1 રમતગમત મનોવિજ્ઞાનનો પરિચય
(Sports Psychology-Introduction)

મુખ્ય મુદ્દાઓ (Main Points)

- પ્રસ્તાવના

(1) રમતગમત મનોવિજ્ઞાન – અર્થ (Meaning of Sports Psychology)

(2) રમતગમતને અસર કરનારા ઘટકો (Factors Affecting Sports)

(3) શૈક્ષણિક તથા રમતગમત મનોવિજ્ઞાનનું ક્ષેત્ર (Scope of Educational and Sports Psychology)

(4) રમતગમત મનોવિજ્ઞાનનું ભારતમાં વર્તમાન સ્તર (Present Status of Sports Psychology in India)

(5) કારક શિક્ષણ અને પ્રત્યક્ષીકરણ (Motor Learning and Perception)

(6) રમતગમતમાં રમતગમત મનોવૈજ્ઞાનિકની ભૂમિકા (Role of Sports Psychologist in Sports)

(7) રમતગમતના મનોવૈજ્ઞાનિક.સિદ્ધાંત (Psychological Theory of Sports)

- **પ્રસ્તાવના :**

રમતગમત શારીરિક ગતિવિધિઓનું એવું સ્વરૂપ છે કે જેને ઘણાં નિયમો અને શરતો દ્વારા સંચાલિત થનારી એક હરીફ ગતિવિધિના સ્વરૂપમાં સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે. સામાન્ય રીતે રમતગમત એવી ગતિવિધિઓને કહેવામાં આવે છે કે જ્યાં હરીફની શારીરિક ક્ષમતા રમતગમતના પરિણામ (જીત કે હાર)ના એકમાત્ર અથવા પ્રાથમિક નિર્ધારક હોય છે, પરંતુ આ શબ્દનો ઉપયોગ માનસિક ખેલ (કેટલીક કાર્ડ રમતગમતો અથવા બૉર્ડ રમતગમતોનું સામાન્ય નામ, જેમાં નસીબનું તત્ત્વ ખૂબ જ ઓછું અથવા નહિવત હોય છે) અને યાંત્રિક રમતગમત જેવી ગતિવિધિઓ માટે પણ કરવામાં આવે છે, જેમાં માનસિક તીવ્રતા અને

ઉપકરણ સંબંધિત ગુણવત્તા મહત્ત્વપૂર્ણ તત્ત્વ હોય છે. સામાન્ય રીતે રમતગમતને એક સંગઠિત, પ્રતિસ્પર્ધાત્મક અને પ્રશિક્ષિત શારીરિક ગતિવિધિના રૂપમાં વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવી છે, જેમાં પ્રતિબદ્ધતા અને નિષ્પક્ષતા હોય છે. કેટલીક જોવામાં આવતી રમતગમત આ પ્રકારની રમતોથી અલગ હોય છે, કારણ કે રમતગમતમાં ઉચ્ચ સંગઠનાત્મક સ્તર અને લાભ (જરૂરી નથી કે તે નાણાકીય જ હોય) સામેલ હોય છે. ઉચ્ચતમ સ્તરે મોટાભાગની રમતગમતોનું યોગ્ય વર્ણન રાખવામાં આવે છે અને સાથે સાથે તેમાં નવીનતા લાવવાનો પણ પ્રયાસ કરવામાં આવે છે, જ્યારે કે રમતગમતના સમાચારોમાં અસફળતાઓ અને ઉપલબ્ધિઓની પણ વ્યાપક રીતે જાહેરાત કરવામાં આવે છે.

જે રમતગમતોનો નિર્ણય વ્યક્તિગત પસંદગીના આધારે કરવામાં આવે છે, તે સૌંદર્ય હરિફાઈઓ અને શરીર સૌષ્ઠવ કાર્યક્રમો જેવા અન્ય નિર્ણયકર્તા ગતિવિધિઓ કરતાં અલગ હોય છે, રમતગમતની ગતિવિધિના પ્રદર્શનનું પ્રાથમિક કેન્દ્ર રમતગમત અને ખેલાડીની ચકાસણી ઓળખનું મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે છે, નહીં કે હરીફની શારીરિક વિશેષતાઓની (જોકે બંને ગતિવિધિઓમાં પ્રસ્તુતિકરણ અને ઉપસ્થિતિ પણ નિર્ણાયક બની શકે છે).

રમતગમત મોટેભાગે ફક્ત મનોરંજન અથવા તેની પાછળના સામાન્ય તથ્યને ઉજાગર કરે છે, જે લોકોને શારીરિક રીતે સ્વસ્થ રહેવા માટે અને વ્યાયામ કરવા માટે અગ્રેસર બનાવે છે.

જોકે તેઓ કાયમ સફળ નથી થતાં રમતગમત હરીફો પાસેથી રમતગમતની ભાવનાનું પ્રદર્શન કરવાની તથા વિરોધીઓ અને અધિકારીઓને સન્માન આપવાની તથા હાર થવા ઉપર વિજેતાને અભિનંદન આપવા જેવા વ્યવહારના માપદંડ અને નિયમોનું પાલન કરવાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે.

- **રમતગમતનો ઐતિહાસિક પરિચય :**

પ્રાપ્ત કલાકૃતિઓ અને માળખાઓથી ખ્યાલ આવે છે કે ચીનના લોકો લગભગ 4000 ઈસ પૂર્વથી રમતગમતની ગતિવિધિઓ સાથે જોડાયેલા હતા. એવું જણાય છે કે ચીનના પ્રાચીન કાળમાં જિમ્નાસ્ટિક એક લોકપ્રિય રમત હતી. સ્વિમિંગ, માછલી પકડવી જેવી રમતોની સાથે સાથે ઘણી રમતો સંપૂર્ણપણે વિકસિત અને નિયમબદ્ધ હતી. આનો સંકેત રાજાઓના સ્મારકોમાંથી મળે છે. મિસ્રની અન્ય રમતોમાં ભાલા ફેંક, ઊંચો કૂદકો અને કુસ્તી પણ સામેલ હતી. ફારસીની પ્રાચીન રમતોમાં જૌરખાનેહ જેવી પરંપરાગત ઈરાની માર્શલ આર્ટનો યુદ્ધ કૌશલ્ય સાથે ગહન સંબંધ હતો. અન્ય રમતગમતોમાં ફારસી મૂળના પોલો

અને રમતગમતમાં સવારોના દ્વંદ્વયુદ્ધો સામેલ છે.

પ્રાચીન યુનાની સમયમાં ઘણાં પ્રકારની રમતગમતોની પરંપરા સ્થાપિત થઈ ગઈ હતી અને ગ્રીસની સૈન્ય સંસ્કૃતિ અને રમતગમતોના વિકાસે એક-બીજાને ઘણાં પ્રભાવિત કર્યા. રમતગમત તેમની સંસ્કૃતિનું એક એવી મુખ્ય અંગ બની ગયું કે યુનાને ઓલમ્પિક રમતગમતોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું, જે પ્રાચીન સમયમાં પ્રત્યેક ચાર વર્ષે પેલોપોનેસસના એક નાનકડા ગામડામાં ઓલંપિયા નામથી આયોજિત કરવામાં આવતી હતી.

