

मनोविज्ञान : एक परिचय

ignou
THE PEOPLE'S
UNIVERSITY

सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ
इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय

विशेषज्ञ समिति

प्रो. विमला वीराराघवन
पूर्व एमेरिटस प्रो. मनोविज्ञान
इग्नू, नई दिल्ली

प्रो. करुणा निधी
विभाग प्रमुख, मनोविज्ञान विभाग
मद्रास विश्वविद्यालय, चेन्नई

डॉ. एस., पी. के. जेना
एसोसिएट प्रोफेसर
मनोविज्ञान विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय

डॉ. सुहास शेट गोवेकर
प्रोफेसर, मनोविज्ञान
एसओएसएस, इग्नू, नई दिल्ली

डॉ. स्वाति पात्रा
प्रोफेसर, मनोविज्ञान
एसओएसएस, इग्नू, नई दिल्ली

डॉ. मोनिका मिश्रा
सहायक प्रोफेसर, मनोविज्ञान
एसओएसएस, इग्नू, नई दिल्ली

डॉ. स्मिता गुप्ता
सहायक प्रोफेसर, मनोविज्ञान
एसओएसएस, इग्नू, नई दिल्ली

डॉ. आशिमा नेहरा
तंत्रिका मनोविज्ञान, एम्स दिल्ली

पाठ्यक्रम समन्वयक

डॉ. स्मिता गुप्ता, मनोविज्ञान
एसओएसएस

पाठ्यक्रम निर्माण दल

खंड	खंड का नाम	इकाई लेखक	अनुवादक	पुनरीक्षण	संपादक
खंड 1	मनोविज्ञान का परिचय				
इकाई 1	मनोविज्ञान की उत्पत्ति:	प्रो. अमूल्य खुराना मानविकी और सामाजिक विज्ञान स्कूल, IIT दिल्ली (BPC-001, ब्लॉक से अनुकूलित)	सोनम मिश्रा प्रतिलेखक इलाहाबाद	डॉ. विवेकानंद त्रिपाठी, ईश्वर शरण डिग्री कॉलेज इलाहाबाद	डॉ. स्मिता गुप्ता एवं डॉ आरती सिंह इग्नू, नई दिल्ली
इकाई 2	मनोविज्ञान की प्रवृत्ति और क्षेत्र	प्रो. अमूल्य खुराना मानविकी और सामाजिक विज्ञान स्कूल, IIT दिल्ली (BPC-001, ब्लॉक से अनुकूलित)	सोनम मिश्रा प्रतिलेखक इलाहाबाद	डॉ. विवेकानंद त्रिपाठी, ईश्वर शरण डिग्री कॉलेज इलाहाबाद	डॉ. स्मिता गुप्ता एवं डॉ आरती सिंह इग्नू, नई दिल्ली
खंड 2	प्रत्यक्षण				
इकाई 3	प्रत्यक्षण: अर्थ, नियम प्रत्यक्षण आत्मक स्थिरता और प्रत्यक्षण को प्रभावित करने वाले कारक	डॉ आरती सिंह इग्नू	सोनम मिश्रा प्रतिलेखक इलाहाबाद	डॉ. विवेकानंद त्रिपाठी, ईश्वर शरण डिग्री कॉलेज इलाहाबाद	डॉ. स्मिता गुप्ता एवं डॉ आरती सिंह इग्नू, नई दिल्ली
इकाई 4	प्रत्यक्षण: प्रकार एवं त्रुटियाँ	डॉ आरती सिंह इग्नू	सोनम मिश्रा प्रतिलेखक इलाहाबाद	डॉ. विवेकानंद त्रिपाठी, ईश्वर शरण डिग्री कॉलेज इलाहाबाद	डॉ. स्मिता गुप्ता एवं डॉ आरती सिंह इग्नू, नई दिल्ली
खंड 3	चिंतन और भाषा				
इकाई 5	चिंतन और भाषा	डॉ आरती सिंह इग्नू	सोनम मिश्रा प्रतिलेखक इलाहाबाद	डॉ. विवेकानंद त्रिपाठी, ईश्वर शरण डिग्री कॉलेज इलाहाबाद	डॉ. स्मिता गुप्ता एवं डॉ आरती सिंह इग्नू, नई दिल्ली
खंड 4	अधिगम और स्मृति				
इकाई 6	अधिगम	डॉ आरती सिंह इग्नू	सोनम मिश्रा प्रतिलेखक इलाहाबाद	डॉ. विवेकानंद त्रिपाठी, ईश्वर शरण डिग्री कॉलेज इलाहाबाद	डॉ. स्मिता गुप्ता एवं डॉ आरती सिंह इग्नू, नई दिल्ली

इकाई 7	स्मृति	डॉ आरती सिंह इग्नू	सोनम मिश्रा प्रतिलेखक इलाहाबाद	डॉ. विवेकानंद त्रिपाठी, ईश्वर शरण डिग्री कॉलेज इलाहाबाद	डॉ. स्मिता गुप्ता एवं डॉ आरती सिंह इग्नू, नई दिल्ली
खंड 5	अभिप्रेरणा और संवेग				
इकाई 8	अभिप्रेरणा	डॉ सुहास शेटगोवेकर इग्नू	सोनम मिश्रा प्रतिलेखक इलाहाबाद	डॉ. विवेकानंद त्रिपाठी, ईश्वर शरण डिग्री कॉलेज इलाहाबाद	डॉ. स्मिता गुप्ता एवं डॉ आरती सिंह इग्नू, नई दिल्ली
इकाई 9	संवेग	डॉ सुहास शेटगोवेकर इग्नू	सोनम मिश्रा प्रतिलेखक इलाहाबाद	डॉ. विवेकानंद त्रिपाठी, ईश्वर शरण डिग्री कॉलेज इलाहाबाद	डॉ. स्मिता गुप्ता एवं डॉ आरती सिंह इग्नू, नई दिल्ली
बीपीसीसी-101 में प्रैक्टिकल					

पाठ्यक्रम समन्वयक

डॉ. स्मिता गुप्ता
सह-आचार्य
मनोविज्ञान विभाग विद्यापीठ
एसओएसएस, इग्नू, नई दिल्ली

प्रमुख संपादक

डॉ. स्मिता गुप्ता
सह-आचार्य
मनोविज्ञान विभाग विद्यापीठ
एसओएसएस, इग्नू, नई दिल्ली

सामग्री निर्माण

श्री राजीव गिरधर
असिस्टेंट रजिस्ट्रार (प्रकाशन)
एम.पी.डी.डी., इग्नू, नई दिल्ली

श्री हेमन्त परीदा
असिस्टेंट रजिस्ट्रार (प्रकाशन)
एम.पी.डी.डी., इग्नू, नई दिल्ली

श्री सुरेश कुमार
सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ
इग्नू, नई दिल्ली

फरवरी, 2020

© इन्दिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, 2020

ISBN:

सर्वाधिकार सुरक्षित, इस कार्य का कोई भी अंश किसी भी रूप में पुनः प्रकाशित नहीं किया जा सकता, अनुलिपिक या किसी अन्य साधन द्वारा।

इन्दिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय के बिना किसी लिखित आदेश व पुनः इन्दिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय के कोर्स की सूचना विश्वविद्यालय के मैदान गढ़ी कार्यालय, नई दिल्ली-110068 के द्वारा प्राप्त की जा सकती है अथवा विश्वविद्यालय की वेबसाइट <http://www.ignou.ac.in> देखें

इन्दिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय नई दिल्ली की ओर से निदेशक, सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ द्वारा मुद्रित एवं प्रकाशित।

लेजर टाइप सेटिंग : टेसा मीडिया एण्ड कम्प्यूटर्स, सी-206, शाहीन बाग, जामिया नगर, नई दिल्ली

मुद्रित :

विषय-वस्तु

पृष्ठ सं.

खंड 1	मनोविज्ञान का परिचय	7
इकाई 1	मनोविज्ञान की उत्पत्ति	9
इकाई 2	मनोविज्ञान की प्रवृत्ति और क्षेत्र	21
खंड 2	प्रत्यक्षण	35
इकाई 3	प्रत्यक्षात्मक स्थिरता और प्रत्यक्षण को प्रभावित करने वाले कारक	37
इकाई 4	प्रत्यक्षण : प्रकार एवं त्रुटियाँ	55
खंड 3	चिंतन और भाषा	71
इकाई 5	चिंतन और भाषा	73
खंड 4	अधिगम और स्मृति	91
इकाई 6	अधिगम	93
इकाई 7	स्मृति	113
खंड 5	अभिप्रेरणा और संवेग	129
इकाई 8	अभिप्रेरणा	131
इकाई 9	संवेग	144
बीपीसीसी-101 में प्रैक्टिकल		163

पाठ्यक्रम परिचय

मनोविज्ञान : एक परिचय नामक पाठ्यक्रम बी.ए. आनर्स के पहले सेमेस्टर का भाग है। इस पाठ्यक्रम के द्वारा आपको मनोविज्ञान की संकल्पना और उसका अर्थ समझाना है। यह पाठ्यक्रम मानव के व्यवहार, उनकी संज्ञानात्मक प्रक्रिया, जैविक प्रक्रिया एवं उनके स्नेहपूर्ण प्रक्रियाओं का भी उल्लेख करता है जिनके चलते सभी मनुष्य एक तरह का व्यवहार नहीं दिखाता है।

इस पाठ्यक्रम का पहले खण्ड 'मनोविज्ञान का परिचय' है जिसमें इकाइयों द्वारा मनोविज्ञान कि उत्पत्ति और उसका भारत के साथ साथ पूरे विश्व में एक स्वतंत्र विभाग की तरह उसके उद्भव को भी दर्शाता है। इस पाठ्यक्रम का दूसरा खण्ड प्रत्यक्षण से जुड़े कारक, नियम, स्थिरता एवं प्रत्येक्षण की त्रुटियाँ को समझाता है।

इस पाठ्यक्रम का तीसरा खण्ड चिंतन और भाषा है जो कि चिंतन और रचनात्मकता को दर्शाता है। पाठ्यक्रम के चौथे खण्ड में अधिगम और स्मृति की परिभाषा प्रक्रिया, सिद्धांत तथा उनके चरणों के बारे में उल्लेख करता है। पाठ्यक्रम का अंतिम खण्ड अभिप्रेरणा और संवेग है जिसकी इकाइयों में आपको अभिप्रेरणा तथा संवेग की संकल्पना एवं सिद्धांतों को समझाया गया है।



खण्ड 5

अभिप्रेरणा और संवेग



खण्ड 5 अभिप्रेरणा और संवेग

परिचय

यह इस कोर्स का आखिरी खण्ड है और इसमें दो इकाइयाँ शामिल हैं पहली इकाई एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया पर केंद्रित है, जिसे अभिप्रेरणा कहा जाता है यह इकाई अभिप्रेरणा की प्रकृति और कार्य पर चर्चा करती है इसके अलावा, यूनिट अभिप्रेरणा के विभिन्न प्रकारों से संबंधित है तदोपरांत, अभिप्रेरणा के विभिन्न प्रमुख सिद्धांतों पर गहन चर्चा की जाएगी आपको अभिप्रेरणा के सात प्रमुख सिद्धांतों के बारे में भी समझाया जाएगा; मूल प्रवृत्ति सिद्धांत (इंस्टिक्ट थ्योरी), प्रणोद न्यूनता सिद्धांत (ड्राइव रिडक्शन थ्योरी), उत्तेजना का सिद्धांत (एराऊसल थ्योरी), सर्वोत्तम उत्तेजना का मॉडल (ऑप्टिमल एराऊसल मॉडल), प्रोत्साहन का सिद्धांत (इंसेंटिव थ्योरी), मैस्लो का आवश्यकता पदानुक्रम सिद्धांत और, मैक्लेलैंड की अर्जित आवश्यकता सिद्धांत (एक्वायर्ड नीड्स थ्योरी)

दूसरी इकाई मुख्य रूप से संवेग की अवधारणा पर केंद्रित है इस अवधारणा को समझने के लिए, शुरू में संवेगों की परिभाषा पर चर्चा की जाएगी, उसके बाद मूल संवेगों और आत्म सचेत संवेगों के संदर्भ में संवेगों के प्रकार पर चर्चा होगी संवेग प्रक्रिया के घटक, अर्थात्, संज्ञानात्मक मूल्यांकन, व्यक्तिपरक अनुभव, विचार और क्रिया की प्रवृत्ति, आंतरिक शारीरिक परिवर्तन, चेहरे के भाव और संवेग की प्रतिक्रिया का भी वर्णन किया जाएगा इसके अलावा, आगे इस यूनिट में चर्चा होगी कि संवेग का संबंध मनोदशा, और अनुभव जैसे शब्दों से कैसे है इस इकाई के माध्यम से, आपको जेम्स-लैंग सिद्धांत, कैनन बार्ड सिद्धांत, सेक्टर-सिंगर सिद्धांत, विरोधी प्रक्रिया सिद्धांत और संवेग के संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धांत जैसे संवेगों के विभिन्न सिद्धांतों के बारे में पता चलेगा अंत में, यूनिट संवेगों के प्रकटीकरण और माप पर केंद्रित है।

THE PEOPLE'S
UNIVERSITY

इकाई 8 अभिप्रेरणा

इकाई की रूपरेखा

- 8.0 परिचय
- 8.1 उद्देश्य
- 8.2 अभिप्रेरणा: अवधारणा और प्रकृति
- 8.3 अभिप्रेरणा के प्रकार
- 8.4 अभिप्रेरणा के सिद्धांत
 - 8.4.1 जैविक व्याख्या: मूल प्रवृत्ति सिद्धांत
 - 8.4.2 प्रणोद न्यूनता सिद्धांत (ड्राइव रिडक्शन थ्योरी)
 - 8.4.3 उत्तेजना का सिद्धांत
 - 8.4.4 सर्वोत्तम उत्तेजना का मॉडल
 - 8.4.5 प्रोत्साहन सिद्धांत
 - 8.4.6 मार्सलो की आवश्यकताओं का पदानुक्रम
 - 8.4.7 मैकक्लेलैंड का अर्जित आवश्यकता सिद्धांत
- 8.5 सार संक्षेप
- 8.6 शब्दावली
- 8.7 इकाई अंत के प्रश्न
- 8.8 स्व मूल्यांकन प्रश्नों के उत्तर
- 8.9 संदर्भ और सुझाव पाठन

8.0 परिचय

शीना अपने कॉलेज में 100 मीटर मैराथन में हिस्सा ले रही थी। लेकिन जैसे ही उसने चलना शुरू किया उसके बाएं पैर में ऐंठन आ गयी थी। दर्द और परेषानी के बावजूद, शीना ने दौड़ पूरी की और पहला पुरस्कार हासिल करने में सफल रही। आपको क्या लगता है कि शीना ने ऐसा क्या किया होगा कि वो दौड़ में आगे रही और अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन भी दिया।

सानिया के भाई की शादी अगले दिन थी और सानिया शादी की तैयारियों में व्यस्त थी इसके बावजूद, उसने यह सुनिश्चित किया कि जो रिपोर्ट उसे अपने सुपीरियर को सौंपनी थी, वह तैयार कर सके और उसे दिए गए समय के अनुसार प्रस्तुत कर सके। आपको क्या लगता है कि सानिया को किस चीज़ ने प्रेरणा दी कि वो समय से रिपोर्ट तैयार करे और समय से जमा करे?

