



माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारित कार्यक्रम वापराचा चिकित्सक अभ्यास

दादासाहेब रंगनाथ काजळे

संशोधक, पीएच. डी. संशोधक विद्यार्थी, विद्या प्रतिष्ठान (महाराष्ट्र) संचलित, पदव्युत्तर शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय व संशोधन केंद्र, अहमदनगर, (Email Id: kajaledada@gmail.com)

डॉ. संध्या मिलींद खेडेकर

संशोधन मार्गदर्शिका, प्राचार्या, गोखले एज्युकेशन सोसायटीचे शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय संगमनेर,

ता. संगमनेर, जि. अहमदनगर. (Email Id: ksandhya2008@gmail.com)

Paper Received On: 20 May 2024

Peer Reviewed On: 24 June 2024

Published On: 01 July 2024

Abstract

पंचकोश हा शब्द पंच या संस्कृत शब्दांपासून बनलेला, ज्याचा अर्थ "पाच" आणि कोश म्हणजे "म्यान" असा होतो. जिथे पंच म्हणजे पाच तर कोश म्हणजे आवरण. पंचकोश म्हणजे योग तत्वज्ञानातील या संकल्पनेचा संदर्भ देते की, जागरूकतेचे पाच स्तर आहेत ज्याद्वारे सर्व अनुभव रुपांतरीत 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 व जाणीव वाढविण्यास मदत करू शकतो. या आवरणामध्ये 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. पंचकोशाचा वापर करून अध्ययन व अध्यापन जर होत असेल तर ते नक्कीच प्रभावी असते परंतु पंचकोशाचा आजच्या काळामध्ये विशेष वापर होत नाही म्हणजेच पंचकोशावर आधारित शिक्षण प्रणाली नसल्यामुळे आज दैनंदिन अध्यापन जमेल त्या पद्धतीने होते व पारंपारिक पद्धतीने होते ज्यामध्ये पंचकोशाचा वापर कसा होतो हे शोधण्यासाठी सदर संशोधन हे सहाय्यभूत ठरले आहे. प्रस्तावना 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 (गोर्टझेल्, २००६, पृष्ठ क्र. ३०) जो आधुनिक क्र. १९४ च्या पाच शरीरांवर (कोश किंवा आवरणांवर) आधारित आहे. पंचकोशाची संकल्पना वैदिक काळातील तैत्तिरेय उपनिषदातून उद्भवली संस्कृत मजकूर यजुर्वेदात अंतर्भूत आहे. ते जगातील चेतनेच्या पाच स्तरांचे वर्णन करते.

पंचकोषाची 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 शंकराचार्याचा 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 आवरणाचे 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 कोश" आहे. आपण तो पाहू शकतो आणि स्पर्श करू शकतो. पृथ्वी, पाणी, अग्नी, वायू आणि अवकाश या पाच घटकांपासून हा सर्वात बाहेरचा "कोश" किंवा आवरण तयार होतो. आपण पचवतो तो अन्नच "अन्नमय कोश" 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):

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 कर्मेद्रिय" किंवा तोंड, हात, पाय, गुदाशय आणि जननेंद्रिये 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. 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. भावनांचे 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 इंद्रिय असे म्हणतात जे प्रत्यक्षात आपल्याला संवेदना जाणवण्यास मदत करतात आणि हे आवश्यक अवयव म्हणजे डोळे, त्वचा, नाक, जीभ आणि कान. आपले मन या पाच ज्ञानेंद्रियांद्वारे 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. ज्ञानेंद्रियांसहित 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 निष्कर्षपर्यंत 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 अहंकाराची 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. 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 पंचकोश विकसन पद्धतीचा वापर कसा याचा शोध घेण्यासाठी 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 संबंधित असून अध्ययन प्रक्रिया प्रभावी होण्यासाठी पंचकोश विकसन पद्धतीचा वापर कसा केला जातो 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, गतिमानता देणे व ज्ञान शाखेत ज्ञानाची वृद्धी करणे यासाठी शैक्षणिक संशोधन महत्त्वाचे ठरते .

