

## पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारित कार्यक्रम निर्मीती व परिणामकारकतेचा अभ्यास

दादासाहेब रंगनाथ काजळे

(संशोधक) पीएच.डी. विद्यार्थी, विद्या प्रतिष्ठाण(महाराष्ट्र) संचलित, पदव्युत्तर शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय व संशोधन केंद्र, अहमदनगर.

(Email Id: kajaledada@gmail.com)

डॉ. संध्या मलींद खेडेकर

मार्गदर्शिका, प्राचार्या, गोखले एज्युकेशन सोसायटीचे शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय संगमनेर, ता. संगमनेर, जि. अहमदनगर.

(Email Id: ksandhya2008@gmail.com)

**Paper Received On:** 21 August 2024

**Peer Reviewed On:** 25 September 2024

**Published On:** 01 October 2024

### Abstract

आजच्या जगात अन्न, वस्त्र आणि निवारा यांच्याप्रमाणेच शिक्षण ही देखील जीवनाची एक प्राथमिक गरज बनली आहे. जगातील सर्व देश त्यांच्या लोकांना शिक्षित करण्याचा प्रयत्न करत आहेत. आज जगाने एक सूत्र तयार केले आहे, 'ज्ञान ही शक्ती आहे' - ज्ञान ही शक्ती आहे. ही खूप कौतुकास्पद गोष्ट आहे. ज्ञानाला शक्ती मानण्याची भारताची परंपरा आहे. भारताने ज्ञानाला सर्वात पवित्र, सर्वोच्च व सर्वोत्तम मानले आहे. ज्ञानाला भौतिक गोष्ट मानू नका आणि शिक्षण ही ज्ञानाची एक प्रणाली असल्याने, शिक्षण भौतिक गोष्ट नाही. आज जगाने शिक्षणाला महत्त्वाचे मानले आहे पण त्याला भौतिक वस्तू मानण्याची चूकही केली आहे. अन्न, वस्त्र, निवारा इत्यादी भौतिक गोष्टी आहेत. पंचकोशाची संकल्पना तैत्तिरेय उपनिषदातून आली आहे, जी अस्तित्वाच्या पाच आवरणांच्या संकल्पनेचे वर्णन करते. वेदांतिक तत्त्वज्ञानानुसार, कोश, ज्यांना सामान्यतः कोश म्हणून संबोधले जाते, ते आत्म्याचे किंवा आत्म्याचे आवरण आहे. योगादी शास्त्रांमध्ये, भावप्रत्यय आणि उपायप्रत्यय या दोन प्रकारच्या मानवांचे वर्णन आहे. आपले जवळजवळ सर्व उपाय प्रत्यय या श्रेणीत आहेत. उपायप्रत्यय असलेल्यांसाठी, सिद्धी ही "जन्मोषधी मंत्र तपः समाधीजः सिद्धयः" इत्यादी द्वारे प्राप्त होते. सर्वप्रथम, औषधांच्या (औषधे इत्यादी) मदतीने पाच पेशी शुद्ध करून, सिद्धी हळूहळू प्राप्त होतात. म्हणूनच, या पाच आवरणांचे ज्ञान-विज्ञान, क्रिया-प्रभाव (अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश, आनंदमय कोश). शक्ती-संबंध इत्यादी जाणून घेऊन आणि त्यांचे शुद्धीकरण करून, एक व्यक्ती मानवातून देव, देवातून ऋषीमध्ये रूपांतरित होऊ शकते आणि त्याच्या आध्यात्मिक प्रगती करून शाश्वत आनंद, शांती, आणि मोक्ष प्राप्त करू शकते. पंचकोशाच्या संकल्पनेबद्दल स्पष्टीकरण देताना, अन्नमय कोशापासून सुरुवात करून आनंदमय कोशापर्यंत पोहोचताना, आपल्या अस्तित्वात पाच कोश आहेत ज्याला पंचकोश म्हणतात. जेव्हा पंचकोशाशी म्हणजेच म्यानांशी ओळख संपते, तेव्हा स्वतःला अनंत अस्तित्वाची जाणीव होते आणि मृत्यूच्या पलीकडे मुक्तता मिळते. म्हणून, एखाद्या व्यक्तीला पूर्ण आरोग्याच्या स्थितीत राहण्यासाठी सर्व पाच कोशांचे योग्य संतुलन आवश्यक असते सदर संशोधनात तो प्रयत्न केला आहे.

प्रस्तावना

महात्मा गांधीजींनी म्हटल्या प्रमाणे 'मानवातील उत्कटतेचा शरीर, मन, आत्मा यांचा सर्वांगीण विकास घडवून आणणे म्हणजे शिक्षण होय. शिक्षणाने केवळ शारीरिक व बौद्धिक विकास न होता भावनिक आणि सामाजिक विकास व्हायला हवा. शिक्षणातून व्यक्तीचे सर्व गुण प्रकट होतात. व्यक्तीच्या अंगी असलेले विविध गुण हे शिक्षणामुळे विकसित होतात. काही चित्रकार होतात तर काही डॉक्टर, इंजिनिअर, अधिकारी होतात म्हणजेच विविध व्यक्तींच्या विकासातून समाजाची जडणघडण होत असते. आज ज्ञानाचा प्रचंड विस्फोट झालेला आहे. या विस्फोटात अज्ञानी व्यक्ती आपले अस्तित्वच हरवून बसलेला आहे. ज्ञानाइतके पवित्र या जगात दुसरे काहीही नाही. शिक्षण म्हणजे आत्माविष्कार, व्यक्तीच्या आंतरिक शक्तींचा नैसर्गिक व गतिमान समतोल म्हणजे शिक्षण होय. शिक्षणाशिवाय कोणतीही व्यक्ती आणि समाज समृद्ध, परिपूर्ण व स्वाभिमानाची जीवन जगू शकत नाही. म्हणूनच विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास हेच शिक्षणाचे महत्त्वाचे उद्दिष्ट आहे त्या दृष्टीने विद्यार्थ्यांचा विकास शिक्षणाद्वारे केला जातो. प्रत्येक सजीवास विविध प्रसंगी ज्ञान प्राप्त होत असते त्यातच आज नवनवीन पद्धती व तंत्रे महत्त्वाची व आवश्यक भूमिका बजावत असल्याचे दिसून येते.

