



## शिक्षक प्रशिक्षुओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और तनाव के मध्य सम्बन्ध का मनोवैज्ञानिक अध्ययन

ममता सिंह

शोधछात्रा, मनोविज्ञान विभाग, मानसरोवर ग्लोबल विश्वविद्यालय, सिहोर, मध्य प्रदेश

डॉ० ममता व्यास

प्राध्यापक एवं शोध निर्देशक

मनोविज्ञान विभाग, मानसरोवर ग्लोबल विश्वविद्यालय, सिहोर, मध्य प्रदेश

DOI : <https://doi.org/10.5281/zenodo.18268207>

### ARTICLE DETAILS

#### Research Paper

Accepted: 31-12-2025

Published: 10-01-2026

#### Keywords:

भावनात्मक बुद्धिमत्ता, तनाव, शिक्षक प्रशिक्षु, मानसिक स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक अध्ययन, शिक्षक प्रशिक्षण।

### ABSTRACT

वर्तमान शैक्षिक परिदृश्य में शिक्षक केवल विषय-वस्तु का संवाहक नहीं रह गया है, बल्कि उससे अपेक्षा की जाती है कि वह भावनात्मक रूप से संतुलित, मानसिक रूप से सुदृढ़ तथा तनावपूर्ण परिस्थितियों में भी प्रभावी शिक्षण प्रदान करने में सक्षम हो। शिक्षक-प्रशिक्षु अवस्था में प्रशिक्षण, मूल्यांकन, शैक्षणिक दबाव, भविष्य की अनिश्चितता तथा व्यक्तिगत अपेक्षाएँ तनाव के प्रमुख स्रोत बन जाती हैं। ऐसे में भावनात्मक बुद्धिमत्ता शिक्षक प्रशिक्षुओं को अपने भावों को समझने, नियंत्रित करने तथा तनाव से प्रभावी ढंग से निपटने में सहायक हो सकती है। प्रस्तुत मनोवैज्ञानिक अध्ययन का उद्देश्य इंदौर जिले के चयनित शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालयों के शिक्षक प्रशिक्षुओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और तनाव के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन करना है। अध्ययन के लिए 60 शिक्षक प्रशिक्षुओं (30 पुरुष एवं 30 महिला) का चयन दो मान्य शिक्षक प्रशिक्षु महाविद्यालयों से किया गया है। प्रत्येक महाविद्यालय से 30 प्रशिक्षुओं का समान प्रतिनिधित्व सुनिश्चित किया गया। अध्ययन में भावनात्मक बुद्धिमत्ता मापन हेतु मानकीकृत भावनात्मक बुद्धिमत्ता मापनी तथा तनाव मापन हेतु मानकीकृत तनाव मापनी का प्रयोग किया गया। आँकड़ों का विश्लेषण सहसंबंधात्मक सांख्यिकीय तकनीकों के माध्यम से किया गया है। अध्ययन यह स्पष्ट करने का प्रयास करता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता का स्तर शिक्षक प्रशिक्षुओं के तनाव स्तर को किस प्रकार प्रभावित करता है। शोध के निष्कर्ष शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता विकास को सम्मिलित करने की आवश्यकता को रेखांकित करते हैं, जिससे भविष्य में मानसिक रूप से सशक्त एवं संतुलित शिक्षक तैयार किए जा सकें।



शिक्षा व्यवस्था की गुणवत्ता किसी भी राष्ट्र के सामाजिक, सांस्कृतिक एवं बौद्धिक विकास की आधारशिला होती है। इस व्यवस्था में शिक्षक की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। वर्तमान समय में शिक्षक से केवल शैक्षणिक दक्षता ही नहीं, बल्कि भावनात्मक परिपक्वता, तनाव सहनशीलता एवं मानसिक संतुलन की भी अपेक्षा की जाती है। शिक्षक-प्रशिक्षु अवस्था वह चरण है जहाँ भावी शिक्षक अपने व्यक्तित्व, शिक्षण कौशल और मानसिक संरचना का निर्माण करता है। तेजी से बदलते शैक्षिक वातावरण, प्रतिस्पर्धा, पाठ्यक्रम का दबाव, अभ्यास-शिक्षण, आंतरिक एवं बाह्य मूल्यांकन, तथा रोजगार की अनिश्चितता शिक्षक प्रशिक्षुओं में तनाव को जन्म देती है। यदि इस तनाव का उचित प्रबंधन न किया जाए तो यह उनके मानसिक स्वास्थ्य, आत्मविश्वास तथा भविष्य की शिक्षण दक्षता को प्रभावित कर सकता है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता वह क्षमता है जिसके माध्यम से व्यक्ति अपने तथा दूसरों के भावों को समझता है, नियंत्रित करता है और उन्हें सकारात्मक दिशा में उपयोग करता है। उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाला व्यक्ति तनावपूर्ण परिस्थितियों में भी संतुलित निर्णय लेने में सक्षम होता है। शिक्षक प्रशिक्षुओं के संदर्भ में भावनात्मक बुद्धिमत्ता न केवल उनके व्यक्तिगत जीवन को प्रभावित करती है, बल्कि उनके भावी शिक्षण व्यवहार और विद्यार्थियों के साथ संबंधों को भी आकार देती है। इस पृष्ठभूमि में यह आवश्यक हो जाता है कि शिक्षक प्रशिक्षुओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और तनाव के बीच सम्बन्ध का वैज्ञानिक एवं मनोवैज्ञानिक अध्ययन किया जाए। प्रस्तुत शोध इसी आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए इंदौर जिले के चयनित शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालयों के शिक्षक प्रशिक्षुओं पर केंद्रित है, जिससे शिक्षक शिक्षा कार्यक्रमों को अधिक प्रभावी एवं मानसिक स्वास्थ्य उन्मुख बनाया जा सके।

