



अभिप्रेरणा

हर सुबह 5 बजे आसिफ का अलार्म जोर से बजता है। अगले आधे घंटे में, आसिफ अपने घर के बगल में क्रिकेट अकादमी में होता है, अगले ढाई घंटे तक व्यायाम करता है और क्रिकेट नेट पर अभ्यास करता है। साल का कोई भी मौसम हो, आसिफ बिना किसी असफलता के हर सुबह अकादमी में होता है। उसे उम्मीद है कि किसी दिन वह अपने आदर्श सचिन तेंदुलकर की तरह क्रिकेट खेलेगा। आसिफ हर सुबह अभ्यास के लिए क्यों उठता है, जबकि हममें से अधिकांश लोग अपना अलार्म बंद कर रहे होते हैं? इसका सरल उत्तर है अभिप्रेरणा। दूसरे शब्दों में, आसिफ एक लक्ष्य की ओर प्रेरित है, जो इस मामले में, एक क्रिकेटर बनना है। अभिप्रेरणा हमारे दैनिक व्यवहार के पीछे प्रेरक शक्ति है। अगले कुछ पन्नों में, आपको यह जानकर आश्चर्य हो सकता है कि खाने-पीने जैसी सांसारिक गतिविधियों में भी अभिप्रेरणा शामिल होती है। इस अध्याय में, हम अभिप्रेरणा की अवधारणा और चक्र, विभिन्न प्रकार के उद्देश्यों, आंतरिक और बाह्य अभिप्रेरणा को समझेंगे। हम मास्लो द्वारा दिए गए अभिप्रेरणा के एक लोकप्रिय सिद्धांत और आकांक्षा, उपलब्धि और मानव प्रयासों के बीच संबंध पर भी बात करेंगे।



अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- अभिप्रेरणा की अवधारणा को परिभाषित करते हैं;
- विभिन्न प्रकार के उद्देश्यों की रूपरेखा प्रस्तुत करते हैं;
- आंतरिक और बाह्य अभिप्रेरणा के बीच अंतर करते हैं;
- मास्लो के आवश्यकताओं के सिद्धांत को बताते हैं; और
- आकांक्षा, उपलब्धि और मानवीय प्रयासों के बीच संबंध की व्याख्या करते हैं।

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

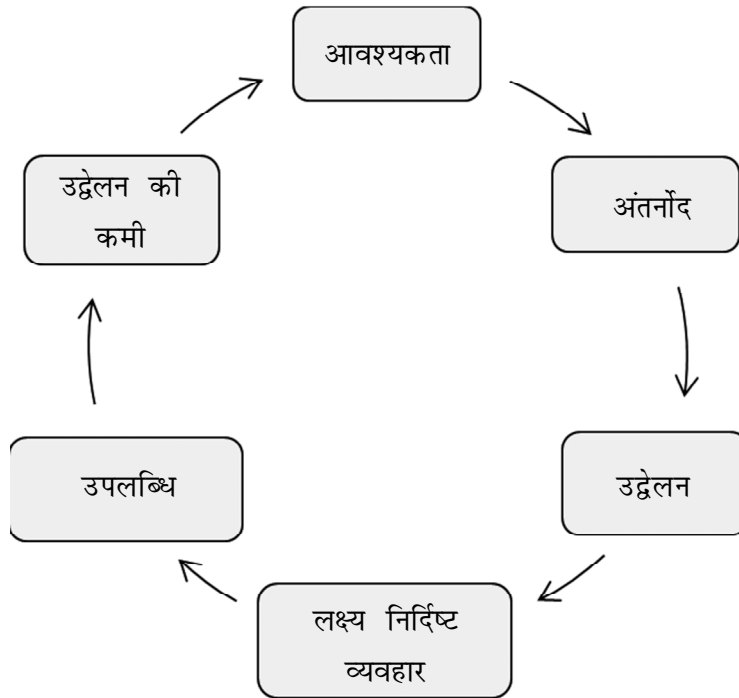
9.1 अभिप्रेरणा की अवधारणा

अभिप्रेरणा को उस प्रक्रिया के रूप में वर्णित किया जा सकता है जिसके द्वारा गतिविधियाँ शुरू की जाती हैं, निर्देशित की जाती हैं और जारी रखी जाती हैं, और इस प्रकार हमारी शारीरिक या मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं को पूरा किया जाता है। यह शब्द लैटिन शब्द 'movere' से लिया गया है जिसका अर्थ 'क्रियाकलाप की गति' है। तो कोई कह सकता है कि अभिप्रेरणा वह ऊर्जा है जो लोगों को वह काम करने के लिए प्रेरित करती है जो वे करना चाहते हैं। इसे एक प्रज्वलन के रूप में समझा जा सकता है जो लक्ष्य निर्देशित व्यवहार को प्रेरित करता है। मानव व्यवहार के अन्य पहलुओं की तरह, अभिप्रेरणा अलगाव में नहीं होती है। यह हमारे आनुवंशिक ढांचे से प्राप्त होता है। यह हमारे पर्यावरण (माता-पिता, परिवार, स्कूल, मीडिया आदि) और जिस संस्कृति में व्यक्ति का पालन-पोषण होता है, उससे प्राप्त पोषण के साथ विकसित होता है।

9.1.1 अभिप्रेरणा चक्र

अभिप्रेरणा को वांछित लक्ष्य या परिणाम की प्राप्ति के लिए एक चक्रीय प्रक्रिया (चित्र.9.1) के संदर्भ में समझा जा सकता है। सभी अभिप्रेरणा का स्रोत 'आवश्यकताओं' में खोजा जा सकता है जो कमी या अभाव को संदर्भित करता है।

