

# योग छात्रों और अन्य छात्रों के बीच व्यक्तित्व गुणों का वर्णनात्मक सांख्यिकी अध्ययन

नितिन कुमार, सहायक आचार्य (योग), एस वी जैन कॉलेज, भादरा (राजस्थान)

## सार

अध्ययन का लक्ष्य योग चिकित्सकों और गैर-अभ्यासकर्ताओं के बीच व्यक्तित्व अंतर को देखना था। अध्ययन के लिए भारत के उत्तरी क्षेत्र के विभिन्न विश्वविद्यालयों के सभी 800 स्नातक और स्नातकोत्तर छात्रों का सर्वेक्षण किया गया। कार्यक्रम के लिए गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, पतंजलि विश्वविद्यालय और देव संस्कृति विश्वविद्यालय (पुरुष: 200; महिला: 200) में पढ़ने वाले हरिद्वार के कुल 400 छात्रों का चयन किया गया था। इसी तरह दिल्ली विश्वविद्यालय से गैर योग छात्रों की भर्ती की गई। अध्ययन में 17 से 24 वर्ष की आयु के व्यक्तियों को शामिल किया गया था। जॉन, ओ.पी., और श्रीवास्तव, एस. (1999) द्वारा "बिग फाइव इन्वेंटरी" का उपयोग करके योग और गैर-योग छात्रों के व्यक्तित्व गुणों का मूल्यांकन किया गया था। वर्णनात्मक विश्लेषण में, माध्य, मानक विचलन, विचरण, श्रेणी, न्यूनतम और अधिकतम अंक, तिरछापन, तिरछापन की मानक त्रुटि, कर्टोसिस और कर्टोसिस की मानक त्रुटि जैसे आंकड़ों का उपयोग यह बताने के लिए किया गया था कि डेटा कैसे वितरित किया गया था। विभिन्न समूहों के बीच व्यक्तित्व विशेषताओं में यह पर्याप्त भिन्नता 0.05 महत्व स्तर के साथ एक स्वतंत्र नमूने टी-परीक्षण का उपयोग करके जांच की गई थी। लिविंग कंडीशन प्रत्येक लिंग के योग बनाम गैर-योग विद्यार्थियों के साथ महत्वपूर्ण रूप से अलग तरह से बातचीत करता है। टू-वे एनोवा का उपयोग 0.05 महत्व स्तर के साथ किया गया था। अध्ययन में पाया गया कि योग के छात्रों में गैर-योगियों की तुलना में बहिर्मुखता, सहमतता, कर्तव्यनिष्ठा, खुलेपन और विक्षिप्तता में कम माध्य मान अधिक होता है। पुरुष छात्रों में सहमति, कर्तव्यनिष्ठा, विक्षिप्तता और खुलेपन में महत्वपूर्ण अंतर पाया गया। छात्रों के बीच बहिर्मुखता, कर्तव्यनिष्ठा, विक्षिप्तता और खुलेपन को काफी भिन्न दिखाया गया।

मुख्य शब्द: योग छात्र, गैर-योग छात्र, व्यक्तित्व लक्षण, बिग फाइव, बहिर्मुखता, सहमतता, कर्तव्यनिष्ठा, विक्षिप्तता और खुलापन।

## परिचय

व्यक्तित्व एक व्यक्ति की समग्रता है, और यह लैटिन शब्द "व्यक्तित्व" से निकला है जिसका अर्थ है मुखौटा। थिएटर में अभिनेताओं द्वारा अपने व्यक्तित्व को बदलने के लिए मुखौटा पहना जाता था। व्यक्तित्व का तात्पर्य न केवल बाहरी रूप से है, बल्कि यह एक अलग-अलग स्थायी प्रतिक्रिया पैटर्न है जैसे भावना, सोच, विभिन्न प्रकार के परिदृश्य का व्यवहार करना। व्यक्तित्व का अर्थ है महत्वपूर्ण और, अधिकांश भाग के लिए, आचरण के प्रमुख घटक। एक युवा महिला पर विचार करें जिसका चरित्र "दर्दनाक शर्मिली" की गुणवत्ता को जोड़ता है। "वह विविध परिस्थितियों में, और पर्याप्त अवधि में सम्मानपूर्वक जवाब देगी। बहिष्करण होने के लिए इच्छुक है: वह अपने परिवार के आसपास या पसंदीदा साइडकिक, या अपने जन्मदिन समारोह के दौरान सभी उत्साही हो सकती है। किसी भी घटना में, वह लगातार अनुभव करेगी विभिन्न व्यक्तियों के प्रबंधन की चुनौतियाँ, जो लंबे समय तक चलेंगी

