



International Journal of Advanced Academic Studies

E-ISSN: 2706-8927

P-ISSN: 2706-8919

www.allstudyjournal.com

IJAAS 2023; 5(3): 12-15

Received: 20-12-2022

Accepted: 22-01-2023

डॉ. रावेन्द्र सिंह

क्रीड़ा अधिकारी, शासकीय
टी.आर.एस. महाविद्यालय, रीवा,
मध्य प्रदेश, भारत

रीवा जिले के महाविद्यालयीन स्तर पर खेल का मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

डॉ. रावेन्द्र सिंह

DOI: <https://doi.org/10.33545/27068919.2023.v5.i3a.942>

सारांश

प्रस्तुत शोध पत्र महाविद्यालयीन स्तर पर खेल का मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन पर आधारित है। व्यस्त और तनावपूर्ण जीवन शैली के कारण, जीवन के सभी क्षेत्रों के लोग मानसिक थकावट के शिकार होते हैं। ऐसी परिस्थितियों में हमारे मानसिक स्वास्थ्य को स्वस्थ और सकारात्मक जीवन की ओर ले जाना महत्वपूर्ण हो जाता है। खेलों में वैज्ञानिक रूप से सिद्ध स्वास्थ्य लाभ हैं जो व्यस्त कार्यक्रम और शांति के बीच संतुलन बनाए रखने के लिए एक औषधि हैं। मानसिक स्वास्थ्य और खेल एक दूसरे से अविभाज्य हैं क्योंकि दोनों खुशी, अच्छे जीवन और मानसिक कल्याण को प्रेरित करने के लिए परस्पर जुड़े हुए हैं। इसके अलावा, हड्डी के विकास को बढ़ावा देने के साथ-साथ खेल विकास और संज्ञानात्मक कौशल। खेल रक्तचाप, ऑक्सीजन एकाग्रता, मांसपेशियों और हड्डियों के घनत्व और चयापचय में सुधार करने में भी मदद करते हैं। एरोबिक और मांसपेशियों को मजबूत करने का एक संयोजन और खींचने के व्यायाम महत्वपूर्ण सोच, निर्णय लेने और सीखने के परिणामों में भी सुधार कर सकते हैं।

कुटशब्द: रीवा जिला, महाविद्यालय, खेल, मानसिक स्वास्थ्य, प्रभाव

प्रस्तावना

खेल और मानसिक स्वास्थ्य का संबंध सदियों पुराना माना जाता है। खेल और शारीरिक गतिविधियों कौशल निर्माण, क्षमता का अनावरण और छिपी प्रतिभा के लिए विविध प्रकार के अवसर प्रदान करती हैं। इसके अलावा, वे न केवल आपके स्वास्थ्य को दुरुस्त रखते हैं बल्कि आपको ऊर्जावान और शारीरिक रूप से सक्रिय भी रखते हैं। इसके अलावा, खेल फिटनेस को भी बढ़ावा देते हैं और आपके शरीर को अच्छे आकार में रखते हैं। खेल या किसी भी शारीरिक गतिविधि में शामिल होना अच्छे स्वास्थ्य और जीवन को बढ़ावा देने का एक महत्वपूर्ण तरीका है संतुलित और शांतिपूर्ण जीवन। इसमें महत्वपूर्ण सकारात्मक प्रभाव सभी आयु वर्ग के लोगों पर। यह न केवल आपको सशक्त बनाता है बल्कि जीवन में पूरा करने के लिए उत्साह, आत्म-सम्मान, टीम भावना, आत्मविश्वास और कई अन्य व्यक्तित्व गुणों को भी बढ़ाता है। यह नीरस जीवन से विमुख करने का मार्ग है और सुखी जीवन जीने की दिशा में एक कदम है। दूसरी ओर, पेशेवर और अभिजात वर्ग के एथलीटों को भी मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, और डेटा इंगित करता है कि लगभग 35% अभिजात वर्ग के एथलीट मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों से पीड़ित हैं। लेकिन गैर-एथलीटों की तुलना में एथलीटों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से आसानी से छुटकारा पाने की संभावना अधिक होती है क्योंकि दैनिक शारीरिक प्रशिक्षण और व्यायाम उन्हें प्रेरित करते हैं और उनकी इच्छा शक्ति को बढ़ाते हैं।