यह प्रकृति में जैविक (जैसे भूख) या मनोवैज्ञानिक (जैसे स्नेह) हो सकता है। चूँकि आवश्यकताएँ प्रेरक शक्ति के रूप में कार्य करती हैं, इसलिए उन्हें अभिप्रेरणा के रूप में भी जाना जाता है। आवश्यकताएँ 'अंतर्नोद' उत्पन्न करती हैं जो तनाव की स्थिति को संदर्भित करती हैं जहाँ आवश्यकता तीव्र हो जाती है। यह कार्यों की 'उद्वेलन' को उत्प्रेरित करता है जो व्यवहार की आवश्यकता को पूरा करने के मार्ग पर निर्देशित करता है। प्रेरक चक्र में, इस चरण को 'लक्ष्य-निर्दिष्ट व्यवहार' द्वारा दर्शाया जाता है। क्रियाओं के क्रम में यदि आवश्यकता की संतुष्टि के माध्यम से कोई 'उपलब्धि' मिलती है तो 'उद्वेलन में कमी' आती है और व्यवहारिक गतिविधियों में संतुलन बहाल हो जाता है। ऐसा तब तक होता है जब तक कि दोबारा कोई आवश्यकता उत्पन्न न हो जाए और स्वरूप दोहराया न जाए।



चित्र 9.1 अभिप्रेरणा चक्र

आइए इसे एक उदाहरण की मदद से समझते हैं। एक सार्वभौमिक जैविक आवश्यकता जिसे हम सभी ने अनुभव किया है वह है भूख। भूखे पेट से आने वाली अप्रिय आवाजें हमारे शरीर में भूख को बढ़ावा देती हैं। जब भूख लगती है तो हम उसे संतुष्ट करने के तरीके ढूंढते हैं। इसमें खाना पकाना, भोजन खरीदना या होटल जाना आदि शामिल हो सकता है। एक बार जब भोजन खा लिया जाता है और पेट भरा हुआ महसूस होता है, तो भूख की इच्छा गायब हो जाती है।

9.2 अभिप्रेरक के प्रकार

अभिप्रेरकों का मुख्य तत्व यह है कि कोई उन्हें सीधे तौर पर नहीं समझ सकता है। इनका अनुमान या पूर्वानुमान लोगों के व्यवहार से लगाया जाता है। उदाहरण के लिए, एक बच्चा जो प्रत्येक कार्य के लिए नियमित है और उन्हें ईमानदारी से करता है, उसे मेहनती और लक्ष्य-निर्देशित माना जाता है; एक बच्चा जो दूसरों की मदद करने के लिए आगे बढ़ता है, उसके बारे में यह अनुमान लगाया जा सकता है कि उसकी सामाजिक जरूरतें बहुत अधिक हैं। मानव व्यवहार, किसी भी समय, कई आवश्यकताओं या अभिप्रेरकों से प्रेरित होता है। मनोवैज्ञानिक मोटे तौर पर अभिप्रेरकों को दो श्रेणियों में वर्गीकृत करते हैं।

- i. प्राथमिक या जैविक अभिप्रेरक
- ii. द्वितीयक या मनोसामाजिक अभिप्रेरक

बुनियादी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं



टिप्पणी

प्राथमिक अभिप्रेरक शरीर के भीतर होने वाले शारीरिक कार्यों द्वारा निहित और संचालित होते हैं और इसलिए इन्हें जैविक या शारीरिक अभिप्रेरकों के रूप में भी जाना जाता है। दूसरी ओर, द्वितीयक अभिप्रेरकों को बाहरी वातावरण जैसे सामाजिक, सांस्कृतिक स्थिति में रखा जाता है और उन्हें मनोसामाजिक अभिप्रेरकों के रूप में भी जाना जाता है। हालाँकि जैविक और मनोसामाजिक दोनों अभिप्रेरक एक दूसरे पर निर्भर तरीके से काम करते हैं, फिर भी वैचारिक स्पष्टता के लिए, उन्हें यहाँ अलग से समझाया गया है।

i. जैविक अभिप्रेरक:

जैसा कि ऊपर उल्लेख किया गया है, जैविक अभिप्रेरक आंतरिक रूप से उत्प्रेरित होते हैं। वे मूल आधार पर आधारित हैं कि तंत्रिका संबंधी गतिविधियाँ, हार्मोनल स्त्राव जैसी शारीरिक प्रक्रियाएं मूल प्रेरणाएं हैं जो किसी व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करती हैं। जैविक अभिप्रेरकों पर सिद्धांत प्रेरणा को समझाने का सबसे पहला प्रयास था और मानव व्यवहार को मुख्य रूप से सहज प्रवृत्ति से प्रेरित मानते थे। वृत्ति जन्मजात आग्रहों या प्रवृत्तियों को संदर्भित करती है जो किसी प्रजाति में व्यवहार के पूर्वनिर्धारित हैं और इसलिए पूर्वानुमानित स्वरूप को जन्म देती है। तब वृत्ति को आंतरिक मार्गदर्शक शक्तियों के रूप में देखा जा सकता है जो शरीर के भीतर से उत्पन्न होने वाली संतोषजनक आवश्यकताओं की ओर व्यवहार को निर्देशित करती हैं। जैविक अभिप्रेरकों के अंतर्गत आने वाली बुनियादी जरूरतें भूख, प्यास और काम हैं जो किसी व्यक्ति के अस्तित्व और भरण-पोषण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

