



उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के विद्यार्थियों में संवेगात्मक बुद्धि पर योग के प्रभाव का अध्ययन

आकांक्षा

शोधार्थी, बी.एड./ एम.एड., विभाग, महात्मा ज्योतिबफुले रूहेलखंड विश्वविद्यालय, बरेली

प्रो. सुधीर कुमार वर्मा

बी.एड./ एम.एड., महात्मा ज्योतिबफुले रूहेलखंड विश्वविद्यालय, बरेली

Paper Received On: 21 October 2024

Peer Reviewed On: 25 November 2024

Published On: 01 December 2024

Abstract

योग की जड़े भारतीय संस्कृति और परंपराओं में स्थापित है और यह किसी अन्य शैक्षिक अनुशासन की भांति भारतीय वैज्ञानिक विधि और विषय वस्तु पर आधारित है। इसकी पुष्टि भौतिक की आयुर्वेद ज्ञान की तरह सत्यापित एवं प्रमाणिक है। आज के वर्तमान एवं भाव किशोर एवं किशोरियों की समस्याओं की चिंता से अवगत होते हैं आज के माध्यमिक स्तर के पाठ्यक्रम अनिवार्य रूप से योग के महत्व को स्वीकार कर रहे हैं। योग ध्यान के अभ्यास द्वारा विद्यार्थियों में बढ़ते मानसिक तनाव को कम किया जा सकता है साथ ही इसके अभ्यास से छात्रों में एकाग्रता उनकी स्मृति शक्ति पर भी इसके सकारात्मक प्रभाव देखे जा रहे हैं। योग के बढ़ते प्रचलन का अन्य कारण इसका नैतिक जीवन पर सकारात्मक प्रभाव है। शोध अध्ययन बदायूं जनपद के उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यालयों में अध्ययनरत कक्षा 11 वीं तथा 12 वीं के छात्र एवं छात्राओं को सम्मिलित किया गया है। इस अध्ययन में कुल 140 छात्र एवं छात्राओं को यादृच्छिक प्रतिचयन विधि द्वारा चयन कर शोध में सम्मिलित किया गया है। छात्र एवं छात्राओं के संवेगात्मक बुद्धि के मापन के लिए एस के मंगल एवं शुभ्रा मंगल द्वारा निर्मित एवं प्रमाणीकृत इमोशनल इंटेलिजेंस इन्वेंटरी का चुनाव करके शोध के आंकड़े प्राप्त किए गए। इस अध्ययन हेतु शोध उपकरणों को न्यादर्श में चयनित छात्रों पर प्रशासित किया गया। प्रस्तुत शोध अध्ययन में आंकड़ों के विश्लेषण हेतु मध्यमान, मानक विचलन तथा टी-टेस्ट सांख्यिकीय विधियों का प्रयोग किया गया है। शोध के परिणामों के आधार पर जो प्रमुख निष्कर्ष में देखा गया कि योग का प्रभाव विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि पर सकारात्मक रूप में परिलक्षित होता है। प्रथम निष्कर्ष पर पहुंचना इसलिए सम्भव हो सका क्योंकि उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के निष्क्रिय की तुलना में सक्रिय समूहों के विद्यार्थियों की अन्तर्वैयक्तिक जागरूकता, पारस्परिक जागरूकता, अन्तर्वैयक्तिक प्रबन्धन, पारस्परिक प्रबन्धन एवं संवेगात्मक बुद्धि पर योग का प्रभाव सार्थक रूप से भिन्न है।

कुंजी- योग, संवेगात्मक बुद्धि, उच्चतर माध्यमिक विद्यालय

प्रस्तावना

आधुनिक समय में शिक्षा उस कुंजी के समान है जो पीढ़ियों के अन्तराल में सामाजिक, आर्थिक स्तरों का निर्धारण करता है और उसके द्वारा किसी न किसी रूप में जीवन से सम्बन्धित आयामों का निर्धारण होता है। शिक्षा एक ऐसा मौलिक कारक है जो व्यक्ति की वैयक्तिक, सामाजिक, आर्थिक दशा आदि को प्रभावित करती है। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और उसका अभिन्न अंग भी समाज और व्यक्ति का वही सम्बन्ध है जो एक पूर्ण इकाई

