



टिप्पणी

16

आत्म क्या है?

आत्म हमारे दैनन्दिन व्यवहार का केंद्र बिंदु है और हम सभी अपने बारे में प्रत्यक्षीकरण एवं विश्वासों का एक समुच्चय रखते हैं। यह आत्म संप्रव्यय व्यवहार के संयोजन और अभिप्रेरण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह जीवन के प्रारंभ में विकसित होने लगता है। विकसित होने के साथ ही हम में आत्मसजगता का बोध आने लगता है। वास्तव में, हम सभी अनुभवों में व्यवस्त होते हैं जो हमारे आत्म बोध को बढ़ाते हैं। रोजर्स के अनुसार हम लोगों से सकारात्मक सम्मान चाहते हैं। दूसरे शब्दों में दूसरे लोगों द्वारा प्रेम और सम्मान पाने की प्रबल इच्छा होती है। आत्म का अध्ययन और इसका कार्य करना एक आकर्षित करने वाला विषय है। इस पाठ में आप जान पाएंगे कि किस प्रकार आत्म का संप्रव्यय निर्माण होता है और आत्म के विभिन्न आयाम मानव व्यवहार से संबंधित हैं।



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के पश्चात् आप कर सकेंगे :

- आत्म के सम्प्रव्यय की व्याख्या;
- भारतीय दृष्टि से कल्पित आत्म के विभिन्न स्तरों की व्याख्या;
- आत्म के विभिन्न पक्षों का वर्णन;
- आत्म सजगता के मूल्य को समझना; और
- आत्म का अन्य प्रक्रियाओं से संबंध का वर्णन।



16.1 आत्म का संप्रत्यय

यदि कोई पूछता है : आप कौन हैं? हम बहुधा शारीरिक आकृति, विशेषक गुणों, लक्ष्यों और अभिप्रेरकों आदि का वर्णन कर देते हैं। आत्म संप्रत्यय विविध सूचनाओं का संग्रह है। यह मनोवैज्ञानिक कार्यों के केंद्रीय पक्ष को बनाता है। तथापि इसकी परिभाषा अनेक दृष्टिकोणों से दी गई है। इन दृष्टियों की गहन जांच से पता चलता है कि आत्म एक कर्ता के साथ-साथ वस्तु है। आत्म के अन्तर्गत व्यक्ति का चिंतन, अनुभूति और कार्य के कर्ता का रूप आता है। इस प्रकार जब मैं क्रोध का अनुभव करता हूँ या स्वतंत्रता के विचार के बारे में सोचता हूँ, वह "मैं" है आत्म कर्तारूप में। दूसरी ओर आत्म कारक के रूप में आत्म के बारे में दूसरे व्यक्ति का दृष्टिकोण या "मुझे" है। हाल के वर्षों में शोधकर्ताओं ने आत्म की अभिव्यक्तियाँ या मानसिक प्रतिमानों को समझने का प्रयास किया है।

आत्म का अनुभव अति सामान्य किंतु जटिल दृश्य घटना है। इसकी संरचना और विषयवस्तु समाज और संस्कृति, जिसमें लोग रहते हैं, द्वारा निर्मित होती है। सांस्कृतिक संदर्भ पर आधारित लोग विश्व का विभाजन "आत्म" और "अनात्म" श्रेणियों में करते हैं। व्यक्तिवादी संस्कृतियों में लोग स्वतंत्र आत्म प्रत्यय को वरीयता देते हैं जबकि समूहवादी संस्कृतियों में आत्मप्रत्यय के अंतर्निर्भर को वरीयता देते हैं। स्वतंत्र आत्म प्रत्यय आत्म को सीमित, अलग और व्यक्तिक इकाई मानता है जो व्यक्ति की समस्त क्रियाओं के केंद्र में होता है। इसके विपरीत अंतर निर्भर आत्म प्रत्यय जुड़ाव, अंतर निर्भरता और सहभागिता पर बल देता है। इस अर्थ में आत्म और अनात्म की सीमायें कुछ अंश तक एक दूसरे को ढंक लेती हैं। फिर भी यह देखा जा सकता है कि आत्म प्रत्यय की दो विधियाँ विस्तृत दृष्टिकोण और किसी-किसी संस्कृति में लोग दोनों प्रत्ययों को विभिन्न अंशों में प्रयोग करते हैं।

