

संवेग (Emotion)

यूनिट - I
सामान्य मनोविज्ञान
मनोविज्ञान (प्रश्नानुसंधान)
यूनिट - I
डॉ० रमेश कुमार शर्मा
डी० के० कॉलेज, गुमनाम (बनारस)

प्रश्न - संवेग से आप क्या समझते हैं? 'संवेग की अवस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों के सम्बन्ध में विस्तारपूर्वक लिखें'
मनोवैज्ञानिक दृष्टि से संवेग के अध्ययन को विशिष्ट स्थान प्राप्त है, क्योंकि यह मानव व्यवहार (क्रियाओं) की व्याख्या विश्लेषण और भविष्यवाणी करने में सहायता प्रदान करता है। संवेग एक जटिल आवात्मक अनुभव अथवा अवस्था है, जिसमें व्यापक शक्ति विशेष प्रकार की व्यवहार (क्रियाएँ) प्रदर्शित करता है।

संवेग को मनोवैज्ञानिकों ने अपने-अपने ढंग से परिभाषित किया है। संवेग की स्वभाव को स्पष्ट करने के लिये कुछ प्रमुख परिभाषाओं का उल्लेख करना आवश्यक लगता है। पी०टी० थॉमस के अनुसार संवेग सम्पूर्ण रूप से व्यापक में एक तीव्र उपद्रव की अवस्था है, जिसकी उत्पत्ति मनोवैज्ञानिक कारकों से होती है और जिसमें चेतन-अनुभव, व्यवहार तथा आन्तरिक प्रतिक्रियाएँ सम्मिलित हैं। इसे इंगलिशा शब्द इंगलिशा (1958) ने निम्न प्रकार परिभाषित किया है: - "संवेग एक जटिल आवात्मक अवस्था है, जिसमें कुछ स्वास-स्वास तरह की शारीरिक एवं गंभीर (physiological) क्रियाएँ होती हैं।"

इसी प्रकार लेरोट एवं कैट्रोविज (1980) ने एक वक्र की सुन्दर एवं संतोषजनक परिभाषा दी है: -

"संवेग से तात्पर्य एक ऐसे आत्मनिष्ठ भाव की अवस्था से है जिसमें कुछ शारीरिक चलचल पैदा होता है और उसके चलने के कुछ स्वास-स्वास व्यवहार होते हैं।"

इस प्रकार हम देखते हैं कि उक्त सभी परिभाषाओं में काफी साम्यता है। इस प्रकार अतः सरल शब्दों में परिभाषित करने पर हम यह कह सकते हैं कि "संवेग एक उपद्रव की अवस्था है जिसमें व्यापक (आत्म) के व्यवहारों में थानि शारीरिक एवं मानसिक क्रियाओं में बदलाव आता है तथा वह अपनी सामान्य दिशा (Normal State) को लौट देता है।" इन समस्त परिभाषाओं को यदि हम विश्लेषण करने हैं तो स्वरूप स्पष्ट हो जाता है जिसे हम विद्वानों के विभिन्न प्रकार से व्यक्त कर सकते हैं।

(i) संवेग एक उच्च अणुगत अवस्था है - संवेग की अवस्था में बहुत तरह की शारीरिक परिवर्तन आते पाये जाते हैं।

(ii) यह एक उपद्रव की अवस्था है - संवेग की स्थिति में व्यक्ति में एक तरह की उलझल देहली जमी है। साथ ही शारीरिक प्रतिक्रियाएँ होती हैं।

(iii) अभिव्यंजक व्यक्तित्व - संवेग की स्थिति में व्यक्ति की व्यक्तित्व सामान्य अवस्था की व्यक्तित्व से अलग होती है।

(iv) अंतर्मन विकृत का कारण - संवेग में अंतर्मन विकृत का आवेग देखा जाता है। साथ ही व्यक्ति में अंतर्मन विकृत का आवेग देखा जाता है।

(v) अंतर्जातिका कारण - संवेग अंतर्जातिका कारणों से उत्पन्न होते हैं। आधुनिक संवेग की उत्पत्ति के पीछे तत्कालिक आघात का कारणिक क्रियाओं का अर्थ होगा है।

(vi) संवेग की अवस्था में व्यक्ति अपनी सामान्य दिशानि (Normal States) छोड़ देता है।

