

इकाई – 4

शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक आयाम (Psychological Dimensions of Physical Education)

मनोविज्ञान प्राणी जगत के व्यवहारों का कार्यकारण संबंधपरक अध्ययन करने वाला विज्ञान है। किसी प्राणी या व्यक्ति का कोई व्यवहार किन नैसर्गिक या किन पर्यावरणगत परिस्थितियों और इन दोनों के बीच होने वाली किन क्रियाओं-प्रतिक्रियाओं का परिणाम है अथवा प्राणी या व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक व्यवहारों में तत्कालिक या धीरे धीरे होने वाले परिवर्तन या विकास के पीछे कौन सी शक्तियां कार्य करती हैं, इत्यादि प्राणी के जीवन से सम्बद्ध सभी मूर्त तथा अमूर्त वस्तु स्थितियों का वस्तुनिष्ठ विश्लेषण मनोविज्ञान करता है।

आधुनिक युग में मानव व्यवहार अत्यंत जटिल होता जा रहा है। ऐसे में मनोविज्ञान ही एक ऐसी विद्या है जो मानव के व्यवहार का सही अध्ययन कर उसे सकारात्मक दिशा की ओर अग्रसर करती है। शारीरिक शिक्षा के अध्यापक को अपने प्रक्रिया कार्यक्रमों के निर्माण में मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों का ही सहारा लेना पड़ता है। खेल के कार्यक्रम तभी सुव्यवस्थित ढंग से संचालित किये जा सकते हैं, जब शारीरिक शिक्षा के अध्यापक को मनोविज्ञान का मूल ज्ञान हो।

मनोविज्ञान का जन्म

मनोविज्ञान ने आज से लगभग दो हजार वर्ष पूर्व दर्शनशास्त्र की शाखा के रूप में अपना जीवन प्रारंभ किया। कई सौ सालों तक मनोविज्ञान का अध्ययन दर्शनशास्त्र के अंग के रूप में होता रहा, परंतु आधुनिक समय में मनोविज्ञान ने अपनी पहचान एक अलग विज्ञान के रूप में स्थापित कर ली है। रायबर्न ने ठीक ही कहा है – “आधुनिक काल में इस संबंध में एक परिवर्तन हुआ है।” मनोवैज्ञानिकों ने धीरे-धीरे अपने विज्ञान को दर्शनशास्त्र से अलग कर लिया है।

मनोविज्ञान का अर्थ

मनोविज्ञान शब्द की उत्पत्ति यूनानी भाषा के दो शब्द साइको तथा लोगस से हुई है। साइको का अर्थ है आत्मा एवं लोगस का अर्थ है अध्ययन। इस प्रकार शाब्दिक अर्थ के अनुसार मनोविज्ञान आत्मा का अध्ययन करने वाला विज्ञान है।

सामाजिक विद्वानों की श्रृंखला में मनोविज्ञान ही एक ऐसा विषय है, जो व्यक्ति में निहित विचारों, भावनाओं, रुचियों, अभिरुचियों आदि के संबंध में समुचित जानकारी प्रदान करके उसके व्यवहार में परिवर्तन हेतु सहायक सिद्ध होता है। अब तक इस विषय को अनेक रूपों में परिभाषित करने का प्रयास किया जाता रहा है।

1. आत्मा का विज्ञान

प्रारंभ में मनोविज्ञान को दर्शन की एक शाखा के रूप में ही स्वीकार किया जाता था। यूनान के प्रसिद्ध दार्शनिक प्लेटो और अरस्तू ने भी मनोविज्ञान को आत्मा के विज्ञान के रूप में ही अपनी मान्यता प्रदान की। किंतु आत्मा को विज्ञान के रूप में स्वीकार करने वाले दार्शनिक आत्मा के स्वरूप अथवा उसके रंग, रूप एवं आकार आदि के संबंध में कोई संतोषजनक तर्क प्रस्तुत नहीं कर सके। परिणामस्वरूप मनोविज्ञान के इस अर्थ को धीरे-धीरे अस्वीकार कर दिया गया।

2 मस्तिष्क का विज्ञान

सोलहवीं शताब्दी के उपरांत मनोविज्ञान को पुनः परिभाषित करने का प्रयास किया गया। **इटली के दार्शनिक पोम्पोजी** ने मनोविज्ञान को मस्तिष्क अथवा 'मन का विज्ञान' बतलाया। **जॉन लॉक** (1632–1704) ने ब्रिटिश मनोविज्ञान की नींव डाली तथा उसके साहचर्यवाद ने मनोविज्ञान को शताब्दियों तक प्रभावित किया। अठारहवीं शताब्दी तक मनोविज्ञान को 'मस्तिष्क का विज्ञान' माना जाता रहा। परंतु मस्तिष्क के विज्ञान के रूप में परिभाषित करने वाला कोई भी विद्वान इस बात का संतोषजनक उत्तर नहीं दे सका कि मस्तिष्क का स्वरूप क्या है? मस्तिष्क किस प्रकार की क्रिया करता है, मस्तिष्क की क्रिया को किस प्रकार मूर्त बनाया जा सकता है आदि। इस संदर्भ में जो तर्क प्रस्तुत किये गए, उनमें निहित पारस्परिक भिन्नता को देखते हुए, मनोविज्ञान को मन के विज्ञान के रूप में भी स्वीकार नहीं किया जा सका।

3. चेतना का विकास –

विलियम वुन्ट, विलियम जेम्स, जेम्स सली आदि विद्वानों ने मनोविज्ञान को चेतना का विज्ञान बतलाया। किंतु ये सभी विद्वान 'चेतना' शब्द के आशय अथवा उसके स्वरूप के संबंध में संतोषप्रद जानकारी प्रदान नहीं कर सके। इसके अतिरिक्त व्यक्ति का मन सदैव चेतन अवस्था में ही नहीं रहता है। मन के अर्द्ध-चेतन व अचेतन स्तर का भी व्यक्ति की मानसिक, भावात्मक एवं शारीरिक क्रियाओं से पूर्ण संबंध होता है। इस संदर्भ में ये विद्वान उल्लेखनीय जानकारी प्रदान करने में सक्षम नहीं हो सके अन्ततः मनोविज्ञान का यह अर्थ भी अस्वीकार कर दिया गया।

4. व्यवहार का विज्ञान –

बीसवीं शताब्दी के पूर्वार्द्ध में मनोविज्ञान के क्षेत्र का विशद अध्ययन करने के उपरांत इस विषय के अर्थ को अनेक रूपों में परिभाषित करने का प्रयास किया गया। इस दौरान अनेक 'वाद' उभर कर सामने आये, किंतु व्यवहार सबसे प्रबल रहा। अब मनोविज्ञान को मानव के व्यवहार का अध्ययन करने वाला विज्ञान माना जाता है। इस प्रकार मनोविज्ञान के अंतर्गत भौतिक, मानसिक, संवेगात्मक, सामाजिक, सामान्य, असामान्य, बाल व्यवहार एवं प्रौढ़ आदि सभी प्रकार के व्यवहार का अध्ययन किया जाता है। **गैरट (Garrett)** ने मनोविज्ञान को मानव व्यवहार का अध्ययन बतलाया है और मनोविज्ञान की विषयवस्तु है – मनुष्य क्या करता है, कैसे करता है और क्यों करता है, को बताया।

वुडवर्थ (Woodworth) द्वारा मनोविज्ञान के इस बदलते स्वरूप को इस प्रकार व्यक्त किया गया –

“सबसे पहले मनोविज्ञान ने अपनी आत्मा का त्याग किया, फिर मस्तिष्क या मन का त्याग किया, तत्पश्चात् चेतना का त्याग कर व्यवहार के अध्ययन को अपनाया है।”

“First Psychology lost its soul, then it lost its mind, then it lost its consciousness; it still has behaviour of sort.”

