

शिक्षा में सामाजिक भावनात्मक अधिगम और विद्यार्थी कल्याण के मध्य संबंध का अध्ययन

डॉ. श्रद्धा भारद्वाज

सहायक प्राध्यापक,

जगदुरु शंकराचार्य कॉलेज ऑफ एजुकेशन,

भिलाई, दुर्ग, छत्तीसगढ़



<http://www.ujhmds.org/> || Vol. 2 No. 3 (2026): Special August Issue

Date of Submission: 02-07-2026

Date of Acceptance: 22-07-2026

Date of Publication: 17-08-2026

सारांश— समकालीन शिक्षा विमर्श में विद्यार्थी कल्याण को शैक्षिक सफलता का एक अनिवार्य आधार माना जा रहा है और सामाजिक भावनात्मक अधिगम को इस कल्याण के संवर्धन की सबसे प्रभावी रणनीति के रूप में स्वीकृति मिल रही है। प्रस्तुत शोधपत्र सामाजिक भावनात्मक अधिगम दक्षताओं और विद्यार्थी कल्याण के विभिन्न आयामों के अंतर्संबंध का अध्ययन करता है। इस शोध में दिल्ली एवं उत्तर प्रदेश के आठ माध्यमिक विद्यालयों से कक्षा 9 से 12 के 400 विद्यार्थियों (206 बालक, 194 बालिकाएँ) का प्रतिदर्श स्तरीकृत यादृच्छिक प्रतिदर्शन द्वारा चयनित किया गया। आँकड़ा संग्रहण हेतु सामाजिक भावनात्मक दक्षता प्रश्नावली (CASEL ढाँचे पर आधारित) तथा विद्यार्थी कल्याण मापनी का प्रयोग किया गया। पियर्सन सहसंबंध विश्लेषण में SEL दक्षताओं और विद्यार्थी कल्याण के मध्य सार्थक धनात्मक सहसंबंध ($r = 0.57, p < 0.01$) पाया गया। बहु प्रतिगमन विश्लेषण से ज्ञात हुआ कि SEL की पाँच दक्षताएँ संयुक्त रूप से विद्यार्थी कल्याण के 37% प्रसरण की व्याख्या करती हैं, जिसमें आत्म-जागरूकता और संबंध कौशल सबसे प्रबल पूर्वकथक रहे। अध्ययन अनुशंसा करता है कि भारतीय विद्यालयी पाठ्यक्रम में SEL को एक स्वतंत्र एवं व्यवस्थित घटक के रूप में सम्मिलित किया जाना चाहिए।

मुख्य शब्द: सामाजिक भावनात्मक अधिगम, विद्यार्थी कल्याण, मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-जागरूकता, संबंध कौशल, माध्यमिक शिक्षा प्रस्तावना

शिक्षा का उद्देश्य कभी केवल ज्ञान संप्रेषण नहीं रहा। प्राचीन भारतीय शिक्षा दर्शन में 'सा विद्या या विमुक्तये' (विद्या वह है जो मुक्त करे) और 'विद्या ददाति विनयम्' (विद्या विनम्रता प्रदान करती है) जैसी उक्तियाँ शिक्षा के समग्र एवं मूल्य-आधारित स्वरूप की ओर संकेत करती हैं। तथापि, आधुनिक शिक्षा प्रणाली — विशेषकर परीक्षा-केंद्रित भारतीय शिक्षा — में ज्ञानात्मक पक्ष को एकांगी प्राथमिकता दी गई और विद्यार्थी के भावनात्मक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक विकास की उपेक्षा हुई। इस असंतुलन के परिणाम आज स्पष्ट दिख रहे हैं।

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NIMHANS, 2016) के अनुसार भारत में 13-17 आयु वर्ग के लगभग 7.3% किशोर किसी-न-किसी मानसिक स्वास्थ्य समस्या से ग्रसित हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 2021) के अनुसार विश्व भर में 10-19 आयु वर्ग के किशोरों में प्रत्येक सातवाँ किशोर मानसिक विकार से प्रभावित है। भारत में विद्यार्थी आत्महत्या की बढ़ती दर, परीक्षा तनाव, साइबर बुलिंग, मादक द्रव्य सेवन

और किशोर हिंसा जैसी चुनौतियाँ इस बात की ओर संकेत करती हैं कि शिक्षा प्रणाली को विद्यार्थी कल्याण पर गंभीरता से ध्यान देने की आवश्यकता है।



विद्यार्थी कल्याण एक बहुआयामी अवधारणा है जिसमें भावनात्मक कल्याण (सकारात्मक भावनाएँ, आत्म-सम्मान), सामाजिक कल्याण (सार्थक संबंध, सामाजिक जुड़ाव), मनोवैज्ञानिक कल्याण (जीवन उद्देश्य, आत्म-स्वीकृति, व्यक्तिगत विकास) और विद्यालयी कल्याण (विद्यालय से जुड़ाव, शैक्षिक संतुष्टि, सुरक्षा का अनुभव) सम्मिलित हैं।

