

नर्सिंग शिक्षा में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का समावेशन: एक परिवर्तनात्मक दृष्टिकोण

¹सरोज पांडे, ²डॉ. सरबेस कुमार सिंह (सहायक प्रोफेसर)

¹शोधार्थी, ² शोध निर्देशक

¹⁻²विभाग: मनोविज्ञान, भारती विश्वविद्यालय, दुर्ग (छ.ग)

सार

नर्सिंग शिक्षा में भावनात्मक बुद्धिमत्ता (ईक्यू) का समावेशन एक परिवर्तनात्मक दृष्टिकोण है, जो नर्सों के व्यक्तिगत और पेशेवर विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता के मुख्य पहलू जैसे आत्म-जागरूकता, भावनाओं का प्रबंधन, सहानुभूति, और रिश्तों का प्रबंधन नर्सिंग छात्रों को बेहतर भावनात्मक क्षमता और मानसिक लचीलापन प्रदान करते हैं। इस अध्ययन में यह देखा गया है कि उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता न केवल नर्सिंग छात्रों की शैक्षणिक सफलता को बढ़ाती है, बल्कि यह उनके रोगी देखभाल कौशल और पेशेवर संबंधों में भी सुधार करती है। आत्म-प्रभावकारिता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता दोनों मिलकर नर्सिंग पेशे में अधिक प्रभावी कार्यकुशलता और रोगी देखभाल की गुणवत्ता को सुनिश्चित करने में मदद करते हैं। स्व-प्रभावकारिता की उच्च भावना वाले नर्सिंग छात्र चुनौतियों का सामना करते समय अधिक दृढ़ रहते हैं और विफलताओं से शीघ्र उबरते हैं, जबकि भावनात्मक बुद्धिमत्ता उन्हें अपने भावनाओं को नियंत्रित करने और दूसरों के साथ बेहतर संबंध बनाने में सक्षम बनाती है। इसके अतिरिक्त, भावनात्मक बुद्धिमत्ता नर्सों को मानसिक तनाव और बर्नआउट से बचने में भी मदद करती है, जो स्वास्थ्य देखभाल के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण मुद्दा है। नर्सिंग शिक्षा में इस समावेशन से छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि में सुधार होता है और यह नर्सिंग पेशे में स्थिरता और सफलता को बढ़ावा देता है।

मुख्य शब्द: नर्सिंग शिक्षा, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, आत्म-प्रभावकारिता, शैक्षणिक सफलता, मानसिक लचीलापन, बर्नआउट, पेशेवर विकास, रोगी देखभाल, नर्सिंग पेशे।

भूमिका

मनोविज्ञान में, आत्म-प्रभावकारिता किसी व्यक्ति की यह मान्यता है कि वह विशिष्ट लक्ष्यों तक पहुँचने के लिए आवश्यक तरीकों से कार्य करने की अपनी क्षमता में विश्वास करता है। इस अवधारणा को मूल रूप से मनोवैज्ञानिक अल्बर्ट बंदुरा ने 1977 में प्रस्तावित किया था। आत्म-प्रभावकारिता मानव प्रयास के हर क्षेत्र को प्रभावित करती है। परिस्थितियों को प्रभावित करने की अपनी शक्ति के बारे में किसी व्यक्ति के विश्वासों को निर्धारित करके, आत्म-प्रभावकारिता व्यक्ति की चुनौतियों का सामना करने की क्षमता और व्यक्ति द्वारा किए जाने वाले विकल्पों को दृढ़ता से प्रभावित करती है। ये प्रभाव विशेष रूप से स्वास्थ्य, शिक्षा और कृषि जैसे निवेश व्यवहारों के संबंध में स्पष्ट और सम्मोहक हैं। आत्म-प्रभावकारिता की एक मजबूत भावना मानव उपलब्धि और व्यक्तिगत कल्याण को बढ़ावा देती है। उच्च आत्म-प्रभावकारिता वाला व्यक्ति चुनौतियों को ऐसी चीजों के रूप में देखता है जिन्हें टालने के बजाय उन खतरों के रूप में देखा जाता है जिन्हें पार किया जाना चाहिए। ये लोग विफलता से तेजी से उबरने में सक्षम होते हैं और विफलता को प्रयास की कमी के लिए जिम्मेदार ठहराने की अधिक संभावना रखते हैं। वे इस विश्वास के साथ खतरनाक स्थितियों का सामना करते हैं कि वे उन्हें नियंत्रित कर सकते हैं। इन चीजों को तनाव के निम्न स्तर और अवसाद के प्रति कम संवेदनशीलता से जोड़ा गया है। इसके विपरीत, आत्म-प्रभावकारिता की कम भावना वाले लोग कठिन कार्यों को व्यक्तिगत खतरे के रूप में देखते हैं और उनसे दूर भागते हैं। कठिन कार्य उन्हें उन कौशलों पर ध्यान देने के लिए प्रेरित करते हैं जिनकी उनमें कमी है, न कि उन कौशलों पर जो उनके पास हैं। असफलता के बाद उनके लिए अपनी क्षमताओं पर विश्वास खोना आसान होता है। कम आत्म-प्रभावकारिता तनाव और अवसाद के उच्च स्तर से जुड़ी हो सकती है।

