ताइक्वांडो खिलाड़ियों की भौगोलिक पृष्ठभूमि के संदर्भ में उनके समायोजन का अध्ययन

Kashmir Singh*

Department of Physical Education, Victoria College of Education, Bhopal (MP), India

सारांश *- प्रस्तुत शोध पत्र में ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के समायोजन का अध्ययन किया गया। इस शोध कार्य में हमनें माध्यमिक स्तर के विद्यालयों से 50 विद्यार्थियों को न्यादर्श के रूप में चुना है। जिसमें 25 ग्रामीण एवं 25 शहरी खिलाड़ी विद्यार्थियों का समूह है। आँकड़ों के संकलन के लिए उपकरण के रूप में समायोजन मापन के लिए डॉ. आर.के. ओझा द्वारा निर्मित (**Bell's Adjustment Inventory**) समायोजन प्रश्नावली का प्रयोग किया। प्रस्तुत शोध कार्य से हमें यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ है कि शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों का गृह समायोजन, सामाजिक समायोजन एवं संवेगात्मक समायोजन ग्रामीण खिलाड़ियों की अपेक्षा अच्छा होता है एवं ग्रामीण ताइक्वांडो खिलाड़ियों का स्वास्थ्य समायोजन शहरी खिलाड़ियों की अपेक्षा अच्छा होता है। शोधकार्य से यह परिणाम प्राप्त हुए हैं कि ग्रामीण ताइक्वांडो खिलाड़ियों के परिवार, प्रशिक्षक, शासन एवं खेल प्रबन्धन को खिलाड़ी के बेहतर समायोजन के लिए प्रयास करना चाहिए।*

मुख्यबिन्दुः- *गृह, स्वास्थ्य, सामाजिक, संवेगात्मक समायोजन, ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ी इत्यादि।*

प्रस्तावना

पृथ्वी के प्रत्येक प्राणी को चाहे वो सुक्ष्म जीव हों या मनुष्य, वह अपने परिवेश की परिस्थितियों के साथ बराबर संघर्ष करता है। बाल्यावस्था से लेकर वृद्धावस्था तक मनुष्य के सम्मुख अनेकों प्रकार की परिस्थितियाँ आती रहती है। इन्हीं परिस्थितियों को वह अपनी बुद्धि एवं सामथ्र्य से काम लेते हुए परिस्थितियों को निपटने की चेष्टा करता है। मनुष्य का व्यवहार अत्याधिक कठोर एवं जटिल होता है तथा उसे संचालित करने हेतु ऊर्जा की आवश्यकता होती है। यह ऊर्जा मनुष्य की शक्ति आवश्यकता या इच्छा के रूप में होती है। मनुष्य के इस व्यवहार को समझने के लिये उसकी इच्छाओं तथा व्यवहार को जानना आवश्यक है। समायोजन मनुष्य के व्यवहार को एक निश्चित दिशा में शक्ति प्रदान करने का कार्य करती है। समायोजन खिलाड़ी की एक ऐसी विशिष्ट,

रचनात्मक तथा गत्यात्मक पद्धति है जिसके आधार पर वह आन्तरिक, बाहरी, एवं जैविक अभिप्रेरेकों के साथ सन्तोषजनक सांमजस्य कर सके।

एक खिलाड़ी के समायोजन से उसकी उस विशिष्ट कार्य पद्धति का बोध होता है जिसके द्वारा वह जीवन की मुख्य समास्याओं को समझने, उनसे निपटने उन्हे सुलझाने व उनके साथ अपना ताल-मेल बिठाने का प्रयास करता है।" मैस्लो एवं मिटिलमैन (1948)।

समायोजन

समायोजन का तात्पर्य "परिस्थितियों के अनुकूल चलना या परिस्थितियों को अपने अनूकूल बना लेना है।" विभिन्न मनोवैज्ञानिकों द्वारा समायोजन को अपने-अपने अनुसार वर्णित किया गया है। जैसे- समायोजन एक प्रक्रिया है- शेफर एवं शोवेन (1956), समायोजन एक प्रकार की प्रक्रिया व परिस्थिति है- गेट्स एवं अन्य (1948)।