પ્રાચીન ઓલિમ્પિક્સથી લઈને વર્તમાન શતાબ્દિ સુધી રમતગમતોનું આયોજન કરવામાં આવી રહ્યું અને તેમાં નવીનતાનો સમાવેશ પણ કરવામાં આવી રહ્યો છે. ઔદ્યોગિકીકરણને લીધે વિકસિત અને વિકાસશીલ દેશોના નાગરિકોના અવકાશનો સમય પણ વધ્યો છે, જેનાથી નાગરિકોને રમતગમત સમારોહોમાં ભાગ લેવા અને દર્શક તરીકે મેદાનો સુધી પહોંચવા, એથલેટિક ગતિવિધિઓમાં વધુને વધુ ભાગીદારી કરવામાં તેમની સુલભતા વધી છે. માસ મીડિયા અને વૈશ્વિક સંચાર માધ્યમોના પ્રસારથી આ પ્રવૃત્તિઓ ચાલી રહી છે. રોજગારની તકોને પ્રોત્સાહન મળ્યું, જેનાથી રમતગમતોની લોકપ્રિયતામાં વૃદ્ધિ થઈ, કારણ કે રમતગમતના પ્રશંસકોએ રેડિયો, ટેલીવિઝન અને ઇન્ટરનેટના માધ્યમથી વ્યાવસાયિક રમતવીરોની રમતગમતોનો ઉત્કૃષ્ટ આનંદ માણવાનો શરૂ કર્યો. આ સિવાય, વ્યાયામ અને રમતગમતમાં શોખીન સહભાગિતાને માણવાનું પ્રચલન પણ વધ્યું.

નવી શતાબ્દિમાં નવી રમતગમતો, હરિફાઈના શારીરેક પાસાંથી આગળ વધીને માનસિક અથવા મનોવૈજ્ઞાનિક પાસાંઓને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવી રહ્યું છે. ઇલેક્ટ્રૉનિક રમતગમત સંગઠનોની લોકપ્રિયતા નિરંતરપણે વધી રહી છે. હરિફાઈ એવી શારીરિક ક્રિયાઓનો સમાવેશ છે કે જેમાં રમતવીરની પ્રત્યેક ગતિવિધિના આધારે તથા નિર્ણયના આધારે પરિણામ નિર્ધારિત કરવામાં આવે છે.

ભારતમાં રાષ્ટ્રીય રમતગમત દિવસ 29 સપ્ટેમ્બરના રોજ ઉજવવામાં આવે છે. આ દિવસ 1928, 1932 અને 1936નાં વર્ષોમાં ભારત માટે ઓલમ્પિક્સમાં સુવર્ણપદક જીતનાર હોકી ખેલાડી મેજર ધ્યાનચંદનો જન્મદિવસ છે તેમણે 1926 થી 1949 સુધીની તેમની રમતકારકિર્દી દરમિયાન 570 ગોલ કર્યા હતા. આંતરરાષ્ટ્રીય હોકી ક્ષેત્ર પર પોતાનું પ્રભુત્વ સ્થાપનાર ધ્યાનચંદના સન્માનમાં ભારત સરકાર દ્વારા દર વર્ષે રમતગમતના ક્ષેત્રમાં ઉત્કૃષ્ટ પ્રદાન કરનાર ખેલાડીને ધ્યાનચંદ પુરસ્કાર થી સન્માનિત કરવામાં આવે છે.

(1) રમતગમત મનોવિજ્ઞાન – અર્થ
(Meaning of Sports Psychology)

રમતગમત મનોવિજ્ઞાન, મનોવિજ્ઞાનની જ એક શાખા છે. આધુનિક સમયમાં રમતગમતો અને શારીરિક શિક્ષણનું મહત્ત્વ રોજબરોજ વધતું જઈ રહ્યું છે પરિણામે આજે આ વિષય શિક્ષણનો એક ભાગ ન રહીને પોતાનું અલગ અસ્તિત્વ બનાવી ચુક્યો છે. પહેલાં શારીરિક શિક્ષણને સામાન્ય શિક્ષણનો એક ભાગ હોવાને લીધે આની સાથે સંબંધિત સમસ્યાઓને કોઈ વિશેષ મહત્ત્વ આપવામાં આવતું ન હતું. પરંતુ આજે રમતગમતો અને શારીરિક શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં પરિવર્તન આવી ગયું છે. જેમ-જેમ રમતગમતોનું મહત્ત્વ વધતું જાય છે તેમ તેમ સમસ્યાઓ પણ વધતી જઈ રહી છે. એક રમતવીરને અભ્યાસથી લઈને હરિફાઈ સુધી અનેક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. આટલું જ નહીં રમતગમત દરમિયાન અને બાદમાં અનેક પ્રકારની મુશ્કેલીઓ તેમની સામે આવતી હોય છે. આમ, એક રમતવીરને અનેક માનસિક પરિસ્થિતિઓમાંથી પસાર થવું પડે છે. આ દરેક માનસિક પરિસ્થિતિઓ અને વર્તણૂક સંબંધિત સમસ્યાઓના અભ્યાસ કે ઉકેલ માટે મનોવિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતોની જરૂર પડે છે. રમતગમત, મનોવિજ્ઞાન એક પ્રયોગાત્મક મનોવિજ્ઞાન છે. જેના દ્વારાં રમતવીરોને વિભિન્ન પરિસ્થિતિઓમાં વર્તણૂકના વિશ્લેષણં અને અભ્યાસ કરવામાં આવે છે કે જેથી રમતવીર સારાંમાં સારું પ્રદર્શન કરી શકે.

→ **રમતગમત મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા :**

1. 'રમતગમતનું વિજ્ઞાન રમતમાં ખેલાડીઓએ કેવી રીતે વિજય મેળવવા, નવા કિર્તીમાનો કઇ રીતે સ્થાપવા, શારીરિક ચુસ્તતા કેવી રીતે જાળવવી તે માટે અભ્યાસ કરતું વિજ્ઞાન એટલે રમતગમતનું મનોવિજ્ઞાન.'

   – વિકીપીડીયા

2. 'ખેલાડીઓ માટે માનસિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક વિચારસરણી માટે કઇ રીતે તૈયાર કરવા તે માટેનો અભ્યાસ કરતું વિજ્ઞાન રમતગમતનું મનોવિજ્ઞાન.'

   – વિકીપીડીયા

3. 'રમતનું મનોવિજ્ઞાન રમતના મનોવૈજ્ઞાનિક આધાર, પ્રક્રિયાઓ અને અસરોનો પ્રભાવ છે.' **– યુરોપિયન ફેડરેશન ઓફ સ્પોર્ટ સાયકોલોજી**

4. 'રમતગમતનું મનોવિજ્ઞાન ખેલાડીઓ સાથે સંબંધિત મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબળોનો અભ્યાસ છે.' — ડેવિડ કાર્નેલ

ઉપરોક્ત વ્યાખ્યાઓ પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે રમતગમતનું મનોવિજ્ઞાન કોઈપણ રમતનાં ખેલાડીનું શારીરિક-માનસિક સ્થિતિને આવરી લે છે તે ઉપરાંત સ્પર્ધા, શિક્ષણ, આનંદ પ્રમોદ શારીરિક-માનસિક તંદુરસ્તીનો પણ અભ્યાસ આવરી લે છે.

રમતગમત મનોવિજ્ઞાન એક આંતરશાખાકીય વિજ્ઞાન છે, જેના અભ્યાસથી બાયો મેકેનિક્સ, ફિઝિયોલોજી (શરીરશાસ્ત્ર), કિનેસિયોલોજી(હલનચલન) અને મનોવિજ્ઞાન સહિત ઘણાં સંબંધિત ક્ષેત્રોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. આ હકીકત અભ્યાસમાં સામેલ છે કે કઈ રીતે મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબળ પ્રદર્શનને પ્રભાવિત કરે છે અને રમતગમત તથા વ્યાયામમાં ભાગીદારી કેવી રીતે મનોવૈજ્ઞાનિક અને શારીરિક પરિબળોને અસર કરે છે. પ્રદર્શન સુધારણા માટે મનોવૈજ્ઞાનિક કૌશલ્યના નિર્દેશ અને પ્રશિક્ષણ સિવાય, પ્રચલિત રમતગમત વિજ્ઞાનમાં ઈજા, પુનર્વાસ, સંચાર, ટીમ બિલ્ડિંગ અને કેરિયર સંક્રમણના સંબંધમાં એથલીટો, કોચ અને માતા-પિતાની સાથે કામ સામેલ થઈ શકે છે.

