ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

Emotional Intalligence

Mr. Dharmendra K. Chaudhari has been working as an Associate Professor & Head in Psychology at Maniben M.P. Shah Mahila Arts College, Kadi (North Gujarat). He is also a member of the Board of Studies Hemchandracharya North Gujarat University, Patan at Present he is working in research and writing activities in Psychology.

Dr. Ratan P. Solanki has been teaching in Maniben M. P. Shah Mahila Arts College Kadi. Since 2022. She is having 28 years of Teaching Experience. She has published 10 books. Many of her research papers and articles published in national and international journal. She is interested in educational counselling and women empowerment their personal problems.

Publisher Maniben M. P. Shah Mahila Arts College,
Opp. N.C. Desai Petrol Pump,
Kadi - 382715, Dist. : Mehsana
Gujarat, India
Ph. : (02764) 242072
Email : hina639@gmail.com

ISBN 978-81-977089-1-6
9 788197 708916

Author
Mr. Dharmendra K. Chaudhari
Dr. Ratan P. Solanki

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

Emotional Intelligence

Mr. Dharmendrabhai K. Chaudhari

Dr. Ratan P. Solanki

“Emotional Intelligence”

Maniben M. P. Shah Mahila Arts College

Publisher

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

Published by:

MANIBEN M. P. SHAH MAHILA ARTS COLLEGE,

Opp. N. C. Desai Petrol Pump,

Kadi - 382715, Dist - Mehsana,

Gujarat, India

Ph. : (02764) 242072

E-Mail: hina639@gmail. com

Published - 2024

© Reserved

ISBN: 978-81-977089-1-6

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any mean without permission in writing from the publisher.

Published at: Kadi

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

પ્રસ્તાવના

આવેગિક બુદ્ધિ એટલે જીવનની સમસ્યાઓના ઉકેલમાં આવેગોનો ઉપયોગ કરવાની અને આપણી લાગણીઓનું વ્યવસ્થાપન કરીને વધુ અસરકારક રીતે જીવન જીવવાની ક્ષમતા. આવેગિક બુદ્ધિમાં આવેગોનું ચોક્કસાઈપૂર્વક પ્રત્યક્ષીકરણ, મૂલ્યાંકન અને અભિવ્યક્તિ કરવાની ક્ષમતા, વિચારને મદદરૂપ થઈ શકે તે માટે આવેગોને પ્રવેશ આપવાની અને અથવા ઉત્પન્ન કરવાની ક્ષમતા, શક્તિ, આવેગ અને આવેગાત્મક જ્ઞાનને સમજવાની ક્ષમતા અને આવેગાત્મક તથા બૌદ્ધિક વિકાસને ઉત્તેજન આપે તે રીતે વિચારપૂર્વક આવેગોનું નિયમન કરવાની ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે. " અભ્યાસો દર્શાવે છે કે જીવનમાં અત્યંત સફળ વ્યક્તિઓ આવેગિક રીતે બુદ્ધિશાળી હોય છે

મનોવૈજ્ઞાનિકો માટે ઘણા વર્ષો થી એક પડકારરૂપ પ્રશ્ન એ હતો કે કઈ બાબત આપની જાત ને જીવનમમાં સફળ બનાવી શકે? ઘણા વર્ષો ના મનોમંથન બાદ મનોવૈજ્ઞાનિકો ને ઉતર મળી ગયો કે અવેગોમાં બુદ્ધિ ને ભેળવીને જીવન માં ઉચ્ચ કક્ષા ની સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકાય

પ્રસ્તુત પુસ્તક માં આવેગિક બુદ્ધિ ના કેટલાક પાસાઓ ને સજાવવાનો લેખકો નો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે

પ્રસ્તુત પુસ્તક વિદ્યાર્થી ઓ માટે તો ઉપયોગી થશે સાથે સાથે મનોવિજ્ઞાન માં રસ ધરાવનાર વાચક વર્ગને પણ ઉપયોગી થશે. વાચક વર્ગ અને વિદ્યાર્થીના પુસ્તક અંગેના પ્રતિભાવો અને સૂચનો આવકાર્ય છે.

ધર્મેન્દ્રભાઈ કે. ચૌધરી, અને

ડૉ. રતન પી. સોલંકી

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

CONTENTS

Sr. No.	Title & Author	Page No.
1	આવેગ પરિચય	1
2	આવેગિક બુદ્ધિનો ઈતિહાસ	21
3	આવેગિક બુદ્ધિના પ્રતિમાનો	28
4	આવેગિક બુદ્ધિ માપન	31
5	આવેગ બુદ્ધિ નું સંચાલન	36
6	સંદર્ભ સૂચિ	49

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

આવેગિક બુદ્ધિ

સહ લેખકો

ડો. લક્ષ્મી એન. ઠાકોર
આસી. પ્રોફેસેર, મનોવિજ્ઞાન વિભાગ

ડો. કિંજલબા ડી. ચુડાસમા
આસી. પ્રોફેસેર, અર્થશાસ્ત્ર વિભાગ

માનસીબેન પી. પટેલ
ફૂલ ટાઇમ ફેકલ્ટી, ગુજરાતી વિભાગ

ભારતીબેન આર. પ્રજાપતિ
ફૂલ ટાઇમ ફેકલ્ટી, અર્થશાસ્ત્ર વિભાગ

ડો. અપેક્ષાબેન એન. પંડ્યા
આસી. પ્રોફેસર, સમાજશાસ્ત્ર વિભાગ

ડો. હસમુખભાઈ એમ. સોલંકી
આસી. પ્રોફેસર, સમાજશાસ્ત્ર વિભાગ

સનોબર ઝેડ. શેખ
ફૂલ ટાઇમ ફેકલ્ટી, અંગ્રેજી વિભાગ

અશ્વિની આર. બરબટે
ફૂલ ટાઇમ ફેકલ્ટી, અંગ્રેજી વિભાગ

જીતેન્દ્ર ડી. વિહોલ
ફૂલ ટાઇમ ફેકલ્ટી ઈતિહાસ વિભાગ

નરમીન પટેલ
ફૂલ ટાઇમ ફેકલ્ટી, ઈતિહાસ વિભાગ

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

પ્રકરણ - 1

આવેગ પરિચય

પ્રસ્તાવના

માનવ વર્તન ના બે પ્રેરકો છે, એક પ્રેરણા અને બીજું આવેગ માનવ વર્તન ને સમજવું હોય તો તેના આવેગને સમજવા જરૂરી છે. માનવ બુદ્ધિશાળી પ્રાણી છે. પરંતુ ફ્રોઈડ મને છે કે માનવી આવેગાત્મક પ્રાણી છે. માનવજીવનમાં અવેગોનું મહત્ત્વ ઘણું છે. માનવવર્તનને સમજવામાં આવેગ અંગે ના વિવિધ પાસાઓની જાણકારી ખુબજ મહત્ત્વની છે. આવેગ જીવનને રંગીન બનાવેછે, આવેગ વગરનું જીવન બ્લેક એન્ડ વ્હાઈટ ટીવી જેવું છે. આવેગ આપણા જીવનને વિવિધતાસભર, સુંદર રસપ્રદ, આહ્લાદક, રોમાંચક ઉત્તેજક બનાવે છે. આવેગ વગરનું જીવન શુષ્ક, નીરસ અને કંટાળાજનક બની જાય છે માનવ વ્યવહારો અને આંતરસંબંધો ના મૂળમાં જ ભય, ક્રોધ, આનંદ, ઈર્ષા, આશા, નિરાશા, વગેરે જેવા આવેગો રહેલા છે. આપણી દરેક પ્રવૃત્તિ અને અનુભવમાં આવેગ સંકળાયેલા છે લગ્નમાં આનંદ, કોઈના મૃત્યુ નો શોક, પ્રેમમાં અત્યાનંદ, ઉનાળાની અસુખજનક ગરમી થી ઉત્પન્ન અજંપો, માતા-પિતાની ટકટકથી ઉત્પન્ન થતી ચીડ, પરીક્ષાની સફળતાનો આનંદ – અ બધા આવેગાત્મક અનુભવો છે આજ આવેગો જીવનમાં સંઘર્ષ અને કડવાશ પણ ઉભી કરે છે. આવેગ ની અભિવ્યક્તિને કાળજીપૂર્વક ના કરવામાં આવેતો જીવન નરક જેવું પણ બનાવી શકે છે. આવેગો જયારે બેકાબૂ બને ત્યારે જીવન માટે મોટા જોખમો ઉભા કરે છે. કેટલે અંશે માનસિક સ્વાસ્થ્ય ના મૂળમાં પણ આવેગો જ રહેલા છે. આવેગો આપણા પ્રત્યક્ષીકરણ, વાળનો, પૂર્વગ્રહ, વિચારો, અભીરુચીઓ અને શિક્ષણને પ્રભાવિત કરી શકે છે.

આવેગ એક એવો સમય છે જેનો અર્થ આપણે બધા સમજીએ છીએ. ક્રોધ, ભય, ખુશી, આપણા જીવનનાં મુખ્ય આવેગ છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોએ આવેગની વ્યાખ્યા આપવાની કોશિષ જરૂર કરી છે. પણ આ અવસ્થા ખુબ જટિલ અવસ્થા હોય છે. અત: મનોવૈજ્ઞાનિકોની વચ્ચે પણ આવેગની વ્યાખ્યા વિશે પુર્ણ સહમતિ નથી. કિલગિન્ના અને કિલગિન્ના, 1981 એ જણાવ્યું છે કે અત્યાર સુધી આવેગની 32 વ્યાખ્યાઓ અપાઇ છે. અને આ વ્યાખ્યાઓમાં આવેગની અલગ- અલગ બાબતો ઉપર ભાર આપવામાં આવ્યો છે શાયદ આ જ કારણ છે કે આવેગની વ્યાખ્યાઓમાં અરસ-પરસ વધારે સહમતિ નથી.

આવેગ વ્યક્તિની ઉત્તેજિત અવસ્થાનું બીજું નામ છે. આ અર્થથી ગેલ્ડાર્ડે 1983 કહ્યું છે. "આવેગ ક્રિયાઓનું ઉતેજક છે" પણ આવેગમાં ફક્ત ઉત્તેજન અવસ્થા જ હોતી નથી પણ બીજી ઘણી ક્રિયાઓ પણ હોય છે.

ઇંગ્લિશ અને ઇંગ્લિશ 1958 નાં અનુસાર, "આવેગ એક જટિલ ભાવની અવસ્થા છે. જેમાં કંઇક ખાસ-ખાસ શારીરિક અને ગ્રંથીય ક્રિયાઓ થાય છે. "

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

બેરોન, બર્ગ અને કેન્ટોવિજ, 1980 નાં અનુસાર, "આવેગનાં અર્થમાં એક એવી આત્મનિષ્ઠ લાગણીની અવસ્થા હોય છે જેમાં કંઇક શારીરિક ઉત્તેજન પેદા થાય છે અને પછી એમાથી ખાસ-ખાસ વ્યવહાર થાય છે.

સૈન્ટ્રોક (2000)ના અભ્યાસ અનુસાર" આપણે લોકો આવેગને ભાવ જેમાં દૈહિક ઉતેજન, ચેતન અનુભુતિ, અને વ્યવહારાત્મક અભિવ્યક્તિ સમાયેલી હોય છે, તેનાં તેનાં સ્વરૂપમાં પરિભાષિત કરે છે.

આ વ્યાખ્યાઓને જો ગૌરવપુર્વક જોઇએ તો જોવા મળે છે કે આવેગ એક જટિલ અવસ્થા છે જેમાં કંઇક આંગિક પ્રક્રિયાઓ, અભિવ્યક્ત વ્યવહાર તથા કંઇક આત્મનિષ્ઠ ભાવ સમાયેલા હોય છે.

(1) આવેગ એક જટિલ અવસ્થા છે, જેમ કે આમાં જુદા જુદા શરીરિક પરિવર્તન, ભાવ આદી સમાયેલા હોય છે. એમાં વ્યક્તિની ઉત્તેજનશીલતાનું સ્તર વધી જાય છે અને પ્રાણી પોતાનાં પુરા શરીરમાં એક ઉપદ્રવ મહેસુસ કરે છે.

(2) આવેગનો બીજો મહત્વપૂર્ણ ભાગ એમાં થવાં વાળી આંગિક પ્રક્રિયાઓ હોય છે. પ્રત્યેક આવેગમાં કંઇક અંદરની તો કંઇક બહારની પ્રક્રિયા હોય છે. શરીરનાં અંદરનાં ભાગો જેમ કે હૃદય, આંતરડું, ફેફસા, ગ્રંથીઓ આદીમાં વિશેષ ફેરફાર થાય છે.

(3) આવેગમાં કંઇક અભિવ્યંજક વ્યવહાર પણ થાય છે, આવેગની અવસ્થામાં શરીરની અવસ્થામાં શરીરની અંદરનાં ભાગોમાં નહી પણ શરીરનાં બહારનાં ભાગોમાં પરિવર્તન થાય છે. જેમ કે હાથ, પગ, આંખ, ચહેરો વગેરેમાં કંઇક પરિવર્તન થાય છે જેને આપણે જોઇ ને સમજી શકીએ છીએ કે વ્યક્તિ આવેગની સ્થિતિમાં છે.

(4) આવેગમાં કોઇને કોઇ રીતે આત્મનિષ્ઠ ભાવ અવશ્ય વ્યક્ત થાય છે, પ્રત્યેક આવેગમાં કોઇને કોઇ ભાવ અવશ્ય છુપાયેલા હોય છે. સામાન્ય રીતે આવેગમાં સુખ કે દ: ખની અનુભુતિ થાય છે. ભયમાં દુ: ખદ ભાવની અનુભુતિ તથા ખુશીમાં સુખદ આવેગની અનુભુતિ થાય છે. આ રીતે અન્ય આવેગોની સ્થિતિમાં હોય છે.

આવેગનો અર્થ:

આવેગનો અર્થ અંગ્રેજીમાં 'Emotion' થાય છે જે લેટીન ભાષાનાં 'Emover શબ્દમાથી લેવામાં આવ્યો છે. 'Emovere' નો અર્થ થાય છે ખળભળવું અથવા ઉથલ-પાથલ કે બદલાવ ઉત્પન્ન કરવો. એટલે કે વ્યક્તિને એની સામાન્ય અવસ્થાથી અલગ કરી દેવો, ઉતેજીત કરી દેવો. આ ઉતેજના તીવ્ર અથવા મંદ હોય શકે છે, સામાન્ય અવસ્થાથી એ મતલબ છે કે જ્યારે વ્યક્તિ શાંત રહે છે અને એનું મસ્તિષ્ક અને શરીર બન્ને સંતુલિત અવસ્થામાં રહે છે. આ સંતુલનનું ખતમ થઈ જવું કે ઓછું થઈ જવું એ એની ઉતેજીત અવસ્થા છે. એટલે શાબ્દિક અર્થમાં આવેગ એ ભાવના છે જે વ્યક્તિ ને એની વાસ્તવિક દશાથી અલગ

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

કરે છે. અંગ્રેજી શબ્દ Emotion ની વ્યાખ્યા આ રીતે કરવામાં આવી છે. – E (up) + Motion (Movement) એટ્લે કે ઉતેજનાનું બાહ્ય પ્રગટ થવું. ઘણા મનોવૈજ્ઞાનિક દ્વારા આપેલી વ્યાખ્યાઓ આ પ્રમાણે છે.

- વુડવર્થ અમુક અર્થોથી પ્રેરણા લઈ આવેગને નીચે પ્રમાણે પરીભાષીત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે.
- “આવેગ એટલે સમગ્ર ચેતાતંત્રની ક્ષુબ્ધ અવસ્થા”. એવી પ્રાથમિક વ્યાખ્યા અપાય છે.

“આવેગ પ્રાણીની ગતિમય અને હલન-ચલન ભરી અવસ્થા છે. વ્યક્તિ ખુદ પોતાની ભાવનાઓને ઉત્તેજન પુર્ણ સ્થિતિ પ્રતિત થય છે. બીજા વ્યક્તિને આ ઉત્તેજિત અથવા અશાંત માંસ-પેશી અને ગ્રંથીઓની એક ક્રિયાઓનાં રૂપમાં દેખાય છે. "

- ક્રો અને ક્રો આવેગને પરિભાષીત કરે છે.

"આવેગ એવી ભાવનાત્મક અનુભુતિ છે જે વ્યક્તિની માનસિક અને શારીરિક ઉતેજનાપુર્ણ અવસ્થા તથા સામાન્ય આંતરિક સમાયોજન સાથે જોડાયેલી છે. અને એની અભિવ્યક્તિ વ્યક્તિ દ્વારા બાહ્ય વ્યવહારથી થાય છે.

- ચાર્લ્સ જી મોરિસ આવેગને પરિભાષીત આ રીતે કરે છે.

“આવેગ એક જટીલ ભાવનાત્મક અનુભુતિ છે જેમા આંતરિક રૂપથી વ્યક્તિ એ શારીરિક પરિવર્તનથી પસાર થવું પડે છે તથા એની બાહ્ય અભિવ્યક્તિ પ્રતિકો અને લક્ષણોનાં રૂપમાં થાય છે. ”

- મેકડુગલ મુળવૃતિ ને જન્મજાત વૃતિ માનતા એને દરેક પ્રકારના આવેઅગને જન્મદાતા કહે છે. મેકડુગલ અનુસાર મુળવૃતિજન્ય વ્યવહાર ત્રણ પક્ષે થાય છે.

    1. જ્ઞાનાત્મક પક્ષ
    2. ભાવનાત્મક પક્ષ
    3. ક્રિયાત્મક પક્ષ

મેકડુગલ એ નિષ્કર્ષ કાઢ્યો કે મુળવૃતિ જન્ય ઉતેજના સમયે થવા વાળી ભાવનાત્મક અનુભુતિને જ આવેગ કહેવામાં આવે છે. એમા મુખ્યરૂપથી 14 મુળવૃતિની ચર્ચા કરી અને સ્પષ્ટ રૂપથી આવેગને આ મુળવૃતિથી વિકસિત થતા દેખાડી, ક્યાં આવેગ સાથે કઈ મુળભુતવૃતિ જોડાયેલી છે એ નીચે પ્રમાણે દર્શાવ્યું છે.

કોષ્ટક નં : 1. 1

ક્રમ	મુળવૃતિઓ	સંબંધિત આવેગ
1	ભાગવું કે પલાયન	ભય
2	યુયુત્સા, યુદ્ધ પ્રિયતા	ક્રોધ
3	નિવૃતિ	ધૃણા
4	જિજ્ઞાસા	આશ્ચર્ય

5	શરણાગતિ	વિષાદ
6	રચનાત્મક્તા	સંરચનાત્મક ભાવના
7	સંચય વૃતિ	માલિકી ભાવના
8	સામુહિકતા	એકલાપણું
9	કામ	કામુકતા
10	આત્મગૌરવ	શ્રેષ્ઠતાની ભાવના
11	દૈત્ય	આત્મહિનતા
12	ભોજનાન્વેષણા	ભૂખ
13	હાસ્ય	આમોદ
14	શીશુરક્ષા	વાત્સલ્ય, સ્નેહ

1. જર્સીલ્ડ ના અનુસાર કહી શકાય કે આવેગ શબ્દ આવેશમાં આવવું ભડકી ઉઠવું તથા ઉત્તેજિત થવાની દશાને સક્રિય કરે છે.
2. હરલોક આવેગા વિશે લખે છે કે આવેગ એક વ્યાપક શબ્દ છે, એમાં ઉતેજના મનોદશાઓ અને શાંતિમય સંતુષ્ટિ બન્ને શામિલ છે.

આ રીતે પોત-પોતાની વ્યાખ્યાઓનાં માધ્યમથી આ વિદ્વાનોએ આવેગનો અર્થ અને એની પ્રવૃતિ ઉપર પ્રકાશ પાડ્યો છે. આ બધા સમન્વયથી જે વાત સામે આવે છે તે એ છે કે કોઇ આવેગનો અભિપ્રાય એક એવી વિશેષ ભાવનાત્મક અનુભુતિથી છે જેની ઉપસ્થિતિ નો અહેસાસ શરીરની અંદર થવા વાળા પરિવર્તનો અને બાહ્ય દેખાવા વાળા વિશેષ લક્ષણોથી પ્રતિત થાય છે તથા જેને આધિન થઇ વ્યક્તિ એક પ્રકારનો વ્યવહાર કરતો જોવા મળે છે.

આવેગના મુખ્ય ચાર સોપાન આ પ્રમાણે છે.

૧) કોઇ પરિસ્થિતિમાં ઉત્પન્ન થવા

2) પરિસ્થિતિનું અવલોકન કરવું

3) પરિસ્થિતિ સામે પ્રતિક્રિયા કરવી

4) પ્રતિક્રિયાના ફળસ્વરૂપે આંતરિક અને બાહ્ય પરિવર્તનો થવા,

આ જ આવેગાત્મક વ્યવહાર છે. ઉદાહરણાર્થ, ખુશીના સમાચાર આવવા એક પરિસ્થિતિ છે. એ સમાચારને સાંભળવા બીજુ સોપાન છે. સાંભળીને હસવું પરિસ્થિતિ સામે પ્રતિક્રિયા છે. એના કારણે મસ્તિષ્કનું ઉતેજીત થવું, શરીરનું પ્રસન્ન ચિત થવું, લોહીનો સ્ત્રાવ વધી જવો, નાચવું કુદવું વગેરે ચોથું સોપાન છે. આવી અવસ્થામાં વ્યક્તિ પ્રસન્નતાના આવેગનો અનુભવ કરશે.

આવેગમાં વ્યક્તિમાં આંતરિક અને બાહ્ય પરિવર્તન થાય છે. આંતરિક પરિવર્તનમાં એડ્રીનલ ગ્રંથી સૌથી વધારે ભાગ લે છે. આ એક પ્રણાલી-વિહીન ગ્રંથી છે. આવેગાત્મક વ્યવહારના સમયે આ ગ્રંથી અપેક્ષાથીવધારે રસ (હોર્મોંસ) નીકળે છે. એના કારણે જ વ્યક્તિ અલગ-અલગ ઉતેજીત ક્રિયાઓ કરે છે. બીજું આંતરિક પરિવર્તન પાચન ક્રિયા ધીમી થઈ જવું છે. મસ્તિષ્ક વધારે જ ક્રિયાશીલ થઈ જાય છે. આંતરિક પરિવર્તનોના કારણે બાહ્ય પરિવર્તન થાય છે. જેમ કે આવાજમાં ધ્રુજારી, બેહોશ થઇ જવું, પરસેવો આવવો, ભાગવાનો પ્રયાસ કરવો, ચહેરાનો રંગ ઉડી જવો વગેરે.

આવેગની પરિભાષા આ સોપાનોના આધારે આ પ્રકારે કરી શકાય છે.

"આવેગએ ભાવના છે જે કોઇ પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન થતા, એના અવલોકનથી અને એના પ્રતિ પ્રતિક્રિયા કરવાનાં ફળ સ્વરૂપે ઉત્પન્ન થાય છે જેમા આંતરિક અને બાહ્ય પરિવર્તન થાય છે. "

આવેગનાં તત્વ

મનોવૈજ્ઞાનિકો દ્વારા કરેલા અભ્યાસોથી એ સ્પષ્ટ થાય છે કે આવેગમાં ત્રણ પ્રકારનાં તત્વ સમયેલા હોય છે. દૈહિક તત્વ, સંજ્ઞાનાત્મક તત્વ, તથા વ્યવહારાત્મક તત્વ.

1. દૈહિક તત્વ: દૈહિક તત્વનો મતલબ આવેગમાં ઉત્પન્ન થતી આંતરિક દૈહિક અવસ્થાઓથી છે. દૈહિક પરિવર્તન વિના વ્યક્તિમાં આવેગની તીવ્રતા ઉત્પન્ન થતી નથી ખરેખર વ્યક્તિ જેને આવેગનાં રૂપમાં મહેસુસ કરે છે. એ દૈહિક પરિવર્તનનું પરિણામ હોય છે. હૃદયની ગતિ, નાડીનાં ધબકારા, શ્વસન ગતિ, રક્તચાપ વગેરેમાં પરિવર્તન આવેગમાં થવા વાળા કંઇક પ્રમુખ દૈહિક પરિવર્તનના ઉદાહરણ છે.

2. સંજ્ઞાનાત્મક તત્વ: સંજ્ઞાનાત્મક તત્વનો મતલબ એ વાતથી થાય છે કે વ્યક્તિ ક્યાં ઉદીપક કે પરિસ્થિતિને ક્યાં ઢંગથી પ્રત્યક્ષણ કરે છે. તેની વ્યાખ્યા કરે છે. તથા એને સમજે છે કેમ કે આ બધી સંજ્ઞાનાત્મક પ્રક્રિયાઓને અનુકુળ જ એ કોઇ આવેગની અનુભુતિ કરે છે જેમ કે રાત્રે ઘરે એક્લા છો અને તેજ હવાથી ખડકી કે દરવાજો દીવાલથી અથડાઇને અવાજ કરે છે, તો તમે એ વિચારીને ડરી જાવ છો, કે કોઇ ચોર દરવજો તોડીને ઘરમાં પ્રવેશવાની કોશિષ કરી રહ્યો છે. આ ડર આવેગની ઉત્પતિનું કારણ પરિસ્થિતિની એક વિશેષ સંજ્ઞાનાત્મક વ્યાખ્યા છે.

