



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

भावनात्मक बुद्धिमत्ता, आत्म-अनुशासन एवं सहज-कठोर व्यक्तित्व व्यवहार : छात्रों के संदर्भ में एक अध्ययन

सृष्टि गुप्ता (शोधार्थी), मनोविज्ञान विभाग,

जे.एस. विश्वविद्यालय, शिकोहाबाद फिरोजाबाद (उत्तर प्रदेश)

सारांश : वर्तमान शैक्षिक परिदृश्य में शिक्षा को केवल सूचना एवं ज्ञान के हस्तांतरण की प्रक्रिया के रूप में नहीं देखा जाता, बल्कि विद्यार्थियों के बहुआयामी एवं संतुलित व्यक्तित्व निर्माण को भी उसका प्रमुख उद्देश्य माना जाता है। व्यक्तित्व विकास की इस व्यापक प्रक्रिया में भावनात्मक बुद्धिमत्ता, आत्म-अनुशासन तथा सहज-कठोर व्यक्तित्व व्यवहार जैसे मनोवैज्ञानिक आयाम अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्ति को अपनी भावनाओं के साथ-साथ अन्य व्यक्तियों की भावनात्मक अवस्थाओं को समझने, उनका प्रभावी प्रबंधन करने तथा सामाजिक परिस्थितियों के अनुरूप उनका सकारात्मक उपयोग करने की क्षमता प्रदान करती है। वहीं आत्म-अनुशासन व्यक्ति में लक्ष्य के प्रति प्रतिबद्धता, आत्म-नियंत्रण तथा उत्तरदायित्वबोध का विकास करता है। सहज-कठोर व्यक्तित्व व्यवहार इन दोनों गुणों के संतुलित एवं व्यवहारिक स्वरूप को अभिव्यक्त करता है, जिसमें संवेदनशीलता एवं मानसिक दृढ़ता का समन्वित विकास निहित होता है। प्रस्तुत शोध-पत्र में भावनात्मक बुद्धिमत्ता, आत्म-अनुशासन एवं सहज-कठोर व्यक्तित्व व्यवहार की अवधारणाओं का सैद्धान्तिक एवं मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से विस्तृत विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है। साथ ही विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास, शैक्षणिक उपलब्धियों, सामाजिक समायोजन एवं मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में इनकी उपयोगिता का भी विवेचन किया गया है। अध्ययन से यह तथ्य स्पष्ट रूप से उभरकर सामने आता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं आत्म-अनुशासन, व्यक्तित्व के सहज एवं दृढ़ आयामों के संतुलित विकास में सहायक मनोवैज्ञानिक घटक हैं। इनका समुचित विकास विद्यार्थियों को शैक्षणिक, सामाजिक एवं व्यावसायिक जीवन में अधिक सक्षम, उत्तरदायी एवं संतुलित व्यक्तित्व का धनी बनाता है।

प्रमुख शब्द : भावनात्मक बुद्धिमत्ता, आत्म-अनुशासन, व्यक्तित्व विकास, सहज-कठोर व्यक्तित्व व्यवहार, भावनात्मक संतुलन, शिक्षा मनोविज्ञान, छात्र व्यक्तित्व।

