

कार्यस्थल पर कोरोना महामारी तथा सांवेगिक बुद्धि का संबंध

Corona Epidemic and Emotional Intelligence At Workplace

Paper Submission: 16/10/2020, Date of Acceptance: 26/10/2020, Date of Publication: 27/10/2020



रचना बडोलिया

शोधार्थी,
शिक्षा संकाय,
कैरियर पॉइंट विश्वद्यालय,
कोटा, राजस्थान, भारत

अरशी अब्बासी

विभागाध्यक्ष,
शिक्षा संकाय,
माँ भारती पी. जी. कॉलेज,
कोटा, राजस्थान, भारत

सारांश

प्रस्तुत शोध में कार्यस्थल पर कोरोना महामारी तथा सांवेगिक बुद्धि के संबंध पर प्रकाश डाला जा रहा है। कार्यस्थल पर हमारी कार्यकुशलता के लिये सांवेगिक बुद्धि अतिआवश्यक है क्योंकि सांवेगिक बुद्धि के माध्यम ही व्यक्ति अन्य व्यक्तियों की भावनाओं को समझने, पहचानने, तथा उनका प्रबंधन का प्रयत्न करता है। गोलमैन ने संवेगात्मक बुद्धि के पांच आयाम बताये हैं— (अ) आत्मजागरुकता (इ) आत्मप्रबन्धन (ब)आत्म-अभिप्रेरणा (क) परानुभूति (म)सामाजिक कौशल। महामारी के इस दौर में कार्यस्थल पर सभी आयामों का प्रभाव देखा जाय तो व्यक्ति स्वयं जागरुक रहने लगा है, मास्क लगाना, हाथ धोना तथा सामाजिक दूरी बनाए रखना आदि उसकी आदतों में शामिल हो गया है। आत्म प्रबंधन व आत्म अभिप्रेरणा से व्यक्ति अपने सवेंगो को नियंत्रण में रखते हुए सकारात्मक विचारों के साथ कार्यस्थल पर प्रगति की ओर अग्रसर हो सकता है।

The research presented is highlighting the " relation between corona epidemic and emotional intelligence at workplace". Emotional intelligence is essential for our efficiency at the workplace because it is through emotional intelligence that one tries to understand, recognize, and manage the feelings of other people. Golmen has described five dimensions of emotional intelligence - (a) self-awareness (b) self-management (c) self-motivation (d) Empathy (e) social skills. In this phase of the epidemic, if we see the impact of all dimensions on the workplace, then the person has started becoming self conscious, putting on masks, washing hands and maintaining social distance, etc. has become included in his habits. With self-management and self-motivation, a person can move towards progress in the workplace with positive thoughts while keeping his emotions under control.

मुख्य शब्द : कार्यस्थल, संवेगात्मक बुद्धि।

Basic Words - Workplace, Emotional Intelligence.

प्रस्तावना

हमारी भागती दौड़ती जिंदगी में अचानक आये इस ठहराव और कोरोना वायरस के डर ने लोगों का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बहुत अधिक प्रभावित किया है जिससे प्रत्येक व्यक्ति के मन में अनिश्चितता घर कर गई है।

‘कैसी हलचल है ये मचायी
कह रहे है जिसे कोरोना
दहशत से ही हिला दिया
दुनिया का कोना कोना।’

आज समस्त विश्व इस महामारी से जुझ रहा है। यह हमें अनेक प्रकार से प्रभावित कर रही है, जैसे कि कोरोना महामारी का हमारे शरीर व दिमाग पर असर हो रहा है। सामान्य स्ट्रेस बढ़ने पर हमें आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहन मिलता है लेकिन ज्यादा स्ट्रेस, डिस्ट्रेस बन जाता है तथा व्यक्ति को कोई रास्ता दिखाई नहीं देता है, वह ऊर्जाहीन हो जाता है। इस तनाव से सिरदर्द, ब्लड प्रेशर बढ़ना, चिंता गुस्सा, डर, उदासी, चिड़चिड़ापन आदि सवेंग उत्पन्न हो जाते हैं। चूँकि मनुष्य बौद्धिक प्राणी होने के साथ साथ एक सामाजिक प्राणी भी है

