IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

खेल और गैर-खेल प्रतिभागियों के बीच मनोवैज्ञानिक गुणों का तुलनात्मक विश्लेषण: सामाजिकता, प्रभुत्व और भावनात्मक स्थिरता का अध्ययन

शोधार्थी- रीनू आनंद

मार्गदर्शक- डॉ.गीतांजली शर्मा

शिक्षा विभाग

ओरिएंटल विश्वविद्यालय, इंदौर (म.प्र.)

सारांश

इस शोध का उद्देश्य खेल और गैर-खेल समूहों के प्रतिभागियों के बीच मनोवैज्ञानिक गुणों का तुलनात्मक विश्लेषण करना है। इसमें सामाजिकता, प्रभुत्व, बहिर्मुखता, परंपरावाद, आत्म संकल्प, मानसिक दृढ़ता और भावनात्मक स्थिरता जैसे मापदंडों पर ध्यान केंद्रित किया गया है। इसके अलावा, इस अध्ययन में लिंग के आधार पर व्यक्तित्व गुणों का भी विश्लेषण किया गया है, जिससे यह समझा जा सके कि लड़कों और लड़कियों में व्यक्तित्व के विभिन्न मापदंड कैसे प्रभावित होते हैं। प्राप्त परिणामों से यह पता चला कि खेल समूह के प्रतिभागियों ने कुछ मनोवैज्ञानिक गुणों पर उच्च स्कोर किया, जबकि अन्य गुणों में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया। विशेष रूप से, बहिर्मुखता में खेल समूह के प्रतिभागियों ने बेहतर प्रदर्शन किया। लिंग के आधार पर विश्लेषण से पता चला कि लड़कों और लड़कियों के बीच मनोवैज्ञानिक गुणों में कुछ मामूली अंतर हैं, लेकिन ये अंतर व्यापक रूप से सार्थक नहीं थे।

यह अध्ययन शिक्षा और मनोविज्ञान के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है, क्योंकि इससे यह समझने में मदद मिलती है कि विभिन्न गतिविधियाँ युवाओं के व्यक्तित्व के विकास में कैसे योगदान दे सकती हैं। इसके निष्कर्ष खेलकूद और अन्य गतिविधियों के महत्व को स्पष्ट करते हैं, जिससे युवाओं के समग्र मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तित्व विकास में सहायता मिल सकती है।

प्रस्तावना-

व्यक्तित्व के अध्ययन में मनोवैज्ञानिकों ने कई मापदंड निर्धारित किए हैं जिनमें सामाजिकता, प्रभुत्व, बहिर्मुखता, परंपरावाद, आत्म संकल्प, मानसिक दृढ़ता और भावनात्मक स्थिरता प्रमुख हैं। इन मापदंडों के माध्यम से व्यक्तित्व के विभिन्न पहलुओं का विश्लेषण किया जा सकता है। यह अध्ययन खेल और गैर-खेल समूहों के प्रतिभागियों के बीच इन मनोवैज्ञानिक गुणों के अंतर का विश्लेषण करने पर केंद्रित है। खेल और शारीरिक गतिविधियाँ व्यक्तित्व के विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। खेल केवल शारीरिक स्वास्थ्य को ही नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक संतुलन को भी प्रभावित करते हैं। यह व्यापक रूप से माना जाता है कि खेल में भाग लेने वाले व्यक्ति अधिक अनुशासित, आत्म-विश्वासी और सामाजिक होते हैं। वे कठिन परिस्थितियों में भी मानसिक दृढ़ता बनाए रखते हैं। इस अध्ययन का उद्देश्य यह जानना है कि खेल और गैर-खेल गतिविधियों में संलग्न प्रतिभागियों के बीच मनोवैज्ञानिक गुणों में कोई महत्वपूर्ण अंतर है या नहीं। शोधकर्ताओं ने यह भी पाया है कि लिंग का व्यक्तित्व विकास पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। लड़के और लड़कियाँ सामाजिक और सांस्कृतिक अपेक्षाओं के कारण अलग-अलग तरीकों से विकसित होते हैं। इसलिए, इस अध्ययन में लिंग के आधार पर व्यक्तित्व गुणों का विश्लेषण भी किया गया है ताकि यह समझा जा सके कि लड़कों और लड़कियों में व्यक्तित्व के विभिन्न मापदंड किस प्रकार प्रभावित होते हैं। खेल जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं और व्यक्तित्व विकास में एक विशिष्ट भूमिका निभाते हैं। खेलकूद में भाग लेना न केवल शारीरिक फिटनेस को बढ़ावा देता है, बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य को भी सुदृढ़ करता है। खेलकूद से जुड़े लोग आमतौर पर बेहतर सामाजिक कौशल, उच्च आत्म-प्रभावशीलता और तनाव प्रबंधन में सक्षम होते हैं। इसके अलावा, खेलकूद अनुशासन, समय प्रबंधन और टीम वर्क के गुणों को भी बढ़ावा देता है। दूसरी ओर, गैर-खेल गतिविधियों में संलग्न लोग भी व्यक्तित्व विकास के विभिन्न पहलुओं को विकसित कर सकते हैं। अध्ययन, कला, संगीत, और अन्य सांस्कृतिक गतिविधियाँ मानसिक और रचनात्मक कौशल को बढ़ावा देती हैं। हालांकि, इनमें शारीरिक गतिविधियों की कमी हो सकती है, जिससे शारीरिक और मानसिक संतुलन प्रभावित हो सकता है। इसलिए, इस अध्ययन में यह जानने का प्रयास किया गया है कि गैर-खेल गतिविधियों में संलग्न प्रतिभागियों का व्यक्तित्व विकास खेलकूद से कैसे भिन्न होता है। सामाजिकता और प्रभुत्व जैसे गुण व्यक्तित्व के महत्वपूर्ण घटक हैं। सामाजिकता एक व्यक्ति की दूसरों के साथ मेलजोल बढ़ाने की क्षमता को दर्शाती है, जबकि प्रभुत्व नेतृत्व और निर्णय लेने की क्षमता को दर्शाता है। यह अध्ययन खेल और गैर-खेल समूहों के प्रतिभागियों के बीच इन गुणों के अंतर का विश्लेषण करने का प्रयास करता है। बहिर्मुखता और परंपरावाद भी व्यक्तित्व के महत्वपूर्ण मापदंड हैं। बहिर्मुखता एक व्यक्ति की बाहरी दुनिया के प्रति प्रतिक्रिया और उसकी सामाजिकता को दर्शाती है, जबकि परंपरावाद पारंपरिक मूल्यों और नॉर्म्स का पालन करने की प्रवृत्ति को दर्शाता है। यह अध्ययन खेल और गैर-खेल समूहों के प्रतिभागियों के बीच इन गुणों के अंतर को भी समझने का प्रयास करता है।

