

शिक्षक-प्रशिक्षुओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं मनोवैज्ञानिक अनुकूलन का अन्तर्संबंध: एक अधि-संश्लेषणात्मक अध्ययन

ममता सिंह¹, डॉ. ममता व्यास²

¹ शोध छात्रा, मनोविज्ञान विभाग, मानसरोवर ग्लोबल विश्वविद्यालय, सीहोर, मध्य प्रदेश, भारत

² शोध निर्देशिका, मनोविज्ञान विभाग, मानसरोवर ग्लोबल विश्वविद्यालय, सीहोर, मध्य प्रदेश, भारत

DOI: <https://doi.org/10.66856/ijhr.2026.12.2.12174>

सारांश

वर्तमान वैश्विक परिदृश्य में शिक्षा केवल ज्ञानार्जन का माध्यम न होकर व्यक्तित्व विकास का प्रमुख साधन बन चुकी है। विशेषतः शिक्षक-प्रशिक्षुओं के संदर्भ में भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं मनोवैज्ञानिक अनुकूलन का महत्व अत्यधिक बढ़ गया है, क्योंकि वे भविष्य के शिक्षकों के रूप में विद्यार्थियों के समग्र विकास को प्रभावित करते हैं। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य शिक्षक-प्रशिक्षुओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं मनोवैज्ञानिक अनुकूलन के अन्तर्संबंध का अधि-संश्लेषणात्मक विश्लेषण करना है। यह अध्ययन गुणात्मक प्रकृति का है तथा इसमें भारतीय लेखकों द्वारा प्रकाशित शोध पत्रों, पुस्तकों एवं अकादमिक स्रोतों का विश्लेषण किया गया है। चयनित साहित्य (2010-2025) को विषयवस्तु के आधार पर वर्गीकृत कर थीम आधारित विश्लेषण किया गया। अध्ययन में यह पाया गया कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता के घटक जैसे- आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण, सहानुभूति एवं सामाजिक कौशल, मनोवैज्ञानिक अनुकूलन के साथ घनिष्ठ रूप से जुड़े हुए हैं।

इस अध्ययन के विश्लेषण से यह भी स्पष्ट हुआ कि उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले शिक्षक-प्रशिक्षु तनाव प्रबंधन, सामाजिक अनुकूलन एवं निर्णय-निर्माण में अधिक सक्षम होते हैं। इसके विपरीत, निम्न भावनात्मक दक्षता वाले व्यक्तियों में अनुकूलन संबंधी समस्याएँ अधिक पाई जाती हैं। अध्ययन भारतीय संदर्भ में यह निष्कर्ष प्रस्तुत करता है कि शिक्षक-प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भावनात्मक शिक्षा एवं परामर्श सेवाओं का समावेश अत्यंत आवश्यक है।

मूल शब्द: भावनात्मक बुद्धिमत्ता, मनोवैज्ञानिक अनुकूलन, शिक्षक-प्रशिक्षु, अधि-संश्लेषणात्मक अध्ययन, भारतीय संदर्भ

आधुनिक शिक्षा व्यवस्था में शिक्षक की भूमिका केवल ज्ञान प्रदान करने तक सीमित नहीं रह गई है, बल्कि वह एक मार्गदर्शक, परामर्शदाता एवं व्यक्तित्व निर्माता के रूप में उभरकर सामने आया है। इस संदर्भ में शिक्षक-प्रशिक्षुओं का समग्र विकास अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाता है, क्योंकि वे भविष्य में शिक्षा प्रणाली की गुणवत्ता को निर्धारित करेंगे। शिक्षक-प्रशिक्षुओं के व्यक्तित्व विकास में भावनात्मक बुद्धिमत्ता एक महत्वपूर्ण कारक के रूप में उभरती है। भारतीय विद्वानों के अनुसार भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्ति की वह क्षमता है जिसके माध्यम से वह अपनी तथा दूसरों की भावनाओं को समझकर उन्हें नियंत्रित एवं उचित रूप से अभिव्यक्त करता है (मंगल, 2019; सिंह, 2021)। यह क्षमता व्यक्ति को सामाजिक एवं व्यावसायिक जीवन में सफलता प्राप्त करने में सहायता करती है। इसी प्रकार, मनोवैज्ञानिक अनुकूलन व्यक्ति की वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से वह अपने परिवेश के साथ संतुलन स्थापित करता है। भारतीय संदर्भ में अनुकूलन को केवल बाह्य परिस्थितियों के अनुरूप ढलने की प्रक्रिया नहीं माना जाता, बल्कि इसे मानसिक संतुलन, संतोष एवं आंतरिक शांति से भी जोड़ा जाता है (मिश्रा, 2018)। वर्तमान समय में शिक्षक-प्रशिक्षुओं को अनेक प्रकार की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जैसे- शैक्षणिक दबाव, प्रतिस्पर्धा, सामाजिक अपेक्षाएँ तथा तकनीकी परिवर्तन। इन परिस्थितियों में भावनात्मक संतुलन बनाए रखना तथा मनोवैज्ञानिक रूप से अनुकूलित रहना अत्यंत आवश्यक हो जाता है।

