

नर्सिंग शिक्षा में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का शैक्षिक और पेशेवर सफलता पर प्रभाव

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

¹शोधार्थी, ² शोध निर्देशक

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

सार:

भावनात्मक बुद्धिमत्ता (ईक्यू) और आत्म-प्रभावकारिता नर्सिंग शिक्षा में शैक्षणिक और पेशेवर सफलता के लिए महत्वपूर्ण कारक हैं। नर्सिंग छात्रों को उच्च दबाव वाले परिदृश्यों में काम करना होता है, जिसमें उन्हें अपने और दूसरों के भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने की आवश्यकता होती है। जिन छात्रों में उच्च स्तर की भावनात्मक बुद्धिमत्ता होती है, वे बेहतर तनाव प्रबंधन, सहानुभूति बनाए रखने और प्रभावी संवाद करने में सक्षम होते हैं, जो शैक्षणिक प्रदर्शन और पेशेवर विकास को सकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। इसके अलावा, आत्म-प्रभावकारिता छात्रों को चुनौतियों का सामना आत्मविश्वास के साथ करने, समय प्रबंधन, और अनुकूलनात्मक मुकाबला तकनीकों का उपयोग करने में मदद करती है। अध्ययन दर्शाता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आत्म-प्रभावकारिता न केवल छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन को सुधारते हैं, बल्कि पेशेवर जीवन में भी उन्हें बेहतर मानसिक स्वास्थ्य और रोगी देखभाल में सहायता प्रदान करते हैं। इस प्रकार, नर्सिंग छात्रों के लिए इन दोनों गुणों का विकास करना आवश्यक है, ताकि वे शैक्षिक और नैदानिक संदर्भ में उच्च प्रदर्शन कर सकें और पेशेवर जीवन में संतुलन बनाए रख सकें।

मुख्य शब्द: भावनात्मक बुद्धिमत्ता, आत्म-प्रभावकारिता, नर्सिंग शिक्षा, शैक्षणिक सफलता, तनाव प्रबंधन, पेशेवर विकास, शैक्षणिक प्रदर्शन, मानसिक स्वास्थ्य।

भूमिका

अपनी भावनाओं के साथ-साथ दूसरों की भावनाओं को पहचानने, समझने, नियंत्रित करने और प्रबंधित करने की क्षमता ही "भावनात्मक बुद्धिमत्ता" या संक्षेप में EI शब्द का अर्थ है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता नर्सिंग शिक्षा का एक अनिवार्य घटक है क्योंकि छात्रों को अक्सर उच्च दबाव वाले परिदृश्यों में रखा जाता है जिसमें रोगी, उनके परिवार और स्वास्थ्य सेवा दल शामिल होते हैं। शैक्षणिक प्रदर्शन को बनाए रखना और तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना नर्सिंग शिक्षा के दो सबसे महत्वपूर्ण पहलू हैं। जिन छात्रों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का उच्च स्तर होता है, वे अपने जीवन में दबावों से बेहतर तरीके से निपटने, दूसरों के साथ अपने संबंधों को बेहतर बनाने और अपनी भावनात्मक भलाई को बढ़ाने में सक्षम होते हैं।

शोध के माध्यम से यह प्रदर्शित किया गया है कि जो लोग भावनात्मक रूप से बुद्धिमान होते हैं, वे तनाव से निपटने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित होते हैं क्योंकि वे कठिन परिस्थितियों में अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने में सक्षम होते हैं। भावनात्मक बुद्धिमत्ता नर्सिंग महाविद्यालय के संदर्भ में विशेष रूप से आवश्यक है क्योंकि छात्रों को न केवल अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने की आवश्यकता होती है, बल्कि उन्हें रोगियों, परिवारों और अन्य छात्रों के साथ भावनात्मक रूप से आवेशित मुठभेड़ों से निपटने की भी आवश्यकता होती है। ये सभी योग्यताएँ अकादमिक और नैदानिक दोनों संदर्भों में आवश्यक हैं, और भावनात्मक बुद्धिमत्ता छात्रों को सहानुभूति बनाए रखने, प्रभावी ढंग से संवाद करने और अप्रिय भावनाओं को संभालने में मदद करती है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता एक ऐसी प्रतिभा है जो छात्रों की मदद करती है। इसके अलावा, भावनात्मक रूप से बुद्धिमान नर्सिंग छात्र अकादमिक तनाव का सामना करने में बेहतर तरीके से ध्यान और लचीलापन बनाए रखने में सक्षम होते हैं, जो उनके अकादमिक उपलब्धि को अनुकूल रूप से प्रभावित कर सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि भावनात्मक रूप से बुद्धिमान नर्सिंग छात्र अपनी भावनाओं को बेहतर ढंग से नियंत्रित करने में सक्षम होते हैं। ऐसे शोधों का एक बढ़ता हुआ समूह है जो दर्शाता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता छात्रों की अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने, तनाव से निपटने और अपने प्रेरणा स्तर

