INTERNATIONAL JOURNAL OF ARTS, COMMERCE & EDUCATION
A Multidisciplinary Peer-Reviewed, Refereed, Open Access Journal,
https://avjournals.com/ e-ISSN: 2347-7687, Vol 14, Issue 1, January-March 2026

शिक्षकों के शैक्षणिक एवं सह-पाठ्यचर्या संबंधी व्यवहार का विद्यार्थियों के समायोजन एवं समग्र विकास पर प्रभाव: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

[1]कनक, [2]डॉ. राम अवध यादव (सहायक प्राध्यापक)
[1]शोधार्थी, [2]शोध निर्देशक
[1-2]शिक्षा विभाग, भारती विश्वविद्यालय, दुर्ग (छत्तीसगढ़)

सारांश
उच्च माध्यमिक शिक्षा के दौरान विद्यार्थी विषय-चयन, परीक्षाओं, प्रतिस्पर्धा, मित्रता तथा भविष्य के व्यवसाय से संबंधित अनेक निर्णय लेते हैं। इन परिस्थितियों में संवेगों को पहचानने, समझने तथा उपयुक्त ढंग से नियोजित करने की क्षमता उनके अधिगम-अनुभव को प्रभावित कर सकती है। प्रस्तुत विश्लेषणात्मक अध्ययन का उद्देश्य उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि, शैक्षणिक उपलब्धि और आत्मविश्वास के बीच संभावित संबंधों का सैद्धांतिक एवं अनुभवजन्य विवेचन करना है। अध्ययन में संवेगात्मक बुद्धि के योग्यता-आधारित और स्व-प्रतिवेदित स्वरूप, आत्मविश्वास तथा शैक्षणिक आत्म-प्रभावकारिता के वैचारिक भेद, और परीक्षा-तनाव, अध्ययन-स्वनियमन, उपलब्धि-अनुभव तथा विद्यालयी वातावरण जैसे मध्यस्थ कारकों की समीक्षा की गई है। शोध की प्रकृति दस्तावेजीय, वर्णनात्मक और आलोचनात्मक है; इसके लिए प्रकाशित मेटा-विश्लेषणों, प्रमुख मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों एवं भारतीय शैक्षिक नीति-दस्तावेजों का उपयोग किया गया है। प्रकाशित मेटा-विश्लेषण संवेगात्मक बुद्धि और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच सामान्यतः सकारात्मक किंतु सीमित औसत संबंध का संकेत देते हैं। वहीं आत्म-प्रभावकारिता संबंधी सैद्धांतिक व्याख्याएँ दर्शाती हैं कि आत्मविश्वास का शैक्षणिक आयाम विशिष्ट कार्यों में सफलता की अपेक्षा, पूर्व अनुभव और प्रत्युत्तर से विकसित होता है। यह निष्कर्ष निकलता है कि संवेगात्मक बुद्धि शैक्षणिक सफलता अथवा आत्मविश्वास की अकेली निर्धारक नहीं है; इसका योगदान विषयगत कठिनाई, शिक्षण-गुणवत्ता, पारिवारिक सहायता तथा संसाधनों के साथ मिलकर सामने आता है। अध्ययन समग्र शिक्षण, सुरक्षित कक्षा-वातावरण और कौशल-आधारित सामाजिक-संवेगात्मक अधिगम को बढ़ावा देने की आवश्यकता प्रतिपादित करता है।

मुख्य शब्द: संवेगात्मक बुद्धि, शैक्षणिक उपलब्धि, आत्मविश्वास, आत्म-प्रभावकारिता, किशोरावस्था, परीक्षा-तनाव, स्वनियमन, उच्च माध्यमिक शिक्षा।

1. प्रस्तावना
विद्यालय में सीखना केवल स्मृति, बौद्धिक क्षमता तथा पाठ्यपुस्तक ज्ञान का परिणाम नहीं होता। किसी विद्यार्थी का प्रश्न पूछने का साहस, गलती के बाद पुनः प्रयास करने की तत्परता, असफलता से निपटने का तरीका और साथियों से सहयोग प्राप्त करने की क्षमता भी उसके शैक्षिक अनुभव का अंग हैं। कक्षा 11 एवं 12 के विद्यार्थियों के लिए यह पक्ष विशेष महत्त्व रखता है, क्योंकि इसी अवस्था में बोर्ड परीक्षाओं, प्रवेश परीक्षाओं, पारिवारिक अपेक्षाओं और करियर-संबंधी अनिश्चितताओं का दबाव एक साथ उपस्थित होता है। परीक्षा की कठिन तैयारी से उत्पन्न तनाव यदि ध्यान को बाधित कर दे, तो विषय का ज्ञान पर्याप्त होने पर भी उपलब्धि प्रभावित हो सकती है। इसके विपरीत, चिंता को समझना, भावनात्मक संतुलन बनाना और सहायता माँगना सीखने की प्रक्रिया को अधिक संगठित बना सकता है।
संवेगात्मक बुद्धि की अवधारणा भावनाओं की पहचान, उनके संज्ञानात्मक उपयोग, उनकी समझ तथा उपयुक्त प्रबंधन को महत्त्वपूर्ण योग्यता-क्षेत्रों के रूप में प्रस्तुत करती है। इस दृष्टिकोण में संवेग तर्क के विरोधी नहीं हैं; उचित रूप से समझे जाने पर वे ध्यान, निर्णय और सामाजिक व्यवहार के लिए उपयोगी

INTERNATIONAL JOURNAL OF
ARTS, COMMERCE & EDUCATION
A Multidisciplinary Peer-Reviewed, Refereed, Open Access Journal,
https://avjournals.com/ e-ISSN: 2347-7687, Vol 14, Issue 1, January-March 2026

सूचनाएँ प्रदान कर सकते हैं। किंतु प्रत्येक भावनात्मक व्यवहार को बुद्धिमत्ता का प्रमाण मानना उचित नहीं है। किसी विद्यार्थी का शांत स्वभाव, लोकप्रियता अथवा खुलेपन का स्तर संवेगात्मक बुद्धि के सभी आयामों को स्वतः नहीं दर्शाता।

शैक्षणिक उपलब्धि का सामान्य आकलन विषयगत अंक, परीक्षा-परिणाम, निरंतर मूल्यांकन और पाठ्य-संबंधी दक्षताओं से किया जाता है। आत्मविश्वास अपेक्षाकृत व्यापक व्यक्तिनिष्ठ विश्वास है कि व्यक्ति चुनौतियों का सामना कर सकता है। दोनों में समानता नहीं है: उच्च अंक पाने वाला विद्यार्थी सार्वजनिक प्रस्तुति में असहज हो सकता है, जबकि औसत अंक पाने वाला विद्यार्थी नए कार्यों में पहल दिखा सकता है। इसलिए संवेगात्मक बुद्धि का इन दोनों चरों से संबंध अलग-अलग और संयुक्त रूप से समझना आवश्यक है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 और विद्यालयी शिक्षा की राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा 2023 शिक्षा को समग्र विकास तथा जीवनोपयोगी दक्षताओं से जोड़ती हैं । इसी व्यापक संदर्भ में प्रस्तुत अध्ययन का प्रश्न है कि संवेगों के प्रति जागरूकता और उनका नियमन पढ़ाई की कार्यप्रणाली तथा स्वयं पर भरोसे को किन परिस्थितियों में सहारा देते हैं, और किन स्थितियों में उनका प्रभाव सीमित हो सकता है।

