

विद्यार्थी जीवन में खेल का मनोवैज्ञानिक प्रभाव

जसपाल सिंह

शारीरिक शिक्षा एवं खेल इकाई, महात्मा गांधी चित्रकूट ग्रामोदय विश्वविद्यालय, चित्रकूट सतना, मध्य प्रदेश, भारत

सारांश

स्वास्थ्य एक उत्तम धन है। यह कथन निर्विवाद सत्य भी है क्योंकि किसी भी व्यक्ति के लिये स्वास्थ्य रहना अति आवश्यक है। एक अच्छा स्वास्थ्य किशोर की उसकी मानसिक एवं शारीरिक अवस्था होती है, जिसके माध्यम से उसके आंतरिक एवं बाह्य अंग पूरी क्षमता के अनुसार कार्य कर, अपने को वातावरण में समायोजित करने हेतु प्रयास करते हैं, क्योंकि किशोर अपने जीवन में खेल के माध्यम से आनन्द, स्फूर्ति, स्वलक्षित, आत्मप्रेरक एवं स्वतंत्रता की अनुभूति करते हैं। तात्पर्य यह है कि शारीरिक दृष्टि से देखे तो अच्छे स्वास्थ्य के द्वारा ही किशोरों में भौतिक वातावरण की शक्ति आती है। खेल के द्वारा ही बालक में भौतिक वातावरण का विकास, रक्त, बलवर्द्धन, दीर्घायु, शारीरिक नियंत्रण, रोगों से बचाव की शक्ति इत्यादि शक्तियों का विकास होता है।

मूल शब्द: विद्यार्थी जीवन, खेल का मनोवैज्ञानिक, शारीरिक

प्रस्तावना

मनुष्य के जीवन का सबसे अधिक महत्वपूर्ण समय विद्यार्थी जीवन है। विद्यार्थी जीवन से ही प्रत्येक व्यक्ति का आधारभूत ढाँचा देखा जा सकता है, इस समय प्रत्येक विद्यार्थी एक अनगढ़ी मिट्टी की भाँति होता है, जिसमें जीवनशैली के समस्त आवश्यक तत्वों जैसे—मूल्य, संस्कार, कला, विद्या एवं गुणों का समावेश किया जाता है, ताकि उसके अन्दर शारीरिक, बौद्धिक एवं मानसिक रूप से व्यक्तित्व विकास हो सके। इस व्यक्तित्व विकास को प्रदान करने में परिवार के साथ-साथ समाज, विद्यालय एवं शिक्षकों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण रहती है। विद्यार्थी की इस अवस्था को ही किशोरावस्था कहा जाता है। यही अवस्था मनुष्य के जीवन की क्रमबद्धता में मनोशारीरिक विकास की अवस्था कही जाती है, जिसमें प्रत्येक व्यक्ति के शरीर के अनुपात, लम्बाई, वजन, अस्थियों में वृद्धि तथा लैंगिक लक्षणों में तेजी से वृद्धि होती है तथा ग्रंथीय हार्मोन से अत्यधिक शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं व्यवहार सम्बंधी अनेक परिवर्तन दृष्टिगत होते हैं। इसी समय विद्यार्थी में मानसिक, शारीरिक, बौद्धिक तथा व्यावहारिक परिवर्तन भी परिलक्षित होते हैं और उनमें पहचान, घनिष्टता, स्वतंत्रता, समूहों पर निर्भरता, भावनात्मक, संवेगात्मक तथा संज्ञानात्मक विकास, बुद्धिमत्ता इत्यादि लक्षण दृष्टिगत होने लगते हैं।

