*Journal of Advances and Scholarly Researches in Allied Education*
*Vol. 13, Issue No. 1, April-2017, ISSN 2230-7540*

# खेलों का मानव बालक जीवन में महत्व

**Rajiv Sharma***

Assistant Professor, RKSD College of Education, Kaithal, Haryana-136027

***सार –*** *खेल मानव जीवन के विकास का आधार एवं बाल जीवन का प्राण तत्व और मूल अधिकार है। खेल के माध्यम से बालक-बालिकाएँ अपनी नैसर्गिक प्रवत्तियों एवं अपने संवेगों के प्रबन्धन को उत्तम दिशा देते हैं। सर्वसिद्ध तथ्य है कि खेलों का महत्व मानव जीवन में अनेक दृष्टिकोणों से शिक्षात्मक उपागम के रूप में है। मानवीय मूल्य, भावनात्मक विकास, धैर्य, अनुशासन, मित्रता, सहयोग, ईमानदारी, प्रतिस्पर्धा एवं नेतृत्व व्यवहार जैसे गुण, उपदेशों से अधिक बालक-बालिकाएँ खेलों के माध्यम से सहज रूप से सीख लेते हैं। इसीलिए मारिया मॉंटेश्नरी, गिजू भाई जैसे शिक्षाविद् बालक-बालिकाओं को खेलों के माध्यम से शिक्षा देने के प्रबल हिमायती रहे हैं, हो भी क्यों नही क्योंकि खेल सीखने-सिखाने के वातावरण निर्माण को दिशा देने के साथ-साथ अन्य जीवन कौशलों को स्वभाव में बालक-बालिकाओं में प्रतिस्थापित कर देते हैं। अतः खेल विद्या अर्जन की दृष्टि से, स्वविकास की दृष्टि से दोहरे लाभ रूपी उपागम हैं। इसी विचारधारा निमित्त मैक्डूगल, रॉस एवं टी.पीनन जैसे विचारकों का प्रबल मत रहा है कि खेल बाल जीवन में संरक्षा, अभिवृद्धि और विकास, आनन्द, स्फूर्ति, सृजनात्मकता एवं जीवन मूल्यों के स्वाभाविक विकास के आधार हैं।*

----------X----------

## परिचय

खेल मानव जीवन की एक क्रिया एवं रचनात्मक प्रवत्तियों है, जो स्वाभाविकता, स्वतन्त्रता एवं आनन्द के लक्षणों के द्वारा अनुभव की जाती है। इसी सन्दर्भ में आधुनिक शिक्षा शास्त्रियों का मत है कि बालक-बालिकाओं को खेलों द्वारा शिक्षा प्रदान करनी चाहिए। खेल द्वारा शिक्षा पद्धति के सिद्धान्त पर ही शिक्षा जगत में भ्रमण शिक्षण, सरस्वती यात्राएँ, प्रोजेक्ट पद्धति, स्काऊट, आन्दोलन एवं सुरक्षा व सेवा शिक्षा यानि की एन.सी.सी., एन.एस.एस. जैसे उपागम प्रचलित हैं। गुरूदेव रविन्द्रनाथ टैगोर भी बालकों की शिक्षा के लिए उनकी नैसर्गिक प्रवत्तियों का प्रयोग करने के हिमायती थे। उनका मानना था कि "पेड़ों पर च जीवन के अनुभवों एवं व्यवहार विज्ञान के निष्कर्षों से आज यह तथ्य पूर्णतः सिद्ध है कि जो बालक खेलों में भाग लेते हैं वे उच्च एवं व्यापक व्यक्तित्व के धनी होते हैं। साथ ही वे बालक-बालिकाएँ जीवन विकास व उपलब्धियों के पटल पर अग्रणी होते हैं। बच्चों के सर्वांगीण विकास में खेल महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन खेलों द्वारा बालकों में त्वरित निर्णय क्षमता, वस्तुओं की जानकारी, समायोजन, समन्वय, सद्भाव, साहस, सहअस्तित्व जैसे गुणों का स्वभाव में स्वतः ही विकास हो जाता है