इन संक्षिप्त उदाहरणों में, मुख्य प्रश्न यह उठता है कि व्यक्तियों (शीना और सानिया) ने जिस तरह से व्यवहार किया, वह क्यों किया। उनके व्यवहार के पीछे क्या अभिप्रेरणा थी।

साथ ही साथ हमारे रोजमर्रा के जीवन में, आप इस तरह के व्यवहार में पाएंगे, जहां आप ये सोचेंगे कि कुछ व्यक्तियों ने जिस तरह से व्यवहार किया, वो क्यों किया। किसी दुर्घटना

*डॉ. सुहास शेटगोवेकर, इग्नू, नई दिल्ली

में घायल व्यक्ति को अस्पताल पहुँचाना, कुछ खाने के लिए प्रेरित होना से लेकर, काम को समय पर पूरा करने तक, में अभिप्रेरणा वो महत्वपूर्ण कारक है और अहम भूमिका निभाता है। जैसा कि कुछ व्यवहार अभिप्रेरणा के कारण प्रदर्शित किए जाते हैं, यह भी संभव है कि कोई व्यक्ति अभिप्रेरणा की कमी के कारण कुछ निश्चित तरीकों से व्यवहार न करे। उदाहरण के लिए, एक छात्र अपनी परीक्षा में अच्छा निष्पादन नहीं कर पाता क्योंकि उसने कभी भी पर्याप्त रूप से, आंतरिक या बाह्य रूप से अभिप्रेरित महसूस नहीं किया है (इन शब्दों पर बाद में इस इकाई में विस्तार से चर्चा की जाएगी) या एक व्यक्ति अभिप्रेरणा की कमी के कारण अपने काम पर सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन नहीं कर पाता है।

उपरोक्त उदाहरणों से, यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि मानव व्यवहार को निर्धारित करने में अभिप्रेरणा एक प्रमुख कारक है। अतः यह महत्वपूर्ण है। मनोविज्ञान के छात्र के रूप में, हम इस शब्द को बेहतर तरीके से समझने की कोशिश करेंगे। इसलिए, इस इकाई में, हम अभिप्रेरणा की अवधारणा पर विस्तार से चर्चा करेंगे। सबसे पहले, हम इसकी परिभाषा, प्रकृति और अभिप्रेरणा के प्रकारों के बारे में बात करेंगे। फिर, हम अभिप्रेरणा की अवधारणा को समझाते हुए विभिन्न सिद्धांतों पर चर्चा करेंगे।

8.1 उद्देश्य

इस इकाई को पूरा करने के बाद, आप निम्न कार्य करने में सक्षम होंगे:

- अभिप्रेरणा की अवधारणा को समझना;
- अभिप्रेरणा, आवश्यकता, प्रणोद (ड्राइव) और प्रोत्साहन के बीच अंतर करना;
- विभिन्न प्रकार की अभिप्रेरणा पर चर्चा करना;
- हमारे व्यवहार और दैनिक जीवन में अभिप्रेरणा के कार्य को पहचानना; तथा
- अभिप्रेरणा के सिद्धांत का व्याख्यान करना।

8.2 अवधारणा और अभिप्रेरणा की प्रकृति

जैसा कि पहले चर्चा किए गए उदाहरणों से कुछ हद तक स्पष्ट होता है, अभिप्रेरणा को एक प्रणोदक बल (driving force) के रूप में कहा जा सकता है, या इसे एक प्रक्रिया के रूप में भी कहा जा सकता है जो विभिन्न शारीरिक या मनोवैज्ञानिक गतिविधियों को शुरू करता है और संचालित (ड्राइव) करता है, (गेरिंग और जोर्डोर्डो, 2006)। अभिप्रेरणा शब्द लैटिन भाषा के शब्द 'मोवरे' से लिया गया है, जिसका अर्थ है 'आगे बढ़ना'।

अभिप्रेरणा की विभिन्न परिभाषाएँ हैं और उनमें से कुछ की चर्चा यहाँ नीचे की गई है:

फेल्डमैन (2015, पृष्ठ 287) ने अभिप्रेरणा को "उन कारकों के रूप में परिभाषित किया जो मनुष्यों और अन्य जीवों के व्यवहार को निर्देशित और क्रियाशील बनाते हैं"।

फिस्ट और रोसेनबर्ग (2015, पृष्ठ 397) अभिप्रेरणा को "किसी के लक्ष्यों की ओर बढ़ने, कार्यों को पूरा करने के लिए प्रवृत्त करता है" के रूप में परिभाषित करते हैं।

कैमोरो-प्रेमुज़िक (2015, पृष्ठ 272) ने अभिप्रेरणा को "एक आंतरिक स्थिति, प्रकृति में स्थिर के बजाय गतिशील, जो क्रिया को प्रेरित करती है, व्यवहार को निर्देशित करती है और सहज एवं सांस्कृतिक आवश्यकताओं, और लक्ष्यों को पूरा करने की ओर उन्मुख होती है" के रूप में परिभाषित किया।

क्विक, नेल्सन और खंडेलवाल (2013, पृष्ठ 172) ने अभिप्रेरणा को "निरंतर लक्ष्य निर्देशित व्यवहार को उत्प्रेरित करने की प्रक्रिया" के रूप में परिभाषित किया ।

नोलेन होएकसेम एट.अल. (2009, चह 419) ने अभिप्रेरणा को " एक ऐसी स्थिति के रूप में वर्णित किया है जो व्यवहार को सक्रिय करती है और निश्चित दिशा देती है " ।

मॉर्गन एट अल (1993, पीजी 268) ने अभिप्रेरणा को " ड्राइविंग और खींचने वाली ताकतों के रूप में परिभाषित किया है, जिसके परिणामस्वरूप निरंतर लक्ष्य की ओर निर्देशित व्यवहार " होता है।

जैसा कि उपरोक्त परिभाषाओं में देखा जा सकता है, अभिप्रेरणा को मुख्य रूप से उन कारकों के एक समूह के रूप में कहा जाता है जो किसी व्यक्ति को एक दिशा में चलायमान करते हैं या एक निश्चित तरीके से व्यवहार कराते हैं। यह इस प्रकार एक ड्राइव, बल, आवश्यकता और इच्छाओं के संदर्भ में वर्णित किया जा सकता है, जो कुछ निश्चित तरीके से व्यवहार करने वाले व्यक्तियों को बाध्य करता है। शिक्षक से प्रशंसा पाने की इच्छा एक छात्र को कक्षा की गतिविधियों में अच्छा प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित कर सकती है। एक निश्चित विषय के बारे में अधिक ज्ञान प्राप्त करने की इच्छा, व्यक्ति को उस विषय में शैक्षिक कार्यक्रम में दाखला लेने के लिए प्रेरित कर सकती है। भूख एक व्यक्ति को बिस्कुट या स्नैक्स खरीदने के लिए प्रेरित कर सकती है। अपने माता-पिता के साथ समय बिताने की इच्छा व्यक्ति को लंबी दूरी की यात्रा करने के लिए प्रोत्साहित कर सकती है।

इस प्रकार किसी भी मानवीय व्यवहार को किसी प्रकार की अभिप्रेरणा के परिणामस्वरूप कहा जा सकता है।

अभिप्रेरणा के संदर्भ में जिन तीन मुख्य शब्दों पर चर्चा की जानी चाहिए, वे हैं अभिप्रेरणा के लिए योगदान देने वाली **आवश्यकताएं, ड्राइव और प्रोत्साहन**।

- **आवश्यकताएँ:** ये कोशिकीय या शारीरिक अभाव की जैविक अवस्था से संबंधित हैं जो ड्राइव की ओर ले जाते हैं। उदाहरण के लिए, व्यक्तियों को जीवित रहने के लिए पानी, भोजन और निश्चित रूप से ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है (फिस्ट और रोसेनबर्ग, 2015)।
- **प्रणोद (Drive):** फिस्ट एंड रोसेनबर्ग (2015, पृष्ठ 397) ने ड्राइव को " तनाव की कथित अवस्था के रूप में परिभाषित किया है, जब हमारे शरीर में कुछ आवश्यकताओं की कमी होती है, जिससे तनाव को कम करने की तीव्र इच्छा होती है। जैसा कि हमने चर्चा की, जरूरत के दौरान, जरूरत ड्राइव की तरफ ले जाती है। इस प्रकार जब कोई व्यक्ति भूखा होता है तो वह भोजन मांगता है। इस प्रकार आवश्यकता ड्राइव की ओर ले जाती है और व्यक्ति को इस तरह से व्यवहार करने के लिए बनाती है जिससे बनाई गई कमी से निपटना है।
- **प्रोत्साहन:** यह एक बाहरी कारक है या पर्यावरण का कारक है (ड्राइव के विपरीत जो आंतरिक है) और व्यवहार को प्रेरित करने के लिए एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह एक वस्तु या एक घटना हो सकती है। एक खेल में जीती गई ट्रॉफी को उस खेल में अच्छा प्रदर्शन करने के लिए एक प्रोत्साहन के रूप में कहा जा सकता है।

एक और शब्द, जिसे यहां उजागर करना जरूरी हो जाता है, वह है मकसद या उद्देश्य। अक्सर ये शब्द प्रेरणा और उद्देश्य, पर्यायवाची के तौर पर उपयोग किए जाते हैं। हालांकि, वे अलग-अलग हैं, क्योंकि प्रेरणा को वृहद शब्द के रूप में कहा जा

सकता है, जबकि मकसद एक विशिष्ट शब्द है। मकसद वास्तव में एक व्यक्ति को कुछ कार्य करने के लिए प्रेरित करता है, और प्रेरणा वह प्रक्रिया है जिससे एक मकसद के लिए व्यक्ति एक निश्चित कार्रवाई के लिए प्रेरित होता है।

8.2.1 प्रेरक अवधारणाओं के कार्य

प्रेरक अवधारणाओं के पांच मुख्य कार्य हैं, जिनकी चर्चा निम्नानुसार है:

- **जीव विज्ञान और व्यवहार के बीच संबंध:** यह संभव है कि कुछ शारीरिक प्रतिक्रियाएं किसी व्यक्ति को एक निश्चित तरीके से व्यवहार करने या कुछ कार्रवाई करने के लिए प्रेरित कर सकती हैं। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति अतिरिक्त कंबल पाने के लिए रात को नींद से जाग सकता है क्योंकि उसे ठंड लग रही थी या वह पानी पीने के लिए उठ सकता है क्योंकि उसे प्यास लग रही थी। ठंड लगना या प्यास लगना शारीरिक प्रतिक्रियाएं हैं जो किसी व्यक्ति को कुछ क्रियाएं करने के लिए प्रेरित करती हैं।
- **व्यवहार में बदलाव के लिए लेखांकन:** व्यवहार में बदलाव के लिए प्रेरणा का भी उपयोग किया जा सकता है। कभी-कभी यह संभव नहीं है कि व्यक्तियों के व्यवहार में भिन्नता उनके कौशल या क्षमताओं या यहां तक कि अभ्यास के अंतर के संदर्भ में बताई जा सके, ऐसी स्थिति में इस तरह के व्यवहार संबंधी बदलावों के लिए प्रेरणा को जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। कुछ दिनों में आप किसी कार्य को पूरा करने के लिए अत्यधिक प्रेरित महसूस कर सकते हैं और इस प्रकार आप बड़े उत्साह के साथ काम करेंगे। हालांकि, अन्य दिनों में आप कम प्रेरित महसूस कर सकते हैं और इस तरह एक ही कार्य पर इतनी प्रभावी ढंग से काम नहीं कर सकते हैं। इसी प्रकार, समान स्तर के कौशल और क्षमता वाले व्यक्ति भी अपने प्रेरणा के स्तर के आधार पर अलग-अलग प्रदर्शन कर सकते हैं।
- **किसी व्यक्ति की सार्वजनिक गतिविधियों के आधार पर उस व्यक्ति की निजी स्थिति के बारे में अंदाज़ा लगाना:** कार्यों के लिए जिम्मेदारी के लिए, व्यक्तिगत जिम्मेदारी आंतरिक प्रेरणा से संबंधित होने के साथ-साथ व्यक्ति के कार्यों को नियंत्रित करने की क्षमता से संबंधित हो सकती है। प्रेरणा के सिद्धांत को व्यवहार के विभिन्न कारणों के बीच अंतर करने की क्षमता की आवश्यकता है। व्यक्तियों को निम्न स्थितियों में उनके कार्यों के लिए कम जिम्मेदार माना जाता है:
 - 1) जब किसी व्यक्ति के कार्यों के नकारात्मक परिणाम उसके इरादों कारण नहीं थे;
 - 2) व्यवहार बाहरी कारकों द्वारा उकसाया गया था;
 - 3) व्यवहार या क्रियाएं व्यक्ति द्वारा अनुभव की गई मजबूत संवेगों के कारण षराब या ड्रग्स के नषे में की गयी हो।
- **किसी भी प्रतिकूलता के बावजूद दृढ़ता को समझाते हुए:** शारीरिक विकलांगता वाला बच्चा जीवन में सफल हो सकता है और उसके सामने आने वाली सभी

प्रतिकूलताओं के बावजूद अपनी क्षमता को प्राप्त कर सकता है। इस तरह की दृढ़ता का कारण प्रेरणा है। इस प्रकार अभिप्रेरणा किसी व्यक्ति को सततता के साथ बने रहने में मदद कर सकती है और किसी की योग्यता और कौशल को पूर्ण रूप से नियोजित कर सकती है।

8.3 अभिप्रेरणा के प्रकार

अभिप्रेरणा विभिन्न प्रकार की हो सकती है, इनकी चर्चा निम्न प्रकार से की गई है:

- **प्राथमिक और द्वितीयक अभिप्रेरणा:** अभिप्रेरणा के दो मुख्य प्रकार हैं प्राथमिक और द्वितीयक अभिप्रेरणा हैं। प्राथमिक अभिप्रेरणा को मूल अभिप्रेरणा भी कहा जा सकता है और इसमें मुख्य रूप से भूख, प्यास, नींद, सेक्स, दर्द से बचाव इत्यादि संबंधित आवश्यकताएं शामिल हैं। ये बुनियादी स्तर पर किसी व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करते हैं और ये आवश्यकताएं जीवन के संरक्षण की मूल आवश्यकता से भी संबंधित हैं। द्वितीयक अभिप्रेरणा को सीखने की अभिप्रेरणा कहा जा सकता है और ये अलग-अलग व्यक्ति में भिन्न-भिन्न हो सकते हैं। वे व्यक्ति की प्राथमिकताओं और मूल्यों से भी संबंधित हैं। इन्हें ड्राइव रिडक्शन थ्योरी के तहत आगे बताया जाएगा।
- **बाहरी और आंतरिक अभिप्रेरणा:** यह एक और तरीका है जिसके माध्यम से प्रेरणा को वर्गीकृत किया जा सकता है। बाहरी प्रेरणा को “उस प्रेरणा के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो व्यक्ति के बाहर से आती है और इसमें आम तौर पर पुरस्कार और प्रशंसा शामिल होते हैं” (फिस्ट और रोसेनबर्ग, 2015, पृष्ठ 415)। बाहरी प्रेरणा के उदाहरण पुरस्कार, प्रशंसा, पैसा, प्रतिक्रिया आदि हैं। इन प्रेरकों को व्यक्तियों में गतिविधि को प्राप्त करने के लिए लागू किया जा सकता है, जो वे अन्यथा नहीं कर सकते। और जैसे कि ये प्रेरक संतुष्टि / खुशी प्रदान करते हैं, जो कार्य प्रदान नहीं कर सकता है। बाहरी प्रेरणा के कई फायदे हैं, क्योंकि यह न केवल व्यवहार में वृद्धि के साथ जुड़ा हुआ है, बल्कि प्रदर्शन में वृद्धि के साथ भी जुड़ा हुआ है। हालांकि, इसकी आलोचना भी की जा सकती है। जैसे कि, यदि इनाम को हटा दिया जाता है तो व्यवहार में भी कमी आ सकती है। और उसी समय यदि इनाम समान रहता है और फिर से नहीं बढ़ाया जाता है तो प्रेरणा कम हो जाएगी। इसके अलावा, बाहरी प्रेरणा सरल कार्यों के साथ प्रभावी हो सकती है क्योंकि उन कार्यों के विपरीत जिन्हें रचनात्मक और पार्श्व सोच की आवश्यकता होती है। इसके अलावा, यह कार्य को अंजाम देने वाले व्यक्ति की आंतरिक प्रेरणा को भी प्रभावित कर सकता है। उदाहरण के लिए, यदि किसी बच्चे को अपने कमरे को व्यवस्थित रखने में मज़ा आता है, लेकिन अगर माता-पिता उसी व्यवस्था के लिए एक इनाम प्रदान करना शुरू करते हैं, तो बच्चा कमरे को तो साफ-सुथरा रखेगा, परन्तु आंतरिक प्रेरणा, जो की उसके लिए आनंद है, के कारण नहीं, बल्कि वह इसलिए करेगा क्योंकि माता-पिता द्वारा इनाम दिया जा रहा है। दूसरा उदाहरण, यदि कोई कर्मचारी सुरक्षा उपकरणों का पर्याप्त रूप से उपयोग करता है, क्योंकि वह ऐसा करने के लिए आंतरिक रूप से प्रेरित है, और यदि उसका पर्यवेक्षक उसे सुरक्षा उपकरणों के उपयोग के लिए वाह्य प्रेरक प्रदान करता है, तो कर्मचारी बाह्य प्रेरणा के कारण सुरक्षा उपकरण का उपयोग करना शुरू कर देगा, ना कि आंतरिक प्रेरणा के कारण। आंतरिक प्रेरणा को इस रूप में परिभाषित किया जा सकता है “वह प्रेरणा जो एक व्यक्ति के भीतर से आती है और इसमें चुनौती, आनंद, निपुणता और स्वायत्तता के तत्व शामिल होते हैं” (थमपेज और रोसेनबर्ग, 2015, पृष्ठ 416)। उदाहरण के लिए, एक ऐसी गतिविधि हो सकती है