पंचकोश हा शब्द पंच या संस्कृत शब्दापासून बनलेला, ज्याचा अर्थ "पाच" आणि कोष म्हणजे "म्यान" असा होतो. जिथे पंच म्हणजे पाच तर कोश म्हणजे आवरण. पंचकोश म्हणजे योग तत्त्वज्ञानातील संकल्पनेचा संदर्भानुसार जागरूकतेचे पाच स्तर आहेत ज्याद्वारे सर्व अनुभव रूपांतरीत केले जातात. या पाच आवरणांच्या मध्यभागी एक आत्मा आहे, ज्याला खरे 'स्व' असेही म्हणतात. व्यक्तीचा वास्तवाकडे पाहण्याचा अद्वितीय दृष्टिकोन पाच कोशांपैकी प्रत्येकाशी असलेल्या ओळखीतून येतो असे मानले जाते. योगाचा मार्ग या आवरणांची समज आणि जाणीव वाढविण्यास मदत करू शकतो. या आवरणांमध्ये स्थूल ते सूक्ष्म अशा अस्तित्वाच्या सर्व पैलूंचा समावेश असल्याने, पंचकोश एक प्रतिकृती देखील प्रदान करतो ज्याद्वारे शारीरिक, मानसिक आणि ऊर्जावान असंतुलन दूर केले जाऊ शकतात. जेव्हा पाचही आवरणे एकत्रित आणि संतुलित होतात तेव्हा पूर्णत्व निर्माण होते असे म्हटले जाते, अशी अवस्था ज्यामध्ये मायेचा पडदा (भ्रम) दूर होतो आणि आत्मा आणि ब्रह्म (वैश्विक चेतना) यांच्यातील विभक्ततेची भावना नाहीशी होते.

भारतीय विचारसरणीत, अस्तित्वाच्या महान घट्ट्याची एक आवृत्ती तैत्रेय उपनिषद (स्वामी गंभीरानंद, १९५८; स्वामी शिवानंद, १९८३; स्वामी आणि यीट्स, १९८८/१९३७) मध्ये आढळते, ज्यामध्ये पंचकोशाचा सिद्धांत समाविष्ट आहे (गोर्टझेल, २००६, पृष्ठ क्र. ३०) जो आधुनिक क्र. ११४ च्या पाच शरीरांवर (कोश किंवा आवरणांवर) आधारित आहे. पंचकोशाची संकल्पना वैदिक काळातील तैत्तिरीय उपनिषदातून उद्भवली संस्कृत मजकूर यजुर्वेदात अंतर्भूत आहे. ते जगातील चेतनेच्या पाच स्तरांचे वर्णन करते.

पंचकोशाची संकल्पना यजुर्वेदात अंतर्भूत असलेल्या वैदिक काळातील संस्कृत ग्रंथ तैत्तिरीय उपनिषदातून उद्भवली. शास्त्रीय उपनिषदांमध्ये स्वतःचे स्वरूप आणि विश्वाशी असलेल्या व्यक्तीच्या नातेसंबंधाचा विचार केला जात असे आणि पंचकोश हा मानवाच्या सर्वात प्राचीन संकल्पनांपैकी एक मानला जातो.

तैत्तिरीय उपनिषदातील पंचकोशाचे वर्णन अत्यंत प्रतीकात्मक आहे; योग परंपरेत शिकवले जाणारे संपूर्ण स्पष्टीकरण नंतरच्या वेदांतिक ग्रंथांमधून येते जसे की, आद्य जगद्गुरु शंकराचार्यांचा विवेकचुडामणि किंवा वेदांताचार्य स्वामी सदानंदाचा वेदांतसार या ग्रंथांमध्ये वेदांतिक तत्त्वज्ञानाच्या केंद्रस्थानी असलेल्या ब्रह्म आणि आत्मा या संकल्पनांचा कोश प्रतिकृतीच्या विकासावर महत्त्वाचा प्रभाव होता. पाच कोशांमधून आत जाण्याची आणि असंतुलन दूर करण्याची हळूहळू प्रक्रिया ही वैश्विक चेतनेसह स्वतःच्या स्वरूपाची खरी समज प्रकट करते असे मानले जाते.

तैत्तिरीय उपनिषदातील मानवाचे वर्णन या पाच आवरणांचे व्यक्तिमत्व (पंच कोश) असे केले आहे.

## १. अन्नमय कोश (Annamaya Kosha):

स्थूल शारीरिक स्वरूप/शारीरिक आवरण अर्थात हे भौतिक शरीर किंवा स्थूल शरीर आहे, जे अन्नातून तयार होते. अन्नमय कोश म्हणजे भौतिक शरीर / भौतिक आवरण जे व्यक्तीचे बाह्यतम आवरण किंवा स्थूल शरीर असते. जे आपल्या अन्नाद्वारे टिकते आणि पोषण होते जेव्हा आपण अन्न खातो तेव्हा ते स्नायू, शिरा, रक्तपेशी आणि हाडांमध्ये रूपांतरित होते. जर एखाद्या व्यक्तीने संतुलित आहार घेतला आणि योग्य व्यायाम केला तर अन्नमय कोश चांगला वाढतो आणि व्यक्ती तंदुरुस्त होते आणि आरोग्याचा आनंद घेते. पंचमहाभूतांपासून झालेला जो स्थूल देह त्यास अन्नमय कोश म्हणतात. शारीरिक विकसनासाठी याचे महत्त्व आहे. आपण खात असलेल्या अन्नामुळे या कोशाचा विकास होतो. शरीराचा सर्वात बाहेरचे आवरण जो अन्नाशी संबंधित आहे ते "अन्नमय कोष" आहे. आपण तो पाहू शकतो आणि स्पर्श करू शकतो. पृथ्वी, पाणी, अग्नी, वायू आणि अवकाश या पाच घटकांपासून हा सर्वात बाहेरचा "कोष" किंवा आवरण तयार होतो. आपण पचवतो तो अन्नच "अन्नमय कोष" बनवतो म्हणूनच त्याला अन्नकवच असे म्हणतात. एकदा आपण मेलो की, हा आवरण त्याच्या मूळ अन्नाच्या स्वरूपात किंवा इतर प्राणी आणि वनस्पतींमध्ये परत जातो. हे सर्व आवरण किंवा आवरणांपैकी सर्वात मूलभूत स्वरूप आहे आणि या आवरणातून मानवी शरीराला मिळणारे सुख थोड्या काळासाठीच टिकते. योगासने आपल्याला या आवरणाने लादलेल्या बंधनांच्या पलीकडे जाण्यास मदत करतात.