भूख: सभी जीवित प्राणी भूख का अनुभव करते हैं और भोजन से इसे संतुष्ट करने के लिए प्रेरित होते हैं। शोध अध्ययनों से संकेत मिलता है कि शरीर और बाहरी वातावरण के भीतर कई घटनाएं होती हैं जो भूख को शुरू या रोकती हैं। आमतौर पर हमें भूख का अनुभव तब होता है जब पेट में संकुचन होता है लेकिन अध्ययनों से साबित हुआ है कि जीवित प्राणियों को तब भी भूख का अनुभव होता है जब उनसे पेट हटा दिया जाता है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि रक्त में घुले पोषक तत्वों की मात्रा या स्तर भूख के निर्धारकों में से एक है। यकृत (जिगर) के माध्यम से भेजे जाने वाले तंत्रिका आवेग भी भूख के संकेत के रूप में कार्य करते हैं। चयापचय कार्यों की देखभाल यकृत द्वारा की जाती है और चयापचय की दर में कोई भी बदलाव भूख की प्रेरणा को भी निर्धारित करता है। मस्तिष्क के भीतर, हाइपोथैलेमस को भूख की प्रेरणा से जोड़ा गया है। लेटरल हाइपोथैलेमस (Lateral hypothalamus) को उत्तेजक क्षेत्र माना जाता है जिसके परिणामस्वरूप भोजन होता है, जबकि वेंट्रोमेडियल हाइपोथैलेमस (ventromedial hypothalamus) भूख की प्रेरणा को रोकता है। इन आंतरिक कारकों के अलावा, भोजन की प्रस्तुति, सुगंध और पिछले अनुभव के संकेत जैसे बाहरी कारकों के कारण भी खाने की इच्छा हो सकती है।



प्यास: पानी की कमी से मुंह, गला सूख जाता है और यहां तक कि निर्जलीकरण भी हो सकता है। मुंह में सूखापन तब होता है जब शरीर की कोशिकाओं में पानी की मात्रा कम हो जाती है और रक्त की मात्रा कम हो जाती है। रक्त की मात्रा कम होने से रक्तचाप भी कम हो जाता है। प्यास की प्रेरणा के अंतर्निहित सटीक प्रक्रिया पर अभी भी शोध चल रहा है। यह अनिवार्य रूप से समझा जाता है कि ऑस्मोरिसेप्टर्स (osmoreceptor) के रूप में जानी जाने वाली तंत्रिका कोशिकाएं एन्टीरेयर हाइपोथैलेमस (Anterior Hypothalamus) में मौजूद होती हैं। वे कोशिका निर्जलीकरण की स्थिति में तंत्रिका आवेग उत्पन्न करते हैं। यह तंत्रिका उत्तेजना पानी पीने के संकेत के रूप में कार्य करती है। इस प्रक्रिया को कोशिकीय निर्जलन प्यास के रूप में जाना जाता है। कोई व्यक्ति पानी पीना क्यों बंद कर देता है, इसका कोई स्पष्ट उत्तर उपलब्ध नहीं है। कुछ शोधकर्ताओं का प्रस्ताव है कि प्यास की प्रेरणा शुरू करने के लिए जिम्मेदार तंत्र आगे पानी पीने बंद करने के लिए भी जिम्मेदार है।

काम: यौन प्रेरणा एक जटिल घटना है जो जैविक प्रक्रियाओं के साथ-साथ मनोसामाजिक वातावरण (विशेषकर मनुष्यों में) से प्रेरित होती है। यौन हार्मोन शरीर की संरचना और हाइपोथैलेमस (मस्तिष्क का हिस्सा) की कार्यप्रणाली को निर्धारित करते हैं, जो हार्मोन की स्राव को नियंत्रित करता है। अन्य जैविक अभिप्रेरकों के विपरीत, यह जीवित रहने के लिए आवश्यक नहीं है; संतुलन तक पहुंचना इस अभिप्रेरक का लक्ष्य नहीं है। शोध से पता चलता है कि यौन प्रेरणा रक्त में मौजूद यौन हार्मोन के स्तर से प्रेरित होती है। यौन हार्मोन का स्राव गोनाड, महिलाओं में (ओवरीज) अंडाशय और पुरुषों में वृषण (टेस्टिस) द्वारा नियंत्रित होता है, जो समय के साथ मनुष्यों में विकसित होते हैं। अन्य अंतःस्रावी ग्रंथियाँ जैसे एड्रिनल ग्रंथि और पीयूष (पिट्यूटरी) ग्रंथि यौन प्रेरणा में भूमिका निभाती पाई गई हैं। मनुष्य में, इन शारीरिक पहलुओं से परे, अभिव्यक्ति और उत्तेजना पर्यावरण और संस्कृति से प्रेरित है।

ii. मनोसामाजिक अभिप्रेरक:

जबकि जैविक अभिप्रेरक मुख्य रूप से किसी व्यक्ति की शारीरिक आवश्यकताओं से प्रेरित होते हैं, मनोसामाजिक अभिप्रेरक किसी व्यक्ति की उसके पर्यावरण के साथ बातचीत से उत्पन्न होते हैं। वे व्यवहार के मनोवैज्ञानिक पहलुओं जैसे उपलब्धि, लगाव और शक्ति की आवश्यकता से संबंधित हैं जिन्हें केवल व्यक्तिगत जीव विज्ञान द्वारा निर्धारित नहीं किया जा सकता है। बल्कि वे किसी व्यक्ति द्वारा समाजीकरण की प्रक्रिया के दौरान सीखे और विकसित होते हैं। समाजीकरण घटक (एजेंट) माता-पिता, साथियों, परिवार, स्कूल, मीडिया और बड़े पैमाने पर सामाजिक-सांस्कृतिक प्रणाली से हो सकते हैं। इसलिए हम उन्हें मनोसामाजिक अभिप्रेरक कहते हैं।