प्रस्तावना : मानव व्यक्तित्व एक जटिल एवं बहुआयामी मनोवैज्ञानिक संरचना है, जिसका निर्माण विभिन्न जैविक, सामाजिक, सांस्कृतिक तथा मनोवैज्ञानिक कारकों की अंतःक्रियात्मक प्रक्रिया के परिणामस्वरूप होता है। किसी व्यक्ति का व्यवहार केवल उसकी बौद्धिक क्षमता का द्योतक नहीं होता, बल्कि उसकी भावनात्मक परिपक्वता, आत्म-नियंत्रण की क्षमता तथा सामाजिक व्यवहारिक दक्षताओं का भी प्रत्यक्ष प्रतिबिंब होता है। आधुनिक मनोवैज्ञानिक शोधों ने यह स्थापित किया है कि जीवन में सफलता एवं प्रभावी व्यक्तित्व निर्माण के लिए केवल बुद्धिमत्ति (आई.क्यू.) पर्याप्त नहीं है, बल्कि भावनात्मक एवं व्यवहारिक दक्षताएँ भी समान रूप से आवश्यक हैं। विद्यार्थी जीवन व्यक्तित्व निर्माण की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण एवं संवेदनशील अवस्था मानी जाती है। इसी अवधि में व्यक्ति के जीवन-मूल्य, सामाजिक व्यवहार, भावनात्मक परिपक्वता एवं आत्म-नियमन की क्षमताओं का क्रमिक विकास होता है। यदि इस अवस्था में विद्यार्थियों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता तथा आत्म-अनुशासन का समुचित एवं संतुलित विकास सुनिश्चित किया जाए, तो वे न केवल शैक्षणिक क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने में सक्षम होते हैं, बल्कि सामाजिक, व्यावसायिक एवं व्यक्तिगत जीवन की विविध चुनौतियों का सफलतापूर्वक सामना भी कर सकते हैं। सहज-कठोर व्यक्तित्व व्यवहार की अवधारणा विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास को समझने का एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक आधार प्रस्तुत करती है। सहज व्यक्तित्व व्यवहार व्यक्ति में संवेदनशीलता, सहयोगात्मक दृष्टिकोण, सहानुभूति तथा सामाजिक समरसता को विकसित करता है, जबकि कठोर व्यक्तित्व व्यवहार आत्म-अनुशासन, मानसिक दृढ़ता, उत्तरदायित्व एवं लक्ष्य-निष्ठा जैसे गुणों को सुदृढ़ करता है। व्यक्तित्व के इन दोनों आयामों का संतुलित विकास ही एक स्वस्थ, परिपक्व एवं प्रभावी व्यक्तित्व की पहचान माना जा सकता है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता : अवधारणा एवं स्वरूप : भावनात्मक बुद्धिमत्ता समकालीन मनोविज्ञान की एक अत्यंत महत्वपूर्ण एवं व्यापक रूप से स्वीकृत अवधारणा है। यह व्यक्ति की उस क्षमता को व्यक्त करती है जिसके माध्यम से वह अपनी भावनाओं तथा दूसरों की भावनात्मक अवस्थाओं को पहचानने, समझने, नियंत्रित करने तथा परिस्थितियों के अनुरूप उनका रचनात्मक उपयोग करने में सक्षम होता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्ति के सामाजिक एवं व्यक्तिगत जीवन में प्रभावी व्यवहार तथा सकारात्मक संबंधों की आधारशिला मानी जाती है।

सालोवे एवं मेयर (1990) के अनुसार, भावनात्मक बुद्धिमत्ता वह मनोवैज्ञानिक क्षमता है जिसके माध्यम से व्यक्ति भावनाओं का मूल्यांकन, उनका समुचित नियमन तथा समस्या-समाधान एवं व्यवहारिक निर्णयों में उनका प्रभावी उपयोग करता है। इसी प्रकार डेनियल गोलमैन (1995) ने यह प्रतिपादित किया कि जीवन में सफलता एवं नेतृत्व क्षमता के विकास में भावनात्मक दक्षताओं की भूमिका बौद्धिक क्षमताओं जितनी ही महत्वपूर्ण है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता के प्रमुख घटकों में आत्म-जागरूकता, आत्म-नियमन, आंतरिक प्रेरणा, सहानुभूति तथा सामाजिक कौशल विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं। आत्म-जागरूकता व्यक्ति को अपनी भावनाओं एवं व्यवहार को समझने में सहायता प्रदान करती है, जबकि आत्म-नियमन भावनात्मक संतुलन बनाए रखने की क्षमता विकसित करता है। प्रेरणा व्यक्ति को लक्ष्य प्राप्ति हेतु निरंतर प्रयासरत रहने के लिए प्रेरित करती है। सहानुभूति सामाजिक संबंधों को सुदृढ़ बनाती है तथा सामाजिक कौशल व्यक्ति को प्रभावी संवाद एवं सहयोगात्मक व्यवहार के लिए सक्षम बनाते हैं।

उच्च स्तर की भावनात्मक बुद्धिमत्ता रखने वाले विद्यार्थी सामान्यतः तनावपूर्ण परिस्थितियों का संतुलित ढंग से सामना करने, अपनी भावनाओं को नियंत्रित रखने तथा सामाजिक संबंधों को सकारात्मक बनाए रखने में अधिक सक्षम पाए जाते हैं। इसके अतिरिक्त वे समूहगत अधिगम, नेतृत्व क्षमता, सामाजिक सहभागिता तथा मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में भी अपेक्षाकृत बेहतर प्रदर्शन करते हैं। इस प्रकार भावनात्मक बुद्धिमत्ता

विद्यार्थियों के समग्र व्यक्तित्व विकास का एक अनिवार्य एवं प्रभावशाली मनोवैज्ञानिक घटक सिद्ध होती है।

