



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

किशोरों में सावैंगिक बुद्धि एवं तनाव का उनकी शैक्षिक उपलब्धि से सम्बन्ध का अध्ययन ।

Dr. Anup Baluni

Principal Arihant College Of Education

Santarsah Haridwar Uttrakhand

शोध सारांश—

प्रस्तुत शोध प्रपत्र में किशोरों में सावैंगिक बुद्धि एवं तनाव का उनकी शैक्षिक उपलब्धि से सम्बन्ध का अध्ययन किया गया है अध्ययन में सर्वेक्षण विधि का चयन किया है। विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि का अध्ययन करने के लिए डॉ. एस. के मंगल और डॉ. शुभ्रा मंगल के परीक्षण तथा विद्यार्थियों के तनाव का अध्ययन करने के लिए डॉ. जाकी अख्तर के परीक्षण का प्रयोग किया है। न्यादर्श हेतु माध्यमिक स्तर पर विद्यार्थियों का अध्ययन करने के लिए चार सरकारी विद्यालयों के 14 से 18 वर्ष के विद्यार्थियों का चुनाव किया गया। अध्ययन हेतु चार परिकल्पनाएं निर्मित की गईं तथा निष्कर्ष में पाया गया कि छात्रों की संवेगात्मक बुद्धि छात्राओं की संवेगात्मक बुद्धि की अपेक्षा अच्छी होती है। औसत श्रेणी के अन्तर्गत छात्रों में तनाव का स्तर छात्राओं के बराबर पाया गया। औसत श्रेणी के अन्तर्गत छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि की प्रतिशतांक छात्रों की अपेक्षा अधिक पाई गयी है। किशोरों (छात्र-छात्राओं) की सावैंगिक बुद्धि तथा तनाव के अध्ययन के उपरान्त हमें ज्ञात होता है कि उनके बीच कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। किशोरों में सावैंगिक बुद्धि तथा शैक्षिक उपलब्धि के अध्ययन के उपरान्त यह ज्ञात होता है कि इन दोनों के बीच कोई सार्थक अन्तर नहीं है। किशोरों में तनाव व शैक्षिक उपलब्धि के अध्ययन के उपरान्त यह ज्ञात होता है कि इन दोनों के बीच कोई सार्थक अन्तर नहीं है। सावैंगिक बुद्धि, तनाव एवं शैक्षिक उपलब्धि के अध्ययन के उपरान्त यह ज्ञात होता है कि इन तीनों के बीच कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

मुख्य शब्दावली – सावैंगिक बुद्धि, तनाव, शैक्षिक उपलब्धि

प्रस्तावना

शिक्षा बालक की वैयक्तिकता का पूर्ण विकास है जिसे वह अपनी योग्यता के अनुसार अपने जीवन में कुशल योगदान कर सके। –टी. पी. नन

शिक्षा एक ऐसा माध्यम है, जिसकी सहायता से मनुष्य का सर्वांगीण विकास होता है। सर्वांगीण विकास से तात्पर्य मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, नैतिक, सामाजिक एवं सौंदर्यात्मक विकास से है, अर्थात् शिक्षा मनुष्य को संपूर्ण रूप से विकसित करने वाला सर्व प्रमुख सोपान है। शिक्षा आत्म साक्षात्कार की कला है, जो कि जीवन पर्यन्त चलती है। वास्तव में किसी बालक की शिक्षा उस समय प्रारम्भ हो जाती है, जब वह अपने सम्मुख उपस्थित वातावरण से सामंजस्य स्थापित करने का प्रयत्न करता है। जब बालक का जन्म होता है, उस समय वह भौतिक जगत से अनभिज्ञ रहता है, परन्तु जैसे-जैसे वह बड़ा होता है वैसे- वैसे परिवार के सदस्यों से सम्पर्क में आकर पारस्परिक प्रेम, सहानुभूति, सहनशीलता, जैसे अनेक व्यवहारिक गुणों को अपने घर में ही सीखता है। इसी कारण से बालक का परिवार ही उसकी प्रथम पाठशाला कहलाता है। इस प्रकार व्यक्ति की शिक्षा परिवार से प्रारंभ होकर जीवन पर्यन्त चलती है, जिसका व्यक्ति के सर्वांगीण विकास में अनूठा योगदान होता है। अर्थात् शिक्षा ही वह माध्यम है, जिससे व्यक्ति अपने व्यवहार में समुचित परिवर्तन लाने का प्रयत्न करता है। व्यक्ति का व्यवहार ही उसके व्यक्तित्व का निर्धारण है। अतः यह माना जाता है कि व्यक्तित्व एक ऐसा व्यापक संप्रत्यय है जिसमें व्यक्ति की समस्त मनोदैविक विशेषताओं को सम्मिलित किया जाता है, मनुष्य को अन्य जीवों की तुलना में अनेक मानसिक योग्यताओं से सम्पन्न माना जाता है। जिनके कारण वह एक विवेकशील प्राणी है। परन्तु सभी व्यक्तियों की दृष्टि एक समान नहीं होती व्यापक रूप से उनमें व्यक्तिगत विभिन्नताएँ पाई जाती है।

