

ॐकार जपाचा अप्रगत विद्यार्थ्यांच्या अभ्यास सवयी व शैक्षणिक संपादन यावर होणाऱ्या

परिणामांचा अभ्यास

खरात सूर्यकांत नामदेव^१ & उपलाने मेघा महादेव^२, Ph. D.

^१ प्राध्यापक, लो.न.पा. प्राथ. शाळा क्र.९, तुंगाली, लोणावळा, ता.मावळ, जि.पुणे.

^२ प्रपाठक, शिक्षणशास्त्र व विस्तार विभाग, पुणे विद्यापीठ, पुणे - ४११ ००७.

Abstract

गरज ही शोधाची जननी आहे. विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक यशासाठी आवश्यक गोष्टी कोणत्या आणि त्यांच्या ठायी कशा आणता येतील याचा शोध व उपाय योजना यातूनच अभ्यास सवयी व शैक्षणिक संपादन वाढीसाठी ॐकार जपाच्या माध्यमातून जाणीवपूर्वक प्रयत्न या संशोधनाद्वारे केला आहे. अप्रगत विद्यार्थ्यांच्या अभ्याससवयी व शैक्षणिक संपादनाचे मापन प्रमाणित कसोटी वापरून करणे, त्यासाठी ॐकार जपाचा सराव देऊन त्यावर झालेला परिणाम अभ्यासणे या उद्दिष्ट्यांच्या पूर्ततेसाठी अप्रगत विद्यार्थी अभ्यासात मागे पडतात, ते त्यांच्या अभ्यास सवयीमुळे व आशयज्ञान क्षमता कमी असतात, या गोष्टी यासाठी गृहित धरल्या होत्या. ॐकार जपाच्या सरावानंतर शैक्षणिक संपादनात सार्थ फरक पडेल या परिकल्पनेवर आधारित शून्य परिकल्पनेचा अस्वीकार केला गेला. संशोधनाच्या व्याप्तीमध्ये महाराष्ट्रातील प्राथमिक स्तरावरील इ. ६ वी चे अप्रगत विद्यार्थी, पालक, शिक्षक यांचा समावेश होतो तर मर्यादेमध्ये लोणावळा नगरपालिकेची शाळा क्र.९, तुंगाली या निमशहरी भागातील मराठी माध्यमाचे अप्रगत विद्यार्थी येतात. परिमर्यादेमध्ये अप्रगत विद्यार्थ्यांच्या अभ्याससवयी व शैक्षणिक संपादन व गणित विषयाचे आशयज्ञान याचा समावेश होतो. नमुना निवड असंभाव्यतेवर आधारित प्रासंगिक न्यादर्श निवड पद्धतीने तर विद्यार्थी निवड तुंगालीच्या शाळेतील दोन तुकड्यांपैकी ३० अप्रगत विद्यार्थी असंभाव्यतेवर आधारित सहेतुक न्यादर्श पद्धतीने निवडले. आठ उच्च प्राथमिक शाळा मधील ८ शिक्षक, १० पालक व १ मुख्याध्यापक व विषयतज्ज्ञ यांची निवड असंभाव्यतेवर आधारित प्रासंगिक या ऐच्छिक पद्धतीने केली. प्रस्तुत संशोधनासाठी मिश्र पद्धती, अंतर्गत सर्वेक्षण, प्रायोगिक व कार्यक्रम निर्मिती पद्धतीचा वापर केला. एकलगत अभिकल्पाद्वारे कार्यक्रमाची अंमलबजावणी केली. स्वाश्रयी चल म्हणून ॐकार जपाचा तर आश्रयी चल म्हणून पूर्व व उत्तर चाचणी घेतली. माहिती संकलनासाठी प्रश्नावली, मुलाखत, पूर्व व उत्तर चाचणी वापरली. विश्लेषणासाठी श्रेकडेवारी, आलेख व 't' परिक्षिकेचा वापर केला. पूर्व चाचणी घेतल्यानंतर ३० अप्रगत विद्यार्थ्यांच्या गटाला ॐकार म्हणण्याची पद्धत सांगितली. दीर्घ श्वास घेऊन 'अ' चा उच्चार २ सेकंद 'उ' चा उच्चार ३ सेकंद, 'म' चा उच्चार ५ सेकंद असा १० सेकंदास एक ॐकार म्हणण्यास सांगितले. प्रथमतः ॐकार म्हणण्यास अडचण वाटत होती परंतु नंतर सरावाने ॐकार म्हणणे सुलभ जावू लागले. त्यासाठी वर्गातील वातावरण एकदम शांत व प्रसन्न ठेवण्यात येत होते. सी.डी. च्या माध्यमातून दृकश्राव्य पद्धतीने प्रत्यक्षपणे ॐकार कसा म्हणावा याचे मार्गदर्शन २ महिने दररोज १५ मिनिटे ॐकार जपाचा सराव घेतला. अभ्याससवयी पूर्व व उत्तर चाचणी मधील गुणांचे निरीक्षणातून २९ स्वाधीनता मात्रासाठी ०.०१ सार्थकता स्तरावरील किंमत २.७६ आहे व प्राप्त 't' मूल्य ३६.८१ आहे. यावरून उत्तर चाचणीचे गुणात लक्षणीय धन फरक आढळला. त्यामुळे शून्य परिकल्पनेचा त्याग व संशोधन परिकल्पनेचा स्वीकार केला. गणित आशयज्ञान क्षमता पूर्व व उत्तर चाचणी मधील गुणांच्या तुलनेतून २९ स्वाधीनता मात्रासाठी ०.१ सार्थकता स्तरावरील किंमत २.७६ आहे व प्राप्त 't' मूल्य १८.११ आहे. यावरून ॐकार जपामुळे अप्रगत विद्यार्थ्यांच्या गणित आशयज्ञान क्षमतेत लक्षणीय वाढ झालेली दिसली. प्रस्तुत संशोधनातून अभ्याससवयीच्या

