मॉडयूल–3

MODULE – 3

शारीरिक शिक्षा एवं क्रीड़ा में मनोविज्ञान

Psychology in Physical Education and Sports

स्वाध्यायान्मा प्रमदः
राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्
वरुण मार्ग, डिफेन्स कॉलोनी, नई दिल्ली–110024

© राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली
2018
500 प्रतियाँ

मुख्य सलाहकार	:	श्री संदीप कुमार, सचिव शिक्षा, दिल्ली सरकार
मार्गदर्शन	:	डॉ. सुनीता एस. कौशिक, निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली
	:	डॉ. नाहर सिंह, संयुक्त निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली
नोडल अधिकारी	:	डॉ. देवेन्द्र सिंह यादव, प्राचार्य (कार्यवाहक), डाइट, केशवपुरम, दिल्ली डॉ. हीरा लाल खत्री, प्रवक्ता, डाइट, पीतमपुरा, दिल्ली
लेखक समूह	:	डॉ. देवेन्द्र सिंह यादव, प्राचार्य, डाइट, केशवपुरम, दिल्ली डॉ. हीरा लाल खत्री, प्रवक्ता, डाइट, पीतमपुरा, दिल्ली श्रीमती सरला मान, प्रवक्ता, शिक्षा निदेशालय, दिल्ली
विषय विशेषज्ञ	:	डॉ. प्रियंका, वरिष्ठ प्रवक्ता, मिहिर भोज स्नात्कोत्तर कॉलेज, दादरी, उत्तर प्रदेश
प्रकाशन अधिकारी	:	डॉ. मुकेश यादव
प्रकाशन मंडल	:	नवीन कुमार, राधा एवं जय भगवान

प्रकाशक : राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली–110024
मुद्रक : STAR FORMS

विषय-सूची

1. **मनोविज्ञान तथा खेल मनोविज्ञान (Psychology and Sports Psychology)**
    - मनोविज्ञान का अर्थ
    - खेल मनोविज्ञान का अर्थ
    - खेल प्रशिक्षकों के लिए खेल मनोविज्ञान का महत्व
    - खेल मनोविज्ञान के लिए क्रियाकलाप
2. **विकासात्मक मनोविज्ञान/ वृद्धि और विकास (Developmental Psychology/ Growth and Development)**
    - वृद्धि और विकास का अर्थ तथा वृद्धि और विकास में अंतर
    - विकास की विभिन्न अवस्थाओं में विकास संबंधी विशेषताएँ (शैशवावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था तथा वयस्क अवस्था)
    - बच्चों में गामक विकास
    - गामक विकास को प्रभावित करने वाले तत्व या कारक
3. **किशोरावस्था तथा खेल (Adolescence and Sports)**
    - किशोरावस्था का अर्थ
    - किशोरों की समस्याएँ व उनका समाधान
    - भोजन संबंधी विकार
    - तनाव की समझ, चिंता व इसका प्रबंधन
    - सामना या मुकाबला करने की युक्तियाँ
    - भावना – अवधारणा तथा भावनाओं पर नियंत्रण
4. **मनोविज्ञान का आधार (Foundation of Psychology)**
    - सीखने (अधिगम) का अर्थ एवं परिभाषाएँ, सीखने के नियम तथा सीखने का स्थानांतरण
    - व्यक्तित्व, इसके आयाम तथा प्रकार; व्यक्तित्व के विकास में खेलों की भूमिका
    - अभिप्रेरणा, इसके प्रकार व तकनीक
    - आक्रामकता (XII 11.6)
5. **क्रिया मनोविज्ञान (Exercise Psychology)**
    - वृद्धि/विकास की विभिन्न अवस्थाओं में व्यायाम संबंधी दिशा निर्देश
    - महिला एथलीट के मनोवैज्ञानिक पहलू या पक्ष
    - शारीरिक गतिविधि के लिए व्यवहारात्मक बदलाव संबंधी तकनीकें

1

मनोविज्ञान व खेल मनोविज्ञान

मनोविज्ञान अर्थात Psychology शब्द यूनानी भाषा के दो शब्दों Psyche (साइक) और Logas (लोगस) से बना है। इसमें Psyche का अर्थ है — आत्मा तथा Logas का अर्थ है अध्ययन। इस प्रकार Psychology का शाब्दिक अर्थ हुआ, आत्मा के संबंध में अध्ययन करने वाला एक विषय। इसके बाद ये माना जाने लगा कि मनोविज्ञान की विषय वस्तु मन है। जब कि वर्तमान समय में मनोविज्ञान का अर्थ एक ऐसे विज्ञान से लिया जाता है, जिसमें व्यवहारों और मानसिक प्रक्रियाओं (Mental Processes) दोनों का अध्ययन किया जाता है।

आत्मा का त्याग इसीलिए क्योंकि आत्मा को देखा व महसूस नहीं किया जा सकता। इसी प्रकार किसी के मन को भी नहीं समझा जा सकता। अत: मनोविज्ञान व्यवहार का विज्ञान है।

खेल मनोविज्ञान का अर्थ

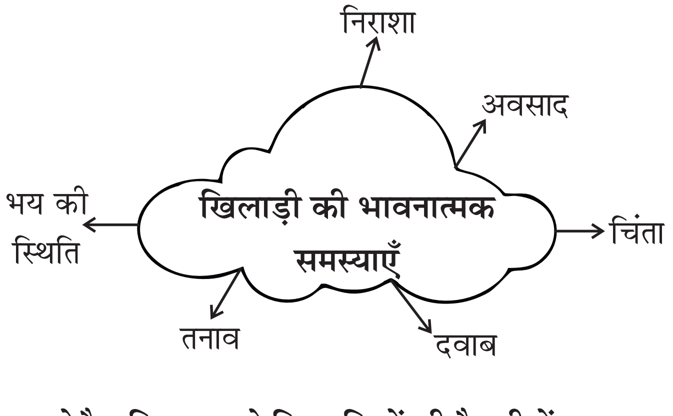
"खेल मनोविज्ञान उन मनोवैज्ञानिक कारकों का अध्ययन है जो किसी व्यक्ति की खेल में सहभागिता और प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं। साथ ही इसके अन्तर्गत ये भी अध्ययन किया जाता है कि खेल या व्यायाम किस प्रकार से व्यक्ति के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।"

खेल प्रशिक्षकों के लिए खेल मनोविज्ञान के ज्ञान का महत्व

शक्ति, गति, सहनशक्ति, तकनीक आदि खेलों में एक खिलाड़ी के प्रदर्शन को बढ़ाते हैं और अधिक बढ़ोतरी या सुधार, इन पक्षों में प्रशिक्षण द्वारा सुनिश्चित की जा सकती है। खेल मनोविज्ञान का ज्ञान खेल प्रशिक्षकों की इस कार्य में सहायता करता है कि वे खेल संबंधी इन मानसिक कौशलों को अपने खिलाड़ियों में विकसित कर उनके खेल प्रदर्शन में बढ़ोत्तरी कर सके।

1. **खिलाड़ियों की भावनात्मक समस्याओं से निपटने में सहायक —**

   तनाव प्रबंधन की विभिन्न तकनीकों जैसे शिथिलता, एकाग्रता या ध्यान के केन्द्रीकरण की तकनीकों का खिलाड़ियों पर उचित प्रयोग करने से खिलाड़ी की भावनात्मक समस्याएँ दूर की जा सकती हैं।



2. **प्रतियोगिताओं के लिए मनोवैज्ञानिक रूप से खिलाड़ियों की तैयारी में सहायक —** खिलाड़ियों का मनोवैज्ञानिक

रूप से दृढ़ होना प्रतियोगिताओं में सफलता को निर्धारित करता है। खेल मनोवैज्ञानिकों द्वारा राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर खिलाड़ियों को मनोवैज्ञानिक रूप से दृढ़ होने में सहायता प्रदान की जाती है।

3. **व्यवहार को समझने में सहायक —** खेल मनोविज्ञान खेल दशाओं या स्थितियों में खिलाड़ियों के व्यवहार व उनके व्यवहार में परिवर्तन के कारणों को समझ कर उनको व्यवस्थित करने में सहायता करता है।

4. **संवेगों या भावनाओं के नियंत्रण में सहायक —** विभिन्न खेल परिस्थितियों में भावों व संवेगों में उतार चढ़ाव होना सामान्य है। परंतु कभी-कभी ये संवेग या उत्तेजनायें खिलाड़ी के प्रदर्शन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करने लगती है। इसलिए इन्हें मनोवैज्ञानिक रूप से नियंत्रित व संतुलित किए जाने की आवश्यकता होती है। खेल मनोविज्ञान के ज्ञान की सहायता से प्रशिक्षक, अपने खिलाड़ियों को इन संवेगों से निपटने में सहायता कर सकता है।

5. **शरीर क्रियात्मक क्षमताओं में बढ़ोतरी —** खिलाड़ियों की शरीर क्रियात्मक क्षमताओं (शक्ति, गति, लचक, सहनशीलता व तालमेल सम्बन्धी योग्यताओं की बढ़ोतरी में अभिप्रेरणा अपनी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

6. **गति या गामक कौशल को सीखने में सहायक —** सभी खेलों में गति कौशलों को सीखना अनिवार्य है क्योंकि गति किसी भी खेल का आधार होती है। इन गति कौशलों का सीखना व्यक्ति की तत्परता के स्तर (शरीर क्रियात्मक तत्परता + मनोवैज्ञानिक तत्परता) पर निर्भर करता है। सीखने की प्रबल इच्छा व उत्सुकता भी गामक कौशलों को प्रभावित करती है जो खेल मनोविज्ञान सिखाता है।

निष्कर्ष — उपर्युक्त बिंदुओं के आधार पर कहा जा सकता है कि यदि एक खिलाड़ी मनोवैज्ञानिक रूप से किसी कार्य को करने के लिए तैयार नहीं है तो वह खेलों में सफलता प्राप्त नहीं कर सकता। इसीलिए आजकल अंतर्राष्ट्रीय मैचों में खेल मनोवैज्ञानिक की नियुक्ति की जाती है। उदाहरण के लिए, भारत व पाकिस्तान के किसी भी मैच में भारत की विजय उसके खिलाड़ियों के मनोवैज्ञानिक स्तर व योग्यता पर काफी निर्भर करती है।

खेल मनोविज्ञान के ज्ञान के महत्व को हम प्रस्तुत उदाहरण द्वारा और अच्छी तरह समझ सकते है। उदाहरणत**:**

क्रिया विवरण:- ग्यारहवीं कक्षा के सभी बच्चों को सूचित किया जाता है कि उनका रस्साकस्सी (Tug of war) के लिए चुनाव (trial) होना है। इसमें विभिन्न खिलाड़ी भाग लेते है जिनका भार बराबर होता है। दो खिलाड़ियों को बुलाया जाता है। भार समान 60kg है। फिर एक खिलाड़ी जीत जाता है क्यों? शरीर का भार समान होते हुए भी जो खिलाड़ी जीतता है उसकी मानसिक तत्परता व अभिप्रेरणा का स्तर उच्च है जो उसे जीत दिला देता है। आपने क्या सीखा? किसी भी काम को करने के लिए उसके पीछे दृढ़ संकल्प शक्ति व अभिप्रेरणा का स्तर कार्य करता है जो यह बताता है कि शारीरिक पुष्टि व सुयोग्यता का उचित स्तर होने के बाद भी खेल मनोविज्ञान की जानकारी अत्यंत आवश्यक है जो एक खिलाड़ी के व्यवहार को समझने में व उसके उचित खेल प्रदर्शन में सहायक है।

2

विकासात्मक मनोविज्ञान / वृद्धि और विकास

वृद्धि एवं विकास का अर्थ

'वृद्धि' और 'विकास' को अधिकतर समानार्थी शब्दों के रूप में लिया जाता है, परंतु एक शिक्षक को वास्तविक अर्थ व संबंध का ज्ञान होना आवश्यक है। 'वृद्धि' शब्द का प्रयोग सामान्यत: शरीर और उसके अंगों के आकार व भार में वृद्धि के लिये किया जाता हे। इस वृद्धि को मापा और तोला जा सकता है। इस प्रकार वृद्धि से हमारा तात्पर्य बालक की शारीरिक लंबाई, चौड़ाई और भार में वृद्धि से होता है। वृद्धि के साथ–साथ बालक का विकास भी होता रहता है। 'विकास' का अर्थ केवल बढ़ना ही नहीं है बल्कि ये वे व्यवस्थित व समानुगत परिवर्तन है जो परिपक्वता में सहायक होते हैं।

विकास

शरीर में मात्रात्मक परिवर्तन (वृद्धि) | कार्यकुशलता में गुणात्मक परिवर्तन

वृद्धि व विकास में अंतर

वृद्धि	विकास
1. संख्यात्मक या परिमाणात्मक परिवर्तन शामिल होते हैं। जैसे बच्चे के बड़े होने के साथ–साथ आकार, लंबाई, ऊँचाई व भार आदि में होने वाला परिवर्तन वृद्धि है।	1. मात्रात्मक के साथ–साथ गुणात्मक परिवर्तन शामिल होते हैं। जैसे बच्चे की कार्यकुशलता, कार्यक्षमता व व्यवहार में प्रगति का होना विकास है।
2. वृद्धि शरीर के किसी भी अंग या अवयव के किसी भी पहलू में होने वाले परिवर्तनों को बताती है।	2. विकास शरीर के अंगों, के एक पहलू में होने वाले परिवर्तनों को नहीं, अपितु संपूर्ण परिवर्तनों को समग्र रूप में बताता है।
3. वृद्धि एक निश्चित आयु तक होती है। वृद्धि मनुष्य के परिपक्व होने तक समाप्त हो जाती है।	3. विकास एक सतत प्रक्रिया है जो मृत्युपर्यन्त होता रहता है।

4. वृद्धि के साथ–साथ सदैव विकास का होना आवश्यक नहीं है। उदाहरण, मोटापे के कारण किसी बच्चे का भार बढ़ता जाता है परंतु यह जरूरी नहीं कि उसकी कार्यक्षमता व कार्यकुशलता में भी वृद्धि हो।	4. विकास वृद्धि के बिना भी हो सकता है। कई बार देखा गया है कि कुछ बालकों की ऊँचाई, भार व आकार में परिवर्तन नहीं होता परंतु उनकी कार्यक्षमता का विकास होता है।
5. वृद्धि विकास की प्रक्रिया का एक चरण है। इसमें शारीरिक परिवर्तनों को दर्शाया जाता है।	5. विकास का क्षेत्र अत्यंत विस्तृत है। इसमें व्यक्ति में होने वाले सभी परिवर्तनों को दर्शाया जाता है।
6. वृद्धि के अंतर्गत होने वाले परिवर्तनों को स्पष्ट देखा व आसानी से मापा जा सकता है।	6. विकास शब्द कार्यक्षमता, कार्यकुशलता और व्यवहार में आने वाले परिवर्तनों को प्रकट करता है। इन परिवर्तनों को प्रत्यक्ष रूप से एवं आसानी से मापना कठिन है।

विकास की विभिन्न अवस्थाओं में विकास की विशेषताएँ

वृद्धि व विकास की अवस्थाएँ

- गर्भावस्था (0 से 9 माह)
- शैशवावस्था (जन्म से 5 वर्ष तक)
- बाल्यावस्था (6 से 12 वर्ष तक)
- किशोरावस्था (13 से 18 वर्ष)
- युवावस्था (18 से 25 वर्ष)
- प्रौढ़ावस्था (25 से 60 वर्ष तक)
- वृद्धावस्था (60 वर्ष)

गर्भावस्था के छठे, सातवें व आठवें सप्ताह में – (i) हृदय व फेफड़ों के अधिकतम हिस्से का विकास, (ii) हाथों व पैरों की अंगुलियों व चेहरे के हिस्से जैसे होंठ का विकास, (iii) रोग प्रतिरोधक क्षमता के विकास का आंरभ, (iv) नासिकाओं और स्वाद ग्रंथियों का विकास।

9 से 10 सप्ताह में – (i) आंखों, आंखों की पलकों व ठोढ़ी का विकास, (ii) त्वचा, बाल व नाखून का विकास, (iii) बाह्य जननांगों के विकसित होने का आंरभ।

20 से 30 सप्ताह में विकास – कानों का विकास, चूसने की योग्यता का विकास, फेंफड़ों का विकास और श्वास गति में उत्तरोत्तर सुधार

30 से 40 सप्ताह में विकास – (i) सूंघने व निगलने की क्षमता का विकास, (ii) शरीर पर और अधिक वसा हो जाने से आकार गोल हो जाना। इस वक्त इनका भार लगभग 2500 ग्राम हो जाता है।

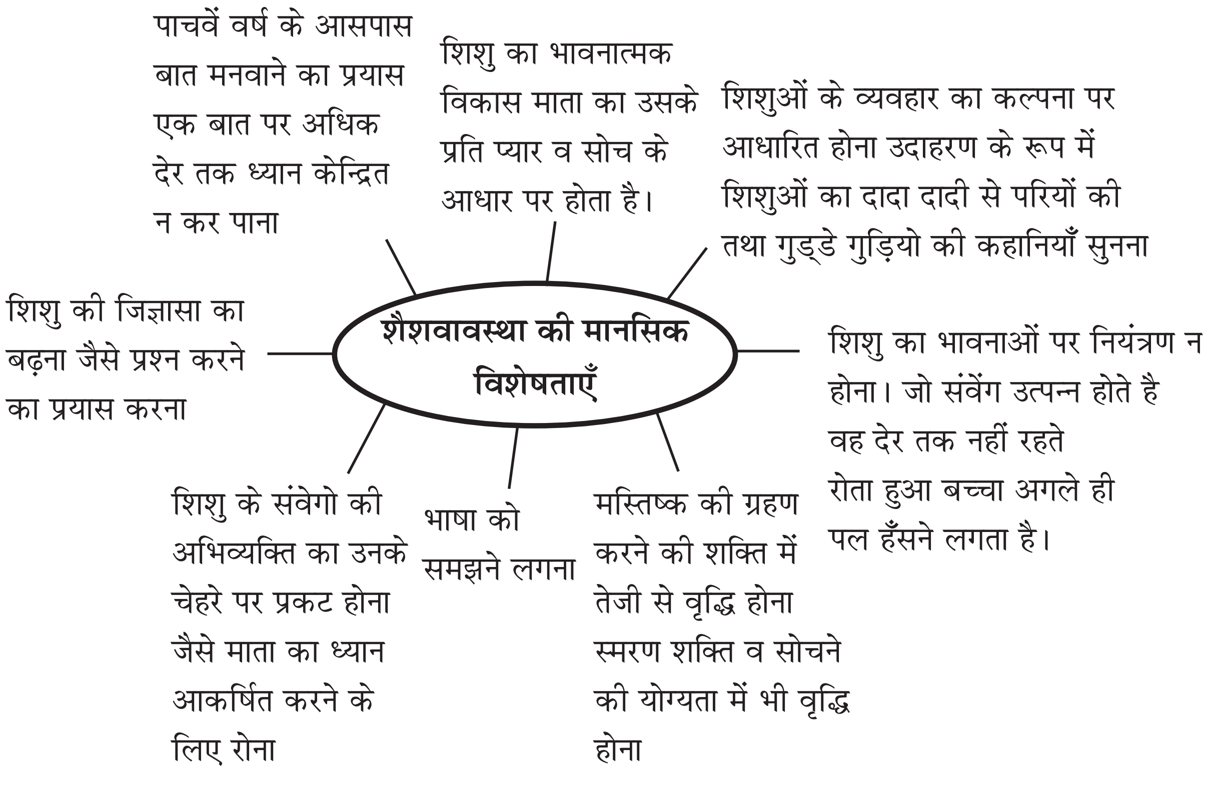
शैशवावस्था में विकास की विशेषतायें:

