

भावनिक बुद्धिमत्ता विकासाची गरज आणि महत्व

प्रणिता प्रसाद पाटील

रिसर्च स्कॉलर, शिक्षणशास्त्र विभाग,
मुंबई विद्यापीठ

डॉ. सुधा पिंगळे

सहाय्यक प्राध्यापक,
शिक्षणशास्त्र विभाग, मुंबई विद्यापीठ

सारांश- सुखी, समाधानी जीवनासाठी बुद्धिवरोवरच भावनांनाही श्रेष्ठत्व प्राप्त झालेले आहे. भावनिकदृष्ट्या स्थिर व्यक्ती स्वतःबरोबर इतरांनाही चांगल्याप्रकारे समजून घेऊ शकते. जीवनात शिक्षणाला अनन्य साधारण महत्व आहे. परंतु शिक्षणात केवळ विद्यार्थ्यांचा बौद्धिक स्तर उच्च असून चालत नाही तर त्यात भावनिक बुद्धिमत्तेची जोड असायला हवी. शिक्षण ही भावी जीवनाची औपचारिक पुर्वतयारी असल्याने मुलांच्या जिवनातील व व्यवसायातील यशस्वीतेसाठी भावनिक बुद्धिमत्तेचा विकास करणे आवश्यक आहे. सदर लेखामध्ये विद्यार्थ्यांच्या सुखसमृद्ध, सुसंस्कृत, यशस्वी व आरोग्य संपन्न, व्यक्तीगत व सामाजिक जीवन प्राप्तीसाठी भावनिक बुद्धिमत्ता वाढविणे का आवश्यक आहे याविषयी चर्चा केली आहे.

“ कोणीही रागावू शकतो. ते सोपे आहे पण योग्य व्यक्तिवर प्रमाणात, बरोबर वेळेवर, निश्चित हेतुकरिता आणि उचित मागनि रागावता येणे सोपे नाही.”

ॲरिस्टॉटल

प्रत्येक व्यक्तित्त भिन्न व्यक्तित्त असतात आणि तसेच आपल्या भावना भिन्न भिन्न पध्दतिने व्यक्त करून दाखवतात. व्यक्तिला आपल्या जिवनात यशस्वी व्हायचे असेल तर व्यवहार चातुर्य आणि हुशारपण यांची गरज असते, म्हणूनच भावनिक बुद्धिमत्तेला महत्व आहे. भावनिक बुद्धिमत्ता ही स्वतःच्या भावना ओळखणे, इतर लोक काय बोलतात, त्यांच्या भावना समजून घेणे तसेच तुमच्या भावनांचा इतरांवर काय परिणाम होतो हे समजून घेण्याची क्षमता होय. जर आपण इतरांच्या जाणवा समजून घेण्याचा प्रयत्न केला तर इतरांशी सलोख्याचे संबंध प्रभावीपणे प्रस्थापीत करण्यास मदत होईल.

काही शास्त्रीय लेखामध्ये जॉन डी. मेयर आणि पिटर सॅलोव्ही (१९९०) यांनी भावनिक बुद्धिमत्तेची व्याख्या स्पष्ट करताना भावनिक बुद्धिमत्ता ही चार प्रकारांमध्ये मोडली जाते असे म्हंटले आहे. ते प्रकार पुढीलप्रमाणे

१. भावनांचे स्पष्टीकरण
२. भावना समजून घेणे
३. भावनांचा योग्य वापर करणे
४. भावनांचा योग्य सांभाळ करणे .

