



प्रतिस्पर्धी खेलों के विभिन्न स्तरों पर मानसिक कौशल और प्रतिस्पर्धी चिंता की व्याख्या के मध्य संबंध: एक समग्र अध्ययन

नीरु चौहान ^{1*}, डॉ. आशुतोष राय ²

1. रिसर्च स्कॉलर, श्री कृष्णा यूनिवर्सिटी, छतरपुर, मध्य प्रदेश, भारत
hodncpe@gmail.com ,

2. सहायक प्रोफेसर, श्री कृष्णा यूनिवर्सिटी, छतरपुर, मध्य प्रदेश, भारत

सारांश: यह शोध पत्र प्रतिस्पर्धी खेलों के विभिन्न स्तरों (विद्यालय, महाविद्यालय, राज्य तथा राष्ट्रीय स्तर) पर भाग लेने वाले खिलाड़ियों में मानसिक कौशल और प्रतिस्पर्धी चिंता की व्याख्या के बीच संबंध का विश्लेषण करता है। अध्ययन में यह देखा गया कि मानसिक कौशल जैसे लक्ष्य निर्धारण, आत्म-संवाद, ध्यान केंद्रित करना, और भावनात्मक नियंत्रण सीधे तौर पर एथलीटों के प्रतिस्पर्धात्मक प्रदर्शन और चिंता के स्तर को प्रभावित करते हैं। यह शोध मात्रात्मक पद्धति पर आधारित है, जिसमें विभिन्न स्तरों के 300 खिलाड़ियों से प्रश्नावली के माध्यम से डेटा एकत्रित किया गया। परिणामों से यह निष्कर्ष निकाला गया कि मानसिक कौशल का उच्च स्तर प्रतिस्पर्धी चिंता को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है और प्रदर्शन में सुधार लाता है।

मुख्य शब्द: मानसिक कौशल, प्रतिस्पर्धी चिंता, खेल मनोविज्ञान, एथलीट प्रदर्शन, ध्यान और आत्म-संवाद

----- X -----

परिचय

प्रतिस्पर्धी खेल और प्रदर्शन की दुनिया न केवल एक भौतिक युद्ध का मैदान है बल्कि एक मनोवैज्ञानिक क्षेत्र भी है जहां मानसिक कौशल और प्रतिस्पर्धी चिंता की व्याख्या के बीच नाजुक संतुलन एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रतिस्पर्धात्मक चिंता, जिसे अक्सर दोधारी तलवार के रूप में देखा जाता है, या तो किसी एथलीट के प्रदर्शन को बढ़ावा दे सकती है या दुर्बल करने वाली बाधा बन सकती है। एथलीट प्रतिस्पर्धी चिंता को कैसे समझते हैं और प्रबंधित करते हैं, इस पर मानसिक कौशल का प्रभाव एक सूक्ष्म और जटिल गतिशील है, जिसमें दबाव में प्रदर्शन की कहानी को दोबारा बदलने की क्षमता है।

मानवीय चिंता एक जटिल चीज है। हम सभी इसे समझने में रुचि रखते हैं। हम जानना चाहते हैं कि हम जो करते हैं और प्रतिक्रिया करते हैं, वह क्यों करते हैं। हम क्यों डरते हैं, बुरा महसूस करते हैं या खुश होते हैं? हममें से कुछ लोग काम करने में जल्दी करते हैं, जबकि दूसरे लोग किसी भी काम को करने में समय लेते हैं। हमारे मन में ऐसे कई सवाल उठते हैं, क्योंकि हम मानव स्वभाव, व्यवहार और अनुभव को समझना चाहते हैं। चिंता का अध्ययन हमें इन सवालों के जवाब वैज्ञानिक तरीके से देने में सक्षम बनाता है।

