



## प्राथमिक, माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांचा योग संदर्भातील जाणीव जागृतीचा अभ्यास

प्रा. डॉ. गजानन मुरलीधर खेकाडे

सहायक प्राध्यापक,  
आर. सी. पटेल शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय,  
शिरपूर जि. धुळे

### सारांश-

प्रस्तुत संशोधनात तालुक्यातील प्राथमिक, माध्यमिक व उच्चमाध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांचा योग संदर्भातील जाणीव जागृतीचा अभ्यास सर्वेक्षण संशोधन पध्दतीने केला आहे. सहेतूक नमुना निवड पध्दतीने एकूण १२० शिक्षकांची निवड करण्यात आली होती. माहिती संकलन करण्यासाठी संशोधकाची स्वनिर्मित योग विषयक जाणीव जागृती शोधिकेचा अवलंब करण्यात आला होता. संकलित माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी मध्यमान, प्रमाणविचलन व 't' मूल्य या संख्याशास्त्रीय परिमाणांचा अवलंब करण्यात आला होता. संकलित केलेल्या माहितीचे विश्लेषण करून प्राप्त निष्कर्षामध्ये असे दिसून येते की, माध्यमिक शाळेतील शिक्षकांमधील योग विषयक जाणीव जागृती प्राथमिक शाळेतील शिक्षकांपेक्षा अधिक आहे. प्राथमिक व उच्चमाध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांमधील योग विषयक जाणीव जागृती सारखीच दिसून येते. माध्यमिक शाळेतील शिक्षकांमधील योग विषयक जाणीव जागृती उच्च माध्यमिक शाळेतील शिक्षकांपेक्षा अधिक आहे.

### प्रस्तावना-

महात्मा गांधीजी यांच्यामतानुसार बालकांचा सर्वांगीण विकास होणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. म्हणजेच शिक्षणातून मुलांचा मानसिक, भावनिक व शारीरिक विकास होणे गरजेचे आहे. तसेच स्वामी विवेकांनदाच्या मतानुसार मुलांच्या सुप्त शक्तींचा विकास हा शिक्षणातूनच होतो आणि तो झाला पाहिजे. यानुसार आज पाहता शिक्षणातून हा विकास परिपूर्णरित्या होत नाही. त्यात काहीतरी कमतरता आपल्याला दिसून येते. योगातूनच मुलांचा परिपूर्ण विकास होण्याची पूर्ण खात्री आहे. मानवी जीवन हे त्याचा शरीर आणि आत्मा म्हणजेच मनाच्या योग्य नियंत्रणावर अवलंबून असते. मानवाचे सभोवतालचे वातावरण बदलणारे असते. मानवास या नव्या आधुनिक युगात अधिकाधिक धावपळ करावी लागत आहे. त्यास अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागत आहे. मानवाने जीवनात जी नवनिर्मिती केली त्यापासून अनेक फायदे झाले परंतु मानवास त्याचे काही दुष्परिणाम देखील भोगावे लागत आहे. जसे लोकसंख्या, प्रदुषण, भ्रष्टाचार, महागाई, उत्पन्नावर पडणारा ताण, पाण्याची समस्या, लोकसंख्या वाढल्यामुळे जमिनीचे भाव, नोकरी प्रत्येकास मिळणे कठिण, सामाजिक व आर्थिक समस्या यामुळे मानवास शारीरिक आणि मानसिक थकवा जाणवतांना दिसत आहे. या सर्वांचा परिणाम मानवाचे आरोग्य मग ते शारीरिक असो वा मानसिक ते खराब होत आहे. यावर 'योग' हा मानवी आरोग्याचा आधार होवू शकतो. महर्षि पंतजली मुनी