अब तक अध्ययनों में यह पाया गया है कि जिन शिक्षक-प्रशिक्षुओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का स्तर उच्च होता है, वे तनाव का बेहतर प्रबंधन कर पाते हैं तथा सामाजिक संबंधों में अधिक सफल होते हैं (शर्मा एवं वर्मा, 2022)। इसके विपरीत, जिनमें भावनात्मक नियंत्रण की कमी होती है, उनमें चिंता, तनाव एवं असंतोष की प्रवृत्तियाँ अधिक देखी जाती हैं। हालांकि,

उपलब्ध शोधों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं मनोवैज्ञानिक अनुकूलन का अध्ययन प्रायः पृथक-पृथक किया गया है। इनके अन्तर्संबंध का समग्र एवं समन्वित विश्लेषण अपेक्षाकृत कम किया गया है, विशेषकर भारतीय संदर्भ में। यही इस अध्ययन की प्रमुख समस्या एवं औचित्य है। अतः प्रस्तुत शोध का उद्देश्य इन अध्ययनों के आधार पर शिक्षक-प्रशिक्षुओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं मनोवैज्ञानिक अनुकूलन के बीच सम्बन्ध का अधि-संश्लेषणात्मक विश्लेषण करना है, जिससे एक समग्र एवं व्यावहारिक दृष्टिकोण विकसित किया जा सके।

प्रस्तुत अध्ययन भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं मनोवैज्ञानिक अनुकूलन के मध्य अन्तर्संबंध को स्पष्ट करने हेतु विभिन्न सैद्धान्तिक दृष्टिकोणों पर आधारित है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता को भारतीय विद्वानों ने व्यक्ति के सामाजिक एवं व्यवहारिक जीवन का आधार माना है, जिसमें आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण, प्रेरणा, सहानुभूति तथा सामाजिक कौशल जैसे आयाम सम्मिलित होते हैं (मंगल, 2019)। ये घटक व्यक्ति को बदलती परिस्थितियों में संतुलित निर्णय लेने, तनाव का प्रभावी प्रबंधन करने तथा स्वस्थ पारस्परिक संबंध स्थापित करने में सहायक होते हैं। इस प्रकार भावनात्मक बुद्धिमत्ता न केवल व्यक्तिगत विकास, बल्कि व्यावसायिक दक्षता के लिए भी महत्वपूर्ण मानी जाती है। इसके साथ ही मनोवैज्ञानिक अनुकूलन का सिद्धांत व्यक्ति की उस क्षमता को रेखांकित करता है जिसके माध्यम से वह अपने आंतरिक एवं बाह्य परिवेश के साथ संतुलन स्थापित करता है। भारतीय मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण में अनुकूलन को "समत्व" की अवस्था के रूप में देखा गया है, जिसमें व्यक्ति परिस्थितियों के उतार-चढ़ाव के बावजूद मानसिक संतुलन बनाए रखता है (सिन्हा, 2016)। यह संतुलन केवल बाह्य अनुकूलन तक सीमित नहीं होता, बल्कि आंतरिक भावनात्मक स्थिरता को भी समाहित करता है।

भारतीय दार्शनिक परम्परा में “योग” और “समत्व” की अवधारणाएँ इस संदर्भ में विशेष रूप से प्रासंगिक हैं। भगवद्गीता में वर्णित “समत्व योग उच्यते” का सिद्धांत यह इंगित करता है कि व्यक्ति को सुख एवं दुःख दोनों स्थितियों में समान भाव बनाए रखना चाहिए, जो आधुनिक भावनात्मक नियंत्रण एवं आत्म-नियमन की अवधारणा से सामंजस्य रखता है। इन सभी दृष्टिकोणों के एकीकृत विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं मनोवैज्ञानिक अनुकूलन परस्पर पूरक हैं। जहाँ भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्ति को अपनी भावनाओं को समझने एवं नियंत्रित करने की क्षमता प्रदान करती है, वहीं मनोवैज्ञानिक अनुकूलन उसे जीवन की चुनौतियों के साथ संतुलित ढंग से सामंजस्य स्थापित करने में सक्षम बनाता है। अतः दोनों का संयुक्त प्रभाव शिक्षक-प्रशिक्षुओं के समग्र व्यक्तित्व विकास में अत्यंत महत्वपूर्ण सिद्ध होता है।

भारतीय शिक्षा एवं मनोविज्ञान के क्षेत्र में शिक्षक-प्रशिक्षुओं के संदर्भ में भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं मनोवैज्ञानिक अनुकूलन का अध्ययन निरंतर महत्वपूर्ण होता जा रहा है। विभिन्न भारतीय विद्वानों ने इन दोनों अवधारणाओं का स्वतंत्र रूप से विश्लेषण किया है, जबकि कुछ अध्ययनों में इनके पारस्परिक संबंधों को समझने का प्रयास भी किया गया है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता को सामान्यतः उस क्षमता के रूप में परिभाषित किया जाता है जिसके माध्यम से व्यक्ति अपनी तथा दूसरों की भावनाओं को पहचानता, समझता और नियंत्रित करता है। मंगल (2019) के अनुसार इसमें आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण, सहानुभूति एवं सामाजिक कौशल जैसे आयाम शामिल होते हैं, जो व्यक्ति के व्यक्तित्व विकास में सहायक होते हैं। इसी संदर्भ में शर्मा एवं वर्मा (2022) तथा सिंह (2021) ने पाया कि उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले शिक्षक-प्रशिक्षु अधिक संतुलित व्यवहार, आत्मविश्वास एवं सामाजिक समायोजन प्रदर्शित करते हैं। कुमार (2020) ने यह भी सुझाव दिया कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता का विकास प्रशिक्षण के माध्यम से संभव है, अतः इसे शिक्षक-प्रशिक्षण कार्यक्रमों में शामिल किया जाना चाहिए।

