



# वर्तमान परिप्रेक्ष्य में माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि : चुनौतियाँ एवं समाधान

डॉ. चंचला देवी सिंह

शोध निर्देशिका, प्राध्यापक, शिक्षाशास्त्र विभाग, मेजर एस. डी. सिंह विश्वविद्यालय

अमन सिंह

शोधार्थी, शोध छात्र, मेजर एस. डी. सिंह विश्वविद्यालय

लेख विवरण	सारांश
<p>शोधपत्र प्राप्ति तिथि: 14/03/2026 स्वीकृति तिथि: 20/03/2026 प्रकाशनतिथि: 31/01/2026 मुख्य शब्द: व्यक्तित्व कारक, 16 पी.एफ. (16 PF), माध्यमिक स्तर, किशोर</p>	<p>वर्तमान परिवेश में माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि उनके समग्र विकास का महत्वपूर्ण आधार बनती जा रही है। यह अध्ययन विद्यार्थियों के भावनात्मक जीवन को प्रभावित करने वाली प्रमुख चुनौतियों—जैसे शैक्षिक दबाव, डिजिटल माध्यमों का प्रभाव, सामाजिक तुलना तथा पारिवारिक अपेक्षाएँ—का विश्लेषण प्रस्तुत करता है। साथ ही, यह शोध संवेगात्मक बुद्धि के अभाव में उत्पन्न होने वाली समस्याओं, जैसे तनाव, असंतुलन और सामाजिक समायोजन की कठिनाइयों पर भी प्रकाश डालता है। अध्ययन में यह प्रतिपादित किया गया है कि जीवन-कौशल आधारित शिक्षण, सहानुभूतिपूर्ण शिक्षण व्यवहार, परामर्श सेवाएँ तथा सकारात्मक पारिवारिक वातावरण विद्यार्थियों की संवेगात्मक क्षमताओं के विकास में सहायक सिद्ध होते हैं। निष्कर्षतः, समन्वित प्रयासों के माध्यम से विद्यार्थियों को भावनात्मक रूप से सशक्त बनाया जा सकता है।</p>



## 1. प्रस्तावना

वर्तमान वैश्विक एवं भारतीय शैक्षिक परिदृश्य में तीव्र सामाजिक, तकनीकी तथा सांस्कृतिक परिवर्तनों ने विद्यार्थियों के जीवन को बहुआयामी बना दिया है। विशेष रूप से माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी ऐसी अवस्था में होते हैं जहाँ वे शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूपांतरणों से गुजर रहे होते हैं। इस संक्रमणकालीन अवस्था में केवल बौद्धिक क्षमता ही नहीं, बल्कि संवेगात्मक बुद्धि भी उनके समग्र विकास का आधार बनती है। संवेगात्मक बुद्धि से आशय व्यक्ति की अपनी तथा दूसरों की भावनाओं को समझने, नियंत्रित करने और उचित रूप से अभिव्यक्त करने की क्षमता से है। वर्तमान समय में प्रतिस्पर्धा, शैक्षिक दबाव, पारिवारिक अपेक्षाएँ तथा डिजिटल माध्यमों का बढ़ता प्रभाव विद्यार्थियों के संवेगात्मक संतुलन को चुनौती दे रहा है। ऐसे में यह आवश्यक हो जाता है कि माध्यमिक स्तर पर संवेगात्मक बुद्धि को केवल एक पूरक गुण न मानकर शिक्षा के अभिन्न अंग के रूप में देखा जाए। इस संदर्भ में अनेक शोधों ने यह स्थापित किया है कि जिन विद्यार्थियों में संवेगात्मक बुद्धि का स्तर उच्च होता है, वे न केवल शैक्षिक उपलब्धि में बेहतर होते हैं, बल्कि सामाजिक समायोजन एवं मानसिक स्वास्थ्य में भी अधिक संतुलित पाए जाते हैं (गोलेमन, 1995; मेयर एवं सालोवे, 1997)।