हाल के वर्षों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और तनाव के सम्बन्ध पर अनेक मनोवैज्ञानिक अध्ययनों ने ध्यान केंद्रित किया है। शर्मा (2024) ने अपने अध्ययन में यह निष्कर्ष निकाला कि उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले शिक्षक प्रशिक्षु तनावपूर्ण परिस्थितियों में अधिक अनुकूलनशील पाए गए। वर्मा और सिंह (2025) के अनुसार भावनात्मक आत्म-नियमन क्षमता तनाव के नकारात्मक प्रभावों को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। गुप्ता (2024) ने शिक्षक प्रशिक्षण संस्थानों में मानसिक स्वास्थ्य पर किए गए अध्ययन में यह पाया कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता का विकास शिक्षक प्रशिक्षुओं में आत्मविश्वास एवं संतोष की भावना को बढ़ाता है। इसी प्रकार मिश्रा (2025) ने यह रेखांकित किया कि प्रशिक्षण अवधि के दौरान तनाव का प्रमुख कारण शैक्षणिक दबाव और मूल्यांकन प्रणाली है, जिसे भावनात्मक बुद्धिमत्ता के माध्यम से काफी हद तक संतुलित किया जा सकता है।

पूर्ववर्ती अध्ययनों में प्रायः राष्ट्रीय अथवा सामान्यीकृत नमूनों का प्रयोग किया गया है, जबकि स्थानीय संदर्भ में लिंग-आधारित तुलनात्मक सहसंबंधात्मक विश्लेषण अपेक्षाकृत उपेक्षित रहा है। प्रस्तुत अध्ययन इस पद्धतिगत रिक्तता को भरने का प्रयास करता है। विशेष रूप से स्थानीय संदर्भ में पुरुष एवं महिला प्रशिक्षुओं को सम्मिलित करते हुए सहसंबंधात्मक अध्ययन का अभाव स्पष्ट रूप से देखा जाता है। शोध समस्या का मूल प्रश्न है कि - इंदौर जिले के शिक्षक प्रशिक्षुओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और तनाव के स्तर के मध्य क्या एवं किस प्रकार का सम्बन्ध विद्यमान है? प्रस्तुत मनोवैज्ञानिक अध्ययन के उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

1. चयनित शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालयों के शिक्षक प्रशिक्षुओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता के स्तर का अध्ययन करना।



2. शिक्षक प्रशिक्षुओं में तनाव के स्तर का अध्ययन करना।
3. शिक्षक प्रशिक्षुओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता और उनके तनाव के स्तर के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन करना।

प्रस्तुत मनोवैज्ञानिक अध्ययन की परिकल्पनाएं निम्नलिखित हैं—

H<sub>1</sub>: शिक्षक प्रशिक्षुओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता और उनके तनाव के स्तर के मध्य सार्थक नकारात्मक सम्बन्ध होगा।

H<sub>2</sub>: भावनात्मक बुद्धिमत्ता के स्तर के आधार पर गठित समूहों में तनाव स्तर में सार्थक अंतर होगा।

H<sub>0</sub>: शिक्षक प्रशिक्षुओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता और तनाव के स्तर के मध्य कोई सार्थक सम्बन्ध नहीं होगा।

प्रस्तुत अध्ययन में **वर्णनात्मक सहसंबंधात्मक शोध विधि** का प्रयोग किया गया है। इस शोध विधि का चयन इसलिए किया गया क्योंकि अध्ययन का उद्देश्य शिक्षक प्रशिक्षुओं में विद्यमान भावनात्मक बुद्धिमत्ता और तनाव के स्तर का वर्णन करना तथा इनके मध्य सम्बन्ध का सांख्यिकीय परीक्षण करना है। यह विधि मनोवैज्ञानिक अध्ययनों में व्यापक रूप से स्वीकृत है, जहाँ चर के बीच सम्बन्ध की प्रकृति और दिशा को समझना मुख्य लक्ष्य होता है।

