Research Review
The Refereed Peer Reviewed
International Journal
ISSN: 2321-4708
Vol. 8, Issue: 106, February, 2022
Paper ID: RRJ871305
https://www.researchreviewonline.com
Publishing URL: https://www.researchreviewonline.com/issues/volume-8-issue-106-february-2022/RRJ871305

સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટીના વિવિધ વિદ્યાશાખાના અધ્યાપકોનો યોગ પ્રત્યેનાં વલણોનો તુલનાત્મક અભ્યાસ

ગૌતમ સાંડપા
પીએચ.ડી. સ્કોલર
સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી, રાજકોટ

Abstract: આસંશોધન અભ્યાસનો હેતુ સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટીના વિવિધ વિદ્યાશાખાના અધ્યાપકોનો યોગ પ્રત્યેનાં વલણોનો તુલનાત્મક અભ્યાસ કરવાનો હતો. આ અભ્યાસના હેતુ માટે સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી સંલગ્ન વિવિધ વિદ્યાશાખાઓ જેવી કે આર્ટ્સના-50, કોમર્સના-50 અને સાયન્સના-50 એમ કુલ 150 ભાઈઓ અધ્યાપકોને વિષયપાત્રો તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. આ સંશોધન અભ્યાસમાં યોગ પ્રત્યેના વલણોનો તુલનાત્મક અભ્યાસ કરવા માટે યોગ એટીટ્યુટ સ્કેલ (યોગ અભિવૃત્તિ માપનની) ડૉ. મુચ્છાલ રીડર ડીપાર્ટમેન્ટ ઓફ એજ્યુકેશન દલગામ્બર જૈન (પી.જી). કોલેજ ભારૂત ભાગપટ દ્વારા રચિત યોગ ટીટ્યુટ સ્કેલનો ઉપયોગ કરવા કરવામાં આવ્યો હતો. સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી સંલગ્ન વિવિધ વિદ્યાશાખાઓના અધ્યાપકોના યોગ પ્રત્યેના વલણો માહિતીના પૃથક્કરણના પૃથક્કરણની યોજનામાં એક માર્ગીય પૃથક્કરણ (One Way Analysis of Variance) 'F' કસોટી આંકડાકીય પદ્ધતિનું ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. જેનું તારણ આ પ્રમાણે જોવા મળ્યું હતું. સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટીના વિવિધ વિદ્યાશાખાના આર્ટ્સ, કોમર્સ અને સાયન્સના અધ્યાપકોને સંપૂર્ણ પ્રશ્નાવલીમાં મળેલા પ્રાપ્તાંકોના આધારે કહી શકાય છે કે, યોગ પ્રત્યેના વલણોમાં આર્ટ્સ વિદ્યાશાખાના અધ્યાપકોના યોગ પ્રત્યેના વલણો સૌથી ઉંચા જોવા મળ્યા હતા. જ્યારે સાયન્સના અધ્યાપકોના યોગ પ્રત્યેના વલણો સૌથી નીચા જોવા મળ્યા હતા.

પ્રસ્તાવના

આજે યોગ એ ફક્ત ભારતમાં જ નહીં પરંતુ પુરા વિશ્વ આખામાં ખૂબ જ નામના મેળવી છે. યોગ દ્વારા વ્યક્તિ પોતાની શારીરિક – માનસિક સમતુલાનો વિકાસ ખૂબ જ સારી રીતે કરી શકે છે. "શરીર માધ્યમ ખલુ ધર્મ સાધનમ્"યોગ માધ્યમ દ્વારા શરીરને નમનીયતા, ચપળતા, જેવા શારીરિક ક્ષમતાનાંઘટકો ઉપરાંત વ્યક્તિના માનસિક અને આધ્યાત્મિક પાસાઓનો પણ વિકાસ કરે છે. જેથી વ્યક્તિ તનાવમુક્ત રહે છે. આજે યોગની શિબિર, યોગવર્ગો ઠેરઠેર જોવા મળે છે. તેથી એ સાબિત થાય છે કે યોગ એ તંદુરસ્ત સ્વાસ્થ્ય માટેનું આધારભૂત પરિબળ કહીએ તો તેમાં કંઈ ખોટું નથી.

