

प्रेरणा

- प्रेरणेचा अभ्यास

(अ) सहजप्रवृत्ती दृष्टिकोन

(ब) प्रचोदना/क्षय दृष्टिक

(क) जागरण दृष्टिकोन

(ड) प्रलोभन दृष्टिकोन

(इ) बोधनिक दृष्टिकोन

- मानवी गरजा आणि प्रेरणा

(अ) भूक आणि खाण्याच्या मागील प्रेरणा

(ब) संपादनाची गरज

(क) संलग्नतेची गरज

(ड) प्रभुत्व / सत्तेची गरज

प्रास्ताविक

मानसशास्त्र म्हणजे मानवी वर्तन आणि बोधनिक प्रक्रियांचा अभ्यास होय. मानसशास्त्रात मानवी वर्तनाच्या अभ्यासाला विशेष महत्त्व आहे. म्हणजेच माणूस असा का वागतो ? अमुकच का करतो? असे वागण्यामागे काय कारण लपलेले आहे ? याचा शोध मानसशास्त्रज्ञ घेतात. म्हणजेच अमुक वर्तनाच्या मुळाशी कोणते कारण आहे ? विश्वात कारणाशिवाय काहीच घडत नाही. व्यक्तीच्या वर्तनाच्या मुळाशी व्यक्तीला कार्यप्रवृत्त करणारी कोणती ना कोणती तरी शक्ती असतेच; त्याशिवाय व्यक्तीचे वर्तन घडूच शकत नाही. म्हणजेच "व्यक्तीला विशिष्ट वर्तन करावयास लावणारी जी एक आंतरिक शक्ती असते तीच प्रेरणा होय." प्रत्येक व्यक्तीचे वर्तन विशिष्ट ध्येय अथवा उद्दिष्टांच्या दिशेने चाललेले असते. थोडक्यात काय तर ? विशिष्ट उद्दिष्टाला साध्य करण्यासाठी, व्यक्तीला ते उद्दिष्ट साध्य होईपर्यंत धडपड करावयास लावणारी जी आंतरिक शक्ती असते तिला 'प्रेरणा' असे म्हणतात.

प्रेरणा अर्थ प्रेरणेला इंग्रजी भाषेत 'Motivation' असे म्हणतात. Motivation

हा शब्द लॅटिन भाषेतील 'Emovere' या शब्दापासून तयार झाला आहे. या शब्दाचा अर्थ 'हलविणे' अथवा 'अस्वस्थ/बेचैन करणे' असा आहे. व्यक्ती ज्या गोष्टी करित असते त्याकरिता व्यक्तीला हलविणे, धडपड करावयास लावणे, प्रवृत्त करणे, प्रोत्साहित करणे म्हणजे प्रेरणा होय.

प्रेरणेच्या अभ्यासकांनी प्रेरणेच्या व्याख्या सांगितल्या आहेत. यापैकी काही महत्त्वाच्या व्याख्या पुढीलप्रमाणे :

"कोणत्याही क्रियेला प्रारंभ करून देणारी किंवा ती क्रिया चालू ठेवण्यास प्रवृत्त करणारी आंतरिक शक्ती म्हणजे प्रेरणा होय."

- जे. पी. गिलफोर्ड (1968)

"आंतरिक परिस्थितीतील ज्या विशिष्ट कारण-घटकांमुळे किंवा अवस्थांमुळे विशिष्ट ध्येयासाठी मनुष्य व इतर प्राणी कार्यप्रवृत्त होतात ती अवस्था म्हणजे प्रेरणा होय."

- मॉर्गन, किंग व रॉबिन्सन (1979)

"सार्वजनिक प्रवर्तक म्हणजे प्रेरणा होय."

- एन. एल. मन (1972)

"ज्या प्रक्रियेद्वारा व्यक्तीच्या शारीरिक अथवा मानसिक गरजा किंवा इच्छा पूर्ण करण्यासाठी विविध कृती सुरु केल्या जातात, त्यांना दिशा दिली जाते व त्या क्रिया चालू ठेवल्या जातात त्या प्रक्रियेला प्रेरणा असे म्हणतात."