## २. प्राणमय कोश (Pranamaya Kosha):

जीवनशक्ती / जीवनमय आवरण म्हणजेच श्वास अर्थात हे जीवनाचा कोश आहे, ज्यामध्ये प्राणवायू आणि शारीरिक क्रियांचा समावेश होतो. प्राणाशी निगडित असलेल्या उपक्रमांचा तथा त्याच्याशी संबंधित असलेल्या विचारांचा समावेश प्राणमय कोशामध्ये होतो. भौतिक आवरणाचा अंतर्गत भाग म्हणजे प्राणमय कोश किंवा विटाळआवरण म्हणजे श्वास. भारतीय तत्त्वज्ञानात प्राण ही आपल्या भौतिक प्रणालीमध्ये वाहणारी जीवनशक्ती आहे. श्वास हा प्राणाची सर्वात शारीरिक अभिव्यक्ती आहे आणि प्राण श्वासाशी जवळचा संबंध आहे. प्राण ही आपल्या शरीरात पसरणारी जीवनशक्ती आहे. मानवी शरीरात श्वास घेणे, बोलणे, हालचाल करणे, पचन करणे इत्यादी सजीव क्रियांसाठी प्राण ही अंतर्निहित बुद्धिमत्ता आहे जी श्वास, रक्ताभिसरण, मज्जासंस्था, पचनक्रिया इत्यादी विविध घटकांच्या सुसंवादी कार्याचे समन्वय साधते आणि यकृत आणि शरीराला जीवन देणाऱ्या ग्रंथींसारखे अंतर्गत अवयव यांचे समन्वय साधते. प्राणेशिवाय शरीर मृत आहे आणि जिवंत नाही. ही वैश्विक जीवनशक्ती वेगवेगळ्या प्रकारे व्यक्त होते आणि शरीरात वेगवेगळी कार्ये करते. आयुर्वेदिक साहित्यात असा सल्ला दिला जातो की प्राणाचे रक्षण केले पाहिजे कारण ते शेवटी दीर्घायुष्य आणि जीवनाची गुणवत्ता मिळवून देते. प्राणमय कोश हा पाच प्रमुख प्राणांपासून बनलेला आहे ज्यांना एकत्रितपणे पंच प्राण म्हणतात म्हणजेच प्राण वायु, उदान वायु, समान वायु, अपान वायु आणि व्यान वायु. प्राण वायु हृदयात स्थित आहे आणि त्याची ऊर्जा छातीच्या भागात पसरलेली आहे, उदान वायु घशात आहे आणि त्याचा डोके आणि मानेच्या भागात वर्तुळाकार प्रवाह आहे, समान वायु उदरात स्थित आहे आणि त्याची ऊर्जा नाभीच्या भागात केंद्रित आहे, व्यान वायु हृदय आणि फुफ्फुसांमध्ये स्थित आहे आणि संपूर्ण शरीरात वाहते, अपान वायु श्रोणि क्षेत्रात स्थित आहे आणि त्याची ऊर्जा खालच्या पोटात पसरलेली आहे, आयुर्वेदात वर्णन केलेले हे पंच प्राण आहेत, जे 'मूलभूत आवरण' दर्शवतात.

प्राणमय कोश हा जीवन आवरण म्हणून ओळखला जाणारा सामान्य मनुष्य पाहू शकत नाही कारण तो मूलभूत अन्न आवरणापेक्षा खूपच बारीक असतो. तो प्राणमय कोश आणि अधिक मूलभूत आवरण, अन्नमय कोश आहे ज्याद्वारे मानव स्वतःला व्यक्त करतात. म्हणून प्राणमय कोश म्हणजे श्वास आणि श्वासोच्छ्वासासह येणारे जीवन. आपले जिवंत आणि मृत असणे हे प्राणमय कोशाने वेगळे केले आहे. प्राण आपल्याला जीवन देतो, परंतु त्याचा अभाव हा जीवनाच्या समाप्तीचा किंवा मृत्यूचा संकेत आहे. प्राणमय कोश जीवन आणि मृत्यूशी जवळून जोडलेला असल्याने, अन्नमय कोशाशी त्याचा संबंध खूप खोलवर आहे. प्राण शरीरातून निघून जाताच किंवा दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे तर आपण मरतो तेव्हा अन्नमय कोश तुटतो. प्राणमय

कोशाचा हा आवरण म्हणजे प्राण, उदान, व्यान, समान आणि अपान हे पाच प्राण आहेत. या पाच अवयवांद्वारे आपण कृती करतो. हे "पंच कर्मेन्द्रिय" किंवा तोंड, हात, पाय, गुदाशय आणि जननेन्द्रिये आहेत. आपण प्राणमय कोशाला पौष्टिक अन्न आणि सूर्यप्रकाश आणि श्वास यासारख्या जीवनाच्या इतर आवश्यक गोष्टी देऊन त्याचे पालनपोषण करतो. प्राणायाम केल्याने योगींना या थराच्या किंवा कोशाच्या मर्यादेतून बाहेर पडण्यास मदत होते.

### ३. मनोमय कोश (Manomaya Kosha):

मानसिक आणि भावनिक स्थिती / मानसिक आवरण अर्थात हे मानसिक शरीर आहे, ज्यात मन, भावना आणि इच्छा यांचा समावेश होतो. पंचमहाभूतांच्या मत्त्वांशाने बनलेले संशयात्मक मन व पांच ज्ञानेन्द्रिये मिळून मनोमय कोश समजावा. मनोमय कोश म्हणजे मानसिक आवरण. मानस म्हणजे मन, ते सर्व गोष्टींचे मूळ आहे. मनोमय कोश म्हणजे मनाचा आवरण ज्यामध्ये विचार, भावना आणि आकांक्षा असतात. आपले मन एका सेकंदापेक्षा कमी वेळात कुठेही पोहोचू शकते. त्यामुळे विचारांवर नियंत्रण ठेवणे कठीण आहे. ते जाणीव, भावना आणि प्रेरणा यांच्या कार्यावर परिणाम करते जे व्यक्तिनिष्ठ अनुभवातून प्राप्त होत नाहीत. "योगः चित्तवृत्ति निरोधः योगः" मनाच्या चढउतारांवर नियंत्रण ठेवतो (पतंजली योग सूत्र १.२). स्वामी विवेकानंदांच्या मते, चित्त हे मनाचे उपकरण आहे जे मानस, बुद्धी आणि अहंकार आणि संवेदी अवयव (इन्द्रिये) या तीन घटकांचे संयोजन आहे (विवेकानंद, १९७६, पृष्ठ क्रमांक ११६). मानस हा इच्छा किंवा आनंद शोधणारा भाग आहे. चित्त हा अचेतन भाग आहे, जो भूतकाळातील अनुभव साठवतो. बुद्धी हा बौद्धिक भाग आहे, जो चांगल्या आणि वाईटाचे ज्ञान, अंतर्ज्ञान आणि ज्ञान प्रदान करणाऱ्या चेतनेशी जोडलेला आहे. अहंकार म्हणजे खोटे मन किंवा अहंमपणा, जे अभिमान, क्रोध, द्वेष, लोभ, मत्सर आणि भीतीचे मूर्त स्वरूप आहे. या नकारात्मक भावना नकारात्मक ऊर्जा प्रक्षेपित करतात आणि अंतर्गत संतुलन नष्ट करतात. भावनाचे मनोमय कोश एकक म्हणजे जिथे विचारांचे जलद पुनर्वापर होते. ते अहंकाराने ओळखले जाते जे आवडी, नापसंती, मत्सर, प्रेम, द्वेष, मालकी, अपराधीपणा, अभिमान इत्यादी भावनांच्या विकासास समर्थन देते. जेव्हा या भावना प्रबळ होतात, तेव्हा त्या आपल्या वर्तनावर नियंत्रण ठेवतात आणि वैश्विक नियमांच्या नैतिकतेच्या विरुद्ध कार्य करतात, ज्यामुळे अधि (ताण) म्हणून ओळखले जाणारे असंतुलन निर्माण होते. दीर्घकाळ अधि अन्नमय, प्राणमय आणि मनोमय कोशांच्या योग्य कार्यात अडथळा आणते, ज्यामुळे व्याधी (रोग) होतात. यासाठी आयुर्वेदात सत्वविजय चिकित्सा आणि भूतविद्या शिफारस केली आहे. मनोमय कोष किंवा मानसिक आवरण हा पुढचा आवरण बनवतो. मनाव्यतिरिक्त, अचेतन मन आहे आणि ज्ञान मिळविण्यास मदत करणारे पाच अवयव हे कोष किंवा आवरण बनवतात. या पाच अवयवांना ज्ञान इन्द्रिय असे म्हणतात जे प्रत्यक्षात आपल्याला संवेदना जाणवण्यास मदत करतात आणि हे आवश्यक अवयव म्हणजे डोळे, त्वचा, नाक, जीभ आणि कान. आपले मन या पाच ज्ञानेन्द्रियांद्वारे माहिती प्राप्त करते आणि हेच अवयव आपल्या इच्छा जाणण्याच्या मागे असतात. आपल्या अचेतन मनात असलेले आपले विचार, भावना, कल्पना, भावना, आठवणी मनोमय कोश बनवतात. जर आपण आपल्या मनावर नियंत्रण ठेवू शकलो नाही तर आपण आपल्या कल्याणाला हानी पोहोचवणारी विनाशकारी कृती करू शकतो. स्वतःला मजबूत बनवण्यासाठी आपल्याला यम, नियम आणि निःस्वार्थ सेवा किंवा कर्मयोगाचे पालन करण्याची पद्धत अवलंबावी लागेल.