मापनासाठी म.न. पलसाने यांच्या प्रमाणित कसोटीचा वापर केला व संशोधकाने स्वतः तयार केलेली गणित आशयज्ञान क्षमता चाचणी दिली. पूर्व चाचणीनंतर दररोज १५ मिनिटे २ महिने उँकाराचा सराव दिल्याने ३० अप्रगतांपैकी २३.३३% उत्तम श्रेणीत, ३३.३३% चांगल्या श्रेणीत तर ४३.३३% समाधानकारक श्रेणीत दाखल झाले. गणित आशयज्ञानात ८३% विद्यार्थ्यांनी ५०% पेक्षा जास्त गुण प्राप्त करून ते प्रगत ठरले.



Scholarly Research Journal's is licensed Based on a work at www.srjis.com

१. प्रस्तावना

अभ्यासाची योग्य पध्दत अवलंबिली तर प्रत्येक विद्यार्थी चांगल्या गुणांनी यशस्वी होवू शकतो. नियमित अभ्यास करणे. परीक्षेची चांगली पूर्वतयारी करणे, योग्य प्रकारे उत्तरे लिहणे अशा किमान आवश्यक गोष्टीही काही विद्यार्थी करीत नाहीत. त्यामुळे साहजिकच त्यांना कमी गुण मिळतात किंवा ते नापास होतात. परीक्षेच्या अपयशानंतर राग, निराशा, खिन्नता, दुःख, वैफल्य या नकारात्मक भावना उद्भवतात. विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य धोक्यात येते. परीक्षेत यश मिळविण्यासाठी, अपयश आणि अपयशाचे नकारात्मक परिणाम टाळण्यासाठी अभ्यास नेमका कशाप्रकारे करावा, परीक्षेला कसे सामोरे जावे, याबद्दल विद्यार्थ्यांना योग्य मार्गदर्शन केले पाहिजे.

