



अभिप्रेरणा और संवेग

क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि हम सब किसी किसी कार्य में व्यस्त रहते हैं, हम हर संभव प्रयास करके अपने लक्ष्य को प्राप्त करना चाहते हैं और यदि हमारे मार्ग में कोई बाधा आती है तो हम निराश हो जाते हैं। इससे पता चलता है कि हमारा दैनिक जीवन हमारी आवश्यकताओं जैसे भूख, प्यास, कुछ प्राप्त करना या सम्बन्धित होना आदि से प्रभावित रहता है। इतना ही नहीं, हम प्रसन्नता, दुख, क्रोध और अत्तेजना अनुभव करते हैं। पहले वाले पक्ष अभिप्रेरणा और बाद वाले पक्ष विभिन्न प्रकार के संवेगों को दर्शाते हैं। यह पाठ मानव जीवन में अभिप्रेरणा और/संवेगों की आवश्यकता को स्पष्ट करता है। लोग अनेक कार्य करने के लिए क्यों प्रयत्न करते हैं। अभिप्रेरणा हमें इस प्रकार के प्रश्नों के उत्तर प्राप्त करने में सहायता करती है। यह हमें यह समझने में सहायता करती है कि व्यक्ति अपने व्यवहार के सम्बन्ध में अलग-अलग क्यों होते हैं। हम जो कार्य करते हैं उसमें संवेगों का बराबर का महत्व है, हमारे स्वास्थ्य के साथ, दूसरों से हमारे सम्बन्धों पर भी इनका प्रभाव पड़ता है। दोनों ही विचार महत्वपूर्ण हैं क्योंकि यह हर व्यक्ति विशेष के भिन्न व्यक्तित्व को समझने में हमारी सहायता करते हैं, साथ ही यह भी समझाते हैं कि क्यों हम विभिन्न गतिविधियों को करने में व्यस्त रहते हैं।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप:

- अभिप्रेरणा और आवश्यकताओं की संकल्पनाओं को परिभाषित कर सकेंगे;
- उद्देश्य प्रेरित व्यवहार को समझा सकेंगे;
- संवेग के विभिन्न पहलुओं को बता सकेंगे; और
- व्यवहार को व्यवस्थित करने व संवेगों के महत्व की व्याख्या कर सकेंगे।

8.1 अभिप्रेरणा की प्रकृति

क्या आप आश्चर्यचकित होते हैं कि क्यों आपके माता-पिता रोज काम करते हैं? क्यों आपको अधिक देर तक पढ़ाई करनी पड़ती है? क्यों आपको अपने मित्रों के साथ खेलना अच्छा लगता है? या क्यों आपकी माँ आपके बीमार होने पर रात भर जागती हैं और आपका ध्यान रखती हैं? इस तरह के हर प्रश्न का उत्तर है कि बताई गई प्रत्येक प्रकार की गतिविधि के पीछे कोई कारण या प्रेरक है। काम करना, पढ़ना, खेलना, चिन्तित होना कुछ महत्वपूर्ण गतिविधियाँ हैं, जिन्हें हम उद्देश्यपूर्ण समझ सकते हैं। **प्रेरक** चाह, आवश्यकतायें, रूचियों और अभिलाषायें हमारे उद्देश्यों की ओर हमारी चेष्टा को समझने में सहायता करते हैं। इस प्रकार आप अच्छा परिणाम प्राप्त करने के लिए पढ़ाई करते हैं और आपकी माँ आपका ध्यान रखती हैं क्योंकि आप उनके बच्चे हैं और वह आपसे स्नेह करती हैं, और आपकी परवाह करती हैं।

(अ) अभिप्रेरणा की संकल्पना

मानव व्यवहार को निर्देशित करने में अभिप्रेरणा का महत्वपूर्ण हाथ है। अभिप्रेरणा की अनेक विशेषतायें हैं। सर्वप्रथम यह हमें अपने निर्धारित उद्देश्यों तक पहुँचने को प्रेरित करती है तथा अपने उद्देश्यों तक पहुँचने के लिए हमें अभिप्रेरित और क्रियाशील रखती है। अभिप्रेरणा की कमी हमें शिथिल और ढीला अनुभव करायेगी और अधिक अभिप्रेरणा हमें अपने उद्देश्य से भटका देगी। इस प्रकार हमें एक संतुलित प्रेरणा या संयमित स्तर पर उत्तेजना की आवश्यकता होती है। दूसरी ओर हम कुछ बाह्य उद्दीपनों जैसे पैसा, अच्छे अंक, भोजन आदि को प्राप्त करने वाली उत्तेजनायें मानकर एक विशिष्ट प्रकार का व्यवहार करने के लिए प्रेरित होते हैं; क्योंकि ये उत्तेजनायें व्यक्ति को उद्देश्यपूर्ण या केन्द्रभूत रूप से कार्य करवाती हैं। तीसरी बात अभिप्रेरणा व्यक्ति के विचारों और आकांक्षाओं का परिणाम है। यह दो प्रकार का हो सकता है – स्वाभाविक अभिप्रेरणा जो व्यक्ति में अन्दर से आती है, और यह किसी कार्य को करने से प्राप्त हुई प्रसन्नता पर निर्भर करता है तथा बाह्य अभिप्रेरणा जो कि बाहरी पुरस्कारों जैसे रूपया, वेतन और प्राप्तांकों आदि पर निर्भर है। आपको कई बार अनुभव हुआ होगा कि जब हम मेहनत से कार्य करते हैं और उच्च श्रेणी का परिणाम पाते हैं तब प्रेरणा आन्तरिक होती है बाह्य नहीं। दूसरा पक्ष है कि हम बाह्य पुरस्कारों से भी प्रभावित होते हैं। जीवन में दोनों प्रकार की अभिप्रेरणाएं महत्वपूर्ण हैं। अन्त में आवश्यक अभिप्रेरणाओं को इस प्रकार क्रमबद्ध किया जा सकता है। अन्ततः अभिप्रेरक आवश्यकताओं को क्रमबद्ध करते हैं जैसे **मूल प्रेरक** जैसे भूख और प्यास जिन्हें सबसे पहले सन्तुष्ट करना आवश्यक है। तत्पश्चात् उत्चकोटि की आवश्यकतायें जैसे उपलब्धि, सन्तुष्टि, शक्ति आदि का क्रम आता है। आइये कुछ महत्वपूर्ण आवश्यकताओं के पदाक्रम के बारे में सीखते हैं:—

