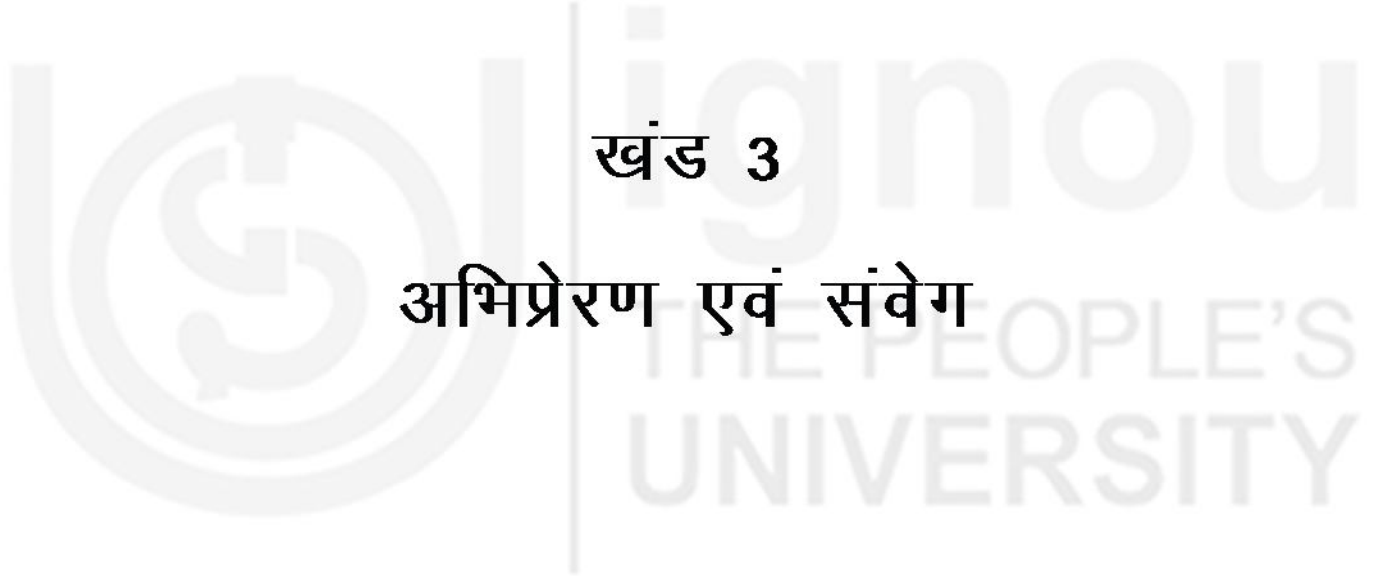


खंड 3

अभिप्रेरण एवं संवेग





---

## खंड 5 अभिप्रेरण\*

---

### रूपरेखा

- 5.0 सीखने का उद्देश्य
- 5.1 प्रस्तावना
- 5.2 अभिप्रेरण: संप्रत्यय
- 5.3 अभिप्रेरण का स्वरूप
- 5.4 अभिप्रेरण के प्रकार
  - 5.4.1 जीवजनित अभिप्रेरक
    - 5.4.1.1 भूख अभिप्रेरक
    - 5.4.1.2 प्यास अभिप्रेरक
    - 5.4.1.3 यौन क्रिया अभिप्रेरक
  - 5.4.2 मनोजन्य अभिप्रेरक
    - 5.4.2.1 वातावरण का अन्वेषण
    - 5.4.2.2 सामर्थ्य अभिप्रेरक
    - 5.4.2.3 आत्म सिद्धि
  - 5.4.3 समाज-जनिक अभिप्रेरक
- 5.5 अभिप्रेरण के सिद्धान्त
  - 5.5.1 विकासात्मक पद्धति
  - 5.5.2 प्रणोद पदावनति प्रतिमान
  - 5.5.3 अनुकूलतम उत्तेजना प्रतिमान
  - 5.5.4 प्रोत्साहन सिद्धान्त
  - 5.5.5 अभिप्रेरण का संज्ञानात्मक सिद्धान्त
  - 5.5.6 लक्ष्य-स्थापन सिद्धान्त
  - 5.5.7 पदानुक्रम सिद्धान्त
  - 5.5.8 आत्म निर्धारण सिद्धान्त
  - 5.5.9 अभिप्रेरण का स्व-सिद्धान्त
  - 5.5.10 अल्डरफर का ई आर जी सिद्धान्त
  - 5.5.11 हार्जबर्ग का द्वि-कारक सिद्धान्त
  - 5.5.12 मैकलेलैण्ड का उपार्जित आवश्यकता-सिद्धान्त
- 5.6 कुंठा और संघर्ष
  - 5.6.1 कुंठा
  - 5.6.2 संघर्ष
- 5.7 सारांश
- 5.8 पुनरावलोकन प्रश्न
- 5.9 प्रमुख शब्द
- 5.10 संदर्भ

---

\* डॉ. मीतू खोसला, एसोसिएट प्रोफेसर ऑफ साइकोलोजी, दौलत राम कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय और डॉ. सुहास शेटगोवाकर, प्रोफेसर ऑफ साइकोलोजी, एसओएसएस, इग्नू, नई दिल्ली।

---

## 5.0 सीखने का उद्देश्य

---

इस इकाई को पढ़ने के पश्चात्, आप निम्नलिखित बातों को समझ पायेंगे:

- अभिप्रेरण का अर्थ और स्वरूप;
- अभिप्रेरण के प्रकार;
- विभिन्न सिद्धान्तों की तुलना और संक्षेपीकरण; तथा
- कुण्ठा और संघर्ष का स्वरूप।

---

### 5.1 प्रस्तावना

---

**उदाहरण 1:** शीना अपने विद्यालय में 100 मीटर के मैराथन में हिस्सा लेती है। लेकिन जैसे ही वह दौड़ना शुरू करती है उसके बांये पैर में ऐंठन शुरू हो जाती है। लेकिन दर्द और बेचैनी के बावजूद भी शीना न सिर्फ किसी तरह दौड़ खत्म करती है बल्कि पहला स्थान भी प्राप्त करती है। आपको क्या लगता है कि किस वजह से शीना ने दौड़ को जारी रखा और अपना सबसे अच्छा प्रदर्शन करके दिखाया।

**उदाहरण 2:** सानिया के भाई का दूसरे ही दिन विवाह होने जा रहा है और विवाह की तैयारी में लगे रहने के बावजूद उसने यह सुनिश्चित किया कि जो आख्या उसे अपने अधिकारी के पास जमा करना था वह तैयार था और समय सीमा के अन्दर जमा हो चुका था।

उपर्युक्त दोनों संक्षिप्त उदाहरणों में मुख्य प्रश्न यह उठता है कि उन लोगों (शीना और सानिया) ने ऐसा विशिष्ट व्यवहार क्यों किया। उनके व्यवहार के पीछे कौन सी प्रबल शक्ति कार्य कर रही थी। हमारे रोज के जीवन में भी आप इस तरह के व्यवहारों से रूबरू होते होंगे जहाँ आपको आश्चर्य हो सकता है कि आखिर क्यों कुछ लोग कुछ खास तरह का व्यवहार कर जाते हैं। जैसे कुछ लोगों द्वारा भोजन प्राप्त करने के लिए कुछ खास व्यवहार किया जाना। किसी दुर्घटना में चोट लगे व्यक्ति की मदद करना, समय पर कार्य को पूरा करना। इन सबके पीछे जो एक महत्वपूर्ण कारक की भूमिका होती है वह अभिप्रेरण है। जिस प्रकार कुछ व्यवहार अभिप्रेरण की वजह से दिखते हैं उसी प्रकार यह भी सम्भव है कि अभिप्रेरण की कमी से एक व्यक्ति एक निश्चित तरीके से व्यवहार न करे। उदाहरण के लिए एक विद्यार्थी कभी भी पर्याप्त आन्तरिक या बाहरी अभिप्रेरण, महसूस नहीं करता। वह परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन नहीं करता है या एक व्यक्ति अभिप्रेरण की कमी की वजह से अपने कार्य में सबसे अच्छा नहीं करता।

उपर्युक्त उदाहरण से यह निष्कर्ष निकलता है कि अभिप्रेरण वह मुख्य कारक है जो मानव व्यवहार को निर्धारित करता है। मनोविज्ञान का शिक्षार्थी होने के नाते यह महत्वपूर्ण हो जाता है कि इस पद को हम और बेहतर तरीके से समझें। इसीलिए इस खंड में अभिप्रेरण के संप्रत्यय की विस्तार से चर्चा की जा रही है। सबसे पहले हम अभिप्रेरण की परिभाषा, प्रकृति व इसके प्रकारों की चर्चा करेंगे। तत्पश्चात् अभिप्रेरण के संप्रत्यय की व्याख्या करने वाले विभिन्न सिद्धान्तों, का वर्णन किया जायेगा।

---

### 5.2 अभिप्रेरण: संप्रत्यय

---

कुछ करने या अपनी इच्छाओं को पूरा करने के लिए एक व्यक्ति के अन्दर अभिप्रेरण की जरूरत होती है। हमारी इच्छाओं को उत्पन्न करने व उद्देश्यों, आवश्यकताओं और इच्छाओं



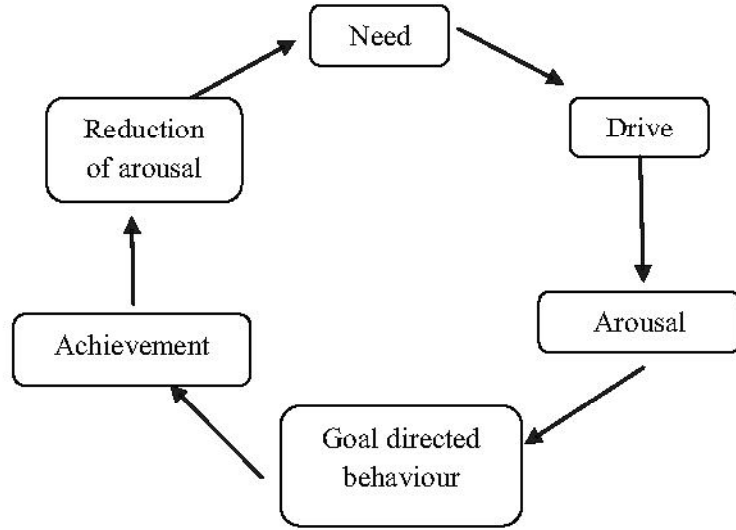
को पूरा करने की कोशिश के लिए हमें ऊर्जा (बल) प्रदान करने के लिए कुछ आन्तरिक व बाहरी कारक जिम्मेदार होते हैं। अभिप्रेरण के अन्तर्गत तीन तत्व आते हैं। जिनको समझना जरूरी है। पहला, यह व्यक्ति में आवश्यकता की अवस्था के बारे में बात करता है जो उसे जैविक आवश्यकता की संतुष्टि के लिए बाध्य करता है। यह आवश्यकता आन्तरिक सोच या भावनाओं की वजह से या फिर वातावरण के बाहरी कारकों की वजह से हो सकता है। दूसरा, यह आवश्यकता उत्तेजना की अवस्था या क्रिया प्रवृत्ति को उत्पन्न करता है। तीसरा, उद्देश्य की प्राप्ति के लिए कार्य का किया जाना।

### 5.3 अभिप्रेरण का स्वरूप

मनचाही स्थिति या उद्देश्य की प्राप्ति के लिए हमारे कार्य प्रवृत्ति को प्रेरित करने के लिए अभिप्रेरण ही जिम्मेदार होते हैं दूसरे शब्दों में अभिप्रेरण हमें उन व्यवहारों को करने के लिए प्रेरित करते हैं जिसकी जरूरत हमें मनचाही स्थिति या उद्देश्य की प्राप्ति के लिए होती है।

अभिप्रेरण को प्रत्यक्ष रूप में नहीं देखा जा सकता है बल्कि हम इसका अनुमान मनुष्य द्वारा किए गए व्यवहारों से लगाते हैं। उदाहरण के लिए यदि हम किसी विद्यार्थी को देखते हैं जो कि दिन रात एक करके मेहनत कर रहा है तो हम यह अनुमान लगा सकते हैं कि वह अच्छे अंक प्राप्त करने के लिए प्रेरित है। यदि हम सही अनुमान लगाने में सक्षम होते हैं तो जो भी व्यवहार हम देखते हैं उनका सही तरीके से वर्णन करने में भी हम सक्षम होते हैं। उदाहरण के लिए आप जिस विद्यालय में दाखिला लेते हैं वह यह बताता है कि आप जो सीखना चाहते हैं या एक ऐसी संस्था से जुड़ना चाहते हैं जिससे कि अच्छी नौकरी के लिए आपको पद मिल सके या फिर आप इसको निकटता की वजह से चुनते हैं। अभिप्रेरण हमें चुनाव करने में मदद करती है साथ ही व्यवहार के बारे में अनुमान लगाने में भी मदद करती है। उदाहरण के लिए यदि दो दोस्त कक्षा में हमेशा साथ-साथ आते हैं तो हम यह अनुमान लगा सकते हैं कि ये दोनों अच्छे दोस्त होंगे और यदि एक दोस्त कक्षा में अनुपस्थित है तो हम यह अनुमान लगा सकते हैं कि दूसरा भी अनुपस्थित होगा। अनुमान सही नहीं भी हो सकता है लेकिन हम किसी व्यवहार या प्रतिक्रिया की संभावना के बारे में एक अन्दाजा तो लगा ही सकते हैं।

किसी व्यवहार को समझने में अभिप्रेरणात्मक चक्र हमारी मदद करते हैं (मोरगॉन और किंग, 1979)। यह अभिप्रेरणात्मक चक्र किसी जरूरत से शुरू होता है जो कि किसी चीज की कमी या कमी हो जाने को दर्शाता है। जरूरत की अवस्था हमारे अन्दर अंतर्नाद की अवस्था को उत्पन्न करती है। आंतरिक और बाह्य कारकों के कारण अंतर्नाद उत्तेजित होते हैं आंतरिक कारक विचार तथा समृति हो सकते हैं जबकि बाह्य कारक पर्यावरणीय अंतर्नाद व्यक्ति को सक्रिय बनाता है और उस पर उद्देश्यपूर्ण व्यवहार करने के लिए दबाव डालता है। उदाहरण के लिए यदि हमें प्यास लगी है तो पानी की आवश्यकता होगी यह आवश्यकता पानी पीने के लिए हमारे अन्दर क्रियाशीलता/अंतर्नाद को उत्पन्न करेगा और एक बार जब हम पानी पी लेते हैं तो संतुष्ट हो जाते हैं और तब हमारे अन्दर की क्रियाशीलता कम हो जाती है या गायब हो जाती है। एक बार जब हम अपने मनचाहे उद्देश्य को प्राप्त कर लेते हैं तो इससे हमारी क्रियाशीलता को कम हो जाती है और अंतर्नाद व्यक्ति अपनी संतुलित अवस्था में वापस आ जाता है और यहीं पर अभिप्रेरणात्मक चक्र पूरा हो जाता है। अभिप्रेरणात्मक चक्र दुबारा उस समय फिर शुरू होता है जब पानी पीने की जरूरत (या कोई अन्य आवश्यकता) फिर से उत्पन्न होती है। रेखाचित्र 5.1 अभिप्रेरणात्मक चक्र को प्रदर्शित कर रहा है।



रेखाचित्र 5.1: अभिप्रेरणात्मक चक्र

आगे बढ़ने से पहले, अभिप्रेरण से सम्बन्धित 4 पद, (1) आवश्यकता, (2) अंतर्नाद, (3) प्रोत्साहन और (4) अभिप्रेरण, की चर्चा करते हैं।

- 1) **आवश्यकता:** यह कोशिकीय या शारीरिक कमियों की जैविक अवस्था से संबंधित होती है जोकि हमारे अन्दर अंतर्नाद (drive) पैदा करती है। उदाहरण के लिए व्यक्ति को जीने के लिए पानी, खाना और आक्सीजन की जरूरत होती है (फीस्ट और रोजनबर्ग, 2015)
- 2) **अंतर्नाद:** फीस्ट और रोजनबर्ग (2015), के अनुसार अंतर्नाद से तात्पर्य है ऐसी “तनाव की कथित अवस्था जो हमारे शरीर में किसी चीज की कमी होने पर घटित/उत्पन्न होती है और जो तनाव को कम/दूर करने की इच्छा पैदा करती है”  
इसका मतलब है कि आवश्यकता अंतर्नाद को उत्पन्न करती है। उदाहरण स्वरूप जब व्यक्ति भूखा होता है तो वह भोजन करता है। इस प्रकार आवश्यकता अंतर्नाद के पहले उत्पन्न होती है और व्यक्ति को इस तरह से व्यवहार करने के लिए तैयार करती है कि उसके अन्दर जो कमी उत्पन्न हुई है उस कमी को पूरा करके उसके साथ सामंजस्य स्थापित कर सके।
- 3) **प्रोत्साहन:** यह वातावरण में उपस्थित ऐसी चीज होती है (यह आन्तरिक अंतर्नाद का उल्टा होता है) जो हमारे व्यवहार को प्रेरित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह कोई वस्तु या फिर घटना भी हो सकती है। उदाहरण के लिए, किसी खेल में ट्रॉफी का जीतना उस खेल में अच्छा करने के लिए एक प्रोत्साहन का काम कर सकता है।
- 4) **अभिप्रेरक:** प्रायः अभिप्रेरण और अभिप्रेरक एक दूसरे की जगह प्रयोग किए जाते हैं। हालांकि ये एक दूसरे से अलग हैं। अभिप्रेरण को जहां प्रचलित रूप में प्रयोग किया जाता है वहीं अभिप्रेरक एक विशिष्ट शब्द है। अभिप्रेरक वास्तव में व्यक्ति को एक निश्चित व्यवहार करने के लिए प्रेरित करता है जबकि अभिप्रेरण एक प्रक्रिया है जिसके तहत अभिप्रेरक व्यक्ति को कुछ निश्चित व्यवहार करने के लिए संचालित करता है।

**बाक्स 5.1 : अभिप्रेरण की कुछ परिभाषाएं**

अभिप्रेरण शब्द लैटिन शब्द 'movere' से लिया गया है जिसका मतलब हिलना है। अभिप्रेरण की कई परिभाषाएँ हैं उनमें से कुछ निम्नलिखित हैं।

फेल्डमैन (2015) ने अभिप्रेरण को परिभाषित किया कि 'ऐसा कारक जो मानव व अन्य जीवों के व्यवहार

को दिशा व ऊर्जा प्रदान करता है”।

फीस्ट और रोजनबर्ग (2015) ने अभिप्रेरण को परिभाषित किया कि “अपने कार्य को पूरा करने के लिए उद्देश्य की तरफ आगे बढ़ने की इच्छा”।

चेमारो-प्रिमाइज (2015) द्वारा अभिप्रेरण को परिभाषित किया गया कि “एक आन्तरिक अवस्था जिसका स्वरूप स्थिर होने के बजाय गतिशील होता है। जो क्रिया को प्रेरित करता है, व्यवहार को निर्देशित करता है और सहज ज्ञान व सांस्कृतिक जरूरतों तथा उद्देश्यों दोनों को संतुष्ट करने के लिए उन्मुख होता है।

क्युक, नेलसन और खंडेलवाल (2013) ने अभिप्रेरण को परिभाषित किया कि “उद्देश्य निर्देशित व्यवहार को उत्तेजित व जारी रखने की प्रक्रिया” अभिप्रेरण है।

नोलेन-होक्समा फ्रेडरिकसन लोफ्टस और लट्स (2009) ने अभिप्रेरण का वर्णन किया कि “एक ऐसी अवस्था जो व्यवहार को ऊर्जा प्रदान करती है और इसे दिशा निर्देश देती है”।

### बोध प्रश्न 1

1) अभिप्रेरण को परिभाषित कीजिए।

.....

