टिप्पणी

10

संवेग

एक दोपहर रीमा अपनी सबसे अच्छी दोस्त के साथ बैठी थी। जब वे बातचीत के बीच में थे, रीमा के भाई ने आकर उन्हें सूचित किया कि उनके बोर्ड परिणाम आ गए हैं। जैसे ही उन्हें खबर मिली उनके दिल की धड़कन बढ़ गई और वे दौड़कर अपने अंक देखने गए। रीमा बहुत खुश थी क्योंकि उसने 98% अंक प्राप्त किए थे, हालाँकि, उसे महसूस हो रहा था कि उसकी दोस्त केवल 75% अंक प्राप्त करने से परेशान लग रही थी। जब उसने अपनी सहेली की प्रतिक्रिया देखी तो उसने अपना उत्साह एक तरफ रख दिया और अपनी सहेली को सांत्वना देने लगी। एक तरफ वह बहुत खुश थी तो दूसरी तरफ उसे अपनी दोस्त के लिए दुख भी हो रहा था। उसने अपना उत्साह व्यक्त किया और अपने दोस्त के जाने के बाद ही अपने परिवार के साथ अपनी उपलब्धि का जश्न मनाया। उसे बहुत संतुष्टि महसूस हुई क्योंकि उसके परिवार ने उसकी उपलब्धि के लिए और उन्हें गौरवान्वित करने के लिए उसकी सराहना की।

उपरोक्त उदाहरण से हमें यह पता चलता है कि कोई व्यक्ति एक ही समय में एक साथ सुख और दुख का अनुभव कैसे कर सकता है। यह हमें उन विभिन्न संवेगों के बारे में भी बताता है जो एक व्यक्ति कम समय में अनुभव कर सकता है और स्थिति के अनुसार हमारी संवेगों को नियंत्रित करना कैसे महत्वपूर्ण है।

मनुष्य भावुक प्राणी हैं। हम अपने दैनिक जीवन में खुशी, प्यार, उदासी, दुख, गर्व, उत्साह और कई अन्य संवेगों का अनुभव करते हैं। यह एक ऐसा माध्यम है जिसके माध्यम से हम अपनी बात व्यक्त करते हैं और दूसरों के साथ बातचीत करते हैं। हमें खुशी होती है जब हमारे शिक्षक हमारी कड़ी मेहनत के लिए हमारी प्रशंसा करते हैं और हमें दुख होता है जब हमारे माता-पिता हमें गलत कामों के लिए डांटते हैं जो हम करते हैं या कर चुके हैं। इस पाठ में हम अध्ययन करेंगे कि संवेग क्या है, संवेगों के सिद्धांत, संवेग कैसे व्यक्त किए जाते हैं और वे हमारे व्यवहार को कैसे निर्देशित करते हैं।

टिप्पणी

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- संवेग की प्रकृति की व्याख्या करते हैं;
- संवेग के सिद्धांतों का वर्णन करते हैं;
- संवेगात्मक अनुभव के शरीर विज्ञान की व्याख्या करते हैं;
- संवेगों की विभिन्न अभिव्यक्तियों का वर्णन करते हैं;
- संवेगों के प्रकार को समझते हैं; और
- संवेगों को प्रबंधित करने के विभिन्न तरीकों की पहचान करते हैं।

10.1 संवेग की प्रकृति

'EMOTION' 'भावना' शब्द लैटिन शब्द 'एमोवेरे' (Emovere) से लिया गया है जिसका अर्थ है उत्तेजित करना, उत्साहित करना या स्थानांतरित करना। संवेगों को आम तौर पर किसी स्थिति के जवाब में व्यक्तिपरक भावना और भावात्मक प्रतिक्रियाओं के रूप में संदर्भित किया जाता है जिसे हम व्यक्तिगत रूप से महत्वपूर्ण मानते हैं।

प्रत्येक संवेग के तीन मूल घटक होते हैं:

1. **शारीरिक:** प्रत्येक संवेग मस्तिष्क, तंत्रिका तंत्र और हार्मोन में कुछ शारीरिक सक्रियता के साथ होती है, इसलिए जब आप संवेगात्मक रूप से उत्तेजित होते हैं तो आपका शरीर भी उत्तेजित होता है। उदाहरण के लिए जब आप बहुत गुस्से में होते हैं तो आपके दिल की धड़कन, घबराहट और पसीना बढ़ जाता है।

2. **संज्ञानात्मक:** इसमें विचार, विश्वास और अपेक्षाएं शामिल हैं जिनके साथ हम स्थिति का मूल्यांकन और व्याख्या करते हैं। उदाहरण के लिए, जब आप खुश होते हैं तो आप तय करते हैं कि आपको किसके साथ समाचार साझा करना चाहिए और किसके साथ नहीं।

3. **व्यवहारिक:** संवेगों को व्यवहार में चेहरे की अभिव्यक्ति, मुद्रा, हाव,भाव और मुखर प्रतिक्रिया के रूप में भी व्यक्त किया जाता है। उदाहरण के लिए, यदि आप डरे हुए हैं तो आप या तो लड़ते हैं या स्थिति से भाग जाते हैं।

टिप्पणी

क्रियाकलाप

हाल की किसी घटना को याद करने का प्रयास करें जब आपको चिंता महसूस हुई हो। आप अपने भीतर जो परिवर्तन देखते हैं, उन्हें नोट करें

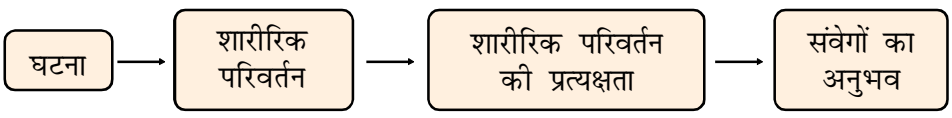
शारीरिक	**संज्ञानात्मक**	**व्यवहारिक**
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