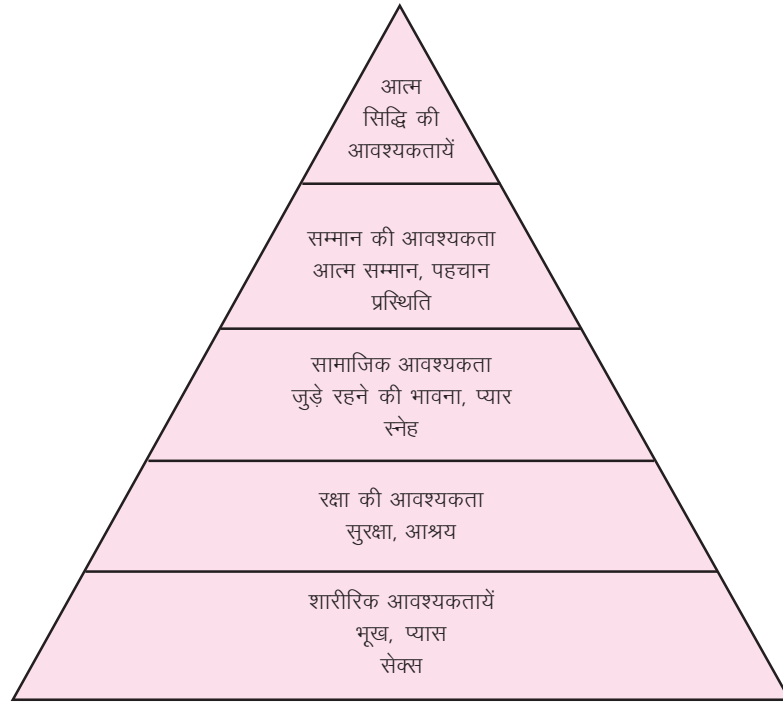
(ब) आवश्यकता— पदानुक्रम सिद्धान्त

मनोवैज्ञानिक अब्राहम मास्लो के अनुसार आवश्यकताओं के कई स्तर होते हैं जिन्हें व्यक्तिगत पूर्णता के उच्चतम स्तर तक पहुँचने के लिए एक व्यक्ति को पूरा करने का प्रयत्न करना पड़ता





है। इस प्रकार एक व्यक्ति को सबसे निचले स्तर पर अपनी प्राथमिक (शारीरिक) आवश्यकताओं को पूरा करने के योग्य होना चाहिए। जैसे चित्र 8.1 में दिखाया गया है। जब एक बार यह आवश्यकतायें पूरी हो जाती हैं तब सुरक्षा महत्वपूर्ण हो जाती है। तत्पश्चात किसी से जुड़े होने की आवश्यकता और स्नेह करने और स्नेह करवाने की आवश्यकता आती है। किसी समूह से जुड़े होने की इच्छा जैसे परिवार, मित्र और धार्मिक संगठन, हमें स्नेह किये जाने का और दूसरों द्वारा स्वीकार किये जाने का अनुभव कराते हैं। जब हम ऊपर दी गई आवश्यकताओं को सफलता से सन्तुष्ट होते हैं तब हम आत्म-सम्मान, आत्मविश्वास और आत्म-मूल्य जैसी आवश्यकताओं को पूरा करना चाहते हैं। अगली आवश्यकता ज्ञान और अनुभव सम्बन्धी आवश्यकतायें हैं जो अपने ज्ञान और समझ को समाहित करती हैं; तत्पश्चात आज्ञा और सुन्दरता की आवश्यकता आती है। अन्ततः एक व्यक्ति अपनी पूरी क्षमता तक पहुँच जाता है जिसे हम आत्मसिद्धि कहते हैं। इस प्रकार के व्यक्ति में आत्मज्ञान की विशेषतायें होती हैं, ऐसा व्यक्ति समाज के प्रति जिम्मेदार होता है और जीवन की सभी चुनौतियों के लिए तैयार होता है। आवश्यकताओं की इस तरह की सूची को पदानुक्रम या श्रृंखलाओं की पंक्ति कहते हैं।



चित्र 8.1 मास्लो द्वारा प्रतिपादित आवश्यकताओं का पदानुक्रम

जैसे-जैसे जीवन बीतता है व्यक्ति समझदारी और ज्ञान प्राप्त करता जाता है और वह सीखता है कि कैसे परिस्थितियों का सामना करे। इस प्रकार वह पदानुक्रम या सीढ़ी पर ऊपर की ओर चढ़ता जाता है। व्यक्ति किस परिस्थिति का सामना कर रहा है? यह प्रश्न इस बात का निर्धारण करता है कि व्यक्ति पदानुक्रम पर ऊपर चढ़ता है या नीचे आता है। यह पदानुक्रम बहुत सी संस्कृतियों के लिये सत्य नहीं है। यह पाया गया है कि कुछ देशों जैसे स्वीडन और नार्वे में उच्च

जीवन शैली बहुत महत्वपूर्ण स्थान रखती है और आत्मसिद्धि से ज्यादा सामाजिक आवश्यकतायें महत्वपूर्ण हैं। कुछ संस्कृतियों में आत्मसिद्धि की आवश्यकता से सुरक्षा की आवश्यकता ज्यादा प्रबल है इसी तरह काम की सन्तुष्टि से ज्यादा नौकरी की सुरक्षा का महत्व है।