क्योंकि कुछ खेल जैसे निशानेबाजी, तीरंदाजी, गोल्फ आदि महंगे खेल हैं, जिन्हें सामान्य खिलाड़ी नहीं चुन सकता और यह खेल चुनने के लिए खिलाड़ी के मनोविज्ञान को प्रभावित करता है। यह भी साबित हो चुका है कि शारीरिक फिटनेस भी खिलाड़ी के मनोविज्ञान को प्रभावित करती है। आज के खेलों में, खिलाड़ी के समग्र विकास के लिए शारीरिक फिटनेस और मनोवैज्ञानिक फिटनेस समान भूमिका निभाते हैं। विभिन्न शोधों का अध्ययन करने के बाद यह पुष्टि हुई है कि उन खिलाड़ियों की मानसिकता काफी मजबूत है जो शारीरिक रूप से फिट नहीं हैं। जैसा कि हम देखते हैं कि विभिन्न खेलों जैसे टीम या व्यक्तिगत, शारीरिक फिटनेस और अर्थव्यवस्था खिलाड़ी के मनोविज्ञान को प्रभावित करती है।

क्रियाविधि

जिस वैचारिक ढांचे के भीतर अध्ययन किया गया था, उसे निम्नलिखित अनुक्रम में समझाया गया है: विषयों का चयन, चर का चयन, डेटा का संग्रह, मानदंड माप, प्रशिक्षण कार्यक्रम का प्रशासन और सांख्यिकीय विश्लेषण।

सर्वेक्षण प्रत्येक प्रतिस्पर्धी खेल से कम से कम 30 एथलीटों से एकत्र किया गया था, जिसमें 17 वर्ष से अधिक आयु के नौ चयनित खेलों में अखिल भारतीय अंतर-विश्वविद्यालय, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भाग लेने वाले 250 पुरुष और महिला एथलीट शामिल थे।

प्रतियोगिता के दौरान प्रदर्शन की स्थिति का विश्लेषण करने के लिए शोधकर्ता दो मानकीकृत उपकरणों का उपयोग करता है।

पहले शोधकर्ता ने राज्य चिंता (शारीरिक और मनोवैज्ञानिक चिंता) और एथलीट के आत्मविश्वास के स्तर का उपयोग चिंता की तीव्रता और इन चिंताओं की दिशात्मक व्याख्याओं के साथ अपने प्रदर्शन पर निर्भर चर के रूप में किया।

प्रतिस्पर्धी स्थिति चिंता सूची-2D (संशोधित CSAI-2 - 2 संस्करण)। CSAI-2D (जोन्स और स्वेन, 1992) का उपयोग चिंता की तीव्रता और दिशात्मक व्याख्या को मापने के लिए किया गया था, जिसमें संज्ञानात्मक चिंता, दैहिक चिंता और आत्मविश्वास के उप-घटक शामिल हैं। इस पैमाने का उपयोग चिंता की तीव्रता व्याख्या और दिशात्मक व्याख्या को मापने के लिए किया गया था, जिसमें तीन उप-पैमानों संज्ञानात्मक स्थिति चिंता, दैहिक स्थिति चिंता और आत्मविश्वास शामिल हैं। इन 3 उप-पैमानों के उपयोग तीव्रता प्रतिक्रिया में 27 आइटम (प्रत्येक उप-पैमाने में 9) शामिल हैं, जिसमें 1 (बिल्कुल नहीं) से 4 (बहुत अधिक) के पैमाने पर तीव्रता रेटिंग है। उप-पैमानों के समग्र स्कोर 9 (बहुत कम) से 36 (बहुत अधिक) तक हैं।

संशोधित CSAI-2 और OMSAT-3 को कक्षा-प्रकार के वातावरण में प्रशासित किया गया, जो संबंधित प्रश्नावली के मानकीकृत निर्देश और प्रक्रिया के अनुसार चला। विषयों की जानकारी गुमनाम रखी गई थी।

डेटा विश्लेषण

जनसांख्यिकी और पृष्ठभूमि जानकारी

यह खंड उत्तरदाताओं की जनसांख्यिकी और पृष्ठभूमि विशेषताओं का विश्लेषण प्रस्तुत करता है। विश्लेषण किए गए चर में आयु, लिंग, खेल का प्रकार, अनुभव के वर्ष और भागीदारी का स्तर शामिल हैं। डेटा वर्णनात्मक सांख्यिकी और सारणीबद्ध प्रारूपों के माध्यम से प्रस्तुत किया जाता है।