उत्पत्तिक विवरणात्मक व्याख्या से संवेग का समग्रप विकृत रूप में हो जाता है।

संवेग में होनेवाले शारीरिक परिवर्तन :-

संवेग एक उपद्रव की अवस्था है जिसमें व्यक्ति के वास्तविक व्यवहार में आन्तरिक अवस्थाओं में बदलाव आ जाता है। संवेग की अवस्था में होनेवाले शारीरिक परिवर्तनों को मोटे मोटे दो भागों में बाँटा जा सकता है -

शारीरिक परिवर्तन

- ↓
- (1) वास्तविक परिवर्तन (2) आन्तरिक परिवर्तन

(1) वास्तविक परिवर्तन :- संवेग के वास्तविक परिवर्तनों से वास्तविक आन्तरिक परिवर्तनों से हैं जिन्हें अक्सर किसी विशेष अवस्था का सूत्र मान लिया ही जाकर ही देखा जा सकता है। जैसे चलाव, रोना, उदासी, ईर्ष्या आदि। इसकी अभिव्यक्ति अथवा शक्ति और अन्य शारीरिक क्रियाओं से होता है। संवेग की अवस्था में मुख्यतः तीन प्रकार की वास्तविक परिवर्तन देखने को मिलते हैं -

(i) मूलतः अभिव्यक्ति में परिवर्तन :- संवेग की स्थिति में व्यक्ति के चोहरा में एक विशेष प्रकार का परिवर्तन देखने को मिलता है। जैसे किसी व्यक्ति का शरीर भाँसा हुआ चोहरा लाल तमतमाया हुआ तथा अँधेरे रंग की हुई होना उस समय आते हैं कि वह आदमी गुस्सा में है। इसका मतलब है कि संवेगात्मक अवस्था में चेहरे में फैली और शिथिल हो जाता प्रभाव चोहरे पर भी पड़ता है। सामान्यतः अवस्था में वह

पुष्टि करते हैं कि अलग-अलग संवेगात्मक स्थिति में व्यक्ति की मूर्ताकृति में अलग-अलग तरह की परिवर्तन देखा जाता है।

(ii) स्तर अभिव्यक्ति में परिवर्तन - संवेगात्मक अवस्था में व्यक्ति की भावना में बदलाव आ जाता है जिससे यह अनुमान लगाया जा सकता है कि आसक्त व्यक्ति भय, पैम, क्रोध आदि किस अवस्था में है। व्यक्ति की भावना में उलार-चढ़ाव आता है। क्रोध में चिल्लाना, क्रूरता में रोना, पीडा में कराहना आदि से व्यक्ति की संवेग का फल लगाया जा सकता है, फिर भी इसमें कभी कभी स्वराभिव्यक्ति उभरती होती है तो व्यक्तित्व संवेग को पहचान पाना कठिन हो जाता है।

(iii) शारीरिक मुद्रा में परिवर्तन - संवेग का फलतः व्यक्ति के सम्पूर्ण अंग पर भी पड़ता है जिससे उसके शारीरिक मुद्रा या भावना में परिवर्तन देखने को मिलता है। प्रायः कारण की अवस्था में व्यक्ति मुद्रा उठाने लगता है और क्रोध की अवस्था में अकड़ा मुद्रा रहने लगता है। सेना सेना है कि शारीरिक अवस्था में आगे बढ़ाने हमेशा एक तरह के तरीके होते हैं जिससे संवेग की आंशिक स्थिति को ही पता चल पाता है। वेरोन, ली तथा कैरोविन (1980) ने अपने प्रयोगों के आधार पर बताया कि मूल्य संवेग की शारीरिक मुद्रा एक दूसरे से पूर्णतः अलग होती होती है। यद्यपि कुछ हद तक शारीरिक मुद्रा कई संवेगों में मिले-जुले दिखते पड़ते हैं। 'गान' केवल शारीरिक मुद्रा को आधार मानकर संवेगात्मक अवस्था की पहचान करना ही हो सकता है। दूसरी बात यह है कि संवेगात्मक अभिव्यक्ति प्रत्येक संस्कृति में विद्यमान पाई जाती है।

इस तरह हम देखते हैं कि संवेगात्मक अवस्था की वैज्ञानिक व्याख्या का एक परिवर्तन के आधार पर करना एक ही तरह की संभव है। जब तक संवेग उत्पन्न करनेवाली परिस्थितियों की जानकारी नहीं होती है तब तक संवेग को पहचानने में कठिनाई उत्पन्न होती है। मार्गन, किंग (1971) के शब्दों में - 'जब परिस्थिति और अभिव्यक्ति ज्ञान होती है तब संवेग को पहचानना सरल और सफल होता है।'