उपलब्धि अभिप्रेरणा: चाहे वह अकादमिक, खेल, नाटक, ललित कला या कोई अन्य क्षेत्र हो, लोगों की सीढ़ी पर ऊपर जाने की उनकी जरूरतें अलग-अलग होती हैं। कुछ लोग बहुत

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

कड़ी मेहनत करते हैं, प्रतिस्पर्धी होते हैं और शिखर तक पहुंचने के लिए कोई कसर नहीं छोड़ते। वे ऐसा इसलिए करते हैं क्योंकि उन्हें उपलब्धि की अत्यधिक आवश्यकता होती है। उपलब्धि की आवश्यकता को n -Ach के रूप में भी दर्शाया जाता है। यह आवश्यकता लोगों को उच्च लक्ष्यों की ओर निर्देशित करती है, लक्ष्य प्राप्त करने के लिए उनकी धारणा और व्यवहार को प्रभावित करती है। यह आवश्यकता पर्यावरण से प्रभावित होती है क्योंकि व्यक्ति को प्राप्त उत्तेजना उसकी धारणा, सीखने और लक्ष्यों को प्राप्त करने की आवश्यकता को निर्देशित करती है। विभिन्न शोधकर्ताओं ने पाया है कि उच्च उपलब्धि प्रेरणा वाले व्यक्तियों को उन लोगों से अलग किया जा सकता है जो इस उद्देश्य में कम हैं। उदाहरण के लिए, वे ऐसे कार्यों को प्राथमिकता देते हैं जो थोड़े कठिन हों, जैसे कि असफलता का जोखिम न उठाते हुए काफी चुनौतीपूर्ण हों। साथ ही, उपलब्धि की अत्यधिक आवश्यकता वाले लोग जानबूझकर प्रतिक्रिया की तलाश करते हैं क्योंकि इससे उन्हें अपने प्रयास और लक्ष्य के बीच के अंतर को वास्तविक रूप से निर्धारित करने में मदद मिलती है। उदाहरण के लिए, उच्च उपलब्धि प्रेरणा वाला एक निगमित कर्मचारी ऐसी व्यवसाय-प्रतिष्ठान के साथ काम करने का आनंद उठाएगा जो प्रतिक्रिया के साथ नियमित निष्पादन मूल्यांकन प्रदान करती है। इसी तरह, उच्च उपलब्धि वाला एक छात्र शिक्षक द्वारा नियमित आंतरिक मूल्यांकन से मिले प्रतिक्रिया के साथ बेहतर प्रदर्शन करेगा।

सम्बन्धन अभिप्रेरणा: सम्बन्धन अभिप्रेरणा को n -Aff के रूप में भी दर्शाया जाता है। मनुष्य और जानवरों में समान रूप से दूसरों के साथ रहने और संबंधित होने की प्रवृत्ति होती है। यह देखा गया है कि अधिकांश लोग दूसरों की उपस्थिति का आनंद लेते हैं; ऐसे लोग दुर्लभ होंगे जो हर समय अकेले रहना चाहते हों। हम अपने सामाजिक परिवेश में अन्य परिचित लोगों के साथ अपने सुख, दुःख, उपलब्धियाँ और शोक साझा करना चाहते हैं। इसके अलावा, समान विचारधारा वाले लोगों के साथ रहने की प्रवृत्ति समूह गठन का आधार है। कभी-कभी, हम किसी डर पर काबू पाने या किसी लक्ष्य आदि को हासिल करने के लिए दूसरों से जुड़ते हैं। अन्य जरूरतों की तरह, संबद्धता की आवश्यकता भी व्यक्ति-दर-व्यक्ति में भिन्न होती है। जो लोग इस स्तर पर उच्च हैं उन्हें मैत्रीपूर्ण होने और रिश्ते बनाए रखने के लिए अतिरिक्त प्रयास करने की आवश्यकता है। फिर, यह समाजीकरण के माध्यम से पर्यावरण से भी सीखा जाता है। उदाहरण के लिए, उच्च संबद्धता प्रेरणा वाला व्यक्ति दोस्तों के बीच टूटे रिश्तों को सुधारने की कोशिश करेगा।

सत्ता अभिप्रेरणा: अन्य उद्देश्यों की तरह, n -Pow के रूप में दर्शायी जाने वाली शक्ति की आवश्यकता भी लोगों के बीच भिन्न होती है। कुछ लोग इस पर उच्च होते हैं जबकि अन्य दूसरों को नियंत्रित करने में मध्यम या निम्न हो सकते हैं। जो लोग इस स्तर पर उच्च होते हैं उन्हें जानबूझकर या अनजाने में अपने आसपास के लोगों की भावनाओं, व्यवहार और कार्यों को प्रभावित करने की आवश्यकता होती है। ऐसा करके, वे खुद को दूसरों से ऊंचे स्थान पर



मानते हैं और दूसरों से भी ऐसा मानने की उम्मीद करते हैं।

सत्ता की अभिव्यक्ति सामान्यतः चार प्रकार से परिलक्षित होती है-

- अ. लोग दूसरों पर प्रभाव डालने के लिए उनके साथ कार्रवाई में शामिल होते हैं (उदाहरण के लिए बहस में शामिल होना आदि)।
- ब. लोग शक्ति की भावना महसूस करने के लिए खुद पर काम करने की कोशिश करते हैं (उदाहरण के लिए शरीर निर्माण, उपवास करके अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण रखना आदि)
- स. अन्य लोग कहानियाँ पढ़ सकते हैं, शक्तिशाली लोगों के वीडियो देख सकते हैं और शक्ति की भावना महसूस करने के लिए खुद को उनके साथ जोड़ना शुरू कर सकते हैं।
- द. लोग दूसरों पर प्रभाव विकसित करने के लिए समूहों या संगठनों के हिस्से के रूप में काम करते हैं (उदाहरण के लिए कक्षा मॉनिटर, संघ नेता, राजनीतिक नेता आदि)। सत्ता की आवश्यकता समाजीकरण और सामाजिक-सांस्कृतिक मापदंडों के साथ-साथ किसी व्यक्ति के अनुभव के प्रकार से प्रभावित होती है।

