Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies
Online ISSN 2278-8808, SJIF 2026 = 8.727
https://www.srjis.com/issues_data/290
Peer Reviewed & Refereed Journal, MAR-APRIL 2026, Vol- 14/94

माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षक हस्तपुस्तिकेच्या उपयुक्ततेचा अभ्यास

बाबाजान मुसाभाई शेख

पीएच. डी. संशोधक विद्यार्थी, एच. जी. एम आझम कॉलेज ऑफ एज्युकेशन, रिसर्च सेंटर पुणे-१, *(Email Id: baba_19jshaikh@rediffmail.com)*

प्राचार्य, डॉ. मिलिंद सुर्यवंशी

पीएच. डी. संशोधन मार्गदर्शक, एच. जी. एम आझम कॉलेज ऑफ एज्युकेशन, रिसर्च सेंटर पुणे-१, *(Email Id: rana_474@rediffmail. com)*

Paper Received On: 20 MAR 2026

Peer Reviewed On: 24 APRIL 2026

Published On: 01 MAY 2026

Abstract

शिक्षक हस्तपुस्तिकेच्या उपयुक्ततेच्या परिणामकारकतेचा अभ्यास करण्याची प्रक्रिया स्पष्ट करण्यात आली आहे. या अभ्यासासाठी शिक्षकांची विधानावली तयार करून तिच्या साहाय्याने हस्तपुस्तिकेची भाषा, मांडणी, विषयवस्तू, अध्यापनासाठीची उपयुक्तता, कृतीआधारित उपक्रम, ताण-तणाव व्यवस्थापन, मूल्यांकन साधने, पालकांचा सहभाग आणि एकूण परिणामकारकता यांचे मूल्यांकन करण्यात आले. या प्रक्रियेमुळे हस्तपुस्तिकेतील बलस्थाने तसेच सुधारणा आवश्यक असलेले घटक ओळखणे शक्य होते. शिक्षकांकडून प्राप्त झालेला अभिप्राय हस्तपुस्तिका अधिक गुणवत्तापूर्ण, व्यवहार्य आणि शिक्षकाभिमुख बनविण्यास मदत करतो. अशा प्रकारचे मूल्यांकन हस्तपुस्तिकेची शैक्षणिक विश्वासार्हता, उपयुक्तता आणि स्वीकारार्हता वाढविण्यास सहाय्यक ठरते. सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची यशस्वी अंमलबजावणी ही प्रभावी अध्यापन साहित्य, प्रशिक्षित शिक्षक, योग्य नियोजन आणि सातत्यपूर्ण मूल्यांकन यांवर अवलंबून असते. प्रस्तुत हस्तपुस्तिका या सर्व बाबींचा समन्वय साधणारे प्रभावी मार्गदर्शक साधन म्हणून विकसित करण्यात आली असून, तिच्या उपयुक्ततेच्या परिणामकारकतेचा अभ्यास शिक्षकांच्या अभिप्रायाच्या आधारे करण्यात येतो. या अभ्यासातून प्राप्त झालेले निष्कर्ष भविष्यात सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रम अधिक प्रभावी करण्यासाठी तसेच शालेय शिक्षणात त्याचा व्यापक वापर करण्यासाठी उपयुक्त ठरतील. त्यामुळे माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षक हस्तपुस्तिकेच्या उपयुक्ततेचा अभ्यास अत्यंत महत्त्वपूर्ण ठरतो.

Copyright © 2026, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies

प्रस्तावना

शिक्षण ही केवळ ज्ञानप्राप्तीची प्रक्रिया नसून विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्व विकासाची प्रक्रिया आहे. बदलत्या सामाजिक, शैक्षणिक आणि तांत्रिक वातावरणामध्ये विद्यार्थ्यांसमोर विविध प्रकारची आव्हाने निर्माण होत आहेत. शैक्षणिक स्पर्धा, परीक्षेचा ताण, कौटुंबिक अपेक्षा, सामाजिक माध्यमांचा प्रभाव, बदलती जीवनशैली आणि समवयस्कांचा दबाव यांमुळे माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या सामाजिक व भावनिक विकासावर परिणाम होत आहे. या परिस्थितीत विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मजाणीव, आत्मनियमन, सामाजिक जाणीव, नातेसंबंध कौशल्ये आणि जबाबदार निर्णयक्षमता विकसित करणे ही शिक्षण व्यवस्थेची महत्त्वाची गरज बनली आहे.

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण (Social and Emotional Learning – SEL) विद्यार्थ्यांना स्वतःच्या भावना ओळखणे, त्यांचे योग्य व्यवस्थापन करणे, इतरांच्या भावनांची जाणीव ठेवणे, सकारात्मक नातेसंबंध निर्माण करणे आणि जबाबदारीने निर्णय घेणे यांसारखी जीवनावश्यक कौशल्ये विकसित करण्यास मदत करते. या कौशल्यांच्या विकासामुळे विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वास, मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षणिक सहभाग, सामाजिक समायोजन आणि ताण-तणाव हाताळण्याची क्षमता वाढते.

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची प्रभावी अंमलबजावणी करण्यामध्ये शिक्षकांची भूमिका अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे. शिक्षकांना या कार्यक्रमाचे नियोजन, अंमलबजावणी, उपक्रमांचे संचालन, विद्यार्थ्यांचे निरीक्षण आणि मूल्यांकन यांसाठी योग्य मार्गदर्शन मिळणे आवश्यक असते. ही गरज लक्षात घेऊन संशोधकाने "माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षक हस्तपुस्तिका" विकसित केली आहे. या हस्तपुस्तिकेमध्ये सामाजिक आणि भावनिक शिक्षणाची सैद्धांतिक माहिती, CASEL आधारित कौशल्ये, कृतीआधारित उपक्रम, ताण-तणाव व्यवस्थापन तंत्रे, योग, ध्यान, माइंडफुलनेस (Mindfulness), मूल्यांकन साधने, अध्यापन आराखडे आणि पालकांचा सहभाग यांचा समावेश करण्यात आला आहे.