एकल व समूह दोनों रूपों में खेले जाते हैं। दलीय खेलों में भाग लेने पर नेतृत्व के गुण खिलाड़ी मे स्वतः ही विकसित होने लगते हैं। प्रत्येक समूह खेल में दल का एक नेता होता है वह अपने दल के खिलाड़ियों को कुशल नेतृत्व प्रदान करता है, नेतृत्व एक ऐसा पक्ष है जो सामाजिक प्रभावशीलता, अनुभव अथवा अधिगम के द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। सामाजिक प्रभावशीलता को हम खेल के मैदान में देख सकते हैं, व्यायामशालाओं में और ग्रीष्मकालीन शिविरों में भी इसे देखा जा सकता है। एक जनतान्त्रिक नेता मानवीय आवष्यकताओं के आधार पर अपने सहयोगियों की अनदेखी नहीं करता और अधिकारी बनने की प्रवत्तियों से दूर रहते हुए विषय-वस्तु पर अपना ध्यान लगाता है। समूह के लोगों को प्रभावित करता है और उनके मूल्यों के साथ अपनी सहभागिता रखता है। समूह के लोग अपने नेता की इच्छा के अनुसार कार्य करना चाहते हैं वे जानते हैं कि उनका नेता उनसे क्या और कौनसा कार्य करवाना चाहता है? जनतान्त्रिक नेता अपने समूह के अन्य लोगों को सोद्देष्य मार्ग दर्शन देता है व सहयोग करता है, वह एक समन्वित सामाजिक समूह का विकास करता है, चाहे वह फुटबाल, हॉकीया अन्य किसी खेल की टीम हो, वह सब में अधिक से अधिक क्षमताओं का निरूपण करना चाहता है।

www.ignited.in

**शिक्षा के क्षेत्र मे**

शिक्षा के क्षेत्र में खेल-कूद को स्थायी मान्यता प्राप्त है, क्योंकि खेल शिक्षा के अनेक सरोकारों की पूर्ति करता है। प्राचीनकाल से लेकर आज तक, एथेन्स- इतिहास से लेकर वर्तमान तक के सभी शिक्षाविद् इस बात को मान्यता प्रदान करते हैं कि स्वस्थ मस्तिष्क के लिए स्वस्थ शरीर आवश्यक है और स्वस्थ शरीर की रचना खेल जगत से कहीं भी अलग नहीं है अतः शिक्षा के मानसिक सरोकार प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से कहीं न कहीं सीखने-सिखाने हेतु खेल जगत से जुड़े हुए हैं, इसलिए शिक्षण विधियों में खेल आधारित विधियों का बाहुल्य है जो कि इनके महत्वगामी दृष्टिकोण को सिद्ध करता है। खेलों का एक महत्वपूर्ण पक्ष यह भी है कि खेल बच्चों के लिए शिक्षा प्राप्ति का एक आसान व लोकप्रिय साधन है।5 खेल-कूद का इतिहास उतना ही पुराना है जितना की पृथ्वी पर मानव जीवन।

खेल स्पर्धाओं का दूसरा महत्वपूर्ण लाभ खेल भावना का विकास है। ध्यान रहे कि खेल भावना केवल एक शब्द नहीं बल्कि सूचित मानवता का प्रतिनिधित्व करने वाला एक मूल्य है। सरल शब्दों में खेल भावना मानवता के तमाम अच्छे गुणों का एकीकृत व पर्यायवाची शब्द है। यदि सही सन्दर्भो की खेल भावना बालकों में विकसित हो जाये तो सूचित नागरिकता का उपागम स्वमेव सिद्ध हो जायेगा। यदि हम देखें कि संसार में जिन देशों की खेल उपलब्धियाँ उच्च हैं, प्रायः वही देश अनुशासित व विकसित हैं। शायद इसके पीछे बाल जीवन की खेल भावनाओं के संस्कार भी हो सकते हैं।