3. વ્યાવહારાત્ચ તત્વ: આવેગનાં વ્યવહારપરક તત્વનો મતલબ આવેગની બાહ્ય અભિવ્યક્તિથી છે. એમાં ચહેરાની અભિવ્યક્તિ, હાવ-ભાવ, શારીરિક મુદ્રા, અવાજનું ઉતાર-ચઢાવ કંઇક એવાં તત્વ છે. જેનાં માધ્યમથી વ્યક્તિ એનાં વેગની અભિવ્યક્તિ કરે છે. અભ્યાસોથી એ સ્પષ્ટ થયું છે કે કે, ચહેરાની અભિવ્યક્તિ આવેગની અભિવ્યક્તિનું એક પ્રમુખ તત્વ છે તથા આ અધ્યનોથી એ પણ ખબર પડી છે કે કંઇક ચહેરાની અભિવ્યક્તિ એવી હોય છે જે તમામ સંસ્કૃતિમાં લગભગ અમાન હોય છે, અત: મનોવૈજ્ઞાનિકોએ આવા ચહેરાની અભિવ્યક્તિને જન્મજાત કહી છે. પણ થોડિક ચહેરાની અભિવ્યક્તિ એવી હોય છે જેની ઉપર શિક્ષણ તથા સંસ્કૃતિનો પર્યાપત પ્રભાવ પડે છે. કાકિપ્યો અને ગાર્ડનર, 1999 નો મત

છે કે મનોવૈજ્ઞાનિકોની વચ્ચે આ બિંદુ પર હજુ પણ મતભેદ બનેલા છે કે આ ત્રણેય તત્વોમાં બધાથી વધારે મહત્વ કોને દેવું તથા એ પરસ્પર કેવી રીતે એક થઈને આવેગની અનુભુતિ પેદા કરે છે.

- **આવેગની વિશેષતાઓ**

આવેગનો સાચો અર્થ સમજી એનાં વિશેષ રૂપનું અધ્યયન કરવું ઘણાં વિભાગનાં કારણ થોડું કઠીન માનવામાં આવે છે. આવેગની અભિવ્યક્તિને છુપાવી શકાય છે. પ્રાય: એવા લોકો મળી જાય છે જે ઉપરથી તો આવેગ દેખાવા દેતા નથી પણ અંદરથી ક્રોધિત હોય શકે. આ કઠિનતાને ધ્યાનમાં રાખતા મનોવૈજ્ઞાનિકોએ આવેગનાં કંઇક એવા ગુણોના વર્ણન કર્યા છે. જેના આધાર પર થોડા થોડા બધી રીતનાં આવેગોને ઠીક ઢંગથી સમજી શકાય છે તથા એવું અધ્યયન કરી શકાય છે સિલ્ફરમેન (1997) ના અનુસાર આવેગની એવી ચાર વિશેષતા છે.

1) આવેગ મર્યાદીત હોય છે: આવેગમાં વિકિર્ણતાનો મતલબ એ છે કે આવેગિક ઉદિપક પુરા શરીરની ક્રિયાઓમાં એક રીતે પરિવર્તન કે તણાવ લાવે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ શકાય કે આવેગ દરમિયાન શરીરનાં એક ભાગમાં નહી પણ પુરા શરીરમાં એક એક રીતે તાણ તણાવ ફેલાય છે એવું એટલા માટે થાય છે, કેમ કે આવેગની સ્થિતિમાં શરીરનાં અંદરનાં અંગોની ક્રિયાઓમાં થોડી ક્ષણ માટે પરિવર્તન થાય છે, જેનો પ્રભાવ સ્વાભાવિક રીતે પુરા શરીરમાં થાય છે આવેગ ઘણા હોય છે. અને પ્રત્યેક આવેગમાં આ રીતનાં તણાવની વિકીર્ણતાનાં સ્વરૂપ અલગ-અલગ હોય છે. ત્યાં સુધી કે એક જ આવેગમાં અલગ-અલગ ક્રિયાઓમાં તણાવની વિકિર્ણતાનું સ્વરૂપ અલગ-અલગ હોય છે. જેમ કે કો વ્યક્તિ ક્રોધિત થયા પછી ખુબ ઉતેજીત થઈ જાય છે એનાં હોઠ, હાથ, પગ વગેરે જવાં લાગે છે. પણ કોઇક વ્યક્તિ એવાં હોય છે જે ક્રોધની અવસ્થામાં ફક્ત અવાજ ઊંચો કરીને બોલે છે. અને એમાં બીજી રીતનાં શારીરિક પરિવર્તન જોવા મળે છે અન્ય આવેગ જેમ કે ભય, ખુશી, વગેરેમાં પણ તણાવની વિકિર્ણતા કે ફેલાવ પુરા શરીરમાં થાય છે અત: બધા આવેગોમાં વિકિર્ણતા જોવા મળે છે.

2) આવેગ સતત હોય છે: આવેગમાં સાતત્ય કે નિરંતરતાનો ગુણ હોય છે. જ્યારે પણ કોઇ આવેગ ઉત્પન્ન થાય છે ઉદીપનાં (જેનાથી આવેગ ઉત્પન્ન થયો છે. પ) હટી ગયા પછિ પણ થોડિક ક્ષણ સુધી વ્યક્તિમાં આવેગની સ્થિતિ બની રહે છે.

3) આવેગ સંચયી હોય છે; આવેગમાં સંચયનો ગુણ હોય છે, એનો મતલબ એ થાય છે કે કોઇ આવેગ જ્યારે એક વાર ઉત્પન્ન થાય છે તો થોડી વાર માટે ઉતરોતર એની જાતે જ વધવા લાગે છે અવું એટલા માટે થાય છે કે આવેગ વ્યક્તિમાં એક ખાસ પ્રકારની માનસિક તત્પરતા ઉત્પન્ન કરી દે છે, જેનાથી વ્યક્તિ એ જ દિશામાં પ્રતિક્રિયા વધારે કરવા ઇચ્છે છે.

4) પ્રાય: આવેગનું સ્વરૂપ પ્રેર્ણાત્મક હોય છેઃ આવેગની વિશેષેશતા પર વિટ્રેકર (1970) અને માર્ગન, કિંગ તથા રોબિન્સન (1981) એ પણ વધારે ભાર આપ્યો છે. પ્રાય:જોઇ ગયા કે જ્યારે વ્યક્તિમાં તીવ્ર આવેગ

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

ઉત્પન્ન થાય છે તો એનો વ્યવહાર કોઇ ખાસ લક્ષ તરફ તેજીથી આગળ વધે છે. જેમ કે કોઇ વ્યક્તિ પરિસ્થિતિથી ખુબ ડરી ગયો છે તો એવી હાલતમાં એ યા તો જાણી જાશે કે પોતાને ક્યાંક છુપાવી દેશે જેથી ડર ઉત્પન્ન કરવા વાળું ઉદીપક એને દેખાય નહી.

આવેગ આપણે કેમ અને ક્યારે મહેસુસ કરીએ છીએ અને શા માટે ઉત્પન્ન થાય છે એના કારણે આપણે કેવું અનુભવીએ છીએ વગેરે જાણવા માટે આવેગની વિશેષતાઓ ને સમજવી જરૂરી છે.

1) આવેગાત્મક અનુભવ કોઇ શારીરિક અને માનસિક કારણથી સંબંધિત હોય છે. વ્યક્તિને એની વૃદ્ધિ અને વિકાસની દરેક અવસ્થામાં એની અનુભુતિ થાય છે.
2) બધા વ્યક્તિ આવેગાત્મક રૂપથી એક સરખા નથી હોત. આવેગની માત્રા અને અભિવ્યક્તિના ઢંગમાં પર્યાપ્ત અંતર જોવા મળે છે.
3) એક જ આવેગ વિભીન્ન પ્રકારનાં ઉદ્દીપન, ચેષ્ટાઓ, વસ્તુઓ અને ક્રિયાઓ દ્વારા જાગ્રત કરવામાં આવે છે
4) કોઇ વસ્તુને જોવાનાં દ્રષ્ટીકોણ ઉપર આધારિત હોય છે.
5) આવેગ તરત જ જાગૃત થઇ જાય છે પણ એનો અંત ધીરે-ધીરે થાય છે. કોઇ પણ આવેગ એકવાર જાગૃત થયા પછી લાંબા સમય સુધી બન્યો રહે છે. અને ખતમ થતા થતા એનો પ્રભાવ આવેગાત્મક મૂડના રૂપમાં છોડે છે.
6) આવેગોમાં સ્થાનાંતરણ નો ગુણ પણ જોવા મળે છે.
7) મનમાં ઉત્પન્ન થવા વાળી ભાવના એનું મુળ છે.
8) આવેગના કારણે જ શારીરિક અને માનસિક બદલાવ ઉત્પન્ન થાય છે.
9) આવેગ હર વ્યક્તિમાં વિદયમાન(ઉપસ્થિત) હોય છે.
10) આવેગ વ્યક્તિનાં વિકાસની બધી અવસ્થામાં હોય છે. ચાહે વ્યક્તિ ઓછી આયુનો હોય કે વધારે આયુનો.
11) આવેગ વ્યક્તિગત હોય છે.
12) આવેગ અચાનક ઉત્પન્ન થાય છે અને ધીરે ધીરે ઓછા થાય છે.
13) એક આવેગ ઘણી પ્રકારના એવા જ આવેગ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. પ્રત્યેક જીવિત પ્રાણીને આવેગની અનુભુતિ થાય છે.
14) એક આવેગ એની જેવા જ ઘણા આવેગોને જન્મ આપી શકે છે.
15) આવેગનું જાગૃત થવું અને બુદ્ધિમાં ઋણાત્મક સહ સંબંધ જોવા મળે છે.
16) તીક્ષ્ણ અને કુશાગ્ર બુદ્ધિ આવેગોની આંધીને રોકવાનો પ્રયાસ કરે છે. તો બીજી બાજુ આવેગોનો વહાવ, બુદ્ધિ સંબંધી દીવાલને વહાવીને મનુષ્યને કર્તવ્યવિમુખ તથા વિવેકશુન્ય બનાવી દે છે.

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

ઉપરોક્ત વિશેષતાઓ ના આધારે વિશ્લેષણ કરતા એ પરિણામ સુધી પહોચી શકીએ છીએ કે આવેગના સકારાત્મક અને નકારાત્મક બન્ને પ્રભાવ હોય છે. કોઇ આવેગનો કોઇ વ્યક્તિ પર સકારાત્મક પ્રભાવ હશે કે નકારાત્મક એ વાત નીછે પ્રમાણે નિર્ભર કરે છે.

- આવેગાત્મક અનુભવની તરંગ તીવ્રતા ઉપર
- પરિસ્થિતિ પ્રસંગ અને ઉદ્દીપન ની પ્રકૃતિ ઉપર
- આવેગકે આવેગાત્મક અનુભાવના પ્રકાર ઉપર

બધા પ્રકારના આવેગોને મોટે ભાગે બે ભાગોમાં વહેચી શકાય. એમાથી એક ને સકારાત્મક આવેગ અને બીજાને નકારાત્મક આવેગનું નામ દઈ શકાય છે. ભય, ક્રોધ, ઇર્ષા વગેરે વિષાદયુક્ત આવેગ જે વ્યક્તિ અને સમાજ માટે અહિતકર સબીત થાય છે, નકારાત્મક આવેગ કહેવાય છે. જ્યારે પ્રેમ, આમોદ, સર્જનાત્મકતા વગેરે મનને આહ્લાદિત કરવા વાળા આવેગ જે વ્યક્તિ અને સમાજ બન્ને માટે હિતાવહ તથા ઉપયોગી સબીત થાય છે, આને સકારાત્મક આવેગ કહેવામાં આવે છે. બન્ને પ્રકારનાં આવેગોને સકારાત્મક અને નકારાત્મક નામકરણથી એ નહી માની લેવાનું કે સકારાત્મક આવેગ બધી અવસ્થામાં સારા હોય અને નકારાત્મક આવેગ ખરાબ. આવેગોના પ્રભાવનું મુલ્યાંકન કરતા સમયે એની તિવ્રતા, આવૃતી, ઉદ્દીપક્ની પ્રકૃતિ અને સંબંધિત પરિસ્થિતિઓ ઉપર પણ પુરે-પુરુ ધ્યાન દેવું જરૂરી છે. અતિ હમેશા ખરાબ હોય છે. આવેગ ચાહે એ સકારાત્મક હોય કે નકારાત્મક. એની તીવ્રતા અથવા અત્યધિક આવૃતિ અહિતકર જ સાબિત થાય છે. બીજી બાજુ ખરાબ સમજાતો નકારાત્મક આવેગ ખુબ ઉપયોગી તથા હિતાવહ સાબિત થાય છે.

1. 2 આવેગનું કાર્ય

ઘણા મનોવૈજ્ઞાનિકોના મત છે કે આવેગથી ઘણા કાર્યો સંપન્ન થાય છે, જેમાંના કંઇક મહત્વપુર્ણ કાર્યો આ પ્રમાણે છે.

1. આવેગ વ્યક્તિને ઉતેજીત કરીને એને પ્રેરીત કરે છે જેના કારણે વ્યક્તિ લક્ષ તરફ વ્યવહાર કરી શકે છે, એનો મતલબ એ થયો કે આવેગ વ્યક્તિને નિર્દેશ કરી એના વ્યવહારને વિશિષ્ટ લક્ષ્યો તરફ લઈ જાય છે. જેનાથી એને ફાયદો થાય છે. આ જ કારણ છે કે વ્યક્તિ ધનાત્મક ઉતેજના પ્રતિ પહોચવાની અનુક્રિયા તથા તથા ઋણાત્મક ઉતેજનોથી દુર થવાની અનુક્રિયા કરે છે, જ્યારે વ્યક્તિ પોતાની પ્રેરણા અનુસાર સંગત વ્યવહાર કરે છે તો એને ધનાત્મક આવેગ ઉત્પન્ન થાય છે અને જ્યારે વ્યક્તિ પ્રેરણાથી અસંગત વ્યવહાર કરે છે તો ઋણાત્મક આવેગ ઉત્પન્ન થાય છે.

2. ઓસ્પરનો મત છે કે આવેગ વ્યક્તિની અનુભૂતિને સંગઠિત કરે છે કેમ કે એનાથી વ્યક્તિ કેવી રીતે કોઇ વસ્તુ ઉપર ધ્યાન દે છે, કેવી રીતે પોતાની તરફ બીજાને પ્રત્યક્ષિત કરે છે અને કેવી રીતે જીંદગીની પરિસ્થિતિઓની વ્યાખ્યા કરે છે વગેરે પ્રભાવિત થાય છે.

3. ટામ્પકિન્સ (1981)ના અનુસારમાં આવેગ એ પણ ખબર પડે છે કે અનુક્રિયા સાર્થક છે કે પરિસ્થિતિ વ્યક્તિ માટે વધારે મહત્વપૂર્ણ છે. પરિક્ષા ભવનમાં કોઇ વિદ્યાર્થીને ઘભરાયેલો, ડરેલો જોઇને એ આસાનીથી અનુમાન લગાવી શકાય કે વિદ્યાર્થી પરીક્ષાને વધારે અહેમિયત આપે છે.

4. આવેગ વ્યક્તિમાં સામજિક અંતક્રિયાઓનું પાલન કરે છે એભેરિલ્લ (1980) નો મત છે કે એજ ધનાત્મક સામાજિક કારકના રૂપમાં આવેગ એક વ્યક્તિને અન્ય વ્યક્તિઓ સાથેનો સંબંધ મજ્બુત બનાવે છે તથા એક ઋણાત્મક સામાજિકના રૂપમાં આવેગ અન્ય વ્યક્તિઓથી દૂર રહેવાની પ્રેરણા આપે છે. ડી રિમેરાએ (1984) તો અહી સુધી કહ્યું છે કે પુર્ણરૂપે અનુભવ જન્ય માનવ સંબંધને સમજવા માટે આવેગ ખુબ મહત્વ પુર્ણ છે.

5. ઇસેલ (1984) તથા હોફમેન (1986) નાં અધ્યયનોનાં આધારે એ બતાવ્યું છે કે આવેગ પ્રસામાજિક વ્યવહારને મહત્વ આપે છે. આ લોકોનો મત છે કે જ્યારે પ્રયોજ્યોમાં ધનાત્મક આવેગ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે તો ર ઘણી રીતે સહાયકારક વ્યવહાર કરી ને જોયું છે. એવા ઢંગથી કાર્યસ્મિથ તથા ગ્રૌસ (1969) એનાં અધ્યઅયનનાં આધારે એ બતાવ્યું છે કે જ્યારે પ્રયોજ્યોના કરેલા કાર્યો માટે દોષભાવ મહેસુસ કરવો પડે છે, તો એ એનાં આ ભાવને ઓછો કરવા માટે ભવિષ્યમાં સહાયતા પ્રદાન કરવા વાળા વ્યવહારની તરફ ઉન્મુખતા વધારે દેખાડી રહ્યાં છે.

6. આવેગ દ્વારા સંચાર સંબંધ કાય પણ કરાય છે. જ્યારે વ્યક્તિમાં નકારાત્મક આવેગ જેમ કે ક્રોધ, ભય, વગેરે હોય છે તો એની અભિવ્યક્તિ થતા જ આપણે એવાં વ્યક્તિથી વિશેષ ઢંગથી નિપટવાની કોશિષ કરીએ છીએ. બીજી તરફ જ્યારે વ્યક્તિ પોતાના ધનાત્મક ભાવ કે આવેગની અભિવ્યક્તિ કરે છે તો એની નજીક આવી ઉતમ મુદ્રામાં વ્યવહાર કરીએ છીએ. વક (1984) તથા મેહરાવિન (1971) એની શોધનાં આધારે એ બતાવે છે કે વધારે સંચાર આવેગનાં સમયે થવા વાળા અશાબ્દિક શારીરિક સંકેતો દ્વારા જ સંપન્ન થાય છે.

1. 3 આવેગનો વિકાસ

મનુષ્ય અલગ-અલગ રીતનાં આવેગ જેમ કે ડર, ક્રોધ, વ્યથા, પ્યાર વગેરે બતાવે છે. આ બધા આવેગ એનાં જન્મથી મૌજુદ હોતા નથી, વ્યક્તિ આ આવેગોને વિક્સીત કરે છે, એ મનોવૈજ્ઞાનિકોને એવો વિશ્વાસ હતો કે જન્મનાં સમયે બાળકોમાં કંઇક ખાસ આવેગ મૌજુદ હોય છે આ સંબંધમાં સૌથી પહેલા અધ્યયન વોટસને (1924) કર્યો હતો. વોટસન તથા અન્ય વ્યવહારવાદીઓએ મળીને શીશુંની ક્રિયાઓને ઘણા દિવસો સુધી પ્રેક્ષણ કર્યું અને આ લોકોનો એ નિષ્કર્શ હતો કે એક નવજાત શીશુંમાં ત્રણ પ્રકારનાં આવેગ સ્પષ્ટ મુખથી જોવા મળે છે. ભય, ક્રોધ તથા પ્યાર કે અનુરાગ. વોટસન અનુસાર ભર, ક્રોધ તથા પ્યાર કે અનુરાગ વ્યક્તિમાં જન્મજાત હોય છે.

પરંતુ પછી કંઇક મનોવૈજ્ઞાનિકોએ એ બતાવ્યું કે વોટસનનો આ નિષ્કર્શ કે જન્મથી બાળકમાં આવેગ ઉત્પન્ન હોય છે, ઉચીત અને વૈજ્ઞાનિક નથી. શેરમેન તથા શેરમેનને 2- દિવસ સુધી નવજાત શિશુઓનું અધ્યયન કર્યું અને વોટસન દ્વારા બતાવેલા ઉદ્દીપકોનાં સહારે એમાં આવેગ ઉત્પન્ન કરવાની કોશિષ કરી પરંતુ તેઓએ પામ્યું કે આ શિશુંમાં કોઇ પ્રકારનાં આવેગ આવતા નથી.

- **વિકાસની વિભિન્ન અવસ્થાઓમાં આવેગાત્મક વિકાસ** :

વિકાસ એ સામાન્ય રૂપથી વય વધવાની સાથે-સાથે થવા વાળા પરિવર્તનનું બીજું નામ છે. આ દ્રષ્ટિકોણથી આવેગાત્મક વિકાસમાં નીચે પ્રમાણેનું પરિવર્તન જોવા મળે છે.

1. જન્મ પશ્ચાત બાળકો માં ધીરે-ધીરે વિભિન્ન આવેગોનો જન્મ થાય છે.
2. બાળપણમાં આવેગો જાગૃત કરવા વાળા ઉદ્દીપક ની પ્રવૃતિમાં પણ પાછળથી
3. પાછળથી પર્યાપ્ત અંતર આવવા લાગે છે.
4. આવગોને અભિવ્યક્ત કરવાનાં ઢંગમાં પણ પરિવર્તન થાય છે.

આ બધા પરિવર્તનોને ધ્યાનમાં રાખતા વિભિન્ન અવસ્થાઓમાં થવા વાળાં આવેગાત્મક વિકાસમાં નીચે પ્રમાણે વર્ણન કરી શકાય.

- **શૈશવાવસ્થામાં આવેગાત્મક વિકાસ**

1. પોતાના જન્મનાં સમયથી જ પોતાની ચીખ પુકાર અને હાથ પગ ચલાવીને બાળક પોતાની અંદરનાં આવેગોની ઉપસ્થિતિનો આભાસ આપે છે. પરંતુ આ અવસ્થામાં એનામાં ક્યાં-ક્યા આવેગ વિદ્યમાન રહે છે, એ વાતનું કોઇ નિશ્ચિત પ્રમાણ નથી મળતું.
2. ખરેખર જોઇએ તો શ્રીમતી હરલોક લખે છે- “જન્મનાં સમયે અને જન્મના થોડા સમય પછી આવેગાત્મક વ્યવહારનાં પ્રથમ દર્શન શક્તિશાળી ઉદ્દીપકોને પ્રતિ સામાન્ય ઉતેજનાનાં રૂપમાં થાય છે. આ સમયે શીશુમાં એવા સ્પષ્ટ નિશ્ચિત આવેગાત્મક ભાતની ખબર પડતી નથી જેને વિશેષ આવેગાત્મક અવસ્થાઓનાં રૂપમાં ઓળખી અને જાણી શકાતા હોય.” (1959, p. 216)
3. સામાન્ય ઉતેજના વ્યક્ત કરવાની આ અંધાવસ્થા થોડા સમય પછી સમાપ્ત થઈ જાય છે. હવે શીશુની સામાન્ય ઉતેજના દ્વારા એના હર્ષ અને વિષાદનું અનુમાન લગાવી શકાય. અચાનક થવા વાળો અવાજ અને શોર, ભીનું પાથરણું, વધારે ઠંડી અને ગરમ વસ્તુનો સ્પર્ષ, ભુખ વગેરે ઉદ્દીપકો પ્રત્યે શીશુની પ્રતિક્રિયા વિષાદ યુક્ત હોય છે. બીજી બાજુ પ્યાર કરવો અને માં દ્વારા સ્તન પાન કરાવવું વગેરે ઉદ્દીપકો પ્રત્યે એની ક્રિયા આનંદમય ચેષ્ટાઓ ના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે.
4. સિપ્ટજ (Spitz)ના અનુસાર સામાન્ય ઉત્તેજનાની આનંદમય તથા વિષાદમય બે પ્રકારની અલગ-અલગ અનુક્રિયાઓની નિમ્ન પ્રકારથી થાય છે.

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

"પહેલા બે મહિનામાં શારીરિક ઉદ્દીપકો દ્વારા હર્ષ અને વિષાદની ઉત્પતિ થાય છે. ત્રિજા મહીનામાં મોટાઓનાં હસવા અને એનાં રમાડવાનાં પરિણામ સ્વરૂપ એ મુસ્કુરાનો પ્રયાસ કરે છે. અને એ રીતે મનોવૈજ્ઞાનિક ઉદ્દીપન ના ફળસ્વરૂપે એનામાં આનંદમયી અનુક્રિયા થાય છે. થોડા સમય પછી એ જોવા મળે છે કે જો શીશુને એકલું છોડી દેવામાં આવે તો એ દુ:ખી થઈ ને રદવા લાગે છે. અને આ રીતે મનોવૈજ્ઞાનિક ઉદ્દીપકોના માધ્યમોથી એના વિષાદની ઉત્પતિ થવા લાગે છે. " (Hurlock, E. B. 1959, p. 217)

5. જેમ કે ઉપર કહેવામાં આવ્યું છે કે છ મહિનાની અવસ્થા સુધી આવેગાત્મક વ્યવહાર આનંદ અને વિષાદયુક્ત અનુક્રિયાઓ તથા ચેષ્ટાઓ ના માધ્યમથી વ્યક્ત થાય છે. આ રીતે બાળકમાં આ અવસ્થા સુધી હર્ષ અને વિષાદ નામનાં બે આવેગોનું જ અસ્તિત્વ જોવા મળે છે. જ્યારે શીશુ છ મહિનાનું થઈ જાય છે ત્યારે એ અકારાત્મક આવેગ ગ્રહણ કરે છે. ફળસ્વરૂપ આવવા વાળા મહિનાઓમાં ભય, ધૃણા, ઇર્ષા વગેરે આવેગ એનામાં પોતાનું ઘર બનાવી લે છે. 10 અને 12 મહિનાનાં શીશુમાં પ્રેમ, સહાનુભુતિ, આમોદ, આત્મ-ગૌરવ વગેરે સકારાત્મક આવેગ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે.