आत्म संकल्प और मानसिक दृढ़ता व्यक्तित्व के दो अन्य महत्वपूर्ण मापदंड हैं। आत्म संकल्प व्यक्ति की आत्म-छवि और आत्म-विश्वास को दर्शाता है, जबकि मानसिक दृढ़ता चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में धैर्य और स्थिरता बनाए रखने की क्षमता को दर्शाता है।

यह अध्ययन इन गुणों के खेल और गैर-खेल समूहों के बीच अंतर को भी मापने का प्रयास करता है। भावनात्मक स्थिरता व्यक्ति की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं की स्थिरता को दर्शाती है। यह मापदंड यह समझने में मदद करता है कि व्यक्ति तनावपूर्ण या कठिन परिस्थितियों में कैसे प्रतिक्रिया करता है। खेल और गैर-खेल गतिविधियों के बीच भावनात्मक स्थिरता का अंतर भी इस अध्ययन का एक प्रमुख भाग है।

इस अध्ययन में लिंग के आधार पर व्यक्तित्व गुणों का विश्लेषण भी शामिल है। लड़कों और लड़कियों के व्यक्तित्व विकास में सामाजिक और सांस्कृतिक कारकों का महत्वपूर्ण योगदान होता है। इस अध्ययन का उद्देश्य यह समझना है कि खेल और गैर-खेल गतिविधियाँ लड़कों और लड़कियों के व्यक्तित्व को कैसे प्रभावित करती हैं। यह अध्ययन शिक्षा और मनोविज्ञान के क्षेत्र में महत्वपूर्ण साबित हो सकता है। इससे यह समझने में मदद मिल सकती है कि किस प्रकार से विभिन्न गतिविधियाँ युवाओं के व्यक्तित्व के विकास में योगदान दे सकती हैं और इस जानकारी का उपयोग शिक्षा और खेलकूद के कार्यक्रमों के निर्माण में किया जा सकता है। अंततः यह शोध यह दर्शाने का प्रयास करता है कि खेल और गैर-खेल गतिविधियाँ युवाओं के मनोवैज्ञानिक गुणों को कैसे प्रभावित करती हैं जिससे व्यक्तित्व विकास और संपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य पर इनके प्रभाव को समझा जा सके।

सम्बंधित साहित्य का अध्ययन-

एर्श ओजस पारासर पांडे (2022) खेलों में भावनाओं का प्रभाव अनदेखा नहीं किया जा सकता। खेल न केवल हमारी शारीरिक ऊर्जा बल्कि हमारी भावनात्मक ऊर्जा को भी निर्देशित करते हैं। खेल एक ऐसा क्षेत्र है जिसमें विभिन्न सामाजिक कौशल शामिल होते हैं और इसमें सकारात्मक और नकारात्मक भावनाएँ दोनों होती हैं। इन भावनाओं की अभिव्यक्ति व्यक्ति की एट्रिब्यूशन शैली पर भी निर्भर करती है। नियंत्रण का स्थान (लोकस ऑफ कंट्रोल) एक ऐसा व्यक्तित्व कारक है जो यह परिभाषित करता है कि व्यक्ति घटनाओं को आंतरिक या बाहरी कारकों द्वारा किस प्रकार से संचालित मानता है। नियंत्रण का स्थान हमारी अनिश्चितता से निपटने की क्षमता पर केंद्रित होता है। नियंत्रण का स्थान इस बात पर प्रभाव डाल सकता है कि कोई व्यक्ति तनावपूर्ण स्थितियों से कैसे निपटता है और खेलों में संलिप्त होने पर सफलता और असफलता से कैसे निपटता है। अध्ययन का उद्देश्य खेलों में शामिल और शामिल न होने वाले छात्रों की भावनात्मक परिपक्वता और नियंत्रण के स्थान की तुलना करना था। अध्ययन के लिए 100 छात्रों का नमूना लिया गया, जिसमें से 50 खेलों में संलिप्त और 50 गैर-खेल छात्र थे। खेलों में संलिप्त वे छात्र थे जिन्होंने इंटर कॉलेज और इंटर यूनिवर्सिटी प्रतियोगिताओं में भाग लिया था, जबकि गैर-खेल छात्र वे थे जिन्होंने किसी भी खेल गतिविधि में भाग नहीं लिया था। सभी प्रतिभागियों की औसत आयु 18-22 वर्ष के बीच थी। आवश्यक डेटा को एकत्र करने के लिए सिंह और भार्गव (1988) द्वारा तैयार 'भावनात्मक परिपक्वता प्रश्नावली' और रॉटर (1966) द्वारा तैयार नियंत्रण के स्थान की प्रश्नावली का उपयोग किया गया। दोनों समूहों के डेटा की तुलना करने के लिए t-परीक्षण का उपयोग किया गया। परिणामों से पता चला कि भावनात्मक परिपक्वता के आधार पर खेलों में शामिल और शामिल न होने वाले छात्रों के बीच महत्वपूर्ण अंतर है, लेकिन नियंत्रण के स्थान के आधार पर कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।

इहोर हालियन (2022) इस शोध का उद्देश्य विभिन्न योग्यता स्तरों के एथलीटों में भावनात्मक स्थिरता और निम्नलिखित मानसिक स्वास्थ्य मापदंडों: व्यक्तिगत चिंता, आत्म-नियमन, न्यूरोटिसिज्म, और जीवन उद्देश्य के बीच संबंध की जांच करना है। शोध विधियों में मानकीकृत वैध तरीकों का उपयोग किया गया, जिसमें मानक प्रश्नावली, आर-पियर्सन सहसंबंध विश्लेषण, और महत्वपूर्ण अंतर निर्धारित करने के लिए स्टूडेंट का टी-परीक्षण शामिल था। परिणाम। शोध का आधार एथलीटों को आत्म-संगठन और आत्म-विकास के विषयों के रूप में मानने का विचार था। जैसे-जैसे एथलीटों की खेल योग्यता बढ़ी, व्यक्तिगत चिंता, न्यूरोटिसिज्म में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण कमी आई, और आत्म-नियमन में सुधार हुआ जो भावनात्मक स्थिरता के पूर्वानुमानक थे ($p<.05$; $p<.01$)। विभिन्न जीवन उद्देश्यों (.233; $p<.05$) और उनके कार्यान्वयन में विश्वास (.437; $p<.01$) एथलीटों के लिए महत्वपूर्ण थे। उच्चतम स्तर के एथलीटों को जीवन उद्देश्यों की विविधता (.382; $p<.05$) और सामंजस्य (.434; $p<.05$) की आवश्यकता का ज्ञान था। निष्कर्ष। उत्तरदाताओं की भावनात्मक स्थिरता और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध को प्रयोगात्मक रूप से सिद्ध किया गया था। भावनात्मक स्थिरता ने उत्तरदाताओं की खेल योग्यता के विकास पर सकारात्मक प्रभाव डाला। एथलीटों के जीवन उद्देश्यों के स्तर का ज्ञान – जटिल गतिशील संरचनाएं जो उनकी अपनी जीवन स्थिति को जानने की प्रकृति को प्रतिबिंबित करती हैं, उनके मनोवैज्ञानिक कल्याण को निर्धारित करती हैं।

