

યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા સ્નાતક કક્ષામાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગેનો અભ્યાસ

વિશ્વા કાગડા

[M.A SEM : 2, મનોવિજ્ઞાન ભવન, મહારાજા કૃષ્ણકુમાર સિહજી, ભાવનગર યુનિવર્સિટી.]

સારાંશ

પ્રસ્તુત સંશોધનનો હેતુ યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા સ્નાતક કક્ષામાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું માપન કરવાનો હતો. આ સંશોધન માટે ડો.એ.કે. શ્રીવાસ્તવ અને ડૉ. જગદીશ (1982) રચિત અને ગુજરાતીમાં ભાવના કે.ફુંમર (2007) માં અનુવાદિત "માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનીકા" નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. અધ્યયનના હેતુને ધ્યાનમાં રાખીને એમ.કે.બી.યુ. માં સ્નાતક કક્ષામાં શામળદાસ, એમ.જે. કોલેજ સર, પી.પી. એલ. આર. વળીયા કોલેજ અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓની સહેતુ નિદર્શન પદ્ધતિ દ્વારા 120 નો નમૂનો પસંદ કર્યો. જેમાં 60 યોગ કરતા વિદ્યાર્થી તેમાં 30 ભાઈઓ અને 30 બહેનોને પસંદ કરવામાં આવ્યા અને 60 યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થી તેમાં પણ 30 ભાઈઓ અને 30 બહેનોને પસંદ કરવામાં આવ્યા.પ્રાપ્ત માહિતીનું આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રયુક્તિ 't' ટેસ્ટ દ્વારા પરીક્ષણ કરવામાં આવ્યું. પ્રાપ્ત પરિણામ દર્શાવે છે કે, યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીઓના વિધાયક સ્વ-મૂલ્યાંકનમાં તફાવત સાર્થક જોવા મળે છે. ($t = 4.72$), તેમજ યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીઓની વાસ્તવિકતાની સમજમાં તફાવત સાર્થક જોવા મળે છે ($t = 5.15$). યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીઓમાં વ્યક્તિત્વનું એકીકરણમાં તફાવત સાર્થક જોવા મળે છે. ($t = 3.83$), યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીઓની સ્વાયત્તામાં તફાવત સાર્થક જોવા મળે છે ($t = 3.24$), યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીઓના જૂથ તરફના વલણમાં તફાવત અસાર્થક જોવા મળે છે ($t = 0.81$), યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીઓની વાતાવરણલક્ષી સમજમાં તફાવત સાર્થક જોવા મળે છે ($t = 6.34$), યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં તફાવત સાર્થક જોવા મળે છે ($t = 6.13$). મુખ્ય શબ્દો : માનસિક સ્વાસ્થ્ય, યોગ, સ્નાતક વિદ્યાર્થી, સ્વ-મૂલ્યાંકન, સ્વાયત્તા, વ્યક્તિત્વ એકીકરણ.

1. પ્રસ્તાવના

માણસ વર્તમાન સમય સુધીમાં શિક્ષણ, સમાજ-વ્યવસ્થા, વ્યવસાય તત્વચિંતન વૈજ્ઞાનિક અનુસંધાનો અને ઉદ્યોગોના ક્ષેત્રમાં જે પ્રગતિ સાધી છે, એ જાણે અજાણ્યે ચિત્તની એકાગતાપૂર્વક વિષયને યથાર્થપણે ગ્રહણ કરવાની શક્તિ કે યોગને આભારી છે. યોગ જાતિ, દેશ, કાળ અને સંપ્રદાયની મર્યાદા ઓળંગીને સૌના નૈતિક ઉત્થાન, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, આધ્યાત્મિક પુનરુત્થાન તેમજ વ્યાવસાયિક કુશળતા માટે સાર્વત્રિક સ્વીકાર્ય બની શકે એવી જીવન પ્રણાલી બનવાની શકાયતા ધરાવે છે. યોગ શારીરિક, માનસિક, આધ્યાત્મિક સાથે સામાજિક સંબંધો અને આંતરક્રિયા પર સીધી અસર થાય છે. 'યોગ' શબ્દ સંસ્કૃત 'યુજ' ધાતુ પરથી બન્યો છે. ભારતીય પ્રાચીન ચાર વેદોમાંનો એક વેદ યજુર્વેદમાં યોગનો સૌપ્રથમ વખત ઉલ્લેખ થયો છે. યોગનો અર્થ જોડાણ કે બે પરિસ્થિતિનું જોડાણ છે. સમત્વ યોગ ઉચ્ચે. "યોગ: કર્મસુ કૌશલમ" - અર્થાત્ પોતાના કાર્યમાં કુશળતા મેળવવી એટલે યોગ. "યોગ: ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ:" - અર્થાત્ ચિત્તવૃત્તિ પર કાબૂ મેળવવો એટલે યોગ.

