



## महिला और पुरुष खिलाड़ियों का सांघीक खेलों में चयनित मानसिक घटकों का तुलनात्मक अध्ययन

डॉ. योगेश निर्मळ

सहायक प्राध्यापक,

डिग्री कॉलेज ऑफ फिजिकल एज्युकेशन, अमरावती.

### सारांश

अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह है कि, महिला और पुरुष खिलाड़ियों का सांघीक खेलों में चयनित मानसिक घटकों के स्तर को ज्ञात करना, तथा महिला और पुरुष खिलाड़ियों कि मानसिक घटकों की तुलना करना। यह परिकल्पना की गयी कि,  $H_1$  सांघीक खेलों के महिला और पुरुष खिलाड़ियों के चिंता में अन्तर पा जा सकता है।  $H_2$  सांघीक खेलों के महिला और पुरुष खिलाड़ियों के उदासीनता में अन्तर पाया जा सकता है।  $H_3$  सांघीक खेलों के महिला और पुरुष खिलाड़ियों के तनाव में अन्तर पाया जा सकता है। इस अध्ययन में आन्तर महाविद्यालयीन हैडबॉल, वॉलीबॉल, बास्केटबॉल, कबड्डी, और खो-खो यह सांघीक खेलों के 50 महिला और 50 पुरुष खिलाड़ियों का चुनाव किया गया। खिलाड़ियों की आयु 18 से 25 वर्ष के बीच सीमित थी। खिलाड़ियों का चुनाव परपञ्चि सॅम्पलींग विधि द्वारा किया गया। चुनिंदा मानसिक घटकों में पल्लवी भटनागर, और अन्य इन्होंने तैयार कि गयी चिंता, उदासीनता एवम् तनाव स्केल का प्रयोग किया गया। प्राप्त आंकड़ो का संग्रहीकरण किया गया तथा मध्यमान अंतर देखने के लिए 'F'- test (ANOVA) का प्रयोग किया गया। जहाँ 'F'- test का मूल्य सार्थक दिखाई दिया वहाँ मध्यमान अन्तर देखने के लिए पोस्ट हॉक टेस्ट का प्रयोग किया गया। महत्वपूर्ण अन्तर जांच के लिए 0-05 विश्वसनीय स्तर को चुना गया। सांख्यिकिय विल्शेषण से यह ज्ञात हुआ की, हैडबॉल, वॉलीबॉल, बास्केटबॉल, कबड्डी, और खो-खो ह सांघीक खेलों के महिला और पुरुष खिलाड़ियों के चिंता, उदासिनता ओर तनाव में महत्वपूर्ण अन्तर देखा गया। जिसमें महिला खिलाड़ियों की चिंता यह पुरुष खिलाड़ियों से ज्यादा पायी गयी। महिला खिलाड़ियों की उदासिनता यह पुरुष खिलाड़ियों से ज्यादा पायी गयी। महिला खिलाड़ियों की तनाव यह पुरुष खिलाड़ियों से ज्यादा पायी गयी।



### प्रस्तावना

मानव जाति के इतिहास के अवलोकन से पता चलता है कि मानव समाजों में किसी प्रकार शारीरिक प्रशिक्षण या शारीरिक शिक्षा की व्यवस्था थी। यह शिक्षा चाहे आयोजित एवं प्रत्यक्ष रूप में थी जो आकस्मिक रूप में प्रदान की जाती थी, पुराने समय में आयोजित शारीरिक शिक्षा शिकार खेलने, युद्ध कला सीखने आदि से सम्बन्धित थे। सर्वप्रथम यूनानियों ने शारीरिक शिक्षा के समुचित कार्यक्रमों में शारीरिक शिक्षा को महत्वपूर्ण स्थान दिया है। अत हम यह कह सकते है कि, शारीरिक शिक्षा और खेलों के लिए यूनान ने विश्व को महान देन दी है। शारीरिक शिक्षा का माध्यम लोकप्रिय एवं सुरल माध्यम जिसकी उपोगिता अब सभी जानने लगे है। स्वस्थ एव सुडौल शरीर राष्ट्र की आवश्यकता ही नहीं अपितु आवश्यकता भी है, तथा सदा ही रहेगी। क्योंकि व्यक्ति समाज और समाज से राष्ट्र से देश का गौरव बढ़ता है। इसलिए शारीरिक शिक्षा का माध्यम अपनाना उचित होगा इस दिशा में हमें बच्चों के पूर्ण विकास के लिए शुरु से ही योजना कार्यक्रम चलाने की आवश्यकता है। मनोविज्ञान शब्द मानव व्यवहार से

