खेल और कार्य—खेल के प्रकार, खेल का महत्व
[Play and Work—Types of Play, Importance of Play]

खेल एक सार्वभौमिक क्रिया है। जब से व्यक्ति के अस्तित्व के बारे में इतिहास गवाही देता है तब से उसकी खेल की प्रवृत्तियों की जानकारी भी देता है। बालक युगों से खेल खेलते आ रहे हैं। सभी देश, समाज एवं जाति के बालक अपनी रुचि एवं सामर्थ्य अनुसार खेलते हैं। खेल वस्तुतः मनुष्य को सुख प्रदान करने वाली क्रिया है जो उसके मानसिक द्वन्द को मिटाती है तथा उसके जीवन को प्रेरणा देने का कार्य करती है। खेल पूर्ण रूप से अपने लिए खेली जाने वाली क्रिया है जिसके पीछे कोई लक्ष्य या कोई उद्देश्य निहित नहीं होता।

बालक खेल बार-बार खेलते हैं और हर बार उनसे आनन्द प्राप्त करते हैं जबकि कार्य के रूप में कोई भी क्रिया बार-बार करने पर थकान और ऊब बालक को त्रस्त कर देती है। एक ही क्रिया खेल और कार्य दोनों हो सकती है यदि उसे उद्देश्य के साथ जोड़ दिया जाये। वस्तुतः खेल लक्ष्य के साथ-साथ परिणाम से भी नहीं जुड़ा होता जो उसे क्रिया में स्वतन्त्रता प्रदान करता है।

खेल का अर्थ एवं परिभाषाएँ
(Meaning & Definitions of Play)

बालक के विकास में खेल का बहुत अधिक महत्व है। खेल के द्वारा केवल शारीरिक विकास तथा वृद्धि ही प्रभावित नहीं होती है, वरन् जीवन के समस्त पहलुओं के विकास पर खेल अपना प्रभाव डालते हैं। खेल निरुद्देश्य एवं निरर्थक माने जाते हैं, परन्तु वास्तव में प्रारम्भिक जीवन में खेल को बालक के विकास की रीढ़ माना जा सकता है। केवल बालकों के लिए ही नहीं वरन् हर अवस्था में खेल अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं।

विभिन्न विद्वानों ने खेल को अपने प्रकार से परिभाषित किया है—

(1) **स्टर्न** के अनुसार, "खेल एक स्वैच्छिक और आत्मकेन्द्रित क्रिया है।"

(Play is a voluntary self contained activity.—**Stern**).

(2) **वीस्टर एवं मैक्काल** के अनुसार, "खेल में स्वेच्छा से भाग लिया जाता है और इसमें बाह्य दबाव या बाध्यता का अभाव होता है।"

(It is entered into voluntarily and is lacking in external force or compulsion.—**Weister & McCall**).

(3) **पियाजे** के अनुसार, "खेल में ऐसी अनुक्रियाएँ सम्मिलित होती हैं जिनकी पुनरावृत्ति शुद्धतः प्रकार्यात्मक आनन्द के लिए की जाती है।"

(Play consists of responses repeated purely for functional pleasure.—**Piaget**).

(4) **वैलेन्टाइन** के शब्दों में, "खेल कार्य में एक प्रकार का मनोरंजन है।"

(Play is a kind of amusement in work.—**Valentine**).

(5) **हरलॉक** के अनुसार, "खेल वह कोई भी क्रिया है जो आनन्द प्राप्ति के लिए की जाती है और जिसके अन्तिम परिणाम पर कोई विचार नहीं किया जाता है।"

(In its strictest sense it means any activity engaged in for the enjoyment it gives, without consideration of the end results.—**E. B. Hurlock**).

Scanned with CamScanner

(6) रसेल के अनुसार, "खेल एक आनंददायक शारीरिक या मानसिक क्रिया है जो अपने आप में पूर्ण है तथा जिसका कोई अव्यक्त लक्ष्य नहीं होता है।"

(Play may be defined as a joyful bodily or mentally activity, which is sufficient to itself and does not seek any alterior goal.—Russel).

