



10

संवेग

जब हम लम्बे समय के पश्चात किसी मित्र से मिलते हैं तो हम खुशी का अनुभव करते हैं; जब एक बच्चा अपनी मां से चिपकता है तो मां उसे प्यार करती है; जब हमारे माता-पिता या अध्यापकों द्वारा हमारी प्रशंसा की जाती है तो हम गर्व का अनुभव करते हैं। इसी प्रकार, हमारे दैनिक जीवन में हम हर्ष तथा दुख, उत्तेजन तथा निराशा, स्नेह तथा भय और अनेक अन्य संवेगों का अनुभव करते हैं। इस पाठ में आप अध्ययन करेंगे कि संवेग क्या हैं, इन संवेगों की अभिव्यक्ति कैसे की जाती है तथा कैसे संवेग हमारे व्यवहार को प्रभावित करते हैं।



उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात आपके लिए सम्भव होगा:

- “संवेग क्या है”, का उल्लेख करना;
- संवेग का संज्ञान तथा प्रोत्साहन के साथ संबंध का उल्लेख करना;
- संवेगात्मक अनुभव की कायिकी का वर्णन करना;
- संवेग की विभिन्न अभिव्यक्तियों का वर्णन करना।

10.1 संवेग की प्रकृति

‘संवेग’ शब्द लेटिन भाषा के शब्द ‘ईमोवीरी’ से बना है जिसका अर्थ है, उत्तेजित करना, क्षुब्ध करना, उत्साहित करना। संवेग सामान्यतः उत्तेजित करने वाली प्ररिस्थिति से



टिप्पणी

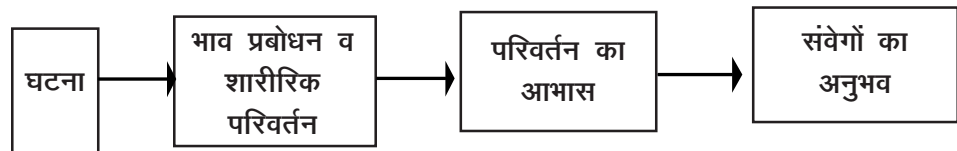
संबंधित है जो विषयगत अनुभव तथा भावात्मक प्रतिक्रियाओं में शामिल होती है। वे सुखद या दुखद हो सकते हैं। सुखद संवेग हर्ष के स्रोत होते हैं जबकि दुखद संवेग क्षुब्ध मानसिक स्थिति यथा आक्रोश, भय, दुश्चिंता आदि से संबंधित हैं। प्रत्येक संवेग के तीन मूल पहलू हैं।

- (i) **संज्ञानात्मक पहलू:** इसमें विचार, विश्वास तथा उम्मीदें शामिल हैं जो तब उत्पन्न होते हैं जब हम संवेगों का अनुभव करते हैं। उदाहरण के लिए एक उपन्यास में आपका मित्र लोगों तथा स्थानों का व्यापक वर्णन पाता है जबकि आपको वह अवास्तविक सा लग सकता है।
- (ii) **शारीरिक पहलू:** इसमें शारीरिक सक्रियता शामिल है। जब आप भय या क्रोध जैसे संवेगों का अनुभव करते हैं तो आप पाते हैं कि नाड़ी-गति, रक्त चाप तथा श्वसन की प्रक्रियाएं तेज हो जाती हैं। आपको पसीना भी आ सकता है।
- (iii) **व्यवहारात्मक पहलू:** इसके विभिन्न प्रकार के भावात्मक अभिव्यक्तियां शामिल होती हैं। यदि आप अपनी मां या अपने पिता को क्रोध या हर्ष के समय देखें तो आप पाएंगे कि क्रोध, हर्ष तथा अन्य संवेगों के दौरान उनके चेहरे के हावभाव, शारीरिक अंगविन्यास तथा उनकी आवाज की टोन में अन्तर होगा। सूची बनाएं कि आप क्या करते हैं जब आप:—

खुश होते हैं	दुखी होते हैं	भयभीत होते हैं
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

10.2 संवेग के सिद्धान्त

मनोवैज्ञानिकों ने संवेग के सांघति को विभिन्न रूपों में उल्लेख करने का प्रयास किया है। **विलियम जेक्स** तथा **कार्ल लैंगे** ने कहा था कि शारीरिक परिवर्तन संवेगात्मक अनुभव को बढ़ाते हैं। उनके अनुसार पहले आप रोते हैं तब दुख का अनुभव करते हैं, पहले आप भागते हैं और तत्पश्चात आपको भय की अनुभूति होती है। इस क्रम को चित्र १०.१ में प्रस्तुत किया गया है।

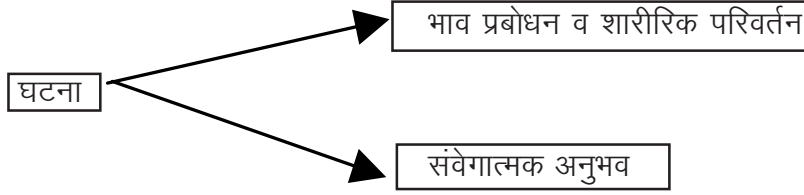


चित्र 10.1: जेक्स-लैंगे का संवेग का सिद्धान्त



टिप्पणी

कैनन तथा बारड कहते हैं कि जब हम किसी घटना के रूबरू होते हैं तो शारीरिक परिवर्तनों का अनुभव तथा संवेगों की प्रत्यक्षीकरण एक साथ करते हैं।