भारी कसरत या प्रशिक्षण के बाद आप तुरंत कैसे सो जाते हैं? हमारे शरीर को बाहरी तनावों से ठीक होने के लिए आराम और समय की आवश्यकता होती है जो नींद की कमी का कारण बनते हैं। मानव शरीर को सामान्य रूप से कार्य करने के लिए 6-7 घंटे की गहरी नींद की आवश्यकता होती है। नींद के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए शारीरिक गतिविधि एक आवश्यक तरीका है क्योंकि यह तनाव को कम करने और नींद की शुरुआत को समाप्त करने में मदद करता है। एक नींद से वंचित व्यक्ति अक्सर चिंतित, निराश और प्रतिकारक महसूस करता है, लेकिन मध्यम से तीव्र स्तर के खेल या सर्वश्रेष्ठ वर्कआउट रूटीन इन प्रभावों को कम करने में मदद कर सकता है। खेल नींद संबंधी विकारों को ठीक करने और स्वस्थ नींद पैटर्न सुनिश्चित करने में भी सहायता करते हैं। अवसाद और चिंता को खत्म करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक खेल के माध्यम से है। एक अध्ययन के अनुसार, घूमना और दौड़ना अवसाद को रोक सकता है और ठीक कर सकता है। यह तनाव और चिंता को रोककर अवसाद के लक्षणों से भी छुटकारा दिलाता है।

Corresponding Author:

डॉ. रावेन्द्र सिंह

क्रीड़ा अधिकारी, शासकीय
टी.आर.एस. महाविद्यालय, रीवा,
मध्य प्रदेश, भारत

कोई भी शारीरिक गतिविधि हमारे शरीर के लिए चमत्कार करती है क्योंकि शरीर एंडोर्फिन छोड़ता है जो मूड को ऊपर उठाता है। यह तनाव, चिंता और अवसाद को दूर करने में मदद करता है।

अध्ययन की आवश्यकता

खेल और शारीरिक गतिविधि शरीर के लिए महत्वपूर्ण हैं और खेल में नियमित रूप से भाग लेने वाले लोगों का ध्यान और एकाग्रता का स्तर बहुत अधिक होता है। उनके पास दिमाग की एक अच्छी उपस्थिति है जो उन्हें कार्यों को बेहतर ढंग से करने में सक्षम बनाती है। शारीरिक गतिविधियों में शामिल होने से सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, और एंडोर्फिन नींद के पैटर्न को भी नियंत्रित करते हैं और स्मृति और एकाग्रता को मजबूत करते हैं। शोधार्थी द्वारा चयनित शोध कार्य इस क्षेत्र में पूर्णतः नवीन है जो शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में बहुत ही उपयोगी व महत्वपूर्ण सिद्ध होगा।

उद्देश्य

प्रस्तुत शोध कार्य निम्नलिखित उद्देश्यों को ध्यान में रखकर किया गया है :-

- महाविद्यालयीन स्तर पर अध्ययनरत शहरी एवं ग्रामीण अंचल के खेल में भाग लेने वाले छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव की सार्थकता ज्ञात करना।
- खेल और मानसिक स्वास्थ्य के घटकों में सहसंबंध का अध्ययन करना।

शोध की परिकल्पनाएँ

परिकल्पनाओं के निर्माण के बिना शोध कार्य करना लगभग असम्भव है। शोधार्थी को परिकल्पना को निर्मित करने के पूर्व यह भी जानना आवश्यक होता है कि वह किस प्रकार की परिकल्पना का चयन अपने शोध कार्य करने हेतु कर रहा है, क्योंकि विभिन्न वैज्ञानिकों ने परिकल्पना के कई प्रकार बनाए हैं, जैसे- मैकयुगन ने परिकल्पनाओं को दो भागों में विभक्त किया है। सार्वभौमिक परिकल्पना (Universal Hypothesis) एवं अस्तित्व मूलक परिकल्पना (Existential Hypothesis) जबकि कार्लिगर ने तीन प्रकार की परिकल्पनाओं का उल्लेख किया है:- सरल परिकल्पना, नकारात्मक परिकल्पना एवं गुप्त सम्बन्ध व्यक्त करने वाली परिकल्पना। चेम्बरलिन ने एक अन्य प्रकार की बहुला परिकल्पना का उल्लेख किया है। रोलेल्ड फिशर ने उपर्युक्त परिकल्पनाओं से अलग शून्य परिकल्पना (Null Hypothesis) को स्वीकार किया है। इस परिकल्पना को सांख्यिकीय परिकल्पना भी कहते हैं।

शोधार्थी की मान्यता है कि इस अध्ययन के पश्चात् निम्नवत तथ्य प्राप्त होंगे-

1. महाविद्यालयीन स्तर पर अध्ययनरत शहरी एवं ग्रामीण अंचल के खेल में भाग लेने वाले छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।
2. खेल और मानसिक स्वास्थ्य के घटकों में सहसंबंध पाया जाता है।

