



सीनियर सेकेंडरी स्कूल के छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता की जांच: आत्म-सम्मान, घरेलू वातावरण और मानसिक स्वास्थ्य के साथ इसके संबंध की समीक्षा

अंकिता अग्रवाल^{1*}, डॉ. कविता गुप्ता²

1. शोधार्थी, श्री कृष्णा विश्वविद्यालय, छतरपुर, म.प्र., भारत
ouriginal.sku@gmail.com ,

2. सहायक प्रोफेसर, श्री कृष्णा विश्वविद्यालय, छतरपुर म.प्र., भारत

सारांश: हाई स्कूल के वरिष्ठ छात्रों का भावनात्मक विकास उनके मानसिक स्वास्थ्य और नई सामाजिक स्थितियों में समायोजित होने की उनकी क्षमता का एक प्रमुख कारक है। यह समीक्षा मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक विकास, आत्म-सम्मान और पारिवारिक वातावरण के बीच के संबंध पर गहराई से चर्चा करती है। बच्चे कक्षा में दबाव, संघर्ष और कठिनाई से कितनी अच्छी तरह निपटते हैं, यह उनकी भावनात्मक परिपक्वता का माप है। जब लचीलेपन, आत्म-विश्वास और निर्णय लेने की बात आती है, तो आत्म-सम्मान एक महत्वपूर्ण कारक है। भावनात्मक स्थिरता उन घरों में बढ़ जाती है जहाँ समर्थन होता है, जबकि अस्थिरता उन घरों में बढ़ सकती है जहाँ नकारात्मकता या अव्यवस्था होती है। छात्रों की भावनात्मक और मानसिक मलाई उनके सीखने और व्यक्तिगत रूप से विकसित होने की क्षमता को प्रभावित करती है, साथ ही स्कूल और सामाजिक स्थितियों में उनकी सफलता को भी प्रभावित करती है। शोध से पता चलता है कि जो किशोर भावनात्मक रूप से परिपक्व होते हैं, वे तनाव को बेहतर ढंग से संभाल पाते हैं, सामाजिक रूप से अधिक सक्षम होते हैं, और अकादमिक रूप से सफल होने के लिए अधिक प्रेरित होते हैं। किशोरों में भावनात्मक मलाई और संपूर्ण व्यक्तित्व विकास को बढ़ावा देने के लिए माता-पिता के समर्थन, स्कूल के हस्तक्षेप और मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता की आवश्यकता होती है। यह अध्ययन इन कारकों के बीच संबंधों पर जोर देने के लिए वर्तमान अध्ययनों को संश्लेषित करता है।

मुख्य शब्द: सीनियर सेकेंडरी स्कूल, छात्र, आत्म-सम्मान, वातावरण, मानसिक स्वास्थ्य

----- X -----

परिचय

भावनात्मक परिपक्वता मानव विकास का एक महत्वपूर्ण पहलू है जो किसी व्यक्ति के समग्र कल्याण, सामाजिक संबंधों और जीवन की चुनौतियों से निपटने की क्षमता को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करता है। वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच, भावनात्मक परिपक्वता उनकी शैक्षणिक सफलता, पारस्परिक संबंधों और भविष्य की आकांक्षाओं को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जैसे-जैसे ये छात्र वयस्कता की दहलीज पर खड़े होते हैं, उनकी भावनाओं को नियंत्रित करने, सही निर्णय लेने और तनाव को प्रभावी ढंग से संभालने की क्षमता तेजी से महत्वपूर्ण हो जाती है। इस विकासात्मक चरण में, आत्म-सम्मान, घरेलू वातावरण और मानसिक स्वास्थ्य जैसे कारक उनके भावनात्मक विकास और स्थिरता में बहुत योगदान देते हैं। भावनात्मक रूप से परिपक्व व्यक्तियों का पोषण करने वाले सहायक वातावरण को बढ़ावा देने के लिए इन तत्वों के बीच अंतर्संबंध को समझना आवश्यक है (अधिकारी, जी.एस. 1998)। आत्म-सम्मान, जिसे किसी व्यक्ति की अपने आत्म-मूल्य की धारणा के रूप में परिभाषित किया जाता है, भावनात्मक परिपक्वता के मूलभूत निर्धारकों में से एक है। उच्च आत्म-सम्मान छात्रों को आत्मविश्वास के साथ चुनौतियों का सामना करने, अपने कार्यों की जिम्मेदारी लेने और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने में सक्षम बनाता है। दूसरी ओर, कम आत्म-सम्मान भावनात्मक अस्थिरता, चिंता और स्वस्थ संबंध बनाने में कठिनाई का कारण बन सकता है। सकारात्मक आत्म-सम्मान वाले किशोर प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने में लचीलापन दिखाते हैं, जबकि खराब आत्म-सम्मान वाले लोग अक्सर आत्म-संदेह और भावनात्मक संकट से जूझते हैं (अग्रवाल, और पांडे 1997)।

