

On Date 29th Aug' 2023 Celebration of National Sports Day.
On this occasion, we publish Online Special Issue on

The Impact of Professional Sport on Community -2023

ISSUE-II(II), VOLUME-XI

e-ISSN 2394-8426 International Impact Factor 7.352

Peer Reviewed Journal | Referred Journal



Published On Date 29.08.2023

Issue Online Available At: <http://gurukuljournal.com/>

Organized By

**Continuing Professional Development Events, New Mumbai
Gurukul International Publishing Services, Pune**

Published By

**Gurukul International Multidisciplinary Research Journal
Mo. +919273759904 Email: gimrj12@gmail.com**



INDEX

Paper No.	Title	Author	Page No.
1	A Comparison between Gym users and Non-users in terms of Stress Coping Reactions	Simran Rani and Rajni Rana	3-8
2	विद्यार्थ्यांना फुटबॉल खेळताना येणा-या समस्या व अडचणी यांचा शोध घेऊन त्यावर उपाययोजना करून त्याची परिणामकारकता अभ्यासणे	प्रा. डॉ. उद्धव भाऊसाहेब कुडके	9-12
3	विद्यार्थ्यांमधील आरोग्य विषयक सवयींच्या समस्या दूर करण्यासाठी कृतीकार्यक्रमाची निर्मिती व त्याच्या परिणामकारकतेचा अभ्यास	प्रा. सोनाली शहाजी वारंगुळे	13-16



A Comparison between Gym users and Non-users in terms of Stress Coping Reactions

Simran Rani*and Rajni Rana**

PhD Scholars, Department of Human Development and Family Studies,
Chaudhary Charan Singh Haryana Agricultural University, Hisar, Haryana

Contact number: 8059076411

email id: *simransharma56773@gmail.com

Abstract

The current study was designed to compare the coping strategies of gym users and non-users. The study sample consisted of 60 boys and 60 girls who frequently went to the gym and 60 boys and 60 girls who did not exercise at all. The Coping Response Inventory (Moos, 1993) was administered to them. A 2 x 2 factorial design was used. Gym users use more approach coping responses (logical analysis, positive reappraisal, seeking guidance and support, problem solving) and less avoidance coping responses (cognitive avoidance, acceptance or resignation, seeking alternative rewards, emotional discharge). Males use acceptance or resignation and emotional discharge more frequently, and physical activity and gender have an interaction effect on acceptance or resignation.

Keywords - Gym user, exercise, guidance, positive reappraisal, support

Introduction

Many people are becoming aware that their physical and mental well-being is not simply in the hands of medical professionals, and that they must take an active role in maintaining their own health. Unfortunately, knowledge does not always convert into action. Why the smugness when the writing is on the wall?

Perhaps our idea of invincibility suffocates us. Like the smoker who believes he will never develop lung cancer, most of us believe we can avoid that obligation for the day without consequences. Promoting physical activity, such as gymnastics, could fill this need and has a direct impact on the prevention of health conditions, including mental health.

While many children participate in physical activity, mainly through play with their friends, the quantity of physical activity they receive as they develop into adolescents frequently decreases. Many academics believe that a lack of physical activity is a public health issue that increases the risk of illness and disease. Regular physical activity or exercise, according to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), helps to increase strength and flexibility, improve endurance, control weight, increase bone mass, and improve self-esteem, as well as reduce stress, anxiety, depression, and the risk of developing high blood pressure.

Making physical activity and exercise joyful is the best method to make them a permanent part of one's life. People are more likely to participate in physical activity and exercise if they are provided a variety of options and have simple access to those options. This enables people to have a more positive attitude toward physical fitness. It is also beneficial if people are aware of



the benefits of physical activity and exercise. Gymnastics is one of the most comprehensive "lifestyle exercise programs," combining strength, flexibility, speed, balance, coordination, power, and discipline.

To cope is, of course, to successfully deal with a person, a scenario, or any other type of undesirable situation. A coping strategy is a purposeful, rationally designed approach for dealing with people or situations that would otherwise cause anxiety and tension.

Patil (2004) gathered data from 80 sports females and 30 sports participants. A coping style inventory and an awareness scale were employed. She found from her research that sports women are more alert than non-sports students. They have a more favorable coping style for social, recreational, moral, physical, and emotional issues than non-sports participants.

Objectives

1. Determine whether gym users and non-users have different coping responses to stress.
2. To discover gender differences.
3. To examine the interaction of Gym users and non-users with gender.

