

तनाव समायोजन और स्कूली छात्रों की उपलब्धि के साथ भावनात्मक संबंधों पर एक अध्ययन

Akash Dubey^{1*}, Dr. Rajesh Tripathi²

¹ Research Scholar, Sri Krishna University

² Assistant Professor, Sri Krishna University

सार - छात्रों के बीच समायोजन, तनाव और उपलब्धि के साथ भावनात्मक बुद्धिमत्ता के संबंध का अध्ययन इस शोध में भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्वतंत्र चर है जहाँ तनाव, समायोजन और उपलब्धि आश्रित चर हैं जो भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर निर्भर करते हैं। भावनात्मक बुद्धिमत्ता का संबंध वरिष्ठ माध्यमिक छात्रों के तनाव, समायोजन और शैक्षणिक उपलब्धि के साथ देखा गया। यह देखा गया कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता का आश्रित चरों से कोई संबंध है या नहीं। भावनात्मक बुद्धिमत्ता मूल रूप से व्यक्तित्व के दो प्रमुख पहलुओं यानी भावनाओं और संज्ञानात्मक आयामों से संबंधित है। यह शोध उन छात्रों की पहचान करने में मदद करता है जिनकी भावनात्मक बुद्धिमत्ता कम है और जिसके कारण वे स्कूल के वातावरण में कुसमायोजित, कम तनावग्रस्त और कम उपलब्धि प्राप्त करने वाले बन जाते हैं, उनके भावनात्मक बुद्धिमान व्यवहार का अध्ययन किया जा सकता है ताकि वे खुद को स्कूल और सामाजिक वातावरण में समायोजित कर सकें।

कीवर्ड- तनाव समायोजन, छात्र उपलब्धि, भावनात्मक संबंध

-----X-----

परिचय

हम एक नई सदी की शुरुआत में हैं और बुद्धि और सफलता उस तरह के विचार नहीं हैं जैसे वे पहले थे। बुद्धि के नए सिद्धांत पेश किए गए हैं और धीरे-धीरे पारंपरिक सिद्धांत की जगह ले रहे हैं। (1) न केवल उनकी तर्क क्षमता, बल्कि उनकी रचनात्मकता, भावना और पारस्परिक कौशल भी पूरे छात्र चिंता का केंद्र बन गए हैं। मल्टीपल इंटेलिजेंस थ्योरी को हॉवर्ड गार्डनर (1983) और इमोशनल इंटेलिजेंस थ्योरी मेयर एंड सोल्वे (1990) और फिर गोलेमैन (1995) द्वारा पेश किया गया है। केवल बुद्धि ही सफलता का एकमात्र उपाय नहीं है, भावनात्मक बुद्धिमत्ता; सामाजिक बुद्धि और भाग्य भी व्यक्ति की सफलता और समायोजन में एक बड़ी भूमिका निभाते हैं।

तनाव

'तनाव' शब्द लैटिन भाषा के शब्द 'तंग' से लिया गया है, जिसका अर्थ है "तंग होना"। तनाव, मानसिक और शारीरिक दबाव है जो परिस्थितियों से एक अनुभव के

लिए खतरा महसूस करता है, । यद्यपि तनाव बाहरी घटनाओं की धारणा के साथ शुरू होता है, लेकिन यह मन से कहीं अधिक प्रभावित होता है। (2) पूरे शरीर में तनाव महसूस किया जा सकता है। जब तनाव होता है, तो यह अधिवृक्क ग्रंथियों का कारण बनता है, जो गुर्दा पर स्थित होता है, जो एक हार्मोन को एड्रेनालिन के रूप में जारी करता है। उसी समय, मस्तिष्क पिट्यूटरी ग्रंथि, जो मस्तिष्क में है, उसको एड्रेनोकोर्टिकोट्रोपिक हार्मोन (एसीटीएच) जारी करने का निर्देश देता है। यह हार्मोन अधिवृक्क और भी अधिक एड्रेनालाईन और साथ ही ग्लूकोकोर्टिकोआइड के रूप में जाना जाने वाला अन्य हार्मोन ग्रंथियों का कारण बनता है।

