

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 के सिद्धांत (Theories of Emotion)

संवेग के सिद्धांत (Theories of Emotion)

1.1 परिचय (Introduction)

प्रस्तुत पाठ में संवेग के प्रमुख सिद्धांतों की चर्चा की जाएगी। सर्वप्रथम संवेग के शैश्टर-सिंगर सिद्धांत की व्याख्या की जाएगी। इसके अन्तर्गत यह बताया जाएगा की शैश्टर-सिंग ने किस प्रकार संवेग को परिभाषित किया, संवेग की व्याख्या का उनका आधार। अपने सिद्धांतों के पक्ष में उन्होंने कौन-कौन से प्रयोगात्मक साक्ष्य प्रस्तुत किए तथा उनके सिद्धांत की आलोचना किस प्रकार की गई। इसके अतिरिक्त शैश्टर-सिंगर द्वारा प्रतिपादित सिद्धांत के महत्व की भी व्याख्या की जाएगी।

पाठ के अंतिम भाग के रूप में लिंडस्ले के सिद्धांत की विस्तृत विवेचना की जाएगी। इसके अंतर्गत भी उन्हीं बातों का समावेश होगा जैसा कि शैश्टर-सिंगर के सिद्धांत की व्याख्या में किया गया था लिंडस्ले के सिद्धांत की व्याख्या करते हुए उनके द्वारा संवेग के स्वरूप एवं इसकी उत्पत्ति में व्याख्या की जाएगी। यहां भी उनके द्वारा प्रतिपादित सिद्धांत का आधार स्पष्ट किया जाएगा तथा सिद्धांत के पक्ष में प्रस्तुत प्रयोगात्मक साक्ष्यों का वर्णन किया जाएगा। लिंडस्ले के सिद्धांत की आलोचनात्मक व्याख्या भी की जाएगी ताकि इसके पक्ष एवं विपक्ष अर्थात् गुण एवं सीमाएं की जानकारी पाठकों को प्राप्त हो सके।

इस प्रकार प्रस्तुत अध्याय संवेग की व्याख्या विभिन्न मनोवैज्ञानिकों द्वारा प्रतिपादित सिद्धांतों के आलोक में करने में समर्थ सिद्ध होगा और पाठकों के यथोचित ज्ञानार्जन में सहायक होगा।

1.2 संवेग के सिद्धांत (Theories of Emotion)

संवेग के कई सिद्धांत हैं। सभी सिद्धांतों में दैहिक तथ्यों (Physiological factors) को विशेष महत्व दिया जाता है।

(3) लेकिन सभी सिद्धांत एक-दूसरे से भिन्न हैं। जेम्स तथा लैंगे (James-Lange) मनोवैज्ञानिक संवेगों के सीमांत तत्वों को (Peripheral Factors) कारण बताते हैं। वहीं कैनन तथा बोर्ड (Cannon-Board) जैसे मनोवैज्ञानिक संवेग का मुख्य स्थान हाइपोथैलेमस को मानते हैं। संवेग के

उत्पन्न होने से शारीरिक व मानसिक परिवर्तन होने लगते हैं। लेकिन दोनों प्रकार के परिवर्तनों में से पहले शारीरिक अथवा मानसिक परिवर्तन होते हैं। इनमें मतभेद हैं।

संवेग के संबंध में जिन प्रमुख सिद्धांतों का प्रतिपादन किया गया है उनका विवरण निम्न है-

- (1) जेम्स-लैंजे (James-Lange Theory of Emotion)
- (2) कैनन-बोर्ड सिद्धांत (Cannon-Board Theory of Emotion)
- (3) शैश्टर-सिंगर सिद्धांत (Schachter-Singer Theory)
- (4) संज्ञानात्मक-मूल्यांकन सिद्धांत (Cognitive-Appraisal Theory)
- (5) लिंडस्ले सक्रियण सिद्धांत (Lindsley-Activation Theory)
- (6) संवेग का प्रेरणात्मक सिद्धांत (Motivational Theory of Emotion)

1.2.1 जेम्स लैंजे संवेग सिद्धांत (James-Lange Theory of Emotion)

सामान्य विचारधारा के अनुसार यह माना गया है कि उत्तेजक का प्रत्यक्षीकरण (Perception of the stimulus) प्राणी में भावात्मक रूप उत्पन्न करता है और उसके बाद शारीरिक उत्तेजना के प्रत्यक्षीकरण के बाद शारीरिक परिवर्तन होते हैं व शारीरिक परिवर्तनों के बाद संवेग की अनुभूति होती है।

