अभिप्रेरणा(Motivation) :

अभिप्रेरणा का अर्थ (Meaning of Motivation) -

अभिप्रेरणा शब्द का प्रचलन अंग्रेजी भाषा के 'मोटीवेशन'(Motivation) के समानार्थी के रूप में होता है। मोटीवेशन शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा के मोटम (**Mo**tum) धातु से हुई है, जिसका अर्थ मूव (Move) या इन्साइट टू ऐक्सन (Insight to Action) होता है। अतः प्रेरणा एक संक्रिया है, जो जीव को क्रिया के प्रति उत्तेजित करती है तथा सक्रिय करती है। जब हमें किसी वस्तु की आवश्यकता होती है तो हमारे अन्दर एक इच्छा उत्पन्न होती है, इसके फलस्वरूप ऊर्जा उत्पन्न हो जाती है, जो प्रेरक शक्ति को गतिशील बनाती है। प्रेरणा इन इच्छाओं और आन्तरिक प्रेरकों तथा क्रियाशीलता की सामूहिक शक्ति के फलस्वरूप है। उच्च प्रेरणा हेतु उच्च इच्छा चाहिए जिससे अधिक ऊर्जा उत्पन्न हो और गतिशीलता उत्पन्न हो। अभिप्रेरणा द्वारा व्यवहार को अधिक दृढ़ किया जा सकता है।

अभिप्रेरणा की परिभाषाएँ-

फ्रेण्डसन के अनुसार- सीखने में सफल अनुभव अधिक सीखने की प्रेरणा देते हैं।

गुड के अनुसार-किसी कार्य को आरम्भ करने, जारी रखने और नियमित बनाने की प्रक्रिया को प्रेरणा कहते है।

लोवेल के अनुसार-प्रेरणा एक ऐसी मनोशारीरिक अथवा आन्तरिक प्रक्रिया है, जो किसी आवश्यकता की उपस्थिति में प्रादुर्भूत होती है। यह ऐसी क्रिया की ओर गतिशील होती है, जो आवश्यकता को सन्तुष्ट करती है।

उपर्युक्त परिभाषाओं के आधार पर कहा जा सकता है कि अभिप्रेरणा एक आन्तरिक कारक या स्थिति है,जो किसी क्रिया या व्यवहार को आरम्भ करने की प्रवृत्ति जागृत करती है। यह व्यवहार की दिशा तथा मात्रा भी निश्चित करती है।

अभिप्रेरणा के प्रकार-

(1) आंतरिक/प्राकृतिक/प्राथमिक अभिप्रेरणा

(2) बाह्य/अप्राकृतिक/कृत्रिम/द्वितीयक अभिप्रेरणा

(1)आंतरिक/प्राकृतिक/प्राथमिक अभिप्रेरणा- इसके अन्तर्गत व्यक्ति की इच्छाये, आकांक्षाएं,रुचियां तथा विचार आते है जो उसे कार्य करने के लिए उत्तेजित करते है। ये तीन प्रकार की होती है-

(i)मनोदैहिक- ये शरीर व मष्तिष्क से सम्बंधित होती है जैसे-खाना ,पीना,काम ,चेतना,आदत,भाव आदि।

(ii)सामाजिक- ये समाज से सम्बंधित होती है जैसे-स्नेह,प्रेम,सम्मान,ज्ञान,पद,प्रतिष्ठा, यश,नेतृत्व आदि

(iii)व्यक्तिगत- इसके अंतर्गत रुचियां, दृष्टिकोण,स्वधर्म,नैतिक मूल्य,क्रीड़ा,खेलकूद,अभिलाषा आदि।

(2)बाह्य/अप्राकृतिक/कृत्रिम/द्वितीयक अभिप्रेरणा- ये बाह्य वातावरण से सम्बंधित होती है। जैसे- दण्ड एवं पुरस्कार, सहयोग, परिपक्वता,लक्ष्य, आदर्श, भाग लेने के अवसर आदि।

