ਡਿਸਟੈਂਸ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ
ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ

ਕਲਾਸ : ਬੀ. ਏ. 1 (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ) ਸਮੈਸਟਰ ਦੂਜਾ

ਪਰਚਾ : ਸਾਧਾਰਣ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ

ਮੀਡੀਅਮ : ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨਿਟ : 2

ਪਾਠ ਨੰ.

2.1 : ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ- ਧਾਰਣਾ, ਸਰੂਪ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ

(Motivation : Concept, Nature & Types)

2.2 : ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

(Theories of Motivation)

2.3 : ਸੰਵੇਗ : ਧਾਰਣਾ ਅਤੇ ਮੁਲਅੰਕਣ

(Emotions : Concept and Measurement)

2.4 : ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

(Theories of Emotions)

Department website : www.pbidde.org

ਪਾਠ ਨੰ. 2.1 ਲੇਖਕ ਡਾ. ਸੁਖਮਿੰਦਰ ਕੌਰ

ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ – ਧਾਰਣਾ, ਸਰੂਪ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ

ਪਾਠ ਬਣਤਰ

5.0 ਉਦੇਸ਼
5.1 ਭੂਮਿਕਾ
5.2 ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕੀ ਹੈ
5.3 ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਸਰੂਪ
5.4 ਹੋਮਿਓਸਟੈਸਿਸ
5.5 ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ
5.6 ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ
 5.6.1 ਸਰੀਰਕ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ
 5.6.2 ਸਮਾਜਿਕ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ
5.7 ਸਾਰ
 ਹਵਾਲਾ ਪੁਸਤਕਾਂ

ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ – ਧਾਰਣਾ, ਸਰੂਪ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ
(Motivation, Concept, Nature and Types)

5.0 ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ : (Objectives) :

ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਥਾਂ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣਾ ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ:-

1. ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕੀ ਹੈ?
2. ਅੰਤਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀ ਹਨ?
3. ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ?

5.1 ਭੂਮਿਕਾ (Introduction) :

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਜਾਂ ਅਸਫਲਤਾ ਵਿਚ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਕਾ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਭੁੱਖ-ਪਿਆਸ, ਭੈਅ-ਕ੍ਰੋਧ, ਪਿਆਰ, ਨਫਰਤ ਆਦਿ। ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਉਦੇਸ਼ਮਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਜਿੰਨਾ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਉਨੀ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਪਰਪੱਕਤਾ, ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਅਣਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਪਾਠ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੇਰਕ, ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਸਰੂਪ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ।

5.2. ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕੀ ਹੈ:

ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਇਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਉਹ ਸਭ ਹਾਲਾਤ ਜਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲਕਸ਼-ਕੇਂਦਰਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਵਾਸਤੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਉਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। Motivation ਸ਼ਬਦ ਲਾਤੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ movere ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ to move ਜਾਂ ਹਰਕਤ ਕਰਨਾ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਨਾਲ ਲੋੜ, ਉਦਮ ਅਤੇ ਮੰਤਵ ਆਦਿ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਇਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤਿੰਨ ਪਹਿਲੂ ਹਨ will to learn, will to strive ਅਤੇ will to fight ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਉਦੇਸ਼ ਪੂਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਕਿਸਮ ਸ਼ਰੀਰਕ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਜਬੂਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਸਫਲਤਾ ਜਲਦੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਸਲੋ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 'ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਉਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਉਦਮ ਹੈ ਜੋ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣਾ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੋੜ ਜਾਂ ਉਹੀ ਲੋੜ ਮੁੜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।'

ਗਿਲਫਰਡ ਅਨੁਸਾਰ, 'ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਾਰਕ ਹੈ।'

ਵੁਡਵਰਥ ਅਨੁਸਾਰ, 'ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਕ (motive) ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਕ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।'

ਐਟਕਿਨਸਨ ਅਨੁਸਾਰ, 'ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਇਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਤੀ ਨੂੰ ਜਗਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬੋਰਿਗ ਅਤੇ ਫੀਲਡ ਅਨੁਸਾਰ, 'ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਾਰੇ ਜੀਵਿਤ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਂਦੀ ਹੈ।'

5.3 **Nature of Motivation :**

ਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਚੰਗਾ ਸਕੋਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਪ੍ਰੇਰਕ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦੀ ਜਾਂ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰੇਰਕ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਕ ਉਹ ਤਤਪਰਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅੰਤਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਠਪੁਤਲੀ ਇਕ ਗਤੀਹੀਣ ਵਸਤੂ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਡੋਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਤੇ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਵਿੱਚ ਜੀਵ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਠਪੁਤਲੀ ਬਿਨਾਂ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੋਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਦੇ ਜੀਵ ਕਠਪੁਤਲੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕੁਝ ਉਤੇਜਿਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਂ ਉਸ ਵੱਲ ਭੱਜਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਕਰੋਚ ਚਾਨਣ ਤੋਂ ਭੱਜਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਸਵੈ-ਚਾਲਿਤ (automatic) ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਹੀ ਖਾਸ ਉਤੇਜਕ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਹੈ।

ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਜੀਵ ਸ੍ਵੈ-ਚਾਲਿਤ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਫਲੈਕਸਸ (reflexes) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪੈਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਚਾਨਕ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਪਿੰਨ ਖੁਭਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਬਾਂਹ ਚੁੱਕ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਰਿਫਲੈਕਸਸ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਜੀਵ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਪ੍ਰੇਰਕ ਨੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।

ਜਿਆਦਾਤਰ ਅੰਤਰ–ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਾਡੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਰਗੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅੰਤਰ–ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜੀਵ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵ ਦੇ ਇਕ ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵੱਲ ਸੇਧ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਕ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਕੰਮ ਅੰਤਰ–ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜੀਵ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੇਰਕ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਜਰੂਰਤ, ਮੂਲ–ਪ੍ਰਵ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਸੰਚਾਲਣ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਪਰਪੱਕਤਾ, ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਭਾਲ ਪ੍ਰੇਰਕ ਹੈ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਉਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਉਤੇਜਨਾ ਹੈ। ਉਤੇਜਕ (incentive) ਉਹ ਟੀਚਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕ੍ਰਿਆ ਸੰਚਾਲਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਕ ਜੀਵ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ, ਅਭਿਲਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਜੀਵ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਜੀਵ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਰੂਰਤ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਜਰੂਰਤਾਂ ਸੰਚਾਲਿਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਰੂਰਤ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਕੜੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਭੁੱਖੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਇਕ ਜਰੂਰਤ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਿੰਦਗੀ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਜਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲੜੀ ਹੈ। ਜਰੂਰਤਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਨੁਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਵੁਡਵਰਥ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁੱਢਲੇ ਉਦੇਸ਼ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਇਕ ਦਿਸ਼ਾ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਚਾਲਣ (drives) ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਮੂਲ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰਧਾਨ। ਮੂਲ ਪ੍ਰੇਰਕ (primary drives) ਸਰੀਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਭੁੱਖ, ਪਿਆਸ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਕਾਮ ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਮਾਂਦਰੂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਤੁਰੰਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਜੀਵ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗਾੜਦੇ ਹਨ। ਅਪ੍ਰਧਾਨ ਪ੍ਰੇਰਕ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਗੈਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਵਲਵ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲਣ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ। ਪ੍ਰੇਰਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

1. ਉਹ ਪ੍ਰੇਰਕ ਜੋ ਆਂਤਿਕ ਸਰੀਰਕ ਦਸ਼ਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ (organic needs) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਪ੍ਰੇਰਕ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਪਰਸਥਿਤੀ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ (vigorous) ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ।
3. ਵਸਤੂਗਤ ਪ੍ਰੇਰਕ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੂਰਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਤਰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਜਰੂਰਤ, ਸੰਚਾਲਨ (drives), ਉਤੇਜਕ (incentive) ਅਤੇ ਇਨਾਮ (reward) ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰੇਰਕ ਮਨ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਦੂਜਾ ਇਹ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੀਜਾ ਇਹ ਇਕ ਉਦੇਸ਼–ਪੂਰਣ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ, ਚੌਥਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰਕ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪੰਜਵਾਂ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤਣਾਉ ਘਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਅਨੁਕ੍ਰਿਆ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

5.4 Homeostasis:

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਭੋਜਨ ਤੋਂ

ਬਿਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਕਰ ਲੈਣ ਤੱਕ ਇਸ ਦੀ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਸ਼ਰੀਰਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੀ homeostasis ਹੈ। Homeostatic ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਸਵੈ-ਚਾਲਕ (automatic) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਊਰਲ ਮੈਕੇਨਿਜ਼ਮ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪਸੀਨੇ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਚਿਤ ਆਕਸੀਜਨ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਰਿਫਲੈਕਸਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਥਿਰਤਾ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਸ੍ਵੈ-ਚਲਿਤ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਆਕਸੀਜਨ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਕ੍ਰਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕੰਮ ਜੀਵ ਨੂੰ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਰਨਰਡ (1813-1878) ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਹੋਂਦ ਲਈ ਜਾਂ ਅਜਾਦੀ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸ਼ਰਤਾਂ ਹਨ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖਦੇ ਹਨ, ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਕ ਸਥਿਰ ਵਾਤਾਵਰਣ (constant environment) ਵਿੱਚ ਰਹੇ। ਹੋਮੀਓਸਟੈਸਿਸ (homeostasis) ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵ ਵਲੋਂ ਅੰਤਰਪ੍ਰੇਰਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮਨੁੱਖ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੁੜ ਸੰਤੁਲਿਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ, ਲੂਣ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਅਨੁਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਜੋਰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਇਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪੁਨਰ-ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਧਾਰਣਾ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕੁਝ ਕੁ ਹੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਦੂਜੀਆਂ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਮੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਇਕ ਥੱਕਿਆ ਜੀਵ ਮੁੜ ਪੂਰਵ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਵਿੱਚ ਕਾਮੁਕ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹੋਮਿਓਸਟੈਟਿਕ ਅਨੁਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

5.5 ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ (Characteristics of motivated behaviour):

1. ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਦੇਸ਼ ਭਾਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ।
2. ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸ਼ਰਤ ਹੈ।
3. ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਮੁਕਾਬਲਾ ਜਾਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
4. ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰਫਾਰਮੈਂਸ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਅਧਿਆਪਕ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਿੱਖਿਅਕ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਨਾ-ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਇਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਅੰਤਰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
5. ਉੱਚੇ-ਪੱਧਰ ਦੀ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿਚ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ।

6. ਸ਼ਕਤੀ (energy) ਸਾਡੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਹੋਵੇਗੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
7. ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਨੰਬਰ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਕਾਰਨ ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ, ਸੌਣ ਆਦਿ ਵੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
8. ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ।
9. ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਇਕ ਪ੍ਰੇਰਕ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸਗੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਹੈ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਿਆਰ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਬਹੁਪੱਖੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਝਲਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ।
10. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

5.6 ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :

ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅੱਗੇ ਹਨ:-

5.6.1 **ਸਰੀਰਕ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ** : ਸਰੀਰਕ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁੱਖ, ਪਿਆਸ, ਕਾਮ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਸੋਣਾ, ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਆਦਿ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਸ੍ਵੈ-ਚਲਿਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਸੰਤੁਲਿਤ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਘਟਣ ਵੇਲੇ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਵੈਟਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਥਰਮੋਸਟੈਟ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਸਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵਾਪਿਸ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੱਤ, ਸੰਵੇਦਕ ਉਤੇਜਕ ਆਦਿ ਦਾ ਵੀ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ।

i) **ਭੁੱਖ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ** : ਅਸੀਂ ਜੀਉਣ ਲਈ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਕੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੀ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੁੱਖ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸੋਮਾ ਪੇਟ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੇਟ ਖਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸੁੰਗੜਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋੜ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਇਸ ਲੋੜ ਨੂੰ ਰੋ ਕੇ, ਹੱਥ ਪੈਰ ਮਾਰ ਕੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿੰਬਿਕ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਟੈਂਪੋਰਲ ਲੋਬ ਮਨੁੱਖੀ ਭੁੱਖ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ii) **ਪਿਆਸ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ** : ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਿਆਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਫਤੇ ਲੰਘਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੰਘਾ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲਾ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ। ਲੂਣ ਦੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਸਾਇਣਿਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਪਿਆਸ ਪ੍ਰੇਰਕ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਪਿਆਸ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਿਆਸ ਇਕ ਅਣਸਿੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰੇਰਕ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੀਵਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਸ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

iii) **ਕਾਮੁਕ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ** : ਕਾਮੁਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਮੁਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਮਾਜਿਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਮ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਾਡੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੇਰਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਉਣ ਲਈ ਲੋੜਾਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰੇਰਕਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਾਮੁਕ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਜੀਵ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਹੈ। ਕਾਮ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਰਾਇਡ, ਐਡਲਰ ਅਤੇ ਯੁੰਗ ਮਨੋਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਵਾਦੀਆਂ ਨੇ ਕਾਮ ਇੱਛਾ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

iv) **ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ** : ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਵਾ ਜਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਆਕਸੀਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਵਿਚ ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੰਮ ਕਰਨ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

5.6.2 **ਸਮਾਜਿਕ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ** :

ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੇਰਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪ੍ਰੇਰਕ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤੀ ਮਨੁੱਖੀ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੇਰਕ ਸਮਾਜਿਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਸਿੱਖੇ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੇਰਕ ਹਨ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਕ ਸਧਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਹਨ।

ਸਾਡੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਕਦੋਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਵੇਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਆਦਿ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ, ਖੇਤਰ (region) ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਜਵਾਰ, ਕ੍ਰਿਤੇ ਬਾਜਰਾ, ਚੌਲ ਅਤੇ ਕਣਕ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਧਰੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਲੋਕ। ਅਸੀਂ ਟੇਬਲ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕਿੱਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

1. **ਪਿਆਰ ਦੀ ਲੋੜ** : ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਸਨੇਹ ਦੀ ਲੋੜ ਸਮਾਜਿਕ ਲੋੜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮੁੱਢਲੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿਆਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਸਾਡੇ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਜੀਵ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਜਦੋਂ ਇਨਸਾਨ ਵਿਚ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਫਿੱਕੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੂਨਿਟ

ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਂ–ਬਾਪ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ, ਪਤੀ–ਪਤਨੀ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਭੈਣ–ਭਰਾਵਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਆਦਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਹੀ ਉਪਜਦੇ ਹਨ।

2. **ਨਿਰਭਰਤਾ** : ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਲਣ–ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਊਲਬੀ (1958) ਨੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਵਹਾਰਕ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਲਗਾਓ ਕਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਦੂਜੇ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਕਟਤਾ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੋਨਜ਼ (1967) ਨੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਿਰਭਰਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ। ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੀਆਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅੰਤਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਿਰਭਰਤਾ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਵਿਚ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਅਸਲੀਅਤ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. **ਕ੍ਰੋਧ (Aggression)** : ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਖੀ ਕਰਨਾ। ਗੁੱਸਾ ਸੰਵੇਗ ਹੈ ਜੋ ਕ੍ਰੋਧਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਮਾਂਦਰੂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਣ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਅਸੁਵਿਧਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. **ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਅੰਤਰ–ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ** : ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਮੰਗ ਵੀ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੇਰਕ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿਚ ਦੇਖ ਕੇ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਦਰਦੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਮਦਰਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਲਸਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਲਜ ਲੈਕਚਰਾਰ ਬਣਕੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਤਰੀਫ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਕਈ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਅਤੇ ਕਸੂਰਵਾਰ ਜਾਂ ਇਨਾਮ ਅਤੇ ਸਜ਼ਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਅੰਤਰ–ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਵੀ ਖਾਸ ਮਹੱਤਵ ਹੈ।

ਲੋੜ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਲੋੜ ਸੰਬੰਧਤਾ ਅਤੇ ਲੋੜ ਬਲ ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੇਰਕ ਹਨ। ਲੋੜ ਪ੍ਰਾਪਤੀ (Need for Achievement Motivation) ਦੂਜੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਫਾਰਮੈਂਸ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸਫਲਤਾ ਜਾਂ ਅਸਫਲਤਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣਗੇ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਲੋੜ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਲੋਕ ਔਸਤ ਦਰਜੇ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਲਾਸ਼ਾ–ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲੋੜ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤੁਹਾਨੂੰ Mc Clelland ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਪੜ੍ਹ ਕਰ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਲੋੜ ਸੰਬੰਧਤਾ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੰਮ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣ–ਦੇਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣੇ, ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋੜ–ਬਲ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਸ਼ਾਮਦੀ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਝਗੜਾਲੂ ਹੰਦਾ ਹੈ।

ਨਿਰਾਸ਼ਾ (Frustration)

ਨਿਰਾਸ਼ਾ (Frustration) ਮਨ ਦੀ ਖੋਖਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਆਈ ਰੁਕਾਵਟ ਕਾਰਨ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਵੇ।

ਨਿਕਾਰਾ ਵਿਵਹਾਰ (maladjustment) ਦਾ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਹੀ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਕਾਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਾਲਾਤ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਨਿੱਜੀ ਅਪੂਰਨਤਾ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੋ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ :

- ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਜੈਵਿਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।
- ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਪਰੀਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਜਾਂ ਨੈਤਿਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੇ ਟਕਰਾਅ ਵਿਚ ਫਰਕ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਟਕਰਾਅ (ਕੰਨਫਲਿਕਟ) ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੋ ਅਨੁਰੂਪ (ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਨਾ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ) ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਦੋ ਅਨੁਰੂਪ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਨੂੰ ਚੁੰਨਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟਕਰਾਅ ਵਿਚ ਡਾਈਵ, ਨੀਡ, ਵੈਲਯੂ ਜਾਂ ਇੰਪਲਸ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟਕਰਾਅ ਜਾਂ ਅਪਵਾਦ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (Type of Coflicts)

ਟਕਰਾਅ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕੁਝ ਆਮ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ :

ੳ) ਅੰਤਰਦਰਸ਼ੀ (ਇੰਟਰਪਰਸਨਲ) ਟਕਰਾਅ–

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਟਕਰਾਅ ਕੋਈ ਦੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ ਕਰਕੇ, ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਠੀਕ ਤੇ ਉਹ ਵੀ ਠੀਕ ਝਗੜੇ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

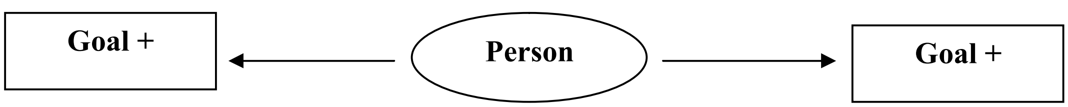
ਅ) ਅੰਦਰੂਨੀਕਰਨ (ਇੰਟਰਾਪਰਸਨਲ) ਟਕਰਾਅ :

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਟਕਰਾਅ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੋ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟੀਚੇ ਜਾਂ ਇਰਾਦੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਯਾਨੀ

(Goal) ਟਕਰਾਅ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। Lewin ਇਸਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਕ ਹੋਰ ਟਕਰਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਤੋਂ ਜਾਅਦਾ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਜਾਂ ਰਿਪੈਲਿੰਗ ਤਾਕਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਤਨਾਅ ਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਲਟੀਪਲ ਅਪਰੋਚ ਅਵਾਇਡੈਂਸ ਟਕਰਾਅ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

1. ਪਹੁੰਚ ਅਪਵਾਦ ਟਕਰਾਅ (Approach -approach conflict) ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਟਕਰਾਅ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਦੋ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀ ਤਾਕਤ ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਦੋ ਆਕਰਸ਼ਕ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਤਨਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਟਕਰਾਅ ਵਧੇਰੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਇਕ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਚੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜੀ ਦਾ ਵਜੂਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:



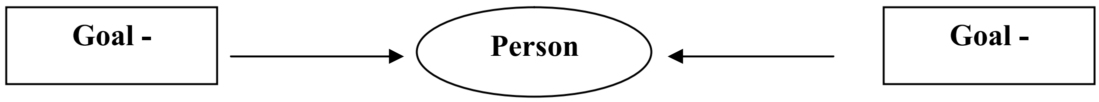
ਅਪਰੋਚ – ਅਪਰੋਚ ਕੰਨਫਲਿਕਟ

2. ਤਿਆਗਣ – ਟਾਲਣ ਦਾ ਟਕਰਾਅ (Avoidance - Avoidance Conflict)

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਟਕਰਾਅ ਵਿੱਚ ਦੋ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਵਾਲੇ ਟੀਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਬੇਲੋੜੀਂਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਟੀਚੇ ਅਣਚਾਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਣਚਾਹੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਕੇ ਘਰ ਬੈਠ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੋ ਪਿਛਾਂਹ ਖਿੱਚੂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੱਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਚਣ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ

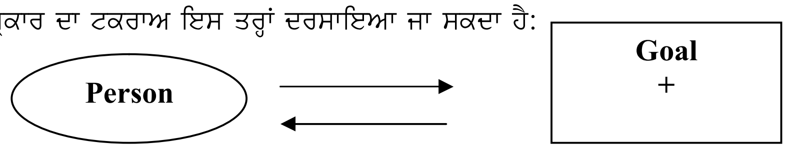
ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਾ ਦਵਾ ਸਕਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੁਝ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਟਕਰਾਅ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।



3. ਪਹੁੰਚ - ਟਾਲਣ ਦਾ ਟਕਰਾਅ (Approach - avoidance conflict)

ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤੋਂ ਸੁਲਝਣ ਵਾਲਾ ਟਕਰਾਅ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਟਕਰਾਅ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕੋ ਹੀ ਟੀਚੇ ਦੁਆਰਾ ਖਿੱਚਿਆ ਤੇ ਵਾਂਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦੋਵੇਂ ਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਹੀ ਉਹ ਇਸ ਵੱਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਉਸਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹ ਵੱਲ ਧੱਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਖਿੱਚ ਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੇ ਤਨਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤਨਖਾਹ ਚੰਗੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ- ਪਰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਪੈਰ ਪਿੱਛੇ ਪੁੱਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨੌਕਰੀ ਬਹੁਤ ਰਿਸਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਡਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਟਕਰਾਅ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