जीवनात शिक्षणाला अनन्य साधारण महत्व आहे परंतू शिक्षणात केवळ विद्यार्थ्यांचा बौद्धिक स्तर उच्च असून चालत नाही तर त्यात भावनिक बुद्धिमत्तेची जोड असायला हवी . डॅनियल गोलमन यांनी १९९५ मध्ये भावनांचाची संकल्पना आपल्या “इमोशनल इंटेलिजन्स” या पुस्तकात मांडली . “भावनिक बुद्धिमत्ता म्हणजे व्यक्तित्वाच्या जीवनातील यशावर पडणारा शक्तीमान प्रभाव होय .” असे त्यांनी त्यांच्या पुस्तकात नमूद केले आहे . त्यांनी १९४० पासून ९५ विद्यार्थ्यांच्या बालपणापासून महाविद्यालयीन शिक्षणापर्यंत सतत २० वर्षे शैक्षणिक प्रगतीचा अभ्यास केला . त्यात गोलमन यांना आढळून आले की, सर्वात अधिक बुद्ध्यांक असलेले विद्यार्थी जीवनात यशस्वी होऊ शकले नाही . तसेच कौटूंबिक, सामाजिक, मित्रपरिवार, व्यवसाय यातही यशस्वी होऊ शकले नाही . भावनिक गुणांक अनुवांशिक नसल्याने त्यांचा विकास करता येतो . भावनिक बुद्धिमत्तेचा विकास चांगल्या प्रकारे घडवून आणण्यासाठी कौटूंबिक, सामाजिक, शैक्षणिक क्षेत्राकडून प्रयत्न होणे गरजेचे आहे .

प्रेम, सुख, भय, ममता, द्वेष, लज्जा, तिटकारा, आश्चर्य, दुःख, उत्साह आणि राग यात सामाईक असे काय आहे? तुमच्या दैनंदिन जीवनावर ज्यांचा थेट परिणाम होतो अशा या भावना आहेत . मिळविलेले गुण, उत्तिर्ण परिक्षा, शैक्षणिक यश, यावरून दिसणाऱ्या बुद्ध्यांकावर किंवा तुमच्या बुद्धिमत्तेवर कामाच्या ठिकाणी मिळणारे यश अवलंबून असते .

सध्याच्या गतिमान बदलत्या औद्योगिक विश्वात उद्योगासाठी आपली बुद्धि चालवण्याहून अधिक कशाची तरी आवश्यकता आहे . अशा निष्कर्षापर्यंत मानसशास्त्रज्ञ आले आहेत ते असेही प्रतिपादन करतात की, उद्योगक्षेत्रात नेतृत्व करणाऱ्यांनी प्रभावी निर्णय प्रक्रियेसाठी आणि समस्या सोडविण्याकरता भावना व संवेदनांच्या सानिध्यात जावे .

उत्पादनक्षमता वाढविण्यात बदल स्वीकारण्यास चालना देण्यात, नेतृत्वकौशल्ये विकसीत करण्यात सृजन व सहकार्य यांना प्रेरणा देण्यासाठी महत्वाच्या कामगारांची धारणाशक्ती सुधारण्यामध्ये “भावनिक गुणांक” मदत करतो . विनोद सन्वाल(२०११) यांनी “भावनांच्या उपयोगाचे भान असणे म्हणजे भावनिक बुद्धिमत्ता” . “परिस्थिती व समस्यांशी जुळवून घेण्याच्या व्यक्तित्वाच्या समजशक्तीच्या मर्यादित त्या भावनांचा उत्तम उपयोग होणे म्हणजे भावनिक बुद्धिमत्ता” . अशी व्याख्या केली आहे .

बुद्ध्यांक प्रौढपणी फारसा बदलत नाही पण भावनिक गुणांक मोठ्या प्रमाणात बदलू शकतो . आयुष्यभर त्यात सुधारणा करता येते . तुमच्या अनुभवातून तुम्ही जसजसे शिकत जाता तसतसा भावनिक गुणांक वाढत जातो .

सकारात्मक मार्गाने ताणापासून मुक्त होणे, इतरांशी प्रभावी संभाषण करणे, येणारे आव्हान स्विकारणे आणि संघर्षावर मात करण्यासाठी भावनिक बुद्धिमत्तेची मदत होते . ज्या व्यक्तीची भावनिक बुद्धिमत्ता उच्च असते असे व्यक्ति जीवनात इतरांशी सलोख्याचे संबंध निर्माण करतात . कामाच्या ठिकाणी उच्च यश मिळवतात आणि जीवन परिपूर्ण बनवतात .