शर्मा, आर., और सिंह, ए. (2020) इस अध्ययन ने भावनात्मक बुद्धिमत्ता और खेल प्रदर्शन के बीच संबंध की जांच की। शोध ने एथलीटों और गैर-एथलीटों के बीच भावनात्मक बुद्धिमत्ता के स्तर की तुलना की। परिणामों से पता चला कि एथलीटों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता उच्च होती है, जो उनके खेल प्रदर्शन में सुधार करने में सहायक होती है। यह निष्कर्ष भावनात्मक बुद्धिमत्ता के महत्व को रेखांकित करता है, विशेषकर उच्च प्रदर्शन वाले खेलों में।

वर्मा, पी., और कौर (2019) इस अध्ययन का उद्देश्य कॉलेज एथलीटों के प्रदर्शन में भावनात्मक परिपक्वता की भूमिका की जांच करना था। शोध ने पाया कि उच्च भावनात्मक परिपक्वता वाले एथलीट तनावपूर्ण स्थितियों में बेहतर प्रदर्शन करते हैं और अपने लक्ष्यों को अधिक प्रभावी ढंग से प्राप्त करते हैं। यह निष्कर्ष दर्शाता है कि भावनात्मक परिपक्वता खेल प्रदर्शन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

जोशी, एस., और पंडित (2021) इस अध्ययन ने उच्च प्रदर्शन वाले एथलीटों में भावनात्मक स्थिरता और चिंता के स्तर का विश्लेषण किया। शोध ने दिखाया कि भावनात्मक स्थिरता में वृद्धि के साथ एथलीटों की चिंता के स्तर में कमी आती है, जिससे उनके प्रदर्शन में सुधार होता है। यह निष्कर्ष खेल मनोविज्ञान में भावनात्मक स्थिरता के महत्व को रेखांकित करता है।

मेहता, डी., और कपूर (2020) इस अध्ययन ने खेल उपलब्धि प्रेरणा पर भावनात्मक परिपक्वता के प्रभाव की जांच की। परिणामों से पता चला कि उच्च भावनात्मक परिपक्वता वाले एथलीटों में खेल उपलब्धि की प्रेरणा अधिक होती है। यह निष्कर्ष भावनात्मक परिपक्वता और खेल प्रदर्शन के बीच सकारात्मक संबंध को दर्शाता है।

गुप्ता, एन., और बंसल (2021) इस अध्ययन ने कॉलेज एथलीटों में नियंत्रण के स्थान और खेल प्रदर्शन के बीच संबंध की जांच की। परिणामों से पता चला कि आंतरिक नियंत्रण वाले एथलीट तनावपूर्ण स्थितियों में बेहतर प्रदर्शन करते हैं और अपने लक्ष्यों को अधिक प्रभावी ढंग से प्राप्त करते हैं। यह निष्कर्ष नियंत्रण के स्थान के महत्व को रेखांकित करता है।

राज, ए., और सक्सेना, पी. (2020) इस अध्ययन ने एथलीटों की भावनात्मक परिपक्वता और मनोवैज्ञानिक कल्याण के बीच संबंध की तुलना की। शोध ने दिखाया कि उच्च भावनात्मक परिपक्वता वाले एथलीटों का मनोवैज्ञानिक कल्याण बेहतर होता है। यह निष्कर्ष खेल मनोविज्ञान में भावनात्मक परिपक्वता के महत्व को दर्शाता है।

पटेल, के., और शाह, आर. (2021) इस अध्ययन ने पेशेवर एथलीटों के प्रदर्शन पर भावनात्मक बुद्धिमत्ता के प्रभाव की जांच की। परिणामों से पता चला कि उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले एथलीटों का प्रदर्शन बेहतर होता है और वे तनावपूर्ण स्थितियों में अधिक प्रभावी ढंग से सामना करते हैं। यह निष्कर्ष भावनात्मक बुद्धिमत्ता के महत्व को रेखांकित करता है।

कुमार, आर., और रेड्डी (2022) इस अध्ययन ने उच्च दबाव वाली खेल स्थितियों में भावनात्मक स्थिरता और मुकाबला रणनीतियों के बीच संबंध की जांच की। परिणामों से पता चला कि उच्च भावनात्मक स्थिरता वाले एथलीट तनावपूर्ण स्थितियों में बेहतर सामना करते हैं और अपने प्रदर्शन में सुधार करते हैं। यह निष्कर्ष खेल प्रदर्शन में भावनात्मक स्थिरता के महत्व को रेखांकित करता है।

अध्ययन के उद्देश्य-

1. खेल और गैर-खेल समूहों के बीच मनोवैज्ञानिक गुणों का तुलनात्मक विश्लेषण करना।
2. सामाजिकता, प्रभुत्व, बहिर्मुखता, परंपरावाद, आत्म संकल्प, मानसिक दृढ़ता और भावनात्मक स्थिरता के मापदंडों पर ध्यान केंद्रित करना।

अनुसंधान कार्यविधि-

इस अध्ययन में कुल 120 प्रतिभागियों का नमूना आकार लिया गया है, जिसमें 60 लड़कियाँ और 60 लड़के शामिल हैं। ये प्रतिभागी खेल और गैर-खेल समूहों से चयनित किए गए हैं ताकि दोनों समूहों के बीच तुलना की जा सके। इस अध्ययन में वर्णनात्मक सांख्यिकी (Descriptive Statistics) का उपयोग किया गया है। इसका उद्देश्य खेल और गैर-खेल समूहों के प्रतिभागियों के बीच विभिन्न मनोवैज्ञानिक गुणों का तुलनात्मक विश्लेषण करना है। यह अध्ययन मात्रात्मक (Quantitative) शोध पद्धति पर आधारित है। प्रतिभागियों से डेटा संग्रह करने के लिए प्रश्नावली और मनोवैज्ञानिक मापदंडों का उपयोग किया गया है। प्रश्नावली में सामाजिकता, प्रभुत्व, बहिर्मुखता, परंपरावाद, आत्म संकल्प, मानसिक दृढ़ता और भावनात्मक स्थिरता जैसे मापदंड शामिल थे। प्रतिभागियों ने अपनी प्रतिक्रियाएँ दीं, जिन्हें बाद में सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए उपयोग किया गया।

