

स्कूली छात्रों में शैक्षणिक तनाव और भावनात्मक बुद्धिमत्ता

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

¹ Research Scholar, Sri Krishna University

² Assistant Professor, Sri Krishna University

सार - उच्च बुद्धि वाला व्यक्ति अपनी भावनाओं पर नियंत्रण की कमी के कारण अपने वातावरण में समायोजन नहीं कर पाता है। जबकि एक भावनात्मक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति अपनी भावनाओं और उनके कारणों की पहचान करने में सक्षम होता है, जीवन की समस्याओं को हल करने में उनका उपयोग करता है। तो , भावनात्मक पहलू केवल इंटेलेजेंस से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। एक व्यक्ति के संतुलित व्यक्तित्व का निर्माण केवल मन और हृदय के बीच सामंजस्य और संतुलन के समन्वय से ही हो सकता है। किशोरावस्था तनाव और तनाव की अवधि है ; किशोरावस्था के चरण में प्रवेश करने पर व्यक्ति में बहुत सारे परिवर्तन शुरू हो जाते हैं यानी शारीरिक परिवर्तन , भावनात्मक परिवर्तन, सामाजिक परिवर्तन आदि। इसलिए, यह काफी सामान्य है कि इस चरण के दौरान छात्र अलग तरीके से व्यवहार करता है।

कीवर्ड- छात्र, शैक्षणिक तनाव, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, संबंध

-----X-----

परिचय

हाल के वर्षों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता को लोकप्रिय बनाया गया है, और इसके कई घटकों में अनुसंधान कई गुना बढ़ गया है। फिर भी यह एक ऐसा क्षेत्र है जिसका बहुत अधिक अज्ञात क्षेत्र है। यह कारण और भावना के बीच संबंधों को समझने में नवीनतम विकास है। अवधारणा की जड़ें "सामाजिक बुद्धि" की अवधारणा में हैं। इंटरपर्सनल इंटेलेजेंस अन्य लोगों को समझने की क्षमता है: उन्हें क्या प्रेरित करता है, वे कैसे काम करते हैं, उनके साथ सहकारी रूप से कैसे काम करते हैं। (1) भावनात्मक बुद्धिमत्ता, इस प्रकार, "सामाजिक बुद्धिमत्ता का एक रूप है जिसमें अपनी और दूसरों की भावनाओं की निगरानी करने , उनके बीच भेदभाव करने और किसी की सोच और कार्यों को निर्देशित करने के लिए जानकारी का उपयोग करने की क्षमता शामिल है" के रूप में देखा जाता है , जिसे पाँच में वर्गीकृत किया जा सकता है। डोमेन: (2)

- **आत्म-जागरूकता** - स्वयं का अवलोकन करना और किसी भावना को घटित होने पर पहचानना।
- **भावनाओं का प्रबंधन** - भावनाओं को संभालना

ताकि वे उपयुक्त हों; एक भावना के पीछे क्या है यह महसूस करना; भय और चिंताओं, क्रोध और उदासी को संभालने के तरीके खोजना।

- **स्वयं को प्रेरित करना** - लक्ष्य की सेवा में भावनाओं को चुनौती देना ; भावनात्मक आत्म नियंत्रण; विलंबित संतुष्टि और आवेगों को दबाना।
- **सहानुभूति** - दूसरों की भावनाओं और चिंताओं के प्रति संवेदनशीलता और उनका दृष्टिकोण लेना ; लोग चीजों के बारे में कैसा महसूस करते हैं , इसके अंतर की सराहना करना।
- **रिश्तों को संभालना** - दूसरों में भावनाओं का प्रबंधन करना; सामाजिक क्षमता और सामाजिक कौशल।

यह ध्यान दिया जा सकता है कि आत्म-जागरूकता (पारस्परिक बुद्धि) , सहानुभूति और संबंधों को संभालना (पारस्परिक बुद्धि अनिवार्य रूप से सामाजिक बुद्धि के आयात हैं, जबकि भावनाओं को प्रबंधित करना और स्वयं को प्रेरित करना साइकोमोटर डोमेन से है। इस प्रकार , भावनात्मक बुद्धि सामाजिक कार्यों के वैकल्पिक समूह का