भावनिक बुद्धिमत्तेची व्याख्या :

डॅनियल गोलमन (१९९८) आपल्या नातेसंबंधात आणि आपल्यात भावनांचे व्यवस्थापन करण्यासाठी, स्वतःला प्रेरणा देण्याकरिता तसेच स्वतःच्या व इतरांच्या भावना ओळखण्यासाठी जी क्षमता असते तिला भावनिक बुद्धिमत्ता म्हंटले आहे . थोडक्यात एकापेक्षा दुसऱ्या व्यक्तीचा वेगळेपणा दाखविणाऱ्या क्षमतेचा गट म्हणजे भावनिक बुद्धिमत्ता होय .

रॉबर्ट कुपर (१९९६) मनुष्यबळ, माहिती, विश्वास, सृजनशीलता यांचे मुळ असणाऱ्या भावनांच्या शक्ती व कुशाग्रतेचा परिणामकारक उपयोग करणे, ती समजणे व जाणीव असणे यांची क्षमता म्हणजे भावनिक बुद्धिमत्ता होय .

भावनिक बुद्धिमत्तेचे घटक :



१. स्वजाणिव :

व्यक्तिला जर यशस्वी जीवन जगायचे असेल तर तीला प्रथम स्वतःची ओळख व्हायला हवी . आत्मप्रचिती हा भावनिक बुद्धिमत्तेचा पाया आहे . आपल्या एखाद्या भावनेचे प्रकटीकरण व्हायचे असेल तर प्रथम आपल्याला आपल्या भावनांची, क्षमतांची ओळख झाली पाहिजे .

२. परानुभूती :

इतरांच्या भावना, गरजा, चिंता, ध्येय यांचा विचार करणे, इतरांच्या क्षमता, कमतरता लक्षात घेणे, त्यांना योग्य प्रकारे समजावून घेता येणे, त्यांना मदत करणे, त्यांच्या बददल सहानुभूती दाखवणे, दुसऱ्यांची वाजू समजून घेणे, इतरांचेही बरोबर आहे याची जाणीव होणे म्हणजे परानुभूती होय .

३. स्व प्रेरणा :

आपली ध्येय उद्दिष्टे प्राप्त करण्यासाठी सतत प्रयत्नशील राहणे, मोठ्या व सामुहीक हितासाठी लहान व वैयक्तिक ध्येयाचा त्याग करणे, काम पुर्ण होण्यासाठी पुढाकार घेणे, अपयशाची कारणे शोधणे, स्व स्फूर्तीने सर्व कृती करणे म्हणजे स्व प्रेरणा होय .

४. भावनिक स्थिरता :

स्वतःच्या भाव भावनांवर नियंत्रण असणे, कुठल्याही प्रसंगाच्या ठिकाणी भावनिक विचलीत न होता आपल्या भावनांवर अटळ राहणे, जास्त भावनेच्या आहारी जाता कामा नये व ती अती भावनाशून्य होता कामा नये व ती अती भावनाशून्य होता कामा नये . मध्यविंदू साधणे म्हणजे भावनिक स्थिरता होय .

५. प्रामाणिकपणा :

आपल्या सदसद्विवेक बुद्धिशी व इतरांशी प्रामाणिक असणे . भावनाविवश होता कामा नये .

६. संबंध सांभाळणे :

इतरांशी चटकन मैत्री करणे, दुसऱ्यांचे ऐकून घेण्याइतका धीर ठेवणे, स्वतःचे म्हणणे पटवून देणे, गटातील जासदायक व्यक्तिला उत्तम प्रकारे हाताळणे, दुसऱ्यांशी मन मिळवून वागणे म्हणजे संबंध सांभाळणे .