शिक्षक हस्तपुस्तिकेच्या उपयुक्ततेच्या परिणामकारकतेचा अभ्यास करण्याची प्रक्रिया स्पष्ट करण्यात आली आहे. या अभ्यासासाठी शिक्षकांची विधानावली तयार करून तिच्या साहाय्याने हस्तपुस्तिकेची भाषा, मांडणी, विषयवस्तू, अध्यापनासाठीची उपयुक्तता, कृतीआधारित उपक्रम, ताण-तणाव व्यवस्थापन, मूल्यांकन साधने, पालकांचा सहभाग आणि

एकूण परिणामकारकता यांचे मूल्यांकन करण्यात आले. या प्रक्रियेमुळे हस्तपुस्तिकेतील बलस्थाने तसेच सुधारणा आवश्यक असलेले घटक ओळखणे शक्य होते.

शिक्षकांकडून प्राप्त झालेला अभिप्राय हस्तपुस्तिका अधिक गुणवत्तापूर्ण, व्यवहार्य आणि शिक्षकाभिमुख बनविण्यास मदत करतो. अशा प्रकारचे मूल्यांकन हस्तपुस्तिकेची शैक्षणिक विश्वासार्हता, उपयुक्तता आणि स्वीकारार्हता वाढविण्यास सहाय्यक ठरते.

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची यशस्वी अंमलबजावणी ही प्रभावी अध्यापन साहित्य, प्रशिक्षित शिक्षक, योग्य नियोजन आणि सातत्यपूर्ण मूल्यांकन यांवर अवलंबून असते. प्रस्तुत हस्तपुस्तिका या सर्व बाबींचा समन्वय साधणारे प्रभावी मार्गदर्शक साधन म्हणून विकसित करण्यात आली असून, तिच्या उपयुक्ततेच्या परिणामकारकतेचा अभ्यास शिक्षकांच्या अभिप्रायाच्या आधारे करण्यात येतो.

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण)Social and Emotional Learning – SEL) हा शिक्षण आणि मानवी विकासाचा अविभाज्य भाग आहे .SEL ही अशी प्रक्रिया आहे, ज्याद्वारे सर्व तरुण आणि प्रौढ व्यक्ती निरोगी ओळख विकसित करण्यासाठी, भावनांचे व्यवस्थापन करण्यासाठी, वैयक्तिक आणि सामूहिक उद्दिष्टे साध्य करण्यासाठी, इतरांबद्दल सहानुभूती अनुभवण्यासाठी व व्यक्त करण्यासाठी, सकारात्मक आणि आश्वासक संबंध प्रस्थापित करण्यासाठी व टिकवून ठेवण्यासाठी आवश्यक ज्ञान, कौशल्ये आणि दृष्टिकोन आत्मसात करतात व त्यांचा वापर करतात.

मुख्य सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण)SEL) क्षमता

आत्म-जागरूकता) Self-Awareness): याचा अर्थ स्वतःच्या भावना, मूल्ये, बलस्थाने आणि मर्यादा समजून घेण्याची; तसेच विविध संदर्भांमध्ये या गोष्टी आपल्या वर्तनावर कसा प्रभाव टाकतात, हे समजून घेण्याची क्षमता होय.

आत्म-व्यवस्थापन) Self-Management): याचा अर्थ विविध परिस्थितींमध्ये स्वतःच्या भावना, आवेग आणि वर्तन नियंत्रित करण्याची; तसेच सकारात्मक दिशेने आपली वाढ होण्यास पूरक ठरतील अशा कृती करण्याची क्षमता होय.

सामाजिक-जागरूकता) Social-Awareness): याचा अर्थ इतरांच्या भावना समजून घेण्याची, त्यांच्याशी सहानुभूती बाळगण्याची आणि विविध संस्कृती व संदर्भांबाबत सर्वसमावेशक वृत्ती दर्शविण्याची क्षमता होय.

संबंध कौशल्ये) Relationship Skills): यामध्ये निरोगी नातेसंबंध निर्माण करण्यासाठी व ते टिकवून ठेवण्यासाठी, तसेच विविध सामाजिक परिस्थिती प्रभावीपणे हाताळण्यासाठी आवश्यक असलेल्या क्षमतांचा समावेश होतो .यामध्ये संवाद कौशल्ये आणि सहकार्य कौशल्ये या दोन्हीचा समावेश आहे.

जबाबदार निर्णय-क्षमता) Responsible Decision-Making Skills): याचा अर्थ विविध संदर्भांमध्ये स्वतःच्या कृती आणि सामाजिक आंतरक्रियांबाबत जाणीवपूर्वक, संवेदनशील आणि विधायक निवडी करण्याची क्षमता होय.

SEL (सामाजिक आणि भावनिक अध्ययन (कौशल्ये पद्धतशीरपणे आणि टप्प्याटप्प्याने विकसित करण्यापलीकडे जाऊन, ही रूपरेषा एका सकारात्मक अध्ययन वातावरणाच्या निर्मितीलाही प्राधान्य देते असे वातावरण, ज्यामध्ये विद्यार्थ्यांना आपलेपणाची जाणीव होते; त्यांना त्यांचे सहकारी आणि शिक्षकांबद्दल परस्पर विश्वास वाटतो; आणि ते अध्ययन प्रक्रियेत सक्रिय सहभागी होण्यासाठी उत्सुक असतात.