आत्म-अनुशासन : संकल्पना एवं उसकी उपयोगिता : आत्म-अनुशासन वह आंतरिक मनोवैज्ञानिक क्षमता है, जिसके माध्यम से व्यक्ति अपनी भावनाओं, व्यवहारों एवं इच्छाओं का विवेकपूर्ण नियमन करते हुए अपने निर्धारित उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु निरंतर प्रयासरत रहता है। यह केवल बाहरी नियमों अथवा सामाजिक नियंत्रण का परिणाम नहीं है, बल्कि व्यक्ति की आंतरिक प्रेरणा, आत्म-नियंत्रण एवं लक्ष्य के प्रति उसकी प्रतिबद्धता का प्रत्यक्ष प्रतिबिम्ब है। आत्म-अनुशासित व्यक्ति प्रतिकूल परिस्थितियों में भी अपने निर्णयों एवं लक्ष्यों के प्रति स्थिर रहता है तथा क्षणिक आकर्षणों अथवा बाहरी दबावों से प्रभावित हुए बिना अपने दायित्वों का निर्वहन करता है। आत्म-अनुशासन के प्रमुख घटकों में समय का प्रभावी प्रबंधन, आत्म-नियमन, उत्तरदायित्वबोध, धैर्यशीलता, नियमित कार्यशैली, लक्ष्य के प्रति समर्पण तथा दृढ़ इच्छाशक्ति विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं। विद्यार्थी जीवन में यह गुण अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है, क्योंकि यह अध्ययन की निरंतरता, परीक्षा की सुव्यवस्थित तैयारी तथा व्यक्तिगत एवं शैक्षणिक जीवन के संतुलन को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वास्तव में, आत्म-अनुशासन शैक्षणिक सफलता एवं व्यक्तित्व की परिपक्वता का एक आधारभूत मनोवैज्ञानिक तत्व है।

सहज-कठोर व्यक्तित्व व्यवहार : एक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण : सहज-कठोर व्यक्तित्व व्यवहार, व्यक्तित्व के दो परस्पर पूरक आयामों का संतुलित एवं समन्वित स्वरूप है। यह अवधारणा इस तथ्य को स्वीकार करती है कि एक स्वस्थ एवं प्रभावी व्यक्तित्व के निर्माण के लिए संवेदनशीलता और मानसिक दृढ़ता दोनों का समान रूप से विकसित होना आवश्यक है।

सहज व्यक्तित्व व्यवहार : सहज व्यक्तित्व व्यवहार व्यक्ति को सामाजिक एवं भावनात्मक रूप से परिपक्व बनाता है। इस प्रकार का व्यक्तित्व दूसरों की भावनाओं के प्रति सम्मान, सहयोगात्मक दृष्टिकोण तथा सकारात्मक सामाजिक संबंधों के निर्माण की क्षमता को विकसित करता है। सहज व्यक्तित्व वाले व्यक्ति सामाजिक परिस्थितियों के साथ प्रभावी रूप से स्वयं को समायोजित करने में सक्षम होते हैं तथा मानवीय मूल्यों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं। सहज व्यक्तित्व व्यवहार के प्रमुख गुणों में सहानुभूति, सामाजिक सहयोग, भावनात्मक संवेदनशीलता, सामाजिक अनुकूलन क्षमता, सहिष्णुता एवं मानवीय दृष्टिकोण प्रमुख हैं। ऐसे व्यक्तित्व वाले विद्यार्थी समूहगत गतिविधियों, सामाजिक सहभागिता तथा सहयोगात्मक अधिगम की प्रक्रियाओं में अधिक प्रभावी भूमिका निभाते हैं।

कठोर व्यक्तित्व व्यवहार : कठोर व्यक्तित्व व्यवहार व्यक्ति की मानसिक दृढ़ता, आत्म-नियंत्रण एवं उत्तरदायित्वपूर्ण व्यवहार को अभिव्यक्त करता है। यहाँ कठोरता का अभिप्राय नकारात्मक या असामाजिक व्यवहार से नहीं है, बल्कि अनुशासित जीवनशैली, दृढ़ संकल्प एवं लक्ष्याभिमुखता से है। इस व्यक्तित्व आयाम के अंतर्गत आत्म-अनुशासन, आत्म-नियंत्रण, संघर्षशीलता, दृढ़ इच्छाशक्ति, उत्तरदायित्व एवं लक्ष्य के प्रति प्रतिबद्धता जैसे गुण प्रमुख रूप से सम्मिलित होते हैं। यह व्यक्ति को कठिन परिस्थितियों का धैर्यपूर्वक सामना करने तथा अपने उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु निरंतर प्रयासरत रहने के लिए प्रेरित करता है। व्यक्तित्व विकास की दृष्टि से यह स्पष्ट है कि एक संतुलित व्यक्तित्व के निर्माण के लिए सहजता एवं मानसिक दृढ़ता दोनों का समुचित विकास अनिवार्य है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं सहज व्यक्तित्व व्यवहार का संबंध : भावनात्मक बुद्धिमत्ता, सहज व्यक्तित्व व्यवहार के विकास का एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक आधार मानी जाती है। जो विद्यार्थी अपनी भावनाओं को समझने एवं नियंत्रित करने में सक्षम होते हैं, वे सामाजिक एवं भावनात्मक स्तर पर अधिक संतुलित व्यवहार प्रदर्शित करते हैं। भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्ति में सहानुभूति, सामाजिक संवेदनशीलता एवं प्रभावी संचार कौशल के विकास को प्रोत्साहित करती है। उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले विद्यार्थी सामान्यतः दूसरों की भावनात्मक आवश्यकताओं को समझने, सहयोगात्मक दृष्टिकोण अपनाने, स्वस्थ सामाजिक संबंध स्थापित करने तथा समूहगत कार्यों में प्रभावी योगदान देने में अधिक सक्षम पाए जाते हैं। इसके अतिरिक्त वे सामाजिक संघर्षों एवं मतभेदों का समाधान शांतिपूर्ण एवं विवेकपूर्ण ढंग से करने में भी सक्षम होते हैं। इस प्रकार भावनात्मक बुद्धिमत्ता सहज व्यक्तित्व व्यवहार के विकास को सकारात्मक दिशा प्रदान करती है तथा सामाजिक समायोजन की क्षमता को सुदृढ़ बनाती है।