मनोविज्ञान की परिभाषाएँ (Definition of Psychology)

मनोविज्ञान के अर्थ को स्पष्ट करने हेतु किये गए प्रयासों के अनुरूप, विभिन्न विद्वानों ने अपने-अपने चिन्तन एवं मनन के आधार पर मनोविज्ञान के अर्थ को परिभाषित करने का प्रयास किया। कुछ प्रमुख परिभाषायें निम्न हैं—

1. बोरिंग के अनुसार — 'मनोविज्ञान मानव प्रकृति का अध्ययन है।'
 "Psychology is the study of human nature." — **Boring**
2. वाटसन के अनुसार — "मनोविज्ञान व्यवहार का निश्चित विज्ञान है।"
 "Psychology is the positive science of Behaviour." — **Watson**
3. स्किनर के अनुसार — 'मनोविज्ञान व्यवहार और अनुभव का विज्ञान है।'
 "Psychology is the Science of behaviour and experiences." — **Skinner**
4. कॉलसनिक के अनुसार — 'मनोविज्ञान मानव व्यवहार का विज्ञान है।'
 "Psychology is the science of human behaviour." — **Kolesnik**
5. क्रो एंड क्रो के अनुसार — "मनोविज्ञान मानवीय व्यवहार एवं मानवीय संबंधों का अध्ययन है।"
 "Psychology is the study of human behaviour and human relationship." — **Crow and Crow**
6. मैकडूगल के अनुसार — 'मनोविज्ञान आचरण एवं व्यवहार का यथार्थ विज्ञान है।'
 "Psychology is the Positive science of conduct and behaviour." — **Mc Dougali**

मनोविज्ञान की विशेषताएं (Characteristics of Psychology)

मनोविज्ञान की उपरोक्त परिभाषाओं के आधार पर इस विषय की निम्नलिखित विशेषताएँ दृष्टिगोचर होती हैं—

1. मनोविज्ञान के सिद्धांतों का व्यावहारिक जीवन में प्रयोग किया जाता है।
2. मनोविज्ञान न केवल मानव अपितु पशुओं के व्यवहार का भी अध्ययन करता है।
3. मनोविज्ञान एक सकारात्मक विज्ञान है।
4. मनोविज्ञान के अंतर्गत भौतिक एवं सामाजिक दोनों ही प्रकार के वातावरण का अध्ययन किया जाता है।
5. यह विज्ञान व्यक्ति को एक मनोशारीरिक प्राणी के रूप में स्वीकार करते हुए न केवल उसके मन, अपितु शरीर का भी अध्ययन करता है।
6. मनोविज्ञान के अंतर्गत व्यक्ति की ज्ञानात्मक क्रियात्मक एवं संवेगात्मक क्रियाओं का समन्वित रूप में अध्ययन किया जाता है।

उपरोक्त विशेषताओं के आधार पर यह निष्कर्ष निकलता है कि मनोविज्ञान एक ऐसा विज्ञान है जो न केवल मानव वरन् पशुओं के भी व्यवहार का अध्ययन करता है तथा इस अध्ययन के अंतर्गत व्यवहार के उन समस्त पहलुओं को सम्मिलित किया जाता है जो व्यक्ति के मानसिक, शारीरिक एवं संवेगात्मक पक्ष से प्रभावित होते हैं।

खेल मनोविज्ञान (Sports Psychology)

इतिहास वासवर्न का कथन है कि अधिकांश समकालीन खेलों का आधार युद्ध की तैयारी कराना था। खेलों का उद्देश्य व्यक्ति को मानसिक व शारीरिक रूप से कठोर बनाना था। कुछ प्राइमेट (वनमानुषों) के अध्ययन से ज्ञात होता है कि प्राइमेट मादा प्राइमेट की अपेक्षा ज्यादा आक्रामक रूप से खेलते हैं। इथोलॉजिस्ट (मानव प्रकृतिवेत्ता) अन्वेषकों ने यह कथन प्रतिपादित किया है कि स्पोर्ट्स

व्यवहार शिकार करने के व्यवहार के समकक्ष हैं जो मनुष्य जाति को विकास के दौरान मिला है।

शारीरिक शिक्षा तथा खेल अपने प्रयोग हेतु सैद्धांतिक सहायता के लिए जीवविज्ञान, शारीरिक, सामाजिक तथा चिकित्सा विज्ञान पर काफी हद तक आश्रित है। अब खेल मनोविज्ञान एक मिश्रित विद्या है। जिसका एक हिस्सा खेल विज्ञान पर केन्द्रित है तथा दूसरा हिस्सा मनोविज्ञान पर केन्द्रित है। सही मायने में इसकी जड़ें मनोविज्ञान हैं। तथा इसकी शाखाएं शारीरिक शिक्षा तथा खेल में हैं। सम्बद्ध खेल मनोविज्ञान के जन्मदाता तथा मूलतः एक क्लिनिकल मनोवैज्ञानिक ब्रूस ऑगीलवी का मत है कि 'पिछले तीस वर्षों के दौरान खेल मनोविज्ञान की प्रमुख उपलब्धि स्वयं सहायता की संपूर्ण विचारधारणा का एकीकरण, स्वास्थ्य प्रबंध तथा मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच संबंध स्थापित करता है। तनाव प्रबंध समाज, मनोवैज्ञानिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य और श्रम प्रबंध के समुचित पद्धतियों की जीवन शैली का संबंध अन्य विशिष्ट उपलब्धियों से है। अंततः अत्यधिक विशेष उपलब्धि वह मान्यता है कि खेल मनोवैज्ञानिक, खेल औषधि दल का एक अनिवार्य सदस्य बन गया है।

अंतर्राष्ट्रीय खेल मनोविज्ञान संस्था के अध्यक्ष तथा प्रसिद्ध अनुसंधानकर्ता **रॉबर्ट सिंगर** के अनुसार, आज खेल के मनोविज्ञान को एथलैटिक्स, शारीरिक शिक्षा, स्वस्थ मनोरंजनात्मक क्रियाकलाप तथा व्यायाम में शामिल लोगों के चुनिंदा व्यवहार के ज्ञान तथा उसके प्रभाव से जुड़ी अध्ययनशील, शैक्षिक और व्यावहारिक क्रियाकलापों के रूप में देखा जा सकता है।

डॉ. रिचार्ड सुईन पहले मनोवैज्ञानिक थे, जिन्हें 1976 में अमेरिका की टीमों के साथ काम करने के लिए अधिकारिक रूप से नियुक्त किया गया।

1960 के दशक में खेल मनोविज्ञान के क्षेत्र से संबंधित अनेक संगठनों की स्थापना हुई इनमें प्रमुख थे –

- 1 नार्थ अमेरिकन सोसाइटी फॉर द साइकोलॉजी ऑफ़ स्पोर्ट्स एंड फिजीकल एक्टिविटी
- 2 कैंनेडियन सोसाइटी फार साइकोमीटर लर्निंग एंड स्पोर्ट्स साइकालॉजी
- 3 इंटरनेशनल सोसाइटी फार स्पोर्ट्स साइकालॉजी

