SHODHPATRA: INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND HUMANITIES
E-ISSN: 3048-6041 | Volume- 3, Issue- 6 | June 2026

संवेगात्मक स्थिरता का विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार पर प्रभाव का अध्ययन

कु० दीपशिखा सिलमाना [1], डॉ० ममता भारद्वाज [2]
शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार
सहायक प्राध्यापक, शिक्षाशास्त्र विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यलय, हरिद्वार

सारांश

किशोरावस्था मानव जीवन का एक अत्यंत संवेदनशील चरण होता है, जहाँ बालक में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक स्तर पर तीव्र परिवर्तन होते हैं। इन परिवर्तनों में यदि विद्यार्थियों का संवेगात्मक संतुलन बना रहे, तो व्यक्तित्व का विकास सुचारु रूप से होता है। मात्रात्मक शोध विधि पर आधारित इस अध्ययन का उद्देश्य संवेगात्मक स्थिरता का किशोर विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार पर प्रभाव की जानकारी प्राप्त करना एवं माध्यमिक स्तर के विद्यालयों में अध्ययनरत् छात्र एवं छात्राओं के सामाजिक व्यवहार के संदर्भ जानकारी प्राप्त करना था। शोध में वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है। असमानुपतिक यादृच्छिक प्रतिचयन विधि के माध्यम से उत्तराखंड राज्य के पौड़ी जिले के माध्यमिक स्तर के विद्यालयों का चयन कर कक्षा 9 एवं 10 के विद्यार्थियों को प्रतिदर्श के रूप में लिया गया है। आँकड़ों के एकत्रीकरण के लिए डॉ० ए. सेन गुप्ता व डॉ० अरुण कुमार सिंह की संवेगात्मक स्थिरता मापनी एवं स्वनिर्मित सामाजिक व्यवहार मापनी को प्रतिभागियों को प्रेषित किया गया। आँकड़ों के विश्लेषण के लिए टी-परीक्षण का प्रयोग किया गया। परिणाम यह प्रदर्शित करते हैं कि संवेगात्मक स्थिरता का माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार पर सार्थक प्रभाव प्रदर्शित होता है। उच्च संवेगात्मक स्थिरता स्तर वाले किशोर विद्यार्थियों में सामाजिक व्यवहार का स्तर अधिक पाया गया है। विद्यालयों के छात्र एवं छात्राओं के सामाजिक व्यवहार के मध्य अन्तर पाया गया है जिसमें मध्यमान के आधार पर हम कह सकते हैं कि विद्यालयों की छात्राओं का सामाजिक व्यवहार का स्तर छात्रों की अपेक्षा अधिक पाया गया। भविष्य में यह अध्ययन शिक्षकों, विद्यालयों एवं शिक्षाविदों के लिए एक मार्गदर्शक के रूप में कार्य करेगा जिससे वे विद्यार्थियों को स्वस्थ संवेगात्मक विकास एवं सामाजिक व्यवहार के लिए उचित वातावरण विकसित कर पाएंगे एवं उन्हें उनकी आवश्यकता के अनुरूप मार्गदर्शित कर पाएंगे।

शब्द कुंजीः संवेगात्मक स्थिरता, किशोर विद्यार्थी, सामाजिक व्यवहार।

प्रस्तावना

किशोरावस्था मानव जीवन का एक अत्यंत संवेदनशील चरण होता है, जहाँ बालक में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक स्तर पर तीव्र परिवर्तन होते हैं। यह वह अवस्था है जब व्यक्ति वयस्कता की दहलीज़ पर कदम रखता है। इस अवस्था में परिवार, विद्यालय, समाज में यह बालक न तो छोटे बच्चे के रूप में और न ही बड़े वयस्क की भांति देखा जाता है जिस कारण बालक के मन में संघर्ष की स्थिति उत्पन्न होती है क्योंकि बालक जब सभी के सम्मुख अपनी बात प्रस्तुत करता है, तो कभी उसे कहा जाता है की आप अभी इतने बड़े नहीं हुए हैं कि अपना निर्णय स्वयं ले सकें और कभी कहा जाता है की आप इतने बड़े हो गए हैं कि अपना निर्णय ले सकते हैं, अपने कार्य को आपको द्वारा समझदारी से किया जाना चाहिए, इन्हीं प्रतिक्रियाओं के चलते बालक के अंदर अनेक संघर्ष जन्म लेते हैं। किशोरावस्था में विद्यार्थियों की अपने प्रति दृष्टि, सामाजिक दायित्व, और व्यक्तित्व का स्वरूप आकार लेता