(स) प्राथमिक आवश्यकतायें: 'आवश्यकता' का तात्पर्य है, जिस चीज की हमें जरूरत है उसका न होना। जब हमारे रक्त में शर्करा की मात्रा कम होती है तब हमें भूख का अनुभव होता है। इस प्रकार हमें अपनी भूख को शान्त करने के लिये भोजन की आवश्यकता पड़ती है। प्रेरणा या आवश्यकताओं को उनकी विशेषताओं के आधार पर दो भागों में बांटा गया है – प्राथमिक और गौण आवश्यकतायें जैसे— भूख, प्यास, आक्सीजन, आराम, नींद नियमित तापमान, गरमाहट, यौन क्रियायें, मलमूत्र त्याग, आश्रय आदि। हमें जीवित रहने के लिए इन आवश्यकताओं को सन्तुष्ट करना जरूरी है। भूख और प्यास जैसी आवश्यकतायें व्यवहार में बार-बार होती हैं। इस प्रकार हमें खाने और सोने की नियमित आवश्यकता होती है। इस अभ्यास को करने की कोशिश के बाद आप समझ जायेंगे कि अधिक समय तक न खाने और सोने का क्या प्रभाव पड़ता है।

क्रियाकलाप 1

प्राथमिक आवश्यकतायें –

अ) सोने में कमी का कार्य सम्पादन पर प्रभाव – ज्यादा लम्बे समय तक जगते रहने का प्रयास कीजिए उदाहरणार्थ लगभग 16 घण्टों तक। अब अपने अनुभवों को दो सन्दर्भों के आधार पर क्रमबद्ध करिये

(i) किसी पाठ को याद करने में आप कितना समय लेते हैं। (ii) इस समय आपको कैसी अनुभूति हो रही है

ब) लम्बे समय तक न खाने का प्रभाव— काफी लम्बे समय तक भोजन न करने का प्रयास कीजिए लगभग 8 घण्टों तक। इस समय आपको कैसी अनुभूति हो रही है इसके आधार पर अपने अनुभवों को क्रमबद्ध करें। अपनी अनुभूतियों को पांच बिन्दुओं के आधार पर मापियें (i) किस सीमा तक आप कमजोर महसूस कर रहे हैं (ii) चिड़चिड़े स्वभाव और परेशान होने का स्तर, किसी नये पाठ को पढ़ने में अपना ध्यान लगाइये क्या आप पाठ पढ़ने में सक्षम हैं? अगर नहीं तो ऐसा क्यों है?

शारीरिक आवश्यकताओं का आरम्भ हमारे शरीर की शारीरिक अवस्था में असन्तुलन होता है। हमारा शरीर सन्तुलन बनाये रखने का प्रयास करता है जिसे समस्थिति (होमियोस्टेसिस) कहते हैं। यह सन्तुलन बनाये रखना निर्णायक स्थिति है। हमारे शरीर में पर्याप्त मात्रा में पानी उपलब्ध होना चाहिये, ग्लूकोज, प्रोटीन आदि का स्तर भी पर्याप्त होना चाहिये। इस सन्तुलन के अभाव में हम अपने दैनिक जीवन के कार्यों को ठीक तरह से नहीं कर पायेंगे। क्या आप याद कर पा रहे हैं कि जब आप या आपके परिवार के किसी सदस्य को तेज बुखार आया था, तब





कुछ दिनों तक पलंग पर ही आराम करना पड़ा था। हमारे शरीर के अन्दर के सन्तुलन के बने रहने से ही हम अपने दैनिक कार्यों को कर सकते हैं। हम क्यों खाते हैं या हम भूखे क्यों होते हैं? भूख की इस आवश्यकता को कई तथ्य निर्धारित करते हैं। अमाशय का आकुंचन 'भूख की पीड़ा' दर्शाती है कि हमारा पेट खाली है और रक्त शर्करा का निम्न स्तर और रक्त में प्रोटीन की कमी हमें भूख का अहसास कराती है। यहाँ यह बताना आवश्यक है कि भोजन की खुशबू, स्वाद या भोजन को देखना, हमें भोजन करने की इच्छा की ओर ले जाता है। जब आप घर पहुंचते हैं तब खाने की सुगंध से आपको भूख लग जाती है। कई कारक एक साथ मिलकर हमें भूख का अहसास कराते हैं। यह रोचक बात है कि आप लम्बे समय तक भूखे रह सकते हैं, लेकिन आप पानी के बिना नहीं रह सकते। हमको प्यास इसलिये लगती है क्योंकि हम अपने शरीर में उपस्थित जल की मात्रा को पसीने, सांस लेने एवं मूत्र के द्वारा कम कर लेते हैं।

मूल आवश्यकताओं पर संस्कृति एवं पर्यावरण का प्रभाव

क्या आप जानते हैं कि हमारी शारीरिक आवश्यकतायें जैसे भूख, प्यास पर्यावरण के कारकों से प्रभावित हैं। हमारे रक्त में शर्करा की मात्रा कम होने के कारण की अपेक्षा हमको भूख अन्य विभिन्न कारणों से भी लगती है। पर्यावरण के निम्नांकित कारकों का प्रभाव भूख और खाने की प्रकृति पर पड़ता है –

- एक व्यक्ति जिसको पिज्जा खाना अच्छा लगता है भूख न भी लगी हो फिर भी वह और पिज्जा खाना चाहेगा, यह हमारी सीखी हुई आदतों या उस चीज के लिये उसकी चाहत के कारण होता है।
- तनाव हमको खाने की तरफ ले जाता है जैसे कि परीक्षा के तनाव में कुछ विद्यार्थी अधिक भोजन कर लेते हैं।
- बाहरी संकेत जैसे कि रात के भोजन के लिए जब हमारी माता हमें आमंत्रित करती हैं, तब हमको भूख लग जाती है। भोजन की खुशबू या उसको देखकर हम उसकी तरफ आकर्षित होते हैं जिससे हमें भूख लगती है।
- खान-पान पर काबू अगर एक चिकित्सक एक बीमार व्यक्ति को मीठे व्यंजनों के लिए मना करता है तो उस व्यक्ति को उन मीठे व्यंजनों को खाने के लिए और अधिक इच्छा होती है।

गौण आवश्यकतायें

मनोवैज्ञानिक व सामाजिक अभिप्रेरक: हमें गौण आवश्यकताओं की ओर अग्रसर करते हैं। यह सामाजिक अभिप्रेरक इसलिये हैं, क्योंकि यह एक सामाजिक समूह में सीखे जाते हैं खासकर एक परिवार में जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं और वे दूसरों के साथ संवाद करते हैं तब वे कुछ विशिष्ट आवश्यकतायें ग्रहण करते हैं, जो कि एक सामूहिक परिवेश में पूरी होती हैं। जैसे कि उपलब्धि की अभिप्रेरणा को बच्चे अपने माता-पिता, या आदर्शों से मिलती है एवं बालक सामाजिक-सांस्कृतिक प्रभाव के द्वारा भी उपलब्धि ग्रहण करते हैं कुछ सामान्य सामाजिक उद्देश्य हैं:-