प्रस्तुत संशोधनाची महत्त्वपूर्णता पुढील प्रमाणे

१. **पालक :** प्रस्तुत संशोधनाच्या निष्कर्षामुळे पंचकोशावर आधारीत सूक्ष्म विचार प्रक्रिया, योग, प्राणायाम, व्यायाम व आहार, मार्गदर्शन व समुपदेशन, सदविवेकाचा व साधनेची व पंचकोश आधारीत पद्धती वापराच्या परिणामकारकतेची माहिती व उपयोग पालकांना समजेल ज्यामुळे पाल्याचा विकास करण्यासाठी पालक जागृत होतील व पालकांना सदर संशोधन मार्गदर्शक ठरेल .

२. **विद्यार्थी :** प्रस्तुत संशोधनाच्या निष्कर्षामुळे विद्यार्थ्यांना अभ्यासक्रमाच्या सखोल अध्ययनासाठी पंचकोशावर आधारीत सूक्ष्म विचार प्रक्रिया, योग, प्राणायाम, व्यायाम व आहार, मार्गदर्शन व समुपदेशन, सदविवेकाचा व साधनेची व पंचकोश आधारीत पद्धती वापराची माहिती व उपयोग समजेल तसेच सर्व संकल्पना आपल्या गतीनुसार व सोयीनुसार अध्ययन करण्यास दिशा मिळेल व अध्ययन अधिक प्रभावी होण्यासाठी विद्यार्थ्यांना सदर संशोधन मार्गदर्शक ठरेल .

३. **शिक्षक :** प्रस्तुत संशोधनाच्या निष्कर्षामुळे शिक्षकांना अथवा प्राध्यापकांना अभ्यासक्रमाच्या सखोल अध्यापनासाठी पंचकोशावर आधारीत सूक्ष्म विचार प्रक्रिया, योग, प्राणायाम, व्यायाम व आहार, मार्गदर्शन व समुपदेशन, सदविवेकाचा व साधनेची व पंचकोश आधारीत पद्धती वापराची माहिती मिळेल ज्यामुळे अध्यापनामध्ये त्याचा वापर अधिक वाढेल तसेच पंचकोश आधारीत पद्धती वापरासाठी विद्यार्थ्यांना सखोल मार्गदर्शन करून विषयाचे अध्यापन व अध्ययन सोपे करण्यासाठी शिक्षकांना सदर संशोधन मार्गदर्शक ठरेल .
४. **मुख्याध्यापक :** प्रस्तुत संशोधनाच्या निष्कर्षामुळे मुख्याध्यापक अथवा मुख्याध्यापकांना आपल्याकडे असलेल्या विविध अभ्यासक्रमाच्या सखोल अध्यापन व अध्ययनासाठी पंचकोश आधारीत पद्धती वापराची माहिती मिळेल ज्यामुळे विविध पंचकोश आधारीत पद्धती च्या साधन सामग्रीची उपलब्धता करण्यासाठी व त्याचा वापर करून प्रभावी अध्ययन व अध्यापन प्रक्रिया राबवण्यासाठी मुख्याध्यापकांना सदर संशोधन मार्गदर्शक ठरेल .
५. **संस्थाचालक :** प्रस्तुत संशोधनाच्या निष्कर्षामुळे संस्थाचालकांना आपल्याकडे असलेल्या विविध अभ्यासक्रमाच्या सखोल अध्यापन व अध्ययनासाठी आवश्यक असलेल्या पंचकोशावर आधारीत सूक्ष्म विचार प्रक्रिया, योग, प्राणायाम, व्यायाम व आहार, मार्गदर्शन व समुपदेशन, सदविवेकाचा व साधनेची व पंचकोश आधारीत पद्धती वापराची व सुविधांची माहिती मिळेल ज्यामुळे विविध पंचकोश आधारीत पद्धती च्या साधन सामग्रीची उपलब्धता करण्यासाठी व त्याचा वापर करून प्रभावी अध्ययन व अध्यापन प्रक्रिया आपल्या संस्था अंतर्गत विद्यालय व महाविद्यालयात राबवण्यासाठी संस्थाचालकांना सदर संशोधन मार्गदर्शक ठरेल .
६. **केंद्रशासन :** प्रस्तुत संशोधनाच्या निष्कर्षामुळे पंचकोशावर आधारीत सूक्ष्म विचार प्रक्रिया, योग, प्राणायाम, व्यायाम व आहार, मार्गदर्शन व समुपदेशन, सदविवेकाचा व साधनेची व पंचकोश आधारीत पद्धतीचा वापर व उपयोग करण्यासाठी केंद्रपातळीवर देशाच्या विकासासाठी शैक्षणिक धोरण व त्याची निश्चित दिशा ठरविण्यासाठी केंद्रशासनाला सदर संशोधन मार्गदर्शक ठरेल .
७. **राज्यशासन :** प्रस्तुत संशोधनाच्या निष्कर्षामुळे पंचकोशावर आधारीत सूक्ष्म विचार प्रक्रिया, योग, प्राणायाम, व्यायाम व आहार, मार्गदर्शन व समुपदेशन, सदविवेकाचा व साधनेची व पंचकोश आधारीत पद्धतीचा वापर व उपयोग करण्यासाठी राज्यपातळीवर देशाच्या विकासासाठी शैक्षणिक धोरण व त्याची निश्चित दिशा ठरविण्यासाठी राज्यशासनाला सदर संशोधन मार्गदर्शक ठरेल .
८. **पाठ्यपुस्तक निर्मिती मंडळ :** प्रस्तुत संशोधनाच्या निष्कर्षामुळे पाठ्यपुस्तक निर्मिती मंडळाला पंचकोशावर आधारीत सूक्ष्म विचार प्रक्रिया, योग, प्राणायाम, व्यायाम व आहार, मार्गदर्शन व समुपदेशन, सदविवेकाचा व साधनेची व पंचकोश आधारीत पद्धतीचा वापर व उपयोग करण्यासाठी पाठ्यपुस्तक निर्मितीचे धोरण व त्याची निश्चित दिशा ठरवून पाठ्यपुस्तक निर्मितीसाठी पाठ्यपुस्तक निर्मिती मंडळाला सदर संशोधन मार्गदर्शक ठरेल .
९. **सेवभावी संस्था :** सेवाभावी संस्थाना प्रस्तुत संशोधनाच्या निष्कर्षामुळे पंचकोशावर आधारीत सूक्ष्म विचार प्रक्रिया, योग, प्राणायाम, व्यायाम व आहार, मार्गदर्शन व समुपदेशन, सदविवेकाचा व साधनेची व पंचकोश आधारीत पद्धतीचा वापर व