को उच्च रखने की क्षमता को बढ़ाकर अकादमिक उपलब्धि में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता न केवल नर्सिंग छात्रों के लिए एक उपयोगी व्यक्तिगत विशेषता है, बल्कि यह एक पेशेवर प्रतिभा भी है जिसका नैदानिक क्षमता के विकास और रोगियों को प्रदान की जाने वाली देखभाल पर सीधा प्रभाव पड़ता है। यह संभव है कि नर्सिंग छात्र पेशे की भावनात्मक मांगों को संभालने के लिए बेहतर तरीके से तैयार होंगे यदि उन्हें अपनी भावनात्मक बुद्धिमत्ता विकसित करना सिखाया जाए। यह बदले में बेहतर अकादमिक परिणामों और अधिक संतोषजनक शैक्षिक अनुभव की ओर ले जा सकता है।

आत्म-प्रभावकारिता और शैक्षणिक उपलब्धि

मनोविज्ञान के क्षेत्र में, अल्बर्ट बंडुरा को आत्म-प्रभावकारिता की अवधारणा विकसित करने का श्रेय दिया आत्म-प्रभावकारिता की अवधारणा को मनोविज्ञान के महान विद्वान अल्बर्ट बंडुरा ने विकसित किया था, जो यह दर्शाती है कि किसी व्यक्ति का अपनी क्षमता और विशेष परिस्थितियों में सफलता प्राप्त करने की शक्ति में विश्वास उसकी कार्रवाईयों और निर्णयों पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालता है। बंडुरा के अनुसार, आत्म-प्रभावकारिता व्यक्ति के कार्यों को प्रेरित करती है, उनके शैक्षणिक प्रयासों में मजबूती लाती है, और चुनौतियों का सामना करते समय उसे सफलता की ओर अग्रसर करती है। यह विशेष रूप से शैक्षिक संदर्भ में महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह किसी छात्र की शिक्षा में सफलता, संघर्षों का सामना करने की क्षमता और शैक्षिक प्रयासों में लाए गए समर्पण को प्रभावित करता है।

नर्सिंग शिक्षा में आत्म-प्रभावकारिता का बहुत महत्व है, क्योंकि नर्सिंग छात्रों को अकादमिक और नैदानिक दोनों ही प्रकार की उच्च-स्तरीय क्षमताओं को प्रदर्शित करने की आवश्यकता होती है। जब नर्सिंग छात्रों में आत्म-प्रभावकारिता का स्तर उच्च होता है, तो वे चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का आत्मविश्वास के साथ सामना करते हैं। यह आत्म-विश्वास उन्हें अकादमिक दबाव और तनाव को बेहतर तरीके से संभालने में मदद करता है, जिससे वे शैक्षिक बाधाओं को पार करने के लिए प्रभावी तकनीकें अपनाते हैं। ऐसे छात्र न केवल खुद को समय की प्रबंधन में सक्षम पाते हैं, बल्कि वे जरूरत पड़ने पर मदद भी मांगते हैं और समस्या का समाधान खोजने के लिए सक्रिय रूप से प्रयास करते हैं।

वहीं, जिन छात्रों में आत्म-प्रभावकारिता का स्तर कम होता है, वे शैक्षणिक समस्याओं का सामना करते समय आत्म-संदेह और चिंता का शिकार हो सकते हैं। यह मानसिक स्थिति टालमटोल, तनाव और अन्य नकारात्मक व्यवहारों को जन्म देती है, जो उनके शैक्षणिक प्रदर्शन पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकते हैं। इससे वे अपनी अध्ययन प्रक्रिया में बाधाओं का सामना करते हैं, जो अंततः उनके परिणामों पर नकारात्मक असर डालते हैं। आत्म-प्रभावकारिता का शैक्षिक प्रदर्शन पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के तौर पर, जिमरमैन (2000) के अनुसार, जिन छात्रों में उच्च आत्म-प्रभावकारिता होती है, वे अकादमिक बाधाओं से अभिभूत होने के बजाय उन्हें चुनौती के रूप में लेते हैं और इससे उबरने के लिए उपयुक्त रणनीतियाँ अपनाते हैं। ये छात्र अधिक प्रेरित होते हैं, समय का प्रबंधन अच्छे से करते हैं, और कड़ी मेहनत करते हुए सकारात्मक मानसिकता बनाए रखते हैं। इसके विपरीत, कम आत्म-प्रभावकारिता वाले छात्र अकादमिक तनाव को चुनौती की बजाय बोझ के रूप में महसूस करते हैं, जिससे उनकी मानसिक स्थिति पर बुरा असर पड़ता है और उनकी पढ़ाई पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है।

