

NALANDA OPEN UNIVERSITY

Course : M.A Psychology, Part-I

Paper : Paper-I

**Prepared by : Dr. (Prof.) Prabha Shukla
Retd. Professor of Psychology, Patna University and
Chief Co-ordinator, School of Social Sciences,
Nalanda Open University**

Topic : संवेग (Emotion)

1.1 परिचय (Introduction)

आपने महसूस किया होगा कि आप कभी क्रोधित हो जाते हैं कभी खुशी से झूम उठते हैं तो कभी डर के मारे काँपने लगते हैं। यह सभी अवस्था आपके संवेग की अवस्था है। अतः संवेग एक उत्तेजित अवस्था (aroused State) है जिसमें कुछ खास भाव भी होते हैं, जैसे-प्रेम, क्रोध, भय आदि।

1.2 संवेग का अर्थ (Meaning of Emotion)

संवेग प्राणी के मन का भावात्मक पहलू है। प्रेम, क्रोध भय आदि अनुभूतियाँ संवेद कहलाती हैं। प्रत्येक संवेग में तीन बातें महत्वपूर्ण हैं-

- (1) अपने संवेगात्मक अवस्था के बारे में व्यक्ति को जानकारी होती है। यदि आपको भय हो रहा है तो इसकी जानकारी आपको रहती है।
- (2) संवेग की अवस्था में उस संवेग से सम्बन्धित कुछ बाह्य व्यवहार (external behaviour) होता है। जैसे, यदि आपको भय हो रहा है तो आप भागने की क्रिया करते हैं या काँपने लगते हैं।
- (3) संवेगात्मक अवस्था में कुछ आन्तरिक व्यवहार (internal behaviour) भी होता है, जैसे- रक्त चाप में परिवर्तन, पाचन क्रिया में परिवर्तन, हृदय की गति में परिवर्तन आदि।

संवेग को अंग्रेजी में 'Emotion' कहते हैं, 'Emotion' शब्द का उद्गम लैटिन (Latin) भाषा का शब्द 'Emovere' से हुआ जिसका अर्थ है 'To Stirup' यानि उत्तेजित करना। इसी सन्दर्भ में गोल्डार्ड (Geldard 1963) के अनुसार, "संवेग क्रियाओं का उत्तेजक हैं। (Emotions are inciters to action)" पी.टी. यंग (P.T. Young, 1961) के अनुसार, संवेग सम्पूर्ण व्यक्ति में तीव्र उपद्रव मचाने वाली स्थिति है, जिसका उद्गम मनोवैज्ञानिक होता है तथा जिसके फलस्वरूप व्यवहार, चेतन अनुभव तथा अन्तरावयव सम्बन्धित क्रियायें होती हैं। "Emotion is an acute disturbance of the individual as a whole, psychological in origin, involving behaviour, conscious experience and visceral function." पी.टी. यंग द्वारा दी गई परिभाषा में अनुभव पक्ष, व्यवहार पक्ष व आन्तरिक पक्ष सम्मिलित हैं। इसके अलावा जिन पदों का समावेश किया गया है वे हैं तीव्र उपद्रव (Acute Disturbance) जिससे तात्पर्य संवेगों से तीव्र उथल-पुथल होता है व्यवहार में तीव्र परिवर्तन होते हैं।

सम्पूर्ण (Whole) से तात्पर्य व्यक्ति सम्पूर्ण रूप से उद्वेलित (Aroused) होता है। संवेग में व्यक्ति के मानसिक व व्यवहारात्मक पहलू परिवर्तित हो जाते हैं।

यंग की परिभाषा में तीसरा अवयव मनोवैज्ञानिक उद्गम (Psychological in Origin) है। अतः संवेग का उद्गम मनोवैज्ञानिक है। इसका आधार मनोवैज्ञानिक है। जब व्यक्ति की ज्ञानेन्द्रिय किसी उत्तेजना में प्रभावित होती है तो उसमें नाड़ी आवेग की उत्पत्ति होती है। यह आवेग संवेदी नाड़ी से होता हुआ मस्तिष्क तक पहुंचता है। परिणामस्वरूप संवेदना व प्रत्यक्षीकरण होते हैं। गत अनुभव (Past Experience) के रूप में मनोवैज्ञानिक आधार रहते हैं।

चौथा अवयव व्यवहार है जो व्यक्ति अभिव्यक्त करता है। संवेगों में कई प्रकार के व्यवहार भय, क्रोध व घृणा अभिव्यक्त होते हैं। इनके अलावा यंग की परिभाषा में चेतन अनुभव (Conscious Experience) व अन्तरावयव सम्बन्धित क्रियायें (Visceral Function) भी सम्मिलित हैं।

व्यक्ति में संवेग एक अनुभव है। व्यक्ति अपने संवेगों के प्रति चेतन्य रहता है बता सकता है कि किस प्रकार का संवेगात्मक अनुभव हो रहा है। जहां तक अन्तरावयव सम्बन्धित क्रियाओं का सम्बन्ध है, ये किसी हद तक संवेगों से प्रभावित होते हैं। जो उस समय प्राणी को क्रियाशील बनाते हैं।

बैरन व साथियों (Baron et al., 1980) के अनुसार, “संवेग से तात्पर्य एक ऐसे आत्मनिष्ठ भाव की अवस्था से होता है। “By emotion we mean subjective feeling state involving physiological arousal, accompanied by characteristic behaviour.”

