



खेल भागीदारी के विभिन्न स्तरों पर एथलीटों के बीच मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

नरेश कुमार ^{1*}, डॉ. आशुतोष राय ²

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

hodncpe@gmail.com ,

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

सारांश: यह अध्ययन भागीदारी के तीन स्तरों पर एथलीटों की चयनित मनोवैज्ञानिक विशेषताओं-प्रेरणा, चिंता, आत्मविश्वास और लचीलापन- की जांच करता है: स्कूल, इंटर-कॉलेज और राष्ट्रीय। मानकीकृत मनोवैज्ञानिक उपकरणों का उपयोग करते हुए, 180 एथलीटों (प्रत्येक स्तर से 60) का मूल्यांकन किया गया। परिणाम समूहों के बीच महत्वपूर्ण अंतर दर्शाते हैं, जिसमें राष्ट्रीय स्तर के एथलीट उच्च आत्मविश्वास और लचीलापन, और कम प्रदर्शन चिंता प्रदर्शित करते हैं। निष्कर्ष एथलीट विकास में मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण की भूमिका पर जोर देते हैं और प्रदर्शन स्तर के अनुसार अनुरूप मानसिक कंडीशनिंग रणनीतियों का सुझाव देते हैं।

मुख्य शब्द: खेल मनोविज्ञान, एथलीट प्रेरणा, प्रदर्शन चिंता, आत्मविश्वास, लचीलापन, भागीदारी स्तर

----- X -----

परिचय

इन दिनों, गंभीर खेलों में मनोवैज्ञानिक अनुरोध बहुत अधिक हैं। तदनुसार, मनोवैज्ञानिक कारक, उदाहरण के लिए, प्रेरणा, तनाव, आत्म-आश्वासन, सामान्य दीक्षा का स्तर, विचार या समूह लगाव, प्रतियोगियों के प्रदर्शन, भलाई और समृद्धि के साथ एक मधुर संबंध रखते हैं। सच कहा जाए तो, इस सेटिंग में मनोवैज्ञानिक मध्यस्थता का प्राथमिक लक्ष्य इन कारकों को सबसे उपयुक्त तरीके से नियंत्रित करना है। मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन का उद्देश्य विभिन्न तरीकों से डेटा इकट्ठा करना, परिस्थितियों और अंतिम परिणामों के बीच प्रासंगिक संबंधों की नींव को प्रोत्साहित करना, सच्चाई को समझने में सहायता करना, इसे बनाए रखने या बदलने के लिए सबसे उचित मध्यस्थता का प्रबंधन करना और प्रगति का मूल्यांकन करना है। प्रतिस्पर्धी, एक खेल के बाद, पदानुक्रमित या मनोवैज्ञानिक मध्यस्थता। इसी तरह, यह सिद्धांत सेटिंग, डेटा इकट्ठा करने, जानकारी प्राप्त करने और विच्छेदन करने के लिए उचित पद्धति के उपयोग और अधिकांश समय, प्रतिस्पर्धियों की गतिशील भागीदारी के प्रकाश में गतिविधि की अधिक गहन और लक्षित शैली का समर्थन करने का प्रयास करता है। मूल्यांकन चक्र में व्यावहारिक जांच एक महत्वपूर्ण घटक है। प्रतिस्पर्धियों के मनोवैज्ञानिक अनुभव की जांच करने के संबंध में, जांच का केंद्र बिंदु खेल निष्पादन (प्रेरणा, तनाव नियंत्रण, निष्पादन मूल्यांकन का प्रभाव, मानसिक क्षमता और समूह लगाव) से पहचाने जाने वाले मनोवैज्ञानिक गुण हैं।