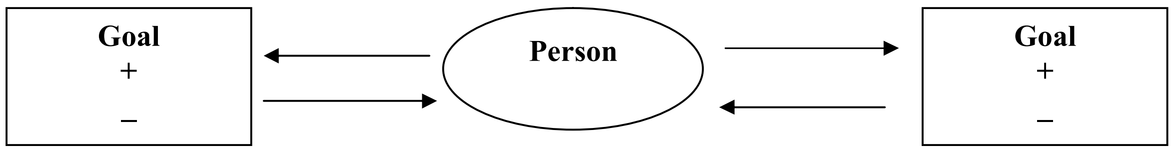


4. ਬਹੁ-ਪਹੁੰਚ-ਟਾਲਣ ਦਾ ਟਕਰਾਅ (Multiple - approach - avoidance conflict)

ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਇੱਕ ਲੜਕੀ ਦੀ ਵਿਆਹ ਲਈ ਸਗਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਉਸ ਕੋਲ ਕਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਣਾ।

ਪਰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਧੀਆ ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਨਖਾਹ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਲਾਤ ਤਨਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਨਾਅ ਦਾ ਹੱਲ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੋਵੇਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ

ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਵਧੇਰੇ ਚਾਹੀਤਾ ਤੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਵਧੇਗਾ ਉਪਰੋਕਤ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣਾ ਜਾਂਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝੇਗੀ। ਦੂਜੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇਕਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਜਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਲੜਕੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝੇਗੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਟਕਰਾਅ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :



ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਹੱਲ (Resolution of Conflict)

ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਟਕਰਾਅ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਕੋਈ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਹੱਲ ਟਕਰਾਅ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਡਬਲ ਅਪਰੋਚ (approach-approach) ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਬਾਕੀ ਟਕਰਾਅ ਨਾਲੋਂ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਹੱਲ ਦੋ ਵਿੱਚੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਟੀਚੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਹਿਲਾਂ ਕਲਾਸ ਲਗਾਕੇ ਫਿਰ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਟਕਰਾਅ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਡਬਲ ਅਵਾਇਡੈਂਸ ਕਨਫਲਿਕਟ ਦਾ ਹੱਲ ਵਧੇਰੇ ਜਟਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੋ ਮੌਜੂਦਾ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਖਿਰ 'ਚ ਇਹ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਘਰ ਤੋਂ ਭੱਜ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੇ ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਦੇਖ ਕੇ ਰੁੱਕ ਜਾਵੇ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਪਾਂਦੇ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ ਆਦਿ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਵੀਕ ਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਅਪਰੋਚ – ਅਵਾਇਡੈਂਸ ਟਕਰਾਅ ਵਿੱਚ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਔਖੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਟੀਚਾ ਇਕੋ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਹੱਲ ਕੇਵਲ ਸਮਝੋਤਾ ਹੈ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮਲਟੀਪਲ ਅਪਰੋਚ ਅਵਾਇਡੈਂਸ ਟਕਰਾਅ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਲ ਮਿਲਾਕੇ ਦੋਵੇਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੱਲ ਹੈ, ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਟਕਰਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ

ਹੱਲ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸੋਚਾਂ, ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਤਰਕਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਸਹੀ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਰਾਦੇ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਬਲਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਬਣਕੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਮਾਂ-ਬਾਪ, ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਾਂਊਸਲਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਟਕਰਾਅ ਦੇ ਹੱਲ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

5.7 ਸਾਰ :

ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਇਕ ਮਨੋ-ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਲੋੜ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੂਰਤੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵੱਲ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਉਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਅਨੁਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਸਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੱਲ ਦਿਸ਼ਾਮਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਉਤੇਜਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਨੁਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਮੁੱਢਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ ਪਰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਪਰਪੱਕਤਾ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਿਆਰੀ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਾਗ ਹਨ। ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਹਵਾਲਾ ਪੁਸਤਕਾਂ

1. ਡਾ. ਅਮਰ ਸਿੰਘ : ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ
2. ਮਾਰਗਨ ਅਤੇ ਕਿੰਗ : ਇੰਟਰੋਡਕਸ਼ਨ ਟੂ ਸਾਇਕੋਲੋਜੀ
3. ਨੌਰਮੈਨ ਅਤੇ ਮਨ : ਇੰਟਰੋਡਕਸ਼ਨ ਟੂ ਸਾਇਕੋਲੋਜੀ

ਅਭਿਆਸ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1:ਸਮਾਜਿਕ ਅੰਤਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿਚ ਲਿਖੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2:ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਸਰੂਪ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

ਪਾਠ ਨੰ. 2.2 ਲੇਖਕ ਡਾ. ਸੁਖਮਿੰਦਰ ਕੌਰ

ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

ਪਾਠ ਬਣਤਰ

6.0 ਉਦੇਸ਼
6.1 ਭੂਮਿਕਾ
6.2 ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ
6.3 ਸੰਚਾਲਿਤ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ
6.4 ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੂਰਣ ਸਿਧਾਂਤ
6.5 ਮੈਕਲੈਂਡ ਦਾ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਿਧਾਂਤ
6.6 ਮਰਰੇ ਦਾ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਿਧਾਂਤ
6.7 ਮਾਸਲੋ ਦਾ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਿਧਾਂਤ
6.8 ਸਾਰ
ਹਵਾਲਾ ਪੁਸਤਕਾਂ

ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ (**Theories of Motivation**)

6.0 ਉਦੇਸ਼: (Objectives) :

ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਇਕ ਮਨੋ-ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਲੋੜ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੂਰਤੀ ਕਿਰਿਆ ਵੱਲ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਕੁਝ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਨ ਉਪਰੰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਗੇ।

1. ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਧਾਂਤ
2. ਮੈਕਲੈਂਡ ਦਾ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਿਧਾਂਤ
3. ਮਰਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਿਧਾਂਤ
4. ਮਾਸਲੋ ਦਾ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਿਧਾਂਤ

6.1 ਭੂਮਿਕਾ : (Introduction) :

ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਰ ਇਕ ਪੱਖ ਅਧੂਰਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਜਾਗਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਪਾਠ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ।

6.2 ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ : (Theories of Motivation) :

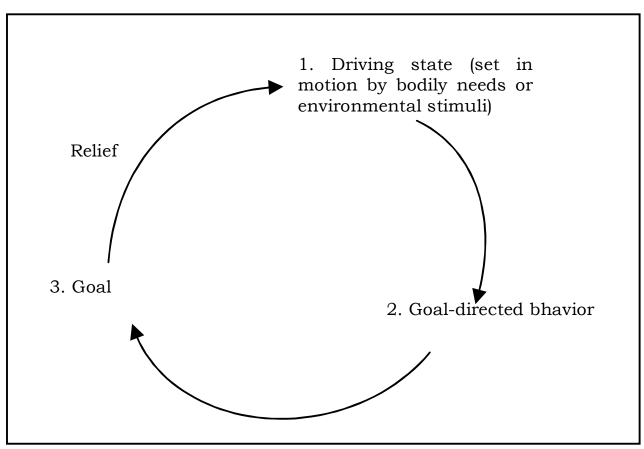
ਇਕ ਲੜਕੀ ਡਾਕਟਰ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੁੱਖਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦਾ। ਇਕ ਔਰਤ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਕੁ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ (motives) ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

Motives ਦੀ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨੋਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਸਾਡੇਮਨੋਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਰ ਨੂੰ ਅਚੇਤਨ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਲਗਾਏ ਗਏ ਅਨੁਮਾਨ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਕ ਹਨ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਦਾਖਲਾ ਲਿਆ। ਇਸਦਾ ਉੱਤਰ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲਜ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰੇਰਕ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਈਏ ਅਤੇ ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਸਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ 'ਵਿਅਕਤੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰੇਗਾ' ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। 'ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ' ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸਿਰਫ ਵਿਅਕਤੀ ਕੀ-ਕੀ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੀ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6.3 Drive Theories :

ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਜਾਂ ਧੱਕਾ ਸਿਧਾਂਤ (Push theories of motivation) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਚਾਲਿਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਉਦੇਸ਼ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਚਾਲਿਤ ਸਥਿਤੀ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵੱਲ ਖਿਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਉਦੇਸ਼ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਚਾਲਿਤ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚੀ ਸਹੀ ਉਦੇਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਨਾਲ ਸੰਚਾਲਿਤ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਘੱਟਣਾ ਬਹੁਤ ਆਨੰਦਮਈ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿਚ ਇਕ ਸੰਚਾਲਿਤ ਸਥਿਤੀ (2) ਦਿਸ਼ਾ-ਪੂਰਣ ਵਿਵਹਾਰ ਜੋ ਕਿ ਸੰਚਾਲਿਤ ਸਥਿਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ (3) ਅਤੇ ਸਹੀ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ (4) ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਚਾਲਿਤ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਅੰਤਰੀਵੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ।

FIGURE



ਫਰਾਇਡ ਨੇ ਸੰਚਾਲਿਤ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਜਮਾਂਦਰੂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਵਿਤੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਸੰਚਾਲਿਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਰੋਲ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

6.4 Incentive Theories :

ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਸੰਚਾਲਿਤ ਸਿਧਾਂਤ ਜੈਵਿਕ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁੱਖ, ਪਿਆਸ, ਕਾਮ ਆਦਿ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੂਰਣ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡਾ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਉਸ ਉਦੇਸ਼ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਾਮੁਕ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕੀਂ ਉਚਿਤ ਕਾਮੁਕ ਮਨੋਰਥਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੱਖੀਕਰਣ ਤੋਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਜਾਂ ਝਟਕਾ (Pull theories of motivation) ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਿਧਾਂਤ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਸਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਖਿਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਉਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜੋ ਕਿ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ incentives ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿਚ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ (Postive incentives) ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਲਈ ਤਨਖਾਹ, ਛੁੱਟੀਆਂ, ਬੋਨਸ ਆਦਿ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਰਕ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਪੂਰਵਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

6.5 ਮੈਕਲੈਂਡ ਦਾ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਿਧਾਂਤ (1917-1998) McClelland's Theory of Motivation :

ਮੈਕਲੇਲੈਂਡ ਅਮਰੀਕਨ ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸੀ। ਹਾਰਵਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਤੀਹ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੋਸਟਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਮੈਕਲੇਲੈਂਡ ਦਾ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈਨਰੀ ਪੇਗੀ (1938) ਦੇ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਇਕ ਵਿਆਪਕ ਮਾਡਲ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੈਵਿਕ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਸਿੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਦੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਵਾਤਾਵਰਨਿਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਉਤੇਜਨਾ ਹਨ। ਮੈਕਲੈਂਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਉਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵ੍ਰਿਤੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਮੈਕਲੇਲੈਂਡ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ 'ਦ ਅਚੀਵਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ' (1961) ਵਿਚ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲੋੜ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਲੋੜ ਸੰਬੰਧਤਾ ਅਤੇ ਬਲ-ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਲੋੜ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤਕ (cultural) ਪਿਛੋਕੜ ਨਾਲ ਵੀ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਤੇ ਹੋਂਦ ਲਈ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਸਫਲਤਾ, ਆਰਥਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਭੂਗੋਲਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਾਂ ਰਾਜਨੀਤਕ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਸਗੋਂ ਇਹ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੌਜੂਦਗੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