प्रतिनिधित्व करती है। बुद्धि एक ओर , भावनात्मक बुद्धिमत्ता सामाजिक बुद्धिमत्ता की तुलना में व्यापक है , जिसमें न केवल सामाजिक संबंधों में भावनाओं के बारे में तर्क शामिल है , बल्कि आंतरिक भावनाओं के बारे में तर्क भी शामिल है जो व्यक्तिगत (सामाजिक के विपरीत) विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं। दूसरी ओर , भावनात्मक बुद्धि सामाजिक बुद्धि की तुलना में अधिक केंद्रित है क्योंकि यह प्राथमिक रूप से व्यक्तिगत और सामाजिक समस्याओं में अंतर्निहित भावनात्मक (लेकिन जरूरी नहीं कि मौखिक) समस्याओं से संबंधित है। (3)

तनाव

'स्ट्रेस' शब्द लैटिन शब्द 'स्ट्रिंगी' से बना है , जिसका अर्थ है "कसकर खींचा जाना"। तनाव , जो कि मानसिक और शारीरिक दबाव है, जिसे परिस्थितियों से अनुभव किया जाता है, जो कि खतरा महसूस होता है , ऐसा लगता है कि हर जगह बदल जाता है। हालांकि तनाव की शुरुआत बाहरी घटनाओं की धारणा से होती है , लेकिन यह दिमाग से कहीं ज्यादा प्रभावित करती है। पूरे शरीर में तनाव महसूस किया जा सकता है। जब तनाव होता है , तो यह गुर्दे पर स्थित अधिवृक्क ग्रंथियों को एड्रेनालिन नामक हार्मोन छोड़ने का कारण बनता है। उसी समय , मस्तिष्क पिट्यूटरी ग्रंथि , जो मस्तिष्क में है , को एड्रेनोकोर्टिकोट्रोपिक हार्मोन (एसीटीएच) जारी करने का निर्देश देता है। यह हार्मोन अधिवृक्क ग्रंथियों को और भी अधिक एड्रेनालिन के साथ-साथ ग्लूकोकोर्टिकोआइड्स के रूप में जाने वाले अन्य हार्मोन का उत्पादन करने 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 दूर मस्तिष्क और मांसपेशियों की ओर जाता है। पेट में बेचैनी महसूस 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। यह सब ठीक काम करता है अगर किशोर जंगल में जंगली जानवर से भागने की कोशिश कर रहा है। लेकिन इन प्रतिक्रियाओं का बहुत कम उपयोग होता है जब कोई व्यक्ति दैनिक जीवन के तनावों का सामना करने का प्रयास कर रहा होता है। (4)

तनाव की प्रकृति

तनाव है दुश्मन: इतने सारे कामकाजी लोग इतनी सारी चीजों को लेकर तनावग्रस्त क्यों महसूस करते हैं ? हम इसके बिना अपना जीवन क्यों नहीं जी सकते ? समस्या उस

व्यक्ति में है जो हमें लगता है कि अगर समय पर कुछ नहीं किया गया तो हम दोषी होंगे ; और घटना में , ज्यादातर बार हम करेंगे; क्या आपको लगता है कि इसके बारे में जोर देने से वास्तव में इसे तेजी से पूरा किया जा रहा है ? बिल्कुल नहीं, यह शायद आपको और अधिक पीड़ा देगा और अंततः आप इसे कम समय में पूरा कर लेंगे। रुको और बस काम करो, आधा समय तनाव आपको इसके बारे में सोचने के लिए प्रेरित करता है , और आप बस समय बर्बाद कर रहे हैं। बस बैठ जाओ , काम करो , कुछ ही समय में तुम हो जाओगे। एक बार जब आप कार्य पूरा कर लेते हैं , तो तनाव के बजाय आपको राहत मिलती है , जो वास्तव में सभी की सबसे बड़ी भावना में से एक है। या हो सकता है कि आप किसी समस्या से निराश हों और आपको वास्तव में पता न हो कि क्या करना है।

