

# उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म-यथार्थीकरण पर योग के प्रभाव का अध्ययन

## Determination of the Effect of Yoga on the Self-Actualization of the Higher Secondary Level Test

Paper Submission: 11/12/2021, Date of Acceptance:20/12/2021, Date of Publication: 23/12/2021

### सारांश

शिक्षा के क्षेत्र में आत्म-यथार्थीकरण का महत्वपूर्ण स्थान है। आत्म-यथार्थीकरण स्वयं का एक मूल्यांकन करने वाला घटक है। दूसरे शब्दों में कहें तो आत्म-यथार्थीकरण स्वयं के बारे में जानना, कि हम क्या हैं? कौन हैं? और हम दूसरों से किस प्रकार भिन्न हैं? इसमें उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म-यथार्थीकरण पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया गया है और शून्य परिकल्पना की मदद से आत्म-यथार्थीकरण पर योग अभ्यास के पड़ने वाले प्रभाव को देखा गया है। इसमें उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षा बोर्ड से सम्बद्ध उच्च माध्यमिक स्तर के सभी विद्यार्थियों को जनसंख्या के रूप में लिया गया है और न्यादर्श के रूप में बरेली जिले के 40 विद्यार्थियों को सामान्य यादृच्छिक विधि द्वारा चयनित किया गया है। साथ ही शोध विधि - प्रयोगात्मक एकल समूह, उपकरण - के0 एन0 शर्मा द्वारा 2009 में निर्मित आत्म-यथार्थीकरण परिसूची, और प्रदत्त विश्लेषण हेतु मध्यमान, प्रमाप विचलन और टी-टेस्ट का प्रयोग किया गया है। प्रदत्त विश्लेषण करने के पश्चात यह कहा जा सकता है कि आत्म-यथार्थीकरण पर योग अभ्यास का सार्थक प्रभाव पड़ता है।

Self-realization has an important place in the field of education. Self-realization is an appraisal component of the self. In other words, self-realization is knowing about ourselves, what are we? Who is it? And how are we different from others? In this, the effect of yoga on self-realization of students of higher secondary level has been studied. And with the help of null hypothesis, the effect of yoga practice on self-realization has been seen. In this, all the students of higher secondary level affiliated to Uttar Pradesh Board of Secondary Education have been taken as population and 40 students of Bareilly district have been selected as a sample by simple random method. Also research method - experimental single group, tool - self-realization catalog prepared by KN Sharma in 2009, and used mean, standard deviation and t-test for the given analysis. After analyzing the data, it can be said that there is a significant effect of yoga practice on self-realization.

**मुख्य शब्द :** आत्म-यथार्थीकरण एवं योग।

**Keywords:** Self-realization and Yoga.

### प्रस्तावना

सम्पूर्ण विश्व में भारत का अपनी गौरवशाली संस्कृति और इतिहास के कारण अद्वितीय स्थान है। शिक्षाविदों के अनुसार शिक्षा ऐसी होनी चाहिए जो स्कूल छोड़ने के बाद भी काम आये, इसलिए मनुष्य की गुणात्मक शिक्षा प्राप्त करने की इच्छा पूरी होने के लिए यह अत्यन्त आवश्यक है, वह स्वयं के बारे में ज्ञान रखे या अपने आप को जाने अर्थात् आत्म-यथार्थीकरण (अपनी वास्तविकता) को जाने। आत्म - यथार्थीकरण को आत्म बोध, आत्म चिंतन, आत्म प्रतिबिम्ब, आत्म साक्षात्कार, और आत्म अन्वेषण को आदि शब्दों से भी जाना जाता है।

**पी0 एस त्यागी**  
प्रोफेसर,  
शिक्षाशास्त्र विभाग,  
दयालबाग एजुकेशन  
इंस्टीट्यूट दयालबाग,  
आगरा, उत्तरप्रदेश, भारत



**रमेश**  
शोधछात्र,  
शिक्षाशास्त्र विभाग,  
दयालबाग एजुकेशन  
इंस्टीट्यूट दयालबाग,  
आगरा, उत्तरप्रदेश, भारत



अब्राहम मैस्लो ने मांग सिद्धान्त का प्रतिपादन 1954 में किया था। इसके अनुसार जब व्यक्ति (प्राणी) अपने अस्तित्व के लिए आवश्यक किसी वस्तु की कमी या मांग महसूस करता है, मैस्लो ने मांगों की प्रबलता के आधार पर 5 पदों को एक निश्चित क्रम में विभाजित किया है ये 5 पद वस्तुतः मूलभूत मांगों