6. શૈશવાવસ્થા માં આવેગોની અભિવ્યક્તિમાં પણ નિરંતર આવતો જાય છે. શરૂ-શરૂમાં મુખમુદ્રા અને શારીરિક ચેષ્ટઓના માધ્યમથી એ નથી ઓળખી શકાતી કે ક્યાં આવેગને અભિવ્યક્ત કરી રહ્યો છે. કેવલ માતા જ એનાં બાળકનાં રોવાનું અને ચિલ્લાવાનું કારણ સમજે છે. પછી ધીરે-ધીરે બાળકો દ્વારા અભિવ્યક્ત આવેગોને બાહ્ય લક્ષણોથી ઓળખી શકાય છે. એના સિવાય શૈશવાવસ્થાનાં પ્રારંભિક મહિનાઓમાં આવેગાત્મક રૂપથી ઉત્તેજીત કરવા વાળી પરિસ્થિતિયોમાં શીશુ પોતાની પ્રતિક્રિયા જલ્દીથી વ્યક્ત કરે છે. પણ જેમ-જેમ એ બાલ્યવસ્થા તરફ વધે છે એમ એનું ચીખવા-ચિલ્લાવાનું અને હાથ પગ હલાવવાનું ઓછું થઈ જાય છે. ધીરે-ધીરે વય વધવાની સાથે-સાથે એ પોતાના આવેગોની અભિવ્યક્તિ ત્યાત્મક ક્રિયાઓનાં માધ્યમથી ન કરી ને ભાષા દ્વાર કરવા લાગે છે.

- **બાલ્યાવસ્થામાં આવેગાત્મક વિકાસ** :

જેવી રીતે ઉપર બતાવવામાં આવ્યું છે બાલ્યાવસ્થાનાં પ્રારંભ કાળ સુધી બાળકમાં બધા આવેગોનો જન્મ થઈ ચુક્યો હોય છે. અત: બાલ્યાવસ્થામાં બાલ્યાવસ્થામાં કોઇ નવીન આવેગોની ઉત્પતિ ન થતા આવેગ જાગૃત કરવા વાળી પરિસ્થિતિ અને ઉદ્દીપકોની પ્રકૃતિ અને આવેગોનેઅભિવ્યક્ત કરવાનાં ઢંગમાં પરિવર્તન થતું હોય છે. આ દ્રષ્ટિકોણથી બાલ્યકાળમાં બાળકોમાં નીચેનાં પરિવર્તનો જોવા મળે છે.

1. શૈશવાવસ્થામાં બાળકો ખુબ સ્વાર્થી હોય છે. એ પોતાની જ હિત સાધનામાં લીન રહે છે. આ અવસ્થામાં બાળકનાં આવેગો પ્રાય: ભૂખ, તરસ, નીંદર, માં- બાપ નો પ્રેમ, રમકડાની ઇચ્છા વગેરેની તત્કાલ આવશ્યક્તાઓ દ્વારા સંચાલિત થાય છે. પણ જેમ-જેમ એ મોટા થાય છે એમ એની દુનિયા મોટી થતી જાય છે, અને જ્યારે એના આવેગો અનેક પ્રકારનાં ઉદ્દીપકો અને પરિસ્થિતિઓ દ્વારા જાગૃત થવાનું શરૂ

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

કરે છે. બાળકનાં આવેગાત્મક વ્યવહારને સ્કુલ કે વાતાવરણ, સમવયસ્કો સાથે એનો સંબંધ અને અન્ય વાતાવરણ સંબંધી કારક પ્રભાવિત કરે છે. એની રૂચીયો અને અનુભવોનું ક્ષેત્ર પણ વિસ્તૃત થઈ જાય છે. અને આ નવીન રૂચીયો અને અનુભવોથી એના આવેગાત્મક વ્યવહારને એક નવી દિશા મળે છે. એક બાજુ એના આવેગો નવીન ઉદ્દીપકો સાથે જોડાય છે ત્યાં બીજી બાજુ કઈંક જુનાં ઉદ્દીપકો દ્વારા આવેગોને જાગૃત કરવાની ક્ષમતા પ્રાયઃ સમાપ્ત થઇ જાય છે. હવે એ કપડા પહેરવા અથવા સ્નાન કરવામાં, હાથ-પગ પછાડવાની ચેષ્ટાઓ નથી કરતા, અને હવે એની અપરિચિતોથી ભય પણ નથી લાગતો.

2. આ અવસ્થામાં આવેગોની અભિવ્યક્તિના ઢંગમાં પણ પર્યાપ્ત પરિવર્તન જોવા મળે છે. શૈશવાવસ્થામાં આવેગાત્મક વ્યવહારમાં આંધી તુફાનની જેવી ગતિ હોય છે, અને એ પ્રાયઃ બુમો પાડવી, હાથ પછાડવા વગેરે ગત્યાત્મક ક્રિયાઓ દ્વારા વ્યક્ત થાય છે. પણ બાલ્યાવસ્થા અને વિશેષ રૂપથી એના આખરી વર્ષોમાં બાળક પોતાના આવેગોની અભિવ્યક્તિ ઉચિત માધ્યમથી કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. આવેગાત્મક રૂપથી હવે એનામા ઘણી સ્થિરતા અને ગંભીરતા આવવા લાગે છે. પરિવર્તનોના મુળના ઘણા કારણો છે. , પ્રથમ તો બાલ્યાવસ્થામાં બાળકને પોતાની ભાવનાઓ ને વ્યક્ત કરવા ભાષાનું માધ્યમ મળી જાય છે. બીજુ હવે એ વધારે સામાજિક થઈ જાય છે અને એ અનુભવવા લાગે છે કે હવે એને ડરવું, વાતચીતમાં રડવું અથવા ગુસ્સે થવું એને શોભતું નથી. ત્રિજુ એનામાં બુદ્ધિનો પર્યાપ્ત વિકાસ થઈ જવાના કારણે હવે એ પોતાની આવેગાત્મક ઉડાન ઉપર પોતાનું નિયંત્રણ સ્થાપિત કરવામાં સમર્થ બની જાય છે.

આ પ્રકારે બાળક બાલ્યાવસ્થામાં પદાર્પણ કરવાની સાથે આવેગાત્મક સ્થિરતા અને પરિપક્વતા બાજુ વધવાનું પ્રારંભ કરે છે અને બાલ્યકાળની સમાપ્તિ સુધી પોતાના આ ધ્યેયથી ઘણું બધી સફળતા પ્રાપ્ત કરી લે છે.

૩. કિશોરાવસ્થામાં આવેગાત્મક વિકાસ: કિશોરાવસ્થામાં ફરી એકવાર આવેગાત્મક સંતુલન બગડે છે. આ સમયે આવેગોમાં ગતિ પ્રચંડ હોય છે. એટકે કિશોરાવસ્થાને પ્રાયઃ તોફાન અને તણાવનો સમય માનવામાં આવે છે. જીવનની અન્ય અવસ્થામાં આવેગાત્મક શક્તિનો પ્રવાહ આટલો ભીષણ નથી હોતો. જેટલો આ અવસ્થામાં જોવા મળે છે. એક કિશોર માટે પોતાના આવેગો ઉપર નિયંત્રણ રાખવું ખુબ મુશ્કેલ હોય છે, યૌનિ-ગ્રંથીયોનું તેજીથી ક્રિયાન્વિત થવું અને શારીરિક શક્તિમાં પર્યાપ્ત વૃદ્ધિ થવાને કારણે બાલ્યાવસ્થામાં જોવા મળતી આવેગાત્મક સ્થિરતા અને શાંતિ ભંગ થાય છે. એ આવેગાત્મક દ્રષ્ટિકોણથી ખુબ ચંચળ અને અસ્થિર થઈ જાય છે. શીશુની જેમ કિશોર ક્ષણમાં રૂષ્ટ અને ક્ષણમાં તુષ્ટ જોવા મળે છે. નાની-નાની વાતમાં ખિજાવું ઉતેજીત થવું. નિરાશ થઈ ને આત્મહત્યા કરવા ઝુનુની થવું, વગેરે કિશોરોના આવેગાત્મક વ્યવહારની સામાન્ય વિશેષતા છે.

આ બધી વાતોને જોતા આ અવસ્થામાં આવેગોને ઠીક રીતે પ્રશિક્ષિત કરવા અને આવેગાત્મક શક્તિને અનુકુળ દિશામાં પ્રવાહિત કરવાની અત્યંત જરૂરત છે.

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

4. પ્રોઢાવસ્થામાં આવેગાત્મક વિકાસ: પ્રોઢાવસ્થામાં આવેગાત્મક વિકાસ એક ચરમ સીમાએ પહોચે છે, આ અવસ્થામાં પ્રાય: આવેગાત્મક રૂપથી પરિપક્વતા આવી જાય છે, આવેગાત્મક પરિપક્વતા શું છે, એ જાણવાનો પ્રયત્ન કરીશું.

1. 4 આવેગનું માપન

આવેગનું માપન વ્યક્તિ માટે મહત્વનું છે. આવેગનાં અભાવમાં વ્યક્તિની જીંદગી રસહીન તથા ઉદાસ થશે. હકીકત એ છે કે આવેગ વીનાં વ્યક્તિનું મનોવૈજ્ઞાનિક રૂપથી જીવતા રહેવું પણ સંભવ નથી.

1) ગેલ્વેનિક ત્વક અનુક્રિયા (GSR): વિગોરોક્સ તથા ફેરે નામનાં ફ્રેંચ મનોવૈજ્ઞાનિકે સૌથી પહેલા એ બતાવ્યું કે વ્યક્તિનાં તત્વોમાં કંઇક વૈદ્યુત સંચરણનું ગુણ હોય છે. જેને એ લોકોની વિશેષ રૂપથી માપવાની કોશિષ કરી. વૈદ્યુત સંચરણની એ પ્રક્રિયા મુળરૂપથી પરસેવા ગ્રંથીનાં કાર્યો દ્વારા વિર્ધારિત થાય છે. ત્વચાની વૈદ્યુત સંચરણની આ પ્રક્રિયાને ગેલ્વેનિક ત્વક અનુક્રિયા કે મનોવૈજ્ઞાનિક અનુક્રિયા કહેવામાં આવે છે.

2) લોહીના દબાણમાં પરીવર્તન: લોહીનાં દબાણમાં થતા પરીવર્તનનાં પણ આવેગને માપવામાં આવે છે પ્રાય: બધા આવેગમાં લોહીનાં દબાણમાં પરીવર્તન આવે છે. અર્થાત લોહીનાં દબાણમાં વૃદ્ધિ કે કમી થાય છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોએ એના પ્રયોગોનાં આધારે એ બતાવ્યું છે કે ક્રોધ તથા હર્ષની સ્થિતિમાં વ્યક્તિમાં લોહીનું દબાણ વધી જાય છે, પરંતુ ભયની સ્થિતિમાં લોહીનાં દબાણમાં હળવી કમી આવે છે. વિષાદનાં આવેગમાં પણ લોહીનાં દબાણમાં કમી આવે છે. અત: લોહીના દબાણમાં વૃદ્ધિ કે કમી દ્વારા આવેગની સ્થિતિ સમજી શકાય છે. મનોવૈજ્ઞાનિકો એ ખોટું બોલવાનાં સમયે ઉત્પન્ન આવેગિક સ્થિતિની લોહીનાં દબાણમાં થયેલા પરિવર્તનનોના આધારે કર્યું છે. જ્યારે વ્યક્તિ સાચું ન બોલી ખોટું બોલે છે તો એમાં વિશેષ સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે. જેમાં એનાં લોહીનું દબાણ વધી જાય છે જે એક વિશેષ યંત્ર લાઇ ડીટેક્ટર કે પોલીગ્રાફ કહેવામાં આવે છે.

3) રેટીંગ માપની: ઉપર વર્ણન કરેલા બન્ને વિધાનો જેના આધારે આવેગનું માપન થાય છે. આ આધાર શારીરિક છે. અને આ બંન્ને વિધિઓની પોતાની કઠીનાઇ પણ છે. અત: મનોવૈજ્ઞાનિકોએ આવેગને માપવા માટે થોડિક મનોવૈજ્ઞાનિક વિધિનું પણ પ્રતિપાદન કર્યું છે.

4) પ્રત્યક્ષિકરણ તથા મનોવૈજ્ઞાનિક વિધિ: પ્રત્યક્ષિકરણ પ્રવિધિમાં કોઇ કુશળ પ્રેક્ષ બીજી વ્યક્તિનાં વ્યવહરોને સુક્ષ્મ રૂપથી અલગ-અલગ પ્રકારની પરિસ્થિતિમાં પ્રેક્ષણ કરે છે. અને આવેગ બતાવવા વાળા પ્રત્યેક વ્યવહારને સાવધાની પૂર્વ જોય છે, પછી એવા વ્યવહારનું વિશ્લેષણ કરી પ્રત્યક્ષિકરણ વ્યક્તિનાં આવેગ વિશે એક નિશ્ચિત નિષ્કર્ષે પહોચે છે. પ્રાય: આ વિધિ દ્વારા બાળકોમાં આવેગને

આસાનોથી માપી શકાય છે.

5) પ્રશ્નાવલી પદ્ધતિ: આ વિધિમાં વ્યક્તિની આવેગિક સ્થિતિથી સંબંધીત ઘણા પ્રશ્ન હોય છે. જેને વાંચીને એણે સ્વયં જ સમજવાનો તેમજ એનો એનો જવાબ આપવાનો હોય છે.

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

આ વિધિથી આપણે જોઇએ કે આવેગનું માપન અલગ-અલગ વિધિ દ્વારા કરવામાં આવે છે. આમાંથી થોડિક વિધિ જેમ કે રેટીંગ તુલા, પ્રત્યક્ષિકરણ તથા મનોવિશ્લેષણ વિધિ તથા પ્રશ્નાવલી વિધિ, મનોવૈજ્ઞાનિક વિધિ છે તથા લોહિનાં દબાણમાં પરિવર્તન અને જી. એસ. આર ની અધ્યયન વિધિ દૈહિક વિધિ છે. આવેગનો શારીરિક સંબંધ

આવેગની અવસ્થામાં વ્યક્તિમાં મહત્વપુર્ણ શારીરિક સહસંબંધતા કે પરિવર્તન થાય છે. આ રીતે શારીરિક પરિવર્તનને આપણે મુળ બે ભાગોમાં વિભાજિત કરી અધ્યયન કરી શકાય છે.

(અ) બાહ્ય શારીરિક પરિવર્તન

(બ) આંતરિક શારીરિક પરિવર્તન

(અ) બાહ્ય શારીરિક પરિવર્તન:

આવેગમાં થવા વાળા બાહ્ય શારીરિક પરિવર્તનથી તાતપર્ય ઇવા પરિવર્ત્યથી છે જે સ્પષ્ટ રૂપથી વ્યક્તિ દ્વારા અભિવ્યક્ત કરવામાં આવે છે તથા જેને આપણે આંખોથી (કોઇ પણ ઉપકરણની સહાયતા વગર) જોઇ શકીએ છીએ.

1) ચહેરાની અભિવ્યક્તિમાં પરિવર્તન: આવેગમાં વ્યક્તિનો ચહેરો કે મુખાકૃતિમાં મહત્વપુર્ણ પરિવર્તન આવે છે જેનાં આધારે આવતા આવેગોનું જ્ઞાન થાય મનોવૈજ્ઞાનિકોના અનુસાર ચહેરામાં સંવેદનશીલ અને નાની-નાની પેશીઓ હો 22 છે. છે. જે આવેગને ઉત્પન્ન થતા ફેલાવવા સુકુડવાનું શરૂ કરે છે. અત: ચહેરામાં આવેગની સ્થિતિમાં ખુબ જટિલ પરિવર્તન આવે છે. ઇજાર્ડ નાં અનુસાર ચહેરાની અભિવ્યક્તિ દ્વારા છ પ્રમુખ આવેગો સ્પષ્ટ વ્યક્ત થાય છે. ખુશી, ઉદસી, આત્ચર્ય, ડર, ક્રોધ અને ઘણા આ બાબતે ઘણા પ્રયોગાત્મક અધ્યયનો થયા છે.

ચહેરાની અભિવ્યક્તિ દ્વારા આવેગનું સાચું-સાચું અધ્યયન ત્રણ કારકો દ્વારા થાય છે. પહેલા પ્રાય; લોકો આવેગને છુપાવવાનું શીખી લે છે. એનું કારણ એ હોય છે કે આવેગની અભિવ્યક્તિ એવા લોકો ચહેરા દ્વારા નથી કરી શક્તા એવાં લોકોના આવેગ કંઇક બીજા જ હોય છે. ચહેરાની અભિવ્યક્તિ પન કંઇક બીજી જ હોય છે.

2) શારીરિક મુદ્રામાં પરિવર્તન: પ્રત્યેક આવેગમાં શરીરની એક ખાસ મુદ્રા હોય છે. અત: આવેગથી વ્યક્તિની મુદ્રામાં પણ પરિવર્તન થાય છે. પ્રાય: દુ:ખનાં અવેગમાં વ્યક્તિનું શરીર થોડુક નમેલું તથા ક્રોધમાં એનું શરીર થોડુક અકડેલું એવં થાકેલું દેખાય છે.

મનોવૈજ્ઞાનિકોનાં ઘણા પ્રયોગોને આધારે એવું બતાવવામાં આવ્યું છે કે પ્રત્યેક આવેગમાં વ્યક્તિનાં હાથ, પગ, માથું વગેરેની વિશેષ મુદ્રા હોય છે. આ મુદ્રા એવી હોય છે એના આધારે કહી શકાય કે વ્યક્તિમાં વિભિન્ન આવેગોથી ક્યોં આવેગ વ્યક્ત થઇ રહ્યો છે. શાયદ એ જ કારણ છે કે મુક ભુમિકા જેમાં નાયક કે નાયિકા માત્ર અંગોનું સંચાલન કરે છે એ જોઇને એ સમજી શકાય છે કે એમાં અમુક આવેગ થઇ રહ્યાં છે.

3) વાજની અભિવ્યક્તિમાં પરિવર્તન: આવેગની સ્થિતિમાં વ્યક્તિનાં અવાજમાં પરિવર્તન આવી જાય છે. જેને સાંભળીને આસાનીથી વ્યક્ત આવેગોનો અંદાજ લગાવી શકાય છે. જેમ કે કોઇ વ્યક્તિ થોડી દુર જોર-જોરથી બોલતો સંભળાય છે તો પ્રાયઃ આપણે અંદાજ લગાવીએ છીએ કે વ્યક્તિ ક્રોધિત છે. વ્યક્તિનાં અવાજની તીવ્રતા, બોલવાનો ઢંગ. સ્વર નીયમન તથા સ્વર આરંભ વગેરેનાં આધારે અભિવ્યક્ત આવેગનો અંદાજ લગાવી લઈએ છીએ. આ બાબતનાં પણ ઘણા પ્રયોગાત્મક સબુત છે જેનાં આધારે એ નિષ્કર્ષે પહોચીએ છીએ કે અવાજની અભિવ્યક્તિ દ્વારા પણ આવેગનો અંદાજ મળે છે.

(બ) આંતરીક શારીરિક પરિવર્તન:

આવેગની સ્થિતિમાં બાહ્ય શારીરિક પરિવર્તનના સિવાય વ્યક્તિનાં અંદરનાં ઘણા પરિવર્તન થાય છે. આ પરિવર્તનનાં સ્વરૂપ કંઇક આવા હોય છે જેને આપણે આંખથી જોઇ નથી શક્તા પરંતુ કોઇ વિશેષ યંત્રનાં સહારે એનું અધ્યયન કરી શકાય છે. પ્રમુખ આંતરિક પરિવર્તન જેના ઉપર મનોવૈજ્ઞાનિકોએ વધારે ભાર મુક્યો છે.

1. લોહીના દબાણમાં પરિવર્તન: આવેગની અવસ્થામાં સામાન્ય લોહીનાં દબાણનાં સ્તરમાં પરિવર્તન એટલે કે કમી કે વૃદ્ધિ થાય છે. જેનું માપન એક વિશેષ યંત્ર અર્થાત ફિગ્મોમેનોમીટર દ્વારા કરવામાં આવે છે ઘણા આવેગ એવા હોય છે. જેમાં વ્યક્તિનાં લોહીનાં દબાણમાં સ્પષ્ટરૂપથી વૃદ્ધિ થાય છે. સામાન્યતઃ ક્રોધ, ભય તથા હર્ષમાં લોહીનાં દબાણમાં વૃદ્ધિ થાય છે. તથા શોક અને દુઃખમાં લોહીનાં દબાણમાં કમી થાય છે.

2. લોહીમાં રસાયણીક પરિવર્તન: આવેગની સ્થિતિમાં લોહીનાં રસાયણીક તત્વોમાં પણ પરિવર્તન થયું જોવા મળે છે. આવેગાવસ્થામાં લોહીમાં એડ્રનલિન જે એડ્રિનલ ગ્રંથીનો સ્રાવ છે, આની માત્રા વધી જાય છે. જેનાં પરિણામ સ્વરૂપ વ્યક્તિ પોતાનામાં અધિક સ્કુર્તિ તથા સક્રિયતા મહેસુસ કરે છે. સામાન્યતઃ લોહીમાં સુગરની માત્રા વધી જાય છે જેનાથી વ્યક્તિમાં અતિરિક્ત ઊર્જા મળે છે. ફળસ્વરૂપ એ કોઇપણ આવેગિક પરિસ્થિતિ સાથે ઠીક ઢંગથી સમાયોજન કરી લે છે. એવું પણ બને જોવા મળ્યું છે કે લોહીમાં લાલ કણોની સંખ્યા વધી જાય છે. કોઇ પ્રકારનો ઘા લાગવાથી લોહી નીકળવા સાથે એની તીવ્રતાથી જામી જવાની પ્રવુતિ હોય છે. લોહીમાં સિસ્પેથિક નામનું રસાયણિક તત્વની માત્રા પણ આવેગાવસ્થામાં વધી જાય છે. જેના પરિણામે આવું થાય છે કે આવેગિક ઉદ્દીપકનાં હટ્યાં પછી થોડો સમય વ્યક્તિમાં ઉત્તેજીત અવસ્થા બની રહે છે. આ રીતે આપણે જોઇએ છીએ કે આવેગાવસ્થામાં વ્યક્તિનાં લોહીના રસાયણીક તત્વોમાં પણ ઘણું પરિવર્તન આવે છે.

3. શ્વાસની ગતિમાં પરિવર્તન: આવેગની અવસ્થામાં શ્વાસની ગતિમાં પણ પરિવર્તન થતું જોવા મળ્યું છે. ઘણા આવેગ તો એવા હોય છે જેમાં શ્વાસની ગતિ ધીમી થઈ જાય છે. શ્વાસ લેવા તથા છોડવાની વચ્ચે જેટલો ઓછો સમય હોય, શ્વાસની ગતિ તિવ્ર થઇ જાય છે. તથા જેટલો વધારે સમય હોય છે, તો શ્વાસની

ગતિ ધીમી પડી જાય છે. શ્વાસની ગતિમાં થતા પરિવર્તનને વિશેષ ઉપકરણ જેમ કે ન્યુમોગ્રાફ, ગૈસોમીટર, તથા બોડી પ્લેથીસમોગ્રાફ વગેરે દ્વારા માપી શકાય છે.

4. હૃદયની ગતિ તથા નાડીની ગતિમાં પરિવર્તન: હૃદય ચિકની માસપેશીથી બનેલું એક ખોખલા ચેમ્બર જેવું હોય છે. જેનું પ્રધાન કાર્ય શરીરનાં લોહીનું પરિભ્રમણ ચાલું રાખવાનું છે. હૃદયમાં બે રીતનીગતિ હોય છે. સંકોચન તથા ફેલાવું હૃદયનાં સંકોચાતા ધમની શુદ્ધ લોહી પુરા શરીરમાં દોડે છે. તથા જ્યારે હૃદય ફેલાય છે તો શરીરના અલગ-અલગ હિસ્સામાંથી આવી રહેલા અશુદ્ધ લોહીને નસ (શીરા) દ્વારા હૃદયમાં આવે છે. સંકોચન થવાની ક્રિયાને સિસ્ટોલ ગતિ તથા ફેલાવની ક્રિયાને ડાઇસ્ટોલ ગતિ કહે છે. હૃદયનાં સંકોચન તથા ફેલાવાની ક્રિયાને એક સાથે મળીને હૃદયની ગતિ જ્યારે સંકોચાય છે તો એનો પ્રભાવ ધમનીમાં સ્પષ્ટરૂપથી ખબર પડે છે જેને નાડીની ગતિ કહે છે. જેની ગણતરી અપણે કાંડા પાસે હાથ પકડીને પણ કરીએ છીએ.

5. પાચન ક્રિયામાં પરિવર્તન: કેનમ (1915) આવેગની અવસ્થામાં પ્રાણીની પાચન ક્રિયામાં પણ પરિવર્તન થાય છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોએ એ સ્પષ્ટ રૂપથી બતાવી દીધુ છે કે તીવ્ર આવેગ જેમ કે ભય, ક્રોધ, ચિંતામાં પાચન ક્રિયા ખુબ ધીમી થઈ જાય છે.

6. ગ્રંથીય સ્ત્રાવમાં પરિવર્તન: આપણે જાણીએ છીએ કે શરીરની અંદર અલગ- અલગ પ્રકારની ગ્રંથી હોય છે. આવેગમાં અન્ય ગ્રંથીની સુવાય બે ગ્રંથીથી નીકળવા વાળા સ્ત્રાવોમાં મહત્વપુર્ણ પરિવર્તન આવે છે. લાળગ્રંથી તથા એડ્રિનલ ગ્રંથી. લાળ ગ્રંથી એક રીતે બર્હિસ્ત્રાવી ગ્રંથી છે તથા એડ્રિનલ ગ્રંથી એક અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથી છે. વેન્ગર તથા ઇલિંગટન (1943) એ એનાં અધ્યયનનાં આધારે એ બતાવ્યું છે કે તીવ્ર આવેગની સ્થિતિમાં વ્યક્તિની લાળગ્રંથીથી સ્ત્રાવ ઓછો થાય છે. એના મુખની અંદર સૂકું-સૂકું અનુભવાય છે. જો આ કારણ છે કે એક ડરેલા વક્તાનું મુખ તરત જ સુકાવા લાગે છે. તથા એને મહેસુસ થાય છે કે એની જીભ લાકડાંની જેમ કડક થઈ ગઈ છે. આવેગની અવસ્થામાં અડ્રિનલ ગ્રંથીથી એડિનિન ઘણું સ્ત્રવે છે જે લોહીમાં મળીને વ્યક્તિમાં મહત્વપૂર્ણ પરિવર્તન લાવે છે. ઘણા એવાં પ્રમુખ શારીરિક પરિવર્તન નીચે મુજબ છે.