संवेग की परिभाषाओं तथा उसके विभिन्न पहलुओं पर गौर किया जाये तो संवेग की निम्नलिखित विशेषतायें प्रतिलक्षित होती हैं।

(1) **तीव्र उपद्रव (Acute Disturbance)** – संवेगों से व्यक्ति में तीव्र उथल-पुथल घटित होती है। व्यक्ति स्वयं में अधिक उत्तेजना महसूस करता है। इस स्थिति में प्राणी कठिन से कठिन कार्य करने में अपने आपको शक्तिमान मानता है जो सामान्य अवस्था में सम्भव नहीं होता।

(2) **आंगिक प्रतिक्रियायें** (Bodily Reaction) – विभिन्न प्रकार के शारीरिक व्यवहार अभिव्यक्त होते हैं। क्रोध की अवस्था में होठ फड़फड़ाना आक्रमणकारी व्यवहार करना आदि।

(3) **अन्तरावयव सम्बन्धित क्रियायें** (Visceral Function) – आंगिक बाह्य प्रतिक्रियाओं के अलावा भीतरी अंगों जैसे हृदय, फेफड़े, ग्रन्थियां आदि से कुछ विशेष प्रतिक्रियाएं होती हैं। ये प्रतिक्रियायें जैसे गुस्से में प्रायः रक्तचाप (Blood pressure) का बढ़ जाना, सांस की गति तेज हो जाना आदि होती हैं।

(4) **मनोवैज्ञानिक उद्गम** (Psychological Origin) – संवेगों का उद्गम मनोवैज्ञानिक होता है। वातावरण से किसी उत्तेजना (Stimulus) के मिलने से प्राणी उत्तेजित होता है। नाड़ी आवेग के रूप में मस्तिष्क में पहुंचता है और संवेदना व प्रत्यक्षीकरण की उत्पत्ति होती है। इस तरह उद्दीपक संवेग उत्पन्न करते हैं। ये अनुभव पर निर्भर करता है कि इन अनुभवों के प्रति किसी तरह की प्रतिक्रियाएं होती हैं। ये संवेग में बदलती परिवर्तित होती हैं।

सिल्वरमैन (Silverman, 1978) ने संवेगों की चार विशेषताएं बताई हैं-

- (1) संवेग विकीर्ण होते हैं (Emotion is Diffused)
- (2) संवेग सतत होता है (Emotion is Persistent)
- (3) संवेग संचयी होता है (Emotion is Cumulative)
- (4) संवेगों का स्वरूप प्रायः अभिप्रेरणात्मक होता है (Often emotion are motivational in nature)

इन विशेषताओं के अलावा संवेग का यकायक उत्पन्न होना, संवेग में उद्दीपक की आवश्यकता, संवेगों में तीव्रता पाई जाती है। संवेग आपात स्थिति (emergency situation) में बचाव कार्य करते हैं।

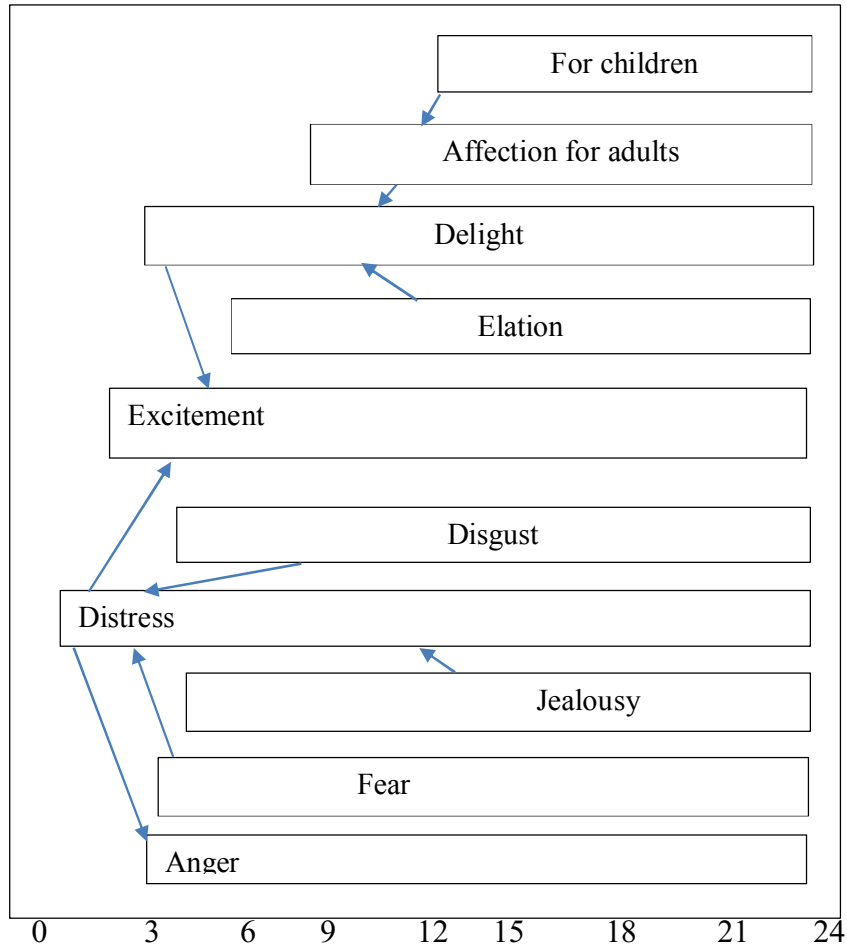
इस प्रकार श्लोसबर्ग (Schlosberg, 1954) ने संवेग के तीन पक्ष बताये हैं जिनके आधार पर किसी भी संवेग की मुखाकृति को देखकर निर्णय लिया जा सकता है। यह तो स्पष्ट है कि संवेग एक जटिल प्रक्रिया है अतः अलग-अलग मनोवैज्ञानिकों ने संवेगों को अलग-अलग तरीके से परिभाषित किया है उनके आधार पर व उपर्युक्त विशेषताओं के वर्णन से संवेग का स्वरूप स्पष्ट हो जाता है।