शोध समस्या का सीमांकन

प्रस्तुत शोध अध्ययन के लिए शोधकर्ता ने महाविद्यालय में अध्ययनरत शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र के खिलाड़ियों को खेल में भाग लेने वाले को अपना अध्ययन क्षेत्र के रूप में चुना है। जिसमें 30 विद्यार्थी शहरी क्षेत्र व 30 ग्रामीण क्षेत्र के खिलाड़ियों में से कुल 60 खिलाड़ियों को दो समूहों में बांटा गया है।

अध्ययन विधि

- **सर्वेक्षण अध्ययन विधि:** सर्वेक्षण अनुसंधान का एक महत्वपूर्ण अंग है। इसके द्वारा शोध समस्या के विभिन्न पक्षों से सम्बन्धित आंकड़ों का संग्रहण किया जाता है। आंकड़े मुख्य तथा वर्तमान स्तर का निर्धारण, वर्तमान स्तर की मान्य स्तर से तुलना, तथा वर्तमान स्तर को विकसित करने में महत्वपूर्ण उपादान होते हैं। सर्वेक्षण में व्यक्ति की अपेक्षा तथ्यों, परिस्थितियों तथा गणनाओं को प्राथमिकता दी जाती है।
- **सांख्यिकीय विधि:** सर्वेक्षण विधि से प्राप्त आंकड़ों का वर्गीकरण एवं सारणीयन किया गया है। जिनकी व्याख्या एवं विश्लेषण हेतु, सांख्यिकीय विधियाँ प्रयोग में लाई गयी हैं। प्रस्तुत शोधकार्य में परिकल्पनाओं का परीक्षण सांख्यिकीय विधियों द्वारा करने के लिये- Mean, प्रतिशत (%), S.D., 't' Test आदि प्रयोग किये गये हैं, साथ ही गुणात्मक विश्लेषण पर भी ध्यान रखा गया है।

शोध उपकरण

प्रस्तुत शोध हेतु आंकड़ों का एकत्रीकरण प्रश्नावली प्रपत्र विधि द्वारा महाविद्यालयीन स्तर पर खेल का मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का स्वनिर्मित परीक्षण द्वारा किया है।

पूर्व अध्ययन समीक्षा

पूर्ववर्ती अध्ययन से तात्पर्य अनुसंधान की समस्या से सम्बन्धित उन सभी प्रकार की पुस्तकों, ज्ञान कोशों, पत्र-पत्रिकाओं, शोध पत्रों तथा अभिलेखों आदि से है, जिनके अध्ययन से अनुसंधानकर्ता को अपनी समस्या के चयन, परिकल्पनाओं के निर्माण, अध्ययन की रूपरेखा तैयार करने तथा कार्य को आगे बढ़ाने में सहायता मिलती है इनमें से मुख्य रूप से मेहता, सी. (1970)¹, गुप्ता एस.पी. (2001)², पाण्डेय, के.पी., (1985)³, डागर एवं शिवकुमार (2007)⁴, सिंह, डॉ. रावेन्द्र (2021)⁵, कावडे, रविंद्र आर. (2011)⁶, चौबे, एम. पाठक, कुमार, जे. एवं द्विवेदी, ए.पी. (1986)⁷, निगम, बी.के. तथा शर्मा, एस.आर. (1993)⁸ एवं सिंह, डॉ. रावेन्द्र (2021)⁹ ने शोध विधि एवं महाविद्यालयीन स्तर पर खेल का मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले घटकों से सम्बन्धित कार्य किये हैं।

रीवा जिले का सामान्य परिचय

जिला रीवा मध्य प्रदेश के उत्तरी-पूर्वी कोने में स्थित है। रीवा का नामकरण नर्मदा नदी के दूसरे नाम 'रेवा' पर आधारित है। रीवा नगर का नाम पहले शायद 'रेवा' रखा गया था। उसी का बिगड़ा रूप अब रीवा बन गया है।

इसके उत्तर में उत्तर प्रदेश के बाँदा एवं इलाहाबाद जिले, पूर्व तथा पूर्व-उत्तर में उत्तर प्रदेश का ही मिर्जापुर जिला, दक्षिण में अपने राज्य का सीधी जिला और दक्षिण-पश्चिम तथा पश्चिम में सतना जिला है। इसका आकार लगभग त्रिभुज के समान है। इसका विस्तार 24.18⁰ उत्तरी अक्षांश से 25⁰ उत्तरी अक्षांश तथा 81.2⁰ पूर्वी देशांश से 82.18⁰ पूर्वी देशांश के मध्य है। रीवा जिले का क्षेत्रफल 6287 वर्ग किलोमीटर है।

