

## Original Article

### योगसाधना करणाऱ्या आणि योगसाधना न करणाऱ्या व्यक्तींच्या अध्यात्मिक बुद्धिमत्ता व अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्वाचा अभ्यास

डॉ. प्रीति पाटील<sup>1</sup>, डॉ. देवानंद सोनार<sup>2</sup>

<sup>1</sup>संशोधक विद्यार्थी - सोहम डिपार्टमेंट ऑफ योग अँड नॅचरोपॅथी,

मू. जे. (स्वायत्त) महाविद्यालय, जळगाव

<sup>2</sup> संशोधन मार्गदर्शक - संचालक: सोहम डिपार्टमेंट ऑफ योग अँड नॅचरोपॅथी,

मू. जे. (स्वायत्त) महाविद्यालय, जळगाव

Manuscript ID:

JRD -2026-180215

ISSN: 2230-9578

Volume 18

Issue 2(A)

Pp. 77-83

February - 2026

Submitted: 16 Jan. 2026

Revised: 26 Jan. 2026

Accepted: 11 Feb. 2026

Published: 28 Feb. 2026

#### शोध सारांश

आजचे युग हे झपाट्याने यांत्रिकीकरणाकडे प्रवास करीत आहे. एक आधुनिक विचारसरणीचा प्रभाव वाहू लागला आहे. वाढत्या आधुनिकीकरणामुळे, तंत्रज्ञानाच्या वापरामुळे अनेक फायदे झालेले आहेत, तसेच त्याचे नुकसान देखील आहेत. या धकाधकीच्या जीवनात शांतता मिळावी म्हणून मानवाने 'योगसाधना' करणे आवश्यक आहे. अध्यात्मिक कल्याण, आपल्याला स्वतःशी, आपल्या सभोवताच्या लोकांशी आणि उच्च शक्तींशी अधिक जोडलेले अनुभवण्यास मदत करते. अध्यात्मिक आरोग्य असेल तर आपल्या मनाची स्पष्टता सुधारण्यास मदत होते आणि जीवनातील गोंधळ कमी होतो. अध्यात्माचा संबंध केवळ धर्माशी नाही किंवा अध्यात्म म्हणजे मुळात कोणतीही धार्मिक गोष्ट नाही तर अध्यात्म ही एक व्यापक संकल्पना आहे. आधुनिक विचारसरणीचा प्रभाव जरी वाढत असला तरी देखील आपल्या मूळ तत्वांशी आपल्याला बांधून ठेवण्याचे काम योगसाधना करीत असते. अध्यात्म म्हणजे, पूजा-अर्चा, प्रार्थना आणि भक्ती याप्रमाणेच आपली प्रत्येक कृती असणे, आपले दैनंदिन व्यवहार असणे होय. थोडक्यात अध्यात्म म्हणजे, सकाळपासून रात्री झोपेपर्यंत नित्य कर्म, कर्तव्य पारदर्शक पद्धतीने आणि प्रामाणिकपणे करणे होय, म्हणजेच जीवन उत्तम रीतीने जगणे होय.

यासाठी योगसाधना आपल्याला योग्य मार्गदर्शन करीत असते. योगसाधनेमुळे आपण आपली आध्यात्मिक प्रगती साधू शकतो. या सर्व बाबींवर प्रकाश टाकण्यासाठी 'योग साधना', 'अध्यात्मिक बुद्धिमत्ता' आणि 'अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्व' यांचा सहसंबंध शोधून काढण्यासाठी संशोधकाने संशोधनासाठी हा विषय निवडला आहे. अध्यात्मिक बुद्धिमत्ता चाचणी आणि अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्व चाचणी या दोन चाचण्या सोडवून घेतल्यानंतर संशोधकाला असे लक्षात आले की, योगसाधना करणाऱ्या व्यक्तींची - अध्यात्मिक बुद्धिमत्तेची पातळी आणि अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्वाची पातळी ही योगसाधना न करणाऱ्या व्यक्तींच्या तुलनेत उच्च आहे.

