

## EFFECTIVENESS OF YOGA TRAINING PROGRAMME ON EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ADJUSTMENT IN B.ED. STUDENT-TEACHERS

Surendra Chandrakant Herkal, Ph. D.

Pune, M.H., India (Project under SPPU Research Grant)

### Abstract

शिक्षक हा समाजाचा अविभाज्य घटक आहे. त्याच्यामध्ये भावनिक बुद्धिमत्ता (EQ) व समायोजन क्षमते (AA) विषयी जाणीवजागृती आवश्यक आहे. व या EQ आणि AA च्या विकासासाठी शिक्षकाने अधिक प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. त्यासाठी शिक्षकाला योग शिक्षणांचे महत्त्व ओळखून याच्या प्रशिक्षणाने EQ आणि AA मध्ये वाढ होवू शकते, याचा अभ्यास करणे आवश्यक होते. सदर संशोधनामध्ये बी. एड. विद्यार्थी-शिक्षकांची निवड करून प्रथम EQ आणि AA चे मापन करून त्यांना मानक योग प्रशिक्षण कार्यक्रम (YTP) सगळी तीन महिने तीन टप्प्यात “सौध्दांतिक पार्श्वभूमी, प्रशिक्षण व सराव” राबविण्यात आला. यानंतर पुन्हा EQ आणि AA चे मापन करून YTP पूर्व व YTP उत्तर आलेल्या गुणांकाचा तुलनात्मक अभ्यास करण्यात आला. यामध्ये EQ आणि AA च्या गुणांकामध्ये अंशतः वाढ झाल्याचे दिसून आले. यावरून सिद्ध होते की, YTP च्या परिणामकारकतेमुळे EQ आणि AA मध्ये सकारात्मक बदल झाला आहे.



**मुख्य संज्ञा :** भावनिक बुद्धिमत्ता (EQ), समायोजन क्षमता (AA) आणि योग प्रशिक्षण कार्यक्रम (YTP)



*Scholarly Research Journal's* is licensed Based on a work at [www.srjis.com](http://www.srjis.com)

**प्रस्तावना :** शाळा समाजाची आदर्श प्रतिकृती तर शिक्षक समाजाचा शिल्पकार , विद्यार्थ्यांच्या मनातील शिक्षणाचे स्थान वेगळे आणि महत्त्वपूर्ण असते. आपला विद्यार्थी कसा असावा असे शिक्षकांना वाटते तसे त्यांनी स्वतः असले पाहिजे. शिक्षणाच्या माध्यमातून भविष्य कालीन समाजाचा पाया भक्कम घातला जातो. बी.एड प्रशिक्षण पूर्ण केलेल्या प्रत्येक विद्यार्थी-शिक्षकाला चांगल्या शाळेमध्ये नोकरी मिळावी, अशी अपेक्षा असते पण प्रत्येकालाच त्याच्या अपेक्षेप्रमाणे संपन्न भौतिक आणि सामाजिक परिसरात नोकरी मिळेल असे नाही तर प्रत्येक विद्यार्थी वेगळा, त्याची बुद्धि वेगळी त्याचे सामाजिक वातावरण वेगळे हे सर्व माहिती असणे आवश्यक आहे. अशा प्रकारे भावनिक दृष्ट्या सक्षम असले पाहिजे. बुद्धिमत्तेबरोबर भावनिक बुद्धिमत्तेचा योग्य वापर करणे, समायोजन चांगले साधने गरजेचे आहे, याचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे. कारण

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies

भावनिक बुद्धिमत्ता आणि समायोजन क्षमता ह्या एकमेकांशी निगडीत आहे. योग प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा उपयोग या भावनिक बुद्धिमत्ता व समायोजन क्षमता विकसित करण्यासाठी होतो का ? हे अभ्यासणे गरजेचे आहे.