Hypotheses

1. There will be considerable disparities in how gym users and non-users cope with stress.
2. Significant gender differences will exist.
3. Gym-users and non-users will have an interaction influence with gender.

Research Design:

In order to achieve the aforementioned goals and test the hypotheses, a two-by-two factorial design was used in addition to descriptive statistics. Gender and physical activity were independent variables in the 2x2 factorial design, and each varied at two levels (male and female; gym users and non-users). Coping styles were the dependent variables..

Sample:

To achieve the above goals and assumptions, a total of 220 students from various colleges in Kaithal were recruited.

Tool

Moos (1993) developed the Coping Response Inventory. Rudolf H. Moos invented this. It is a classification of eight different types of coping responses to stressful life events. Eight scales are used to assess these responses: logical analysis, positive reappraisal, seeking guidance and help, problem solving, cognitive avoidance, acceptance or resignation, finding alternative rewards, and emotional discharge. The first four scores assess approach coping, whereas the second four scales assess avoidance coping. Each set's first two items assess cognitive coping techniques, while the third and fourth scales assess behavioral coping strategies.

Statistical Analysis

Data from several psychological tests was processed and analyzed on a computer using descriptive statistics and 2 x 2 factorial analysis.

RESULTS

Table 1 and 2.

Discussion

The current study was conducted to conduct a comparative study of coping reactions of Gym-users and non-users, boys and girls. It was also intended to observe the independent and interaction effect of gender on gym use.

Table-1: Mean scores and SD's in parenthesis of Male(A)and Female(B) gym users and non gym users on eight scale of coping responses

Gender-A Physical Activity-B	A1-Male User- B1		A2- Female Non- User- B2	
Variable	A1 B1	A1 B2	A2 B1	A2 B2
Logical Analysis	13.03 (3.01)	9.75 (3.73)	13.55 (2.57)	9.81 (3.14)
Positive Reappraisal	13.23 (2.91)	8.77 (4.56)	13.71 (2.85)	11.47 (3.41)
Seeking Guidance and Support	12.95 (3.35)	10.05 (3.81)	13.43 (2.31)	9.25 (3.94)
Problem Solving	13.91 (3.13)	8.91 (3.37)	13.95 (2.31)	11.13 (3.74)
Cognitive Avoidance	7.51 (3.21)	11.03 (3.98)	8.01 (2.53)	9.31 (4.28)
Acceptance or Resignation	6.31 (2.60)	11.01 (4.24)	7.31 (2.34)	6.31 (2.62)
Seeking Alternative rewards	9.11 (3.80)	11.93 (3.41)	10.57 (3.33)	12.23 (3.50)
Emotional Discharge	6.21 (3.12)	10.55 (4.52)	5.21 (3.04)	7.43 (3.32)



According to the findings of this study, gym users outperformed non-users in terms of approach coping behaviors such as logical analysis, positive reappraisal, seeking assistance and support, and problem solving.

As a result, we may claim that exercise helps a person be logical, favorably reappraise a situation, seek direction, and solve problems. They concentrate on the problem and employ cognitive and behavioral coping methods to deal with life's stresses.

Gym users, on the other hand, had lower scores on avoidance coping methods than non-gym users. Cognitive avoidance, acceptance or resignation, seeking another reward, and emotional discharge were among them. This suggests that those who do not routinely exercise avoid thinking about a stressor and its consequences.

Table-2: Two way ANOVA for male and female gym user and non users on coping styles.

Variable	Source of Variance		Interaction
	Between Gender	Between Physical Activity	
Logical Analysis (F-value) (P-value)	0.3 N.S.	62.1 0.01	0.2 N.S.
Positive Reappraisal (F-value) (P-value)	10.3 0.01	45.4 0.01	5.2 0.05
Seeking Guidance and Support (F-value) (P-value)	0.2 N.S.	53.6 0.01	1.7 N.S.
Problem Solving (F-value) (P-value)	6.4 0.01	75.1 0.01	5.7 0.01
Cognitive Avoidance (F-value) (P-value)	1.4 N.S.	22.8 0.01	4.8 0.05
Acceptance or Resignation (F-value) (P-value)	18.3 0.01	18.5 0.01	43.2 0.01
Seeking Alternative rewards (F-value) (P-value)	3.3 N.S.	20.3 0.01	1.4 N.S.
Emotional Discharge (F-value) (P-value)	17.1 0.01	42.7 0.01	4.3 0.05

Gender was significant for positive reappraisal and issue solving, indicating that females are better at favorably reappraising a situation and problem solving. Males were much higher on



acceptance or resignation and emotional discharge, indicating that males utilize these avoidance coping strategies more than females.

