



सीनियर सेकेंडरी स्कूल के छात्रों का उनके मानसिक स्वास्थ्य, पारिवारिक वातावरण और आत्म-मूल्य के संबंध में भावनात्मक विकास

अंकिता अग्रवाल ^{1*}, डॉ. कविता गुप्ता ²

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

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

सारांश: हाई स्कूल के अंतिम वर्ष में छात्रों के भावनात्मक विकास का उनके मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य, पारिवारिक संबंधों और आत्म-मूल्य की भावना पर दूरगामी प्रभाव पड़ता है। किशोरावस्था में तेज़ भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तन होते हैं, जो पारिवारिक संबंधों, साथियों के साथ बातचीत और शैक्षणिक अपेक्षाओं जैसे कारकों से प्रभावित होते हैं। एक स्थिर घरेलू जीवन चिंता, तनाव और कम आत्मसम्मान का कारण बन सकता है, फिर भी एक प्यार भरा पारिवारिक माहौल बच्चों को भावनात्मक लचीलापन विकसित करने में मदद कर सकता है। नकारात्मक आत्म-धारणा और बाहरी प्रभाव उदासी और अलगाव सहित मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के सामान्य कारण हैं। मनोवैज्ञानिक सहायता नेटवर्क और पोषण सेटिंग्स के रूप में स्कूलों के महत्व पर जोर देते हुए, यह अध्ययन भावनात्मक विकास, मानसिक स्वास्थ्य और आत्म-मूल्य के बीच जटिल परस्पर क्रिया में तल्लीन करता है। परिणामों के अनुसार, सकारात्मक सुदृढीकरण, ईमानदार संचार और संगठित दिशा की मदद से भावनात्मक स्थिरता और आत्मविश्वास में काफी सुधार होता है। समग्र विकास और शैक्षणिक उपलब्धि सुनिश्चित करने के लिए, शिक्षकों और नीति निर्माताओं के लिए इन तत्वों को समझना और भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देने वाली पहलों को लागू करना महत्वपूर्ण है।

मुख्य शब्द: स्कूल, छात्र, मानसिक स्वास्थ्य, पारिवारिक वातावरण, आत्म-मूल्य, भावनात्मक विकास

----- X -----

परिचय

भावनात्मक परिपक्वता, आत्म-सम्मान, घर के माहौल और मानसिक स्वास्थ्य के बीच का अंतर-संबंध किशोरों के विकास के लिए एक समग्र दृष्टिकोण की आवश्यकता को उजागर करता है। भावनात्मक विकास को बढ़ावा देने वाले एक सहायक पारिस्थितिकी तंत्र को बनाने के लिए स्कूलों, परिवारों और समाज को सामूहिक रूप से काम करना चाहिए। शिक्षक आत्म-जागरूकता को बढ़ावा देकर, भावनाओं के बारे में खुली चर्चा को प्रोत्साहित करके और पाठ्यक्रम में सामाजिक-भावनात्मक सीखने के कार्यक्रमों को शामिल करके छात्रों के बीच भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं (साहू, एस. 2006)। स्कूलों को छात्रों को भावनात्मक लचीलापन विकसित करने और मनोवैज्ञानिक चुनौतियों से निपटने में मदद करने के लिए परामर्श सेवाएँ और मानसिक स्वास्थ्य संसाधन भी प्रदान करने चाहिए। इसके अलावा, माता-पिता का मार्गदर्शन और समर्थन एक छात्र की भावनात्मक परिपक्वता को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। माता-पिता को खुला संचार बनाए रखते हुए, सहानुभूति दिखाते हुए और अपने बच्चों की भावनात्मक जरूरतों को प्रभावी ढंग से संबोधित करके एक सकारात्मक घरेलू माहौल बनाना चाहिए। परिवार और स्कूल के माहौल के अलावा, साथियों के साथ बातचीत और सामाजिक अनुभव भावनात्मक परिपक्वता में योगदान करते हैं। किशोर दोस्तों और सहपाठियों के साथ अपनी बातचीत के माध्यम से भावनात्मक विनियमन, संघर्ष समाधान और सामाजिक व्यवहार के बारे में मूल्यवान सबक सीखते हैं (एलेक्जेंड्रा, वी. 2008)। सकारात्मक सहकर्मी संबंध आत्मविश्वास और भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देते हैं, जबकि नकारात्मक सामाजिक अनुभव भावनात्मक संकट और असुरक्षा का कारण बन सकते हैं। छात्रों को पाठ्येतर गतिविधियों, नेतृत्व कार्यक्रमों और सामुदायिक सेवा में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करना उनकी भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ा सकता है और उन्हें आवश्यक जीवन कौशल से लैस कर सकता है। (कोहेन, ए.आर. 1959)।