परिणामों का विश्लेषण एवं व्याख्या

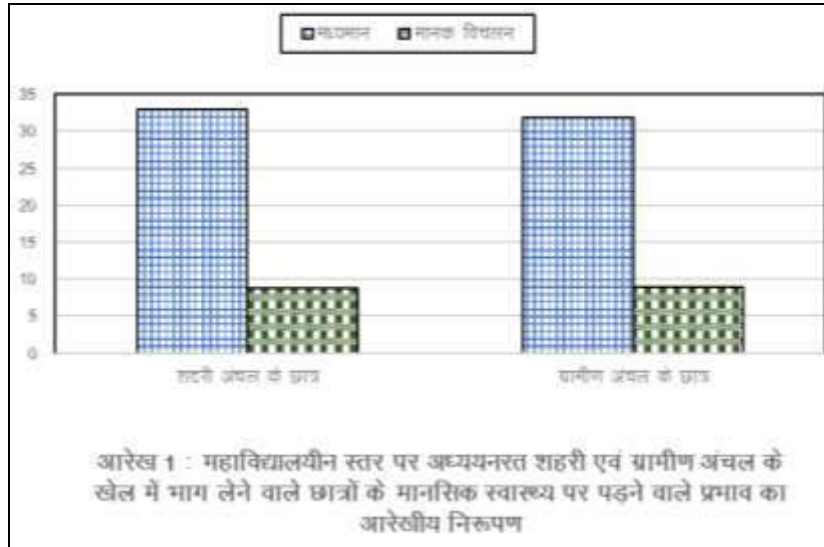
शोधार्थी द्वारा किया गया कोई भी शोध कार्य सही अर्थों में तभी प्रतिबिम्बित होता है, जब शोधार्थी द्वारा उस समस्या की वास्तविक स्थिति का मूल्यांकन किया जाय। इसके लिये यह आवश्यक है, कि शोधार्थी द्वारा शोध अध्ययन में उपयोग किये गये समस्त शोध उपकरणों द्वारा प्राप्त जानकारियों को व्यवस्थित क्रम में सारणीबद्ध किया जाय, निम्नानुसार है-

परिकल्पना क्र. 1: महाविद्यालयीन स्तर पर अध्ययनरत शहरी एवं ग्रामीण अंचल के खेल में भाग लेने वाले छात्रों के मानसिक

स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।

सारणी क्र. 1: महाविद्यालयीन स्तर पर अध्ययनरत शहरी एवं ग्रामीण अंचल के खेल में भाग लेने वाले छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन.

समूह	समूह की संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (SD)	क्रान्तिक निष्पत्ति (t)
शहरी अंचल के छात्र	30	32.88	8.80	0.49
ग्रामीण अंचल के छात्र	30	31.76	8.92	



विश्लेषण एवं व्याख्या

उपर्युक्त सारणी में महाविद्यालयीन स्तर पर अध्ययनरत शहरी अंचल के खेल में भाग लेने वाले छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का स्तर औसत 32.88 तथा मानक विचलन 8.80 है। महाविद्यालयीन स्तर पर अध्ययनरत शहरी एवं ग्रामीण अंचल के खेल में भाग लेने वाले छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का स्तर औसत 31.76 तथा मानक विचलन 8.92 है। दोनों समूहों के मध्यमानों में पाये जाने वाले सार्थकता की जाँच के लिए क्रान्तिक अनुपात परीक्षण ('t' Test) किया गया, जिसमें t का मान 0.49 प्राप्त हुआ जो 0.05 सार्थकता स्तर के मान 2.02 तथा 0.01 सार्थकता स्तर के मान 2.70 से कम है। अतः महाविद्यालयीन स्तर पर अध्ययनरत शहरी एवं ग्रामीण अंचल के खेल में भाग लेने वाले छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है। इस प्रकार शोधार्थी की परिकल्पना स्वीकार की जाती है।

अतः परिकल्पना सत्यापित होती है।

परिकल्पना क्र. 2: खेल और मानसिक स्वास्थ्य के घटकों में सहसंबंध पाया जाता है।

सारणी क्र. 2 : खेल और मानसिक स्वास्थ्य के घटकों में सहसंबंध का अध्ययन

चर (Variable)	संख्या (N)	सहसंबंध (r)	मुक्तांश (df)
खेल व मानसिक स्वास्थ्य	60	1.126	58

*0.05 स्तर पर आर का मान = 0.231

विश्लेषण एवं व्याख्या

उपर्युक्त सारणी में खेल और मानसिक स्वास्थ्य के घटकों में सहसंबंध आर = 1.126 एवं मुक्तांश 58 है। यह आर तालिका के मान से अधिक (धनात्मक) है। इसलिए आर का मूल्य सार्थक की वजह से परिकल्पना स्वीकृत हो जाती है। अतः यह स्पष्ट हो