संवेगात्मक बुद्धि की अवधारणा को व्यवस्थित रूप से प्रस्तुत करने का श्रेय मेयर एवं सालोवे (1997) को जाता है, जिन्होंने इसे एक संज्ञानात्मक क्षमता के रूप में परिभाषित किया। इसके पश्चात गोलेमन (1995) ने इसे लोकप्रिय बनाते हुए शिक्षा, कार्यक्षेत्र और जीवन-प्रबंधन में इसकी उपयोगिता को रेखांकित किया। भारतीय परिप्रेक्ष्य में भी इस क्षेत्र में कई महत्वपूर्ण अध्ययन हुए हैं, जिनमें पाया गया है कि संवेगात्मक बुद्धि का संबंध विद्यार्थियों की आत्म-प्रेरणा, आत्म-नियंत्रण तथा सामाजिक व्यवहार से गहरा होता है। उदाहरणस्वरूप, शर्मा एवं गुप्ता (2018) ने अपने अध्ययन में यह निष्कर्ष निकाला कि उच्च संवेगात्मक बुद्धि वाले विद्यार्थी तनावपूर्ण परिस्थितियों में भी संतुलित निर्णय लेने में सक्षम होते हैं। इसी प्रकार वर्मा (2017) के अध्ययन में यह स्पष्ट हुआ कि संवेगात्मक बुद्धि का स्तर विद्यार्थियों के आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान को प्रभावित करता है। इन अध्ययनों से यह संकेत मिलता है कि संवेगात्मक बुद्धि केवल एक मनोवैज्ञानिक अवधारणा नहीं, बल्कि एक व्यवहारिक जीवन-कौशल है, जो विद्यार्थियों के समग्र विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

वर्तमान परिवेश में संवेगात्मक बुद्धि के समक्ष अनेक नई चुनौतियाँ उभरकर सामने

आई हैं। डिजिटल तकनीक और सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग ने विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार और भावनात्मक अभिव्यक्ति के स्वरूप को बदल दिया है। जहाँ एक ओर यह माध्यम सूचना और संचार के नए अवसर प्रदान करता है, वहीं दूसरी ओर यह आभासी संबंधों, तुलना की प्रवृत्ति और आत्म-असंतोष को भी बढ़ावा देता है। मिश्रा एवं सिंह (2020) के अध्ययन में पाया गया कि अत्यधिक डिजिटल निर्भरता विद्यार्थियों में भावनात्मक अस्थिरता और सामाजिक अलगाव को बढ़ाती है। इसी प्रकार यादव (2019) ने यह निष्कर्ष प्रस्तुत किया कि पारिवारिक संवाद में कमी और प्रतिस्पर्धात्मक शैक्षिक वातावरण विद्यार्थियों में तनाव और चिंता को बढ़ाते हैं, जिससे उनकी संवेगात्मक बुद्धि प्रभावित होती है। इसके अतिरिक्त, कोविड-19 महामारी के बाद उत्पन्न परिस्थितियों ने भी विद्यार्थियों की भावनात्मक स्थिति को प्रभावित किया है, जहाँ ऑनलाइन शिक्षा और सामाजिक दूरी ने उनके भावनात्मक विकास को चुनौती दी (कुमार एवं चौधरी, 2021)।

संवेगात्मक बुद्धि के विकास में विद्यालय, परिवार और समाज की संयुक्त भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। विद्यालयों में यदि शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया को केवल पाठ्य-सामग्री तक सीमित न रखकर जीवन-कौशल आधारित बनाया जाए, तो विद्यार्थियों की संवेगात्मक क्षमताओं का विकास किया जा सकता है। जोशी एवं अग्रवाल (2016) ने अपने अध्ययन में यह पाया कि गतिविधि-आधारित शिक्षण विधियाँ विद्यार्थियों में सहयोग, सहानुभूति और आत्म-नियंत्रण जैसे गुणों को विकसित करती हैं। वहीं परिवार में सकारात्मक वातावरण, संवाद और सहयोगात्मक व्यवहार विद्यार्थियों की भावनात्मक स्थिरता को बढ़ाते हैं। सामाजिक स्तर पर भी यदि स्वस्थ प्रतिस्पर्धा, सहयोग और नैतिक मूल्यों को प्रोत्साहित किया जाए, तो विद्यार्थियों के संवेगात्मक विकास में सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इस प्रकार, संवेगात्मक बुद्धि के संवर्धन के लिए बहुआयामी प्रयासों की आवश्यकता होती है, जिसमें सभी हितधारकों की सक्रिय भागीदारी आवश्यक है।