मनोवैज्ञानिकों ने इस अवस्था को मुख्यतः तीन भागों में बाँटा है—1. 10-14 वर्ष, 2. 14-17 वर्ष तथा 3. 17-21 वर्ष। प्रथम चरण के दौरान बालक में शारीरिक एवं व्यावहारिक परिवर्तन परिलक्षित होने लगते हैं इस अवस्था में वह बालक लगता है, जबकि दूसरे चरण में उसमें यौवन अवस्था का आरम्भ अर्थात् लैंगिक रूप से परिपक्व होने लगता है तथा तीसरे चरण में वह पूर्ण रूप से शारीरिक एवं मानसिक परिपक्व हो जाता है। यदि इन तीनों चरणों में उसमें पूर्णरूप से विकास होता है तब वह सामाजिक, मानसिक, शारीरिक एवं व्यक्तित्वगत, व्यावहारिक अनेक प्रकार की समस्याओं से वह निरन्तर घिरा रहता है और उसमें नकारात्मक एवं हीन भावना का उद्भव होता है।

प्रत्येक मनुष्य किशोरावस्था में विद्यार्थी जीवन व्यतीत करता है, इसी अवस्था में एक ओर विद्यार्थी नई उमंग, उत्साह तथा जोश के साथ-साथ परिवार, समाज तथा शिक्षा की मापदण्डों को छूने हेतु लालायित एवं आशान्वित रहता है, वहीं दूसरी ओर उसे अन्य प्रतिकूल परिस्थितियों से भी बाहर निकलना होता है। किशोर अवस्था इन्हीं सभी परिवर्तनों से प्रभावित होती है, जिसकी वजह से विद्यार्थियों में उनके लक्ष्य एवं अन्तःक्रिया में संघर्ष की स्थिति बनी रहती है। यही कारण है कि उनकी मानसिक स्थिति में अनेक प्रकार की समस्याओं को देखा जा सकता है। विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य सम्बंधी समस्याओं को समझकर यदि उसमें चेतना का परिष्करण करें तब किशोर की नींव को अत्यंत सशक्त बनाया जा सकता है। प्रसिद्ध वैज्ञानिक जर्जिल्ड का कथन है कि “किशोर अवस्था वह अवस्था है, जिसमें मनुष्य बाल्यावस्था से परिपक्वता की ओर बढ़ता है।”¹ मनोवैज्ञानिकों ने किशोर की आयु को अलग-अलग बताया है, जिनमें जर्जिल्ड ने किशोरों की आयु 11-18 वर्ष तो हर्लॉक ने 11-20 वर्ष बताई है, इनका मानना है कि किशोरावस्था अनेक घटकों से प्रभावित होते रहते हैं, जिससे उनकी परिपक्वता में कभी देर से या तो कभी जल्दी देखी जाती है।

मनोवैज्ञानिकों ने यह स्पष्ट कर दिया कि जो किशोर अथवा किशोरियों द्वारा समय-समय पर खेल प्रतियोगिताओं में प्रतिभाग करती हैं अथवा प्रतिदिन खेल का अभ्यास करती हैं, वह निःसंदेह संवेगात्मक दृष्टिकोण से अधिक मजबूत और मूल्यवान होती हैं तथा उनमें हीन भावना जल्दी नहीं पनपती है। खेल किशोरों में ऊर्जा के विकास का एक अच्छा माध्यम है तथा कठोर अनुशासन से नहीं स्व अनुशासन पर बल देने वाले किशोरों के मूल्यों के स्तर में निरन्तर बढ़ोत्तरी होती रहती है। किशोरों के जीवन में खेल एक ऐसा विषय है, जिसमें छात्र अथवा किशोर अपनी इच्छा से प्रतिभाग करते हैं तथा उसे बाहरी दबाव नहीं झेलना पड़ता है, वह सभी प्रकार के भेदभाव को मिटाकर खेल खेलते हैं, जिससे उनमें खेलभावना तथा मैत्रीभाव, सद्भावना इत्यादि मूल्यों का विकास होता है।²

तात्पर्य यह है कि खेल प्रतियोगिताओं में खिलाड़ियों में प्रतिस्पर्धा होना स्वाभाविक है, जिससे उनमें तनाव एवं दबाव की स्थिति उत्पन्न होती है और खिलाड़ी खुद को इस स्थिति में संतुलित रखने की कोशिश करता है, जिससे उसमें

