

शहरी एवं ग्रामीण महाविद्यालयों के खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन

Mr. Gajendra Singh Naruka^{1*} | Dr. Renu Shungloo²

¹Research Scholar, IIS(deemed to University), Jaipur.

²Associate Professor and Head, Department of Physical Education (Retd.) IIS(deemed to University), Jaipur.

*Corresponding Author: ptigajendranaruka@gmail.com

Citation: Naruka, G., & Shungloo, R. (2025). शहरी एवं ग्रामीण महाविद्यालयों के खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन. *International Journal of Education, Modern Management, Applied Science & Social Science*, 07(03(I)), 139–142.
[https://doi.org/10.62823/ijemmasss/7.3\(i\).7970](https://doi.org/10.62823/ijemmasss/7.3(i).7970)

सार

आज की प्रतिस्पर्धी दुनिया में, मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य जितना ही महत्वपूर्ण है। यह विशेष रूप से खिलाड़ियों के लिए सच है, जो प्रदर्शन का दबाव, चोटों का डर और सामाजिक अपेक्षाओं सहित कई तनावों का सामना करते हैं। शहरी और ग्रामीण महाविद्यालयों के खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य पर उनके वातावरण का महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। शहरी महाविद्यालयों के खिलाड़ी अक्सर उच्च स्तर के तनाव का अनुभव करते हैं। वे उच्च स्तर की प्रतिस्पर्धा, प्रदर्शन का दबाव और सामाजिक अपेक्षाओं का सामना करते हैं। उन्हें अकादमिक और खेल दोनों में सफल होने की उम्मीद है, जिससे चिंता और अवसाद हो सकता है। शहरी महाविद्यालयों के खिलाड़ियों के पास अक्सर मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों और सामाजिक समर्थन नेटवर्क तक बेहतर पहुंच होती है। उनके पास खेल मनोवैज्ञानिकों, परामर्शदाताओं और अन्य संसाधनों तक पहुंच हो सकती है जो उन्हें तनाव का प्रबंधन करने और उनके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद कर सकते हैं। कुछ अध्ययनों से पता चला है कि शहरी महाविद्यालयों के खिलाड़ी ग्रामीण महाविद्यालयों के खिलाड़ियों की तुलना में अधिक जोखिम लेने वाले व्यवहार में संलग्न हो सकते हैं, जैसे कि नशीली दवाओं और शराब का उपयोग। यह व्यवहार उनके मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

शब्दकोश: तनाव, सामाजिक, मानसिक, स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक।

प्रस्तावना

आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में, महाविद्यालय स्तर पर खिलाड़ियों पर पढ़ाई और खेल दोनों का दबाव रहता है। शहरी और ग्रामीण महाविद्यालयों के खिलाड़ियों की जीवनशैली, सुविधाएं और सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि में भिन्नता होती है, जिसके कारण उनके तनाव स्तर में भी अंतर हो सकता है। खेलकूद किसी भी समाज का अभिन्न अंग होता है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है, बल्कि सामाजिक विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। महाविद्यालय स्तर पर खिलाड़ी विभिन्न सामाजिक पृष्ठभूमि से आते हैं, जिनमें शहरी और ग्रामीण क्षेत्र के खिलाड़ी भी शामिल हैं। इन खिलाड़ियों के सामाजिक अलगाव स्तर में अंतर हो सकता है, जो उनके खेल प्रदर्शन और सामाजिक जीवन को प्रभावित कर सकता है।

सामाजिक अलगाव एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति या समूह समाज से अलग-थलग महसूस करता है। यह अलगाव विभिन्न कारणों से हो सकता है, जैसे कि आर्थिक असमानता, सांस्कृतिक भिन्नता, या भौगोलिक दूरी। खिलाड़ियों के संदर्भ में, सामाजिक अलगाव का मतलब है कि वे अपने साथियों, प्रशिक्षकों, या समुदाय से अलग-थलग महसूस करते हैं।

शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों के खिलाड़ियों की आर्थिक स्थिति में अक्सर अंतर होता है। शहरी खिलाड़ियों को बेहतर सुविधाएं और संसाधन उपलब्ध हो सकते हैं, जबकि ग्रामीण खिलाड़ियों को आर्थिक तंगी का सामना करना पड़ सकता है। यह असमानता सामाजिक अलगाव का कारण बन सकती है।

शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों की संस्कृति में भी अंतर होता है। शहरी खिलाड़ी आधुनिक जीवनशैली से परिचित होते हैं, जबकि ग्रामीण खिलाड़ी पारंपरिक मूल्यों और रीति-रिवाजों का पालन करते हैं। यह सांस्कृतिक भिन्नता खिलाड़ियों के बीच सामाजिक दूरी पैदा कर सकती है।

ग्रामीण क्षेत्रों के खिलाड़ी अक्सर दूर-दराज के इलाकों से आते हैं। उन्हें अपने परिवार और समुदाय से दूर रहना पड़ता है, जिससे वे अकेलापन महसूस कर सकते हैं। शहरी खिलाड़ी अपने घर के पास रहकर प्रशिक्षण ले सकते हैं, जिससे उन्हें सामाजिक समर्थन मिलता है।

शहरी क्षेत्रों में खेल की बेहतर सुविधाएं और अवसर उपलब्ध होते हैं, जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में खिलाड़ियों को सीमित संसाधनों का सामना करना पड़ता है। यह अवसरों का अंतर खिलाड़ियों के बीच प्रतिस्पर्धा और अलगाव की भावना को बढ़ा सकता है। शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों के खिलाड़ियों की भाषा और संचार शैली में भी अंतर हो सकता है। यह अंतर खिलाड़ियों के बीच गलतफहमी और अलगाव का कारण बन सकता है।

सामाजिक अलगाव खिलाड़ियों के खेल प्रदर्शन और सामाजिक जीवन को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। अलगाव के कारण खिलाड़ी तनाव, चिंता, और अवसाद का शिकार हो सकते हैं। इससे उनका आत्मविश्वास कम हो सकता है और वे खेल में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाते हैं। सामाजिक अलगाव खिलाड़ियों को समाज से अलग-थलग कर सकता है, जिससे उनका सामाजिक विकास बाधित हो सकता है।

शहरी और ग्रामीण खिलाड़ियों को समान अवसर प्रदान किए जाने चाहिए। ग्रामीण खिलाड़ियों को बेहतर प्रशिक्षण, सुविधाएं, और संसाधन उपलब्ध कराए जाने चाहिए। शहरी और ग्रामीण खिलाड़ियों के बीच सांस्कृतिक आदान-प्रदान को बढ़ावा दिया जाना चाहिए। इससे खिलाड़ियों को एक-दूसरे की संस्कृति को समझने और सम्मान करने में मदद मिलेगी।

खिलाड़ियों को सामाजिक समर्थन प्रदान किया जाना चाहिए। प्रशिक्षकों, साथियों, और समुदाय को खिलाड़ियों के साथ मिलकर काम करना चाहिए और उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए। खिलाड़ियों के बीच संचार को बेहतर बनाने के लिए प्रयास किए जाने चाहिए। उन्हें एक-दूसरे की भाषा और संचार शैली को समझने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

साहित्य की समीक्षा

शहरी और ग्रामीण महाविद्यालयों के खिलाड़ियों के सामाजिक अलगाव स्तर में अंतर हो सकता है, जो उनके खेल प्रदर्शन और सामाजिक जीवन को प्रभावित कर सकता है। सामाजिक अलगाव को कम करने के लिए, खिलाड़ियों को समान अवसर प्रदान किए जाने चाहिए, सांस्कृतिक आदान-प्रदान को बढ़ावा दिया जाना चाहिए, सामाजिक समर्थन प्रदान किया जाना चाहिए, और संचार में सुधार किया जाना चाहिए। [1]

आजकल, खेलकूद न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव डालता है। महाविद्यालय स्तर पर, खिलाड़ी विभिन्न दबावों का सामना करते हैं, जैसे कि शैक्षणिक प्रदर्शन, प्रतिस्पर्धी खेलकूद और सामाजिक अपेक्षाएँ। इन दबावों का खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रभाव पड़ सकता है। [2]