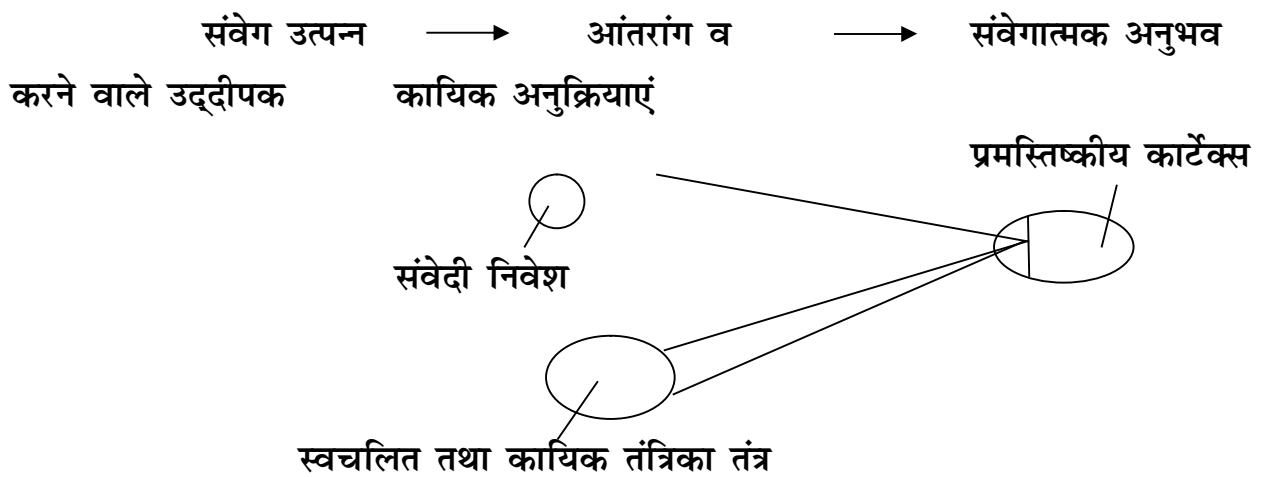
इस सिद्धांत का प्रतिपादन जेम्स (James, 1880) जो अमेरिकन मनोवैज्ञानिक (American Psychologist) तथा डेनमार्क (Denmark) के शरीरशास्त्री (Physiologist) लैंजे (Lange) के सहयोग से हुआ। लैंजे ने सन् 1885 में अपने अध्ययनों के आधार पर यह सिद्ध किया कि संवेग पूर्ण रूप से केवल शारीरिक परिवर्तनों के द्वारा होते हैं। जेम्स (1884) के अनुसार संवेगों की उत्पत्ति प्रमुख रूप से अन्तरावयवों तथा प्रेशियों की प्रबल शारीरिक प्रतिक्रियाओं के परिणामस्वरूप होती है। इस प्रकार दोनों की विचारधाराओं के मिश्रण को जेम्स-लैंजे के सिद्धांत का नाम दिया गया।

जेम्स का यह सिद्धांत परिधीय संवेग सिद्धांत (Peripheral Theory of Emotion) कहलाया। इस सिद्धांत के अनुसार संवेग केवल अन्तरावयवों के परिवर्तन तथा बाह्य व्यवहार मात्र है। जेम्स के अनुसार 'हमारा सिद्धांत है कि उत्तेजनात्मक घटनाओं को प्रत्यक्षीकरण से सीधे शारीरिक परिवर्तन उत्पन्न होते हैं। और संवेग में जैसे-जैसे परिवर्तन होते हैं, वैसी भावनाएं उठती

हैं।' (My theory..... is that the bodily changes follows directly the perception of the exciting fact and that out feeling of the same changes as they occur in the emotion).

जेन्म के अनुसार संवेग के आधार बल्कुट (Cortex) न होकर स्वायत्त तंत्रिकातंत्र (Autonomic Nervous System, ANS) होता है अर्थात् भिन्न-भिन्न संवेगों में ANS के परिवर्तनों भिन्न-भिन्न प्रतिमान आवेष्टित रहते हैं व एक निश्चित उद्दीपक परिस्थिति निश्चित शरीर की क्रियात्मक प्रतिक्रियाओं को पैदा करती है और उन्हीं शरीर क्रियात्मक प्रतिक्रियाओं (Conative Factors) का प्रत्यक्षीकरण ही संवेग होता है। फ्रीमैन के अनुसार, यह सिद्धांत निर्धारित करता है कि अन्तरांग क्रियायें संवेगात्मक चेतना को उत्पन्न करती हैं तथा उद्दीपक (Exciting) सहज रूप से शारीरिक क्रियाओं के उत्पन्न करता है तथा इन परिवर्तनों के फलस्वरूप की भावना ही संवेगात्मक अनुभव है। "Theory states that visceral reactions produce the emotion consciousness. The exciting stimulus reflexly arouses bodily reactions and changes of these exciting stimulus furnishing the enmotional tone of the experience."

उपर्युक्त विवरण से स्पष्ट है कि संवेग केवल अन्तरावयवों के परिवर्तन तथा बाह्य व्यवहार मात्र है। कोई उत्तेजना एक या अधिक ज्ञानेन्द्रियों को उत्तेजित करती हुई मस्तिष्क के संवेदनात्मक क्षेत्र में पहुंचती है। ये संवेदनात्मक क्षेत्र 'सेरेबेरल कार्टेक्स' (Cerebral Cortex) में पाये जाते हैं। ये स्नायु रोग वेग हमारी मांसपेशियों तथा न्तरावयव में क्रिया उत्पन्न करते हैं। उनमें तीव्र उत्तेजना का ज्ञान होने से संवेग की अनुभूति होती है। इसे इस प्रकार स्पष्ट किया गया है।



इसका अर्थ है संवेग के ज्ञानात्मक अनुभव से पूर्व शारीरिक परिवर्तनों का होना आवश्यक है। शारीरिक परिवर्तन ही संवेगात्मक अनुभूति के कारण हैं। अन्तरावयव क्रियाएं (Visceral Actions) संवेगात्मक चेतना उत्पन्न करती हैं। जेम्स के अनुसार हम भालू देखते हैं तो दौड़ते हैं और भयभीत होते हैं। (see the Bear Run Feared)

इस प्रकार जेम्स लैंजे के अनुसार शारीरिक तथा व्यावहारिक परिवर्तनों के बिना संवेगों का विचार नहीं किया जा सकता। यदि संवेगों में से इन परिवर्तनों को निकाल दिया जाये तो संवेगात्मक परिस्थिति का केवल आभास मात्र होगा। वास्तविक संवेग की उत्पत्ति नहीं हो पायेगी। उपर्युक्त सिद्धांत को तीन अवस्थाओं के माध्यम से स्पष्ट किया जा सकता है-