The interaction impact of physical activity and gender was found to be significant on five coping response variables. It suggests that gender has an interactive effect on positive reappraisal, problem solving, cognitive avoidance, acceptance or resignation, and emotional discharge.

Similar outcomes have been reported in prior studies; Bakshi, Trehan, Kaul, and Singh (2004) examined athlete and non-athlete stress management. Means, standard deviations, and t-test results revealed a significant difference between the two groups.

Bagul and Borse (2004) stated in their study titled Adjustment and coping style of male and female athletes that there is a substantial difference in social family adjustment between male and female athletes. Female athletes' coping styles are approach for educational and physical adjustment and avoidance for social, family, and emotional adjustment.

Learning to exercise regularly has a psychology behind it. To begin, consider your goals, both short and long term. While going through the exercises, visualize the beneficial changes in your body (both internal and outward). Consider a healthier, leaner, and stronger self.

Don't be disheartened by the slow pace of growth. One step at a time, you'll start to feel better every day, and you will. Use this time to reflect, unwind, and de-stress. The act of repetitive, structured movement of the extremities diverts mental stress to physical action and actually produces alpha waves in the brain, which provide a tranquil state of mind.

When you do this enough times, you learn to look forward to the action that generates the "high." It feels fantastic when it's over, and the benefits are undeniable. This is cause enough to persevere.

References:

Bagul, N. & Borse, A. (2004). Adjustment and coping style of male and female sportsman. Abstract published in the souvenir of the 17th National Conference of Sports Psychology on its emerging trends organized by P.G. Department of Psychology, University of Jammu, Jammu.

Bakshi, A; Trehan, C., Kaul, P. & Singh, S.M. (2004). Coping with stress: A comparative study of Athletes & Non Athletes. Abstract published in the souvenir of 17th National conference of sports Psychology on Sports Psychology. Emerging trends Organised by P.G., Department of Psychology, University of Jammu, Jammu.

Berger, E.G. (1994). Coping with stress: The effectiveness of exercise and other techniques Quest, 46: 100-119.

Moos, R. (1993). Coping Responses Inventory, Youth Form manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.



Nambiar, S. (2008). Psychology of exercise. Published in THE HINDU, Feb 17, Sunday Magazine.

Patil, P.V. (2004). Alertness: A performance criteria among Women sports students from individual sports, College of Education, Gartad. Abstract published at the 17th National Conference of Sports Psychology on Sports Psychology; Emerging Trends organised by P.G, Department of Psychology, University of Jammu, Jammu.

Pillemer, F.G. & Micheli, L.J. (1988). Psychological considerations in the youth sports Clinical Sports Medicine, 7: 679-689.

Pollock, M.S., Wilmore, J.H. & Fox, S.M. (1985). Health and fitness through physical activity (3rd edition) p.22-29.

विद्यार्थ्यांना फुटबॉल खेळताना येणा-या समस्या व अडचणी यांचा शोध घेऊन त्यावर उपाययोजना करून त्याची परिणामकारकता अभ्यासणे

प्रा. डॉ. उद्धव भाऊसाहेब कुडके
पद्मावती बी.एड.कॉलेज,
आधूर, ता.वैजापूर, जि.औरंगाबाद.

१ प्रस्तावना -

जगप्रसिद्ध फुटबॉल हा लोकप्रिय खेळ आहे. हे अनेक राष्ट्रांमध्ये मोठ्या उत्साहाने केले जाते. ब्राझील, स्पेन, फ्रान्स, अर्जेन्टिना इत्यादींसह विविध मोठ्या राष्ट्रांना या खेळाबद्दल वेगवेगळी राष्ट्रीय आवड आहे. हा एक सांघिक खेळ आहे ज्यामध्ये दोन संघ एकमेकांशी उत्कटतेने स्पर्धा करतात. यामध्ये संघाचे सदस्य गोलरक्षक, पाठीराखे इत्यादी भूमिका पार पाडतात. विरोधी संघाच्या शिबिरात गोल करणे हे खेळाचे प्राथमिक ध्येय असते. फुटबॉलमध्ये ग्रीडिऑन फुटबॉल, रग्बी फुटबॉल आणि इतर खेळांचाही समावेश होतो.