भावनात्मक विकास के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक विकास होता है, जिससे एक स्वच्छ खेल भावना का विकास होता है जिससे उन खिलाड़ियों की मानसिक स्थिति अच्छी रहती है। इसके विपरीत की स्थिति विद्यार्थी अथवा किशोर का मानसिक रूप से अस्वस्थ रहने के साथ-साथ संतुलित व्यवहार करने में भी असमर्थता महसूस करते हैं, जिसका उनके जीवनचर्या में प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है और वह मानसिक रूप से दबाव तथा तनाव सदैव महसूस करते हैं, जिसके कारण वह उच्च स्तर तक पहुँचने में असमर्थ रहते हैं।

किशोरों द्वारा खेलों को भिन्न-भिन्न प्रभाव परिलक्षित होते हैं, खेल के माध्यम से उनमें संवेगों पर नियंत्रण होता है, जिससे उनमें निराशा, अत्यधिक खुशी अथवा डर में मानसिक स्थिति को स्थिरता प्राप्त कर शारीरिक गतिविधियों को समन्वित करने की क्षमता में वृद्धि होती है और किशोरों द्वारा खेल के समय की जाने वाली गलतियों की संख्या कम होती जाती है और जीत की सम्भावना में बढ़ोत्तरी होती है, जिससे उनमें भावी जीवन के प्रति एक सम्यक भावना का विकास उत्पन्न होता है।

किशोरों के व्यक्तित्व पर खेल का परिणाम अलग-अलग उनके व्यक्तिगत भिन्नता के आधार पर पड़ता है। शारीरिक भिन्नता में कोमल हृदय वाले अथवा छात्राओं को उसी प्रकार के खेल अपनी ओर आकर्षित करते हैं तथा खेल भावना सभी को उत्तम व्यवहार करना सिखाती है कि वह सभी खिलाड़ियों का सम्मान करें। प्रत्येक मनुष्य अथवा किशोरों का संवेगात्मक पक्ष अधिक महत्वपूर्ण होता है, जो उसके स्वभाव का निर्माण करने में उसकी भावना, मूल्य एवं कर्तव्य इन सभी तथ्यों को सुस्पष्ट करते हैं। किशोरों के जीवन में संवेगात्मक स्थिति का होना अत्यावश्यक है, क्योंकि किशोरों के आचार-विचार, व्यवहार और मनुष्यगत वृत्ति अधिक होती है तथा खेल का प्रत्येक पक्ष संवेग से जुड़ा होता है तथा प्रत्येक किशोर खेल के द्वारा अपने संवेगों पर नियंत्रण कर सकता है।

किशोरों के जीवन में खेल भावना का एक सार्थक तथा महत्वपूर्ण स्थान रहता है, जिसके द्वारा उसके सोचने का स्तर, व्यवहार का तरीका तथा सामान्य स्वभाव दृष्टिगत होते हैं। किशोरों के व्यक्तित्व तथा विशेषता पर इसका सीधा प्रभाव पड़ता है यथा-सहिष्णुता, ईमानदारी, दया, सहयोग, मित्रता तथा अनुशासन इत्यादि। यह सभी विशेषताएँ मात्र खेल के मैदान पर ही नहीं अन्यत्र सभी जगहों से भी इनका सम्बन्ध रहता है। एक कुशल खिलाड़ी के अन्दर स्पन्दन, नियमपालन, अनुभूति के साथ-साथ आचार संहिता के पालन के गुणों का भी विकास होता रहता है, वह किशोर जिस भावना से खेल को देखता है उसी भावना से वह अपने जीवन के अन्यत्र क्षेत्र को भी देखता है तथा एक कुशल खिलाड़ी अथवा किशोर अपने जीवन के उच्चतम स्तर तक पहुँचता है, वह स्वयं अपना समायोजन समाज एवं घर के साथ करने में सक्षम रहता है, क्योंकि वह सांवेगिक रूप से स्थित होने से उनमें आत्मसन्तुष्टि, व्यावहारिकता तथा आत्मविश्वास का स्तर अधिक होता है, यही कारण है कि वह अनेक चुनौतियों को सुलभ रूप से सामना करने में सक्षम रहते हैं तथा इस प्रकार के किशोर खेल के मैदान के साथ-साथ सामाजिक एवं आर्थिक क्षेत्रों में कुशल नेतृत्व प्रदान करते हैं।¹³