इन सभी हार्मोनों के संयुक्त परिणाम क्या हैं ? एक किशोर का रक्तचाप और हृदय गति बढ़ जाती है। रक्त पाचन तंत्र से मस्तिष्क और मांसपेशियों की ओर बढ़ता है। पेट में बेचैनी की भावना विकसित हो सकती है और श्वसन दर तेज हो सकती है। जिगर अधिक ग्लूकोज, ऊर्जा का एक स्रोत जारी करता है और किशोर को पसीना आने लगता है लेकिन इन प्रतिक्रियाओं का

बहुत कम उपयोग होता है जब कोई दैनिक जीवन के तनावों का सामना करने का प्रयास कर रहा हो। किशोर तनाव का सामना करते हैं। इन सभी हार्मोनों की रिहाई से उनकी मांसपेशियां तनावग्रस्त हो जाएंगी। एक किशोर महसूस नहीं कर सकता है और उसके सिर, गर्दन और कंधे में दर्द हो सकता है। अन्य सामान्य तनाव से संबंधित लक्षण अनिद्रा, त्वचा पर चकत्ते, पाचन समस्याएं, आवर्तक पेट में दर्द, सीने में दर्द, मस्कुलोस्केलेटल दर्द, पुरानी थकान, चक्कर आना, हाइपरवेंटिलेशन, सिरदर्द, दिल की धड़कन और एक बिगड़ा प्रतिरक्षा प्रणाली हैं। यदि तनाव अधिक समय तक जारी रहता है, तो इससे किशोरों की स्कूली शिक्षा को टक्कर देने की क्षमता प्रभावित हो सकती है, और अंक गिर सकते हैं। कुछ किशोर बहुत कम या बहुत अधिक खाते हैं और उनकी उपस्थिति की उपेक्षा कर सकते हैं। दूसरों को ध्यान केंद्रित करने और अन्य लोगों से संबंधित परेशानी हो सकती है। इसके अलावा, कुछ किशोर चिड़चिड़े हो सकते हैं और भावनात्मक रूप से नाराज हो सकते हैं। (3)

भावात्मक बुद्धि

भावात्मक बुद्धि का निर्माण करने पर आजीवन प्रभाव पड़ता है। कई माता-पिता और शिक्षक, युवा स्कूली बच्चों में संघर्ष के बढ़ते स्तर से चिंतित - कम आत्मसम्मान से लेकर शुरुआती दवा और शराब के उपयोग से लेकर अवसाद तक, छात्रों को भावनात्मक ज्ञान के लिए आवश्यक कौशल सिखाने में जल्दबाजी कर रहे हैं। और निगमों में, प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भावनात्मक इंटेलेजेंस को शामिल करने से बेहतर सहयोग करने और अधिक प्रेरित करने में मदद मिली है, जिससे उत्पादकता और मुनाफे में वृद्धि हुई है, शोधकर्ताओं ने निष्कर्ष निकाला है कि जो लोग अपनी भावनाओं को अच्छी तरह से प्रबंधित करते हैं और दूसरों के साथ प्रभावी ढंग से व्यवहार करते हैं, वे सामग्री जीवन जीने की अधिक संभावना रखते हैं। साथ ही, खुश लोग जानकारी को बनाए रखने और असंतुष्ट लोगों की तुलना में अधिक प्रभावी ढंग से करने के लिए उपयुक्त हैं।

बच्चे के भावनात्मक विकास में स्कूल और शिक्षक की भूमिका

स्कूल से बच्चों को एक शुद्ध, रचनात्मक और रचनात्मक वातावरण प्रदान करने की उम्मीद की जाती है और शिक्षक इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। एक शिक्षक को केवल भावनात्मक नियंत्रण के महत्व का प्रचार