- (1) प्रथम अवस्था में इस सिद्धांत के अनुसार प्राणी के सम्मुख कोई संवेगात्मक उत्तेजना (शेर) उपस्थित होती है तो प्राणी के ज्ञानेन्द्रियों को उत्तेजित करता है। जहां नाड़ी आवेग उत्पन्न होता है। वह नाड़ी आवेग संवेद नाड़ी के माध्यम से मार्ग-मार्ग से होता हुआ प्रमस्तिष्कीय बल्कुट (Cerebral Cortex) संवेदना (Sensation) होती है। यह पहली अवस्था है।
- (2) दूसरी अवस्था में आवेग मार्ग-मार्ग से होते हुए स्वायत्त तथा कायिक तंत्रिकातंत्र को उत्तेजित करते हैं। फलस्वरूप आंतराग, पेशियां तथा ग्रंथियां कार्यरत हो जाती हैं और अनेक शारीरिक क्रियात्मक परिवर्तन होने लगते हैं।
- (3) तीसरी अवस्था में इन शारीरिक परिवर्तन के संदेश प्रमस्तिष्कीय कार्टेक्स तक पहुंचते हैं। फलस्वरूप इन शरीर क्रियात्मक परिवर्तनों के साथ ही संवेगात्मक अनुभूति होती है।

इस प्रकार जेम्स लैंजे संवेग में कार्टेक्स के महत्व को स्वीकारते हैं।

जेम्स लैंजे के सिद्धांत की आलोचनाएं (Criticism of James Lange Theory)

जेम्स लैंजे का सिद्धांत अपने समय में बहुत प्रसिद्ध रहा। फिर भी आलोचना का विषय बना हुआ है। जेम्स लैंजे के इस संवेग सिद्धांत का खंडन सिर्फ निरीक्षण पर आधारित सिद्धांतों के प्रयोगों के आधार पर पुष्टि प्राप्त नहीं है। इस प्रकार जेम्स लैंजे की आलोचनाएं निम्न प्रकार हैं-

- (1) जेम्स के सिद्धांत के विरुद्ध अनेक प्रयोगात्मक प्रमाण मिलते हैं। शेरिंगटन (Sherrington] 1960) के कृत्ते की तंत्रिकाओं को इस प्रकार काट दिया कि धड़ से आने वाली लगभग

संपूर्ण संवेदनाएं अनुभवहीन हो गईं। इस संवेदना की हानि से कुत्ते के संवेगात्मक व्यवहार में कोई परिवर्तन नहीं आया। क्रोध, घृणा, भय पहले जैसे बने रहे।

- (2) दूसरा प्रमाण कैनन (Cannon, 1927) के अनुसंधानों से दिया जा सकता है। कैनन तथा उसके साथियों ने संवेग में अनुकमिपत स्नायुतंत्र का महत्व देखने के लिए बिल्लियों पर प्रयोग किया तथा इस भाग को स्वतंत्र स्नायुतंत्र से अलग कर दिया, जिसके फलस्वरूप अन्तरावयव परिवर्तनों की संभावनाएं खत्म हो गईं। जेम्स लैंजे के सिद्धांत के अनुसार संवेग उत्पन्न करने वाले उत्तेजक की उपस्थिति में बिल्ली को कोई संवेग प्रदर्शन नहीं करना चाहिए। लेकिन ऐसा पाया गया कि बिल्लियों ने कुत्तों को देखकर क्रोध के विभिन्न रूपों का प्रदर्शन किया।
- (3) संवेगात्मक प्रत्युत्तर तथा संवेगात्मक अनुभवों में कोई संबंध नहीं है अर्थात् बिना संवेगात्मक उद्दीपन के सभी संवेगात्मक अनुभवों को महसूस किया जा सकता है। इस तथ्य को वुडवर्थ (Woodworth) ने एक महिला के उदाहरण से दिया जिसकी रीड की हड्डी घोड़े से गिरने के कारण टूट गई थी। जिसके कारण उसकी सभी आंतरिक संवेदनाएं कम हो गईं। फिर भी उसने संवेगों का पूर्ण अनुभव किया।
- (4) जेम्स के अनुसार, सभी शारीरिक परिवर्तनों से संवेगों की उत्पत्ति होनी चाहिए। लेकिन सभी शारीरिक परिवर्तन संवेग नहीं उत्पन्न करते।
- (5) यह माना जाता है कि अंगीय परिवर्तनों के साथ संवेग होता है लेकिन यह अनुमान लगाना सही नहीं है कि अंगीय परिवर्तन संवेग होता है।
- (6) कैनन (Cannon, 1917, 1931) ने बिल्लियों पर अध्ययन कर पाया कि हाइपोथैलेमस संवेगों के लिए उत्तरदायी है न कि सहानुभूति (SD) संवेगों के लिए उत्तरदायी है।
- (7) मैकडूगल (Mc Dougall) के अनुसार जेम्स लैंजे के सिद्धांत में मूल प्रवृत्तियों को महत्व नहीं दिया गया है।
- (8) शैश्टर व साथियों (Schachter et. Al., 1962) ने अपने प्रयोगों के आधार पर बताया है कि संज्ञान का संवेगों में महत्वपूर्ण स्थान है। एक ही संवेगात्मक परिस्थिति में विभिन्न व्यक्तियों को विभिन्न संवेग उत्पन्न हो सकते हैं।

उपर्युक्त आलोचनाओं से स्पष्ट है कि जेम्स लैंजे के संवेग सिद्धांत में कई सीमाएं हैं फिर भी इस सिद्धांत का अपना एक महत्व है।

1.2.2 संवेग का कैनन बोर्ड सिद्धांत (Cannon-Board Theory of Emotion)

इस सिद्धांत का प्रतिपादन कैनन (Cannon, 1927) ने किया तथा बोर्ड (Board, 1934) ने इसे विकसित किया। इसलिए इस सिद्धांत को कैनन-बोर्ड सिद्धांत का नाम दिया जाता है। इस सिद्धांत को केन्द्रीय सिद्धांत (Central Theory) हाइपोथैलेमिक सिद्धांत (Hypothalamic Theory), थैलेमिक सिद्धांत (Thalamic Theory) तथा आपात सिद्धांत (Emergency Theory) के नामों से भी जाना जाता है।

