

Aug-2022 ISSUE-II(II), VOLUME-X

Published Quarterly issue

With e-ISSN 2394-8426 International Impact Factor 6.222

Peer Reviewed Journal



Published On Date 31.08.2022

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

Organized &
Published By

Chief Editor,
Gurukul International Multidisciplinary Research Journal
Mo. +919273759904 Email: chiefeditor@gurukuljournal.com
Website : <http://gurukuljournal.com/>



INDEX

Paper No.	Title	Author Name	Page No.
1	नियमित योगासने व प्राणायाम करणाऱ्या विद्यार्थिनींच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्याचा अभ्यास	प्रा. डॉ. मोतीलाल सुकदेव उभाळे	3-6

नियमित योगासने व प्राणायाम करणाऱ्या विद्यार्थिनींच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्याचा अभ्यास

प्रा. डॉ. मोतीलाल सुकदेव उभाळे

संस्थामाता सुशीलादेवी साळुंखे

महिला शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय तासगाव

Email- ubhalemotilal66@gmail.com

सारांश- आजच्या धावपळीच्या जीवनात आपल्या शारीरिक व मानसिक आरोग्याकडे लक्ष देणाऱ्या व्यक्ती आहेत. आपल्या आरोग्याविषयी ते सजग आहेत. प्रस्तुत संशोधन लेखांमध्ये सातत्याने योगासने व प्राणायाम करणाऱ्या विद्यार्थिनींच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्याचा अभ्यास केलेला आहे. बी.एड. महाविद्यालयातील नेहमी योगासने व प्राणायाम करणाऱ्या विद्यार्थिनींच्या आरोग्याचा अभ्यास प्रस्तुत संशोधनात केलेला आहे. त्यासाठी संशोधकांनी सर्वेक्षण पद्धतीचा वापर केलेला आहे. तसेच संशोधकांनी स्वनिर्मित प्रश्नावलीचा वापर केलेला आहे. आलेल्या प्रतिसादावरून अर्थनिर्वचन व निष्कर्ष काढण्यात आलेले आहेत. त्यातून असे लक्षात येते की, नियमितपणे योगासने व प्राणायाम करणाऱ्या विद्यार्थिनींच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम होतो.

1) प्रस्तावना:- आजकाल आपण पाहतो की, अनेक व्यक्ती अनेक आजारांनी ग्रसलेले आहेत. प्रथमदर्शनी शारीरिक आरोग्याची कल्पना आपणास येते. परंतु काही आजार शरीरांतर्गत असतात त्यामुळे व्यक्तींना त्याचा खूप त्रास होत असतो. जसे की, रक्तदाब कमी अधिक होणे, मधुमेह, डॅग्यू, कावीळ, चिकनगुनिया, ताप येणे, डोके दुखणे, हाडे दुखणे, किडनीचे आजार, कॅन्सर सारखे आजार व्यक्तींना अतिशय जर्जर करीत असतात. त्यामुळे या आजारांनी ग्रस्त असलेल्या व्यक्तींचे आपल्या कामात लक्ष लागत नाही. मन एकाग्र होत नाही. कामाचा अनेक चुका होतात. त्यामुळे आपण कधी आजारी पडू नये यासाठी प्रत्येक व्यक्तीने स्वतःची काळजी घेणे आवश्यक आहे. त्यासाठी नियमितपणे शरीरासाठी वेळ देणे आवश्यक असते. विशेषतः विद्यार्थिनींना सकाळी उठल्यापासून ते रात्री झोपेपर्यंत अनेक शारीरिक व मानसिक कामे करावी लागतात. त्यामुळे नियमितपणे योगासने व प्राणायाम करणाऱ्या बी.एड. मधील विद्यार्थिनींच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर कोणता परिणाम होतो या प्रश्नाच्या शोधनासाठी प्रस्तुत संशोधन करण्यात आलेले आहे.

2) समस्या विधान:- नियमितपणे योगासने व प्राणायाम करणाऱ्या विद्यार्थिनींच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्याचा अभ्यास.

