



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

बालगृहातील मुलांच्या भावनिक परिपक्वतेवर योगाभ्यासाच्या परिणामाचे अध्ययन.

डॉ. योगेश्वर स. निकस
कार्यकारी प्राचार्य व शारीरिक शिक्षण संचालक,
रामराव झनक कला वाणिज्य महाविद्यालय, मालेगांव (वाशिम)

सारांश

संशोधनकर्त्याने बालगृहातील मुलांच्या भावनिक परिपक्वतेवर योगाभ्यासाच्या परिणामाचे अध्ययन केले. बालगृहातील मुलांच्या भावनिक परिपक्वतेची माहिती प्राप्त करण्यात आली. शासकीय व खाजगी संस्थांच्या बालगृहातील मुलांकडून योगाभ्यास प्रशिक्षणाचे परिणाम प्राप्त झाले. अशी परिकल्पना करण्यात आली की बालगृहातील मुलांच्या भावनिक परिपक्वतेवर योगाभ्यासाचा सकारात्मक परिणाम दिसून येईल. अमरावती शहरातील बालगृहातील १४ ते १६ वर्ष वयोगटातील मुलांवर अध्ययन केल्या गेले. योगाभ्यासाचे प्रशिक्षण सोळा आठवडे दिल्या गेले. या संशोधनासाठी भावनिक परिपक्वता या घटकाची निवड करण्यात आली होती. अमरावती शहरातील बालगृहातील १०० मुलांची यादृच्छिक न्यादर्श पद्धतीने निवड केल्या गेली. संपूर्ण १०० विद्यार्थ्यांची भावनिक परिपक्वता या प्रमाणित चाचणीद्वारे पूर्व चाचणी घेण्यात आली. पूर्व चाचणीच्या आकड्यांवरून सांख्यिकीय विश्लेषणाच्या आधारावर ५०-५० विद्यार्थ्यांचे समबद्ध समूह प्रायोगिक समूह व दूसरा नियंत्रित समूह होता. भावनिक परिपक्वता चाचणी डॉ. यशविर सिंग आणि डॉ. महेश भारगव, आग्रा यांनी तयार केलेल्या प्रश्नावली का उपयोग करण्यात आला. मुलांच्या भावनिक परिपक्वता यावर योगाभ्यासाचा कसा परिणाम झाला यासाठी 'F'-ratio चा उपयोग करण्यात आले. सार्थक स्तर हा ०.०५ वर बघण्यात आला. अध्ययनाच्या परिणाम असे आढळले की, नियंत्रित आणि प्रायोगिक समूहांचे भावनात्मक परिपक्वतेच्या पूर्व आणि उत्तर चाचण्यांमध्ये $(F) = 12.895 > F_{0.05 (3,196)} = 2.650$ सार्थकता दिसून आली. नियंत्रित समूहाची पूर्व चाचणी आणि प्रायोगिक समूहाची उत्तर चाचणी $(MD = 8.160 > CD = 3.028)$, नियंत्रित समूहाची उत्तर चाचणी आणि प्रायोगिक समूहाची उत्तर चाचणी $(MD = 5.860 > CD = 3.028)$, प्रायोगिक समूहाची पूर्व आणि उत्तर चाचणी $(MD = 8.360 > CD = 3.028)$ मध्ये भावनात्मक परिपक्वतेच्या सार्थकता दिसून आली. भावनिक परिपक्वतेवर योगाभ्यासाचा सकारात्मक परिणाम दिसून आला म्हणून संशोधनकर्त्याने केलेली परीकल्पना स्वीकृत झाली.