સ્વામી વિવેકાનંદ કહેતા છે કે, પ્રત્યેક મનુષ્યમાં દિવ્યતા છુપાયેલી છે. જીવનનું ધ્યેય આંતરિક અને બાહ્ય પ્રકૃતિને કાબૂમાં લઈ આ દિવ્યતાને

પ્રગટ કરવી એ છે. આંતરિક દિવ્યતાના પ્રગટીકરણની પદ્ધતિને જ શ્રી અરવિંદે 'યોગ' નામ આપ્યું છે. શ્રી અરવિંદે પણ શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, આધ્યાત્મિક સમપ્રમાણ વિકાનું મહત્વ સમજાવ્યું છે. યોગના અભ્યાસનો એક યોગાસન, પ્રાણાયામ, મુદ્રા, સૂર્યનમસ્કાર, ધ્યાન, વગેરે મનુષ્યની શારીરિક તંદુરસ્તી અને મન:શાંતિ આના નિયમિત અભ્યાસથી મળી શકે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય (Mental Health):

માનવીના જીવનમાં ચઢવ-ઉતાર આવ્યા કરે છે. જીવનમાં સુખ અને આનંદ છે. તેની સાથે સંઘર્ષ અને મુશ્કેલીઓ પણ રહેલી છે. આ મુશ્કેલીઓ વચ્ચે માનવીએ સ્વસ્થ રહેવાની કળા આ આધુનિક યોગમાં કેળવવી પડશે. માનસિક રીતે જે વ્યક્તિ સ્વસ્થ હોય છે તે પોતાને સારી રીતે ઓળખી શકે છે અને પોતાનામાં આત્મવિશ્વાસ રાખે છે. આજે આપણે અણુ વિશે જેટલું જાણીએ છીએ તેટલું અથપૂર્ણ સંતોષી જીવન માટે અને જીવનના ઉચ્ચમુલ્યો વિશે જાણતા નથી. પરિણામે વ્યક્તિ માનસિક રીતે અસ્વસ્થ થયેલો જોવા મળે છે. જેટલું શરીર સ્વસ્થ હોય એટલું જ અર્થપૂર્ણ અને સંતોષી જીવન જીવી શકાય. જીવનના ઉચ્ચ મૂલ્યો ત્યારે જ જાણી શકાય છે જ્યારે "માનસિક રીતે વ્યક્તિ સજાગ" હોય. આ રીતે જોતા વ્યક્તિમાં 'ચિત્તની પ્રસન્નતા' એ જ માનસિક સ્વાસ્થ્ય છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યાઓ:

૧. "માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે જગત અને અન્ય વ્યક્તિઓ વચ્ચેનું એવું સમાયોજન કે જેના લીધે વ્યક્તિને વધુમાં વધુ સંતોષ પ્રાપ્ત થાય છે"
 - લેહનર અને ક્યુબ (1884)
૨. "માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે આત્મનિરીક્ષણથી આવેલો અને ઈચ્છા શક્તિને સમજવાની શક્તિ."
 - બર્નહાર્ટ (1989)
૩. "માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે માનસિક શાંતિ."
 - સોરેન્સન અને મામ (1999)

ટૂંકમાં: ઉપર્યુક્ત વ્યાખ્યાઓના આધારે કહી શકાય કે માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે વ્યક્તિની આંતરિક શાંતિ અને બાહ્ય જગત સાથેનું સુમેળભર્યું સંતુલન.

