Shikshan Sanshodhan : Journal of Arts, Humanities and Social Sciences ISSN(o): 2581-6241
Monthly, Peer-Reviewed, Refereed, Indexed Journal Impact Factor: 9.134
Volume - 9, Issue - 10, October - 2026

DOIs:10.2018/SS/202610001 --:-- Research Paper / Article / Review

बी.एड. विद्यार्थी-शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्य व कल्याणासाठी योग शिक्षणाची भूमिका : एक सर्वेक्षणात्मक अभ्यास

डॉ. अर्जुन धोंडीराम पिठे,

सहयोगी प्राध्यापक, गोखले शिक्षण संस्थेचे शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, संगमनेर,

जि. अहिल्यानगर, महाराष्ट्र, भारत.

dradpithe@gmail.com

सारांश: सध्याच्या शिक्षणव्यवस्थेत विद्यार्थी-शिक्षकांना शैक्षणिक अभ्यास, प्रात्यक्षिक अध्यापन, पाठनियोजन, छात्रसेवाकाळ, परीक्षा, असाइनमेंट, कौटुंबिक जबाबदाऱ्या आणि भविष्यातील व्यावसायिक जबाबदाऱ्या अशा विविध परिस्थितींना सामोरे जावे लागते. या परिस्थितींमुळे मानसिक ताण, अस्वस्थता, एकाग्रतेचा अभाव आणि भावनिक असंतुलन निर्माण होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे शिक्षक शिक्षणाच्या प्रक्रियेत विद्यार्थी-शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्य व कल्याणाला महत्त्व देणे आवश्यक आहे. योग हा शरीर, श्वास, मन आणि आत्मजागरूकता यांचा समन्वय साधणारा भारतीय ज्ञानपरंपरेतील महत्त्वाचा घटक आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या माहितीनुसार योग नियमितपणे केल्यास तणाव कमी करणे, भावनिक संतुलन आणि मानसिक व शारीरिक कल्याणास मदत होऊ शकते.

प्रस्तुत अभ्यासात बी.एड. विद्यार्थी-शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्य व कल्याणाच्या संदर्भात योग शिक्षणाची भूमिका जाणून घेतली आहे. अभ्यासासाठी सर्वेक्षण पद्धतीचा वापर करण्यात आला. नमुन्यासाठी गोखले शिक्षण संस्थेचे शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, संगमनेर, येथील 30 बी.एड. विद्यार्थी-शिक्षकांची निवड करण्यात आली. माहिती संकलनासाठी संशोधकाने तयार केलेली 15 विधानांची अभिवृत्ती चाचणी वापरण्यात आली. प्रत्येक विधानासाठी "सहमत, अनिश्चित, असहमत" अशी तीन-बिंदू श्रेणी वापरण्यात आली. प्राप्त माहितीचे विश्लेषण वारंवारता, टक्केवारी आणि सरासरी गुणांच्या साहाय्याने करण्यात आले. संकलित माहितीच्या आधारे विद्यार्थी-शिक्षकांची योग शिक्षणाविषयी एकूण अभिवृत्ती सकारात्मक आढळली. 15 विधानांची एकत्रित सरासरी 2.72/3.00 आढळली. विशेषतः योगामुळे मानसिक विश्रांती, तणाव व्यवस्थापन, भावनिक संतुलन, सकारात्मक विचार आणि आत्मजागरूकता वाढण्यास मदत होते, असा सकारात्मक दृष्टिकोन दिसून आला. अभ्यासाच्या आधारे बी.एड. शिक्षक-शिक्षण कार्यक्रमात योग व मानसिक कल्याणविषयक उपक्रमांना स्थान देण्याची आवश्यकता अधोरेखित होते.

महत्वाचे शब्द: योग शिक्षण, मानसिक आरोग्य, मानसिक कल्याण, अभिवृत्ती, बी.एड. विद्यार्थी-शिक्षक.

1. प्रस्तावना: शिक्षण हे व्यक्तीच्या सर्वांगीण विकासाचे साधन आहे. आधुनिक शिक्षणामध्ये विद्यार्थ्यांच्या बौद्धिक विकासाबरोबरच शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक विकासालाही महत्त्व प्राप्त झाले आहे. शिक्षक हा शिक्षणप्रक्रियेचा केंद्रबिंदू असल्यामुळे शिक्षक होण्यासाठी प्रशिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थी-शिक्षकांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासाकडे विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे. बी.एड. विद्यार्थी-शिक्षकांना शिक्षक होण्यासाठी विविध सैद्धांतिक आणि प्रात्यक्षिक अनुभवातून जावे लागते. पाठनियोजन, सूक्ष्म अध्यापन, प्रात्यक्षिक अध्यापन, शालेय छात्रसेवाकाळ, शैक्षणिक प्रकल्प, परीक्षा आणि विविध महाविद्यालयीन उपक्रम यांमुळे त्यांच्या वेळेवर आणि मानसिक क्षमतेवर ताण येऊ शकतो. अशा