**Key Word:** योगसाधना, अध्यात्मिक बुद्धिमत्ता, अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्व

#### प्रस्तावना

सध्याचे युग हे अत्यंत धकाधकीचे, स्पर्धेचे, अन् चढा-ओढीचे युग आहे. झपाट्याने यांत्रिकीकरणाकडे प्रवास होत आहे आणि मनुष्य देखील यंत्राप्रमाणेच दिवसभराच्या रहाटगाडग्यात स्वतःला झोकून देत आहे. एका आधुनिक विचारसरणीचा प्रवाह वाहू लागला आहे. इंटरनेट, संगणक, दूरध्वनी ई-मेल इ. साधनांद्वारे महिलांचे अंतर अवघ्या काही क्षणातच पार करून आपण एकमेकांशी संवाद साधू शकतो, असे असले तरी कम्युनिकेशन गॅप मात्र दिवसेंदिवस वाढतच आहे.

#### Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0)

This is an open access journal, and articles are distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) Public License, which allows others to remix, tweak, and build upon the work noncommercially, as long as appropriate credit is given and the new creations are licensed under the identical terms.

#### Address for correspondence:

डॉ. प्रीति पाटील, संशोधक विद्यार्थी - सोहम डिपार्टमेंट ऑफ योग अँड नॅचरोपॅथी, मू. जे. (स्वायत्त) महाविद्यालय, जळगाव

#### How to cite this article:

पाटील, . प्रीति ., & सोनार, . देवानंद . (2026). योगसाधना करणाऱ्या आणि योगसाधना न करणाऱ्या व्यक्तींच्या अध्यात्मिक बुद्धिमत्ता व अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्वाचा अभ्यास. Journal of Research & Development, 18(2(A)), 77-83. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18933612>



Quick Response Code:

Website:

<https://jrdvrb.org/>

DOI:

[10.5281/zenodo.18933612](https://doi.org/10.5281/zenodo.18933612)



प्रगती जरी होत असली तरी मानसिक आरोग्य मात्र बिघडत आहे. वर्तणुकीमध्ये फरक पडलेला आहे, संवेदनशीलता कमी झालेली आहे.

**समदोषः समाग्रिश्च समधातू मलक्रियाः।**

**प्रसन्नात्मैन्द्रिय मनः स्वस्तम् इति अभिधीयते ॥** (सु. सू. १५/१०)

अशी स्वास्थ्याची व्याख्या आयुर्वेदानुसार केलेली आहे. यात प्रामुख्याने दोष, अग्नी, धातू, मलक्रिया यासोबतच व्यक्तीचा आत्मा, इंद्रिय आणि मन याला देखील महत्त्व दिलेले आहे.

WHO नुसार -

“Health is a state of complete Physical, Mental, Intellectual, Emotional, Spiritual and Social well-being and not merely absence of disease or infirmity.”

WHO ने देखील आयुर्वेदातील व्याख्येप्रमाणे अधिक व्यापक, सर्व-समावेशक, सर्वांच्या कल्याणाचा हेतू लक्षात घेऊन, याप्रमाणे व्याख्या केलेली आहे. असे स्वास्थ्य मिळवून देण्यासाठी योगसाधना हा एक अत्यंत प्रभावी असा पर्याय आहे म्हणूनच पतंजली ऋषींनी

**योगश्चित्तवृत्ती निरोधः।**

असे म्हटलेले आहे. अर्थात योगसाधनेच्या साहाय्याने मनावर ताबा प्रस्थापित करणे होय. त्यामुळे मानव अध्यात्मिक प्रगती करू शकतो.

**योगसाधना**

“योगसाधना करणे म्हणजे केवळ आसन किंवा प्राणायाम करणे नव्हे तर, पतंजलींनी जी आठ अंगे सांगितलेली आहेत - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी या आठही अंगांचा यथाशक्ती अभ्यास करणे होय.”