10.2 संवेग के सिद्धांत

मनोविज्ञान में संवेग का अध्ययन करने के विभिन्न प्रयास किये गये हैं। समय के साथ, संवेगों के बारे में अधिक समझने में हमारा मार्गदर्शन करने के लिए कुछ सामान्य सिद्धांतों को समझाने और व्याख्या करने के लिए संवेगों के कई सिद्धांत प्रस्तावित किए गए हैं। संवेग के तंत्र की व्याख्या करने के लिए सिद्धांत भी विकसित किए गए हैं। इस खंड में हम संवेग के तीन प्रमुख सिद्धांतों का अध्ययन करेंगे।

1. संवेग का जेम्स-लांजे सिद्धांत
2. संवेग का कैनन-बार्ड सिद्धांत
3. शैखता और सिंगर संवेग का सिद्धांत

संवेग का जेम्स-लांजे सिद्धांत बताता है कि संवेगात्मक अनुभव शारीरिक परिवर्तनों के बारे में हमारी धारणा से उत्पन्न होता है। उदाहरण के लिए, जब कोई सांप को देखता है, तो उसका दिल धड़कने लगता है और मांसपेशियां तनावग्रस्त हो जाती हैं, और इस प्रकार उसे डर लगता है।

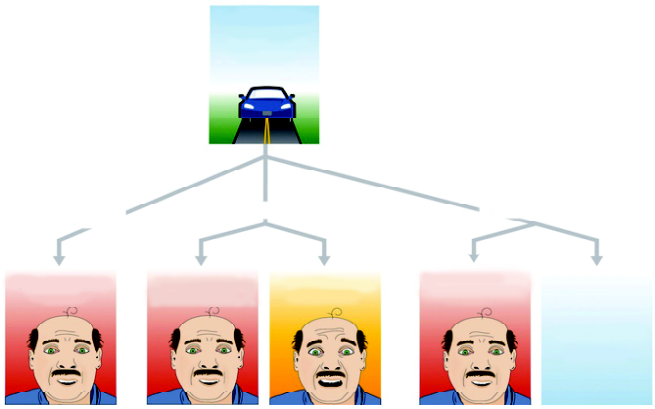


चित्र 10.1: संवेग का जेम्स-लांजे सिद्धांत

संवेग का कैनन-बार्ड सिद्धांत कहता है कि शारीरिक उत्तेजना और संवेगात्मक अनुभव एक साथ होते हैं, फिर भी वे एक-दूसरे से स्वतंत्र होते हैं। उदाहरण के लिए, सांप को देखकर

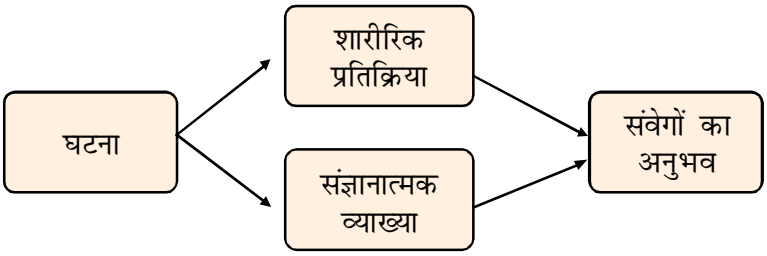
टिप्पणी

डर लगता है (एक संवेगात्मक प्रतिक्रिया)। उसी समय उसके दिल की धड़कन बढ़ जाती है (एक शारीरिक प्रतिक्रिया)। कैनन-बार्ड का सुझाव है कि ये दोनों संवेगात्मक और शारीरिक प्रतिक्रियाएं एक साथ घटित होंगी, भले ही वे अलग और स्वतंत्र होंगी



चित्र 10.2: संवेग का कैनन-बार्ड सिद्धांत

संवेग का शैखता-सिंगर सिद्धांत यह मानता है कि संवेग दो कारकों से बनी होती हैं: शारीरिक और संज्ञानात्मक। दूसरे शब्दों में, यह बताता है कि हम जो संवेग महसूस करते हैं वह उत्तेजित शारीरिक स्थिति की संज्ञानात्मक व्याख्या के कारण होती है। उसी उदाहरण का उपयोग करते हुए, सांप को देखने पर, किसी का दिल धड़कने लगता है (एक शारीरिक प्रतिक्रिया)। यह भी आशंका है कि सांप काट सकता है (संज्ञानात्मक व्याख्या)। ये दोनों प्रतिक्रियाएँ भय के संवेग में योगदान करती हैं।



चित्र 10.3: संवेग का शैखता-सिंगर सिद्धांत

पाठगत प्रश्न 1.1

रिक्त स्थान भरें

1. ..... मस्तिष्क का एक हिस्सा है जो भय, क्रोध और खुशी जैसी संवेगों की शारीरिक अभिव्यक्तियों को नियंत्रित करने में शामिल है।

टिप्पणी

2. शरीर के अनैच्छिक कार्य जैसे दिल की धड़कन, श्वास, रक्त प्रवाह और पाचन ..... द्वारा नियंत्रित होते हैं।

3. संवेग का शैखता-सिंगर सिद्धांत बताता है कि संवेग ..... और संज्ञानात्मक कारकों से बनी होती हैं।

4. ..... सबसे महत्वपूर्ण अशाब्दिक शारीरिक संकेतों में से एक है।

5. संवेग का घटक..... और हावभाव के रूप में व्यक्त होता है।

10.3 संवेग का शारीरिक आधार

सीमा अपनी बोर्ड परीक्षा में अच्छे अंक लाना चाहती है। उसने खुद को अच्छी तरह से तैयार किया है और आत्मविश्वास महसूस करती है। जैसे ही वह मौखिक परीक्षा कक्ष में प्रवेश करती है और बाह्य परीक्षक उससे प्रश्न पूछता है, वह बेहद घबरा जाती है। उसके दिल की धड़कन बढ़ जाती है, सांसें तेज हो जाती हैं, उसके पैर ठंडे हो जाते हैं और वह उचित प्रतिक्रिया नहीं दे पाती है।

क्या आपको ऐसी कोई स्थिति याद है जो आपके साथ घटी हो? ऐसा क्यों हुआ? क्या आपने देखा है जब हम उत्तेजित, भयभीत या क्रोधित होते हैं; संवेग भी मजबूत शारीरिक प्रतिक्रिया का कारण बनती हैं? शारीरिक गतिविधि मुख्यत: स्वचालित तंत्रिका तंत्र द्वारा नियंत्रित होती है।