.....

.....

2) अभिप्रेरणात्मक चक्र को समझाइए।

.....

.....

.....

.....

.....

3) आवश्यकता, अंतर्नाद और अभिप्रेरक में अन्तर बताइये।

.....

.....

.....

.....

## 5.4 अभिप्रेरण के प्रकार

इस भाग में अभिप्रेरक के प्रकारों की चर्चा की जाएगी।

### 5.4.1 जीवजनित अभिप्रेरक

इसको जैविक अभिप्रेरक भी कहा जाता है। पहले के मनोवैज्ञानिकों द्वारा इसी अभिप्रेरक का प्रयोग, व्यवहार के कारणों को समझने के लिए किया जाता था। जब संतुलित शारीरिक अवस्था (जिसे समस्थिति कहते हैं) से विचलन होता है तो यह स्थिति संतुलन को दुबारा वापस लाने के लिए कई तरह के जैविक अभिप्रेरकों को उत्तेजित करती है। यह संतुलन



जीवन के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है। इस तरह के कई अभिप्रेरक होते हैं। कुछ मूल जैविक अभिप्रेरक इस भाग में प्रस्तुत किये जा रहे हैं जैसे कि भूख, प्यास, काम/यौन क्रिया।

#### 5.4.1.1 भूख अभिप्रेरक

जब आमाशय में भोजन की कमी होती है तो इस स्थिति में भूख दर्द उत्पन्न करती है और जब आमाशय में संकुचन होता है तो भूख से अंतर्नाद उत्पन्न होता है। भूख लगने के कई कारण होते हैं। बहुत से अध्ययन यह प्रदर्शित करते हैं कि लम्बे समय तक भोजन न करने पर जब व्यक्ति के खून में चीनी की मात्रा कम हो जाती है तो इससे भूख का अनुभव होता है। फ्रीडमैन और स्ट्रीकर (1976) के अनुसार जब लीवर के उपापचयी कार्य में बदलाव आता है और शरीर में भोजन कम होता है तो यह भूख को उत्पन्न करता है हाइपोथैलमस में भूख से जुड़े हुए दो क्षेत्र होते हैं। शोध यह दिखलाते हैं कि जब लेटरल हाइपोथैलमस में उत्तेजना होती है तो यह भोजन करने की क्रिया शुरू करता है। दूसरी तरफ यदि यह भाग क्षतिग्रस्त हो जाता है तो यह जानवरों के भोजन करने के व्यवहार को रोक देता है (इप्सटेन, 1960)। हाइपोथैलमस का वेन्ट्रो-मेडियल भाग भी भूख अभिप्रेरण से जुड़ा होता है। इसको भूख अंतर्नाद का दमनकारी क्षेत्र कहा जाता है। इप्सटेन ने अपने प्रयोगों में यह दिखलाया है कि जब वेन्ट्रो-मेडियल हाइपोथैलमस को क्षति पहुँचाई जाती है तो जानवरों को यह एहसास ही नहीं होता है कि उन्हें भोजन करना कब बन्द करना है और उनका वजन (अधिक खाने की वजह से) काफी बढ़ जाता है।

भोजन करने का व्यवहार कई अन्य कारकों से भी रोका जा सकता है। खाने की सुगन्ध, खाने का न पचना/अपचन, और भोजन का स्वाद दूसरे दर्जे के/अमुख्य कारक होते हैं जो भोजन करने के व्यवहार को रोक सकते हैं। गिब्स, यंग और स्मिथ, (1973) ने अपने अध्ययन में दिखाया कि जब भोजन आंत में पहुँचता है तो यह हमारे खून में हार्मोन्स का विमोचन करता है जिसे कोलिसिस्टोकेनिन (Cholecystokinin) कहते हैं। इस प्रकार उन्होंने दिखलाया है कि दूसरे कारक भी भूख को नियंत्रित करने में अहम भूमिका निभाते हैं। विशेषकर यह तृप्ति के संकेत को रोक देते हैं जो कि जानवरों को और भोजन न करने का संकेत देते हैं। भूख अभिप्रेरण के बारे में यह भी विश्वास किया जाता है कि यह खून में घुले हुए भोज्य पदार्थ के प्रयोग के स्तर दर पर निर्भर करती है। जब यह एक निश्चित स्तर से नीचे गिर जाता है जो कि स्वभाविक स्थिति बिन्दु के नाम से जाना जाता है तो भूख अंतर्नाद उत्पन्न होता है और खून में पोषण को स्वभाविक स्थिति बिन्दु में लाने के लिए भोजन को अवशोषित किया जाता है। इस प्रकार भोजन करने की क्रिया को नियंत्रित करने में आंतरिक और बाह्य कारक अपनी अहम भूमिका निभाते हैं।

#### 5.4.1.2 प्यास अभिप्रेरक

ऐसा माना जाता है कि प्यास लगना व पानी पीना शरीर द्वारा आन्तरिक तौर पर नियंत्रित किए जाते हैं। जब मुँह सूखता है तभी व्यक्ति प्यास महसूस करता है। एंटी ड्यूरेटिक हार्मोन (Antidiuretic hormone, ADH) शरीर में पानी के स्तर को नियंत्रित करने में अहम भूमिका निभाता है। ब्रक्क (kidney) से पानी की कमी को एडीएच रोकता है। ऐसा माना जाता है कि प्यास अंतर्नाद और प्यास बुझाने का व्यवहार कोशिका में पानी की कमी या खून की मात्रा में कमी से आरम्भ होता है। जब शरीर के तरल पदार्थ में पानी के स्तर में कमी आती है तो कोशिका से पानी तरल पदार्थों में चला जाता है। यह कोशिका के आन्तरिक भाग में पानी की कमी कर देता है। परासरणग्राही जब निर्जलित होते हैं तो तंत्रिका आवेग को उत्पन्न करते हैं। ये तंत्रिका आवेग ऐसे संकेत उत्पन्न करता है जो कि प्यास बुझाने के व्यवहार को शुरू करता है जब परासरणग्राही (ऐसे तंत्रिका कोशिकाएँ जो तंत्रिका आवेग उत्पन्न करते हैं जब यह निर्जलित होते हैं) से पानी की कमी की वजह से प्यास उत्पन्न होती है तो इसे कोशिकीय निर्जलित प्यास कहते हैं।

शरीर से पानी की हानि होना का कारण एक स्थिति है जिसे हाइपोवोलेमिया के नाम से जाना जाता है। इस स्थिति में रक्त का आयतन घटता है जिसके कारण रक्त दबाव (ब्लड प्रेशर) में कमी हो जाती है। रक्त दाब में कमी होने के कारण ब्रक्क (किडनी) से रेनिन नाम का एक एन्जाइम निकलता है जोकि एन्जियोटेन्शन II के पैदा होने में मदद करता है। एन्जियोटेन्शन II एक पदार्थ है जो रक्त में जाता है और पीने के व्यवहार को उत्तेजित करता है।

द्वि-क्षीणता परिकल्पना (Double-depletion hypothesis) यह बताती है कि कब हाइपोवोलेमिया और कोशिकीय निर्जलन की स्थितियाँ काम करती हैं। जब मुँह और पेट यह संकेत देते हैं कि अब और पानी की जरूरत नहीं है तो हम पानी पीना बन्द कर देते हैं। जब परासरणग्राही में पर्याप्त मात्रा में पानी होती है तो रक्त प्लाज्मा स्तर अपनी सामान्य मात्रा में पहुँच जाता है।

### 5.4.1.3 यौन क्रिया अभिप्रेरक

यौन अंतर्नाद शरीर की जैविक अवस्था पर निर्भर करती है। इसको शारीरिक/जैविक अंतर्नाद भी कहा जाता है। कई ऐसी बातें हैं जो इसको भूख और प्यास अंतर्नाद से अलग करती हैं। काम अंतर्नाद शरीर में किसी चीज की कमी या किसी पदार्थ की कमी को नहीं दिखाता है। इस प्रकार यह किसी समस्थितिक असंतुलन या शरीर में किसी अंतःस्राव की अधिकता की वजह से शुरू नहीं होता है। पुरुषों में पुरुष हारमोन्स, टेस्टोस्ट्रान का स्तर यौन/काम अंतर्नाद के लिए जिम्मेदार होता है। स्त्रियों में स्त्री हारमोन्स, एस्ट्रोजेनस यौन क्रिया के लिए जिम्मेदार होता है। हाइपोथैलमस द्वारा अंतःस्राव का निकलना/निर्गमन नियंत्रित होता है।

भूख और प्यास अंतर्नाद हमारे जीवित रहने के लिए आवश्यक है लेकिन काम अंतर्नाद के साथ ऐसा नहीं है। काम अंतर्नाद जीवित रहने के लिए आवश्यक नहीं है। हालांकि यह किसी जाति के आगे बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण है। ऐसे कई तरह के बाहरी उद्दीपक होते हैं जो यौन अंतर्नाद को सक्रिय करता है। यह किसी गंध को पसन्द करने, साथी की महक या उसे देखने से भी हो सकता है। यद्यपि पारिवारिक पालन-पोषण और सामाजिक मानक यौन क्रिया को प्रदर्शित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

### 5.4.2 मनोजन्य अभिप्रेरक

मनोजन्य अभिप्रेरक को सामान्य अभिप्रेरक भी कहा जाता है। ये अभिप्रेरक “सीखने” या “असंतुष्टि समस्थिति” की वजह से उत्पन्न नहीं होते हैं। इनका स्वरूप जन्मजात होता है और ये व्यक्ति के साथ उम्र भर रहते हैं और इन्हें संतुष्ट करना अक्सर मुश्किल होता है। वातावरण का अन्वेषण करना, चुनौतियों पर विजय प्राप्त करना, खुद को योग्य बनाकर और आत्म सिद्धि के द्वारा (अपनी क्षमता के हिसाब से किसी कार्य को सबसे अच्छा करना।) मुसीबतों का सामना करना ये सभी अभिप्रेरक मनोजन्य अभिप्रेरक के अन्तर्गत आते हैं।

#### 5.4.2.1 वातावरण का अन्वेषण

अन्वेषण एक ऐसा अभिप्रेरक है जिसके तहत व्यक्ति या जानवर या प्राणी अपने नए वातावरण में जिज्ञासा के साथ सक्रिय होकर घूमता है। हम सभी के अन्दर नए स्थान को, पहले देखे गए स्थान की अपेक्षा, ज्यादा जानने की इच्छा होती है इसीलिए जिज्ञासा के साथ हम किसी स्थान को देखते हैं। एक बार जब यह अंतर्नाद (अंतर्नाद) संतुष्ट हो जाती है तो हम किसी दूसरी स्थान को देखना चाहते हैं जो हमारे लिए नया हो। इस प्रकार हम जिज्ञासा के चलते किसी वातावरण की खोज करते हैं व एक सक्रिय रुचि किसी नई जगह/घटना/परिस्थिति



को खोजने/देखने में लेते हैं। कई वैज्ञानिकों ने किसी अनजान चीज के लिए अपनी जिज्ञासा का प्रयोग करके आश्चर्यजनक खोज की है और कई नई वस्तुएँ, सम्प्रत्यय आदि का आविष्कार किया। मानवजाति के साथ ही साथ जानवर भी नई जगहों में बहुत रुचि लेते हैं। कई लोग अपने सांवेदिक अभिग्राहक को संतुष्ट करने के लिए भी ऐसा करते हैं। संवेदी उद्दीपक भी कई तरह की क्रियाओं में लगे रहने के लिए आवेग उत्पन्न करते हैं। शायद इसके द्वारा हम यह समझ सकते हैं कि हम टीवी क्यों देखते हैं या गाना क्यों सुनते हैं या एक जगह से दूसरी जगह क्यों जाते हैं। हमारे अन्दर संवेदी उत्तेजना की जन्मजात आवश्यकता होती है। और जब एक बार हम किसी उद्दीपक को लेकर अभ्यस्त हो जाते हैं तो ये बदल जाते हैं अर्थात् हमारे संवेदक को कुछ नए उद्दीपकों की आवश्यकता होने लगती है।

#### 5.4.2.2 सामर्थ्य अभिप्रेरक

वातावरण की चुनौतियों को पूरा करने की यह एक क्षमता होती है। इसको प्रभावकारी अभिप्रेरण भी कहते हैं। यह एक ऐसी प्रवृत्ति होती है जो किसी वातावरण को समझती और प्रभावित करती है (वाइट, 1959)। सुसन हारटर, (1978) के अनुसार "सामर्थ्य अभिप्रेरण उस वक्त बढ़ता है जब एक व्यक्ति सफलतापूर्वक किसी कार्य को कर लेता है। यह व्यक्ति को अन्य कार्यों में सफल होने के लिए प्रोत्साहित करता है"।

#### 5.4.2.3 आत्म सिद्धि

यह अभिप्रेरक व्यक्ति को वह बनने या प्राप्त करने में मदद करता है जो वह बनने या प्राप्त करने के सक्षम होता है। यह व्यक्ति को अपने गुणों का ज्यादा से ज्यादा उपयोग करने में सक्षम बनाता है। मैस्लो (1954) ने अलग-अलग स्तर पर विभिन्न आवश्यकताओं के साथ आवश्यकता पदानुक्रम सिद्धांत दिया जिसमें उन्होंने बताया कि पहले निचले स्तर की आवश्यकता पूरी होती है इसके बाद ऊँचे स्तर की आवश्यकता पूरी होती है। मैस्लो का पदानुक्रम सिद्धान्त, शारीरिक आवश्यकताएँ जैसे भूख, प्यास, यौन से शुरू होती है। इसके पश्चात सुरक्षा की आवश्यकता अर्थात् सुरक्षित होने, स्थिर होने व व्यवस्थित होने की आवश्यकता उत्पन्न होती है। एक बार जब इस स्तर की जरूरत की संतुष्टी हो जाती है तो तीसरे स्तर की आवश्यकताएँ-अपनेपन और स्नेह की आवश्यकता उत्पन्न होती हैं जिसमें अनुराग, संबद्धीकरण, और पहचान की आवश्यकता विकसित होती है। अगले स्तर की आवश्यकता सम्मान की जरूरत होती है जिसके अन्तर्गत प्रतिष्ठा, सफलता व आत्म सम्मान की आवश्यकता विकसित होती है। पदानुक्रम में सबसे ऊँचे स्तर की जरूरत आत्मसिद्धि से जुड़ी है। यह सबसे ऊँचे स्तर की जरूरत होती है। बहुत से लोग आवश्यकता पदानुक्रम में इस ऊँचे स्तर पर पहुँचने में सक्षम नहीं होते हैं।

#### 5.4.3 समाज-जनिक अभिप्रेरक

समाजजनिक अभिप्रेरक अपेक्षाकृत एक बाहरी आवश्यकता है जो कि विभिन्न सामाजिक समूह जैसे मित्र, समय या परिवार जहां हम पलते-बढ़ते हैं, इनमें रहकर सीखे जाते हैं। ऐसी आवश्यकताओं में एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में काफी अन्तर पाया जाता है जो कि व्यक्तित्व के प्रकार पर निर्भर करती हैं। सामाजिक अभिप्रेरक कई प्रकार के होते हैं जिनमें यह कह पाना एक मुश्किल कार्य है कि कौन-सा अभिप्रेरक सबसे महत्वपूर्ण है और कौन-सा सबसे कम महत्व का है। इनका मापन भी अत्यंत मुश्किल कार्य है। उपलब्धि अभिप्रेरक एक प्रकार का सामाजिक अभिप्रेरक है, और किसी कार्य को पूरा करने या प्राप्त करने और दूसरे व्यक्ति से आगे निकलने से संबंधित है। सम्बन्धन अभिप्रेरण दोस्त बनाने और दूसरों के साथ सहयोग

करने की प्रवृत्ति को दर्शाता है। आक्रमणशीलता अभिप्रेरक दूसरों से झगड़ा करने या बदला लेने, दूसरों का अनादर करने, कोसने या बहिष्कृत करने के व्यवहार को प्रदर्शित करता है। पोषण अभिप्रेरक ऐसी आवश्यकता है जिसके अंतर्गत व्यक्ति दूसरों की सहायता या देखभाल उस समय करता है जब वे बीमार होते हैं या किसी समस्या से ग्रसित होते हैं। प्रभुत्व अभिप्रेरक की आवश्यकता तब दिखाई देती है जब एक व्यक्ति नेता बनने के लिए (नेतृत्व करने के लिए) दूसरों को प्रभावित या नियंत्रित करना चाहता है। सत्ता अभिप्रेरक व्यक्ति कुछ ऐसा करना चाहता है या ऐसी शक्ति प्राप्त करना चाहता है जिससे वह अपने आप को अधिक शक्तिशाली व मजबूत महसूस कर सके।

**बाक्स 5.2 : मुख्य और गौण अभिप्रेरण**

मुख्य अभिप्रेरण को मूल अभिप्रेरण के नाम से भी जाना जाता है। इसके अन्तर्गत मुख्य रूप से भूख, प्यास, यौन, सोना (नींद लेना), दर्द से बचना आदि से जुड़ी जरूरतें आती हैं। ये मुख्य रूप से व्यक्ति के व्यवहार को बुनियादी स्तर पर प्रभावित करते हैं और अपने को बचाने से सम्बन्धित मूल जरूरतों से जुड़ी होती है।

गौड़ अभिप्रेरण को अर्जित अभिप्रेरण के नाम से भी जाना जाता है जो कि एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में अलग-अलग रूप में पाए जाते हैं। ये व्यक्ति के मूल्य और अहमियत से भी जुड़े होते हैं। इसके बारे में अतर्नाद कमी सिद्धांत के अन्तर्गत चर्चा की जाएगी।

**बोध प्रश्न 2**

1) जीवजनित अभिप्रेरक, मनोजन्य अभिप्रेरक व समाजजनिक अभिप्रेरक को परिभाषित कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

2) द्वि-क्षीणता परिकल्पना क्या है?