यांनी योगसूत्र या दार्शनिक ग्रंथातून योग प्रक्रिया म्हणजेच अष्टांग योग, सूर्यनमस्कार व इतर काही गोष्टी जे मानवास उपयुक्त कसे ठरत आहे व ज्यांनी याचा आधार घेतला त्यांना त्याचा कसा उपयोग होतो याबाबत विवेचन यात करण्यात आले आहे. त्यांचा फायदा शिक्षकांबरोबर त्यांच्या विद्यार्थ्यांना होऊन अध्ययन अध्यापन प्रक्रिया अधिक परिणामकारक होण्यासाठी हे संशोधन निश्चितच फायदेशीर होईल यात शंका नाही. आजमितीस हे खूप कठिण दिसून येते आहे. प्रत्येक शिक्षकांनी योगा हे आपले जीवन बनविले तर ते त्यांचा आणि त्यांच्या विद्यार्थ्यांच्या जीवनाला व भावी आयुष्याला व्यवस्थितरित्या सामोरे जावू शकतील. म्हणूनच शिक्षण आणि योग यांच्यातील समन्वय प्रत्येक स्तरावरील शिक्षकांनी जोपासले पाहिजे. योगाचे हे महत्त्व आपण आप जाणले तर आपल्याला लक्षात येते की, शिक्षणाबरोबरच योगाचा अभ्यास आपल्या आजच्या पिढीला देण्याची गरज आहे. मग विद्यार्थ्यांपर्यंत जर हे पोहचवयाचे असेल तर प्रथम आपल्याला शिक्षकांमधील योगाअभ्यासाची किती जागृती आहे हे तपासणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. म्हणूनच प्रस्तुत संशोधनात प्राथमिक, माध्यमिक व उच्चमाध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांचा योग संदर्भातील जाणीव जागृतीचा अभ्यास करण्यात आला आहे.

#### समस्याविधान-

शिरपूर तालुक्यातील प्राथमिक, माध्यमिक व उच्चमाध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांचा योग संदर्भातील जाणीव जागृतीचा अभ्यास तुलनात्मक अभ्यास करणे.

#### उद्दिष्टे

१. प्राथमिक व माध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांमध्ये योग विषयक जाणीव जागृतीचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.
२. प्राथमिक व उच्च माध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांमध्ये योग विषयक जाणीव जागृतीचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.
३. माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांमध्ये योग विषयक जाणीव जागृतीचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.

#### परिकल्पना

१. प्राथमिक व माध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांमध्ये योग विषयक जाणीव जागृतीच्या मध्यमान गुणांकात सार्थ फरक दिसून येत नाही.
२. प्राथमिक व उच्च माध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांमध्ये योग विषयक जाणीव जागृतीच्या मध्यमान गुणांकात सार्थ फरक दिसून येत नाही.
३. माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांमध्ये योग विषयक जाणीव जागृतीच्या मध्यमान गुणांकात सार्थ फरक दिसून येत नाही.

#### संशोधन पध्दती-

प्रस्तुत संशोधनात प्राथमिक, माध्यमिक व उच्चमाध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांचा योग संदर्भातील जाणीव जागृतीचा सद्यस्थितीचा अभ्यास करण्यासाठी वर्णनात्मक संशोधन पध्दतीतील सर्वेक्षण पध्दतीचा अवलंब करण्यात आला होता.

**जनसंख्या व न्यादर्श-**

प्रस्तुत संशोधनात शिरपूर तालुक्यातील प्राथमिक, माध्यमिक व उच्चमाध्यमिक स्तरावर अध्यापन करणाऱ्या सर्व शिक्षकांची जनसंख्या म्हणून निश्चिती करण्यात आली होती. सहेतूक नमुना निवड पध्दतीने खालीलप्रमाणे संशोधनाचा न्यादर्श निवडण्यात आला होता.

**तक्ता क्रमांक ०२: संशोधनाचा न्यादर्श**

अं. नं.	शैक्षणिक स्तर	स्त्री शिक्षक	पुरुष शिक्षक	एकूण
०१	प्राथमिक स्तर	२०	२०	४०
०२	माध्यमिक स्तर	२०	२०	४०
०३	उच्चमाध्यमिक स्तर	२०	२०	४०
	एकूण	६०	६०	१२०