अभिप्रेरणा की प्रकृति-

(1) ड्रेवर के अनुसार- अभिप्रेरणा एक चेतन अथवा अचेतन प्रभावशाली क्रियात्मक तत्व है।

(2) मॉर्गन के अनुसार-अभिप्रेरणा को क्रिया का चयन बताया है।

अभिप्रेरणा के स्रोत (Source of Motivation)

प्रेरणा के स्वरूप अथवा प्रकृति को निर्मित करने वाले कुछ प्रमुख प्रत्यय - आवश्यकता, चालक, उद्दीपन और प्रेरक हैं। जिन्हें प्रेरणा के स्रोत कहा जाता है।

1.आवश्यकता -प्रत्येक व्यक्ति की दो महत्वपूर्ण आवश्यकताएं होती हैं, जो उसे किन्हीं व्यवहारों को करने के लिए उत्तेजित करती हैं। भोजन, पानी, काम, आराम आदि व्यक्ति की शारीरिक आवश्यकता हैं। जिन पर व्यक्ति का जीवन आधारित रहता है अतः यदि इन आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं होती है तो शरीर में तनाव अथवा असंतुलन उत्पन्न हो जाता है। आवश्यकता की संतुष्टि होने के पश्चात शरीर का ताप दूर हो जाता है।

बोरिंग लैंगफील्ड एवं वील्ड के अनुसार आवश्यकता शरीर की कोई जरूरत या अभाव है जिसके कारण शरीर में असंतुलन या तनाव उत्पन्न हो जाता है। इस तनाव में ऐसा व्यवहार उत्पन्न करने की प्रवृत्ति है जिससे आवश्यकता के फलस्वरूप उत्पन्न होने वाला असंतुलन समाप्त हो जाता है। मैस्लो, मेंर, कैरोल आदि मनोवैज्ञानिकों ने आवश्यकताओं को अनेक रूपों में विभाजित किया है। उदाहरणार्थ - **मैस्लो का आवश्यकता सोपान एक सिद्धांत** मैस्लो ने व्यक्ति की पांच आवश्यकताएं बताई हैं और उन्हें सोपानानुसार वर्गीकृत किया है जो निम्न प्रकार है - इसमें सर्वप्रथम दैहिक आवश्यकताएं है और सबसे बाद में आत्म संबंधीकरण की आवश्यकताएं है। इनमें शारीरिक एवं सुरक्षा की आवश्यकताएं निम्नस्तरीय हैं और सम्बद्धता, सम्मान व आत्मवास्तवीकरण की आवश्यकताएं उच्चस्तरीय है।

दैहिक आवश्यकताएं- इसमें भूख, प्यास, काम आदि आते है।

सुरक्षा आवश्यकताए- इसमें सुरक्षा, स्थायित्व को शामिल किया गया है।

प्रेम या संबद्धता आवश्यकताएं - प्रेम व संबंधन इसके अंतर्गत आते हैं।

सम्मान की आवश्यकताएं पद, प्रतिष्ठा, आत्मसम्मान आदि इसके अंतर्गत आते हैं।

आत्म वास्तविकीकरण या संबंधीकरण आवश्यकताएं आत्म संबंधीकरण की आवश्यकता इसके अन्तर्गत आती है।

2- चालक (Drive) - आवश्यकता चालक को जन्म देती है अर्थात व्यक्ति की आवश्यकताएं उससे संबंधित चालकों को जन्म देती है। शरीर की आवश्यकताएं तनाव उत्पन्न करती हैं यही अवस्था चालक है। उदाहरणार्थ - भोजन की आवश्यकता भूख चालक तथा पानी की आवश्यकता प्यास नामक चालक को जन्म देती है।

गुडवर्थ एवं ड्रिवर आदि मनोवैज्ञानिकों ने कुछ मुख्य शारीरिक चालकों का वर्णन किया है और बताया है कि ये जन्म से प्रत्येक व्यक्ति के कुछ व्यवहारों को बिना सीखे ही नियंत्रित एवं प्रचालित करते रहते हैं। इनकी पूर्ति के बिना व्यक्ति जीवित नहीं रह सकता है। भूख, प्यास आदि ऐसे चालक हैं जो भोजन एवं पानी जैसी आवश्यकताओं से संबंधित हैं।