1. चलती वस्तु पर फोकस कर पाना।
2. ध्वनि की आवाज को पहचानना।
3. रंगों की चमक को पहचानना व देख पाना।
4. घटनाओं का पूर्वानुमानित ज्ञान।
5. 3 महीने के बच्चे का चेहरों की पहचान तथा चेहरे के भावों को पहचानने में सक्षम होना।
6. छः महीने की उम्र में अपनी आवाज को सुनना, पसंद करना।
7. 18 महीने से 3 वर्ष में संवेदात्मक अवस्था आती है जैसे ज्यादा स्वतंत्रता चाहना व अनुशासन को समझना।
8. 3 से 6 वर्ष के बच्चे का अपनी कल्पना एवं स्मृति कौशलों का सही प्रयोग करना।

शैशवावस्था की सामाजिक विशेषताएँ :

1. जन्म से 3 माह का बच्चा
   - चेहरे बनाना और दूसरों को पहचानना
   - मुस्कुराना
   - खेलना
   - से अधिक
2. 4 से 7 माह का बच्चा
   - अपनी जरूरतों को पहचानना जैसे– जरूरत पड़ने पर सहायता के लिए बुलाना
   - अपनी परछाई से बात करना
   - नकल उतारना
3. 8 से 12 माह का बच्चा
   - चिंता का भाव होना
   - व्यवहार की नकल करना
   - दूसरों को पहचानने में सक्षम होना
4. 12 माह का बच्चा
   - अपने आपसे तथा दूसरों से बातचीत कर पाने में सक्षम होना

शैशवावस्था की शारीरिक विशेषताएँ
3 से 5 में वृद्धि दर में धीमापन
कोमल तथा कम विकसित मांसपेशियों का होना
सामान्य शारीरिक क्रियाएँ जैसे चलना दौड़ना, कूदना, फेंकना प्रारंभ करना
लड़के व लड़कियों की एक समान वृद्धि होना
जन्म के समय शिशु का भार 2.5 से 3.5 kg तक होना
3 वर्ष तक बच्चे की गतिविधियों में सामजस्य


शैशवावस्था की मानसिक विशेषताएँ
पाचवें वर्ष के आसपास बात मनवाने का प्रयास एक बात पर अधिक देर तक ध्यान केन्द्रित न कर पाना
शिशु का भावनात्मक विकास माता का उसके प्रति प्यार व सोच के आधार पर होता है।
शिशुओं के व्यवहार का कल्पना पर आधारित होना उदाहरण के रूप में शिशुओं का दादा दादी से परियों की तथा गुड्डे गुड़ियो की कहानियाँ सुनना
शिशु की जिज्ञासा का बढ़ना जैसे प्रश्न करने का प्रयास करना
शिशु का भावनाओं पर नियंत्रण न होना। जो संवेग उत्पन्न होते है वह देर तक नहीं रहते रोता हुआ बच्चा अगले ही पल हँसने लगता है।
शिशु के संवेगो की अभिव्यक्ति का उनके चेहरे पर प्रकट होना जैसे माता का ध्यान आकर्षित करने के लिए रोना
भाषा को समझने लगना
मस्तिष्क की ग्रहण करने की शक्ति में तेजी से वृद्धि होना स्मरण शक्ति व सोचने की योग्यता में भी वृद्धि होना

शैशवावस्था की क्रियात्मक/ गामक विशेषताएँ

- लिखना, पढ़ना आदि क्रियाएँ कर पाने में सक्षम होना
- स्वयं खाना खाना व शौच आदि क्रियाओं पर नियंत्रण प्राप्त कर लेना
- बालों में कंघी व ब्रुश करने में सक्षम होना
- पसंद के अनुसार कार्य करना
- कपड़ो के बटन बंद व खोलने में सक्षम होना
- अधिकांश कौशलों को नकल करके सीखना
- 2-3 वर्ष की आयु में बच्चे का खेल को पसंद करना

बाल्यावस्था में विकास की विशेषताएँ

शारीरिक विशेषताएँ

1) शैशवावस्था की अपेक्षा लंबाई में वृद्धि की दर कम
2) वय: सन्धि तक पहुंचने तक लड़कियों की अपेक्षा लड़कों की लंबाई कुछ कम
3) भार में तीव्र गति से वृद्धि
4) अस्थियों की संख्या 213 होती है जो परिपक्वता के दौरान घट कर 206 रह जाती है
5) दूध के दांत गिरना, स्थाई दांतों का विकास
6) मांसपेशियों में मजबूती आने लगना

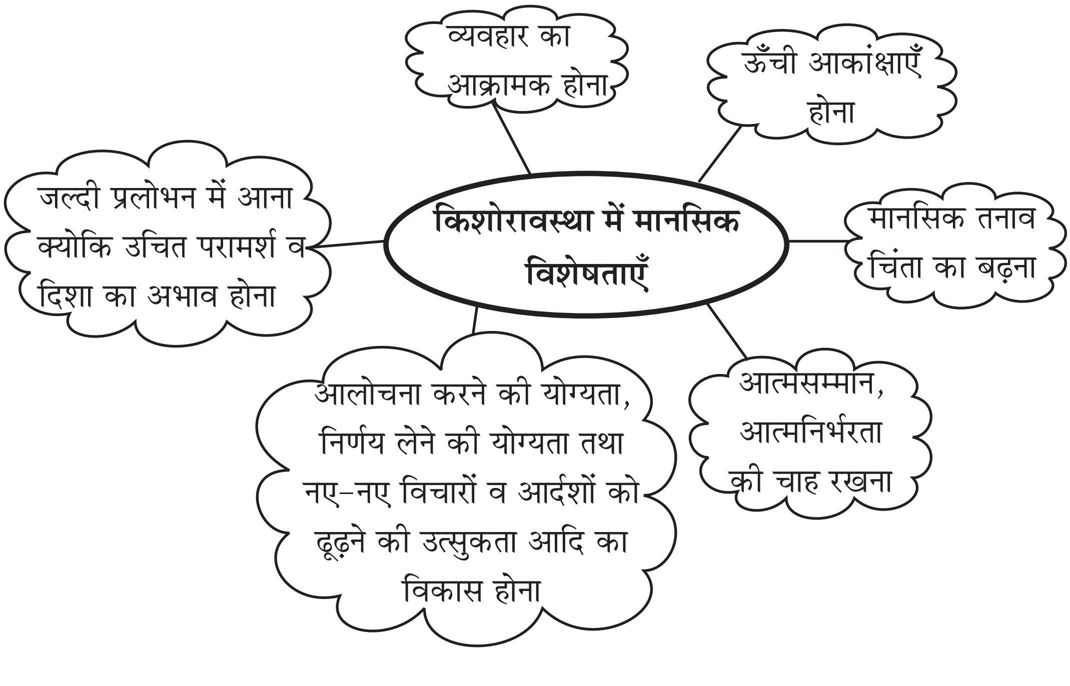
मानसिक विशेषताएँ

1) नाड़ी पेशीय समन्वय का काफी कुशल होना
2) एकाग्रशक्ति का बढ़ना
3) सोचने की योग्यता का तेजी से बढ़ना
4) स्मरण शक्ति, तार्किक शक्ति तथा निर्णय लेने की शक्ति में बढ़ोतरी
5) भावनाओं पर नियंत्रण कर पाने में सक्षम होना
6) अपने आत्मसम्मान व स्वाभिमान पर किसी प्रकार की रोक-टोक पसंद न करना
7) गामक कौशलों को सीखने की योग्यताओं में वृद्धि होना

क्रियात्मक/गामक विशेषताएँ

1) गामक विकास तीव्रगति से होना
2) समन्वय संबंधी विकास में भी तीव्रता

किशोरावस्था में शारीरिक विशेषताएँ
लड़कों की छाती चौड़ी, कंधे चौड़े व सामान्य नितम्भ होना
लड़कियों की आवाज सुरीली व कोमल होना
लड़कियों के वक्षों में उभार आना व लड़कों के चेहरे पर दाढ़ी मूँछे आना
गुप्तागों व बगलों में बालों का उगना
12 से 14 वर्ष मे लड़कियों में मासिक धर्म व लड़कों में स्वप्नदोष शुरू होना
लड़कियों के कूल्हे चौड़े व टाँगें गोल होना आदि


किशोरावस्था में मानसिक विशेषताएँ
व्यवहार का आक्रामक होना
ऊँची आकांक्षाएँ होना
मानसिक तनाव चिंता का बढ़ना
आत्मसम्मान, आत्मनिर्भरता की चाह रखना
आलोचना करने की योग्यता, निर्णय लेने की योग्यता तथा नए-नए विचारों व आर्दशों को ढूढ़ने की उत्सुकता आदि का विकास होना
जल्दी प्रलोभन में आना क्योकि उचित परामर्श व दिशा का अभाव होना

किशोरावस्था में भावनात्मक विशेषताएँ

- अपनी भावनाओं जैसे यौन क्रियाकलापों क्रोध, प्यार, लोभ, घृणा तथा ईर्ष्या आदि पर उचित नियंत्रण रख पाना
- भय, काम व व्याकुलता अधिक होना
- किशोर का आत्मकेन्द्रित होना अर्थात् वह अपने समूह मे रहना पसंद करते है और दूसरी ओर वे ये भी चाहते है कि ग्रुप में जो भी हो, उन्ही के कहे अनुसार हो।
- भावनात्मक रूप से अशांत होना
- अधिक जिज्ञासा का होना
- अधिक संवेगात्मक जीवन व्यतीत करना अर्थात् अधिक भावुक होना
- मनोस्थिति बहुत जल्दी व अचानक बदल जाना

किशोरावस्था में सामाजिक विशेषताएँ

- परिवार की अपेक्षा मित्रों पर अधिक निर्भर रहना
- नशा व अन्य अपराधिक गतिविधियों में मित्र समूह में ज्यादा समय बिताने के कारण लिप्त होना
- कुछ अलग तथा सराहनीय करने की प्रवृति का होना जिससे समाज में एक अलग पहचान मिले व मित्र समूह भी उनकी नेतृत्व योग्यता को मानें
- विभिन्न सामाजिक क्रियाओं जैसे पिकनिक, नाटक संगीत प्रतियोगिता आदि में भाग लेने में रूचि बढ़ाना
- विषमलिंगियों के प्रति आकर्षण का होना व अपनी अच्छी छवि बनाए रखने के लिए हमेशा तैयार रहना
- परिवार व समाज के उपेक्षापूर्ण व्यवहार का विरोध करना

किशोरावस्था में क्रियात्मक/गामक विशेषताएँ – (i) लड़कियों में लड़कों की अपेक्षा अधिक लचक का होना लेकिन नियमित व्यायाम द्वारा लड़के अपनी शारीरिक लचक में वृद्धि कर सकते हैं। (ii) लड़कों का गामक कौशलों का विकास लड़कियों की अपेक्षा अधिक अच्छा होना। (iii) लड़को में अधिकतम शक्ति व विस्फोटक शक्ति का लड़कियों की अपेक्षा अधिक विकास होना। (iv) खेलों में लड़कों का प्रदर्शन लड़कियों की अपेक्षा अधिक बेहतर होना।

विभिन्न अवस्थाओं में विकास की विशेषताएँ–

प्रारंभिक बाल्यावस्था में गामक विकास की विशेषताएँ —

अवधि : 2 से 6 वर्ष तक

— गामक विकास तीव्र गति से होना।

— मौलिक गतियों व गतियों को परस्पर मिलाने की योग्यता में बालक का निपुण होना।

— बच्चे के कदमों की लंबाई का बढ़ना।

— दौड़ने के तरीके में परिपक्वता आना।

— सीढ़ी पर चढ़ने की क्षमता में दक्षता आना।

— गतियों के मेल–जोल में दक्षता आना। जैसे– दौड़ते समय कूदना, पकड़ना तथा फेंकना, दौड़ना तथा फेंकना आदि।

— जिमनास्टिक तथा तैराकी जैसे विभिन्न खेलों हेतु प्रशिक्षण प्रारंभ किया जा सकता है।

मध्य बाल्यावस्था में गामक विकास की विशेषताएँ —

अवधि : 7 से 10 वर्ष तक

— बालक का क्रियाशील तथा स्फूर्तिमान होना।

— अपने समान आयु के बच्चों से प्रतिस्पर्धा की इच्छा होना।

— मूलभूत गामक गतिविधियों में परिपक्वता का आना।

— मुद्रा तथा संतुलन का बेहतर होना।

— गतिविधियों के मेलजोल, गतिविधियों के परिष्करण तथा गतिविधियों के सहज चालन में दक्षता प्राप्त कर लेना।

— गति संबंधी योग्यताओं का तीव्र गति से विकसित होना।

— समन्वय संबंधी विकास का उच्चतर स्तर प्रदर्शित करना।

— लचीलेपन की कम दर का होना

— गतिविधि के त्राुटिशोधन (correction) पर बल देना चाहिए।

उत्तर बाल्यावस्था (11 से 12 वर्ष)

— अधिकतर बच्चों का सर्वाधिक जटिल गामक कौशलों में महारत हासिल कर लेना।

— युक्तियों तथा अधिक जटिल खेल कौशलों को सीखने के लिए बच्चों का तैयार होना

– शारीरिक शक्ति में लड़के लड़कियों में अन्तर प्रारंभ होना।

– अध्यापकों द्वारा कौशल विकास पर बल दिया जाना चाहिए।

– लड़कियों का लड़कों की अपेक्षाकृत अस्थाई रूप से अधिक लंबा व स्थूल होना।

निष्कर्ष — गामक विकास के चरणों में उत्तर बाल्यावस्था में ही लड़के व लड़कियों में अंतर आना प्रारंभ हो जाता है। अत: इस समय लड़के व लड़कियों की मनोवैज्ञानिक मार्गदर्शन होना चाहिए जिससे उनमें तनाव व कुंठा की भावना विकसित न हो।

गामक विकास को प्रभावित करने वाले कारक

1. आनुवांशिक या जैविक कारक — जैविक कारकों का संबंध जीन से है जो हमें माता-पिता से प्राप्त होते हैं। तीव्र गति से संकुचन करने वाले रेशों तथा मंद गति से संकुचन करने वाले रेशों का प्रतिशत जैविक कारकों पर निर्भर करता है। ये कारक गामक विकास की दर तथा योग्यता को प्रभावित कर सकते हैं।

2. वातावरण संबंधी कारक — शोध अध्ययन दर्शाते हैं कि जिन बच्चों को उनके आसपास के स्थान की खोजबीन करने हेतु प्रोत्साहित किया जाता है उनका गामक विकास अपेक्षाकृत तेज दर से होता है। जिन बच्चों को गामक क्रियाकलापों की ओर प्रोत्साहित अथवा अभिप्रेरित नहीं किया जाता, उन बच्चों में गामक विकास की दर धीमी होती है।

3. पोषण — संवेदी गामक विकास पोषण पर निर्भर करता है। यदि बच्चों को पौष्टिक आहार प्राप्त होता है तो वे शक्तिशाली बनते हैं जो उनके अच्छे गामक विकास के मार्ग को प्रशस्त करता है।

4. शारीरिक क्रियाएँ या क्रियाकलाप — नियमित शारीरिक क्रियाकलाप तीव्र गामक विकास में सहायता करता है।

5. अवसर — गामक क्रियाकलाप में भाग लेने के अवसर संवेदी गामक क्रियाकलापों के विकास हेतु बेहतर अवसर प्रदान करता है।

6. संवेदी दुर्बलताएँ — दृष्टि तथा श्रवण बाधकता जैसी संवेदी दुर्बलताएँ बच्चों के गामक विकास को प्रभावित कर सकती हैं। श्रव्य दुर्बलता बालक के गामक विकास को धीमा कर देती है।

7. मुद्रात्मक या आसन संबंधी विकृतियाँ — आसन संबंधी विकृतियाँ जैसे- रीढ़ की हड्डी का टेढ़ापन, चपटे पैर, घुटनों का टकराना, मुड़ी हुई टाँगें बच्चों के गामक विकास में बाधा पैदा करते हैं।

8. मोटापा — मोटापे तथा अधिक भार से बच्चों के गामक विकास पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है क्योंकि ऐसे बच्चों का उत्साह कम हो जाता है जिससे वे गामक गतिविधियाँ करने में अधिक समय लेते हैं

9. टीकाकरण — यदि माता और बच्चे को उचित समय पर टीका लगाया जाता है तो इससे अच्छा संवेदी गामक विकास होता है।

निष्कर्ष : अत: हम कह सकते हैं कि कुछ बच्चे आनुवांशिक रूप से ही चुस्त या सुस्त होते हैं जिसका बदलना नामुमकिन है किन्तु बाकी कारकों पर सही समय पर ध्यान देकर बच्चे का सही गामक विकास किया जा सकता है।

3
किशोरावस्था तथा खेल

किशोरावस्था का अर्थ

किशोरावस्था Adolescence का हिन्दी रूपांतरण है जिसकी उत्पत्ति लैटिन भाषा के एडोलेसेकर (Adolesceker) शब्द से हुई है, जिसका अर्थ है 'परिपक्वता की ओर बढ़ना' (To grow to maturity)। यह अवस्था 12 से 19 वर्ष के मध्य मानी जाती है। सैडलर के अनुसार – ''किशोरावस्था एक ऐसी अवस्था होती है, जिसमें बच्चा अपने आप ही प्रत्येक कार्य करने की कोशिश करता है।'' स्टेनले हाल के विचार में – ''किशोरावस्था बड़े तनाव एवं दबाव, तूफान एवं विरोध की अवस्था है।''इस अवस्था में किशोर आत्मनिर्भर होने का प्रयास करता है। उसमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावात्मक परिवर्तन होते है। उसके वजन व लंबाई में तेजी से बढ़ोत्तरी होती है। उसकी अस्थियों, मांसपेशियों तथा शक्ति में भी परिवर्तन दिखाई पड़ते है।