आत्म-अनुशासन एवं कठोर व्यक्तित्व व्यवहार का संबंध : आत्म-अनुशासन को कठोर व्यक्तित्व व्यवहार के सबसे महत्वपूर्ण निर्धारकों में से एक माना जाता है। आत्म-अनुशासित व्यक्ति अपने उद्देश्यों के प्रति प्रतिबद्ध रहता है तथा प्रतिकूल परिस्थितियों में भी धैर्य, संयम एवं मानसिक स्थिरता बनाए रखता है। विद्यार्थी जीवन में आत्म-अनुशासन नियमित अध्ययन की आदत विकसित करने, समय का सदुपयोग करने, निर्णय क्षमता को सुदृढ़ बनाने तथा उपलब्धि प्राप्ति की प्रेरणा को बनाए रखने में अत्यंत सहायक सिद्ध होता है। यही गुण विद्यार्थियों में सकारात्मक मानसिक दृढ़ता एवं उत्तरदायित्वपूर्ण व्यवहार के विकास में योगदान देते हैं। अतः यह कहा जा सकता है कि आत्म-अनुशासन व्यक्तित्व के कठोर आयाम को सकारात्मक एवं रचनात्मक दिशा प्रदान करता है तथा व्यक्ति को लक्ष्य-उन्मुख एवं आत्म-नियंत्रित बनाता है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता, आत्म-अनुशासन एवं व्यक्तित्व विकास का अंतर्संबंध : भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं आत्म-अनुशासन एक-दूसरे के पूरक मनोवैज्ञानिक घटक हैं। जहाँ भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्ति को अपनी भावनात्मक प्रक्रियाओं को समझने एवं नियंत्रित करने की क्षमता प्रदान करती है, वहीं आत्म-अनुशासन उन भावनात्मक क्षमताओं को व्यवहारिक स्तर पर प्रभावी रूप से अभिव्यक्त करने का माध्यम बनता है। जब किसी विद्यार्थी में इन दोनों गुणों का संतुलित विकास होता है, तब उसके व्यक्तित्व में आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता, सामाजिक उत्तरदायित्व, भावनात्मक स्थिरता, सकारात्मक जीवन-दृष्टि, नैतिक व्यवहार एवं शैक्षणिक उत्कृष्टता जैसे गुण विकसित होने लगते हैं। यही गुण व्यक्तित्व के सहज एवं कठोर दोनों आयामों को संतुलित रूप से विकसित करते हैं तथा एक समग्र एवं परिपक्व व्यक्तित्व के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

विद्यार्थियों के संदर्भ में अध्ययन की समकालीन प्रासंगिकता : वर्तमान समय में विद्यार्थियों को तीव्र प्रतिस्पर्धा, तकनीकी परिवर्तनों, सामाजिक अपेक्षाओं तथा कैरियर संबंधी अनिश्चितताओं जैसी अनेक चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है। इन परिस्थितियों का प्रभाव उनके मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक संतुलन एवं व्यक्तित्व विकास पर प्रत्यक्ष रूप से पड़ता है। ऐसी स्थिति में भावनात्मक बुद्धिमत्ता विद्यार्थियों को तनाव प्रबंधन, सामाजिक समायोजन एवं सकारात्मक भावनात्मक व्यवहार विकसित करने में सहायता प्रदान करती है, जबकि आत्म-अनुशासन उन्हें दीर्घकालिक लक्ष्यों के प्रति प्रतिबद्ध बनाए रखता है। सहज-कठोर व्यक्तित्व व्यवहार इन दोनों गुणों की व्यवहारिक अभिव्यक्ति के रूप में कार्य करता है, जो विद्यार्थियों को संतुलित, उत्तरदायी एवं सफल व्यक्तित्व विकसित करने में सहायक होता है। इस दृष्टि से भावनात्मक बुद्धिमत्ता, आत्म-अनुशासन एवं सहज-कठोर व्यक्तित्व व्यवहार का संयुक्त अध्ययन समकालीन शिक्षा