दौऱ्याच्या ठिकाणी फुटबॉल मोठ्या प्रमाणावर खेळला जात आहे. त्याच्या असंख्य स्पर्धा आता राष्ट्रीय आणि जागतिक स्तरावर होत आहेत. याशिवाय राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील इतर फुटबॉल क्लबची स्थापना करण्यात आली आहे. फुटबॉल विश्वचषक ही या खेळाची प्राथमिक स्पर्धा आहे. लिओनेल मेस्सी, रोनाल्डिन्हो, रोनाल्डो, नेमार आणि इतरांसारख्या असंख्य खेळाडूंनी जगभरात इतकी बदनामी केली की आजचा तरुण या खेळाबाबत पुरेसा जागरूक असल्याचे दिसून येते.

रोजच्या जीवनात आरोग्याला फार महत्त्व आहे. विद्यार्थ्यांना शारीरिक, मानसिक व सामाजिक विकास हा त्यांची खेळातून होतो. विद्यार्थ्यांना खेळाचे महत्त्व कशा प्रकारे समजावून सांगता येईल. विद्यार्थ्यांमध्ये खेळातील विविध कौशल्य समजावून त्यांना अचुक खेळ खेळता येणे फार महत्त्वाचे आहे.

खो - खो, हॉलीबॉल, फुटबॉल यां सांघिक खेळातून विद्यार्थ्यांमध्ये संघ प्रवृत्ती निर्माण करता येते. खेळाडू वृत्ती जोपासता येते व त्यातून त्यांना शिस्तबद्ध खेळ खेळता यावा यासाठी फुटबॉल खेळताना विद्यार्थ्यांना येणा-या अडचणी व समस्या यांवर उपाययोजना करण्यासाठी हे संशोधन कार्य हाती घेतले.

२ संशोधनाची गरज -

- १ प्राथमिक, माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तरांवर शारीरिक शिक्षण विषयाचे अध्यापन करणे गरजेचे आहे.
- २ विद्यार्थ्यांना खेळ खेळता येणे गरजेचे आहे.
- ३ विद्यार्थ्यांना कौशल्य प्राप्त होणे गरजेचे आहे.
- ४ विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास करणे गरजेचे आहे.

३ संशोधनाचे महत्त्व -

- १ शारीरिक शिक्षण विषयाला अभ्यासक्रमात महत्त्वाचे स्थान आहे.
- २ खेळ खेळता न आल्याने विद्यार्थ्यांना आपल्या कौशल्य शक्तीला वाव देण्यासाठी संशोधन महत्त्वाचे आहे.
- ३ विद्यार्थ्यांना खेळ खेळता येईल.
- ४ उपाययोजनेनंतर त्यांना फुटबॉल खेळण्यास मदत होईल व ते सहजासहजी फुटबॉल खेळू शकतील.

५ संघ भावना निर्माण होईल.

४ संशोधनाची उद्दिष्टे –

- १ विद्यार्थ्यांमध्ये नेतृत्व गुणांचा विकास करणे.
- २ फुटबॉल खेळताना विद्यार्थ्यांच्या चुका कमी करणे.
- ३ विद्यार्थ्यांच्या सर्जन शीलतेचा विकास करणे.
- ४ फुटबॉल खेळताना येणा-या अडचणींचा शोध घेणे.

५ गृहीतके –

- १ विद्यार्थ्यांना फुटबॉल खेळाचे महत्व माहित नाही.
- २ विद्यार्थ्यांना खेळ खेळताना अध्यापन पद्धतीचा वापर केला जात नाही.
- ३ विद्यार्थ्यांना खेळातील कौशल्य माहिती नाही.
- ४ विषय शिक्षकाचा अभाव आहे.
- ५ खेळा विषयी व खेळाच्या नियमाविषयी माहिती नाही.
- ६ खेळा विषयी सोई-सुविधा उपलब्ध नाहीत.

६ संशोधन पद्धती -

सदर संशोधन संशोधकाने प्रायोगिक संशोधन पद्धतीचा वापर केला आहे.

७ संशोधनाची परिकल्पना -

सर्वसामान्य अनुभव, निरीक्षण ज्ञान व तर्काच्या आधारे संशोधन समस्येसंबंधी केलेले, पण सिद्ध न झालेले विधानात्मक उत्तर म्हणजे परिकल्पना होय.

शून्य परिकल्पना -

ज्या परिकल्पनेत उपचारानंतर सुध्दा पूर्वी असलेली स्थिती बदलत नाही असे म्हटले जाते, त्या परिकल्पनेस शून्य परिकल्पना म्हणतात.