अनेक शोध ग्रन्थों एवं मनोवैज्ञानिकों के कथनों से पता चलता है कि खेल के माध्यम से किशोरों के व्यक्तित्व में शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक मूल्यों इत्यादि पर प्रभाव पड़ता है। जैसे कि

सामाजिक: खेलों के द्वारा किशोरों में सामाजिक मूल्य स्थापित किये जा सकते हैं, यथा-सामाजिक, राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय, जात-पात, ऊँच-नीच की भावना समाप्त होकर उनमें स्वतः ही अनुशासन, सहयोग, सहिष्णुता, नियम, निष्ठा, उत्तरदायित्व, परोपकार इत्यादि अनेक गुणों का समावेश हो जाएगा। अनेक विद्वानों का मानना है कि प्रारम्भ में बालक व्यक्तिगत खेलों में व्यस्त रहता है तथा साथ ही साथ इन खेलों के माध्यम से बाहरी दुनिया के खेलों से भी जुड़ जाता है। जैसे-जैसे वह किशोर की श्रेणी में पहुँचता है वह समूह बनाकर खेलों को खेलने लगता है। यही कारण है कि जीवन के विकास के साथ-साथ किशोरों में खेल का भी स्वरूप बदलता है।¹⁴

शारीरिक: किशोरों में पूर्ण विकास हेतु शिक्षा एवं अनुशासन का जितना योगदान है उतना ही खेलकूद एवं मनोरंजन का भी महत्त्व है। प्रायः खेल-कूद करते तथा प्रसन्नचित अवस्था में रहने वाले किशोर का मानसिक विकास अत्यधिक तेजी से होता है, जबकि उनके माता-पिता इस संशय में रहते हैं कि हमारा बालक शिक्षा में कम तथा खेलकूद में अधिक ध्यान देता है। इसलिये वह जैसे ही बच्चे के निकट पहुँचते हैं या बच्चा उनके निकट पहुँचता है तब उसे पढ़ाई हेतु कहते रहते हैं अर्थात् किशोरों को बलपूर्वक पढ़ाने हेतु नयी-नयी गतिविधियों का क्रियान्वयन करते रहते हैं। किशोरों हेतु परीक्षा के समय यह अति आवश्यक हो जाता है कि वह शिक्षा की ओर ध्यान अग्रसर करें, लेकिन जब परीक्षा का दबाव कम हो जाता है, तब उनका खेलना-कूदना भी शिक्षा की तरह ही आवश्यक रहता है, क्योंकि किशोरों की उन्नति एवं उनमें रचनात्मक विकास हेतु खेलकूद परमावश्यक है। किशोरों एवं किशोरियों को खेल के माध्यम से कठिन से कठिन विषयों का अध्ययन कराया जाता है। किशोर एवं किशोरियों द्वारा दौड़ने, कूदने, भागने इत्यादि खेलों के माध्यम से उनमें फुर्ती का अहसास, उनकी फिटनेस और मांशपेशियों के गतिशील होने से, उनमें चर्बी का अतिरिक्त न होना पाया जाता है, जिससे वह बिना रुके, मुड़े अपने लक्ष्य को हासिल कर सकते हैं।¹⁵

व्यक्तित्व विकास : किशोरों में खेल का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक महत्त्व यह प्रमाणित करता है कि खेल के माध्यम से किशोरों के व्यक्तित्व में एक अच्छा विकास सम्भव होता है।

नैतिक विकास: नैतिक रूप से खेल के माध्यम से किशोरों में ईमानदारी, आत्मनियंत्रण, निष्पक्षता, सच्चाई, सहनशीलता तथा सहयोग इत्यादि गुणों का विकास होता है। खेल के माध्यम से किशोर यह जान पाता है कि एक अच्छा खिलाड़ी हारने के बाद भी हतोत्साहित नहीं होता और न ही उसमें जीतने वाले के प्रति द्वेष भाव रहता है।