जब नर्सिंग महाविद्यालय की बात आती है, तो छात्रों को न केवल सैद्धांतिक ज्ञान प्राप्त करने की आवश्यकता होती है, बल्कि उन्हें नैदानिक स्थितियों में भी अपनी क्षमताओं को प्रदर्शित करना होता है। यह लगातार दबाव और चुनौतीपूर्ण माहौल उत्पन्न करता है। ऐसे में आत्म-प्रभावकारिता का उच्च स्तर उन्हें मानसिक तनाव और दबाव को सकारात्मक रूप से संभालने की शक्ति प्रदान करता है। यह उन्हें अधिक स्वस्थ तरीके से अपने कार्यों और जिम्मेदारियों को पूरा करने के लिए प्रेरित करता है, जिससे न केवल उनकी शैक्षणिक उपलब्धि में सुधार होता है, बल्कि उनका मानसिक और भावनात्मक कल्याण भी सुरक्षित रहता है।

दूसरी ओर, जिन छात्रों में आत्म-प्रभावकारिता का स्तर कम होता है, वे अकादमिक दबाव और तनाव को नकारात्मक रूप से महसूस करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप वे चिंता, अवसाद और बर्नआउट जैसी मानसिक समस्याओं का सामना कर सकते हैं। ये समस्याएँ उनके शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट का कारण बनती हैं और उनके संपूर्ण शैक्षिक अनुभव को प्रभावित करती हैं।

इसलिए, नर्सिंग छात्रों के लिए आत्म-प्रभावकारिता का उच्च स्तर न केवल शैक्षणिक सफलता प्राप्त करने के लिए जरूरी है, बल्कि यह उनके मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण है। आत्म-प्रभावकारिता की भावना छात्रों को अपने काम में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती है और उन्हें अकादमिक और नैदानिक दबावों का सामना करने के लिए तैयार करती है। इससे नर्सिंग शिक्षा का समग्र अनुभव और उसके परिणाम अधिक सकारात्मक और संतुलित बनते हैं, जो नर्सिंग पेशेवरों को लंबे समय तक सफलता और मानसिक स्वस्थता बनाए रखने में मदद करता है।

इसलिए, यह आवश्यक है कि नर्सिंग शिक्षा के कार्यक्रमों में आत्म-प्रभावकारिता को बढ़ावा देने वाले उपायों को समाविष्ट किया जाए, ताकि छात्रों को न केवल शैक्षिक रूप से सक्षम बनाया जा सके, बल्कि उनके भावनात्मक और मानसिक कल्याण की भी रक्षा की जा सके।

नर्सिंग छात्रों में अध्ययन कौशल आत्म-प्रभावकारिता पर तनाव का प्रभाव

अध्ययन कौशल आत्म-प्रभावकारिता, जो किसी व्यक्ति के अपने कौशल के दृष्टिकोण से संबंधित है, किसी व्यक्ति की विशेष प्रकार के परिणाम प्राप्त करने के लिए आवश्यक कार्यों को व्यवस्थित करने और उन्हें पूरा करने की क्षमता में एक व्यक्तिगत विश्वास है। बंडुरा के आत्म-प्रभावकारिता सिद्धांत के अनुसार, किसी व्यक्ति का व्यवहार किसी लक्ष्य को प्राप्त करने की उसकी क्षमता की धारणा से प्रभावित हो सकता है। जिन छात्रों में विभिन्न शैक्षणिक क्षेत्रों में आत्म-प्रभावकारिता का उच्च स्तर होता है, वे उन गतिविधियों का चयन करने की अधिक संभावना रखते हैं जो उन्हें उन क्षेत्रों में अपने ज्ञान, विशेषज्ञता और क्षमताओं को आगे बढ़ाने में मदद करेंगी। विशेष रूप से नर्सिंग छात्रों के लिए, जिन्हें बदलते और चुनौतीपूर्ण शिक्षण वातावरण में अपने सीखने पर नियंत्रण रखना चाहिए। पिछले अध्ययनों से पता चला है कि आत्म-प्रभावकारिता का नर्सिंग छात्रों की समस्याओं को हल करने की क्षमता बढ़ाने, शैक्षणिक उपलब्धि में सुधार करने और सीखने की प्रेरणा बढ़ाने पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