(2) आंतरिक परिवर्तन -

संवेग के शक्ति में कुछ ऐसे ही शारीरिक परिवर्तन होते हैं जिन्हें बाहर से देखना संभव नहीं है। ऐसे परिवर्तनों को हमें के माध्यम से माप कर देखा जा सकता है। उन्हें आंतरिक परिवर्तन कहते हैं। जैसे स्वतंत्रता की गति में परिवर्तन, हृदय रक्त नाड़ी की गति में आधे परिवर्तन आदि। कुछ प्रमुख आंतरिक परिवर्तन निम्नवत हैं:-

(1) सांसों की गति में परिवर्तन - संवेगात्मक अवस्था

में हमारी सांसों की गति बढ़ या घट जाती है। श्वासन आश्चर्य की अवस्था में सांस धीमी हो जाती है जबकि क्रोध की

(vi) शुभोद्योग स्थाव में परिवर्तन :- संवेग की अवस्था में मानव शरीर में मौजूद ग्रंथियों से होने वाले स्थावों में भी परिवर्तन आ जाता है। विशेषकर लारग्रंथी और यकृत ग्रंथी से होने वाले स्थाव में परिवर्तन दिखाई पड़ता है। तीव्र संवेग की स्थिति में व्यक्तियों की लारग्रंथी से कम स्थाव निकलता है। फलतः मुँह सूखने लगता है, जीभ पकी से आती है। इसके विपरीत तीव्र संवेग की अवस्था में यकृत लार के स्थाव में वृद्धि हो जाती है, जिससे रेडिकल मॉड्युलेशनों में प्रथमपद बढ़ जाता है। तथा अंतर्द्विक मॉड्युलेशनों आराम की अवस्था में आ जाती है। फलतः रक्तसंचरण एवं रक्तचाप आदि बढ़ जाता है।

(vii) अँखों की पुतली की गति में परिवर्तन :- संवेग की अवस्था में व्यक्तियों की अँखों की गति विशेषकर पुतली और परिमार्शिका की गति में परिवर्तन देखा जाता है। उनमें फैलाव भी आ जाता है।

(viii) त्वचा की अनुक्रिया में परिवर्तन :- संवेग की अवस्था में गैल्वेनिक त्वचा अनुक्रिया (GSR) में परिवर्तन आ जाता है। त्वचा की वैद्युत संचारण की क्षमता में वृद्धि अथवा गिरावट देखने को मिलती है। इसे गैल्वानोमीटर (Galvanometer) से मापा जाता है। मनोवैज्ञानिकों का मत है कि अधिक सुखद अथवा दुःखद अवस्था में व्यक्तियों की त्वचा की वैद्युत संचारण तीव्र हो जाता है।

(ix) मस्तिष्क तरंगों में परिवर्तन :- लिंडने, आदि मनोवैज्ञानिकों ने अपने प्रयोगात्मक अवधानों से साबित कर दिया है कि संवेग की अवस्था में लीटा तरंग (Beta waves) कम होते हैं जिसकी तरंग आवृत्ति (गति) प्रतिसेकेंड 18 से 30 तक होती है। इसका मतलब यह है कि संवेगावस्था में व्यक्तियों की मस्तिष्क में बननेवाली तरंगों का कम वृंदाई वाली होती है। यदि Beta waves तरंगों की वृंदाई कम होती है। लिंडने के अनुसार आराम की अवस्था में कम वृंदाई वाली तरंगें बनती हैं जिसकी गति प्रतिसेकेंड 8-12 के बीच होती है। इनके अल्फा तरंगों (Alpha waves) कहते हैं। अतः स्पष्ट हो जाता है कि लीटा तरंग (Beta waves) से ज गति की होती है जो संवेग की स्थिति में बनती है।

उपर्युक्त विवरण से यह स्पष्ट हो जाता है कि संवेग एक जटिल अवस्था है जिसमें व्यक्तियों की सम्पूर्ण शरीर में उपद्रव अथवा हलचल होती है तथा