परिस्थितीत मानसिक संतुलन आणि सकारात्मक जीवनशैली विकसित करण्यासाठी योग शिक्षण उपयुक्त ठरू शकते. योगामध्ये आसने, प्राणायाम, ध्यान, श्वसन-जागरूकता आणि विश्रांती यांसारख्या घटकांचा समावेश होतो. जागतिक आरोग्य संघटनेने योगाच्या संदर्भात मानसिक आणि भावनिक कल्याण, तणाव कमी करणे आणि शारीरिक सक्रियता यांच्याशी संबंधित संभाव्य फायदे अधोरेखित केले आहेत.त्यामुळे सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या बी. एड. अभ्यासक्रमातही याचा समावेश करण्यात आला आहे. राष्ट्रीय शिक्षण धोरण 2020 मध्ये शिक्षणाच्या सर्वांगीण स्वरूपावर भर देण्यात आला आहे. आरोग्य, मानसिक आरोग्य, कल्याण आणि योग यांचा शैक्षणिक संदर्भात विचार करण्याची आवश्यकता राष्ट्रीय शैक्षणिक चौकटीतही अधोरेखित करण्यात आली आहे. या पार्श्वभूमीवर बी.एड. विद्यार्थी-शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्य व कल्याणाच्या संदर्भात योग शिक्षणाबाबत त्यांची अभिवृत्ती जाणून घेणे महत्त्वाचे ठरते.

2. अभ्यासाची गरज:

प्रस्तुत अभ्यासाची गरज पुढील बाबींवर आधारित आहे :

1. विद्यार्थी-शिक्षकांना विविध शैक्षणिक जबाबदाऱ्यांचा सामना करावा लागतो.
2. मानसिक आरोग्य हे प्रभावी शिक्षक होण्यासाठी आवश्यक घटक आहे.
3. योग ही भारतीय परंपरेशी संबंधित आणि सहज उपलब्ध असलेली जीवनशैली आहे.
4. योग, प्राणायाम व ध्यान यांचा तणाव व्यवस्थापनाच्या संदर्भात अभ्यास करणे आवश्यक आहे.
5. बी.एड. अभ्यासक्रमात विद्यार्थी-शिक्षकांच्या मानसिक कल्याणाला अधिक महत्त्व देण्याची आवश्यकता आहे.
6. भविष्यातील शिक्षक स्वतः मानसिकदृष्ट्या संतुलित असतील तर ते विद्यार्थ्यांच्या भावनिक गरजा अधिक संवेदनशीलतेने समजू शकतात.
7. महाविद्यालयीन पातळीवर योगविषयक उपक्रम राबविण्यासाठी विद्यार्थी-शिक्षकांची अभिवृत्ती जाणून घेणे आवश्यक आहे.

3. समस्येचे विधान: "बी.एड. विद्यार्थी-शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्य व कल्याणासाठी योग शिक्षणाची भूमिका : एक सर्वेक्षणात्मक अभ्यास"

4. कार्यात्मक व्याख्या:

4.1 योग शिक्षण; प्रस्तुत अभ्यासात योग शिक्षण म्हणजे विद्यार्थी-शिक्षकांना योगासने, प्राणायाम, ध्यान, श्वसन-जागरूकता, विश्रांती आणि योगाच्या आरोग्यविषयक उपयोगासंबंधी दिले जाणारे शैक्षणिक मार्गदर्शन होय.

4.2 मानसिक आरोग्य: प्रस्तुत अभ्यासाच्या संदर्भात मानसिक आरोग्य म्हणजे तणावपूर्ण शैक्षणिक परिस्थितींना सकारात्मक पद्धतीने सामोरे जाणे, भावनिक संतुलन राखणे, एकाग्रता टिकवणे आणि दैनंदिन कार्यात सकारात्मक सहभाग घेण्याची स्व-अनुभूत क्षमता.

4.3 मानसिक कल्याण: मानसिक कल्याण म्हणजे मनःशांती, सकारात्मक भावना, आत्मजागरूकता, भावनिक संतुलन, आत्मविश्वास आणि जीवनाकडे सकारात्मक दृष्टिकोन यांचा अनुभव.

4.4 अभिवृत्ती: योग शिक्षणाचा मानसिक आरोग्य व कल्याणाशी असलेला संबंध याबाबत बी.एड. विद्यार्थी-शिक्षकांची सकारात्मक, अनिश्चित किंवा नकारात्मक भूमिका म्हणजे अभिवृत्ती.