जिसको करने में व्यक्ति आनंद ले सकता है। आंतरिक प्रेरणा के चार घटक हैं (थमपेज और रोसेनबर्ग, 2015) जो निम्न लिखित हैं:

- **चुनौती:** यह उस हद तक संबंधित है जिसमें एक व्यक्ति एक नई चुनौती के साथ उत्साह का आनंद लेता है।
- **आनंद:** यह उस खुशी से संबंधित है जो किसी व्यक्ति को कार्य करने से प्राप्त होती है।
- **महारत:** यह गर्व और उपलब्धि की भावना से संबंधित है, जो एक व्यक्ति तब अनुभव करता है जब वह एक मुष्किल काम को पूरा करता है।
- **स्वायत्तता और आत्मनिर्णय:** वह स्वायत्तता जो किसी व्यक्ति को कार्य करते समय प्राप्त होती है, अर्थात् वह स्वतंत्रता जिसके साथ व्यक्ति यह निर्धारित कर सकता है कि क्या किया जाना है और यह कैसे किया जाना है।

आंतरिक अभिप्रेरणा उत्पादकता बढ़ाने के साथ-साथ व्यक्तियों में रचनात्मकता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

स्व-मूल्यांकन प्रश्न 1

बताएं कि क्या निम्नलिखित 'सही' या 'गलत' हैं:

- 1) चुनौती उस खुशी से संबंधित है जो एक व्यक्ति को कार्य करने से प्राप्त हो सकती है। ()
- 2) वाह्य प्रेरणा के उदाहरण इनाम, प्रशंसा, पैसा, प्रतिक्रिया और इसी तरह की चीजें हैं। ()
- 3) प्रेरणा को मुख्य रूप से उन कारकों के एक समूह के रूप में कहा जाता है जो किसी व्यक्ति को निश्चित दिशा में ड्राइव करते हैं या एक निश्चित तरीके से व्यवहार करने के लिए बाध्य करते हैं। ()
- 4) ड्राइव कोशिकीय या शारीरिक कमियों की जैविक अवस्थाएं हैं जो आवश्यकताओं की ओर ले जाती हैं। ()
- 5) व्यक्तिगत जिम्मेदारी बाहरी प्रेरणा से संबंधित हो सकती है और साथ ही किसी व्यक्ति के कार्यों को नियंत्रित करने के लिए दूसरों की क्षमता से संबंधित हो सकती है। ()

8.4 अभिप्रेरणा के सिद्धांत

अभिप्रेरणा के विभिन्न सिद्धांतों की चर्चा इस प्रकार की गई है:

8.4.1 ड्राइव रिडक्शन मॉडल

प्रेरणा के लिए ड्राइव सिद्धांत एक उपागम है। इन सिद्धांतों को प्रेरणा का प्रणोद या धक्का सिद्धांत भी कहा जाता है क्योंकि "किसी व्यक्ति या जानवर के भीतर का बल उसे लक्ष्य की ओर धकेलता है, जिसे अभिप्रेरित व्यवहार कहते हैं।" (मॉर्गन एट अल, 1996, पृष्ठ 269)।

ड्राइव रिडक्शन मॉडल बताता है कि "कुछ बुनियादी जैविक आवश्यकताओं की कमी एक जीव में ड्राइव पैदा करती है जो जीव को उस आवश्यकता को पूरा करने के लिए धक्का देती है" (फेल्डमैन, 2015 पृष्ठ 288)। इस इकाई में ड्राइव को पहले परिभाषित किया गया था

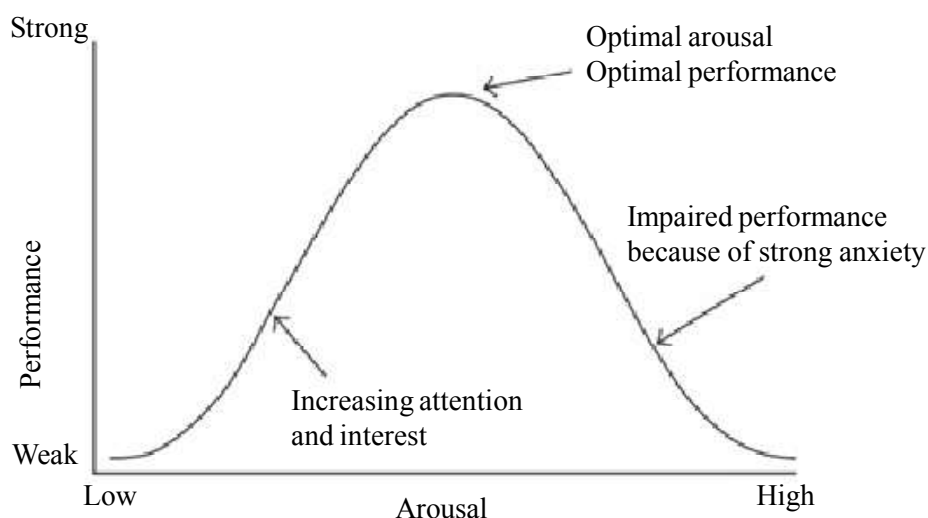
और इसे तनाव या उत्तेजना के रूप में समझा जा सकता है जो एक आवश्यकता को पूरा करने के लिए व्यवहार को निर्देशित करता है। ड्राइव दो प्रकार के हो सकते हैं, प्राथमिक और द्वितीयक। प्राथमिक ड्राइव के उदाहरण प्यास, भूख, नींद और सेक्स हैं, जो मुख्य रूप से किसी व्यक्ति की शारीरिक आवश्यकताओं से संबंधित हैं। द्वितीयक ड्राइव पिछले अनुभव और सीखने से संबंधित हैं जो एक आवश्यकता के विकास की ओर ले जाते हैं। उदाहरण के लिए, किसी एक कार्यक्षेत्र में उपलब्धि की आवश्यकता कर्मचारी को अग्रसर होने में मददकरती है। इस प्रकार, यह द्वितीयक ड्राइव तब उनके कार्य-संबंधित व्यवहार के प्रदर्शन को भी बढ़ायेगा।

इस मॉडल के तहत चर्चा किए जाने वाले एक महत्वपूर्ण शब्द होमियोस्टैसिस है, जिसे "प्रक्रिया के रूप में समझाया जा सकता है, जिसके द्वारा सभी जीव शारीरिक संतुलन या एक सर्वोत्तम सेट बिंदु के आसपास संतुलन बनाए रखने का काम करते हैं" (फिस्ट और रोसेनबर्ग, 2015, पृष्ठ 398)। इसे एक आंतरिक स्थिति को संतुलित या स्थिर बनाए रखने की शरीर प्रवृत्ति के रूप में भी समझा जा सकता है (फेल्डमैन, 2015)। इस प्रकार जब भी आदर्श अवस्था या नियत बिंदु से कोई विचलन होता है, तो शरीर द्वारा समायोजन संतुलित अवस्था को फिर से स्थापित करने या इस प्रकार संतुलन पुनः बहाल करने वाले नियत बिंदु को प्राप्त करने के लिए किया जाता है। होमियोस्टैसिस, भोजन, पानी, नींद, शरीर के तापमान आदि से संबंधित जरूरतों को संचालित करने में मदद करता है।

ड्राइव रिडक्शन थ्योरी पर्याप्त रूप से बताती है कि प्राथमिक ड्राइव व्यवहार को कैसे और किस तरह से निर्देशित करता है, हालाँकि, यह उन व्यवहारों को पर्याप्त रूप से नहीं व्याख्यायित करता है, जिनमें उत्तेजना को बनाए रखने या बढ़ाने का लक्ष्य होता है। उदाहरण के लिए, यह उन किशोरों के व्यवहार को समझाने में मदद नहीं कर सकता है जो एक रोलर कोस्टर की सवारी का आनंद लेते हैं या अपनी बाइक को पूरी गति से चलाते हैं। इस प्रकार ऐसा व्यवहार जो रोमांचकारी है और जिज्ञासा से संबंधित व्यवहार इस मॉडल की मदद से नहीं समझाया जा सकता है।

8.4.2 सर्वोत्तम उत्तेजना मॉडल

जैसा कि ड्राइव रिडक्शन मॉडल के तहत चर्चा की गई थी, उस मॉडल को जिज्ञासा से संबंधित व्यवहार या रोमांच की तलाश करने वाले व्यवहारों को समझाने के लिए लागू नहीं किया जा सकता है। ऐसे मामलों में सर्वोत्तम उत्तेजना मॉडल का उपयोग किया जा सकता



चित्र 8.1: यार्क्स-डोडसन कानून

है। यह मॉडल 1908 में यार्कस और डोडसन द्वारा किए गए काम पर आधारित है, जिसे यार्कस-डोडसन नियम (फिस्ट और रोसेनबर्ग, 2015) के रूप में संदर्भित किया गया है। मॉडल में कहा गया है कि "हम सबसे अच्छा कार्य निष्पादन तब करते हैं जब हम मध्यम रूप से उत्तेजित या सक्रिय होते हैं, और दोनों निम्न और उच्च उत्तेजना खराब प्रदर्शन की ओर ले जाते हैं" (फिस्ट और रोसेनबर्ग, 2015, पृष्ठ 399)। यह चित्र संख्या 8.1 की मदद से समझा जा सकता है।

जैसा कि चित्र संख्या-8.1 में देखा जा सकता है, जब उत्तेजना कम या उच्च होती है, तो प्रदर्शन भी कम होता है, हालांकि, उत्तेजना का एक सर्वोत्तम स्तर उच्च प्रदर्शन की ओर ले जाता है। इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि व्यक्ति तब प्रेरित होता है जब कुछ स्थिति में उत्तेजना बहुत अधिक या कम नहीं होती है।

8.4.3 प्रोत्साहन सिद्धांत

इसे इसके अलावा 'खिंचाव' सिद्धांत (मॉर्गन एट अल, 1996) के रूप में भी जाना जाता है। इस सिद्धांतों में कहा गया है कि अभिप्रेरणा बाहरी पुरस्कार या प्रोत्साहन प्राप्त करने की इच्छा के परिणामस्वरूप है। उदाहरण के लिए, एक चॉकलेट एक बच्चे के लिए अपने गृह कार्य (होम वर्क) करने के लिए प्रोत्साहन के रूप में काम कर सकता है, भले ही वह वास्तव में भूखा न हो (यह एक संकेत होगा जो आंतरिक है)। हालांकि ये सिद्धांत स्पष्ट नहीं करते हैं कि कोई व्यक्ति कोई प्रोत्साहन ना प्रदान किए जाने पर भी कुछ जरूरतों को पूरा करने की इच्छा क्यों करता है।

इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि दोनों, ड्राइव रिडक्शन मॉडल और प्रोत्साहन सिद्धांत प्रासंगिक हैं और यह समझाने के लिए एक साथ विचार किया जा सकता है कि कुछ व्यवहारों को क्या प्रेरित करता है। उदाहरण के लिए, जब कोई भूखा व्यक्ति भोजन की तलाश करेगा (ड्राइव रिडक्शन मॉडल), हालांकि, वह ऐसे भोजन की तलाश करेगा जो अधिक स्वादिष्ट या आकर्षक लगता हो।

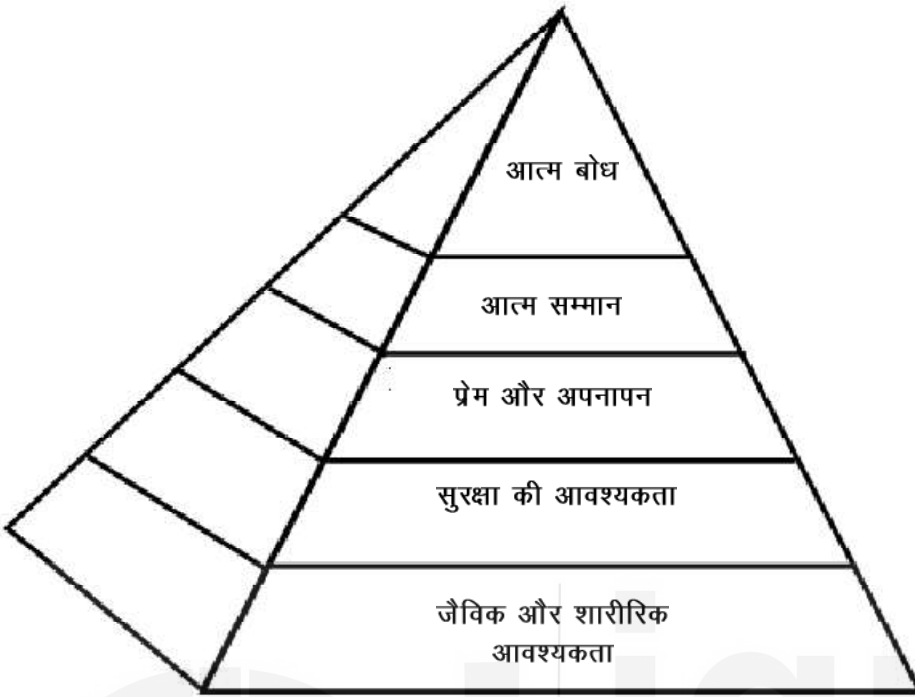
8.4.4 अभिप्रेरणा के लिए संज्ञानात्मक दृष्टिकोण

यह दृष्टिकोण बताता है कि "प्रेरणा लोगों के विचारों, विश्वासों, अपेक्षाओं और लक्ष्यों का परिणाम है (फेल्डमैन, 2015 पृष्ठ 289)। इस प्रकार, एक छात्र को उसकी अपेक्षा के आधार पर परीक्षा के लिए अध्ययन करने के लिए प्रेरित किया जाएगा कि, क्या अध्ययन से परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त होंगे? यह सिद्धांत आंतरिक और बाह्य प्रेरणा के बीच अंतर करने में भी मदद करता है, जिस पर प्रेरणा के प्रकारों के बारे में विस्तार से चर्चा की गई थी। जब व्यक्ति आंतरिक रूप से प्रेरित होता है तो उसके एक निश्चित कार्य पर काम करने या एक निश्चित लक्ष्य को प्राप्त करने की दिशा में आगे बढ़ने की संभावना होती है, इसके विपरीत बाह्य रूप से अभिप्रेरित होने पर होता है। और ऐसा भी हो सकता है कि बाह्य प्रेरणा बढ़ाने के प्रयासों से आंतरिक प्रेरणा में कमी हो सकती है (फेल्डमैन, 2015)।

8.4.5 पदानुक्रमित मॉडल

इस मॉडल को मास्लो द्वारा दिया गया था, जिसे अक्सर मास्लो की आवश्यकता का पदानुक्रम के रूप में कहा जाता है। इस मॉडल में, आवश्यकताओं को एक श्रेणीबद्ध क्रम में रखा गया है। मॉडल के अनुसार व्यक्ति उच्च स्तरीय आवश्यकताओं की पूर्ति से पहले बुनियादी जरूरतों (निम्न स्तरीय आवश्यकताओं) को पूरा करता है। मास्लो के पदानुक्रम

