

# शारीरिक शिक्षा

## अध्याय-9: मनोविज्ञान और खेल



## स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा



## व्यक्तित्व का अर्थ :-

व्यक्तित्व शब्द लैटिन शब्द परसोना (Persona) से लिया गया है, जिसका अर्थ है “ मुखौटा ” अर्थात् व्यक्तित्व वह मुखौटा है जिसे लगा कर व्यक्ति अपने वातावरण के सम्पर्क में आता है ।

## व्यक्तित्व :-

किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व में उसके शारीरिक गुण, मानसिक गुण, सामाजिक गुण, भावनात्मक गुण, रूचियाँ, व्यवहार, योग्यताएँ आदि सभी विशेषताएँ शामिल होती हैं । जिनके साथ व्यक्ति अपने वातावरण के सम्पर्क में आता है ।

” व्यक्ति की बनावट, व्यवहार का ढंग, रूचियाँ, सामर्थ्य तथा स्तर से व्यक्तित्व की परिभाषा दी जाती है ” (Munn) ”

सभी जैविक गुण, विचार, रुझान, स्तर, इच्छाओं तथा अनुभव से अर्जित रुझानों का कुल योग व्यक्तित्व कहलाता है । (Morton Prince)

## व्यक्तित्व के प्रकार :-

शैल्डन के द्वारा शरीरिक आधार पर :-

- एण्डोमोर्फिक
- मेसोमोर्फिक
- एक्टोमोर्फिक

जुंग के द्वारा मनोवैज्ञानिक आधार पर :-

- बर्हिमुखी
- अन्तर्मुखी
- अम्बीवर्ट (उभयमुखी)

हर्बर्ट शैल्डन द्वारा दिए गए व्यक्तित्व के वर्गीकरण :-

शेल्डन ने शरीर का वर्गीकरण तीन भागों में किया है। वह एक अमेरिकन वैज्ञानिक थे जिसका जन्म 19 नवम्बर 1898 में हुआ था। उन्होंने व्यक्तित्व को शारीरिक बनावट के आधार पर तीन भागों में बांटा है।

1. **एक्टोमोर्फि (सेरीब्रोटोनिया)** :- इनके कंधे संकीर्ण होते हैं, हाथ व पाँव पतले, मुँह संकीर्ण व छाती समतल होती है। वह पतले होते हैं, ज्यादा सोचते हैं, चुप रहना, स्वयं के बारे में सोचना, निराशावादी तथा गतिविधियों में कम रुचि रखते हैं।
2. **मेसोमोर्फि (सोमेटोटोनिया)** :- इनका शरीर गढ़ीला होता है, कंधे चौड़े, हाथ व पाँव ताकतवर व छाती बड़ी होती है इनमें माँसपेशियों की संख्या ज्यादा होती है वह उत्साही रोमांचक, आशावादी व प्रतियोगी होते हैं।
3. **एंडोमोर्फि (विसरोटोनिया)** :- इनका शरीर गोल – मटोल होता है, बड़े कुल्हे, कंधे संकीर्ण तथा वसा ज्यादा होती है। इनके हाथ व पाँव में ज्यादा वसा पाई जाती है। मजाकिया, आरामपंसद व सामाजिक प्रकृति के होते हैं।