सामाजिक भावनात्मक अधिगम (SEL) को CASEL ने इस प्रकार परिभाषित किया है: "वह प्रक्रिया जिसके माध्यम से बच्चे और वयस्क आत्म-जागरूकता, आत्म-प्रबंधन, सामाजिक जागरूकता, संबंध कौशल और उत्तरदायी निर्णय-प्रक्रिया जैसी मूलभूत दक्षताएँ अर्जित एवं प्रभावी रूप से अनुप्रयुक्त करते हैं।" ये पाँच दक्षताएँ SEL का मूल ढाँचा हैं और इनका विद्यार्थी कल्याण से गहन संबंध सैद्धांतिक रूप से स्वीकृत है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने भी 'जीवन कौशल' और 'सामाजिक भावनात्मक अधिगम' को पाठ्यचर्या का अंग बनाने की अनुशंसा की है (शिक्षा मंत्रालय, 2020)। प्रस्तुत शोध SEL दक्षताओं और विद्यार्थी कल्याण के मध्य अनुभवजन्य संबंध का परीक्षण करता है।

साहित्य समीक्षा

सामाजिक भावनात्मक अधिगम और विद्यार्थी कल्याण दोनों पर विगत तीन दशकों में सघन शोध कार्य हुआ है।

गोलमैन (1995) ने 'भावनात्मक बुद्धिमत्ता' की अवधारणा को लोकप्रिय बनाते हुए तर्क दिया कि जीवन में सफलता और कल्याण के लिए IQ से अधिक भावनात्मक एवं सामाजिक दक्षताएँ महत्वपूर्ण हैं। उनके कार्य ने विद्यालयों में SEL कार्यक्रमों के विकास की नींव रखी। CASEL (2020) ने SEL की पाँच मूल दक्षताओं — आत्म-जागरूकता, आत्म-प्रबंधन, सामाजिक जागरूकता, संबंध कौशल और उत्तरदायी निर्णय-प्रक्रिया — का व्यवस्थित ढाँचा प्रस्तुत किया। यह ढाँचा विश्व भर में SEL शोध और अभ्यास का मानक आधार बन गया है।

डर्लाक, वाइसबर्ग, डायमनेटेकी, टेलर एवं शेलिंगर (2011) ने SEL कार्यक्रमों का एक ऐतिहासिक मेटा-विश्लेषण प्रस्तुत किया जिसमें 213 अध्ययनों और 2,70,034 विद्यार्थियों के आँकड़ों का विश्लेषण किया गया। उन्होंने पाया कि SEL कार्यक्रमों ने सामाजिक भावनात्मक कौशलों, शैक्षिक उपलब्धि और सकारात्मक दृष्टिकोण में सार्थक सुधार किया तथा व्यवहार समस्याओं और भावनात्मक कष्ट में सार्थक कमी की। यह अध्ययन SEL की प्रभावशीलता का सबसे प्रमुख प्रमाण माना जाता है।

सेलिगमैन (2011) ने 'फ्लोरिडा' मॉडल में कल्याण के पाँच तत्व — सकारात्मक भावनाएँ, संलग्नता, संबंध, अर्थ और उपलब्धि — प्रस्तुत किए, जिन्हें PERMA मॉडल के रूप में जाना जाता है। इस मॉडल में 'संबंध' और 'संलग्नता' जैसे तत्व सीधे SEL दक्षताओं से जुड़े हैं — जो SEL और कल्याण के सैद्धांतिक अंतर्संबंध को स्थापित करता है।

भारतीय संदर्भ में, शर्मा एवं सिंह (2017) ने भारतीय विद्यालयों में SEL की प्रासंगिकता पर एक व्यापक समीक्षा प्रस्तुत की। उन्होंने तर्क दिया कि भारतीय सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भ — जहाँ सामुदायिक जीवन, पारिवारिक मूल्य और सामूहिकता प्रमुख हैं — में SEL विशेष रूप से प्रासंगिक है, किंतु इसे पश्चिमी मॉडलों का अंधानुकरण न करते हुए भारतीय संदर्भ के अनुरूप अनुकूलित किया जाना चाहिए।

कुमार (2018) ने माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और शैक्षिक तनाव के संबंध का अध्ययन किया और पाया कि उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले विद्यार्थियों ने परीक्षा तनाव को बेहतर ढंग से प्रबंधित किया और उनका समग्र कल्याण स्तर अधिक था। उन्होंने SEL कार्यक्रमों को विद्यार्थी तनाव निवारण की एक प्रभावी रणनीति के रूप में सुझाया।