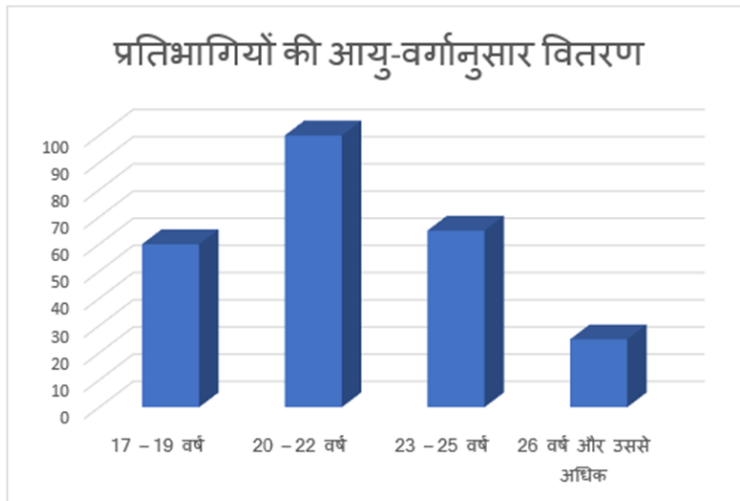
प्रतिभागियों की आयु

तालिका 1 से स्पष्ट होता है कि सर्वाधिक प्रतिभागी (40%) 20 से 22 वर्ष की आयु श्रेणी में आते हैं, जो यह दर्शाता है कि इस आयु वर्ग के खिलाड़ी विश्वविद्यालय एवं राष्ट्रीय स्तर पर अधिक सक्रिय हैं। 23-25 वर्ष आयु वर्ग के प्रतिभागी 26% हैं जबकि 17-19 वर्ष के प्रतिभागियों का प्रतिशत 24% है। यह दर्शाता है कि अनुसंधान में अधिकांश खिलाड़ी युवावस्था के मध्य चरण में हैं।

तालिका 1: प्रतिभागियों की आयु-वर्गानुसार वितरण

आयु-वर्ग	आवृत्ति	प्रतिशत (%)
17 – 19 वर्ष	60	24%
20 – 22 वर्ष	100	40%
23 – 25 वर्ष	65	26%
26 वर्ष और उससे अधिक	25	10%

कुल	250	100%
-----	-----	------



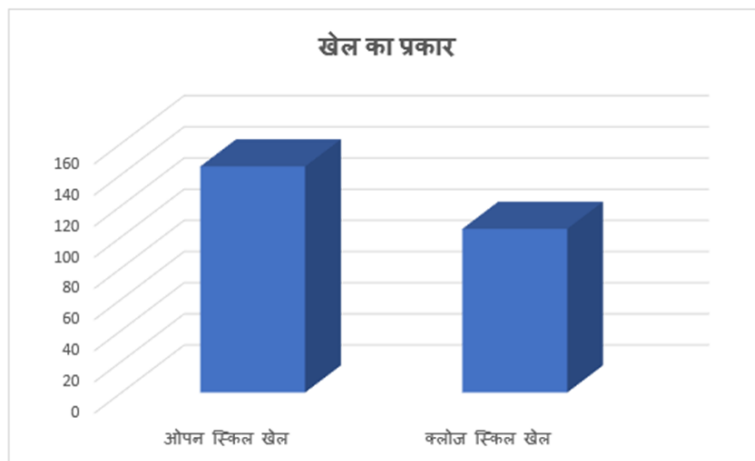
आकृति 1: प्रतिभागियों की आयु-वर्गानुसार वितरण

प्रतिस्पर्धी खेल का प्रकार

प्रतिभागियों द्वारा चुने गए खेलों को ओपन स्किल एवं क्लोज स्किल श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है। ओपन स्किल खेलों (जैसे फुटबॉल, हॉकी, बैडमिंटन आदि) में भाग लेने वाले एथलीटों की संख्या 58% है, जबकि क्लोज स्किल खेलों (जैसे तीरंदाजी, जिम्नास्टिक्स, कुश्ती आदि) में 42% प्रतिभागी सम्मिलित हुए हैं। इससे यह संकेत मिलता है कि ओपन स्किल खेलों में अधिक रुचि या अवसर उपलब्ध हो सकते हैं, हालांकि क्लोज स्किल खेलों में भी पर्याप्त प्रतिनिधित्व है। प्रतिभागियों में ओपन स्किल खेलों की भागीदारी अधिक रही।

