



## युवाओं में आत्म-अभिप्रेरणा में भावनात्मक बुद्धि की भूमिका

डॉ० अल्पना शर्मा, शोध निर्देशक, आई. ए. एस. ई. (डीम्ड) विष्वविद्यालय, गाँधी विद्या मन्दिर, सरदारशहर, चूरु (राज०)  
पुनर्वसु चतुर्वेदी, शोधार्थी, आई. ए. एस. ई. डीम्ड इवी युनिवर्सिटी, गाँधी विद्या मन्दिर, सरदारशहर, चूरु राज०

### सारांश

आत्म-अभिप्रेरणा द्वारा युवाओं में परिणामों का ज्ञान उच्च आकाशाये और स्पष्ट उद्देश्य को प्रोत्साहन कार्य करता है। चरित्र निर्माण व चरित्र के विकास और आदर्श नागरिकता के विकास के लिए आत्म अभिप्रेरणा के साथ भावनात्मकबुद्धि से अच्छा ढंग नहीं हो सकता भावनात्मकबुद्धि मार्ग दर्शन देकर एक आशातीत तरीका बताते है। अतः सीखने में आत्म-अभिप्रेरणा का महत्वपूर्ण योगदान है।

भावनात्मक बुद्धि द्वारा युवा लोकतान्त्रिक प्रवृत्तियों के विकास में भी सहायक होते है। जिससे युवा संचार कौशल विकसित कर सकते है। जिससे युवा लोगो की भावनाओं को समझकर तथा उनके साथ जुड़ने को प्रेरित करते है। जिससे युवाओं में सामाजिक कौशल का विकास होता है।

आत्म अभिप्रेरणा के कारण भावनात्मकबुद्धि का उपयोग कर युवा अपने उद्देश्य को स्पष्ट और निर्देशित करके उसे परिणाम तक पहुँचा सकते है। जिससे युवाओं के विचारों में और जीवन स्मिरता व स्थायित्व और सकरात्मक सोच का विकास होता है। युवाओं में आत्म-जागरूकता के भावनात्मकबुद्धि की आवश्यकता

**तकनीकी शब्दावली:- आत्म-अभिप्रेरणा, बुद्धि, भावनात्मकता, भूमिका भावनात्मक बुद्धि**

### प्रस्तावना:-

मानव व्यवहार कुछ प्रेरको द्वारा नियन्त्रित, पथ-प्रदर्शित एवं रूपान्तरित होता है। हम नई कलाओं को सीखते है तब हम प्रत्येक दशा में कुछ ऐसे तत्वों को निकाल सकते है जो उसकी क्रियाओं को प्रारम्भ करते है ओर बराबर उसके कार्यों का पथ-प्रदर्शन करते है एवं उसकी सफलताओं और असफलताओं के प्रकाश में उसके व्यवहार का मोडते है हम इन तत्वों को "प्रेरक" कहते है।

हम मानव जीवन में देखते है कि एक व्यक्ति अपने उद्देश्य में असफल होता है और जबकि एक व्यक्ति अपने उद्देश्य में सफल होता है यह अन्तर अभिप्रेरणा के अन्तर के कारण ही होता है। लेकिन अभिप्रेरण को हम प्रत्यक्ष रूप से नहीं देख सकते है। हम व्यवहार के द्वारा ही अभिप्रेरण के सम्बन्ध में अनुमान लगाते है। यह भी कह सकते है कि अभिप्रेरण का अनुमान लगाया जा सकता है व उसकी सत्यता की जाँच उसके व्यवहार में प्रदर्शन द्वारा की जा सकती है।

अभिप्रेरण एक तरह से व्यक्ति को आन्तरिक प्रक्रिया है। यह प्रत्यक्ष निरीक्षित व्यवहार की व्याख्या करता है व भविष्य सम्बन्धी व्यवहार के बारे में जानकारी देता है हम अभिप्रेरण की प्रकृति को निरीक्षण व्यवहार से निर्धारित कर सकते है।