गुप्ता एवं मिश्रा (2019) ने भारतीय किशोरों में जीवन कौशल (life skills) शिक्षा और मनोसामाजिक कल्याण के संबंध का अध्ययन किया। उनके प्रायोगिक अध्ययन में जीवन कौशल प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों के आत्म-सम्मान, तनाव प्रबंधन और अंतर्व्यक्तिक संबंधों में सार्थक सुधार पाया गया। पांडेय (2020) ने विद्यालयी वातावरण और विद्यार्थी कल्याण के संबंध का अध्ययन किया और पाया कि जिन विद्यालयों में सहकर्मी संबंध सकारात्मक थे, शिक्षक सहानुभूतिपूर्ण थे और

सुरक्षा का वातावरण था, वहाँ विद्यार्थी कल्याण सार्थक रूप से अधिक पाया गया। उन्होंने तर्क दिया कि विद्यालय केवल शैक्षिक संस्था नहीं, बल्कि विद्यार्थियों के भावनात्मक-सामाजिक विकास का एक प्राथमिक स्थल है।

त्रिपाठी एवं वर्मा (2021) ने कोविड-19 महामारी के विद्यार्थी कल्याण पर प्रभाव का अध्ययन किया। उनके निष्कर्ष दर्शाते हैं कि लॉकडाउन और विद्यालय बंदी के कारण विद्यार्थियों में एकाकीपन, चिंता और अवसाद के लक्षणों में वृद्धि हुई, तथा जिन विद्यार्थियों ने SEL दक्षताओं — विशेषकर आत्म-प्रबंधन और संबंध कौशल — का प्रभावी उपयोग किया, उन्होंने इस संकट को बेहतर ढंग से सहा। इस अध्ययन ने संकटकाल में SEL की सुरक्षात्मक भूमिका को रेखांकित किया।

मिश्रा एवं शर्मा (2021) ने भारतीय विद्यालयों में SEL कार्यक्रमों के क्रियान्वयन की चुनौतियों का अध्ययन किया। उन्होंने पाया कि प्रमुख बाधाओं में शैक्षिक पाठ्यक्रम का अत्यधिक बोझ, शिक्षकों में SEL प्रशिक्षण का अभाव, SEL को 'अतिरिक्त' या 'गैर-शैक्षिक' गतिविधि समझने की प्रवृत्ति, तथा मानकीकृत भारतीय SEL पाठ्यसामग्री की अनुपलब्धता सम्मिलित हैं।

रावत (2022) ने विद्यार्थी कल्याण और शैक्षिक उपलब्धि के संबंध पर अध्ययन किया और पाया कि ये दोनों परस्पर सुदृढ़ करते हैं — जो विद्यार्थी भावनात्मक रूप से स्वस्थ हैं, वे बेहतर अधिगम करते हैं, और शैक्षिक सफलता उनके कल्याण को और बढ़ाती है। दुबे एवं जोशी (2022) ने माइंडफुलनेस (mindfulness) आधारित SEL कार्यक्रमों और किशोर कल्याण के संबंध पर शोध किया और पाया कि माइंडफुलनेस अभ्यास ने विद्यार्थियों की आत्म-जागरूकता, ध्यान एकाग्रता और भावनात्मक नियमन में सार्थक सुधार किया।

चौहान (2023) ने NEP 2020 के SEL एवं जीवन कौशल संबंधी प्रावधानों का विश्लेषण करते हुए बताया कि नीति ने 'समग्र विकास' (holistic development) को शिक्षा का मूल लक्ष्य घोषित किया है और SEL को पाठ्यचर्या का अंग बनाने की अनुशंसा की है, किंतु इसके व्यवस्थित क्रियान्वयन हेतु ठोस रूपरेखा अभी विकसित होनी शेष है। तिवारी एवं गुप्ता (2023) ने भारतीय संदर्भ में SEL दक्षताओं के मापन की चुनौतियों पर चर्चा की और सुझाव दिया कि पश्चिमी SEL मापनी उपकरणों का सीधा अनुवाद अपर्याप्त है — भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों (परिवार प्रधानता, सामूहिकता, अध्यात्मिकता) को सम्मिलित करने वाले स्वदेशी उपकरण विकसित किए जाने चाहिए।

उपरोक्त साहित्य से स्पष्ट है कि SEL और विद्यार्थी कल्याण के सैद्धांतिक संबंध पर वैश्विक सहमति है और अनेक पश्चिमी अध्ययनों ने इसे प्रमाणित भी किया है। तथापि, भारतीय माध्यमिक विद्यार्थियों के संदर्भ में CASEL की पाँचों दक्षताओं और कल्याण के विभिन्न आयामों के पृथक-पृथक

सहसंबंध पर मात्रात्मक अध्ययन सीमित हैं। प्रस्तुत शोध इसी अंतराल को संबोधित करता है।

