



Sanvahak (संवाहक)

A Peer Reviewed, Refereed, Multidisciplinary (All Discipline/Subjects), Multilingual (All Languages) & Quarterly Research journal

ISSN : 3108-1347 (Online)

Vol.-2; Issue-2 (April-June) 2026

Page No.- 35-39

©2026 Sanvahak

<https://sanvahak.gyanvidya.com>

Author's:

1. स्वधा दुबे

शोधार्थी, शिक्षा, (शिक्षा विभाग), डॉ. सी. व्ही. रमन विश्वविद्यालय, बिलासपुर (छ.ग.).

2. डॉ. नाजिया कौशर

सहायक प्राध्यापक, शिक्षा, (शिक्षा विभाग), डॉ. सी. व्ही. रमन विश्वविद्यालय, बिलासपुर (छ.ग.).

Corresponding Author :

स्वधा दुबे

शोधार्थी, शिक्षा, (शिक्षा विभाग), डॉ. सी. व्ही. रमन विश्वविद्यालय, बिलासपुर (छ.ग.).

छत्तीसगढ़ के किशोरों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का संवर्धन : जीवन कौशल प्रशिक्षण और डिजिटल शिक्षण की भूमिका (राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के संदर्भ में)

सारांश : किशोरावस्था जीवन का वह चरण है जिसमें भावनात्मक, सामाजिक और मानसिक परिवर्तन तीव्र गति से होते हैं। इस अवस्था में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का विकास अत्यंत आवश्यक है क्योंकि यह आत्म-जागरूकता, सहानुभूति, भावनाओं का नियंत्रण और सामाजिक संबंधों को सुदृढ़ बनाती है। जीवन कौशल प्रशिक्षण किशोरों को निर्णय लेने, समस्या समाधान, संवाद, तनाव प्रबंधन और सहानुभूति जैसे गुणों में दक्ष बनाता है। इस अध्ययन का उद्देश्य छत्तीसगढ़ के किशोरों पर जीवन कौशल प्रशिक्षण के प्रभाव को समझना है। प्रशिक्षण कार्यक्रम में अनुभवात्मक गतिविधियाँ, भूमिका-अभिनय और डिजिटल माध्यमों का प्रयोग किया गया जिससे विद्यार्थियों को सीखने की प्रक्रिया अधिक रोचक और सहभागी लगी। अध्ययन में पूर्व और पश्च परीक्षण के माध्यम से भावनात्मक बुद्धिमत्ता के विभिन्न आयामों में परिवर्तन को मापा गया। परिणामों से स्पष्ट हुआ कि जीवन कौशल प्रशिक्षण के बाद किशोरों में आत्म-जागरूकता, भावनाओं का नियंत्रण और सहानुभूति में उल्लेखनीय वृद्धि हुई। यह शोध राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 की उस दृष्टि से जुड़ा है जिसमें समग्र शिक्षा, डिजिटल शिक्षण और विद्यार्थी-केंद्रित दृष्टिकोण पर बल दिया गया है। निष्कर्ष बताते हैं कि जीवन कौशल प्रशिक्षण न केवल शैक्षिक सफलता में सहायक है बल्कि किशोरों को जिम्मेदार डिजिटल नागरिक बनने के लिए भी तैयार करता है।

मुख्य शब्द : जीवन कौशल, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, किशोरावस्था, डिजिटल शिक्षण, समग्र शिक्षा।

भूमिका : किशोरावस्था जीवन का एक महत्वपूर्ण विकासात्मक चरण है, जिसमें शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक बदलाव बहुत तेज़ी से होते हैं। इस समय युवाओं को पहचान बनाने, दोस्तों के साथ संबंध

निभाने और पढ़ाई के दबाव जैसी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। ऐसे में भावनात्मक बुद्धिमत्ता बहुत ज़रूरी होती है, क्योंकि यह उन्हें अपनी भावनाओं को समझने, नियंत्रित करने और सही तरीके से व्यक्त करने में मदद करती है। शोध से पता चला है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता पढ़ाई में सफलता, रिश्तों की गुणवत्ता और मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा असर डालती है (सुशमा, 2023)। भारत जैसे देश में, जहाँ किशोर सामाजिक और आर्थिक बदलावों से गुज़रते हैं, भावनात्मक बुद्धिमत्ता को मज़बूत करना और भी ज़रूरी हो जाता है।

