

संवेगात्मक बुद्धि

Emotional
Intelligence

संवेगात्मक बुद्धि संवेगों के अनुभव, नियन्त्रण तथा मूल्यांकन को दर्शाता है। स्वयं के संवेगों को अभिव्यक्ति और नियन्त्रण जितना महत्वपूर्ण होता है, परन्तु दूसरों के संवेगों को समझना, याख्यायित करना और उसके प्रति प्रतिक्रिया करना भी उतना ही महत्वपूर्ण होता है। हमसे जुड़े लोगों को हमारे साथ काम करने वाले लोगों की प्रसन्नता या दुख हमें प्रभावित करते हैं। मनोवैज्ञानिक इसे संवेगात्मक बुद्धि की संज्ञा देते हैं।

उच्च संवेगात्मक बुद्धि वाले लोग स्वयं और अन्यो के संवेगात्मक स्तर को समझने में सक्षम होते हैं। ऐसे लोग अन्य व्यक्तियों के साथ अच्छे सम्बन्ध बनाने में सफल होते हैं। स्वस्थ सम्बन्धों की परिणति सफलता की ओर अग्रसर करती है, जिससे जीवन समृद्ध होता है। बहुत से लोग अधिक शिक्षित न होते हुए भी अन्य लोगों के साथ मधुर और अच्छे सम्बन्ध बनाने में सफल होते हैं, जबकि बहुत से उच्च शिक्षित और बुद्धिमान लोग अपने साथियों के साथ स्वस्थ सामाजिक सम्बन्ध नहीं बना पाते, जिसका कुप्रभाव उनके कार्यों पर पड़ता है। संवेगात्मक बुद्धि व्यक्ति को तनाव-प्रबन्धन और संवेगों को नियन्त्रित करने में सक्षम बनाती है। उदाहरणार्थ बालक बुद्धि के आधार पर विद्यालय में प्रवेश तो ले लेता है, परन्तु परीक्षा के तनाव से बचाने का कार्य उसको संवेगात्मक बुद्धि करती है।

पीटर सैलोवे तथा जॉन डी. मेयर के अनुसार—'संवेगात्मक बुद्धि सामाजिक बुद्धि का एक समुच्चय है, जिसमें स्वयं तथा अन्यो की भावनाओं और संवेगों को नियन्त्रित करने, पृथक् करने और

उस सूचना के अनुसार व्यक्ति के चिन्तन और क्रियाओं को निर्देशित करने की क्षमता निहित होती है।

'Emotional intelligence is the subset of social intelligence that involves the ability to monitor one's own and others' feeling and emotions, to discriminate among them and to use this information to guide one's thinking and actions.'

— Peter Salovey and John D. Mayer

ली ब्रोवेडनी के अनुसार—'संवेगात्मक बुद्धि असंवेगों से सम्बन्धित होती है, जिन्हें हम महसूस या अनुभव करते हैं। हम सभी को क्रोध आता है, संवेगात्मक बुद्धि यह जानती है कि सम्भावित उत्तम परिणाम प्राप्त करने के लिए क्रोध को कैसे व्यक्त करना चाहिए?'

'Emotional intelligence is being able to recognise, name and appropriately deal with the emotions that we feel and experience. We may all feel anger, emotional intelligence is knowing what to do with the emotion of anger to achieve the best possible outcome.'

— Lea Beovedani

मॉरिस एलियास के अनुसार—'संवेगात्मक बुद्धि योग्यताओं का ऐसा समूह है जिसे हम अकादमिक कौशल के रिपोर्ट कार्ड के दूसरे पक्ष के रूप में समझते हैं।'

'Emotional intelligence is set of abilities that we like to think of as being on the other side of the report card from the academic skills.'