शोध उद्देश्य

- माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में SEL दक्षताओं और कल्याण के मध्य संबंध का परीक्षण करना।
- SEL की पाँच मूल दक्षताओं में से विद्यार्थी कल्याण के सबसे प्रबल पूर्वकथकों की पहचान करना।
- लिंग एवं विद्यालय प्रकार (शासकीय/निजी) के आधार पर SEL दक्षताओं और कल्याण में अंतर का परीक्षण करना।

परिकल्पनाएँ

H₁: SEL दक्षताओं और विद्यार्थी कल्याण के मध्य सार्थक धनात्मक सहसंबंध होगा।

H₂: SEL दक्षताएँ विद्यार्थी कल्याण का सार्थक पूर्वकथन करेंगी।

H₃: निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों की SEL दक्षताएँ और कल्याण शासकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों से सार्थक रूप से भिन्न होंगी।

शोध प्रविधि

शोध अभिकल्प: प्रस्तुत अध्ययन में वर्णनात्मक सर्वेक्षण एवं सहसंबंधात्मक अभिकल्प का प्रयोग किया गया।

जनसंख्या एवं प्रतिदर्श: दिल्ली एवं उत्तर प्रदेश (गाज़ियाबाद, नोएडा, मेरठ) के आठ माध्यमिक विद्यालयों (4 शासकीय, 4 निजी) में कक्षा 9 से 12 में अध्ययनरत विद्यार्थी इस शोध की जनसंख्या थे। स्तरीकृत यादृच्छिक प्रतिदर्शन द्वारा कुल 400 विद्यार्थी चयनित किए गए — 206 बालक, 194 बालिकाएँ; 196 शासकीय विद्यालयों से, 204 निजी विद्यालयों से। आयु सीमा 14-18 वर्ष।

उपकरण:

(अ) **सामाजिक भावनात्मक दक्षता प्रश्नावली:** CASEL (2020) के ढाँचे पर आधारित शोधकर्ता-निर्मित प्रश्नावली। इसमें 40 कथन सम्मिलित हैं जो पाँच उप-मापनियों में विभक्त हैं — आत्म-जागरूकता (8 कथन: अपनी भावनाओं की पहचान, शक्तियों-कमज़ोरियों का बोध, आत्मविश्वास), आत्म-प्रबंधन (8 कथन: आवेग नियंत्रण, तनाव प्रबंधन, लक्ष्य-निर्धारण, आत्म-अनुशासन), सामाजिक जागरूकता (8 कथन: सहानुभूति, विविधता का सम्मान, दूसरों का परिप्रेक्ष्य समझना), संबंध

कौशल (8 कथन: प्रभावी संप्रेषण, सहयोग, संघर्ष समाधान, सहायता माँगना-देना), तथा उत्तरदायी निर्णय-प्रक्रिया (8 कथन: नैतिक विचार, परिणाम आकलन, समस्या समाधान)। प्रत्येक कथन पंचबिंदु लिक्र्ट मापनी पर मापा गया। अधिकतम प्राप्तांक 200। विशेषज्ञ वैधता (5 मनोविज्ञान एवं शिक्षा विशेषज्ञों) एवं क्रोनबैक अल्फा विश्वसनीयता ($\alpha = 0.89$) स्थापित की गई।

(ब) **विद्यार्थी कल्याण मापनी:** सेलिगमैन (2011) के PERMA मॉडल और विद्यालय कल्याण साहित्य पर आधारित शोधकर्ता-निर्मित मापनी। इसमें 30 कथन सम्मिलित हैं जो चार उप-मापनियों में विभक्त हैं — भावनात्मक कल्याण (8 कथन: सकारात्मक भावनाएँ, जीवन संतुष्टि, आत्म-सम्मान), सामाजिक कल्याण (8 कथन: मित्रता, सामाजिक जुड़ाव, अपनत्व), मनोवैज्ञानिक कल्याण (7 कथन: जीवन उद्देश्य, व्यक्तिगत विकास, लचीलापन), और विद्यालयी कल्याण (7 कथन: विद्यालय से जुड़ाव, शैक्षिक संतुष्टि, सुरक्षा का अनुभव)। पंचबिंदु लिक्र्ट मापनी। अधिकतम प्राप्तांक 150। क्रोनबैक अल्फा = 0.86। पूर्व-परीक्षण 40 विद्यार्थियों पर किया गया।

आँकड़ा संग्रहण: प्रश्नावलियाँ कक्षा-कक्ष में समूह प्रशासन विधि से प्रदान की गईं। प्रतिभागियों को गोपनीयता और स्वैच्छिक भागीदारी के विषय में सूचित किया गया। सूचित सहमति प्रपत्र प्रतिभागियों एवं अभिभावकों दोनों से प्राप्त किया गया।

