

क्रियायोगचा महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांचा समायोजनातील शारीरिक घटकावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास

प्रा. मंगेश ठोमके, सहा. प्राध्यापक,
शारीरिक शिक्षण विभाग, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे
डॉ. उज्वला राजे, सहयोगी प्राध्यापिका
म. मं. चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

सारांश

सदर संशोधनाचा मुख्य उद्देश हा म. म. चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाच्या बी.पी.एड. च्या प्रथम वर्षात शिकणारे वसतिगृहातील निवडक विद्यार्थ्यांच्या समायोजनावर क्रियायोगाचा होणारा परिणाम अभ्यासणे असा होता. यासाठी संशोधकांनी म. मं. चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाच्या वसतिगृहातील १४ विद्यार्थ्यांची सहेतूक पद्धतीने निवड केली होती. प्रस्तुत संशोधनात प्रायोगिक पद्धतीचा अवलंब करण्यात आला आहे. प्रोफेसर सिन्हा व प्रोफेसर सिंग (नॅशनल सायकॉलॉजिकल कार्पोरेशन, आग्रा) यांच्या समायोजन प्रश्नावलीमधील आरोग्य या घटकाच्या प्रश्नांचा सादर संशोधनामध्ये वापर करण्यात आला असून, प्रस्तुत संशोधनात एकल गट पूर्वोत्तर परीक्षण अभिकल्प या अभिकल्पाची निवड करण्यात आली आहे.

प्रश्नावलीद्वारे मिळालेल्या माहितीचे मध्यमान, प्रमाणविचलन, तसेच सहसंबंध, 'टी' टेस्ट द्वारे सांख्यिकीय विश्लेषण करण्यात आले. सदर संशोधनातून असे दिसून आले की, क्रियायोगाचा विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम झाला.

महत्त्वाच्या संज्ञा : क्रियायोग, समायोजन, आरोग्य घटक

प्रस्तावना

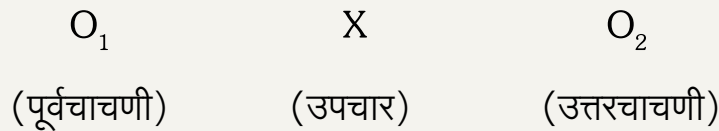
आज-काल योगाचे महत्त्व सर्वच ठिकाणी खूप मोठ्याप्रमाणात आहे यामध्ये शाळा, महाविद्यालय व समाज या सर्व ठिकाणी असलेले दिसून येते. सन २०१४ पासून जगभरात २१ जून हा योग दिवस म्हणून सर्व

ठिकाणी साजरा केला जातो. आजारी पडल्यावर उपचार म्हणून योग करण्यापेक्षा, आजारी पडू नये यासाठी नित्य योग करणे आवश्यक आहे. योगाचे अनन्य साधारण महत्त्व असून, याआधी काही संशोधनांमध्ये वेगवेगळ्या आसनांचा, प्राणायामाचा, शारीरिक सक्रीयतेवर सकारात्मक परिणाम झालेला दिसून आला आहे.

तसेच योग्य आहार, व्यायाम व योग्य विश्रांती यांचा सुद्धा आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम होत असतो. विद्यार्थी वसतीगृहात रहात असल्यास त्यांना अनेक गोष्टींसाठी समायोजन करावे लागते. घरापासून दूर राहिल्यामुळे इतरांबरोबर राहणे खाणे-पिणे आपल्या व इतरांच्या सवयी याबाबत समायोजन करतांना विद्यार्थ्यांची मनस्थिती स्थिर नसते व त्याचा परिणाम त्यांच्या मनात स्वास्थ्यावर हातो. तसेच बी. पी. एड. प्रशिक्षण महाविद्यालयात अनेक प्रकारचे उपक्रम सातत्याने राबविले जातात व त्यावेळी एक भावी शिक्षक म्हणून या विद्यार्थी शिक्षकांना नेहमीच उत्साहाने सर्व कार्यक्रमात सहभाग घ्यावा लागतो. परंतु घरापासून दूर असल्याने विद्यार्थी बऱ्याचदा कोणत्यातरी कारणाने तणावाखाली असतात व त्यामुळे स्वतःला ताजेतवाने ठेवण्यासाठी कोणतातरी माग शोधत असतात. मनामध्ये एका वेळी अनेक उलट सुलट विचार येत असतात व त्याचा परिणाम शारीरिक पातळीवर तो निराशा, ताण, चिंता अशा अनेक गोष्टींना सामोरे जात असतात. संशोधक हे स्वतः बी. पी. एड. महाविद्यालयात शिकवत असल्यामुळे तसेच योगशास्त्र शिकवत असल्यामुळे विद्यार्थ्यांची मानसिक स्थिती जाणून घेण्यासाठी व त्यावर उपाय म्हणून संशोधकांनी विद्यार्थ्यांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने, तसेच शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्याच्या दृष्टीने क्रियायोगचा बी. पी. एड. प्रशिक्षण घेणाऱ्या व वसतिगृहातील राहणाऱ्या महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या समायोजनातील आरोग्य घटकावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यासासाठी क्रियायोगचा कार्यक्रम महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांवर राबविण्याचे ठरवले आहे.

