

विद्यालय स्तर पर खेल जीवन के दौरान प्रतिबल का अनुभव : एक मनोवैज्ञानिक विश्लेषण

डॉ० कपिल कुमार राणा ,

सहायक प्रो० डॉ० राम मनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय,
फैजाबाद

सारांश

खेल गतिविधियों में शामिल होना एक व्यक्ति के लिए बहुत से तरीकों से लाभदायक होता है। यह न केवल शारीरिक ताकत प्रदान करता है बल्कि यह मानसिक शक्ति को भी बढ़ाता है। बाहर खेले जाने वाले खेल फुटबॉल क्रिकेट वॉलीबॉल हॉकी दौड़ आदि शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक तंदरुस्ती को सुधारने में मदद करते हैं। यद्यपि कुछ घर के अन्दर खेले जाने वाले खेल जैसे दिमागी खेल शतरंज सुडोकु आदि हमारी मानसिक शक्ति और मन एकाग्र करने की क्षमता के स्तर को बढ़ाते हैं।

प्रतिबल आधुनिक समाज की एक बड़ी समस्या है। आधुनिक शोधों से यह पता चलता है कि लगभग 75% रोगों का कारण प्रतिबल है। मनोवैज्ञानिक साहित्य में किशोरावस्था के विकासात्मक मुद्दों पर मनोवैज्ञानिकों के द्वारा जो अनुसंधान कार्य संपादित किये गये हैं उनसे ज्ञात हुआ कि अवस्था के लोगों को प्रतिबल सर्वाधिक आच्छादित करता है। (Ge. Larenz, Conger, Elder & Simmons, 1994, Larson & Ham, 1993)। किशोरावस्था में बालकों की तुलना में बालिकाओं में सर्वाधिक प्रतिबल के अनुभव के प्रमाण प्राप्त किये हैं। (Cammpas & Wagner 1991; Simmons & Biyth, 1987)। यहाँ तक कि हृदय रोग एवं कैंसर जैसी जानलेवा बीमारियों में भी प्रतिबल की भूमिका स्थापित हो चुकी है। मनोवैज्ञानिकों ने प्रतिबल की व्याख्या के लिए भिन्न-भिन्न दृष्टिकाणों को अपनाया है। प्रतिबल के प्रत्यय को आश्रित एवं अनाश्रित परिवर्त्य दोनो

के रूप में परिभाषित करने का प्रयत्न किया गया है (Cox 1985)। अधिकांश रूपों में इसे प्रक्रम के रूप में भी समझने का उपक्रम हुआ है (Cooper 2001)। प्रतिबल पद की व्याख्या के लिए इस प्रकार संशय काफी समय तक चिकित्सा, व्यवहारपरक और सामाजिक विज्ञान अनुसंधान में बना रहा। प्रत्येक ने अपने विशेष परिप्रेक्ष्य से प्रतिबल का अध्ययन सम्पादित करने का प्रयत्न किया है।

कुछ मनोवैज्ञानिकों ने प्रतिबल को उद्दीपक कारकों के रूप में समझने की कोशिश की है और कहा है कि कोई भी घटना या परिस्थिति जो व्यक्ति को असाधारण अनुक्रिया करने के लिए बाध्य करती है, प्रतिबल कहलाती है। घटनाएँ जैसे भूकम्प, आगजनी, नौकरी छूट जाना, व्यवसाय का खत्म हो जाना, प्रियजनों की मृत्यु, आदि कुछ प्रमुख घटनाएँ हैं जो व्यक्ति में प्रतिबल उत्पन्न करती हैं। उद्दीपक आधारित