कैनन-बोर्ड सिद्धांत के अनुसार संवेगानुभूति और आंतरिक परिवर्तन हाइपोथैलेमस के द्वारा नियंत्रित होते हैं। संवेगानुभूति तथा अन्तरावयव परिवर्तन दोनों ही उत्तेजक से उत्तेजित होकर स्नायु प्रवाह के साथ हाइपोथैलेमस में पहुंचते हैं तथा यहां से स्नायु-प्रवाह एक ओर तो कार्टेक्स को जाता है जहां संवेगानुभूति होती है तथा दूसरी ओर प्रभावकों की ओर आता है जहां से शरीर में आंतरिक तथा शारीरिक परिवर्तन होते हैं। इस सिद्धांत की महत्वपूर्ण बात है कि संवेगात्मक अनुभूति तथा शारीरिक प्रतिक्रियाएं एक साथ होती हैं और इन दोनों का प्रारंभ मस्तिष्क के नीचे के केन्द्रों से होता है।

अतः संवेग के दोनों ही सिद्धांत एक-दूसरे के विरोधाभासी हैं। जहां संवेग सीमांत सिद्धांत के अनुसार पहले संवेगात्मक प्रत्युत्तर होता है। तथा बाद में संवेगात्मक अनुभव होते हैं। वहां केन्द्रीय सिद्धांत के अनुसार संवेगात्मक अनुभव पहले होते हैं। तथा बाद में संवेगात्मक प्रत्युत्तर होता है।

कैनन-बोर्ड सिद्धांत की आलोचनाएं (Criticism of Cannon-Board Theory of Emotion)

- (i) कैनन-बोर्ड सिद्धांत के अनुसार संवेग का स्थान हाइपोथैलेमस है परन्तु यह है कि संवेग की उत्पत्ति में हाइपोथैलेमस का महत्व स्पष्ट नहीं है अर्थात् हाइपोथैलेमस की उपस्थिति में संवेग जैसी अवस्था तो उत्पन्न हो जाती है परन्तु उसमें वास्तविक संवेग नहीं होता है।
- (ii) येसरमैन के अनुसार मस्तिष्क के अन्य भाग भी योगदान करते हैं। कुछ मनोवैज्ञानिकों ने मस्तिष्क के अन्य भाग लिम्बिक तंत्र (Limbic System), एमिगडाला (Amygdala) तथा सेपटल क्षेत्र आदि को उत्तेजित करने पर संवेग पाये जाने की पुष्टि की है और यदि इन अंगों को क्षति पहुंचाई जाती है तो संवेग में कमी हो जाती है।

1.2.3 स्कैक्टर-सिंगर सिद्धांत (Schacter Singer theory)

इस सिद्धांत के जन्मदाता शैश्टर तथा सिंग (Schacter and Singer, 1962) हैं। इनके अनुसार शारीरिक उद्वेगों की जटिल प्रकृति से विभिन्न संवेगों की उत्पत्ति के कारण व्यक्ति का आत्मगत अनुभव है जिसके आधार पर उद्वेगों का विवेचना होता है। इस सिद्धांत के अनुसार संवेग उत्पन्न करने वाले उद्दीपक का व्यक्ति पहले प्रत्यक्षण करता है। इस प्रत्यक्षण के बाद में शारीरिक परिवर्तन होते हैं। शैश्टर व सिंगर के शब्दों में संवेगात्मक अवस्था शारीरिक उद्वेगों की क्रिया के रूप में तथा इस उद्वेग के ज्ञानात्मक पक्ष के रूप में कही जाती है। इसलिए इस सिद्धांत को संज्ञानात्मक सिद्धांत (Cognitive Theory) तथा संज्ञानात्मक-शारीरिक सिद्धांत (Cognitive Physiological Theory) भी कहा जाता है। संवेग की उत्पत्ति में प्राणी का ज्ञानात्मक पक्ष अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। व्यक्ति विशेष परिस्थितियों में विशेष संवेग अनुभव करते हैं। प्रत्येक संवेग में लगभग एक ही तरह का शारीरिक परिवर्तन होता है जो इतना स्पष्ट नहीं होता कि व्यक्ति यह बता पाये कि कौन-सा संवेग हो रहा है। लेकिन इस क्रिया के बाद व्यक्ति अपने पूर्व अनुभवों के संदर्भ में उन शारीरिक परिवर्तनों की विवेचना करता है। जो पूर्णतया संज्ञानात्मक प्रक्रिया है। व्याख्या के बाद वह व्यक्ति सह समझ पाता है कि उसे किस तरह का संवेग हो रहा है। इस सिद्धांत से यह स्पष्ट है कि ज्ञानात्मक पक्ष बहुत महत्वपूर्ण है।

इस सिद्धांत प्रतिपादन शैश्टर एवं सिंगर नामक दो मनोवैज्ञानिकों द्वारा हुआ है। इस सिद्धांत को संज्ञानात्मक सिद्धांत (Cognitive Theory) या संज्ञानात्मक-शारीरिक सिद्धांत (Cognitive Physical Theory) भी कहा जाता है।

इस सिद्धांत के अनुसार संवेग उत्पन्न करने वाले उद्दीपक को पहले व्यक्ति प्रत्यक्षीकरण करता है। इस प्रत्यक्षीकरण के फलस्वरूप व्यक्ति के अन्दर कई शारीरिक परिवर्तन होते हैं। प्रत्येक संवेग में करीब-करीब एक ही तरह का शारीरिक परिवर्तन होता है जो स्वाभाविक रूप से अस्पष्ट होता है क्योंकि इसके आधार पर व्यक्ति यह नहीं बतला पाता है कि इसमें कौन-सा संवेग हो रहा है। इसके बाद व्यक्ति अपने स्मृति (Memory) पूर्व अनुभवों (Past experience) के संदर्भ में शारीरिक परिवर्तनों को व्याख्या करता है जो निःसंदेह एक संज्ञानात्मक प्रक्रिया (cognitive process) है। व्याख्या (interpretation) के परिणामस्वरूप वह समझा पाता है कि उसमें किस तरह का संवेग हो रहा है। अतः संवेग का होना संज्ञानात्मक कारक (cognitive factors) तथा शारीरिक परिवर्तनों (Bodily changes) की व्याख्या पर निर्भर करता है। संवेग की पूरी प्रक्रिया को निम्न रूप में विश्लेषित किया जाता है-