और उसके एक टुकड़े का कोई मनुष्य जो समाजरूपी मशीन की एक सक्रिय और उपयोगी पूंजी है, जब तक वह समाज से सम्बद्ध है। समाज से जुड़े रहकर ही वह भली प्रकार से अपना विकास तथा अपनी उन्नति कर सकता है। व्यक्ति के विकास में समाज का सहयोग, रहता है और उसके अभाव में वह उन्नति नहीं कर सकता। शिक्षा सामाजीकरण की एक प्रक्रिया ही नहीं है बल्कि सांस्कृतिक मूल्यों को आगामी पीढ़ियों तक पहुँचाने तथा विविध समस्याओं का सर्वोत्तम हल ढूढ़ने का यह सबसे अच्छा माध्यम है। शिक्षा मानव विकास का मूल साधन है शिक्षा व्यक्ति के व्यवहार में परिमार्जन करके उसे विकास के पथ पर अग्रसर करती है। मानव को इस योग्य बनाती है कि वह अपनी समस्त समस्याओं का समाधान कर सके तथा हर प्रकार की परिस्थितियों के साथ समायोजन स्थापित करते हुए विकास कर सके। स्वामी विवेकानंद के कथन अनुसार “मैं किसी बात की कभी परिभाषा नहीं करता हूँ फिर भी शिक्षा की व्याख्या शक्ति के विकास के रूप में की जा सकती है। व्यक्तित्व की व्याख्या शील गुणों के संकलित नमूने के रूप में की जाती है।” इसका तात्पर्य है कि व्यक्तित्व का विकास शील गुणों के विकास द्वारा ही संभव है प्रश्न यह है कि शील गुणों को कैसे विकसित किया जाए इसका समाधान ही शिक्षा ही है अर्थात् व्यक्तित्व का विकास शिक्षा द्वारा ही संभव है शिक्षा व्यक्ति की समस्त क्षमताओं का विकास है समस्त क्षमताओं में मानव मूल्यों का विकास व समायोजन क्षमता का महत्वपूर्ण स्थान है। आज समाज में मूल्यों का हास, व्यक्ति समाज और राष्ट्र के लिए एक गंभीर चुनौती है, समस्या है। यदि व्यक्ति के व्यक्तित्व का समग्र विकास करना है। समाज में सत्य, सहयोग, सहानुभूति, सहिष्णुता, बंधुत्व का वातावरण पैदा करना है। राष्ट्र की रक्षा करनी है। उसकी एकता और अखंडता बनाए रखनी है तथा आर्थिक समृद्धि लानी है। हमें मूल्यों के महत्व को प्रत्येक व्यक्ति को न केवल समझना होगा उन्हें अपने जीवन में उतारना भी होगा। यही है जो इस जगत को अर्थ प्रदान करते हैं। मूल्य है जो जीवन को अर्थ, आकर्षण प्रदान करते हैं। जीवन को सार्थक बनाते हैं। व्यक्ति के मन में विश्वास, श्रद्धा, उत्तरदायित्व और कर्तव्य भावना उत्पन्न करते हैं। इसी आधार पर व्यक्ति अपने जीवन दृष्टिकोण का निर्माण करता है। व्यक्ति अपने जीवन की प्राप्ति के लिए समर्पित कर लेता है। शिक्षा के उद्देश्य को निश्चित करते हुए महर्षि अरविंद ने बताया कि शिक्षा का कार्य "आत्मा का विकास करना है। वर्तमान परिदृश्य में व्यक्ति के समक्ष अनेक अनेक प्रकार की समस्याएं दृष्टिगोचर हो रहे हैं एवं इसके समाधान का एकमात्र उपाय योग ही दिखाई पड़ रहा है। सम्यक दृष्टि से देखा जाए तो योग व्यक्ति के व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास हेतु आवश्यक है। इस रूप में यह शिक्षा के महत्वपूर्ण उद्देश्य को पूर्ण करता हुआ पर लक्षित होता है। महात्मा गांधी के अनुसार "शिक्षा से मेरा अभिप्राय बालक के अंत शक्तियों जिसमें शारीरिक मानसिक एवं आध्यात्मिक की सर्वांगीण विकास से है। योग शब्द का प्रयोग भौतिक मानसिक तथा आध्यात्मिक विषयों में प्रयोग किया जाता है जिसका अभ्युदय प्राचीन वैदिक काल में भारत में हुआ पतंजलि ने "योग को मन पर विजय प्राप्त करने की एक चैतन्य प्रक्रिया स्वीकार किया है। योग अधिगम का एकमात्र ऐसा क्षेत्र है। जिसमें मानव के व्यक्तित्व के समग्र विकास को संपन्न करने की क्षमता होती है। योग की जड़े भारतीय संस्कृति और परंपराओं में स्थापित है और यह किसी अन्य शैक्षिक अनुशासन की भांति भारतीय वैज्ञानिक विधि और विषय वस्तु पर आधारित है। इसकी पुष्टि भौतिक की आयुर्वेद

ज्ञान की तरह सत्यापित एवं प्रमाणिक है। यहां पर योग क्या है, योग की सर्वमान्य परिभाषाएं क्या है, कितने प्रकार का होता है एवं इसका महत्व क्या है इसकी विवेचना करना समीचीन प्रतीत होता है। योग शब्द संस्कृत की मूल क्रिया 'युज' से बना है, उसे का अर्थ है जोड़ना (युज्यते अनेन इति योगः)। योग जोड़ने अथवा संबंध करने का कार्य करता है। वह कौन-कौन से तत्व हैं। जो संपदा होते हैं। पारंपरिक अर्थ में यह कहा जा सकता है कि इसमें व्यक्ति स्वत्व का समष्टि स्वत्व के साथ मेल है। अर्थात् यह है एक अहंकार पूर्ण व्यक्तित्व का एक सर्वव्यापक शाश्वत और यथार्थ की आनंद में अवस्था के रूप में विस्तार है। पतंजलि का योग दर्शन भारतीय इच्छा दर्शनों में से एक दर्शन है पतंजलि एक महान ऋषि थे जिन्होंने लगभग 400 वर्ष पूर्व योग की आवश्यकता विशेषताओं और सिद्धांतों को सूत्रों के रूप में संकलित किया जो योग के क्षेत्र में एक महान योगदान है। पतंजलि के अनुसार "योग मन पर विजय प्राप्त करने की एक चैतन्य प्रक्रिया है। योग दर्शन में योग शब्द को एक साधना के रूप में बताया जाता है। इस साधना में अपनी चित्त वृत्ति का विरोध कर आत्म संयम के द्वारा चित्त को वृत्ति शून्य कर देना ही योग है। इस आधार पर कहा जा सकता है कि शरीर और चित्त की क्रिया अथवा अभ्यास योग है, जिसके करने से सिद्धि प्राप्त होती है।

संबंधित शोध साहित्य सर्वेक्षण

सैयद सादुल्लाह हुसैनी एवं अन्य 2022 ने विश्वविद्यालयीय छात्रों के सांवेगिक बुद्धि एवं उनके उपलब्धि पर इसके प्रभाव के संदर्भ में एक विश्लेषणात्मक अध्ययन किया। इस शोध अध्ययन में मस्कट एवं ओमान के छात्रों को प्रतिदर्श के रूप में सम्मिलित किया गया। प्रस्तुत शोध अध्ययन में यह संकेत प्राप्त होता है कि वे छात्र जो अपने संवेगों को सकारात्मक रूप से अपनी सहयोगियों के प्रति प्रदर्शित कर पाते हैं उनके उपलब्धि स्तर उच्च स्तर के हैं अध्ययन में यह भी पाया गया ओमान के छात्रों की सेल्फ अवेयरनेस संवेगी प्रबंधन स्वतः अभिप्रेरणा तादात्म्यकरण एवं सामाजिक कौशल के संदर्भ में अधिक बेहतर है।