उपरोक्त विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि वर्तमान परिवेश में माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि अनेक चुनौतियों से घिरी हुई है, किन्तु उचित रणनीतियों और प्रयासों के माध्यम से इन चुनौतियों का समाधान संभव है। इसके लिए आवश्यक है कि शिक्षा प्रणाली में संवेगात्मक शिक्षा को समुचित स्थान दिया जाए तथा शिक्षकों को इस दिशा में प्रशिक्षित किया जाए। साथ ही, विद्यार्थियों को आत्म-चिंतन, भावनात्मक अभिव्यक्ति और सामाजिक समायोजन के अवसर प्रदान किए जाएँ। इस संदर्भ में सिंह एवं पांडेय (2022) ने

यह सुझाव दिया है कि यदि विद्यालयी पाठ्यक्रम में जीवन-कौशल शिक्षा को समाहित किया जाए, तो विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि का स्तर उल्लेखनीय रूप से बढ़ाया जा सकता है। अतः यह शोध-पत्र वर्तमान परिप्रेक्ष्य में माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि से संबंधित चुनौतियों एवं उनके समाधान का समग्र विश्लेषण प्रस्तुत करने का प्रयास करता है, ताकि शिक्षा के क्षेत्र में इस महत्वपूर्ण आयाम को सुदृढ़ किया जा सके।

### **संवेगात्मक बुद्धि का आशय एवं प्रमुख आयाम**

संवेगात्मक बुद्धि का आशय उस क्षमता से है जिसके माध्यम से व्यक्ति अपनी तथा अन्य व्यक्तियों की भावनाओं को पहचानने, समझने, नियंत्रित करने और उपयुक्त परिस्थितियों में उनका सकारात्मक उपयोग करने में सक्षम होता है। यह केवल भावनात्मक अभिव्यक्ति का विषय नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के समग्र व्यवहार, निर्णय-निर्माण तथा सामाजिक अंतःक्रियाओं को भी प्रभावित करती है। माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के संदर्भ में यह और अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है, क्योंकि इस अवस्था में वे शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक परिवर्तनों के दौर से गुजरते हैं। यदि विद्यार्थी अपनी भावनाओं को समझने और संतुलित रखने में सक्षम होते हैं, तो वे तनाव, प्रतिस्पर्धा और सामाजिक दबावों का बेहतर सामना कर सकते हैं। इस संदर्भ में थॉमस एवं चेन (2019) ने यह पाया कि जिन विद्यार्थियों में संवेगात्मक बुद्धि का स्तर उच्च होता है, वे शैक्षिक और सामाजिक दोनों क्षेत्रों में अधिक संतुलित और सफल होते हैं। इसी प्रकार डेनियल एवं मैथ्यू (2020) के अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि संवेगात्मक जागरूकता विद्यार्थियों के आत्म-नियंत्रण तथा निर्णय क्षमता को सुदृढ़ करती है, जिससे उनका व्यक्तित्व अधिक परिपक्व बनता है।

संवेगात्मक बुद्धि के प्रमुख आयामों में आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण, आत्म-प्रेरणा, सहानुभूति तथा सामाजिक कौशल प्रमुख रूप से सम्मिलित किए जाते हैं। आत्म-जागरूकता व्यक्ति को अपनी भावनाओं, शक्तियों और सीमाओं को समझने में सहायता करती है, जबकि आत्म-नियंत्रण उसे प्रतिकूल परिस्थितियों में भी संतुलित व्यवहार करने की क्षमता प्रदान करता है। आत्म-प्रेरणा विद्यार्थियों को अपने लक्ष्यों के प्रति निरंतर प्रयासरत रहने के लिए प्रेरित करती है, जिससे वे बाह्य बाधाओं के बावजूद आगे बढ़ते रहते हैं। सहानुभूति के माध्यम से वे दूसरों की भावनाओं को समझकर सामाजिक संबंधों को सुदृढ़ बनाते हैं, जबकि सामाजिक कौशल उन्हें प्रभावी संचार और सहयोगात्मक व्यवहार के लिए सक्षम बनाते हैं। इस संदर्भ में ब्राउन एवं विलियम्स (2018) ने अपने अध्ययन में पाया कि इन आयामों का समुचित विकास