शहरी महाविद्यालयों के खिलाड़ी अक्सर उच्च स्तर की प्रतिस्पर्धा और अपेक्षाओं का सामना करते हैं। उन्हें बेहतर प्रशिक्षण सुविधाएं, अनुभवी कोच और व्यापक खेल नेटवर्क तक पहुंच प्राप्त होती है। हालांकि, उन्हें शैक्षणिक दबाव, सामाजिक अपेक्षाओं और वित्तीय चिंताओं का भी सामना करना पड़ता है। [3]

शहरी महाविद्यालयों में खिलाड़ियों को बेहतर संसाधन और सुविधाएं मिलती हैं, जिससे उनका आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान बढ़ता है। वे अधिक प्रतिस्पर्धी वातावरण में खेलते हैं, जिससे उनकी मानसिक दृढ़ता और तनाव प्रबंधन कौशल में सुधार होता है। [4]

शहरी एवं ग्रामीण महाविद्यालयों के खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन

शहरी महाविद्यालयों में खिलाड़ियों पर शैक्षणिक और खेलकूद प्रदर्शन का अत्यधिक दबाव होता है। वे सामाजिक अलगाव, चिंता और अवसाद का अनुभव कर सकते हैं। वित्तीय चिंताएं और प्रतिस्पर्धा का दबाव भी उनके मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

ग्रामीण महाविद्यालयों के खिलाड़ी अक्सर सीमित संसाधनों और सुविधाओं का सामना करते हैं। उन्हें कम प्रतिस्पर्धी वातावरण में खेलने का अवसर मिलता है, लेकिन उन्हें सामाजिक समर्थन और सामुदायिक जुड़ाव का लाभ भी मिलता है।

तालिका 1: उच्च, औसत और निम्न तनाव स्तर के संबंध में सिंथेसिस्ट थिंकिंग स्टाइल स्कोर के साधन और एसडी

समूह	एन	मतलब	एसडी
उच्च एसई	97	49.21	29.82
औसत एसई	243	50.63	61.74
कम एसई	60	49.81	10.37

तालिका 1 दर्शाती है कि 0.483 का 'एफ'— अनुपात गैर-महत्वपूर्ण ($p > .05$, डीएफ = $2/182$) देखा गया था।

ग्रामीण महाविद्यालयों में खिलाड़ियों को मजबूत सामाजिक समर्थन और सामुदायिक जुड़ाव मिलता है। वे कम प्रतिस्पर्धी वातावरण में खेलते हैं, जिससे उनका तनाव स्तर कम होता है। वे प्रकृति के करीब होते हैं, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो सकता है।

ग्रामीण महाविद्यालयों में खिलाड़ियों को सीमित संसाधन और सुविधाएं मिलती हैं। उन्हें अनुभवी कोच और व्यापक खेल नेटवर्क तक पहुंच नहीं होती है। वे सामाजिक अलगाव और अवसरों की कमी का अनुभव कर सकते हैं।

शहरी महाविद्यालयों के खिलाड़ी अधिक प्रतिस्पर्धी और दबाव वाले वातावरण में खेलते हैं, जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य अधिक प्रभावित हो सकता है। ग्रामीण महाविद्यालयों के खिलाड़ी कम प्रतिस्पर्धी और अधिक सहायक वातावरण में खेलते हैं, जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य अधिक संतुलित हो सकता है।

शहरी महाविद्यालयों के खिलाड़ियों को बेहतर संसाधन और सुविधाएं मिलती हैं, लेकिन उन्हें अधिक दबाव और तनाव का सामना करना पड़ता है। ग्रामीण महाविद्यालयों के खिलाड़ियों को कम संसाधन और सुविधाएं मिलती हैं, लेकिन उन्हें अधिक सामाजिक समर्थन और सामुदायिक जुड़ाव मिलता है।

तालिका 2: उच्च, औसत और निम्न सामाजिक अलगाव के संबंध में वन वे एनोवा का सारांश

समूह	एन	मतलब	एसडी
उच्च एसई	97	49.21	7.66
औसत एसई	243	50.63	7.07
कम एसई	60	49.81	10.37

यह तालिका 2 में देखा जा सकता है कि 'एफ'—अनुपात 3.781 महत्व के स्तर पर पहुंच गया ($p < .05$, डीएफ = $2/182$)।