नहीं करना चाहिए, बल्कि उसे व्यक्तिगत उदाहरण द्वारा भावना अल नियंत्रण भी सिखाना चाहिए। (4) शिक्षक को बच्चों की भावनाओं की अभिव्यक्ति के प्रति धैर्य और सहानुभूति रखनी चाहिए। उसे कठोर नहीं होना चाहिए, अन्यथा दमन और अवरोध उत्पन्न होगा और परिणामस्वरूप संघर्ष पैदा होगा जिससे बच्चों में विक्षिप्त और मानसिक विकार हो सकते हैं। उन्हें अपनी स्वस्थ अभिव्यक्ति के लिए उपयुक्त अवसरों और स्थितियों को प्रस्तुत करके बच्चों की भावनाओं को समझना चाहिए। पाठ्यक्रम गतिविधियों के शिक्षण और संगठन के वैज्ञानिक तरीके बच्चे के भावनात्मक विकास को सही दिशा में बढ़ावा देंगे। नैतिकता, मानकों और समाज के आदर्शों आदि के बारे में अनुचित निर्भरता बच्चों में लंबे समय तक भावनात्मक गड़बड़ी की ओर ले जाती है, खासकर जब वे अपने से बेहतर खुद को स्थानांतरित करते हुए पाते हैं। "उदाहरण उत्तम से उत्तम है" एक प्रसिद्ध कहावत है। (5)

बच्चों के भावनात्मक विकास के लिए महत्वपूर्ण तरीके

1. भावनात्मक सुरक्षा प्रदान करना:

जब बच्चा पहली बार स्कूल में प्रवेश करता है, तो वह काफी नई दुनिया पाता है। वह अपने घर के क्षेत्र में एक राजकुमार की तरह था। उनकी पसंद और नापसंद का बहुत महत्व था। उन्होंने खुद को शारीरिक और भावनात्मक रूप से सुरक्षित महसूस किया। उनमें अपनेपन की भावना थी और आत्म-विश्वास की उनकी भावना भी संतोषजनक रूप से थी। लेकिन स्कूल में सब कुछ बदल जाता है। शुरुआत से लेकर अब तक के मामलों में उनकी अहमियत और आवाज कम है। अन्य सभी बच्चे उसे अच्छी तरह से बुनना और अच्छी तरह से अपने स्वयं के समूहों में समायोजित करते हुए दिखाई देते हैं, जबकि वह अलग-थलग है। कभी-कभी वह साथी छात्रों द्वारा उपहास किया जाता है। ये सभी बातें उसे भावनात्मक रूप से बहुत असहज करती हैं। यदि शिक्षक भी उसके प्रति उदासीन है या वह उसके लिए थोड़ा कठोर साबित होता है, तो वह अपना भावनात्मक संतुलन खो देता है। शिक्षक को इस स्थिति से बहुत सावधान रहना चाहिए। उसे नए लोगों के लिए घर से स्कूल में शिफ्ट करने की कोशिश करनी चाहिए। अवांछनीय समाज में नए लोगों की मदद करने के लिए एक शिक्षक के मार्गदर्शन में कुछ छात्रों को शामिल करने के लिए एक स्वागत समिति हो सकती है। (6)

2. आय के बावजूद समान उपचार:

कभी-कभी गरीबी कुछ विशेष परिस्थितियों में कुछ विद्यार्थियों के लिए भावनात्मक अशांति का कारण बनती है। घर में गरीब बच्चा काफी सीमित था और अपनी सीमित दुनिया में खुश था। लेकिन जब गरीब बच्चे स्कूल में अमीर लोगों के बीच आते हैं, तो उन्हें अपने और अपने अमीर सहपाठियों के बीच अपने कपड़ों, उनके जीवन के तरीकों, उनके भोजन और जेब भत्ते आदि के बारे में भिन्न भिन्नताएँ मिल सकती हैं। (7) जटिल अगर वे कठिन वास्तविकताओं के साथ उचित समायोजन नहीं कर सकते। कभी-कभी शिक्षक उस स्थिति को बढ़ा देते हैं जब वे काफी आंशिक होते हैं और गरीब बच्चों के साथ अमीर लोगों के साथ बराबरी का व्यवहार नहीं करते हैं। भारी वित्तीय माँगें भी गरीब बच्चों को भावनात्मक रूप से परेशान कर सकती हैं।

स्कूल गरीब छात्रों के लिए उतना ही जिम्मेदार है जितना कि अमीर लोग। गरीब छात्रों के संसाधनों का व्यक्तिगत रूप से अध्ययन किया जाना चाहिए और उनकी शिक्षा के संबंध में उनकी मौद्रिक आवश्यकताओं को पूरा करने का प्रयास किया जाना चाहिए। सभी शैक्षणिक संस्थानों में सरल जीवन एक मार्गदर्शक सिद्धांत होना चाहिए। (8)