आत्म अभिव्यक्ति: मनोवैज्ञानिक रूप से मानव की मूल प्रवृत्तियों का अध्ययन करने वाले मैकडूगल ने भी खेल को किशोर अथवा व्यक्ति की चार मूल प्रवृत्तियों में से एक माना है, जबकि अन्य मनोवैज्ञानिकों द्वारा खेल को सामान्य मूल प्रवृत्ति के

रूप में किशोर/छात्र की उत्सुकता, अनुकरण की प्रवृत्तियों तथा रचना को व्यवहारिक रूप से देखते हैं। इसके बावजूद भी यह माना जाता है कि किसी न किसी रूप में मूल प्रवृत्तियों के फलस्वरूप ही किशोरों में खेलों के प्रति अधिक रुचि रहती है, जबकि कुछ मनोवैज्ञानिकों ने किशोर/छात्रों की खेल वृत्ति के अन्य सिद्धांतों को भी प्रतिपादित किया है। पाल एच.शीलर एवं हरबर्ट स्पेन्सर ने कहा है कि खेल किशोर/छात्र की अतिरिक्त शक्ति (ऊर्जा) को समाप्त करने के लिये सम्पन्न होती है। इनका मानना है कि किशोर को प्रतिदिन के कार्यों में जो ऊर्जा उसे प्राप्त होती है उसे खर्च नहीं करता, जबकि उसकी जरूरतों की पूर्ति हेतु उसके संरक्षक अथवा माता-पिता का योगदान रहता है। ऐसी स्थिति में किशोर के पास अतिरिक्त ऊर्जा रहती है, जिसे वह खेल के माध्यम से खर्च करता है। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक शीलर एवं स्पेन्सर का कथन है कि "बालक की अतिरिक्त ऊर्जा उसे खेल की ओर अग्रसर करती है।"⁶

निष्कर्ष

अतः स्पष्ट है कि स्वास्थ्य एक उत्तम धन है। यह कथन निर्विवाद सत्य भी है क्योंकि किसी भी व्यक्ति के लिये स्वास्थ्य रहना अति आवश्यक है। एक अच्छा स्वास्थ्य किशोर की उसकी मानसिक एवं शारीरिक अवस्था होती है, जिसके माध्यम से उसके आंतरिक एवं बाह्य अंग पूरी क्षमता के अनुसार कार्य कर, अपने को वातावरण में समायोजित करने हेतु प्रयास करते हैं, क्योंकि किशोर अपने जीवन में खेल के माध्यम से आनन्द, स्फूर्ति, स्वलक्षित, आत्मप्रेरक एवं स्वतंत्रता की अनुभूति करते हैं। तात्पर्य यह है कि शारीरिक दृष्टि से देखे तो अच्छे स्वास्थ्य के द्वारा ही किशोरों में भौतिक वातावरण की शक्ति आती है। खेल के द्वारा ही बालक में भौतिक वातावरण का विकास, रक्त, बलवर्द्धन, दीर्घायु, शारीरिक नियंत्रण, रोगों से बचाव की शक्ति इत्यादि शक्तियों का विकास होता है।

संदर्भ

1. जरशिल्ड ए. टी., अनु. देवनारायण, किशोर मनोविज्ञान, बिहारी हिन्दी ग्रन्थ आक., पृ.सं.4
2. शर्मा बी.डी. एवं सिंह ग्रन्थ, शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा, पृ.सं.120
3. प्रभाकर दीक्षित, किशोरावस्था के खिलाड़ी एवं गैर खिलाड़ी विद्यार्थियों में निहित मनोवैज्ञानिक गुणों का तुलनात्मक अध्ययन, पृ.सं.9
4. मंगल एस.के. एवं भाटिया एम.एम., खेल मनोविज्ञान, पृ.सं.223-224
5. कल्याण, वर्ष-60, पृ.सं.292-293 शिक्षांक विशेष
6. व्यास शशिशेखर एवं व्यास राजशेखर, शारीरिक शिक्षा सिद्धांत एवं व्यवहार, पृ.सं.112-113.