घर का वातावरण प्राथमिक समाजीकरण स्थान के रूप में कार्य करता है जहाँ छात्र अपनी भावनात्मक और संज्ञानात्मक नींव विकसित करते हैं। एक पोषण, सहायक और स्थिर घरेलू वातावरण भावनात्मक सुरक्षा को बढ़ावा देता है और छात्रों को जीवन की चुनौतियों से निपटने के लिए आवश्यक मुकाबला तंत्र से लैस करता है। माता-पिता की गर्मजोशी, प्रभावी संचार और अपनेपन

की भावना जैसे कारक भावनात्मक परिपक्वता में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं (एंडरसन 1940)। इसके विपरीत, उपेक्षा, संघर्ष या भावनात्मक समर्थन की कमी की विशेषता वाला एक बेकार घरेलू वातावरण भावनात्मक विकास में बाधा डाल सकता है और व्यवहार संबंधी समस्याओं को जन्म दे सकता है। माता-पिता का रवैया, पारिवारिक रिश्ते और घर पर समग्र भावनात्मक माहौल बच्चे की भावनाओं को नियंत्रित करने, सहानुभूति विकसित करने और रचनात्मक समस्या-समाधान में संलग्न होने की क्षमता को आकार देते हैं। जिन छात्रों को अपने परिवारों से भावनात्मक मान्यता और प्रोत्साहन मिलता है, उनमें संतुलित और परिपक्व भावनात्मक दृष्टिकोण विकसित होने की अधिक संभावना होती है, जबकि शत्रुतापूर्ण या असमर्थनीय वातावरण में पले-बढ़े छात्रों को भावनात्मक विनियमन और सामाजिक संपर्कों से जूझना पड़ सकता है। मानसिक स्वास्थ्य एक और महत्वपूर्ण कारक है जो वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच भावनात्मक परिपक्वता को प्रभावित करता है। किशोरावस्था तीव्र भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक परिवर्तनों की अवधि है, जो छात्रों को तनाव, चिंता और अन्य मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं के प्रति संवेदनशील बनाती है। शैक्षणिक रूप से श्रेष्ठ होने का दबाव, सामाजिक तुलना, साथियों का दबाव और भविष्य की अनिश्चितताएँ छात्रों में भावनात्मक तनाव को बढ़ाती हैं। एक स्वस्थ मानसिक स्थिति भावनात्मक लचीलापन, समस्या-समाधान क्षमताओं और प्रभावी निर्णय लेने के कौशल को बढ़ावा देती है, जो सभी भावनात्मक परिपक्वता के लिए आवश्यक हैं (ह्यूजेस, एच.एम. 1989)।

भावनात्मक परिपक्वता की परिभाषा और महत्व

भावनात्मक परिपक्वता मानव विकास का एक महत्वपूर्ण पहलू है जो किसी व्यक्ति की जीवन की चुनौतियों को लचीलेपन, आत्म-जागरूकता और सहानुभूति के साथ संभालने की क्षमता को प्रभावित करती है। यह भावनाओं को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने, आत्म-नियंत्रण प्रदर्शित करने और संतुलित, विचारशील तरीके से स्थितियों पर प्रतिक्रिया करने की क्षमता को संदर्भित करता है। भावनात्मक परिपक्वता केवल भावनाओं को दबाने के बारे में नहीं है, बल्कि उन्हें स्वस्थ और रचनात्मक तरीके से समझने, संसाधित करने और व्यक्त करने के बारे में है। इसमें आत्म-नियमन, अनुकूलनशीलता, धैर्य और आत्म-जागरूकता की मजबूत भावना जैसे कई गुण शामिल हैं। भावनात्मक रूप से परिपक्व व्यक्ति संवेदनशीलता के साथ पारस्परिक संबंधों को आगे बढ़ा सकते हैं, दबाव में सही निर्णय ले सकते हैं और अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं में स्थिरता बनाए रख सकते हैं। भावनात्मक परिपक्वता के प्रमुख संकेतकों में से एक आत्म-जागरूकता है। यह किसी व्यक्ति की अपनी भावनाओं को पहचानने, उनके ट्रिगर्स को समझने और उनके विचारों और व्यवहारों पर उनके प्रभाव का आकलन करने की क्षमता को संदर्भित करता है। आत्म-जागरूकता लोगों को अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं पर चिंतन करने की अनुमति देती है, जो बदले में उन्हें तनाव, संघर्ष और असफलताओं से निपटने के लिए बेहतर मुकाबला करने की रणनीति विकसित करने में मदद करती है (बालो, 2009)। आत्म-जागरूकता के बिना, व्यक्ति अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए संघर्ष कर सकते हैं, जिससे आवेगपूर्ण व्यवहार, खराब निर्णय लेने और सामाजिक संपर्क में कठिनाइयाँ हो सकती हैं (अंजू 2000)।