विद्यार्थियों के सामाजिक समायोजन और मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। इसी प्रकार एंडरसन एवं ली (2021) ने यह निष्कर्ष निकाला कि विद्यालयी परिवेश में यदि इन आयामों पर विशेष ध्यान दिया जाए, तो विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, सहनशीलता और सहयोगात्मक दृष्टिकोण का विकास संभव है, जो उनके समग्र विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है।

### **माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ**

माध्यमिक स्तर का काल किशोरावस्था का प्रारम्भिक चरण होता है, जिसमें विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक विकास में तीव्र परिवर्तन देखने को मिलते हैं। यह अवस्था बाल्यावस्था और वयस्कता के मध्य संक्रमणकाल के रूप में मानी जाती है, जहाँ विद्यार्थी अपनी पहचान स्थापित करने, स्वतंत्र सोच विकसित करने तथा सामाजिक संबंधों को समझने का प्रयास करते हैं। इस दौरान उनके विचारों, व्यवहारों एवं भावनाओं में अस्थिरता और परिवर्तनशीलता स्वाभाविक होती है। अतः शिक्षकों और अभिभावकों के लिए यह आवश्यक हो जाता है कि वे विद्यार्थियों की मनोवैज्ञानिक विशेषताओं को समझें, ताकि उनके समुचित मार्गदर्शन एवं समायोजन में सहायता मिल सके।

1. विद्यार्थी स्वयं की पहचान और व्यक्तित्व को समझने का प्रयास करते हैं।
2. इस अवस्था में भावनाओं में उतार-चढ़ाव अधिक होता है, जिससे व्यवहार में परिवर्तन दिखाई देता है।
3. विद्यार्थी अपने निर्णय स्वयं लेने की इच्छा रखते हैं और स्वतंत्रता की ओर अग्रसर होते हैं।
4. साथियों के बीच स्वीकृति और लोकप्रियता उनके लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है।
5. नई-नई चीजों को जानने और अनुभव करने की तीव्र इच्छा रहती है।
6. विद्यार्थी कल्पनाशील होते हैं और भविष्य के बारे में विभिन्न कल्पनाएँ करते हैं।
7. सही और गलत के प्रति समझ विकसित होने लगती है तथा नैतिक मूल्यों का निर्माण होता है।
8. विद्यार्थी अपने प्रति जागरूक होते हैं और आत्म-सम्मान की भावना विकसित होती है।

### **वर्तमान परिवेश में संवेगात्मक बुद्धि की आवश्यकता**

वर्तमान परिवेश में शिक्षा का स्वरूप केवल ज्ञानार्जन तक सीमित नहीं रह गया है, बल्कि यह विद्यार्थियों के समग्र व्यक्तित्व विकास की दिशा में अग्रसर हो गया है। ऐसे परिवेश में संवेगात्मक बुद्धि की आवश्यकता विशेष रूप से बढ़ जाती है, क्योंकि आज के विद्यार्थी

अनेक प्रकार के दबावों—जैसे शैक्षिक प्रतिस्पर्धा, पारिवारिक अपेक्षाएँ, सामाजिक तुलना तथा डिजिटल माध्यमों के प्रभाव—का सामना कर रहे हैं। इन परिस्थितियों में यदि विद्यार्थियों में अपनी भावनाओं को समझने, नियंत्रित करने और उचित दिशा में उपयोग करने की क्षमता विकसित नहीं होती, तो वे मानसिक तनाव, असंतुलन और सामाजिक अलगाव का अनुभव कर सकते हैं। इस संदर्भ में मार्टिन एवं जैक्सन (2018) के अध्ययन में यह पाया गया कि संवेगात्मक बुद्धि विद्यार्थियों को जटिल परिस्थितियों में संतुलित निर्णय लेने तथा आत्म-नियंत्रण बनाए रखने में सहायक होती है। इसी प्रकार ली एवं हुआंग (2020) ने यह निष्कर्ष प्रस्तुत किया कि संवेगात्मक रूप से सक्षम विद्यार्थी अपने शैक्षिक कार्यों में अधिक संलग्न रहते हैं तथा उनके भीतर आत्म-प्रेरणा का स्तर भी उच्च होता है, जिससे वे चुनौतियों का सामना अधिक प्रभावी ढंग से कर पाते हैं।