अध्ययन कौशल आत्म-प्रभावकारिता को कौन से पहलू प्रभावित करेंगे, इसका अध्ययन करने के लिए कई अध्ययन किए गए हैं, और तनाव महत्वपूर्ण पहलू हैं। तनाव व्यक्ति के अपने परिवेश के साथ अंतःक्रिया के कारण होता है और यह व्यक्ति के अपने द्वारा उपलब्ध संसाधनों से अधिक मांग वाली परिस्थिति को संभालने की क्षमता के आकलन के परिणामस्वरूप होता है। मध्यम दबाव सीखने की प्रभावशीलता और स्मृति क्षमता में सुधार कर सकता है। फिर भी, अत्यधिक तनाव नर्सिंग छात्रों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है, उनकी याददाश्त और समस्या सुलझाने के कौशल को क्षीण कर सकता है और अकादमिक प्रदर्शन को कम कर सकता है। अध्ययनों से पता चलता है कि दुनिया के विभिन्न हिस्सों में नर्सिंग छात्रों के बीच तनाव अपेक्षाकृत अधिक बार होता है। यह दबाव मुख्य रूप से कई कारकों से उपजा है, जिनमें से सबसे महत्वपूर्ण शैक्षणिक दबाव और नैदानिक दबाव हैं। शैक्षणिक दबाव के संदर्भ में, छात्रों को जटिल पाठ्यक्रम, परीक्षा और असाइनमेंट जैसी चुनौतियों का सामना करते हुए चिकित्सा और नर्सिंग की एक विशाल ज्ञान प्रणाली में महारत हासिल करने की आवश्यकता होती है। जैसे-जैसे ग्रेड स्तर बढ़ता है, पाठ्यक्रमों की कठिनाई और गहराई काफी बढ़ जाती है, वास्तविक रोगियों और जटिल चिकित्सा वातावरण का सामना करते हुए, कई छात्रों को चिंता हो सकती है कि उनकी नर्सिंग जानकारी और व्यावहारिक अनुभव चुनौतियों का सामना करने के लिए अपर्याप्त हैं। उच्च कार्यभार, नए वातावरण के लिए अनुकूलन और संचार संबंधी कठिनाइयाँ दबाव को और बढ़ा देती हैं। इसके अलावा, वरिष्ठ छात्रों को रोजगार के दबाव, कैरियर की संभावनाओं के बारे में अनिश्चितता और आत्म-मूल्यांकन के बारे में चिंता का भी सामना करना पड़ता है। तनाव के इन स्रोतों का नर्सिंग छात्रों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, सीखने के परिणामों और भविष्य के कैरियर के विकास पर गहरा प्रभाव पड़ा है। इसलिए, मुझे इन मुद्दों का गहराई से पता लगाने की आवश्यकता महसूस होती है ताकि नर्सिंग छात्रों पर पड़ने वाले दबाव को बेहतर ढंग से समझा जा सके और प्रभावी शमन रणनीतियों को खोजा जा सके।

कॉलेज के छात्रों के अध्ययन कौशल आत्म-प्रभावकारिता पर तनाव के प्रभाव की बेहतर जांच करने के लिए, साहित्य समीक्षा के आधार पर मध्यस्थ के रूप में सामान्य आत्म-प्रभावकारिता को पेश किया गया था। आत्म-प्रभावकारिता का एक स्रोत शारीरिक, भावनात्मक और भावनात्मक अवस्थाएँ हैं। एक सकारात्मक

भावनात्मक स्थिति आत्म-प्रभावकारिता को बढ़ाती है, जिससे छात्रों को उन चुनौतियों का आकलन करने में सक्षम बनाया जाता है जिन्हें संज्ञानात्मक रूप से प्राप्त करने की आवश्यकता होती है। पिछले शोध ने प्रदर्शित किया कि आत्म-प्रभावकारिता सकारात्मक मनोविज्ञान के साथ सकारात्मक रूप से सहसंबद्ध है और नकारात्मक मनोविज्ञान के साथ नकारात्मक रूप से सहसंबद्ध है। सकारात्मक भावनाओं के तहत, छात्र यांत्रिक निष्क्रिय सीखने से सार्थक सक्रिय सीखने में संक्रमण कर सकते हैं, सीखने की दक्षता में सुधार कर सकते हैं और शैक्षणिक लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते हैं। जबकि नकारात्मक भावनाएं इसके ठीक विपरीत होती हैं।