1. **स्वायत्त तंत्रिका तंत्र:** यह परिधीय तंत्रिका तंत्र का हिस्सा है जो दिल की धड़कन, श्वास, रक्त प्रवाह और पाचन जैसे विभिन्न अनैच्छिक शारीरिक कार्यों को विनियमित करने के लिए प्रभारी है। इसमें मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी से लेकर विभिन्न अंगों की मांसपेशियों तक जाने वाली कई तंत्रिकाएं शामिल होती हैं। स्वचालित तंत्रिका तंत्र को दो भागों में विभाजित किया जा सकता है।

   i. **अनुकंपी तंत्रिका तंत्र:** सहानुभूति तंत्रिका तंत्र उड़ान-या-लड़ाई प्रतिक्रिया को नियंत्रित करता है और हमारे शरीर को आपातकालीन कार्यों के लिए तैयार करता है। यह उत्तेजित अवस्था के दौरान सक्रिय होता है और हृदय गति को तेज करके, रक्तचाप बढ़ाकर, आंखों की पुतलियों को फैलाकर और रक्त शर्करा के स्तर को बढ़ाकर शरीर को व्यापक कार्रवाई के लिए तैयार करता है।

   ii. **पराअनुकंपी तंत्रिका तंत्र:** यह तब सक्रिय होता है जब हमारा शरीर शांत और आराम की स्थिति में होता है और शरीर को भविष्य में उपयोग के लिए ऊर्जा संग्रहीत करने में मदद करता है। यह हृदय गति को धीमा करके, रक्तचाप को कम करके, आंखों की पुतलियों को संकुचित करके और रक्त शर्करा के स्तर को बनाए रखकर शरीर के सामान्य कार्यों को बनाए रखने, हमारे भौतिक संसाधनों का

टिप्पणी

निर्माण और संरक्षण करने में मदद करता है। उदाहरण के लिए, यदि हम साँप देखते हैं, तो हमारी प्रतिक्रिया भाग जाने की होती है। इसके लिए अनुकंपी तंत्र हमारे शरीर को कार्रवाई करने के लिए तुरंत सक्रिय कर देगा। एक बार खतरा टल जाने के बाद, पराअनुकंपी तंत्र इन प्रतिक्रियाओं को कम करना शुरू कर देगा, धीरे-धीरे हमारे शरीर को उसकी सामान्य या आराम की स्थिति में लौटा देगा।

2. **एड्रीनल ग्रंथियां:** ये ग्रंथियां गुर्दे के शीर्ष पर स्थित होती हैं और एपिनेफ्रिन (एड्रीनलीन) और नॉरपेनेफ्रिन (नारएड्रीनलीन) हार्मोन का स्राव करती हैं। यह तब सक्रिय होता है जब अनुकंपी प्रणाली में तंत्रिका आवेग एड्रीनल ग्रंथि के आंतरिक भाग को सक्रिय करता है, रक्त प्रवाह में एड्रीनलीन और नारएड्रीनलीन के स्राव को संचालित करता है। जब मस्तिष्क को खतरे का आभास होता है, तो तुरंत लड़ो या भागो प्रतिक्रिया हाइपोथैलेमस को अधिक मात्रा में एड्रीनलीन जारी करने के लिए अनुकंपी तंत्रिका तंत्र के माध्यम से संकेत भेजने के लिए उत्तेजित करती है। एड्रीनलीन के कार्यों में रक्त शर्करा को रक्त में एकत्रित करना, दिल की धड़कन बढ़ाना, रक्तचाप और पाचन प्रक्रिया को धीमा करना शामिल है। जब हम संवेगों से भरे होते हैं तो ये ग्रंथियां शरीर को आपातकालीन प्रतिक्रियाओं के लिए तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

3. **हाइपोथैलमस:** यह मस्तिष्क का मुख्य भाग है जो मुख्य रूप से भय, क्रोध और खुशी जैसे संवेगों की शारीरिक अभिव्यक्तियों के नियमन में शामिल होता है। यह मांसपेशियों और ग्रंथियों को आवेग भेजता है। हाइपोथैलेमस के साथ संयोजन में स्वायत्त तंत्रिका तंत्र, संवेगात्मक संकेतों के जवाब में श्वास, नाड़ी की दर, रक्तचाप और उत्तेजना को नियंत्रित करता है। यदि किसी व्यक्ति का हाइपोथैलमस घायल हो जाए तो वह किसी भी संवेग का अनुभव करने में असमर्थ हो सकता है।

पाठगत प्रश्न 10.2

बताएं कि निम्नलिखित में से कौन-सा कथन 'सही' या 'गलत' है।

1. पराअनुकंपी तंत्रिका तंत्र आपातकालीन क्रियाओं के लिए हमारे शरीर को नियंत्रित करता है।

2. शाब्दिक और अशाब्दिक संचार एक दूसरे पर अन्योन्याश्रित हैं।

3. संवेग का जेम्स-लांजे सिद्धांत बताता है कि संवेगात्मक अनुभव शारीरिक परिवर्तनों से उत्पन्न होता है।

टिप्पणी

4. 'मैं' संदेश तकनीक अत्यधिक सकारात्मक संवेगों को व्यक्त करने के लिए है।

5. चिंता कभी-कभी हमें खतरनाक स्थिति से बचने के लिए कुछ कदम उठाने में मदद कर सकती है।

10.4 संवेगों की अभिव्यक्ति

संवेग एक संवेदी अनुभव है जिसके माध्यम से हम अपनी भावनाओं से दूसरों को प्रभावित करते हैं। अगर इसे इस तरह से व्यक्त किया जाए कि दूसरे इसे अच्छी तरह से समझ सकें तो इसका दूसरों पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। हम अन्य लोगों की संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं को भी समझते हैं और उचित तरीके से प्रतिक्रिया देते हैं।