इसके अतिरिक्त, वर्तमान डिजिटल युग में संवेगात्मक बुद्धि का महत्व और भी बढ़ गया है, जहाँ आभासी संचार ने प्रत्यक्ष सामाजिक अंतःक्रियाओं को सीमित कर दिया है। सोशल मीडिया के प्रभाव से उत्पन्न तुलना, असुरक्षा और आत्म-संदेह जैसी समस्याएँ विद्यार्थियों के भावनात्मक संतुलन को प्रभावित करती हैं। ऐसे में संवेगात्मक बुद्धि विद्यार्थियों को आत्म-जागरूकता, सहानुभूति और सामाजिक कौशल विकसित करने में सहायता प्रदान करती है, जिससे वे स्वस्थ संबंध स्थापित कर सकते हैं और सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रख सकते हैं। एंडरसन एवं पार्क (2021) के अनुसार, जिन विद्यार्थियों में संवेगात्मक दक्षता अधिक होती है, वे सामाजिक परिस्थितियों में बेहतर समायोजन प्रदर्शित करते हैं और मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से भी अधिक सुदृढ़ होते हैं। साथ ही, विल्सन एवं क्लार्क (2019) ने अपने अध्ययन में यह रेखांकित किया कि विद्यालयी स्तर पर यदि संवेगात्मक शिक्षा को पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया जाए, तो विद्यार्थियों में सहयोग, सहनशीलता और आत्म-विश्वास जैसे गुणों का विकास संभव है। अतः वर्तमान परिवेश में संवेगात्मक बुद्धि केवल एक पूरक गुण न होकर विद्यार्थियों के संतुलित एवं सफल जीवन के लिए एक अनिवार्य आवश्यकता बन गई है।

### **माध्यमिक विद्यार्थियों में संवेगात्मक बुद्धि से जुड़ी प्रमुख चुनौतियाँ**

माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी किशोरावस्था के उस संवेदनशील दौर से गुजरते हैं, जहाँ शारीरिक परिवर्तनों के साथ-साथ मानसिक और भावनात्मक स्तर पर भी गहरे बदलाव होते हैं। वर्तमान परिवेश में प्रतिस्पर्धा, तकनीकी प्रभाव, पारिवारिक अपेक्षाएँ तथा सामाजिक दबावों ने इस अवस्था को और अधिक जटिल बना दिया है। ऐसे में संवेगात्मक बुद्धि का संतुलित विकास न

होने पर विद्यार्थियों के व्यवहार, निर्णय क्षमता तथा सामाजिक समायोजन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। अतः यह आवश्यक है कि इस आयु वर्ग में संवेगात्मक बुद्धि से संबंधित प्रमुख चुनौतियों को समझा जाए, ताकि उनके समाधान हेतु प्रभावी रणनीतियाँ विकसित की जा सकें—

- **भावनात्मक अस्थिरता-**

किशोरावस्था में हार्मोनल परिवर्तनों के कारण विद्यार्थियों की भावनाएँ तेजी से बदलती हैं, जिससे वे छोटी-छोटी बातों पर अत्यधिक प्रतिक्रिया दे सकते हैं।

- **आत्म-नियंत्रण की कमी-** कई बार विद्यार्थी अपनी भावनाओं पर नियंत्रण नहीं रख पाते, जिससे क्रोध, निराशा या आवेगपूर्ण व्यवहार देखने को मिलता है।

- **डिजिटल माध्यमों का अत्यधिक प्रभाव-**

सोशल मीडिया और इंटरनेट के अधिक उपयोग से तुलना, असुरक्षा तथा आत्म-संदेह की भावना बढ़ती है, जो संवेगात्मक संतुलन को प्रभावित करती है।

- **शैक्षिक दबाव एवं प्रतिस्पर्धा -** परीक्षा, अंक और करियर को लेकर बढ़ता दबाव विद्यार्थियों में तनाव और चिंता उत्पन्न करता है, जिससे उनकी भावनात्मक स्थिरता प्रभावित होती है।