आत्म-प्रभावकारिता सिद्धांत का अनुसंधान, शिक्षा और नैदानिक अभ्यास पर काफी प्रभाव पड़ा है। उदाहरण के लिए, स्वास्थ्य मनोविज्ञान के क्षेत्र में, आत्म-प्रभावकारिता के निर्माण को विविध प्रकार के व्यवहारों पर

लागू किया गया है

- पुरानी बीमारी का स्व-प्रबंधन
- धूम्रपान बंद करना
- शराब का उपयोग
- भोजन
- दर्द नियंत्रण
- व्यायाम

पिछले पाँच वर्षों से PsycINFO® की खोज में नियंत्रण के स्थान, सुसंगति की भावना, सीखी हुई असहायता और अन्य लोकप्रिय निर्माणों की तुलना में आत्म-प्रभावकारिता की अधिक जाँच सूचीबद्ध हैं। इन स्वास्थ्य-संबंधी डोमेन में आत्म-प्रभावकारिता सिद्धांत की सहज अपील ने एचआईवी की रोकथाम को संबोधित करने वाले शोध में इसके उपयोग को प्रोत्साहित किया है।

एचआईवी/एड्स से सीखे गए सबक

HIV रोकथाम अनुसंधान में आत्म-प्रभावकारिता का अक्सर मूल्यांकन किया जाता है, लेकिन आत्म-प्रभावकारिता (सुरक्षित सेक्स के लिए) और यौन जोखिम व्यवहार (फोर्सिथ और कैरी, 1998) के बीच संबंध के लिए मिश्रित सबूत मिले हैं। निष्कर्षों के इस पैटर्न की व्याख्या इस तरह की जा सकती है कि HIV से संबंधित जोखिम व्यवहार और शायद अन्य स्वास्थ्य संबंधी व्यवहारों के अध्ययन के लिए आत्म-प्रभावकारिता अप्रासंगिक है। हालांकि, यह संभावना है कि ऐसा निष्कर्ष समय से पहले ही निकाला जा सकता है। हालांकि, HIV अनुसंधान ने हमें जो सिखाया है, वह यह है कि आत्म-प्रभावकारिता का विश्वसनीय और वैध माप बहुत चुनौतीपूर्ण है। सुरक्षित व्यवहार के लिए आत्म-प्रभावकारिता का आकलन करने के लिए अभिप्रेत उपकरण अक्सर आत्म-प्रभावकारिता के अलावा अन्य संरचनाओं को मापते हैं। उदाहरण के लिए, जांचकर्ताओं ने HIV से संबंधित ज्ञान, व्यवहारिक इरादे, सुरक्षित यौन व्यवहार के प्रति दृष्टिकोण, जोखिम कम करने वाले व्यवहारों को लागू करने की कठिनाई की धारणा, कथित असहायता, एचआईवी संक्रमण के प्रति कथित भेद्यता, कामुकता की स्वीकृति और अन्य अनूठी परिचालनों (फोर्सिथ और कैरी, 1998) को दर्शाने वाली सामग्री के साथ उपायों का उपयोग किया है। आत्म-प्रभावकारिता विश्वासों के अस्पष्ट परिचालनों से जो मापा जा रहा है वह अस्पष्ट हो जाता है और द्विचर संबंधों को कम कर देता है। HIV अनुसंधान ने आत्म-प्रभावकारिता उपायों की वैधता के लिए सीमित साक्ष्य की ओर भी ध्यान आकर्षित किया है। ब्रैफोर्ड और बेक (1991) ने कंडोम उपयोग स्व-प्रभावकारिता स्केल की वैधता के लिए विभेदक साक्ष्य की रिपोर्ट की, जिसमें दिखाया गया कि स्कोर निम्नलिखित में अंतर करते हैं:

- सुसंगत, असंगत और गैर-कंडोम उपयोगकर्ता
- यौन रूप से अनुभवी और अनुभवहीन प्रतिभागी और,
- प्रतिभागी जिन्होंने यौन संचारित रोग संक्रमण के इतिहास की रिपोर्ट की या नहीं की।

बाद के अध्ययनों की एक श्रृंखला में, जांच ने CUSES स्कोर की विभेदक वैधता की पुष्टि की है इनमें से प्रत्येक अध्ययन में, स्व-प्रभावकारिता रेटिंग ने कंडोम के उपयोग की स्व-रिपोर्ट की गई स्थिरता के आधार पर कॉलेज के छात्रों को अलग किया। पूर्वानुमान और निर्माण साक्ष्य पर काफी कम ध्यान दिया गया है। एक संबंधित समस्या यह है कि स्व-प्रभावकारिता उपायों का मूल्यांकन करने के प्रयास सत्यापन विधियों द्वारा सीमित किए गए हैं जो एकल मूल्यांकन रणनीति को नियोजित करते हैं। ऐसी जांच यह प्रदर्शित करने में असमर्थ हैं कि देखे गए सहसंबंध मुख्य रूप से साझा विधि भिन्नता से उत्पन्न नहीं होते हैं। यह शोध