वर्तमान में कम से कम चार अन्तर्राष्ट्रीय पत्रिकाएं हैं, जिनका संबंध पूर्णतः खेल मनोविज्ञान से है –

- 1 खेल मनोविज्ञान की अन्तर्राष्ट्रीय पत्रिका
- 2 खेल मनोवैज्ञानिक
- 3 खेल एवं व्यावहारिक मनोविज्ञान की पत्रिका
- 4 अनुप्रयुक्त खेल मनोविज्ञान

खेल मनोविज्ञान की विषय-वस्तु

खेल मनोविज्ञान का अर्थ, क्षेत्र एवं सिद्धांत

मनोविज्ञान अर्थात् जहां हम मस्तिष्क एवं व्यवहार दोनों का मिलकर अध्ययन करते हैं। जब इस विज्ञान का अध्ययन हम खेलों में करते हैं तो इसमें मन अर्थात् (मस्तिष्क), शरीर (व्यवहार), एवं खेल के संबंध का अध्ययन करते हैं। व्यक्ति का मन, उसके व्यवहार में प्रभाव डालता है। तथा यह व्यवहार उसके खेल पर प्रभाव डालता है। खेलों के माध्यम से व्यक्ति अपनी छुपी भावनाओं को बाहर निकालता है, जिससे उसके तनाव तथा चिंता में कमी या मुक्ति भी मिल जाती है और कभी-कभी ये खेल ही उसके तनाव तथा विभिन्न नकारात्मक प्रभावों का कारण बनते हैं। व्यक्ति शारीरिक, मानसिक (मनोविज्ञान) तथा सामाजिक तीनों पक्षों से मिलकर ही संपूर्ण बनता है। अर्थात् मनोविज्ञान का भी एक व्यक्ति के बनने में

महत्वपूर्ण भूमिका है।

खेल-मनोविज्ञान कोई नया शब्द नहीं वरन् वर्षों से चला आ रहा विज्ञान है। जब से खेलों का प्रारंभ हुआ खेल मनोविज्ञान की भी उत्पत्ति तभी से मानी जाती है। भारत वर्ष में भी खेल मनोविज्ञान का महत्व बढ़ा है क्योंकि ओलम्पिक, अन्तराष्ट्रीय खेलों तथा राष्ट्रीय खेलों में सफलता पाने के लिए एक खिलाड़ी को शरीर के साथ-साथ मन तथा मस्तिष्क से भी सुदृढ़ होना अनिवार्य है और इसी कारण आज खेल मनोचिकित्सक का भी रोल बढ़ा है।

परिभाषा

1. 'खेल मनोविज्ञान एक विज्ञान है जिसमें मनोविज्ञान के सिद्धांतों को खेलों तथा व्यायाम की दशाओं में प्रयोग किया जाता है। ये सिद्धांत प्रायः प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए प्रयोग में लाये जाते हैं।' — कोक्स
2. 'खेल मनोविज्ञान एक ऐसा विज्ञान है, जिसमें खिलाड़ी के शरीर तथा मस्तिष्क के ऐसे संबंधों तथा उनके आपस के प्रभावों के बारे में पढ़ते हैं जिनसे खेलों में खिलाड़ी के प्रदर्शन पर प्रभाव पड़ता हो।' — आर.के.वैद्य
3. खेल मनोविज्ञान शारीरिक क्रिया के मनोवैज्ञानिक आधार का अध्ययन है। — मोरगन
खेल मनोविज्ञान का संबंध ऐसे मनोवैज्ञानिक कारकों से है जो खेलों तथा व्यायाम में प्रतिभाग तथा प्रदर्शन में प्रभाव डालते हैं तथा इनसे निकलने वाले मनोवैज्ञानिक प्रभावों का अध्ययन करने से है।

खेल मनोविज्ञान का शारीरिक शिक्षा में क्षेत्र एवं रोल/निर्देशन

क. परामर्श (Clinical/Counselling)

खेल मनोविज्ञान का मुख्य कार्य खिलाड़ियों को असामान्य स्थितियों में सामंजस्य स्थापित करना है। इसमें कोच एवं अध्यापक शारीरिक शिक्षा के छात्र छात्राओं के अनुभवों का अध्ययन करता है। उनकी समस्याओं का निराकरण भी करता है साथ ही ऐसे निर्देशन तथा सलाह देता है ताकि एक खिलाड़ी बाह्य परिस्थितियों का सामना करते हुए खेल कौशलों का अच्छे से अच्छा प्रदर्शन कर सके। इसके साथ ही खिलाड़ियों की संवेदनाओं तथा अनियमितताओं को समझने का प्रयास करता है तथा उनकी असामान्य समस्याओं से व्यक्तित्व को बचाता है।

ख. शैक्षिक

इसमें खेल मनोवैज्ञानिक शारीरिक शिक्षा एवं खेलों के मनोवैज्ञानिक कौशलों का गहनता के साथ अध्ययन करते हैं। अध्यापन के लिए सही तरीकों तथा सिद्धांतों की खोज करके उन्हें पालन करते हैं ताकि एक खिलाड़ी की प्रकृति, व्यवहार तथा व्यक्तित्व को ध्यान में रखकर उसे ज्ञान दिया जाए और खिलाड़ी भी उस विधि से ज्ञान सरलता से अर्जित कर सके। खिलाड़ियों के मनोवैज्ञानिक कौशलों को विकसित करना, जीवन को सही तरीके से जीना एवं सफलता की ओर ले जाने वाले गुणों का ज्ञान खिलाड़ियों को करना ही मुख्य उद्देश्य है ताकि वे सरलता से विपरीत स्थितियों का सामना कर सकें।

3. शोध —

किसी भी क्षेत्र को विकसित करने के लिए शोध कार्य नींव के रूप में कार्य करता है। मनोवैज्ञानिकों को भी अपने कार्य क्षेत्रों को बढ़ाने के लिए निरंतर प्रयासरत रहना पड़ता है। आज इस बदलते परिप्रेक्ष्य में जब खेलों का उद्देश्य मात्र प्रतिभाग न रहकर मेडल प्राप्त करना हो गया है तो शोध

करना तथा उसके प्रतिफलों का प्रयोग करना अनिवार्य हो गया है। अतः खेलों को बढ़ाने तथा शारीरिक शिक्षा को ओर अधिक महत्वपूर्ण बनाने के लिए खेल मनोवैज्ञानिक निरंतर क्रियाशील रहते हैं।

खेल मनोविज्ञान की प्रकृति

खेल मनोविज्ञान की प्रवृत्ति का तात्पर्य है कि यह विषय कला है या विज्ञान। मुख्यतः दो प्रकार के प्रकृति के विषय होते हैं।

खेल मनोविज्ञान दोनों ही प्रकृति के गुणों से समाहित है अतः इसकी प्रकृति विज्ञान एवं कला दोनों ही है।

विज्ञान का अर्थ है कारण एवं प्रतिफल में संबंध स्थापित करना। जिस चीज का परिणाम लगातार एक जैसा रहे या सिद्धांत रूप सत्य हो उसे ही शुद्ध विज्ञान कहते हैं जैसे 45° कोण सबसे अच्छा कोण है किसी भी दूरी को अधिकतम प्राप्त करने के लिए। मगर खेल मनोविज्ञान शुद्ध विज्ञान नहीं है क्योंकि यहां परिस्थितियों के अनुसार व्यवहार में बदलाव इसे शुद्ध विज्ञान नहीं बनने देता मगर कई तथ्य ऐसे हैं जिनके कारणों से उसके परिणाम को बताया जा सकता है जैसे—बारंबारता से याद करना आसान हो जाता है। इस बात से ये साबित हो जाता है कि खेल मनोविज्ञान एक विज्ञान है।