- એડ્રિનિનનું લોહીમાં ભળવાથી શરીરની સ્વૈચ્છિક માસપેશીમાં કંપન વધી જાય છે તથા અનૈચ્છિક માસપેશી આરામની સ્થિતિમાં આવી જાય છે.
- જ્યાંરે એડ્રિનિન લોહીમાં મળે છે. તો વ્યક્તિમાં થકાન ઓછિ તથા મોડેથી મહેસુસ થાય છે.
- એડિનિન લોહીમાં મળીને શરીરમાં લોહીનું વિતરણ પરિવર્તન થઈ જાય છે. બીજા શબ્દોમાં, ઐચ્છિક માસપેશીમાં લોહીની અપુર્તિ અધિક થતા પાચન સંસ્થાનોમાં લોહીની આપુર્તિ ઓછી થઈ જાય છે.

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

- એડિનિનનાં લોહીમાં મળવાથી લોહીનાં દબાણમાં વૃદ્ધિ તથા લોહીમાં સુગરનાં સ્તરમાં વૃદ્ધિ થાય છે. એવી પરિસ્થિતિમાં લાલ લોહીનાં કણોની સંખ્યામાં વધારો થાય છે.
- લોહીમાં એડિનિનની માત્રા વધી જવાથી શરીરની બહાર લોહી નિકળવાથી લોહીમાં જામવાની પ્રવૃતી વધી જાય છે. એડ્રિનિનનું લોહીમાં ભળવાથી ફેફસામાં ઓક્સિજન ગ્રહણ કરવાવાળી કોશિકા અધિક સક્રિય થઈ જાય છે.

7. ગેલ્વેનિક ત્વક અનુક્રિયામાં પરિવર્તન: આવેગની અવસ્થામાં ગેલ્વેનિક ત્વર્ડ અનુક્રિયામાં પરિવર્તન થાય છે. આપણી ત્વચામાં એક પ્રકારનું વિદ્યુત ચાલક્ત્વની ક્ષમતા હોય છે જે આવેગની અવસ્થામાં ઓછી કે વધારે થઈ જા છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોનાં વિચાર છે કે આવી રીતનાં ચાલક્ત્વ ત્વચાની અંદર પ્રસ્તુ ગ્રંથીનાં કાર્યો ઉપર નિર્ભર કરે છે તથા એ ઉપકરણ ના સહરે માપી શકાય છે જેને ગેલ્વેનોમિટરની સંજ્ઞા આપવામાં આવી છે.

8. આંખની પાપણોની અનુક્રિયામાં પરિવર્તન: આંખની કીકીમાં સ્વાયત તંત્રિકા તંત્રનાન નિયંત્રણમાં થાય છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોએ આ પ્રયોગ કરીને બતાવ્યો છે, કે આવેગની અવસ્થામાં આંખની પાંપણ તથા કીકીનાં કાર્યોમાં ઘણું પરિવર્તન આવે છે. વેનુર (1937) ના અનુસાર દુ: ખ તથા વિરક્તિનાં આવેગમાં આંખની કીકીમાં સંકોચનને માપવું કઠીન છે. છતા પણ આ રીતે પરિવર્તન થતું જોવા મળે છે.

9. મસ્તિષ્ક તરંગોમાં પરિવર્તન: શરીરક્રિયા મનોવૈજ્ઞાનિકોનો વિચાર છે કે આવેગની અભિવ્યક્તિ મસ્તિષ્ક તરંગોમાં થતા પરિવર્તનો દ્વારા પણ થાય છે. આવેગની અવસ્થામાં વ્યક્તિનાં મસ્તિષ્ક તરંગોમાં ઘણું પરિવર્તન થતું જોવા મળે છે. લિંડસ્લે (1951, 1957) અવો પ્રયાસ કર્યો છે જેમાં એ વાતની પુષ્ટિ કરવામાં આવી છે કે મસ્તિષ તરંગનું માપન એક વિશેષ ઉપકરણથી થાય છે. જેને ઇલેક્ટ્રોનિકફેલોગ્રામ કે EEG કહેવામાં આવે છે.

1. 5 આવેગનાં સિદ્ધાંતો

આવેગની વ્યાખ્યા કરવા માટે મનોવૈજ્ઞાનિકોએ અલગ-અલગ સિદ્ધાંતોનું વર્ણન કર્યું છે, જે આ પ્રમાણે છે.

1) જેમ્સ-લેંગ સિદ્ધાંત
2) કેનન-બાર્ડ સિદ્ધાંત
3) સ્કેકટર-સિંગર સિદ્ધાંત
4) સંજ્ઞાનાત્મક-મુલ્યાંકન સિદ્ધાંત
5) લિંડસ્તે સક્રિયણ સિદ્ધાંત
6) વિરોધી પ્રક્રિયા સિદ્ધાંત

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

આમાંથી પ્રથમ બે જૈવિક કે દૈહિક સિદ્ધાંત છે તથા ત્રીજું અને ચોથા નંબરનાં સિદ્ધાંતને સંજ્ઞાનાત્મક સિદ્ધાંત પણ કહે છે.

(1) જેમ્સ-લેંગ સિદ્ધાંત

આ સિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન બે વૈજ્ઞાનિકો અર્થાત વિલિયમ જેમ્સ જે અમેરિકન મનોવૈજ્ઞાનિક હતા તથા કાર્લ લેંગ જે ડેનિસ શરીરક્રિયા વૈજ્ઞાનિક હતા. એના દ્વારા સ્વતંત્ર રૂપથી 1880માં કરેલા આ બંને વૈજ્ઞાનિકોના વિચાર આવેગ વિશે એક-બીજાથી મળતા આવે છે. અતઃ આ સિદ્ધાંતનું નામ બંનેના નામ પરથી રાખવામાં આવ્યું.

આ સિદ્ધાંત દ્વારા આવેગની વ્યખ્યા સામાન્ય બોધની વ્યાખ્યાથી ઠીક વિપરિત છે. સામાન્ય રીતે જ્યારે આપણે આવેગિક ઉદ્દીપક જેમ કે વાઘ કે રીંછ ને જોઇએ છીએ તો ડરી જઈએ છીએ. એટલે કે ભાગી જઈએ છીએ. એનો મતલબ એ થયો કે પહેલા આવેગાત્મક અનુભુતિ થાય છે. (ડર) અને આવેગાત્મક વ્યવહાર (ભાગવું). બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ડરની અનુભુતિ પહેલા થાય છે અને ભાગી જઈએ છીએ. જેમ્સ-લેંગ સિદ્ધાંત દ્વારા એવું નથી થતું એટલે આ સુદ્ધાંતને અનુસાર વ્યક્તિ વાઘ કઈ રીછ જોઇને ભાગી જાય છે. એટલે ડરી જાય છે. આપણે દુશ્મનને જોઇએ છીએ તો એના તરફથી મોઢું ફેરવી લઈએ છીએ એટલે ધૃણા થાય છે. આ ઉદાહરણથી સ્પષ્ટ થાય છે કે જેમ્સ-લેંગ સિદ્ધાંત અનુસાર પહેલા આવેગાત્મક વ્યવહાર થાય છે. અને ત્યારે આવેગાત્મક અનુભુતિ થાય છે. જોન આવેગાત્મક વ્યવહાર નહીં થાય તો આવેગાત્મક અનુભુતિ પણ નહીં થાય. બીજા શાબ્દોમાં કહીએ તો જો વ્યક્તિ વાઘ કે રીંછ ને જોઇ ને નથી ભાગતા તો એનામાં ડરની અનુભુતિ પણ નહી થાય.

(2) કેનન-બાર્ડ સિદ્ધાંત

આ સિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન મુળ રીતે વાલ્ટર (1927) દ્વારા કરવામાં આવ્યું. પછી એનો શિષ્ય ફિલિપ બાર્ડ (1934) એના અધ્યયન અને શોધના આધારે સમર્થન કર્યું. અતઃ આ સિદ્ધાંતનું નામ બંને મનોવૈજ્ઞાનિકોના નામથી પ્રસિદ્ધ છે. આ સિદ્ધાંત પણ આવેગનો એક જૈવિક સિદ્ધાંત છે.

આ સિદ્ધાંત અનુસાર આવેગનું કારણ હાઇપોથેલેમસ છે જેનું સ્થાન કેન્દ્રિય તંત્રિકા તંત્રના ભાગમાં (એટ્લે કે મસ્તિષ્કમાં) તથા થેલેમસની નીચે છે. આવેગમાં હાઇપોથેલેમસ તથા થેલેમસનાં આ મહત્વનું કારણે જ આ સિદ્ધાંતનું નામ હાઇપોથેલેમિક સિદ્ધાંત કે થેલેમિક સિદ્ધાંત પણ રાખવામાં આવ્યું છે. આને કેન્દ્રિય સિદ્ધાંત પણ કહેવામાં આવે છે. કેમ કે આમાં કેન્દ્રિય તંત્રિકા તંત્રનું વધારે મહત્વ હોય છે. આ સિદ્ધાંત અનુસાર આવેગ ઉત્પન્ન કરવા વાળા ઉદ્દીપક દ્વારા જ્ઞાનેન્દ્રિયો કે ગ્રાહકના ઉત્તેજીત થયા પછી એમાં તંત્રિકા આવેગ ઉત્પન્ન થાય છે.

કેનન તથા બાર્ડ આ પ્રયોગ બિલાડી તથા કુતરા પર કર્યો છે. જેમા આ પશુઓના હાઇપોથેલેમસ ને કાપીને કાઢી નાખવામાં આવ્યાં કે એક નાનો ઘાવ કરવામાં આવ્યો. એવું કર્યાં પછી પશુઓમાં કોઇ

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

પ્રકારનાં આવેગ થતા નથી જોવા મળ્યાં. અહીયા સુધી કે જ્યારે એક કુતરાનાં હાઇપોથેલેમસને ઓપરેશન દ્વારા કાઢીને એની સામે બિલાડી લાવવામાં આવી તો કુતરો શાંતભાવથી ક્રોધ કર્યા વગર ચુપચાપ બેસી રહ્યો. આવા પ્રયોગથી એ સ્પષ્ટ થાય છે કે હાઇપોથેલેમસ આવેગનું ઉદગમ સ્થાન છે.

આવા પ્રયોગથી આપણે જોઇએ છીએ કે કેનન-બાર્ડ સિદ્ધાંત ઘણી હદ સુધી જેમ્સ-લેંગ સિદ્ધાંતનાં અવગુણો ને દુર કરે છે. અને આવેગની એક વધારે વૈજ્ઞાનિક વ્યખ્યા પ્રસ્તુત કરે છે. જેમ્સ-બેંગ સિદ્ધાંતનો સૌથી મોટો દાવો છે કે આવેગાત્મક અનુભુતિ આવેગાત્મક વ્યવહાર પર નિર્ભર કરે છે. અને કેનન- બાર્ડ સિદ્ધાંતને ગલત સાબિત કર્યો હતો. અને એ દેખાડ્યું છે કે આ બંને રીતની પ્રક્રિયાઓ સ્વતંત્ર છે અને એક જ સાથે હાઇપોથેલેમસની ક્રિયાશીલ થવા નિર્ભર કરે છે. પણ આ વિશેષ ગુણ હોવા છાતા પણ આ સિદ્ધાંતની આલોચના મનોવૈજ્ઞાનિકોએ કરી છે.

(3) સ્કેકટર-સિંગર સિદ્ધાંત

આવેગના આ સિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન બે મનોવૈજ્ઞાનિકો અર્થાત સ્કેકટર તથા સિંગર (1902) દ્વારા કરવામાં આવ્યા. આ સિદ્ધાંતને સંજ્ઞાનાત્મક તથા સંજ્ઞાનાત્મક-શારીરિક સિદ્ધાંત પણ કહે છે. એક અર્થમાં આ સિદ્ધાંત આરંભિક દૈહિક સિદ્ધાંત તથા સમકાલિન સંજ્ઞાનાત્મક સિદ્ધાંતની વચ્ચેનાં એક પુલનું કામ કરે છે. સ્કેકટર તથા સિંગરે જેમ્સનાં આ વિચારનો સ્વીકાર કર્યો છે દૈહિક ઉત્તેજન આવેગમાં મહત્વપુર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. સાથે-સાથે એ કેનનનાં આ વિચારથી પણ સહમત છે કે દૈહિક ઉત્તેજન સામાન્ય અને વિકિર્ણ (અસ્પષ્ટ) હોય છે. આ સિદ્ધાંત અનુસાર આવેગ ઉત્પન્ન કરવા વાળા ઉદ્દીપકનું વ્યક્તિ પહેલા પ્રત્યક્ષિકરણ કરે છે. આ પ્રત્યક્ષિકરણ પછી વ્યક્તિમાં શારીરિક પરિવર્તન આવે છે. સ્કેકટરનું કહેવું છે કે પ્રત્યેક આવેગમાં ઘણા ખરા એક જ રીતનાં શારીરિક પરિવર્તન થાય છે. જે સ્વાભાવિક રૂપથી અસ્પષ્ટ હોય છે. કેમ કે એના આધારે વ્યક્તિ એ નથી બતાવી શકતો કે એને ક્યોં આવેગ થઈ રહ્યો છે. પછી વ્યક્તિ એના પુર્વ અનુભુતિના સંદર્ભમાં એ શારીરિક પરિવર્તનોની વ્યાખ્યા કરે છે જે સ્પષ્ટ રીતે એક સંજ્ઞાનાત્મક પ્રક્રિયા છે. અતઃ આ સિદ્ધાંતમાં આવેગનું જ્ઞાન થવું આવેગાત્મક કારક તથા શારીરિક પરિવર્તનોની પરિભાષા પર નિર્ભર કરે

છે.

(4) સંજ્ઞાનાત્મક મુલ્યાંકન સિદ્ધાંત

આ પણ એક રીતનો સંજ્ઞાનાત્મક સિદ્ધાંત છે જેનું પ્રતિપાદન લેઝારસ (1970, 1984) દ્વારા કરવામાં આવ્યો છે. આ સિદ્ધાંતનાં અનુસાર વાતાવરણનાં અલગ- અલગ વસ્તુઓ તથા શરીરની અંદરથી મળવા વાળી સૂચનાઓને જ્યારે વ્યક્તિ સાચું-સાચું મુલ્યાંકન કરે છે, તો એનાથી એક આવેગની અનુભુતિ થાય છે. જો કે આ મુલ્યાંકનમાં સંજ્ઞાન સમ્મિલીત હોય છે. એટલા માટે સંજ્ઞાનાત્મક સિદ્ધાંત કહેવામાં આવે છે.

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

આ સંદર્ભમાં લેઝારસે આવેગને પહેલા આ રીતે પરિભાષિત કર્યો છે. "આવેગ પર્યાવરણની સાથે બનતા સંબંતો પ્રત્યે સારી તથા ખરાબ ખબર પ્રત્યે સંગઠિત મનોદૈહિક પ્રતિક્રિયા છે".

વ્યક્તિ હંમેશા પર્યાવરણમાં થવા વાળી અનુક્રિયાઓ માટે એક અર્થ શોધે છે. આપણે લોકો ફક્ત એ નથી જાણવાની કોશીષ કરતા કે આપણે કેવી રીતે વ્યવહાર કરવો જોઇએ. પરંતુ એ પણ જાણવા માંગીએ છીએ કે કેવા અનુભવ કરીએ છીએ. (સ્મિથ અને એલ્સવર્થ, ૧૯૮૫) વ્યક્તિમાં આવેગ ત્યારે ઉત્પન્ન થાય છે જ્યારે એ નિર્ણય કરે છે કે પરિસ્થિતિમાં કરેલા વ્યવહારનો એક વ્યક્તિગત અર્થ થાય છે. તથા એ આપણા વર્તમાનની ઇચ્છાઓ અને દીર્ઘ- કાલીન લક્ષો માટે લાભદાયક કે હાનીકારક હોય શકે છે. આ પ્રક્રિયાને મુલ્યાકન કહેવામા આવે છે.

(5) લિંડસ્લેનો સંક્રિયણ સિદ્ધાંત

આવેગના સક્રિય સિદ્ધાંતની વ્યાખ્યા લિંડરસ્કે (1951) કરી. આ સિદ્ધાંત અનુસાર આવેગ પ્રમસ્તિષ્ક વલ્કને સક્રિય સ્તર ઉપર નિર્ભર કરે છે. લિંડસ્પ્લેનાં અનુસાર સક્રિય સ્તર ચાર રીતે થાય છે. શુન્ય સ્તર, નિમ્ન સ્તર, ઉચ્ચ સ્તર, તથા સાધારણ કે મધ્ય સ્તર. સક્રિયનો શુન્ય સ્તર મૃત્યું પછી થાય છે. અતઃ એના અધ્યયનનો કોઇ પ્રશ્ન ઉઠતો જ નથી. નિમ્ન સ્તર નીંદર સમયે થતા જોવા મળે છે. ક્રોધ, ડર વગેરે તીવ્ર આવેગમાં વ્યક્તિનું સક્રિય સ્તર થાય છે. સામાન્ય ક્રિયાઓ જેમ કે વાંચવા-લાખવા, ખાવું-પીવું વગેરેના સમયે વ્યક્તિનું સક્રિય સ્તર સાધારણ થાય છે.

(6) વિરોધી પ્રક્રિયા સિદ્ધાંત

મનોવૈજ્ઞાનિક અધ્યયનોથી એ સ્પષ્ટ થાય છે કે આવેગ સ્થિર નથી હોતા. સમય વીતવાની સાથે એ પરિવર્તિત થાય છે. એક બીજાની સાથે મિશ્રિત થઈ જાય છે. જેનાથી વ્યક્તિમાં એક જટિલ ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે હમણા મનોવૈજ્ઞાનિકો દ્વારા એક એવો સિદ્ધાંત વિકસિત કરવામાં આવ્યો છે કે જે આવેગનાં આ ગત્યાત્મક ગુણો ને પોતાનામાં સમ્મિલિત કરી વ્યાખ્યા કરે છે. આવેગાત્મક ગત્યાત્મકતાનાં એ સિદ્ધાંતને વિરોધી પ્રક્રિયા સિદ્ધાંતની સંજ્ઞા આપી છે.

સોલોમોન (1980) તથા સોલોમોન તથા કારવિટ (1974) એ આ સિદ્ધાંતની વ્યાખ્યા પ્રસ્તુત કરતા કહ્યું છે કે પ્રત્યેક આવેગ ઉત્પન્ન કરવા વાળા ઉદ્દીપક જ સાથે બે રીતની પ્રતિક્રિયાઓ વ્યક્તિમાં પેદા કરે છે. પહેલાને પ્રાથમિક પ્રક્રિયા તથા બીજાને વિરોધી પ્રક્રિયા કહેવામાં આવે છે.

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

પ્રકરણ - 2

આવેગિક બુદ્ધિનો ઈતિહાસ

પ્રસ્તાવના

પહેલા એમ માનવામાં આવતું કે માનવી બુદ્ધિશાળી પ્રાણી છે. પરંતુ ફ્રોઈડ કહે છે માનવી આવેગશીલ પ્રાણી છે. ગ્રીક ફિલોસોફર એરિસ્ટોટલે ઘણા વર્ષો પહેલા કહ્યું હતું કે માનવીના જીવનમાં આવેગશીલતાનો પ્રશ્ન નથી. અનેક વર્ષોથી મનોવૈજ્ઞાનિકો માટે પડકારરૂપ પ્રશ્ન એ હતો કે એવી કઈ બાબત છે કે જે પોતાની જાતને અને આપણા સંતાનોને સામાજિક જીવનમાં સફળતા અપાવી શકે છે ? શિક્ષણવિદ્દો માટે પણ આ એક મહત્વનો પ્રશ્ન હતો. karan કે એવું જોવા મળ્યું હતું કે સમાજ માં એવા ઘણા લોકો હતા કે જેનો બુદ્ધિ આંક ઉચો હોય શૈક્ષણિક લાયકાત વધારે હોય છતા તેઓ પોતાના ક્ષેત્રો માં ખુબજ વધારે નિષ્ફળતા મેળવતા હોય, ઘણા વર્ષો પછી મનોવૈજ્ઞાનિકો ને જાણવા મળ્યો કે આવેગોમાં બુદ્ધિને ભેળવી પોતાના જીવનમાં ક્ષેત્ર માં ઉચ્ચ સફળતા મેળવી શકાય. આ પ્રકાર ની બુદ્ધિ ને આવેગિક બુદ્ધિ કહેવામાં આવે છે.

મનોવૈજ્ઞાનિકો બુદ્ધિને ત્રણ વર્ગોમાં વહેંચે છે. ‘અમૂર્ત’, ‘મૂર્ત’ અને ‘સામાજિક બુદ્ધિ’. આર્વેગિક બુદ્ધિના મૂળ સામાજિક બુદ્ધિની વિભાવનામાં જોવા મળે છે. થોર્નડાઈકે (Thornlike, 1920) માં ‘સામાજિક બુદ્ધિ' (Social Intelligence) એવા શબ્દનો સૌપ્રથમ ઉપયોગ કર્યો. એડગર ડોલે (Edgar Doll, 1935) માં બાળકોના સામાજિક-બૌદ્ધિક વર્તનને માપવા માટે સૌપ્રથમ એક કસોટી વિકસાવી હતી. વેકસલરે (Wechsler, 1943) ‘બૌદ્ધિક’ અને બિનબૌદ્ધિક' એવા શબ્દોનો ઉપયોગ કર્યો હતો. 1983 માં હોવાર્ડ ગાર્ડનરે (Howard Gardner) એ બહુવિધ બુદ્ધિ' અંગેનો પોતાનો ખ્યાલ રજૂ કર્યો. ગાર્ડનરે આંતરવૈયક્તિક’ અને ‘અંતરવૈયક્તિક’ બુદ્ધિના ખ્યાલો રજૂ કર્યા હતા.

‘આવેગિક બુદ્ધિ’ એવો શબ્દ સૌપ્રથમ વાયને પાયને (Wayne Payne) ના અમેરિકાની યુનિવર્સિટીમાં રજૂ કરેલ પીએચ. ડી. મહાનિબંધ (1986) માં જોવા મળે છે. આવેગિક બુદ્ધિની વિભાગના અંગે સંશોધનની શરૂઆત પીટર સેલોતે અને જ્હોન માયરે, 1980 માં કરી હતી. આ લેખ 1990 માં "Imagination, Cognition and Personality" નામની જર્નલમાં પ્રકાશિત થયો હતો. સેલોવે અને માયરના કાર્યથી પ્રભાવિત થઈને મજ્જામનોવૈજ્ઞાનિક ગોલમેને જગવિખ્યાત પુસ્તક "Emotional Intelligence Why It Can Matter More Than IQ" લખ્યું. 1995 માં પ્રસિદ્ધ થયેલ આ પુસ્તકે ગોલમેન અને આવેગિક બુદ્ધિનો ખ્યાલ આ બંનેને સમગ્ર વિશ્વમાં પ્રસિદ્ધિ અપાવી. બાર–ઓન, (Bar-On, 1997), ઝીડનર, મેથ્યુસ અને રોબર્ટસ (Zeidner, Matthews & Roberts, 2001), ફોરગસ (Forgas, 2000), હૈ / મેકબર (Hay / McBer, 1996), મેકક્રાય (MacCree, 2000) વગેરેના આવેગિક બુદ્ધિ અંગેના કાર્યોને ઉલ્લેખનીય ગણવામાં આવે છે.

આર્વેગિક બુદ્ધિ એટલે શું ? (What is Emotional Intelligence?)

જુદા જુદા મનોવૈજ્ઞાનિકોએ આવેગિક બુદ્ધિની જુદી જુદી વ્યાખ્યા આપી છે જે નીચે પ્રમાણે છેઃ

1. "આવેગિક બુદ્ધિમાં આવેગોનું ચોક્કસાઈપૂર્વક પ્રત્યક્ષીકરણ, મૂલ્યાંકન અને અભિવ્યક્તિ કરવાની ક્ષમતા, વિચારને મદદરૂપ થઈ શકે તે માટે આવેગોને પ્રવેશ આપવાની અને / અથવા ઉત્પન્ન કરવાની ક્ષમતા / શક્તિ, આવેગ અને આવેગાત્મક જ્ઞાનને સમજવાની ક્ષમતા અને આવેગાત્મક તથા બૌદ્ધિક વિકાસને ઉત્તેજન આપે તે રીતે વિચારપૂર્વક આવેગોનું નિયમન કરવાની ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે.

– માયર—સેલોતે (1997)

"Emotional intelligence involves ability to perceive accurately, appraise and express emotions; the ability to access and/or generate emotions so as to assist thought; the ability to understand emotion and emotional knowledge; and the ability to reflectively regulate emotions to promote emotional and intellectual growth. '

- Mayer-Salovey (1997)

2. "આવેગિક બુદ્ધિમાં કેટલીક ક્ષમતાઓનો સમાવેશ થાય છે જેવી કે, સ્વને પ્રેરિત કરવાની અને હતાશાઓ અને મુશ્કેલીઓમાં પણ ટકી રહેવાની ક્ષમતા; આવેશ પર નિયંત્રણ રાખવાની અને સંતોષને મુલતવી કે વિલંબીત રાખવાની ક્ષમતા; પોતાની મનઃસ્થિતિઓ (Moods) પર નિયંત્રણ રાખવાની અને મનોભારની નુકસાનકારક અસરોથી વિચારશક્તિને બચાવવાની ક્ષમતા તેમજ સમાનુભૂતિ અનુભવવાની અને આશા રાખવાની ક્ષમતા.'