3. शिक्षण के गतिशील तरीके:

शिक्षण के दोषपूर्ण तरीके बच्चों में प्रेरणा का विकास नहीं करते हैं। वे सबक को शराबी बनाते हैं। बच्चों को शिक्षा की बहुत प्रक्रिया से नफरत होने लगती है। उनके मन में हमेशा तनाव बना रहता है। सीखना उनके लिए कोई खुशी की गतिविधि नहीं है। (9)

4. स्कूलों में बच्चों के प्रति प्रेम की भूमिका:

अधिकांश पारंपरिक स्कूलों में शिक्षण डर पर आधारित है। बच्चे जानते हैं कि अगर वे पढ़ाई में सफल नहीं होते हैं तो उन्हें कैन्ड किया जाएगा। उन्हें भारी घर का काम मिलता है जो अक्सर मदद और मार्गदर्शन के बिना पूरा करना असंभव है जो हमेशा घर पर उपलब्ध नहीं होता है। वे रात में 'of कैन्ड के सपने' के साथ सोते हैं। (10) वे डर और निरंतर चिंता के साथ सुबह उठते हैं। ऐसी परिस्थितियों में भावनात्मक शांति शायद ही संभव हो।

स्कूलों में स्वस्थ शारीरिक स्थिति: स्कूल में खराब शारीरिक स्थिति बच्चों में थकान और ऊब लाती है। वे

बहुत जल्द स्कूल और इसकी 108 गतिविधियों से तंग आ चुके हैं। भावनात्मक गड़बड़ी के लिए रचनात्मक गतिविधियों का अभाव भी जिम्मेदार है। स्कूल अधिकारियों को इस संबंध में भी सावधान रहना चाहिए। (11)

जब भी, बच्चों में सामान्य भावनात्मक व्यवहार प्रतिरूप में थोड़ा विचलन देखा जाता है, तो इसके कारणों और सुधारात्मक उपायों को खोजने के लिए कदम उठाए जाने चाहिए। यह ध्यान में रखा जाना चाहिए कि इस संबंध में शिक्षकों की ओर से बहुत धैर्य की आवश्यकता है।

समायोजन की अवधारणा

हमारे दिन-प्रतिदिन के जीवन में हमें तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए समायोजन की आवश्यकता है, यह समायोजन कहीं भी हो सकता है उदाहरण के लिए: परिवार में, स्कूल में, सहकर्मी समूहों में, समाज में, नौकरी में, आदि। एक व्यक्ति के अस्तित्व के लिए आवश्यक समायोजित करने के लिए है। डार्विन कहते हैं, "जीवन अस्तित्व और अस्तित्व के लिए संघर्ष की एक सतत श्रृंखला प्रस्तुत करता है।" अवलोकन बहुत सही है जैसा कि हम अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में पाते हैं। हम में से हर कोई अपनी आवश्यकताओं के संतोषजनक के लिए कड़ी मेहनत करता है। किसी चीज को प्राप्त करने के लिए संघर्ष करते हुए अगर कोई पाता है कि परिणाम संतोषजनक नहीं हैं, तो कोई एक के लक्ष्य या प्रक्रिया को बदल देता है। (12)

उपलब्धि के रूप में समायोजन

एक उपलब्धि के रूप में समायोजन का मतलब है कि कोई व्यक्ति कितनी कुशलता से विभिन्न परिस्थितियों में अपने कर्तव्यों का पालन कर सकता है। व्यवसाय, सैन्य, शिक्षा और अन्य सामाजिक गतिविधियों को राष्ट्र की प्रगति के लिए कुशल और समायोजित पुरुषों की आवश्यकता होती है। यदि हम समायोजन को उपलब्धि के रूप में व्याख्या करते हैं, तो हमें समायोजन की गुणवत्ता को निर्धारित करने के लिए मापदंड निर्धारित करने होंगे।