मानव को तीन स्तरों से गुजरना पड़ता है। शैशवावस्था, बाल्यावस्था, तथा किशोरावस्था जिसके बाद वह प्रौढता को प्राप्त करता है। बालक के जन्म लेने के उपरान्त की अवस्था को शैशवावस्था कहते हैं। शैशवावस्था के बाद बाल्यावस्था आरम्भ होती है। यह बालक के व्यक्तित्व के निर्माण की अवस्था होती है। बाल्यावस्था के समापन अर्थात् 13 वर्ष की आयु से किशोरावस्था आरम्भ होती है। इस अवस्था को तूफान एवं संवेगों की अवस्था कहा जाता है। व्यक्ति की व्यक्तिगत विभिन्नताएँ उसके शारीरिक, मानसिक एवं संवेगात्मक विकास में विभिन्नता के कारण होती है।

मानव व्यवहार के तीन पक्ष है –

1. ज्ञानात्मक पक्ष
2. भावात्मक पक्ष
3. क्रियात्मक पक्ष

उपरोक्त तीनों पक्षों के सन्तुलित विकास पर मानव का अस्तित्व निर्भर होता है। मानव विकास की कई अवस्थाएँ होती हैं। इसमें से किशोरावस्था सबसे जटिल एवं विचित्र अवस्था होती है। इसका काल 12 वर्ष से 18 वर्ष तक रहता है। इसमें होने वाले परिवर्तन व्यक्तित्व के गठन में महत्वपूर्ण योग प्रदान करते हैं। किशोरावस्था में किसी व्यक्ति के विकास की बहुत नाजुक अवस्था होती है। किशोरावस्था जीवन का सबसे कठिन काल है। इस अवस्था में बच्चों को कई प्रकार की कठिन परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। किशोरावस्था विकास तथा समायोजन का वह समय है जो बचपन तथा प्रौढ अवस्था में अन्तरकालीन समय होता है।

किशोरावस्था:— किशोरावस्था के लिए आंग्लभाषा में एडोलेसेन्स शब्द का प्रयोग किया जाता है। इस शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा के क्रिया पद एडोलेसीयर से हुई है। जिसका अर्थ होता है वृद्धि करना। इस अर्थ में किशोरावस्था को अत्यधिक वृद्धि तथा विकास की अवस्था जाना और समझा जाता है। वृद्धि तथा विकास के सभी आयामों को लेकर इस अवस्था में बालक और बालिकाओं में आश्चर्यजनक वृद्धि विकास और परिवर्तन दृष्टिकोण होते हैं। जीवन के लिए इतनी महत्वपूर्ण अवस्था से संबंधित वृद्धि एवं विकास के विभिन्न पहलुओं का परिचय इस प्रकार है। किशोरों के बारे में चर्चा करने से पहले प्रश्न उठता है कि हम किशोर किसे कहें। किशोरावस्था का आरम्भ एवं अन्त कब-कब माना जाये, इसमें काफी मतभेद है। तकनीकी दृष्टिकोण से सोचा जाए तो जब किसी बालक या बालिका में यौन सम्बन्धी परिपक्वता के दृष्टिकोण से सन्तान उत्पन्न करने की क्षमता आ जाए, उसे किशोर कहना प्रारम्भ कर देना चाहिए। दूसरी ओर जब वह शारीरिक मानसिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक रूप से पर्याप्त परिपक्वता अर्जित करके अपने समाज तथा समुदाय में एक प्रौढ़ व्यक्ति की तरह व्यवहार करने लग जाये, तो उस समय से उसे किशोर के स्थान पर पौढ़ व्यक्ति कहना शुरू कर देना चाहिए।

किशोरावस्था में प्रवृत्तियाँ एवं लक्षण — मानव विकास की चार अवस्थाएँ मानी जाती हैं, बचपन, किशोरावस्था, युवावस्था, प्रौढ़ावस्था। यह विकास शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक, रूप में होता रहता है। किशोरावस्था सबसे अधिक परिवर्तनशील अवधि है। किशोरावस्था में निम्नलिखित महत्वपूर्ण लक्षण इसकी अन्य अवस्थाओं से भिन्नता को प्रकट करते हैं—

- 1. शारीरिक परिवर्तन —** किशोरावस्था में तीव्रता से शारीरिक विकास और मानसिक परिवर्तन होते हैं। विकास की प्रक्रिया के कारण अंगों में भी परिवर्तन आता है। जो व्यक्तिगत प्रजनन परिपक्वता को प्राप्त करते हैं। इनका सीधा संबंध यौन विकास से है।
- 2. मनोवैज्ञानिक परिवर्तन —** किशोरावस्था मानसिक, भौतिक और भावात्मक परिपक्वता के विकास की भी अवस्था है। एक किशोर छोटे, बच्चों की तरह किसी दूसरे पर निर्भर रहने की अपेक्षा प्रौढ़ व्यक्ति की तरह स्वतंत्र रहने की इच्छा प्रकट करता है। इस समय किशोर पहली बार तीव्र यौन इच्छा का अनुभव करता है। इसी कारण विपरित लिंग के प्रति आकर्षित रहता है।
- 3. सामाजिक परिवर्तन —** किशोरों में सामाजिक सांस्कृतिक मेल जोल के फलस्वरूप कुछ और परिवर्तन भी आते हैं। सामान्यतः समाज किशोरों की भूमिका को निश्चित रूप में परिभाषित नहीं करता। फलस्वरूप किशोर बाल्यवस्था और प्रौढ़ावस्था के मध्य अपने को असमंजस की स्थिति में पाते हैं।