इन मनोवैज्ञानिक विशेषताओं को एक विशेष लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए दिखाया गया है जिसे परिस्थितियों के तहत अपेक्षित सर्वोत्तम तरीके से इंगित किया जाना चाहिए, प्रतिक्रिया या मनोवैज्ञानिक आचरण की स्थापना करना जिसे विच्छेदित करने का प्रस्ताव है जैसा कि देखा जा सकता है, इन सिद्धांत मनोवैज्ञानिक विशेषताओं को दूसरों के साथ पहचाना जाता है जो उन्हें प्रभावित करें (उदाहरण के लिए, मनोवैज्ञानिक ट्रेडमार्क आत्म-आश्वासन के भीतर, नियंत्रण का दृष्टिकोण) या इसके विभिन्न भाग हैं, जो इस प्रकार, अन्य मनोवैज्ञानिक गुण बनाते हैं (उदाहरण के लिए, मौलिक प्रेरणा और दैनिक प्रेरणा)। अध्ययन के प्राथमिक हितों में से एक यह है कि, इस तथ्य के बावजूद कि टिप टॉप गेम में मनोवैज्ञानिक गुणों की जांच पर कुछ परीक्षण केंद्रित किए गए हैं, इसके बावजूद, कुछ अध्ययन हैं जो सिद्धांत मनोवैज्ञानिक गुणों को तोड़ते हैं दुनिया भर में जो युवावस्था में ही खेल में हस्तक्षेप करते हैं।

इस प्रकार, इस अनूठी परिस्थिति में स्पष्ट परीक्षाओं की पूर्व निर्धारित संख्या और स्पष्ट रूप से शिक्षाप्रद दिशा वाले खेल में प्रीमियम, वर्तमान परीक्षा के पीछे के उद्देश्य को वैध बनाते हैं। साथ ही, प्रतिस्पर्धी की प्रस्तुति (तनाव नियंत्रण, प्रेरणा, निष्पादन मूल्यांकन का प्रभाव, मानसिक क्षमता

और समूह लगाव) को प्रभावित करने वाले प्राथमिक मनोवैज्ञानिक गुणों के बीच संभावित संबंध दोनों लिंगों में हल किए जाते हैं। इस जांच का समग्र लक्ष्य उन बुनियादी मनोवैज्ञानिक विशेषताओं की जांच करना है जो कैस्टिला-ला मंच के स्वायत्त समुदाय में 12 से 18 वर्ष की आयु के बीच के छात्रों में स्कूली उम्र में खेल को प्रभावित करते हैं।

मनोवैज्ञानिक कारक एथलेटिक प्रदर्शन को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं। जबकि शारीरिक फिटनेस और कौशल दक्षता आवश्यक है, मनोवैज्ञानिक तत्परता अक्सर प्रतिस्पर्धी सफलता निर्धारित करती है। यह अध्ययन पता लगाता है कि विभिन्न स्तरों पर प्रतिस्पर्धा करने वाले एथलीटों के बीच मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ कैसे भिन्न होती हैं।

अनुसंधान क्रियाविधि

इस शोध में वर्णनात्मक और सर्वेक्षण पद्धति का प्रयोग किया गया। शोध के दो चरणों का मूल्यांकन करने के लिए, अंतर-कॉलेज और अंतर-विश्वविद्यालय स्तर की प्रतिस्पर्धा के खिलाड़ियों को दो अलग-अलग मानकीकृत परीक्षण दिए गए। उद्देश्यों को प्राप्त करने और परिकल्पनाओं का परीक्षण करने के लिए: 1000 महिला खिलाड़ियों का एक नमूना चुना गया, जिनमें से 500 अंतर-कॉलेज स्तर की और 500 अंतर-विश्वविद्यालय स्तर की प्रतियोगिता से थीं। गेंद के खेल से 50% और युद्ध के खेलों से 50% खिलाड़ी लेने का प्रयास किया गया। गेंद के खेल के खिलाड़ी बेसबॉल, फुटबॉल और हॉकी से चुने गए और युद्ध के खेल के खिलाड़ी जूडो, ताइक्वांडो और कुश्ती से लिए गए। विभिन्न कॉलेजों के छह खेलों से संबंधित खिलाड़ियों की संख्या अलग-अलग की गई है। डेटा संग्रह की शुरुआत में शोधकर्ता ने अंतर महाविद्यालय और अंतर विश्वविद्यालय स्तर के खिलाड़ियों से मुलाकात की, जहाँ से वह डेटा एकत्र करना चाहती थी।

डेटा विश्लेषण और व्याख्या

व्यक्तित्व विशेषताओं के वर्णनात्मक सांख्यिकी

तालिका 1 व्यक्तित्व की सभी सात विशेषताओं के स्कोर के माध्य, माध्यिका, बहुलक, मानक विचलन, तिरछापन और कुटोसिस के साथ-साथ नियंत्रण चर के आंतरिक और बाह्य बिन्दु का वर्णन करती है।