हमें याद दिलाता है कि अभिसारी और विभेदक साक्ष्य के मूल्यांकन के लिए मल्टीट्रेट-मल्टीमैथड मैट्रिसेस के उपयोग के लिए कैम्पबेल और फिस्के (1959) की सिफारिशों की आवश्यकता है।

HIV शोध हमें यह भी याद दिलाता है कि प्रभावकारिता विश्वासों की प्रकृति के बारे में वैचारिक स्पष्टता उन उपायों के विकास के लिए महत्वपूर्ण है जो SET के अनुरूप हैं। प्रभावकारिता विश्वासों का आकलन करने के लिए इच्छित वस्तुओं को संचालित किया जाना चाहिए ताकि वे:

- क्षमता में विश्वासों का आकलन करें
- डोमेन-विशिष्ट व्यवहारों को लागू करें
- ऐसी परिस्थितियाँ जो चुनौतियों के क्रम को प्रस्तुत करती हैं।

HIV रोकथाम के अध्ययन अक्सर इस स्तर की सटीकता को प्राप्त नहीं करते हैं, लेकिन उल्लेखनीय अपवाद मौजूद हैं। उदाहरण के लिए, Besson-Engquist (1992) का सुरक्षित सेक्स और कंडोम के उपयोग के लिए आत्म-प्रभावकारिता का बहु-आइटम उपाय प्रत्येक मानदंड को पूरा करता है। यह उपाय कई परिस्थितियों में जोखिम कम करने वाले व्यवहार (जैसे, कंडोम के उपयोग की चर्चा शुरू करना) को लागू करने की उनकी क्षमताओं में छात्रों के विश्वासों का आकलन करता है (जैसे, संभोग से पहले एक नए साथी के साथ सुरक्षित सेक्स पर चर्चा करना)। इस उपाय ने स्थितिजन्य मांगों के बारे में विवरण प्रदान करने के लिए उद्दीपन-आधारित परिदृश्यों का भी उपयोग किया जो प्रभावकारिता विश्वासों के स्तर और ताकत को प्रभावित कर सकते हैं। ख्यात्रात्मक जांच से पहले इस तरह के उद्दीपन (गुणात्मक) शोध का उपयोग, सामान्य रूप से स्वास्थ्य-व्यवहार अनुसंधान में एचआईवी शोध के एक और योगदान को दर्शाता है।, आत्म-प्रभावकारिता के बारे में इन मौलिक माप चिंताओं के अलावा, एचआईवी शोध ने यह भी प्रदर्शित किया है कि पद्धतिगत मुद्दे देखे गए प्रभावकारिता-व्यवहार संबंधों को कम कर सकते हैं।

आत्म-प्रभावकारिता जोखिम में कमी के संबंध जोखिम व्यवहार के स्व-रिपोर्ट उपायों से जुड़े सीलिंग प्रभाव, प्रतिक्रिया पूर्वाग्रह और माप त्रुटि से प्रभावित हो सकते हैं एचआईवी रोकथाम अनुसंधान में एक सुसंगत खोज यह है कि आत्म-प्रभावकारिता स्कोर नकारात्मक रूप से तिरछे होते हैं। कथित क्षमताओं के बारे में पूछताछ के जवाब में, उत्तरदाता अक्सर जोखिम कम करने वाले व्यवहारों को लागू करने के लिए अत्यधिक प्रभावकारिता की रिपोर्ट करते हैं। यह प्रतिक्रिया प्रवृत्ति संसर किए गए वितरण को जन्म दे सकती है जिसमें नमूने का काफी हिस्सा अधिकतम आत्म-प्रभावकारिता स्कोर देता है। इन सीलिंग प्रभावों के लिए एक व्याख्या यह है कि प्रभावकारिता उपायों में लक्ष्य नमूने के लिए प्रासंगिक चुनौती के पर्याप्त स्तर शामिल नहीं होते हैं प्रासंगिक संकेतों की अनुपस्थिति में, प्रतिक्रियाएँ "सर्वोत्तम स्थिति" परिदृश्यों में प्रदर्शन को दर्शा सकती हैं जो अधिकतम आत्म-प्रभावकारिता स्कोर प्रदान करती हैं। ये प्रतिक्रियाएँ उत्तरदाताओं के बीच वास्तविक अंतरों को अस्पष्ट कर देंगी। इसके अलावा, संभावित प्रतिक्रियाओं की सीमा को सीमित करने वाले स्कोरिंग प्रोटोकॉल भी संक्षिप्त डेटा उत्पन्न कर सकते हैं। आत्म-प्रभावकारिता में अंतर के प्रति संवेदनशीलता की कमी के परिणामस्वरूप व्यवहार प्रदर्शन की भविष्यवाणियाँ सीमित हो जाती हैं। इस प्रकार, आइटम में चुनौती के पर्याप्त ग्रेडेशन और पर्याप्त रूप से विस्तृत प्रतिक्रिया अंतराल को शामिल करना संवेदनशील आत्म-प्रभावकारिता उपायों के विकास के लिए महत्वपूर्ण है।