### ४. विज्ञानमय कोश (Vijnanamaya Kosha):

सूक्ष्म ज्ञान आवरण अर्थात हा ज्ञान आणि बुद्धीचे कोश आहे, जे आत्मज्ञानाकडे मार्ग दाखवते. ज्ञानेन्द्रियांसहित निश्चयात्मिका बुद्धि ती विज्ञानमय कोश. विज्ञान म्हणजे सूक्ष्म ज्ञान, म्हणून हे आवरण ज्ञानाचे आवरण किंवा निर्णय आणि तर्क यांचा बौद्धिक घटक दर्शवितो. विज्ञानमय कोशात सर्व माहितीचे भांडार आहे, बुद्धिमत्ता मानवी मनाची स्वतःची बुद्धी आणि विवेक वापरून कोणताही निर्णय घेण्याची क्षमता वर्णन करते आणि ओळखते. म्हणूनच, कोणत्याही निष्कर्षापर्यंत पोहोचताना दोन्ही एकाच वेळी लागू करणे महत्वाचे आहे. विज्ञानमय कोश हा बुद्धीचा आवरण आहे, जो मानसिक आवरणापेक्षाही अधिक परिष्कृत आहे. आपण त्याला ज्ञान आवरण किंवा ज्ञानाचे आवरण असेही म्हणतो. ज्ञानाचा हा आवरण आपल्याला चांगली समज देतो आणि

आपल्याला प्राण्यांपासून मानवांना वेगळे करतो. माणूस आणि प्राणी दोघांनाही भावना, आठवणी आणि विचारांनी बहाल केले आहे, परंतु फक्त माणूसच बरोबर आणि चूक ओळखू शकतो. विज्ञानमय कोशात आपल्या अहंकाराचाही समावेश आहे जो आपल्याला आपल्या ओळखीची जाणीव करून देतो आणि आपल्याला आत्मकेंद्रित करतो. ज्ञानाचा शोध किंवा ज्ञानयोगाद्वारे आपण हा आवरण अधिक मजबूत करू शकतो. ध्यानाद्वारे आणि शास्त्रे आणि आध्यात्मिक ग्रंथांचा अभ्यास करून आपल्याला स्वतःला समजून घ्यावे लागेल.

#### ५. आनंदमय कोश (Anandamaya Kosha):

शाश्वत स्वातंत्र्याची अवस्था/आनंदमय शरीर अर्थात हे आनंदाचे कोश आहे, जे आत्मिक आनंदाशी संबंधित आहे. या पाच कोशांचा विकास साधल्यास व्यक्तीच्या विकासाला मदत होते, असे मानले जाते. कारण शरीरांत जो मलिन सत्त्वांश आहे, तोच आनंदमय कोश याच्या वृत्ति तीन आहेत. प्रिय, मोद आणि प्रमोद. प्रियवृत्ति म्हणजे-इष्टदर्शनापासून होणारी. मोदवृत्ति म्हणजे-इष्टवस्तूच्या लाभापासून होणारी; आणि प्रमोदवृत्ति इष्टविषयाच्या भोगा पासून उत्पन्न होणारी ती प्रमोदवृत्ति होय. संस्कृत साहित्यात आनंद म्हणजे आनंद आणि कोश म्हणजे आवरण. म्हणूनच, आनंदमय कोश म्हणजे शुद्ध आनंद जो आनंद सारख्या भावनांशी संबंधित नाही, तर वास्तवाचा अनंत अनुभव आहे किंवा आपण आनंद शांतकोश म्हणू शकतो. शरीराच्या पाच आवरणांपैकी तो सर्वात आध्यात्मिक किंवा सूक्ष्म असल्याचे म्हटले जाते कारण तो सर्वात आतला आवरण आहे. (आनंद विश्लेषण) जिवंत अवयवांच्या सर्वात प्राथमिक मुद्द्यांबद्दल स्पष्टीकरण देते. ते पद्धतशीरपणे आनंदमय कोशाकडे निर्देशित करते जिथून प्राण आणि मन बाहेर पडतात. हा आपल्या अस्तित्वाचा सर्वात सूक्ष्म पैलू आहे जो कोणत्याही प्रकारच्या भावनांपासून मुक्त आहे, पूर्ण शांततेची अवस्था, संपूर्ण सुसंवाद आणि परिपूर्ण आरोग्याची अवस्था (नागरथ्ना आणि नागेंद्र, २००८). आनंदमय कोश हा सर्वात आतला आवरण आहे, शेवटचा कोश किंवा आवरण, तसेच सर्व थरांपैकी सर्वात परिष्कृत आहे. या आवरणात वासना किंवा आपल्या व्यक्तिमत्त्वाने वाढवलेल्या इच्छा असतात. हे आपल्या आत्म्यांनी अनेक पुनर्जन्मांमधून अनुभवलेल्या अनुभवांचे प्रकटीकरण आहे. या आवरणाद्वारे आपण दैवी शक्तीशी जोडतो. जोपर्यंत आपण यशस्वीरित्या या आवरणाच्या पलीकडे जात नाही तोपर्यंत आपण पुनर्जन्माच्या चक्रात अडकलेले राहतो. एकदा आपण ते प्राप्त केले की, आपल्याला आत्म-साक्षात्कार किंवा समाधीची अवस्था प्राप्त होते . या पाच आवरणाच्या पलीकडे जे आहे ते म्हणजे आपला आत्मा. आनंदमय कोश आत्म्याच्या जवळ आणतो, परंतु आत्मा अजूनही पाच आवरणाच्या किंवा कोशांच्या आत राहतो. पंचकोशाचे ज्ञान आत्मसाक्षात्कारात मदत करते. मूलभूत स्तरांमधून मार्ग काढता आणि बाह्य स्तरांपर्यंत पोहोचता तेव्हा व्यक्तीला परिष्कृत करता आणि खरे स्वरूप शोधता. आनंदमय कोश म्हणजे खरीखुरी निखळ आनंदावस्था! याचा लौकिक जगतातील सुख-दुःखाशी काहीही संबंध नाही. संत तुकारामांनी अनुभवलेली 'आनंदाचे डोही आनंद तरंग' हीच ती अलौकिक भावावस्था. परमहंस स्वामी निरंजनानंद सरस्वती यापलीकडे 'आत्ममय' कोशाचे अस्तित्व मानतात. आपली आनंदयात्रा अन्नमय कोशाकडून आत्ममय कोशाकडे, मूर्ताकडून अमूर्ताकडे जाणिवेकडून नेणिवेकडे, स्थूलाकडून सूक्ष्माकडे अपेक्षित आहे.