खेल मनोविज्ञान में हम इन बातों का अध्ययन करते हैं जिसमें किसी विशेष स्थितियों में व्यक्तियों के व्यवहार में क्या बदलाव आ सकता है तथा विभिन्न परिस्थितियों में एक व्यक्ति कैसे प्रतिक्रिया करेगा? अर्थात् बदलती परिस्थितियों में बदलता परिणाम या बदलाव। यही कला है। जब कौशल के साथ हम बदलती परिस्थितियों में अपने को ढाल लेते हैं या सामंजस्य स्थापित कर लेते हैं, तो कला की प्रकृति को ही पूरा करते हैं। जैसे खेल में बाह्य दबाव अर्थात् व्यावहारिकता के साथ जब हम किसी सिद्धांत का पालन करते हैं तो वह कला की प्रकृति को दर्शाता है।

उदाहरण के तौर पर खेल के दौरान हुटिंग से हम उसकी प्रतिक्रिया सकारात्मक करते हुए प्रदर्शन को बढ़ा लेते हैं या जैसे तनाव की स्थिति में हम अपने कौशलों को सही से प्रदर्शित नहीं कर पते। अतः उस समय प्रेरणा मिलने पर हम अपने तनाव के साथ सामंजस्य स्थापित कर लेते हैं। यही कला है।

उपरोक्त बातों से हम निम्न दृष्टिकोणों पर पहुंचते हैं जो कि खेल मनोविज्ञान की प्रकृति को दर्शाते हैं।

- 1 खेल मनोविज्ञान में कारण एवं परिणाम के बीच संबंध स्थापित किया जाता है जिससे इसकी वैज्ञानिकता साबित होती है।
- 2 इस विषय में वास्तविकता का समावेश है। यह भी इसकी वैज्ञानिकता को साबित करता है। जैसे — परिस्थितियां समान रहने पर व्यवहार भी समान रहता है।
- 3 किसी भी वस्तु सामग्री को एक क्रम में प्रस्तुत करना भी विज्ञान की ही विशेषता के अंतर्गत आता है और यह गुण भी खेल मनोविज्ञान में पाया जाता है। जैसे — प्रेरणा क्या है? कैसे आती है? क्या प्रभाव डालती है? सभी का क्रमशः से अध्ययन कराया जाना ही विज्ञान की श्रेणी में आता है।
- 4 इसके अलावा इसकी व्यावहारिकता ही इसे कला बनाती है। कोई विषय कितना व्यावहारिक है इस बात पर निर्भर करता है कि हम उसका कितना इस्तेमाल अपने व्यावहारिक जीवन में करते हैं। जितना समाज में व्यक्ति अपने व्यवहार में इसका इस्तेमाल करे उतना ही व्यावहारिक वह विषय माना जाता है और खेल मनोविज्ञान में तो हम सभी तत्वों को हम अपने व्यवहार में अपनाते

हैं। सभी कुछ हमारे खेल के जीवन से संबंधित है।

- 5 बदलती परिस्थितियों से सामंजस्य ही कला कहलाती है। हमारा व्यवहार सभी परिस्थितियों में एक जैसा नहीं रहता है। भिन्न भिन्न स्थानों पर, समय पर, या लोगों के बदलने से हमारे व्यवहार में भी बदलाव आ जाता है। हम परिस्थितियों के अनुकूल ही व्यवहार को करते हैं और उससे सामंजस्य स्थापित कर अपने व्यवहार में सामान्यता लाते हैं।

अतः इन सभी विशेषताओं को जानने के बाद हम यह कहते हैं कि खेल मनोविज्ञान की प्रकृति विज्ञान एवं कला दोनों ही हैं।

अभिप्रेरणा एवं शारीरिक शिक्षा (Motivation and Physical Education)

भूमिका (Introduction)

अभिप्रेरणा शिक्षा, मनोविज्ञान तथा वाणिज्य के क्षेत्र में बहुचर्चित विषय है। प्राणी व्यवहार को नियंत्रित करने वाले कारकों में अभिप्रेरणा सबसे महत्वपूर्ण कारक है। अभिप्रेरणा प्राणी की अनुक्रिया की ओज को बढ़ाती या घटाती है। शिक्षा के क्षेत्र में ओज से तात्पर्य प्रयास से है। अभिप्रेरणा प्राणी की अनुक्रिया के स्तर को नियंत्रित करती है। **चार्ल्स काफर** एवं **मॉर्टीमर एपलो** का मत है कि अभिप्रेरणा के अभाव में प्राणी की कोई भी अनुक्रिया या व्यवहार संभव नहीं है।

फेंडसन के अनुसार, “कुशल अधिगम प्रभावशाली अभिप्रेरणा पर निर्भर करता है।”

“Efficient Learning depends on effective motivation.”

अभिप्रेरणा का अर्थ (Meaning of Motivation)

मोटीवेशन अंग्रेजी भाषा का शब्द है जिसकी उत्पत्ति लेटिन भाषा की धातु से हुई है। Motum (मोटम) का अर्थ है Move, Motor तथा Motion.

अभिप्रेरणा के शाब्दिक अर्थ में हमें किसी अनुक्रिया को करने का बोध होता है। प्राणी की प्रत्येक अनुक्रिया में कोई न कोई उद्दीपन किसी न किसी रूप में अवश्य विद्यमान होता है। उद्दीपन के अभाव में किसी भी अनुक्रिया का होना असंभव होता है। उद्दीपन दो प्रकार का होता है – आंतरिक तथा बाह्य अतः अभिप्रेरणा के शाब्दिक अर्थ में किसी भी उद्दीपन को अभिप्रेरित करना अभिप्रेरणा कहा जा सकता है।

1. “Motivation is the basic problem of Psychology in Education.”-**Bernard**

2. “Motivation is the super high way to Learning.” —**Skinner.**

3. “Motivation is the influence of General pattern of activity initiating and directing the behaviour of the organism.”

अभिप्रेरणा के मनोवैज्ञानिक अर्थ में केवल आंतरिक उद्दीपनों को ही सम्मिलित किया जाता है।, ‘बाह्य उद्दीपनों को कोई महत्व नहीं दिया जाता है।’ अतः मनोवैज्ञानिक अर्थ में अभिप्रेरणा एक आंतरिक शक्ति है, जो प्राणी को अनुक्रिया करने के लिये अभिप्रेरित करती है।

1. “अभिप्रेरणा क्रिया को प्रारंभ करने, जारी रखने तथा नियंत्रित रखने की प्रक्रिया है।” **गुड**

“Motivation is the process of arousing, sustaining and regulating activity.” -**Good**

2. “अभिप्रेरणा सामान्य क्रिया कलापों का प्रभाव है जो प्राणी के व्यवहार को इंगित और निर्देशित करती है।”
— **जॉनसन**

Motivation is the influence of general pattern of activities indicating and directing the behaviour of organism.

— Johnson

3. "अभिप्रेरणा व्यक्ति की वह दशा है जो किसी निश्चित उद्देश्य की पूर्ति के लिये व्यवहार की पूर्ति के लिये व्यवहार को स्पष्ट करती है।"

— बुडवर्थ

"A Motive is a state of the individual which disposes him for certain behaviour and for seeking goals."