आजच्याशैक्षणिक परिदृश्यात SEL चे महत्त्व तपासण्यापूर्वी, या दृष्टिकोनाचे अधिक व्यापक आणि सखोल आकलन करून घेण्यासाठी, त्याच्या ऐतिहासिक मुळांचा वेध घेणे अत्यंत आवश्यक आहे.

ताणतणाव व्यवस्थापन-

माध्यमिक शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी तणाव व्यवस्थापन ही एक अत्यंत महत्त्वाची संकल्पना आहे, कारण विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक, सामाजिक आणि वैयक्तिक जीवनाशी संबंधित विविध प्रकारच्या तणावांचा सामना करावा लागतोप्रभावी तणाव व्यवस्थापन धोरणांमुळे . विद्यार्थ्यांना तणावाचा सामना करण्यास मदत होते आणि त्यांच्या सर्वांगीण कल्याणाला प्रोत्साहन मिळते.

माध्यमिक शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांमधील तणाव व्यवस्थापनाशी संबंधित काही महत्त्वपूर्ण संकल्पना पुढीलप्रमाणे आहेत :

तणावाचे स्रोत ओळखणे

तणाव व्यवस्थापनातील पहिली पायरी म्हणजे तणाव निर्माण करणाऱ्या घटकांची ओळख करणेमाध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक दबाव ., सामाजिक अपेक्षा, कौटुंबिक समस्या आणि वैयक्तिक अडचणी अशा विविध तणावांना सामोरे जावे लागतेतणावाचे स्रोत . ओळखल्याने विद्यार्थी त्या तणावांवर प्रभावीपणे मात करण्यासाठी आणि त्यांचे योग्य व्यवस्थापन करण्यासाठी आवश्यक धोरणे विकसित करू शकतात.

लवचिकता विकसित करणे

लवचिकता म्हणजे तणावपूर्ण किंवा प्रतिकूल परिस्थितीतून सावरण्याची क्षमता होय . विद्यार्थी सकारात्मक मानसिकता विकसित करून, स्व) देखभाल-Self-care) कौशल्ये आत्मसात करून, सामाजिक आधारव्यवस्था निर्माण करून आणि समस्या सोडविण्याची कौशल्ये विकसित करून लवचिकता वाढवू शकतातलवचिकता विद्यार्थ्यांना आव्हानात्मक . .परिस्थितींना अधिक आत्मविश्वासाने सामोरे जाण्यास मदत करते

विश्रांती तंत्रांचा सराव करणे

विश्रांती तंत्रांचा सराव केल्याने विद्यार्थ्यांना तणावाचे व्यवस्थापन करण्यास आणि चिंता कमी करण्यास मदत होतेखोल श्वसनाचे व्यायाम ., ध्यान, योग आणि क्रमिक स्नायू शिथिलीकरण)Progressive Muscle Relaxation) ही काही प्रभावी विश्रांती तंत्रे आहेत . विद्यार्थ्यांनी त्यांच्या दैनंदिन जीवनात या तंत्रांचासमावेश केल्यास तणावाचा त्यांच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर होणारा प्रतिकूल परिणाम कमी होऊ शकतो.

वेळेचे व्यवस्थापन

माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांमधील तणाव कमी करण्यासाठी प्रभावी वेळ व्यवस्थापन हा अत्यंत महत्त्वाचा घटक आहेकार्यांना प्राधान्य देणे ., साध्य करता येण्याजोगी उद्दिष्टे निश्चित करणे आणि वेळेचा योग्य नियोजनपूर्वक वापर करणे यामुळे विद्यार्थी अंतिम मुदती)Deadlines) आणि शैक्षणिक कामांच्या दबावावर नियंत्रण मिळवू शकतातप्रभावी वेळ . व्यवस्थापन कौशल्यांमुळे विद्यार्थ्यांना अध्ययन आणि वैयक्तिक जीवनामध्ये संतुलन राखता येते, ज्यामुळे तणाव कमी होऊन सर्वांगीण कल्याणास प्रोत्साहन मिळते.

मदत घेणे

विद्यार्थ्यांनी तणाव किंवा मानसिक आरोग्याशी संबंधित समस्यांचा सामना करत असल्यास आवश्यक मदत घेण्यास प्रोत्साहित केले पाहिजेशाळेतील समुपदेशक ., शिक्षक आणि इतर सहाय्यक कर्मचारी विद्यार्थ्यांना तणाव व्यवस्थापनासाठी आवश्यक मार्गदर्शन, संसाधने आणि भावनिक आधार देऊ शकतातयाशिवाय पालक ., कुटुंबातील सदस्य आणि मित्र यांच्याकडून मिळणारे सहकार्य आणि प्रोत्साहन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यासाठी महत्त्वपूर्ण ठरते.

निरोगी सवयी विकसित करणे

निरोगी सवयी अंगीकारल्याने विद्यार्थ्यांना तणावाचे व्यवस्थापन करण्यास आणि एकूणच आरोग्य सुधारण्यास मदत होतेनियमित व्यायाम ., संतुलित आहार, पुरेशी झोप आणि

व्यसनांपासून दूर राहणे या गोष्टी शरीर आणि मनावरील ताण कमी करण्यास सहाय्य करतात . निरोगी जीवनशैलीला प्राधान्य दिल्यास विद्यार्थी अधिक लवचिक बनतात आणि तणावाचा प्रभावीपणे सामना करू शकतात.

तणाव व्यवस्थापन ही विद्यार्थ्यांनी समजून घेण्यास आणि प्रत्यक्ष जीवनात अंगीकारण्यास आवश्यक अशी अत्यंत महत्त्वपूर्ण संकल्पना आहेतणावाचे स्रोत ओळखणे ., लवचिकता विकसित करणे, विश्रांती तंत्रांचा सराव करणे, वेळेचे प्रभावी व्यवस्थापन करणे, आवश्यकतेनुसार मदत घेणे आणि निरोगी सवयी विकसित करणे या माध्यमातून विद्यार्थी तणावाचे प्रभावी व्यवस्थापन करू शकतात आणि त्यांच्या सर्वांगीण शारीरिक, मानसिक व सामाजिक कल्याणाला प्रोत्साहन देऊ शकतात.