कुछ शोधकर्ता सोचते हैं कि आत्म का विचार सामाजिक अंतःक्रिया में उदित होता है। विशेष रूप से जब किसी बच्चे को कोई संबोधित करता है तब वह आत्म के बारे में सोचने लगता है। इस तरह आत्म सामाजिक अनुभव में जन्म लेता है। धीरे-धीरे लोग आत्म के विशिष्ट दृष्टिकोण का आंतरिकरण कर लेता है जो व्यवहार को प्रभावित करने का एक सशक्त साधन बन जाता है। हमारे आत्म का कुछ भाग व्यक्तिगत होता है जिसके बारे में केवल हम जानते हैं। दूसरा भाग सार्वजनिक होता है जिसे दूसरे लोग जानते हैं। आत्म का एक भाग और भी है जो एक समूह की हमारी सदस्यता से आता है। इस आत्म को समूहगत आत्म या सामाजिक पहचान कहा जाता है।

16.2 आत्म के स्तर

आत्म विभिन्न स्तरों पर अनुभव किया जाता है, विलियम जेम्स, जिसने आत्म का गंभीर अध्ययन प्रारंभ किया, भौतिक आत्म, सामाजिक आत्म और आध्यात्मिक आत्म के बारे में



बताता है। नइसर पर्यावरणीय आत्म की बात करता है। आइये इन प्रकारों के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करें। पर्यावरणीय आत्म उस आत्म की ओर संकेत करता है जो देश-काल में भौतिक रूप से पहचान में सम्मिलित होता है। अंतर-वैयक्तिक आत्म में वह आत्म सम्मिलित होता है जो सामाजिक संबंधों में विद्यमान रहता है जब हम दूसरे के साथ अंतःक्रिया करते हैं। व्यापक आत्म वह आत्म है जो हमारी स्मृति में रहता है। यह वैयक्तिक और व्यक्तिगत है। अंत में संप्रत्यात्मक आत्म वह विचार है जो एक व्यक्ति के मन में रहता है। हम सभी विचारों का एक समूह बना लेते हैं। आत्म के वर्ग में क्या सम्मिलित किया जा सकता है। इस प्रकार संप्रत्यय करना प्रत्येक संस्कृति में एक निश्चित ढंग से पोषित होता है। यह आत्म के संबंध में विचारों का एक व्यापक जाल है। इस बिंदु को स्पष्ट करने के लिए हम भारत में विकसित पंचकोश के प्रत्यय पर विचार कर सकते हैं। यहाँ पर कोश का तात्पर्य प्याज की परतों की भाँति परतों या स्तरों से है। जीव ऐसे पाँच कोशों से बना है और आत्म का विचार पदानुक्रम में संगठित बहुस्तरीय रचना के रूप में होता है। इन कोशों का संक्षिप्त विवरण नीचे दिया जा रहा है :

1. **अन्नमय कोश** : इसके अंतर्गत भौतिक शरीर आता है। यह अस्तित्व की सबसे बाहरी परत है। इसे अन्नमय इसलिए कहते हैं क्योंकि यह हम जो अन्न खाते हैं उससे बनता है।
2. **प्राणमय कोश** : यह परत जीवन (प्राण) से संबंधित है और यह श्वासक्रिया तथा ऊर्जा उत्पन्न करने वाली प्रक्रिया द्वारा निरूपित होता है। पाँच प्रभावक भी इसी में सम्मिलित होते हैं।
3. **मनोमय कोश** : यह ज्ञानेंद्रियों से बना हुआ है। यह अहं की जगह है और यह व्यक्तिगत संलग्नता की ओर ले जाता है जो लोगों को इच्छाओं और कर्मों के बंधन में डालता है।
4. **विज्ञानमय कोश** : यह पाँच ज्ञानेंद्रियों एवं बुद्धि से बना है यह सांसारिक जीवन को व्यवस्थित करता है। इसमें विद्यमान "मैं-पन" का भाव जीव को पूर्व कर्मों से जोड़ता है। अहंकार की भावनायें भी उत्पन्न होती हैं।
5. **आनंदमय कोश** : यह आनंद की परत है। आनंद की अनुभूति का आध्यात्मिक आधार भी होता है। इच्छित वस्तु की प्राप्ति से मिला सुख भी इसी का भाग है।