बोरिंग, लैन्गफील्ड एवं वील्ड के अनुसार चालक शरीर की आंतरिक क्रिया या दशा है जो एक विशेष प्रकार के व्यवहार के लिए उत्तेजना प्रदान करती है। इस प्रकार, चालक, तनाव या क्रियाशीलता की अवस्था है जो किसी आवश्यकता द्वारा उत्पन्न होता है। चालक व्यक्ति के व्यवहार को एक निश्चित दिशा की ओर अभिप्रेरित करते हैं।

3- प्रोत्साहन/ उद्दीपन Incentive -प्रोत्साहन व्यक्ति के व्यवहार को उद्दीप्त करते हैं तथा व्यक्ति की आवश्यकताओं को संतुष्टि प्रदान करते हैं। आवश्यकता चालक को जन्म देती है और जिस तत्व द्वारा चालक की संतुष्टि होती है उसे प्रोत्साहन कहा जाता है। उदाहरणार्थ - भूख एक चालक है और भूख चालक को भोजन संतुष्ट करता है। अतः भूख चालक के लिए भोजन एक प्रोत्साहन है जो व्यक्ति की शारीरिक कमी या तनाव को दूर करता है। इस रूप में प्रोत्साहन किसी विशेष प्रकार की अनुक्रिया से संबंधित होते हैं जो आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं।

बोरिंग, लैन्गफील्ड एवं वील्ड के अनुसार प्रोत्साहन वह वस्तुस्थिति या क्रिया है जो व्यवहार को उद्दीप्त, उत्साहित और निर्देशित करता है अर्थात् प्रोत्साहन व्यक्ति के व्यवहार को उद्दीप्त, निर्देशित एवं उत्साहित करता है।

आवश्यकता चालक और प्रोत्साहन का संबंध आवश्यकता, चालक और प्रोत्साहन परस्पर एक दूसरे से संबंधित है। **हिलगार्ड** के अनुसार आवश्यकता, चालक को जन्म देती है चालक बढ़े हुए तनाव की दशा है जो कार्य और प्रारंभिक व्यवहार की ओर अग्रसर करता है। प्रोत्साहन वाह्य वातावरण की कोई वस्तु होती है, जो आवश्यकता को संतुष्ट करती है और इस प्रकार क्रिया के द्वारा चालन को कम कर देती है।

उदाहरणार्थ - भोजन की आवश्यकता भूख चालक को जन्म देती है पानी की आवश्यकता है प्यास चालक की उत्पत्ति का कारण है और जिस वस्तु से यह आवश्यकता संतुष्ट होती है वह प्रोत्साहन है। इसप्रकार, तीनों परस्पर संबंधित है अर्थात् आवश्यकता चालक को जन्म देती है, चालन क्रिया अथवा व्यवहार को जन्म देते हैं और प्रोत्साहन चालक को प्रभावित करते हैं।

4-प्रेरक Motives - प्रेरक एक व्यापक प्रत्यय है जिसमें आवश्यकता, तनाव, चालक व प्रोत्साहन सभी समाहित होते हैं। ऐसा कोई भी तत्व जो व्यक्ति के व्यवहार को जन्म देता है एवं किसी एक निश्चित दिशा में मोड़ता है प्रेरक होता है। इस प्रकार, यह एक प्रकार का बल होता है जिसके द्वारा व्यक्ति किसी विशेष प्रकार की अनुक्रिया अथवा व्यवहार करने के लिए उत्तेजित होता है। इस प्रकार प्रेरक एक व्यक्ति के व्यवहार को निर्देशित करते हैं और उसे क्रियाशील बनाते हैं।