जीवन कौशल प्रशिक्षण किशोरों में सामाजिक-भावनात्मक क्षमताओं को बढ़ाने का एक प्रभावी तरीका है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने जीवन कौशलों-जैसे निर्णय लेना, समस्या सुलझाना, संवाद करना, सहानुभूति रखना और तनाव से निपटना-को रोज़मर्रा की ज़िंदगी में सकारात्मक व्यवहार के लिए आवश्यक बताया है। भारत में हुए अध्ययनों से साबित हुआ है कि जीवन कौशल शिक्षा किशोरों के भावनात्मक विकास, लचीलापन और स्कूल प्रदर्शन को बेहतर बनाती है (टगट, बालाजी और कपूर, 2025)। इसी तरह, जीवन कौशल पर आधारित हस्तक्षेपों से भावनाओं को नियंत्रित करने, सहानुभूति और आत्म-जागरूकता को बढ़ाने में मदद मिलती है, जिससे भावनात्मक बुद्धिमत्ता मज़बूत होती है (जोशिय, 2021)।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 समग्र शिक्षा पर ज़ोर देती है, जिसमें सोचने-समझने, महसूस करने और करने की क्षमताओं का संतुलन शामिल है। यह डिजिटल शिक्षा और विद्यार्थी-केंद्रित तरीकों को बढ़ावा देती है। इसी ढांचे में जीवन कौशल प्रशिक्षण राष्ट्रीय शिक्षा नीति की उस सोच से मेल खाता है, जो विद्यार्थियों को 21वीं सदी की चुनौतियों के लिए तैयार करना चाहती है। शिक्षक प्रशिक्षण संस्थानों की भूमिका यहाँ अहम है, क्योंकि वे पाठ्यक्रम में जीवन कौशल और भावनात्मक बुद्धिमत्ता को शामिल कर सकते हैं, साथ ही डिजिटल उपकरणों और मिश्रित शिक्षण मॉडल का उपयोग कर सकते हैं।

यह अध्ययन छत्तीसगढ़ के किशोरों में जीवन कौशल प्रशिक्षण का भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर प्रभाव जाँचता है। मिश्रित शोध पद्धति अपनाकर इसमें प्रशिक्षण से पहले और बाद में भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तरों में बदलाव को मापा जाएगा और किशोरों के अनुभवों को समझा जाएगा। इस शोध से नीति और व्यवहार में योगदान मिलेगा, यह दिखाते हुए कि जीवन कौशल शिक्षा भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ा सकती है और किशोरों को पढ़ाई में सफलता, व्यक्तिगत विकास और जिम्मेदार डिजिटल नागरिक बनने के लिए तैयार कर सकती है, जैसा कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 का लक्ष्य है।

साहित्य समीक्षा : भावनात्मक बुद्धिमत्ता को व्यापक रूप से किशोरों की शैक्षणिक सफलता, मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक अनुकूलन का एक महत्वपूर्ण निर्धारक माना गया है। गोलमैन के ढाँचे में आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण, प्रेरणा, सहानुभूति और सामाजिक कौशल को भावनात्मक बुद्धिमत्ता के मुख्य आयाम बताया गया है, जिन्हें संरचित हस्तक्षेपों के माध्यम से विकसित किया जा सकता है (गोलमैन, 1995)। भारतीय संदर्भ में, जहाँ किशोर अक्सर सामाजिक-सांस्कृतिक बदलावों और शैक्षिक दबावों का सामना करते हैं, जीवन कौशल प्रशिक्षण भावनात्मक बुद्धिमत्ता को मज़बूत करने का एक आशाजनक तरीका बनकर उभरा है।