संवेग का विकास (Development of Emotion)

व्यक्ति किन परिस्थितियों में तथा कब अपने संवेग व्यक्त करता है। यह एक अध्ययन का विषय है। व्यक्ति में सभी संवेग उसमें जन्म से मौजूद नहीं होते हैं। फ्रायड (Freud) की यह मान्यता है कि गर्भस्थ शिशु भी दुःख का अनुभव करता है। इसी प्रकार आटो रैंक ने कहा है कि जन्म के समय शिशु चिन्ता और घबराहट का अनुभव करता है और यही आगे जाकर जीवन में चिन्ता का आधार बन जाता है। वाटसन (Watson, 1924) के अनुसार नवजात बालक में तीन तरह के

संवेग-भय, क्रोध व प्रेम स्पष्ट रूप से देखने को मिलते हैं। लेकिन वाटसन के विपरीत ब्रिजेज ने अपने प्रयोगों के अध्ययन के आधार पर बताया कि जन्म के समय शिशु में कोई संवेग नहीं पाया जाता है बल्कि उसे एक्साइटमेंट (Excitement) कह सकते हैं। 3 माह की आयु में उसको कष्ट व आनंद (Distress Delight) का अनुभव होता है। 6 माह की आयु में क्रोध, भय, घृणा, व आनंद (Fear, Anger, Disgust and Delight) का अनुभव होता है। 12 माह की आयु में बालक को उल्लास और स्नेह (Affection Relation) का अनुभव होने लगता है। 18 माह की आयु में ईर्ष्या (Jealousy) का अनुभव करने लगता है। इसी तरह 24 महीने अर्थात् 2 साल के बालक में खुशी अथवा हर्ष (Joy) का अनुभव झलकने लगता है।

नीचे दी हुई ब्रिजेज (Bridges) की सांवेगिक विकास तालिका से बच्चों के सांवेगिक विकास स्पष्ट हो जाता है। संवेगों के विकास में नई-नई परिस्थितियों, अनुभवों, आयु, परिपक्वता, शिक्षण, साहचर्य, माता-पिता का सान्निध्य व भाषा आदि का प्रभाव पड़ता है। लेकिन मनोवैज्ञानिकों ने अपने अध्ययनों के आधार पर यह स्पष्ट कर दिया है कि संवेगों के विकास में मुख्यतः दो तत्त्वों-सीखना व परिपक्वता का महत्वपूर्ण योगदान है।



चित्र : ब्रिजेज द्वारा वर्णित सांवेगिक विकास

- (1) परिपक्वता (Maturation)
- (2) सीखना (Learning)

परिपक्वता (Maturation) - व्यक्ति के अंगों का विकास व वर्धन (Development and Growth) पूरा होने लगता है तो कहा जाता है कि अमुक व्यक्ति परिपक्व है परिपक्वता का विकास जन्म के बाद तीव्रगति से होता है। इसी क्रम में संवेगों का विकास भी बढ़ता जाता है। परिपक्वता के देखने समझने के लिये अभी हमने बिजेज की संवेगात्मक विकास की तलिक देखी कि किस तरह जन्म के समय शिशु में मात्र उत्तेजना (Excitement) की अवस्था पाई जाती है और धीरे-धीरे यह विकास की प्रक्रिया 3, 6, 9, 12, 18 व 24 महीने में एक न एक संवेगों में वृद्धि व परिवर्तन अथवा विकास पाया जाता है यह परिपक्वता का सूचक है।

इसी प्रकार गुडएनफ (Goodenough, 1932) ने एक दसवर्षीय जन्म से अंधी तथा बहरी लड़की का अध्ययन करके बताया कि उस लड़की को दूसरों के संवेग सुनने तथा देखने का कभी अवसर नहीं मिला। परन्तु फिर भी उस लड़की ने विभिन्न निरर्थकों रूपों (भावों में) के संवेग व्यक्त किये। ये संवेग क्रोध, खुशी आदि थे। उपर्युक्त विवरण जिसमें बिजेज के व गुडएनफ के अध्ययन सम्मिलित है। निष्कर्ष निकलता है कि संवेगों के विकास में परिपक्वता का मुख्य योगदान है।

