

संवेग एवं संवेगात्मक विकास



डॉ. सुनील कुमार शर्मा
सहायकाचार्य, शिक्षाशास्त्रविभाग
श्री लाल बहादुर शास्त्री,
राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली।

Article Info

Volume 7, Issue 5

Page Number: 368-371

Publication Issue :

September-October-2020

Article History

Accepted : 15 Sep 2020

Published : 30 Sep 2020

शोधसार (Abstract)- “Your emotions are the salves to your thoughts, and you are the slaves to your emotions”. (Elizabeth Gilbert) मानव जीवन में संवेगों का अत्यधिक महत्वपूर्ण स्थान है। हर मनुष्य अपने जीवन में कई तरह के संवेगों का अनुभव करता है जैसे क्रोध, भय, हर्ष, प्रेम, उत्सुकता इत्यादि। ये सभी अनुभूतियाँ संवेग की अवस्था है। अतः संवेग एक उत्तेजित अवस्था है। संवेगों की प्रकृति भावात्मक होती है जो व्यक्ति को क्षणिक उत्तेजना प्रदान करती है। संवेग में दैहिक तत्त्व, संज्ञानात्मक तत्त्व तथा व्यवहारपरक तत्त्व सम्मिलित हैं। संवेग में प्राणी का व्यवहार किसी खास लक्ष्य की ओर होता है। वह किसी खास दिशा में ही व्यवहार करता है। प्रस्तुत पत्र में हम संवेग के स्वरूप, वर्गीकरण, विशेषता, संवेगों को प्रभावित करने वाले कारक एवं संवेगात्मक विकास के विषय में चर्चा करेंगे।
मुख्यशब्द— संवेग, व्यवहार, क्रोध, भय, हर्ष, प्रेम, उत्सुकता, तत्त्व, विशेषता, विकासा।

प्रस्तावना- संवेगों का मानव जीवन में अत्यधिक महत्त्व है। यह मान्यता है कि संवेग मानव व्यवहार के प्रेरक होते हैं। संवेगों के प्रभाव में आकर व्यक्ति तात्कालिक रुचियों और इच्छाओं पर अधिक ध्यान केन्द्रित करता है और दूरगामी लक्षणों की अवहेलना कर बैठता है। इस प्रकार संवेग कभी तो कार्य करने की प्रेरणा देते हैं और कभी कार्य करने में बाधक बन जाते हैं।

संवेग को अंग्रेजी भाषा में ‘इमोशन’(Emotion) कहते हैं। ‘इमोशन’ शब्द की व्युत्पत्ति लैटिन भाषा के ‘इमोवरी’(Emovere) शब्द से हुई है, जिसका अर्थ है- ‘उत्तेजित करना’। इस विश्लेषण के अनुसार व्यक्ति की ‘उत्तेजित अवस्था’ को संवेग कहा जा सकता है।

बेरोन, बर्न तथा कैंटोविज (Baron, Byne&Kantowitz, 1980) के अनुसार- “संवेग से तात्पर्य एक ऐसे आत्मनिष्ठ भाव की अवस्था से होता है जिसमें कुछ शारीरिक उत्तेजना पैदा होती है और फिर जिसमें कुछ खास-खास व्यवहार होते हैं।”

क्रो व क्रो(Crow and Crow, 1973) के अनुसार-“संवेग वह भावात्मक अनुभूति है जो व्यक्ति की मानसिक तथा शारीरिक उत्तेजनापूर्ण अवस्था सामान्यीकृत आंतरिक समायोजन के साथ जुड़ी होती है और जिसकी अभिव्यक्ति व्यक्ति द्वारा प्रदर्शित बाह्य व्यवहार द्वारा होती है।”

इन परिभाषाओं से स्पष्ट है कि संवेग एक जटिल अवस्था है जिसमें कुछ आंगिक प्रक्रियाएँ, अभिव्यंजक व्यवहार तथा कुछ आत्मनिष्ठ भाव सम्मिलित होते हैं। संवेग के अर्थ को समझने के लिए इसके विभिन्न पहलुओं को समझना आवश्यक है। यथा-

