



Gainer Academy

CLASS - 11TH

Psychology (मनोविज्ञान)

Chapter - 9

Motivation and emotion

प्रेरणा और भावना



www.gaineracademy.in



Gainer Academy





Date... 1

Lesson - 9

अभिप्रेरणा एवं संवेग

अभिप्रेरणा का संप्रत्यय इस बात पर कौकस करता है कि व्यवहार में 'गति' कैसे आती है।

अभिप्रेरणा का अर्थ : अंग्रेजी भाषा में 'motivation' लैटिन शब्द 'movere' से बना है, जिसका संदर्भ क्रियाकलाप की गति से है।

- अभिप्रेरक वे सामान्य स्थितियाँ हैं जिनके आधार पर हम बिना परिस्थितियों में व्यवहार के बारे में पूर्वानुमान लगा सकते हैं।
- अभिप्रेरणा व्यवहार के निर्धारकों में से एक है।
- अभिप्रेरणात्मक चक्र : किसी आवश्यक वस्तु का अभाव या न्यूनता ही आवश्यकता है। आवश्यकता अंतर्निर्दिष्ट को जन्म देती है।
- अभिप्रेरकों के प्रकार :
 1) जैविक
 2) मनोसामाजिक

* मैस्लो का आवश्यकता पदानुक्रम : अब्राहम.म. मैस्लो (1970)

इन्होंने मानव व्यवहार को चित्रित करने के लिए आवश्यकताओं को पदानुक्रम में व्यवस्थित किया है। उनके सिद्धांतों को 'आत्म-सिद्धि' का सिद्धांत कहते हैं।



Date.....&.....

* कुंठा एवं बंद :

कुंठा : जो हमारा पूर्वपिंकित लक्ष्य है वो हमें प्राप्त नहीं हो पाता जिससे अभिप्रेरक अवरुद्ध हो जाता है यह स्थिति कुंठा को जन्म देती है ।

• यह एक विमुखी दशा है तथा कोई भी इसे पसंद नहीं करता ।

• कुंठा के कारण विभिन्न व्यवहारत्मक तथा संवेगात्मक प्रतिक्रियाएँ होती हैं । इनके अंतर्गत आक्रामक व्यवहार, स्थिरण, पलायन, परिहार तथा रीना शामिल हैं ।

• कुंठा आक्रामकता की परिकल्पना : डीलार्ड, मिलर

• आक्रामकता कुंठा का ही उत्पादन है । आक्रामक क्रियाएँ या तो स्व या अवरोध उत्पन्न करने वाले कारक या किसी प्रतिस्थानिक की दिशा में निर्दिष्ट होती हैं ।

कुंठा के प्रमुख स्रोत या कारण :

1) पराविरणी बल जो कि भौतिक वस्तुओं, निरुद्ध करने वाली परिस्थितियाँ या ऐसे दूसरे व्यक्ति हो सकते हैं जो किसी को एक विशेष लक्ष्य तक पहुँचने से रोकते हैं ।

2) वैयक्तिक कारक जैसे अपर्याप्तताएँ, या संसाधनों का अभाव जिनके कारण लक्ष्य तक



Date... 3

पहुँचना कठिन हो जाता है या संभव ही नहीं हो पाता है।

3) विभिन्न अभिप्रेरकों के मध्य द्वंद ।

* द्वंद : जब किसी एक व्यक्ति को परस्पर विरोधी आवश्यकताओं, इच्छाओं, अभिप्रेरकों तथा मांगों के बीच चयन करना पड़ता है तो द्वंद होता है।

द्वंद के प्रकार :

- 1) उपागम- उपागम द्वंद
- 2) परिहार- परिहार द्वंद
- 3) उपागम- परिहार द्वंद

1) उपागम- उपागम द्वंद : जब दो विध्यार्त्मक तथा इष्ट विकल्पों में से एक का चयन करना पड़ता है तो उपागम- उपागम द्वंद होता है।

2) परिहार- परिहार द्वंद : जब दो निर्षेधात्मक (नकारात्मक) एवं परस्पर अवांछनीय विकल्पों में से एक को चुनना पड़ता है तो परिहार- परिहार द्वंद होता है।

3) उपागम- परिहार द्वंद : जब उत्पन्न होता है जब एक भी करे और प्रतिकर्षित भी।
उपागम- परिहार द्वंद का प्रमुख लक्षण अभ्यभावित होता है अर्थात् विध्यार्त्मक तथा निर्षेधात्मक द्वंदों का मिश्रण।

• कुठा का एक प्रमुख स्त्रीत अभिप्रेरणात्मक द्वंद है।



Date.....4.....