जुड़ा हुआ है और खेल मनोविज्ञान, का एक उपवर्ग है जो खेल प्रतियोगिताओं में एथलीटों और टीमों के आचरण या व्यवहार से सम्बन्धित है। खेल मनोविज्ञान की वह शाखा है, जो खेल के मैदान पर मानव व्यवहार से जुड़ी है, अभ्यास और प्रतियोगिता दानों ही स्थितियों में, वह उसके प्रदर्शन में गुणात्मक सुधार लाती है। यह खेल परिवेश में मानव व्यवहार के मानसिक पहलू के अध्ययन पर बल देती है। खेल मनोविज्ञान सभी स्तरों पर खेलों और शारीरिक क्रियाकलापों के मनोविज्ञानिक सिद्धान्तों का विनियोग है। खेल मनोविज्ञान खेल प्रशिक्षण कार्यक्रम का अहम् संघटक है और यह विभिन्न मनोविज्ञानिक स्थितियों और विशेषताओं से सम्बन्ध रखती है, जो खेल प्रदर्शन को प्रभावित करती है। यह मनोविज्ञान का अनुप्रोग है क्योंकि खिलाड़ियों को खेल के मैदान पर आनेवाली समस्याएं बिल्कुल अनोखी, अलग, गुढ और जटिल होती है। इसलिए खेल मनोविज्ञान का मुख्य उद्देश्य एक खिलाड़ी के व्यवहार को समझना, उसे स्थितियों की मांग के अनुसार संशोधित करना और उत्कृष्टता के लिये उसे व्यवहार में लाना होता है। चिंता यह शब्द मनुष्य के जीवन में कई बार आता है और चिंता यह खिलाड़ियों को प्रतियोगिता के शुरू होने से पहले, खेल के दौरान तथा खेल के पश्चात अवश्य ही होती है। खिलाड़ी खेल खेलते समय यह सोचता रहता है कि हमें किस प्रकार की निति से खेल खेलना है, और किस प्रकार से वह मैच को जीत सकता है किसी भी खिलाड़ी को खेल के दौरान चिंता अवश्य होती है किसी भी खिलाड़ी के लिए चिंता होना यह स्वाभाविक क्रिया है। जब एक प्रतियोगी खिलाड़ी खेल खेलता है तो उसी जीत हार के साथ साथ इस बात की भी चिंता होती है कि वह उस खेल में अपना उच्चतम प्रदर्शन कर सके ताकि उसे देखनेवाले सभी दर्शकों की उम्मीद पर वह खरा उतर सके। दिमागी बनावट और गिरावट जिन की उत्पत्ती शारीरिक मूल्यों के वातावरण से मिलने से होती है, उसे तनाव कहते है। लोग अक्सर तनाव का मतलब काम के दबाव, बिमारी या ऐसी ही चीजों से समझते है, यह सब तनाव एक एक छोटा सा भाग है। परन्तु वास्तव में तनाव बाह्य वातावरण के साथ शरीर की अंदरूनी प्रक्रिया है। जिस की उत्पत्ती एड्रिनलिन और दुसरे तनाव उत्तेजक हारमोन्स से होता है। यह सभी कई शारीरिक क्रिया में बदलाव को उत्तेजित करते है। जैसे कि दिल की धडकन, रक्तचाप बढ़ना, श्वसन क्रिया में तीव्रता, मांसपेशियों में तनाव, मुह सूखना एंवम खुन में शुगर की मात्रा में बढ़ोत्तरी। जब भी हमारी उत्साहित, थकावट, उत्तेजित अवस्था महसूस करते है तो इसका अर्थ यह है कि हम तनावग्रस्त है। तनाव हमारी जिन्दगी में अप्रत्यक्ष रूप से अपना स्थान रखता है।