याउलट हुशार विद्यार्थी सुरवातीपासून स्वतःला चांगल्या सवयी लावून घेतात त्यांचा अभ्यास नुसता कार्यक्षमच नव्हे तर परिणामकारकही असतो. म्हणून प्रत्येक विद्यार्थ्यांनी प्रथम आपल्या सर्व सवयींचा एक आढावा घ्यावा आणि त्यातील वाईट सवयी सगळ्या सोडून देऊन नव्या चांगल्या सवयी तेवढ्या लावून घ्याव्यात.

२. संशोधनाची गरज व महत्त्व

गरज-

अयोग्य अभ्याससवयीत योग्य तो बदल करून त्यांच्या गुणवत्तेत सुधारणा करता येते. योग्य अभ्यास सवयींमुळे विद्यार्थी श्रम आणि वेळेची बचत करू शकतात. विद्यार्थ्यांना त्यांचे अभ्यास दोष लक्षात आणून दिल्यास त्यांच्या अभ्यास अभिवृत्तीत बदल करता येतो. मुलांच्या वाईट अभ्यास सवयी आई - वडिलांच्या लक्षात आल्यास ते अशा सवयी सुधारू शकतात.

त्यामुळे त्यांच्यातील स्थगन व गळतीचे प्रमाण कमी होऊन त्यांना चांगल्या अभ्याससवयी लागाव्यात, शैक्षणिक संपादन वाढून अनुत्तीर्णता, स्थगन, गळतीचे प्रमाण कमी करण्यासाठी प्रस्तुत संशोधनाची गरज आहे.

महत्त्व-

अभ्यासाच्या अयोग्य सवयी, नियोजनाचा अभाव यामुळेच विद्यार्थी अध्ययनात मागास व अप्रगत झालेले दिसून येतात. चांगल्या अभ्यास सवयींमुळे विद्यार्थ्यांना अध्ययनाची प्रेरणा मिळते, अभ्यासाची आवड निर्माण होते व शैक्षणिक संपादनात वाढ होते. योग्य अभ्यास सवयींची ओळख, अभ्यासात लागणाऱ्या वेळेची बचत, स्मरणशक्ती व एकाग्रता वाढून अभ्याससवयीतील वाढीमुळे शैक्षणिक संपादनात वाढ होण्यासाठी, चांगल्या अभ्याससवयींची विद्यार्थ्यांमध्ये रुजवणूक करण्यासाठी प्रयत्न करणे.

३. संशोधन शीर्षक

“ॐकार जपाचा अप्रगत विद्यार्थ्यांच्या अभ्यास सवयी व शैक्षणिक संपादन यावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास.”

४. संशोधन समस्या विधान

इयत्ता सहावीच्या अप्रगत विद्यार्थ्यांच्या अभ्याससवयी व गणित आशयज्ञान संपादन यांच्यावर ॐकार जप सरावामुळे होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास.

५. कार्यात्मक व्याख्या

ॐकार -

संकल्पनात्मक व्याख्या-

‘ॐकार’ परमेश्वराचे नाव आहे. ॐकारात ‘अ’, ‘उ’, ‘म’ हे तीन स्वर आहेत. ‘अ’कार ब्रम्हाचे, ‘उ’कार हे विष्णूचे व ‘म’कार हे महेशाचे रूप आहे. ब्रम्हा - विष्णू - महेशाचे एकत्रित रूप असलेल्या ॐकाराची साधना.

ॐकार जप -

संकल्पनात्मक व्याख्या

‘अ’ चा उच्चार दोन सेकंद ‘उ’ चा उच्चार तीन सेकंद व ‘म’ चा उच्चार पाच सेकंद अशा तऱ्हेने पूर्ण ॐकार दहा सेकंदात म्हटला जातो. अशी ॐकाराची दहा आवर्तने करणे म्हणजे ‘ॐकार जप’ होय.