तालिका 2: खेल का प्रकार

खेल का प्रकार	आवृत्ति	प्रतिशत (%)
ओपन स्किल खेल	145	58%
क्लोज स्किल खेल	105	42%
कुल	250	100%



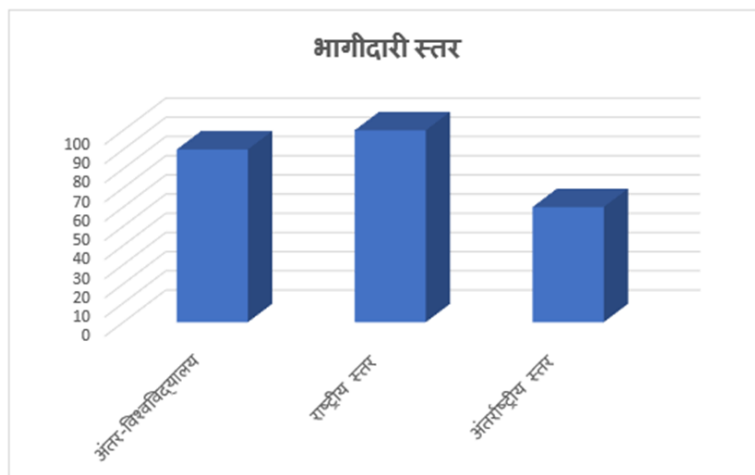
आकृति 2: खेल का प्रकार

प्रतिस्पर्धी स्तर पर भागीदारी

प्रतिभागियों ने अखिल भारतीय अंतर-विश्वविद्यालय, राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भाग लिया था। यह जानकारी तालिका 3 में दी गई है। प्रतिभागियों का प्रतिस्पर्धी स्तर विभिन्न श्रेणियों में विभाजित है। 40% प्रतिभागी राष्ट्रीय स्तर पर, 36% अंतर-विश्वविद्यालय स्तर पर और 24% अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिस्पर्धा कर चुके हैं। इससे पता चलता है कि अध्ययन में उच्च प्रतिस्पर्धी अनुभव वाले खिलाड़ी सम्मिलित हैं, जिससे डेटा की विश्वसनीयता और उपयोगिता बढ़ती है। राष्ट्रीय स्तर पर भाग लेने वाले एथलीटों की संख्या सबसे अधिक रही।

तालिका 3: भागीदारी स्तर

स्तर	आवृत्ति	प्रतिशत (%)
अंतर-विश्वविद्यालय	90	36%
राष्ट्रीय स्तर	100	40%
अंतर्राष्ट्रीय स्तर	60	24%
कुल	250	100%



आकृति 3: भागीदारी स्तर

मानसिक कौशल मूल्यांकन (OMSAT-3) का विश्लेषण

तालिका 4: मूलभूत कौशल

क्र.सं.	विवरण	माध्य	मानक विचलन (SD)
1	मैं एक खिलाड़ी के रूप में अपनी क्षमताओं को लेकर आत्मविश्वासी हूँ।	6.2	0.82
2	मैं प्रतिस्पर्धा के दौरान सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखता/रखती हूँ।	6.1	0.94
3	मैं अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रतिबद्ध हूँ।	6.4	0.71

V विश्लेषण

- इस श्रेणी में खिलाड़ियों का माध्य स्कोर 6.23 है जो यह दर्शाता है कि अधिकांश एथलीट अपने आत्मविश्वास, दृष्टिकोण और लक्ष्य प्रतिबद्धता के संदर्भ में काफी मजबूत हैं।
- कम मानक विचलन यह भी बताता है कि उत्तरदाताओं के उत्तरों में ज्यादा अंतर नहीं है, यानी इन कौशलों में अधिकांश खिलाड़ी समान रूप से दक्ष हैं।