उपलब्धि: सफलता व श्रेष्ठता पाने के लिए कठिन कार्य कीजिए।

सम्बन्ध: दूसरों के सम्बन्धों का आनन्द प्राप्त करने और अनुसरण करने के लिये मित्र बनाइए।

शक्ति: दूसरों पर अपना प्रभाव डालने के लिये उन पर प्रभाव डालिये, नियन्त्रित कीजिए और उन्हें मनाइए।

पालन-पोषण: दूसरों का जैसे बच्चे, बूढ़े और बीमारों की सेवा और ध्यान रखिए।

आक्रामकता: अपने विरोधी पर अधिकार जमाने के लिये बल के साथ चोट पहुंचाइए और उपहास कीजिए।

जिज्ञासा: विभिन्न उद्धीपनों को ढूंढने के लिए नई- नई वस्तुओं को ढूँढिए।

सामाजिक प्रेरकों के प्रकार और उनकी शक्ति हर व्यक्ति के लिए भिन्न-भिन्न होते हैं। उदाहरण के लिये आपको सम्बन्धन और उपलब्धि की अधिक आवश्यकता है; जबकि आपके मित्र को उपलब्धि की सामान्य और सम्बन्धन की निम्न-स्तर की आवश्यकता है। या आपको सम्बन्धन की अधिक आवश्यकता है और जिज्ञासा अधिक महत्वपूर्ण अभिप्रेरक है।

बाक्स 8.1

गरीबों, बीमारों और असहायों के लिए **मदर टेरेसा** की चिंता ने उन्हें 1950 में मिशनरीज ऑफ चेरिटी खोलने के लिए प्रेरित किया। यह जरूरतमन्दों को खाना उपलब्ध कराता है तथा स्कूल, अस्पताल, अनाथालय, युवाओं को दिशा-निर्देशन केन्द्र और मरणासन्न तथा कोढ़-ग्रस्तों के लिए घर उपलब्ध कराते हैं। मदर टेरेसा के इस कार्य ने हजारों लोगों के जीवन को संवारा है। उनकी दूसरों के लिये चिन्ता उनकी उच्च पालन-पोषण की प्रेरणा को दर्शाती है। मदर टेरेसा द्वारा रचित कविता www.youtube.com नामक साइट पर जरूर पढ़िये।



नेल्सन मंडेला ने अपना पूरा जीवन अफ्रीकी लोगों के लिए संघर्ष में लगा दिया और अफ्रीकी लोगों को स्वतन्त्रता मिलने पर 27 साल बाद जेल से बाहर निकले। यद्यपि उन्हें अपनी व्यक्तिगत स्वतन्त्रता नहीं चाहिये थी तथापि वे आम लोगों की स्वतन्त्रता के लिए लड़ते रहे। वह महत्मा गांधी के सोचने के तरीके से बहुत प्रभावित थे। उनके लिए शान्ति और सौहार्दपूर्ण वातावरण में जीना महत्वपूर्ण था और सभी व्यक्तियों को बराबर के लाभ मिलने चाहिये ऐसा वे मानते थे। नेल्सन मंडेला अपने कठिन उद्देश्यों को पूरा करने और जीवन की सार्थकता को पूरा करने में सफल रहे। जीवन के उद्देश्यों को पूरा करने में उनके समर्पण भाव ने बहुत सहायता की। www.youtube.com में 'मेकिंग पावर्टी हिस्ट्री- नेल्सन मंडेला' और 'नेल्सन मंडेला का पहला साक्षात्कार' का विडियो देखिये।



मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

हम आवश्यकताओं को तीन प्राथमिक प्रकारों में बांट सकते हैं। अस्तित्व सम्बन्धी आवश्यकता जिसमें जीवित रहने के लिए सभी जरूरी प्राथमिक आवश्यकतायें शामिल होती हैं। सम्बन्धों सम्बन्धी आवश्यकताओं में सुरक्षा, जुड़ाव, सम्मान दूसरे सामाजिक सम्बन्धों सम्बन्धी आवश्यकतायें सम्मिलित होती हैं; और प्रगति की आवश्यकताओं में उन तथ्यों को शामिल किया जाता है जिसमें व्यक्तियों को उनके पूरे सामर्थ्य के अनुसार विकसित होने में सहायता करता है। यहां यह भी समझना आवश्यक है कि मानसिक और शारीरिक आवश्यकताएं अलग-अलग रहने पर अपना कार्य नहीं करतीं। ये एक दूसरे को प्रभावित करती हैं और मानव व्यवहार को निर्धारित करती हैं।



पाठगत प्रश्न 8.1

1. अभिप्रेरणा की संकल्पना की व्याख्या कीजिए।

2. प्राथमिक और गौण अभिप्रेरकों के बीच अन्तर बताइये।

3. मॉस्लो द्वारा आवश्यकताओं के पदानुक्रम को पंक्तिबद्ध कीजिए।

4. हमारी आवश्यकताओं और प्रेरकों पर संस्कृति और वातावरण के प्रभाव की व्याख्या कीजिए।

प्रश्नोत्तरी-1

1. वह प्रक्रिया जिसके द्वारा एक व्यक्ति अपने उद्देश्यों को पूरा करने की तरफ बढ़ता है उसे कहते हैं:
(अ) आवश्यकता (ब) प्रलोभन (स) अभिप्रेरणा (द) उद्देश्य
2. गौण आवश्यकताओं को अर्जित किया जाता है:
(अ) शारीरिक आवश्यकताओं द्वारा (ब) सामाजिक अन्तः क्रिया द्वारा
(स) आन्तरिक प्रक्रिया द्वारा (द) स्वाभाविक आवश्यकतायें द्वारा
3. मॉस्लो के अनुसार सर्वाधिक प्राथमिक आवश्यकतायें हैं—
(अ) सुरक्षा (ब) ज्ञान संबंधी (स) प्यार (द) जैविक