- संवेग एक जटिल अवस्था है। संवेग की अवस्था में बहुत तरह के शारीरिक परिवर्तन, भाव आदि सम्मिलित होते हैं। व्यक्ति की उत्तेजनशीलता का स्तर काफी बढ़ जाता है और शरीर में एक उपद्रव महसूस होता है।
- संवेग में कई तरह की आंगिक प्रतिक्रियाएँ होती हैं जैसे रक्तचाप (Blood Pressure) में परिवर्तन, सांस की गति में परिवर्तन, हृदय गति में परिवर्तन आदि।
- संवेग में कुछ अभिव्यंजक व्यवहार (Expressive movements) भी होते हैं। संवेग में सिर्फ भीतरी अंगों में ही नहीं बल्कि बाहरी अंगों जैसे हाथ, पैर, आँख, चेहरा आदि में भी कुछ परिवर्तन होते हैं।

iv. संवेग में किसी न किसी तरह का आत्मनिष्ठ भाव अवश्य होता है। सामान्यतः संवेग में सुखद या दुःखद भाव की अनुभूति पाई जाती है।

संवेगों के विकास के सन्दर्भ में दो मत हैं-

1. **संवेग जन्मजात होते हैं-** इस मत को मानने वालों में वके, विन तथा हांलिंगवर्थ आदि हैं। हांलिंगवर्थ का मानना है कि प्राथमिक संवेग जन्मजात होते हैं। वाटसन ने बताया कि जन्म के समय बच्चे में तीन प्राथमिक संवेग भय, क्रोध व प्रेम होते हैं।
2. **संवेग अर्जित किए जाते हैं-** कुछ मनोवैज्ञानिकों का मत है कि संवेग विकास एवं वृद्धि की प्रक्रिया के दौरान प्राप्त किए जाते हैं। इस सम्बन्ध में हुए प्रयोग स्पष्ट करते हैं कि जन्म के समय संवेग निश्चित रूप से विद्यमान नहीं होते हैं। बाद में धीरे-धीरे बच्चा ऐसी निश्चित प्रतिक्रियाएँ करता है जिससे ज्ञात होता है कि उसे सुखद व दुःखद अनुभूति हो रही है।

संवेग का वर्गीकरण (Classification of Emotion)- संवेग के वर्गीकरण के सन्दर्भ में मनोवैज्ञानिकों का अलग-अलग मत है। कुछ संवेग ऐसे होते हैं जो नैसर्गिक होते हैं- जैसे भय, क्रोध, आश्चर्य, शोक, आदि। कुछ संवेग ऐसे होते हैं जो धीरे-धीरे विकसित होते हैं- जैसे ईर्ष्या, प्रेम, स्नेह, घृणा आदि। जिन संवेगों से व्यक्ति को सुख मिलता है उन्हें सुखद संवेग अथवा धनात्मक संवेग (Positive Emotions) कहते हैं। जिन संवेगों से व्यक्ति को दुःख मिलता है उन्हें दुःखद संवेग अथवा नकारात्मक संवेग (Negative Emotions) कहते हैं। दोनों प्रकार के संवेगों के सकारात्मक और नकारात्मक नामकरण से यह नहीं समझना चाहिए कि सकारात्मक हर अवस्था में अच्छे होते हैं, नकारात्मक संवेग बुरे। मनोवैज्ञानिकों ने संवेगों को प्राथमिक एवं सेकेंडरी संवेगों में भी वर्गीकृत किया है। लिंगहॉल, हल तथा थाम्पसन (Lindzey Hall & Thompson, 1978) ने संवेग को निम्नलिखित प्रमुख भागों में बांटा है-