Anthology : The Research

इसलिए स्वभावतः वह प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से अंतःक्रिया करता है तथा इसी अंतःक्रिया का प्रभाव उसके सर्वेगो पर पड़ता है। यदि कोरोना के संदर्भ में इसे देखा जाए तो यह 'डर' व 'चिंता' के संवेग के रूप में उभर कर आता है, आने वाले कल की चिंता, परिवार का स्वास्थ्य, आर्थिक-सामाजिक संबंध, इन सभी चिंताओं ने अवसाद का रूप धारण कर लिया है और जब हम अपने व दूसरों के सर्वेगो को समझकर उसका प्रबंधन भली भांति कर सकेंगे तभी हम इस महामारी के समय में स्वयं को व अपने परिवार तथा समाज को संतुलित कर पायेंगे तथा यही सांवेगिक बुद्धि कहलाती है। क्योंकि सांवेगिक बुद्धि के कारण ही एक व्यक्ति अन्य व्यक्तियों की भावनाओं को समझकर उनमें विभेद कर पाता है साथ ही विचारों, सर्वेगो को समझने, पहचानने तथा उनका प्रबंधन करने का प्रयत्न करता है और इसका सम्पूर्ण श्रेय अमेरिकी वैज्ञानिक डॉ. डैनियल गोलमैन को जाता है इन्होंने संवेगात्मक बुद्धि के निम्न 5 आयाम बताये हैं जो निम्नलिखित हैं-

1. आत्मजागरूकता (self awareness)
2. आत्म प्रबंधन (self management)
3. आत्म अभिप्रेरणा (self motivation)
4. परानुभूति (Empthy)
5. सामाजिक कौशल (social skills)

आत्म जागरूकता

यह सांवेगिक बुद्धि का सबसे महत्वपूर्ण आयाम है इस आयाम के अंतर्गत व्यक्ति स्वयं के साथ अन्य व्यक्तियों के सर्वेगो से भी अवगत होता है। यदि हम इस महामारी के परिप्रेक्ष्य में देखें तो स्वयं को घरों में बंद करना सबसे बड़ी चुनौती है तथा साथ ही सकारात्मक व प्रोत्साहित रखना एक कठिन कार्य है इस महामारी के दौर में व्यक्ति घर तथा कार्यस्थल पर जागरूक रहने लगा है, बार बार हाथ धोना, साफ सफाई, मास्क पहनना तथा सोशल डिस्टेंसिंग को अपनी आदतों में शामिल कर लिया है तथा यह जागरूकता के अंतर्गत आता है।

आत्म प्रबंधन

यह सांवेगिक बुद्धि का दूसरा तत्व है- सर्वेगो का प्रबंधन करना। सर्वेगो को प्रबन्धित करने का तात्पर्य यह नहीं है कि सर्वेगो को दबा कर रखा जाए अपितु उन सर्वेगो को उचित ढंग से अभिव्यक्त किया जाये तथा निन्त्रयन से बाहर न होने दिया जाए। कार्यस्थल पर महामारी के कारण अपने सर्वेगो को प्रबन्धित करने की क्षमता या आत्म प्रबंधन अत्यंत दुष्कर हो गया है क्योंकि व्यक्ति को प्रत्येक समय डर सताता रहता है तथा एक स्थिति ऐसी आती है जब वह स्वयं भी अपने सर्वेगो का प्रबंधन करने में असमर्थ हो जाता है और इसका प्रभाव उसके कार्य पर पड़ता है।

आत्म अभिप्रेरणा

आत्म अभिप्रेरणा से तात्पर्य ऐसे सांवेगिक आत्म नियंत्रण से होता है जो व्यक्ति को उत्तम लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए प्रयत्नशील रखता है अर्थात् अभिप्रेरणा हमें कार्यस्थल पर सफलता प्राप्त करने में सहायक सिद्ध होती है तथा महामारी के दौर में हम अपने सकारात्मक विचारों के द्वारा अपने सहपाठियों तथा सहयोगियों का हौंसला

बढ़ा सकते हैं तथा पूर्ण आत्म विश्वास के साथ नवीन परिस्थितियों व चुनौतियों को स्वीकार करते हैं।