- **રમતગમત ભાવનાઓનું મહત્ત્વ :**

કોઈ રમતવીરની સફળતા તેની રમતગમતની ભાવનાઓ ઉપર ઘણી હદ સુધી નિર્ભર હોય છે. જે રીતે શરીરમાં ઈજા થવાથી તેની પ્રાથમિક ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે, તેજ રીતે હરિફાઈથી પહેલાં રમતવીરનો ભાવનાત્મક ઉપાય મહત્ત્વપૂર્ણ હોય છે. હરિફાઈની શરૂઆત થતાં પહેલાં રમતવીરની હિંમત વધારવી ખૂબ જરૂરી હોય છે.

જોકે આનાથી રમતવીરને લાભ પણ થઈ શકે છે અને ન પણ થાય તેવું બને, પરંતુ રમતવીરની માનસિક અવસ્થા ઉપર ધ્યાન ન આપવામાં આવે તો રમતગમત સમાપ્તિ બાદ રમતવીર ઉપર વિપરીત અસર પડે છે. એક રમતવીર જીતે કે હારે, પરંતુ રમત બાદ ચર્ચા કરવી જોઈએ અને સલાહ લેવી જોઈએ.

ચર્ચા અને સલાહ માટે સૌથી યોગ્ય વ્યક્તિ તેનો કોચ અથવા પ્રશિક્ષણ આપનાર હોય છે. કારણ કે કોચ અને ટ્રેનર પર જ એથલીટનું ભવિષ્ય આશ્રિત હોય છે. જો ક્યારેય પણ એથલીટ પ્રતિયોગિતામાં અસફળ થાય ત્યારે તેને તરત જ સંભાળવાની જરૂર પડે છે, ખાસકરીને મનઃસ્થિતિ સંભાળવામાં સૌથી વધુ

સાવધાની અને સલાહની જરૂર એવા રમતવીરને હોય છે, જે ઉભરતો રમતવીર હોય, જીત્યો હોય અને ભવિષ્યનો સારો રમતવીર હોય. રમતવીરનું મનોબળ તૂટી શકે છે અને સંભવ છે કે તે ત્યારબાદની હરિફાઈમાં ભાગ ન લે. ઉદાહરણ તરીકે એથલીટ હેનરી રેનમે લાંબા અંતરની દોડમાં હલચલ મચાવી દીધી અને વિશ્વમાં તેનું નામ ચમકવા માંડ્યું. તેણે ચાર વિશ્વ રેકોર્ડ તોડ્યા અને તેટલી જ જલદીથી તેની રમતનો અંત આવી ગયો. કારણ કે તેને સાચો અભિપ્રાય અને યોગ્ય સલાહ આપનાર ન મળ્યું.

આ સંબંધમાં આપણે એક એવો અભિપ્રાય બનાવી શકીએ છીએ કે રમતવીર જ્યારે રમતની શરૂઆત કરતો હોય ત્યારે જ તેને સલાહ અથવા સૂચન આપનાર કોઈ વ્યક્તિ હોવી જોઈએ કે જેથી તે ઓછામાં ઓછો એક રેકોર્ડ તો બનાવી જ શકે. એવું ઘણી વખત જોવામાં આવ્યું છે કે રમતવીર એક વખત પોતાનું સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન કર્યા પછી ફરીથી તેને પુનરાવર્તિત નથી કરી શકતો. આ પ્રદર્શન ઘણી વખત કોઈની પ્રેરણાથી થાય છે. આવી પ્રેરણા થકી જ રમતવીર રમતગમતમાં કંઈક કાઠું કાઢી શકે છે. પ્રલોભન આપવાથી રમતવીરના કોચ અને ચિકિત્સકને તેની અગાઉની રમતની ક્ષમતા અને વર્તમાનમાં તેની રમતની ક્ષમતા ઉપર દેખરેખ રાખવી જોઈએ તથા વર્તમાનમાં રમતવીર જે સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહ્યો હોય તેને સમજવી જોઈએ અને તેનું નિદાન કરવું જોઈએ.

- **રમતગમતોનું વર્ગીકરણ :**

માનવ જીવનમાં બાળક શિશુકાળથી પ્રૌઢાવસ્થા સુધી વિભિન્ન પ્રકારની રમતગમતો રમે છે. દરેક અવસ્થાઓમાં રમતગમતોને માનવ વર્તણૂકનું એક જ અંગ માની શકાય છે. કેટલાંક મુખ્ય બાળોપયોગી રમતગમતો નીચે જણાવી છે :

(1) પરીક્ષણાત્મક રમતગમત : આ પ્રકારની રમતગમતોમાં શિશુ અને બાળક વસ્તુઓને ઉલટાવતા, પલટાવતા, તોડતા, ફોડતા જોવા મળે છે અને તેમના વિષયમાં જાણકારી પ્રાપ્ત કરવા માંગતા હોય છે. આ રમતગમતોનો આધાર જિજ્ઞાસાની પ્રવૃત્તિ હોય છે. આ પ્રકારની રમતગમતો વ્યક્તિગત રૂપે રમવામાં આવે છે.

(2) ગતિશીલતાની રમતગમત : આ રમતગમત વ્યક્તિગત અને સામૂહિક બંને પ્રકારે થઈ શકે છે. આ રમતગમત શરીરની ગતિનો વિકાસ કરે છે. આ રમતગમતોમાં શૈશવાવસ્થા અને બાલ્યાવસ્થામાં હાથ-પગને હલાવવા, દોડવું, ફરવું, ઉછળવું, કૂદવું, મોંઢામાંથી અલગ અલગ પ્રકારના અવાજો કાઢવા વગેરે

વિભિન્ન અંગોના સંચાલન સંબંધિત રમતગમતોનો સમાવેશ થાય છે. આ પ્રકારની રમતગમત બાળકના વિકાસની સ્વાભાવિક ક્રિયાઓ હોય છે. જેમાં અવરોધ નાંખવાથી તેમનો વિકાસ અવરોધાય છે. શિશુમાં બે વર્ષની અવસ્થા સુધી આ પ્રકારની રમતગમતોનો પ્રભાવ રહે છે.

(3) **રચનાત્મક રમતગમત :** રચનાત્મક રમતગમત વ્યક્તિત્વ અને સામૂહિક બંને પ્રકારની હોય છે. બાળપણમાં છોકરાઓ અને છોકરીઓ મળીને ઘર બનાવે છે. ઢીંગલા ઢીંગલીઓના લગ્ન કરાવે છે. ભોજન બનાવે છે અને ઘણાં વયસ્કોવાળી રમતો રમે છે. આ દરેક ક્રિયાઓ બાળકોના મનમાં ઉઠનારી રચનાત્મક ભાવનાઓમાંથી આવે છે. રચનાત્મક રમતગમતોમાં બાળકના મનમાં કંઈક નવું કરવાની જિજ્ઞાસા પણ ખૂબ જ પ્રબળ હોય છે. જેમ કે, માટીનું ઘર, પહાડ કે નવી-નવી આકૃતિઓ બનાવવી અને પછી તેને સારામાં સારું રૂપ આપવું. સ્ટર્ન અનુસાર, છોકરાઓમાં શોધખોળની પ્રવૃત્તિ તથા છોકરીઓમાં અનુકરણની પ્રવૃત્તિ વધુ જોવા મળે છે.

(4) **બૌદ્ધિક રમતગમત :** આ રમતગમત વ્યક્તિત્વ અને સામૂહિક બંને પ્રકારની હોઈ શકે છે. આધુનિક સભ્ય સમાજોમાં ઘણાં લોકો શતરંજ જેવી રમતો પણ રમે છે. જેમાં બુદ્ધિનો વિશેષપણે પ્રયોગ કરવામાં આવે છે. બાળકોમાં શબ્દ નિર્માણ તથા કોયડાઓ ઉકેલવા જેવી રમતગમતોને પણ આ શ્રેણીમાં રાખવામાં આવે છે.