संशोधनाची गरज

अभ्यासक्रम. पाठयक्रम, अध्ययन-अध्यापन व शैक्षणिक व्यवस्थापणात नवनवीन ज्ञानाची पर्याप्तता, अभ्यासक्रम व पाठयक्रमाच्या अंमलबजावणीचा परिणाम, शैक्षणिक समस्यांचे निराकरण, शिक्षण प्रक्रियेतील शास्त्रीय दृष्टीकोण, शैक्षणिक धोरणांची निर्मिती व परिणाम, शिक्षण प्रक्रियेला गतिमानता देणे, शिक्षण प्रक्रियेत व शैक्षणिक परिस्थीतीत आवश्यक सकारात्मक बदल करणे तसेच शैक्षणिक गुणवत्ता सुधारण्यासाठी संशोधन करणे गरजेचे आहे.

माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षक हस्तपुस्तिकेची उपयुक्तते कशी आहे, हे जाणून घेण्यासाठी प्रस्तुत संशोधन आवश्यक आहे.

माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षक हस्तपुस्तिकेच्या विद्यार्थ्यांच्या तणाव व्यवस्थापनासाठी कितपत उपयुक्त ठरते, हे समजून घेण्यासाठी प्रस्तुत संशोधनाची आवश्यकता आहे.

शालेय विद्यार्थ्यांच्या मनामध्ये निर्माण होणाऱ्या नकारात्मक आणि विध्वंसक भावनांचे सकारात्मक भावनांमध्ये रूपांतर करण्यासाठी कोणते प्रयत्न करणे आवश्यक आहे, त्यासाठी माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षक हस्तपुस्तिकेची उपयुक्तते किती हे जाणून घेण्यासाठी प्रस्तुत संशोधन महत्त्वपूर्ण आहे.

कुमारावस्थेतील विद्यार्थ्यांमध्ये तणाव ही एक गंभीर आणि सामान्य समस्या बनली आहे . अनेक विद्यार्थी शैक्षणिक दबाव, सोशल मीडियाचा प्रभाव, कौटुंबिक समस्या आणि इतर सामाजिक आव्हानांचा सामना करत आहेतया तणावामुळे चिंता ., नैराश्य आणि इतर मानसिक आरोग्यविषयक समस्या निर्माण होऊ शकतात, ज्यांचा त्यांच्या सर्वांगीण आरोग्य आणि

शैक्षणिक प्रगतीवर प्रतिकूल परिणाम होतोत्यामुळे किशोरवयीन विद्यार्थ्यां .ना तणावाचे प्रभावी व्यवस्थापन करण्यास आणि लवचिकता विकसित करण्यास सहाय्य करण्यासाठी मुलांच्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षक हस्तपुस्तिकेची आवश्यकता आहे व शिक्षकांचा होणारा फायदा तपासणे गरजेचा आहे. किशोरवयीन विद्यार्थ्यांमध्ये वाढत्या प्रमाणात आढळणाऱ्या तणाव आणि मानसिक आरोग्यविषयक समस्यांच्या पार्श्वभूमीवर असे संशोधन आवश्यक आहे

संशोधनाचे महत्त्व

शैक्षणिक प्रक्रियेचा एक महत्त्वपूर्ण भाग म्हणजे शैक्षणिक संशोधन होय. शैक्षणिक प्रगती, शिक्षण क्षेत्रात कालसुसंगत बदल घडून आणणे, समस्या निराकरण, जुन्या संकल्पनांना नवीन अर्थ प्राप्त करून देण,, शैक्षणिक प्रक्रियेला नवीनता प्रदान करणे, गतीमानता देणे व ज्ञान शाखेत ज्ञानाची वृध्दी करणे यासाठी शैक्षणिक संशोधन महत्त्वाचे ठरते.

प्रस्तुत संशोधनाचे महत्त्व पुढील प्रमाणे दिसून येते.

1. सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण)SEL) कार्यक्रम शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये स्वतःला समजून घेण्याची क्षमता, सकारात्मक आत्मप्रतिमा विकसित करणे, स्वतःच्या कृतींची जबाबदारी स्वीकारणे तसेच इतरांशी सकारात्मक नातेसंबंध निर्माण करण्याची क्षमता विकसित करण्यासाठी महत्त्वपूर्ण ठरतो अशा .प्रकारची जीवनावश्यक कौशल्ये विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी आवश्यक असतात. सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षक हस्तपुस्तिकेची उपयुक्तत समजून यईल.
2. विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास आणि स्वाभिमान निर्माण करण्यासाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रम अत्यंत महत्त्वाची भूमिका बजावतो .SEL च्या माध्यमातून विद्यार्थी स्वतःच्या क्षमतांची जाणीव करून घेतात आणि आत्मविश्वासाने विविध परिस्थितींना सामोरे जाण्यास सक्षम होतात म्हणून माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षक हस्तपुस्तिके कशी उपयुक्त याचा शोध घेण्यासाठी मात्वापूर्ण आहे.

माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षक हस्तपुस्तिकेची उपयुक्ततेचा अभ्यास अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहेहा अभ्यास . किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य आणि सर्वांगीण कल्याणाशी संबंधित महत्त्वाच्या तसेच शाळांमध्ये प्रभावी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमांची .गरजांकडे लक्ष वेधतो रचना आणि अंमलबजावणी करण्यासाठी उपयुक्त मार्गदर्शन व अंतर्दृष्टी प्रदान करतो.