- i. **प्रेम (Love or Affection)-** प्रेम एक धनात्मक संवेग है। गौरिसन (Garrison, 1959) का कहना है कि प्रेम एक ऐसा संवेग है जिसकी शुरुआत बचपन में ही होती है। वयस्क व्यक्तियों में कामुक प्रेम (Sexual love) भी होता है।
- ii. **आनन्द तथा उल्लास (Joy and Elation)-** आनन्द एक तरह का धनात्मक संवेग है। जब आनन्द की तीव्रता कम होती है तो उसे खुशी (Pleasure or happiness) कहा जाता है और जब अधिक होती है तो उल्लास कहते हैं।
- iii. **उदासीन तथा विषाद (Sadness and Depression)-** यह एक तरह का दुःखद संवेग है। जब उदासीन संवेग व्यक्ति में चिरकालिक हो जाता है तो व्यक्ति को कुछ भी अच्छा नहीं लगता है और जिन्दगी में उसके लिए कोई आशा नहीं रह जाती है। इस तरह की सांवेगिक स्थिति को विषाद की संज्ञा दी जाती है।
- iv. **ऊब (Boredom)-** यह एक दुःखद संवेग है। जब व्यक्ति के सामने न तो कोई स्पष्ट लक्ष्य होता है और न ही उसे अपनी उपलब्धि से खुशी होती है, वह जो भी कार्य करता है तो उसमें उसकी कोई अभिरुचि नहीं होती है और न ही इच्छा, तो ऐसी परिस्थिति को ऊब कहते हैं। अतः व्यक्ति कुछ रचनात्मक कार्य करके इस तरह की सांवेगिक परिस्थिति से छुटकारा पाना चाहता है।
- v. **क्रोध (Anger)-** यह एक नकारात्मक संवेग है। कुछ मनोवैज्ञानिकों के अनुसार क्रोध में होने वाली अनुक्रियाओं को दो भागों में बांटा जा सकता है- अवरोधी अनुक्रियायें (Inhibited Responses) और आवेगात्मक अनुक्रियायें (Impulsive Responses) अवरोधी अनुक्रियाओं को 'plotted up' भी कहा जाता है। छोटे बच्चों अधिकतर आवेगात्मक अनुक्रिया ही कहते हैं जबकि बड़े बच्चों तथा वयस्कों में दोनों प्रकार की अनुक्रियायें होती हैं।
- vi. **डर (Fear)-** विभिन्न प्रकार के भय आयु की विभिन्न अवस्थाओं से जुड़ी होती हैं। भय से सम्बन्धित कुछ संवेगात्मक प्रतिमान (Emotional Patterns) हैं जैसे व्याकुलता (Worry) तथा दुश्चिंता (Anxiety) आदि। पीडा पहुँचाने वाली वस्तुएँ तथा अनायास शोर, अंधेरा, अकेलापन आदि से लोग भयभीत हो जाते हैं।
- vii. **डाह या ईर्ष्या (Jealousy)-** डाह एक जटिल संवेग है जिसमें भय, क्रोध तथा चिंता दोनों संवेग मिला रहता है। व्यक्ति को हमेशा यह डर लगा रहता है कि उसका स्थान कोई और ना ले। वह अपने आप को असुरक्षित महसूस करता है।