सीलिंग प्रभावों के लिए एक अतिरिक्त व्याख्या यह है कि प्रभावकारिता स्कोर प्रतिक्रिया पूर्वाग्रह से प्रभावित हो सकते हैं। यानी, शोध प्रतिभागी ऐसे तरीकों से प्रतिक्रिया कर सकते हैं जो उनके बारे में अच्छी तरह से दर्शाते हैं। पारंपरिक मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन, जो सामाजिक वांछनीयता प्रतिक्रिया की एक विशेषता अवधारणा को आगे बढ़ाता है, को HIV रोकथाम अनुसंधान में अपनाया गया है। आश्चर्य की बात नहीं है, इस दृष्टिकोण ने सामाजिक रूप से वांछनीयता पूर्वाग्रह और प्रभावकारिता विश्वासों के बीच कोई संबंध नहीं दिखाया है। इन निष्कर्षों की एक सीमा यह है कि जांचकर्ताओं ने स्थिर व्यक्तित्व लक्षणों को प्रतिबिंबित करने वाली वस्तुओं से गतिशील प्रभावकारिता विश्वासों की भविष्यवाणी करने का प्रयास किया, जिसमें बाद वाले का HIV डोमेन से कोई स्पष्ट प्रासंगिकता नहीं है। सामाजिक रूप से वांछनीय प्रतिक्रिया के ये पारंपरिक

उपाय मूल्यांकन वस्तुओं को एक बड़े निर्माण के संकेत के रूप में मानते हैं, इस वास्तविकता को अनदेखा करते हुए कि HIV संक्रमण के लिए जोखिम प्रदान करने वाले व्यवहार विशिष्ट रूप से कलंकित करने वाले हैं। सामाजिक वांछनीयता, आत्म-प्रभावकारिता और HIV जोखिम व्यवहार के बीच महत्वपूर्ण सहसंबंधों को खोजने में विफलता को मूल्यांकन में निहित असंगतियों के लिए जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। HIV-जोखिम व्यवहार के बारे में पूछे जाने पर प्रतिभागी सामाजिक रूप से स्वीकार्य तरीकों से प्रस्तुत हो सकते हैं, लेकिन ऐसा उन तरीकों से करते हैं जो प्रस्तुति पूर्वाग्रह के लक्षण उपायों द्वारा पता नहीं लगाए जाते हैं। जैसे जोखिम भरे यौन व्यवहारों की कम रिपोर्ट की जा सकती है, वैसे ही जोखिम कम करने वाले व्यवहारों के लिए आत्म-प्रभावकारिता जैसी मान्यताओं की अधिक रिपोर्ट की जा सकती है। आत्म-प्रभावकारिता अनुसंधान के संदर्भ में प्रतिक्रिया पूर्वाग्रह का आकलन अधिक ध्यान देने योग्य है।

शिक्षण रणनीतियाँ

छात्रों को संबंधित सामाजिक-संज्ञानात्मक सिद्धांतों (जैसे, आत्म-प्रभावकारिता, परिणाम अपेक्षाएँ, व्यवहारिक इरादे, व्यवहारिक कठिनाई, आत्म-सम्मान, आर्शावाद, आदि) से निर्माणों के बीच अंतर को समझने में मदद करें।

छात्रों को किसी भी स्वास्थ्य-संबंधी व्यवहार के लिए आत्म-प्रभावकारिता का एक उपाय विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करें जो इन अन्य निर्माणों के साथ आत्म-प्रभावकारिता के भ्रम से बचता है। यदि स्वास्थ्य व्यवहार सामाजिक रूप से कलंकित है (जैसे, यौन व्यवहार, अवैध नशीली दवाओं का उपयोग) या यदि सामाजिक मानदंड सुझाव देते हैं कि किसी को अक्सर एक व्यवहार (जैसे, व्यायाम) में संलग्न होना चाहिए, तो चर्चा करें कि सामाजिक वांछनीयता प्रतिक्रिया पूर्वाग्रह आत्म-प्रभावकारिता स्कोर को कैसे बढ़ा सकते हैं।