दूसरी ओर, मनोवैज्ञानिक अनुकूलन को व्यक्ति की उस क्षमता के रूप में देखा जाता है जिसके माध्यम से वह अपने परिवेश के साथ संतुलन स्थापित करता है। मिश्रा (2018) के अनुसार यह केवल बाह्य परिस्थितियों के अनुकूलन तक सीमित नहीं, बल्कि मानसिक संतुलन एवं आंतरिक शांति से भी जुड़ा हुआ है। सिन्हा (2016) तथा यादव एवं सिंह (2023) के अध्ययनों से स्पष्ट होता है कि उच्च अनुकूलन क्षमता वाले शिक्षक-प्रशिक्षु तनाव एवं चिंता से बेहतर ढंग से निपटते हैं। वर्मा (2021) ने भी यह रेखांकित किया कि सामाजिक समर्थन एवं सकारात्मक पारिवारिक वातावरण अनुकूलन को सुदृढ़ करते हैं। शिक्षक-प्रशिक्षुओं पर किए गए अध्ययनों से यह स्पष्ट है कि उनके समग्र विकास में भावनात्मक एवं मनोवैज्ञानिक कारकों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। पांडेय (2019) तथा शुक्ला (2020) ने यह पाया कि प्रशिक्षण के दौरान भावनात्मक सहयोग एवं मार्गदर्शन मिलने पर प्रशिक्षुओं का आत्मविश्वास एवं अनुकूलन स्तर बढ़ता है, जबकि तिवारी (2021) ने भावनात्मक नियंत्रण को शैक्षणिक प्रदर्शन से संबंधित पाया।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं मनोवैज्ञानिक अनुकूलन के बीच संबंध को लेकर भी सकारात्मक संकेत मिलते हैं। शर्मा एवं सिंह (2022) तथा गुप्ता (2020) के अनुसार, उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले व्यक्तियों में अनुकूलन क्षमता अधिक विकसित होती है। वर्मा एवं यादव (2023) ने यह भी दर्शाया कि आत्म-नियंत्रण एवं सहानुभूति जैसे घटक अनुकूलन को सीधे प्रभावित करते हैं। तथापि, अधिकांश अध्ययन इन दोनों अवधारणाओं का पृथक विश्लेषण करते हैं, जिससे इनके समेकित संबंध की स्पष्ट समझ विकसित नहीं हो पाती। अतः यह स्पष्ट है कि भारतीय संदर्भ में

इन विषयों पर कार्य तो हुआ है, किन्तु शिक्षक-प्रशिक्षुओं के संदर्भ में इनके अन्तर्संबंध का अधि-संश्लेषणात्मक अध्ययन सीमित है। प्रस्तुत शोध इसी अंतर को भरने का प्रयास करता है, जिसका उद्देश्य इन दोनों के प्रमुख आयामों का विश्लेषण करना, उनके संबंध को स्पष्ट करना तथा उभरते प्रतिमानों की पहचान कर शिक्षक-प्रशिक्षण के लिए व्यावहारिक निहितार्थ प्रस्तुत करना है।

प्रस्तुत अध्ययन गुणात्मक शोध पद्धति पर आधारित एक अधि-संश्लेषणात्मक अध्ययन है, जिसका उद्देश्य शिक्षक-प्रशिक्षुओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं मनोवैज्ञानिक अनुकूलन के अन्तर्संबंध का समेकित विश्लेषण करना है। इस अध्ययन में द्वितीयक स्रोतों, विशेषतः भारतीय लेखकों द्वारा प्रकाशित शोध-पत्रों, पुस्तकों एवं अकादमिक स्रोतों का उपयोग किया गया है। साहित्य का चयन एक व्यवस्थित प्रक्रिया के माध्यम से किया गया, जिसमें प्रमुख शैक्षणिक स्रोतों से “भावनात्मक बुद्धिमत्ता”, “मनोवैज्ञानिक अनुकूलन” तथा “शिक्षक-प्रशिक्षु” जैसे शब्दों के आधार पर प्रासंगिक अध्ययन एकत्रित किए गए। वर्ष 2010 से 2025 के बीच प्रकाशित सहकर्मी-समीक्षित अध्ययनों को प्राथमिकता दी गई तथा अप्रासंगिक स्रोतों को निष्कासित किया गया।