किशोरावस्था एक ऐसी संवेदनशील अवधि है जब व्यक्तित्व में बहुत महत्वपूर्ण परिवर्तन आते हैं। वे परिवर्तन इतने आकस्मिक और तीव्र होते हैं कि कई समस्याओं का जन्म होता है। यद्यपि किशोर इन परिवर्तनों का अनुभव तो करते हैं पर वे प्रायः इन्हें समझने में असमर्थ होते हैं। अभी तक उनके पास कोई ऐसा स्रोत उपलब्ध नहीं है क्योंकि वे विपरित लिंग के प्रति एकाएक जागृत रुचि को ठीक से समझ नहीं पाते। माँ बाप से दूर रहने की प्रवृत्ति और सम आयु समूह के साथ गहन मेल-मिलाप भी उनके मन में संशय और चिंता पैदा करता है। किन्तु परिजनों के उचित मार्गदर्शन के अभाव में उन्हें सम आयु समूह की ही ओर उन्मुख होना पड़ता है। प्रायः देखा गया है कि किशोर सम आयु समूह के दबाव के सामने विवश हो जाते हैं। और उनमें से कुछ तो बिना परिणामों को सोचे अनुचित कार्य करने पर मजबूर हो जाते हैं। कुछ सिगरेट, शराब, मादक द्रव्यों का सेवन करने लगते हैं। और कुछ यौनाचार की ओर भी आकर्षित हो जाते हैं। और इस सब के पीछे सम-आयु समूह का दबाव, झुंझलाहट, तनाव, आदि कई कारण हो सकते हैं।

संवेगात्मक बुद्धि: बालक जैसे-जैसे बड़ा होता है, बाह्य वातावरण से सामना होने पर समायोजन की समस्या उसके सामने आती है, अतः समायोजन करने हेतु उसके सामाजिक एवं मानसिक विकास के साथ-साथ संवेगात्मक विकास की आवश्यकता होती है। संवेगात्मक बुद्धि प्रत्यय को लोकप्रिय बनाने का श्रेय एक मात्र अमेरिकन मनोवैज्ञानिक "डेनियल गौलमैन" को जाता है।

संवेगात्मक बुद्धि प्रत्यय का विकास सन् 1990 ई. में दो अमेरिकी विश्वविद्यालय के प्रोफेसर डॉ. जॉन मेयर तथा डॉ. पीटर सेलावे ने किया था। उन्होंने इसे सामाजिक बुद्धि के रूप में परिभाषित किया।

संवेगात्मक बुद्धि प्रत्यय को एक ऐसी क्षमता के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जिससे चार विभिन्न रूपों में संवेगों को उचित दिशा देने में मदद मिले।

जैसे – संवेग विशेष का प्रत्यक्षीकरण करना, उसका अपनी विचार प्रक्रिया में समन्वय करना, संवेग को समझना और उसका प्रबन्धन करना।

सांवेगिक बुद्धि प्रत्यय को निम्न तीन मुख्य भागों में समझा जा सकता है—

1. संवेगात्मक बोध— संवेगात्मक बोध स्वयं के, दूसरों के संवेगों को सही ढंग से पहचानने तथा उनके बारे में निर्णय करने की योग्यता है। एक प्रकार से यह इमानदारी तथा बेईमानी के संवेगों की अभिव्यक्ति के मध्य विभेदीकरण करने की योग्यता है।

2. संवेगात्मक व्यवस्था — संवेगात्मक व्यवस्था अपने स्वयं के तथा दूसरों के संवेगों को नियन्त्रित करके दिशा निर्देश करने की योग्यता है। इससे तात्पर्य सकारात्मक संवेगों और अनुकूलन पर प्रभाव डालने वाले हानिकारक प्रभावों को हटाने तथा सकारात्मक संवेगों को प्रतिपादित करने से है।

3. संवेगात्मक ज्ञान — संवेगात्मक ज्ञान संवेगों को समझना और सूचनाओं को उपयोग में लाना है। इसमें संवेगों के प्रयोग एवं समायोजन पक्ष की ओर ध्यान रखते हैं। साथ ही अपने लक्ष्य के संबंध में लचीला दृश्य स्वरूप तथा अभिप्रेरणा का प्रतिपादन करना और प्रकाशित करना है।

अर्थात् सांवेगिक बुद्धि संवेगों को अनुभव करने, उपयोग करने, संप्रेषित करने, प्रबन्ध करने तथा समझने की जन्मजात क्षमता है। जिसे उचित वातावरण मार्गदर्शन एवं व्यवहार द्वारा विकसित किया जाता है।