(7) क्रो तथा क्रो के अनुसार, "खेल वह क्रिया है जिसमें एक व्यक्ति उस समय व्यस्त होता है, जब वह उस कार्य करने के लिये स्वतंत्र होता है, जिसे वह करना चाहता है।"

(Play can be defined as a activity in which a person engage when he is free to do what he wants to do."—Crow & Crow).

(8) टी. पी. नन के अनुसार, "खेल रचनात्मक क्रियाओं की अभिव्यक्ति है।"

(Play is profound manifestation of creative activities.—T. P. Nunn).

उपर्युक्त परिभाषाओं से स्पष्ट है कि खेल एक ऐसी क्रिया है जिसे सुखानुभूति के लिए किया जाता है। खेल को सक्रिय (Active) तथा निष्क्रिय (Passive), दो वर्गों में विभक्त कर सकते हैं। सक्रिय खेल वह है जिसमें बालक स्वयं कुछ क्रियाओं द्वारा आनन्द प्राप्त करता है। निष्क्रिय खेल में बालक दूसरों की क्रियाओं से आनन्द प्राप्त करता है। इसमें उसकी न्यूनतम ऊर्जा खर्च होती है; जैसे—खेल या टी. वी. देखना।

खेल आनन्ददायक होता है। खेल का उद्देश्य खेल ही होता है। खेल में किसी प्रकार की बाध्यता नहीं होती है। बालक लम्बे समय तक खेलकर शारीरिक मेहनत कर लेता है, परन्तु फिर भी उससे ऊबता नहीं है तथा थकान का अनुभव नहीं करता है क्योंकि खेल स्वेच्छा से खेला जाता है तथा उसमें कोई बाह्य दबाव नहीं होता है।

खेल के लिए स्वतन्त्रता आवश्यक है। इस प्रकार जो भी कार्य आनन्द प्रदान करता है, स्वतन्त्रता से किया जाता है एवं स्वेच्छा से किया जाता है, वह खेल कहलाता है।

खेल तथा कार्य में अन्तर

(Difference Between Play and Work)

सामान्य प्रचलित धारणा के अनुसार खेल और कार्य को प्राय: लोग एक ही मानते हैं। प्राय: यह माना जाता है कि जो क्रिया उद्देश्यपूर्ण हो और जिसका परिणाम आशावादी हो वह कार्य तथा जो क्रिया उद्देश्यहीन हो परन्तु जो आनन्द दे वह खेल है। इसके अतिरिक्त भी दोनों क्रियाओं में कुछ मौलिक अन्तर है, जो निम्नलिखित हैं—

(i) स्वतन्त्रता में अन्तर—खेल तथा कार्य में प्रमुख अन्तर स्वतन्त्रता का है। खेल में समय तथा कार्य पद्धति की परतन्त्रता नहीं होती, इस कारण बालक स्वतन्त्र होता है। अपने बनाये नियम तथा पद्धति से क्रिया करता है जबकि कार्य में अपने बड़ों के बनाये नियम के अतिरिक्त समय की सीमितता की बाधा होती है।

(ii) लक्ष्य सम्बन्धी अन्तर—खेल एक लक्ष्यविहीन क्रिया है जिसका निहित तत्व आनन्द प्राप्त करना है जबकि कार्य लक्ष्य की ओर प्रेरित करता है। इसका सम्बन्ध आवश्यकता की पूर्ति से होता है।

(iii) आनन्द की अनुभूति में अन्तर—कार्य को अधिक बार करने से नीरसता आती है जबकि खेल बार-बार खेलने से और अधिक आनन्द देते हैं तथा सरसता प्रदान करते हैं। बच्चे खेल अपनी इच्छा से खेलते हैं। अत: उनमें अन्त तक जोश बना रहता है तथा खेल की हर अवस्था में उन्हें पूरा आनन्द मिलता है।

(iv) अभिप्रेरणा सम्बन्धी अन्तर—खेलते समय बच्चे काफी प्रेरित तथा उत्साहित दिखते हैं, परन्तु कार्य करने की अवस्था में उनमें अभिप्रेरणा का स्तर उतना ऊँचा नहीं रहता क्योंकि कार्य करने के लिए उन पर बाहरी दबाव तथा बाध्यता रहती है।