सांस्कृतिक और सामाजिक कारक छात्रों के बीच भावनात्मक विकास और आत्म-धारणा को प्रभावित करते हैं। सांस्कृतिक मानदंड, सामाजिक अपेक्षाएँ और लैंगिक भूमिकाएँ किशोरों के भावनाओं को व्यक्त करने और उनकी आत्म-पहचान विकसित करने के तरीके को आकार देती हैं (बोर्नस्टीन, एम. एच. 2000)। कुछ समाजों में, भावनात्मक अभिव्यक्ति को हतोत्साहित किया

जा सकता है, जिससे दबी हुई भावनाएँ और भावनात्मक विनियमन में कठिनाइयाँ हो सकती हैं। इन सांस्कृतिक प्रभावों को संबोधित करना और एक स्वस्थ भावनात्मक प्रवचन को बढ़ावा देना छात्रों को भावनाओं और आत्म-मूल्य पर एक संतुलित दृष्टिकोण विकसित करने में मदद कर सकता है। इसके अतिरिक्त, मीडिया और डिजिटल प्रभाव किशोरों की भावनात्मक परिपक्वता को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं। सोशल मीडिया के माध्यम से सफलता, सुंदरता और सामाजिक मान्यता के अवास्तविक मानकों के संपर्क में आना आत्म-सम्मान और भावनात्मक कल्याण को प्रभावित कर सकता है (कॉम्पटन, डब्ल्यू. सी. 1992)। डिजिटल साक्षरता को प्रोत्साहित करना और ऑनलाइन और ऑफ़लाइन इंटरैक्शन के बीच एक स्वस्थ संतुलन को बढ़ावा देना भावनात्मक विकास पर डिजिटल प्रभावों के नकारात्मक प्रभावों को कम कर सकता है। वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता विकसित करने के लिए, हस्तक्षेपों को आत्म-सम्मान के निर्माण, सकारात्मक घरेलू माहौल को बढ़ावा देने और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को दूर करने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। स्कूल छात्रों को भावनात्मक लचीलापन विकसित करने में मदद करने के लिए माइंडफुलनेस प्रोग्राम, तनाव प्रबंधन कार्यशालाएँ और सहकर्मी सहायता समूह लागू कर सकते हैं। (कूपरस्मिथ, एस. 1967)।

साहित्य समीक्षा

डेगेनिस, एफ. (2017) भावनात्मक परिपक्वता से तात्पर्य किसी व्यक्ति की भावनाओं को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने, आत्म-नियंत्रण बनाए रखने और बदलती परिस्थितियों के अनुकूल होने की क्षमता से है। वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों को अक्सर शैक्षणिक दबाव, साथियों के प्रभाव और भविष्य के कैरियर की चिंताओं का सामना करना पड़ता है, जिससे भावनात्मक परिपक्वता उनके समग्र कल्याण में एक महत्वपूर्ण कारक बन जाती है। भावनात्मक रूप से परिपक्व छात्र लचीलापन, तनाव सहनशीलता और प्रभावी निर्णय लेने का प्रदर्शन करता है। इसके विपरीत, भावनात्मक अपरिपक्वता के परिणामस्वरूप आवेगी व्यवहार, भावनात्मक अस्थिरता और खराब पारस्परिक संबंध हो सकते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि भावनात्मक परिपक्वता छात्रों को सामाजिक और शैक्षणिक चुनौतियों का सफलतापूर्वक सामना करने में मदद करती है। यह संघर्ष समाधान, आत्म-जागरूकता और स्वस्थ संबंधों को बनाए रखने में भी भूमिका निभाता है।