किशोरों की समस्याएँ

1. **शारीरिक समस्याएँ** –किशोरावस्था के दौरान कई प्रकार के शारीरिक परिवर्तन होते हैं जैसे- लड़कियों में मासिक धर्म व लड़कों में स्वप्नदोष। यौन ग्रंथियाँ विकसित हो जाती है। सही ज्ञान एवं जानकारी के अभाव में किशोर बेचैन व तनावग्रस्त रहते हैं।

2. **मानसिक समस्याएँ** – इस अवस्था में तनाव, कुंठा व चिंता का होना साधारण सी बात है। किशोर दूसरों के साथ सामंजस्य स्थापित नहीं कर पाता। मानसिक रूप से परिपक्वता कम होती है।

3. **आक्रामक व्यवहार की समस्या** – आक्रामक व्यवहार, चिड़चिड़ापन, नायक बनने की कोशिश।

4. **सामंजस्य और स्थिरता की कमी** – व्यवहार का स्थिर न रहना, स्वतंत्र वातावरण की चाह, कठिनाइयों से समझौता न करना एवं आपसी सहयोग एवं तालमेल की कमी।

5. **भावनात्मक समस्याएँ** – भावनात्मक रूप से बाधित रहना। उदाहरण, 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 हैं।

6. **यौन संबंधी समस्याएँ** – यौन संबंधी समस्याओं से घिरा होना व विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण।

7. **आत्मनिर्भर होने की समस्या** – समाज में अपना स्थान बनाने की इच्छा रखना, आत्मनिर्भर होने की चेष्टा करना व्यवसाय चुनने का प्रयास करना।

8. **महत्व की भावना** – अपने आप को अधिक महत्व देने की भावना प्रबल होना, अपने प्रति दूसरों का आदरजनक व्यवहार चाहना।

9. **सामाजिक समस्याएँ** – समाज के रीति-रिवाजों का विरोध करना, गलत संगत के कारण किशोर का विभिन्न सामाजिक कुरीतियों जैसे मद्यपान, नशे व धूम्रपान में लिप्त होना।

10. **क्षमता समस्याएँ** – बालकों में प्रतिस्पर्धा की भावना का उत्पन्न होना, किशोरों का स्वयं को श्रेष्ठ सिद्ध करने की कोशिश करना व उपेक्षा सहन न कर पाना।

समस्याओं के समाधान के उपाय

1. **व्यावसायिक पथ-प्रदर्शन** – अध्यापकों विद्यार्थियों को व्यावसायिक शिक्षा संबंधी पथ-प्रदर्शन।

2. **मनोविज्ञान की शिक्षा** – किशोरों की मनोवैज्ञानिकता को समझने के लिए माता-पिता और अध्यापक को मनोविज्ञान की मौलिक जानकारी होना। किशोरों को भी मनोविज्ञान का ज्ञान प्रदान किया जाए जिससे वे अपनी स्वयं की कई समस्याओं को निपटा सकें।

3. **नैतिक और धार्मिक शिक्षा** – धार्मिक शिक्षा एवं नैतिक शिक्षा प्रदान करना।

4. **सामाजिक शिक्षा** – किशोरों में सामाजिक गुणों (आपसी मेल-मिलाप, सहयोग, सांमजस्य, ईमानदारी) आदि को विकसित किया जाए।

5. **गति विकास के लिए शिक्षा** – गतिविधियों में भाग लेने के अवसर प्रदान करने चाहिए। जिससे किशोरों की अतिरिक्त ऊर्जा का सही उपयोग हो सके।

6. **पर्याप्त स्वतंत्रता** – किशोरों को पर्याप्त स्वतंत्रता प्रदान की जानी चाहिए। उन्हें अपनी भावनाएँ, विचार व सुझाव व्यक्त करने की स्वतंत्रता दी जानी चाहिए। पर्वतारोहण, सैर-सपाटा आदि क्रियाकलापों में भाग लेने की स्वतंत्रता दी जानी चाहिए।

7. **यौन संबंधी शिक्षा** – यौन शिक्षा को एक अनिवार्य विषय के रूप में पढ़ाया जाना चाहिए।

8. **उचित वातावरण प्रदान करना** – किशोरों को उचित वातावरण प्रदान करना चाहिए। संतुलित भोजन दिया जाना चाहिए। उचित सुविधाएँ एवं अवसर प्रदान किए जाने चाहिए तथा स्वस्थ वातावरण की तरफ उचित ध्यान देना चाहिए।

भोजन लेने संबंधी विकार

जब कोई व्यक्ति अधिक मात्रा अथवा बहुत कम मात्रा में भोजन लेना प्रारंभ कर देता है तो इसे भोजन लेने संबंधी विकार कहा जाता है। यह एक मानसिक बीमारी है जो व्यक्ति के नियमित आहार में असंतुलन उत्पन्न कर देती है। इसमें व्यक्ति या तो बहुत कम मात्रा में खाना खाता है या अत्याधिक मात्रा में। जिसका उसके स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है।

भोजन लेने संबंधी विकार के प्रकार

क्षुधा अभाव या ऐनोरेक्सिया नर्वोसा
(Anoroxia Nervosa)

1) मानसिक विकार (महिलाओं व पुरूषों दोनों में)
2) भार बढ़ जाने के खतरे से व्यक्ति का भार को कम करने की इच्छा
3) कम भोजन की मात्रा लेना
4) भार कम करने के लिए व्यक्ति का किसी भी सीमा तक चले जाना
5) किशोरावस्था में प्रांरभ होने वाली बीमारी(महिलाओं मे अधिक पाई जाना)
6) व्यक्ति का बार-बार दर्पण के सामने जाना व अपने मोटापे को देखना

क्षुधातिशय या अति क्षुधा
(Bulimia Nervosa)

1) मानसिक विकार (महिलाओं व पुरूषों दोनों में)
2) भार बढ़ जाने के खतरे से व्यक्ति का भार को कम करने की इच्छा
3) अधिक भोजन की मात्रा लेना तथा बाद में खाना उगलना तथा रेचक लेना
4) भार कम करने के लिए व्यक्ति का किसी भी सीमा तक चले जाना
5) किशोरावस्था में प्रांरभ होने वाली बीमारी(महिलाओं मे अधिक पाई जाना)
6) व्यक्ति का बार-बार दर्पण के सामने जाना व अपने मोटापे को देखना

क्षुधा अभाव (Anorexia) - इस विकार से ग्रस्त व्यक्ति अपना भार कम करना चाहते है। भार बढ़ जाने के भय से भोजन की मात्रा अत्यंत कम कर देते हैं जिससे वे अत्यंत दुबले पतले हो जाते है। इससे उनका शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है।

क्षुधा अभाव के प्रकार

सीमित क्षुधा अभाव
1) भोजन मे ली जाने वाली कैलोरी की मात्रा को सीमित करके भार को कम किया जाना
2) प्रभावित व्यक्ति द्वारा कठोर अल्पाहार के द्वारा, उपवास एवं अत्यधिक व्यायाम द्वारा शरीर के भार को कम करना

परिष्करण क्षुधा अभाव
1) उल्टी करके भार कम करना
2) रेचक औषधि व मूत्रवर्धक औषधियों द्वारा शरीर का भार कम किया जाना

क्षुधा अभाव के कारण (Causes of Anorexia)

1. **मनोवैज्ञानिक कारण**

   (a) व्यक्ति का अधिक आदर्शवादी होना।

   (b) प्रत्येक कार्य में श्रेष्ठ होने की चाह होना।

   (c) अपना ध्यान दूसरों को प्रसन्न करने पर केन्द्रित करना।

   (d) निराशा, अपर्याप्त, अपूर्ण व बेकार अनुभव करना।

2. **सामाजिक कारण**

   (a) सांस्कृतिक व सामाजिक दबाव का होना।

   (b) व्यवसाय की माँग के कारण जैसे– जिमनास्टिक्स, मॉडलिंग व नृत्य में व्यक्ति के दुबले बने रहने की माँग का होना।

   (c) माता–पिता द्वारा बच्चे के शारीरिक डील–डौल पर कटाक्ष

3. **जैविक कारण (वंशानुक्रम)** –क्षुधा अभाव से ग्रसित माँ का क्षुधा अभाव से ग्रस्त बच्चे के 10 से 20 गुणा ग्रस्त होने की आशंका का होना।

लक्षण

1. शरीर के भार में अत्यधिक कमी।
2. मोटापे की भावना का बने रहना जिसमें ऐसा व्यक्ति सामान्य से कम वजन का ही होता है।
3. अत्यधिक औषधियों का प्रयोग करके किसी भी कीमत पर अपने शरीर का भार घटाने को उत्सुक रहना।
4. स्वास्थ्य ठीक न होने की अवस्था में भी व्यायाम को जारी रखना।
5. भोजन करने की विचित्र परंपरा – सार्वजनिक स्थानों तथा पार्टियों में भोजन करने से मना कर देना, खाना खाने के बाद थूक देना।
6. खाने का दिखावा करना – भोजन को छिपाना व फेंक देना। भोजन से बचने के लिए बहानेबाजी करना जैसे– पाचन संबंधी किसी समस्या का बहाना बनाना।
7. दुबले होने के बावजूद अल्पाहार करना – आहार में वसा व कार्बोहाइड्रेट वाले भोजन से बचना।
8. भार बढ़ जाने का भय होना। शारीरिक छवि के प्रति अधिक चिंतित रहना।
9. कैलोरी के प्रति अत्यधिक सावधानी – खाद्य पदार्थ पर लगे लेबल पढ़ना। अपना भार नापना। अल्पाहार पर पुस्तकें पढ़ना।

क्षुधा अभाव का बचाव (Prevention of Anorexia)

बचाव का अर्थ है — क्षुधा अभाव प्रारंभ होने से पूर्व स्वस्थ विकास होना। निम्न बचाव किया जा सकता है :

1. बच्चों पर उनके वजन आदि को लेकर व्यंग नहीं करना चाहिए।
2. बच्चों की आनुवांशिकी तथा शरीर के आकार के विषय में जानकारी उपलब्ध कराना।
3. क्षुधा अभाव से संबंधित लोगों, स्थानों तथा क्रियाकलापों से दूर रहना चाहिए।
4. वास्तविकता का सामना करना — यह स्वीकार करें कि दुबले होने का आपका निर्दयतापूर्ण प्रयास आपके नियंत्रण से बाहर है।
5. स्वस्थ भार होना सुनिश्चित करना — एक आहार विशेषज्ञ से स्वस्थ आहार हेतु समुचित मार्गदर्शन लेना चाहिए।
6. व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक उपचार — व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक उपचार प्रभावित व्यक्ति के क्षुधा अभाव संबंधी व्यवहार तथा विचारों से लड़ने में सहायता प्रदान कर सकता है।
7. औषधि — इसके बचाव हेतु किसी प्रकार की औषधियाँ उपलब्ध नहीं है। लेकिन ऐसे मानसिक विकार जिनका संबंध क्षुधा अभाव से हो उनके उपचार हेतु औषधि ली जा सकती है।

क्षुधातिशय के प्रकार (Bulimia Bervosa)

रेचक अति क्षुधा
- व्यक्ति का बार-बार जान बूझकर उल्टी करना
- रेचक, मूत्रवर्धक अथवा एनिमा का दुरूपयोग करना
- खाना हजम होने से पहले ही खाने को बाहर निकालना

गैर-रेचक अति क्षुधा
- अन्य तरीकों का प्रयोग जैसे:- अल्पाहार, उपवास अथवा अत्याधिक व्यायाम का सहारा लेना

क्षुधातिशय (Bulimia Nervosa) : इसमें व्यक्ति अत्याधिक भोजन ग्रहण कर लेता है तथा बाद में यह विचार कर कहीं उसका वजन न बढ़ जाए वह खाने को बाहर उगल देता है।

क्षुधातिशय के कारण

1. **पारिवारिक इतिहास**
   - पारिवारिक इतिहास अर्थात् माता-पिता, भाई-बहन से होना।
   - जैविक कारक।
   - मस्तिष्क में 'सेरोटोनिन' नामक रसायन की कमी होना।

2. **मनोवैज्ञानिक कारक**

— कम आत्मसम्मान, आदर्शवाद, आवेगशील व्यवहार, अवसाद, चिंता

3. **खेलों में प्रदर्शन का दबाव**

— खेलों में भार कम करने को कहना जैसे- जिमनास्ट, धावक तथा कुश्ती आदि।

4. **सामाजिक कारक**

— मीडिया का प्रभाव — मीडिया द्वारा किशोरों व किशोरियों में दुबली-पतली दिखने की इच्छा को प्रबल करना।

— अभिनेता, नर्तक तथा मॉडलों का समाज पर प्रभाव

लक्षण (Symptoms)

— भोजन खाते ही उल्टी करना

— निर्जलीकरण की समस्या

— भोजन नलिका में जलन

— असुविधा तथा दर्द होने तक भोजन करते रहना

— अत्यधिक व्यायाम करना

— हल्का भोजन करने के बाद भी रेचक, मूत्रवर्धक व एनिमा का दुरुपयोग करना

— दाँतों का क्षय होना क्योंकि उल्टी के दौरान बार-बार अम्ल के सम्पर्क में आने से दाँत क्षय होते हैं

— आँखों में टूटी हुई रक्तवाहिकाएँ दिखाई देना

— लार ग्रंथियों में सूजन

— पाचक अल्सर (Pepticulcer)

— शारीरिक बनावट व भार के प्रति अति सचेत होना

अतिक्षुधा का बचाव एवं उपचार -

1. बालकों को उनके विषय में एक स्वस्थ दृष्टिकोण के विषय में सिखाया जाना चाहिए।
2. भोजन तथा व्यायाम के प्रति स्वस्थ दृष्टिकोण को बल देना।
3. मनोवैज्ञानिक उपचार अतिक्षुधा के लक्षणों में सुधार लाने मे सहायक है।
4. अवसाद रोधी दवाएँ अतिक्षुधा के लक्षणों को कम करने में सहायक होती हैं।
5. किसी आहार विशेषज्ञ से पोषण तथा स्वस्थ भार के सम्बन्ध में शिक्षा दिलवाना।
6. प्रभावित व्यक्ति को पर्याप्त व्यायाम के बारे में जानकारी देनी चाहिए।

अंत में यह कहा जा सकता है कि ये दोनों भोजन संबंधी विकार किशोरों में अधिक पाए जाते हैं। अत: समय पर पहचान, उचित निर्देशों तथा अभिभावकों द्वारा बच्चों को समझना इन विकारों को रोकने का एक मात्र उपाय हो सकता है।

दबाव या तनाव (Stress)

मनोवैज्ञानिक दबाव से तात्पर्य ऐसी संवेगात्मक और शारीरिक प्रतिक्रियाओं से है जो हम तब अनुभव करते हैं जब हम एक ऐसी परिस्थिति का सामना करते हैं जिससे निपटना हमें हमारी क्षमता से बाहर लगता है। हमें ऐसे लगने लगता है कि जो भी साधन या क्षमता हमारे पास है, वह इस परिस्थिति से निपटने के लिए पर्याप्त नहीं है और तब हम इस परिस्थिति को अपने लिए एक खतरे की तरह पाते हैं और हम एक मानसिक तनाव की स्थिति में आ जाते हैं।

कार्यस्थल पर अथवा जीवन में प्रत्येक व्यक्ति तनाव का सामना करता है। खेल/प्रतियोगिताओं में खिलाड़ियों को न केवल अपनी जीवन शैली तथा भावनात्मक तनाव की चिंता करनी पड़ती है अपितु उन्हें प्रशिक्षण तथा प्रतियोगिता की भी चिंता करनी पड़ती है। हम सभी सदैव देरी, अभावों, फेल होना, हानियों, प्रतिबंधों, विवशताओं, बीमारियों, संघर्षों तथा तनावों आदि का सामना करते हैं। ऐसी घटनाएँ हमारे ऊपर तनाव डालती है। तनाव जीवन की विभिन्न समस्याओं के कारण उपजी मानसिक स्थिति है। मनुष्य की आवश्यकताएँ बढ़ने लगती है और जब ये आवश्यकताएँ पूरी नहीं हो पातीं तो तनाव होना आम बात है। निरंतर रूप से तनावग्रस्त रहने के कारण व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत ही नकारात्मक प्रभाव पड़ता है इसीलिए हम सभी के लिए तनाव के सही अर्थ तथा उसके प्रबंधन को समझना अत्यंत आवश्यक हो जाता है।

तनाव के कारण

- जब परिस्थिति हमें स्वीकार्य नहीं होती।
- जब हम कुछ करना चाहते हैं लेकिन कर नहीं पाते।
- जब अहंभाव पर आघात होता है।
- जब हम उसको खो देते हैं जिसे हम महत्वपूर्ण महसूस करते हैं।
- तनाव मुख्यत: दो प्रकार से होता है : भविष्य का डर , भूतकाल की चिंता
- यह हमेशा मस्तिष्क की अनुभूति से होता है।

तनाव के प्रकार

सकारात्मक तनाव

1) आसानी से निपटा जा सकता है।

2) भौतिक स्टैसर्स जैसे आहार, व्यायाम, निद्रा न आना बीमारी, शोर व जलवायु के कारण होते है।

उदाहरण के रूप में जैसे कि- किसी कार्य के दौरान जब हमें प्यास लगती है तो हम वह कार्य छोड़कर पानी पी लेते है। जिससे हम शारीरिक व मानसिक रूप से परेशान नही होते है।

नकारात्मक तनाव

1) ऐसे स्ट्रेसर्स से निपटना अत्यंत कठिन होता है।

2) इनकी प्रकृति ज्ञान सम्बन्धी होती है जो हमारे जीवन को प्रभावित करते है।

उदाहरण के रूप में सम्बंध विच्छेद या तलाक का होना, हानि, धोखा खाना, बिजनेस में घाटा होना, सामाजिक प्रताड़ना आदि।