5. अभ्यासाची उद्दिष्टे:

1. बी.एड. विद्यार्थी-शिक्षकांची योग शिक्षणाविषयीची अभिवृत्ती जाणून घेणे.
2. मानसिक आरोग्याच्या संदर्भात योग शिक्षणाच्या भूमिकेविषयी विद्यार्थी-शिक्षकांची अभिवृत्ती अभ्यासणे.
3. मानसिक कल्याणाच्या संदर्भात योग शिक्षणाच्या भूमिकेविषयी विद्यार्थी-शिक्षकांची अभिवृत्ती जाणून घेणे.
4. तणाव व्यवस्थापनाच्या संदर्भात योग शिक्षणाबाबत विद्यार्थी-शिक्षकांची अभिवृत्ती अभ्यासणे.
5. बी.एड. अभ्यासक्रमात योग शिक्षणाच्या समावेशाबाबत विद्यार्थी-शिक्षकांची भूमिका जाणून घेणे.

6. संबंधित साहित्य व संशोधनाचा आढावा:

6.1 राष्ट्रीय शिक्षण धोरण, 2020: भारत सरकारच्या राष्ट्रीय शिक्षण धोरण 2020 मध्ये शिक्षणाचा उद्देश केवळ बौद्धिक विकासापुरता मर्यादित न ठेवता विद्यार्थ्यांचा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनिक आणि नैतिक विकास साधण्यावर भर देण्यात आला आहे. विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी आरोग्य, कल्याण, शारीरिक सक्रियता आणि संतुलित जीवनशैली यांना महत्त्व देण्यात आले आहे. या दृष्टिकोनातून शिक्षक होण्यासाठी प्रशिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थी-शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्य व कल्याणाकडे विशेष लक्ष देणे आवश्यक ठरते. योग शिक्षण, प्राणायाम, ध्यान आणि विश्रांती तंत्रांचा शैक्षणिक प्रक्रियेत समावेश केल्यास विद्यार्थी-शिक्षकांच्या मानसिक संतुलनास आणि सकारात्मक जीवनशैलीस मदत होऊ शकते.

6.2 जागतिक आरोग्य संघटनेचा योगासंबंधी दृष्टिकोन: जागतिक आरोग्य संघटनेने योगाचा शारीरिक तसेच मानसिक आरोग्याशी असलेला संबंध अधोरेखित केला आहे. योगामध्ये शारीरिक आसने, श्वसनाचे नियमन, ध्यान आणि मनःएकाग्रता यांचा समावेश असल्यामुळे तो व्यक्तीच्या सर्वांगीण आरोग्याशी संबंधित आहे. नियमित योगाभ्यासामुळे तणाव कमी होणे, मानसिक शांतता वाढणे आणि भावनिक संतुलन राखण्यास मदत होऊ शकते. त्यामुळे विद्यार्थी-शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्य व कल्याणासाठी योग शिक्षणाचा विचार करणे उपयुक्त ठरते.

6.3 योगाची परिणामकारकता आणि सुरक्षितता: राष्ट्रीय पूरक व एकात्मिक आरोग्य केंद्राच्या उपलब्ध साहित्यामध्ये योगामध्ये आसने, प्राणायाम आणि ध्यान यांचा समावेश असल्याचे स्पष्ट केले आहे. योगाच्या विविध प्रकारांचा तणाव, चिंता, भावनिक आरोग्य, झोप आणि सर्वसाधारण कल्याणाशी संबंध असल्याचे विविध संशोधनांत आढळून आले आहे. तथापि, योगाच्या विविध पद्धती आणि संशोधनाच्या स्वरूपातील फरक लक्षात घेता अधिक दर्जेदार आणि व्यापक संशोधनाची आवश्यकता आहे. या पार्श्वभूमीवर शिक्षक-शिक्षणाच्या संदर्भात योगाचा मानसिक आरोग्य व कल्याणाशी असलेला संबंध अभ्यासणे महत्त्वाचे आहे.

6.4 विद्यार्थी आणि मानसिक कल्याण: उच्च शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक अभ्यास, परीक्षा, असाइनमेंट, भविष्यातील करिअर आणि वैयक्तिक जबाबदाऱ्या यांमुळे विविध प्रकारच्या तणावपूर्ण परिस्थितींना सामोरे जावे लागते. अशा परिस्थितीत मानसिक आरोग्य आणि भावनिक कल्याण टिकवून ठेवण्यासाठी योग्य स्व-देखभाल पद्धतींची

आवश्यकता असते. योग, ध्यान, श्वसन-जागरूकता आणि नियमित शारीरिक सक्रियता या पद्धती मानसिक तणावाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी उपयुक्त ठरू शकतात. बी.एड. विद्यार्थी-शिक्षकांच्या बाबतीत या घटकांना विशेष महत्त्व आहे, कारण भविष्यात ते विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक तसेच भावनिक गरजांशी संबंधित भूमिका पार पाडणार आहेत.

