

व्यक्तिगत एवं सामूहिक खेलों में भाग लेने वाले छात्रों का तुलनात्मक अध्ययन

¹Rajender Parsad and ²Dr. Ramesh Kumar

¹Research Scholar, Opjs University, Churu, Rajasthan

²Professor, Opjs University, Churu, Rajasthan

ARTICLE DETAILS

Article History

Published Online: 25 May 2019

Keywords

व्यक्तिगत एवं सामूहिक खेल, छात्र, स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मस्तिष्क.

ABSTRACT

खेल एक स्वभाविक, सार्वभौमिक, आत्मप्रेरित और आनन्ददायिनी क्रिया है। दैनिक जीवन में खेलकूद का महत्वपूर्ण स्थान है। खेलकूद से स्वास्थ्य में होने वाली वृद्धि के कारण ही यह कहा जाता है कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का विकास होता है। इससे अच्छे बुरे को समझने की शक्ति आती है। महान् दार्शनिक प्लेटो के अनुसार "बालक को दण्ड की अपेक्षा खेल द्वारा नियंत्रित करना अधिक अच्छा है"। छात्रों के लिये तो खेलकूद मस्तिष्क को एकाग्र करने का महत्वपूर्ण साधन है। खेलकूद के अभाव से छात्रों का शारीरिक एवं मानसिक विकास पूर्ण रूप से नहीं हो पाता, जिससे उनमें आत्म विश्वास की कमी होजाती है। खेलकूद द्वारा छात्र अपनी अतिरिक्त शक्ति का सदुपयोग कर सकते हैं जिनसे उनका व्यर्थ की बातों की तरफ ध्यान आकर्षित नहीं होता। खेलकूद अनुशासन स्थापित करने का भी एक सशक्त माध्यम है। खेलकूद सामाजिक सहयोग भी उत्पन्न करता है। खेलकूद आपस में प्रेमपूर्वक मिल-जुलकर रहना, आपसी वैर-भाव समाप्त करना तथा विभिन्न जाति व सम्प्रदाय के साथ आपसी तालमेल के द्वारा निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त करना भी सिखाता है।

प्रस्तावना

गत्यात्मक क्रिया के बिना शिक्षा आत्मविहीन शरीर के समान होती है। सभी प्रबुद्ध शिक्षा शास्त्री शारीरिक व्यायाम को सम्पूर्ण शिक्षा-विधान में एक उचित स्थान देने के पक्षधर हैं। शिक्षा का प्रथम पाठ शारीरिक शिक्षा से ही आरम्भ होता है। मनुष्य के व्यक्तित्व के विकास का श्रीगणेश शारीरिक, बौद्धिक, संवेगात्मक तथा सामाजिक विकास कदाचित् उसके शारीरिक विकास पर निर्भर तथा घनिष्ठतम रूप से सम्बद्ध होता है। एक सन्तुलित रूप से विकसित व्यक्तित्व का शारीरिक दृष्टि से स्वस्थ, मानसिक रूप से प्रखर, सांवेगिक पक्ष से नियंत्रित तथा सामाजिक पहलू से सुव्यवस्थित होना स्वाभाविक तथा आवश्यक है।

सामान्यतः प्रत्येक व्यक्ति अपने अनुभवों से जीवन के विभिन्न क्षेत्रों मानसिक बौद्धिक, सैद्धान्तिक अथवा व्यावहारिक में अपना ज्ञान बढ़ाता रहता है। शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति में निहित गुणों को अभिव्यक्ति के अवसर देकर प्रणाली बद्ध रूप से विकसित करना है। इस प्रक्रिया में शारीरिक शिक्षा का महत्व सामान्य शिक्षा से अधिक माना गया है। क्योंकि खेलकूद, व्यायाम क्रीड़ा एवं मनोरंजन में मन तथा शरीर समान रूप से आन्दोलित रहते हैं। आम साधारण शिक्षा केवल एक मानसिक जिमनास्टिक है। दीर्घ पेशी आन्दोलन की आधारभूमि है। व्यायाम शरीर को स्वस्थ, तन्दरुस्त तथा सुदृढ़ करता है, जिससे मस्तिष्क का प्रखर होना स्वाभाविक है। शारीरिक शिक्षा क्योंकि शारीरिक प्रक्रियाओं द्वारा शिक्षा है, अतः विद्यार्थी विभिन्न अनुभवों के माध्यम से शिक्षा ग्रहण करता है। शारीरिक शिक्षा का माध्यम निःसंदेह दीर्घ पेशी प्रक्रियायें हैं किन्तु इसका उद्देश्य शिक्षा के उद्देश्य से भिन्न नहीं हैं। वस्तुतः शारीरिक शिक्षा एक अत्यन्त व्यावहारिक शिक्षा पद्धति है। खेल-खेल में

ही व्यक्ति बुद्ध-प्रबुद्ध बनता है। शारीरिक विकास के साथ-साथ उसका मानसिक तथा सामाजिक विकास होता है। व्यक्ति के सान्ध्वनिक विकास का यदि कोई उपयुक्त साधन है तो वह है शारीरिक शिक्षा। प्लेटों का यह विचार है कि संगीत तथा जिमनास्टिक को हम एक साथ आत्मिक विकास का माध्यम बनाये तो अभूतपूर्व परिणाम प्राप्त होंगे।

शारीरिक शिक्षा तथा क्रीड़ा से कहीं पहले मनोविज्ञान का सामान्य शिक्षा में उपयोग आरम्भ हुआ। निःसन्देह शिक्षा मनोविज्ञान के सिद्धान्तों की शारीरिक शिक्षा अध्यापक के लिए उपादेयता कुछ नहीं हैं किन्तु जहाँ प्रतिस्पर्धात्मक क्रीड़ा का सम्बन्ध है। मनोविज्ञान की एक विशिष्ट धारा ही खिलाड़ी की समस्याओं का समाधान कर सकती है। क्रीड़ा में निहित प्रतिस्पर्धात्मक अंश के कारण ही मनोविज्ञान को अनुसंधान तथा प्रशिक्षण का नवीन मार्ग अपनाना पड़ा। इसी नवीन धारा को क्रीड़ा मनोविज्ञान का नाम दिया गया है। "मनोवैज्ञानिक