उपयोग समजल्यास आवश्यक पंचकोश आधारीत पद्धती वापराच्या साधनांचे वाटप व सामाजिक मदत करण्यासाठी धोरण व त्याची निश्चित दिशा ठरवून समाजाला अधिक फायदा देण्यासाठी सेवाभावी संस्थाना सदर संशोधन मार्गदर्शक ठरेल .

१०. शिक्षणतज्ञ : प्रस्तुत संशोधनाच्या निष्कर्षामुळे पंचकोशावर आधारीत सूक्ष्म विचार प्रक्रिया, योग, प्राणायाम, व्यायाम व आहार, मार्गदर्शन व समुपदेशन, सदविवेकाचा व साधनेची व पंचकोश आधारीत पद्धतीचा वापर व उपयोग समजल्यास पंचकोश आधारीत पद्धतीचा वापर व उपयोग अध्ययन व अध्यापन कार्यात करण्यासाठी विविध उपक्रम सूचविण्यासाठी व नविन उपक्रम निर्मितीसाठी शिक्षणतज्ञांना सदर संशोधन मार्गदर्शक ठरेल .

संशोधन समस्या

“माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रम वापराचा चिकीत्सक अभ्यास .”

संशोधन समस्या विधान

“अहमदनगर जिल्ह्यातील माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रम वापराचा चिकीत्सक अभ्यास .”

चलांच्या व्याख्या

१. पंचकोश विकसन पद्धती

अ) संकल्पनात्मक व्याख्या

विद्यार्थ्यांच्या केवळ शारीरिक भरण-पोषण न करता त्याचे 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 अधारीत 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 आधारीत अहमदनगर जिल्ह्यामधील माध्यमिक शाळांमधील इयत्ता नववीत शिकणारे विद्यार्थी होय .

३. कार्यक्रम

अ) संकल्पनात्मक व्याख्या

विद्यार्थ्यांचा प्रत्यक्ष सहभाग साधण्याच्या दृष्टीने संशोधक निर्मीत 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-निर्मीत तयार केलेल्या पीपीटी सादरीकरण, चित्रफिती, फोटो प्रदर्शन, प्रतिकृती, प्रत्यक्ष कार्यवाही, स्व-निर्मीत पाठ, तज्ञाचे व्याख्यान, पथनाटय, स्पर्धा, प्रकल्प कार्य, कौशल्य विकास कार्यक्रम इ. उपक्रम म्हणजे कार्यक्रम होय .