को पिरामिड की मदद से समझाया जा सकता है, पिरामिड के तल पर बुनियादी जरूरतों और पिरामिड के शीर्ष पर उच्च क्रम की जरूरतों को रखा गया है (चित्र संख्या 8.2 देखें)।



चित्र 8.2: मास्लो की आवश्यकताओं का पदानुक्रम

जैसा कि चित्र नं. 8.2 से देखा जा सकता है। सबसे पहले बुनियादी जरूरतें हैं शारीरिक जरूरतें (प्राथमिक ड्राइव से संबंधित) अर्थात् भोजन, पानी, नींद और सेक्स की जरूरत। इसके बाद सुरक्षा की जरूरतें होती हैं जो एक ऐसे माहौल की जरूरत से जुड़ी होती हैं जो व्यक्ति को सुरक्षा प्रदान करती है। इन दो जरूरतों को निचले क्रम की जरूरतों कहा जाता है और एक बार जब ये पूरी हो जाती हैं, तो व्यक्ति अन्य उच्च क्रम की जरूरतों पर आगे बढ़ता है। अगली जरूरत प्रेम और अपनेपन की है, जो स्नेह के आदान प्रदान से संबंधित है। इस जरूरत के बाद एक और उच्च क्रम की आवश्यकता है, वह है, आत्म सम्मान की आवश्यकता, और यह स्व-मूल्य की भावना के विकास की आवश्यकता से संबंधित हैं। और आखिरी जरूरत आत्म-बोध की है, जो किसी की पूरी क्षमता की प्राप्ति से संबंधित है (फिस्ट एंड रोसेनबर्ग, 2015) या इसे आत्म-पूर्ति की स्थिति भी कहा जा सकता है (फेल्डमैन, 2015)।

8.4.6 एल्डरफर (Alderfer) का ईआरजी सिद्धांत

एल्डरफर द्वारा अस्तित्व, संबंधितता और विकास का सिद्धांत, ये मास्लो द्वारा प्रस्तावित सिद्धांत के समान ही है, हालांकि, सिद्धांत में पांच स्तरों के स्थान पर केवल तीन स्तरों पर जोर दिया गया है। पदानुक्रम के निम्नतम स्तर पर अस्तित्व की जरूरत है, और जैसा कि नाम से पता चलता है, कि ये शारीरिक जरूरतों और सुरक्षा जरूरतों से जुड़ी बुनियादी जरूरतें हैं। अगला संबंधितता की जरूरतों से संबंधित है जो कि सामाजिक संबंधों पर आधारित हैं। अंतिम स्तर विकास का है और ये किसी क्षमता को प्राप्त करने, सक्षमता विकसित करने आदि की आवश्यकता से संबंधित हैं।

8.4.7 हर्जबर्ग के दो कारक सिद्धांत

यह सिद्धांत मुख्य रूप से दो मुख्य कारकों पर केंद्रित है कि जो स्वच्छता कारक और प्रेरक कारक हैं और यह भी बताता है कि इन दो कारकों से संतुष्टि और असंतोष उत्पन्न होता

है। संतुष्टि और असंतोष दो चरम सीमाएं हैं और जैसे कि वह संतुष्टि के विपरीत है कोई संतुष्टि नहीं है (और असंतोष नहीं) और असंतोष का विपरीत कोई संतोष नहीं है (और संतुष्टि नहीं)। यह सिद्धांत मुख्य रूप से कार्यस्थलों के लिए उपयोग में लायी जाती है। स्वच्छता कारकों और प्रेरक कारकों को तालिका संख्या-8.1 में दिया गया है।

तालिका संख्या 8.1: स्वच्छता और प्रेरक कारक	
सफाई के घटक	प्रेरक कारक
<ul style="list-style-type: none"> - पर्याप्त कार्यभार और काम करने की स्थिति - वेतन; - पर्यवेक्षक, साथियों और अधीनस्थों के साथ अच्छे संबंध; - सुरक्षा 	<ul style="list-style-type: none"> - उच्च बेतन और बोनस - उपलब्धि/पदोन्नति - मान्यता; - जिम्मेदारी; - उन्नति और वृद्धि

स्वच्छता कारक असंतोष के स्तर को निर्धारित करते हैं और यदि इन आवश्यकताओं का ध्यान रखा जाता है तो व्यक्ति में असंतोष कम होगा। हालांकि, यह व्यक्ति के संतुष्टि में योगदान नहीं करेगा और प्रेरक कारकों को यह सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति को संतुष्टि का अनुभव हो।

8.4.8 मैकलेलैंड की अर्जित आवश्यकताओं का सिद्धांत

यह सिद्धांत डेविड मैकलेलैंड द्वारा विकसित किया गया था और यह तीन बुनियादी जरूरतों: उपलब्धि, संबद्धता और शक्ति पर प्रकाश डालता है। इन आवश्यकताओं पर तालिका संख्या 8.2 में चर्चा की गई है।

तालिका संख्या 8.2: मैकलेलैंड द्वारा बताई गई तीन बुनियादी जरूरतें	
उपलब्धि की आवश्यकता (Need for achievement)	यह उत्कृष्टता प्राप्त करने से संबंधित है, लक्ष्य जो चुनौतीपूर्ण हैं, बाधाओं और कठिनाइयों, प्रतिस्पर्धा को दृढ़ता पर काबू पाने, कौशल में निपुणता प्राप्त करना इत्यादि।
संबद्धता की आवश्यकता (Need for affiliation)	यह दूसरों के साथ घनिष्ठ और आत्मीय संबंध बनाए रखने से संबंधित है।
शक्ति की आवश्यकता (Need for power)	यह प्रभावित करने, अपनी छाप छोड़ने और दूसरों पर नियंत्रण रखने से संबंधित है।

उपरोक्त सिद्धांत इस प्रकार हमें अभिप्रेरणा की अवधारणा को समझने में मदद करते हैं।

स्व-मूल्यांकन प्रश्न 2

निम्नलिखित रिक्त स्थान भरें:

- 1) _____ मॉडल को प्रेरणा का धक्का सिद्धांत भी कहा जाता है।
- 2) _____ मॉडल 1908 में यार्कस और डोडसन द्वारा किए गए काम पर आधारित है, जिसे यार्कस-डोडसन नियम के रूप में संदर्भित किया गया है।
- 3) मास्लो की आवश्यकताओं के पदानुक्रम के पिरामिड के निचले भाग में मूलभूत

आवश्यकताओं और शीर्ष पर उच्च क्रम की जरूरतों के साथ -----
की मदद से समझाया जा सकता है।

- 4) हर्ज़बर्ग के दो कारक सिद्धांत मुख्य रूप से दो मुख्य कारकों पर केंद्रित है जो ----- और ----- है।
- 5) ----- की आवश्यकता प्रभावित करने, अपनी छाप छोड़ने और दूसरों पर नियंत्रण रखने से संबंधित है।

8.5 सार संक्षेप

यह इकाई अभिप्रेरणा नामक एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया पर केंद्रित है। इस इकाई को अभिप्रेरणा की प्रकृति और कार्य पर चर्चा के साथ शुरू किया गया। फिर हमने विभिन्न प्रकार की अभिप्रेरणा पर चर्चा की। इसके बाद, हमने अभिप्रेरणा के विभिन्न प्रमुख सिद्धांतों पर गहन चर्चा की। इस खंड में हमने सात प्रमुख सिद्धांतों को शामिल किया; मूल प्रवृत्ति सिद्धांत (इंस्टिक्ट थ्योरी), प्रणोद न्यूनता सिद्धांत (ड्राइव रिडक्शन थ्योरी), उत्तेजना का सिद्धांत (एराऊसल थ्योरी), सर्वोत्तम उत्तेजना का मॉडल (ऑप्टिमल एराऊसल मॉडल), प्रोत्साहन का सिद्धांत (इंसेंटिव थ्योरी), मास्लो का आवश्यकता पदानुक्रम सिद्धांत और, मैक्लेलैंड की अर्जित आवश्यकता सिद्धांत (एक्वायर्ड नीड्स थ्योरी)।

8.6 इकाई अंत के प्रश्न

- 1) अभिप्रेरणा को परिभाषित करें और इसकी प्रकृति की व्याख्या करें।
- 2) अभिप्रेरणा आवश्यकताओं, ड्राइव, मकसद और प्रोत्साहन से कैसे संबंधित है?
- 3) अभिप्रेरणा के कुछ प्रमुख कार्य लिखें।
- 4) आप अभिप्रेरणा के मूल प्रवृत्ति सिद्धांत से क्या समझते हैं और यह अभिप्रेरणा के ड्राइव रिडक्शन सिद्धांत से कैसे अलग है।
- 5) मास्लो के जरूरतों के पदानुक्रम पर संक्षेप में लिखें और बताएं कि यह कैसे प्रेरक व्यवहार का वर्णन करता है।

8.7 शब्दावली

अभिप्रेरणा : एक आंतरिक स्थिति, प्रकृति में स्थिर के बजाय गतिशील, जो क्रिया को प्रेरित करती है, व्यवहार को निर्देशित करती है और, दोनों, सहज एवं सांस्कृतिक आवश्यकताओं, और लक्ष्यों को पूरा करने की ओर उन्मुख होती है।

आवश्यकताएँ : ये कोशिकीय या शारीरिक कमियों की जैविक अवस्था से संबंधित हैं जो ड्राइव की ओर ले जाते हैं।

ड्राइव : इसे तनाव की कथित अवस्थाओं के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जो तब होती हैं जब हमारे शरीर में कुछ चीज़ें कम हो जाती हैं, जिससे तनाव कम करने की इच्छा पैदा होती है।

मकसद : यह एक ऐसी चीज है जो वास्तव में एक व्यक्ति को कुछ कार्रवाई करने के लिए प्रेरित करती है और अभिप्रेरणा वह प्रक्रिया है जिसके भीतर एक मकसद व्यक्ति को निश्चित कार्रवाई की ओर ले जाता है।

उपलब्धि की आवश्यकता : यह उत्कृष्टता प्राप्त करने से संबंधित है, लक्ष्य जो चुनौतीपूर्ण हैं, बाधाओं और कठिनाइयों, प्रतिस्पर्धा और दृढ़ता पर काबू पाने, कौशल में निपुणता प्राप्त करने इत्यादि की आवश्यकता है।

संबद्धता की आवश्यकता : यह दूसरों के साथ घनिष्ठ और आत्मीय संबंध बनाए रखने से संबंधित है।

अभिप्रेरणा के प्रोत्साहन सिद्धांत : इसे 'पुल' सिद्धांत के रूप में भी जाना जाता है। इस सिद्धांत में कहा गया है कि अभिप्रेरणा बाहरी पुरस्कार या प्रोत्साहन प्राप्त करने की इच्छा का परिणाम है।

8.8 स्व मूल्यांकन प्रश्नों के उत्तर

स्व-मूल्यांकन प्रश्न 1

- 1) असत्य
- 2) सत्य
- 3) सत्य
- 4) असत्य
- 5) असत्य

स्व-मूल्यांकन प्रश्न 2

- 1) ड्राइव कमी
- 2) सर्वोत्तम
- 3) पिरामिड
- 4) स्वच्छता कारक और प्रेरक कारक।
- 5) शक्ति

8.9 संदर्भ और सुझाव पाठन

- Baron, R. A. (2005). Psychology. Delhi: Pearson Education.
- Eysenck, M. W. (2013). *Simply psychology*. New York: Psychology Press.
- Feist, G. J and Rosenberg, E. L. (2015). Psychology: Perspectives and Connections. New York: McGraw- Hill Education.
- Feldman, R. S. (2015). Essentials of Understanding Psychology. New York: McGraw- Hill Education.

- Gerrig, R. J and Zimbardo, P. G. (2006). Psychology and Life. Delhi: Pearson Education.
- Hewstone, M; Fincham, F. D and Foster, J. (2005). Psychology. USA: Blackwell Publishing.
- Kosslyn, S. M and Rosenberg, R. S. (2013). Introducing Psychology. India: Pearson Education.
- Mishra, B. K. (2016). Psychology: The Study of Human Behaviour. Delhi: PHI Learning Private Limited.
- Morgan, C. T; King, R. A; Weisz, J. R and Schopler, J. (1996). Introduction to Psychology. Delhi: Tata McGraw- Hill Publishing Company Limited.
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Loftus, G., & Lutz, C. (2009). Atkinson & Hilgard's Psychology An Introduction to Psychology. United Kingdom: Cengage Learning.
- Parmeswaran, E. G and Beena, C. (2004). An Invitation to Psychology. Delhi: Neelkamal Publications Pvt. Ltd.
- Quick, J. C., Nelson, D. L. and Khandelwal, P. (2011). Organisational Behaviour: A South-Asian Perspective. Delhi: Cengage Learning.
- Rathus, S. (2008). Psychology: Concepts and Connections. United States: Wadsworth Cengage Learning.
- Ciccarelli, S. K and White, J. N. (2015). Psychology. New York: Pearson Education Limited.
- Jain. Sashi. (2009). Introduction to Psychology. Jalandhar: Kalyani Publishers.
- Myers, D. G. (2010). Exploring Psychology. New York: Worth Publishers.

References for Images

The Yerkes- Dodson law. Retrieved August 21, 2011, from https://en.wikipedia.org/wiki/Yerkes%E2%80%93Dodson_law

इकाई 9 संवेग*

इकाई की रूपरेखा

- 9.0 परिचय
- 9.1 उद्देश्य
- 9.2 संवेग: प्रकृति और परिभाषा
- 9.3 संवेग के प्रकार
- 9.4 संवेग के घटक
- 9.5 संवेग और मनोदशा
- 9.6 संवेग और भावनाएँ
- 9.7 संवेग के प्रकार्य
- 9.8 संवेग के सिद्धांत
 - 9.8.1 जेम्स-लैंजे सिद्धांत
 - 9.8.2 कैनन-बार्ड सिद्धांत
 - 9.8.3 द शैक्टरदृसैंगेर सिद्धांत
 - 9.8.4 संज्ञानात्मक मूल्यांकन भावना का सिद्धांत
 - 9.8.5 विरोध प्रक्रिया सिद्धांत
- 9.9 अभिवृत्ति और संवेग का मापन
 - 9.9.1 संवेग का मापन
 - 9.9.2 गैर मौखिक साधन
 - 9.9.3 आत्म विवरण प्रश्नावली
- 9.10 सार-संक्षेप
- 9.11 इकाई अंत के प्रश्न
- 9.12 शब्दावली
- 9.13 स्व मूल्यांकन प्रश्नों के उत्तर
- 9.14 संदर्भ और सुझाव पाठन

9.0 परिचय

अपने आस-पास के लोगों को देखें, विशेषकर उनके संवेगों पर ध्यान दें। क्या आप बता सकते हैं कि वे कब खुश हैं या कब वे दुखी हैं या नाराज हैं? अक्सर हम कह सकते हैं कि लोग अपने चेहरे के भावों या यहां तक कि मुखर भावों के आधार पर खुश, क्रोधित दुखी या आश्चर्य चकित संवेगों को भावनाओं के रूप में व्यक्त करते हैं। मनोविज्ञान के छात्रों के रूप में यह महत्वपूर्ण है कि हम संवेग की अवधारणा पर चर्चा करें, क्योंकि इससे लोगों को बेहतर तरीके से समझने में मदद मिल सकती है। इस प्रकार, वर्तमान इकाई में, हम उनकी प्रकृति, प्रकार, सिद्धांतों और इसी तरह की चर्चा करके उन्हें और समझने की कोशिश करेंगे

आपके मन में एक सवाल यह भी उठ सकता है कि इन दो महत्वपूर्ण विषयों पर एक ही खंड में चर्चा क्यों की गई है? इस तरह के सवाल के जवाब में यह कहा जा सकता है कि प्रेरणा और संवेग को एक ही सिद्धे (मिश्रा, 2016) के दो पहलू कहा जा सकता है और वे

