



Vidhyayana - ISSN 2454-8596

An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal

[www.j.vidhyayanaejournal.org](http://www.j.vidhyayanaejournal.org)

Indexed in: ROAD & Google Scholar

ઉચ્ચત્તર પ્રાથમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓની  
સાંવેગિક બુદ્ધિ પર યોગની અસરનો અભ્યાસ

સંશોધક

ભારતી સોલંકી

અષ્ટાંગ યોગ વિભાગ,

લક્ષ્મિશ યોગ યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ, ગુજરાત

માર્ગદર્શક

ડૉ. ચંદ્રસિંહ જી. ઝાલા

અષ્ટાંગ યોગ વિભાગ,

લક્ષ્મિશ યોગ યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ, ગુજરાત



## પ્રસ્તાવના

પ્રજાસત્તાક ભારતે લોકશાહી બંધારણ અનુસાર ભારતની પ્રજાને જે હક્ક સમર્પિત કર્યો તે પૈકીનો એક મહત્વનો હક્ક તે શિક્ષણને મેળવવાનો હક્ક. શિક્ષણનો મુખ્ય હેતુ વ્યક્તિની બુદ્ધિનો વિકાસ કરવાનો છે. પરંતુ આ બુદ્ધિની બાબતમાં પણ તફાવત પડે છે. અમુક વિદ્યાર્થી ઉચ્ચ બુદ્ધિ કક્ષા ધરાવે છે અને અમુક વિદ્યાર્થી નિમ્ન બુદ્ધિ કક્ષા ધરાવે છે. આપણે ઘણીવાર કોઈ વિદ્યાર્થીના બુદ્ધિપૂર્વક કામ પરથી નક્કી કરી લઈએ છીએ કે તે વિદ્યાર્થી અન્ય કરતા વધુ બુદ્ધિશાળી છે. અમુક વિદ્યાર્થીઓ ઉંચી કાર્યક્ષમતા ધરાવતા હોવા તેમની શૈક્ષણિક સિદ્ધિ નીચી હોય છે અને કેટલાંક ઉદાહરણો એવાં પણ હોય છે.

શિક્ષણનો મુખ્ય હેતુ મનુષ્યનો સર્વાંગી વિકાસ કરવાનો છે. સર્વાંગી વિકાસ એટલે શારીરિક, માનસિક તેમજ આધ્યાત્મિક વિકાસ એમ ત્રણેય બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. દરેક વિદ્યાર્થી પોતાનું અલગ વ્યક્તિત્વ ધરાવતો હોય છે. વ્યક્તિત્વની સાથે-સાથે દરેક વિદ્યાર્થીની બુદ્ધિ કક્ષામાં પણ તફાવત જોવા મળે છે. જેમ કે કેટલાંક ઉદાહરણો એવા પણ હોય છે કે જેમની કાર્યક્ષમતા ઓછી હોવા છતા પણ તેમની શૈક્ષણિક સિદ્ધિ ઉંચી ભાગ ભજવે છે. કારણ કે વિદ્યાર્થી ઉચ્ચ બુદ્ધિ કક્ષા ધરાવતો પણ જો તે પોતાના આવેગો પર નિયંત્રણ નહીં કરી શકે તો તે પ્રગતિ સાધી શકશે નહીં.

સાંવેગિક બુદ્ધિનું જીવનમાં ખૂબ જ મહત્વ છે. વિદ્યાર્થીઓને માટે એ જરૂરી છે કે તે પોતાના સંવેગો પર નિયંત્રણ કરી શકે છે અને એ સંવેગોને ખરા સમયે પ્રસ્તુત કરવાની ક્ષમતા પણ તેનામાં હોવી જોઈએ.

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સંશોધકે ઉચ્ચત્તર પ્રાથમિક શાળાના ધોરણ-૮ના વિદ્યાર્થીઓની સાંવેગિક બુદ્ધિ પર યોગની શી અસર જોવા મળે છે તે અંગેનો અભ્યાસ હાથ ધર્યો હતો.

## સાંવેગિક બુદ્ધિ એટલે શું?

મનુષ્યના પોતાના સંવેગો પર નિયંત્રણ કરવાની ક્ષમતાને સાંવેગિક બુદ્ધિ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

સાંવેગિક બુદ્ધિની સૌ પ્રથમ વ્યાખ્યા ગોલમેને આપી હતી. ગોલમેનના જણાવ્યા અનુસાર,

“Emotional intelligence is ability of a person to manage his feeling so those feelings are expressed appropriately and effectively.”