अवस्थापन" मनोवैज्ञानिक तत्परता तथा 'मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण' आदि विधाओं का प्रचलन क्रीड़ा में व्यवहार का अन्वेषण ही क्रीड़ा मनोविज्ञान है।" जिसका ध्येय खिलाड़ियों की मानसिक ऊर्जा के उपयोग का उचित साधन खोजना तथा उनकी प्रदर्शन क्षमता को और अधिक परिष्कृत करना है। औद्योगिक मनोविज्ञान आयुर्मनोविज्ञान बाल मनोविज्ञान, शिक्षा मनोविज्ञान आदि की भांति क्रीड़ा मनोविज्ञान भी एक उभरता हुआ नया विषय है। खिलाड़ियों को क्रीड़ा स्थल पर या उससे बाहर अत्यन्त तनावपूर्ण स्थितियों से निपटना पड़ता है। इसलिए आवश्यक है कि उन्हें मानसिक दृष्टि से भी प्रशिक्षित किया जाये।

सामान्यतः मनोविज्ञान मनुष्य तथा प्राणियों के व्यवहार का विधिवत अध्ययन है, परन्तु मस्तिष्क को चर्चा का केन्द्र

बिन्दु माने बिना मनोविज्ञान की सार्थकता स्पष्ट नहीं होती है। इसमें कोई अतिशयोक्ति नहीं है कि मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण के बिना शारीरिक शिक्षा में श्रेष्ठतर निष्पादन केवल एक स्वप्न ही रहेगा। क्रीड़ा प्रावैगिकी के दीर्घ कालीन अन्वेषण तथा खिलाड़ी व्यवहार के गहन अध्ययन ने यह सिद्ध कर दिया है कि प्रतिस्पर्धा की भावना का उद्भव तथा क्रीड़ा प्रयास के अनुमानेय परिणाम का चरमोत्कर्ष मानसिक प्रणालियों में ही निहित होता है। इसलिए शारीरिक श्रम कितना भी शक्तिशाली क्यों न हो वह तब तक उत्कृष्ट निष्पादन के रूप में फलीभूत नहीं होगा, जब तक कि खिलाड़ी की मानसिकता परिष्कृत न हो।

मनोविज्ञान की अन्य शाखायें जैसे श्यनिक मनोविज्ञान असामान्य मनोविज्ञान, आयुर्वेदिक मनोविज्ञान, औद्योगिक मनोविज्ञान आदि की तुलना में व्यायाम तथा क्रीड़ा मनोविज्ञान एक अत्यन्त जटिल विषय है। क्योंकि यह अत्यधिक प्रायोगिक तथा व्यावहारिक है, विद्योचित कार्यविधि नहीं है। शारीरिक शिक्षा अध्यापक, क्रीड़ा प्रशिक्षक तथा खिलाड़ी मनोवैज्ञानिक प्रणालियों का उपयोग अपनी प्रशिक्षण चर्चा में प्रतिदिन करते हैं। क्रीड़ा प्रशिक्षण कार्य सूचियों की भाँति मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण कोई मूर्तरूप नहीं है यह क्रीड़ा प्रशिक्षण का अविभाज्य अंग है। इसलिए शारीरिक शिक्षा अध्यापक तथा क्रीड़ा प्रशिक्षक स्वयं वास्तव में क्रीड़ा मनोवैज्ञानिक है, वस्तुतः होने भी चाहिये। विरल तथा काष्ठा परिस्थितियों में ही किसी मान्यता प्राप्त क्रीड़ा मनोवैज्ञानिकों की सेवाओं का उपयोग क्रीड़ा प्रशिक्षण में किया जाना चाहिये। जैसे तैरना सीखने के लिये तरणताल में उतरना पड़ता है, वैसे ही क्रीड़ा व्यवहार को समझने के लिए क्रीड़ा क्षेत्र में संलग्न होना अनिवार्य है। व्यावहारिकता के अभाव में सैद्धान्तिकी एक निर्जीव संज्ञा है। तभी तो कहते हैं कि व्यायाम तथा क्रीड़ा मनोविज्ञान केवल एक विज्ञान ही नहीं एक कला है, एक व्यावहारिकता है और एक उद्देश्यपूर्ण कार्य प्रणाली है।

सामान्यतः मनोविज्ञान मनुष्य तथा प्राणियों के व्यवहार का विधिवत अध्ययन है परन्तु 'मन' को चर्चा का केन्द्र बिन्दु माने बिना मनोविज्ञान की सार्थकता स्पष्ट नहीं होती। आदि काल से मन दर्शन शास्त्र का अत्यन्त गम्भीर किन्तु रोचक विषय रहा है।

जैसे-जैसे मनोविज्ञान का युग आता गया मनुष्य के विचारों, धारणाओं तथा मान्यताओं में परिवर्तन होता गया। मनोविज्ञान दर्शन शास्त्र से अलग हो गया तथा मन की व्याख्या भी भिन्न प्रकार से की जाने लगी। डेकारते विलियम जेम्स तथा विलियम वट ने मन को मनोविज्ञान का केन्द्र बिन्दु नहीं माना। इनके अनुसार चेतना मन का सार है, इसलिए चेतना का अध्ययन ही मनोविज्ञान है। सिंगमण्ड फ्रायड के मनोविश्लेषण सिद्धान्त ने मन तथा मनोविज्ञान के प्रति रुढ़ियों तथा जर्जर धारणाओं को निर्मूल कर दिया। असामान्य व्यक्तियों के अर्द्ध चेतन तथा अचेतन मन की गहराइयों में