चित्र 10.2: कैनन बर्ड का संवेग अनुभव का सिद्धान्त

एस ऐचटर तथा जे. इ. सिंगर ने सुझाया कि संवेगों की अनुभूति में संज्ञात्मक प्रक्रियाएं महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। उनके अनुसार यदि आप बाहरी उद्दीपन से भाव प्रबोधित हैं तो आप भाव प्रबोधन को नोटिस करेंगे तथा परिवेश में यह खोजने का प्रयास करेंगे कि भाव प्रबोधन क्यों उत्पन्न हुआ। उसके पश्चात आप उस संवेग को नाम दे पाएंगे जिसका आप अनुभव कर रहे थे। जैसे यदि एक कुत्ता व्यक्ति पर भौंकता है तो व्यक्ति उसे भय का नाम देता है जबकि परीक्षा में सफल होने वाला विद्यार्थी अपने संवेग को खुशी का नाम प्रदान करता है।

जब हम किसी घटना या उद्दीपन से उत्साहित होते हैं तो वह हमें संवेगात्मक अनुभव का आधार उपलब्ध कराता है। यह उत्सुकता गुणारोपण प्रक्रिया द्वारा विशिष्ट संवेग का रूप प्राप्त कर लेती है। यदि आपका हृदय तेज गति से धड़कने लगे व उंगलियां कांपने लगे तो क्या यह भय, क्रोध या हर्ष या फ्लू का अहसास होगा? यदि आपके मित्र ने आपका निरादर किया है तो आप अपनी भावनाओं को 'क्रोध' के रूप में व्यक्त करेंगे। यदि अचानक एक सांप आपके सामने आ जाता है तो आप भय का अनुभव करेंगे और तीव्र गति से दौड़ने लगेंगे किन्तु यदि आप किसी रेस में दौड़ रहे हों तो आप उत्साह का अनुभव करेंगे तथा जीतने के उद्देश्य से और तेज दौड़ेंगे। इस प्रकार यह देखा जा सकता है कि इन दोनों ही मामलों में आपका शरीर उत्तेजन की स्थिति में होगा तथा परिस्थिति तथा गुणारोपण के आधार पर भिन्न-भिन्न संवेगों का अनुभव किया जाता है।

10.3 संवेगों के आयाम तथा विकास

विभिन्न संस्कृतियों पर किए गए हाल के अध्ययनों से पता चला है कि संवेगों को दो आयामों में रखा जा सकता है यथा भाव प्रबोधन तथा कर्षण शक्ति। इस प्रकार व्यक्ति को भाव प्रबोधन तथा सकारात्मक व नकारात्मक (यथा सुखद बनाम दुखद) संवेगात्मक अनुभव की उच्च या निम्न स्तर प्राप्त हो सकता है।

हालांकि जन्म से ही बच्चे में संवेगात्मक प्रतिक्रिया करने की सामान्य क्षमता विद्यमान होती है। संवेग परिपक्वता तथा सीखने से और विकसित होते हैं। शिशु रोना, हंसने आदि जैसे संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं को दर्शाता है। कल्पना व समझ के विकास के साथ-साथ



बच्चा परिवार के सदस्यों तथा अजनबियों के बीच अन्तर करने लगता है तथा अजनबियों के प्रति भय विकसित कर लेता है।

बच्चे अपने माता-पिता, भाई-बहनों तथा परिवार के अन्य सदस्यों के साथ आत्मीयता प्राप्त करके अपने संवेगों को अभिव्यक्त करना सीख जाते हैं। उदाहरण के लिए, सामाजिक संव्यवहार में क्रोध व हर्ष की अभिव्यक्तियां व्यापक रूप से देखी जाती हैं तथा बच्चा उन्हें अभिव्यक्त करना आरम्भ कर देता है। यदि हम कुछ संस्कृतियों के विचित्र संवेगात्मक अभिव्यक्तियों को देखते हैं तो संवेगात्मक विकास में सीखने की भूमिका स्पष्ट हो जाती है। उदाहरण के लिए भारतीय संस्कृति में पिता खुलकर अपने बच्चों के प्रति स्नेह व्यक्त नहीं करता है क्योंकि उक्त समाज में इसे उचित नहीं समझा जाता है जबकि पश्चिमी संस्कृति में ऐसी कोई अंतरावरोध नहीं है। अंधेरे, विजली कड़कने, कतिपय जानवरों या वस्तुओं के प्रति भय के अनुकूलन में सीखना जिम्मेदार है।

क्रिया

आप अपने मित्र को कहें कि वह आपका अवलोकन करे और तत्पश्चात् आप अपनी जीभ उसकी ओर निकालें। आपका मित्र इसका क्या अर्थ निकालेगा? तब आप ताली बजाइए तथा उसे इसका अर्थ निकालने को कहिए। क्या आप जानते हैं कि आपके मित्र द्वारा इन क्रियाओं का निकाला गया अर्थ चीन के लोगों के अर्थ से पूर्णतः भिन्न होगा। चीनी लोग ताली तब बजाते हैं जब वे भयभीत होते हैं किन्तु हम खुशी में ताली बजाते हैं। चीनी लोग आश्चर्य की अभिव्यक्ति के लिए जीभ निकालते हैं किन्तु आप इसे चिढ़ाने के अर्थ में लेते हैं।

