



E-ISSN: 2706-8927
P-ISSN: 2706-8919
Impact Factor (RJIF): 7.28
www.allstudyjournal.com
IJAAS 2025; 7(10): 219-223
Received: 17-08-2025
Accepted: 19-09-2025

प्रतिभा तोमर

शोधार्थिनी, जीवाजी
विश्वविद्यालय, ग्वालियर,
मध्य प्रदेश, भारत

विद्यार्थियों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर योग के प्रभाव का अध्ययन

प्रतिभा तोमर

DOI: <https://www.doi.org/10.33545/27068919.2025.v7.i10c.1742>

सारांश

वर्तमान में विद्यार्थियों के मानसिक एवं भावनात्मक विकास को उतना ही महत्व दिया जा रहा है जितना कि उनकी शैक्षणिक उपलब्धियाँ। प्रस्तुत शोध अध्ययन में 'विद्यार्थियों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर योग के प्रभाव का अध्ययन' किया गया। इस शोध का उद्देश्य यह पता लगाना था कि नियमित रूप से योग का अभ्यास करने विद्यार्थियों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर योग का किस प्रकार प्रभाव पड़ता है। यह शोध प्रायोगिक विधि पर आधारित है। इस हेतु ग्वालियर नगर के उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के 100 विद्यार्थियों (50 योग समूह, जिसमें 25 छात्र एवं 25 छात्राएँ तथा 50 नियंत्रित समूह जिसमें 25 छात्र एवं 25 छात्राएँ) को शामिल किया गया। योग समूह को 3 माह तक प्रतिदिन 45 मिनट का योग (आसन, प्राणायाम एवं ध्यान) अभ्यास कराया गया, जबकि नियंत्रित समूह को कोई हस्तक्षेप नहीं किया गया। भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तर को मापने के लिए ए.के. सिंह एवं श्रुति नारायण द्वारा निर्मित 'भावनात्मक बुद्धिमत्ता मापनी' (Emotional Intelligence Scale) का प्रयोग किया गया।

शोध में भावनात्मक बुद्धिमत्ता के विभिन्न आयामों में यथा: आत्म-नियंत्रण, आत्म-जागरूकता, सहानुभूति, सामाजिक कौशल आदि का पूर्व परीक्षण (Pre-test) एवं पश्चात् परीक्षण (Post-test) किया गया। परिणामों का विश्लेषण t - test की सहायता से किया गया, जिसमें पाया गया कि, योगाभ्यास से विद्यार्थियों के भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तर में महत्वपूर्ण वृद्धि हुई। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि योगाभ्यास विद्यार्थियों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर सकारात्मक रूप से प्रभाव डालता है। यह अध्ययन विद्यालयों में योग शिक्षा को और अधिक प्रोत्साहित करने की आवश्यकता को दर्शाता है।

कूटशब्द: भावनात्मक बुद्धिमत्ता, नाड़ी शोधन प्राणायाम, शीर्षासन, बालासन, वज्रासन

प्रस्तावना

वर्तमान समय को विखण्डित भावनाओं का युग कहा जाता है क्योंकि इस युग में मानवता विखण्डित भावनाओं से गुजर रही है। मनोवैज्ञानिकों के वर्तमान में आँकड़े दर्शाते हैं कि क्षत-विक्षत भावनाएँ शारीरिक एवं मानसिक रोगों का आधार हैं। भावनाओं की अतृप्ति शरीर, बुद्धि, इन्द्रिय एवं मन को भी संतुष्टि नहीं दे सकती है, ये अतृप्त एवं असंतुष्ट भावनाएँ ही सभी मनोरोगों का कारण हैं और मनोरोग शारीरिक रोगों का कारण भी बनते हैं। वर्तमान समय में मनुष्य को बुद्धि के साथ-साथ भावनात्मक संतुलन एवं भावनात्मक बुद्धिमत्ता की भी आवश्यकता है। भावनात्मक बुद्धि अपने भावों एवं दूसरे के भावों को बहुत अच्छी तरह से समझने, नियंत्रण करने एवं व्यक्तिगत सम्बंधों को बढ़ाने की एक क्षमता है। अपनी एवं दूसरों की भावनाओं को उचित एवं उपयुक्त मात्रा में समझना, उसके अनुरूप व्यवहार करना व उसे उत्प्रेरित करना तथा उसका उचित ढंग से प्रबंधन करना और उन्हें व्यवहार द्वारा अभिव्यक्त करना ही भावनात्मक बुद्धिमत्ता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता मानसिक क्षमताओं, प्रतिस्पर्धाओं एवं प्रवीणताओं की क्रमबद्ध प्रक्रिया है, जो परिस्थितियों की मांग एवं दबाव के अनुसार संवेगों को प्रदर्शित करने की क्षमता को प्रभावित करती है। असंतुलित भावनाएँ, अव्यवस्थित कल्पनाएँ, अतृप्त वासनाएँ शरीर एवं मन पर घातक प्रभाव डालती हैं।

