



JOURNAL OF EMERGING TECHNOLOGIES AND INNOVATIVE RESEARCH (JETIR)

An International Scholarly Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓની સ્મૃતિ પર યોગશિક્ષણની અસરનો અભ્યાસ

ડૉ. પ્રભાત એમ. કાસરા
શ્રી પ્રિતમ હાઈસ્કૂલ પાસે, સંદેસર
મો.૯૪૨૭૪૫૬૦૧૭

Email: prabhatkasra@gmail.com

સારાંશ : પ્રસ્તુત સંશોધનમાં પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓની સ્મૃતિ પર યોગ શિક્ષણની અસર શું થાય છે? તે તપાસવાનો છે. પ્રસ્તુત સંશોધન આણંદ જિલ્લાની પ્રાથમિક શાળાના ધોરણ ૭ના વિદ્યાર્થીઓને બે વર્ગોમાં વહેંચીને પ્રાયોગિક અને નિયંત્રિત જૂથ પાડવામાં આવ્યા હતા. પ્રસ્તુત સંશોધન પ્રાયોગિક પ્રકારનું છે. આ સંશોધનમાં ધ્વનિબેન પંડ્યા રચિત શાબ્દિક અશાબ્દિક સમૂહ બુદ્ધિ કસોટીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. તથા વિદ્યાર્થીઓની સ્મૃતિ માપદંડ તરીકે સ્મૃતિ કસોટીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

પ્રસ્તાવના :

યોગ એ એક પ્રાચીન શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક પ્રણાલી છે. યોગાભ્યાસથી વિદ્યાર્થીઓમાં રહેલી આંતરિક શક્તિઓને બહાર લાવી શકાય છે. તેમજ તેમની માનસિક શક્તિઓનો પણ વિકાસ સાધી શકાય છે. શરીર, મન અને આત્માને નિયંત્રિત કરવામાં યોગ મદદ કરે છે. યોગ એ શરીર અને મનને શાંત કરે છે. તથા શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ સંતુલિત કરે છે. યોગ તણાવ અને ચિંતાને દૂર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. યોગાસન શક્તિ, શરીરમાં લચીલાપણું અને આત્મવિશ્વાસ વિકસિત કરવામાં ભાગ ભજવે છે. યોગ એ ફક્ત ઋષિમૂનિઓ માટે જ નહીં પરંતુ તેને કોઈપણ કરી શકે છે. ખાસ કરીને વિદ્યાર્થીત્રવનમાં યોગ એ ખૂબ જ લાભપ્રદ છે. તો ખરેખર યોગશિક્ષણની પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓની સ્મૃતિ પર અસર થાય છે કે કેમ તે ચકાસવા માટે આ સંશોધન હાથ ધરવામાં આવે છે.

સમસ્યા વિધાન :

Effect of yoga education on memory of primary school students

પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓની સ્મૃતિ પર યોગશિક્ષણની બુદ્ધિના સંદર્ભમાં અસર થાય છે કે કેમ તે ચકાસવા માટે આ સંશોધન હાથ ધરાયેલ છે.

સંશોધનનું મહત્વ :

પ્રસ્તુત સંશોધન દ્વારા યોગની વિદ્યાર્થીની સ્મૃતિ શક્તિ પર અસર જાણી શકાશે. શિક્ષકોને યોગશિક્ષણના કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવામાં ઉપયોગી બનશે તથા યોગશિક્ષણના અસરકારક કાર્યક્રમ શિક્ષકો માટે માર્ગદર્શનરૂપ બની રહેશે. પ્રાથમિક શાળાના શિક્ષકો દ્વારા જે ચીલાચાલુ યોગશિક્ષણ અપાય છે તેમાં જરૂરી પરિવર્તન લાવવામાં ઉપયોગી થશે. વિદ્યાર્થીઓની અધ્યયન એકાગ્રતા વધરવામાં મદદરૂપ નીવડશે. શિક્ષકોને વિવિધ કસોટીઓનો ઉપયોગ કરવા અંગે માર્ગદર્શન મળે. શિક્ષકો માટે યોગશિક્ષણને લગતી સ્વ-અધ્યન સામગ્રી તૈયાર કરવામાં મદદરૂપ બને અને આ અભ્યાસ શિક્ષકોને યોગશિક્ષણના વિષયવસ્તુ પરનું પ્રભુત્વ વધારવામાં ઉપયોગી બનશે.

ચાવીરૂપ શબ્દો : યોગ, સ્મૃતિ, બુદ્ધિ

હેતુઓ :

1. યોગ કાર્યક્રમની સંરચના કરવી અને તેની અસરકારકતા પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓની સ્મૃતિ પર તપાસવી.
2. યોગ કાર્યક્રમની અસર પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓની સ્મૃતિ પર બુદ્ધિ આંકના સંદર્ભમાં તપાસવી.
3. યોગશિક્ષણ મેળવનાર અને યોગશિક્ષણ ન મેળવનાર જૂથની તુલના કરી યોગશિક્ષણની અસરકારકતા પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓ પર તપાસવી.