अध्ययन के उद्देश्य

- वरिष्ठ माध्यमिक छात्रों के बीच भावनात्मक बुद्धिमत्ता और तनाव के बीच संबंधों का अध्ययन करना।
- वरिष्ठ माध्यमिक छात्रों के बीच भावनात्मक बुद्धिमत्ता और समायोजन के बीच संबंधों का अध्ययन करना।

अनुसंधान क्रियाविधि

अनुसंधान विधि का उपयोग किया जायेगा , आँकड़ा वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि की जांच और संग्रह के लिए भावनात्मक खुफिया और तनाव, भावनात्मक खुफिया और समायोजन, भावनात्मक खुफिया और उपलब्धि के बीच संबंध का पता लगाने और तनाव के औसत गणना के बीच किसी भी महत्वपूर्ण अंतर का पता लगाने के लिए इस्तेमाल किया जायेगा , उच्च / निम्न भावनात्मक खुफिया के संबंध में ग्रामीण , शहरी और पुरुष , महिला छात्रों की समायोजन और अकादमिक उपलब्धि। आँकड़ा के संग्रह के लिए शोधकर्ता ने शहरी के साथ-साथ ग्रामीण स्कूल के छात्रों के विभिन्न स्कूलों का सर्वेक्षण किया और ग्यारहवीं कक्षा में पढ़ने वाले छात्रों पर भावनात्मक खुफिया पैमाने, तनाव पैमाने और समायोजन पैमाने का प्रबंधन किया था।

नमूना अनुसंधान के संचालन और इसके परिणामों की व्याख्या के लिए मौलिक है। असामान्य उदाहरण को छोड़कर, जिसमें एक संपूर्ण अर्थ लिया जाता है , अनुसंधान लगभग एक नमूना के माध्यम से किया जाता है , जिसके आधार पर सामान्यीकरण उस जनसंख्या पर लागू होता है। शहरी और ग्रामीण स्कूलों के 200 वरिष्ठ माध्यमिक छात्रों के संग्रह के लिए, यादृच्छिक नमूने का उपयोग किया था। शहरी क्षेत्र और ग्रामीण क्षेत्रों के लिए नमूना विभिन्न स्कूलों से एकत्र किए गए थे। अध्ययन का नमूना मध्य प्रदेश के छतरपुर जिले से लिया था।

परिणाम

आँकड़ों की व्याख्या विशुद्ध रूप से अन्वेषक के वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोण के आधार पर की जाती है। कोई व्यक्तिपरकता नहीं है और डेटा का हेरफेर किसी भी परिणाम में होता है।

तालिका 1: भावनात्मक बुद्धिमत्ता और तनाव के बीच संबंध

बीच संबंध	परिकलित 'r' मान	मानक त्रुटि	रिश्ते का महत्व 'टी' मूल्य	0.01 स्तर तालिका 'टी' मान पर	0.05 स्तर पर तालिका 'टी' मान	0.05 स्तर स्वतंत्रता की डिग्री (एन-2)
भावनात्मक बुद्धिमत्ता और तनाव	-0.4650	0.0624	7.45	2.58	1.96	198

परिकलित 'r' मान भावनात्मक बुद्धिमत्ता और तनाव के बीच नकारात्मक सहसंबंध को दर्शाता है। इससे पता चलता है कि जैसे-जैसे भावनात्मक बुद्धिमत्ता का स्कोर बढ़ता है, तनाव का स्कोर कम होता जाता है। तनाव का उच्च मूल्य उच्च स्तर के तनाव को दर्शाता है। इसका अर्थ यह है कि जिन छात्रों के पास उच्च भावनात्मक बुद्धि होती है, उनके जीवन में तनाव का स्तर कम होता है। स्वतंत्रता की डिग्री (198) के साथ प्राप्त 't' मान, जो 7.45 है, तालिका 't' मान से क्रमशः 0.05 और 0.01 स्तर यानी 1.96 और 2.58 से अधिक है। यह दर्शाता है कि भावनात्मक बुद्धि और तनाव के बीच नकारात्मक महत्वपूर्ण संबंध है जो दर्शाता है कि भावनात्मक बुद्धि सीधे वरिष्ठ माध्यमिक छात्रों के बीच तनाव को प्रभावित करती है। उच्च भावनात्मक बुद्धि वाले छात्र तनाव मुक्त जीवन जीते हैं।