### कार्ल जी जुंग के द्वारा दिए गए व्यक्तित्व का वर्गीकरण :-

1. **अर्न्तमुखी** :- यदि कोई व्यक्ति अपनी आन्तरिक सोचविचार, भावना व प्रतिबिंब के द्वारा ऊर्जावान या प्रेरित होता है, अर्न्तमुखी कहलाता है। उनके अन्दर कमजोर आत्मविश्वास, उदासीनता, शांत, निराशावादीता व कम सामाजिकता के लक्षण पाए जाते हैं।
2. **बर्हिमुखी** :- इस प्रकार के व्यक्ति अपनी बाहरी दुनिया की चीजों व व्यक्तियों से संबंध रखते हैं। वह कर्म में विश्वास रखते हैं, वह सामाजिक व बातचीत या विचार विमर्श वाले होते हैं। उनका आचरण मित्रवत, आत्मविश्वासी, उत्तरदायी व एक जिन्दादिल नेता के रूप में जाने जाते हैं।
3. **उभयवर्ती (एम्बीवर्ट)** :- इस प्रकार के व्यक्ति में अर्न्तमुखी बर्हिमुखी गुण होते हैं। इनके कुछ मित्र भी होते हैं।

### व्यक्तित्व का बिग 5 लक्षण सिद्धान्त :-

इस सिद्धान्त के अनुसार किसी भी व्यक्तित्व को आंकने के लिये 5 लक्षणों को आंकना चाहिए अर्थात् व्यक्तित्व का आंकलन 5 लक्षणों के आंकलन के आधार पर होता है ।

## बिग 5 लक्षण सिद्धान्त के अनुसार व्यक्तित्व के लक्षण :-

स्पष्टता सम्बन्धी लक्षण :-

स्पष्टता सम्बन्धी लक्षण का आंकलन यह दर्शाता है कि व्यक्ति कितना :-

- व्यावहारिक
- कल्पनाशील
- रूचि
- बौद्धिक जिज्ञासा कि चाह
- विभिन्न विषयों में रूचि रखने वाला
- रचनात्मकता
- भावना
- नये अनुभवों का आनंद लेने वाला
- नये विषयों को सीखने में योग्य हैं

कर्तव्य निष्ठा सम्बन्धी लक्षण :-

कर्तव्यनिष्ठता सम्बन्धी लक्षण का आंकलन यह दर्शाता है कि व्यक्ति कितना :-

- जीवन की चुनौतियों के साथ सक्षम ।
- कितना आत्म अनुशासित है ।
- कितना कृतव्यनिष्ट है ।
- कितना योजना बद्ध कार्य करता है ।
- कितना प्रबन्धन कला में कुशल है ।
- दूसरों पर कितना निर्भर है ।
- कितना कठोर परिश्रमी कितना महत्वकांशी है

बहिर्मुखता सम्बन्धी लक्षण :-

इस लक्षण का आंकलन यह दर्शाता है कि व्यक्ति कितना :-

- उर्जा
- सकारात्मक
- भावना
- स्वीकारत्मक
- मिलनसार
- बातूनी
- जिन्दादिल
- स्नेह
- मित्रतापूर्ण

सहमतता सम्बन्धी लक्षण :-

इस लक्षण का आंकलन यह दर्शाता है कि व्यक्ति कितना :-

- व्यक्ति कितना उदार है ।
- कितना दूसरो को सहयोग करने वाला है ।
- कितना व्यवस्थित रूप से कार्य करने वाला है ।
- कितना मित्रतापूर्ण है ।

मनोविक्षुब्धता सम्बन्धी लक्षण :-

इस लक्षण का आंकलन यह दर्शाता है कि व्यक्ति कितना :-

- व्यक्ति कितना गुस्सा करने वाला है ।
- कितना अवसाद में रहने वाला अथवा अवसाद पर उसका नियन्त्रण कितना है ।
- कितना चिंतित रहता है ।
- कितना भावनाओं पर नियंत्रण रख सकता है ।

प्ररेणा :-

प्रेरणा शब्द लैटिन शब्द “ मूवेयर ” से लिया गया है । जिसका अर्थ है “ चलना ” अर्थात् अभिप्रेरण वह स्थिति है, जिससे व्यक्ति अंदरूनी शक्तियों तथा बाहरी शक्तियों से प्रेरित होकर लक्ष्य की ओर अग्रसर रहता है ।