6.5 योग, आत्मजागरूकता आणि मानसिक कल्याण: योग हा केवळ शारीरिक व्यायाम नसून शरीर, श्वास, मन आणि आत्मजागरूकता यांचा समन्वय साधणारी प्रक्रिया आहे. प्राणायाम, ध्यान आणि विश्रांतीच्या माध्यमातून व्यक्तीला स्वतःच्या विचारांची, भावनांची आणि शारीरिक अवस्थेची जाणीव होण्यास मदत होऊ शकते. त्यामुळे योगाचा संबंध आत्मजागरूकता, सकारात्मक विचार, भावनिक संतुलन, आत्मविश्वास आणि मानसिक कल्याणाशी जोडता येतो. शिक्षक-शिक्षणाच्या संदर्भात हे घटक भविष्यातील शिक्षकांच्या व्यावसायिक आणि वैयक्तिक विकासासाठी महत्त्वाचे आहेत.

6.6 संबंधित संशोधनाचा आढावा:

संशोधन 1 : Breedvelt व सहकारी (2019)

Breedvelt आणि सहकाऱ्यांनी उच्च शिक्षणातील विद्यार्थ्यांमध्ये ध्यान, योग आणि सजगता-आधारित उपक्रमांचा नैराश्य, चिंता आणि तणावावर होणारा परिणाम अभ्यासला. या अभ्यासात अनेक नियंत्रित संशोधनांचा आढावा घेण्यात आला. निष्कर्षांनुसार योग, ध्यान आणि सजगता-आधारित उपक्रमांमुळे विद्यार्थ्यांच्या तणाव, चिंता आणि नैराश्याच्या पातळीत सकारात्मक बदल होण्याची शक्यता दिसून आली. मात्र उपलब्ध संशोधनांच्या पद्धतशीर गुणवत्तेमध्ये काही मर्यादा असल्याचेही संशोधकांनी नमूद केले.

प्रस्तुत अभ्यासाशी संबंध : या संशोधनामुळे विद्यार्थी-शिक्षकांच्या तणाव व्यवस्थापन आणि मानसिक कल्याणाच्या संदर्भात योगाचा अभ्यास करण्यास आधार मिळतो.

संशोधन 2 : Chang व सहकारी (2022)

Chang आणि सहकाऱ्यांनी महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य व कल्याणासाठी योगाधारित उपक्रमाचा परिणाम अभ्यासला. नियंत्रित संशोधन पद्धतीचा वापर करून विद्यार्थ्यांच्या तणाव, चिंता, नैराश्य आणि कल्याणाशी संबंधित बदलांचा अभ्यास करण्यात आला. योगाधारित उपक्रमानंतर विद्यार्थ्यांच्या तणावामध्ये घट आणि मानसिक कल्याणामध्ये सुधारणा आढळल्याचे संशोधनातून स्पष्ट झाले.

प्रस्तुत अभ्यासाशी संबंध : प्रस्तुत अभ्यासातील "शैक्षणिक तणाव व्यवस्थापन", "दैनंदिन ताण व्यवस्थापन" आणि "मानसिक कल्याण" या घटकांशी या संशोधनाचा थेट संबंध आहे.

संशोधन 3 : Cramer व सहकारी (2018)

Cramer आणि सहकाऱ्यांनी चिंतेच्या संदर्भात योगाच्या परिणामांचा पद्धतशीर आढावा घेतला. विविध नियंत्रित संशोधनांचा अभ्यास केल्यानंतर योगामुळे चिंतेच्या लक्षणांमध्ये काही प्रमाणात सकारात्मक सुधारणा होऊ शकते असे आढळले. तथापि, मानसिक आजारांच्या उपचारासाठी योगाचा स्वतंत्र वैद्यकीय पर्याय म्हणून विचार करण्याऐवजी पूरक आरोग्यवर्धक पद्धत म्हणून त्याचा विचार करणे अधिक योग्य असल्याचे संशोधनातून सूचित होते.

प्रस्तुत अभ्यासाशी संबंध : या संशोधनामुळे योगाचा मानसिक आरोग्य, मानसिक विश्रांती आणि भावनिक संतुलनाशी असलेला संबंध अभ्यासण्यासाठी आधार मिळतो.