संवेगों की कतिपय महत्वपूर्ण विशेषताएं

- (i) आप उस समय संवेग का अनुभव करते हैं जब आपकी कोई मूलभूत आवश्यकता पूरी नहीं होती है या बाधित होती है। आप अपनी आवश्यकताओं के पूरे होने पर सकारात्मक संवेग का भी अनुभव करते हैं।
- (ii) संवेग के प्रभाव के अन्तर्गत आप शारीरिक परिवर्तनों यथा चेहरे में भावों, अंगविन्यास, दिल की धड़कन व रक्तचाप की गति में परिवर्तन, तथा शावस प्रतिक्रिया में परिवर्तनों का अनुभव करते हैं।
- (iii) संवेग से आपके सोचने, विवेचन, स्मृति तथा अन्य मनोवैज्ञानिक क्रियाओं पर प्रभाव पड़ता है।
- (iv) संवेगात्मक स्थिति के दौरान अत्यधिक मात्रा में उर्जा का सजन होता है जो विकट स्थितियों से निपटने में सहायक होती है। उदाहरण के लिए यदि एक कुत्ता आपके पीछे दौड़ता है तो आप अपनी सामान्य गति से अधिक तीव्र गति से दौड़ते हैं।
- (v) परिपक्वता तथा अध्ययन संवेगों के विकास एवं अभिव्यक्ति में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं।



टिप्पणी

(vi) जब आपको सुखद संवेगों का अनुभव होता है तो आप खुश होते हैं, आपका मूड अच्छा या सकारात्मक रहता है। इसके विपरीत, दूखद संवेगात्मक अनुभव व्यक्ति को दुःख व नकारात्मक मूड को जन्म देते हैं।

(vii) संवेग के अनुभव पहले आपके कार्यनिष्पादन की क्षमता को कुछ स्तर तक बढ़ा देते हैं किन्तु यदि ये ज्यादा बढ़ता है या लम्बे समय तक बना रहता है तो यह अपने निष्पादन के स्तर को कम कर देता है।

10.4 प्रेरणा तथा संवेग के मध्य संबंध

पूर्ववर्ती चर्चा के दौरान आप यह समझ गए होंगे कि संवेग तथा प्रेरणा के मध्य घनिष्ठ संबंध होता है, हमारे जीवन में प्रतिदिन के अनुभवों में प्रेरणा संवेग के साथ उपस्थित रहती है। जब आप अपने पीछे दौड़ रहे पागल कुत्ते से डरते हैं तो मदद के लिए चीखते हैं। इस परिस्थिति में भय एक संवेग है जो उसे व्यवहार करने (दौड़ने) के लिए निर्देश देता है और इसलिए प्रेरणा के रूप में कार्य करता है। भय का संवेग सुरक्षा की आवश्यकता का परिणाम है। कुत्ता आपकी सुरक्षा के लिए खतरा बन जाता है और डरने लगते हैं और भागना शुरू कर देते हैं। इस प्रकार प्रेरणा संवेग को जन्म देती है तथा संवेग आगे मूल प्रेरणा के साथ निरन्तर क्रिया करने के लिए प्रेरित करता है।

आप उन कार्यों को करने के लिए प्रेरित होते हैं जो आपको सुखद संवेगात्मक अनुभव प्रदान करते हैं तथा उन कार्यों को करने से बधते हैं जो आपको दुखी या उदास कर देते हैं। संवेग प्रेरणा के लिए उर्जा प्रदान करते हैं। जितना सुदृढ़ संवेग होगा उतना ही प्रेरणा का स्तर ऊंचा होगा। जितनी अधिक आपको उर्जा मिलेगी आप उतना ही अधिक परिस्थिति से लड़ पाएंगे।



पाठगत प्रश्न 10.1

1. उपयुक्त शब्द से रिक्त स्थान को भरें:

- (i) संवेग व्यक्ति की स्थिति को करता है।
- (ii) शब्द संवेग लेटिन शब्द से बना है।
- (iii), तथा प्रत्येक संवेग के मूलभूत घटक हैं।
- (v) संवेग प्रेरणा के लिए उपलब्ध कराते हैं।
- (v) तथा संवेगात्मक अनुभवों में संज्ञानात्मक प्रक्रिया के महत्व को दर्शाते हैं।



2. बताएं कि निम्नलिखित वाक्यांश सही हैं या गलत:

- (क) परिपक्वन तथा अध्ययन संवेगों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं।
- (ख) संवेगों का हमारे विचारों तथा विवेचन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।
- (ग) सुखद संवेगात्मक अनुभवों के कारण मूड अच्छा हो जाता है।
- (घ) कैनन तथा बार्ड ने कहा कि शारीरिक परिवर्तन तथा संवेग का बोध एक साथ होता है।

10.5 संवेग एवं शरीर विज्ञान

संवेगात्मक अनुभव के दौरान अनेक शारीरिक प्रणालियां इसमें शामिल होती हैं। व्यापक रूप से शारीरिक क्रिया स्वायत्त तंत्रिका-तंत्र के अनुकंपी तथा अर्धअनुकंपी विभागों द्वारा नियंत्रित होती हैं। इन प्रणालियों के अंतर्भावितता का ब्यौरा के लिए आप व्यवहार के जैविक आधार (पाठ ३) के पाठ का संदर्भ ले सकते हैं।

संवेगात्मक स्थिति के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तन सभी आन्तरिक अंगों तथा तंत्रिका तंत्र की क्रियाओं द्वारा उत्पन्न होते हैं। बहरहाल, संवेगात्मक अनुभवों के साथ निकट संबंध रखने वाली इंद्रियां हैं—हाइपोथैलेमस, स्वायत्त तंत्रिका-तंत्र तथा एड्रेनल ग्लैंड हैं। अब हम इनके संबंध में और अधिक अध्ययन करेंगे।