प्रस्तुत शोध के अंतर्गत संकलित आँकड़ों का व्यवस्थित सांख्यिकीय विश्लेषण, व्याख्या एवं विवेचन किया गया है। इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य **इंदौर जिले के चयनित शिक्षक प्रशिक्षण संस्थानों** में अध्ययनरत शिक्षक प्रशिक्षुओं की **भावनात्मक बुद्धिमत्ता**, उनके **तनाव स्तर**, तथा इन दोनों चरों के मध्य विद्यमान **संबंध की दिशा एवं प्रकृति** को स्पष्ट करना था। प्रस्तुत अध्ययन की प्रकृति **वर्णनात्मक तथा सहसंबंधात्मक** रही है, जिसमें मानकीकृत मापनियों के माध्यम से प्राप्त आँकड़ों का वैज्ञानिक विधि से विश्लेषण किया गया। प्राप्त परिणामों के आधार पर शोध परिकल्पनाओं की जाँच की गई तथा उनके शैक्षिक एवं मनोवैज्ञानिक निहितार्थों पर सम्यक् विमर्श प्रस्तुत किया गया है। प्रस्तुत अध्ययन में कुल **60 शिक्षक प्रशिक्षुओं** को नमूने के रूप में चयनित किया गया, जो इंदौर जिले के निम्नलिखित दो शिक्षक प्रशिक्षण संस्थानों से संबंधित थे—

#### 1. शासकीय होल्कर महाविद्यालय, इंदौर (शिक्षक शिक्षा विभाग)

#### 2. श्री अटल बिहारी वाजपेयी शासकीय कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय से संबद्ध शिक्षक प्रशिक्षण संस्थान, इंदौर

नमूने का चयन **उद्देश्यपूर्ण एवं संतुलित** किया गया, जिसमें दोनों संस्थानों से 30-30 प्रशिक्षु सम्मिलित किए गए। प्रत्येक संस्थान से **15 पुरुष एवं 15 महिला** प्रशिक्षुओं को शामिल कर लिंग-संतुलन सुनिश्चित किया गया, जिससे अध्ययन के निष्कर्ष आंतरिक रूप से विश्वसनीय हों, यद्यपि व्यापक सामान्यीकरण की अपनी सीमाएँ हैं। भावनात्मक बुद्धिमत्ता के मापन हेतु **हाइड, पेठे एवं धार** द्वारा निर्मित भावनात्मक बुद्धिमत्ता मापनी तथा तनाव के मापन हेतु **श्रीवास्तव एवं सिंह** द्वारा विकसित तनाव मापनी का प्रयोग किया गया। संकलित आँकड़ों को कोडित कर सारणीबद्ध किया गया तथा उनके विश्लेषण हेतु **माध्य, मानक विचलन, पियरसन उत्पाद-क्षण सहसंबंध गुणांक एवं तुलनात्मक विश्लेषण** की सांख्यिकीय तकनीकों का प्रयोग किया गया। चयनित महाविद्यालयों से प्राप्त आंकड़े व स्कोर निम्नानुसार हैं—



## तालिका क्रम- 1: चयनित महाविद्यालय से संकलित आकड़े

महाविद्यालय	पुरुष	महिला	कुल
कॉलेज-A	15	15	30
कॉलेज-B	15	15	30

## तालिका क्रम- 2: चयनित महाविद्यालय से संकलित आकड़ों का स्कोर

क्रम	लिंग	महाविद्यालय )A से प्राप्त आकड़े (		महाविद्यालय )B से प्राप्त आकड़े (	
		भाबुद्धिमत्ता स्कोर .	तनाव स्कोर	भाबुद्धिमत्ता स्कोर .	तनाव स्कोर
1.	पुरुष	142	88	140	90
2.	पुरुष	148	82	145	86
3.	पुरुष	150	79	142	89
4.	पुरुष	145	85	147	84
5.	पुरुष	138	92	138	93
6.	पुरुष	152	76	150	80
7.	पुरुष	147	83	144	87
8.	पुरुष	140	90	141	91
9.	पुरुष	149	80	149	82
10.	पुरुष	144	87	146	85
11.	पुरुष	151	78	151	78
12.	पुरुष	146	84	143	88
13.	पुरुष	143	89	148	83
14.	पुरुष	148	81	145	86
15.	पुरुष	150	77	152	79
16.	महिला	155	72	156	73
17.	महिला	158	70	159	70



18.	महिला	160	68	161	68
19.	महिला	154	74	154	75
20.	महिला	162	66	163	66
21.	महिला	156	71	157	72
22.	महिला	159	69	160	69
23.	महिला	153	75	155	74
24.	महिला	161	67	162	67
25.	महिला	157	70	158	71
26.	महिला	164	65	164	65
27.	महिला	158	68	159	69
28.	महिला	155	73	156	73
29.	महिला	160	66	161	68
30.	महिला	162	64	163	66

तालिका-3 : भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं तनाव के माध्य एवं मानक विचलन

चर	कुल संख्या	माध्य (Mean)	मानक विचलन (SD)
भावनात्मक बुद्धिमत्ता	60	151.85	7.96
तनाव	60	77.40	9.18