संशोधनाचे शीर्षक

"माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षक हस्तपुस्तिकेच्या उपयुक्ततेचा अभ्यास."

समस्या विधान :

"पुणे शहरातील इयत्ता आठवीतील विद्यार्थ्यांच्या माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षक हस्तपुस्तिकेच्या उपयुक्ततेचा अभ्यास."

चलांच्या कार्यात्मक व्याख्या

शालेय विद्यार्थी

महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व माध्यमिक मंडळाच्या मराठी माध्यमाच्या शाळांमधील 13 ते 14 वयोगटातील इयत्ता 8 वीमध्ये शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांचा समावेश आहे.

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रम तयार करण्यामध्ये सामाजिक आणि भावनिक क्षमतांच्या संपादन आणि सरावाला प्रोत्साहन देणारे क्रियाकलाप समाविष्ट आहेत. सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमात समाविष्ट केलेल्या क्रियाकलापांचा समावेश आहे. जसे सजगता आणि विश्रांती व्यायाम, भूमिका निभावणे आणि परिस्थिती-आधारित क्रियाकलाप, गट चर्चा आणि चिंतन, सहयोगी प्रकल्प,आत्म-चिंतन इत्यादी.

एकंदरीत, प्रभावी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रम तयार करण्यामध्ये सामाजिक आणि भावनिक क्षमतांच्या विकासास प्रोत्साहन देणारी क्रियाकलापांची श्रेणी तयार करणे समाविष्ट आहे, ज्यामध्ये आत्म-जागरूकता, स्व-नियमन, सामाजिक जागरूकता, नातेसंबंध कौशल्ये आणि जबाबदार निर्णय घेणे समाविष्ट आहे.

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षक हस्तपुस्तिका

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रम तयार करण्यामध्ये सामाजिक आणि भावनिक क्षमतांच्या संपादन आणि सरावाला प्रोत्साहन देणारे क्रियाकलाप समाविष्ट आहेत. सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमात समाविष्ट केलेल्या क्रियाकलापांचा समावेश आहे. जसे सजगता आणि विश्रांती व्यायाम, भूमिका निभावणे आणि परिस्थिती-आधारित क्रियाकलाप, गट चर्चा आणि चिंतन, सहयोगी प्रकल्प,आत्म-चिंतन याच्याशी संबंधित माहिती देणारी शिक्षकांसाठीची पुस्तिका म्हणजे सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षक हस्तपुस्तिका होय.

संशोधनाची उद्दिष्टे

माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षक हस्तपुस्तिकेच्या उपयुक्ततेचा अभ्यास करणे.

संशोधन चले

संख्यात्मक अथवा गुणात्मक मूल्यांमध्ये व्यक्त करता येऊ शकणारी कोणतीही संकल्पना याला चल असे म्हणतात.

प्रस्तुत संशोधनासाठी खालील संशोधन चले मांडण्यात आलेली आहेत.

१. स्वाश्रयी चल - शालेय विद्यार्थ्यांच्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रम

२. आश्रयी चल - शिक्षक हस्तपुस्तिकेच्या उपयुक्तता

संशोधनाची गृहितके

1. भारतामधील सुमारे ५०शालेय विद्यार्थी विविध शैक्षणिक %, सामाजिक व वैयक्तिक कारणांमुळे ताणतणावाचा अनुभव घेतात.

   (Times of India, 12/04/2019)

2. सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण)Social and Emotional Learning – SEL) कार्यक्रम विद्यार्थ्यांमध्ये सामाजिक कौशल्ये, भावनिक समज, आत्मनियंत्रण आणि सकारात्मक आंतरवैयक्तिक संबंध विकसित करण्यास उपयुक्त ठरतात.

   (Caldarella et al., 2009; Durlak et al., 2011; Schoenert-Reichl et al., 2015)

3. सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रम विद्यार्थ्यांमधील तणाव व चिंतेची पातळी कमी करण्यासाठी प्रभावी ठरतातअशा कार्यक्रमांमुळे विद्यार्थ्यांच्या भावनिक स्थैर्यात . .सकारात्मक सुधारणा दिसून येते

   (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellinger, 2011)

संशोधन प्रश्न

1. शालेय विद्यार्थी ताणतणावाचे व्यवस्थापन कोणत्या प्रमाणात आणि कोणत्या पद्धतींनी करतात?
2. विद्यार्थ्यांमधील तणाव व्यवस्थापन प्रभावीपणे विकसित करण्यासाठी सर्वसमावेशक सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण)Social and Emotional Learning – SEL) कार्यक्रमाची शिक्षक हस्तपुस्तिकेच्या उपयुक्त आहे का?

३ . शाळेच्या वातावरणामध्ये सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची अंमलबजावणी कोणत्या पद्धतीने केल्यास विद्यार्थ्यांच्या तणाव व्यवस्थापनाची परिणामकारकता वाढू शकते का?

संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादा

संशोधनाची व्याप्ती

अ) क्षेत्रव्याप्ती :

प्रस्तुत संशोधन हे पुणे शहरातील पुणे या शहरापुरते व्यापक आहे.

आ) आशय व्याप्ती :

प्रस्तुत संशोधन हे पुणे शहरातील इयत्ता आठवीतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षक हस्तपुस्तिकेच्या उपयुक्ततेचा अभ्यासापुरते व्यापक आहे.

इ) घटक व्याप्ती :

प्रस्तुत संशोधन हे पुणे शहरातील इयत्ता आठवी वर्गाला शिकवत असणाऱ्या अथवा अध्यापन करणाऱ्या शिक्षकांपुरते व्यापक आहे.

ई) कालव्याप्ती :

प्रस्तुत संशोधन शैक्षणिक वर्ष २०२१ ते २०२६ पुरते व्यापक आहे.