.....

.....

.....

.....

3) सामर्थ्य अभिप्रेरक से आप क्या समझते हैं।

.....

.....

.....

.....

.....



## 5.5 अभिप्रेरण के सिद्धान्त

अभी तक आपने जो भी पढ़ा है उसके आधार पर आप अभिप्रेरण को परिभाषित करने व जैविक और मनोवैज्ञानिक अभिप्रेरण में अन्तर बताने में समर्थ होंगे। अब इस भाग में अभिप्रेरण के विभिन्न सिद्धान्त प्रस्तुत किए जा रहे हैं।

### 5.5.1 विकासात्मक पद्धति

व्यवहार के शारीरिक कारण और जन्मजात विशेषताओं जिन्हें सहज प्रवृत्ति कहते हैं, के बारे में शुरुआती दौर के मनोवैज्ञानिक अधिक विचारवान थे। सहज प्रवृत्ति जानवरों और इन्सानों दोनों में होती है। जानवरों में देशांतर प्रवासन स्वरूप, मैथुन, घोंसला बनाना, क्षेत्रीयता, आदि सहज प्रवृत्ति से ही संचालित होते हैं। इसी प्रकार मानवजाति के व्यवहार जैसे कि प्रजनन सहज स्वभाविक व्यवहार है और यौन व्यवहार के लिए जिम्मेदार है (जेम्स, 1890 मैक्डूगल, 1908)। शुरुआती समय में विलियम मैक्डूगल ने 18 प्रकार की सहज प्रवृत्तियों की पहचाना की। जो कि व्यवहार का केवल वर्णन करते हैं परन्तु इसकी व्याख्या नहीं करते।

### 5.5.2 अंतर्नाद पदावनति प्रतिमान

अंतर्नाद सिद्धान्त अभिप्रेरण के सिद्धान्तों में से एक सिद्धान्त है। जब व्यक्ति के अन्दर किसी तरह की आवश्यकता उत्पन्न होती है तो यह एक तरह का मनोवैज्ञानिक और शारीरिक तनाव उत्पन्न करती है जो व्यक्ति को अपनी आवश्यकता पूरी करके तनाव को कम करने के लिए प्रेरित करता है। इसी तनाव को अंतर्नाद कहते हैं (हल, 1948)। इन सिद्धान्तों को अभिप्रेरण का बल सिद्धान्त भी कहते हैं। “व्यक्ति या जानवरों के अन्दर उत्पन्न अंतर्नाद शक्ति द्वारा उनके व्यवहार को उद्देश्य की दिशा में आगे बढ़ाकर/धक्का देकर प्रेरित किया जाता है” (मॉरगन, किंग, वेस्ज और शोपलर, 1996, पृ. 269)।

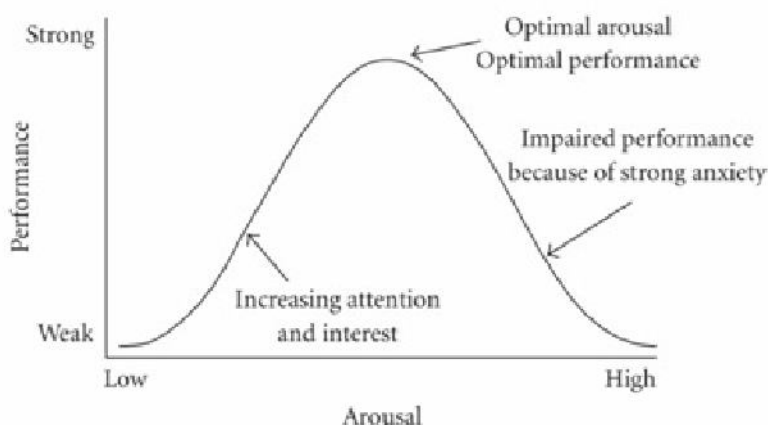
अंतर्नाद पदावनति प्रतिमान के अनुसार “कुछ मूल जैविक आवश्यकताओं की कमी, अंतर्नाद को उत्पन्न करती है जो व्यक्ति को, उसकी आवश्यकता को पूरा करने के लिए प्रेरित करती है” (फेल्डमैन, 2015, पृ. 288)। अंतर्नाद को पहले ही इस खंड में समझाया जा चुका है। इसे एक तनाव या उत्तेजना की तरह देखा जा सकता है जो व्यक्ति के व्यवहार को उसकी जरूरत पूरा करने के लिए दिशा प्रदान करता है। अंतर्नाद को दो भागों में बांटा जा सकता है मुख्य और गौण। प्यास, भूख, नींद लेना, यौन क्रिया मुख्य अंतर्नाद के उदाहरण हैं जो कि मुख्य रूप से व्यक्ति की शारीरिक जरूरतों से जुड़े होते हैं। गौण अंतर्नाद हमारे पहले के अनुभव और सीख से जुड़े होते हैं जो कि आवश्यकता का विकास करते हैं। उदाहरण के लिए किसी के कार्य क्षेत्र में उपलब्धि की आवश्यकता। इस प्रकार यह गौण अंतर्नाद व्यक्ति के कार्य क्षेत्र से सम्बन्धित उसके व्यवहार को दिशा प्रदान करता है।

एक ऐसा महत्वपूर्ण पद जिसकी चर्चा इस प्रतिमान के अन्तर्गत करने की जरूरत है वह है समस्थिति जिसको इस तरह से वर्णित किया जा सकता है “ऐसी प्रक्रिया जिसके द्वारा सभी प्राणी सर्वोत्कृष्ट निर्देश बिन्दु के आस-पास जैविक सम्यावस्था या संतुलन बनाये रखने के लिए कार्य करते हैं” (फीस्ट और रोजनबर्ग, 2015)। इसे (शरीर की) एक ऐसी प्रवृत्ति की तरह भी वर्णित किया जा सकता है जो संतुलन या स्थिरता की अवस्था को बनाए रखती है (फेल्डमैन, 2015)। इस प्रकार जब कभी आदर्श अवस्था या निर्देश बिंदु से किसी तरह का विचलन होता है तब संतुलित अवस्था को फिर से स्थापित करने के लिए या निर्देश बिन्दु को प्राप्त करने के लिए शरीर के द्वारा सामंजस्य किया जाता है। इस प्रकार फिर से संतुलन उत्पन्न होता है। समस्थिति भोजन, पानी, नींद, शारीरिक तापक्रम आदि से जुड़ी आवश्यकताओं को परिचालित करने में सहायता करती है।

अंतर्नाद पदावनति प्रतिमान पूर्ण रूप से यह बताता है कि किस तरह से मुख्य अंतर्नाद द्वारा व्यवहार को दिशा प्रदान की जाती है हालांकि यह पर्याप्त रूप से यह नहीं बताता है कि किन व्यवहारों के द्वारा हम अपने किन उद्देश्यों को बनाए रखते हैं या उत्तेजना को बढ़ाते हैं। उदाहरण के लिए यह ऐसे वयस्क के व्यवहार का वर्णन करने में मदद नहीं करते हैं जो रोलर-कोस्टर की सवारी करते हैं या तेज रफतार से बाइक को चलाते हैं। इस प्रकार रोमांचकारी व्यवहार व जिज्ञासा से भरे हुए व्यवहार को इस प्रतिमान द्वारा नहीं समझा जा सकता है।

### 5.5.3 अनुकूलतम उत्तेजना प्रतिमान

जैसा कि अंतर्नाद पदावनति प्रतिमान में चर्चा की गई थी कि यह प्रतिमान जिज्ञासा व रोमांच संबंधी व्यवहार के बारे में व्याख्या नहीं करता है। अतः इस तरह की परिस्थिति में व्यवहार को समझने के लिए अनुकूलतम उत्तेजना प्रतिमान का प्रयोग किया जा सकता है। यह प्रतिमान यर्क्स और डोडसन, (1908) के कार्य पर आधारित है जो कि यर्क्स-डोडसन ला (फ्रीस्ट और रोजनबर्ग, 2015) से सम्बन्धित है। इस प्रतिमान के अनुसार “हम उस वक्त सबसे अच्छे तरीके से व्यवहार करते हैं जब हम सामान्यतः मध्यम रूप में उत्तेजित या क्रियाशील होते हैं। निम्न व उच्च स्तर की उत्तेजना, दोनों ही अपर्याप्त कार्य-निष्पादन उत्पन्न करते हैं”। रेखाचित्र 5.2 कार्य निष्पादन और उत्तेजना में संबंध को स्पष्ट करता है।



चित्र 5.2: यर्क्स-डोडसन नियम

स्रोत: <https://en.wikipedia.org>

### 5.5.4 प्रोत्साहन सिद्धान्त

इस सिद्धान्त को बल सिद्धान्तों के रूप में भी वर्णित किया जा सकता है (मार्गन, एट एल 1996) इन सिद्धान्तों का कहना है कि “अभिप्रेरण बाहरी इनाम या प्रोत्साहन पाने की चाहत का परिणाम होती है”। उदाहरण एक बच्चे से उसका गृहकार्य कराने के लिए प्रोत्साहन के रूप में एक चाकलेट दिया जा सकता है, यहाँ तक कि यह हो सकता है वह वास्तव में भूखा न हो (यह आन्तरिक संकेत हो सकता है) यद्यपि ये सिद्धान्त यह नहीं बताते हैं कि एक व्यक्ति कुछ ऐसे कार्य क्यों करता है जिसके लिए उसे कोई बाहरी प्रोत्साहन नहीं मिलता है।

अब हम कह सकते हैं कि अंतर्नाद पदावनति सिद्धान्त और प्रोत्साहन सिद्धान्त दोनों ही महत्वपूर्ण एवं प्रासंगिक हैं और दोनों को एक साथ उन उद्दीपनों को समझने के लिए प्रयोग किया जा सकता है जो व्यवहारों को प्रेरित करते हैं। उदाहरण के लिए एक भूखा व्यक्ति भोजन की तलाश करता है (अंतर्नाद पदावनति प्रतिमान), हालांकि वह ऐसे भोजन की तरफ आकर्षित होता है जो ज्यादा क्षुधावर्धक (भूख बढ़ाने वाला) या आकर्षक होता है।

### 5.5.5 अभिप्रेरण का संज्ञानात्मक सिद्धान्त

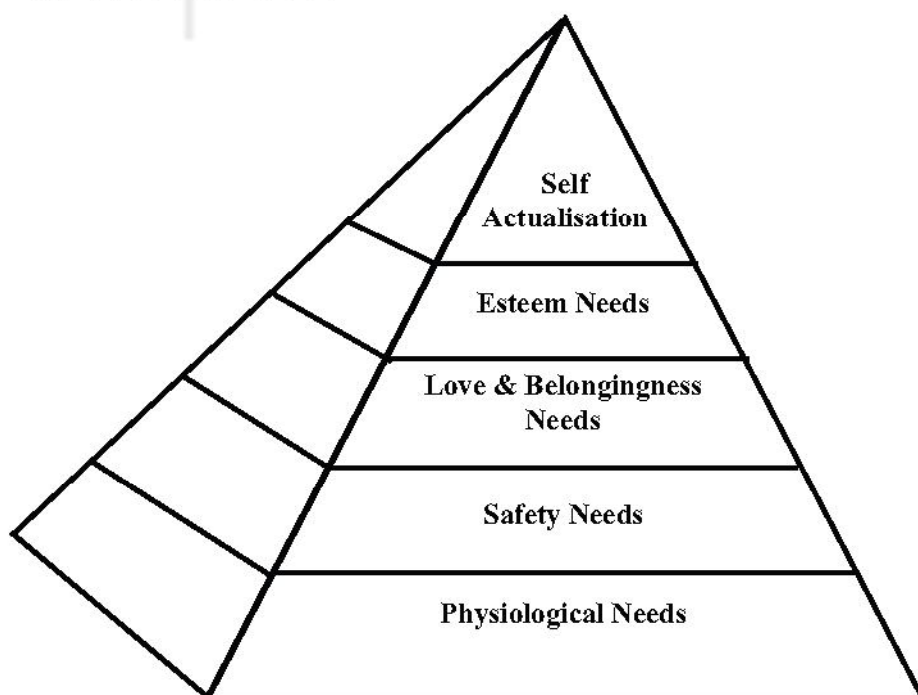
इस सिद्धान्त के अनुसार “अभिप्रेरण व्यक्ति के विचार, विश्वास, उम्मीद और उद्देश्य का परिणाम होता है”। इस प्रकार एक विद्यार्थी उस वक्त परीक्षा में पढने के लिए अभिप्रेरित होता है जब उसे यह उम्मीद है कि अध्ययन परीक्षा में अच्छे नम्बर दिलाएगा। यह सिद्धान्त आन्तरिक व बाह्य अभिप्रेरण के बीच अन्तर करने में भी मदद करता है (इसके बारे में अभिप्रेरण के प्रकार के अन्तर्गत विस्तार से बताया गया है)। व्यक्ति अपने कर्तव्य या निश्चित उद्देश्य को पूरा करने के लिए उस वक्त ज्यादा प्रयास करता है जब वह आन्तरिक रूप से प्रेरित होता है जो कि बाहरी रूप से अभिप्रेरित होने के उल्टा है। ऐसा हो सकता है कि जब बाहरी अभिप्रेरण को बढ़ाने का प्रयास किया जाए तो यह आन्तरिक अभिप्रेरण को कम कर दे।

### 5.5.6 लक्ष्य स्थापन सिद्धान्त

लक्ष्य स्थापन सिद्धान्त (लोके एवं लाथम 1990) यह कहता है कि अभिप्रेरण उद्देश्य से प्रभावित को सकते हैं। अध्ययनकर्ताओं द्वारा अपने अध्ययनों के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया कि लोग अपने कार्य में बेहतर प्रदर्शन तब करते हैं जब उन्हें कुछ निश्चित उद्देश्य दिए जाते हैं न कि तब जब उनसे कहा जाता है कि “अपना सबसे अच्छा करो” यह तरीका तब काम करता पाया गया है जब उद्देश्य, विशेष और चुनौतीपूर्ण होता है लेकिन लक्ष्य प्राप्त करने लायक होने चाहिए। लोग उस परिस्थिति में बेहतर करते हैं जब उनके प्रदर्शन के बारे में उन्हें प्रतिपुष्टि दी जाती है।

### 5.5.7 पदानुक्रम प्रतिमान

मैस्लो द्वारा यह प्रतिमान प्रस्तुत किया गया। यहाँ तक कि इसे मैस्लो के पदानुक्रम प्रतिमान के रूप में जाना जाता है। इस प्रतिमान में आवश्यकताओं को एक प्रदानुक्रम नियम में रखा गया है। इस प्रतिमान के अनुसार उच्च आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए यह आवश्यक है कि मूल आवश्यकताओं की पूर्ति पहले ही हो चुकी हो। मैस्लो की आवश्यकताओं के पदानुक्रम को एक पिरामिड की सहायता से दिखाया जा सकता है। मूल आवश्यकताएँ पिरामिड की निचले हिस्से में व उच्च स्तर की आवश्यकताएँ पिरामिड के ऊपरी सतह पर पाई जाती हैं। चित्र 5.3 देखिये।



चित्र 5.3: मैस्लो का आवश्यकता पदानुक्रम प्रतिमान



जैसा कि चित्र 5.3 में दिखाया गया है कि मूल आवश्यकताएँ जैविक आवश्यकताएँ हैं (मुख्य अंतर्नाद से सम्बन्धित)। अर्थात् भोजन, पानी, नींद, यौन क्रिया की आवश्यकता इसमें सम्मिलित है। इसके पश्चात् सुरक्षा की आवश्यकता आती है जो कि ऐसे वातावरण की आवश्यकता से संबंधित होती है जो कि हमें सुरक्षित और निर्भर रखे। इन दो तरह की आवश्यकताओं को निम्न स्तरीय आवश्यकताएँ भी कह सकते हैं और जब एक बार ये पूरी हो जाती हैं तब व्यक्ति उच्च स्तरीय आवश्यकताओं की तरफ जाता है। इसके पश्चात् सदस्य होने और स्नेह की आवश्यकता आती है जो कि प्यार देने और लेने से संबंधित होती है। इसके बाद एक दूसरी उच्च स्तरीय आवश्यकता उत्पन्न होती है जो कि आत्म-सम्मान की आवश्यकता है। ये आत्मविकास के एहसास की आवश्यकता से संबंधित है। अन्तिम उच्च स्तरीय आवश्यकता, आत्मसिद्धि की आवश्यकता होती है। यह एक व्यक्ति की पूर्ण क्षमता के बांध की आवश्यकता से जुड़ी होती है (फीस्ट और रोजनबर्ग, 2015) इसको आत्म तृप्ति की अवस्था भी कह सकते हैं (फेल्डमैन, 2015)। जब आत्म सिद्धि थोड़े समय के लिए प्राप्त होती है तो हमें अधिकतम चोटी का या आध्यात्मिकता का अनुभव होता है। आत्म सिद्ध व्यक्ति तीव्र और असीम आनन्द के पल को जानता है जो वास्तव में किसी भी क्रिया के साथ घटित हो सकता है।

### 5.5.8 आत्म निर्धारण सिद्धान्त

रिचार्ड रयान और इडवार्ड डेसी (2000) द्वारा प्रस्तावित यह सिद्धान्त पदानुक्रम सिद्धान्त से काफी मिलता-जुलता है। इस सिद्धान्त की अभिधारणा यह है कि तीन तरह की जन्मजात व सार्वलौकिक आवश्यकताएँ होती हैं जो कि व्यक्ति को आत्म का पूर्ण अनुभव करने, दूसरों के साथ अच्छे सम्बन्ध बनाने में मदद करती हैं। ये तीन आवश्यकताएँ स्वायत्तता जिसका मतलब दूसरों के व्यवहार को नियंत्रित करना है। सामर्थ्य जिसका मतलब चुनौतीपूर्ण कार्य को करने की क्षमता से है और संबद्धता जिसका अर्थ लोगों से जुड़ना और सुरक्षित सम्बन्ध बनाना है।

