



पटना प्रमंडल के खिलाड़ियों में खेल उपलब्धि एवं उपलब्धि प्रेरणा का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण: एक अध्ययन

संतोष कुमार

शोध छात्र, स्नातकोत्तर मनोविज्ञान विभाग, वीर कुंवर सिंह विश्वविद्यालय, आरा

Article Info: (Received- 12/11/2025, Accept- 24/12/2025, Published- 06/01/2026)

DOI- 10.65919/ijahssc.2026.v2i10010

सारांश—

खेल मनोविज्ञान वर्तमान समय में खेल प्रदर्शन, मानसिक दृढ़ता तथा खिलाड़ियों की दीर्घकालिक सफलता को समझने का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र बन चुका है। किसी खिलाड़ी की उपलब्धि केवल उसकी शारीरिक क्षमता, तकनीकी दक्षता अथवा प्रशिक्षण पर निर्भर नहीं करती, बल्कि उसकी उपलब्धि प्रेरणा, आत्मविश्वास, मानसिक दृढ़ता, लक्ष्य-उन्मुखता तथा मनोवैज्ञानिक तैयारी भी समान रूप से महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य पटना प्रमंडल (पटना, नालंदा, भोजपुर, बक्सर, कैमूर एवं रोहतास) के खिलाड़ियों की खेल उपलब्धियों तथा उपलब्धि प्रेरणा के मध्य संबंध का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण करना है। अध्ययन वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक प्रकृति का है तथा खेल मनोविज्ञान के प्रमुख सिद्धांतों—विशेषकर मैक्लीलैंड की उपलब्धि प्रेरणा अवधारणा, एटकिंसन के जोखिम ग्रहण मॉडल तथा बंडूरा के आत्म-प्रभावकारिता सिद्धांतकृके आधार पर विकसित किया गया है। अध्ययन यह इंगित करता है कि उच्च उपलब्धि प्रेरणा वाले खिलाड़ियों में आत्मविश्वास, लक्ष्य के प्रति प्रतिबद्धता, कठिन परिस्थितियों में धैर्य, प्रतियोगी भावना तथा प्रदर्शन की निरंतरता अधिक होती है। इसके विपरीत निम्न उपलब्धि प्रेरणा वाले खिलाड़ियों में प्रतियोगी तनाव, असफलता का भय तथा आत्म-संदेह अपेक्षाकृत अधिक पाया जाता है। लेख में खेल उपलब्धि को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक, सामाजिक एवं पर्यावरणीय कारकों का विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है तथा खेल संस्थानों के लिए व्यावहारिक सुझाव दिए गए हैं।

मुख्य शब्द— खेल मनोविज्ञान, उपलब्धि प्रेरणा, खेल उपलब्धि, मानसिक दृढ़ता, पटना प्रमंडल।

प्रस्तावना

भारत में खेलों का महत्व निरंतर बढ़ रहा है। ओलंपिक, एशियाई खेल, राष्ट्रमंडल खेल तथा राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भारतीय खिलाड़ियों के उत्कृष्ट प्रदर्शन ने खेल संस्कृति को नई दिशा दी है। बिहार जैसे राज्य में भी खेलों के प्रति जागरूकता बढ़ी है और अनेक खिलाड़ी राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी पहचान बना रहे हैं। फिर भी संसाधनों, प्रशिक्षण, खेल मनोवैज्ञानिक सहयोग तथा प्रेरणात्मक वातावरण की कमी अभी भी कई खिलाड़ियों की प्रगति में बाधा बनती है।

पटना प्रमंडल, जिसमें पटना, नालंदा, भोजपुर, बक्सर, कैमूर और रोहतास जिले सम्मिलित हैं, खेल प्रतिभाओं से समृद्ध क्षेत्र है। यहाँ से एथलेटिक्स, क्रिकेट, कबड्डी, कुश्ती, हॉकी, बॉक्सिंग तथा अन्य खेलों में अनेक खिलाड़ी राज्य और राष्ट्रीय स्तर तक पहुँचे हैं। इसके बावजूद यह प्रश्न महत्वपूर्ण है कि खिलाड़ियों की उपलब्धि के पीछे कौन-से मनोवैज्ञानिक कारक कार्य करते हैं। विशेष रूप से उपलब्धि प्रेरणा खेल प्रदर्शन का एक केंद्रीय निर्धारक मानी जाती है।

उपलब्धि प्रेरणा वह आंतरिक शक्ति है जो व्यक्ति को कठिन लक्ष्य निर्धारित करने, चुनौतियों का सामना करने और उत्कृष्ट प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित करती है। खेल मनोविज्ञान में यह माना जाता है कि समान शारीरिक