संशोधन 4 : विद्यापीठीन विद्यार्थ्यांवरील योगाधारित हस्तक्षेप अभ्यास (2024)

विद्यापीठीन विद्यार्थ्यांवर करण्यात आलेल्या एका नियंत्रित संशोधनात योगाधारित हस्तक्षेपाचा तणाव, भावनिक कल्याण आणि चिंता यांवर परिणाम तपासण्यात आला. योगाचा नियमित सराव करणाऱ्या विद्यार्थ्यांमध्ये तणाव आणि चिंतेमध्ये घट तसेच भावनिक कल्याणामध्ये सुधारणा झाल्याचे आढळले.

प्रस्तुत अभ्यासाशी संबंध : प्रस्तुत अभ्यासातील "भावनिक संतुलन", "मानसिक विश्रांती", "सकारात्मक विचार" आणि "मानसिक कल्याण" या घटकांना या संशोधनातून आधार मिळतो.

संशोधन 5 : Sharma व सहकारी (2025)

Sharma आणि सहकाऱ्यांनी विद्यार्थ्यांमध्ये योगाधारित हस्तक्षेपांचा चिंता आणि हृदयाच्या स्वायत्त कार्यक्षमतेशी संबंधित निर्देशकांवर होणारा परिणाम तपासण्यासाठी पद्धतशीर आढावा आणि संख्यात्मक एकत्रित विश्लेषण केले. उपलब्ध संशोधनांच्या आधारे योगामुळे विद्यार्थ्यांच्या चिंतेमध्ये घट होण्याची आणि शारीरिक-मानसिक संतुलनाशी संबंधित काही निर्देशकांमध्ये सुधारणा होण्याची शक्यता असल्याचे दिसून आले. मात्र उपलब्ध अभ्यासांची संख्या आणि पद्धतशीर मर्यादा लक्षात घेता पुढील व्यापक संशोधनाची आवश्यकता असल्याचे नमूद करण्यात आले.

प्रस्तुत अभ्यासाशी संबंध : या संशोधनामुळे योगाच्या मानसिक आरोग्य व तणाव व्यवस्थापनातील संभाव्य भूमिकेला संशोधनाधारित आधार मिळतो.

6.7 संबंधित साहित्य व संशोधनाचा एकत्रित आढावा: वरील साहित्य आणि संशोधनाच्या आढाव्यावरून असे दिसून येते की योग, प्राणायाम, ध्यान आणि सजगता-आधारित उपक्रमांचा तणाव, चिंता, भावनिक संतुलन आणि मानसिक कल्याणाशी सकारात्मक संबंध असू शकतो. विशेषतः महाविद्यालयीन आणि विद्यापीठीन विद्यार्थ्यांवरील संशोधनातून योगाधारित उपक्रमांमुळे तणाव कमी होणे, चिंता कमी होणे आणि मानसिक कल्याण वाढणे यासंबंधी सकारात्मक निष्कर्ष आढळतात. तथापि, उपलब्ध संशोधनामध्ये सर्वसाधारण महाविद्यालयीन किंवा विद्यापीठीन विद्यार्थ्यांवर अधिक भर असल्याचे दिसून येते. बी.एड. विद्यार्थी-शिक्षकांच्या संदर्भात योग शिक्षणाविषयीची अभिवृत्ती, मानसिक आरोग्य, मानसिक कल्याण, तणाव व्यवस्थापन आणि बी.एड. अभ्यासक्रमातील योगाचा समावेश या घटकांचा एकत्रित विचार करणारे अभ्यास तुलनेने मर्यादित आहेत. प्रस्तुत अभ्यासामध्ये याच बाबींचा विचार करण्यात आला आहे. संशोधकाने तयार केलेल्या 15 विधानांच्या अभिवृत्ती चाचणीमध्ये मानसिक आरोग्य जागरूकता, शैक्षणिक तणाव व्यवस्थापन, प्राणायाम, परीक्षा तणाव, भावनिक संतुलन, सकारात्मक विचार, आत्मजागरूकता, एकाग्रता, मानसिक विश्रांती, दैनंदिन ताण व्यवस्थापन, मानसिक कल्याण, आत्मविश्वास, भविष्यातील शिक्षकांसाठी योग आणि बी.एड. अभ्यासक्रमातील योग यांचा समावेश करण्यात आला आहे.