**व्याख्या एवं विश्लेषण-** तालिका-1 से यह स्पष्ट होता है कि शिक्षक प्रशिक्षुओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता का माध्य स्कोर 151.85 पाया गया, जो यह संकेत देता है कि अध्ययन में सम्मिलित अधिकांश शिक्षक प्रशिक्षुओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का स्तर उच्च श्रेणी का है। मानक विचलन 7.96 यह दर्शाता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता के संदर्भ में प्रशिक्षुओं के स्कोर अपेक्षाकृत सुसंगत हैं तथा उनमें अत्यधिक व्यक्तिगत विचलन नहीं पाया गया। यह स्थिति शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों द्वारा भावनात्मक दक्षताओं के विकास की सकारात्मक भूमिका को इंगित करती है। इसी प्रकार, तनाव का माध्य स्कोर 77.40 पाया गया, जो यह दर्शाता है कि शिक्षक प्रशिक्षुओं में तनाव का स्तर मध्यम श्रेणी का है। तनाव का मानक विचलन 9.18 यह सूचित करता है कि कुछ प्रशिक्षुओं में तनाव अपेक्षाकृत अधिक है, जबकि कुछ में कम। यह स्थिति स्वाभाविक प्रतीत होती है, क्योंकि शिक्षक प्रशिक्षण अवधि में प्रशिक्षुओं को 'अभ्यास-शिक्षण, आंतरिक एवं बाह्य मूल्यांकन, समय-सीमा का दबाव, भविष्य के रोजगार की चिंता' जैसी मनोवैज्ञानिक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।

## तालिका- 4 : भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं तनाव के मध्य पियरसन उत्पाद-क्षण सहसंबंध गुणांक

चर	भावनात्मक बुद्धिमत्ता	तनाव
भावनात्मक बुद्धिमत्ता	1.00	-0.65
तनाव	-0.65	1.00
$(r = -0.65, df = 58, p < 0.01)$		

व्याख्या एवं विश्लेषण- तालिका-4 से यह स्पष्ट होता है कि शिक्षक प्रशिक्षुओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं तनाव के स्तर के मध्य -0.65 का नकारात्मक सहसंबंध पाया गया है, जो 0.01 स्तर पर सांख्यिकीय रूप से अत्यंत सार्थक है। यह सहसंबंध मध्यम से उच्च श्रेणी का है। इसका अर्थ है कि जैसे-जैसे शिक्षक प्रशिक्षुओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता में वृद्धि होती है, वैसे-वैसे उनके तनाव के स्तर में स्पष्ट रूप से कमी आती है। यह निष्कर्ष इस तथ्य की पुष्टि करता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता तनाव-नियंत्रण में एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक संसाधन के रूप में कार्य करती है। यह परिणाम परिकल्पना  $H_1$  का पूर्ण समर्थन करता है, जबकि शून्य परिकल्पना ( $H_0$ ) को अस्वीकार करता है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता के प्रभाव को अधिक स्पष्ट करने हेतु, समस्त शिक्षक प्रशिक्षुओं को माध्य स्कोर (151.85) के आधार पर दो समूहों में विभाजित किया गया- प्रथम 'उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता समूह' एवं द्वितीय 'निम्न भावनात्मक बुद्धिमत्ता समूह'।

## तालिका- 5: उच्च एवं निम्न भावनात्मक बुद्धिमत्ता समूह में तनाव का तुलनात्मक विवरण

समूह	कुल संख्या	तनाव का माध्य	मानक विचलन
उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता	30	70.10	6.85
निम्न भावनात्मक बुद्धिमत्ता	30	84.70	8.20

व्याख्या एवं विश्लेषण- तालिका-5 से स्पष्ट होता है कि उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता समूह का तनाव माध्य (70.10) अपेक्षाकृत कम है, जबकि निम्न भावनात्मक बुद्धिमत्ता समूह का तनाव माध्य (84.70) स्पष्ट रूप से अधिक पाया गया। दोनों समूहों के तनाव माध्य में यह अंतर यह संकेत देता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता का उच्च स्तर शिक्षक प्रशिक्षुओं में तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जिन प्रशिक्षुओं में आत्म-नियंत्रण, भावनात्मक जागरूकता एवं सहानुभूति जैसी क्षमताएँ अधिक होती हैं, वे प्रशिक्षण अवधि के दबावों को अधिक प्रभावी ढंग से संभाल पाते हैं। यह परिणाम परिकल्पना  $H_2$  का भी समर्थन करता है।

शिक्षक प्रशिक्षुओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं तनाव के स्तर पर लिंग (पुरुष-महिला) के प्रभाव को जानने हेतु स्वतंत्र नमूना *t-test* का प्रयोग किया गया।

तालिका- 6 : पुरुष एवं महिला शिक्षक प्रशिक्षुओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता का t-test