शैक्षणिक तनाव

एक विशिष्ट, मेहनती छात्र का चित्र बनाएं। हर दिन उसे होमवर्क पूरा करने के लिए कई असाइनमेंट मिलते हैं। वह कई पाठ्येतर गतिविधियों में शामिल है , इसलिए उसके पास ज्यादा अतिरिक्त समय नहीं है। खेल अभ्यास के बाद, वह पढ़ाई शुरू करने के लिए घर पर , किताबों से लदी हुई, संघर्ष करती है। एक सामान्य शाम को उसे अगले दिन स्कूल के लिए अपना गृहकार्य पूरा करने के लिए कुछ घंटों तक लगन से काम करना पड़ता है। उसके पास एक कठोर कार्यक्रम है जिसमें ऑनर्स और उन्नत प्लेसमेंट कक्षाएं शामिल हैं, इसलिए कुछ रातें उसे अपनी कक्षाओं के साथ रहने के लिए बहुत देर तक रहने के लिए मजबूर किया जाता है। (5)

शिक्षा के स्तर के अनुसार शैक्षणिक तनाव

वास्तव में, एक बार जब वे शीर्ष विद्यालयों में पहुँच जाते हैं, तो उन्होंने प्रवेश पाने के लिए इतनी मेहनत की , कई छात्रों को हाई स्कूल की तुलना में और भी अधिक मेहनत करने के लिए मजबूर किया जाता है और शीर्ष कॉलेज में जाने के लिए धक्का देने के बजाय , यह प्राप्त करने के लिए धक्का बन जाता है। एफओपी कॉलेज में , यह टॉप ग्रेजुएट स्कूल में प्रवेश पाने के लिए धक्का बन जाता है। देश के शीर्ष स्कूलों में स्नातक छात्र , बदले में, पाते हैं कि उन्हें अपने विशेष क्षेत्र में शीर्ष नौकरियों को सुरक्षित करने के लिए खुद को अधिक से अधिक जारी रखना चाहिए। जैसा कि आप देख सकते हैं , कुछ गड़बड़ है। (6) अमेरिका की शिक्षा प्रणाली गंभीर रूप से त्रुटिपूर्ण है क्योंकि यह उपलब्धि को मापने और पर्याप्त या सच्ची

शिक्षा पर बहुत अधिक जोर देती है। समस्या मध्य विद्यालय से शुरू होती है और शायद पहले भी।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता की अवधारणा

भावनात्मक बुद्धिमत्ता की व्यापक अवधारणा पर चर्चा करने से पहले पहले भावना और बुद्धि की अवधारणा को समझना आवश्यक है। हमारी भावनाएं हमारे व्यवहार को निर्देशित और निर्देशित करने में काफी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। कई बार वे हमारे व्यवहार पर इस तरह हावी होते दिखाई देते हैं कि हमारे पास उनकी इच्छा के अनुसार व्यवहार करने के अलावा कोई उपाय नहीं है। वहीं अगर किसी व्यक्ति में भावनात्मक प्रवाह न हो तो वह सामान्य तरीके से अपना जीवन जीने के मामले में अपंग हो जाता है। इसलिए, भावनाएं हमारे व्यवहार को एक विशेष दिशा प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं और इस प्रकार हमारे व्यक्तित्व को उनके विकास के अनुसार आकार देती हैं। इस अध्ययन में हम अपने व्यवहार के भावनात्मक पहलू पर प्रकाश डालना चाहेंगे। (7)

भावनाएं

भावना शब्द मूल रूप से लैटिन शब्द 'इमोवर' से लिया गया है जिसका अर्थ है 'हलचल करना' या 'उत्तेजित करना'। इसलिए, भावना को हमारे मन और शरीर की उत्तेजित या उत्तेजित अवस्था के रूप में समझा जा सकता है। इस तरह की व्युत्पत्ति से सुराग लेते हुए, विभिन्न मनोवैज्ञानिकों ने 'भावना' शब्द की परिभाषा को अपने तरीके से प्रदान करने का प्रयास किया है। आइए हम ऐसी कुछ परिभाषाओं को पुनः प्रस्तुत करें।

