

**વિદ્યાવાપસ્થતિ(પીએચ.ડી.)**  
**યોગવિદ્યા અભ્યાસક્રમ**  
**(પ્રવેશ પરીક્ષા માટે)**



**યોગવિદ્યા વિભાગ**  
**મહાદેવ દેસાઈ સમાજસેવા સંકુલ**  
**ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ-380 014**



# મહાદેવ દેસાઈ સમાજસેવા સંકુલ ગૂજરાત વિધાપીઠ, અમદાવાદ-380 014

વિદ્યાવાસ્પતિ(પીએચ.ડી.) યોગવિદ્યા અભ્યાસક્રમ (પ્રવેશ પરીક્ષા માટે)

## પ્રશ્નપત્ર – 1 : યોગ

### એકમ – 1

યોગનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ, યોગની પરિભાષા, યોગીનું વ્યક્તિત્વ અને તેની લાક્ષણીકતાઓ, ઉપનિષદ, ગીતા, યોગ વશિષ્ઠ, ષડદર્શન અને આયુર્વેદમાં યોગની પ્રકૃતિ, યોગના પ્રકારો - રાજયોગ, ભક્તિયોગ, જ્ઞાનયોગ, કર્મયોગ, જીવનમાં યોગનું મહત્ત્વ, જીવન ચરિત્ર અને યોગના ક્ષેત્રમાં તેમનો ફાળો - પતંજલિ, સ્વામી દયાનંદ, સ્વામી વિવેકાનંદ અને સ્વામી કુવાલ્યાનંદ

### એકમ – 2

અષ્ટાંગ યોગ યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયમ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ, ચિત્ત અને વૃત્તિઓ, વૃત્તિ નિરોધના ઉપાયો, સમાધિની અવધારણા અને તેના પ્રકારો, ક્રિયા યોગ, કર્મનું સિદ્ધાંત

### એકમ – 3

હઠ યોગનું અર્થ અને પરિભાષાઓ, હઠ યોગમાં સાધક અને બાધક તત્ત્વ, હઠ સિદ્ધિની લાક્ષણીકતાઓ, આધુનિક કાળમાં હઠનું વિકાસ, હઠ પ્રદીપિકા અને ઘેરું સહિતામાં આપેલા આસનો, ષટકર્મ, મુદ્રાઓ અને બંધ, પ્રત્યાહાર, ધ્યાન અને સમાધિનું જ્ઞાન, કુંડલિની, નાડી ચક્ર

### એકમ – 4

સાંખ્યના પ્રમાણે ત્રણ પ્રકારના દુઃખ અને તેના દુર કરવાના ઉપાયો, બુદ્ધિના આઠ મુખ્ય કાર્યો, અષ્ટ સિદ્ધિયા અને મોક્ષ ગીતાના પ્રમાણે આત્મા, કર્મનું સિદ્ધાંત, ધર્મ અને સંન્યાસ, બ્રહ્મ પ્રાપ્તિના સાધનો, અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય, ધ્યાન, ભ્રમ અને ઈશ્વરની અવધારણા

### એકમ – 5

શરીર રચનાનું અર્થ અને પરિભાષાઓ, કોષો અને કોષોની રચના, અસ્થિના પ્રકારો, સાંધાઓના પ્રકારો, સ્નાયુના પ્રકારો, રુધિરાભિશરણતંત્ર, શ્વસનતંત્ર, પાચનતંત્ર, ઉત્સર્ગતંત્ર, ચેતાતંત્ર, અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીયા અને તેમના પર યોગની અસર

## એકમ – 6

માનસિક સ્વાસ્થ્યનું અર્થ અને પરિભાષાઓ, માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિની લાક્ષણિકતાઓ, માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરનારા પરિબળો, માનસિક સ્વાસ્થ્યને વધારવાના ઉપાયો, વ્યક્તિત્વની અવધારણા, વ્યક્તિત્વને અસર કરનારા પરિબળો, તણાવ, નિરાશા, પ્રાર્થનાની પરિભાષા અને તેના પ્રકારો, પ્રાર્થનાના ફાયદાઓ અને તેના રોજિંદા જીવનમાં મહત્ત્વ

