International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM)
Multidisciplinary, Indexed, Double Blind, Open Access, Peer-Reviewed, Refereed-International Journal.
SJIF Impact Factor =7.938, January-June 2024, Submitted in March 2024, ISSN -2393-8048

विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि के निर्धारक कारक

मंजू सैनी, शोधार्थी, शिक्षा विभाग, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर
डॉ रेणु शर्मा, शोध पर्यवेक्षक, केशव विद्यापीठ जामड़ोली, जयपुर

सारांश

आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में केवल बौद्धिक क्षमता ही विद्यार्थियों की सफलता का मापदंड नहीं है, बल्कि संवेगात्मक बुद्धि (Emotional Intelligence) भी समान रूप से महत्वपूर्ण हो गई है। यह लेख विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारकों का गहन अध्ययन प्रस्तुत करता है। लेख में पारिवारिक परिवेश, विद्यालयी वातावरण, सहपाठी समूह, डिजिटल मीडिया, तथा आत्म–धारणा जैसे घटकों की चर्चा की गई है, जो विद्यार्थी की भावनात्मक जागरूकता, आत्म–नियंत्रण और सामाजिक कुशलता को प्रभावित करते हैं। इसके अतिरिक्त लेख में संवेगात्मक बुद्धि के विकास में शिक्षक, माता–पिता और समाज की भूमिका का विश्लेषण भी प्रस्तुत किया गया है। अंततः लेख में यह निष्कर्ष निकाला गया है कि विद्यार्थी की समग्र सफलता के लिए उसकी संवेगात्मक बुद्धि का विकास अनिवार्य है, और इसके लिए बहुआयामी प्रयासों की आवश्यकता है।

कीवर्ड्स – संवेगात्मक बुद्धि, विद्यार्थी, पारिवारिक परिवेश, विद्यालयी वातावरण, सामाजिक विकास, डिजिटल मीडिया, आत्म–संवेदना, आत्म–नियंत्रण।

प्रस्तावना

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और उसकी भावनाएँ उसके व्यवहार और निर्णयों को प्रभावित करती हैं। 20वीं सदी के उत्तरार्ध में जब मनोविज्ञान के क्षेत्र में भावनाओं की भूमिका पर गंभीर शोध आरंभ हुआ, तब डैनियल गोलेमैन जैसे मनोवैज्ञानिकों ने यह सिद्ध किया कि व्यक्ति की सफलता में संवेगात्मक बुद्धि की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। संवेगात्मक बुद्धि का तात्पर्य उस क्षमता से है जिसके माध्यम से व्यक्ति स्वयं की और दूसरों की भावनाओं को पहचानता, समझता और नियंत्रित करता है।

शिक्षा क्षेत्र में यह देखा गया है कि जिन विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि उच्च होती है, वे अधिक आत्म–विश्वासी, सहनशील और सहयोगी होते हैं। इसलिए वर्तमान समय में विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास और शैक्षणिक उपलब्धियों के संदर्भ में संवेगात्मक बुद्धि का अध्ययन अत्यंत आवश्यक हो गया है।

संवेगात्मक बुद्धि की अवधारणा

संवेगात्मक बुद्धि वह क्षमता है जिसके द्वारा व्यक्ति स्वयं की भावनाओं को पहचानता है, उनका प्रबंधन करता है, दूसरों की भावनाओं को समझता है तथा सामाजिक संबंधों को सकारात्मक रूप से संचालित करता है। इसे डैनियल गोलेमैन ने पाँच मुख्य घटकों में विभाजित किया है–

1. स्वयं की जागरूकता – अपनी भावनाओं को पहचानने और उन्हें नाम देने की क्षमता।
2. आत्म–नियंत्रण – अपने आवेगों और मूड को नियंत्रित करने की योग्यता।
3. प्रेरणा – लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए आंतरिक प्रेरणा का होना।
4. सहानुभूति – दूसरों की भावनाओं और दृष्टिकोणों को समझने की योग्यता।
5. सामाजिक कौशल – रिश्तों को सँभालने और सहयोगात्मक संबंध बनाने की कला।

इन घटकों के माध्यम से विद्यार्थी न केवल अकादमिक सफलता अर्जित करता है, बल्कि उसका सामाजिक व्यवहार, समस्या–समाधान कौशल, और नेतृत्व क्षमता भी विकसित होती है। आधुनिक शिक्षा प्रणाली में संवेगात्मक बुद्धि को एक मुख्य कौशल के रूप में स्वीकार किया जाने लगा है, विशेषकर जब विद्यार्थियों को जीवन की जटिलताओं से निपटने की आवश्यकता होती है।

विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक

- **पारिवारिक परिवेश :–** परिवार एक बच्चे की पहली पाठशाला होता है। माता–पिता का व्यवहार, घर का वातावरण, पारिवारिक संवाद एवं सहयोग विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते हैं। यदि परिवार में खुले संवाद, सहानुभूति और भावनात्मक सहयोग की संस्कृति है, तो बच्चे में भावनाओं को समझने और व्यक्त करने की क्षमता स्वतः विकसित होती है।
- **विद्यालयी वातावरण और शिक्षक की भूमिका :–** विद्यालय केवल ज्ञान प्राप्ति का स्थान नहीं है, बल्कि यह विद्यार्थियों के सामाजिक व भावनात्मक विकास का भी केंद्र है। शिक्षकों का विद्यार्थियों के प्रति सहृदय और संवेदनशील व्यवहार, उनकी समस्याओं को समझना, सकारात्मक प्रतिक्रिया देना तथा नैतिक मूल्यों का समावेश विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि को मजबूत करता है।
- **सहपाठी समूह और सामाजिक संपर्क :–** विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि को उनके सहपाठियों से