– ગોલમેન (1995)

"Emotional intelligence consists of abilities such as being able to motivate oneself and persist in the face of frustrations; to control impulse and delay gratification; to regulate one's moods and keep distress from swamping the ability to think; to empathize and to hope. '

- Goleman (1995)

3. "આવેગિક – સામાજિક બુદ્ધિ આંતરસંબંધિત એવા આવેગિક અને સામાજિક સામર્થ્યો, કૌશલ્યો અને સિલિટેટર્સનું મિશ્રણ છે, જે કેટલી અસરકારક રીતે આપણે સ્વને સમજીએ અને અભિવ્યક્તિ કરીએ છીએ, અન્યોને સમજીએ અને તેની સાથે જોડાઈએ છીએ, અને રોજિંદા પડકારોનો સામનો કરીએ છીએ તેને નક્કી કરે છે. '

– બાર–ઓન (2000)

"Emotional - social intelligence is a cross-section of interrelated emotional and social competencies, skills and facilitators that determine how effectively we understand and

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

express ourselves, understand others and relate with them and cope with daily demands. "

- Bar-On (2000)

4. "Emotional intelligence is the ability to sense, understanding and effectively apply the power and quomen of emotions as a source of human energy information, connection and influence. "

-Robert Cooper and Other (1997)

5. "Emotional intelligence is a way of organizing understanding and choosing how we think, feel and act it shapes our interactions with others and our understanding of ourselves. "

- Friedman (1998)

6. "Emotional intelligence is the innate potential to feel use, communicate, recognize, remember, learn from manage, understand and explain emotions. "

- S. Hein (2007)

7. "Emotional intelligence is the ability of an individual to appropriately and Successfully respond to a vast variety of emotional stimuli being elicited from the inner self and immediate environment. "

- Dalip Singh (2003)

આમ, આવેગિક બુદ્ધિ એટલે જીવનની સમસ્યાઓના ઉકેલમાં આવેગોનો ઉપયોગ કરવાની અને આપણી લાગણીઓનું વ્યવસ્થાપન કરીને વધુ અસરકારક રીતે જીવન જીવવાની ક્ષમતા.

1. 4. 3 આવેંગિક બુદ્ધિની લાક્ષણિકતાઓ (Characteristics of Emotional Intelligence) આવેગિક બુદ્ધિની લાક્ષણિકતાઓની યાદી નીચે મુજબ છે:

1) આવેગિક બુદ્ધિ એ ક્ષમતાઓનો સમૂહ છે.
2) આવેગિક બુદ્ધિ પોતાના અને અન્યના આવેગોને ઓળખવાની ક્ષમતા છે.
3) આવેગિક બુદ્ધિ પોતાના અને અન્યના આવેગોને સમજવાની ક્ષમતા છે.
4) આવેગિક બુદ્ધિ પોતાના અને અન્યના આવેગોને નિયંત્રિત કરવાની ક્ષમતા છે.
5) આવેગિક બુદ્ધિ આવેગિક જ્ઞાનના ઉપયોગ દ્વારા અન્ય સાથેના સંબંધોમાં સુધારો કરવાની ક્ષમતા છે.
6) આવેગિક બુદ્ધિની ક્ષમતા દ્વારા વ્યક્તિ આંતરિક પ્રેરણા મેળવી શકે છે.
7) આવેગિક બુદ્ધિ અન્ય પર પ્રભાવ ઉભો કરવાની ક્ષમતા છે.

8) આવેગિક બુદ્ધિ દ્વારા વ્યક્તિ પોતાની આસપાસની પર્યાવરણીય માંગ અને દબાણને પહોંચી વળે છે.
9) આવેગિક બુદ્ધિ દ્વારા વ્યક્તિ પોતે કઈ રીતે વિચારે છે કે વર્તન કરે છે તે સમજી શકે છે અને વિચાર અને વર્તનની પસંદગી કરી શકે છે.
10) આવેગિક બુદ્ધિની ક્ષમતા અને આવેગિક જ્ઞાનના ઉપયોગ દ્વારા વ્યક્તિ પોતાના જીવન, શિક્ષણ, વ્યવસાય, સંબંધ જેવા દરેક ક્ષેત્રમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

1. 4. 3 ઉચ્ચ અને નિમ્ન આવેગિક બુદ્ધિ ધરાવતી વ્યક્તિની લાક્ષણિકતાઓ

(Characteristics of High and Low Emotional Intelligence with Person)

S. Hein (1996) ઉચ્ચ આવેગિક બુદ્ધિ અને નિમ્ન આવેગિક બુદ્ધિ ધરાવતી વ્યક્તિની લાક્ષણિકતા આ મુજબ દર્શાવે છેઃ

1. 4. 4. 1 નિમ્ન આવેગિક બુદ્ધિ ધરાવતી વ્યક્તિની લાક્ષણિકતાઓ

(Characteristics of Low Emotional Intelligence with Person)

1. પોતાની લાગણીઓ માટે જવાબદારી સ્વીકારતા નથી પણ તેને માટે અન્ય પર આરોપ મૂકે છે.
2. ‘હું અનુભવું છું કે...’ આવી વાકય રચના બોલી શકતા નથી પણ હું વિચારું છું કે...' તેનાથી વાકયની શરૂઆત કરે છે.
3. પોતે કયા પ્રકારની લાગણી અનુભવે છે તે જણાવી શકતા નથી.
4. અન્યની લાગણી પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોતા નથી.
5. તે અન્ય પ્રત્યે સહાનુભૂતિ ધરાવતા નથી.
6. તે પોતાના વર્તન પહેલા અન્યની લાગણીઓને ધ્યાનમાં લેતા નથી.
7. જવાબદારી સ્વીકારવામાંથી બચે છે તે એમ જણાવે છે કે ‘હું શું કરી શકતો હતો ?’, ‘મારી પાસે કોઈ વિકલ્પ ન હતો. '
8. તે વધુ પડતા નિરાશાવાદી હોય છે કે વધુ પડતા આશાવાદી હોય છે. વધુ પડતા આશાવાદી અવાસ્તવિક કાર્યો–વર્તન કરે છે.
9. અન્ય સાથે સંબંધ બાંધવાનું ટાળે છે.
10. તે અન્યને સાંભળવામાં નબળા હોય છે. પ્રત્યાયન દરમિયાન આવેગિક સંકેતો પ્રત્યે ધ્યાન આપી શકતા નથી. લાગણી કરતા હકીકતો પ્રત્યે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

1. 4. 4. 2 ઉચ્ચ આવેગિક બુદ્ધિ ધરાવતી વ્યક્તિની લાક્ષણિકતાઓ

(Characteristics of High Emotional Intelligence with Person)

1. પોતાની લાગણીઓને 'હું અનુભવું છું કે...' વાકય સાથે સ્પષ્ટ અને પ્રત્યક્ષ રીતે અભિવ્યક્તિ કરે છે.
2. પોતાના આવેગોને અભિવ્યકત કરવામાં ડરતા નથી.
3. ભય, ચિંતા, શરમ, નિરાશા જેવા નકારાત્મક આવેગોથી દોરાતા નથી.
4. અશાબ્દિક પ્રત્યાયનને સમજવા સક્ષમ હોય છે.
5. તે આંતરિક પ્રેરણાસ્ત્રોત ધરાવે છે. સત્તા, સંપત્તિ, સ્વીકૃતિ, મોભો વગેરે જેવા પરિબળોથી પ્રેરાતા નથી.
6. તે આશાવાદી હોય છે છતાં પણ વાસ્તવિકતાને સ્વીકારે છે.
7. તે અન્ય વ્યક્તિની લાગણીઓમાં રસ ધરાવે છે.
8. તે અનેકવિધ લાગણીઓને ઓળખવા સક્ષમ હોય છે.
9. તે કારણ, તર્ક અને વાસ્તવિકતા સાથે લાગણીઓનું સંતુલન જાળવે છે.

તે સ્વતંત્રતા, આત્મવિશ્વાસુ અને નૈતિક હોય છે.

કાર્યસ્થળે આવેગિક બુદ્ધિ

કાર્યસ્થળ માં ભાવાત્મક બુદ્ધિ માનવ – માનવ વચ્ચે તંદુરસ્ત સંબંધો, અસરકારક અને એકંદરે સંસ્થાકીય પર્યાવરણ માં શાંતિ અને સુખાકારી જળવાય જે સંસ્થાકીય સફળતા માટે નિર્ણાયક છે. તેમજ સંસ્થામાં કામ કરતા કર્મચારી ની કાર્ય સામેલગીરી અને કાર્ય સંતોષ માં વધારો થાય છે.

કાર્યસ્થળે આવેગિક બુદ્ધિ ની અસરકારકતાના કેટલાક મુખ્ય મનોવૈજ્ઞાનિક પાસાઓ ની નીચે મુજબ ચર્ચા કરી શકાય

સ્વ જાગૃતિ

આમાં તમારી પોતાની લાગણીઓ, શક્તિઓ નબળાઈઓ ને ઓળખવા અને સમજવાનો સમાવેશ થાય છે અને કાર્ય પર તમારા વિચારો અને ક્રિયાઓને કેવી રીતે અસર કરેછે. સ્વ જાગૃત વ્યક્તિઓ તેમની કાર્યકુશળતા અને મર્યાદાઓનું ચોક્કસ મૂલ્યાંકન કરી શકે છે જે સારી રીતે નિર્ણય લેવાની અને સ્વ નિયમન તરફ દોરી જાય છે.

સ્વ નિયમન

એકવાર તમે જો તમારી લાગણી ઓ ને વાકેફ થઇ જાઓ, to તમે તેને અસરકારક રીતે સંચાલિત કરી શકો છો. આમાં આવેગજન્ય વર્તુંણકો ને નિયંત્રિત કરવી પરિવર્તન માટે અનુકુલન કરવું અને

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

પડકારજનક પરિસ્થિતિઓમાં પણ સકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ જાળવવાનો સમાવિષ થાય છે. સ્વનિયમિત વ્યક્તિઓ ઘણીવાર કાર્યસ્થળે વધુ ભરોસાપાત્ર અને સ્થીતીસ્થાપક તરીકે જોવા મળે છે.

સહાનુભુતિ

સહાનુભુતિ અન્યની લાગણી ઓ ને સમજવા અન્ય લોકો સાથે સારી રીતે જોડાવું એ એક પ્રતિભા છે. કોઈપણ પ્રતિભાની જેમ ગ્રાફિક ડિઝાઇન થી લઈને સુથારી કામ સુધી તે અનન્ય છતાં પૂરક કુશળતા પર આધાર રાખે છે. સહાનુભૂતિમાં અન્ય લોકોને કેવુ લાગે છે તે ઓળખવુ, સમજવું અને પ્રશંસા કરવાની બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. અસરકારક વ્યક્તિગત સંબંધો બાંધવામાં સહાનુભૂતિ અગત્યનું ઘટક સાબિત થયું છે. બીજાની શરીરની ભાષા અને અવાજના ટોનને ઓળખવાથી માંડીને લોકોની લાગણીઓને વધુ સારી રીતે વાંચવામાં મદદ કરે છે. જેમ જેમ તમે તમારી આવેગીક બુદ્ધિનો વિકાસ કરો છો તેમ તેમ સહાનુભૂતિ તમને એ સમજવામાં મદદ કરશે કે તમારી આસપાસના દરેક વ્યક્તિએ હજુ સુધી તમારી સ્વ-જાગૃતિ, સ્વ-નિયમન અથવા આંતરિક પ્રેરણાનું સ્તર પ્રાપ્ત કર્યું નથી. તમે સમજી શકશો કે તમે એવી વિવિધ સંસ્થામાં કામ કરો છો જ્યાં બીજી સંસ્કૃતિઓ અને ભિન્ન અભિરુચિઓ ધરાવતા લોકો તમારા કરતા સંચારની અલગ સમજ ધરાવતા હોય

પ્રેરણા:-

પ્રેરણા એ તાત્કાલિક પુરસ્કારોને બદલે વ્યક્તિગત સંતોષ માટે તમારા લક્ષ્યોને અનુસરવાની ઈચ્છાનો સંદર્ભે આપે છે. તે તમારી આંતરિક ઇરણને તેમજ તમારા જુસ્સાને પ્રતિબિંબિત કરે છે. આવેગિક બુદ્ધિના માળખાના મુખ્ય ઘટક તરીકે આંતરિક પ્રેરણા અર્થપૂર્ણ, લાંબા ગાળાના લક્ષ્યો તરફ તમારી લાગણી પ્રસારિત કરવાની તમારી ક્ષમતાના માપદંડ તરીકે કામ કરે છે.

(5) સામાજિક કુશળતા:

સામાજિક કુશળતા વિકાસમાં વધુ સામાજિક જાગૃતિ અને સંબંધોનું સંચાલન સામેલ છે જેથી નેતાઓ અને ઉદ્યોગ સાહસિકો માટે તે અસરકારક બની રહે છે. અસરકારક સંદેશાવ્યવહાર, સંઘર્ષનું વ્યવસ્થાપન, સહયોગ અને તંદુરસ્ત સંબંધો બાંધવા અને જાળવવા માટે સામાજિક કુશળતા ખૂબ જ અગત્યની સાબિત થઈ છે. ઉ. દા. , તરીકે ભલે તમે ઉદ્યોગ સાહસિક હોય, ટીમ લીડર હોય કે સ્ટાફ મેમ્બર હોય સામાજિક કુશળતા તમારા વ્યક્તિત્વ અને સંબંધીત આવડત તમારા શિક્ષણ અને કાર્યના અનુભવના દરેક પાસાને મજબૂત બનાવશે. હકીકતમાં IQ અને EQ ના મિશ્રણમાં આવેગિક બુદ્ધિના પાંચ ઘટકો તમને મોટા ભાગની પરિસ્થિતિઓમાં વધુ સારી રીતે સેવા આપે છે. ઉપરાંત તે સતત વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે પરિપક્વ બુદ્ધિનું અગત્યનું પાસુ બની રહે

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

આવેગિક બુદ્ધિનુ મહત્વ (Importance of Emotional Intelligence):

- નવા સંબંધોના નિર્માણમાં આવેગિક બુદ્ધિનું ખુબ જ મહત્વ રહેલું છે.
- વ્યક્તિમાં રહેલા મનોભારને ઓછો કરવામાં EI અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.
- આંતર વ્યક્તિગત સંઘર્ષોને દુર કરવામાં મદદ કરે છે.
- કાર્ય સંતોષ માટે પણ IQ ના સ્થાને EQ નું મહત્વ વધુ જોવા મળે છે.
- બીજા લોકોની લાગણીઓને તેમની શરીરની ભાષા પરથી સમજવામાં મદદ કરે છે.
- EI અને IQ બંનેને સંગઠિત કરીને કામ લેવાથી કાર્ય સફળતા પર તેમની વિધાયક અસરો જોઈ શકાય છે.
- પોતાની લાગણીઓને યોગ્ય રીતે સમજવા માટે અને નિયંત્રિત કરવા માટે મદદરૂપ બને છે.
- વ્યક્તિમાં રહેલી આશા, અપેક્ષાઓને સારી રીતે સમજવામાં મદદ કરે છે.
- વ્યક્તિ પોતાની સુષુપ્ત શક્તિઓને સારી રીતે જાણી શકે છે.
- સંતોષજનક સંબંધો સ્થાપિત કરવામાં મદદ કરે છે અને આ સંબંધો લાંબા સમય સુધી જાળવવાની સમજ આપે છે
- EI દ્વારા વ્યક્તિ પોતાના આવેગો પર સારું એવું નિયંત્રણ મેળવી શકે છે.
- કોઈપણ જૂથમાં વ્યક્તિ પોતાની જાતને બીજા સમક્ષ સારી રીતે પ્રદર્શિત કરી શકે છે.
- મુશ્કેલીભર્યા સમયમાં પણ વ્યક્તિ વિધાયક વલણો જાળવી રાખે છે.
- પરિસ્થિતિ અનુસાર વર્તનને સમાયોજિત કરવામાં મદદ મળે છે. ટોચ કક્ષાની સફળતા મેળવવાની સૂઝ વિકસાવે છે

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

પ્રકરણ -3

આવેગિક બુદ્ધિના પ્રતિમાનો

પ્રસ્તાવના

અસરકારક રીતે લાગણીઓ ને ઓળખો, સમજો, મેનેજ કરો, અને વ્યક્ત કરો. તેમાં પોતાની લાગણીઓ અને અન્યની લાગણી બંનેને સમજવા તેનું અર્થઘટન કરવું અને વોચર અને વર્તનને માર્ગદર્શન આપવા માટે આ માહિતી નો ઉપયોગ કરવાનો સમાવેશ થાય છે. વિવિધ પરિસ્થિતિ ઓમાં લાગણીઓને અસરકારક રીતે સમજવા અને તેનો ઉપયોગ કરવાની ક્ષમતાનો ઉલ્લેખ કરે છે. આવેગિક બુદ્ધિ આપણા રોજીંદા જીવનમાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે આપને અન્ય લોકો સાથે કેવી રીતે ક્રીયાપ્રતિક્રિયા કરી એ છીએ તણાવનું સંચાલન કરી છીએ, નિર્ણયો લઈએ છીએ અને સામાજિક જટિલતા ઓ ને નેવિગેટ કરીએ છીએ તે પ્રભાવિત કરેછે. મનોવિજ્ઞાન ના ક્ષેત્રમાં, ભાવાત્મક બુદ્ધિમત્તા ની કલ્પના કરવા અને માપવા માટે ઘણા મોડેલો પ્રસ્તાવિત કરવામાં આવ્યા છે. આ મોડેલો ભાવાત્મક બુદ્ધિ કેવી રીતે રચાય છે અને વર્તન અને સુખાકારી કેવી રીતે અસર કરે છે તેના પર વિવિધ પ્રરિપ્રેક્ષ્યો પ્રદાન કરે છે આવેગિક બુદ્ધિને વિવિધ દૃષ્ટિકોણથી સમજાવવાના પ્રયાસો થઈ રહ્યા છે. તેથી તેના અંગે ઘણા પ્રતિમાનો જોવા મળે છે. વર્તમાન સમયમાં ત્રણ પ્રતિમાનોને અગત્યના માનવામાં આવે છે.

1. માયર–સેલોવે મોડેલ (The Mayer-Salovey Model)
2. ગોલમેન મોડેલ (The Goleman Model)
3. બાર–ઓન મોડેલ (The Bar-On Model)

આવેગિક બુદ્ધિની સમજૂતી બે સામાન્ય અભિગમો દ્વારા વ્યકત થાય છે.

1. શક્તિ અભિગમ (Ability Approach)
2. સામાજિક–આવેગિક અભિગમ (Socio-Emotional Approach)

શક્તિ અભિગમમાં આવેગિક બુદ્ધિને વિવિધ ક્ષમતાઓના સંદર્ભમાં સમજાવવામાં આવે છે. માયર–સેલોવે મોડેલ આ પ્રકારનો અભિગમ ધરાવે છે. જ્યારે સામાજિક-આવેગિક અભિગમમાં આવેગિક બુદ્ધિને કેટલીક ક્ષમતાઓ ઉપરાંત વ્યક્તિત્વ વિશેષગુણો દ્વારા સમજાવવામાં આવે છે. આ પ્રકારના મોડેલમાં ગોલમેન, બાર–ઓન અને મેકક્રાયે આપેલ મોડેલોનો સમાવેશ થાય છે.

(1) માયર–સેલોતે મોડેલ (The Mayer-Salovey Model)

પિટર સેલોવે અને જ્હોન માયરે આપેલા આ મોડેલમાં આવેગિક બુદ્ધિની નીચેની બાબતોનો સમાવેશ થાય છે.

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

1 આવેગનું પ્રત્યક્ષીકરણ, મૂલ્યાંકન અને અભિવ્યક્તિ

આ ક્ષેત્રમાં પોતાની તથા અન્યની લાગણીઓને ચોક્કસાઈપૂર્વક અને યોગ્ય શબ્દો કે નામ દ્વારા ઓળખવાની અને વાસ્તવિક તથા અવાસ્તવિક આવેગિક અભિવ્યક્તિઓ વચ્ચે ભેદ પારખી શકવાની શક્તિનો સમાવેશ થાય છે.

2 વિચારોની સરળતા માટે આવેગોનો ઉપયોગ

આ ક્ષેત્રમાં વિચાર અને સ્મૃતિમાં આવેગોનો ઉપયોગ કરવાની અને લાગણીઓ અંગે યોગ્ય નિર્ણયો લેવાની ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે. વધુમાં બૌદ્ધિક અને સર્જનાત્મક કાર્યોમાં પણ આવેગોનો ઉપયોગ કરવાની ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે.

3 આવેગોને સમજવા

આ ક્ષેત્રમાં જટિલ આવેગોને અને આવેગાત્મક સાંકળો (Emotional Chains) ને સમજવાની શક્તિ, આવેગોના પરિણામોને અને વિવિધ આવેગો વચ્ચેના તફાવતોને ઓળખવાની ક્ષમતા અને એક તબક્કામાંથી અન્ય તબક્કામાં થતા આવેગના ગમનને સમજવાની ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે.

4 આવેગાત્મક અને બૌદ્ધિક વિકાસના ઉત્તેજન માટે આવેગો પર વિચારશીલ નિયમન

આ ક્ષેત્રમાં સુખદ અને અસુખદ લાગણીઓ પ્રત્યે મુકત રહેવાની ક્ષમતા, જરૂર જણાય ત્યારે આવેગિક સ્થિતિમાંથી યોગ્ય નિર્ણય દ્વારા પ્રવેશવાની અને બહાર નીકળવાની ક્ષમતા, વિશેષ કરીને નિષેધક આવેગોમાં ફેરફાર કરવાની અને સુખદ આવેગોને વધારીને આવેગોનું વ્યવસ્થાપન કરવાની ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે. આ વ્યવસ્થાપનમાં આવેગો જે અર્થ દર્શાવે છે તેને દબાવ્યા વગર અથવા અતિશયોક્તિ કર્યા વગર આવેગોનું વ્યવસ્થાપન કરવાની ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે.

(2) ગોલમેન મોડેલ (The Goleman Model)

ગોલમેને 1995 માં પોતાનું આવેગિક બુદ્ધિનું મોડેલ રજૂ કર્યું હતું. જેમાં નીચેના પાંચ ક્ષેત્રો કે આવેગિક સામર્થ્યો દર્શાવ્યા છે.

1. પોતાના આવેગોને જાણવા (Knowing Your Emotions)

આ ક્ષેત્રમાં પોતાની આવેગિક સ્થિતિ ઓળખવાની અને તેમને નામ આપવાની ક્ષમતા તથા આવેગો, વિચાર અને ક્રિયા વચ્ચેના સંબંધને સમજી શકવાની ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે.

2. આવેગોનું વ્યવસ્થાપન (Managing Your Emotions)

આ ક્ષેત્રમાં પોતાની આવેગિક સ્થિતિઓનું વ્યવસ્થાપન કરવાની, અયોગ્ય કે અનિચ્છનીય આવેગિક સ્થિતિઓને નિયંત્રિત કરવાની અને તેમને વધુ યોગ્ય આવેગિક સ્થિતિમાં ફેરવવાની ક્ષમતાઓનો સમાવેશ થાય છે.

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

3. સ્વને પ્રેરિત કરવી (Motivating Yourself)

આ ક્ષેત્રમાં સિદ્ધિ અને સફળતા મેળવવાની પ્રેરણા સાથે સંકળાયેલ આવેગિક સ્થિતિઓમાં સ્વ–ઈચ્છાથી (at will) પ્રવેશવાની ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે.

4. અન્યોના આવેગોને ઓળખવા (Recognising and Understanding Other's Emotion's)

આ ક્ષેત્રમાં અન્ય લોકોના આવેગોનું અર્થઘટન કરવાની, તેમના આવેગો પ્રત્યે સંવેદનશીલ થવાની અને તેને પ્રભાવિત કરવાની ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે.

5. સંબંધોને યોગ્ય રીતે જાળવવા (Managing Relationships)

આ ક્ષેત્રમાં આંતરવૈયક્તિક સંબંધોમાં પ્રવેશવાની અને સંતોષપ્રદ રીતે તેમને જાળવવાની ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે.

(3) બાર–ઓનનું આવેગિક-સામાજિક બુદ્ધિ મોડેલ (The Bar-On Model of Emotional Social Intelligence)

સુવેન બાર–ઓનના 2006 ના અદ્યતન મોડેલમાં નીચેની બાબતોનો સમાવેશ આવેગિક બુદ્ધિમાં કરવામાં આવે છે.