### समस्या का कथन

अनुसन्धानकर्ता ने महिला और पुरुष खिलाड़ियों का सांघीक खेलों में चयनित मानसिक घटकों का तुलनात्मक अध्ययन एक विषय चुना।

### अध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य यह है कि, महिला और पुरुष खिलाड़ियों का सांघीक खेलों में चयनित मानसिक घटकों के स्तर को ज्ञात करना है, तथा महिला और पुरुष खिलाड़ियों कि मानसिक घटकों की तुलना करना।

### परिकल्पना

अनुसंधानकर्ता द्वारा यह परिकल्पना की जाती है कि,  
 $H_1$  सांघीक खेलों के महिला और पुरुष खिलाड़ियों के चिंता में अन्तर पाया जा सकता है।  
 $H_2$  सांघीक खेलों के महिला और पुरुष खिलाड़ियों के उदासीनता में अन्तर पाया जा सकता है।  
 $H_3$  सांघीक खेलों के महिला और पुरुष खिलाड़ियों के तनाव में अन्तर पाया जा सकता है।

### परिसीमाएँ

- यह अध्ययन सांघीक खेलों के महिला और पुरुष खिलाड़ियों पर किया गया।
- इस अध्ययन में अन्तर महाविद्यालयीन हैंडबॉल, वॉलीबॉल, बास्केटबॉल, कबड्डी, और खो-खो यह सांघीक खेलों के महिला और पुरुष खिलाड़ियों का चुनाव किया गया।
- इस अध्ययन में 50 महिला और 50 पुरुष खिलाड़ियों का चयन किया गया।
- खिलाड़ियों की आयु 18 से 25 वर्ष के बीच सीमित थी।
- अध्ययन में चुनिंदा मानसिक घटकों में चिंता, उदासीनता और तनाव ह घटकों का मापन किया गया।

- मानसिक घटकों का मापन आन्तर महाविद्यालीन सांघीक खेलों के पहले किया गया।

**कार्यपद्धति**

अनुसंधानकर्ता इस अनुसंधान का संकलन आन्तर महाविद्यालीन सांघीक खेलों के महिला और पुरुष खिलाड़ियों को आंकड़े प्राप्ती के स्रोत बनाए गये। जिसमें 50 महिला और 50 पुरुष खिलाड़ियों का चुनाव परपझिव सॅम्पलींग विधि द्वारा किया गया। अध्ययन के अन्तर्गत चुनिंदा मानसिक घटकों में पल्लवी भटनागर, और अन्य इन्होंने तैयार कि गयी चिंता, उदासीनता एवम् तनाव स्केल का प्रयोग किया गया। सबसे पहले विषयों को प्रश्नावली के बारे में बताया गया, प्रश्नावली भरने के नियमों और प्रक्रिया को स्पष्ट रूप से समझाया गया था ताकि अध्ययन के उद्देश्य के लिए विश्वसनीय जानकारी एकत्रीत की जा सके। प्रश्नावली पूर्ण होने के बाद उसे एकत्रित किया गया। प्रश्नावली भरवाने का समय निश्चित नहीं था। विषयों ने हल कि हुई प्रश्नावली के प्रश्नों को म्यॅन्युअल अनुसार अंक दिये गये।