उवेम एवं अन्य 2021 ने नाइजीरिया के एका इबोम विश्वविद्यालय के द्वितीय वर्ष के छात्रों में सांवेगिक बुद्धि एवं शैक्षिक उपलब्धि के संदर्भ में शोध अध्ययन किया। प्रस्तुत शोध अध्ययन में यादृच्छिक प्रतिदर्श चयन विधि का प्रयोग करके कल 500 द्वितीय वर्ष के छात्रों को प्रतिदर्श में सम्मिलित किया गया इसके लिए नेशनल हेल्थ सर्विस इमोशनल इंटेलिजेंस केंद्र डनियर एवं एकेडमिक एडजस्टमेंट स्केल का प्रयोग प्रदत्तों से आंकड़ों को प्राप्त करने के लिए किया गया। इसके लिए सह संबंध विधि का प्रयोग किया गया अध्ययन की प्राप्त परिणामों से स्पष्ट है की सामाजिक बुद्धि एवं शैक्षिक समायोजन में सार्थक रूप से सकारात्मक सहसंबंध होता है। अर्थात् जिन छात्रों में शैक्षिक समायोजन का स्तर उच्च है उनके संवेगिक बुद्धि भी उच्च स्तर की होती है। यह भी प्राप्त हुआ की सांवेगिक बुद्धि शैक्षिक समायोजन के लिए महत्वपूर्ण है।

प्रसेनजीत घोष 2020 ने शिक्षकों के समायोजन के संदर्भ में एक शोध अध्ययन किया। इस शोध का मुख्य उद्देश्य शिक्षकों के स्वयं के व्यवहार एवं उनके द्वारा प्राप्त उपलब्धि एवं वातावरण उनके समायोजन को किस प्रकार प्रभावित करता है। इनका अध्ययन करना था शिक्षकों के समायोजन के संदर्भ में मुख्य रूप से जिन बिंदुओं को

अध्ययन में सम्मिलित किया गया। वह शिक्षकों के शिक्षकीय व्यवहार एवं उनके वातावरण के प्रति समायोजन के संदर्भ में शिक्षकों के वांछित एवं सकारात्मक अभिवृत्ति, उनकी अभिरुचि, स्वास्थ्य, मूल्य एवं अभिप्रेरणा उनके समायोजन के गुणवत्ता को बढ़ाते हैं। अध्ययन में यह भी पाया गया कि शिक्षकों के कार्य संतुष्टि का स्तर उनके व्यावसायिक समायोजन को अधिक बेहतर बनाता है।

महफूज आलम 2018 ने किशोरवय छात्रों के संवेगिक बुद्धि के संदर्भ में शोध अध्ययन किया। प्रस्तुत शोध अध्ययन का मुख्य उद्देश्य सामाजिक बुद्धि का किशोरवय छात्रों के विद्यालय, क्षेत्र एवं लिंग को किस प्रकार प्रभावित करती है, इसका अध्ययन करना था। प्रस्तुत शोध अध्ययन में कुल 200 छात्रों को जिसमें 100 छात्र एवं 100 छात्राएं सम्मिलित थी। यह शोध अध्ययन झारखंड के पूर्वी सिंह भूमि जिले के माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर आधारित है। शोध अध्ययन के प्राप्त परिणामों से स्पष्ट है कि माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के विद्यालय की प्रकृति, उनके लिंग सांवेगिक बुद्धि को सकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। अध्ययन में यह भी प्राप्त हुआ कि छात्रों के विभिन्न क्षेत्रों में रहने का भी प्रभाव भी सांवेगिक बुद्धि पर प्रदर्शित करती है।

फर्न सी चैन एवं अन्य 2016 ने संवेगिक बुद्धि एवं जीवन के समायोजन के संदर्भ में माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर एक शोध अध्ययन किया। प्रस्तुत शोध अध्ययन ताइवान एवं अनहूति प्रोविंस चीन के माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों को शोध अध्ययन में सम्मिलित कर उनके संवेगिक बुद्धि एवं समायोजन पर क्या प्रभाव पड़ता है, इससे संबंधित है। अध्ययन में भौगोलिक क्षेत्र एवं जीवन समायोजन का सामाजिक बुद्धि से सार्थक संबंध पाया गया। अध्ययन में पाया गया कि ताइवान के छात्रों का सामाजिक समायोजन का स्तर चीन के छात्रों के सामाजिक समायोजन के स्तर में भिन्न है।

आए गुल ओदिमीर टोपोलॉग्लु 2014 ने स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के संवेगिक बुद्धि एवं गुणवत्ता के संदर्भ में शोध अध्ययन किया। प्रस्तुत शोध अध्ययन के परिणाम में पाया गया कि छात्रों के संपूर्ण सामाजिक बुद्धि एवं उनकी आयु, फैमिली की आर्थिक स्थिति एवं विषय ज्ञान में इनमें कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया।

फलाहजादेह, एच 2011 ने मेडिकल साइंस के छात्रों के भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं शैक्षिक उपलब्धि के अंतर्गत संबंधों के संबंध में शोध अध्ययन किया। इस शोध अध्ययन में उन्होंने पाया गया कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता और शैक्षिक उपलब्धि के बीच एक सार्थक संबंध होता है।

शहजादा एवं ताहिर 2011 में भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं छात्रों के शैक्षिक उपलब्धि के संबंध में शोध अध्ययन किया। अध्ययन के परिणाम से स्पष्ट है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि को सकारात्मक रूप से प्रभावित करती है।

अजीता जोईबरी एवं नीलोफर मोहम्मद ताहिरी 2011 ने अपने शोध अध्ययन द स्टडी ऑफ रिलेशन बिटवीन इमोशनल इंटेलिजेंस एंड स्टूडेंट एकेडमिक अचीवमेंट ऑफ़ हाई स्कूल इन तेहरान सिटी के संदर्भ में शोध अध्ययन किया। शोध अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह ज्ञात करना था कि इमोशनल इंटेलिजेंस एवं छात्रों के उपलब्धि स्तर एक दूसरे से किस प्रकार संबंधित है। इस शोध अध्ययन में तेहरान सिटी के हाई स्कूल के छात्रों को