Research Review
The Refereed Peer Reviewed International Journal
ISSN: 2321-4708
Vol. 8, Issue: 106, February, 2022
Paper ID: RRJ871305
https://www.researchreviewonline.com
Publishing URL: https://www.researchreviewonline.com/issues/volume-8-issue-106-february-2022/RRJ871305

આજના જમાનામાં ટેકનોલોજીએ માનવ જીવનની શૈલીને બદલી નાખી છે અને સતત બદલાતી પણ રહેશે. યંત્રોએ શારીરિક શ્રમની જગ્યા લઈ લીધી છે. આજના લોકો પણ એ ઈચ્છે છે કે, "કોઈ પણ કાર્ય ખૂબ ઝડપથી અને સારી રીતે પૂર્ણ થાય" જે શ્રમ પદ્ધતિ ઉત્પાદન થતું હતું. તેનું સ્થાન યંત્રોએ લઈ લીધુ છે. માણસ પહેલાં ક્રિયાશીલ હતો, તેની જગ્યાએ તો આજે ઘણો નિષ્ક્રીય બની ગયો છે. આમ "પહેલુ સુખ તે જાતે નર્યા" એ કહેવત પ્રમાણે કસરતનું મહત્વ વધી ગયું છે. લોકો પોતાના સ્વાસ્થ્યને સાચવવા જાતે જાત-જાતનાપ્રયોગો કરતા જોવા મળે છે. આજના પ્રદૂષિત વાતાવરણમાં શરીરને તંદુરસ્ત તેમજ નિરોગી રાખવામાં આવે તો જ માંદગીથી બચી શકાય, તેના માટે વિવિધ પ્રકારની શારીરિક કસરતો કરવી તે આવશ્યક છે.

વર્તમાન સમયમાં માનવી લાંબો સમય સ્વસ્થ કઈ રીતે રહી શકે તે માટે નાના શહેરો અને મહાનગરોમાં શરીરની જાળવણી માટે વ્યક્તિ શરીરને લગતી વિવિધ કસરતો તથા યોગ જેવી પ્રવૃત્તિઓ માટેના અનેક પ્રયોગો સાથે સંકળાયેલી જોવા મળે છે.

ભારતવર્ષમાં યોગનો ઉદ્દભવ હજારો વર્ષ પહેલા થયો હતો ત્યારથી આજ સુધી તેનો અધિકતમ અભ્યાસ અવિરત ચાલ્યો આવ્યો છે. પશ્ચિમનાં દેશોમાં પહેલા યોગ વિજ્ઞાનને કોઇ મહત્વ આપવામાં આવતું ન હતું. નરી ભૌતિકતા એ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સમસ્યાઓ પેદા કરી દીધી. તેના સમાધાન માટે યોગવિજ્ઞાન તરફ દરેક મનુષ્ય અને વૈજ્ઞાનિકોની રૂચિ વધી. વિચારમંથનની શરૂઆત થઇ કે જીવનમાં શાંતિ કઇ રીતે મળે? તેના માટે યોગનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો. તેના દ્વારા સાર્થક પરિણામ પ્રાપ્ત થયું. આશાનું કિરણ નજર આવ્યું. તેમને લાગ્યું કે જીવનમાં શાંતિનો માર્ગ છે યોગ. જીવન વિજ્ઞાન છે, જીવન શૈલી છે, અને જીવન જીવવાની કલા પણ છે.

યોગાસનો શરીરના આંતર-બાહ્ય ભાગોને સ્વસ્થ રાખવાની ક્રિયાઓ છે. જ્યાં સુધી શરીરના આંતર-બાહ્ય ભાગો સ્વસ્થ ન હોય ત્યાં સુધી કોઈપણ કાર્ય સારી રીતે કરી શકાતું નથી. શરીર અને મનનો એકબીજા સાથે ગાઢ સંબંધ છે. એકની અવગણના કરીને બીજાને સાચવી ન શકાય, એટલા માટે જ આથી, હજારો વર્ષ પહેલા ગ્રીક લોકો 'સ્વસ્થ શરીરમાં સ્વસ્થ મન હોય છે.' ના સિદ્ધાંતમાં માનતા હતા. તેમની કેળવણીની સમગ્ર પદ્ધતિ આ સિધ્ધાંત પર જ આધારિત હતી.

