



योग आणि त्याचे परिणाम याविषयी असणारी जागरूकता याविषयी सर्वेक्षण

श्री. माने नारायण सोपान¹, प्रा.डॉ.सारुक चंद्रसेन उध्वराव²

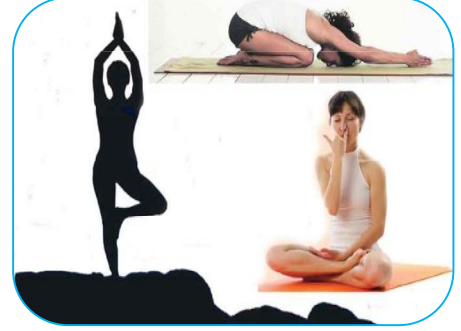
¹संशोधक

²मार्गदर्शक

कला महाविद्यालय, नंदुरघाट, ता. केज जि.बीड.

गोषवारा

योगाचे महत्त्व आज जगभर खूप कौतुकास्पद आहे. प्रत्येकाच्या आयुष्यात शारीरिक आणि मानसिक तंदुरुस्तीसाठी योग महत्त्वाचा आहे. इतर कोणत्याही व्यायामापेक्षा योग हा अधिक प्रभावी व्यायाम आहे. योगामुळे माणसाचे मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्य वाढू शकते. शाळा-महाविद्यालयांमध्ये विद्यार्थ्यांना निरोगी जीवन जगणे अनिवार्य केले पाहिजे. त्याची जाणीव शिक्षण क्षेत्रात निर्माण झाली पाहिजे. योगाचा परिणाम आपल्या शारीरिक आरोग्य आणि तंदुरुस्तीवर अधिक होतो. त्यामुळे रोगांशी लढण्यासाठी आपली प्रतिकारशक्ती वाढते. त्या कारणास्तव संशोधकाला विद्यार्थ्यांमध्ये त्याची प्रभावीता आणि जागरूकता अभ्यासायची आहे. या शोधनिबंधात संशोधकाने संशोधन पद्धती, माहिती संकलनासाठी नमुना निवड, संख्याशास्त्रीय साधने, माहितीचे विश्लेषण व अर्थानिर्वचन इत्यादींविषयी चर्चा केली आहे. संशोधकाने येथे काही प्रमुख निष्कर्ष देखील नमूद केले आहेत.



मुख्य शब्द: योग, जागरूकता

योग आणि त्याचे परिणाम याविषयी जागरूकतेचे सर्वेक्षण

प्रस्तावना

सध्याच्या शोधनिबंधात योगाबद्दल जागरूकता आणि त्याचा मानवाच्या शारीरिक तंदुरुस्तीवर होणाऱ्या परिणामावर लक्ष केंद्रित करण्यात आले आहे. इतर कोणत्याही व्यायामापेक्षा योग हा अधिक प्रभावी व्यायाम आहे. योगामुळे माणसाचे मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्य वाढू शकते. शाळा-महाविद्यालयांमध्ये विद्यार्थ्यांना निरोगी जीवन जगणे अनिवार्य केले पाहिजे. त्याची जाणीव शिक्षण क्षेत्रात निर्माण झाली पाहिजे. योगाचा परिणाम आपल्या शारीरिक आरोग्य आणि तंदुरुस्तीवर अधिक होतो. त्यामुळे रोगांशी लढण्यासाठी आपली प्रतिकारशक्ती वाढते. योगाबद्दलची जागरूकता आणि त्याचा शारीरिक तंदुरुस्तीवर विद्यार्थ्यां आणि शिक्षकांमध्ये होणारा परिणाम तपासणे आवश्यक आहे. त्यामुळे संशोधकाने हा विषय संशोधनासाठी निवडला.

या शोधनिबंधात, संशोधकाने संशोधन पद्धती, डेटा संकलनासाठी नमुना साधने, सांख्यिकी साधने, डेटा विश्लेषण आणि अर्थानिर्वचन इत्यादींबद्दल चर्चा केली. संशोधकाने येथे काही प्रमुख निष्कर्ष देखील नमूद केले आहेत. संशोधकाने सध्याच्या संशोधनासाठी प्रश्नावली आणि मुलाखतीचे वेळापत्रक तयार केले आहे, ज्याचा निष्कर्षांच्या स्वरूपात अर्थ लावलेला आणि नमूद केलेला डेटा गोळा केला आहे.

अभ्यासाची उद्दिष्टे आणि महत्त्व

- १) योगाचा अर्थ जाणून घेणे.
- २) शारीरिक तंदुरुस्तीचा अर्थ जाणून घेणे
- ३) विद्यार्थ्यांमध्ये योगाबद्दलची जागरूकता जाणून घेणे.
- ४) योगाचा विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक तंदुरुस्तीवर काय परिणाम होतो याचा अभ्यास करणे.
- ५) योगाभ्यासातील समस्यांचा अभ्यास करणे.
- ६) योगाभ्यासातील समस्यांवर उपाय सुचवणे.

व्याप्ती आणि मर्यादा

- 1] हा अभ्यास फक्त परंडा तालुक्यातील उच्च माध्यमिक शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांसाठी मर्यादित करण्यात आला आहे.
- 2] हा अभ्यास उच्च माध्यमिक स्तरावरील शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांबद्दल योग अभ्यासाच्या विचारांपुरता मर्यादित होता.
- 3] सध्याचा अभ्यास केवळ कला शाखेतील शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांसाठी मर्यादित आहे.