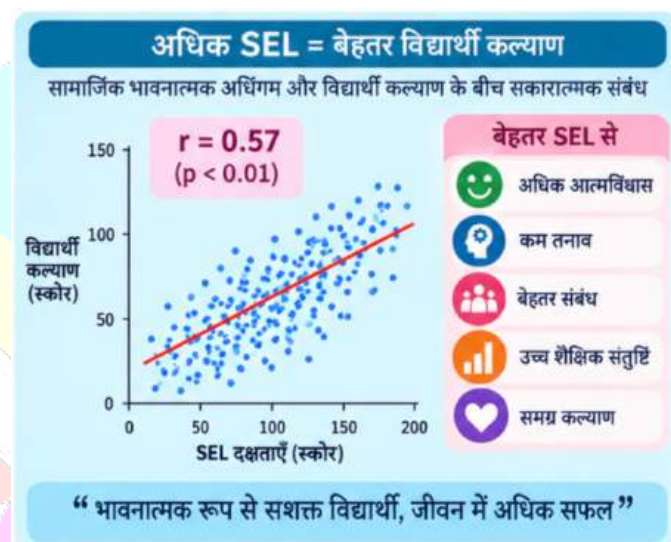
सांख्यिकीय विश्लेषण: माध्य, मानक विचलन, पियर्सन सहसंबंध, बहु प्रतिगमन विश्लेषण, स्वतंत्र प्रतिदर्श t-परीक्षण का प्रयोग किया गया। विश्लेषण SPSS (संस्करण 26) द्वारा किया गया।

परिणाम एवं विवेचना

तालिका 1: प्रमुख चरों का वर्णनात्मक सांख्यिकी (N=400)

चर	माध्य (M)	मानक विचलन (SD)	संभावित सीमा
SEL दक्षताएँ (कुल)	134.28	20.67	40-200
— आत्म-जागरूकता	28.43	4.82	8-40
— आत्म-प्रबंधन	25.67	5.14	8-40
— सामाजिक जागरूकता	27.81	4.63	8-40
— संबंध कौशल	28.92	4.71	8-40
— उत्तरदायी निर्णय-प्रक्रिया	23.45	5.38	8-40
विद्यार्थी कल्याण (कुल)	96.53	16.42	30-150

— भावनात्मक कल्याण	26.18	5.34	8-40
— सामाजिक कल्याण	27.42	4.87	8-40
— मनोवैज्ञानिक कल्याण	21.73	4.96	7-35
— विद्यालयी कल्याण	21.20	5.12	7-35



SEL दक्षताओं का समग्र माध्य (134.28/200 = 67.14%) मध्यम-उच्च श्रेणी में है। उप-दक्षताओं में संबंध कौशल (72.30%) सर्वोच्च तथा उत्तरदायी निर्णय-प्रक्रिया (58.63%) न्यूनतम रही। संबंध कौशल का उच्च स्तर भारतीय सामूहिकतावादी संस्कृति का प्रतिबिंब हो सकता है, जहाँ अंतर्वैयक्तिक संबंधों पर स्वभावतः बल दिया जाता है — शर्मा एवं सिंह (2017) ने इसी सांस्कृतिक विशेषता की ओर संकेत किया था। उत्तरदायी निर्णय-प्रक्रिया का निम्न स्तर चिंताजनक है और संभवतः भारतीय शिक्षा प्रणाली में विद्यार्थियों को स्वतंत्र निर्णय लेने के सीमित अवसर मिलने का परिणाम है।

विद्यार्थी कल्याण का समग्र माध्य (96.53/150 = 64.35%) मध्यम श्रेणी में है, जो दर्शाता है कि विद्यार्थी कल्याण में सुधार की पर्याप्त गुंजाइश है। विद्यालयी कल्याण (60.57%) सबसे कम रहा — यह पांडेय (2020) के निष्कर्ष से मेल खाता है और इंगित करता है कि अनेक विद्यार्थी विद्यालय में पूर्णतः सुरक्षित, संतुष्ट और जुड़ा हुआ अनुभव नहीं करते।

तालिका 2: SEL दक्षताओं और विद्यार्थी कल्याण के मध्य सहसंबंध (N=400)

SEL दक्षता	विद्यार्थी कल्याण (कुल) (r)	भावनात्मक कल्याण (r)	सामाजिक कल्याण (r)	मनोवैज्ञानिक कल्याण (r)	विद्यार्थी कल्याण (r)
SEL (कुल)	0.57*	0.52**	0.49**	0.48**	0.44*
आत्म-जागरूकता	0.54**	0.56**	0.38**	0.51**	0.39*
आत्म-प्रबंधन	0.46**	0.48**	0.34**	0.43**	0.37**
सामाजिक जागरूकता	0.44**	0.37**	0.48**	0.36**	0.40*
संबंध कौशल	0.51*	0.41**	0.56**	0.38**	0.46*
उत्तरदायी निर्णय	0.39**	0.34**	0.31**	0.41**	0.33**

(**p < 0.01)