संशोधनाची उद्दिष्टे

१. इयत्ता नववीतील विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनासाठी पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रम वापराचा 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 कसा असतो?
३. इयत्ता नववीतील विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनासाठी पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापर किती व कसा केला जातो?

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 पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रम वापराशी संबंधीत आहे .
४. 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 आधारीत कार्यक्रम वापरापुरतेच मर्यादित आहे .
३. भौगेलीक मर्यादा : प्रस्तुत संशोधन हे अहमदनगर जिल्ह्यातील विद्यार्थ्यांपुरते मर्यादित राहील .

४ . प्रस्तुत संशोधन हे औपचारीक शिक्षणापुरते मर्यादित आहे .

५ . प्रस्तुत संशोधन हे माध्यमिक शाळेपुरतेच मर्यादित आहे .

क) परिमर्यादा

प्रस्तुत संशोधन हे माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारित कार्यक्रम वापरचा अभ्यास या संशोधन समस्येपुरते मर्यादित आहे तसेच प्रस्तुत संशोधन हे अहमदनगर जिल्ह्यातील इयत्ता नववीतील विद्यार्थ्यां पुरतेच 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 वर्णनात्मक संशोधन उपयोग केला आहे .

संशोधनाची जनसंख्या

अहमदनगर जिल्ह्यातील माध्यमिक शाळेतील इयत्ता नववीतील विद्यार्थ्यांची जनसंख्या म्हणून निवड करण्यात आली .

संशोधनाचा नमुना

अहमदनगर जिल्ह्यातील माध्यमिक शाळेतील इयत्ता नववीतील ७०० विद्यार्थ्यांची निवड नमुना म्हणून करण्यात आली .

संशोधनाचा नमुना निवड पद्धती

अहमदनगर जिल्ह्यातील माध्यमिक शाळेतील इयत्ता नववीतील ७०० विद्यार्थ्यांची निवड सुगम यादृच्छिक नमुना निवड पद्धतीने करण्यात आली .

संशोधनाची साधने

पंचकोश विकसन पद्धती वापराची पदनिश्चयन श्रेणी

प्रस्तुत अध्ययनासाठी पंचकोश विकसन पद्धती वापराची पदनिश्चयन श्रेणी तयार करून वापरण्यात आली .

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 अर्थनिर्वचनासाठी शेकडेवारी या संख्याशास्त्रीय तंत्राचा वापर केला.

संशोधनाचे निष्कर्ष :

उद्दिष्टानुसार संशोधनाचे प्रमुख निष्कर्ष खालील प्रमाणे

उद्दिष्ट क्र. १ इयत्ता नववीतील विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनासाठी पंचकोश विकसन पद्धती वापराच्या सदयस्थितीचा अभ्यास करणे.