की अवस्था में बढ़ जाती है। सामान्य अवस्था में ऑक्सीजन और हीमोग्लोबिन सामान्य रक्त में 1:4 के अनुपात में रहती है। लेकिन संवेग के क्षण में अलाव बढ़ जाती है। जैसे जल्दी-जल्दी चलने लगते हैं। इन क्षणों में ऑक्सीजन और हीमोग्लोबिन का अनुपात 1:2 या 1:1 हो जाता है। इसे थ्रम्बोसाइटोसिस के पदों के अलावा में मापा जा सकता है। द्वारा की अवस्था में रक्त की गति धीमी पड़ जाती है। संवेग की अवस्था में रक्त की गति में परिवर्तन के साथ-साथ श्वसन-परिचय (Breathing pattern) में भी बदलाव देखने को मिलता है। यानि लंबी गहरी श्वास लेना है तो लंबी-इतनी। मुठ बोलने की गैज (bed detection) इसी आधार पर होता है।

(iii) पाचन क्रिया में परिवर्तन - संवेग की अवस्था में पाचन क्रिया में भी परिवर्तन आ जाता है। मनोवैज्ञानिकों ने अपने प्रयोगों द्वारा साबित किया है कि संवेग में जैसे भय, क्रोध, चिन्ता में पाचन क्रिया मंद हो जाती है। केवल ने अपना प्रयोग में देखा कि कुत्ता को जब शकविल्ली के समक्ष लाया गया तो उसकी पाचन क्रिया धीमी हो गई।

(iv) रक्तचाप में परिवर्तन (Changes in blood pressure) संवेगावस्था में व्यक्ति के रक्तचाप में उच्च-चढ़ाव देखने को मिलता है। सामान्यतः क्रोध, भय, उर्ष की अवस्था में रक्तचाप बढ़ जाता है तथा शोक और दुःख में रक्तचाप घट जाता है। सिस्मोमैट्रोमीटर (Sphygmomanometer) द्वारा इसे मापा जा सकता है।

(v) रक्त रसायन में परिवर्तन - संवेगावस्था में रक्त में पाई जाने वाली रसायनों (Chemical) में परिवर्तन पाया जाता है। रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ जाती है। इसी तरह रक्त में चीनी की मात्रा भी बढ़ जाती है जिससे व्यक्ति अधिक शक्ति और लेनैत हो जाता है। जल-रक्त-का की मात्रा भी बढ़ जाती है। इसी तरह संवेग में चौर लगने पर रक्त रसायन अधिक हो जाते हैं।

(vi) नाड़ीगति एवं रुद्धगति में परिवर्तन - संवेग की अवस्था में रुद्ध की चाइफन पर बढ़ जाती है। अनियमित हो जाती है। नाड़ी की गति में भी उच्च-चढ़ाव बढ़ जाता है। रुद्ध की गति बढ़ने पर नाड़ी की गति भी बढ़ जाती है क्योंकि रक्त रुद्ध का दौरा बढ़ जाता है। रुद्ध ^{सिक्कड़ में} रक्त का ^{रक्त} चालनी के माध्यम से शुद्ध रक्त को शरीर में भेजता है। इस समय रुद्ध सिक्कड़ जाता है। और जब रुद्ध फैलता है तो अशुद्ध रक्त नहरों द्वारा रुद्ध में आ जाता है। यानि रुद्ध श्वेत तपु गति ^{में सरासरी} में सरासरी है।

व्यक्ति कुछ विशेष तरह की आंगिक प्रतिक्रिया तथा अभिव्यंजक व्यवहार प्रदर्शित करता है। संवेग की अवस्था की जातकारी कुछ सीमाओं के बावजूद व्यक्ति की आंतरिक और बाह्य शारीरिक परिवर्तनों के आधार पर हो जाया है। अतः हम व्यक्ति में की शारीरिक अवस्था में होनेवाले दोनों तरह की (आंतरिक तथा बाह्य) परिवर्तनों के आधार पर ही संवेग की सही-सही जातकारी प्राप्त कर सकते हैं।

E-Content for B.A. Part-I
Subject- Psychology, Paper-I.

Ramendra Kumar Singh
10.04.2020
HOD, Psychology
D.K. College,
Dumraon

Topic- Emotion
प्रश्न- संवेग से आप क्या समझते हैं।
संवेग में होनेवाले शारीरिक परिवर्तनों के समन्वय में विस्तार से लिखें।
(What do you mean by Emotion?
Write in detail about Physical changes during Emotion)

Email- Ramendra Singhdkc@gmail.com
Mob - 9398677240

Paper name - General Psychology
Faculty name - Dr. Ramendra Kumar Singh
HOD, Psychology,
D.K. College, Dumraon

Email - Ramendra Singhdkc@gmail.com
Mob - 9398677240