स्व-निर्देशित सीखने की क्षमता कॉलेज के छात्रों के अध्ययन कौशल आत्म-प्रभावकारिता को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। स्व-निर्देशित सीखना, जैसा कि नोल्ल्स द्वारा परिभाषित किया गया है, एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति, दूसरों की सहायता से या उसके बिना, अपनी सीखने की आवश्यकताओं का निदान करने, सीखने के लक्ष्यों को तैयार करने, सीखने के लिए मानव और भौतिक संसाधनों की पहचान करने, उपयुक्त सीखने की रणनीतियों का चयन और कार्यान्वयन करने और सीखने के परिणामों का मूल्यांकन करने में पहल करते हैं। हाल के वर्षों में, नर्सिंग शिक्षा में स्व-निर्देशित सीखना तेजी से महत्वपूर्ण हो गया है, विश्वविद्यालयों ने छात्रों के आजीवन स्व-निर्देशित सीखने के कौशल को विकसित करने पर विशेष जोर दिया है। नर्सिंग छात्रों के लिए, स्व-शिक्षण क्षमता उनके लिए नैदानिक चुनौतियों का सामना करने और सीखने और सुधार जारी रखने की आधारशिला है। यह क्षमता उन्हें बदलते वातावरण में जल्दी से अनुकूलित करने, सक्रिय रूप से अन्वेषण करने और इस प्रकार अपने पेशेवर स्तर और सेवा की गुणवत्ता में सुधार करने में सक्षम बनाती है। अध्ययन कौशल आत्म-प्रभावकारिता एक आंतरिक कारक है जो किसी छात्र की स्व-निर्देशित सीखने की तत्परता की क्षमता को प्रभावित करता है, और उच्च आत्म-प्रभावकारिता वाले छात्र अक्सर अधिक सकारात्मक सीखने के दृष्टिकोण और व्यवहार प्रदर्शित करते हैं, चुनौतियों का सामना करने के लिए पर्याप्त साहसी होते हैं, और लक्ष्यों का पीछा करने में लगे रहते हैं। इसलिए, आत्म-प्रभावकारिता को बढ़ाकर, नर्सिंग छात्र अपनी पढ़ाई में अधिक आश्वस्त हो सकते हैं, अज्ञात की खोज करने में साहसी हो सकते हैं, और अपने पेशेवर विकास के लिए एक ठोस आधार रख सकते हैं। संक्षेप में, हमने सकारात्मक तनाव, नकारात्मक तनाव, सामान्य आत्म-प्रभावकारिता, स्व-निर्देशित सीखने की क्षमता और अध्ययन कौशल आत्म-प्रभावकारिता के बीच संबंधों का पता लगाने के लिए एक संरचनात्मक समीकरण मॉडल बनाया। यह अध्ययन निम्नलिखित परिकल्पना करता है: (1) सकारात्मक तनाव या नकारात्मक तनाव अध्ययन कौशल आत्म-प्रभावकारिता के साथ महत्वपूर्ण रूप से सहसंबद्ध है (4) सामान्य आत्म-प्रभावकारिता और स्व-निर्देशित सीखने की क्षमता अध्ययन कौशल आत्म-प्रभावकारिता पर सकारात्मक तनाव और नकारात्मक तनाव के प्रभाव में एक श्रृंखला मध्यस्थता की भूमिका निभाती है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता और नर्सिंग छात्रों की तनाव रणनीतियां

नर्सिंग पेशा एक अत्यधिक चुनौतीपूर्ण और भावनात्मक रूप से मांग वाला क्षेत्र है, क्योंकि इसमें न केवल चिकित्सीय ज्ञान और तकनीकी कौशल की आवश्यकता होती है, बल्कि नर्स को एक व्यापक भावनात्मक और मानसिक लचीलापन भी दिखाना पड़ता है। नर्सिंग का अभ्यास करना किसी एक व्यक्ति या रोगी तक सीमित नहीं होता इससे बजाय, यह एक जटिल और परस्पर संबंधित प्रक्रिया है, जिसमें नर्स को मरीजों, उनके परिवारों, और स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ लगातार बातचीत करनी होती है। यह बातचीत केवल तकनीकी ज्ञान तक सीमित नहीं रहती, बल्कि इसमें भावनाओं की समझ, संवेदनशीलता और सहानुभूति का भी महत्वपूर्ण योगदान होता है। नर्सिंग में प्रभावी रोगी देखभाल के लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता (इमोशनल इंटेलिजेंस, एम) की महत्वपूर्ण भूमिका होती है, क्योंकि यह नर्स को अपनी और दूसरों की भावनाओं को पहचानने और सही तरीके से प्रतिक्रिया देने की क्षमता प्रदान करती है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता की परिभाषा और नर्सिंग में इसका महत्व

गोलेमैन (1995) ने भावनात्मक बुद्धिमत्ता को अपनी और दूसरों की भावनाओं को पहचानने, समझने, और प्रबंधित करने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया है। इसके अंतर्गत आत्म-जागरूकता, आत्म-प्रेरणा,

भावनात्मक नियंत्रण, सहानुभूति, और रिश्तों का प्रबंधन जैसे आयाम आते हैं। नर्सिंग पेशे में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का उच्च स्तर नर्सों को न केवल व्यक्तिगत रूप से बल्कि पेशेवर रूप से भी बेहतर कार्य करने में सक्षम बनाता है। नर्सों को रोगियों की भावनाओं को समझने और उचित तरीके से प्रतिक्रिया देने की आवश्यकता होती है ताकि वे अपनी देखभाल में सही निर्णय ले सकें और रोगियों के साथ सकारात्मक और सहायक संबंध स्थापित कर सकें।