3) संशोधनाचे महत्त्व:- प्रस्तुत संशोधनामुळे नियमितपणे योगासने व प्राणायाम करणाऱ्या बी.एड. मधील विद्यार्थिनींच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्य विषयी माहिती मिळणार आहे. तसेच त्यांना कोणकोणत्या प्रकारचे फायदे झालेले आहेत, हे समजणार आहे. तसेच नियमितपणे योगासने व प्राणायाम न करणाऱ्या

विद्यार्थिनींना प्रस्तुत संशोधनातून प्रेरणा घेऊन त्याही आपल्या आरोग्याकडे सजगतेने लक्ष देतील असे वाटते.

4) गृहितके:-

- १) योगासने केल्याने व्यक्ती शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या सुदृढ बनते.
- २) प्राणायामामुळे शरीरातील श्वसनासंबंधी आजार दूर होतात.
- ३) योगासने व प्राणायामामुळे व्यक्तीला मानसिक आरोग्य प्राप्त होते.

5) संशोधनाची उद्दिष्टे:-

- १) नियमितपणे योगासने व प्राणायाम करणाऱ्या विद्यार्थिनींचा शोध घेणे.
- २) नियमितपणे योगासने व प्राणायाम करणाऱ्या विद्यार्थिनींच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्य विषयी माहिती मिळवणे.

6) परिकल्पना:-

नियमितपणे योगासने व प्राणायाम करणाऱ्या विद्यार्थिनींच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्य उत्तम असते.

7) संशोधनाची गरज:- नियमितपणे योगासने व प्राणायाम केल्याने विद्यार्थिनींच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करण्यासाठी प्रस्तुत संशोधन हाती घेतले आहे.

8) संशोधन पद्धती:-

प्रस्तुत संशोधनासाठी संशोधकांनी वर्णनात्मक संशोधनातील सर्वेक्षण पद्धतीचा वापर केलेला आहे.

9) संशोधनाची साधने:- प्रस्तुत संशोधनासाठी संशोधकांनी स्वनिर्मित प्रश्नावली या साधनांचा वापर केलेला आहे.

10) संशोधन जनसंख्या व नमुना निवड:-

प्रस्तुत संशोधनासाठी बी.एड. प्रथम वर्षातील 40 विद्यार्थिनी व द्वितीय वर्षातील 42 विद्यार्थिनी अशा एकूण 82 विद्यार्थिनींची जनसंख्या म्हणून निवड केली. त्यापैकी नियमितपणे योगासने व प्राणायाम करणाऱ्या 20 विद्यार्थ्यांची सहेतुक नमुना निवड केलेली आहे.

11) व्याप्ती:-

- १) प्रस्तुत संशोधन हे संस्थामाता सुशीलादेवी साळुंखे महिला शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय तासगाव येथील विद्यार्थिनींशी संबंधित आहे.
- २) प्रस्तुत संशोधन हे संस्थामाता सुशीलादेवी साळुंखे महिला शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय तासगाव येथील विद्यार्थिनींच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्याशी संबंधित आहे.

12) मर्यादा:-

प्रस्तुत संशोधन हे केवळ संस्थामाता सुशीलादेवी साळुंखे महिला शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयातील विद्यार्थिनी पुरते स्मर्यादित आहे.

२) प्रस्तुत संशोधन हे फक्त संस्थामाता सुशीलादेवी साळुंखे महिला शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयातील विद्यार्थिनींच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्याशी संबंधित आहे.

३) प्रस्तुत संशोधन हे फक्त संस्थामाता सुशीलादेवी साळुंखे महिला शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयात अध्ययन करणाऱ्या शैक्षणिक वर्ष 2022-23 या वर्षातील विद्यार्थिनींपुरतेच मर्यादित आहे.

13) संशोधन साधने:-

प्रस्तुत संशोधनात बी.एड. महाविद्यालयात अध्ययन करणाऱ्या व नियमितपणे योगासने व प्राणायाम करणाऱ्या विद्यार्थिनींच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्याच्या सद्यस्थितीचा अभ्यास करण्यासाठी प्रश्नावली या संशोधन साधनांचा वापर केलेला आहे. या प्रश्नावलीत एकूण बारा प्रश्न विद्यार्थिनींना विचारण्यात आलेले होते.