(i) **अधिवक्क ग्रन्थि:** ये ग्रन्थि किडनियों के समीप स्थापित होती हैं। ये एड्रिनेलिन नामक हार्मोन को स्रावित करते हैं। संवेगात्मक उत्तेजन के अन्तर्गत होने वाले विभिन्न शारीरिक परिवर्तन एड्रिनेलिन के स्रावित होने से उत्पन्न होते हैं। इनमें शामिल हैं फेफड़ों के वायु मार्ग का डाइलेशन, दिल की धड़कन तथा रक्तचाप में वृद्धि, पाचन प्रक्रिया का शिथिल पड़ना आदि। जब हम संवेगों से प्रभावित होते हैं उस समय ये ग्लैंड आपातकालीन प्रतिक्रिया के लिए अवयवी को तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। अधिक मात्रा में एड्रिनेलिन निर्गम करने के लिए सिम्पेथेटिक तंत्रिका-तंत्र के माध्यम से हाइपोथैलेमस द्वारा उद्दीप्त होते हैं।

(ii) **स्वायत्त तंत्रिका तंत्र:** यह तंत्र अनेक तंत्रिकाओं से निर्मित है जो मस्तिष्क तथा मेरु रज्जु से शरीर के विभिन्न इंद्रियों को जाती हैं। स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के दो भाग हैं जो निम्नानुसार हैं:

अनुकंपी प्रणाली: यह प्रणाली भाव प्रबोधन स्थिति के दौरान उत्पन्न होती है तथा शरीर को विभिन्न परिस्थितियों में आवश्यक प्रतिक्रियाओं के लिए तैयार करती है। इसके परिणामस्वरूप पुतली के बड़ा होना, पसीना आना, हृदय गति का बढ़ना, मुंह का सूखना आदि लक्षण उत्पन्न होते हैं।



टिप्पणी

पराअनुकंपी प्रणाली: यह प्रणाली उस समय सक्रिय होती है जब हम शांत व आराम की स्थिति में होते हैं। इस प्रणाली के सक्रिय होने से हृदय गति तथा रक्तचाप कम हो जाता है तथा पाचन क्रियाएं बढ़ जाती हैं। संवेगात्मक भाव प्रबोधन के दौरान अनुकंपी प्रणाली के कारण उत्पन्न सभी परिवर्तन इस प्रणाली से अपनी सामान्य क्रियास्थिति में वापस आ जाते हैं।

(iii) हाइपोथैल्मस: संवेग के दौरान उत्पन्न शारीरिक अभिव्यक्तियां हाइपोथैल्मस द्वारा क्रियाशील होती हैं। यह मासपेशियों तथा ग्रंथियों को आवेग भेजता है। वह व्यक्ति जिसका हाइपोथैल्मस क्षतिग्रस्त हो जाता है वह किसी भी प्रकार के संवेग का अनुभव करने में अक्षम हो जाता है।

भाव प्रबोधन: जब हम संवेगात्मक होते हैं तो हम प्रायः उत्तेजित हो जाते हैं। यह उत्तेजित स्थिति भाव प्रबोधन कहलाती है। भाव प्रबोधन के स्तर को हृदय गति, रक्त चाप, श्रावस प्रतिकृति, पुतली के आकार तथा त्वचा संवाहकता से मापा जाता है।

कुछ मात्रा में भाव प्रबोधन अच्छा होता है क्योंकि यह हमें क्रियाशील व सतर्क बनाए रखता है। जब हम अत्यधिक भाव प्रबोधन (क्रोध या भय के मामले में) होते हैं तो हमारे कार्यनिष्पादन में कमी होने लगती है। इसी प्रकार भाव प्रबोधन के अति निम्न स्तर के कारण भी हमारा कार्यनिष्पादन का स्तर गिर जाता है।



पाठगत प्रश्न 10.2

1. उपयुक्त शब्द की सहायता से रिक्त स्थानों को भरें:

- (i) तथा स्वायत्त तंत्रिका-तंत्र के दो भाग हैं।
- (ii) जब हम होते हैं हमारी अनुकंपी प्रणाली सक्रिय हो जाती है।
- (iii) कुछ मात्रा में भाव प्रबोधन कार्यनिष्पादन में करता है।

2. भाव प्रबोधन क्या है? इसे कैसे मापा जा सकता है?



क्रिया

अपने मित्र के विचारों का विरोध करके तथा उसी के सुझावों को नकार कर उसे क्षोभित करने का प्रयास करें। जब वह क्रोधित हो जाए उसका ध्यानपूर्वक अवलोकन करें। क्या आप उसके चेहरे के भावों, आवाज, चेहरे के रंग में कोई परिवर्तन पाते हैं?

अब आप उसे प्रसन्न करने का प्रयास करें पुनः उसी अभिव्यक्तियों में होने वाले परिवर्तनों का अवलोकन करें। क्या इन दो परिस्थितियों में कोई अन्तर है?