परिभाषाओं की जड़ भौतिकी एवं अभियंत्रण में प्राप्त की गई है (Lazarus 1966)।

कुछ मनोवैज्ञानिकों ने प्रतिबल को अनुक्रिया (Response) के रूप में परिभाषित करने की कोशिश की है। यहाँ मनोवैज्ञानिकों द्वारा कठिन परिस्थितियों में व्यक्ति द्वारा किये गये मनोवैज्ञानिक एवं दैहिक अनुक्रियाएँ पर बल डाला गया है। जब व्यक्ति इस विशेष तरह की मनोवैज्ञानिक अनुक्रियाएँ जैसे चिन्ता, क्रोध, आक्रमकता आदि एवं दैहिक अनुक्रियाएँ जैसे पेट की गड़बड़ी, नींद न आना, रक्तचाप में वृद्धि आदि दिखलाता है तो हम कहते हैं कि व्यक्ति में प्रतिबल उत्पन्न हो गया है।

अनुक्रिया आधारित परिभाषाओं की उत्पत्ति चिकित्सा विज्ञान से हुई है जिसमें दैहिक परिप्रेक्ष्य में इसे परिभाषित करने का प्रयत्न किया गया है इसमें Seley के अनुसंधान एवं सैद्धान्तिक विचार प्रतिबल की व्याख्या के महत्वपूर्ण अंक के रूप में देखे गए (Selye 1956)। वर्तमान परिस्थितियों में उद्दीपक एवं अनुक्रिया आधारित परिभाषाएँ समग्र पक्षों को समाहित कर पाने में समक्ष नहीं है। अब यह महसूस किया जाने लगा है कि वे वैयक्तिक भिन्नताओं के महत्व को स्वीकार नहीं करती हैं। इनमें प्रतिसात्मक एवं प्रक्रमों का समावेश नहीं है। (Cox 1990; Sutherland & Cooper 1990), साथ ही साथ इस परिभाषाओं के आधार पर प्रतिबल के सिद्धान्त का विकास कर पाना सम्भव नहीं हुआ है। दोनों प्रकार की परिभाषाओं में सम्बन्धों के केवल एक ही पक्ष पर विचारों को केन्द्रित किया गया है।

मनोवैज्ञानिकों का तीसरा समूह वह है जो उपर्युक्त दोनों ही दृष्टिकोणों के अनुसार प्रतिबल को न तो सिर्फ उद्दीपक और न ही सिर्फ अनुक्रिया बल्कि इन दोनों के संबंध के आधार पर परिभाषित करने की कोशिश की है इस उपागम को सम्बन्धात्मक उपागम कहा जाता है

सम्बन्धात्मक उपागम के अनुसार प्रतिबल को समझने के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति परिस्थिति या घटना का मूल्यांकन अपनी आवश्यकताओं या अभिप्रेरकों तथा वैसी परिस्थिति से निपटने के मौजूद साधन के रूप में जिस तरह से करता है। दूसरे शब्दों में, इस उपागम के अनुसार, प्रतिबल व्यक्ति तथा वातावरण (जिससे व्यक्ति को खतरा महसूस होता है तथा उनके साधनों को चुनौती देता है) के बीच एक खास सम्बन्ध को प्रतिबिम्बित करता है। लेजारस एवं फोल्कमैन आदि के विचारों को संचित करते हुए मार्गन, किंग विस्ज एवं स्कौपलन ने प्रतिबल की एक उत्तम परिभाषा इस प्रकार दिया है:— “हम लोग प्रतिबल को एक आन्तरिक अवस्था के रूप में परिभाषित करते हैं जो शरीर की दैहिक माँगों (बीमारी की अवस्थाएँ, व्यायाम, अत्याधिक तापक्रम आदि) या वैसी पर्यावरणी एवं समाजिक परिस्थितियों जिससे सचमुच हानिकारक, अनियन्त्रण योग्य तथा निपटने (Coping) के मौजूद साधनों को चुनौती देने वाले के रूप में मूल्यांकित किया जाता है, से उत्पन्न होता है।” इस अध्ययन में किशोरावस्था के विद्यार्थियों में प्रतिबल सम्बन्धी अनुभवों का अध्ययन किया गया है इनके उद्दीपक आधारित, अनुक्रिया आधारित एवं अन्तर्क्रियात्मक विचारधाराएँ महत्वपूर्ण हैं। प्रतिबल में व्यक्ति दो तरह की अनुक्रियाएँ करता है: (क) मनोवैज्ञानिक अनुक्रियाएँ, एवं (ख) दैहिक अनुक्रियाएँ।