तनाव प्रबंधन की तकनीक

1) तनाव को खत्म करने का आत्म विश्वास होना

2) शारीरिक पुष्टि के उचित स्तर को प्राप्त कराना

3) शिथिलीकरण की तकनीकें

शिथिलीकरण की तकनीकें

- योगासन
  - आसन
    - a) शवासन
    - b) सुप्तासन
    - c) भुजंगासन
    - d) मकरासन
    - e) शलभासन
  - प्राणायाम
    - a) अनूलोम विलोम
    - b) उज्जयी
    - c) भ्रामरी
    - d) गहरे लम्बे श्वास लेना
  - ध्यान
    - a) ध्यान लगाना
- अन्य
  - a) जोर से हँसना
  - b) समूह में शारीरिक क्रियाएँ करना

4) तनाव में शांत व विश्वस्त रहना

5) तनाव उत्पन्न करने वाले कारणों को समझकर उसमें परिवर्तन के लिए ज्ञान सम्बंधी युक्तियों का प्रयोग

6) तनावपूर्ण विचारों के बारे में सोचने से बचना

7) ऐसी आदतें विकसित करना जैसे योग करना, गार्डनिंग, टी॰वी॰ देखना, तैराकी व संगीत।

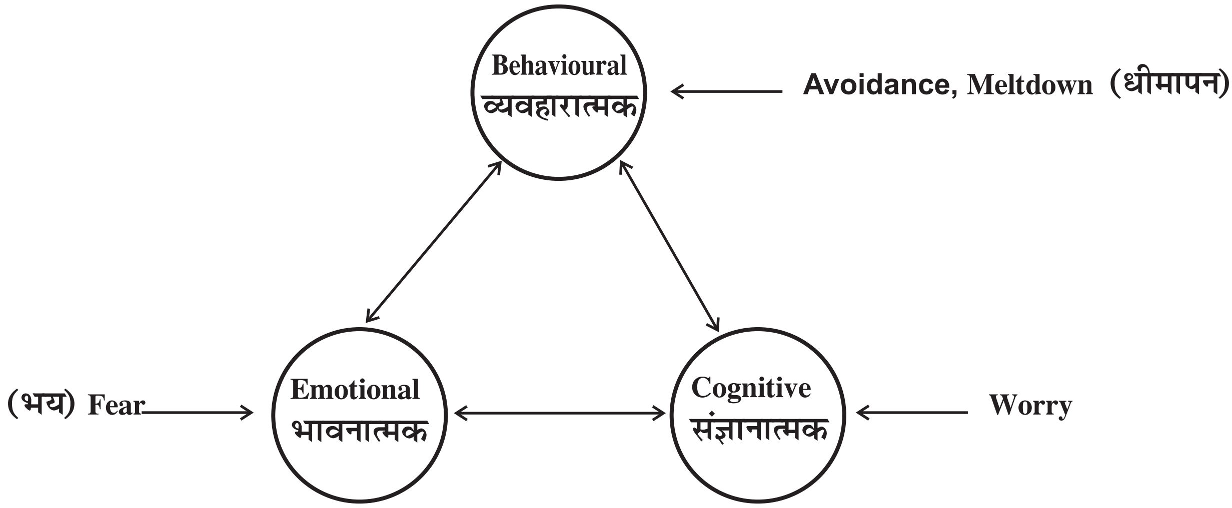
8) नियमित रूप से तनाव को कम करने वाले शारीरिक क्रियाओं में भागीदारी करना।

9) सकारात्मक सोच वाले व्यक्तियों के साथ रहने का प्रयास करना।

चिंता

लेविट्ट के अनुसार – ''चिंता, संकट की आशंका का एक व्यक्तिगत भाव होता है, जो शरीर–क्रियात्मक उत्तेजना के बढ़े हुए स्तर के द्वारा देता है।''

चिंता व्यक्ति का एक ऐसा संवेग है जिसमें तनाव व परेशानी का भाव सम्मिलित होता है। चिंता एक प्रकार का डर है जो किसी व्यक्ति की कार्यक्षमता को प्रभाविता करता है। चिंता से व्यक्ति में कई शारीरिक परिवर्तन भी होते है। उदाहरण के लिये रक्तचाप का बढ़ जाना। चिंता के परिणामस्वरूप व्यक्ति कई कार्यों को करने से दूर भागने लगता है।



The figure shows the three components of Anxiety

चिंता के प्रकार

Cognitive (संज्ञानात्मक)

संज्ञानात्मक चिंता का एक मानसिक घटक है तथा सफलता के बारे में नकारात्मक अपेक्षाओं या नकारात्मक आत्म मूल्यांकन के द्वारा होता है। संज्ञानात्मक चिंता को स्वंय के बारे में या बाह्य उत्प्रेरकों, चिंता, परेशान करने वाले दृश्य आदि के बारे में करने वाली भावनाओं की चेतन जागरूकता के रूप में लक्षित किया गया है।

Somatic (कायिक)

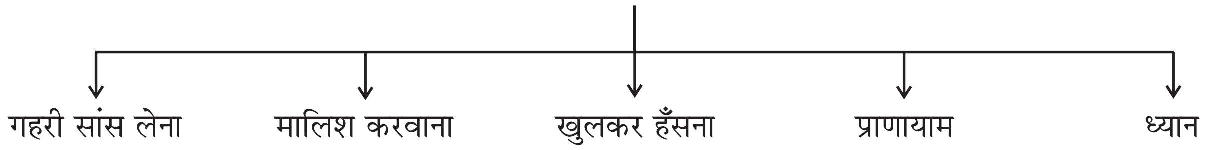
कायिक चिंता का अर्थ चिंता अनुभव के शारीरिक और प्रभावी तत्वों से है जो कि स्वाभाविक संवेदनाओं से सीधे विकसित होते है।कायिक चिंता हृदय की तीव्र धड़कन, छोटे सांस, चिपचिपे हाथों, पेट में गुदगुदाहट तथा मांसपेशियों में तनाव जैसी प्रतिक्रियाओं द्वारा प्रदर्शित होती है।

चिंता का प्रबंधन

चिंता के प्रबंधन में निम्नलिखित विधियाँ/तकनीक प्रयोग में लाई जा सकती हैं :

1. ध्यान लगाना – चिंता के प्रबंधन में ध्यान का प्रयोग बहुत कारगार सिद्ध हो सकता है। ध्यान कहीं भी केन्द्रित किया जा सकता है। नकारात्मक सोच को त्यागकर, लंबी सांसें लेकर, शांत स्वभाव से, ध्यान को केन्द्रित किया जा सकता है।
   क्रिया- सांस खींचने से मस्तिष्क में तनाव बढ़ेगा, पर जब आप श्वास छोड़ते हैं तो धीरे-धीरे हमारे मस्तिष्क से चिंता व तनाव निकल जाते हैं।
2. आत्मविश्वास बढ़ाना – तनावग्रस्त व्यक्ति को स्वयं में आत्मविश्वास बढ़ाने का प्रयत्न करना चाहिए।
3. सकारात्मक सोच – सकारात्मक विचार मन में लाने चाहिए, नकारात्मक सोच को त्यागना चाहिए। जैसे- मैं जीवन में कुछ नहीं कर सकता, आज मैं प्रतियोगिता में हार जाऊँगा, तो क्या होगा, इत्यादि।
4. आत्म सुझाव तकनीक – इस तकनीक में आपको शांत वातावरण चाहिए।
   क्रिया- इसमें आँखें बंद करके, अपन ध्यान को अपने शरीर के प्रत्येक भाग पर केन्द्रित करें और तनाव वाली मांसपेशियों को आराम देने की कोशिश करें, मस्तिष्क को ढीला छोड़ें व सकारात्मक सोचें, इस प्रक्रिया से आप अपने आप तनावमुक्त और शांत महसूस करेंगे।
5. शिथिलीकरण –

शारीरिक तथा मानसिक शिथिलीकरण की विधियाँ



6. पर्याप्त नींद – पर्याप्त नींद न लेने के कारण व्यक्ति की एकाग्र शक्ति में कमी आती है जिसके कारण उसकी कार्यक्षमता प्रभावित होती है।
7. रुचि विकसित करना – किसी रचनात्मक कार्य जैसे- बागवानी, टी.वी. देखना, तैराकी, संगीत सुनना या नए-नए व्यंजन पकाना आदि में रुचि लेने से तनाव को कम किया जा सकता है।
8. पाँच सांसों की तकनीक – यह तकनीक खड़े हुए, लेटे हुए या बैठी हुई स्थिति में प्रयोग में लाई जा सकती है। एक गहरा श्वास भरें तथा श्वास छोड़ते हुए अपने चेहरे व गर्दन को शिथिल होने दें। फिर दूसरा श्वास भरें तथा सांस छोड़ते हुए, अपने कंधे व बाजुओं को शिथिल होने दें। इसके उपरान्त, तीसरा श्वास भरें तथा श्वास छोड़ते हुए अपनी छाती, अमाशय व कमर को शिथिल होने दें। उस के बाद चौथा श्वास भरें तथा श्वास बाहर निकालते हुए अपनी टाँगों व पैरों को शिथिल होने दें। उसके बाद पाँचवा गहरा श्वास तथा श्वास बाहर निकालते हुए अपनी टाँगों व पैरों को शिथिल होने दें।

दबाव व चिंता से निपटने की युक्तियां (Strategies to Cope with Stress and Anxiety)

वह विचार तथा क्रियाएँ जिनका प्रयोग ऐसी परिस्थितियों से निपटने के लिए किया जाता है जो हमें डराती हों या आशंकित करती हों, सामना या मुकाबला करने की युक्तियाँ कहलाती हैं। मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, सामना या मुकाबला करना एक प्रकार की मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है जिसे सामना करने की रणनीति अथवा कौशल भी कहा जाता है।

मनोवैज्ञानिक लैजोरस तथा फोकमैन के द्वारा सामना या मुकाबला करने की योग्यता के प्रकार

समस्या केन्द्रित सामना करने की युक्तियाँ

– समस्या केन्द्रित सामना करने की युक्तियाँ वे युक्तियाँ होती है जिनका एकमात्र उद्देश्य खिलाडियों में तनाव के प्रमुख कारण पर ध्यान केन्द्रित करके समस्या के वास्तविक स्रोत को बदलने व उसे खत्म करने का प्रयास करना होता है।

– इस प्रकार की युक्तियों मे तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थितियों के प्रबंधन पर विशेष ध्यान दिया जाता है।

भावना केन्द्रित सामना करने की युक्तियाँ

– भावना केन्द्रित सामना करने की युक्तियाँ वे युक्तियाँ होती है जो खिलाड़ियों में तनाव के भावों जैसे कि– व्याकुलता, भय, चिंता तथा अवसाद आदि से सम्बंधित नकारात्मक एंव भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को कम करने का प्रयास करती है।

– ये युक्तियाँ समस्या की अपेक्षा, समस्या के कारण उत्पन्न भावनाओं का सामना करने के लिए प्रयोग की जाती है। इन युक्तियों का प्रयोग तब किया जाता है जब समस्या हमारे नियंत्रण से बाहर हो जाती है।

समस्या केन्द्रित सामना करने की युक्तियों में निम्नलिखित तकनीक अपनाई जाती है :

1. अपनी शारीरिक पुष्टि में सुधार — यदि आपकी तनावपूर्ण स्थिति का संबंध आपके प्रदर्शन से जुड़ा है तो आपके लिए शारीरिक पुष्टि में सुधार करना बेहतर होगा।
2. जिस तनावपूर्ण परिस्थिति को आप परिवर्तित नहीं कर सकते, उसके विषय में चिंता करना छोड़ दें।
3. तनावपूर्ण परिस्थितियों का विश्लेषण करें। इसमें दो चरण हैं :
   (1) तनावपूर्ण परिस्थिति का विश्लेषण
   (2) तनाव का मूल कारण खोजना
4. आत्मविश्वासी बनें — किसी तनावपूर्ण स्थिति से निपटने के लिए आत्मविश्वास का विकास करें।
5. अपनी सीमाएँ पहचानें — सर्वप्रथम अपनी क्षमताओं अथवा सीमाओं को पहचानें तथा वास्तविकता को स्वीकार करना सीखें। उदाहरणार्थ, यदि आपकी शरीर–क्रियात्मक व मनोवैज्ञानिक क्षमताओं का स्तर कम है तो विश्वस्तरीय प्रदर्शन के विषय में सोचना व्यर्थ होगा। सर्वदा अपनी सीमाओं के अनुसार ही लक्ष्य निर्धारित करें।
6. अपने लक्ष्य को पुन: निर्धारित करें — सर्वप्रथम यह जाँच करें कि क्या आपका लक्ष्य यथार्थवादी है तथा क्या उसे पाना संभव है। यदि आप उसे पाने में असमर्थ हैं तो अपने लक्ष्य को इस प्रकार पुन: निर्धारित करें कि आप उसे पा सके।
7. अपने प्रशिक्षक तथा अध्यापक से बात कीजिए — यदि आपका अपने प्रशिक्षक अथवा अध्यापक से मतभेद है तो अपने प्रशिक्षक तथा अध्यापक से सीधे ही इस विषय पर बात करें।
8. समस्या का पूर्वानुमान लगाएँ — यदि आप आने वाली समस्या का पूर्वानुमान लगा सके तो आप कुछ सीमा तक अपने तनाव को कम कर सकते हैं।

नोट : यदि समस्या या तनाव का स्रोत हमारे नियंत्रण में होता है तो हम सामान्यत: समस्या केन्द्रित तरीकों का प्रयोग करते हैं। यदि समस्या का स्रोत हमारे नियंत्रण से बाहर हो तो हम भावना केन्द्रित तरीकों को वरीयता देते हैं।

भावना केन्द्रित मुकाबला करने की युक्तियाँ

1. चिल्लाना — यह तकनीक किसी खेल स्पर्धा के दौरान तनावपूर्ण स्थिति से मुक्ति पाने की सर्वाधिक महत्वपूर्ण तकनीक है। तनावपूर्ण स्थिति के दौरान चिल्लाना सर्वश्रेष्ठ युक्ति है।
2. भावनाओं को बाहर निकालना — इस युक्ति के द्वारा व्यक्ति अपना दुख अन्य लोगों से साझा कर लेता है जिससे उसकी नकारात्मक भावनाएँ बाहर निकल जाती हैं।
3. मादक पदार्थों का सेवन करना — अत्यधिक तनाव से ग्रस्त खिलाड़ी कई बार मादक पदार्थों का सेवन करना शुरू कर देते हैं। इन पदार्थों के नियमित सेवन के कारण खिलाड़ी धीरे-धीरे इनका आदी होता जाता है और अंत में स्वयं को और अधिक तनावपूर्ण स्थितियों से घिरा पाता है।
4. वास्तविकता से मुँह मोड़ना — कई बार खिलाड़ी किसी तनावपूर्ण परिस्थिति को कम करने तथा उसके प्रबंधन हेतु वास्तविकता से मुँह मोड़ लेता हैं। उदाहरण के लिए जब किसी शुतुरमुर्ग को खतरे का आभास होता है तो वह बचाव करने की अपेक्षा अपना सिर रेत में छिपा लेता हैं
5. विचार मग्न होना — कुछ खिलाड़ी इस भावना केन्द्रित सामना करने की तकनीक अथवा युक्ति का भी प्रयोग करते हैं। सामान्यत: स्पर्धा अथवा प्रशिक्षण के दौरान वे कभी 'ना' नहीं कहते अथवा वे प्रशिक्षक अथवा निर्णायक के नियमों का विरोध नहीं करते, किंतु बाद में वे उस निर्णय अथवा उन निर्णयों के बारे में सोचते रहते हैं।
6. दोषी ठहराना — जब कभी खिलाड़ी किसी तनावपूर्ण परिस्थिति का सामना करते हैं तो वे इस तरीके या युक्ति का प्रयोग करते हैं। कई बार वे या तो स्वयं को या अन्य लोगों को दोषी ठहराते हैं। यदि वे किसी स्पर्धा में अच्छा प्रदर्शन करने में विफल रहते हैं तो वे अनुकूल वातावरण, रेफरी, अम्पायर अथवा उपकरणों को दोषी ठहरा सकते हैं।
7. बचाव — खेलों के क्षेत्र में इस प्रकार की तकनीक को उस समय प्रयोग किया जा सकता है जबकि तनाव बहुत अधिक हो अथवा यह भी कहा जा सकता है कि जब कोई खिलाड़ी अत्यधिक तनाव में हो तो उसे गंभीर स्पर्धा से बचना चाहिए।
8. तनावपूर्ण स्थिति से मानसिक रूप से छुटकारा पाना — तनावपूर्ण स्थिति की प्रबलता को कम करने के लिए अक्सर खिलाड़ी अधिक देर तक सो कर या फिर उस तनावपूर्ण स्थिति को भुलाकर स्वयं को उस तनावपूर्ण स्थिति से अलग करने का प्रयास करते हैं।
9. मार्गदर्शन तथा शक्ति हेतु प्रार्थना करना — तनावपूर्ण स्थिति की प्रबलता को कम करने के लिए कुछ खिलाड़ी मार्गदर्शन तथा शक्ति हेतु अपने ईष्टदेव या भगवान से प्रार्थना करते हैं। हालांकि यह तकनीक खिलाड़ी के विश्वास पर निर्भर करती है।

निष्कर्ष रूप में ऐसी कोई जादुई छड़ी नहीं जो जीवन से तनाव के दुष्प्रभाव को हटा सकें। भावना केन्द्रित युक्तियाँ सामान्यत: समस्या केन्द्रित युक्तियों की अपेक्षा कम प्रभावी होती हैं। ये युक्तियाँ अल्पावधि हेतु उपयुक्त हैं जबकि समस्या केन्द्रित युक्तियाँ दीर्घ अवधि हेतु प्रभावी होती हैं।

भावना (अवधारणा तथा भावनाओं पर नियंत्रण)

मनोविज्ञान में भावना, व्यक्ति के मनोभावों की एक जटिल अवस्था होती है जो शारीरिक और मनोवैज्ञानिक बदलावों के कारण होती है जो कि विचारों और व्यवहार को प्रभावित करते है। भावनात्मकता मनोवैज्ञानिक कारकों के विस्तार से जुड़ी होती है। इन कारकों में व्यक्ति का स्वभाव, व्यक्तित्व, मूड तथा अभिप्रेरणा शामिल होते हैं। भावना एक सकारात्मक या नकारात्मक अनुभव है जो एक विशेष शरीर–क्रिया विज्ञान क्रियाकलापों के स्वरूप से जुड़ी होती हैं। संवेग (भावना) मन की एत्साहित या व्यथित अवस्था का नाम है। जब हमारे मनोभाव तीव्र तथा उत्तेजित हो जाते हैं तो वे संवेगों का रूप धारण कर लेते हैं।