भावनात्मक परिपक्वता का एक और महत्वपूर्ण घटक आत्म-नियमन है। इसमें किसी की भावनाओं को इस तरह से प्रबंधित करना शामिल है कि वे भारी या विघटनकारी न हो जाएँ। जिन लोगों के पास मजबूत आत्म-नियमन कौशल होते हैं, वे आवेगपूर्ण व्यवहार को नियंत्रित कर सकते हैं, तनाव में शांत रह सकते हैं और तर्कसंगत और संयमित दृष्टिकोण के साथ संघर्षों को संभाल सकते हैं। यह क्षमता विशेष रूप से पेशेवर और व्यक्तिगत सेटिंग्स में महत्वपूर्ण है, जहाँ भावनात्मक विस्फोट और अनियंत्रित प्रतिक्रियाएँ गलतफहमी, तनावपूर्ण संबंधों और नकारात्मक परिणामों को जन्म दे सकती हैं। आत्म-नियमन समग्र मानसिक कल्याण में भी योगदान देता है, क्योंकि यह व्यक्तियों को चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में भी लचीलापन और आंतरिक शांति की भावना विकसित करने में मदद करता है। दूसरों की भावनाओं को समझने और साझा करने की क्षमता सार्थक संबंधों को बढ़ावा देती है और रिश्तों को मजबूत बनाती है। भावनात्मक रूप से परिपक्व व्यक्ति खुद को दूसरों के स्थान पर रख सकते हैं, विभिन्न दृष्टिकोणों की सराहना कर सकते हैं, और दयालुता और विचारशीलता के साथ स्थितियों का जवाब दे सकते हैं (अर्चना 2004)।

वरिष्ठ माध्यमिक छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता की प्रासंगिकता

भावनात्मक परिपक्वता वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और शैक्षणिक विकास को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जीवन के इस चरण के दौरान, छात्र किशोरावस्था से युवा वयस्कता में संक्रमण के दौरान कई

तरह के भावनात्मक, संज्ञानात्मक और व्यवहारिक परिवर्तनों का अनुभव करते हैं। भावनात्मक परिपक्वता उन्हें इन परिवर्तनों को प्रभावी ढंग से संभालने में सक्षम बनाती है, जिससे समग्र कल्याण, पारस्परिक संबंध और शैक्षणिक सफलता को बढ़ावा मिलता है। यह छात्रों को अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने, तनाव से निपटने, लचीलापन बनाने और जिम्मेदार निर्णय लेने की अनुमति देता है, जो सभी व्यक्तिगत और व्यावसायिक विकास के लिए आवश्यक हैं। जैसे-जैसे छात्र शैक्षणिक दबाव, साथियों के प्रभाव और पारिवारिक अपेक्षाओं से निपटते हैं, भावनात्मक परिपक्वता आत्म-जागरूकता, अनुकूलनशीलता और मानसिक स्थिरता के लिए आधार का काम करती है। वरिष्ठ माध्यमिक छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता के सबसे महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक इसका शैक्षणिक प्रदर्शन पर प्रभाव है। उच्च भावनात्मक परिपक्वता वाले छात्र शैक्षणिक तनाव को संभालने, अपने समय को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने और चुनौतियों के बावजूद प्रेरित रहने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित होते हैं। वे अपनी भावनाओं को नियंत्रित कर सकते हैं और ध्यान केंद्रित कर सकते हैं, जो उन्हें आलोचनात्मक सोच और समस्या-समाधान में संलग्न होने में सक्षम बनाता है। भावनात्मक परिपक्वता उन्हें दृढ़ता विकसित करने में मदद करती है, जिससे शैक्षणिक कठिनाइयों का सामना करने पर हार मानने की प्रवृत्ति कम होती है (आर्य, ए. 1997)।