*डॉ. सुहास शेटगोवेकर, इग्नू, नई दिल्ली

दोनों व्यक्तियों के व्यवहार को निर्देशित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। प्रेरणा और संवेग तब सक्रिय होती हैं जब मुद्दे किसी व्यक्ति, अस्तित्व और क्षुधा के हित से संबंधित होते हैं (फिस्ट और रोसेनबर्ग, 2015)। उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति को गतिविधियों में शामिल होने के लिए प्रेरित किया जा सकता है, जो उसके हित से जुड़ा हुआ है और जब वह निश्चित लक्ष्यों को प्राप्त करने में सक्षम होता/होती है, तो वह खुशी का अनुभव करेगा/करेगी और यदि वह विफल रहता/रहती है, तो दुख का अनुभव करेगा/करेगी।

इस प्रकार, ये दोनों शब्द प्रासंगिक हैं चूंकि, हमने पिछली इकाई में प्रेरणा की अवधारणा पर चर्चा की है, अब प्रस्तुत इकाई में हम संवेग की अवधारणा को समझने का प्रयास करेंगे।

9.1 उद्देश्य

इस इकाई को समाप्त करने के बाद, आप निम्न कार्य में सक्षम होंगे:

- हमारे जीवन में संवेग की अवधारणा और उसके महत्व को समझने में;
- विभिन्न प्रकार के संवेगों पर चर्चा करने में;
- संवेग के छह बुनियादी घटकों की पहचान करने में; तथा
- संवेग के विभिन्न सिद्धांतों की व्याख्या करने में।

9.2 संवेग: संकल्पना और इसकी प्रकृति

संवेग को मानव व्यवहार के प्रेरक (Feist और Rosenberg] 2015) के रूप में भी कहा जा सकता है और इसी प्रकार से संवेग के साथ-साथ व्यवहार को भी निर्देशित और सक्रिय किया जा सकता है (Nolen & Hoeksema et al, 2009)। हालाँकि, वे उन मूलभूत आवश्यकताओं से भिन्न होते हैं जिनकी हमने प्रेरणा के तहत चर्चा की थी (जैसे भूख, प्यास इत्यादि) और किसी विशिष्ट आवश्यकताओं से भी नहीं जुड़े होते हैं। उदाहरण के लिए, भूख की आवश्यकता के परिणाम स्वरूप भूख लगती है, उसी प्रकार प्यास की आवश्यकता के परिणाम स्वरूप प्यास लगती है। संवेगों के संबंध में कई सक्रिय करने वाले कारक होते हैं, उदाहरण के लिए उदासी, को सक्रिय करने के लिए कारकों की, या जरूरतों की पहचान की जा सकती है, जैसे कि विशादपूर्ण फिल्में देखना, विशादपूर्ण गीत सुनना आदि इसके अतिरिक्त, जैविक आवश्यकता को संवेगों से अलग किया जा सकता है उदाहरण के लिए, भोजन की आवश्यकता, जो एक तरह से एक शक्तिशाली प्रणोद है, लेकिन संवेगों के साथ इसकी अवहेलना करना संभव है। आगे की परिचर्चा के लिए, यदि कोई व्यक्ति किसी प्रकार के भोजन से सम्बंधित संवेग का अनुभव करता है, तो भोजन के प्रति उस व्यक्ति की इच्छा विचलित हो सकती है। और यह स्वाभाविक है, क्योंकि घृणा के संवेग को व्यक्ति के अस्तित्व के लिए सार्थक रूप कहा जा सकता है जब कोई व्यक्ति खराब भोजन को देखता है, तो वह घृणा का अनुभव कर सकता है और भूखे रहने के बावजूद, व्यक्ति उस भोजन को खाने से परहेज करेगा।

इस प्रकार, संवेग महत्वपूर्ण हैं और मनोविज्ञान के छात्रों के रूप में हमें इस अवधारणा पर अपना ध्यान केन्द्रित करने की आवश्यकता है

संवेग एक लैटिन शब्द 'एमोवर' से लिया गया है। जिसका अर्थ है असुन्निलित अवस्था। संवेग की विभिन्न परिभाषाएँ हैं जो इस प्रकार हैं:

फिस्ट और रोसेनबर्ग (2015, पृष्ठ 418) ने संवेग को, " चेतन अनुभव तथा शरीर विज्ञान में सूक्ष्म परिवर्तन जो की व्यक्तिगत रूप से सार्थक परिस्थितियों में प्रतिक्रिया स्वरूप घटित

होता है, के रूप में परिभाषित किया है।

गेरिंग और जिमार्डो (2006, पृष्ठ 418) ने संवेग के सम्बन्ध में कहा है कि, "शारीरिक और मानसिक परिवर्तनों का एक जटिल स्वरूप है जिसके अंतर्गत शारीरिक उत्तेजना, भावनाएं, संज्ञानात्मक प्रक्रियाएं, दृश्यमान भाव (चेहरे और अंग विन्यास सहित) और विशिष्ट व्यवहार जो कि किसी परिस्थिति में की जाने वाली प्रतिक्रिया स्वरूप होता है, को व्यक्तिगत रूप से सार्थक समझा जाता है।"

कोसलिन और रोसेनबर्ग (2013, पृष्ठ 259) ने संवेग को परिभाषित करते हुए कहा है कि, "यह एक मनोवैज्ञानिक अवस्था है, जिसके चार घटक, एक सकारात्मक या नकारात्मक व्यक्तिपरक अनुभव, शारीरिक उत्तेजना, विशिष्ट मानसिक प्रक्रियाओं की सक्रियता और संग्रहीत जानकारी और विशेषता का प्रत्यक्ष व्यवहार है।"

फेल्डमैन (2015, पृष्ठ 312) ने संवेग को परिभाषित करते हुए कहा है कि, "भावनाएँ जिनमें आम तौर पर शारीरिक और संज्ञानात्मक दोनों तत्व होते हैं और जो कि व्यवहार को प्रभावित करते हैं"

मिश्रा (2016, पृष्ठ 466) ने संवेग को "परिवर्तित होने वाली ऐसी अवस्था जिसमें भावनात्मक, संवेगात्मक परिस्थिति में व्यावहारिक रूप से उत्तेजना की अवस्था होती है, जिसके अंतर्गत बाहरी और आन्तरिक शारीरिक परिवर्तन शामिल होते हैं" के रूप में परिभाषित किया गया

उपरोक्त परिभाषाओं में मुख्य रूप से कुछ मुख्य बिंदुओं पर प्रकाश डाला गया है, वह है परिवर्तन। यह परिवर्तन चेतना में अनुभव हो सकता है या शारीरिक उत्तेजना और संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं में भी हो सकता है परिवर्तन दृश्य अभिव्यक्ति में भी हो सकते हैं जो चेहरे पर या किसी व्यक्ति की अंग विन्यास/ मुद्रा पर प्रदर्शित होते हैं यह परिवर्तन कुछ स्थिति के परिणामस्वरूप होता है जो कि व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। उदाहरण के लिए, एक अभिभावक खुशी के संवेग को प्रदर्शित करता है जब उसका बच्चा स्वर्ण पदक प्राप्त करता है इस स्थिति में जब बच्चा स्वर्ण पदक प्राप्त कर रहा है तो वो उपलब्धि माता-पिता के लिए व्यक्तिगत रूप से महत्वपूर्ण होता है। इस स्थिति में वह कई प्रकार के परिवर्तन अनुभव करते हैं, जिसमें शारीरिक परिवर्तन, संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं और भावनाओं के संदर्भ में कुछ बदलावों का अनुभव कर सकते हैं। माता-पिता की चेहरे की अभिव्यक्ति में भी परिवर्तन हो सकता है

9.3 संवेग के प्रकार

संवेग मुख्य रूप से दो प्रकार के हो सकते हैं, मूल संवेग और आत्मचेतना संवेग इनकी चर्चा निम्न प्रकार से है:

मूल भावनाएं: मूल भावनाएं संवेगों का एक समूह है जो आमतौर पर सभी मनुष्यों में उपस्थित होता है। ये क्रोध, घृणा, खुशी, भय, उदासी और आश्चर्य के रूप में होते हैं। ये संवेग सहज/जन्मजात होते हैं, और सभी मनुष्यों द्वारा सहभाजीत किये जाते हैं और यद्यपि मनुष्य संवेगों की एक विस्तृत श्रृंखला का अनुभव कर सकता है, संवेग पर हुए अनेक अध्ययनों ने यह संकेत दिया है कि सभी प्रकार के संवेग कुछ मूल संवेगों (कोसलिन और रोसेनबर्ग, 2013) के संयोजन का एक परिणाम हैं। इसके अलावा, चार्ल्स डार्विन ने यह भी प्रस्ताव दिया कि संवेगों या संवेगात्मक व्यवहार के परिणामस्वरूप उत्पन्न होने वाली क्रियाएं स्वभाव में सहज हैं और समान भावनात्मक स्थिति विभिन्न संस्कृतियों में समान चेहरे के भावों के रूप में व्यक्त की जाती हैं। यहां तक कि दृष्टिहीन वाले व्यक्ति भी चेहरे के

समान भाव प्रदर्शित कर सकते हैं, भले ही, उन्होंने दूसरों में संवेगात्मक अभिव्यक्तियों को कभी नहीं देखा हो इसके अलावा, विभिन्न शोधकर्ताओं ने मूल संवेगों (कोसलिन और रोसेनबर्ग, 2013) की थोड़ी अलग सूची का प्रस्ताव दिया है। मूल संवेगों के संबंध में इस प्रस्ताव को चुनौती दी गई है और साथ ही यह भी कहा गया है कि, मूल संवेग सरल नहीं हैं उदाहरण के लिए, 1994 में रोजिन, लोरी और एबर्ट ने चेहरे की अभिव्यक्ति के आधार पर तीन प्रकार के घृणा संवेग को बताया (जैसा कि कोसलिन और रोसेनबर्ग, 2013 पृष्ठ 260 में उद्धृत)। इसके अलावा, हालांकि कुछ संवेग संस्कृतियों के अनुरूप हो सकते हैं, फिर भी ऐसे संवेग हैं जो संस्कृतियों के मानदंडों और प्रथाओं से प्रभावित होते हैं। इस प्रकार यद्यपि मूल संवेगों को जन्मजात माना गया है, तथापि सीखने और सामाजिक मानदंडों और प्रथाओं के प्रभाव को अमान्य नहीं ठहराया जा सकता है

आत्म-चेतन संवेग : दूसरी ओर आत्म-चेतन संवेग, वे संवेग हैं जो कि, आत्म चेतन तथा साथ ही साथ स्वयं की प्रक्रिया पर क्रमबद्ध रूप से की गई प्रतिक्रिया को प्रतिबिंबित करने की क्षमता के लिए आवश्यकता रूप से अपेक्षित होते हैं। इसके अलावा ये संवेग सामाजिक मानदंडों और नियमों के संदर्भ में अपेक्षा के अनुरूप हैं या नहीं का भी परिणाम होते हैं। आत्म-जागरूक संवेगों के उदाहरण शर्मिंदगी, अपराधबोध, गर्व, शर्म और अपमान हैं (फिस्ट और रोसेनबर्ग, 2015)। आत्म-जागरूक संवेग की सीमा वहां तक होती है जिसके परिणामस्वरूप एक व्यक्ति अपनी/अपनी अपेक्षाओं, दूसरों की अपेक्षाओं या अन्य मानदंडों की अपेक्षाओं को पूरा करने में सक्षम होता है या नहीं की सीमा के परिणामस्वरूप प्रदर्शित होता है।

9.4 संवेग के घटक

संवेग को एक ऐसे प्रकरण के रूप में देखा जा सकता है जो जटिल होने के साथ-साथ इनके कई घटक भी होते हैं (Nolen & Hoeksma et al, 2009)। संवेग प्रक्रिया के छह मुख्य घटक हैं, इन पर परिचर्चा निम्नानुसार है:

- **संज्ञानात्मक मूल्यांकन:** पहला घटक संज्ञानात्मक मूल्यांकन है। यहाँ व्यक्तिगत अर्थ के आधार पर परिस्थिति का आकलन किया जाता है उदाहरण के लिए, यदि कोई क्रिकेट टीम जीतती है, तो उस परिस्थिति के व्यक्तिगत अर्थ के संबंध में एक संज्ञानात्मक मूल्यांकन होगा, चाहे यह व्यक्ति इस टीम का समर्थन करता है या नहीं। यदि वह इस टीम का समर्थन करता है और वह इस टीम का एक कट्टर प्रशंसक है, तो स्थिति का व्यक्तिगत अर्थ होने या व्यक्तिगत रूप से व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण होने के रूप में मूल्यांकन किया जाएगा संज्ञानात्मक मूल्यांकन संवेग के अन्य घटकों को भी निर्देशित करता है
- **व्यक्तिनिष्ठ अनुभव:** यह भावात्मक स्थिति या भावनात्मक लहजे से संबंधित होता है जो संवेग द्वारा प्राप्त होता है (Nolen & Hoeksma et al, 2009)।
- **विचार और क्रिया प्रवृत्ति:** इस स्थिति में व्यक्ति एक विशेष तरीके से सोचने या कुछ कार्यों को करने का अनुरोध प्रदर्शित करता/करती है। उदाहरण के लिए, जब कोई व्यक्ति गुस्से में होता है, तो वह आक्रामक तरीके से कार्य कर सकता/सकती है
- **आंतरिक शारीरिक परिवर्तन:** यह वो शारीरिक प्रतिक्रियाएं हैं जिनमें मुख्य रूप से स्वायत्त तंत्रिका तंत्र में परिवर्तन होता है। इस प्रक्रिया के अंतर्गत हृदय गति में परिवर्तन हो सकता है या व्यक्ति को पसीना आना शुरू हो सकता है। उदाहरण के लिए, जब कोई व्यक्ति गुस्से में होता है, तो वह तेजी से सांस ले सकता है

- **चेहरे के भाव:** इसमें चेहरे के विभिन्न स्थानों जैसे, गाल, होंठ, नाक और कई स्थानों पर परिवर्तन होता है (Nolen & Hoeksema et al, 2009)। उदाहरण के लिए, जब कोई व्यक्ति खुश होता है, तो वह मुसकुराएगा/मुसकुराएगी
- **संवेगों के प्रति प्रतिक्रिया:** यह बतलाता है कि कैसे एक व्यक्ति अपने संवेगों का सामना करता है और प्रतिक्रिया देता है।

कोई भी संवेग इन छह घटकों के परिणामस्वरूप होती है। किसी भी संवेग को उजागर करने के लिए शारीरिक, संज्ञानात्मक और व्यवहारिक घटक होंगे। जब कोई व्यक्ति क्रोध का अनुभव करता है, तो वह सहानुभूतिपूर्ण उत्तेजन के कारण शारीरिक उत्तेजना का अनुभव कर सकता/सकती है इसका एक संज्ञानात्मक घटक भी है क्योंकि व्यक्ति यह मान सकता है कि वह खतरे में है। इस प्रकार, व्यक्ति परिहार की प्रवृत्ति प्रदर्शित कर सकता है, जो व्यवहार घटक से संबंधित है। इसी तरह, जब कोई व्यक्ति गुस्से में होता है, तो वह अनुकम्पी और परानुकम्पी उत्तेजन का अनुभव करेगा। व्यक्ति को यह विश्वास होगा कि उसके साथ गलत व्यवहार किया जा रहा है और इस कारण उस व्यक्ति में प्रतिक्रिया करने की प्रवृत्ति होगी (रथुस, 2008)।

9.5 संवेग और मनोदशा

संवेग को मनोदशा से अलग किया जा सकता है मनोदशा को "भावनात्मक अवस्था के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो चेतना की पृष्ठभूमि में काम करती हैं और अधिकांश संवेगों की तुलना में लंबे समय तक चलती हैं" (फिस्ट और रोसेनबर्ग, 2015, पृष्ठ 418) मनोदशा कुछ संवेगों के उपस्थित होने की संभावना को दूसरों की तुलना में अधिक प्रबल बना सकती है उदाहरण के लिए, एक पर्यवेक्षक जो चिड़चिड़े मनोदशा में है के, काम पर देर से आने के लिए एक कर्मचारी पर गुस्सा होने की अधिक संभावना है संवेग और मनोदशा के बीच का अंतर तालिका संख्या 8.3 में दिया गया है