संवेगात्मक भाव प्रबोधन के दौरान जीव क्रियाकरण

शारीरिक परिवर्तन

संवेगात्मक अनुभव के दौरान चेहरे की अभिव्यक्तियों में परिवर्तन होता है। जब हम क्रोधित होते हैं तो हमारा चेहरा लाल, नासाछिद्र तथा जबड़े जकड़ जाते हैं तथा हमारी आवाज तेज, ऊंचे स्वर पर कर्कश हो जाती है। जब हम भयभीत होते हैं तो हमारी पलकें चौड़ी हो जाती हैं, चेहरा पीला पड़ने लगता है तथा पैर कांपने लगते हैं।

दैहिक परिवर्तन

जब हम संवेग का अनुभव करते हैं तो हमारे शरीर की आन्तरिक क्रियाएं भी प्रभावित होती हैं। दिल की धड़कन तथा रक्तचाप में वृद्धि होती है और कभी कभी पेट में हलका दर्द भी महसूस होता है। जब हम क्रोधित या भयभीत होते हैं तो हमारी पाचन क्रियाएं रुक जाती हैं, हमारा मुंह सूखने लगता है, आंखों की पुतलियां बड़ी हो जाती हैं। पसीने की ग्रन्थियां सक्रिय हो जाती हैं। हमारी चमड़ी की चालकता विद्युतधारा के प्रति बढ़ जाती है।

मनोवैज्ञानिक परिवर्तन

क्रोध या भय जैसे कठोर संवेगों के अन्तर्गत हमारी विचारशक्ति तथा स्मृति प्रतिकूल रूप से प्रभावित होती है। हमें अध्ययन करने में कठिनाई होती है तथा हमारी एकाग्रता खराब हो जाती है। हमारा बोध खण्डित हो जाता है तथा स्मृति विकृत हो जाती है। बहरहाल, यह देखा जाता है कि प्रत्येक व्यक्ति में ये सभी परिवर्तन (शारीरिक, दैहिक तथा मनोवैज्ञानिक) भिन्न-भिन्न होते हैं।

10.6 संवेगों की अभिव्यक्ति

हम अनुभव किए जाने वाले अपने संवेगों को न केवल शारीरिक प्रतिक्रिया के रूप में अभिव्यक्त करते हैं बल्कि अपने व्यवहार में भी इनकी अभिव्यक्ति करते हैं। नीचे दर्शाए गए चेहरों की अभिव्यक्तियों में दिखने वाले संवेगों को पहचानने का प्रयास करें।



चित्र 10.3: चेहरे के भाव चिड़चिड़ाहट, खुशी तथा क्रोध के संवेगात्मक स्थिति को दर्शाते हैं।

गैर-मौखिक सम्प्रेषण के लिए चेहरे के भाव महत्वपूर्ण होते हैं। उदाहरण के लिए टकटकी लगाकर या एकटक देखकर आप आत्मीयता, अधीनता स्वीकरण या अधिपत्य के भाव का सम्प्रेषण कर सकते हैं। हम विभिन्न संवेगों का अर्थ निकालने के लिए इन गैर-मौखिक संकेतों को पढ़ने में काफी अभ्यस्त होते हैं। हममें से कुछ इन गैर-मौखिक संकेतों के प्रति अन्यो से अधिक संवेदनशील होते हैं।

भिन्न-भिन्न संस्कृतियों में अंग-विन्यास भी भिन्न-भिन्न होते हैं। बहरहाल, अनुसंधानकर्ताओं ने दर्शाया है कि मूलभूत संवेगों के लिए चेहरे की भाषा लगभग समान ही होती है। भारत जैसी समष्टिवादी संस्कृति में जहां आपसी-आश्रिता को महत्व दिया जाता है वहां नकारात्मक संवेगों की गहन अभिव्यक्ति कम नजर आती है। व्यक्तियों द्वारा व्यक्त की जाने वाली अभिव्यक्तियां न केवल भावों को सम्प्रेषित करती हैं बल्कि संवेगों को और अधिक तीव्र बना देती हैं। वह शरीर को वैसी ही प्रतिक्रिया करने का संकेत करती हैं। इस प्रकार संवेग संज्ञानात्मक, शरीर क्रिया, शारीरिक अभिव्यक्ति की अन्तःक्रिया का परिणाम है। भारत में पंद्रहवीं शताब्दी के दौरान भारत नामक एक मनीषी ने संवेगों की अभिव्यक्ति का सुव्यवस्थित अध्ययन किया है। नाट्यशास्त्र में उन्होंने आठ प्रमुख संवेगों का वर्णन किया है जिन्हें 'रसों' के रूप में प्रभावपूर्ण ढंग से रूपांतरित किया जा सकता





है। रस का अर्थ है सौन्दर्यपरक रस। इस पाठ के अन्त में इनमें से कुछ रसों को दर्शाया गया है। चित्र में भरतनाट्यम नृत्य के दौरान चेहरे की अभिव्यक्तियों के माध्यम से विभिन्न रसों को दर्शाया गया है। इन चित्रों में दर्शाए गए रस तथा संबंधित संवेग को पहचानने का प्रयास करें।

संवेगात्मक अभिव्यक्ति के मुख्य रूपों में निम्नलिखित शामिल हैं:

(i) **चौंकाने वाली प्रतिक्रिया:** जब आपका मित्र गहरे खयालों में डूबा हुआ हो, उस समय चुपके से उसके पास जाइए और जोर से बोलिये 'बू'। आप देखेंगे कि उसकी आंखें बार बार बंद होंगी तथा उसका मुंह खुला का खुला हर जाएगा। ठोड़ी उपर को मुड़ जाएगी तथा हाथ व पैर झुक जाएंगे। यह एक स्वाभावित प्रतिक्रिया है।

(ii) **चेहरे की अभिव्यक्तियां:** प्रत्येक संवेग का अपना विशिष्ट मुख अभिव्यक्ति होती है। आंख, नाक, होठ तथा माथा हिलने व मुड़ने लगते हैं तथा विभिन्न आकार बनाते हैं। चेहरे की अभिव्यक्तियां संवेगात्मक अभिव्यक्तियों के तीन पहलुओं को दर्शाते हैं।

