



## “ધ્યાન અને યોગની વિધાર્થીઓનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસરનો અભ્યાસ”

ડૉ. દર્શનકુમાર એન.ઠક્કર

એમ.એ., એમ.ફિલ., પી.એચ.ડી.

માનદ અધ્યાપક,

શ્રી એ.એલ.જે.પટેલ એન્ડ શ્રી ડી.જે.પટેલ આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજ ચકલાદ -

સરભાણ. વિર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, સુરત

E-Mail :- [darshanthakkar1498@gmail.com](mailto:darshanthakkar1498@gmail.com)

### ABSTRACT

પ્રસ્તુત સંશોધન સમસ્યાનો હેતુ યોગ અને ધ્યાનની વિધાર્થીઓનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસરનો અભ્યાસ કરવાનો હતો. જેમાં ભરૂચ જિલ્લાની માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓમાં કુલ ૧૨૦ વિધાર્થીઓને પ્રાયોગિક ધોરણે નિદર્શ તરીકે યાદચ્છિક રીતે પસંદ કરવામાં આવ્યાં હતાં. સંશોધનનાં સાધનો તરીકે વ્યક્તિગત માહિતી પત્રક, ભદ્ર ડી.જે. તથા ગીડા ગીતા રચિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનીકાનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. જેમાં સંશોધનનાં હેતુને ધ્યાનમાં રાખી યોગ - ધ્યાનની તાલીમ આપ્યાં પહેલાં અને તાલીમ આપ્યાં પછી અને બે વખત સમય મર્યાદા નક્કી કરી માહિતી એકત્રીકરણ કરવામાં આવ્યું હતું. ત્યારબાદ પ્રાપ્ત માહિતીનું પત્રક બનાવી આંકડા શાસ્ત્રીય વિશ્લેષણ માટે T-Test (Pre Test-Post Test) નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. સંશોધનનાં મુખ્ય તારણોમાં જાણવા મળ્યું હતું કે,

માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાનાં વિદ્યાર્થીઓનાં પૂર્વ કસોટી તથા ઉત્તર કસોટીનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રાપ્તિકો T-મૂલ્ય 13.70 જોવા મળતું હતું. જે 0.01 તથા 0.05 ની કક્ષાએ સાર્થક તફાવત દર્શાવે છે. એટલેકે ધ્યાન યોગની વિદ્યાર્થીઓનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર વિધાયક / હકારાત્મક અસર જોવા મળે છે.

(૧) પરિચય :-

મનોવિજ્ઞાન એ મનનું, ચેતનાનું અને અભ્યાસનું વિજ્ઞાન છે. ઉપરાંત મનોવિજ્ઞાનને શરૂઆતમાં વાર્તાનીક વિજ્ઞાન પણ કહેવાતું હતું. જ્યારે આજનાં ઝડપી અને ગત્યાત્મક યુગમાં વિદ્યાર્થીઓએ પોતાનાં શૈક્ષણિક કાર્ય દરમ્યાન અનેક સંઘર્ષ અને સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડતો હોય છે.

આવા સમયે વિદ્યાર્થીઓને પોતાનાં શારિરિક સ્વાસ્થ્યની સાથે – સાથે માનસિક સ્વાસ્થ્યને પણ તંદુરસ્ત રાખવું જરૂરી બની જાય છે. કારણકે શારિરિક સ્વાસ્થ્યની માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની શારિરિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર સીધી અસર પડે છે. શરિર અને મન જોડાયેલાં છે.

ત્યારે, ધ્યાન અને યોગ એ વિદ્યાર્થીઓનાં હતાશ, નકારાત્મક અને ચિંતાગ્રસ્ત કારણોને દુર કરી હકારાત્મક વલણ તરફ પ્રેરનાર અસરકારક પરિબળ છે. જે વિશ્વમાં દરેક વ્યક્તિ માટે લાભદાયી છે.

• માનસિક સ્વાસ્થ્ય :-

“માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે માનવીનું જગત સાથેનું તેમજ અન્ય વ્યક્તિ સાથેનું સમાયોજન કે જેનાંથી તે વધુ સંતોષ પ્રાપ્ત કરી શકે.”