छात्रों के बीच स्वस्थ पारस्परिक संबंधों को बढ़ावा देने के लिए भावनात्मक परिपक्वता भी आवश्यक है। वरिष्ठ माध्यमिक स्तर पर, साथियों के साथ बातचीत अधिक जटिल हो जाती है, और छात्र अक्सर संघर्ष, गलतफहमियों और सामाजिक दबावों का अनुभव करते हैं। भावनात्मक रूप से परिपक्व छात्र संघर्षों के दौरान अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने, सहानुभूति प्रदर्शित करने और प्रभावी ढंग से संवाद करने में बेहतर होते हैं। वे अधिक भावनात्मक बुद्धिमत्ता के साथ दोस्ती, रोमांटिक रिश्तों और साथियों के समूह की गतिशीलता को नेविगेट कर सकते हैं, जिससे संघर्ष और गलतफहमियों की संभावना कम हो जाती है। भावनात्मक परिपक्वता छात्रों को नकारात्मक सहकर्मी दबाव का विरोध करने में भी मदद करती है, जिससे उन्हें बाहरी प्रभावों के आगे झुकने के बजाय स्वतंत्र और जिम्मेदार निर्णय लेने की अनुमति मिलती है जो जोखिम भरे व्यवहार को जन्म दे सकते हैं। जिन छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता की कमी होती है, वे आवेग, गलतफहमियों और भावनात्मक विस्फोटों से जूझ सकते हैं, जिससे तनावपूर्ण रिश्ते और सामाजिक अलगाव हो सकता है। वरिष्ठ माध्यमिक छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता का एक और महत्वपूर्ण पहलू उनके मानसिक स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव है। किशोरावस्था महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक परिवर्तन की अवधि है, जो अक्सर तनाव, चिंता और मनोदशा में उतार-चढ़ाव के साथ होती है। भावनात्मक रूप से परिपक्व छात्र तनाव को प्रबंधित करने, अपनी भावनाओं को स्वस्थ तरीके से व्यक्त करने और ज़रूरत पड़ने पर मदद लेने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित होते हैं (वाल्टर्स, आर. 1959)।

भावनात्मक परिपक्वता को प्रभावित करने वाले कारक

भावनात्मक परिपक्वता मानव विकास का एक महत्वपूर्ण पहलू है, खासकर किशोरावस्था के दौरान, क्योंकि यह किसी व्यक्ति की भावनाओं को संभालने, संबंध बनाने और जिम्मेदार निर्णय लेने की क्षमता को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करता है। यह एक जन्मजात विशेषता नहीं है, बल्कि एक सीखा और विकसित गुण है जो विभिन्न जीवन के अनुभवों और प्रभावों के माध्यम से विकसित होता है। भावनात्मक परिपक्वता के विकास में कई कारक योगदान करते हैं, यह आकार देते हैं कि व्यक्ति भावनाओं को कैसे संसाधित करता है, चुनौतियों का जवाब कैसे देता है और अपने आस-पास की दुनिया के साथ कैसे बातचीत करता है। इन कारकों में पारिवारिक वातावरण, आत्म-सम्मान, साथियों के साथ संबंध, मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षा, जीवन के अनुभव, सांस्कृतिक प्रभाव, सामाजिक समर्थन, व्यक्तित्व लक्षण और संज्ञानात्मक विकास शामिल हैं। व्यक्तियों में भावनात्मक परिपक्वता को बढ़ावा देने के लिए इन कारकों को समझना आवश्यक है, खासकर वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों में जो भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक विकास के महत्वपूर्ण चरण में हैं। भावनात्मक परिपक्वता को प्रभावित करने वाले सबसे महत्वपूर्ण कारकों में से एक पारिवारिक वातावरण है। घर वह पहला स्थान है जहाँ व्यक्ति भावनाओं को नियंत्रित करना, दूसरों के साथ बातचीत करना और मुकाबला करने के तंत्र विकसित करना सीखता है। माता-पिता और देखभाल करने वाले अपने पालन-पोषण की शैली, संचार पैटर्न और भावनात्मक उपलब्धता के माध्यम से बच्चे की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। एक पोषण और सहायक पारिवारिक वातावरण भावनात्मक स्थिरता को बढ़ावा देता है, जिससे बच्चों को आत्मविश्वास, आत्म-नियमन और लचीलापन विकसित करने में मदद मिलती है। जब माता-पिता एक सुरक्षित भावनात्मक आधार प्रदान करते हैं, तो बच्चे अपनी भावनाओं को स्वस्थ तरीके से व्यक्त करना सीखते हैं और समस्या-समाधान