प्रेरकों का महत्व -

1. प्रेरक व्यवहार को शक्तिमान एवं स्थायित्व प्रदान करते हैं।
2. प्रेरक हमारे व्यवहार को संचालित करते हैं।
3. प्रेरक हमारे व्यवहार के चयनकर्ता होते हैं। प्रेरित व्यवहार किसी उत्तेजना विशेष के प्रति ही प्रतिक्रिया करने को तत्पर होते हैं अर्थात् एक विशिष्ट दिशा में ही प्रेरित व्यवहारों का संचालन होता है। किस अवस्था में व्यक्ति कैसा व्यवहार करेगा यह भी चयनित होता है, जैसे- समाचार पत्र में अनेक विषय होते हैं किंतु प्रत्येक पाठक अपनी रूचि के विषय का ही चयन सर्वप्रथम करता है, एक बेरोजगार व्यक्ति रोजगार के अवसर वाले कालम को प्रथम देखता है, जबकि राजनीति में रुचि रखने वाला राजनीति विषयक जानकारी को प्राथमिकता देता है।

अभिप्रेरणा का महत्व - बालकों के सीखने की प्रक्रिया अभिप्रेरणा द्वारा ही आगे बढ़ती है। प्रेरणा द्वारा ही बालकों में शिक्षा के कार्य में रुचि उत्पन्न की जा सकती है और वह संघर्षशील बनता है। शिक्षा के क्षेत्र में अभिप्रेरणा का महत्व निम्नलिखित प्रकार से दर्शाया जाता है-

(1) सीखना – सीखने का प्रमुख आधार 'प्रेरणा' है। सीखने की क्रिया में 'परिणाम का नियम' एक प्रेरक का कार्य करता है। जिस कार्य को करने से सुख मिलता है। उसे वह पुनः करता है एवं दुःख होने पर छोड़ देता है। यही परिणाम का नियम है। अतः माता-पिता व अन्य के द्वारा बालक की प्रशंसा करना, प्रेरणा का संचार करता है।

(2) लक्ष्य की प्राप्ति– प्रत्येक विद्यालय का एक लक्ष्य होता है। इस लक्ष्य की प्राप्ति में प्रेरणा की मुख्य भूमिका होती है। ये सभी लक्ष्य प्राकृतिक प्रेरकों के द्वारा प्राप्त होते है।

(3) चरित्र निर्माण– चरित्र-निर्माण शिक्षा का श्रेष्ठ गुण है। इससे नैतिकता का संचार होता है। अच्छे विचार व संस्कार जन्म लेते हैं और उनका निर्माण होता है। अच्छे संस्कार निर्माण में प्रेरणा का प्रमुख स्थान है।

(4) अवधान – सफल अध्यापक के लिये यह आवश्यक है कि छात्रों का अवधान पाठ की ओर बना रहे। यह प्रेरणा पर ही निर्भर करता है। प्रेरणा के अभाव में पाठ की ओर अवधान नहीं रह पाता है।

(5) अध्यापन विधियाँ शिक्षण में परिस्थिति के अनुरूप अनेक शिक्षण विधियों का प्रयोग करना पड़ता है। इसी प्रकार प्रयोग की जाने वाली शिक्षण विधि में भी प्रेरणा का प्रमुख स्थान होता है।

(6) पाठ्यक्रम बालकों के पाठ्यक्रम निर्माण में भी प्रेरणा का प्रमुख स्थान होता है। अतः पाठ्यक्रम में ऐसे विषयों को स्थान देना चाहिए जो उसमें प्रेरणा एवं रुचि उत्पन्न कर सकें तभी सीखने का वातावरण बन पायेगा।

(7) अनुशासन यदि उचित प्रेरकों का प्रयोग विद्यालय में किया जाय तो अनुशासन की समस्या पर्याप्त सीमा तक हल हो सकती है।

सीखने की प्रक्रिया में अभिप्रेरणा की भूमिका – सीखने की प्रक्रिया का एक सशक्त माध्यम है। इस प्रक्रिया द्वारा व्यक्ति जीवन के सामाजिक, प्राकृतिक एवं व्यक्तिक क्षेत्र में अभिप्रेरणा द्वारा ही सफलता की सीढ़ी तक पहुँच जाता है। सीखने की प्रक्रिया में अभिप्रेरणा की भूमिका का वर्णन निम्नलिखित रुप में किया गया है-

