



REVIEW OF RESEARCH



बी.एड. स्तरावरील अध्ययनार्थ्यांमध्ये योग प्रशिक्षणाच्या माध्यमातून निर्माण होणाऱ्या आत्मविश्वास स्तराची पडताळणी

डॉ. वसुधा विनोद देव

सहयोगी प्राध्यापक, शासकीय अध्यापक महाविद्यालय, अकोला.

सारांश :

शिक्षणाचा मुख्य उद्देश उत्तर चारित्र्य निर्माण करणे व व्यक्तीमत्वाचा सर्वांगीण विकास करणे हा आहे. मानवाचे व्यक्तीमत्व हे चार स्तरीय आहे. त्यात प्रामुख्याने शारिरीक, मानसिक, बौद्धिक व आध्यात्मिक या घटकांचा समावेश होतो. ह्या व्यक्तीमत्वाचा समतोल व समन्वयात्मक विकास हे शिक्षणाचे प्रमुख ध्येय आहे. हा समन्वय साधण्यासाठी विशेष प्रयत्न हे शिक्षणातून व्हावे लागतात. ह्याच उद्देशाने बि.एड. अभ्यासक्रमात योग शिक्षणाचा अंतर्भाव करण्यात आलेला आहे. या सोबतच व्यक्तित्वाच्या आत्मविश्वासाची आवश्यकता यशप्राप्त करण्याच्या दृष्टीकोनातून असते. परंतु जीवनातील काही अनुभव हे व्यक्तित्वाच्या आत्मविश्वासावर प्रभाव टाकतात. सुखद अनुभव आत्मविश्वास वाढवतात, दुःखद अनुभव आत्मविश्वास कमी करतात. या व्यतिरीक्त विद्यार्थ्यांना अनेक समस्यांना तोंड द्यावे लागते. ह्या समस्यांना सामोरे जातांना त्यांच्यामध्ये आत्मविश्वास असणे गरजेचे आहे व त्याच सोबत व्यक्तित्वाचा समतोल व समन्वयात्मक विकासही गरजेचे आहे. ह्यात योग शिक्षणाचे महत्वाचे योगदान आहे. योग शिक्षणाने हा आत्मविश्वास विकसीत होतो हे या संशोधनाअंती डॉ. रेखा गुप्ता यांची आत्मविश्वास चाचणीचा वापर केल्या अंती लक्षात येते.



बीजशब्द — बी.एड., अध्ययनार्थी, योग प्रशिक्षण, आत्मविश्वास स्तर

प्रस्तावना :

आत्मविश्वास ही व्यक्तीमत्व विकासाची फार मोठी शक्ती आहे. व्यक्तीला जीवनात यश संपादन करायचे असेल तर आत्मविश्वास त्याच्या ठिकाणी असणे गरजेचे आहे. हा आत्मविश्वास प्राप्त करण्यासाठी सर्वप्रथम स्व चा स्विकार करावा लागेल आणि यासाठी आत्मनिरीक्षण किंवा आत्मशोध हा आत्मविश्वासासाठी प्रेरक व मार्गदर्शक ठरतो.

प्रत्येक विद्यार्थी आपआपल्या प्रकृतीनुसार, आचार, व्यवहारानुसार तसेच संस्कार व बुद्धीक्षमतेनुसार विचार करित असतो आणि या विचारांवर प्रामुख्याने प्रभाव पडतो तो मानसिक स्वास्थ्याचा. बि.एड.चा प्रशिक्षणार्थी हा सतत प्रात्यक्षिक कार्यात व्यस्त असतो, त्यामुळे बरेचदा त्याचा सैद्धांतिक भाग हा क्लिष्ट वाटतो व या परिस्थितीचा त्याच्या मानसिक स्वास्थ्यावर परिणाम होवून त्याच्या आत्मविश्वासाचा स्तर कमी होण्याची भिती असते. या सर्व बाबतीत त्याचं मन हे अत्यंत महत्वाचे आहे. शरीर मन आणि बुद्धी याचा समतोल व सुसंवाद असेल तर व्यक्ती हा कृतिशील व उत्साही बनतो. शारीरिक स्तरावर स्वास्थ,

मानसिक स्तरावर शांतता व बौद्धिक स्तरावर निर्णय क्षमता काढायची असेल तर योग्य शिक्षणा सारखे दुसरे साधन नाही आणि म्हणूनच या विषयावर संशोधन करणे हे आवश्यक ठरते.