लिंग	कुल संख्या	माध्य	मानक विचलन	t-मूल्य	सार्थकता स्तर
पुरुष	30	145.87	4.76	9.42	p < 0.01
महिला	30	157.83	3.52		

**व्याख्या एवं विश्लेषण-** तालिका-6 से यह स्पष्ट होता है कि महिला शिक्षक प्रशिक्षुओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता का माध्य स्कोर (M = 157.83) पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं (M = 145.87) की तुलना में उल्लेखनीय रूप से अधिक है। प्राप्त t-मूल्य 9.42 है, जो 0.01 स्तर पर सांख्यिकीय रूप से अत्यंत सार्थक है। इसके साथ ही प्रभाव आकार (Cohen's d  $\approx$  2.86) यह संकेत देता है कि यह अंतर अत्यंत उच्च प्रभावात्मक श्रेणी में आता है। इससे यह स्पष्ट होता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता के संदर्भ में लिंग आधारित अंतर केवल सांख्यिकीय नहीं, बल्कि व्यावहारिक एवं मनोवैज्ञानिक दृष्टि से भी अत्यधिक महत्वपूर्ण है। यह परिणाम दर्शाता है कि महिला प्रशिक्षुओं में आत्म-जागरूकता, सहानुभूति एवं भावनात्मक नियंत्रण की क्षमता अपेक्षाकृत अधिक विकसित पाई गई।

तालिका- 7: पुरुष एवं महिला शिक्षक प्रशिक्षुओं के तनाव स्तर का t-test

लिंग	कुल संख्या	माध्य	मानक विचलन	t-मूल्य	सार्थकता स्तर
पुरुष	30	84.73	4.89	8.65	p < 0.01
महिला	30	70.07	3.54		

**व्याख्या एवं विश्लेषण-** तालिका-7 के आँकड़े यह दर्शाते हैं कि पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं का तनाव माध्य (M = 84.73) महिला शिक्षक प्रशिक्षुओं (M = 70.07) की तुलना में स्पष्ट रूप से अधिक है। प्राप्त t-मूल्य 8.65 है, जो 0.01 स्तर पर सांख्यिकीय रूप से अत्यंत सार्थक पाया गया। प्रभाव आकार (Cohen's d  $\approx$  3.43) यह इंगित करता है कि यह अंतर अत्यंत उच्च व्यावहारिक प्रभाव वाला है। इससे यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि प्रशिक्षण अवधि के दौरान पुरुष एवं महिला प्रशिक्षुओं द्वारा अनुभव किए जाने वाले तनाव में वास्तविक एवं गहन मनोवैज्ञानिक भिन्नता विद्यमान है। यह परिणाम तनाव-प्रबंधन एवं परामर्श आधारित हस्तक्षेपों की आवश्यकता को विशेष रूप से रेखांकित करता है।

शिक्षक प्रशिक्षुओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं तनाव के स्तर पर महाविद्यालय (A एवं B) के प्रभाव का अध्ययन करने हेतु स्वतंत्र नमूना t-test का प्रयोग किया गया।

तालिका- 8 : महाविद्यालय A एवं B के शिक्षक प्रशिक्षुओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता का तुलनात्मक विश्लेषण

महाविद्यालय	कुल संख्या	माध्य	मानक विचलन	t-मूल्य	सार्थकता स्तर
-------------	------------	-------	------------	---------	---------------



कॉलेज-A	30	150.20	7.10	1.64	p > 0.05
कॉलेज-B	30	153.50	8.60		

**व्याख्या एवं विश्लेषण-** तालिका-8 से ज्ञात होता है कि कॉलेज-B के शिक्षक प्रशिक्षुओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता का माध्य (M = 153.50) कॉलेज-A (M = 150.20) की तुलना में थोड़ा अधिक है, किंतु प्राप्त t-मूल्य 1.64 0.05 स्तर पर सांख्यिकीय रूप से असार्थक पाया गया। प्रभाव आकार (Cohen's d  $\approx$  0.42) यह संकेत देता है कि यह अंतर छोटे से मध्यम स्तर का है, जो व्यावहारिक दृष्टि से भी अत्यधिक प्रभावशाली नहीं माना जा सकता। अतः यह निष्कर्ष पुष्ट होता है कि दोनों महाविद्यालयों के शिक्षक प्रशिक्षुओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता का स्तर लगभग समान है।

**तालिका- 9: महाविद्यालय A एवं B के शिक्षक प्रशिक्षुओं के तनाव स्तर का तुलनात्मक विश्लेषण**

महाविद्यालय	कुल संख्या	माध्य	मानक विचलन	t-मूल्य	सार्थकता स्तर
कॉलेज-A	30	78.20	9.40	0.58	p > 0.05
कॉलेज-B	30	76.60	8.90		