आइजेंक एवं अन्य (1972) के अनुसार, "यह वह अवस्था है जिसमें एक ओर व्यक्ति की आवश्यकताएँ तथा दूसरी ओर पर्यावरण के अधिकारों की पूर्ण सन्तुष्टि होती है अथवा यह वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा दो अवस्थाओं में सामंजस्य प्राप्त होता है।"

ताइक्वांडो

ताइक्वांडो एक प्राचीन ऐतिहासिक खेल है। ताइक्वांडो के उद्भव में, आत्मरक्षा की आवश्यकता ने महत्वपूर्ण भूमिका अदा की है। वास्तव में, मूल रूप से आक्रमणकारियों से स्वयं की रक्षा करने के लिए इसकी उत्पत्ति की गई। यह खेल कुंग फू, जूडो व कराटे आदि से मिलता-जुलता है। ये खेल भी आत्मरक्षा से संबंधित थे, इसलिए इन खेलों से प्रेरित ताइक्वांडो का उदय हुआ। यह माना जाता है कि ताइक्वांडो कोरिया का मार्शल आर्ट है। ताइक्वांडो एक आत्म सुरक्षात्मक कला है। जिसमें व्यक्ति एक या अधिक व्यक्ति से स्वयं को सुरक्षित रख सकता है।

पूर्व शोध कार्य

बाल, बलजिन्दर सिंह एवं सिंह, देवेन्द्र (2015) ने काम्बेट खेलों के खिलाड़ियों की भावात्मक परिपक्वता तथा समायोजन घटकों के विश्लेषण विषय पर अध्ययन किया। अध्ययन के लिए शोधकर्ता ने 19 से 25 वर्ष के 75 काम्बेट स्पोट्स के खिलाड़ियों का चयन किया जो सभी अंर्तमहाविद्यालय स्तर के थे। सोद्देश्यात्मक पद्धति द्वारा न्यादर्श का चयन किया गया। भावात्मक परिपक्वता का मापन करने के लिए सिंह तथा भार्गव (1988) की भावात्मक परिपक्वता स्केल का उपयोग किया गया। समायोजन के स्तर को जाँचने के लिए ए.के.पी सिंह तथा आर.पी. सिंह (1980) की समायोजन कुंजी का उपयोग किया गया। अंतर समूह का अंतर ज्ञात करने हेतु एनोवा परीक्षण (।दवअं ज्मेज) का उपयोग किया गया। सार्थकता का अंतर ज्ञात करने के लिए सार्थकता स्तर 0.05 रखा गया। अध्ययन के निष्कर्ष में काम्बेट स्पोट्स के खिलाड़ियों में भावनात्मक परिपक्वता के घटकों में असार्थक अंतर पाया गया। इन घटकों में भावात्मक अस्थायित्व,

भावात्मक क्रोध, सामाजिक कुसमायोजन, व्यक्तित्व विखराव एवं स्वतंत्र तथा भावात्मक परिपक्वता की कमी थी। उप-चर समायोजन, स्वास्थ्य समायोजन तथा शैक्षिक समायोजन में भी सार्थक अंतर पाया गया।

चहल, मनु एवं चैधरी, पारूल (2014) ने स्पोट्स एवं नॉन-स्पोट्स व्यक्तियों के आक्रामक व्यवहार एवं समायोजन पर तुलनात्मक अध्ययन किया। अध्ययन का मुख्य उद्देश्य हिंसार जिले के स्पोट्स व नॉन स्पोट्स व्यक्तियों के आक्रामक व्यवहार एवं समायोजन का पता लगाना था। उन्होंने अपने अध्ययन में न्यादर्श के रूप में 250 व्यक्तियों (125 स्पोट्स एवं 125 नॉन-स्पोट्स) का चयन किया। स्पोट्स वाले लोगों में भी उन्हे चुना गया जिन्होंने कम से कम एक राज्य स्तरीय फुटबाल की प्रतियोगिता में हिस्सा लिया हो। 18.25 वर्ष की उम्र में आक्रामक व्यवहार अधिक होता है। जो दूसरों के लिए भी नुकसानदेह हो सकता है। यह परिणाम व्यक्तिगत तथा समूह पर एक समान प्रभावकारी है। समायोजन एक मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है। जिसमें व्यक्ति जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में सामंजस्य स्थापित करने का प्रयास करता है। अध्ययन हेतु आँकड़ों के संग्रह के लिए आक्रमक व्यवहार हेतु डॉ. जी.सी. पानी की मापनी तथा समायोजन हेतु एच.एस. अस्थाना की समायोजन सूची का उपयोग किया गया। आँकड़ों का विश्लेषण टी-टेस्ट द्वारा किया गया। अध्ययन के निष्कर्ष में पाया गया कि खेलने वाले व्यक्तियों का आक्रामक व्यवहार व समायोजन अधिक रहा।