- લેહનર અને ક્યુબ

“માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે વ્યક્તિ પર અસર કરતાં બધાં જ પરિબળોનો વ્યવસ્થિત અભ્યાસનાં પરિણામોનો ફાયદાકારક ઉપયોગ.”

- કલીન

ડી.બી. – ૧૯૩૬

• ધ્યાન :-

“ધ્યાન એટલે ચિત્તની એકાગ્રતા”

(ર) અભ્યાસની પધ્ધતિ :-

• સંશોધનની સમસ્યા :-

“ધ્યાન અને યોગની વિદ્યાર્થીઓનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસરનો અભ્યાસ.”

• સંશોધનનાં મુખ્ય હેતુઓ :-

- 1) ધ્યાન અને યોગની માધ્યમિક શાળાનાં વિદ્યાર્થીઓનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર થતી અસરનો અભ્યાસ કરવો.
- 2) ધ્યાન અને યોગની ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાનાં વિદ્યાર્થીઓનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર થતી અસરનો અભ્યાસ કરવો.
- 3) ધ્યાન અને યોગની માધ્યમિક તથા ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાનાં છોકરાંઓ (Male) તથા છોકરીઓનાં (Female) માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર થતી અસરનો અભ્યાસ કરવો.

• સંશોધનની શૂન્ય ઉત્કલ્પના :-

- 1) માધ્યમિક શાળાનાં વિદ્યાર્થીઓનાં પૂર્વ કસોટી તથા ઉત્તર કસોટીનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રાપ્તકોનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત નથી.
- 2) ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાનાં વિદ્યાર્થીઓનાં પૂર્વ કસોટી તથા ઉત્તર કસોટીનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રાપ્તકોનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત નથી.
- 3) છોકરાંઓ (Male) તથા છોકરીઓ (Female) અભ્યાસમાં (જાતિનાં) વિદ્યાર્થીઓનાં પૂર્વ કસોટી તથા ઉચ્ચતર કસોટીમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રાપ્તકોનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત નથી.

• પરિવર્ત્યો :-

ફેક્ટોરીયલ ડિઝાઇન (2 X 2) મુજબ નિદર્શ N=120 નાં આધારે નીચે મુજબ પરિવર્ત્યોને પસંદ કરવામાં આવ્યાં હતાં.

1) પ્રાયોગિક પરિવર્ત્યો

(A) જાતિ = છોકરાંઓ (Male)  
છોકરીઓ (Female)

(B) અભ્યાસનું ધોરણ = માધ્યમિક – (Secondary)  
ઉચ્ચતર માધ્યમિક – (High Secondary)

2) આધારિત પરિવર્ત્નો

• વ્યાપવિશ્વ અને નિદર્શ

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં ભરૂચ જીલ્લાની માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓમાં કુલ ૧૨૦ વિદ્યાર્થીઓને નિદર્શ તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યાં હતાં. જેમાં ૬૦ માધ્યમિક અને ૬૦ ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓને પ્રાયોગિક અભ્યાસ માટે નિદર્શ તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યાં હતાં.

• સંશોધનનાં સાધનો

- 1) વ્યક્તિગત માહિતી પત્રક - (સંશોધન સમસ્યાને ધ્યાનમાં રાખી સંશોધક ધ્વારા સ્વ - રચિત)
- 2) માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંશોધનિકા - ભદ્ર ડી.જે. તથા ગીડા ગીતા આર રચિત

• વિશ્લેષણ

પ્રસ્તુત અભ્યાસનાં માહિતી એકત્રીકરણ બાદ સંશોધનમાં પ્રયોગ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હોવાથી, વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી પ્રયોગ પહેલાં (Pre Test) અને પ્રયોગ બાદ (Post-Test) યોગની તાલીમ પહેલાં અને તાલીમ આવ્યાં બાદ માનસિક સ્વાસ્થ્યનું સંશોધનિકા ધ્વારા માહિતી એકત્રીત કરવામાં આવી હતી. જેમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય તપાસ સુચિ પર પ્રાપ્ત ઉત્તરોની નિયત રીતિ મુજબ ગણતરી કરીને દરેક વિદ્યાર્થીઓનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રાપ્તકો ગણતરી T-Test ધ્વારા કરવામાં આવી હતી.