14) संख्याशास्त्रीय परिमाणे:-

प्रस्तुत संशोधनात प्रश्नावलीच्या माध्यमातून मिळालेल्या माहितीचा अन्वयार्थ लावण्यासाठी टक्केवारी या संख्याशास्त्रीय परिमाणाचा वापर केलेला आहे.

15) नियमितपणे योगासने व प्राणायाम करणाऱ्या विद्यार्थिनींची निरीक्षणे:-

१) संशोधकांनी निवडलेल्या नमुन्यातील नियमितपणे योगासने व प्राणायाम करणाऱ्या विद्यार्थिनींच्या विद्यार्थिनींचा कालावधी दोन वर्षे होता.

२) नियमित योगासने व प्राणायाम करणाऱ्या विद्यार्थिनींचा वयोगट 22 ते 26 असा होता.

३) नियमितपणे योगासने व प्राणायाम करणाऱ्या विद्यार्थिनींनी योगासने व प्राणायामाचे प्रशिक्षण तज्ञ मार्गदर्शकांकडून घेतलेले होते.

४) सर्व विद्यार्थ्यांनीचा रक्तदाब सामान्य पातळीत असल्याचे आढळले.

५) ज्या विद्यार्थिनींना थायरॉइडचा त्रास होता त्यांचा त्रास पूर्ण नाहीसा झाला.

६) सर्व विद्यार्थिनींचे वजन नियंत्रित झाले.

७) सर्व विद्यार्थ्यांनीचे शारीरिक त्रास पूर्ण नाहीसे झाले.

८) सर्व विद्यार्थ्यांनीचा कामातील उत्साह वाढला.

९) सर्व विद्यार्थ्यांनीचा शारीरिक लवचिकता प्राप्त झाली.

१०) सर्व विद्यार्थ्यांनीचे मानसिक आरोग्य सुदृढ झाले.

११) सर्व विद्यार्थ्यांनीमध्ये आत्मविश्वास वाढला.

१२) सर्व विद्यार्थ्यांनीचे संपादन वाढले.

१३) सर्व विद्यार्थिनींच्या कामातील अचूकता वाढली.

१४) सर्व विद्यार्थिनींच्या कामातील एकाग्रता वाढली.

16) निष्कर्ष:-

वरील निरीक्षणांवरून असे लक्षात येते की, नियमितपणे योगासने व प्राणायाम करणाऱ्या विद्यार्थिनींचे शारीरिक व मानसिक आरोग्यात सकारात्मक सुधारणा झाली.

17) शिफारसी:-

- १) विद्यार्थ्यांनी शारीरिक व मानसिक आरोग्यासाठी नेहमीच योगासने व प्राणायाम करावेत.
- २) विद्यार्थ्यांनी निरामय आरोग्यासाठी नेहमीच योग सराव करावा .
- ३) विद्यार्थ्यांनी नियमित प्राणायाम केल्याने शारीरिक व मानसिक कार्यक्षमतेत वाढ होईल.
- ४) विद्यार्थ्यांनी नेहमी सूर्यनमस्कार करावेत.
- ५) विद्यार्थ्यांनी नियमित योगासने व प्राणायाम केल्यास बौद्धिक क्षमतेत वाढ होईल.

संदर्भ ग्रंथ यादी:-

- १) डॉ.वि.रा.भिंताडे, (1989), शैक्षणिक संशोधन पद्धती: पुणे: नूतन प्रकाशन
- २) जोशी भारती, (1993), स्त्रियांसाठी योगासने
- ३) कोरे एम. एम. (1999), शरीर विज्ञान आणि योग अभ्यास, लोणा, कांचन प्रकाशन
- ४) कुलकर्णी, पी.के. (2008), आरोग्य व समाज, पुणे: डायमंड प्रकाशन
- ५) कुलकर्णी, विनायक, य. (1995), दैनंदिन जीवनात गीता: विवेकानंद केंद्र प्रकाशन

Website:- www.google.com