

भावनिक बुद्धीमत्ता एक अवलोकन

डॉ. शशिकांत अन्नदाते

सहायक प्राध्यापक,
बी.ए.बी.एड विभाग,
महावीर महाविद्यालय, कोल्हापूर

शिक्षणक्षेत्रात विविध स्तरावरील परीक्षांमध्ये विशेष गुणवत्ता धारण करणारे काही विद्यार्थी मोठेपणी त्यांनी निवडलेल्या क्षेत्रात यशस्वी कामगिरी करू शकत नाही. काही सर्वसामान्य बुद्धिमत्ता असणारे विद्यार्थी हजारो व्यक्तींना नोकरीत सांभाळून त्यांना प्रेरणा, प्रोत्साहन देऊन त्यांच्याकडून उत्कृष्ट कार्य करून घेतांना दिसतात. यामागे रूढ बुद्धिमत्तेपेक्षा वेगळी अशी भावनिक बुद्धिमत्ता कार्यरत असल्याचे दिसते. भावनांच्या विकासावर व नियंत्रणावर भावनिक बुद्धिमत्ता आधारित असते व विशेष प्रयत्नाने तिचा विकास करता येतो हे अलीकडील संशोधनातून स्पष्ट झाले आहे.

भावनिक बुद्धीमत्तेवरील महत्वपूर्ण संशोधने

१. थॉर्नडाईकने मांडलेल्या सामाजिक बुद्धिमत्तेच्या संकल्पनेत भावनिक बुद्धिमत्तेचे मुळ आढळते.
२. १९९० मध्ये डॉ. जॉन मेयर व पीटर सॅलोव्ही यांनी भावनिक बुद्धिमत्तेची संकल्पना सर्वप्रथम मांडली.
३. भावनिक बुद्धिमत्ता हि संकल्पना विकसित करण्याचे श्रेय डॉ. डॅनियल गोलमन (१९९५) यांच्याकडे जाते.

भावनिक बुद्धिमत्तेची व्याख्या

१. डॉ. जॉन मेयर व पीटर सॅलोव्ही – “स्वतःच्या व इतरांच्या भावनांची जाणीव होण्याची, त्यांच्यातील भेद ओळखण्याची आणि एखाद्याचे विचार व

कृतीला मार्गदर्शन करण्यासाठी माहितीचा उपयोग करण्याची क्षमता म्हणजे भावनिक बुद्धिमत्ता होय.”

२. “स्वतःच्या भावनांची जाणीव असण्याची आणि त्याचे व्यवस्थापन करता येण्याची त्याचप्रमाणे आत्मप्रेरित होण्याची, इतरांच्या काय भावना आहेत त्याची जाणीव होण्याची आणि सामाजिक कौशल्यांची क्षमता म्हणजे भावनिक बुद्धिमत्ता होय.” (Persaud 2001)
३. डॅनियल गोलमन – “स्वतःच्या व इतरांच्या भावना ओळखण्याची, स्वतःला प्रेरित करण्याची आणि स्वतःमधील व इतरांमधील भावनांचे व्यवस्थापन करण्याची क्षमता म्हणजे भावनिक बुद्धिमत्ता होय.”

भावनिक बुद्धिमत्तेचे पाच घटक

डॅनियल गोलमन यांनी भावनिक बुद्धिमत्तेचे पुढील पाच घटक नमूद केले आहेत.

१. स्व-जाणीव / आत्मजाणीव :
 - व्यक्तीला स्वतः स्वतःचा निरीक्षक बनून स्वतःच्या भावना आणि भावनांचे मूळ ओळखता येणे म्हणजे स्व-जाणीव होय.
 - स्वतःच्या भावनांची जाणीव झाल्यामुळे व्यक्ती वैयक्तिक कृतीविषयी अधिक स्पष्टपणे व अधिक माहितीपूर्ण निर्णय घेऊ शकते.
२. स्व-नियंत्रण / आत्मनियंत्रण :
 - प्रसंग व वेळ पाहून योग्य पद्धतीने भावना व्यक्त करण्याची क्षमता म्हणजे स्व-नियंत्रण होय.
 - ज्या व्यक्तीजवळ आत्मनियंत्रणाचे शस्त्र असते, ती व्यक्ती भावना निर्माण करणाऱ्या आवेगावर

नियंत्रण ठेऊन काळजीपूर्वक तिच्या कृतीवर नियंत्रण ठेवते.

- उदा. एखाद्या प्रसंगावर समोरच्या व्यक्तीला मोठ्याने हसले तर राग येईल म्हणून आपण हसणे टाळतो.