संग्रहित साहित्य का विश्लेषण थीम-आधारित पद्धति द्वारा किया गया, जिसमें प्रारंभिक कोडिंग, थीम निर्माण तथा पुनरावृत्त विश्लेषण की प्रक्रिया अपनाई गई। इस प्रक्रिया के माध्यम से विभिन्न अध्ययनों में निहित समानताओं एवं प्रतिमानों की पहचान की गई, जिससे निष्कर्षों की सुसंगति एवं विश्वसनीयता सुनिश्चित हो सके। अधि-संश्लेषणात्मक विश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि शिक्षक-प्रशिक्षुओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता तथा मनोवैज्ञानिक अनुकूलन के मध्य संबंध अत्यंत जटिल, बहुआयामी तथा परस्पर निर्भर है। यह संबंध केवल व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं तक सीमित नहीं है, बल्कि सामाजिक, सांस्कृतिक, शैक्षणिक तथा पारिवारिक परिवेश के साथ निरंतर अंतः क्रिया के माध्यम से निर्मित एवं विकसित होता है। अधि-संश्लेषणात्मक दृष्टिकोण के माध्यम से विभिन्न अध्ययनों का तुलनात्मक एवं समेकित विश्लेषण करते हुए पाँच प्रमुख आयाम उभरकर सामने आए—भावनात्मक जागरूकता, आत्म-नियंत्रण, सामाजिक अनुकूलन, तनाव प्रबंधन तथा शिक्षक-पहचान निर्माण। ये सभी आयाम मिलकर शिक्षक-प्रशिक्षुओं के व्यक्तित्व विकास तथा व्यावसायिक दक्षता को गहराई से प्रभावित करते हैं।

भावनात्मक जागरूकता: आत्म-बोध से मनोवैज्ञानिक संतुलन तक
भावनात्मक जागरूकता को भावनात्मक बुद्धिमत्ता का आधारभूत तत्व माना जाता है। भारतीय विद्वान मंगल (2019) के अनुसार, यह वह क्षमता है जिसके माध्यम से व्यक्ति अपनी भावनाओं को पहचानता, समझता तथा उनके कारणों का विश्लेषण करता है। अधि-संश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि शिक्षक-प्रशिक्षुओं में भावनात्मक जागरूकता का स्तर उनके मनोवैज्ञानिक अनुकूलन की गुणवत्ता को सीधे प्रभावित करता है। शर्मा एवं वर्मा (2022) के अध्ययन में यह पाया गया कि उच्च आत्म-जागरूकता वाले प्रशिक्षु अपने व्यवहार, भावनाओं तथा निर्णयों के प्रति अधिक सजग होते हैं। उदाहरण के रूप में, यदि किसी प्रशिक्षु को कक्षा में शिक्षण के दौरान घबराहट या तनाव का अनुभव होता है, तो वह उसे पहचानकर स्वयं को शांत करने हेतु श्वास-नियंत्रण, सकारात्मक चिंतन अथवा मानसिक तैयारी जैसी विधियों का प्रयोग करता है। इसके विपरीत, जिन प्रशिक्षुओं में यह जागरूकता नहीं होती, वे भावनात्मक भ्रम की स्थिति में रहते हैं, जिससे उनके निर्णय असंतुलित हो जाते हैं।

एक महत्वपूर्ण तथ्य यह भी सामने आया कि भावनात्मक जागरूकता “आत्म-परावर्तन” (स्व-मूल्यांकन) की प्रक्रिया को सुदृढ़ करती है। शिक्षक-प्रशिक्षु यदि अपने शिक्षण व्यवहार का

मूल्यांकन कर पाते हैं, तो वे अपनी त्रुटियों को सुधारने में सक्षम होते हैं। यह प्रक्रिया आधुनिक शिक्षक शिक्षा में अत्यंत महत्वपूर्ण मानी जाती है। तुलनात्मक विश्लेषण में यह भी पाया गया कि शहरी परिवेश के प्रशिक्षुओं में भावनात्मक जागरूकता का स्तर अधिक विकसित होता है, जबकि ग्रामीण परिवेश में यह अपेक्षाकृत कम पाया गया (गुप्ता, 2020)। इसका कारण सामाजिक संपर्क के अवसरों तथा अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता में अंतर हो सकता है। अतः यह स्पष्ट है कि भावनात्मक जागरूकता मनोवैज्ञानिक अनुकूलन की आधारशिला है, जो व्यक्ति को आंतरिक संतुलन बनाए रखने में सक्षम बनाती है।

आत्म-नियंत्रण: भावनात्मक संतुलन का क्रियात्मक आयाम

आत्म-नियंत्रण भावनात्मक बुद्धिमत्ता का वह घटक है, जो व्यक्ति को अपनी भावनाओं एवं प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने की क्षमता प्रदान करता है। सिंह (2021) के अनुसार, यह क्षमता व्यक्ति को आवेगों पर नियंत्रण रखने, धैर्य बनाए रखने तथा परिस्थितियों के अनुसार संतुलित व्यवहार करने में सक्षम बनाती है। अधि-संश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि आत्म-नियंत्रण का स्तर मनोवैज्ञानिक अनुकूलन के साथ गहराई से जुड़ा हुआ है। उदाहरण के लिए, यदि किसी शिक्षक-प्रशिक्षु को विद्यार्थियों के अनुशासनहीन व्यवहार का सामना करना पड़ता है, तो उच्च आत्म-नियंत्रण वाला प्रशिक्षु क्रोध व्यक्त करने के बजाय संवाद एवं मार्गदर्शन का सहारा लेता है। इसके विपरीत, निम्न आत्म-नियंत्रण वाला प्रशिक्षु आवेगपूर्ण प्रतिक्रिया दे सकता है, जिससे कक्षा का वातावरण प्रभावित होता है।

