



ગુજરાત રાજ્યની માધ્યમિક શાળાના આચાર્યશ્રીઓ તથા શિક્ષકશ્રીઓના યોગ પ્રત્યેના વલણોનો તુલનાત્મક અભ્યાસ

ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૧૬ “અનુલોમ-વિલોમ-પ્રાણાયામઆપણી નેપ્રજ્યોતિ માટે અસરકારક નથી.”માં મળેલા પ્રાક્ષાંકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે સાઉથ ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને મધ્ય ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું. ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૧૭ “પ્રાણાયામઆપણી માનસિક સમસ્યાનો ઈલાજ કરે છે.”માં મળેલા પ્રાક્ષાંકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે ઉત્તર ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને સૌરાષ્ટ્ર ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

વિપુલ પરમાર* અને ડૉ. જતિન સોની**

પ્રસ્તાવના :

આજનો યુગ મશીનનો યુગ થઈ ગયો છે, અને જેમજેમભૌતિક વાદ વધી રહ્યો છે તેમતેમસમાજમાંથી આધ્યાત્મિક વાદનો પ્રતાપ ધીમે ધીમે ઓછો થઈ રહ્યો છે, કારણ કે વ્યક્તિ એક જ પાસા તરફ ધ્યાન આપી શકે છે. આર્થિક રીતે કારખાના અને મશીનો વધારે ઉપયોગી હોવાથી વ્યક્તિ હવે તેના ઉપર જ નિર્ભર બન્યો છે, જેથી તેનો શારીરિક શ્રમઓછો થઈ રહ્યો છે અને તેની વિપરીત શારીરિક શ્રમની સામે માનસિક શ્રમવધી રહ્યો છે, પરિણામે એક જ શરીરમાં એકના નિષ્ક્રિય થવાથી અને એકને વધારે સક્રિય થવાથી શરીરનું સંતુલન બગડી જાય છે, જેનાથી શરીરમાં અનેક પ્રકારની શારીરિક અને માનસિક તકલીફો ઉભી થાય છે. સમાજમાં શરીરની જાળવણી માટેની વધેલી સભાનતા અને જાગૃતતાના કારણે લોકો અનેક પ્રકારની કસરતીય ક્રિયાઓ સાથે જોડાયા છે, આ વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં યોગ પણ એક વધારે પ્રચલીત અને દેશ-વિદેશમાં નામના મેળવેલ અસરકારક પ્રવૃત્તિ છે. યોગની પ્રવૃત્તિઓ આધુનિક સમયમાં ખૂબ જ પ્રચાર અને પ્રસાર થયો છે. ઈન્ટરનેટ અને ટી.વી.ના માધ્યમથી આજે દુનિયાના ખૂણે-ખૂણામાં વસતા દરેક નાગરિક માટે તે હસ્તગત થઈ છે. લોકો પણ મોટી સંખ્યામાં તેની તરફ વળ્યા છે અને પોતાના જીવનની દૈનિક પ્રવૃત્તિમાં તેને સ્થાન આપતા થયા છે. યોગ વિદ્યા એ ઘણી વિસ્તૃત છે. જેમાં યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધીનો સમાવેશ થાય છે, જેને આપણે અષ્ટાંગયોગ તરીકે પણ ઓળખીએ છીએ. યોગના આ બધા અંગોનો સમાજમાં સ્વીકાર થયેલો છે, તેમછતાં તેમાંથી આસન અને પ્રાણાયામના બે અંગોનો લોકો સવિશેષ ઉપયોગ કરતા થયા છે. યોગની આ પ્રવૃત્તિઓ એવી છે કે જેનો સમાજના બધા જ વર્ગના લોકો ઉપયોગ કરી શકે તેમછે, પછી તે તવંગર હોય કે ગરીબ હોય, તે પુરુષ હોય