उदाहरण के लिए, उच्च शक्ति प्रेरणा वाला एक छात्र कक्षा मॉनिटर या सदन प्रतिनिधि बनने जैसे नेतृत्व पदों के लिए प्रयास करेगा।



पाठगत प्रश्न 9.1

सही विकल्प चुनें-

1. वह प्रक्रिया जो किसी लक्ष्य तक पहुंचने के लिए व्यवहार को निर्देशित और बनाए रखती है, वह क्या कहलाती है?
 - अ) अभिप्रेरणा
 - ब) प्रोत्साहन
 - स) अंतर्नोद
 - ड) इच्छा
2. भूख में यह शारीरिक कारक शामिल नहीं है-
 - अ) कॉर्पस कोलोसम

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

- ब) पेट
- स) अग्न्याशय (पैंक्रियस)
- ड) हाइपोथैलमस
3. जैविक अभिप्रेरक किसके द्वारा संचालित नहीं होते-
- अ) हार्मोन
- ब) आस्था
- स) हाइपोथैलमस
- ड) न्यूरोट्रांसमीटर्स
4. मनोसामाजिक अभिप्रेरक को मुख्य रूप से..... समझाया गया है।
- अ) शारीरकता
- ब) व्यक्ति की संस्कृति
- स) हार्मोन
- ड) व्यक्ति का पर्यावरण से संगम

9.3 आंतरिक और बाह्य अभिप्रेरणा

कुछ हासिल करने, संलग्न करने या करने की इच्छा यानी अभिप्रेरक आंतरिक या बाह्य रूप से प्रेरित हो सकते हैं। इस पर निर्भर करते हुए कि अभिप्रेरणा का स्रोत व्यक्ति के भीतर से आ रहा है या बाहरी कारकों के कारण, अभिप्रेरणा को आंतरिक और बाह्य अभिप्रेरणा में वर्गीकृत किया जा सकता है।

आंतरिक अभिप्रेरणा: जब कोई व्यक्ति किसी कार्य के लिए प्रेरित होता है क्योंकि उसे यह व्यक्तिगत रूप से फायदेमंद लगता है, न कि इसलिए क्योंकि इससे बाहरी प्रोत्साहन मिलता है, तो यह आंतरिक अभिप्रेरणा का मामला है। आंतरिक रूप से प्रेरित व्यक्तियों को कुछ करने या किसी विशेष तरीके से कार्य करने के लिए किसी बाहरी खिंचाव या दबाव की आवश्यकता नहीं होती है। जैसे अपने कमरे की सफाई करना क्योंकि आप एक व्यवस्थित व्यक्ति बनना पसंद करते हैं; किताब पढ़ना क्योंकि आपको कहानी पसंद है; खाना पकाने, बागवानी, सिलाई जैसी गतिविधियों में संलग्न रहें क्योंकि ये आपके शौक हैं इत्यादि। जानवरों का व्यवहार (विशेषकर जैविक जरूरतें) अधिकतर प्रकृति में आंतरिक होता है।

बाह्य प्रेरणा: सामाजिक प्राणी होने के नाते मनुष्य को वांछित लक्ष्य प्राप्त करने के लिए एक विशेष दिशा में आगे बढ़ने के लिए कई बार बाहरी स्रोतों द्वारा धकेला या खींचा जाता है। जब पुरस्कार की इच्छा या सजा का डर जैसे बाहरी कारक व्यवहार को प्रेरित करते हैं, तो यह बाहरी अभिप्रेरणा का मामला है। जैसे अपने कमरे की सफाई करना क्योंकि रिश्तेदार मिलने आ रहे हैं; अपने माता-पिता की डांट से बचने के लिए अपनी पाठ्यपुस्तक पढ़ना; एक कार्यालय कर्मचारी अधिलाभ आदि के लिए अतिरिक्त घंटे काम कर रहा है। इन उदाहरणों में, बाहरी कारक (रिश्तेदारों का दौरा, माता-पिता द्वारा डांटे जाने का डर, अधिलाभ) चालक व्यवहार हैं न कि कार्य की खुशी।



क्रियाकलाप

अपनी पसंद के कोई भी दो पेशे चुनें (जैसे शिक्षक और नर्स)। उस पेशे में प्रत्येक दस लोगों की पहचान करें और उनसे पता लगाएं कि किस चीज ने उन्हें उस विशेष पेशे को चुनने के लिए प्रेरित किया। उनकी प्रतिक्रियाओं से, उन्हें इस आधार पर दो समूहों में वर्गीकृत करें कि क्या उनके आजीविका विकल्प आंतरिक या बाहरी अभिप्रेरणा से प्रेरित थे।

(आप कॉलेज जाने वाले छात्रों के साथ भी यही क्रियाकलाप कर सकते हैं ताकि उनकी पसंद की शिक्षा संकाय जैसे कला, विज्ञान और वाणिज्य के पीछे अभिप्रेरणा के प्रकार की पहचान की जा सके)।