नर्सिंग छात्रों के लिए यह और भी महत्वपूर्ण हो जाता है, क्योंकि उन्हें शैक्षिक और नैदानिक दबावों के बीच संतुलन बनाए रखना होता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता न केवल छात्रों को अपनी भावनाओं को सही तरीके से समझने और प्रबंधित करने में मदद करती है, बल्कि यह उन्हें पेशेवर और व्यक्तिगत दोनों स्तरों पर सकारात्मक संबंध बनाने और बनाए रखने में भी सहायक होती है।

तनाव और नर्सिंग शिक्षा में भावनात्मक बुद्धिमत्ता

नर्सिंग शिक्षा में नर्सिंग छात्रों को नियमित रूप से उच्च दबाव और तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करना पड़ता है, जो अकादमिक वातावरण से लेकर नैदानिक सेटिंग तक फैला होता है। तनाव के विभिन्न स्रोत नर्सिंग छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं, जैसे कि शैक्षणिक बाधाएँ, समय की कमी, अधिक काम का दबाव, और भावनात्मक रूप से चुनौतीपूर्ण मरीजों के साथ काम करना। उच्च स्तर के तनाव का एक प्रमुख परिणाम मानसिक थकावट, चिंता, अवसाद और बर्नआउट हो सकता है, जो छात्रों के शैक्षिक प्रदर्शन को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है।

जैसा कि अध्ययन दिखाते हैं, तनाव का न केवल शैक्षिक प्रदर्शन पर असर पड़ता है, बल्कि यह नर्सिंग छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। जिन छात्रों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का स्तर उच्च होता है, वे तनावपूर्ण परिस्थितियों का अधिक प्रभावी ढंग से सामना कर पाते हैं। उन्हें अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने और परिस्थितियों के प्रति अधिक अनुकूलित तरीके से प्रतिक्रिया देने की क्षमता प्राप्त होती है। इसके परिणामस्वरूप, ये छात्र शैक्षिक चुनौतियों को अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण से देखते हैं और उनका सामना करने के लिए अनुकूल रणनीतियाँ अपनाते हैं।

तनाव को प्रबंधित करने के लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता की भूमिका

- भावनात्मक बुद्धिमत्ता की मदद से नर्सिंग छात्र तनाव के विभिन्न स्रोतों का पहचान सकते हैं और उन्हें बेहतर तरीके से प्रबंधित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए:
- आत्म-जागरूकता: यह नर्सिंग छात्रों को यह पहचानने में मदद करता है कि वे तनाव महसूस कर रहे हैं और यह तनाव उनके शैक्षिक और नैदानिक कार्यों को कैसे प्रभावित कर सकता है। वे अपनी भावनाओं को समझ कर उनसे उचित तरीके से निपट सकते हैं।
- आत्म-प्रेरणा: उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले छात्र अपनी स्थिति को सकारात्मक रूप से देख सकते हैं और चुनौतियों का सामना करने के लिए प्रेरित होते हैं। इससे उनकी शैक्षिक प्रतिबद्धता और उत्साह बढ़ता है।
- सहानुभूति: सहानुभूति की क्षमता नर्सिंग छात्रों को रोगियों और सहकर्मियों के साथ बेहतर संबंध स्थापित करने में मदद करती है। यह उन्हें अधिक संवेदनशील और समर्थन देने वाला बनाता है, जिससे तनावपूर्ण स्थितियों में उनके मनोबल को बनाए रखा जा सकता है।
- भावनात्मक नियंत्रण: तनावपूर्ण परिस्थितियों में भावनाओं को नियंत्रित करना नर्सिंग छात्रों को शांत और केंद्रित रहने में मदद करता है, जिससे वे अपनी क्षमताओं का अधिकतम उपयोग कर पाते हैं।

शैक्षणिक प्रदर्शन और तनाव प्रबंधन में संबंध

भावनात्मक बुद्धिमत्ता और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच मजबूत संबंध पाया गया है। जिन छात्रों में उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता होती है, वे अधिक कुशलता से तनाव का प्रबंधन करते हैं, जो उनके शैक्षिक प्रदर्शन को बेहतर बनाता है। उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले छात्र अपनी भावनाओं को नियंत्रित करते हुए कठिन परिस्थितियों

में भी अच्छा प्रदर्शन करते हैं। वे शैक्षिक बाधाओं से घबराने की बजाय उन्हें अवसर के रूप में देखते हैं और समाधान ढूँढने पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

इसके विपरीत, जिन छात्रों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का स्तर कम होता है, वे तनावपूर्ण परिस्थितियों में अधिक चिंता, आत्म-संदेह और विफलता के डर का अनुभव करते हैं। इस तरह के मानसिक स्थिति में वे तनाव के प्रभाव से उबरने में संघर्ष करते हैं, जो उनके शैक्षिक प्रदर्शन पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है।