કે સ્ત્રી હોય, તે યુવાન હોય કે વૃદ્ધ આમતે બધા માટે અસરકારક છે. ભારતવર્ષમાં અત્યંત પ્રાચીન કાળથી યોગાભ્યાસ કરવાથી પદ્ધતિ પ્રચલિત છે. આજથી હજારો વર્ષ પહેલા આપણા ઋષિમુનિઓએ માત્ર લોકકલ્યાણના હેતુથી યોગવિદ્યાનું સર્વન કર્યું હતું. યોગનું સ્વરૂપ ખૂબજ વ્યાપક છે અને આથી તેને કોઈ એક પરિભાષામાં બાંધી ન શકાય. યોગ ઋષિમુનીઓ દ્વારા માનવોને આપવામાં આવેલી તંદુરસ્ત જીવન જીવવાની કળા છે. જે સમજી વિચારીને તેનો પ્રયોગ કરવામાં આવે તો જીવનમાં ક્યારેય હોસ્પિટલના પગથિયા નહીં ચડવા પડે. આસનોએ અષ્ટાંગયોગનું માત્ર એક અંગ છે યોગાભ્યાસી કહેવાતા અનેક લોકો ખરેખર તો માત્ર આસનો જ કરતા હોય છે. પરંતુ યોગના આઠે અંગો મહત્વના છે. બધા અંગો એક સાથે અપનાવવાથી આસનો અને પ્રાણાયામદ્વારા થતા લાભો વધુ પ્રમાણમાં અને સ્થાયી રૂપે થાય છે. આ આઠેય અંગોને સમજૂતી કરી જીવનમાં ઉતારવામાં આવે તો મનુષ્યની અંદર ધર્મપ્રચારણતા, સદાચારીપણું અને ચારિત્ર્યશીલતા જેવા ઉદાત્તગુણો વિકસે છે. તેમજ મનુષ્યની માનસિક, શારીરિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ થાય છે તથા તે સંપૂર્ણરીતે શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય મેળવે છે.

અભ્યાસનો હેતુ :

ગુજરાત રાજ્યના ચાર ઝોન સૌરાષ્ટ્ર, સાઉથ ગુજરાત, ઉત્તર ગુજરાત અને મધ્ય ગુજરાતના માધ્યમિક શાળાના આચાર્યશ્રીઓ તથા શિક્ષકશ્રીઓના યોગ પ્રત્યેના વલણોનો તુલનાત્મક અભ્યાસ કરવાનો હતો.

સંશોધન પદ્ધતિ :

આ અભ્યાસ માટે દરેક જિલ્લાની માધ્યમિક શાળામાંથી ૫૦ આચાર્યશ્રીઓ અને ૫૦ શિક્ષકશ્રીઓ સુધી મર્યાદિત રાખવામાં આવ્યો હતો. આ અભ્યાસમાં ગુજરાત રાજ્યની માધ્યમિક શાળાના

*મદદનીશ અધ્યાપક અને પીએચ.ડી. સ્કોલર, સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી, રાજકોટ (ગુજરાત)

**કુલપતિશ્રી, સ્વર્ણિમ્ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર (ગુજરાત)

આચાર્યશ્રીઓને ચાર ઝોન સૌરાષ્ટ્ર, દક્ષિણ ગુજરાત, ઉત્તર ગુજરાત અને મધ્ય ગુજરાતમાં વિભાજિત કરવામાં આવ્યા હતા. સૌરાષ્ટ્ર ઝોનના જિલ્લામાંથી સુરેન્દ્રનગર, રાજકોટ, ભાવનગર, અમરેલી, પોરબંદર, ગીર-સોમનાથ, દેવભૂમિદ્વારકા, મોરબી અને બોટાદ જેવા જિલ્લાઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. દક્ષિણ ગુજરાતના જિલ્લામાંથી સુરત, નવસારી, ડાંગ, વલસાડ અને તાપી જેવા જિલ્લાઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. ઉત્તર ગુજરાતના જિલ્લામાંથી બનાસકાંઠા, ગાંધીનગર, સાબરકાંઠા, મહેસાણા, પાટણ, અરવલ્લી અને કચ્છ જેવા જિલ્લાઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. મધ્ય ગુજરાતના જિલ્લામાંથી અમદાવાદ, આણંદ, ખેડા, દાહોદ, પંચમહાલ, નર્મદા, ભરૂચ, વડોદરા અને છોટાઉદેપુર જેવા જિલ્લાઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. આ અભ્યાસમાં સૌરાષ્ટ્ર, દક્ષિણ ગુજરાત, ઉત્તર ગુજરાત અને મધ્ય ગુજરાતના ઝોનના માધ્યમિક શાળાઓના ૫૦-૫૦ આચાર્યશ્રીઓ અને શિક્ષકશ્રીઓ ૨૦૦-૨૦૦ પસંદ કરવામાં આવ્યા એમકરીને કુલ ૧૦૦૦ આચાર્યશ્રીઓ અને ૧૨૦૦ શિક્ષકશ્રીઓ ચાટ્ચિક રીતે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. આ અભ્યાસના માપન ઘોરણ માટે ડો. મહેશ કુમાર મુચ્છાલ રચિત પ્રસ્નાવલિને પસંદ કરવામાં આવી હતી. ગુજરાત રાજ્યની માધ્યમિક શાળાના આચાર્યશ્રીઓ તથા શિક્ષકશ્રીઓના યોગ પ્રત્યેના વલણો જાણવા માટે ડો. મહેશ કુમાર મુચ્છાલની પ્રમાણિત પ્રસ્નાવલિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. આ પ્રસ્નાવલિમાં આપેલા પ્રશ્નોની આચાર્ય અને શિક્ષકો વચ્ચેની તુલના કરવા માટે એક માર્ગીય વિચરણ પૃથક્કરણ (One Way Analysis of Variance) કસોટી લાગુ પાડવામાં આવી હતી. તથા મધ્યકોના તફાવતોને જાણવા પોસ્ટ હોક ટેસ્ટ LSD (Least Significance Difference) લાગુ પાડવામાં આવી હતી.