यह सर्वमान्य है कि “ चमत्कार तभी सम्भव हैं जब आप प्रेरित हो ” यह और कुछ नहीं बस-उत्तेजित होना- निरंतरता तथा किसी भी क्रिया को क्रम से करना या बनाए रखना है । खेलों में शिक्षक कोच का काम कुछ सिखाना / प्रशिक्षण देना नहीं होता अपितु सीखने के लिए । हमेशा प्रेरित करना होता है ।

### अभिप्रेरण का अर्थ :-

वह स्थिति जिसमें व्यक्ति आन्तरिक एवं बाहरी कारणों से प्रेरित होकर लक्ष्य की ओर लगातार अग्रसर रहता है ।

### अभिप्रेरण के प्रकार :-

1. **आन्तरिक अभिप्रेरण** :- व्यक्ति अन्दरूनी शक्तियों से प्रभावित होकर लक्ष्य की ओर अग्रसर रहता है जैसे कि प्रसिद्धि तथा संतुष्टि से प्रेरित होकर खेलना, खुशी हेतू, कौशलों पर निपुर्णता, सामाजिक स्वीकृति तथा श्रेष्ठता का प्रदर्शन करना इत्यादि ।
2. **बाहरी अभिप्रेरण** :- व्यक्ति बाहरी कारणों से प्रभावित होकर लक्ष्य की ओर अग्रसर रहता है । जैसे कि ईनाम से, धन से नौकरी से, प्रशंसा से प्रेरित होकर लक्ष्य की ओर बढ़ना ।

### अभिप्रेरण की तकनीक :-

- प्रतिपुष्टि
- मूल्यांकन
- अभ्यास की लम्बाई
- विभिन्नताएँ
- आधुनिक उपकरण
- दर्शक

- आसान लक्ष्य
- भर्त्सना
- छात्रवृत्तियाँ
- ईनाम
- प्रशंसा
- रोमांचक वातावरण
- संचार माध्यम
- रिकॉर्ड
- क्रम देना
- संयुक्त जिम्मेदारी

### खेलों में प्रयोग होने वाली प्रेरणा की तकनीक :-

- **मूल्यांकन** :- इसके माध्यम से व्यक्ति को उसकी स्थिति से अवगत करा कर उसे और अच्छा करने के लिये प्रेरित किया जा सकता है ।
- **विभिन्नता** :- व्यक्ति के कार्यक्रम में विभिन्नताएँ ला कर उसे और रूचिकर बनाकर उसे लक्ष्य की ओर प्रेरित किया जा सकता है ।
- **दर्शक** :- दर्शकों की उपस्थिति में खिलाड़ियों में जोश उत्पन्न होता है वे अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये प्रेरित होते हैं ।
- **भर्त्सना** :- खिलाड़ी के अनुचित प्रदर्शन की भर्त्सना करके भी उसे और अच्छा करने के लिये प्रेरित किया जा सकता है ।
- **छात्रवृत्ति** :- खिलाड़ी को उचित परिणाम मिलने पर छात्रवृत्ति देकर उसे ओर अच्छा करने के लिये प्रेरित किया जा सकता है ।
- **आधुनिक उपकरण** :- आधुनिक उपकरणों का इस्तेमाल करके वातावरण को अच्छा तथा रूचिकर बनाया जा सकता है जो कि खिलाड़ी को लक्ष्य की ओर प्रेरित करता है ।