### 5.5.9 अभिप्रेरण का स्व-सिद्धान्त

व्यक्तित्व अध्ययन कर्ता करोल डेवेक (1999) के अनुसार उपलब्धि की आवश्यकता व्यक्तित्व कारकों से संबंधित होती है। उपलब्धि की आवश्यकता खुद के प्रत्यक्षीकरण (अपनी खुद की क्षमताओं और दूसरों के साथ सम्बन्ध के बारे में विश्वास) द्वारा प्रभावित होती है तथा व्यक्ति के द्वारा किए गए कार्यों की सफलता व असफलता पर असर डालती है।

यह सिद्धान्त नियंत्रण की स्थिति (Locus of control) के काफी करीब है (रॉटर 1966)। जब लोग यह मानते हैं कि जो भी उनके जीवन में हो रहा है उस पर उनका नियंत्रण है तो इसका मतलब यह है कि उनकी आन्तरिक नियंत्रण स्थिति है। जब लोग यह सोचते हैं कि उनका जीवन बाहरी कारकों जैसे भाग्य, दुर्भाग्य, होनी, आदि के द्वारा नियंत्रित होता है तो उनकी बाहरी नियंत्रण स्थिति होती है।

### 5.5.10 आल्डरफर का ईआरजी सिद्धान्त

क्लेटन पी. अल्डरफर के द्वारा प्रस्तुत अस्तित्व, संबद्धता और विकास सिद्धान्त (जो कि 1961 से 1978 के बीच विकसित किया गया), मैस्लो के द्वारा प्रस्तुत किए गए सिद्धान्त जैसा ही है। हालांकि यह सिद्धान्त पाँच की जगह केवल तीन स्तरों की आवश्यकता के बारे में बात करता है। पदानुक्रम के निम्न स्तर पर अस्तित्व की आवश्यकता (जीवित रहने की आवश्यकता) आती है। जैसा कि नाम से पता चल रहा है कि ये ऐसी मूल आवश्यकताएँ हैं जो कि जैविक आवश्यकता और सुरक्षा की आवश्यकता से सम्बन्धित है। अगला स्तर

संबद्धता की आवश्यकता है जो कि सामाजिक संबंधों से संबद्ध हैं। अन्तिम स्तर विकास की आवश्यकता है। यह व्यक्ति के क्षमता को प्राप्त करना, योग्यता को विकसित करना और इसी तरह की आवश्यकता से जुड़ा है। यह सिद्धान्त ज्यादातर, कार्यक्षेत्र अभिप्रेरण में कर्मचारी के नैतिक स्तर व उत्पादन क्षमता को बढ़ाने में प्रयोग होता है।

### 5.5.11 हार्जबर्ग का द्वि-कारक सिद्धान्त

फ्रेडरिक हार्जबर्ग का सिद्धान्त मुख्य रूप से दो मुख्य कारकों पर केंद्रित है, वह हैं स्वास्थ्य सम्बन्धी कारक और अभिप्रेरणात्मक कारक। इस सिद्धान्त के अनुसार संतुष्टि और असंतुष्टि का एहसास इन दोनों कारकों के परिणामस्वरूप उत्पन्न होता है। संतोष और असंतोष दो चरम सीमाएं हैं और जैसा कि संतुष्टि का उल्टा संतुष्ट न होना (असंतुष्ट होना नहीं) और असंतुष्टि का उल्टा असंतुष्ट न होना (न कि संतुष्ट होना) है। इस सिद्धान्त की उपयोगिता मुख्य रूप से कार्य क्षेत्र में पाई जाती है। तालिका 5.1 में स्वास्थ्य सम्बन्धी कारक और अभिप्रेरणात्मक कारक दिखाया गया है।

तालिका 5.1: स्वास्थ्य सम्बन्धी और अभिप्रेरणात्मक कारक

स्वास्थ्य सम्बन्धी कारक	अभिप्रेरणात्मक कारक
<ul style="list-style-type: none"> <li>- पर्याप्त काम का बोझ और काम करने का माहौल</li> <li>- वेतन</li> <li>- प्रबन्धक, मित्र/साथियों एवं अधीनस्थों के साथ अच्छे सम्बन्ध</li> <li>- सुरक्षा</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- उच्च वेतन, अधिलाभ</li> <li>- उपलब्धि/उन्नति</li> <li>- पहचान</li> <li>- जिम्मेदारियाँ</li> <li>- उन्नति और विकास</li> </ul>

स्वास्थ्य सम्बन्धी कारक असंतुष्टि के स्तर को निर्धारित करते हैं और जब व्यक्ति ऐसी आवश्यकताओं पर ध्यान देता है तो व्यक्ति के अन्दर असंतुष्टि की मात्रा कम पाई जाती है। यद्यपि यह व्यक्ति के जीवन में संतुष्टि के लिए सहयोग नहीं करती और अभिप्रेरणात्मक कारक इस चीज के लिए जिम्मेदार होते हैं कि एक व्यक्ति संतुष्टि का अनुभव करता है या नहीं।

### 5.5.12 मैक्लेलैण्ड का उपार्जित आवश्यकता सिद्धान्त

यह सिद्धान्त डेविड मैक्लेलैण्ड (1961, 1987) द्वारा विकसित किया गया जो कि तीन मूल आवश्यकताओं को दर्शाता है, उपलब्धि, संबद्धता और शक्ति। तालिका 5.2 में संक्षिप्त रूप में तीनों आवश्यकताओं को दर्शाया गया है। nAch, nAff, and nPow मैक्लेलैण्ड द्वारा संक्षिप्त रूप में प्रयोग किया गया है।

तालिका 5.2 : मैक्लेलैण्ड द्वारा बताये गये तीन मूल सिद्धान्त

उपलब्धि की आवश्यकता	यह श्रेष्ठता को पाना, चुनौतीपूर्ण उद्देश्य, बाधाओं एवं मुसीबतों को पार करना, प्रतियोगिता और अटलता, कुशलता को प्राप्त करने आदि से सम्बन्धित है। जिन लोगों के अन्दर उच्च मात्रा में nAch पाया जाता है वे लोग अपने उद्देश्यों को पूरा करना चाहते हैं और अपने लिए चुनौतीपूर्ण उद्देश्य बनाते हैं। उन्हें अपने प्रदर्शन के बारे में प्रतिपुष्टि भी चाहिए होती है।
---------------------	--

संबद्धता की आवश्यकता	यह दूसरों के साथ गहरा और करीबी रिश्ता बनाए रखने से सम्बन्धित है। जिन लोगों में सम्बन्धन उच्च मात्रा में पाई जाती है वे चाहते हैं कि उन्हें दूसरे लोगों द्वारा पसंद किया जाए।
शक्ति की आवश्यकता	यह आवश्यकता दूसरों को प्रेरित करने, प्रभाव डालने व नियंत्रित करने से सम्बन्धित है। जिन लोगों में nPow उच्च मात्रा में पाई जाती है वे दूसरों को प्रेरित करने व दूसरों पर प्रभाव डालना चाहते हैं।

इस प्रकार उपर्युक्त सिद्धान्त विभिन्न दृष्टिकोणों के द्वारा हमें अभिप्रेरण के सम्प्रत्यय को समझाने में मदद करते हैं।

### बोध प्रश्न 3

1) अभिप्रेरण के अंतर्नाद पदावनति सिद्धान्त की व्याख्या कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

2) यर्क्स-डाडसन नियम की विवेचना कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

3) मैसलो के द्वारा बताए गए निम्न व उच्च स्तर की आवश्यकता की व्याख्या कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

4) शक्ति की आवश्यकता और उपलब्धि की आवश्यकता में अन्तर बताइए।

.....

.....

.....

.....

.....



## 5.6 कुण्ठा और संघर्ष

अभी तक हमने अभिप्रेरण की प्रक्रिया तथा अभिप्रेरण के प्रकारों के बारे में चर्चा की है जो कि हमारे व्यवहार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अब हम यह समझेंगे कि उस वक्त क्या होता है जब हमारे अभिप्रेरित व्यवहार के पूरा होने में कुछ कारणों से बाधा पहुंचती है और उस वक्त क्या होता है जब हमें किन्हीं दो अभिप्रेरणों में से एक को ही चुनना होता है।

### 5.6.1 कुण्ठा

जब किसी उद्देश्यपूर्ण व्यवहार को करने में किन्हीं कारणों से रुकावट पैदा होती है तो ऐसी परिस्थिति, एक मनोवैज्ञानिक स्थिति को उत्पन्न करती है जिसे कुण्ठा कहते हैं। इसके स्रोत (मूल कारण) के अन्तर्गत अग्रलिखित बातें आती हैं। (i) पर्यावरणीय कारक इसके अन्तर्गत ऐसी परिस्थिति, लोग या जैविक कारक आते हैं जो कि उद्देश्य की प्राप्ति में बाधा की तरह कार्य करते हैं। (ii) व्यक्तिगत कारक जैसे कि उद्देश्य की प्राप्ति में संसाधन, क्षमता या बुद्धि की कमी। (iii) संघर्ष यह उस वक्त उत्पन्न होता है जब दो परस्पर विरोधी अभिप्रेरणों में से एक का ही चुनाव करना होता है।

कुण्ठा कई तरह की व्यवहारगत व संवेगात्मक प्रतिक्रिया के रूप में व्यक्त होती है जैसे कि अवसाद, क्रोध, चिढ़, रोना, परिहार आदि। डोलार्ड और मिलर (1939) ने “कुण्ठा-क्रोध परिकल्पना” प्रस्तुत की जिसे “कुण्ठा क्रोध-स्थानांतरण सिद्धान्त” के नाम से भी जाना जाता है। इस सिद्धान्त के अनुसार उद्देश्य की प्राप्ति में बाधा (कुण्ठा) ही क्रोध का कारण बनती है या दूसरे शब्दों में क्रोध कुण्ठा का परिणाम होता है।

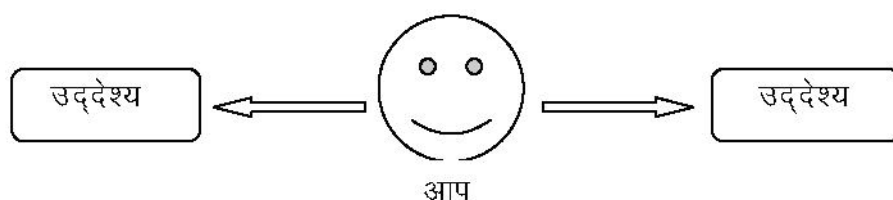
#### बाक्स 1.3

शोध के अनुसार क्रोध की कई वजहों में से कुण्ठा एक वजह है। लेकिन कई लोग कुण्ठा की वजह से क्रोधित होने के बजाय अवसादग्रस्त हो जाते हैं (बर्कोविट्ज़, 1989)। व्यक्ति उस वक्त भी क्रोधित हो जाता है जब नौकरी या अपनी भूमिका निभाने में इसके गुस्से की जरूरत पड़ती है।

### 5.6.2 संघर्ष

जब परस्पर विरोधी अभिप्रेरणों, आवश्यकताओं या अभिलाषाओं के बीच चुनाव करना होता है तो ऐसी स्थिति संघर्ष उत्पन्न करती है। संघर्ष मूल रूप में चार तरह के होते हैं। (i) उपागम उपागम संघर्ष (ii) परिहार-परिहार संघर्ष (iii) उपागम परिहार संघर्ष और (iv) द्वि-उपागम परिहार संघर्ष।

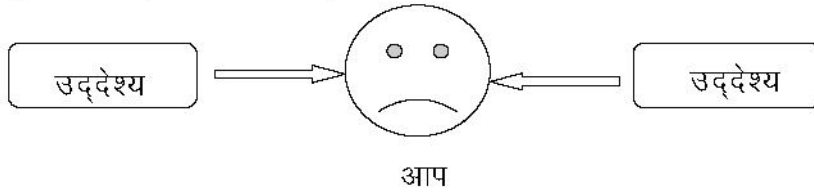
i) **उपागम-उपागम संघर्ष** : जब दो बराबर रूप से आकर्षित करने वाले उद्देश्य होते हैं जिसमें से किसी एक का ही चुनाव करना होता है तो यह इस तरह का संघर्ष उत्पन्न होता है। ऐसी परिस्थिति में व्यक्ति दो समान रूप से सकारात्मक उद्देश्यों की ओर बढ़ता है। इनमें से एक को संतुष्ट करके और दूसरे उद्देश्य को छोड़कर, सुलझाया जा सकता है। इसका समाधान अपेक्षाकृत सरल होता है (चित्र 5.4 देखिये)। उदाहरण के लिए दोस्तों के साथ चलचित्र देखने जाना या परिवार जनों के साथ पार्टी जाना।



चित्र 5.4: उपागम-उपागम संघर्ष

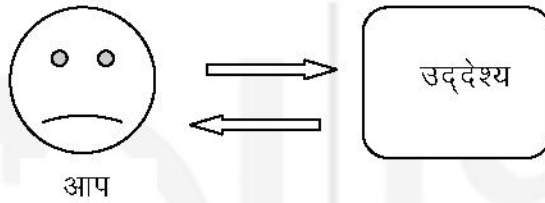


- ii) **परिहार-परिहार संघर्ष** : जब दो उद्देश्य समान रूप से अवांछनीय या अनाकर्षित होते हैं तब व्यक्ति के अन्दर परिहार-परिहार संघर्ष उत्पन्न होता है। व्यक्ति संघर्षमयी परिस्थिति और नकारात्मक स्थिति को छोड़ने या टालने का प्रयास करता है। उदाहरण के लिए यदि आपको कोई अवांछित कार्य करने या कमरे की सफाई में से एक चीज को चुनना पड़े (चित्र 5.5 देखिये)।



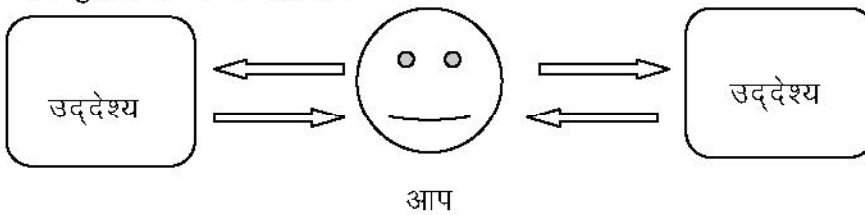
चित्र 5.5: परिहार परिहार संघर्ष

- iii) **उपागम-परिहार संघर्ष**: इस तरह के संघर्ष की अवस्था में व्यक्ति एक ही उद्दीपन या परिस्थिति के प्रति आकर्षित भी होता है और उससे दूर भी जाना चाहता है। उदाहरण के लिए फरहत एक संगठन में कार्य करती है जिसको कि नौकरी में तरक्की का प्रस्ताव मिलता है (उपागम) हालांकि, तरक्की को स्वीकार करने पर उसको अपने परिवार से दूर दूसरे शहर में जाना पड़ेगा (परिहार)।



चित्र 5.6: उपागम-परिहार संघर्ष

- iv) **द्वि-उपागम – परिहार संघर्ष**: यह एक और तरह का संघर्ष होता है जिसमें कि दो या दो से अधिक धनात्मक उद्देश्य और निषेधात्मक उद्देश्य साथ-साथ होते हैं। उदाहरण के लिए यदि एक व्यक्ति शहर से कुछ सकारात्मक पहलू जैसे ताजी हवा, खुली जगह, कम भीड़-भाड़ को ध्यान में रखकर अपना एक घर खरीदता है। लेकिन साथ ही साथ उसको अपने कार्यस्थल में आने के लिए लम्बी दूरी तय करना पड़ेगा और वह शहरी जीवन से भी काफी दूर हो जाता है। इस प्रकार शहर में रहने के फायदे और नुकसान दोनों ही हैं। सामान्यतः ज्यादा सकारात्मक विकल्प चुनकर ऐसी स्थिति को सुलझाया जा सकता है।



चित्र 5.7: दोहरा उपागम-परिहार संघर्ष

**बोध प्रश्न 4**

- 1) कृष्णा से आप क्या समझते हैं और इसके विभिन्न कारण क्या हैं।

.....

.....

.....