वुडवर्थ के अनुसार; "भावना एक जीव की एक 'स्थानांतरित' या 'उत्तेजित' अवस्था है। यह भावना की एक उत्तेजित अवस्था है, जिस तरह से वह स्वयं व्यक्ति को दिखाई देती है। यह एक अशांत पेशीय और ग्रंथियों की गतिविधि है, जिस तरह से यह बाहरी पर्यवेक्षक को दिखाई देता है।"(8)

क्रो एंड क्रो के अनुसार; "भावना एक भावात्मक अनुभव है जो व्यक्ति में सामान्यीकृत आंतरिक समायोजन और मानसिक और शारीरिक हलचल वाली अवस्थाओं के साथ होता है और जो उसके खुले व्यवहार में खुद को दिखाता है।"

भावनाओं का जीव विज्ञान

इस सिद्धांत ने जो संभव बनाया है वह मस्तिष्क इमेजिंग प्रौद्योगिकियों में अपेक्षाकृत हालिया उछाल है, जिसने मस्तिष्क के सर्किटरी के पिछले कुछ दशकों में क्रमिक मानचित्रण की अनुमति दी है। उदाहरण के लिए, वैज्ञानिकों ने कुछ समय के लिए जाना है कि फ्रीफ्रंटल लोब भावनाओं के प्रसंस्करण में शामिल हैं। यही कारण है कि 1940 के दशक में किसी को मानसिक रोगियों में निचले मस्तिष्क से फ्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स को डिस्कनेक्ट करने का विचार था, एक प्रक्रिया जिसे हम फ्रीफ्रंटल लोबोटॉमी के रूप में जानते हैं, और जिसे हम भी जानते हैं उसे अंततः छोड़ दिया गया था क्योंकि यह रोगियों को बिना किसी भावनात्मक जीवन के छोड़ दिया। लेकिन हाल ही में जब तक वैज्ञानिकों ने फ्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स की सटीक भूमिका को नहीं समझा है; यह नहीं है, यह पता चला है, जहां भावना बनती है, लेकिन जहां इसे तर्क और संसाधित किया जाता है।

भावनाओं पर नियंत्रण

यदि भावनाओं का इतना बड़ा मूल्य है, तो यह अनिवार्य हो जाता है कि उन्हें वांछित लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए ठीक से निर्देशित किया जाना चाहिए। भावनाओं पर नियंत्रण आवश्यक है:

- व्यक्तित्व का एकीकरण और विकास।
- बच्चे का पूर्ण और उचित विकास सुनिश्चित करना।
- मानसिक संघर्षों से बचने के लिए।
- असंतोष और अप्रसन्नता को दूर करने के लिए।
- चरित्र निर्माण और जीवन का उच्च विकास सुनिश्चित करना।

भावनात्मक अशांति के लक्षण

कुछ ऐसे लक्षण हैं जो किशोरों में भावनात्मक गड़बड़ी के प्रमाण हैं। शिक्षक अपनी कक्षा में इन किशोरों का पता लगा सकता है और उन्हें व्यक्तिगत मार्गदर्शन प्रदान कर सकता है। लक्षण: अत्यधिक नाखून काटना, अंगूठा चूसना, होठों को काटना, नाक को खरोंचना, बालों को खींचना या घुमाना, सिर को खुजलाना, चेहरे को उठाना, हाथ से चेहरे को छूना, चेहरे को हाथों पर टिकाना और पैरों को हिलाना आदि का प्रयोग करें। आक्रामकता, ध्यान, शर्म, वापसी और अति सक्रियता जैसे अन्य तंत्र भी भावनात्मक अशांति का संकेत देते हैं। (9)

भावनाओं का प्रभाव

भावनाओं का व्यक्ति के जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। भावनाओं के दो प्रकार के प्रभाव होते हैं जिनका वर्णन नीचे किया गया है।

भावनाओं का अच्छा प्रभाव

प्रेरणा का स्रोत: भावनाएँ उन उद्देश्यों के रूप में काम करती हैं जो जीव को एक क्रिया के लिए प्रेरित करती हैं।