(5) **લડાઈની રમતગમત :** આ રમતગમત બે જૂથોની વચ્ચે રમવામાં આવે છે. આમાં વિરોધી દળને હરાવવો મૂળ હેતુ હોય છે. આ પ્રકારની રમતગમતોમાં ટીમ ભાવનાને પ્રાધાન્યતા હોય છે. લડાઈની રમતગમતો હેઠળ હૉકી, ક્રિકેટ, ફૂટબોલ વગેરે ટીમોમાં રમતગમત, બેડમિંટન, ટેનીસ વગેરે વ્યક્તિઓની રમતગમતો, કુસ્તી, મુક્કાબાજી વગેરે લડાઈની રમતગમત છે. આ પ્રકારની રમતગમતોનો નિર્ણય હાર-જીતના આધારે જ કરવામાં આવે છે.

(2) રમતગમતને અસર કરનારા ઘટકો

(Factors Affecting Sports)

બાળકો કેવા પ્રકારની રમતગમતો રમે છે, કેવી રમત સામગ્રીઓનો ઉપયોગ કરે છે, તેમની રમતની વિષયવસ્તુ શું છે અને તેઓ કેટલો સમય રમતગમતમાં વ્યતીત કરે છે, તે દરેક ઘણાં પરિબળોથી પ્રભાવિત થાય છે.

(i) ઉંમર :

બાળકો કેવા પ્રકારની રમતગમતોની પસંદગી કરે છે, તે તેમની ઉંમરથી પ્રભાવિત થાય છે. એક છ મહિનાના શિશુ માટે પોતાની આસપાસ પડેલી વસ્તુઓને ઉપાડવી અને તેનું નિરીક્ષણ કરવું એજ રમત છે. એક ચાર વર્ષના બાળકને ત્રણ પૈડાવાળી સાઈકલ ચલાવવી અને રેતીમાં વસ્તુઓ બનાવવી આનંદદાયક લાગે છે. એક આઠ વર્ષના બાળકને બે પૈડાંવાળી સાઈકલ ચલાવવી, ઝાડ ઉપર ચડવું અને સંતાકૂકડી રમવું ગમે છે. બાળકોના રમતગમત ક્રિયાની પસંદગી તેમના કૌશલ્યો અને યોગ્યતાઓથી પણ નિર્ધારિત થાય છે. ઉપરોક્ત ઉદાહરણોમાં જે રમતગમત ચાર અને આઠ વર્ષના બાળકોએ પસંદ કરી તે તેમની શારીરિક કૌશલ્યોથી પ્રભાવિત હતી. જેમ-જેમ બાળકો મોટા થાય છે, તેમ તેમ તેમની સામાજિક ક્ષમતાઓમાં પણ વૃદ્ધિ થાય છે. જેનાથી તેમની પરસંપર અંતઃક્રિયામાં ગુણાત્મક પરિવર્તન આવે છે અને આ કારણે તેમના રમતગમતના પ્રકારો પણ પ્રભાવિત થાય છે. જે રમતગમતોમાં પરસ્પર સહયોગ, ટીમમાં રમવું અને નિયમોનું પાલન કરવું જરૂરી હોય છે, તેવી રમતગમતો ત્રણ વર્ષના બાળકોના સામર્થ્યથી બહાર છે, પરંતુ આઠ વર્ષના બાળકો માટે આવી રમતો રમવી સંભવ છે. બાળકોની રમતગમતની વિષયવસ્તુ પણ ઉંમરની સાથે બદલાય છે. છ વર્ષની છોકરી અને ત્રણ વર્ષની છોકરીમાં ઢીંગલીથી રમવામાં તફાવત હશે. છ વર્ષની છોકરી વિસ્તૃતરૂપે રમતગમતનું આયોજન કરે છે - તે ઢીંગલીને સ્કૂલ માટે તૈયાર કરે છે, તેને ભણાવે છે, તેની પ્રગતિ વિશે માતા-પિતા સાથે ચર્ચા કરે છે અને તેને રમવા માટે બહાર પણ લઈ જાય છે, વગેરે. ત્રણ વર્ષની છોરીની ઢીંગલી સાથેની રમત આનાથી ઘણી વધુ સરળ હશે. એક વિશેષ રમતગમત ક્રિયામાં બાલિકા કેટલો સમય વ્યતતી કરે છે, તે તેની ઉંમરથી નિર્ધારિત થાય છે. જેમ કે, તમે જાણો છો કે છોકરી જેટલી નાની હશે તેટલા જ ઓછા સમયગાળા સુધી તે એક રમતગમત ક્રિયામાં ધ્યાન લગાવી શકશે. આ કારણે તેની ક્રિયાઓમાં વારંવાર પરિવર્તન આવશે.

જોકે બાળકોની ઉંમર તેમની રમતગમતને પ્રભાવિત કરવામાં એક નિશ્ચિત ભૂમિકા નિભાવે છે, તેમ છતાં આપણે એ ન ભૂલવું જોઈએ કે રમતગમતમાં વ્યક્તિગત ભિન્નતાઓ અને રૂચિઓ પણ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. સંભવ છે કે એક પાંચ વર્ષની બાલિકા પોતાની ઉંમરના અન્ય બાળકોની અપેક્ષાએ સામૂહિક રમતગમતમાં ઓછો સમય વ્યતીત કરે.

(ii) લિંગ (જાતિ) :

જો તમે શિશુઓની રમતગમતનું અવલોકન કરો તો તેમાં સમાનતા જોવા મળશે. શૈશવાવસ્થામાં લિંગ રમતગમતોને પ્રભાવિત નથી કરતું. તેમની રમતગમતો પોતાની અને આસપાસની વસ્તુઓની શોધખોળ સાથે સંબંધિત હોય છે. પરંતુ જેમ-જેમ બાળકો મોટા થાય છે તેમ તેમ છોકરાઓ અને છોકરીઓની રુચિઓ અલગ થવા માંડે છે. આ ભિન્નતા ઉંમરની સાથે વધી જાય છે. છોકરીઓ પોતાની મમ્મીના કપડાં પહેરવા, ઢીંગલી સાથે રમવું, ખાવાનું બનાવવાનું નાટક કરવું, સિલાઈ કરવી અને સ્ટાપૂ રમવું પસંદ કરે છે. છોકરાઓ પોતાના પિતાના કપડાં પહેરવાનું પસંદ કરે છે, ખુરશી ઉપર બેસીને છાપુ વાંચવાનું નાટક કરે છે, બળદગાડી ચલાવે છે, ખેતર ખેડે છે અને બંદૂકોથી રમે છે. ઘણાં અભ્યાસોમાં છોકરાઓ અને છોકરીઓની રમતોની સરખામણી કરવામાં આવી છે. તેનાથી ખ્યાલ આવે છે કે છોકરીઓ કરતાં છોકરાઓની રમતોમાં મારપીટ અને લડાઈ/આક્રમકતા વધુ થાય છે અને છોકરીઓ કરતાં વધુ હરીફની ભાવના ધરાવતા હોય છે. છોકરીઓ, છોકરાઓ કરતાં રમતગમતમાં વધુ સહયોગ આપે છે. છોકરાઓ ઓજસ્વી રમતગમત વધુ રમે છે. આના કયા કારણો હોઈ શકે છે ?