प्रयोज्य के रूप में सम्मिलित किया गया। वर्णनात्मक शोध विधि का प्रयोग किया गया। प्रतिदर्श जिनकी संख्या 380 थी जिसमें 180 छात्राएं एवं 200 छात्र सम्मिलित थे। शोध अध्ययन के परिणामों से ज्ञात होता है कि सांवेगिक बुद्धि, एवं स्वतः अभिप्रेरणा, स्वयं की जागरूकता स्व नियंत्रण, सामाजिक चेतना, सामाजिक कौशल का छात्रों की उपलब्धि स्तर से सार्थक संबंध है। अध्ययन में यह भी पाया गया कि छात्र एवं छात्राओं के संवेगिक बुद्धि एवं उपलब्धि के स्तर में सार्थक अंतर है।

पट्टेकर एस, एस 2010 ने कन्नड़ भाषी विद्यार्थियों के शैक्षिक उपलब्धि एवं उनकी भावनात्मक बुद्धिमत्ता के संदर्भ में शोध अध्ययन किया। इन्होंने अपने शोध में पाया कि छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सकारात्मक संबंध पाया गया। अर्थात् भावनात्मक बुद्धिमत्ता शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करती है उच्च स्तर की भावनात्मक बुद्धिमत्ता शैक्षिक उपलब्धि की उच्च स्तर को अभिव्यक्त करती है।

नारायण एस एवं विजयलक्ष्मी 2010 ने स्कूली छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन किया। इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता और शैक्षिक उपलब्धि के बीच कैसा संबंध है यह जानने का प्रयास किया गया। शोध अध्ययन में पाया गया कि छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता और शैक्षिक उपलब्धि के बीच सकारात्मक संबंध होता है उच्च एवं निम्न उपलब्धि प्राप्त करने वाले बालक एवं बालिकाओं के मध्य भावनात्मक बुद्धि मध्य का उच्च एवं निम्न होना पाया गया।

जाधव एवं पाटिल 2010 ने शैक्षिक उपलब्धि एवं भावनात्मक बुद्धिमत्ता के संदर्भ में शोध किया। प्रस्तुत शोध अध्ययन में प्रतिदर्श के रूप में छात्राध्यापकों को सम्मिलित किया गया। अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह ज्ञात करना था कि छात्राध्यापकों के भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं उपलब्धि में कैसा संबंध है। शोध अध्ययन में निम्न परिणाम प्राप्त हुए

अध्ययन के उद्देश्य

1. उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।
2. लिंग के आधार पर विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

परिकल्पना

1. उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि पर योग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं है।
2. लिंग के आधार पर विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि पर योग के प्रभाव का कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

अध्ययन का सीमांकन

प्रस्तुत अध्ययन में समय, धन तथा साधनों की सीमितता का ध्यान रखते हुए शोध अध्ययन बदायूं जनपद के उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यालयों में अध्ययनरत कक्षा 11वीं तथा 12वीं के छात्र एवं छात्राओं को सम्मिलित किया गया है। इस अध्ययन में कुल 140 छात्र एवं छात्राओं को यादृच्छिक प्रतिचयन विधि द्वारा चयन कर शोध में सम्मिलित किया गया है।

अध्ययन विधि

अध्ययन के उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए इस अध्ययन हेतु शोधकर्ता ने शोध के लिए प्रयोगात्मक शोध विधि का प्रयोग किया है। इस अध्ययन के लिए प्रयोगात्मक विधि के लिए पराग प्रयोगात्मक डिजाइन के तीन प्रकारों-

- 1 वन शार्ट केस स्टडी
- 2 वन ग्रुप प्री टेस्ट पोस्ट टेस्ट डिजाइन
- 3 स्थिर समूह तुलना

स्थिर समूह तुलना विधि एवं प्रायोगिक कल्प डिजाइन का चुनाव कर शोध अध्ययन किया गया है। स्थिर समूह तुलना डिजाइन में परीक्षणों के दो सेट होते हैं परंतु प्रयोज्यों के एक समूह का दो बार परीक्षण न करके दो अलग-अलग समूहों का परीक्षण किया जाता है। इसमें एक समूह में प्रयोगात्मक विवेचन दिया अर्थात X दिया जाता है (O1) तथा दूसरे समूह में प्रयोगात्मक विवेचन नहीं दिया जाता (O2)। इसके बाद इन दोनों समूहों की तुलना की जाती है। पहले समूह को प्रयोगात्मक समूह कहा जाता है एवं दूसरे समूह को नियंत्रित समूह कहा जाता है।

न्यायदर्श प्रतिचयन विधि

इस अध्ययन में अनुसंधान के उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु सरल यादृच्छिक प्रतिचयन विधि के माध्यम से कक्षा 11वीं तथा 12वीं के कुल 140 छात्र एवं छात्राओं को प्रतिचयन के रूप में शोध में सम्मिलित किया गया।

अध्ययन में प्रयुक्त उपकरण

किसी भी शोधकार्य की सफलता उपयुक्त उपकरण के चयन पर निर्भर करती है। शोध के उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए उच्चतर माध्यमिक स्तर के कक्षा 11वीं तथा 12वीं के छात्र एवं छात्राओं के संवेगात्मक बुद्धि के मापन के लिए एस के मंगल एवं शुभ्रा मंगल द्वारा निर्मित एवं प्रमापीकृत इमोशनल इंटेलिजेंस इन्वेंटरी का चुनाव करके शोध के आंकड़े प्राप्त किए गए। इस उपकरण में कुल 100 कथन चार भागों में विभाजित है। प्रत्येक भाग में 25 कथन है, जिनमें छात्र अपनी प्रतिक्रिया हां या ना के रूप में देते हैं। उत्तर देने के लिए छात्र/ छात्राओं को कोई निश्चित समय नहीं है।

