

## व्यक्तिगत विकास और सामाजिक विकास में स्व-जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता की भूमिका

सरिता सिसोदिया, सहा-प्रध्यापक, स्नेह टीचर ट्रेनिंग कॉलेज मुहाना सांगानेर, जयपुर

### सारांश

स्व-जागरूकता और स्व-जागरूकता हमें अपने आप को समझने, अपने और अन्यो के साथ संबंधों को समझने, और एक समर्थ और संतुष्ट जीवन जीने में मदद करता है। अतः स्व जागरूकता और भावात्मक बुद्धि का सामाजिक और व्यक्तिगत विकास पर गहरा प्रभाव होता है। ये दोनों ही गुण व्यक्ति को समाज में समर्थ, सहज और संतुलित बनाते हैं। इस लेख में, हम स्व जागरूकता और भावात्मक बुद्धि के महत्व को समझेंगे और उनके सामाजिक और व्यक्तिगत विकास पर प्रभाव को विश्लेषण करेंगे। **स्व-जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता: अपने आप को समझने का महत्व**— स्व-जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्तिगत विकास के महत्वपूर्ण आधार हैं। ये दोनों अवधारणाएं हमें हमारे आप में समझाने, नियंत्रित करने, और अपने सामर्थ्यों और कमजोरियों को स्वीकार करने की क्षमता प्रदान करती हैं।

मुख्य षब्दावली— स्व-जागरूकता, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, सामाजिक विकास, व्यक्तिगत विकास पर प्रभाव, शिक्षा में आवश्यकता।

