माध्यमिक स्तरावरील इयत्ता ५ वी च्या विद्यार्थ्यांमध्ये अनुलोम विलोम प्राणायामाचा स्मृती,धारणा क्षमतेवर होणाऱ्या परिणामकारकतेचा अभ्यास

लघु शोध प्रबंध सादर कर्ता

श्री नारायण भगवान तायडे

एम.ए. पदव्युत्तर योगशास्त्र, चतुर्थसत्र

कवी कुलगुरू कालिदास संस्कृत विद्यापीठ,रामटेक,नागपूर

मार्गदर्शक

प्रा.डॉ.संजय गवळी

अभ्यास केंद्र

श्री आदियोग आतंरराष्ट्रीय शिक्षण,अनुसंधान व साधनापीठ,नाशिक

अभ्यास केंद्र

श्री आदियोग आतंरराष्ट्रीय शिक्षण, अनुसंधान व साधनापीठ,नाशिक

कवी कुलगुरू कालिदास संस्कृत विद्यापीठ,रामटेक,नागपूर

शैक्षणिक वर्ष २०१९-२०

प्रमाणपत्र

प्रमाणित करण्यात येते की, **श्री नारायण भगवान तायडे** यांनी **कवी कुलगुरू कालिदास संस्कृत विद्यापीठ,रामटेक,नागपूर, एम.ए.योगशास्त्र** अभ्यासक्रमाच्या अंशतः पूर्ततेसाठी **माध्यमिक स्तरावरील इयत्ता ५ वी च्या विद्यार्थ्यांमध्ये अनुलोम विलोम प्राणायामाचा स्मृती,धारणा क्षमतेवर होणाऱ्या परिणामकारकतेचा अभ्यास.**या विषयावर प्रस्तुत संशोधन कार्य स्वतः केलेले आहे. हे संशोधन कार्य अन्य कोणत्याही पदवीसाठी सादर केलेले नाही.

स्थळ - **नाशिक**

दिनांक - /0 /2020

सही

मार्गदर्शक

प्रा.डॉ.संजय गवळी

प्रतिज्ञापत्र

मी **श्री नारायण भगवान तायडे** प्रतिज्ञापूर्वक जाहीर करतो की, **माध्यमिक स्तरावरील इयत्ता ५ वी च्या विद्यार्थ्यांमध्ये अनुलोम विलोम प्राणायामाचा स्मृती,धारणा क्षमतेवर होणाऱ्या परिणामकारकतेचा अभ्यास.**या विषयावरील संशोधनकार्य स्वतः केलेले आहे. **कवी कुलगुरू कालिदास संस्कृत विद्यापीठ,रामटेक,नागपूर, एम.ए.योगशास्त्र** पदवीखेरीज इतर कोणत्याही पदवी किंवा पदविकासाठी या संशोधनाचा वापर केलेला नाही. हे संशोधन कार्य मी **प्रा.डॉ.संजय गवळी** यांच्या मार्गदर्शनाखाली पूर्ण केलेले आहे.

स्थळ -

दिनांक -

संशोधक

श्री नारायण भगवान तायडे

ऋणनिर्देश

प्रस्तुत लघुसंशोधन प्रबंध **कवी कुलगुरू कालिदास संस्कृत विद्यापीठ,रामटेक,नागपूर, एम.ए.योगशास्त्र** अंतर्गत एम.ए. अभ्यासक्रमाच्या अंशतः पुर्ततेसाठी सादर करतांना संशोधकास अतिशय आनंद होत आहे हे लघु संशोधन सर्व अर्थाने परिपूर्ण व उपयुक्त व्हावे यासाठी संशोधकास अनेकांचे मार्गदर्शन, प्रेरणा व सहकार्य लाभले. त्या सर्वांचे मनःपूर्वक आभार मानणे हे संशोधकाचे आद्यकर्तव्य आहे.

संशोधन समस्या निश्चिती पासून ते संशोधनाच्या अहवाल लेखनापर्यंत सातत्याने मार्गदर्शन करणा-या व मार्गदर्शक म्हणून लाभलेले आदरणीय **प्रा.डॉ.संजय गवळी** यांचे संशोधकास वेळोवेळी मिळालेल्या मार्गदर्शनामुळे संशोधक त्यांचे सदैव ऋणी आहे.

संशोधनासाठी निवडलेल्या शाळांमधील मुख्याध्यापक शिक्षक तसेच विद्यार्थी यांचे सहकार्य लाभले त्या सर्वांचे संशोधक ऋणी आहे.

संशोधन कार्य राबविण्यासाठी तसेच वेळोवेळी अनेक प्रकारचे सहकार्य करणारे माझे कुटूंब व सहकारी मित्र-मैत्रिणी यांचेही सहकार्य संशोधकास लाभले. या सर्वांचे मदतीने संशोधकाला संशोधन कार्य पूर्ण करणे शक्य झाले त्याबद्दल संशोधक सर्वांचा ऋणी आहे.