शिक्षक को विद्यार्थियों के समक्ष कार्य से सम्बन्धित समस्त उद्देश्य रखना चाहिए जिससे सीखने की प्रक्रिया प्रभावशाली बन सकें।उच्च आकांक्षाएं, स्पष्ट उद्देश्य तथा परिणामों का ज्ञान विद्यार्थी की आत्म-प्रेरणा के लिए प्रोत्साहन का कार्य करते है।शिक्षक छात्रों में रुचि उत्पन्न कर ध्यान को केन्द्रित कर देता है जिससे रुचियों के बढ़ने से अभिप्रेरणा में वृद्धि होती है।यदि शिक्षक विद्यार्थियों की आयु तथा मानसिक परिपक्वता के अनुरूप उन्हें कार्य दें तो सीखने की प्रक्रिया प्रभावित होगी।सीखने के लिए प्रतियोगिताएँ बहुत प्रभावशाली माध्यम है। प्रतियोगिता और सहयोग लोकतान्त्रिक प्रवृत्तियों के विकास के लिये अभिप्रेरणा का मार्ग प्रशस्त करते हैं। इस प्रकार सीखने की प्रक्रिया में अभिप्रेरणा की भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

आत्म-संयम- एक व्यक्ति भले ही बहुत अधिक बुद्धिमान हो सकता है, फिर भी कुछ खास कार्यों में इस बौद्धिकता को समर्पित करने में वह अभिप्रेरित नहीं भी हो सकता है। येल स्कूल ऑफ़ मैनेजमेंट के प्रोफेसर विक्टर व्रूम के "प्रत्याशा सिद्धांत" के अनुसार एक व्यक्ति ही तय करेंगा कि एक विशेष लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए वह अपने आत्मसंयम को कब लागू करे। प्रेरकशक्ति और अभिलाषा की व्याख्या एक कमी या ज़रुरत के रूप में की जा सकती है, जो एक लक्ष्य या प्रोत्साहन को प्राप्त करने के लिए उत्प्रेरित करती है। ये विचार व्यक्ति के अंदर पैदा होते हैं और इसमें उसके आचरण को प्रोत्साहित करने के लिए किसी बाहरी उत्प्रेरक की ज़रुरत नहीं पड़ती है। बुनियादी प्रेरकशक्ति किसी कमी या अभाव यथा- भूख, जो एक व्यक्ति को भोजन की तलाश के लिए प्रेरित करती है, जबकि अधिक सूक्ष्म प्रेरकशक्ति प्रशंसा और अनुमोदन प्राप्त करने की इच्छा आदि से प्रेरित हो सकती है।

शारीरिक शिक्षा में अभिप्रेरणा को प्रभावित करने वाले तत्त्व (Factors influencing Motivation in Physical Education)

शारीरिक शिक्षा के विकास तथा विद्यार्थियों में खेलों के प्रति रुचि बनाये रखने के लिए अभिप्रेरणा का होना अनिवार्य है, परन्तु अभिप्रेरणा का हमेशा जैसा प्रभाव नहीं पड़ता। कई बार 'अभिप्रेरणा' के कारण विद्यार्थी पूरे जोर के साथ खेलों में भाग लेने लगते हैं और कई बार अभिप्रेरणा का उन पर प्रभाव ही नहीं होता। इसी प्रकार विभिन्न अभिप्रेरणाओं के प्रति सब विद्यार्थियों की एक जैसी प्रतिक्रिया नहीं होती। वस्तुत: अभिप्रेरणाओं को प्रभावशाली या प्रभावहीन बनाने में कई तत्त्वों का हाथ रहता है। इनमें से प्रमुख तत्त्व अग्रलिखित हैं -