6.8 संशोधनातील पोकळी: वरील साहित्य व संशोधनाच्या आधारे असे दिसून येते की योगाचा विद्यार्थी समुदायाच्या मानसिक आरोग्य, तणाव व्यवस्थापन आणि मानसिक कल्याणाशी सकारात्मक संबंध असल्याचे विविध संशोधनांत

आढळून आले आहे. तथापि, बी.एड. विद्यार्थी-शिक्षकांच्या संदर्भात योग शिक्षणाविषयीची अभिवृत्ती आणि त्याचा मानसिक आरोग्य व मानसिक कल्याणाशी असलेला संबंध यांचा एकत्रित अभ्यास तुलनेने कमी प्रमाणात आढळतो. तसेच शिक्षक-शिक्षण संस्थांमध्ये नियमित योग उपक्रम, योग व कल्याण मंडळे, स्व-देखभाल आणि मानसिक आरोग्य संवर्धन यांसंदर्भात विद्यार्थी-शिक्षकांची भूमिका जाणून घेण्याची आवश्यकता आहे. त्यामुळे प्रस्तुत अभ्यासाद्वारे ही संशोधनातील पोकळी भरून काढण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे.

6.9 प्रस्तुत अभ्यासाची वैशिष्ट्यपूर्णता: प्रस्तुत अभ्यासामध्ये एका शिक्षक-शिक्षण महाविद्यालयातील 30 बी.एड. विद्यार्थी-शिक्षकांचा समावेश करून योग शिक्षण आणि मानसिक आरोग्य-कल्याण याबाबत त्यांची अभिवृत्ती जाणून घेण्यात आली आहे. अभ्यासात 15 विधानांची तीन-बिंदू अभिवृत्ती चाचणी वापरण्यात आली असून माहितीचे विश्लेषण वारंवारता, टक्केवारी आणि सरासरीच्या साहाय्याने करण्यात आले आहे.

7. संशोधन पद्धती:

प्रस्तुत अभ्यासासाठी सर्वेक्षण संशोधन पद्धतीचा (Survey Method) वापर करण्यात आला.

सर्वेक्षण पद्धतीद्वारे एखाद्या विशिष्ट समूहाची विद्यमान अभिवृत्ती, मते, धारणा किंवा अनुभव यांची माहिती संकलित करता येते. प्रस्तुत अभ्यासात योग शिक्षण आणि मानसिक आरोग्य व कल्याण याबाबत बी.एड. विद्यार्थी-शिक्षकांची अभिवृत्ती जाणून घेणे हा मुख्य उद्देश असल्यामुळे ही पद्धत निवडण्यात आली.

8. जनसंख्या:

प्रस्तुत अभ्यासाची जनसंख्या म्हणजे गोखले शिक्षण संस्थेचे शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, संगमनेर, येथे शैक्षणिक वर्ष २०२५-२६ या कालावधीत बी.एड.अभ्यासक्रमात शिक्षण घेणारे विद्यार्थी-शिक्षक.

9. नमुना व नमुना निवड:

प्रस्तुत अभ्यासासाठी गोखले शिक्षण संस्थेचे शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, संगमनेर, येथील 30 बी.एड. विद्यार्थी-शिक्षकांची निवड करण्यात आली.नमुना निवडीसाठी लॉटरी नमुना निवड पद्धतीचा वापर करण्यात आला.

10. संशोधन साधन:

प्रस्तुत अभ्यासासाठी संशोधकाने "योग शिक्षण व मानसिक आरोग्य-कल्याण अभिवृत्ती चाचणी" तयार केली. या चाचणीत एकूण 15 सकारात्मक विधाने आहेत. 3-बिंदू अभिवृत्ती श्रेणीचा वापर केलेला आहे.

प्रतिसाद	**गुण**
सहमत	3
अनिश्चित	2
असहमत	1

एकूण 15 विधानांसाठी कमाल गुण = 45 किमान गुण = 15

गुणांचे अर्थ

गुणांची श्रेणी	अभिवृत्ती

35–45 सकारात्मक

25–34 मध्यम/अनिश्चित

15–24 नकारात्मक

11. साधनाची वैधता: अभिवृत्ती चाचणीची विषयवस्तू वैधता निश्चित करण्यासाठी विज्ञान शिक्षण, शिक्षक शिक्षण आणि योग शिक्षण क्षेत्रातील तज्ज्ञांकडून विधाने तपासून घेण्यात आली.

तज्ज्ञांच्या सूचनांच्या आधारे अस्पष्ट किंवा पुनरावृत्तीची विधाने सुधारण्यात आली.

12. विश्वसनीयता: प्रश्नावलीची विश्वसनीयता निश्चित करण्यासाठीबी.एड. च्या 05 विद्यार्थ्यांना प्रश्नावली देऊन अंतर्गत सुसंगती तपासली . तीन-बिंदू अभिवृत्ती चाचणीसाठी Cronbach's Alpha चा वापर करण्यात आला.