प्रेम, भय, क्रोध और जिज्ञासा हमें अपना लक्ष्य प्राप्त करने में मदद कर सकते हैं। शास्त्रीय कहानियाँ इस बात का प्रमाण हैं कि जब युवकों ने अपने प्रिय के लिए अपने प्राणों की आहुति दे दी। असफलता का डर परीक्षा के लिए कठिन अध्ययन करने के लिए प्रेरित करता है। लक्ष्य की ओर हमारी कार्रवाई को आगे बढ़ाने के लिए भावनाएँ एक प्रेरक एजेंट साबित होती हैं।

आनंद का स्रोत: दबी हुई भावनात्मक भावनाएँ और नियमित गतिविधियाँ व्यक्ति में एकरसता पैदा करती हैं। भावनाएँ विशेष रूप से सकारात्मक हमारे जीवन में आनंद जोड़ती हैं। वे उत्साह जोड़ते हैं। किशोर उपन्यास पढ़ते हैं , फिल्मों देखते हैं , थिएटर और टीवी आदि देखते हैं , जो भावनात्मक उत्तेजना की कमी को दूर करते हैं। (10)

शरीर को शक्ति और सहनशक्ति का स्रोत: भावनाएँ हमारे शरीर को शक्ति देती हैं। एक व्यक्ति भावनात्मक उत्तेजना के तहत असामान्य कार्य कर सकता है जो सामान्य परिस्थितियों में कठिन प्रतीत होता है। उदाहरण के तौर पर: एक कुत्ते द्वारा पीछा किया गया व्यक्ति 5 फीट ऊंची दीवार कूद सकता है जिसे वह सामान्य परिस्थितियों में नहीं कूद सकता।

भावनाओं का बुरा प्रभाव

भावनाओं का व्यक्ति के व्यवहार पर भी हानिकारक प्रभाव पड़ता है। भावनाओं का सबसे अधिक हानिकारक प्रभाव व्यक्ति के शरीर पर पड़ता है। लगातार भावनात्मक तनाव नींद की कमी , बेचैनी, सिरदर्द, पुरानी थकान, अनिद्रा और भूख की कमी का कारण बन सकता है। कुहलेन ने 1952 में निरंतर भावनात्मक तनाव के प्रभावों पर शोध किया। उन्होंने बताया कि भावनात्मक तनाव व्यक्ति की दक्षता , मनोदशा में बदलाव और व्यवहार में असंगति को प्रभावित करते हैं। इसका असर याददाश्त पर भी पड़ता है। भूलने से भावनात्मक स्थिति बढ़ती है। व्यक्ति किसी समस्या पर

तर्क, सोच और ध्यान केंद्रित नहीं कर सकता है। लगातार भावनात्मक दबाव सीखने की क्षमता को बाधित करता है। भय और क्रोध आदि , विचार प्रक्रिया पर सबसे शक्तिशाली प्रभाव डालते हैं - मनोदशा , और चिड़चिड़ापन आदि। वे जीवन के प्रति हमारे दृष्टिकोण में परिवर्तन लाते हैं। लंबे समय तक नकारात्मक भावनात्मक अनुभव व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व को अस्त-व्यस्त कर देते हैं और इससे विक्षिप्तता हो सकती है।

विकास के विभिन्न चरणों के दौरान भावनात्मक विकास

विकास, सामान्य तौर पर , समय बीतने के साथ लाए गए परिवर्तनों पर लागू होता है। इस संबंध में भावनात्मक विकास निम्नलिखित परिवर्तनों को दर्शाता है: (11)

- एक व्यक्ति के जन्म से ही धीरे-धीरे विभिन्न भावनाओं का जन्म होता है।
- उत्तेजनाओं की स्थितियों या प्रकृति में ऐसे परिवर्तन होते हैं जो बच्चे की भावनाओं को जगाते हैं।
- बच्चे द्वारा अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के तरीकों में परिवर्तन होते हैं।