डॉ.दलजीत सिंह का विचार — संवेगात्मक बुद्धि व्यक्ति की योग्यता है जिससे वह अपने भीतर स्वः एवं नजदीकी वातावरण द्वारा उत्पन्न हुई कई प्रकार के संवेगात्मक उत्तेजकों से सही एवं सफल अनुक्रिया कर सकता है।

डेनियल गोलमैन का विचार — संवेगात्मक बुद्धि अपने संवेगों को जानने एवं देखभाल करने तथा दूसरों में इनकी पहचान करने और अपने संबंधों को कायम रखने में है।

सारनी का विचार — संवेगात्मक बुद्धि अपने जीवन के सामाजिक एवं संवेगात्मक तथ्यों को समझने, देखभाल करने एवं अभिव्यक्त करने की योग्यता है। जो जीवन को सफल बनाती है।

संवेगात्मक बुद्धि की विशेषताएँ :-

1. भावों को समझना
2. अच्छे सम्बन्ध स्थापित करना
3. आत्म अभिप्रेरण
4. समायोजन एवं निर्णय
5. प्रसन्नता एवं सफलता
6. संवेगों पर नियन्त्रण
7. दूसरों का सत्कार
8. तालमेल कायम करना

संवेगात्मक बुद्धि का महत्व

1. संवेगात्मक बुद्धि अच्छे सम्बन्ध स्थापित करने में सहायता करती है।
2. जीवन भर अच्छा स्वास्थ्य विकसित करने में सहायक है।
3. संवेगात्मक बुद्धि करियर निर्माण में सहायक है।
4. जीवन में सफलता प्रदान करती है।
5. संवेगात्मक बुद्धि जीवन में सफलता के लिए भविष्यवाणी करती है।
6. व्यक्ति की संवेगात्मक बुद्धि में शिक्षा, प्रशिक्षण एवं अनुभव द्वारा वृद्धि की जा सकती है।

संवेगात्मक बुद्धि को प्रभावित करने वाले कारक

1. अभिप्रेरण
2. आत्म चेतना
3. सहयोग
4. संवेगों की उचित अभिव्यक्ति
5. मनोदशा नियन्त्रित करने की योग्यता
6. वातावरणीय स्थिति के लिए उपयुक्त क्रिया
7. समानुभूति
8. नेतृत्व

तनाव:— तनाव के बगैर जिंदगी की कल्पना नहीं की जा सकती है। एक हद तक मनोवैज्ञानिक तनाव हमारे जीवन का एक ऐसा हिस्सा होता है, जो सामान्य व्यक्तित्व विकास के लिए आवश्यक साबित हो सकता है। हालांकि यदि ये तनाव अधिक मात्रा में उत्पन्न हो जाएं तब मनोचिकित्सा की आवश्यकता पड़ सकती है, अन्यथा ये आपको मनोवैज्ञानिक रूप से बीमार बना सकते हैं और आपमें मनोव्यथा उत्पन्न कर सकते हैं। नकारात्मक या तनावपूर्ण जीवन की घटनाओं से कई प्रकार के मानसिक व्यवधान पैदा होते हैं, जिनमें मूड तथा चिंता से जुड़े व्यवधान शामिल हैं। यौन शोषण, शारीरिक दुर्व्यवहार, भावनात्मक दुर्व्यवहार, घरेलू हिंसा, तथा डराने-धमकाने समेत बचपन और वयस्क उम्र में हुए दुर्व्यवहार को मानसिक व्यवधान के कारण माने जाते हैं, जो एक जटिल सामाजिक, पारिवारिक, मनोवैज्ञानिक तथा जैववैज्ञानिक कारकों के जरिए पैदा होते हैं।

तनाव को किसी ऐसे शारीरिक, रासायनिक या भावनात्मक कारक के रूप में समझा जा सकता है, जो शारीरिक तथा मानसिक बेचौनी उत्पन्न करे और वह रोग निर्माण का एक कारक बन सकता है। ऐसे शारीरिक या रासायनिक कारक जो तनाव पैदा कर सकते हैं, उनमें – सदमा, संक्रमण, विष, बीमारी तथा किसी प्रकार की चोट शामिल होते हैं। तनाव के भावनात्मक कारक तथा दबाव कई सारे हैं और अलग-अलग प्रकार के होते हैं। कुछ लोग जहां "स्ट्रेस" को मनोवैज्ञानिक तनाव से जोड़ कर देखते हैं, तो वहीं वैज्ञानिक और डॉक्टर इस पद को ऐसे कारक के रूप में दर्शाने में इस्तेमाल करते हैं, जो शारीरिक कार्यों की स्थिरता तथा संतुलन में व्यवधान पैदा करता है। जब लोग अपने आस-पास होने वाली किसी चीज से तनाव ग्रस्त महसूस करते हैं, तो उनके शरीर रक्त में कुछ रसायन छोड़कर अपनी प्रतिक्रिया देते हैं। ये रसायन लोगों को अधिक ऊर्जा तथा मजबूती प्रदान करते हैं।