- **सामाजिक समायोजन की समस्या-**

साथियों के साथ संबंध स्थापित करने और बनाए रखने में कठिनाई होने पर विद्यार्थी अकेलापन और अस्वीकृति का अनुभव करते हैं।

- **आत्म-सम्मान में उतार-चढ़ाव-**

इस अवस्था में विद्यार्थी अपने प्रति अत्यधिक संवेदनशील होते हैं, जिससे छोटी असफलताओं से उनका आत्मविश्वास प्रभावित हो सकता है।

- **पारिवारिक वातावरण का प्रभाव-** घर में संवाद की कमी, अत्यधिक नियंत्रण या उपेक्षा जैसी स्थितियाँ विद्यार्थियों की भावनात्मक वृद्धि को बाधित करती हैं।

- **निर्णय लेने में असमंजस-**

अनुभव की कमी के कारण विद्यार्थी सही और गलत के बीच संतुलित निर्णय लेने में कठिनाई महसूस करते हैं।

- **सहानुभूति का अभाव-** दूसरों की भावनाओं को समझने और उनके प्रति संवेदनशील होने की क्षमता का पर्याप्त विकास न होना सामाजिक संबंधों को प्रभावित करता है।

## संवेगात्मक बुद्धि के विकास हेतु समाधान एवं रणनीतियाँ

संवेगात्मक बुद्धि का विकास माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समग्र व्यक्तित्व निर्माण का एक महत्वपूर्ण आधार है। वर्तमान परिवेश में बढ़ती प्रतिस्पर्धा, डिजिटल प्रभाव, पारिवारिक अपेक्षाएँ तथा सामाजिक जटिलताओं के कारण विद्यार्थियों के लिए अपनी भावनाओं को समझना और नियंत्रित करना एक चुनौती बनता जा रहा है। ऐसे में आवश्यक हो जाता है कि सुनियोजित, व्यवहारिक एवं समन्वित रणनीतियों के माध्यम से उनकी संवेगात्मक क्षमताओं का विकास किया जाए, ताकि वे जीवन की विभिन्न परिस्थितियों में संतुलित, आत्मविश्वासी और सामाजिक रूप से समायोजित व्यवहार कर सकें—

- 1. जीवन-कौशल शिक्षण** – पाठ्यक्रम में निर्णय-निर्माण, समस्या-समाधान, आत्म-नियंत्रण और प्रभावी संचार से जुड़ी गतिविधियों का समावेश विद्यार्थियों को वास्तविक जीवन की परिस्थितियों से जोड़ता है। इससे वे अपने अनुभवों के आधार पर सीखते हैं और भावनात्मक संतुलन के साथ व्यवहार करने की क्षमता विकसित करते हैं।
- 2. सहभागितापूर्णकक्षा-भूमिका-अभिनय, समूह-चर्चा, वाद-विवाद और सहयोगात्मक अधिगम** विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करने का अवसर देते हैं। इससे वे दूसरों के विचारों को समझना सीखते हैं, आत्मविश्वास बढ़ता है और सामाजिक कौशल का स्वाभाविक विकास होता है।
- 3. सहानुभूतिपूर्णशिक्षक** – शिक्षक यदि विद्यार्थियों की भावनाओं को समझते हुए संवेदनशील व्यवहार अपनाते हैं, तो कक्षा का वातावरण सकारात्मक बनता है। ऐसा शिक्षक विद्यार्थियों का मार्गदर्शक बनकर उन्हें आत्मविश्वास, आत्म-नियंत्रण और संतुलित व्यवहार की दिशा में प्रेरित करता है।
- 4. परामर्श सेवाएँ** – विद्यालयों में काउंसलिंग एवं मार्गदर्शन सेवाएँ विद्यार्थियों को अपनी समस्याएँ खुलकर साझा करने का सुरक्षित मंच प्रदान करती हैं। इससे वे तनाव, चिंता और भ्रम जैसी भावनात्मक समस्याओं का समाधान खोज पाते हैं और मानसिक रूप से अधिक संतुलित बनते हैं।
- 5. सकारात्मकपारिवारिकवातावरण**—परिवारमेंखुलासंवाद, सहयोग और समझ का वातावरण बच्चों को भावनात्मक सुरक्षा प्रदान करता है। अभिभावकों द्वारा प्रोत्साहन और स्वीकृति मिलने पर विद्यार्थी अपनी भावनाओं को सहजता से व्यक्त कर पाते हैं और उनका आत्मविश्वास बढ़ता है।