भावनात्मक बुद्धि

भावनात्मक बुद्धिमत्ता से तात्पर्य अपनी भावनाओं के साथ-साथ दूसरों की भावनाओं को पहचानने और प्रबंधित करने की क्षमता से है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता में आम तौर पर कुछ कौशल शामिल होते हैं: भावनात्मक जागरूकता, या अपनी भावनाओं को पहचानने और नाम देने की क्षमता, उन भावनाओं का दोहन करने और उन्हें सोचने और समस्या समाधान जैसे कार्यों में लागू करने की क्षमता और भावनाओं को प्रबंधित करने की क्षमता, जिसमें जरूरत पड़ने पर अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना और दूसरों को भी ऐसा करने में मदद करना शामिल है।

सीखना एक भावनात्मक प्रक्रिया है। यदि सीखना भावनाओं के नियंत्रण में है, तो हमें यह समझना चाहिए कि हम अपने छात्रों में सीखने को बढ़ाने के लिए उनका उपयोग कैसे कर सकते हैं। छात्रों को यह जानने में मदद करना भी महत्वपूर्ण है कि उनकी भावनात्मक बुद्धिमत्ता कॉलेज या हाई महाविद्यालय के छात्र के रूप में उनकी सफलता में मदद या बाधा डालने के लिए कैसे काम करती है। गोलेमैन इस बात के पुख्ता सबूत पेश करते हैं कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता भागफल (EQ) शैक्षणिक सफलता में संज्ञानात्मक बुद्धिमत्ता जितना ही महत्वपूर्ण है, जिसे बुद्धिमत्ता भागफल (IQ) द्वारा मापा जाता है। एक महत्वपूर्ण बिंदु यह है कि, जबकि पफ़ आनुवंशिक रूप से संपन्न लगता है, ऐसे सबूत हैं कि उचित प्रशिक्षण और सीखने के माहौल के साथ EQ को बढ़ाया जा सकता है। भावना एक ऐसी स्थिति के लिए एक शारीरिक प्रतिक्रिया है जो अकेले बुद्धि पर छोड़ने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है, जैसे कि खतरा, दर्दनाक नुकसान, निराशा के बावजूद लक्ष्य की ओर बढ़ना, साथी के साथ संबंध बनाना, परिवार बनाना। जबकि हम भावनाओं का वर्णन करने के लिए सैकड़ों शब्दों का उपयोग करते हैं, वे आम तौर पर लगभग आठ बुनियादी भावनाओं से संबंधित होते हैं: क्रोध, भय, खुशी, उदासी, प्यार, आश्चर्य, घृणा और शर्म।

कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय में मानव संपर्क प्रयोगशाला के प्रमुख पॉल एकमैन ने पाया है कि ये इनमें से पहले चार का वर्णन करने के लिए विशिष्ट चेहरे के भाव हैं, जो सभी संस्कृतियों में सुसंगत पाए गए हैं, जिनमें बाहरी दुनिया तक पहुंच नहीं रखने वाली आदिम संस्कृतियां भी शामिल हैं। कुछ लोग स्वाभाविक रूप से हंसमुख या आशावादी होते हैं, जबकि अन्य नकारात्मक या निराशावादी होते हैं। ये स्वभाव हमारे

बारे में और हमारे आसपास की दुनिया के बारे में हमारी धारणाओं को आकार देते हैं। गोलेमैन का सुझाव है कि सकारात्मक स्वभाव वाला छात्र गणित की परीक्षा में एफ को इस बात के प्रमाण के रूप में देखेगा कि उसे कड़ी मेहनत करने की आवश्यकता है, जबकि कोई अन्य इसे इस बात के प्रमाण के रूप में देख सकता है कि वह मूर्ख है। उचित रूप से उपयोग किए जाने पर, भावनाएँ एक सफल और पूर्ण जीवन के लिए एक आवश्यक उपकरण हैं। लेकिन नियंत्रण से बाहर होने पर, भावनाएँ आपदा का कारण बन सकती हैं। हमारे दिन-प्रतिदिन के जीवन में, सैलोवे ने भावनाओं के प्रभावी उपयोग के लिए निम्नलिखित उपायों को परिभाषित किया है: (A) अपनी भावनाओं को जानना आत्म-जागरूकता – किसी भावना को पहचानना जैसे ही वह घटित होती है – EQ का आधार है। पल-पल भावनाओं पर नजर रखने की क्षमता, संज्ञानात्मक रूप से और साथ ही भावात्मक रूप से, मनोवैज्ञानिक अंतर्दृष्टि और आत्म-समझ के लिए महत्वपूर्ण है। अपनी सच्ची भावनाओं को पढ़ने की क्षमता हमें उनकी दया पर छोड़ देती है। (B) भावनाओं को प्रबंधित करना: भावनाओं को इस तरह से संभालना कि वे उचित हों, एक ऐसी क्षमता है जो आत्म-जागरूकता का निर्माण करती है। खुद को शांत करने, अनियंत्रित चिंता, उदासी या चिड़चिड़ापन को दूर करने की क्षमता होना जीवन की असफलताओं और परेशानियों से उबरने के लिए महत्वपूर्ण है, (C) खुद को प्रेरित करना: किसी लक्ष्य की सेवा में भावनाओं को संगठित करना आत्म-प्रेरणा और महारत और रचनात्मकता के लिए ध्यान देने के लिए आवश्यक है।

