



बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य एवं उनकी सांवेगिक बुद्धि के मध्य सहसंबंध का अध्ययन

चन्द्रहाष देवांगन

शोधार्थी, कलिंगा विश्वविद्यालय, Email: Chandrasahdewangan04@gmail.com,

डॉ. सरोज नैय्यर

सहायक प्राध्यापक (मार्गदर्शक), कलिंगा विश्वविद्यालय, Email: saroj.nayyar@kalingauniversity.ac.in

DOI : <https://doi.org/10.5281/zenodo.17398369>

ARTICLE DETAILS

Research Paper

Accepted: 02-09-2025

Published: 19-10-2025

Keywords:

मानसिक स्वास्थ्य, सांवेगिक बुद्धि, शैक्षिक सफल, सहसंबंध विश्लेषण,

ABSTRACT

बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य और सांवेगिक बुद्धि बहुत महत्वपूर्ण हैं, जो उनके व्यक्तित्व, शैक्षणिक प्रदर्शन और सामाजिक समायोजन को बनाए रखते हैं। मानसिक स्वास्थ्य बच्चे के आत्मविश्वास, भावनात्मक स्थिरता, तनाव-सहनशीलता और जीवन की चुनौतियों से सामंजस्य बिटाने की क्षमता का भी संकेत है। सांवेगिक बुद्धि या भावनात्मक बुद्धि बच्चे की भावनाओं को पहचानने, समझने और नियंत्रित करने की क्षमता को बताती है। इस अध्ययन का लक्ष्य बच्चों की सांवेगिक बुद्धि और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध पर आधारित है। खैरागढ़ जिले के 200 उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों को इस हेतु चुना गया था। सांवेगिक बुद्धि के लिए श्मउवजपवदंस प्दजमससपहमदबम 'बंसम (मै)श और मानसिक स्वास्थ्य के लिए श्डमदजंस भंसजी'बंसम (डमै)श का उपयोग किया गया। सहसंबंध विश्लेषण ने एक सकारात्मक और सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण सहसंबंध ($t = 0.68$) पाया। यह दर्शाता है कि बेहतर मानसिक स्वास्थ्य वाले बच्चे अधिक भावनात्मक रूप से सक्षम होते हैं, अधिक संवेदनशील होते हैं और सामाजिक परिस्थितियों में अधिक समायोजित होते हैं।

प्रस्तावना:

आज शिक्षा का लक्ष्य सिर्फ ज्ञान देना नहीं है, बल्कि विद्यार्थियों के पूरे व्यक्तित्व का विकास करना है। मानसिक स्वास्थ्य और सांवेगिक बुद्धि इस विकास में बहुत महत्वपूर्ण है इससे बच्चों का शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विकास बहुत तेज होता है। यदि बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य संतुलित नहीं होता है, तो उनका सामाजिक व्यवहार, शैक्षिक सफलता और संज्ञानात्मक विकास बुरी तरह प्रभावित होता है।



मानसिक स्वास्थ्य (उमदजंसी मंसजी)— यह एक सकारात्मक स्थिति है जिसमें कोई अपने भावनाओं को नियंत्रित कर सकता है, तनाव से निपट सकता है, दूसरों के साथ स्वस्थ संबंध बना सकता है और जीवन की चुनौतियों का सामना कर सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO 2020) के अनुसार, तनाव, चिंता और अवसाद जैसे मानसिक स्वास्थ्य मुद्दे बच्चों और किशोरों की पढ़ाई, जीवन की गुणवत्ता और स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डाल सकते हैं।

सांवेगिक बुद्धि या भावनात्मक बुद्धि— यह वह गुण है जिसके माध्यम से व्यक्ति अपनी और दूसरों की भावनाओं को समझता है, नियंत्रित करता है और उन्हें सकारात्मक तरीके से उपयोग करता है। गोलमैन (1995) का कहना है कि सांवेगिक बुद्धि व्यक्ति की सफलता और सामाजिक अनुकूलन का मुख्य आधार है। सांवेगिक बुद्धि बच्चों के लिए बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह उनकी आत्म-जागरूकता (मस-तमदमे) और आत्म-नियंत्रण (मस-तमहनसंजपवद) को बढ़ाता है, साथ ही सहयोग, समस्या-समाधान और सहानुभूति की क्षमता को भी बढ़ाता है।