पाठगत प्रश्न 16.1

उपयुक्त शब्दों से रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये :

1. वैयक्तिक संस्कृति में लोग----- को वरीयता देते हैं जबकि समूहगत संस्कृति में वे ----- को वरीयता देते हैं।



2. _____ ने भौतिक आत्म, सामाजिक आत्म और आध्यात्मिक आत्म की बात कही है।
3. भारतीय विचारों में वर्णित पंचकोशीय सिद्धांत के अनुसार अन्नमय कोष में _____ सम्मिलित होता है।

16.3 आत्म के पक्ष

आत्म के मनोवैज्ञानिक अध्ययनों में शोधकर्ताओं ने आत्म के अनेक पक्ष खोज निकाले हैं। इनके अनुसार आत्म बहुमुखी है। जैसा कि आप अग्रलिखित वर्णन में पायेंगे, आत्म के बारे में हमारे विचार, इनका मूल्यांकन, इसका प्रस्तुतीकरण और इसका लोगों के बीच विभिन्न निरीक्षण और महत्वपूर्ण तरीकों से व्यवहार के रूप प्रदान करना है। वास्तव में लोगों द्वारा आत्म के बारे में रखे विचार व्यक्तिगत जीवन को रूप प्रदान करते हैं और संगठित करते हैं और सामूहिक जीवन में भाग लेने का अवसर देते हैं।

आत्म सम्मान

यह आत्म संप्रत्यय का मूल्यांकन करने वाला घटक है। यह मूल रूप से आंतरिक सामाजिक निर्णयों से और वैयक्तिक गुण कितने सार्थक हैं, के विचारों से संबद्ध है। आत्म सम्मान किसी के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य में एक महत्वपूर्ण कारक है। लोग जो अपने बारे में अच्छा अनुभव करते हैं या उच्च आत्म सम्मान रखते हैं, वे उन लोगों की अपेक्षा जो निम्न आत्म सम्मान वाले होते हैं अधिक क्रियाशील, अभिप्रेरित, आग्रही और प्रसन्न होते हैं। यह देखा गया है कि अप्रसन्नता और निराशा निम्न आत्म सम्मान से संबंधित होते हैं। इस प्रकार हमारा अपने भावात्मक मूल्यांकन, सकारात्मक और नकारात्मक दोनों का उस व्यवहार के लिए जो हम भविष्य में करने जा रहे हैं, के महत्वपूर्ण परिणाम होते हैं। शोधों ने दर्शाया है कि निम्न आत्म सम्मान का संबंध अवसाद और आत्म संशय से है।

आत्म सामर्थ्य

आत्म सामर्थ्य हमारे उस विश्वास की ओर संकेत करती है हम जिसे प्राप्त करने योग्य हैं। दूसरे शब्दों में इसका संकेत किसी व्यक्ति की प्रत्यक्ष योग्यता की ओर है। आत्म-सामर्थ्य निश्चित करते हैं कि हम पर्यावरण और दूसरे लोगों के साथ कैसे अंतःक्रिया करते हैं। निम्न आत्म सामर्थ्य वाले बच्चों की अपेक्षा उच्च आत्म सामर्थ्य वाले बच्चे समस्याओं का शीघ्र समाधान कर लेते हैं। बन्दुरा के अनुसार आत्म सामर्थ्य विश्वास में निम्नांकित चार मुख्य प्रभावों की शक्ति होती है –

(क) **संज्ञानात्मक** : यह विचार प्रतिक्रियाओं पर प्रभाव की ओर संकेत करता है। आत्म सामर्थ्य योग्यता के मूल्यांकन और प्रयास करने की तैयारी को प्रभावित करती है।