बैठकर फ्रायड ने व्यक्ति व्यवहार के विषय में ठोस तथ्यों का रहस्योद्घाटन किया। जिन्हें जानकर संसार आश्चर्य चकित रह गया। आगे चलकर फ्रायड के सिद्धान्तों, विधियों तथा विधाओं पर काफी टीका टिप्पणी हुई जिसके परिणाम स्वरूप मनोविज्ञान के क्षेत्र में नये आयाम पैदा हुये।

विलियम मैकड्यूगल के अनुसार मनोविज्ञान वह विज्ञान है जिसके द्वारा प्राणी के सम्पूर्ण व्यवहार का ज्ञान तथा नियन्त्रण संभव हो सकता है। अंततः मनोविज्ञान की अनेक परिभाषाओं को श्रंखलाबद्ध करके बुडवर्थ ने एक परिष्कृत परिभाषा का निर्माण किया जो आज भी अधिकृत व सर्व मान्य है, उनके अनुसार वातावरण के सन्दर्भ में व्यक्ति की गतिविधियों का अध्ययन करने वाला विज्ञान ही मनोविज्ञान है। मन्न् ने इस परिभाषा की पुष्टि करते हुए कहा कि आज मनोवैज्ञानिक विधाओं का विधिवत तथा वैज्ञानिक अध्ययन ही मनोविज्ञान है। जेरास ने स्पष्ट किया कि 'मन' मनोविज्ञान का केन्द्र बिन्दु है तथा व्यवहार इसकी विषयवस्तु। मनोविज्ञान के विकास पर दृष्टि डालते हुए बुडवर्थ ने कहा कि "मनोविज्ञान ने पहले अपनी आत्मा खोई, फिर मन को खोया फिर चेतना को खोया फिर भी इसमें व्यवहार का कुछ अंश शेष है।" व्यवहार शब्द की व्याख्या करते हुए बुडवर्थ का कहना था कि जीवन की प्रवृत्ति ही क्रिया है अर्थात् जीवन क्रिया से ही अभिव्यक्त होता है। केवल चलना, फिरना उठना बैठना खाना, पीना, दौड़ना, भागना आदि ही व्यवहार नहीं है। इससे सम्बन्धित चिन्त कल्पना, बुद्धि

स्मृति, संवेग, आवेग, प्रवृत्तियाँ आदि व्यवहार के महत्वपूर्ण अंश हैं। इसके अतिरिक्त व्यवहार में चेतन अर्द्धचेतन तथा अचेतन सभी अवस्थायें तथा प्रक्रियायें सम्मिलित हैं। व्यवहार को इस दुरुह जटिलता तथा व्यापकता ने मनोविज्ञान को अत्यन्त विस्तृत बना दिया है। जैसे-जैसे पर्यावरण तथा वातावरण में परिवर्तन आ रहा है, मनोवैज्ञानिक कार्य और अधिक कठिन होता जा रहा है।

खिलाड़ियों की मनोवैज्ञानिक कार्यशैली के विकास हेतु खिलाड़ियों में शुरू से ही मनोवैज्ञानिक कौशलों का विकास किया जाना चाहिए। इस सन्दर्भ में यह भी कहा जा सकता है कि मनोविज्ञान के विद्वानों का एक समूह यह मानता है कि मनोवैज्ञानिक कार्यशैली की सबसे अच्छी अवधारणा अपेक्षाकृत स्थाई व्यक्तित्व शील गुणों में व्यक्त होती है। इसके विपरीत दूसरा समूह मानता है कि उत्तम खिलाड़ी के प्रदर्शनात्मक गुणों की प्राप्ति समय के साथ या तो खुद के प्रयासों अथवा मस्तिष्क के नियोजित तथा व्यवस्थित प्रशिक्षण द्वारा होती है।

खेल के मनोविज्ञान का सम्बन्ध खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा से सम्बन्धित मनोवैज्ञानिक पहलुओं से है। वास्तव में मनोविज्ञान एक अत्यन्त महत्वपूर्ण एवं विस्तृत विषय है। यह विषय मानव ज्ञान एवं क्रियाओं की सभी शाखाओं से पूर्ण रूप से लागू होता है। मनोविज्ञान का सम्बन्ध मनुष्य के शरीर और मन की सुयोग्यता से होता है जबकि खेल मनोविज्ञान जिसका

प्रयोग खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा में होता है खेल मनोविज्ञान को व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण माना जाता है। यद्यपि शारीरिक क्षमता शारीरिक गतिविधियों पर निर्भर होती है तथापि इसे मनोवैज्ञानिक स्थितियों द्वारा परिवर्तित किया जा सकता है। इसलिए खेल के क्षेत्र में मनोविज्ञान का प्रयोग किया जाने लगा। क्लार्क और क्लार्क के अनुसार—“खेल मनोविज्ञान एक व्यावहारिक मनोविज्ञान है। वह खेल और शारीरिक क्रियाओं में व्यक्तियों तथा संवेगात्मक और प्रेरणात्मक पहलुओं से अधिक सम्बन्धित है। वह मनोविज्ञान में प्रयुक्त अनेक तकनीकों का प्रयोग करता है।”