## એકમ – 7

યોગ દ્વારા વિવિધ રોગોનું ઉપચાર - મધુપ્રમેય અને યોગિક ઉપચાર, કરોડની ઈજા અને યોગિક ઉપચાર, લોહીનું દબાણ અને યોગિક ઉપચાર, અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીયોના વિવિધ રોગો અને યોગિક ઉપચાર અને વિવિધ તંત્રોને લગતા રોગો અને તેનો યોગિક ઉપચાર

## એકમ – 8

યોગ અને આયુર્વેદ પર આધારિત રોજિંદા જીવન, યોગના આધારે આહારની અવધારણા, આહારની પરિભાષા અને પ્રકાર, આહારના વિવિધ પોષક તત્ત્વો અથવા ઘટકો, સંતુલિત આહાર, એક યોગ સાધક માટે યોગ્ય અને યોગ્ય આહાર

## સંદર્ભ પુસ્તક :

1. પી. આર. રેડી, શોભા ઉડિપી, ખાદ્ય પદાર્થોનું સંમિલન અને વૃદ્ધિ તથા પ્રવૃત્તિ પર અસર, નવી દિલ્હી: સી.પી.એફ.એન. 2/2 નિરંતર શિક્ષણ શાખા, ઈન્દિરા ગાંધી રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિશ્વવિદ્યાલય, નવેમ્બર 1988.
2. પી. આર. રેડી, શોભા ઉડિપી, શરીરની પોષણ વિષયક જરૂરિયાત કેવી રીતે પૂરી પડે? નવી દિલ્હી: સી.પી.એફ.એન. 2/1 નિરંતર શિક્ષણ શાખા, ઈન્દિરા ગાંધી રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિશ્વવિદ્યાલય, નવેમ્બર 1988.
3. સરીન, એન., યોગ શિક્ષા એવમ્ યોગ દ્વારા રોગ નિવારણ, દિલ્હી : ખેલ સાહિત્ય કેન્દ્ર 1995.
4. સત્યપાલ, ઢોલનદાસ અગ્રવાલ, યોગ આસન એવમ્ સાધના, દિલ્હી : ભારતીય યોગ સંસ્થાન, 1989.
5. બ્રહ્મચારી, નરેશકુમાર, સાધારણ રોગની યૌગિકી તથા પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા, નવી દિલ્હી : કેન્દ્રીય યોગ તથા પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા અનુસંધાન પરિષદ, ભારત સરકાર, જવાહરલાલ નહેરૂ ભારતીય ચિકિત્સા તથા હોમિયોપેથિક અનુસંધાન ભવન, 1998.
6. ગૌડ, ગંગા પ્રસાદ, પ્રાકૃતિક આયુર્વિજ્ઞાન, શાન્તાનંદનગર: આરોગ્ય સેવા પ્રકાશન: મોરીનગર, ઉત્તર પ્રદેશ, 1994.
7. ભાણદેવ, યોગાસન, રાજકોટ.
8. બીમાન પાલ, યોગાસન રહસ્ય, અમદાવાદ : પ્રજ્ઞા પ્રકાશન, 2004.
9. અરુણ ઠાકર, યોગ વિદ્યા સૈદ્ધાંતિક, અમદાવાદ: ગુર્જર પબ્લિકેશન.
10. ઉપનિષદ, ગીતાપ્રેસ, ગોરખપુર
11. યોગવશિષ્ઠ, ગીતાપ્રેસ, ગોરખપુર
12. શ્રીમદ્ભગદ્ગીતા, ઈસ્કોન



# મહાદેવ દેસાઈ સમાજસેવા સંકુલ ગુજરાત વિધાપીઠ, અમદાવાદ-380 014

વિદ્યાવાસ્પતિ(પીએચ.ડી.) યોગવિદ્યા અભ્યાસક્રમ (પ્રવેશ પરીક્ષા માટે)