मनोविज्ञान एवं व्यक्तित्व मनोविज्ञान के क्षेत्र में अत्यंत प्रासंगिक एवं उपयोगी माना जा सकता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता, आत्म-अनुशासन तथा व्यक्तित्व व्यवहार से संबंधित राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर किए गए अनेक शोधों ने इन मनोवैज्ञानिक अवधारणाओं की महत्ता को स्थापित किया है। विभिन्न अध्ययनों से यह तथ्य स्पष्ट हुआ है कि विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक समायोजन तथा व्यक्तित्व विकास में इन कारकों की अत्यंत प्रभावशाली भूमिका होती है। सालोवे एवं मेयर (1990) ने भावनात्मक बुद्धिमत्ता की वैज्ञानिक अवधारणा प्रस्तुत करते हुए स्पष्ट किया कि भावनाओं को समझने एवं नियंत्रित करने की क्षमता व्यक्ति के सामाजिक एवं व्यवहारिक समायोजन को प्रभावित करती है। उनके अनुसार भावनात्मक दक्षताएँ व्यक्ति की निर्णय क्षमता एवं सामाजिक संबंधों की गुणवत्ता को सुदृढ़ बनाती हैं।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता के सैद्धान्तिक प्रतिमान : भावनात्मक बुद्धिमत्ता की अवधारणा को विभिन्न मनोवैज्ञानिकों ने अलग-अलग दृष्टिकोणों से स्पष्ट किया है। इस क्षेत्र में मेयर एवं सालोवे द्वारा प्रतिपादित क्षमता-आधारित मॉडल तथा डेनियल गोलमैन द्वारा प्रस्तुत मिश्रित मॉडल विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं। इन दोनों प्रतिमानों ने भावनात्मक प्रक्रियाओं और व्यक्तित्व विकास के बीच संबंध को वैज्ञानिक आधार प्रदान किया है। मेयर एवं सालोवे के अनुसार भावनात्मक बुद्धिमत्ता मूलतः उन मानसिक क्षमताओं का समूह है, जिनके माध्यम से व्यक्ति भावनाओं की पहचान करता है, उनका विश्लेषण करता है, उन्हें नियंत्रित करता है तथा आवश्यकतानुसार उनका रचनात्मक उपयोग करता है। उनके मॉडल में चार प्रमुख क्षमताओं को विशेष महत्त्व प्रदान किया गया है—

- भावनाओं को पहचानने की योग्यता।
- भावनाओं का प्रभावी एवं रचनात्मक उपयोग।
- भावनात्मक प्रक्रियाओं की सम्यक् समझ।
- भावनाओं का संतुलित एवं उचित प्रबंधन।

इसके विपरीत डेनियल गोलमैन ने भावनात्मक बुद्धिमत्ता को केवल संज्ञानात्मक क्षमता तक सीमित न मानते हुए इसे नेतृत्व क्षमता, सामाजिक व्यवहार तथा व्यक्तित्व विकास से भी जोड़ा। उनके अनुसार भावनात्मक परिपक्वता व्यक्ति की सामाजिक सफलता, संबंधों की गुणवत्ता तथा व्यावसायिक दक्षता को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती है। इन सिद्धान्तों का समग्र अध्ययन यह स्पष्ट करता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता सामाजिक संवेदनशीलता, सहानुभूति तथा सहयोगात्मक व्यवहार जैसे गुणों के विकास में आधारभूत भूमिका निभाती है, जो सहज व्यक्तित्व व्यवहार के निर्माण में विशेष रूप से सहायक हैं।