#### संशोधनाची गरज

अभ्यासक्रम, पाठ्यक्रम, अध्ययन, अध्यापन व शैक्षणिक व्यवस्थापणात नवनवीन ज्ञानाची पर्याप्तता, अभ्यासक्रम व पाठ्यक्रमाच्या अंमलबजावणीचा परिणाम, शैक्षणिक समस्यांचे निराकरण, शिक्षण प्रक्रियेतील शास्त्रीय दृष्टीकोण, शैक्षणिक धोरणांची निर्मिती व परिणाम, शिक्षण प्रक्रियेला गतिमानता देणे, शिक्षण प्रक्रियेत व शैक्षणिक परिस्थितीत आवश्यक सकारात्मक बदल करणे तसेच शैक्षणिक गुणवत्ता सुधारण्यासाठी संशोधन करणे गरजेचे आहे .

आज आपल्या देशात शिक्षणक्षेत्राचा विकास झपाट्याने झाला असून नवीन शैक्षणिक धोरणाची अंमलबजावणी सुरू झाली आहे . सूक्ष्म विचार प्रक्रिया, योग, प्राणायाम, व्यायाम व आहार, मार्गदर्शन व समुपदेशन, सदविवेकाचा व साधनेच्या वापरामुळे होणारे परिवर्तन जे पंचकोश विकसन पद्धतीशी संबंधीत असून अध्ययन प्रक्रिया प्रभावी होण्यासाठी पंचकोश विकसन पद्धतीची किती मदत होईल याचा शोध घेण्यासाठी सदर संशोधन करणे गरजेचे आहे .

### संशोधनाचे महत्त्व

शैक्षणिक प्रक्रियेचा एक महत्त्वपूर्ण भाग म्हणजे शैक्षणिक संशोधन होय. शैक्षणिक प्रगती, शिक्षण क्षेत्रात कालसुसंगत बदल घडून आणणे, समस्या निराकरण, जुन्या संकल्पनांना नवीन अर्थ प्राप्त करून देणे, शैक्षणिक प्रक्रियेला नवीनता प्रदान करणे, गतीमानता देणे व ज्ञान शाखेत ज्ञानाची वृद्धी करणे यासाठी शैक्षणिक संशोधन महत्त्वाचे ठरते. सदर संशोधनातून मिळणाऱ्या निष्कर्षांचा फायदा पुढील प्रमाणे सांगता येईल.

#### १. विद्यार्थी

१. सदर संशोधनातून मिळणाऱ्या निष्कर्षांचा फायदा विद्यार्थ्यांसाठी अधिक होईल. अध्ययनासाठी पंचकोश विकसन पद्धती कार्यक्रमाचे विकसन व त्याची परिणामकारकता लक्षात येऊन आजच्या युगातील आवश्यकतेची जाणीव होईल. विद्यार्थ्यांमध्ये पंचकोश विकसन पद्धती वापराविषयी जागरूकता व सकारात्मक विचार वाढण्यास मदत होईल.
२. विद्यार्थ्यांसाठी पंचकोश विकसन पद्धतीचा वापर करून गुणवत्ता वाढविण्यासाठी प्रयत्न कसे करता येतील याची माहिती मिळेल.
३. पंचकोश विकसन पद्धती च्या वापरामुळे विविध विषयानुसार उपलब्ध साहित्य व साधनांचे फायदे समजून घेऊन विद्यार्थ्यांना वापर करता येईल.
४. तंत्रज्ञानाधिष्ठीत अध्ययन अध्यापनाला चालना देण्यासाठी पंचकोश विकसन पद्धती कार्यक्रमाच्या विकसनाचे फायदे कळतील.
५. विद्यार्थ्यांना पंचकोश विकसन पद्धतीच्या वापरातून विषयाची अभिरूची विकसित होण्यासाठी महत्त्वपूर्ण आहे.
६. विद्यार्थ्यांच्या सोईनुसार योग्य अध्ययन पद्धतीचा वापर विद्यार्थ्यांना करता येईल. त्यादृष्टीने विद्यार्थ्यांना उपलब्ध वेळेनुसार पंचकोश विकसन पद्धतीच्या माध्यमातून माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांना अध्ययनासाठी आवश्यक मार्गदर्शन उपलब्ध होईल त्यातून पंचकोश विकसन पद्धतीचा अधिकाधिक वापर होऊन अध्ययन अध्यापन प्रक्रिया प्रभावी व वेगवान होण्यास मदत होईल.

#### २. शिक्षक प्रशिक्षकांसाठी

१. सदर संशोधनाचे निष्कर्ष शिक्षक प्रशिक्षकांसाठी महत्त्वाचे असतील. शिक्षक प्रशिक्षकांना पंचकोश विकसन पद्धतीच्या कार्यक्रमाच्या स्वरूपाची व आराखड्याची माहिती मिळेल.
२. शिक्षणशास्त्र पदवीच्या शिक्षक प्रशिक्षकांना अध्यापनासाठी पंचकोश विकसन पद्धतीच्या कार्यक्रमाचे विकसन व त्याच्या परिणामकारकतेची जाणीव होईल.
३. शिक्षक प्रशिक्षकांना पंचकोश विकसन पद्धतीचा वापर गुणवत्ता वाढविण्यासाठी कार्यक्रमासाठी दिशा दर्शक ठरेल.
४. पंचकोश विकसन पद्धतीच्या वापरामुळे विविध विषयानुसार उपलब्ध साहित्य व साधनांचे फायदे समजून घेऊन विद्यार्थ्यांना वापर करता येईल.

#### ३. पालक

१. सदर संशोधनाचे निष्कर्ष पालकांसाठी महत्त्वाचे असतील. पालकांना पंचकोश विकसन पद्धतीच्या कार्यक्रमाच्या विकसनामुळे पाल्यासाठी आवश्यक अध्ययन सामग्री सहज, विनामूल्य उपलब्ध होईल.
२. पालकाची पंचकोश विकसन पद्धती कार्यक्रमाच्या विकसनामुळे पाल्यासाठी आवश्यक अध्ययन सामग्रीवरील खर्चाची बचत होईल.

३. पालकांना सदरील संशोधनामुळे आपल्या पाल्याला कोणत्या वयोगटात कोणती व कशी पंचकोश विकसनासाठी मदत केली पाहिजे तसेच बदलत्या वयानुसार घरामध्ये कसे वातावरण ठेवले पाहिजे हे समजण्यास मदत होईल .