३. स्वयंप्रेरणा/ आत्मप्रेरणा :

- कोणत्याही बक्षिसाच्या अपेक्षेशिवाय विशिष्ट उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी कार्य करणे म्हणजे स्वयंप्रेरणा होय.
- जे कार्य तुम्ही स्वयंप्रेरणेने करतो त्या कार्यासाठी आपणाला कोणत्याही मर्यादांचे भान राहत नाही.
- स्वयंप्रेरणा असणारी व्यक्ती स्वतः समोरील अडचणींचा डोंगर न पाहता परिस्थिती सुधारण्यासाठी सातत्याने कार्य करत राहते.

४. तदनुभूती

- एखाद्या व्यक्तीच्या जागी स्वतःला ठेऊन त्या व्यक्तीला विशिष्ट प्रसंगात काय वाटत असेल हे जाणणे म्हणजे तदनुभूती होय.
- यामधून व्यक्तीची इतरांच्या भावना ओळखण्याची अभिरुची व क्षमता प्रदर्शित होते.
- परीक्षेची फी भरू शकत नसणाऱ्या मित्राची फीस स्वतः होऊन भरणे हे तदनुभूतीचे उदाहरण आहे.

५. सामाजिक कौशल्य

- या अगोदर दिलेल्या चार कौशल्यांचा उपयोग करून इतरांशी योग्य पद्धतीने भावनांची देवाण-घेवाण करणे यास सामाजिक कौशल्य म्हणतात.
- यामध्ये अनावश्यक वाद करण्यापेक्षा समस्या सोडविण्यावर भर दिला जातो. भावनिक बुद्धिमत्ता उच्च असलेल्या व्यक्ती विधायक ध्येय मनात ठेऊन संप्रेषण साधत असतात.

- सामाजिक कौशल्य म्हणजे समुहात असतांना लक्षपूर्वक ऐकणे, भाषिक व अभाषिक संवाद कौशल्य आणि नेतृत्व गुण यांचा समन्वय साधून वागणे होय.

भावनिक बुद्धिमत्तेचे महत्त्व

डॅनियल गोलमन यांच्या “Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ?”

व “Working with Emotional Intelligence” पुस्तकात भावनिक बुद्धिमत्तेचे महत्त्व नमूद करण्यात आले आहे.

- व्यक्तीच्या यशामध्ये सर्वसामान्य बुद्धिमत्तेचा वाटा केवळ २० टक्के असेल तर बाकी सर्व यशामध्ये भावनिक बुद्धिमत्तेचा वाटा सर्वाधिक असतो.
- बुद्धीमातेवरून व्यक्तीच्या यशस्वीतेचा अंदाज लावता येत नाही, पण भावनिक बुद्धिमत्ता चांगली असणाऱ्या व्यक्ती जीवनात यशस्वी होऊ शकते, असे आपणास म्हणता येते.
- भावनिक बुद्धिमत्तेत प्रशिक्षणाने वाढ होऊ शकते, तसेच तिच्या विकासामुळे व्यक्तीचे जीवन अधिक सुट्ट, सुखाचे व यशस्वी होऊ शकते.
- जीवनात आहे त्या परिस्थितीत सुखी होण्यासाठी भावनिक बुद्धिमत्ता महत्त्वाची ठरते.
- कामाच्या व व्यवसायाच्या ठिकाणी बहुसंख्य व्यक्तीशी जुळवून घेऊन कार्यात यशस्वी होण्यासाठी भावनिक बुद्धिमत्ता महत्त्वाची आहे.
- वैयक्तिक कार्यक्षमता व उत्पादकता भावनिक बुद्धिमत्तेमुळे वाढते.
- भावनिक बुद्धिमत्तेमुळे व्यक्तीवरील ताण कमी होण्यास मदत होते.
- अनेक मानसशास्त्रज्ञ असे सांगतात कि, शाळांमधून भावनिक क्षमता व बौद्धिक कौशल्याला महत्त्व दिले पाहिजे. त्यांना असे वाटते कि, त्यामुळे आत्मनियंत्रण, निस्वार्थी वृत्ती, सहृदयता या सर्व मुलभूत क्षमतांमध्ये वाढ होईल.

संदर्भग्रंथ सूची

१. सिंग, दलीप. कार्यालयीन भावनिक बुद्धिमत्ता
एक व्यावसायिक मार्गदर्शन, २०१७, दिल्ली,
सेज पब्लिकेशन्स
२. विल्डींग, ख्रिस्टिन. इमोशनल इंटेलिजन्स,
२०२१, पुणे, मेहता पब्लिशिंग हाउस