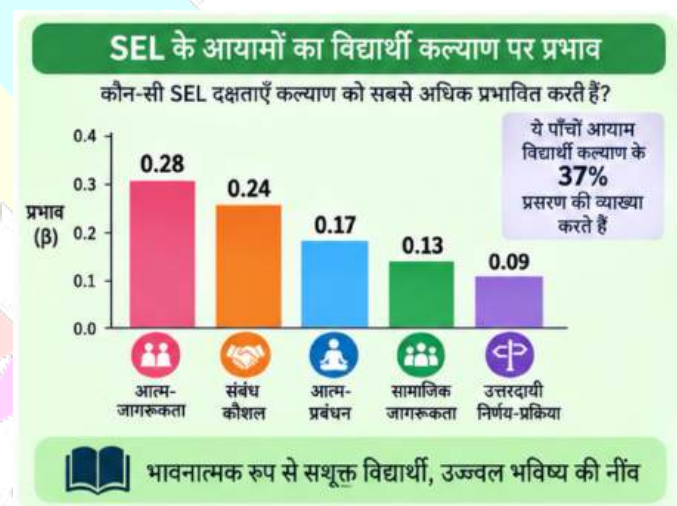
तालिका 2 से स्पष्ट है कि SEL दक्षताएँ (कुल) और विद्यार्थी कल्याण (कुल) के मध्य सार्थक मध्यम-उच्च धनात्मक सहसंबंध ($r = 0.57$, $p < 0.01$) विद्यमान है, जो परिकल्पना H_1 की पुष्टि करता है। सहसंबंध मैट्रिक्स में अनेक सार्थक एवं सैद्धांतिक रूप से तार्किक पैटर्न दृष्टिगोचर होते हैं।

आत्म-जागरूकता का भावनात्मक कल्याण से सर्वाधिक सहसंबंध ($r = 0.56$) पाया गया — यह अत्यंत तार्किक है क्योंकि अपनी भावनाओं को पहचानने और समझने की क्षमता भावनात्मक स्वास्थ्य का मूल आधार है। गोलमैन (1995) ने भी आत्म-जागरूकता को भावनात्मक बुद्धिमत्ता की नींव बताया था। संबंध कौशल का सामाजिक कल्याण से सर्वाधिक सहसंबंध ($r = 0.56$) भी स्वाभाविक है — जो विद्यार्थी प्रभावी संप्रेषण, सहयोग और संघर्ष समाधान में दक्ष हैं, उनके सामाजिक संबंध सुदृढ़ होते हैं, जो उनके सामाजिक कल्याण को बढ़ाता है। उत्तरदायी निर्णय-प्रक्रिया का मनोवैज्ञानिक कल्याण से अपेक्षाकृत उच्च सहसंबंध ($r = 0.41$) दर्शाता है कि स्वतंत्र और नैतिक निर्णय लेने की क्षमता विद्यार्थी के जीवन उद्देश्य और व्यक्तिगत विकास की भावना को सुदृढ़ करती है।

बहु प्रतिगमन विश्लेषण: पाँचों SEL दक्षताओं को पूर्वकथक के रूप में प्रविष्ट करने पर:

मॉडल सारांश: $R^2 = 0.37$, Adjusted $R^2 = 0.36$, $F(5,394) = 46.27$, $p < 0.01$

पूर्वकथक	β	t-मान	सार्थकता
आत्म-जागरूकता	0.28	5.94	$p < 0.01$
संबंध कौशल	0.24	5.12	$p < 0.01$
आत्म-प्रबंधन	0.17	3.62	$p < 0.01$
सामाजिक जागरूकता	0.13	2.74	$p < 0.01$
उत्तरदायी निर्णय-प्रक्रिया	0.09	1.86	$p > 0.05$



पाँचों दक्षताएँ संयुक्त रूप से विद्यार्थी कल्याण के प्रसरण का 37% भाग व्याख्यायित करती हैं, जो परिकल्पना H_2 की पुष्टि करता है। आत्म-जागरूकता ($\beta = 0.28$) सबसे प्रबल पूर्वकथक रही, इसके पश्चात् संबंध कौशल ($\beta = 0.24$), आत्म-प्रबंधन ($\beta = 0.17$) और सामाजिक जागरूकता ($\beta = 0.13$) का स्थान रहा। उत्तरदायी निर्णय-प्रक्रिया स्वतंत्र रूप से सार्थक पूर्वकथक नहीं पाई गई — यह संभवतः इसलिए कि इस दक्षता का कल्याण पर प्रभाव अन्य दक्षताओं (विशेषकर आत्म-जागरूकता और आत्म-प्रबंधन) के माध्यम से अप्रत्यक्ष रूप से पड़ता है।

इस निष्कर्ष का व्यावहारिक निहितार्थ यह है कि SEL कार्यक्रमों में आत्म-जागरूकता और संबंध कौशल को प्राथमिकता दी जानी चाहिए — ये दो दक्षताएँ कल्याण पर सर्वाधिक प्रभाव डालती हैं। दुबे एवं जोशी (2022) द्वारा सुझाए गए माइंडफुलनेस-आधारित कार्यक्रम आत्म-जागरूकता विकास का एक प्रभावी उपकरण हो सकते हैं।