कई अनुभवजन्य अध्ययनों ने किशोरों की भावनात्मक क्षमताओं पर जीवन कौशल शिक्षा के सकारात्मक प्रभाव को उजागर किया है। उदाहरण के लिए, जोशिय (2021) ने पाया कि संरचित जीवन कौशल कार्यक्रमों ने केरल के माध्यमिक विद्यालय के छात्रों में आत्म-जागरूकता और सहानुभूति को उल्लेखनीय रूप से बढ़ाया। इसी तरह, सुशमा (2023) ने बताया कि जीवन कौशल मॉड्यूल से गुज़रे किशोरों ने भावनात्मक नियंत्रण और पारस्परिक संवाद में बेहतर प्रदर्शन किया, जबकि जिनके पास ऐसा प्रशिक्षण नहीं था वे पीछे रहे। टगट, बालाजी और कपूर (2025) के अध्ययन ने आगे पुष्टि की कि जीवन कौशल हस्तक्षेप विशेष रूप से डिजिटल माध्यम से संचालित शिक्षण वातावरण

में लचीलापन और अनुकूलनशीलता को बढ़ाते हैं।

वैश्विक स्तर पर भी शोध इन निष्कर्षों का समर्थन करता है। दक्षिण-पूर्व एशिया और अफ्रीका में किए गए अध्ययनों से पता चला है कि जीवन कौशल शिक्षा भावनात्मक लचीलापन को बढ़ाती है, व्यवहार संबंधी समस्याओं को कम करती है और कक्षा में सहभागिता को सुधारती है (यूनेस्को, 2020)। इसके अलावा, डिजिटल शिक्षण पद्धति को जीवन कौशल प्रशिक्षण में तेजी से शामिल किया जा रहा है, जहाँ MOOCs और वर्चुअल सिमुलेशन जैसे प्लेटफॉर्म अनुभवात्मक शिक्षा और चिंतनशील अभ्यास को सक्षम बनाते हैं (कुमार और सिंह, 2024)।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 समग्र शिक्षा के महत्व को मज़बूती से रेखांकित करती है और दक्षता-आधारित तथा विद्यार्थी-केंद्रित दृष्टिकोणों की वकालत करती है। इस ढाँचे के भीतर, शिक्षक शिक्षा पाठ्यक्रमों में जीवन कौशल और भावनात्मक बुद्धिमत्ता को शामिल करना आवश्यक है ताकि किशोरों को 21वीं सदी में सफल होने के लिए तैयार किया जा सके। साहित्य इस प्रकार नवाचारी, प्रौद्योगिकी-सक्षम जीवन कौशल कार्यक्रमों की आवश्यकता पर बल देता है, जो भावनात्मक और संज्ञानात्मक विकास के बीच सेतु का काम कर सकें, विशेषकर छत्तीसगढ़ जैसे वंचित क्षेत्रों में।

शोध उद्देश्य और कार्यप्रणाली : यह अध्ययन छत्तीसगढ़ के किशोरों में जीवन कौशल प्रशिक्षण का भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर प्रभाव जाँचने के लिए तैयार किया गया है। विशेष रूप से, इसका उद्देश्य यह पहचानना है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता के कौन-से आयाम-जैसे आत्म-जागरूकता, सहानुभूति, भावनात्मक नियंत्रण और सामाजिक कौशल-संरचित हस्तक्षेपों से सबसे अधिक प्रभावित होते हैं। इसके अतिरिक्त, अध्ययन किशोरों के जीवन कौशल प्रशिक्षण से जुड़े अनुभवों और चिंतन को डिजिटल शिक्षण वातावरण में समझने का प्रयास करता है। इस प्रकार, यह शिक्षक शिक्षा पाठ्यक्रमों में जीवन कौशल और भावनात्मक बुद्धिमत्ता को शामिल करने के लिए सुझाव प्रदान करना चाहता है, जो राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 की दृष्टि के अनुरूप है।

इन उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए मिश्रित-पद्धति शोध डिज़ाइन अपनाया गया। इस दृष्टिकोण में मात्रात्मक पूर्व-परीक्षण और पश्च-परीक्षण मापों को गुणात्मक चिंतन के साथ जोड़ा गया, जिससे भावनात्मक बुद्धिमत्ता में हुए बदलावों का सांख्यिकीय विश्लेषण और किशोरों के वास्तविक अनुभवों की गहरी समझ प्राप्त हो सके (क्रेसवेल और प्लानो क्लार्क, 2018)। अध्ययन बिलासपुर ज़िले, छत्तीसगढ़ के माध्यमिक विद्यालयों में 13 से 18 वर्ष आयु वर्ग के किशोरों पर किया गया। उद्देश्यपूर्ण नमूना चयन तकनीक का उपयोग कर 120 प्रतिभागियों का चयन किया गया, जिसमें लिंग, सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि और विद्यालय प्रकार का प्रतिनिधित्व सुनिश्चित किया गया।

