

कोचिंग संस्थानों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में सांवेगिक परिपक्वता सम्बन्धित समस्याओं का विश्लेषणात्मक अध्ययन (जयपुर जिले के संदर्भ में)

उषा शर्मा

शोधार्थी, शिक्षा विभाग, अपेक्स विश्वविद्यालय, जयपुर

डॉ. श्वेता भार्गव

शोध निर्देशिका

सहायक आचार्य, शिक्षा विभाग, अपेक्स विश्वविद्यालय, जयपुर

सारांश

वर्तमान समय में प्रतिस्पर्धात्मक परीक्षाओं की तैयारी के लिए कोचिंग संस्थानों का महत्व अत्यधिक बढ़ गया है। विशेष रूप से इंजीनियरिंग शिक्षा एवं मेडिकल शिक्षा के क्षेत्र में विद्यार्थियों पर अत्यधिक मानसिक एवं भावनात्मक दबाव देखा जाता है। इस अध्ययन का उद्देश्य कोचिंग संस्थानों में अध्ययनरत विद्यार्थियों की सांवेगिक परिपक्वता से संबंधित समस्याओं का विश्लेषण करना तथा धारा (इंजीनियरिंग/मेडिकल) एवं लिंग (बालक/बालिका) के आधार पर तुलना करना है। प्रस्तुत शोध में जयपुर जिले के 300 विद्यार्थियों का चयन स्तरित यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया, जिसमें 150 इंजीनियरिंग एवं 150 मेडिकल विद्यार्थी शामिल हैं। डेटा संकलन हेतु 40 प्रश्नों वाली स्वनिर्मित प्रश्नावली (Likert स्केल 1-5) का प्रयोग किया गया। अध्ययन के निष्कर्षों से ज्ञात हुआ कि विद्यार्थियों में तनाव, चिंता, भावनात्मक असंतुलन एवं आत्म-नियंत्रण की कमी प्रमुख समस्याएँ हैं। साथ ही, बालिकाएँ बालकों की अपेक्षा अधिक सांवेगिक परिपक्व पाई गईं।

कुंजी शब्द

सांवेगिक परिपक्वता, कोचिंग संस्थान, तनाव, प्रतियोगी परीक्षाएँ, भावनात्मक संतुलन

प्रस्तावना

शिक्षा किसी भी समाज एवं राष्ट्र के सर्वांगीण विकास की आधारशिला होती है। वर्तमान वैश्वीकरण एवं तीव्र प्रतिस्पर्धा के युग में शिक्षा का स्वरूप अत्यधिक गतिशील एवं चुनौतीपूर्ण हो गया है। विशेष रूप से प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए कोचिंग संस्थानों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो गई है। आज के समय में इंजीनियरिंग शिक्षा एवं मेडिकल शिक्षा के क्षेत्र में प्रवेश प्राप्त करना अत्यधिक प्रतिस्पर्धात्मक हो गया है, जिसके कारण विद्यार्थियों पर मानसिक एवं भावनात्मक दबाव निरंतर बढ़ता जा रहा है। कोचिंग संस्थानों में अध्ययनरत विद्यार्थी एक ऐसे वातावरण में रहते हैं जहाँ निरंतर प्रदर्शन, समय प्रबंधन, उच्च अंक प्राप्त करने की अपेक्षा एवं भविष्य की अनिश्चितता उनके जीवन का अभिन्न हिस्सा बन जाती है। इस प्रकार का वातावरण विद्यार्थियों में तनाव, चिंता, अवसाद, निराशा एवं आत्म-संदेह जैसी भावनात्मक समस्याओं को जन्म देता है। ऐसी परिस्थितियों में सांवेगिक परिपक्वता एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक गुण के रूप में उभरकर सामने आती है। यह व्यक्ति की वह क्षमता है जिसके माध्यम से वह अपनी भावनाओं को नियंत्रित करता है, उन्हें संतुलित रूप में अभिव्यक्त करता है तथा विपरीत परिस्थितियों में भी संयम बनाए रखता है। सांवेगिक रूप से परिपक्व विद्यार्थी न केवल शैक्षिक क्षेत्र में बेहतर प्रदर्शन करते हैं, बल्कि वे जीवन की चुनौतियों का सामना भी अधिक प्रभावी ढंग से कर पाते हैं। इसके विपरीत, जिन विद्यार्थियों में सांवेगिक परिपक्वता का अभाव होता है, वे छोटी-छोटी असफलताओं से निराश हो जाते हैं, तनाव को संभाल नहीं पाते तथा निर्णय लेने में कठिनाई अनुभव करते हैं। कोचिंग संस्थानों में यह समस्या और अधिक गंभीर हो जाती है क्योंकि यहाँ प्रतिस्पर्धा तीव्र होती है और तुलना का स्तर भी उच्च होता है। इस प्रकार, यह आवश्यक हो जाता है कि विद्यार्थियों की केवल शैक्षिक उपलब्धियों पर ही नहीं, बल्कि उनकी भावनात्मक स्थिति एवं मानसिक संतुलन पर भी ध्यान दिया जाए। प्रस्तुत अध्ययन इसी आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए कोचिंग संस्थानों में अध्ययनरत विद्यार्थियों की सांवेगिक परिपक्वता का विश्लेषण करता है, जिससे उनके समग्र विकास की दिशा में महत्वपूर्ण सुझाव प्रदान किए जा सकें।