**संशोधनाचे साधन-**

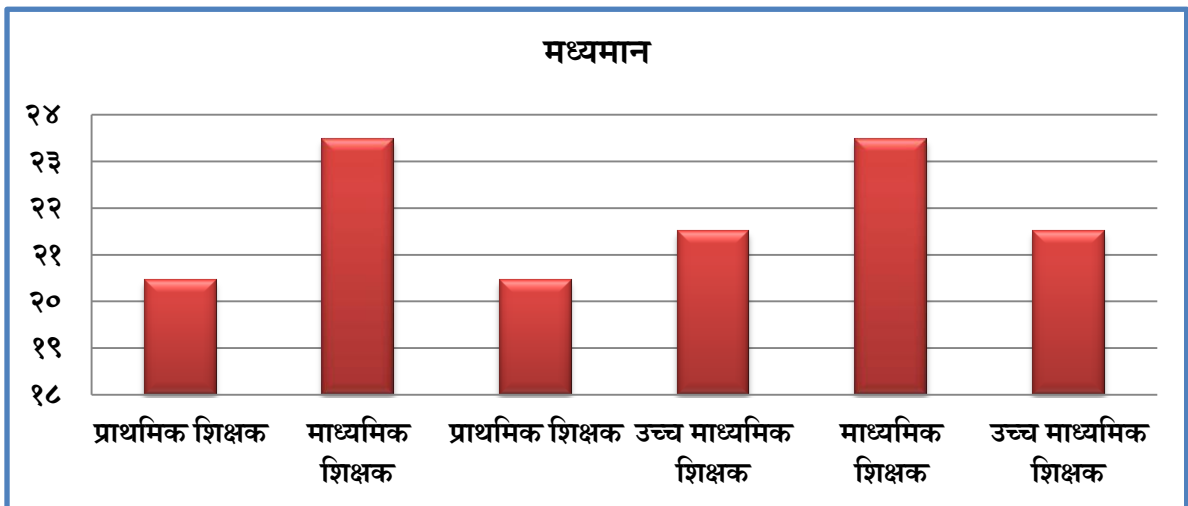
प्रस्तुत संशोधनात प्राथमिक, माध्यमिक व उच्चमाध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांची योग विषयक जाणीवजागृतीचा अभ्यास करण्यासाठी शिक्षकांने स्वनिर्मित योग शिक्षण जाणीव जागृती शोधिकेचा अवलंब केला होता. या शोधिकेत अष्टांग योग, सराव व फायदे या संदर्भाती एकूण १५ प्रश्नांची शोधिका तयार करण्यात आली होती. शिक्षकांना प्रतिसाद नोंदविण्यासाठी खालील तीन पर्याय देण्यात आले होते. सहमत, असहमत आणि सांगता येत नाही.

**संख्याशास्त्रीय परिमाणे-**

प्रस्तुत संशोधनात संकलित माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी मध्यमान, प्रमाणविचलन व 't' मूल्य या संख्याशास्त्रीय परिमाणांचा अवलंब करण्यात आला होता.

**संकलित माहितीचे विश्लेषण व अर्थनिर्वचन-**

प्रस्तुत संशोधनात प्राथमिक, माध्यमिक व उच्चमाध्यमिक शाळेतील शिक्षकांनी दिलेल्या स्वनिर्मित शोधिकेला दिलेल्या प्रतिसादाचे विश्लेषण करण्यात आले व त्यानुसार परिकल्पना परीक्षण करण्यात आले.



**परिकल्पना परीक्षण**

तक्ता क्रमांक:०१

**प्राथमिक, माध्यमिक व उच्चमाध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांच्या योग विषयक जाणीव जागृतीचा मध्यमान, प्रमाणविचलन व 't' मूल्य**

शैक्षणिक स्तर	नमुना N	मध्यमान M	प्रमाण विचलन SD	टेबल 't' मूल्य ०.०५	प्राप्त 't' मूल्य	निर्णय	
प्राथमिक शिक्षक	४०	२०.४४	३.४७	२.००	४.१९	त्याग	
माध्यमिक शिक्षक	४०	२३.४७	२.९७			स्वीकार	
प्राथमिक शिक्षक	४०	२०.४४	३.४७		३.१९	३.१९	त्याग
उच्च माध्यमिक शिक्षक	४०	२१.४९	२.५६				त्याग
माध्यमिक शिक्षक	४०	२३.४७	२.९७				
उच्च माध्यमिक शिक्षक	४०	२१.४९	२.५६				