हस्तक्षेप में दस मॉड्यूल वाला संरचित जीवन कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम शामिल था। इन मॉड्यूलों में निर्णय-निर्धारण, समस्या-समाधान, संवाद, सहानुभूति, तनाव प्रबंधन और भावनात्मक नियंत्रण जैसे विषयों को शामिल किया गया। प्रत्येक मॉड्यूल में अनुभवात्मक शिक्षण गतिविधियाँ, भूमिका-अभिनय और डिजिटल उपकरण जैसे इंटरैक्टिव वीडियो तथा ऑनलाइन सहयोगात्मक कार्य सम्मिलित थे, जिससे यह राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के डिजिटल शिक्षण पर बल देने के अनुरूप रहा।

डेटा संग्रह के लिए किशोरों हेतु अनुकूलित भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्केल का उपयोग किया गया (शुट्टे और अन्य, 1998), जिससे भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तरों में बदलाव को मापा जा सके। इसके अतिरिक्त, आत्म-चिंतन डायरी और फोकस समूह चर्चाओं का उपयोग प्रतिभागियों के अनुभवों की गुणात्मक समझ प्राप्त करने के लिए किया गया। मात्रात्मक डेटा का विश्लेषण युग्मित t-परीक्षण द्वारा किया गया, ताकि हस्तक्षेप से पहले और बाद के अंतर को मापा जा सके, जबकि गुणात्मक डेटा को विषयगत रूप से कोडित कर किशोरों के चिंतन में बार-बार आने वाले पैटर्न पहचाने गए।

नैतिक विचारों का अध्ययन के दौरान सावधानीपूर्वक पालन किया गया। प्रतिभागियों और उनके अभिभावकों से सूचित सहमति प्राप्त की गई, और डेटा संग्रह तथा रिपोर्टिंग के सभी चरणों में गोपनीयता बनाए रखी गई।

परिणाम और चर्चा : पूर्व-परीक्षण और पश्च-परीक्षण अंकों के विश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि जीवन कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लेने वाले किशोरों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता के स्तर में उल्लेखनीय सुधार हुआ। युग्मित t-परीक्षण के परिणामों ने आत्म-जागरूकता, सहानुभूति और भावनात्मक नियंत्रण में महत्वपूर्ण वृद्धि दर्शाई। सबसे अधिक बदलाव पारस्परिक संवाद और तनाव प्रबंधन के क्षेत्रों में दिखाई दिए। ये निष्कर्ष बताते हैं कि संरचित जीवन कौशल हस्तक्षेप किशोरों की भावनात्मक क्षमताओं को प्रभावी ढंग से बढ़ा सकते हैं, जिससे वे किशोरावस्था की चुनौतियों का अधिक रचनात्मक ढंग से सामना कर सकें।

गुणात्मक चिंतन, जो आत्म-चिंतन डायरी और फोकस समूह चर्चाओं के माध्यम से एकत्र किया गया, ने इन परिणामों को और मज़बूत किया। प्रतिभागियों ने भावनाओं को व्यक्त करने में अधिक आत्मविश्वास, दोस्तों के साथ बेहतर संबंध और निर्णय लेने की क्षमता में सुधार की रिपोर्ट दी। कई किशोरों ने प्रशिक्षण में शामिल डिजिटल उपकरणों-जैसे इंटरैक्टिव वीडियो और ऑनलाइन सहयोगात्मक अभ्यास-को उपयोगी बताया, क्योंकि इनसे सत्र अधिक रोचक और प्रासंगिक बने। ये अंतर्दृष्टियाँ पूर्ववर्ती अध्ययनों से मेल खाती हैं, जो अनुभवात्मक और प्रौद्योगिकी-सक्षम शिक्षण की भूमिका को सामाजिक-भावनात्मक विकास में महत्वपूर्ण मानते हैं (जोशिय, 2021; कुमार और सिंह, 2024)।