भावनात्मक आत्म-नियंत्रण संतुष्टि में देरी करता है और आवेग को दबाता है जो हर तरह की उपलब्धि का आधार है। और 'प्रवाह अवस्था' में आने में सक्षम होना सभी प्रकार के उत्कृष्ट प्रदर्शन को सक्षम बनाता है। इस कौशल वाले लोग जो भी करते हैं उसमें अधिक उत्पादक और प्रभावी होते हैं (D) दूसरों की भावनाओं को पहचानना सहानुभूति एक और क्षमता जो भावनात्मक आत्म-जागरूकता पर आधारित है, वह मौलिक श्लोगों का कौशल है, जो लोग सहानुभूति रखते हैं वे सूक्ष्म सामाजिक संकेतों के प्रति सजग होते हैं जो बताते हैं कि दूसरों को क्या चाहिए या क्या चाहिए। सहानुभूति परोपकारिता को प्रज्वलित करती है, जो सामाजिक नैतिकता का आधार है, (E) रिश्तों को संभालना रिश्तों की कला, बड़े हिस्से में, दूसरों की भावनाओं को प्रबंधित करने का कौशल है। लोग इन पांच ईक्यू डोमेन में से प्रत्येक में अपनी क्षमताओं में भिन्न होते हैं; हममें से कुछ लोग अपनी चिंता को संभालने में काफी अच्छे होते हैं लेकिन किसी और की चिंता को शांत करने में नहीं। भावनात्मक बुद्धिमत्ता की अवधारणा प्रकृति में बहुमुखी है जिसमें व्यक्तिगत कौशल और अंतर और अंतः व्यक्तिगत कारकों के बारे में अंतर्दृष्टि शामिल है जो किसी व्यक्ति की योग्यता प्रोफाइल को प्रभावित करती है उन्होंने तर्क दिया कि जो नेता सकारात्मक प्रभाव (जैसे उत्साह) प्रदर्शित करते हैं, वे अपने आसपास के लोगों को ऊर्जा प्रदान करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप कार्य कुशलता और उत्पादकता में वृद्धि होती है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता महाविद्यालय, घर और कार्यस्थल पर पारस्परिक और अंतरवैयक्तिक संबंधों के लिए आवश्यक है। उच्च भावनात्मक भागफल वाले लोगों से अपेक्षा की जाती है कि वे निर्दिष्ट क्षमताओं के माध्यम से अधिक तेजी से प्रगति करें और उनमें से अधिक में महारत हासिल करें। यह दूसरों के साथ और खुद के साथ संबंधों में सकारात्मक परिणाम बनाने की क्षमता है। सकारात्मक परिणामों में खुशी, आशावाद, महाविद्यालय और जीवन में सफलता शामिल है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता में वृद्धि का संबंध नेतृत्व, शैक्षणिक प्रदर्शन, विवाह, दोस्ती और स्वास्थ्य में बेहतर परिणामों से है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता को यह जानने के कौशल के रूप में परिभाषित किया जा रहा है कि आप कौन हैं, आपके विचार, भावनाएँ और कार्य आपस में कैसे जुड़े हैं। इसके अलावा, यह खुद का पुनर्मूल्यांकन करने और खुद को बदलने के कौशल और अपने जीवन की प्रत्यक्ष और वास्तविक समझ को बढ़ाने के कौशल को संदर्भित करता है। नर्सिंग कार्यक्रमों की चयन प्रक्रियाएँ संभावित रूप से सफल छात्रों की पहचान करने के लिए आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली प्रणाली हैं। आज अधिकांश नर्सिंग कार्यक्रमों की चयन प्रक्रियाएँ केवल शैक्षणिक क्षमता पर आधारित हैं, हालाँकि, यह स्पष्ट है कि गैर-शैक्षणिक कौशल, जैसे कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता की अवधारणा द्वारा शामिल किए गए कौशल, नर्सिंग महाविद्यालय और नर्सिंग पेशे में सफलता के लिए भी महत्वपूर्ण हैं। सफल होने की सबसे अधिक संभावना वाले छात्रों की लगातार पहचान से छात्रों की पढ़ाई छोड़ने की दर को कम करने