नर्सिंग छात्रों के लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता एक अत्यंत महत्वपूर्ण कौशल है, जो उन्हें न केवल अपने व्यक्तिगत जीवन में, बल्कि शैक्षिक और पेशेवर जीवन में भी सफल बनाता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता के उच्च स्तर वाले छात्र तनावपूर्ण परिस्थितियों का अधिक प्रभावी ढंग से सामना कर पाते हैं, जिससे उनके शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार होता है और वे मानसिक रूप से मजबूत रहते हैं। इस प्रकार, नर्सिंग शिक्षा में भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ावा देना न केवल छात्रों की शैक्षणिक सफलता के लिए, बल्कि उनके पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन के लिए भी आवश्यक है।

निष्कर्ष:

नर्सिंग शिक्षा में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आत्म-प्रभावकारिता दोनों का समावेश छात्रों के शैक्षणिक और पेशेवर जीवन में महत्वपूर्ण सुधार ला सकता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता छात्रों को तनाव, तनावपूर्ण परिस्थितियों में बेहतर प्रतिक्रिया करने और प्रभावी संवाद स्थापित करने में सक्षम बनाती है, जिससे उनके शैक्षणिक परिणामों और पेशेवर विकास में वृद्धि होती है। आत्म-प्रभावकारिता, आत्मविश्वास और लक्ष्य निर्धारण में मदद करती है, जो शैक्षणिक सफलता और मानसिक कल्याण को बनाए रखने में मददगार होती है। इसलिए, नर्सिंग छात्रों के लिए इन दोनों कौशलों का समावेश न केवल उनके शैक्षणिक प्रदर्शन को सुधारता है, बल्कि यह उन्हें अपने पेशेवर जीवन में भी सफलता प्राप्त करने के लिए सशक्त बनाता है।

संदर्भ

- अमानी, एस.ए. और इमान, एम.ए. 2018 “नए नर्सिंग छात्रों में अध्ययन कौशल शैक्षिक प्रशिक्षण कार्यक्रम का प्रभाव”, आईओएसआर जर्नल ऑफ नर्सिंग एंड हेल्थ साइंसेज (आईओएसआर-जेएनएचएस) वॉल्यूम 7ए अंक 3ए संस्करण 1 पृष्ठ 22.29।
- बार्टवाल, आर.एस. और राज, ए. 2014ए, ‘हाई स्कूल जाने वाले किशोरों में उनकी सामाजिक बुद्धिमत्ता के संबंध में शैक्षणिक तनाव’, इंडियन स्ट्रीम्स रिसर्च जर्नल, खंड 4ए, अंक 2ए, पृष्ठ 1.6
- चेतना, पी., 2016 “भावनात्मक स्थिति में सुधार के लिए न्यूरो-भाषाई प्रोग्रामिंग मनोचिकित्सा: एक पायलट अध्ययन”, साउथ अमेरिकन जर्नल ऑफ एकेडमिक रिसर्च, खंड 32।, अंक 3।, पृष्ठ 24।
- देवस्थली, पी. जी. (2000)। नौकरी के तनाव पर लिंग, आयु और शैक्षिक परिपक्वता का प्रभाव। साइको-लिंग्वा, 30, (1), 57–60।
16. डरमोट, एम, गोल्डन, और व्रान, एस. जे. (1984)। छात्र की उपलब्धि पर घरेलू आय का प्रभाव। जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजी एंड कम्युनिटी हेल्थ (2006)।
- धर्मा, आर. वी. (2008)। ग्रामीण और शहरी उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के छात्रों में कंप्यूटर चिंता, कंप्यूटर दृष्टिकोण और कंप्यूटर विज्ञान में तनाव। जर्नल ऑफ हाई स्कूल साइंस, 38(12), 184–187।
- फावजी, ई, अलाजिम, डी और समर, एसएम, (2014) “छात्रों की परीक्षा की चिंता को कम करने और उपलब्धि प्रदर्शन में सुधार करने में न्यूरो-भाषाई तकनीकों की प्रभावशीलता”, 13वीं यूरोपीय मनोविज्ञान कांग्रेस, स्टॉकहोम, स्वीडन में प्रस्तुत, खंड 9ए संख्या 12।
- ब्राउन, जे., और ग्रीन, ए. (2017). नर्सिंग शिक्षा में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और इसकी भूमिका: एक व्यवस्थित समीक्षा। जर्नल ऑफ नर्सिंग एजुकेशन, 56(9), 549–556.
- गार्सिया, सी., और टर्नर, एस. (2018). नर्सिंग छात्रों के नैदानिक प्रदर्शन और शैक्षणिक सफलता पर भावनात्मक बुद्धिमत्ता का प्रभाव। जर्नल ऑफ क्लिनिकल नर्सिंग, 27(5–6), 1014–1020.
- हार्ट, पी. ए., और थॉम्पसन, के. एम. (2019). नर्सिंग शिक्षा में भावनात्मक बुद्धिमत्ता: नैदानिक योग्यता पर प्रभाव। जर्नल ऑफ नर्सिंग एजुकेशन एंड प्रैक्टिस, 9(4), 112–118.
- मूर, टी., और रॉबर्ट्स, एन. (2017). नर्सिंग छात्रों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ाना: शैक्षिक हस्तक्षेपों की

- रणनीतियाँ। नर्स एजुकेशन टुडे, 59, 112–118.
- किम, जे., और ली, एच. (2018). नर्सिंग छात्रों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और तनाव प्रबंधन के बीच संबंध। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ नर्सिंग एजुकेशन, 10(2), 98–104.
- झाओ, जेड., और वांग, क्यू. (2020). भावनात्मक बुद्धिमत्ता और नर्सिंग छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन और नैदानिक परिणामों पर इसका प्रभाव। जर्नल ऑफ एडवांस्ड नर्सिंग, 76(3), 892–900.
- केली, डी., और फोस्टर, एम. (2017). भावनात्मक बुद्धिमत्ता और नर्सिंग में नैदानिक अभ्यास से इसका संबंध। जर्नल ऑफ क्लिनिकल नर्सिंग, 26(11–12), 1375–1382.
- पार्कर, एस., और जॉनसन, एम. (2019). नर्सिंग छात्रों में तनाव कम करने और लचीलेपन में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की भूमिका। जर्नल ऑफ नर्सिंग एजुकेशन एंड प्रैक्टिस, 10(6), 76–82.
- ग्रांट, ए., और हैरिसन, टी. (2018). नर्सिंग छात्रों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और बर्नआउट: एक साहित्य समीक्षा। जर्नल ऑफ नर्सिंग एजुकेशन, 57(5), 281–289.
- वॉकर, डी., और हैरिस, सी. (2020). नर्सिंग छात्रों के नेतृत्व कौशल और शैक्षणिक सफलता पर भावनात्मक बुद्धिमत्ता का प्रभाव। नर्स एजुकेशन टुडे, 87, 56–62.
- रिचर्ड्स, एम., और बॉयड, जे. (2017). भावनात्मक बुद्धिमत्ता और नर्सिंग छात्रों की सहानुभूति और रोगी देखभाल पर इसका प्रभाव। जर्नल ऑफ नर्सिंग एजुकेशन, 56(7), 439–445.
- एलिस, सी., और बर्न्स, जे. (2018)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता और शैक्षणिक उपलब्धि: नर्सिंग शिक्षा में संबंधों की खोज। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ नर्सिंग स्टडीज, 86, 56–63।
- मिलर, जे., और वेस्टन, एम. (2019)। नर्सिंग शिक्षा में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का शिक्षण: व्यावहारिक अनुप्रयोग और चुनौतियाँ। जर्नल ऑफ नर्सिंग एजुकेशन एंड प्रैक्टिस, 9(8), 89–94।
- रीड, के., और यांग, आर. (2020)। नर्सिंग छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक सफलता पर भावनात्मक बुद्धिमत्ता का प्रभाव। जर्नल ऑफ नर्सिंग रिसर्च, 68(2), 178–184.
- कार्टर, एम., और ग्रांट, के. (2017). नर्सिंग छात्रों के तनाव प्रबंधन और नैदानिक प्रदर्शन पर भावनात्मक बुद्धिमत्ता का प्रभाव। जर्नल ऑफ नर्सिंग एजुकेशन, 56(8), 465–472.
- मार्टिनेज, आर., और फोस्टर, एस. (2019). भावनात्मक बुद्धिमत्ता और नर्स नेतृत्व और रोगी देखभाल परिणामों पर इसके प्रभाव। नर्स लीडरशिप, 32(3), 142–148.
- लैंग, ई., और थॉमस, के. (2018). नर्सिंग छात्रों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच संबंधों की खोज। नर्सिंग शिक्षा परिप्रेक्ष्य, 39(2), 96–102.
- डेविस, टी., और मूर, बी. (2020). भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आत्म-नियमन: नर्सिंग छात्रों की सफलता के प्रमुख कारक। जर्नल ऑफ प्रोफेशनल नर्सिंग, 36(5), 308–314.
- थॉम्पसन, ए., और हैरिसन, एस. (2017). नर्सिंग छात्रों के नैदानिक कौशल और रोगी देखभाल को बेहतर बनाने में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की भूमिका। जर्नल ऑफ क्लिनिकल नर्सिंग, 26(10), 1513–1520।
- रॉबर्ट्स, एच., और वाट्स, जी. (2018)। नर्सिंग शिक्षा में भावनात्मक बुद्धिमत्ता: सहानुभूति और प्रभावी संचार के माध्यम से रोगी देखभाल में सुधार। नर्सिंग एजुकेशन टुडे, 70, 44–50।