योग प्राचीन समय में मनुष्य के लिए जितना लाभकारी था वर्तमान में उससे भी कहीं ज्यादा लाभकारी सिद्ध हो रहा है। योग व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में सकारात्मक वृद्धि करता है। यह शारीरिक एवं मानसिक समस्याओं यथा: चिंता, तनाव, अवसाद, कुण्ठा, असुरक्षा, भावनात्मक असंतुलन आदि से पार पाने के लिए महत्वपूर्ण, प्रभावकारी एवं अमूल्य महौषधि के समान है। नित्य योगाभ्यास व्यक्ति को अपने शरीर, मन एवं इन्द्रियों पर नियंत्रण रखने में सहायता करता है। यह एक ऐसा समग्र मार्ग है जो व्यक्ति को मन की शान्ति एवं आंतरिक प्रसन्नता की ओर ले जाता है। योग पूरे शरीर को अत्यधिक चिन्ता, तनाव तथा अवसाद से मुक्ति दिलाने में सहायक है। आचार्य पं. श्रीराम शर्मा के अनुसार "योग के द्वारा विभिन्न प्रकार की शारीरिक, मानसिक एवं मनोकाविक वेदनाओं पर काफी हद तक नियंत्रण प्राप्त कर व्यक्ति समग्र स्वास्थ्य को सहज ही प्राप्त

Corresponding Author:

प्रतिभा तोमर

शोधार्थिनी, जीवाजी
विश्वविद्यालय, ग्वालियर,
मध्य प्रदेश, भारत

कर सकता है।'। वर्तमान समय में भावनात्मक बुद्धिमत्ता के विकास हेतु योग सर्वसुलभ एवं निरापद पद्धति है जो वैज्ञानिक प्रयोगों पर भी खरी पाई गई है। योग भावनात्मक बुद्धिमत्ता को प्रभावित करता है इसे निम्न बिन्दुओं में और आसानी से समझा जा सकता है –

- **आत्म जागरूकता में वृद्धि:** यह भावनात्मक बुद्धिमत्ता का पहला स्तम्भ है। योगाभ्यास द्वारा विद्यार्थियों में आंतरिक भावनाओं, विचारों एवं प्रतिक्रियाओं के प्रति सजगता में वृद्धि होती है। जिससे विद्यार्थी अपनी भावनाओं को पहचानने और समझने में समर्थ हो जाते हैं।
- **आम-नियंत्रण में सहायक:** योगाभ्यास यथा: बालासन, शवासन, अनुलोम-विलोम आदि चिन्ता एवं तनाव को कम करते हैं, जिससे विद्यार्थियों में गुस्सा, बेचैनी, घबराहट, जैसे भावनात्मक आवेगों को नियंत्रित करने की शक्ति बढ़ती है।
- **सहानुभूति को प्रोत्साहन:** योग द्वारा केवल शारीरिक स्वास्थ्य में ही वृद्धि नहीं होती है बल्कि मानसिक संतुलन में भी सहायक है। अतः योगाभ्यास द्वारा विद्यार्थी स्वयं के प्रति सजग हो जाते हैं स्वयं के प्रति सजग व्यक्ति दूसरों की भावनाओं को भी बेहतर समझने लगता है।
- **सामाजिक कौशल में सुधार:** अधिकतर योग समूहों में किया जाता है, अतः योग सहयोग, एकता, अनुशासन एवं दूसरों के साथ सामंजस्य सिखाता है, इससे विद्यार्थियों में सामाजिक गुणों का विकास होता है।
- **प्रेरणा में वृद्धि:** योगाभ्यास द्वारा विद्यार्थियों में आत्मबल एवं मानसिक स्पष्टता में वृद्धि होती है, ऐसे विद्यार्थी स्वयं को भीतर से शांत और प्रेरित महसूस करते हैं, वे लक्ष्य की ओर दृढ़ रहते हैं।