आत्म-अनुशासन का मनोवैज्ञानिक स्वरूप : आत्म-अनुशासन व्यक्ति की उस आंतरिक क्षमता को अभिव्यक्त करता है, जिसके माध्यम से वह अपने विचारों, भावनाओं एवं व्यवहारों को नियंत्रित करते हुए दीर्घकालिक उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु स्वयं को व्यवस्थित रूप से संचालित करता है। यह बाहरी नियंत्रण का परिणाम नहीं होता, बल्कि आत्म-प्रेरणा एवं आत्म-नियमन का व्यवहारिक स्वरूप होता है। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से आत्म-अनुशासन व्यक्ति को तात्कालिक सुखों एवं विचलनों पर नियंत्रण स्थापित करने की क्षमता प्रदान करता है। यह गुण विद्यार्थियों को नियमित अध्ययन, समय के सदुपयोग तथा उत्तरदायी व्यवहार अपनाने के लिए प्रेरित करता है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं मानसिक स्वास्थ्य : मानसिक स्वास्थ्य किसी भी छात्र के समग्र व्यक्तित्व विकास का मूल आधार है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता छात्रों को न केवल अपनी भावनाओं को समझने और नियंत्रित करने की क्षमता प्रदान करती है, बल्कि उन्हें मानसिक तनाव एवं सामाजिक चुनौतियों का प्रभावी ढंग से सामना करने में भी सक्षम बनाती है।

उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले छात्रों में सामान्यतः निम्नलिखित विशेषताएँ परिलक्षित होती हैं—

- तनावपूर्ण परिस्थितियों में संतुलित व्यवहार।
- परीक्षा एवं प्रतिस्पर्धात्मक दबावों का प्रभावी प्रबंधन।
- स्वस्थ एवं सकारात्मक सामाजिक संबंध।
- नकारात्मक भावनात्मक प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण।
- आत्मविश्वास एवं आत्म-स्वीकृति की उच्च भावना।
- सामाजिक परिस्थितियों में व्यवहारिक लचीलापन।

इसके विपरीत जिन छात्रों में भावनात्मक दक्षताओं का अपेक्षाकृत अभाव पाया जाता है, उनमें चिंता, मानसिक तनाव, सामाजिक असमायोजन तथा भावनात्मक अस्थिरता की संभावना अधिक हो सकती है। इस दृष्टि से भावनात्मक बुद्धिमत्ता मानसिक स्वास्थ्य एवं व्यक्तित्व विकास दोनों के लिए अत्यंत आवश्यक मानी जाती है।

आत्म-अनुशासन एवं नैतिक विकास : आत्म-अनुशासन केवल व्यवहारिक दक्षता का ही नहीं, बल्कि नैतिक व्यक्तित्व के निर्माण का भी आधार है। यह व्यक्ति में सामाजिक उत्तरदायित्व, नैतिक चेतना एवं कर्तव्यनिष्ठा के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस सैद्धान्तिक विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता, आत्म-अनुशासन तथा सहज-कठोर व्यक्तित्व व्यवहार परस्पर पूरक मनोवैज्ञानिक अवधारणाएँ हैं। भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्ति को भावनात्मक रूप से परिपक्व एवं सामाजिक रूप से संवेदनशील बनाती है, जबकि आत्म-अनुशासन उसे व्यवहारिक रूप से संगठित, उत्तरदायी एवं लक्ष्याभिमुख बनाता है। इन दोनों गुणों का समन्वित विकास ही संतुलित एवं स्वस्थ व्यक्तित्व का निर्माण करता है। यह भी स्पष्ट होता है कि केवल भावनात्मक संवेदनशीलता अथवा केवल अनुशासन व्यक्तित्व विकास के लिए पर्याप्त नहीं हैं। व्यक्तित्व की वास्तविक परिपक्वता तब विकसित होती है, जब व्यक्ति परिस्थितियों के अनुरूप संवेदनशीलता एवं दृढ़ता दोनों का संतुलित प्रयोग करने में सक्षम हो। विशेष रूप से छात्र जीवन में यह संतुलन भविष्य की शैक्षणिक, सामाजिक एवं व्यावसायिक सफलता का आधार बनता है।

निष्कर्ष : मानव व्यक्तित्व के विकास में भावनात्मक बुद्धिमत्ता, आत्म-अनुशासन तथा सहज-कठोर व्यक्तित्व व्यवहार की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण एवं परस्पर पूरक मानी जाती है। ये तीनों मनोवैज्ञानिक तत्त्व न केवल व्यक्ति के व्यवहारिक स्वरूप को प्रभावित करते हैं, बल्कि उसके सामाजिक समायोजन, मानसिक परिपक्वता तथा शैक्षणिक उपलब्धियों के निर्धारण में भी महत्वपूर्ण योगदान प्रदान करते हैं। वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में जहाँ ज्ञान, तकनीकी दक्षता एवं प्रतिस्पर्धात्मक योग्यता को विशेष महत्व दिया जा रहा है, वहीं विद्यार्थियों के भावनात्मक, नैतिक एवं सामाजिक विकास को भी समान प्राथमिकता प्रदान करना समय की अनिवार्य आवश्यकता बन गई है। इस दृष्टि से भावनात्मक बुद्धिमत्ता तथा आत्म-अनुशासन को व्यक्तित्व विकास