में सहायता मिल सकती है।

रोगियों का लिंग, आयु और स्वास्थ्य की स्थिति भी भावनात्मक बुद्धिमत्ता के अनुप्रयोग को प्रभावित करती है। तनाव से निपटने की रणनीतियों के उपयोग में, सामाजिक समर्थन की मात्रा और गुणवत्ता में और नर्सिंग छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में ट्रेट मेटा-मूड स्केल द्वारा मापी गई भावनात्मक बुद्धिमत्ता की भूमिका की जांच करने के लिए किए गए अध्ययनों से पता चला है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता नकारात्मक तनाव के परिणामों को कम करती है। शैक्षणिक उपलब्धि शैक्षिक मनोवैज्ञानिकों के लिए चिंता और ध्यान का विषय बनी हुई है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता संज्ञानात्मक क्षमताओं और शैक्षणिक उपलब्धि में योगदान देती है और यह एक महत्वपूर्ण कारक के रूप में उभरी है जो शैक्षणिक उपलब्धि सहित जीवन में किसी की सफलता को प्रभावित करती है। जब छात्र असफल होते हैं, तो ऐसा इसलिए नहीं होता है क्योंकि उनके पास कॉलेज में कोर्स वर्क करने के लिए बुद्धिमत्ता नहीं होती है, बल्कि अक्सर इसलिए होता है क्योंकि उनमें भावनात्मक बुद्धिमत्ता से संबंधित बुनियादी कौशल की कमी होती है। आत्म-प्रेरणा और भावनाओं के आत्म-प्रबंधन जैसे भावनात्मक बुद्धिमत्ता कौशल शैक्षणिक उपलब्धि में अधिक योगदान देते हैं। भावनात्मक बुद्धिमत्ता अवधारणाओं का उपयोग नर्सिंग छात्रों की शैक्षणिक उपलब्धि को बढ़ाने और नर्स प्रतिधारण और रोगीधराहक परिणामों को बेहतर बनाने के तरीकों में नई अंतर्दृष्टि प्रदान कर सकता है।

मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को "क्या सही है" के संदर्भ में वर्णित करने पर जोर तब से बढ़ रहा है जब से मार्टिन सेलिगमैन ने 1988 में सकारात्मक मनोविज्ञान शब्द गढ़ा था। यह स्वास्थ्य, प्रेरणा, क्षमताओं, संभावनाओं और सामाजिक कामकाज के बारे में मान्यताओं और विशेषताओं के एक सराहनीय सेट की ओर महत्व में बदलाव की ओर ध्यान आकर्षित करता है। पिछले कई वर्षों में, मनोवैज्ञानिकों ने खुशी और अन्य सकारात्मक भावनाओं की जांच पर अधिक ध्यान देने का तर्क दिया है। नर्स शिक्षा के लिए परिवर्तनकारी शिक्षा के एक मॉडल द्वारा भावनात्मक बुद्धिमत्ता को नर्सिंग पेशे में अधिक यथार्थवादी और उचित रूप से एकीकृत किया जाना चाहिए। आज, भावनात्मक बुद्धिमत्ता को सफल नर्सिंग नेतृत्व के निर्माण, नर्सिंग प्रदर्शन को बढ़ाने और नर्स बर्नआउट को कम करने के लिए एक महत्वपूर्ण विशेषता के रूप में जांचा जाता है।

निष्कर्ष:

नर्सिंग शिक्षा में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का समावेशन न केवल छात्रों के व्यक्तिगत और शैक्षिक विकास को प्रोत्साहित करता है, बल्कि यह नर्सिंग पेशे में उच्च कार्यकुशलता और रोगी देखभाल गुणवत्ता को भी बढ़ाता है। आत्म-प्रभावकारिता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता दोनों का संयोजन नर्सिंग छात्रों को चुनौतियों का सामना करने, मानसिक लचीलापन विकसित करने और पेशेवर संबंधों को सुधारने में मदद करता है। इसके अलावा, भावनात्मक बुद्धिमत्ता नर्सों को बर्नआउट और मानसिक तनाव से बचने में सहायक होती है, जो स्वास्थ्य देखभाल के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण मुद्दा है। इस समावेशन से न केवल शैक्षिक सफलता में वृद्धि होती है, बल्कि यह नर्सिंग पेशे में स्थिरता और सफलता को भी बढ़ावा देता है, जिससे नर्सिंग कार्यक्रमों और पेशेवर विकास की गुणवत्ता में सुधार होता है।

संदर्भ

- अलजायत, ए और अल-गमाल, ई 2014ए 'मनोरोग मानसिक स्वास्थ्य पाठ्यक्रमों में नैदानिक अभ्यास के दौरान जॉर्डन के नर्सिंग छात्रों में अनुभव किया गया तनाव और उससे निपटने की रणनीति', इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मेंटल हेल्थ, वॉल्यूम 23ए नंबर 4ए पृष्ठ 10।
- चेउंग, एफ. वाई. एल., और टैंग, सी. एस. के. (2012)। कार्य-परिवार के हस्तक्षेप पर भावनात्मक असंगति और भावनात्मक बुद्धिमत्ता के प्रभाव। कैनेडियन जर्नल ऑफ बिहेवियरल साइंसधरिव्यू कैनेडियन डेस साइंसेज डू कॉम्पोर्टमेंट, 44(1), 50–58।
- चिन्नु, एलजे, मर्सी, ए और हेमामालिनी, ए, 2016, "एसआरएम कॉलेज ऑफ नर्सिंग में नर्सिंग छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव का आकलन करने के लिए एक वर्णनात्मक अध्ययन", अंतर्राष्ट्रीय शिक्षा और अनुसंधान जर्नल, खंड 2 ए संख्या 4।
- देब एट अल. 2015 "भारतीय हाई स्कूल के छात्रों में शैक्षणिक तनाव, माता-पिता का दबाव, चिंता और