अभिप्रेरण में भावनात्मकबुद्धि का सम्बन्ध पाया जाता है अर्थात् मनुष्य भावना प्रेरक या प्रेरणा का कार्य करती है। क्योंकि भावनात्मक बुद्धि द्वारा भी हमारा बाह्य और आन्तरिक व्यवहार में परिवर्तन पाया जाता है।

भावना को अग्रेजी में इमोशन कहते है तथा इसे संवेग भी कहते है। इमोशन इसकी उत्पत्ति लेटिन शब्द इमोवेयर से हुई है जिसका अर्थ है उतेजित होना। इसलिए हम कह सकते है कि संवेग व्यक्ति की उतेजित दशा कहलाती है। इस दशा में हमारा बाह्य व आन्तरिक व्यवहार बदल जाता है। हमारे कुछ मुख्य संवेग है- सुख, दुख, प्रेम, भय, क्रोध, आषा, निराषा, लज्जा, गर्व, ईर्ष्या, आश्चर्य और सहानुभूति।

भावनात्मकबुद्धि मनुष्य की मानसिक दशा सूचक होती है। जो किसी उद्दीपक या बाह्यउत्तेजना या प्रेरक या प्रेरणा के कारण उत्पन्न होती है। वे परिस्थितियां जो भावनाओ या संवेगों को उद्दीप्त करती है यह विभिन्न व्यक्तियों की योग्यता और उनकी रूचि के अनुसार बदलती है। जैसे कि जो भावनाएं बाल्यावस्था में उत्पन्न होती है वे प्रौढावस्था में सुप्त हो जाती है। क्योंकि व्यक्ति में अवस्था के अनुसार रूचि बदलती रहती है। यह अभिप्रेरण के कारण होता है अतः यह स्पष्ट है क अभिप्रेरण के कारक ही भावनात्मक बुद्धि का विकास होता है।

### शोध उद्देश्य-

- प्रस्तुत शोध में युवाओं में आत्म-अभिप्रेरणा का आकलन करना
- प्रस्तुत शोध का उद्देश्य आत्म अभिप्रेरणा में भावनात्मकबुद्धि भूमिका का अध्ययन करना।



1. **आत्म-अभिप्रेरणा:-** आत्म-अभिप्रेरणा से अभिप्राय आन्तरिक उत्तेजनाओं से होता है जिन पर हमारा व्यवहार आधारित होता है। अर्थात् आत्म-अभिप्रेरणा एक आन्तरिक शक्ति है जो व्यक्ति को कार्य करने के लिए प्रेरित करती है।

**गुड- "प्रेरणा कार्य को आरम्भ करने, जारी रखने और नियमित करने की प्रक्रिया है"**

**बलेयर, जोन्स व सिम्पसन- " प्रेरणा एक प्रक्रिया है जिसमें सीखने वाले की आन्तरिक शक्तियाँ या आवश्यकताएँ उसके वातावरण में विभिन्न लक्ष्यों की ओर निर्देशित होती है।**

2. **बुद्धि:-** बुद्धि व्यक्ति की जन्मजात शक्ति है जो कि उसकी सभी मानसिक योग्यताओं का योग है। बुद्धि का स्तर विभिन्न व्यक्तियों में भिन्न-भिन्न होता है। और बुद्धि भावनात्मक पक्ष को देखती है।

**बुद्धि- "बुद्धि कार्य करने की एक विधि है।"**

**टरमन- " बुद्धि अमूर्त विचारों के बारे में सोचने की योग्यता है।"**

**बुद्धि- "बुद्धि ज्ञान का अर्जत करने की क्षमता है।"**

**भावनात्मकता या संवेग- भावना का अर्थ है शरीर को हिला देना" इस प्रकार संवेग शरीर को हिलाने या उत्तेजित करने वाली प्रक्रिया है, जिसमें मानसिक एवं शारीरिक दोनों प्रकार की प्रक्रिया सम्मिलित है। संवेग एक प्रकार का चेतन अनुभव है।**