का एक व्यवस्थित क्रम है। जो निम्न क्रम से उच्च क्रम की ओर बढ़ता है। इसमें निम्न क्रम की मांगों के पूरा होने के बाद अगले क्रम की मांगे सक्रिय हो कर व्यक्ति को अभिप्रेरित करती है।

आर्थत मैस्लो ने व्यक्ति की आवश्यकताओं की पूर्ति के साथ - साथ उसके विकास का भी एक निश्चित क्रम बताया है। मैस्लो ने बताया कि जब बालक की मूलभूत आवश्यकताएं या शारीरिक आवश्यकताएं पूरी हो जाती है तब उसमें सुरक्षा की मांग जन्म लेती है, और जब सुरक्षा की मांग पूरी हो जाती है तब उसमें सामाजिक या स्नेह या प्रेम की मांग जन्म लेती है, और जब यह पूरी हो जाती है तब सम्मान की मांग या भावना जन्म लेती है। और जब यह सभी प्रकार की मांगों की पूर्ति हो जाती है तब जाकर आत्म-यथार्थीकरण की मांग या आवश्यकता जन्म लेती है।

भगवत् गीता के छठे अध्याय में जो क योग का सबसे महत्वपूर्ण प्रमाण है, श्री कृष्ण ने अर्जुन को योग का अर्थ वेदना और दुःख के सम्बन्ध में मुक्ति बतलाते हैं। उन्होंने कहा है कि -“जब मन बुद्धि और अहंकार वश में होते हैं और चंचल इच्छाओं से मुक्त होते हैं जिसमें वे आत्मस्थित रह सकें तब पुरुष “युक्त” होता है। वहां वायु नहीं बहती, वहां दीपक कंपता नहीं। वही स्थिति योगी की है। जो अपनी आत्मा में लीन होकर मन, बुद्धि और अहंकार को वश में करता है। योगाभ्यास द्वारा मन, बुद्धि और अहंकार की चंचलता को शांत व स्थिर कर दिया जाता है तब योगी परमात्मा के अनुग्रह से अपने पूर्ण आनन्द का अनुभव करता है। तब उसे आन्तरिक आनन्द की अनुभूति होती है और जो अतीन्द्रिय है। जिसे बुद्धि ग्रहण नहीं कर सकती।

**योग का सही अर्थ है**

“ वेदना और दुःखों के संसर्ग से मुक्ति”

**पांतञ्जलि के योग का अर्थ**

“ चित्तवृत्तिनिरोधा” या संयमित मन मस्तिष्क है। योग का शाब्दिक अर्थ जुड़ना, आत्मा व परमात्मा का एकीकरण या सीमित व असीमित से मिलना। योग बीज के अनुसार प्राण और अपान या स्व के इस और रेतस या सूर्य तथा चन्द्रमा या जीवात्मा व परमात्मा आदि विरुद्ध युग्मों के एकीकरण को योग कहते हैं।

**आत्म**

यथार्थीकरण से सम्बन्धित अध्ययनों में मित्तल 1997, कुशवाह 2009, तुलसी राम, शेखर सुभाष 2011, मिलर-ग्रेटस जॉन(2003), एचमिदत एवं कागरान (2008), जेक्सन(2009), देशमुख एवं स्वालखी (2010) ने बताया कि छात्र व छात्राओं के आत्म-यथार्थीकरणमें अन्तर नहीं पाया जाता और इसका शैक्षिक उपलब्धि, संवेगात्मक बुद्धि और समायोजन के साथ सकारात्मक सहसम्बन्ध होता है।

**समस्या कथन**

उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म-यथार्थीकरण पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

**तकनीकी शब्दों का परिभाषीकरण**

**उच्च माध्यमिक स्तर**

कक्षा 10 के बाद व स्नातक स्तर से पूर्व की कक्षा- 11 और 12 में पढने वाले विद्यार्थियों को उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी कहा जाता है।

**आत्म-यथार्थीकरण**

“ आत्म-यथार्थीकरण मनोवैज्ञानिक विकास का उच्चतम स्तर है जहां पूर्ण व्यक्तिगत क्षमता का ‘बोध’ प्राप्त होता है, जो आमतौर पर बुनियादी शारीरिक और अहंकार जरूरतों को पूरा करने के बाद होता है”