- (1) सबसे पहले व्यक्ति संवेग उत्पन्न करने वाले उद्दीपक का प्रत्यक्षीकरण (Perception) करता है।
- (2) इसके फलस्वरूप उसमें कुछ आंतरिक शारीरिक परिवर्तन (Internal bodily changes) होता है जो अस्पष्ट होता है।
- (3) अपने पूर्व अनुभूति के संदर्भ में व्यक्ति उन शारीरिक परिवर्तनों की व्याख्या करता है जो स्पष्टतः एक संज्ञानात्मक मूल्यांकन की प्रक्रिया (Cognitive Appraisal) है। व्याख्या के अनुसार व्यक्ति जिस तरह का अर्थ लगाता है उसे वैसे ही संवेग की अनुभूति होती है।

इस सिद्धांत की बातें एक उदाहरण द्वारा समझी जा सकती हैं। एक व्यक्ति अकेले अंधेरे में चला जा रहा है। अचानक एक बिल्ली उस पर कूद पड़ती है। फलतः उसे भय का संवेग उत्पन्न हो जाता है। यदि विश्लेषण करें तो तीन बातें मिलेंगी- (i) संवेगात्मक परिस्थिति का प्रत्यक्षीकरण होता है- व्यक्ति उस बिल्ली को देखता है, (ii) अस्पष्ट शारीरिक उपद्रव उत्पन्न होता है- उसके दिल की धड़कन बढ़ जाती है रक्त चाप में परिवर्तन आ जाता है आदि। (iii) व्यक्ति इस शारीरिक उपद्रव की व्याख्या करता है और उसे एक नाम देता है- व्यक्ति ने इसे 'भय' का नाम दिया।

इस सिद्धांत में दो कारक (factors) पर बल दिया गया है। एक तो दैहिक या शारीरिक उत्तेजन (Physiological stimulation) तथा दूसरा संवेगात्मक मूल्यांकन (Cognitive appraisal) पर बल दिया है इसी कारण इसे द्विकारक सिद्धांत (two factor theory) भी कहते हैं।

शैश्टर एवं सिंगर ने अपने सिद्धांत के पक्ष में कई प्रयोगात्मक प्रमाण दिये हैं इसके अतिरिक्त कई अन्य मनोवैज्ञानिकों ने भी प्रयोग कर इस सिद्धांत के परिणाम की सत्यता सिद्ध की है जिनमें प्रमुख हैं- मार्शल एवं जिम्बार्डो (Marshall & Zimbardo, 1976), मैसलैक (Maslach, 1979), स्पिसमैन (Speisman, 1984) आदि।

गुण (Merits) : इस सिद्धांत के कुछ गुण हैं जो निम्नलिखित हैं-

- (1) यह सिद्धांत इस बात की व्याख्या करने में सफल है कि एक ही संवेगात्मक परिस्थिति में भिन्न-भिन्न लोगों को भिन्न-भिन्न संवेगों की अनुभूति क्यों होती है। जैसे टी0वी0 (TV) पर कार्टून फिल्म शुरू होते हैं बच्चे खुशी से झूम उठते हैं पर बच्चों के माता-पिता गुस्सा करने लगते हैं। इस समस्या का समाधान यह सिद्धांत

कर पाता है जो यह बताता है कि भिन्न-भिन्न व्यक्ति अपने पूर्व अनुभवों, स्मृतियों के आधार पर ही संवेगात्मक परिस्थिति की व्याख्या करते हैं।

- (2) यह सिद्धांत इस बात की भी व्याख्या करने में सक्षम है कि संज्ञान (Cognition) बदलने पर संवेगात्मक अनुभूति भी बदल जाती है। जैसे, एक व्यक्ति जब अंधेरे में किसी व्यक्ति को देखता है तो डर जाता है पर उसके नजदीक जाते ही ज बवह उसे पहचान लेता है कि वह उसका दोस्त है तो खुश हो जाता है। अर्थात् संज्ञान ही संवेगात्मक अनुभव का आधार है।
- (3) एटकिंसन (Atkinson et al, 1998) आदि के अनुसार इस सिद्धांत का एक गुण यह भी है कि यह सिद्धांत इस बात की व्याख्या करने में सफल होता है कि शारीरिक उत्तेजन के नहीं बदलने पर भी सूचना संसाधन (information processing) के कारण संवेगात्मक अनुभव क्यों बदल जाते हैं। आधी रात में कॉल बेल बनजत ही हम डर जाते हैं कि बाहर कौन और क्यों आया है, पर दरवाजा खोलते ही दोस्त देखकर खुश हो जाते हैं। शारीरिक उत्तेजना वही था पर संज्ञान बदलते ही संवेग बदल गया।
- (4) यह सिद्धांत तीव्र और मंद दोनों तरह के संवेग की व्याख्या में सक्षम है। जब हम संवेगात्मक उत्तेजना या शारीरिक उत्तेजन को गंभीरता से लेते हैं तो संवेगात्मक अनुभव तीव्र है, जबकि हल्क से लेते हैं तो संवेगात्मक अनुभव मंद होता है।
- (5) यह सिद्धांत मानव संवेगों की व्याख्या में दूसरे सिद्धांतों की अपेक्षा अधिक सक्षम है। कारण यह है कि संज्ञानात्मक कारक (cognitive factors) का मानव जीवन में अधिक महत्व होता है।