तालिका संख्या 9.3 संवेग और मनोदशा के बीच अंतर	
संवेग	मनोदशा
संवेग का एक कारण होता है, जो कि स्पष्ट होता है। उदाहरण के लिए, एक सुन्दर स्मारक को देखकर व्यक्ति चकित हो सकता है।	"मूड स्वतन्त्र रूप से चलायमान और विस्तृत भावात्मक अवस्थाएं हैं" (नोलेन-होक्सिमा एट अल, 2009, पृष्ठ 465) उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति एक दिन हंसमुख महसूस कर सकता है और अगले दिन चिड़चिड़ापन महसूस कर सकता है।
संवेग संक्षिप्त होते हैं और कुछ सेकंड या मिनट तक रह सकते हैं।	मूड तुलनात्मक रूप से लंबे समय तक चलने वाले होते हैं।
संवेग एक बहुघटकीय प्रकरण है।	मूड मुख्य रूप से व्यक्तिपरक अनुभव से संबंधित होते हैं।
संवेग को कुछ श्रेणियों में बांटा जा सकता है, जैसे क्रोध, खुशी आदि।	मनोदशा सुखकारिता और उत्तेजना के संबंध में भिन्न हो सकती है।

9.6 संवेग और भावनाएँ

संवेग और भावना के बीच भी अंतर स्थापित किया जा सकता है, (तालिका 9.4) हालांकि दोनों ही भावात्मक प्रक्रिया हो सकती है।

तालिका संख्या 9.4 संवेग और भावनाओं के बीच अंतर	
संवेग	भावनाएं
संवेग तुलनात्मक रूप से अधिक जटिल होते हैं।	यह मूल रूप से एक सहज प्रक्रिया है जिसकी प्रकृति सरल होती है।
कोई भी संवेगात्मक अनुभव पूर्वकालीन और भावनाओं के साथ होते हैं। उदाहरण के लिए आनंद की भावना को बढ़ावा मिले प्रसन्नता के संवेग के साथ।	संवेगात्मक अनुभव में भावना में हो भी सकता है या नहीं भी हो सकता है। उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति बिना किसी भावना को प्रकट किए सुख या दुःख के संवेग का अनुभव कर सकता है।
संवेग एक भावात्मक प्रक्रिया है जो कि बहुत अधिक सक्रिय होती है।	भावना एक प्रक्रिया है, जो कि तुलनात्मक रूप से कम सक्रिय होती है।
संवेग आत्मिन्स्ट और उद्देश्यपूर्ण दोनों हैं।	भावना प्रकृति में आत्मिन्ष्ट होती है।
संवेग विभिन्न प्रकार के होते हैं, उदाहरण के लिए, क्रोध? आनंद, ईर्ष्या आदि।	भावनाओं को मुख्य रूप से सुख और दुःख में वर्गीकृत किया गया है।
संवेग में शारीरिक परिवर्तन का अनुभव होता है।	शारीरिक परिवर्तनों पर ध्यान नहीं दिया जा सकता है।

9.7 संवेग के प्रकार्य

ऊपर की गई चर्चा के पश्चात आपके मस्तिष्क में कोई संदेह नहीं होना चाहिए कि संवेग महत्वपूर्ण होते हैं। लेकिन संवेग के कार्यो को समझना भी उन ही महत्वपूर्ण है, जिसकी चर्चा आगे की जा रही है:

- **संवेग व्यक्ति को आगे की क्रिया के लिए तैयार करते हैं:** संवेग परिस्थिति और व्यक्ति की प्रतिक्रिया के बीच एक कड़ी के रूप में काम करता है उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति सड़क पार कर रहा है और अचानक एक ट्रक को उसके पास आते हुए देखता है, तो वह जो संवेगात्मक प्रतिक्रिया प्रदर्शित करेगा, जो भय की शारीरिक उत्तेजना से जुड़ी होगी।
- **किसी व्यक्ति के भविष्य के व्यवहार को आकार देने में संवेग एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है:** सीखना हमारे द्वारा अनुभव किये गए संवेगों के परिणामस्वरूप होता है, उदाहरण के लिए, नकारात्मक संवेगों को उत्पन्न करने वाली स्थितियों से हम बचते हैं या दूर रहना चाहते हैं
- **संवेग दूसरों के साथ प्रभावी बातचीत में मदद करता है:** मौखिक और गैर मौखिक संचार के माध्यम से संचारित संवेग व्यक्तियों को एक-दूसरे के साथ अधिक

कुशलता से बातचीत करने में मदद कर सकते हैं, क्योंकि संवेग संकेतों के रूप में कार्य करता है और इस प्रकार व्यक्तियों को यह समझने में मदद करता है कि दूसरा व्यक्ति क्या अनुभव कर रहा है इसके आधार पर व्यक्तियों के भविष्य के व्यवहार का भी अनुमान लगाया जा सकता है

स्व मूल्यांकन प्रश्न 1

निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षिप्त उत्तर दें:

1) भावना क्या है?

.....
.....
.....

2) भावना की प्रक्रिया के मूल घटक क्या हैं?

.....
.....
.....

3) भावनाओं के कार्यों को सूचीबद्ध करें।

.....
.....
.....

4) भावना और मनोदशा में क्या अंतर है?

.....
.....
.....

5) भावना और भावनाओं के बीच अंतर क्या है?

.....
.....
.....

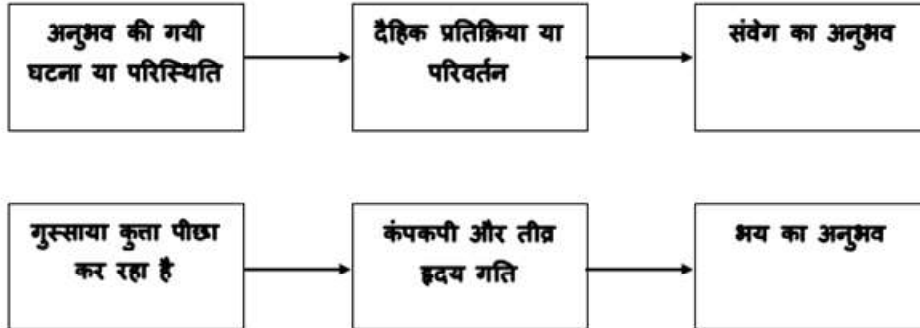
9.8 संवेग के सिद्धांत

संवेग के विभिन्न सिद्धांतों की चर्चा निम्न प्रकार से है:

9.8.1 जेम्स-लैंग सिद्धांत

इस सिद्धांत को विलियम जेम्स और कार्ल लैंग ने प्रस्तावित किया था। सिद्धांत में बताया गया है कि, व्यक्तियों द्वारा संवेगों का अनुभव शारीरिक परिवर्तनों के कारण होता है। इस प्रकार, किसी व्यक्ति द्वारा अनुभव किये जाने वाले संवेग को कुछ बाहरी घटनाओं और स्थितियों के परिणामस्वरूप होने वाली शारीरिक परिवर्तनों की प्रतिक्रिया या प्रतिक्रिया के रूप में कहा जा सकता है (फेल्डमैन, 2015) एक व्यक्ति बाहरी घटना या स्थिति के संपर्क

में आने के बाद, वह शारीरिक प्रतिक्रिया का अनुभव करता है। और इस शारीरिक प्रतिक्रिया की व्याख्या कैसे की जाये, यह व्यक्ति की संवेगात्मक प्रतिक्रिया को निर्धारित करेगा। उदाहरण के लिए, एक शिक्षक कक्षा में पढ़ाई की जगह खेल खेलने वाले छात्र को पकड़ता है, इस स्थिति में छात्र का तेजी से दिल की धड़कना जैसे शारीरिक परिवर्तनों का अनुभव करेगा। इस शारीरिक प्रतिक्रिया की व्याख्या छात्र डर के रूप में करता है ("मेरा दिल तेजी से धड़क रहा है, इसलिए मुझे डरना चाहिए)। आकृति संख्या 9.1 में उल्लिखित है।



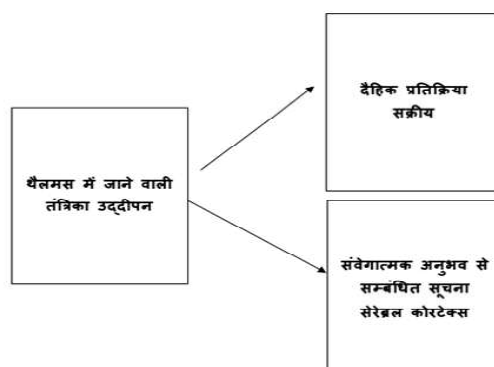
चित्र 9.1: जेम्स-लैंग सिद्धांत का उदाहरण

इस सिद्धांत की आलोचना की गई है, क्योंकि कुछ स्थितियों में, शारीरिक प्रतिक्रियाओं का अनुभव होने से पहले ही संवेगों का अनुभव किया जा सकता है। इसके अलावा, आंतों के परिवर्तन की धीमी दर के साथ, यह व्याख्या करना मुश्किल हो सकता है कि वे संवेगों के स्रोत कैसे हैं। इसके अलावा, शारीरिक उत्तेजना के परिणामस्वरूप कुछ संवेगात्मक अनुभव नहीं भी हो सकते हैं उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जो व्यायाम कर रहा है वह तेजी से दिल की धड़कन का अनुभव कर सकता है। लेकिन इसे डर नहीं कहा जा सकता है। इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि संवेगात्मक प्रतिक्रिया को प्रभावित करने के लिए इतना पर्याप्त नहीं हैं। जबकि विभिन्न प्रकार के संवेगों को आंत संबंधी परिवर्तनों से जोड़ा जा सकता है, जो स्वभाव में समान होते हैं। जो कि फिर से इस सिद्धांत की मान्यताओं का खंडन करता है उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति रो सकता है जब वह खुश है और तब भी जब वह दुखी है।

इस संदर्भ में Facial Feedback परिकल्पना का भी उल्लेख किया जा सकता है जिसमें कहा गया है कि संवेगात्मक अनुभव चेहरे की मांसलता के परिणामस्वरूप प्राप्त संवेदी प्रतिक्रिया से प्रभावित होते हैं इस प्रकार, चेहरे की अभिव्यक्ति से संवेगात्मक भावनाएं बढ़ सकती हैं

9.8.2 कैनन बार्ड सिद्धांत

यह सिद्धांत वाल्टर कैनन और फिलिप बार्ड द्वारा प्रस्तावित किया गया था। यह सिद्धांत प्रस्तावित करता है कि, समान तंत्रिका उत्तेजना (जो थैलेमस से निकलती है) एक ही समय में शारीरिक उत्तेजना और संवेगात्मक अनुभव पैदा करती है (चित्र 9.2)।



चित्र 9.2 कैनन-बार्ड सिद्धांत

इस प्रकार, जब एक संवेग उत्पन्न करने वाला उद्दीपक एक व्यक्ति द्वारा देखा जाता है, तो एक संकेत थैलमस द्वारा स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को भेजता है जो कि संवेगात्मक प्रतिक्रिया के संबंध में आंतों की प्रतिक्रिया को उत्पन्न करता है, तथा साथ ही साथ सेरेब्रल कोरटेक्स को भी एक साथ भेजता है। यद्यपि सिद्धांत इस दृष्टिकोण को अस्वीकार करता है कि शारीरिक उत्तेजना संवेगात्मक अनुभव की अगुआई करती है, हाल के शोध में संवेगात्मक अनुभव (फेल्डमैन, 2015) में हाइपोथैलेमस और लिम्बिक सिस्टम (थैलेमस के बजाय) की भूमिका पर प्रकाश डाला गया है

9.8.3 शैक्टर-सिंगर सिद्धांत

इस सिद्धांत को, दो कारक सिद्धांत भी कहा जाता है। स्टेनली शैक्टर और जेरोम ई सिंगर द्वारा प्रस्तावित किया गया था और यह "इस विश्वास पर आधारित है कि संवेग संयुक्त रूप से निरर्थक शारीरिक उत्तेजना और इसकी व्याख्या द्वारा निर्धारित होते हैं, जो कि पर्यावरणीय संकेतों पर आधारित होते हैं" (फेल्डमैन, 2015, पृष्ठ 316)। इस प्रकार यह सिद्धांत बताता है कि अनुभव किये गए संवेगों को व्यक्तियों द्वारा पर्यावरण के अवलोकन के आधार पर और दूसरों के साथ खुद की तुलना करके पहचाना जाता है। इस परिकल्पना का परीक्षण भी शैक्टर और सिंगर ने अपने प्रयोग में किया था। यह प्रयोग 1962 में 184 प्रतिभागियों (पुरुष कॉलेज के छात्रों) के नमूने पर किया गया था, जिन्हें सूचित किया गया था कि वे दृष्य कौशल पर इसके प्रभाव को देखने के लिए एक विटामिन का इंजेक्शन दिया गया। प्रतिभागियों को तब या तो प्लेसबो (एक नमक पानी का घोल जिसका कोई प्रभाव नहीं होता है) या डॉक्टर द्वारा एपिनेफ्रीन (एड्रेनालिन) दिया गया था। एपिनेफ्रीन एक दवा है जो प्रतिक्रियाओं का उत्पादन करती है जो वैसा ही महसूस कराती हैं जैसा तीव्र संवेगात्मक प्रतिक्रियाएं अनुभव कराते हैं (उदाहरण के लिए, हृदय गति में वृद्धि, रक्त शर्करा के स्तर में वृद्धि, श्वास में वृद्धि, मस्तिष्क और मांसपेशियों में रक्त प्रवाह में वृद्धि आदि)। एपिनेफ्रीन के इंजेक्शन वाले व्यक्ति को कंपकंपी, तेज दिल की धड़कन, निस्तब्धता आदि का अनुभव होता है।

प्रतिभागियों को चार स्थितियों में से एक स्थिति के अधीन रखा गया था:

- 1) कुछ प्रतिभागियों को जिन्हें एपिनेफ्रीन दिया गया था, लेकिन इसके प्रभाव के बारे में नहीं बताया गया था (एड्रेनालिन अज्ञानी)
- 2) कुछ प्रतिभागियों को जिन्हें एपिनेफ्रीन दिया गया था (हालांकि उन्हें बताया गया था कि उन्हें एक विटामिन के साथ इंजेक्ट किया गया था) और उसके प्रभावों (विटामिन के) के बारे में बताया गया था और इस प्रकार वे तैयार किए गए थे (एड्रेनालिनकी सूचना दी गई थी)।
- 3) कुछ वो थे जिन्हें एपिनेफ्रीन दिया गया था (हालांकि उन्हें बताया गया था कि उन्हें विटामिन का इंजेक्शन लगाया गया था) लेकिन प्रभावों (विटामिन के) के बारे में गलत जानकारी दी गई थी और कहा गया था कि वे सिरदर्द और पैरों में सुन्नता का अनुभव करेंगे (एड्रेनालिन की गलत सूचना दी गई थी)।
- 4) कुछ जिन प्रतिभागियों को प्लेसबो दिया गया था (वह एक नियंत्रण समूह के रूप में कार्य कर रहे थे)

प्रतिभागियों को व्यक्तिगत रूप से एक ऐसी परिस्थिति में रखा गया था जहाँ एक साथी उसी परिस्थिति से भिन्न परिस्थिति का था। जो कि दोनों में से किसी एक तरीके से व्यवहार

करता था। वो प्रतिभागी या तो खुश और उत्साहपूर्ण व्यवहार करता था, या तो नाराज और शत्रुतापूर्ण व्यवहार करता था। शोधकर्ता साथी द्वारा प्रदर्शित व्यवहार के प्रति प्रतिभागियों की संवेगात्मक प्रतिक्रिया को समझने के उद्देश्य से ऐसा किया गया था