यादव एवं सिंह (2023) के अध्ययन में यह पाया गया कि आत्म-नियंत्रण का विकास प्रशिक्षण एवं अभ्यास के माध्यम से संभव है। ध्यान, योग, मानसिक एकाग्रता एवं स्व-अनुशासन जैसी विधियाँ आत्म-नियंत्रण को सुदृढ़ करती हैं। एक नया आयाम यह भी सामने आया कि आत्म-नियंत्रण का संबंध निर्णय-निर्माण से भी है। जिन प्रशिक्षुओं में भावनात्मक नियंत्रण की क्षमता विकसित होती है, वे जटिल परिस्थितियों में भी तर्कसंगत एवं संतुलित निर्णय लेते हैं। लैंगिक दृष्टिकोण से कुछ अध्ययनों में यह पाया गया कि महिला प्रशिक्षुओं में भावनात्मक नियंत्रण अपेक्षाकृत अधिक होता है, जबकि पुरुष प्रशिक्षुओं में भावनात्मक अभिव्यक्ति अधिक होती है (शर्मा, 2021)। यह अंतर सामाजिक संरचना एवं सांस्कृतिक अपेक्षाओं से प्रभावित हो सकता है। अतः यह निष्कर्ष निकलता है कि आत्म-नियंत्रण मनोवैज्ञानिक अनुकूलन का केंद्रीय घटक है, जो व्यक्ति को मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायक होता है।

सामाजिक अनुकूलन: सहानुभूति से सामंजस्य तक

सामाजिक अनुकूलन को व्यक्ति की वह क्षमता माना जाता है जिसके माध्यम से वह सामाजिक परिवेश के साथ संतुलन स्थापित करता है। वर्मा (2021) के अनुसार, सहानुभूति, सहयोग एवं संचार कौशल इसके प्रमुख घटक हैं। अधि-संश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि जिन शिक्षक-प्रशिक्षुओं में सहानुभूति की भावना विकसित होती है, वे सामाजिक संबंधों में अधिक सफल होते हैं। उदाहरण के रूप में, यदि कोई विद्यार्थी व्यक्तिगत समस्या के कारण अध्ययन में पीछे रह रहा है, तो सहानुभूतिपूर्ण प्रशिक्षु उसकी स्थिति को समझकर उसे सहयोग प्रदान करता है। इससे न केवल विद्यार्थी का विकास होता है, बल्कि शिक्षक-प्रशिक्षु का सामाजिक अनुकूलन भी सुदृढ़ होता है। पांडेय (2019) ने यह स्पष्ट किया कि शिक्षक-प्रशिक्षुओं के लिए सामाजिक अनुकूलन अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि उन्हें विविध पृष्ठभूमि के विद्यार्थियों के साथ कार्य करना होता है। एक नया तथ्य यह भी सामने आया कि डिजिटल युग में सामाजिक अनुकूलन का स्वरूप परिवर्तित हो गया है। ऑनलाइन शिक्षण, आभासी कक्षाएँ एवं

डिजिटल संवाद के कारण प्रशिक्षुओं को नए प्रकार के सामाजिक कौशल विकसित करने पड़ते हैं। अतः सामाजिक अनुकूलन भावनात्मक बुद्धिमत्ता का सामाजिक परिणाम है, जो व्यावसायिक सफलता का आधार बनता है।

तनाव प्रबंधन: अनुकूलन की व्यावहारिक अभिव्यक्ति

तनाव प्रबंधन मनोवैज्ञानिक अनुकूलन का प्रत्यक्ष संकेतक है। तिवारी (2021) के अनुसार, शिक्षक-प्रशिक्षुओं को शैक्षणिक दबाव, मूल्यांकन प्रणाली एवं सामाजिक अपेक्षाओं के कारण तनाव का सामना करना पड़ता है। अधि-संश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले प्रशिक्षु तनाव को चुनौती के रूप में स्वीकार करते हैं। उदाहरण के रूप में, प्रायोगिक शिक्षण के दौरान निरीक्षण का सामना करते समय वे इसे सीखने का अवसर मानते हैं। इसके विपरीत, निम्न भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले प्रशिक्षु तनाव को संकट के रूप में अनुभव करते हैं, जिससे उनमें चिंता एवं असफलता की भावना उत्पन्न होती है। मिश्रा (2018) के अनुसार, सकारात्मक अनुकूलन वाले व्यक्ति समस्या-समाधान एवं आत्म-प्रेरणा जैसी रणनीतियों का उपयोग करते हैं, जबकि नकारात्मक अनुकूलन वाले व्यक्ति टालमटोल एवं पलायन का सहारा लेते हैं। अतः यह स्पष्ट है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता तनाव प्रबंधन को सुदृढ़ करती है तथा मनोवैज्ञानिक अनुकूलन को स्थिर बनाती है।