तालिका 1: सभी खिलाड़ियों के व्यक्तित्व विशेषताओं के वर्णनात्मक सांख्यिकी

वर्णनात्मक सांख्यिकी	मिलनसारिता	प्रभुत्व	बहिर्मुखता	अभिसमय	आत्म अवधारणा	मानसिक दृढ़ता	भावनात्मक स्थिरता	आंतरिक एलओसी	बाहरी एलओसी
एन	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
माध्य	43.0	40.80	35.88	35.54	38.92	40.21	40.75	9.67	23.5
माध्यिका	42.0	41.0	36.00	36.00	39.00	40.00	41.00	9.50	23.0
मोड	41.0	41.00	36.00	37.00	42.00	40.00	37.00	5.00	20.0
मानक विचलन	5.85	4.23	5.03	4.30	5.10	4.60	5.18	4.75	6.48
तिरछापन	0.19	-0.12	0.16	-0.04	0.09	0.15	0.17	0.28	-0.06
कुटोसिस	-0.09	0.07	0.14	-0.08	0.00	0.69	0.67	-0.46	-0.20

तालिका 1 के अनुसार, सात व्यक्तित्व लक्षणों के लिए औसत स्कोर और एसडी क्रमशः 43.07±5.85, 40.80±4.23, 35.88±5.03, 35.54±4.30, 38.92±5.10, 40.21±4.60 और 40.75±5.18 थे: सामाजिकता, प्रभुत्व, बहिर्मुखता, पारंपरिकता, आत्म-अवधारणा, मानसिक दृढ़ता और भावनात्मक स्थिरता। और आंतरिक और बाह्य नियंत्रण बिन्दु के लिए ये क्रमशः 9.67±4.75 और 23.52±6.48 थे। माध्यिका और बहुलक मान एक दूसरे के विपरीत 42.00 और 41.00; 41.00 और 41.00; 36.00 और 36.00 हैं; 36.00 और 37.00; 39.00 और 42.00;

40.00 और 40.00 तथा 41.00 और 37.00 क्रमशः, जबकि आंतरिक और बाह्य नियंतृण बिन्दु के लिए, समान मान 9.50 और 5.00 तथा 23.00 और 20.00 थे।

व्यक्तित्व विशेषताओं के आधार पर अंतर-कॉलेज और अंतर-विश्वविद्यालय स्तर की महिला खिलाड़ियों के बीच तुलना

तालिका 2 में अंतर-कॉलेज और अंतर-विश्वविद्यालय स्तर की प्रतियोगिता में महिला खिलाड़ियों के बीच सभी सात व्यक्तित्व विशेषताओं के साथ-साथ आंतरिक और बाह्य नियंतृण बिन्दु पर औसत अंक अंतर दिया गया है। टी-मान दर्शाता है कि अंतर महत्वपूर्ण हैं या नहीं और यदि हां, तो किस महत्व के स्तर पर।

तालिका 2: अंतर-कॉलेज और अंतर-विश्वविद्यालय स्तर के खिलाड़ियों के बीच व्यक्तित्व विशेषताओं का औसत, एसडी और टी-मान