समस्या कथन:- ”खिलाड़ी एवं गैर खिलाड़ी विद्यार्थियों के क्रोध का उनके उपलब्धि अभिप्रेरणा पर प्रभाव का अध्ययन“।

अध्ययन के उद्देश्य

(क) ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के समायोजन का तुलनात्मक अध्ययन करना।

(ख) ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के गृह समायोजन का तुलनात्मक अध्ययन करना।

(ग) ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के स्वास्थ्य समायोजन का तुलनात्मक अध्ययन करना।

(घ) ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के सामाजिक समायोजन का तुलनात्मक अध्ययन करना।

(च) ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के संवेगात्मक समायोजन का तुलनात्मक अध्ययन करना।

शोध प्रविधि

(क) अध्ययन की परिकल्पानाएं:-

► ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के समायोजन में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।

- ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के गृह समायोजन में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।
- ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के स्वास्थ्य समायोजन में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।
- ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के सामाजिक समायोजन में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।
- ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के संवेगात्मक समायोजन में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।

अध्ययन का न्यादर्श

प्रस्तुत शोध कार्य के लिए माध्यमिक स्तर के विद्यालयों से 50 विद्यार्थियों को न्यादर्श के रूप में चुना है। जिसमें 25 ग्रामीण एवं 25 शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ी विद्यार्थियों का समूह है।

शोध विधि

प्रस्तुत शोध कार्य में स्वतन्त्र चर के रूप में ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ी एवं आश्रित चर के रूप में समायोजन का प्रयोग किया गया। तथा आँकड़ों के संकलन के लिए सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया।

आँकड़ों का संकलन एवं मूल्यांकन

शोध कार्य में आँकड़ों के संकलन के लिए उपकरण के रूप में समायोजन मापन के लिए डॉ. आर.के. ओझा द्वारा निर्मित (**Bell's Adjustment Inventory**) समायोजन प्रश्नावली का प्रयोग किया गया तथा आँकड़ों के मूल्यांकन के लिए सांख्यिकी प्रविधि के रूप में मध्यमान, मानक विचलन, टी टेस्ट एवं सह-सम्बन्ध गुणांक का प्रयोग किया गया।

परिकल्पनाओं का विश्लेषण:-

परिकल्पना क्रमांक:- 1

ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के समायोजन में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।

सारणी क्रमांक:- 1

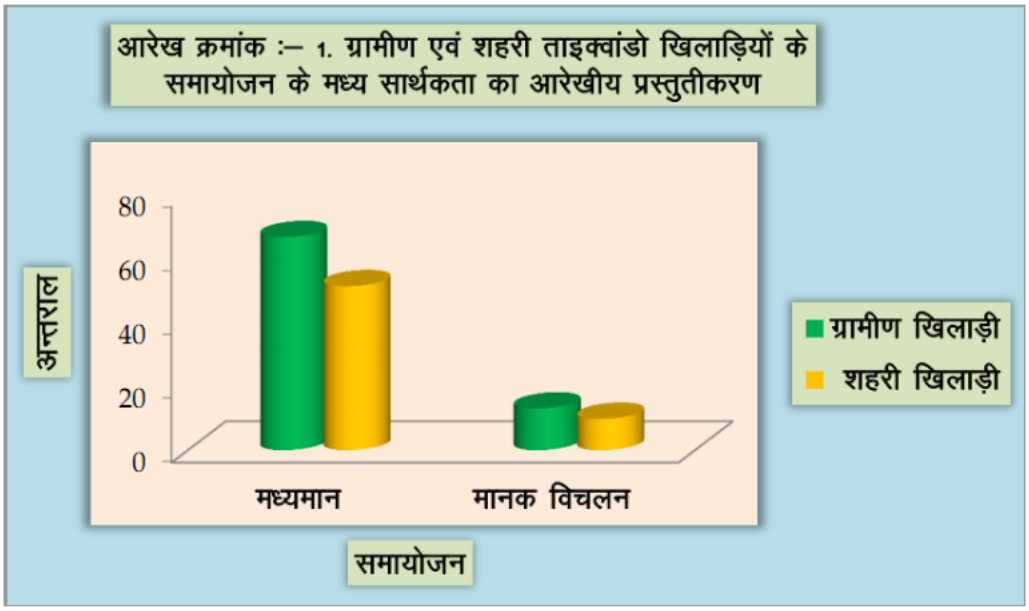
ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के समायोजन के मध्य सार्थकता।

समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	क्रान्तिक अनुपात	सार्थकता
ग्रामीण खिलाड़ी	25	66.6	13.02	6.66	सार्थक अन्तर है
शहरी खिलाड़ी	25	51.26	9.77		

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है कि ग्रामीण ताइक्वांडो खिलाड़ियों के समायोजन का मध्यमान 66.6 तथा शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के समायोजन का मध्यमान 51.26 है। ग्रामीण ताइक्वांडो

खिलाड़ियों के समायोजन का मानक विचलन 13.02 तथा शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के समायोजन का मानक विचलन 9.77 है। यह दर्शाता है ग्रामीण ताइक्वांडो खिलाड़ियों की विचलनशीलता अधिक है।

अन्तर की सार्थकता के लिए निकाले गए क्रान्तिक अनुपात का मान 6.66 है जो 0.01 विश्वास के स्तर के लिए न्यूनतम निर्धारिक मान 2.59 से अधिक है। अतः इन दोनों समूहों के मध्यमानों में सांख्यिकी दृष्टिकोण से सार्थक अन्तर होता है। अतः हम कह सकते हैं कि ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के समायोजन में सार्थक अंतर होता है।



परिकल्पना क्रमांक:- 2

ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के गृह समायोजन में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।

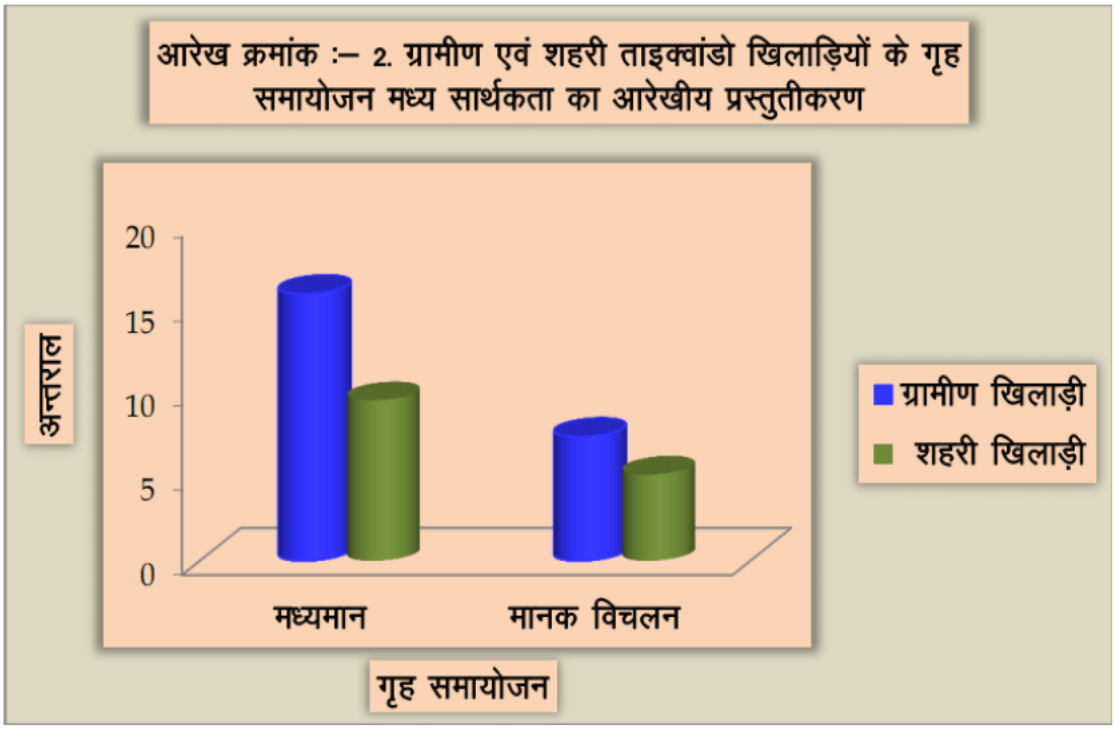
सारणी क्रमांक:- 2

ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के गृह समायोजन के मध्य सार्थकता।

समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	क्रान्तिक अनुपात	सार्थकता
ग्रामीण खिलाडी	25	15.8	7.34	3.5	सार्थक अन्तर है
शहरी खिलाडी	25	9.5	5.11		

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है कि ग्रामीण ताइक्वांडो खिलाड़ियों के गृह समायोजन का मध्यमान 15.8 तथा शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के गृह समायोजन का मध्यमान 9.5 है। ग्रामीण ताइक्वांडो खिलाड़ियों के गृह समायोजन का मानक विचलन 7.34 तथा शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के गृह समायोजन का मानक विचलन 5.11 है। यह दर्शाता है कि ग्रामीण ताइक्वांडो खिलाड़ियों की विचलनशीलता अधिक है।

अन्तर की सार्थकता के लिए निकाले गए क्रान्तिक अनुपात का मान 3.5 है जो 0.01 विश्वास के स्तर के लिए न्यूनतम निर्धारिक मान 2.59 से अधिक है। अतः इन दोनों समूहों के मध्यमानों में सांख्यिकी दृष्टिकोण से सार्थक अन्तर होता है। अतः हम कह सकते हैं कि ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के गृह समायोजन में सार्थक अंतर होता है।



परिकल्पना क्रमांक:- 3

ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के स्वास्थ्य समायोजन में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।

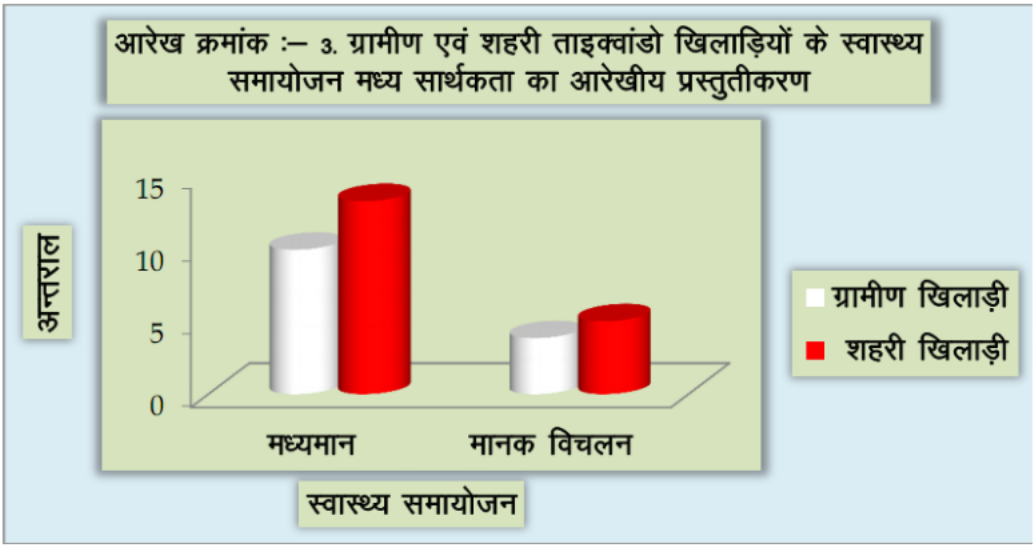
सारणी क्रमांक:- 3.

ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के स्वास्थ्य समायोजन के मध्य सार्थकता।

समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	क्रान्तिक अनुपात	सार्थकता
ग्रामीण खिलाड़ी	25	9.91	3.84	2.64	सार्थक अन्तर है
शहरी खिलाडी	25	13.25	5.00		

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है कि ग्रामीण ताइक्वांडो खिलाड़ियों के स्वास्थ्य समायोजन का मध्यमान 9.91 तथा शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के सामाजिक समायोजन का मध्यमान 13.25 है। ग्रामीण ताइक्वांडो खिलाड़ियों के स्वास्थ्य समायोजन का मानक विचलन 3.84 तथा शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के स्वास्थ्य समायोजन का मानक विचलन 5.00 है। यह दर्शाता है कि शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों की विचलनशीलता अधिक है।

अन्तर की सार्थकता के लिए निकाले गए क्रान्तिक अनुपात का मान 2.64 है जो 0.01 विश्वास के स्तर के लिए न्यूनतम निर्धारिक मान 2.59 से अधिक है। अतः इन दोनों समूहों के मध्यमानों में सांख्यिकी दृष्टिकोण से सार्थक अन्तर होता है। अतः हम कह सकते हैं कि ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के स्वास्थ्य समायोजन में सार्थक अंतर होता है।



परिकल्पना क्रमांक:- 4

ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के सामाजिक समायोजन में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।

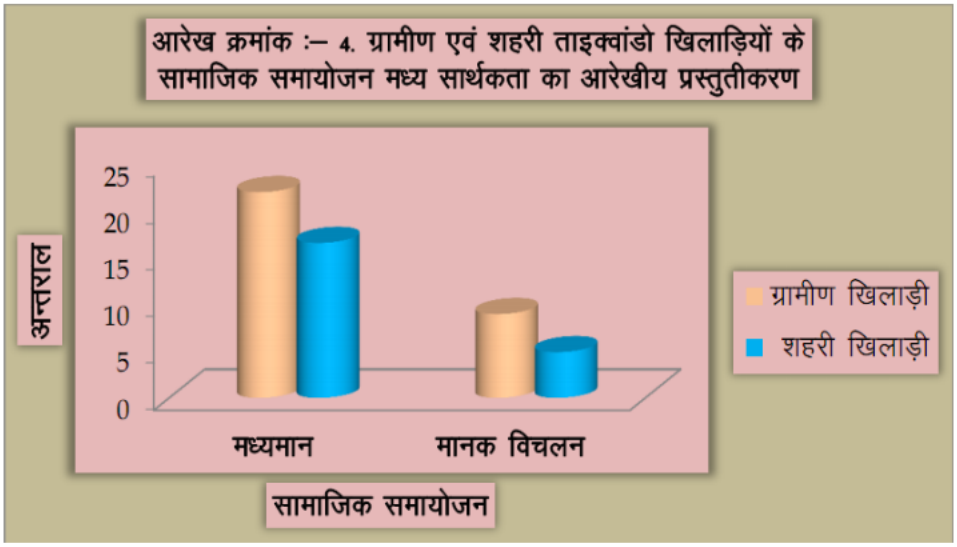
सारणी क्रमांक:- 4.

ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के सामाजिक समायोजन के मध्य सार्थकता।

समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	क्रान्तिक अनुपात	सार्थकता
ग्रामीण खिलाड़ी	25	22.01	8.96	3.63	सार्थक अन्तर है
शहरी खिलाडी	25	16.58	4.89		

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है कि ग्रामीण ताइक्वांडो खिलाड़ियों के सामाजिक समायोजन का मध्यमान 22.01 तथा शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के सामाजिक समायोजन का मध्यमान 16.58 है। ग्रामीण ताइक्वांडो खिलाड़ियों के सामाजिक समायोजन का मानक विचलन 8.96 तथा शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के सामाजिक समायोजन का मानक विचलन 4.89 है। यह दर्शाता है कि ग्रामीण ताइक्वांडो खिलाड़ियों की विचलनशीलता अधिक है।

अन्तर की सार्थकता के लिए निकाले गए क्रान्तिक अनुपात का मान 3.63 है जो 0.01 विश्वास के स्तर के लिए न्यूनतम निर्धारिक मान 2.59 से अधिक है। अतः इन दोनों समूहों के मध्यमानों में सांख्यिकी दृष्टिकोण से सार्थक अन्तर होता है। अतः हम कह सकते हैं कि ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के सामाजिक समायोजन में सार्थक अंतर होता है।



परिकल्पना क्रमांक:- 5

ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के संवेगात्मक समायोजन में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।