प्राप्त परिणामों से यह ज्ञात हुआ कि प्रतिभागियों ने साथी द्वारा अनुभव की गई शारीरिक उत्तेजना के संबंध में उनके स्पष्टीकरण को दूसरों द्वारा प्रदर्शित व्यवहार और पर्यावरणीय संकेतों के आधार पर व्याख्या की। इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि यह सिद्धांत संवेगों के संज्ञानात्मक परिप्रेक्ष्य का प्रस्ताव रखता है

9.8.4 विरोधी प्रक्रिया सिद्धांत

इस सिद्धांत का केंद्र यह है कि "उद्दीपक के लिए एक संवेगात्मक प्रतिक्रिया स्वचालित रूप से एक विपरीत प्रतिक्रिया के बाद होती है, एक उद्दीपक के लिए बार-बार संपर्क करने से प्रारंभिक प्रतिक्रिया कमजोर होती है और प्रतिद्वंद्वी प्रक्रिया (विपरीत प्रतिक्रिया) मजबूत होती है" (बैरन), 2005 पृष्ठ 398)। इस प्रकार यह सिद्धांत बताता है कि भौतिकी का नियम जो प्रत्येक क्रिया के बाद प्रतिक्रिया होती है को बताता है, वह संवेग पर भी लागू होता है। सिद्धांत ने मादक पदार्थों की लत को समझने के लिए इसे उपयोगी पाया है। जैसा कि एक व्यक्ति ड्रग्स का उपयोग करना शुरू कर देता है, वह शुरू में तीव्र आनंद का अनुभव कर सकता है, हालांकि, बार-बार ड्रग्स के उपयोग से आनंद की तीव्रता में कमी होती है और वापसी से संबंधित प्रतिक्रियाएं मजबूत हो जाती हैं इस प्रकार व्यक्ति अब नकारात्मक भावनाओं को कि उसे नशा न लेने पर प्राप्त होंगी से बचने के लिए दवाओं का सेवन करने लगता है।

9.8.5 संज्ञानात्मक मूल्यांकन संवेग का सिद्धांत: रिचर्ड लेज़ारस (1970)

प्रस्तावित सिद्धांत में कहा गया है कि, किसी भी जानकारी को विभिन्न स्रोतों से मूल्यांकित किया जाता है, और इस मूल्यांकन में मुख्य रूप से संज्ञान शामिल होता है। इस प्रकार हम जो संवेग का अनुभव करते हैं, वो हमारे अंतर्मन तथा आस-पास के वातावरण से प्राप्त सूचनाओं का परिणाम होता है। इसके साथ ही हमारे पूर्व अनुभव, खास ढंग से प्रतिक्रिया करने की प्रवृत्ति, तथा साथही साथ संवेगात्मक क्रियाओं के परिणाम पर विचार करना और ध्यान देना, संज्ञानात्मक मूल्यांकन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सिद्धांत उस परिस्थिति का पुनर्मूल्यांकन करता है जो परिस्थितियां संवेगों को उकसाती हैं पुनर्मूल्यांकन उन स्थितियों का मुकाबला करने में सहायता करता है जो तनावपूर्ण हैं उदाहरण के लिए, जब किसी छात्र/छात्रा को बताया जाता है कि उसे कॉलेज के प्रिंसिपल द्वारा बुलाया जा रहा है, तो छात्र आर्षका का अनुभव करेगा/करेगी। वह आश्चर्यचकित होगा/होगी कि उसे क्यों बुलाया जा रहा है लेकिन जब प्रधानाचार्य छात्र/छात्रा को सूचित करता है कि उसे विदेश में एक शैक्षिक यात्रा के लिए चुना गया है, तो परिस्थिति की पुनरावृत्ति होगी और छात्र/छात्रा खुशी का अनुभव करेगा/करेगी

9.9 अभिव्यक्ति और संवेगों का मापन

हम दूसरों द्वारा व्यक्त किए गए संवेगों को समझते हैं। जब हम उनके गैर मौखिक व्यवहार का निरीक्षण करते हैं जो कि चेहरे की अभिव्यक्ति, स्वर की आवाज़ और यहां तक कि शरीर के गति, संचलन, और हाव-भाव के संदर्भ में हो सकता है। जिस तरह से प्रत्येक संवेग को समझा या अनुभव किया जाता है, उसमें परिवर्तन भी हो सकता है उदाहरण के लिए, प्रसन्नता को स्वर के बजाय चेहरे की अभिव्यक्ति से अधिक सटीक रूप से समझा जा सकता

है, वही चेहरे की अभिव्यक्ति की तुलना में क्रोध को आवाज के स्वर के रूप में अधिक सटीक रूप से समझा जा सकता है (कोसलिन और रोसेनबर्ग, 2013)

संवेग एक सामाजिक समूह में होते हैं जो की परिवार के सदस्यों और दोस्तों के साथ-साथ संस्कृति का गठन करते हैं इस प्रकार, दोनों सकारात्मक और नकारात्मक संवेग एक व्यक्ति के सामाजिक संपर्क के परिणामस्वरूप होती हैं। इसके अलावा, संवेगों का एक व्यक्ति के सामाजिक संपर्क पर भी प्रभाव पड़ता है क्योंकि सामाजिक उद्दीपन संवेगों को उत्तेजित कर सकता है

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि, संवेगों की अभिव्यक्ति संवेग के अनुभव के समान नहीं होती है, क्योंकि बाद में आगे चलकर मुख्य रूप से एक व्यक्तिनिष्ठ अनुभव रहता है। संवेगों की अभिव्यक्ति एक सामाजिक संपर्क में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इससे सम्बंधित कुछ प्रदर्शन नियम बने हैं जो कि अभिव्यक्ति या संवेगों के संबंध में किसी भी संस्कृति के लिए विशिष्ट होते हैं प्रदर्शन नियमों को "एक संस्कृति विशिष्ट नियम के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो इंगित करता है कि कब, किससे और कितनी दृढ़ता के साथ कुछ संवेगों को दिखाया जा सकता है" (कोसलिन और रोसेनबर्ग, 2013, पृष्ठ 269)। इस प्रकार प्रत्येक संस्कृति की संवेग की अभिव्यक्ति के संबंध में अपने स्वयं के कुछ मानदंड और नियम होते हैं, और इन मानदंडों और नियमों को व्यक्तियों द्वारा सीखा जाता है। यहाँ यह भी कहा जा सकता है कि यद्यपि मूल संवेग सभी व्यक्तियों के लिए समान होते हैं, इन मूल संवेगों को जिस तरह से व्यक्त किया जाता है, वह प्रदर्शन नियमों के आधार पर भिन्न हो सकता है

संवेगात्मक की एक प्रतिक्रिया गठित होती है, शारीरिक परिवर्तन, व्यवहार-अभिव्यंजक के साथ-साथ व्यक्तिपरक परिवर्तन (फिस्ट और रोसेनबर्ग, 2015) से संवेगों के कारण कुछ शारीरिक परिवर्तन होते हैं। जो स्वायत्त तंत्रिका तंत्र की सक्रियता के कारण हो सकते हैं। संवेग के संबंध में यह कहा जा सकता है कि, संवेग के कारण उत्तरजीविता और किसी भी नुकसान से सुरक्षित रहने से संबंधित, अनुकम्पी तंत्रिका तंत्र सक्रिय होता है। परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र तब सक्रिय होता है जब सकारात्मक संवेगों को ग्रहण किया जाता है (फिस्ट और रोसेनबर्ग, 2015)। संवेगों के कारण चेहरे के भाव, आवाज का लहजा और शारीरिक मुद्रा में भी परिवर्तन आ सकता है और चेहरे, आवाज या शारीरिक मुद्राओं में परिवर्तन के संदर्भ में ये संवेगात्मक अभिव्यक्तियां सचेत या अचेतन रूप में हो सकती हैं, अर्थात्, व्यक्ति अपने स्वयं के संवेगात्मक अभिव्यक्तियों के बारे में जागरूक हो भी सकता है और नहीं भी। संवेगों का व्यक्तिनिष्ठ अनुभव उन परिवर्तनों से संबंधित होता है जो संवेगात्मक अनुभव के दौरान होने वाले सचेतन अनुभव की गुणवत्ता से सम्बंधित होते हैं संवेगों द्वारा बनाई गई भावनाएं अनुभव किये गए संवेग के आधार पर भिन्न होते हैं। इस प्रकार जब प्रसन्नता का अनुभव किया जाता है तो उस समय की भावनाओं पर गुस्सा होने पर उत्पन्न भावनाओं से अलग होती है। व्यक्तिनिष्ठ अनुभव शारीरिक परिवर्तनों और अनुभूति के प्रभाव पर आधारित होता है क्योंकि यादों और छवियों को एक श्रंखला के रूप में संज्ञान पर प्रभाव, संवेगों द्वारा सक्रिय होता है।

जब संवेगों की अभिव्यक्ति पर चर्चा की जाती है, तो संवेग विनियमन शब्द पर भी चर्चा की जानी चाहिए। संवेग विनियमन को "संज्ञानात्मक और व्यवहारिक प्रयास जो लोग अपनी संवेगों को संशोधित करने के लिए करते हैं" के रूप में परिभाषित किया जा सकता है (फिस्ट और रोसेनबर्ग, 2015 पृष्ठ 424)। इस खंड में पहले हमने प्रदर्शन नियमों के बारे में चर्चा की थी और ऐसे प्रदर्शन नियम महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं या फिर संवेगों की अभिव्यक्ति के स्वैच्छिक नियंत्रण का कारण बन सकते हैं इस प्रकार, एक व्यक्ति कुछ स्थितियों में अपने

संवेगों को व्यक्त नहीं कर सकता है और कुछ अन्य परिस्थितियों में स्वतंत्र रूप से व्यक्त कर सकता है। इसके अलावा, भावनाओं की अभिव्यक्तियों को लंबे समय तक बढ़ाया जा सकता है, और साथ ही स्वेच्छा से किसी की संवेगात्मक प्रतिक्रिया को कम किया जा सकता है। संवेगात्मक विनियमन महत्वपूर्ण है और हमारी सामाजिक गतिविधियों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यदि संवेगों को विनियमित नहीं किया जाता है तो अवांछनीय या नकारात्मक परिणाम प्राप्त हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि क्रोध को नियंत्रित नहीं किया जाता है, तो यह आक्रामक कार्यों को जन्म दे सकता है। संवेग को नियंत्रित करना भी नकारात्मक संज्ञानात्मक प्रभावों की रोकथाम में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है जो संवेगों से प्रेरित व्यवहार के नियंत्रण के परिणामस्वरूप हो सकता है।

हम अक्सर न्यूनतम संकेतों की व्याख्या के आधार पर दूसरों के संवेगों का अनुमान लगाते हैं जो कि शारीरिक मुद्रा में बहुत ही कम अंतर के कारण हो सकते हैं इस प्रकार एक व्यक्ति द्वारा संवेगात्मक अभिव्यक्तियों का अनुमान लगाया जा सकता है और इन निष्कर्षों के आधार पर कोई भी व्यक्ति की भावनात्मक स्थिति को समझा जा सकता है। संवेगात्मक अभिव्यक्तियों को अपनी इच्छा से अभिव्यक्त किया जा सकता है (आप किसी व्यक्ति को सुबह का नमस्कार करते हुए मुसकुरा सकते हैं) या यह किसी व्यक्ति की आंतरिक स्थिति का एक अचेतन संकेत हो सकता है (उदाहरण के लिए, जो व्यक्ति भ्रमित है वह एक सिकुड़ी हुई नाक प्रदर्शित कर सकता है, और भौंहों के बीच सिलवटे दिखा सकता है) इस प्रकार, हम संकेतों को पढ़ने की मदद से और अनुकरण द्वारा प्रत्यक्षण की मदद से संवेगों को समझ सकते हैं अशाब्दिक संचार पर आधारित संवेगों की व्याख्या भी अनुभव पर आधारित होती है। अनुकरण के आधार पर प्रत्यक्षण के संबंध में, जब कोई व्यक्ति एक संवेगात्मक अभिव्यक्ति का प्रत्यक्षण करता है, तो वह सूक्ष्म रूप से उस संवेगात्मक अभिव्यक्ति (मांसपेशियों के संचलन द्वारा) और उस प्रतिक्रिया को सीख लेता है जो उसे अन्य व्यक्तियों में संवेगों को पहचानने में मदद करती है। यह तब भी संभव है जब व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति के चेहरे की मुद्रा का प्रत्यक्षण सचेत रूप से ना कर रहा हो।

9.9.1 संवेगों का मापन

जैसा कि हम अब संवेग की अभिव्यक्ति को समझ चुके हैं, यह भी प्रासंगिक है कि हम संवेगों के मापन पर ध्यान केंद्रित करें और संवेगों का मापन इस बात पर भी निर्भर करता है कि संवेग कैसे प्रकट हो रहे हैं संवेगों को मापना एक तरह से मुश्किल है क्योंकि यह एक घटना है जो कि बहुआयामी है और व्यवहार का गठन करती है, भाव वाहक है, शारीरिक प्रतिक्रियाओं के साथ-साथ व्यक्तिनिष्ठ भावनाओं तथा हर वे साधन इसके अंतर्गत है जो कि संवेगों को माप सकते हैं, वास्तव में वे साधन इन घटकों में से एक का मापन करते हैं। (डेसमेट, 2005)

9.9.1.1 गैर-मौखिक उपकरण (Non Verbal Instrument)

यहां वर्गीकृत किए जाने वाले उपकरण मुख्य रूप से संवेगों के अभिव्यंजक या शारीरिक पहलू का मापन करते हैं जैसा कि हमने इस इकाई में अध्ययन किया है, कोई भी संवेग कुछ अभिवृत्ति के साथ होता है और इस प्रकार संवेगों को चेहरे के भावों के साथ-साथ मुखर अभिव्यक्तियों के रूप में भी मापा जा सकता है इस प्रकार चेहरे की अभिव्यक्तियों को फोटो खींचकर या वीडियो रिकॉर्डिंग की सहायता से अधिकृत करके उसका विश्लेषण किया जा सकता है ऐसा ही एक उपकरण है कैसर और वेहरले का मौखिक अभिव्यक्ति विश्लेषण उपकरण फेसियल एक्सन कोडिंग सिस्टम (FACS) का उपयोग चेहरे में मांसपेशियों की गति का अध्ययन करने के लिए भी किया जा सकता है। इसी तरह, मुखर उपकरणों का

भी उपयोग किया जा सकता है क्योंकि कुछ संवेग स्वर संकेत स्वरूप से जुड़े हो सकते हैं।

संवेगों को उनके शारीरिक घटक के आधार पर भी मापा जा सकता है संवेग को मापने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले प्रमुख शारीरिक उपायों में से एक पॉलीग्राफ है। पॉलीग्राफ एक व्यक्ति के तंत्रिका तंत्र में होने वाले सूक्ष्म परिवर्तनों को मापता है। सूक्ष्म परिवर्तन विद्युत संकेतों के संदर्भ में दर्ज किए जाते हैं जो कागज के एक रोल पर अभिलिखित किए जाते हैं, जिसमें गति होती रहती है जैसा कि कहा गया है (कोसलिन और रोसेनबर्ग, 2013, पृष्ठ 271) पॉलीग्राफ "एक मशीन है जो अनुकम्पी और परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र की गतिविधि की निगरानी करके झूठ का पता लगाने के लिए उपयोग किया जाता है, विशेष रूप से यह ज्ञात होता है कि त्वचा कितनी आसानी से बिजली, श्वास और हृदय गति का संचालन करती है"। पॉलीग्राफ में जिस प्रक्रिया का प्रयोग किया जाता है वह यह है कि व्यक्ति में पहले से सेंसर लगा दिए जाते हैं और फिर उस व्यक्ति से विभिन्न प्रश्नों के बारे में पूछा जाता है और व्यक्ति द्वारा दी जाने वाली शारीरिक प्रतिक्रियाओं की निगरानी की जाती है। पॉलीग्राफ मुख्य रूप से फोरेंसिक और आपराधिक मनोविज्ञान, अपराध विज्ञान, कानून प्रवर्तन और भी क्षेत्रों में उपयोग पाया है। इस संदर्भ में, चार मुख्य तरीके हैं जिनसे प्रश्न पूछे जाते हैं