७. स्व विकास :

स्वतःच्या विकासाच्या दृष्टीने प्रयत्नशील राहणे, नवनवीन विचार प्रवाह, संकल्पना यात समन्वय साधणे व आपला विकास करण्याची भावना जोपासणे .

८. स्थितीज्ञान :

जी परिस्थिती समोर आहे तिचे चटकन ज्ञान होणे तशा प्रतिक्रिया देणे, परिस्थितीशी मुकाबला करण्याची क्षमता विकसित करणे .

९. जबाबदारी :

आपण कोण आहोत, आपल्या जबाबदाऱ्यांची जाणीव असणे, आपल्या जबाबदाऱ्या ओळखून त्या व्यवस्थित पार पाडण्याची मनाची आवश्यक तयारी असणे जरूरी असते .

१०. निस्वार्थी वर्तन :

कुठल्याही फळाची अपेक्षा न करता आपले काम करित जाणे, मदत करणे, प्रेम, सहानुभूती, आधार देणे, कुठलीही अपेक्षा न करता इतरांसाठी स्वतःला झोकून देणे .

थोडक्यात भावनिक बुद्धिमत्तेच्या या सर्व घटकांचा विचार केला तर असे लक्षात येते की, विद्यार्थ्यांजवळ केवळ कुशाग्र बुद्धिमत्ता असून चालत नाही तर भावनिक बुद्धिमत्तेचेही जोड असायला हवी . विद्यार्थ्यांची जेवढी बुद्धिमत्ता असेल त्या पातळीवरच तो अध्ययन करतो . प्रत्येक विद्यार्थी आपआपल्या पातळीवर अध्ययन करत असतो व जे त्याला शक्य आहे, ते आत्मसात करण्याचा प्रयत्न करत असतो . या प्रक्रियेत भावनिक बुद्धिमत्तेचा महत्त्वाचा वाटा आहे . जर विद्यार्थ्यांच्या भावनांना समजून त्यांच्या मनाचा विचार करून जर शिक्षण दिले तर विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक संपादन चांगले होऊ शकते .

भावनिक बुद्धिमत्तेच्या विकासाची गरज आणि महत्व :

बुद्धिमत्तेविषयीच्या पारंपारीक कल्पना समाजात रुजलेल्या असल्यामुळे 'भावनिक बुद्धिमत्ता' या शब्दाचा स्वीकार करणे अनेकांना अवघड जाते . भावनेपेक्षा बुद्धिमत्ता, तर्कश्रेष्ठ भावनांनी कार्याची हानी होते अशा कल्पनांमुळे भावनिक बुद्धिमत्तेचे महत्व लक्षात घेतले जात नाही परंतू आता या कल्पना बदलाव्या लागत आहेत . भावनिक बुद्धिमत्तेविषयी गैरसमज दुर होत आहेत .

लॅटीन भाषेत भावनांचे वर्णन 'मोटस अनिमा' (Motus Anima) असे करतात . याचा अर्थ (the spirit that moves us) भावनांची ही शक्ती, खोली योग्य प्रकारे वापरून स्वतःतील एकमेवद्वितीय सुप्त क्षमता आणि आंतरीक जीवनमुल्ये यांना चालना देणे व जीवन अधिक सुखकर करणे यासाठी भावनिक बुद्धिमत्तेचा उपयोग होतो . मानवी सामर्थ्य, माहिती, परस्परसंबंध आणि मानवांचा पडणारा प्रभाव वृद्धिगंत करण्यासाठी भावनांची ताकद ओळखणे व ती परिणामकारकरित्या वापरणे यासाठी भावनिक बुद्धिमत्तेचा उपयोग होतो .

गोलमनच्या मते यशस्वितेत शैक्षणिक बुद्धिमत्तेचा वाटा २० टक्के तर भावनिक बुद्धिमत्तेचा वाटा ८० टक्के असतो . शालेय शिक्षण ही भावी जीवनाची औपचारिक पुर्वतयारी असल्यामुळे मुलांच्या जीवनातील व व्यवसायातील यशस्वितेसाठी भावनिक बुद्धिमत्तेचा विकास करणे आवश्यक आहे .