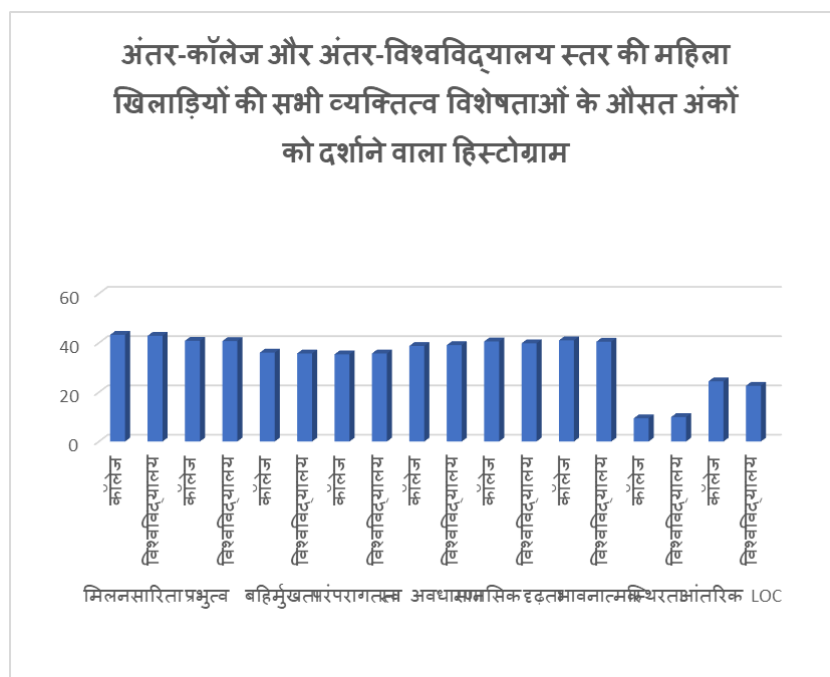
चर संस्थान		N	माध्य	SD	SE	t- मूल्य	df	p- मूल्य
मिलनसारिता	कॉलेज	500	43.28	6.34	0.37	0.885	598	0.376
	विश्वविद्यालय	500	42.86	5.33	0.31			
प्रभुत्व	कॉलेज	500	40.86	4.37	0.25	0.347	598	0.729
	विश्वविद्यालय	500	40.74	4.10	0.24			
बहिर्मुखता	कॉलेज	500	36.04	5.36	0.31	0.763	598	0.446
	विश्वविद्यालय	500	35.72	4.67	0.27			
परंपरागतता	कॉलेज	500	35.37	4.50	0.26	0.978	598	0.328
	विश्वविद्यालय	500	35.71	4.08	0.24			
स्व अवधारणा	कॉलेज	500	38.76	5.37	0.31	0.800	598	0.424
	विश्वविद्यालय	500	39.09	4.83	0.28			
मानसिक दृढ़ता	कॉलेज	500	40.58	5.01	0.29	1.976*	598	0.049*
	विश्वविद्यालय	500	39.84	4.12	0.24			
भावनात्मक	कॉलेज	500	41.03	5.45	0.31	1.292	598	0.197
	विश्वविद्यालय	500	40.48	4.90	0.28			
	कॉलेज	500	9.42	4.98	0.29	1.291	598	0.197

स्थिरता	विश्वविद्यालय	500	9.92	4.49	0.26			
आंतरिक LOC	कॉलेज	500	24.43	7.03	0.41	3.457**	598	0.001**
	विश्वविद्यालय	500	22.61	5.76	0.33			

*0.05 स्तर पर महत्वपूर्ण (t 1.96 और 2.58 के बीच होना चाहिए)

**0.01 स्तर पर महत्वपूर्ण (t 2.58 से अधिक होना चाहिए)

तालिका 2 के अनुसार, मानसिक दृढ़ता और बाह्य नियंत्रण चर को छोड़कर लगभग सभी व्यक्तित्व विशेषताओं पर अंतर-कॉलेज और अंतर-विश्वविद्यालय स्तर की महिला खिलाड़ियों के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया। मानसिक दृढ़ता के मामले में, टी-वैल्यू 1.976 पाया गया जो 0.05 स्तर पर महत्वपूर्ण है और बाह्य नियंत्रण चर के मामले में, यह 3.457 था जो 0.01 स्तर पर महत्वपूर्ण है। उनके औसत स्कोर से संकेत मिलता है कि कॉलेज स्तर के खिलाड़ियों में उनके विश्वविद्यालय स्तर के समकक्षों (एम = 39.84) की तुलना में उच्च मानसिक दृढ़ता (एम = 40.58) थी। इसी तरह कॉलेज स्तर की महिला खिलाड़ी विश्वविद्यालय स्तर की खिलाड़ियों (एम = 22.61) की तुलना में अधिक बाह्य रूप से उन्मुख (एम = 24.43) थीं।



चित्र 1: अंतर-कॉलेज और अंतर-विश्वविद्यालय स्तर की महिला खिलाड़ियों की सभी व्यक्तित्व विशेषताओं के औसत अंकों को दर्शाने वाला हिस्टोग्राम

व्यक्तित्व विशेषताओं पर गेंद के खेल और युद्ध के खेलों के बीच तुलना

तालिका 3 में बॉल गेम्स और कॉम्बैट स्पोर्ट्स की महिला खिलाड़ियों के बीच विभिन्न व्यक्तित्व विशेषताओं के स्कोर का औसत, एसडी और