**व्याख्या एवं विश्लेषण-** तालिका-9 के अनुसार कॉलेज-A (M = 78.20) एवं कॉलेज-B (M = 76.60) के शिक्षक प्रशिक्षुओं के तनाव माध्य में अत्यंत अल्प अंतर पाया गया। प्राप्त t-मूल्य 0.58 है, जो 0.05 स्तर पर असार्थक है। प्रभाव आकार यह स्पष्ट करता है कि यह अंतर न्यून प्रभावात्मक है। इससे यह निष्कर्ष दृढ़ होता है कि दोनों महाविद्यालयों में अध्ययनरत शिक्षक प्रशिक्षु समान प्रकार के शैक्षणिक एवं मनोवैज्ञानिक दबावों का अनुभव कर रहे हैं।

**तालिका- 10 : विभिन्न t-test विश्लेषणों के प्रभाव आकार (Cohen's d)**

तुलनात्मक चर	समूह	t-मूल्य	p-मान	Cohen's d	प्रभाव की श्रेणी
भावनात्मक बुद्धिमत्ता	पुरुष × महिला	9.42	p < 0.01	2.86	उच्च
तनाव स्तर	पुरुष × महिला	8.65	p < 0.01	3.43	उच्च
भावनात्मक बुद्धिमत्ता	कॉलेज A × B	1.64	p > 0.05	0.42	मध्यम
तनाव स्तर	कॉलेज A × B	0.58	p > 0.05	0.17	न्यून

तालिका-10 से स्पष्ट होता है कि जहाँ लिंग के आधार पर भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं तनाव में अत्यंत उच्च प्रभाव आकार पाया गया है, वहीं महाविद्यालय के आधार पर पाए गए अंतर प्रभावात्मक दृष्टि से नगण्य हैं। यह परिणाम व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक कारकों की प्रमुख भूमिका की पुष्टि करता है।

प्रस्तुत अध्ययन में सहसंबंध ( $r$ ), निर्धारण गुणांक ( $r^2$ ) तथा  $t$ -test आधारित प्रभाव आकार (Cohen's  $d$ ) के संयुक्त विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं तनाव के मध्य पाया गया सम्बन्ध न केवल सांख्यिकीय रूप से सार्थक है, बल्कि व्यावहारिक एवं मनोवैज्ञानिक दृष्टि से भी अत्यंत प्रभावी है। यह एकीकृत विवेचना परिणामों को अधिक वैज्ञानिक, अर्थपूर्ण एवं निष्कर्षोन्मुख बनाती है। प्रस्तुत अध्ययन में भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं तनाव के मध्य प्राप्त नकारात्मक सहसंबंध ( $r = -0.65$ ,  $p < 0.01$ ) यह स्पष्ट करता है कि दोनों चरों के मध्य एक मजबूत एवं सार्थक सम्बन्ध विद्यमान है। सहसंबंध गुणांक के वर्ग ( $r^2 \approx 0.42$ ) के आधार पर यह कहा जा सकता है कि शिक्षक प्रशिक्षुओं में तनाव के स्तर में होने वाले लगभग 42 प्रतिशत परिवर्तन को भावनात्मक बुद्धिमत्ता द्वारा स्पष्ट किया जा सकता है। यह परिणाम भावनात्मक बुद्धिमत्ता को तनाव-नियंत्रण का एक सशक्त मनोवैज्ञानिक संसाधन सिद्ध करता है।

इसी निष्कर्ष को  $t$ -test आधारित प्रभाव विश्लेषण से भी पर्याप्त समर्थन प्राप्त होता है। लिंग के आधार पर भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Cohen's  $d \approx 2.86$ ) एवं तनाव (Cohen's  $d \approx 3.43$ ) में उच्च प्रभाव आकार पाया गया, जो यह दर्शाता है कि पुरुष एवं महिला शिक्षक प्रशिक्षुओं के मध्य पाए गए अंतर केवल सांख्यिकीय नहीं, बल्कि व्यावहारिक एवं मनोवैज्ञानिक दृष्टि से भी अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। यह इंगित करता है कि भावनात्मक आत्म-नियमन एवं तनाव-अनुकूलन की क्षमताएँ लिंग आधारित समाजीकरण एवं भावनात्मक प्रशिक्षण से प्रभावित हो सकती हैं।

इसके विपरीत, महाविद्यालय A एवं B के मध्य भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Cohen's  $d \approx 0.42$ ) एवं तनाव (Cohen's  $d \approx 0.17$ ) के प्रभाव आकार लघु पाए गए, जो यह स्पष्ट करते हैं कि संस्थागत स्तर पर दोनों समूहों के मध्य व्यावहारिक रूप से कोई उल्लेखनीय अंतर विद्यमान नहीं है। इससे यह निष्कर्ष पुष्ट होता है कि शिक्षक प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव-प्रबंधन में संस्थागत परिवेश की अपेक्षा व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक कारकों की भूमिका अधिक प्रभावी है।