9.4 मास्लो आवश्यकताओं का सिद्धांत

अनेक सिद्धांतों ने प्रेरक व्यवहार को समझने का प्रयास किया है। उनमें से, लोकप्रिय सिद्धांत अब्राहम एच. मास्लो (1968, 1970) द्वारा प्रस्तावित सिद्धांत है। उनके सिद्धांत को मास्लो के आवश्यकता पदानुक्रम के सिद्धांत के रूप में भी जाना जाता है। उनका पिरामिड मॉडल पदानुक्रम के पांच स्तरों में मानवीय आवश्यकताओं की पहचान और अवधारणा करता है। नीचे से शुरू होकर, जैसे-जैसे कोई पिरामिड की ओर बढ़ता है, आवश्यकता तीव्र होती जाती है। उनके सिद्धांत का मूल आधार यह है कि कोई व्यक्ति उच्च स्तर की जरूरतों को प्राप्त करने के लिए तभी प्रेरित होता है जब निचले स्तर की जरूरतें पूरी हो जाती हैं। हालाँकि, किसी आवश्यकता की पूर्ण पूर्ति उच्च स्तर पर जाने के लिए पूर्व-आवश्यकता नहीं है। एक व्यक्ति एक ही समय में आवश्यकताओं के कई स्तरों पर हो सकता है। उदाहरण के लिए, एक बच्चा आवश्यकता पूर्ति के लिए संसाधनों की उपलब्धता के आधार पर शारीरिक आवश्यकताओं, सुरक्षा आवश्यकताओं, अपनेपन की आवश्यकताओं और संज्ञानात्मक आवश्यकताओं का भी अनुभव कर सकता है।



बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

सबसे नीचे 'शारीरिक आवश्यकताएँ' हैं जिनमें भोजन, पानी, नींद, लिंग, आश्रय, कपड़े, स्वच्छ हवा आदि शामिल हैं। मास्लो ने उन्हें सबसे महत्वपूर्ण माना क्योंकि वे मानव अस्तित्व और इष्टतम कामकाज के लिए आवश्यक हैं। इन मूलभूत आवश्यकताओं के आलोक में उच्च स्तरीय आवश्यकताएँ गौण हो जाती हैं। इसके बाद आती है 'सुरक्षा आवश्यकताएँ' (शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों)। वे सुरक्षा, संरक्षण, कानून और व्यवस्था की आवश्यकता, भय से मुक्ति आदि से संबंधित हैं। इसके बाद 'अपनापन और स्नेह की आवश्यकताएँ' आती हैं जिसमें अपनेपन और जुड़ाव की भावना की तलाश शामिल है। यह दोस्ती, पारिवारिक और सामाजिक दायरे जैसे पारस्परिक संबंधों और आपसी विश्वास, स्वीकृति और अंतरंगता को साझा करने से पायी जा सकती है। पिछली जरूरतों की संतुष्टि के बाद, 'सम्मान की आवश्यकताएँ' आती हैं। इसे अच्छी ख्याति, प्रतिष्ठा, गरिमा और उपलब्धि की भावना की इच्छा के रूप में समझा जा सकता है। अंत में, एक व्यक्ति आवश्यकता के उच्चतम स्तर तक पहुँच जाता है जिसे 'आत्म सिद्धि' कहा जाता है जो किसी की पूर्ण क्षमता को प्राप्त करने से मेल खाता है। एक व्यक्ति को आत्म सिद्धि माना जाता है यदि उसने जागरूकता विकसित की है, सामाजिक रूप से जिम्मेदार है, रचनात्मकता रखता है और नवीनता चुनौती और विकास के प्रति ग्रहणशील है। सिद्धांत के अनुसार, केवल कुछ ही लोग उच्चतम स्तर तक पहुँच पाते हैं, जबकि अधिकांश लोग आवश्यकता संतुष्टि के निचले स्तर पर ही रह जाते हैं। यद्यपि इसे प्रेरणा की सबसे लोकप्रिय व्याख्या माना जाता है, फिर भी आवश्यकताओं की पदानुक्रमित संरचना के संबंध में प्रमुख आलोचनाओं में से एक है।

बाद में आवश्यकताओं के पदानुक्रम में तीन और स्तर शामिल किए गए- संज्ञानात्मक आवश्यकताएँ, सौंदर्य संबंधी आवश्यकताएँ और श्रेष्ठता। संज्ञानात्मक आवश्यकताएँ के स्तर को सम्मान आवश्यकताओं के बाद जोड़ा गया था, और ज्ञान प्राप्त करने, उनकी बुद्धि को व्यापक बनाने और बेहतर समझ विकसित करने के लिए उनके परिवेश का पता लगाने की आवश्यकता को संदर्भित किया गया था। इस स्तर से ऊपर, सौंदर्य संबंधी आवश्यकताएँ को रखा गया था। किसी व्यक्ति की प्रेम और सुंदरता को पहचानने और उसकी सराहना करने तथा अपने जीवन में संतुलन और सद्भाव रखने की आवश्यकता, सौंदर्य संबंधी आवश्यकताओं में शामिल होती है। श्रेष्ठता को आत्म-बोध की आवश्यकताओं के शीर्ष पर रखा गया है। इसी प्रकार श्रेष्ठता को सर्वोच्च स्थान प्राप्त हुआ। इसे स्वयं से परे आध्यात्मिक ज्ञान की खोज के रूप में समझा जा सकता है। श्रेष्ठता में दूसरों को उनकी अधिकतम क्षमता तक पहुँचने में सुविधा प्रदान करना भी शामिल है।