संक्षेप में हम कह सकते हैं कि योग उक्त पाँचों आयामों पर सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। यह विद्यार्थियों को भीतर से सशक्त, भावनात्मक रूप से संतुलित एवं सामाजिक रूप से सक्षम बनाता है।

अध्ययन का औचित्य

शारीरिक, बौद्धिक एवं भावनात्मक रूप से सशक्त होना विद्यार्थी का बहुमूल्य गुण है, क्योंकि इसी गुण पर भविष्य की नींव खड़ी होती है। जिस प्रकार कमजोर नींव भवन का बोझ नहीं उठा सकती है उसी प्रकार शारीरिक, बौद्धिक एवं भावनात्मक रूप से कमजोर विद्यार्थी अपना विकास नहीं कर सकता है। विद्यार्थियों में उक्त गुणों का विकास योगाभ्यास द्वारा आसानी से किया जा सकता है। योगाभ्यास से विद्यार्थी में शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक क्षमता की वृद्धि होती है। मानसिक स्वास्थ्य के कारण ही मनुष्य अपने जीवन का आनन्द उठा सकता है। प्रस्तुत अध्ययन एक अभिप्रेरक अध्ययन है। इस अध्ययन से प्राप्त निष्कर्ष के आधार पर कहा जा सकता है कि योग के द्वारा विद्यार्थियों की शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक क्षमता का विकास संभव है।

समस्या कथन

किसी भी शोध कार्य में समस्या कथन का अत्यधिक महत्व होता है। समस्या कथन शोध के शीर्षक का उल्लेख ही नहीं है बल्कि यह सुस्पष्ट लक्ष्य केन्द्रित करने का प्रयास है। अतः शोधार्थिनी ने वर्तमान स्थिति को देखते हुए निम्न समस्या का चयन किया –

“विद्यार्थियों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर योग के प्रभाव का अध्ययन”

अध्ययन का उद्देश्य

कोई भी शोध किसी न किसी उद्देश्य को लेकर किया जाता है, उद्देश्य के बिना उसकी कोई उपायदेयता नहीं होगी। अतः शोध

की दिशा तय करने एवं सही परिणाम प्राप्त करने हेतु आवश्यक है कि शोध समस्या के उद्देश्य स्पष्ट हों। अतः शोधार्थिनी ने शोध समस्या के निम्नलिखित उद्देश्य निर्धारित किए हैं –

- उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता का मूल्यांकन करना।
- योग के नियमित अभ्यास के पश्चात् उनमें आए परिवर्तनों का अध्ययन करना।
- योग छात्र एवं छात्राओं में किसकी बुद्धिमत्ता को अधिक प्रभावित करता है का पता लगाना।

परिकल्पनाएँ

Ho1: योगाभ्यास का उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

Ho2: योगाभ्यास का उच्चतर माध्यमिक स्तर की छात्राओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

Ho3: छात्र एवं छात्राओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर योगाभ्यास के पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

परिसीमन

- प्रस्तुत शोध ग्वालियर नगर के उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों तक ही सीमित है।
- चयनित सभी विद्यार्थी प्रायः किशोर वर्ग के अर्थात् 14 से 17 वर्ष की आयु के हैं।

जनसंख्या

प्रस्तुत शोध अध्ययन के लिए शोधार्थिनी ने ग्वालियर शहर के उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों को समग्र जनसंख्या (समष्टि) के रूप में चुना।

न्यादर्श

प्रस्तुत शोध अध्ययन में शोधार्थिनी ने ग्वालियर शहर के उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के 100 विद्यार्थियों का उद्देश्य पूर्व निदर्शन पद्धति द्वारा न्यादर्श के रूप में चयन किया, जिसमें 50 प्रायोगिक समूह (25 छात्र एवं 25 छात्राएँ) तथा 50 नियंत्रित समूह (25 छात्र एवं 25 छात्राएँ) में शामिल हैं।