Published: 12 June 2026
DOI: https://doi.org/10.70558/SPIJSH.2026.v3.i6.45785
Copyright © 2026 The Author(s). This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

है। इन सभी परिवर्तनों, संघर्षों आदि के मध्य भावनात्मक संतुलन बनाए रखना अत्यंत आवश्यक होता है, इन प्रभावों में यदि विद्यार्थियों का संवेगात्मक संतुलन बना रहे, तो व्यक्तित्व का विकास सुचारु रूप से होता है; अन्यथा असंतुलन व्यक्ति को तनाव, चिड़चिड़ापन, या आत्म-हीनता की ओर ले जा सकता है **(इरिक्सन, 1968)**। इस सन्दर्भ में भावनात्मक स्थिरता एक प्रमुख मनोवैज्ञानिक गुण के रूप में उभरकर सामने आता है, जो किशोरों की निर्णय-निर्माण क्षमता, सामाजिक व्यवहार, आत्म-विश्वास और व्यक्तित्व निर्माण को प्रभावित करता है।

किसी व्यक्ति के स्वयं के संवेगों को विनियमित करने, संवेगिक एवं मानसिक संतुलन बनाए रखने, तनावपूर्ण परिस्थितियों में भी संयमित रहने एवं सकारात्मक व्यवहार प्रदर्शित करना संवेगात्मक स्थिरता है। किसी व्यक्ति में यह क्षमता जितनी सुदृढ़ अवस्था में होती है, वह उतने ही विवेक के साथ अपने जीवन की अनुकूल एवं प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने में सक्षम होते हैं। शैक्षिक मनोविज्ञान के अंतर्गत अनेक शोधों ने यह पुष्टि की है कि किशोरों की भावनात्मक स्थिरता उनकी सीखने की क्षमता, आत्म-प्रेरणा, सामाजिक सहभागिता, तथा शैक्षिक प्रदर्शन से सीधा सम्बन्ध रखती है। **डैनियल गोलमैन (1995)** ने भी अपनी प्रसिद्ध पुस्तक इमोशनल इन्टेलिजेन्स में कहा कि संवेगात्मक जागरूकता और नियंत्रण, बौद्धिक क्षमता से कहीं अधिक महत्त्वपूर्ण होता है, विशेष रूप से यह व्यक्ति की कार्य करने की कुशलता, समाज में अपने संबंधों को स्थापित करने, हर परिस्थिति का सामना करने एवं स्वयं के सम्पूर्ण विकास एवं समाज के विकास संपूर्ण विकास में भी योगदान देता है।

संवेगात्मक स्थिरता

संवेग वस्तुतः एक जटिल स्थिति है जिसमें आंतरिक एवं बाह्य रूप से परिवर्तन होता है। आंतरिक रूप में हृदय गति में परिवर्तन, रक्तचाप में परवर्तन आदि एवं बाह्य रूप से मुखमंडल की आभा, हाथ-पैरों आदि में परिवर्तन देखा जाता है। संवेग में भावानुभूति पायी जाती है जो सुख एवं दुख दोनों प्रकार से होती है। **क्रो एवं क्रो ने** संवेग को स्पस्टीकृत करते हुए कहा है कि संवेग एक भावनात्मक अनुभव है जो व्यक्ति में सामान्यीकृत आंतरिक समायोजन और मानसिक व शारीरिक रूप से उत्तेजित दशाओं के साथ-साथ होता है और वह उसके बाह्य व्यवहार में दिखाई देता है। मनुष्य द्वारा संवेगों के फलतः होने वाले डर, गुस्सा, भय, तनाव एवं चिंता आदि जैसी अवस्थाओं को नियंत्रित कर संवेगों को स्थिर करना ही संवेगात्मक स्थिरता है।