- (ख) **अभिप्रेरणात्मक** : यह प्रभावित करती है कि हम कब तक प्रयास करते रहेंगे।
 (ग) **भावात्मक** : यह तनाव, चिंता और नियंत्रण की भावना से संबंध रखती है।
 (घ) **चयन** : इसके अंतर्गत चुनौतीपूर्ण क्रियाओं का चुनाव आता है।

आत्म प्रस्तुतीकरण

यह व्यवहारात्मक आत्म अभिव्यक्ति से संबंध रखता है। हम बहुधा उन प्रतिमाओं से संबंधित होते हैं जिन्हें हम दूसरे के सामने प्रस्तुत करते हैं। प्रसाधनों और फैशन उद्योग का बढ़ता महत्व हमारे अपने शारीरिक रूप के बारे में चिंता की सीमा को स्पष्टतः प्रदर्शित करता है। हम अक्सर अपने उन प्रभावों से संबद्ध रहते हैं जो हम सार्वजनिक क्षेत्र में प्रेषित करते हैं। तकनीकी रूप में आत्मप्रस्तुतीकरण शब्द का अर्थ वे उपाय हैं जो लोग अपने को दूसरों की सोच के अनुसार ढालने के लिए प्रयोग करते हैं। यदि जीवन एक नाटक है तो हम पटकथा से ली गई किसी पंक्ति को अभिनीत करते हैं। शोधकर्ताओं ने उस प्रक्रिया को अध्ययन करने का प्रयास किया है जिसके द्वारा हम दूसरों की सोच के अनुसार स्वयं को ढालने का प्रयास करते हैं। आत्मप्रस्तुतीकरण के अनेक रूप हो सकते हैं। यह चेतन या अचेतन, सही या गलत धारणा देने वाली और वास्तविक दर्शकों या स्वयं के लिये हो सकती है। सामान्य रूप से आत्मप्रस्तुतीकरण के लिए दो मुख्य अभिप्रेरकों की पहचान की गई है। इसमें रणनीतात्मक आत्मप्रस्तुतीकरण और आत्म-सत्यापन आते हैं। रणनीतात्मक प्रस्तुतीकरण शक्ति, प्रभाव और सहानुभूति प्राप्त करने के लिए दूसरों पर प्रभाव बनाने का प्रयास करना है। अपना निजी लाभ और आत्म प्रोन्नति अक्सर हमें दूसरों की दृष्टि में सम्मानित और अच्छा बना देते हैं। आत्म सत्यापन लोगों को अपने आत्म संप्रत्यय को दृढ़ करने में सहायता करता है।

आत्म निरीक्षण

आत्म निरीक्षण का अर्थ उस सीमा से है जहाँ तक बाह्य परिस्थिति और दूसरों की प्रतिक्रिया व्यक्ति को व्यवहार को नियमित करने में सहायता करती है। राजनीतिज्ञ, बिक्री कार्यकर्ता, और कलाकार उच्च आत्म निरीक्षण करने वाले व्यक्ति हैं। निम्न आत्मनिरीक्षण वाले व्यक्ति अपने व्यवहार को विश्वास, धारणा अभिरूचि जैसे कारणों के आधार पर नियमित करते हैं। यह देखा गया है कि उच्च आत्म निरीक्षण वाले लोग दूसरों की ओर अधिक ध्यान देते हैं जबकि निम्न आत्म निरीक्षण वाले लोग स्वयं पर अधिक ध्यान देते हैं। उच्च आत्म निरीक्षण वाले व्यक्ति मित्र बनाने के लिए व्यक्ति के कार्य संपादन पर ध्यान देते हैं जब कि निम्न आत्म निरीक्षण वाले मित्र बनाने में अपनी पसंद को वरीयता देते हैं। वे, जिन का आत्मनिरीक्षण उच्च श्रेणी का है, अपनी संपूर्ण योग्यता, जिसका उपयोग कर सकते हैं, का आकलन रखते हैं। वे रणनीतात्मक आत्मप्रस्तुतीकरण के संबंध में बहुत भावुक होते हैं।