विद्यार्थ्यांना फुटबॉल खेळताना केलेल्या उपाययोजनांच्या अमलबजावणी नंतर विद्यार्थ्यांना फुटबॉल हा खेळ खेळता येणार आहे.

८ जनसंख्या व न्यादर्श -

१ जनसंख्या -

प्राथमिक, माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तरातील विद्यार्थ्यांचा जनसंख्येत समावेश करण्यात आला आहे.

२ न्यादर्श -

न्यादर्शाच्या पद्धती - नमुना निवडीच्या पद्धतीतील संभाव्यतेवर आधारित असलेल्या सहेतुक नमुना पद्धतीने नमुना निवड करण्यात आलेली आहे. सदर संशोधनात प्राथमिक, माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तरातील १०० विद्यार्थ्यांची न्यादर्श म्हणून निवड केली आहे.

९ संशोधनाची साधने –

प्रश्नावली :- यामध्ये ज्या गोष्टीचे निरीक्षण करायचे आहे. यासंबंधी शिक्षक सूची किंवा यादी करतात. या सूची प्रमाणे विद्यार्थ्यांच्या ठिकाणी किती गुण आहेत हे पाहिले जाते. केलेल्या यादीप्रमाणे गुणांचा पडताळा घेणे म्हणजेच पडताळा सूचीचा वापर करणे होय.

१० संख्याशास्त्रीय साधने -

१ मध्यमान - मध्यमान म्हणजे हिशोब करून काढलेली सरासरी होय. संख्यात्मक सामग्रीचे व वर्गीकरण केले असेल तर एक पद्धती व वर्गीकरण केले नसेल तर दुसरी पद्धती वापरावी लागते.

२ शेकडेवारी - संशोधक वेगवेगळ्या नमूना संचाकडून माहिती मिळवितो. ही माहिती शंभर या कारमानाच्या नमून्याकडून मिळविली असती तर माहितीचे स्वरूप कसे प्राप्त झाले असते. हे पाहण्यासाठी वापरण्यात येणा-या संख्याशास्त्रीय परिमानाला शेकडेवारी म्हणतात.

३ आलेख - संशोधकाने स्तंभालेखाद्वारे विद्यार्थ्यांचे पूर्व चाचणीचे व उत्तर चाचणीचे गूण यांचे वितरण करून मध्यमानाचा आलेख काढला.

११ निष्कर्ष -

१ पूर्वचाचणीचे निष्कर्ष -

१ विद्यार्थ्यांना फुटबॉल ही संकल्पना समजलेली आहे.

२ विद्यार्थ्यांना फुटबॉल खेळता येत नाही.

३ विद्यार्थ्यांना फुटबॉल चुकीच्या पद्धतीने खेळतात.

२ कृती कार्यक्रमावरून काढलेले निष्कर्ष -

१ विद्यार्थ्यांना सराव दिल्यास विद्यार्थी फुटबॉल संबंधी माहिती जाणून घेतात.

२ विद्यार्थ्यांना कृती कार्यक्रम राबविताना क्लुप्त्यांचा वापर केल्यास विद्यार्थ्यांना फुटबॉल संकल्पना समजतात

३ क्लुप्त्यांचा वापर करून केलेले मार्गदर्शन जास्त काळ विद्यार्थ्यांच्या स्मरणात राहते.

३ अंतिम चाचणीचे निष्कर्ष -

१ विद्यार्थ्यांच्या पूर्व चाचणीतील चुकांपेक्षा अंतिम चाचणीत चुका कमी झाल्या.

२ विद्यार्थी फुटबॉल खेळामधील कृती ब-याच प्रमाणात अचूक करतात.

३ विद्यार्थ्यांना फुटबॉल खेळ म्हणजे काय ते समजले.

१२ शिफारशी -

१ शा. शि. विषयातील फुटबॉल खेळतानाचे मार्गदर्शन करतांना विद्यार्थ्यांना जास्त सराव द्यावा.

२ शा. शि. विषयाचे मार्गदर्शन करताना विविध क्लुप्त्यांचा वापर करावा.

३ शा. शि. विषयातील फुटबॉल खेळण्याचे मार्गदर्शन करताना विविध कलागुणांचा वापर करावा.

४ फुटबॉल शिकविताना विद्यार्थ्यांना प्रत्यक्षात त्यांच्या कल्पना मांडायला लावावीत.