**लंबाई या निश्चित रूप से, यहां तक कि साल और उसकी सामान्य समृद्धि को गहराई से प्रभावित करेगा।**

मुट्टी भर विद्वानों का तर्क है कि व्यक्तित्व को केवल बाहरी, सामाजिक व्यवहार की जांच करके ही सोचा जा सकता है। किसी भी घटना में, अधिकांश परामर्शदाता व्यक्ति के भीतर उत्पन्न होने वाली जीवन शैली को प्रस्तुत करते हैं। चरित्र मानव व्यवहार की एक विस्तृत श्रृंखला से संबंधित है। अधिकांश शोधकर्ताओं के लिए, व्यक्तित्व एक आदमी के आसपास की हर चीज को जोड़ता है, मस्तिष्क, उत्साही, सामाजिक और शारीरिक। व्यक्तित्व सिद्धांत उन तरीकों का अध्ययन है जिसमें लोग एक दूसरे से भिन्न होते हैं। यह उन भेदों पर ध्यान केंद्रित करता है जिस तरह से लोग सोचते हैं, व्यवहार करते हैं, और जानकारी संसाधित करते हैं, और ये अंतर ही व्यक्तित्व को निर्धारित करते हैं। पूरे इतिहास में दार्शनिकों, राजनेताओं, चिकित्सकों, न्यायविदों और मनोवैज्ञानिकों ने इस बात की व्याख्या करने के लिए विचार तैयार किए हैं कि व्यक्तियों के बीच भिन्नता कैसे और क्यों होती है। मानव व्यवहार कई अध्ययनों का केंद्र बिंदु था। व्यक्तित्व

सिद्धांत स्वयं के बारे में हमारी समझ के लिए आवश्यक हैं। लक्षण सिद्धांत, मनोगतिक सिद्धांत, व्यवहारवादी सिद्धांत, सामाजिक संज्ञानात्मक सिद्धांत, मानवतावादी सिद्धांत और जैविक सिद्धांत व्यक्तित्व के कुछ प्रमुख सिद्धांत हैं।

## साहित्य की समीक्षा

**रुचि जुयाल (2014)** किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व के शारीरिक और मानसिक पहलुओं के अलावा, इसमें यह भी शामिल है कि वे अपने पर्यावरण के प्रति कैसे प्रतिक्रिया करते हैं। जैसे-जैसे बच्चा वयस्कता में बढ़ता है, स्थिति आनुवंशिक, सामाजिक और पर्यावरणीय प्रभावों सहित विभिन्न चरों से प्रभावित हो सकती है। किसी के भविष्य को आकार देने और निर्धारित करने के मामले में किशोर वर्ष सबसे अधिक रचनात्मक होते हैं। अपनी ऊर्जा को उचित तरीके से लगाकर एक जिम्मेदार इंसान बनाया जा सकता है। पल्लंट (2000) के अनुसार, शारीरिक प्रतिक्रियाओं को प्रबंधित करने की क्षमता में सुधार के लिए योग एक तरीका है। विधि: आठवीं-दसवीं कक्षा के छात्रों के साथ एक अनुदैर्घ्य इंटरवेंशनल शोध किया गया था। बहिर्मुखता बनाम अंतर्मुखता: योग उपचार से पहले और बाद में, व्यक्तित्व के प्रकार को निर्धारित करने के लिए एक सूची का उपयोग किया गया था और प्रासंगिक सिफारिशें दी गई थीं। इस अध्ययन के लिए हाई स्कूल के दो सौ इकहत्तर से अधिक छात्रों का सर्वेक्षण किया गया था। महिलाओं (77.1 प्रतिशत) को अधिक अंतर्मुखी पाया गया, जबकि पुरुषों को हस्तक्षेप से पहले अधिक बहिर्मुखी पाया गया। योग उपचार के बाद, प्रवृत्ति वही रही, लेकिन अंतर्मुखी और बहिर्मुखी के रूप में पहचाने जाने वाले छात्रों का प्रतिशत 11.7% से घटकर 2.9% से 4.8% हो गया। संक्षेप में, यह पाया गया कि किशोर योग छात्रों ने अनुशासन में प्रशिक्षण के माध्यम से अपने व्यक्तित्व प्रकार को बदल दिया है। परिवार के बाद, नैतिकता और समुदाय की भावना को बढ़ावा देने के लिए स्कूल दूसरा सबसे आवश्यक स्थल है। व्यवहार में दीर्घकालिक बदलाव केवल योग के निरंतर अभ्यास के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है, जो कि सस्ता और निष्पादित करने में आसान दोनों हैं।