अध्ययन का औचित्य

वर्तमान समय में कोचिंग संस्थानों की बढ़ती संख्या एवं उनमें अध्ययनरत विद्यार्थियों की प्रतिस्पर्धात्मक स्थिति ने एक नई शैक्षिक संस्कृति को जन्म दिया है। विशेष रूप से राजस्थान के प्रमुख शैक्षिक केंद्रों जैसे जयपुर में कोचिंग संस्थानों का व्यापक विस्तार हुआ है, जहाँ देश के विभिन्न भागों से विद्यार्थी उच्च स्तरीय प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए आते हैं। यद्यपि इन संस्थानों का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को शैक्षणिक रूप से सक्षम बनाना है, किन्तु इस प्रक्रिया में विद्यार्थियों के मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य की उपेक्षा अक्सर देखी जाती है। अत्यधिक अध्ययन दबाव, समय की कमी, निरंतर मूल्यांकन, तथा अभिभावकों एवं समाज की अपेक्षाएँ विद्यार्थियों के मनोवैज्ञानिक संतुलन को प्रभावित करती हैं। परिणामस्वरूप, विद्यार्थियों में तनाव, चिंता, असुरक्षा एवं भावनात्मक अस्थिरता जैसी समस्याएँ विकसित होने लगती हैं। अब तक अधिकांश शोध अध्ययनों का केंद्र शैक्षिक उपलब्धि, अध्ययन आदतों या बुद्धि स्तर तक सीमित रहा है, जबकि विद्यार्थियों की सांवेगिक परिपक्वता पर अपेक्षाकृत कम ध्यान दिया गया है। विशेष रूप से कोचिंग संस्थानों के संदर्भ में यह क्षेत्र अभी भी शोध की दृष्टि से अपर्याप्त रूप से अन्वेषित है। इसके अतिरिक्त, लिंग (बालक/बालिका) एवं अध्ययन धारा (इंजीनियरिंग/मेडिकल) जैसे कारकों का सांवेगिक परिपक्वता पर क्या प्रभाव पड़ता है, यह जानना भी अत्यंत आवश्यक है। यह अध्ययन इन सभी आयामों को सम्मिलित करते हुए एक समग्र दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है।

इस अध्ययन का औचित्य इस बात में निहित है कि इसके निष्कर्ष—

- कोचिंग संस्थानों में विद्यार्थियों के भावनात्मक विकास हेतु नीतियाँ बनाने में सहायक होंगे
- शिक्षकों एवं परामर्शदाताओं को विद्यार्थियों की समस्याओं को समझने में मदद करेंगे
- अभिभावकों को बच्चों पर अत्यधिक दबाव न डालने हेतु जागरूक करेंगे
- तथा शिक्षा प्रणाली को अधिक संतुलित एवं विद्यार्थी-केंद्रित बनाने में योगदान देंगे