संशोधन पद्धती

प्रस्तुत संशोधनात संशोधकाने प्रायोगिक संशोधन पद्धतीचा अवलंब केला आहे तसेच प्रस्तुत संशोधनात एकलगत अभिकल्पाची निवड केली आहे.



प्रस्तुत संशोधनासाठी म. मं. चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयातील बी.पी.एड. च्या प्रथम वर्षात शिकणारे १०० विद्यार्थी एकूण जनसंख्या असून म. म. महाविद्यालयाच्या वसतीगृहात राहणाऱ्या १४ विद्यार्थ्यांची सहेतूक या पद्धतीने न्यादर्श म्हणून निवड करण्यात आली.

प्रोफेसर सिन्हा व प्रोफेसर सिंग (नॅशनल सायकॉलॉजिकल कार्पोरेशन आग्रा) यांनी तयार केलेली समायोजनाची प्रश्नावली मधील आरोग्य या घटकाच्या प्रश्नांचा सदर संशोधनामध्ये वापर करण्यात आला आहे.

प्रस्तुत संशोधनात एकलगत पूर्वोत्तर परिक्षण अभिकल्प या अभिकल्पाची निवड करण्यात आली आहे. अभिकल्पामध्ये गटाच्या कार्यमानाचे पूर्व चाचणी घेण्यात आली. त्यानंतर गटाला उपचाराचे पूर्व नियोजित मात्रा (क्रियायोग कार्यक्रम) देण्यात येईल. क्रियायोग कार्यक्रमांमध्ये अनुलोमविलोम, ॐकार जप, गायत्री मंत्रांचा समावेश आहे. व उपचारानंतर उत्तर चाचणी घेऊन कार्यक्रमाचे परीक्षण करण्यात आले. पूर्व-उत्तर चाचणीमधील गुणांकातील तुलना करून उपचाराच्या परिणामसंबंधी निर्णय काढले गेले आहेत.

माहितीचे विश्लेषण

प्रस्तुत संशोधनात संशोधकाने क्रीयायोग कार्यक्रमांचा विद्यार्थ्यांच्या समायोजनातील शारीरिक घटकावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास याद्वारे मिळालेल्या माहितीचे संख्याशास्त्रीय विश्लेषण केले व अर्थनिर्वचन करून आलेल्या मध्यमान, प्रमाण विचलन सहसंबंध या संख्याशास्त्रीय दृष्टिकोनातून सार्थक आहे की नाही यावरून क्रियायोग कार्यक्रमांची परिणामकारकता, उपयुक्तता तपासण्यासाठी प्रस्तुत संशोधनात संशोधकाने संगणकाद्वारे SPSS (statistical package for the social sciences) याचा वापर करून संख्याशास्त्रीय विश्लेषण केले. त्या विश्लेषणावरून योग्य अर्थनिर्वचन करून निष्कर्ष काढले त्यासाठी मध्यमान, प्रमाण विचलन व सहसंबंध त्याचा वापर केला.

कोष्टक १ : चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय पुणे बी. पी. एड. मधे असणाऱ्या विद्यार्थ्यांचा समायोजनातील शारीरिक घटकाचे चाचणीच्या प्राप्तांकाचे वर्णनात्मक सांख्यिकीय विश्लेषण खालीलप्रमाणे.

समायोजनातील आरोग्य घटक	एकूण विद्यार्थी	मध्यमान	प्रमाण विचलन
पूर्व चाचणी	१४	६.७८६	१.४७७
उत्तर चाचणी	१४	८.२१४	१.५२८

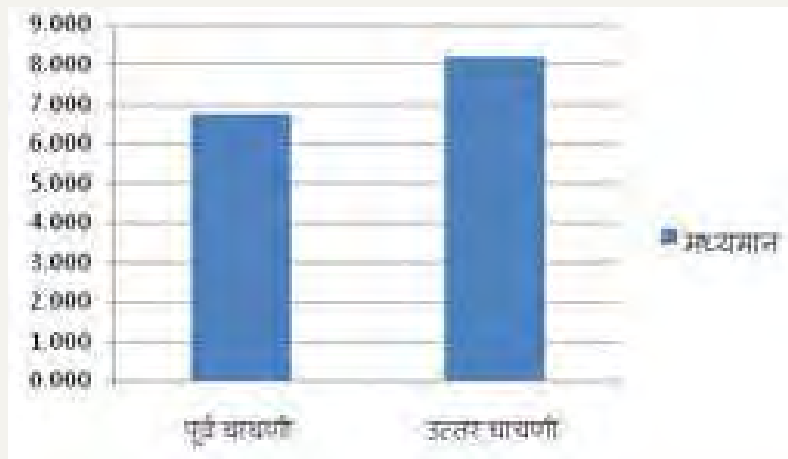
कोष्टक क्र. १ मध्ये दिलेल्या विद्यार्थ्यांच्या पूर्व आणि उत्तर चाचणी प्रमाणांच्या विश्लेषनावरून स्पष्ट होते कि, समायोजनातील आरोग्य या घटकाचे पद्विश्रयन श्रेणीद्वारे केलेल्या पूर्व चाचणीतील सरासरी संपादन गुण = ६.७८६ व प्रमाण विचलन = १.४७७ आणि उत्तर चाचणीतील सरासरी संपादन गुण = ८.२१४ व प्रमाण विचलन = १.५२८ इतके आहे.