(૫) પરિણામો:-

પ્રસ્તુત અભ્યાસનાં હેતુઓ, ઉત્કલ્પનાઓ, માહિતી એકત્રીકરણ તથા આંકડા શાસ્ત્રીય વિશ્લેષણનાં આધારે પ્રાપ્ત પરિણામો કોષ્ટકો ધ્વારા નીચે પ્રમાણે દર્શાવવામાં આવ્યાં છે.

કોષ્ટક નં.-૧ માધ્યમિક શાળાનાં વિદ્યાર્થીઓનાં પૂર્વ કસોટી તથા ઉત્તર કસોટીનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રાપ્તાંકોનાં મધ્યક, પ્રમાણ વિચલન, પ્રમાણભૂલ તથા ટી-મૂલ્ય દર્શાવતું કોષ્ટક.

કસોટીનો પ્રકાર	સંખ્યા	મધ્યક	પ્રમાણ - વિચલન	પ્રમાણ ભૂલ	ટી-મૂલ્ય	સાર્થકતાની કક્ષા
પૂર્વ કસોટી	30	20.47	4.82	0.83	13.70	સાર્થક
ઉત્તર કસોટી	30	31.78	4.20			

ઉપરનાં કોષ્ટક નં.૧ જોતાં સ્પષ્ટ જણાય છે કે, માધ્યમિક શાળાનાં વિદ્યાર્થીઓનાં પૂર્વ કસોટી તથા ઉત્તર કસોટીના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં પ્રાપ્તાંકોમાં T-મૂલ્ય 13.70 છે. જે 0.01 તથા 0.05 ની કક્ષાએ સાર્થક તફાવત દર્શાવે છે.

જેથી ઉત્કલ્પનાનો અસ્વીકાર કરવામાં આવે છે. અને માધ્યમિક શાળાનાં વિદ્યાર્થીઓમાં પૂર્વ કસોટી તથા ઉત્તર કસોટીનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર ધ્યાન-યોગની વિધાયક અસર જોવા મળી હતી.

કોષ્ટક નં.-૨ ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાનાં વિદ્યાર્થીઓનાં પૂર્વ કસોટી અને ઉત્તર કસોટીનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રાપ્તાંકોનાં મધ્યક, પ્રમાણ વિચલન, પ્રમાણભૂલ તથા ટી-મૂલ્ય દર્શાવતું કોષ્ટક

કસોટીનો પ્રકાર	સંખ્યા	મધ્યક	પ્રમાણ - વિચલન	પ્રમાણ ભૂલ	ટી-મૂલ્ય	સાર્થકતાની કક્ષા
પૂર્વ કસોટી	30	20.30	5.11	1.05	13.63	સાર્થક
ઉત્તર કસોટી	30	34.57	2.60			

ઉપરોક્ત કોષ્ટક નં.૨ ને જોતાં સ્પષ્ટ દેખાય છે કે, ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાનાં વિદ્યાર્થીઓમાં પૂર્વ કસોટી તથા ઉત્તર કસોટીનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રાપ્તાંકોનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત છે. કારણકે (t) ટી-મૂલ્ય - 13.63 છે. જે 0.01 તથા 0.05 ની કક્ષાએ સાર્થકતા દર્શાવે છે.

જેથી ઉત્કલ્પનાનો અહીં અસ્વીકાર કરવામાં આવે છે અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાનાં વિદ્યાર્થીઓમાં પણ તથા ઉત્તર કસોટીનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર ધ્યાન અને યોગની વિધાયક અસર જોવા મળી હતી.

કોષ્ટક નં.3 છોકરાંઓ (Male) તથા છોકરીઓ (Female) જાતિનાં વિદ્યાર્થીઓનાં પૂર્વક કસોટી તથા ઉત્તર કસોટીનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રાપ્તાંકોનાં મધ્યક, પ્રમાણવિચલન, પ્રમાણભૂલ તથા ટી-મૂલ્ય દર્શાવતું કોષ્ટક.