तनाव के सामान्य स्रोत

जीवन रक्षा तनाव (सर्वाइवल स्ट्रेस) –जब किसी व्यक्ति को इस बात का भय हो कि कोई व्यक्ति या कोई चीज उसे शारीरिक रूप से चोट पहुंचा सकता है, तब उसका शरीर स्वाभाविक रूप से ऊर्जा अतिरेक के साथ प्रतिक्रिया प्रदर्शित करता है ताकि वह उस खतरनाक परिस्थिति (युद्ध) में बेहतर रूप से जीने में सक्षम हो जाए या पूरी तरह से उससे (युद्ध से) पलायन ही कर जाए। यह जीवन बचाने का तनाव है।

आंतरिक तनाव—आंतरिक तनाव वह तनाव है जहां लोग स्वयं को ही तनावग्रस्त बना डालते हैं। प्रायः जब हम ऐसी चीजों के प्रति डर जाते हैं जिनपर हमारा नियंत्रण न हो या हम स्वयं को तनाव पैदा करने वाली परिस्थिति में डाल दें, तो प्रायः आंतरिक तनाव उत्पन्न होता है।

पर्यावरणीय दबाव— यह उन चीजों के प्रतिक्रिया स्वरूप पैदा होता है, जो तनाव पैदा करता है, जैसे शोर-शराबा, भीड़-भाड़, तथा कार्य या परिवार की ओर से दबाव। इन पर्यावरणीय दबावों की पहचान कर और उनसे बचने या उनसे मुकाबला करने के बारे में सीखने से हमें तनाव के स्तर को कम करने में मदद मिल सकती है।

तनाव के प्रति किसी व्यक्ति की संवेदनशीलता को किसी एक या इन सभी कारकों द्वारा प्रभावित किया जा सकता है, यानि इसका मतबल है कि हर व्यक्ति की तनाव के कारकों के प्रति सहनशीलता अलग-अलग होती है। और ये कारक उनके लिए निश्चित नहीं रहते, अतः समय के साथ व्यक्ति की तनाव सहनशीलता बदलती रहती है

- बचपन का अनुभव (कोई दुर्व्यवहार जो तनाव की संवेदनशीलता को बढ़ा सकती है)
- व्यक्तित्व (कुछ व्यक्तित्व अन्य की अपेक्षा तनाव के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं।)
- जेनेटिक्स (खासकर वंशानुगत 'रिलेक्सेशन रेस्पॉन्स', जो सेरोटोनिन स्तर से जुड़ा हो, जो मस्तिष्क के 'स्वास्थ्य का रसायन' होता है।)
- रोगनिरोधी असामान्यता (कुछ रोग उत्पन्न कर सकते हैं, जैसे गठिया तथा एक्जिमा, जिससे तनाव के प्रति लचीलापन कम हो सकता है।)
- लाइफस्टाइल (मुख्यतः अपर्याप्त आहार तथा व्यायाम की कमी)
- तनाव पैदा करने वाले कारकों की अवधि तथा उनकी तीव्रता।

तनाव शारीरिक व मानसिक रोगों का मूल स्रोत है।

तनाव शारीरिक व मानसिक रोगों का मूल स्रोत है भौतिकवादी मूल्यों पर आधारित होने के कारण तनाव बढ़ रहा है। इसी के कारण असामयिक आचरण जीवन का अविच्छिन्न अंग बन गया है। हमारे दिन प्रतिदिन के व्यवहार में विकृति पैदा हो गई है। जिसका परिणाम है— असुरक्षा, हिंसा, ईर्ष्या, द्वेष, भय, चिंता, निराशा, भिन्नता जैसे मानसिक विकार हमारे जीवन में कोहराम मचाए हुए हैं। तनाव का क्षेत्र बढ़ रहा है। पारिवारिक तनाव आर्थिक तनाव ऑफिस, रोजगार, सामाजिक, बच्चों में पढ़ाई व परीक्षा फल का तनाव, जिसके परिणाम भी भयानक देखने को मिलते हैं।

विशेषज्ञों ने साबित कर दिया है कि तनाव शारीरिक एवं मानसिक आधि-व्याधियों का मूल स्रोत अहंकार भी तनाव का कारण माना जाता है। तनाव मुक्त होने की अनेक विधियों में नाच, कूद ड्रामा, झाड़ंग, पेंटिंग, लेख जैसी कलाओं की अभिव्यक्तियों द्वारा हम तनाव शानदार ढंग से कम कर सकते हैं। हंसना सबसे बड़ी औषधी है। विशेषज्ञों का मानना है कि हंसते समय मस्तिष्क निस्पृत एडार्फिन रसायन पीड़ा में कमी करता है। ईश्वर के प्रति गहन आस्था एवं तत्व बोध आत्मबोध की साधना में मन स्थिति में ताल मेल कर अपने अभिष्ट लक्ष्य की ओर अग्रसर हो सकते हैं।