**संशोधनाची गरज :** आजच्या बी. एड्. विद्यार्थी—शिक्षकाकडे भावी शिक्षक म्हणून पाहिले जाते. बी.एड् प्रशिक्षण पूर्ण झाल्यानंतर ते माध्यमिक, उच्च माध्यमिक स्तरावर सह—शिक्षक पदावर काम करतात. बी.एड् प्रशिक्षण पूर्ण केल्यानंतर शिक्षक म्हणून काम करतांना समाजातील सर्व प्रवाहामध्ये वाटचाल करावयाची आहे. म्हणून भविष्यकालीन शिक्षकांच्या जबाबदा—या पेलण्याचे सामर्थ्य प्रशिक्षण काळात प्राप्त होणे आवश्यक आहे. बी.एड् अभ्यासक्रमाच्या माध्यमातून भावी शिक्षकांना भावनिक बुद्धिमत्तेचे शिक्षण देणे आवश्यक आहे. त्याचा सर्व स्तरातील विद्यार्थी पालक यांच्याशी संबंध येतो त्यामुळे त्यांच्यात सामाजिक समायोजनाच्या क्षमतांचा विकास केला पाहिजे.

**संशोधनाचे महत्त्व :** बी.एड् विद्यार्थीमध्ये स्वतःच्या भावनांचे नियंत्रण, प्रेरणा, सहानुभूती , समाजिक कौशल्य या भावनांचे नियोजन करण्यास मदत होईल. या संशोधनातून मिळालेल्या निष्कर्षांचा उपयोग योग शिक्षण तज्ञांना बी.एड् प्रशिक्षणाथ्यांना भावनिक बुद्धिमत्ता व समायोजन यांचे शिक्षण—प्रशिक्षण काळात देण्यासाठी मदत होईल.

**समस्या शीर्षक:** बी.एड् स्तरावरील विद्यार्थी—शिक्षकांची भावनिक बुद्धिमत्ता आणि समायोजन क्षमतेवर योग प्रशिक्षण कार्यक्रमांमुळे होणा—या परिणामकारकतेचा अभ्यास.

**संशोधन उद्दिष्टे :** बी.एड् स्तरावरील विद्यार्थी—शिक्षकांच्या भावनिक बुद्धिमत्तेचा व समायोजन क्षमतेचा अभ्यास करणे. विद्यार्थी—शिक्षकांसाठी योग प्रशिक्षण कार्यक्रम विकसित करणे. योग प्रशिक्षण कार्यक्रमांमुळे होणा—या परिणामकारकतेचा अभ्यास करणे.

**संशोधन परिकल्पना :** बी.एड् स्तरावरील विद्यार्थी—शिक्षकांची भावनिक बुद्धिमत्ता आणि समायोजन क्षमतेवर योग प्रशिक्षण कार्यक्रमांमुळे सकारात्मक परिणाम होईल.

**पूर्व संशोधनाचा आढावा :** सदर संशोधन अभ्यासामध्य भावनिक बुद्धिमत्तेची संशोधनात पाटील, न. (२००७), कांबळे, सं. (२००६), कासारे, अ. (२००५) वाघमारे, ए.के (२००४), पंडित, ब. (२००४), श्रीवास्तव, सं. (२०००) भांडारकर, अ. आणि पाटील, गी.(२०११), रावळ, ह. (२००२) या संशोधनांचा अभ्यास करण्यात आला. समायोजन क्षमता विषयाच्या संशोधनामध्ये पाण्डेय, आर.(२००७), Jugat, P, &Tomar ( 2007), गांधी, सी.(२००१) राजहंस,मा. आणि जोशी अ.(१९९५), Chouhan,S.(1995) Rangoli S.(1993), Shrivastav C. ( 1989) Kaur, M.(2002), Annama,A.K. (2004) मेहरोत्रो एस.ए.