की आधारभूत मनोवैज्ञानिक शक्तियों के रूप में देखा जा सकता है।

प्रस्तुत अध्ययन से यह तथ्य उभरकर सामने आता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता का क्षेत्र केवल भावनाओं की पहचान एवं अभिव्यक्ति तक सीमित नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति में सामाजिक दक्षता, आत्म-प्रेरणा, सहानुभूति, प्रभावी निर्णय क्षमता तथा तनावपूर्ण परिस्थितियों के सफल प्रबंधन जैसी क्षमताओं का भी विकास करती है। जिन विद्यार्थियों में भावनात्मक परिपक्वता का स्तर उच्च होता है, वे सामान्यतः मानसिक रूप से अधिक संतुलित, सामाजिक रूप से अधिक अनुकूलनशील तथा व्यवहारिक रूप से अधिक उत्तरदायी पाए जाते हैं। ऐसी भावनात्मक दक्षताएँ उन्हें व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवन में सकारात्मक संबंधों के निर्माण और चुनौतियों के समुचित समाधान हेतु सक्षम बनाती हैं।

इसी प्रकार आत्म-अनुशासन व्यक्तित्व के उस व्यवहारिक पक्ष का प्रतिनिधित्व करता है, जो व्यक्ति को अपने उद्देश्यों के प्रति प्रतिबद्ध बनाए रखता है। यह गुण विद्यार्थियों में नियमितता, समय के प्रभावी उपयोग, धैर्य, उत्तरदायित्व तथा आत्म-नियंत्रण की भावना का विकास करता है। आत्म-अनुशासित छात्र न केवल शैक्षणिक कार्यों में निरंतरता बनाए रखते हैं, बल्कि वे प्रतिकूल परिस्थितियों में भी संतुलित एवं विवेकपूर्ण निर्णय लेने में सक्षम होते हैं। व्यक्तित्व विकास के संदर्भ में आत्म-अनुशासन को सफलता, आत्म-विकास तथा दीर्घकालिक उपलब्धियों का एक प्रमुख निर्धारक माना जा सकता है। अध्ययन का एक महत्वपूर्ण निष्कर्ष यह भी है कि सहज एवं कठोर व्यक्तित्व व्यवहार को एक-दूसरे के विरोधी गुणों के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए। वास्तव में, ये दोनों व्यक्तित्व के सकारात्मक एवं परस्पर पूरक आयाम हैं। सहजता व्यक्ति को संवेदनशील, सहृदय, सहयोगी तथा सामाजिक रूप से उत्तरदायी बनाती है, जबकि कठोरता उसमें दृढ़ निश्चय, अनुशासन, आत्म-नियंत्रण एवं लक्ष्य के प्रति समर्पण जैसी विशेषताओं का विकास करती है। जब ये दोनों गुण संतुलित रूप से विकसित होते हैं, तब व्यक्ति का व्यक्तित्व अधिक प्रभावशाली, परिपक्व तथा समाजोपयोगी स्वरूप ग्रहण करता है।

अध्ययन से यह भी स्पष्ट होता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता सहज व्यक्तित्व व्यवहार के विकास का एक प्रमुख मनोवैज्ञानिक आधार है। सहानुभूतिपूर्ण दृष्टिकोण, भावनात्मक संतुलन, सामाजिक संवेदनशीलता तथा प्रभावी संप्रेषण जैसे गुण व्यक्ति के सहज व्यवहार को सुदृढ़ बनाते हैं। दूसरी ओर आत्म-अनुशासन कठोर व्यक्तित्व व्यवहार को सकारात्मक दिशा प्रदान करता है, क्योंकि इसके माध्यम से व्यक्ति में लक्ष्य-निष्ठा, उत्तरदायित्व, आत्म-संयम तथा संघर्षशीलता का विकास होता है। इस प्रकार भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आत्म-अनुशासन दोनों मिलकर संतुलित व्यक्तित्व के निर्माण में सहायक सिद्ध होते हैं।

वर्तमान समय में विद्यार्थियों के समक्ष तीव्र शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, व्यावसायिक अनिश्चितताएँ, डिजिटल माध्यमों से उत्पन्न विचलन, सामाजिक अपेक्षाएँ तथा मानसिक दबाव जैसी अनेक चुनौतियाँ उपस्थित हैं। ऐसी परिस्थितियों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता उन्हें मानसिक एवं भावनात्मक स्थिरता प्रदान करती है, आत्म-अनुशासन उन्हें निरंतर प्रयास एवं लक्ष्य-उन्मुख व्यवहार के लिए प्रेरित करता है तथा सहज-कठोर व्यक्तित्व व्यवहार उन्हें व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवन में संतुलित एवं सफल बनने की दिशा प्रदान करता है। अतः यह कहा जा सकता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आत्म-अनुशासन, सहज-कठोर व्यक्तित्व व्यवहार के निर्माण एवं विकास के लिए अत्यंत आवश्यक मनोवैज्ञानिक आधार हैं। विद्यार्थियों के सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास के लिए इन तीनों आयामों का संतुलित एवं समन्वित विकास अनिवार्य है।