सुखद-दुखद: चेहरे के भाव खुद (यथा मुसकराना तथा हंसना) या दुख (उदासी) के भावनाओं का दर्शाता है।

अवधान-अस्वीकति: बड़ी खुली आंखों तथा खुले मुंह की अभिव्यक्ति द्वारा अवधान को अभिव्यक्त किया जाता है। आंखों, होठों तथा नासाछिद्रों को संकुचित करके अस्वीकति को अभिव्यक्त किया जाता है।

नींद-तनाव: जब आप सो रहे होते हैं तथा जब आप क्रोध व उत्तेजना में होते हैं तो यह आपके आराम या तनवापूर्णता या उत्सुकता के स्तर को दर्शाता है।

(iii) **मौखिक अभिव्यक्तियां:** लोग स्वर की सहायता से भी अपने संवेगों की अभिव्यक्ति करते हैं। आपने यह देखा होगा कि जब आप उदास होते हैं तो आवाज लड़खड़ाती है तथा रुक-रुक कर आती है, जब आप दर्द में होते हैं तो आपकी आवाज में कराहट होती है और जब आप क्रोध में होते हैं तो आपकी आवाज ऊंची तथा तेज स्वर में होती है।

(iv) **मुद्राएं तथा आसन:** हर्ष के दौरान आपके द्वारा दर्शाए जाने वाले आसन व मुद्राएं दुख के दौरान के आसन व मुद्राओं से भिन्न होते हैं। दुख में आप अपने चेहरे को नीचे की ओर झुका लेते हैं। हर्ष के समय आप अपने सिर को ऊंचा रखते हैं तथा अपनी आसन को सटीक बनाए रखते हैं। भय की स्थिति में आप या तो भागने लगते हैं या फिर एक ही स्थान पर जड़ हो जाते हैं। हम अपने आस-पास के लोगों से आसन व मुद्राएं सीखते हैं। इसलिए विभिन्न समाजों में संवेगों को विभिन्न प्रकारों से अभिव्यक्त किया जाता है।



पाठगत प्रश्न 10.3



टिप्पणी

- संवेगों की स्थिति में उत्पन्न होने वाले महत्वपूर्ण परिवर्तन क्या हैं?

- उपयुक्त शब्दों से रिक्त स्थानों को भरें:
 - उदासी के दौरान व्यक्ति का स्वर व है।
 - गहन संवेगों के दौरान व्यक्ति के सोचने व विवेचन करने की शक्ति
..... रूप से प्रभावित होती है।
- निम्नलिखित वाक्यांश सही हैं या गलत:
 - हम मुद्राएं अपने समाज व संस्कृति से सीखते हैं। सही/गलत
 - जब आप उदास होते हैं तो आपकी आवाज का स्वर ऊंचा हो जाता है।
सही/गलत
 - इशारे व मुद्राएं हम अपने समाज से सीखते हैं। सही/गलत

10.7 प्रमुख संवेग

हम जब अपने परिवेश में विभिन्न लोगों तथा वस्तुओं के सम्पर्क में आते हैं तो अनेक प्रकार के संवेग विकसित कर लेते हैं। ये संवेग नकारात्मक हो सकते हैं जैसे भय व उत्तेजना या सकारात्मक हो सकते हैं जैसे हर्ष और स्नेह। अब हम विस्तार से इन संवेगों की चर्चा करेंगे।

- (i) **भय:** भय उन परिस्थितियों के कारण उत्पन्न होता है जो कि हमारे लिए शारीरिक खतरा उत्पन्न करते हैं। आयु के साथ-साथ भय उत्पन्न करने वाली परिस्थितियों में भी परिवर्तन होता है। प्रारम्भिक बालावस्था में हम अनजान वस्तुओं तथा व्यक्तियों से, आश्रय के खोने, अंधेरे भूत आदि से डरते हैं। किशोरावस्था के दौरान अधिकतर भय सामाजिक प्रकृति के होते हैं (यथा प्राधिकार, मातापिता द्वारा निन्दा, समायु वर्ग की अस्वीकृति, विफलता आदि का भय)

परिपक्वता तथा व्यक्तिगत अनुभव भय को और अधिक विकसित करने में सहायक होते हैं। बच्चे अपने माता-पिता, तथा परिवार के अन्य सदस्यों के साथ समीपता से ही संवेगात्मक प्रतिक्रियाएं सीखते हैं। यह कारण है कि एक या दो वर्ष का एक



टिप्पणी

बच्चा सांप से नहीं डरता, जबकि उससे बड़ा बच्चा सांप से डरता है। भय परिस्थितिवार भी विकसित हो सकता है। यही कारण है कि प्रत्येक व्यक्ति का भय किसी न किसी रूप में अन्य व्यक्ति के भय से भिन्न होगा। उदाहरण के लिए, यदि बचपन के दौरान कोई बच्चा भीड़ में खो गया हो तो वह भीड़ के प्रति भय विकसित कर लेता है। आपने अपने मित्रों में भी इसी प्रकार के भय देखे होंगे जैसे छिपकली, अंधेरे आदि का भय। जब इस प्रकार का भय अति प्रबल हो जाता है तो उसे भीति कहते हैं। यह अदृश्य भय होते हैं। सामान्यतः लोग भयपूर्ण परिस्थितियों से बचने के लिए उनसे दूर भागते हैं।