कौशल विकसित करते हैं। दूसरी ओर, एक बेकार या शत्रुतापूर्ण घरेलू वातावरण, जो उपेक्षा, दुर्व्यवहार या निरंतर संघर्ष की विशेषता है, भावनात्मक विकास में बाधा डाल सकता है (बराठा, जी. 1947)।

आत्म-सम्मान की अवधारणा

आत्म-सम्मान मानव मनोविज्ञान का एक मूलभूत पहलू है जो इस बात को प्रभावित करता है कि व्यक्ति खुद को कैसे देखता है, दूसरों के साथ कैसे बातचीत करता है और जीवन की चुनौतियों का कैसे जवाब देता है। यह एक व्यक्ति के रूप में किसी के मूल्य, क्षमताओं और महत्व का समग्र मूल्यांकन है। आत्म-सम्मान जीवन के विभिन्न क्षेत्रों को प्रभावित करता है, जिसमें भावनात्मक कल्याण, निर्णय लेना, शैक्षणिक प्रदर्शन, सामाजिक संपर्क और मानसिक स्वास्थ्य शामिल हैं। यह निर्धारित करता है कि कोई व्यक्ति आत्मविश्वासी, सक्षम और सम्मान का पात्र महसूस करता है या नहीं, या फिर वह आत्म-संदेह, असुरक्षा और नकारात्मक आत्म-धारणा से जूझता है। आत्म-सम्मान की अवधारणा जटिल और बहुआयामी है, जो बचपन के अनुभवों, सामाजिक तुलनाओं, सांस्कृतिक प्रभावों, व्यक्तिगत उपलब्धियों और रिश्तों जैसे कारकों से आकार लेती है। यह समय के साथ विकसित होता है और परिस्थितियों, बाहरी प्रतिक्रिया और आंतरिक मान्यताओं के आधार पर उतार-चढ़ाव कर सकता है (कोज़ियर, बी. 2008)। भावनात्मक कल्याण और व्यक्तिगत विकास को बढ़ावा देने के लिए आत्म-सम्मान को समझना महत्वपूर्ण है, खासकर किशोरों के बीच जो पहचान निर्माण और भावनात्मक विकास के चरण में हैं। आत्म-सम्मान को दो मुख्य प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है: उच्च आत्म-सम्मान और निम्न आत्म-सम्मान। उच्च आत्म-सम्मान वाले व्यक्तियों में सकारात्मक आत्म-छवि, अपनी क्षमताओं में आत्मविश्वास और आत्म-मूल्य की प्रबल भावना होती है। वे खुद पर विश्वास करते हैं, आशावादी होकर चुनौतियों का सामना करते हैं और आलोचना को रचनात्मक तरीके से संभालते हैं। उच्च आत्म-सम्मान व्यक्तियों को यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करने, लचीलापन विकसित करने और स्वस्थ संबंध बनाए रखने की अनुमति देता है। ऐसे व्यक्ति आत्म-सुधार में संलग्न होने, असफलताओं को सीखने के अवसर के रूप में स्वीकार करने और कठिनाइयों के बावजूद टढ़ रहने की अधिक संभावना रखते हैं। वे अपने निर्णय पर भरोसा करते हैं, स्वतंत्र निर्णय लेते हैं और बाहरी मान्यता से कम प्रभावित होते हैं (स्टीवर्ट, एस. एच. 2009)।