संशोधनाच्या मर्यादा

अ) क्षेत्रमर्यादा :

प्रस्तुत संशोधन हे पुणे शहर क्षेत्रापुरते मर्यादित आहे.

आ) आशय मर्यादा :

प्रस्तुत संशोधन हे प्रस्तुत संशोधन हे पुणे शहरातील इयत्ता आठवीतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षक हस्तपुस्तिकेच्या उपयुक्ततेचा अभ्यासापुरते मर्यादित आहे.

इ) घटक मर्यादा :

प्रस्तुत संशोधन हे पुणे शहरातील इयत्ता आठवीला अध्यापन करणाऱ्या शिक्षकांपुरते मर्यादित आहे.

ई) काल मर्यादा :

प्रस्तुत संशोधन शैक्षणिक वर्ष २०२२ ते २०२६ पुरते मर्यादित आहे

संशोधनाच्या परिमर्यादा

1. प्रस्तुत संशोधन हे पुणे जिल्ह्यातील निवडक शाळांपुरतेच मर्यादित असेल.
2. प्रस्तुत संशोधन इयत्ता आठवीतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षक हस्तपुस्तिकेच्या उपयुक्ततेचा अभ्यासापुरते मर्यादित असेल.
3. प्रस्तुत संशोधन केवळ इयत्ता आठवीतील विद्यार्थ्यांसाठी अध्यापन करणाऱ्या शिक्षकांपुरते मर्यादित असून इतर घटकांचा समावेश करण्यात येणार नाही.

सदर संशोधनाची संशोधन पद्धती

संशोधनासाठी संशोधकाने वर्णनात्मक संशोधन पद्धतीमधील सर्वेक्षण पद्धतीचा उपयोग केला आहे

जनसंख्या

प्रस्तूत संशोधनात पुणे शहरातील माध्यमिक शाळेतीत अध्यापन करणारे शिक्षक ही संशोधनाची जनसंख्या आहे.

संशोधनाचा नमुना

प्रस्तुत संशोधनाचा नमुना व नमुना निवड पद्धती

प्रस्तुत संशोधनात त्रि[1]स्तरीय यादृच्छिक नमुना निवड पध्दतीने नमुना निवड केली आहे. जेव्हा स्तरीय यादृच्छिक नमुना निवड पद्धती वापरली जाते तेव्हा गटातून त्या विशिष्ट प्रमाणात नमुना मिळतो. पण जनसंख्येमध्ये एका गटाच्या अंतर्गत जेव्हा दुसत्या गटाच्या अंतर्गत तिसरा असे अनेक गट असतात तेव्हा बहुस्तरीय यादृच्छिक नमुना निवड पद्धती वापरावी लागते.

प्रस्तुत अभ्यासासाठी संशोधकाने त्रि[1]स्तरीय नमुना निवड पद्धतीचा वापर केला आहे.

न्यादर्श

१. संशोधकाने प्रथम स्तरावर स्तरीय यादृच्छिक नमुना निवड पद्धतीने पुणे शहरातील माध्यमिक शाळांची निवड केली.

२. द्वितीय स्तरावर सुगम यादृच्छिक नमुना निवड पद्धतीने सर्वेक्षणात्मक कार्यासाठी पुणे शहरातील १० माध्यमिक विद्यालयांतील शिक्षक हस्तपुस्तिका उपुक्तातेचा शोध घेण्यासाठी १०० शिक्षकांची निवड केली,.

३. तृतीय स्तरावर संशोधकाने पुणे शहरातील माध्यमिक शाळेतीत अध्यापन करणाऱ्या शिक्षकांची निवड यादृच्छिक नमुना निवड पद्धतीने केली.

सदर संशोधनातील माहिती दाते अथवा नमुना

प्रस्तुत संशोधनात सर्वेक्षणात्मक माहिती संकलनासाठी पुणे शहरातील १० माध्यमिक विद्यालयांतील शिक्षक हस्तपुस्तिका उपुक्तातेचा शोध घेण्यासाठी १०० शिक्षकांची निवड नमुना म्हणून करण्यात आली.

प्रस्तुत संशोधनाची नमुना निवड पद्धती

प्रस्तुत संशोधनात विद्यार्थ्यांची सुगम यादृच्छिक नमुना निवड पध्दतीने निवड करण्यात आली. शिक्षकांची निवड सुगम यादृच्छिक नमुना निवड पध्दतीने निवड करण्यात आली.

संशोधनाची साधने

सदर संशोधनासाठी आवश्यक माहिती मिळविण्यासाठी पुढील साधने वापरली.

माहिती संकलनाची साधने

अ. क्र.	माहिती संकलनाची साधने
१.	सामाजिक माध्यमांचा शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षणसाठी शिक्षकांसाठीच्या हस्तपुस्तिकेच्या उपुक्ततेची पदनिश्चयन श्रेणी

माहितीच्या विश्लेषणासाठी वापरलेली संख्याशास्त्रीय तंत्रे

प्राप्त माहिती तथा संकलनाच्या साधनांतून मिळालेली माहिती निश्चित शास्त्रशुध्द पध्दतीने मांडून अर्थनिर्वचन करावे लागते व त्यावरून निष्कर्ष काढावे लागतात. तरच संशोधनात अधिक वस्तुनिष्ठता येते.

१. कोष्टकीकरण : यात प्रतिसादकांचा प्रतिसाद वर्गीकरणाच्या बाबीचा विचार करून तयार करण्यात आले त्यात संख्यात्मक विश्लेषण केले. प्रतिसादकांचा प्रतिसाद व त्यांची टक्केवरी नोंदवली.

२. शेकडेवारी : याव्दारे प्रतिसादकांचे शेकडा प्रमाण दिलेले आहे. एकूण प्रतिसादक व त्यांचा प्रतिसाद कोष्टकात टक्केवारीच्या रूपात मांडला आहे.