4. रीमा को स्कूल में प्राप्त प्रत्येक विषय में अच्छे अंकों के लिए 20 रु. का पुरस्कार दिया जाता है, रीमा को मिलती है:
- (अ) आन्तरिक अभिप्रेरणा (ब) बाहरी अभिप्रेरणा
(स) प्राथमिक आवश्यकता (द) विकास की आवश्यकता
5. अशोक को बहुत आवश्यकता है— की क्योंकि उसे पढ़ना और नयी चीजों की खोज-बीन करना पसन्द है
- (अ) प्यार (ब) पालन पोषण
(स) अनुसंधान (द) उपलब्धि

8.2 संवेगों की प्रकृति

हममें से प्रत्येक व्यक्ति अपने अच्छे और बुरे अनुभवों के प्रति दृढ़ भावनाओं का अनुभव करते हैं। संवेगों के उदाहरण हैं खुश होना, जब आप किसी फिल्म को देखते हैं, शर्मिन्दा होना, जब आपसे आपके पड़ोसी का फूलदान टूट जाता है, और दुखी होना जब आपकी आपके प्रिय मित्र से किसी बात पर अनबन हो जाती है। संवेग हमारी प्रतिदिन के जीवन को प्रभावित करते हैं।

(क) संवेगों की कार्यप्रणाली : संवेग हमारे जीवन में कई महत्वपूर्ण कार्य करते हैं:—

- **संवेग हमें कार्य के लिये तैयार करते हैं:** जब आप एक व्यक्ति को अपनी ओर बंदूक लेकर दौड़ते हुए देखते हैं तब आपके अंदर भय का संवेग के साथ ही शारीरिक परिवर्तन आपको उस परिस्थिति से भागने में सहायता करते हैं।
- **संवेग हमारी क्रियाओं और भविष्य में होने वाले हमारे व्यवहार को निश्चित क्रम में व्यवस्थित करने में सहायता करते हैं।** सूचनाओं को एकत्रित करने में, और भविष्य में उपयुक्त अनुक्रिया के अवसरों को बढ़ाने में संवेग हमारी सहायता करते हैं। जब किसी व्यक्ति से हमें डर लगता है तब हम अपने डर के कारण उस व्यक्ति से मिलने से बचते हैं। सकारात्मक संवेग एक पुनर्बलन की तरह कार्य करते हैं जैसे हम उस कार्य को दोहराते हैं जिसके द्वारा हमें प्रशंसा और खुशी मिलती है।
- **संवेग हमें दूसरों के साथ संपर्क स्थापित करने में सहायता करते हैं:** जब हम अपने संवेग प्रदर्शित करते हैं तो दूसरे लोग उसे देख रहे होते हैं। संवेग दूसरों के साथ प्रभावी मेल-जोल बढ़ाने में सहायता करते हैं। जब हम दूसरे व्यक्तियों के सामने अपनी भावनाएं व्यक्त करते हैं तो वह हमारी भावनाओं की अभिव्यक्ति का तरीका समझ जाते हैं और जान जाते हैं कि हम भविष्य में कैसे अपनी भावनायें प्रदर्शित करेंगे। इसी प्रकार दूसरों द्वारा किया गया भावनाओं का प्रदर्शन हमें समझाता है कि हमें उनके साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए।

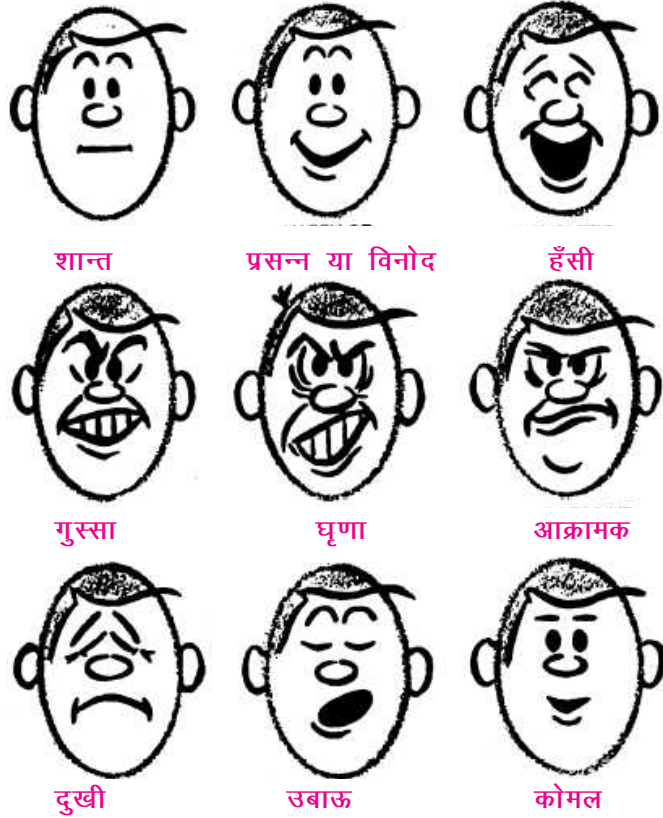




क्रियाकलाप 2

भाग **अ** में इस तरह की कई परिस्थितियाँ हैं जिनसे हम सब गुजरते हैं। भाग **ब** में कई संवेग हैं जिनका अनुभव हम ऐसी परिस्थितियों में करते हैं। भाग **अ** और भाग **ब** को मिलाने का प्रयत्न कीजिये—

भाग अ	भाग ब
अपने प्रिय मित्र से लड़ाई होना	उत्तेजना, आश्चर्य
आप किसी साक्षात्कार या परीक्षा के लिये जा रहे हैं।	डर, घबराहट
आप और आपका परिवार पिकनिक पर जा रहा है।	दुख, तकलीफ
आपकी किसी ऐसी परीक्षा का परिणाम आने वाला है जिसमें आपने अच्छा नहीं किया है।	घृणापूर्ण/ झुंझलाहट
आपको एक अनापेक्षित भेंट मिलती है	डर, घबराहट
आप एक ऐसे व्यक्ति को देखते हैं जो पान, तम्बाकू खा कर सड़क पर थूक रहा है।	खुशी