1. આવેગો અને લાગણીઓને ઓળખવાની, સમજવાની અને અભિવ્યકત કરવાની ક્ષમતા
2. અન્ય લોકોની લાગણીઓને સમજવાની અને તેમની સાથે સંબંધ બાંધવાની ક્ષમતા
3. આવેગોનું વ્યવસ્થાપન કરવાની અને નિયંત્રિત કરવાની ક્ષમતા
4. વ્યક્તિગત અને આંતરવૈયક્તિક સ્વરૂપના પ્રશ્નો ઉકેલવાની, પરિવર્તનનું વ્યવસ્થાપન કરવાનીઅને અનુકૂલન સાધવાની ક્ષમતા
5. વિધાયક અસરો ઉત્પન્ન કરવાની અને સ્વ–પ્રેરિત થવાની ક્ષમતા

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

પ્રકરણ - 4

આવેગાત્મક બુદ્ધિ નું માપન

પ્રસ્તાવના

આવેગાત્મક બુધ્દી ના ક્ષેત્રે પાશ્ચાત્ય મનોવૈજ્ઞાનિકો જ નહિ પરંતુ ભારતીય મનોવૈજ્ઞાનિકોએ પણ કસોટી કે પરીક્ષણો નિર્માણ કે વિકસાવવાનું કાર્ય કર્યું છે. પરંતુ ભારતીય અને પાશ્ચાત્ય પરિપ્રેક્ષ્ય માં વિકસિત અને પ્રમાણિત આવેગાત્મક બુદ્ધિ પરીક્ષણો કે કસોટીઓના આધારમાં વૈવિધ્યતા જોવા મળે છે જે પોતાના દેશની સંસ્કૃતિ ના આધાર પર તાર્કિક લાગે છે.

આવેગાત્મક બુદ્ધિ ના માપન માટે પાશ્ચાત્ય મનોવૈજ્ઞાનિકોએ ઘણા પ્રયત્ન કર્યા છે. એજ રીતે ભારતીય મનોવૈજ્ઞાનિકોએ પણ આવેગાત્મક બુદ્ધિ કસોટી ઓ કે પરીક્ષણો નું નિર્માણ ભારતીય પરિસ્થિતિ ઓ માં કર્યું છે. અહીં આપણે કેટલાક મુખ્ય આવેગાત્મક બુદ્ધિ પરીક્ષણો નું વર્ણન કરીશું જે ઘટકો ની દ્રષ્ટિ કે સંદર્ભમાં તે અલગ છે.

આવેગિક બુદ્ધિના માપન માટે કસોટી ઓનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ કે સ્વ- નિવેદાનાત્મક માંપનનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ તે અંગે ઘણા વિવાદ જોવા મળે છે. મોટાભાગના મનોવૈજ્ઞાનિકો કસોટીની તરફેણ કરે છે તેમ છતાં સ્વ નિવેદનાત્મક સંશોધનિકાઓ પણ ઘણી લોકપ્રિય થયેલી જોવા મળે છે.

માયર, ડીપોલો અને સેલોવે એ 1990 માં આવેગિક બુદ્ધિ ના માપન માટે ની સૌપ્રથમ તુલા એક જર્નલમાં પ્રસિદ્ધ કરી હતી. ત્યાર પછીના વર્ષોમાં આવેગિક બુદ્ધિના માપન માટે ઘણા સાધનો વિકસી ચૂક્યા છે. તેમાં ઘણી અપ્રમાણિક સ્વ- નિવેદાનાત્મક તુલાઓનો પણ સમાવેશ થાય છે, જે વર્તમાનપત્રો, સામયિકો અને ઇન્ટરનેટ વેબસાઈટમાં ઘણીવાર જોવા મળે છે. આવેગિક બુદ્ધિ ના માપન કરવા માટે વ્યવસ્થિત રીતે વિકસાવવામાં આવેલા સાધનો પણ જોવા મળે છે.

આવેગિક બુદ્ધિ ના માપનો ત્રણ વિભાગ માં વર્ગીકૃત કરી શકાય

(ક) શક્તિ માપનો (Ability Measures)

(ખ) સ્વ- નિવેદાનાત્મક માપનો (Self-Report Measure)

(ગ) નિરીક્ષક-મૂલ્યાંકન માપનો (Observer – rating measures)

(ક) શક્તિ માપનો (Ability Measures) :

શક્તિ માપનનોમાં કેટલીક એવી કસોટીઓનો સમાવેશ થાય છે જે આવેગિક બુદ્ધિના શક્તિ મોડેલને અનુસરે છે. શક્તિ માપન અંતર્ગત નીચેની કસોટી નો સમાવેશ થાય છે.

- **બહુઘટક આવેગિક બુદ્ધિ તુલા (Multifactor Emotional intelligence Scale – MEIS) :**
  MEIS આવેગિક બુદ્ધિ ની એક શક્તિ કસોટી છે જે માયર, સલોવે એ ડેવિડ કેરુસો દ્વારા વિકસાવવામાં આવી છે. તેમણે આવેગિક બુદ્ધિની વિભાવનામાં “સંજ્ઞાત્મક બુદ્ધિ”ના ઘટક પર

વધુ ભાર મૂક્યો છે. તેથી, આવેગિક બુદ્ધિના માપન માટે સ્વ નિવેદાનાત્મક સાધન ને બદલે બુદ્ધિ કસોટી ઓ ની જેન કર્તુત્વ –આધારિત સાધન વિકસાવ્યું છે. આ તુલામાં 12 સામર્થ્ય કસોટી ઓ છે જે મુખ્યત્વે 4 શક્તિ ઘટકોનું માપન કરે છે.

(1) **આવેગિક ઓળખ, પ્રત્યક્ષીકરણ અને અભિવ્યક્તિ** :

આ કસોટી માં ચહેરાઓ, સંગીત, વાર્તાઓ અને પ્રતીમો પરથી આવેગિક પ્રત્યક્ષીકરણ કરવાનું હોય છે.

(2) **વિચારોમાં આવેગિક સરળતા** :

આ ઘટકના માપન માટે માનસિક સંવેદનો સાથે આવેગોને સાંકળવામાં આવે છે. જેમ કે, સ્વાદ અને રંગ સાથે સાંકળવા અથવા કોઈ કળાના કાર્ય માં તેનો ઉપયોગ કરવો તથા તર્ક અને સમસ્યા ઉકેલમાં આવેગનો ઉપયોગ જેવી ક્ષમતા ઓ નો સમાવેશ થાય છે.

(3) **આવેગિક સમજણ** :

આ ઘટક માં કેટલીક આવેગિક સમસ્યાઓને ઉકેલવાની હોય છે. જેમ કે, ક્યા આવેગો સમાન કે વિરોધી છે તે જાણવું અને તેમની વચ્ચે શું સંબંધ છે તથા એક આવેગ બીજા આવેગો માં શી રીતે પરિવર્તિત થાય છે તે અંગેની વિગતો છે.

(4) **આવેગિક વ્યવસ્થાપન** :

આ ઘટક દ્વારા પોતાના આવેગો અને અન્યના આવેગોના નિયંત્રણ અંગેની સમજણ નું માપન થાય છે. વધુમાં તેમાં આવેગો અનફે ના સામાજિક નિયમોના સૂચિતાર્થો અંગેની સમજણ પણ મપાય છે. આ તુલા માં વિકલ્પો આપેલા હોય છે. તેમાં વિગતો પ્રત્યે પ્તિચાર આપવા માટે પ્રયોજ્ય એ ઊંચા પ્રમાણ માં સંજ્ઞાન નો ઉપયોગ કરવો પડે છે. તજ્જ્ઞનો ના સહકાર થી દરેક વિગતના સાચા ઉત્તરો નક્કી કરવામાં આવ્યા છે.

- **માયર, સેલોવે, કેરૂસો આવેગિક બુદ્ધિ કસોટી (Mayer, Salovery, Caruso Emotional Intelligence Test - MSCEIT)**
- MSCEIT હકીકતે MSCEIT જ રીવાઈઝડ કસોટી છે, જે MSCEIT માં દર્શાવેલ આવેગિક બુદ્ધિ ના ચાર ક્ષેત્રોનું જ માપ આપે છે. તેમાં પણ કેટલીક સ્વતંત્ર પેટા કસોટી છે જે આ જ ક્ષેત્રોનું માપન કરે છે. MSCEIT એક કર્તૃત્વ આધારિત કસોટી છે. માયર-સેલોવોએ ૧૯૯૭ માં રજુ કરેલા પ્રતિમાનના ઘટકોનું તેમાં માપ મળે છે. MSCEIT પુખ્તવય વ્યક્તિઓ માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે. જ્યારે MSCEIT-YV-R **(The Mayer, Salovery, Caruso Emotional Intelligence Test –Youth Version – Reaserch Edition)** 12 થી 18 વર્ષની વય ધરાવતા તરુણોની આવેગિક બુદ્ધિના માપન માટે વપરાય છે.

(ખ) સ્વ- નિવેદાનાત્મક માપનો (Self-Report Measure)

છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં આવેગિક બુદ્ધિના માપન માટે સ્વ- નિવેદાનાત્મક સ્વરૂપના સાધનો પણ વિકસાવવામાં આવ્યા છે. આ વિભાગમાં નીચે મુજબની સ્વ- નિવેદાનાત્મક તુલાઓનો સમાવેશ થાય છે.

(1) ગોલ્મેનની આવેગિક બુદ્ધિ તુલા :

ગોલમેને (1998) એક સામાન્ય સ્વરૂપની સ્વ- નિવેદાનાત્મક બનાવી છે, જેમાં તેને દસ વિગતો રાખી છે. અહી દરેક વિગત માં એક કાલ્પનિક સ્થિતિ રજૂ કરી હોય છે. અને વ્યક્તિએ તેના વૈકલ્પિક ઉત્તારોમાંથી એક ઉત્તર પસંદ કરી જવાબ આપવાનો હોય છે.

(2) બાર – ઓનની EQ સંશોધનિકા

બાર-ઓને 1997 માં આવેગિક બુદ્ધિ (EQ) ના માપન માટે આ સંશોધનીકા વિકસાવી છે. બાર-ઓને પોતાના મોડેલમાં આવેગિક બુદ્ધિના પાંચ મુખ્ય રચનાત્મક ઘટકો દર્શાવ્યા છે. EQ – માં દરેક મુખ્ય ઘટકમાં વિવિધ પેટા ઘટકોના માપન માટેની તુલાઓનો સમાવેશ કર્યો છે. આમ, તેમાં કુલ 15 પેટા તુલાઓ છે જેને પાંચ વિભાગમાં વિભાજીત કરી છે :

(અ) અંતરવૈયતિક (Intrapersonal)

(1) આવેગિક સ્વ-સભાનતા

(2) આગ્રહીપણું

(3) સ્વ-સન્માન

(4) સ્વ-સાક્ષાત્કાર

(5) સ્વતંત્રતા

(બ) આંતરવૈયક્તિક (Interpersonal)

(1) આંતરવૈયક્તિક સંબંધો

(2) સામાજિક જવાબદારી

(ક) મનોભાર વ્યવસ્થાપન (Stress management)

(1) સમસ્યા ઉકેલ

(2) વાસ્તવિકતા ચકાસણી

(ડ) અનુકુલનક્ષમતા (Adaptability)

(1) લવચિકતા

(2) મનોભાર સહ્યતા

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

(ઈ) સામાન્ય મનોદશા (General Mood)

(1) આંનદ

(2) આવેશ નિયંત્રણ

(3) આશાવાદી વલણ

EQ – માં સક્ષિપ્ત વાક્યના સ્વૂપ્મ કુલ ૧૩૩ વિગતો છે અને તે 5 પોઈન્ટ પ્રતિચાર તુલા છે આ તુલાનો સત્તર વર્ષ અને તેથી વધુ ઉમર ધરાવતા લોકો માટે ઉપયોગ કરી શકાય છે. તેને ભરવા માટે લગભગ ચાલીસ મિનીટ જેવો સમય લાગે છે. તેમાં સમગ્ર EQ પ્રાપ્તાંક અને 15 પેટા તુલાઓ પર અલગ પ્રાપ્તાંક મળે છે. વધુમાં તેમાં બે યથાર્થતા તુક્લાઓ પણ ઉમેરવામાં આવી છે.

(3) EQ-I Map :

આવેગિક બુદ્ધિ ના માપન માટે કૂપરે 19977 માં સ્વ –નિવેદનાત્મક સ્વરૂપની આ કસોટી વિકસાવી છે. આ તુલામાં શરૂઆતમાં ચાર પાસાંઓનો સમાવેશ કરતા કુલ પાંચ પાસાંઓ પર વ્યક્તિ ને પ્રાપ્તાંક મળેછે આ પાંચ પાસાંઓ નીચે મુજબ છે :

(1) પ્રવર્તમાન વાતાવરણ (Current Environment) :

અહિ વર્તમાન વાતાવરણમાં જીવન દબાણો અને જીવન સંતોષ નો સમાવેશ કર્યો છે.

(2) આવેગિક સાક્ષરતા (Emotinal Literacy) :

આ પાસમાં આવેગિક સ્વ-સભાનતા, આવેગિક અભિવ્યક્તિ અને અન્યોની આવેગિક સભાનતાનો સમાવેશ થાય છે

(3) EQ-સામ્થર્યો (Competencies) :

તેમાં હેતુલક્ષીતા, સર્જનાત્મકતા, સ્થિતિસ્થાપકતા, આંતરવૈયક્તિક જોડાણો અને રચનાત્મક અસંતોષ નું માપન કરી શકાય છે.

(4) EQ મુલ્યો અને વલણો (Values and Attitudes) :

આ EQ વિભાગમાં વ્યક્તિનું દ્રષ્ટિબિંદુ, કરુણા, અંત:સ્ફૂરણા, વિશ્વાસ નું પ્રમાણ, વ્યક્તિગત શક્તિ, અંગત સતા અને સુગ્રંથિત સ્વનો સમાવેશ થાય છે

(5) EQ ફલિતાર્થો (Outcomes) :

અહિ વ્યક્તિનું સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય, જીવનની ગુણવત્તા, આંતરવૈયક્તિક સંબંધો ની ગુણવત્તા અને ઇષ્ટતમ કર્તુત્વનાં માપો મળે છે

મનોવૈજ્ઞાનિક માંપનના એક સાધન તરીકે સ્વ-નિવેદનાત્મક પદ્ધતિનો ઉપયોગ ઘણા વર્ષો થી કરવામાં આવે છે. પરંતુ આવેગિક બુદ્ધિમાં સમાવિષ્ટ શક્તિઓના માપન માં તેમની ઘણી મર્યાદાઓ દર્શાવવામાં આવે છે.

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

(ગ) નિરીક્ષક મુલ્યાંકન તુલા (Observer Rating Scales) :

આ વર્ગમાં આવેગિક સામ્થર્ય સંશોધનિકા નો સમાવેશ કરી શકાય. આ પ્રકારની સંશોધનિકાનો ફાયદો એ છે કે તેને આત્મ નિવેદનાત્મક સંશોધનિકા તરીકે પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે તથા અન્ય નિરીક્ષક દ્વારા તેના વ્યક્તિનું મૂલ્યાંકન કરાવી શકાય છે. આવેગિક બુદ્ધિને માત્ર કૌશલ્યોના સંદર્ભમાં સમજાવવામાં આવે ત્યારે નિરીક્ષક મૂલ્યાંકન પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી શકાય. પરંતુ ઘણા મનોવૈજ્ઞાનિકો આ પદ્ધતિની મર્યાદા દર્શાવતા જણાવે છે કે તેમાં વર્તનનું મૂલ્યાંકન નિરીક્ષકો ના નિરીક્ષણ પર આધારિત હોવાથી તેમના ગમા-અણગમા કે પૂર્વગ્રહોથી મૂલ્યાંકન દૂષિત થઇ શકે છે.

આવેગનો અનુભવ દરેકને થાય છે. જો કે, આવેગના ઉદ્દભવ અને અભિવ્યક્તિમાં વિવિધ બાબતો સંકળાયેલી છે. આવેગના અભ્યાસમાં આવેગનું માપન પણ મહત્વનું છે. આવેગનું માપન વિવિધ રીતો દ્વારા થતું હોય છે.

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

પ્રકરણ 5

આવેગોનું સંચાલન

પ્રસ્તાવના

કોઈપણ સંસ્થાની સફળતા માટે અસરકારક નેતૃત્વ નિર્ણાયક છે. નેતાઓ તેમની ટીમોની સંસ્કૃતિ, વ્યૂહરચના અને પ્રદર્શનને આકાર આપવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આજના ઝડપી અને જટિલ વ્યવસાયિક વાતાવરણમાં, પ્રભાવશાળી બનવા માટે નેતાઓ પાસે વિશાળ શ્રેણીની કુશળતા અને ગુણો હોવા જરૂરી છે. અસરકારક નેતૃત્વ માત્ર ટેકનિકલ કૌશલ્યો, કુશળતા અથવા બુદ્ધિમત્તા વિશે નથી. હકીકતમાં, સૌથી અસરકારક નેતાઓ પાસે ઉચ્ચ સ્તરની આવેગીક બુદ્ધિ (EI) હોય છે. આવેગીક બુદ્ધિ એ નેતૃત્વનું એક મહત્વપૂર્ણ ઘટક છે કારણ કે, તે નેતાઓને અસરકારક રીતે વાતચીત કરવામાં, મજબૂત સંબંધો બાંધવામાં, તકરારનું સંચાલન કરવામાં અને તેમની ટીમોને તેમના લક્ષ્યો હાંસલ કરવા પ્રેરિત કરવામાં મદદ કરે છે.

નેતૃત્વમાં આવેગીક બુદ્ધિનું મહત્વ:- (Importance of Emotional Intelligence in Leadership):

નેતૃત્વની ભૂમિકાઓમાં, EI મજબૂત સંબંધો બાંધવામાં, ટીમ વર્કને પ્રોત્સાહન આપવા અને સકારાત્મક કાર્ય સંસ્કૃતિને પ્રોત્સાહન આપવામાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે. ઉચ્ચ આવેગિક બુદ્ધિ ધરાવતા નેતાઓ તેમની ટીમોને પ્રેરણા અને પ્રોત્સાહિત કરવામાં, સંઘર્ષને ઉકેલવામાં અને પરિવર્તન માટે અનુકૂલન કરવામાં માહિર હોય છે.

- **અસરકારક સંદેશાવ્યવહાર** :

કોઈપણ નેતા માટે અસરકારક સંચાર એ આવશ્યક ગુણવત્તા છે. ઉચ્ચ આવેગિક બુદ્ધિ ધરાવતા નેતાઓ તેમની ટીમના સભ્યો સાથે અસરકારક રીતે વાતચીત કરવા માટે વધુ સારી રીતે સજ્જ છે, કારણ કે તેઓ તેમના પ્રેક્ષકોની જરૂરિયાતોને અનુરૂપ તેમની વાતચીત શૈલીને સમાયોજિત કરી શકે છે. તેઓ તેમની ટીમના સભ્યોની લાગણીઓ પણ વાંચી શકે છે અને તે મુજબ તેમના સંચારને સમાયોજિત કરી શકે છે, જે વધુ ઉત્પાદક અને હકારાત્મક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ તરફ દોરી શકે છે

- **મજબૂત સંબંધો બાંધવા** :

અસરકારક નેતૃત્વ માટે ટીમના સભ્યો સાથે મજબૂત સંબંધો બાંધવા જરૂરી છે. ઉચ્ચ આવેગિક બુદ્ધિ ધરાવતા નેતાઓ તેમની લાગણીઓ અને જરૂરિયાતો પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવીને તેમની ટીમના સભ્યો સાથે વિશ્વાસ અને તાલમેલ બનાવી શકે છે. તેઓ સકારાત્મક અને સહાયક કાર્ય વાતાવરણ પણ બનાવી શકે છે. આનાથી નોકરીમાં સંતોષ, પ્રેરણા અને સંલગ્નતા વધી શકે છે, જે સારા પ્રદર્શન અને ઉત્પાદકતામાં વધારો કરી શકે છે.

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

- **સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપન** :

કોઈપણ કાર્યસ્થળમાં સંઘર્ષ ઉદ્ભવતો જોવા મળે છે તેથી નેતાઓએ તેને રચનાત્મક અને સકારાત્મક રીતે સંચાલિત કરવા માટે પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ. ઉચ્ચ આવેગીક બુદ્ધિ ધરાવતા નેતાઓ તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓ દરમિયાન શાંત અને સંયોજિત રહી શકે છે, અને તેઓ તેમની ટીમના સભ્યો સાથે સહાનુભૂતિ પણ અનુભવી શકે છે, જે સંઘર્ષને ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. તેઓ તેમની ભાવનાત્મક બુદ્ધિનો ઉપયોગ ઉકેલો શોધવા માટે પણ કરી શકે છે જે સામેલ તમામ પક્ષોની જરૂરિયાતોને સંબોધિત કરે છે, જે મજબૂત સંબંધો અને સુધારેલ ટીમવર્ક તરફ દોરી શકે છે.

ઉ. દા. ટીમની અંદર બે ટીમના સભ્યો વચ્ચે સંઘર્ષ છે. સભ્ય Aને લાગે છે કે સભ્ય B પ્રોજેક્ટ પર તેમનો વાજબી હિસ્સો નથી કરી રહ્યો, જ્યારે સભ્ય Bને લાગે છે કે સભ્ય A કાર્યો માટે પૂરતું માર્ગદર્શન આપી રહ્યું નથી.

સોફ્ટવેર લીડર, જે આવેગીક રીતે બુદ્ધિશાળી છે, તે પહેલા બંને ટીમના સભ્યોની લાગણીઓને ઓળખશે અને સ્વીકારશે. તેઓ કંઈક એવું કહી શકે છે, "હું જોઈ શકું છું કે તમે બંને અત્યારે હતાશ અને ભરાઈ ગયા છો. ચાલો એક પગલું પાછળ લઈએ અને આકૃતિ કરીએ કે આપણે સાથે મળીને કેવી રીતે આગળ વધી શકીએ. સોફ્ટવેર લીડર પછી નિર્ણય લીધા વિના બંને પરિપ્રેક્ષ્યોને સક્રિય રીતે સાંભળશે. તેઓ ખુલ્લા પ્રશ્નો પૂછશે અને ટીમના દરેક સભ્યને તેમના વિચારો અને લાગણીઓને આદરપૂર્વક અને રચનાત્મક રીતે વ્યક્ત કરવા પ્રોત્સાહિત કરશે. બંને પક્ષોને સાંભળ્યા પછી, સોફ્ટવેર લીડર પરસ્પર ફાયદાકારક ઉકેલ શોધવા માટે તેમની સાથે કામ કરશે. તેઓ વધુ સંરચિત સંચાર યોજના અથવા કાર્યો અને જવાબદારીઓના સ્પષ્ટ વિભાજનનું સૂચન કરી શકે છે. સમગ્ર પ્રક્રિયા દરમિયાન, સોફ્ટવેર લીડર શાંત અને સહાનુભૂતિ ધરાવતો રહેશે, તે માન્ય રાખશે કે સંઘર્ષ એ કોઈપણ ટીમના વાતાવરણનો કુદરતી ભાગ છે અને તે ખુલ્લા સંચાર અને સહયોગ દ્વારા ઉકેલી શકાય છે. સંઘર્ષનું સંચાલન કરવા માટે આવેગીક બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને, સોફ્ટવેર લીડર તણાવને દૂર કરવામાં, સમજણને પ્રોત્સાહન આપવા અને સમગ્ર ટીમ માટે વધુ સુમેળભર્યું અને ઉત્પાદક કાર્ય વાતાવરણ બનાવવા માટે સક્ષમ છે.

- **નિર્ણય લેવો** :

સફળ નેતૃત્વ માટે અસરકારક નિર્ણય નિર્ણાયક છે. ઉચ્ચ ભાવનાત્મક બુદ્ધિ ધરાવતા નેતાઓ વધુ માહિતગાર અને તર્કસંગત નિર્ણયો લેવા માટે તેમની પોતાની લાગણીઓને ઓળખવાની અને સમજવાની તેમની ક્ષમતાનો ઉપયોગ કરી શકે છે. તેઓ નિર્ણય લેતી વખતે તેમના પરિપ્રેક્ષ્ય અને જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં લેવા માટે તેમની ટીમના સભ્યોની લાગણીઓ સાથે સહાનુભૂતિ દર્શાવવાની તેમની ક્ષમતાનો ઉપયોગ પણ કરી શકે છે. આનાથી વધુ સારા નિર્ણયો થઈ શકે છે જે સંસ્થાના લક્ષ્યો અને મૂલ્યો સાથે વધુ સંરેખિત છે.

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

ઉદાહરણ: ચાલો કહીએ કે સૉફ્ટવેર ડેવલપમેન્ટ ટીમને પ્રોજેક્ટને નવી દિશામાં દોરવા કે કેમ તે અંગેના નિર્ણાયક નિર્ણયનો સામનો કરવો પડી રહ્યો છે. આવેગીક રીતે બુદ્ધિશાળી નેતાઓ આ નિર્ણયના વજનને ઓળખે છે અને તેના માટે વિચારશીલ અને વ્યૂહાત્મક અભિગમ અપનાવે છે. પ્રથમ, તેઓ ટીમના સભ્યો, હિતધારકો અને વપરાશકર્તાઓ તરફથી ડેટા અને પ્રતિસાદ સહિત પ્રોજેક્ટ વિશેની તમામ સંબંધિત માહિતી એકત્રિત કરશે. પછી તેઓ સામેલ તમામ હિતધારકો પર નિર્ણયની સંભવિત અસરને ધ્યાનમાં રાખીને પરિસ્થિતિ પર વિચાર કરવા માટે સમય લેશે. આગળ, તેઓ ટીમના સભ્યો અને અન્ય હિસ્સેદારોની લાગણીઓને ધ્યાનમાં લેશે. તેઓ કંઈક એવું કહી શકે છે, "હું જાણું છું કે આ નિર્ણયની દરેક વ્યક્તિ પર મોટી અસર પડશે. ચાલો આપણે બધા તેના વિશે કેવી લાગણી અનુભવીએ છીએ તેની ચર્ચા કરવા માટે થોડો સમય કાઢીએ. ' તેઓ ખુલ્લા અને પ્રામાણિક સંદેશાવ્યવહારને પ્રોત્સાહિત કરશે, ટીમના સભ્યો અને હિસ્સેદારોને તેમના વિચારો અને ચિંતાઓ સુરક્ષિત અને આદરપૂર્ણ વાતાવરણમાં વ્યક્ત કરવાની મંજૂરી આપશે. તેઓ દરેક વ્યક્તિના પરિપ્રેક્ષ્ય અને લાગણીઓને સંપૂર્ણ રીતે સમજવા માટે સક્રિય સાંભળવાની તકનીકોનો પણ ઉપયોગ કરશે. તમામ સંબંધિત માહિતી અને લાગણીઓને ધ્યાનમાં લીધા પછી, સોફ્ટવેર લીડર એક નિર્ણય લેશે. તેઓ ટીમ અને હિતધારકોને તેમનો તર્ક સમજાવશે, કોઈપણ સંભવિત ચિંતાઓ અથવા વાંધાઓ માટે સહાનુભૂતિ અને સમજણ દર્શાવશે. મહત્વપૂર્ણ અને નિર્ણાયક નિર્ણય લેવા માટે આવેગીક બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને, સોફ્ટવેર લીડર્સ વિચારશીલ અને જાણકાર પસંદગી કરવામાં સક્ષમ છે જે ટીમમાં અને અન્ય હિસ્સેદારો સાથે વધુ સારા પરિણામો અને મજબૂત સંબંધો તરફ દોરી શકે છે.