भावनाओं पर नियंत्रण के उपाय

1. भावना में बदलाव के लिए अपने काम को थोड़े समय के लिए छोड़ना।
2. नशीले पदार्थों का सहारा न लेना।
3. शांत रहना व गहरी व धीरे–धीरे सांस लेना।
4. अपने सिर और कंधे को ऊपर की ओर रखना व आगे की ओर देखना।
5. आक्रामकता को धैर्य और सहनशीलता में विकसित करना।
6. ध्यान लगाना।
7. विचारों में सकारात्मकता लाना।
8. प्राकृतिक स्थलों का भ्रमण।
9. साधारण प्रकार के क्रियाकलाप करना।

आत्मसम्मान तथा शारीरिक/देह छवि

आत्मसम्मान का अर्थ मानसिक कल्पना/धारणा होती है जो हम अपने लिए बना लेते हैं। यह व्यक्ति का अपने प्रति सम्मान व स्वाभिमान को दर्शाता है। किसी व्यक्ति का स्वयं के प्रति आदर का भाव रखना आत्मसम्मान कहलाता है। उदाहरणत: यदि कोई व्यक्ति अपनी शारीरिक आकृति से घृणा करता है तो वह स्वयं के प्रति अच्छा विचार नहीं रख पाता।

आत्म सम्मान

Favourable attitude towards self
(स्वयं के प्रति अनुकूल दृष्टिकोण)

Unfavourable attitude towards self
(स्वयं के प्रति प्रतिकूल दृष्टिकोण)

शारीरिक/देह छवि का अर्थ

किसी व्यक्ति का स्वयं के शरीर के प्रति विचार तथा अनुभव उसकी शारीरिक छवि कहलाती है। दूसरे शब्दों में कहें तो जब कोई व्यक्ति स्वयं को दर्पण में निहारता है तो उस समय उसे अपने शरीर के विषय में क्या विचार आते हैं? अर्थात् व्यक्ति का स्वयं के शरीर के प्रति मानसिक चित्रण उसकी शारीरिक छवि कहलाती है।

आत्मसम्मान व शारीरिक छवि में अंतर व संबंध

1. आत्मसम्मान – आप अपने आप को कितना पसंद करते हैं? आपका आत्म सम्मान इस बात से संबंधित होता है कि आप स्वयं को कितना पसंद करते है या कितना महत्वपूर्ण समझते हैं और ये इस बात पर निर्भर करता है कि आप अपनी व्यक्तिगत विशेषताओं, गुणों, कौशलों और उपलब्धियों को कितना महत्वपूर्ण मानते हैं।
2. शारीरिक छवि – हम अपने शरीर के प्रति क्या सोच या अनुभव रखते हैं वह हमारी शारीरिक छवि कहलाती है। हमारी शारीरिक छवि जितनी अधिक वास्तविक व हमें स्वयं को स्वीकार्य होती है हमारा आत्मसम्मान उतना अधिक होता है।

शारीरिक देह/छवि के प्रकार

सकारात्मक

1) जो व्यक्ति अपने शरीर की वास्तविक छवि अर्थात् जैसे वे वास्तव में दिखाई देते है, को स्वीकार कर लेते है, उनकी शारीरिक छवि को सकारात्मक शारीरिक छवि कहा जाता है।
2) इसमें व्यक्ति प्रकृति द्वारा प्राप्त छवि को स्वीकारता हैं
3) इसमें व्यक्ति का आत्म सम्मान ऊँचा होता है।

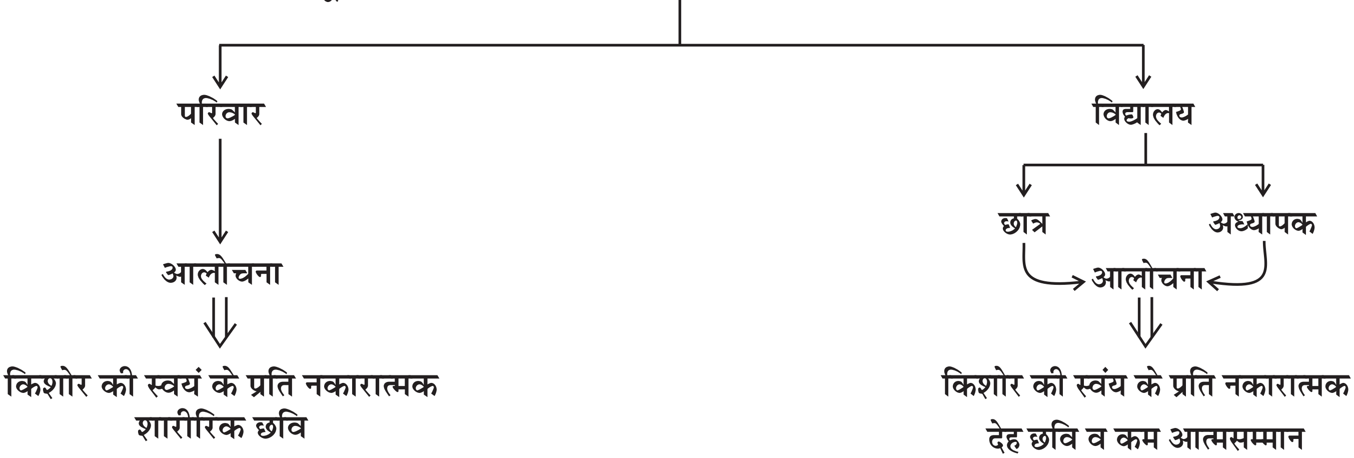
नकारात्मक

1) नकारात्मक शारीरिक छवि का तात्पर्य किसी व्यक्ति की स्वंय के रंग-रूप को लेकर असंतुष्टि से है अर्थात् वह अपने वास्तविक रंग रूप से खुश नही है।
2) इसमें व्यक्ति अपने शरीर के रंग, बनावट, आकार, लंबाई, चौड़ाई व भार आदि में बदलाव की इच्छा को रखता है।
3) ऐसा व्यक्ति अपने आप को दूसरे से कम तथा हीन समझता है। इसलिये इनके आत्मसम्मान का स्तर भी निम्न होता है।

आत्मसम्मान व शारीरिक छवि को प्रभावित करने वाले कारक

1. किशोरावस्था एवं विकास – किशोरावस्था के दौरान तीव्र गति से होने वाले शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनों के कारण अधिकतर किशोर अपने बदलते शारीरिक स्वरूप और आत्मसम्मान के प्रति आशंकित रहते हैं। इस समय वह हम उम्र समलिंगियों से स्वयं की तुलना कर चिंतित हो उठते हैं क्योंकि इस समय सभी किशोरों की वृद्धि व विकास की दर में अंतर होता है जिससे उनमें नकारात्मक शारीरिक छवि तथा निम्न आत्मसम्मान उत्पन्न हो सकता है।
2. मीडिया का प्रभाव – किशोरों का मीडिया के विभिन्न स्रोतों जैसे टी.वी., समाचार-पत्र, मोबाईल फोन आदि का प्रभाव। मॉडल या नायक-नायिकाओं से प्रभावित होना। सफल होते हैं तो सकारात्मक छवि, असफल होते हैं तो नकारात्मक छवि व निराशा पैदा होती है।

परिवार तथा विद्यालय की भूमिका –



3. पूर्व अनुभव तथा बढ़ती उम्र की प्रक्रिया — जीवन के कटु अनुभवों तथा बढ़ती उम्र के साथ-साथ शारीरिक क्षमताओं में आने वाली कमियों के कारण भी व्यक्ति की शारीरिक छवि तथा आत्मसम्मान प्रभावित होता है।

शारीरिक छवि व आत्मसम्मान में सुधार वाले बिंदु

1. अपनी योग्यताओं तथा क्षमताओं (सकारात्मक गुणों) पर विश्वास— अपने अंदर के गुणों व छिपी हुई क्षमताओं को पहचानना चाहिए।
2. जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन — अपने आहार व जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन करके शारीरिक छवि को सुधारा जा सकता है।
3. सकारात्मक गुणों के विषय में सोचना — यदि आप अपनी शारीरिक छवि को सुधारना चाहते हैं तो अपने सकारात्मक गुणों के बारे में ही सोचें।
4. शारीरिक पहलुओं को वास्तविक रूप में पहचानना — शारीरिक छवि तथा आत्मसम्मान में वृद्धि हेतु अपने रूप-रंग के सभी ऐसे पहलुओं को पहचानिए जो अपरिवर्तनीय हैं। अर्थात् आपको यह सोचना चाहिए कि वास्तविक लोग पूर्ण नहीं हैं तथा पूर्ण लोग (आभासी अथवा नायक-नायिकाएँ) वास्तविक नहीं हैं।

5. अपनी आंतरिक नकारात्मक टिप्पणियों को रोकना — जब कभी आपको अपने मन से आपके विषय में नकारात्मक भाव अथवा टिप्पणियाँ सुनाई दें तो उन्हें उसी समय रोक दें। ऐसा करके आप अपनी शारीरिक छवि तथा आत्मसम्मान में वृद्धि कर पाएँगे।

6. आपके द्वारा किए गए अच्छे कार्यों पर शाबाशी देना — यदि आप अपनी शारीरिक छवि तथा आत्मसम्मान में वृद्धि करना चाहते हैं तो प्रतिदिन कुछ अच्छा काम करें तथा इसके पूर्ण होने पर स्वयं को शाबाशी दें। यह आपको अत्यधिक खुशी प्रदान करेगा। यदि अपने जीवन में लगातार ऐसे काम करेंगे तो आप अपने विषय में अपनी सोच को बदल पाएँगे।

7. पेशेवर सहायता — किसी पेशेवर की सहायता भी इस दिशा में आपके लिए लाभदायक हो सकती है।

8. इस तथ्य को पहचानना कि सुंदरता तथा स्वास्थ्य सभी आकारों में संभव है — आपको यह तथ्य पहचानना होगा कि सुंदरता, स्वास्थ्य तथा शक्ति सभी आकारों में विद्यमान है। अत: आपको स्वयं के प्रति सहज तथा आत्मविश्वासी अनुभव करना चाहिए। इस प्रकार की सोच आपके आत्मसम्मान तथा शारीरिक छवि में सुधार लाने में सहायक सिद्ध होगी।

4

मनोविज्ञान का आधार

सीखना या अधिगम का अर्थ – हम सभी जीवनपर्यन्त कुछ न कुछ सीखते रहते है, ये प्रक्रिया जन्म से ही आरंभ हो जाती है। ये बात अलग है कि हम में से कुछ लोग जल्दी सीखते हैं और कुछ लोग देर से सीखते है। वातावरण से समायोजन करने के प्रयास में नित्य प्रति हम नयी प्रतिक्रियाओं और व्यवहार को सीखते रहते हैं। आइये, हम विभिन्न मनोवैज्ञानिकों के दृष्टिकोणों के आधार पर ये जानते हैं कि 'सीखना' होता क्या है ?

क्रोनबेक – 'सीखना अनुभव के परिणामस्वरूप व्यवहार में परिवर्तन द्वारा व्यक्त होता है।'

स्किनर – 'सीखना, व्यवहार में उत्तरोत्तर सांमजस्य की प्रक्रिया है।'

वुडवर्थ – 'नवीन ज्ञान और नवीन प्रतिक्रियाओं को प्राप्त करने की प्रक्रिया ही सीखने की प्रक्रिया है।'

क्रो एवं क्रो – 'सीखना, आदतों, ज्ञान और अभिवृत्तियों का अर्जन है।'

उपरोक्त परिभाषाओं के आधार पर हम कह सकते हैं कि :

1. सीखना, समायोजन और अनुकूलन है।
2. सीखने की प्रक्रिया जीवन भर चलने वाली प्रक्रिया है।
3. सीखना सार्वभौमिक (Universal) है।
4. सीखना, व्यवहार में परिवर्तन है।
5. सीखना, प्रगति व विकास है।
6. सीखना अनुभवों की नवीन अवस्था हैं
7. सीखना उद्देश्यपूर्ण एवं लक्ष्य निर्देशित होता है।

सीखने के नियम

थार्नडाइक के अनुसार सीखने के नियम दो प्रकार के हैं :

1. सीखने के प्राथमिक नियम
2. सीखने के द्वितीयक/गौण नियम

सीखने के प्राथमिक नियम

तत्परता का नियम | प्रभाव का नियम | अभ्यास का नियम

सीखने के गौण नियम

- निकटता का नियम
- अभिवृति का नियम
- संबंध का नियम
- एकरूपता का नियम
- प्राथमिकता का नियम
- नवीनता का नियम
- विपरीतता का नियम

सीखने के प्राथमिक नियम

1. तत्परता का नियम/तैयारी का नियम — इस नियम के अनुसार जब सीखने वाला तत्पर होता है, तभी सीखता है। तत्परता के लिए रुचि व परिपक्वता का होना आवश्यक है। शारीरिक परिपक्वता व्यक्ति की मांसपेशियाँ पर नियंत्रण रखती है उदाहरण के लिए जब कोई छोटा बच्चा खड़ा होना सीखता है तो उसका मांसपेशी संस्थान भी परिपक्व होना चाहिए। मानसिक परिपक्वता व्यक्ति की सीखने की इच्छा व उत्साह को प्रभावित करती है। तत्परता का अभिप्रेरणा भी एक मुख्य पहलू होता है जैसे कि – "एक व्यक्ति घोड़े को पानी तक तो ले जा सकता है, लेकिन व्यक्ति उसको पानी पीने के लिए बाध्य नहीं कर सकता, जब तक वह स्वयं तैयार न हो।" इसी प्रकार एक प्रशिक्षक भी एक खिलाड़ी को तभी सिखा सकता है जब वह शारीरिक रूप से तैयार हो, मानसिक रूप से परिपक्व हो तथा अभिप्रेरित हो।

2. प्रभाव का नियम — इस नियम के अनुसार यदि किसी कार्य के लिए किया गया प्रयास सुखद होना होता है तो व्यक्ति उस कार्य को जल्दी सीखने का प्रयत्न करता है। इसके विपरीत यदि प्रयास के बाद परिणाम दुखद होता है तो व्यक्ति उस कार्य में रुचि नहीं लेता और अंत में उसे छोड़ देता है। अत: शारीरिक शिक्षक को बच्चों को पहले कठिन क्रियाकलापों को प्यार तथा सावधनी से सिखाना चाहिए क्योंकि एक विद्यार्थी जो बॉक्सिंग (Boxing) सीखना चाहता है और उसे पहले ही दिन नाक पर चोट लग जाती है तो वह फिर कभी बॉक्सिंग (Boxing) सीखने नहीं आएगा। कई बच्चे काफी जिद्दी स्वभाव के होते हैं। ऐसे बच्चे असफल प्रयासों के उपरांत भी खेल क्रियाओं को सीख लेते हैं।

3. अभ्यास का नियम — यह नियम हमें बताता है कि किसी अनुभव का अभ्यास करने अथवा उसे दोहराने से उस अनुभव का प्रभाव अधिक समय तक रहता है। यह नियम व्यायामों पर लागू होने वाले प्रयुक्त तथा अप्रयुक्त के सिद्धांत जैसा ही है। इस सिद्धांत के अनुसार शरीर के जिन अंगों का प्रयोग होता रहता है वे शक्तिशाली होते जाते हैं तथा जिनका कुछ समय तक प्रयोग नहीं होता वे क्षीण होने लगते हैं। उदाहरण, तैराकी पत्राचार कोर्स के द्वारा नहीं सीखी जा सकती बल्कि अभ्यास के द्वारा ही सीखी जा सकती है। क्योंकि पत्राचार का माध्यम तैराकी में अधिक अभ्यास के मौके प्रदान नहीं कर पाता।

सीखने के गौण नियम

1. निकटता का नियम — इस नियम के अनुसार एक दशा, दूसरी अनेक दशाओं से मेल खा सकती हैं। जब हम एक वस्तु या स्थिति का ध्यान करते हैं तो दूसरी वस्तु अनायास ही मस्तिष्क में आ जाती है। जैसे– ताजमहल को याद करते ही हमें आगरा, शाहजहाँ, मुमताज महल की याद आना।

2. संबंध का नियम — प्राकृतिक क्रियाओं जैसे– दौड़ना, कूदना और फेंकना को सीखना आसान होता है। यदि उद्दीपन (Stimulus) और प्रतिक्रिया (Response) का आपसी संबंध प्राकृतिक है तो सीखना अधिक प्रभावशाली होता है।

अप्राकृतिक क्रियाओं को सीखना मुश्किल होता है जैसे हाथों और पैरों का अनुचित प्रयोग करते हुए पीछे की तरफ दौड़ना।

3. एकरूपता का नियम — इस नियम के अनुसार सीखने वाला, अपने अनुभवों के आधार पर ऐसी प्रतिक्रिया करता है जो उसने ऐसी ही दशा में की है। उदाहरण के लिए एक लम्बी कूदने वाले त्रिकूद को आसानी से जल्दी सीख लेना क्योंकि त्रिकूद व लम्बी कूद की क्रिया एक समान ही होती है तथा हॉकी का खिलाड़ी चकमा देना जानता है तो वह फुटबॉल में भी वह ऐसी तकनीक अपना सकता है।

4. नवीनता का नियम – ऐसे अनुभव जो नए सीखे गए हैं वे हमें अधिक याद रहते हैं। जो बात अंत में सिखाई जाती है वह हमारे मस्तिष्क में अधिक रहती है अपेक्षाकृत उस बात के जो क्रिया के मध्य से सिखाई गई थी।

5. विपरीतता का नियम– इस नियम के अनुसार, यदि हम एक क्रिया को अच्छी तरह से सीख जाते हैं तो इसके ठीक विपरीत दशा को हम बहुत जल्दी सीख जाते हैं। उदाहरण के तौर पर, विपरीत शब्दों का जल्दी याद हो जाना, जैसे- दिन–रात, हँसना–रोना।

6. दृष्टिकोण का नियम – इस नियम के अनुसार, सीखना हमारे दृष्टिकोण पर भी निर्भर करता है। हमारा दृष्टिकोण इस बात पर निर्भर करता है कि हम संतुष्ट हैं या नहीं। उदाहरण के तौर पर, एक अनुभवहीन खिलाड़ी और एक अनुभवी खिलाड़ी के दृष्टिकोण में अंतर होना। यदि एक कोच किसी खेल के मूल कौशल सिखाना चाहता है तो अनुभवहीन खिलाड़ी का दृष्टिकोण उस कौशल को सीखने में होगा जबकि अनुभवी खिलाड़ी का दृष्टिकोण उस कौशल में न होकर पूर्ण खेल खेलने में होगा।