शैश्टर सिद्धांत की आलोचनाएं (Criticism of Schachter Theory)

यह सिद्धांत भी अपने आप में पूर्ण नहीं है। इस सिद्धांत की भी आलोचना की गई वे इस प्रकार है-

- (1) यह सिद्धांत में संवेगों की उत्पत्ति के लिए केवल ज्ञानात्मक पक्ष का महत्व ही स्वीकारा है जो प्रयोगों के आधार पर सही नहीं पाया गया है। मैसेलक (Maslach,

1978) ने अपने अध्ययनों में पाया कि व्यक्ति को उल्लास उत्पन्न करने वाली परिस्थिति में रखा जाता तो भी दुखद संवेग हुआ करते थे। जबकि उक्त सिद्धांत के अनुसार केवल सुखद संवेग होने चाहिए।

- (2) दूसरी आलोचना टामकिन्स (Tomkins, 1981) के प्रयोग के आधार पर की जा सकती है। उनके अनुसार प्राइमरी संवेग डर, क्रोध, आश्चर्य ऐसे होते हैं, जो एक निश्चित शारीरिक परिवर्तन व्यक्ति में उत्पन्न करते हैं। उनके निश्चित करने में संज्ञानात्मक तत्व का कोई महत्व नहीं रह जाता है, क्योंकि व्यक्ति को उसकी निश्चित शारीरिक परिवर्तन व अभिव्यक्ति के आधार पर संवेग का ज्ञान हो जाता है।
- (3) Tomkins (टामकिन्स, 1981) ने कहा कि संवेग सिर्फ संज्ञानात्मक कारको (Cognitive factors) पर निर्भर नहीं करता है। इन्होंने अपने प्रयोग में देखा कि कुछ प्राथमिक संवेग (Primary Emotion) जैसे, डर, क्रोध, आश्चर्य आदि में एक निश्चित शारीरिक परिवर्तन (Bodily-changes) और निश्चित आनन अभिव्यक्ति (facial expression) होते हैं। अतः ऐसी अवस्था में संज्ञानात्मक कारकों का महत्व नहीं रह जाता है।
- (4) यह सिद्धांत संवेग के एक महत्वपूर्ण पक्ष-प्रेरणात्मक पक्ष की उपेक्षा करता है। संवेग एवं प्रेरणा के बीच गहरा संबंध है लेकिन संज्ञानात्मक सिद्धांत में इसकी चर्चा नहीं की गई है।
- (5) यह सिद्धान्त मानव संवेगों की व्याख्या में जितना सफल है उतना पशु और बच्चों के संवेगों की व्याख्या करने में सफल नहीं है।
- (6) वोलमैन के अनुसार यह सिद्धांत सिर्फ कॉर्टेक्स (Cortex) पर बल देता है। तथा हाइपोथैलेमस एवं स्वचालित स्नायु तंत्र के महत्व की उपेक्षा करता है।

स्पष्ट है कि संज्ञानात्मक सिद्धांत में कुछ दोष है पर गुण इतने अधिक हैं कि यह सिद्धांत अन्य सिद्धांतों की अपेक्षा मानव संवेग की व्याख्या बड़े सक्षम, सफल और संतोषजनक रूप में करता है।

उपर्युक्त विवेचना से यद्यपि शैशटर-सिंगर सिद्धांत की आलोचना की गई है फिर भी ज्ञानात्मक पक्ष बहुत महत्वपूर्ण है। यह सिद्धांत महत्वपूर्ण सिद्धांत में से एक माना जाता है।

1.2.4 संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धांत (Cognitive Appraisal Theory)

इस सिद्धांत के प्रतिपादक रिचार्ड लेजारस (Richard Lazarus, 1970) है। इस सिद्धांत के अनुसार अनुभव किए गए संवेग का मुख्य आधार अलग-अलग तरह की सूचनाओं का मूल्यांकन (Appraisal) है। इस सिद्धांत के अनुसार हमारी संवेगात्मक प्रक्रियाएं ऐसी होती हैं जिनमें हमारे ज्ञान का भंडार होता है। उन क्रियाओं को वातावरण में होता हुआ देखा गया है अथवा वे क्रियाएं पहले कभी की गई हैं। इस प्रकार अलग-अलग प्रकार की संवेगात्मक अभिव्यक्ति का एक संज्ञानात्मक स्वरूप मस्तिष्क में निश्चित हो जाता है। वैसी ही क्रियाएं होने लगती है। इसी को संवेग का संज्ञानात्मक रूप बताया गया है। इस सिद्धांत का काफी महत्व है। लेकिन यह सिद्धांत भी अपने आप में पूर्ण नहीं है।

संवेग की परिभाषा एवं विशेषताओं को पढ़कर अब तक आपने यह समझ लिया कि संवेग में संवेगात्मक व्यवहार तथा संवेगात्मक अनुभव दोनों होते हैं। जैसे, यदि आप भय के संवेग में हैं तो आपका शरीर डर से कांपने लगता है या आप इस परिस्थिति से दूर भागते हैं, साथ ही आपको भय की अनुभूति भी होती है। अब आप यह जानना चाहेंगे कि संवेग की उत्पत्ति कैसे होती है? संवेग में कौन-कौन संरचन (mechanism) है? संवेगात्मक व्यवहार और संवेगात्मक अनुभूति में कैसा संबंध है? संवेगात्मक अनुभूति पहले होती है या संवेगात्मक व्यवहार?