आत्म सिद्धि

सौंदर्य संबंधी आवश्यकताएँ

संज्ञानात्मक आवश्यकताएँ

सम्मान की आवश्यकताएँ



टिप्पणी

सम्बंध और प्यार की आवश्यकताएँ

सुरक्षा की आवश्यकताएँ

शारीरिक आवश्यकताएँ

चित्र 9.2 आवश्यकताओं के पदानुक्रम

हालाँकि मास्लो ने इसे आवश्यकताओं का 'पदानुक्रम' कहा है, कोई भी व्यक्ति अनिवार्य रूप से इन स्तरों पर ऊपर की ओर नहीं बढ़ता है। ऐसे समय होते हैं जब लोग उच्च स्तर पर होने के बाद भी सबसे बुनियादी जरूरतों से भी नीचे गिर जाते हैं। उदाहरण के लिए सुनामी जैसी प्राकृतिक आपदा या नौकरी छूटने के बाद, उच्च स्तर पर लोग अपनी बुनियादी जरूरतों को पूरा करने के लिए वापस आते हैं। मास्लो ने चरम अनुभवों के बारे में भी बात की जहाँ एक व्यक्ति जीवन में विभिन्न बिंदुओं पर अस्थायी रूप से विकास और आत्म सिद्धि का अनुभव करता है।

**पाठगत प्रश्न 9.2**

- हर परीक्षा पास करने के बाद शुभम को चॉकलेट दी जाती है। यह एक उदाहरण है
 - आंतरिक पुरस्कार
 - अंतर्नोद व्यवहार
 - आवश्यकता संतुष्टि
 - बाह्य अभिप्रेरणा
- निम्नलिखित को मिलान कीजिए

अ) सर्जनात्मकता	(i) शारीरिक आवश्यकता
ब) शांतिपूर्ण जीवन	(ii) आत्म सिद्धि
स) सामाजिक प्रतिष्ठा	(iii) सम्बंधन आवश्यकता
ड) जूते	(iv) सुरक्षा आवश्यकता
ई) व्यापार संगठन	(v) सम्मान आवश्यकता

9.5 आकांक्षा, उपलब्धि और मानव प्रयास के बीच संबंध

आकांक्षाएं उन लक्ष्यों को संदर्भित करती हैं जो वर्तमान से अधिक की इच्छा से उत्पन्न होते हैं। इसका संबंध उपलब्धि से है क्योंकि आकांक्षाएं लोगों को अधिक हासिल करने या उनके पास से अधिक पाने की चाहत के लिए प्रेरित करती हैं। वे सकारात्मक हो सकते हैं (जैसे

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

सफलता की आकांक्षा) या नकारात्मक (जैसे असफलता से बचना चाहते हैं), आंतरिक या बाह्य, यथार्थवादी या अवास्तविक। हालाँकि, उच्च आकांक्षाएँ रखना और अकेले अत्यधिक प्रेरित होना लक्ष्यों की प्राप्ति की गारंटी नहीं देता है। मानव प्रयास नामक तीसरा कारक हमारी आकांक्षाओं तक पहुंचने में एक आवश्यक योगदानकर्ता है। मानव प्रयास या व्यवहार शारीरिक कार्यप्रणाली द्वारा निर्देशित होने के साथ-साथ सामाजिक-सांस्कृतिक वातावरण से भी प्रभावित हो सकता है। इसके अलावा, व्यक्तिगत अंतर आकांक्षा के स्तर, उपलब्धि हासिल करने की प्रेरणा और अंततः विभिन्न कार्यों के लिए उनके द्वारा किए जाने वाले प्रयास की मात्रा और प्रकृति में भिन्नता पैदा करेगा।

आइए इस अध्याय की शुरुआत में आसिफ के उदाहरण पर वापस जाकर इस अध्याय को बंद करें। आसिफ ने बड़े होकर तेंदुलकर जैसा क्रिकेटर बनने की अपनी आकांक्षाएं ऊंची कर रखी हैं। वह अपने सपने के प्रति बेहद प्रेरित हैं और उसने अपने घर के पास एक क्रिकेट अकादमी में अपना नामांकन कराया है। हालाँकि, उसकी सफलता काफी हद तक उसके प्रशिक्षण की निरंतरता और उसके शरीर को दुरुस्त रखने के लिए व्यक्तिगत अनुशासन बनाए रखने पर निर्भर करेगी, जो उसके प्रयासों को पूरा करता है। इस प्रकार, हमारे लक्ष्यों को प्राप्त करने की दिशा में हमारी प्रेरणा और व्यवहार को आगे बढ़ाने में आकांक्षाएं, उपलब्धि और प्रयास साथ-साथ चलने चाहिए।