પ્રેરક અને પ્રેરણાદાયી ટીમના સભ્યો:

ઉચ્ચ ભાવનાત્મક બુદ્ધિ ધરાવતા નેતાઓ તેમની ટીમના સભ્યોને તેમના લક્ષ્યો હાંસલ કરવા માટે પ્રેરણા આપી શકે છે અને પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે. તેઓ સકારાત્મક અને સહાયક કાર્ય વાતાવરણ બનાવવા માટે તેમની ટીમના સભ્યોની લાગણીઓને ઓળખવા અને સમજવાની તેમની ક્ષમતાનો ઉપયોગ કરી શકે છે. તેઓ અસરકારક રીતે વાતચીત કરવાની તેમની ક્ષમતાનો ઉપયોગ કરી શકે છે અને તેમની ટીમના સભ્યોને તેમના કાર્યમાં ઉપર અને આગળ જવા માટે પ્રેરિત કરવા માટે મજબૂત સંબંધો બનાવી શકે છે. આનાથી કાર્યક્ષમતામાં સુધારો શકે અને કાર્ય સંતોષમાં વધારો થઇ શકે.

ઉદાહરણ: ચાલો કહીએ કે સોફ્ટવેર ડેવલપમેન્ટ ટીમ ખાસ કરીને પડકારરૂપ પ્રોજેક્ટ પર કામ કરી રહી છે, અને ટીમના સભ્યો અભિભૂત અને નિરાશા અનુભવી રહ્યા છે. સોફ્ટવેર લીડર ટીમની આવેગીક સ્થિતિને ઓળખે છે અને તેમને પ્રેરણા આપવા માટે પગલાં લે છે. તેઓ ટીમની મહેનત અને સમર્પણનો સ્વીકાર કરશે. તેઓ કંઈક એવું કહી શકે છે, "હું જાણું છું કે આ પ્રોજેક્ટ મુશ્કેલ હતો, પરંતુ હું તમારી સખત મહેનત અને દ્રઢતા માટે તમારા દરેકની પ્રશંસા કરવા માંગુ છું." પછી સોફ્ટવેર લીડર ટીમના સભ્યોની વ્યક્તિગત શક્તિઓ અને યોગદાનને ઓળખીને પ્રોત્સાહન અને સમર્થન આપશે. સમગ્ર પ્રક્રિયા દરમિયાન, સોફ્ટવેર

લીડર સહાનુભૂતિશીલ અને સમજદાર રહેશે, તે ઓળખીને કે ટીમના સભ્યો માનવ છે અને તેમની લાગણીઓ તેમના કાર્યને અસર કરી શકે છે. તેઓ ટીમ માટે તેમની ચિંતા વ્યક્ત કરવા અને સમર્થન માટે પૂછવા માટે સલામત અને સકારાત્મક વાતાવરણ પણ બનાવશે. ટીમને પ્રોત્સાહિત કરવા અને પ્રેરણા આપવા માટે ભાવનાત્મક બુદ્ધિમત્તાનો ઉપયોગ કરીને, સોફ્ટવેર લીડર મનોબળ વધારવા, ઉત્પાદકતા વધારવા અને અંતે સફળ પ્રોજેક્ટ પૂર્ણ કરવા માટે સક્ષમ છે.

સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપન કૌશલ્યો: (Conflict Management):-

સંઘર્ષ એ કોઈપણ કાર્યસ્થળનો સ્વાભાવિક ભાગ છે, ખાસ કરીને વિવિધ જવાબદારીઓ અને વ્યક્તિત્વ ધરાવતા ઘણા લોકો સાથે જેઓ સાથે કામ કરે છે. સંઘર્ષનું સંચાલન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે જેથી કાર્યસ્થળ હકારાત્મક અને સહયોગી વાતાવરણ બની રહે જ્યાં કર્મચારીઓ કામ પર ખુશ રહી શકે.

સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપન કૌશલ્યો શું છે? (What are conflict management skills?):

સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપન કૌશલ્ય તમને સંઘર્ષને કેવી રીતે અસર કરે છે, તમે જેની સાથે કામ કરો છો અને સમગ્ર કાર્યસ્થળને કેવી રીતે અસર કરે છે તેનું સંચાલન કરવામાં તમને મદદ કરે છે. સંઘર્ષ અનિવાર્ય છે તે જાણીને, સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપનનો ઉદ્દેશ્ય સંઘર્ષને કાર્યસ્થળનો એક ઉત્પાદક ભાગ બનાવવાનો છે, અને જો તમારી પાસે આવું કરવાની કુશળતા હોય, તો તમે એવા વાતાવરણમાં યોગદાન આપી શકો છો જ્યાં સંઘર્ષને સ્વીકારવામાં આવે, સંચાલિત કરવામાં આવે અને તેનો સકારાત્મક ઉપયોગ થાય.

સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપન કુશળતાના ઉદાહરણો

સંઘર્ષના સંચાલનમાં ઉપયોગમાં લેવાતી કુશળતાના છ ઉદાહરણો અહીં આપ્યા છે:

અસરકારક સંદેશાવ્યવહાર: અસરકારક સંદેશાવ્યવહારનો અર્થ છે કે તમે કોની સાથે વાતચીત કરી રહ્યાં છો તેની નોંધ લો અને તમારી ભાષા અને અમૌખિક સંકેતોને સમાયોજિત કરો. હાનિકારક અથવા અયોગ્ય ભાષાનો ઉપયોગ કરવાથી બચો.

સક્રિય શ્રવણ: જ્યારે તમે સક્રિય શ્રવણની પ્રેક્ટિસ કરો છો, ત્યારે તમે અન્ય લોકોને જણાવો છો કે તેઓ જે કહેવા માંગો છો તેને તમે મહત્ત્વ આપો છો અને તેમના વિચારો સમજવા તમારા માટે મહત્વપૂર્ણ છે. જ્યારે તમે સક્રિય રીતે સાંભળવા માટે સમય કાઢો છો, ત્યારે તમે અન્ય પરિપ્રેક્ષ્યો શીખી રહ્યા છો જે તમને સંઘર્ષને વધુ સારી રીતે સંચાલિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

સહાનુભૂતિનો અભ્યાસ કરવો: સહાનુભૂતિનો અર્થ છે કે તમે સમજો છો કે અન્ય વ્યક્તિ કેવું અનુભવે છે કારણ કે તમે સભાનપણે તેમના પરિપ્રેક્ષ્યને જોવા માટે સમય કાઢો છો. સહાનુભૂતિ સાથે તમે તમારા સમકક્ષની જરૂરિયાતો, ઈચ્છાઓ, પ્રેરણાઓ અને ધ્યેયો શું છે તે પણ વધુ સમજી શકો છો.

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

સમસ્યાનું નિરાકરણ: સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાની કુશળતા પ્રદર્શિત કરવા માટે, તમે સમસ્યાના ઉકેલ માટે વિચાર-વિમર્શ કરી શકો છો, અન્ય લોકો સાથે સહયોગ કરી શકો છો, અંતર્ગત મુદ્દાને સંપૂર્ણ રીતે સમજવાનો પ્રયત્ન કરી શકો છો અને પછી યોગ્ય નિરાકરણ પ્રદાન કરી શકો છો.

સકારાત્મક વલણ: સકારાત્મક વલણ જાળવવાથી તમને સંઘર્ષમાંથી પ્રક્રિયા કરવામાં અને કાર્ય કરવામાં મદદ મળી શકે છે જેથી પરિણામ વધુ સુમેળભર્યું કાર્યસ્થળ બને. સકારાત્મકતા તમને એ સમજવામાં મદદ કરે છે કે ભૂલો થાય છે અને તેથી, તમે તેના પર સંઘર્ષને કેવી રીતે ટાળવો અને આગળ વધવું તે શોધી શકો છો.

કાર્યસ્થળમાં સંઘર્ષનું સંચાલન: (Managing Conflict in the Workplace):

અહીં કેટલીક રીતો છે જેનાથી તમે કાર્યસ્થળે તમારી સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપન કુશળતા બતાવી શકો છો:

શાંતિ રાખો -

સંઘર્ષનું સંચાલન કરવા માટે જરૂરી છે કે તમે વર્તમાન અથવા સંભવિત સંઘર્ષ વિશે તમે જેની સાથે વાતચીત કરી રહ્યાં છો તે દરેક સાથે તમે ધીરજ રાખવા સક્ષમ છો. દરેકના દૃષ્ટિકોણને સમજવા માટે તમારે ધીરજ રાખવાની જરૂર છે, અને સંઘર્ષને આગળ વધવા માટે જરૂરી સમય ફાળવવા માટે ધીરજ હોવી જોઈએ. ધીરજ તમને સંઘર્ષથી બચવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

અમૌખિક સંકેતોને સમજો-

તેઓ જે રીતે કાર્ય કરે છે અને પ્રતિક્રિયા આપે છે તેના દ્વારા તમે અન્ય લોકો પાસેથી સંકેતો મેળવી શકો છો. જો તેઓ નિરાશ, અસ્વસ્થ અથવા ખુશ છે કે કેમ તે માત્ર તેમનું અવલોકન કરીને અને તેઓ તમારી સાથે અમૌખિક રીતે શું વાતચીત કરી રહ્યા છે તેની નોંધ લેવાથી તમે સમજી શકશો.

નિષ્પક્ષ બનો-

સંઘર્ષનું સંચાલન કરવાની શ્રેષ્ઠ રીતોમાંની એક રીત નિષ્પક્ષ રહેવાની છે, ભલે સંઘર્ષ કોઈ નજીકના મિત્ર અને તમે સારી રીતે જાણતા ન હોય તેવા નવા કર્મચારી વચ્ચે હોય. જો તમને લાગતું નથી કે તમે નિષ્પક્ષ રહી શકો છો, તો તેના બદલે બીજા કોઈને પગલું ભરવા અને સંઘર્ષનું સંચાલન કરવા માટે પૂછવાનું વિચારો. નિષ્પક્ષતાનો અર્થ એ છે કે તમે કોઈ ચોક્કસ પરિસ્થિતિમાં જે યોગ્ય છે તેની તરફેણ કરો છો અને તેમાં સામેલ તમામ લોકો માટે મદદરૂપ બને તેવા સંઘર્ષમાંથી પસાર થવાનો માર્ગ શોધો છો.

ચર્ચા માટે ખુલ્લા રહો-

સંઘર્ષનું સંચાલન કરવા માટે, તમે જે સંજોગો અને પરિસ્થિતિમાં છો તેની ચર્ચા કરવા માટે તમારે તૈયાર હોવું જોઈએ. ચર્ચા એ સંઘર્ષનું સંચાલન કરવાનો એક મૂલ્યવાન ભાગ છે જેથી કાર્યસ્થળ સંઘર્ષની

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

નકારાત્મક અસરોને શોષી ન લે. તે દરેકને એકબીજાના પરિપ્રેક્ષ્યને સમજવામાં મદદ કરે છે અને તેમના પોતાના મંતવ્યો શેર કરવામાં આરામદાયક લાગે છે.

કંપનીના મૂલ્યોનો સંદર્ભ લો-

કંપનીના મૂલ્યોને સમજીને દરેક વ્યક્તિને નોકરી પર રાખવામાં આવે છે, અને જ્યારે સંઘર્ષમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હોય ત્યારે તેનું પાલન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. કંપનીના મૂલ્યો વ્યાપાર કેવા પ્રકારની સંસ્કૃતિનું નિર્માણ કરવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો છે અને કંપનીની નીતિનું પાલન કરવાની દરેક વ્યક્તિની જવાબદારી કેવી રીતે છે તેના રીમાઇન્ડર તરીકે સેવા આપે છે.

સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપન કૌશલ્યમાં સુધારો (Improve conflict management skills):

વર્કશોપ માટે સાઇન અપ કરો-

તમે સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપનના નિષ્ણાતો દ્વારા હોસ્ટ કરાયેલા પુષ્કળ વર્ગો અને વર્કશોપ શોધી શકશો. તેઓ તમને કાર્યસ્થળમાં તકરારનો સંપર્ક કરવા અને તેમને મેનેજ કરવા માટેના સાધનો આપી શકશે જેથી ઓફિસ જેમ જોઈએ તે રીતે કામ કરી શકે. ભૂમિકા ભજવવાની કસરત કરો-

ભૂમિકા ભજવવા દ્વારા, તમે ચોક્કસ સ્થિતિમાં કોઈ વ્યક્તિ કેવું અનુભવી શકે છે તે વિશે તમે વધુ જાગૃત થશો, જે તમે જે લોકો સાથે કામ કરો છો અને તમે જે ગ્રાહકોને સમર્થન આપો છો તે સમજવામાં તમારી મદદ કરી શકે છે.

પ્રતિસાદ માટે પૂછો-

જ્યારે તમે સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપન પ્રક્રિયામાંથી પસાર થઈ રહ્યાં હોવ, ત્યારે તમે પરિસ્થિતિને કેવી રીતે હેન્ડલ કરી રહ્યાં છો તેના પ્રતિસાદ માટે તમારા ઉપરી અધિકારીને પૂછો. તેઓ તમને ભવિષ્યમાં સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપનનો વધુ સારી રીતે સંપર્ક કેવી રીતે કરવો તેની ટીપ્સ આપી શકશે.

સહયોગ-

જ્યારે તમને સહયોગ કરવાનો અનુભવ હોય અને તેનું મહત્વ જાણતા હો, ત્યારે તમે અન્ય લોકો સાથે સમસ્યાઓ ઉકેલવા અને આગળ વધવા માટે ઉકેલો શોધવામાં વધુ આરામદાયક અનુભવશો.

આવેગીક બુદ્ધિ અને નેતૃત્વ (Emotional Intelligence and Leadership):

આવેગીક બુદ્ધિના ક્ષેત્રમાં નોંધપાત્ર સંશોધન નેતૃત્વ પર કેન્દ્રિત છે. ઓહિયો રાજ્યના નેતૃત્વના અભ્યાસમાં પણ એ વાત પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે કે જૂથના સભ્યો સાથે પરસ્પર વિશ્વાસ, આદર અને તાલમેલ સ્થાપિત કરવામાં સક્ષમ નેતાઓ વધુ અસરકારક છે (ફ્લેશમેન 1962). નેતાની અસરકારકતા જૂથ અથવા સંસ્થાઓમાં ઊભી થઈ શકે તેવી સમસ્યાઓને હલ કરવાની નેતાની ક્ષમતા પર આધારિત છે (મમફોર્ડ, ઝક્કારો, હાર્ડિંગ, જેકબ, ફ્લિશમેન, 2000). સામાન્ય રીતે આવેગીક રીતે બુદ્ધિશાળી લોકો પાસે કૌશલ્યો હોય છે, જેમ કે લવચીકતા, સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપન, સમજાવટ અને સામાજિક તર્ક, નેતૃત્વ પદાનુક્રમમાં

આગળ વધતા સ્તર સાથે વધુને વધુ મહત્વપૂર્ણ બને છે (મેન્ડેલ અને ફેરવાની, 2003). મેનેજરોની પ્રગતિમાં બુદ્ધિ અને અન્ય વ્યવસ્થાપન ક્ષમતાઓ કરતાં EI વધુ મહત્ત્વપૂર્ણ છે (ડુલેવિઝ).

વધુમાં, ચોક્કસ EI ક્ષમતાઓ સંસ્થાઓના નિર્દેશકો માટે ખાસ કરીને નિર્ણાયક તરીકે દેખાય છે; "પ્રેરણા, આંતરવ્યક્તિત્વ સંવેદનશીલતા, સાહજિકતા, સંનિષ્ઠતા અને અખંડિતતા" નિઃશંકપણે "કંપનીની દ્રષ્ટિ, મિશન અને મૂલ્યો નક્કી કરવામાં" ડિરેક્ટરની ભૂમિકા માટે સુસંગત છે (ડુલેવિઝ અને હિગ્સ, 2003).

નેતૃત્વના મોડેલો (Models of Leadership):

નેતૃત્વએ લોકોને ઘણા પ્રભાવિત કર્યા છે અને તેઓ અસરકારક નેતા કેવી રીતે બનવું તે વિશે વધુને વધુ જાણવા માંગે છે. ઘણા માને છે કે નેતૃત્વ એ પોતાને અન્ય લોકો સમક્ષ કેવી રીતે રજૂ કરે છે તે સુધારવાનો માર્ગ છે. સંસ્થાઓ નેતૃત્વ ક્ષમતાઓ ધરાવતી વ્યક્તિઓ ઈચ્છે છે કારણ કે, તેઓ તેમની સંસ્થાઓ માટે વિશેષ સંપત્તિ ગણાય છે. નેતાઓ કોઈપણ સંસ્થા માટે મહત્વપૂર્ણ છે પરંતુ તેઓ વ્યવસાયિક કંપની માટે વધુ મહત્વપૂર્ણ છે. નામાંકિત, ચૂંટાયેલા અથવા પસંદ કરાયેલા અથવા નિમણૂક ન કરાયેલ સંસ્થાઓમાં નેતાઓને સ્વીકારવામાં આવે છે અને અનુસરવામાં આવે છે. નેતાનું અન્યો પ્રત્યે ચોક્કસ વલણ અને વર્તન હોય છે અને પોતાની જાતને આચરવાની એક રીત હોય છે જે તેને અન્ય લોકોને એક સામાન્ય ધ્યેય માટે સ્વેચ્છાએ અનુસરવા માટે પ્રભાવિત કરવા સક્ષમ બનાવે છે. કેટલીકવાર અનુયાયીઓ એવા નેતા તરફ આકર્ષાય છે જે તેમના મૂલ્યો અને આકાંક્ષાઓનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે અને સ્વેચ્છાએ તેને અનુસરવાનું શરૂ કરે છે. મહાત્મા ગાંધી અને નેલ્સન મંડેલા આવા નેતાના ઉદાહરણ છે. જ્યારે લોકો જૂથમાં સાથે મળીને કામ કરે છે ત્યારે હંમેશા ધ્યેય અથવા તેની સિદ્ધિ વિશે અનિશ્ચિતતા અથવા મૂંઝવણનું તત્વ હોય છે. અનિશ્ચિતતાનું આ તત્વ જૂથના સભ્યોને એવા નેતા પસંદ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે જે જૂથના સભ્યોમાં અનિશ્ચિતતા અથવા મૂંઝવણને ઘટાડી શકે અને સભ્યોને એક સામાન્ય ધ્યેય પર કેન્દ્રિત રાખવામાં સક્ષમ હોય. સંસ્થાઓમાં લીડર, મેનેજર અથવા સુપરવાઈઝર અનુયાયીઓને સંસ્થાના ઉદ્દેશ્યો અને ધ્યેયો પર કેન્દ્રિત રાખે છે.

વ્યક્તિ અન્ય લોકો પ્રત્યે ચોક્કસ વલણ અને વર્તન દર્શાવીને નેતા બની શકે છે. જો આ વલણ અને વર્તન કોઈ વ્યક્તિ પાસે ન હોય તો તેને તાલીમ દ્વારા દ્વારા શીખી શકાય છે. જે વ્યક્તિ નેતૃત્વ દર્શાવે છે તે લોકોને નિર્દેશિત કરે છે અથવા લક્ષ્ય હાંસલ કરવા માટે અન્ય લોકો દ્વારા કામ કરાવે છે. નેતૃત્વ સિદ્ધાંતો સફળ નેતાઓના લક્ષણો અને વર્તનની ઓળખ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, પરિસ્થિતિઓ (સામાજિક, પર્યાવરણીય અથવા સામાજિક, વગેરે) ની તપાસ કરે છે જે નેતૃત્વને અવરોધે છે અથવા નેતાઓ અને અનુયાયીઓ વચ્ચેના સંબંધને પ્રોત્સાહન આપે છે.

(1) નેતૃત્વનું લક્ષણ અને વર્તન આધારિત મોડેલ (Trait and behaviour based model of leadership):

નેતૃત્વનું આ મોડેલ એ વાત પર ભાર મૂકે છે કે સફળ નેતા બનવા માટે ચોક્કસ લક્ષણો અને વર્તન મહત્વપૂર્ણ છે. બુદ્ધિ, આત્મવિશ્વાસ, સિદ્ધિની જરૂરિયાત, નેતૃત્વ માટે પ્રેરણા, ભાવનાત્મક સ્થિરતા, પ્રામાણિકતા વગેરે જેવા કેટલાક લક્ષણો છે જે સફળ નેતૃત્વ પ્રદર્શન માટે જરૂરી છે (ગ્રીનબર્ગ, 2001). મેયર (1997) મુજબ સફળ નેતાઓ પેદા કરવા માટે ત્રણ પરિબળો જરૂરી છે: ચારિત્ર્યની શક્તિ (પ્રમાણિકતા, વફાદારી, હિંમત, આત્મવિશ્વાસ અને આત્મ-બલિદાનની દ્રષ્ટિએ); જરૂરી જ્ઞાન હોવું; અને પાત્ર અને જ્ઞાનનો ઉપયોગ (શિક્ષણ, માર્ગદર્શન) વગેરે.

પરિવર્તનશીલ નેતૃત્વનો ખ્યાલ પ્રભાવશાળી નેતૃત્વ સાહિત્યમાંથી વિકસિત થયો છે. પરિવર્તનશીલ નેતાઓને એવા નેતાઓ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે જે અનુયાયીઓને એકંદર દ્રષ્ટિના સારા માટે તેમના પોતાના સ્વ-હિતોને પાર કરવા પ્રેરણા આપે છે. બાસ (1985) અનુસાર પરિવર્તનશીલ નેતાઓ પ્રભાવશાળી નેતાઓ છે જે અનુયાયીઓને પ્રભાવિત કરે છે અને જેમના અનુયાયીઓને આ પ્રભાવથી ફાયદો થાય છે. તે વધુમાં કહે છે કે તમામ પરિવર્તનકારી નેતાઓ પ્રભાવશાળી હોવા જોઈએ, જો કે તમામ પ્રભાવશાળી નેતાઓ પરિવર્તનશીલ હોય તે જરૂરી નથી.

પ્રેરણાત્મક નેતૃત્વ, વ્યક્તિગત વિચારણા અને બૌદ્ધિક ઉત્તેજના એ પ્રભાવશાળી અને પરિવર્તનશીલ નેતૃત્વના ત્રણ મુખ્ય ઘટકો છે. પ્રેરણાત્મક નેતૃત્વમાં અનુયાયીઓમાં ગર્વ, રોલ મોડેલિંગ અને અનુયાયીઓને પ્રોત્સાહિત કરીને, ઉત્સાહ અને આત્મવિશ્વાસને ઉત્તેજિત કરીને અને તેમને સફળ થવા માટે પ્રભાવિત કરીને અનુયાયીઓ વચ્ચે પ્રેરણાની ઉત્તેજનાનો સમાવેશ થાય છે. વ્યક્તિગત વિચારણામાં અનુયાયીઓને માત્ર જૂથ સ્તરે જ નહીં, પણ વ્યક્તિગત ધોરણે અનુયાયીઓ સાથે અલગ અને ન્યાયી રીતે વર્તે છે (બાસ, 1985; બાસ & એવોલિયો, 1993).

જો કે, બાસ (1985) દલીલ કરે છે કે નેતાને પ્રભાવશાળી અથવા પરિવર્તનશીલ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરતી વખતે માત્ર નેતા પર જ નહીં, પણ અનુયાયીઓ અને પર્યાવરણની લાક્ષણિકતાઓ પર પણ આધાર રાખે છે. હોવેલ અને હોલ-મેરેન્ડા (1999) એ દલીલ કરી હતી કે નેતાની લાક્ષણિકતાઓ અને નેતા-અનુયાયીની ક્રિયાપ્રતિક્રિયા બંનેને એકસાથે જોવી મહત્વપૂર્ણ છે. એટલે કે, પરિવર્તનશીલ નેતાઓ તેમના અનુયાયીઓ સાથે સંબંધ કેવી રીતે વિકસાવે છે આવેગીક બુદ્ધિ આ સંબંધને તેમજ આ ક્રિયાપ્રતિક્રિયાને કેવી રીતે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે તે પ્રભાવિત કરી શકે છે.