ઉત્કલ્પનાઓ :

- Ho1** ધોરણ-૭ના પ્રાયોગિક જૂથ અને નિયંત્રિત જૂથના વિદ્યાર્થીઓના ઉત્તર સ્મૃતિ કસોટીના સરેરાશ પ્રાપ્તિઓ વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નહિ હોય.
- Ho2** ધોરણ-૭ના પ્રાયોગિક જૂથ અને નિયંત્રિત જૂથના છોકરાઓના ઉત્તર સ્મૃતિ કસોટીના સરેરાશ પ્રાપ્તિઓ વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નહિ હોય.
- Ho3** ધોરણ-૭ના પ્રાયોગિક જૂથ અને નિયંત્રિત જૂથના છોકરીઓના ઉત્તર સ્મૃતિ કસોટીના સરેરાશ પ્રાપ્તિઓ વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નહિ હોય.
- Ho4** ધોરણ-૭ના પ્રાયોગિક જૂથ અને નિયંત્રિત જૂથના છોકરાઓ અને છોકરીઓના ઉત્તર સ્મૃતિ કસોટીના સરેરાશ પ્રાપ્તિઓ વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નહિ હોય.
- Ho5** ધોરણ-૭ના પ્રાયોગિક જૂથના પૂર્વ સ્મૃતિ કસોટી અને ઉત્તર સ્મૃતિ કસોટીના સરેરાશ પ્રાપ્તિઓ વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નહિ હોય.
- Ho6** ધોરણ-૭ના પ્રાયોગિક જૂથના છોકરાઓના પૂર્વ સ્મૃતિ કસોટી અને ઉત્તર સ્મૃતિ કસોટીના સરેરાશ પ્રાપ્તિઓ વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નહિ હોય.
- Ho7** ધોરણ-૭ના પ્રાયોગિક જૂથની છોકરીઓના પૂર્વ સ્મૃતિ કસોટી અને ઉત્તર સ્મૃતિ કસોટીના સરેરાશ પ્રાપ્તિઓ વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત નહિ હોય.

વ્યાપવિશ્વ :

સંશોધકે પ્રસ્તુત સંશોધન માટે આણંદ જિલ્લાની ગુજરાતી માધ્યમની પ્રાથમિક શાળાઓમાંથી યાદચ્છિક રીતે એક શાળા પસંદ કરેલ હતી. જેમાં ધોરણ-૭ના વિદ્યાર્થીઓને બે વિભાગમાં પ્રાયોગિક અને નિયંત્રિત જૂથમાં વહેંચ્યા હતા.

સંશોધન પદ્ધતિ :

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં પ્રાયોગિક સંશોધન પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

સંશોધનનું ઉપકરણ :

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં ઉપકરણ તરીકે વિદ્યાર્થીઓનો બુદ્ધિ આંક જાણવા ધ્વનિબેન પંડ્યા રચિત "શાબ્દિક અશાબ્દિક સમૂહ બુદ્ધિ કસોટી"નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. તેમજ વિદ્યાર્થીઓની સ્મૃતિ માપદંડ તરીકે સ્મૃતિ કસોટીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

માહિતી એકત્રિકરણ :

માહિતી એકત્રિકરણ માટે શાળાના આચાર્યશ્રીની પૂર્વ મંજૂરી મેળવી કસોટીઓ આપીને માહિતી એકત્ર કરી હતી. પ્રાયોગિક જૂથને યોગશિક્ષક દ્વારા યોગાસનો, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, ઓમકાર અને સૂર્યનમસ્કારની માવજત આપવામાં આવી હતી. જ્યારે નિયંત્રિત જૂથને માવજત આપવામાં આવી ન હતી.

માહિતી પુથકરણની પ્રવિધિ :

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સંશોધકે પૂર્ણ પ્રાયોગિક યોજના અંતર્ગત બે આકસ્મિક જૂથ પૂર્વ કસોટી-ઉત્તર કસોટી યોજના પસંદ કરી હતી. યોજના મુજબ પ્રાયોગિક જૂથને યોગાસન અને ધ્યાનના અભ્યાસ બાદ ઉત્તર કસોટી અપાઈ જ્યારે નિયંત્રિત જૂથને કોઈપણ પ્રકારની માવજત વિના ઉત્તર કસોટી આપવામાં આવી. આ કસોટીનાં ગુણાંકના આધારે પ્રાપ્તકો મેળવવામાં આવ્યા અને જે પ્રાપ્તકો મળ્યા તે અંતરાલ માપ પદ્ધતિમાં મળે છે. જેથી તેના માટે અંકશાસ્ત્રી પદ્ધતિ-પ્રાયલીય કસોટીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. તેને આધારે સરાસરી, પ્રમાણ વિચલન, સરાસરીના તફાવતની પ્રમાણભૂત અને ક્રમિક ગુણોત્તર શોધવામાં આવ્યો હતો.