समस्या विधान :

“बी.एड. स्तरावरील अध्ययनार्थ्यांमध्ये योग प्रशिक्षणाच्या माध्यमातून निर्माण होणाऱ्या आत्मविश्वास स्तराची पडताळणी”.

संशोधनाची उद्दीष्टे :

- १) बी.एड. प्रशिक्षणार्थ्यांचे योग प्रशिक्षण वर्ग घेणे.
- २) बी.एड. प्रशिक्षणार्थ्यांमध्ये योग प्रशिक्षणाचे माध्यमातून रूजणारा आत्मविश्वास स्तर पडताळणे.

संशोधनाची परिकल्पना :

योग्य प्रशिक्षणाने विद्यार्थ्यांच्या आत्मविश्वास स्तरात लक्षणीय फरक पडत नाही.

चले :

- अ) स्वाश्रयी चल :- योग प्रशिक्षण
- ब) आश्रयी चल :- आत्मविश्वास स्तर
- क) बाह्य चले :- परिसर, शिक्षण, विद्यार्थी

संशोधनाची व्याप्ती :

प्रस्तुत संशोधन हे अकोला शहरातील शासकिय अध्यापक महाविद्यालय, अकोला येथील १०० विद्यार्थ्यांचा अंतर्भाव करण्यात आलेला आहे.

न्यादर्श :

प्रस्तुत संशोधनाकरीता अकोला शहरातील १०० विद्यार्थ्यांचा अंतर्भाव करण्यात आलेला आहे.

माहिती संकलनाची साधने :

सदर संशोधनासाठी डॉ. रेखा गुप्ता यांची आत्मविश्वास शोधीका वापरण्यात आलेली आहे. सदर शोधीकेमध्ये ५६ प्रश्न असून उत्तरे “गलत” व “सही” या स्वरूपात असून त्यानुसार प्रतिसादकाला आपले मत व्यक्त करावयाचे आहे. सकारात्मक उत्तर देणाऱ्या प्रतिसादकाला ०१ गुण आणि नकारात्मक उत्तर देणाऱ्या प्रतिसादकाला ०० गुण देण्यात आलेले आहेत.

पध्दती :

प्रस्तुत संशोधनासाठी प्रायोगिक पध्दतीचा वापर करण्यात आलेला आहे. या ५०-५० या प्रमाणे नियंत्रीत व प्रायोगिक गट तयार करून प्रायोगिक गटाला योगासनाचे प्रशिक्षण देण्यात आले. त्यासाठी योगासने व प्रशिक्षणाचा कार्यक्रम आखण्यात आला. यात प्रार्थना, शरिर संचालक, विविध आसणे, सूर्यनमस्कार, शवासन याचा अंतर्भाव करण्यात आलेला आहे. निंत्रंतीत गटाला मात्र कोणत्याही तऱ्हेचे प्रशिक्षण दिले नाही. यानंतर दोन्ही गटांसाठी समान उत्तर चाचणी देण्यात आली व दोन्ही गटातील प्रशिक्षार्थींना मिळालेल्या गुणांची चाचणी देण्यात आले.

माहिती संकलन, विश्लेषण व अर्थ निर्वचन :

प्राप्तांकाचे अर्थनिर्वचन करण्याकरीता मध्यमान, प्रमाण विचनल, टि-परिक्षणीका व स्वाधीनता मात्रा याचा उपयोग करून सांख्यिकीय विश्लेषण करण्यात आले. प्राप्त झालेले मूल्य खालील प्रमाणे आहे.