१. दैनंदिन आहारात जीवनसत्व, प्रथिने, खनिजयुक्त, पीष्टमय व तंतूमय पदार्थ असलेला योग्य सकस आहार विद्यार्थी कधी कधी घेत असतात म्हणजेच विद्यार्थ्यांना आवश्यक तेवढे दैनंदिन आहारात जीवनसत्व, प्रथिने, खनिजयुक्त, पीष्टमय व तंतूमय पदार्थयुक्त असलेला योग्य सकस आहार प्रत्येक वेळी मिळत नाही.
२. पिण्याचे पाणी शरीरासाठी योग्य आहे असे पाणी पिण्यासाठी वापर विद्यार्थी अनेकदा करतात परंतु प्रत्येक वेळी वापर करत नाही म्हणजे सर्वच वेळी पिण्याचे पाणी शरीरासाठी योग्य आहे असेच पिण्यासाठी उपलब्ध होते असे नाही.
३. विद्यार्थ्यांचे शरीराचे वजन वयाप्रमाणे व उंचीप्रमाणे योग्य असलेबाबत नेहमीचेच प्रमाणात कमी आहे म्हणजेच विद्यार्थ्यांचे शरीराचे वजन वयाप्रमाणे व उंचीप्रमाणे योग्य नाही म्हणजेच कमी जास्त आहे.
४. शरीराला आवश्यक असलेला आहार नियमित व गरजेनुसार कधी कधी मिळतो म्हणजेच विद्यार्थ्यांना शरीराला आवश्यक असलेला आहार नियमित व गरजेनुसार कमी मिळतो.
५. विद्यार्थ्यांना योग्य व संतुलीत आहार घेत नसल्याने वारंवार दवाखाण्यात जाण्याची गरज अनेकदा पडते म्हणजेच विद्यार्थ्यांना योग्य व संतुलीत आहार मिळत नाही दवाखाण्यात जाण्याची गरज अनेकदा पडते.
६. अन्नाचे पचन योग्य व्हावे म्हणून आवश्यक व पुरेशी झोप विद्यार्थी कमी प्रमाणात घेतात.
७. दररोज नियमित ध्यानधारणा, प्राणायाम, योगासणे व सूर्यनमस्कार विद्यार्थी क्वचित करतात म्हणजेच दररोज नियमित ध्यानधारणा, प्राणायाम, योगासणे व सूर्यनमस्कार विद्यार्थी करत नाही.
८. दररोज नियमित स्वरसाधना (गायन, वादन व श्रवण) विद्यार्थी कधी कधी करतात म्हणजेच दररोज नियमित स्वरसाधना (गायन, वादन व श्रवण) विद्यार्थी करत नाही.
९. विद्यार्थी दररोज नियमित पायी नेहमीच चालतात.
१०. विद्यार्थ्यांना कोणताही त्रास न होता मोकळा श्वास घेणे ज्यामुळे दिवसभर कार्यरत असताना चैतन्यपूर्ण कधी कधी वाटते म्हणजेच विद्यार्थ्यांना कोणताही त्रास न होता मोकळा श्वास घेणे ज्यामुळे दिवसभर कार्यरत असताना सतत चैतन्यपूर्ण वाटत नाही.
११. अतिसार अथवा बद्धकोष्ठतेचा त्रास नेहमी विद्यार्थ्यांना होत असतो.

- १२ . आवश्यकते नुसार प्राणिक व आयुर्वेदिक उपचार विद्यार्थ्यांना कधी कधी मिळतात म्हणजेच आवश्यकते नुसार प्राणिक व आयुर्वेदिक उपचार विद्यार्थ्यांना मिळत नाही .
- १३ .सतत कोणतेही नवीन अथवा जुने कार्य करण्याची अंतर्गत प्रेरणा विद्यार्थ्यांना कधी कधी मिळत असते म्हणजेच आवश्यक तेवढी मिळत नाही .
- १४ . सतत मोकळ्या वेळेत अध्यामिक ग्रंथ, राष्ट्र पुरुष व संत चरित्र, कथा विद्यार्थी क्वचित वाचत असतात म्हणजेच सतत मोकळ्या वेळेत अध्यामिक ग्रंथ, राष्ट्र पुरुष व संत चरित्र, कथा विद्यार्थी विशेष करून वाचत नाही .
- १५ . घरामध्ये सतत मोकळ्या मनाने गप्पा, विचार विनिमय विद्यार्थी कधी कधी करतात म्हणजेच विद्यार्थी घरामध्ये सतत मोकळ्या मनाने गप्पा, विचार विनिमय करत नाही .
- १६ .विद्यार्थी सातत्यपूर्ण अहंकारापासून अथवा अभिमानापासून दूर व नम्रतेने अनेकदा वागतात .
- १७ . विद्यार्थी वर्तनावर व क्रोधावर कधी कधी नियंत्रण ठेवतात तसेच इतरांशी कधी कधी जुळून घेतात .
- १८ . विद्यार्थी कोणतेही काम करताना विचारपूर्वक निर्णय क्वचित घेतात म्हणजेच अधिकाधिक विद्यार्थी कोणतेही काम करताना विचारपूर्वक निर्णय घेत नाही .
- १९ .मोह व लोभ नाही तसेच कोणाचाही द्वेष नेहमी करत नसल्याबाबत अधिकाधिक विद्यार्थ्यांना वाटते म्हणजेच विद्यार्थ्यांना मोह व लोभ नसतो तसेच कोणाचाही द्वेष करत नाही .
- २० . विद्यार्थी विनोद प्रिय, शांत व मितभाशी असून निःस्वार्थपणे नेहमी वागतात .
- २१ . विद्यार्थी सतत कार्यमग्न असून नवनविन शोधात नेहमी गुंतलेला असतो .
- २२ . विद्यार्थ्यांच्या मनात द्विधा मनस्थिती नसते सर्व परिस्थितीत कोणताही निर्णय कधी कधी घेतात म्हणजेच विद्यार्थी द्विधा मनस्थिती असतात व निर्णय परिस्थितीनुसार कधी कधी घेतात .
- २३ . सत्य व असत्य याची सहज जाणीव होते ज्यामुळे योग्य निर्णय सहज शक्य असल्याबाबतचे प्रमाण क्वचितच असते .
- २४ . विद्यार्थ्यांना कोणत्याही परिस्थितीत समस्या निर्माण झाल्यास ती कधी कधी सोडवता येते ज्यामुळे समस्यानिराकरण करणे कधी कधी शक्य होते .
- २५ . विद्यार्थ्यांना सातत्यपूर्ण कार्यरत असल्याने ध्येय निष्ठ असून नवनिर्मितीसाठी वेळ देण्याची आवड असून सर्व परिस्थितीत योग्य व अयोग्य यातील फरक नेहमीच करता येतो .
- २६ . विद्यार्थ्यांना यश व अपयश सहज पचवता येते व दोन्ही परिस्थितीचा समतोल राखणे नेहमी शक्य असते .
- २७ . विद्यार्थ्यांची ध्यान धारणेच्या माध्यमातून मनाची एकाग्रता क्वचित असते .
- २८ . विद्यार्थी नियमित ध्यान करत असल्यामुळे स्वतःला समजून घेणे व इतरांना न दुखवता मताचा इतरांवर सकारात्मक प्रभाव कधी कधी पडत असतो .
- २९ . विद्यार्थी क्षमतेची जाणीव असल्याने कोणतेही कार्य सहज व अलगदपणे क्वचित पूर्ण करतात .