भावनात्मक विकास में आत्म-सम्मान की भूमिका

आत्म-सम्मान भावनात्मक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, यह प्रभावित करता है कि व्यक्ति खुद को कैसे देखता है, भावनाओं को कैसे संसाधित करता है और दूसरों के साथ कैसे बातचीत करता है। भावनात्मक विकास से तात्पर्य भावनाओं को प्रभावी ढंग से समझने, व्यक्त करने और नियंत्रित करने की क्षमता से है, जो मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक संपर्क और व्यक्तिगत विकास के लिए आवश्यक है। आत्म-सम्मान भावनात्मक स्थिरता, लचीलापन और समग्र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के लिए आधार के रूप में कार्य करता है (क्रॉ, 1956)। जब व्यक्तियों का आत्म-सम्मान उच्च होता है, तो वे अपनी भावनाओं को संभालने, सकारात्मक संबंध बनाए रखने और जीवन की चुनौतियों का आशावादी तरीके से सामना करने में अधिक आश्वस्त होते हैं। इसके विपरीत, कम आत्म-सम्मान भावनात्मक अस्थिरता, आत्म-संदेह, चिंता और तनाव से निपटने में कठिनाई का कारण बन सकता है। आत्म-सम्मान और भावनात्मक विकास के बीच का संबंध गहराई से जुड़ा हुआ है, क्योंकि आत्म-धारणा भावनात्मक प्रतिक्रियाओं, निर्णय लेने और समग्र मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। भावनात्मक विकास में आत्म-सम्मान की भूमिका को समझना स्वस्थ भावनात्मक बुद्धिमत्ता, आत्म-नियमन और सकारात्मक जीवन परिणामों को बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण है (बैटल, जे. 1977)। आत्म-सम्मान भावनात्मक विकास को प्रभावित करने वाले सबसे महत्वपूर्ण तरीकों में से एक व्यक्ति के भावनात्मक लचीलेपन को आकार देना है। भावनात्मक लचीलापन असफलताओं से उबरने, तनाव को प्रबंधित करने और बदलती परिस्थितियों के अनुकूल ढलने की क्षमता को दर्शाता है। उच्च आत्म-सम्मान वाले लोग असफलताओं को अपने मूल्य के प्रतिबिंब के बजाय सीखने के अनुभव के रूप में देखते हैं। वे अपनी भावनाओं को प्रभावी ढंग से नियंत्रित कर सकते हैं, जिससे नकारात्मक भावनाएं उन पर हावी नहीं हो पाती हैं। उनमें आत्म-मूल्य की एक मजबूत भावना होती है, जो उन्हें आलोचना, अस्वीकृति और चुनौतियों को आत्मविश्वास के साथ संभालने में मदद करती है। दूसरी ओर, कम आत्म-सम्मान वाले व्यक्ति अक्सर भावनात्मक लचीलेपन से जूझते हैं। वे असफलताओं को आंतरिक रूप से स्वीकार कर सकते हैं, अयोग्य महसूस कर सकते हैं और निराशा या तनाव को प्रबंधित करने में कठिनाई का अनुभव कर सकते हैं। नकारात्मक अनुभव उनकी भावनात्मक

स्थिति पर स्थायी प्रभाव डाल सकते हैं, जिससे उनके लिए असफलताओं से उबरना कठिन हो जाता है (बाउमिस्टर, आर. एफ. 2001)।