अध्ययन में प्रयुक्त सांख्यिकी

किसी भी शोध के प्राप्त परिणाम, प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण में प्रयुक्त उपयुक्त सांख्यिकीय विधियों पर निर्भर है। आता प्रस्तुत शोध अध्ययन में आंकड़ों की विश्लेषण निर्वाचन एवं व्याख्या के लिए मध्यमान, मानक विचलन एवं टी मूल्य F-test मान का प्रयोग किया गया है। शोध में आंकड़ों के विश्लेषण हेतु एस पी एस एस 16 प्रोग्राम का प्रयोग किया गया।

प्रशासन प्रक्रिया का प्रारूप

शोध के प्रशासन के लिए शोधार्थी ने उद्देश्यों के अनुरूप चयनित क्षेत्र में माध्यमिक स्तर के विद्यालय का चयन कर कक्षा 11वीं तथा 12वीं में अध्ययनरत कुल 140 विद्यार्थियों का यादृच्छिक प्रतिचयन विधि के माध्यम से चुनाव किया गया। जिसमें 70 छात्र तथा 70 छात्राओं के दो समूह में चयन किया। इसके बाद शोधार्थी ने छात्र एवं छात्राओं

को पुनः दो समूह में बराबर- बराबर (35 -35) के समूह में विभाजित किया। इन समूहों को बनाने का निश्चय किया। जिसमें एक प्रयोगात्मक समूह तथा दूसरा नियंत्रित समूह है। जिसमें से एक समूह को 180 दिन अर्थात् 6 महीने तक योग का प्रयोगात्मक विवेचन एक X दिया गया तथा दूसरा नियंत्रित समूह के रूप में जिसको योग का कोई प्रयोगात्मक प्रशिक्षण नहीं दिया गया। इस प्रकार से योग प्रशिक्षण के प्रभाव का छात्र-छात्राओं के संवेगात्मक बुद्धि, पर योग के प्रभाव का मापन किया गया। इस शोध के उद्देश्यों के अनुरूप शोध के प्रथम चरण में समान रूप से सभी 140 विद्यार्थियों का संवेगात्मक बुद्धि का मापन किया गया। जिसके आधार पर योग के प्रशिक्षण के बाद आए परिणामों के साथ योग के प्रभाव का निष्कर्ष निकाला जा सके।

विश्लेषण एवं व्याख्या

प्रस्तुत शोध अध्ययन के तृतीय अध्याय में शोधकर्ता द्वारा शोध के उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए 140 विद्यार्थियों पर परीक्षणों के प्रशासन के उपरान्त जो प्रदत्त (कंज) प्राप्त हुए उनको सारणीकृत कर विश्लेषित किया गया। किसी भी प्रणालीबद्ध एवं वैज्ञानिक अध्ययन में प्रदत्त का उचित उपयोग तभी सम्भव है, जब प्रदत्त को अध्ययन के उद्देश्यों के अनुरूप वर्गीकृत करके विश्लेषित किया जाय। इस शोध अध्ययन के उद्देश्यों का निरूपण अध्याय एक में प्रस्तुत किया जा चुका है जिनकी प्राप्ति सम्बन्धित परिकल्पनाओं की पुष्टि कर की गई। इस अध्याय में प्रदत्त के विश्लेषण से प्राप्त परिणामों की व्याख्या निम्नलिखित शीर्षकों के अन्तर्गत प्रस्तुत है –

4.1 उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

4.2 लिंग के आधार पर विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

प्रदत्त के वर्गीकरण के उपरान्त शोधकर्ता द्वारा अध्ययन के उद्देश्यों की पूर्ति हेतु निर्मित परिकल्पनाओं की जांच उपयुक्त सांख्यिकीय परीक्षणों द्वारा की गयी। जिससे अध्ययन के निष्कर्षों तक पहुँचा जा सके। अध्ययन के प्रथम उद्देश्य उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना की पूर्ति हेतु जिस शून्य परिकल्पना का निर्माण किया गया था उसकी जाँच का वर्णन इस खण्ड में प्रस्तुत किया जा रहा है।

H1 उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि पर योग का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

उक्त परिकल्पना की जांच करने के लिए टी-टेस्ट का प्रयोग किया गया। जो परिणाम प्राप्त हुए तालिका में प्रस्तुत किये गये हैं।

तालिका संख्या 1.1

निष्क्रिय एवं सक्रिय समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि पर योग के प्रभाव का अध्ययन

	GROUP	N	Mean	S.D	t-value
INTRAA	PRE GROUP	70	34.23	3.83	6.91*
	POST GROUP	70	38.10	2.68	
INTERA	PREGROUP	70	35.93	3.80	5.37*
	POST GROUP	70	38.93	2.71	
INTRAM	PRE GROUP	70	35.27	3.96	5.40*
	POST GROUP	70	38.41	2.83	
INTERM	PRE GROUP	70	34.59	4.17	5.56*
	POST GROUP	70	38.17	3.41	
EMOTION	PRE GROUP	70	140.01	14.34	6.49*
	POST GROUP	70	153.61	10.03	