खेल जन्मजात एवं सामान्य प्रवृत्ति है। मनोवैज्ञानिक खेल को बालकों के लिए आवश्यक मानते हैं। खेलों से बालक-बालिकाओं का समुचित विकास होता है। सामान्यतः खेल समय व्यतीत करने का सुखद साधन है। जो खिलाड़ी दुःसाहसपूर्ण खतरों से खेलने वाले एवं चुनौतीपूर्ण खेल खेलते हैं, वे भी आनंद के लिए ऐसा करते हैं। जहां खेल आनन्ददायक क्रिया है वहीं आत्मप्रेरित भी है। वह बालक के जीवन में प्रसन्नता, चंचलता, उत्साह, स्फूर्ति, साहस और निर्भरता के भाव उत्पन्न करता है। शिक्षा शास्त्रियों और मनोवैज्ञानिकों ने खेल के महत्व को स्वीकारा है इसलिए विभिन्न कक्षाओं के पाठ्यक्रम में खेल ड्रामा आर्ट, नृत्य, संगीत जैसे विषयों को महत्व दिया जा रहा है। विभिन्न संचार माध्यमों से भी बच्चों को खेल से सम्बन्धित कार्यक्रम दिखाये जाने लगे हैं। ग्रास का मत है कि खेल के द्वारा बच्चे विभिन्न महत्वपूर्ण कौशलों का अभ्यास करते हैं। रसेल के अनुसार खेल एक आनन्ददायक शारीरिक और मानसिक क्रिया है, जो अपने आप में पूर्ण है।

खेल मनुष्य के स्वस्थ मनोरंजन की सबसे उत्तम विधि है। खेल का अपना इतिहास है। उसकी एक सांस्कृतिक विरासत है। खेल एक व्यवस्थित और वैज्ञानिक शारीरिक क्रिया माना गया है। विद्वानों ने खेल को प्राणी की सहज सामान्य प्रवृत्ति माना है जो सब काल में और सब जीवनों में पायी जाती है। खेल चित्त की उमंग या मन बहलाव के लिए खेला जाता है। सामान्यतः खेल में शारीरिक उछलकूद, दौड़-धूप जैसी क्रियाएँ आती हैं। खेल में व्यक्ति ऊर्जा का उपयोग कर शारीरिक अंगों एवं मांसपेशियों का सोच समझकर समुचित उपयोग करता है। खेल में भाग लेने वाले प्रत्येक खिलाड़ी को यह पता रहता है कि किन परिस्थितियों के अन्दर रहकर उसे खेलना है। इसलिए खेलों को नियमों ससम्बन्धित समय, स्थान व क्रमबद्ध की जाने वाली प्रक्रिया माना गया है। खेल में मानसिक और शारीरिक अनुकूलता आवश्यक है। खेल के मैदान में खिलाड़ी का व्यवहार बाह्य उत्तेजकों और नियंत्रणों पर निर्भर है। प्रत्येक खिलाड़ी के मन में संभावित सफलता की आशा रहती है। वह अपनी समझ, शारीरिक एवं मानसिक शक्तियों का उपयोग खेल में विजय प्राप्त करने में लगा देता है। इसके लिए कौशल का अभ्यास, समायोजन की क्षमता,

समूह निष्ठा, अंग संचालन और नियंत्रण, मानसिक तत्परता उच्च उपलब्धि की आंकाक्षा एवं श्रेष्ठतम प्रदर्शन की आंकाक्षा आवश्यक है।

अधिकतर लोग अपने खाली समय का उपयोग करने के लिए विभिन्न प्रकार के खेल खेलते हैं, जिससे उनके स्वास्थ्य में वृद्धि होती है, खेल के दौरान शरीर की समस्त मांसपेशियाँ सक्रिय रहती हैं तथा रक्त प्रवाह में तीव्रता आती है इससे शरीर स्वस्थ बना रहता है।

सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन

रणधीर सिंह¹ ने इंजिनियरिंग विद्यार्थियों का उनके सामाजिक आर्थिक स्तर के सम्बन्ध में प्रेरणा और व्यक्तित्व का विश्लेषणात्मक अध्ययन किया। साथ ही साथ इंजिनियरिंग करने वाले छात्रों की प्रेरणा व व्यक्तित्व में अन्तर पता किया गया कि खेलों में भाग लेने वाले तथा खेलों में भाग नहीं लेने वाले छात्रों के सामाजिक-आर्थिक स्तर में क्या अन्तर है। इसके लिये इन्होंने पंजाब टेक्निकल यूनिवर्सिटी के 600 विद्यार्थियों का चयन किया। इन्हें दो समूह में विभाजित किया खिलाड़ी तथा गैर खिलाड़ी समूह। आंकड़ों के एकत्रीकरण हेतु सोशियो-इकोनॉमिक स्केल प्रश्नावली जो कि राजवीर सिंह राधेश्याम तथा सतीश कुमार द्वारा निर्मित थी, का प्रयोग किया गया। प्रेरणा मापन के लिए एचीवमेंट मोटिवेशन 'टेस्ट प्रश्नावली', बड्ज्द तथा व्यक्तित्व मापन के लिए आइज़ेक पर्सनेल्टी इन्वेन्टरी परीक्षण का प्रयोग किया गया। सांख्यिकी विश्लेषण हेतु 'टी' परीक्षण का प्रयोग किया गया। परिणामों की सार्थकता का 0.05 प्रमाणिकता के स्तर पर की गई। परिणाम यह निकला कि छात्रों के परिवार के सामाजिक आर्थिक स्तर का उपलब्धि अभिप्रेरणा पर तथा व्यक्तित्व के गुणों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

मरयम फ्रन्सिनि तथा अन्य² ने व्यक्तित्व के गुण व मानसिक स्वास्थ्य वर्न आउट के मध्य सम्बन्ध पर शोध कार्य किया। इस शोध अध्ययन का मुख्य उद्देश्य शारीरिक शिक्षा शिक्षकों के व्यक्तित्व और मानसिक स्वास्थ्य के साथ बर्न आउट के सम्बन्ध को जांचना था। इस अध्ययन में न्यादर्श के रूप में 250 शारीरिक शिक्षकों को चुना गया। इनमें 140 पुरुष तथा 110 महिलाएँ थीं। जिनकी उम्र 28 से 49 वर्ष थी। आंकड़ों के एकत्रीकरण के लिए सभी से मैसलेच बर्न आउट इन्वेन्टरी (डटए) भरवायी गई तथा छम् पर्सनेल्टी इन्वेन्टरी भरवायी