2. अध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत अध्ययन निम्नलिखित उद्देश्यों पर आधारित है:

1. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि की अवधारणा, प्रकारों और प्रमुख घटकों का विश्लेषण करना।
2. संवेगात्मक बुद्धि तथा शैक्षणिक उपलब्धि के बीच उपलब्ध प्रकाशित साक्ष्यों एवं संभावित मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं की व्याख्या करना।
3. संवेगात्मक बुद्धि और आत्मविश्वास के संबंध को आत्म-प्रभावकारिता, उपलब्धि-अनुभव तथा सामाजिक प्रतिक्रिया के संदर्भ में समझना।
4. विद्यालय, परिवार, साथियों और परीक्षा-संस्कृति जैसे संदर्भगत कारकों की भूमिका का आलोचनात्मक परीक्षण करना।
5. उच्च माध्यमिक कक्षाओं के लिए व्यावहारिक, समावेशी और मूल्यांकन-सक्षम शैक्षिक सुझाव प्रस्तुत करना।

3. सैद्धांतिक परिप्रेक्ष्य

संवेगात्मक बुद्धि, उपलब्धि और आत्मविश्वास को एक ही मनोवैज्ञानिक सिद्धांत से पर्याप्त रूप में नहीं समझा जा सकता। इसलिए प्रस्तुत विवेचना में संवेगात्मक सूचना-प्रसंस्करण, सामाजिक-संज्ञानात्मक अधिगम, शैक्षणिक आत्म-प्रभावकारिता तथा विद्यालय-आधारित सामाजिक-संवेगात्मक अधिगम के प्रमुख दृष्टिकोणों का समन्वय किया गया है।

- **संवेगात्मक बुद्धि का योग्यता-दृष्टिकोण—** मेयर, सालोवे एवं कारुसो (2004) के अनुसार व्यक्ति संवेगों से संबंधित सूचनाओं को पहचानता, समझता और व्यवस्थित करता है। अध्ययन में यह दृष्टिकोण परीक्षा-चिंता की पहचान तथा अध्ययन के समय भावनात्मक संतुलन के विश्लेषण में उपयोगी है।
- **सामाजिक-संज्ञानात्मक एवं आत्म-प्रभावकारिता दृष्टिकोण—** बैंडूरा (1997) ने स्वयं की कार्य-क्षमता में विश्वास को व्यवहार और प्रयास का प्रमुख घटक माना। सफल अभ्यास, दूसरों का आदर्श, प्रोत्साहन तथा शारीरिक-भावनात्मक संकेत शैक्षणिक आत्म-प्रभावकारिता को प्रभावित करते हैं।
- **कार्य-विशिष्ट विश्वास का दृष्टिकोण—** पाजारेस (1996) ने स्पष्ट किया कि किसी कार्य के संदर्भ में मापी गई आत्म-प्रभावकारिता उसी कार्य के प्रदर्शन को समझने में व्यापक वैश्विक विश्वास से अधिक उपयोगी

INTERNATIONAL JOURNAL OF ARTS, COMMERCE & EDUCATION
A Multidisciplinary Peer-Reviewed, Refereed, Open Access Journal,
https://avjournals.com/ e-ISSN: 2347-7687, Vol 14, Issue 1, January-March 2026

हो सकती है। अतः सामान्य आत्मविश्वास और गणित अथवा भाषा विषय में स्वयं की क्षमता का विश्वास अलग मापा जाना चाहिए।

- **विद्यालयी सामाजिक-संवेगात्मक अधिगम—** डर्लक आदि (2011) के मेटा-विश्लेषण में विद्यालय-आधारित कार्यक्रमों से सामाजिक-संवेगात्मक कौशल और शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार के प्रमाण मिले। यह संवेगात्मक कौशल के प्रशिक्षण की संभावना दिखाता है, किंतु कार्यक्रम के प्रभाव को केवल संवेगात्मक बुद्धि तक सीमित नहीं करता।

इन सिद्धांतों से प्राप्त संयुक्त व्याख्या यह है कि संवेगों का ज्ञान तत्काल अंक नहीं बढ़ाता; वह अध्ययन-अभ्यास, लक्ष्य-निर्धारण, प्रतिक्रिया ग्रहण करने तथा कठिन कार्य के सामने बने रहने जैसी प्रक्रियाओं की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है। इसी प्रकार आत्मविश्वास न तो केवल जन्मजात गुण है और न ही केवल उत्साहवर्धक कथनों से विकसित हो जाता है। उसे वास्तविक अभ्यास तथा उपयुक्त सामाजिक अनुभवों का सहारा चाहिए।

4. संबंधित साहित्य की समीक्षा

सालोवे एवं मेयर (1990) के वैचारिक लेख ने भावनाओं के आकलन, अभिव्यक्ति और नियमन को बुद्धिमत्तापूर्ण कार्यप्रणाली का हिस्सा मानने का आधार प्रदान किया। मेयर, सालोवे एवं कारुसो (2004) ने आगे चलकर संवेगात्मक बुद्धि की योग्यता-संबंधी परिभाषा और उसकी वैध माप से जुड़ी चुनौतियों की चर्चा की। दोनों कार्यों का महत्त्व यह है कि वे भावनाओं को सीखने से संबंधित संभावित सूचना मानते हैं, जबकि उनकी सीमा यह है कि वे अपने-आप किसी विशेष विद्यालयी समूह में उपलब्धि पर कारणात्मक प्रभाव सिद्ध नहीं करते।

परेरा एवं डीजियाकोमो (2013) ने गुण-आधारित संवेगात्मक बुद्धि तथा शैक्षणिक प्रदर्शन के संबंध का मेटा-विश्लेषण किया। 48 स्वतंत्र नमूनों के आधार पर प्राप्त औसत संबंध सकारात्मक, किंतु सीमित से मध्यम स्तर का था। अध्ययनों में आयु और शैक्षणिक स्तर के अनुसार संबंध बदलने का संकेत मिला। इसलिए यह मानना उचित नहीं है कि सभी उच्च माध्यमिक कक्षाओं, विषयों और संस्थागत परिवेशों में संबंध समान होगा।

मैककैन आदि (2020) ने शैक्षणिक प्रदर्शन के साथ संवेगात्मक बुद्धि के संबंध पर विस्तृत मेटा-विश्लेषण प्रस्तुत किया। उन्होंने औसत सकारात्मक संबंध के साथ यह भी पाया कि योग्यता-आधारित, स्व-प्रतिवेदित और मिश्रित संवेगात्मक बुद्धि की मापों के परिणामों में अंतर था। इस निष्कर्ष का अनुसंधान-संबंधी अर्थ है कि संवेगात्मक बुद्धि का मापन किस उपकरण से किया जा रहा है, यह केवल तकनीकी नहीं, बल्कि परिणाम की व्याख्या से जुड़ा मूल प्रश्न है।