**ज़ारे एट अल। (2015)**, खिलाड़ियों और गैर-एथलीटों के जीवन काल के साथ-साथ उनके व्यक्तित्व विशेषताओं की तुलना की। ईरान के करमन में, अध्ययन के लिए 50 खिलाड़ियों और 50 गैर-खिलाड़ियों का एक यादृच्छिक नमूना चुना गया था। होप स्केल प्रभावली और NEO-FFI का उपयोग क्रमशः जीवन प्रत्याशा और व्यक्तित्व लक्षणों को मापने के लिए किया गया था। माध्य, मानक विचलन और t अनुपात जैसे आँकड़े नियोजित किए गए थे। हालांकि, व्यक्तित्व गुणों के बीच, केवल कर्तव्यनिष्ठा और अनुभव के लिए खुलेपन ने जीवन प्रत्याशा में महत्वपूर्ण अंतर दिखाया।

**शर्मा और निगम (2015)** ने प्रशिक्षकों और शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षकों के व्यक्तित्व लक्षणों पर शोध किया और उनकी तुलना की। इस अध्ययन के लिए, यूपी राज्य भर के विश्वविद्यालयों के 50 कोच और 50 शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षकों को शामिल किया गया है। कैटेल के 15-बिंदु व्यक्तित्व मूल्यांकन को पूरा करने के लिए यादृच्छिक रूप से चुने गए थे, और परिणामों की तुलना करने के लिए साधन, मानक विचलन और टी-परीक्षणों का उपयोग किया गया था। सोबर बनाम हैप्पी-गो-लकी, शर्मीला बनाम साहसी, सख्त-दिमाग बनाम कोमल-दिल, सतर्क बनाम प्रयोगात्मक, और शांत बनाम तनाव सभी को शोध में महत्वपूर्ण अंतर दिखाया गया। अध्ययन के एक और परिणाम के रूप में, यह पाया गया कि प्रशिक्षक और शारीरिक शिक्षा शिक्षक मितभाषी और चतुर होने के साथ-साथ भरोसेमंद और व्यावहारिक पाए गए।

## अनुसंधान क्रियाविधि

कार्यप्रणाली इस लेख में चर्चा की गई है कि विषयों को कैसे चुना जाए; चर का चयन कैसे करें; मानदंड माप का चयन कैसे करें; परीक्षण कैसे करें; डेटा कैसे एकत्र करें; और परिणामों का विश्लेषण कैसे करें।

### 3.1. विषयों का चयन

अध्ययन के लिए उत्तर क्षेत्र भारत के विभिन्न संस्थानों से कुल 800 छात्रों, पुरुष और महिला दोनों को चुना गया था। इनमें गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, पतंजलि विश्वविद्यालय और देव संस्कृति विश्वविद्यालय में पढ़ने वाले हरिद्वार के 400 छात्रों (200 पुरुष और 200 महिला) का चयन किया गया। इसके अतिरिक्त, दिल्ली विश्वविद्यालय ने 400 गैर-योग छात्रों (200 पुरुष और 200 महिला) को चुना। प्रतिभागियों की उम्र सत्रह से चौबीस तक थी।

### 3.2 चरों का चयन

अध्ययन के उद्देश्य के लिए, निम्नलिखित व्यक्तित्व लक्षणों को चर के रूप में चुना गया था:

एक। बहिर्मुखता  
बी। सहमतता  
सी। कर्तव्य निष्ठा  
डी। विक्षिप्तता और  
इ। खुलापन

### 3.3 सांख्यिकीय तकनीक

आईबीएम एसपीएसएस संस्करण 22 का उपयोग अधिग्रहीत कच्चे संख्यात्मक डेटा का विश्लेषण करने के लिए किया गया था, और निष्कर्ष कालानुक्रमिक अनुक्रम में एक तालिका में प्रस्तुत किए जाते हैं। वर्णनात्मक आँकड़ों का उपयोग माध्य और मानक विचलन के साथ-साथ विचरण और स्कोर श्रेणी के साथ-साथ तिरछापन, कुटोसिस और कर्टोसिस की मानक त्रुटि के रूप में डेटा का वर्णन करने के लिए किया गया था।