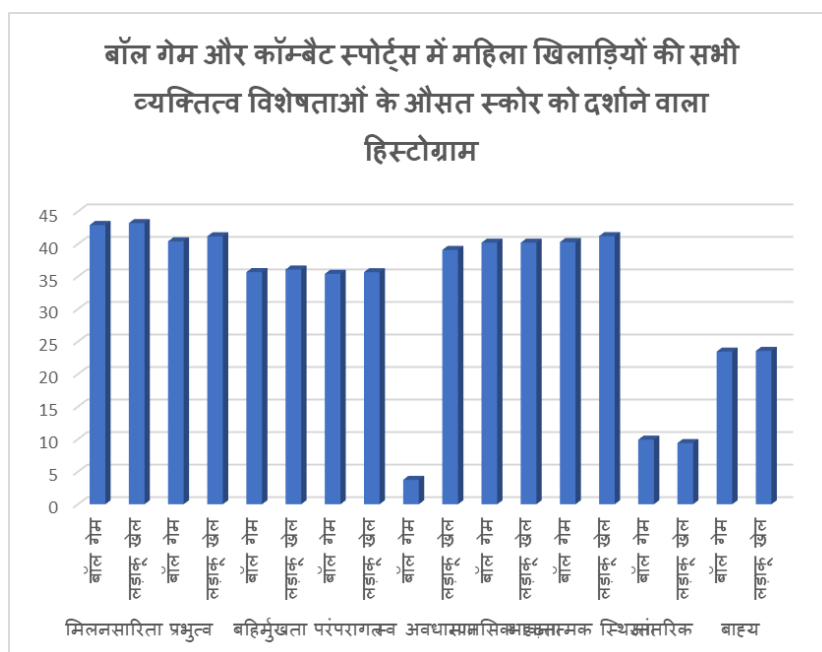
टी-अनुपात दिखाया गया है।

तालिका 3: बॉल गेम्स और कॉम्बैट स्पोर्ट्स की महिला खिलाड़ियों के व्यक्तित्व विशेषताओं का औसत, एसडी और टी-अनुपात

चर संस्थान		N	माध्य	SD	SE	t- मूल्य	df	p- मूल्य
मिलनसारिता	बॉल गेम	500	42.92	5.817	0.335	0.634	598	0.526
	लड़ाकू खेल	500	43.22	5.897	0.340			
प्रभुत्व	बॉल गेम	500	40.41	4.455	0.257	2.225*	598	0.026*
	लड़ाकू खेल	500	41.18	3.970	0.229			
बहिर्मुखता	बॉल गेम	500	35.68	5.254	0.303	0.975	598	0.330
	लड़ाकू खेल	500	36.08	4.785	0.276			
परंपरागत	बॉल गेम	500	35.41	4.381	0.252	0.731	598	0.465
	लड़ाकू खेल	500	35.67	4.219	0.243			
स्व अवधारणा	बॉल गेम	500	3.75	5.328	0.307	0.832	598	0.406
	लड़ाकू खेल	500	39.09	4.867	0.281			
मानसिक दृढ़ता	बॉल गेम	500	40.21	4.981	0.287	0.018	598	0.986
	लड़ाकू खेल	500	40.20	4.186	0.241			
भावनात्मक स्थिरता	बॉल गेम	500	40.29	5.444	0.314	2.196*	598	0.028*
	लड़ाकू खेल	500	41.21	4.877	0.281			
आंतरिक	बॉल गेम	500	9.93	4.927	0.284	1.343	598	0.180
	लड़ाकू खेल	500	9.41	4.549	0.262			
बाह्य	बॉल गेम	500	23.46	7.131	0.411	0.201	598	0.841
	लड़ाकू खेल	500	23.57	5.773	0.333			

*0.05 स्तर पर महत्वपूर्ण (t 1.96 और 2.58 के बीच होना चाहिए)

तालिका 3 के अनुसार, बॉल गेम और कॉम्बैट स्पोर्ट्स खिलाड़ियों के बीच व्यक्तित्व के प्रभुत्व और भावनात्मक स्थिरता लक्षणों को छोड़कर कई चर पर महत्वपूर्ण अंतर नहीं देखा गया, क्योंकि 0.05 आत्मविश्वास के स्तर पर 2.225 और 2.196 के टी-मान महत्वपूर्ण पाए गए।