संवेगात्मक स्थिरता व्यक्तित्व का एक मुख्य आयाम है, जिसके माध्यम से यह निर्धारित होता है कि प्रत्येक व्यक्ति के सम्मुख अनेकों प्रकार की परिस्थिति आने पर उन परिस्थितियों में वह अपनी संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं को कितनी कुशलता से नियंत्रित कर पाता है। यह धारणा मूलतः व्यक्तित्व मनोविज्ञान से जुड़ी हुई है और इसका उल्लेख **आइजेंक** ने अपने **तीन आयामी व्यक्तित्व मॉडल** में किया था, जहाँ उन्होंने ईमोशनल स्टेबिलिटी बनाम न्यूरोटिसिज़्म को तीन आयामों मे से एक प्रभावी आयाम घोषित किया है।

किशोर विद्यार्थी

किशोरावस्था, ऐसा संक्रमणकाल जिसमें शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक एवं सामाजिक परिवर्तन तीव्र गति से होते हैं यह परिवर्तन विद्यार्थियों के व्यक्तित्व गठन में महत्वपूर्ण भूमिका प्रदान करते हैं। WHO के अनुसार 10-19 वर्ष आयुवर्ग के विद्यार्थी किशोर की श्रेणी में आते हैं, यह वह अवस्था है जिसमें विद्यार्थी परिपक्वता की ओर बढ़ते हैं। किशोर विद्यार्थियों में मानसिक रूप से तर्क-वितर्क, कल्पनाशक्ति, जिज्ञासा एवं समस्या समाधान आदि में गहन विचार प्रकट करना प्रारम्भ हो जाता है। वहीं किशोर संवेगात्मक रूप से भावुक होते हैं जिसके फलस्वरूप किशोरों द्वारा लिए गए निर्णय अस्थिरता युक्त होते हैं वे आनन्द रुपी शक्ति संवेग ऊर्जा के कारण जल्दबाजी में निर्णय ले देते हैं व अंत में उनके परिणामों पर विचार करते हैं। इस अवस्था में शारीरिक, मानसिक एवं संवेगात्मक परिवर्तन अचानक सम्मुख आते हैं। इस अवस्था में किशोर-किशोरियों में यौन ग्रंथियों का विकास एवं इनमें परपक्वता आ जाती है। **स्टेनले**

हॉल ने किशोरावस्था को परिभाषित करते हुए कहा है कि यह बड़े तनाव, तूफ़ान एवं संघर्ष की अवस्था है।

किशोर विद्यार्थी एवं संवेगात्मक स्थिरता

किशोरावस्था विद्यार्थियों के लिए अत्यधिक संवेदनशील होती है। एक किशोर विद्यार्थियों के लिए अपने संवेगों को नियंत्रित रखना चुनौतीपूर्ण होता है क्योंकि इस अवस्था में संवेग तीव्र गति से प्रवाहित होते है जिस कारण वे समायोजन ठीक प्रकार से नहीं कर पाते। किशोरावस्था का संवेगात्मक विकास इतना विचित्र होता है कि किशोर एक ही परिस्थिति में विभिन्न अवसरों पर भिन्न-भिन्न व्यवहार प्रकट करता है एक अवसर पर उसे उल्लास से भर देती है, वही परिस्थिति दूसरे अवसर पर उसे खिन्न कर देती है। किशोर विद्यार्थियों में हार्मोन जैसे टेस्टोस्टेरोन, एस्ट्रोजन में परिवर्तन होता है जो सीधे तौर पर संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं को प्रभावित करता है जिस कारण वे कभी-कभी जल्दी क्रोधित, उदास और कभी अत्यधिक उत्साही भी जो जाते हैं। मस्तिष्क विकास में प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स के पूर्ण विकसित न होने पर किशोर विद्यार्थी निर्णय लेने के समय मस्तिष्क के संवेगों की प्रतिक्रिया केंद्र एमिग्डाला पर विश्वास करते हैं परिणामस्वरुप उनमें भावनात्मक उतार-चढ़ाव, आक्रोश, व्याकुलता आदि परिलक्षित होते हैं। मनोवैज्ञानिक स्तर पर किशोरों में सहकर्मी लगाव, आत्म-सम्मान, स्वयं की पहचान एवं स्वतंत्रता की इच्छा प्रबल होती है जब उनकी इन इच्छाओं की पूर्ति नहीं होती तथा उन्हें सामाजिक रूप से तुलनात्मक दृष्टि से देखा जाता है जिसके पश्चात्त उनमें संवेगात्मक अस्थिरता जन्म लेती है। किशोर विद्यार्थियों में पारिवारिक वातावरण, विद्यालयी दबाव, मित्रों के साथ सम्बन्ध, सोशल मीडिया आदि किशोरों के संवेगात्मक संतुलन को प्रभावित करते हैं।