-Woodworth

4. "अभिप्रेरणा द्वारा उन विधियों की खोज की जाती है जो बालक को स्कूल द्वारा प्रदत्त अधिनियम के लिये इच्छुक बनाती है।"

"Motivation is to find those approaches that will make the child eager for the kind of learning the school endorses."

- Bernard

अभिप्रेरणा के प्रकार (Kinds of Motivation)

1. आंतरिक अभिप्रेरणा (Intrinsic Motivation)

आंतरिक अभिप्रेरणा में किसी भी अनुक्रिया के लिए बाह्य उद्दीपन की आवश्यकता नहीं होती, प्राणी स्वयं अपनी इच्छा से किसी कार्य को करता है। इस प्रकार की अभिप्रेरणा स्वयं प्राणी में ही निहित होती है। इसका संबंध प्राणी की आंतरिक दशा से होता है।

2. बाह्य अभिप्रेरणा (External Motivation)

बाह्य अभिप्रेरणा में किसी भी अनुक्रिया के लिए बाह्य उद्दीपन की आवश्यकता पड़ती है। प्राणी स्वयं अपनी इच्छा से किसी अनुक्रिया को नहीं करता। इस प्रकार की अभिप्रेरणा का स्वरूप प्रशंसा, निंदा, पुरस्कार, प्रतिद्वन्द्विता आदि के रूप में हो सकता है।

शारीरिक शिक्षा शिक्षण में अभिप्रेरणा का महत्व

(Importance of Motivation in teaching Physical Activities)

1. आदर्शों एवं मूल्यों का विकास (Development of ideals and values)

शारीरिक शिक्षा शिक्षण के उद्देश्यों द्वारा छात्रों में उच्च आदर्शों एवं मूल्यों का विकास किया जाता है जिससे वे अच्छे नागरिक बन सकें। सामूहिक खेलों में भाग लेने से खिलाड़ियों में सामूहिक गुणों का विकास होता है अभिप्रेरणा छात्रों में अनुशासन की भावना का विकास करती है तथा अभिप्रेरणा द्वारा व्यक्तित्व एवं चरित्र का भी विकास किया जा सकता है। खेलों के द्वारा इन सब गुणों को विकसित कर व्यक्ति को एक आदर्श नागरिक बनाने हेतु अभिप्रेरित किया जाता है।

2. रुचियों एवं अभिवृत्तियों का विकास (Development of interests and Attitudes)

शारीरिक शिक्षा शिक्षण की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि शिक्षक छात्रों में रुचि उत्पन्न कर पाया है या नहीं। यदि शिक्षक ने खेल को रुचिकर बना दिया है तो उसका शिक्षण सफल होता है अन्यथा नहीं। उच्चतम मानसिक विकास अभिप्रेरणा द्वारा ही संभव है। व्यक्ति अनेक कार्यों एवं वस्तुओं में से कुछ ही को पसंद करता है और उन्हीं की ओर आकर्षित होता है। अभिप्रेरणा द्वारा छात्रों में किसी भी अभिवृत्ति का विकास किया जा सकता है। उदाहरण के तौर पर यदि एक खेल अध्यापक बच्चों को उनकी रुचि व योग्यता के अनुसार खेल प्रशिक्षण देता है तो उसके नतीजे सकारात्मक निकलेंगे।

3. छात्रों का मार्ग (Guidance of students)

संपूर्ण शिक्षा क्षेत्र की आज एक ही समस्या है कि छात्रों का उचित मार्ग निर्देशन होना चाहिए छात्र विद्यालय के कार्यों में बहुत कम रुचि लेते हैं। कारमाइकेल के अनुसार – ‘प्रभावपूर्ण शिक्षा ही मार्ग निर्देशन है।’ प्रत्येक व्यक्ति के सामने समायोजन की समस्या होती है। समायोजन के लिए मार्ग निर्देशन की आवश्यकता होती है। छात्रों के उचित मार्ग निर्देशन में शारीरिक शिक्षा का शिक्षण अभिप्रेरणा में पूरा पूरा योगदान दे सकता है।

4. अधिगम का आधार (Basic of learning)

अभिप्रेरणा अधिगम का आधार है। शारीरिक शिक्षा शिक्षण के नियोजन तथा व्यवस्था को कितना ही अच्छा क्यों न बना लिया जाये, परंतु जब तक छात्रों के व्यवहार को अभिप्रेरित नहीं किया जाता तब तक शिक्षण अधिगम प्रक्रिया आगे नहीं बढ़ सकती। अभिप्रेरणा की विभिन्न विधियों का प्रयोग करके शिक्षक अधिगम को अधिक सार्थक बना सकता है। उदाहरण के तौर पर किसी खेल को सिखाने से पहले बच्चों को उस खेल के बारे में पूरी जानकारी देना।

5. आवश्यकताओं की संतुष्टि (Satisfaction of Needs)

अधिकतर मानव व्यवहार तथा अनुक्रियायें आवश्यकताओं से ही नियंत्रित होती हैं। अभिप्रेरणा के स्रोतों में आवश्यकताओं का महत्वपूर्ण योगदान रहता है। आवश्यकताओं का पता लगने के बाद शिक्षक उनकी संतुष्टि के लिये उचित प्रेरणा का चयन कर सकता है।

6. स्वस्थ आकांक्षाओं का विकास (Development of Healthy Aspiration)

शिक्षण में व्यक्तिगत तथा सामाजिक दोनों प्रकार की अभिप्रेरणा लाभदायक सिद्ध हुई है। शिक्षक अभिप्रेरणा का प्रयोग करके छात्रों की असामाजिक आकांक्षाओं पर अंकुश लगा सकता है और स्वस्थ सामाजिक आकांक्षाओं का विकास कर सकता है। उच्च आकांक्षायें उच्च शिक्षण के लिए छात्र को अभिप्रेरित करती हैं।

7. शिक्षण लक्ष्यों की प्राप्ति (Attainment of Teaching Objectives)

अभिप्रेरणा द्वारा शिक्षण के उद्देश्यों— ज्ञान, बोध, प्रयोग, सृजनात्मकता को प्राप्त करने में सहायता मिलती है। अभिप्रेरणा की प्रविधियों की शिक्षण अधिगम में प्रयोग करके शिक्षण लक्ष्यों को अधिकतम रूप में प्राप्त किया जाता है।

संक्षेप में हम कह सकते हैं कि शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में अभिप्रेरणा का विशेष महत्व है। जब तक एक खिलाड़ी किसी खेल को सीखने के लिये आंतरिक व बाह्य रूप से अभिप्रेरित नहीं होगा तो वह उस खेल को नहीं सीख पायेगा तथा इसके विपरीत यदि वह अभिप्रेरित होगा तो जल्दी व परिपक्व कौशलों को सीख जाएगा। अतः हम कह सकते हैं कि शारीरिक क्रियाओं को सफलतापूर्वक क्रियाशील करने के लिए अभिप्रेरणा एक अहम् भूमिका निभाती है।

1. **चालक या प्रणोदन** – प्राणी की प्रत्येक आवश्यकता से संबंधित एक चालक होता है। प्राणी की आवश्यकतायें उनसे संबंधित चालकों को जन्म देती हैं, जैसे पानी की आवश्यकता घास के चालक को तथा भोजन की आवश्यकता भूख के चालक को जन्म देती है। चालक प्राणी के व्यवहार को एक निश्चित दिशा की ओर अभिप्रेरित करता है। **बोरिंग** के अनुसार, “चालक शरीर