डैनियल, टी. एल. एस. (2017) आत्म-सम्मान भावनात्मक परिपक्वता का एक महत्वपूर्ण घटक है, जो छात्रों को खुद को देखने और दुनिया के साथ बातचीत करने के तरीके को प्रभावित करता है। आत्म-सम्मान का उच्च स्तर छात्रों को आत्मविश्वास से चुनौतियों का सामना करने और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में सक्षम बनाता है। इसके विपरीत, कम आत्म-सम्मान आत्म-संदेह, असफलता के डर और भावनात्मक अस्थिरता से जुड़ा हुआ है। स्वस्थ आत्म-सम्मान वाले छात्र अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने और आलोचना को रचनात्मक रूप से संभालने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित होते हैं। भावनात्मक परिपक्वता उन्हें अत्यधिक आत्म-निर्णय के बिना अपनी ताकत और कमजोरियों को स्वीकार करने की अनुमति देती है। आत्म-मूल्य की एक मजबूत भावना भावनात्मक लचीलापन बढ़ाती है, तनाव और चिंता के प्रति संवेदनशीलता को कम करती है। आत्म-सम्मान को विभिन्न कारकों द्वारा आकार दिया जाता है, जिसमें शैक्षणिक उपलब्धियाँ, माता-पिता का प्रोत्साहन, सहकर्मी संबंध और व्यक्तिगत अनुभव शामिल हैं।

रसेल, एफ. जी. (2016) घर का माहौल एक छात्र की भावनात्मक परिपक्वता को आकार देने में एक मौलिक भूमिका निभाता है। एक पोषण और सहायक घर आत्मविश्वास, आत्म-अनुशासन और भावनात्मक स्थिरता को बढ़ावा देता है। माता-पिता जो भावनात्मक समर्थन, प्रोत्साहन और खुला संचार प्रदान करते हैं, वे अपने बच्चों को स्वस्थ मुकाबला तंत्र विकसित करने में मदद करते हैं। इसके विपरीत, उपेक्षा, संघर्ष या सत्तावादी पालन-पोषण द्वारा चिह्नित एक असंतुलित घरेलू वातावरण भावनात्मक अस्थिरता का कारण बन सकता है। अस्थिर घरों के बच्चे क्रोध प्रबंधन, चिंता और सकारात्मक संबंध बनाने में कठिनाई से जूझ सकते हैं। भावनात्मक परिपक्वता लगातार भावनात्मक सुदृढ़ीकरण के माध्यम से विकसित होती है, जो छात्रों को अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने और चुनौतियों का प्रभावी ढंग से जवाब देने में मदद करती है।

दास, एम. जे. (2015) मानसिक स्वास्थ्य भावनात्मक परिपक्वता से बहुत करीब से जुड़ा हुआ है, क्योंकि मजबूत भावनात्मक विनियमन कौशल वाले छात्रों का मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। भावनात्मक रूप से परिपक्व व्यक्ति तनाव, चिंता और

अवसाद के खिलाफ लचीलापन प्रदर्शित करते हैं। भावनात्मक अस्थिरता से जूझने वाले छात्र अक्सर मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों जैसे मूड डिसऑर्डर, खुद को नुकसान पहुँचाने की प्रवृत्ति और सामाजिक अलगाव का सामना करते हैं। भावनात्मक परिपक्वता छात्रों को मुकाबला करने की रणनीतियों से लैस करती है जो उन्हें व्यक्तिगत और शैक्षणिक तनावों से निपटने में मदद करती है। भावनात्मक शिक्षा और मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता को प्राथमिकता देने वाले स्कूल छात्रों के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य में योगदान करते हैं। खराब भावनात्मक विनियमन आवेगी निर्णय लेने, आक्रामकता या पुराने तनाव को जन्म दे सकता है, जो शैक्षणिक प्रदर्शन और सामाजिक संबंधों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

डेविस. (2013) छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता को बढ़ावा देने में शिक्षक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। एक सकारात्मक शिक्षक-छात्र संबंध एक सहायक शिक्षण वातावरण बनाने में मदद करता है जो भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देता है। सहानुभूतिपूर्ण, मिलनसार और समझदार शिक्षक छात्रों के भावनात्मक विकास में योगदान करते हैं। शिक्षक आत्म-अभिव्यक्ति, सक्रिय सुनने और संघर्ष समाधान रणनीतियों को प्रोत्साहित करके छात्रों को भावनाओं को प्रबंधित करने में मदद कर सकते हैं। स्कूलों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता प्रशिक्षण छात्रों को भावनात्मक विनियमन कौशल विकसित करने की अनुमति देता है जो शैक्षणिक तनाव को संभालने में सहायता करता है। छात्रों के प्रति शिक्षक का रवैया उनके आत्म-सम्मान, आत्मविश्वास और प्रेरणा को प्रभावित कर सकता है। कठोर अनुशासनात्मक उपाय या असमर्थकारी शिक्षण विधियाँ भावनात्मक विकास में बाधा डाल सकती हैं, जिससे चिंता और असुरक्षा हो सकती है। एक पोषण करने वाला कक्षा का माहौल छात्रों को खुद को स्वतंत्र रूप से व्यक्त करने और लचीलापन विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