7. प्राथमिकता का नियम– यह नियम इस तथ्य पर आधरित है कि पहला प्रभाव आखिरी प्रभाव होता है (First impression is the last impression) एक कोच की उपस्थिति उसका प्रशिक्षण प्रदान करने का तरीका, बोलने का ढंग आदि प्रभावशाली होता है तो खिलाड़ी खेल को अच्छी तरह तथा जल्दी सीख जाते हैं।

अधिगम का स्थानान्तरण (Transfer of Learning)

सीखने या अधिगम अथवा प्रशिक्षण का स्थानान्तरण तब होता है जब कोई एक संदर्भ, दूसरे संबंध में प्रदर्शन पर प्रभाव डालता है। उदाहरण के तौर पर, मौलिक क्रियाओं की जानकारी जैसे- दौड़ना, फेंकना, जम्प करना व्यक्ति को एथलेटिक संबंधी क्रियाओं को सीखने में काफी मददगार साबित होते हैं।

परिभाषाएँ –

1. क्रो और क्रो के अनुसार — ''सामान्यतया सोचने, महसूस करने या कार्य करने का ज्ञान या कौशल की आदतों को सीखने के एक क्षेत्र से दूसरे क्षेत्र में ले जाने को प्रशिक्षण का स्थानान्तरण कहते हैं।''

2. पर्किन्स और सलोमैन के अनुसार — ''जब एक संदर्भ के अधिगम दूसरे संदर्भ में संबंधित प्रदर्शन को बढ़ाता या कम करता है तो यह सीखने या अधिगम का स्थानान्तरण कहलाता है।''

   निष्कर्ष के रूप में कहा जा सकता है कि किसी पूर्व अनुभव का प्रभाव एक नए संदर्भ में एक कौशल को करने पर पड़ता है या एक नए कौशल को पुराने अनुभव के आधर पर सीखना सीखने का स्थानान्तरण कहलाता है।

अधिगम स्थानान्तरण के प्रकार

- सकारात्मक स्थानान्तरण
- नकारात्मक स्थानान्तरण
- उपयोगात्मक स्थानान्तरण
- द्विपार्श्विक स्थानान्तरण
- पश्चप्रभावी क्रियाशील स्थानान्तरण
- पूर्वप्रभावी स्थानान्तरण

1. सकारात्मक स्थानान्तरण (Positive Transfer) - जब एक क्षेत्र में अधिगम, संबंधित प्रदर्शन को बढ़ाता है तो यह प्रशिक्षण का सकारात्मक स्थानान्तरण है। उदाहरण के लिए बास्केटबॉल के खिलाड़ियों के लिए कोर्फबॉल और हैंडबॉल आदि को सीखना और अच्छा प्रदर्शन करना अधिक सरल है।

2. नकारात्मक स्थानान्तरण (Negative Transfer) - सीखा गया कौशल किसी दूसरे कौशल को सीखने देने में अवरोधक सिद्ध होना। उदाहरण के लिए स्क्वैश का खिलाड़ी जो टेनिस खेलना चाहता है, इस बात में कठिनाई महसूस करता है कि शॉट्स लगाते समय अपनी कलाई का इस्तेमाल न करे।

3. उपयोगात्मक स्थानान्तरण (Applicational Transfer) - जब पहले सीखे हुए ज्ञान का उपयोग प्रगति की ओर अग्रसर जीवन स्थितियों या समस्याओं पर सफलतापूर्वक लागू होता है तो इसे अधिगम का उपयोगात्मक स्थानान्तरण कहा जाता है।

4. द्विपार्खिक स्थानान्तरणk (Bilateral Transfer) - इस प्रकार का स्थानान्तरण तब होता है जब शरीर के एक पक्ष को दिए गए प्रशिक्षण के प्रदर्शन का प्रभाव उसी के समकक्ष दूसरे अंग पर पड़ता है। उदाहरण के लिए बायें पैर के प्रशिक्षण के परिणाम स्वरूप दाहिने पैर के प्रदर्शन में परिवर्तन होना।

5. पश्चप्रभावी क्रियाशील स्थानान्तरण (Proactive Transfer) - किसी कौशल के सीखने का अभी सीखे जाने वाले कौशल के सीखने को प्रभावित करने को पश्चप्रभावी (Proactive Transfer) कहते हैं। उदाहरण के लिए टेनिस में फारहैंड ड्राइव सीखने पर उसकी क्रिया, टॉप हैंड स्पिन में रूपांतरित हो जाती है।

6. पूर्वप्रभावी स्थानांतरण (Retroactive Transfer) - हाल में सीखा गया कौशल पहले सीखे हुए कौशल को प्रभावित करता है। उदाहरण के लिए यदि कोई हॉकी खिलाड़ी फ्लिकिंग (झपट लेना कौशल) को सीखता है तो इसका उसके पहले सीखे हुए पुश पास कौशल पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

अधिगम के स्थानान्तरण को प्रभावित करने वाले कारक

1. सीखने वाले की इच्छा— अधिक दृढ़ संकल्प या इच्छा शक्ति — अधिक अधिगम का स्थानान्तरण

2. सीखने वाले की बुद्धि या समझ— अधिक समझ (बोध + ज्ञान + जानकारी) — बेहतर अधिगम स्थानान्तरण

3. सीखने वाले की व्यक्तिगत उपलब्धि— अगर अधिगम स्थानान्तरण का सीधा प्रभाव सीखने वाले की व्यक्तिगत उपलब्धि से है तो अधिगम स्थानान्तरण सकारात्मक प्रभाव डालता है।

4. समान विषय सामग्री— विद्यार्थी के द्वारा पढ़े गए विभिन्न विषयों में कुछ तत्व समान हो सकते हैं। ये समान तत्व अधिगम के स्थानान्तरण में सहायक हैं।

5. स्थानान्तरण में प्रशिक्षण— विद्यार्थी का स्थानान्तरण में प्रशिक्षण — नए कौशल को सरलतापूर्वक सीखना स्थानान्तरण में प्रशिक्षण का न होना — नए कौशल को सीखने में कठिनता।

6. मौलिक समझ की गहनता— यदि किसी खिलाड़ी में किसी कौशल की गहन मौलिक समझ है तो वह नए कौशलों को सीखने में अधिक सक्षम होता है।

व्यक्तित्व (Personality)

व्यक्तित्व को अंग्रेजी में Personality कहा जाता है। इस शब्द की उत्पत्ति लेटिन शब्द "Persona" (परसोना) से हुई है, जिसका अर्थ होता है नकाब (mask) जिसको किसी नाटक के चरित्र, नाटक के समय पहनते हैं। इस शाब्दिक अर्थ के आधार पर ये माना गया कि कोई व्यक्ति अपनी वेशभूषा या बाहय विशेषताओं के आधार पर जैसा प्रतीत होता है, वही उसका व्यक्तित्व है। परंतु इस परिभाषा को पूर्ण नहीं माना जा सकता क्योंकि व्यक्ति के आंतरिक गुण रूचियां या दृष्टिकोण भी उतने ही महत्वपूर्ण है।

मार्टन प्रिन्स के अनुसार, ''व्यक्तित्व एक व्यक्ति के गठन, व्यवहार के तरीकों, रुचियों, दृष्टिकोणों, क्षमताओं और तरीकों का सबसे विशिष्ठ संगठन हैं।

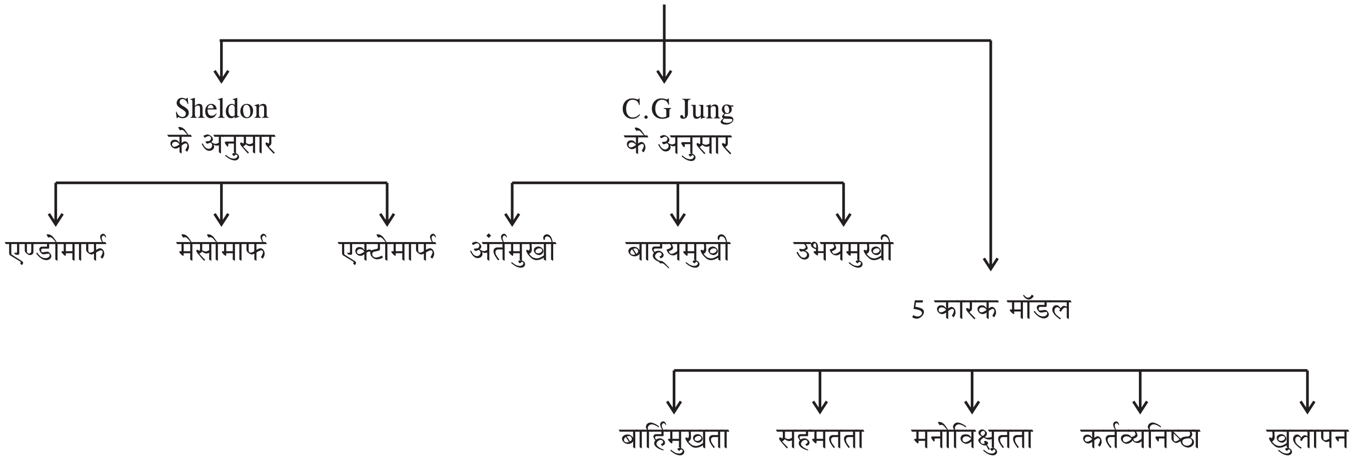
निष्कर्ष रूप में यह कहा जा सकता है कि व्यक्तित्व में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, बौद्धिक तथा भावनात्मक आदि सभी गुण शामिल हैं जो कि उसे उसके दैनिक जीवन में दूसरों से अलग बनाते हैं।

व्यक्तित्व के आयाम

वास्तव में व्यक्तित्व, विभिन्न आयामों की एक संगठित तथा एकीकृत छवि जिसमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व भावनात्मक आयाम आते हैं। ये सभी आयाम आपस में जुड़े हुए हैं जिनका वर्णन निम्नलिखित है :

व्यक्तित्व के प्रकार : व्यक्तित्व को मनोवैज्ञानिकों द्वारा विभिन्न आधारों पर वर्गीकृत किया गया है। यहाँ तीन आधारों के अंर्तगत व्यक्तित्व के प्रकारों का विवरण दिया जा रहा है :

व्यक्तित्व के प्रकार



इन सभी व्यक्तित्व प्रकारों का विस्तृत विवरण इस प्रकार है:

शैल्डन के अनुसार व्यक्तित्व के प्रकार

एंडोमोर्फ
- नाशपती के आकार के
- गोल शरीर
- चौड़े कंधे व नितम्ब
- प्यारे (Loving), सामाजिक, कम प्रतिक्रियाशील व स्नेहपूर्ण व्यक्ति

मेसोमोर्फ
मसकुलर तथा चौड़े कंधे वाले, पतली कमर, ऊर्जावान, साहसी, वर्चस्वी तथा जोखिम लेने वाले

एक्टोमोर्फ
पतले व पतले कूल्हे व कंधे तथा छाती कम चौड़ी तनाव से भरे होते है, अत्याधिक दुखी (Over tensed), रहस्मयी (Secretive), अंर्तमुखी और अकेलापन पसंदकरनेवाले

सी.जी. जुंग के अनुसार – जुंग ने व्यक्तित्व को सामाजिक चरित्र के हिसाब से अंतर्मुखी तथा बाह्यमुखी में बाँटा है :

1. अंतर्मुखी – अंतर्मुखी वे लोग होते हैं जो शर्मीले, समाज से दूरी बनाने वाले व कम बोलने वाले होते हैं। इन विशेषताओं के कारण ये लोग अपने में मग्न अर्थात् आत्म–मग्न व सामाजिक परिस्थितियों में आसानी से समायोजित न होने वाले होते हैं। भविष्य उन्मुख, बहुत समझदार और विचारों से कठोर होते हैं।
2. बाह्यमुखी – ये व्यक्ति निवर्तमान, मित्रतापूर्वक रहने वाले, बोलने वाले तथा प्रकृति से सामाजिक होते हैं। ये समाज में सम्पर्क बनाए रखने, उदार, हँसमुख तथा साहसी होते हैं। भविष्य की अपेक्षा आज में जीने वाले होते हैं। वे सामूहिक रूप से अपने विचारों को व्यक्त करने वाले होते हैं। निर्णय जल्दी लेते हैं व जल्दी ही उन पर कार्य करते हैं। मुश्किलों से ये जल्दी से प्रभावित न होने वाले होते हैं।
3. उभयमुखी – कुछ ही लोग पूर्णतः अंर्तमुखी व पूर्णतः बाह्यमुखी होते हैं। बाकी बचे लोगों में इन दोनों सामाजिक विशेषताओं का मिश्रण होता है। इन्हें उभयमुखी कहा जाता है। ये वर्गीकरण जंग के बाद आए मनोवैज्ञानिक के द्वारा किया गया है।

व्यक्तित्व की पाँच बड़े लक्षण का सिद्धान्त – बड़े पाँच व्यक्तित्व गुण (Traits) को पाँच फैक्टर नमूना (Five Factor Model, FFM) भी कहते हैं। बड़े पाँच व्यक्तित्व गुण (Traits) एक नमूना (Model) है जो व्यक्तित्व के आम भाषायी विवरण पर आधारित है। ये विश्लेषण एक सांख्यिकी तकनीक जिसे कारक विश्लेषण कहते हैं, को ध्यान में रखकर किया गया है। मानव व्यक्तित्व तथा उसके मन का वर्णन करने के लिए विस्तृत रूप से विश्लेषित इस सिद्धांत में व्यक्तित्व को पाँच कारकों के रूप में परिभाषित किया गया है, जो निम्न हैं :

(1) अनुभव के प्रति खुलापन

(2) कर्तव्यनिष्ठा

(3) बर्हिमुखता

(4) सहमतता

(5) मनोविक्षुब्धता

1. बर्हिमुखता —इसमें उत्तेजना, सामाजिकता, बातूनीपन, हठधर्मिता व भावनात्मक अभिव्यक्त का उच्च स्तर होता है। जो लोग बर्हिमुख होते हैं वे बर्हिगामी तथा सामाजिक परिस्थितियों में ऊर्जा प्राप्त करने वाले होते हैं। जो बर्हिमुखता में निम्न होते हैं वे व्यक्ति ज्यादा सुरक्षित व सामाजिक परिस्थितियों में अपनी ऊर्जा को खर्च करने वाले होते हैं।

2. सहमतता — इस व्यक्तित्व के आयाम में विश्वास, परोपकारिता, दयालुता, प्यार और सहयोगी व्यवहार वाले गुण शामिल होते हैं। जो लोग सहमतता में उच्च होते हैं वो ज्यादा सहयोग करने वाले होते हैं किन्तु जिनमें यह गुण कम होता है वे ठगने वाले तथा ज्यादा स्पर्धा की भावना रखने वाले होते हैं।

3. कर्तव्य निष्ठा — व्यक्तित्व के इस पहलू में शामिल की जाने वाली स्तरात्मक विशेषताएँ हैं — सोचने में तेज अर्थात् विचारों का उच्च स्तर होना तथा आवेगों पर नियंत्रण होना तथा अच्छा निर्देशित व्यवहार होना। जो इस गुण में उच्च होते हैं वे प्राय: व्यवस्थित तथा दिमागदार होते हैं।

4. मनोविक्षुब्धता — इस गुण में शामिल विशेषताएँ हैं — दुखीपन, मूडीवादी होना व भावनात्मक रुप से असंन्तुलित होना। जिन लोगों में मनोविक्षुब्धता अधिक होती है वे प्राय: मिजाज परिवर्तन अर्थात् बार-बार मूड परिवर्तन होना, चिंता, मूडी, दुखी व चिड़चिड़े होते हैं। जो इस गुण में निम्न होते हैं वे ज्यादा स्थिर होते हैं।

5. खुलापन — इस गुण की विशेषताएँ हैं- कल्पनीय व अर्न्तदृष्टि जिनमें ये गुण होता है उन लोगों में प्राय: रुचियों में विस्तृत श्रेणी दिखाई देती है। ज्यादा रचनात्मक तथा जोखिम लेने वाले साहसी होते हैं। जिनमें ये गुण कम होता है वे ज्यादा पारम्परिक तथा काल्पनिक सोच से संघर्ष करने वाले होते हैं।

निष्कर्ष तौर पर हम कह सकते हैं कि व्यक्तित्व जटिल तथा भिन्न-भिन्न होता है। व्यक्ति इन सभी आयामों में से किसी न किसी प्रकार के व्यवहार का प्रदर्शन करता है।

व्यक्तित्व के विकास में खेलों तथा शारीरिक क्रियाओं की भूमिका (Role of Sports and physical activities in Personality Development)

खेलकूद में भाग लेने से व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, नैतिक तथा भावनात्मक विकास होता है क्योंकि व्यक्तित्व का विकास उसके प्रत्येक आयाम के बेहतर व संतुलित विकास पर निर्भर करता है इसलिए विकास के प्रत्येक आयाम पर खेलों और शारीरिक क्रियाओं का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है तब व्यक्तित्व भी पूर्ण रूप से विकसित होता दिखाई देता है। आइए जाने कि खेल व शारीरिक क्रियाएँ व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों को प्रभावित करती हैं।

1. शारीरिक विकास - बेहतर शारीरिक विकास, नाड़ी पेशीय सामंजस्य में दक्षता, अच्छा आकार प्रदान करना, अच्छी स्वस्थ मांसपेशियों, व गामक कौशलों का विकास जैसे-सहनशक्ति, गति, लचक, शक्ति, समन्वय आदि।

2. मानसिक विकास - (i) निर्णय लेने की क्षमता, (ii) सृजनात्मक व विस्तृत सोच क्योकि खिलाड़ी कई प्रकार की पृष्ठभूमि के लोगों के संपर्क में आता है। (iii) मानसिक सजगता एवं एकाग्रता में वृद्धि।

3. सामाजिक विकास - विभिन्न सामाजिक गुणों का विकास जैसे सहयोग, शिष्टाचार, व्यवहार, खेल भावना, सहनशीलता, सहानुभूति।

4. भावनात्मक विकास - संवेगों जैसे खुशी, आशा, ईर्ष्या, घृणा, डर, दुख, क्रोध, आवश्यक, कामुकता तथा, अकेलेपन जैसे भावनाओं पर नियंत्रण।

5. नैतिक विकास – दूसरों की सहायता व अच्छे मानवीय सम्बन्धों का विकास।

अभिप्रेरणा

अभिप्रेरणा एक प्रकार की शक्ति है जो मनुष्य को कोई कार्य आरंभ करने, उसे चलाए रखने तथा उसमें सफलता प्राप्ति के लिए ऊर्जा प्रदान करती है। ***सिंगर के अनुसार***– ''अभिप्रेरणा एक अंत: प्रेरणा है, जो विशेष लक्ष्य की ओर अग्रसर करती है।'' ***मोरगन व किंग*** – ''अभिप्रेरणा का संबंध व्यक्ति की उस दशा से है जो उसके व्यवहार को किसी लक्ष्य की ओर खींचती है।'' अभिप्रेरणा एक ऐसी शक्ति है जो व्यक्ति को किसी विशेष उद्‌देश्य के लिए क्रियाएँ करने के लिए प्रेरित करती हैं।