शोध उपकरण

प्रस्तुत शोध अध्ययन में विद्यार्थियों की बुद्धिमत्ता को मापने के लिए अरुण कुमार सिंह एवं श्रुति नारायण (2014) द्वारा निर्मित Emotional Intelligence Scale (भावनात्मक बुद्धिमत्ता मापनी) का प्रयोग किया गया, इसमें 31 प्रश्नों की सूची है जो प्रमुख पाँच आयामों पर आधारित है, आत्म-चेतना, आत्म-नियंत्रण, प्रेरणा, सहानुभूति एवं सामाजिक कौशल।

प्रयुक्त सांख्यिकीय प्रविधियाँ

शोधार्थिनी ने तथ्यों के विश्लेषण हेतु सांख्यिकी विधियों का प्रयोग किया है यथा: मध्यमान, प्रामाणिक विचलन, प्रामाणिक त्रुटि, t – मूल्य परीक्षण।

तथ्य संकलन

प्रस्तुत शोध में उद्देश्यपूर्ण प्रतिचयन विधि का प्रयोग कर 100 प्रयोज्यों का चयन किया गया। प्रयोज्यों को दो समूहों में बाँटकर भावनात्मक बुद्धिमत्ता मापने हेतु अरुण कुमार एवं श्रुति नारायण (2014) द्वारा निर्मित 'भावनात्मक बुद्धिमत्ता मापनी' का प्रयोग कर पूर्व-पश्चात् परीक्षण विधि द्वारा आँकड़ों का संकलन किया गया।

कार्य योजना

प्रस्तुत शोध में प्रयोगात्मक समूह के प्रयोज्यों पर प्रतिदिन 3 माह

तक सुबह 6.00 बजे से 6.35 बजे तक अर्थात् 35 मिनट नियमित रूप से निम्नलिखित योगाभ्यास कराया गया।

क्रमांक	योगाभ्यास	समय
1.	आसन (बालासन, मकरासन, पद्मासन)	10 मिनट
2.	प्राणायाम (अनुलोम-विलोम, उज्जायी)	10 मिनट
3.	नाद योग	10 मिनट
4.	शवासन	05 मिनट

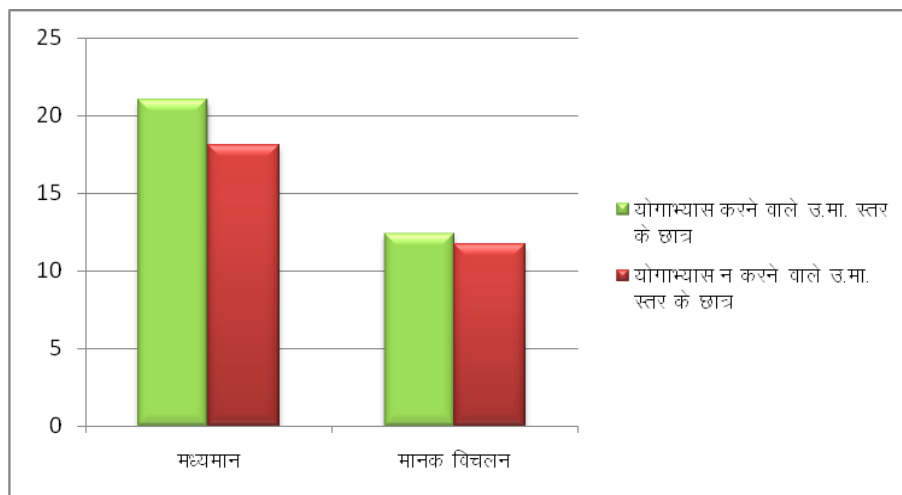
परिकल्पनाओं का विश्लेषण

H₀₁: योगाभ्यास का उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

सारणी क्रमांक 1: योगाभ्यास करने वाले एवं योगाभ्यास न करने वाले उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता से सम्बंधित परिणाम