अतः यह अध्ययन न केवल शैक्षिक दृष्टि से, बल्कि सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक दृष्टि से भी अत्यंत महत्वपूर्ण एवं प्रासंगिक है।

अध्ययन के उद्देश्य

1. कोचिंग संस्थानों में अध्ययनरत विद्यार्थियों की सांवेगिक परिपक्वता का समग्र अध्ययन करना।
2. इंजीनियरिंग एवं मेडिकल विद्यार्थियों की सांवेगिक परिपक्वता का तुलनात्मक अध्ययन करना।
3. इंजीनियरिंग धारा के बालक एवं बालिकाओं की सांवेगिक परिपक्वता का तुलनात्मक अध्ययन करना।
4. मेडिकल धारा के बालक एवं बालिकाओं की सांवेगिक परिपक्वता का तुलनात्मक अध्ययन करना।
5. कोचिंग संस्थानों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में पाई जाने वाली प्रमुख सांवेगिक समस्याओं की पहचान करना।

परिकल्पनाएँ

1. इंजीनियरिंग एवं मेडिकल विद्यार्थियों की सांवेगिक परिपक्वता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
2. इंजीनियरिंग के बालक एवं बालिकाओं की सांवेगिक परिपक्वता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
3. मेडिकल के बालक एवं बालिकाओं की सांवेगिक परिपक्वता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

अनुसंधान पद्धति

प्रस्तुत अध्ययन वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक प्रकृति का है, जिसका उद्देश्य कोचिंग संस्थानों में अध्ययनरत विद्यार्थियों की सांवेगिक परिपक्वता से संबंधित समस्याओं का अध्ययन करना तथा विभिन्न समूहों के मध्य तुलना करना है। इस अध्ययन के लिए जयपुर जिले के कुल 300 विद्यार्थियों का चयन न्यादर्श के रूप में किया गया, जिनमें 150 विद्यार्थी इंजीनियरिंग धारा तथा 150 विद्यार्थी मेडिकल धारा से संबंधित हैं। प्रत्येक धारा में 75 बालक एवं 75 बालिकाओं को सम्मिलित किया गया, जिससे

लिंग आधारित तुलना भी संभव हो सके। न्यादर्श का चयन यादृच्छिक विधि के माध्यम से किया गया, जिससे विभिन्न उपसमूहों का समुचित प्रतिनिधित्व सुनिश्चित हो सके। डेटा संकलन हेतु शोधकर्ता द्वारा स्वनिर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया, जिसमें कुल 40 कथन सम्मिलित थे। प्रत्येक कथन को 5-बिंदु मापनी पर अंकित किया गया, जिसमें 1 से 5 तक अंक निर्धारित किए गए। यह उपकरण विद्यार्थियों की सांवेगिक परिपक्वता के विभिन्न आयामों जैसे तनाव, चिंता, भावनात्मक नियंत्रण एवं संतुलन को मापने के उद्देश्य से विकसित किया गया। संकलित आंकड़ों के विश्लेषण हेतु सांख्यिकीय तकनीकों का प्रयोग किया गया, जिनमें मुख्य रूप से माध्य, मानक विचलन तथा t-परीक्षण सम्मिलित हैं। इन तकनीकों के माध्यम से विभिन्न समूहों के मध्य सांवेगिक परिपक्वता के स्तर का तुलनात्मक विश्लेषण किया गया तथा परिकल्पनाओं का परीक्षण किया गया। इस प्रकार, प्रस्तुत अनुसंधान पद्धति अध्ययन के उद्देश्यों की पूर्ति हेतु उपयुक्त एवं वैज्ञानिक दृष्टि से मान्य है।

आंकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या

परिकल्पना 1 (H_{01}): इंजीनियरिंग एवं मेडिकल विद्यार्थियों की सांवेगिक परिपक्वता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका 1

इंजीनियरिंग एवं मेडिकल विद्यार्थियों की सांवेगिक परिपक्वता का तुलनात्मक विश्लेषण

समूह	N	Mean	SD	t-value	df	परिणाम
इंजीनियरिंग	150	3.4	0.65	2.10	298	सार्थक
मेडिकल	150	3.6	0.70			

व्याख्या

तालिका के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि इंजीनियरिंग एवं मेडिकल विद्यार्थियों के माध्य मानों में स्पष्ट अंतर विद्यमान है। प्राप्त t-मूल्य (2.10) 0.05 स्तर पर सार्थक पाया गया, जिसके आधार पर शून्य परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है। इसका अर्थ यह है कि दोनों धाराओं के विद्यार्थियों की सांवेगिक परिपक्वता में वास्तविक एवं महत्वपूर्ण अंतर मौजूद है।

मेडिकल विद्यार्थियों का माध्य अधिक होने से यह संकेत मिलता है कि वे अपेक्षाकृत अधिक सांवेगिक रूप से संतुलित एवं परिपक्व हैं। इसका प्रमुख कारण मेडिकल शिक्षा की प्रकृति हो सकती है, जिसमें धैर्य, संवेदनशीलता, सहानुभूति एवं निरंतर अभ्यास की आवश्यकता होती है। मेडिकल क्षेत्र में विद्यार्थियों को मानवीय संवेदनाओं, रोगियों की स्थिति एवं दीर्घकालिक अध्ययन प्रक्रिया से जुड़ना पड़ता है, जिससे उनके भीतर भावनात्मक नियंत्रण एवं सहनशीलता विकसित होती है। इसके विपरीत, इंजीनियरिंग क्षेत्र में समस्या-समाधान एवं तकनीकी दक्षता पर अधिक जोर होता है, जहाँ भावनात्मक अभिव्यक्ति की अपेक्षाकृत कम आवश्यकता होती है। साथ ही, प्रतिस्पर्धा एवं परिणाम-केंद्रित दृष्टिकोण के कारण इंजीनियरिंग विद्यार्थियों में तनाव एवं अधीरता की प्रवृत्ति अधिक देखी जा सकती है।

परिकल्पना 2 (H_{02}): इंजीनियरिंग के बालक एवं बालिकाओं की सांवेगिक परिपक्वता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका 2

इंजीनियरिंग के बालक एवं बालिकाओं की सांवेगिक परिपक्वता का तुलनात्मक विश्लेषण

समूह	N	Mean	SD	t-value	df	परिणाम
बालक	75	3.2	0.70	3.77	148	सार्थक
बालिकाएँ	75	3.6	0.60			

व्याख्या

तालिका के अध्ययन से यह ज्ञात होता है कि इंजीनियरिंग धारा में बालकों एवं बालिकाओं के माध्य मानों में उल्लेखनीय अंतर पाया गया है। प्राप्त t -मूल्य (3.77) 0.05 स्तर पर सार्थक है, जिसके आधार पर शून्य परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है। इससे यह स्पष्ट होता है कि इंजीनियरिंग की बालिकाएँ, बालकों की तुलना में अधिक सांवेगिक रूप से परिपक्व हैं।

इस अंतर के पीछे कई मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक कारण हो सकते हैं। सामान्यतः बालिकाओं को बचपन से ही अपनी भावनाओं को समझने एवं नियंत्रित करने के लिए अधिक प्रोत्साहित किया जाता है, जिससे उनमें आत्म-नियंत्रण एवं संवेदनशीलता का विकास होता है। वे भावनात्मक परिस्थितियों में अधिक संतुलित प्रतिक्रिया देने की क्षमता रखती हैं। दूसरी ओर, बालकों में सामाजिक रूप से भावनाओं को व्यक्त करने की अपेक्षा कम प्रोत्साहन मिलता है, जिसके कारण वे अपनी भावनाओं को दबाने या आक्रामक रूप में व्यक्त करने की प्रवृत्ति रखते हैं। प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण में यह प्रवृत्ति और अधिक बढ़ जाती है, जिससे उनमें तनाव, चिड़चिड़ापन एवं आवेगशीलता देखने को मिलती है।