चित्र 2: बॉल गेम और कॉम्बैट स्पोर्ट्स में महिला खिलाड़ियों की सभी व्यक्तित्व विशेषताओं के औसत स्कोर को दर्शाने वाला हिस्टोग्राम

व्यक्तित्व विशेषताओं पर विभिन्न खेलों की महिला खिलाड़ियों के बीच तुलना

तालिका 4: छह खेलों की अंतर-कॉलेज स्तरीय महिला खिलाड़ियों की सामाजिकता विशेषता के वर्णनात्मक आंकड़े

खेल	N	माध्य	मानक विचलन	मानक त्रुटि
बेसबॉल	100	42.98	5.223	0.738
फुटबॉल	100	42.24	6.973	0.986
हैंडबॉल	100	40.36	5.317	0.752
जूडो	100	44.52	5.444	0.769
ताइक्वांडो	100	44.74	5.587	0.7901
कुश्ती	100	44.86	7.979	1.128
कुल	600	43.28	6.335	0.365

उपरोक्त तालिका के अनुसार, छह खेलों के खिलाड़ियों की सामाजिकता के औसत और मानक विचलन स्कोर क्रमशः बेसबॉल (42.98 ± 5.22), फुटबॉल (42.24 ± 6.97), हैंडबॉल (40.36 ± 5.31), जूडो (44.52 ± 5.44), ताइक्वांडो (44.74 ± 5.58), कुश्ती (44.86 ± 7.97) थे। तालिका 4.14.2 अंतर-कॉलेज स्तर की प्रतियोगिता में भाग लेने वाली महिला खिलाड़ियों की सामाजिकता के स्कोर के विचरण के विश्लेषण के परिणाम दिखाती है।

व्यक्तित्व विशेषताओं का नियंत्रण के स्थान के साथ संबंध

तालिका 5 आंतरिक और बाह्य नियंत्रण के स्थान वाली महिला खिलाड़ियों के बीच सात व्यक्तित्व विशेषताओं पर औसत अंकों के अंतर को दर्शाती है।

तालिका 5: आंतरिक और बाह्य नियंत्रण के स्थान वाली महिला खिलाड़ियों के व्यक्तित्व विशेषता के अंकों का माध्य और एसडी और टी-अनुपात

नियंत्रण का ठिकाना		N	औसत	मानक विचलन	t- मूल्य	p- मूल्य
मिलनसारिता	बाह्य	327	43.95	5.90	4.09**	0.0001**
	आंतरिक	273	42.01	5.63		
प्रभुत्व	बाह्य	327	41.13	4.04	2.07*	0.039*
	आंतरिक	273	40.41	4.43		
बहिर्मुखता	बाह्य	327	36.63	5.01	4.05**	0.0001**
	आंतरिक	273	34.98	4.90		
परंपरागतता	बाह्य	327	35.86	4.31	1.99*	0.048*
	आंतरिक	273	35.16	4.27		
स्व अवधारणा	बाह्य	327	39.40	5.08	2.50*	0.013*
	आंतरिक	273	38.36	5.08		
मानसिक दृढ़ता	बाह्य	327	40.63	4.34	2.46*	0.014*
	आंतरिक	273	39.70	4.85		
	बाह्य	327	41.00	5.19	1.26	0.208

भावनात्मक स्थिरता	आंतरिक	273	40.46	5.17		
-------------------	--------	-----	-------	------	--	--