संशोधनाचे निष्कर्ष

उद्दिष्टानुसार संशोधनाचे प्रमुख निष्कर्ष खालील प्रमाणे.

उद्दिष्ट क्र. ६. माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षकांसाठी हस्तपुस्तिकेच्या उपयुक्ततेच अभ्यास.

माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षकांसाठी हस्तपुस्तिकेच्या उपयुक्ततेच अभ्यास करण्यासाठी माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित

शिक्षकांसाठी हस्तपुस्तिकेच्या उपयुक्ततेच अभ्यास करण्यासाठी शिक्षकांसाठी तयार केलेल्या हस्तपुस्तिका उपयुक्तता पदनिश्चयन श्रेणीचा वापर केला व खालील प्रमाणे माहिती प्राप्त झाली.

कोष्टक ४.५१ मध्ये माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षकांसाठी हस्तपुस्तिकेची उपयुक्तता दर्शविण्यात आली आहे.

माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक

शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षकांसाठी

हस्तपुस्तिकेची उपयुक्तता

अर्थ	गुण (%)	एकूण गुण	प्राप्त गुणानुसार एकूण शिक्षक संख्या	टक्केवारी
अत्यंत उपयुक्त	81–100	१८१ - २२५	**५२**	**५२%**
उपयुक्त	61–80	१३६ - १८०	२१	२१%
मध्यम उपयुक्त	41–60	९१ - १३५	११	११%
कमी उपयुक्त	21–40	४६ - ९०	१२	१२%
उपयुक्त नाही	20 किंवा त्यापेक्षा कमी	१ - ४५	४	४%
एकूण	१००%	२२५ गुण	१०० शिक्षक	

आलेख मध्ये माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षकांसाठी हस्तपुस्तिकेच्या उपयुक्तता दर्शविण्यात आली आहे.

कोष्टकचे अर्थनिर्वचन

वरील कोष्टकवरून असे दिसते की, माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षकांसाठी हस्तपुस्तिका अत्यंत उपयुक्त १८१ - २२५ यामध्ये गुण प्राप्त करणारे शिक्षक ५२ म्हणजेच ५२% आहेत. उपयुक्त १३६ - १८० यामध्ये गुण प्राप्त करणारे शिक्षक २१ म्हणजेच २१% आहेत. मध्यम उपयुक्त ९१ - १३५ यामध्ये गुण प्राप्त करणारे शिक्षक ११ म्हणजेच ११% आहेत. कमी उपयुक्त ४६ - ९० यामध्ये गुण प्राप्त करणारे शिक्षक १२ म्हणजेच १२% आहेत. उपयुक्त नाही १ - ४५ यामध्ये गुण प्राप्त करणारे शिक्षक ४ म्हणजेच ४% आहेत.

अनुमान:

वरील कोष्टक वरून असे लक्षात याते की, माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षकांसाठी हस्तपुस्तिका अत्यंत

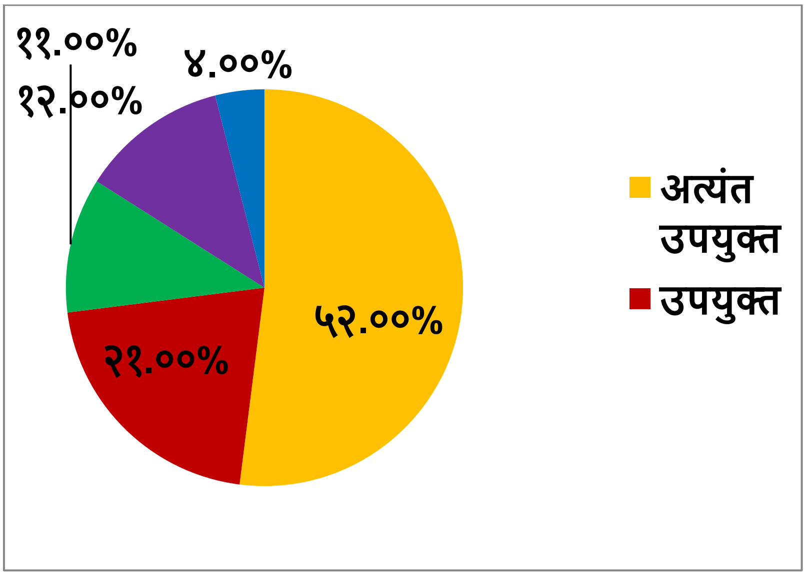
उपयुक्त आहे असे मत मांडणाऱ्या शिक्षकांची संख्या सर्वात जास्त ५२% आहे म्हणून, माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षकांसाठीची हस्तपुस्तिका अत्यंत उपयुक्त आहे असे मत मांडणाऱ्या शिक्षकांची संख्या सर्वात जास्त म्हणजेच माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षकांसाठीची हस्तपुस्तिका अत्यंत उपयुक्त आहे.

निष्कर्ष

माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षकांसाठीची हस्तपुस्तिका अत्यंत उपयुक्त आहे.

आलेख

माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षकांसाठी हस्तपुस्तिकेची उपयुक्तता



मुख्याध्यापक व शिक्षकांसाठी शिफारशी

शिक्षणात मुख्याध्यापक व शिक्षकांची भूमिका महत्त्वपूर्ण आहे संशोधनाच्या निष्कर्षानुसार काही महत्त्वाच्या शिफारशी मांडण्यात आलेल्या आहेत त्या पुढील प्रमाणे.