तनाव के कारण

संगठन में तनाव के कारण—1. बढ़ता कार्य और लक्ष्य 2. वेतन में भेदभाव 3. सख्त नियम और कायदे कानून 4. कर्मचारियों पर अधिकारियों का जरूरत से ज्यादा नियंत्रण 5. अधिकारियों और कर्मचारियों के बीच सही संपर्क न होना 6. निर्णयों में कर्मचारियों की कम भागेदारी 7. प्रमोशन के कम मौके 8. सहकर्मियों का दबाव 9. संगठन औपचारिक ढांचा और केन्द्रीकरण 10. तकनीक में परिवर्तन।

व्यक्तिगत कारण—1. परिवार, सहयोगियों और सीनियरों की उम्मीदों पर खरा न उतर पाना। 2. आक्रमक, सख्त, बेचैन प्रवृत्ति का होना। 3. समय के दबाव को महसूस करना।

4. पारिवारिक समस्या 5. नौकरी की चिंता 6. लगातार कार्य करते रहना 7. कार्य स्थल पर असुरक्षा और खराब स्वास्थ्य का माहौल 8. गोपनीयता की कमी 9. मंहगाई और भीड़, भाड़।

शैक्षिक उपलब्धि : –शैक्षिक योग्यता विद्यार्थियों द्वारा प्राप्त सफलता के माध्यमिक स्तर का अध्यापकों द्वारा किया जाने वाला मूल्यांकन है। यह वह मूल्यांकन है जो विद्यार्थी शैक्षिक निर्देशों को समझने के प्रयत्न में और उसे पुनः अभिव्यक्त करने में साथ ही उसके स्तर व आयु के अनुसार निर्धारित पाठ्यक्रम के लक्ष्य की प्राप्ति करने से अभिव्यक्त होता है, और जिसका प्रभाव उसकी त्रैमासिक परीक्षा में उनके द्वारा किये गये कार्यों से होता है।

इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि शैक्षिक उपलब्धि तथा सृजनात्मकता का परस्पर गहन संबंध है। एक की शिक्षा सकारात्मक होने पर दूसरे की शैक्षिक उपलब्धि पर सृजनात्मकता का प्रभाव अवश्य पड़ता है। शैक्षिक उपलब्धि दो शब्दों से मिलकर बना है। शैक्षिक + उपलब्धि अतः शैक्षिक उपलब्धि से आशय शिक्षा के क्षेत्र में प्राप्त परिणामों से होता है। इस प्रकार शैक्षिक उपलब्धि के अन्तर्गत शिक्षा से सम्बन्ध कारकों के परिणामों को सम्मिलित किया जाता है।

हालक्वीस्ट के अनुसार – शैक्षिक उपलब्धि वो परिणाम है जो विद्यार्थियों को आगे कार्य करने के लिए प्रेरित एवं उत्साहित करता है।

चार्ल्स.ई. स्किनर के अनुसार – शैक्षिक कार्य का अन्तिम परिणाम ही शैक्षिक उपलब्धि है, जो विद्यार्थियों को कार्य के बारे में अन्तिम जानकारी प्रदान करता है। शैक्षिक उपलब्धि विद्यार्थी द्वारा किए गए अधिगम एवं प्रयोग में लाये गये ज्ञान को मापने का सर्वोत्तम साधन है। शैक्षिक उपलब्धि के आधार पर ही हम विद्यार्थियों के मध्य अन्तर कर सकते हैं कि यह बालक प्रतिभाशाली है या सामान्य है या पिछड़ा बालक है। शैक्षिक उपलब्धि से आशय शिक्षा के क्षेत्र में प्राप्त परिणामों से होता है।

छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करने वाले कारक निम्न हैं— सामाजिक, आर्थिक, चिकित्सा, स्वास्थ्य, पारिवारिक, स्कूल के बाहरी दोस्त शिक्षकों और छात्रों, स्कूल उम्मीदों के छात्रों की मंषा और क्षमता, लोकप्रियता का स्तर आदि।

छात्रों के शैक्षिक प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले कारक— छात्रों को कई कारक जैसे घर जीवन, स्वास्थ्य, प्रेरणा, सीखने की समस्याएं, मानसिक समस्याएं, परिवार सामाजिक स्थिति, आत्म सम्मान, परिवार या छात्र के भीतर मादक पदार्थों के सेवन, माता-पिता की मौत, लापता माता-पिता तलाक, समाज, स्कूल एवं शिक्षकों की उम्मीदें आदि कारक हैं।

शोध के उद्देश्य

- (i) किशोरों में सांवेगिक बुद्धि के स्तर का अध्ययन करना।
- (ii) किशोरों में तनाव के स्तर का अध्ययन करना।
- (iii) किशोरों की शैक्षिक उपलब्धि के आंकड़े इकट्ठा करना।
- (iv) सांवेगिक बुद्धि तथा तनाव के बीच सम्बन्ध ज्ञात करना।
- (v) सांवेगिक बुद्धि तथा शैक्षिक उपलब्धि के बीच सम्बन्ध ज्ञात करना।
- (vi) तनाव व शैक्षिक उपलब्धि के बीच सम्बन्ध का अध्ययन।