होने वाला संपर्क भी प्रभावित करता है। मित्रों के साथ सहयोग, प्रतिस्पर्धा, सहानुभूति और संप्रेषण कौशल का प्रयोग करने से विद्यार्थी सामाजिक रूप से सशक्त होते हैं। सकारात्मक सामाजिक संपर्क संवेगात्मक जागरूकता और आत्म–नियंत्रण को प्रोत्साहित करता है।

- **डिजिटल मीडिया और तकनीकी प्रभाव :–** डिजिटल युग में सोशल मीडिया, मोबाइल फोन, गेम्स और इंटरनेट विद्यार्थियों की भावनात्मक संवेदनशीलता को प्रभावित कर रहे हैं। अधिक समय तक स्क्रीन पर रहने से सामाजिक बातचीत कम होती है जिससे संवेगात्मक बुद्धि का विकास प्रभावित हो सकता है। वहीं, सकारात्मक उपयोग जैसे प्रेरणादायक वीडियो, ध्यान केंद्रित करने वाले ऐप्स आदि से संवेगात्मक विकास को बढ़ावा मिल सकता है।
- **आत्म–धारणा और आत्म–सम्मान :–** विद्यार्थी की आत्म–छवि और आत्म–सम्मान उसके संवेगात्मक संतुलन के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। यदि वह स्वयं को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखता है और अपनी क्षमताओं में विश्वास रखता है, तो वह तनाव, असफलता और सामाजिक दबाव को सहजता से संभाल सकता है। आत्म–स्वीकृति और आत्म–संवेदना जैसी विशेषताएँ संवेगात्मक बुद्धि की नींव होती हैं।

विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि और शैक्षणिक उपलब्धि

संवेगात्मक बुद्धि सीधे तौर पर विद्यार्थियों के शैक्षणिक प्रदर्शन से जुड़ी हुई है। कई अध्ययनों में पाया गया है कि उच्च संवेगात्मक बुद्धि वाले विद्यार्थी–

- तनाव को बेहतर तरीके से नियंत्रित करते हैं,
- परीक्षा में बेहतर प्रदर्शन करते हैं,
- शिक्षक और साथियों से सकारात्मक संबंध बनाए रखते हैं।
- संवेगात्मक बुद्धि विद्यार्थियों की समय–प्रबंधन, लक्ष्य निर्धारण, और टीम वर्क जैसी क्षमताओं को भी मजबूत बनाती है।

शिक्षकों की भूमिका

- विद्यार्थियों की भावनाओं को समझना और उन्हें प्रोत्साहन देना।
- कक्षा में समावेशी और संवादशील वातावरण तैयार करना।

भावनात्मक शिक्षा को गतिविधियों के माध्यम से शामिल करना।

अभिभावकों की भूमिका

- बच्चों की भावनाओं को सुनना और उन्हें सम्मान देना।
- अनुशासन के साथ–साथ स्नेहपूर्ण व्यवहार करना।
- घरेलू तनाव को बच्चों पर न थोपना।

निष्कर्ष

इस अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि के विकास में पारिवारिक, विद्यालयीय, और सामाजिक वातावरण का गहरा प्रभाव है। विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि उनके व्यक्तिगत और शैक्षणिक जीवन में सफलता के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। संवेगात्मक बुद्धि न केवल अकादमिक उपलब्धियों को प्रभावित करती है, बल्कि यह उनके मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को भी सशक्त बनाती है। इस अध्ययन में जिन प्रमुख कारकों की चर्चा की गई है, वे सभी संवेगात्मक बुद्धि के विकास में सहायक होते हैं, जैसे कि पारिवारिक परिवेश, विद्यालयी वातावरण, सहपाठियों के साथ रिश्ते, और डिजिटल मीडिया का प्रभाव।

संवेगात्मक बुद्धि का विकास न केवल विद्यार्थियों के व्यक्तिगत जीवन में बल्कि उनके समाज में योगदान देने की क्षमता को भी बढ़ाता है। इसके प्रभाव से वे बेहतर निर्णय ले सकते हैं, अपने भावनाओं को नियंत्रित कर सकते हैं और दूसरों के साथ सकारात्मक तरीके से संवाद कर सकते हैं।

सुझाव

- विद्यालयी पाठ्यक्रम में सामाजिक–भावनात्मक शिक्षा को समाविष्ट किया जाए।
- शिक्षकों को भावनात्मक बुद्धि के प्रशिक्षण कार्यक्रमों से संवेदनशील बनाया जाए।
- अभिभावकों को भी बच्चों के भावनात्मक विकास हेतु मार्गदर्शन प्रदान किया जाए।
- विद्यार्थियों को योग, ध्यान और रचनात्मक गतिविधियों में सम्मिलित किया जाए।
- डिजिटल संसाधनों का विवेकपूर्ण और सकारात्मक उपयोग सिखाया जाए।

संदर्भ

- पाण्डेय, के .पी. : शैक्षिक अनुसंधान की रूपरेखा, अमित प्रकाशन, मेरठ.
- राय, डॉ. एम.एम. मृदा विज्ञान, भोपाल (भारत) : मध्य प्रदेश हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, 1976. पृष्ठ. 202.
- कौल लोकेश (1998) : शैक्षिक अनुसंधान की कार्य प्रणाली, विकास पब्लिसिंग हाउस प्रा.लि., नई दिल्ली.
- कपिल, एच.के. (1996) : सांख्यिकी के मूल तत्व, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा.