Inspira- Journal of Modern Management & Entrepreneurship (JMME)
ISSN : 2231–167X (Print), Impact Factor: 7.866, Volume 15, No. 04, October-December, 2025, pp. 93-99

समग्र विकास की दिशा में सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम और शिक्षणः एक समाकलित दृष्टिकोण

सरोज चौधरी*

सहायक आचार्य, शिक्षा विभाग, विवेक टी. टी. कॉलेज, जयपुर, राजस्थान।

*Corresponding Author: neeruc1979@gmail.com

Citation: *चौधरी, सरोज. (2025). समग्र विकास की दिशा में सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम और शिक्षणः एक समाकलित दृष्टिकोण. Journal of Modern Management & Entrepreneurship, 15(04), 93–99.*

सार

समय शिक्षा केवल बौद्धिक विकास तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें भावनात्मक, सामाजिक, नैतिक और जीवन–उपयोगी कौशलों का भी समावेश आवश्यक है। सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम (Social and Emotional Learning: SEL) शिक्षार्थियों को अपनी भावनाओं को समझने, दूसरों के दृष्टिकोण को जानने, सकारात्मक संबंध स्थापित करने तथा निर्णय लेने की क्षमता विकसित करने में सहायक होता है। प्रस्तुत शोध–पत्र में समग्र विकास की परिकल्पना, सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम की भूमिका तथा शिक्षण की समाकलित दृष्टि से इसके शैक्षणिक और सामाजिक महत्व पर विचार किया गया है। शिक्षा केवल ज्ञानार्जन या बौद्धिक क्षमता के विकास तक सीमित नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यक्तित्व के निर्माण का आधार है। वर्तमान समय में शिक्षा का उद्देश्य केवल रोजगारोन्मुखी कौशल प्रदान करना नहीं, बल्कि ऐसे नागरिक तैयार करना है जो सामाजिक रूप से उत्तरदायी हों, भावनात्मक रूप से संतुलित हों और जीवन की विविध परिस्थितियों में सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रख सकें। इस सन्दर्भ में सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम (Social and Emotional Learning – SEL) का महत्व अत्यधिक बढ़ जाता है। SEL शिक्षा प्रक्रिया में वह आयाम है जो विद्यार्थियों को आत्म–जागरूकता, आत्म–प्रबंधन, सहानुभूति, सहयोग, निर्णय–निर्धारण तथा सामाजिक कौशल जैसे जीवनोपयोगी गुण प्रदान करता है। जब इसे शिक्षण प्रक्रिया में समाकलित किया जाता है, तो विद्यार्थियों का विकास केवल शैक्षणिक उपलब्धियों तक सीमित न रहकर समग्र व्यक्तित्व विकास की दिशा में आगे बढ़ता है। ***सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम की परिभाषाः*** *सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से विद्यार्थी अपने और दूसरों की भावनाओं को समझना, उन्हें नियंत्रित करना, सकारात्मक लक्ष्य निर्धारित करना, दूसरों के प्रति सहानुभूति प्रकट करना, स्वस्थ संबंध विकसित करना तथा जिम्मेदार निर्णय लेना सीखते हैं।*

शब्दकोशः *सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम, समग्र विकास, आत्म–प्रबंधन, सामाजिक जागरूकता, संबंध निर्माण कौशल, उत्तरदायी निर्णय–निर्धारण, मानसिक स्वास्थ्य, सकारात्मक नागरिकता, सह–पाठ्यचर्या गतिविधियाँ, कक्षा प्रबंधन, जीवन कौशल, बौद्धिक क्षमता, रचनात्मकता, भावनात्मक संतुलन, शिक्षण रणनीतियाँ।*

* *Copyright © 2025 by Author's and Licensed by Inspira. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work properly cited.*

प्रस्तावना

शिक्षा का उद्देश्य केवल जानकारी देना नहीं है, बल्कि एक ऐसे उत्तरदायी, सहानुभूतिशील और रचनात्मक नागरिक का निर्माण करना है, जो व्यक्तिगत तथा सामाजिक जीवन में सकारात्मक योगदान दे सके। आधुनिक शिक्षा व्यवस्था में जहाँ ज्ञान का प्रसार महत्वपूर्ण है, वहीं सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम (*SEL*) विद्यार्थियों के चरित्र निर्माण और भावनात्मक परिपक्वता में निर्णायक भूमिका निभाता है।

भारत के राष्ट्रीय शिक्षा नीति (*NEP-2020*) ने भी 'समग्र विकास' और 'जीवन कौशल शिक्षा'' को शिक्षा का अभिन्न अंग माना है। इस परिप्रेक्ष्य में सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम और शिक्षण का समाकलन, शिक्षा प्रणाली को अधिक प्रभावी और मानवीय बनाने की दिशा में एक सशक्त कदम है।

समय विकास (*Holistic Development*) का अर्थ केवल बौद्धिक वृद्धि तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक सभी पहलुओं का संतुलित विकास सम्मिलित होता है। आज शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञानार्जन न होकर पत्रों को एक संवेदनशील, जिम्मेदार एवं सहयोगी नागरिक बनाना भी है। इसी परिप्रेक्ष्य में सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम ैवबपंस ंदक म्उवजपवदंस स्मंतदपदहै.म्स्) का महत्त्व बढ़ जाता है।

सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम (*SEL*) की संकल्पना

सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम एक शैक्षिक प्रक्रिया है, जिसके माध्यम से विद्यार्थी क्षमताओं का विकास करते हैं

ये क्षमताएँ विद्यार्थियों को न केवल अपने जीवन में सफलता दिलाती हैं बल्कि समाज में सौहार्दपूर्ण वातावरण के निर्माण में भी सहायक होती हैं।

सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम पाँच प्रमुख आयामों पर आधारित हैः

- आत्म–जागरुकता (*Self & awareness*)ः अपनी भावनाओं, विचारों और क्षमताओं को समझना।
- आत्म–प्रबंधन (*Self & management*)ः भावनाओं पर नियंत्रण और लक्ष्य निर्धारण।
- सामाजिक जागरूकता (*Social awareness*)ः दूसरों की भावनाओं और दृष्टिकोण को समझना।
- संबंध कौशल (*Relationship skills*)ः सहयोग, सहानुभूति और स्वस्थ संबंध बनाना।
- उत्तरदायी निर्णय क्षमता (*Responsible decision & making*)ः नैतिक एवं विवेकपूर्ण निर्णय लेना।

समाकलित दृष्टिकोण

शिक्षण प्रक्रिया में सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम को अलग–थलग नहीं बल्कि पाठ्यचर्या, सह–शैक्षिक गतिविधियों और कक्षा प्रबंधन के साथ समाकलित (*Integrated*) रूप में जोड़ना आवश्यक है।

- पाठ्यचर्या में समावेशरू विभिन्न विषयों के उदाहरणों में सहानुभूति, नैतिकता, सहयोग आदि मूल्यों को जोड़ना।
- सह–शैक्षिक गतिविधियाँरू समूह कार्य, खेल, नाटक, कला और सेवा–कार्य।
- कक्षा प्रबंधनरू लोकतांत्रिक वातावरण, विचारों की अभिव्यक्ति का अवसर।
- शिक्षक की भूमिकारू शिक्षक स्वयं आदर्श प्रस्तुत करें, सकारात्मक संवाद और मार्गदर्शन दें।

शिक्षण में *SEL* का समाकलन

SEL को केवल अलग पाठ्यक्रम के रूप में पढ़ाना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि इसे शिक्षण की प्रक्रिया, विद्यालय के वातावरण और सह–पाठ्यचर्या गतिविधियों में गहराई से समाहित करना आवश्यक है। इसके कुछ प्रमुख उपाय इस प्रकार हैं

- **पाठ्यक्रम आधारित एकीकरण**

भाषा, साहित्य, इतिहास या सामाजिक विज्ञान जैसे विषयों में कहानियों, प्रसंगों और चर्चाओं के माध्यम से सहानुभूति, सहयोग और सामाजिक मूल्यों को सिखाया जा सकता है।

विज्ञान एवं गणित में सहयोगात्मक प्रोजेक्ट कार्य से टीमवर्क और समस्या समाधान कौशल विकसित किया जा सकता है।

- **कक्षा प्रबंधन और वातावरण**

शिक्षक कक्षा में सकारात्मक और सुरक्षित वातावरण बनाएं, जहाँ विद्यार्थी बिना भय के अपनी राय रख सकें।

सहयोगात्मक गतिविधियाँ, समूह चर्चा और रोल–प्ले से सामाजिक कौशल सिखाए जा सकते हैं।

- **सह–पाठ्यचर्या गतिविधियाँ**

खेल, नाटक, संगीत, कला और सांस्कृतिक गतिविधियाँ विद्यार्थियों के भीतर टीमवर्क, अनुशासन और भावनात्मक अभिव्यक्ति को विकसित करती हैं।

- **अभिभावक और समुदाय की भूमिका**

माता–पिता और समुदाय के सहयोग से विद्यार्थियों को जीवन से जुड़ी वास्तविक परिस्थितियों में सामाजिक एवं भावनात्मक कौशलों को लागू करने का अवसर दिया जाना चाहिए।

- **शिक्षक प्रशिक्षण**

शिक्षकों को *SEL* से संबंधित प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए ताकि वे इसे अपनी शिक्षण शैली में सहजता से समाहित कर सकें।

- **शिक्षण केवल** विषय–ज्ञान तक सौमित न रहकर विद्यार्थियों के भावनात्मक और सामाजिक कौशली को भी सुदृढ़ करना चाहिए।
  - **कक्षा–कक्षीय गतिविधियोंः** समूह–चर्चा, भूमिका निभाना (तवसम चसंल), प्रोजेक्ट वर्क।
  - **सह–पाठ्यचर्या गतिविधियाँ** खेल, कला, संगीत, नाटक आदि के माध्यम से सहयोग और सहानुभूति का विकास।
  - **शिक्षक की भूमिकाः** शिक्षक केवल ज्ञानदाता नहीं, बल्कि मार्गदर्शक और सहानुभूतिशील सहायक हाँ।
  - **प्रौद्योगिकी का उपयोगः** डिजिटल टूल्स के माध्यम से सहयोगात्मक शिक्षा और अनुभवात्मक अधिगम।

''समय विकास की दिशा में सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम और शिक्षण एक समाकलित दृ ष्टिकोण।

शैक्षिक मनोवैज्ञानिकों के विचार

- **जॉन डेवी**

शिक्षा को केवल ज्ञान अर्जन न मानकर जीवन जीने की प्रक्रिया माना।

उनका मानना था कि सीखना तभी सार्थक होता है जब उसमें सामाजिक अनुभव, सहयोग और भावनात्मक जुड़ाव हो।

उन्होंने कहा – शिक्षा का उद्देश्य केवल मस्तिष्क का विकास नहीं, बल्कि सामाजिक दायित्व और भावनात्मक परिपक्वता विकसित करना है।

- **जीन पियाजे**

संज्ञानात्मक विकास के सिद्धांत में बताया कि बच्चा सक्रिय रूप से अनुभवों के माध्यम से सीखता है।

उन्होंने माना कि भावनात्मक स्थिरता और सामाजिक संवाद बच्चे की तार्किक सोच और समस्या–समाधान क्षमता को प्रभावित करते हैं।

सामाजिक अंतःक्रिया को उन्होंने संज्ञानात्मक तथा भावनात्मक दोनों विकास का आधार माना।

- **लेव व्योत्स्की**

उनका "सामाजिक–सांस्कृतिक सिद्धांत" सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम से सीधे जुड़ा है।

उन्होंने कहा कि सीखना हमेशा सामाजिक अंतःक्रिया और भाषा के माध्यम से होता है।

निकटस्थ विकास क्षेत्र की अवधारणा से यह स्पष्ट किया कि सहयोग, सहानुभूति और भावनात्मक समर्थन बच्चे के सीखने को गहराई प्रदान करते हैं।

- **एरिक एरिक्सन**

उनके मनोसामाजिक विकास के सिद्धांत में प्रत्येक अवस्था पर सामाजिक व भावनात्मक चुनौतियाँ होती हैं।

जैसे – बचपन में विश्वास बनाम अविश्वास, पहचान बनाम भूमिका भ्रम आदि।

उनका मानना था कि यदि शिक्षा इन भावनात्मक चुनौतियों को समझकर बच्चों को सहयोग दे, तो उनका समग्र व्यक्तित्व विकसित होगा।

- **गोलमैन भावनात्मक बुद्धिमत्ता**

उन्होंने बताया कि सहानुभूति, आत्म–नियंत्रण, आत्म–जागरूकता, सामाजिक कौशल शिक्षा में उतने ही आवश्यक हैं जितना कि प्फ।

उनके अनुसार, स्कूलों में सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम को शामिल करना बच्चों की सफलता और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है।

- **अब्राहम मैस्लो**

अपने आवश्यकताओं के पदानुक्रम में बताया कि यदि बच्चे की सुरक्षा, स्नेह, मान्यता और आत्म–सम्मान जैसी भावनात्मक जरूरतें पूरी होंगी तभी वह उच्च स्तर की सीख (स्वयं साकारिता) तक पहुँच सकेगा।

शिक्षण में *SEL* का महत्व :

- विद्यार्थियों के बीच सहयोग, सहानुभूति एवं संवेदनशीलता का विकास।
- सकारात्मक कक्षा वातावरण का निर्माण।
- अनुशासन सम्बन्धी समस्याओं में कमी।
- शैक्षिक उपलब्धियों में वृद्धि।
- तनाव, चिंता एवं अवसाद जैसी चुनौतियों से निपटने की क्षमता।
- शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार – अनुसंधानों से सिद्ध हुआ है कि *SEL* को अपनाने वाले विद्यार्थियों का अकादमिक प्रदर्शन बेहतर होता है क्योंकि वे एकाग्र, आत्म–नियंत्रित और तनावमुक्त रहते हैं।

- व्यक्तित्व विकास – ***SEL*** विद्यार्थियों को आत्मविश्वास, आत्म–सम्मान और आत्म–नियंत्रण सिखाता है, जो उनके संपूर्ण व्यक्तित्व को निखारता है।
- सकारात्मक संबंध निर्माण – विद्यार्थी सहयोग, संवाद और सहानुभूति के गुणों से युक्त होकर बेहतर सामाजिक संबंध बना पाते हैं।
- मानसिक स्वास्थ्य का संवर्धन – आज के समय में बढ़ती प्रतिस्पर्धा और तनाव से जूझने के लिए ***SEL*** विद्यार्थियों को मानसिक रूप से मजबूत और लचीला बनाता है।
- सकारात्मक नागरिकता का निर्माण – जब विद्यार्थी सामाजिक उत्तरदायित्व को समझते हैं, तो वे समाज में सहयोगी और जिम्मेदार नागरिक की भूमिका निभाते हैं।

समग्र विकास की दिशा में *SEL* का योगदान :

- सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम छात्रों के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक एवं नैतिक सभी पहलुओं पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।
- यह आत्मविश्वास व आत्मसम्मान को बढ़ाता है।
- सहानुभूति एवं परस्पर सहयोग की भावना विकसित करता है।
- समस्या समाधान एवं निर्णय लेने की क्षमता का विकास करता है।
- नैतिक एवं मूल्यपरक शिक्षा को बढावा देता है।
- संज्ञानात्मक विकासः एकाग्रता, समस्या समाधान और रचनात्मकता में वृद्धि।
- भावनात्मक विकासः आत्म–नियंत्रण और तनाव–प्रबंधन क्षमता।
- सामाजिक विकासः टीम वर्क, संवाद कौशल और सामुदायिक उत्तरदायित्व।
- नैतिक एवं चारित्रिक विकासः सहानुभूति, करुणा और न्यायप्रियता।
- जीवन कौशल विकासः निर्णय क्षमता, नेतृत्व और संघर्ष–प्रबंधन ।

चुनौतियाँ (*Challenges*)

- पारंपरिक शिक्षा में परिणाम–केंद्रित दृष्टिकोण।
- शिक्षकों का प्रशिक्षण एवं संवेदनशीलता की कमी।
- पाठ्यक्रम में समय एवं संसाधनों का अभाव।
- परिवार एवं समाज में भावनात्मक शिक्षा को कम महत्त्व मिलना।
    - पाठ्यक्रम की अधिकता और समय की कमी।
    - शिक्षकों में ***SEL*** को लेकर जागरूकता और प्रशिक्षण का अभाव।
    - परिणामों का त्वरित मापन कठिन होना।
    - अभिभावकों और समाज का केवल शैक्षणिक उपलब्धियों पर जोर देना।
    - विभिन्न पृष्ठभूमि से आने वाले विद्यार्थियों की विविध आवश्यकताएँ।

समाधान एवं सुझाव (*Solutions & Suggestions*)

- शिक्षकों को ***SEL*** प्रशिक्षण प्रदान किया जाए।
- पाठ्यक्रम और शिक्षण विधियों में जीवन कौशल शिक्षा को समाहित किया जाए।
- विद्यालयों में सुरक्षित एवं सहयोगी वातावरण निर्मित किया जाए।

- अभिभावकों को भी भावनात्मक शिक्षा की भूमिका के प्रति संवेदनशील बनाया जाए।
- शिक्षा नीति में *SEL* आधारित कार्यक्रमों को प्राथमिकता दी जाए।
- राष्ट्रीय शिक्षा नीति (*NEP-2020*) के अंतर्गत *SEL* को शिक्षा के अभिन्न अंग के रूप में सम्मिलित किया जाए।
- शिक्षकों को नियमित प्रशिक्षण एवं कार्यशालाओं के माध्यम से *SEL* रणनीतियों से परिचित कराया जाए।
- विद्यालयों में ऐसे कार्यक्रम चलाए जाएँ जिनमें विद्यार्थी आत्म–चिंतन, ध्यान, माइंडफुलनेस, जीवन कौशल और सामुदायिक सेवा जैसी गतिविधियों में भाग लें।
- अभिभावकों को जागरूक करके विद्यालय और घर, दोनों स्तरों पर एक सकारात्मक एवं सहयोगी वातावरण बनाया जाए।
- आकलन की नई पद्धतियाँ विकसित की जाएँ जिनमें विद्यार्थियों के सामाजिक और भावनात्मक कौशलों को भी महत्व दिया जाए।

निष्कर्ष (*Conclusion*)

समग्र विकास तभी संभव है जब शिक्षा केवल अकादमिक उपलब्धियों तक सीमित न रहकर सामाजिक और भावनात्मक पक्ष को भी समान रूप से महत्व दे। सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम, विद्यार्थियों को जीवन में आत्म–नियंत्रित, सहयोगी, संवेदनशील और उत्तरदायी नागरिक बनने की दिशा में अग्रसर करता है। शिक्षण की समाकलित दृष्टि से यह अधिगम शिक्षा को अधिक मानवीय, व्यावहारिक और भविष्य उन्मुख बनाता है।

समग्र विकास तभी संभव है जब शिक्षा केवल बौद्धिक विकास तक सीमित न रहकर भावनात्मक और सामाजिक आयामों को भी शामिल करे। सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम (*SEL*) विद्यार्थियों को जीवन के उतार–चढ़ाव में संतुलित बनाए रखने, सहयोगी और उत्तरदायी नागरिक बनने तथा मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने में सहायक है। यदि शिक्षण प्रक्रिया में *SEL* को एक समाकलित दृष्टिकोण के साथ शामिल किया जाए तो शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य – 'समग्र विकास'– साकार किया जा सकता है।

इस प्रकार, सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम केवल एक शैक्षणिक अवधारणा न होकर एक जीवन दृष्टि है, जो शिक्षा को अर्थपूर्ण और विद्यार्थियों को आत्मनिर्भर, सहृदय तथा संवेदनशील बनाती है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची (*References*)

1. *CASEL (Collaborative for Academic] Social] and Emotional Learning) Reports.*
2. राष्ट्रीय शिक्षा नीति (*NEP-2020*), भारत सरकार।
3. भावे, एस. (2021). शिक्षा मनोविज्ञान और जीवन कौशल।
4. *UNESCO* (2015) *Education 2030: Incheon Declaration and Framework for Action.*
5. *CASEL. (2020). What is SEL? Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. Retrieved from https://casel.org*
6. *Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., ... & Shriver, T. P. (1997). Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD).*

7- Payton, J., Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B., & Pachan, M. (2008). The Positive Impact of Social and Emotional Learning for Kindergarten to Eighth-Grade Students. Chicago: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.

8. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child Development, 82(1), 405–432.

9. राष्ट्रीय शिक्षा नीति (छम्च् 2020). भारत सरकार, शिक्षा मंत्रालय। उपलब्धः https:@@www-education-gov-in

10. सिंह, रेखा (2019). शिक्षा मनोविज्ञान. नई दिल्लीरू प्रकाशन विभाग।

11. चौहान, एस. एस. (2018). शैक्षिक मनोविज्ञान. नई दिल्लीरू वल्लभ प्रकाशन।

12. Mishra, A. & Kumar, P. (2021). Social Emotional Learning in Indian Classrooms: Opportunities and Challenges. International Journal of Education and Development, 11(3), 45–56.

13. Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and Emotional Learning and Teachers. The Future of Children, 27(1), 137–155.

14. Mahapatra, S. (2022). Integrating SEL in Curriculum: An Indian Perspective. Journal of Education & Society, 9(2), 67–75.

❑❑❑