6.5.1 ਲੋੜ ਪ੍ਰਾਪਤੀ (Need for Achievement) :

ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਤੱਤ ਹੈ ਜਿਸਤੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਖੋਜ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਲੋੜ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਚੁਣੌਤੀ ਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੋ ਸਕੇ। ਲੋੜ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ, ਨੌਕਰੀ ਵਿਚ, ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਆਮ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਦੋਨੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੋੜ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸੋਮਾ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਦੂਜੇ

ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੇਰਕ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਲ-ਮਾਡਲ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਵੀ ਲੋੜ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਲੋੜ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਲੋਕ ਔਸਤ ਦਰਜੇ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਤੋਂ ਕਿ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਨਾ ਤਾ ਬਹੁਤ ਔਖੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸੌਖੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਵਾਸਤਵਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਤੁਲਤ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਫਾਰਮੈਂਸ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਕੇ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ' (how they are doing) ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਕੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਭਿਲਾਸ਼ਾ ਪੱਧਰ (level of aspiration) ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਔਖੇ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ (out come) ਜਾਂ ਸਿੱਟੇ ਤੇ ਪੂਰਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੋਵੇ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਜਨਸ ਵਿਚ, ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਿਚ ਲੋੜ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੂਚਕ ਹੈ। ਇਹ ਲੋੜ ਸਮਾਜ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲੋੜ ਨੂੰ nAch ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6.5.2 ਲੋੜ ਸੰਬੰਧਤਾ (**Need for Affilitation**) :

ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੁਖਾਵੇਂ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਨਿਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕੀਂ ਕਾਂਊਸਲਿੰਗ ਦੇ ਕਿਤੇ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲੋੜ ਸਬੰਧਤਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਨੇਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਲੋੜ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਲੋੜ ਸਬੰਧਤਾ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਦੋਨੋਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋੜ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਕਰਨ ਤੱਕ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਲੋੜ ਸੰਬੰਧਤਾ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਉਪਲਬਧੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿਚ ਹੀਣਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋੜ ਸੰਬੰਧਤਾ ਅਤੇ ਲੋੜ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੋੜ ਨੂੰ nAffil ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6.5.3 ਲੋੜ-ਬਲ (**Need for Power**) :

ਬਲ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਾ, ਖੁਸ਼ਾਮਦ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਉੱਲੂ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਦੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਬਲ ਲੋੜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਪਿਕਚਰ-ਪ੍ਰੋਜੈਕਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕ ਵਿਚ ਦੱਸੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਤੋਂ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਪਰਪੱਕਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੁਆਰਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਲੋੜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਝਗੜਾਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਕੀ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਟੈਨਿਸ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਕਿੱਤਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਚਿੰਗ, ਡਿਪਲੋਮੇਸੀ ਅਤੇ ਬਿਜ਼ਨਸ ਆਦਿ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਦਫਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੇ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ

ਲਈ ਉੱਚੀ ਬਲ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲਈ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲੋੜ ਨੂੰ nPow ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਂਭਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਮੈਕਲੇਲੈਂਡ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਚ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਲਈ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸਗੋਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6.6 ਮਰਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਿਧਾਂਤ (Murray's Theory of Motivation) :

ਹੈਨਰੀ ਮਰਰੇ (Henry A. Murray 1893-1988) ਇਕ ਅਮਰੀਕਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਹਾਰਵਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ 30 ਸਾਲ ਪੜਾਇਆ ਮਰਰੇ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਥੀਮੈਟਿਕ ਅਪਰਸੈਪਸ਼ਨ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਵੀ ਮਰਰੇ ਨੇ ਹੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ। ਮਰਰੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਲੋੜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਰਰੇ ਨੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ-ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ। ਉਸਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਦਿੱਤਾ।

6.6.1 ਮਰਰੇ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ :-

1. **ਲੋੜਾਂ (Need) :** ਮਰਰੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਰੂਰਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਨਾਲ ਅਨੁਭੂਤੀ ਤੇ ਸੰਵੇਗ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਲੋੜ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬਾਹਰੀ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ।

   ਅੰਤਰ-ਜਨਿਤ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਜਨਿਤ ਲੋੜਾਂ (Vicerogenic & Psychogenic Needs) : ਅੰਤਰ-ਜਨਿਤ ਲੋੜਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਭੋਜਨ ਕਾਮ ਆਦਿ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਲੋੜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸੁਹਣਾ ਤੇ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਨੋਜਨਿਤ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖਦਾਇਕ ਅਤੇ ਅਰਥ-ਪੂਰਣ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਆਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਅਧੀਨਤਾ, ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ, ਕ੍ਰੋਧ ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ :-

S. No.	Need	Description
1.	ਨਿਰਾਦਰ (Abasement)	ਆਪਣੀ ਆਲੋਚਨਾ, ਸਜ਼ਾ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ।
2.	ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲੋੜ (Achievement)	ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ।
3.	ਉਪਲਬਧੀ ਲੋੜ (Acquistion)	ਕੋਈ ਜਾਇਦਾਦ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਲੈਣਾ।
4.	ਸ੍ਵੈ-ਸ਼ਾਸਣ (Autonomy)	ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਅਜ਼ਾਦ ਹੋ ਜਾਣਾ।
5.	ਸੰਬੰਧਤਾ (Afiliation)	ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ।
6.	ਆਕਰਮਣ (Aggression)	ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਰਹਿਣਾ।
7.	ਦੋਸ਼ ਤੋਂ ਬਚਣਾ (Blame - avoidance)	ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿ ਕੇ, ਚੰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ।

8.	ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ (Construction)	ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨਾ।
9.	ਕਿਸੇ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰ (Cognizance)	ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ, ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨਾ।
10.	ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ (Dominance)	ਕਿਸੇ ਦੋਸ਼ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ।
11.	ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ (Exposition)	ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ।
12.	ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ (Nurturance)	ਕਿਸੇ ਬੇਵੱਸ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ।
13.	ਵਿਵਸਥਾ (Order)	ਹਰ ਇਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਅਤੇ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਕਰਨਾ।
14.	ਖੇਡਣਾ (Play)	ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ।
15.	ਧਾਰਣ ਸ਼ਕਤੀ (Retention)	ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ।
16.	ਅਸਵੀਕਰਣ (Rejection)	ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹਿਣਾ।
17.	ਔਖੇ ਵੇਲੇ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ (Succorance)	ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਮੱਦਦਗਾਰ ਬਣਨਾ।
18.	ਮਿਸਾਲ ਬਣਨਾ (Similance)	ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮੋਹਰੀ ਹੋਣਾ।
19.	ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਠਤਾ (Superiority)	ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉੱਚੇ ਬਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ
20.	Understanding	ਆਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਮਝ ਹੋਣੀ।

ਨੋਟ : (Suri et al (2004) ਕਿਤਾਬ Psychological Foundations of Education 'ਚੋਂ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ।)

ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਲੋੜਾਂ (Overt & Covert Needs) :

ਮਰਰੇ ਨੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਪ੍ਰਗਟੀਆਂ ਅਤੇ ਛੁਪੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੱਖ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਉਹ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਿੱਧੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਸਾਹਮਣੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦਕਿ ਛੁਪੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਲੋੜਾਂ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਸਗੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸੂਖਮ-ਕਲਪਨਾ ਵਿਚ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕ੍ਰਿਆਤਮਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਤਮਕ ਲੋੜਾਂ (Proactive & Reactive Needs):

ਕ੍ਰਿਆਤਮਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ Proactive needs ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ Reactive needs ਉਹ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਤਾਵਰਵਿਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਨੁਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ Proactor ਜੋ ਕਿ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਢ ਬੱਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਅਤੇ reactor ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਭਾਗੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਦੋ ਲੋੜਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਰੋਧੀ ਅਨੁਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਦੂਜੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

6.6.2 ਥੀਮਾ (Thema) :

ਮਰਰੇ ਅਨੁਸਾਰ ਥੀਮਾ ਸਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਮਜਬੂਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਇਕ ਭਾਗ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਡਰ ਅਤੇ ਦਵੰਦ ਨੂੰ

ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਉਕਸਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਜਰੂਰਤ ਦੋਨੋਂ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

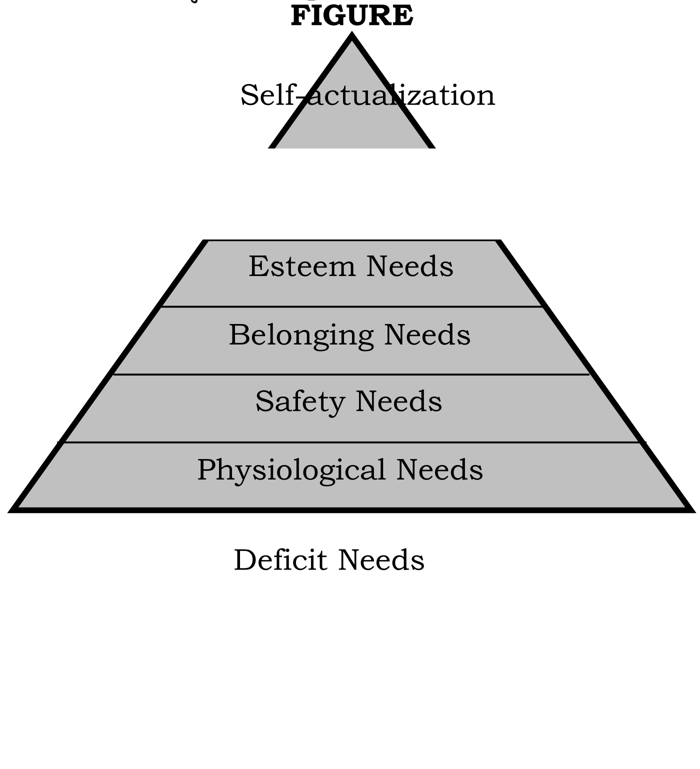
6.6.3 ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ (**Tension Reduction**) :

ਮਰਰੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਚ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾਲ ਸੰਵੇਗ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਉਹ ਬਾਹਰੀ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਧਾਉਂਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਲੋੜ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਤਣਾਓ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤਣਾਓ-ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਲੋੜ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਸਮੇਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਤਣਾਓ ਘੱਟਦਾ ਹੈ।

6.7 ਮਾਸਲੋ ਦਾ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਿਧਾਂਤ : (**Maslow's Theory of Motivation 1908-1970**) :