उद्देश्य

- माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक स्थिरता का उनके सामाजिक व्यवहार पर पड़ने वाले प्रभाव की जानकारी प्राप्त करना ।

परिकल्पना

- **$H_0$1:** माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक स्थिरता का उनके सामाजिक व्यवहार पर पड़ने वाले प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- **$H_0$2:** माध्यमिक स्तर के विद्यालयों में अध्ययनरत् छात्र एवं छात्राओं के सामाजिक व्यवहार के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

शोध पद्धति

यह अध्ययन मात्रात्मक शोध के अंतर्गत वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि पर आधारित है। जिसका उद्देश्य कक्षा 9-10 में अध्ययन करने वाले विद्यार्थियों की संवेगात्मक स्थिरता का उनके सामाजिक व्यवहार पर प्रभाव को ज्ञात करना है।

प्रतिदर्श एवं प्रतिदर्शन विधि

प्रस्तुत शोधपत्र में असमानुपतिक यादृच्छिक प्रतिचयन विधि का प्रयोग किया गया। न्यायदर्श के रूप में उत्तराखंड राज्य के पौड़ी जिले के माध्यमिक विद्यालयों के कक्षा 9 व 10 के विद्यार्थियों का चयन सर्वेक्षण विधि के माध्यम से किया गया।

आँकड़ा संग्रहण एवं विश्लेषण

सर्वेक्षण विधि द्वारा आंकड़ों का संग्रहण किया गया जिसमें डॉ० ए. सेन गुप्ता व डॉ० अरुण कुमार सिंह की संवेगात्मक स्थिरता मापनी का प्रयोग किया गया तथा सामाजिक व्यवहार के लिए स्वनिर्मित सामाजिक व्यवहार मापनी जिसकी विश्वसनीयता एवं वैधीत का परीक्षण करके प्रश्नावाली को प्रभागियों में प्रेषित किया गया। आंकड़ों के विश्लेषण के

लिए मध्याम, प्रामाणिक विचलन, क्रांतिक अनुपात का प्रयोग किया गया।

आंकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या

शोध परिकल्पना H_01: माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के संवेगात्मक स्थिरता का उनके सामाजिक व्यवहार पर पडने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