**पी.टी. यंग- "संवेग सम्पूर्ण जीव का वह मूलतः मनोविज्ञानिक तीव्र उद्देग है जिसमें कि चेतन अनुभूति व्यवहार एवं जाटरिक क्रियाएँ निहित रहती है।"**

**बुद्धि- "संवेग जीव शरीर की उत्तेजित अवस्था है। यह अनुभूति की उस रूप में उत्तेजित अवस्था है। जिसमें कि वह व्यक्ति को प्रतीत होती है।**

**संवेगात्मक बुद्धि या संवेगात्मक बुद्धि -** व्यक्ति की जिन्दगी के सावेगिक पहलू से सम्बन्ध क्षमताओं या शील गुणों के समुच्चय से होता है।

जीवन में सफल समायोजन करने में संज्ञान एवं संवेग दोनों की आवश्यकता होती है।

**मेयर एवं सौलोवे - "सावेगिक बुद्धि संवेगों की प्रत्यक्ष करने की क्षमता, संवेग के प्रति पहुँच बनाने एवं उससे उत्पन्न करने की क्षमता ताकि चिन्तन में मदद हो सके तथा संवेग को चिन्तन शील ढंग से नियमित किया जा सके ताकि संवेगिक एवं बोद्धिक बर्धन को उन्नत बनाया जा सके से होता है।**

**टरमैन:- "भावात्मक विचारों के अनुरूप चिन्तन क्रिया ही व्यक्ति की बुद्धि कहलाती है।**

**युवाओं में आत्म-अभिप्रेरणा में भावनात्मकबुद्धि की भूमिका**

- युवाओं में आत्म अभिप्रेरणा एक आन्तरिक प्रक्रिया है जो क्रियाओं या उद्देश्य को प्रारम्भ करती है, आगे बढ़ाती है, दिशा प्रदान करती है क्योंकि आत्म अभिप्रेरणा में अनेक आन्तरिक कारक होते हैं जो जीव क्रियाओं के लिए प्रत्साहित होते हैं।
- युवाओं में आत्म अभिप्रेरणा से ही उनकी जो आवश्यकता है उससे आरम्भ होती है जो कि उनकी क्रिया को जारी रखती है और जिससे आवश्यकता की सन्तुष्टि होती है। यह भावनात्मक बुद्धि को भी सन्तुष्टि प्रदान करती हैं
- युवाओं में आत्म अभिप्रेरणा से किसी कार्य का सम्पादन किया जाता है तो यह कार्य सकारात्मकता के साथ पूर्ण होता है और इसका पुरस्कार दिया जाता है तो युवाओं में अच्छे कार्य करने की सम्भावना भी बढ़ जाती है। और इससे सकारात्मक कार्य को बढ़ावा मिलता है तथा युवा उस कार्य को भावनात्मकरूप से जुडकर उसे पूर्ण करते हैं
- युवाओं में आत्म अभिप्रेरणा द्वारा व्यक्ति में आत्म सम्मान की इच्छा होती है इसके लिए व्यक्ति शक्ति ग्रहण करना चाहता है, सम्मान नेतृत्व करना व स्वतन्त्र रहना चाहता है यह तभी पूर्ण होती तब सफलता आत्म-सम्मान व आत्मविश्वास आदि से युवाओं में सन्तुष्टि होती है वे सफल होते हैं तथा इसमें कमी होने पर युवा हीन भावना का शिकार हो सकते हैं इसमें सामन्जस्य करने का कार्य भावनात्मकबुद्धि करती है।
- युवाओं में भावनात्मकबुद्धि द्वारा एक प्रकार की अनुभूति व भावना मिलती है यह लचिलापन प्रेरणा, सहानुभूति, तर्क, तनाव प्रबंधन और सामाजिक स्थितियों और संघर्ष को पढने और नकारात्मकता की क्षमता को सुविधाजन बनाने कार्य भावनात्मकबुद्धि द्वारा किया जाता है। भावनात्मक बुद्धिमता हमें एक ऐसा ढाँचा प्रदान करके पूर्ण और सुखी जीवन की राह पर ले जा सकती है जिसके माध्यम से