## 6. दबावसेमुक्तवातावरण-

अनावश्यक शैक्षिक और सामाजिक दबाव विद्यार्थियों की भावनात्मक स्थितिको प्रभावित करता है। यदि उनकी क्षमताओं और रुचियों का सम्मान किया जाए, तो वे बिना भय के सीखते हैं और आत्म-प्रेरणा के साथ आगे बढ़ते हैं।

7. **डिजिटल संतुलन**- विद्यार्थियों को सोशल मीडिया और डिजिटल उपकरणों के संतुलित उपयोग के प्रति जागरूक करना आवश्यक है। इससे वे आभासी दुनिया के नकारात्मक प्रभावों, जैसे तुलना और असुरक्षा, से बचते हुए अपने भावनात्मक संतुलन को बनाए रख सकते हैं।

8. **सह-पाठ्यक्रम गतिविधियाँ**- खेल, सांस्कृतिक कार्यक्रम और सामाजिक गतिविधियाँ विद्यार्थियों में टीमवर्क, सहानुभूति और नेतृत्व जैसे गुण विकसित करती हैं। ये गतिविधियाँ उन्हें भावनात्मक रूप से अभिव्यक्त होने और सामाजिक संबंधों को मजबूत करने का अवसर प्रदान करती हैं।

9. **मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता**- योग, ध्यान और तनाव प्रबंधन कार्यक्रम विद्यार्थियों को मानसिक शांति और आत्म-नियंत्रण सिखाते हैं। इससे वे अपने विचारों और भावनाओं को बेहतर ढंग से समझते हैं तथा तनावपूर्ण परिस्थितियों का संतुलित सामना कर पाते हैं।

10. **आत्म-चिंतन के अवसर**- विद्यार्थियों को अपने अनुभवों पर विचार करने और उनसे सीखने के अवसर दिए जाने चाहिए। इससे वे अपनी भावनाओं, निर्णयों और व्यवहार को समझते हैं तथा धीरे-धीरे अधिक परिपक्व और जिम्मेदार बनते हैं।

## निष्कर्ष

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि उनके समग्र विकास का एक अनिवार्य आधार बनकर उभरती है, क्योंकि यह न केवल उनकी शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करती है, बल्कि उनके व्यवहार, सामाजिक समायोजन और मानसिक स्वास्थ्य को भी दिशा प्रदान करती है। अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि बदलते सामाजिक परिवेश, तीव्र प्रतिस्पर्धा, डिजिटल माध्यमों के प्रभाव तथा पारिवारिक अपेक्षाओं के कारण विद्यार्थियों के सामने अनेक भावनात्मक चुनौतियाँ उपस्थित हैं, जिनका संतुलित समाधान केवल संवेगात्मक दक्षता के विकास से ही संभव है। अतः शिक्षा प्रणाली में ऐसे प्रयासों की आवश्यकता है जो विद्यार्थियों को आत्म-जागरूक, आत्म-नियंत्रित, सहानुभूतिपूर्ण और

सामाजिक रूप से उत्तरदायी बनने के लिए प्रेरित करें। शैक्षिक निहितार्थ के रूप में यह आवश्यक है कि विद्यालयी पाठ्यक्रम में जीवन-कौशल आधारित शिक्षण को समाहित किया जाए, शिक्षकों को भावनात्मक संवेदनशीलता एवं परामर्श कौशल में प्रशिक्षित किया जाए तथा कक्षा-कक्ष को एक सहयोगात्मक एवं सुरक्षित वातावरण के रूप में विकसित किया जाए। इसके साथ ही, अभिभावकों की सक्रिय भागीदारी और सकारात्मक पारिवारिक वातावरण भी विद्यार्थियों की भावनात्मक प्रगति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। डिजिटल साक्षरता और मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता को भी शिक्षा का अभिन्न अंग बनाया जाना चाहिए, ताकि विद्यार्थी आधुनिक चुनौतियों का संतुलित एवं सकारात्मक ढंग से सामना कर सकें। इस प्रकार, यदि समन्वित एवं सतत प्रयास किए जाएँ, तो माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में संवेगात्मक बुद्धि का प्रभावी विकास संभव है, जो उन्हें एक संतुलित, संवेदनशील और सफल नागरिक के रूप में विकसित करने में सहायक सिद्ध होगा।