(१९८६), चड्डा डी.के.(१९८५), शहा (१९८१) या संशोधनांचा अभ्यास करण्यात आला. याचबरोबर योग प्रशिक्षणाद्वारे भावनिक बुद्धिमत्ता व समायोजन क्षमता विकसित करता येवू शकते याविषयीची Tikhe, S. & H. R. Nagendra (2011), Yoga Philosophy (2011), Bhastrika Pranayama (2012), 21-day Yoga Challenge (2011), Elise, Moreau (2016), Gaia, Staff (2015) सदर संशोधनांचा अभ्यास करण्यात आला. यावरून असे आढळून आले की, भावनिक बुद्धिमत्ता व समायोजन क्षमता या घटकावर संशोधन झाले आहे. पण विद्यार्थी-शिक्षकांची भावनिक बुद्धिमत्ता आणि समायोजन क्षमता यावर योग प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा अभ्यास संशोधकांच्या निदर्शनास आले नाही.

**संशोधन कार्यपध्दती :** प्रस्तुत संशोधन हे पुणे शहरातील एम. आय.टी. संत ज्ञानेश्वर बी. एड. कॉलेज मधील ४० विद्यार्थी शिक्षकांवर करण्यात आले. सदर संशोधनात भावनिक बुद्धिमत्ता मापिका श्रेणी या तयार साधनाचा वापर केला. हे साधन डॉ. एस. के. वाघमारे यांनी बनवले होते. भावनिक बुद्धिमत्ता मापन श्रेणीची विश्वसनीयता ही ०.८८ आहे. मापन श्रेणीमधील विधानांना प्रतिसाद पूर्णपणे सहमत (4), सहमत (3), असहमत (2), पूर्णपणे असहमत (1), अशी ३५ होकारार्थीविधाने तर १५ नकारार्थी विधाने समाविष्ट होती. प्रस्तुत संशोधनासाठी सामाजिक समायोजन पदनिश्चयन श्रेणी तयार करण्यात आली. यामध्ये 'सामाजिक समायोजन' पाहण्यासाठी संशोधकाने कार्यकारी व्याख्येवर आधारित एकूण ३० विधाने तयार केली. ती विधाने सामाजिक समायोजनाचे मापन करतांना किंवा त्यासाठी समर्पक आहेत हे पाहण्यासाठी एकूण मापन पाच तज्ञ व्यक्तीना अभिप्राय व मार्गदर्शनाच्या हेतूने देण्यात आले. त्यांनी सुचविलेल्या बदलानुसार पुन्हा सुधारित पदनिश्चयन श्रेणी तयार केली, त्यामध्ये सकारात्मक १९ तर नकारात्मक ११ विधाने होती. तयार केलेल्या साधनाची विश्वसनीयता पुढीलप्रमाणे साधनाची विश्वसनीयता ०.९० आहे. य. च. म. मु. विद्यापीठाच्या योग शिक्षक पदविका अभ्यासक्रमावर आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती करण्यात आली.

### योग प्रशिक्षण कार्यक्रमाची रूपरेखा

प्रशिक्षण प्रकार	तपशील	प्रशिक्षक	वेळ	दिवस
व्याख्याने	योग सिध्दांत — स्वरूप, अष्टांग योग, यम-नियम, आसने, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि	प्रा. संजय शिंदे	२ तास	२ दिवस
	शरीरशास्त्र — पेशी— रचना व कार्य, अस्थिसंस्था, अभिसरण, श्रवसन, पचन, उत्सर्जन, जनन, मज्जा, ग्रंथी, आयुर्वेद, व्यायाम, आरोग्य	प्रा. संजय शिंदे	२ तास	२ दिवस
	शिक्षणशास्त्र — योग शिक्षण, पध्दती, प्रार्थना व उपासना, व्यक्तिमत्त्व विकास	डॉ. सुरेंद्र हेरकळ	२ तास	२ दिवस
	योगाभ्यास — लाभ, परिणाम	डॉ. सुरेंद्र हेरकळ	२ तास	२ दिवस

	योगाभ्यास — आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, शुद्धिक्रिया, ध्यान	प्रा. संजय शिंदे	२ तास	२ दिवस
प्रशिक्षण	१. बैठकस्थिती : स्वस्तिकासन, पद्मासन, पर्वतासन, सिद्धासन, गोमुखासन, अर्धमत्सेन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, हंसासन, आकर्णधनुरासन, मयुरासन २. वज्रासन : योगमुद्रा, सुप्तवज्रासन, उष्टासन, शंशांकासन, मार्जारसन ३. दंडस्थिती : वृक्षासन, ताडासन, त्रिकोणासन, वीरासन, उग्रासन, संकटासन ४. प्राणायाम : अनुलोम — विलोम ५. ध्यान — ओंकार ध्यान, ओंकार उच्चारण	कु. सुमिता दिमठे	१० तास	१० दिवस
सराव	सर्व आसने	डॉ. सुरेंद्र हेरकळ	१० तास	१० दिवस
			एकूण ३० तास	एकूण ३० दिवस

[http://ycmou.digitaluniversity.ac/CourseDefinition/PaperSyllabus/yoga\\_syllabus.pdf](http://ycmou.digitaluniversity.ac/CourseDefinition/PaperSyllabus/yoga_syllabus.pdf)

सदर योग प्रशिक्षण कार्यक्रम तीन महिन्यांच्या कालावधीमध्ये राबविण्यात आला. यामध्ये सौध्दांतिक पार्श्वभूमीसाठी व्याख्याने, योग प्रशिक्षणाच्या मार्गदर्शनासाठी प्रात्यक्षिके व योगासने यांच्या प्रभुत्वासाठी सराव अशा तीन टप्प्यात संपूर्ण योग प्रशिक्षण कार्यक्रम राबविण्यात आला.

**संख्याकिय विश्लेषण :**

**बी.एड् विद्यार्थी—शिक्षकांची भावनिक बुद्धिमत्ता प्राप्तांकाची केंद्रीय प्रवृत्ती आणि विचलनशीलता**

एकूण विद्यार्थी — शिक्षक	माध्य / मध्यमान	मध्यांक	बहुभूज	प्रमाण विचलन	विषमितता	शिखर पृष्ठता
४०	१२८.२९	१२९	१३०	१०.३६	०.०२०	०.२०१

सदर संशोधनात सहसंबंध गुणक काढण्यासाठी पिअरसनची परिघात परिगुणन पद्धतीचा वापर केलेला आहे. सदर संशोधनात बी.एड्. स्तरावरील विद्यार्थी—शिक्षकांची 'भावनिक बुद्धिमत्ता आणि समायोजन क्षमता' यातील सहसंबंध शोधून काढण्यात आलेला आहे.

**बी.एड्. विद्यार्थी—शिक्षकांची भावनिक बुद्धिमत्ता आणि समायोजन क्षमता यांच्यातील सहसंबंधाची लक्षणीयता.**

एकूण विद्यार्थी शिक्षक	भावनिक बुद्धिमत्ता मध्यमान	समायोजन क्षमता मध्यमान	भा.बुद्धिमत्ता प्रमाणविचलन	समा. क्षमता प्रमाणविचलन	स्वाधीन मात्रा	सहसंबंध गुणक	सार्थकता स्तर
४०	१२८.०१	९७.३४	११.८१	११.५०	३९	०.५३	मध्यम

कोष्टकीय  $r$  च्या किंमती ०.०१ स्तरावर २.६७ आहे. वरील सारणीवरून असे दिसून येते की, एकूण नमुन्यातील विद्यार्थी — शिक्षक यांचा प्राप्त  $r$  ०.५३ आहे म्हणून ही परिकल्पना त्याज्य ठरते. बी.एड्.

विद्यार्थी—शिक्षकांना आपल्या भावनांचे योग्य नियंत्रण व व्यवस्थापन करण्याचे ज्ञान आहे त्यांचे समायोजन क्षमता यात मध्यम प्रतीचा सहसंबंध आहे.

**बी.एड. विद्यार्थी—शिक्षकांची भावनिक बुद्धिमत्ता आणि समायोजन क्षमतेवर योग प्रशिक्षणाची परिणामकारकता**

	एकूण विद्यार्थी शिक्षक	मध्यमान	प्रमाण विचलन	सहसंबंध गुणक	स्वाधीन मात्रा	t गुणोत्तर	सार्थकता स्तर
भावनिक बुद्धिमत्ता	४०	१२८.०१	११.८१	०.५३	३९	५.४४	अंशत :
समायोजन क्षमता	४०	९७.३४	११.५०	०.५५	३९	४.६३	अंशत :

सारणीवरून असे दिसून येते की प्राप्त t मूल्य 6.95 (df = 49) ही table t value (2.01) पेक्षा जास्त असल्याने ०.०५ सार्थकता स्तरावर सार्थ आहे. If P value <  $\alpha$  = 0.05 then Reject Ho Here P = 0.00 <  $\alpha$  = 0.05 याचा अर्थ शून्य परिकल्पनेचा त्याग केला व संशोधन परिकल्पनेचा स्विकार केला. योग प्रशिक्षण कृतिकार्यक्रमामुळे बी.एड. विद्यार्थी शिक्षकांच्या भावनिक बुद्धिमत्ता व समायोजन क्षमतेमध्ये अंशतः वाढ झालेली आहे. यामुळे योग प्रशिक्षण कृतिकार्यक्रम परिणामकारक ठरला.

**निष्कर्ष :** बी.एड. विद्यार्थी—शिक्षक भावनिक दृष्ट्या सक्षम आहे. बी.एड. विद्यार्थी—शिक्षक यांची समायोजन क्षमताही चांगली आहे. योग प्रशिक्षण कार्यक्रमांमुळे बी.एड. विद्यार्थी—शिक्षकांमध्ये भावनिक बुद्धिमत्ता अंशतः विकसित झाली. योग प्रशिक्षण कार्यक्रमांमुळे बी.एड. विद्यार्थी—शिक्षकांमध्ये समायोजन क्षमता अंशतः विकसित झाली.

**चर्चा :** योग प्रशिक्षण कार्यक्रमांमुळे बी.एड. विद्यार्थी—शिक्षकांमध्ये आत्मभान, स्वनियंत्रण, अभिप्रेरणा सहसंवेदना, सामाजिक कौशल्य या सर्व घटकांच्या जाणीवजागृतीत वाढ झाली. विद्यार्थी—शिक्षकांच्या भावनिक बुद्धिमत्तेमध्ये अंशतः वाढ झाली. तसेच समायोजन क्षमता विकसित होण्यास मदत झाली.

**संदर्भ सूची :**

- [http://ncte-india.org/ncte\\_new/pdf/Yoga%20Education%20-%20B.Ed%20-%20English.pdf](http://ncte-india.org/ncte_new/pdf/Yoga%20Education%20-%20B.Ed%20-%20English.pdf)
- [http://ycmou.digitaluniversity.ac/CourseDefinition/PaperSyllabus/yoga\\_syllabus.pdf](http://ycmou.digitaluniversity.ac/CourseDefinition/PaperSyllabus/yoga_syllabus.pdf)
- <https://www.gaia.com/article/yoga-and-emotional-intelligence>
- <https://www.yogajournal.com/teach/the-10-rules-of-hands-on-adjustments-for-yoga-teachers>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156497/>
- [https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional\\_intelligence](https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_intelligence)
- <https://yogawithsubhash.com/2011/01/13/yoga-and-emotional-intelligence-ei/>
- <https://www.inner-light-in.com/2012/12/effect-of-yoga-and-meditation-on-emotional-intelligence/>
- <http://www.jmidlifehealth.org on Wednesday, September 28, 2016, IP: 212.204.141.73>
- <https://yogisurprise.com/how-yoga-helps-improve-emotional-intelligence/>