तालिका 2: भावनात्मक बुद्धिमत्ता और समायोजन के बीच संबंध

बीच संबंध	परिकल्पित 'r' मान	मानक त्रुटि	रिश्ते का महत्व 'टी' मूल्य	0.01 स्तर तालिका 'टी' मान पर	0.05 स्तर के स्तर पर तालिका 'टी' मान	स्वतंत्रता की डिग्री (एन-2)
भावनात्मक बुद्धिमत्ता और समायोजन	-0.506	0.0613	38.260	2.58	1.96	198

परिकल्पित 'r' मान भावनात्मक बुद्धिमत्ता और समायोजन के बीच नकारात्मक सहसंबंध को दर्शाता है। इससे पता चलता है कि जैसे-जैसे भावनात्मक बुद्धिमत्ता का स्कोर बढ़ता है, समायोजन स्कोर कम होता जाता है। समायोजन का कम अंक बेहतर समायोजन दर्शाता है। इसका अर्थ है कि जिन छात्रों में उच्च भावनात्मक बुद्धि होती है उनमें उच्च स्तर का समायोजन होता है। स्वतंत्रता की डिग्री (198) के साथ प्राप्त 'r' मान, जो कि 8.260 है, तालिका 'r' मान से क्रमशः 0.05 और 0.01 स्तर यानी 1.96 और 2.58 से अधिक है।

तालिका 3: भावनात्मक बुद्धिमत्ता और शैक्षणिक उपलब्धि के बीच संबंध

बीच संबंध	परिकल्पित 'r' मान	मानक त्रुटि	रिश्ते का महत्व 'टी' मूल्य	0.01 स्तर तालिका 'टी' मान पर	0.05 स्तर के स्तर पर तालिका 'टी' मान	स्वतंत्रता की डिग्री (एन-2)
भावनात्मक खुफिया और अकादमिक उपलब्धि	0.2633	0.0685	3.84	2.58	1.96	198

परिकल्पित 'r' मान भावनात्मक बुद्धिमत्ता और शैक्षणिक उपलब्धियों के बीच सकारात्मक संबंध को दर्शाता है। स्वतंत्रता की डिग्री (198) के साथ प्राप्त 'r' मान, जो कि 3.84 है, तालिका 'r' मान से क्रमशः 0.05 और 0.01 के

स्तर यानी 1.96 और 2.58 से अधिक है। यह दर्शाता है कि शून्य परिकल्पना को खारिज कर दिया गया है यानी वरिष्ठ माध्यमिक छात्रों के बीच भावनात्मक बुद्धि और शैक्षणिक उपलब्धि के बीच महत्वपूर्ण सकारात्मक संबंध है।

तालिका 4: उच्च और निम्न भावनात्मक बुद्धि वाले छात्रों के औसत तनाव स्कोर के बीच अंतर

वरिष्ठ माध्यमिक छात्र	एन	अर्थ	मानक विचलन	सीआर टेस्ट परिकल्पित 'टी' मान	'टी' मान	स्वतंत्रता की डिग्री
उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले छात्रों का तनाव	106	133.198	24.35	6.36	1.96 पर 0.05 स्तर	199
कम भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले छात्रों का तनाव	94	151.64	16.37		2.58 पर 0.01 स्तर	

स्वतंत्रता की डिग्री (199) के साथ प्राप्त 'r' मान, जो कि 6.36 है, तालिका 'r' के मान से क्रमशः 0.05 और 0.01 के स्तर यानी 1.96 और 2.58 से अधिक है। यह दर्शाता है कि शून्य परिकल्पना को खारिज कर दिया गया है यानी उच्च और निम्न भावनात्मक बुद्धि वाले छात्रों के औसत तनाव स्कोर के बीच महत्वपूर्ण अंतर है।

निष्कर्ष

इस अध्ययन से पता चलता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता का वरिष्ठ माध्यमिक छात्रों पर तनाव, समायोजन और शैक्षणिक उपलब्धि पर सीधा प्रभाव पड़ता है। किशोरावस्था तनाव की अवस्था है। अतः यह अध्ययन इन विद्यार्थियों के लिए बहुत उपयोगी होगा। जैसा कि इस अध्ययन में पाया गया कि जिन छात्रों में उच्च भावनात्मक बुद्धि होती है, उनके जीवन में तनाव