हम भावनात्मक प्रतिक्रियाओं के लिए बुद्धिमता के मानको को लागू कर सकते हैं और समझ सकते हैं कि प्रतिक्रियाएं भावनाओं के बारे में विशेष मान्यताओं के साथ तार्किक रूप से सुसंगत या असंगत हो सकती हैं।

- युवाओं में भावनात्मक बुद्धिमता को शैक्षणिक सफलता, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ पेशेवर क्षेत्रों में उपलब्धि में सार्थक भूमिका निभाते हुए दिखाया गया है। भावनात्मक बुद्धि के महत्व को नजर अंदाज नहीं किया जाना चाहिए अपनी भावनाओं को समझने और प्रबन्धित करने की क्षमता अपनी वास्तविक क्षमता को पहचानने में पहला कदम है। युवा दूसरे के साथ जुड़ना हो और पारस्परिक संचार में सुधार करहो, कार्यस्थल या सामाजिक रिश्तों में सफलता प्राप्त करना हो तनाव से निपटना हो और प्रेरणा में सुधार करना हो या निर्णय लेने के कौशल को निखारना हो भावनात्मक बुद्धिमता व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन दोनों में सफलता प्राप्त करने में केन्द्रीय भूमिका निभाती है।
  - भावनात्मक बुद्धि से युवा अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने और सफलता के उच्च स्तर को प्राप्त करने में मदद करती है और मनोबल विकसित करने, प्रेरका और अधिक सहयोग में योगदान देकर हमारी सफलता को प्रभावित कर सकता है। कार्यस्थल में जो प्रबंधक लगातार अपने साथियों से बेहतर प्रदर्शन करते हैं, उनके पास न केवल तकनीकी ज्ञान और अनुभव होता है बल्कि इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि वे संघर्ष को प्रबंधित करने, तनाव को कम करने और परिणाम स्वरूप, अपनी सफलता से सुधार के लिए भावनात्मक बुद्धि का उपयोग करते हैं।
- इस बात के प्रभाव बढ़ते जा रहे हैं कि क्षमताओं की सीमा जिसे अब आमतौर पर भावनात्मक बुद्धिमता के रूप में जाता है, सफलता का निर्धारण करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है— किसी व्यक्ति के जीवन और कार्यस्थल दोनों में वास्तविक जीवन के अनुप्रयोगों में पालन-पोषण रिश्तों तक फैली हुई है। व्यवसाय, चिकित्सा पेशेवरों, सेवाकर्मी और भी बहुत कुछ।
- भावनात्मक बुद्धिमता व्यक्ति को स्कूल या विश्वविद्यालय में परीक्षा देने जैसी चिन्ता-उत्तेजक स्थितियों में भावनाओं को प्रबन्धित करने में सक्षम बनाती है और व्यक्तिगत सम्बन्धों और सामाजिक कामकाज में सफलता के साथ सकारात्मक जुड़ाव भी रखती है। भावनात्मक बुद्धि का विकास होने पर व्यक्ति को अधिक खुशहाल जीवन जीने का अवसर मिलता है।
  - भावनात्मक बुद्धि का विकास होने पर व्यक्ति को अधिक खुशहाल जीवन जीने का अवसर मिलता है।
  - युवाओं में आत्म अभिप्रेरणा द्वारा भावनात्मक बुद्धि विकसित होने पर व्यक्ति एक दूसरे की भावनाओं का समझ सकता है और दूसरों की भावनाओं को प्रबन्धित करने की क्षमता और मौखिक व गैर-मौखिक संचार जैसे कौशल के माध्यम से लोगों के साथ बनाने और जुड़ने के लिए करता है। जिससे युवाओं में सामाजिक कौशल का विकास होता है।
  - युवाओं में अभिप्रेरणा द्वारा उत्तम गुणों और आदर्शों को प्राप्त करने के लिए प्रेरित होता है जिससे अभिप्रेरणा व भावनात्मक बुद्धि से चरित्र निर्माण में सहायक होता है।
  - युवाओं में अभिप्रेरणा व भावनात्मक बुद्धि द्वारा किसी कार्य के परिणामों का पूर्वानुमान लगाया जा सकता है जिससे उस कार्य के लाभों बताकर उसकी उपयोगिता सिद्ध होती है।
  - डेनियल गोलमैल द्वारा एक मॉडल प्रतिपादित किया गया। यह मॉडल क्षमता और विशेषताओं का मिश्रण है जो नेतृत्व प्रदर्शन के लिए मार्ग का कार्य करता है। गोलमेल के अनुसार जीवन में सफलता प्राप्ति में 80 प्रतिशत से अधिक योगदान संवेगात्मक बुद्धि का होता है जबकि बौद्धिक गुणक यानि आई क्यू का योगदान 20 प्रतिशत है
- गोलमैन में भावनात्मक बुद्धि के प्रमुख पाँच घटक बताए हैं—
1. स्व. जागरूकता। खुद की पहचान
  2. स्व. नियमन। आत्म समय
  3. सामाजिक कौशल। दक्षता
  4. सहानुभूति
  5. आत्म अभिप्रेरणा। स्वतः प्रेरित होना।