हम अपनी भावनाओं को संप्रेषित करते हैं और दूसरों की भावनाओं को लगातार समझते हैं। संवेगों को शाब्दिक और अशाब्दिक दोनों माध्यमों से कई अलग-अलग तरीकों से व्यक्त किया जाता है।

i. **शाब्दिक संचार:** इसमें बोले गए शब्दों के साथ-साथ भाषण की विशेषताएं जैसे स्वर, पिच और आवाज की तीव्रता शामिल होती है। हँसी खुशी का संकेत देती है, चीखें भय या उत्तेजना का संकेत देती हैं, कराहना दर्द या नाखुशी का संकेत देता है, और ऊँची, तेज आवाज क्रोध का संकेत देती है। अपनी भावनाओं को साझा करना कभी-कभी जोखिम भरा होता है क्योंकि यह हमें दूसरों के निर्णय के प्रति संवेदनशील बना सकता है।

ii. **अशाब्दिक संचार:** चेहरे की अभिव्यक्ति सबसे महत्वपूर्ण अशाब्दिक शारीरिक संकेतों में से एक है। कुछ संवेग इतनी जटिल होती हैं कि उन्हें केवल हमारे चेहरे पर ही प्रदर्शित नहीं किया जा सकता। इस प्रकार, हावभाव (शारीरिक भाषा), मुद्रा, और व्यक्तिगत स्थान, स्पर्श आदि के साथ चेहरे की अभिव्यक्ति। हमें यह संकेत देता है कि दूसरे आगे क्या कर सकते हैं।

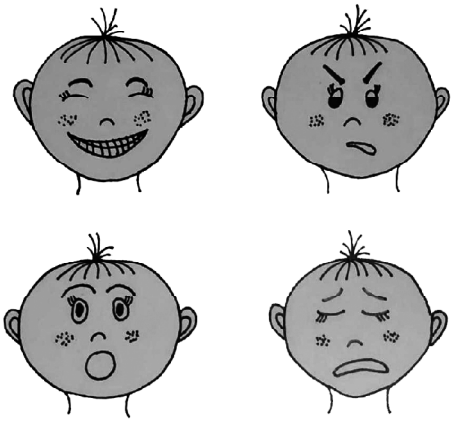
पॉल एकमैन (1969) के अनुसार शाब्दिक और अशाब्दिक संदेश एक-दूसरे पर अन्योन्याश्रित हैं। संचार तब अधिक प्रभावी हो जाता है जब शाब्दिक और अशाब्दिक दोनों संचार कौशल का अच्छी तरह से उपयोग किया जाता है। उदाहरण के लिए, कोई चुटकुला केवल चुटकुले सुनाने की अपेक्षा इशारों से कहे जाने पर अधिक मजेदार हो जाता है। अशाब्दिक संचार प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से हमारे शाब्दिक प्रवचन को निम्नलिखित तरीकों से प्रभावित कर सकता है: अशाब्दिक संचार का उपयोग हमारे शब्दों पर जोर देने और हम जो कहते हैं उसे दोहराने के लिए किया जा सकता है। यह शब्दों को प्रतिस्थापित कर सकता है, वाणी को नियंत्रित कर सकता है, हम जो कहते हैं उसका खंडन कर सकता है और हमारे संदेश की शाब्दिक सामग्री

टिप्पणी

को पूरक कर सकता है। अशाब्दिक संकेत हमारे द्वारा उपयोग किए जाने वाले शब्दों को स्पष्ट करने और हमारी भावनाओं के सही अर्थ को प्रकट करने में सहायक होते हैं।

शाब्दिक रूप से दूसरों से बात न करके अपनी भावनाओं को छिपाना आसान है, लेकिन पारिभाषिक भाषा हमारी आंतरिक भावनाओं को उजागर करती है। हम आम तौर पर अपनी अंतरंग भावनाओं को अपने करीबी दोस्तों के साथ साझा करते हैं।

संस्कृति और संवेगात्मक अभिव्यक्ति: क्या संस्कृति यह निर्धारित करती है कि हम किस प्रकार की भावनाओं का अनुभव करते हैं? संस्कृति हमारे व्यक्तित्व को कैसे आकार देती है? चार्ल्स डार्विन (1872) ने अपनी पुस्तक 'द एक्सप्रेशन ऑफ द इमोशन्स इन मैन एंड एनिमल्स' में कहा कि मनुष्यों में संवेगात्मक अभिव्यक्ति जन्मजात और संस्कृतियों में सार्वभौमिक दोनों है। एक प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक, एकमैन (1970) ने भी दस्तावेजीकरण किया है कि चेहरे की अभिव्यक्ति द्वारा व्यक्त की गई मूल संवेग सभी संस्कृतियों में समान हैं। उन्होंने छह बुनियादी संवेगों की पहचान की जो सभी मानव संस्कृतियों में सार्वभौमिक रूप से अनुभव और मान्यता प्राप्त हैं। ये हैं खुशी, दु:ख, भय, आश्चर्य, घृणा और क्रोध। इन मूल संवेगों के संयोजन के परिणामस्वरूप अन्य संवेगों का अनुभव होता है।



चित्र 10.4: चेहरे पर संवेगों की अभिव्यक्ति

हम अपनी संवेगों को कैसे व्यक्त और व्याख्या करते हैं, इस पर संस्कृति का बड़ा प्रभाव पड़ता है। कुछ संस्कृतियाँ संवेगों की स्वतंत्र अभिव्यक्ति को बढ़ावा देती हैं, जबकि अन्य सार्वजनिक रूप से कम संवेगों को प्रकट करने पर जोर देती हैं। मौन अलग-अलग अर्थ बताने वाला पाया गया है। भारत में कभी-कभी मौन रहकर गहरी संवेग व्यक्त की जाती हैं। हालाँकि, पश्चिमी देशों में इसका मतलब शर्मिंदगी हो सकता है। उदाहरण के लिए, संयुक्त राज्य अमेरिका में अंगूठे के निशान को 'A-Okay' या अच्छी नौकरी के रूप में दर्शाया जाता है, लेकिन कुछ लैटिन अमेरिकी संस्कृतियों में इसकी अपमानजनक और आपत्तिजनक व्याख्या की जाती है।