किशोरों में बेरोजगारी एवं असुरक्षा मनवांक्षित व्यवसाय को न प्राप्त कर पाना अध्ययन में उच्च निष्पादन के लिए प्रतिद्वन्द्विता विभिन्न पारिवारिक उत्तरदायित्व पूर्ण परिस्थितियाँ सांवेगिक बाध्यताएँ जैसे अनेक कारक प्रतिबल, प्रतिबलक के रूप में सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं। जिससे किशोरावस्था के बच्चों में अपने कैरियर के प्रति बदलाव और मनवांक्षित व्यवसाय की अनुपलब्धता सार्थक भूमिका में परिलक्षित हो रहे हैं। इन बिन्दुओं पर अनुसंधानों की कमी अभी

विद्यमान है जिससे उन उपायों को नहीं खोजा जा सका है जिसकी सहायता से किशोरावस्था के बच्चों के प्रतिबल के अनुभव को कम करने में सहायता मिल सके (Rabinowitz, Falkenbach, Travers, Valentine, एवं (Weener 1983))। इस बात के अनेक प्रमाण उपलब्ध है कि सामाजिक अभिवृत्तियों में परिवर्तन के बावजूद बालिकाओं एवं अल्पसंख्यक समूहों में कैरियर के विकास के विभिन्न अवसरों पर बाधाये अभी भी विद्यमान है। जिससे बच्चों में रोजगार के प्रति प्रतिबल के अनुभव की अधिक स्थितियाँ उपलब्ध है, इसके प्रमाण में अनुसंधान कम नहीं है (Burke और Mckeen 1994)। फिर भी विभिन्न स्तरों पर सार्थक प्रयासों की आवश्यकता अभी भी विद्यमान है। जिसके अभाव में किशोरावस्था के बच्चों में प्रतिबल के अधिक अनुभव हो रहे हैं (David son & Cooper 1994)।

इस सैद्धान्तिक समीक्षा के आधार पर एक अध्ययन योजना बनाई गयी जिसका उद्देश्य 14 से 21 वर्ष के शहरी बालक-बालिकाओं में प्रतिबल के अनुभव का अध्ययन करना था।

विधि

इस शोध अध्ययन में शहरी परिवेश (इलाहाबाद, लखनऊ एवं फैजाबाद) के 14 वर्ष से 21 वर्ष तक की आयु 100 बालक-बालिकाओं को, सम्मिलित किया गया। शोधार्थी ने किशोरावस्था के बच्चों के लिए एक प्रतिबल अनुभव प्रश्नावली का निर्माण किया है। इस मापनी में तीन क्षेत्रों (1) विद्यालय (2) घर, एवं (3) स्वास्थ्य से सम्बन्धित प्रतिबलयुक्त परिस्थितियों को सम्मिलित किया गया है। प्रत्येक क्षेत्र से 15,15 प्रश्नों को सम्मिलित किया गया है। इस शोध अध्ययन में प्रतिदर्शों का चयन यादृच्छिक विधि से किया गया। चयनोपरांत विद्यार्थियों से व्यक्तिगत रूप से सम्पर्क कर प्रदत्त संकलन किया गया। प्राप्त प्रदत्त का वर्गीकरण कर इनका प्रतिशत ज्ञात किया गया है।

परिणाम

शोध अध्ययन से प्राप्त प्रदत्त को आयु एवं यौन भिन्नता के अनुसार वर्गीकृत किया गया है, जिसका विवरण तालिका 1 में दिया गया है—