अप्रगत विद्यार्थी -

संकल्पनात्मक व्याख्या

सर्व शिक्षा अभियान अंतर्गत होणाऱ्या आशयज्ञान क्षमता चाचणीत ५०% पेक्षा कमी गुण प्राप्त करणारा विद्यार्थी.

कार्यात्मक व्याख्या

उच्च प्राथमिक स्तरावरील गणित आशयज्ञान क्षमता चाचणीत ५०% पेक्षा कमी गुण प्राप्त करणारा विद्यार्थी

अभ्याससवय -

संकल्पनात्मक व्याख्या

एखाद्या विषयाचे मर्म जाणून तो विषय समजून घेण्यासाठी व्यक्ती वर्तनात घडून आलेला स्थिर स्वरूपाचा बदल.

कार्यात्मक व्याख्या

एखाद्या घटकातील ज्ञान मिळविण्यासाठी लेखन, वाचन, स्मरण, पाठांतर, चर्चा, निरीक्षण करण्याची सवय

६. संशोधनाची उद्दिष्टे

१. अप्रगत विद्यार्थ्यांच्या अभ्याससवयी व शैक्षणिक संपादनाचे मापन प्रमाणीत कसोटी वापरून करणे.
२. अप्रगत विद्यार्थ्यांना उँकार जपाचा सराव देणे.
३. उँकार जपाचा सराव दिल्यानंतर अप्रगत विद्यार्थ्यांच्या अभ्याससवयी व शैक्षणिक संपादनावर झालेला परिणाम अभ्यासणे.

७. संशोधनाची गृहीतके

१. इयत्ता ६ वीचे अप्रगत विद्यार्थी अभ्यासात मागे पडतात.
२. इयत्ता ६ वीच्या अप्रगत विद्यार्थ्यांच्या अभ्याससवयी वेगवेगळ्या आहेत.
३. इयत्ता ६ वीच्या अप्रगत विद्यार्थ्यांमध्ये गणित आशयज्ञान क्षमता कमी आहेत.

८. संशोधन परिकल्पना

अप्रगत विद्यार्थ्यांना उँकार जपाचा सराव दिल्यानंतर त्यांच्या अभ्याससवयी व शैक्षणिक संपादनात सार्थ फरक पडेल.

शून्य परिकल्पना -

अप्रगत विद्यार्थ्यांना उँकार जपाचा सराव दिल्यानंतर त्यांच्या अभ्याससवयी व शैक्षणिक संपादनातील प्राप्तांकांच्या मध्यमानात सार्थ फरक पडणार नाही.

९. संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादा

व्याप्ती -

1. प्रस्तुत संशोधन महाराष्ट्रातील निमशहरी भागातील उच्च प्राथमिक स्तरावरील विद्यालयांशी संबंधित आहे.
2. प्रस्तुत संशोधन उच्च प्राथमिक स्तरावरील इयत्ता ६ वी च्या अप्रगत विद्यार्थी व विद्यार्थिनी यांच्याशी संबंधित आहे.
3. प्रस्तुत संशोधनाचे निष्कर्ष महाराष्ट्रातील उच्च प्राथमिक स्तरावरील अप्रगत विद्यार्थ्यांना लागू होतील.
4. प्रस्तुत संशोधन इयत्ता ६ वीचे विद्यार्थी, पालक, शिक्षक यांना उपयुक्त ठरणार आहे.

मर्यादा -

1. प्रस्तुत संशोधन हे स्वातंत्र्यवीर सावरकर विद्यालय शाळा क्र. ९, तुंगार्ली मधील इयत्ता ६ वी च्या विद्यार्थ्यां पुरतेच मर्यादित राहिल.
2. प्रस्तुत संशोधन हे उच्च प्राथमिक स्तरांतर्गत इयत्ता सहावीच्या निमशहरी भागातील मराठी माध्यमाच्या अप्रगत विद्यार्थ्यांपुरतेच मर्यादित राहिल.