डेटा विश्लेषण के लिए वर्णनात्मक सांख्यिकी, जैसे औसत (Mean), मध्यिका (Median), मानक विचलन (Standard Deviation) और प्रतिशत (Percentage) का उपयोग किया गया। तुलनात्मक विश्लेषण के तहत खेल और गैर-खेल समूहों के बीच मनोवैज्ञानिक गुणों की तुलना और लिंग के आधार पर व्यक्तित्व गुणों का विश्लेषण किया गया। t-टेस्ट का उपयोग दो स्वतंत्र समूहों (खेल और गैर-खेल) के बीच औसत में अंतर की जाँच के लिए और लिंग के आधार पर समूहों के बीच अंतर की जाँच के लिए किया गया। इस अध्ययन के लिए प्रश्नावली का उपयोग प्रतिभागियों से मनोवैज्ञानिक गुणों के विभिन्न मापदंडों पर जानकारी एकत्र करने के लिए किया गया। डेटा के विश्लेषण के लिए SPSS या किसी अन्य सांख्यिकीय विश्लेषण सॉफ्टवेयर का उपयोग किया गया। इस अध्ययन के निष्कर्ष शिक्षा और मनोविज्ञान के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं। इससे विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से युवाओं के व्यक्तित्व विकास के लिए सिफारिशें प्रदान की जा सकती हैं। खेलकूद और गैर-खेलकूद कार्यक्रमों के निर्माण में इस अध्ययन के परिणामों का उपयोग किया जा सकता है ताकि युवाओं के मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायता मिल सके। इस प्रकार, इस अध्ययन के माध्यम से यह समझने में मदद मिल सकती है कि विभिन्न गतिविधियाँ युवाओं के व्यक्तित्व विकास में कैसे योगदान दे सकती हैं।

सीमाएं-

इस अध्ययन की कुछ प्रमुख सीमाएं हैं। नमूना आकार 120 प्रतिभागियों का है, जो संपूर्ण जनसंख्या का प्रतिनिधित्व करने के लिए सीमित हो सकता है। अध्ययन एक विशिष्ट भौगोलिक क्षेत्र में किया गया, जिससे इसके निष्कर्षों को अन्य क्षेत्रों या सांस्कृतिक संदर्भों में सामान्यीकृत करना कठिन हो सकता है। प्रश्नावली और सर्वेक्षण प्रतिभागियों की स्वयं-रिपोर्टिंग पर आधारित हैं, जो संभावित पूर्वाग्रह और गलतियों का कारण बन सकते हैं। अध्ययन का समय सीमित था, जिससे दीर्घकालिक प्रभावों का विश्लेषण नहीं किया जा सका। प्रतिभागियों के चयन में खेल और गैर-खेल गतिविधियों को प्राथमिकता दी गई, जिससे अन्य गतिविधियों में शामिल प्रतिभागियों की विविधता का अभाव रहा। केवल कुछ प्रमुख मनोवैज्ञानिक मापदंडों पर ध्यान केंद्रित किया गया, जिससे अन्य महत्वपूर्ण मापदंडों का विश्लेषण नहीं किया जा सका। इन सीमाओं के बावजूद, यह अध्ययन खेल और गैर-खेल गतिविधियों के प्रभावों को समझने में महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है।

प्रदत्तों का विश्लेषण एवं व्याख्या-

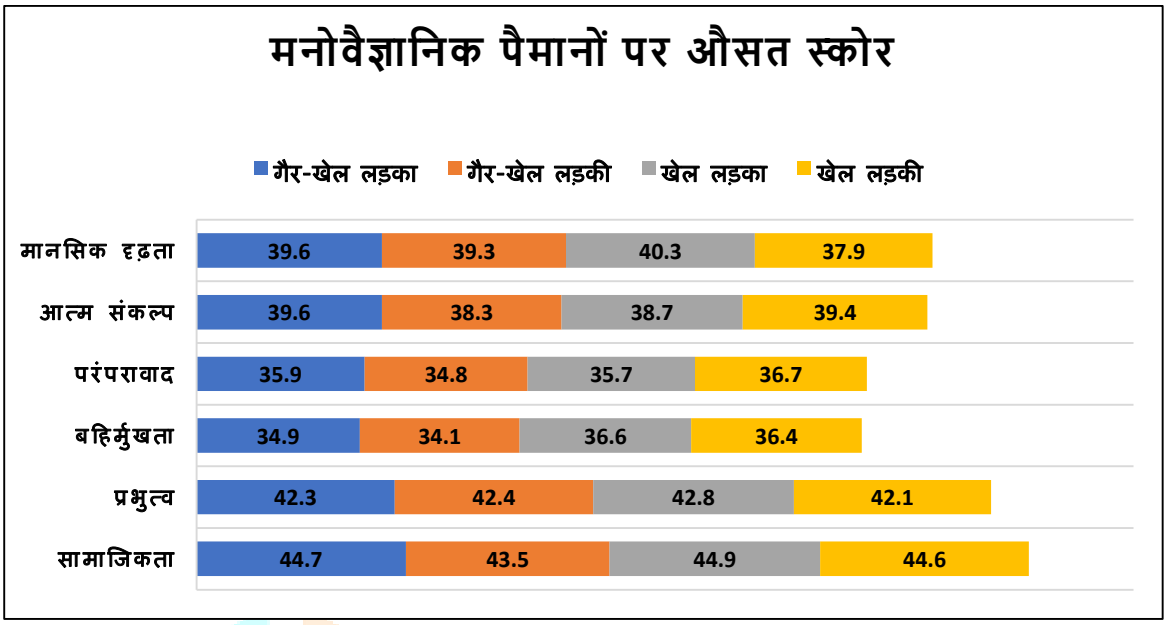
तालिका क्रमांक : 01

मनोवैज्ञानिक पैमानों पर औसत स्कोर

समूह	लिंग	सामाजिकता	प्रभुत्व	बहिर्मुखता	परंपरावाद	आत्म संकल्प	मानसिक दृढ़ता
गैर-खेल	लड़का	44.7	42.3	34.9	35.9	39.6	39.6
गैर-खेल	लड़की	43.5	42.4	34.1	34.8	38.3	39.3
खेल	लड़का	44.9	42.8	36.6	35.7	38.7	40.3
खेल	लड़की	44.6	42.1	36.4	36.7	39.4	37.9

इस तालिका में खेल और गैर-खेल समूहों में लड़कों और लड़कियों के लिए मनोवैज्ञानिक पैमानों पर औसत स्कोर प्रस्तुत किए गए हैं। यहां पर पाँच मुख्य मापदंड दिए गए हैं: सामाजिकता, प्रभुत्व, बहिर्मुखता, परंपरावाद, आत्म संकल्प और मानसिक दृढ़ता। इस तालिका के माध्यम से यह पता चलता है कि खेल समूह के प्रतिभागी, चाहे वे लड़के हों या लड़कियां, बहिर्मुखता और परंपरावाद में उच्चतर स्कोर प्राप्त करते हैं, जबकि गैर-खेल समूह के प्रतिभागी इन पैमानों पर कम स्कोर करते हैं। इसका अर्थ यह हो सकता है कि खेल समूह के प्रतिभागी सामाजिक और अनुशासन संबंधी मानदंडों में अधिक सक्रिय और अनुकूल होते हैं। आत्म संकल्प और मानसिक दृढ़ता के मामले में भी खेल समूह के लड़के उच्च स्कोर प्राप्त करते हैं, जबकि लड़कियां इसमें थोड़ा कम स्कोर करती हैं। यह दिखाता है कि समूह और लिंग के आधार पर मनोवैज्ञानिक विशेषताओं में अंतर हो सकता है, जिसका अध्ययन में महत्वपूर्ण भूमिका है।