(ii) दुश्चिंता: दुश्चिंता मन की दर्दनाक असुस्थता स्थिति है। दुश्चिंता के दौरान एक अस्पष्ट भय या डर उत्पन्न होता है। यदि आपको उसका वास्तविक कारण पता नहीं है तो आप चिंतित का अनुभव करने लगते हैं। भय तथा दुश्चिंता के मध्य अन्तर प्रायः प्रस्तुत स्थिति पर निर्भर करता है। आप अपनी वर्तमान परिस्थितियों में भय के कारण को पहचान सकते हैं जबकि दुश्चिंता प्रत्याशित या काल्पनिक परिस्थिति के कारण उत्पन्न हो सकती है।

आप दुश्चिंता होते हैं जब आप किसी हानिकारक या खतरनाक घटना की प्रत्याशा करते हैं। दुश्चिंता का अहसास भय को उत्पन्न करने वाले अचेत स्मृति हो सकती है। हम उस अप्रिय परिस्थिति विशेष को भूल जाते हैं जिसके कारण हमने डरना सीखा होता है। जब हम उसी प्रकार की परिस्थिति के सामने खड़े होते हैं तो हमें दुश्चिंता का आभास होता है, बिना यह जाने कि ऐसा क्यों हो रहा है। उच्च स्तर की दुश्चिंता हमारे कार्यनिष्पादन तथा स्वास्थ्य के लिए घातक होती है। दुश्चिंता के उच्चतम स्तर के मामलों में मानसिक विकृति उत्पन्न हो जाती है।

(iii) हर्ष: हर्ष या खुशी एक सकारात्मक संवेग है जो इसका अनुभव करने वाले व्यक्ति को संतोष प्रदान करता है। हर्ष एक आवश्यकता की पूर्ति या लक्ष्य की प्राप्ति की प्रतिक्रिया है। जब हम खुश होते हैं तो हम मुस्कराते हैं, हंसते हैं और हमारे चेहरों में संतोष की अभिव्यक्ति स्पष्ट नजर आती है। बच्चा अपने हर्ष को खिलखिलाकर अभिव्यक्त करता है। वे सामाजिक रूप से स्वीकार्य तरीकों से अपनी खुशी की अभिव्यक्ति करना सीखते हैं। लोग जीवन के विभिन्न स्तरों के दौरान विभिन्न स्रोतों से खुशी प्राप्त करते हैं। शिशु शारीरिक तन्दुरुस्ती से, गुदगुदाने से खुशी प्राप्त करते हैं जबकि व्यस्क विभिन्न परिस्थितियों में सफल होने जैसे अनुभवों से हर्ष की प्राप्ति करते हैं। जिन बच्चों के घर, स्कूल व अड़ोस-पड़ोस का वातावरण सुखद होता है वे उन बच्चों की तुलना में अधिक हर्ष का अनुभव करते हैं जिनका घर स्कूल व अड़ोस-पड़ोस का वातावरण सुखद नहीं होता है।

(iv) स्नेह: यह एक व्यक्ति, जानवर या वस्तु के प्रति होने वाली सुखद संवेगात्मक प्रतिक्रिया है। यह हर्ष के अनुभव के परिणामस्वरूप उत्पन्न होती है। स्नेह का सबसे प्राचीन (मूल) आधार एक मां के शरीर के गर्मी तथा उसका दुलारना, बच्चे के लिपटने से संबंधित है। बच्चे द्वारा किसी व्यक्ति या वस्तु के प्रति स्नेह के संलग्नता



टिप्पणी

में सीखना एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। बच्चे बिना किसी भेद-भाव के परिवार के सदस्यों पालतू जानवरों तथा खिलौनों के प्रति प्यार दर्शाते हैं। किशोरावस्था की आयु पर आते-आते उनका प्यार पालतू जानवरों की तुलना में व्यक्तियों के प्रति बढ़ने लगता है। स्नेह को थपथपाने, गले से लगाने, मौखिक अभिव्यक्ति, अपने प्रियजन को संरक्षण प्रदान करने तथा सहयोग देकर व्यक्त किया जाता है।



पाठगत प्रश्न 10.4

उपयुक्त शब्द से रिक्त स्थान भरिए:

- भय उत्पन्न करने वाली परिस्थिति के साथ परिवर्तित होती है।
- भय संवेग है जबकि प्यार संवेग है।
- भाव प्रबोधन..... या परिस्थिति के कारण उत्पन्न होती है।
- दुश्चिंता का कारण हो सकता है भय उत्पन्न करने वाले उद्दीपन की स्मृति।

संवेगात्मक सक्षमता

हाल के वर्षों में ज्ञान या तर्कता तथा संवेगों के मध्य का अन्तर कम हुआ है। यह माना गया है कि व्यक्ति के विकास के लिए संवेगात्मक सक्षमता, संवेगात्मक परिपक्वता तथा संवेगात्मक बुद्धि महत्वपूर्ण हैं। इसलिए व्यक्ति को अपनी स्वयं के तथा अन्य लोगों के संवेगों को समझने तथा सामाजिक परिस्थितियों में संवेगों को व्यक्त करना, नियंत्रित करना तथा उसे व्यवस्थित करना सीखने की आवश्यकता होती है। संवेगात्मक सक्षमता का संवर्धन व्यक्ति की समग्र सक्षमता का केन्द्र माना गया है। हाल के वर्षों में अनुसंधानकर्ताओं ने संवेगात्मक बुद्धि के सुधार में रुचि दर्शाई है।