कार्यप्रणाली

शोध एक व्यवस्थित गतिविधि है जो लगातार वैज्ञानिक पद्धति को अपनी प्राथमिक प्रक्रिया के रूप में नियोजित करती है। एक अच्छी तरह से संरचित शोध डिजाइन एक मार्गदर्शक ढांचे के रूप में कार्य करता है, यह सुनिश्चित करता है कि अध्ययन एक संगठित तरीके से आयोजित किया जाता है। यह उपयोग की जाने वाली पद्धतियों, एकत्र किए जाने वाले डेटा और लागू की जाने वाली विश्लेषणात्मक तकनीकों की रूपरेखा तैयार करता है। इसके अलावा, शोध डिजाइन एकत्रित डेटा और प्रारंभिक शोध प्रश्नों के बीच एक स्पष्ट संबंध स्थापित करता है, सार्थक निष्कर्षों की सुविधा प्रदान करता है और अध्ययन की समग्र विश्वसनीयता और वैधता में योगदान देता है। इस अध्ययन में भाग लेने वाले हाई स्कूल के वरिष्ठ छात्र थे (यानी, 17 से 18 वर्ष की आयु के बीच के छात्र)। अलग-अलग मौकों पर, जांचकर्ता व्यक्तिगत रूप से संबंधित स्कूलों में गई। उसने प्रिंसिपलों के साथ बैठक की और डेटा एकत्र करने की प्रक्रिया और उसके लक्ष्यों पर चर्चा की। उपयुक्त अधिकारियों से परामर्श किया गया और जांचकर्ता द्वारा उनकी लिखित सहमति प्राप्त की गई।

परिणाम

भावनात्मक परिपक्वता और आत्म-सम्मान

नीचे दी गई तालिका में इस लक्ष्य से संबंधित परिणाम दर्शाए गए हैं।

तालिका 1: वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता और आत्म-सम्मान के बीच संबंध

चर	सहसंबंध गुणांक	व्याख्या
भावनात्मक परिपक्वता	0.13**	0.01 स्तर पर महत्वपूर्ण

आत्म-सम्मान		
-------------	--	--

• 0.01 स्तर पर महत्वपूर्ण ()**

• 0.05 स्तर पर महत्वपूर्ण ()*

जैसा कि तालिका 4.1 में दिखाया जा सकता है, निष्कर्ष संकेत देते हैं कि भावनात्मक परिपक्वता और आत्म-सम्मान के बीच 0.13 का सहसंबंध मूल्य मौजूद है, जो सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण है ($p < 0.01$)। इसका तात्पर्य यह है कि हाई स्कूल के अपने अंतिम वर्ष में किशोरों के बीच आत्म-सम्मान और भावनात्मक परिपक्वता के बीच एक सकारात्मक सहसंबंध है। यह यह भी सुझाव देता है कि पूर्व में बाद के साथ समानांतर सुधार होता है। जिन छात्रों में आत्मविश्वास की अच्छी खुराक होती है और अपने स्वयं के मूल्य की दृढ़ भावना होती है, वे भावनात्मक रूप से स्थिर और लचीले होने की अधिक संभावना रखते हैं, इस तथ्य के बावजूद कि दोनों के बीच संबंध केवल एक मामूली है। यह खोज भावनात्मक परिपक्वता के स्तर को निर्धारित करने में आत्म-सम्मान के महत्व को उजागर करती है। भावनात्मक रूप से परिपक्व लोगों में कई विशेषताएं होती हैं, जिनमें अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने, तनावपूर्ण स्थितियों से निपटने और दूसरों के साथ दयालु और समझदार तरीके से बातचीत करने की क्षमता शामिल है। सामाजिक परिस्थितियों में खुद को शांत रखने की क्षमता, साथ ही भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आत्म-नियंत्रण के मजबूत स्तर, इस विशेषता का एक अनिवार्य घटक है। जब हम लोगों के आत्म-सम्मान के बारे में बात करते हैं, तो हम उनके खुद पर विश्वास, उनके आत्म-आश्वासन और उनकी समग्र क्षमताओं का उल्लेख कर रहे होते हैं। ऐसी परिस्थितियों में जहाँ बच्चों में आत्म-मूल्य की अच्छी समझ होती है, उनमें जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखने, चुनौतियों पर काबू पाने के लिए अपने कौशल पर भरोसा रखने और मुश्किल होने पर भावनात्मक रूप से स्थिर रहने की संभावना अधिक होती है।