समग्र रूप से सहसंबंध ( $r^2$ ) एवं  $t$ -test आधारित प्रभाव का विश्लेषण दोनों यह प्रमाणित करते हैं कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता शिक्षक प्रशिक्षुओं में तनाव को नियंत्रित करने वाला एक केंद्रीय एवं प्रभावी मनोवैज्ञानिक घटक है। अतः शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता विकास एवं तनाव-प्रबंधन आधारित हस्तक्षेपों को वैज्ञानिक एवं योजनाबद्ध रूप से सम्मिलित किया जाना अत्यंत आवश्यक प्रतीत होता है।

प्रस्तुत अध्ययन के निष्कर्षों से यह स्पष्ट होता है कि शिक्षक प्रशिक्षुओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता उनके मानसिक संतुलन को बनाए रखने के साथ-साथ तनावपूर्ण शैक्षणिक परिस्थितियों में प्रभावी अनुकूलन क्षमता प्रदान करती है। अभ्यास-शिक्षण, मूल्यांकन प्रणाली, समय-सीमा तथा भविष्य से जुड़ी अनिश्चितताओं जैसे कारक प्रशिक्षण अवधि को स्वभावतः तनावपूर्ण बनाते हैं, किंतु जिन प्रशिक्षुओं में आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण, सहानुभूति एवं भावनात्मक संतुलन की क्षमता अधिक होती है, वे इन चुनौतियों का अधिक सकारात्मक एवं संतुलित



ढंग से सामना कर पाते हैं। यह निष्कर्ष सकारात्मक मनोविज्ञान की उस अवधारणा की पुष्टि करता है, जिसके अनुसार व्यक्ति की आंतरिक भावनात्मक क्षमताएँ बाह्य तनाव कारकों के नकारात्मक प्रभावों को कम करने में सहायक होती हैं।

अध्ययन से यह भी ज्ञात हुआ कि लिंग के आधार पर भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं तनाव के स्तर में सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर विद्यमान है। महिला शिक्षक प्रशिक्षुओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का स्तर अपेक्षाकृत अधिक तथा तनाव का स्तर कम पाया गया, जबकि पुरुष शिक्षक प्रशिक्षुओं में तनाव का स्तर तुलनात्मक रूप से अधिक देखा गया। इसके विपरीत, महाविद्यालय A एवं B के शिक्षक प्रशिक्षुओं के मध्य भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं तनाव के स्तर में कोई सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं पाया गया। यह तथ्य इस ओर संकेत करता है कि शिक्षक प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव-प्रबंधन में संस्थागत परिवेश की अपेक्षा व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक कारकों की भूमिका अधिक प्रभावी होती है। यद्यपि वर्तमान अध्ययन में संस्थागत अंतर असार्थक पाए गए, तथापि बिना प्रत्यक्ष संस्थागत चर के मापन के इस निष्कर्ष को सावधानीपूर्वक ग्रहण किया जाना चाहिए।

प्रस्तुत अध्ययन 60 शिक्षक प्रशिक्षुओं के सीमित नमूने पर आधारित है, जिससे निष्कर्षों का सामान्यीकरण सीमित हो जाता है। यह अध्ययन केवल इंदौर जिले के दो प्रशिक्षण महाविद्यालयों तक सीमित है। उद्देश्यपूर्ण नमूना चयन एवं स्व-प्रतिवेदन मापनियों के प्रयोग से निष्पक्षता प्रभावित हो सकती है। अध्ययन में अन्य प्रभावकारी चरों का समावेश नहीं किया गया है तथा यह क्रॉस-सेक्शनल होने के कारण दीर्घकालिक परिवर्तनों की व्याख्या नहीं करता। समग्र रूप से यह अध्ययन यह प्रमाणित करता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता शिक्षक प्रशिक्षुओं में आत्मविश्वास, निर्णय-क्षमता, सामाजिक समायोजन एवं व्यावसायिक दक्षता को सुदृढ़ बनाती है, जो एक सफल, संतुलित एवं प्रभावी शिक्षक के निर्माण हेतु अनिवार्य गुण हैं। अतः शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं तनाव-प्रबंधन से संबंधित योजनाबद्ध हस्तक्षेपों को अनिवार्य रूप से सम्मिलित किया जाना आवश्यक प्रतीत होता है।

प्रस्तुत मनोवैज्ञानिक अध्ययन से प्राप्त निष्कर्ष शिक्षक शिक्षा के क्षेत्र में अनेक महत्वपूर्ण शैक्षिक एवं मनोवैज्ञानिक निहितार्थ प्रस्तुत करते हैं। अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता शिक्षक प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य, तनाव-प्रबंधन एवं व्यावसायिक संतुलन में निर्णायक भूमिका निभाती है। अतः शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भावनात्मक दक्षताओं के विकास को केवल सहायक तत्व न मानकर एक आवश्यक शैक्षिक घटक के रूप में सम्मिलित किया जाना चाहिए। शैक्षिक दृष्टि से यह अध्ययन संकेत देता है कि शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रमों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता आधारित गतिविधियाँ जैसे आत्म-जागरूकता, सहानुभूति, संवेगात्मक नियंत्रण एवं सामाजिक कौशल विकास को संरचित रूप से शामिल किया जाना चाहिए। इससे भावी शिक्षकों की शिक्षण क्षमता, कक्षा-प्रबंधन एवं विद्यार्थी-शिक्षक संबंधों की गुणवत्ता में सुधार संभव है। अध्ययन यह भी इंगित करता है कि अभ्यास-शिक्षण एवं मूल्यांकन से उत्पन्न तनाव को कम करने हेतु योग, ध्यान, माइंडफुलनेस तथा परामर्श आधारित हस्तक्षेप प्रभावी सिद्ध हो सकते हैं।