पेट्री (1996)

प्रेरणा ही एक मानसिक संकल्पना आहे. इतर मानसिक/ मानसशास्त्रीय संकल्पनांप्रमाणे प्रेरणेची काही वैशिष्ट्ये आहेत. ती पुढीलप्रमाणे :

- (1) प्रेरणा ही एक आंतरिक शक्ती आहे.
- (2) आंतरिक शक्तीमुळे व्यक्ती वर्तन करण्यास प्रवृत्त होते.
- (3) प्रेरणेमुळे व्यक्ती वर्तनाला विशिष्ट दिशा प्राप्त होते.
- (4) प्रेरणात्मक वर्तनामागे निश्चित असे उद्दिष्ट अथवा ध्येय असते. (5) ध्येय अथवा उद्दिष्ट साध्य होईपर्यंत व्यक्ती धडपडत असते.
- (6) व्यक्तीच्या आंतरिक व बाह्य वातावरणानुसार प्रेरणांमध्ये बदल होतो.
- (7) प्रेरणांवर शारीरिक, मानसिक व सामाजिक घटकांचा प्रभाव पडतो.
- (8) विशिष्ट प्रकारच्या प्रेरणांमुळे व्यक्तीकडून कोणत्या प्रकारचे वर्तन घडून येईल याचा अंदाज बांधता येतो.

2.1 प्रेरणेचा अभ्यास

EXPLORING MOTIVATION

प्रेरणेच्या व्याख्या, वैशिष्ट्ये पाहिल्यानंतर प्रेरणांचे अधिक स्पष्टीकरण करण्यासाठी प्रेरणा कशा निर्माण होतात हे पाहणे गरजेचे आहे. मानसशास्त्रज्ञांनी प्रेरणेचे वेगवेगळे दृष्टिकोन मांडलेले आहेत. त्या दृष्टिकोनांनाच 'सिद्धान्त' असेही म्हणतात. आपण दृष्टिकोन (Approaches) हाच शब्द वापरू या. विविध मानसशास्त्रज्ञांनी प्रेरणेचे विविध सिद्धान्त/ दृष्टिकोन सांगितलेले आहेत. यांपैकी काही महत्त्वाच्या दृष्टिकोनाचा अभ्यास करू या. यामध्ये प्रामुख्याने सहजप्रवृत्ती, प्रचोदना, क्षय, जागरण, प्रलोभन आणि बोधनिक दृष्टिकोनाचा सविस्तर अभ्यास करू या.

सहजप्रवृत्ती दृष्टिकोन (Instinct Approaches) प्रेरणा या दृष्टिकोनानुसार व्यक्तीच्या वर्तनाचे मूळ जन्मजात प्रेरणांमध्ये असते. सहजप्रवृत्ती म्हणजे मानव किंवा मानवेतर प्राणी यांच्यामध्ये जैविकदृष्ट्या निर्धारित अशा जन्मजात वर्तनाचे आकृतिबंध असतात. हीच सहजप्रवृत्ती व्यक्तीच्या विशिष्ट वर्तनाला दिशा देते.. . उदा., लैंगिक प्रेरणा या पुनरुत्पादनाकरिता सहजच प्रतिक्रिया देतात. 'सहजप्रवृत्ती' या संकल्पनेमधून अनेक अडचणी समोर येतात. यांपैकी पहिली गोष्ट म्हणजे या लपनेशी बरेच मानसशास्त्रज्ञ सहमत नाहीत. त्यांच्या म्हणण्यानुसार काय ? आणि किती ? प्राथमिक सहजप्रवृत्ती बाहेर येतात. परंतु विल्यम मॅकडूगल (1908) या मानसशास्त्रज्ञाने एकूण अठरा सहजप्रवृत्ती आहेत असे सूचित केले. आणखी काही सिद्धान्तवाद्यांनी सहजप्रवृत्तीचे इतरही काही प्रकार सांगितले आहेत. यांपैकी बर्नार्ड (1924) या समाजशास्त्रज्ञाने ठासून सांगितले आहे की, 5,759 इतक्या सहजप्रवृत्ती प्रेरणा स्पष्टपणे दिसून येतात.