## સંશોધનના હેતુઓ

પ્રસ્તુત સંશોધનના હેતુઓ નીચે પ્રમાણે છે:

૧. ઉચ્ચત્તર પ્રાથમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓની સાંવેગિક બુદ્ધિ પર યોગની અસર તપાસવી.
૨. ઉચ્ચત્તર પ્રાથમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓની સાંવેગિક બુદ્ધિ પર યોગની અસર વિદ્યાર્થીઓની જાતિના સંદર્ભમાં તપાસવી.

## સંશોધનની ઉત્કલ્પનાઓ

૧. ધોરણ-૮ના વિદ્યાર્થીઓની પૂર્વપ્રાયોગિક સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટી અને ઉત્તર પ્રાયોગિક સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટીના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહિં હોય.
૨. ધોરણ-૮ના છોકરાઓની પૂર્વપ્રાયોગિક સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટી અને ઉત્તર પ્રાયોગિક સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટીના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહિં હોય.
૩. ધોરણ-૮ની છોકરીઓની પૂર્વપ્રાયોગિક સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટી અને ઉત્તર પ્રાયોગિક સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટીના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહિં હોય.



## સંશોધન પદ્ધતિ

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સંશોધકે વિદ્યાર્થીઓની સાંવેગિક બુદ્ધિ પર યોગની અસર તપાસવાની હોવાથી પ્રાયોગિક સંશોધન પદ્ધતિ પસંદ કરી હતી.

## પ્રાયોગિક યોજના

પ્રસ્તુત સંશોધનની પ્રયોગિક યોજના નીચે પ્રમાણે છે.



## સંશોધનનો નમૂનો

પ્રસ્તુત અભ્યાસ માટે સંશોધકે શ્રી પ્રાથમિક શાળા, લાટી, સોમનાથના ધોરણ ૮ના ૩૫ વિદ્યાર્થીઓ પસંદ કર્યા હતા. જેમાં ૧૯ છોકરાઓ અને ૧૬ છોકરીઓનો સમાવેશ થાય છે.

## પ્રયોગનું અમલીકરણ

સંશોધકે પ્રસ્તુત અભ્યાસ માટે લાટીની પ્રાથમિક શાળાના ૩૫ વિદ્યાર્થીઓ પર પ્રયોગનું અમલીકરણ કર્યું હતું. આ વિદ્યાર્થીઓને ૧ મહિના સુધી વિવિધ પ્રકારના યોગની તાલીમ આપવામાં આવી હતી. વિદ્યાર્થીઓને યોગની તાલીમ આપતાં પહેલા તેમને એક સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટી આપવામાં આવી હતી. યોગની તાલીમ આપ્યા પછી તેમને પુનઃ સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટી આપવામાં આવી હતી.

## સંશોધન ઉપકરણ

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સંશોધકે સ્વ-રચિત સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટીનો ઉપયોગ કર્યો હતો. આ કસોટીમાં કુલ ૩૦ કલમોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. દરેક કલમ માટે કુલ પાંચ પ્રતિયારો રાખવામાં આવ્યા હતા: ૧) સંપૂર્ણ સંમત, ૨) સંમત, ૩) તટસ્થ, ૪) અસંમત અને ૫) સંપૂર્ણ અસંમત.

## માહિતીનું એકત્રીકરણ

સંશોધકે પ્રયોગના અમલીકરણ પહેલાં અને અમલીકરણ પછી વિદ્યાર્થીઓને સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટી આપી હતી. આ બુદ્ધિ કસોટી માટે ૩૦ મિનિટનો સમય ફાળવવામાં આવ્યો હતો.

## માહિતી વિશ્લેષણની પ્રયુક્તિ

ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે સંશોધકે ત્રણ ઉત્કલ્પનાની રચના કરી હતી. ઉત્કલ્પનાની ચકાસણી માટે ટી-ટેસ્ટનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

## માહિતી વિશ્લેષણનું પરિણામ

૧. ધોરણ-૮ના વિદ્યાર્થીઓની પૂર્વપ્રાયોગિક સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટી અને ઉત્તર પ્રાયોગિક સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટીના પ્રાપ્તકોની સરાસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહિં હોય.