(2) सीखना (Learning) - कई अवसरों में हमारी सांवेगिकाभिव्यक्ति सीखने से प्रभावित होती है। जैसे-जैसे शिशु बड़ा होता जाता है, वह भिन्न-भिन्न प्रकार के व्यवहार सीख लेता है। इस सम्बन्ध में वाटसन ने अलबर्ट नाम के 11 महीने के बच्चे पर प्रयोग कर बताया कि सीखना संवेग के विकास का महत्वपूर्ण कारक है। प्रारम्भ में शिशु में सफेद चूहे के प्रति कोई भय का संवेग नहीं था वह घंटो उस चूहे के साथ खेलता था। प्रयोग में सफेद चूहा अलबर्ट के सामने उपस्थित किया जाता था और जैसे ही वह खेलने को हाथ बढ़ाता था, लोहे की छड़ी से उच्च ध्वनी की जाती इस क्रिया को बार-बार दोहराया गया। कुछ ही दिनों में अलबर्ट इस सफेद चूहे से डरने लग गया। यहां तक कि उस सफेद चूहे के समान फरी (fwoy) चीजों के सामने लाने मात्र से भी रोने लगता था। इससे स्पष्ट है कि संवेगों के विकास में सीखने का भी योगदान है।

अतः सीखना या परिपक्वता वास्तव में अलग ने होकर एक सिक्के के दो पहलू जैसे हैं। ये दोनों प्रक्रियाएं एक-दूसरे पर निर्भर करती हैं। अतः जीवन के प्रारम्भिक समय में परिपक्वता व बाद के वर्षों में सीखने का अधिक प्रभाव पड़ता है। इसी प्रकार संवेगों के विकास में सीखने व परिपक्वता का महत्वपूर्ण योगदान है।

संवेगाभिव्यक्ति पर नियंत्रण संस्कृति (culture) से प्रभावित होता है। बच्चों के आरम्भ के वर्षों में क्रोध व आक्रमण को व्यक्त करने के तरीके बदलते रहते हैं व उन पर नियंत्रण सीख लेते हैं। यह नियंत्रण समाज द्वारा अर्जित होता है जिस पर संस्कृति का पूर्ण प्रभाव रहता है।

संवेगों के प्रकार अथवा वर्गीकरण (Type of Classification of Emotion)

संवेगों के प्रकारों के सन्दर्भ में अलग-अलग मनोवैज्ञानिकों के अलग-अलग विचार हैं कुछ प्राइमरी व सेकेंडरी (Primary & Secondary) में विभागीकृत करते हैं, कुछ मुख्य व अन्या। इस प्रकार सम्मिलित रूप के संवेग भय, क्रोध, आनंद, ऊब, उदासीन आदि हैं। लेकिन हम यहां कुछ प्रमुख प्रचलित संवेगों आनंद (Pleasure), भय (Anger) का विवरण देंगे।

(1) **आनन्द अथवा सुख (Pleasure)** – व्यक्ति को जब सुख का अनुभव होता है, तब उसे संवेग कहते हैं। सुख एक तरह का धनात्मक संवेग (Positive Emotion) है। मार्गन (Morgan) के अनुसार बच्चे के प्रारम्भिक जीवन में सुख तब समझा जाता है जब उसके शरीर को आराम तथा माता का स्नेह मिलता है। धीरे-धीरे वह दूसरों को मुस्कराता देखकर भी मुस्काराता है। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता जाता है वह अपने आनन्द को सामाजिक रूप से उसकी अभिव्यक्ति करना सीखाता है। बच्चे जब प्रौढ़ावस्था में पहुंचते हैं तब वे अनेक स्थितियों में कभी जोर से हंसकर, कभी मुस्कराकर भी सुख की अभिव्यक्ति करता है। जैसे-जैसे बच्चा प्रौढ़ावस्था में पहुंच जाते हैं, वे अनेक स्थितियों में मुस्कराते तथा हंसते हैं। यह कथन बड़ा मुश्किल है कि व्यक्ति किन कारणों से हंसते हैं। ये सभी अभिव्यक्तियां व्यक्ति समाज से अर्जित (acquire) करता है। इनकी अभिव्यक्ति का तरीका बदल जाता है। बच्चों की तरह हंसकर अभिव्यक्ति नहीं करते, कभी-कभी सुख की अभिव्यक्ति को नियंत्रित भी किया जाता है कि कहीं यह न सुनना पड़े कि “ये क्या बचपना है”। सामाजिक कार्य करके भी सुख की अनुभूति होती है। कुछ लोग सवारी (Driving) करके भी आनन्द की अभिव्यक्ति करते हैं।

(2) **भय (Fear)** – मार्गन (Morgan) के अनुसार, भय शैशवावस्था में भी पाया जाता है। किसी अनायास स्थिति के आने पर छोटे बच्चे भयभीत हो जाते हैं। ऐसा प्रतीत होता है मानों बच्चे अपरिचित स्थितियों के प्रति भय की प्रतिक्रियाएं करता है। इसके पश्चात् पीड़ा पहुंचाने वाली वस्तुएं तथा अनायास शोर, अंधेरा, अकेलापन आदि से भयभीत हो जाते हैं। बाल्यावस्था के अंतिम वर्षों में सामाजिक दमन तथा उपहास का भय होने लगता है।

जब बच्चे किशोरावस्था में पहुंचते हैं वे सामाजिकता से अधिक प्रभावित होते हैं। व्यक्ति में समूह से अलग होने का डर, उपहास का पात्र बनने का डर आदि का विकास होता है। समाज