(vii) सांवेगिक बुद्धि तनाव एवं शैक्षिक उपलब्धि में सहसम्बन्ध ज्ञात करना।

परिकल्पना—

- (i) सांवेगिक बुद्धि तथा तनाव के बीच कोई सम्बन्ध नहीं है।
 (ii) सांवेगिक बुद्धि तथा शैक्षिक उपलब्धि के बीच कोई सम्बन्ध नहीं है।
 (iii) तनाव व शैक्षिक उपलब्धि के बीच कोई सम्बन्ध नहीं है।
 (iv) सांवेगिक बुद्धि तनाव तथा शैक्षिक उपलब्धि के बीच कोई संबंध नहीं है।

शोध विधि :- प्रस्तुत अध्ययन में सर्वेक्षण विधि का चयन किया है।

न्यादर्श : प्रस्तुत अध्ययन में सुविधा की दृष्टि से चार विद्यालयों के छात्र-छात्राओं को शामिल किया गया। सीमित समय एवं साधनों के कारण माध्यमिक स्तर पर विद्यार्थियों का अध्ययन करने के लिए चार सरकारी विद्यालयों के 14 से 18 वर्ष के विद्यार्थियों का चुनाव किया गया।

उपकरण – 1. संवेगात्मक बुद्धि – विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि का अध्ययन करने के लिए डॉ. एस. के मंगल और डॉ. शुभ्रा मंगल के परीक्षण का प्रयोग किया है।

तनाव – विद्यार्थियों के तनाव का अध्ययन करने के लिए डॉ. जाकी अख्तर (लेक्चरर डिपार्टमेंट ऑफ साइकॉलॉजी) के परीक्षण का प्रयोग किया है।

प्रदत्तों का वर्गीकरण एवं विश्लेषण – प्रस्तुत शोध के लक्ष्यानुसार विश्लेषण करने के लिए निम्न सारणियों में वर्गीकरण किया गया है।

1. किशोरों में सांवेगिक बुद्धि के स्तर का अध्ययन करना

Category	Discription	Range of Scores	
		Female	Male
A	Good	27.7	
B	Average	17.5	18.75
C	Poor	2.5	23.75
D	Very poor	27.5	7.5

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट होता है कि किशोरों की संवेगात्मक बुद्धि के विविध आयामों से स्पष्ट होता है। छात्राओं अच्छी सांवेगिक बुद्धि 27.7% पाया गयी तथा बालकों में शून्य पायी गए। सामान्य सांवेगिक बुद्धि की बालिकाएँ 17.5% बालक 18.75% पाये गये। निम्न सांवेगिक बुद्धि की बालिकाएँ 2.5% बालक 23.75% पाये गये। तथा बहुत निम्न सांवेगिक बुद्धि की बालिकाएँ 27.5% तथा बालक 7.5% पाये गए।

1. किशोरों में तनाव के स्तर का अध्ययन करना।

Level of Stress	Boys	Girls
High	6	2
Moderate	8	18
Low	11	4
Very Low	25	26

प्रस्तुत तालिका से स्पष्ट होता है कि किशोरों में तनाव के आयामों से स्पष्ट होता है। ज्यादा तनाव वाले बालक 7.5 % बालिकाएँ 1.25% पाये गये। सामान्य तनाव वाले बालक 10% बालिकाएँ 10% पाये गये। कम तनाव वाले बालक 13.75% बालिकाएँ 3% पाये गये। तथा बहुत कम तनाव वाले बालक 18.75% बालिकाएँ 32.5% पाये गये।

3. किशोरों की शैक्षिक उपलब्धि के आंकड़ें इकट्ठा करना

No. of Students	Boys	Girls
40-60	6	4
60-80	18	18
80-100	26	28

प्रस्तुत तालिका से स्पष्ट होता है कि शैक्षिक उपलब्धि के जो आंकड़े एकत्रित किए हैं उनमें 40-60 के बीच अंक प्राप्त करने वाले 27.5% तथा बालिकाएँ 23.75% हैं। तथा 60-80 के बीच अंक प्राप्त करने वाले बालक 22.5% तथा बालिकाएँ 26.25% हैं।

4. सांवेगिक बुद्धि तथा तनाव के बीच सम्बन्ध ज्ञात करना।

चर	N	Mean	सहसम्बन्ध
सांवेगिक बुद्धि	100	60.55	0.136
तनाव	100	143	

सह सम्बन्ध $r=0.136$ सह सम्बन्ध गुणांक पाया गया। जो अल्पकोटी का धनात्मक सह सम्बन्ध पाया गया है। उपरोक्त तालिका से स्पष्ट होता है कि किशोरों की सांवेगात्मक बुद्धि तथा तनाव में सह सम्बन्ध $r=0.136$ गुणांक पाया गया है। यह सार्थक अल्प धनात्मक सह संबंध गुणांक है। अतः परिकल्पना स्वीकृत है।