2. પૂર્વેના અભ્યાસો :

- પ્રભાકરન (1986) ઉમરના સંદર્ભમાં વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.
- પ્રો. નરેશભાઈ સી. તલાજિયા (2002) કોલેજના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર જાતીયતા, અભ્યાસનું ધોરણ જેવા પરિવર્તિઓની સાર્થક અસર જોવા મળે છે.
- પંડ્યા એન. એમ. (2005) યોગ કાર્યક્રમની માધ્યમિક શાળામાં કુમારો અને કન્યાઓના અધ્યયન રસમાં નોંધપાત્ર ફેરફાર થયો ન હતો પરંતુ સ્વસ્થતા, અનુભૂતિ અને ધ્યાન કેન્દ્રિતતામાં નોંધપાત્ર ફેરફાર થયો હતો.
- સનવાલા સરિતા, દુબેશુભા અને ભટનાગર ભારતી (2006) કિશોરો અને કિશોરીઓના વ્યક્તિત્વના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ જેમાં વ્યક્તિત્વના સંદર્ભમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યમા સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.
- ધોળકિયા કેતન (2007) વિદ્યાર્થીઓમાં જાતિગત તફાવત ને ધ્યાનમાં લઈને બંનેમાંથી એક પણ પ્રકારના લક્ષણોમાં તફાવત સાર્થક જોવા મળતો નથી.
- પંડ્યા મનીષ (2007) "Effect's of yoga on the mental health" શીર્ષક હેઠળ નો અભ્યાસ દર્શાવે છે કે, યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વચ્ચે તફાવત જોવા મળ્યો. તેથી કહી શકાય કે યોગા અભ્યાસ દ્વારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય, માનસિક સ્થિરતા, માનસિક સંતુલન અને માનસિક પરિપક્વતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.
- મનીષકુમાર પંડ્યા (2009) યોગાઅભ્યાસ કરતા અને યોગાઅભ્યાસ ન કરતા લોકો વચ્ચે માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં સાર્થક તફાવત હતો.

3. સંશોધનનો હેતુ:

પ્રસ્તુત સંશોધનનો હેતુ યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા સ્નાતક કક્ષામાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું માપન કરવાનો હતો.

હેતુઓ

- i) યોગીક પ્રવૃત્તિના સંદર્ભમાં વિદ્યાર્થીનું વિધાયક સ્વ - મૂલ્યાંકન માપનું.
- ii) યોગી પ્રવૃત્તિના સંદર્ભમાં વિદ્યાર્થીની વાસ્તવિકતાની સમજનું માપન.

- iii) યોગીક પ્રવૃત્તિના સંદર્ભમાં વિદ્યાર્થીના વ્યક્તિત્વનું એકીકરણ માપવું.
- iv) યોગીક પ્રવૃત્તિના સંદર્ભમાં વિદ્યાર્થીની સ્વાયત્તાનું માપન.
- v) યોગીક પ્રવૃત્તિના સંદર્ભમાં વિદ્યાર્થીના જૂથ તરફનું વલણ માપવું.
- vi) યોગી પ્રવૃત્તિના સંદર્ભમાં વિદ્યાર્થીની વાતાવરણલક્ષી સમજનું માપન.
- vii) યોગી પ્રવૃત્તિના સંદર્ભમાં વિદ્યાર્થીના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું માપન.

4. ઉત્કલ્પનાઓ (Hypotheses):

પ્રસ્તુત અધ્યયનના હેતુને ધ્યાનમાં રાખી નીચે મુજબની શૂન્ય ઉત્કલ્પનાઓની રચના કરવામાં આવી હતી.

- H₀₁ : "યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીના વિધાયક સ્વ-મૂલ્યાંકનમાં વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નથી."
- " H₀₂ : "યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીની વાસ્તવિકતાની સમજમાં વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નથી."
- H₀₃ : "યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીના વ્યક્તિત્વના એકીકરણમાં વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નથી."
- H₀₄ : "યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીની સ્વાયત્તા વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નથી."
- H₀₅ : "યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીના જૂથ તરફના વલણ વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નથી."
- H₀₆ : "યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીની વાતાવરણલક્ષી સમજ વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નથી."
- H₀₇ : "યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીના માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નથી."