#### ४ . शासन

१. सदर संशोधनाचा निष्कर्ष शासनासाठी महत्त्वाचे असतील . शासनाला पंचकोश विकसन पद्धती कार्यक्रमाच्या विकसनामुळे अध्ययन सामग्री उपलब्धता व वापराच्या परिणामकारकते विषयी माहिती मिळेल .

२. पंचकोश विकसन पद्धती कार्यक्रमाच्या विकसनामुळे शासनाचा आवश्यक अध्ययन व अध्यापन सामग्रीवरील खर्चाची बचत होईल .

३. शासनाला पंचकोश विकसन पद्धती कार्यक्रमाचे विकसन करून विद्यार्थ्यांसाठी नवीन अध्ययन व अध्यापन सामग्री निर्माण करण्यासाठी संशोधन मार्गदर्शक ठरू शकते .

#### संशोधन समस्या

“पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारित कार्यक्रम निर्मिती व परिणामकारकतेचा अभ्यास .”

#### संशोधन समस्या विधान

“अहमदनगर जिल्ह्यातील इयत्ता नववीतील विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनासाठी पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारित कार्यक्रम निर्मिती व परिणामकारकतेचा अभ्यास .”

#### संशोधनाची चले

स्वाश्रयी चल : पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारित कार्यक्रम

आश्रयी चल : विद्यार्थी संपादनूक (पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारित कार्यक्रमाची परिणामकारकता)

#### चलांच्या व्याख्या

#### १ . पंचकोश विकसन पद्धती

##### अ) संकल्पनात्मक व्याख्या

विद्यार्थ्यांच्या केवळ शारीरिक भरण-पोषण न करता त्यांचे अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश, व आनंदमय कोश यांच्या दृष्टीने अध्ययन अनुभव देत विद्यार्थ्यांचा समग्र व सर्वांगीण विकास करणे म्हणजे पंचकोश विकसन पद्धती होय . (वा ना . अभ्यंकर, शिक्षण विवेक, ज्ञान प्रबोधिनी प्रकाशन निगडी)

##### ब) कार्यात्मक व्याख्या

अहमदनगर जिल्ह्यातील इयत्ता नववीतील विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनासाठी योग व अध्यात्मावर आधारित पाच कोशांचा वापर करून विद्यार्थ्यांच्या वाढीसाठी व विकासासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करणे म्हणजेच पंचकोश विकसन पद्धत होय .

#### २ . विद्यार्थी

##### अ) संकल्पनात्मक व्याख्या

विद्या ग्रहण करणारा, नवीन ज्ञान आत्मसात करणारा त्याला विद्यार्थी असे म्हणतात . (शिक्षण विवेक : वा . ना . अभ्यंकर, ज्ञान प्रबोधिनी प्रकाशन, निगडी .)

##### ब) कार्यात्मक व्याख्या

महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक शालांत बोर्डाच्या निकशांवर आधारित अहमदनगर जिल्ह्यामधील माध्यमिक शाळांमधील इयत्ता नववीत शिकणारे विद्यार्थी होय .

#### ३ . कार्यक्रम

##### अ) संकल्पनात्मक व्याख्या



विद्यार्थ्यांचा प्रत्यक्ष सहभाग साधण्याच्या दृष्टीने संशोधक निर्मित उद्दिष्टाधिष्ठीत वैविध्यपूर्ण कृतीची योजना म्हणजे कार्यक्रम होय .

#### ब) कार्यात्मक व्याख्या

प्रस्तुत संशोधनासाठी संशोधकाने अहमदनगर जिल्ह्यातील इयत्ता नववीमध्ये शिकणा-या विद्यार्थ्यांच्या समग्र विकासासाठी तयार संशोधकाने स्व-निर्मित तयार केलेल्या पीपीटी सादरीकरण, चित्रफिती, फोटो प्रदर्शन, प्रतिकृती, प्रत्यक्ष कार्यवाही, स्व-निर्मित पाठ, तज्ञाचे व्याख्यान, पथनाटय, स्पर्धा, प्रकल्प कार्य, कौशल्य विकास कार्यक्रम इ . उपक्रम म्हणजे कार्यक्रम होय .

#### ४ . परिणामकारकता

##### अ) संकल्पनात्मक व्याख्या

परिणामकारकता म्हणजे अचूक आणि योग्य ते काम करणे आपल्या अथवा एखादया उपक्रमाचा धनात्मक प्रभाव होय .

- सर ॲटनी जे

अध्यापन परिपाक म्हणून पूर्व निश्चित उद्दिष्टाप्रत विद्यार्थ्यांनी केलेली प्रगती म्हणजेच परिणामकारकता होय .

- ह . ना . जगताप

##### ब) कार्यात्मक व्याख्या

अहमदनगर जिल्ह्यातील इयत्ता नववीतील विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनासाठी पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्य क्रम निर्मिती करून अध्ययनासाठी वापर केल्यानंतर विद्यार्थ्यांची चाचणी घेऊन तसेच सर्वसामान्यपणे अध्ययन करणा-या विद्यार्थ्यांच्या दुस-या गटाला पारंपारिक पद्धतीने अध्यापन केल्यानंतर चाचणी घेऊन दोन्ही गटातील विद्यार्थ्यांनी प्राप्त केलेल्या गुणांची तुलना केल्यानंतर दोन्ही गटाच्या संपादनात असलेला फरक म्हणजेच पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रमाची परिणामकारकता होय .

#### संशोधनाची उद्दिष्टे

सदर संशोधनाची उद्दिष्टे खालील प्रमाणे आहेत :

- १ . अध्ययनासाठी पंचकोश विकसन पद्धतीचा अभ्यास करणे .
- २ . इयत्ता नववीतील विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनासाठी पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रम निर्मिती करणे .
- ३ . इयत्ता नववीतील विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनासाठी पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रम वापराच्या परिणामकारकतेचा अभ्यास करणे .

#### संशोधन प्रश्न

- १ . इयत्ता नववीतील विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनासाठी पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रम वापराचा फायदा किती होतो?
- २ . इयत्ता नववीतील विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनासाठी पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रमांमध्ये कोणकोणते कार्यक्रम तयार करता येतात?
- ३ . इयत्ता नववीतील विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनासाठी पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापर परिणामकारक ठरतो का?

#### संशोधन अभ्यासाची व्याप्ती व मर्यादा



### अ) व्याप्ती

१. सदर संशोधनाचे निष्कर्ष हे संपूर्ण माध्यमिक शाळांना लागू आहे .
२. सदर संशोधनाचे निष्कर्ष हे सर्व माध्यमाच्या माध्यमिक शाळांना लागू आहे .
३. सदर संशोधनाचे निष्कर्ष माध्यमिक शाळांना पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारित कार्यक्रम विद्यार्थ्यांना लागू आहे .
४. सदर संशोधनाचे निष्कर्ष माध्यमिक शाळांना लागू आहे .
५. सदर संशोधनाचे निष्कर्ष पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारित कार्यक्रम वापराशी संबंधीत आहे .
६. सदर संशोधनाचे निष्कर्ष औपचारिक शिक्षणासाठी लागू आहे .