की वर्ड- बालगृह, भावनिक परिपक्वता, योगाभ्यास

प्रस्तावना

बालगुन्हेगारी शहरी समस्या आहे. कारण बालगुन्हेगार शहरातच जास्त आढळतात. बालगुन्हेगार वाढत जाणे म्हणजे घरातून कोटुंबिक समस्या व अस्वस्थता निर्माण होणे, शाळातील वातावरण बिघडणे, दुसऱ्या मुलांवर चुकल्या आदर्शाचा परिणाम होणे आणि लहानपणीच गुन्हे करण्याची सवय जडल्याने एकंदर सर्वच गुन्हेगारी वाढणे ज्या देशात गरिबी, राजकीय आणि शासकीय दिरंगाई व अव्यवस्था आणि सामाजिक परिवर्तनाचा मंद वेग असतो अशा ठिकाणी बेकारांची व झोपडपट्टीवासीयांची मुले गुन्हे करू लागतात. श्रीमंत, गरीब मुले असा तेथे भेद राहत नाही. चांगल्या संस्कार करणाऱ्या संस्था अपुऱ्या असल्याने मुलांना योग्य वळण लागत नाही अशा समाजांमध्ये बालगुन्हेगारीची समस्या उग्र स्वरूप धारण करते आणि तिची व्याप्ती सर्व समाजभर पसरते.

सुधारगृहे प्रमाणित शाळा, बेगर्स अँक्टखाली परवाना मिळालेल्या भिक्षा गृहे इत्यादी संस्थांमध्ये मुले दाटीवाटीने कोंबावी लागतात. समूह म्हणून त्यांच्याकडे पाहिले जाते.

परिणामी मुलांच्या मनात सुरक्षिततेची भावना निर्माण होत नाही. त्यांच्या विकासासाठी आवश्यक असलेली प्रेम व आपुलकी त्यांना मिळत नाही. यामुळे समाजकल्याण खात्यांच्या अनेक संस्थांकडून बालकल्याणाचे कार्य भरीवपणे होऊ शकत नाही. स्वयंसेवी संघटनांच्या अडचणी आणि बालकल्याणाच्या भावनेने प्रेरित होऊन काम करणाऱ्या सेवाभावी कर्मचाऱ्यांचा अभाव यामुळे आपल्या देशात बालकल्याणाचे कार्य दुर्लक्षित राहिले आहे.

योगाद्वारे मन एकाग्र करता येते भावनिक परिपक्वतेसाठी योगाभ्यासा सारखा चांगला उपाय नाही. मन जर एकाग्र करता आले तर मानसिक शक्ति प्रबल होते व कोणतेही कार्य उत्तमरित्या करता येते डॉक्टर, इंजिनिअर, शिक्षक असो की विद्यार्थी असो, शेतकरी व्यापारी असो तो उत्तम एकाग्रतेशिवाय होवू शकत नाही. योग म्हणजे मनाचे केंद्रीकरण करण्याच्या अभ्यासाचा मार्ग आपले चंचल मन चैतन्याशी जोडण्याचा मार्ग दौर्बल्यातून सामर्थ्य संपन्न होण्याचा मार्ग, वाफ कोंडली की केवढी शक्ती निर्माण होते. तसेच मनाच्या सर्व शक्ती अंतरात कोंडल्या तर प्रचंड शक्ती निर्माण होवू शकते. आपले मन एवढे चंचल आहे की त्याला बाह्य सृष्टीत भटकण्याची सवय लागून गेली आहे. या मनाला योगाभ्यास निश्चल, निग्रही, संचलित बनविते.

समस्याचे कथन- बालगृहातील मुलांच्या निवडक भावनिक परिपक्वतेवर योगाभ्यासाच्या परिणामाचे अध्ययन.

समस्येचे उद्देश- बालगृहातील मुलांच्या भावनिक परिपक्वतेची माहिती प्राप्त करण्यात आली. बालगृहातील मुलांच्या भावनिक परिपक्वतेची माहिती प्राप्त करण्यात आली. बालगृहातील मुलांच्या भावनिक परिपक्वतेची माहिती प्राप्त करण्यात आली. शासकिय व खाजगी संस्थांच्या बालगृहातील मुलांच्या समस्या जाणून घेतल्या. शासकिय व खाजगी संस्थांच्या बालगृहातील मुलांकडून योगाभ्यास प्रशिक्षणाचे परिणाम प्राप्त झाले.

परिकल्पना- संशोधनकर्ता अशी परिकल्पना करतो की बालगृहातील मुलांच्या भावनिक परिपक्वतेवर योगाभ्यासाचा सकारात्मक परिणाम दिसून येईल.