गई। अनुसंधान के परिणाम बताते हैं कि मानसिक स्वास्थ्य का वर्न आउट एक्द्रावर्जन में खुलापन व अनुभव योग्यता नकारात्मक थी। इससे यह पता चलता है कि मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तित्व के लक्षण शारीरिक शिक्षा शिक्षकों में वर्न आउट में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

जमशेदी अकबर³ ने ईरान के शीराज शहर के 500 विद्यालयी छात्रों के खेल प्रदर्शन और खुफिया विश्वास पर

शोध कार्य किया। इस अध्ययन में इन्होंने छात्रों की बुद्धिमत्ता और विश्वास के सम्बन्ध के बारे में पता किया। छात्रों के सामाजिक व संज्ञानात्मक दृष्टि कोण को जाँचा गया। इसमें 250 छात्र व 250 छात्रायें थी। इसमें यादृच्छिक नमूने के साथ स्वास्थ्य को ध्यान में रखा गया। खुफियास मान्यताओं और प्रयास के मानकीकृत प्रश्नावली क्वचमलतंज – डंतपदम (2005) को छात्रों से भरवाया गया। खेलकूद इन्डेक्स में छात्रों की अन्तिम परीक्षा के स्कोर की गणना की गई। प्रतिगमन विश्लेषण के परिणाम से पता चला कि खेल प्रदर्शन पर खुफिया विश्वास में वृद्धि हुई तथा बुद्धिमत्ता में गिरावट आयी।

छाया कोठ⁴ ने 'ज्द विश्वविद्यालय नांदेड के अन्तर्गत आने वाले कॉलेज छात्रों के अन्तर्मुखी एवं बहिर्मुखी व्यक्तित्व के गुणों का अध्ययन किया। इसके लिए शारीरिक शिक्षा विषय के छात्रों का चयन किया गया तथा इन पर शैक्षणिक कार्यक्रमों के प्रभाव का अध्ययन भी किया गया। इसका उद्देश्य व्यक्ति संबंधी बाहरी दुनिया तथा अन्तर्मुखी व्यवहार था। इसमें आशावादी, आक्रामकता, गुस्सा, आसानी से हार आदि घटकों को मापा गया। ये सभी व्यक्ति के व्यक्तित्व मापन के आयाम हैं, जिनको व्यक्तित्व विशेषताओं के साथ जैविक स्रोतों से जोड़ा गया। पैमाने के आधार पर तंत्रिका स्तर दोनों उत्तेजकों, निरोधात्मकता की ताकत और अन्य कार्यों को देखा गया। इसमें अन्तर्मुखी व्यक्ति में तनाव की स्थिति, उदासी, निराशा, चिंता और भय का स्तर उच्च था। इस अध्ययन के लिए शारीरिक शिक्षा के 40 छात्रों को न्यादर्श के रूप में चुना, जिनकी उम्र 22 से 30 साल के बीच थी।

विशनसिंह व अरविंद बहादुर सिंह⁵ ने विश्वविद्यालय एवं राष्ट्रीय स्तर के वालीबॉल खेल के खिलाड़ियों के बहु आयामी चिन्ता के स्तर को जानने के लिये छत्तीसगढ़ विश्वविद्यालय और राष्ट्रीय स्तर के 40 पुरुष खिलाड़ियों को न्यादर्श के रूप में चुना जिनकी उम्र 17 से 25 वर्ष थी। खिलाड़ियों के बहु आयामी चिन्ता के स्तर को जानने के लिये मार्टिन (1977) द्वारा तैयार की गई प्रश्नावली को भरवाया गया तथा इसमें टी परीक्षण का उपयोग किया गया। आकड़ों के आधार पर परिणाम यह निकला कि विश्वविद्यालय व राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियों की बहुआयामी चिन्ता में कोई अन्तर नहीं था। चिन्ता का स्तर 0.05 था।

सुन्दर लाल व अन्य⁶ ने पुणे शहर के स्कूल स्तर के पुरुष एवं महिला बास्केटबॉल खिलाड़ियों के बीच खेल उपलब्धि प्रेरणा का तुलनात्मक अध्ययन किया। अध्ययन के लिये 14 से 17 वर्ष की उम्र वाले 40 पुरुष छात्र तथा 40 महिला छात्र खिलाड़ियों का यादृच्छिक नमूना तकनीक से चयन किया गया। तुलनात्मक विश्लेषण के लिये स्वतंत्र टी परीक्षण सांख्यिकीय तकनीकी के रूप में उपयोग किया गया जिसका सिग्नेफिकेंट स्तर 0.05 था। इसमें खिलाड़ियों की उपलब्धि अभिप्रेरणा पर कोई अन्तर नहीं पाया गया। पुरुष एवं

महिला खिलाड़ियों की उपलब्धि अभिप्रेरणा का स्तर समान था।

गसिम इलियासी व मीर हामिद⁷ ने इस्लामी आजाद विश्वविद्यालय ईरान के जूडो, भारोत्तोलन, पर्वतारोहण, वालीबॉल और बास्केटबॉल खेल के 150 खिलाड़ियों को न्यादर्श के रूप में चुनकर व्यक्तिगत एवं समूह खेल में भाग लेने वाले इन खिलाड़ियों के व्यक्तित्व का तुलनात्मक अध्ययन किया। आँकड़ों का एकत्रीकरण छम् प्रश्नावली के द्वारा किया गया। आँकड़ों का विश्लेषण यू मान द्वारा किया गया। इस शोध के परिणाम इस प्रकार से रहे— समूह खेल के खिलाड़ियों की तुलना में व्यक्तिगत खेल में भाग लेने वाले खिलाड़ियों का एक्स्ट्रावर्जन उच्च स्तर का था। व्यक्तिगत एवं समूह खेल के खिलाड़ियों के बीच अनुकूलता न्यूरोटिसिज्म में कोई महत्वपूर्ण अन्तर नहीं था।