ਮਾਸਲੋ ਅਮਰੀਕਰਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸੀ। ਮਾਸਲੋ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਾਰਨ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਹਿਊਮਨਿਸਟਿਕ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ' ਦਾ ਮੋਢੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਮਾਸਲੋ ਨੇ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਦਿੱਤਾ। ਮਾਸਲੋ ਨੇ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਲੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕ੍ਰਮ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਸਿੱਧੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਲੋ ਨੇ ਇਹ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਮਾਂਦਰੂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਕੋਨੇਟਿਵ ਲੋੜਾਂ, ਕੋਗਨੇਟਿਵ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਸਥੈਟਿਕ ਲੋੜਾਂ ਵਿਚ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਨਿਊਰੋਟਿਕ ਲੋੜਾਂ ਵੀ ਮਾਸਲੋ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਮਾਸਲੋ ਨੇ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਸਿੱਖਿਆਤਮਕ ਹਨ ਪਰ ਕੁਝ ਦੂਜੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਸਲੋ ਦੇ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਪਿਰਾਮਿਡ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰ ਜਾਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦੋਵਾਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਵੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਿਆਸੇ ਵੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਆਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਆਸ ਨਾਲ ਗਲਾ ਸੁੱਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਕਈ ਹਫਤੇ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਦਕਿ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਆਸ ਭੁੱਖ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ।

FIGURE



ਪਿਰਾਮਿਡ ਵਿਚ ਥੱਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਰ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ 'deficiency needs' ਕਿਹਾ ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਵੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੰਜਵੀਂ ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ 'growth needs ਜਾਂ being needs' ਕਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਦੇ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸਗੋਂ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

1. **ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ (Physiological needs)** : ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿਚ ਭੋਜਨ, ਹਵਾ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. **ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੋੜਾਂ (Safety needs)** : ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚਾਓ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।
3. **ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਨਿੱਘ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ (Love & Belonging needs)** : ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. **ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਲੋੜਾਂ 'Self-esteem needs)** : ਪਿਆਰ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ੋਹਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਵੀਕਾਰੇ ਜਾਣਾ, ਯੋਗ ਅਤੇ ਉਚਿੱਤਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਆਦਿ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
5. **ਆਤਮ-ਸਿੱਧੀ ਲੋੜ (Self-actualization)** : ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਆਤਮ-ਸਿੱਧੀ ਵਾਲੀ ਲੋੜ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿਚ ਇਹ ਲੋੜ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਚੰਗਾ ਪੁਰਸ਼, ਚੰਗਾ ਬਾਲਗ, ਚੰਗਾ ਪੁੱਤਰ, ਚੰਗਾ ਪਿਤਾ, ਚੰਗਾ ਟੀਚਰ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਸ਼ਹਿਰੀ ਬਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਆਤਮ-ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਾਸਲੋ ਨੇ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਜੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੋੜਾਂ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਲੋੜ ਦੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਇਕ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਥਾਂ ਹੈ।

6.8 ਸਾਰ

ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਮਰਰੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਭੂਤਕਾਲ ਅਤੇ ਪੂਰਵ ਅਨੁਭਵ ਵਰਤਮਾਨ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਲਿਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਮੁੱਖ ਨਿਰਧਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਵਰਤਮਾਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਉਦੇਸ਼ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਰਰੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਲੋੜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾਲ ਅਨੁਭੂਤੀ ਤੇ ਸੰਵੇਗ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਲੋੜ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬਾਹਰੀ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਰਰੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾ ਕੇਵਲ ਤਣਾਓ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਵਧਾਉਂਦਾ ਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਬਾਅਦ ਇਹ ਤਣਾਓ ਘੱਟ ਸਕੇ। ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸੰਚਾਲਿਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ

ਉਤਸ਼ਾਹਪੂਰਨ ਪ੍ਰੇਰਕ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਉਸ ਦੇ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾਲਾ ਪੁਸਤਕਾਂ

1. ਡਾ. ਅਮਰ ਸਿੰਘ : ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ
2. ਮਾਰਗਨ ਅਤੇ ਕਿੰਗ : ਇੰਟਰੋਡਕਸ਼ਨ ਟੂ ਸਾਇਕੋਲੋਜੀ
3. ਨੌਰਮੈਨ ਅਤੇ ਮਨ : ਇੰਟਰੋਡਕਸ਼ਨ ਟੂ ਸਾਇਕੋਲੋਜੀ

ਅਭਿਆਸ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 Murray ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 Need for Achievement Motivation ਦੇ Characteristics ਲਿਖੋ।

ਸੰਵੇਗ : ਧਾਰਣਾ ਅਤੇ ਮੁਲਅੰਕਣ
(**Emotions : Concept And Measurement**)

ਪਾਠ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ

7.0 ਉਦੇਸ਼
7.1 ਭੂਮਿਕਾ
7.2 ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ
7.3 ਸੰਵੇਗ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ
7.3.1 ਸੰਵੇਗ ਦੀਆਂ ਵਿਆਪਕਤਾ
7.3.2 ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ
7.3.3 ਵਾਤਾਵਰਣਿਕ ਕਾਰਣ
7.3.4 ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਸਥਾਨੀਕਣ
7.3.5 ਭਾਵਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ
7.3.6 ਸੋਚਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਖਾਤਮਾ
7.3.7 ਸੰਵੇਗ ਵਿਚ ਰਚਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਵ੍ਰਿਤੀ
7.3.8 ਸਥਿਰਤਾ
7.3.9 ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
7.4 ਸੰਵੇਦਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪਰਿਵਰਤਨ (Physiological Changes During Emotions)
7.5 ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਮੁਲਅੰਕਣ (Measurement of Emotions)
 7.5.1 ਗੈਲਵੇਨਿਕ ਸਕਿਨ ਅਨੁਕ੍ਰਿਆ
 7.5.2 ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ
 7.5.3 ਰੇਟਿੰਗ ਸਕੇਲ
 7.5.4 ਪ੍ਰੇਖਣ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਾਤਮਕ ਤਕਨੀਕਾਂ
 7.5.5 ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਵਿਧੀ।
7.6 ਸਾਰ
ਹਵਾਲਾ ਪੁਸਤਕਾਂ

7.0 ਉਦੇਸ਼ :

ਇਸ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਅਰਥ ਸਮਝ ਸਕਣਗੇ।
ਸੰਵੇਗ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਾ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਣਗੇ।
ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੇ ਮੁਲਅੰਕਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

7.1. ਭੂਮਿਕਾ

ਸੰਵੇਗ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ Emotion ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। Emotion ਸ਼ਬਦ ਲਤੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਉੱਤਪਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ "emovere" ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। Emovere ਦਾ ਅਰਥ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਵੇਦਨਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, Posture ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਵੇਗ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ,

Glandular Secretion, Respiration rate ਆਦਿ।

7.2 ਸੰਵੇਗ : ਧਾਰਣਾ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (EMOTIONS : CONCEPT AND DEFINITIONS)

ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਵੇਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਮਰਥ ਹੈ। ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸੰਵੇਗਾਤਮਕ ਅਨੁਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਏ। ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਨੁਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੇਖਣਯੋਗ ਘਟਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਘਟਕ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ।

1. **ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਅੰਗਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ (Internal or Organic Reactions)**;
2. **ਵਿਆਖਿਆਤਮਕ ਗਤੀਆਂ (Expressive Movements)**; **ਅਤੇ**
3. **ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੁਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (Some Variety of Feeling Tone)**

ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਭਾਵ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸੁਰ ਆਦਿ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭਾਵਾਤਮਕ ਹਾਲਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਬੁਲਾਂ ਦਾ ਫੜਕਣਾ ਅਤੇ ਏਦਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਡਰਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੈ ਜਾਂ ਭੈਅਭੀਤ ਹੈ। ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਵੇਗ ਹੀ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਨੁਮਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਰੋਚਕ, ਉਦਾਸੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੰਵੇਗ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਸ਼ਬਦ **'Emotion'** ਵਰਤਿਆ ਹੈ। 'Emotion' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਲਾਤੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ 'Emovere' ਤੋਂ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ 'ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣਾ' ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਵੇਗ ਮਨ ਦੀ 'ਉਤੇ ਜਿਤ ਦਸ਼ਾ' ਹੈ। ਇਹ ਮਨੋਭਾਵ ਦੀ ਹਲਚਲ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਕ੍ਰਿਆ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸ-ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਸਤ-ਵਿਅਸਤ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਸੰਵੇਗ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਕੁਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਚੇਤਨ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਨਸਿਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਕੁਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਚੇਤਨ ਜਾਗਰੂਪਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਵੁੱਡਵਰਥ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਵੇਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਤੇਜਿਤ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੰਵੇਗ ਜਾਂ ਮਨੋਭਾਵ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਸਾਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਵੇਗ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਚੋਰ ਫੜ੍ਹੇ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਦੀਵਾਰ ਤੋਂ ਛਲਾਂਗ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਾਰਣ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਉਹ ਛਲਾਂਗ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਕਰਦਾ। ਵੁੱਡਵਰਥ ਦੀ ਇਸ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਜੋ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਾਹਰਮੁੱਖੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ, ਸਮਾਨ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਮਨੋਭਾਵ ਜਾਂ ਸੰਵੇਗ (Emotion) ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਜੰਗਲ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੇਰ ਉਸ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਭੈ-ਭੀਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਡਰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਰੀਰ ਕੰਬਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਵਾਤਮਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੰਵੇਗ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੱਖੀਕਰਣ ਉਜੋਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਉਤੇਜਿਤ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਭਾਵਾਤਮਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. **ਪੀ.ਟੀ. ਯੰਗ ਅਨੁਸਾਰ (According to P.T. Young)** :

ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੰਵੇਗ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਹਲਚਲ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿਗਿਆਨਕ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ, ਸਚੇਤ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਅੰਗਿਕ ਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। (Emotion is an acute disturbance of the individual as a whole, psychological in origin involving behaviour, conscious experience and visceral functioning.)

2. **ਜੇਮਜ ਡ੍ਰੇਵਰ ਅਨੁਸਾਰ (According to James Drever)** :

ਸੰਵੇਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਨਬਜ਼ ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਇਕ ਆਵੇਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। (Emotion is a complex state of the organism involving bodily changes of a widespread character in breathing, pulse, gland, etc. and on the mental side, a state of excitement marked by strong feeling and usually an impulse towards a definite form of behaviour.)

3. **ਬੋਰਿੰਗ, ਲੈਂਡ, ਫੀਲਡ ਅਤੇ ਵੈਲਡ ਅਨੁਸਾਰ (Boring, Field and Weld)**

ਸੰਵੇਗ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਨੁਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਾਧਾਰਣ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜੈਵਿਕ ਮਹੱਤਤਾ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। (Emotions resemble the effective responses in that both represent general reaction, attitude of the organism and seem to have special biological significance for the organism.)