### ब) मर्यादा

१. **काल मर्यादा :** प्रस्तुत संशोधन हे २०२२ ते २०२५पर्यंत मर्यादित आहे .
२. **आशय मर्यादा :** प्रस्तुत संशोधन हे पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारित कार्यक्रम वापरापुरतेच मर्यादित आहे .
३. **भौगेलीक मर्यादा :** प्रस्तुत संशोधन हे अहमदनगर जिल्ह्यातील विद्यार्थ्यांपुरते मर्यादित राहिल .
४. प्रस्तुत संशोधन हे औपचारिक शिक्षणापुरते मर्यादित आहे .
५. प्रस्तुत संशोधन हे माध्यमिक शाळेपुरतेच मर्यादित आहे .

### क) परिमर्यादा

प्रस्तुत संशोधन हे शिक्षणशास्त्र पदवी अभ्यासक्रमातील विज्ञान अध्यापन पद्धतीच्या विद्यार्थ्यांसाठी पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारित कार्यक्रम वापरचा अभ्यास या संशोधन समस्येपुरते मर्यादित आहे तसेच प्रस्तुत संशोधन हे अहमदनगर जिल्ह्यातील इयत्ता नववीतील विद्यार्थ्यांपुरतेच मर्यादित आहे .

### संशोधनाची पद्धती

संशोधकाने प्रस्तुत संशोधनासाठी प्रायोगिक संशोधन पद्धतीचा उपयोग केला आहे . कारण प्रस्तुत संशोधन हे पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारित कार्यक्रम वापरच्या परिणामकारकतेचा अभ्यास असल्याने प्रायोगिक संशोधन पद्धतीचा वापर करण्यात आला आहे . यामध्ये संशोधकाने प्रायोगिक संशोधन उपयोग केला आहे .

### संशोधनाचा न्यादर्श

नियंत्रित गटासाठी ४० व प्रायोगिक गटासाठी ४० विद्यार्थ्यांची निवड सहेतुक नमुना निवड पद्धतीने नमुना म्हणून करण्यात आली .

### संशोधनाची साधने

#### संपादन चाचणी

प्रस्तुत साधन अध्ययनासाठी पंचकोश विकसन पद्धती वापराच्या परिणामकारकतेचा अभ्यास करण्यासाठी संपादन चाचणी तयार करून वापरण्यात आले . (परिशिष्ट क)

#### माहिती विश्लेषणाची तंत्रे :

प्रस्तुत संशोधनात माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी खालील वर्णनात्मक आणि अनुमानात्मक सांख्यिकी तंत्राचा वापर करण्यात आला .

**१. कोष्टकीकरण :** प्रतिसादकांचा प्रतिसाद वर्गीकरणाच्या बाबी यांचा विचार करून तयार करण्यात आले त्यात संख्यात्मक विश्लेषण केले . प्रतिसादकांचा प्रतिसाद व त्यांची टक्केवारी कोष्टकाच्या माध्यमातून नोंदवली .

**२. शेकडेवारी :** सर्वेक्षणातून जी माहिती संकलीत केली आहे त्या माहितीच्या विश्लेषण व अर्थनिर्वचनासाठी शेकडेवारी हे संख्याशास्त्रीय तंत्र वापरले जाते. सदर संशोधनात पंचकोश विकसन पद्धती वापराच्या संकलीत माहितीचे विश्लेषण व अर्थ निर्वचनासाठी शेकडेवारी या संख्याशास्त्रीय तंत्राचा वापर केला.

**३. 'टी' परीक्षिका:** प्रस्तुत संशोधनात नियंत्रित गट व प्रायोगिक गटाची तुलना करण्यासाठी 'टी' परीक्षिकेचा वापर करण्यात आला आहे. नियंत्रित गट व प्रायोगिक गट यांच्या मध्यमानातील फरकांची लक्षणीयता ०.०१ व ०.०५ या दोन स्तरांवर अभ्यासण्यात आली.

**परिकल्पना परिक्षण व निष्कर्ष :**

**संशोधनाची शून्य परिकल्पना :** इयत्ता नववीतील विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनासाठी पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारित कार्यक्रम वापराच्या प्रायोगिक गटाच्या व नियंत्रित गटाच्या विद्यार्थ्यांच्या उत्तर चाचणीतील संपादनात लक्षणीय फरक नाही.

सारणी मध्ये नियंत्रित गट चाचणी व प्रायोगिक गट चाचणी यांच्यातील फरकाची लक्षणीयता दर्शविते.

**नियंत्रित गट चाचणी व प्रायोगिक गट चाचणी यांच्यातील फरकाची लक्षणीयता**

गट	नमुना	मध्यमान	प्रमाण विचलन	स्वाधीनता मात्रा	सारणी मूल्य		'टी' परीक्षिकेचे गुणोत्तर	सार्थकता स्तर
					०.०५	०.०१		
नियंत्रित गट चाचणी	४०	१३.९८	१.६०	७९	२.००	२.६६	११.००	०.०१
प्रायोगिक गट चाचणी	४०	१८.४५	३.४६					

**'टी' परीक्षिकेचे अर्थनिर्वचन**

वरील सारणीवरून असे दिसते की सदर 'टी' चे मूल्य ११.०० हे ०.०१ स्तरावरील कोष्टकीय 'टी' २.६६ पेक्षा जास्त आहे. म्हणून ही परिकल्पना अस्वीकार्य आहे.

**अनुमान:** वरील सारणी वरून  $Df = ७४$  साठी ०.०१ स्तरावरील टीची किंमत ११.०० आहे. प्राप्त टी ची किंमत २.६६ पेक्षा जास्त अधिक (म्हणजे किंमत ११.००) आहे. म्हणून ०.०१ स्तरावर लक्षणीय फरक आहे.

म्हणून, इयत्ता नववीतील विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनासाठी पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारित कार्यक्रम वापराच्या परिणामकारकतेत लक्षणीय फरक दिसून येतो.

**निष्कर्ष**

नववीतील विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनासाठी पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारित कार्यक्रमाचा वापर केल्याने विद्यार्थ्यांच्या संपादनात फरक दिसून येतो म्हणून नववीतील विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनासाठी पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारित कार्यक्रम वापर अधिक परिणामकारक ठरतो.