अली व अन्य⁸ ने उत्तरप्रदेश के विश्वविद्यालय एवं राष्ट्रीय स्तर के हॉकी खिलाड़ियों के दुश्चिन्ता व विभिन्न आयाम के मध्य गुणात्मक स्तर का तुलनात्मक अध्ययन किया। इस अध्ययन के उद्देश्य के लिये 40 पुरुष न्यादर्श के रूप में (20 विश्वविद्यालय और 20 राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी) चयनित किये गये। इनकी उम्र 17 से 25 वर्ष के मध्य की थी। विश्वविद्यालय एवं राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियों की दुश्चिन्ता का स्तर जानने के लिये विभिन्न आयाम गुणों की दुश्चिन्ता मापनी का प्रयोग किया गया जो कि मार्टिन (1997) द्वारा तैयार की गई थी। आकड़ों के विश्लेषण के लिये टी टेस्ट का प्रयोग किया गया। परिणाम यह बताते हैं कि उत्तरप्रदेश विश्वविद्यालय एवं राष्ट्रीय स्तर के हॉकी खिलाड़ियों के विभिन्न आयाम गुणों तथा दुश्चिन्ता का कान्फिडेन्स स्तर 0.05 था तथा इनके मध्य कोई अन्तर नहीं पाया गया।

रेजा⁹ ने तेहरान विश्वविद्यालय के इन्डोर सॉकर वॉलीबॉल ताइक्वान्डों तथा जूडो के खिलाड़ी विद्यार्थियों के बीच आक्रामकता के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन किया। इस अध्ययन के लिए इन्होंने 19 से 23 वर्ष की उम्र के 90 छात्र खिलाड़ियों का चयन किया। इस अध्ययन में खिलाड़ियों के चार समूह थे, जो कि जूडो, ताइक्वान्डो, वालीबॉल तथा इन्डोर सॉकर के थे। इसके अलावा व्यक्तिगत खिलाड़ी जो कि 25 स्पोर्ट्स के साधारण रेन्डम सेम्पल के तौर पर इन्वेस्टिगेशन के लिए चयनित किये गये। इसमें स्टेटिकल डाटा के लिए 'छव्ट' का प्रयोग किया गया। सांख्यिकीय विश्लेषण के परिणाम यह बताते हैं कि जूडो, ताइक्वान्डो, वॉलीबॉल तथा इन्डोर सॉकर के खिलाड़ी विद्यार्थियों की आक्रामकता में कोई विशेष अन्तर नहीं है।

ए.के.शकील¹⁰ ने बी.पी.एड. एवं बी.एड. विद्यार्थियों के मध्य उपलब्धि अभिप्रेरणा और आक्रामकता पर तुलनात्मक अध्ययन किया। इसके लिये यादृच्छिक रूप से न्यादर्श के लिये 60 पुरुष एवं महिला बी.पी.एड. और बी.एड.विद्यार्थियों का चयन किया। दोनों ही समूह के विद्यार्थियों की उम्र 18–24 वर्ष थी।

अध्ययन के लिये कमलेश द्वारा तैयार की गई उपलब्धि अभिप्रेरणा प्रश्नावली का प्रयोग किया गया तथा आक्रामकता के अध्ययन हेतु वुश-बुकी द्वारा बनाई गई आक्रामकता इन्वेन्टरी से आँकड़ों का एकत्रीकरण किया गया। आँकड़ों के एकत्रीकरण के बाद बी.पी.एड. के विद्यार्थियों की उपलब्धि अभिप्रेरणा एवं आक्रामकता का स्तर बी.एड. विद्यार्थियों की तुलना में अधिक विकसित था।

खेलों का छात्रों पर प्रभाव

छात्रों के लिए तो खेलकूद अपरिहार्य है। इससे उनका मस्तिष्क जागृत रहता है तथा उनके हृदय में संयम, दृढ़ता, गम्भीरता, एकाग्रता एवं सहयोग की भावना का उदय होता है। खेलकूद के अभाव में छात्रों का शारीरिक और मानसिक विकास अवरुद्ध हो जाता है उनमें आत्मविश्वास की कमी हो जाती है जो उन्हें अन्ततः अनुशासन हीन बना देती है। किशोर अवस्था में बालक तथा बालिका में अतिरिक्त शक्ति होती है खेल कूद से उनकी अतिरिक्त शक्ति को आसानी से सरचनात्मक कार्यों की ओर मोड़ दिया जाता है जिससे उनकी अतिरिक्त शक्ति का सही उपयोग हो जाता है।

खेलकूद आपस में प्रेमपूर्वक मिलजुल कर रहना, आपसी वैर-भाव समाप्त करना तथा विभिन्न जाति व समुदाय के साथ आपसी तालमेल के द्वारा निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त करना सिखाता है। जिसके परिणाम स्वरूप सामाजिक सहयोग की भावना का विकास होता है। खेलकूद प्रतियोगिताओं में एक साथ भाग लेने से छात्रों में प्रतिस्पर्धा की भावना के साथ द्वेष भाव को अलग कर एकात्मकता का विकास जागृत होता है। खिलाड़ी खेल में हार जीत की भावना से यह शिक्षा ग्रहण करते हैं जिससे जीवन में आने वाले उतार चढ़ाव, सफलता-असफलता के अवसरों पर सन्तुलन बनाये रखने में सफल हो सकते हैं। खेलकूद से अन्तर्राष्ट्रीय बोध का विकास होता है। छात्रों में समन्वय शक्ति का संचार होता है जिससे मिल जुलकर कार्य करने की प्रेरणा बढ़ती है।

