

## જુદા જુદા સામાજિક-આર્થિક દરજ્જો ધરાવતા વિવિધ સ્તરના ક્રિકેટના ખેલાડીઓનો માનસિક સ્વાસ્થ્યનો તુલનાત્મક અભ્યાસ

ડૉ. જયમલ એસ. નાયક

આસિ. પ્રોફે. શ્રી એમ.આર.ડી. આટ્સે એન્ડ ઈ.ઈ.એલ.કે. કોમર્સ કોલેજ, ચીખલી  
Mo. 879203452 Email-jaymal\_naik@yahoo.com

એકવીસમી સદીમાં રમતગમતને ખૂબ જ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે. વિશ્વકક્ષાએ રમતગમતની વિવિધ સ્પર્ધાઓનાં આયોજનો અને મહત્વ સતત વધતા રહ્યા છે. રમત ગમતનાં ક્ષેત્રનો વ્યાપ અને મહત્વ વધવાની સાથે તેને લગતા પ્રશ્નો પણ વધ્યા છે. ખેલાડીઓનાં અભ્યાસ તથા પ્રશિક્ષણથી માંડીને સ્પર્ધાઓ માટે મેદાનમાં ઉતરવા સુધીમાં અનેક વર્તનવ્યવહાર સંબંધી સમસ્યાઓ ઉદ્ભવે છે. સ્પર્ધાઓ પહેલા, સ્પર્ધા દરમિયાન અને સ્પર્ધા પૂરી થયા પછી પણ હાર કે જીતનો સામનો કરવા માટે અનેક પ્રકારની માનસિક સ્થિતિમાંથી ખેલાડીઓ પસાર થાય છે. વિવિધ રમતો પૈકી ક્રિકેટ આપણા દેશની સૌથી વધુ લોકપ્રિય રમત છે. ભારતમાં પણ અબાલ-વૃદ્ધો ક્રિકેટમાં ઊંડો રસ ધરાવે છે. આંતરરાષ્ટ્રીય સ્પર્ધાઓ માટે ભારતીય ક્રિકેટ ટીમમાં પ્રવેશ મેળવતાં પહેલાં ખેલાડીએ જુદી જુદી અનેક સ્પર્ધાઓમાં રમવું પડતું હોય છે. જેમ કે તાલુકા કક્ષા, જિલ્લા કક્ષા, રાજ્ય કક્ષા અને રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ તેમજ આંતર શાળાકીય, આંતર કોલેજ અને આંતર વિશ્વવિદ્યાલય (યુનિવર્સિટી) કક્ષાએ પણ ક્રિકેટ ની સ્પર્ધાઓ યોજાતી હોય છે. આ વિવિધ સ્પર્ધાઓમાં લાગ લેતા ખેલાડી કે ટીમ પાસેથી ઉચ્ચ દેખાવની અપેક્ષાઓ રાખવામાં આવતી હોય છે. તેથી સ્પર્ધા માટેની તૈયારીમાં ખેલાડી શારીરિક અને માનસિક રીતે સુસજ્જ અને સ્વસ્થ હોવો જોઈએ. પરંતુ સ્પર્ધામાં ઘણીવાર ખેલાડી કે ટીમ જીતની બાજુ હારમાં ફેરવી નાંખે છે, ત્યારે તેઓનો શારીરિક દેખાવ તો સારો જ હોય છે. પરંતુ માનસિક પરિબળો વચ્ચે યોગ્ય સંકલન ન હોવાને કારણે કે તેનો સદંતર અભાવ હોવાને લીધે ખેલાડી કે ટીમ હારનો સામનો કરે છે. તેથી આજનાં સ્પર્ધાત્મક અને વ્યવસાયાત્મક રમતગમત જગતમાં માનસિક તૈયારી ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. વધુમાં ઘણાં ખેલાડીઓ પ્રતિભાશાળી હોવા છતાં સાધન સગવડના અભાવે પોતાને

મૂંઝવતા પ્રશ્નોના યોગ્ય નિરાકરણના અભાવે તથા યોગ્ય પ્રેરણાના અભાવે પોતાની કારકિર્દી અધૂરી છોડી દે છે. તેથી ખેલાડીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનો તેમના સામાજિક આર્થિક દરજ્જાના સંદર્ભમાં અભ્યાસ કરવો જરૂરી બને છે. તેથી પ્રસ્તુત સંશોધનમાં જુદા જુદા સામાજિક ં આર્થિક દરજ્જો ધરાવતા વિવિધ સ્તરનાં ક્રિકેટનાં ખેલાડીઓને માનસિક સ્વાસ્થ્ય નો તુલનાત્મક અભ્યાસ કરવાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

### સંશોધનના મુખ્ય હેતુઓ:

પ્રસ્તુત સંશોધનના મુખ્ય હેતુઓ નીચે મુજબ નક્કી કરવામાં આવ્યા હતા.