की एक आंतरिक क्रिया या दशा है एक विशेष प्रकार के व्यवहार के लिए अभिप्रेरणा प्रदान करती है।”

2. **प्रोत्साहन या प्रलोभन** — प्रोत्साहन का तात्पर्य किसी विशेष प्रकार की अनुक्रिया से संबंधित निश्चित वस्तुओं से होता है, जिससे आवश्यकताओं की संतुष्टि होती है। प्रोत्साहन का संबंध बाह्य उद्दीपन या वातावरण से होता है। यह व्यक्ति के व्यवहार को उद्दीप्त, निर्देशित तथा उत्साहित करता है। इसके अंतर्गत वास्तविक लक्ष्य पदार्थ आते हैं। योग्यता प्राप्त करने के पश्चात् नौकरी द्वारा धन कमाना भी इसी के उदाहरण हैं।
3. **अभिप्रेरक** — अभिप्रेरक एक व्यापक शब्द है। इसके अंतर्गत उद्दीपन, चालक, तनाव, आवश्यकता तथा प्रोत्साहन आदि सभी आ जाते हैं। अभिप्रेरक के विषय में मनोवैज्ञानिकों में मतभेद हैं। कुछ मनोवैज्ञानिक अभिप्रेरक को जन्मजात या अर्जित मानते हैं, कुछ इसे व्यक्ति की शारीरिक या मनोवैज्ञानिक दशा मानते हैं तथा कुछ इसे निश्चित दिशा में कार्य करने की प्रवृत्ति मानते हैं। परंतु सभी मनोवैज्ञानिक इस तथ्य से सहमत हैं कि अभिप्रेरक व्यक्ति को विशेष प्रकार की अनुक्रिया या व्यवहार करने के लिए उत्तेजित करते हैं। **ब्लेयर, जॉन्स एवं सिम्पसन** के अनुसार — “अभिप्रेरक हमारी आधारभूत आवश्यकताओं से उत्पन्न होने वाली वे शक्तियां हैं जो व्यवहार को दिशा और उद्देश्य प्रदान करती हैं।”

मानव व्यवहार **मोटिव, ड्राइव और नीड्स** और उनमें परस्पर होने वाली यांत्रिकी का अद्भुत परंतु अनूठा संगम है। अभिप्रेरणा को समझने के लिए इन तीनों मनोवैज्ञानिक संरचनाओं को जानना आवश्यक है।

एलडर्मेन (1974) के अनुसार — मोटिव व्यक्तित्व का एक ऐसा आपेक्षित रूप से स्थाई निहित गुण है। जिससे व्यक्ति किसी क्रिया मार्ग के परिणामों के प्रति आकर्षित होता है अथवा उससे दूर भागता है। उद्देश्यों तथा कार्यों की सेवा में व्यक्ति के विचारों भावनाओं तथा कार्यों को निर्देशित करने वाली यह एक प्रवृत्ति है।

हमारे व्यवहार का मूल स्रोत अभिप्रेरक होते हैं। इसलिए अभिप्रेरक हमारे व्यवहार के उद्देश्य एवं मानसिक प्रकृतियां हैं, जिनसे हमारे व्यवहार का निर्देशन होता है। जैविक दृष्टि से सभी प्राणियों का व्यवहार अभिप्रेरित व्यवहार इसलिए होता है क्योंकि वह उद्देश्यपूर्ण होता है जैसे अश्वारोही अपनी इच्छा, स्थिति अथवा उद्देश्यनुसार अश्व को चलाता है। उसी प्रकार अभिप्रेरक प्राणी की प्रक्रिया के लिए प्रेरित करते हैं, उसमें ऊर्जा का संचार करते हैं। सामान्य भाषा में जहां अभिप्रेरणा किसी कार्य के उद्बोधन का एक सामान्य स्तर है। वहीं अभिप्रेरक वह विशिष्ट अवस्थाएं हैं जो किसी विशेष कार्य प्रणालियों तथा उद्बोधन से उत्पन्न परिणामों से जुड़ी हुई हैं।

किशोरावस्था की समस्याएं और उनके समाधान के उपाय

‘किशोरावस्था’, एडोलेसेन्स नामक अंग्रेजी शब्द का हिन्दी रूपांतर है। एडोलेसेन्स नामक शब्द की उत्पत्ति लेटिन भाषा के एडोलेसेकर नामक शब्द से हुई है। जिसका अर्थ ‘परिपक्वता की ओर बढ़ना’ होता है। ‘किशोरावस्था’ वास्तव में ऐसा समय होता है जिसकी शुरुआत तथा अंत को बिल्कुल निश्चित रूप से नहीं कहा जा सकता, लेकिन साधारणतः यह सोचा जाता है कि यह अवस्था 12 वर्ष से 18 वर्ष के बीच की होती है। यह अवस्था तब शुरू होती है जब हमारी ग्रंथियों से आंतरिक स्त्राव शुरू हो जाता

है। यह आंतरिक स्त्राव केवल यौन ग्रंथियों में ही नहीं, अपितु अन्य ग्रंथियों से भी शुरू होता है।

जर्सील्ड के अनुसार, 'किशोरावस्था वह अवस्था है जिसमें मनुष्य बाल्यावस्था से परिपक्वता की ओर बढ़ता है।'

स्टेनले हाल के अनुसार 'किशोरावस्था बड़े दबाव एवं तनाव, तूफान एवं विरोध की अवस्था है।'

वास्तव में अवस्था में वृद्धि और विकास बहुत ही तेज गति से होता है। यद्यपि इस अवस्था में किशोर मानसिक और सामाजिक रूप से अपरिपक्व होते हैं तो भी वे ऐसे कार्य करने की कोशिश करते रहते हैं जैसे कि वे बड़े हो चुके हैं।

सैडलर के अनुसार — 'किशोरावस्था एक ऐसी अवस्था होती है जिसमें बच्चा अपने आप ही प्रत्येक कार्य करने की कोशिश करता है।

इसका अर्थ यह है कि इस आयु में बच्चा आत्मनिर्भर होने की कोशिश करता है। इस दौरान उसमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक परिवर्तन होते हैं। असाधारण रूप से उसका वजन और ऊँचाई बढ़ती है। यह परिवर्तन उनकी अस्थियों में, मांसपेशियों में और शक्ति में भी होता है। शारीरिक वृद्धि शुरु में तीव्र गति से होती है। लड़के पुरुष बनने लगते हैं और लड़कियाँ महिलाएं बनने लगती हैं।

किशोरावस्था की समस्याएं

कुछ परिवर्तनों के कारण इस अवस्था में बच्चे कई प्रकार की परेशानियों का सामना करते हैं। वास्तव में उनके जीवन का यह समय बहुत ही कोमल होता है। कुछ ऐसी ही समस्याओं का वर्णन निम्न प्रकार से है —

1. शारीरिक समस्याएं

किशोरावस्था के दौरान कई तरह के शारीरिक परिवर्तन होते हैं। लड़कियों में मासिक धर्म और लड़कों में स्वप्न दोष आदि परिवर्तन शुरू हो जाते हैं। यौन ग्रंथियाँ भी विकसित हो जाती हैं। इन परिवर्तनों के कारण बेचैनी और चिंता होना आम बात है क्योंकि उनको इन बातों का पूर्ण ज्ञान नहीं होता। इसके साथ ही उनके शरीर के सभी अंगों का एक समान विकास भी नहीं हो पाता, जिसके कारण उनकी गतिविधियाँ संतुलित नहीं होती। अतः इनके कारण कई प्रकार की जटिलताएं उत्पन्न हो जाती हैं।