जितनी भी प्राकृतिक शक्तियाँ या स्वाभाविक प्रवृत्तियों का वर्णन किया गया है शिक्षा की दृष्टि से खेल उन सब से ज्यादा महत्वपूर्ण है। पुराने शिक्षक समझते थे कि खेलना समय नष्ट करना है। शिक्षा के क्षेत्र में खेल के महत्व को सभी समझने लगे हैं। यह प्रवृत्ति सबसे अधिक व्यापक है। अनुकरण युयुत्सा, विधायकता आदि अनेक प्राकृतिक शक्तियों में खेल की प्रवृत्ति काम कर रही होती है। शुरू में बालक इतना खेलना पसंद करता है, वह बैठा-बैठा कुछ न कुछ किया करता है। खेल एक सामाजिक प्रवृत्ति है। खेल के माध्यम से बालक बहुत कुछ सीख जाता है। खेल अलग-अलग तरह के होते हैं। किसी उम्र में कोई खेल बालक को आकर्षित करता है। किसी में कोई कार्लग्रुस ने खेलों के पांच प्रकार कहे हैं-

क) परीक्षणात्मक खेल (Experimental play)

ख) दौड़-धूप वाले खेल (Movement play)

ग) रचनात्मक खेल (Constructive play)

घ) लड़ने-झगड़ने वाले खेल (Fighting play)

ड.) मानसिक खेल (Intellectual play)

परीक्षणात्मक खेल वे हैं। जिनमें बालक चीजों को धरने-उठाने में लगा रहता है। इनमें कोई उद्देश्य नहीं रहता। इन खेलों से बालक को अपनी परिस्थिति का ज्ञान हो जाता है। उसकी इंद्रिय विषयों को पहचानने में लग जाती है। दौड़-धूप वाले खेल बालकों के एक दूसरे के पीछे भागने, पत्थर आदि उठाकर फेंकने के रूप में पाये जाते हैं। इनसे बालकों के शरीर का गठन दृढ़ होता है। रचनात्मक खेलों में लड़के मिट्टी का घर बनाते हैं, स्काउटिंग सीखते हुए पुल बनाते हैं। लड़ने-झगड़ने के खेल कुश्ती जूड़ों, मुक्केबाजी, फुटबाल, हॉकी आदि हैं।

खेल एक मनोवैज्ञानिक सामाजिक गतिविधि है। यह दोनों गतिविधि मानसिक एवं सामाजिक शारीरिक क्रिया कलापों एवं शरीर रचना विज्ञान के तकनीकी पहलू हैं। प्रतियोगिता के आधुनिक क्षेत्र में किसी खिलाड़ी की मनोवैज्ञानिक तैयारी उसी तरह महत्वपूर्ण है जिस प्रकार उसकी खेल गतिविधियों का तकनीकी कौशल कोई भी टीम/खिलाड़ी केवल खेल को खेलने के लिए तैयारी नहीं करते हैं, अपितु प्रतियोगिता में विजेता होने के लिए अभ्यास करते हैं। खेल गतिविधियों के कौशल में कुशलता इस बात से आवश्यक नहीं है कि केवल विजेता बने बल्कि यह जरूरी है कि उनके अन्दर खेल भावना एवं खेल जागरूकता का विकास हो जिससे खिलाड़ी अथवा टीम खेल गतिविधियों एवं प्रतियोगिताओं में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन प्रदर्शित कर सके।

शारीरिक शिक्षा की क्रियाओं के द्वारा एक व्यक्ति का व्यक्तित्व निखरता है। इसमें एक अलग प्रकार का तेज जाग्रत होता है जिससे वह अन्य व्यक्तियों से भिन्न नजर आता है। व्यक्तित्व का आत्मज्ञान समूह में रहकर ही होता है। शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों में समूह भावना का विकास होता है। खिलाड़ी एक समूह में रहकर शिष्टाचार, नैतिकता, आत्म संयम, साहसी, उत्साही, विवेकशील, धैर्यवान आदि गुणों को ग्रहण करता है, जिससे उनका व्यक्तित्व चरित्रवान बनता है। शारीरिक शिक्षा बालकों में अच्छे खिलाड़ी के गुण, दल भावना, राष्ट्रीय भावना आदि पैदा करती है जिससे व्यक्ति का चरित्र ऊँचा और उज्ज्वल बनता है। शारीरिक क्रियाओं के द्वारा बालकों के शरीर में परिवर्तन होता है। मांसपेशियाँ मजबूत एवं ताकवर बनती हैं। उनके आकार में बदलाव आता है जिससे उनका व्यक्तित्व निखरता है।

उपलब्धि प्रेरणा को एक व्यक्ति के सभी कार्यों के पीछे असली ताकत के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। एक व्यक्ति की इच्छाओं और जरूरतों के प्रभाव दोनों उनके व्यवहार की दिशा पर एक मजबूत प्रभाव है प्रेरणा। प्रेरणा अपनी भावनाओं और उपलब्धि सम्बन्धित लक्ष्यों पर आधारित

है। (उपलब्धि अभिप्रेरणा के बाह्य, आंतरिक मनोवैज्ञानिक विभिन्न रूप रहे हैं)। व्यक्ति विभिन्न साधनों के माध्यम से अपनी जरूरतों को पूरा करता है। इसके लिये आन्तरिक एवं बाह्य प्रेरणा सभी बुनियादी कार्यों के लिए प्रेरक है। प्रेरणा हमारा वह व्यवहार है जो हमारी इच्छाओं और जरूरतों, जो कि महत्वाकांक्षा की गतिशीलता के लिए जरूरी है।