7.3 ਸੰਵੇਗ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ (Characteristics of Emotions)

7.3.1 ਸੰਵੇਗ ਦੀਆਂ ਵਿਆਪਕਤਾ (Universality of Emotion) :

ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਣੀ ਭਾਵਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਸੰਵੇਗ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਵਾਤਮਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਘੱਟ। ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਨਪੜ੍ਹ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੜ੍ਹਿਆ ਲਿਖਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਵੇਗ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

7.3.2 ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ (Individual Differences) :

ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਵਿਚ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰੀਬ ਹੈ ਅਤੇ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਵਿਚ ਅਸਮਰਥ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਣਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਕਾਰਣ ਭਾਵਾਤਮਕ ਮੂਡ ਵਿਚ ਭਿੰਨਤਾ ਵਿਰਾਸਤ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਾ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

7.3.3. ਵਾਤਾਵਰਣਿਕ ਕਾਰਣ (Environmental Factors) :

ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਾਰਕ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭਾਵਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਟਰੈਟਨ ਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਜੋ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਡਰ ਦੇ ਸੰਵੇਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

7.3.4 ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਸਥਾਨੀਕਣ (Transfer of Emotion) :

ਕਈ ਵਾਰ ਸੰਵੇਗ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਲੜ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਤੀਸਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਲੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਤੀਸਰੇ ਬੰਦੇ ਤੇ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

7.3.5 ਭਾਵਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ (Need of Emotional Relation) :

ਸੰਵੇਗ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਇਕ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਬੁਰੀ ਖਬਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

7.3.6 ਸੋਚਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਖਾਤਮਾ (Loss of Thinking Process) :

ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਵਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਸ ਵਿਚ ਸੋਚ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਲੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਗਲਤ

7.3.7 ਸੰਵੇਗ ਵਿਚ ਰਚਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਵ੍ਰਿਤੀ (Creative tendency in Emotion) :

ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਕੰਬਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹ ਸਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

7.3.8 ਸਥਿਰਤਾ (Persistency)

ਕਈ ਵਾਰ ਸੰਵੇਗ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਡਰਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਡਰ ਦਾ ਸੰਵੇਗ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏ ਪਰੰਤੂ ਭਾਵਾਤਮਕ ਮੂਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਹ ਸੰਵੇਗ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

7.3.9 ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (Bodily Changes) :

ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸਮੇਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ।

7.4 ਸੰਵੇਦਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪਰਿਵਰਤਨ (Physiological Changes During Emotions)

1. ਸੰਵੇਦਨਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿਚ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਡਰ ਖੁਸ਼ੀ ਆਦਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਵੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਲ ਹੋਣਾ, ਪੀਲੇ ਪੈਣਾ ਆਦਿ।
2. Respiration ਅਤੇ Breathing Cycle ਦੇ ਵਿਚ ਵੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਵਿਚ ਸਾਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਸੀਂ ਖਾਸ ਯੰਤਰਾਂ ਨਾਲ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
3. ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਵੀ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਡਰੇ ਹੋਏ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਠੰਡੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਸੀਨੇ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ GSR (Galvanic Skin Response) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਅੱਖ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਦੇ ਵਿਚ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
5. Salivary gland ਵੀ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ gland ਆਪਣੀ ਰਿਸਣ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸੰਵੇਦਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ।
6. ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Muscle ਦੇ ਵਿਚ Tension, Goose flesh ਆਦਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਭਾਵ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੈਂਤੜੇ (Posture) ਵਿਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

7.5 ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਮੁਲਅੰਕਣ

(MEASUREMENT OF EMOTIONS)

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਸੰਵੇਗ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਾ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਧਿਐਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁੱਸਾ, ਡਰ, ਖੁਸ਼ੀ, ਈਰਖਾ ਆਦਿ ਮੁੱਖ ਸੰਵੇਗ ਹਨ। ਇਹ ਲਗਭਗ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਨੁਭਵ

ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਵੇਗਾਤਮਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਹਲਚਲ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਆਂਗਿਕ (Organic) ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਸਰੀਰਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵੀ ਜਾਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਸੰਵੇਗ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾ (Feeling) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਸੰਵੇ ਗ ਦੀ ਮਾਪ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।

7.5.1 ਗੈਲਵੇਨਿਕ ਸਕਿਨ ਅਨੁਕ੍ਰਿਆ (Galvanic Skin Response) (GSR) :

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਸੰਚਾਲਣ (Electrical Conductance) ਦਾ ਗੁਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਗੋਰੋਕਸ (Vigouroux) ਅਤੇ ਫੇਰੇ (Fere) ਨੇ 1888 ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਿਜਲੀ ਸੰਚਾਲਣ ਦੇ ਇਸ ਗੁਣ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮਾਪਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਬਿਜਲੀ ਸੰਚਾਰਣ (Electrical Conductance) ਦਾ ਗੁਣ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਸੀਨੇ ਦੀਆਂ ਗਲੈਂਡਜ ਤੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੁਆਰਾ ਬਿਜਲੀ ਸੰਚਾਰਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਹੀ ਗੈਲਵੇਨਿਕ ਸਕਿਨ ਅਨੁਕ੍ਰਿਆ (GSR) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ **GSR** ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੰਗ (Jung) ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੇ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ **GSR** ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਸੰਵੇਗਾਤਮਿਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ **GSR** ਦੀ ਮਾਪ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਕੁਝ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਲੈਫਰਾਨਕੋਈਸ (Lefrancios, 1883) ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ **GSR** ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸੰਵੇਗ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ **GSR** ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਿਰਫ ਸੰਵੇਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਅਨੇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

7.5.2 ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ (Changes in Blood Pressure) :

ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਮਾਪ ਕੇ ਸੰਵੇਤਗਾਤਮਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਮਾਪ ਦਾ ਇਕ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਤਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮਾਪ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸੱਚ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਗ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਖਾਸ ਯੰਤਰ (Lie detector) ਜਾਂ (Polygraph) ਦੁਆਰਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਸਾ, ਡਰ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਰਗੇ ਸੰਵੇਗ ਨੂੰ ਵੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਮਾਪਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਮਾਪ ਕਰਨ ਦਾ ਬੜਾ ਆਸਾਨ ਤੇ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਦੇ ਰੋਗੀ ਹਨ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਇਹ ਕਮੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਵੇਗਾਤਮਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਬਦਲਾਅ :-

7.5.3 **ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ** : ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਅਨਸਰ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਚਾਨਕ ਤੇਜ਼ ਅਵਾਜ਼, ਕੋਈ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ, ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਹੱਸਣਾ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮਾਪ ਲਈ ਇਕ ਯੰਤਰ ਨਿਯੂਮੋਗ੍ਰਾਫ਼ **(Pneumograph)** ਹੈ।

7.5.4 ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ (Heart Palpitation)

ਅਕਸਰ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਹੈ। ਜਦੋ ਸੰਵੇ

ਗ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਕਸਰ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇਲੈਕਲੋ-ਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਫ਼ ਨਾਲ ਮਾਪਿਅ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

7.5.5 ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ (Digestive System)

ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਇਹ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਗੁੱਸਾ, ਨਫ਼ਰਤ ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਆਂਤੜੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਦਰਦਨਾਕ ਸੰਵੇਗ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

7.5.6 ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸਮੀਕਰਨ (RFacial Expressions)

ਸੰਵੇਗ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦਾ ਇਕ ਬੇਹੱਦ ਆਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਸਮੀਕਰਨ ਹੈ। ਚਿਹਰਾ ਦਾ ਸਮੀਕਰਨ ਅਕਸਰ ਸੰਵੇਗ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦਾ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸਮੀਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁੱਸਾ, ਖੁਸ਼ੀ, ਉਦਾਸੀ ਆਦਿ ਸੰਵੇਗ ਜਾਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

7.5.7 ਰੇਟਿੰਗ ਸਕੇਲ (Rating Scale) :-

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ Rating Scale ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਜਾਂ ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਕ ਲਿਸਟ ਤੇ ਲਿਖੇ ਮੁੱਖ ਸੰਵੇਗਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਨੋਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੇਟਿੰਗ ਸਕੇਲ ਦਾ ਉਦਾਹਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਸੰਵੇਗ (Emotion)	High	Moderate	Low
ਗੁੱਸਾ (Anger)			
ਡਰ (Fear)			
ਪਿਆਰ (Love)			
ਈਰਖਾ (Jealousy)			

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਸ ਰੇਟਿੰਗ ਸਕੇਲ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕ ਤਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਲਗਾਏ ਗਏ ਠੀਕ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦਾ ਸਟੈਟਿਸਟੀਕਲ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਮਾਪ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

7.5.8 ਪ੍ਰੇਖਣ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਾਤਮਕ ਤਕਨੀਕਾਂ (Observational and Psychoanalytic-techniques) :-

ਪ੍ਰੇਖਣ ਮੂਲਕ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਮਾਪ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੁਸ਼ਲ ਪ੍ਰੇਖਣ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਹਰੇਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸਾ, ਈਰਖਾ, ਪ੍ਰੇਮ ਜਾਂ ਡਰ ਆਦਿ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੇਖਣ ਲਗਾਤਾਰ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰੇਖਣ ਆਪਣੇ ਰਿਕਾਰਡ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਇਕ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ (Prediction) ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੰਵੇਗ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੰਵੇਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਕਿੰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪ੍ਰੇਖਣ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਮਾਪ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਕੋ ਹੀ ਬੱਚਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸਮਾਨ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਗ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹ ਪ੍ਰੇਖਣ ਤਕਨੀਕ 'ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਵਿਧੀ' ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਪਾਦਨ (Freud) ਫਰਾਇਡ ਨੇ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੋਕ ਦੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸੰਵੇਗਾਤਮਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਵੱਖ-ਵੱਖ

ਸੰਵੇਗ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਮਾਪ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

7.5.9 ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਵਿਧੀ (Questionnaire Method) :

ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਵੇਗਾਤਮਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੈਸੀ X=O ਫਾਰਮ -B (Pressey X=O, Form--B) ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਲਿਸਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਸ (X) ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਗਲਤ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਸ (X) ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਕਰਾਸ (X) ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਲਿਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕਰਾਸ (X) ਕੀਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੰਵੇਗਸ਼ੀਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਤਿੰਨ ਲਿਸਟਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਵੇਗ ਅੰਕ (Score of Emotionality) ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਮਾਪ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਅਨੇਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਮਾਪ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਣਗੇ।

7.10 ਸਾਰ:-

ਸੰਵੇਗ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਵੇਗ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ, Respiration ਅਤੇ Breathing cycle, Glandular secretion, Muscular tension, ਆਦਿ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਮਾਪ ਲਈ ਕਈ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Galvanic Skin Response, lie detector, Rating Scale ਆਦਿ।

ਅਭਿਆਸ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ :1 ਸੰਵੇਗ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਸਰੂਪ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

....

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ :2 ਸੰਵੇਗ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

....

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ :3 ਸੰਵੇਦਨਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

....

....