**सांख्यिकिय विश्लेषण**

प्राप्त आंकड़ो का संग्रहीकरण किया गया तथा मध्यमान अंतर देखने के लिए 'F'- test (ANOVA) का प्रयोग किया गया। जिसके आधार पर अनुसन्धानकर्ता के अध्ययन की वैधता को प्रमाणित रूप से सिध्द करने के लिये प्रयास किये है। जहाँ 'F'- test का मूल्य सार्थक दिखाई दिया वहाँ मध्यमान अन्तर देखने के लिए पोस्ट हॉक टेस्ट का प्रयोग किया गया। महत्वपूर्ण अन्तर जांच के लिए 0-05 विश्वसनीय स्तर को चुना गया।

**सारणी 1**

**Summary of One Way Analysis of Variance for the Data on Anxiety of Handball, Volleyball, Basketball, Kabaddi and Khokho Male and Female Players**

Variable	Source of Variance	Degree of Freedom	Sum of square	Mean sum of square	F-Ratio
Anxiety	Between Groups	9	52.840	5.871	2.082*
	Within Group	90	253.800	2.820	

\* Significant at .05 level

Tab F<sub>0.05</sub> (9,90) = 1.985

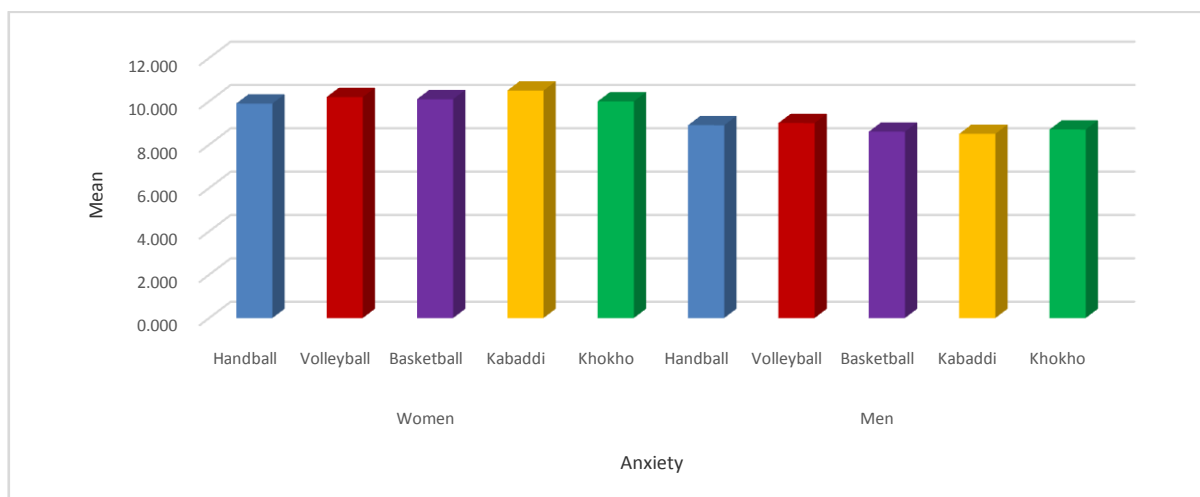
**सारणी 2**

**Paired Mean Difference among the Handball, Volleyball, Basketball, Kabaddi and Khokho Male and Female Players in Anxiety**

Women					Men					MD	CD
Hand ball	Volley ball	Basket ball	Kaba-ddi	Kho kho	Hand ball	Volley ball	Basket ball	Kaba-ddi	Kho kho		
9.900	10.200									0.300	1.491
9.900		10.100								0.200	1.491
9.900			10.500							0.600	1.491
9.900				10.000						0.100	1.491
9.900					8.900					1.000	1.491
9.900						9.000				0.900	1.491
9.900							8.600			1.300	1.491
9.900								8.500		1.400	1.491
9.900									8.700	1.200	1.491
	10.200	10.100								0.100	1.491
	10.200		10.500							0.300	1.491
	10.200			10.000						0.200	1.491
	10.200				8.900					1.300	1.491
	10.200					9.000				1.200	1.491