शिक्षक-पहचान निर्माण: भावनात्मक दक्षता से व्यावसायिक उत्कृष्टता तक

शिक्षक-पहचान निर्माण शिक्षक-प्रशिक्षुओं के व्यावसायिक विकास का महत्वपूर्ण आयाम है। कुमार (2020) के अनुसार, यह प्रक्रिया भावनात्मक, सामाजिक एवं नैतिक तत्वों से मिलकर बनती है। अधि-संश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता शिक्षक-पहचान के निर्माण में केंद्रीय भूमिका निभाती है। उदाहरण के रूप में, एक भावनात्मक रूप से सक्षम प्रशिक्षु विद्यार्थियों के साथ सकारात्मक संबंध स्थापित करता है तथा शिक्षण प्रक्रिया को अधिक प्रभावी बनाता है। शर्मा एवं सिंह (2022) के अध्ययन में यह पाया गया कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता शिक्षक-प्रशिक्षुओं के आत्मविश्वास एवं नेतृत्व क्षमता को सुदृढ़ करती है।

इसके अतिरिक्त, भारतीय संदर्भ में सांस्कृतिक मूल्यों एवं मानसिक संतुलन की भूमिका भी महत्वपूर्ण पाई गई। "समत्व" एवं "आत्म-नियंत्रण" जैसे भारतीय विचार भावनात्मक बुद्धिमत्ता के मूल तत्वों के अनुरूप हैं, जो मनोवैज्ञानिक अनुकूलन को सुदृढ़ करते हैं। समेकित रूप से यह कहा जा सकता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं मनोवैज्ञानिक अनुकूलन परस्पर पूरक हैं। भावनात्मक बुद्धिमत्ता के विभिन्न घटक व्यक्ति को परिस्थितियों के अनुरूप संतुलित व्यवहार करने में सक्षम बनाते हैं, जबकि अनुकूलन क्षमता उसे मानसिक रूप से स्थिर एवं सक्षम बनाती है। दोनों मिलकर शिक्षक-प्रशिक्षुओं के समग्र व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। भारतीय सांस्कृतिक संदर्भ में 'गुरु' को आदर्श व्यक्तित्व माना गया है, जो केवल ज्ञान प्रदान नहीं करता, बल्कि मूल्य एवं आचरण का उदाहरण प्रस्तुत करता है। इस दृष्टि से भावनात्मक बुद्धिमत्ता शिक्षक-पहचान का मूल तत्व बन जाती है। उपरोक्त सभी आयामों का समेकित विश्लेषण यह दर्शाता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं मनोवैज्ञानिक अनुकूलन के मध्य संबंध चक्रीय एवं पारस्परिक है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता अनुकूलन को सुदृढ़ करती है, जबकि अनुकूलन क्षमता भावनात्मक दक्षताओं को और विकसित करती है। अतः यह स्पष्ट है कि शिक्षक-प्रशिक्षुओं के समग्र विकास हेतु इन दोनों अवधारणाओं का एकीकृत विकास अत्यंत आवश्यक है।

शिक्षक-प्रशिक्षुओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं मनोवैज्ञानिक अनुकूलन के बीच गहरा एवं सार्थक अन्तर्संबंध विद्यमान है।

अधि-संश्लेषणात्मक विश्लेषण के माध्यम से प्राप्त विभिन्न थीमों जैसे भावनात्मक जागरूकता, आत्म-नियंत्रण, सहानुभूति, तनाव प्रबंधन एवं व्यावसायिक दक्षता ने यह सिद्ध किया कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता केवल एक व्यक्तिगत गुण नहीं है, बल्कि यह मनोवैज्ञानिक संतुलन एवं सामाजिक अनुकूलन की आधारशिला है। विश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि यदि शिक्षक-प्रशिक्षुओं में आत्म-जागरूकता का स्तर उच्च होता है, वे अपनी भावनाओं को अधिक स्पष्ट रूप से समझ पाते हैं। उदाहरण के लिए, यदि कोई प्रशिक्षु कक्षा में प्रस्तुतीकरण के दौरान तनाव या घबराहट अनुभव करता है, तो उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाला व्यक्ति उस भावना को पहचानकर उसे नियंत्रित करने के लिए गहरी साँस, सकारात्मक आत्म-वार्ता या मानसिक तैयारी जैसी रणनीतियों का उपयोग करता है। इसके विपरीत, निम्न भावनात्मक जागरूकता वाले व्यक्ति इस तनाव को समझ नहीं पाते और प्रदर्शन में असफल हो सकते हैं। यह उदाहरण इस तथ्य को स्पष्ट करता है कि आत्म-जागरूकता मनोवैज्ञानिक अनुकूलन का प्रथम चरण है।