અભ્યાસનો હેતુ

આસંશોધન અભ્યાસનો હેતુ સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટીના વિવિધ વિદ્યાશાખાના અધ્યાપકોનો યોગ પ્રત્યેનાં વલણોનો તુલનાત્મક અભ્યાસ કરવાનો હતો.

વિષયપાત્રોની પસંદગી

Research Review
The Refereed Peer Reviewed
International Journal
ISSN: 2321-4708

Vol. 8, Issue: 106, February, 2022
Paper ID: RRJ871305
https://www.researchreviewonline.com

Publishing URL: https://www.researchreviewonline.com/issues/volume-8-issue-106-february-2022/RRJ871305

આ અભ્યાસના હેતુ માટે સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી સંલગ્ન વિવિધ વિદ્યાશાખાઓ જેવી કે આર્ટ્સના-50, કોમર્સના-50 અને સાયન્સના-50 એમ કુલ 150 ભાઈઓ અધ્યાપકોને વિષયપાત્રો તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

માપનના ધોરણો

આ સંશોધન અભ્યાસમાં યોગ પ્રત્યેના વલણોનો તુલનાત્મક અભ્યાસ કરવા માટે યોગ એટીટ્યુટ સ્કેલ (યોગ અભિવૃત્તિ માપનની) ડૉ. મુચ્છાલ રીડર ડીપાર્ટમેન્ટ ઓફ એજ્યુકેશન દલગામ્બર જૈન (પી.જી). કોલેજ ભારૂત ભાગપટ દ્વારા રચિત યોગ ટીટ્યુટ સ્કેલનો ઉપયોગ કરવા કરવામાં આવ્યો હતો.

આંકડાકીય પૃથક્કરણ

સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી સંલગ્ન વિવિધ વિદ્યાશાખાઓના અધ્યાપકોના યોગ પ્રત્યેના વલણો માહિતીના પૃથક્કરણના પૃથક્કરણની યોજનામાં એક માર્ગીય પૃથક્કરણ (One Way Analysis of Variance) 'F' કસોટી આંકડાકીય પદ્ધતિનું ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

સારણી-1

સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટીના વિવિધ વિદ્યાશાખાના આર્ટ્સ, કોમર્સ અને સાયન્સના અધ્યાપકોને સંપૂર્ણ પ્રશ્નાવલીના પ્રશ્નોમાં કુલ મળેલા પ્રાપ્તાંકોના મધ્યક અને એકમાર્ગીય વિચરણ પૃથક્કરણ

વિદ્યાશાખા	મધ્યક	વિષયપાત્રોની સંખ્યા	વર્ગોનો સરવાળો	સ્વતંત્રતાની માત્રા	મધ્યકોના વર્ગોનો સરવાળો	F
આર્ટ્સ	46.26	50	818.89	2	409.44	3.86*
કોમર્સ	45.08	50				
સાયન્સ	40.82	50	15592.68	147	106.07	

*સાર્થકતાનું ધોરણ ૦.૦૫ કક્ષાએ 'F' (2, 147) = 3.06

ઉપરોક્ત સારણી - 1માં દર્શાવ્યા મુજબ યોગ પ્રત્યેના વલણની પ્રશ્નાવલીના સંપૂર્ણ પ્રશ્નોમાં મળેલા પ્રાપ્તાંકોના આધારે સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટીના વિવિધ વિદ્યાશાખાના આર્ટ્સ, કોમર્સ અને સાયન્સના અધ્યાપકોને મળેલા પ્રાપ્તાંકોના મધ્યકો ક્રમશઃ 45.26, 45.08 અને 40.82 જોવા મળ્યા હતા. બધા જૂથોનો વર્ગોનો સરવાળો 818.89 તથા બધા પ્રાપ્તાંકોના વર્ગોનો સરવાળો 15592.68 જોવા મળ્યો હતો. મધ્યકોના વર્ગોનો સરવાળો 409.44 તથા બધા પ્રાપ્તાંકોના મધ્યકોના વર્ગોનો સરવાળો 106.07 જોવા મળ્યો હતો. જ્યારે 'F' રેશિયો 3.86 જોવા મળ્યો હતો. જે સાર્થક થતો હતો. સાર્થક તફાવત જાણવા માટે લગાવેલ પોસ્ટ હોક એલ.એસ.ડી. કસોટી સારણી-2માં છે.