जिन छात्रों में आत्म-मूल्य की अच्छी समझ होती है, वे अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने, किसी बाधा का सामना करने के बाद खुद को संभालने और कठिन परिस्थितियों से निपटने के लिए प्रभावी रणनीतियों की खोज करने में सक्षम होने की अधिक संभावना रखते हैं। सामान्य तौर पर, इन बच्चों में तनावपूर्ण स्थितियों में शांत रहने, नागरिक तरीके से संघर्षों को हल करने और स्वस्थ दोस्ती विकसित करने की अपनी क्षमता में आत्मविश्वास का उच्च स्तर होता है। इसके अलावा, वे उन गतिविधियों के लिए अधिक खुले हो सकते हैं जो उन्हें भावनात्मक परिपक्वता विकसित करने में मदद करती हैं, जैसे आत्म-सुधार, प्रतिबिंब और रचनात्मक आलोचना।

भावनात्मक परिपक्वता और घरेलू वातावरण

नीचे दी गई तालिका 2 इस लक्ष्य से संबंधित निष्कर्षों को प्रदर्शित करती है:

तालिका 2: वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता और घरेलू वातावरण के आयाम के रूप में नियंत्रण के बीच संबंध

चर	सहसंबंध गुणांक	व्याख्या
भावनात्मक परिपक्वता	-.15**	0.01 स्तर पर महत्वपूर्ण
नियंत्रण		

** .01 स्तर पर महत्वपूर्ण

* .05 स्तर पर महत्वपूर्ण

तालिका 2 से पता चलता है कि भावनात्मक परिपक्वता और घरेलू वातावरण के आयाम के रूप में नियंत्रण के बीच सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण ($p < 0.01$) संबंध है, जिसका मान -0.15 है। यह शोध बताता है कि वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के बच्चों में माता-पिता के नियंत्रण और भावनात्मक परिपक्वता के बीच एक नकारात्मक संबंध है। यह सुझाव देता है कि जैसे-जैसे नियंत्रण बढ़ता है, भावनात्मक परिपक्वता कम होती जाती है।

जब कोई व्यक्ति भावनात्मक रूप से परिपक्व होता है, तो वह अपनी भावनाओं को पहचानने और प्रबंधित करने में सक्षम होता है, साथ ही उन्हें स्वस्थ तरीके से व्यक्त भी करता है। यह छात्रों को प्रतिकूल परिस्थितियों से निपटने, लचीला बनने और दूसरों के साथ सकारात्मक संबंध बनाने में मदद करता है। इसके विपरीत, जब हम घर के संदर्भ में नियंत्रण के बारे में बात करते हैं, तो हम माता-पिता की निगरानी, सीमाओं और विनियमन के स्तर का उल्लेख कर रहे होते हैं जो एक बच्चा अनुभव करता है। बच्चों को मार्गदर्शन और अनुशासित करने के लिए माता-पिता का नियंत्रण आवश्यक है, लेकिन बहुत अधिक नियंत्रण उनके भावनात्मक विकास को रोक सकता है, उनकी स्वतंत्रता को छीन सकता है और उन्हें अपने निर्णय लेने से रोक सकता है।

भावनात्मक परिपक्वता और माता-पिता के नियंत्रण के बीच नकारात्मक संबंध को देखते हुए, अत्यधिक विनियमित घरेलू परिस्थितियों में छात्रों की महत्वपूर्ण सामाजिक और भावनात्मक कौशल हासिल करने की क्षमता बाधित हो सकती है। बच्चों के लिए आत्म-नियमन, समस्याओं को हल करना और भावनात्मक रूप से लचीला होना सीखना चुनौतीपूर्ण हो सकता है, जब उन्हें ऐसे वातावरण में पाला जाता है जहाँ उनके हर कदम पर बारीकी से नज़र रखी जाती है और उन्हें निर्देशित किया जाता है। अगर वे अपने लिए निर्णय लेने के लिए दूसरों पर निर्भर होने लगते हैं, तो उन्हें अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने और सामाजिक परिस्थितियों से निपटने में परेशानी हो सकती है। भावनात्मक विकास में और बाधा यह है कि अति-संरक्षणात्मक माता-पिता के अधीन बच्चे तनाव, हताशा और कम आत्म-सम्मान के बढ़े हुए स्तरों का अनुभव कर सकते हैं।