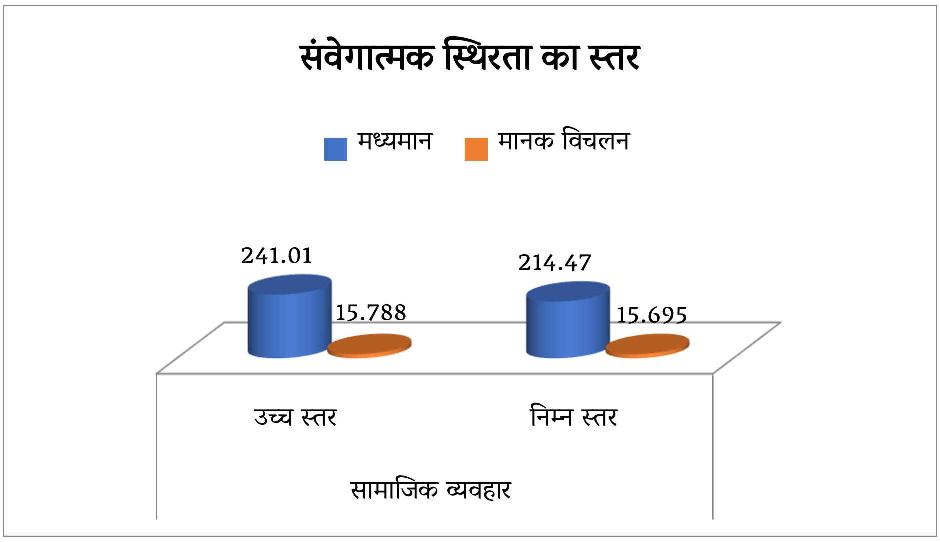
तालिका संख्या 1.1- उच्च एवं निम्न संवेगात्मक स्थिरता स्तर वाले विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार से सम्बन्धित प्राप्तांकों के मध्यमान, मानक विचलन एवं टी मान का विवरण ।

चर	संवेगात्मक स्थिरता का स्तर	मध्यमान	मानक विचलन	टी मान	पी मान	सार्थकता
सामाजिक व्यवहार	उच्च स्तर	241.01	15.788	15.048	0.000	0.05 स्तर पर सार्थक
	निम्न स्तर	214.47	15.695			

स्वतन्त्रता स्तर = 336*   0.05 सार्थकता स्तर = 1.96 0.01 सार्थकता स्तर = 2.58**

तालिका संख्या 1.1 में माध्यमिक स्तर के विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में उच्च एवं निम्न संवेगात्मक स्थिरता स्तर वाले विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार के प्राप्तांकों से प्राप्त मध्यमान एवं मानक विचलन क्रमशः 241.01, 15.788 एवं 214.47, 15.695 प्राप्त हुआ है। प्राप्त मध्यमानों के मध्य अन्तर की सार्थकता ज्ञात करने के लिए टी परीक्षण का प्रयोग किया। टी परीक्षण से प्राप्त टी गणनात्मक मान 15.048 (पी मान 0.000) प्राप्त हुआ जो सार्थकता स्तर 0.05 (स्वतन्त्रता स्तर = 336) पर तालिका मान से अधिक पाया गया, जो कि सार्थक है।

अतः पूर्व निर्धारित शून्य परिकल्पना "माध्यमिक स्तर के विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों की संवेगात्मक स्थिरता का उनके सामाजिक व्यवहार पर पड़ने वाले प्रभाव में मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं है" को स्वीकृत नहीं किया गया है। निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि, विद्यार्थियों की संवेगात्मक स्थिरता का उनके सामाजिक व्यवहार पर प्रभाव पड़ता है।



आरेख संख्या 1.1 उच्च एवं निम्न संवेगात्मक स्थिरता स्तर वाले विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार से सम्बन्धित प्राप्तांकों के मध्यमान एवं मानक विचलन का आरेखीय विवरण ।

आरेख संख्या 1.1 में माध्यमिक स्तर में अध्ययनरत उच्च एवं निम्न संवेगात्मक स्थिरता के स्तर वाले विद्यार्थियों के

सामाजिक व्यवहार से सम्बन्धित मध्यमान एवं मानक विचलन को दर्शाया गया है। मध्यमान के आधार कहा जा सकता है कि उच्च संवेगात्मक स्थिरता स्तर वाले विद्यार्थियों में सामाजिक व्यवहार का स्तर अधिक पाया गया है। विद्यार्थियों की संवेगात्मक स्थिरता का उनके सामाजिक व्यवहार पर प्रभाव पड़ता है।

शोध परिकल्पना $H_0 2$: माध्यमिक स्तर के विद्यालयों में अध्ययनरत् छात्र एवं छात्राओं के सामाजिक व्यवहार के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