बचपन के दौरान भावनात्मक विकास

जैसा कि ऊपर कहा गया है , लगभग सभी भावनाएँ बचपन की शुरुआत तक खुद को अलग पहचान देती हैं। इसलिए, भावनाओं के चरण के बाद भावनात्मक विकास और भावनात्मक अनुभवों की अभिव्यक्ति में परिवर्तन।

किशोरावस्था के दौरान भावनात्मक विकास

किशोरावस्था में एक बार फिर भावनात्मक संतुलन बिगड़ जाता है। एक व्यक्ति एक बार फिर भावनात्मक अनुभव के हिंसक और गहन प्रवाह का अनुभव करता है। भावनात्मक अनुभवों की बात करें तो यह प्रचंड तूफान और तनाव का दौर है। किसी भी स्तर पर यह भावनात्मक ऊर्जा किशोरावस्था की तरह मजबूत और खतरनाक नहीं होती है। एक किशोर के लिए अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखना बहुत कठिन होता है। यौन ग्रंथियों का अचानक काम करना और शारीरिक ऊर्जा में जबरदस्त वृद्धि उसे बेचैन कर देती है। इसके अलावा , किशोर अपनी भावनाओं के अनुरूप नहीं होते हैं।

वयस्कता में भावनात्मक विकास

वयस्कता में भावनात्मक विकास अपने चरम पर पहुंच जाता है। इस चरण के दौरान, आम तौर पर, सभी व्यक्ति भावनात्मक परिपक्वता प्राप्त करते हैं। आइए समझने की कोशिश करें कि भावनात्मक परिपक्वता का क्या अर्थ है।

समायोजन की अवधारणा

हमारे दैनिक जीवन में हमें तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए समायोजन की आवश्यकता होती है, यह समायोजन कहीं भी हो सकता है उदाहरण के लिए: परिवार में, स्कूल में, सहकर्मी समूहों में, समाज में, नौकरी में, आदि। यह है किसी व्यक्ति के अस्तित्व के लिए आवश्यक समायोजन करना है। "जीवन अस्तित्व और अस्तित्व के लिए संघर्ष की एक सतत श्रृंखला प्रस्तुत करता है," डार्विन कहते हैं। अवलोकन बहुत सही है जैसा कि हम अपने दैनिक जीवन में पाते हैं। हम में से प्रत्येक अपनी आवश्यकताओं की संतुष्टि के लिए कठिन प्रयास करता है। कुछ हासिल करने के लिए संघर्ष करते हुए यदि कोई पाता है कि परिणाम संतोषजनक नहीं हैं, तो वह या तो अपने लक्ष्य या प्रक्रिया को बदल देता है। (12) उदाहरण के लिए, यदि शामिल होने की इच्छा रखता है। बेशक, प्री-मेडिकल कक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत की जाती है। यदि कोई अपने कम प्रतिशत के कारण प्रवेश पाने में सक्षम नहीं है, तो कोई अपना लक्ष्य बदल सकता है और बीएससी में शामिल होने के इच्छुक या इच्छुक महसूस कर सकता है। चिकित्सा प्रतिनिधि नौकरी के लिए पाठ्यक्रम।

निष्कर्ष

सामान्य भावनाओं वाले व्यक्ति के साथ बातचीत करना आसान होता है लेकिन भावनात्मक रूप से असंतुलित व्यक्ति से निपटना बहुत मुश्किल होता है। इमोशनल इंटेलिजेंस एक ऐसा मुहावरा है जो भावना और बुद्धि दोनों के जटिल पहलुओं को शामिल करता है। भावनाएँ हृदय पर शासन करती हैं जबकि बुद्धि मस्तिष्क में सर्वोच्च होती है। जुड़वां गुण अविभाज्य हैं और वे व्यक्तियों के दैनिक जीवन में जबरदस्त प्रभाव डालते हैं। अब, बुद्धि और सफलता को पहले की तरह नहीं देखा जाता है। आज, सभी छात्र न केवल उनकी तर्क क्षमता, बल्कि उनकी रचनात्मकता, भावना और पारस्परिक कौशल, चिंता का केंद्र बन गए हैं।

संदर्भ

1. उषा, पी. और रेखा (2020)। शैक्षणिक उपलब्धि के भविष्यवक्ता के रूप में भावनात्मक क्षमता और

मानसिक स्वास्थ्य, एडुट्रैक्स। वॉल्यूम। 8. संख्या 10, नीलकमल प्रकाशन, हैदराबाद, पृष्ठ 25-29।

2. उमादेवी, एम.आर. (2020)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता, उपलब्धि प्रेरणा और शैक्षणिक उपलब्धि के बीच संबंध, एडुट्रैक्स। वॉल्यूम। 8. नं. 12, नीलकमल प्रकाशन, हैदराबाद, पृ. 31-35.