इन सारी समस्याओं के समाधान के लिए मनोवैज्ञानिक ने कई सिद्धांत दिये हैं, जिसे मुख्य रूप से दो वर्गों में बांटा गया है- संवेग के मनोवैज्ञानिक सिद्धांत और शारीरिक सिद्धांत। हम यहां मनोवैज्ञानिक सिद्धांत के अन्तर्गत शैशटर-सिंगर के सिद्धांत का अध्ययन करेंगे जबकि शारीरिक सिद्धांत के अन्तर्गत लिन्डस्ले सिद्धांत को पढ़ेंगे।

1.2.5 लिन्डस्ले का संवेग सिद्धांत (Lindsley's Theory of Emotion)

इस सिद्धांत का प्रतिपादन Lindsley ने 1951 में किया। लिन्डस्ले के संवेग सिद्धांत को सक्रियण सिद्धांत (Activation Theory) कहा जाता है क्योंकि इन्होंने अपने सिद्धांत में कॉर्टेक्स (Cortex) की सक्रियता (Activation) को संवेग का आधार माना है।

इस सिद्धांत का जन्म मस्तिष्क की विद्युत क्रिया के अध्ययन से हुआ है। इस सिद्धांत के अनुसार हाइपोथैलेमस के स्राव द्वारा सेरेब्रल कॉर्टेक्स (Cerebral Cortex) सक्रिय हो जाता है। लिंडसले (Lindsley) के अनुसार संवेग की उत्पत्ति एवं उसके अनुभव में वस्तिष्क के कई भागों जैसे; रेटिकुलर फारमेशन थैलमस (Reticular Formation Thalamus) हाइपोथैलेमस (Hypothalamus) तथा कॉर्टेक्स (Cortex) का योगदान संयुक्त रूप से होता है।

इस सिद्धांत के अनुसार जब किसी संवेगात्मक उद्दीपक को ग्रहण करने से ज्ञानेन्द्रिय में तंत्रिका तंत्र (Nerve impulse) उत्पन्न होता है तो वह प्रमस्तिष्क (Cerebral Cortex) में जाने से पहले पूर्व मस्तिष्क के निचले भागों से गुजरता है। मस्तिष्क के निचले भागों में तंतुओं (Nerves) का एक जालीय आकार (Reticular formation) है जो तंत्रिका आवेग (Nerve impulse) के कारण सक्रिय (Activate) हो जाता है। मस्तिष्क के इलेक्ट्रोएन्सेफेलोग्राम (Electroencephalogram) E.E.G. से हो जाता है। Electroencephalograph को देखने से पता चलता है कि सामान्य अवस्था में तरंगों की गति प्रति सेकेंड दस की होती है जिसे Alpha rhythm (अल्फा लय) कहते हैं। लेकिन जब व्यक्ति बहुत अधिक चिन्तीत, भयभीत अथवा उत्तेजित होता है तब व्यक्ति में Beta waves अधिक निकलती है।

इस सिद्धांत का मानना है कि कॉर्टेक्स हमेशा सक्रिय रहता है, लेकिन कभी कम कभी अधिक सक्रिय होता है। इसकी सक्रियता को चार भागों में बाँटा गया है- शून्य, (Zero level) तथा तीव्र स्तर (High level)। मृत्यु के बाद कॉर्टेक्स की सक्रियता शून्य हो जाती है, नींद के समय निम्न स्तर पर होती है, पढ़ाई-लिखाई या छोटे कार्यों में साधारण या मध्यम स्तर पर तथा संवेग की अवस्था में तीव्र स्तर पर होती है। कोई संवेगात्मक परिस्थिति के उत्पन्न होते ही कॉर्टेक्स की क्रियाशीलता बढ़ जाती है और व्यक्ति संवेग की अनुभूति करता है। लेकिन यदि कॉर्टेक्स की क्रियाशीलता नहीं बढ़ता है तो संवेगात्मक उत्तेजना उपस्थित होने पर भी संवेग की अनुभूति नहीं होती है।

लिंडसले का यह सिद्धांत एलेक्ट्रोएन्सेफालोग्राम (Electroencephalogram, EEG) पर उनके तथा बर्जर (Berger, 1929, 1931) आदि के अध्ययनों पर आधारित है। मस्तिष्क में विद्युत स्पन्दन (Electrical beat) होता रहता, जिसे मस्तिष्क तरंग (Brain wave) कहते हैं। इस तरंग को

एक यंत्र द्वारा मापा जाता है जिसे एलेक्ट्रोएन्सेफालोग्राम (electroencephalogram) कहा जाता है। यह मापन ग्राफ के रूप में होता है। मस्तिष्क तरंग के इस ग्राफ को एलेक्ट्रोइन्सेफालोग्राफ (electroencephalograph) कहते हैं। इस EEG में दो तरह के मस्तिष्क तरंग (brain waves) बनते हैं-

(i) अल्फा मस्तिष्क तरंग (Alpha brain waves)

(ii) बीटा मस्तिष्क तरंग (Beta brain waves)

जब कॉर्टेक्स बहुत अधिक सक्रिय नहीं होता है तो EEG द्वारा जो मस्तिष्क तरंग रिकार्ड किये जाते हैं वे अल्फा मस्तिष्क तरंग होते हैं। ये तरंग नियमित (Regular) तथा उँचाई वाले होते हैं और प्रति सेकेण्ड 8 से 12 चक्र (Cycles) की दर से उत्पन्न होता है। यह सिद्धांत संवेगों की उत्पत्ती में Cerebral cortex, Hypothalamus तथा Reticular formation को महत्वपूर्ण मानता है।

लिंडसले द्वारा प्रतिपादित इस सिद्धांत की मनोवैज्ञानिकों ने काफी सराहना की है। इसके कुछ गुण निम्नलिखित हैं-