	10.200						8.600			1.600*	1.491
	10.200							8.500		1.700*	1.491
	10.200								8.700	1.500*	1.491
		10.100	10.500							0.400	1.491
		10.100		10.000						0.100	1.491
		10.100			8.900					1.200	1.491
		10.100				9.000				1.100	1.491
		10.100					8.600			1.500*	1.491
		10.100						8.500		1.600*	1.491
		10.100							8.700	1.400	1.491
			10.500	10.000						0.500	1.491
			10.500		8.900					1.600*	1.491
			10.500			9.000				1.500*	1.491
			10.500				8.600			1.900*	1.491
			10.500					8.500		2.000*	1.491
			10.500						8.700	1.800*	1.491
				10.000	8.900					1.100	1.491
				10.000		9.000				1.000	1.491
				10.000			8.600			1.400	1.491
				10.000				8.500		1.500*	1.491
				10.000					8.700	1.300	1.491
					8.900	9.000				0.100	1.491
					8.900		8.600			0.300	1.491
					8.900			8.500		0.400	1.491
					8.900				8.700	0.200	1.491
						9.000	8.600			0.400	1.491
						9.000		8.500		0.500	1.491
						9.000			8.700	0.300	1.491
							8.600	8.500		0.100	1.491
							8.600		8.700	0.100	1.491

- Significant at .05 level



आलेख 1-

**सारणी 3**

**Summary of One Way Analysis of Variance for the Data on Depression of Handball, Volleyball, Basketball, Kabaddi and Khokho Male and Female Players**

Variable	Source of Variance	Degree of Freedom	Sum of square	Mean sum of square	F-Ratio
Depression	Between Groups	9	21.210	2.356	2.053*
	Within Group	90	103.300	1.147	

\* Significant at .05 level

Tab  $F_{0.05} (9,90) = 1.985$

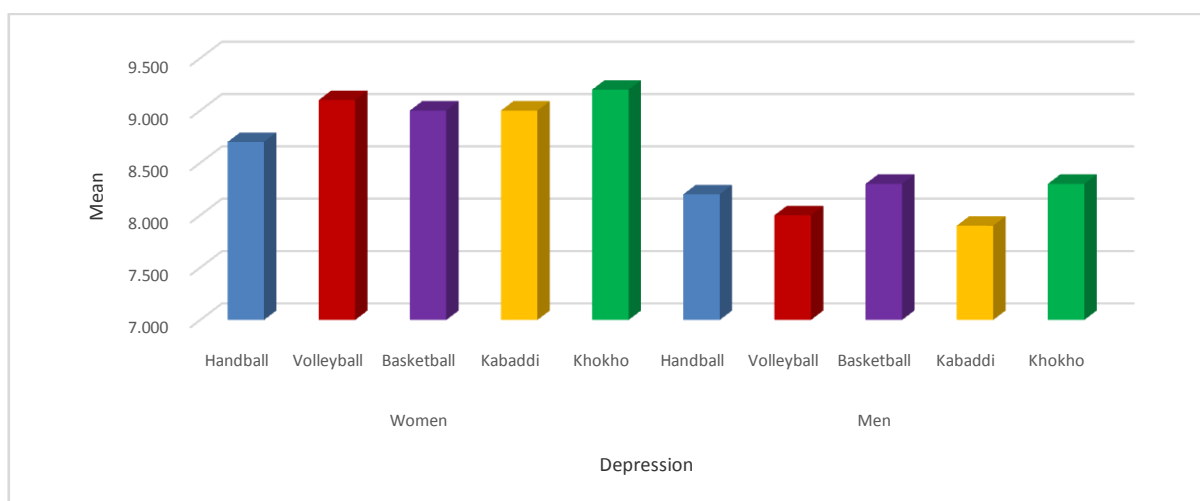
**सारणी 4**

**Paired Mean Difference among the Handball, Volleyball, Basketball, Kabaddi and Khokho Male and Female Players in Depression**