इंजीनियरिंग क्षेत्र की कठोर एवं परिणाम-उन्मुख प्रकृति भी बालकों पर अतिरिक्त दबाव उत्पन्न करती है, जिससे उनकी सांवेगिक स्थिरता प्रभावित हो सकती है।

परिकल्पना 3 (H_{03}): मेडिकल के बालक एवं बालिकाओं की सांवेगिक परिपक्वता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका 3

मेडिकल के बालक एवं बालिकाओं की सांवेगिक परिपक्वता का तुलनात्मक विश्लेषण

समूह	N	Mean	SD	t-value	df	परिणाम
बालक	75	3.5	0.65	2.95	148	सार्थक
बालिकाएँ	75	3.8	0.58			

व्याख्या

तालिका के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि मेडिकल धारा में भी बालकों एवं बालिकाओं के मध्य सांवेगिक परिपक्वता में सार्थक अंतर पाया गया है। प्राप्त t -मूल्य (2.95) 0.05 स्तर पर सार्थक है, अतः शून्य परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि मेडिकल की बालिकाएँ, बालकों की अपेक्षा अधिक सांवेगिक परिपक्वता प्रदर्शित करती हैं।

मेडिकल क्षेत्र की प्रकृति स्वयं ही संवेदनशील एवं मानवीय है, जहाँ सहानुभूति, धैर्य एवं भावनात्मक समझ अत्यंत आवश्यक होती है। इस संदर्भ में बालिकाएँ अक्सर अधिक अनुकूलनशील एवं संवेदनशील होती हैं, जिससे वे इस वातावरण में बेहतर ढंग से सामंजस्य स्थापित कर पाती हैं। इसके अतिरिक्त, बालिकाओं में सामाजिक एवं पारिवारिक स्तर पर जिम्मेदारी की भावना अपेक्षाकृत अधिक विकसित होती है, जो उनके भावनात्मक संतुलन को सुदृढ़ बनाती है। दूसरी ओर, बालकों में प्रतिस्पर्धात्मक दबाव एवं सफलता की अपेक्षा अधिक होने के कारण तनाव एवं चिंता की स्थिति अधिक उत्पन्न हो सकती है, जिससे उनकी सांवेगिक परिपक्वता प्रभावित होती है।

प्रमुख निष्कर्ष

उपरोक्त समस्त विश्लेषण से यह स्पष्ट रूप से परिलक्षित होता है कि सांवेगिक परिपक्वता एक बहुआयामी अवधारणा है, जो न केवल शैक्षिक धारा (इंजीनियरिंग/मेडिकल) बल्कि लिंग (बालक/बालिका) से भी प्रभावित होती है। अध्ययन के निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि मेडिकल विद्यार्थियों में अपेक्षाकृत अधिक भावनात्मक संतुलन पाया जाता है, जबकि दोनों ही धाराओं में बालिकाएँ बालकों की तुलना में अधिक सांवेगिक परिपक्व हैं।

यह स्थिति इस तथ्य को रेखांकित करती है कि प्रतिस्पर्धात्मक कोचिंग वातावरण में केवल बौद्धिक विकास ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि भावनात्मक सुदृढ़ता भी समान रूप से आवश्यक है। सामाजिकरण की प्रक्रिया, पारिवारिक वातावरण, शैक्षिक दबाव तथा व्यक्तिगत व्यक्तित्व जैसे कारक विद्यार्थियों की सांवेगिक परिपक्वता को प्रभावित करते हैं। अतः विद्यार्थियों के समग्र विकास के लिए इन सभी पहलुओं पर संतुलित ध्यान देना अत्यंत आवश्यक है।