2) संघर्ष कैसे उत्पन्न होता है? विभिन्न संघर्षमयी परिस्थितियों का वर्णन कीजिए।

## 5.7 सारांश

अब हम इस इकाई के अन्तिम भाग में पहुंच चुके हैं। अभी तक हमने जो भी पढ़ा है उसके सभी प्रमुख बिन्दुओं का संक्षेप में वर्णन निम्नलिखित हैं।

- अभिप्रेरण एक ऐसा आन्तरिक या बाहरी बल है जो हमारे व्यवहार में क्रियाशीलता उत्पन्न करता है और दिशा प्रदान करता है।
- अभिप्रेरण से सम्बन्धित कई पद हैं जैसे आवश्यकता (कोशिकीय या शारीरिक कमी से सम्बन्धित जैविक अवस्था जो अंतर्नाद उत्पन्न करता है) अंतर्नाद तनाव की अवस्था का प्रत्यक्षीकरण जो तब उत्पन्न होता है जब शरीर किसी तरह की कमी महसूस करता है जो तनाव को कम करने के लिए दबाव उत्पन्न करता है) और प्रोत्साहन (यह बाहरी होता है या वातावरण से होता है)। अंतर्नाद का उल्टा जो कि आन्तरिक होता है और व्यवहार को प्रेरित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- स्थूल रूप से तीन तरह के अभिप्रेरक होते हैं:- जीव जनित, मनोजन्य और समाज जनित।
- जीव जनित अभिप्रेरक मूल जैविक आवश्यकताएँ जैसे कि भूख, प्यास और यौन क्रिया। समाजजनित अभिप्रेरक बाहरी आवश्यकताएँ हैं जो कि सामाजिक समूह में सीखे जाते हैं जैसे दोस्तों का समूह या परिवार जहाँ हम समय बिताते हैं वहीं मनोजन्य अभिप्रेरक व अभिप्रेरक हैं जो जन्मजात होते हैं जैसे सामर्थ्य की आवश्यकता और आत्मसिद्धि विभिन्न सिद्धान्तों के द्वारा अभिप्रेरणात्मक व्यवहार को समझा जा सकता है। अंतर्नाद पदावनति सिद्धान्त, अनुकूलतम उत्तेजना प्रतिमान, प्रोत्साहन सिद्धान्त, अभिप्रेरण का संज्ञानात्मक सिद्धान्त, पदानुक्रम प्रतिमान, आल्डरफर ईआरजी सिद्धान्त, हार्जबर्ग का द्वि कारक सिद्धान्त, मैक्लेलैण्ड का उपार्जित आवश्यकता सिद्धान्त और आत्म निर्धारण सिद्धान्त। ये सभी कुछ महत्वपूर्ण दृष्टिकोण हैं।
- जब उद्देश्य पूर्ण व्यवहार करने में कोई रुकावट पैदा होती है तो कुण्ठा उत्पन्न होता है। जब किसी व्यक्ति को एक से ज्यादा असंगत उद्देश्यों में से किसी एक का चुनाव करना पड़ता है तो यह संघर्ष उत्पन्न करता है। संघर्ष चार तरह के होते हैं। (i) उपागम-उपागम संघर्ष, (ii) उपागम-परिहार संघर्ष, (iii) परिहार-परिहार संघर्ष, (iv) बहु उपागम-परिहार संघर्ष।

## 5.8 पुनरावलोकन प्रश्न

- 1) यदि पार्श्व अधोत्वक को नष्ट कर दिया जाए, तो चूहा
  - क) जैविक आवश्यकता से ज्यादा पानी पीएगा
  - ख) पानी पीने के लिए मना कर देगा जब तक कि उस पर पानी पीने के लिए दबाव न डाला जाए।
  - ग) जब तक वह मोटा न हो जाए तब तक खाता रहेगा
  - घ) जब तक कि खाने के लिए दबाव न डाला जाए वह खाना नहीं खाएगा
- 2) यदि आपके शरीर में पानी की कमी है लेकिन आप प्यासे नहीं हैं तो हम कह सकते हैं कि
  - क) आपके अन्दर अंतर्नाद तो है लेकिन जरूरत नहीं है
  - ख) जरूरत है किन्तु अंतर्नाद नहीं है
  - ग) अंतर्नाद और आवश्यकता दोनों हैं
  - घ) न जरूरत है न अंतर्नाद है।
- 3) संतुलित स्तर पर ताप और रक्त के दबाव को बनाए रखना एक उदाहरण :
  - क) ताप को स्थाई रखना
  - ख) समस्थिति
  - ग) आन्तरिक अभिप्रेरण
  - घ) जैविक आवर्तन
- 4) मैसलो के पदानुक्रम में सही क्रम क्या है।
  - क) जैविक, सम्मान, सुरक्षा, आत्मसिद्धी, प्यार और जुड़ाव
  - ख) आत्म सिद्धी, जैविक, सुरक्षा, प्यार और जुड़ाव, सम्मान
  - ग) जैविक, सुरक्षा, प्यार और जुड़ाव, सम्मान, आत्म सिद्धी
  - घ) आत्म सिद्धी, सुरक्षा, प्यार और जुड़ाव, सम्मान, जैविक
- 5) ..... उत्तेजन स्तर, कार्य कठिनाता, प्रदर्शन की कुशलता के बीच सम्बन्ध का वर्णन करते हैं।
  - क) उत्तेजना सिद्धान्त
  - ख) अंतर्नाद पदावनती सिद्धान्त
  - ग) यार्क्स डाडसन लॉ
  - घ) उल्टा-U प्रकार्य
- 6) प्यास अभिप्रेरण क्या है? कोशिकीय निर्जलन प्यास की विवेचना कीजिए।
- 7) अभिप्रेरणात्मक चक्र की विवेचना रेखाचित्र की मदद से कीजिए।

- 8) समाज जनिक अभिप्रेरक व इसके प्रकारों का वर्णन कीजिए।  
9) संघर्ष से आप क्या समझते हैं। इसके कारणों को बताइयें।

## 5.9 मुख्य शब्द

- आवश्यकता** : यह कोशिकीय या शारीरिक कमी की जैविक अवस्था से सम्बन्धित है जो अंतर्नाद उत्पन्न करता है। उदाहरण के लिए एक व्यक्ति को जीवित रहने के लिए भोजन, पानी व आक्सीजन की जरूरत होती है।
- अंतर्नाद** : इसको तनाव की कथित अवस्था के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो तब उत्पन्न होता है जब हमारे शरीर में किसी आवश्यकता की कमी उत्पन्न होती है व तनाव को कम करने की चाहत पैदा होती है।
- प्रोत्साहन** : यह बाहरी होता है या वातावरण से होता है (अंतर्नाद, के उल्टा जो कि आन्तरिक होता है) और व्यवहार को प्रेरित करने में भूमिका निभाता है। यह कोई वस्तु या फिर घटना भी हो सकती है।
- आत्म सिद्धी की आवश्यकता** : यह अभिप्रेरक व्यक्ति की प्राप्त करने या बनने में मदद करता है जो वह बनने में सक्षम होता है। यह व्यक्ति को अपनी क्षमता का ज्यादा से ज्यादा प्रयोग करने के योग्य बनाता है।
- अंतर्नाद पदावनति प्रतिमान** : इस प्रतिमान के अनुसार कुछ मूल जैविक आवश्यकताओं की कमी व्यक्ति में अंतर्नाद उत्पन्न करती है जो उसकी जरूरतों को संतुष्ट करने के लिए बल प्रदान करता है।
- समस्थिति** : यह वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा सभी प्राणी जैविक समानता या सर्वोत्कृष्ट निर्देश बिन्दु के आसपास संतुलन बनाए रखने के लिए कार्य करते हैं। यह शरीर की स्थिर या संतुलित आन्तरिक अवस्था को कायम रखने की प्रवृत्ति के रूप में वर्णित किया जा सकता है।
- समाज जनित अभिप्रेरक** : ऐसी बाहरी आवश्यकताएँ जो कि सामाजिक समूह, जैसे कि मित्र मंडली, या परिवार जहाँ हम समय बिताते हैं, में सीखी जाती हैं। उपलब्धि की आवश्यकता व सम्बन्धन की आवश्यकता ऐसे ही अभिप्रेरक के दो उदाहरण हैं।
- मनोजनित अभिप्रेरक** : आन्तरिक आवश्यकताएँ जैसे सामर्थ्य की आवश्यकता या आत्मसिद्धी की आवश्यकता।



- जीव जनित अभिप्रेरक : मूल जैविक आवश्यकताएँ जैसे कि भूख, प्यास और यौन क्रिया।
- कुण्ठा-क्रोध परिकल्पना : गुररा, कुण्ठा का परिणाम होता है।
- संघर्ष : यह ऐसी परिस्थिति होती है जिसमें दो असंगत अभिप्रेरकों, आवश्यकताओं या इच्छाओं में से किसी एक का चुनाव करना पड़ता है।

## 5.10 संदर्भ एवं पढ़ने के सुझाव

- Baron, R. A. (2005). *Psychology*. Delhi: Pearson Education.
- Buck, R. (1988). *Human Motivation and Emotion*. John Wiley & Sons.
- Ciccarelli, S. K and White, J. N. (2015). *Psychology*. New York: Pearson Education Limited.
- Edwards, D. C. (1998). *Motivation and Emotion: Evolutionary, Physiological, Cognitive, and Social Influences* (Vol. 3). SAGE publications.
- 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.
- Gorman, P. (2004). *Motivation and Emotion*. Routledge.
- Hall, N. C., & Goetz, T. (2013). *Emotion, Motivation, and Self-regulation: A Handbook for Teachers*. Emerald Group Publishing.
- Hewstone, M; Fincham, F. D and Foster, J. (2005). *Psychology*. USA: Blackwell Publishing.
- Jain, Sashi. (2009). *Introduction to Psychology*. Jalandhar: Kalyani Publishers.
- 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.
- Myers, D. G. (2010). *Exploring Psychology*. New York: Worth Publishers.
- 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.

---

### 5.11 चित्रों का संदर्भ

---

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

---

### 5.12 ऑनलाइन स्रोत

---

- For information on motivation as a concept, visit
  - [http://shodhganga.inflibnet.ac.in/bitstream/10603/77445/8/09\\_chapter\\_01.pdf](http://shodhganga.inflibnet.ac.in/bitstream/10603/77445/8/09_chapter_01.pdf)
- For more understanding on types of motivation, visit
  - <https://www.princeton.edu/~rbenabou/papers/RES2003.pdf>
  - [http://ijbssnet.com/journals/Vol\\_3\\_No\\_24\\_Special\\_Issue\\_December\\_2012/24.pdf](http://ijbssnet.com/journals/Vol_3_No_24_Special_Issue_December_2012/24.pdf)
- For more understanding on theories of motivation, visit
  - [https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2011-0023\\_Psychology/030300.scorml](https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2011-0023_Psychology/030300.scorml)
  - <http://www.basicknowledge101.com/pdf/control/Motivation.pdf>
  - <https://nscpolteksby.ac.id/ebook/files/Ebook/Business%20Administration/ARMSTRONGS%20HANDBOOK%20OF%20HUMAN%20RESOURCE%20MANAGEMENT%20PRACTICE/19%20-%20Motivation.pdf>
- For more information on Frustration-Aggression Hypothesis, visit
  - <https://psFrychclassics.yorku.ca/FrustAgg/miller.htm>

वस्तुनिष्ठ प्रश्नों के उत्तर

- 1) (d), 2) (b), 3) (b), 4) (c), 5) (c)

---

## इकाई 6 संवेग\*

---

### रूपरेखा

- 6.0 सीखने का उद्देश्य
- 6.1 प्रस्तावना
- 6.2 संवेग: प्रकृति
  - 6.2.1 संवेग की परिभाषा
- 6.3 संवेग के प्रकार
- 6.4 संवेग के कार्य
- 6.5 संवेगात्मक प्रक्रिया के घटक
- 6.6 संवेग और मनोदशा
- 6.7 संवेग और भावना
- 6.8 संवेग के सिद्धान्त
  - 6.8.1 जेम्स-लांजे सिद्धान्त
  - 6.8.2 कैनेन-बार्ड सिद्धान्त
  - 6.8.3 आनन प्रतिपुष्टि परिकल्पना
  - 6.8.4 स्कैकटर-सिगर सिद्धान्त
  - 6.8.5 संवेग का संज्ञानात्मक मध्यस्थता सिद्धान्त
  - 6.8.6 विरोधी प्रक्रिया सिद्धान्त
- 6.9 संवेग की माप
- 6.10 सारांश
- 6.11 पुनरावलोकन प्रश्न
- 6.12 प्रमुख शब्द
- 6.13 संदर्भ एवं पढ़ने के सुझाव
- 6.14 चित्रों का संदर्भ
- 6.15 ऑनलाइन स्रोत

---

## 6.0 सीखने का उद्देश्य

---

इस इकाई को पढ़ने के पाश्चात्, आप निम्नलिखित बातों को समझ पाएंगे:

- संवेग का स्वरूप;
- संवेग का स्वभाव और प्रकार;
- संवेग, मनोदशा व भावना में अन्तर; तथा
- संवेग के सिद्धान्त।

---

\* डॉ. सुहास शेटगोवाकर, प्रोफेसर ऑफ साइकोलोजी, एसओएसएस, इग्नू, नई दिल्ली और डॉ. मीतू खोसला, एसोसिएट प्रोफेसर ऑफ साइकोलोजी, दौलत राम कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय।



## 6.1 प्रस्तावना

अपने चारों तरफ लोगों को देखने की कोशिश कीजिए, खासतौर से उनके संवेगों को। क्या आप बता सकते हैं कि वे कब खुश हो रहे हैं और कब दुःखी या क्रोधित हो रहे हैं? अधिकतर, हम उनकी आनन अभिव्यक्ति या फिर आवाज के तरीकों के आधार पर यह कह सकने में समर्थ होते हैं कि वे खुश, क्रोधित, दुःखी या फिर आश्चर्य चकित हो रहे हैं। यह महत्वपूर्ण है कि हम संवेग के स्वरूप की चर्चा करें जिससे मनोविज्ञान के विद्यार्थी होने के नाते हम अपने आस-पास के लोगों को बेहतर तरीके से समझ सकें। अभिप्रेरण और संवेग एक ही सिक्के के दो पहलू के रूप में प्रयोग किए जा सकते हैं (मिश्रा, 2016) और ये दोनों ही व्यक्ति के व्यवहार को दिशा प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जब व्यक्ति की भलाई, जीविका और भूख से सम्बन्धित तथ्य होते हैं तब व्यक्ति के अन्दर अभिप्रेरण और संवेग दोनों उत्पन्न होते हैं (फ्रीस्ट और रोसनबर्ग, 2015)। जब व्यक्ति कुछ निश्चित उद्देश्य को प्राप्त कर लेता है तो वह खुशी का अनुभव करता है और यदि वह असफल हो जाता है तो दुःख का अनुभव करता है।

इस प्रकार अभिप्रेरण और संवेग दोनों की मानव व्यवहार के लिए महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। जैसा कि पहले इकाई में हम अभिप्रेरण के स्वरूप की चर्चा कर चुके हैं, इस इकाई में हम संवेग के स्वरूप, प्रकार व सम्बन्धित सिद्धान्तों की चर्चा करेंगे।

## 6.2 संवेग: प्रकृति

हमारे जीवन में संवेग का अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान है। किसी भी संवेग के अन्दर सुख या दुःख की भावना होती है जो कि विभिन्न तरीकों से प्रकट होती है जैसे कि आनन अभिव्यक्ति, आवाज की तीव्रता और उच्चारण व व्यवहारगत क्रियाएँ। संवेग कई तरह के आन्तरिक व बाहरी कारणों से उत्पन्न होते हैं। वातावरण की घटनाएँ व परिस्थितियाँ, कई तरह के संवेगों जैसे कि जलन, आत्मदोष, और शर्मिन्दगी आदि उत्पन्न करती हैं। ऐसे संवेगों को लेकर हम ज्यादा सचेत/आत्मचिंतन में होते हैं क्योंकि ऐसे संवेग हमारे नैतिक पक्ष से जुड़े होते हैं। कुछ मुख्य संवेग होते हैं जिनमें विकासात्मक दृष्टिकोण होता है। (इजार्ड, 1971) संवेग सामाजिक प्रदर्शन नियमों के अनुसार होते हैं तथा अन्य लोगों पर प्रभाव डालते हैं (मात्सुमोतो, 1998)।

एकमैन (1980) ने आनन अभिव्यक्ति पर अत्यन्त प्रभावशाली कार्य किया छह प्रकार के मूल संवेगों डर, क्रोध, आश्चर्य, उदासी, खुशी व विरक्ति के बारे में बताया जो कि सभी संस्कृतियों में समान रूप से पाया जाता है यद्यपि अब उपेक्षा (contempt) नामक संवेग को भी मूल संवेगों में शामिल कर लिया गया है। कई अनुसंधानकर्ताओं ने आनन अभिव्यक्ति पर अध्ययन किया है (खोसला, 2001)।

आनन अभिव्यक्ति पर कई अनुसंधानकर्ताओं द्वारा अध्ययन किया गया है (खोसला 2001)। इनके द्वारा संवेगों की अभिव्यक्ति को उस वक्त अंकित कर लिया जाता है जब संवेग अपने आप उत्पन्न होते हैं या उन्हें उत्पन्न करने के लिए कहा जाता है। बाद में अंकित किये गये विवरण की विस्तृत जांच की जाती है। एकमैन (1980) द्वारा आनन क्रिया व्याख्या पद्धति (Facial action coding system/FACS) को विकसित किया गया जिसमें कि चेहरे की मांसपेशियों से सम्बन्धित सूचनाओं को एकत्रित करके आनन अभिव्यक्ति की व्याख्या की जाती है। आनन अभिव्यक्ति को प्रदर्शित करते समय भी इसकी प्रबलता में अन्तर आ सकता है। जब संवेगों को प्रदर्शित करने के लिए कहा जाता है तो साधारणतया इनकी अभिव्यक्ति काफी तीव्र रूप में होती है। जबकि स्वभाविक अभिव्यक्ति का स्वरूप काफी हल्का होता है। अक्सर कुछ अस्थिर पल होने पर अतिसूक्ष्म अभिव्यक्ति होती है जिसे प्रयोगकर्ता द्वारा

पहचान पाना कठिन होता है। इस तरह की अभिव्यक्ति को पकड़ा जाना, झूठ को पहचानने में काफी कारगर होती है। चार्ल्स डार्विन अपने दृष्टिकोण को प्रस्तुत करते हैं। इनके अनुसार मूल संवेगों का आधार विकासपरक होता है जो कि वंशानुगति का एक हिस्सा है। अलग-अलग संस्कृति के लोग आनन अभिव्यक्ति के आधार पर विभिन्न संवेगों को पहचानने में समर्थ होते हैं। संवेग जिस सामाजिक संदर्भ में उत्पन्न होते हैं उसकी भी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। फ्रिजडा (1969) बताते हैं कि किसी संवेग के बारे में निर्णय देते समय हम सामान्यतः व्यक्ति के आनन अभिव्यक्ति या अशाब्दिक सूचनाओं का प्रयोग करते हैं। यद्यपि संवेग की अभिव्यक्ति पर सीखने का प्रभाव पड़ता है। उदाहरण स्वरूप विभिन्न संस्कृतियों में कुछ विशेष प्रकार के सामाजिक नियम होते हैं जो हमारे संवेगों की अभिव्यक्ति को बदल देते हैं। इन नियमों के द्वारा हम सामाजिक व सांस्कृतिक रूप से उचित अभिव्यक्ति को करना सीखते हैं। मूल संवेग मस्तिष्क के लिम्बिक सिस्टम, अमेगडाला, थैलमस और हाइपोथैलमस के द्वारा ज्यादातर निर्धारित होते हैं।

### 6.2.1 संवेग की परिभाषा

संवेग शब्द लैटिन शब्द Emovere से बना है जिसका अर्थ उत्तेजित करना होता है। संवेग की कई तरह की परिभाषाएँ प्रस्तुत की गई हैं जो कि निम्नलिखित हैं।

फीस्ट और रोसनवर्ग (2015) के अनुसार “चेतन संक्षिप्त, तीक्ष्ण बदलाव जो कि व्यक्तिगत रूप से अर्थपूर्ण परिस्थिति के प्रति होता है”।

कोसलाइन और रोसनवर्ग (2013) ने संवेग को इस प्रकार परिभाषित किया “एक मनोवैज्ञानिक दशा जिसके चार घटक होते हैं सकारात्मक या नकारात्मक व्यक्तिगत अनुभव, शारीरिक उत्तेजना, विशेष मानसिक प्रक्रियाओं और संग्रहित सूचनाओं का सक्रियकरण तथा प्रत्यक्ष व्यवहार की विशेषताएँ”