ये निष्कर्ष राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 की उस दृष्टि से गहराई से जुड़ते हैं, जो समग्र और दक्षता-आधारित शिक्षा की वकालत करती है। डिजिटल शिक्षण के साथ जीवन कौशल प्रशिक्षण को जोड़कर अध्ययन यह दर्शाता है कि किशोरों को न केवल शैक्षणिक सफलता बल्कि जिम्मेदार डिजिटल नागरिकता के लिए भी तैयार किया जा सकता है। परिणाम यह भी उजागर करते हैं कि शिक्षक शिक्षा संस्थानों को पाठ्यक्रमों को पुनः डिज़ाइन करने की आवश्यकता है, ताकि जीवन कौशल और भावनात्मक बुद्धिमत्ता को मिश्रित शिक्षण मॉडल और नवाचारी मूल्यांकन रणनीतियों के साथ एकीकृत किया जा सके।

इन परिणामों पर चर्चा करते समय कार्यान्वयन की चुनौतियों को स्वीकार करना भी आवश्यक है, विशेषकर छत्तीसगढ़ के ग्रामीण क्षेत्रों में डिजिटल विभाजन। उपकरणों और इंटरनेट कनेक्टिविटी तक सीमित पहुँच ऐसे हस्तक्षेपों की व्यापकता को बाधित कर सकती है। फिर भी, अध्ययन यह रेखांकित करता है कि जीवन कौशल शिक्षा और डिजिटल शिक्षण को मिलाकर किशोर विकास को समावेशी और नैतिक दिशा दी जा सकती है।

निष्कर्ष और निहितार्थ : यह अध्ययन छत्तीसगढ़ के किशोरों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ाने में जीवन कौशल प्रशिक्षण की महत्वपूर्ण भूमिका को उजागर करता है। निष्कर्ष बताते हैं कि निर्णय-निर्धारण, सहानुभूति, संवाद और तनाव प्रबंधन पर केंद्रित संरचित हस्तक्षेप भावनात्मक क्षमताओं में मापनीय सुधार ला सकते हैं। किशोरों ने न केवल आत्म-जागरूकता और भावनात्मक नियंत्रण के उच्च स्तर प्रदर्शित किए, बल्कि दोस्तों के साथ संबंध निभाने और शैक्षणिक चुनौतियों का सामना करने में अधिक आत्मविश्वास भी दिखाया। ये परिणाम इस बात को मज़बूत करते हैं कि जीवन कौशल शिक्षा को मुख्यधारा की स्कूली शिक्षा में शामिल करना आवश्यक है, विशेषकर उन क्षेत्रों में जहाँ सामाजिक-सांस्कृतिक और आर्थिक बदलाव विशिष्ट चुनौतियाँ प्रस्तुत करते हैं।

इस अध्ययन के निहितार्थ शिक्षक शिक्षा और नीति ढाँचों तक विस्तारित होते हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुरूप, शोध दक्षता-आधारित और विद्यार्थी-केंद्रित दृष्टिकोणों की आवश्यकता पर बल देता है, जो पाठ्यक्रम में जीवन कौशल और भावनात्मक बुद्धिमत्ता को समाहित करें। शिक्षक शिक्षा संस्थानों को क्षमता निर्माण, पाठ्यक्रम पुनः डिज़ाइन और डिजिटल शिक्षण पद्धति के उपयोग को प्राथमिकता देनी चाहिए, ताकि शिक्षक समग्र शिक्षण