सुझाव

अध्ययन के निष्कर्षों के आधार पर निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत किए जाते हैं, जो कोचिंग संस्थानों में अध्ययनरत विद्यार्थियों की सांवेगिक परिपक्वता को विकसित करने तथा उनकी भावनात्मक समस्याओं को कम करने में सहायक हो सकते हैं—

1. काउंसलिंग सेवाओं की सुदृढ़ व्यवस्था

कोचिंग संस्थानों में नियमित रूप से पेशेवर मनोवैज्ञानिक काउंसलिंग सेवाओं की व्यवस्था की जानी चाहिए। विद्यार्थियों को अपनी भावनात्मक समस्याओं, तनाव, चिंता एवं असफलता के भय को व्यक्त करने का अवसर मिलना आवश्यक है। व्यक्तिगत एवं समूह काउंसलिंग सत्रों के माध्यम से विद्यार्थियों को भावनात्मक संतुलन बनाए रखने की तकनीकें सिखाई जा सकती हैं, जिससे वे दबावपूर्ण परिस्थितियों का सामना अधिक प्रभावी ढंग से कर सकें।

2. तनाव प्रबंधन एवं जीवन कौशल कार्यक्रम

संस्थानों में समय-समय पर तनाव प्रबंधन, ध्यान, योग एवं जीवन कौशल से संबंधित कार्यशालाओं का आयोजन किया जाना चाहिए। इन कार्यक्रमों के माध्यम से विद्यार्थियों को आत्म-नियंत्रण, सकारात्मक सोच, समय प्रबंधन एवं समस्या समाधान जैसी महत्वपूर्ण क्षमताएँ विकसित करने में सहायता मिलेगी। इससे उनकी सांवेगिक परिपक्वता में भी वृद्धि होगी।

3. शिक्षक प्रशिक्षण एवं संवेदनशीलता विकास

कोचिंग संस्थानों के शिक्षकों को केवल विषय ज्ञान तक सीमित न रखकर उन्हें विद्यार्थियों की भावनात्मक आवश्यकताओं के प्रति भी संवेदनशील बनाया जाना चाहिए। इसके लिए विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ, जिनमें शिक्षकों को विद्यार्थियों के व्यवहार, तनाव संकेतों एवं भावनात्मक समस्याओं की पहचान करने एवं उचित मार्गदर्शन प्रदान करने की क्षमता विकसित की जा सके।

4. अभिभावक जागरूकता कार्यक्रम

अभिभावकों की अपेक्षाएँ विद्यार्थियों के तनाव का एक प्रमुख कारण होती हैं। अतः अभिभावकों के लिए जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए, जिनके माध्यम से उन्हें यह समझाया जाए कि अत्यधिक दबाव विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। अभिभावकों को प्रोत्साहित किया जाए कि वे बच्चों के साथ सहानुभूतिपूर्ण एवं सहयोगात्मक व्यवहार अपनाएँ।

5. लिंग-संवेदनशील दृष्टिकोण अपनाना

अध्ययन में यह पाया गया कि बालकों एवं बालिकाओं के बीच सांवेगिक परिपक्वता में अंतर विद्यमान है। अतः कोचिंग संस्थानों में लिंग-संवेदनशील कार्यक्रमों का आयोजन किया जाना चाहिए। विशेष रूप से बालकों के लिए भावनात्मक नियंत्रण एवं अभिव्यक्ति से संबंधित प्रशिक्षण कार्यक्रम विकसित किए जाएँ, जबकि बालिकाओं की सकारात्मक भावनात्मक विशेषताओं को और अधिक प्रोत्साहित किया जाए।

6. स्वस्थ प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण का निर्माण

कोचिंग संस्थानों में अत्यधिक प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण विद्यार्थियों में तनाव को बढ़ाता है। अतः संस्थानों को ऐसा वातावरण विकसित करना चाहिए जहाँ स्वस्थ प्रतिस्पर्धा के साथ-साथ सहयोग, सहकारिता एवं सकारात्मक प्रेरणा को भी महत्व दिया जाए। इससे विद्यार्थियों में आत्मविश्वास एवं भावनात्मक संतुलन विकसित होगा।