१३ शिक्षकांसाठी उपयोगिता -



कोणतीही कृती ही निर्हेतुकपणे केली जात नाही. प्रस्तूत संशोधन ही विशिष्ट असा हेतू ठेवूनच केली आहे. या संशोधनाचा उपयोग इतर शिक्षकांना देखील निश्चितच होईल.

या संशोधनातून शारीरिक शिक्षण विषयातील फुटबॉल खेळाचे मार्गदर्शन करताना शिक्षकांना नक्कीच मदत होईल.

१४ पुढील संशोधनासाठी विषय -

- १ विद्यार्थ्यांना शा. शि. विषयातील खेळ खेळताना येणा-या अडचणी शोधून त्यावर उपाययोजना करणे.
- २ कृती कार्यक्रम राबविताना खेळाच्या साहीत्यांचा वापर करणे.
- ३ विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक विकासावर खेळाच्या होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास.
- ४ विविध खेळा विषयी पुरविल्या जाणाऱ्या सोई-सुविधांचा अभ्यास.

संदर्भग्रंथ सूची -

- १ डॉ. सोपान कांगणे व प्रा. संजीव बाळकृष्ण पवार , (२०१९), आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, निराली प्रकाशन, पुणे.
- २ डॉ. संजीव सोनवणे, डॉ. सोपान कांगणे, (२०१९), शालेय वातावरण व शारीरिक शिक्षण, निराली प्रकाश, पुणे.
- ३ गाडगीळ, स्वाती (२००६), कृतिसंशोधन व नवोपक्रम, पुणे, सुविचार प्रकाशन.
- ४ गाडगीळ स्वाती, (२००६), आरोग्यशिक्षण, पुणे, सुविचार प्रकाशन.
- ५ शेटकर गणेश, शोभना जोशी, (२००७), शैक्षणिक मूल्यमापन व कृतिसंशोधन, औरंगाबाद, मृण्मयी प्रकाशन.



विद्यार्थ्यांमधील आरोग्य विषयक सवयींच्या समस्या दूर करण्यासाठी कृतीकार्यक्रमाची निर्मिती व
त्याच्या परिणामकारकतेचा अभ्यास

प्रा. सोनाली शहाजी वारंगुळे
पद्मावती बी.एड.कॉलेज,
आधूर, ता.वैजापूर, जि.औरंगाबाद.

१ प्रस्तावना

आरोग्य हा सुखी जीवनाचा पाया आहे. प्रत्येक व्यक्तीला स्वतःच्या विकासासाठी शरीराची व मनाची गरज असते.

"शरीरामाद्य खलु, धर्म साधनम्" असे म्हटले जाते. आपला धर्म म्हणजे आपले कर्तव्य पार पाडण्याचे पहिले साधन म्हणजे आपले शरीर.

आरोग्य हा प्रत्येक व्यक्तीचा जन्मसिद्ध हक्क आहे. आरोग्य संपादन करण्यासाठी व्यक्तीला व समाजाला जागरूक राहणे आवश्यक आहे. याची जाणीव आरोग्य शिक्षणातून करून दिली जाते. ज्या परिसरात व्यक्ती राहते, त्या परिसरावर तिचे स्वास्थ्य अवलंबून असते. प्रत्येकाने आपले शरीर स्वच्छ राखण्याचे कर्तव्य पार पाडले तर सुदृढ समाजाची निर्मिती होण्यास मदत होईल.

निरोगी आरोग्याचे असाधारण महत्त्व आहे. आरोग्य चांगले असल्यास त्या व्यक्तीचा कुटुंबाचा तसेच समाजाचा सर्वांगीण विकास होण्यास मदत होते. आजारी पडल्यास उपचार करीत बसण्यासाठी वेळ व पैसा खर्च होत राहतो. याचा मानसिक ताण स्वतःवर तसेच कुटुंबावर होत असतो. त्यासाठी सर्वांनी नेहमी निरोगी राहण्यासाठी सर्वांनी प्रयत्न केले पाहिजेत.

शारीरिक, मानसिक, सामाजिक दृष्टिने व्यवस्थित आणि रोगमुक्त असण्याची अवस्था म्हणजेच आरोग्य होय. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या दृष्टीने "आरोग्य म्हणजे केवळ रोगांचा अभाव नसून ती एक शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक समतोलालाची अवस्था आहे", अशी आरोग्याची व्याख्या आहे.

