुकूलित किया जा सकता है। भविष्य के शोध में व्यक्तित्व लक्षणों और एथलेटिक सफलता के बीच कारण संबंधों को और अधिक स्थापित करने के लिए अनुदैर्घ्य अध्ययनों का पता लगाना चाहिए।

संदर्भ

1. एलन, एम.एस., और लेबोर्डे, एस. (2014)। खेल और शारीरिक गतिविधि में व्यक्तित्व की भूमिका। साइकोलॉजिकल साइंस में वर्तमान दिशाएँ, 23(6), 460-465।
2. कोस्टा, पी.टी., और मैकके, आर.आर. (1992)। चार तरीके जिनमें पाँच कारक बुनियादी हैं। व्यक्तित्व और व्यक्तिगत अंतर, 13(6), 653-665।
3. गिल, डी.एल., और विलियम्स, एल. (2008)। खेल और व्यायाम की मनोवैज्ञानिक गतिशीलता। मानव गतिकी।
4. खान, ए., और हुसैन, एन. (2021)। विश्वविद्यालय के एथलीटों के बीच व्यक्तित्व लक्षणों में लिंग अंतर। जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइकोलॉजी, 45(3), 211-227।
5. रॉबर्ट्स, बी.डब्ल्यू., और वुड, डी. (2006)। खेल के संदर्भ में व्यक्तित्व विकास। जर्नल ऑफ पर्सनालिटी, 74(5), 1323-1346.
6. स्मिथ, आर. ई., और क्रिस्टेंसन, डी. एस. (1995). पेशेवर बेसबॉल में प्रदर्शन और उत्तरजीविता के भविष्यवक्ता के रूप में मनोवैज्ञानिक कौशल. जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स एंड एक्सरसाइज साइकोलॉजी, 17(4), 399-415.
7. आइसेनक, एच. जे. (1992). व्यक्तित्व और खेल प्रदर्शन. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्ट साइकोलॉजी, 23(1), 32-39.
8. मार्श, एच. डब्ल्यू., और पेरी, सी. (2005). आत्म-अवधारणा और खेल प्रदर्शन. जर्नल ऑफ एप्लाइड स्पोर्ट साइकोलॉजी, 17(3), 231-252.
9. निया, एम. ई., और बेशरत, एम. ए. (2010). व्यक्तिगत और टीम खेलों में एथलीटों की व्यक्तित्व विशेषताओं की तुलना. प्रोसीडिंग्स - सामाजिक और व्यवहार विज्ञान, 5, 808-812.
10. रीक्स, एम. जे., और फ्रेजर-थॉमस, जे. (2020)। व्यक्तित्व और शारीरिक गतिविधि: एक मेटा-विश्लेषण। स्वास्थ्य मनोविज्ञान समीक्षा, 14(1), 48-68।

11. मैकके, आर. आर., और जॉन, ओ. पी. (1992)। पांच-कारक मॉडल और इसके अनुप्रयोगों का परिचय। जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी, 60(2), 175-215।