સારણી-2

સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટીના વિવિધ વિદ્યાશાખાના આર્ટ્સ, કોમર્સ અને સાયન્સના અધ્યાપકોને સંપૂર્ણ પ્રશ્નાવલીના પ્રશ્નોમાં કુલ મળેલા પ્રાપ્તાંકોના આધારે ક્રાંતિક તફાવત સાથે મધ્યકને સરખાવતી પોસ્ટ હોક કસોટી LSD

મધ્યક			મધ્યક તફાવત	ક્રાંતિક તફાવત
આર્ટ્સ	કોમર્સ	સાયન્સ		
46.26	45.08		1.18	4.03
46.26		40.82	5.44*	4.03
	45.08	40.82	4.26*	4.03

*સાર્થકતાનું ધોરણ 0.05 કક્ષાએ

ઉપરોક્ત સારણી – 2 માં દર્શાવ્યા મુજબ સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટીના વિવિધ વિદ્યાશાખાના વિવિધ વિદ્યાશાખાઓ આર્ટ્સ, કોમર્સ અને સાયન્સના અધ્યાપકોને સંપૂર્ણ પ્રશ્નાવલીમાં મળેલા પ્રાપ્તાંકોના મધ્યકના આધારે ક્રાંતિક તફાવત (4.03) સાથે મધ્યકને સરખાવતાં આર્ટ્સ અને સાયન્સ વચ્ચે સાર્થક તફાવત (5.44) સૌથી વધારે જોવા મળ્યો હતો. જ્યારે કોમર્સ અને સાયન્સ વચ્ચે તેના કરતાં ઓછો સાર્થક તફાવત (4.26) જોવા મળ્યો હતો. જ્યારે આર્ટ્સ અને કોમર્સ વચ્ચે સાર્થક તફાવત (1.18) જોવા મળ્યો ન હતો.

તારણો

સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટીના વિવિધ વિદ્યાશાખાના આર્ટ્સ, કોમર્સ અને સાયન્સના અધ્યાપકોને સંપૂર્ણ પ્રશ્નાવલીમાં મળેલા પ્રાપ્તાંકોના આધારે કહી શકાય છે કે, યોગ પ્રત્યેના વલણોમાં આર્ટ્સ વિદ્યાશાખાના અધ્યાપકોના યોગ પ્રત્યેના વલણો સૌથી ઉંચા જોવા મળ્યા હતા. જ્યારે સાયન્સના અધ્યાપકોના યોગ પ્રત્યેના વલણો સૌથી નીચા જોવા મળ્યા હતા.

Research Review
The Refereed Peer Reviewed International Journal
ISSN: 2321-4708
Vol. 8, Issue: 106, February, 2022
Paper ID: RRJ871305
https://www.researchreviewonline.com
Publishing URL: https://www.researchreviewonline.com/issues/volume-8-issue-106-february-2022/RRJ871305

સંદર્ભસૂચિ

પટેલ, છોટુભાઈ, **વ્યાયામ વિજ્ઞાન કોષ-7 લયબદ્ધ વ્યાયામ,** રાજપીપળા : ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ, માર્ચ 1985.

વર્મા, પ્રકાશ જે., **"A Text Book on Sports Statistic",** દિલ્હીઃ સ્પોર્ટ્સ પબ્લિકેશન,2019.

વ્યાસ, સુશીલ કુમાર, **યોગશિક્ષા,** નવી દિલ્હીઃ ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર, ૭/૨૬અંસારી રોડ, દરિયાગંજ, ૨૦૦૫.

શર્મા, પી. ડી., **યોગાસન પ્રાણાયામ કરો અને નિરોગી રહો,** ગુજરાતઃ નવનીત પબ્લિકેશન, ઈન્ડિયા લીમીટેડ, ૨૦૦૧.

શાહ, ચિનુભાઈ પુ., **વ્યાયામ વિજ્ઞાન કોષ-૫ કસરતો,** રાજપીપળાઃ ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ, સપ્ટેમ્બર-૧૯૮૨