ਹਵਾਲਾ ਪੁਸਤਕਾਂ

1. Baron : Psychology
2. Munn : Introduction to Psychology

ਪਾਠ ਨੰ : 2.4	ਲੇਖਿਕਾ ਡਾ: ਮਮਤਾ ਸ਼ਰਮਾ

ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ
(Theories of Emotions)

ਪਾਠ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ

8.0 ਉਦੇਸ਼
8.1 ਭੂਮਿਕਾ
8.2 ਜੇਮਜ਼ ਲੇਂਜ ਸਿਧਾਂਤ (James-Lange Theory)
8.2.1 ਜੇਮਜ਼ ਲੇਂਜ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ
8.2.2. ਜੇਮਜ਼ ਲੇਂਜ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ
8.3 ਕੇਨਨ-ਬਾਰਡ ਸਿਧਾਂਤ (Cannon-Bard Theory)
8.4 ਪ੍ਰੇਰਣਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸਕ੍ਰਿਅਤਾ ਸਿਧਾਂਤ (Activation Theory)
8.4.1 Lindsey ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਤੱਥ
8.4.2 ਪ੍ਰੇਰਣਾਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ
8.5 ਸਾਰ
ਹਵਾਲਾ ਪੁਸਤਕਾਂ

8.0 ਉਦੇਸ਼ :

ਇਸ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਸਮਝ ਸਕਣਗੇ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਣ ਸਕਣਗੇ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਵੇਗ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ।

8.1 ਭੂਮਿਕਾ

ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ (Theories of Emotion)

ਸੰਵੇਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਨੋਸ਼ਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੰਵੇਗ ਜਾਂ ਮਨੋਭਾਵ ਕਿਵੇਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੋ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਵੇਗ ਕਿਵੇਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਿਧਾਂਤ ਕਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਸਮਾਨ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਅੰਤਰ ਹੈ ਉਹ ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ।

8.2 ਜੇਮਜ਼ ਲੈਂਗ ਸਿਧਾਂਤ (James-Lange Theory)

ਜੇਮਜ਼ ਇਕ ਅਮਰੀਕਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸੀ। ਲੈਂਗ ਡੈਨਮਾਰਕ ਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਸੀ। ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਆਪਣੇ ਸਿਧਾਂਤ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ। ਪਰੰਤੂ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿਚ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਰੂਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਜੇਮਜ਼-ਲੈਂਗ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਹਾ ਜਾਣ ਲੱਗਾ। 1884 ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸਿਧਾਂਤ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਮਨਸੈਂਸ ਥਿਉਰੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੈ। ਜੇਮਜ਼ ਅਤੇ ਲੇਂਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਉਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਭਾਵਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੰਨ ਲਉ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ੇਰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਉਹ ਭਾਵਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ 71ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਉਥੋਂ ਭੱਜ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਆ ਬਾਰੇ ਭਾਵ

ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਉਹ ਡਰ ਦਾ ਸੰਵੇਗ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਲੇਜ ਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ

ਅਸੀਂ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਰੋਂਦੇ ਹਾਂ, ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਮਾਰਦੇ ਜਾਂ ਕੁੱਟਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਕੰਬ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੁੱਖ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਡਰ ਹੋਣ, ਹੜਤਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੰਬਣ ਕਰਕੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ'' (We feel sorry because we cry, angry because we strike, we are afraid because we tremble and not that we cry, strike or tremble because we are angry, fearful as the case may be.)

ਜੇਮਜ਼ ਲੈਗ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪਰਸੈਪਟਰਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਕਾਰਣ ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾੜੀ ਆਵੇਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾੜੀ ਆਵੇਗ ਸੰਵੇਦਨਾਤਮਕ ਨਾੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸੈਰੀਬ੍ਰਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾੜੀ ਆਵੇਗ, ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਇਫੈਕਟਰਜ਼ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾੜੀ ਆਵੇਗ ਸੈਰੀਬ੍ਰਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਨੂੰ ਇਫੈਕਟਰਜ਼ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਹੀ ਸੈਰੀਬ੍ਰਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਵੇਗ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

8.2.1 ਜੇਮਜ਼ ਲੈਂਗ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ

ਆਪਣੇ ਸਿੱਧਾਂਤ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਜੇਮਜ਼ ਨੇ ਕਈ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ

(1) ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇਮਜ਼ ਨੇ ਅਪਾਣੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਇਕ ਐਕਟਰ ਜਾਂ ਕਲਾਕਾਰ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤੀ। ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਐਕਟਰ ਦੀ ਐਕਟਿੰਗ ਸੰਵੇਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੀ ਐਕਟਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੰਵੇਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹਨ।

(2) ਦੂਸਰਾ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਚਾਨਕ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਦਿਲ ਧੜਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਤਾ ਕੰਬਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਗ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਸਭ ਵਾਪਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਡਰ ਦਾ ਸੰਵੇਗ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

(3) ਜੇਮਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਉਤੇਜਿਤ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹਾਦਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹਾਦਰੀ ਦਾ ਸੰਵੇਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(4) ਕਈ ਵਾਰ ਸਰੀਰਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵੀ ਸੰਵੇਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

8.2.2 ਜੇਮਜ਼ ਲੈਗ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ

(CRITICISM OF JAMES-LANGE THEORY)

ਜੇਮਜ਼ ਲੈਗ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਥਿਊਰੀ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਕਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ। ਆਲੋਚਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਮਜ਼-ਲੇਂਜ ਸਿਧਾਂਤ ਸਿਰਫ ਪ੍ਰੇਖਣਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਤੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਿੱਧਾਂਤ ਕੀਤਾ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਜੇਮਜ-ਲੇਂਜ ਸਿੱਧਾਂਤ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਸਿੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ।

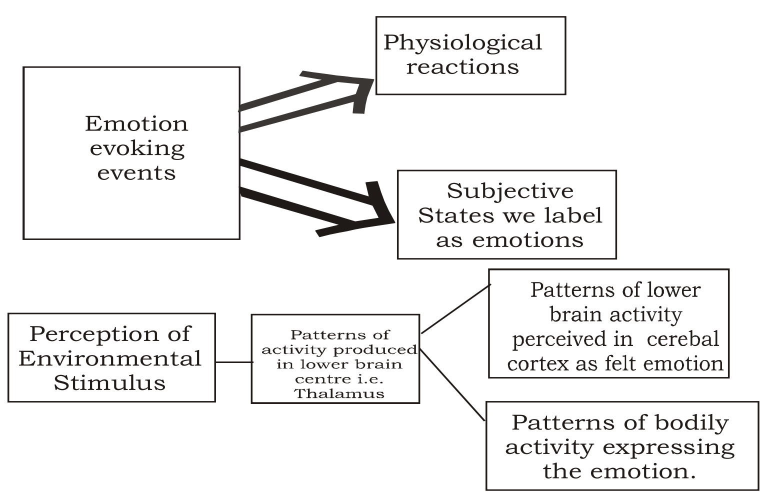
(ੳ) **ਸ਼ੇਰਿੰਗਟਨ (Sherrington)** ਨੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸੰਵੇਗ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਸਭ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਣ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੇਰਿੰਗਟਨ ਨੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਕੱਟ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਾਂ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਪੇ ਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਕੁੱਤੇ ਨੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦਿਖਾਏ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਭਾਵੇ

ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਪਰੰਤੂ ਕੁੱਤੇ ਨੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਮਜ਼-ਲੇਂਜ ਸਿਧਾਂਤ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

(ਅ) ਦੂਸਰਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੇਨਨ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਬਿੱਲੀ ਤੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਸਨੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਬਿੱਲੀ ਦੇ ਸਵਾਧੀਨ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿੰਗਲਾ ਨਾੜੀ (**Sympathetic Nerve**) ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਅੰਗਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਗਈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬਿੱਲੀਆਂ, ਜੋ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤ ਸਨ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਵੀ, ਉਸ ਬਿੱਲੀ ਸਾਹਮਣੇ ਭੇਜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਬਿੱਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ, ਉਸਨੇ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸੰਵੇਗ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਸੰਵੇਗ ਲਈ ਅੰਗਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਵਿਵਹਾਰ ਇਕ ਸਮੇਂ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸੰਵੇਦਨਾਤਮਕ ਰਿਸੈਪਟਰਜ਼ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਨਾੜੀ ਆਵੇਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਾੜੀ ਆਵੇਗ ਸੰਵੇਦਨਾ ਨਾੜੀ ਦੁਆਰਾ ਸੈਰੀਬਰਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹ ਨਾੜੀ ਆਵੇਗ ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਸੈਰੀਬ੍ਰਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਰਿਸੇਪਟਰਜ਼ ਵੱਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਾੜੀ ਆਵੇਗ ਜੋ ਸੈਰੀਬ੍ਰਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਿਸੈਪਟਰਜ਼ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਾੜੀ ਆਵੇਗ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਹਾਈਪੋਥੈਲੇਮਸ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

8.3 ਕੇਨਨ-ਬਾਰਡ ਸਿਧਾਂਤ
(CANNON-BARD THEORY)

1927 ਵਿੱਚ ਕੈਨਨ ਨੇ ਸਿਧਾਂਤ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਵੇਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ **emergency** ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਉਹ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਬਾਰਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ **Specific Centre** ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸੰਵੇਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹਨ : **Thalamic hypothalamic regions** ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਉਤੇਜਨਾ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਸੰਵੇਗਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ **Perception** ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਥੈਲੇਮਸ ਤੋਂ ਜਾਂਦੀ ਹੋਈ **Cortex** ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੀ ਅਤੇ **emotional response** ਉਤਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਨਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ **Information from emotion**

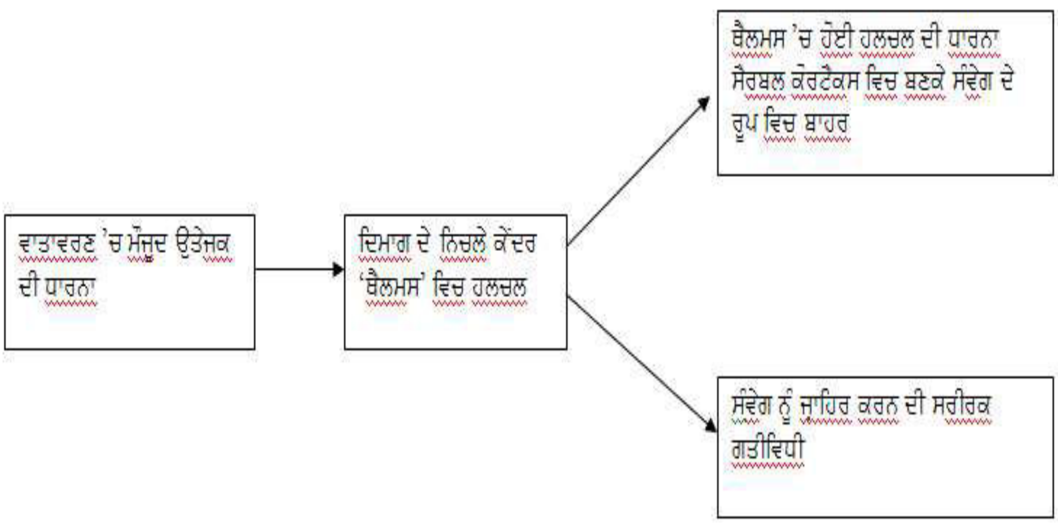


(Sequence of Emotion according to Cannon-Bard theory)

evoking stimulus ਥੈਲੇਮਸ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਥੈਲੇਮਸ ਉਹ **Information** ਸੈਰਿਬਰਲ ਕਾਰਟੈਕਸ (ਜੋ ਕਿ ਭਾਵਾਤਮਕ ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ **hypothalamus** ਅਤੇ **ANS** (ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰਕ ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।) ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

2. **ਕੈਨਨ-ਬਾਰਡ ਸਿਧਾਂਤ**
(CANNON-BARD THEORY)