टिप्पणी

10.5 प्रमुख संवेग

हम अपने दैनिक जीवन में अनेक संवेगों का अनुभव करते हैं। कुछ संवेग सकारात्मक भावनाओं से जुड़ी होती हैं जबकि कुछ नकारात्मक भावनाओं से। हालाँकि, दोनों समान रूप से महत्वपूर्ण हैं और हमारे और दूसरों के अनुभवों को समझने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

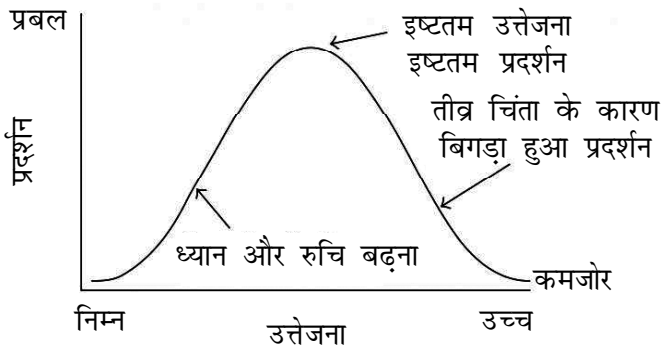
निम्नलिखित प्रमुख संवेगों का विस्तार से अध्ययन किया जाएगा।

उदासी: एक नकारात्मक भावना जिसे अक्सर खुशी के विपरीत के रूप में देखा जाता है। उदासी लक्ष्य पूरा न होने या किसी महत्वपूर्ण चीज को खोने के परिणामस्वरूप उत्पन्न होने वाली निराशा और दु:ख की भावना है, जैसे कि भौतिक संपत्ति, (उदाहरण के लिए अपनी पसंदीदा शर्ट, पैसा खोना), खुशी (उदाहरण के लिए परीक्षा के कारण फिल्म नहीं देख पाना), या एक सार्थक रिश्ता (उदाहरण के लिए रिश्ता टूटने से गुजरना) या सामाजिक स्थिति (उदाहरण के लिए प्रशंसा मिलना बंद हो जाना)। इसका अनुभव हम सभी को समय-समय पर होता है। दु:ख को रोने, शांति, सुस्ती, उदास मनोदशा और दूसरों से अलगाव के द्वारा व्यक्त किया जा सकता है। कुछ मामलों में, लोग लंबे समय तक और गंभीर उदासी का अनुभव कर सकते हैं; यदि इसे ठीक से प्रबंधित नहीं किया गया तो यह आगे चलकर अवसाद में बदल सकता है।

चिंता: एक ऐसी भावना जिसमें तनाव, बार-बार घुसपैठ करने वाले विचार या चिंताएं आना और रक्तचाप में वृद्धि जैसे शारीरिक परिवर्तन शामिल हैं। यह एक संवेगात्मक अलार्म संकेत के रूप में कार्य करता है, जो हमें आशंका या खतरे से आगाह करता है। जब आशंका वास्तविक होते हैं, तो मध्यम स्तर की चिंता हमें परेशानी से बचने के लिए कुछ कार्रवाई करने के लिए प्रोत्साहित कर सकती है। उदाहरण के लिए, परीक्षा का डर हमें पढ़ने और परीक्षा के लिए खुद को अच्छी तरह से तैयार करने के लिए प्रेरित करता है। हालाँकि, उच्च स्तर की चिंता हमारी धारणा और सोच को विकृत कर सकती है, जिससे हमारा निष्पादन खराब हो सकता है।

यरकेस-डोडसन का नियम उत्तेजना और निष्पादन के बीच संबंध का सुझाव देता है और कहता है कि एक मामूली कठिन कार्य में, निष्पादन शारीरिक उत्तेजना के साथ बढ़ता है, लेकिन केवल एक निश्चित बिंदु तक। जब उत्तेजना बहुत अधिक हो जाती है तो कार्यक्षमता कम हो जाती है। घटना को अक्सर ग्राफिक रूप से घंटी के आकार के वक्र के रूप में प्रदर्शित किया जाता है जैसा कि नीचे दिए गए चित्र में दिखाया गया है।

टिप्पणी



चित्र 10.5: यरकेस-डोडसन का नियम उत्तेजना और प्रदर्शन के बीच संबंध का प्रतिनिधित्व करता है

क्रोध: दुर्व्यवहार पर अप्रसन्नता या नाराजगी की भावना। यह एक शक्तिशाली संवेग है जो दूसरे के प्रति शत्रुता, उत्तेजना और निराशा की भावना से प्रकट होती है। यह लड़ाई या उड़ान प्रतिक्रिया को चालू करता है। गुस्सा अक्सर चेहरे के भाव, शारीरिक भाषा, आवाज के लहजे, शारीरिक प्रतिक्रियाओं और आक्रामक व्यवहार के माध्यम से प्रदर्शित होता है। यदि क्रोध को नियंत्रित नहीं किया जाता है, तो यह अस्वस्थ हो सकता है, दूसरों के लिए हानिकारक हो सकता है क्योंकि यह आसानी से आक्रामकता या हिंसा में बदल सकता है। गुस्सा अक्सर हृदय रोग और उच्च रक्तचाप से जुड़ा होता है। क्रोध को अक्सर एक नकारात्मक संवेग माना जाता है; हालाँकि, यह कभी-कभी एक अच्छी बात हो सकती है। यह किसी रिश्ते में हमारी जरूरतों को स्पष्ट करने में रचनात्मक हो सकता है और यह हमें कार्रवाई करने और उन चीजों का समाधान खोजने के लिए भी प्रेरित कर सकता है जो हमें परेशान कर रही हैं।