5. सांवेगिक बुद्धि तथा शैक्षिक उपलब्धि के बीच सम्बन्ध ज्ञात करना।

चर	N	Mean	सहसम्बन्ध
सांवेगिक बुद्धि	100	60.55	0.050
शैक्षिक उपलब्धि	100	60.5	

सह सम्बन्ध $r=0.050$ सह सम्बन्ध गुणांक पाया गया। जो अल्पकोटी का धनात्मक सह सम्बन्ध है। उपरोक्त तालिका से स्पष्ट होता है कि किशोरों में सांवेगिक बुद्धि तथा शैक्षिक उपलब्धि में सहसम्बन्ध $r=0.050$ गुणांक है अतः परिकल्पना स्वीकृत है।

6. तनाव व शैक्षिक उपलब्धि के बीच सम्बन्ध का अध्ययन।

चर	N	Mean	सहसम्बन्ध
तनाव	100	143	0.124
शैक्षिक उपलब्धि	100	60.5	

सह सम्बन्ध $r=0.124$ सह सम्बन्ध गुणांक पाया गया। जो अल्पकोटी का धनात्मक सह सम्बन्ध पाया गया है। उपरोक्त तालिका से स्पष्ट होता है कि किशोरों के तनाव तथा शैक्षिक उपलब्धि में सहसम्बन्ध $r=0.124$ गुणांक पाया गया। यह सार्थक अल्प धनात्मक सह सम्बन्ध गुणांक है अतः परिकल्पना स्वीकृत है।

निष्कर्ष – सांवेगिक बुद्धि स्तर के अध्ययन के उपरान्त परिणामों से ज्ञात हुआ कि छात्रों की संवेगात्मक बुद्धि छात्राओं की संवेगात्मक बुद्धि की अपेक्षा अच्छी होती है। 2. तनाव के स्तर के अध्ययन के उपरान्त परिणामों से ज्ञात हुआ कि औसत श्रेणी के अन्तर्गत छात्रों में तनाव का स्तर छात्राओं के बराबर पाया गया। 3. छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि के अध्ययन से हमें ज्ञात होता है कि औसत श्रेणी के अन्तर्गत छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि की प्रतिशतांक छात्रों की अपेक्षा अधिक पाई गयी है। 4. किशोरों (छात्र-छात्राओं) की सांवेगिक बुद्धि तथा तनाव के अध्ययन के उपरान्त हमें ज्ञात होता है कि उनके बीच कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। 5. किशोरों में सांवेगिक बुद्धि तथा शैक्षिक उपलब्धि के अध्ययन के उपरान्त यह ज्ञात होता है कि इन दोनों के बीच कोई सार्थक अन्तर नहीं है। 6. किशोरों में तनाव व शैक्षिक उपलब्धि के अध्ययन के उपरान्त यह ज्ञात होता है कि इन दोनों के बीच कोई सार्थक अन्तर नहीं है। 7. सांवेगिक बुद्धि, तनाव एवं शैक्षिक उपलब्धि के अध्ययन के उपरान्त यह ज्ञात होता है कि इन तीनों के बीच कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

REFERENCE

- Mangal S.K. (2008). Statistics in psychology and Education prentice, *Hall of India private Limited*.
- डॉ. वालिया जे. एस. (2011) अधिगम कर्ता, अधिगम एवं संज्ञान अहम वाल पब्लिशर्स (पजाब)
- डॉ. मंगल एस. के. मंगल उमा (2010) विद्यार्थी अधिगम एवं संज्ञान टंडन पब्लिकेशन (लुधियाना)
- Sharma R.A. (2008). Fundamentals of Educational Psychology. *R. Lal Book Depot. (Merut)*
- Yadav Menu (2014). Emotional Intelligence, creativity and their impact on Academic Achievement of senior secondary class student. .” *Edu Tracks, No.10, Vol.13*
- KKaur, Supreet & Sachdeva, Ruchi (2013). Organizational Role Stress among Elementary Teachers in relation to Gender. *EDUTRACK, A Monthly Scanner of Trends in Education, 12 (12), 24-25..*
- Bhavya Sakku (2012) Stress Relief through logic and simple yoga exercise for enrichment in pedagogy.
- Suvitha D.Gowri A.J.A.Rajakumari Amertha (2012) Stress among Secondary school teachers.
- Devaki, V., and Pushpam, A. Mary Lily. (2011). Metacognitive Ability and Academic Achievement in Chemistry among XI Standard Students. *Edu tracks, A Monthly Scanner of Trends in Education, ISSN: 0972-9844, Vol.11, No.4, p. 25-29*
- Taroor, Radhika (2009). “Strategies for coping academic stress.” *Edu Tracks, Vol. 8 No. 12 August, 2009, pp.21-22*
- Suresh, K.J. and Joshith, V.P. (2008). Emotional Intelligence as a correlate of stress of student teachers. *Edutracks. Vol.7 No.12, Nilkamal Publication, Hyderabad*
- N.S. Lakshmi Vijaya (2008) Teacher Stress Coping Strategies to Alleviate Stress. ” *Edu Tracks, Vol- No-12 Page 5.*