उपलब्धि अभिप्रेरणा एक प्रक्रिया है जिससे व्यक्ति विशेष किसी क्रिया को सीखने एवं करने के लिए प्रेरित होता है। अभिप्रेरणा सम्पूर्ण शिक्षा प्रक्रिया का आवश्यक एवं केन्द्रीय भाग है अभिप्रेरणा मनो-शारीरिक अवस्था है जो व्यक्ति की आवश्यकताओं को पूरा करते हुये कार्य करवाती है। जब तक व्यक्ति पूरे मन से किसी कार्य में संलग्न नहीं होता है तब तक वह उस कार्य को नहीं सीख सकता है और कार्य में संलग्नता अभिप्रेरणा के बिना असम्भव है। रुचि, आवश्यकता, पुरस्कार एवं पारितोषिक, दबाव, तनाव आदि अभिप्रेरणा की प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं। मनोवैज्ञानिकों ने यह बात सिद्ध कर दी है कि व्यक्ति जब तक सीखने के लिए तैयार नहीं है तब तक वह सीख नहीं सकता। और यदि एक बार वह कार्य करने के लिये अभिप्रेरित हो जाये तो व्यक्ति में सीखने की इच्छा इतनी प्रबल हो जाती है कि वह बिना किसी दबाव के कार्य को सीखता एवं करता जाता है। सीखना उसके लिए एक स्वाभाविक प्रक्रिया बन जाती है और इस सम्पूर्ण प्रक्रिया में शिक्षक एक मार्गदर्शक की भूमिका निभाता है। अभिप्रेरणा के द्वारा सीखना व्यक्ति के लिए सरल हो जाता है और सीखने की प्रक्रिया उसे स्वयं के प्रति संतुष्टि और कार्य के प्रति तृप्ति प्रदान करती है।

निष्कर्ष

खेल बालक के स्वस्थ मनोरंजन की सबसे उत्तम विधि है। बालक खेल प्रतियोगिताओं में भाग लेकर अपने व्यक्तित्व का विकास करता है तथा सामाजिक सम्बन्धों को बढ़ावा देता है। खेल चाहे व्यक्तिगत हो या फिर सामूहिक दोनों में ही खिलाड़ी कठिन परिश्रम और उचित प्रशिक्षण प्राप्त कर विजय प्राप्त करने की लालसा से प्रतियोगिता में भाग लेता है। खिलाड़ी दूसरों से आगे निकलना चाहता है इसके लिये वह अपने कौशलों का उत्तम प्रदर्शन करता है। टीम प्रतियोगिताओं में विजय प्राप्त करने के लिए खिलाड़ियों की एक दूसरे के सहयोग और सम्मान की आवश्यकता होती है।

व्यक्तिगत अथवा सामूहिक खेलों में उच्च स्तरीय परिणाम प्राप्त करने व विजेता बनने के लिये खिलाड़ी को अच्छे प्रशिक्षण के साथ साथ मनोवैज्ञानिक रूप से भी मजबूत होना आवश्यक है। खिलाड़ी के लिये जरूरी है कि उसका व्यक्तित्व प्रभावशाली हो क्योंकि व्यक्तित्व के आधार पर खिलाड़ी के खेल कौशल व्यवहार और उपलब्धि का अनुमान लगाया जा सकता है। उपलब्धि अभिप्रेरणा भी प्रतियोगिता की

प्रवृत्ति को बढ़ाती है तथा खेल के प्रदर्शन में सहायक होती है।

खेल के क्षेत्र में व्यक्तिगत या सामूहिक खेलों में खेल प्रदर्शन, उपलब्धि और सफलता खिलाड़ियों के व्यक्तित्व पर निर्भर करती है। प्रशिक्षक की सफलता की कसौटी अब अच्छा खेल नहीं अच्छी विजय हो गया है। इसलिए खिलाड़ियों का व्यक्तित्व अच्छी विजय दिलाने वाला होना चाहिये। एक निश्चित मात्रा में और नियन्त्रित आक्रामकता का भाव खिलाड़ी में अतिरिक्त शक्ति का संचार करता है। और खिलाड़ी आक्रामक हो जाता है। कम शारीरिक क्षमता वाले खिलाड़ी का खेल प्रदर्शन अधिक रोचक और असरदार दिखाई देता है। इसलिए कम शक्ति का खिलाड़ी भी अधिक शक्ति के खिलाड़ी को धराशायी कर देता है। इन्हीं विशेषताओं को ध्यान में रखकर व्यक्तिगत एवं सामूहिक खेलों में भाग लेने वाले शहरी एवं ग्रामीण छात्रों के मनोवैज्ञानिक घटकों का तुलनात्मक अध्ययन प्रस्तुत शोध में किया गया है। इसके अन्तर्गत खिलाड़ियों के व्यक्तित्व, उपलब्धि अभिप्रेरणा तथा आक्रामकता जैसे मनोवैज्ञानिक घटकों को शामिल किया गया है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. उपाध्याय, राजेन्द्र (2006), "शिक्षा मनोविज्ञान," वंदना पब्लिकेशन, दरियागंज, नई दिल्ली
2. कपिल, एच.के. (2005), "अनुसंधान विधियाँ", विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा
3. कमलेश, एम.एल. (2004), "शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त तथा इतिहास" फ्रैन्ड्स पब्लिकेशन, देहली
4. कमलेश, मदन (1991), 'व्यायाम तथा क्रीड़ा मनोविज्ञान' मेट्रोपालिटिन बुक प्रालि., नई दिल्ली
5. केन्ट माइकल (1994), "द ऑक्सफोर्ड डिक्सनरी आफ स्पोर्ट्स साइंस एण्ड मेडिसिन," ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, न्यूयार्क
6. चौबे, सरयू प्रसाद (2005), "शिक्षा मनोविज्ञान", अनु प्रकाशन, चौड़ा रास्ता, जयपुर
7. दुबे, एन.एन. (2006), "काउन्सिलिंग साइकोलॉजी", शिक्षा प्रकाशन, जयपुर
8. दुबे, एल.एन. (2010), "खेल मनोविज्ञान" स्पोर्ट्स पब्लिकेशनस दरियागंज, नई दिल्ली