परानुभूति

यह सांवेगिक बुद्धि का एक अन्य तत्व है जिसमें व्यक्ति दूसरों के अभिप्रेरण व सर्वेगो को समझता है। कौवीड-19 में आज सभी डर, चिंता से ग्रसित हैं, इस स्थिति में हमें एक दूसरे के सर्वेगो को समझकर सकारात्मक रूप से आगे बढ़ना है।

सामाजिक कौशल

अन्य व्यक्तियों के साथ उत्तम संबंध स्थापित करना सामाजिक कौशल कहलाता है जिन व्यक्तियों में अन्य के साथ उत्तम व संतोषजनक संबंध बनाये रखने की क्षमता होती है, स्पष्टतः यह तत्व मजबूत होता है। महामारी ने कार्यस्थल पर सामाजिक संबंधों को बहुत कमजोर कर दिया है, सामाजिक दूरी बनाते बनाते समाज, रिश्ते व सहयोगियों में भी दूरियां आ गई हैं और इसका सबसे प्रमुख कारण डर है जो हमारे सामाजिक संबंधों को भी कमजोर कर रहा है तथा उन पर अपना प्रभाव डाल रहा है।

National institute of mental health & neuroscience की एक रिपोर्ट के अनुसार लोगों की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं पहले से कई गुना बढ़ गई हैं। संयुक्त राष्ट्र संघ की एक रिपोर्ट के अनुसार कोरोना संकट से पहले करीब 27 करोड़ लोग मानसिक रोगों से पीड़ित थे लेकिन अब इसमें दोगुनी वृद्धि हो गई है इसके अलावा दैनिक भास्कर समाचारपत्र में प्रकाशित एक सर्वे रिपोर्ट के अनुसार जैसे जैसे कोरोना वायरस के आकड़े सामने आ रहे हैं तथा नए रिकॉर्ड बन रहे हैं, इस संकट के दौर में घर बैठे लोगों में अकेलेपन, खालीपन और संक्रमण के डर से अवसाद की स्थिति पैदा हुई है। इस सर्वे में 41% भारतीयों का कहना है कि अगर उनकी पहचान का या कार्यस्थल पर कोई साथी व्यक्ति बीमार होता है तो घबराहट कई गुना बढ़ जाती है। सर्वे के अनुसार 72% भारतीयों में परिवार की सेहत को लेकर चिंता है तथा 45% वयस्को ने इस सर्वे में कहा कि इस वैश्विक महामारी का उनके दिमाग पर बहुत नकारात्मक असर पड़ रहा है। ऐसे व्यक्तियों को जिनको पहले से तनाव और अवसाद जैसी समस्याएं थी उनमें और इजाफा हो रहा है। कोरोना का वैश्विक संकट गहराता जा रहा है, लोकडाउन एक नियम बन गया है। आज सम्पूर्ण विश्व ऐसी स्थिति में आकर खड़ा हो गया है, जहाँ वर्तमान और भविष्य दोनों ही उसे चिंतित किये हुए हैं। महामारी ने सभी कार्यस्थल, औद्योगिक, शैक्षिक, सामाजिक सभी क्षेत्रों में अपना प्रभाव दिखाया है। आर्थिक संकट के रूप में रोजगार की चिंता बढ़ गई है। वायरस के प्रसार के साथ ही हजारों कर्मचारियों को बिना वेतन के छुट्टी देने, नोकरीयों से निकालने तथा वेतन में भारी कटौती की खबरें आ रही हैं। सेंटर फॉर मोनिटरिंग इंडियन इकोनॉमी ने बेरोजगारी पर एक रिपोर्ट जारी की है जिसके अनुसार देश में बेरोजगारी दर बढ़कर 27% फीसदी पर पहुंच गई है। सर्वे के अनुसार 12 करोड़ से ज्यादा लोगो को अपनी नोकरी गवानी पड़ी। जिनकी नोकरीयाँ अचानक चली गई या लोकडाउन के कारण रोजगार अचानक बंद हो गए