Women					Men					MD	CD
Hand ball	Volley ball	Basket ball	Kabaddi	Khokho	Hand ball	Volley ball	Basket ball	Kabaddi	Khokho		
8.700	9.100									0.400	0.952
8.700		9.000								0.300	0.952
8.700			9.000							0.300	0.952
8.700				9.200						0.500	0.952
8.700					8.200					0.500	0.952
8.700						8.000				0.700	0.952
8.700							8.300			0.400	0.952
8.700								7.900		0.800	0.952
8.700									8.300	0.400	0.952
	9.100	9.000								0.100	0.952
	9.100		9.000							0.100	0.952
	9.100			9.200						0.100	0.952
	9.100				8.200					0.900	0.952
	9.100					8.000				1.100*	0.952
	9.100						8.300			0.800	0.952
	9.100							7.900		1.200*	0.952
	9.100								8.300	0.800	0.952
		9.000	9.000							0.000	0.952
		9.000		9.200						0.200	0.952
		9.000			8.200					0.800	0.952
		9.000				8.000				1.000*	0.952
		9.000					8.300			0.700	0.952
		9.000						7.900		1.100*	0.952
		9.000							8.300	0.700	0.952
			9.000	9.200						0.200	0.952
			9.000		8.200					0.800	0.952
			9.000			8.000				1.000*	0.952
			9.000				8.300			0.700	0.952
			9.000					7.900		1.100*	0.952
			9.000						8.300	0.700	0.952
				9.200	8.200					1.000*	0.952

				9.200		8.000				1.200*	0.952
				9.200			8.300			0.900	0.952
				9.200				7.900		1.300*	0.952
				9.200					8.300	0.900	0.952
					8.200	8.000				0.200	0.952
					8.200		8.300			0.100	0.952
					8.200			7.900		0.300	0.952
					8.200				8.300	0.100	0.952
						8.000	8.300			0.300	0.952
						8.000		7.900		0.100	0.952
						8.000			8.300	0.300	0.952
							8.300	7.900		0.400	0.952
							8.300		8.300	0.000	0.952

\* Significant at .05 level



आलेख 2

सारणी 5

Summary of One Way Analysis of Variance for the Data on Stress of Handball, Volleyball, Basketball, Kabaddi and Khokho Male and Female Players

Variable	Source of Variance	Degree of Freedom	Sum of square	Mean sum of square	F-Ratio
Stress	Between Groups	9	24.040	2.671	2.069*
	Within Group	90	116.200	1.291	