**क्रियात्मक परिभाषा**

आत्म-यथार्थीकरणस्वयं का एक मूल्यांकन करने वाला घटक है या यह कहें तो गलत नहीं होगा कि आत्म-यथार्थीकरणस्वयं के बारे में जानना, कि हम क्या है? कैसे है? और क्या हमें दूसरों से भिन्न बनाता है? हमारे उद्देश्यों के लिए, आत्म-यथार्थीकरणको किसी की रचनात्मक, बौद्धिक या सामाजिक क्षमता का पूर्ण अहसास माना जा सकता है।

**योग**

**पांतञ्जलि के योग का अर्थ**

“ चित्तवृत्तिनिरोधा” या संयमित मन मस्तिष्क है।

**क्रियात्मक परिभाषा**

योगाभ्यास द्वारा मन, बुद्धि और अहंकार की चंचलता को शांत व स्थिर कर दिया जाता है। इसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम आदि आते हैं।

**अध्ययन का उद्देश्य**

1. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म-यथार्थीकरण का अध्ययन करना।
2. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म-यथार्थीकरण पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।
3. उच्च माध्यमिक स्तर की छात्राओं के आत्म-यथार्थीकरण पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।
4. उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों के आत्म-यथार्थीकरण पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

**परिकल्पनाएं**

1. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म-यथार्थीकरण पर योग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।
2. उच्च माध्यमिक स्तर के छात्राओं के आत्म-यथार्थीकरण पर योग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।
3. उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों के आत्म-यथार्थीकरण पर योग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

**चर****स्वतन्त्र चर**

योग।

**आश्रित चर**

आत्म-यथार्थीकरण।

**जनसंख्या**

प्रस्तुत शोध में उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षा बोर्ड से सम्बद्ध समस्त सरकारी व गैर-सरकारी विद्यालयों के उच्च माध्यमिक स्तर के सभी विद्यार्थियों को जनसंख्या के रूप में लिया गया है।

**प्रतिदर्श**

प्रस्तुत शोध में बरेली जिले के उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षा बोर्ड से सम्बद्ध सहायता प्राप्त विद्यालय श्री मोहन मैमोरियल इण्टर कॉलेज के उच्च माध्यमिक स्तर के 40 विद्यार्थियों को सामान्य यादृच्छिक विधि द्वारा चयनित किया गया है।

**शोध विधि**

प्रस्तुत शोध में प्रयोगात्मक विधि का प्रयोग किया गया है। इसमें विद्यार्थियों को 20 कार्य दिवस प्रति दिन 30 मिनट योग का अभ्यास कराया गया है। इसमें एकल समूह में प्री-टेस्ट और पोस्ट-टेस्ट शोध प्रविधि का प्रयोग किया गया है।

**प्रयुक्त उपकरण**

प्रस्तुत शोध में शोधकर्ता द्वारा आत्म-यथार्थीकरणसे सम्बन्धित के0 एन0 शर्मा द्वारा 2009 में निर्मित आत्म-यथार्थीकरण परिसूची का उपयोग किया गया है।

**प्रयुक्त सांख्यिकी**

प्रस्तुत शोध में प्रदत्त विश्लेषण हेतु मध्यमान, प्रमाप विचलन और टी-टेस्ट का प्रयोग किया गया है।

**आंकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या****परिकल्पना संख्या 1**

“ उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म-यथार्थीकरण पर योग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।”

**तालिका संख्या-1**

टेस्ट	N	M	SD	D	SED	t	सार्थकता
प्री-टेस्ट	40	155.1	14.5	9.6	1.93	4.97	सार्थक प्रभाव पड़ता है
पोस्ट-टेस्ट	40	164.7	12.47				

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि हमारी शून्य परिकल्पना “ उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म-यथार्थीकरण पर योग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।” अस्वीकार होती है क्योंकि t का परिगणित मान 4.97 है जो कि t के सारणी मान 0.05 स्तर पर 2.021 और 0.01 स्तर पर 2.70 से अधिक है। जो कि दोनों ही स्तर 0.01 और 0.05 पर सार्थक है। इसलिए हम कह सकते हैं कि उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म-यथार्थीकरण पर योग अभ्यास का सार्थक प्रभाव पड़ता है।

## परिकल्पना संख्या 2

“उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों के आत्म-यथार्थीकरण पर योग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।”