*0.05 सार्थकता स्तर पर सार्थक

तालिका संख्या 1.0 में प्रस्तुत आंकड़ों से स्पष्ट है कि अन्तर्वैयक्तिक जागरूकता, पारस्परिक जागरूकता, अन्तर्वैयक्तिक प्रबन्धन, पारस्परिक प्रबन्धन एवं संवेगात्मक बुद्धि पर प्राप्त टी-मूल्य मान क्रमशः 6.91, 5.37, 5.40, 5.56, एवं 6.49 है। अतः सम्बन्धित शून्य परिकल्पना को अस्वीकार्य करते हुए यह निष्कर्ष निकलता है कि उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के दोनों निष्क्रिय एवं सक्रिय समूहों के विद्यार्थियों की अन्तर्वैयक्तिक जागरूकता, पारस्परिक जागरूकता, अन्तर्वैयक्तिक प्रबन्धन, पारस्परिक प्रबन्धन एवं संवेगात्मक बुद्धि पर योग का प्रभाव सार्थक रूप से भिन्न-भिन्न है। उपरोक्त तालिका में प्रस्तुत आँकड़ों से स्पष्ट है कि दोनों समूहों के विद्यार्थियों अन्तर्वैयक्तिक जागरूकता का मध्यमान 34.23 एवं 38.10 पाया गया। जो अन्तर्वैयक्तिक जागरूकता के सामान्य एवं सामान्य से उच्च स्तर को प्रदर्शित करता है। मापनी मूल्यों के आधार पर ये मध्यमान मूल्य उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के निष्क्रिय समूह की तुलना में सक्रिय समूह के विद्यार्थियों की अन्तर्वैयक्तिक जागरूकता पर योग के प्रभाव के सार्थक रूप से अधिक सकारात्मक होने की पुष्टि करता है। उपरोक्त तालिका में प्रस्तुत आँकड़ों से स्पष्ट है कि दोनों समूहों के विद्यार्थियों पारस्परिक जागरूकता का मध्यमान 35.93 एवं 38.93 पाया गया। जो पारस्परिक जागरूकता के सामान्य एवं सामान्य से उच्च स्तर को प्रदर्शित करता है। मापनी मूल्यों के आधार पर ये मध्यमान मूल्य उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के निष्क्रिय समूह की तुलना में सक्रिय समूह के विद्यार्थियों की पारस्परिक जागरूकता पर योग के प्रभाव के सार्थक रूप से अधिक सकारात्मक होने की पुष्टि करता है। परोक्त तालिका में प्रस्तुत आँकड़ों से स्पष्ट है कि दोनों समूहों के विद्यार्थियों अन्तर्वैयक्तिक प्रबन्धन का मध्यमान 35.27 एवं 38.41 पाया गया। जो अन्तर्वैयक्तिक प्रबन्धन के सामान्य एवं सामान्य से उच्च स्तर को प्रदर्शित करता है। मापनी मूल्यों के आधार पर ये मध्यमान मूल्य उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के निष्क्रिय समूह की तुलना में सक्रिय समूह के विद्यार्थियों की अन्तर्वैयक्तिक प्रबन्धन पर योग के प्रभाव के सार्थक रूप से अधिक सकारात्मक होने की पुष्टि करता है। उपरोक्त तालिका में प्रस्तुत आँकड़ों से स्पष्ट है कि दोनों समूहों के

विद्यार्थियों पारस्परिक प्रबन्धन का मध्यमान 34.59 एवं 38.17 पाया गया। जो पारस्परिक प्रबन्धन के सामान्य एवं सामान्य से उच्च स्तर को प्रदर्शित करता है। मापनी मूल्यों के आधार पर ये मध्यमान मूल्य उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के निष्क्रिय समूह की तुलना में सक्रिय समूह के विद्यार्थियों की पारस्परिक प्रबन्धन पर योग के प्रभाव के सार्थक रूप से अधिक सकारात्मक होने की पुष्टि करता है। उपरोक्त तालिका में प्रस्तुत आँकड़ों से स्पष्ट है कि दोनों समूहों के विद्यार्थियों संवेगात्मक बुद्धि का मध्यमान 140.01 एवं 153.61 पाया गया। जो संवेगात्मक बुद्धि के सामान्य एवं सामान्य से उच्च स्तर को प्रदर्शित करता है। मापनी मूल्यों के आधार पर ये मध्यमान मूल्य उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के निष्क्रिय समूह की तुलना में सक्रिय समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि पर योग के प्रभाव के सार्थक रूप से अधिक सकारात्मक होने की पुष्टि करता है।

इस अध्ययन के द्वितीय उद्देश्य लिंग के आधार पर विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना के पूर्ति हेतु परिकल्पना का निर्माण यह जांचने के लिए किया गया था कि -

H2 लिंग के आधार पर विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि पर योग के प्रभाव का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

उक्त परिकल्पना की सांख्यिकीय जाँच करने के लिए टी-टेस्ट का प्रयोग किया गया। जो परिणाम प्राप्त हुए तालिका में प्रस्तुत किए गये हैं।

तालिका संख्या 2.0

लिंग के आधार पर विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि पर योग के प्रभाव का अध्ययन

	GENDER	N	Mean	S.D	t-value
INTRAA	MALE	70	36.36	4.17	-0.59
	FEMALE	70	35.97	3.46	
INTERA	MALE	70	37.77	3.89	-1.12
	FEMALE	70	37.09	3.30	
INTRAM	MALE	70	37.01	4.07	-0.53
	FEMALE	70	36.67	3.47	
INTERM	MALE	70	36.74	4.64	-1.02
	FEMALE	70	36.01	3.70	
EMOTION	MALE	70	147.89	15.81	-0.89
	FEMALE	70	145.74	12.16	

* 0.05 सार्थकता स्तर पर सार्थक नहीं

आँकड़ों से स्पष्ट है कि अन्तर्वैयक्तिक जागरूकता, पारस्परिक जागरूकता, अन्तर्वैयक्तिक प्रबन्धन, पारस्परिक प्रबन्धन एवं संवेगात्मक बुद्धि पर प्राप्त टी-मूल्य मान क्रमशः 0.59, 1.12, 0.53, 1.02, एवं 0.89 है। अतः सम्बन्धित शून्य परिकल्पना को स्वीकार्य करते हुए यह निष्कर्ष निकलता है कि उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के छात्र एवं छात्राओं की अन्तर्वैयक्तिक जागरूकता, पारस्परिक जागरूकता, अन्तर्वैयक्तिक प्रबन्धन, पारस्परिक प्रबन्धन एवं संवेगात्मक बुद्धि पर योग का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। दोनों ही छात्र एवं छात्राओं का स्तर लगभग समान है। परोक्त तालिका में प्रस्तुत आँकड़ों से स्पष्ट है कि छात्र एवं छात्राओं के अन्तर्वैयक्तिक जागरूकता का मध्यमान 36.36 एवं 35.97 पाया गया। जो अन्तर्वैयक्तिक जागरूकता के सामान्य से उच्च स्तर को प्रदर्शित करता