कम होता है , वे तनाव मुक्त जीवन जीते हैं , उनका समायोजन बेहतर होता है और उनकी शैक्षणिक उपलब्धि अच्छी होती है। शोधकर्ताओं ने पाया कि जीवन में सफलता प्राप्त करने में आई क्यू की केवल 20% भूमिका होती है और अन्य 80% भूमिका भावनात्मक बुद्धिमत्ता द्वारा निभाई जाती है। इसका अर्थ है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता सफलता का एक अच्छा भविष्यवक्ता भी है।

संदर्भ

1. कौर, जगप्रीत और सिंह , कुलविंदर (2008), भावनात्मक खुफिया: एक वैचारिक विश्लेषण , साइको-सांस्कृतिक आयामों की प्राची जर्नल , 24 (2): 144-147। मेरठ।
2. महाजन नीता और शर्मा श्वेता (2008), किशोरावस्था में तनाव और तूफान , इंडियन जर्नल ऑफ साइकोमेट्री एंड एजुकेशन , 39 (2): p.204-207, पटना।
3. अरुणमोड़ी, ए. और राजेंद्रन , के. (2008), स्वयं सहायता समूह के सदस्यों के भावनात्मक खुफिया , सामुदायिक मार्गदर्शन और अनुसंधान के जर्नल। खंड 25 नंबर 1, आईएसएसएन - 0970-1346, पृष्ठ संख्या: 57-61.
4. शंकर प्रभु और जेबराज राचेल (2008), "किशोर अनाथ बच्चों की अहंकार-शक्ति उनकी शैक्षणिक उपलब्धि के निर्धारक के रूप में" , एस.आर.एम. विश्वविद्यालय, चेन्नई .2 (5): 44-49
5. आलम, एमडी महमूद, (2009), "रचनात्मकता और उपलब्धि प्रेरणा के संबंध में शैक्षणिक उपलब्धि: एक सहसंबंधी अध्ययन", हैदराबाद।
6. चोपड़ा, वनिता (2009), बेहतर शिक्षक और छात्र के प्रदर्शन के लिए शैक्षिक निहितार्थ , MERI जर्नल ऑफ एजुकेशन। खंड 4, क्रमांक 1, पृष्ठ.51-58, विकास पुरी, नई दिल्ली।
7. सलूजा, आरती और नंदा , इंदर देव सिंह (2009), भावनात्मक खुफिया दिन की जरूरत है , खंड 8. सं. 10, नीलकमल प्रकाशन, हैदराबाद, पृष्ठ 23-23।
8. उमादेवी, एम. आर . (2009)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता, उपलब्धि प्रेरणा और शैक्षणिक उपलब्धि , एडट्रैक के बीच संबंध। खंड . 8. नंबर 12, नीलकमल प्रकाशन, हैदराबाद,
9. सिंह तीरथ , सिंह अरजिंदर और कौर बिंदरजीत (2011)। "अशाब्दिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक बुद्धि के बीच संबंध: लिंग की भूमिका"। जालंधर , पंजाब।वोल। 7. नंबर 1, 24-37।
10. गोपाल अन्विता (2011), "कल्याण , भावनात्मक बुद्धिमत्ता और नौकरी के तनाव-एक मनोवैज्ञानिक-प्रबंधन के परिप्रेक्ष्य के बीच संबंध की खोज"। पंजाब विश्वविद्यालय। 7 (2): 126-141
11. बार्टन, के., डिलमैन, टी. ई ., और कैटेल , आर.बी. (2003), व्यक्तित्व और बुद्धि स्कूल उपलब्धि के भविष्यवक्ता के रूप में मापते हैं। जर्नल ऑफ एजुकेशनल साइकोलॉजी , 63 (4), 398-404।
12. मीनाक्षी और सौराष्ट्र (2003)। "किशोर पारिवारिक कारक और अवसाद: भविष्यवाणी संबंध का एक अध्ययन"। राजकोट , गुजरात 45 (2), 15-23

Corresponding Author

Akash Dubey*

Research Scholar, Sri Krishna University