13. माहिती संकलन प्रक्रिया: महाविद्यालयाची आवश्यक परवानगी घेऊन विद्यार्थी-शिक्षकांना संशोधनाचा उद्देश स्पष्ट करण्यात आला व नमुना निवडलेल्या विद्यार्थ्यांना१५ विधानांची अभिवृत्ती चाचणी देण्यात आली . प्रत्येक प्रतिसादाला 3, 2 किंवा 1 गुण देऊन सर्व प्रतिसादांचे संकलन व तक्ते तयार केले. प्राप्त माहितीचे विश्लेषण वारंवारता, टक्केवारी आणि सरासरी यांच्या साहाय्याने केले.

14. माहितीचे विश्लेषण तक्ता: विधाननिहाय प्रतिसाद, टक्केवारी व सरासरी

क्र.	विधान	सहमत n (%)	अनिश्चित n (%)	असहमत n (%)	सरासरी
1.	मानसिक आरोग्य जागरूकता	24 (80.00)	4 (13.33)	2 (6.67)	2.73
2.	शैक्षणिक तणाव व्यवस्थापन	23 (76.67)	5 (16.67)	2 (6.67)	2.70
3.	प्राणायाम व मनःशांती	22 (73.33)	6 (20.00)	2 (6.67)	2.67
4.	परीक्षा तणाव व्यवस्थापन	21 (70.00)	7 (23.33)	2 (6.67)	2.63
5.	भावनिक संतुलन	24 (80.00)	4 (13.33)	2 (6.67)	2.73
6.	सकारात्मक विचार	20 (66.67)	8 (26.67)	2 (6.67)	2.60
7.	आत्मजागरूकता	23 (76.67)	5 (16.67)	2 (6.67)	2.70
8.	एकाग्रता	22 (73.33)	5 (16.67)	3 (10.00)	2.63
9.	मानसिक विश्रांती	21 (70.00)	7 (23.33)	2 (6.67)	2.63
10	. दैनंदिन ताण व्यवस्थापन	25 (83.33)	4 (13.33)	1 (3.33)	2.80
11.	मानसिक कल्याण	26 (86.67)	3 (10.00)	1 (3.33)	2.83
12.	आत्मविश्वास व सकारात्मक दृष्टिकोन	24 (80.00)	5 (16.67)	1 (3.33)	2.77
13.	भविष्यातील शिक्षकांसाठी योग	22 (73.33)	6 (20.00)	2 (6.67)	2.67

14.	B.Ed. अभ्यासक्रमातील योग	25 (83.33)	4 (13.33)	1 (3.33)	2.80
15.	नियमित योग उपक्रम	27 (90.00)	2 (6.67)	1 (3.33)	2.87
	एकूण सरासरी				**2.72**

15. निष्कर्षांचे अर्थनिर्णयन:

प्रतिसादांवरून मिळालेल्या माहितीच्या आधारे 15 विधानांची एकूण सरासरी 2.72/3.00 आहे. तीन-बिंदू श्रेणीमध्ये 2.72 हा गुण सकारात्मक अभिवृत्ती दर्शवितो.सर्वाधिक सरासरी 2.87 ही "महाविद्यालयात विद्यार्थी-शिक्षकांसाठी नियमित योगविषयक उपक्रम आयोजित केले पाहिजेत" या विधानाला मिळाली.

त्यानंतर 2.83 सरासरी "नियमित योगाभ्यास मानसिक कल्याणासाठी उपयुक्त आहे" या विधानाला मिळाली.

"योगामुळे दैनंदिन जीवनातील ताणतणाव व्यवस्थापित करण्यास मदत होऊ शकते" या विधानाची सरासरी 2.80 होती.

यावरून मिळालेल्या प्रतिसादांमध्ये विद्यार्थी-शिक्षकांचा योग शिक्षणाबाबत सकारात्मक दृष्टिकोन असल्याचे दिसून येते.

16. प्रमुख निष्कर्ष:

1. बी.एड. विद्यार्थी-शिक्षकांची योग शिक्षणाविषयी सकारात्मक अभिवृत्ती आढळली.
2. 80% विद्यार्थी-शिक्षकांनी योगामुळे मानसिक आरोग्याविषयी जागरूकता वाढण्यास मदत होते, असे मान्य केले.
3. 76.67% विद्यार्थी-शिक्षकांनी योगाचा शैक्षणिक तणाव व्यवस्थापनासाठी उपयोग होऊ शकतो असे मानले.
4. 80% विद्यार्थी-शिक्षकांनी योगाचा भावनिक संतुलनाशी सकारात्मक संबंध असल्याचे मानले.
5. 83.33% विद्यार्थी-शिक्षकांनी योगाचा दैनंदिन ताण व्यवस्थापनासाठी उपयोग होऊ शकतो असे मानले.
6. 86.67% विद्यार्थी-शिक्षकांनी नियमित योगाभ्यास मानसिक कल्याणासाठी उपयुक्त असल्याचे मान्य केले.
7. 83.33% विद्यार्थी-शिक्षकांनी बी.एड. अभ्यासक्रमात योगाला स्थान देण्यास समर्थन केले.
8. 90% विद्यार्थी-शिक्षकांनी महाविद्यालयात नियमित योगविषयक उपक्रम आयोजित करण्यास समर्थन दिले.
9. एकूण सरासरी 2.72/3.00 असल्यामुळे योग शिक्षणाबाबत एकूण अभिवृत्ती सकारात्मक दिसून आली.
10. योग शिक्षण हे भविष्यातील शिक्षकांची स्व-देखभाल आणि कल्याण विचारात घेण्याजोगे शैक्षणिक साधन असल्याचे दिसून येते.