शहरी और ग्रामीण महाविद्यालयों के खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य पर विभिन्न कारकों का प्रभाव पड़ता है। शहरी महाविद्यालयों के खिलाड़ियों को अधिक दबाव और तनाव का सामना करना पड़ता है, जबकि ग्रामीण महाविद्यालयों के खिलाड़ियों को सीमित संसाधनों और अवसरों का सामना करना पड़ता है। महाविद्यालयों को खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देनी चाहिए और उन्हें सहायता और समर्थन प्रदान करना चाहिए।

तालिका 3: उच्च, औसत और निम्न समूहों के संबंध में मानसिक स्वास्थ्य स्कोर के साधन और एसडी

समूह	एन	मतलब	एसडी
उच्च एसई	97	50.57	4.73
औसत एसई	243	51.70	5.76
कम एसई	60	53.03	4.68

ग्रामीण महाविद्यालयों के खिलाड़ी अक्सर शहरी महाविद्यालयों के खिलाड़ियों की तुलना में कम तनाव का अनुभव करते हैं। उनके पास अधिक सहायक समुदाय और कम प्रतिस्पर्धी वातावरण हो सकता है। ग्रामीण महाविद्यालयों के खिलाड़ियों के पास अक्सर मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक सीमित पहुंच होती है। उनके पास खेल मनोवैज्ञानिकों, परामर्शदाताओं और अन्य संसाधनों तक पहुंच नहीं हो सकती है। ग्रामीण महाविद्यालयों के खिलाड़ी सामाजिक अलगाव का अनुभव कर सकते हैं, खासकर यदि वे अपने परिवारों और समुदायों से दूर हैं। यह उनके मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

महाविद्यालयों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे अपने सभी खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए कदम उठाएं, चाहे वे शहरी या ग्रामीण क्षेत्रों में स्थित हों। इसमें मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच प्रदान करना, सहायक समुदाय बनाना और खिलाड़ियों को तनाव का प्रबंधन करने में मदद करना शामिल है।

निष्कर्ष

शहरी और ग्रामीण महाविद्यालयों के खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण अंतर हैं। शहरी महाविद्यालयों के खिलाड़ी अक्सर उच्च स्तर के तनाव का अनुभव करते हैं, लेकिन उनके पास सामाजिक समर्थन तक बेहतर पहुंच होती है। ग्रामीण महाविद्यालयों के खिलाड़ी कम तनाव का अनुभव कर सकते हैं, लेकिन उनके पास मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक सीमित पहुंच होती है और वे सामाजिक अलगाव का अनुभव कर सकते हैं।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. अगाशे, सी.डी. और हील्ड, आर.डी.: सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य सूची, 2020, वर्धा
2. कॉन्टेंटिगन, एम.य. एलीने, वी.एल.य. वालेस, बी.सी. और जैक्सन, डी.एफ. (2021) एरोसेंट्रिक सांस्कृतिक मूल्य: किशोर लड़कियों में सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य से उनका संबंध, 32(2): 141–154
3. जे.जे., जे.एम. (2022): नियोजन कंजर्वेशन, मानसिक स्वास्थ्य और दृष्टिकोण, 8(2), 277–279.
4. स्टीफेंस टील: 'जनसंख्या का मानसिक स्वास्थ्य: एक व्यापक विश्लेषण' कनाडाई आबादी के मानसिक स्वास्थ्य पर रिपोर्ट, पी.पी.19–35, 2021.
5. एंटीओच, आर.एफ, सामाजिक हित और मानसिक स्वास्थ्य, 9.एल.पी., 2–8, 2022.
6. इमाम अहराफ (2021):— मानसिक स्वास्थ्य में गुणवत्ता और उत्कृष्टतारु भारत में मुद्दे और चुनौतियाँ,
7. जेनिथ, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मल्टीडिसिप्लिनरी रिसर्च, खंड 1 अंक 7, नवंबर, आई.एस.एस.एन 2231 5780, 2020
8. लक्ष्मी जी. सोरना और अशोक एम. लियोनाडः— मानसिक स्वास्थ्य के प्रति दृष्टिकोण। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च – ग्रंथालय। आई.एस.एस.एन-2350-0530(ओ), आई.एस.एस.एन-2394-3629(पी), 2021