फील्डमेन (2015) के अनुसार “(ऐसी) भावना जिसमें शारीरिक और संज्ञानात्मक दोनों ही तत्व होते हैं जो व्यवहार को प्रभावित करते हैं”।

मिश्रा (2016) “संवेग एक ऐसा विचलित, द्रवित या उत्तेजित व्यवहार है जो कि भावनात्मक स्थिति को अनुभव करने पर होता है और जिसमें बाह्य व आन्तरिक शारीरिक बदलाव सम्मिलित होते हैं”।

उपर्युक्त परिभाषाओं से जो सबसे महत्वपूर्ण बात समझ में आती है वह बदलाव है। यह बदलाव आत्मनिष्ठ भाव के रूप में या शारीरिक उत्तेजना या फिर संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं के रूप में हो सकता है। संवेग की अवस्था में व्यक्ति के आनन व शारीरिक गतिविधियों में होने वाले परिवर्तन को देखा भी जा सकता है। यह बदलाव उस परिस्थिति के परिणामस्वरूप उत्पन्न होता है जो कि व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण होता है। उदाहरण के लिए अगर किसी बच्चे को स्वर्ण पदक मिलता है तो उसके माता-पिता खुशी के संवेग को प्रदर्शित करते हैं इसका कारण यह है कि बच्चे के द्वारा स्वर्ण पदक जीतना माता-पिता के लिए व्यक्तिगत रूप से महत्वपूर्ण बात है और ऐसे में वे अपने शारीरिक, संज्ञानात्मक व भावात्मक स्तर पर कुछ बदलाव महसूस करते हैं जो कि उनके आनन अभिव्यक्ति के रूप में स्पष्ट देखा जा सकता है।

### 6.3 संवेग के प्रकार

हम विभिन्न कारणों से कई तरह के संवेगों का अनुभव करते हैं व उन्हें प्रकट करते हैं। इन संवेगात्मक भावनाओं के विभिन्न स्रोत हैं, जिसका स्वस्थ क्षणिक होता है की अपेक्षा लम्बे समय तक रहते हैं।



**खुशी** - जब हम अपने जीवन में कुछ और उत्तेजना को महसूस करते हैं, यह एक तरह की प्रसन्नता होती है जो हमें तब महसूस होती है जब हम अपने जीवन में संतुष्ट होते हैं। यह हमारे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को भी बढ़ाने में सहायक होता है। यह अक्सर हमारी मुस्कुराहट आदि के द्वारा प्रकट होता है। खुशी की अवस्था में हम ज्यादा सक्रिय और ऊर्जावान होते हैं।

**डर** - जब हम किसी ऐसी परिस्थिति में होते हैं जो हमारे जीवन के लिए खतरा पैदा करे तो हमारे अन्दर डर की उत्पत्ति होती है। हमारे जीवन यापन में डर की महत्वपूर्ण भूमिका होती है क्योंकि यह व्यक्ति को अपने आप को बचाने के लिए अभिप्रेरणा (motivation) का काम करता है। डर की अवस्था में हमारी हृदय गति तथा सांस लेने की गति बढ़ जाती है और मांसपेशियाँ तनाव में आ जाती हैं। भयपूर्ण परिस्थिति में व्यक्ति या तो और सतर्क होकर उसका सामना करता है या फिर उस परिस्थिति से भाग जाता है। भय उत्पन्न करने वाली कोई परिस्थिति जब व्यक्ति के सामने बार-बार आती है तो व्यक्ति उस परिस्थिति से अपेक्षाकृत कम डरने लगता है। यह एक तरह का यथाक्रम में उस परिस्थिति के प्रति असंवेदनशील होना होता है।

**उदासी** - उदासी में असंतुष्टि व दुःख की भावना पाई जाती है। व्यक्ति अपने जीवन की कुछ असफलताओं व व्यक्तिगत हानि की वजह से कुंठित हो जाता है और उसके अन्दर उदासी उत्पन्न हो जाती है। ऐसे में व्यक्ति आसपास की चीजों के प्रति निरुत्साहित, अरुचिकर दिखने लगता है। व्यक्ति निराशा व असंतुष्टि महसूस करता है। अगर यह अवस्था लम्बे समय तक बनी रहे तो व्यक्ति अवसाद में भी जा सकता है। यह संवेग लटकते हुए कंधों के साथ होटों को नीचे करके, चिल्लाकर या दुःख विभोर होकर प्रदर्शित किया जाता है।

**क्रोध** - जब हम अपने किसी उद्देश्य को प्राप्त नहीं कर पाते हैं तो कुण्ठा (Frustration) की उत्पत्ति होती है और यह कुण्ठा ही हमारे क्रोध का कारण बनती है। शाब्दिक या शारीरिक रूप से जब हमारे साथ अनुचित या चोट पहुँचाने वाला व्यवहार किया जाता है तो यह हमारे क्रोध को उत्तेजित करता है। क्रोध के पीछे कई तरह के कारण हो सकते हैं तथा इसकी अभिव्यक्ति भी उम्र व लिंग के अनुसार अलग-अलग होती है। औरत की अपेक्षा आदमी अक्सर क्रोध का व्यवहार ज्यादा करते पाए जाते हैं। कई तरह के उपचार के तरीके होते हैं जो क्रोध की दिशा को बदलकर, इसे नियंत्रित करके व इसका अनुभव करने तथा प्रदर्शित करने की तीव्रता को कम करके व्यक्ति की सहायता करते हैं।

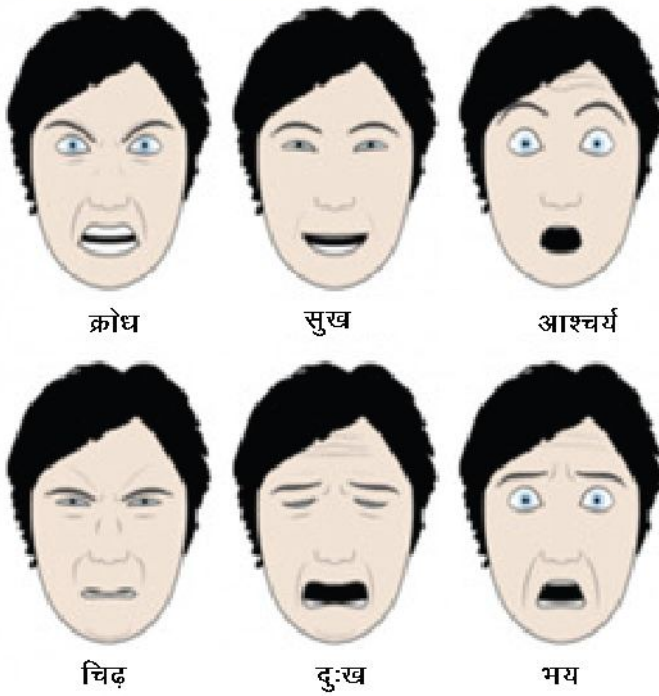
**आश्चर्य** - आश्चर्य एक बहुत ही थोड़े समय के लिए उत्पन्न संवेग होता है जिसकी तीव्रता अक्सर काफी ज्यादा होती है। यह एक प्रतिक्रिया है जो कि अप्रत्याशित या दुःख और सुख से सम्बन्धित उद्दीपनों के प्रति होता है और इसमें चौकन्नेपन की स्थिति उत्पन्न होती है। इस संवेग को व्यक्ति अपने भौवों को ऊँचा करके, आँखों की पुतलियों को तानकर, जोर से चीख कर, अचानक से स्थिर होकर, मुँह को खुला रखकर प्रकट करता है। इस संवेग को उत्पन्न करने वाली घटनाएँ हमें अन्य घटनाओं के अपेक्षाकृत अधिक याद रहती हैं।

**विरक्ति** - जब हम ऐसी परिस्थिति या हालात में होते हैं जो कि देखने में गंदी, अरुचिकर, या बुरी होती है या सूँघने में अप्रिय होती है तो हमारे अन्दर जो एक तरह की चिढ़ पैदा होती है उसी को विरक्ति का संवेग कहते हैं। सामान्यतः ऐसी परिस्थिति में व्यक्ति अपनी नाक को सिकोड़ता है और उस चिढ़ पैदा करने वाली स्थिति से दूर हट जाता है जिससे कि व्यक्ति उस अप्रिय परिस्थिति को अनुभव करने से बच सके। कई बार व्यक्ति उल्टी तक कर देता है। जब हम किसी दूसरे व्यक्ति को अनैतिक या अरुचिकर कार्य करते देखते हैं तब

भी हम चिढ़ पैदा करते हैं या फिर जब हम बहुत नकारात्मक चीज देखते हैं जैसे कि किसी को चोट पहुँचाना या किसी चीज का देखने में बदसूरत होना तो ऐसी परिस्थिति भी हमारे अन्दर चिढ़ पैदा कर सकती है।

#### वाक्स 6.1: मूल संवेग

मूल संवेग वे होते हैं जो सामान्यतः सभी मनुष्यों में पाए जाते हैं। क्रोध, चिढ़, सुख, भय, दुःख आश्चर्य के संवेग मूल संवेग के अन्तर्गत आते हैं। इन संवेगों को जन्मजात संवेग भी कहा जाता है जो कि सभी मनुष्यों द्वारा प्रकट किए जाते हैं।



चित्र 6.1: मूल संवेग

स्रोत: <https://managementmania.com/>

हम कई प्रकार के संवेगों का अनुभव करते हैं। संवेगों पर किए गए शोधों से यह पता चलता है कि हमारे सभी संवेग अक्सर कई मूल संवेगों के मिलाप के परिणाम होते हैं (कोसलाइन और रोसनबर्ग, 2013)। आगे चलकर चार्ल्स डार्विन ने कहा कि संवेगों के परिणामस्वरूप जो व्यवहार हम करते हैं उनका स्वरूप जन्मजात होता है और यह विभिन्न संस्कृतियों में आनन अभिव्यक्ति के रूप में एक समान पाए जाते हैं। यहाँ तक कि जो व्यक्ति जन्मजात दृष्टिहीन होते हैं वे भी औरों की तरह आनन अभिव्यक्ति करते पाए जाते हैं जबकि उन्होंने औरों को कभी ऐसा करते देखा नहीं होता है। आगे चलकर दूसरे शोधकर्ताओं ने मूल संवेग से सम्बन्धित थोड़ी अलग सूची प्रस्तुत की (कोसलाइन और रोसनबर्ग, 2013)। हालांकि मूल संवेगों के इन विचारों पर कई अन्य शोधकर्ताओं ने आपत्ति जताते हुए कहा है कि मूल संवेग इतने सरल नहीं होते हैं। उदाहरण के रूप में रोजन, लोवरी और इबर्ट (1994) ने आनन अभिव्यक्ति के आधार पर तीन तरह के विकृत संवेग होने की बात कही। ऐसी ही बात कोसलिन और रोसनबर्ग (2013) ने भी कही। आगे चलकर कहा गया कि यद्यपि कुछ संवेग सभी संस्कृतियों में समान रूप से पाए जाते हैं परन्तु कई संवेग हमारी संस्कृति के मानक व कार्यप्रणाली से प्रभावित होते हैं। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि यद्यपि मूल संवेग जन्मजात माने जाते हैं परन्तु समाज के मानक, कार्यप्रणाली व सीखने की प्रक्रिया के प्रभाव को भी कमतर नहीं आंका जा सकता है।

### बोध प्रश्न 1

1) संवेग की प्रकृति और संप्रत्यय का वर्णन कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

2) संवेग के विकासात्मक दृष्टिकोण से क्या तात्पर्य है?

.....

.....

.....

.....

.....

3) मूल संवेगों की सूची बनाइए।

.....

.....

.....

.....

.....

### 6.4 संवेग के कार्य

संवेग के संदर्भ में अभी तक जो भी चर्चा की जा चुकी है उससे यह तो स्पष्ट है कि यह एक अत्यंत महत्वपूर्ण संप्रत्यय है लेकिन इसमें कार्यविधि को भी समझना उतना ही महत्वपूर्ण है जो कि निम्नलिखित हैं :

- 1) **संवेग व्यक्ति को व्यवहार करने के लिए तैयार करता है:** संवेग व्यक्ति के व्यवहार व वातावरण के बीच में एक कड़ी का कार्य करता है। उदाहरण के लिए यदि कोई व्यक्ति सड़क पार कर रहा है और अचानक वह किसी ट्रक को अपनी तरफ आते देखता है तो वह भय के रूप में संवेगात्मक प्रतिक्रिया करता है जो उसके अन्दर शारीरिक उत्तेजना पैदा करता है।
- 2) **संवेग व्यक्ति के भविष्य में होने वाले व्यवहार को दिशा प्रदान करता है:** संवेगात्मक अनुभव के द्वारा हम बहुत कुछ सीखते हैं। परिणामस्वरूप हम ऐसी परिस्थितियों को पहले ही टाल या रोक सकते हैं जो हमारे अन्दर नकारात्मक संवेग उत्पन्न कर सकते हैं।
- 3) **संवेग हमें दूसरों के साथ प्रभावपूर्ण अंतःक्रिया करने में मदद करता है:** संवेगों को शाब्दिक या अशाब्दिक तरीके से प्रकट करके हम एक दूसरे के साथ ज्यादा प्रभावपूर्ण ढंग से अन्तःक्रिया कर सकते हैं।



**बाक्स 6.2 : आत्म चेतन संवेग**

ऐसे संवेग जिसमें खुद के प्रति चेतनता की जरूरत होती है साथ ही साथ खुद के व्यवहार को प्रतिबिंबित करने की क्षमता की जरूरत होती है। ऐसे संवेग सामाजिक नियम व मानकों की उम्मीदों को पूरा कर पाने या न कर पाने के परिणामस्वरूप उत्पन्न होते हैं। शर्मिंदगी, अपराध बोध, गर्व करना, लज्जित होना और अपमान, आत्म चेतन संवेग के उदाहरण हैं (फीस्ट और रोजनबर्ग, 2015)। जब व्यक्ति अपनी खुद की व दूसरों की उम्मीदों या सामाजिक मानकों को पूरा करता है तो परिणामस्वरूप आत्म चेतन संवेग की उत्पत्ति होती है।

## 6.5 संवेगात्मक प्रक्रिया के घटक

संवेग को एक ऐसा प्रकरण कहा जा सकता है जो कि जटिल होते हैं और जिसके कई घटक होते हैं (नोलेन-हॉकसेमा, 2009)। मुख्य रूप से छह तरह के सांवेगिक घटक होते हैं जो कि निम्नलिखित हैं।

- 1) **संज्ञानात्मक मूल्यांकन:** संवेग का पहला घटक संज्ञानात्मक मूल्यांकन है जिसमें परिस्थितियों को अपने व्यक्तिगत अर्थ के अनुसार समझा जाता है। उदाहरण के रूप में क्रिकेट के खेल में जब क्रिकेट टीम जीतती है तो व्यक्तिगत अर्थ के अनुसार हम संज्ञानात्मक मूल्यांकन करते हैं। यदि हम जीतने वाली टीम को सहयोग करते हैं और इसके बड़े प्रशंसक हैं तो परिस्थिति का मूल्यांकन हम अपने व्यक्तिगत अर्थ के अनुसार करेंगे या यह परिस्थिति व्यक्तिगत रूप से हमारे लिए महत्वपूर्ण होगी। संज्ञानात्मक मूल्यांकन संवेग के अन्य घटकों को प्रभावित करता है।
- 2) **व्यक्तिगत अनुभव:** यह व्यक्ति की उन भावात्मक दशा से सम्बन्धित होता है जो कि संवेग के द्वारा उत्पन्न होते हैं (नोलेन-हॉकसेमा, फ्रेडरिकसेन, लोफटस और लट्स, 2009)
- 3) **विचार और व्यवहार करने की प्रवृत्ति:** इस अवस्था में व्यक्ति कुछ खास तरीके से सोचने और व्यवहार करने की इच्छा रखता है। उदाहरण के लिए जब एक व्यक्ति क्रोधित होता है तो वह आक्रामक व्यवहार कर सकता है।
- 4) **आन्तरिक शारीरिक बदलाव :** संवेग की अवस्था में कुछ शारीरिक प्रतिक्रियाएँ होती हैं जिनमें स्वायत्त तंत्रिका तंत्र का योगदान काफी महत्वपूर्ण है जिसमें व्यक्ति के हृदय की गति में परिवर्तन हो सकता है या व्यक्ति को पसीना आना शुरू हो सकता है। उदाहरण के लिए जब व्यक्ति क्रोधित होता है तो उसकी साँसे तेज हो जाती हैं।
- 5) **आनन अभिव्यक्ति:** आनन अभिव्यक्ति में चेहरे के हर भाग जैसे- गाल, होंठ, नाक आदि के आकार में कुछ परिवर्तन होता है (नोलेन-हॉकसेमा, 2009)। उदाहरण के लिए जब व्यक्ति खुश होता है तो वह मुस्कुराता है।
- 6) **संवेग के प्रति प्रतिक्रिया:** यह इस बात से सम्बन्धित है कि किस तरह एक व्यक्ति अपने खुद के संवेग के प्रति प्रतिक्रिया करता है व उसका सामना करता है।

कोई भी संवेग उपरोक्त छह घटकों के परिणामस्वरूप उत्पन्न होता है। संवेगों पर और प्रकाश डालते हुए यह कह सकते हैं कि इसके अन्दर शारीरिक, संज्ञानात्मक व व्यवहारगत घटक पाए जाते हैं। जब एक व्यक्ति क्रोधित होता है तो वह अनुकंपी उत्तेजना के रूप में शारीरिक उत्तेजना महसूस करता है। अगर व्यक्ति यह विश्वास करता है कि वह खतरे में है तो इसमें संज्ञानात्मक घटक भी पाया जाता है। इस प्रकार व्यक्ति दूर होने की प्रवृत्ति दिखा सकता है जो कि व्यवहारगत घटक से सम्बन्धित है। इसी प्रकार जब एक व्यक्ति क्रोधित होता है वह अनुकम्पी और उप अनुकम्पी उत्तेजना अनुभव करता है। जब व्यक्ति को

लगता है कि उसके साथ गलत हो रहा है तब उसके अन्दर आक्रमण करने की प्रवृत्ति देखी जाती है (राथुस, 2008)।