में व्यक्तिगत अनुभव से, प्रत्यक्षीकरण से व माता-पिता के अक्सर दण्ड देने की प्रवृत्ति से भी डर संवेग का विकास होता है। प्रौढ़ावस्था में व्यक्ति की सामाजिक आवश्यकतायें उसे प्रेरित करती हैं। व्यक्ति को समाज में प्रतिष्ठा तथा मान्यता की आवश्यकता पड़ी है। इनकी तृप्ति न होने से व्यक्ति में भय व्याप्त हो जाता है। अर्थात् समाज में बने रहने की आवश्यकता रहती है।

विभिन्न प्रकार के भय आयु की विभिन्न अवस्थाओं से जुड़े होते हैं। इसलिये इन्हें द 'टिपीकल भय' (Typical Fears) भी कहा जाता है। भय से सम्बन्धित कुछ संवेगात्मक प्रतिमान (Emotional Patterns) हमारा ध्यान आकर्षित करते हैं। जैसे व्याकुलता (Worry), दुश्चिंता (Anxiety), घबराहट (Embarrassment) तथा शर्मीलापन (Shyness) आदि।

(3) क्रोध (Anger) - क्रोध बाल्यावस्था में सर्वाधिक व्यक्त होता है। इस संवेग की उत्पत्ति किसी अवरोध अथवा अड़चन आने से होती है। बालक की सामान्य आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं होने पर क्रोध से अपनी ओर आकर्षित करने के एक सुगम माध्यम माना गया है। जब बच्चे का कोई खिलौना छीन लिया जाता है या खिलौने में कोई खराबी आ जाती है व चलता नहीं है तो बच्चे अपना क्रोध खिलौने को जोर से फेंककर या पैर पटककर कर रूठने से व्यक्त करते

कुछ मनोवैज्ञानिकों के अनुसार क्रोध में होनेवाली अनुक्रियाओं (Responses) को दो भागों में बाँटा जा सकता है - (1) अवरोधी अनुक्रियायें (Inhibited Responses) व आवेगात्मक अनुक्रियायें (Impulsive Responses) वरोधी अनुक्रियाओं से तात्पर्य जिनमें क्रोध की अभिव्यक्ति नियंत्रित रूप से होती है। इन्हें 'पोटेलड अप' 'Plotted up' भी कहा जाता है। व्यक्ति उस उद्दीपक से प्रति उदासीन क्रोध (Withdrawal) की अभिव्यक्ति करते हैं। इसे Impulsive Behaviour भी कहा जाता है। बच्चों का ये सोचना कि क्रोध के अभिव्यक्ति करने की बजाय उदासीनता को अभिव्यक्ति करना उनके हित में है।

दूसरी तरह की अभिव्यक्ति जिन्हें आवेगात्मक अनुक्रियायें (Impulsive Response) कहा जाता है। इसमें शारीरिक या शाब्दिक प्रक्रिया हो सकती है। बच्चों में 4 साल में मचलना, कलह करना, जमीन में लोटपोट हो जाना आदि। कुछ बच्चे दूसरे बच्चे को पीट देते हैं। बच्चे दाँत से काटना, कुछ चीज उठाकर फेंकना आदि से आक्रमण व्यक्त करते हैं। ये आवेगात्मक प्रतिक्रियाएँ

दो प्रकार की होती हैं। कुछ अनुक्रियायें 'Intrapuritive' होती हैं। इसके व्यक्ति स्वयं अनुभवकर्ता अपनी ओर निर्देशित करता है। दूसरे प्रकार की आवेगात्मक अनुक्रियायें 'Extrapuritive' होती हैं जो अधिक व्यवहार में पाई जाती हैं। ये अनुक्रियायें दूसरों की ओर निर्देशित होती हैं।

उपरोक्त बातों को ध्यान में रखते हुए विभिन्न मनोवैज्ञानिकों ने संवेग की विभिन्न परिभाषाएँ दी हैं। संरचनावादी मनोवैज्ञानिक (Structural Psychologist)– उण्ट, टिचनर आदि संवेगात्मक अनभव को ध्यान में रखकर इसे परिभाषित किया है, जबकि व्यवहारवादी मनोवैज्ञानिक (Behavioural Psychologists)– वाटसन आदि संवेग की परिभाषा में संवेगात्मक व्यवहार को प्रमुखता दी है। अतः ये परिभाषाएँ एक पक्षीय हो गई हैं।

पी० टी० यंग (P.T. Young' 1943) ने संवेग के स्वरूप को स्पष्ट करते हुए लिखा है–
“संवेग व्यक्ति की एक तीव्र उपद्रव की अवस्था है, जिसका प्रभाव उस पर सम्पूर्ण रूप से पड़ता है, जो मनोवैज्ञानिक रूप से उत्पन्न होती है और जिसमें चेतन अनुभव, व्यवहार एवं अन्तरंग संबंधी कार्य सन्निहित होते हैं (Emotion is an acuter disturbance of the individual as whole, psychological in origin, involving behavior, conscious experience and visceral functioning)”