स्थळ -

दिनांक -

संशोधक

श्री नारायण भगवान तायडे

सारांश

प्रस्तुत संशोधनात माध्यमिक स्तरावरील इयत्ता ५ वी च्या विद्यार्थ्यांमध्ये अनुलोम विलोम प्राणायामाचा स्मृती,धारणा क्षमतेवर होणाऱ्या परिणामकारकतेचा अभ्यास करणे. हा विषय निवडला होता. यात इयत्ता ५ वी च्या विद्यार्थ्यांचा संभाव्यतेवर आधारित सुगम नमुना निवड पध्दतीमधील १०० विद्यार्थ्यांची निवड केली तर ५० विद्यार्थी प्रायोगिक व ५० विद्यार्थी नियंत्रित गटातील नमुना निश्चित करण्यात आला यासाठी समान गट अभिकल्पाचा वापर केला. संशोधनाची प्रथम पायरी म्हणजे समस्या निश्चिती होय. सहकारी शिक्षक व मार्गदर्शकांशी चर्चा करुन मार्गदर्शन घेतले तसेच शिक्षण संक्रमणाच्या मदतीने समस्या निश्चिती केली. मांडलेल्या समस्येवरुन समस्यांची उदिष्ट्ये माडली. उदिष्ट्यात कोणत्या घटकांचा अभ्यास करायचा आहे. त्याची व्यवस्थित मांडणी केली.

उद्दिष्टांना अनुसरुन शून्य परिकल्पना मांडल्या . संबंधित साहित्याचे वाचन केले. संबंधित साहित्याच्या सर्वेक्षणातून आपली संशोधन पध्दती व साधने निश्चित केली. तसेच संख्याशास्त्रीय माहिती मांडली. जनसंख्या मांडून त्या जनसंख्येतून सुगम यदृच्छिक पध्दतीने न्यादर्श निवडला. प्रायोगिक गटावर उपाययोजना संदर्भातील मात्र देऊन संपादनाची तुलना निमंत्रित गटासाठी करण्यात आली संकलीत माहितीची तपासणी केली. तसेच मिळालेल्या माहितीचे वर्गीकरण केले. त्यांनतर त्याचे सारणीकरण केले. त्यानंतर त्यांचे सारणीकरण केले. म्हणजे अंक रुपात कोष्टकात मिळालेली माहिती दिली. संख्याशास्त्रीय प्रक्रिया अर्थनिर्वचन केले. संशोधनाचा अंतिम टप्पा म्हणजे संकलित माहितीचे विश्लेषण व अन्वयार्थ लावल्यानंतर निष्कर्ष आवश्यक निष्कर्ष काढलेले आहे. प्रायोगिक गटाच्या विद्यार्थ्यांना स्मृती ,धारणेच्या उत्तर चाचणीतील मध्यमान (२७.४८) हे पूर्व चाचणीच्या मध्यमानापेक्षा (२०.४३) अधिक आहे. यावरून असे म्हणता येईल की, प्रायोगिक गटाच्या विद्यार्थ्यांच्या स्मृती ,धारणेत फरक पडतो निष्कर्ष काढल्यानंतर संशोधनाचा व्यवस्थित अहवाल लेखन करणे आवश्यक असते. कारण संशोधन म्हणजे ज्ञान निर्मिती किंवा ज्ञानात भर होय. म्हणून अहवाल लेखन केले.

अनुक्रमणिका

प्रकरण	घटक/उपघटक	पृष्ठ क्रमांक
	मुखपृष्ठ	I
	प्रमाणपत्र	II
	प्रतिज्ञापत्र	III
	ऋणनिर्देश	IV
	सारांश	V
	अनुक्रमणिका	VI
पहिले	संशोधन विषयाची ओळख	०१-०७
१.१	प्रस्तावना	१
१.२	संशोधनाची गरज	२
१.३	संशोधनाचे महत्व	२
१.४	संशोधन समस्येचे शीर्षक	३
१.५	समस्या विधान	३
१.६	संज्ञाच्या व्याख्या	३
१.७	संशोधनाची उद्दिष्टे	४
१.८	परिकल्पना	४
१.९	संशोधनाची गृहीतके	४
१.१०	व्याप्ती व मर्यादा	५
१.११	प्रकरण योजना	६
दुसरे	संदर्भ साहित्याचा आढावा	८-३५
२.१	प्रास्ताविक	८
२.२	समस्येशी निगडीत महत्त्वाच्या संकल्पनांची तात्त्विक चर्चा	९
२.३	संशोधनात्मक साहित्याचा अभ्यास	३१
२.४	प्रस्तुत संशोधनाचे वेगळेपण	३४
तिसरे	संशोधनाची कार्यपध्दती	३६-४४
३.१	प्रास्ताविक	३६
३.२	संशोधन पध्दती	३८
३.३	पथदर्शक अभ्यास	४०
३.४	मुख्य संशोधनाच्या संशोधन पद्धती निवडीमागील काराणपरंपरा	४०
३.५	संशोधन कार्यपध्दती	४२

३.५.१	जनसंख्या	४२
३.५.२	नमुना निवड	४३
३.५.३	साधने	४३
३.५.४	संशोधनाची प्रत्यक्ष कार्यवाही	४४
३.६	संख्याशास्त्रीय परिमाणे	४५
चौथे	सामग्री संकलन ,विश्लेषण व अर्थनिर्वाचन	४६-४९
४.१	प्रास्ताविक	४६
४.२	उद्दिष्टानुसार, सामग्रीचे विश्लेषणाचे भाग	४६
४.३	परिकल्पना परीक्षण	४७
पाचवे	सारांश, निष्कर्ष व शिफारशी	५०-५२
५.१	प्रास्ताविक	५०
५.२	निष्कर्ष	५१
५.३	शिफारशी	५१
५.४	पुढील संशोधन विषय	५२
	संदर्भग्रंथ सूची	५३-५४
	परिशिष्टे	
	१ चाचणी	५५-५६
	२ विद्यार्थ्यांचे नांव	५७-५९