है। मापनी मूल्यों के आधार पर ये मध्यमान मूल्य उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के छात्र एवं छात्राओं की अन्तर्वैयक्तिक जागरूकता पर योग का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है की पुष्टि करता है। उपरोक्त तालिका में प्रस्तुत आँकड़ों से स्पष्ट है कि छात्र एवं छात्राओं के विद्यार्थियों पारस्परिक जागरूकता का मध्यमान 37.77 एवं 37.09 पाया गया। जो पारस्परिक जागरूकता के सामान्य से उच्च स्तर को प्रदर्शित करता है। मापनी मूल्यों के आधार पर ये मध्यमान मूल्य उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के छात्र एवं छात्राओं की पारस्परिक जागरूकता पर योग का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है की पुष्टि करता है। उपरोक्त तालिका में प्रस्तुत आँकड़ों से स्पष्ट है कि छात्र एवं छात्राओं अन्तर्वैयक्तिक प्रबन्धन का मध्यमान 37.01 एवं 36.67 पाया गया। जो अन्तर्वैयक्तिक प्रबन्धन के सामान्य से उच्च स्तर को प्रदर्शित करता है। मापनी मूल्यों के आधार पर ये मध्यमान मूल्य उच्चतर माध्यमिक स्तर पर छात्र एवं छात्राओं की अन्तर्वैयक्तिक प्रबन्धन पर योग का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है कि पुष्टि करता है। परन्तु छात्र की छात्राओं से अधिक सकारात्मक होने की पुष्टि करता है। उपरोक्त तालिका में प्रस्तुत आँकड़ों से स्पष्ट है कि छात्र एवं छात्राओं पारस्परिक प्रबन्धन का मध्यमान 36.74 एवं 36.01 पाया गया। जो पारस्परिक प्रबन्धन के सामान्य से उच्च स्तर को प्रदर्शित करता है। मापनी मूल्यों के आधार पर ये मध्यमान मूल्य उच्चतर माध्यमिक स्तर पर छात्र एवं छात्राओं की पारस्परिक प्रबन्धन पर योग का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है कि पुष्टि करता है। उपरोक्त तालिका में प्रस्तुत आँकड़ों से स्पष्ट है कि छात्र एवं छात्राओं का मध्यमान 147.89 एवं 145.74 पाया गया। जो संवेगात्मक बुद्धि के सामान्य स्तर को प्रदर्शित करता है। मापनी मूल्यों के आधार पर ये मध्यमान मूल्य उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के छात्राओं की तुलना में छात्रों की संवेगात्मक बुद्धि पर योग के प्रभाव को कुछ अधिक होने की पुष्टि करता है। इस अध्ययन के तृतीय उद्देश्य उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के विद्यार्थियों पर नियमित योग के द्वारा सञ्क्रिय समूह अ तथा निष्क्रिय समूह ब की संवेगात्मक बुद्धि का तुलनात्मक अध्ययन करना के पूर्ति हेतु शून्य परिकल्पना का निर्माण यह जांचने के लिये किया गया था कि -

शोध निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध अध्ययन में उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि, समायोजन तथा कौशल विकास पर योग के प्रभाव का अध्ययन की तुलना की गयी। इस शोध अध्ययन में उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि, समायोजन तथा कौशल विकास का मापन करने के लिए शोधकर्ता द्वारा निम्नलिखित तीन शोध उपकरणों का प्रयोग किया गया -संवेगात्मक बुद्धि मापनी जिसका निर्माण डा० एस०के० मंगल एवं डा० शुभ्रा मंगल द्वारा किया गया है। प्रस्तुत शोध अध्ययन के लिए प्रयोगात्मक शोध विधि को अपनाया गया। जिसमें उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के विद्यार्थियों की को शोध की जनसंख्या के रूप में लिया गया था। इनका चयन यादृच्छिक प्रतिदर्शन विधि द्वारा किया गया था। इस प्रकार इस शोध हेतु 140 विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया था। जिसमें 70 निष्क्रिय समूह तथा 70 सक्रिय समूह के थे। इस अध्ययन हेतु शोध उपकरणों को न्यादर्श में चयनित छात्रों पर प्रशासित किया गया। प्रस्तुत शोध अध्ययन में आँकड़ों के

विश्लेषण हेतु मध्यमान, मानक विचलन ज द टेस्ट तथा थू. टेस्ट सांख्यिकीय विधियों का प्रयोग किया गया है। शोध प्रबन्ध के इस भाग में प्रदत्तों के विश्लेषण से प्राप्त परिणामों का सारांश प्रस्तुत किया जा रहा है:-

परिणाम 1:- प्रथम उद्देश्य और मुख्य शून्य परिकल्पना भव1 के सन्दर्भ में टी-मूल्य मान क्रमशः 6.91, 5.37, 5.40, 5.56, एवं 6.49 है। अतः सम्बन्धित शून्य परिकल्पना 1 को अस्वीकार्य करते हुए यह निष्कर्ष निकलता है कि उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के विद्यार्थियों की अन्तर्वैयक्तिक जागरूकता, पारस्परिक जागरूकता, अन्तर्वैयक्तिक प्रबन्धन, पारस्परिक प्रबन्धन एवं संवेगात्मक बुद्धि पर योग का प्रभाव सार्थक रूप से भिन्न-भिन्न है।

परिणाम 2:- द्वितीय उद्देश्य और शून्य परिकल्पना 2 के सन्दर्भ में टी-मूल्य मान क्रमशः 0.59, 1.12, 0.53, 1.02, एवं 0.89 है। अतः सम्बन्धित शून्य परिकल्पना 2 को स्वीकार्य करते हुए यह निष्कर्ष निकलता है कि उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यालय के छात्र एवं छात्राओं की अन्तर्वैयक्तिक जागरूकता, पारस्परिक जागरूकता, अन्तर्वैयक्तिक प्रबन्धन, पारस्परिक प्रबन्धन एवं संवेगात्मक बुद्धि पर योग का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। दोनों ही छात्र एवं छात्राओं का स्तर लगभग समान है।