* संवेगों का स्वरूप *

संवेग, जैसा कि हम अनुभव करते हैं हमारे भीतर गति लाते हैं तथा इस प्रक्रिया में शरीरक्रियात्मक तथा मनोवैज्ञानिक दोनों ही प्रकार की प्रतिक्रियाएँ अंतर्निहित होती हैं।

- संवेग एक आत्मनिष्ठ भावना है, अतः संवेग का अनुभव एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होता है।
- प्रमुख संवेगः क्रोध, विरुधि, भय, प्रसन्नता, दुःख तथा आश्चर्य इत्यादि।
- इजार्ड के दस मूल संवेगः दर्ष, आश्चर्य, क्रोध, विरुधि, अवमान, भय, शर्म, अपराध, अभिरुधि तथा उत्तेजना।
- संवेगों के चार विरोधी युग्मः दर्ष - विषाद, स्वीकृति - विरुधि, भय - क्रोध तथा आश्चर्य - पूर्वाभास।

* संवेगों के शरीरक्रियात्मक आधारः जैम्स (1884)

- जैम्स लैंग सिद्धांतः पर्यावरणी उद्दीपक विसैरा-नु अनुक्रियाएँ उत्पन्न या अंतरंग में शरीरक्रियात्मक गति से संबद्ध होती हैं जो कि पेशीय करते हैं।

- कैनेन-बाई सिद्धांतः (1934) संवेगी की सारी प्रक्रिया की मध्यस्थता



Date..... 5

चैतक के द्वारा की जाती है जो कि संवेग उद्दीप्त करने वाले उद्दीपकों के प्रत्यक्षण के पश्चात् यह सूचना सहकालिक रूप से प्रमस्तिष्कीय बल्बुट, कंकाल, - पेशियों तथा अनुकपी तंत्रिका - तंत्र को देता है।

* संवेगों के संज्ञानात्मक आधार : हमारे संज्ञान अर्थात् हमारे प्रत्यक्षण, स्मृतियाँ एवं व्याख्याएँ हमारे संवेगों के आवश्यक अवयव हैं।

स्टेनली शैफ़्टर तथा जैरोम सिंगर ने संवेगों का द्विकारक सिद्धांत का प्रतिपादन किया है।

संवेगों के दो अवयव : 1) शारीरिक उद्दोलन
2) संज्ञानात्मक लेबल।

* संवेगों के सांस्कृतिक आधार :

1) सांस्कृतिक अधिगम संवेगों के अनुभव की अपेक्षा संवेगों की अभिव्यक्ति को अधिक प्रभावित करता है।

2) अधिगम उन उद्दीपकों पर बहुत निर्भर करता है जो सांवेगिक प्रतिक्रियाएँ जनित करते हैं।

* संवेगों की अभिव्यक्ति :

संवेगों का अनुमान उनके वाचिक तथा अवाचिक अभिव्यक्तियों संचार माध्यम का



Date.....

कार्य करती है तथा इनके द्वारा व्यक्ति अपने संवेगों की अभिव्यक्ति करने तथा दूसरों की अनुभूतियों को समझने में समर्थ होता है।

* संस्कृति एवं संवेगात्मक अभिव्यक्ति :

• व्यक्ति के संवेगों का सुखद या दुखद होना तथा उनकी तीव्रता चेहरे के हाव-भाव से आसानी से प्रकट हो जाती है।

• मुख की अभिव्यक्ति हमारे दैनिक जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहण करती है।

डार्विन ने इस मत को पुष्ट करने वाले कुछ शोध प्रमाण प्राप्त होते हैं, जैसे कि मूल संवेगों की मुख द्वारा अभिव्यक्ति। हर्ष, क्रोध, विस्मय, दुःख तथा आश्चर्य। नन्मजात तथा सार्वभौम होती है।

* संस्कृति एवं संवेगों का नामकरण :

• मूल संवेग, प्रौढीगति, नामों या लेबल तथा विस्तारण में भी परस्पर भिन्न होते हैं।

• राश्ट्रीय भाषा में अंग्रेजी के शब्द 'क्रोध' के लिए 46 लेबल या नाम हैं।

• संवेगों की अभिव्यक्ति तथा अनुभूति दोनों ही संस्कृति विशेष के 'प्रदर्शन नियमों' के द्वारा प्रभावित होती है जो कि उनकी मध्यस्थता एवं रूपांतरण दोनों करती है।