### परिणाम और विश्लेषण

विस्तृत डेटा विश्लेषण, निष्कर्षों की चर्चा, और परिकल्पना की चर्चा सभी यहां शामिल हैं। इस अध्ययन में योग और गैर-योग छात्रों की उनके व्यक्तित्व विशेषताओं के लिए तुलना की गई थी।

आईबीएम एसपीएसएस सांख्यिकी-22 के अनुसार, योग छात्रों और गैर-योग छात्रों के व्यक्तित्व विशेषताओं की गणना की गई है। विश्लेषण करने से पहले लापता डेटा और आउटलेयर की जांच करना आवश्यक था ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि परिणाम विषम नहीं होंगे। विश्लेषण दो प्रकार के होते हैं: वर्णनात्मक और अनुमानात्मक।

वर्णनात्मक सांख्यिकी, जैसे माध्य, विचरण, मानक विचलन, श्रेणी, न्यूनतम और अधिकतम अंक, तिरछापन, तिरछापन मानक त्रुटि, कर्टोसिस और कर्टोसिस मानक त्रुटि, की गणना वर्णनात्मक विश्लेषण के लिए की जाती है।

**तालिका संख्या 1: पुरुष योग और गैर-योग छात्रों के वर्णनात्मक सांख्यिकी**

	EXTRAVERTSION		AGREEABLENESS		CONSCIENTIOUSNESS		NEUROTICISM		OPENNESS	
	Male	Female	Male	Female	Male	Female	Male	Female	Male	Female
N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Mean	25.77	25.2	34.13	32.34	32.99	30.4	20.23	22.48	36.32	35
Variance	12.58	10.13	15.01	27.85	29.39	28.51	27.01	25.61	17.24	21.05
Std. Deviation	3.55	3.18	3.87	5.28	5.42	5.34	5.2	5.06	4.15	4.59
Rang	15	13	15	25	21	23	21	21	16	19

e										
Mini mum	18	19	26	17	22	20	10	11	27	24
Maxi mum	33	32	41	42	43	43	31	32	43	43
Skew ness	-0.11	0.2	-0.36	- 0.5 1	0.06	0.2	0.01	- 0.2 4	- 0. 39	- 0.2 5
Std. Error of Skew ness	0.17	0.1 7	0.17	0.1 7	0.17	Aq	0.17	0.1 7	0. 17	0.1 7
Kurto sis	-0.62	- 0.5 4	-0.58	- 0.2 1	-0.9	-0.67	-1	- 0.5 4	- 0. 71	- 0.4 8
Std. Error of Kurto sis	0.34	0.3 4	0.34	0.3 4	0.34	0.34	0.34	0.3 4	0. 34	0.3 4

तालिका संख्या 1 पुरुष योग छात्रों और गैर-योग छात्रों के बहिर्मुखता, सहमतता, कर्तव्यनिष्ठा, विक्षिप्तता और खुलेपन का वर्णनात्मक डेटा प्रदर्शित करती है। गैर-योग छात्रों की तुलना में, पुरुष योग छात्र विक्षिप्तता पर कम स्कोर करते हुए, बहिर्मुखता, सहमतता, कर्तव्यनिष्ठा और खुलेपन पर बेहतर स्कोर करते हैं। मानक विचलन के मामले में गैर-योग छात्रों की तुलना में पुरुष योग छात्रों में सहमतता, खुलेपन और विक्षिप्तता में कम विविधता है। पुरुष योग छात्रों के स्वीकार्यता और खुलेपन के अंक नकारात्मक रूप से तिरछे हैं, क्योंकि तिरछापन मानक कक्षा के दोगुने से बड़ा है। तिरछापन की त्रुटि ( $0.17 \times 2 = 0.34$ ), यह दर्शाता है कि अधिक छात्र स्वीकार्यता और खुलेपन में माध्य से अधिक अंक प्राप्त करते हैं। जिन पुरुषों ने योग का अभ्यास नहीं किया, उनके पास ऐसा डेटा पाया गया जो उन लोगों की तुलना में दोगुने से अधिक तिरछा है, और इसका मतलब है कि उनके सहमतता स्कोर का एक उच्च प्रतिशत औसत से ऊपर है।