भावनात्मक परिपक्वता पर उच्च और निम्न आत्म-सम्मान का प्रभाव

आत्म-सम्मान भावनात्मक परिपक्वता को आकार देने में एक मौलिक भूमिका निभाता है, यह प्रभावित करता है कि व्यक्ति भावनाओं को कैसे संसाधित करता है, चुनौतियों का जवाब कैसे देता है और दूसरों के साथ कैसे बातचीत करता है। भावनात्मक परिपक्वता से तात्पर्य भावनाओं को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने, कठिन परिस्थितियों में स्थिरता बनाए रखने और समझ और आत्म-जागरूकता के साथ सामाजिक संबंधों को नेगेटिव करने की क्षमता से है। उच्च आत्म-सम्मान वाले लोग आम तौर पर अधिक भावनात्मक परिपक्वता प्रदर्शित करते हैं, क्योंकि उनमें आत्मविश्वास, लचीलापन और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण होता है। वे अपनी भावनाओं को नियंत्रित कर सकते हैं, आलोचना को रचनात्मक रूप से संभाल सकते हैं और आसानी से बदलती परिस्थितियों के अनुकूल हो सकते हैं। दूसरी ओर, कम आत्म-सम्मान वाले व्यक्ति अक्सर भावनात्मक अस्थिरता, नकारात्मक अनुभवों के प्रति संवेदनशीलता और संतुलित संबंध बनाए रखने में कठिनाई से जूझते हैं। उनके आत्म-मूल्य की कमी के परिणामस्वरूप चिंता, भावनात्मक विस्फोट, अस्वीकृति का डर और तनाव से प्रभावी ढंग से निपटने में असमर्थता हो सकती है। भावनात्मक परिपक्वता पर उच्च और निम्न आत्म-सम्मान दोनों के प्रभाव को समझना मनोवैज्ञानिक कल्याण, स्वस्थ पारस्परिक संबंधों और समग्र जीवन संतुष्टि को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण है (बोडेन, जे. 1996)। आत्म-सम्मान भावनात्मक परिपक्वता को प्रभावित करने वाले सबसे महत्वपूर्ण तरीकों में से एक व्यक्ति की भावनात्मक विनियमन क्षमताओं को आकार देना है। उच्च आत्म-सम्मान वाले लोग तनावपूर्ण या चुनौतीपूर्ण स्थितियों में अपनी प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण बनाए रखते हुए अपनी भावनाओं को प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं। वे क्रोध, हताशा या उदासी से अभिभूत होने की संभावना कम रखते हैं और तर्कसंगत मानसिकता के साथ नकारात्मक अनुभवों को संसाधित कर सकते हैं। उच्च आत्म-सम्मान व्यक्तियों को आवेगपूर्ण व्यवहार का सहारा लेने के बजाय, शांत रहने और संघर्षों का परिपक्वता के साथ सामना करने की अनुमति देता है। वे समझते हैं कि भावनाएँ अस्थायी हैं और असफलताओं को अपने आत्म-मूल्य को परिभाषित नहीं करने देते हैं। इसके विपरीत, कम आत्म-सम्मान वाले व्यक्ति अक्सर भावनात्मक विनियमन के साथ संघर्ष करते हैं। वे आवेगपूर्ण तरीके से प्रतिक्रिया कर सकते हैं, मूड स्विंग का अनुभव कर सकते हैं, या नकारात्मक भावनाओं से निपटने में कठिनाई हो सकती है। छोटी-छोटी असफलताएँ भारी लग सकती हैं, जिससे लंबे समय तक संकट या आत्म-विनाशकारी व्यवहार हो सकता है। क्योंकि उन्हें चुनौतियों से निपटने की अपनी क्षमता पर भरोसा नहीं है, वे टालने, आत्म-दया या भावनात्मक विस्फोट का सहारा ले सकते हैं, जो उनकी भावनात्मक परिपक्वता में और बाधा डालता है। आत्म-सम्मान से प्रभावित भावनात्मक परिपक्वता का एक और महत्वपूर्ण पहलू आत्म-जागरूकता और आत्म-स्वीकृति है। उच्च आत्म-सम्मान वाले भावनात्मक रूप से परिपक्व व्यक्तियों में स्वयं के बारे में एक मजबूत भावना होती है, जो कठोर आत्म-निर्णय के बिना अपनी ताकत और कमजोरियों दोनों को पहचानते हैं। वे अपनी भावनाओं को समझते हैं, अपनी स्वामियों को स्वीकार करते हैं, और सकारात्मक मानसिकता के साथ आत्म-सुधार की दिशा में काम करते हैं। उच्च आत्म-सम्मान एक स्वस्थ आत्म-अवधारणा को बढ़ावा देता है, जिससे व्यक्ति अपनी गलतियों से सीख सकता है बिना असफलता को अपने मूल्य के माप के रूप में आंतरिक रूप से स्वीकार किए। इसके विपरीत, कम आत्म-सम्मान विकृत आत्म-धारणा को जन्म दे सकता है, जहाँ व्यक्ति अपनी स्वामियों और कमियों पर अत्यधिक ध्यान केंद्रित करता है। वे आत्म-स्वीकृति के साथ संघर्ष कर सकते हैं, दूसरों की तुलना में अयोग्य या अपर्याप्त महसूस कर सकते हैं। आत्म-जागरूकता की यह कमी रक्षात्मक व्यवहार, गलतियों से इनकार या व्यक्तिगत विकास क्षेत्रों को स्वीकार करने की अनिच्छा को जन्म दे सकती है (बर्नार्ड, डब्ल्यू. 1973)।

निष्कर्ष

हाई स्कूल के वरिष्ठ छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता की जांच करने से छात्रों की आत्म-मूल्य की भावना, उनके पारिवारिक जीवन और उनके मनोवैज्ञानिक कल्याण के बीच जटिल अंतर्संबंध का पता चलता है। किशोरावस्था की भावनात्मक परिपक्वता छात्रों को अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने, कठिन परिस्थितियों से निपटने और अपने मानसिक स्वास्थ्य को नियंत्रण में रखने की अनुमति देती है। छात्र के पारिवारिक जीवन और उनके आत्म-सम्मान दोनों का उनकी भावनात्मक स्थिरता पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है; पहला लचीलापन और आत्मविश्वास बनाने में मदद करता है, जो बदले में अधिक भावनात्मक विनियमन की ओर ले