सर्वसामान्य व्यक्तीला शेवटचे चार अंग प्राप्त करणे सहज शक्य नसते परंतु प्रयत्न केल्यास काही अंशी प्राप्ती होऊ शकते. सर्वसामान्य व्यक्तींनी यम, नियम, आसन आणि प्राणायाम या चार अंगांचा नियमीत अभ्यास केला आणि ऊरलेल्या चार अंगांकडे प्रयत्नपूर्वक वाटचाल केली म्हणजेच ‘योगसाधना केली’ असे म्हणता येईल.

**अध्यात्मिक बुद्धिमत्ता**

**रॉबर्ट एमन्स -** यांच्या मते, “अध्यात्मिक बुद्धिमत्ता म्हणजे दैनंदिन जीवनातील समस्या सोडवण्यासाठी आणि उद्दिष्ट प्राप्त करण्यासाठी अध्यात्मिक माहितीचा अनुकूल वापर करणे होय.”

त्यांनी अध्यात्मिक बुद्धिमत्तेचे ५ घटक सांगितलेले आहेत.

- १) भौतिक व शारीरिक क्षमतांच्या पलीकडे जाण्याची क्षमता.
- २) जाणिवेच्या अत्युच्च स्थितीचा अनुभव घेण्याची क्षमता.
- ३) दैनंदिन अनुभवांना पवित्र किंवा पापमुक्त करण्याची क्षमता.
- ४) समस्या सोडविण्यासाठी अध्यात्मिक साधने वापरण्याची क्षमता.
- ५) सद्गुणी असण्याची क्षमता.

**अध्यात्मिक व्यक्तिमत्व**

व्यक्तिमत्त्वाचा अभ्यास करणाऱ्या प्रत्येकाला स्वीकारता येईल अशी अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्वाची व्याख्या विकसित करणे कठीण आहे. परंतु चाचणी विकासकांनी अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्वाची व्याख्या करण्याचा प्रयत्न केलेला आहेत. अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्वाची व्याख्या अशी केली जाऊ शकते, “एक व्यक्ती ज्याला इतरांबद्दलच्या त्याच्या उदार वृत्तीवर आपली जीवनशैली कशी स्थापित करायची आणि नैतिकतेच्या मार्गाने अनुसरण कसे करावे हे माहीत आहे.”

अध्यात्मिक व्यक्ती आपले विचार एकाग्र, केंद्रित आणि शिस्तबद्ध ठेवते. अध्यात्मिक लोकांची आवश्यक वैशिष्ट्ये म्हणजे प्रेम, शांती आणि एकता होय.

**संशोधन पद्धती :-**

**संशोधनाची उद्दिष्टे :-**

- १) योगसाधना करणाऱ्या व न करणाऱ्या महिलांच्या अध्यात्मिक बुद्धिमत्तेचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.
- २) योगसाधना करणाऱ्या व न करणाऱ्या पुरुषांच्या अध्यात्मिक बुद्धिमत्तेचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.
- ३) योगसाधना करणाऱ्या व न करणाऱ्या महिलांच्या अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्वाचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.
- ४) योगसाधना करणाऱ्या व न करणाऱ्या पुरुषांच्या अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्वाचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.

## संशोधनाची गृहितके :-

- योगसाधना करणाऱ्या व न करणारा महिलांच्या अध्यात्मिक बुद्धिमत्तेमध्ये लक्षणीय फरक आढळून येईल.
- योगसाधना करणाऱ्या व न करणाऱ्या पुरुषांच्या अध्यात्मिक बुद्धिमत्तेमध्ये लक्षणीय फरक आढळून येईल.
- योगसाधना करणाऱ्या व न करणाऱ्या महिलांच्या अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्वांमध्ये लक्षणीय फरक आढळून येईल.
- योगसाधना करणाऱ्या व न करणाऱ्या पुरुषांच्या अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्वांमध्ये लक्षणीय फरक आढळून येईल.
- योगसाधना करणाऱ्या आणि न करणाऱ्या व्यक्तींच्या (महिला आणि पुरुष) अध्यात्मिक बुद्धिमत्तेच्या पातळीत लक्षणीय फरक आढळून येईल.
- योगसाधना करणाऱ्या आणि न करणाऱ्या व्यक्तींच्या (महिला आणि पुरुष) अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्वांमध्ये लक्षणीय फरक आढळून येईल.