समूह	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (SD)	क्रांतिक अनुपात CR	सार्थकता स्तर	तालिका मान t	निष्कर्ष
योगाभ्यास करने वाले उ.मा. स्तर के छात्र	25	20.98	12.36	4.67	0.05	2.01	सार्थक परिकल्पना अस्वीकृत
योगाभ्यास न करने वाले उ.मा. स्तर के छात्र	25	18.07	11.72		0.01	2.68	सार्थक परिकल्पना अस्वीकृत

स्वातंत्र्य (d.f.) = (N₁-1) + (N₂-1) = (25-1) + (25-1) = 48



आरेख क्रमांक 1: योगाभ्यास करने वाले एवं योगाभ्यास न करने वाले उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता से सम्बंधित परिणाम

विश्लेषण

उपर्युक्त सारणी क्रमांक-1 के अवलोकन से स्पष्ट है कि योगाभ्यास करने वाले उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों का मध्यमान 20.98 एवं मानक विचलन 12.36 है तथा योगाभ्यास न करने वाले उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों का मध्यमान 18.07 एवं मानक विचलन 11.72 है। तालिका मान t में 48 स्वातंत्र्य (48 d.f.) पर सार्थकता के लिए t का मान 0.05 विश्वास स्तर पर 2.01 एवं 0.01 विश्वास स्तर पर 2.68 है जबकि गणना से प्राप्त C.R. (t) का मान 4.67 है जो दोनों विश्वास स्तरों पर मानक मानों से अधिक है, अतः दोनों स्तरों पर मध्यमानों का अन्तर

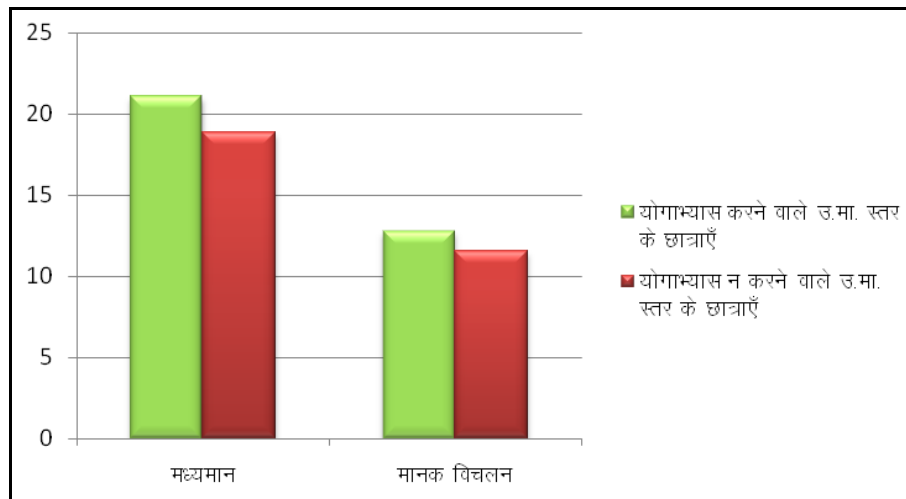
सार्थक है। अतः दोनों स्तरों पर शून्य परिकल्पना (H₀₁) अस्वीकृत होती है अर्थात् योगाभ्यास करने वाले और योगाभ्यास न करने वाले उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता में सार्थक अन्तर है। चूंकि योगाभ्यास करने वाले छात्रों का मध्यमान अधिक है अतः योगाभ्यास करने वाले छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता का स्तर अधिक अच्छा है।

H₀₂: योगाभ्यास का उच्चतर माध्यमिक स्तर की छात्राओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

सारणी क्रमांक 2: योगाभ्यास करने वाली एवं योगाभ्यास न करने वाली उच्चतर माध्यमिक स्तर की छात्राओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता से सम्बंधित परिणाम

समूह	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (SD)	क्रांतिक अनुपात CR	सार्थकता स्तर	तालिका मान t	निष्कर्ष
योगाभ्यास करने वाली उ.मा. स्तर की छात्राएँ	25	21.05	12.76	4.78	0.05	2.01	सार्थक परिकल्पना अस्वीकृत
योगाभ्यास न करने वाली उ.मा. स्तर की छात्राएँ	25	18.87	11.56		0.01	2.68	सार्थक परिकल्पना अस्वीकृत