(v) परिणाम में अन्तर—खेल में परिणाम गौण होता है जबकि कार्य में परिणाम प्राथमिक होता है। कार्य की सफलता-असफलता परिणाम पर निर्भर करती है जबकि खेल की सफलता-असफलता का प्रश्न उससे मिले आनन्द से जुड़ा हुआ है।

(vi) नियम सम्बन्धी अन्तर—बालक के खेलों में नियमों का महत्व नगण्य होता है जबकि कार्यों के सम्पादन में नियमों का विशेष महत्व होता है। यदि बच्चों के किसी खेल में नियमों का पालन प्राथमिक और आनन्द गौण हो जाता है तो उसे वास्तविक अर्थों में खेल नहीं माना जा सकता है।

Scanned with CamScanner

(vii) कौशलों में अन्तर—कार्यों में बालक को किसी विशेष कौशल का प्रयोग करना पड़ता है। इसके विपरीत खेलों में उसे अपेक्षाकृत अधिक कौशलों का प्रयोग करना पड़ता है।

(viii) विकास की अवस्थाओं में अन्तर—खेलों का विकास किशोरावस्था में अपनी चरम सीमा पर होता है तथा उसके बाद धीरे-धीरे घटने लगता है जबकि कार्य-कौशलों का विकास आयु बढ़ने के साथ-साथ बढ़ता जाता है।

उपरोक्त विवरण से स्पष्ट है कि एक काम जो एक व्यक्ति के लिए खेल हो सकता है वही काम दूसरे व्यक्ति के लिये कार्य।

E. B. Hurlock के अनुसार, " Work differs from Play in that it is an activity towards an end while, in play, the end result of the activity is of little or no importance. By contrast in work, the activity is carried out not, necessarily because it gives the individual enjoyment but rather because the individual wants the end result."

बालकों के खेल की विशेषताएँ
(Characteristics of Children's Play)

बालकों के खेल में अनेक विशेषताएँ पायी जाती हैं, जो निम्नलिखित हैं--

(1) बालकों के खेल का एक निश्चित प्रतिमान होता है (Children's Play follows a Definite Pattern of Development)—खेल में विकास का निश्चित प्रतिमान होने का कारण बालक की आयु होती है जिस आयु में बालक में जैसी शारीरिक और मानसिक क्षमता व योग्यता होती है, उसी के अनुसार वह खेलों को खेलता है; जैसे—4 माह से लेकर 12 माह तक वे दूसरों को देखने तक का ही कार्य कर पाते हैं परन्तु खिसकने आदि की क्षमता विकसित हो जाने पर वस्तुओं को छूने की कोशिश करते हैं। इसे अन्वेषणात्मक अवस्था कहा जाता है। दूसरी अवस्था खिलौनों की अवस्था है। बालक प्रथम वर्ष में खिलौने से खेलना प्रारम्भ कर देता है। यह 5 से 6 वर्ष में अपनी चरम सीमा पर पहुँच जाता है। तृतीय अवस्था खेल की है। अब वे बच्चों के साथ खेलकूद में भाग लेने लगते हैं। चतुर्थ अवस्था दिवास्वप्न की है। यौवनारम्भ में पहुँच जाने पर वे खेलों से विरत होने लगते हैं तथा दिवास्वप्नों में लीन हो जाते हैं।

सामान्य: बालकों में खेलों का विकास 4 अवस्थाओं में होता है—

(i) अन्वेषणात्मक अवस्था (Exploratory Stage)—शिशु की 4 माह से लेकर 12 माह की अवस्था, खेल की दृष्टि से अन्वेषणात्मक अवस्था कहलाती है। इस अवस्था में बालक जिन चीजों को देखता है अथवा उसे जो चीज पकड़ायी जाती है, उसे वह झपटकर पकड़ना चाहता है। इस प्रयास से वह न केवल हाथ-पैरों को गतिमान करता है, बल्कि सम्पूर्ण शरीर को ही गतिमान कर देता है।