## नमुना निवड

प्रस्तुत संशोधनात संशोधकाने योग साधनेचा अभ्यास करणाऱ्या आणि योग साधनेचा अभ्यास न करणाऱ्या व्यक्ती महिला आणि पुरुष यांच्या अध्यात्मिक बुद्धिमत्ता पातळीचा आणि अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्वाचा अभ्यास केला.

त्यासाठी एकूण २०० व्यक्तींची (महिला आणि पुरुष) निवड करण्यात आलेली आहे. नमुना निवड करण्यासाठी 'संभाव्यता नमुना निवड' पद्धतीतील 'यादृच्छिक, अनियत नमुना निवड' या पद्धतीचा वापर केला गेला. या २०० व्यक्तींपैकी (महिला आणि पुरुष) ५० महिला या योगसाधनेचा अभ्यास करणाऱ्या आणि ५० महिला या योगसाधनेचा अभ्यास न करणाऱ्या तर ५० पुरुष हे योग साधनेचा अभ्यास करणारे आणि ५० पुरुष हे योगसाधनेचा अभ्यास न करणारे असे निवडण्यात आले.

## साधने

### • अध्यात्मिक बुद्धिमत्ता चाचणी :-

ही चाचणी प्रोफेसर रुकैया झैनुद्दीन आणि अंजुम अहमद यांची आहे. या चाचणीची विश्वसनीयता ०.७० इतकी आहे.

### • अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्व चाचणी :-

ही चाचणी अकबर हुसेन, नदीम-लुकमन आणि मुसदीक जहान यांची आहे. या चाचणीची विश्वसनीयता ०.८२ इतकी आहे.

## संख्याशास्त्रीय फलिते आणि विवेचन :-

१) योगसाधना करणाऱ्या व न करणाऱ्या महिलांच्या अध्यात्मिक बुद्धिमत्तेमध्ये लक्षणीय फरक आढळून येईल.

### अध्यात्मिक बुद्धिमत्ता चाचणी

| योगसाधना<br>(महिला) | एकूण<br>संख्या(N) | मध्यमान<br>(Mean) | प्रमाण विचलन<br>(SD) | मुक्ती-प्रमाण<br>संख्या(df) | t-test<br>मूल्य | सार्थकता<br>पातळी |
|---------------------|-------------------|-------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------|
| करणाऱ्या            | ५०                | ३३१               | ३१.८                 | ९८                          |                 |                   |
| न करणाऱ्या          | ५०                | २८१               | ३०.७                 | ९८                          | ७.७१            | ०.०१              |