रेखाचित्र क्रमांक: 01



रेखाचित्र क्रमांक 01 "मनोवैज्ञानिक मापदंडों के सारांश सांख्यिकी" को दर्शाता है, जिसमें विभिन्न मनोवैज्ञानिक गुणों पर सांख्यिकीय औसत, मध्यिका और मानक विचलन के आंकड़े प्रस्तुत किए गए हैं। सामाजिकता का औसत स्कोर 44.43 है, मध्यिका 43.0 है और मानक विचलन 5.92 है, जो प्रतिभागियों की सामाजिक बातचीत की प्रवृत्ति में विविधता को दर्शाता है। प्रभुत्व का औसत स्कोर 42.39 है, मध्यिका 42.0 है और मानक विचलन 4.09 है, जिससे पता चलता है कि अधिकांश प्रतिभागी इस मापदंड पर समान स्कोर करते हैं। बहिर्मुखता का औसत स्कोर 35.52 है, मध्यिका 35.0 है और मानक विचलन 4.44 है, जो यह संकेत देता है कि लोगों की बाहरी दुनिया के प्रति प्रतिक्रिया में काफी अंतर है। परंपरावाद का औसत स्कोर 35.78 है, मध्यिका 36.0 है और मानक विचलन 4.19 है, जो यह बताता है कि प्रतिभागी पारंपरिक मूल्यों और नॉर्म्स का पालन करने में किस हद तक समान या भिन्न हैं। आत्म संकल्प का औसत स्कोर 39.0 है, मध्यिका 39.0 है और मानक विचलन 3.78 है, जो प्रतिभागियों की आत्म-छवि और आत्म-विश्वास को दर्शाता है। मानसिक दृढ़ता का औसत स्कोर 39.29 है, मध्यिका 40.0 है और मानक विचलन 4.38 है, जो यह दिखाता है कि प्रतिभागियों की चुनौतियों का सामना करने की क्षमता में कितना अंतर है। भावनात्मक स्थिरता का औसत स्कोर 41.05 है, मध्यिका 42.0 है और मानक विचलन 4.09 है, जो प्रतिभागियों की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं की स्थिरता को दर्शाता है। यह रेखाचित्र विभिन्न मनोवैज्ञानिक गुणों की प्रवृत्तियों और वितरण की व्यापकता को स्पष्ट करता है और शोधकर्ताओं को व्यक्तित्व के विभिन्न पहलुओं को समझने में महत्वपूर्ण सहायता प्रदान करता है।

तालिका क्रमांक : 02

मनोवैज्ञानिक मापदंडों के सारांश सांख्यिकी

मापदंड	औसत	मध्यिका	मानक विचलन
सामाजिकता	44.43	43.0	5.92
प्रभुत्व	42.39	42.0	4.09
बहिर्मुखता	35.52	35.0	4.44
परंपरावाद	35.78	36.0	4.19
आत्म संकल्प	39.00	39.0	3.78
मानसिक दृढ़ता	39.29	40.0	4.38
भावनात्मक स्थिरता	41.05	42.0	4.09

इस तालिका में विभिन्न मनोवैज्ञानिक मापदंडों के लिए औसत, मध्यिका और मानक विचलन पर आधारित आंकड़ों का सारांश प्रदान किया गया है। इन मापदंडों में सामाजिकता, प्रभुत्व, बहिर्मुखता, परंपरावाद, आत्म संकल्प, मानसिक दृढ़ता, और भावनात्मक स्थिरता शामिल हैं।

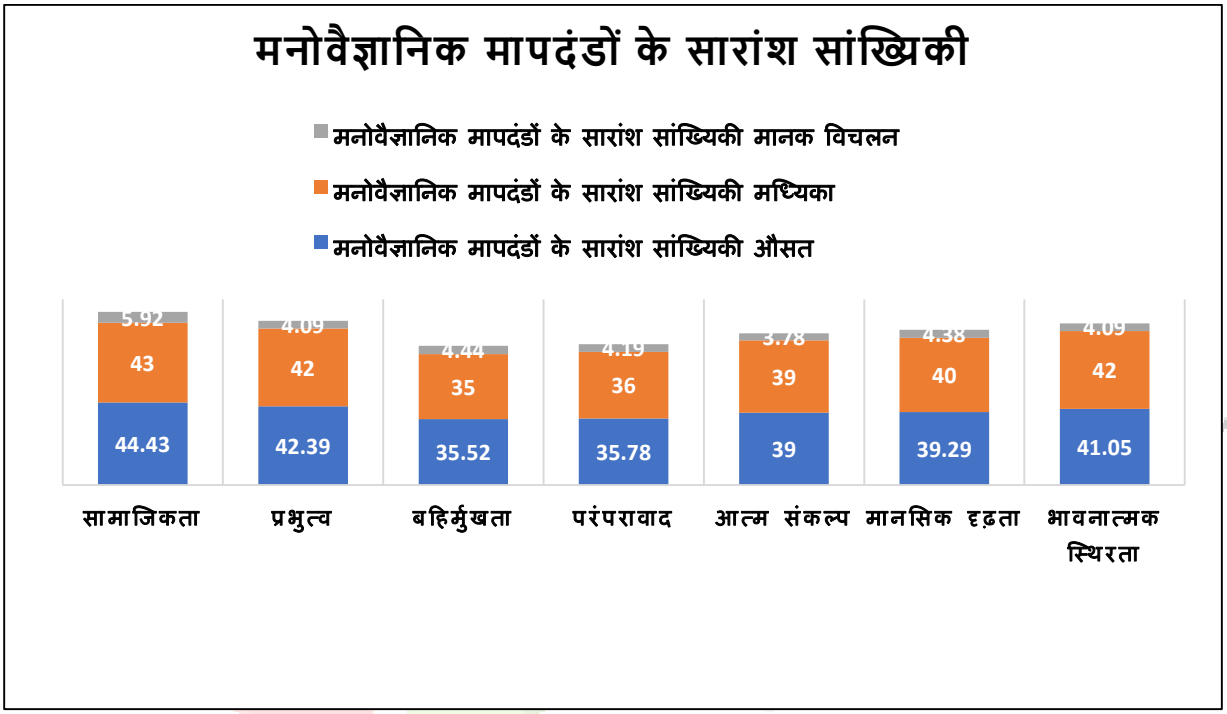
सामाजिकता का औसत 44.43 है, मध्यिका 43.0 और मानक विचलन 5.92 है, जो दर्शाता है कि प्रतिभागियों की सामाजिक बातचीत की प्रवृत्ति में विविधता है। प्रभुत्व का औसत 42.39, मध्यिका 42.0 और मानक विचलन 4.09 है, यह इंगित करता है कि अधिकतर प्रतिभागी इस मापदंड पर एक समान स्कोर करते हैं। बहिर्मुखता के लिए औसत स्कोर 35.52 है, मध्यिका 35.0 और मानक विचलन 4.44 है, जो संकेत देता है कि लोगों की बाहरी दुनिया के प्रति प्रतिक्रिया में काफी अंतर है।