(ii) खिलौना अवस्था (Toy Stage)—यह अवस्था 1-6 वर्ष तक रहती है। 1-2 वर्ष का बालक अपना काफी समय खिलौनों के साथ खेलने में व्यतीत करता है। इस अवस्था हेतु विशेष प्रकार के खिलौने बाजार में उपलब्ध रहते हैं। कभी-कभी तो बालक खिलौनों को जीवित समझकर उनसे बातें भी करता है। यह 5-6 वर्ष में अपनी चरम सीमा पर पहुँच जाता है।

(iii) खेल अवस्था (Play Stage)—इस अवस्था तक बालक विद्यालय जाना प्रारम्भ कर देता है। विद्यालय में वह अपने सहपाठियों के साथ विभिन्न प्रकार के नये-नये खेल खेलना चाहता है। इस प्रकार के खेल उसका शारीरिक विकास करने के साथ-साथ मानसिक विकास भी करते हैं।

(iv) दिवास्वप्न अवस्था (Day Dream Stage)—इस अवस्था की शुरुआत किशोरावस्था में होती है तथा किशोरावस्था का अंत होते ही यह अवस्था भी समाप्त हो जाती है। इस अवस्था में बालक कल्पना लोक में विचरण करना चाहता है तथा उसका खेलने-कूदने में कम मन लगता है।

(2) आयु वृद्धि के साथ-साथ खेल की क्रियाओं में कमी आती है (Number of Play Activities Decreases with Age)—जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है, बालक के खेल की क्रियाओं में कमी आती जाती है। **कॉन, लोहमन तथा विट्टी** (Conn, Lehman & Witty) के अनुसार, 8 वर्ष का बालक लगभग चालीस प्रकार के खेल प्रति सप्ताह खेलता है, किन्तु एक वयस्क व्यक्ति लगभग अठारह प्रकार के खेल प्रति सप्ताह खेलता है। ऐसा सम्भवत: इसलिए होता है कि बढ़ती हुई उम्र के साथ-साथ बालक की वृत्तियों, रुचियों, दायित्वों एवं क्षमताओं में वृद्धि होती जाती है जिससे उसके खेलों की क्रियाओं में कमी आती जाती हैं।

Scanned with CamScanner

(3) आयु वृद्धि के साथ-साथ विशेष खेलों में अधिक समय लगता है (Time Spent in Specific Activities Increases with Age)—शैशव एवं पूर्व बाल्यावस्था में बालक अपनी जागृत अवस्था का अधिकांश समय खेलने में व्यतीत करता है किन्तु उत्तर बाल्यावस्था में तथा उसके पश्चात् अर्थात् आयु बढ़ने के साथ-साथ खेल में लगने वाले समय में क्रमशः कमी आने लगती है। ऐसा सामान्यतः इसलिए होता है कि उम्र बढ़ने के साथ उनके उत्तरदायित्व बढ़ जाते हैं, अर्थात् उनके कार्यक्षेत्र में वृद्धि हो जाती है तथा उनका अधिकाधिक सामाजीकरण होता जाता है, उनके समय का बहुत बड़ा भाग इन दायित्वों को पूरा करने के प्रयास में व्यतीत होने लगता है। फलतः खेल में लगने वाले समय में कमी आने लगती है।

(4) बच्चों के खेल परम्पराओं से प्रभावित होते हैं (Children's Play is Influenced by Traditions)—बच्चों के खेल की यह प्रमुख विशेषता है कि यह परम्पराओं से प्रभावित होते हैं। बड़े बालक जिस प्रकार से खेलों को खेलते हैं, छोटे बालक भी उन्हीं का अनुकरण करते हैं। इस प्रकार खेलों का हस्तान्तरण पीढ़ी दर पीढ़ी होता रहता है। कई खेलों जैसे कबड्डी, चोर-सिपाही, आँख-मिचौली आदि को हम पीढ़ी-दर पीढ़ी खेलते चले आ रहे हैं।