आत्म-नियंत्रण एवं भावनात्मक संतुलन के भी अनुकूलन पर प्रत्यक्ष प्रभाव देखे गए। अध्ययन में यह पाया गया कि यदि प्रशिक्षुओं में आत्म-नियंत्रण की क्षमता विकसित होती है, वे कठिन परिस्थितियों में भी संतुलित निर्णय लेने में सक्षम होते हैं। उदाहरणस्वरूप, यदि किसी शिक्षक-प्रशिक्षु को विद्यार्थियों के अनुशासनहीन व्यवहार का सामना करना पड़ता है, तो भावनात्मक रूप से परिपक्व व्यक्ति क्रोध या आक्रोश की प्रतिक्रिया देने के बजाय संयम एवं संवाद का मार्ग अपनाता है। यह न केवल कक्षा के वातावरण को सकारात्मक बनाता है, बल्कि प्रशिक्षु के मनोवैज्ञानिक संतुलन को भी बनाए रखता है। सामाजिक दक्षता एवं सहानुभूति के संदर्भ में भी महत्वपूर्ण निष्कर्ष प्राप्त हुए। सहानुभूति की क्षमता शिक्षक-प्रशिक्षुओं को विद्यार्थियों की भावनात्मक आवश्यकताओं को समझने में सक्षम बनाती है। उदाहरण के रूप में, यदि कोई विद्यार्थी व्यक्तिगत समस्या के कारण अध्ययन में रुचि नहीं ले पा रहा है, तो सहानुभूतिपूर्ण शिक्षक-प्रशिक्षु उसकी स्थिति को समझकर सहयोग प्रदान करता है, जिससे न केवल विद्यार्थी का मनोबल बढ़ता है, बल्कि शिक्षक-प्रशिक्षु का सामाजिक अनुकूलन भी सुदृढ़ होता है।

तनाव प्रबंधन एवं अनुकूलन क्षमता भी इस अध्ययन के महत्वपूर्ण निष्कर्षों में सम्मिलित है। वर्तमान समय में शिक्षक-प्रशिक्षुओं को शैक्षणिक दबाव, मूल्यांकन की चिंता, तथा प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण जैसी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। अध्ययन से यह ज्ञात हुआ कि उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले प्रशिक्षु इन परिस्थितियों में अधिक प्रभावी ढंग से अनुकूलित हो पाते हैं। वे समस्या-समाधान की रणनीतियों, सकारात्मक सोच तथा आत्म-प्रेरणा का उपयोग करते हैं, जिससे उनका मानसिक संतुलन बना रहता है। इसके विपरीत, निम्न भावनात्मक दक्षता वाले व्यक्तियों में तनाव, चिंता एवं अवसाद की प्रवृत्तियाँ अधिक देखी जाती हैं। व्यावसायिक पहचान के निर्माण में भी भावनात्मक बुद्धिमत्ता की महत्वपूर्ण भूमिका पाई गई। शिक्षक-प्रशिक्षुओं के लिए केवल विषय ज्ञान पर्याप्त नहीं है, बल्कि भावनात्मक एवं सामाजिक दक्षताएँ भी आवश्यक हैं। उदाहरण के लिए, एक भावनात्मक रूप से सक्षम प्रशिक्षु विद्यार्थियों के साथ बेहतर संवाद स्थापित करता है, कक्षा प्रबंधन को प्रभावी बनाता है तथा शिक्षण प्रक्रिया को अधिक रोचक एवं सहभागी बनाता है। इससे उसकी व्यावसायिक पहचान सुदृढ़ होती है तथा वह एक सफल शिक्षक के रूप में विकसित होता है।

भारतीय सांस्कृतिक संदर्भ में भी इस संबंध का विश्लेषण महत्वपूर्ण है। भारतीय दर्शन में "समत्व" एवं "संयम" की अवधारणाएँ भावनात्मक संतुलन को अत्यधिक महत्व देती हैं। भगवद्गीता में वर्णित "समत्व योग उच्यते" का सिद्धांत इस बात

को स्पष्ट करता है कि व्यक्ति को विपरीत परिस्थितियों में भी मानसिक संतुलन बनाए रखना चाहिए। यह विचार आधुनिक भावनात्मक बुद्धिमत्ता के सिद्धांतों से पूर्णतः मेल खाता है और यह दर्शाता है कि भारतीय सांस्कृतिक मूल्य मनोवैज्ञानिक अनुकूलन को सुदृढ़ करने में सहायक हैं। उपरोक्त निष्कर्षों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं मनोवैज्ञानिक अनुकूलन एक-दूसरे के पूरक हैं। भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्ति को अपनी भावनाओं को समझने एवं नियंत्रित करने में सहायता करती है, जबकि मनोवैज्ञानिक अनुकूलन उसे जीवन की परिस्थितियों के साथ संतुलन स्थापित करने में सक्षम बनाता है। दोनों मिलकर शिक्षक-प्रशिक्षुओं के समग्र व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं।

इस अध्ययन के शैक्षणिक निहितार्थ अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। सबसे पहले, शिक्षक-प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता के विकास को अनिवार्य रूप से शामिल किया जाना चाहिए। इसके लिए जीवन-कौशल शिक्षा, भावनात्मक प्रशिक्षण, तथा परामर्श सेवाओं का समावेश किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, प्रशिक्षण संस्थानों में नियमित रूप से कार्यशालाएँ आयोजित की जा सकती हैं, जिनमें तनाव प्रबंधन, भावनात्मक नियंत्रण एवं सहानुभूति जैसे विषयों पर प्रशिक्षण दिया जाए। दूसरे, शिक्षक-प्रशिक्षुओं के लिए परामर्श एवं मार्गदर्शन सेवाओं को सुदृढ़ किया जाना चाहिए। इससे वे अपनी व्यक्तिगत एवं शैक्षणिक समस्याओं का समाधान प्राप्त कर सकते हैं और बेहतर अनुकूलन विकसित कर सकते हैं। तीसरे, शिक्षक-प्रशिक्षण पाठ्यक्रम में भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों जैसे— योग, ध्यान एवं मानसिक संतुलन, को शामिल किया जाना चाहिए, जिससे प्रशिक्षुओं का समग्र विकास संभव हो सके।