* 0.05 आत्मविश्वास स्तर पर महत्वपूर्ण

** 0.01 आत्मविश्वास स्तर पर महत्वपूर्ण।

तालिका 5 के अनुसार, यह पाया गया है कि आंतरिक और बाह्य नियंत्रण बिन्दु वाली महिला एथलीटों के बीच भावनात्मक स्थिरता को छोड़कर लगभग सभी व्यक्तित्व विशेषताओं पर महत्वपूर्ण अंतर पाया गया, जहां 1.26 का टी-मान सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नहीं था, जबकि अन्य सभी विशेषताओं पर, अंतर 0.01 या 0.05 आत्मविश्वास के स्तर पर महत्वपूर्ण रूप से मौजूद थे। उदाहरण के लिए, सामाजिकता (टी=4.09, पी<0.01), प्रभुत्व (टी=2.07, पी<0.039), बहिर्मुखता (टी=4.05, पी<0.001), परम्परागतता (टी=1.99, पी<0.048), आत्म-अवधारणा (टी=2.50, पी<0.013) और मानसिक दृढ़ता (टी=2.46, पी<0.014) के मामले में। उनके औसत अंक दर्शाते हैं कि आंतरिक नियंत्रण बिन्दु वाली महिला खिलाड़ी अपने व्यक्तित्व विशेषताओं के मामले में बाह्य नियंत्रण बिन्दु वाली महिलाओं से बेहतर थीं।

व्यक्तित्व विशेषताओं का नियंत्रण के स्थान के साथ संबंध

तालिका 6 आंतरिक और बाह्य नियंत्रण के स्थान वाली महिला खिलाड़ियों के बीच सात व्यक्तित्व विशेषताओं पर औसत अंकों के अंतर को दर्शाती है।

तालिका 6: आंतरिक और बाह्य नियंत्रण के स्थान वाली महिला खिलाड़ियों के व्यक्तित्व विशेषता के अंकों का माध्य और एसडी और टी-अनुपात

नियंत्रण का ठिकाना		N	औसत	मानक विचलन	t- मूल्य	p- मूल्य
मिलनसारिता	बाह्य	327	43.95	5.90	4.09**	0.0001**
	आंतरिक	273	42.01	5.63		
प्रभुत्व	बाह्य	327	41.13	4.04	2.07*	0.039*
	आंतरिक	273	40.41	4.43		
बहिर्मुखता	बाह्य	327	36.63	5.01	4.05**	0.0001**
	आंतरिक	273	34.98	4.90		
परंपरागतता	बाह्य	327	35.86	4.31	1.99*	0.048*
	आंतरिक	273	35.16	4.27		

स्व अवधारणा	बाह्य	327	39.40	5.08	2.50*	0.013*
	आंतरिक	273	38.36	5.08		
मानसिक दृढ़ता	बाह्य	327	40.63	4.34	2.46*	0.014*
	आंतरिक	273	39.70	4.85		
भावनात्मक स्थिरता	बाह्य	327	41.00	5.19	1.26	0.208
	आंतरिक	273	40.46	5.17		

* 0.05 आत्मविश्वास स्तर पर महत्वपूर्ण

** 0.01 आत्मविश्वास स्तर पर महत्वपूर्ण।

तालिका 6 के अनुसार, यह पाया गया है कि आंतरिक और बाह्य नियंत्रण बिन्दु वाली महिला एथलीटों के बीच भावनात्मक स्थिरता को छोड़कर लगभग सभी व्यक्तित्व विशेषताओं पर महत्वपूर्ण अंतर पाया गया, जहां 1.26 का टी-मान सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नहीं था, जबकि अन्य सभी विशेषताओं पर, अंतर 0.01 या 0.05 आत्मविश्वास के स्तर पर महत्वपूर्ण रूप से मौजूद थे। उदाहरण के लिए, सामाजिकता (टी=4.09, पी<0.01), प्रभुत्व (टी=2.07, पी<0.039), बहिर्मुखता (टी=4.05, पी<0.001), परम्परागतता (टी=1.99, पी<0.048), आत्म-अवधारणा (टी=2.50, पी<0.013) और मानसिक दृढ़ता (टी=2.46, पी<0.014) के मामले में।

निष्कर्ष

वर्तमान अध्ययन भागीदारी के विभिन्न स्तरों पर महिला खिलाड़ियों की कुछ चुनिंदा मनोवैज्ञानिक विशेषताओं से संबंधित है। मानसिक दृढ़ता और बाह्य नियंत्रण चरों को छोड़कर अंतर-महाविद्यालय और अंतर-विश्वविद्यालय स्तर की महिला खिलाड़ियों के बीच लगभग सभी व्यक्तित्व विशेषताओं में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया जाता है। फुटबॉल, हॉकी, ताइक्वांडो और कुश्ती जैसे खेलों के मामले में, अंतर-महाविद्यालय और अंतर-विश्वविद्यालय स्तर की महिला खिलाड़ी कुछ व्यक्तित्व लक्षणों और कुछ हद तक बाह्य नियंत्रण के मामले में भिन्न होती हैं। गेंद के खेल और युद्ध के खेल की महिला खिलाड़ियों के बीच अंतर केवल प्रभुत्व और भावनात्मक स्थिरता में पाया जाता है, जहां युद्ध के खेल अपने गेंद के खेल समकक्षों की तुलना में अधिक प्रभावशाली और भावनात्मक रूप से स्थिर होते हैं।