- **अभ्यास की समय सीमा :-** अभ्यास की अवधि को कम करके खिलाड़ी के भार (Load) को कम करके खिलाड़ी को लक्ष्य की ओर अग्रसर किया जा सकता है ।
- **लक्ष्य निर्धारण :-** आसान लक्ष्यों को निर्धारित करके खिलाड़ी को लक्ष्य की ओर अग्रसर किया जा सकता है ।
- **पुरस्कार :-** खिलाड़ी को लक्ष्य प्राप्ति पर पुरस्कार देने का वादा करके उसे लक्ष्य प्राप्ति के लिये प्रेरित किया जा सकता है ।
- **प्रशंसा :-** उचित खेल प्रदर्शन पर खिलाड़ी को प्रशंसा करके उसे और अधिक अच्छा करने के लिये प्रेरित किया जा सकता है ।
- **रूचिकर वातावरण :-** वातावरण को संगीत, दर्शको आदि की सहायता से अधिक रूचिकर बनाकर, आदि की सहायता से अधिक रूचिकर बनाकर खिलाड़ी को लक्ष्य की ओर प्रेरित किया जा सकता है।
- **संचार माध्यम :-** जब खिलाड़ी के खेल प्रदर्शन को संचार माध्यम से प्रसारित किया जाता है तो खिलाड़ी प्रशंसा का पात्र बनने के लिये लक्ष्य प्राप्ति के लिये पूरे दमखम से प्रेरित होता है ।
- **उपलब्धियों का अभिलेख (Record) :-** खिलाड़ी की उपलब्धियों का अभिलेख रखकर उसे समय – समय पर उसकी पूर्व उपलब्धियों से अवगत करवा कर भी उसे लक्ष्य की ओर प्रेरित किया जा सकता है ।
- **क्रम देना :-** खिलाड़ियों को विभिन्न क्रम (Rank) देकर उन्हें और अच्छा के लिये प्रेरित किया जा सकता है ।
- **संयुक्त जिम्मेदारी :-** खिलाड़ी को संयुक्त जिम्मेदारी देकर भी उसे कार्य कर के संयुक्त प्रयास का अनुभव करवाया जाता है ये अनुभव खिलाड़ी को और अच्छा करने के लिये प्रेरित करते हैं ।
- **प्रतिपुष्टि :-** खिलाड़ी को उसके द्वारा किये गये प्रयासों की प्रति पुष्टि करवा कर और अच्छा करने के लिये प्रेरित किया जा सकता है ।

**व्यायाम पालन :-**



व्यायाम पालन से हमारा अभिप्राय व्यायाम करने के लिये एक व्यवस्थित दृष्टिकोण को लम्बे समय तक प्रारंभिक अभिग्रहण (adoption) चरण के उपरांत बनाये रखने से है। व्यायाम पालन किसी व्यक्ति के निरन्तर व्यायाम प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लेने को दर्शाता है।

### व्यायाम करने के कारण :-

व्यायाम करने के अनेक कारण हो सकते हैं। इससे कोई भी अपने दैनिक कार्यों को कुशलता व सरलता से कर सकता है। यह प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग - अलग हो सकते हैं।

जैसे मेरे दादाजी का व्यायाम करना, मेरे व्यायाम करने के कारण से अलग होना, जैसे महिलाओं के कारण, पुरुषों से अलग हो सकते हैं या बच्चों के व्यायाम करने के कारण बिल्कुल भिन्न हो सकते हैं, प्रत्येक व्यक्ति के लिए व्यायाम करने के कारण उनकी आवश्यकता व अपेक्षा पर निर्भर करता है। वह या तो तदुरुस्त, या रोग एवम् विकारों से दूर रहने के लिए हो सकता है।

### व्यायाम करने के कारण :-

- मनोवैज्ञानिक कारण :- आक्रमकता, विक्षिप्त, संघर्ष, दक्षता
- जैविक व शरीर क्रियात्मक कारण :- विजय संकल्प, अस्तित्व के लिए संघर्ष
- सामाजिक कारण :- सहयोग प्रतियोगी
- आर्थिक कारण :- जीविका निर्वाह हेतु