"If wealth is lost
something is lost
But if health is lost
everything is lost "

२ संशोधनाची गरज

आरोग्य ही माणसाची स्वाभाविकस्थिती आहे. आपल्या मनात आरोग्य म्हणजे रोगापासून मुक्तता असाच अर्थ उत्पन्न होतो. पण या आरोग्याचे शरीराबरोबर आणखी काही घटक आहेत. व्यक्तीच्या चांगल्या व वाईट सवयी आरोग्यवर परिणाम करत असतात.

एकदा भक्कम पाया घातला की, त्यावर उभी राहणारी इमारतही मजबूत होते. हीच गोष्ट आरोग्याच्या बाबतीत. आरोग्य सवयी समजून घेणे गरजेचे आहे. म्हणून सदर संशोधन गरजेचे आहे.

३ संशोधनाचे महत्त्व

"Sound mind in sound body "

निरोगी शरीरात निरोगीमन वास करते. आजारी माणूस चिडचिडा बनतो. कारण त्याला शारीरिक अस्वास्थाने ग्रासलेले असते. अगदी प्राचीन काळापासून शरीराचे महत्व कळले आहे.

आपण आपले आरोग्य चांगले ठेवले, तर आपण आपला सर्वांगीण विकास शारीरिक, मानसिक, भावनिक, बौद्धिक, आर्थिक व सामाजिक हा विकास साधता येईल. व्यक्तीची प्रगती झाली की, मग आपोआपच राष्ट्राची प्रगती होईल. बालपणापासून योग्य आरोग्याच्या सवयीद्वारा उत्तम आरोग्य संपादन केले की, तारुण्यवस्थेत व वृद्धवस्थेत सुख लाभू शकते. कारण, आरोग्य ही निसर्गदत्त देणगी नसून ती प्रयत्नाने साध्य होणारी संपत्ती आहे. विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यविषयक सवयी जाणून घेऊन त्यांच्यामध्ये आरोग्यपूर्ण सवयी विकसित करण्याच्या दृष्टीकोनातून सदर संशोधन महत्वाचे आहे.

४ संशोधनाची उद्दिष्टे

- १ विद्यार्थ्यांमधील आरोग्यविषयक सवयींच्या समस्या दूर करताना येणाऱ्या समस्यांचा शोध घेणे.
- २ आरोग्यविषयक सवयींच्या समस्येवर योग्य उपाय योजनांची निर्मिती करणे.
- ३ ठरविलेल्या उपाययोजनाची नियोजनपूर्वक अंमलबजावणी करणे.
- ४ संख्याशास्त्रीय संशोधनांच्या साहाय्याने उपायांची पडताळणी करणे.

५ संशोधनाची गृहीतके

- १ विद्यार्थी सकाळी लवकर उठून प्रातःविधी उरकून व्यायाम करत नाही.
- २ दाताची निगा राखत नाही.
- ३ केसाची स्वच्छता बाळगत नाही.
- ४ वाढलेली नखे वेळोवेळी काढत नाही.
- ५ दररोज नित्यनियमाने स्नान करत नाही.
- ६ स्वच्छ कपडे परिधान करत नाही.
- ७ जेवनात भाजीपाला, दूध व कडधान्याचा वापर करत नाही.
- ८ कानाची निगा राखत नाही.

६ संशोधन पद्धती -

सदर संशोधनात संशोधकाने प्रायोगिक संशोधन पद्धतीचा वापर केला आहे.

७ संशोधनाची परिकल्पना -

शून्य परिकल्पना: -

संशोधक निर्मित उपाययोजनांच्या अंमलबजावणी नंतर विद्यार्थ्यांमध्ये आरोग्यविषयक सवयी निर्माण होणार नाही.

८ जनसंख्या व न्यादर्श -

१ जनसंख्या -



प्राथमिक, माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तरातील विद्यार्थ्यांचा जनसंख्येत समावेश करण्यात आला आहे.

२ न्यादर्श -

न्यादर्शाच्या पद्धती - नमुना निवडीच्या पद्धतीतील संभाव्यतेवर आधारित असलेल्या सहेतुक नमुना पद्धतीने नमुना निवड करण्यात आलेली आहे. सदर संशोधनात प्राथमिक, माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तरातील १०० विद्यार्थ्यांची न्यादर्श म्हणून निवड केली आहे.

१ संशोधनाची साधने -

प्रश्नावली :- यामध्ये ज्या गोष्टीचे निरीक्षण करायचे आहे. यासंबंधी शिक्षक सूची किंवा यादी करतात. या सूची प्रमाणे विद्यार्थ्यांच्या ठिकाणी किती गुण आहेत हे पाहिले जाते. केलेल्या यादीप्रमाणे गुणांचा पडताळा घेणे म्हणजेच पडताळा सूचीचा वापर करणे होय.