\* Significant at .05 level

Tab  $F_{0.05} (9,90) = 1.985$

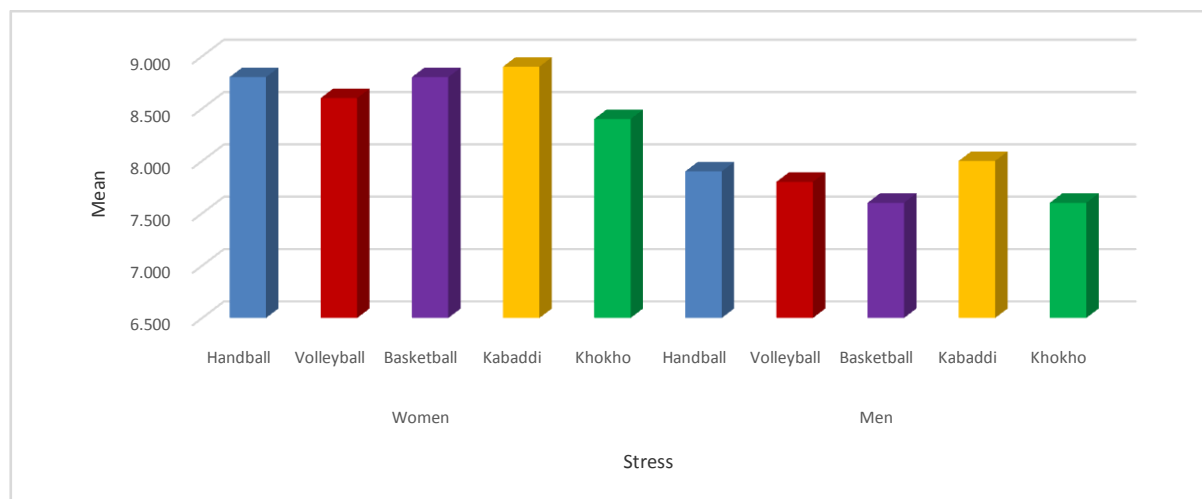
**सारणी 6**

**Paired Mean Difference among the Handball, Volleyball, Basketball, Kabaddi and Khokho Male and Female Players in Stress**

Women					Men					MD	CD
Hand ball	Volley ball	Basket ball	Kabaddi	Khokho	Hand ball	Volley ball	Basket ball	Kabaddi	Khokho		
8.800	8.600									0.200	1.009
8.800		8.800								0.000	1.009
8.800			8.900							0.100	1.009
8.800				8.400						0.400	1.009
8.800					7.900					0.900	1.009
8.800						7.800				1.000	1.009
8.800							7.600			1.200*	1.009
8.800								8.000		0.800	1.009
8.800									7.600	1.200*	1.009
	8.600	8.800								0.200	1.009
	8.600		8.900							0.300	1.009
	8.600			8.400						0.200	1.009
	8.600				7.900					0.700	1.009
	8.600					7.800				0.800	1.009
	8.600						7.600			1.000	1.009
	8.600							8.000		0.600	1.009
	8.600								7.600	1.000	1.009
		8.800	8.900							0.100	1.009
		8.800		8.400						0.400	1.009
		8.800			7.900					0.900	1.009
		8.800				7.800				1.000	1.009
		8.800					7.600			1.200*	1.009
		8.800						8.000		0.800	1.009
		8.800							7.600	1.200*	1.009
			8.900	8.400						0.500	1.009
			8.900		7.900					1.000	1.009
			8.900			7.800				1.100*	1.009
			8.900				7.600			1.300*	1.009
			8.900					8.000		0.900	1.009
			8.900						7.600	1.300*	1.009
				8.400	7.900					0.500	1.009
				8.400		7.800				0.600	1.009
				8.400			7.600			0.800	1.009
				8.400				8.000		0.400	1.009
				8.400					7.600	0.800	1.009
					7.900	7.800				0.100	1.009
					7.900		7.600			0.300	1.009
					7.900			8.000		0.100	1.009
					7.900				7.600	0.300	1.009
						7.800	7.600			0.200	1.009
						7.800		8.000		0.200	1.009

						7.800			7.600	0.200	1.009
							7.600	8.000		0.400	1.009
							7.600		7.600	0.000	1.009

\* Significant at .05 level



आलेख 3

### परिकल्पना की जाँच

प्राप्त परिणामों से यह ज्ञात होता है कि हैंडबॉल, वॉलीबॉल, बास्केटबॉल, कबड्डी, और खो-खो यह सांघीक खेलों के महिला और पुरुष खिलाड़ियों के चिंता, उदासिनता और तनाव में अन्तर पाया गया। अतः अनुसन्धानकर्ता द्वारा जो परिकल्पनाएँ की थी वह स्वीकृत हुई।