૧. વિવિધ સ્તરે ક્રિકેટ રમતા ખેલાડીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવો.
૨. જુદો જુદો સામાજિક ં આર્થિક દરજ્જો ધરાવતા ક્રિકેટ રમતા ખેલાડીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવો.
૩. માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં વિવિધ સ્તરે ક્રિકેટ રમતા ભિન્ન સામાજિક ં આર્થિક દરજ્જો ધરાવતા ખેલાડીઓ વચ્ચેના આંતરસંબંધ તપાસવા.

### ઉત્કલ્પના:

૧. માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં વિવિધ સ્તરે ક્રિકેટ રમતા ખેલાડીઓ વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નહિ હોય.
૨. માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં જુદો જુદો સામાજિક-આર્થિક દરજ્જો ધરાવતા ક્રિકેટ રમતા ખેલાડીઓ વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નહિ હોય.
૩. વિવિધ સ્તરે ક્રિકેટ રમતા ખેલાડીઓ અને જુદો જુદો સામાજિક-આર્થિક દરજ્જો ધરાવતા ક્રિકેટ રમતા ખેલાડીઓની આંતરક્રિયાત્મક અસર માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર જોવા મળતી નથી.

### પ્રસ્તુત સંશોધનનું મહત્વ

૧. પ્રસ્તુત સંશોધન દ્વારા વિવિધ સ્તરે ક્રિકેટ રમતા ખેલાડીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે માહિતી પ્રાપ્ત કરી શકાશે.
૨. ખેલાડીઓની રમત ઉપર તેમના સામાજિક-આર્થિક દરજ્જાની અસરનો પણ અભ્યાસ કરવામાં આવશે તેથી તે સંબંધી પાયાની અને નક્કર માહિતી મળી શકશે.
૩. ક્રિકેટના કયા સ્તરે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માં વધારો કરે તેવા પરિબળોથી ખેલાડીઓને વાકેફ કરવા જોઈએ તે સંબંધે પણ માહિતી મળી શકશે.
૪. માનસશાસ્ત્રની શાખા રમત મનોવિજ્ઞાનમાં પણ પ્રસ્તુત સંશોધનનાં

તારણોનો ઉપયોગ કરી શકાશે.

૫. ક્રિકેટ સાથે સંકળાયેલા માર્ગદર્શકો, કોચ/રાહબરને ખેલાડીઓને તેમના વર્તન અંગે માર્ગદર્શન આપવા માટે પ્રસ્તુત મહાશોધ નિબંધના તારણો ઉપયોગી થઈ પડશે.

૬. વિવિધ કક્ષાએ ક્રિકેટ રમતને પ્રોત્સાહન આપવા માટે પ્રસ્તુત સંશોધનનાં તારણોનો ઉપયોગ કરી શકાશે.

૭. ક્રિકેટમાં રસ ધરાવતા તેમજ ક્રિકેટના વિશ્લેષકોને પોતાની ટીપ્પણી આપવા માટે પ્રસ્તુત સંશોધનના તારણો ઉપયોગી બની શકશે.

૮. ભવિષ્યમાં ક્રિકેટ સંબંધિત તથા અન્ય રમતો સંબંધિત થનાર અભ્યાસો માટે પણ પ્રસ્તુત સંશોધનના તારણો માર્ગદર્શક થઈ પડશે.

