

भावनात्मक क्षमता और शैक्षिक उपलब्धि : एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

रअशद राज बाला¹, रअशद (प्रो) डॉ प्रीति शर्मा²

शोधार्थी, शोध निदेशक

हिंदी शिक्षा विभाग

कला संकाय

ज्योति विद्यापीठ महिला विश्वविद्यालय, जयपुर, (राजस्थान)

सार

यह पत्र भावनात्मक क्षमता और छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि के बीच के महत्वपूर्ण संबंधों की गहन पड़ताल करता है। ऐतिहासिक रूप से, शिक्षा प्रणाली में केवल बौद्धिक क्षमता या बुद्धि लब्धि को ही सफलता का मुख्य आधार माना जाता रहा है, लेकिन आधुनिक मनोवैज्ञानिक और शैक्षिक अनुसंधान यह सुझाव देते हैं कि केवल बौद्धिक तीक्ष्णता ही उच्च शैक्षिक परिणामों की गारंटी नहीं दे सकती। भावनात्मक क्षमता, जिसमें अपनी और दूसरों की भावनाओं को समझने, नियंत्रित करने और सही दिशा में उपयोग करने की कुशलता शामिल है, एक छात्र के सीखने के वातावरण को आकार देने में केंद्रीय भूमिका निभाती है। इस शोध का उद्देश्य यह विश्लेषण करना है कि आत्म-जागरूकता, आत्म-नियमन और सामाजिक कौशल जैसे घटक किस प्रकार परीक्षा के तनाव को कम करने, कक्षा में एकाग्रता बनाए रखने और शिक्षक-छात्र संबंधों को सुदृढ़ करने में सहायक होते हैं।

इस अध्ययन का निष्कर्ष यह इंगित करता है कि भावनात्मक रूप से सक्षम छात्र प्रतिकूल परिस्थितियों, जैसे कठिन पाठ्यक्रम या परीक्षा के दबाव का सामना करने में अधिक कुशल होते हैं। वे नकारात्मक भावनाओं को सीखने में बाधा बनने से रोकने में सक्षम होते हैं और उन्हें अभिप्रेरणा में परिवर्तित कर लेते हैं। इसके अतिरिक्त, यह पत्र इस बात पर भी प्रकाश डालता है कि जब विद्यालयी पाठ्यक्रम में भावनात्मक साक्षरता को एकीकृत किया जाता है, तो न केवल छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है, बल्कि उनके प्राप्तांकों और समग्र शैक्षणिक प्रदर्शन में भी सकारात्मक वृद्धि होती है। अंततः, यह अध्ययन यह प्रस्ताव

करता है कि शैक्षिक उपलब्धि को केवल अंकों के माध्यम से नहीं, बल्कि एक छात्र के समग्र मनोवैज्ञानिक विकास के परिप्रेक्ष्य में देखा जाना चाहिए।

1. परिचय

शिक्षा का मूल उद्देश्य मनुष्य का सर्वांगीण विकास करना है, जिसमें बौद्धिक, शारीरिक और भावनात्मक पहलू समाहित हैं। विगत कुछ दशकों में, शैक्षिक मनोविज्ञान के क्षेत्र में एक क्रांतिकारी परिवर्तन आया है, जहाँ ध्यान केवल शक्या सीखा गया है से हटकर शकैसे सीखा जाता है पर केंद्रित हो गया है। इस संदर्भ में, भावनात्मक क्षमता एक निर्णायक कारक के रूप में उभरी है। शैक्षिक उपलब्धि, जिसे प्रायः परीक्षाओं में प्राप्त अंकों या श्रेणियों द्वारा परिभाषित किया जाता है, अब केवल संज्ञानात्मक कौशल का परिणाम नहीं मानी जाती। छात्र जीवन आज तनाव, तीव्र प्रतिस्पर्धा और भारी सामाजिक अपेक्षाओं से घिरा हुआ है। ऐसे चुनौतीपूर्ण वातावरण में, एक छात्र की अपनी भावनाओं को संतुलित करने की क्षमता उसकी सीखने की प्रक्रिया को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती है।