आत्मचेतना

यदि हम अपने दैनिक जीवन की जांच करते हैं तो हम अपने को बहुत सी क्रियाओं में व्यस्त पाते हैं। इन क्रियाओं के बीच कभी-कभी हम अपने आप से दूर होते हैं। अपने बारे में हम बहुत कम सोचते हैं। दूसरे शब्दों में हम हमेशा आत्म-केंद्रित नहीं होते। फिर भी कुछ घटनायें हम को स्वयं की ओर लौटने को मजबूर कर देती हैं। इस तरह हम जब शीशा देखते हैं, स्वयं से बात करते हैं, श्रोताओं या कैमरे के समुख या किसी समूह में एक महत्वपूर्ण स्थिति में होते हैं हम आत्म सजग हो जाते हैं। जब हम आत्म सजग होते हैं हम अपने आंतरिक मानक से अपने व्यवहार की तुलना करने लगते हैं। इस तुलना से नकारात्मक अंतर मिलता है। ऐसी परिस्थितियों में हमारा आत्मसम्मान घटने लगता है। इस स्थिति से निपटने के लिए हमें आत्म अंतर को कम करना चाहिए या आत्म सजगता को स्थिति से स्वयं को हटा लेना चाहिए। यह देखा गया है कि कुछ लोगों का स्वभाव अपने विचारों और भावनाओं का आत्मनिरीक्षण (व्यक्तिगत आत्मचेतना) का होता है जब दूसरों का स्वभाव बाहरी सार्वजनिक धारणा (सार्वजनिक आत्म चेतना) के प्रति सजग होना होता है।

16.6 आत्म की सजगता : आत्म को आँकने में हम कितने सही होते हैं ?

कभी-कभी यह मान लिया जाता है कि हम अपने बारे में बहुत अच्छी तरह जानते हैं। किंतु वास्तव में यह सही नहीं है। अध्ययनों से पता चलता है कि अपने आत्म संप्रत्यय के बारे में ऐसे बहुत से पक्ष हैं जो हम जानते हैं और उनके बारे में दूसरे लोग भी जानते हैं। दूसरे शब्दों में यह सार्वजनिक है। किंतु निम्नांकित तीन और भी संभावनायें हैं :

1. आत्म के कुछ ऐसी विशेषतायें हैं जो वही व्यक्ति जानता है और दूसरे उनसे अनभिज्ञ होते हैं।
2. आत्म के कुछ ऐसी विशेषतायें हैं जो व्यक्ति स्वयं नहीं जानता अपितु दूसरे लोग जानते हैं।
3. आत्म की कुछ ऐसी विशेषतायें हैं जो व्यक्ति न स्वयं जानता है और न दूसरे ही जानते हैं।

आप सुविधा से ऐसी परिस्थितियों की कल्पना कर सकते हैं जहाँ व्यक्ति की जानकारी में और दूसरों की जानकारी में या अनजाने में विशेषताओं में किसी प्रकार की असंगति हो। स्वस्थ जीवन जीने के लिए व्यक्ति की विशेषताओं की उचित प्रशंसा होनी चाहिए। यह आकलन सत्य पर आधारित होना चाहिए। यह किसी की शक्तियों और दुर्बलताओं के निष्पक्ष ज्ञान और समझ पर आधारित है, जिससे उचित कार्य विधि की योजना की जा सके।

जब हम आत्म की चर्चा कर रहे हों इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बहुधा लोग स्वयं के प्रति पूर्वाग्रह रखते हैं। इससे लगता है कि अपने को बचाने की चेष्टा करते हैं और चीजों को इस तरह देखते हैं कि आत्म की सकारात्मक विशेषताओं में वृद्धि हो गई है। उदाहरण के लिए किसी कार्य में सफलता के लिए अपनी योग्यता, प्रयास और विशेषताओं को सराहते हैं और सफलता के लिए अवसर या भाग्य जैसे कारकों की बात करते हैं। हर व्यक्ति दूसरों से अपने लिये सकारात्मक प्रशंसा चाहता है चाहे वह सही हो या गलत। यह स्वयं के प्रति गलत धारणा के निर्माण और इससे संबंधित अनेक समस्याओं की ओर ले जाता है।