## સારણી ૧.૦

### વિદ્યાર્થીઓની પૂર્વપ્રાયોગિક સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટી અને ઉત્તર પ્રાયોગિક સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટીના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચેનો ટી-ટેસ્ટ

કસોટી	સંખ્યા	સરાસરી	પ્રમાણ વિચલન	પ્રમાણ ભૂલ	ટી-મૂલ્ય	સાર્થકતા
પૂર્વ	૩૫	૫૧.૨૩	૧૦.૫૬	૨.૬૮	૮.૧૦	૦.૦૧
ઉત્તર	૩૫	૭૨.૮૮	૧૧.૭૮			

df	૦.૦૫	૦.૦૧
૬૮	૨.૦૦	૨.૬૫

ઉપરોક્ત સારણી પરથી જોઈ શકાય છે કે, ટી નું અવલોકિત મૂલ્ય ૮.૧૦ છે.  $t_{df=68}$  માટે ટીનું સારણીયન મૂલ્ય ૦.૦૫ કક્ષાએ ૨.૦૦ અને ૦.૦૧ કક્ષાએ ૨.૬૫ છે. આમ, ટી નું અવલોકિત મૂલ્ય બંને કક્ષાએ સારણીયન મૂલ્ય કરતાં વધુ છે. એટલે કે, ઉત્કલ્પનાનો અસ્વીકાર થાય છે. આથી કહી શકાય કે વિદ્યાર્થીઓની પૂર્વ સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટી અને ઉત્તર સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટીના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. વળી, વિદ્યાર્થીઓની ઉત્તર કસોટીના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વધુ હોવાથી કહી શકાય કે, ધોરણ-૮ના વિદ્યાર્થીઓની સાંવેગિક બુદ્ધિ પર યોગની હકારાત્મક અસર જોવા મળે છે.

૨. ધોરણ-૮ના છોકરાઓની પૂર્વપ્રાયોગિક સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટી અને ઉત્તર પ્રાયોગિક સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટીના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહિ હોય.

## સારણી ૨.૦

### છોકરાઓની પૂર્વપ્રાયોગિક સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટી અને ઉત્તર પ્રાયોગિક સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટીના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચેનો ટી-ટેસ્ટ

કસોટી	સંખ્યા	સરાસરી	પ્રમાણ વિચલન	પ્રમાણ ભૂલ	ટી-મૂલ્ય	સાર્થકતા
પૂર્વ	૧૮	૪૮.૭૮	૧૦.૧૨	૩.૩૪	૫.૫૨	૦.૦૧
ઉત્તર	૧૮	૬૭.૨૩	૧૦.૪૮			

df	૦.૦૫	૦.૦૧
૩૬	૨.૦૩	૨.૭૨

ઉપરોક્ત સારણી પરથી જોઈ શકાય છે કે, ટી નું અવલોકિત મૂલ્ય ૫.૫૨ છે.  $t_{df=36}$  માટે ટી નું સારણીયન મૂલ્ય ૦.૦૫ કક્ષાએ ૨.૦૩ અને ૦.૦૧ કક્ષાએ ૨.૭૨ છે. આમ, ટી નું અવલોકિત મૂલ્ય બંને કક્ષાએ સારણીયન મૂલ્ય કરતાં વધુ



છે. એટલે કે, ઉત્કલ્પનાનો અસ્વીકાર થાય છે. આથી કહી શકાય કે છોકરાઓની પૂર્વ સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટી અને ઉત્તર સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટીના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. વળી, છોકરાઓની ઉત્તર કસોટીના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરે વધુ હોવાથી કહી શકાય કે, ધોરણ-૮ના છોકરાઓની સાંવેગિક બુદ્ધિ પર યોગની હકારાત્મક અસર જોવા મળે છે.

૩. ધોરણ-૮ની છોકરીઓની પૂર્વપ્રાયોગિક સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટી અને ઉત્તર પ્રાયોગિક સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટીના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત નહિં હોય.

### સારણી ૩.૦

#### છોકરીઓની પૂર્વપ્રાયોગિક સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટી અને ઉત્તર પ્રાયોગિક સાંવેગિક

#### બુદ્ધિ કસોટીના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચેનો ટી-ટેસ્ટ

કસોટી	સંખ્યા	સરાસરી	પ્રમાણ વિચલન	પ્રમાણ ભૂલ	ટી-મૂલ્ય	સાર્થકતા
પૂર્વ	૧૬	૫૩.૪૨	૧૨.૩૧	૪.૨૧	૫.૨૮	૦.૦૧
ઉત્તર	૧૬	૭૫.૬૩	૧૧.૪૭			

df	૦.૦૫	૦.૦૧
૩૦	૨.૦૪	૨.૭૫

ઉપરોક્ત સારણી પરથી જોઈ શકાય છે કે, ટી નું અવલોકિત મૂલ્ય ૫.૨૮ છે.  $df=30$  માટે ટી નું સારણીયન મૂલ્ય ૦.૦૫ કક્ષાએ ૨.૦૪ અને ૦.૦૧ કક્ષાએ ૨.૭૫ છે. આમ, ટી નું અવલોકિત મૂલ્ય બંને કક્ષાએ સારણીયન મૂલ્ય કરતાં વધુ છે. એટલે કે, ઉત્કલ્પનાનો અસ્વીકાર થાય છે. આથી કહી શકાય કે છોકરીઓની પૂર્વ સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટી અને ઉત્તર સાંવેગિક બુદ્ધિ કસોટીના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરી વચ્ચે સાર્થક તફાવત જોવા મળે છે. વળી, છોકરીઓની ઉત્તર કસોટીના પ્રાપ્તાંકોની સરાસરે વધુ હોવાથી કહી શકાય કે, ધોરણ-૮ની છોકરીઓની સાંવેગિક બુદ્ધિ પર યોગની હકારાત્મક અસર જોવા મળે છે.