5. નિદર્શન (Sampling):

પ્રસ્તુત સંશોધન માટે મહારાજા કુષ્ઠકુમાર સિહજી ભાવનગર યુનિવર્સિટીમાં સ્નાતક કક્ષામાં શામળદાસ આર્ટસ કોલેજ, M.J commerce college, sir P.P institute'e of science, L.R valiya college માં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓની સહેતુ નિદર્શન પદ્ધતિ દ્વારા કુલ 120 નમુના પસંદ કર્યાં. જેમાં 60 યોગ કરતા વિદ્યાર્થી તેમાં 30 ભાઈઓ અને 30 બહેનોને પસંદ કરવામાં આવ્યા અને 60 યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીઓ તેમાં 30 ભાઈઓ અને 30 બહેનોને સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. જે નિમ્ન અનુસાર દર્શાવેલ છે.

કોષ્ટક નં : 01

નમૂનામા સમાવિષ્ટ થયેલ ભાઈઓ - બહેનોની સંખ્યા દર્શાવતુ કોષ્ટક:-

જાતિ			
યોગીક પ્રવૃત્તિ	ભાઈઓ	બહેનો	કુલ
યોગ કરતા	30	30	60
યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થી	30	30	60
કુલ	60	60	120

6. સાધનો:

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં ઉત્તરદાતા પાસેથી માહિતી એકત્રિત કરવા માટે નીચે મુજબની સાધન-સામગ્રીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો.

વ્યક્તિગત માહિતી પત્રક:

વિદ્યાર્થીઓના વ્યક્તિગત પરીવર્ત્યો જેમ કે જાતિ (ભાઈઓ-બહેનો), યોગીક પ્રવૃત્તિ (યોગ કરતા, યોગ ન કરતા) વગેરેને લગતી માહિતી એકત્ર કરવા માટે વ્યક્તિગત માહિતી પત્રકનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો.

(ii) માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકા

ડૉ. એ.કે. શ્રીવાસ્તવ અને ડૉ. જગદીશ દ્વારા (1982) "માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકા" નો ઉપયોગ માહિતી એકત્રિત કરવા માટે કરવામાં આવ્યો હતો. આ તુલાની રચના હિન્દીમાં કરવામાં આવી હતી. તેનું ગુજરાતીમાં ભાષાંતર ભાવના કે. ઠુંમર (2007) દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. આ સંશોધનિકા કુલ પાંચ વિભાગોમાં વહેંચાયેલ છે, જેમાં કુલ 56 વિધાનો છે. પ્રત્યેક વિધાન માટે 'હંમેશા', 'મોટાભાગે', 'ક્યારેક-ક્યારેક', 'ક્યારેય નહીં' એવા ચાર વૈકલ્પિક ઉત્તરોમાંથી કોઈ એક ઉત્તર પસંદ કરવાની હોય છે. તેનું વિશ્લેષણ કરી ઉકેલ શોધાય છે.

વિશ્વસનીયતા:

આ સંશોધનિકાની વિશ્વસનીયતા નક્કી કરવા માટે ડૉ. એ.કે. શ્રીવાસ્તવ અને ડૉ. જગદીશ (1982) દ્વારા અર્ધ-વિચ્છેદન પદ્ધતિ દ્વારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકાની વિશ્વસનીયતા $r = 0.73$ ($N = 600$). મૂળ હિન્દી સંશોધનિકાનું ગુજરાતીમાં ભાવના કે. ઠુંમર (2007) દ્વારા અનુવાદ કરવામાં આવી હતી. તેમાં 100 નમૂના લેવામાં આવ્યા છે. અર્ધ-વિચ્છેદન પદ્ધતિ દ્વારા આ સંશોધનિકાની વિશ્વસનીયતા નક્કી કરી છે. ડાયમેન્શન માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકાની વિશ્વસનીયતા જાણવા માટે $r = 0.74$ છે.

*યથાર્થતા:-

આ સંશોધનિકાની યથાર્થતા ડૉ. એ.કે. શ્રીવાસ્તવ અને ડૉ. જગદીશ (1982) દ્વારા કરવામાં આવી હતી. મૂળ હિન્દી સંશોધનિકાનો ગુજરાતીમાં અનુવાદ ભાવના કે. ઠુંમર (2007) દ્વારા કરવામાં આવ્યો હતો. આ સંશોધનિકાનું ભાષાંતર કરતી વખતે ભાષા તજજ્ઞ અને આંતરશાખાકીય વિષયની મદદ લેવામાં આવી હતી. અંતિમ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકાની તેમની સામગ્રી અનુસાર લેવામાં આવી હતી. ફક્ત આ જ નહીં પરંતુ 100 નમૂનાઓ પર લાગુ કર્યું. માનસિક સ્વાસ્થ્યની સંશોધનિકાની યથાર્થતા 0.68 છે. સહસંબંધ નોંધપાત્ર જણાયો.