गोलमैन (1995) ने यह तर्क प्रस्तुत किया था कि जीवन में सफलता के लिए भावनात्मक बुद्धि, बौद्धिक लब्धि से अधिक महत्वपूर्ण सिद्ध हो सकती है। जब एक छात्र अपनी भावनाओं को समझने में असमर्थ होता है, तो चिंता, अवसाद या क्रोध जैसी भावनाएं उसकी एकाग्रता और स्मृति को बाधित करती हैं। इसके विपरीत, भावनात्मक रूप से स्थिर छात्र चुनौतियों को एक समस्या के रूप में नहीं, बल्कि सीखने के अवसर के रूप में देखते हैं। वर्तमान शैक्षिक परिदृश्य में, जहाँ छात्रों पर प्रदर्शन का अत्यधिक दबाव है, भावनात्मक क्षमता की भूमिका और भी अधिक प्रासंगिक हो गई है। यह परिचय खंड इस बात की नींव रखता है कि क्यों शैक्षिक संस्थानों और नीति निर्माताओं को पाठ्यक्रम में भावनात्मक विकास को प्राथमिकता देनी चाहिए। यह अध्ययन इस बात की भी जाँच करेगा कि क्या उच्च भावनात्मक क्षमता सीधे तौर पर बेहतर परिणाम और सीखने के स्तर से जुड़ी है।

2. सैद्धांतिक ढांचा

इस शोध का सैद्धांतिक ढांचा मुख्य रूप से भावनात्मक बुद्धि के सिद्धांतों पर आधारित है, विशेष रूप से डेनियल गोलमैन तथा मेयर एवं सालोवी के मॉडलों पर। मेयर और सालोवी

(1997) ने भावनात्मक बुद्धि को चार शाखाओं में परिभाषित किया है— भावनाओं का प्रत्यक्षीकरण, विचारों को सुविधाजनक बनाने के लिए भावनाओं का उपयोग, भावनाओं को समझना और भावनाओं का प्रबंधन करना। शैक्षिक संदर्भ में, यह मॉडल बताता है कि एक छात्र जो अपनी परीक्षा की चिंता (भावना का प्रत्यक्षीकरण) को पहचान सकता है और स्वयं को शांत करने की रणनीति (भावना का प्रबंधन) अपना सकता है, वह उस छात्र की तुलना में कहीं बेहतर प्रदर्शन करेगा जो घबराहट में अपनी याददाश्त खो देता है। यह सिद्धांत स्पष्ट करता है कि भावनाएं बाधा नहीं, बल्कि एक संसाधन हो सकती हैं।

इसके अतिरिक्त, गोलमैन (1998) का शमिश्रित प्रतिमान इस अध्ययन के लिए एक व्यापक आधार प्रदान करता है। इस प्रतिमान में पाँच प्रमुख घटक शामिल हैं— आत्म-जागरूकता, आत्म-नियमन, अभिप्रेरणा, सहानुभूति और सामाजिक कौशल। शैक्षिक उपलब्धि के दृष्टिकोण से, आत्म-नियमन सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। यह सिद्धांत बताता है कि जो छात्र अपने आवेगों को नियंत्रित कर सकते हैं (उदाहरण के लिए, पढ़ाई के लिए मनोरंजन का त्याग करना), वे दीर्घकालिक लक्ष्यों को प्राप्त करने में अधिक सफल होते हैं। साथ ही, अल्बर्ट बंडुरा का सामाजिक अधिगम सिद्धांत भी यहाँ अत्यंत प्रासंगिक है, जो यह बताता है कि छात्र अपने वातावरण और दूसरों के व्यवहार (शिक्षकों और सहपाठियों के साथ भावनात्मक संबंध) से सीखते हैं। यदि भावनात्मक वातावरण सकारात्मक और सहायक है, तो संज्ञानात्मक विकास की गति तीव्र हो जाती है।

3. शैक्षिक उपलब्धि की परिभाषा और माप

शैक्षिक उपलब्धि एक बहुआयामी अवधारणा है जिसे अक्सर संकीर्ण दृष्टिकोण से केवल परीक्षा परिणामों के रूप में देखा जाता है, किन्तु इसका दायरा इससे कहीं अधिक विस्तृत है। व्यापक अर्थों में, शैक्षिक उपलब्धि का तात्पर्य उस सीमा से है जहाँ तक एक छात्र, शिक्षक या संस्थान ने अपने अल्पकालिक और दीर्घकालिक शैक्षिक लक्ष्यों को प्राप्त कर लिया है। इसे पारंपरिक रूप से औसत ग्रेड अंक, मानकीकृत परीक्षण स्कोर और कक्षा में प्रदर्शन के माध्यम से मापा जाता है। यॉर्क एवं अन्य (2015) के अनुसार, शैक्षिक उपलब्धि

में केवल तथ्यात्मक ज्ञान का अर्जन ही नहीं, बल्कि कौशल विकास, सीखने की संतुष्टि और संज्ञानात्मक क्षमताओं में वृद्धि भी शामिल है। यह केवल रटने की क्षमता नहीं, बल्कि ज्ञान को समझने और लागू करने की क्षमता है।