मनोवैज्ञानिक खोजों ने इस बात को सिद्ध कर दिया है कि वे बच्चे जो खेलों में भाग लेते हैं वे संवेगात्मक दृष्टिकोण से अधिक स्थिर और मूल्यवान होते है शीघ्र हतोत्साहित नहीं होते हैं। खेल संवृत ऊर्जा के उपयोग का बहुत अच्छा साधन है। कठोर अनुशासन के बजाय स्वानुशासन पर बल देने वाले खेल दमन, शमन से परे रखते हैं जिससे मूल्यों के स्तर में लगातार वृद्धि होती है, खेलों का क्षेत्र एक ऐसा क्षेत्र है जिसमें सम्भागी विद्यार्थी बिना किसी बाहरी दबाव के भाग लेते है तथा सभी भेद-भावों (जिसमें रंग-भेद, जाति-भेद, क्षेत्र-भेद आदि) को भूलकर मैत्री, सद्भावना तथा सहयोग जैसे मूल्यों का विकास करते हैं जो राष्ट्र के लिए हितकारी होते हैं।11 खिलाड़ियों में स्पर्धा में और प्रतियोगिता काल में तनाव व दबाव उत्पन्न होना स्वाभाविक है। खिलाड़ी अपने आप को इस स्थिति में भी संतुलित रखता है जिससे उसमें भावना का विकास होता है और मनोवैज्ञानिक विकास होता है जिससे ऐसी खेल भावना का विकास होता है यदि ऐसा न हो तो इसका अर्थ है कि खेल भावना का अभाव है और इसकी अनुपस्थिति में बालक-बालिकाएँ मानसिक रुप से बीमार हो

जाते हैं एवं संतुलित व्यवहार नहीं कर पाते व मानसिक रुप से दबाव व तनाव महसूस करते हैं, जिससे उनके सामान्य जीवन पर भी विपरीत प्रभाव पड़ता है और इसी कारण वे अपनी क्षमता का पूरा उपयोग नहीं कर पाते हैं जिसके कारण जीत या उच्चांक तक पहुँचने की बात सोच भी नहीं पाते हैं।

आधुनिक मनोविज्ञानवेत्त तथा शिक्षाशास्त्री बच्चों की शिक्षा में खेल को विशेष महत्व प्रदान करते हैं। मैक्डूगल महोदय ने खेल को सामान्य तथा स्वाभाविक प्रवत्तियों कहा है। खेल सार्वभौमिक होता है, खेलने की प्रवत्तियों संसार के प्रत्येक जीव में पाई जाती है। चूँकि खेल में मूल प्रवत्तियों के स्वतन्त्र प्रकाशन का अवसर मिलता है इसलिए सभी शिक्षा शास्त्रियों ने शिक्षा में खेल की आवश्यकता को स्वीकार किया है। पैस्टालॉजी, फ्रोबेल, मोन्टेसरी, जॉन डीवी तथा रुसो आदि शिक्षा शास्त्रियों ने अपनी-अपनी शिक्षा पद्धति में खेल को प्रमुख स्थान दिया है। खेल आत्म प्रेरित, जन्म-जात स्वाभाविक प्रवत्ति है इसमें अनुकरण की प्रवत्ति, युयुप्सा की प्रवत्ति, रचनात्मकता आदि प्रवत्तियों का सम्मिश्रण रहता है। इसके लिए किसी शिक्षा की आवष्यकता नहीं होती।

किसी के भी जीवन में खेल भावना का एक सार्थक और महत्वपूर्ण स्थान होता है। इसके द्वारा व्यक्ति के सोचने का स्तर, व्यवहार करने का तरीका और सामान्य स्वभाव परिलक्षित होता है। व्यक्ति के व्यक्तित्व एवं उसकी विशेषताओं पर इसका प्रभाव पड़ता है जैसे ईमानदारी, सहिष्णुता, दया, मित्रता, सहयोग व अनुशासन आदि। यह खेल भावना केवल खेलों के मैदान तक ही सीमित नहीं होती अपितु व्यक्ति विशेष के जीवन के सभी क्षेत्रों से इसका सम्बन्ध होता है। एक अच्छे खिलाड़ी में अच्छा स्पन्दन, अनुभूति, नियमपालन तथा आचारसंहिताओं के पालन का गुण विकसित होता है। वह जिस भावना से खेल खेलता है उसी भावना को जीवन के सभी क्षेत्रों में अपनाता है। एक अच्छा खिलाड़ी अपने जीवन में सफलता के उच्च स्तर को प्राप्त करता है, वह स्वयं अपना समायोजन करता है तथा समाज व घरेलू वातावरण में समायोजित होता है, सांवेगिक रुप से वह स्थिर होता है, उसमें आत्मसंतुष्टि, आत्मविष्वास और व्यवहारिकता का स्तर उच्च होता है। वह अनुशासित, आज्ञाकारी, जागरुक और सत्यभाषी होता है, वह अनेक चुनौतियों का असानी से सामना करता है, चाहे वह विजय की ओर ले जाये या पराजय की ओर। वह खेल के मैदान में ही

www.ignited.in

नेतृत्व प्रदान नहीं करता बल्कि सामाजिक और आर्थिक क्षेत्रों में भी सफल नेतृत्व प्रदान करता है।