- ३० . विद्यार्थी प्रत्येक सजीवाशी मानवतेच्या दृष्टीकोणातून वर्तन करत असल्याने आत्मिक समाधान लाभते तसेच इतरांशी असलेले वर्तन सत्य, जबाबदारपणा, संयमी व जाणीव ठेवून प्रमाणीकतेची जाणीव नेहमी असते .
- ३१ . सतत नवीन शोध व नवोपक्रमातील कार्यासाठी धडपडत असतो ज्यामुळे मानसिक व आत्मिक समाधान तसेच आनंद अनेकदा मिळत असतो .
- ३२ . विद्यार्थ्यांना सामाजिक मदत, सेवा व सहाकार्य करण्यासाठी तत्पर असतो ज्यामुळे इतरांशी आदर, प्रेम, आत्मियता व ममत्वाची अनेकदा वाढीस लागते .
- ३३ . विद्यार्थी आवडती वस्तू इतरांच्या गरजेसाठी आवश्यक असल्यास सहज देतो ज्यामुळे सहकार्याची भूमिका कधी कधी असतात .
- ३४ . विद्यार्थी मनात राष्ट्र, समाज, धर्म, कुटुंब व नातेवाईक यांच्या विषयी मनात सकारात्मक दृष्टीकोन असून सर्वाशी आत्मियतेने कधी कधी वागतात .
- ३५ . इतरांच्या सुखात, सामाजिक कार्यात, समाजहिताचे कार्य, सार्वजनिक व धार्मिक कार्यक्रमात संयम, समता, बंधुता व शांततामय वातावरणासाठी कार्य करण्यात अनेकदा आनंद मिळत असतात .
- ३६ . ज्ञान, कर्म व भक्तीच्या मार्गाने आचरण करणे ज्यामुळे मानसिक, भावनिक, सामाजिक व बौद्धिक समाधान कधी कधी मिळत असते .

शिफारशी

१. विद्यार्थ्यांसाठी शिफारशी

- १ . विद्यार्थ्यांनी पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापर करावा .
- २ . विद्यार्थ्यांनी समूहामध्ये राहून पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापर करून अध्ययनाला प्राधान्य द्यावे .
- ३ . उच्च यशासाठी पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापर करून विविध स्पर्धामध्ये सहभागी व्हावे .
- ४ . पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापर करून विद्यार्थ्यांनी मेंदूला ताण देणारे खेळ खेळावे ज्यामुळे डावपेच व युक्ती कौशल्य विकसित होतात .
- ५ . विद्यार्थ्यांनी समस्या सोडवताना पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात अवलंबवावी .
- ६ . विद्यार्थ्यांनी पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापर आवश्यकतेनुसार सातत्यपूर्ण करावा .