7. પ્રક્રિયા

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં આયોજન પૂર્વક અને વ્યવસ્થિત રીતે માહિતી એકત્રિત કરવા માટે સૌપ્રથમ પસંદ કરેલી કોલેજોના પ્રિન્સિપાલની પરવાનગી લેવામાં આવી હતી. ત્યારબાદ રૂબરૂ જઈને વિદ્યાર્થીને સંશોધનનો હેતુ ટૂંકમાં જણાવી તેને પ્રશ્નાવલી વિશે માહિતી આપવામાં આવી તેમને સંશોધનિકા ધ્યાનપૂર્વક વાંચી લાગુ પડે તે વિકલ્પ પર (✓) ખરાની નિશાની કરવાની સૂચના આપવામાં આવી સંશોધનિકામાં હકારાત્મક વિધાનો માટે 1, 2, 3, 4 અનુક્રમે સ્કોર અને નકારાત્મક વિધાનો માટે 4, 3, 2, 1 સ્કોર આપવામાં આવ્યો હતો. આ કસોટીમાં મહત્તમ સ્કોર 224 અને લઘુત્તમ સ્કોર 56 હતો.

વિદ્યાર્થી દ્વારા ભરાવવામાં આવેલ પ્રશ્નાવલી એકત્રિત કર્યા બાદ ચકાસણી કરી સ્કોર આપવામાં આવ્યા. ત્યારબાદ આંકડાશાસ્ત્ર વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું.

8. પરિણામ અને ચર્ચા

કોષ્ટક નંબર : 01

યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીના વિધાયક સ્વ-મૂલ્યાંકનનો મધ્યક (M), પ્રમાણિત વિચલન (SD), 't' ગુણોત્તર અને સાર્થકતાની કક્ષા દર્શાવતું કોષ્ટક

યોગિક પ્રવૃત્તિ	N	M	SD	't' ગુણોત્તર	સાર્થકતા કક્ષા
યોગ કરતા વિદ્યાર્થી	60	34.10	3.12	4.72	0.01
યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થી	60	31.27	3.45	-	-

યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીના વિધાયક સ્વ-મૂલ્યાંકનના પ્રાપ્તકો વચ્ચે ગણેલ 't' નું મૂલ્ય ($t = 4.72$) છે. જ્યારે $df = 118$ છે. ત્યારે કોષ્ટકમાં 0.05 કક્ષાએ 't' ની કિંમત 1.98 છે અને 0.01 કક્ષાએ 't' ની કિંમત 2.62 છે. આમ, બંને કિંમત કરતા ગણેલી 't' ની કિંમત મોટી છે. તેથી 0.01 કક્ષાએ તફાવત સાર્થક છે અને ઉત્કલ્પનાનો અસ્વીકાર થાય છે. તેથી કહી શકાય કે યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીના વિધાયક સ્વ-મૂલ્યાંકનમાં તફાવત રહેલો છે.

કોષ્ટક નંબર : 02

યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીની વાસ્તવિકતાની સમજનો મધ્યક (M), પ્રમાણિત વિચલન (SD), 't' ગુણોત્તર અને સાર્થકતાની કક્ષા દર્શાવતું કોષ્ટક.

યોગિક પ્રવૃત્તિ	N	M	SD	't' ગુણોત્તર	સાર્થકતા કક્ષા
યોગ કરતા વિદ્યાર્થી	60	26.32	3.45	5.15	0.01
યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થી	60	23.13	3.33	-	-

યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીઓની વાસ્તવિકતાની સમજના પ્રાપ્તકો વચ્ચે ગણેલ 't' નું મૂલ્ય 5.15 છે. જ્યારે $df = 118$ છે ત્યારે કોષ્ટકમાં 0.05 કક્ષાએ 't' ની કિંમત 1.98 છે અને 0.01 કક્ષાએ 't' ની કિંમત 2.62 છે. આમ, બંને કિંમત કરતા ગણેલી 't' ની કિંમત મોટી છે. તેથી 0.01 કક્ષાએ તફાવત સાર્થક છે અને ઉત્કલ્પનાનો અસ્વીકાર થાય છે. તેથી કહી શકાય કે, યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીઓની વાસ્તવિકતાની સમજમાં તફાવત રહેલો છે.