अभिप्रेरणा के उद्‌देश्य – (i) लक्ष्य की ओर अग्रसर करना, (ii) हमारी क्रियाओं को ऊर्जा प्रदान करना, (iii) निर्देश देने में सहायक

अभिप्रेरणा के प्रकार :

1. आंतरिक अभिप्रेरणा – (i) जब किसी कार्य को करने की प्रेरणा शक्ति अंदर से आती है तो उसे आंतरिक अभिप्रेरणा कहते है। (ii) व्यक्ति द्वारा अपनी खुशी या इच्छा से कार्य किया जाता है। उदाहरण के लिए किसी व्यक्ति द्वारा किसी खेल कार्य में अधिक कुशलता प्राप्त करने के लिए अपने सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन के लिए या सामाजिक स्वीकृति प्राप्त करने के उद्देश्य से लिप्त रहना, अभिप्रेरणा है।
2. बाहरी अभिप्रेरणा – (i) जब किसी कार्य को करने की प्रेरणा शक्ति व्यक्ति को बाहरी कारकों से प्राप्त हो तो उसे बाहरी अभिप्रेरणा कहते हैं। (ii) यह व्यक्ति किसी लोभ के या किसी डर के कारण करता है। उदाहरण के लिए पुरस्कार, दण्ड, प्रशंसा, समाज में ऊँचा स्थान, बदनामी का डर।

अभिप्रेरणा की तकनीकें

1. लक्ष्य निर्धारण — छोटे-छोटे लक्ष्य निर्धारित करें। लक्ष्य यथार्थवादी होना चाहिए। लक्ष्य के लिए बीच-बीच में उद्‌देश्य स्थापित करना चाहिए। जैसे- लक्ष्य : अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर पदक जीतना, उद्‌देश्य : राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना।
2. प्रतियोगिता का भव्य आयोजन — प्रतियोगिता का आयोजन भव्य ढंग से करने से ज्यादा लोग अभिप्रेरित होते हैं। जैसे- ओलम्पिक खेलों का आयोजन।
3. विषमालिंगियों की उपस्थिति — प्रतियोगिता के दौरान विपरीत सेक्स की मौजूदगी खिलाड़ियों को ज्यादा अभिप्रेरित करती है।
4. दर्शक — दर्शकों की अधिक संख्या खिलाड़ियों को अधिक अभिप्रेरित करती है।
5. शाब्दिक टिप्पणियाँ — नये तथा अनुभवहीन खिलाड़ियों के लिए शाब्दिक टिप्पणियाँ अच्छा काम करती हैं किन्तु अनुभवी खिलाड़ियों को इससे कोई विशेष फर्क नहीं पड़ता।
6. स्वस्थ खेल वातावरण/सकारात्मक खेल वातावरण — सकारात्मक खेल वातावरण जैसे- अच्छा मौसम, साफ व स्वस्थ खेल मैदान, प्रदूषण रहित वातावरण, उचित तापमान, अच्छी गुणवत्ता वाले खेल उपकरण व अन्य सुविधाओं में भी खिलाड़ी निश्चित रूप से अच्छा प्रदर्शन कर सकता हैं
7. परिणामों व प्रगति का ज्ञान — एक खिलाड़ी द्वारा अपने प्रगति व पिछले परिणाम का ज्ञान होने से वह अभिप्रेरित होकर आगे परिश्रम करता है।
8. प्रशंसा या निंदा — यदि किसी खिलाड़ी की प्रशंसा या निंदा सही समय पर तथा आवश्यकता से अधिक न की जाए तो

यह भी उसे अभिप्रेरित करती है।

9. पुरस्कार — पुरस्कार चाहे नकद हो या कोई ट्रॉफी या मेडल निश्चित रूप से ही खिलाड़ियों को और बेतहर प्रदर्शन करने के लिए अभिप्रेरित करता है। उदाहरण के तौर पर, विभिन्न देशों की सरकारों द्वारा खिलाड़ियों को नकद पुरस्कार देना उनको अभिप्रेरित करना ही हैं।

10. प्रेरणादायक संगीत — प्रतियोगिता के पहले यदि प्रतियोगिता स्थल पर कोई प्रेरणादायक संगीत जैसे- राष्ट्रीय गान बजाया जाए तो यह निश्चित ही खिलाड़ियों को अभिप्रेरित करता है।

11. सकारात्मक अभिवृत्ति व स्वयं को सुझाव— खिलाड़ी की दृढ़ इच्छा शक्ति तथा सकारात्मक अभिवृत्ति जैसे- 'मैं यह कर सकता हूँ' भी खिलाड़ियों को अभिप्रेरित करती हैं

अंत में निष्कर्ष रूप में यह कहा जा सकता है कि अभिप्रेरणा की ये तकनीकें अलग-अलग खिलाड़ियों पर अलग-अलग काम करती हैं। अत: यह कोच या अध्यापक की जिम्मेदारी है कि किस खिलाड़ी पर कौन-सी तकनीक अपनाई जाए या विभिन्न तकनीकों का संयोजन किया जाए।

खेलों में आक्रामकता की अवधारणा

आक्रामकता और आक्रामक व्यवहार कई बार खेल के नैतिक क्षेत्र से बाहर हो जाते है। और कई बार खेल का बहुत ज्यादा हिस्सा, यह इस बात पर निर्भर करता है कि किस प्रकार का खेल है, खिलाड़ी से क्या अपेक्षा है इत्यादि। आक्रामकता में विभिन्न व्यवहार शामिल है जो एक ही उद्देश्य रखते है- पीड़ा पहुँचाना तथा विरोधी को चोट पहुँचाना।

आक्रामकता पारस्परिक व्यवहार है जिसका उद्देश्य व्यक्ति या व्यक्तियों को शारीरिक चोट या मानसिक कष्ट पहुँचाना है। आज के समय में आक्रामकता किसी भी खेल का अहम हिस्सा है। पिछले 20 सालों के दौरान अधिकतर खेलों मे बहुत तीव्र गति से परिवर्तन हुए है, जिससे खिलाड़ियों में आक्रामकता बढ़ी है। आक्रामकता के कुछ कारण निम्नलिखित हैं-

1) ड्रग्स का प्रभाव व इसके कारण उत्पन्न समस्याएँ।

2) व्यवसायिकता विस्तार

3) मीडिया का खेलों की तरफ रूझान व प्रशंसा करना।

4) खेलों का विश्व में व्यवसायीकरण होना।

5) वर्तमान समय में खिलाड़ियों में सहनशीलता का स्तर का कम होना।

आक्रामता केवल पारम्परिक शारीरिक रूप में जो आप सोचते हो, नही है, मौखिक कृत्य भी आक्रामक व्यवहार का ही रूप है। ***गिल*** (1986) ने आक्रामक होने के 3 मुख्य: बिन्दु बताए है जो निम्नलिखित हैं:

1) आक्रामक कार्य वास्तव में शारीरिक या मौखिक होना चाहिए, आक्रामक व्यवहार को केवल सोचना ही काफी नही है।

2) इसमें दूसरे व्यक्ति को या तो शारीरिक रूप से चोट पहुँचाना व संवेगात्मक रूप से नुकसान पहुँचाना अर्थात् एक रैकिट को फर्श पर मारना जिससे दूसरे खिलाड़ी में घबराट हो जाए जैसे प्रत्यक्ष व्यवहार सम्मिलित है।

3) यह एक जानबूझकर किया कृत्य नहीं होना चाहिए, यह सोचा-समझा भी हो सकता है। कुछ लोग यह भी मानते है कि

आक्रामक कार्य किसी खेल के नियमों से बाहर होना चाहिए।

टैरी एवं जेक्सन, (1985) ने खेलों में आक्रामकता को इस प्रकार परिभाषित किया है– चोट पहुँचाने वाला व्यवहार जिसका खेल के प्रतिस्पर्धात्मक उद्देश्यो से कोई सीधा सम्बन्ध नहीं है, इसलिए यह अनियंत्रित आक्रामकता की घटनाओं जो कि खेल के नियमों के विरूद्ध है से संबंधित है।

आक्रामकता के प्रकार

रोबर्ट टेननबॉम (1997) के अनुसार – आक्रामक व्यवहार प्राथमिक सुदृढ़ीकरण अर्थात् आक्रामकता के पीछे छिपे कारणों के आधार पर विभाजित है। आक्रामकता के पीछे अलग–2 कारण क्या है, इस आधार पर आक्रामकता को दो भागो में बाँटा जा सकता है।– शत्रुतापूर्ण आक्रामकता, उद्देश्यपूर्ण आक्रामकता।

1. शत्रुतापूर्ण आक्रामकता – (i) इसका उद्देश्य केवल दूसरे को नुकसान पहुँचाना है। (ii) आक्रामकता की इस रूप का दूसरा नाम प्रतिक्रियाशील आक्रामकता है क्योकि यह स्वाभाविक हो सकती है तथा गुस्से के साथ आती है। इस प्रकार की आक्रामकता के रूप में खिलाड़ी केवल दूसरे खिलाड़ी को दुख या नुकसान पहुँचाने का उद्देश्य रखता है। उदाहरण के लिए फुटबॉल का एक खिलाड़ी अपने विरोधी को नुकसान या घायल करने के उद्देश्य से जानबूझकर आक्रामक व्यवहार प्रदर्शित करता है।

2. उद्देश्यपूर्ण आक्रामकता – यह दूसरे प्रकार की आक्रामकता है जिसमें कुछ पाने के उद्देश्य से आक्रामक व्यवहार का प्रदर्शन किया जाता है। उदाहरण के लिए एक व्यक्ति अपने विरोधी को घायल करने का प्रयास करता है क्योकि वह यह मानता है कि ऐसा करने से उनकी जीत के अवसर बढ़ जाँएगें।

इसके अतिरिक्त आक्रामकता के निम्न प्रकार हो सकते है।

(i) प्रत्यक्ष– जहाँ पर धावक आमने सामने प्रत्यक्ष रूप से गाली दें कर सकता है। या किसी को शब्दो या कार्यो (Actions) से चोट पहुँचा सकता है।

(ii) अप्रत्यक्ष– दूसरो को बातों के द्वारा, अफवाहो, आन्तरिक बड़बड़ाने के जरिए चोट पहुँचाना।

(iii) नैमित्तिक आक्रामकता – यह संज्ञानात्मक है, यहाँ पर आक्रामकता जानबूझकर व नियोजित है लेकिन किसी को प्रत्यक्ष रूप से नुकसान नहीं पहुँचाना है कुछ प्राप्त करने के लिए जैसे सम्मान, प्रसिद्धि, गोल स्कोर करना आदि।

(iv) संवेगात्मक – इसे आवेगशील आक्रामकता भी कहते है। यह वह आक्रामकता होती है जो कम विवेक या इरादे के साथ होती है।

आक्रामकता के कारण – आक्रामकता के निम्नलिखित कारण हो सकते है –

(i) तापमान – अधिक तापमान का होना एक आक्रामक एथलीट को और अधिक आक्रामक बना सकता है।

(ii) दूसरे खिलाड़ी के गलत इरादे को देखकर प्रतिरोध पहुँचाना – कुछ एथलीट ऐसा अनुमान लगाते है कि विरोधी का इरादा चोट पहुँचाने का है इसीलिए वह अपने विरोधी के साथ आक्रामक व्यवहार दर्शाते है।

(iii) खेल की स्थिति – विभिन्न अध्ययन दर्शाते है कि एक व्यक्ति तब अधिक आक्रामक खेलता है, जब स्कोर में ज्यादा अन्तर हो। जब स्कोर में थोड़ा अन्तर होता है, तब आक्रामकता कम होती है।

(iv) परिचितता के कारण दुश्मनी होना– परिचितता भी अपमान करने की भावना को पैदा करती है। जैसे ही

खिलाड़ी एक दूसरे के साथ ज्यादा खेलकर ज्यादा परिचित हो जाते है, दुश्मनी भी बढ़ जाती है और इसके बदले आक्रामकता भी अधिक होती है।

(v) लक्ष्य अभिविन्यास का कम होना– अगर किसी एथलीट की अहम की स्थिति बढ़ती है तो उसका खेल और आफिसर के प्रति सम्मान कम हो जाता है। एक उच्च स्तर के लक्ष्य प्राप्ति के काम से एक उच्च स्तर की खेल भावना की प्राप्त होती है।

खेलों में आक्रामकता को कम करने के उपाय –

(i) सहयोग – सभी सम्बन्धित अधिकारी आपसी सहयोग से आक्रामकता को कम कर सकते है।

(ii) उचित क्रोध प्रबंधन प्रशिक्षण व रोल प्ले आदि द्वारा गुस्से वाली भावनाएँ व गुस्से वाले व्यवहार को कम किया जा सकता है।

(iii) जो खिलाड़ी आक्रामक कार्यो में शामिल होते है उन्हे दंडित करना चाहिए।

(iv) युवा खिलाड़ियों को आक्रामक वाला व्यवहार नही सिखाना चाहिए बल्कि मुखर व्यवहार सिखाना चाहिए।

(v) खेल के दौरान भावुक होने वाली स्थितियों में अगर एक खिलाड़ी धैर्य व संयम दिखाता है तो उसे प्रोत्साहित करना चाहिए।

(vi) एक कोच का सहनशील व धैर्यवान होना भी खिलाड़ियो को कम आक्रामक बनाता है।

(vii) घरेलू प्रतियोगिताओं का वातावरण मित्रता पूर्ण एवं सहयोगात्मक होना चाहिए।

(viii) आक्रामक खिलाड़ियों को उचित परामर्श व उनका पुनर्निवेशन किया जाना चाहिए।

खेल गतिविधियों में आक्रामकता और हिंसा साधारण सी बात हो गई है, खासकर उन खेलों में जिनमें उच्च संवेगात्मक विषय शामिल होते हैं। आक्रामकता का स्तर चाहे कुछ भी हो, इसको एक सुनियोजित तरीके से कम किया जा सकता है। आयोजकों व कोच के स्तर पर सहनशीलता व सहानुभूति अपनाकर तथा एक खिलाड़ी को उचित प्रशिक्षण देकर इसका समाधान किया जा सकता है।

5

क्रिया मनोविज्ञान

वृद्धि की विभिन्न अवस्थाओं में व्यायाम के लिए निर्देश

शारीरिक व्यायाम शिशुओं, बालकों व किशोरों की वृद्धि एवं विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। व्यायाम से शरीर रोगमुक्त रहता है। इनकी सहायता से स्वास्थ्य के उत्कृष्ट स्तर (Optimum Level) को प्राप्त किया जा सकता है। व्यायाम जीवन की गुणवत्ता बढ़ाते हैं तथा व्यक्ति को दीर्घायु बनाते हैं। वृद्धि या विकास की विभिन्न अवस्थाओं में व्यायाम संबंधी दिशा निर्देशों की जानकारी होना अत्यंत आवश्यक है।

वृद्धि की विभिन्न अवस्थाएँ

- शैशवावस्था 0 से 3 वर्ष
- बाल्यावस्था
  - पूर्व बाल्यावस्था (3 से 7 वर्ष)
  - उत्तर बाल्यावस्था 8 से 12 वर्ष
- किशोरावस्था
- प्रौढ़ावस्था या वयस्कता 19 वर्ष और उससे आगे

शैशवावस्था – इस अवस्था में बालक की सारी क्रियाएँ माता–पिता व बड़ों की देखरेख में होनी चाहिए। बालक बड़ी मांसपेशियों पर नियंत्रण वाली गतिविधियाँ अधिक करते हैं जैसे– रेंगना (सरकना), चलना, दौड़ना, फेंकना आदि।

पूर्वबाल्यावस्था – (i) छोटी मांसपेशियों पर नियंत्रण तथा हड्यिों के विकास वाले व्यायाम जैसे – हल्की दौड़, फेंकना–पकड़ना, कूदना आदि। (ii) कम ऊर्जा स्तर वाले लचीले क्रियाकलाप। (iii) इसमें प्रतियोगिता की अपेक्षा व्यायाम में भागी दारी पर अधिक बल दिया जाना चाहिए। (iv) समन्वय एवं तालमेल सबंधी व्यायामों पर अधिक बल दिया जाना चाहिए। (v) शारीरिक व्यायाम मनोरंजनात्मक एवं आनंदप्रद होने चाहिए। (vi) स्वच्छ एवं सुरक्षित वातावरण पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

उत्तरबाल्यावस्था – (i) लचीले तथा समन्वय वाले व्यायाम जैसे यौगिक आसन, जिमनास्टिक, तैराकी, बाल गेम्स, दौड़ने सम्बंधी गतिविधियाँ, लयात्मक व्यायाम, संतुलन बनाने वाले व्यायाम व नृत्य। (ii) गलत आदतों को शारीरिक शिक्षक द्वारा निरीक्षण करके सुधारना चाहिए। (iii) शरीर नियंत्रण, शक्ति व समन्वय या तालमेल प्रदान करने वाले व्यायाम करवाने चाहिए। (iv) संगठित या टीम गेम्स पर बल दिया जाए। (v) स्पर्धात्मक खेलों में भाग लेना। (vi) खेल प्रशिक्षण दिया जा सकता है।

किशोरावस्था – इस अवस्था में बालकों को कठिन तीव्रता वाले व्यायाम कम से कम 60 मिनट तक प्रतिदिन करने चाहिए जैसे– दौड़ना, जिम्नास्टिक, पुशअप्स, टैनिस तथा भार प्रशिक्षण आदि। माँसपेशियों तथा हड्डियों को मजबूत बनाने वाले व्यायाम भी किशोरावस्था में करवाये जाने चाहिए।

प्रौढ़ावस्था या व्यस्कता – इस अवस्था में हमें दैनिक रूप से सक्रिय रहने का प्रयास करना चाहिए। माँसपेशियों की मजबूती बनाए रखने के लिए भार प्रशिक्षण, सैर, तैराकी, साइक्लिंग, ऐरोबिक व्यायाम आदि में भाग लेना चाहिए। हड्डियों तथा माँसपेशियों की ताकत बढ़ाने वाली क्रियाऐं करना चाहिए। सप्ताह में कम से कम दो दिन अवरोध वाले व्यायाम भी करने चाहिए।