— Maurice Elias

**संवेगात्मक बुद्धि के विकास में विद्यालय तथा
अध्यापक की भूमिका
(ROLE OF THE SCHOOL AND TEACHER IN
DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE)**

मस्तिष्क विज्ञान (Brain Science) के अनुसार तीव्र संवेगात्मक प्रतिक्रियायें व्यक्ति की समझ और चिन्तन शक्ति का क्षरण करती है। प्रारम्भिक आवेशजन्य स्थिति को नियन्त्रित कर लेने में सक्षम व्यक्ति किसी भी परिस्थिति या चुनौती का सफलतापूर्वक सामना कर लेता है। व्यापक स्तर पर यह स्वीकार किया गया है कि विद्यालय/अध्यापक बालकों के संवेगात्मक बुद्धि के उन्नयन में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। संवेगात्मक रूप से स्वस्थ बालकों में समायोजन की क्षमता अधिक होती है और वे प्रभावकारी ढंग से सीखते हैं। बालकों के संवेगात्मक बुद्धि के उन्नयन के परिप्रेक्ष्य में विद्यालय/अध्यापक से निम्न अपेक्षाएँ की जाती हैं—

1. कक्षा के अन्दर अध्यापक द्वारा भावनाओं के अभिव्यक्तिकरण का प्रभाव बालक पर पड़ता है। अध्यापक भावनाओं को इस प्रकार अभिव्यक्त करे जिससे बालक के सम्मुख द्वन्द्वात्मक स्थितियाँ न उत्पन्न हों।
2. अध्यापकों को चाहिए कि बालकों की भावनाओं को समझें और उनसे अच्छे सम्बन्ध बनाए।
3. बालकों की सम्प्रेषण शक्ति का विकास किया जाना वांछित है।
4. संवेगों के सकारात्मक और नकारात्मक पक्षों की चर्चा करनी चाहिए।
5. अध्यापक के लिए आवश्यक है कि वह प्रत्येक विद्यार्थी को व्यक्ति भिन्नता के आधार पर समझे और इसी आधार पर उससे व्यवहार करे।
6. शिक्षण-कौशल पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है। संवेगात्मक बुद्धि का विकास शिक्षण-कौशल पर निर्भर होता है।
7. विद्यालयों में स्काउट, खेल-कूद, अभिभावक-अध्यापक संघ, सांस्कृतिक कार्यक्रम आदि का आयोजन बालकों के संवेगात्मक बुद्धि के विकास में सहायक होता है।
8. किसी भी विषय या प्रकरण के सम्बन्ध में विद्यार्थियों के विचार निम्न तीन श्रेणी में आमन्त्रित किया जाना चाहिए—
 - I. सकारात्मक विचार (Positive thoughts),
 - II. नकारात्मक विचार (Negative thoughts), तथा
 - III. रुचिपूर्ण विचार (Interesting thoughts)।
9. अन्य विभिन्न प्रकार की गतिविधियों में विद्यार्थियों की प्रतिभागिता को बढ़ाना चाहिए, जिनमें से कुछ निम्नवत् हो सकते हैं—
 - I. प्रातः सभा (Morning meeting),
 - II. विद्यालय पत्रिका (School magazine),

- III. शैक्षिक भ्रमण (Educational tour),
 - IV. बागवानी (Gardening),
 - V. शिविर (Camp),
 - VI. अभिनय (Drama) आदि।
10. विद्यार्थियों को कुछ कार्यों का उत्तरदायित्व सौंपना चाहिए, जैसे—चॉकबोर्ड या वाइटबोर्ड की तैयारी, खेल के सामानों को सुरक्षित रखना, कक्षा का प्रबन्धन आदि।
 11. सृजनात्मकता के विकास का प्रयास किया जाना चाहिए, सृजनात्मक बालक संवेगों के नियन्त्रण और प्रबन्धन में सफल हो जाते हैं।
 12. संवेगात्मक बुद्धि के विकास और प्रशिक्षण के लिए समय-समय समुदाय के विशिष्ट लोगों का वक्तव्य आयोजित किया जाना चाहिए।
 13. सामाजिक स्वयंसेवी क्रिया-कलापों के लिए विद्यार्थियों को अवसर तथा प्रेरणा प्रदान करना चाहिए।
-