शैक्षिक उपलब्धि को मापने के लिए विभिन्न पैमानों का उपयोग किया जाता है। सबसे प्रचलित पैमाना श्योगात्मक मूल्यांकन है, जैसे कि वार्षिक परीक्षाएं, जो एक निश्चित अवधि के अंत में सीखने के स्तर को मापती हैं। हालाँकि, आधुनिक शिक्षाशास्त्र श्रचनात्मक मूल्यांकन पर भी जोर देता है, जिसमें परियोजना कार्य, प्रस्तुतियाँ और कक्षा में भागीदारी शामिल है। ये मूल्यांकन न केवल यह मापते हैं कि छात्र ने क्या याद किया है, बल्कि यह भी कि वह ज्ञान का उपयोग कैसे करता है। इसके अलावा, शैक्षिक उपलब्धि को मापने में श्रद्धा और शपाठ्यक्रम पूर्णता दर भी महत्वपूर्ण संकेतक हैं। एक छात्र जो कठिनाइयों के बावजूद अपना पाठ्यक्रम पूरा करता है, वह उच्च शैक्षिक उपलब्धि प्रदर्शित करता है। इसलिए, इस शोध पत्र के संदर्भ में, शैक्षिक उपलब्धि को मात्रात्मक (अंक) और गुणात्मक (कौशल और समझ) दोनों रूपों में परिभाषित किया गया है।

4. भावनात्मक क्षमता और शैक्षिक उपलब्धि के बीच संबंध

भावनात्मक क्षमता और शैक्षिक उपलब्धि के बीच का संबंध गहरा और द्विदिशात्मक है। अनुसंधान निरंतर यह दर्शाता है कि उच्च भावनात्मक क्षमता वाले छात्र बेहतर शैक्षणिक परिणाम प्राप्त करते हैं। इसका प्राथमिक कारण शसंज्ञानात्मक भार का प्रबंधन है। जब कोई छात्र अत्यधिक तनाव या चिंता में होता है, तो उसके मस्तिष्क का वह भाग जो निर्णय लेने और सीखने के लिए जिम्मेदार होता है (मस्तिष्क का अग्रभाग), ठीक से कार्य नहीं कर पाता। पार्कर एवं अन्य (2004) के अध्ययन ने यह सिद्ध किया कि जिन छात्रों में तनाव प्रबंधन और अनुकूलनशीलता के कौशल कम होते हैं, वे अक्सर विश्वविद्यालय के प्रथम वर्ष में ही असफल हो जाते हैं या पढ़ाई छोड़ देते हैं।

भावनात्मक क्षमता छात्रों को श्रआंतरिक अभिप्रेरणा विकसित करने में मदद करती है। जो छात्र अपनी भावनाओं को समझते हैं, वे जानते हैं कि स्वयं को पढ़ाई के लिए कैसे प्रेरित किया जाए, भले ही विषय नीरस क्यों न हो। इसके अलावा, सामाजिक कौशल कक्षा के

वातावरण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जो छात्र अपने शिक्षकों और सहपाठियों के साथ सकारात्मक संबंध बना सकते हैं, वे मदद मांगने में संकोच नहीं करते और समूह चर्चाओं में अधिक सक्रिय रूप से भाग लेते हैं, जिससे उनकी विषय पर पकड़ गहरी होती है। पेट्राइड्स एवं अन्य (2004) ने पाया कि भावनात्मक बुद्धि विशेष रूप से उन विषयों में मददगार होती है जहाँ तार्किक तर्क के साथ-साथ भाषाई और सामाजिक समझ की आवश्यकता होती है। संक्षेप में, भावनात्मक क्षमता एक उत्प्रेरक के रूप में कार्य करती है जो छात्र की बौद्धिक क्षमता को अधिकतम प्रदर्शन में बदलने में सहायता करती है।

5. निष्कर्ष

इस शोध पत्र का विश्लेषण यह स्पष्ट रूप से स्थापित करता है कि भावनात्मक क्षमता और शैक्षिक उपलब्धि के बीच एक सकारात्मक और मजबूत सहसंबंध है। निष्कर्ष यह है कि केवल पाठ्यक्रम को पूरा करना और रटकर परीक्षा उत्तीर्ण करना वास्तविक शिक्षा नहीं है। जो छात्र भावनात्मक रूप से सक्षम हैं, वे न केवल परीक्षाओं में बेहतर अंक प्राप्त करते हैं, बल्कि वे जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए भी बेहतर तरीके से तैयार होते हैं। यह अध्ययन इस बात पर जोर देता है कि बौद्धिक लब्धि एक छात्र की क्षमता की सीमा तय कर सकती है, लेकिन भावनात्मक बुद्धि यह निर्धारित करती है कि वह उस क्षमता का कितना उपयोग कर पाएगा। एक शांत और संतुलित मन ही ज्ञान को प्रभावी ढंग से ग्रहण कर सकता है।