### निष्कर्ष

विश्लेषण निम्नलिखित निष्कर्ष निकाले हैं ।

- हैंडबॉल, वॉलीबॉल, बास्केटबॉल, कबड्डी, और खो-खो ह सांघीक खेलों के महिला और पुरुष खिलाड़ियों के चिंता में महत्वपूर्ण अन्तर देखा गया। जिसमें महिला खिलाड़ियों की चिंता यह पुरुष खिलाड़ियों से ज्यादा पायी गयी।
- हैंडबॉल, वॉलीबॉल, बास्केटबॉल, कबड्डी, और खो-खो यह सांघीक खेलों के महिला और पुरुष खिलाड़ियों के उदासिनता में महत्वपूर्ण अन्तर देखा गया। जिसमें महिला खिलाड़ियों की उदासिनता ह पुरुष खिलाड़ियों से ज्यादा पायी गयी।
- हैंडबॉल, वॉलीबॉल, बास्केटबॉल, कबड्डी, और खो-खो यह सांघीक खेलों के महिला और पुरुष खिलाड़ियों के तनाव में महत्वपूर्ण अन्तर देखा गया। जिसमें महिला खिलाड़ियों की तनाव यह पुरुष खिलाड़ियों से ज्यादा पायी गयी।

### संदर्भ ग्रन्थ सूचि

- कंवर आर.सी., शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त एवं इतिहास, (नागपुर : अमित ब'दर्स पब्लिकेशन, १९९६) पृ.३५
- पाठक पी.डी., शिक्षा मनोविज्ञान, (आगरा विनोद प्रकाश मन्दिर, १९९५)
- Singh Ajmeer (2009), Essential of Physical Education, p.317
- Serna De la, Moisés Juan. Depression, when Sadness Becomes a Disease. (Babelcube Inc. ISBN 9781547525836). (2018-04-22)
- Ali Jaowad, et.al., "A Comparative Study of Multidimensional Trait Anxiety Between Intervarsity and National Level Hockey Players of Uttar Pradesh", Vol. 1, (December 2011) Issn no;2231-5063mahmul/2011/38887 Vol -1



- Bansali Reena and Trivedi Kunjan, "Academic Anxiety Gender Specific: A Comparative Study", Journal Social Sciences, Vol. 17, No. 1 (2008) pp. 1-3
- Fadardi Javad & Ziaee Soleil, "A Comparative Study of Anxiety, Stress, and Depression in Physically Abused and non-Abused Iranian Wives", Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, Vol. 3, (2009), pp. 15-24.
- Mohammad Akbar, Kiyar Roghayeh, Rezaie Mehrak, Zamin Aragh Soheila, "The Compare of Depression Between Athlete and Non-Athlete Employed People", Procedia - Social and Behavioral Sciences (Open Access), Vol. 30, (2011), pp. 1878-1880
- Olmedilla Aurelio, Ortega Enrique, Robles-Palazón Francisco Javier, Salom Miquel and García-Mas Alexandre, "Healthy Practice of Female Soccer and Futsal: Identifying Sources of Stress, Anxiety and Depression", An Article in Sustainability Open Access Journal (MDPI), Vol. 10, (2018), pp. 2268; doi:10.3390/su10072268
- Ong Nathanael, "Reactive stress tolerance in elite athletes: Differences in gender, sport type, and competitive level", Cognition, Brain, Behavior: An Interdisciplinary Journal, Vol. 21, (2017), pp.189-202. 10.24193/cbb.2017.21.11.
- Pluhar Emily, McCracken Caitlin, Griffith Kelsey L., and Meehan William P., "Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes", Journal of Sports Science and Medicine, Vol. 18, Issue 3, (Sep. 2019), pp. 490–496
- Reddy Siva Sankar, "Impact of level of participation on aggression, anxiety, achievement motivation and performance among soccer players", British Journal of Sports Medicine, Vol. 44:i61 doi:10.1136/bjism.2010.078725.206
- Sarkar L.N., Mukharjee S and Khan B.A. "Relationship of State Anxiety and Aggression of Women Soccer Players", Vyayam Vidnyan, Vol. 36 : No. 3 : (Aug. 2003) pp. 27-28.



**डॉ. योगेश निर्मल**

सहायक प्राध्यापक, डिग्री कॉलेज ऑफ फिजिकल एज्युकेशन, अमरावती.