पाजारेस (1996) ने शैक्षणिक आत्म-प्रभावकारिता को प्रेरणा, प्रयास और प्रदर्शन से जोड़ा, जबकि बैंडूरा (1997) ने कार्य-क्षमता में विश्वास विकसित होने के अनेक स्रोतों की विवेचना की। ये कार्य आत्मविश्वास के शैक्षणिक पक्ष को समझाते हैं; फिर भी इन्हें संवेगात्मक बुद्धि और सामान्य आत्मविश्वास के बीच प्रत्यक्ष सहसंबंध का साक्ष्य नहीं समझना चाहिए। संवेगों को समझने की क्षमता आत्म-क्षमता के बारे में अधिक संतुलित मूल्यांकन में सहायता कर सकती है, लेकिन इसका वास्तविक परीक्षण पृथक रूप से आवश्यक होगा।

डर्लक आदि (2011) के 213 विद्यालयी हस्तक्षेपों पर आधारित मेटा-विश्लेषण में सामाजिक-संवेगात्मक अधिगम के प्रतिभागियों का प्रदर्शन नियंत्रण समूहों की तुलना में औसतन बेहतर पाया गया। टेलर आदि (2017) ने अनुवर्ती प्रभावों की समीक्षा में सामाजिक-संवेगात्मक कौशल और कल्याण-संबंधी लाभों की निरंतरता का समर्थन किया। हाल के सिप्रियानो आदि (2023) के व्यापक अध्ययन ने विभिन्न देशों एवं विद्यालयी संदर्भों में लाभ के साथ कार्यक्रमों की गुणवत्ता और स्थानीय परिस्थितियों के कारण परिणामों में पर्याप्त विविधता भी रेखांकित की। इन तीनों अध्ययनों में विद्यालयी कार्यक्रमों का दायरा संवेगात्मक बुद्धि से व्यापक है; अतः कार्यक्रम-प्रभाव को सीधे संवेगात्मक बुद्धि का शुद्ध प्रभाव कहना अनुचित होगा।

INTERNATIONAL JOURNAL OF ARTS, COMMERCE & EDUCATION
A Multidisciplinary Peer-Reviewed, Refereed, Open Access Journal,
https://avjournals.com/ e-ISSN: 2347-7687, Vol 14, Issue 1, January-March 2026

तालिका 1. प्रमुख शोध और वर्तमान विषय के लिए उनके निहितार्थ

प्रमुख स्रोत	शोध/सिद्धांत का मुख्य संकेत	वर्तमान अध्ययन में उपयोग एवं सावधानी
परेरा एवं डीजियाकोमो (2013)	गुण-आधारित संवेगात्मक बुद्धि और प्रदर्शन में सीमित-मध्यम सकारात्मक संबंध।	आयु तथा शैक्षणिक स्तर के कारण परिणाम बदल सकते हैं।
मैककैन आदि (2020)	संवेगात्मक बुद्धि एवं शैक्षणिक उपलब्धि में सकारात्मक औसत संबंध; मापन-पद्धति का महत्त्व।	संबंध को कारणात्मक प्रभाव न माना जाए।
पाजारेस (1996)	कार्य-विशिष्ट आत्म-प्रभावकारिता का शैक्षणिक अभिप्रेरणा से संबंध।	सामान्य आत्मविश्वास से अलग माप की आवश्यकता।
डर्लक आदि (2011)	विद्यालयी सामाजिक-संवेगात्मक कार्यक्रमों से कौशल एवं शैक्षणिक लाभ।	कार्यक्रम की समस्त गतिविधियों को केवल EI न कहा जाए।
सिप्रियानो आदि (2023)	विविध देशों के SEL कार्यक्रमों में औसतन लाभ तथा उल्लेखनीय विषमता।	प्रभाव का आकार संदर्भ और क्रियान्वयन पर निर्भर।

साहित्य का समेकित संकेत यह है कि संवेगात्मक बुद्धि, अध्ययन-व्यवहार और आत्म-संबंधी विश्वासों के बीच संबंधों को समझने के लिए बहु-चर तथा संदर्भ-संवेदनशील विश्लेषण आवश्यक है। विशेष रूप से भारतीय कक्षा 11–12 में माध्यम, विषय-समूह, सामाजिक-आर्थिक स्थिति और परीक्षा-प्रणाली को नियंत्रित किए बिना सार्वभौमिक निष्कर्ष प्रस्तुत करना वैज्ञानिक रूप से उचित नहीं होगा।

5. अवधारणात्मक स्पष्टीकरण: अध्ययन के प्रमुख चर

5.1 संवेगात्मक बुद्धि का अर्थ और प्रमुख आयाम

संवेगात्मक बुद्धि से आशय अपनी एवं दूसरों की भावनाओं को पहचानने, भावनात्मक संकेतों का अर्थ समझने, आवश्यकतानुसार उनका उपयोग करने और व्यवहार को संतुलित रखने की क्षमता से है। संवेगात्मक बुद्धि का अर्थ भावनाओं को दबाना, हमेशा प्रसन्न रहना या संघर्ष से बचना नहीं है। कभी-कभी निराशा, भय अथवा क्रोध को स्वीकार करना तथा उन्हें उचित अभिव्यक्ति देना ही स्वस्थ भावनात्मक प्रबंधन का भाग होता है।

- **संवेगों की पहचान—** परीक्षा से पहले घबराहट, तुलना से उत्पन्न असुरक्षा या किसी मित्र की परेशानी को पहचान सकना।
- **विचार में संवेगों का उपयोग—** उत्साह को अध्ययन की योजना बनाने में तथा चिंता को तैयारी की कमी पहचानने में उपयोग करना।
- **संवेगों की समझ—** यह समझना कि ईर्ष्या, निराशा, गर्व और भय किन कारणों से उत्पन्न होते तथा कैसे परिवर्तित हो सकते हैं।
- **संवेगात्मक नियमन—** आवेगपूर्ण प्रतिक्रिया के स्थान पर संवाद, विश्राम, समय-विभाजन तथा सहायता के विकल्प अपनाना।

5.2 शैक्षणिक उपलब्धि की व्यापक व्याख्या

शैक्षणिक उपलब्धि को मात्र कुल प्राप्तांकों से आँकना अधूरा हो सकता है। विषयवार प्रदर्शन, अवधारणात्मक समझ, लिखित एवं मौखिक अभिव्यक्ति, परियोजना-कार्य, समस्या-समाधान तथा समय के साथ सीखने की प्रगति भी महत्त्वपूर्ण संकेतक हैं। इस अध्ययन में अंक महत्वपूर्ण परिणाम-सूचक हैं, परंतु उनके साथ शिक्षण-अवसर, पूर्व शैक्षणिक स्तर और मूल्यांकन-प्रणाली को ध्यान में रखना आवश्यक माना गया है। समान संवेगात्मक बुद्धि वाले दो विद्यार्थियों के अंक अलग हो सकते हैं, क्योंकि शैक्षणिक उपलब्धि बहुकारकीय है।

INTERNATIONAL JOURNAL OF ARTS, COMMERCE & EDUCATION
A Multidisciplinary Peer-Reviewed, Refereed, Open Access Journal,
https://avjournals.com/ e-ISSN: 2347-7687, Vol 14, Issue 1, January-March 2026