१० संख्याशास्त्रीय साधने -

१ मध्यमान - मध्यमान म्हणजे हिशोब करून काढलेली सरासरी होय. संख्यात्मक सामग्रीचे व वर्गीकरण केले असेल तर एक पद्धती व वर्गीकरण केले नसेल तर दुसरी पद्धती वापरावी लागते.

२ शेकडेवारी - संशोधक वेगवेगळ्या नमूना संचाकडून माहिती मिळवितो. ही माहिती शंभर या आकारमानाच्या नमून्याकडून मिळविली असती तर माहितीचे स्वरूप कसे प्राप्त झाले असते. हे पाहण्यासाठी वापरण्यात येणा-या संख्याशास्त्रीय परिमानाला शेकडेवारी म्हणतात.

३ आलेख - संशोधकाने स्तंभालेखाद्वारे विद्यार्थ्यांचे पूर्व चाचणीचे व उत्तर चाचणीचे गूण यांचे वितरण करून मध्यमानाचा आलेख काढला.

११ निष्कर्ष -

१ विद्यार्थ्यांच्या वैयक्तिक आरोग्याविषयक समस्यांचा शोध व उपाययोजना सुचवता आल्या.

२ विद्यार्थी त्वचा, तोंड व दात स्वच्छ ठेवण्यास समर्थ बनले.

३ विद्यार्थी नाक, कान, डोळा, केस यांची निगा राखण्यास समर्थ बनले.

४ विद्यार्थी नखे काढण्यास व कपडे स्वच्छ घालण्यास समर्थ बनले.

५ विद्यार्थ्यांना आरोग्य सवयीचे महत्व समजू शकले.

६ विद्यार्थी स्वच्छता बाळगू लागल्याने निरोगी बनले.

१२ शिफारशी -

१ विद्यार्थ्यांना आरोग्य विषयक चांगल्या सवयी लागण्यासाठी व आवड निर्माण करण्याकरीता हा उपक्रम राबविणे आवश्यक आहे.

२ प्राथमिक, माध्यमिक, व उच्च माध्यमिक स्तरावर हा उपक्रम राबविणे आवश्यक आहे.

३ विविध कार्यक्रमातून विद्यार्थ्यांत 'आरोग्यविषयक सवयी' याविषयी आवड निर्माण करावी.



४ हा उपक्रम विविध नाट्य, गायन त्याचप्रमाणे साधन सामग्रीने राबवावा.

१३ पुढील संशोधनासाठी विषय -

१ विद्यार्थ्यांमध्ये आरोग्याच्या तक्रारीमुळे अभ्यासात येणाऱ्या अडचणींचा शोध घेणे व उपाययोजना करणे.

२ विद्यार्थ्यांच्या स्वच्छता व आरोग्यविषयी अडचणीचा शोध घेणे व उपाययोजना सुचविणे.

३ विद्यार्थ्यांचा खेळात कमी सहभाग असण्याची कारणे शोधणे व त्यावरील उपायाची परिणामकता अभ्यासणे.

संदर्भग्रंथ सूची -

१ गाडगीळ, स्वाती (२००६), कृतिसंशोधन व नवोपक्रम, पुणे, सुविचार प्रकाशन.

२ गाडगीळ स्वाती, (२००६), आरोग्यशिक्षण, पुणे, सुविचार प्रकाशन.

३ डॉ. संजीव सोनवणे, डॉ. सोपान कांगणे, (२०१९), शालेय वातावरण व शारीरिक शिक्षण, निराली प्रकाशन.

४ डॉ. दिपक माने, डॉ. सुरेखा दप्ते, डॉ. उमेशराज पानेरू, डॉ. पांडुरंग लाहोटे , - सांघिक खेळ, डायमंड प्रकाशन, पुणे.

५ शेटकर गणेश, शोभना जोशी,(२००७), शैक्षणिक मूल्यमापन व कृतिसंशोधन, औरंगाबाद, मृण्मयी प्रकाशन.

६ मासिक - अरुण सांडगे, जानेवारी २०१०, आरोग्य, यामधून आरोग्याची निगा याची माहिती मिळाली.

७ वर्तमानपत्र - सकाळ, ४ डिसेंबर २००९, आरोग्य जागर , यामध्ये आरोग्यास उपयुक्त सवयीची माहिती मिळाली.