संशोधन कार्यप्रणाली

1] संशोधन पद्धत

संशोधनाची उद्दिष्टे साध्य करण्यासाठी संशोधकाने सध्याच्या संशोधनासाठी सर्वेक्षण पद्धतीचा वापर केला.

2] नमुना निवड

सध्याच्या शोधनिबंधासाठी, संशोधकाने परंडा शहरातील कनिष्ठ महाविद्यालयातील येथील २० शिक्षक आणि ४० विद्यार्थ्यांची माहिती संकलित करण्यासाठी उद्देशपूर्ण नमुन्याच्या मदतीने संशोधनासाठी निवडली.

३] माहिती संकलनासाठी साधने

वर्तमान संशोधन पेपरसाठी, संशोधकाने डेटा गोळा करण्यासाठी सध्याच्या संशोधनासाठी प्रश्नावली आणि मुलाखत सूची याचा वापर केला.

४] सांख्यिकी साधने

संशोधकाने डेटा संकलित केला आणि अर्थ आणि टक्केवारीच्या सहाय्याने अर्थ लावण्यासाठी सांख्यिकीय साधने म्हणून त्याचे विश्लेषण केले.

५] संशोधन प्रक्रिया

- 1] प्रस्तुत शोधनिबंधात संशोधकाने सर्वेक्षण पद्धतीचा अवलंब केला आहे.
- 2] संशोधनाच्या उद्दिष्टांनुसार प्रश्नावली आणि मुलाखतीचे वेळापत्रक तयार करण्यात आले. प्रश्नावली - ही विद्यार्थ्यांकडून माहिती गोळा करण्यासाठी तयार केली जाते. निवडलेल्या विद्यार्थ्यांनी प्रश्नावली भरली.
- 3] मुलाखत सूची - हे शिक्षकांकडून डेटा गोळा करण्यासाठी तयार केली.
- 3] अशा प्रकारे Mean आणि S.D चा वापर करून डेटा गोळा केला आणि त्याचे विश्लेषण केले.

६] माहितीचे विश्लेषण आणि अर्थानिर्वचन

संकलित डेटा आणि त्याचे अर्थानिर्वचन यानुसार संशोधनाचे निष्कर्ष काढण्यात आले

संशोधन निष्कर्ष

1. प्रतिसादानुसार, हे लक्षात येते की विद्यार्थ्यांना योगाचा अर्थ आणि तो कसा करायचा हे माहित आहे.
2. प्रतिसादानुसार, हे लक्षात येते की बहुतेक शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांना शारीरिक तंदुरुस्तीवर योगाचे गुण माहित आहेत.
3. आजच्या जीवनातील योग आणि त्याचे फायदे विद्यार्थ्यांना चांगले माहित आहेत.
4. शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांच्या प्रतिसादानुसार, त्यांनी सांगितले की योगामुळे एखादी व्यक्ती आपली शारीरिक तंदुरुस्ती राखू शकते
5. शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांच्या प्रतिसादानुसार ते म्हणाले की, योगसाधनेमुळे मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य मजबूत होते.
6. संशोधनात असे निदर्शनास आले आहे की आरोग्य जागृतीसाठी शाळा आणि महाविद्यालयांमध्ये योगासन सक्तीचे असावे.
7. तज्ज्ञांचा अभाव, वेळेचा अभाव, विद्यार्थ्यांच्या वैयक्तिक आरोग्याबाबतचे अज्ञान, योग आणि त्याचे परिणाम याविषयी योग्य जागृतीचा अभाव इत्यादी काही समस्या शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांनी नमूद केल्या आहेत
8. त्यानुसारप्रतिसाद, हे लक्षात येते की बहुतेक शिक्षकांना माहित आहे की लोकसंख्येच्या स्फोटाचा कुटुंबाच्या अर्थव्यवस्थेवर परिणाम होतो.
9. शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना योगासने आणि त्याचा विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक तंदुरुस्तीवर होणारा परिणाम याविषयी जागरूक केले पाहिजे.
10. योगामुळे शारीरिक तंदुरुस्ती राखण्यात आणि शैक्षणिक यशात चांगले परिणाम मिळण्यास मदत होते

समारोप

सध्याच्या शोधनिबंधात योग आणि त्याचा शारीरिक तंदुरुस्तीवर होणारा परिणाम यावर लक्ष केंद्रित करण्यात आले आहे. योगाचा अर्थ जाणून घेणे, योगासने आणि शारीरिक तंदुरुस्तीचा अर्थ जाणून घेणे, योगाबद्दल विद्यार्थ्यांमध्ये जागरूकता आणि त्याचा शारीरिक तंदुरुस्तीवर होणारा परिणाम जाणून घेणे योगासनातील समस्यांचा अभ्यास करणे आणि त्या समस्यांवर उपाय सुचवणे या उद्दिष्टांवरही या पेपरमध्ये लक्ष केंद्रित करण्यात आले.

संदर्भ:

1. पंडित ब.बि. (2007) शिक्षणातील संशोधन (संख्यात्मक आणि गुणात्मक). नित्यनुतन प्रकाशन पुणे
2. भिंताडे वि.रा. : (1989) **शैक्षणिक संशोधन**, (प्रथम आवृत्ती), नित्यनुतन प्रकाशन, पुणे
3. घरोटे म.ल. : (1984) योगाभ्यास मार्गदर्शन, लोनावळा, मेघा पब्लिकेशन पो. केवल्यधाम.
4. गर्दे श्रीपाल, (1996) शारीरिक शिक्षणाचा इतिहास, अंका प्रकाशन, कोल्हापूर