એક કારણ છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં શારીરિક ભિન્નતાનું હોઈ શકે છે. એક બાળક કેટલી શારીરિક ક્રિયા કરી શકે છે, તે તેની શરીર વૃત્તિથી પ્રકટ થાય છે. આની અસર બાળકોની રમતગમતોની પસંદગી ઉપર પડે છે અને આજ કારણથી છોકરાઓ વધુ સક્રિય રમતગમતોની પસંદગી કરે છે. પરંતુ બાળકોની મોટાભાગની રમતગમત રૂચિઓનું કારણ શરીર વૃત્તિને બદલે સામાજિક અપેક્ષાઓ અને રૂઢિઓ હોય છે. બાળકો પાસેથી લોકોની અપેક્ષાઓ તેમના લિંગ દ્વારા પ્રભાવિત થાય છે. આનો પ્રભાવ તેમની રમતગમતની પસંદગી ઉપર પડે છે. આને એક ઉદાહરણથી સમજીએ. આપણે ઘણી વખત જોયું હશે કે એક છોકરો, છોકરીની સરખામણીમાં ઝાડ ઉપર વધુ સરળતાથી ચઢી જાય છે. એવું નથી કે છોકરીઓમાં ઝાડ ઉપર ચડવાનું સામર્થ્ય નથી હોતું. પરંતુ સંભવ છે કે જ્યારે છોકરી પહેલી વાર ઝાડ ઉપર ચઢતી હોય ત્યારે તેની માતાએ તેને કહ્યું હોય, "આ શું છોકરાઓ જેવા કામ કરે છે, નીચે ઉતર." બીજી બાજુ છોકરાઓને એજ પ્રયાસ માટે શાબાશી આપવામાં આવતી હોય છે. આમ, છોકરાઓ, છોકરીઓની સરખામણીમાં વધુ કુશળતાથી ઝાડ ઉપર ચઢવાનું શીખી જાય છે.

ઘર ઉપર દૈનિક કાર્યોમાં છોકરીઓ પાસે નાના ભાઈ-બહેનોની દેખરેખ અને ઘરના કામમાં મદદ કરવાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. એટલા માટે તેમની રમતગમતોમાં પણ આવી સ્થિતિઓ પ્રતિબિંબિત થાય છે. છોકરાઓ પિતાની મદદ કરે છે, બહારનું કામ કરે છે અને આવી સ્થિતિઓની ઝલક તેમની રમતોમાં પણ જોવા મળે છે. આજકાલ ખાસકરીને શહેરોમાં છોકરીઓ રમતગમતમાં ડૉક્ટર અને પોલીસની ભૂમિકામાં જોવા મળે છે, કારણ કે મહિલાઓ હવે આ વ્યવસાયોને અપનાવવા લાગી છે.

માતા-પિતા ભિન્ન-ભિન્ન રમતગમત સાધન આપીને પણ છોકરાઓ અને છોકરીઓની રૂચિઓને પ્રોત્સાહિત કરે છે. છોકરીઓને ઢીંગલી, વાસણ અને અન્ય આવા પ્રકારના રમકડાં આપવામાં આવે છે. છોકરાઓને બંદૂક અને કાર ગાડી જેવા રમકડાં અપાવવામાં આવે છે. ચાર વર્ષના હરીને જ્યારે તેની બહેને ઢીંગલી રમવા માટે બોલાવ્યો ત્યારે તેણે એવું સ્પષ્ટ કહીને ના પાડી દીધી કે "હું છોકરીઓવાળી રમતો નથી રમતો." પરંતુ જ્યારે તે વિચારે છે કે કોઈ તેને જોઈ નથી રહ્યું, ત્યારે તે ઢીંગલીઓથી રમે છે. આનાથી સ્પષ્ટ છે કે હરીને ઢીંગલીઓ સાથે રમવું ગમે છે. ઢીંગલીઓની રમતગમત પ્રત્યે તેની પ્રત્યક્ષ અરૂચિ જન્મજાત નથી.

(iii) સંસ્કૃતિ :

સંસ્કૃતિ જીવન-શૈલી ઉપર પ્રભાવ પાડે છે. શિશુપાલનની પરંપરાઓ પણ સંસ્કૃતિથી પ્રભાવિત થાય છે. આવી જ કેટલીક પરંપરાઓની આપણે અહીં ચર્ચા કરીશું. આવો, હવે આપણે આ પ્રકારની કેટલીક પરંપરાઓ વિશે વાંચીએ. આપણા દેશના ઘણાં ભાગોમાં શિશુઓની તેલથી માલિશ કરવી એક પ્રાચીન પ્રથા છે. માતા સામાન્ય રીતે ગીત ગણગણે છે, બાળકો સાથે વાત પણ કરે છે, અને રમે છે. ભારતના દરેક ભાગોમાં આ પ્રકારની ઘણી માતા અને શિશુની રમતો છે. એક અન્ય સંસ્કૃતિ, જ્યાં આવી આંતરક્રિયાઓ નથી થતી, ત્યારે એવી સંસ્કૃતિમાં રહેતા શિશુની સરખામણીમાં શિશુનો આ અનુભવ ખૂબ જ અલગ હશે.

બાળકોની વયસ્ક જીવન વિશેની કલ્પના તેમની રમતગમતોમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. વયસ્ક થવા ઉપર તે જે બનવા ઇચ્છે છે, તે ભૂમિકાઓની ઝલક ઘણી વખત તેમની રમતગમતોમાં જોવા મળે છે અને આ ભૂમિકાઓ સંસ્કૃતિ દ્વારા નિર્ધારિત થાય છે. રમતગમત તેમના સમાજના પરંપરાગત તહેવારો અને રિવાજોને પણ પ્રદર્શિત કરે છે.

દરેક સંસ્કૃતિઓમાં રમકડાંઓની સમૃદ્ધ પરંપરા હોય છે. જ્યારે સિંધુ ખીણ જેવી પ્રાચીન સભ્યતાઓનું ખોદકામ થયું ત્યારે ત્યાં પણ રમકડાં મળી આવ્યા. અભ્યાસોથી એ ભાળ મળે છે કે આપણા દેશમાં અલગ-અલગ પ્રદેશોની રમતગમતની સામગ્રીમાં પરસ્પર વિભિન્નતા છે. ઓરિસ્સાના સુંદર મહોરા અને કઠપૂતળીઓ પ્રખ્યાત છે. લાકડાંના રમકડાં કર્ણાટકના ચેન્નાપટના અને આંધ્રપ્રદેશના કોંડા પલીમાં બને છે. તામિલનાડુ અને મહારાષ્ટ્રમાં લોક પરંપરાગના રમકડાંઓની સાથે સાથે આધુનિક રમકડાંઓ પણ બને છે. બીજી બાજુ મણિપુર અને ત્રિપુરામાં વ્યાવસાયિક રમકડાંઓ ખૂબ જ ઓછા મળે છે. અહીંના રહેવાસીઓ ઘરમાં જ પોતાના બાળકો માટે રમકડાંઓ બનાવે છે. આપણા દેશના મોટાભાગના ભાગોમાં તહેવારોના સમયે ઘણાં બધાં લોક રમકડાંઓ બજારોમાં મળે છે. આ રમકડાંઓનું વ્યાવસાયિક રીતે બનાવવામાં આવેલાં રમકડાંઓની જેમ શૈક્ષણિક મહત્ત્વ હોય છે.

(iv) સામાજિક વર્ગ :

નિમ્ન સામાજિક વર્ગમાં બાળકોનો મોટાભાગનો સમય માતા-પિતાના કામમાં મદદ કરતાં વ્યતીત થાય છે. કાર્યોમાં વ્યસ્ત રહેવાને કારણે રમવા માટે તેમને ખૂબ જ ઓછો સમય મળે છે. પોતાના કામ દરમિયાન જ તે રમવાનો સમય કાઢે છે. મધ્યમ અને ઉચ્ચ સામાજિક વર્ગના બાળકોની પાસે રમતગમત માટે વધુ સમય હોય છે કારણ કે આવક ઉત્પાદક ગતિવિધિઓમાં તેમનું યોગદાન જરૂરી નથી હોતું. પરંતુ આવા વર્ગોના કેટલાંક પરિવારોમાં માતા-પિતા શિક્ષણ ઉપર ખૂબ ભાર આપે છે, અને આને કારણે બાળકોનો રમવાનો સમય ઓછો કરી નાંખે છે.