सारणी क्र. १ : एका दृष्टीक्षेपात अंतीम चाचणी (टी-मूल्य सार्थकता)

गट	मध्यमान	प्रमाण विचलन	क्रांतीक गुणोत्तर	df - 198 द्विपुच्छ चाचणी	
प्रायोगिक गट	४१.९	२१.९१	{ २.८२	०.०५	०.०१
नियंत्रित गट	३०.७	२३.५९		१.९७	२.६०

- १) उत्तर चाचणीचे नियंत्रीत गटाचे मध्यमान ३०.७ आणि प्रायोगिक गटाचे मध्यमान ४१.९ आहे. यावरून नियंत्रीत गटापेक्षा प्रायोगिक गटाचा आत्मविश्वास स्तर चांगला आहे.
- २) अंतीम चाचणीचे नियंत्रित गटाचे प्रमाण विचलन २३.५९ आहे आणि प्रायोगिक गटाचे प्रमाण विचलन २१.९१ आहे. यावरून नियंत्रीत गटापेक्षा प्रायोगिक गटाचा प्राप्तांक जास्त आहे.
- ३) नियंत्रित गट आणि प्रायोगिक गट यांच्या अंतीम चाचणीतील प्राप्तांकाचा टी-चाचणीच्या सहाय्याने फरकाचा अभ्यास केला. त्याचे क्रांतीक गुणोत्तर मूल्य २.८२ मिळाले.
- ४) स्वाधिनता मात्रा (df) = 198 साठी ०.०५ सार्थकता स्तराची किंमत १.९७ आहे व ०.०१ सार्थकता स्तराची किंमत २.६० आहे.
- ५) संशोधकाने केलेल्या अभ्यासानुसार क्रांतीक गुणोत्तर २.८२ हे सार्थकता स्तरापेक्षा बरेच जास्त असल्याने प्राप्त क्रांतीक गुणोत्तर मूल्य सार्थक आहे.
- ६) ०.०५ आणि ०.०१ स्तरावर प्राप्त 't' मूल्य सार्थक असल्याने संशोधकाने ठरविलेल्या शुन्य परिकल्पनेचा 'योग प्रशिक्षणाने प्रशिक्षणार्थ्यांच्या आत्मविश्वास स्तरावर लक्षणीय फरक पडत नाही'. त्याग करावा लागला. मुख्य सांख्यिकीय परिकल्पनेनुसार मध्यमानातील फरक सार्थक आढळला म्हणून हा मध्यमानातील फरक बाह्य घटकामुळे पडलेला नसून केवळ योग प्रशिक्षणाच्या परिणामकारकतेमुळे पडलेला आहे, असे म्हणता येईल.

निष्कर्ष :

- १) अध्यापक महाविद्यालयात योग प्रशिक्षणानंतर घेतलेल्या उत्तर चाचणीत नियंत्रित गटाच्या प्राप्तांकाच्या मध्यमानापेक्षा प्रायोगिक गटाच्या प्राप्तांकाचे मध्यमान जास्त आहे. यावरून नियंत्रित गटापेक्षा प्रायोगिक गटातील आत्मविश्वास स्तर जास्त आहे.
- २) नियंत्रित गटातील प्रशिक्षणार्थ्यांच्या आत्मविश्वास स्तरामध्ये कोणतीही वाढ झालेली नाही.
- ३) गुणांकाचे सांख्यिकीय विश्लेषणवरून असे लक्षात येते की, योग प्रशिक्षणाने प्रशिक्षणार्थ्यांच्या आत्मविश्वास स्तरात वाढ होते.
- ४) योग प्रशिक्षणार्थी सामान्य व्यक्त्याच्या तुलनेत मानसिक व बौद्धिक दृष्ट्या सक्षम दिसून येतात.
- ५) अध्यापक विद्यालयातील प्रायोगिक गटातील अध्ययनार्थ्यांना योग प्रशिक्षण दिल्याने त्यांच्या आत्मविश्वास स्तरात लक्षणीक फरक पडलेला दिसून आला. त्यावरून हा योगासनाचा परिणाम असल्याचा निष्कर्ष काढण्यात आला.

संदर्भग्रंथ सूची :

१. आचार्य बालकृष्ण (एप्रिल, २००९). योग संदेश, हरिद्वार: पतंजली योगपीठ
२. शर्मा पी.डी. (२००९). योगासने, मुंबई: नवनित प्रकाशन
३. राजपुत के. एल. (१९८५). योगशिक्षा, दिल्ली : शिवनाथ अँड सन प्रकाशन.