पाठगत प्रश्न 16.2

कालम में दिये गये शब्दों से कालम ब के वर्णन का मिलान कीजिये :

कालम अ **कालम ब**

- | | |
|----------------------|---|
| क. आत्म सम्मान | (1) आत्म की व्यवहार परक अभिव्यक्ति |
| ख. आत्म सामर्थ्य | (2) वह सीमा जहाँ तक बाह्य परिस्थिति और दूसरों की प्रतिक्रियायें व्यक्ति के व्यवहार को नियमित करने में सहायता कर सकती हैं। |
| ग. आत्म प्रस्तुतीकरण | (3) आत्म संप्रत्यय का मूल्यांकन-घटक |
| घ. आत्म निरीक्षण | (4) स्वयं के बारे में सोचना |
| ड. आत्म चेतना | (5) अपनी योग्यता पर विश्वास |

16.7 आत्म का अन्य प्रक्रियाओं से संबंध

एक क्षण का चिंतन यह स्पष्ट कर देगा कि आत्म लगभग सभी प्रकार के मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं में संलग्न है। हमारा सीखना, प्रत्यक्षीकरण, अभिप्रेरण, स्मृति, सभी आत्म की स्थिति और प्रकृति से आकार पाते हैं। व्यक्ति को इस तथ्य को पहचान लेना चाहिए कि ये सभी और अन्य मनोवैज्ञानिक प्रक्रियायें यांत्रिक नहीं हैं। ये आत्म की क्रियायें या कार्य हैं। उदाहरण के लिए जब कोई अपने को दाँव पर लगा हुआ पाता है तब वह इससे निपटने का अधिकतम प्रयास करता है। इसी तरह हम वस्तुओं को देखते और प्रत्यक्ष करते हैं और लोग उस तरीके से काम करते हैं जो उनके अनुकूल होता है।

हाल के वर्षों में शोधकर्ता आत्म प्रत्यय या आत्म के संबंध में उनके विचारों को विभिन्न मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं से संबंधित करने में रुचि लेने लगे हैं।





ऐसा पाया गया है स्वतंत्र आत्म प्रत्यय वाले लोग अपनी आंतरिक विशेषताओं और महत्वपूर्ण लक्षणों पर जोर देते हैं। इसके विपरीत अंतर्निर्भर आत्म वाले लोग संबंधों और संदर्भों के बारे में ज्यादा सोचते हैं। इसी तरह दूसरे लोगों के व्यवहार की व्याख्या करते समय अंतर्निर्भर आत्म वाले लोग परिस्थितिजन्य कारकों के महत्व को पहचानते हैं। शोध ने दर्शाया है कि परिस्थितिजन्य और संदर्भ पर निर्भर व्याख्यायें अधिकतर अमरीकियों की तुलना में भारतीय लोगों द्वारा प्रयोग किये जाते हैं।

इस संबंध में आत्म संप्रत्यय में सांस्कृतिक विभेदों और विभिन्न प्रक्रियाओं के लिए इसके परिणामों पर ध्यान दिया गया है। एक पूर्व के अनुभाग में इस ओर संकेत किया गया था कि आत्म संप्रत्यय के ये दो प्रकार हैं स्वतंत्र और अंतर्निर्भर। आइये हम जांच लें कि संप्रत्यय के ये दोनों प्रकार संज्ञान, अभिप्रेरण और संवेग से किस प्रकार संबंधित हैं।

आत्म और संज्ञान

आत्म संप्रत्यय के संज्ञान पर प्रभाव विभिन्न तरीकों से पाये जाते हैं। यह पाया जाता है कि स्वतंत्र आत्म-प्रत्यय वाले व्यक्ति अपने आंतरिक गुणों को महत्वपूर्ण मारते हैं। जबकि इसके विपरीत अंतः निर्भर प्रत्यय वाले व्यक्ति समाज एवं संदर्भ पर ज्यादा निर्भर होते हैं।