(1)परिवार का प्रभाव (Influence of Family) -

वातावरण के साथ कुटुम्ब अथवा परिवार का प्रभाव व्यक्तित्व के विकास की दृष्टि से महत्त्वपूर्ण होता है। माता पिता का बालक के प्रति व्यवहार तथा माता पिता का पारिवारिक व्यवहार बालक के विकासोन्मुख व्यक्तित्व पर छाप छोड़ते हैं। यदि बालक को परिवार में सुरक्षा और स्वतंत्रता का वातावरण मिलता है तो उसमें साहस, स्वतंत्रता तथा आत्म निर्भरता आदि गुणों का विकास होता है। यदि बालक के साथ कठोरता का व्यवहार अथवा उसे छोटी-छोटी बातों में डाँटा जाता है तो वह भीरू, कमजोर, झूठ बोलना एवं संकीर्ण मानसिकता का हो जाता है। उक्त क्रिया-कलापों से उसके व्यक्तित्व पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

(2) सामाजिक वातावरण का प्रभाव (Influence of Social Environment)

बालक जब जन्म लेता है तो उसे बोलने-चलने एवं खाने-पीने का ज्ञान नहीं होता है। उसे किसके साथ किस तरह व्यवहार करना चाहिए ? तथा आदर्श क्या है ? इन सब का पता नहीं रहता है। किन्तु सामाजिक वातावरण के सम्पर्क में रहकर वह धीरे-धीरे सब कुछ सीख जाता है। उसे अपनी भाषा, रहन-सहन, खान-पान बोलचाल व्यवहार आचार-विचार संस्कार एवं धर्म का ज्ञान समाज से प्राप्त होता है। इस तरह समाज में ही उसके व्यक्तित्व का विकास होता है।

(3) विद्यालय का प्रभाव (Influence of School) -

विद्यालय में शिक्षक आदरणीय व आदर्श भी होता है। जो बालक के व्यक्तित्व में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए शिक्षक द्वारा विद्यालय कार्यक्रम करते समय बालकों की रुचियों को अवश्य ध्यान में रखना चाहिए। अध्यापक का स्वयं का व्यक्तित्व भी विद्यार्थियों के व्यवहार पर बहुत अधिक प्रभाव डालता है। विद्यालय में अनुशासन शिक्षक-छात्र सम्बन्ध, छात्रों का आपस में सम्बन्ध,खेलकुद आदि क्रिया-कलापों का भी प्रभाव बालक के व्यक्तित्व पर पड़ता है। वैज्ञानिकों के अनुसार बालकों के व्यक्तित्व को विकसित करने के लिए उनके साथ, सहानुभति.मित्रवत भावक एवं प्रेमपूर्ण व्यवहार करना चाहिए। जिससे उनको कुंठित होने से बचाया जा सके।

(4) प्राकृतिक वातावरण का प्रभाव (Influence of Natural Environment) -

अलग-अलग प्राकृतिक वातावरण में निवास करने वाले व्यक्तियों के व्यवहारों में स्पष्ट रूप से अन्तर दिखायी देता है और उनके व्यक्तियों की अलग-अलग पहचान होती है। क्योंकि पहाड़ों व बर्फीले क्षेत्रों में रहने वाले व्यक्ति की शारीरिक बनावट, आदत, गतिविधि, शारीरिक रंग रूप और स्वास्थ्य, मैदानी और रेगिस्तानी क्षेत्र के व्यक्तियों से अलग होता है तथा उनके व्यवहारों में भी अन्तर दिखाई देता है जिसका प्रभाव सीधे व्यक्ति के व्यक्तित्व पर पड़ता है।

(4) सांस्कृतिक वातावरण का प्रभाव (Influence of Cultural Environment) -

मनुष्य जिस प्रकार के सांस्कृतिक वातावरण में जन्म लेता है उसी प्रकार उसका पालन-पोषण होता है। संस्कृति के अनुरूप ही बालक रीति-रिवाज, परम्परा, रहन-सहन, धर्म-कर्म एवं व्यवहारों को सीखता है तथा इन्हीं अर्जित गुणों के साथ वह समाज में सामंजस्य स्थापित करने का प्रयास करता है। अतःव्यक्ति के व्यक्तित्व पर संस्कृति व संस्कार का बहुत गहरा प्रभाव है।