કોષ્ટક નંબર : 03

યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીઓના વ્યક્તિત્વનું એકીકરણનો મધ્યક, SD, t ગુણોત્તર અને સાર્થકતાની કક્ષા દર્શાવતું કોષ્ટક:

યોગિક પ્રવૃત્તિ	N	M	SD	't' ગુણોત્તર	સાર્થકતા કક્ષા
યોગ કરતા વિદ્યાર્થી	60	36.95	4.01	3.83	0.01
યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થી	60	33.62	5.33	-	-

યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીના વ્યક્તિત્વનું એકીકરણના પ્રાપ્તકો વચ્ચે ગણેલ 't' નું મૂલ્ય $t = 3.83$ છે. જ્યારે $df = 118$ છે ત્યારે કોષ્ટકમાં 0.05 કક્ષાએ 't' ની કિંમત 1.98 છે અને 0.01 કક્ષાએ 't' ની કિંમત 2.62 છે. આમ, બંને કિંમત કરતા ગણેલી 't' ની કિંમત મોટી છે. તેથી 0.01 કક્ષાએ તફાવત સાર્થક છે અને ઉત્કલ્પનાનો અસ્વીકાર થાય છે. તેથી કહી શકાય કે, યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીઓના વ્યક્તિત્વનું એકીકરણમાં તફાવત રહેલો છે.

કોષ્ટક નંબર : 04

યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીની સ્વચાતતાનો મધ્યક, SD, t ગુણોત્તર અને સાર્થકતાની કક્ષા દર્શાવતું કોષ્ટક:

યોગિક પ્રવૃત્તિ	N	M	SD	't' ગુણોત્તર	સાર્થકતા કક્ષા
યોગ કરતા વિદ્યાર્થી	60	19.32	2.53	3.24	0.01

યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થી	60	17.67	3.06	-	-
-----------------------	----	-------	------	---	---

યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીઓના સ્વાયત્તાના પ્રાપ્તકો વચ્ચે ગણેલ ટી નું મૂલ્ય 3.24 છે. જ્યારે $df = 118$ છે ત્યારે કોષ્ટકમાં 0.05 કક્ષાએ ટી ની કિંમત 1.98 છે અને 0.01 કક્ષાએ ટી ની કિંમત 2.62 છે. આમ બંને કિંમત કરતા ગણિત ટી ની કિંમત મોટી છે. તેથી 0.01 કક્ષાએ તફાવત સાર્થક છે અને ઉત્કલ્પનાનો અસ્વીકાર થાય છે. તેથી કહી શકાય કે યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થી સ્વાયત્તામાં તફાવત રહેલો છે.

કોષ્ટક નંબર : 05

યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીના જૂથ તરફના વલણનો મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન, ટી- ગુણોત્તર અને સાર્થકતાની કક્ષા દર્શાવતું કોષ્ટક:

યોગિક પ્રવૃત્તિ	N	M	SD	't' ગુણોત્તર	સાર્થકતા કક્ષા
યોગ કરત વિદ્યાર્થી	60	31.77	3.37	0.81	NS
યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થી	60	31.27	3.51	-	-

યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીઓના જૂથ તરફના વલણના પ્રાપ્તકો વચ્ચે ગણિત 't' નું મૂલ્ય 0.81 છે. જ્યારે $df = 118$ છે ત્યારે કોષ્ટકમાં 0.05 કક્ષાએ 't' ની કિંમત 1.98 છે અને 0.01 કક્ષાએ 't' ની કિંમત 2.62 છે. આમ બંને કિંમત કરતા ગણિત 't' ની કિંમત નાની છે. તેથી તફાવત અસાર્થક (NS) છે અને ઉત્કલ્પનાનો સ્વીકાર થાય છે. તેથી કહી શકાય કે યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીઓના જૂથ તરફના વલણમાં તફાવત નથી.