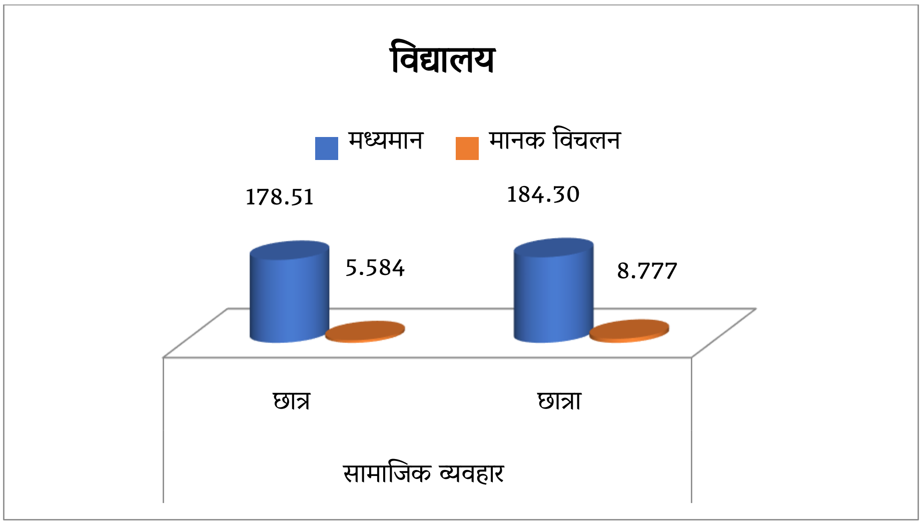
तालिका संख्या 1.2 विद्यार्थियों के छात्र एवं छात्राओं के सामाजिक व्यवहार के प्राप्तांकों के मध्यमान, मानक विचलन एवं टी मान का विवरण।

चर	लिंग	मध्यमान	मानक विचलन	टी मान	पी मान	सार्थकता
सामाजिक व्यवहार	छात्र	178.51	5.584	6.856	.000	0.05 स्तर पर सार्थक
	छात्रा	184.30	8.777			

स्वतन्त्रता स्तर = 311* 0.05 सार्थकता स्तर = 1.96 0.01 सार्थकता स्तर = 2.58**

तालिका संख्या 1.2 में माध्यमिक स्तर के विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार के प्राप्तांकों से प्राप्त मध्यमान एवं मानक विचलन को क्रमशः 178.51, 5.584 एवं 184.30, 8.777 प्राप्त हुआ है। प्राप्त मध्यमानों के मध्य अन्तर की सार्थकता ज्ञात करने के लिए टी परीक्षण का प्रयोग किया। टी परीक्षण से प्राप्त टी गणनात्मक मान 6.856 (पी मान 0.000) प्राप्त हुआ जो सार्थकता स्तर 0.05 (स्वतन्त्रता स्तर = 311) पर तालिका मान से अधिक पाया गया, जो कि सार्थक है।

अतः पूर्व निर्धारित शुन्य परिकल्पना “माध्यमिक स्तर के विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं के सामाजिक व्यवहार के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं है” को स्वीकृत नहीं किया गया है। निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि, विद्यालयों के छात्र एवं छात्राओं के सामाजिक व्यवहार के मध्य अन्तर पाया गया है।



आरेख संख्या 1.2 विद्यालयों के विद्यार्थियों के छात्र एवं छात्राओं के सामाजिक व्यवहार के प्राप्तांकों के मध्यमान एवं मानक विचलन का आरेखीय विवरण।

आरेख संख्या 1.2 में माध्यमिक स्तर के विद्यालयों के छात्र एवं छात्राओं की सामाजिक व्यवहार से सम्बन्धित का