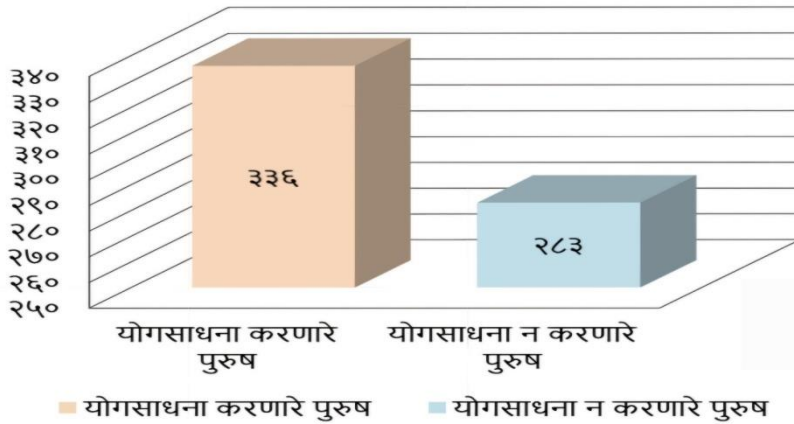
दिलेल्या तालिकेवरून असे लक्षात येते की, योगसाधना करणाऱ्या महिलांचे मध्यमान ३३१, प्रमाण विचलन ३१.८, तर योग साधना न करणाऱ्या महिलांचे मध्यमान २८१, प्रमाण विचलन ३०.७ असे आहे आणि 't-test' मूल्य ७.७१ व df ९८ आहे यावरून हे  $< 0.01$  या पातळीला सार्थक आहे.

यावरून योगसाधना करणाऱ्या आणि न करणाऱ्या महिलांच्या अध्यात्मिक बुद्धिमत्तेमध्ये लक्षणीय फरक आढळून आला, म्हणून प्रस्तुत संशोधनात मांडलेली सिद्धांत कल्पना १ या ठिकाणी स्वीकारण्यात आली.

२) योगसाधना करणाऱ्या व न करणाऱ्या पुरुषांच्या अध्यात्मिक बुद्धिमत्तेमध्ये लक्षणीय फरक आढळून येईल.

## अध्यात्मिक बुद्धिमत्ता चाचणी

| योगसाधना (पुरुष) | एकूण संख्या(N) | मध्यमान (Mean) | प्रमाण विचलन (SD) | मुक्ती-प्रमाण संख्या(df) | t-test मूल्य | सार्थकता पातळी |
|------------------|----------------|----------------|-------------------|--------------------------|--------------|----------------|
| करणारे           | ५०             | ३३६            | २८.९              | ९८                       |              |                |
| न करणारे         | ५०             | २८३            | ३५.३              | ९८                       | ८.२५         | ०.०१           |



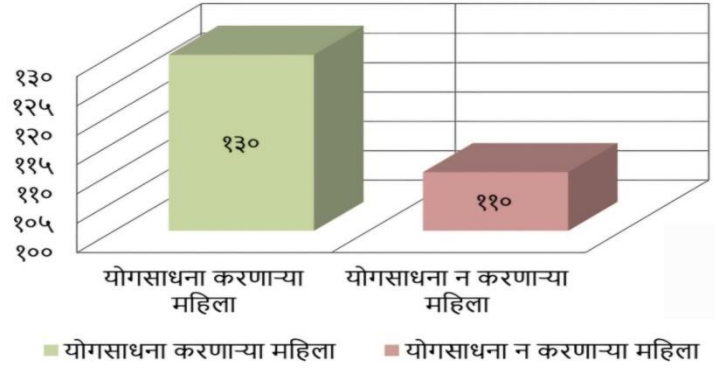
दिलेल्या तालिकेवरून असे लक्षात येते की योगसाधना करणाऱ्या पुरुषांचे मध्यमान ३३६, प्रमाण विचलन २८.९, तर योग साधना न करणाऱ्या पुरुषांचे मध्यमान २८३, प्रमाण विचलन ३५.३ असे आहे आणि 't-test' मूल्य ८.२५ व df ९८ आहे यावरून हे  $< 0.01$  या पातळीला सार्थक आहे.

यावरून योगसाधना करणाऱ्या आणि न करणाऱ्या पुरुषांच्या अध्यात्मिक बुद्धिमत्तेमध्ये लक्षणीय फरक आढळून आला, म्हणून प्रस्तुत संशोधनात मांडलेली सिद्धांत कल्पना २ या ठिकाणी स्वीकारण्यात आली.

३) योगसाधना करणाऱ्या व न करणाऱ्या महिलांच्या अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्वांमध्ये लक्षणीय फरक आढळून येईल.

## अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्व चाचणी

| योगसाधना (महिला) | एकूण संख्या(N) | मध्यमान (Mean) | प्रमाण विचलन (SD) | मुक्ती-प्रमाण संख्या(df) | t-test मूल्य | सार्थकता पातळी |
|------------------|----------------|----------------|-------------------|--------------------------|--------------|----------------|
| करणाऱ्या         | ५०             | १३०            | १३.०              |                          |              |                |
| न करणाऱ्या       | ५०             | ११०            | १३.९              | ९८                       | ७.३५         | ०.०१           |



दिलेल्या तालिकेवरून असे लक्षात येते की योगसाधना करणाऱ्या महिलांचे मध्यमान १३० , प्रमाण विचलन १३.० , तर योग साधना न करणाऱ्या महिलांचे मध्यमान ११० , प्रमाण विचलन १३.९ असे आहे आणि 't-test' मूल्य ७.३५ व df ९८ आहे यावरून हे < ०.०१ या पातळीला सार्थक आहे.

यावरून योगसाधना करणाऱ्या आणि न करणाऱ्या महिलांच्या अध्यात्मिक व्यक्तीमत्वामध्ये लक्षणीय फरक आढळून आला, म्हणून प्रस्तुत संशोधनात मांडलेली सिद्धांत कल्पना ३ या ठिकाणी स्वीकारण्यात आली.

४) योगसाधना करणाऱ्या व न करणाऱ्या पुरुषांच्या अध्यात्मिक व्यक्तीमत्वामध्ये लक्षणीय फरक आढळून येईल.

#### अध्यात्मिक व्यक्तीमत्त्व चाचणी

| योगसाधना (पुरुष) | एकूण संख्या(N) | मध्यमान (Mean) | प्रमाण विचलन (SD) | मुक्ती-प्रमाण संख्या(df) | t-test मूल्य | सार्थकता पातळी |
|------------------|----------------|----------------|-------------------|--------------------------|--------------|----------------|
| करणारे           | ५०             | १२६            | १३.६              |                          |              |                |
| न करणारे         | ५०             | १०९            | १३.९              | ९८                       | ५.०३         | ०.०१           |



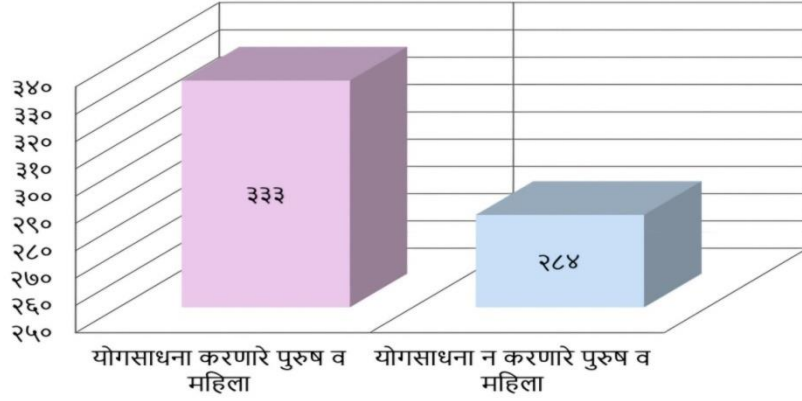
दिलेल्या तालिकेवरून असे लक्षात येते की योगसाधना करणाऱ्या पुरुषांचे मध्यमान १२६ , प्रमाण विचलन १३.६ , तर योग साधना न करणाऱ्या पुरुषांचे मध्यमान १०९ , प्रमाण विचलन १३.९ असे आहे आणि 't-test' मूल्य ५.०३ व df ९८ आहे यावरून हे < ०.०१ या पातळीला सार्थक आहे.