परिमर्यादा

1. प्रस्तुत संशोधन हे अप्रगत विद्यार्थ्यांच्या अभ्याससवयी व शैक्षणिक संपादनापुरतेच मर्यादित राहिल.
2. प्रस्तुत संशोधन हे अप्रगत विद्यार्थ्यांच्या गणित विषयाच्या आशय ज्ञान क्षमते पुरतेच मर्यादित राहिल.

१०. नमुना निवड

जनसंख्या

प्रस्तुत संशोधनासाठी महाराष्ट्रातील मराठी माध्यमाचे इयत्ता ६ वीचे सर्व अप्रगत विद्यार्थी ही जनसंख्या होय.

न्यादर्श

शाळेची निवड-

प्रस्तुत संशोधनासाठी पुणे जिल्ह्यातील लोणावळा नगरपालिका शिक्षण मंडळाच्या स्वातंत्र्यवीर सावरकर विद्यालय, शाळा क्र.९, तुंगार्ली या शाळेची निवड असंभाव्यतेवर आधारीत प्रासंगिक न्यादर्श निवड पध्दतीने करण्यात आली.

विद्यार्थी निवड -

स्वातंत्र्यवीर सावरकर विद्यालय, शाळा क्र.९, तुंगार्ली येथील इयत्ता ६ वी च्या दोन तुकड्यापैकी ३० अप्रगत विद्यार्थ्यांची निवड असंभाव्यतेवर आधारित सहेतूक न्यादर्श पध्दतीने केली.

शिक्षक, पालक, मुख्याध्यापक व विषयतज्ज्ञ यांची निवड -

तसेच प्रस्तुत संशोधनासाठी लोणावळा नगरपालिकेच्या ०८ उच्च प्राथमिक शाळा मधील ०८ शिक्षक व १० पालक १ मुख्याध्यापक व सर्वशिक्षा अभियानांतर्गत १ विषयतज्ज्ञ यांची निवड असंभाव्यतेवर आधारीत प्रासंगिक यादृच्छिक पध्दतीने करण्यात आली.

११. संशोधन पध्दती

मिश्र पध्दती -

सर्वेक्षण पध्दती -अप्रगत विद्यार्थ्यांच्या अभ्याससवयी जाणून घेण्यासाठी

प्रायोगिक पध्दती -पूर्व व उत्तर चाचणीद्वारे अभ्याससवयी व शैक्षणिक संपादनासाठी

१२. एकलगतअभिकल्प (Single Group Design):

शाळेची निवड

एकलगतअभिकल्प

विद्यार्थी निवड

पूर्व चाचणी

उत्तर चाचणी

तुलना

निष्कर्ष



१३. संशोधनातील चले

प्रस्तुत संशोधनासाठी संशोधकाने स्वतंत्र किंवा स्वाश्रयी चल म्हणून उँकार जपाचा सराव आणि अवलंबित किंवा आश्रयी चल म्हणून पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणीतील प्राप्तांक यांचा समावेश केलेला आहे.