5.3 आत्मविश्वास, आत्म-सम्मान और शैक्षणिक आत्म-प्रभावकारिता

आत्मविश्वास दैनिक भाषा में स्वयं पर भरोसे का व्यापक भाव है; आत्म-सम्मान में व्यक्ति अपने मूल्य के संबंध में समग्र धारणा रखता है; जबकि शैक्षणिक आत्म-प्रभावकारिता किसी विशिष्ट पाठ्यकार्य या विषय-संबंधी चुनौती को पूरा कर सकने का विश्वास है। विद्यार्थी सामान्य रूप से आत्मविश्वासी होने पर भी भौतिकी के संख्यात्मक प्रश्नों में असहाय अनुभव कर सकता है। इसी तरह किसी जटिल विषय में कुशल विद्यार्थी सामाजिक रूप से संकोची हो सकता है। इन भेदों को अनदेखा करने पर प्रश्नावली के निष्कर्ष भ्रमित हो सकते हैं (बैंडूरा, 1997; पाजारेस, 1996)।

6. शोध प्रविधि एवं विश्लेषण का आधार

यह एक द्वितीयक स्रोतों पर आधारित वर्णनात्मक, विश्लेषणात्मक और आलोचनात्मक अध्ययन है। इसमें किसी विद्यालय में नया सर्वेक्षण, मनोवैज्ञानिक परीक्षण या विद्यार्थी-स्तर पर उपलब्धि का मापन नहीं किया गया है। अध्ययन में प्राथमिक अवधारणात्मक शोध, सहकर्मी-समीक्षित मेटा-विश्लेषण, विद्यालयी हस्तक्षेपों के व्यवस्थित पुनरावलोकन तथा भारतीय नीति-दस्तावेजों को प्राथमिकता दी गई है। उद्देश्यों के अनुरूप स्रोतों से प्राप्त निष्कर्षों को तीन मुख्य आयामों में व्यवस्थित किया गया है— संवेगात्मक दक्षताएँ, अध्ययन-संबंधी प्रक्रियाएँ और आत्मविश्वास संबंधी मनोवैज्ञानिक अनुभव।

विश्लेषण में किसी प्रकाशित अध्ययनों के नमूना-आधारित आँकड़ों को इस लेख का स्वयं संकलित आँकड़ा नहीं माना गया है। जहाँ बाहरी अध्ययन प्रभाव अथवा सहसंबंध दर्शाते हैं, वहाँ उनके विषय-समूह और अध्ययन-रूपरेखा के अनुसार ही निष्कर्षों को सीमित रखा गया है। अलग-अलग आयु-वर्ग, मापन-पद्धति, शिक्षण-संस्कृति एवं हस्तक्षेप-प्रकार वाले शोधों की तुलना करते समय अवधारणा एवं संदर्भ की भिन्नताओं को स्पष्ट किया गया है।

इस प्रविधि की प्रमुख सीमा यह है कि उपलब्ध सामग्री के आधार पर उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों में संवेगात्मक बुद्धि से उपलब्धि या आत्मविश्वास में कितना परिवर्तन होता है, इसकी कोई नई सांख्यिकीय मात्रा निर्धारित नहीं की जा सकती। इसलिए आगे की विवेचना संभावित संबंधों, साक्ष्य-आधारित प्रवृत्तियों और शैक्षिक व्याख्याओं तक सीमित है।

7. किशोरावस्था में संवेगात्मक बुद्धि के विकास की विशेषताएँ

उच्च माध्यमिक स्तर किशोरावस्था के उस चरण से संबंधित है जिसमें स्वायत्तता की इच्छा, साथियों से पहचान, सामाजिक तुलना और भविष्य की चिंता अधिक प्रासंगिक हो सकती हैं। विद्यार्थी अब अपने निर्णयों के कारणों पर विचार कर सकता है, किंतु तत्काल भावनात्मक दबाव में उसकी प्रतिक्रिया हमेशा वैसी नहीं होती जैसी शांत परिस्थितियों में होती है। इसी भिन्नता के कारण संवेगात्मक बुद्धि का मूल्यांकन केवल आदर्श उत्तरों से नहीं, बल्कि चुनौतीपूर्ण स्थितियों में अपनाए जाने वाले व्यवहार से भी जुड़ना चाहिए।

7.1 आत्म-जागरूकता और अध्ययन-व्यवहार

जिस विद्यार्थी को यह स्पष्ट हो कि किस प्रकार की परीक्षा उसे अत्यधिक बेचैन करती है, वह तैयारी का समय पहले से बाँट सकता है, अभ्यास-परीक्षाएँ दे सकता है तथा शिक्षक से कठिन अध्यायों पर सहायता ले सकता है। ऐसी आत्म-जागरूकता अध्ययन की पूर्वयोजना में उपयोगी हो सकती है। हालांकि चिंता का कारण व्यक्तिगत क्षमता की कमी ही हो, यह आवश्यक नहीं; अस्पष्ट निर्देश, प्रतिकूल घरेलू परिस्थितियाँ अथवा असंगत मूल्यांकन भी तनाव बढ़ा सकते हैं। इसलिए भावनाओं की पहचान को संस्थागत समस्याओं से अलग नहीं देखना चाहिए।

7.2 संवेगात्मक नियमन और प्रतिक्रिया पर नियंत्रण

अप्रत्याशित कम अंक, कक्षा में आलोचना अथवा मित्र से विवाद के बाद विद्यार्थी कुछ समय के लिए पढ़ाई से विमुख हो सकता है। आत्म-नियमन का आशय ऐसी प्रतिक्रिया को पहचानकर पुनः लक्ष्य की ओर लौटना है। छोटी अध्ययन-योजनाएँ, आवश्यक विराम, त्रुटि-विश्लेषण और संतुलित आत्म-संवाद उपयोगी अभ्यास हैं। फिर भी केवल व्यक्तिगत संयम के संदेश देकर अत्यधिक पाठ्यभार या भय-आधारित अनुशासन की समस्या को अनदेखा नहीं किया जाना चाहिए।

INTERNATIONAL JOURNAL OF ARTS, COMMERCE & EDUCATION
A Multidisciplinary Peer-Reviewed, Refereed, Open Access Journal,
https://avjournals.com/ e-ISSN: 2347-7687, Vol 14, Issue 1, January-March 2026

7.3 समानुभूति, संवाद और सहपाठी सहयोग

भावनात्मक संकेतों की समझ समूह-अध्ययन, प्रयोगशाला कार्य, परियोजना-निर्माण और सहपाठी सहायता में उपयोगी हो सकती है। यदि विद्यार्थी दूसरे की असहमति को व्यक्तिगत अपमान न समझे, तो समूह का सहयोग बेहतर हो सकता है। दूसरी ओर भावनात्मक संवेदनशीलता यदि लगातार दूसरों की अपेक्षाओं के अधीन रहने में बदल जाए, तो विद्यार्थी अपनी आवश्यकता व्यक्त नहीं कर पाएगा। स्वस्थ संवेगात्मक कौशल में दूसरे का सम्मान करने के साथ अपनी सीमाओं की रक्षा भी सम्मिलित है।

8. संवेगात्मक बुद्धि और शैक्षणिक उपलब्धि का विश्लेषण

8.1 ध्यान, स्मरण एवं संज्ञानात्मक कार्य

अध्ययन के दौरान तीव्र चिंता मन को बार-बार संभावित असफलता की ओर ले जा सकती है। ऐसी स्थिति में पाठ्यसामग्री पर निरंतर ध्यान देना कठिन हो सकता है। भावनात्मक जागरूकता विद्यार्थी को चिंता की प्रकृति समझने तथा व्यावहारिक समाधान अपनाने में मदद दे सकती है। फिर भी संवेगात्मक संतुलन को बौद्धिक योग्यता का विकल्प नहीं माना जा सकता। विषय की आधारभूत समझ, नियमित अभ्यास और गुणवत्ता-युक्त अध्यापन सफलता के स्वतंत्र महत्त्वपूर्ण स्रोत हैं।