मध्यमान एवं मानक विचलन को प्रदर्शित किया गया है। मध्यमान के आधार पर विद्यालयों के छात्राओं में छात्रों की अपेक्षा सामाजिक व्यवहार का स्तर अधिक पाया गया।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन में शून्य परिकल्पना H_01, 0.05 स्तर पर सार्थक सिद्ध होती है, अतः यह कहा जा सकता है कि विद्यार्थियों की संवेगात्मक स्थिरता का उनके सामाजिक व्यवहार पर सार्थक प्रभाव पड़ता है। मध्यमान के आधार कहा जा सकता है कि उच्च संवेगात्मक स्थिरता स्तर वाले किशोर विद्यार्थियों में सामाजिक व्यवहार का स्तर अधिक पाया गया है। साथ ही शून्य परिकल्पना H_02, 0.05 स्तर पर सार्थक सिद्ध होती है, फलस्वरूप विद्यालयों के छात्र एवं छात्राओं के सामाजिक व्यवहार के मध्य अन्तर पाया गया है जिसमें मध्यमान के आधार पर हम कह सकते हैं कि विद्यालयों की छात्राओं का सामाजिक व्यवहार का स्तर छात्रों की अपेक्षा अधिक पाया गया। अध्ययनों में यह भी ज्ञात हुआ है कि विद्यार्थियों के शैक्षिक अवसाद को दूर करने के लिए संवेगात्मक स्थिरता एवं सामाजिक समर्थन दोनों ने सेतु के रूप में कार्य किया है तथा विद्यार्थियों की संवेगात्मक स्थिरता का सामाजिक व्यवहार से सार्थक संबंध प्रदर्शित होता है जिसमें उच्च संवेगात्मक स्थिरता एवं उत्कृष्ट सामाजिक संबंध के साथ सकारात्मक संबंध प्रकट हुआ है। अध्ययन इस बात की पुष्टि करता है कि विद्यार्थियों की संवेगात्मक स्थिरता का उनके सामाजिक व्यवहार में प्रभाव पड़ता है। भविष्य में यह अध्ययन शिक्षकों, विद्यालयों एवं शिक्षाविदों के लिए एक मार्गदर्शक के रूप में कार्य करेगा जिससे वे विद्यार्थियों को स्वस्थ संवेगात्मक विकास एवं सामाजिक व्यवहार के लिए उचित वातावरण विकसित कर पाएंगे एवं उन्हें उनकी आवश्यकता के अनुरूप मार्गदर्शित कर पाएंगे।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

गुप्ता, एस॰ पी॰ एवं गुप्ता, ए॰ (2017). अनुसंधान संदर्शिका सम्प्रत्य, कार्यविधि एवं प्रविधि, इलाहाबादः शारदा पुस्तक भवन पब्लिकेशन एण्ड़ टिस्ट्रीब्यूटर्स।

पाण्डेय, रामशकल (2009). शिक्षा की दार्शनिक एवं समाजशास्त्रीय पृष्ठभूमि, आगराः श्री विनोद पुस्तक मन्दिर।

पाठक, पी॰ डी॰ (2010). शिक्षा मनोविज्ञान, आगराः अग्रवाल पब्लिकेशन।

सिंह, अ. कु. (2017). *मनोविज्ञान, समाजशास्त्र तथा शिक्षा में शोध विधियाँ* (13वाँ संस्करण). मोतीलाल बनारसीदास.

सिंह, अ. कु. (2019). *उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान* (11वाँ संशोधित संस्करण). मोतीलाल बनारसीदास.

सिलमाना, कु. दी., एवं भारद्वाज, डॉ. म. (2025). *भ्रामरी प्राणायाम: किशोर विद्यार्थियों की संवेगात्मक स्थिरता का प्रभावी उपाय. इंटरनेशनल जर्नल फॉर मल्टीडिसिप्लिनरी रिसर्च (IJFMR), 7*(3)। https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i03.48854

Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. W. W. Norton & Company.

Feinstein, S. (2013). *The power of the adolescent brain: How the teenage mind works*. Corwin.

Gao, M., & Liu, W. (2025). Exploring family functioning and adolescent academic anxiety: emotional stability and social support as mediators. *Psychology research and behavior management*, 1111-1124. https://doi.org/10.2147/PRBM.S508537

Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ. New York:

Bantam Books.

Suprayitno, E., Rusdi, M., & Supriandi, S. (2024). Analysis of the Influence of Sleep Patterns, Emotional Stability, and Quality of Social Relationships on Mental Health of College Students in West Java. *West Science Interdisciplinary Studies*, *2*(02), 475-484. https://wsj.westsciences.com/index.php/wsis/article/view/681