नियंत्रित घटक- अध्ययन अमरावती शहरातील बालगृहातील मुलांवर अध्ययन केल्या गेले. या संशोधनातील विषयांचा वयोगट हा १४ ते १६ वर्षांपर्यंत होता. या संशोधनासाठी बाल सुधारगृहातील एकूण १०० मुलांची निवड करण्यात आली होती. योगाभ्यासाचे प्रशिक्षण सोळा आठवडे दिल्या गेले. या संशोधनासाठी सामाजिक परिपक्वता घटकांची निवड करण्यात आली होती.

अनियंत्रित घटक- मुलांच्या योगाभ्यासाच्या व्यतिरिक्त अन्य कोणत्याही क्रियांवर संशोधनकर्त्यांचे नियंत्रण नव्हते. मुलांच्या दिनचर्यावर कोणत्याही प्रकारचे नियंत्रण ठेवले नव्हते. मुलांच्या आहारावर कोणत्याही प्रकारचे नियंत्रण ठेवले नव्हते. या संशोधनात बालसुधार गृहातील मुलांच्या भौगोलीक क्षेत्र, सामाजिक-आर्थिक स्तर, परिवारीक पार्श्वभूमीचा कोणत्याही प्रकारचा संबंध नव्हता.

कार्यपद्धती

वर्तमान समस्येसाठी लागणारा समूह अमरावती शहरातील बालगृहातील मुलांना निवडण्यात आले. अमरावती शहरातील बालगृहातील मुलांची यादृच्छिक न्यादर्श पद्धतीने निवड केल्या गेली. संशोधनकर्ता अमरावती शहरातील बालगृहातील १४ ते १६ या वयोगटातील १०० विषयांची निवड केल्या गेली. संपूर्ण १०० विद्यार्थ्यांची भावनिक परिपक्वता या प्रमाणित चाचणीद्वारे पूर्व चाचणी घेण्यात आली. पूर्व चाचणीच्या आकड्यांवरून सांख्यिकिय

विश्लेषणाच्या आधारावर १०-१० विद्यार्थ्यांचे समबद्ध समूह तयार केल्या गेला. या मधील एक प्रायोगिक समूह व दुसरा नियंत्रित समूह होता. प्रायोगिक समूहाला सोळा आठवड्यांचे योगाभ्यासाचे प्रशिक्षण देण्यात आले नियंत्रित समूहाला कोणत्याही प्रकारचे प्रशिक्षण देण्यात आले नाही. योगाभ्यासाचे प्रशिक्षण पूर्ण झाल्यानंतर पूर्वीच्या चाचण्यांद्वारे उत्तर चाचणीचे आयोजन केल्या गेले व मिळालेल्या आकड्यांचे सांख्यिकीय विश्लेषण केल्या गेले योगाभ्यासाचा परिणाम बघितल्या गेला. भावनिक परिपक्वता चाचणी डॉ. यशविर सिंग डॉ. महेश भारगव, आग्रा यांनी तयार केलेली आहे. या चाचणीमध्ये ४८ प्रश्न दिलेले आहेत त्यामध्ये, भावनिक स्थिरता, भावनिक प्रगती, समाजीक समायोजन, व्यक्तित्व एकीकरण आणि व्यक्ती स्वातंत्र्यता अशा पाच घटकांचा समावेश केलेला आहे.

सांख्यिकीय विश्लेषण व निर्वचन

मुलांच्या भावनिक परिपक्वतेवर योगाभ्यासाचा कसा परिणाम झाला यासाठी 'F'-ratio चा उपयोग करण्यात आले. जेव्हा 'F'-ratio हा सार्थक ठरला, तेव्हा दोन मध्यमांमधील अंतर बघण्याकरीता पोस्ट हॉक टेस्ट चा उपयोग करण्यात आला. हे सर्व सांख्यिकीय विश्लेषण पुढील दिलेल्या सारणीमध्ये स्पष्ट करण्यात आले आहेत आणि परिकल्पने ही तपासणी करण्यात आली. सार्थक स्तर हा ०.०५ वर बघण्यात आला आणि 'F'-ratio ची स्वाधीनता मात्रा ही ३, १९६ बघण्यात आली जी २.६५० सारणी मुल्य होते.