तालिका 5: मनोदैहिक कौशल

क्र.सं.	विवरण	माध्य	मानक विचलन (SD)
---------	-------	-------	-----------------

4	मैं प्रतिस्पर्धा से पहले खुद को शांत कर सकता/सकती हूँ	5.9	1.02
5	मैं प्रतिस्पर्धा से पहले और दौरान अपने उत्तेजना स्तर को नियंत्रित कर सकता/सकती हूँ	5.8	1.10
6	मैं प्रतिस्पर्धा की तैयारी के लिए कल्पना/दृश्यात्मकता (visualization) का उपयोग करता/करती हूँ	6.0	0.88

V विश्लेषण

- इन कौशलों का औसत माध्य 5.9 है, जो अच्छा स्तर दर्शाता है परंतु मूलभूत कौशलों की तुलना में थोड़ा कम है।
- इससे पता चलता है कि कुछ खिलाड़ियों को अर्जनात्मक स्तर को नियंत्रित करने या शांति बनाए रखने में थोड़ी कठिनाई हो सकती है।

प्रतिस्पर्धात्मक चिंता मूल्यांकन का विश्लेषण (CSAI-2R)

तालिका 6: संज्ञानात्मक चिंता की तीव्रता

क्र.सं.	विवरण	माध्य	मानक विचलन (SD)
1	मैं खराब प्रदर्शन करने को लेकर चिंतित हूँ	3.2	0.64
2	मुझे अपनी क्षमताओं को लेकर संदेह है।	2.9	0.72
3	मैं असफलता को लेकर चिंतित रहता/रहती हूँ।	3.3	0.69

V विश्लेषण

- माध्य स्कोर:** 3.13 यह उच्च संज्ञानात्मक चिंता को दर्शाता है, जो यह संकेत देता है कि एथलीटों के मन में प्रतिस्पर्धा से पूर्व असफलता और आत्म-संदेह की भावना पाई जाती है।
- मानक विचलन अपेक्षाकृत मध्यम है, जिससे यह स्पष्ट होता है कि अधिकांश प्रतिभागी इन लक्षणों को समान रूप से अनुभव करते हैं।

तालिका 7: शारीरिक (सामैटिक) चिंता की तीव्रता

क्र.सं.	विवरण	माध्य	मानक विचलन (SD)
---------	-------	-------	-----------------

4	मेरी देह में तनाव महसूस होता है।	3.0	0.77
5	प्रतिस्पर्धा से पहले मेरा हृदय तेजी से धड़कता है।	3.2	0.69
6	प्रतिस्पर्धा से पहले मुझे शारीरिक घबराहट महसूस होती है।	3.1	0.74

V विश्लेषण

- **माध्य स्कोर:** 3.1 यह दर्शाता है कि खिलाड़ियों को प्रतिस्पर्धा से पहले मूल्यांकन संबंधी तनाव और शारीरिक लक्षण जैसे धड़कन और तनाव का अनुभव होता है।
- यह चिंता का एक स्वाभाविक संकेत है, किंतु उच्च स्तर पर यदि अनियंत्रित हो, तो प्रदर्शन को प्रभावित कर सकता है।

निष्कर्ष

इस अध्ययन से प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर यह स्पष्ट रूप से समझा जा सकता है कि मानसिक कौशल और प्रतिस्पर्धी चिंता के मध्य एक गहरा, सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध स्थापित होता है। खिलाड़ियों का प्रतिस्पर्धात्मक स्तर जितना ऊँचा होता है, उनकी मानसिक तैयारी और चिंता की सकारात्मक व्याख्या की संभावना उतनी ही अधिक होती है। उच्च स्तर के खिलाड़ी चिंता को "चुनौती" के रूप में स्वीकार करते हैं, जबकि नवशिक्षित खिलाड़ी अक्सर इसे "धमकी" की तरह लेते हैं, जो उनके प्रदर्शन को प्रभावित करती है।