जाता है। दूसरी ओर, मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं और तनाव हानिकारक घरेलू परिस्थितियों, जैसे माता-पिता के बीच असहमति या उपेक्षा के परिणामस्वरूप हो सकते हैं। मनोवैज्ञानिक सहायता और मुकाबला कौशल का महत्व इस तथ्य से उजागर होता है कि मानसिक स्वास्थ्य भावनात्मक परिपक्वता का कारण और प्रभाव दोनों है। शोध के अनुसार, एक सहायक घरेलू वातावरण बनाकर, आत्म-सम्मान पैदा करने वाली गतिविधियों को बढ़ावा देकर और स्कूलों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता कार्यक्रमों को लागू करके छात्रों की भावनात्मक परिपक्वता में काफी सुधार किया जा सकता है। बच्चों को स्कूल में सफल होने और जीवन की कठिनाइयों का सामना करने में मदद करने के लिए, माता-पिता और शिक्षकों को भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करने वाले सुरक्षित वातावरण बनाने के लिए मिलकर काम करना चाहिए।

संदर्भ

1. अधिकारी, जी.एस. (1998)। विश्वविद्यालय के छात्रों और शिक्षक की भावनात्मक परिपक्वता का तुलनात्मक अध्ययन। मनोवैज्ञानिक सार, 9, 65-66।
2. अग्रवाल, और पांडे (1997)। किशोरावस्था से पहले के लड़कों में सामाजिक विचलन से जुड़े माता-पिता के दृष्टिकोण। जर्नल ऑफ एबनॉर्मल एंड सोशल साइकोलॉजी, 64।
3. एंडरसन (1940)। बच्चे के व्यवहार पर माता-पिता का प्रभाव। मनोवैज्ञानिक सार, 46(3), सार संख्या 7213।
4. एंडरसन, एम., और ह्यूजेस, एच.एम. (1989)। छोटे बच्चों का पालन-पोषण का रवैया और आत्म-सम्मान। जर्नल ऑफ जेनेटिक साइकोलॉजी, 150(4), 463-465।
5. अंजू (2000) बुद्धि और सेक्स के संबंध में भावनात्मक परिपक्वता का तुलनात्मक अध्ययन (मास्टर शोध प्रबंध)। पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़।
6. अर्चना (2004)। माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मसम्मान पर शैक्षणिक तनाव का प्रभाव (मास्टर शोध प्रबंध)। पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़।
7. आर्य, ए. (1997)। परिवार में श्रेष्ठ बच्चों की भावनात्मक परिपक्वता और मूल्य। शिक्षा में अनुसंधान के चौथे सर्वेक्षण में (खंड II)। नई दिल्ली: एनसीईआरटी।
8. बंदुरा, ए., और वाल्टर्स, आर. (1959)। किशोर आक्रामकता। रोनाल्ड प्रेस।
9. बराठा, जी. (1947)। किशोर शैक्षणिक उपलब्धि का घरेलू समायोजन। सार अंतर्राष्ट्रीय, 3, 159-161।
10. कोज़ियर, बी. (2008)। नर्सिंग के मूल सिद्धांत: अवधारणाएँ, प्रक्रिया और अभ्यास (पृष्ठ 181)। पियर्सन एजुकेशन। आईएसबीएन 9780131976535।
11. बालो, डी. एच., और स्टीवर्ट, एस. एच. (2009)। असामान्य मनोविज्ञान: एक एकीकृत दृष्टिकोण (दूसरा कनाडाई संस्करण, पृष्ठ 16)। नेल्सन।
12. बैटल, जे. (1977)। वयस्कों के लिए कनाडाई आत्म-सम्मान सूची की टेस्ट-रीटेस्ट विश्वसनीयता। अवधारणात्मक और मोटर कौशल, 33, 38।
13. बाउमिस्टर, आर. एफ. (2001)। हिंसक अभिमान: क्या लोग आत्म-घृणा या आत्म-प्रेम के कारण हिंसक हो जाते हैं? साइंटिफिक अमेरिकन, 284(4), 96-101।
14. बाउमिस्टर, आर. एफ., और बोडेन, जे. (1996)। अहंकार की धमकी का हिंसा और आक्रामकता से संबंध: आत्मसम्मान का अंधेरा पक्ष। मनोवैज्ञानिक समीक्षा, 103, 5-33।
15. बर्नार्ड, डब्ल्यू. (1973)। कक्षा शिक्षकों के लिए मानसिक स्वच्छता। मैकग्रॉ-हिल।