8.2 लक्ष्य-निर्धारण, आत्म-अनुशासन और निरंतर प्रयास

संवेगात्मक रूप से सजग विद्यार्थी लक्ष्य अधूरा रहने पर केवल स्वयं को दोषी ठहराने के बजाय कारणों की पहचान कर सकता है। उदाहरण के लिए, वह यह समझ सकता है कि पूरे पाठ्यक्रम की अनिश्चितता से तनाव बढ़ रहा है, और बड़े लक्ष्य को छोटे खंडों में बाँटकर व्यवस्थित अभ्यास कर सकता है। इस प्रक्रिया में संवेगात्मक बुद्धि का योगदान अप्रत्यक्ष होता है: पहले अध्ययन की पद्धति सुधरती है, फिर अपेक्षित परिस्थितियों में परिणाम बेहतर हो सकते हैं। इसे बिना शोध-परीक्षण के सीधा और निश्चित प्रभाव नहीं कहा जाना चाहिए।

8.3 परीक्षा-भय, मूल्यांकन तथा प्रदर्शन

परीक्षा में पर्याप्त तैयारी होने के बावजूद समय प्रबंधन, आत्म-संदेह और अपरिचित प्रश्नों के कारण प्रदर्शन में बाधा आ सकती है। भावनात्मक संकेतों को पहचाना जाए तो पूर्वाभ्यास, उत्तर-लेखन की रणनीति, विश्राम और शिक्षक से स्पष्टता जैसे उपाय अपनाए जा सकते हैं। किंतु अत्यधिक परीक्षा-दबाव से उत्पन्न समस्याओं का समाधान केवल विद्यार्थी को तनाव सहने का प्रशिक्षण देकर नहीं होगा; पाठ्यक्रम की गति, मूल्यांकन की स्पष्टता और विद्यालय की प्रतिक्रिया-प्रणाली भी सुधारना आवश्यक है।

8.4 उपलब्ध शोध से प्राप्त संकेत और उनकी सीमाएँ

मैककैन आदि (2020) तथा परेरा एवं डीजियाकोमो (2013) के मेटा-विश्लेषण संवेगात्मक बुद्धि और शैक्षणिक उपलब्धि में सामान्यतः सकारात्मक औसत संबंध दर्शाते हैं। यह संबंध अध्ययन की रूपरेखा एवं संवेगात्मक बुद्धि की माप के साथ बदल सकता है। इससे स्पष्ट है कि संवेगात्मक बुद्धि को उच्च अंक का निश्चित संकेतक कहना उचित नहीं होगा। कुछ स्थितियों में शैक्षणिक सफलता से आत्मविश्वास बढ़ सकता है और सकारात्मक अध्ययन-अनुभव संवेगात्मक प्रबंधन का अवसर भी दे सकता है; इस संभावित द्विदिश प्रक्रिया की जाँच के लिए समयानुक्रमिक अध्ययनों की आवश्यकता है।

9. संवेगात्मक बुद्धि और आत्मविश्वास का विश्लेषण

9.1 भावना की पहचान और यथार्थपरक आत्म-मूल्यांकन

आत्मविश्वास का स्वस्थ स्वरूप वह है जिसमें विद्यार्थी अपनी तैयारी, क्षमता और सुधार की आवश्यकता को अपेक्षाकृत यथार्थ रूप में पहचानता है। कम अंक आने पर शर्म, निराशा अथवा भय का अनुभव स्वाभाविक हो सकता है; यदि वह इन संवेगों को स्थायी अक्षमता का प्रमाण न माने, तो सुधार का प्रयास जारी रख सकता है। संवेगात्मक समझ आत्म-आलोचना को अधिक संतुलित बनाने की संभावना रखती है, लेकिन इससे स्वतः स्थायी आत्मविश्वास विकसित होगा, ऐसा निष्कर्ष प्रकाशित स्रोतों से सार्वभौमिक रूप में नहीं निकाला जा सकता।

INTERNATIONAL JOURNAL OF ARTS, COMMERCE & EDUCATION
A Multidisciplinary Peer-Reviewed, Refereed, Open Access Journal,
https://avjournals.com/ e-ISSN: 2347-7687, Vol 14, Issue 1, January-March 2026

9.2 सफलता-अनुभव, आत्म-प्रभावकारिता और पुनः प्रयास

बैंडूरा (1997) ने स्वयं के सफल प्रयासों को आत्म-प्रभावकारिता का महत्त्वपूर्ण आधार माना। उदाहरणतः कठिन प्रश्नों को चरणबद्ध हल करने वाला विद्यार्थी अगली समान चुनौती का सामना अपेक्षाकृत अधिक भरोसे के साथ कर सकता है। संवेगात्मक नियमन इस प्रक्रिया में अधीरता और निराशा को कम करने का साधन बन सकता है। फिर भी उपलब्धि का वास्तविक अनुभव तथा उपयुक्त शिक्षकीय प्रतिक्रिया आवश्यक है; केवल प्रेरक नारों या अतिरंजित प्रशंसा से टिकाऊ शैक्षणिक आत्मविश्वास बनना सुनिश्चित नहीं होता।

9.3 कक्षा में अभिव्यक्ति, प्रस्तुति और सामाजिक जोखिम

कुछ विद्यार्थी उत्तर जानते हुए भी गलत कह देने के भय से हाथ नहीं उठाते। सुरक्षित कक्षा-संवाद, विचार रखने के अवसर और अपमानजनक प्रतिक्रियाओं से सुरक्षा उन्हें धीरे-धीरे भागीदारी के लिए प्रोत्साहित कर सकती है। इस संदर्भ में संवेगात्मक समझ अपनी झिझक पहचानने, दूसरों के मत को सुनने और असहमति व्यक्त करने में सहायक हो सकती है। लेकिन संकोच को अनिवार्य रूप से कम संवेगात्मक बुद्धि का प्रमाण नहीं माना जाना चाहिए; भाषाई कठिनाई, भेदभाव और पूर्व नकारात्मक अनुभव भी इसमें भूमिका निभा सकते हैं।

9.4 आत्मविश्वास और अतिआत्मविश्वास का अंतर

उच्च आत्मविश्वास हमेशा लाभकारी नहीं होता। यदि विद्यार्थी बिना पर्याप्त तैयारी के अपनी क्षमता का अत्यधिक अनुमान लगाए, तो अभ्यास कम हो सकता है और त्रुटियों की उपेक्षा बढ़ सकती है। संवेगात्मक बुद्धि का उद्देश्य भावनात्मक रूप से सुखद अनुभव मात्र उत्पन्न करना नहीं, बल्कि अपने व्यवहार तथा उपलब्धि के बारे में सटीक समझ विकसित करना है। उचित आत्मविश्वास में चुनौती स्वीकार करना, पर्याप्त तैयारी करना, आवश्यकता पड़ने पर सहायता लेना और गलत आकलन सुधारना सभी सम्मिलित हैं।