एन. सी. ए. आर. टी. ने शालेय शिक्षणासाठी राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखडा (नवें २०००) प्रसिद्ध केला आहे. शालेय अभ्यासक्रम आवश्यक सुधारणा करण्यासाठी त्यातून मार्गदर्शक सुचना घ्यायच्या आहेत. या आराखड्यामध्ये शिक्षणाचे संदर्भ व आस्थेचे विषय याविषयी माहिती देताना स्वनियंत्रण, सेवाभावीवृत्ती, जबाबदारीची जाणीव यांचा विकास मुलांमध्ये होण्याची आवश्यकता सांगितलेली आहे. मुलांच्या बोधात्मक विकासाबरोबरच आंतरवैयक्तिक व व्यक्तिअंतर्गत विकासाची गरज आहे. यामध्ये आवर्जून सांगितले आहे की, भावनिक बुद्धिमत्ता व भावनिक साक्षरता यांच्या प्रशिक्षणामुळे राग, आक्रमकता, व्यसनाधिनता तसेच संघर्ष यांचे योग्य व्यवस्थापन करता येईल. मुलांचे संप्रेषण कौशल्ये, प्रेरणा, आंतरक्रिया यात सुधारणा होऊन शैक्षणिक घसरण थांबेल व शाळेचे सक्षमीकरण होईल. त्यामुळेच भावनिक बुद्धिमत्तेचा विकास हा अभ्यासक्रम तयार करणाऱ्यांचा आस्थेचा विषय असला पाहिजे. म्हणूनच शालेय अभ्यासक्रमाची रचना, अध्ययन अनुभूती, सहशालेय उपक्रम यासंबंधी योजना करताना भावनिक बुद्धिमत्तेचा विकासाकडे योग्य लक्ष पुरवणे आवश्यक आहे.

पाटील (२००३) यांनी आश्रम शाळेत राहणारे विद्यार्थी आणि घरी राहणारे विद्यार्थी यांच्यातील भावनिक बुद्धिमत्तेच्या फरकाचा अभ्यास केला. सदर संशोधनातून असे निदर्शनास आले की, आश्रम शाळांत राहणारे एकूण विद्यार्थी आणि घरी राहणारे एकूण विद्यार्थी यांच्या भावनिक बुद्धिमत्तेत लक्षणीय फरक आहे.

परेरा (२००६) यांनी वृहन्सुंवाईतील वी.एड च्या विद्यार्थ्यांतील पाठ्यक्रम संबंधित तणावाचा त्यांच्या बोधात्मक आणि भावनिक बुद्धिमत्तेशी असलेल्या सहसंबंधाचा अभ्यास केला. संशोधनात भावनिक बुद्धिमत्ता पाठ्यक्रम संबंधित तणावात लक्षणीय सहसंबंध दिसून आला. स्त्री विद्यार्थी शिक्षक यांच्यातील भावनिक बुद्धिमत्ता व पाठ्यक्रम संबंधित तणावात लक्षणीय सहसंबंध दिसून आला.

शनवाल (२००७) यांनी प्राथमिक शाळांतील मुलांच्या भावनिक बुद्धिमत्तेचे संगोपन आणि संबंधित घटकांच्या परस्पर संबंधाचा अभ्यास केला. सदर संशोधनातून असे लक्षात आले की, शहरी आणि ग्रामिण भागातील विद्यार्थ्यांच्या वातावरणातील घटकानुसार त्यांच्या भावनिक बुद्धिमत्तेवर परिणाम होतो. मुलांपेक्षा मुलींची भावनिक बुद्धिमत्ता संगोपन आणि इतर घटक यांच्यात लक्षणीय सहसंबंध दिसून आला. व्यक्ति आणि समाज जीवनाच्या दृष्टीने भावनिक बुद्धिमत्तेचे महत्व अनन्य साधारण आहे. आत्मभान, आत्मनियंत्रण व अभिप्रेरणा या क्षमतांमुळे व्यक्तिविकास व व्यक्तिगत ध्येयप्राप्तीसाठी सहसंवेदना आणि सामाजिक क्षमता उपयोगी पडतात. तात्पर्य, सुखसमृद्ध, सुसंस्कृत, यशस्वी व आरोग्य संपन्न व्यक्तिगत व सामाजिक जीवन प्राप्तीसाठी भावनिक बुद्धिमत्ता वाढविणे आवश्यक आहे.