(5) आयु के साथ खेल सामाजिक होता जाता है (Play Becomes Increasingly Social with Age)—जैसे-जैसे आयु बढ़ती जाती है बालक एकाकी खेलों के स्थान पर उन खेलों में रुचि लेता है जिनसे उसकी सामाजिक पृष्ठभूमि का विस्तार होता है। उनकी सामाजिक अन्तःक्रिया बढ़ती है और वे सामाजिक तौर पर खेलना प्रारम्भ करते हैं।

छोटे बालक तो स्वप्रेमी होते हैं तथा वह अपने खिलौनों से अकेले ही खेलते हैं। परन्तु उम्र बढ़ने के साथ-साथ बालक सामाजिक होता जाता है। तब वह ऐसे खेलों को खेलना चाहता है, जिसमें 4-5 साथी साथ हों। इसके साथ ही वह समूह में भी अपनी पहचान बनाने के लिए निर्धारित मानदण्डों की पूर्ति करता है।

(6) आयु वृद्धि के साथ खेल के साथियों में कमी आती है (Number of Playmates Decreases with Age)—बालक किसी भी उस व्यक्ति के साथ खेल सकते हैं जो उन्हें खेलने के लिए उपलब्ध है। जब वह यह अनुभव करते हैं कि अन्य बालक अधिक रूचिकर तरीके से खेल रहे हैं तो वे अपना खेल उन बालकों के साथ खेलने लगते हैं। पास-पड़ौस में अथवा समान आयु समूह के सभी बालक समूह के सम्भावित साथी माने जाते हैं। सभी बालक एक टोली के सदस्य बन जाते हैं धीरे-धीरे बालक ऐसे बालकों के साथ खेलना चाहता है जिनकी रुचियाँ एक समान हों तथा वह अपनी टोली बनाना चाहता है, इस प्रकार के खेल उसे सन्तुष्टि प्रदान करते हैं। आयु बढ़ने के साथ-साथ बालक अपने खेल के साथियों की संख्या सीमित कर लेते हैं तथा अपना खेल का अधिकांश समय उन्हीं के साथ व्यतीत करते हैं।

E.B. Hurlock के अनुसार, "Young children will play with anyone who is available and willing to play with them. When they find children who are playing in a more interesting way, they shift from the children they are playing with new ones."

(7) बालकों के खेलों में यौन-विभिन्नता दिखाई देती है (Sex Differences are Seen in Children's Play)—आयु बढ़ने के साथ-साथ यौनोचित खेलों पर बालक-बालिकाओं का ध्यान आकृष्ट होने लगता है। बालक निश्चित खेलों में भाग लेना प्रारम्भ कर देते हैं। स्व यौन लोगों के साथ मित्रता भी बढ़ती जाती है। यदि लड़कियाँ भी उन्हीं खेलों को खेलना पसन्द करती हैं, जो लड़के खेलते हैं, तो उन्हें परिवार के सदस्यों द्वारा उन खेलों को खेलने से मना कर दिया जाता है एवं उन्हीं खेलों को खेलने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, जो लड़कियों के अनुरूप होते हैं।

Liebert R.M. & R. A. Baron एवं साथियों ने अपने अध्ययन द्वारा बताया कि लड़के उन खिलौनों से बिल्कुल भी खेलना नहीं चाहते हैं जो खासकर लड़कियों के लिए बनाये गये हैं अथवा जिनका उपयोग लड़कियाँ करती हैं।

(8) खेल के द्वारा बालकों का समायोजन ज्ञात किया जा सकता है—बालक जिस प्रकार के खेलों में व्यस्त रहते हैं, उनके खेलों की विभिन्नता तथा खेलों में व्यतीत किया जाने वाला समय, बालक का व्यक्तिगत एवं सामाजिक समायोजन प्रदर्शित करता है ऐसे बालक जो एकाकी खेल खेलते हैं जबकि उनकी आयु समूह के सभी बालक साथ में मिलकर खेल रहे हैं 'कुसमायोजित' होते हैं तथा इससे यह भी ज्ञात होता है कि ऐसे बालकों को आयु समूह के सदस्यों द्वारा स्वीकृत नहीं किया गया है।

Scanned with CamScanner