બાળકોને પથ્થર, બોટલોના ઢાંકણા, ખાલી ડબ્બા વગેરે જમા કરવું ગમતું હોય છે. જો તમે એક બાળકનું ખિસ્સુ ખાલી કરો તો આવી વસ્તુઓ મળવી આશ્ચર્યજનક વાત નથી. ઘણી વખત બાળકો ઘરના એક ખૂણામાં પોતે એકઠા કરેલાં પથ્થર, છીપલાં અને પસંદની અન્ય વસ્તુઓ રાખી લે છે. મોંઘી, સજાવેલી ઢીંગલી અને સમુદ્ર તટથી જમા કરવામાં આવતાં છીપલાંઓ પ્રત્યેક બાળકને, અમીર હોય કે ગરીબ, આ વસ્તુઓ સમાનરૂપે આકર્ષિત કરે છે. જે બાળકો સારી આર્થિક સ્થિતિવાળા પરિવારોના હોય છે, તેઓ બજારમાં મળતા રમકડાંઓ ખરીદી શકે છે. જ્યારે કે બનાવેલા રમકડાંઓ ખરીદવાનું સામર્થ્ય પરિવારમાં ન હોય ત્યારે તેઓ જૂના ટાયર, પૈડાં, ખાલી ડબ્બા, માચિસના ડબ્બા, જૂના છાપા રમવા માટે ઉપયોગમાં લેતાં હોય છે. આવી સ્થિતિમાં બાળકો વધુ સર્જનાત્મક બને તે જરૂરી છે કે જેથી તેઓ સ્વયં રમતગમતની સામગ્રીઓ બનાવી શકે.

સામાજિક વર્ગથી એ પણ નિર્ધારિત થાય છે કે બાળકોને રમવા માટે કેટલી અને કેવી જગ્યા મળશે. જે બાળકો મોટા મકાનોમાં રહેતા હોય છે કે જ્યાં બાગ-બગીચાઓ હોય છે, તેઓ તે જગ્યાનો ઉપયોગ રમવામાં કરતાં હોય છે. જે બાળકો એક રૂમના મકાનોમાં રહેતા હોય છે, તેમને ગલીઓ અને રસ્તાઓ ઉપર પોતાને રમવાનું સ્થળ શોધવું પડે છે. તમે વાંચ્યુ હતું કે નિમ્ન વર્ગના પરિવારના દરેક મોટા સભ્યો આવક ઉત્પાદક ગતિવિધિઓમાં સંલગ્ન હોય છે. માતા-પિતાની પાસે બાળકોની રમતમાં ભાગ લેવો અને તેનું માર્ગદર્શન કરવા માટે ખૂબ ઓછો સમય હોય છે. મધ્યમ અને ઉચ્ચ વર્ગના માતા-પિતા પોતાના બાળકોની સાથે સંભવતઃ વધુ સમય વ્યતીત કરી શકે છે. સામાન્ય રીતે તેઓ વધુ શિક્ષિત હોય છે અને સંભવ છે કે બાળકોના વિકાસમાં રમતગમતના મહત્ત્વ વિશે વધુ જાણતા હોય. આમ, તેઓ બાળકોને રમવા માટે પર્યાપ્ત તક આપશે. પરંતુ એ જરૂરી નથી કે શિક્ષણથી જ આવી વૃત્તિ બને, જે બાળકોની જરૂરિયાતો પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોય. અશિક્ષિત અભિભાવક પણ બાળકોની જરૂરિયાતો પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોઈ શકે છે અને તેમને રમતગમતના ઘણાં વિવિધ અનુભવ આપી શકે છે.

(v) પરિસ્થિતિ અને પર્યાવરણ :

શહેરની ગીચતામાં રમવા માટે ખુલ્લી જગ્યા ખૂબ જ ઓછી મળે છે. તેમ છતાં બાળકો રમવા માટે જગ્યા શોધી જ લે છે. તમે બાળકોને સાંકડી શેરીઓમાં, રસ્તાઓ ઉપર અને ઘરની અગાશીઓ ઉપર રમતાં જોયા હશે. શહેરોમાં વૃક્ષો-છોડવાઓને જોવાની તક ઓછી જ મળે છે. ગ્રામીણ અને જન-ક્ષેત્રમાં રમવા માટે ખુલ્લી જગ્યા વધુ મળે છે અને બાળકો પોતાના પારિવારિક પર્યાવરણની વધુ નજીક હોય છે.

(vi) જનસંપર્ક માધ્યમ :

મુદ્રિત જન સંપર્ક માધ્યમ, જેમ કે પત્રિકાઓ અને પુસ્તકો તથા દશ્ય-શ્રવ્ય માધ્યમ, જેવાં કે રેડિયો અને ટેલીવિઝનનો બાળકોની રમતો ઉપર ખૂબ જ પ્રભાવ પડે છે. બાળકો માટે અનેક ચિત્રિત પુસ્તકો અને પત્રિકાઓ ઉપલબ્ધ હોય છે, અને તેમના માટે ખાસકરીને રેડિયો અને ટેલીવિઝન ઉપર વિભિન્ન કાર્યક્રમો પ્રસારિત થતા હોય છે. બાળકો વાંચેલી વાર્તાઓ ઉપર ઉત્સુકતાથી અભિનય કરે છે, રેડિયો ઉપર સાંભળેલી ધૂન ગાય છે, અને ઉત્સાહપૂર્વક ટેલીવિઝનના કાર્યક્રમોને જોઈને પાત્રોની નકલ કરે છે. જનસંપર્ક માધ્યમ સામાન્ય રીતે સમાજની રૂઢિબદ્ધ ધારણાઓનું સમર્થન કરે છે અને આ ધારણાઓ બાળકોની

રમતોમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. જનસંપર્ક માધ્યમ દુનિયાને બાળકોની નજીક લાવે છે અને તેમની જાણકારી જો કોઈ વયસ્કના નિર્દેશનમાં પ્રાપ્ત થાય ત્યારે ખૂબ જ લાભપ્રદ બની શકે છે.

મુદ્રિત અને દશ્ય-શ્રવ્ય માધ્યમ જે પ્રકારની પ્રેરણા બાળકોને પ્રદાન કરે છે, તેમાં ભિન્નતા હોય છે. પુસ્તકો એક એવું માધ્યમ છે, જેને સ્વયં વાંચીને જ કંઈક જાણકારી મળી શકે છે. આ રીતે શીખવાની પ્રક્રિયામાં બાળકોની સક્રિય ભૂમિકા હોય છે અને આ શોધખોળની ભાવના અને જિજ્ઞાસાને પ્રોત્સાહિત કરે છે. બીજી બાજુ ટેલીવિઝન અને રેડિયોના કાર્યક્રમોને બાળકો મોટે ભાગે બેઠાં-બેઠાં જ સાંભળે અને જુએ છે. સામાન્ય રીતે આ કાર્યક્રમ તેમને શોધખોળનો મોકો ન આપીને ફક્ત એવું બતાવે છે કે શું જાણવું જોઈએ. આને કારણે દશ્ય-શ્રાવ્ય માધ્યમમાં વયસ્કોનું નિર્દેશન જરૂરી બની જાય છે. અત્યારે વર્તમાન સમયમાં સામાજિક અને આર્થિક રીતે નિમ્નવર્ગ, મધ્યમવર્ગ અને ઉચ્ચ વર્ગનાં એક કુટુંબ કે સમાજમાં માતા-પિતા પાસે મોબાઈલ અનિવાર્ય રીતે જોવા મળે છે તે મોબાઈલનો ઉપયોગ કુટુંબમાં રહેલા બાળકો ઈન્ટરનેટનાં માધ્યમથી રમત રમતા જોવા મળે છે તેમજ ઓનલાઈન ગેમીંગની અસર બાળકો પર વિધાપક કરતાં નિષેધક અસર વધુ જોવા મળે છે બાળકો પર મોબાઈલ મેનીયાની અસર વધતી જોવા મળે છે. બાળકો પર સોશિયલ મીડીયાની અસર વધતી જોવા મળે છે. બાળકો મેદાનમાં જેટલા રમતા જોવા મળે છે તેના કરતાં વધુ ઘરમાં જ મોબાઈલ પર રમતો રમતા વધુ જોવા મળે છે તેથી તેમના શારીરિક અને માનસિક વિકાસ પર જેટલી વિધાયક અસર જોવા મળવી જોઈએ તેના કરતાં નિષેધક અસરો વધુ જોવા મળે છે.