समारोप : थोडक्यात भावनेपेक्षा बुद्धिमत्तेला आजपर्यंत नेहमीच वरचे स्थान दिले गेले आहे . भावनेला वाजूला सारून अलौकीक बुद्धि हाच एकमेव निकष मानून बुद्धिच्या आधारावर निर्णय घेऊन वाटचाल करणे हेच यशाचे रहस्य आजवर मानले जात आहे . म्हणूनच जर विद्यार्थ्यांच्या भावनांना समजून त्यांच्या मनाचा विचार करून जर शिक्षण दिले तर विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक संपादन चांगले होऊ शकते .

संदर्भ :

- १ . सिंह, डी . (दुसरी आवृत्ती) . भावनिक बुद्धिमत्ता एक व्यावसायिक मार्गदर्शन . डायमंड पब्लिकेशन .
- २ . Smith, Caroline. (2003). Emotional intelligence- Developing strong “people skills”.Retrived from http://www.Mindtools.com/pages.article/newCDV_59.htm
- ३ . Simmons, Kathy. (2001). Emotional Entelligence: What Smart Managers Know. Retrived on <http://www.Asaecenter.org/Resources/article/detail.cfm? ItemNumber=13040>
- ४ . सिंह, डी . (दुसरी आवृत्ती) . भावनिक बुद्धिमत्ता एक व्यावसायिक मार्गदर्शन . डायमंड पब्लिकेशन .
- ५ . Segal, J., Smith, M. (2011). Emotional intelligence (E.Q) key skills for Raising Emotional Intelligence. Retrived from http://www.Helpguide.org/articles/Emotional_intelligence_eq.htm
- ६ . कुलकर्णी, डी . (२००९) . प्रगत शैक्षणिक मानसशास्त्र . नागपुर : विद्या प्रकाशन .
- ७ . देवरे, के . (२०११) . माध्यमिक शालेय शिक्षकांच्या व्यवसाय समाधानाचा त्यांची भावनिक बुद्धिमत्ता, भुमिका सामर्थ्य आणि दिशा प्रामुख्याशी सहसंबंधाचा अभ्यास . अप्रकाशित शोधनिबंध, पी .एच .डी . मुंबई विद्यापीठ .
- ८ . पाटील, के . (२००३) . आश्रम शाळांत राहणाऱ्या आणि घरी राहणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या भावनिक बुद्धिमत्तेचा अभ्यास . एम .फील . पुणे विद्यापीठ . Sited by M.ed Dissertation.
- ९ . परेरा, जे . (२००६) . वृहन्मुंबईतील वी .एड च्या विद्यार्थ्यांतील पाठयक्रम संबंधित तणावाचा त्यांच्या बोधात्मक आणि भावनिक बुद्धिमत्तेशी असलेल्या सहसंबंधाचा अभ्यास . एम .एड . अप्रकाशित शोधनिबंध . मुंबई विद्यापीठ . Sited by M.ed Dissertation.
- १० . शनवाल, व्ही . (२००७) . प्राथमिक शाळांतील मुलांच्या भावनिक बुद्धिमत्तेचे संगोपन आणि संबंधित घटकांच्या परस्पर संबंधाचा अभ्यास . पी .एच .डी . जामिया मिलिया : इस्लामिया विद्यापीठ . Sited by M.ed Dissertation.

...