सारणी क्र. १

मुद्धार गृहातील मुलांच्या नियंत्रित आणि प्रायोगिक समूहांचे भावनात्मक परिपक्वतेच्या पूर्व आणि उत्तर चाचण्यांचे एकमार्गी प्रसरण विश्लेषण दर्शविणारी सारणी

प्रसरणाचे स्रोत	स्वाधीनता	गुणांकांचा वर्ग	वर्गाचे सरासरी	एफ-रेशो
समूह दरम्यान	४-१ = ३	मात्रा २२८९.९३५	७५९.९७८	प्रसरण *
सह समूहातील	२००-४ = १९६	११५५१.६२०	५८.९३७	३२.८९५
* सार्थक ०.०५ स्तर		सारणीमुल्य एफ	०.०५ (३, १९६) = २.६५०	

सारणी क्र. २

गृहातील मुलांच्या नियंत्रित आणि प्रायोगिक समूहांचे भावनात्मक परिपक्वतेच्या मध्यमान व मध्यमानातील अंतर दर्शविणारी सारणी

मध्यमान

नियंत्रित

समूहाची उत्तर चाचणी

१६६.४८०

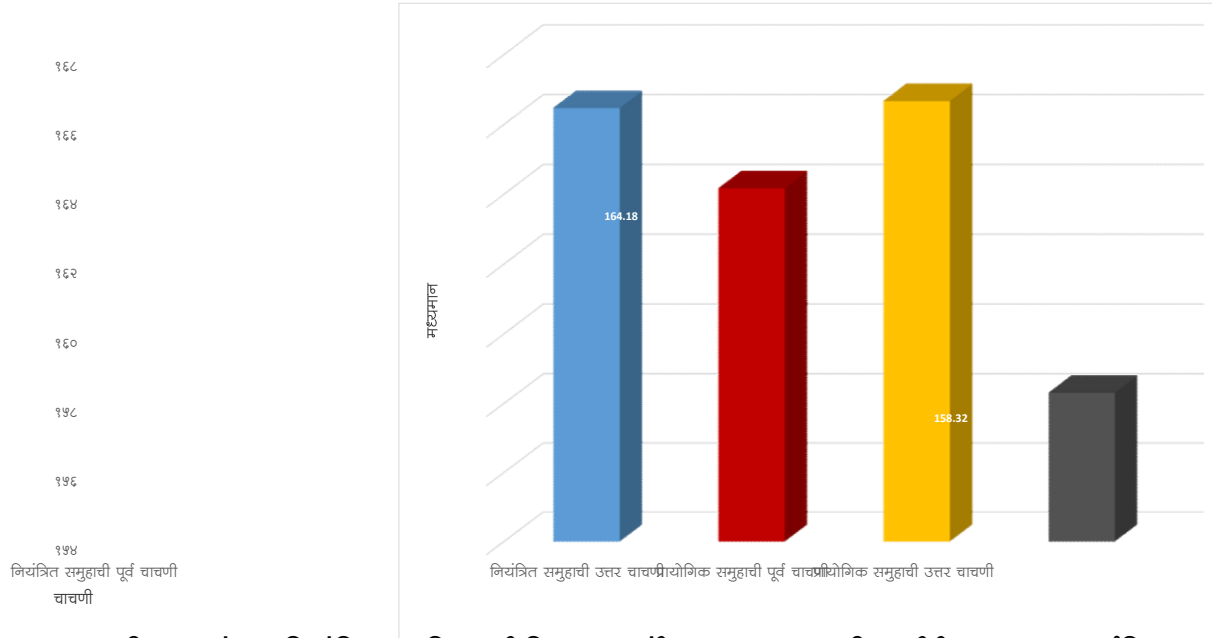
१६६.४८०

१६६.४८०

१६४.९८

१६४.९८

नियंत्रित	प्रायोगिक	प्रायोगिक	मध्यमान	क्रिटिकल	समूहाची पूर्व
समूहाची पूर्व	समूहाची उत्तर	अन्तर	डिफरन्स		
चाचणी	चाचणी	चाचणी			
१६४.९८०			२.३००	३.०२८	
	१६६.६८०		०.२००	३.०२८	
		१५८.३२०	८.१६०*	३.०२८	
	१६६.६८०		२.५००	३.०२८	
		१५८.३२०	५.८६०*	३.०२८	
	१६६.६८०	१५८.३२०	८.३६०*	३.०२८	* सार्थक ०.०५ स्तर