**खेल एवं खिलाड़ी का अर्थ:-**

खिलाड़ियों के व्यक्तित्व समायोजन का शैक्षिक महत्व जानने के पूर्व यह जानना आवष्यक है कि खेल क्या है? खेलना आनन्द एवं स्वतंत्रता से युक्त स्वाभाविक प्रवृत्ति है जो स्फूर्तिदायक क्रिया सभी प्राणियों में विद्यमान रहती है। खेल प्रवृत्ति अनुकरण, रचना, मुमुक्षा आदि में विद्यमान रहती है। खेल के भावों को विभिन्न मनोवैज्ञानिकों ने अनेक विचारों द्वारा पृथक-पृथक तरीकों से परिभाषित किया हैं जिनमें से प्रमुख निम्न प्रकार हैं:- खिलाड़ी - खेलने वाला, खेलने या ऐसे ही और काम करने वाला।

**खिलाड़ी - क्रीड़क, कौतुकी, द्यूतप्रिय**

1. "खेल एक ऐच्छिक आत्मनियन्त्रित क्रिया है"17 - स्टर्न
2. "खेल शरीर एवं मन को आनन्द के लिए लगाना है जिसका कोई निश्चित लक्ष्य नहीं होता।"18 - रस्किन
3. "खेल कार्य में एक प्रकार का मनोरंजन है।" 19 - वेलेंटाइन
4. "खेल वह है, जो हम खाली समय में अपनी पसन्द से करते हैं।"20 - ग्लूक
5. "खेल स्वयं अपने लिए की जाने वाली एक क्रिया है, या खेल एक निरूद्देश्य क्रिया है जिसका कोई लक्ष्य नहीं होता है।"21 - मक्डूगल
6. "खेल की उस क्रिया के रूप में परिभाषा की जा सकती है जिसमें एक व्यक्ति उस समय व्यस्त होता है जब वह उस कार्य को करने के लिए स्वतन्त्र होता है जिसे वह करना चाहता है।"22 - क्रो एण्ड क्रो

खेल एक स्वाभाविक प्रवृत्ति है जो आनन्द अथवा स्वतंत्रता से युक्त होती है। यह प्रवृत्ति बच्चे, किशोर एवं युवकों में अधिक उत्कृष्ट होती है। सभी बच्चे खेलना पसन्द करते हैं। खेल की प्रवृत्ति अनुकरण रचना युयुत्सा आदि में विद्यमान रहती है। भिन्न-भिन्न मनोवैज्ञानिकों ने खेल की भिन्न-भिन्न परिभाषायें दी हैं-

**अध्ययन का महत्व-**

शरीर के लिये पहली आवश्यकता मनुष्य का स्वास्थ्य है। स्वास्थ्य को बनाये रखने मे खेल का महत्वपूर्ण एवं विशेष योगदान है। यदि मनुष्य नियमित रूप से खेलता रहे तो उसका शरीर हृष्ट-पुष्ट, शक्तिशाली, सुन्दर एवं निरोग बना रहेगा। यदि बच्चे न खेलें तो उनका जीवन नीरस बन जायेगा। जीवन में विभिन्न प्रकार के खेल छात्राओं के शारीरिक विकास में सक्रिय भूमिका का निर्वाह करते हैं। क्योंकि क्रियाशीलता विकास के लिये उतनी ही आवश्यक है, जितना कि विश्राम एंव भोजन। खेल के माध्यम से बालक अपने जीवन में उत्पन्न कुण्ठाओं एवं निराशाओं की अभिव्यक्ति करता है फलस्वरूप उसका मानसिक द्वन्द्व एवं विकृतियों का मार्गान्तर हो जाता है जो कि उसके हृदय में उत्पन्न होती रहती है और इस प्रकार उसके जीवन में आनन्द के साथ अतिरिक्त जीवन शक्ति का विकास भी सम्भव होता है। इसीलिये जरसील्ड ने खेल के संबंध में कहा है कि - "खेल के द्वारा बालक अपनी क्षमताओं एवं योग्यताओं की जांच कर सकता है।" अंग्रेजी की यह लोकोक्ति- "खेल के मैदान खुले कक्षालय हैं।" भी खेल के महत्व को स्पष्ट करती है। अनेक अनुसंधानों के आधार पर अब यह निर्विवाद सिद्ध हो गया है कि खेल का शारीरिक, मानसिक व सामाजिक महत्व है। जिनकी संक्षिप्त पृथक-पृथक विवेचना समस्या के शैक्षिक महत्व में दी गई है।