तालिका 2. संवेगात्मक दक्षताओं के शैक्षणिक एवं आत्मविश्वास संबंधी संभावित योगदान

संवेगात्मक दक्षता	उपलब्धि से संभावित संबंध	आत्मविश्वास से संभावित संबंध
आत्म-जागरूकता	कमजोर अध्यायों और तनाव-उत्पादक स्थितियों की पहचान।	स्वयं की तैयारी और सीमाओं का अधिक सटीक आकलन।
संवेग-नियमन	परीक्षा-चिंता के बीच कार्य जारी रखना और पुनः अभ्यास।	असफलता के बाद दोबारा प्रयास की तत्परता।
समानुभूति और संवाद	सहपाठी सहयोग, समूह-कार्य और सहायता प्राप्त करना।	प्रश्न पूछने तथा मत व्यक्त करने में सहजता।
संवेगात्मक समझ	आलोचना को सीखने की सूचना के रूप में ग्रहण करना।	क्षणिक निराशा को स्थायी अक्षमता न मानना।
संयमित निर्णय	योजनाबद्ध अध्ययन और आवेगपूर्ण टालमटोल पर नियंत्रण।	जोखिम लेने और तैयारी के बीच संतुलन।

टिप्पणी: तालिका में दिए गए संबंध इस आलेख के वैचारिक विश्लेषण पर आधारित संभावित प्रक्रियाएँ हैं; ये किसी नए विद्यार्थी-नमूने से प्राप्त प्रभाव-मात्राएँ या सांख्यिकीय निष्कर्ष नहीं हैं।

10. शैक्षणिक उपलब्धि, आत्मविश्वास एवं संवेगात्मक बुद्धि का संयुक्त संबंध

तीनों चरों में संबंध एक सीधी रेखा के रूप में नहीं, बल्कि पुनरावर्ती प्रक्रिया के रूप में समझा जा सकता है। संवेगात्मक समझ विद्यार्थी को अध्ययन-संबंधी बाधाएँ पहचानने में सहायता दे सकती है; उपयुक्त रणनीति अपनाने से सीखने के अनुभव सुधर सकते हैं; सफल अनुभव विषय-विशिष्ट आत्म-प्रभावकारिता बढ़ा सकते

INTERNATIONAL JOURNAL OF ARTS, COMMERCE & EDUCATION
A Multidisciplinary Peer-Reviewed, Refereed, Open Access Journal,
https://avjournals.com/ e-ISSN: 2347-7687, Vol 14, Issue 1, January-March 2026

हैं। बढ़ा हुआ विश्वास अगली चुनौती में भाग लेने और लगातार अभ्यास करने की संभावना बढ़ा सकता है। दूसरी ओर परीक्षा में बार-बार असफलता, अत्यधिक सामाजिक तुलना और तिरस्कारपूर्ण प्रतिक्रिया इस प्रक्रिया को बाधित कर सकते हैं।

इस पारस्परिकता का अर्थ यह भी है कि आत्मविश्वास और उपलब्धि का संबंध सदैव एक-दिशीय नहीं माना जाना चाहिए। विद्यार्थी पहले विषयगत कुशलता विकसित करके आत्मविश्वास प्राप्त कर सकता है, जबकि किसी अन्य परिस्थिति में प्रारंभिक विश्वास उसे चुनौती स्वीकार करने के लिए प्रेरित करता है। ऐसे संबंधों की दिशा को समझने के लिए केवल एक समय पर प्राप्त प्रश्नावली-अंक पर्याप्त नहीं होंगे। प्रारंभिक उपलब्धि, बुद्धिलब्धि से संबंधित क्षमता, परिवार की आर्थिक स्थिति, पाठ्य-संसाधन, शिक्षक-सहयोग और पूर्व अनुभव जैसे सह-चरों को सम्मिलित करना आवश्यक है।

10.1 संदर्भगत कारक: प्रभाव को बदलने वाली परिस्थितियाँ

- **विद्यालयी वातावरण—** गलती को दंडित करने की अपेक्षा सुधार का अवसर देने वाली कक्षा भावनात्मक सुरक्षा बढ़ा सकती है।
- **पारिवारिक अपेक्षाएँ—** प्रोत्साहन और अवास्तविक तुलना के बीच अंतर विद्यार्थियों की चिंता तथा आत्म-धारणा पर असर डाल सकता है।
- **विषय-समूह और अधिगम-कठिनाई—** विज्ञान, वाणिज्य और कला के विभिन्न मूल्यांकन स्वरूपों में तनाव की प्रकृति अलग हो सकती है।
- **लैंगिक और सामाजिक अनुभव—** सामाजिक अपेक्षाएँ, सुरक्षा तथा अभिव्यक्ति के अवसर प्रतिक्रिया-शैली और स्व-प्रतिवेदन को प्रभावित कर सकते हैं।
- **डिजिटल वातावरण—** सामाजिक तुलना, ऑनलाइन प्रतिक्रिया और ध्यान-भंग अध्ययन तथा आत्मविश्वास के बीच संबंधों में हस्तक्षेप कर सकते हैं।

10.2 नकारात्मक और प्रतिकूल स्थितियों की आलोचनात्मक विवेचना

कभी-कभी संवेदनशील विद्यार्थी दूसरों की भावनाओं से इतना प्रभावित हो सकता है कि उसका ध्यान स्वयं की तैयारी से हट जाए। इसी तरह सामाजिक रूप से अधिक सफल विद्यार्थी शैक्षणिक रूप से हमेशा उच्च उपलब्धि प्राप्त करेगा, यह आवश्यक नहीं है। भावनाओं की तीव्र पहचान यदि प्रभावी नियमन से न जुड़ी हो तो चिंता घटने के बजाय बढ़ सकती है। इसलिए संवेगात्मक बुद्धि को एक समान और सर्वत्र लाभकारी गुण के रूप में प्रस्तुत करना एकांगी होगा। मानसिक कल्याण, कार्य-विशिष्ट आत्मविश्वास और वास्तविक शैक्षणिक उपलब्धि को पृथक संकेतकों पर देखना चाहिए।

11. विद्यालयी परिवेश में संवर्धन की संभावनाएँ

विद्यालय संवेगात्मक कौशल विकसित करने के लिए दैनिक और स्वाभाविक अवसर उपलब्ध करा सकता है। प्रार्थना-सभा में प्रेरक कथन देना पर्याप्त नहीं है; शिक्षक का व्यवहार, कक्षा में प्रश्न पूछने की स्वतंत्रता, सहपाठियों के बीच सम्मान और मूल्यांकन के बाद रचनात्मक प्रतिक्रिया अधिक दीर्घकालिक प्रभाव रख सकती है। डर्लक आदि (2011), टेलर आदि (2017) तथा सिप्रियानो आदि (2023) के निष्कर्ष विद्यालय-आधारित सामाजिक-संवेगात्मक कार्यक्रमों के संभावित लाभों का समर्थन करते हैं, लेकिन कार्यक्रम की गुणवत्ता और संदर्भ के महत्त्व की ओर भी संकेत करते हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 और विद्यालयी शिक्षा की राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा 2023 का समग्र विकास संबंधी दृष्टिकोण भी इस दिशा को प्रासंगिक बनाता है (भारत सरकार, 2020; एनसीईआरटी, 2023)।