#### સંશોધનના તારણો

પ્રસ્તુત સંશોધનના તારણો નીચે મુજબ છે:

૧. ધોરણ-૮ના વિદ્યાર્થીઓની સાંવેગિક બુદ્ધિ પર યોગની હકારાત્મક અસર જોવા મળે છે.
૨. ધોરણ-૮ના છોકરાઓની સાંવેગિક બુદ્ધિ પર યોગની હકારાત્મક અસર જોવા મળે છે.
૩. ધોરણ-૮ની છોકરીઓની સાંવેગિક બુદ્ધિ પર યોગની હકારાત્મક અસર જોવા મળે છે.

#### ઉપસંહાર

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સંશોધકે લાટી ગામની પ્રાથમિક શાળાના ધોરણ-૮ના વિદ્યાર્થીઓની સાંવેગિક બુદ્ધિ પર યોગની અસર તપાસી હતી. અભ્યાસને અંતે તારણ મળ્યું કે વિદ્યાર્થીઓની સાંવેગિક બુદ્ધિ પર યોગની હકારાત્મક અસર થાય છે.



## સંદર્ભ સૂચિ

### **BOOKS (ENGLISH)**

- Kerlinger, F. M. (1996). Foundation of Behaviour Research (Seconded), New York, Subject Publication.
- Mouly (2006), The Science of Education Research, New Delhi, Sawrup and Sons. Pandey K. P. (1983). Foundenda of Educational Research, Delhi, Amitash Prakashan Cited In.

### **પુસ્તકો (ગુજરાતી)**

- આચાર્ય એમ. શિક્ષણમાં સંશોધનનું પદ્ધતિશાસ્ત્ર, અમદાવાદ અક્ષર પબ્લિકેશન.
- ઉચાટ, ડી. એ. અને અન્ય (૧૯૮૮), સંશોધન અહેવાલનું લેખન શી રીતે કરશો ? (પ્રથમ આવૃત્તિ), રાજકોટ નિજજન સાયકો સેન્ટર.
- દેસાઈ, કે. જી. (૧૯૭૩), શૈક્ષણિક આયોજન પ્રવિધિ અને મૂલ્યાંકનની નવી ધરી, અમદાવાદ બી. એસ. શાહ પ્રકાશન.
- પટેલ આર. એસ. (૨૦૦૮), શૈક્ષણિક સંશોધન માટે આંકડાશાસ્ત્રીય પદ્ધતિઓ, (બીજી આવૃત્તિ), જય પબ્લિકેશન, અમદાવાદ.

### **DISSERTATION (ENGLISH)**

- Betty A. R. Emotional Intelling correlates with inerlises attitude. A Thesis submitted to the college of graduate studies and research in Partial fulfillment of the requirement for the degree of master education in the department of education psychology and special education, University of Saska town.
- Michel, G, (2006), Emotional Intelligence of Manager in Singapore. University of South Austrial.
- Rangreji, D. D. (2008). A Study on emotional intelligence and work life balance of employee in the information technology industry in Banglore. Chirst University, India.
- Sukhiya S. P. Mehotra, P. V. R. N. (1966), Elements of Education Research, Allied Published Pvt. Ltd.
- Thakkar J. S. (2008), Constraction and Standardization of Emotional in intelligence Test for the students of the Secondary School Gujarat, India.

### **લઘુશોધ નિબંધ (ગુજરાતી)**

- ઈન્દુ, એસ. (૨૦૦૭), માધ્યમિક પ્રશિક્ષણાર્થીઓની સાંવેગિક બુદ્ધિનો અભ્યાસ, કોલ્હાપુર શિવાજી યુનિવર્સિટી, અપ્રકાશિત લઘુશોધ નિબંધ.
- પાટીલ, બી. એ. કે. (૨૦૦૬), પ્રશિક્ષણાર્થીની સાંવેગિક બુદ્ધિનો જાતિ, અભ્યાસ પ્રવાહ, કોલ્હાપુર, શિવાજી યુનિવર્સિટી, અપ્રકાશિત લઘુશોધ નિબંધ.