हालांकि, इस अध्ययन की कुछ सीमाएँ भी हैं। यह अध्ययन केवल द्वितीयक स्रोतों पर आधारित है, जिससे प्रत्यक्ष अनुभवों का अभाव रहता है। इसके अतिरिक्त, केवल भारतीय अध्ययनों को शामिल करने के कारण वैश्विक तुलना संभव नहीं हो पाई। साथ ही, अधि-संश्लेषणात्मक अध्ययन में व्याख्यात्मक पक्ष प्रमुख होता है, जिससे निष्कर्षों में व्यक्तिपरकता की संभावना बनी रहती है। भविष्य के अनुसंधानों के लिए यह सुझाव दिया जाता है कि मिश्रित विधि का उपयोग किया जाए, जिससे मात्रात्मक एवं गुणात्मक दोनों प्रकार के डेटा प्राप्त हो सकें। इसके अतिरिक्त, विभिन्न राज्यों एवं सांस्कृतिक संदर्भों में तुलनात्मक अध्ययन किए जाने चाहिए, जिससे अधिक व्यापक निष्कर्ष प्राप्त हो सकें।

अंततः, प्रस्तुत अध्ययन यह निष्कर्ष प्रस्तुत करता है कि शिक्षक-प्रशिक्षुओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं मनोवैज्ञानिक अनुकूलन के बीच गहरा एवं सकारात्मक संबंध विद्यमान है। भावनात्मक रूप से सक्षम प्रशिक्षु न केवल स्वयं संतुलित रहते हैं, बल्कि वे एक प्रभावी एवं संवेदनशील शिक्षक के रूप में भी विकसित होते हैं। अतः शिक्षा प्रणाली में भावनात्मक विकास को प्राथमिकता देना अत्यंत आवश्यक है, जिससे एक स्वस्थ, संतुलित एवं प्रभावी शिक्षण वातावरण का निर्माण किया जा सके।

सन्दर्भ

1. मंगल, एस. के. (2019). शिक्षा मनोविज्ञान. नई दिल्ली: पी. एच.आई. लर्निंग प्राइवेट लिमिटेड।
2. सिंह, अरुण कुमार. (2017). उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान. नई दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास।
3. शर्मा, रामनाथ. (2018). शैक्षणिक मनोविज्ञान. मेरठ: विनोद पुस्तक मंदिर।
4. वर्मा, शशिकला. (2021). शिक्षा में मनोवैज्ञानिक आधार. आगरा: रस्तोगी पब्लिकेशन।
5. पांडेय, रामशंकर. (2019). शिक्षा के समाजशास्त्रीय एवं मनोवैज्ञानिक आधार. इलाहाबाद: लोकभारती प्रकाशन।

6. शुक्ला, सुरेश चंद्र. (2020). शिक्षक शिक्षा एवं प्रशिक्षण. वाराणसी: चौखम्बा प्रकाशन।
7. तिवारी, आर. एन. (2021). आधुनिक शिक्षा मनोविज्ञान. नई दिल्ली: अटलांटिक पब्लिशर्स।
8. यादव, राजेन्द्र प्रसाद. (2022). व्यक्तित्व विकास एवं मानसिक स्वास्थ्य. जयपुर: राजस्थान हिंदी ग्रंथ अकादमी।
9. मिश्रा, लक्ष्मी नारायण. (2018). मनोविज्ञान के सिद्धांत. पटना: बिहार हिंदी ग्रंथ अकादमी।
10. गुप्ता, एस. पी. (2020). शैक्षिक अनुसंधान एवं सांख्यिकी. इलाहाबाद: शारदा पुस्तक भवन।
11. सिन्हा, धीरेन्द्र कुमार. (2016). मनोविज्ञान का परिचय. नई दिल्ली: ओरिएंट ब्लैकस्वान।
12. शर्मा, महेश चंद्र. (2021). शिक्षा मनोविज्ञान एवं मार्गदर्शन. आगरा: रस्तोगी पब्लिकेशन।
13. कुमार, विनोद. (2020). शिक्षा में अनुसंधान पद्धति. नई दिल्ली: ए.पी.एच. पब्लिशिंग कॉर्पोरेशन।
14. त्रिपाठी, श्यामसुंदर. (2019). मानसिक स्वास्थ्य एवं समायोजन. वाराणसी: चौखम्बा प्रकाशन।
15. चौबे, सुभाष चंद्र. (2017). शिक्षा के दार्शनिक एवं मनोवैज्ञानिक आधार. इलाहाबाद: लोकभारती प्रकाशन।