

યોગાસનો દ્વારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર થતી અસરોનો અભ્યાસ

ડૉ. ભાવિક કંટેસરીયા

આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી, રાજકોટ

ARTICLE DETAILS

Article History

Published Online: 16 Mar 2020

Keywords

યોગાસન, માનસિક સ્વાસ્થ્ય

ABSTRACT

આ સંશોધન અભ્યાસનો હેતુ પ્રાયોગિક તાલીમ જુથ પર યોગાસનો દ્વારા થતી અસરો ચકાસવાનો હતો. આ સંશોધન અભ્યાસ શ્રી વિજાપુર વિદ્યાસંકુલ, સિદસરના પ્રાયોગિક તાલીમ જુથના 15 વિદ્યાર્થીઓ અને નિયંત્રિત જુથના 15 વિદ્યાર્થીઓને વિષયપાત્રો તરીકે પસંદ કરી ડૉ. ડી.જે. ભટ્ટ અને જી. આર. ગીડા રચિત માનસિક સ્વાસ્થ્યની પ્રશ્નાવલિને માપનના ધોરણ તરીકે પસંદ કરી આંકડાઓનું એકત્રીકરણ કરી બંને જુથોના પ્રાપ્તાંકો પર 'F'(ANCOVA) ટેસ્ટ લાગુ પાડી 0.05 કક્ષાએ સાર્થકતા ચકાસતા પ્રાયોગિક તાલીમ જુથનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય નિયંત્રિત જુથ કરતા વધુ સાર્થક સાબિત થયું હતું.

પ્રસ્તાવના :

યોગ એ અન્ય કસરતો કરતાં સંપૂર્ણપણે ભિન્ન છે. પ્રથમ તો તેની સરખામણી શક્ય જ નથી. યોગનો ઉપયોગ, યોગની તાલીમ દ્વારા પોતાની જાત ને ઓળખવી અને નમનીયતામાં વધારો કરવાની દ્રષ્ટીએ થઈ શકે છે. તે મગજની મજબૂતાઈ અને નિયંત્રણને પ્રેરે છે વ્યક્તિના મનમાં રહેલા માનસિક વિકારોને દૂર કરે છે. માનસિક સ્ફૂર્તિ આપે છે.

તેનો હેતુ ફક્ત સ્નાયુઓ બનાવવા પુરતો જ નહિ પણ સ્નાયુઓની આંતરિક ગઠીતતા વિકસાવવાનો છે. યોગમાં સ્નાયુઓ લંબાઈમાં ખેંચાય છે. ચરબી કોષની આજુબાજુ પ્રસરી જાય છે. અને યોગ શ્વાસોશ્વાસ સાથે સંલગ્નતા કેળવે છે. યોગ રક્તપરીભ્રમણમાં સુધારો કરે છે.

યોગ ચયાપચયને નિયંત્રિત કરે છે, કે વજનમાં વધારા ઘટાડાને નિયંત્રિત કરે છે. જેમ આપણે વૃદ્ધ થતા જઈએ છીએ તેમ ચયાપચય ધીમું થતું જાય છે. યોગની સતત તાલીમથી ચયાપચયનો દર સ્થિર જળવાઈ રહે છે તેથી વજન પણ નિયંત્રણમાં રહે છે.

યોગ થી શરીરમાં લવચીકતા આવે છે. જેનાથી વ્યક્તિ સ્ફૂર્તિલો રહે છે. શરીરના દરેક અંગમાં યોગ્ય રીતે રક્તનો સંચાર થાય છે. ફેફસાઓ દ્વારા આપના રક્તનું શુદ્ધિકરણ થાય છે. યોગ દ્વારા આપણા ફેફસાની કુલાવવાની અને સંકોચાવાની શક્તિ વધે છે. જેના લીધે ફેફસામાં વધુમાં વધુ પ્રાણવાયુ ભરાય છે. અને વધુ

લોહી શુદ્ધ થાય છે. યોગથી મેરુદંડ માં પણ લવચીકતા આવે છે. રક્તસંચાર, વગેરે મેરુદંડમાં થઈને જ શરીરમાં ફેલાય છે.

અભ્યાસના હેતુઓ

1. યોગાસનની તાલીમ દ્વારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસર ચકાસવાનો હેતુ.

માપનના ધોરણો

માનસિક સ્વાસ્થ્યની કસોટી માટે ડૉ. ડી. જી. ભટ્ટ અને જી. આર. ગીડા રચિત પ્રશ્નાવલિને માપનના ધોરણ તરીકે પસંદ કરવામાં આવી હતી.

અભ્યાસની યોજના:

શ્રી વિજાપુર વિદ્યાસંકુલ, સિદસરના કુલ 30 વિષયપાત્રોને યાદચ્છિક પદ્ધતિથી પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. એક જુથમાં 15 વિષયપાત્રો પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. કુલ બે જુથો બનાવવામાં આવ્યા હતા. જેમાં પ્રાયોગિક જુથ ને યોગાસનની તાલીમ આપવામાં આવી હતી જ્યારે નિયંત્રિત જુથ ને યોગાસનની તાલીમથી મુક્ત રાખવામાં આવ્યું હતું. 2 અઠવાડિયાના તાલીમ કાર્યક્રમની શરૂઆત કરતા પેહલા પૂર્વ કસોટી અને તાલીમ કાર્યક્રમ પૂર્ણ થયા પછી અંતિમ કસોટી દ્વારા આંકડાઓનું એકત્રીકરણ કરવામાં આવ્યું હતું.

આંકડાકીય પ્રક્રિયા

યોગ તાલીમની વિષય પાત્રોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર થતી ટેસ્ટ લાગુ પડી 0.05 કક્ષાએ સાર્થકતા ચકાસતા નીચે મુજબના અસરો ચકાસવા વિચરણ સહવિચરણ પૃથ્થકરણ 'F' (ANCOVA) પરિણામો પ્રાપ્ત થયા હતા.