કોષ્ટક નંબર : 06

યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીની વાતાવરણલક્ષી સમજનો મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન, ટી- ગુણોત્તર અને સાર્થકતાની કક્ષા દર્શાવતું કોષ્ટક:

યોગિક પ્રવૃત્તિ	N	M	SD	't' ગુણોત્તર	સાર્થકતા કક્ષા
યોગ કરત વિદ્યાર્થી	60	29.43	2.83	6.34	0.01
યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થી	60	26.07	2.85	-	-

યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીની વાતાવરણલક્ષી સમજના પ્રાપ્તિઓ વચ્ચે ગણતરી t નું મૂલ્ય = 6.34 છે. જ્યારે $df = 118$ છે, ત્યારે કોષ્ટકમાં 0.05 કક્ષાએ 't' ની કિંમત 1.98 અને 0.01 કક્ષાએ 't' ની કિંમત 2.62 છે. આ બંને કિંમત કરતા ગણિત 't' ની કિંમત મોટી છે તેથી તફાવત સાર્થક છે. અને ઉત્કલ્પનાનો અસ્વીકાર થાય છે. તેથી કહી શકાય કે યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીઓની વાતાવરણલક્ષી સમજમાં તફાવત રહેલો છે

કોષ્ટક નંબર : 07

યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીનું માનસિક સ્વાસ્થ્યનો મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન, t-ગુણોત્તર અને સાર્થકતાની કક્ષા દર્શાવતું કોષ્ટક

યોગિક પ્રવૃત્તિ	N	M	SD	t' ગુણોત્તર	સાર્થકતા કક્ષા
યોગ કરત વિદ્યાર્થી	60	182.17	15.73	6.13	0.01
યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થી	60	165	14.98	-	-

યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રાપ્તિઓ વચ્ચે ગણેલ t નું મૂલ્ય = 6.13 છે. જ્યારે $df = 118$ છે, ત્યારે કોષ્ટકમાં 0.05 કક્ષાએ t ની કિંમત 1.98 અને 0.01 કક્ષાએ t ની કિંમત 2.62 છે. આ બંને કિંમત કરતા ગણિત t ની કિંમત મોટી છે તેથી તફાવત સાર્થક છે અને ઉત્કલ્પનાનો અસ્વીકાર થાય છે. તેથી કહી શકાય કે યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં તફાવત રહેલો છે.

9. તારણો:-

- (1) યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીના વિધાયક સ્વ મૂલ્યાંકન વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.
- (2) યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીની વાસ્તવિકતાની સમજ વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.
- (3) યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીના વ્યક્તિત્વ એકીકરણ વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.
- (4) યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થી સ્વાયતતા વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.
- (5) યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થી જૂથ તરફના વલણ વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
- (6) યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીની વાતાવરણલક્ષી સમજ વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.
- (7) યોગ કરતા અને યોગ ન કરતા વિદ્યાર્થીના માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.

સંદર્ભ ગ્રંથ

- Janisari, A. & Prajapati, M. (2009). 1st ed., 'research paper of psychology-2,' Divine Publications, Ahmedabad.
- Kumbhani, C. V. (2012). 'A comparative study of well being, life satisfaction and mental Health of old Age people living in Old Age Home and with family,' Research thesis for The degree M.K.B.U. University.
- Lagadir.G.N. (2007). 'Comparative Study of Mental Health Working people,' research thesis for degree of doctor, M.K.B.U. University, Bhavnagar.

- Pandya, M. N. (2007). 'A comparative study of emotional maturity, mental health and life Satisfact on of patients of diabetes, heart desease and obesity among do and do Not Yoga," research thesis for Ph.D., M.K.B.University, Bhavnagar.
- Patel, G., & Vyas, R. T. (2004). 'Patanjalina yogsutro", Sanskrit Sahitya Academy, Gandhinagar.
- Vyas, R. M. (2021). 'A sociological study of social nature and effects of yoga, 'Research thesis For the degree M.K.B.U. University, Bhavnagar.
- Vala, J. (2015). 6th ed,'Yog,' Vivekanand Kendra, Gujarati Publication Department, Ahmedabad.
- vaghela, S.(2023). 2nd Ed, 'mental health', Parshva Publication, Ahmedabad.
- vaghela.S. (2014). 1st ed. 'Mental health part-2,' Parshva Publication publication, Ahmedabad.