जाता है कि खेल और मानसिक स्वास्थ्य के घटकों में सहसंबंध धनात्मक पाया जाता है।

इस प्रकार शोधार्थी की परिकल्पना स्वीकार की जाती है।

अतः परिकल्पना सत्यापित होती है।

निष्कर्ष

किसी भी शोध कार्य से प्राप्त निष्कर्ष किये गये शोध कार्य को मान्यता प्रदान करते हैं। प्रस्तुत शोध के प्रदत्तों के सांख्यिकीय विश्लेषण एवं परिकल्पनाओं के परीक्षण से प्राप्त हुए तथ्यों के आधार पर प्राप्त शोध निष्कर्षों का विवरण निम्नानुसार हैं—

1. महाविद्यालयीन स्तर पर अध्ययनरत शहरी एवं ग्रामीण अंचल के खेल में भाग लेने वाले छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।
2. खेल और मानसिक स्वास्थ्य के घटकों में सहसंबंध पाया जाता है।

वर्षों से, कई अध्ययनों ने मानसिक स्वास्थ्य पर खेलों के सकारात्मक प्रभावों को सुखियों में लाया है और अच्छे स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता बढ़ाई है। मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण पर खेलों के असंख्य प्रभावकारी प्रभाव हैं जिनमें एंडोर्फिन जैसे हैप्पी हार्मोन की रिहाई शामिल है और सेरोटोनिन को बढ़ावा देता है, जो मानसिक स्वास्थ्य को नियंत्रित करता है और न्यूरोट्रांसमीटर नॉरपेनेफ्रिन को उत्तेजित करके मूड को बढ़ाता है। ये सभी हार्मोन खेल गतिविधियों, कसरत या व्यायाम सत्र के दौरान जारी किए जाते हैं। यह न केवल मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करता है, बल्कि तनाव और चिंता के कारण उत्पन्न होने वाले खाने के विकारों का भी इलाज करता है। स्वस्थ जीवन जीने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक खेल में सक्रिय रूप से शामिल होना है क्योंकि यह सभी समस्याओं का एक ही समाधान है।

सन्दर्भ ग्रंथ

1. मेहता, सी. — 'नेशनल पॉलिसीर ऑफ एलिमेन्ट्री टीचर एजुकेशन इन इण्डिया', एन.सी.ई.आर.टी., नई दिल्ली, 1970.
2. गुप्ता एस.पी. — "आधुनिक मापन एवं मूल्यांकन" शारदा पुस्तक भवन, इलाहाबाद संस्करण, 2001.
3. पाण्डेय, के.पी. — "मनोविज्ञान और शिक्षा में सांख्यिकी", विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा, 1985.
4. डागर, डॉ. आर.के.एस, चौहान, डॉ. शिव कुमार — शारीरिक शिक्षा व खेलों का इतिहास, फ्रेंडज़ पब्लिकेशन, 101, 4787/23, अन्सारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली। 110009, प्रथम संस्करण 2007 पृष्ठ 2-3।
5. सिंह, डॉ. रावेन्द्र — शहडोल जिले के महाविद्यालयों में खेल आधारित शिक्षा की सैद्धान्तिक जानकारी एवं खेल गतिविधियों के आयोजन का बालक-बालिकाओं को स्वास्थ्य के प्रति सजगता का अध्ययन, International Journal of Advanced Academic Studies. 2021;3(2):177-180.
6. कावडे, रविंद्र आर. — आधुनिक खेल प्रबंधन : खेल सामग्री एवं खेल मैदान का रखरखाव, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, नई दिल्ली, 2011; पृष्ठ 17-25. .
7. चौबे, एम. पाठक, कुमार, जे. एवं द्विवेदी, ए.पी. — "शारीरिक शिक्षा के मूलाधार", कल्याणी पब्लिशर्स, लुधियाना-दिल्ली, 1986, पृ.सं. 189.
8. निगम, बी.के. तथा शर्मा, एस.आर. — "भारतीय शिक्षा का इतिहास एवं समस्याएँ" (प्रथम संस्करण) कनिष्ठ प्रकाशन, नई दिल्ली, 1993.
9. सिंह, डॉ. रावेन्द्र — शहडोल जिले में सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक स्तर पर पुरुष हॉकी खिलाड़ियों के मध्य खेल संवेगात्मक बुद्धि का तुलनात्मक अध्ययन, International Journal of Advanced Academic Studies. 2021;3(2):152-155.