(2) આકસ્મિક-આધારિત મોડલ (Contingency-based Model):

નેતૃત્વની આકસ્મિકતા અથવા પરિસ્થિતિગત સિદ્ધાંતો એ સિદ્ધાંત પર આધારિત છે કે સફળ નેતૃત્વ પર્યાવરણીય પરિબળો પર આધારિત છે (જોન્સ & સાક્સ, 2001). બાસ (1985) મુજબ અમુક પરિસ્થિતિઓ નેતાના ઉદભવને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે. આ ઉદભવ સંસ્થા અને ઉદ્યોગની અંદરના પરિબળો પર તેમજ

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

વધુ સામાન્ય ઐતિહાસિક, આર્થિક અને સામાજિક સંજોગો પર આધાર રાખે છે. પરિવર્તનશીલ નેતાઓ તણાવ અથવા પરિવર્તનના મુશ્કેલ સમયમાં સામાજિક મૂલ્યોના પ્રતિબિંબ તરીકે ઉભરી શકે છે, જ્યારે જૂની સમસ્યાઓ ઉકેલવા અને સંગઠનાત્મક અસ્તિત્વને પ્રોત્સાહિત કરવા નવા નેતાઓની શોધ કરવામાં આવે છે (બાસ, 1985). એ જ રીતે, ડોનોહ્યુ અને વોંગ (1994) એ ઘણી પરિસ્થિતિઓને રેખાંકિત કરી: તીવ્ર કટોકટી દરમિયાન અથવા જ્યારે સંસ્થાકીય સંસ્કૃતિ પર હુમલો કરવામાં આવે છે; જ્યારે સામાન્ય "અસ્વસ્થતા" અસ્તિત્વમાં હોય; જ્યારે ગૌણ અધિકારીઓ ભ્રમિત થાય છે જેમાં પરિવર્તનશીલ નેતા ઉભરી શકે છે.

(3) નેતા અને અનુયાયીઓ ની ક્રિયાપ્રતિક્રિયા (The Interaction of Leader and Followers):

હર્સી & બ્લેન્ચાર્ડની સિચ્યુએશનલ લીડરશીપ થિયરી અનુસાર, કાર્ય કરવાની ઈચ્છા અને ક્ષમતાના સંદર્ભમાં અસરકારક નેતૃત્વ શૈલી અનુયાયીઓની લાક્ષણિકતાઓ પર આધારિત છે. પરિવર્તનશીલ નેતાઓએ બૌદ્ધિક ઉત્તેજના દર્શાવવી જોઈએ અને નેતા ઉચ્ચ બુદ્ધિ ધરાવતા હોવા જોઈએ. તેઓ તેમના અનુયાયીઓ સાથે સંબંધ બાંધવા માટે સક્ષમ હોવા જોઈએ અને ચોક્કસ અનુયાયીઓ માટે જરૂરી ઉત્તેજનાની માત્રાને માપવામાં સક્ષમ હોવા જોઈએ (બાસ, 1985). તેના અથવા તેણીના દ્રષ્ટિકોણમાં વિશ્વાસને પ્રેરિત કરવાની નેતાની ક્ષમતા અનુયાયીઓની દ્રષ્ટિ પ્રત્યેની ગ્રહણશક્તિ પર આધારિત છે. આ ગ્રહણશક્તિ દ્રષ્ટિની સુસંગતતા પર આધાર રાખે છે (બાસ, 1985). નેતાઓએ પરસ્પર વિશ્વાસ, આદર અને પ્રભાવ ધરાવતા નેતા અને અનુયાયીઓ વચ્ચેના સંબંધ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. એક નેતાના વિવિધ ગૌણ અધિકારીઓ સાથે જુદા જુદા સંબંધો હોય છે (ગ્રેન & વાકાબાયાશી, 1994; ગ્રીનબર્ગ એટ અલ. , 2000), નેતાઓ અને અનુયાયીઓ અને તેમના સંબંધોની લાક્ષણિકતાઓની તપાસ કરવા ઉપરાંત, આ પ્રકારના નેતાઓ પર પર્યાવરણના પ્રભાવને જોવું પણ એટલું જ મહત્વપૂર્ણ છે.

આવેગીક બુદ્ધિ અને સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપન (Emotional Intelligence and Conflict Management):

સંઘર્ષ એ એક વ્યાપક ઘટના છે જે સંસ્થાકીય પ્રક્રિયાઓ અને પરિણામોના સમૂહને પ્રસારે છે. મનોવિજ્ઞાન, સંદેશાવ્યવહાર, સંસ્થાકીય વર્તણૂક, માહિતી પ્રણાલી (IS), અને માર્કેટિંગ (દા. ત. , Deutsch 1990; Greenhalgh 1987; Pondy 1967; Pruitt and Rubin 1986; Putnam and Rubin 1986) સહિત વિવિધ ક્ષેત્રોમાં તેની સર્વવ્યાપકતા અને સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપનનું મહત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. 1987; રોબે એટ અલ. 1989; થોમસ 1976, 1992b; વોલ અને કેલિસ્ટર 1995. શત્રુતા અને ઈર્ષ્યા (દા. ત. , સ્મિથ અને મેકકીન 1992), નબળા સંચાર (દા. ત. , ફ્રાન્ઝ અને રોબે 1992) સહિત સંઘર્ષના અસંખ્ય લક્ષણો ઓળખવામાં આવ્યા છે. ટેકનિકલ નિયમો, ધારાધોરણો અને નિયમોનો પ્રસાર (દા. ત. , ફ્રાન્ઝ અને રોબે 1984), અને હતાશા અને નિમ્ન મનોબળ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

હાલના આંતરવૈયક્તિક સંઘર્ષનું સ્તર આંશિક રીતે સંદર્ભિત પૂર્વાવલોકન પર અને અંશતઃ જૂથ અથવા ટીમમાં વ્યક્તિઓ દ્વારા નિયુક્ત સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપન શૈલીઓ પર આધારિત છે. તેવી જ રીતે, વ્યક્તિઓ જે સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપન શૈલીઓનો ઉપયોગ કરે છે તે અંશતઃ પ્રાસંગિક પૂર્વજો પર અને અંશતઃ આંતરવ્યક્તિત્વ સંઘર્ષના સ્તર પર આધાર રાખે છે. માનવામાં આવતા આંતરવ્યક્તિત્વ સંઘર્ષના સ્તરના આધારે વ્યક્તિઓ વિવિધ સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપન શૈલીઓ પસંદ કરે છે. ઉપર જણાવ્યા મુજબ સંઘર્ષને એક પ્રક્રિયા તરીકે જોવામાં આવે છે જેનો અર્થ છે આંતરવ્યક્તિત્વ સંઘર્ષ અને વ્યવસ્થાપન શૈલીઓ એકબીજાને અસર કરે છે. અંતે, આંતરવ્યક્તિત્વ સંઘર્ષ અને સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપનની શૈલી વ્યક્તિઓ, ટીમો, પ્રોજેક્ટ્સ અને સંસ્થાઓના પરિણામોને અસર કરે છે.

આંતરવ્યક્તિત્વ સંઘર્ષની વ્યાખ્યાઓ અને ગુણધર્મો (Definitions and Properties of Interpersonal Conflict):

સંઘર્ષ શબ્દનો ઉપયોગ વિવિધ રીતે કરવામાં આવ્યો છે જેમાં વિવિધ સંઘર્ષો અસ્તિત્વમાં છે (Deutsch 1990; થોમસ 1992). થોમસ (1992) એ સંઘર્ષ શબ્દના બે વ્યાપક ઉપયોગોને રેખાંકિત કર્યા. પ્રથમ વ્યક્તિની અંદર અસંગત પ્રતિભાવની વૃત્તિઓનો ઉલ્લેખ કરે છે, જેમ કે વર્તણૂકીય સંઘર્ષ જ્યાં વ્યક્તિએ પસંદ કરવું જોઈએ કે ક્રિયાના ચોક્કસ અભ્યાસક્રમને અનુસરવો કે નહીં, અથવા ભૂમિકા સંઘર્ષ જ્યાં વ્યક્તિએ ભૂમિકાની માંગના કેટલાક સ્પર્ધાત્મક સમૂહો વચ્ચે પસંદગી કરવી જોઈએ. બીજો ઉપયોગ વિવિધ વ્યક્તિઓ, જૂથો, સંસ્થાઓ અથવા અન્ય સામાજિક એકમો વચ્ચે થતા સંઘર્ષોનો સંદર્ભ આપે છે; તેથી, આંતરવ્યક્તિત્વ, આંતર-જૂથ, આંતર-સંગઠન અને આંતરરાષ્ટ્રીય સંઘર્ષ શબ્દો ઉપયોગમાં લેવાય છે.

સંઘર્ષની અસંખ્ય વિભાવનાઓ અને વ્યાખ્યાઓના સંશ્લેષણના આધારે ત્રણ સામાન્ય થીમ્સ અથવા ગુણધર્મો નોંધ્યા: પરસ્પર નિર્ભરતા, મતભેદ અને હસ્તક્ષેપ. પરસ્પર નિર્ભરતા અસ્તિત્વમાં છે જ્યારે દરેક પક્ષના ધ્યેયોની પ્રાપ્તિ, ઓછામાં ઓછા આંશિક રીતે, અન્ય પક્ષની ક્રિયાઓ પર આધાર રાખે છે. પરસ્પર નિર્ભરતા વિના, દરેક પક્ષની ક્રિયાઓ બીજા પક્ષના પરિણામોને અસર કરતી નથી. તેથી, પરસ્પર નિર્ભરતા એ કોઈપણ સંઘર્ષની પરિસ્થિતિની મુખ્ય માળખાકીય પૂર્વ-શરત છે, અને ઉદ્ભવતા કોઈપણ સંઘર્ષ માટે આંતરવ્યક્તિત્વ સંદર્ભ પૂરો પાડે છે. જો કે, ઘણી વ્યક્તિઓ અથવા જૂથો અન્ય લોકો સાથે પરસ્પર નિર્ભર સંબંધોમાં હોય છે, પરંતુ સંઘર્ષનો અનુભવ કરતા નથી. હસ્તક્ષેપ ત્યારે અસ્તિત્વમાં આવે છે જ્યારે એક પક્ષ અન્ય પક્ષની તેની રુચિઓ, ઉદ્દેશ્યો અથવા ધ્યેયોની પ્રાપ્તિમાં દખલ કરે છે અથવા તેનો વિરોધ કરે છે. આમ, દખલગીરી એ કોઈપણ સંઘર્ષની કેન્દ્રીય વર્તણૂકીય લાક્ષણિકતા દર્શાવે છે. ઘણા સંશોધકો દલીલ કરે છે કે આંતરવ્યક્તિત્વ સંઘર્ષની મુખ્ય પ્રક્રિયા એ એવી વર્તણૂક છે જ્યાં એક અથવા વધુ પક્ષો તેમના સમકક્ષના હિતો અથવા લક્ષ્યોની પ્રાપ્તિનો વિરોધ કરે છે (વોલ અને કેલિસ્ટર 1995). સંશોધકોએ સંઘર્ષની વિભાવનાઓમાં ઈર્ષ્યા, ગુસ્સો, ચિંતા અથવા હતાશા જેવી લાગણીઓની

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

નકારાત્મક લાગણીઓને સામેલ કરવાના મહત્વની પણ નોંધ લીધી છે (એમાસન 1996; જેન 1995; પિંકલી 1990; પોન્ડી 1967; થોમસ 1992a, 1992b). જ્યારે મોટા મતભેદો હોય, અથવા જ્યારે પક્ષો એકબીજાના મહત્વપૂર્ણ ધ્યેયોની પ્રાપ્તિમાં દખલ કરે ત્યારે આ લાગણીઓ ઉદ્ભવતી હોવાનું માનવામાં આવે છે. તેથી તેમાં મિલકત, નકારાત્મક લાગણી, પણ ઉમેરી શકાય છે.

આંતરવ્યક્તિત્વ સંઘર્ષની સારી વ્યાખ્યામાં આ તમામ વ્યાખ્યાત્મક ગુણધર્મોનો સમાવેશ થવો જોઈએ. આમ, હાલનો અભ્યાસ આંતરવ્યક્તિત્વ સંઘર્ષને એક ઘટના તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરે છે જે પરસ્પર નિર્ભર પક્ષો વચ્ચે થાય છે કારણ કે તેઓ માનવામાં આવતા મતભેદો અને તેમના લક્ષ્યોની પ્રાપ્તિમાં દખલગીરી પ્રત્યે નકારાત્મક આવેગીક પ્રતિક્રિયાઓ અનુભવે છે. જ્યારે કોઈપણ કાર્યમાં સામેલ વ્યક્તિઓ અસંમત થાય છે અને ફક્ત તેમના પોતાના હિતોને ધ્યાનમાં રાખીને કાર્ય કરે છે, ત્યારે તેમની ક્રિયાઓ અન્ય પક્ષોના હિતો અથવા ધ્યેયોમાં દખલ કરે તેવી શક્યતા છે (રોબે એટ અલ. 1989) પગ ખેંચવાના સ્વરૂપમાં (ન્યુમેન અને સભરવાલ 1989), રાજકીય દાવપેચ (માર્કસ 1983) અથવા તકનીકી નિયમો, ધોરણો અને નિયમોનો પ્રસાર (ફ્રાંઝ અને રોબે 1984). છેવટે, મોટે ભાગે આવી ક્રિયાઓના પરિણામે, હતાશા, દુશ્મનાવટ, ગુસ્સો અને અવિશ્વાસ ઉભરી શકે છે (ગ્લાસર 1981; સ્મિથ અને મેકકીન 1992).

આંતરવ્યક્તિત્વ સંઘર્ષ અને સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપન શૈલીઓનું મૂલ્યાંકન (The Assessment of Interpersonal Conflict and Conflict Management Styles):

આંતરવ્યક્તિત્વ સંઘર્ષનું મૂલ્યાંકન કરવા પર હાલના સંશોધનને બે જૂથોમાં વર્ગીકૃત કરી શકાય છે. પ્રથમ જૂથે સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપનની શૈલીઓનું મૂલ્યાંકન કર્યું (બ્લેક અને માઉટન 1964; કિલમેન અને થોમસ 1977; પુટનમ અને વિલ્સન 1982; રહીમ 1983). જો કે, નોંધ કરો કે સંભવિત રીતે સંબંધિત હોવા છતાં, સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપન શૈલી આંતરવ્યક્તિત્વ સંઘર્ષના સ્તરથી વૈચારિક રીતે અલગ છે. અભ્યાસના બીજા જૂથે આંતરવ્યક્તિત્વ સંઘર્ષના સ્તરનું સીધું મૂલ્યાંકન કર્યું (એમાસન 1996; બાર્ટી અને હાર્ટવિક 1994b; બ્રાઉન અને ડે 1981; એટગર 1979; હબીબ 1987; જેહ્ન 1995; રોબે એટ અલ. 1989). આ અભ્યાસો આંતરવ્યક્તિત્વ સંઘર્ષના ખ્યાલને સમજવા માટે પૂરતા નથી.

આ અભ્યાસોની ઓછામાં ઓછી બે મર્યાદાઓ ઓળખવામાં આવી છે. ઘણા સંશોધકોએ નાની સંખ્યામાં વસ્તુઓ સાથે આંતરવ્યક્તિત્વ સંઘર્ષનું મૂલ્યાંકન કર્યું, સામાન્ય રીતે એવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરીને જે ફક્ત એકંદર સંઘર્ષની ધારણાઓને જ જોતી હોય (બાર્કી અને હાર્ટવિક 1994b; રોબે એટ અલ. 1989). બીજી બાજુ, વધુ ઊંડાણમાં સંઘર્ષનું મૂલ્યાંકન કરતા અભ્યાસોએ તેના તમામ વ્યાખ્યાત્મક ગુણધર્મોને ધ્યાનમાં લીધા નથી. કેટલાક અભ્યાસોએ અસંમતિ અને નકારાત્મક લાગણીનું મૂલ્યાંકન કર્યું છે (એમાસન 1996; જેહ્ન 1995), મોટા ભાગના માત્ર મતભેદનું જ મૂલ્યાંકન કરે છે (બ્રાઉન એન્ડ ડે 1981; હબીબ 1987), અને થોડાએ દખલગીરીનું મૂલ્યાંકન કર્યું છે. સંઘર્ષના સંશોધકો હસ્તક્ષેપ (વોલ અને કેલિસ્ટર 1995) માટે કેન્દ્રીય ભૂમિકાને જવાબદાર ગણે છે, તેના મૂલ્યાંકનની અવગણના એ ગંભીર મર્યાદા

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

હોવાનું જણાય છે. વર્તમાન અભ્યાસ આંતરવ્યક્તિત્વ સંઘર્ષના પરિમાણીય સૂચકો તરીકે પરસ્પર નિર્ભરતા, મતભેદ, હસ્તક્ષેપ અને નકારાત્મક લાગણીઓને જુએ છે.

સંઘર્ષના ક્ષેત્રની અંદર સંશોધકોએ સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપન શૈલીઓની સંખ્યાબંધ ઓળખ કરી છે અને સંતોષકારક સંચાલન અને સમાધાન સંઘર્ષમાં તેમની ભૂમિકા ઓળખવામાં આવી છે (બ્લેક અને માઉટન 1964; પ્રુઇટ અને રૂબિન 1986; પુટનમ અને પૂલ 1987; થોમસ 1976, 1992b; વોલ અને કેલિસ્ટર 1992). સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપનની શૈલીઓનું મૂલ્યાંકન કરવા માટેના કેટલાક પગલાં પણ વિકસાવવામાં આવ્યા છે (દા. ત. , કિલમેન અને થોમસ 1977; પુટનમ અને વિલ્સન 1982; રહીમ 1983).

પરંપરાગત રીતે, સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપનની પાંચ અલગ-અલગ શૈલીઓ દર્શાવવામાં આવી છે જેમાં ભારપૂર્વક જણાવવું, અનુકૂળ થવું, સમાધાન કરવું, સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવું અને ટાળવું. આ શૈલીઓને સામાન્ય વ્યૂહરચના અથવા વર્તણૂકલક્ષી અભિગમ તરીકે જોવામાં આવે છે જે વ્યક્તિઓ સંઘર્ષના સંચાલન અને ઉકેલ માટે અપનાવે છે. આ ક્ષેત્રનું સાહિત્ય પ્રતિબિંબિત કરે છે કે સહકારી શૈલીઓ (સમસ્યાનું નિરાકરણ, અનુકૂળ અને સમાધાન) રચનાત્મક સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપન અને વ્યક્તિગત અને સંસ્થાકીય પરિણામો (રહીમ અને મેગ્નેર, 1995) સાથે હકારાત્મક રીતે સંકળાયેલા છે અને અન્ય પક્ષ માટે નોંધપાત્ર ચિંતા દર્શાવે છે. આ ત્રણ પૈકી, સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાની શૈલીને સામાન્ય રીતે સંઘર્ષોના સંચાલનમાં સૌથી યોગ્ય, સૌથી અસરકારક અને અત્યંત સક્ષમ શૈલી તરીકે માનવામાં આવે છે (ગ્રોસ અને ગ્યુરેરો, 2000; પાપા અને કેનેરી, 1995).

બર્કે (1970) સૂચવ્યું કે, સામાન્ય રીતે, સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાની શૈલી સંઘર્ષના અસરકારક સંચાલન સાથે સંબંધિત હતી, જ્યારે ભારપૂર્વક જણાવવું અને ટાળવું તે સંઘર્ષના સંચાલન સાથે સંબંધિત છે. લોરેન્સ અને લોર્શ (1967) એ સૂચવ્યું હતું કે આંતર-જૂથ સંઘર્ષ સાથે વ્યવહાર કરતી સંઘર્ષ શૈલીનો ઉપયોગ નિમ્ન પ્રદર્શન કરતી સંસ્થાઓ કરતાં નોંધપાત્ર રીતે વધુ પ્રમાણમાં થાય છે.

આવેગીક બુદ્ધિ અને સંઘર્ષ વ્યવસ્થાપન શૈલીઓ (Emotional Intelligence and Conflict management styles):

સંઘર્ષની પરિસ્થિતિઓમાં અન્ય વ્યક્તિઓ સાથેની ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓનું સંચાલન કરવા, સંઘર્ષના યોગ્ય નિરાકરણને સરળ બનાવવા અને વધુ ઉત્પાદક પરિણામો ઉત્પન્ન કરવા માટે એકીકૃત શૈલીને મૂલ્યવાન માર્ગ માનવામાં આવે છે (ગ્રોસ અને ગ્યુરેરો, 2000). ઉદાહરણ તરીકે, સંકલિત અને સમાધાનકારી શૈલીઓ કોરિયન ઉત્તરદાતાઓ દ્વારા જ્યારે તકરારનો સામનો કરવો પડ્યો ત્યારે તેઓ દ્વારા વારંવાર ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી શૈલીઓ હતી (ટીંગ-ટુમી એટ અલ. , 1991; ચો અને પાર્ક, 1998). વિદ્વાનોએ નોંધ્યું છે કે EI સંઘર્ષને કાર્યાત્મક રીતે ઉકેલવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

જોર્ડન અને ટ્રોથ (2004, પૃષ્ઠ. 196) એ દલીલ કરી હતી કે “લાગણીઓથી વાકેફ રહેવાની અને તેનું સંચાલન કરવાની ક્ષમતા નિષ્ક્રિય, સંઘર્ષના નિરાકરણ અને પરિણામે વધુ સારી ટીમના પ્રદર્શનમાં

યોગદાન આપવા માટે કાર્યક્ષમતા માટે પણ માનવામાં આવે છે". આવેગીક રીતે બુદ્ધિશાળી લોકોમાં તેમની પોતાની લાગણીઓ અને અન્યની લાગણીઓનું વધુ સારી રીતે સંચાલન અને નિયમન કરવાની ક્ષમતા હોય છે (મેયર અને સાલોવે, 1997; ડેવિસ એટ અલ. , 1998; એનજી એટ અલ. , 2007; મેયર એટ અલ. , 2008). વધુમાં, ભાવનાત્મક રીતે બુદ્ધિશાળી લોકો તે છે જેઓ તેમની પોતાની લાગણીઓ અને અન્ય લોકોની લાગણીઓને અન્ય લોકો સાથેના તેમના સંબંધોને ઘડવામાં આધાર તરીકે માને છે (મેયર અને સાલોવે, 1993, 1997).

વધુમાં, આવેગીક રીતે બુદ્ધિશાળી લોકો એકીકૃત અને સમાધાનકારી શૈલીઓ પસંદ કરવાનું વધુ પસંદ કરે છે કારણ કે તે શૈલીઓ અસરકારકતા અને યોગ્યતાના સંદર્ભમાં વધુ ફાયદાકારક પરિણામો આપી શકે છે (ગ્રોસ અને ગુરેરો, 2000; શર્મા અને સેહરાવત, 2014). આ વિચાર એવી ધારણાથી દૂર થાય છે કે "ભાવનાનો આખો મુદ્દો આપણને જોખમ અથવા તક પ્રત્યે ચેતવણી આપવાનો હતો અને તેના પર આપણી જ્ઞાનાત્મક પ્રક્રિયાને કેન્દ્રિત કરવાનો હતો" (મે અને એન્ડ્રેડ, 2003, પૃષ્ઠ 216). આનાથી એ સંકેત મળી શકે છે કે આવેગીક રીતે બુદ્ધિશાળી લોકોમાં સ્પષ્ટ રીતે વિચારવાની અને આંતરવ્યક્તિગત સંઘર્ષને સંભાળવાની વધુ ફાયદાકારક શૈલીઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતા હોઈ શકે છે કારણ કે તે તેમના માટે ફાયદાકારક રહેશે.

આવેગિક બુદ્ધિ નો ખ્યાલ હવે મનોવિજ્ઞાનના અભ્યાસ માં મહત્ત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. ભૂતકાળ માં વ્યક્તિને ખાસ કરીને ઔધોગિક અને સંઘટન ના ક્ષેત્રોમાંની પસંદગી બુદ્ધિ આંકને આધારે કરવામાં આવતી છતાં ઔધોગિક સંબંધોની દ્રષ્ટીએ સમસ્યાઓ જોવા મળતી. તેથી આવેગિક બુદ્ધિના માપન ઉપર ભાર મૂકવામાં આવ્યો. આવેગિક બુદ્ધિની જાણકારી શૈક્ષણિક, , ઔધોગિક, સામાજિક અને ચિકિત્સા ક્ષેત્રે ખુબજ ઉપયોગી છે. આવેગિક બુદ્ધિનું પ્રમાણ માનવ વર્તનને સમજવામાં ઉપયોગી થાય છે. આવેગાત્મક બુદ્ધિ આજકાલ અસરકારક વહીવટ અને સુશાસન માટે એક મહત્ત્વપૂર્ણ ઘટક માનવામાં આવે છે.

ISBN-978-81-977089-1-6
First Edition

સંદર્ભ સૂચિ

1. ડો. અશ્વિન જનસારી (૨૦૨૧). *"આવેગનું મનોવિજ્ઞાન"*
   પ્રથમ આવૃત્તિ - ૨૦૨૧, અક્ષર પબ્લીકેશન
2. પ્રિ. (ડો) કરશન બી. ચોથાણી -- ડો. નયના બી. વેકરીયા (૨૦૨૪). *"બોધ્ધાત્મક મનોવિજ્ઞાન"*
   પ્રથમ આવૃત્તિ - ૨૦૨૪, અક્ષર પબ્લીકેશન
3. પ્રિ. (ડો) કરશન બી. ચોથાણી (૨૦૨૩). *"મૂળભૂત મનોવિજ્ઞાન પ્રક્રિયા"*
   પ્રથમ આવૃત્તિ - ૨૦૨૩, નીરવ પ્રકાશન
4. સ્વ. ડો. અરવિંદ એસ. શાહ, ડો. એ. એલ. સુતરીયા (૨૦૨૦). *"સામાન્ય મનોવિજ્ઞાન"*
   પ્રથમ આવૃત્તિ - ૨૦૨૦, પાર્શ્વ પ્રકાશન