तालिका संख्या-2

परीक्षण	N	M	SD	D	SED	t	सार्थकता
प्री-टेस्ट	20	153.2	14.4	7.30	2.12	3.44	सार्थक प्रभाव पड़ता है
पोस्ट-टेस्ट	20	160.5	12.5				

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि निर्मित शून्य परिकल्पना “ उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों के आत्म-यथार्थीकरण पर योग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।” अस्वीकृत होती है क्योंकि t का परिगणित मान 3.44 है। जो कि t के सारणी मान 0.05 स्तर पर 2.08 और 0.01 स्तर पर 2.84 से अधिक है। जो कि दोनों ही स्तर 0.01 और 0.05 पर सार्थक है। इसलिए हम कह सकते हैं कि उच्च माध्यमिक स्तर की छात्रों के आत्म-यथार्थीकरण पर योग अभ्यास का सार्थक प्रभाव पड़ता है।

## परिकल्पना संख्या 3

“ उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों के आत्म-यथार्थीकरण पर योग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।”

तालिका संख्या-3

परीक्षण	N	M	SD	D	SED	t	सार्थकता
प्री-टेस्ट	20	156.6	14.4	10.1	1.90	5.31	सार्थक प्रभाव पड़ता है
पोस्ट-टेस्ट	20	166.7	13.57				

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि निर्मित शून्य परिकल्पना “ उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों के आत्म-यथार्थीकरण पर योग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।” अस्वीकृत होती है क्योंकि t का परिगणित मान 5.31 है जो कि t के सारणी मान 0.05 स्तर पर 2.08 और 0.01 स्तर पर 2.84 से अधिक है। जो कि दोनों ही स्तर 0.01 और 0.05 पर सार्थक है। इसलिए हम कह सकते हैं कि उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों के आत्म-यथार्थीकरण पर योग अभ्यास का सार्थक प्रभाव पड़ता है।

## शैक्षिक निहतार्थ

राष्ट्र व समाज को सही दिशा प्रदान करने व आगे बढ़ाने में युवा वर्ग की मुख्य भूमिका होती है। समाज के अंगों व पक्षों को विकास व प्रगति की दिशा मिले। समाज की प्रत्येक समस्या, स्थिति पर उसके युवा वर्ग के चिन्तन, विचारों और दृष्टिकोण का स्थान निश्चय ही महत्वपूर्ण है। अतः आत्म-यथार्थीकरण जैसे महत्वपूर्ण विषय के विविध पक्षों के प्रति आज के युवा वर्ग के दृष्टिकोण के तुलनात्मक अध्ययन पर आधारित शोध का महत्व स्वयं सिद्ध है। इस शोध में आत्म-यथार्थीकरण से सम्बन्धित विभिन्न सैद्धान्तिक एवं व्यवहारिक जानकारी प्रदान की गयी है। इसमें युवाओं की स्वयं से सम्बन्धित समस्याओं के विविध पहलुओं को छूने का प्रयास किया गया है और साथ ही युवाओं के दृष्टिकोणों को जानने का प्रयास किया गया है। इसके माध्यम से हम अपने पाठ्यक्रम को और अधिक तार्किक व वैज्ञानिक बनाने के साथ-साथ योग शिक्षा को जोड़ने का सुझाव दे सकते हैं। अतः शोध का उपयोग शिक्षा के विभिन्न क्षेत्रों में किया जा सकता है।

## निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध में निर्मित सभी शून्य परिकल्पना अस्वीकृत हो जाती है जिसमें प्रथम परिकल्पना में उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म-यथार्थीकरण पर योग अभ्यास का सार्थक प्रभाव पाया गया। द्वितीय परिकल्पना अस्वीकृत हो जाती है जिसमें उच्च माध्यमिक स्तर की छात्रों के आत्म-यथार्थीकरण पर योग अभ्यास का सार्थक प्रभाव पाया गया है। तृतीय परिकल्पना अस्वीकृत हो जाती है जिसमें उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों के आत्म-यथार्थीकरण पर योग अभ्यास का सार्थक प्रभाव पाया गया।