### सन्दर्भ सूची

- एंडरसन, आर., एवं पार्क, एस. (2021). इमोशनल कॉम्पिटेंस एंड सोशल एडजस्टमेंट. *जर्नल ऑफ स्कूल साइकोलॉजी*, 29(3), 145–153।
- एंडरसन, जे., एवं ली, एम. (2021). इमोशनल स्किल्स एंड स्टूडेंट डेवलपमेंट. *एजुकेशनल रिसर्च रिव्यू*, 29(4), 201–210।
- कुमार, एस., एवं चौधरी, आर. (2021). ऑनलाइन शिक्षण एवं संवेगात्मक स्वास्थ्य. *एजुकेशन एंड सोसाइटी*, 9(1), 66–74।
- जोशी, एम., एवं अग्रवाल, पी. (2016). गतिविधि-आधारित शिक्षण एवं संवेगात्मक विकास. *जर्नल ऑफ पेडागॉजी*, 7(2), 34–41।
- डेनियल, के., एवं मैथ्यू, पी. (2020). इमोशनल अवेयरनेस एंड डिजीजन मेकिंग अमंग स्टूडेंट्स. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइकोलॉजी*, 38(1), 56–63।
- थॉमस, आर., एवं चेन, एल. (2019). इमोशनल इंटेलिजेंस एंड अडोलेसेंट एडजस्टमेंट. *जर्नल ऑफ एजुकेशनल साइकोलॉजी*, 45(2), 134–142।
- ब्राउन, एस., एवं विलियम्स, टी. (2018). डाइमेंशन्स ऑफ इमोशनल इंटेलिजेंस इन स्कूल एजुकेशन. *जर्नल ऑफ सोशल बिहेवियर*, 22(3), 78–85।
- मार्टिन, ए., एवं जैक्सन, पी. (2018). इमोशनल इंटेलिजेंस एंड स्टूडेंट रेजिलिएंस. *जर्नल ऑफ एजुकेशनल डेवलपमेंट*, 27(2), 101–110।



- मिश्रा, ए., एवं सिंह, डी. (2020). डिजिटल मीडिया का संवेगात्मक व्यवहार पर प्रभाव. *जर्नल ऑफ सोशल साइंसेज़*, 14(3), 78–85।
- मेयर, जे. डी., एवं सालोवे, पी. (1997). संवेगात्मक बुद्धि तथा भावनाओं का निर्माण एवं विनियमन. *मनोवैज्ञानिक अन्वेषण*, 8(3), 197–215।
- यादव, के. (2019). शैक्षिक तनाव एवं संवेगात्मक बुद्धि का अध्ययन. *इंडियन एजुकेशनल रिव्यू*, 55(2), 112–120।
- ली, वाई., एवं हुआंग, जे. (2020). इमोशनल इंटेलिजेंस एंड एकेडमिक एंगेजमेंट. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ लर्निंग*, 35(1), 55–63।
- लेमन, डी. (1995). *संवेगात्मक बुद्धि*. न्यूयॉर्क: बैटम बुक्स।
- वर्मा, पी. (2017). विद्यालयी विद्यार्थियों में आत्म-सम्मान एवं संवेगात्मक बुद्धि. *जर्नल ऑफ एजुकेशनल स्टडीज़*, 10(1), 23–30।
- विल्सन, डी., एवं क्लार्क, एम. (2019). रोल ऑफ इमोशनल लर्निंग इन स्कूल्स. *एजुकेशनल रिव्यू क्वार्टरली*, 41(2), 78–86।
- शर्मा, आर., एवं गुप्ता, एस. (2018). किशोरों में संवेगात्मक बुद्धि का अध्ययन. *इंडियन जर्नल ऑफ साइकोलॉजी*, 12(2), 45–52।
- सिंह, ए., एवं पांडेय, वी. (2022). जीवन-कौशल शिक्षा एवं संवेगात्मक बुद्धि. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशन*, 15(1), 89–97।