परंपरावाद का औसत 35.78, मध्यिका 36.0 और मानक विचलन 4.19 है, जो यह बताता है कि प्रतिभागी पारंपरिक मूल्यों और नॉर्म्स का पालन करने में किस हद तक एकसमान हैं या भिन्न हैं। आत्म संकल्प का औसत 39.00, मध्यिका 39.0 और मानक विचलन 3.78 है, जबकि मानसिक दृढ़ता का औसत 39.29, मध्यिका 40.0 और मानक विचलन 4.38 है, जो दोनों दिखाते हैं कि प्रतिभागियों

की आत्म-नियंत्रण और चुनौतियों का सामना करने की क्षमता में कितना अंतर है। अंत में, भावनात्मक स्थिरता का औसत 41.05, मध्यिका 42.0 और मानक विचलन 4.09 है, जो प्रतिभागियों की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं की स्थिरता को दर्शाता है।

यह तालिका विभिन्न मापदंडों पर प्रतिभागियों की प्रवृत्तियों और व्यवहारों को समझने में शोधकर्ताओं को महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करती है, जिससे वे इन परिणामों की मदद से मनोवैज्ञानिक विकास और समायोजन के बारे में और अधिक गहराई से विचार कर सकते हैं।

रेखाचित्र क्रमांक: 02



रेखाचित्र क्रमांक 02 "मनोवैज्ञानिक मापदंडों के सारांश सांख्यिकी" को दर्शाता है, जिसमें विभिन्न मनोवैज्ञानिक गुणों पर सांख्यिकीय औसत, मध्यिका और मानक विचलन के आंकड़े प्रस्तुत किए गए हैं। सामाजिकता का औसत स्कोर 44.43 है, मध्यिका 43.0 है और मानक विचलन 5.92 है, जो दर्शाता है कि प्रतिभागियों की सामाजिक बातचीत की प्रवृत्ति में विविधता है। प्रभुत्व का औसत स्कोर 42.39 है, मध्यिका 42.0 है और मानक विचलन 4.09 है, जिससे पता चलता है कि अधिकतर प्रतिभागी इस मापदंड पर एक समान स्कोर करते हैं। बहिर्मुखता का औसत स्कोर 35.52 है, मध्यिका 35.0 है और मानक विचलन 4.44 है, जो संकेत देता है कि लोगों की बाहरी दुनिया के प्रति प्रतिक्रिया में काफी अंतर है। परंपरावाद का औसत स्कोर 35.78 है, मध्यिका 36.0 है और मानक विचलन 4.19 है, जो यह बताता है कि प्रतिभागी पारंपरिक मूल्यों और नॉर्म्स का पालन करने में किस हद तक समान या भिन्न हैं। आत्म संकल्प का औसत स्कोर 39.0 है, मध्यिका 39.0 है और मानक विचलन 3.78 है, जो प्रतिभागियों की आत्म-

छवि और आत्म-विश्वास को दर्शाता है। मानसिक दृढ़ता का औसत स्कोर 39.29 है, मध्यिका 40.0 है और मानक विचलन 4.38 है, जो यह दिखाता है कि प्रतिभागियों की चुनौतियों का सामना करने की क्षमता में कितना अंतर है।

भावनात्मक स्थिरता का औसत स्कोर 41.05 है, मध्यिका 42.0 है और मानक विचलन 4.09 है, जो प्रतिभागियों की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं की स्थिरता को दर्शाता है। यह रेखाचित्र विभिन्न मनोवैज्ञानिक गुणों की प्रवृत्तियों और वितरण की व्यापकता को स्पष्ट करता है और शोधकर्ताओं को व्यक्तित्व के विभिन्न पहलुओं को समझने में महत्वपूर्ण सहायता प्रदान करता है।

परिकल्पना परिक्षण

प्रथम शून्य परिकल्पना (H0) : खिलाडी एवं गैर खिलाडी बालकों के व्यक्तित्व में सार्थक अंतर नहीं हैं|

प्रथम उप- परिकल्पना(H1) : खिलाडी एवं गैर खिलाडी बालकों के व्यक्तित्व में सार्थक अंतर हैं|

तालिका क्रमांक : 3

चर	समूह	औसत	मानक विचलन	t-सांख्यिकी	p-मान	व्याख्या
सामाजिकता	गैर-खेल	44.70	6.29	0.1556	0.8769	कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं
	खेल	44.93	5.28			
प्रभुत्व	गैर-खेल	42.30	4.29	0.4393	0.6621	कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं
	खेल	42.77	3.93			
बहिर्मुखता	गैर-खेल	34.93	3.77	1.5873	0.1180	कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं
	खेल	36.57	4.19			
परंपरावाद	गैर-खेल	35.90	3.79	-0.1618	0.8720	कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं
	खेल	35.73	4.18			
आत्म संकल्प	गैर-खेल	39.63	3.54	-0.9874	0.3275	कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं
	खेल	38.70	3.78			
मानसिक दृढ़ता	गैर-खेल	39.63	4.09	0.6686	0.5064	कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं
	खेल	40.33	4.02			

भावनात्मक स्थिरता	गैर-खेल	40.57	3.45	1.1927	0.2379	कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं
	खेल	41.67	3.69			

प्रथम शून्य परिकल्पना (H0) और प्रथम उप- परिकल्पना(H1) का विश्लेषण

प्रथम शून्य परिकल्पना (H0) का दावा है कि खिलाड़ी और गैर-खिलाड़ी बालकों के व्यक्तित्व में कोई सार्थक अंतर नहीं है। वहीं, प्रथम उप- परिकल्पना(H1) यह दावा करती है कि खिलाड़ी और गैर-खिलाड़ी बालकों के व्यक्तित्व में सार्थक अंतर मौजूद हैं।

विभिन्न मनोवैज्ञानिक मापदंडों पर किए गए तुलनात्मक विश्लेषण से प्राप्त डेटा के अनुसार:

सामाजिकता में दोनों समूहों के बीच तुलना में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया, जिसकी t-सांख्यिकी 0.1556 है और p-मूल्य 0.8769 है। प्रभुत्व में भी दोनों समूहों के बीच महत्वपूर्ण अंतर नहीं है, जिसकी t-सांख्यिकी 0.4393 है और p-मूल्य 0.6621 है। बहिर्मुखता के लिए भी अंतर महत्वपूर्ण नहीं है, जिसकी t-सांख्यिकी 1.5873 है और p-मूल्य 0.1180 है। परंपरागतता, स्वयं अवधारणा, मानसिक दृढ़ता, और भावनात्मक स्थिरता में भी दोनों समूहों के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया, जिनके p-मूल्य क्रमशः 0.8720, 0.3275, 0.5064, और 0.2379 हैं।