8.3.1 ਕੈਨਨ ਅਤੇ ਬਾਰਡ (**Cannon and Bard**) ਨੇ ਹੋਈਪੋਥੈਲਮਸ (**hypothalamus, a lower brain central**) ਮਗਜ਼ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੰਵੇਗਿਕ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਕਾਲੀ (**simultaneous**) ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਸੰਵੇਗਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕੈਨਨ-ਬਾਰਡ ਥਿਊਰੀ ਨੇ ਜੇਮਜ਼-ਲੇਂਜ਼ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁਝ ਕਮੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ ਦੀ ਉਤੇ ਜਨਾ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਪਲ ਭਰ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਵਰਸ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਮਨ (**Munn**) ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਵੇਗ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਅਤੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਸੈਰੀਬ੍ਰਲ ਕਾਰਟੈਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਕੈਨਨ-ਬਾਰਡ ਥਿਊਰੀ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਕ੍ਰਮ

8.3.2 **ਕੈਨਨ-ਬਾਰਡ ਥਿਊਰੀ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ**

ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਥਿਊਰੀ ਨੇ ਜੇਮਜ਼ ਲਾਂਗ ਦੀ ਥਿਊਰੀ ਵਿਚ ਆਈ ਤਰੁੱਟੀ ਕਿ ਸੰਵੇਗ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਥਿਊਰੀ ਵਿਚ ਥੈਲਮਸ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰਟੈਕਸ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਤੇਜਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇਸ ਥਿਊਰੀ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ। ਦੂਸਰਾ, ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਉਸਨੂੰ ਹੀ ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਸਹੀ ਨਹੀ ਹੈ।

8.4 ਸਕੈਟਰ ਅਤੇ ਸਿੰਗਰ ਦੀ ਥਿਊਰੀ

ਇਹ ਥਿਊਰੀ ਵਿਚ ਸੰਵੇਗ ਨੂੰ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਉਤੇਜਨਾ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਅੰਦਾਜਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇ ਵਿਚ ਫਰਕ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਮਾਹੌਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰਕ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਕਿਸ ਸੰਵੇਗ ਨੂੰ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ ਸਰੀਰਕ ਉਤੇਜਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਨਾਲ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਿਲ ਦੀ ਵਧੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਡਰ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ। ਸੋ ਇਸ ਥਿਊਰੀ ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ :-

- ਸੰਵੇਗ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ;
- ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ;
- ਇਸ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਸੰਵੇਗਾ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦ ਹੈ।

3 ਸਕ੍ਰਿਅਤਾ ਜਾਂ ਉਤਪ੍ਰੇਖਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤ (ACTIVATION THEORY)

8.5 ਲੀਪਰ (**Leeper**) ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਮੰਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਲੀਪਰ ਨੇ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਕ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਨ, ਖੂਨ-ਸੰਚਾਰ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਆਦਿ ਸਭ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਅਚਾਨਕ ਆਈ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਯੋਜਿਤ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹਮਦਰਦੀਪੂਰਨ ਰਵੱਈਆ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਡਜ਼ਲੇ (**Lindsley**) ਨੇ 1951 ਵਿਚ **Activation theory** ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਪਾਦਨ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਚ ਰਟੀਕੁਲਰ ਸੰਰਚਨਾ (Reticular formation-R.F.) ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। **R.F** ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਸੰਰਚਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਤੇਜਕਾਂਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ (Alert) ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਵਿੱਚ (General Arousal) ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ Hypothalamus ਨੂੰ ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ R.F. (Reticular Formation) ਦੀ ਸਕ੍ਰਿਅਤਾ ਨੂੰ ਸੰਵੇਗ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ।

ਸਕ੍ਰਿਅਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ **R.A.S.** ਦੇ active participation ਦੇ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਇਹ ਤਰਕ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਜਾਨਵਰ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ **RAS** ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਸੰਵੇਗਹੀਣ ਹੋ ਗਏ।

8.5.1 Lindsey ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਤੱਧ

ਲਿੰਡਜ਼ਲੇ ਨੇ **R.A.S.** ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। Lindsley ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਤਥਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ :-

I **ਸੰਵੇਗ ਵਿੱਚ E.E.G. (ਵਿਦਯੁਤ-ਮਸਤੀਸਕੀਆਂ ਲੇਖਨ)** :- ਸੰਵੇਗ ਵਿੱਚ E.E.G. ਦਾ ਇੱਕ ਉਤਪ੍ਰੇਰਣਾ-ਪ੍ਰਤਿਰੂਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਲਫਾ-ਤਰੰਗਾਂ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਅਤੇ **low amplitude** ਵਾਲੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ।

II **E.E.G. ਦਾ ਇਹ ਉਤਪ੍ਰੇਰਦ-ਪ੍ਰਤਿਰੂਪ** Brainstem recticular formation ਦੇ Electrical stimulation ਤੋਂ ਵੀ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। **R.F.(ਜਾਲ ਰਚਨਾ)** ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਥਲੇਮਸ ਦਾ ਨੀਚੇ ਤਕ ਫੈਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੋਂ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੈਲੇਮਸ ਅਤੇ ਕਾਰਟੈਕਸ (ਦਿਮਾਗ) ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

III **Diencephalon** (**ਡਾਇਨਸੇਫਲਾਨ**) ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਨਾਲ **E.E.G** ਦਾ ਉਤਪ੍ਰੇਖਣ-ਪ੍ਰਤਿਰੂਪ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥੈਲੇਮਸ ਅਤੇ ਕਾਰਟੈਕਸ ਤੋਂ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਫਾ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ

ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ।

IV **Basal Diencephalon** ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣੀ ਵਿਚ ਜੋ ਅਵਸਥਾ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੰਵੇਗਾਤਮਕ ਉਤੇਜਨਾ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਣੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤ ਨਿਸ਼ਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਦਿਖਦਾ ਹੈ।

V. (**Basal Diencephalon and Emotional Behaviour** ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਤੀ-ਆਵੇਗ ਦੇਣ ਵਾਲੀ RF ਦਾ activation mechanism ਵੀ ਉਹੀ ਹੈ 'ਜਿਹੜਾ Cortex ਦਾ E.E.G. activation mechanism.

Hans Berger (1910) ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸੰਵੇਗਾਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਲਫਾ ਤਰੰਗ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ **Brain Waves** ਦੀ ਗਤੀ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗੀ ਤਰੰਗਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਧਰਣ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤਰੰਗਾਂ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

Williams (1910) ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਸ਼ਰਮ ਤੇ ਸ਼ੰਕਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਇਹ ਤਰੰਗਾਂ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

Fenton(1974) ਨੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰਕੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਵੇ ਗਾਤਮਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ **E.E.G.** ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲਿੰਡਜ਼ਲੇ ਨੇ ਸਕ੍ਰਿਅਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਚ **Hypothalamus** ਅਤੇ **Cortex** ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ **RAS** ਨੂੰ ਵੀ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਜੇਮਜ਼-ਲੇਂਜ ਨੇ **Sympathetic Division** ਨੂੰ ਅਤੇ ਕੈਨਨ-ਬਾਰਡ ਨੇ **Thalamus** ਤੇ **Hypothalamus** ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਲਿੰਡਜ਼ਲੇ ਨੇ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੰਦ ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਤੀਵਰ ਸੰਵੇਗ ਦਾ। ਇਹ Activation ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਮਜ਼-ਲੇਂਜ ਅਤੇ ਕੈਨਨ-ਬਾਰਡ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਲਿੰਡਜ਼ਲੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਕ੍ਰਿਆ ਬਿਲਕੁਲ ਨੀਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਅਸੰਵੇਗਾਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਕ੍ਰਿਅਤਾ ਇਕ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਲੰਘ ਕੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਵੇਗਾਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਿੰਡਜ਼ਲੇ ਦਾ ਸਾਕ੍ਰਿਅਤਾ ਸਿਧਾਂਤ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਅਧਿਐਨ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ।

8.5.2 ਪ੍ਰੇਰਣਾਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ (CRITICISM OF ACTIVATION THEORY)

ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਮੰਤਵ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤ ਸਹੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰ ਦੇ ਸੰਵੇਗ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਸੰਵੇਗ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਾਯੋਜਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੀਬਰ ਖੁਸ਼ੀ ਕਾਰਣ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਏ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸੱਚ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਥਿਊਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ -ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਸਭ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਸਿਧਾਂਤ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੀਏ ਜੋ ਹਰ ਪੱਖ ਤੋਂ ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਹ ਤਦ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਇਕ ਨਵਾਂ ਸਿਧਾਂਤ ਪੇਸ਼ ਕਰੀਏ।

ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਆਲੋਚਨਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋਈਆਂ ਹਨ :-

I. **Duffy (1951)** ਲਿੰਡਜ਼ਲੇ **(Lindsley)** ਦੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਕਿ ਸੰਵੇਗੀ ਅਤੇ ਅਸੰਵੇਗੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗੁਣਾਤਮਿਕ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। (ਡਫੀ) **Duffy** ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸੰਵੇਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਸੰਵੇਗਾਤਮਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ।

II. ਹੈਬ **(Hebb, 1955)** ਨੇ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ Activation theory ਨੇ **Emotion** ਅਤੇ **Motivation** ਦੇ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।

III. Wolman (1973) ਨੇ Activation Theory ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸਾਧਾਰਣ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਚ ਤੀਵਰ ਸੰਵੇਗਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਿਕ ਅਧਿਐਨ ਕਰਕੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਧਾਰਣ ਸੰਵੇਗਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

IV **Steven (1960) and Sehacter and Singer (1962)** ਨੇ Activation Theory ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿਚ ਗਿਆਨਾਤਮਕ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

V **Morgan (1961)** ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲਿੰਡਜ਼ਲੇ ਨੇ **R.F.** ਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਲਿੰਡਜ਼ਲੇ ਦੇ ਸਕ੍ਰਿਅਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਤੇ ਖਾਮੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰਪੱਖ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਲੋਚਨਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਹ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਵੇਗ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਨੀਂਦ ਆਦਿ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।

8.5 ਸਾਰ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਸਭ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ। Hypothalamus ਦੀ ਸੰਵੇਗ ਦੌਰਾਨ ਖਾਸ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ, ਸਿਰਫ **Hypothalamus** ਹੀ ਸੰਵੇਗ ਉਤਪਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਸਿਧਾਂਤ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੀਏ।

ਅਭਿਆਸ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : 1 ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਉਤਪ੍ਰੇਖਣ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

....

....

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : 2 ਜੇਮਜ਼ ਲੇਂਜ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਗੁਣ ਲਿਖੋ ।

....

....

....

ਹਵਾਲਾ ਪੁਸਤਕਾਂ

1. **Sper, Penrod, Baker, (Wiley-New York) : Psychology, Perspective Behaviour.**
2. **H.B. Ghorpade : Essentials of Psychology**
3. **R. Smith, I.Sarason and B. Sarason : Psychology, the Frontier of Behaviour**

ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ ਚਾਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

1. ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਸਰੂਪ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।
2. ਸੰਵੇਗ ਦੋਰਾਨ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
3. ਜੇਮਜ਼-ਲੇਂਜ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
4. ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ।

(ੳ) ਗੈਲਵੈਨਿਕ ਸਕਿਨ ਰਿਸਪਾਂਸ
(ਅ) ਸੰਵੇਗ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ
(ੲ) ਕੈਨਨ ਬਾਰਡ ਸਿਧਾਂਤ
(ਸ) Goose Flesh