तालिका 3: विद्यालय प्रकार आधारित तुलना — स्वतंत्र प्रतिदर्श t-परीक्षण

चर	शासकीय (n=196) M (SD)	निजी (n=204) M (SD)	t- मान	सार्थकता
SEL दक्षताएँ (कुल)	128.47 (21.34)	139.86 (18.92)	5.68	$p < 0.01$
विद्यार्थी कल्याण (कुल)	90.82 (16.83)	102.01 (14.67)	7.14	$p < 0.01$
— विद्यालयी कल्याण	19.13 (5.28)	23.18 (4.51)	8.31	$p < 0.01$

शासकीय और निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों के मध्य SEL दक्षताओं और कल्याण दोनों में अत्यधिक सार्थक अंतर ($p < 0.01$) पाया गया, जो परिकल्पना H_3 की पुष्टि करता है। निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों का SEL प्राप्तांक (139.86) शासकीय विद्यालयों (128.47) से सार्थक रूप से अधिक था। सबसे बड़ा अंतर विद्यालयी कल्याण में (23.18 बनाम 19.13, $t = 8.31$) पाया गया। इसकी व्याख्या यह है कि निजी विद्यालयों में प्रायः बेहतर अवसरचना, कम विद्यार्थी-शिक्षक अनुपात, परामर्श सेवाएँ और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियाँ उपलब्ध होती हैं जो SEL दक्षताओं के विकास और कल्याण दोनों को सुगम बनाती हैं। यह अंतर शैक्षिक समानता का गंभीर प्रश्न उठाता है — SEL और कल्याण को केवल विशेषाधिकार प्राप्त विद्यालयों का विषय नहीं बनने दिया जाना चाहिए।

लिंग आधारित तुलना में SEL दक्षताओं में बालिकाओं का माध्य ($M=137.42$) बालकों ($M=131.33$) से सार्थक रूप से अधिक पाया गया ($t=3.14$, $p<0.01$) — विशेषकर सामाजिक जागरूकता और संबंध कौशल में। तथापि, विद्यार्थी कल्याण में लिंग अंतर सार्थक नहीं पाया गया ($t=1.23$, $p>0.05$), जो दर्शाता है कि यद्यपि बालिकाएँ सामाजिक-भावनात्मक दक्षताओं में अग्रणी हैं, किंतु कल्याण बहु-कारकीय है और SEL के अतिरिक्त अन्य कारक (सामाजिक-आर्थिक स्थिति, पारिवारिक वातावरण, लैंगिक असमानता) भी इसे प्रभावित करते हैं।

निष्कर्ष एवं सुझाव

प्रस्तुत अध्ययन के परिणाम स्पष्ट रूप से प्रमाणित करते हैं कि सामाजिक भावनात्मक दक्षताएँ और विद्यार्थी कल्याण के मध्य सार्थक एवं सुदृढ़ धनात्मक संबंध विद्यमान है। SEL दक्षताएँ कल्याण के प्रसरण का 37% भाग व्याख्यायित करती हैं — यह एक उल्लेखनीय योगदान है जो SEL की शैक्षिक प्रासंगिकता को प्रमाणित करता है। आत्म-जागरूकता और संबंध कौशल कल्याण के सबसे प्रबल पूर्वकथक पाए गए, जो SEL कार्यक्रमों की प्राथमिकताओं को दिशा देता है। शासकीय-निजी विद्यालय अंतर चिंताजनक है और SEL के समावेशी क्रियान्वयन की माँग करता है।

उपरोक्त निष्कर्षों के आधार पर निम्नलिखित अनुशंसाएँ प्रस्तुत हैं:

भारतीय विद्यालयी पाठ्यक्रम में SEL को एक स्वतंत्र, व्यवस्थित और सभी कक्षाओं में अनिवार्य घटक के रूप में सम्मिलित किया जाना चाहिए — यह न तो 'अतिरिक्त गतिविधि' हो और न ही 'नैतिक शिक्षा' का पर्याय, बल्कि एक प्रमाण-आधारित, कौशल-केंद्रित और क्रमिक पाठ्यक्रम हो। SEL कार्यक्रमों में आत्म-जागरूकता को प्राथमिकता दी जानी चाहिए — माइंडफुलनेस अभ्यास, भावना डायरी, आत्म-चिंतन गतिविधियाँ इसके प्रभावी उपकरण हो सकते हैं। शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों (B.Ed., D.El.Ed.) में SEL को एक अनिवार्य मॉड्यूल के रूप में सम्मिलित किया जाना चाहिए — शिक्षक स्वयं SEL दक्षताओं का अभ्यास करें तभी वे विद्यार्थियों का प्रभावी मार्गदर्शन कर सकेंगे। शासकीय विद्यालयों में SEL के क्रियान्वयन पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए ताकि शैक्षिक समानता सुनिश्चित हो — कम संसाधन वाले विद्यालयों के लिए सरल, कम लागत वाले और स्थानीय संदर्भ से जुड़े SEL मॉड्यूल विकसित किए जाने चाहिए। भारतीय सांस्कृतिक संदर्भ के अनुरूप SEL मापन उपकरण और पाठ्यसामग्री विकसित की जानी चाहिए — तिवारी एवं गुप्ता (2023) की अनुशंसा के अनुरूप।