Date..... 7

* निर्पेधात्मक संबंधों का संबंधन :

• जब द्वंद्वत्मक परिस्थिति होती है तो व्यक्ति उसके साथ समायोजन करने का प्रयास करता है तथा सामना करने के लिए या तो कार्योन्मुख या रक्षा - उन्मुख उपाय अपनाते हैं।

• ये समायोजी उपाय उन्हें कुछ असामर्थ्य संबंधात्मक प्रतिक्रियाओं से जैसे दुरिचिता, अवसाद आदि को करने से रोकते हैं।

दुरिचिता : वह दर्शा है जो व्यक्ति उपयुक्त अहं रक्षा को न अपनाने के कारण हुई, असफलता की स्थिति में विकसित कर लेता है।

• दुरिचिंचित व्यक्तियों को ध्यान केंद्रित करने में तथा वृद्ध विषय पर भी निर्णय लेने में अत्यंत कठिनाई का अनुभव होता है।

• अवसाद की स्थिति, व्यक्ति के तुरंतसंगत सोचने की वास्तविकता का अनुभव करने की तथा सक्षम रूप से कार्य करने की योग्यता पर विषम प्रभाव डालती है।

• कठिन और दबावमय परिस्थितियों में किसी व्यक्ति में बहुत से निर्पेधात्मक संबंध; जैसे भय, दुरिचिता, विरुधि।

* आपके क्रोध का संबंधन :



Date..... 8

क्रोध एक निर्व्यात्मक संवेग है, यह मन को कहीं और खींच ले जाता है।

- क्रोध की दशा में व्यक्ति का नियंत्रण अपने व्यावहारिक कार्यों पर नहीं रहता।

* क्रोध संबंधन में कुछ महत्वपूर्ण बिंदु :

- अपने विचारों की शक्ति को पहचानना।
- जान लीजिए कि आप, अकेले आप ही इसे नियंत्रित कर सकते हैं।
- ऐसा 'आत्म - संवाद' ना कीजिए जो आपको जला कर रख दें।
- दूसरों के व्यवहारों के पीछे इरादों तथा गुप्त अभिप्रायों का आरोपण मत कीजिए।
- दूसरे व्यक्तियों तथा घटनाओं के संबंध में अतार्किक विश्वासों को मत पनपने दीजिए।
- अपने क्रोध को व्यक्त करने के लिए रचनात्मक तरीके ढूँढिए।
- अपने क्रोध की अभिव्यक्ति की मात्रा तथा अवधि को नियंत्रित कीजिए।

* विद्यात्मक संवेगों में वृद्धि :

विद्यात्मक संवेग : जैसे भरोसा, हर्ष, आधार हमें ऊर्जा प्रदान करते हैं तथा हमारे भीतर संवेगात्मक कल्याण के भाव को जगाते हैं।



Date.....1:.....

- विद्यात्मक संवेग हमें प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने तथा जल्दी से सामान्य स्थिति में लौटने के लिए अधिक योग्यता प्रदान करते हैं।
- व्यक्तित्व विशेष गुण : आशावाद , भरोसा करना , प्रसन्नता , विद्यात्मक आत्मसमान।
- भयंकर परिस्थितियों में भी विद्यात्मक अर्थ खोजना।
- दूसरों के साथ उत्कृष्ट संबंध तथा निकट संबंधों का समर्थक जाल या नेटवर्क रखना।
- काम-काज तथा त्वरिता , उपलब्ध करने में व्यस्त रहना।
- विश्वास जिसमें सामाजिक आलबं , उद्देश्य तथा आशा और उद्देश्यपूर्ण जीवनयापन सम्मिलित हैं।
- दैनिक घटनाओं की विद्यात्मक व्याख्याएँ।

About

WELCOME TO GAINER ACADEMY

I am Pankaj Verma Welcome to Our Study Verse Learn Anything, Anywhere, Anytime. Improve your skills with our Tutorials. Unlock your potential and achieve success with us and Unleash your inner genius with our expert guidance.

We are offering a wide range of educational programs for all age groups and all standard. We have dedicated teachers for helping students to reach their full potential and also guide students of their journey to success.

we are also available on



www.gaineracademy.in



[GAINER ACADEMY](#)



gaineracademy@gmail.com



[gainer_academy](#)