- **परिकल्पना ०१:** स्वाधीनता मात्रा (७८) साठी ०.०५ सार्थकता स्तरावर टेबल 't' मूल्य २.०० आहे. प्राप्त 't' मूल्य ४.१९ असून ते टेबल 't' मूल्यापेक्षा अधिक आहे. म्हणून शून्य परिकल्पनेचा त्याग करावा लागेल. यावरून असे दिसून येते की, प्राथमिक व माध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांमध्ये योग विषयक जाणीव जागृतीच्या मध्यमान गुणांकात सार्थ फरक दिसून येतो. माध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांचे मध्यमान गुणांक हा प्राथमिक शाळेतील शिक्षकांपेक्षा अधिक आहे. यावरून असे म्हणता येईल की, माध्यमिक शाळेतील शिक्षकांमधील योग विषयक जाणीव जागृती प्राथमिक शाळेतील शिक्षकांपेक्षा अधिक आहे.
- **परिकल्पना ०२:** स्वाधीनता मात्रा (७८) साठी ०.०५ सार्थकता स्तरावर टेबल 't' मूल्य २.०० आहे. प्राप्त 't' मूल्य १.५४ असून ते टेबल 't' मूल्यापेक्षा कमी आहे. म्हणून शून्य परिकल्पनेचा स्वीकार करावा लागेल. यावरून असे दिसून येते की, प्राथमिक व उच्चमाध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांमध्ये योग विषयक जाणीव जागृतीच्या मध्यमान गुणांकात सार्थ फरक दिसून येत नाही. दोन्ही गटातील मध्यमानातील फरक हा योगायोगाने आला आहे असे म्हणावे लागेल. यावरून असे म्हणता येईल की, प्राथमिक व उच्चमाध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांमधील योग विषयक जाणीव जागृती सारखीच दिसून येते.
- **परिकल्पना ०३:** स्वाधीनता मात्रा (७८) साठी ०.०५ सार्थकता स्तरावर टेबल 't' मूल्य २.०० आहे. प्राप्त 't' मूल्य ३.१९ असून ते टेबल 't' मूल्यापेक्षा अधिक आहे. म्हणून शून्य परिकल्पनेचा त्याग करावा लागेल. यावरून असे दिसून येते की, माध्यमिक व उच्चमाध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांमध्ये योग विषयक जाणीव जागृतीच्या मध्यमान गुणांकात सार्थ फरक दिसून येतो. माध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांचे मध्यमान गुणांक हा उच्चमाध्यमिक शाळेतील शिक्षकांपेक्षा अधिक आहे. यावरून असे म्हणता येईल की, माध्यमिक शाळेतील शिक्षकांमधील योग विषयक जाणीव जागृती उच्च माध्यमिक शाळेतील शिक्षकांपेक्षा अधिक आहे.



### निष्कर्ष व चर्चा-

प्रस्तुत संशोधनात प्राथमिक, माध्यमिक व उच्चमाध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांचा योग संदर्भातील जाणीव जागृतीचा अभ्यास तुलनात्मक अभ्यास करण्यात आला होता. विषयांशी संबंधित संकलित केलेल्या माहितीचे विश्लेषण करून प्राप्त निष्कर्षामध्ये असे दिसून येते की, माध्यमिक शाळेतील शिक्षकांमधील योग विषयक जाणीव जागृती प्राथमिक शाळेतील शिक्षकांपेक्षा अधिक आहे. प्राथमिक व उच्चमाध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांमधील योग विषयक जाणीव जागृती सारखीच दिसून येते. माध्यमिक शाळेतील शिक्षकांमधील योग विषयक जाणीव जागृती उच्च माध्यमिक शाळेतील शिक्षकांपेक्षा अधिक आहे. प्रस्तुत निष्कर्षामधून असा बोध होतो की, प्राथमिक व उच्चमाध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांमध्ये अजूनही योग संदर्भात जाणीव जागृती कमी आहे. ती वाढविण्याची गरज आहे. शिक्षणाच्या या तिन्ही स्तरावर कामाचा तणाव अधिक असतो. विद्यार्थ्यांचा प्रवेश, अध्ययन अध्यापन, शैक्षणिक व अशैक्षणिक कामे, विद्यार्थ्यांचे आरोग्य अशा अनेक गोष्टी असतात त्यामुळे शिक्षकांमध्ये ताण निर्माण होतोच अशावेळेस शिक्षकांना योग हा त्यांचा दिर्घ जीवनाचा आधार बनू शकतो. प्रत्येक शिक्षकांनी योग केला पाहिजे. शाळेतून देखील योग वर्गाचे आयोजन केले पाहिजे. तसेच शासनाने प्रत्येकास योगवर्ग करण्यासाठी प्रोत्साहन दिले पाहिजे.

### ग्रंथसूची

प्र. कि. नागदेवते. (२००९). शैक्षणिक व मानसिक मापन पुणे: विद्या प्रकाशन.

कदम, चा. प. (१९९७). शैक्षणिक संख्याशास्त्र. पुणे: विद्याप्रकाशन.

पंडित, ब.बी. (२००५). शिक्षणातील संशोधन. पुणे: नित्यनूतन प्रकाशन.

Best, J.W. and Khan, K.M. (2002) *Research in Education*. New Delhi: Practice Hall of India.

Kothari, C. R. (1990) *Research Methodology, Methods and Techniques*. New Delhi: Wiley Eastern Limited.

Sharma, R.A. (2001). *Essentials of Measurement in Education and Psychology*. Meerut: Surya Publication.