## निष्कर्ष

अध्ययन प्रतिभागियों में योग अभ्यासी और गैर-अभ्यासकर्ता दोनों शामिल होंगे ताकि यह देखा जा सके कि उनके व्यक्तित्व कितने समान हैं। भारत के उत्तरी क्षेत्र के विभिन्न विश्वविद्यालयों से 800 स्नातक और स्नातकोत्तर छात्रों, पुरुष और महिला दोनों को चुना गया था। कार्यक्रम के लिए गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, पतंजलि विश्वविद्यालय और देव संस्कृति विश्वविद्यालय (200 पुरुष, 200 महिलाएं) में पढ़ने वाले हरिद्वार के कुल 400 छात्रों का चयन किया गया था। इसके अतिरिक्त, दिल्ली विश्वविद्यालय ने 400 गैर-योग छात्रों (200 पुरुष और 200 महिला) को चुना। प्रतिभागियों की उम्र सत्रह से चौबीस तक थी। वर्णनात्मक विश्लेषण के लिए मीन, वेरिएंस, मानक विचलन, रेंज, न्यूनतम स्कोर, अधिकतम स्कोर, तिरछापन, तिरछापन की मानक त्रुटि, कर्टोसिस और कर्टोसिस की मानक त्रुटि जैसे वर्णनात्मक आंकड़े उत्पन्न होते हैं। "गैर-योग छात्रों के व्यक्तित्व गुण समान लिंग के योग छात्रों से काफी भिन्न थे। योग और गैर-योग छात्रों के निवास स्थान (शहरी बनाम ग्रामीण) और उनके लिंग के संबंध में उनके व्यक्तित्व विशेषताओं में काफी अंतर था। छात्रों का व्यक्तित्व उनके योग अभ्यास के परिणामस्वरूप गुण महत्वपूर्ण रूप से बदल गए। छात्रों के व्यक्तित्व गुण उनके रहने की स्थिति (शहरी या ग्रामीण) से प्रभावित नहीं थे। छात्रों के व्यक्तित्व गुण उनके योग अभ्यास या उनके रहने की स्थिति के परिणामस्वरूप नहीं बदले।

## संदर्भ

1. सेमवाल, जयंती और जुयाल, रुचि और किशोर, सुरेखा और कांडपाल, एस.डी. (2014)। स्कूली छात्रों के व्यक्तित्व पर योग प्रशिक्षण का प्रभाव। इंडियन जर्नल ऑफ कम्प्युनिटी हेल्थ। 26. 98-102।
2. शर्मा, आर., और निगम, ए.के. (2014)। प्रशिक्षकों और शारीरिक शिक्षा शिक्षकों के व्यक्तित्व लक्षणों का तुलनात्मक अध्ययन। जर्नल ऑफ टूरिज्म, हॉस्पिटैलिटी एंड स्पोर्ट्स, 4, 2312-5179।
3. ज़ारे, ए।, जमालीज़ादेह, एच।, और इब्राहिमीपुर, एफ। (2015)। एथलीटों और गैर-एथलीटों के बीच जीवन प्रत्याशा और व्यक्तित्व लक्षणों का तुलनात्मक अध्ययन। इंडियन जर्नल ऑफ फंडामेंटल एंड एप्लाइड लाइफ साइंसेज, 5, 3551-3559।
4. तल्याबी, एस.आर., मोघदम, आर.एस., और सलीमी, एम. (2013)। एथलीट और गैर-एथलीट छात्रों में व्यक्तित्व विशेषताओं की जांच। यूरोपियन जर्नल ऑफ़ एक्सपेरिमेंटल बायोलॉजी, 3(3), 252-256।
5. सिंह, एस., और स्वरूप, वी. (2012)। ग्रामीण और शहरी छात्राओं के व्यक्तित्व का तुलनात्मक अध्ययन। वेरियोरम मल्टी-डिसिप्लिनरी ई-रिसर्च जर्नल, 3(11)।
6. सिंह, एम.के., और बहादुर, एस.ए. (2012)। पुरुष और महिला इंटर कॉलेजिएट वॉलीबॉल खिलाड़ियों के बीच चयनित व्यक्तित्व लक्षणों का तुलनात्मक अध्ययन। इंडियन स्टीम्स रिसर्च जर्नल, 2(11)।
7. शर्मा, आर., और निगम, ए.के. (2014)। प्रशिक्षकों और शारीरिक शिक्षा शिक्षकों के व्यक्तित्व लक्षणों का तुलनात्मक अध्ययन। जर्नल ऑफ टूरिज्म, हॉस्पिटैलिटी एंड स्पोर्ट्स, 4, 2312-5179।
8. पीरज़ादा, एन. (2014)। अनंतनाग जिले के ग्रामीण और शहरी किशोरों के व्यक्तित्व विशेषताओं पर एक तुलनात्मक अध्ययन