સંશોધનના તારણો :

- યોગશિક્ષણ મેળવનાર કુલ વિદ્યાર્થીઓ અને યોગશિક્ષણ ન મેળવનાર કુલ વિદ્યાર્થીઓની સ્મૃતિના પ્રાપ્તકો તફાવત જોવા મળે છે. એટલે કે યોગ શિક્ષણ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓની સ્મૃતિમાં વધારો કરી શકાય છે.
- યોગશિક્ષણ મેળવનાર અને યોગ શિક્ષણ ન મેળવનાર ઉચ્ચ બુદ્ધિઆંક ધરાવતા કુલ વિદ્યાર્થીઓની સ્મૃતિના તફાવત જોવા મળે છે.
- યોગશિક્ષણ મેળવનાર અને યોગ શિક્ષણ ન મેળવનાર નિમ્ન બુદ્ધિઆંક ધરાવતા કુલ વિદ્યાર્થીઓની સ્મૃતિના તફાવત જોવા મળે છે.

શૈક્ષણિક ફલિતાર્થો :

- વર્ગમાં વિદ્યાર્થીઓ કે જેઓ નબળી સ્મૃતિ ધરાવે છે, તેમની સ્મૃતિમાં સુધાર લાવવા માટે યોગના ઘટકો ઓમકાર અને ધ્યાનથી શિક્ષણકાર્યની શરૂઆત કરવી જોઈએ.
- શાળાના વિદ્યાર્થીઓની સ્મૃતિમાં સુધાર લાવવા માટે શાળા કક્ષાએ યોગ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવું જોઈએ.
- વિદ્યાર્થીઓને પ્રાથમિક કક્ષાએથી જ યોગશિક્ષણ આપવું જોઈએ કે જેથી તેઓથી સ્મૃતિમાં વધારો કરી શકાય.
- શાળામાં યોગકાર્યક્રમનું આયોજન કરી વાલીઓને અને સમાજના સભ્યોને તેમા સામેલ કરવા જોઈએ કે જેથી તેઓ ઘરે પોતાના બાળકોને યોગ કરાવી શકે અને ઉચું પરિણામ લાવવા માટે મદદરૂપ થઈ શકે.

ઉપસંહાર :

પ્રસ્તુત સંશોધન હેતુ ઉત્કલ્પના, વ્યાપવિશ્વ, નમૂનો, પદ્ધતિ, ફલિતાર્થ અને તારણોને દર્શાવવામાં આવ્યા છે. પ્રસ્તુત સંશોધનના હેતુ આધારિત ઉત્કલ્પનાઓ સિધ્ધ થાય છે. અને યોગ શિક્ષણની વિદ્યાર્થીઓ પર અસર સારી પડે છે. જેથી શાળાના શિક્ષકોએ યોગશિક્ષણને વધુ પ્રાધાન્ય આપવું જોઈએ.

સંદર્ભ સૂચિ :

- ઉચાટ, ડી. એ. (૨૦૦૯), શિક્ષણ અને સામાજિક વિજ્ઞાનોમાં સંશોધનનું શિક્ષણશાસ્ત્ર ભવન સોરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી, રાજકોટ.
જોષી, એચ. ઓ. (૨૦૦૯), સંશોધન અહેવાલની લેખન ભૂલો (બીજી આવૃત્તિ) રાજકોટ, આધુતોષ પ્રકાશન.
દેસાઈ, કે. ત્ર. (૨૦૦૧) મનોવિજ્ઞાન પરિભાષા અને વિભાગના (બીજી આવૃત્તિ) અમદાવાદ : યુનિવર્સિટી ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ, ગુજરાત રાજ્ય.
નિર્મલ, એચ. એમ. (૨૦૦૧) યોગ દ્વારા તંદુરસ્તી (પમી આવૃત્તિ) અમદાવાદ : શ્રી સત્યસાઈ યોગાસન તાલીમ કેન્દ્ર.
શર્મા પી. ડી. (૨૦૧૦) યોગાસન-પ્રાણાયામ કરો અને નિરોગી રહો. અમદાવાદ નવનીત પ્રકાશન.
શાહ, દીપિકા બી. (૨૦૦૯) શૈક્ષણિક સંશોધન અમદાવાદ: પ્રમુખ પ્રકાશન.