महिला एथलीट के मनोवैज्ञानिक पहलू या पक्ष

पिछले कुछ वर्षों से खेलों में महिलाओं की बढ़ती भागीदारी बढ़ी है। इसके साथ- साथ महिला एथलीट्स की मनोवैज्ञानिक विशेषताओं में भी परिवर्तन आए हैं। महिला एथलीट्स की मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का वर्णन निम्नलिखित है :

1. **लिंग भूमिका को नई स्थिति के अनुरूप बनाना—** एक समय था जब कई खेल जैसे- मुक्केबाजी, कुश्ती, भारोत्तोलन इत्यादि को केवल पुरुष खिलाड़ियों के लिए ही उपयुक्त माना जाता था। लेकिन महिला खिलाड़ियों ने इन खेलों में बढ़-चढ़कर भाग लिया और अपने नारीत्व के दायित्वों को भी सफलतापूर्वक निभाया। जैसे- मशहूर मुक्केबाज मेरीकॉम जिन्होंने राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर कई प्रतियोगिताएँ जीतकर भारत का नाम रोशन किया।

2. **स्पर्धा की भावना —** महिला खिलाड़ियों के स्वभाव में प्रतिस्पर्धात्मक अधिक होती है। आगे बढ़ने की चाह, खेल में अपने प्रतियोगी को हैरान की भावना तथा लक्ष्य को पाने की इच्छा उन्हें जुझारू बनाती है।

3. **आत्मविश्वास —** खेलों में भाग लेने से निश्चित रूप से महिला खिलाड़ियों का आत्मविश्वास बढ़ा है और उनकी प्रदर्शन क्षमता बेहतर हुई है।

4. **आत्मसम्मान —** महिला खिलाड़ियों के आत्म सम्मान में काफी बढ़ोतरी हुई है। वर्तमान समय में अनेक महिला खिलाड़ी राष्ट्रीय स्तर पर देश की नाम रोशन कर रही है।

5. **शारीरिक छवि —** महिला एथलीट अपनी शारीरिक छवि के लिए अधिक सजग व सतर्क रहती हैं। खेलों से सकारात्मक शारीरिक छवि को बनाए रखने में सहायता मिलती है।

6. **आक्रामकता —** प्रतियोगिताओं के दौरान वैसे तो पुरुष और महिला खिलाड़ी दोनों ही आक्रामक रुख अपनाते हैं क्योंकि करो या मरो की सोच ही खेलों में जीत के लिए अभिप्रेरणा का कार्य करती है। हालाँकि यह देखा गया है कि पुरुष खिलाड़ी अपनी दैनिक जीवन में भी यही रुख अपनाते हैं जबकि अधिकतर महिला खिलाड़ी इसके बिल्कुल उलट सौम्य और शांत रुख अपनाती है।

7. **अवसाद —** महिलाओं पर किये गये विभिन्न अध्ययन यह दर्शाते हैं कि महिला खिलाड़ियों में अन्य महिलाओं की अपेक्षा अवसादग्रस्त होने की संभावना काफी कम होती है। खेल अवसाद से बाहर निकलने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। खेल क्रियाऐं या गतिविधयाँ तनाव, दबाव व अवसाद की रोकथाम में भी सक्रिय भूमिका निभाते हैं।

शारीरिक क्रिया के लिए व्यवहार परिवर्तन तकनीक (Behaviour Change Technique for Physical Activity) (XI 6.3)

शारीरिक क्रियाओं के मानव शरीर पर अनेक सकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं। लेकिन अधिकतर व्यक्ति शारीरिक क्रियाओं को शुरू करने में कठिनाई का अनुभव करते हैं। इसलिए वे शारीरिक क्रियाओं से दूरी बनाए रखते हैं। शारीरिक क्रियाओं की कमी से अनेक रोग जैसे- हृदय रोग, मधुमेह, दबाव, अवसाद आदि होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए बालकों को शारीरिक क्रिया के लिए व्यवहार परिवर्तन तकनीक की आवश्यकता है क्योंकि प्राय: वे शारीरिक क्रिया कार्यक्रमों में स्वयं को संलिप्त करने से दूर रहते हैं। व्यवहार परिवर्तन के लिए निम्न तकनीकों पर ध्यान देना आवश्यक है-

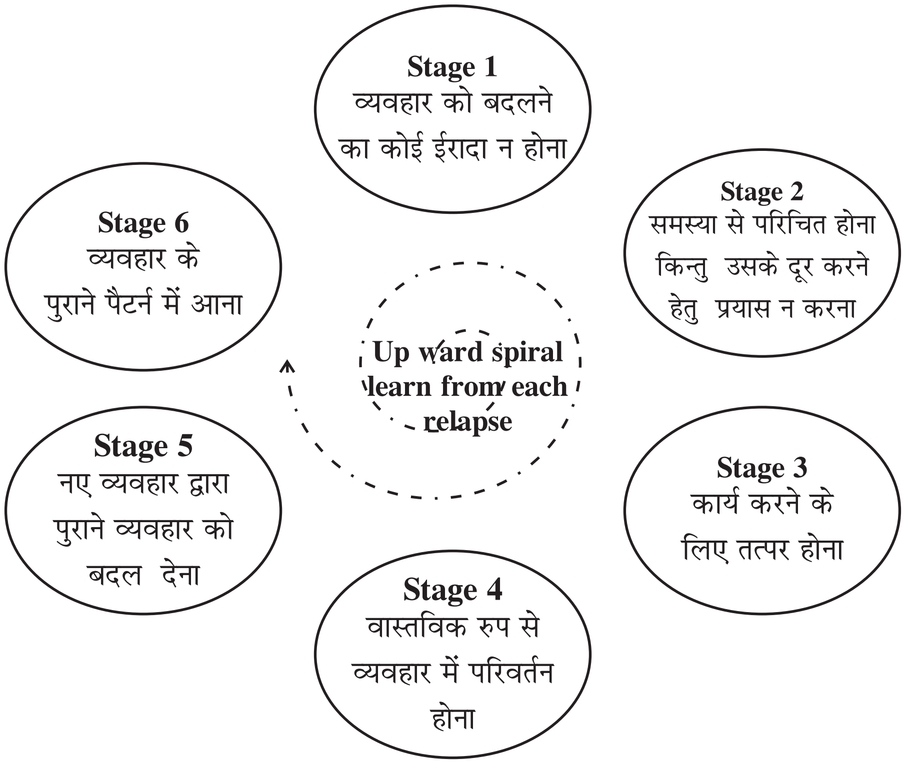
1. आत्म जांचपड़ताल करना चाहिए। शारीरिक क्रिया स्तर के वास्तविक स्तर को जानना।

2. लक्ष्य निर्धारित करना।

3. समय–समय पर सुधारात्मक फीड बैक दिया जाना चाहिए।

4. सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखना इससे प्रदर्शन स्तर बढ़ता है।

शारीरिक क्रियाओं के लिए बदलाव की अवस्थाऐं (Stages of Changes in Behaviors for Physical Activity)



जैसा कि आप ऊपर के चित्र में देखते हैं कि व्यवहार में परिवर्तन हेतु ज्यादातर लोग कम से कम 5 अलग अवस्थाओं से होकर गुजरते हैं।

हम एक सर्किल पैटर्न में इन अवस्थाओं की तरफ ऊपर की ओर बढ़ते हैं, लेकिन प्राय: इन अवस्थाओं के बीच कुछ पीछे हटने वाली अवस्थाएँ भी होती हैं। नीचे हर अवस्था का विस्तृत रूप में वर्णन किया गया है आप भी पता लगाने का प्रयास कीजिए कि व्यवहार परिवर्तन की कौन–सी अवस्था में आप हैं। यदि आप भी अपना व्यवहार परिवर्तन करना चाहते हैं :

अवस्था I : पूर्व चिंतन (Pre-contemplation) — इस अवस्था में आपको पता ही नहीं होता और अगर पता होता भी है तो आप उसे स्वीकार नहीं करते अर्थात् मना करते हैं कि आपको कोई समस्या है ? आप इसके लिए परिस्थितियों को दोष देते हैं जो आपके नियंत्रण से बाहर हैं। जैसे– ''मेरा डॉक्टर कहता है कि मुझे अपना कोलस्ट्रोल कम करने की जरूरत है लेकिन मैं अपना वसायुक्त भोजन करने का बहाना बनाता हूँ और कहता हूँ कि मैं ठीक रहूँगा या हो जाऊँगा।'' ''मैं इस नये भोजन को नहीं पचा सकता क्योंकि मेरा परिवार इस विचार को मना कर देगा और भूखा मर जाएगा।'' ''मैं अपने तनाव को बिना चॉकलेट के नियंत्रित नहीं कर सकता।'' ''हर समय भूखा रहने व पतला होने से अच्छा है कि मैं मोटा व खुश रहूँ।''

क्रियान्वन – सच्चाई को स्वीकारना तथा जागरूकता तथा समस्या स्वामित्व अपनी परिस्थिति की सच्चाई पर फोकस करना तथा इस व्यवहार के फायदों के बारे में जागरूक होना। हाँ, मैंने कहा व्यवहार परिवर्तन के फायदे। आप अपने आपको किसी भी नुकसान पहुंचाने वाले व्यवहार में शामिल नहीं करेंगे जब तक कि यह आपके लिए बहुत अच्छा उद्देश न लेकर आए। व्यवहार परिवर्तन के फायदे व नुकसान की एक सूची तैयार करें। अगर फायदे व नुकसान पर ध्यान नहीं देते हैं तो आप आगे बढ़ने के लिए तैयार नहीं हैं।

अवस्था II : चिंतन (Contemplation) – आपने घोषित कर दिया है कि आपका बदलाव करने का इरादा है लेकिन इस पर कार्य करने के लिए तैयार नहीं हैं। आप अपने लक्ष्य की तरफ कुछ कदम रख सकते हैं लेकिन एकदम पीछे हट जाते हैं। आप हैरान हैं कि आपका अभिप्रेरणा कहाँ चला जाता है और आप खिन्न हो जाते हैं।

क्रियान्वन – इस अवस्था में रहते हुए पूरी क्रिया के साथ काम करना, असफलता की ओर ले जा सकता है अर्थात् दो कदम आगे बढ़ाना, दो कदम पीछे और अंत में छोड़ देना। इस अवस्था को सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए आपको सुनिश्चित करना होगा कि आप व्यवहार परिवर्तन नहीं करते तो उसके स्वास्थ्य संबंधी खतरे क्या होंगे जिनका आप सामना करेंगे। आप कल्पना करें कि आपका जीवन 5, 10, 15 सालों के बाद क्या होगा अगर आप व्यवहार परिवर्तन नहीं करेंगे। यह अवस्था सपोर्ट की अवस्था हो सकती है जिसमें आप एक स्वास्थ्य परीक्षक की सहायता ले सकते हैं और समस्या के फायदे व नुकसान की सूची तैयार करते रहें।

अवस्था III : तैयारी – इस अवस्था में आप आत्म आलोचना की अवस्था से भविष्य दर्शन की ओर बढ़ते हैं और उन प्रेरको की तरफ बढ़ने लगते हैं जिनसे पहले आप दूर भाग रहे थे। जैसे- शुगर, फेफड़े का कैंसर, कम आत्म सम्मान आदि की बजाए आप उत्तेजनापूर्वक इनकी ओर आगे बढ़ते हैं जैसे- नये कपड़े, कैंसर न होना, अपने बारे में अच्छा महसूस करना इत्यादि।

क्रियान्वन – आप छोटे सकारात्मक परिवर्तन धीरे-धीरे तथा आरामपूर्वक अपने व्यवहार में लाना शुरू करते हैं। जब आप बिना ज्यादा संघर्ष अपने कदम उठाना आरंभ कर देते हैं, आप दूसरे कदम लेने को तैयार हो जाते हैं। इसके बाद आप वांछित परिवर्तनों को दोहराना शुरू कर देते हैं जो आपके व्यवहार में परिवर्तन लाते हैं।

अवस्था IV : सक्रिय या कार्य करना– अब आप जिस चरण का इंतजार कर रहे थे, आप उस अवस्था पर पहुँच चुके हैं। इस अवस्था में आप बुरी आदतों का अन्य समाधान ढूँढ़ कर उन्हें हटाने का प्रयास करते हैं। लेकिन अभी अपने आपको जाँचने वाली स्थिति पर न रखें। उदाहरण के तौर पर, आपने अपनी नई आहार योजना बनायी है और आप छुट्टियों पर निकल जाएँ, ऐसा न करें।

क्रियान्वन – अब आप देखना शुरू कीजिए कि आप व्यवहार बदलाव के बाद कैसे दिखेंगे और कैसा अनुभव करेंगे ? लोगों के लिए इस बिन्दु पर अपने आप को कल्पना करना प्राय: मुश्किल होता है। अब यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने आप को कुछ सम्मान देने की पूर्व योजना करें क्योंकि आपने छोटे-छोटे लक्ष्यों को प्राप्त कर लिया है। प्रतिदिन अपने आप को नये व्यवहार परिवर्तन की राह पर अनुभव करें। यह आपकी स्पष्टता को कम करने तथा पिछली अवस्थाओं पर पश्चाताप करने का समय नहीं है।

अवस्था V : बनाए रखना

यह वह अवस्था होती है जो व्यवहार परिवर्तन करने के बाद आए अचानक परिवर्तनों के कारण होती है। लेकिन ज्यादातर लोगों में जैसे ही व्यवहार में परिवर्तन होता है इस अवस्था को छोड़ देते हैं। आपका काम खत्म नहीं हुआ है सिर्फ आपने कुछ लक्ष्य प्राप्त

किये हैं। मेरे हिसाब से वह सिर्फ शुरूआत है।

क्रियान्वन – आपकी पुरानी समस्या की ओर ले जाने वाले नकारात्मक व्यवहार की एक सूची अपने हाथों से तैयार करें। अपने आपको लगातार याद दिलाते रहें कि आप यह सब क्यों कर रहे हैं? उन समस्याओं को भी नोट करें जो आपने यहाँ तक आने में महसूस की हैं। अपने आपको इसका श्रेय दें लेकिन अपनी सीमा में ही रहें। लगातार अपने कमीटमेंट को दोबारा से दोहराएं तथा चैलेंज को स्वीकार करें। आप पीछे हटते हैं तो तुरंत परिस्थिति का मूल्यांकन करें और इससे सीखें।

अंत में यह कहा जा सकता है कि इन पाँच अवस्थाओं में से सबसे मुश्किल पाँचवीं अवस्था है जो आपके व्यवहार परिवर्तन आने के बाद की अंतिम अवस्था है। एक बार मनोवांछित परिणाम प्राप्त करने के बाद लोग इसे छोड़ देते हैं। किन्तु मेरे विचार से यह सिर्फ पहली शुरूआत है जिसके लिए आपका लगातार अभिप्रेरित होना अत्यंत आवश्यक है।

अर्थात् बदलाव के बिना प्रगति असंभव है और जो अपना दिमाग नहीं बदल सकते वे कुछ भी नहीं बदल सकते। अर्थात् व्यवहार परिवर्तन के लिए आपको अपनी सोच बदलनी पड़ेगी।

अति लघु प्रश्न 1 अंक वाले

1. मनोविज्ञान का क्या अर्थ है?
2. खेल मनोविज्ञान किसे कहते हैं?
3. खिलाड़ियों की भावनात्मक समस्याएँ कौन सी होती है?
4. खेल मनोविज्ञान के अन्तर्गत किस का अध्ययन किया जाता है?
5. गामक विकास से आपका क्या अभिप्राय है?
6. वृद्धि व विकास से आप क्या समझते हैं?
7. वृद्धि व विकास की कौन-कौन सी अवस्थाएँ होती हैं?
8. ''किशोरावस्था बड़े तनाव एवं दवाब, तूफान एवं विरोध की अवस्था है'' इन वाक्य से आप क्या समझते हैं?
9. भोजन लेने संबंधी विकार कौन से हैं?
10. दवाब या तनाव से आप क्या समझते हैं?
11. सीखने या अधिगम को परिभाषित कीजिए?
12. सीखने या अधिगम के स्थानान्तरण से आप क्या समझते हैं?
13. व्यक्तित्व को परिभाषित कीजिए?
14. आक्रात्मकता का परिभाषित कीजिए?
15. विकास से आपका क्या तात्पर्य है?
16. शारीरिक गतिविधियों में व्यवहार परिवर्तन के कौन-कौन से चरण होते है?

लघुउत्तरीय प्रश्न 3 अंक वाले

1. वृद्धि व विकास में अन्तर स्पष्ट कीजिए।
2. शैशावस्था पर एक संक्षिप्त नोट लिखो।
3. क्षुधा अभाव या अतिक्षुधा में अन्तर बताओ।
4. महिला एथलीट्स की मनोवैज्ञानिक पहलू पर टिप्पणी लिखो।

5. क्षुधा अभाव व अतिक्षुधा विकार का संबंध किस से है? दोनो विकारों के तीन-तीन लक्षण बताइए?

6. आंतरिक अभिप्रेरणा व बाहरी अभिप्रेरणा में अंतर स्पष्ट कीजिए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न 5 अंक वाले

1. खेल मनोविज्ञान खेल प्रशिक्षकों के लिए क्यों महत्वपूर्ण है? प्रकाश डालो।
2. बाल्यावस्था के समय विकास की विशेषताओं को विस्तार से बताओ।
3. बच्चों के गामक विकास को प्रभावित करने वाले कारक कौन से हैं? वर्णन कीजिए।
4. किशेरावस्था की समस्याओं तथा उनके समाधान का वर्णन कीजिए।
5. तनाव के कारण व प्रकार का वर्णन करते हुये तनाव को दूर करने की किन्हीं तीन तकनीकों द्य का संक्षेप में वर्णन कीजिए।
6. समस्या केंद्रित तनाव के प्रबंधन के लिये अपनाई जाने वाली युक्तियों का वर्णन कीजिए।
7. भावना-केंद्रित तनाव के मुकाबला करने की युक्तियों की विवेचना कीजिए।
8. शैल्डन के व्यक्तित्व वर्गीकरण को बताइये तथा व्यक्तित्व के विकास में खेलकूद तथा शारीरिक गतिविधियों का क्या महत्व है?
9. आक्रामकता के कारण बताइये तथा खेलों में आक्रामकता को कम करने के उपाय बताइये।
10. शरीरिक गतिविधियों के लिये व्यवहार-परिवर्तन विभिन्न अवस्थाओं से होकर गुजरता है। विस्तार से बताइए।
11. व्यक्तित्व का अर्थ बताइये तथा व्यक्तित्व की पाँच बड़े लक्षण का सिद्धान्त (Big Five Theory) पर विवेचना कीजिए।