2. मानसिक समस्याएं

इस अवस्था में तनाव, कुंठा और चिंताओं का होना भी आम बात है। इन गुणों में कई मानसिक समस्याएं उत्पन्न होती हैं। ऐसी अवस्था में किशोर दूसरों के साथ सामंजस्य स्थापित नहीं कर सकता और वह चिंताओं से घिरा रहता है। मानसिक रूप से वह परिपक्व नहीं हो पाता किंतु उसके अंदर किसी बात की गहराई तक जाने की क्षमता बढ़ जाती है।

3. आक्रामक व्यवहार की समस्या

इस अवस्था में किशोर आक्रामक व्यवहार करना शुरू कर देते हैं। वे सभी बातों में आक्रामक व्यवहार करते हैं। वे जल्दी ही चिड़चिड़े हो जाते हैं। जब उन्हें कोई कार्य करने के लिए कहा जाता है तो वे उस कार्य को करने से इंकार कर देते हैं। इसके साथ-साथ नायक बनने की कोशिश भी करते हैं। इस दौरान उनमें जो गोपनीय शक्ति होती है उसका वे अनुचित प्रयोग करते हैं।

4. सामंजस्य और स्थिरता की कमी

किशोरों में स्थिरता की कमी होती है जिसके फलस्वरूप उनमें सामंजस्य करने की शक्ति नहीं

होती। उनका व्यवहार स्थिर नहीं रहता। वे जीवन में आने वाली कठिनाइयों से समझौता करना नहीं जानते। दूसरों के साथ मिलकर नहीं चल सकते। कई बार तो ऐसी स्थिति आ जाती है कि वे अपने परिवार में भी सामंजस्य स्थापित नहीं कर पाते। वे यह महसूस करते हैं कि वे माता-पिता के दबाव में रहते हैं। वे घर में एक स्वतंत्र वातावरण चाहते हैं।

5. भावनात्मक समस्याएं

किशोरावस्था भावनाओं से भरी होती है। ऐसी भावनाओं में किशोर ऐसे मुश्किल कार्य करने में सक्षम हो जाते हैं जो कार्य शुरू में असंभव प्रतीत होते हैं। रॉस के अनुसार “किशोर अत्यंत संवेगात्मक जीवन व्यतीत करता है जहां उसके अत्यधिक उत्साह एवं गंभीर निराशा के निरंतर विकल्प में हम व्यवहार के धनात्मक एवं निषेधात्मक रूपों के लिए एक बार पुनः देख सकते हैं।” कभी कभी किशोर इतना उत्सुक हो जाता है कि वह स्वयं को संसार की एक चरम सीमा पर महसूस करता है और कभी-कभी स्वयं को निराशा की घनघोर स्थिति में पाता है। वह भावनात्मक रूप से बाधित रहता है।

6. यौन संबंधी समस्याएं

किशोरावस्था के दौरान किशोर यौन संबंधी समस्याओं से घिरे हुए होते हैं। वे विपरीत लिंग के सदस्य से परस्पर मिलना चाहते हैं। कभी-कभी वे इतने अधिक उत्सुक हो जाते हैं कि उनको अपना परिवार छोड़ने में भी किसी तरह की कोई हिचकिचाहट नहीं होती। वे बेचैनी महसूस करते हैं। इसका एक मात्र कारण उनकी यौन संबंध की इच्छा है। रॉस के अनुसार ‘इस प्रकार, काम समस्त जीवन का नहीं तो किशोरावस्था का अवश्य ही मूल तथ्य है। यह एक विशाल नदी के अति के प्रवाह के समान है जो जीवन की भूमि के बड़े भागों को सींचता और उपजाऊ बनाता है।’

7. आत्मनिर्भर होने की समस्या

प्रत्येक किशोर आत्मनिर्भर होने की चेष्टा करता है। वह समाज में हमेशा अपना स्थान बनाने की इच्छा रखता है। वह जीवन को भरपूर जीना चाहता है। वह कोई न कोई व्यवसाय चुनने का प्रयास करता है। जीवन में अपनी इच्छा अनुसार नौकरी करने या अधिकारी बनने का भी स्वप्न देखता है।

8. महत्व की भावना

इस अवस्था में किशोर अपने आपको बहुत अधिक महत्व देता है। वह सोचता है कि उसका भी आदर होना चाहिए, सभी का ध्यान अपनी ओर आकर्षित कराने का प्रयास करता है। लेकिन कभी-कभी माता-पिता इस बात को गंभीरतापूर्वक नहीं लेते। वे किशोर की भावनाओं से पूर्णतया अवगत नहीं हो पाते। इसके परिणामस्वरूप उसके महत्व की भावना को ठेस पहुंचती है।

9. सामाजिक समस्या

किशोर अधिकतर स्वयं का चुना हुआ रास्ता ही अपनाना चाहते हैं, परंतु समाज उनके रास्ते में कई प्रकार के रोड़े अटका देता है। इस स्थिति में किशोर समाज के रीति-रिवाजों के विरुद्ध विद्रोह कर देते हैं। इस अवस्था में उनके लिए मित्र बहुत ही महत्वपूर्ण होते हैं जिनसे वे अपने विचार, ज्ञान और अनुभव का परस्पर आदान-प्रदान करते हैं, इसके कारण कई प्रकार की सामाजिक बुराइयां भी फैल जाती हैं। यदि उनको ठीक प्रकार से निर्देश नहीं दिए जाएं तो उनमें असामाजिक गुण आ सकते हैं। ऐसी स्थिति में किशोर मद्यपान, नशे और धूम्रपान के आदी भी बन जाते हैं।

समस्याओं से समाधान के उपाय

अब यह स्पष्ट हो गया है कि किशोरावस्था तनाव व तूफान की अवस्था है लेकिन काफी हद

तक यह इस बात पर निर्भर करता है कि वे किस वातावरण में रह रहे हैं। कुछ ऐसे भी समाज होते हैं जिनमें किशोरों को अच्छा वातावरण प्रदान किया जाता है। उनके सामने कम समस्याएं आती हैं, लेकिन इस बात से भी इंकार नहीं किया जा सकता कि यह अवस्था समस्याओं की अवस्था है और यदि इनका समाधान न किया जाए तो इसके परिणाम भयंकर भी हो सकते हैं। अध्यापक और माता-पिता किशोरों की उन समस्याओं को सुलझाने में अपना महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं। यद्यपि यह कार्य काफी कठिन है, परंतु यदि ठीक ढंग से अच्छे प्रयत्न किये जाएं तो इन समस्याओं से अच्छी तरह से निपटा जा सकता है। इन समस्याओं के समाधान हेतु निम्नलिखित उपाय है :

1. गति विकास के लिए शिक्षा

किशोरों को गति विकास संबंधी शिक्षा प्रदान करना अति आवश्यक है। उनको विभिन्न खेल खेलने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। इन खेलों में भाग लेने से किशोरों का शारीरिक एवं गति का विकास भली भांति हो सकता है। वे अपनी इच्छानुसार जिम्नास्टिक, हॉकी, वॉलीबाल आदि खेल सकते हैं। **बी. एन. झा** के अनुसार, 'यदि इस समय किशोरों को व्यायामहीन छोड़ दिया जाए शेष जीवन भर के लिए फूला हुआ शरीर ही परिणामस्वरूप हाथ लगता है।'