सन्दर्भ

- अब्राहम, आर. (1999)। भावनात्मक विसंगति का संगठनात्मक प्रतिबद्धता और नौकरी बदलने के इरादे पर प्रभाव। *द जर्नल ऑफ साइकोलॉजी*, 133, 441-455।
2. अधियाम्बो, डब्ल्यू. एम. और अन्य। (2011)। क्रिसुमु जिले, केन्या के माध्यमिक विद्यालयों में विद्यालय समायोजन, लिंग और शैक्षिक उपलब्धि के बीच संबंध। *जर्नल ऑफ इमर्जिंग ट्रेंड्स इन एजुकेशन रिसर्च एंड पॉलिसी स्टडीज*, 2,(6), 493-497।
- बोमैन, पी. और येट्स, जी. सी. आर (2001)। उच्च विद्यालय के पहले वर्ष में आशावाद, शत्रुता और समायोजन। *ब्रिटिश जर्नल ऑफ एजुकेशनल साइकोलॉजी*, खंड 71(3), 401।
- बच, एम. बी. “शैक्षिक अनुसंधान का एक सर्वेक्षण और उसका सर्वेक्षण। *एनसीईआरटी। एन. डी।*
- कालागुआस, जी. एम. (2011)। कॉलेज के प्रथम वर्ष के छात्रों में समायोजन कठिनाइयों के बीच लिंग भिन्नताएँ और आयु का संबंध। *जर्नल ऑफ एडवांस इन डेवलपमेंटल रिसर्च*, 2,(2), 221-226।
- गोस्वामी, एन. (1980)। विद्यालय जाने वाली लड़कियों की समायोजन समस्याएँ और उनके माप के लिए एक समायोजन सूची का विकास। *पीएच. डी. थिसिस (शिक्षा), गुवाहाटी।*
- ग्रेनेट, डी. और मेय सैल्स, ओ. (2001)। मध्य बचपन में स्कूल के लिए बंधन, सुरक्षा और समायोजन। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ बिहेवियरल डेवलपमेंट*, खंड 25 (6), 530-541।
- केर्लिंगर, एफ. एन. (2007)। व्यवहारिक अनुसंधान की नींव (भारत) दिल्ली: सुरजीत पब्लिकेशन।
- कृष्णा, के. पी. (1992)। किशोरों और युवाओं में विभिन्न समायोजन। *इंडियन जर्नल ऑफ क्लिनिकल साइकोलॉजी*, खंड 9 (2), 169।
- क्यालो, पी. एम., और चमबा, आर. जे. (2011)। एनजोरो विश्वविद्यालय के स्नातक छात्रों के सामाजिक और शैक्षिक समायोजन को प्रभावित करने वाले चयनित कारक। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ बिजनेस एंड सोशल साइंस*, 2(18), 274-290।
- लार्सन, डी. और दिल्ली, सी. (2007)। ग्रामीण किशोरों में आक्रामकता और माता-पिता की भावनात्मक समर्थन। *किशोरावस्था। 15/05/2008 को पुनः प्राप्त: <http://www.medworm.com/rss/search.php>?*
- लेडॉक्स, ई. (1995)। मस्तिष्क से भावनाएँ। *वार्षिक मनोविज्ञान की समीक्षा*, 46, 209-35।
- लेडॉक्स, जे. ई. (1998)। भावनात्मक मस्तिष्क। *वाइडनफील्ड एंड निकोल्सन, लंदन।*
- मैथुर, एस. एस. (1988)। शैक्षिक मनोविज्ञान। आगरा: विनोद पुस्तक मंदिर।
- साठे, वी. यू. (2012)। पुणे जिले के शहरी और ग्रामीण किशोर छात्रों के शैक्षिक उपलब्धि और समायोजन कारकों का अध्ययन।

- सेठ, एस. (1970)। किशोरावस्था में महिलाओं की समायोजन समस्याएँ। पीएच.डी. थिसिस (मनोविज्ञान)। लखनऊ विश्वविद्यालय।
- सिन्हा, ए.के.पी. और सिंह, आर.पी. (1993)। स्कूल के छात्रों के लिए समायोजन सूची (AISS)। राष्ट्रीय मानसिक निगम, आगरा।
- तुलपुल, एम. (1977)। एस.एन.डी.टी. कला कॉलेज के महिला छात्रों के समायोजन पर एक पायलट अध्ययन। पीएच.डी. थिसिस (मनोविज्ञान)। एस.एन.डी.टी. महिला विश्वविद्यालय, मुंबई।
- एलेक्जेंडर, ए., लेइन, एम., वर्कनेह, एफ., और मिलर, एम. (1981)। मानसिक चिकित्सा और विदेशी छात्रों। काउंसलिंग अक्रॉस कल्चर्स, 2, 227-243।
- आंद्रसन, टी., और मायर्स, टी. (1985)। प्रस्तुत समस्याएँ, काउंसलर संपर्क, और "नो शो": अंतर्राष्ट्रीय और अमेरिकी कॉलेज छात्र। जर्नल ऑफ कॉलेज स्टूडेंट पर्सनल, 11, 500-503।
- आरेन्डो-डाउन, पी. (1981)। आप्रवासन के परिणामस्वरूप व्यक्तिगत हानि और शोक। द पर्सनल एंड गाइडेंस जर्नल, 2, 376-378।
- आयशोगुल ओजdemir (2014)। कॉलेज छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता के गुणों का अध्ययन। प्रोसीडिया - सोशल एंड बिहेवियरल साइंसेज 152, 1274 – 1281।
- आजीता जोइबारिया, नीलोफर मोहम्मद तहरीबी। (2011)। तेहरान शहर के हाई स्कूलों के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि और भावनात्मक बुद्धिमत्ता के बीच संबंध का अध्ययन। प्रोसीडिया - सोशल एंड बिहेवियरल साइंसेज 29, 1334 – 1341।