चित्र 8.2: भावनाओं का प्रदर्शन



(ख) संवेगों के घटक : भावनाओं या संवेगों के तीन प्रमुख घटक हैं :

- 1. शारीरिक परिवर्तन:** जब एक व्यक्ति किसी संवेग का अनुभव करता है तब उसके शरीर में कुछ परिवर्तन होते हैं जैसे— हृदय गति और रक्त चाप बढ़ जाना, पुतली का बड़ा हो जाना, सांस तेज होना, मुँह का रुखा हो जाना या पसीना निकलना आदि। सोचिए जब आप किसी परीक्षा केन्द्र गये थे और परीक्षा दी थी या जब आप अपने छोटे भाई से नाराज हुये थे, तब शायद आपने ये शारीरिक परिवर्तन अनुभव किये होंगे।
- 2. व्यवहार में बदलाव और संवेगात्मक अभिव्यक्ति:** का तात्पर्य बाहरी और ध्यान देने योग्य चिन्हों से है, जो एक व्यक्ति अनुभव कर रहा है। इसमें चेहरे के हाव-भाव, शारीरिक स्थिति, हाथ के द्वारा संकेत करना, भाग जाना, मुस्कुराना, क्रोध करना, एवं कुर्सी पर धम्म से बैठना सम्मिलित हैं। चेहरे की अभिव्यक्ति के छः मूल संवेग हैं— **भय, क्रोध, दुःख, आश्चर्य, घृणा एवं प्रसन्नता**। इसका तात्पर्य यह है कि यह संवेग विश्वभर के लोगों में आसानी से पहचाने जा सकते हैं।
- 3. संवेगात्मक भावनायें:** संवेग उन भावनाओं को भी सम्मिलित करता है जो व्यक्तिगत हों। हम संवेग को वर्गीकृत कर सकते हैं जैसे प्रसन्न, दुःखी, क्रोध, घृणा आदि। हमारे पूर्व अनुभव और संस्कृति जिससे हम जुड़े हुए हैं हमारी भावनाओं को आकृति प्रदान करते हैं। जब हम किसी व्यक्ति के हाथ में छड़ी देखते हैं तो हम भाग सकते हैं या अपने आपको लड़ाई के लिए तैयार कर लेते हैं, जब यदि एक प्रसिद्ध गायक आपके पड़ोस में रहता है तो आप उससे अपने प्रिय गीत सुनने के लिये चले जायेंगे।

बोध या परिस्थिति की समझ संवेगात्मक अनुभवों का एक महत्वपूर्ण भाग है। कुछ मनोवैज्ञानिक समझते हैं कि हम पहले सोचते हैं और बाद में अनुभव करते हैं, जबकि कुछ अन्यो का मानना है कि हमारी संवेगात्मक प्रतिक्रिया इतनी वर्गपूर्ण होती है कि स्थिति के बारे में विचार करने का प्रश्न ही नहीं उठता है।

गतिविधि 3 को करने का प्रयत्न करके देखिये कि आपके अनुसार कौन सी व्याख्या सही है? मनुष्य के संवेग कई बातों को अपने में समाहित करते हैं, जैसे पूर्व अनुभव, संस्कृति, व्यैक्तिक भिन्नतायें आदि। इस कारण से कई बार हम पहले कार्य करके बाद में उसके बारे में सोचते हैं, जबकि अन्य स्थितियों में हम सोचकर फिर कार्य करते हैं।

क्रियाकलाप 3

संवेग एवं चिन्तन

सोचकर उत्तर दीजिए: जब आप अचानक एक कुत्ते को अपने पास गुर्गते हुए देखते हैं तो क्या आप पहले भागते हैं या आप पहले यह सोचते हैं कि “अब मैं क्या करूँ?” और तब भागने के लिये निर्णय लेते हैं? अन्य परिस्थितियों की सूची बनायें जहाँ पर आप पहले प्रतिक्रिया करेंगे और अन्य परिस्थितियाँ जहाँ पर आप पहले सोचकर और परिस्थितियों को जांचकर प्रतिक्रिया करेंगे।



अधिकतर समय हम संवेगों को **मिश्रित रूप** में अनुभव करते हैं। जैसे कि जब कोई व्यक्ति लाटरी जीतता है तब वह आघात, अविश्वास, एवं प्रसन्नता जैसे संवेगों को प्रदर्शित कर सकता है। हम एक दूसरे की भावनाओं से भी परिचित होते हैं और यह जानते हैं कि उनके लिये उसका क्या अर्थ है। इस प्रकार से आप यह समझते हैं कि कब आपका मित्र कोई उपहार पाकर प्रसन्न होता है एवं कब आपसे कोई मतभेद होने पर **दुःखी**। जबकि आपकी प्रसन्नता और भय के संवेगों का अनुभव आपके मित्र से भिन्न होता है। आपके लिये टहलने जाना आपको सुख की अनुभूति करा सकता है जबकि आपके मित्र के लिये उसकी माता द्वारा प्यार से गले लगाने से सुख की अनुभूति होती है। आपकी और आपके मित्र के लिये भावना का अर्थ आपकी स्मृति और पूर्व अनुभवों से प्रभावित है।

क्रियाकलाप 4

हम अपनी भावनाओं का वर्णन अनेक प्रकार से कर सकते हैं। व्यक्तियों द्वारा अनुभव किए गए विभिन्न संवेगों की एक सूची बनाइए और अपने मित्रों और परिवार के सदस्यों को भी कहिए। आप यह अनुभव करेंगे कि यह सूची बहुत लम्बी है क्योंकि मानवीय संवेगों की बहुत विस्तृत श्रंखला है।

(ग) संवेग एवं संस्कृति:

क्या सभी संस्कृतियों में व्यक्ति एक समान संवेगों को व्यक्त करते हैं? हाँ, खोज दर्शाती है कि छः मूल संवेग पूरे विश्व में एक समान व्यक्त किये जाते हैं। इस प्रकार भारतीय, अमेरिकी, जर्मन और जापानी प्रसन्नता और भय को एक ही मौलिक प्रकार से व्यक्त करते हैं। हर प्राथमिक संवेग एक अनोखे ढंग से चेहरे एवं मांसपेशियों की गति से जुड़ा हुआ है।