- (1) इस सिद्धांत का प्रमुख गुण है कि यह सिद्धांत कॉर्टेक्स और हाइपोथैलेमस के साथ-साथ मस्तिष्क के अनेक लिचले भागों के महत्व को भी स्वीकार करता है।
- (2) यह सिद्धांत तीव्र संवेगों के साथ-साथ मन्द संवेगों की व्याख्या करने में भी सफल है। यह कॉर्टेक्स के सक्रियत स्तर पर निर्भर करता है कि हम क्रोध अधिक करे या कम।
- (3) इस सिद्धांत के आधार पर ऐसी मानसिक अवस्थाओं की व्याख्या भी संभव होती है जिन्हें साधारणतः संवेग नहीं समझा जाता है जैसे- निद्रालुता (drowsiness) निद्रा, मुर्च्छा आदि।
- (4) लिंडसले ने संवेग के प्रेरणात्मक पक्ष (motivational aspect) पर भी बल दिया है।

- (5) इस सिद्धांत की एक यह भी विशेषता है कि इसमें संवेगी क्रिया (emotional activity) तथा असंवेगी क्रिया निचले स्तर पर होती है तो वह असंवेगी क्रिया है और वही क्रिया ऊँचे स्तर पर पहुँच जाती है तो संवेगी हो जाती है।
- (6) संवेगात्मक व्यवहार संगठित होता है या असंगठित-इस समस्या का सटीक उत्तर इस सिद्धांत में दिया गया है। इस सिद्धांत के अनुसार जब क्रियाशीलता निम्न स्तर पर होता है तो व्यवहार संगठित होता है लेकिन उच्च स्तर पर क्रियाशीलता के आते ही संवेगात्मक व्यवहार असंगठित हो जाता है।

सीमाएं (Limitation)- इन गुणों के रहते हुए भी इस सिद्धांत की कुछ आलोचनाएँ की गई जो निम्नरूप में है-

(1) इस सिद्धांत द्वारा तीव्र संवेग तथा मंद संवेग की व्याख्या सम्भव है पर मध्यम स्तर के संवेगों की व्याख्या सम्भव नहीं जब व्यक्ति में सक्रियता स्तर बढ़ता है तब इस अल्फा की जगह बीह रंग ले लेती हैं। यह तरंगों अनियमित और छोटी होती है। यह तीव्रता से बनती है, एक सेकेण्ड में 18 से 30 चक्र की होती हैं।

लिंडसले ने अपने इस संवेग सिद्धांत में मस्तिष्क के कई भागों जैसे, रेटिकुलर कॉरमेशन (reticular formation), थैलेमस (thalamus), हाइपोथैलेमस (hypothalamus) तथा कॉर्टेक्स आदि का संयुक्त योगदान संवेगात्मक अनुभव के लिए माना है। जब व्यक्ति के सामने कोई संवेगात्मक उद्दीपन उपस्थित होता है तो स्नायु प्रवाह सुषुम्ना से होते हुए रेटिकुलर फारमेशन में पहुँचता है जिससे वह उत्तेजित होता है और स्नायु प्रवाह थैलेमस तथा हाइपोथैलेमस में भेजता है और फिर यहाँ से स्नायु प्रवाह कॉर्टेक्स में पहुँचता है तब व्यक्ति का संवेग की अनुभूति होती है यानि सांवेगिक उत्तेजना (emotional excitement) का अनुभव होता है। इस पूरी प्रक्रिया में लिंडसले ने रेटिकुलर फारमेशन को सबसे अधिक महत्वपूर्ण माना है।

लिंडसले ने अपने सिद्धांत में पाँच प्राक्कल्पना (Hypothesis) किये हैं जो निम्नलिखित हैं-

- (1) संवेग में EEG एक विशेष सक्रियता पैटर्न (activation pattern) को बतलाता है जिसमें अल्फा तरंगें समाप्त होकर उसकी जगह पर कम उँचाई (low amplitude) की तेज तरंगें (fast waves) बनती हैं।
- (2) EEG में संवेग में होने वाले सक्रियता पैटर्न को मस्तिष्क स्तम्भ (brain waves) बनाती है।
- (3) जब प्राणी डाइन्सेफलॉन (Diencephalon) जिसमें मूलतः थैलेमस तथा हाइपोथैलेम आते हैं, को नष्ट कर दिया जाता है तो कॉर्टेक्स में सक्रियता समाप्त हो जाता है और उसमें अल्फा तरंगें पुनः बनाना प्रारम्भ हो जाता है।
- (4) प्राणी के हाइपोथैलेमस तथा थैलेमस को नष्ट कर देने पर जो सांवेगिक व्यवहार उत्पन्न होते हैं वे हाइपोथैलेमस तथा थैलेमस को उत्तेजित करने से उत्पन्न सांवेगिक व्यवहार के ठीक विपरीत होते हैं।
- (5) डाइन्सेफलॉन (diencephalon) तथा निम्न मस्तिष्क स्तम्भ के संरचन (mechanism) वास्तव में (EEG) के सक्रियता संरचन (activating mechanism) के समान होते हैं।

यदि लिंडसले के सिद्धांत को देखा जाए तो आप देखते हैं कि इसमें लिंडसले ने संवेग की व्याख्या कम तथा क्रियाशीलता की व्याख्या ज्यादा की है।

लिंडसले के सिद्धांत में संज्ञानात्मक कारकों जैसे पूर्व अनुभूति आदि के महत्व को संवेग में स्थान नहीं दिया है।

लेकिन इन आलोचनाओं के बावजूद भी लिंडसले सिद्धांत संवेग का एक महत्वपूर्ण सिद्धांत है।

1.3 मॉडल प्रश्न (Model Question)

1. शैशटर सिंगर सिद्धांत की आलोचनात्मक व्याख्या करें।

Critically explain the Schachter Singer theory of emotion.

2. संज्ञानात्मक सिद्धांत से आप क्या समझते हैं? इसकी आलोचनात्मक व्याख्या करें।
What do you mean by Cognitive theory? Explain it critically.
3. लिंडसले के सिद्धांत की आलोचनात्मक व्याख्या करें।
Critically explain Lindsley's theory
4. संवेग के सक्रियण सिद्धांत का आलोचनात्मक मूल्यांकन करें।
Critically evaluate activation theory of emotion.

.....