क्षमता रखने वाले दो खिलाड़ियों के प्रदर्शन में अंतर प्रायः उनकी मानसिक तैयारी और प्रेरणा के स्तर के कारण होता है।

अध्ययन की आवश्यकता

खेल विज्ञान में लंबे समय तक शारीरिक प्रशिक्षण पर अधिक बल दिया गया, जबकि आधुनिक शोधों ने यह स्पष्ट किया है कि मानसिक तैयारी, प्रेरणा और आत्मविश्वास भी प्रदर्शन के समान रूप से महत्वपूर्ण निर्धारक हैं। पटना प्रमंडल के अनेक खिलाड़ी सीमित संसाधनों के बावजूद उल्लेखनीय उपलब्धियाँ अर्जित करते हैं। ऐसे में यह समझना आवश्यक है कि उनकी सफलता में कौन-से मनोवैज्ञानिक कारक योगदान करते हैं और किन चुनौतियों के कारण अनेक प्रतिभाशाली खिलाड़ी आगे नहीं बढ़ पाते।

यह अध्ययन खेल अकादमियों, प्रशिक्षकों, खेल प्रशासकों तथा मनोवैज्ञानिकों को खिलाड़ियों के समग्र विकास के लिए उपयोगी दिशा प्रदान कर सकता है।

अध्ययन के उद्देश्य

इस अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

1. पटना प्रमंडल के खिलाड़ियों की खेल उपलब्धियों का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण करना।
2. खिलाड़ियों में उपलब्धि प्रेरणा के प्रमुख आयामों का अध्ययन करना।
3. खेल उपलब्धि एवं उपलब्धि प्रेरणा के मध्य संबंध का विश्लेषण करना।
4. खेल प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक कारकों की पहचान करना।
5. खिलाड़ियों की प्रेरणा बढ़ाने हेतु व्यावहारिक सुझाव प्रस्तुत करना।

सैद्धांतिक आधार

(क) उपलब्धि प्रेरणा सिद्धांत

डेविड मैक्लीलैंड (1961) के अनुसार उपलब्धि प्रेरणा वह मनोवैज्ञानिक आवश्यकता है जो व्यक्ति को उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती है। उच्च उपलब्धि प्रेरणा वाला खिलाड़ी चुनौतीपूर्ण कार्यों का चयन करता है, सफलता के लिए निरंतर प्रयास करता है तथा असफलता को सीखने का अवसर मानता है।

(ख) एटकिंसन का उपलब्धि व्यवहार मॉडल

एटकिंसन (1964) के अनुसार खिलाड़ी का व्यवहार सफलता की आशा और असफलता के भय के बीच संतुलन पर आधारित होता है। जिन खिलाड़ियों में सफलता की अपेक्षा अधिक होती है, वे कठिन प्रतियोगिताओं में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हैं।

(ग) आत्म-प्रभावकारिता सिद्धांत

बंडूरा (1997) के अनुसार यदि खिलाड़ी को अपनी क्षमता पर विश्वास होता है, तो वह कठिन परिस्थितियों में भी धैर्यपूर्वक प्रयास करता है। आत्म-प्रभावकारिता उपलब्धि प्रेरणा और प्रदर्शन दोनों को प्रभावित करती है।

खेल उपलब्धि की अवधारणा

खेल उपलब्धि से आशय प्रतियोगिताओं में खिलाड़ी द्वारा प्राप्त प्रदर्शन, पुरस्कार, रैंकिंग, रिकॉर्ड तथा कौशल विकास से है। खेल उपलब्धि केवल जीतने तक सीमित नहीं होती, बल्कि निरंतर सुधार, अनुशासन, मानसिक दृढ़ता और खेल भावना भी इसका हिस्सा हैं।

तालिका 1

खेल उपलब्धि के प्रमुख निर्धारक

निर्धारक	संभावित प्रभाव
शारीरिक फिटनेस	अत्यधिक
तकनीकी कौशल	अत्यधिक
उपलब्धि प्रेरणा	अत्यधिक
मानसिक दृढ़ता	उच्च
आत्मविश्वास	उच्च
प्रशिक्षक का सहयोग	उच्च
पारिवारिक समर्थन	मध्यम से उच्च