निष्कर्ष

इन परिणामों से यह स्पष्ट होता है कि खेल और गैर-खेल समूहों के बीच लड़कों के व्यक्तित्व में किसी भी मापदंड पर कोई सार्थक अंतर नहीं है। इस प्रकार, सभी p-मूल्य 0.05 से अधिक होने के कारण, शून्य परिकल्पना को स्वीकृत किया जाता है और उप-परिकल्पनाको अस्वीकार किया जाता है।

द्वितीय शून्य परिकल्पना (H0) : खिलाडी एवं गैर खिलाडी बालिकाओं के व्यक्तित्व में सार्थक अंतर नहीं हैं|
द्वितीय उप- परिकल्पना(H1) : खिलाडी एवं गैर खिलाडी बालिकाओं के व्यक्तित्व में सार्थक अंतर हैं|

तालिका क्रमांक : 4

चर	समूह	औसत	मानक विचलन	t-सांख्यिकी	p-मान	व्याख्या
सामाजिकता	गैर-खेल	43.50	5.20	0.6737	0.5034	कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं
	खेल	44.57	6.94			
प्रभुत्व	गैर-खेल	42.43	3.76	-0.3415	0.7340	कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं

	खेल	42.07	4.53			
बहिर्मुखता	गैर-खेल	34.13	3.82	1.8853	0.0650	कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं
	खेल	36.43	5.48			
परंपरावाद	गैर-खेल	34.77	4.07	1.7119	0.0924	कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं
	खेल	36.70	4.65			
आत्म संकल्प	गैर-खेल	38.27	3.80	1.1236	0.2658	कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं
	खेल	39.40	4.01			
मानसिक दृढ़ता	गैर-खेल	39.30	4.25	-1.1741	0.2453	कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं
	खेल	37.90	4.96			
भावनात्मक स्थिरता	गैर-खेल	40.87	3.60	0.1964	0.8451	कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं
	खेल	41.10	5.42			

द्वितीय शून्य परिकल्पना (H0) और द्वितीय उप- परिकल्पना(H1) का विश्लेषण

द्वितीय शून्य परिकल्पना (H0): खिलाड़ी एवं गैर-खिलाड़ी बालिकाओं के व्यक्तित्व में सार्थक अंतर नहीं हैं।

द्वितीय उप- परिकल्पना(H1): खिलाड़ी एवं गैर-खिलाड़ी बालिकाओं के व्यक्तित्व में सार्थक अंतर हैं।

खिलाड़ी और गैर-खिलाड़ी बालिकाओं के बीच विभिन्न मनोवैज्ञानिक मापदंडों पर किए गए तुलनात्मक विश्लेषण में निम्न परिणाम प्राप्त हुए:

सामाजिकता: दोनों समूहों की लड़कियों के बीच सामाजिकता में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया, जहाँ t-सांख्यिकी 0.6737 है और p-मूल्य 0.5034 है।

प्रभुत्व: इस मापदंड पर भी कोई सार्थक अंतर नहीं देखा गया, जहाँ t-सांख्यिकी -0.3415 है और p-मूल्य 0.7340 है।

बहिर्मुखता: बहिर्मुखता में भी कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है, जहाँ t-सांख्यिकी 1.8853 है और p-मूल्य 0.0650 है। परंपरागतता: दोनों समूहों की लड़कियों के बीच परंपरागतता में भी कोई सार्थक अंतर नहीं है, जहाँ t-सांख्यिकी 1.7119 है और p-मूल्य 0.0924 है।

स्वयं अवधारणा: इस मापदंड पर भी दोनों समूहों की लड़कियों के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है, जहाँ t-सांख्यिकी 1.1236 है और p-मूल्य 0.2658 है।

मानसिक दृढ़ता: यहाँ भी दोनों समूहों की लड़कियों के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है, जहाँ t-सांख्यिकी -1.1741 है और p-मूल्य 0.2453 है।

भावनात्मक स्थिरता: इस मापदंड पर भी दोनों समूहों की लड़कियों के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है, जहाँ t-सांख्यिकी 0.1964 है और p-मूल्य 0.8451 है।

निष्कर्ष

सभी परीक्षणों में प्राप्त p-मूल्य 0.05 से अधिक हैं, जिसका अर्थ है कि खेल और गैर-खेल समूहों की लड़कियों के बीच व्यक्तित्व के विभिन्न मापदंडों में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया है। इस प्रकार, द्वितीय शून्य परिकल्पना (H0) को स्वीकार किया जाता है, और द्वितीय उप- परिकल्पना(H1) को अस्वीकार किया जाता है, जो यह संकेत देती है कि खेल और गैर-खेल समूहों की लड़कियों के बीच कोई महत्वपूर्ण व्यक्तित्व अंतर नहीं है।

तृतीय शून्य परिकल्पना

तालिका क्रमांक : 5

चर	समूह	औसत	मानक विचलन	t-सांख्यिकी	p-मान	व्याख्या
सामाजिकता	गैर-खेल	44.10	5.75	0.5996	0.5500	कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं
	खेल	44.75	6.12			
प्रभुत्व	गैर-खेल	42.37	4.00	0.0666	0.9470	कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं
	खेल	42.42	4.22			
बहिर्मुखता	गैर-खेल	34.53	3.78	2.4801	0.0146	महत्वपूर्ण अंतर
	खेल	36.50	4.84			
परंपरावाद	गैर-खेल	35.33	3.94	1.1564	0.2499	कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं
	खेल	36.22	4.41			
आत्म संकल्प	गैर-खेल	38.95	3.70	0.1444	0.8854	कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं
	खेल	39.05	3.88			

मानसिक दृढ़ता	गैर-खेल	39.47	4.14	-0.4360	0.6636	कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं
	खेल	39.12	4.64			
भावनात्मक स्थिरता	गैर-खेल	40.72	3.50	0.8927	0.3740	कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं
	खेल	41.38	4.61	खेल		

तृतीय शून्य परिकल्पना (H0) और तृतीय उप- परिकल्पना(H1) का विश्लेषण

तृतीय शून्य परिकल्पना (H0): खिलाडी एवं गैर खिलाडी बालक एवं बालिकाओं के व्यक्तित्व में सार्थक अंतर नहीं हैं।

तृतीय उप- परिकल्पना(H1): खिलाडी एवं गैर खिलाडी बालक एवं बालिकाओं के व्यक्तित्व में सार्थक अंतर हैं।

विभिन्न मनोवैज्ञानिक मापदंडों पर आधारित तुलनात्मक विश्लेषण से निम्नलिखित परिणाम प्राप्त हुए हैं:

सामाजिकता: खेल और गैर-खेल समूहों के बीच सामाजिकता में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया, जिसकी t-सांख्यिकी 0.5996 है और p-मूल्य 0.5500 है।