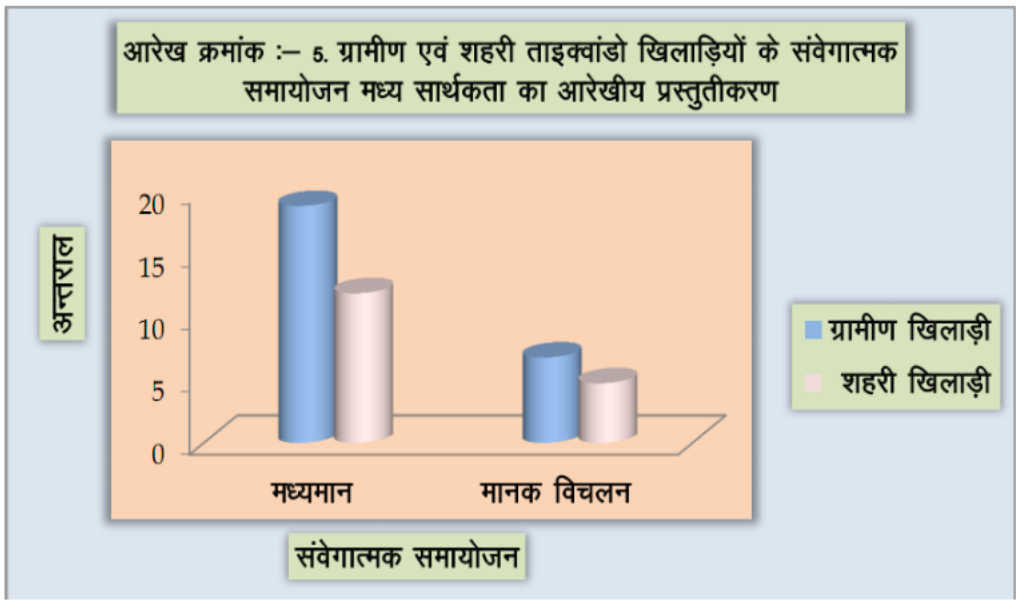
सारणी क्रमांक:- 5.

ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के संवेगात्मक समायोजन के मध्य सार्थकता।

समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	क्रान्तिक अनुपात	सार्थकता
ग्रामीण खिलाड़ी	25	18.88	6.80	4.19	सार्थक अन्तर है
शहरी खिलाड़ी	25	11.93	4.75		

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है कि ग्रामीण ताइक्वांडो खिलाड़ियों के संवेगात्मक समायोजन का मध्यमान 18.88 तथा शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के संवेगात्मक समायोजन का मध्यमान 11.93 है। ग्रामीण ताइक्वांडो खिलाड़ियों के संवेगात्मक समायोजन का मानक विचलन 6.80 तथा शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के संवेगात्मक समायोजन का मानक विचलन 4.75 है। यह दर्शाता है कि शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों की विचलनशीलता अधिक है।

अन्तर की सार्थकता के लिए निकाले गए क्रान्तिक अनुपात का मान 4.19 है जो 0.01 विश्वास के स्तर के लिए न्यूनतम निर्धारिक मान 2.59 से अधिक है। अतः इन दोनों समूहों के मध्यमानों में सांख्यिकी दृष्टिकोण से सार्थक अन्तर होता है। अतः हम कह सकते हैं कि ग्रामीण एवं शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों के संवेगात्मक समायोजन में सार्थक अंतर होता है।