**चर्चा**

नववीतील विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनासाठी नियंत्रित गटाला दैनंदिन अध्यापन पद्धतीने अथवा पारंपारीक पद्धतीने अध्यापन केले तर नववीतील विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनासाठी प्रायोगिक गटाला पंचकोश विकसन पद्धतीचा वापर करून तसेच नियतकालिके व वृत्तपत्रातील लेख, तज्ञ व अनुभवी व्यक्तींचे व्याख्यान, व्यक्तींच्या व्याख्यानांचे व्हिडीओ, प्रश्नोत्तर चाचणी, प्रायोगिक कार्य, विविध वेबसाईट वरील माहिती, फोटो गॅलरीतील तक्ते व इतर माहिती, ऑनलाईन माहिती, चित्रफीत, पंचकोश विषयक मार्गदर्शन विषयक संदर्भ पुस्तके, ई-पुस्तके, ऑनलाईन व्हिडीओ, पीपीटी सादरीकरणे व पीडीएफ स्वरूपातील संदर्भ माहितीचा समावेश असलेल्या पंचकोश विकसन पद्धती वापर केल्याने अध्ययन अधिक प्रभावी होत असावे म्हणून इयत्ता नववीतील विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनासाठी पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारित कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापर केल्याने नियंत्रित व प्रायोगिक गटाच्या संपादनात लक्षणीय फरक दिसून येत असावा.

**शिफारशी**

## १. विद्यार्थ्यांसाठी शिफारशी

१. विद्यार्थ्यांनी पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापर केले पाहिजे .
२. विद्यार्थ्यांनी समूहामध्ये राहून पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापर करून अध्ययनाला प्राधान्य दिले पाहिजे .
३. पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापर करून विविध स्पर्धांमध्ये सहभागी व्हावे .
४. पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापर करून विद्यार्थ्यांनी मेंदूला ताण देणारे खेळ खेळले पाहिजे . त्यामुळे डावपेच व युक्ती कौशल्य विकसित होवू शकतात .
५. विद्यार्थ्यांनी कोणतीही समस्या सोडवताना पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात अवलंब करावा .
६. विद्यार्थ्यांनी पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापर आवश्यकतेनुसार करावा .

## २. शिक्षकांसाठी शिफारशी

१. शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापराविषयी तसेच अध्ययनासाठी आवश्यक माहिती द्यावी .
२. शिक्षकांनी पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापर करून विविध स्पर्धांचे व ज्ञान प्राप्तीच्या कार्याचे आयोजन करावे .
३. शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापरासाठी वेळोवेळी प्रोत्साहन दिले पाहिजे .
४. शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांमधील सहकार्याची भावना वृद्धिंगत करण्यासाठी पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापराचे महत्त्व पटवून घावे .
५. शिक्षकांनी पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाच्या माध्यमातून चांगले यश प्राप्त करण्यासाठी मार्गदर्शन करावे .
६. विद्यार्थ्यांना पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापराच्या माध्यमातून इतरांचे विचार, मत आणि वर्तणूक यांचा चिकित्सक विचार करण्यास सांगणे .

## पालकांसाठी शिफारशी

१. पालकांनी पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापरासाठी पालकांनी आवश्यक अध्ययन सामग्री उपलब्ध करून द्यावी .
२. पालकांनी पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापरासाठी पाल्याला प्रेरणा द्यावी तसेच नियंत्रण ठेवावे .

## शासनांसाठी शिफारशी

१. शासनाने पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा विकास करून अध्ययन सामग्रीची उपलब्धता करून द्यावी .
२. शासनाने पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापर करण्यासाठी शासनाने आवश्यक अध्ययन व अध्यापन सामग्रीवरील नियोजनवद्ध कार्यवाही करावी .
३. शासनाने पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रम विकसन करून विद्यार्थ्यांसाठी नवीन अध्ययन व अध्यापन सामग्री निर्माण करावी .

## पुढील संशोधनासाठी विषय

१. प्राथमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रम वापराचा चिकित्सक अभ्यास .
२. प्राथमिक शाळेत पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रम वापर व शैक्षणिक संपादन यातील सहसंबंधाचा अभ्यास .
३. प्राथमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांचे पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रम वापर व शालेय तसेच कौटुंबिक वातावरण यातील सहसंबंधाचा अभ्यास .
४. माध्यामिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रम वापर व जागरूकतेचा अभ्यास .
५. माध्यामिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या संपादनावर पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रम वापराच्या परिणामकारकतेचा अभ्यास .

#### संदर्भ ग्रंथ यादी

- अरविंद लेले, (२०१६), 'एकालस मानव दर्शन - एक अध्ययन', पुणे, ज्ञान प्रबोधनी प्रकाशन .
- मधुश्री सावजी, (२०१८), 'वाट पंचकोश विकासाची', औरंगाबाद, विद्याभारती देवगिरीप्रांत शिक्षा संस्थान प्रकाशन .
- वा.ना. अभ्यंकर, (२०१६), 'शिक्षणाचा पंचाधार', पुणे, ज्ञान प्रबोधनी प्रकाशन .
- वा.ना. अभ्यंकर, (२०१६), 'शिक्षण विवेक', पुणे, ज्ञान प्रबोधनी प्रकाशन .
- वा.ना. अभ्यंकर, (२०१६), 'पंचकोश विकसनातून शिक्षण', पुणे, ज्ञान प्रबोधनी प्रकाशन .
- कदम, श. प. (१९८९). शैक्षणिक संख्याशास्त्र. पुणे: नूतन प्रकाशन .
- करंदीकर, सु. (२००५). शैक्षणिक मानसशास्त्र (पाचवी आवृत्ती). कोल्हापूर: फडके प्रकाशन .
- जगताप, ह. ना. (१९९८). शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र (द्वितीयावृत्ती). पुणे: नूतन प्रकाशन .
- दांडेकर, वा. ना. (१९९७). शैक्षणिक मूल्यमापन व संख्याशास्त्र (पाचवी आवृत्ती). पुणे: श्री. विद्या प्रकाशन .
- पंडित, व. वि. (१९८९). शिक्षणातील संशोधन अभिकल्प (प्रथमावृत्ती). पुणे: नूतन प्रकाशन .
- पाटील, वा. भा. (१९९९). संशोधन पद्धती. नागपूर: मंगेश प्रकाशन .
- पंडित, व. वि. (१९८९). शिक्षणातील संशोधन अभिकल्प (प्रथमावृत्ती). पुणे: नूतन प्रकाशन .
- Best, J and Kahn, J. (2003). Research in education (7<sup>th</sup> Ed.). New Delhi: Prentice-Hall
- Garrett, H.E. (1985) Statistics in Psychology and Education (11<sup>th</sup> Ed.). Bombay: Vakil's Reffer and Simons Ltd.
- Swami Sivananda. Divine Life Society, 2009.
- Patanjali Yoga Sutra, Srishti Publishers and Distributors, 2021.

#### शब्दकोश

- जोशी, भी.रं. (२००७). सामाजिक शास्त्रामधील संज्ञा-सिद्धांताचा स्पष्टीकरणात्मक कोश समाजशास्त्र (प्रथमावृत्ती). पुणे : डायमंड पब्लिकेशन्स .

Good, C.V. (1959). Dictionary of education. New York: McGraw-Hill Book Company.

#### Website

- <http://edureseaech.dauniv.ac.in>.
- <https://shodhganga.inflibnet.ac.in/>
- <https://eric.ed.gov/>
- <https://www.usd.edu/>
- <http://sanshodhanchetana.com/>
- [http://www.unipune.ac.in/university\\_files/research.htm](http://www.unipune.ac.in/university_files/research.htm)