Anthology : The Research

उन्हें आर्थिक परेशानी के साथ साथ मनोवैज्ञानिक चुनौतियों का भी सामना करना पड़ रहा है। नोकरी व्यवसाय जाने का तनाव और महामारी का डर दोनों परेशान करता रहता है। शैक्षिक क्षेत्र में देखा जाए तो विद्यालय, महाविद्यालय बंद होने के कारण विद्यार्थियों की शिक्षा का नुकसान तथा शिक्षकों का डर उनके शैक्षिक कार्य को प्रभावित कर रहा है। लॉकडाउन के कारण स्कूल बंद होने से 421 मिलियन से अधिक बच्चे प्रभावित हुए हैं। आज अध्यापन के डिजिटल स्वरूप को मान्यता प्रदान की गई है, कक्षा में आमने सामने सम्प्रेषण का स्थान मोबाइल, लेपटॉप, नेट आदि ने ले लिया है।

इनके अलावा सामाजिक क्षेत्र भी कोरोना के प्रभाव से अछूता नहीं है, महामारी के चलते घरों में पारिवारिक कलह, घरेलू हिंसा के मामलों में बढ़ोतरी तथा तनाव के कारण आत्म हत्या जैसे अपराधों में वृद्धि हुई है। महामारी के कारण सम्पूर्ण मानव जाति का जो अहित हुआ है, उस से कहीं अधिक पीड़ादायक उसके परिणाम होंगे। हमारी प्रतिक्रिया चिकित्सीय ज्ञान पर आधारित न होकर स्वनिर्मित सोच से निर्धारित होती है और यह सोच कितना भयग्रस्त कर रही है यह सहज कल्पनीय है, कि कोरोना ने शरीर से कहीं ज्यादा हमारे मन मस्तिष्क पर आघात किया है। लेकिन हमारे विचारों पर हमारा स्वयं का नियंत्रण होता है और सकारात्मक सोच की शक्ति से ही घोर अंधकार को भी आशा की किरणों में बदला जा सकता है क्योंकि हमारे पास दो तरह के बीज होते हैं— सकारात्मक और नकारात्मक विचार, जो आगे चलकर हमारे दृष्टिकोण एवम व्यवहार रूपी पेड़ का निर्धारण करते हैं।

अध्ययन का उद्देश्य

कार्यस्थल पर कोरोना महामारी व सांवेगिक बुद्धि के प्रभाव का अध्ययन करना।

निष्कर्ष

उपरोक्त शोधपत्र इस तथ्य को रेखांकित करता है कि कोविड-19 कोरोना वायरस ने सम्पूर्ण विश्व को सदी के सबसे भीषण संकट में लाकर खड़ा कर दिया है जिसने मनुष्य के आर्थिक, सामाजिक व मानसिक पक्षों के साथ कार्यस्थल पर भी प्रभाव डाला है। कार्यस्थल पर इस महामारी से पूर्ण क्षमता के साथ लड़ना जरूरी है और यह तभी सम्भव है जब हम स्वयं जागरूक हो तथा अपने सहयोगियों के साथ रिश्तों में स्वप्रबन्धन कर सकें, नकारात्मक बातों की ओर ध्यान न देते हुए अपनी सोच को सकारात्मक बनाये। इसी प्रकार शैक्षिक स्थलों पर भी अपनी दिनचर्या को बनाये रखे व अपने शैक्षिक उद्देश्यों को प्राप्त करने की कोशिश करते रहे। किसी भी समस्या के आने पर अपने सवेंगो पर पूर्ण नियंत्रण के साथ अग्रसर होते रहे क्योंकि हमारा जीवन वास्तव में रुका नहीं है, बल्कि अपना स्वरूप बदल रहा है। अपेक्षाएं नए रूप में हमारे सामने आ रही हैं और मनुष्य में एक विलक्षण क्षमता है कि वह प्रत्येक स्थिति में स्वयं को अनुकूलित कर

सकता है। अतः इस संकट के समय में भी वह स्वयं को वर्तमान परिस्थितियों में ढाल कर सकारात्मक सोच के साथ अपने जीवन की गाड़ी को आगे बढ़ाएगा इसमें कोई संशय नहीं है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. www-amarujala-com
2. www-bbcnewshindi-com
3. Mjagran-com
4. www-bhaskar-com
5. satyagrah-scroll-in
6. *singh arun - शिक्षा मनोविज्ञान*
7. *singh dalip - कार्यस्थल पर भावात्मक बुद्धिमत्ता*