१४. माहिती संकलनाची साधने -

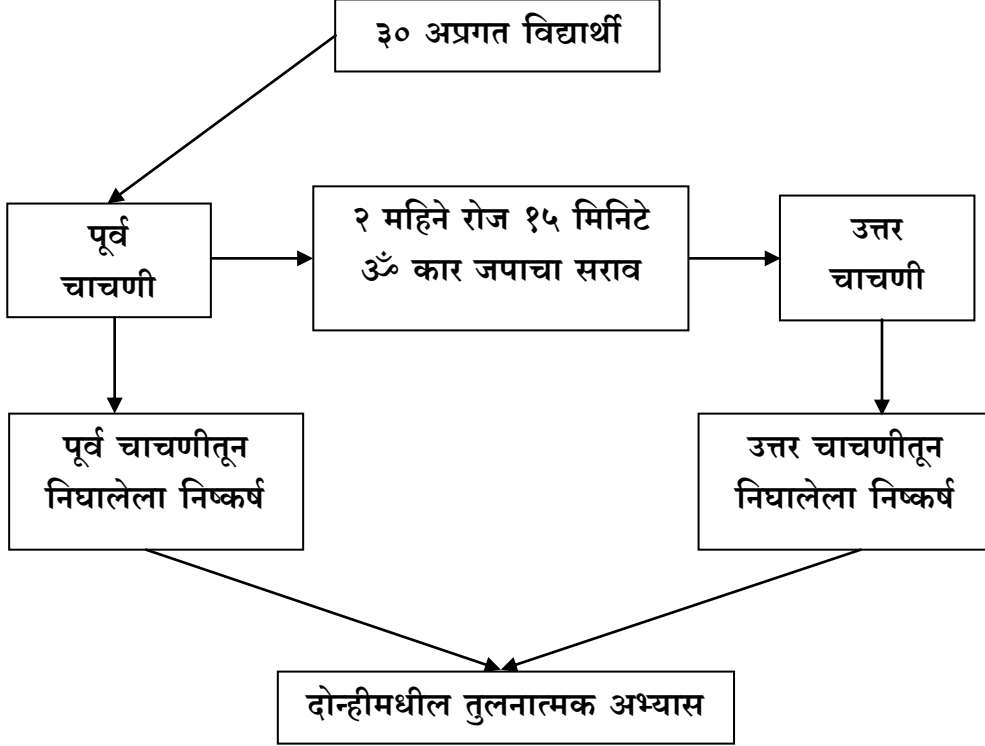
प्रश्नावली, मुलाखत, पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणी

१५. माहिती विश्लेषणाची संख्याशास्त्रीय तंत्रे -

शेकडेवारी, आलेख, 't' परीक्षिका

१६. संशोधनाची प्रत्यक्ष कार्यवाही

प्रस्तुत संशोधनामध्ये संशोधकाने प्रत्यक्ष कार्यवाही दिनांक १८.०७.२००९ ते ०१.१०.२००९ या कालावधीत पुढीलप्रमाणे केली आहे.



१७. निष्कर्ष

१. अभ्याससवयी उत्तर चाचणीवरून निघालेले निष्कर्ष -

ॐकार जपाच्या सरावामुळे अप्रगत विद्यार्थ्यांपैकी चांगल्या अभ्याससवयीमध्ये २३.३३% विद्यार्थ्यांनी उत्तम श्रेणी, ३३.३३% विद्यार्थ्यांना चांगली श्रेणी मिळाली.

४३.३३% विद्यार्थी समधानकारक श्रेणीत पोहोचले. यावरून १००% विद्यार्थ्यांना चांगल्या अभ्याससवयी प्राप्त झाल्या आहेत.

२. गणित आशयज्ञान क्षमता उत्तर चाचणीवरून निघालेले निष्कर्ष -

१. ॐकार जपाच्या सरावामुळे ८३% अप्रगत विद्यार्थ्यांना गणित आशयज्ञान क्षमता चाचणीत ५०% पेक्षाजास्त गुण प्राप्त झाल्याने ते प्रगत झाले आहेत.

२. ३० विद्यार्थ्यांपैकी फक्त १७% विद्यार्थी अप्रगत राहिले आहेत.

३. शिक्षकांच्या प्रश्नावलीवरून निघालेले निष्कर्ष -

१. अप्रगत म्हटल्याने विद्यार्थ्यांच्या मानसिकतेवर परिणाम होतो असे ८८% शिक्षकांचे मत आहे.

2. ६३% शिक्षकांच्या मते, अयोग्य अभ्याससवयी व आशयज्ञानाच्या अभावामुळे विद्यार्थी अप्रगत राहतात.
3. ८८% शिक्षकांच्या मते, ॐकार जपामुळे अप्रगत विद्यार्थ्यांच्या अभ्याससवयी व शैक्षणिक संपादनात वाढ होते.