(vii) અનુભવોનું સ્તર :

પરિવાર અને પાડોશમાં બાળકોના જે અનુભવ હોય છે, તે મહત્ત્વપૂર્ણ રીતે રમતગમતના સ્તરને પ્રભાવિત કરે છે. નિમ્નલિખિત બે ઉદાહરણ આ બાબતને ચિત્રિત કરે છે.

એક નિમ્ન સામાજિક વર્ગના પરિવારમાં માતા-પિતા સવારે જ કામ માટે નીકળી જાય છે અને સાંજે ઘરે પાછા આવે છે. કામ ઉપર જતાં પહેલાં માતા શિશુની માલિશ કરે છે અને તે વખતે તેની સાથે રમે છે અને વાતચીત કરે છે. સાંજે જ્યારે માતા-પિતા બંને પાછા આવી જાય છે ત્યારે પિતા છોકરીની સાથે રમે છે અને માતા ઘરનું કામકાજ કરે છે.

બીજી સ્થિતિમાં, એક શિક્ષિત માતા, જે અમીર પરિવારની છે, પોતાની છોકરીને મોટાભાગનો સમય પારણામાં રમકડાંઓ પાસે સુવડાવી રાખે છે. છોકરીને ફક્ત શારીરિક દેખભાળ તરફ તેનું ધ્યાન હોય છે અને તે તેની સાથે ખૂબ ઓછું રમે છે. આ બંને સ્થિતિઓમાં એવી શક્યતા છે કે પહેલા પરિવારની છોકરીનું બાળપણ વધુ સારું વીતશે કારણકે તેને શીખવા માટે ઘણી તકો મળે છે અને તે સુરક્ષિત અનુભવે છે.

જે વાલી અને પાલનકર્તા રમતગમતનું મહત્ત્વ સમજે છે, તે બાળકોને એવુ વાતાવરણ આપી શકે છે કે જેમાં રમતગમતને પ્રોત્સાહન મળે, ભલે તેમનું સામાજિક વર્ગ, શિક્ષણ સ્તર અથવા પરિસ્થિતિ ગમે તેવી કેમ ન હોય.

(3) શૈક્ષણિક તથા રમતગમત મનોવિજ્ઞાનનું ક્ષેત્ર
(Scope of Educational and Sports Psychology)

શિક્ષણ મનોવિજ્ઞાને આજે પોતાનું સંપૂર્ણ સ્વરૂપ શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં વિકસિત કરી લીધું છે. તે મનોવિજ્ઞાનને વ્યવહારિક રીતે રજૂ કરવાનું એક સફળ અને લાભદાયક સાધન છે. આના દ્વારા શિક્ષણને એક વિશેષ પ્રકારે રજૂ કરવામાં આવે છે. પરંતુ આ ક્ષેત્રના સંબંધમાં કોઈ પણ વિસ્તૃત અથવા સ્પષ્ટ રૂપે કહી શકાય નહીં. આ ક્ષેત્ર એટલું વધુ વિસ્તૃત છે કે જો આ ક્ષેત્રનો અભ્યાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો શિક્ષણના ક્ષેત્રથી લઈને વ્યક્તિના વ્યાવસાયિક ક્ષેત્રનો અભ્યાસ આ હેઠળ કરી શકાય છે કારણ કે, તે મનુષ્યના શિક્ષણથી લઈને તેના વ્યવસાય સુધી ચાલુ છે. આ મનુષ્યના વિભિન્ન પ્રકારની વર્તણૂકોનો સફળ અભ્યાસ કરાવવામાં સક્ષમ હોય છે.

શિક્ષણ મનોવિજ્ઞાનને નવીન અને પ્રગતિશીલ જ્ઞાન કહેવામાં આવે છે. આ એક એવું વિજ્ઞાન છે કે જેના કાર્યક્ષેત્રની સીમાઓ અમર્યાદિત છે. એટલે કે જે કાર્યક્ષેત્રનો અભ્યાસ કરવો મુશ્કેલ હોય, તેની સીમાઓ પ્રગતિશીલ હોય છે અને તેનો અભ્યાસ કરવો એટલો સરળ નથી હોતો. તેની સીમાઓ અસ્થિર પણ કહેવાય છે. શિક્ષણ મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં જે મહત્ત્વપૂર્ણ ક્ષેત્રોનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે તેનું વર્ણન નિમ્નનિર્દેશ રીતે કરવામાં આવી રહ્યું છે.

(ક) શૈક્ષણિક પ્રયોગ તથા સંશોધન : શૈક્ષણિક પ્રયોગ અને સંશોધન હેઠળ વિભિન્ન પ્રકારની સમસ્યાઓનો વૈજ્ઞાનિક આધાર ઉપર અભ્યાસ કરવામાં આવે છે તથા તેના આધારે સિદ્ધાંત અને નિષ્કર્ષો કાઢવામાં આવે છે. આ નિષ્કર્ષ તથ્યો

ઉપર આધારિત હોવાને લીધે ખૂબ જ વૈજ્ઞાનિક માનવામાં આવે છે.

(ખ) આ હેઠળ વ્યક્તિગત, વ્યાવસાયિક અને શૈક્ષણિક નિર્દેશનોને ધ્યાનમાં રાખીને વિદ્યાર્થીઓની વર્તણૂકનો અભ્યાસ કરવામાં આવતો રહ્યો છે. આ અભ્યાસ પણ મનોવિજ્ઞાન આધાર ઉપર કરવામાં આવે છે.

(ગ) **બુદ્ધિ-આંક અને વ્યક્તિત્વનું માપન અને પરીક્ષણ :** શિક્ષણ મનોવિજ્ઞાન હેઠળ વ્યક્તિની બુદ્ધિ અને તેના વ્યક્તિત્વનું માપન કરવામાં આવે છે. વ્યક્તિની બુદ્ધિ જે પ્રકારની હોય છે તે પ્રકારે તેનું વ્યક્તિત્વ પણ માનવામાં આવે છે. બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને જ તે સમાજમાં થનારી વિભિન્ન વર્તણૂકોને પોતાની વર્તણૂકોમાં અપનાવે છે. જો તેનું બૌદ્ધિક સ્તર ઉન્નત હોય અને તેના દ્વારા દરેક પ્રકારના અભ્યાસોને સારી રીતે સમજવામાં આવી રહ્યા હોય ત્યારે નિશ્ચિતપણે તેના વ્યક્તિત્વમાં ફક્ત સારા ગુણોનો જ સમાવેશ હશે અને તે ખરાબ ગુણોની તરફ કદી પણ આકર્ષિત નહીં થતો હોય. આ હેઠળ વિભિન્ન તથ્યોને સંકલિત કરવામાં આવે છે, જેનું વર્ણન નિમ્નનિર્દેશિત રીતે કરી શકાય છે :

1. **પરીક્ષણ :** આનાથી વિદ્યાર્થી દ્વારા પ્રાપ્ત કરવામાં આવતા શિક્ષણનું પરીક્ષણ કરવામાં આવે છે. જેના આધારે એ ભાળ મેળવવી સરળ બની જાય છે કે તે વિદ્યાર્થીએ કોઈ ચોક્કસ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરીને કઈ હદ સુધીનો અભ્યાસ કર્યો છે અથવા તેના અભ્યાસનો તેના વ્યક્તિત્વ ઉપર શું પ્રભાવ પડ્યો છે.