- **संवेगात्मक शब्दावली एवं चिंतन—** विद्यार्थियों को तनाव, निराशा, उत्साह, हताशा तथा आशंका के बीच अंतर समझाने के लिए संक्षिप्त चिंतनात्मक गतिविधियाँ।

INTERNATIONAL JOURNAL OF ARTS, COMMERCE & EDUCATION
A Multidisciplinary Peer-Reviewed, Refereed, Open Access Journal,
https://avjournals.com/ e-ISSN: 2347-7687, Vol 14, Issue 1, January-March 2026

- **कम जोखिम वाले सहभागिता अवसर—** छोटी समूह-प्रस्तुतियाँ, सहपाठी चर्चा तथा प्रश्न पूछने के सुरक्षित अभ्यास।
- **त्रुटि-आधारित शिक्षण—** केवल अंक बताने के बजाय कौन-सा विचार समझ नहीं आया और उसे कैसे सुधारा जाए, इस पर प्रतिक्रिया।
- **लक्ष्य-विभाजन एवं स्वनियमन—** साप्ताहिक अध्ययन-योजना, यथार्थपरक लक्ष्य और संक्षिप्त आत्म-समीक्षा।
- **आवश्यकता-आधारित परामर्श—** अत्यधिक या लगातार संकट से गुजर रहे विद्यार्थियों को गोपनीय सहायता और उपयुक्त विशेषज्ञ रेफरल।

इन गतिविधियों को विद्यार्थियों की निजता, स्वैच्छिक सहभागिता और सांस्कृतिक संवेदनशीलता के साथ लागू करना चाहिए। किसी विद्यार्थी से सार्वजनिक रूप से निजी भावनाएँ प्रकट करने की अपेक्षा करना, या संवेगात्मक बुद्धि के नाम पर उसे 'कमजोर' घोषित करना, विकासोन्मुख शिक्षा के विपरीत होगा।

तालिका 3. उच्च माध्यमिक कक्षाओं के लिए गतिविधि, उद्देश्य एवं मूल्यांकन

गतिविधि	लक्षित कौशल	व्यावहारिक मूल्यांकन-संकेतक
परिणाम के बाद त्रुटि-चर्चा	निराशा का नियमन, सीखने की पुनर्रचना।	विद्यार्थी अगली तैयारी के दो ठोस कदम बताए।
समूह समस्या-समाधान	समानुभूति, असहमति में संवाद।	समूह सदस्यों की सक्रिय सहभागिता और तर्क।
लघु प्रस्तुति तथा रचनात्मक प्रतिक्रिया	अभिव्यक्ति-विश्वास और सामाजिक साहस।	सुधार के साथ दोबारा प्रस्तुति में भागीदारी।
साप्ताहिक अध्ययन-डायरी	स्व-जागरूकता, लक्ष्य-निर्धारण।	लक्ष्य और वास्तविक अभ्यास के बीच तुलना।
परीक्षा-पूर्व रणनीति सत्र	चिंता पहचान, समय और कार्य प्रबंधन।	अभ्यास-परीक्षा की योजना और समीक्षा।

12. समग्र विश्लेषण एवं शैक्षिक निहितार्थ

उपलब्ध साहित्य से यह संकेत मिलता है कि संवेगात्मक बुद्धि शैक्षणिक प्रदर्शन से संबद्ध मनोवैज्ञानिक संसाधन हो सकती है, परंतु उसके योगदान को संज्ञानात्मक क्षमता, गुणवत्तापूर्ण अध्यापन, विषयगत अभ्यास और सामाजिक परिस्थितियों के स्थान पर नहीं रखा जा सकता। स्वयं को समझने तथा तनाव का नियमन करने वाला विद्यार्थी कठिन परिस्थिति में अध्ययन जारी रख सकता है; फिर भी वह पर्याप्त समय, पाठ्यसामग्री या शिक्षक-सहयोग के अभाव में उच्च अंक प्राप्त नहीं कर पाएगा। इसलिए कम उपलब्धि को सीधे कम संवेगात्मक बुद्धि का प्रमाण मानना अनुचित है।

आत्मविश्वास के विषय में भी एक सावधानी आवश्यक है। सार्वजनिक रूप से बोल सकने की क्षमता, समूह में लोकप्रियता, विषयगत दक्षता पर विश्वास और आत्म-सम्मान समान माप नहीं हैं। यदि अध्ययन में इन सभी को एक ही प्रश्नावली-अंक माना जाए तो परिणामों की व्याख्या कमजोर हो सकती है। भावी शोध के लिए विषय-विशिष्ट शैक्षणिक आत्म-प्रभावकारिता और व्यापक आत्मविश्वास के पृथक संकेतक उपयोगी होंगे। इसके साथ अभिभावकों तथा शिक्षकों से प्राप्त जानकारी को विद्यार्थी के स्वयं के उत्तरों के साथ सावधानीपूर्वक देखा जा सकता है।

मैककैन आदि (2020) की समीक्षा में संवेगात्मक बुद्धि के विभिन्न मापों के परिणाम अलग पाए गए, जबकि

सिप्रियानो आदि (2023) ने कार्यक्रमों के परिणामों में संदर्भगत विषमता पर बल दिया। दोनों निष्कर्ष मिलकर एक महत्वपूर्ण निर्देश देते हैं: किसी एक माप या एक विद्यालय की उपलब्धि को सम्पूर्ण उच्च माध्यमिक विद्यार्थी-समुदाय पर लागू नहीं किया जा सकता। ऐसे में शिक्षा की प्राथमिकता संवेगात्मक बुद्धि का केवल अंकन करने से अधिक उन विद्यालयी अवसरों का विकास होना चाहिए जहाँ विद्यार्थी अभ्यास, सम्मानपूर्ण प्रतिक्रिया और पुनः प्रयास के माध्यम से सीख सकें।

13. सुझाव

अध्ययन के सैद्धांतिक एवं अनुभवजन्य विश्लेषण के आधार पर निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत किए जाते हैं:

1. **कक्षा-स्तरीय संवेगात्मक अधिगम—** प्रत्येक विषय में चर्चा, चिंतन, समूह-कार्य और त्रुटि-समीक्षा को अवसरानुकूल सम्मिलित किया जाए; इसके लिए अलग भारी पाठ्यभार अनिवार्य न बनाया जाए।
2. **आत्मविश्वास का अनुभव-आधारित विकास—** विद्यार्थियों को छोटे, साध्य तथा क्रमशः कठिन होते कार्य दिए जाएँ, ताकि उनका विश्वास वास्तविक उपलब्धि से जुड़े।
3. **शिक्षकों का व्यावहारिक प्रशिक्षण—** शिक्षकों को सम्मानजनक प्रतिक्रिया, परीक्षा-चिंता की पहचान, समावेशी संवाद और आवश्यक सहायता-प्रेषण का प्रशिक्षण दिया जाए।
4. **मूल्यांकन में स्पष्टता—** प्रश्नपत्र, अंकन-मापदंड एवं सुधार संबंधी प्रतिक्रिया पारदर्शी रखी जाए ताकि अस्पष्टता से उत्पन्न अनावश्यक चिंता कम हो।
5. **अभिभावक-विद्यालय सहयोग—** अभिभावकों को तुलना-आधारित दबाव के स्थान पर सीखने की प्रगति, नियमित अभ्यास और संतुलित अपेक्षाओं पर संवाद के लिए प्रेरित किया जाए।
6. **समावेशी समर्थन—** भाषाई, आर्थिक, दिव्यांगता-संबंधी और सामाजिक बाधाओं को ध्यान में रखकर सहभागिता के विविध अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।
7. **वैज्ञानिक मूल्यांकन—** हस्तक्षेप के पहले और बाद के आकलन में उपयुक्त तुलना-समूह, वैध उपकरण, विषयवार उपलब्धि और अनुवर्ती समीक्षा अपनाई जाए; व्यक्तिगत परिणाम गोपनीय रखे जाएँ।
8. **अतिशयोक्ति से बचाव—** संवेगात्मक बुद्धि को उच्च अंक या व्यक्तित्व-सफलता की निश्चित गारंटी के रूप में प्रचारित न किया जाए।