अभिप्रेरणा का मूल्यांकन

विषय आत्मबोधन परीक्षण (टीएटी) एक मनोवैज्ञानिक उपकरण है जिसका उपयोग

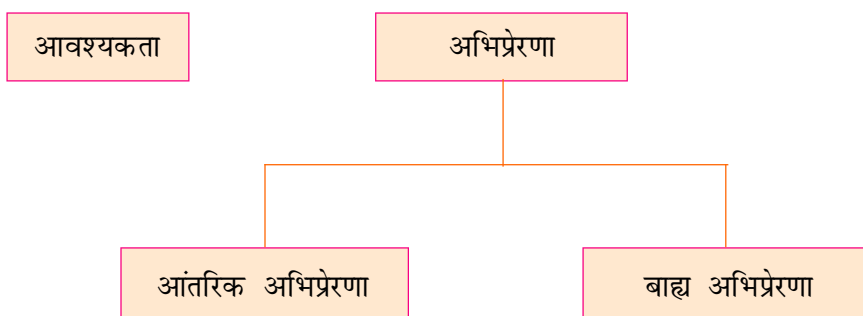


व्यक्तियों में अभिप्रेक्षण के मूल्यांकन के लिए व्यापक रूप से किया जाता है। परीक्षण में अस्पष्ट चित्रों की एक श्रृंखला शामिल होती है, जिसमें प्रतिभागियों को प्रत्येक चित्र पर एक कहानी बनाने के लिए कहा जाता है। परीक्षण के पीछे मूल धारणा यह है कि कहानी बनाने की प्रक्रिया में प्रतिभागी अपनी जरूरतों को प्रक्षेपित करता है। उपलब्धि, संबद्धता और शक्ति आवश्यकताओं के क्षेत्र में व्यक्तिगत स्कोर प्रदान करने के लिए प्रतिक्रियाओं को स्कोरिंग मैनुअल के अनुसार स्कोर किया जाता है। टीएटी का उपयोग रोजगार क्षेत्र में उम्मीदवारों के चयन के लिए बड़े पैमाने पर किया गया है, खासकर उन क्षेत्रों में जिनमें उच्च स्तर का मनोवैज्ञानिक तनाव होता है और कानून प्रवर्तन, सेना में नेतृत्व, शिक्षा मंत्रालय आदि जैसे उत्कृष्ट लोगों के कौशल की आवश्यकता होती है।

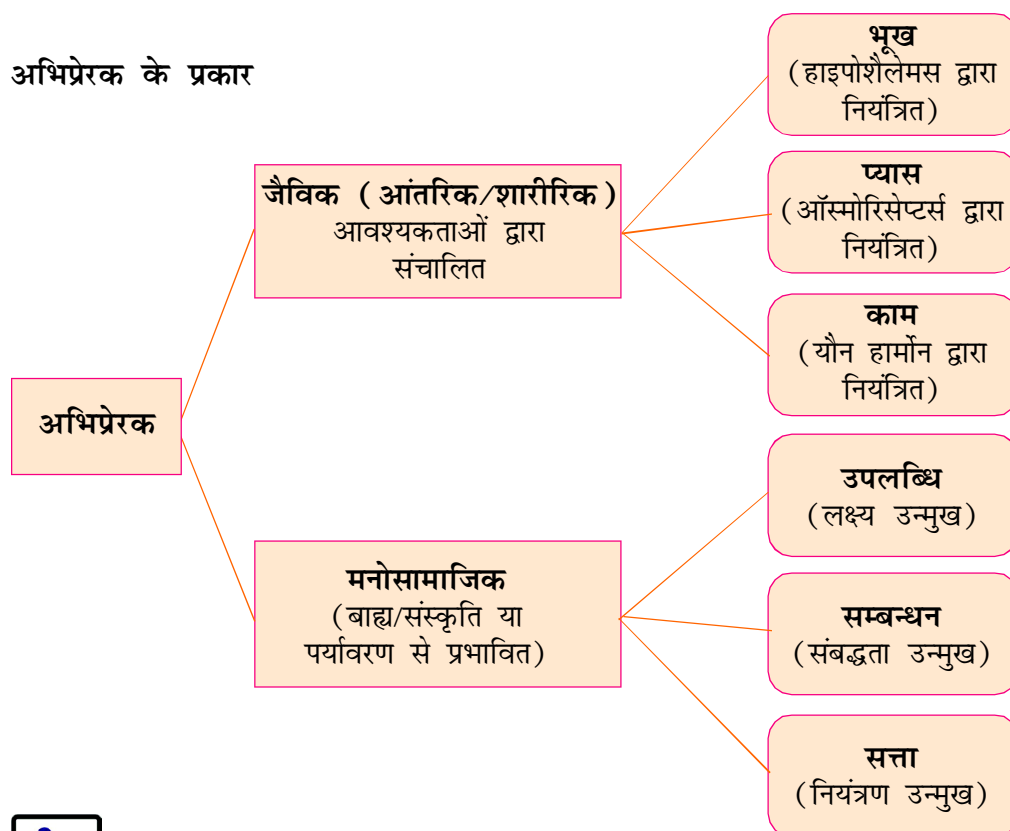


आपने क्या सीखा

अभिप्रेरणा के प्रकार



अभिप्रेरक के प्रकार



पाठांत प्रश्न

1. अभिप्रेरणा की अवधारणा का वर्णन कीजिए।
2. अभिप्रेरणा चक्र की व्याख्या कीजिए।
3. मानव व्यवहार की जैविक आवश्यकताओं पर चर्चा करें।



टिप्पणी

बुनियादी मनोवैज्ञानिक
प्रक्रियाएं



टिप्पणी

4. मनोसामाजिक अभिप्रेरक क्या हैं? संक्षेप में चर्चा करें।
5. आंतरिक और बाह्य अभिप्रेरणा के बीच अंतर बताएं।
6. मास्लो की आवश्यकता पदानुक्रम की व्याख्या करें।
7. विषय आत्मबोधन परीक्षण (टीएटी) क्या है? मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन में इसका उपयोग कैसे किया जाता है?
8. आकांक्षा, उपलब्धि और मानवीय प्रयासों के बीच संबंध का वर्णन करें।
9. क्या अनिवार्य रूप से हर कोई मास्लो की आवश्यकताओं के पदानुक्रम में ऊपर की ओर बढ़ता है?
10. यदि हमारी प्राथमिक एवं द्वितीयक आवश्यकताएँ पूरी नहीं होंगी तो क्या होगा?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

9.1

1. (अ)
2. (अ)
3. (ब)
4. (ड)

9.2

1. (ड)
2. (अ) (ii)
(ब) (iv)
(स) (v)
(ड) (i)
(ई) (iii)