2. **વ્યક્તિગત યોગ્યતાનું માપન :** આ હેઠળ વિદ્યાર્થીઓની વ્યક્તિગત યોગ્યતાનું માપન પણ કરી લેવામાં આવે છે કે વિદ્યાર્થીઓમાં રહેલી યોગ્યતા કયા સ્તરની છે અથવા વિદ્યાર્થી કયા વિષયના અભ્યાસ માટે કઈ હદ સુધી પોતાની જાતને ઘડી શકે છે.

(ઘ) **માનસિક આરોગ્ય અને માનસિક આરોગ્ય વિજ્ઞાન :** આ હેઠળ વ્યક્તિના માનસિક આરોગ્યને જાળવી રાખવા માટે વિભિન્ન પ્રકારની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓને અપનાવવામાં આવે છે, જે દ્વારા માનસિક વિકાસમાં આવતાં અવરોધોને પણ દૂર કરવામાં સરળતા થાય છે.

(ડ) **શૈક્ષણિક સમસ્યાઓ સંબંધિત અભ્યાસ :** શિક્ષણ મનોવિજ્ઞાન હેઠળ વિદ્યાર્થીઓની વિભિન્ન શૈક્ષણિક સમસ્યાઓનો પણ અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. આ સમસ્યાઓ તેમના શિક્ષણમાં આવતાં અવરોધના રૂપમાં હોય છે, જેનો જો તાત્કાલિક નિવારણ અથવા ઉકેલ ન કરવામાં આવે તો આનાથી વિદ્યાર્થીઓને

વિશેષરૂપે મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. આ હેઠળ નીચે પ્રકારના તથ્યોને સામેલ કરવામાં આવે છે :

1. વર્તણૂક અને આચરણની સમસ્યાઓ : વ્યક્તિની વર્તણૂક અને આચરણ તેના ચારિત્ર્યનું નિર્માણ કરવામાં સહાયક બને છે. કોઈ પણ વ્યક્તિના ચારિત્ર્યનો અભ્યાસ કરવા માટે તેમની વર્તણૂક અને તેમના દ્વારા કરવામાં આવતાં આચણનો અભ્યાસ કરવો વિશેષરૂપે લાભદાયક માનવામાં આવે છે. આ અભ્યાસ તેની અંદર રહેલ વિભિન્ન પ્રકારની વિશેષતાઓ અને દોષોને પ્રકટ કરવામાં પણ સહાયતા પ્રદાન કરે છે. આમ, જો તે સમાજમાં કોઈ ચોક્કસ વર્ગ સાથે ગેરવર્તણૂક કરે અથવા કોઈ વ્યક્તિને નીચો દેખાડવાની કોશિષ કરે તો નિશ્ચિતપણે તેને પણ તે જ ચોક્કસ વર્ગ તરફથી નીચા દેખાડવાની કોશિષ જોવા મળી શકે છે. આ માટે એ બાબત હંમેશા ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે વ્યક્તિ જેવી વર્તણૂક પોતાની સાથે થાય તેવું ઇચ્છતી હોય ત્યારે તેણે તેવી જ વર્તણૂક અન્યો સાથે કરવી જોઈએ.

2. વ્યક્તિગત વિભિન્નતાની સમસ્યાઓ : દરેક વ્યક્તિઓમાં પોત-પોતાની વિશિષ્ટ યોગ્યતાઓ હોય છે. તે આધારે સમાજમાં તેમની ઓળખ થાય છે. આ વ્યક્તિગત વિભિન્નતાઓ તેમને સમાજમાં પોતાનું વિશિષ્ટ સ્થાન બનાવવામાં સહાયતા પ્રદાન કરે છે. શિક્ષક પણ વર્ગમાં વિદ્યાર્થીઓમાં રહેલ વ્યક્તિગત વિભિન્નતાઓના આધારે તેમનું વિભાજન કરી દે છે અને આજ વ્યક્તિગત વિભિન્નતાઓના આધારે તે તેમને તેમની યોગ્યતાઓના આધારે શિક્ષણ પ્રદાન કરવામાં સક્ષમ હોય છે. આ પ્રકારનો અભ્યાસ તેમના વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં એક સહાયકના રૂપમાં કાર્ય કરે છે. જો શિક્ષક દ્વારા વર્ગમાં વિભિન્ન વિદ્યાર્થીઓના વિશિષ્ટ યોગ્યતાવાળા સ્તરની જાણકારી મેળવવામા ન આવે અથવા તો તે તેમના સંદર્ભમાં કોઈ વિશેષ ધ્યાન ન આપે ત્યારે તેનાથી તેવા વિદ્યાર્થીઓનો સર્વાંગી વિકાસ પણ સંભવ નથી થઈ શકતો અને તેઓ પોતાના લક્ષ્યો પ્રાપ્ત કરવા માટે સક્ષમ હોય છે.

3. શીખવા-શીખવાડવાની સમસ્યાઓ : વિદ્યાર્થી વિદ્યાલયોમાં શીખવા માટે અને શિક્ષક શીખવાડવા માટે જતા હોય છે. આ બંનેના સંમિશ્રિત કાર્યો દ્વારા તેમનું કાર્ય સરળ થઈ જાય છે અને આ બંને જ પોત-પોતાના વિશિષ્ટ કાર્યો કરે છે. એવું જોવામાં આવ્યું છે કે ઘણાં વિદ્યાર્થીઓ પોતાનું માનસિક સ્તરન અલ્પ ઉન્નત હોવાથી શિક્ષકોને પ્રશ્નો પુછવામાં અક્ષમ હોય છે. તે તેમના વ્યક્તિત્વના

વિકાસમાં એક અવરોધ સમાન કાર્ય કરે છે. આ દ્વારા તે પોતાના વિચારો અને અભિવ્યક્તિઓને વિદ્યાર્થીઓ સમક્ષ ઉપસ્થિત કરવામાં પણ અક્ષમ હોય છે. આમ, શિક્ષણ મનોવિજ્ઞાન દ્વારા તેમની આ દરેક પ્રકારની સમસ્યાઓનો ઉકેલ મેળવવામાં આવે છે અને શિક્ષણ મનોવિજ્ઞાનનો આધાર તેમને પોતાના વિચારોનું પ્રકટીકરણ કરવાની તરફ પણ પ્રેરિત કરે છે કે જેથી તે પોતાના મનમાં રહેલી દરેક પ્રકારની કુંઠાઓને બહાર કાઢી દે અને શિક્ષણ શીખવામાં પણ સક્ષમતા પ્રાપ્ત કરે છે.

આ રીતે ઉપરોક્ત મુદ્દાઓથી એ સ્પષ્ટ થાય છે કે શિક્ષણ મનોવિજ્ઞાનની વ્યક્તિ અથવા વિદ્યાર્થીના જીવનમાં વિકાસમય પ્રક્રિયાઓ સાથે ખૂબ જ ગહન સંબંધ છે. કારણ કે મનુષ્યનો સંપૂર્ણ વિકાસ તેના મસ્તિષ્કીય વિકાસ ઉપર નિર્ભર હોય છે અને તેના મસ્તિષ્કીય વિકાસનો અભ્યાસ શિક્ષણ મનોવિજ્ઞાન હેઠળ કરવામાં આવે છે. પરિણામે એ ખૂબ જ જરૂરી બની જાય છે કે વ્યક્તિના વિકાસોનો અભ્યાસ કરવા માટે શિક્ષણ મનોવિજ્ઞાનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે. આ વિષય તેમના દરેક પ્રકારના વિકાસો સાથે પ્રત્યક્ષ રીતે જોડાયેલો હોય છે.