मुख्याध्यापाकांसाठी शिफारशी

1. मुख्याध्यापाकांनी विद्यार्थ्यांच्या भावना ओळखून तसेव बलस्थाने आणि कमकुवत बाजू समजून वेळोवेळी आवश्यक मार्गदर्शन व सूचना शिक्षकांसाठी कराव्यात.
2. ताणतणाव व्यवस्थापण करण्यासाठी मुख्याध्यापाकांनी विद्यार्थ्यांसाठी कार्यशाळांचे आयोजन करावे व शिक्षकांसाठीची हस्तपुस्तिका वापरात आणावी.

3. ताणतणाव व्यवस्थापण करण्यासाठी मुख्याध्यापाकांनी विद्यार्थ्यांना सकारात्मक सूचना व प्रेरणा द्याव्यात ज्यासाठी हस्तपुस्तिकेचा वापर करावा.
4. ताणतणाव व्यवस्थापण करण्यासाठी मुख्याध्यापाकांनी हस्तपुस्तिकेचा वापर करून विद्यार्थ्यांना माहिती समजून सांगावी .

शिक्षकांसाठी शिफारशी

1. ताणतणाव व्यवस्थापण करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना शिक्षकांनी वेळोवेळी आवश्यक मार्गदर्शन करण्यासाठी शिक्षक हस्तपुस्तिकेचा वापर करून सूचना द्याव्यात.
2. ताणतणाव व्यवस्थापण करताना येणा¹या समस्या सोडवियासाठी शिक्षकांनी हस्तपुस्तिकेचा वापर करून विद्यार्थ्यांना योग्य मदत करावी.
3. ताणतणाव व्यवस्थापण करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना शिक्षकांनी हस्तपुस्तिकेचा वापर करून सकारात्मक प्रेरणा द्यावी.
4. ताणतणाव व्यवस्थापण करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना शिक्षकांनी वेळोवेळी मार्गदर्शन व समुपदेशन करण्यासाठी शिक्षक हस्तपुस्तिकेचा वापर करावा.

पुढील संशोधनासाठी विषय

1. उच्च माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व वापराचा ताणतणाव व्यवस्थापना-साठी शिक्षक हस्तपुस्तिकेचा वापर व शिक्षक हस्तपुस्तिका वापराच्या होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास .
2. प्राथमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व वापराचा ताण तणाव-व्यवस्थापनासाठी शिक्षक हस्तपुस्तिकेचा वापर व शिक्षक हस्तपुस्तिका वापराच्या होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास .
3. विद्यापीठ स्तरीय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व वापराचा ताणतणाव व्यवस्थापना-साठी शिक्षक हस्तपुस्तिकेचा वापर व शिक्षक हस्तपुस्तिका वापराच्या होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास.
4. अभियांत्रिकी महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व वापराचा ताणतणाव व्यवस्थापना-साठी शिक्षक हस्तपुस्तिकेचा वापर व शिक्षक हस्तपुस्तिका वापराच्या होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास.

संदर्भ ग्रंथ यादी

पंडित, ब) .बि .*1989). शिक्षणातील संशोधन अभिकल्प (*प्रथमावृत्ती.नूतन प्रकाशन :पुणे .(

पाटील, वा) .भा .*1999). संशोधन पद्धती.* नागपूर.मंगेश प्रकाशन :

भांडारकर, के) .म .*2005). सुलभ शैक्षणिक संख्याशास्त्र.* पुणे :नूतन प्रकाशन.

भिंताडे, वि) .रा .*2000). शैक्षणिक संशोधन पद्धती (*चतुर्थावृत्ती.नूतन प्रकाशन :पुणे .(

म्हस्के, टी) .ए .*1988). शैक्षणिक संख्याशास्त्र (*प्रथमावृत्ती.प्रज्ञा प्रकाशन :पुणे .(

मुळे, रा.व ., *&* उमाठे, वि) .*1977). शैक्षणिक संशोधनाची मूलतत्त्वे (*प्रथमावृत्ती :नागपूर .(साहित्य प्रसार केंद्र.

नरवणे, अ) .*2002). आपण आपले ताणतणाव :– एक चिंतन (*४ थी आवृत्ती मेहता पब्लिशिंग .(.हाऊस

पटेल, ग) .*2015). स्ट्रेस मॅनेजमेंट.* साकेत प्रकाशन.

पाटील, अ) .*2018). मॅनेज युवर स्ट्रेस.* विद्या बुक्स पब्लिशर्स.

मुक्तिदानंद, स्वामी) .*2023). तणाव व्यवस्थापन प्रभावी जीवनासाठी मूलभूत ज्ञान:.* रामकृष्ण मठ, नागपूर.

Shchuka, A. (2010). Stress at work (Thesis, University of Applied Science).

Schaible, T. (2019). Stress management: A group curriculum for female adolescents.

Li, D. (2020). Stress management at the workplace: A comparative study between Chinese and German companies (Master's thesis, Universität Bayreuth).

Bakhshi, A., Gupta, K., & Singh, D. (2016). Emotional intelligence in relation to academic achievement of secondary school students.

Saikia, J., Anshu, & Mathur, A. (2015). A study on emotional intelligence of adolescents.

Chiș, A., & Rusua, A. S. (2016). Connecting emotional intelligence and academic achievement in adolescence: A systematic review.

Buch, M. B. (1988–1992b). Fifth survey of educational research (Vol. 2). New Delhi: NCERT.

Chauhan, S. (1996). Advanced educational psychology. New Delhi: Vikas Publishing House.

Garrett, H. E. (1985). Statistics in psychology and education (11th ed.). Bombay: Vakils, Feffer and Simons.

Good, C. V. (1959). Dictionary of education. New York, NY: McGraw-Hill.

Guthrie, J. W. (Ed.). Encyclopedia of education (2nd ed.). New York, NY: Macmillan.

Website

http://edureseaech.dauniv.ac.in.

https://shodhganga.inflibnet.ac.in/

https://eric.ed.gov/

https://www.usd.edu/

http://sanshodhanchetana.com/