### व्यायाम अनुपालन को बढ़ाने के लिए विभिन्न रणनीतियों का प्रयोग :-

- विचार - विमर्श करना :- व्यायाम के लाभ बताकर तथा उसके अंतर्गत विचार - विमर्श करके व्यायाम पालन को बढ़ाया जा सकता है।
- बाहरी प्रेरणा :- बाहरी प्रेरणा के अन्तर्गत पुरस्कार, प्रशंसा, ईनाम आदि की सहायता से व्यायाम पालन को बढ़ाया जा सकता है।
- उचित वातावरण :- व्यायाम के वातावरण में आधुनिक सुविधाएँ शामिल करके व्यायाम के वातावरण को ओर अधिक रूचिकर बनाकर व्यायाम पालन को बढ़ाया जा सकता है।

- **वास्तववादी योजना :-** वास्तववादी लक्ष्य जिनको प्राप्त करना ज्यादा मुश्किल न हो को निर्धारित करके व्यायाम पालन को बढ़ाया जा सकता है ।
- **सामाजिक समर्थन :-** परिवार से मिलने वाला समर्थन, स्कूल से मिलने वाला समर्थन व्यायाम पालन को बढ़ाता है ।
- **दूसरो के साथ व्यायाम करना :-** किसी भागीदार के साथ व्यायाम करना भी व्यायाम पालन को बढ़ाता है ।
- **व्यायाम कार्यक्रम को चुनौतिपूर्ण तथा दिलचस्प बनाना :-** व्यायाम कार्यक्रम को यदि हम दिलचस्प तथा चुनौतिपूर्ण बना ले तो यह व्यायाम पालन को बढ़ाने में मदद करेगा ।
- **आन्तरिक प्रेरणा :-** अच्छे स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिये उत्पन्न आन्तरिक प्रेरणा व्यायाम पालन को बढ़ाने में मदद करती है ।
- **समय तथा पैसा :-** पर्याप्त धन तथा समय का उपलब्ध होना व्यायाम पालन में मददगार होता है ।

### आक्रामकता का अर्थ :-

आक्रामकता शब्द व्यवहार की उस सीमा को दर्शाता है जिसमें व्यक्ति स्वयं को या दूसरों को या किसी वस्तु को शारीरिक व मनोवैज्ञानिक रूप से हानि पहुँचता है । इस प्रकार के व्यवहार का केन्द्र दूसरे व्यक्ति को शारीरिक व मानिकस रूप से हानि पहुँचाता होता है ।

### आक्रामकता की अवधारणा :-

आक्रामकता की अवधारणा को जानना बहुत आवश्यक है क्योंकि आक्रामकता के प्रभावी ज्ञान से हम इसके सैद्धांतिक मॉडल पर ठीक से हस्तक्षेप तथा इसकी रोकथाम कर पायेंगे ।

### आक्रामकता के प्रकार :-

- **शत्रुतापूर्ण आक्रामकता :-** कोई भी शारीरिक व्यवहार जिसका एक मात्र लक्ष्य किसी दूसरे लाड़ी को शारीरिक रूप से जानबूझ कर नुकसान पहुंचाना होता है, उदाहरण के लिए जानबूझ कर किसी खिलाड़ी को हॉकी स्टिक से घायल करना होता है ।

- **बाह्य आक्रामकता :-** कोई भी शारीरिक व्यवहार जिससे किसी दूसरे खिलाड़ी को शारीरिक रूप से नुकसान पहुंचता हो परन्तु यह व्यवहार जानबूझ कर न किया गया हो उच्चतम प्रदर्शन की प्राप्ति के लिये किया गया है उदाहरण के लिये हॉकी स्टिक से अनजाने में किसी दूसरे खिलाड़ी का घायल होना ।
- **मुखर व्यवहार आक्रामकता :-** वह मौखिक व्यवहार जिससे किसी खिलाड़ी को मनोवैज्ञानिक नुकसान पहुँचाया जाता है मुखर व्यवहार आक्रामकता कहलाता है । मुखर व्यवहार हमेशा नियमों के दायरे में रह कर किया जाता है उदाहरण के लिये क्रिकेट खेलते समय बोले जाने वाली टिप्पणियाँ ।

SHIVOM CLASSES  
8696608541