उपर्युक्त परिकल्पनाओं का अध्ययन करने के पश्चात हम यह कह सकते हैं कि आत्म-यथार्थीकरण पर योग अभ्यास का सार्थक प्रभाव पड़ता है। जबकि छात्र व छात्रों के आत्म-यथार्थीकरण के मध्यमान में भी थोड़ा अन्तर पाया गया है छात्रों के आत्म-यथार्थीकरण का मध्यमान छात्रों के आत्म-यथार्थीकरण का मध्यमान से अधिक देखने में आया है। अर्थात् यह कहा जा सकता है कि आत्म-यथार्थीकरण को योग अभ्यास व वातावरण के माध्यम से विकसित किया जा सकता है।

**सन्दर्भ ग्रन्थ सूची**

1. अधिया, हसमुख, एच.आर. नागेन्द्र और बी. महादेवन. (2010). इम्पैक्ट ऑफ आडॉप्शन ऑफ योगा वे ऑफ लाइफ ऑन द इमोशनल इन्टेलीजेन्स ऑफ मैनेजरस. आई आई एम बी मैनेजमेन्ट रिव्यू. 22 (1-2), 32-41| <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0970389610000042>
2. आनन्द, हिमानी, इरा दास. (2016). इफैक्ट ऑफ प्रेर अलॉग विद मेडिटेशन वर्सेस मेडिटेशन ऑन ई आई एण्ड साइक्लॉजीकल वेल-बीइंग: अ कम्परेटिव स्टडी. द इंटरनेशनल जनरल ऑफ इण्डियन साइक्लॉजी, 3(4), 187-192|
3. आरण्य, स्वामी हरिहरानन्द. (2014). पातञ्जल योगदर्शन, दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास।
4. एचमिदत, एवं कागरान (2008). सेल्फ-कॉन्सेप्ट ऑफ स्ट्रुडेन्ट इन इनक्लूसिव सैटिंग्स, पीएच0डी0 थीसिस, मारिबर विश्वविद्यालय, सलोवेनिया।
5. कुशवाह (2009). जैडर डिफरेंस इन दि सेल्फ कॉन्सेप्ट ऑफ स्ट्रुडेन्ट्स, पीएच0डी थीसिस, कुरुक्षेत्र यूनीवर्सिटी हरियाणा।
6. त्यागी. पी.एस. रमेश.(2018). उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म-प्रत्यय का लिंग भेद के आधार पर तुलनात्मक अध्ययन. स्कॉलरी रिसर्च जनरल फॉर इंटरडिस्पलेन्री स्टडीज. 6(48).11662-11667|
7. मीनाक्षी, अनन्द एण्ड नीरू, शर्मा(2011), इमोशनल इंटेलीजेन्स मिचयुरटी एण्ड सेल्फ एक्चुलाइजेशन अमंग यूथ. यु0 के0: एलएपी लैमबर्ट एकेडमिक पब्लिशिंग।
8. मित्तल ( 1997). सेल्फ-कॉन्सेप्ट एण्ड स्कूलिस्टक अचीवमेंट ऑफ द गर्ल्स ऑफ वर्किंग मदरस एण्ड नॉन-वर्किंग मदर, पब्लिशड पी एच0डी थीसिस, पंजाब यूनीवर्सिटी पंजाब।
9. मारोंगपनित (2010). दि स्टडी ऑफ ग्रोथ बिटबीन एकेडेमिक सेल्फ कॉन्सेप्ट, नॉन एकेडेमिक सेल्फ- कॉन्सेप्ट एण्ड एकेडेमिक एचीवमेन्ट ऑफ नाइन्थ ग्रेथ स्ट्रुडेन्ट: ए मल्टीपल ग्रुप एनालिसिस, पीएच0डी थीसिस, थाइलैण्ड।
10. गार्डनर, आर0 सी0(2005). मोटिवेशन एण्ड ऐटीट्यूड इन सेकण्ड लैंग्युज लरनिंग इनसाइकलोपिडिया ऑफ लैंग्युज एण्ड लैंग्विस्टिक(सेकण्ड ऐडीशन) ऑक्सफोर्ड , यूके।
11. गैरिट, एच0ई0(2005). स्टेटिस्टिक्स इन साइकोलॉजी एण्ड एजुकेशन, न्यु दिल्ली, परगॉन इंटरनेशनल पब्लिशर। <https://en.m.wikipedia.org/wiki/self-actualization>
12. गैरिट, एच0ई0(2005). स्टेटिस्टिक्स इन साइकोलॉजी एण्ड एजुकेशन, न्यु दिल्ली, परगॉन इंटरनेशनल पब्लिशर। <https://en.m.wikipedia.org/wiki/self-actualization>