इस परिभाषा के विश्लेषण से संवेग के संबंध में निम्न बातें स्पष्ट होती हैं –

- (1) संवेग एक तीव्र उपद्रव की अवस्था (Stage of acute disturbance) है। इसमें व्यक्ति सामान्य अवस्था की अपेक्षा अधिक उत्तेजित होता है।
- (2) यह तीव्र अवस्था व्यक्ति में सम्पूर्ण रूप से (as a whole) होता है। अर्थात् व्यक्ति के अनुभव एवं व्यवहार में तीव्र परिवर्तन होते हैं और अभिव्यक्ति भूत तीव्र एवं सम्पूर्ण रूप से होती है।
- (3) संवेग की उत्पत्ति का आधार मनोवैज्ञानिक होता है। कोई संवेगात्मक उत्तेजना उपस्थित होती है तो इससे ज्ञानेन्द्रियों में स्नायु प्रवाह उत्पन्न होता है और यह स्नायुतंत्र के विशिष्ट भाग में पहुँचकर संवेग उत्पन्न करता है। इसी कारण दुश्मन देखते ही हम क्रोधित हो उठते हैं।

- (4) संवेग में व्यक्ति को उपद्रव की अवस्था की चेतना (Consciousness) रहती है। व्यक्ति को यह अनुभव होता रहता है। कि वह किस संवेग की अवस्था में है। इस चेतन अनुभव का अध्ययन व्यक्ति अन्तः निरीक्षण (Introspection) को सहारे करता है।
- (5) हर संवेग में कुछ विशिष्ट व्यवहार होते हैं। जैसे- क्रोध की अवस्था में आक्रमणकारी व्यवहार करना गाली गलौज करना आदि। इसी तरह भय में रोना-चिल्लाना, भागना आदि। इसका अध्ययन बाह्य निरीक्षण (Objective observation) के माध्यम के किया जा सकता है।
- (6) संवेगात्मक अवस्था में प्राणी में आन्तरिक शारीरिक परिवर्तन भी होते हैं। जैसे, क्रोध में ऐड्रीनीन (Adrenin) अधिक मात्रा में निकलने लगता है। यकृत (Liver) से चीनी अधिक मात्रा में निकलकर खून में मिलने लगता है फलतः रक्तचाप बढ़ जाती है जिल की धड़कन बढ़ जाती है, साँस की गति बढ़ जाती है। इन्हें विभिन्न यंत्रों द्वारा मापा जा सकता है।

इस तरह स्पष्ट है कि संवेग एक जटिल मानसिक प्रक्रिया है, जिसमें ज्ञानात्मक प्रक्रिया (cognitive process), भावात्मक प्रक्रिया (affective process) तथा प्रेरणात्मक प्रक्रिया (motivational process) के साथ-साथ शारीरिक उत्तेजना (Physiological arousal) भी शामिल है।

1.3 संवेग की विशेषताएँ (Characteristics of Emotion)

संवेग की परिभाषा तो हमलोगों ने समझ लिया है लेकिन समस्या यह है कि कभी-कभी व्यक्ति संवेग की अभिव्यक्ति को छिपा लेते हैं। जैसे, कभी किसी चीज से भय होता है तो ऊपर से हम उसकी अभिव्यक्ति नहीं होने देते हैं मगर अन्दर से डरते रहते हैं। इसी तरह कभी किसी से क्रोध उत्पन्न हो जाता है लेकिन हम हँसकर उससे बातें करते हैं। इन कठिनाइयों को दूर करने के लिए संवेग की कुछ विशेषताएँ बतायी गई है ताकि उसे सही-सही समझा जा सके। सिल्वरमैन (Silverman 1978) ने संवेग की चार विशेषताओं का उल्लेख किया है, जो निम्नलिखित हैं-

- (1) संवेग विकीर्ण होता है (Emotion is diffused)- जब सांवेगिक उद्दीपन व्यक्ति के सामने आता है तो व्यक्ति में संवेग उत्पन्न हो जाता है ओर इस अवस्था में उसके पूरे

शरीर में परिवर्तन हो जाता है। इसी तरह उसके पूरे शरीर में एक तनाव उत्पन्न हो जाता है। यह तनाव पूरी शरीर में इसलिए फैल जाता है क्योंकि संवेग में आन्तरिक परिवर्तन होते हैं और यह आन्तरिक परिवर्तन पूरे शरीर को प्रभावित कर देता है अतः संवेग में विकीर्णता (diffuseness या spread) का गुण होता है। जैसे व्यक्ति यहद क्रोधि होता है, तो उसका सम्पूर्ण शरीर इससे प्रभावित हो जाता है। जैसे उसकी आवाज तेज हो जाती है हाथ-पैर, होंट आदि कॉपने लगते हैं। लेकिन यह शारीरिक परिवर्तन हर व्यक्ति में एक तरह का नहीं होता है।