અભ્યાસના પરિણામો :

આચાર્યશ્રીઓના પરિણામો :

(૧) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના આચાર્યશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૧ “યોગના પ્રયોગથી એકાગ્રતા વધે છે”માં મળેલા પ્રાપ્તકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે સૌરાષ્ટ્ર ઝોનના આચાર્યશ્રીઓનો મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને મધ્ય ગુજરાત ઝોનના આચાર્યશ્રીઓના મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૨) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના આચાર્યશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૨ “યોગ સમયનો દુર્વ્યય છે”માં મળેલા પ્રાપ્તકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે સાઉથ ગુજરાત ઝોનના આચાર્યશ્રીઓનો મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને મધ્ય ગુજરાત ઝોનના આચાર્યશ્રીઓના મંતવ્યો સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૩) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના આચાર્યશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૯ “કપાલભાતિ પ્રાણાયામવજન, ચરબી તથા પેટને સંતુલિત કરે છે.”માં મળેલા પ્રાપ્તકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે મધ્ય ગુજરાત ઝોનના આચાર્યશ્રીઓનો મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને સૌરાષ્ટ્ર ઝોનના આચાર્યશ્રીઓના મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૪) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના આચાર્યશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૧૨ “સર્વાંગાસન તથા હલાસન થાઈરોઇડ

ગ્રંથિ માટે અસરકારક નથી.”માં મળેલા પ્રાપ્તકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે સૌરાષ્ટ્ર ઝોનના આચાર્યશ્રીઓનો મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને મધ્ય ગુજરાત ઝોનના આચાર્યશ્રીઓનો મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૫) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના આચાર્યશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૧૪ “યોગ પ્રયોગ શરીરનું લવચીકપણું વધારતા નથી.”માં મળેલા પ્રાપ્તકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે સાઉથ ગુજરાત ઝોનના આચાર્યશ્રીઓનો મંતવ્ય સૌથી ઊંચું જોવા અને મધ્ય ગુજરાત ઝોનના આચાર્યશ્રીઓનો મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૬) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના આચાર્યશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૧૫ “ઉદગીય પ્રાણાયામઆપણા મનને શાંત કરે છે.”માં મળેલા પ્રાપ્તકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે મધ્ય ગુજરાત ઝોનના આચાર્યશ્રીઓનો મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને ઉત્તર ગુજરાત ઝોનના આચાર્યશ્રીઓનો મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૭) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના આચાર્યશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૨૨ “યોગ બાદ થાકની અનુભૂતિ (લાગણી) થાય છે.”માં મળેલા પ્રાપ્તકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે સૌરાષ્ટ્ર ઝોનના આચાર્યશ્રીઓનો મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને મધ્ય ગુજરાત ઝોનના આચાર્યશ્રીઓનો મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૮) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના આચાર્યશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૨૯ “એકાગ્રતા વધારવા માટે ત્રાટક અતિ ઉપયોગી છે.”માં મળેલા પ્રાપ્તકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે મધ્ય ગુજરાત ઝોનના આચાર્યશ્રીઓનો મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને સૌરાષ્ટ્ર ઝોનના આચાર્યશ્રીઓનો મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૯) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના આચાર્યશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૩૦ “યોગ કરનાર વ્યક્તિ માટે શાકાહારી ભોજન જરૂરી નથી.”માં મળેલા પ્રાપ્તકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે સૌરાષ્ટ્ર ઝોનના આચાર્યશ્રીઓનો મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને મધ્ય ગુજરાત ઝોનના આચાર્યશ્રીઓનો મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

શિક્ષકશ્રીઓના પરિણામો :

(૧) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૧ “યોગના પ્રયોગથી એકાગ્રતા વધે છે”માં મળેલા પ્રાપ્તકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે સૌરાષ્ટ્ર ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને ઉત્તર ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૨) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૨ “યોગ સમયનો દુર્વ્યય છે.”માં મળેલા પ્રાપ્તકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે સાઉથ ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને મધ્ય ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૩) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના

ઉત્તર ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને મધ્ય ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૧૯) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૧૯ “યોગાસન આપણી માનસિક પ્રસન્નતા વધારે છે અને વડીલો પરત્વે આદર વધારે છે.”માં મળેલા પ્રાક્ષાંકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે સાઉથ ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને મધ્ય ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૨૦) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૨૦ “શાંત વાતાવરણની જરૂર નથી.”માં મળેલા પ્રાક્ષાંકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે ઉત્તર ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને સૌરાષ્ટ્ર ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૨૧) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૨૧ “યોગના પ્રયોગથી એકાગ્રતા વધે છે”માં મળેલા પ્રાક્ષાંકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે સાઉથ ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને ઉત્તર ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૨૨) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૨૨ “યોગ બાદ થાકની અનુભૂતિ (લાગણી) ઘાય છે.”માં મળેલા પ્રાક્ષાંકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે સાઉથ ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને મધ્ય ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૨૩) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૨૩ “યોગનો નિરંતર પ્રયોગ માણસના સામાજિક વલણમાં પરિવર્તન લાવે છે.”માં મળેલા પ્રાક્ષાંકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે સાઉથ ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને સૌરાષ્ટ્ર ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૨૪) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૨૪ “યોગ આપણી કાર્યક્ષમતા ઘટાડે છે.”માં મળેલા પ્રાક્ષાંકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે ઉત્તર ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને મધ્ય ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૨૫) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૨૫ “યોગના પ્રયોગથી એકાગ્રતા વધે છે”માં મળેલા પ્રાક્ષાંકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે સાઉથ ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને મધ્ય ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૨૬) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૨૬ “પ્રાણાયામપ્રયોગ માટે શાંત માનસની જરૂર નથી.”માં મળેલા પ્રાક્ષાંકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો

હતો. અને પરિણામોના આધારે ઉત્તર ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને સૌરાષ્ટ્ર ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૨૭) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૨૭ “યોગ તથા પ્રાણાયામસકારાત્મક વિચારસરણી તથા સદ્ગુણોનો વિકાસ કરે છે.”માં મળેલા પ્રાક્ષાંકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે સૌરાષ્ટ્ર ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને મધ્ય ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૨૮) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૨૮ “યોગ પ્રયોગ માટે આરામપ્રદ અને ખુલતો પોશાક જરૂરી નથી.”માં મળેલા પ્રાક્ષાંકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે સાઉથ ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને સૌરાષ્ટ્ર ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૨૯) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૨૯ “એકાગ્રતા વધારવા માટે ટ્રાટક અતિ ઉપયોગી છે.”માં મળેલા પ્રાક્ષાંકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે ઉત્તર ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને સૌરાષ્ટ્ર ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

(૩૦) ગુજરાત રાજ્યના માધ્યમિક શાળાના ચારેય ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓમાં પ્રશ્ન-૩૦ “યોગ કરનાર વ્યક્તિ માટે શાકાહારી ભોજન જરૂરી નથી.”માં મળેલા પ્રાક્ષાંકોના આધારે સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો. અને પરિણામોના આધારે ઉત્તર ગુજરાત ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી ઊંચું અને સૌરાષ્ટ્ર ઝોનના શિક્ષકશ્રીઓનું મંતવ્ય સૌથી નીચું જોવા મળ્યું હતું.

સંદર્ભ :

(૧) અગ્રવાલ, સત્યપાલ ટોલનદાસ (૧૯૮૯) : યોગ આસન એવમ્ સાધના, દિલ્હી : ભારતીય યોગ સંસ્થાન.

(૨) સરીન, એન (૧૯૯૫) : યોગ શિક્ષા એવં યોગ દ્વારા રોગ નિવારણ, દિલ્હી : પેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર.

(૩) નિર્મલ, હરિદાસ મૂલજીભાઈ (૧૯૯૮) : યોગાસન દ્વારા રોગમુક્તિ, ભાવનગર : શ્રી સત્યભાઈ યોગાસન તાલીમકેન્દ્ર.

(૪) ડોહરીયા, ધીરુભાઈ (૧૯૯૦) : વિવિધ રોગોમાં યોગાસનો, અમદાવાદ : ગાલા પબ્લિશર્સ.

(૫) બુશર, સી. એ. અને વુસ્ટ, ડી. એ. (૧૯૮૮) : ફાઉન્ડેશન ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ સ્પોર્ટ્સ, ફિલાડેલ્ફીયા : મેકગ્રા હિલ પબ્લિશર્સ.

(૬) સરસ્વતી, સ્વામી સત્યાનન્દ (૧૯૯૭) : આસન પ્રાણાયામમુદ્રા બંધ, પ્રથમઆવૃત્તિ; મુંગેર, બિહાર: બિહાર યોગ વિદ્યાલય.