संवेग की प्रमुख विशेषताएँ (Characteristics of Emotion)-

संवेग की अनेक विशेषताएँ हैं जिनमें से प्रमुख विशेषताएँ इस प्रकार हैं-

- i. **तीव्र उपद्रव-** संवेग की स्थिति में व्यक्ति में तीव्र उथल-पुथल घटित होती है और वह उत्तेजित हो जाता है। इस स्थिति में वह कठिन कार्य करने में अपने आपको शक्तिमान मानता है जो सामान्य अवस्था में संभव नहीं होता।
- ii. **आंगिक प्रतिक्रियाएँ-** संवेगात्मक में विभिन्न प्रकार के शारीरिक अभिव्यक्त होते हैं, जैसे आनन् (मुखाकृति) अभिव्यक्ति में परिवर्तन, शरीर की मुद्रा में परिवर्तन तथा स्वर अभिव्यक्ति में परिवर्तन।
- iii. **अंतरावयव सम्बन्धित क्रियाएँ-** संवेग की अवस्था में बाह्य आंगिक प्रतिक्रियाओं के अलावा भीतरी अंगों जैसे हृदय, फेफड़ा, ग्रन्थियाँ आदि में कुछ विशेष प्रतिक्रियाएँ होती हैं, जैसे क्रोध में रक्तचाप (Blood Pressure) का बढ़ जाना, सांस की गति तेज हो जाना इत्यादि।
- iv. **मनोवैज्ञानिक उद्गम-** संवेगों का उद्गम मनोवैज्ञानिक होता है। वातावरण से किसी उत्तेजना के कारण व्यक्ति उत्तेजित होता है। नाड़ी आवेग के रूप में मस्तिष्क में पहुँचता है और संवेदना और प्रत्यक्षीकरण की उत्पत्ति होती है सिल्वरमैन (Silverman, 1978) ने संवेग की चार विशेषताएँ बताई हैं-
 - 1) **संवेग विकीर्ण होते हैं-** संवेग की अवस्था में पूरे शरीर में एक तरह का तनाव फैल जाता है। अलग-अलग संवेगों में तनाव की विकीर्णता का स्वरूप अलग-अलग होता है। विकीर्णता का स्वरूप व्यक्ति विशेष पर भी निर्भर करता है।
 - 2) **संवेग सतत होता है-** जब भी कोई संवेग उत्पन्न होता है, उद्दीपक के हट जाने के बाद भी कुछ देर तक व्यक्ति में संवेग बना रहता है।
 - 3) **संवेग संचयी होता है-** जब भी कोई संवेग एक बार उत्पन्न होता है तो थोड़ी देर के लिए वह अपने आप ही बढ़ता चला जाता है।
 - 4) **प्रायः संवेग का स्वरूप अभिप्रेरणात्मक होता है-** जब व्यक्ति में तीव्र संवेग होता है तो उसका व्यवहार किसी खास लक्ष्य की ओर तेजी से अग्रसर होता है अर्थात् संवेग में व्यक्ति कोई-न-कोई व्यवहार अवश्य ही ऐसा करता है जो किसी खास लक्ष्य की ओर निर्देशित होता है।

संवेगात्मक विकास को प्रभावित करने वाले कारक- बालक के सन्तुलित विकास में संवेगों का भी प्रभाव पड़ता है। संवेग व्यक्ति की अभिवृत्ति, जीवन-मूल्य और भविष्य के व्यवहार को प्रभावित करते हैं। संवेगों के अच्छे और बुरे दोनों प्रकार के प्रभाव रहते हैं। संवेग प्रेरणा और आनन्द के स्रोत होते हैं तथा साथ ही शरीर को शक्ति प्रदान करते हैं। इस प्रकार बालक के संवेगात्मक विकास को प्रभावित करने वाले कुछ महत्वपूर्ण कारक निम्नलिखित हैं-

1. स्वास्थ्य- क्रो और क्रो के अनुसार, बालक की सांवेगिक प्रतिक्रियाएँ उसके स्वास्थ्य से घनिष्ठ रूप में सम्बन्धित होती हैं। बीमार की अपेक्षा स्वस्थ बालकों का संवेगात्मक व्यवहार अधिक शिष्ट और स्थिर होता है।

2. परिवार – परिवार का वातावरण बालक के संवेगात्मक विकास को प्रभावित करता है। यदि माता-पिता परस्पर झगड़ते रहते हैं तो बालक पर इसका बुरा प्रभाव पड़ता है। इसी प्रकार यदि परिवार में बालकों की संख्या अधिक है तो भी बालक का संवेगात्मक विकास प्रभावित होता है।

3. सामाजिक स्थिति – बालकों की सामाजिक स्थिति उनके संवेगों के विकास को प्रभावित करती है। क्रो और क्रो का कथन है कि उच्च सामाजिक स्थिति के बालकों में निम्न सामाजिक स्थिति के बालकों की अपेक्षा अधिक सांवेगिक स्थिरता होती है।

4. मानसिक विकास – मानसिक विकास संवेगात्मक व्यवहार को नियंत्रित करता है। जिन बालकों में बौद्धिक विकास अधिक होता है, वे मन्द-बुद्धि बालकों की अपेक्षा अपने संवेगों पर अधिक नियन्त्रण रखने में सफल होते हैं।

5. विद्यालय – परिवार के बाद विद्यालय ही वह दूसरा स्थान है जहाँ बालक के शैक्षिक ज्ञान में वृद्धि होने के साथ-साथ सांवेगिक विकास के लिए भी पर्याप्त अवसर प्रदान किए जाते हैं। विद्यालय के कार्य में अरुचि या पिछड़ापन, परीक्षा में असफलता, टोली में कुसमायोजन,