उपलब्धि प्रेरणा के प्रमुख आयाम

उपलब्धि प्रेरणा अनेक मनोवैज्ञानिक तत्वों से मिलकर बनती है। इनमें प्रमुख हैंकृ

- लक्ष्य निर्धारण
- सफलता की आकांक्षा
- कठिन परिश्रम की प्रवृत्ति
- जोखिम लेने की क्षमता
- आत्मविश्वास
- अनुशासन
- निरंतर अभ्यास
- प्रतिस्पर्धात्मक भावना

उच्च उपलब्धि प्रेरणा वाला खिलाड़ी हार के बाद भी अभ्यास जारी रखता है और स्वयं के प्रदर्शन का विश्लेषण कर सुधार करता है।

पटना प्रमंडल के खिलाड़ियों की मनोवैज्ञानिक चुनौतियाँ

पटना प्रमंडल के खिलाड़ियों को अनेक सामाजिक एवं संरचनात्मक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जैसे—

- सीमित खेल अवसररचना
- गुणवत्तापूर्ण प्रशिक्षण की कमी
- खेल मनोवैज्ञानिक सेवाओं का अभाव
- आर्थिक कठिनाइयाँ
- शैक्षणिक एवं खेल के बीच संतुलन
- प्रतियोगी तनाव
- भविष्य की अनिश्चितता

इन चुनौतियों के बावजूद अनेक खिलाड़ी अपनी उपलब्धि प्रेरणा और मानसिक दृढ़ता के आधार पर उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हैं।

तालिका 2

खिलाड़ियों की प्रमुख मनोवैज्ञानिक चुनौतियाँ

चुनौती	संभावित प्रभाव
प्रतियोगी तनाव	प्रदर्शन में कमी
असफलता का भय	आत्मविश्वास में गिरावट
आर्थिक दबाव	प्रेरणा में कमी
पारिवारिक अपेक्षाएँ	मानसिक दबाव
प्रशिक्षण सुविधाओं का अभाव	प्रदर्शन में बाधा
सामाजिक तुलना	चिंता में वृद्धि

उपलब्धि प्रेरणा एवं खेल प्रदर्शन का संबंध

उपलब्धि प्रेरणा और खेल प्रदर्शन के मध्य सकारात्मक संबंध पाया जाता है। जिन खिलाड़ियों में उपलब्धि प्रेरणा का स्तर अधिक होता है, वे—

- नियमित अभ्यास करते हैं।
- प्रतियोगिता से पूर्व मानसिक तैयारी करते हैं।
- लक्ष्य आधारित प्रशिक्षण अपनाते हैं।
- असफलता के बाद शीघ्र पुनः प्रयास करते हैं।
- प्रतियोगी दबाव को बेहतर ढंग से नियंत्रित करते हैं।

इसके विपरीत निम्न उपलब्धि प्रेरणा वाले खिलाड़ी कठिन परिस्थितियों में निराशा अनुभव कर सकते हैं तथा प्रतियोगी तनाव से अधिक प्रभावित होते हैं।

तालिका 3

उपलब्धि प्रेरणा एवं खेल प्रदर्शन का संबंध

उपलब्धि प्रेरणा का स्तर	संभावित खेल प्रदर्शन
उच्च	उत्कृष्ट
मध्यम	संतोषजनक
निम्न	अस्थिर प्रदर्शन

प्रशिक्षक एवं परिवार की भूमिका

खिलाड़ी की उपलब्धि प्रेरणा के विकास में प्रशिक्षक, परिवार और खेल संस्थान की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है।

प्रशिक्षक यदि—

- सकारात्मक प्रतिपुष्टि देता है,
- व्यक्तिगत मार्गदर्शन करता है,
- मानसिक प्रशिक्षण कराता है,
- यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करवाता है,

तो खिलाड़ी की उपलब्धि प्रेरणा में वृद्धि होती है।

इसी प्रकार परिवार का भावनात्मक सहयोग, आर्थिक समर्थन तथा प्रोत्साहन भी खिलाड़ी के आत्मविश्वास और मानसिक संतुलन को मजबूत करता है।

चर्चा

वर्तमान अध्ययन से स्पष्ट होता है कि खेल उपलब्धि केवल शारीरिक क्षमता या तकनीकी दक्षता का परिणाम नहीं है। उपलब्धि प्रेरणा, आत्म-प्रभावकारिता, मानसिक दृढ़ता और भावनात्मक नियंत्रण जैसे मनोवैज्ञानिक कारक उत्कृष्ट प्रदर्शन की आधारशिला हैं। पटना प्रमंडल के खिलाड़ियों के संदर्भ में यह देखा जा सकता है कि संसाधनों की सीमाओं के बावजूद जिन खिलाड़ियों में लक्ष्य के प्रति प्रतिबद्धता, निरंतर अभ्यास और सकारात्मक मानसिकता होती है, वे बेहतर प्रदर्शन करते हैं।