आलसुधार गृहातील मुलांच्या नियंत्रित आणि प्रायोगिक समुहांचे भावनात्मक परिपक्वतेचे मध्यमान दर्शविणारा आलेख

परिणामांची चर्चा

- नियंत्रित आणि प्रायोगिक समुहांचे भावनात्मक परिपक्वतेच्या पूर्व आणि उत्तर चाचण्यांमध्ये ($F = 12.895 > F_{0.05}(3,196) = 2.650$) सार्थकता दिसून आली.
- नियंत्रित समुहाची पूर्व चाचणी आणि प्रायोगिक समुहाची उत्तर चाचणी ($MD = 8.160 > CD = 3.028$), नियंत्रित समुहाची उत्तर चाचणी आणि प्रायोगिक समुहाची उत्तर चाचणी ($MD = 5.860 > CD = 3.028$), प्रायोगिक समुहाची पूर्व आणि उत्तर चाचणी ($MD = 8.360 > CD = 3.028$) मध्ये भावनात्मक परिपक्वतेच्या सार्थकता दिसून आली.
- भावनिक परिपक्वतेवर योगाभ्यासाचा सकारात्मक परिणाम दिसून आला म्हणून संशोधनकर्त्याने केलेली परीकल्पना स्वीकृत झाली.

निष्कर्ष- प्रायोगिक समुहांचे एकुण भावनात्मक परिपक्वतेवर वर योगाभ्यासाचा सकारात्मक परिणाम दिसून आला.

संदर्भ सूची

- डेगांवकर प.म., प्रगत क्रिडा मानसशास्त्र, (कॉन्टिनेटल प्रकाशन, पुणे, प्रथम आवृत्ती १९९४)
- सनी ना.के., कुलकर्णी के.बी., नवे शैक्षणिक मुल्यमापन आणि संख्याशास्त्र, (श्री विद्या प्रकाशन, १९८७)
- पणे सोपान आणि सोनवणे संजीव, आरोग्य शारीरिक शिक्षण आणि योगा, (निराली प्रकाशन, पुणे, २००८)
- ठ्ठाते सुधा आणि गोटे शुभांगी, गुन्हेगारीचे समाजशास्त्र (अपराधशास्त्र), (प्रथमावृत्ती श्रीविद्या प्रकाशन पुणे-३०, २००३)
५. कुलकर्णी डि. आर., प्रगत शैक्षणिक मानसशास्त्र, (विद्या प्रकाशन, नागपूर २००९)

- कर्णी राम, माईड पावर अर्थात मनाची पावर कशी वाढवावी ?, आवृत्ती १, (विद्याभारती प्रकाशन, लातूर, २०१२)
- अजमेर, बैस जगदिश, गील जगतार सिंह आणि बराड रशपाल सिंह , शारीरिक शिक्षा तथा ओलम्पिक अभियान, (कल्याणी पब्लिशर्स, नवी दिल्ली, चतुर्थ संस्करण, २०१२)
- दिलीप, “भावनिक बुद्धिमत्ता एक व्यवसायीक मार्गदर्शन”, अनुवाद- चारुता पुराणिक, डायमंड पब्लिकेशन १२५५ सदाशिव पेठ, लेले संकुल, पहिला मजला, निंबाळकर, तालमीसमोर, पुणे.
- Arwal Sandeep & Gahlawat Savita, "Effect of yoga on self-concept and emotional maturity of visually challenged students: An experimental study", Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, Vol. 39, (2013).
- Ingunn and Nayar Usha S., "Yoga for Children and Young People's Mental Health and Well-Being: Research Review and Reflections on the Mental Health Potentials of Yoga", Front Psychiatry, Vol. 5, (2014).
- Khodaskar Vasistha A. and Khodaskar Arun N., "Effect of Yogic Practices on Behaviour Pattern of Prisoners : A Study", Aayushi International Interdisciplinary Research Journal (AIIRJ), Vol – III, Issue-VII, (July 2016)
- Khurshid Saba and Khurshid Shumaila, "Emotional Stability among College Youth with reference to the Gender", Conference: 1st International Multidisciplinary Graduate Conference At: Fatima Jinnah Women University, Rawalpindi, Vol. 4, (Sept. 2018)