## निष्कर्ष:-

युवाओं में आत्म अभिप्रेरण द्वारा भावनात्मकबुद्धि का विकास होता है जिससे मानसिक और शारीरिक दोनों क्रियाओं को सम्मिलित होता है जिससे यह युवाओं को कार्य करने की दिशा प्रदान करती है और कार्य पूर्ण होने पर संतुष्टि प्राप्त होती है जिससे युवाओं को सकारात्मकता आत्मविश्वास न नेतृत्व क्षमता का विकास होता है। और इसके द्वारा युवाओं को आगे बढ़ने का अवसर मिलता है। आत्म अभिप्रेरण द्वारा युवाओं में संचार कौशल का निर्माण होता है। जिससे लोगों में साथ जुड़ने का अवसर मिलता है तथा दूसरों की भावनाओं को समझने में सहायता मिलती है। भावनात्मकबुद्धि से युवाओं में तर्क, प्रेरणा, सहानुभूति व तनाव प्रबंधन व नकारात्मकता को कम करने में व संघर्ष को समझने में मदद मिलती है।

## सन्दर्भ ग्रन्थ सूची-

1. रामबाबू गुप्ता - विकासात्मक मनोविज्ञान
2. एस. के मंगल व पी.डी पाठक - अधिगम कर्ता का विकास एवं शिक्षण अधिगम प्रक्रिया (अग्रवाल पब्लिकेशन आगरा)
3. डॉ० जे.डी शर्मा - मनोविज्ञान की पद्धतियां एवं सिद्धान्त ( विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा)
4. डॉ० एल. एन. वर्मा - शिक्षा में मनोवैज्ञानिक आधार
5. डॉ० सरोज - राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, जयपुर
6. डॉ० गुप्ता - बाल्यावस्था और विकास
7. डॉ० एस.एस. माथुर - राजस्थान प्रकाशन जयपुर
8. रीता चौहान - शिक्षा मनोविज्ञान विनोद पुस्तक मन्दिर
9. पी.डी पाठक - बाल्यावस्था एवं उसका विकास
10. डॉ० कल्पना जैन व सह - अग्रवाल पब्लिकेशन आगरा
11. लेखक प्रो० विजयलक्ष्मी चौहान - सज्ञानात्मक मनोविज्ञान, मौलिक प्रक्रियाएं,
12. डॉ० वीना यादव
13. डॉ० महेश भार्गव - आधुनिक मनोवैज्ञानिक परीक्षण एवं एच.पी.भार्गव बुक हाउस टागरा
14. डॉ० आर. ए. शर्मा - अधिगम एवं विकास के मनोवैज्ञानिक आधार (आर. लाल बुक डिपो मेरठ)