कोष्टक २ : चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय पुणे बी. पी. एड. मधे असणाऱ्या विद्यार्थ्यांचा समायोजनातील शारीरिक घटकाचे प्रश्नावलीद्वारे आलेल्या प्रमाणांची 'टी' परीक्षिकेद्वारे तुलना.

समायोजनातील आरोग्य घटक	प्रमाण विचलनातील फरक	मध्यमानाची प्रमाणित त्रुटी	मध्यमानातील फरक	प्राप्त 'टी'	सार्थकता स्तर
पूर्व व उत्तर चाचणी	०.०५१	०.५९०	१.४२८	२.४२	०.०३१

कोष्टक क्र.२ मध्ये दिलेल्या विद्यार्थ्यांच्या आरोग्य या घटकाचे पूर्व आणि उत्तर चाचणीच्या प्रमाणांच्या संख्याशास्त्रीय विश्लेषणावरून स्पष्ट होते कि, पूर्व आणि उत्तर चाचणी मध्ये प्रमाण विचलनातील फरक = २.२८ व मध्यमानातील प्रमाणित त्रुटी = ०.५९० तसेच मध्यमानातील फरक = १.४२८ हा आहे. परंतु हा फरक सार्थक आहे की नाही हे तपासण्यासाठी 'टू टेल्ड टी' (Paired Sample Test) परीक्षिकेचा वापर केला. आरोग्य या घटकाचे पूर्व आणि उत्तर चाचणीचे प्राप्त ('टी' मूल्य = २.४२) हे ०.०५ सार्थकता स्तरावर सार्थक आहे. आरोग्य या घटकाचे पूर्व आणि उत्तर चाचणीचे प्राप्त ('टी' मूल्य = २.४२) हे ०.०५ सार्थकता स्तरावर सार्थक आहे. याचा अर्थ असा की, पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणी यांच्यामध्ये सार्थक फरक आहे. हे संख्या शास्त्रीय दृष्टीकोनातून सार्थक आहे. यावरून असे म्हणता येईल की, क्रियायोगचा सकारात्मक फरक आरोग्यावर झाला आहे.

आ. क्र. १: चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय पुणे बी. पी. एड. प्रथम वर्षामध्ये शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांचे आरोग्य या घटकाच्या चाचणीच्या प्रमाणांमधील फरक दर्शविणारा आलेख.



सारांश

क्रियायोगचा विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम झालेला दिसून आला. योग अभ्यासामधील वेगवेगळ्या संकल्पनांचा वापर करून आरोग्य चांगले राखता येऊ शकते. जेवढे आसनाला महत्त्व दिले जाते तेवढेच महत्त्व प्राणायाम व मंत्रजपला दिल्यास आरोग्य चांगले राहू शकते. संशोधकाने केलेल्या संशोधनामध्ये असे आढळून आले आहे. प्राणायाम व मंत्रजप याद्वारे आरोग्याच्या बाकीच्या घटकावरसुद्धा परिणाम होतो का हे संशोधकास पहावयाचे आहे.

संदर्भसूची

करंदीकर, सु. इ. स. शैक्षणिक मानसशास्त्र. कोल्हापूर : फडके प्रकाशन.

कांगणे, सो. ए. (२००७). ९वी व १०वी. आरोग्य व शारीरिक शिक्षण (प्रथम आवृत्ती). निराली प्रकाशन : पुणे.

कुवलयानंद स्वामी. देवजन : लोणावळा : कैवल्यधाम.

दांडेकर, वा. ना. (१९७४). शैक्षणिक मूल्यमापन व संख्याशास्त्र. पुणे: श्री विद्या प्रकाश प्रकाशन.

दिगांबरजी, हठ प्रदिपिका लोणावळा: कैवल्यधाम.

नाईक, म. ॐकार गायत्री. जय विकास प्रकाशन : मुंबई.

पाठक, रा. (२०१८). योग डॉक्टरी चश्म्यातून. लोणावळा : सुधाप्रकाशन.

बोगल, र. योग एवम मानसिक स्वास्थ्य. लोणावळा: कैवल्यधाम.

महतानी, रे. (२०१५). प्राणायाम शक्ती. मुंबई: ई जायको प्रकाशन हाऊस.

मुळे, श. श. आणि उमाठे, वि. तु. (१९८७). शैक्षणिक संशोधनाची मूलतत्वे, (दुसरी आवृत्ती). नागपूर: महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथ निर्मिती मंडळ.

सिंन्हा आणि सिंग. अँडजस्टमेंट इन्व्हेंटरी फॉर कॉलेज स्टूडेंट.