ईर्ष्या: इसमें किसी और के हाथों कुछ (रिश्ते, पदोन्नति, दोस्त आदि) खोने का डर शामिल होता है। यह आम तौर पर तब होता है जब किसी व्यक्ति को किसी अन्य व्यक्ति से अपने मूल्यवान रिश्ते के लिए खतरा महसूस होता है। खतरा वास्तविक या काल्पनिक हो सकता है। यह एक प्रत्याशित संवेग है जो नुकसान को रोकने और एहतियाती कदम उठाने में मदद करना चाहती है। यह केवल प्रणय रिश्ते तक ही सीमित नहीं है; यह किसी संगठन में सह-कर्मचारियों के बीच, दोस्तों के बीच और माता-पिता के स्नेह और ध्यान के लिए प्रतिस्पर्धा करने वाले भाई-बहनों के बीच हो सकता है। इससे निराशा, क्रोध, अवसाद आदि जैसी संवेगात्मक अशांति हो सकती है। ईर्ष्या जरूरी नहीं कि बुरी चीज हो। हम इस संवेग से भाग नहीं सकते क्योंकि यह भी हमारे मानव स्वभाव का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। कुछ अवसरों पर ईर्ष्या महसूस करना स्वाभाविक है। यह एक संकेत या जागृति कॉल के रूप में कार्य करता है कि एक मूल्यवान रिश्ता खतरे में है और एक महत्वपूर्ण रिश्ते को बनाए रखने, स्नेह वापस पाने और सामाजिक बंधनों को बनाए रखने के लिए कुछ कदम उठाए जाने की जरूरत है।

टिप्पणी

खुशी/प्रसन्नता: यह एक मनोवैज्ञानिक अवस्था है जो सकारात्मक प्रभाव में वृद्धि, संतुष्टि और नकारात्मक प्रभाव के घटते स्तर की विशेषता है। इसे अक्सर आवश्यकता की संतुष्टि या किसी लक्ष्य की प्राप्ति की प्रतिक्रिया के रूप में माना जाता है। खुशी प्रकृति में व्यक्तिपरक है और एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होती है। यह एक सकारात्मक भावना है जो अनुभवों, स्मृति या किसी आशावादी घटना की वर्तमान स्थिति से प्रेरित होती है। जब कोई व्यक्ति खुश होता है, तो वह जीवन में होने वाली घटनाओं के बारे में सकारात्मक धारणा रखता है उसे जीवन के प्रति तत्पर बनाता है। व्यक्तिगत प्रसन्नता व्यवहार में झलकेगी। उदाहरण के लिए, हम मुस्कुराते हैं, हंसते हैं और जब हम खुश होते हैं तो हमारे चेहरे पर संतुष्टि की स्पष्ट अभिव्यक्ति होती है। अध्ययनों से यह भी पता चला है कि जब लोग खुश होते हैं तो दयालुता के कार्य में अधिक संलग्न होते हैं। सकारात्मक संवेगात्मक स्थिति वाले व्यक्ति की संज्ञानात्मक क्षमता बेहतर होती है, वह अधिक सर्जनात्मकता और उत्पादकता के साथ एक अलग तरह के व्यवहार में संलग्न होता है।

हालाँकि खुशी के संवेग व्यक्त करना आम तौर पर अधिकांश बच्चों के लिए कोई समस्या नहीं है, दु:ख, क्रोध, निराशा और अस्वीकृति व्यक्त करना एक मुद्दा हो सकता है। क्रोध का आक्रामक प्रदर्शन अक्सर अधिक हिंसा की ओर ले जाता है और असुरक्षित स्थितियाँ पैदा करता है। अपने संवेगों को मुखर और सम्मानजनक तरीके से व्यक्त करना सीखना हमें एक ही समय में सुरक्षित और दृढ़ रहने में मदद कर सकता है।

संवेग न तो 'अच्छे' होती हैं और न ही 'बुरे'। इसके बजाय हमें उन्हें सहायता के स्रोत के रूप में सोचना चाहिए क्योंकि वे हमें चीजों को समझने में मदद करते हैं। संवेग न केवल हमारे दिमाग के लिए हमें संकेत देने का एक तरीका है कि क्या हो रहा है; वे हमारे आसपास के लोगों को भी जानकारी देते हैं। उदाहरण के लिए, यदि हम दुखी हैं, तो हम आराम की तलाश करते हैं। यदि हम अपना अपराध संप्रेषित करते हैं, तो हम क्षमा मांगते हैं।

क्रियाकलाप

1. पाँच चीजें सूचीबद्ध करें जो आपको खुश करती हैं।
2. उस स्थिति को याद करने का प्रयास करें जब आप किसी प्रस्तुतियों को लेकर चिंतित थे और अपनी भावनाओं को लिखें।

टिप्पणी

पाठगत प्रश्न 10.3

बहु विकल्पीय प्रश्न

i. निम्नलिखित में से कौन एकमैन का मूल संवेग नहीं है?

अ) खुशी

ब) प्यार

स) आश्चर्य

ड) उदासी

ii. संवेग के मुख्य घटक क्या हैं:

अ) शारीरिक

ब) संज्ञानात्मक

स) व्यवहारिक

ड) उपरोक्त सभी

iii. खुशी एक मनोवैज्ञानिक अवस्था है जिसकी विशेषता है

अ) एक बढ़ा हुआ सकारात्मक प्रभाव

ब) नकारात्मक प्रभाव में कमी

स) जीवन संतुष्टि

ड) उपरोक्त सभी

iv. ईर्ष्या एक संवेग है, जो..... प्रबल होती है:

अ) प्यार

ब) खुशी

स) हानि का डर

ड) घृणा

टिप्पणी

v. यह कथन 'हमें जो संवेग महसूस होता है वह उत्तेजित शारीरिक अवस्था की संज्ञानात्मक व्याख्या के कारण होता है' किसके द्वारा दिया गया था?