आपने क्या सीखा

- संवेग उत्तेजित करने वाली स्थिति है जो महत्वपूर्ण तरीकों से मानव व्यवहार को नियंत्रित करती है। प्रेरणा तथा संवेग एक दूसरे से गहन रूप से संबंधित हैं। स्वायत्त तंत्रिका-तंत्र तथा हाइपोथैलेमस संवेगों के अनुभव तथा अभिव्यक्ति में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं।
- संवेगात्मक स्थितियों में आत्मनिष्ठ, शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक परिवर्तन उत्पन्न होते हैं, उदाहरण के लिए दिल की धड़कन, श्वास प्रतिक्रिया आदि में परिवर्तन।



- संवेग तथ्य का उल्लेख करने के लिए विभिन्न सिद्धान्त हैं। जेम्स-लैंगे का सिद्धान्त सुझाता है कि संवेग कुछ शारीरिक स्थितियों में परिवर्तन का द्योतक है। कैनन-बेर्ड सिद्धान्त दर्शाता है कि उत्तेजक घटना, शारीरिक परिवर्तनों तथा संवेगों की अवधारणा दोनों को संवर्धित करते हैं। ये घटनाएं घटने के मध्य कम समय रहता है। सैक्टर-सिंगर सिद्धान्त सुझाता है कि व्यक्ति बाहरी उद्दीपन से भाव प्रबोधित होता है, परिवेश के संबंध में भाव प्रबोधित स्थिति का मूल्यांकन करता है तथा उस संवेग को नाम प्रदान करता है।
- गुणारोपण प्रक्रिया द्वारा अज्ञात भाव प्रबोधन विशिष्ट संवेगों का आकार ले लेते हैं। यह तत्पश्चात विभिन्न संवेगों के अनुसार कार्य करने के लिए व्यक्ति को प्रेरित करता है।
- संवेगों की अभिव्यक्तियों को व्यक्ति के चेहरे तथा मौखिक अभिव्यक्तियों, इशारों तथा मुद्राओं का अवलोकन करके समझा जा सकता है।
- भय तथा दुश्चिंता दो महत्वपूर्ण नकारात्मक मनोभवात्मक प्रतिकृति हैं जबकि दुश्चिंता काल्पनिक परिस्थिति से जन्म लेती है। एक निरन्तर गहन भय फोबिया का रूप ले सकता है। दुश्चिंता जब कम होती है तो वह अच्छी होती है किन्तु जब यह अत्यधिक होती है तो विनाशकारी बन सकती है।
- हर्ष एवं स्नेह सकारात्मक संवेगों के उदाहरण हैं। हर्ष एक उद्देश्य की पूर्ति की प्रतिक्रिया है तथा यह मुस्कराने तथा हंसने से प्रदर्शित होती है। स्नेह एक व्यक्ति, जानवर या वस्तु के प्रति सुखद अनुभवों की संवेगात्मक प्रतिक्रिया है। इसकी अभिव्यक्ति अपने प्रिय जनों का ध्यान रखकर, थपथपाकर, गले लगाकर, सुरक्षा प्रदान करके तथा मौखिक प्रशंसा करके की जाती है।
- प्रभावपूर्ण रूप से जीने तथा विकसित होने के लिए संवेगात्मक सक्षमता का विकास अनिवार्य है। व्यक्ति को स्वयं के तथा अन्य लोगों के संवेगों को समझना चाहिए तथा उन्हें उचित रूप से विनियमित करना चाहिए।



पाठान्त प्रश्न

1. संवेग क्या है? सकारात्मक व नकारात्मक संवेगों के उदाहरण प्रस्तुत कीजिए।
2. संक्षेप में संवेगों की सामान्य विशेषताओं का उल्लेख कीजिए।
3. उल्लेख कीजिए कि संवेग प्रेरणा से किस प्रकार से संबंधित है।
4. संवेगात्मक व्यवहारों में शारीरिक प्रक्रियाओं की भूमिका पर चर्चा कीजिए।
5. संवेग में चेहरे तथा मौखिक अभिव्यक्तियों का उल्लेख कीजिए।
6. संवेगात्मक सक्षमता क्या है?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर



टिप्पणी

10.1

- (i) उत्तेजित करना (ii) इमोवेर
(iii) संज्ञानात्मक, शारीरिक तथा व्यवहारात्मक (iv) सुखद (v) ऊर्जा
- (क) सही (ख) गलत (ग) सही (घ) सही

10.2

- (i) अनुकंपी प्रणाली, पराअनुकंपी प्रणाली (ii) उत्सुक (iii) बढ़ना
- संवेगात्मक स्थिति में उत्सुकता के अहसास को भाव प्रबोधन कहते हैं। इसे व्यक्ति के दिल की धड़कन, रक्तचाप, श्वसन प्रक्रिया, आंखों की पुतली के आकार तथा चमड़ी की संचालकता से मापा जा सकता है।

10.3

- संवेगात्मक स्थिति में होने वाले परिवर्तन हैं शारीरिक, दैहिक तथा मनोवैज्ञानिक।
- (i) लड़खड़ाता, रुकते रुकते आना (ii) प्रतिकूल
- (i) सही (ii) गलत (iii) सही

10.4

- (i) आयु (ii) सकारात्मक व नकारात्मक
- (iii) काल्पनिक या प्रत्याशित (iv) अचेत

पाठान्त प्रश्नों के लिए संकेत

- खण्ड 10.1 का संदर्भ लें
- खण्ड 10.3 का संदर्भ लें
- खण्ड 10.4 का संदर्भ लें
- खण्ड 10.5 का संदर्भ लें
- खण्ड 10.6 का संदर्भ लें
- खण्ड 10.7 का संदर्भ लें