आपको यह समझना होगा कि आपके व्यवहार से विभिन्न देशों के वासियों का व्यवहार भिन्न होता है। जापानी लोगों में इटैलियन लोगों की तुलना में बहुत कम संवेगों को व्यक्त करने की प्रवृत्ति पायी जाती है। अभिव्यक्ति में यह अन्तर क्यों पाया जाता है, यदि यह विश्वव्यापी मूल संवेग है? इसका उत्तर यह है कि जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हम परिवार के सदस्यों व दूसरे लोगों के सम्पर्क में आते हैं। सामाजिक अनुभव हमें **प्रदर्शन नियमों** के विकास की ओर ले जाते हैं जोकि संवेगों को व्यक्त करने का एक मान्य तरीका है। यह नियम हम बचपन में ही सीखते हैं और यह सीखे हुये नियम संवेगों की अभिव्यक्ति के समय देखे जाते हैं। क्या आप ऐसे किसी दृष्टान्त को याद कर सकते हैं जहां पर आपको कोई उपहार मिला हो और वह आपको अच्छा न लगा हो? और क्या आपने मुस्कुराकर धन्यवाद न दिया हो? इसको हम बनावटी संवेग कहते हैं। एक ऐसा रोचक अवसर आपके जीवन में भी आया होगा जब आपने बनावटी मुस्कराहट और एक सच्ची मुस्कुराहट के अन्तर को देखा होगा।



पाठगत प्रश्न 8.2

1. जीवन में संवेगों के कार्य बताइए।

2. उदाहरणों की सहायता से संवेगों के घटकों का उल्लेख कीजिए।

3. प्रदर्शन नियमों को संस्कृति किस प्रकार प्रभावित करती है? स्पष्ट कीजिए।

प्रश्नोत्तरी 2

बताइए कि दिये गये वाक्य सत्य हैं या असत्य:—

1. संवेग हमें क्रिया करने के लिये तैयार करते हैं। सत्य/असत्य
2. जब व्यक्ति कोई संवेग अनुभव करता है तब कोई शारिरिक बदलाव नहीं होता है। सत्य/असत्य
3. संवेगों का प्रदर्शन केवल चेहरे के भावों से ही प्रकट होता है। सत्य/असत्य
4. संवेगों का वर्गीकरण पूर्व अनुभवों और संस्कृति से प्रभावित होता है। सत्य/असत्य
5. प्रदर्शन के नियम मान्य तरीके होते हैं जिन्हें संवेगों की अभिव्यक्ति में देखा जा सकता है। सत्य/असत्य

8.3 मनुष्य के व्यवहार में संवेग एवं अभिप्रेरणा की भूमिका

क्या आप उस स्थिति के बारे में विचार कर सकते हैं जब आप एक महत्वपूर्ण परीक्षा देने जा रहे हों या आप को कक्षा में प्रथम स्थान पाने के लिये पुरस्कृत किया जाना हो ओर आपको कुछ भी महसूस न हो। या मध्यरात्रि में आप किसी अंधेरी सुनसान सड़क पर अकेले पैदल चल रहे हों और कोई आपका पीछा कर रहा हो, और आप कुछ भी महसूस नहीं करते। अभिप्रेरणा के अभाव में किया गया कोई भी कार्य और भावनाओं का अभाव एक यंत्र मानव क समान व्यवहार करने पर मजबूर करता है।

हमने अभिप्रेरणा एवं संवेगों को दो भिन्न संप्रत्ययों की तरह समझने का प्रयास किया है। वास्तविक जीवन में दोनो आपस में इस प्रकार जुड़े हुए एवं सम्बन्धित हैं कि इन्हें अलग करना कठिन कार्य है। इस भाग में आपने सीखा कि अभिप्रेरणा के साथ-साथ हम अनुभवों को भी





महसूस करते हैं। ऊपर दिये गये उदाहरणों में आपने देखा कि लम्बे समय तक की गई पढ़ाई एवं सफलता का अनुभव आपको प्रसन्नता एवं उपलब्धि की अनुभूति कराता है। सांवेगिक भावनायें जैसे आपके माता-पिता का दुलार आपको देखभाल करने के लिये भी अभिप्रेरित करता है। अपने किसी प्रिय के देहांत पर आपको दुःख अनुभव होता है जबकि हम अपने अनादर होने पर क्रोध का अनुभव करते हैं। संवेग न केवल हमें प्रेरणा देते हैं बल्कि वह प्रेरणा के कारण की ओर भी इशारा करते हैं। ये हमारे जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

इस प्रकार आपकी अभिप्रेरणा संवेग के साथ भी होती है। कोई भी परिस्थिति जो एक शक्तिशाली संवेग पैदा करती है उसे दोहराने या उससे बचने के लिये भी प्रेरित करती है। इस प्रकार अभिप्रेरणा व संवेग दोनों ही वह शक्तियाँ हैं जो हमें कार्य करने की ओर अग्रसर करती हैं। **प्राथमिक आवश्यकतायें** जैसे भूख, प्यास व निद्रा और **गौण आवश्यकतायें** जैसे उपलब्धि, शक्ति या अनुमोदन के साथ में संवेगात्मक प्रतिक्रियायें जैसे सन्तोष, प्रसन्नता और गर्व भी रहते हैं। इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि:

1. प्रेरणा व संवेग दोनों साथ में क्रियाशील और जागृत रहते हैं और मनुष्य के व्यवहार को सन्तुलित व नियोजित करने में सहायक होते हैं।
2. संवेग का भावनात्मक पक्ष एक प्रेरणात्मक घटक है। जीवन में हम जो चाहते हैं उसे पाने में, और जिससे बचना चाहते हैं उससे बचने में हमारी सहायता करता है।
3. संवेग प्रेरकों की तरह कार्य करते हैं। उदाहरण के लिये एक डरा हुआ बालक जब सहायता के लिये रोता है और अपने माता-पिता या किसी प्रिय से सुरक्षा और सुविधा का अहसास करता है।