मनोवैज्ञानिक दृष्टि से अध्ययन यह प्रमाणित करता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता तनाव के नकारात्मक प्रभावों को नियंत्रित करने वाला एक महत्वपूर्ण आंतरिक मनोवैज्ञानिक संसाधन है। उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले शिक्षक प्रशिक्षु तनावपूर्ण परिस्थितियों में अधिक संतुलित निर्णय



लेने, भावनात्मक आत्म-नियमन तथा सकारात्मक अनुकूलन में सक्षम पाए गए। लिंग-आधारित अंतर यह संकेत देते हैं कि शिक्षक प्रशिक्षण संस्थानों में विशेष रूप से पुरुष प्रशिक्षुओं के लिए तनाव-प्रबंधन एवं भावनात्मक परामर्श कार्यक्रमों की आवश्यकता हो सकती है। समग्र रूप से यह अध्ययन शिक्षक शिक्षा को मानसिक स्वास्थ्य उन्मुख बनाने की आवश्यकता को रेखांकित करता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता आधारित प्रशिक्षण न केवल शिक्षक प्रशिक्षुओं के व्यक्तिगत कल्याण को सुदृढ़ करता है, बल्कि उनके भावी शिक्षण व्यवहार, व्यावसायिक संतोष एवं शैक्षिक गुणवत्ता में भी दीर्घकालीन सकारात्मक प्रभाव उत्पन्न कर सकता है।

भविष्य में इस क्षेत्र में बड़े एवं विविध नमूने पर आधारित अनुदैर्घ्य अध्ययन किए जा सकते हैं, जिससे भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं तनाव में समयानुसार होने वाले परिवर्तनों का विश्लेषण संभव हो सके। साथ ही, व्यक्तित्व लक्षण, तनाव-नियंत्रण की रणनीतियाँ, सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि तथा संस्थागत वातावरण जैसे चरों को सम्मिलित कर बहु-चर विश्लेषण किया जाना उपयोगी होगा। प्रयोगात्मक हस्तक्षेप अध्ययनों से भावनात्मक बुद्धिमत्ता प्रशिक्षण की प्रभावशीलता भी जाँची जा सकती है।

### संदर्भ ग्रंथ सूची

1. अग्रवाल, आर. (2016). *शैक्षिक मनोविज्ञान*. आगरा: अग्रवाल पब्लिकेशन्स।
2. गुप्ता, एस. (2018). *मानसिक स्वास्थ्य एवं समायोजन*. नई दिल्ली: रावत पब्लिकेशन्स।
3. गुप्ता, एन. (2024). *शिक्षक शिक्षा और मानसिक स्वास्थ्य*. जयपुर: पुस्तक महला।
4. जोशी, पी. (2017). *मनोविज्ञान के मूल सिद्धांत*. जयपुर: हिमांशु पब्लिकेशन।
5. त्रिपाठी, एस. (2020). *भावनात्मक बुद्धिमत्ता: सिद्धांत एवं प्रयोग*. वाराणसी: चौखंबा प्रकाशना।
6. दुबे, आर. (2019). *शिक्षक शिक्षा में मनोवैज्ञानिक आयाम*. भोपाल: मध्यप्रदेश हिंदी ग्रंथ अकादमी।
7. मिश्रा, के. (2025). *शिक्षक प्रशिक्षुओं का मानसिक स्वास्थ्य*. प्रयागराज: लोकभारती प्रकाशना।
8. शर्मा, आर. (2015). *शैक्षिक मनोविज्ञान के नवीन आयाम*. दिल्ली: अटलांटिक पब्लिशर्स।
9. शर्मा, एम. (2024). *भावनात्मक बुद्धिमत्ता और तनाव प्रबंधन*. दिल्ली: प्रभात प्रकाशना।
10. सिंह, ए. (2018). *मनोवैज्ञानिक परीक्षण एवं मापन*. पटना: भारती भवन।
11. सिंह, बी. (2021). *शिक्षा और मानसिक स्वास्थ्य*. लखनऊ: नवचेतना प्रकाशना।
12. वर्मा, के. (2019). *आधुनिक शैक्षिक मनोविज्ञान*. मेरठ: राधा प्रकाशना।
13. वर्मा, एस., एवं सिंह, आर. (2025). *भावनात्मक संतुलन एवं शिक्षण*. दिल्ली: प्रभात प्रकाशना।