## 6.6 संवेग और मनोदशा

संवेग की स्थिति मनोदशा से अलग होती है। मनोदशा से तात्पर्य है कि “ऐसी भावात्मक अवस्था जो हमारे चेतन स्तर के आधार को तैयार करता है व संवेग के अपेक्षाकृत लम्बे समय तक रहता है” (फीस्ट और रोजनबर्ग, 2015)। एक तरह की मनोदशा कुछ विशेष संवेगों की उपस्थिति को अन्य संवेगों की अपेक्षा ज्यादा प्रकट करती है। उदाहरण के लिए एक ऐसा निरीक्षक जिसकी मनोदशा चिड़चिड़ी है और तो वह उस वक्त जल्द ही गुस्से में आ सकता है। जब उसका कर्मचारी काम पर देर से आता है तो वह जल्द ही गुस्से में आ सकता है। संवेग और मनोदशा के बीच में अन्तर संक्षिप्त रूप में सारणी 6.1 में प्रदर्शित किया गया है।

सारणी 6.1: संवेग और मनोदशा में अन्तर

संवेग	मनोदशा
किसी भी संवेग के कुछ स्पष्ट कारण होते हैं जैसे कि जब एक व्यक्ति कोई खूबसूरत स्मारक (समाधि) देखता है तो स्तंभित होने का भाव दिखलाता है।	“मनोदशा एक मुक्त और असंगठित भावात्मक अवस्था है” (नोलन-हॉकसेमा, 2009)। उदाहरण के रूप में कोई व्यक्ति किसी दिन उल्लसित अनुभव करता है और दूसरे ही दिन वह चिढ़न की अवस्था में जा सकता है।
इसका स्वरूप संक्षिप्त होता है जो कि कुछ सेकण्ड या मिनट में गायब हो सकता है।	मनोदशा अपेक्षाकृत लम्बे समय तक होती है।
संवेग एक बहुसंघटक प्रकरण होता है	मनोदशा मुख्य रूप से उन अनुभवों से जुड़ी होती है जो कि व्यक्तिगत होते हैं।
संवेगों को कुछ समूहों में बांटा जा सकता है जो कि अवसरानुसार दिखते हैं/प्रदर्शित होते हैं जैसे कि क्रोध, आनन्द आदि।	मनोदशा सुखदता और उत्तेजना के अनुसार बदल सकते हैं।

## 6.7 संवेग और भावना

यद्यपि संवेग और भावना दोनों ही भावात्मक प्रक्रिया के लिए प्रयोग किए जाते हैं परन्तु इनके बीच में अन्तर किया जा सकता है (सारणी 6.2)।

सारणी 6.2: संवेग और भाव में अन्तर

संवेग	भावना
संवेग अपेक्षाकृत ज्यादा जटिल होते हैं।	इसका स्वरूप काफी सरल होता है।
संवेग में कोई न कोई भाव अवश्य होता है कोई भी संवेगात्मक अनुभव किसी भाव के साथ और भाव के उत्पन्न होने के बाद ही होता है। उदाहरण के लिए प्रसन्नता की भावना के साथ या प्रसन्नता की भावना के बाद खुशी का संवेग उत्पन्न होता है।	भावना में संवेगात्मक अनुभव हो भी सकता है और नहीं भी। उदाहरण के लिए एक व्यक्ति बिना किसी संवेग के सुख या दुःख के भाव का अनुभव कर सकता है।
संवेग व्यक्तिनिष्ठ व वस्तुनिष्ठ दोनों ही होते हैं।	भावना स्वभावतः व्यक्तिनिष्ठ होता है।
संवेग कई तरह के होते हैं जैसे कि क्रोध, उल्लास, जलन आदि।	भावना को मुख्यतः दो भागों में बांटा जा सकता है। सुख और दुःख।
संवेग में शारीरिक बदलाव महसूस होता है	भाव में शारीरिक बदलाव नहीं भी महसूस किए जाते हैं।



**बोध प्रश्न 2**

1) संवेगात्मक प्रक्रिया के छह मुख्य घटकों को सूची तैयार कीजिए।

- क) .....
- ख) .....
- ग) .....
- घ) .....
- च) .....
- छ) .....

2) संवेग और मनोदशा में अन्तर बताइए

संवेग	मनोदशा

3) संवेगों के कार्यों की सूची तैयार कीजिए।

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

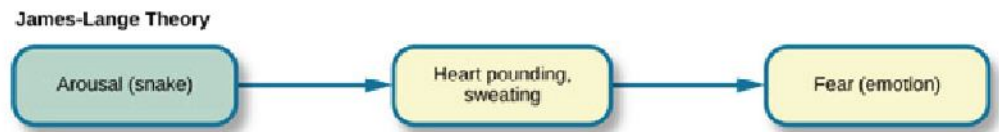
## 6.8 संवेग का सिद्धान्त

संवेग के कई सिद्धान्त हैं जो अलग-अलग विचारों को महत्व देते हैं। प्रारम्भिक सिद्धान्त मुख्यतः शारीरिक अवस्था पर आधारित हैं। आधुनिक सिद्धान्त संज्ञानात्मक पद्धति पर आधारित हैं।

### 6.8.1 जेम्स-लैंग सिद्धान्त

अमेरिकन मनोवैज्ञानिक विलियम जेम्स, (1884, 1891, 1894) और डेनिश शरीरक्रिया वैज्ञानिक कार्ल लैंग (1885) ने इस सिद्धान्त को विकसित किया। इनके अनुसार संवेग एक तरह का प्रत्यक्षण है जो कि हम अपने शारीरिक परिवर्तन के आधार पर करते हैं। पहले हम

परिस्थिति को देखते हैं, तब हम परिस्थिति के प्रति प्रतिक्रिया करते हैं और तब हम लोग अपनी प्रतिक्रिया को देखते हैं। इस प्रकार जो संवेग हम महसूस करते हैं वह शारीरिक परिवर्तन के बाद होता है।

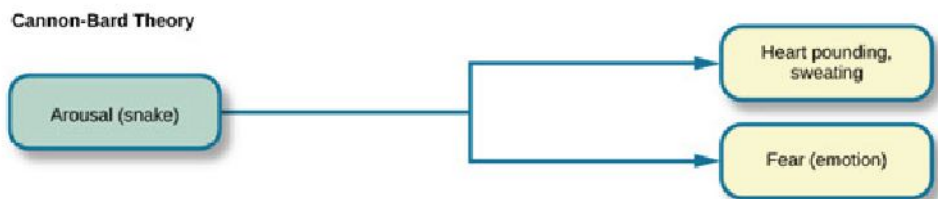


चित्र 6.2: जेम्स-लैंग सिद्धान्त

स्रोत: <https://course.lumenlearnign.com/>

### 6.8.2 कैनन-बार्ड सिद्धान्त

शरीरक्रिया वैज्ञानिक वाल्टर कैनन (1927) और फिलिप बोर्ड (1934) ने एक अलग सिद्धान्त को विकसित किया जिसके अनुसार जो संवेग हम अनुभव करते हैं वह हमारे मस्तिष्क के निचले हिस्से में उत्तेजना की वजह से होता है। इसके अनुसार जो संवेग हम अनुभव करते हैं और संवेग के प्रति जो व्यवहार करते हैं वे दोनों ही एक दूसरे से स्वतंत्र होते हैं न कि दोनों साथ-साथ पैदा होते हैं। इस सिद्धान्त के अनुसार पहले हम ऐसी परिस्थिति का प्रत्यक्ष करते हैं जो संवेग उत्पन्न कर सकते हैं। तत्पश्चात हाइपोथैलेमस में सक्रियता उत्पन्न होती है जो शरीर के आन्तरिक अंगों और मांसपेशियों में उत्तेजना भेजता है जो कि संवेगिक अभिव्यक्ति पैदा करता है। सेरेबल कारटेक्स में भी इन उत्तेजनाओं को भेजा जाता है जहाँ पर संवेग अनुभव किए जाते हैं।

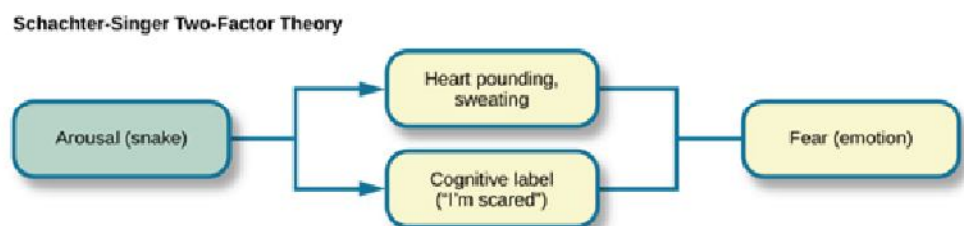


चित्र 6.3: कैनन-बार्ड सिद्धान्त

स्रोत: <https://courses.lumenlearning.com/>

### 6.8.3 शैक्टर-सिंगर सिद्धान्त या दो कारक सिद्धान्त

स्कैटर और सिंगर (1962) के अनुसार संवेग हमारी शारीरिक-उत्तेजना की व्याख्या का परिणाम होता है। पहले हमारे द्वारा संवेग पैदा करने वाले हालात का प्रत्यक्षण किया जाता है फिर हमारे अन्दर शारीरिक प्रतिक्रिया होती है। अपने अनुभव के आधार पर हम इन शारीरिक प्रतिक्रियाओं की व्याख्या करते हैं। इस प्रकार संज्ञान और चिंतन मिलकर हमारे संवेग को उत्पन्न करते हैं।



चित्र 6.4: शैक्टर-सिंगर द्वि-कारक सिद्धान्त

स्रोत: <https://courses.lumenlearning.com/>

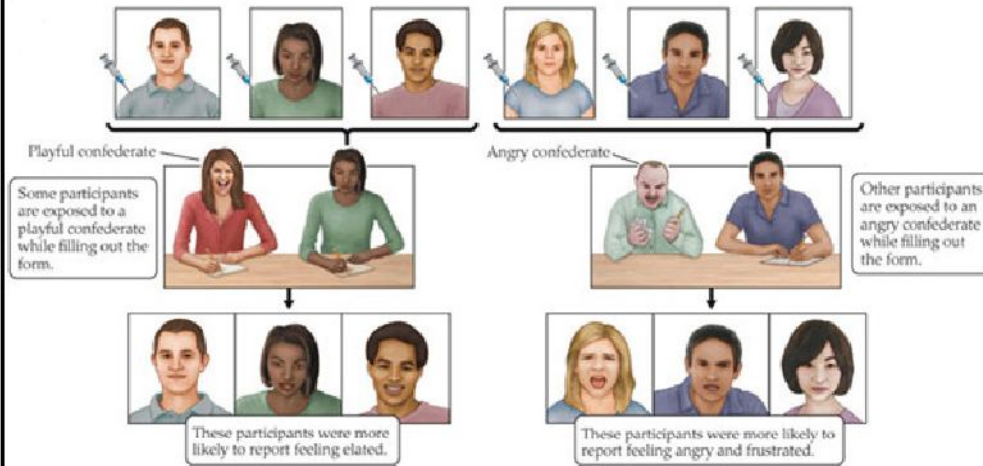
### बाक्स 6.3: शैक्टर तथा सिंगर द्वारा किया गया प्रयोग

1962 में 184 भागीदारों पर एक प्रयोग किया गया (पुरुष कालेज विद्यार्थी) जिन्हें यह सूचना दी गई थी कि उन्हें विटामिन की सूर्ई दी जा रही है जिससे उनके दृष्टि कौशल पर इसका प्रभाव देखा जा सके।

सहभागियों को डाक्टर के द्वारा प्रायोगिक औषधि (नमक का पानी जिसका कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं होता) या एड्रिनालिन दिया गया। एड्रिनालिन एक ऐसी दवा होती है जो ऐसी प्रतिक्रिया उत्पन्न करती है जो कि तीव्र सांवेगिक अनुभव की अवस्था में उत्पन्न होता है। (उदाहरण के लिए हृदय गति बढ़ना, खून में सुगर का बढ़ना, साँस की गति तेज होना, माँसपेशियों व मस्तिष्क में रक्त प्रवाह बढ़ना) जिनको एड्रिनलाइन की सूर्ई लगाई जाती है वे कपकपाना, तेज हृदय गति, घबड़ाना आदि का अनुभव करता है।

सहभागियों को चार समूहों में बांटा गया।

- सहभागी जिन्हें एड्रिनालिन दिया गया लेकिन उन्हें इसके प्रभाव के बारे में नहीं बताया गया (असूचित समूह)
- ऐसे सहभागी जिन्हें दिया तो एड्रिनालिन गया परन्तु उनसे कहा गया कि उन्हें विटामिन की सूर्ई दी गई है और उन्हें विटामिन के प्रभाव के बारे में बताया गया (सूचित समूह)
- सहभागी जिन्हें एड्रिनालिन दिया गया जबकि उनसे कहा गया कि उन्हें विटामिन दिया जा रहा है लेकिन उन्हें सूर्ई के प्रभाव के बारे में गलत सूचना दी गई कि उन्हें सरदर्द व पैर में सुन्नता महसूस हो सकती है (गलत सूचित समूह)।
- सहभागी जिन्हें प्रायोगिक औषधि दिया गया (नियंत्रित समूह)



### शैक्टर तथा सिंगर द्वारा किया गया प्रयोग

स्रोत: <https://2e.mindsmachine.com/figures/11/11.02.html>

सहभागियों को व्यक्तिगत रूप से उनके एक साथी के साथ रखा गया जो या तो खुश और प्रसन्नचित थे या क्रोधित और शत्रुनुमा थे। शोध का उद्देश्य सहभागियों द्वारा उनके साथी के द्वारा दिखलाए गए व्यवहार के प्रति की गई भावात्मक प्रक्रिया को देखना था।

शोध के परिणाम द्वारा यह प्रदर्शित होता है कि सहभागियों द्वारा उनमें शारीरिक उत्तेजना की व्याख्या दूसरों के द्वारा दिखलाए गए व्यवहार व वातावरणीय संकेतों के आधार पर निर्धारित होता है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि यह सिद्धान्त संवेग के प्रति संज्ञानात्मक दृष्टिकोण को प्रस्तुत करता है।



### 6.8.4 आनन प्रतिपुष्टि प्रकल्पना

चार्ल्स डार्विन (आदमी और जानवर में संवेग की अभिव्यक्ति, 1998) ने कहा कि आनन अभिव्यक्ति सभी जातियों में समान रूप से पाई जाती है। यह संस्कृति से प्रभावित नहीं होती है। इसी प्रकार का विचार आनन प्रतिपुष्टि अवधारणा (जेजैक और मैटोसे, 1992) भी मानते हैं कि आनन अभिव्यक्ति न केवल मस्तिष्क के प्रकट संवेग को उत्प्रेरित करता है बल्कि संवेग का कारण भी बनता है। यह सिद्धान्त जेम्स लैंग सिद्धान्त की पुष्टि करता है।

### 6.8.5 संवेग का संज्ञानात्मक मध्यस्थता सिद्धान्त

लेजारस (1970) का कहना है कि जो सूचनाएँ हमें मिलती हैं, उनका मूल्यांकन महत्वपूर्ण होता है। मध्यस्थता का मतलब है कि उद्दीपन और उसके प्रति किए जाने वाले व्यवहार के बीच में संज्ञानात्मक मूल्यांकन की प्रक्रिया आती है। सूचनाओं के मूल्यांकन में संज्ञान सम्मिलित होता है जिसमें वातावरण से मिलने वाली सूचनाओं को देखा व उनका मूल्यांकन किया जाता है, शारीरिक प्रतिक्रिया को देखा जाता है, और बीते हुए अनुभव व उससे सम्बन्धित जो स्मृतियाँ होती हैं, उनका विश्लेषण किया जाता है, तुलना की जाती है तथा सभी सूचनाओं को संगठित करके परिस्थिति का मूल्यांकन किया जाता है। यही मूल्यांकन हमारे संवेग, जो हम महसूस करते हैं, का कारण बनता है। इस प्रकार संवेग को अनुभव करने में मूल्यांकन अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

उत्तेजना (साँप) मूल्यांकन डर/ हृदय गति तेज होना पसीना आना

Lazarus' Cognitive-mediational Theory



चित्र: 6.5: लेजारस का संज्ञानात्मक मध्यस्थता सिद्धान्त

स्रोत: <https://courses.lumenlearning.com/>

### 6.8.6 विरोधी प्रक्रिया सिद्धान्त

इस सिद्धान्त के अनुसार “किसी उद्दीपन के प्रति भावात्मक प्रक्रिया उत्पन्न होने के बाद अपने आप एक विरोधी प्रतिक्रिया भी उत्पन्न होती है। उद्दीपन के बार-बार उत्पन्न होने पर उसके प्रति उत्पन्न पहली प्रतिक्रिया कमजोर पड़ जाती है और विरोधी प्रक्रिया (प्रतिक्रिया) मजबूत हो जाती है (बारोन, 2005)। इस प्रकार भौतिक विज्ञान का नियम है कि हर एक क्रिया की एक प्रतिक्रिया होती है, और यह संवेग पर भी लागू होता है। जब एक व्यक्ति नशा करना शुरू करता है तो शुरू में वह तीव्र खुशी का अनुभव करता है हालाँकि बार-बार ऐसा करने से अर्थात् नशा लेने से आनन्द की अनुभूति में कमी आ सकती है और प्रतिकार से सम्बन्धित प्रतिक्रिया मजबूत हो जाती है। इस प्रकार अब व्यक्ति नशा उन नकारात्मक अनुभूति को न महसूस करने के लिए करता है जो कि नशा न करने की वजह से उत्पन्न होती है न कि किसी आनन्द की अनुभूति के लिए।



**बोध प्रश्न 3**

1) निम्नलिखित सिद्धान्तों की मूल धारणाओं को प्रस्तुत कीजिए।

सिद्धान्त	विवरण
जेम्सलांगे सिद्धान्त	
कैनन बार्ड सिद्धान्त	
स्कैटर सिंगर सिद्धान्त	
विरोधी प्रक्रिया सिद्धान्त	
संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धान्त	

**6.9 संवेग की माप**

संवेग को मापना एक जटिल कार्य है क्योंकि इसकी रचना बहुआयामी है। संवेग में व्यवहारगत, शारीरिक प्रतिक्रिया के साथ-साथ आत्मगत भाव ही होते हैं और प्रत्येक ऐसा उपकरण जिसके लिए माना जाता है कि वह संवेग को नाप रहा है वास्तव में वह संवेग के किसी एक घटक को ही नाप रहा होता है (डेसमेट, 2005)।