आपने क्या सीखा

- अभिप्रेरणा एक आवश्यकता है जो हमें हमारे उद्देश्यों की ओर ले जाने में सहायता करती है। यह हमें विशेष प्रकार के कार्य या व्यवहार के लिए चालित करती है।
- प्रेरकों और आवश्यकताओं को प्राथमिक प्रेरक (जैविक) और गौण (मनोवैज्ञानिक) प्रेरकों की तरह वर्गीकृत किया जा सकता है। प्राथमिक आवश्यकतायें शारीरिक अनसन्तुलन के कारण और गौण आवश्यकतायें व्यक्ति के सामाजिक अनुभवों के द्वारा प्रभावित होती हैं।
- पदानुक्रम प्रतिरूप के अनुसार मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं से पहले जैविक आवश्यकताओं की पूर्ति करना आवश्यक है।
- संवेग के तीन महत्वपूर्ण कार्य हैं: हमें कार्य के लिये तैयार करना, हमारे व्यवहार और भविष्य को संयोजित करना और दूसरों से प्रभावपूर्ण ढंग से संवाद स्थापित करना।
- संवेग के तीन परस्पर सम्बन्धित घटक हैं: शारीरिक परिवर्तन, व्यवहारिक एवं संवेगात्मक अभिव्यक्ति और आत्मनिष्ठ भावनायें।

अभिप्रेरणा और संवेग

- मूल संवेग एवं उनकी अभिव्यक्ति स्वभाव से विश्वव्यापी है, जबकि सांस्कृतिक नियम यह बताते हैं कि किस प्रकार और कब संवेगों को प्रदर्शित करना है।
- प्रेरणाएं संवेग दोनों एक साथ हमारे जीवन को चालित और व्यवस्थित करते हैं। प्रेरणा हमें संवेगों के अनुभव की तरफ ले जाती हैं और आगे भी एक व्यक्ति को कार्य करने के लिये पुर्नबलित करती हैं।



पाठांत प्रश्न

1. प्रेरित व्यवहार के तीन उदाहरण लिखें। अभिप्रेरणा की महत्वपूर्ण विशेषताओं को लिखिए।
2. मास्लो द्वारा बताई गई आवश्यकताओं के पदानुक्रम के प्रमुख घटकों की व्याख्या कीजिए। किन प्रेरकों को पहले सन्तुष्ट किया जाता है और इसका क्या कारण है तर्क दीजिए।
3. हमारे व्यवहार को संगठित करने में संवेगों एवं अभिप्रेरणाओं की भूमिका का उपयुक्त उदाहरणों सहित वर्णन कीजिए।

गतिविधि / अभ्यास

1. एक व्यक्ति का साक्षात्कार कीजिए जिसने किसी विशेष क्षेत्र में नाम अर्जित किया हो। जैसे कोई खिलाड़ी, नर्तक/नर्तकी, विकलांग व्यक्ति जिसकी विशेष उपलब्धियां हों, किसी कम्पनी के प्रमुख आदि। उस व्यक्ति से उसके जीवन के बारे में पूछें, उसके बचपन से लेकर आज तक की सारी घटनाएं जिसने उसको प्रभावित किया हो, विभिन्न चुनौतियों तथा कैसे उसने उन पर विजय पायी। इसे एक व्यक्ति अध्ययन का स्वरूप दें।
2. कुछ पत्रिकाएं और समाचार पत्र एकत्रित कीजिए। चेहरे पर व्यक्त विभिन्न अभिव्यक्तियां दर्शाने वाले चित्र काटिए। इन चित्रों को एक स्थान पर चिपकाएं तथा मानव जीवन में संवेगों को समझने की चेष्टा करें।
3. किसी नर्तक/नर्तकी या रंगकर्मी का साक्षात्कार करें। उनसे पूछें कि विभिन्न संवेगात्मक अभिव्यक्तियों के बारे में पूछें कि किस प्रकार वे संवेगों के साथ संवाद स्थापित करते हैं। यह समझने का प्रयत्न करें कि किस प्रकार शारीरिक मुद्रा व चेहरे के हाव-भाव संवेगों का संचरण करते हैं।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

8.1

भाग 8.1 देखें

मॉड्यूल-II मनोविज्ञान की मूलभूत प्रक्रियाएँ



टिप्पणी

मॉड्यूल-II

मनोविज्ञान की
मूलभूत प्रक्रियाएँ

टिप्पणी

प्रश्नोत्तरी-1

1. स 2. ब 3. द 4. ब 5. स

8.2

भाग 8.2 देखें

प्रश्नोत्तरी -2

1. सत्य 2. असत्य 3. असत्य 4. सत्य 5. सत्य

पाठांत प्रश्न के लिए संकेत

1. भाग 8.1 को देखें
2. भाग 8.1 को देखें
3. भाग 8.3 को देखें

वेब साइट

नीचे दी गई वेब साइट्स आपको प्रेरणा और संवेगों को और अधिक समझने में सहायता करेंगी।

1. <http://thesituationist.files.wordpress.com/2007/10/emotions.jpg>

संवेगों के प्रकार (अ) इस साइट में यंत्र मानव विभिन्न संवेगों को समझने में प्रयोग किया है। चेहरे के विभिन्न भावों को ध्यान से पढ़ें जैसे मस्तक, भौंहें, आंखों की पुतलियों का आकार

2. https://sfari.org/image/image_gallery?img_id=136061&t=1241787803666

यद्यपि इस समूह में छः संवेगों का प्रयोग मनुष्य पर किया गया है। क्या आप उन्हें पहचान सकते हैं।

3. <http://www.scribd.com/doc/12910868/Paul-Ekman-Emotions-Revealed-Recognizing-Faces-and-Feelings-to-Improve-Communication-and-Emotional-Life>

यह ई-पुस्तक पॉल इकमैन ने लिखी है। इसमें दिये गये बहुत से चित्रों को देखकर आप विभिन्न प्रकार के संवेगों को समझ सकते हैं। पृष्ठ संख्या 236 पर परशिष्ट परीक्षा दी गयी है "रीडिंग फेसिस" जिसमें 14 चित्र हैं जिन पर आप प्रयत्न कर सकते हैं। पुस्तक के अन्त में उत्तरों के साथ उनकी व्याख्या की गयी है।