आत्म और संवेग

कुछ संवेग आंतरिक विशेषताओं पर जोर देते हैं। उदाहरण के लिए अहंकार या श्रेष्ठता की भावना बहुधा तब पाई जाती है जब व्यक्ति कोई कार्य पूर्ण कर लेता है। इसी तरह जब व्यक्तिगत उद्देश्य या इच्छायें (आंतरिक विशेषतायें) अपूर्ण रह जाती हैं तो भग्नाशा होती है। इन परिस्थितियों में संवेगात्मक अनुभव आत्म को सामाजिक संबंधों से अलग कर देते हैं। दूसरी ओर कुछ सकारात्मक संवेग होते हैं जैसे मित्रता की भावना या कृत्यज्ञता या सम्मान की भावना। ऐसे संवेग तभी घटित होते हैं जब व्यक्ति दूसरों के निकट या रूचि के अनुकूल संबंध में होता है। ऐसे संवेगों की अनुभूति अंतरवैयक्तिक जुड़ाव को उन्नत बनाते हैं। यह बात नकारात्मक संवेगों के लिए भी सच है जैसे ऋणी होने या अपराध की भावना। यह इसलिये होती है क्योंकि दूसरों से संबंध बने नहीं रहते। संवेगों का यह वर्ग सामाजिक संलग्न संवेग दर्शाते हैं। ऐसा पाया जाता है कि अंतर्निर्भर आत्म संप्रत्यय वाले व्यक्ति स्वतंत्र आत्म संप्रत्यय वाले व्यक्तियों की अपेक्षा सामाजिक संलग्न संवेग का अनुभव अक्सर करते हैं।

आत्म और अभिप्रेरण

प्रायः ऐसा सोचा गया है कि अभिप्रेरण का मुद्दा व्यक्ति की आंतरिक प्रक्रियाओं से संबंधित है। आवश्यकताओं और अभिप्रेरणों के विचार इन्हीं प्रक्रियाओं से संबंधित है। यह दृष्टिकोण स्वतंत्र आत्म संप्रत्यय के बहुत निकट है। ये सभी व्यक्ति या 'मुझ' से जुड़ी

अभिप्रेरण की ओर संकेत करते हैं। आत्मनिर्भर आत्म के बारे में यह देखा गया है कि व्यवहार महत्वपूर्ण दूसरों जैसे माता-पिता, शिक्षक, अन्य पारिवारिक सदस्य दूसरों के प्रति दायित्वों और कर्तव्यों की अपेक्षाओं द्वारा निर्देशित होते हैं। इस संदर्भ में उपलब्धि अभिप्रेरक को अध्ययनों से उपयोगी उदाहरण मिलते हैं।

उपलब्धि अभिप्रेरक "श्रेष्ठ बनने की इच्छा" से संबंधित। यह इच्छा सभी संस्कृतियों में मिलती है। उन संस्कृतियों में जिनमें स्वतंत्र आत्म प्रभावी होता है यह आवश्यकता व्यक्तिगत होती है, जबकि उन संस्कृतियों में जहाँ अंतर्निर्भर आत्म का प्रभाव होता है यह आवश्यकता अंतर्वैयक्तिक और सामाजिक रूप से निर्मित होती है। भारत के संदर्भ में जहाँ सामाजिकता और अंतर्निर्भर आत्म का प्रभाव होता है सामाजिक दिलचस्पी उपलब्धि के बारे में चिंतन का महत्वपूर्ण पक्ष उभर कर आती है।



पाठान्त अभ्यास

1. आत्म के संप्रत्यय का वर्णन कीजिए।
2. भारतीय दर्शन में वर्णित पाँच कोशों के नाम बताइये।
3. आत्म मूल्यांकन की संभव विधियों का वर्णन कीजिये।
4. आत्म संप्रत्यय संवेग और अभिप्रेरण से संबंध की चर्चा कीजिए



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

16.1

1. स्वतंत्र, अंतर्निर्भर
2. विलियम जेम्स
3. भौतिक शरीर

16.2

- (क) 3
- (ख) 5
- (ग) 1
- (घ) 2
- (ङ.) 4





टिप्पणी

पाठांत अभ्यास के लिए संकेत

1. संदर्भ अनुभाग 16.1
2. संदर्भ अनुभाग 16.2
3. संदर्भ अनुभाग 16.4
4. संदर्भ अनुभाग 16.5