**शारीरिक महत्व-**

छात्राओं के पूर्ण विकास के लिये जहां शिक्षा एवं अनुशासन का महत्व है वहीं खेलकूद एवं मनोरजंन का भी अपना अलग महत्व है। खेलते-कूदते तथा प्रसन्नचित रहने वाले बच्चों का शरीरिक एवं मानसिक विकास बड़ी तेजी से होता है।

**मानसिक महत्व: -**

अरस्तू ने सत्य ही कहा है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण होता है। मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ चारित्रिक, संवेगात्मक विकास भी खेलों के माध्यम से सम्भव है क्योंकि खेलों के माध्यम से व्यक्ति आन्तरिक द्वन्द्वों व संवेगों को अभिव्यक्त करता है।

**संवेगात्मक संवेगात्मक संवेगात्मक महत्व-**

खेलों के माध्यम से बालकों में दिवास्वप्नों का देखना बन्द होना, संवेगों के नियंत्रण की शक्ति का विकास होना, लज्जाशीलता, चिड़चिड़ापन, कायरता, लड़कपन आदि दोषों के

www.ignited.in

समाप्त होने के साथ-साथ प्रसन्नचित्त रहना व जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण का विकास होता है। चाल्स कोवेल का कथन है कि विशिष्ट व्यक्तित्व में नेतृत्व की विचार धारा के लिए किसी वैज्ञानिक सहायता की जरूरत नहीं होती है। उदारता पूर्ण व्यवहार व्यक्ति का एक प्राथमिक गुण होता है, और नेता को इसमें पूर्णतया दक्ष होना चाहिए।

**सामाजिक सामाजिक सामाजिक महत्व-**

खेल के माध्यम से खिलाड़ी बालकों में निम्न सामाजिक गुणों जैसे- समाजिक भावना, राष्ट्रीयता एवं अन्तर्राष्ट्रीयता की भावना, ऊँच-नीच, जाति-पाँति की भावना का समाप्त होना, दूसरों से सम्पर्क ब रहता है। इस संबंध में अनेक विद्वानों के मत निम्न प्रकार है।

**व्यक्तित्व विकास महत्व-**

वास्तव में खेल का शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक एवं सामाजिक महत्व यह सिद्ध करता है कि खेल के द्वारा बालक के व्यक्तित्व का अच्छा विकास होता है।

**नैतिक महत्व -**

नैतिक दृष्टि से खेल कार्यक्रमों से बालक में आत्म-नियन्त्रण, ईमानदारी, सच्चाई, निष्पक्षता, सहयोग तथा सहनशीलता आदि गुण उत्पन्न होते हैं। खेल से बालक सीखता है कि एक अच्छा खिलाड़ी हार जाने पर भी हतोत्साहित नहीं होता और न ही उसमें द्वेष भाव पैदा होता है।

**आत्माभिव्यक्ति में आत्माभिव्यक्ति में आत्माभिव्यक्ति में महत्व -**

मानव की मूल प्रवत्तियों के बारे में विस्तृत अध्ययन करने वाले मनोवैज्ञानिक मैक्डूगल ने खेल को व्यक्ति की चार सामान्य मूल प्रवृत्तियों में से एक माना है। इसके विपरीत कुछ अन्य मनोवैज्ञानिक खेल को सामान्य मूल प्रवृत्ति न मान कर व्यक्ति की उत्सुकता, रचना तथा अनुकरण की मूल प्रवृत्तियों की व्यावहारिक परिणति के रूप में देखते हैं। फिर भी आमतौर पर यह स्वीकार किया जाता है कि किसी न किसी रूप में अपनी मूल प्रवत्तियों के कारण ही बालक में खेलों के प्रति अधिक रूचि उत्पन्न होती है, लेकिन कतिपय अन्य मनोवैज्ञानिकों ने बालक या व्यक्ति की खेल-वृत्ति के पीछे अन्य सिद्धान्तों का प्रतिपादन किया हैं।