सांस्कृतिक कार्यों में भाग लेने में अक्षमता आदि कारण बालक के संवेगात्मक व्यवहार को अस्थिर बना देते हैं। इसके साथ ही अध्यापक का व्यवहार भी बालक को प्रभावित करता है

संवेगात्मक विकास और शिक्षा- संवेगात्मक विकास में शिक्षा भी अहम् भूमिका निभाती है, अतएव यह आवश्यक हो जाता है कि संवेगों के उचित विकास पर विद्यालय में ध्यान दिया जाये। अध्यापक को अध्यापन करते समय संवेगों का लाभ उठाना चाहिये। संवेगों को जगाकर अध्यापक पाठ को रोचक और प्रभावोत्पादक बना सकता है। बालकों के वांछनीय संवेगों का दमन नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से बालकों के व्यवहार में अस्थिरता एवं विद्रोही भावनाओं का उद्रेक हो जाता है। बालकों को संवेगों पर नियन्त्रण करने का प्रशिक्षण देना चाहिये। शिक्षक का व्यवहार छात्रों के सांवेगिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। शिक्षक को अपने छात्रों के प्रति सहानुभूति रखनी चाहिए। ऐसे व्यवहार के द्वारा वह बालकों को विनीत तथा शिष्ट आचरण करने की प्रेरणा दे सकता है। अध्यापक को भयावह वातावरण नहीं रखना चाहिये। विद्यालय में नाटक, वाद-विवाद या अन्य उत्सवों का आयोजन करके छात्रों को आत्म-प्रदर्शन के लिए अधिक अवसर देने चाहिये। भ्रमण या देशाटन का आयोजन करके बालकों की घुमक्कड़ प्रवृत्ति को सन्तुष्टि प्रदान करनी चाहिये। किशोरावस्था में बालक आत्म-निर्भर बनना पसन्द करता है। अतएव विद्यालय में उसको उत्तरदायित्वपूर्ण कार्य सौंपने चाहिये। अध्यापक को मार्गान्तरिकरण तथा शोधन-विधियों को प्रयोग में लाना चाहिये। बालकों को समाचार-पत्र तथा अन्य साहित्य का अध्ययन करने की प्रेरणा देनी चाहिये। किशोरों को ललित-कला की ओर आकर्षित करना चाहिये। इस प्रकार संवेगात्मक विकास में शिक्षा भी एक सशक्त साधन है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची-

1. सिंह. ए. के., उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान (2014), आठवाँ संस्करण, मोतीलाल बनारसी दास पब्लिकेशन, दिल्ली।
2. सुलैमान, म., सामान्य मनोविज्ञान: मूल प्रक्रियायें एवं संज्ञानात्मक प्रक्रियायें पुनमुद्रण, (2011), मोतीलाल बनारसी दास पब्लिकेशन, दिल्ली।
3. मंगल, एस. के., शिक्षा मनोविज्ञान (2008), पी.एच.आई.प्राइवेट लिमिटेड, नई दिल्ली।
4. डॉ. ओझा आर. के., मनोविज्ञान में समकालीन उपागम एवं विचारधाराएँ (2005), विनोद पुस्तक मन्दिर आगरा।
5. डॉ. शर्मा, जे.डी., मनोविज्ञान की पद्धति एवं सिद्धान्त (2005), विनोद पुस्तक मन्दिर आगरा।
6. शर्मा, गणपतराम व व्यास हरिश्चन्द्र, अधिगम शिक्षण और विकास के मनोसामाजिक आधार (2007), राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, जयपुर।
7. डॉ. वर्मा प्रीती व श्रीवास्तव डी.एन., आधुनिक प्रयोगात्मक मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मन्दिर आगरा।
8. डॉ. भटनागर सुरेश, शिक्षा मनोविज्ञान व शिक्षा शास्त्र (2008), विनोद पुस्तक मन्दिर आगरा।
9. भटनागर सुरेश, शिक्षा मनोविज्ञान (2009), आर लाल बुक डिपो, मेरठा।
10. डॉ सिंह, अरुण कुमार, उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान (2006), मोतीलाल बनारसी दास, बंगलो रोड जवाहर नगर, दिल्ली।