अ) जेम्स-लांजे

ब) कैनन-बार्ड

स) शैखता और सिंगर

ड) एकमैन

10.6 संवेगों का प्रबंधन

संवेग सातत्य पर विद्यमान हैं। यह सभी या कुछ भी नहीं होने वाली घटना नहीं है। हम विभिन्न प्रकार के संवेगों का अनुभव करते हैं। आप तीव्र उत्तेजना या हल्की खुशी, गंभीर दु:ख या हल्की उदासी का अनुभव कर सकते हैं। हालाँकि, हम हमेशा उन सभी संवेगों का संतुलन बनाए रखने की कोशिश करते हैं जिन्हें हम अनुभव करते हैं और अपने जीवन में आगे बढ़ाते हैं।

हमारा जीवन तनाव और संघर्षपूर्ण स्थितियों से मुक्त नहीं है। यह समस्याओं और चुनौतियों से भरा है। एक चुनौतीपूर्ण तनावपूर्ण परिस्थिति कई अप्रिय संवेगों जैसे उदासी, भय, चिंता, अपराध आदि को सामने ला सकती है। यदि ठीक से निपटा नहीं गया या लंबे समय तक कायम रहा, तो यह किसी व्यक्ति के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

हम वास्तव में अपने संवेगों को नियंत्रित नहीं कर सकते हैं लेकिन हम उन भावनाओं के प्रति अपनी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित कर सकते हैं। अपनी जागरूकता और आत्म-नियंत्रण को बढ़ाकर, हम अपनी संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना सीख सकते हैं।

जब आप क्रोध, चिंता या घृणा जैसे तीव्र संवेगों का अनुभव करते हैं, तो आपको अपनी भावनाओं को पहचानना चाहिए, आप किस शारीरिक परिवर्तन का अनुभव कर रहे हैं और इसे उचित तरीके से व्यक्त करना चाहिए। अपनी भावनाओं को खुले तौर पर और रचनात्मक रूप से व्यक्त करने से हमें गलतफहमी को दूर करने और संचार को सुविधाजनक बनाने में मदद मिलेगी। कई बार, हम वास्तव में यह स्पष्ट नहीं कर पाते हैं कि हम क्या महसूस कर रहे हैं जब तक कि हम इसे व्यक्त नहीं करते हैं और नहीं सुनते हैं कि दूसरे लोग कैसी प्रतिक्रिया देते हैं।

हमारे सभी संवेगों का एक उद्देश्य होता है। वे हमें विभिन्न परिस्थितियों के अनुकूल ढलने में मदद करते हैं और हमारे अस्तित्व और भलाई के लिए महत्वपूर्ण हैं। इस प्रकार, हमें अपनी

टिप्पणी

संवेगों को प्रबंधित करने के लिए विभिन्न तकनीकों का उपयोग करना चाहिए। संवेगात्मक प्रबंधन तकनीक आम तौर पर अप्रिय संवेगों को कम करने और सकारात्मक संवेगों को बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करती है। सकारात्मक संवेगों को बढ़ाने के विभिन्न तरीके हैं। गॉर्डन और सैंड (1984) ने अत्यधिक नकारात्मक संवेगों को व्यक्त करने के लिए 'मैं' संदेश तकनीक दी। यह तकनीक किसी व्यक्ति को वह बात बोलने के लिए प्रोत्साहित करती है जो वह ईमानदारी से महसूस करता है, विनम्र तरीके से ताकि अन्य लोग सुनें और सहयोग करें। 'मैं' संदेश किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में हमारी भावना व्यक्त करने में सहायक है जिसके व्यवहार से आपको ठेस पहुंची है या समस्या बन गई है। इसमें चार घटक होते हैं।

- पहले घटक में आपत्तिजनक व्यवहार के बारे में गैर-निर्णयात्मक तरीके से बताना शामिल है जो आपको विशिष्ट तरीके सेचोट पहुँचाता है।
- दूसरा, उस व्यक्ति को विनम्रतापूर्वक बताएं कि उसके व्यवहार ने आप पर किस तरह से प्रभाव डाला है।
- तीसरा, उस व्यक्ति को बताएं कि आप भावनाओं के संदर्भ में उसके व्यवहार के बारे में कैसा महसूस करते हैं। अपनी भावनाओं को व्यक्त करें लेकिन अपनी भावनाओं को दूसरों के सामने व्यक्त न करें। उदाहरण के लिए, आपको 'आपने मुझे चोट पहुंचाई है' के बजाय 'मुझे चोट लगी है' कहना चाहिए।
- चौथा, उस व्यक्ति को बताएं कि स्थिति को ठीक करने के लिए आप उससे क्या करवाना चाहते हैं।

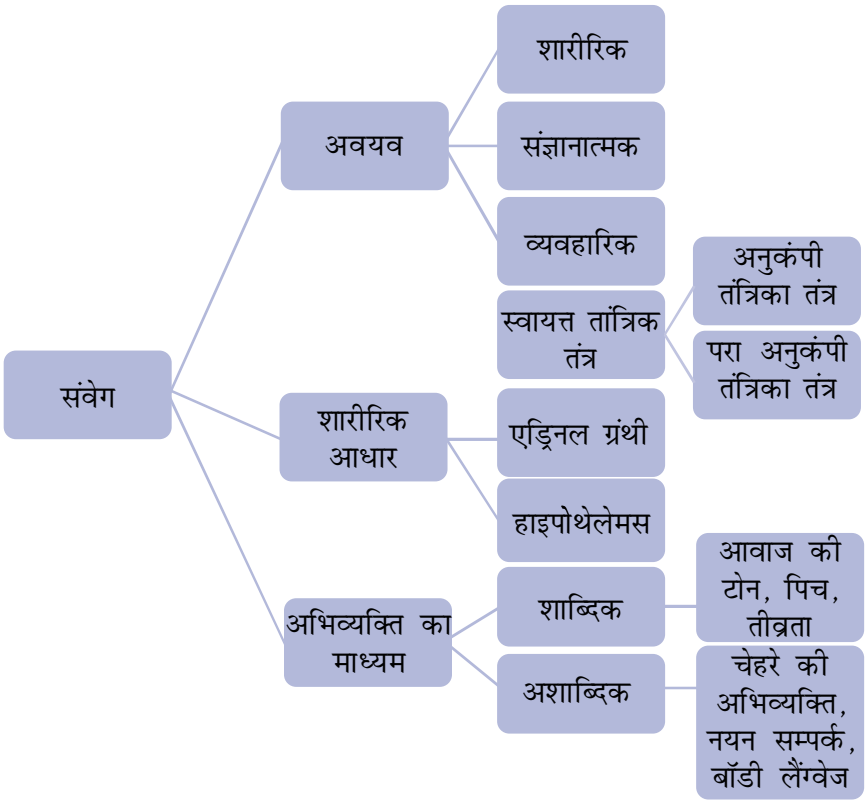
आत्म-जागरूकता को बढ़ाना, स्थिति का निष्पक्ष मूल्यांकन करना और आत्म-निगरानी तकनीकों का उपयोग हमारी संवेगों को नियंत्रित करने के लिए भी किया जा सकता है। भावनाओं और संवेगों को उचित तरीकों से व्यक्त करने की हमारी क्षमता हमारे शारीरिक स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और खुशहाली पर भारी प्रभाव डाल सकती है। प्रभावी संवेगात्मक प्रबंधन प्रभावी सामाजिक कार्यप्रणाली की कुंजी है। एक व्यक्ति जो संवेगों को समझता है और उनसे प्रभावी ढंग से निपटता है उसे ष संवेगात्मक रूप से सक्षमष कहा जाता है। इसका मतलब है कि वह विभिन्न संदर्भों में अपनी भावनाओं को उचित रूप से व्यक्त कर सकता है और स्थिति के अनुकूल ढलने की बेहतर क्षमता रखता है। वह अपनी भावनाओं और दूसरों की भावनाओं को पहचान सकता है, और कुछ स्थितियों से बेहतर ढंग से निपटने के लिए अपनी संवेगों को संशोधित कर सकता है (उदाहरण के लिए, संवेगात्मक रूप से सक्षम व्यक्ति को पता चल जाएगा कि उसका दोस्त अच्छे मनोदशा में नहीं है, इसलिए वह ऐसे दिनों में उसे बुरी खबर देने से बचेगा। उच्च संवेगात्मक क्षमता वाले व्यक्तियों में सहानुभूतिपूर्ण होने की अधिक संभावना होती है क्योंकि उनमें खुद को दूसरों के स्थान पर