शोध की सीमाएँ: यह अध्ययन दिल्ली और उत्तर प्रदेश के आठ विद्यालयों तक सीमित है। सहसंबंधात्मक अभिकल्प होने के कारण कारणात्मक निष्कर्ष नहीं निकाले जा सकते — SEL कार्यक्रम की प्रभावशीलता प्रमाणित करने हेतु प्रायोगिक अभिकल्प (SEL हस्तक्षेप और कल्याण पर इसके प्रभाव का मापन) आवश्यक है। दोनों उपकरण स्व-प्रतिवेदन पर



आधारित हैं जिसमें सामाजिक वांछनीयता पूर्वाग्रह की संभावना है। शेष 63% प्रसरण अन्य कारकों से प्रभावित है — भविष्य के शोध में पारिवारिक वातावरण, सामाजिक-आर्थिक स्थिति और शिक्षक-विद्यार्थी संबंध जैसे चरों को भी सम्मिलित किया जाना चाहिए।

संदर्भ सूची

- CASEL (2020). CASEL's SEL Framework: What Are the Core Competence Areas and Where Are They Promoted? Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, शिकागो.
- NIMHANS (2016). National Mental Health Survey of India, 2015-16. राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान, बेंगलुरु.
- कुमार, ए. (2018). माध्यमिक विद्यार्थियों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और शैक्षिक तनाव: एक अध्ययन. भारतीय मनोविज्ञान पत्रिका, 15(2), 78-94.
- गुप्ता, एस. एवं मिश्रा, पी. (2019). भारतीय किशोरों में जीवन कौशल शिक्षा और मनोसामाजिक कल्याण. शिक्षा एवं मनोविज्ञान शोध पत्रिका, 13(2), 56-72.
- गोलमैन, डी. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. बेंटम बुक्स, न्यूयॉर्क.
- चौहान, आर. (2023). NEP 2020 और सामाजिक भावनात्मक अधिगम: नीतिगत विश्लेषण. समकालीन शिक्षा, 21(1), 34-50.
- डर्लाक, जे.ए., वाइसबर्ग, आर.पी., डायमनेटेकी, ए.बी., टेलर, आर.डी. एवं शेलिंगर, के.बी. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- तिवारी, एम. एवं गुप्ता, आर. (2023). भारतीय संदर्भ में SEL दक्षताओं के मापन की चुनौतियाँ. मनोवैज्ञानिक अध्ययन, 68(2), 201-218.
- त्रिपाठी, ए. एवं वर्मा, के. (2021). कोविड-19 और विद्यार्थी कल्याण: सामाजिक भावनात्मक दक्षताओं की सुरक्षात्मक भूमिका. भारतीय शिक्षा शोध पत्रिका, 40(1), 45-62.
- दुबे, एम. एवं जोशी, वी. (2022). माइंडफुलनेस आधारित SEL और किशोर कल्याण: एक प्रायोगिक अध्ययन. मनोविज्ञान अन्वेषक, 17(1), 89-104.
- पांडेय, डी. (2020). विद्यालयी वातावरण और विद्यार्थी कल्याण: माध्यमिक विद्यालयों का अध्ययन. शिक्षा विमर्श, 16(2), 67-82.
- मिश्रा, के. एवं शर्मा, एन. (2021). भारतीय विद्यालयों में SEL कार्यक्रमों के क्रियान्वयन की चुनौतियाँ. शिक्षक शिक्षा, 23(2), 112-128.
- रावत, पी. (2022). विद्यार्थी कल्याण और शैक्षिक उपलब्धि: एक अंतर्संबंधात्मक अध्ययन. भारतीय शिक्षा समीक्षा, 19(1), 56-71.
- शर्मा, एन. एवं सिंह, बी. (2017). भारतीय विद्यालयों में सामाजिक भावनात्मक अधिगम की प्रासंगिकता. शिक्षा एवं विकास पत्रिका, 7(1), 23-40.
- शिक्षा मंत्रालय (2020). राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020. भारत सरकार, नई दिल्ली.
- सेलिगमैन, एम.ई.पी. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. फ्री प्रेस, न्यूयॉर्क.
- WHO (2021). Adolescent Mental Health. World Health Organization, जिनेवा.