- (2) संवेग सतत् होता है (Emotion is persistent)- किसी संवेगात्मक उद्दीपक हट भी जाता है तब भी संवेग कुछ समय तक बना रहता है। इसी विशेषता को संवेग का सतत् होना कहा गया है। जैसे यदि व्यक्ति अपने दुश्मन को देख लेता है तो उसमें क्रोध उत्पन्न हो जाता है। लेकिन दुश्मन के चले जाने पर भी व्यक्ति उसी तरह क्रोध की अवस्था में रहता है। यानि संवेग कुछ समय तक बना रहता है। इसका कारण यह है कि व्यक्ति के शरीर के भीतरी अंगों में चिकनी मांसपेशियाँ (smooth muscles) होती है जो संवेग की स्थिति में उत्तेजित हो जाती है। लेकिन यदि एक बार ये उत्तेजित हो जाती है तो सामान्य अवस्था में आने में इन्हें कुछ समय लगता है। इसी कारण व्यक्ति में संवेग बना रहता है। जितनी देर में उत्तेजित चिकनी मांसपेशियाँ सामान्य अवस्था में लाती है उतनी देर ते व्यक्ति संवेग की अवस्था में रहता है।
- (3) संवेग संचयी होता है। (Emotion is cumulative)- व्यक्ति में जो संवेग उत्पन्न होता है उसी से संबंधित बाह्य व्यवहार (external behavior) और आंतरिक परिवर्तन (internal changes) उसमें होते हैं और व्यक्ति इसी परिवर्तन की ओर और अधिक बढ़ते चला जाता है क्योंकि वह मानसिक रूप से उसके लिए तत्पर रहता है। जैसे, व्यक्ति अपने दुश्मन को देखते क्रोधित हो जाता है तो यह क्रोध धीरे-धीरे और बढ़ता चला जाता है। प्रारंभ में वह उसे देखते बिगड़ जाता है, फिर वह उससे गाली-गलौज करने लग सकता है और फिर मार-पीट पर भी उतारू हो जा सकता है।
- (4) संवेग अभिप्रेरणात्मक होता है (Emotion is motivational in nature)- विटेकर (Whittaker) 1970 एवं मॉर्गन, किंग तथा रॉबिन्सन (Morgan, King and Robinson, 1881) ने इस विशेषता पर बल दिया है। इनके अनुसार संवेग में प्रायः अभिप्रेरणात्मक गुण होता है क्योंकि संवेगात्मक व्यवहार भी किसी लक्ष्य की ओर तेजी से अग्रसर होता है। जैसे, यदि कोई व्यक्ति किसी परिस्थिति में डर जाता है तो उसका लक्ष्य उस परिस्थिति से दूर चले जाना होता है और इसी लक्ष्य की

प्राप्ति में उसका सभी व्यवहार निर्देशित होता है। अतः संवेगात्मक व्यवहार अभिप्रेरणात्मक व्यवहार की तरह लक्ष्य निर्देशित होता है।

उपरोक्त वर्णित विशेषताओं के आधार पर हम किसी भी संवेगात्मक व्यवहार को ठीक-ठीक समझ सकते हैं और उसका अध्ययन कर सकते हैं।

1.4 संवेग का मापन (Measurement of Emotion)

अब तक आपने पढ़ा कि संवेग क्या है? इसकी कौन-कौन सी विशेषताएं हैं? आइए अब हम यह देखने की कोशिश करेंगे कि संवेग का मापन कैसे किया जाता है।

संवेग के मापन की कई विधियां हैं इन्हें हम मुख्य रूप से दो वर्गों में बांटते हैं—

(A) **मनोवैज्ञानिक विधि**— मनोवैज्ञानिक विधि द्वारा संवेग को मापने की निम्न प्रमुख विधियां हैं—

(1) **निरीक्षण विधि (Observation Method)** इस विधि में किसी भी व्यक्ति के संवेगात्मक व्यवहार का निरीक्षण एक कुशल एवं प्रशिक्षित निरीक्षक (observer) द्वारा किया जाता है। निरीक्षक निरीक्षण के उपरांत यह निष्कर्ष निकालता है कि व्यक्ति में कौन-सा संवेग अधिक प्रबल है और कौन सा निर्बल। यह भी बताता है कि किस संवेगात्मक परिस्थिति में व्यक्ति किस तरह का संवेगात्मक व्यवहार करेगा। यह निरीक्षण सहभागी (Participant) और असहभागी (Non-participant) दोनों तरह का हो सकता है। बच्चों के संवेगात्मक व्यवहार को जानने और समझने में यह विधि बहुत ही उपयुक्त विधि है साथ ही इसके आधार पर बच्चों की संवेगात्मक प्रक्रिया की भविष्यवाणी भी की जा सकती है। परन्तु वयस्कों के संवेगों के मापन में यह विधि अधिक उपयोगी नहीं है। इसमें विश्वसनीयता (reliability) तथा वैधता (Validity) की कमी हो जाती है। अतः इस विधि का प्रयोग एक सहायक विधि के रूप में की जा सकती है।

(2) **प्रश्नावली विधि (Questionnaire Method)**- संवेग के मापन के लिए प्रश्नावली (Questionnaire) विधि का भी उपयोग किया जाता है। इसमें बन्द प्रश्नावली (Closed Questionnaire) खुली प्रश्नावली (Open questionnaire) तथा मिश्रित प्रश्नावली (Mixed Questionnaire) का प्रयोग किया जाता है। इसमें सांवेगिक स्थिति से संबंधित बहुत से प्रश्न होते हैं जिसे पढ़कर व्यक्ति को समझना होता है तथा उत्तर देना होता है और दिये गए उत्तरों के आधार पर संवेग के बारे में जाना जाता है।

कभी इसे एक साथ कई लोगों पर प्रशासित (administer) किया जाता है और कभी एक समय में एक व्यक्ति पर भी। प्राप्त उत्तरों के आधार पर उनके संवेगों का मापन किया जाता है तथा यह पता किया जाता है कि किस परिस्थिति में व्यक्ति कौन-सा संवेगात्मक व्यवहार करेगा। इस आधार पर संवेगों की मात्रा तथा उसके गुण-दोषों का मापन सहज एवं