- पहला तरीका जिसमें प्रश्न पूछे जाते हैं, वह प्रासंगिक / अप्रासंगिक तकनीक के होते हैं। उदाहरण के लिए, अपराध से संबंधित प्रश्न पूछा जाता है, जिसके बाद एक प्रश्न होता है जो तटस्थ होता है और फिर इन दो प्रकार के प्रश्नों के जवाबों के दौरान शारीरिक परिवर्तन जो होता है। उस पर नजर रखी जाती है। यहां धारणा यह है कि शारीरिक प्रतिक्रियाएं अलग-अलग होंगी जब कोई व्यक्ति झूठ बोल रहा होगा।
- अगली तकनीक प्रश्न नियंत्रण तकनीक की है। इसमें एक तुलनात्मक प्रश्न पूछा जाता है, जो एक ऐसी संवेगात्मक प्रतिक्रिया की अपेक्षा करता है जो अपराध से संबंधित प्रश्नों के समान या समकक्ष हो
- इसके अतिरिक्त एक और तकनीक अपराध ज्ञान परीक्षण है, जहां अप्रत्यक्ष प्रश्न पूछे जाते हैं जिनमें उन व्यक्तियों द्वारा जवाब देने की अधिक संभावना होती है जो दोषी होते हैं इसके अलावा, पूछे गए सवालों के कई विकल्प होते हैं
- चौथी तकनीक दोषी कार्रवाई तकनीक है, जहां व्यक्तियों की प्रतिक्रियाओं पर ध्यान दिया जाता है क्योंकि उन्होंने उन कार्यों के संबंध में बयान दिए होते हैं जो उन्होंने किए हैं

इस प्रकार, पॉलीग्राफ का उपयोग न केवल संवेगों को मापने के लिए किया जा सकता है, बल्कि झूठ बोलने वाले का पता लगाने के लिए भी किया जा सकता है। हालांकि, झूठ का पता लगाने में पॉलीग्राफ का प्रभावी ढंग से उपयोग किया जा सकता है या नहीं, इस संबंध में कई मुद्दे हैं

गैर-मौखिक उपकरणों के मुख्य लाभों में से एक यह है कि भाषा का कोई उपयोग नहीं है और इस प्रकार वे सांस्कृतिक रूप से निष्पक्ष होता है और तुलनात्मक रूप से कम व्यक्तिनिष्ठ होता है हालांकि, इसमें कई जटिलता भी हैं। इसके द्वारा अधिक जटिल संवेगों और मिश्रित संवेगों की माप करना संभव नहीं है, और इस प्रकार उन्हें केवल मूल संवेगों के साथ प्रभावी रूप से उपयोग किया जा सकता है।

9.9.1.2 आत्म विवरण प्रश्नावली (Self Report Questionnaires)

स्वयं रिपोर्ट प्रश्नावली की मदद से संवेगों को मापा जा सकता है। किसी व्यक्ति को प्रश्नावली के जवाब देने के लिए कहा जाता है इस तरह के उपाय मुख्य रूप से संवेगों के व्यक्तिनिष्ठ घटक से संबंधित होते हैं और व्यक्तिनिष्ठ संवेगों को केवल आत्म विवरण की मदद से मापा जा सकता है। उनमें पूछे जा सकने वाले प्रश्न हो सकते हैं कि 'आप क्या महसूस कर रहे हैं?' क्या आप दुःख महसूस कर रहे हैं?' आदि। इसके अलावा, मूल्यांकन के पैमाने का भी उपयोग किया जा सकता है। मूल्यांकन पैमानों को किसी भी संवेग के साथ-साथ मिश्रित संवेगों का प्रभावी ढंग से उपयोग किया जा सकता है। आत्म विवरण प्रश्नावली का एक उदाहरण सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव अनुसूची (PANAS- X) है। इस प्रश्नावली द्वारा ग्यारह संवेगों का मूल्यांकन किया जाता है, जिसका नाम है, "भय, उदासी, शत्रुता, अपराधबोध, शर्म, थकान, आश्चर्य, उत्साह, आत्म आश्वासन, सावधानी और शांति" (आइजेंक, 2013, पृष्ठ 72)

हालांकि, संवेग को मापने के लिए आत्म रिपोर्ट प्रश्नावली का उपयोग करने के कई फायदे हैं, फायदे के साथ-साथ कई सीमाएं भी हैं सामाजिक वांछनीयता के चलते व्यक्ति ऐसी प्रतिक्रिया दे सकता है जो कि वह वास्तव में महसूस नहीं करता है किन्तु व्यक्ति ऐसी प्रतिक्रियाएँ देता है जो कि सामाजिक रूप से वांछनीय प्रतीत होती है। इसके अतिरिक्त, इस तरह के उपाय मौखिक होते हैं और इस प्रकार भाषा का उपयोग होता है जो वास्तव में व्यक्ति द्वारा अनुभव किये गए संवेगों को समझने के लिए पर्याप्त नहीं हो सकता है।

स्व मूल्यांकन प्रश्न 1

बताएं कि क्या निम्नलिखित 'सही' या 'गलत' हैं:

- 1) भावनाएं एक सामाजिक सेट में होती हैं जो परिवार के सदस्यों और दोस्तों के साथ-साथ संस्कृति का गठन करती हैं।
- 2) आत्म-रिपोर्ट प्रश्नावली की मदद से भावनाओं को नहीं मापा जा सकता है।
- 3) हम अक्सर न्यूनतम संकेतों की व्याख्या के आधार पर दूसरों में भावनाओं का अनुमान लगाते हैं जो शरीर की भाषा में मिनट के अंतर हो सकते हैं।
- 4) जेम्स लैंग सिद्धांत को दो-कारक सिद्धांत भी कहा जाता है।
- 5) भावनाओं का अभिव्यक्ति भावनाओं के अनुभव के समान है।"

9.10 सार-संक्षेप

संक्षेप में, वर्तमान इकाई ने मुख्य रूप से संवेग की अवधारणा पर ध्यान केंद्रित किया गया। इस अवधारणा को समझने के लिए; प्रारंभ में संवेगों की परिभाषा पर चर्चा की गई थी मूल संवेगों और आत्म चेतन संवेगों के संदर्भ में संवेगों के प्रकार को भी समझाया गया संवेग प्रक्रिया के घटक, अर्थात्, संज्ञानात्मक मूल्यांकन, व्यक्तिनिष्ठ अनुभव, विचार और क्रिया की प्रवृत्ति, आंतरिक शारीरिक परिवर्तन, चेहरे के भाव और संवेग की प्रतिक्रिया का भी वर्णन किया गया इसके अतिरिक्त, यह समझाया गया कि संवेग भी शब्दों से संबंधित हैं- मनोदशा और भावनाएं संवेग के सिद्धांत पर प्रकाश डाला गया। जेम्स-लैंग सिद्धांत, कैनन-बार्ड सिद्धांत, शैक्टर-सिंगर सिद्धांत, प्रतिद्वंद्वी प्रक्रिया सिद्धांत और संवेग के संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धांत जैसे सिद्धांतों पर चर्चा की गई अंत में, इकाई संवेगों के प्रकटीकरण और माप पर केंद्रित थी।

9.11 इकाई अंत प्रश्न

- 1) संवेग से आप क्या समझते हैं? संवेगों के विभिन्न घटकों की व्याख्या करें
- 2) संवेग के जेम्स-लैंग सिद्धांत, संवेग के कैनॉन-बार्ड सिद्धांत और शैक्टर-सिंगर संवेग के सिद्धांत के बीच अंतर स्पष्ट करें
- 3) संवेग को परिभाषित करें और इसके प्रकारों पर चर्चा करें
- 4) संवेग के विरोधी प्रक्रिया सिद्धांत का वर्णन करें
- 5) बताइए कि संवेग को कैसे मापा जा सकता है

9.12 शब्दावली

संवेग	:	अक्सर महसूस की जाने वाली व्यक्तिनिष्ठ भावना
मूल संवेग	:	आमतौर पर सभी मनुष्यों में उपस्थित रहने वाले संवेग। ये क्रोध, घृणा, खुशी, भय, उदासी और आश्चर्य हैं इन संवेगों को जन्मजात कहा जा सकता है और सभी मनुष्यों में होता है।
जेम्स-लैंग संवेग का सिद्धांत:	:	शारीरिक उत्तेजना संवेगात्मक अनुभव की अगुआई करती है।
संज्ञानात्मक मूल्यांकन का सिद्धांत	:	1970 में रिचर्ड लेज़ारस द्वारा प्रस्तावित किया गया जिसमें कहा गया है कि किसी भी जानकारी को विभिन्न स्रोतों से मूल्यांकित किया जा सकता है, और इस मूल्यांकन में मुख्य रूप से अनुभूति शामिल होती है
विरोधी प्रक्रिया सिद्धांत	:	इस सिद्धांत का केंद्र यह है कि "किसी के उद्दीपक प्रति संवेगात्मक प्रतिक्रिया एक विपरीत प्रतिक्रिया के पश्चात् स्वचालित रूप से होती है
द शैक्टर-सिंगर सिद्धांत	:	इस सिद्धांत को, दो कारक सिद्धांत भी कहा जाता है, स्टेनली शैक्टर और जेरोम ई सिंगर द्वारा प्रस्तावित किया गया था और इस सिद्धांत का कहना है कि अनुभव किये गए संवेगों को व्यक्तियों द्वारा पर्यावरण के अवलोकन के आधार पर पहचाना जाता है और खुद की तुलना दूसरों से की जाती है
कैनन बेड सिद्धांत	:	यह सिद्धांत वाल्टर कैनन और फिलिप बार्ड द्वारा प्रस्तावित किया गया था यह सिद्धांत मानता है कि एक ही तंत्रिका उद्दीपक (जो थैलेमस से निकलती है) एक ही समय में शारीरिक उत्तेजना और संवेगात्मक अनुभव उत्पन्न करती है
मनोदशा	:	"भावात्मक अवस्था जो चेतना की पृष्ठभूमि में काम करती हैं और अधिकांश संवेगों की तुलना में लंबे समय तक चलते हैं" (फेइस्ट एंड रोसेनबर्ग, 2015, पृष्ठ 418)
भावनाएँ	:	यह मूल रूप से एक भावात्मक प्रक्रिया है जो प्रकृति में सरल होती है।

9.13 स्व मूल्यांकन प्रश्नों के उत्तर

स्व-मूल्यांकन प्रश्न 1

- 1) संवेग एक जटिल प्रक्रिया है जिसमें शारीरिक और साथ ही साथ संज्ञानात्मक परिवर्तन शामिल होता है, जो कि परिस्थितियों के कारण उत्पन्न होता है। और इसे व्यवहार के माध्यम से व्यक्त किया जाता है
- 2) संज्ञानात्मक मूल्यांकन; व्यक्तिन्ष्ट अनुभव; सोचने और कार्रवाई करने की प्रवृत्ति; आंतरिक शारीरिक परिवर्तन; चेहरे की अभिव्यक्ति ; संवेग के प्रति प्रतिक्रिया ।
- 3) संवेग क्रिया के लिए एक व्यक्ति को तैयार करती हैं; किसी व्यक्ति के भविष्य के व्यवहार को आकार देने में संवेगों की भूमिका होती है; संवेग दूसरों के साथ प्रभावी बातचीत में मदद करते हैं।

4) संवेग	मनोदशा
संवेग का स्पष्ट कारण होता है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति खूबसूरत स्मारक को देखकर चकित हो सकता है।	मनोदशा मुक्त प्रवाह और बिखरी हुई भावात्मक अवस्थाएँ हैं" (नोलेन-होक्सिमा एट अल, 2009 पृष्ठ 465) उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति एक दिन प्रसन्नता महसूस कर सकता है और अगले दिन चिढ़ महसूस कर सकता है।

5) संवेग	मनोदशा
कोई भी संवेगात्मक अनुभव पूर्व कालीन और भावनाओं के साथ होता है उदाहरण के लिए, आनंद की भावना खुशी के संवेग का नेतृत्व करती है।	मनोदशा में संवेगात्मक अनुभव हो भी सकता है और नहीं भी हो सकता है उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति बिना किसी संवेग का अनुभव किए सुख या दुःख की भावनाओं का अनुभव कर सकता है।

स्व-मूल्यांकन प्रश्न 2

- 1) सही
- 2) गलत
- 3) सही
- 4) गलत
- 5) गलत

9.14 संदर्भ और सुझाव पठन

- Baron, R. A. (2005). *Psychology*. Delhi: Pearson Education.
- Desmet, P. (2005). Measuring Emotion: Development and Application of an Instrument to Measure Emotional Responses to products. In M. A. Blythe, A. F. Monk, Overbeeke and P. C. Wright (Eds.) *Funology*. USA: Kulwer Academic Publishers (112-123) from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.104.1400&rep=rep1&type=pdf>
- Eysenck, M. W. (2013). *Simply psychology*. New York: Psychology Press.
- Feist, G. J and Rosenberg, E. L. (2015). *Psychology: Perspectives and Connections*. New York: McGraw- Hill Education.
- Feldman, R. S. (2015). *Essentials of Understanding Psychology*. New York: McGraw- Hill Education.
- Gerrig, R. J and Zimbardo, P. G. (2006). *Psychology and Life*. Delhi: Pearson Education.
- Hewstone, M; Fincham, F. D and Foster, J. (2005). *Psychology*. USA: Blackwell Publishing.
- Kosslyn, S. M and Rosenberg, R. S. (2013). *Introducing Psychology*. India: Pearson Education.
- Mishra, B. K. (2016). *Psychology: The Study of Human Behaviour*. Delhi: PHI Learning Private Limited.
- Morgan, C. T; King, R. A; Weisz, J. R and Schopler, J. (1996). *Introduction to Psychology*. Delhi: Tata McGraw- Hill Publishing Company Limited.
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Loftus, G., & Lutz, C. (2009). *Atkinson & Hilgard's Psychology An Introduction to Psychology*. United Kingdom: Cengage Learning.
- Parmeswaran, E. G and Beena, C. (2004). *An Invitation to Psychology*. Delhi: Neelkamal Publications Pvt. Ltd.
- Rathus, S. (2008). *Psychology: Concepts and Connections*. United States: Wadsworth Cengage Learning.
- Gorman, P. (2004). *Motivation and emotion*. Routledge.
- Buck, R. (1988). *Human motivation and emotion*. John Wiley & Sons.
- Edwards, D. C. (1998). *Motivation and emotion: Evolutionary, physiological, cognitive, and social influences* (Vol. 3). SAGE publications.
- Hall, N. C., & Goetz, T. (2013). *Emotion, motivation, and self-regulation: A handbook for teachers*. Emerald Group Publishing.
- Caicedo, D. G and Beuzekom, M. (2006). *How Do you Feel? An Assessment of Existing Tools for the Measurement of Emotions and their Application*

in Consumer Products research. Retrieved from <http://bluehaired.com/corner/wp-content/uploads/2008/10/final-report-assessment-of-existing-tools-for-the-measurement-of-emotions.pdf>.

- Candland, D. K; fell, J. P; Ken, Ernest; Leshner, A. I; Tarpy, R. M and Plutchik, R. (1977). Emotion. USA: Wadsworth Publishing Company.
- Ciccarelli, S. K and White, J. N. (2015). Psychology. New York: Pearson Education Limited.
- Desmet, P. (2005). Measuring Emotion: Development and Application of an Instrument to Measure Emotional Responses to products. In M. A. Blythe, A. F. Monk, Overbeeke and P. C. Wright (Eds.) Funology. USA: Kulwer Academic Publishers (112-123) from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.104.1400&rep=rep1&type=pdf>
- Jain. Sashi. (2009). Introduction to Psychology. Jalandhar: Kalyani Publishers.
- Myers, D. G. (2010). Exploring Psychology. New York: Worth Publishers.
- Power, M and Dalgleish, T. (2016). Cognition and Emotion. New York: Psychology Press.

ignou
THE PEOPLE'S
UNIVERSITY