14. निष्कर्ष

प्रस्तुत विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि उच्च माध्यमिक स्तर पर संवेगात्मक बुद्धि विद्यार्थी के सीखने और स्वयं के प्रति विश्वास को समझने का उपयोगी, किंतु सीमित दायरे वाला मनोवैज्ञानिक आधार प्रदान करती है। भावनाओं की पहचान, उनके अर्थ की समझ, उपयुक्त नियमन तथा रचनात्मक संवाद, कठिन शैक्षणिक परिस्थितियों में प्रयास बनाए रखने और सहायता प्राप्त करने की क्षमता का समर्थन कर सकते हैं। प्रकाशित मेटा-विश्लेषणों में संवेगात्मक बुद्धि तथा शैक्षणिक उपलब्धि के बीच औसतन सकारात्मक संबंध मिलता है, परंतु यह संबंध समान रूप से प्रबल या कारणात्मक रूप से निश्चित नहीं है (परेरा एवं डीजियाकोमो, 2013; मैककैन आदि, 2020)।

आत्मविश्वास के संदर्भ में सबसे महत्वपूर्ण निष्कर्ष यह है कि यथार्थपरक विश्वास का विकास भावनात्मक समझ और वास्तविक सफल अभ्यास, दोनों की सहभागिता से अधिक अच्छी तरह समझा जा सकता है। विद्यार्थी को केवल निर्भीक होने के लिए कहना पर्याप्त नहीं; उसे सीखने के अवसर, त्रुटियों से सुधार, सामाजिक सम्मान और क्रमिक सफलता-अनुभव भी मिलने चाहिए। भावनात्मक दक्षता के विकास को परीक्षा-प्रदर्शन बढ़ाने की संकीर्ण रणनीति के स्थान पर सुरक्षित, मानवीय तथा प्रभावी शिक्षण के व्यापक

उद्देश्य का अंग माना जाना चाहिए।
अध्ययन की सीमाएँ एवं भावी शोध की दिशा: यह विवेचना द्वितीयक साहित्य पर आधारित है और किसी स्थानीय नमूने का स्वतंत्र परीक्षण नहीं करती। भविष्य में कक्षा 11–12 के विभिन्न विद्यालयों, माध्यमों तथा विषय-समूहों के विद्यार्थियों पर सत्यापित संवेगात्मक बुद्धि माप, विषयवार अंक, सामान्य आत्मविश्वास एवं कार्य-विशिष्ट आत्म-प्रभावकारिता के अलग उपकरणों का उपयोग किया जा सकता है। अनुप्रस्थ सहसंबंध के साथ अनुदैर्ध्य तथा नियंत्रित हस्तक्षेप अध्ययनों से संबंधों की दिशा और परिवर्तनीयता अधिक विश्वसनीय रूप में जाँची जा सकेगी।

संदर्भ सूची

1 बैंडूरा, ए. (1997)। स्व-प्रभावकारिता: नियंत्रण का अभ्यास [Self-Efficacy: The Exercise of Control]। डब्ल्यू. एच. फ्रीमैन।
2 भारत सरकार, शिक्षा मंत्रालय। (2020)। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020। https://www.education.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/NEP_Final_English_0.pdf
3 डर्लक, जे. ए., वाइसबर्ग, आर. पी., डिमनिकी, ए. बी., टेलर, आर. डी., एवं शेलिंगर, के. बी. (2011)। विद्यार्थियों के सामाजिक एवं संवेगात्मक अधिगम को उन्नत करने का प्रभाव: विद्यालय-आधारित सार्वभौमिक हस्तक्षेपों का मेटा-विश्लेषण। चाइल्ड डेवलपमेंट, 82(1), 405–432। https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
4 एनसीईआरटी। (2023)। विद्यालयी शिक्षा हेतु राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा 2023। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद। https://ncf.ncert.gov.in/
5 पाजारेस, एफ. (1996)। शैक्षणिक परिस्थितियों में आत्म-प्रभावकारिता संबंधी विश्वास। रिव्यू ऑफ एजुकेशनल रिसर्च, 66(4), 543–578। https://doi.org/10.3102/00346543066004543
6 परेरा, एच. एन., एवं डीजियाकोमो, एम. (2013)। गुण-आधारित संवेगात्मक बुद्धि और शैक्षणिक प्रदर्शन का संबंध: मेटा-विश्लेषणात्मक समीक्षा। लर्निंग एंड इंडिविजुअल डिफरेंसेज़, 28, 20–33। https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.08.002
7 मैककैन, सी., जियांग, वाई., ब्राउन, एल. ई. आर., डबल, के. एस., बुचिच, एम., एवं मिनबाशियन, ए. (2020)। संवेगात्मक बुद्धि शैक्षणिक प्रदर्शन का पूर्वानुमान करती है: एक मेटा-विश्लेषण। साइकोलॉजिकल बुलेटिन, 146(2), 150–186। https://doi.org/10.1037/bul0000219
8 मेयर, जे. डी., सालोवे, पी., एवं कारुसो, डी. आर. (2004)। संवेगात्मक बुद्धि: सिद्धांत, शोध-निष्कर्ष एवं निहितार्थ। साइकोलॉजिकल इन्क्वायरी, 15(3), 197–215। https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
9 सालोवे, पी., एवं मेयर, जे. डी. (1990)। संवेगात्मक बुद्धि। इमेजिनेशन, कॉग्निशन एंड पर्सनैलिटी, 9(3), 185–211। https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG
10 सिप्रियानो, सी., स्ट्रैम्बलर, एम. जे., नेपल्स, एल. एच., हा, सी., एवं अन्य। (2023)। सामाजिक एवं संवेगात्मक अधिगम संबंधी साक्ष्य की स्थिति: सार्वभौमिक विद्यालयी हस्तक्षेपों का समकालीन मेटा-विश्लेषण। चाइल्ड डेवलपमेंट, 94(5), 1181–1204। https://doi.org/10.1111/cdev.13968
11 टेलर, आर. डी., ओबर्ले, ई., डर्लक, जे. ए., एवं वाइसबर्ग, आर. पी. (2017)। विद्यालय-आधारित सामाजिक एवं संवेगात्मक अधिगम से सकारात्मक युवा-विकास: अनुवर्ती प्रभावों का मेटा-विश्लेषण। चाइल्ड डेवलपमेंट, 88(4), 1156–1171। https://doi.org/10.1111/cdev.12864