स्वभाविक रूप से संभव है। लेकिन यह विधि पूर्णतः आत्मनिष्ठ (subjective) है इस कारण प्राप्त परिणाम वैध (Valid) तथा विश्वसनीय (Reliable) नहीं हो जाते हैं।

(3) **रेटिंग स्केल (Rating Scale)** इस विधि में प्रयोज्य के सामने कुछ संवेगों की एक सूची बनाकर दी जाती है और प्रयोज्य से कहा जाता है कि इन संवेगों की वह रेटिंग करे। यह रेटिंग अधिक तीव्र, तीव्र, औसत, कम तीव्र तथा सबसे कम तीव्र पर की जा सकती है यानि 5 प्वाइंट या 3 प्वाइंट रेटिंग स्केल पर संवेगों की रेटिंग की जाती है और इसी आधार पर देखा जाता है कि कौन-सा संवेग व्यक्ति में अधिक तीव्र है तथा कौन सा सबसे कम तीव्र। उदाहरण के लिए, प्रयोज्य को एक सूची दी जाती है जिस पर संवेगों के नाम जैसे— क्रोध, प्रेम, भय, घृणा आदि लिखा जाता है और प्रयोज्य को कहा जाता है कि वह इसकी रेटिंग अधिक तीव्र से सबसे कम तीव्र में करें। और तब उसके संवेगात्मक व्यवहार की व्याख्या की जाती है।

(B) **शारीरिक विधियां (Physiological Methods)**- शारीरिक विधियां द्वारा संवेग को मापने की निम्न विधियां हैं—

(1) **गैल्वेनिक त्वक् अनुक्रिया या प्रतिक्रिया (Galvanic Skin Response Method)**- सबसे पहले 1988 ई0 में फ्रेंच मनोवैज्ञानिक विगोरोक्स (Vigouroux) तथा फेरे (Fere) ने यह बतलाया कि व्यक्ति के त्वचा में कुछ वैद्युत संचरण का गुण होता है जिसे उन लोगों ने विशेष रूप से मापने की कोशिश की। वैद्युत संचरण की यह प्रक्रिया पसीना ग्रंथि (sweat gland) के कार्यों द्वारा निर्धारित होता है। त्वचा के वैद्युत संचरण की इस प्रक्रिया को गैल्वेनिक त्वक् प्रतिक्रिया (Galvanic Skin response GSR) या मनोवैज्ञानिक गैल्वेनिक अनुक्रिया (Psychogalvanic Response PGR) कहा जाता है। संवेगात्मक अवस्था में व्यक्ति के त्वचा की वैद्युत संचरण में घट-बढ़ की प्रक्रिया तेज हो जाती है। अतः GSR को माप कर आसानी से संवेगात्मक अनुभवों तथा व्यवहारों को जाना जा सकता है। लेकिन बाद के अध्ययनों में देखा गया कि व्यक्ति को भिन्न-भिन्न मानसिक अवस्थाओं में भी GSR में परिवर्तन आता है। अतः GSR के आधार पर संवेग की पूरी व्याख्या संतोषजनक रूप में नहीं की जा सकती है।

(2) **रक्तचाप में परिवर्तन (Changes in Blood Pressure)**- संवेग की स्थिति में रक्तचाप में परिवर्तन हो जाता है यानी यह बढ़ जाता है या घट जाता है। अतः रक्तचाप में परिवर्तन को मापकर संवेग को मापा जा सकता है। अध्ययनों में यह देखा गया है कि क्रोध और खुशी में रक्तचाप बढ़ जाता है जबकि भय तथा विषाद (Depression) में घट जाता है। कभी-कभी रक्तचाप का उपयोग झूठ बोलते समय प्रायः व्यक्ति में एक विशेष संवेगात्मक स्थिति उत्पन्न हो जाती है जिसके कारण उसका रक्तचाप बढ़ जाता है। लेकिन यह भी देखा गया है कि जो व्यक्ति अभ्यस्थ झूठा (habitual liar) हो तो इसके रक्तचाप में कोई परिवर्तन नहीं आता है। दूसरी ओर निर्दोष व्यक्ति पर झूठा इल्जाम लगाया गया तो निर्दोष

होते हुए भी उसका रक्तचाप बढ़ जाता है। अतः यह विधि पूरी तरह से विश्वसनीय विधि नहीं मानी जाती है।

1.5 सारांश (Summing-up)

संवेग व्यक्ति की एक उत्तेजित अवस्था है जिसमें व्यक्ति के शरीर में एक उपद्रव की स्थिति उत्पन्न हो जाती है तथा इसमें कुछ आत्मनिष्ठ भाव भी उत्पन्न होते हैं जैसे— क्रोध, प्रेम, भय आदि। संवेग विकीर्ण (Diffused), सतत (Persistent) संचयी (Cumulative) तथा अभिप्रेरणात्मक (motivational) होता है।

संवेग के मापन को कई विधियां हैं जिन्हें मुख्य रूप से दो वर्गों में बांटा गया है -

- (a) मनोवैज्ञानिक विधि (Psychologica Method)
- (b) शारीरिक विधि (Physiological Method)

1.6 मॉडल प्रश्न (Model Questions)

1. संवेग से आप क्या समझते हैं? संवेग की विशेषताओं का वर्णन करें।
What do you mean by emotion? Explain the characteristics of emotion.
2. संवेग के मापन के विभिन्न विधियों का वर्णन करें।
Describe the different methods for measuring emotion.