टिप्पणी

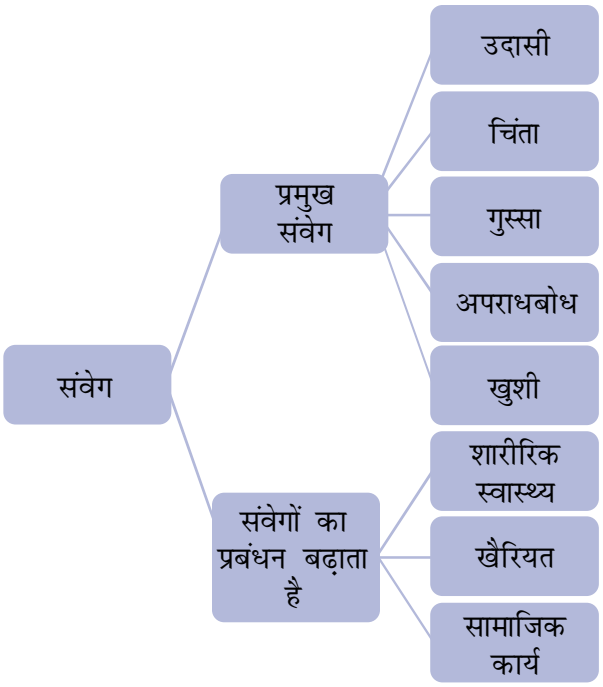
रखने और यह समझने की क्षमता होती है कि दूसरे कैसा महसूस कर रहे हैं। इस समझ के कारण उनमें दूसरों की मदद करने और नकारात्मक परिस्थितियों से निपटने का रास्ता खोजने की अधिक संभावना होती है। संवेगात्मक क्षमता वाले बच्चों के स्कूल में अच्छा प्रदर्शन करने और साथियों और अन्य लोगों के साथ सकारात्मक संबंध बनाए रखने की संभावना होती है।

हालाँकि चीजों के सकारात्मक पक्ष को देखने की कोशिश करना फायदेमंद हो सकता है, लेकिन जब हमारे संवेग इतने सुखद न हों तो उन्हें स्वीकार करना और सुनना भी महत्वपूर्ण है। वास्तव में, अपने संवेगों पर ध्यान देने और उन्हें संसाधित करने से आपको खुद को और अपने आस-पास के लोगों को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिल सकती है और आपको अपने संवेगों को नियंत्रित करने और दूसरों के संवेगों के प्रति सहानुभूति रखने में मदद मिल सकती है।

आपने क्या सीखा



टिप्पणी



एक ऐसी स्थिति की कल्पना करें जिसमें आप बहुत क्रोधित थे और आपने अपने मित्र को कुछ बुरा कहा और बाद में आपको अपनी कही गई बात के लिए दोष महसूस हुआ। आप अपने मित्र के साथ समस्या का समाधान कैसे करेंगे?

पाठांत प्रश्न

1. हमारे अंदर संवेग क्यों हैं? वे क्या भूमिका निभाते हैं?
2. आपके प्राथमिक संवेग क्या हैं? आपके अनुसार आप किन संवेगों को सबसे अधिक स्वतंत्र रूप से और बार-बार व्यक्त करते हैं?
3. अपने जीवन पर चिंता के प्रभावों का अन्वेषण करें।
4. जब आप ईर्ष्या महसूस करते हैं, तो आप आम तौर पर कैसे व्यक्त करते हैं और व्यवहार करते हैं?
5. संवेग के विभिन्न सिद्धांतों को चित्र सहित समझाइये।
6. स्वायत्त तंत्रिका तंत्र का विश्लेषण करें और इसकी क्या भूमिका है?

टिप्पणी

7. वे कौन से विभिन्न तरीके हैं जिनसे हम अपने संवेगों को प्रबंधित कर सकते हैं?

8. संस्कृति हमारी अभिव्यक्ति और संवेगों को कैसे प्रभावित करती है?

9. यरकेस-डोडसन के नियम की व्याख्या करें और चिंता और निष्पादन के बीच संबंध का विश्लेषण करें।

10. हमारे संवेगों और भावनाओं को व्यक्त करना क्यों महत्वपूर्ण है?

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

10.1

1. हाइपोथैलमस
2. स्वायत्त तंत्रिका तंत्र
3. शारीरिक कारक
4. चेहरे का भाव
5. व्यवहारिक

10.2

1. गलत
2. सही
2. सही
2. गलत
2. सही

टिप्पणी

10.3

1. (ब)
2. (ङ)
3. (ड)
4. (स)
5. (ब)