## પ્રશ્નપત્ર – 2 : સંશોધન પદ્ધતિ અને આંકડાશાસ્ત્ર

કુલગુણ : 100

એકમ	વિગત
1.	<ul style="list-style-type: none"><li>સંશોધનની સંકલ્પના અને પ્રકારો</li><li>સંશોધનની લાક્ષણિકતાઓ</li><li>સંશોધનની વિશિષ્ટ લાક્ષણિકતાઓ</li><li>સંશોધનની જરૂરિયાતો</li><li>સંશોધનનું મહત્ત્વ</li><li>સમસ્યાનો અર્થ, વ્યાખ્યા, પસંદગીના ધોરણો, સમસ્યા પ્રાપ્તિના સ્ત્રોતો અને શોધ ઉત્કલ્પના</li></ul>
2.	<ul style="list-style-type: none"><li>નમુનાનો અર્થ, વ્યાખ્યા, લક્ષણો, પ્રકારો અને મહત્ત્વ</li><li>સંશોધન દરખાસ્તની રચના</li><li>સંશોધન દરખાસ્તના વિભાગો</li><li>સંશોધન દરખાસ્તના સોપાનો</li></ul>
3.	<ul style="list-style-type: none"><li>સંશોધન પદ્ધતિઓ</li><li>ઐતિહાસિક સંશોધન</li><li>વર્ણાત્મક સંશોધન</li><li>સર્વેક્ષણ અભ્યાસ</li><li>પ્રાયોગિક સંશોધન</li><li>સંશોધન ઉપકરણો</li></ul>
4.	<ul style="list-style-type: none"><li>સંબંધિત સાહિત્યનું અધ્યયન</li><li>સંશોધન અહેવાલ લેખન, વિવિધ પ્રકરણો અને તેનું મહત્ત્વ</li></ul>
5.	<ul style="list-style-type: none"><li>આંકડાશાસ્ત્રીય પદ્ધતિઓ - સંકલ્પના અને ગણતરી</li><li>આંકડાશાસ્ત્રની સંકલ્પના - પરીચય</li><li>આવૃત્તિ વિતરણ, મધ્યવર્તી સ્થિતિના માપ - મધ્યક, મધ્યસ્થ અને બહુલક</li><li>પ્રસાર માનનાં માપો - પ્રમાણિત વિચલન અને સરેરાશ વિચલન</li><li>સહસંબંધાંક - પરીચય ઉપયોગ</li><li>વિચરણ પૃથક્કરણ - પરીચય ઉપયોગ</li><li>સહવિચરણ પૃથક્કરણ - પરીચય ઉપયોગ</li><li>કાર્દવર્ગ</li></ul>

**સંદર્ભ ગ્રંથો :**

1. ઉચાટ, ડી.એ., સંશોધન વિશિષ્ટ પદ્ધતિઓ, રાજકોટ : અમીન માર્ગ, 'શાંત', 2004
2. ઉચાટ, દિનેશચંદ્ર એ., સંશોધન સમસ્યા પસંદગીના સૈદ્ધાંતિક અને વ્યવહારુ આધારો, રાજકોટ : પારસ, પ્રકાશન, 1997.
3. ચનિયારા, એન. જે., કાસુન્દ્રા પી.એમ. અને સાવલિયા જગદીશ કે., સંશોધન અહેવાલ, અમદાવાદ : ઓમ પ્રિન્ટર્સ, 2007.
4. થોમસ, જેરી આર. નેશનલ જેકે કે., રિસર્ચ મેથડ્સ ઈન ફિઝિકલ એક્ટિવિટી, યુ.એસ.એ.: હ્યુમન કાઈનેટીકલ, 1996.
5. પારેખ, સુરેશ સી. દીક્ષિત એસ., કે., મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધનોમાં આંકડાશાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા, જુનાગઢ, ચંપા પ્રકાશન, 1995.
6. મદન, કમલેશ, “મેથડોલોજી ઓફ રિસર્ચ ઈન ફીઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ સ્પોર્ટ્સ” ન્યુ દિલ્લી, મેટ્રોપોલીટન, 1987.