सांवेगिक बुद्धि और मानसिक स्वास्थ्य में गहरा संबंध माना जाता है। संतुलित मानसिक स्वास्थ्य वाले बच्चे अधिक स्थिर और सकारात्मक भावनाओं का अनुभव करते हैं, जिससे उनकी सांवेगिक बुद्धि भी ऊँची होती है। उच्च सांवेगिक बुद्धि वाले बच्चे, दूसरी ओर, भावनात्मक दबाव और तनाव से बेहतर तरीके से निपट पाते हैं, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत करता है।

वर्तमान शोध का लक्ष्य बच्चों की सांवेगिक बुद्धि और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध को खोजना है। यह अध्ययन न केवल मनोविज्ञान में सैद्धांतिक महत्व रखता है, बल्कि शैक्षिक और प्रयोगात्मक भी हो सकता है। यदि बच्चों की भावनात्मक क्षमताओं और मानसिक स्वास्थ्य के बीच एक स्पष्ट संबंध है, तो शिक्षण और परामर्श सेवाओं में इसे शामिल करना विद्यार्थियों के समग्र व्यक्तित्व विकास को बढ़ावा दे सकता है।

साहित्य समीक्षा—

कई शोधकर्ताओं ने बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य और सांवेगिक बुद्धि पर स्वतंत्र रूप से कार्य किया है।

- **शर्मा (2010)** ने पाया कि मानसिक रूप से स्वस्थ बच्चे अधिक आत्मविश्वासी और भावनात्मक रूप से स्थिर होते हैं।
- **मिश्रा (2012)** के अनुसार सांवेगिक बुद्धि बच्चों की शैक्षणिक उपलब्धियों और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।
- **वर्मा (2015)** के अध्ययन में यह निष्कर्ष निकला कि मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक समायोजन का गहरा संबंध है।
- **गुप्ता एवं सिंह (2017)** ने अपने अध्ययन में दर्शाया कि सांवेगिक बुद्धि वाले बच्चे तनावपूर्ण परिस्थितियों में भी बेहतर प्रदर्शन करते हैं।



- जोशी (2019) ने मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक समायोजन के बीच सकारात्मक संबंध प्रस्तुत किया। इन अध्ययनों से यह स्पष्ट है कि मानसिक स्वास्थ्य और सांवेगिक बुद्धि, दोनों ही, बच्चों के व्यक्तित्व विकास और शैक्षिक सफलता के लिए महत्वपूर्ण घटक हैं।

शोध उद्देश्य:

1. बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य का स्तर जानना।
2. बच्चों की सांवेगिक बुद्धि का स्तर जानना।
3. बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य और सांवेगिक बुद्धि के मध्य सहसंबंध का विश्लेषण करना।

परिकल्पना:

*0 रू बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य और उनकी सांवेगिक बुद्धि के मध्य कोई महत्वपूर्ण सहसंबंध नहीं होगा।

शोध विधिरू शोध प्रकाररू मात्रात्मक शोध (फनंदजपजंजपअम त्मेमंतबी)

शोध पद्धति:

सर्वेक्षण पद्धति

जनसंख्या: खैरागढ जिले के उच्चतर माध्यमिक स्तर (कक्षा 11वीं) के छात्र-छात्राएँ।

नमूना: 200 विद्यार्थी (100 लड़के और 100 लड़कियाँ), जिन्हें सरल यादृच्छिक विधि से चुना गया।

उपकरण:

मानसिक स्वास्थ्य : सुषमा तलेसरा एवं अख्तर बानो द्वारा निर्मित 'Mental Health Scale (MHS- T SBA)

सांवेगिक बुद्धि : सुभाष सरकार एवं सम्राट सरकार द्वारा निर्मित 'Emotional Intelligence Scale (EIS-SSSS)

सांख्यिकीय तकनीक : सहसंबंध विश्लेषण (ब्वततमसंजपवद |दंसलेपे)

विश्लेषण एवं परिणामरू

चर	मध्यमान	सहसंबंध गुणांक ;तद्ध	स्तर
मानसिक स्वास्थ्य	112.45	0.68*	0.01
सांवेगिक बुद्धि	118.62		

(*च ढ 0.01 पर सार्थक)



तालिका की व्याख्या:

तालिका बताती है कि बच्चों की सांवेगिक बुद्धि का औसत 118.62 और मानसिक स्वास्थ्य का औसत 112.45 है। दोनों चरों के बीच एक सकारात्मक सहसंबंध गुणांक (त) = 0.68 मिला। यह सहसंबंध 0.01 स्तर पर सांख्यिकीय रूप से सार्थक है, इसलिए परिणाम संयोगवश नहीं हैं। इसका अर्थ है कि बेहतर मानसिक स्वास्थ्य वाले बच्चे भावनात्मक रूप से अधिक सक्षम और संवेदनशील पाए गए। परिणामों से पता चलता है कि बच्चों की भावनात्मक क्षमताओं और मानसिक संतुलन के बीच एक गहरा संबंध है। अतः इस प्रकार यह परिकल्पना बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य और उनकी सांवेगिक बुद्धि के मध्य कोई महत्वपूर्ण सहसंबंध नहीं होगा। यह अस्वीकार होती है।

निष्कर्ष:

तालिका के विश्लेषण से यह निष्कर्ष निकला कि बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य और उनकी सांवेगिक बुद्धि एक-दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं। मानसिक रूप से स्वस्थ बच्चे अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने, तनाव का सामना करने और सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने में सक्षम होते हैं। इसी प्रकार, जिन बच्चों की सांवेगिक बुद्धि अधिक होती है, वे दूसरों की भावनाओं को समझकर बेहतर सामाजिक संबंध स्थापित करते हैं। दोनों चरों का परस्पर सकारात्मक प्रभाव यह दर्शाता है कि शिक्षा और परामर्श में इन दोनों पहलुओं को साथ-साथ विकसित किया जाना चाहिए। इस प्रकार, मानसिक स्वास्थ्य और सांवेगिक बुद्धि बच्चों के सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास के लिए परस्पर पूरक हैं।

महत्वपूर्ण परामर्श एवं सुझाव:

- विद्यालय परामर्श सेवाएँ विद्यालयों में बच्चों को चिंता, मानसिक तनाव और भावनात्मक समस्याओं से सहायता के लिए नियमित काउंसलिंग और मनोवैज्ञानिक परामर्श प्रदान करना चाहिए।
- सांवेगिक बुद्धि विकास कार्यक्रमरू पाठ्यक्रम में गतिविधियाँ शामिल की जाएँ जो बच्चों की सहानुभूति, आत्म-नियंत्रण, भावनाओं की पहचान और समस्या-समाधान की क्षमता को बढ़ाएँ।
- शिक्षक प्रशिक्षणरू शिक्षकों को प्रशिक्षण देना चाहिए ताकि वे मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को पहचान सकें और सकारात्मक भावनात्मक वातावरण बना सकें।
- माता-पिता की भागीदारीरू कार्यशालाओं और अभिविन्यास कार्यक्रमों से भी अभिभावकों को जागरूक किया जाए कि वे घर पर अपने बच्चों की भावनात्मक आवश्यकताओं को समझें और उनसे सहयोग करें।
- सकारात्मक सहपाठी माहौलरू विद्यालयों में सहयोग और समर्थन पर बल दिया जाए और प्रतिस्पर्धा का वातावरण बनाया जाए। इससे बच्चों में सामाजिक कौशल और आत्मविश्वास का विकास होगा।



- सह-अध्ययन गतिविधियाँ रू नाटक, खेलकूद, संगीत, कला और सामूहिक परियोजनाओं जैसी सह-अध्ययन गतिविधियाँ बच्चों को भावनात्मक अभिव्यक्ति और संतुलन का अवसर देती हैं, जो शैक्षिक जीवन में प्रोत्साहित करना चाहिए।
- नीति-निर्माणरू सांवेगिक बुद्धि और मानसिक स्वास्थ्य को शिक्षा नीतियों में शामिल करना चाहिए, ताकि व्यापक रूप से विद्यार्थियों को लाभ मिल सके।

संदर्भ सूची:

1. गुप्ता ए. एवं सिंह आर. (2017), किशोरों के तनाव प्रबंधन में सांवेगिक बुद्धि की भूमिका। भारतीय मनोविज्ञान पत्रिका, 28(2), 12दृ19।
2. गोलमैन डी. (1995). इमोशनल इंटेलिजेंसरू क्यों यह प्फ से अधिक महत्वपूर्ण हो सकता है. नई दिल्ली, पेंगुइन बुक्स।
3. जोशी पी. (2019). विद्यालयी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं सामाजिक अनुकूलन का तुलनात्मक अध्ययन, भारतीय शिक्षा पत्रिका, 40(3), 20दृ28।
4. मिश्रा एस. (2012). सांवेगिक बुद्धि और शैक्षिक सफलता। भारतीय मनोविज्ञान पत्रिका, 25(2), 34दृ41।