स्वातंत्र्य (d.f.) = (N₁-1) + (N₂-1) = (25-1) + (25-1) = 48



आरेख क्रमांक 2: योगाभ्यास करने वाली एवं योगाभ्यास न करने वाली उच्चतर माध्यमिक स्तर की छात्राओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता से सम्बंधित परिणाम

विश्लेषण

उपर्युक्त सारणी क्रमांक-2 के अवलोकन से स्पष्ट है कि योगाभ्यास करने वाली उच्चतर माध्यमिक स्तर की छात्राओं का मध्यमान 21.05 एवं मानक विचलन 12.76 है तथा योगाभ्यास न करने वाली उच्चतर माध्यमिक स्तर की छात्राओं का मध्यमान 18.87 एवं मानक विचलन 11.56 है। तालिका मान t में 48 स्वातंत्र्य (48 d.f.) पर सार्थकता के लिये t का मान 0.05 विश्वास स्तर पर 2.01 एवं 0.01 विश्वास स्तर पर 2.68 है जबकि गणना से प्राप्त C.R. (t) का मान 4.78 है जो दोनों विश्वास स्तरों पर मानक मानों से अधिक है, अतः दोनों स्तरों पर मध्यमानों का अन्तर

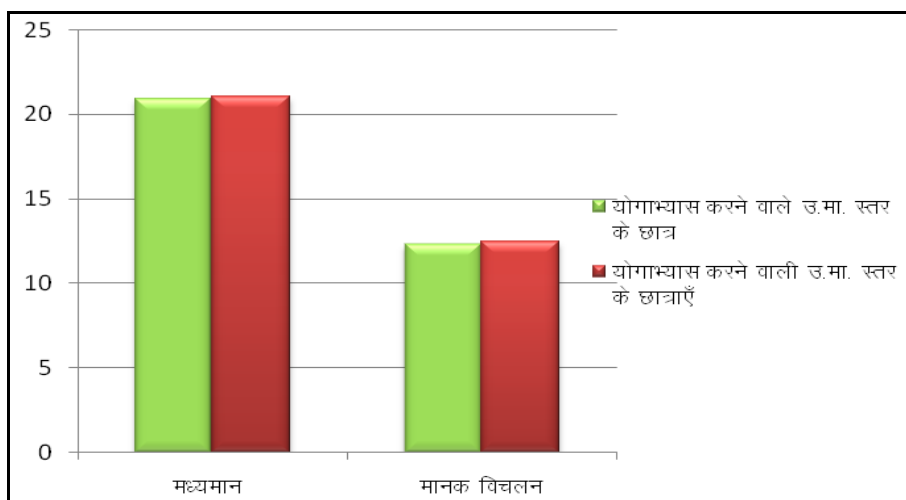
सार्थक है। अतः दोनों स्तरों पर शून्य परिकल्पना (H_0) अस्वीकृत होती है अर्थात् योगाभ्यास करने वाले और योगाभ्यास न करने वाले उच्चतर माध्यमिक स्तर की छात्राओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता में सार्थक अन्तर है। चूंकि योगाभ्यास करने वाली छात्राओं का मध्यमान अधिक है अतः योगाभ्यास करने वाली छात्राओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता का स्तर अधिक अच्छा है।

H_0 : उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्र एवं छात्राओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर योगाभ्यास के पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

सारणी 3: उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्र एवं छात्राओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर योगाभ्यास के प्रभाव सम्बंधी परिणाम

समूह	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (SD)	क्रांतिक अनुपात CR	सार्थकता स्तर	तालिका मान t	निष्कर्ष
योगाभ्यास करने वाले उ.मा. स्तर के छात्र	25	20.98	12.33	1.06	0.05	2.01	असार्थक परिकल्पना स्वीकृत
योगाभ्यास करने वाली उ.मा. स्तर के छात्राएँ	25	21.05	12.46		0.01	2.68	असार्थक परिकल्पना स्वीकृत

स्वातंत्र्य (d.f.) = $(N_1 - 1) + (N_2 - 1) = (25 - 1) + (25 - 1) = 48$



आरेख क्रमांक 3: उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्र एवं छात्राओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर योगाभ्यास के प्रभाव सम्बंधी परिणाम

विश्लेषण

उपर्युक्त सारणी क्रमांक-3 के अवलोकन से स्पष्ट है कि योगाभ्यास करने वाले उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों का मध्यमान 20.98 एवं मानक विचलन 12.33 है तथा योगाभ्यास करने वाली छात्राओं का मध्यमान 21.05 एवं मानक विचलन 12.46 है। तालिका मान t में 48 स्वातंत्र्य (48 d.f.) पर सार्थकता के लिये t का मान 0.05 विश्वास स्तर पर 2.01 एवं 0.01 विश्वास स्तर पर 2.68 है जबकि गणना से प्राप्त C.R. (t) का मान 1.06 है जो दोनों विश्वास स्तरों पर मानक मानों से कम है, अतः दोनों स्तरों पर मध्यमानों का अन्तर सार्थक नहीं है। अतः दोनों स्तरों

46 है। तालिका मान t में 48 स्वातंत्र्य (48 d.f.) पर सार्थकता के लिये t का मान 0.05 विश्वास स्तर पर 2.01 एवं 0.01 विश्वास स्तर पर 2.68 है जबकि गणना से प्राप्त C.R. (t) का मान 1.06 है जो दोनों विश्वास स्तरों पर मानक मानों से कम है, अतः दोनों स्तरों पर मध्यमानों का अन्तर सार्थक नहीं है। अतः दोनों स्तरों

पर शून्य परिकल्पना (H_{03}) स्वीकृत होती है अर्थात् उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्र एवं छात्राओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर योगाभ्यास के प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

निष्कर्ष

परिकल्पना (H_{01}): “योगाभ्यास का उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।” अस्वीकृत होती है अर्थात् योगाभ्यास का छात्रों की बुद्धिमत्ता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

परिकल्पना (H_{02}): “योगाभ्यास का उच्चतर माध्यमिक स्तर की छात्राओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।” अस्वीकृत होती है अर्थात् योगाभ्यास का छात्राओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

परिकल्पना (H_{03}): “उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्र एवं छात्राओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर योगाभ्यास के पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।” स्वीकृत होती है अर्थात् योगाभ्यास का प्रभाव छात्र एवं छात्राओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर समान रूप से पड़ता है।

उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट है कि ग्वालियर नगर के उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर योगाभ्यास का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, साथ ही यह भी स्पष्ट है कि छात्र एवं छात्राओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर योगाभ्यास के पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है अर्थात् छात्र एवं छात्राओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर योगाभ्यास का समान प्रभाव पड़ता है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. प्रामाणिक, डॉ. तारकनाथ (2017), योग चिकित्सा, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, नई दिल्ली।
2. ठाकुर, डॉ. जितेन्द्र कुमार (2017), योग द्वारा रोगों का उपचार, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, नई दिल्ली।
3. गेवर, डॉ. सत्यपाल (2016), योग एवं भोजन द्वारा रोगों का इलाज, वी. एण्ड एस. पब्लिशर्स, नई दिल्ली।
4. डॉ. राजकुमार (2012), वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियाँ, प्रभात प्रकाशन, नई दिल्ली।
5. गोपाल, डॉ. उषा (2010), प्राणायाम तथा यौगिक व्यायाम, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली।
6. सिसोदिया, डॉ. अनुरोध सिंह (2010), योग चिकित्सा एवं स्वास्थ्य पराग बुक्स प्रकाशन, गाजियाबाद।
7. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द (2006), आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर।
8. चौबे, डॉ. सरयू प्रसाद (2006), शिक्षा मनोविज्ञान, अनु प्रकाशन, जयपुर।
9. शर्मा, मेहरादत्त (2011), प्राणायाम साधना एवं चिकित्सा, मनोज पब्लिकेशन्स, दिल्ली।
10. भाटिया, मनजीत सिंह (2004), मनोरोग गलत धारणाएँ और सही पहलू, बसन्त कुँज, नई दिल्ली।
11. आचार्य, श्रीराम शर्मा (1998), व्यक्तित्व विकास हेतु उच्च स्तरीय साधनाएँ (वाङ्, 58), अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा।
12. मिश्रा, प्रदीप (2002), योग तथा मानसिक स्वास्थ्य, न्यू रॉयल बुक कम्पनी, लखनऊ।