સારણી-1
પ્રાયોગિક અને નિયંત્રિત જુથનું વિચરણ સહ વિચરણ પૃથ્થકરણ.

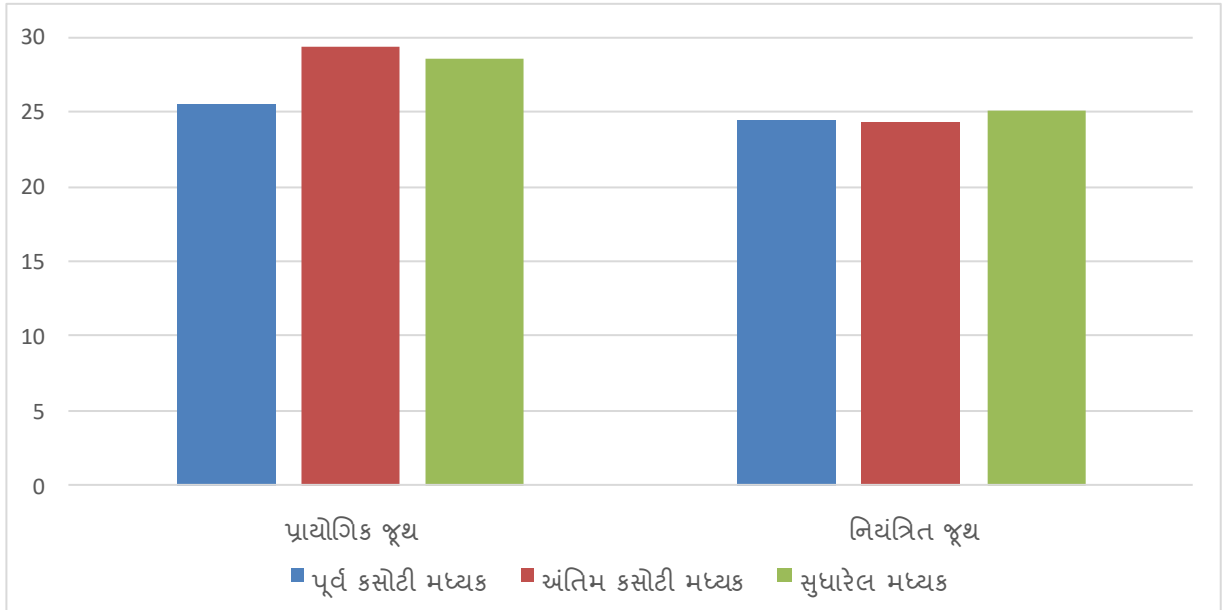
કસોટી (Test)	જુથ (Group)			સહ વિચરણ કોષ્ટક (ANCOVA Table)			
	પ્રાયોગિક જુથ (Practical Group)	નિયંત્રિત જુથ (Control Group)	વર્ગોનો સરવાળો (SS)	સ્વતંત્ર માત્રા (df)	મધ્યક વિચરણ (MSS)	'F'	
પૂર્વ કસોટી મધ્યક (Pre Test Mean)	25.466	24.4	B	32.033	1	32.033	3.1
			W	289.333	28	10.333	
અંતિમ કસોટી મધ્યક (Post Test Mean)	29.466	24.333	B	197.633	1	197.633	19.829*
			W	279.066	28	9.966	
સુધારેલ મધ્યક (Adjusted Mean)	28.671	25.128	B	84.732	1	84.732	21.261*
			W	107.603	27	3.985	

*સાર્થકતાનું ધોરણ 0.05 કક્ષાએ 'F' = 0.05 (1,28) = 4.196 & (1,27) = 4.210

સારણી-1 માં પૂર્વકસોટીનો 'F' રેશિયો 3.1 જોવા મળેલ 0.05 કક્ષાએ સાર્થક જોવા મળેલ હતો. અને સુધારેલ મધ્યકનો 'F' રેશિયો 21.261 જોવા મળેલ હતો. જે 0.05 કક્ષાએ અસાર્થક જોવા મળેલ હતો. જ્યારે બંને રેશિયો 21.261 જોવા મળેલ હતો. જે 0.05 કક્ષાએ સાર્થક જોવા મળ્યો હતો. જુથનો અંતિમ કસોટીનો 'F' રેશિયો 19.829 જોવા મળેલ હતો. જે મળ્યો હતો.

આલેખ - 1

માનસિક સ્વાસ્થ્ય કસોટીના પ્રાયોગિક અને એક નિયંત્રિત જુથની પૂર્વ કસોટી મધ્યક, અંતિમ કસોટી મધ્યક અને સુધારેલ મધ્યક દર્શાવતો આલેખ



સારાંશ

- પ્રાયોગિક જુથનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય નિયંત્રિત જુથ કરતા વધુ સાર્થક જોવા મળે છે.

સંદર્ભ ગ્રંથ

1. અગ્રવાલ, ડૉ. સત્યપાલ, ડૉ. ઢોલનદાસ યોગાસન એવં સાધના, (દિલ્હી : ભારતીય યોગ સંસ્થાન, 1989).
2. લાલવાણી, વિમલા ક્લાસિક યોગા, (લંડન : હામ્લીન એન ઇનપ્રિન્ટ ઓફ રીડ કન્ઝયુમર બુક્સ લી., 1996).
3. વર્મા, પ્રકાશ જે., એ ટેક્સબુક ઓન સ્પોર્ટ્સ સ્ટેટેસ્ટીક્સ, (ગ્વાલિયર: વિનસ પબ્લિકેશન, 2000).