१८. शिफारशी

१. विद्यार्थ्यांनी दररोज प्रार्थनेनंतर किमान १५ मिनिटे ॐकार जप करावा.
२. आपल्या पाल्याच्या शैक्षणिक प्रगती संबंधी नेहमीच शिक्षकांकडे चौकशी करावी.
३. अप्रगत विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या समस्या शोधून योग्य उपक्रमाद्वारे निराकरण करावे.
४. शिक्षकांना सेवापूर्व व सेवांतर्गत प्रशिक्षणामध्ये योग्याभ्यासाचे प्रशिक्षण द्यावे.
५. शिक्षक हस्तपुस्तिकेमध्ये चांगल्या अभ्यास सवयींबाबत विस्तृत माहिती द्यावी.
६. शिक्षकांना योग्य अभ्यास सवयी व शैक्षणिक संपादन यातील विषयनिहाय संबंधाबाबत माहिती देण्यासाठी तज्ज्ञ व अनुभवी शिक्षक प्रशिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली विविध कार्यशाळा, चर्चासत्र, उद्बोधन वर्ग व उजळणी वर्ग यासारखे प्रशिक्षण वर्ग आयोजित करावेत.

संदर्भ ग्रंथसूची

मराठी संशोधन प्रबंध

- केंजळे, वं. (२००४). उच्च प्राथमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांच्या मनाच्या एकाग्रतेवर ॐ कार जपामुळे होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास. पुणे विद्यापीठ, पुणे.
- गोरे, म.म. (२०००). ॐ कार जपाचा मतिमंद मुलांच्या बुद्धीवर व स्मरणशक्तीवर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास. कैवल्यधाम, लोणावळा. एम.एड. संशोधन.
- दामले, सी. वि. (२००३ - ०४). ॐ कार साधनेतून विद्यार्थिनींची एकाग्रता वाढविणे. एम.एस.सी.ई.आर.टी. पुणे.
- पाटील सुहास बाळकृष्ण (२००६) सदाशिवराव माने विद्यालय, अकलुज मधील इयत्ता नववीच्या विद्यार्थ्यांची विज्ञान अभिरूची, विज्ञानातील संपादन व अभ्याससवयी यांमधील परस्परसंबंधाचा अभ्यास. एम.एड. संशोधन.
- मुळे, सु. रा. (२००६, मार्च). विद्यार्थ्यांच्या एकाग्रतेवर प्राणायामाचा होणारा परिणाम, पुणे विद्यापीठ, पुणे. एम.एड. संशोधन.
- मेघा भिमराव शेलार (२००७), अकरावी विज्ञान शाखेतील विद्यार्थ्यांच्या अभ्याससवयींचा अभ्यास. एम.एड. संशोधन.
- लिना विजय शेळके, 'पुणे महानगरपालिकेच्या शाळेतील इयत्ता सहावीच्या वर्गातील विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक अप्रगतीच्या कारणांचा शोध व उपाय सुचविणे. एम.एड. संशोधन.
- शिंदे विजयकुमार महादेव (२००६), इयत्ता नववीच्या विद्यार्थ्यांच्या अभ्याससवयींचा चिकित्सक अभ्यास. एम.एड. संशोधन.
- सेवाल बी. आर. (१९८०) 'महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या अभ्यास सवयींचे संशोधन', पुणे. एम.एड. संशोधन.

४.२ इंग्रजी संशोधन प्रबंध

Bhagal, R. S. Gore, M. M. Oak, J. P. Kulkarni, D. D. & Era T. K. (2003, October). *Psycho – Physiological Responses to Omkar & Gayatri Mantra. Recitation in Police trainees, undergoing professional training.* Kaivalyadham, Lonavala.

Ghalsasi Pushpa (1983), 'A descriptive and experimental study in the field of study habits/skills of the students in the secondary schools.' Pune.

संकेत स्थळे :

<http://www.amelox.com/study.htm>.

<http://www.how-to-study.com./related.htm>

<http://www.studygs.net/index.htm>