तालिका- 1 किशोरों में प्रतिबल के अनुभव का प्रतिशत

विमाएँ	आयुवर्ग							
	14-15		16-17		18-19		20-21	
	बालक	बालिकाएं	बालक	बालिकाएं	बालक	बालिकाएं	बालक	बालिकाएं
विद्यालय	45%	47.25%	49.45%	51.67%	50.21%	55.61%	60.21%	67.82%
घर	32.11%	68.23%	37.61%	70.13%	35.21%	67.21%	46.15%	73.33%
स्वास्थ्य	45.23%	44.61%	50.61%	51.61%	56.11%	54.11%	70.15%	53.33%

तालिका-1 से स्पष्ट है कि विद्यालय में बालिकायें, बालको की तुलना से ज्यादा प्रतिबल का अनुभव करती हैं। लगभग सभी आयु वर्ग की बालिकाओं ने बालको की तुलना में विद्यालय में अधिक प्रतिबल का अनुभव किया है। 20-21 आयु वर्ग की लड़कियों का प्रतिबल प्रतिशत सर्वाधिक (67.82%) तथा इससे थोड़ा कम प्रतिबल प्रतिशत (55.61%) प्राप्त किया गया है, यह प्रतिशत 18-19 आयु वर्ग की लड़कियों का है। इस विमा पर लड़कियों का सबसे कम प्रतिशत 47.25 प्राप्त किया गया है, यह प्रतिशत 14-15 आयु वर्ग की बालिकाओं का है। विद्यालय विमा पर 20-21 आयु वर्ग के लड़कों ने सर्वाधिक प्रतिबल (60.20%) का अनुभव किया तथा सबसे कम प्रतिबल 14-15 आयु वर्ग (45%) का है।

घर विमाओं पर भी प्रतिबल के अनुभव में यौन भिन्नता प्राप्त की गई है। घर में सभी आयु वर्ग की लड़कियाँ, लड़कों की तुलना में काफी प्रतिबल अनुभव करती हैं। इस विमा पर 20-21 आयु वर्ग ने किया है, इनका प्रतिशत 46.15% है। तथा सबसे कम प्रतिबल अनुभव 14-15 आयु वर्ग के बालकों का (33.11%) है।

प्रतिबल की स्वास्थ्य विमा पर लगभग सभी आयु वर्ग के लड़कों ने लड़कियों की तुलना में अधिक प्रतिबल की अनुभूति की है तथा आयु में वृद्धि के साथ-साथ इस विमा पर लड़कों एवं लड़कियों दोनों के प्रतिबल की अनुभूति में वृद्धि प्राप्त की गई। लड़कों के 20-21 आयु वर्ग ने सर्वाधिक प्रतिबल अनुभव (70.15%) किया है तथा इससे थोड़ा कम प्रतिबल 18-19 आयु वर्ग ने (56.11%) तथा सबसे कम प्रतिबल 14-15 आयु वर्ग ने (45.23%) प्रदर्शित किया है तथा न्यूनतम प्रतिबल 14-15 आयु वर्ग (44.61%) ने प्रदर्शित किया है।

विवेचन

प्रस्तुत शोध अध्ययन में प्रतिबल की तीन विमाओं : विद्यालय, घर एवं स्वास्थ्य को सम्मिलित किया गया है। विद्यालय विमा पर आयु वृद्धि के साथ-साथ प्रतिबल की अनुभूति में भी वृद्धि प्राप्त की गई है। बच्चे जैसे-जैसे बड़े होते हैं उनकी

अन्तक्रियाएँ सार्थक रूप में परिवर्तित होती जाती हैं। (Pailkajj & Brooks = Gunn, 1991)। इस अन्तक्रिया में परिवर्तन के परिणामस्वरूप वे अपनी भावनाओं को दूसरे के समक्ष खुलकर नहीं कह पाते हैं, फलतः उनमें एक झिझक सी विकसित हो जाती है। (Gjerbe, 1986) जिस कारण से प्रतिबल की अनुभूति में वृद्धि होती जाती है। प्रतिबल के इस अनुभव में यौन भिन्नता भी प्राप्त की गई है। इसका कारण संभवतः पारिवारिक अपेक्षाएँ एवं सामाजिक प्रतिस्पर्धाएँ हैं।