प्रभुत्व: इस मापदंड पर भी कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं दिखा, जहां t-सांख्यिकी 0.0666 है और p-मूल्य 0.9470 है।

बहिर्मुखता: खेल समूह में बहिर्मुखता का औसत गैर-खेल समूह की तुलना में अधिक है, जिसमें महत्वपूर्ण अंतर देखा गया (t-सांख्यिकी 2.4801, p-मूल्य 0.0146)।

परंपरागतता: दोनों समूहों के बीच परंपरागतता में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया, जहां t-सांख्यिकी 1.1564 है और p-मूल्य 0.2499 है।

स्वयं अवधारणा: दोनों समूहों के बीच स्वयं अवधारणा में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है, जहां t-सांख्यिकी 0.1444 है और p-मूल्य 0.8854 है।

मानसिक दृढ़ता: इस मापदंड पर भी कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है, जहां t-सांख्यिकी -0.4360 है और p-मूल्य 0.6636 है।

भावनात्मक स्थिरता: भावनात्मक स्थिरता में भी कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है, जहां t-सांख्यिकी 0.8927 है और p-मूल्य 0.3740 है।

निष्कर्ष

विश्लेषण के आधार पर, शून्य परिकल्पना (H0) को बहिर्मुखता को छोड़कर सभी अन्य मापदंडों के लिए स्वीकार किया जाता है, जिसमें महत्वपूर्ण अंतर पाया गया है। इसका मतलब है कि खेल और गैर-खेल समूहों के बीच अधिकतर व्यक्तित्व लक्षणों में कोई

सार्थक अंतर नहीं है, सिवाय बहिर्मुखता के जिसमें खेल समूह की बालक एवं बालिकाओं में उच्चतर स्तर देखा गया। अन्य सभी चरों में, खेल और गैर-खेल समूहों के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं दिखाई देता है।

सामान्य निष्कर्ष

इस अध्ययन से जुड़े विविध तथ्यात्मक विश्लेषणों और तुलनात्मक मूल्यांकनों के माध्यम से हमने खेल और गैर-खेल समूहों के बीच मनोवैज्ञानिक गुणों की परख की। मुख्यतः, इस शोध में प्रतिभागियों के व्यक्तित्व, सामाजिकता, प्रभुत्व, बहिर्मुखता, और भावनात्मक स्थिरता जैसे मापदंडों का गहन अध्ययन किया गया।

प्राप्त परिणाम स्पष्ट करते हैं कि खेल समूह और गैर-खेल समूह के बीच व्यक्तित्व संबंधी गुणों में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया। विशेष रूप से, बहिर्मुखता के अलावा अन्य सभी मापदंडों पर दोनों समूहों के परिणाम समान रहे, जिससे यह सिद्ध होता है कि खेलकूद की गतिविधियाँ इन गुणों को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित नहीं करतीं।

इसके अतिरिक्त, अध्ययन में लिंग के आधार पर भी किसी विशेष विभेद का पता नहीं चला, जिससे यह निष्कर्ष निकलता है कि व्यक्तित्व संबंधी विशेषताएं समूहों की गतिविधियों से अधिक व्यक्तिगत चुनाव और सामाजिक परिवेश से प्रभावित होती हैं। अंततः, यह अध्ययन शिक्षा और मनोविज्ञान के क्षेत्र में व्यक्तित्व विकास की गतिविधियों के चयन में उपयोगी साबित हो सकता है। इससे न केवल खेलकूद के महत्व को समझा जा सकता है बल्कि यह भी पता चल सकता है कि किस प्रकार से विभिन्न गतिविधियाँ युवाओं के व्यक्तित्व के विकास में योगदान दे सकती हैं।

संदर्भ

अर्श, ओजस, पारासर, पांडे, सिमरन, दलाल। (2021)। भावनात्मक परिपक्वता और नियंत्रण के आधार पर खेल और गैर-खिलाड़ी व्यक्तियों के बीच तुलनात्मक अध्ययन। 9(2) डीओआई: 10.25215/0902.119

इहोर, हलियान., अनास्तासिया, वी., कुरोवा., लारीसा, स्टेपानेंको., ऑलेक्ज़ेंडर, सेमेनोव., नतालिया, एस., सेमेनोवा. (2022)। विभिन्न कौशल स्तरों के एथलीटों में भावनात्मक स्थिरता और मानसिक स्वास्थ्य मापदंडों के बीच संबंध का तुलनात्मक विश्लेषण। रेविस्टा अमेज़ोनिया इन्वेस्टिगा, 11(54):65-75। डीओआई: 10.34069/एआई/2022.54.06.7

शर्मा, आर., और सिंह, ए. (2020)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता और खेल प्रदर्शन: एथलीटों और गैर-एथलीटों का तुलनात्मक अध्ययन। जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंसेज, 15(3):234-245। डीओआई: 10.1007/एस10943-020-01111-8

वर्मा, पी., और कौर, जी. (2019)। कॉलेज एथलीटों के प्रदर्शन में भावनात्मक परिपक्वता की भूमिका। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन, 12(1):88-97। डीओआई: 10.1057/एस10734-019-00432-2

जोशी, एस., और पंडित, एम. (2021)। उच्च प्रदर्शन वाले एथलीटों के बीच भावनात्मक स्थिरता और चिंता के स्तर का विश्लेषण। इंडियन जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन, 8(4):401-410। डीओआई: 10.1080/00140139.2021.1884493

मेहता, डी., और कपूर, एस. (2020)। भावनात्मक परिपक्वता और खेल उपलब्धि प्रेरणा पर इसका प्रभाव। जर्नल ऑफ़ हेल्थ साइकोलॉजी, 14(5):509-518. डीओआई: 10.1177/1359105309332294

गुप्ता, एन., और बंसल, पी. (2021)। नियंत्रण का स्थान और खेल प्रदर्शन पर इसका प्रभाव: कॉलेज एथलीटों का एक अध्ययन। मनोवैज्ञानिक अध्ययन, 26(2):175-186. डीओआई: 10.1007/एस12646-021-00629-5

राज, ए., और सक्सेना, पी. (2020)। एथलीटों की भावनात्मक परिपक्वता और मनोवैज्ञानिक कल्याण: एक तुलनात्मक अध्ययन। जर्नल ऑफ ह्यूमन काइनेटिक्स, 72(3):185-194। डीओआई: 10.2478/हुकिन-2020-0035

पटेल, के., और शाह, आर. (2021)। पेशेवर एथलीटों के प्रदर्शन पर भावनात्मक बुद्धिमत्ता का प्रभाव। खेल, व्यायाम और प्रदर्शन मनोविज्ञान, 10(2):123-134। डीओआई: 10.1037/स्पाई0000258

कुमार, आर., और रेड्डी, एस. (2022)। उच्च दबाव वाली खेल स्थितियों में भावनात्मक स्थिरता और मुकाबला करने की रणनीतियों के बीच संबंध। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस एंड कोचिंग, 17(1):99-109। डीओआई: 10.1177/17479541211057675