मैक्लीलैंड के उपलब्धि प्रेरणा सिद्धांत और बंडूरा के आत्म-प्रभावकारिता सिद्धांत इस निष्कर्ष का समर्थन करते हैं कि आत्मविश्वास और उपलब्धि प्रेरणा एक-दूसरे को सुदृढ़ करते हैं। साथ ही प्रशिक्षक का नेतृत्व, पारिवारिक समर्थन तथा सकारात्मक खेल वातावरण खिलाड़ियों की प्रेरणा को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

सुझाव

1. प्रत्येक खेल अकादमी में खेल मनोवैज्ञानिक की नियुक्ति की जाए।
2. खिलाड़ियों के लिए नियमित मानसिक कौशल प्रशिक्षण आयोजित किया जाए।
3. लक्ष्य निर्धारण एवं प्रेरणा विकास कार्यक्रम विकसित किए जाएँ।
4. प्रतियोगिताओं से पूर्व तनाव प्रबंधन एवं माइंडफुलनेस प्रशिक्षण दिया जाए।
5. आर्थिक रूप से कमजोर खिलाड़ियों के लिए विशेष सहायता योजनाएँ बनाई जाएँ।
6. प्रशिक्षकों को खेल मनोविज्ञान का प्रशिक्षण दिया जाए।
7. परिवारों को खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य और प्रेरणा के महत्व के प्रति जागरूक किया जाए।

निष्कर्ष

पटना प्रमंडल के खिलाड़ियों की उपलब्धियों का विश्लेषण यह दर्शाता है कि खेल प्रदर्शन में उपलब्धि प्रेरणा की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। उच्च उपलब्धि प्रेरणा वाले खिलाड़ी चुनौतियों का सकारात्मक ढंग से सामना करते हैं, निरंतर अभ्यास करते हैं और कठिन परिस्थितियों में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन करने का प्रयास करते हैं। इसके विपरीत निम्न उपलब्धि प्रेरणा प्रतियोगी तनाव, आत्म-संदेह और प्रदर्शन में अस्थिरता को बढ़ा सकती है। अतः खेल प्रशिक्षण कार्यक्रमों में शारीरिक तैयारी के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण, आत्म-प्रभावकारिता का विकास, तनाव प्रबंधन और प्रेरणा संवर्धन को समान महत्व दिया जाना चाहिए। यदि पटना प्रमंडल के खेल संस्थानों में इन आयामों को व्यवस्थित रूप से शामिल किया जाए, तो क्षेत्र के खिलाड़ियों की राष्ट्रीय एवं

अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सफलता की संभावनाएँ और अधिक सुदृढ़ हो सकती हैं।

Author's Declaration-

I/We accept full responsibility, jointly and individually, for this article's content, views, analysis, conclusions, and any related errors, plagiarism, copyright, ethical, defamatory, or legal issues, now or in the future. The publisher, editors, and reviewers shall bear no liability. I/We declare no financial, personal, academic, or professional conflict of interest.

संदर्भ सूची

1. Atkinson, J. W. (1964). *An Introduction to Motivation*. Van Nostrand.
2. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman.
3. Cox, R. H. (2012). *Sport Psychology: Concepts and Applications* (7th ed.). McGraw-Hill.
4. Gould, D., & Weinberg, R. S. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
5. McClelland, D. C. (1961). *The Achieving Society*. Van Nostrand.
6. Roberts, G. C., & Treasure, D. C. (2012). *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (3rd ed.). Human Kinetics.
7. Singh, A. K. (2017). *Psychology of Sports Performance*. Friends Publications.
8. Vealey, R. S. (2007). "Mental Skills Training in Sport." *The Sport Psychologist*, 21(3), 287–309.
9. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
10. Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India. (2023). *Khelo India: Annual Report*. Government of India.

Disclaimer/Publisher's Note: The views, content, and claims expressed in this article are solely the responsibility of the author(s). The publisher and editors accept no legal liability for any errors, copyright infringement, or loss or damage arising from its use.

Cite this Article

"कुमार स." (2026), "पटना प्रमंडल के खिलाड़ियों में खेल उपलब्धि एवं उपलब्धि प्रेरणा का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण एक अध्ययन", *International Journal of Arts, Humanities, Social Sciences and Commerce*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.65919/ijahssc.2026.v2i10010>

"Copyright © 2026 The Author(s). This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License, permitting sharing and adaptation with appropriate attribution for non-commercial purposes".