

Mr.Sanjay Kumar
(Assistant Professor)
Dept.Of Psychology
C.M.J. College, Donwarihat
Khutauna,Madhubani
9905430675(Mobile/WhatsApp)
Email- sanjayuttam725@gmail.com

B.A. PART -I. PAPER-I

अभिप्रेरण (MOTIVATION)

अभिप्रेरण से तात्पर्य एक प्रेरक(driving) तथा कर्षण (pulling)/आंतरिक बल से होता है जो प्राणी को किसी खास लक्ष्य की ओर व्यवहार करने को प्रेरित करता है। मनोविज्ञान में अभिप्रेरण को हम एक काल्पनिक आंतरिक प्रक्रिया के रूप में परिभाषित करते हैं जो प्राणी को व्यवहार करने के लिए शक्ति प्रदान करता है तथा एक खास उद्देश्य की ओर व्यवहार को ले जाता है। अभिप्रेरण के मुख्य तीन तत्व होते हैं-**आवश्यकता(need), प्रणोद (drive) तथा प्रोत्साहन (incentive)**। जिसे **अभिप्रेरणात्मक चक्र (motivational cycle)** कहा जाता है।

कमी या अति की शारीरिक अवस्था को **आवश्यकता** कहा जाता है। यह अभिप्रेरणात्मक चक्र की पहली अवस्था होती है क्योंकि किसी भी अभिप्रेरण की उत्पत्ति में सबसे पहले आवश्यकता ही उत्पन्न होती है। जैसे- भूख, प्यास, काम, नींद, कोई विशिष्ट इच्छा, इत्यादि। व्यक्ति में शारीरिक आवश्यकताओं के अतिरिक्त मनोवैज्ञानिक आवश्यकताएं भी होती हैं, जैसे- जीवन में उंचा से उंचा उपलब्धि प्राप्त करने की आवश्यकता, दूसरों पर आधिपत्य जमाने की आवश्यकता, इत्यादि।

प्रणोद; जैसे तनाव या क्रियाशीलता की अवस्था को कहा जाता है जो किसी आवश्यकता द्वारा उत्पन्न होता है। जैसे, भूख आवश्यकता से भूख प्रणोद तथा प्यास आवश्यकता से प्यास प्रणोद उत्पन्न होता है। प्रणोद एक ऐसा आंतरिक बल है जो आवश्यकता की प्रबलता को बढ़ाता है और तब तक सक्रिय रहता है जब तक आवश्यकता की पूर्ति नहीं हो जाती है या प्राणी लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर लेता है। प्रणोद किसी प्राणी की तत्परता, अनुक्रियाशीलता, जागरूकता एवं सतर्कता के सामान्य स्तर की स्थिति होती है।

प्रोत्साहन या **लक्ष्य** अभिप्रेरणात्मक चक्र का तीसरा कदम है। लक्ष्य या प्रोत्साहन वातावरण का वह वस्तु है जो प्राणी को अपनी ओर आकर्षित करता है तथा जिसकी प्राप्ति से प्राणी की आवश्यकता की पूर्ति एवं प्रणोद में कमी हो जाती है। जैसे, प्यास व्यक्ति के लिए जल एक प्रोत्साहन या लक्ष्य होता है जिसके पीने से प्यास समाप्त हो जाती है एवं क्रियाशीलता तथा तनाव की स्थिति (प्रणोद) भी समाप्त हो जाता है। प्रोत्साहन दो तरह के होते हैं- धनात्मक तथा ऋणात्मक। धनात्मक प्रोत्साहन या लक्ष्य जैसे लक्ष्य को कहा जाता है जिसे व्यक्ति प्राप्त करना चाहता है। जैसे, भोजन एवं पानी एक धनात्मक प्रोत्साहन है। कुछ लक्ष्य या प्रोत्साहन ऐसे होते हैं जिनसे बैठती दूर रहना चाहता है क्योंकि इससे दूर रहने से ही उसकी आवश्यकता की पूर्ति होती है जैसे दंड, अत्यधिक गर्मी, अत्यधिक ठंड, इत्यादि ऋणात्मक लक्ष्य के उदाहरण हैं।

मानव अभिप्रेरण की व्याख्या करने के लिए अभिप्रेरणात्मक चक्र में एक और तत्व को **डेसी (Deci, 1975)** ने जोड़ा है जिसे **संज्ञान (cognitive)** कहा गया है। संज्ञान एक सामान्य मानसिक प्रक्रिया है जिसमें चिंतन, प्रत्यक्षण, स्मृति, अधिगम, इत्यादि की प्रक्रिया सम्मिलित होती है।

गीन (Geen, 1995) ने अभिप्रेरण के तीन मुख्य विशेषताओं को बतलाया है, जो हैं- **उत्तेजन(activation), अवस्थिति (persistence) तथा तीव्रता(intensity)**। अभिप्रेरित व्यवहार को उत्पन्न करना ही उत्तेजन कहलाता है जो किसी लक्ष्य की प्राप्ति की दिशा में उठाया गया पहला कदम होता है। अवस्थिति से तात्पर्य लक्ष्य की प्राप्ति के लिए व्यक्ति द्वारा उठाया गया सतत प्रयास है। तीव्रता से तात्पर्य लक्ष्य या प्रोत्साहन की प्राप्ति के लिए एक केंद्रित ऊर्जा तथा अवधान देने से होता है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि अभिप्रेरण एक काल्पनिक आंतरिक प्रक्रिया है जो प्राणी को व्यवहार करने के लिए एक आंतरिक शक्ति प्रदान करता है जिससे व्यक्ति का व्यवहार एक खास उद्देश्य के लिए क्रियाशील हो जाता है एवं यह व्यवहार तब तक क्रियाशील रहता है जब तक व्यक्ति अपने लक्ष्य की प्राप्ति नहीं कर लेता।

30/07/2020.

- Sanjay Kumar