यावरून योगसाधना करणाऱ्या आणि न करणाऱ्या पुरुषांच्या अध्यात्मिक व्यक्तीमत्वामध्ये लक्षणीय फरक आढळून आला, म्हणून प्रस्तुत संशोधनात मांडलेली सिद्धांत कल्पना ४ या ठिकाणी स्वीकारण्यात आली.

५) योगसाधना करणाऱ्या आणि न करणाऱ्या व्यक्तींच्या (महिला आणि पुरुष) अध्यात्मिक बुद्धिमत्तेच्या पातळीत लक्षणीय फरक आढळून येईल.

## अध्यात्मिक बुद्धिमत्ता चाचणी

| योगसाधना व्यक्ती<br>(महिला आणि पुरुष) | एकूण<br>संख्या(N) | मध्यमान<br>(Mean) | प्रमाण<br>विचलन (SD) | मुक्ती-प्रमाण<br>संख्या(df) | t-test<br>मूल्य | सार्थकता<br>पातळी |
|---------------------------------------|-------------------|-------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------|
| करणाऱ्या व्यक्ती                      | १००               | ३३३.०८            | ३०.३३                | १९८                         |                 |                   |
| न करणाऱ्या व्यक्ती                    | १००               | २८३.८४            | ३२.४७                | १९८                         | ११.०८०          | ०.०१              |



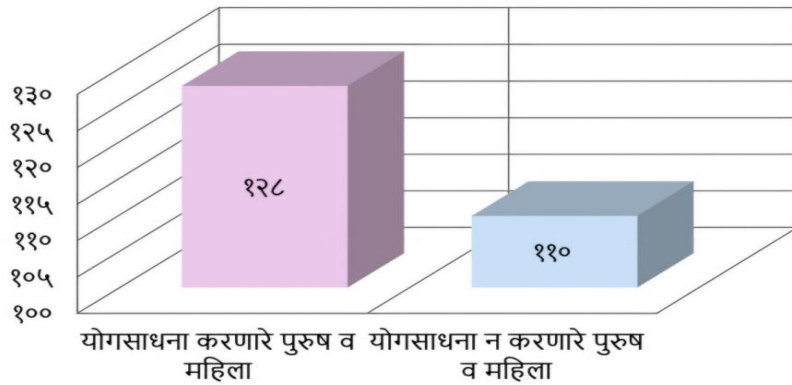
दिलेल्या तालिकेवरून असे लक्षात येते की योगसाधना करणाऱ्या व्यक्तींचे ( महिला आणि पुरुष) मध्यमान ३३३.०८ , प्रमाण विचलन ३०.३३ , तर योग साधना न करणाऱ्या व्यक्तींचे ( महिला आणि पुरुष) मध्यमान २८३.८४ , प्रमाण विचलन ३२.४७ असे आहे आणि 't-test' मूल्य ११.०८० व df १९८ आहे यावरून हे  $< ०.०१$  या पातळीला सार्थक आहे.

यावरून योगसाधना करणाऱ्या व्यक्तींच्या ( महिला आणि पुरुष) आणि न करणाऱ्या व्यक्तींच्या ( महिला आणि पुरुष) अध्यात्मिक बुद्धिमत्तेमध्ये लक्षणीय फरक आढळून आला, म्हणून प्रस्तुत संशोधनात मांडलेली सिद्धांत कल्पना ५ या ठिकाणी स्वीकारण्यात आली.

६) योगसाधना करणाऱ्या आणि न करणाऱ्या व्यक्तींच्या (महिला आणि पुरुष) अध्यात्मिक व्यक्तिमत्वामध्ये लक्षणीय फरक आढळून येईल.

## अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्व चाचणी

| योगसाधना व्यक्ती<br>(महिला आणि पुरुष) | एकूण<br>संख्या(N) | मध्यमान<br>(Mean) | प्रमाण विचलन<br>(SD) | मुक्ती-प्रमाण<br>संख्या(df) | t-test<br>मूल्य | सार्थकता<br>पातळी |
|---------------------------------------|-------------------|-------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------|
| करणाऱ्या व्यक्ती                      | १००               | १२७.६०            | १४.३५                |                             |                 |                   |
| न करणाऱ्या व्यक्ती                    | १००               | १०९.८५            | १७.३१                | १९८                         | ७.८९            | ०.०१              |



दिलेल्या तालिकेवरून असे लक्षात येते की योगसाधना करणाऱ्या व्यक्तींचे ( महिला आणि पुरुष) मध्यमान १२७.६० , प्रमाण विचलन १४.३५ , तर योग साधना न करणाऱ्या व्यक्तींचे ( महिला आणि पुरुष) मध्यमान १०९.८५ , प्रमाण विचलन १७.३१ असे आहे आणि 't-test' मूल्य ७.८९ व df १९८ आहे यावरून हे  $< ०.०१$  या पातळीला सार्थक आहे.

यावरून योगसाधना करणाऱ्या व्यक्तींच्या ( महिला आणि पुरुष) आणि न करणाऱ्या व्यक्तींच्या ( महिला आणि पुरुष) अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्वामध्ये लक्षणीय फरक आढळून आला, म्हणून प्रस्तुत संशोधनात मांडलेली सिद्धांत कल्पना ६ या ठिकाणी स्वीकारण्यात आली.

## निष्कर्ष

- १) योगसाधना करणाऱ्या महिलांच्या बुद्धिमत्तेची पातळी ही योगसाधना न करणाऱ्या महिलांपेक्षा अधिक दिसून आली.
- २) योगसाधना करणाऱ्या पुरुषांची अध्यात्मिक बुद्धिमत्तेची पातळी ही योगसाधना न करणाऱ्या पुरुषांपेक्षा अधिक दिसून आली.
- ३) योगसाधना करणाऱ्या महिलांची अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्वाची पातळी ही योगसाधना न करणाऱ्या महिलांच्या तुलनेत उच्च असल्याची आढळून आली.
- ४) योगसाधना करणाऱ्या पुरुषांची अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्वाची पातळी ही योगसाधना न करणाऱ्या पुरुषांच्या तुलनेत उच्च असल्याची आढळून आली.
- ५) योगसाधना करणाऱ्या व्यक्तींची (महिला आणि पुरुष) अध्यात्मिक बुद्धिमत्ता पातळी योगसाधना न करणाऱ्या व्यक्तींपेक्षा (महिला आणि पुरुष) अधिक आढळून आली.
- ६) योगसाधना करणाऱ्या व्यक्तींचा (महिला आणि पुरुष) अध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्वाचा स्तर योगसाधना न करणाऱ्या व्यक्तींपेक्षा (महिला आणि पुरुष) अधिक आढळून आला.

## संदर्भ सूची

1. भागवत भारंवे, पातंजल योगदर्शन (२००८) काशी माधव प्रकाशन जळगाव, द्वितीय आवृत्ती.
2. स्वामी निरजानंद सरस्वती, घेरंड संहिता (१९९७) योग पब्लिक ट्रस्ट मुंगेर बिहार, प्रथम आवृत्ती
3. सरस्वती सत्यानंद, आसन प्राणायाम मुद्रा बंद (२०१३) योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन, मुंगेर – बिहार, चतुर्थ आवृत्ती
4. वैद्य ह. भ. प. बाबुराव देवडीकर कृत, श्री तुकाराम महाराजांची अभंग गाथा, सारथी प्रकाशन – पुणे.
5. डॉ. निशा मुंदडा, डॉ. शशिकांत खलाणे, प्रगत सामान्य मानसशास्त्र (२०१७), अथर्व पब्लिकेशन- धुळे, द्वितीय आवृत्ती.
6. डॉ. भरत देसाई, डॉ. शोभा अभ्यंकर, प्रायोगिक मानसशास्त्र आणि संशोधन पद्धती (२०१०), नरेंद्र प्रकाशन – पुणे, प्रथम आवृत्ती.