भावनात्मक परिपक्वता और मानसिक स्वास्थ्य

नीचे दी गई तालिका 3 इस लक्ष्य से संबंधित निष्कर्षों को प्रदर्शित करती है:

तालिका 3: वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध

चर	सहसंबंध गुणांक	व्याख्या
भावनात्मक परिपक्वता	.29**	.01 स्तर पर महत्वपूर्ण
मानसिक स्वास्थ्य		

** .01 स्तर पर महत्वपूर्ण

* .05 स्तर पर महत्वपूर्ण

तालिका 3 दर्शाती है कि हाई स्कूल के अपने अंतिम वर्ष में पढ़ने वाले छात्रों के लिए भावनात्मक परिपक्वता और मानसिक स्वास्थ्य के बीच 0.29 का सहसंबंध गुणांक है। दो चरों के बीच सहसंबंध 0.01 स्तर पर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण है, जो

दर्शाता है कि दोनों चरों के बीच एक विश्वसनीय संबंध है। इस खोज के महत्व को देखते हुए, यह काफी संभावना है कि नमूने में जो संबंध देखा गया वह संयोग नहीं है।

छात्रों की भावनात्मक परिपक्वता उनके बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ बढ़ती है, रिश्ते के सकारात्मक चरित्र के अनुसार, जो दर्शाता है कि यह संबंध है। एक छात्र की भावनात्मक परिपक्वता उनके मानसिक स्वास्थ्य से विपरीत रूप से जुड़ी हुई है, जिसे भावनात्मक कल्याण, लचीलापन और तनाव से निपटने की क्षमता के रूप में वर्णित किया जा सकता है। भावनात्मक परिपक्वता को कई विशेषताओं से पहचाना जा सकता है, जिसमें किसी की भावनाओं को प्रबंधित करने की क्षमता, किसी के रिश्तों में स्थिरता और समझदारी भरे निर्णय लेने की क्षमता शामिल है।

इस तथ्य के कारण कि यह शून्य परिकल्पना सकारात्मक रूप से सहसंबंधित और सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण है, हम यह निष्कर्ष निकालने में सक्षम हैं कि परिकल्पना संख्या 12, जो यह दावा करती है कि "वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता और उनके मानसिक स्वास्थ्य के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है," को अस्वीकार कर दिया जाना चाहिए। दूसरी ओर, निष्कर्ष इस परिकल्पना के लिए समर्थन प्रदान करते हैं कि मनोवैज्ञानिक कल्याण और भावनात्मक परिपक्वता के विकास के बीच एक सकारात्मक सहसंबंध है।

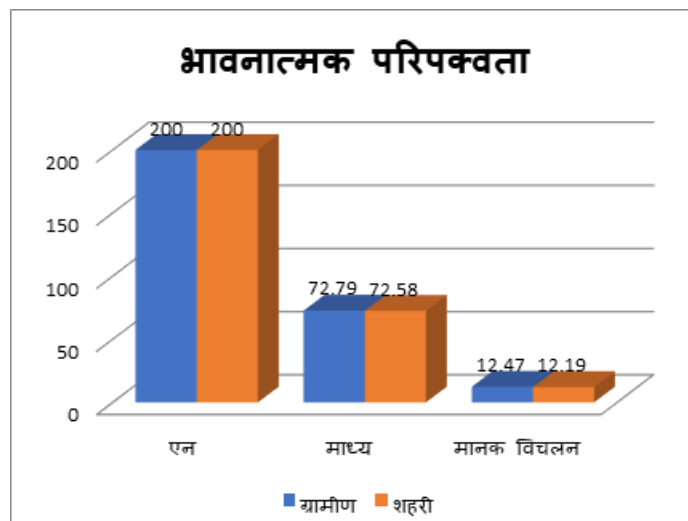
इस अध्ययन में मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों, भावनात्मक बुद्धिमत्ता प्रशिक्षण और मनोवैज्ञानिक सहायता नेटवर्क को प्राथमिकता देने वाले स्कूलों और शिक्षकों की आवश्यकता पर प्रकाश डाला गया है, जो एक ही समय में भावनात्मक परिपक्वता और मानसिक स्वास्थ्य के अंतर्संबंध को उजागर करता है। बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देकर उन्हें भावनात्मक रूप से अधिक परिपक्व बनने में सहायता करना संभव है, जो बदले में उनकी शैक्षणिक उपलब्धि, तनाव से निपटने की क्षमता और व्यक्तिगत विकास को बढ़ा सकता है।