3. सलूजा, आरती और नंदा, इंदर देव सिंह (2019)। इमोशनल इंटेलिजेंस की आज की जरूरत, एडुट्रैक्स। वॉल्यूम। 8. संख्या 10, नीलकमल प्रकाशन, हैदराबाद, पृष्ठ 22-23।

4. पांडा, सुमंत कुमार (2019)। इमोशनल इंटेलिजेंस एंड पर्सनैलिटी ट्रेट्स ऑफ पुतली-टीचर्स, जर्नल ऑफ कम्प्युनिटी गाइडेंस एंड रिसर्च (2009)। वॉल्यूम। 26 नंबर 2, आईएसएसएन-0970-1346, पृ.122-136।

5. मोहन, राधा (2019)। एक आत्म-रिपोर्ट भावनात्मक खुफिया उपाय की उपयोगिता का अन्वेषण: सेवा पूर्व शिक्षक शिक्षा, एडुट्रैक्स। वॉल्यूम। 8. संख्या 10, नीलकमल प्रकाशन, हैदराबाद, पृष्ठ 30-35।

6. मनीषा, लथर (2018)। हाई स्कूल के छात्रों के मनोवैज्ञानिक संकट पर भावनात्मक बुद्धिमत्ता का प्रभाव, MERI जर्नल ऑफ एजुकेशन। वॉल्यूम। चतुर्थ। नंबर 1, पृष्ठ 82-89, विकास पुरी, न्यू छतरपुर।

7. कनमनी, एम. और अन्नाराजा, पी. (2018)। एम.एड छात्रों, एडुट्रैक्स की शैक्षणिक उपलब्धि पर आईसीटी के आत्म-सम्मान और जागरूकता का प्रभाव। वॉल्यूम। 8. संख्या 10, नीलकमल प्रकाशन, हैदराबाद, पृष्ठ 36-39।

8. गुरुबसप्पा एच.डी. (2017)। माध्यमिक विद्यालय के छात्रों, एडुट्रैक्स की अकादमिक उपलब्धि के सहसंबंध के रूप में खुफिया और आत्म-अवधारणा। वॉल्यूम। 8. संख्या 10, नीलकमल प्रकाशन, हैदराबाद, पृष्ठ 42-43।

9. चोपड़ा, वनिता (2017)। बेहतर शिक्षक और छात्र के प्रदर्शन के लिए शैक्षिक निहितार्थ, जर्नल ऑफ

एजुकेशन। वॉल्यूम। चतुर्थ। नंबर 1, पृष्ठ 51-58,
विकास पुरी, नई दिल्ली।

10. वालिया, जे.एस. (2014)। फाउंडेशन ऑफ
एजुकेशनल साइकोलॉजी, अहीम पॉल पब्लिशर्स,
जालंधर सिटी, पंजाब।
11. सुरेश, के.जे. और जोशीथ वी.पी. (2013)। छात्र
शिक्षकों के तनाव के सहसंबंध के रूप में
भावनात्मक बुद्धिमत्ता, एडुट्रैक्स। वॉल्यूम। 7. संख्या
12, नीलकमल प्रकाशन, हैदराबाद, 26-32।
12. सुरेखा (2013)। छात्रों के समायोजन और शैक्षणिक
उपलब्धि के बीच संबंध, एडुट्रैक्स। वॉल्यूम। 7. नं. 7,
नीलकमल प्रकाशन, हैदराबाद, पृ. 26-31.

Corresponding Author

Akash Dubey*

Research Scholar, Sri Krishna University