परिणाम

शोधकार्य से यह परिणाम प्राप्त हुए हैं कि शहरी ताइक्वांडो खिलाड़ियों का गृह समायोजन ग्रामीण खिलाड़ियों की अपेक्षा अच्छा होता है। क्योकि शहरी खिलाड़ी के पालक खिलाड़ियों की इच्छाओं एवं उनकी रूचि के अनुसार ही अपना जीवन जीने देते है वह उनके लिए एक सुखद पारिवारिक वातावरण का निर्माण करते है। जिससे खिलाड़ी अपने कार्य की हार एवं जीत में अपने परिवार को अपने साथ पाता है। कभी अकेलापन महसूस नहीं करता इसलिए उनका गृह समायोजन ग्रामीण खिलाड़ियों की अपेक्षा बेहतर होता है। ग्रामीण खिलाड़ियों का स्वास्थ्य समायोजन शहरी खिलाड़ियों की अपेक्षा अच्छा होता है। क्योंकि ग्रामीण पृष्ठभूमि से ज्यादा शुद्ध है एवं खिलाड़ी अपने स्वास्थ्य के प्रति हमेशा सर्तक रहते है। ग्रामीण क्षेत्रों में पर्यावरण प्रदुषण एवं सामाजिक प्रदुषण शहर की अपेक्षा कम होता है।, ग्रामीण खिलाड़ियों का सामाजिक समायोजन शहरी खिलाड़ियों की अपेक्षा अच्छा होता है। क्योंकि ग्रामीण खिलाड़ी अपने सामाजिक सम्बन्धों को बहुत ही महत्वपूर्ण समझते है एवं उन्हे निभाते है। क्योंकि वह सामाजिक सम्बन्धों में ही अपने आपको सुरक्षित महसूस करते है। शहरी खिलाड़ियो का संवेगात्मक समायोजन ग्रामीण खिलाड़ियों की अपेक्षा बेहतर होता है। शहरी खिलाड़ी अपना खेल अपनी रूचि पारिवारिक सहमती सकारात्मक अभिवृत्ति से चुनते है एवं उन्हे अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए तकनीकी सुविधाएं, अच्छा प्रशिक्षक एवं अभ्यास के लिए प्रेरणादायक विकल्प प्राप्त होते हैं। जिससे उन्हे ग्रामीण खिलाड़ी की अपेक्षा कम समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

सुझाव

ग्रामीण क्षेत्रो के खेल शिक्षको को अपने खिलाड़ियों के प्रति विनम्र एवं स्नेहपूर्ण व्यवहार करना चाहिए। जिससे खेल में उनका समायोजन बेहतर होगा।

(क) ग्रामीण खिलाड़ियों के परिवार के सदस्यों के रूढ़ीवादी दृष्टिकोण में बदलाव लाने की आवश्यकता है।

(ख) खेल समिति को उत्कृष्ट व्यक्तित्व वाले खेल प्रशिक्षको को विद्यालय में नियुक्त करना चाहिए। जिसका सकारात्मक प्रभाव विद्यार्थियों के खेल प्रदर्शन पर पड़ेगा।

(ग) शहरी खिलाड़ियों को अपने स्वास्थ्य के लिए अधिक सचेत रहने की आवश्यकता है।

(घ) परिवार, प्रशिक्षक, शासन एवं खेल प्रबन्धन को खिलाड़ी के बेहतर समायोजन के लिए प्रयास करना चाहिए।

संदर्भ ग्रंथ सूची

[1] मंगल एस.के. (2009). शिक्षा मनोविज्ञान, नई दिल्ली प्रिन्टेस हॉल ऑफ़ इण्डिया।

[2] शर्मा आर.ए. (2006). शैक्षिक अनुसन्धान, मेरठ आर लाल बुक डिपो 528.

[3] सरीन एवं स्टीन (2005). शैक्षिक अनुसंधान विधियाँ, विनोद पुस्तक मंदिर।

[4] पाठक पी.डी. (2005). शिक्षा मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा।

[5] बाल, बलजिन्दर सिंह एवं सिंह, देवेन्द्र (2015). "काम्बेट खेलों के खिलाड़ियों की भावात्मक परिपक्वता तथा समायोजन घटकों के विश्लेषण, अमेरिकन जर्नल ऑफ़ अप्लाइड साइकोलॉजी, प्रिन्ट/ आई.एस.एस.एन. 2328-5664, आई.एस.एस.एन. 2328-5672, वॉल्यूम 4, ईशु 1, पेज नम्बर 13-20।

[6] चहल, मनु एवं चौधरी, पारूल (2014). "स्पोर्ट्स एवं नॉन-स्पोर्ट्स व्यक्तियों के आक्रामक व्यवहार एवं समायोजन पर तुलनात्मक अध्ययन, इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ़ साइन्स एण्ड रिसर्च, आई.एस.एस.एन. 2319-7064, इम्पैक्ट फैक्टरः 3.258, वॉल्यूम 3, ईशु 9, पेज नम्बर 1388-1389।