भावनात्मक परिपक्वता के संबंध में ग्रामीण और शहरी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच तुलना

नीचे दी गई तालिका 4 इस लक्ष्य से संबंधित निष्कर्ष प्रदर्शित करती है:

तालिका 4 भावनात्मक परिपक्वता के संबंध में ग्रामीण और शहरी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच तुलना

	समूह	एन	माध्य	मानक विचलन	टी- मूल्य
भावनात्मक परिपक्वता	ग्रामीण	200	72.79	12.47	.174
	शहरी	200	72.58	12.19	



ग्राफ 1: भावनात्मक परिपक्वता के संबंध में ग्रामीण और शहरी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों का माध्य और एस.डी. दर्शाता है

तालिका 4 को देखकर, ग्रामीण और शहरी दोनों ही क्षेत्रों में वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों में पढ़ने वाले छात्रों के भावनात्मक विकास को बेहतर ढंग से समझा जा सकता है। औसतन, ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले छात्रों का भावनात्मक परिपक्वता स्कोर 72.79 था, जिसमें मानक विचलन (एस.डी.) 12.47 था। 12.19 का मानक विचलन (एस.डी.) और 72.58 का औसत स्कोर भी महानगरीय क्षेत्रों में रहने वाले छात्रों से जुड़ा था।

हमने यह जांचने के लिए टी-टेस्ट का इस्तेमाल किया कि शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले बच्चों द्वारा प्रदर्शित भावनात्मक परिपक्वता के स्तर में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर है या नहीं। 0.05 स्तर पर परीक्षण करते समय, 0.174 का गणना किया गया टी-मान महत्व स्तर से कम है, जो दर्शाता है कि दोनों समूहों के बीच कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर नहीं है। यह तब भी होता है जब महत्व सीमा कम होती है।

इस तथ्य के परिणामस्वरूप कि जो टी-वैल्यू तैयार किया गया था, वह सांख्यिकीय महत्व के मानदंडों को पूरा नहीं करता है, ऐसा प्रतीत होता है कि इस नमूने में शहरी और ग्रामीण स्कूलों में पढ़ने वाले हाई स्कूल के वरिष्ठ छात्रों की भावनात्मक परिपक्वता में कोई स्पष्ट अंतर नहीं है। इसके प्रकाश में, ऐसा प्रतीत होता है कि छात्रों की भौगोलिक स्थिति (ग्रामीण बनाम शहरी) जैसे कारकों का छात्रों के भावनात्मक विकास पर पर्याप्त प्रभाव नहीं पड़ेगा। अन्य कारक, जैसे किसी व्यक्ति का व्यक्तित्व, पालन-पोषण, उनके परिवार की गतिशीलता और उनके स्कूल की संस्कृति भी भावनात्मक परिपक्वता को आकार देने में भूमिका निभा सकती है। यह इस विचार के विपरीत है कि ग्रामीण या शहरी वातावरण ही एकमात्र कारक हैं जो ऐसा करते हैं।

निष्कर्ष

हाई स्कूल के वरिष्ठ वर्ष में एक छात्र का भावनात्मक विकास उनके मानसिक स्वास्थ्य, पारिवारिक गतिशीलता और आत्म-सम्मान जैसे कारकों से काफी प्रभावित होता है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक ठोस आधार एक सहायक पारिवारिक सेटिंग में रखा जा सकता है जिसे भावनात्मक समर्थन, ईमानदार संचार और स्थिरता द्वारा परिभाषित किया जाता है। भावनात्मक विकास पर नकारात्मक प्रभाव पारिवारिक विवादों, उपेक्षा या अत्यधिक दबाव के परिणामस्वरूप हो सकता है, जो तनाव, चिंता और कम आत्मसम्मान का कारण बन सकता है। एक छात्र के मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति उनके मूड, आचरण और शैक्षणिक उपलब्धि को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करती है। जो लोग मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं वे असफलताओं से उबरने, तनावपूर्ण स्थितियों से निपटने और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखने में सक्षम होते हैं, जबकि जो लोग मानसिक रूप से बीमार होते हैं वे भावनात्मक रूप से अस्थिर हो सकते हैं और दूसरों के साथ बातचीत करने में परेशानी महसूस कर सकते हैं। जिन छात्रों में आत्म-मूल्य की स्वस्थ भावना होती है, वे भावनात्मक रूप से स्थिर, आत्मविश्वासी और प्रेरित होने की अधिक संभावना रखते हैं।