### સંશોધન પદ્ધતિ:

#### સ્વતંત્ર ચલો

A સામાજિક- આર્થિક દરજ્જો (૩ કક્ષા)

[૧] ઉચ્ચ વર્ગ [૨] મધ્ય વર્ગ [૩] નિમ્ન વર્ગ

B ક્રિકેટ ના વિવિધ સ્તરો (૩ કક્ષા)

[૧] શાળા કક્ષાએ [૨] કોલેજ કક્ષાએ [૩] યુનિવર્સિટી કક્ષાએ

II. પરતંત્ર ચલો [૧] માનસિક સ્વાસ્થ્યની કક્ષા

#### III. નિયંત્રિત ચલો

૧) ફક્ત ગુજરાત રાજ્યની હદ વિસ્તારમાં આવેલ શાળા, કોલેજ તથા યુનિવર્સિટીમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓનો જ સંશોધનપાત્ર તરીકે સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો.

૨) જુદા જુદા વર્ગોમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ હોવાથી એ મુજબની જ તેમની વય જે તે વર્ગમાં અભ્યાસ કરતા હોવાથી એકસરખી હશે એમ માની લેવામાં આવે છે. વયમાં નજીવો તફાવત હોય તો પણ તે અસરકરતા નથી, એમ માની લેવામાં આવ્યા હતા.

#### સંશોધન િયોજના

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સમાવિષ્ટ મુખ્યત્વે બે સ્વતંત્ર ચલો [Independent variables] ની આધારિત પરિવર્ત્ય [Dependent variables] માનસિક સ્વાસ્થ્ય ના સંદર્ભમાં અભ્યાસ કરવા નીચે દર્શાવેલ યોજના [ Factorial Design] A X B - 3 X 3 નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

A. સામાજિક િ આર્થિક દરજ્જો : A 1. ઉચ્ચ વર્ગ, A 2. મધ્ય વર્ગ A 3. નિમ્ન વર્ગ

B. ક્રિકેટ ના વિવિધ સ્તરો : B 1. શાળા કક્ષાએ, B 2. કોલેજ કક્ષાએ, B 3. યુનિવર્સિટી કક્ષાએ.

### સંશોધન યોજના :

	A1	A2	A3	કુલ
B1	30	30	30	90
B2	30	30	30	90
B3	30	30	30	90
કુલ	90	90	90	270

આગળ જણાવેલ િ યોજના [Factorial Design] મુજબ કુલ 9 Cells (ખાના) છે. નિદર્શ તરીકે 9 Cell પૈકી પ્રત્યેક Cell માં ગુજરાત રાજ્યની શાળા, કોલેજ તથા યુનિવર્સિટીમાં અભ્યાસ કરતાં ઓછામાં ઓછા ૩૦ વિદ્યાર્થી ઓની પસંદગી ચદરછ નિદર્શપદ્ધતિથી કરવામાં આવી હતી. આમ  $9 \times 30 = 270$  સંશોધન પાત્રોનો પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો.

### માહિતી પ્રાપ્તિના સાધનો:

(1) સામાજિક િ આર્થિક દરજ્જા માપન તુલા િ પ્રા. આર. એલ. ભારદ્વાજ (2) માનસિક સ્વાસ્થ્ય તપાસ સૂચિ િ પ્રમોદ કુમાર.

ગુજરાત રાજ્યની હદ વિસ્તારમાં આવેલ શાળાઓ, કોલેજ તેમજ યુનિવર્સિટીમાં અભ્યાસ કરતા તેમજ પોતાની સંસ્થાની ક્રિકેટ ટીમમાં પસંદગી પામેલા વિદ્યાર્થી એ સૂચના મુજબ તેમની અંગત માહિતી તેમજ કસોટી િ પત્રક અંતર્ગત દરેક વિગત માટે ખાલી જગ્યામાં યોગ્ય પ્રત્યુત્તર દર્શાવવાનો હતો. ઉત્તરપત્રકોમાં આપેલ જવાબોનું જુદા-જુદા જૂથ મુજબ દરેક સંશોધનપાત્રનું ગુણાંકન કરવામાં આવ્યું હતું. એ પૈકી વ્યક્તિગત માહિતી પત્રકમાં આપેલ માહિતી પ્રમાણે સંશોધનપાત્રોને ત્રણ વિભાગમાં િ શાળા કક્ષાએ, કોલેજ કક્ષાએ તથા યુનિવર્સિટી કક્ષાએ વર્ગમાં વહેંચવામાં આવ્યા હતા અને સામાજિક - આર્થિક દરજ્જા માપન તુલા પર પ્રાપ્ત ઉત્તરોની નિયત રીતિ મુજબ ગણતરી કરીને દરેક સંશોધનપાત્રના સામાજિક-આર્થિક દરજ્જાના પ્રાપ્તકોની ગણતરી કરવામાં આવી હતી. માનસિક સ્વાસ્થ્ય તપાસ સૂચિ પર પ્રાપ્ત ઉત્તરોની નિયત રીતિ મુજબ ગણતરી કરીને દરેક સંશોધન િ પાત્રના માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રાપ્તકોની ગણતરી કરવામાં આવી હતી. ગુણાંકન કર્યા બાદ પ્રાપ્તકોને આધારે Data Sheet તૈયાર