7. समय प्रबंधन एवं संतुलित दिनचर्या

विद्यार्थियों को संतुलित दिनचर्या अपनाने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए, जिसमें अध्ययन के साथ-साथ पर्याप्त विश्राम, मनोरंजन एवं शारीरिक गतिविधियाँ भी शामिल हों। समय प्रबंधन की उचित समझ विद्यार्थियों के तनाव को कम करने में सहायक होती है तथा उनके भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती है।

8. नियमित फीडबैक एवं समर्थन प्रणाली

संस्थानों में विद्यार्थियों के लिए एक प्रभावी फीडबैक एवं समर्थन प्रणाली विकसित की जानी चाहिए, जिसके माध्यम से वे अपनी समस्याओं को साझा कर सकें। नियमित रूप से उनकी प्रगति का मूल्यांकन करते हुए उन्हें सकारात्मक फीडबैक दिया जाए, जिससे उनका आत्मविश्वास बढ़े और वे भावनात्मक रूप से सुदृढ़ बन सकें।

उपरोक्त सुझावों के प्रभावी क्रियान्वयन से कोविंग संस्थानों में विद्यार्थियों की सांवेगिक परिपक्वता को सुदृढ़ किया जा सकता है, जिससे उनके शैक्षिक प्रदर्शन के साथ-साथ समग्र व्यक्तित्व विकास में भी सकारात्मक परिवर्तन संभव है।

संदर्भ

1. राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (2020). *शैक्षिक उपलब्धियाँ एवं अधिगम परिणाम*. नई दिल्ली: NCERT।
2. केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (2021). *जीवन कौशल शिक्षा मार्गदर्शिका*. नई दिल्ली: CBSE।
3. विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (2022). *उच्च शिक्षा नीतियाँ एवं दिशानिर्देश*. नई दिल्ली: UGC।
4. शिक्षा मंत्रालय (2023). *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020: कार्यान्वयन रिपोर्ट*. नई दिल्ली।
5. यूनेस्को (2022). *शिक्षा का भविष्य: एक नया सामाजिक अनुबंध*. पेरिस: UNESCO।
6. एस. के. मंगल (2010). *उन्नत शैक्षिक मनोविज्ञान*. नई दिल्ली: PHI Learning।
7. एस. के. मंगल (2013). *मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी*. नई दिल्ली: PHI Learning।
8. ए. के. सिंह (2012). *व्यवहारिक विज्ञानों में परीक्षण, मापन एवं अनुसंधान विधियाँ*. नई दिल्ली: भारती भवन।
9. जे. सी. अग्रवाल (2009). *शैक्षिक मनोविज्ञान के सिद्धांत*. नई दिल्ली: विकास पब्लिशिंग हाउस।
10. आर. ए. शर्मा (2011). *शैक्षिक अनुसंधान के मूल तत्व*. मेरठ: लॉयल बुक डिपो।
11. एस. एस. चौहान (2010). *उन्नत शैक्षिक मनोविज्ञान*. नई दिल्ली: विकास पब्लिशिंग।
12. एलिजाबेथ बी. हर्लोक (2001). *विकासात्मक मनोविज्ञान*. नई दिल्ली: टाटा मैकग्रा हिल।
13. लेस्टर डी. क्रो एवं एलिस क्रो (1996). *किशोरावस्था का विकास एवं समायोजन*. नई दिल्ली: मैकग्रा हिल।
14. डेनियल गोलमैन (1995). *भावनात्मक बुद्धिमत्ता*. न्यूयॉर्क: बैटम बुक्स।
15. जॉन डब्ल्यू. बेस्ट एवं जेम्स वी. कान (2006). *शिक्षा में अनुसंधान*. नई दिल्ली: प्रेंटिस हॉल।