संदर्भ सूची (References)

1. बंडूरा, ए. (1986). विचार एवं क्रिया के सामाजिक आधार (Social Foundations of Thought and Action)। एंगलवुड क्लिप्स: प्रेन्टिस हॉल।
2. बाउमिस्टर, आर. एफ. एवं टियरनी, जे. (2011). इच्छाशक्ति : मानव की सर्वोच्च शक्ति की पुनर्खोज (Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength)। न्यूयॉर्क: पेंगुइन प्रकाशन।
3. चेर्निस, सी. (2010). भावनात्मक बुद्धिमत्ता : अवधारणा की स्पष्टता की ओर (Emotional Intelligence: Toward Clarification of a Concept)। इंडस्ट्रियल एंड ऑर्गेनाइजेशनल साइकोलॉजी, 3(2), 110-126।
4. डकवर्थ, ए. (2016). ग्रिट : जुनून एवं दृढ़ता की शक्ति (Grit: The Power of Passion and Perseverance)। न्यूयॉर्क: स्क्रिब्लर प्रकाशन।
5. एलियास, एम. जे. एवं अन्य (1997). सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम को प्रोत्साहित करना (Promoting Social and Emotional Learning)। एलेक्जेंड्रिया: एससीडी प्रकाशन।
6. गार्डनर, एच. (1983). मन की संरचनाएँ (Frames of Mind)। न्यूयॉर्क: बेसिक बुक्स।
7. गोलमैन, डी. (1995). भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence)। न्यूयॉर्क: बैटम बुक्स।
8. गोलमैन, डी. (1998). भावनात्मक बुद्धिमत्ता के साथ कार्य करना (Working with Emotional Intelligence)। न्यूयॉर्क: बैटम बुक्स।
9. हॉल, सी. एस. एवं लिंडजे, जी. (1978). व्यक्तित्व के सिद्धान्त (Theories of Personality)। न्यूयॉर्क: वाइली प्रकाशन।
10. मेयर, जे. डी. एवं सालोवे, पी. (1990). भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence)। इमेजिनेशन, कॉग्निशन एंड पर्सनैलिटी, 9(3), 185-211।
11. मेयर, जे. डी., सालोवे, पी. एवं कारूसो, डी. आर. (2004). भावनात्मक बुद्धिमत्ता : सिद्धान्त, निष्कर्ष एवं निहितार्थ (Emotional Intelligence: Theory, Findings and Implications)। साइकोलॉजिकल इन्क्वायरी, 15(3), 197-215।
12. मिशेल, डब्ल्यू. (1974). संतुष्टि को विलंबित करने की प्रक्रियाएँ (Processes in Delay of Gratification)। एडवांसेज़ इन एक्सपेरिमेंटल सोशल साइकोलॉजी, 7, 249-292।
13. रोजर्स, सी. आर. (1961). एक व्यक्ति के रूप में विकसित होना (On Becoming a Person)। बोस्टन: हॉटन मिफ्लिन प्रकाशन।
14. शंक, डी. एच. (2012). अधिगम के सिद्धान्त : एक शैक्षिक परिप्रेक्ष्य (Learning Theories: An Educational Perspective)। बोस्टन: पियर्सन प्रकाशन।

15. स्किनर, बी. एफ. (1953). विज्ञान एवं मानव व्यवहार (Science and Human Behavior)। न्यूयॉर्क: मैकमिलन प्रकाशन।
16. थॉर्नडाइक, ई. एल. (1920). बुद्धि एवं उसके उपयोग (Intelligence and Its Uses)। हार्वर्ड मैगज़ीन, 140, 227-235।
17. ऑलपोर्ट, जी. डब्ल्यू. (1961). व्यक्तित्व की संरचना एवं विकास (Pattern and Growth in Personality)। न्यूयॉर्क: होल्ट प्रकाशन।
18. कैटल, आर. बी. (1950). व्यक्तित्व : एक व्यवस्थित सैद्धान्तिक एवं तथ्यात्मक अध्ययन (Personality: A Systematic Theoretical and Factual Study)। न्यूयॉर्क: मैकग्रा-हिल प्रकाशन।
19. आइज़ेक, एच. जे. (1970). मानव व्यक्तित्व की संरचना (The Structure of Human Personality)। लंदन: मेथुएन प्रकाशन।
20. फ्रायड, सिगमंड (1923). ईगो एवं इड (The Ego and the Id)। लंदन: होगार्थ प्रेस।