२. शिक्षकांसाठी शिफारशी

- १ . शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना पंचकोश विकसन पद्धतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापरावा व अध्ययनासाठी आवश्यक मार्गदर्शन करावे .

२. शिक्षकांनी पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापर करून विविध स्पर्धांचे व ज्ञान प्राप्तीच्या कार्याचे आयोजन करावे व विद्यार्थी सहभागासाठी विद्यार्थ्यांना प्रेरणा द्याव्यात .
३. शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापर करण्यासाठी वेळोवेळी प्रोत्साहन द्यावे .
४. शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांमधील सहकार्याची भावना वृद्धिंगत करण्यासाठी पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापराचे महत्त्व पटवून द्यावे .
५. शिक्षकांनी पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाच्या माध्यमातून चांगले यश प्राप्त करण्यासाठी वारंवार निसंकोचपणे विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करावे .
६. विद्यार्थ्यांना पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापरा करण्यासाठी इतरांचे विचार, मत आणि वर्तणूकीचा चिकित्सक विचार करण्यास सांगावे .

पालकांसाठी शिफारशी

१. पालकांनी पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापरासाठी पालकांनी आवश्यक मार्ग दर्शन करावे व अध्ययन सामग्री उपलब्ध करून द्यावी .
२. पालकांनी पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापरासाठी आपल्या पाल्याला प्रेरणा द्यावी तसेच पाल्यावर नियंत्रण ठेवावे .

शासनांसाठी शिफारशी

१. शासनाने पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा विकास करून विविध अध्ययन सामग्रीची उपलब्धता करून द्यावी .
२. शासनाने पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाचा अध्ययनात वापर करण्यासाठी शासनाने आवश्यक अध्ययन व अध्यापन सामग्रीवरील नियोजनबद्ध कार्यवाही करावी तसेच अभ्यासक्रमात समावेश करावा .
३. शासनाने पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रम विकसन करून विद्यार्थ्यांसाठी नवीन अध्ययन व अध्यापन सामग्री निर्माण करावी व शिक्षकांना प्रशिक्षण द्यावे .

पुढील संशोधनासाठी विषय

१. उच्च माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रम वापराचा चिकित्सक अभ्यास .
२. प्राथमिक, माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शाळेत पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रम वापर व शैक्षणिक संपादन यातील सहसंबंधाचा अभ्यास .
३. प्राथमिक, माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांचे पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रम वापर व शालेय तसेच कौटुंबिक वातावरण यातील सहसंबंधाचा अभ्यास .

- ४ . उच्च शिक्षणात विद्यार्थ्यांच्या पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रम वापर व जागरूकतेचा अभ्यास .
- ५ . तांत्रिक व वैद्यकीय शिक्षणात विद्यार्थ्यांच्या संपादनावर पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारीत कार्यक्रमाच्या वापराचा होणा-या परिणामाचा अभ्यास .

संदर्भ ग्रंथ यादी

- मधुश्री सावजी , (२०१८), 'वाट पंचकोश विकासाची', औरंगाबाद, विद्याभारती देवगिरीप्रांत शिक्षा संस्थान प्रकाशन .
- वा. ना. अभ्यंकर, (२०१६), 'शिक्षणाचा पंचाधार', पुणे, ज्ञान प्रबोधिनी प्रकाशन .
- वा. ना. अभ्यंकर, (२०१६), 'शिक्षण विवेक', पुणे, ज्ञान प्रबोधिनी प्रकाशन .
- वा. ना. अभ्यंकर, (२०१६), 'पंचकोश विकसनातून शिक्षण', पुणे, ज्ञान प्रबोधिनी 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* (7th Ed.). New Delhi: Prentice-Hall
- Garrett, H.E. (1985) *Statistics in Psychology and Education* (11th Ed.). Bombay: Vakil's Reffer and Simons Ltd.
- Swami Sivananda. *Divine Life Society*, 2009.
- Patanjali Yoga Sutra, Srishti Publishers and Distributors, 2021.
- Website**
- <https://mittsure.com/blog-details/panchakosha-theory-of-education>
- <https://bhu.ac.in/Images/files/4-%20Priya%20Paijwar%2C%20H>
- <http://edureseaech.dauniv.ac.in>.
- <https://shodhganga.inflibnet.ac.in/>
- <https://eric.ed.gov/>
- <https://www.usd.edu/>
- <http://sanshodhanchetana.com/>
- <https://vedicheritage.gov.in/upanishads/>