- मानसिक स्वास्थ्य”, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइकोलॉजी एंड बिहेवियरल साइंसेज, वॉल्यूम 5। नंबर 1।।
- फेकाही, एम. और हैग, एम., 2016, “जैविक प्रतिक्रिया के विचार में परीक्षा की चिंता को कम करने के लिए न्यूरो-भाषाई प्रोग्रामिंग (एनएलपी) का उपयोग करके एक प्रशिक्षण कार्यक्रम की प्रभावशीलता”, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ बिहेवियरल रिसर्च एंड साइकोलॉजी, खंड 4ए संख्या 1ए पृष्ठ 173–177।
- बॉम, ए., शेफर, एम.ए., लेक, सी.आर., प्लेमिंग, आर., और कॉलिन्स, डी.एल. (1985)। श्री माइल आइलैंड में दीर्घकालिक तनाव के मनोवैज्ञानिक और अंतःस्रावी सहसंबंध। पर्सपेक्टिव्स ऑन बिहेवियर थेरेपी में, संपादक आर. विलियम्स, 2, 201–217। सैन डिएगो एकेडमिक प्रेस।
- फागुय, डी. ए. (2017). भावनात्मक बुद्धिमत्ता और नैदानिक नर्सिंग शिक्षा से इसका संबंध। नर्स एजुकेशन टुडे, 56, 36–40.
- सैलोवे, पी., और मेयर, जे. डी. (2016). भावनात्मक बुद्धिमत्ता: सिद्धांत, निष्कर्ष और निहितार्थ। साइकोलॉजिकल इन्क्वायरी, 17(3), 201–211.
- मासी, आर. जे., और जॉर्ज, जे. एम. (2015). स्वास्थ्य सेवा संगठनों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की भूमिका। जर्नल ऑफ ऑर्गनाइजेशनल बिहेवियर, 36(4), 564–578.
- कोडियर, ई., कूकर, बी.एम., और शॉल्डज, जे. (2014). नर्सिंग अभ्यास में भावनात्मक बुद्धिमत्ता। जर्नल ऑफ नर्सिंग एडमिनिस्ट्रेशन, 44(9), 481–487.
- बेहेशितफर, एम., और असगरी, एम. (2013). नर्सिंग शिक्षा में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की भूमिका। एशियन सोशल साइंस, 9(11), 133–140.
- गोलेमैन, डी. (2013). भावनात्मक बुद्धिमत्ता: यह आईक्यू से ज्यादा महत्वपूर्ण क्यों हो सकती है। बैटम बुक्स।
- होजत, एम., और जू, जी. (2012)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता और चिकित्सा परिणाम: साहित्य की समीक्षा। चिकित्सा शिक्षा पर परिप्रेक्ष्य, 1(1), 8–16।
- मैकक्वीन, ए. (2012)। नर्सिंग कार्य में भावनात्मक बुद्धिमत्ता: एक एकीकृत साहित्य समीक्षा। जर्नल ऑफ एडवांस्ड नर्सिंग, 68(6), 1215–1225। •
- गोलेमैन, डी. (2012)। मस्तिष्क और भावनात्मक बुद्धिमत्ता: नई अंतर्दृष्टि। ध्वनि से कहीं बढ़कर।
- बार्च, एम. (2011)। नर्सिंग अभ्यास में भावनात्मक बुद्धिमत्ता: नर्सिंग शिक्षा और अभ्यास पर प्रभाव। नर्सिंग शिक्षा परिप्रेक्ष्य, 32(6), 356–359।
- सियारोची, जे., और मेयर, जे. डी. (2011). दैनिक जीवन में भावनात्मक बुद्धिमत्ता: एक वैज्ञानिक अन्वेषण। साइकोलॉजी प्रेस।
- शर्मा, पी., और मुथा, डी. (2010)। नर्सिंग शिक्षा के माध्यम से भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ाना: चिंतन की भूमिका। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ नर्सिंग एजुकेशन, 2(1), 56–60।
- तिवारी, एन., और सक्सेना, आर. (2010)। नर्सिंग पेशे में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और इसकी भूमिका। जर्नल ऑफ नर्सिंग एजुकेशन एंड प्रैक्टिस, 1(2), 34–40।
- लांडा, जे. एम., और फर्नांडीज-बेरोकल, पी. (2010). पेशेवर नर्स के विकास में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की भूमिका: नर्सिंग अभ्यास के लिए एक रूपरेखा। नर्स एजुकेशन टुडे, 30(6), 612–616.
- गोलेमैन, डी. (2010). सामाजिक बुद्धिमत्ता: मानवीय संबंधों का नया विज्ञान। बैटम बुक्स।