संदर्भ

1. चोपड़ा, आर., और साहू, एस. (2006)। माता-पिता की भागीदारी के संबंध में माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के आत्म-सम्मान का एक अध्ययन। जर्नल ऑफ ऑल इंडिया एसोसिएशन ऑफ एजुकेशन रिसर्च, 18(1-2), 94-97।
2. क्रिसा, बी., गेरासिमस, के., और एलेक्जेंड्रा, वी. (2008)। माता-पिता का तनाव बच्चों की भावनाओं और व्यवहार को प्रभावित करता है। जर्नल ऑफ काउंसलिंग एंड डेवलपमेंट, 13, 45-57।
3. कोहेन, ए.आर. (1959)। सामाजिक प्रभाव के लिए आत्म-सम्मान के कुछ निहितार्थ। सी.आई. हाउलैंड और आई.एल. जेनिस (संपादकों), व्यक्तित्व और अनुनयशीलता (पृष्ठ 7375) में। मनोवैज्ञानिक सार, 34।
4. कोहेन, एम.ई., और रिंग्स, एल. (1990)। व्यवहार-विकारग्रस्त किशोरों में संबंध और अवसाद: आयु और अंतर। शोध प्रबंध सार अंतर्राष्ट्रीय, 52(ए), 1. यूनिवर्सिटी माइक्रोफिल्म्स इंटरनेशनल।
5. कोलिन्स, डब्ल्यू. ए., मैकोबी, ई. ई., स्टीनबर्ग, एल., हेथरिंगटन, ई. एम., और बोर्नस्टीन, एम. एच. (2000)। पेरेंटिंग पर समकालीन शोध। अमेरिकन साइकोलॉजिकल रिसर्च, 55(2), 218-232।
6. कॉम्पटन, डब्ल्यू. सी. (1992)। क्या आत्म-सम्मान के लिए सकारात्मक भ्रम आवश्यक हैं? व्यक्तित्व और व्यक्तिगत अंतर, 13(12), 1343-1344।
7. कूपरस्मिथ, एस. (1967)। आत्म-सम्मान के पूर्ववर्ती। मनोवैज्ञानिक बुलेटिन, सैन फ्रांसिस्को।
8. कोर्सिनी, आर. एस. (1994)। मनोविज्ञान का विश्वकोश। जॉन विले एंड संस।
9. कलिनन, डब्ल्यू. (1983)। अंधे और दृष्टिहीन बच्चों के समायोजन का तुलनात्मक अध्ययन। मनोवैज्ञानिक सार, 70.
10. कट्स, एन. एफ., और मोस्ले, एन. (1941)। व्यावहारिक लघु अनुशासन और मानसिक स्वच्छता। ह्यूटन मिफ्लिन।
11. डेगेनिस, एफ. (2017)। नर्सिंग छात्रों के बीच बाक्सडेल आत्म-सम्मान सूचकांक स्कोर के व्यक्तित्व सहसंबंध: एक सत्यापन अध्ययन। मनोवैज्ञानिक रिपोर्ट, 49(1), 195-197।
12. डैनियल, टी. एल. एस. (2017)। पारिवारिक वातावरण और किशोरों का मनोवैज्ञानिक कल्याण, स्कूल समायोजन और समस्या व्यवहार: चीनी संदर्भ में एक अग्रणी अध्ययन। जर्नल ऑफ जेनेटिक साइकोलॉजी, 158,
13. डार्विन, डी., क्रिस्टीन, बी. आर., और रसेल, एफ. जी. (2016)। कूपरस्मिथ की आत्म-सम्मान सूची और कक्षा 4 और 6 के बच्चों के लिए व्यक्तित्व के कैलिफ़ोर्निया परीक्षण के बीच सहसंबंध। मनोवैज्ञानिक रिपोर्ट, 39, 221-222.
14. दास, एम. जे. (2015). पुरीडाउन के प्राथमिक विद्यालयों में कार्यरत शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का एक अध्ययन। एम. बी. बुच (सं.), शिक्षा में पाँचवाँ सर्वेक्षण (खंड 2, पृष्ठ [पृष्ठ संख्या])। नई दिल्ली: अनमोल प्रकाशक।
15. डेविस. (2013). सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के लिए शिक्षा। शिकागो: एल्डीन पब्लिशिंग कंपनी।