કરવામાં આવી હતી અને તેના આધારે F-Test તેમજ LSD- Testનો ઉપયોગ કરી, દરેક પરિબલની આધારિત પરિબલ પર મુખ્ય અસર તેમજ આંતરક્રિયાત્મક અસર શોધવામાં આવી હતી. LSD- Test ના ઉપયોગથી દરેક પરિબલની, બીજા પરિબલ પર સ્વતંત્ર પરિવર્ત્યની જે તે કક્ષાએ થતી અસર કાઢવામાં આવી હતી.

TABLE – 4.1

દ્વિમાર્ગી વિચરણ પૃથ્થકરણ કસોટી દ્વારા માંનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રાપ્ત પરિણામો

Source of Variation	Df	Sum of Squares	Mean Squares	F	Level of Signi.
Variable - A	2	2383.39	1191.7	50.56	0.01
Variable-B	2	13221.61	6610.81	280.50	0.01
Variable-A×B	4	207.72	51.93	2.2	NS
Within Groups	261	6151.27	23.57		
Total	269	21963.99			

\*Significant at 0.01 level =4.66

\*\* Significant at 0.05 level = 3.02

તારણો:

૧. શાળા, કૉલેજ અને યુનિવર્સિટી કક્ષાએ ક્રિકેટ રમતા ખેલાડીઓ માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં સાર્થક તફાવત ધરાવે છે. સૌથી વધુ સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય શાળા કક્ષાએ ક્રિકેટ રમતા ખેલાડીઓનું જોવા મળ્યું હતું ત્યારબાદ કૉલેજ કક્ષાએ અને યુનિવર્સિટી કક્ષાએ ક્રિકેટ રમતા ખેલાડીઓનો ક્રમ જોવા મળ્યો હતો.

૨. ઉચ્ચ, મધ્યમ અને નિમ્ન કક્ષાનો સામાજિક  $\pm$  આર્થિક દરજ્જો ધરાવતા ક્રિકેટ રમતા ખેલાડીઓ માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતે સાર્થક તફાવત ધરાવે છે. સૌથી વધુ સારું માનસિક સ્વાસ્થ્યની ઉચ્ચ સામાજિક  $\pm$  આર્થિક દરજ્જો ધરાવતા ક્રિકેટ રમતા ખેલાડીઓમાં જોવા મળ્યું હતું ત્યારબાદ મધ્યમ સામાજિક  $\pm$  આર્થિક દરજ્જો અને નિમ્ન સામાજિક  $\pm$  આર્થિક દરજ્જો ધરાવતા ક્રિકેટ રમતા ખેલાડીઓનો ક્રમ આવતો હતો.

૩.વિવિધ સ્તરે ક્રિકેટ રમતા ખેલાડીઓ અને જુદો જુદો સામાજિક  $\pm$  આર્થિક દરજ્જો ધરાવતા ક્રિકેટ રમતા ખેલાડીઓની આંતરક્રિયાત્મક અસર માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર જોવા મળતી નથી. ઉચ્ચ સામાજિક  $\pm$  આર્થિક દરજ્જો ધરાવતા અને શાળા કક્ષાએ ક્રિકેટ રમતા ખેલાડીઓનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સૌથી વધુ સારું જોવા મળ્યું હતું જ્યારે નિમ્ન સામાજિક  $\pm$  આર્થિક દરજ્જો ધરાવતા અને યુનિવર્સિટી કક્ષાએ ક્રિકેટ રમતા ખેલાડીઓનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સૌથી વધુ નબળું જોવા મળ્યું હતું.