अतः, यह सिफारिश की जाती है कि विद्यालयों और विश्वविद्यालयों को अपने पाठ्यक्रम में शसामाजिक-भावनात्मक अधिगम को अनिवार्य रूप से शामिल करना चाहिए। शिक्षकों को भी छात्रों की भावनात्मक आवश्यकताओं को पहचानने और उन्हें प्रबंधित करने में सहायता करने के लिए प्रशिक्षित किया जाना चाहिए। भविष्य की शिक्षा नीतियों को छात्र के मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक स्थिरता को प्राथमिकता देनी चाहिए। अंततः, एक सफल शिक्षा प्रणाली वह है जो न केवल बुद्धिमान विद्वान पैदा करे, बल्कि भावनात्मक रूप से

संतुलित और जिम्मेदार नागरिक भी तैयार करे। भावनात्मक क्षमता का विकास शैक्षिक उपलब्धि को बढ़ाने का एक टिकाऊ और अत्यंत प्रभावी माध्यम है।

संदर्भ सूची

1. गोलमैन, डी. (1995) इमोशनल इंटेलिजेंस: व्हाय इट कैन मैटर मोर दैन आई.क्यू. (भावनात्मक बुद्धि यह बुद्धि लब्धि से अधिक महत्वपूर्ण क्यों हो सकती है). न्यूयॉर्क: बैटम बुक्स.
2. गोलमैन, डी. (1998) वर्किंग विद इमोशनल इंटेलिजेंस (भावनात्मक बुद्धि के साथ कार्य करना). न्यूयॉर्क: बैटम बुक्स.
3. पार्कर, जे.डी.ए., समरफेल्ड, एल.जे., होगन, एम.जे. और मजेस्की, एस.ए. (2004) 'इमोशनल इंटेलिजेंस एंड एकेडमिक सक्सेसरू एग्जामिनिंग द ट्रांजिशन फ्रॉम हाई स्कूल टू यूनिवर्सिटी' (भावनात्मक बुद्धि और शैक्षणिक सफलतारू हाई स्कूल से विश्वविद्यालय में संक्रमण की जाँच), पर्सनैलिटी एंड इंडिविजुअल डिफरेंसेस (व्यक्तित्व और व्यक्तिगत अंतर), 36(1), पृष्ठ 163–172.
4. पेद्राइड्स, के.वी., फ्रेडरिकसन, एन. और फर्नहम, ए. (2004) 'द रोल ऑफ ट्रेट इमोशनल इंटेलिजेंस इन एकेडमिक परफॉरमेंस एंड डेवियंट बिहेवियर एट स्कूल' (स्कूल में शैक्षणिक प्रदर्शन और विचलित व्यवहार में विशेषक भावनात्मक बुद्धि की भूमिका), पर्सनैलिटी एंड इंडिविजुअल डिफरेंसेस (व्यक्तित्व और व्यक्तिगत अंतर), 36(2), पृष्ठ 277–293.
5. बंडुरा, ए. (1977) सोशल लर्निंग थ्योरी (सामाजिक अधिगम सिद्धांत). एंगलवुड क्लिफ्स, न्यू जर्सी: अपरेंटिस हॉल.
6. मेयर, जे.डी. और सालोवी, पी. (1997) 'व्हाट इज इमोशनल इंटेलिजेंस?' (भावनात्मक बुद्धि क्या है?), सालोवी, पी. और स्लुइटर, डी.जे. (संपादक) इमोशनल डेवलपमेंट एंड इमोशनल इंटेलिजेंसरू एजुकेशनल इम्प्लीकेशन्स (भावनात्मक विकास और भावनात्मक बुद्धि शैक्षिक निहितार्थ) में. न्यूयॉर्क: बेसिक बुक्स, पृष्ठ 3–31.

7. यॉर्क, टी.टी., गिब्सन, सी. और रैंकिन, एस. (2015) 'डिफाइनिंग एंड मेजरिंग एकेडमिक सक्सेस' (शैक्षणिक सफलता को परिभाषित करना और मापना), प्रैक्टिकल असेसमेंट, रिसर्च, एंड इवैल्यूएशन (व्यावहारिक मूल्यांकन, अनुसंधान और मूल्यांकन), 20(5), पृष्ठ 1–20.