1) **अशाब्दिक उपकरण:** ऐसे उपकरण जो मुख्य रूप से संवेग के शारीरिक पहलू को मापते हैं, इस समूह में रखे जाते हैं। जैसा कि हम इस भाग में पढ़ चुके हैं कि संवेग की उत्पत्ति के साथ-साथ उसकी अभिव्यक्ति भी होती है। इस प्रकार आनन अभिव्यक्ति व मौखिक अभिव्यक्ति के आधार पर संवेग को मापा जा सकता है। आनन अभिव्यक्ति को फोटो खींचकर व वीडियो बनाकर देखा जा सकता है व इसकी विवेचना की जा सकती है। केसर और वेहर्ल द्वारा “आनन अभिव्यक्ति विवेचना उपकरण” नामक उपकरण विकसित किया गया है। आनन क्रिया को डिंग सारणी का भी प्रयोग चेहरे की माँसपेशीय गतिविधियों का अध्ययन करने के लिए किया जाता है। इसी प्रकार से स्वर उपकरण का भी प्रयोग कुछ खास संवेग जो कि स्वर संकेत तरीका से सम्बन्धित होते हैं, के लिए किया जाता है।

संवेग को शारीरिक घटक के आधार पर भी मापा जा सकता है। एक महत्वपूर्ण शारीरिक माप जो कि संवेग को मापने के लिए प्रयोग किया जाता है वह पॉलीग्राफ है। पॉलीग्राफ किसी व्यक्ति के तंत्रिका तंत्र में होने वाले सूक्ष्म परिवर्तनों को मापता है। सूक्ष्म रूप में होने वाले परिवर्तनों को विद्युत संकेतों के संदर्भ में दर्ज किया जाता है। इसे कागज के रोल पर अंकित किया जाता है। कोसलाइन और रोसनवर्ग (2013) के अनुसार पालीग्राफ “एक मशीन है जो कि अनुकम्पी और सहानुकम्पी तंत्रिका तंत्र में होने वाली गतिविधियों को देखकर झूठ को पकड़ने में प्रयोग किया जाता है। विशेष रूप से इस मशीन द्वारा यह देखा जाता है कि त्वचा कितनी आसानी से बिजली, सांस और हृदय गति का संचालन करती है।” पॉलीग्राफ में जो तरीका अपनाया जाता है वह यह है कि सबसे पहले संवेदक को व्यक्ति के शरीर से लगाया जाता है तब व्यक्ति से बहुत से प्रश्न पूछे जाते हैं और व्यक्ति के उत्तर देने पर उसकी शारीरिक प्रतिक्रिया को नापा जाता है। पॉलीग्राफ का प्रयोग मुख्य रूप से न्यायिक व अपराध सम्बन्धी मनोविज्ञान, अपराध विज्ञान, कानून प्रवर्तन आदि जगह किया जाता है। इस सन्दर्भ में मुख्यतः चार तरीकों से प्रश्न पूछे जाते हैं।

क) पहला तरीका जिसके द्वारा प्रश्न पूछा जाता है वह है संगत/असंगत प्रविधि।

उदाहरण के लिए अपराध से सम्बन्धित कुछ संगत व असंगत प्रश्न पूछे जाते हैं जो कि तटस्थ रूप में होते हैं। इन दो प्रकार के प्रश्नों के परिणामस्वरूप व्यक्ति की प्रतिक्रिया के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तन को मापा जाता है। यहाँ यह माना जाता है कि जब शारीरिक प्रतिक्रिया अलग होती है तो व्यक्ति झूठ बोल रहा होता है।

- ख) दूसरा तरीका **नियंत्रित प्रश्न प्रविधि** है। इसमें तुलनात्मक प्रश्न पूछे जाते हैं जिनमें सांवेगिक प्रतिक्रिया के होने की उम्मीद की जाती है जो कि गुनाह सम्बन्धित प्रश्न से सम्बन्धित होते हैं।
- ग) एक दूसरी प्रविधि **गुनाह ज्ञान परीक्षण** है जिसमें परोक्ष रूप से प्रश्न किए जाते हैं जिसमें ज्यादातर के उत्तर देते हैं। जो किसी दोष भाव में रहते हैं। आगे बहुविकल्प वाले प्रश्न पूछे जाते हैं।
- घ) चौथा प्रविधि **दोषभाव क्रिया प्रविधि** है जहाँ व्यक्ति की उन प्रतिक्रियाओं को देखा जाता है जो कि वे उस समय व्यक्त करते हैं जब उनके सामने उन्हीं के द्वारा किए गए व्यवहार से सम्बन्धित कथन प्रस्तुत किए जाते हैं।

इस प्रकार पॉलीग्राफ का प्रयोग न केवल संवेग मापन के लिए किया जाता है बल्कि झूठ पहचानने में भी इसका प्रयोग किया जाता है। हांलाकि पॉलीग्राफ द्वारा झूठ को सही तरीके से पहचानने से सम्बन्धित कई तरह के प्रश्न किए जाते हैं। अशाब्दिक प्रविधि का मुख्य लाभ यह है कि यहाँ किसी भाषा का प्रयोग नहीं होता है (इस प्रकार इन पर संस्कृति का प्रभाव नहीं पड़ता है) और ये अपेक्षाकृत कम व्यक्तिगत होते हैं। यद्यपि इस प्रविधि से हानि यह है कि इसके द्वारा जटिल संवेग और मिश्रित संवेग को मापना सम्भव नहीं है इसलिए इस प्रविधि का प्रयोग मूल संवेग में ही प्रभावकारी ढंग से किया जाता है।

- 2) **आत्म-वर्णन प्रश्नावली:** संवेग को मापने का एक तरीका आत्म वर्णन प्रश्नावली भी है इसमें व्यक्ति को प्रश्नावली पर प्रतिक्रिया करने को कहा जाता है। इस तरह की माप मुख्य रूप से व्यक्तिगत घटकों का मापन करती है। व्यक्तिगत भावना केवल आत्म बयान की सहायता से ही नापे जा सकते हैं। ऐसी प्रश्नावली में जो प्रश्न पूछे जाते हैं वे कुछ इस प्रकार के होते हैं जैसे कि “तुम्हें कैसा लग रहा है? क्या तुम दुखी हो?” आदि। ऐसे ही रेटिंग पैमानों का भी प्रयोग इसके लिए किया जा सकता है। इसका प्रयोग किसी संवेग और साथ ही साथ मिश्रित संवेगों को नापने के लिए प्रभावकारी ढंग से किया जा सकता है। अन्य वर्णन प्रश्नावली का एक अच्छा उदाहरण सकारात्मक और नकारात्मक भाव सारणी (Positive and Negative Affect Schedule/PANAS-X) है। इस प्रश्नावली के द्वारा 11 तरह के संवेग प्रदर्शित किये जाते हैं जिनका नाम “डर (fear), दुःख (sadness), बैर (hostility), अपराध बोध (guilt), लज्जा (shyness), थकान (fatigue), आश्चर्य (surprise), प्रसन्नता (joviality), आत्म आश्वासन (self assurance), सावधानी (attentiveness) और निस्तब्धता (serenity) है” (आइसनेक, 2013)

यद्यपि आत्म वर्णन प्रश्नावली द्वारा संवेगों को मापने के कई लाभ हैं फिर भी इसकी अपनी कुछ सीमाएँ भी हैं। इसमें सामाजिक अनुकूलता जैसे दोष देखने को मिलते हैं जिनमें व्यक्ति अपनी वास्तविक भावना को प्रकट न करके सामाजिक अनुकूलित व्यवहार करता है। इसके अलावा क्योंकि ऐसे माप शाब्दिक होते हैं। अतः इसमें भाषा की जरूरत होती है और यह जरूरी नहीं होता है कि व्यक्ति के द्वारा प्रयोग किए जाने वाली भाषा से हम उसके वास्तविक अनुभव को माप सकें।

## 6.10 सारांश

क्योंकि अब हम इस खंड के अन्तिम चरण में आ चुके हैं तो यहाँ उन सभी मुख्य बिन्दुओं को संक्षिप्त रूप में प्रस्तुत किया जा रहा है जो हम ने इस इकाई में सीखा है।

- संवेग एक ऐसी मनोवैज्ञानिक अवस्था है जिसके चार घटक होते हैं (1) सकारात्मक या नकारात्मक व्यक्तिगत अनुभव, (2) शारीरिक उत्तेजना, (3) विशिष्ट मानसिक प्रक्रिया और (4) संचित सूचनाओं की सक्रियता तथा प्रकट व्यवहार की विशेषताएँ।
- हम कई तरह के संवेगों का अनुभव करते हैं व उन्हें प्रकट करते हैं। ऐसे संवेगों की श्रेणी जो कि सभी मनुष्यों द्वारा समान रूप से प्रकट किए जाते हैं उन्हें हम मूल संवेग कहते हैं। ये क्रोध, खुशी, डर, दुःख और आश्चर्य नामक संवेग हैं। यह संवेग जन्मजात होते हैं व सभी मनुष्यों द्वारा प्रकट किए जाते हैं।
- संवेग को उत्पन्न करने में सामाजिक संदर्भों की भी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। फ्रिज्दा, (1969) के अनुसार संवेग के बारे में किसी तरह का निर्णय लेते समय हम प्रायः व्यक्ति के आनन अभिव्यक्ति व अशाब्दिक सूचनाओं का सहारा लेते हैं। यद्यपि सीखने का, संवेग की अभिव्यक्ति पर असर पड़ता है।
- संवेग का हमारे जीवन में अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान होता है। यह हमारे जीवन में मुख्य रूप से तीन तरह के कार्य करता है। यह व्यक्ति को क्रिया करने के लिए तैयार करता है। यह व्यक्ति द्वारा भविष्य में किए जाने वाले व्यवहार की दिशा को तय करने में भूमिका निभाता है और यह दूसरों के साथ प्रभावकारी ढंग से अन्तःक्रिया करने में मदद करता है।
- संवेगात्मक प्रक्रिया के मुख्य रूप से छह घटक होते हैं जो कि इस प्रकार हैं: (1) संज्ञानात्मक मूल्यांकन, (2) व्यक्तिगत अनुभव, (3) सोचने और कार्य करने की प्रवृत्ति, (4) आन्तरिक शारीरिक परिवर्तन, (5) आनन अभिव्यक्ति और (6) संवेग के प्रति प्रतिक्रिया।
- मनोदशा “एक ऐसी भावात्मक अवस्था होती है जो कि चेतना का आधार तैयार करती है तथा संवेग की अपेक्षा लम्बे समय तक रहती है” (फीस्ट और रोसनवर्ग, 2015)। खास तरह की मनोदशा कुछ खास तरह के संवेगों को, अन्य संवेगों की अपेक्षा ज्यादा प्रकट करती है।
- संवेग के स्वरूप को समझने के लिए प्रस्तुत किए गए मुख्य सिद्धान्तों के नाम इस प्रकार हैं जेम्स लांगे सिद्धान्त, कैनन बोर्ड सिद्धान्त, स्कैटर-सिंगर सिद्धान्त, आनन प्रतिपुष्टि परिकल्पना, विरोधी प्रक्रिया सिद्धान्त और संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धान्त।
- संवेग को इन दो तरीकों से नापा जाता है (i) अशाब्दिक उपकरण (ii) आत्म वर्णन प्रश्नावली।

## 6.11 पुनरावलोकन प्रश्न

- 1) निम्नलिखित में से किस सिद्धान्त के अनुसार संवेगात्मक अनुभव शारीरिक उत्तेजना से उत्पन्न होता है।
  - क) जेम्स-लैंग
  - ख) स्कैटर-सिंगर दो कारक



- ग) कैनन- बार्ड  
घ) लेजारस
- 2) विभिन्न संस्कृतियों के लोग किस आनन अभिव्यक्ति को पहचान सकते हैं?  
क) डर  
ख) क्रोध  
ग) अरुचि/चिढ़  
घ) इनमें से सभी
- 3) कौन सा सिद्धान्त कहता है कि क्योंकि हम दौड़ते हैं इसलिए डरते हैं या हम प्रहार करते हैं इसलिए क्रोधित होते हैं।  
क) शैक्टर और सिंगर  
ख) जेम्स-लैंग  
ग) कैनन-बार्ड  
घ) संज्ञानात्मक
- 4) मनोदशा  
क) अनके संवेगों का अत्यधिक तीव्र रूप होती है  
ख) सूक्ष्म भावात्मक अंतर्प्रवाह होती है।  
ग) बुनियादी शारीरिक बदलाव को प्रदर्शित करती है।  
घ) केवल सकारात्मक संवेगों को प्रदर्शित करती है।
- 5) संवेग से आप क्या समझते हैं? संवेग के घटकों का वर्णन कीजिए।  
6) जेम्स-लैंग सिद्धान्त और शैक्टर-सिंगर सिद्धान्त में अन्तर बताइए?  
7) संवेग को परिभाषित कीजिए और इसके प्रकारों का वर्णन कीजिए।  
8) संवेग के विरोधी प्रक्रिया सिद्धान्त पर प्रकाश डालिए  
9) संवेग को किस प्रकार नापा जा सकता है। इसके बारे में वर्णन कीजिए।

---

## 6.12 मुख्य शब्द

---

**संवेग** : यह एक व्यक्तिगत अवस्था है जो अक्सर भाव के रूप में वर्णित होता है।

**संवेग का जेम्स लैंग सिद्धान्त** : पहले शारीरिक उत्तेजना होती है तत्पश्चात हम संवेगात्मक अनुभव करते हैं।

**संवेग का संज्ञानात्मक सिद्धान्त**: संवेग उद्दीपन के विवेचना का परिणाम होता है।

**भाव** : एक ऐसी भावात्मक अवस्था है जो कि संवेगात्मक अवस्था की अपेक्षा काफी सरल होती है। इसका

स्वरूप आत्मगत होता है और इसमें होने वाले शारीरिक बदलाव को मुश्किल से ही देखा जा सकता है।

**संवेग का विकासात्मक दृष्टिकोण :** चार्ल्स डार्विन द्वारा इसको प्रस्तुत किया गया। इनके अनुसार मूल संवेग का एक विकासात्मक आधार होता है जो कि हमारी जाति/नस्ल से हमे विरासत के रूप में मिली है इस लिए अलग-अलग संस्कृति के लोग आनन अभिव्यक्ति के द्वारा अलग अलग/कई तरह के संवेगों को पहचानने में सक्षम होते हैं।

**संवेग का कैनन-बार्ड सिद्धान्त :** इस सिद्धान्त के अनुसार सबसे पहले हम संवेग उत्पन्न कर सकने वाली परिस्थिति का प्रत्यक्षण करते हैं। तत्पश्चात हमारे हाइपोथैलेमस में सक्रियता होती है जो कि हमारे शरीर के आन्तरिक अंगों और माँसपेशियों को उत्तेजना भेजता है जो कि ये संवेगों को अभिव्यक्ति करते हैं।

---

### 6.13 संदर्भ एवं पढ़ने के सुझाव

---

Baron, R. A. (2005). *Psychology*. Delhi: Pearson Education.

Buck, R. (1988). *Human Motivation and Emotion*. John Wiley & Sons.

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>

Edwards, D. C. (1998). *Motivation and Emotion: Evolutionary, Physiological, Cognitive, and Social Influences* (Vol. 3). SAGE publications.

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.
- Gorman, P. (2004). *Motivation and Emotion*. Routledge.
- Hall, N. C., & Goetz, T. (2013). *Emotion, motivation, and Self-regulation: A handbook for Teachers*. Emerald Group Publishing.
- Hewstone, M; Fincham, F. D and Foster, J. (2005). *Psychology*. USA: Blackwell Publishing.
- Jain. Sashi. (2009). *Introduction to Psychology*. Jalandhar: Kalyani Publishers.
- 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.
- Myers, D. G. (2010). *Exploring Psychology*. New York: Worth Publishers.
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Loftus, G., & Lutz, C. (2009). *Atkinson & Hilgard's Psychology An Introduction to Psychology*. United Kingdom: Cengage Learning.
- Parneswaran, E. G and Beena, C. (2004). *An Invitation to Psychology*. Delhi: Neelkamal Publications Pvt. Ltd.
- Power, M and Dalglish, T. (2016). *Cognition and Emotion*. New York: Psychology Press.
- Rathus, S. (2008). *Psychology: Concepts and Connections*. United States: Wadsworth Cengage Learning.

---

## 6.14 चित्रों का संदर्भ

---

- Basic emotions. Retrieved January 08, 2018, from <https://managementmania.com/en/six-basic-emotions>
- James-Lange Theory. Retrieved October 08, 2018, from <https://courses.lumenlearning.com/waymaker-psychology/chapter/emotion/>
- Cannon-Bard Theory. Retrieved October 08, 2018, from <https://courses.lumenlearning.com/waymaker-psychology/chapter/emotion/>
- Schacter and Singer Two-factor Theory. Retrieved October 08, 2018, from <https://courses.lumenlearning.com/>
- Lazarus' Cognitive Theory. Retrieved October 08, 2018, from <https://courses.lumenlearning.com/waymaker-psychology/chapter/emotion/>
- The classic Schacter and Singer Experiment. Retrieved October 08, 2018, from <https://2e.mindsmachine.com/figures/11/11.02.html>



## 6.15 ऑनलाइन स्रोत

- For more on concept of emotion, visit
  - <http://www.indiana.edu/~p1013447/dictionary/emodefs.htm>
  - <http://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780199235018.001.0001/oxfordhb-9780199235018-e-2>
  - <https://pdfs.semanticscholar.org/838f/c631b95738f45d97124cc3809f6fcbd92b07.pdf>
  - <https://pdfs.semanticscholar.org/fe58/786f82c0bbb1ee8a37c4d1f3ca3deb844c1f.pdf>
- For information on theories of emotions, visit
  - <https://courses.lumenlearning.com/waymaker-psychology/chapter/emotion/>
  - <https://courses.lumenlearning.com/boundless-psychology/chapter/theories-of-emotion/>
  - <http://www.psychologydiscussion.net/emotion/theories-of-emotions-notes-on-3-theories-of-emotions/678>
  - <https://biblio.ugent.be/publication/790890/file/6823319>
- For more on measurement of emotions, visit
  - [https://www.ocf.berkeley.edu/~eerlab/pdf/papers/2009\\_Mauss\\_Measure\\_of\\_emotion.pdf](https://www.ocf.berkeley.edu/~eerlab/pdf/papers/2009_Mauss_Measure_of_emotion.pdf)
  - <https://www.magnus.nl/wp-content/uploads/2012/03/papermeasuring.pdf>
  - <https://www.affective-science.org/pubs/2016/barrett-navigating-2016.pdf>
  - <https://edu.cs.uni-magdeburg.de/EC/lehre/wintersemester-2011-2012/seminar/material-1/What%20are%20emotions-%20And%20how%20can%20they%20be%20measured.pdf>

वस्तुनिष्ठ प्रश्नों के उत्तर

1) (a), 2) (d), 3) (b), 4) (b)