17. शैक्षणिक परिणाम: प्रस्तुत अभ्यासातून बी.एड. महाविद्यालयांसाठी काही शैक्षणिक परिणाम पुढे येतात. प्रथम, विद्यार्थी-शिक्षकांच्या मानसिक कल्याणासाठी नियमित योग सत्रे आयोजित करता येतील. दुसरे म्हणजे, योगाला केवळ शारीरिक व्यायाम म्हणून न पाहता श्वसन, विश्रांती, आत्मजागरूकता आणि सकारात्मक जीवनशैलीशी जोडता येईल. तिसरे म्हणजे, शिक्षक-शिक्षण संस्थांमध्ये योग व कल्याण मंडळे स्थापन करता येतील. विद्यार्थी-शिक्षकांना भविष्यातील शिक्षक म्हणून स्वतःच्या मानसिक आरोग्याची काळजी घेण्याच्या आरोग्यदायी पद्धतींबाबत मार्गदर्शन करता येईल. मात्र योगाला मानसिक आजारावरील वैद्यकीय उपचाराचा पर्याय मानता कामा नये.

18. अभ्यासाच्या मर्यादा:

1. प्रस्तुत अभ्यासाचा नमुना केवळ 30 बी.एड. विद्यार्थी-शिक्षकांपुरता मर्यादित आहे.
2. नमुना एका शिक्षक शिक्षण महाविद्यालयापुरता मर्यादित आहे.
3. अभ्यासासाठी सर्वेक्षण पद्धतीचा वापर करण्यात आला आहे.
4. माहिती स्व-अहवाल स्वरूपाची असल्याने प्रतिसादांवर व्यक्तिनिष्ठतेचा परिणाम होऊ शकतो.

19. निष्कर्ष: प्रस्तुत सर्वेक्षणात्मक अभ्यासाचा मुख्य उद्देश बी.एड. विद्यार्थी-शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्य व कल्याणाच्या संदर्भात योग शिक्षणाची भूमिका जाणून घेणे हा होता. 30 विद्यार्थी-शिक्षकांच्या प्रतिसादांच्या आधारे एकूण सरासरी 2.72/3.00 आढळली. त्यामुळे विद्यार्थी-शिक्षकांची योग शिक्षणाविषयीची अभिवृत्ती सकारात्मक असल्याचे दिसून येते. योगामुळे तणाव व्यवस्थापन, मानसिक विश्रांती, भावनिक संतुलन, आत्मजागरूकता आणि सकारात्मक दृष्टिकोन विकसित होण्यास मदत होऊ शकते, असा विद्यार्थी-शिक्षकांचा दृष्टिकोन दिसून आला. विशेषतः महाविद्यालयात नियमित योगविषयक उपक्रम आयोजित करण्याबाबत 90% सकारात्मक प्रतिसाद आढळला. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या माहितीनुसार योग मानसिक व भावनिक कल्याणाला समर्थन देऊ शकतो आणि तणाव कमी करण्यास मदत करू शकतो. त्यामुळे शिक्षक शिक्षणाच्या संदर्भात योगाचा अभ्यास करणे शैक्षणिकदृष्ट्या महत्त्वाचे आहे.

संदर्भसूची:

1. Ministry of Education, Government of India. (2020). *National Education Policy 2020*. Government of India.
2. National Council of Educational Research and Training. (2025). *National Curriculum Framework: Health and well-being, yoga, sports and fitness*. NCERT.
3. World Health Organization. (2022). *Yoga for humanity*. WHO Regional Office for South-East Asia.
4. World Health Organization. (2026). *Yoga for healthy ageing: Global practice and clinical evidence*. World Health Organization.
5. World Health Organization. (2021). *International Day of Yoga*. WHO Regional Office for South-East Asia.
6. National Center for Complementary and Integrative Health. (n.d.). *Yoga: Effectiveness and safety*. National Institutes of Health.