भारतीय समाज अन्य पश्चिमी देशों की संस्कृतियों से भिन्न मान्यताएँ एवं विश्वास रखता है। इस मान्यता के अनुसार खासकर किशोरावस्था के बच्चों को अनेक बन्धनों में बंधने एवं नियमों का पालन करने की आवश्यकता होती है। इस अवस्था में घर के उत्तर दायित्वों का माता-पिता, बच्चों द्वारा निभवाने का प्रयास करते हैं। (Ojha, 1988) जब कि वे इस कार्य हेतु पूर्ण परिपक्व नहीं होते हैं। इसके परिणाम स्वरूप उनके प्रतिबल अनुभूति स्वाभाविक है। लड़कियों से घर के क्रियाकलापों को अर्जित करने की अपेक्षा लड़कों की तुलना में अधिक होती है। जिसके चलते लड़कियाँ घर पर प्रतिबल का अनुभव लड़कों की तुलना में ज्यादा करती हैं। प्रतिबल में यौन भिन्नता के प्रभाव का परिणाम Campas & Wagne, 1991 द्वारा भी प्राप्त किये गये हैं।

किशोरावस्था के दौरान किशोरों में शारीरिक उथल-पुथल होती है जिसके परिणामस्वरूप उनमें प्रतिबल विकसित हो जाता है। बालिकाओं में शारीरिक परिपक्वता बालकों की तुलना में पहले पूर्ण हो जाती है। संभवतः इसी कारण स्वास्थ्य विमा पर लड़कों द्वारा प्रतिबल का प्रदर्शन लड़कियों की तुलना में अधिक किया गया है। किशोरावस्था के बच्चों की आयु में जैसे-जैसे वृद्धि होती जाती है। वे अपने शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति अधिक चिन्तित होने लगते हैं। इस अवस्था में वे अपनी तुलना अपने हम उम्रों से करते हैं, यदि वे उनसे कहीं पिछड़े रहे होते हैं तो उनमें प्रतिबल विकसित होने लगता है आयु में वृद्धि के साथ-साथ वे लोग अपनी तुलना एक प्रौढ़ व्यक्ति से करते हैं तो उनमें एक हीनता की भावना विकसित होने लगती है जिसके परिणाम

स्वरूप उनमें प्रतिबल की मात्रा बढ़ जाती है। संभवतः इसी कारण यहाँ आयु वृद्धि के साथ-साथ विमा पर प्रतिबल की मात्रा में वृद्धि प्राप्त की गई है।

REFERENCES

1. Cox, T. (1985), *Stress (2nd ed.)* New York Macmillan.
2. Cox, T. (1990), The recognition and measurement of stress. Conceptual and methodological issues In N Corlett of J. Wilson (Eds.) *Evaluation of human work*, London : Taylor & Francis.
3. Coocer, C.L. (2001), *A review and critique of theory, Research and Application and Application* , Sage Publications.London.
4. Davidson, M, & Cooper, C. (1994), *Shattering the glass ceiling*. London : T Champman Paul.
5. Ge, X., Lorenz, F.O. Conger, R.D. Elder G.A. and Simons, R.L. (1994). Trajectories of stressful life events and depressive symptoms during adolescence. *Development Psychology*, 30, 41, 467-483.
6. Gjerde, P.F. (1986), The interpersonal structure of family interaction setting. Parentadolescent relations in dyads and triads. *Development Psychology*, 22, 297-304

Copyright © 2017 Dr. Kapil Kumar Rana. This is an open access refereed article distributed under the Creative Common Attribution License which permits unrestricted use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.