2. मनोविज्ञान की शिक्षा

सर्वप्रथम तो अध्यापकों और माता-पिता को मनोविज्ञान की मौलिक जानकारी का होना अत्यंत आवश्यक है। उनके लिए किशोरों की मनोवैज्ञानिकता को समझाना भी आवश्यक है। मनोविज्ञान के द्वारा उनकी कई समस्याओं को दूर किया जा सकता है। किशोरों को मनोविज्ञान के संबंध में पूर्ण जानकारी दी जानी चाहिए क्योंकि इसकी सहायता से वे स्वयं की कई समस्याएं सुलझा सकते हैं।

3. यौन संबंधी शिक्षा

हम एक ऐसे समाज में रह रहे हैं जिसमें यौन संबंधी शिक्षा ठीक तरह से नहीं मिल पाती। यौन शिक्षा को विद्यालयों और महाविद्यालयों में अनिवार्य विषय के रूप में पढ़ाया जाना चाहिए। इस तरह से किशोर इस समस्या का हल स्वयं भी ढूंढ सकते हैं। एक किशोर विपरीत लिंग के प्रति गलत धारणा अपना लेते हैं। अध्यापकों और माता-पिता को यौन संबंधी शिक्षा देने में हिचकिचाहट नहीं होनी चाहिए। यदि वे उचित ढंग से यह शिक्षा नहीं दे पाते तो प्रायः किशोर सस्ते व गंदे साहित्य पढ़ने पर मजबूर हो जाते हैं। जिसके फलस्वरूप वे और भी कई समस्याओं से घिर जाते हैं, क्योंकि ऐसे साहित्य वास्तविकता पर आधारित नहीं होते। उनको विपरीत लिंग के सदस्य के साथ मिलने और घूमने की इजाजत दी जानी चाहिए, लेकिन इससे पहले उनको यौन संबंधी पूर्ण जानकारी अवश्य दी जानी चाहिए। डॉ. स्ट्राल के अनुसार – "यौन के विषय में उनको ठीक वैसी ही जानकारी, ठीक उसी ढंग से और उसी निर्देश से दी जानी चाहिए जैसी कि बाकी विषयों की दी जाती है।"

4. व्यावसायिक पथ-प्रदर्शन

अध्यापकों को चाहिए कि वे किशोरों को व्यावसायिक शिक्षा संबंधी निर्देश जरूर दें। ये निर्देश उनकी बुद्धि, योग्यता, रुचि एवं अभिवृत्ति पर आधारित होने चाहिए। वे निर्देश उनके लिए अत्यंत आवश्यक हैं क्योंकि वे कई बार ठीक व्यवसाय का चुनाव नहीं कर पाते। **कश्यप और पुरी** के अनुसार, "व्यावसायिक शिक्षा और व्यावसायिक पथ-प्रदर्शन उच्च विद्यालय के समय के दौरान बहुत अधिक महत्वपूर्ण होता है।"

5. नैतिक और धार्मिक शिक्षा

नैतिक और धार्मिक शिक्षा किशोरों को अवश्य प्रदान करनी चाहिए। इस प्रकार की शिक्षा से किशोरों को मानसिक शांति प्राप्त होती है। धार्मिक शिक्षा विद्यालयों या महाविद्यालयों में नहीं दी जानी चाहिए, बल्कि घर पर ही दी जानी चाहिए। नैतिक शिक्षा के द्वारा अनुशासन और चिंता की समस्याएं, बड़े अच्छे ढंग से सुलझाई जा सकती हैं।

6. उचित वातावरण प्रदान करना

बुद्धि और विकास के लिए किशोरों को उचित वातावरण प्रदान करना अति आवश्यक है। उनको उचित सुविधाएं और उचित अवसर दिए जाने चाहिए, जिससे उनका उचित विकास हो सके। उनको संतुलित भोजन भी दिया जाना चाहिए क्योंकि कुपोषण से भी कई समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। उनको यह भी सिखाया जाना चाहिए कि उनको कैसे रहना है और कैसे व्यवहार करना है। स्वस्थ वातावरण की तरफ उचित ध्यान देना चाहिए। किशोरों की स्वास्थ्य संबंधी देख भाल माता-पिता को अवश्य करनी चाहिए।

7. पर्याप्त स्वतंत्रता

अध्यापकों और माता पिताओं को चाहिए कि वे किशोरों को पर्याप्त स्वतंत्रता दें। जीवन के हर पहलू में किशोर स्वतंत्रता चाहते हैं। यदि उनके विचार वास्तव में महत्वपूर्ण हैं तो उनके विचारों पर उचित ध्यान देना चाहिए। उनको अपनी भावनाएं और सुझाव व्यक्त करने के लिए स्वतंत्रता होनी चाहिए। उनको सैर-सपाटा, पर्वतारोहण आदि क्रियाकलापों में भाग लेने की इजाजत होनी चाहिए। उनके ऊपर सख्त आदेश लागू नहीं करने चाहिए। माता-पिता को चाहिए कि वे किशोरों की भावनाओं को समझें।

निष्कर्ष

किशोरावस्था वास्तव में संघर्षों की अवस्था है इसीलिए किशोरों की समस्याओं के ऊपर उचित ध्यान दिया जाना चाहिए और उनका समाधान भी करना चाहिए। हमें अपने राष्ट्र के उत्थान व विकास के लिए उनकी समस्याओं को सुलझाना होगा क्योंकि वे ही भावी राष्ट्र के निर्माता होंगे।

महत्वपूर्ण बिन्दु :

1. मनुष्य के व्यवहार को नाड़ी प्रभावित करती है।
2. शिथिलीकरण से मस्तिष्क तनावमुक्त होता है।
3. मनोविज्ञान मानव व्यवहार का विज्ञान है।
4. जोसेफ के अनुसार किसी उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए स्वतः की जाने वाली मूलवृत्ति जन्य क्रियाएँ खेल हैं।
5. शारीरिक शिक्षा मानव व्यक्तित्व के समग्र संतुलित विकास की क्रिया है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्न :

1. मांसपेशियों में शिथिलीकरण से पेशियों पर प्रभाव होता है ?
(अ) पसीना आना (ब) खुलना व सिकुड़ना
(स) धड़कन बढ़ जाना (द) इनमें से कोई नहीं
2. मनुष्य के व्यवहार को प्रभावित करती है ?
(अ) मानसिक क्रियान्विति (ब) नैतिक और शैक्षिक
(स) नाड़ी (द) उपरोक्त सभी

लघुत्तरात्मक प्रश्न :

1. मनोविज्ञान क्या है ?
2. अभिप्रेरणा का अर्थ बताइये ?
3. खेल मनोविज्ञान से क्या तात्पर्य है ?
4. आन्तरिक एवं बाह्य अभिप्रेरणा में क्या अन्तर है?

निबंधात्मक प्रश्न :

1. किशोर समस्याएँ और उनका प्रबंधन समझाइये ?
2. शारीरिक शिक्षा में मनोविज्ञान का महत्व समझाइये ?
3. तनाव मुक्त कार्यक्रम को समझाइये ?
4. अभिप्रेरणा के महत्व को विस्तार से समझाइये ?

उत्तरमाला

1. (ब) 2. (द)