मानसिक कौशल जैसे कि आत्म-प्रेरणा, लक्ष्य निर्धारण, ध्यान नियंत्रण, भावनात्मक संतुलन और दृष्ट्यात्मक कल्पना खिलाड़ियों को चिंता को नियंत्रित करने में सहायता करते हैं। ये कौशल उन्हें न केवल बेहतर प्रतिस्पर्धी बनाते हैं, बल्कि उन्हें मानसिक रूप से सशक्त, संतुलित और स्थिर भी बनाते हैं।

यह शोध इस दिशा में स्पष्ट संकेत देता है कि मानसिक प्रशिक्षण को खेल प्रशिक्षण के नियमित कार्यक्रम में शामिल किया जाना चाहिए। कोचों और प्रशिक्षकों को केवल शारीरिक दक्षता पर ध्यान न देकर, खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य और कौशल विकास पर भी समान रूप से बल देना चाहिए।

इसके अतिरिक्त, खेल संस्थानों और शैक्षणिक संगठनों को चाहिए कि वे मानसिक कौशल प्रशिक्षण के लिए अलग से पाठ्यक्रम, वर्कशॉप और खेल मनोवैज्ञानिकों की सेवाएँ प्रदान करें, ताकि खिलाड़ी न केवल राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय मंचों पर सफल हों, बल्कि एक संतुलित, मानसिक रूप से स्वस्थ जीवन भी जी सकें।

अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि मानसिक कौशल का विकास प्रतिस्पर्धी चिंता की सकारात्मक व्याख्या की कुंजी है, और यह समग्र खेल प्रदर्शन को सशक्त करने हेतु एक अनिवार्य घटक है।

संदर्भ

1. क्राफ्ट, एल.एल., मग्यार, टी.एम., बेकर, बी.जे., और फेल्ट्ज़, डी.एल. (2003)। प्रतिस्पर्धी स्थिति चिंता सूची-2 और खेल प्रदर्शन के बीच संबंध: एक मेटा-विश्लेषण। *जर्नल ऑफ़ स्पोर्ट्स एंड एक्सरसाइज साइकोलॉजी*, 25(1), 44–65।

2. जोन्स, जी., हैनटन, एस., और स्वैन, ए. (1994)। अभिजात वर्ग और गैर-अभिजात वर्ग के खेल कलाकारों में चिंता के लक्षणों की तीव्रता और व्याख्या। *व्यक्तित्व और व्यक्तिगत अंतर*, 17(5), 657-663।
3. महोनी, एम.जे., और एवेनर, एम. (1977)। अभिजात वर्ग के एथलीट का मनोविज्ञान: एक खोजपूर्ण अध्ययन। *संज्ञानात्मक चिकित्सा और अनुसंधान*, 1(2), 135-141।
4. मार्टेस, आर., वीली, आर.एस., और बर्टन, डी. (1990)। खेल में प्रतिस्पर्धी चिंता। *मानव गतिकी*।
5. रैगलिन, जे.एस. (2001)। खेल प्रदर्शन में मनोवैज्ञानिक कारक: मानसिक स्वास्थ्य मॉडल पर दोबारा गौर किया गया। *स्पोर्ट्स मेडिसिन*, 31(12), 875-890।
6. सिंह, ए., और तिवारी, आर. (2021)। भारतीय युवा एथलीटों के संज्ञानात्मक और भावनात्मक कौशल: एक क्षेत्रीय अध्ययन। *इंडियन जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइकोलॉजी*, 8(1), 101-112।
7. सिंह, एच., और सिंह, आर. (2017)। एथलीटों की प्रतिस्पर्धी चिंता पर मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण का प्रभाव। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंसेज*, 7(2), 78-84।
8. वेनबर्ग, आर.एस., और गोल्ड, डी. (2018)। खेल और व्यायाम मनोविज्ञान की नींव (7वां संस्करण)। *मानव गतिकी*।
9. कुमार, मनोज (2019)। मनोवैज्ञानिक खेलों में मनोवैज्ञानिक खेल का महत्व। *भारतीय खेल मनोविज्ञान जर्नल*, 5(2), 89-96।
10. सनी, इन्क्रीमेंट (2015)। खिलाड़ियों में मानसिक तनाव और उनके प्रभाव। *खेल विज्ञान पत्रिका*, 12(3), 45-51।