अनुभव प्रदान करने के लिए सक्षम हो सकें। जीवन कौशल प्रशिक्षण में डिजिटल उपकरणों का एकीकरण सहभागिता और पहुँच को और बढ़ाता है, जिससे किशोरों को डिजिटल युग में जिम्मेदार भागीदारी के लिए तैयार किया जा सके। साथ ही, ग्रामीण क्षेत्रों में डिजिटल विभाजन और तकनीकी संसाधनों तक सीमित पहुँच जैसी चुनौतियों का समाधान करना आवश्यक है, ताकि समावेशिता सुनिश्चित हो सके। नीति-निर्माताओं और शैक्षिक नेताओं को अवसंरचना, प्रशिक्षण और सहयोगी प्रणालियों में निवेश करना चाहिए, ताकि इन अंतरालों को पाटा जा सके। ऐसा करने से जीवन कौशल प्रशिक्षण किशोर विकास के लिए एक परिवर्तनकारी उपकरण बन सकता है, जो लचीलापन, सहानुभूति और अनुकूलनशीलता जैसी गुणों को बढ़ावा देता है—जो शैक्षणिक सफलता, व्यक्तिगत विकास और नैतिक डिजिटल नागरिकता के लिए आवश्यक हैं।

अंत में, यह अध्ययन इस बढ़ते प्रमाण-समूह में योगदान देता है कि जीवन कौशल शिक्षा, जब डिजिटल शिक्षण के साथ एकीकृत होती है, तो किशोरों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता को उल्लेखनीय रूप से बढ़ा सकती है। यह शिक्षकों और नीति-निर्माताओं के लिए एक मार्ग प्रस्तुत करता है, जिससे वे NEP 2020 की दृष्टि को साकार कर सकें और सुनिश्चित कर सकें कि अगली पीढ़ी तेजी से बदलती दुनिया में सफल होने के लिए आवश्यक दक्षताओं से लैस हो।

संदर्भ सूची :

1. क्रेसवेल, जे. डब्ल्यू., और प्लानो क्लार्क, वी. एल. (2018). डिज़ाईनिंग एंड कंडक्टिंग मिक्ड मेथड्स रिसर्च (3रा संस्करण)। सेज पब्लिकेशन्स।
2. दास, आर. (2026). जीवन कौशल शिक्षा: छात्रों को वास्तविक दुनिया की चुनौतियों के लिए तैयार करने की एक रणनीति। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ सोशल इम्पैक्ट, 11(1), 18–25. <https://doi.org/10.25215/2455/1101018>
3. गोलमैन, डी. (1995). इमोशनल इंटेलिजेंस: व्हाई इट कैन मैटर मोर दैन IQ। बैटम बुक्स।
4. जोशिय, वी. (2021). किशोरों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर जीवन कौशल शिक्षा का प्रभाव। जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड प्रैक्टिस, 12(4), 45–53।
5. कुमार, आर., और सिंह, ए. (2024). शिक्षक शिक्षा में डिजिटल शिक्षण और जीवन कौशल एकीकरण। इंडियन जर्नल ऑफ एजुकेशनल टेक्नोलॉजी, 19(2), 67–78।
6. शुट्टे, एन. एस., मालौफ, जे. एम., हॉल, एल. ई., हैगर्टी, डी. जे., कूपर, जे. टी., गोल्डन, सी. जे., और डॉर्नहाइम, एल. (1998). भावनात्मक बुद्धिमत्ता का एक माप विकसित करना और उसका सत्यापन। पर्सनैलिटी एंड इंडिविजुअल डिफरेंसेस, 25(2), 167–177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
7. सुशमा, आर. (2023). भारतीय किशोरों में जीवन कौशल प्रशिक्षण के माध्यम से भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ाना। एशियन जर्नल ऑफ साइकोलॉजी एंड एजुकेशन, 14(3), 112–124।
8. टगट, ए., बालाजी, एम., और कपूर, एस. (2025). डिजिटल शिक्षण वातावरण में किशोर लचीलापन हेतु जीवन कौशल हस्तक्षेप। कॉन्टेम्पररी एजुकेशन रिव्यू, 33(1), 89–102।
9. यूनेस्को। (2020). ग्लोबल एजुकेशन मॉनिटरिंग रिपोर्ट: इनक्लूजन एंड एजुकेशन – ऑल मीन्स ऑल। यूनेस्को पब्लिशिंग।
10. वाघेला, एम. ए. (2025). शिक्षा में भावनात्मक बुद्धिमत्ता के मूल्यांकन उपकरणों का विकास। जर्नल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च एंड इनोवेशन, 8(2), 56–64।

•