संदर्भ

1. बिरर, डी., रोथलिन, पी., और मॉर्गन, जी. (2012)। एथलेटिक प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए माइंडफुलनेस: सैद्धांतिक विचार और संभावित प्रभाव तंत्र। माइंडफुलनेस, 3(3), 235–246।
2. कॉनर, के.एम., और डेविडसन, जे.आर. (2003)। एक नए लचीलेपन पैमाने का विकास: कॉनर-डेविडसन लचीलापन पैमाना (सीडी-आरआईएससी)। अवसाद और चिंता, 18(2), 76–82।
3. डेसी, ई.एल., और रयान, आर.एम. (2000)। लक्ष्य की खोज का "क्या" और "क्यों": मानवीय ज़रूरतें और व्यवहार का आत्मनिर्णय।

मनोवैज्ञानिक जांच, 11(4), 227–268।

4. फ्लेचर, डी., और सरकार, एम. (2012)। ओलंपिक चैंपियन में मनोवैज्ञानिक लचीलेपन का एक आधारभूत सिद्धांत। खेल और व्यायाम का मनोविज्ञान, 13(5), 669–678।
5. गैली, एन., और वीली, आर.एस. (2008)। प्रतिकूल परिस्थितियों से “वापस उछलना”: एथलीटों के लचीलेपन के अनुभव। खेल मनोवैज्ञानिक, 22(3), 316–335।
6. गुच्चियार्डी, डी.एफ., हैनटन, एस., और फ्लेमिंग, एस. (2017)। क्या मानसिक दृढ़ता और मानसिक स्वास्थ्य अभिजात वर्ग के खेल में विरोधाभासी अवधारणाएँ हैं? सिद्धांत और साक्ष्य की एक कथात्मक समीक्षा। जर्नल ऑफ साइंस एंड मेडिसिन इन स्पोर्ट, 20(3), 307–311।
7. मार्टेंस, आर., वीली, आर.एस., और बर्टन, डी. (1990)। खेल में प्रतिस्पर्धी चिंता। शैम्पेन, आईएल: ह्यूमन काइनेटिक्स।
8. ऑर्लिक, टी., और पार्टिगटन, जे. (1988)। उत्कृष्टता के लिए मानसिक संबंध। खेल मनोवैज्ञानिक, 2(2), 105–130।
9. पेलेटियर, एल. जी., एट अल. (1995)। खेलों में आंतरिक प्रेरणा, बाहरी प्रेरणा और अप्रेरणा के एक नए उपाय की ओर: खेल प्रेरणा पैमाना (एसएमएस)। जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स एंड एक्सरसाइज साइकोलॉजी, 17(1), 35–53।
10. सिंह, आर., और दुबे, एस. (2018)। विश्वविद्यालय स्तर के एथलीटों के बीच मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का तुलनात्मक विश्लेषण। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन, स्पोर्ट्स एंड हेल्थ, 5(4), 88–91।
11. वलेरंड, आर. जे. (2001)। खेल और व्यायाम में आंतरिक और बाहरी प्रेरणा का एक पदानुक्रमित मॉडल। जी. सी. रॉबर्ट्स (एड.) में, खेल और व्यायाम में प्रेरणा में प्रगति (पृष्ठ 263-319)। मानव गतिकी।
12. वीली, आर. एस. (2007)। खेल में मानसिक कौशल प्रशिक्षण। जी. टेनेनबाम और आर. सी. एकलंड (एड्स.) में, खेल मनोविज्ञान की पुस्तिका (तीसरा संस्करण, पृष्ठ 287-309)। विलो।
13. वेनबर्ग, आर. एस., और गोल्ड, डी. (2018)। खेल और व्यायाम मनोविज्ञान की नींव (7वां संस्करण)। मानव गतिकी।