SNEH TEACHERS TRAINING COLLEGE, JAIPUR
"Foster Emotional Intelligence in Youth Through Education" (ICFEIYE-2024)
DATE: 15 April 2024
International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM)
Multidisciplinary, Indexed, Double-Blind, Open Access, Peer-Reviewed,
Refereed-International Journal, Impact factor (SJIF) = 7.938

आत्म जागरूकता एवं संवेगात्मक बुद्धि की अवधारणा

ममता प्रजापत, शोधार्थी, जनार्दन राय नगर डीम्ड टू बी विश्वविद्यालय, उदयपुर, राजस्थान
डॉक्टर हिम्मत सिंह, शोध निर्देशक, जनार्दन राय नगर डीम्ड टू बी विश्वविद्यालय, उदयपुर, राजस्थान

प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में सफलता प्राप्ति का इच्छुक होता है| मनोविज्ञान में सफलता प्राप्ति हेतु दो महत्वपूर्ण साधन व्यक्ति के पास होने चाहिए आत्म जागरूकता एवं संवेगात्मक बुद्धि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता वृद्धि के साथ–साथ जीवन के कठिन क्षणों को प्रतिबंधित करने एवं प्रोत्साहित करने की क्षमता संवेगात्मक बुद्धि पर निर्भर करती है| आत्म जागरूकता:- इसका अर्थ है अपनी भावनाओं अनुभूतियां स्वभाव मूल्य उद्देश्यों क्षमताओं कमजोरी आदि का स्पष्ट ज्ञान साथ ही यह भी समझना कि स्वयं के व्यक्तित्व का दूसरों पर क्या प्रभाव पड़ता है| व्यक्ति का मनोबल अत्यंत जटिल होता है तथा भावात्मक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति उन जटिल मनोभावों तथा उनमें शामिल अनुभूतियों को समझने और बाकी लोगों से खुद को अलग करने में सक्षम रहता है| गोलमैन के अनुसार: - व्यक्ति के निर्णय तभी सही होंगे जब वह अपने मूल व्यक्तित्व से परिचित होंगे जब वह अपने मूल व्यक्तित्व से परिचित होगा जो व्यक्ति ठीक से यह समझ पाता है कि वह वास्तव में क्या चाहता है उसके निर्णय उलझे हुए होते हैं दूसरी और जो व्यक्ति खुद को ठीक से नहीं समझ पाते उनके अधिकांश निर्णय बाहरी दबाव या तात्कालिक प्रलोभनों पर आधारित रहते हैं और ऐसा हर निर्णय बाद में गलत साबित होता है| आत्म जागरूकता शिक्षा में एक बड़ी भूमिका निभाती है क्योंकि इससे छात्रों को सीखने की आवश्यकता पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है|आत्म जागरूकता के दो प्रकार हैं-

IAJESM Quality Of Work... Never Ended...

आंतरिक आत्म जागरूकता:- आंतरिक रूप से आत्म जागरूक लोग जानते हैं कि वह कौन है वह यह समझने का प्रयास करते हैं कि उन्हें क्या प्रेरित करता है वह अपने जीवन से संतुष्ट महसूस करते हैं|

बाहरी आत्म जागरूकता:- बाहरी आत्म जागरूकता वाला व्यक्ति स्वयं को दूसरे व्यक्ति की दृष्टिकोण सेदेखते है| **आत्म जागरूक कैसे बने?**

1..अपने आप को निष्पक्ष रूप से देखें
2. अपने लक्ष्य योजनाओं और प्राथमिकताओं को लिखें
3.ध्यान और अन्य दिमागी आदतों का अभ्यास करें
4.दोस्तों से स्वयं के बारे में राय ले

संवेगात्मक बुद्धि-(Emotional Intelligence)संवेगिक बुद्धि पद का प्रतिपादन सेलोवी तथा मेयर ने 1970 में किया किंतु इनकी वैज्ञानिक एवं सैद्धांतिक व्याख्या गोलमैन ने 1998 में की गोलमैन संवेगात्मक बुद्धि की व्याख्या अपनी बहुचर्चित पुस्तक (Emotional Intelligence: why it can matter more than IQ) में की है जिसमें उन्होंने स्पष्ट यह दावा किया कि व्यक्ति को जिंदगी में जो सफलताएं मिलती है उनका 20% ही बुद्धि लब्धि के कारण होता है और शेष 80% सफलता का कारण संवेगिक बुद्धि होती है| गोलमैन ने संवेगिक बुद्धि को परिभाषित करते हुए यह कहा है कि यह दूसरे एवं स्वयं के भाव को पहचानने की क्षमता तथा अपने आप को अभिप्रेरित करने एवं अपने तथा अपने संबंधों में संवेगों को प्रबंध करने की क्षमता है गोलमेज ने अपने बुद्धि के सिद्धांत में संवेगी क्षमताओं के सेट का भी वर्णन किया है जो व्यक्तित्व को एक दूसरे से अलग करता है|

International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM)
Multidisciplinary, Indexed, Double-Blind, Open Access, Peer-Reviewed, Refereed-International Journal, Impact factor (SJIF) = 7.938

संवेगिक क्षमताओं के चार समूह है- आत्म जागरूकता- इसमें अपने संवेगों शक्तियों एवं कमजोरी को समझने की क्षमता सम्मिलित होती है|

आत्म प्रबंधन- इसमें अपने अभी प्रेरकों को प्रबंध करने तथा व्यवहारों को नियमित करने की क्षमता सम्मिलित होती है|

सामाजिक चेतना- इसमें दूसरे लोग क्या कर रहे हैं या क्या अनुभव कर रहे हैं क्यों अनुभव कर रहे हैं कैसा अनुभव कर रहे हैं इसको समझने की क्षमता सम्मिलित होती है|

सामाजिक कौशल- इसमें इस ढंग से व्यवहार करने की क्षमता सम्मिलित होती है जिसके माध्यम से व्यक्ति दूसरों से वांछित परिणाम प्राप्त करने में सफल होता है|

iajesm
Quality Of Work... Never Ended...