કસોટીનો પ્રકાર	સંખ્યા	મધ્યક	પ્રમાણ - વિચલન	પ્રમાણ ભૂલ	ટી-મૂલ્ય	સાર્થકતાની કક્ષા
પૂર્વ કસોટી	60	20.13	4.66	0.67	18.39	સાર્થક
ઉત્તર કસોટી	60	32.48	2.31			

ઉપરોક્ત કોષ્ટક નં.3 ને જોતાં સ્પષ્ટ જણાય છે કે, જાતિ આધારીત છોકરાંઓ (M) અને છોકરીઓ (F) નાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય આધારીત પ્રાપ્તાંકોના મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. કારણકે T-મૂલ્ય 18.39 જે 0.01 તથા 0.05 ની કક્ષાએ સાર્થક તફાવત દર્શાવે છે.

જેથી ઉત્કલ્પનાનો અહીં અસ્વીકાર કરવામાં આવે છે અને છોકરાંઓ તથા છોકરીઓ અભ્યાસમાં વિદ્યાર્થીઓનાં પૂર્વકસોટી તથા ઉત્તર કસોટીનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર ધ્યાન-યોગની વિધાયક અસર જોવા મળે છે.

(ડ) પરિણામની ચર્ચા અને તારણો :-

પ્રસ્તુત અભ્યાસની પ્રાપ્ત માહિતીનાં આધારે તારણો અને પરિણામ વિશે ચર્ચા આ પ્રમાણે છે.

- 1) માધ્યમિક શાળાનાં વિદ્યાર્થીઓનાં પૂર્વ કસોટી અને ઉત્તર કસોટીનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રાપ્તાંકોનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.
- 2) ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાનાં વિદ્યાર્થીઓનાં પૂર્વ કસોટી તથા ઉત્તર કસોટીનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રાપ્તાંકોનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.

3) છોકરાંઓ અને છોકરીઓનાં જાતિ આધારિત વિદ્યાર્થીઓનાં પૂર્વ કસોટી તથા ઉત્તર કસોટીનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં પ્રાપ્તાંકોનાં મધ્યકો વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે.

ઉપરોક્ત તારણો ઉપરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે, જે વિદ્યાર્થીઓએ યોગ-ધ્યાનની તાલીમ પૂર્વે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધીત સંશોધનીકાનાં પ્રશ્નોનાં જે ઉત્તર (જવાબ) આવ્યાં તેનાં પ્રાપ્તાંકો કરતાં ધ્યાન-યોગની તાલીમ બાદ ઉત્તર કસોટીનાં છે. તેનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર વિધાયક અસર જોવા મળે છે.

ઉપરાંત ભવિષ્યમાં જો કોઈ સંશોધન કર્તા આ અંગે વધુ સારા પરિણામો પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છે તો નિદર્શોની સંખ્યા વધારીને નવા સંશોધન સાધનોના ઉપયોગ કરીને તથા જુદા જુદા વિસ્તારમાંથી પણ વિદ્યાર્થીઓને પસંદ કરી અભ્યાસ કરી શકે છે.

(૭) સંદર્ભો :-

- 1) રાવળ પ્રતિક્ષા (૨૦૦૯) “માનસિક સ્વાસ્થ્યક” ગુર્જર પ્રકાશન, અમદાવાદ, ગુજરાત પુનઃમુદ્રણ આવૃત્તિ.
- 2) પારેખ અને દિક્ષીત (૧૯૯૫) મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધનોમાં આંકડાશાસ્ત્રીય પરિક્ષણ – ચંપા પ્રકાશન, પ્રથમ આવૃત્તિ – જુનાગઢ.
- 3) Quest International Multidisciplinary Research Journal ISSN – 2278 - 4497 Research Journal 1.2 (2012), Vol.-I, Issue – II, December-2012, retrieved from [www.mahidachintan.com](http://www.mahidachintan.com)