**निष्कर्ष:-**

मानव जाति अपनी चरमोन्नति के लिए सदैव सत्य के नये मानक स्थापित करना चाहती है। विकास की प्रक्रिया में समस्याएं आती हैं, इन समस्याओं के निदान व सत्य प्राप्ति के लिए उसे कठिन दौर से गुजरना होता है। सफलता-असफलता, प्रयत्नों व प्रयासों के कठिन दौर से गुजरने के बाद प्राप्त होता है, समस्या का निदान व सत्य का स्थायी मानक अर्थात् खोज का निष्कर्ष, जिसके आधार पर ही मानव जाति के भावी विकास की योजनाऐं बनती हैं। अतः कह सकते हैं कि मानवीय सभ्यता के विकास का आधार है, अनुसंधान। प्रत्येक समस्या की दृष्टि से अनुसंधान का अन्तिम पड़ाव समस्या के मंथन से प्राप्त निष्कर्ष होता है। निष्कर्ष जो एक ओर उपलब्धि होता है, वहीं दूसरी ओर मानव जाति के विकास की दिशा।

**संदर्भ ग्रन्थ**


1. ओड, लक्ष्मीलाल के. (1994). "शिक्षा की दार्शनिक पृष्ठभूमि" राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी जयपुर।
2. कपिल, एच. के. "अनुसंधान विधियाँ", एच. पी. भार्गव बुक हाऊस, 4/230, कचहरी घाट, आगरा।
3. कपिल, एच. के. "सांख्यिकी के मूल तत्त्व", विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा-2, 148
4. केवल, सिंह (1992). "ए स्टडी आॅफ फिजिकल एण्ड पर्सनलटी एंड ऑफ़ बॉक्सर एट डिफरेन्ट लेवल ऑफ़ कम्पीटीशन।"
5. चार्टर, वी. (1959). गुड "इन्ट्रोडक्शन टू एज्यूकेशन रिसर्च, नेव्योर्क न्यूयॉर्क एपल्टन सेन्चुरी क्राफ्ट्स।
6. खेलकूद एवं सांस्कृतिक प्रतियोगिता (2004) रपट 32 वीं राज्य स्तरीय मंत्रालयिक खेलकूद एवं सांस्कृतिक प्रतियोगिता-2004। फरवरी, 2005, शिविरा पत्रिका पृ.सं. 39
7. गुप्ता, वी.पी. (1968). "परसनैलिटी करेक्टरस्टिक्स ऑफ़ हॉकी चैम्पीयन्स" आई.एस.टी. एच.पी.आर.जनरल, जनवरी 1968 पृ.सं.18-2
8. जरशिल्ड, ए.टी.: "किशोर मनोविज्ञान" बिहार हिन्दी ग्रन्थ अकादमी।

9. जॉर्ज, जे. मोले (1964) "दी साइन्स ऑफ़ एज्यूकेशनल रिसर्च, नई देहली, यूरेशिया पब्लिशिंग हाऊस लि, पृ. 112

10. जौहर, पी. (1987). ''इनफ्लुएन्स ऑफ़ फिजिकल एज्यूकेशन ऑफ़ द पोस्ट एडोलसेन्ट गल्र्स''ए साइक्लोजीकल स्टडी।

11. त्यागी, जी. एस. डी. (1988). "शिक्षा के दार्शनिक एवं सामाजिक आधार" 1994 विनोद पुस्तक मंदिर आगरा। लोकमान्य शिक्षक वर्ष 1988 अंक वर्ष 12 राजस्थान विद्यापीठ लोकमान्य तिलक शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय, डबोक।

12. धांगड़, श्रीचन्द (1971). ''अच्छे खिलाड़ी तथा न खेलने वाले किशोर छात्रों का दुश्चिन्ता परिणाम'' एम.एड. 1971 पृ.सं. 89 राजस्थान विश्वविद्यालय।

**Corresponding Author**

**Rajiv Sharma***

Assistant Professor, RKSD College of Education, Kaithal, Haryana-136027