याशिवाय कोणत्या विशिष्ट घटकांमुळे/आकृतिबंधामुळे व्यक्तीचे वर्तन घडून येते किंवा कोणता घटक वर्तन घडून येण्यास जबाबदार आहे हे फारसे स्पष्ट होत नाही. याच्या पलीकडे सहजप्रवृत्ती दृष्टिकोनाचे स्पष्टीकरण जात असलेले दिसून येत नाही. हे जरी बरोबर असले तरी एक गोष्ट स्पष्ट आहे की बहुतांशी प्राण्यांचे वर्तन हे सहजप्रवृत्तीवर आधारित असते. मानवी वर्तनातील विविधता आणि गुंतागुंत पाहता, मानवी वर्तन हे अध्ययनाद्वारेच घडून येते हे सहजप्रवृत्तीबाबत दिसून येत नाही.

या सर्व निष्कर्षांवरून थोडक्यात नवीन अभ्यासकांनी सहजप्रवृत्ती या संकल्पनेची नव्याने मांडणी केली आहे. अर्थातच, सहजप्रवृत्ती दृष्टिकोन अद्यापही मध्यवर्ती भूमिका निभावत आहे. विशेषतः त्याचा भर हा उत्क्रांतिवादावरील जैविक आनुवंशिकतेवर आहे. त्याचप्रमाणे सिगमंड फ्रॉईडने ही सूचित केले आहे की, लैंगिक प्रेरणा आणि आक्रमण प्रेरणा या सहजप्रवृत्ती प्रेरणेतूनच मानवी वर्तन घडून येते.

(ब) प्रचोदना / क्षय दृष्टिकोन (Drive / Reduction Approaches)

सहजप्रवृत्ती दृष्टिकोन नाकारल्यानंतर 'हल' (1943) या मानसशास्त्रज्ञाने प्रचोदना / क्षय दृष्टिकोन सिद्धान्त मांडला. हा दृष्टिकोन असे सूचित करतो की काही मूलभूत जैविक गरजांच्या अभावामुळे या प्रेरणा निर्माण होतात. जसे की, बराच वेळ पाणी मिळाले नाही की तहान ही प्रेरणा जागृत होते.

हा दृष्टिकोन समजावून घेताना सर्व प्रथम 'प्रचोदना' (Drive) ही संकल्पना समजावून घेऊ. प्रचोदन हा एक प्रेरणात्मक ताण किंवा आवेग आहे. जो गरजांचे समाधान करण्यासाठी आंतरिक ऊर्जा निर्माण करतो व गरजांचे समाधान करतो. मानवाच्या मूलभूत गरजा या जैविक किंवा शारीरिक गरजेतून निर्माण होतात. जसे की, भूक, तहान, झोप आणि लैंगिक प्रेरणा या जैविक गरजेशी संबंधित आहेत. यांना प्राथमिक प्रचोदना / गरजा संबोधल्या जातात. दुय्यम प्रचोदना या अनुभव आणि अध्ययनाद्वारे वर्तनात आणल्या जातात. उदाहरणार्थ, काही लोकांमध्ये शैक्षणिक आणि व्यावसायिक यश संपादन करण्याची तीव्र प्रेरणा असते. यावरून आपण असे म्हणू शकतो की, संपादनाच्या प्रेरणेचे प्रतिबिंब दुय्यम प्रचोदनावर उमटते. त्यावरून त्याचे वर्तन प्रेरित होते. (मॅककिन्ले, 2004; सेली, 2007)

आपण नेहमी आपल्या प्राथमिक गरजांचे समाधान करण्याचा प्रयत्न करीत असतो. उदाहरणार्थ, जर आपण भुकेलेले असू. काही तास काहीच खाल्ले (जेवण घेतले नसेल) नसेल तर प्रथम जेवण घेऊन समाधानी होतो. त्यानंतर जेवणे हे महत्वाचे ठरत नाही. जर वातावरणात थंडी असेल तर थंडीपासून संरक्षण करण्यासाठी उबदार कपडे वापरून शारीरिक समस्थिती राखण्याचा प्रयत्न करीत असतो. जर आपल्या शरीराला द्रव्यरूप पदार्थाची गरज असेल तर आपल्या अनुभवानुसार पाणी पिऊन तहान भागविण्याचा प्रयत्न करतो

शारीरिक समस्थिती (Homeostasis) :

"समस्थिती म्हणजे स्थिर अवस्था टिकवून ठेवण्याची शरीराची प्रवृत्ती होय." शारीरिक समस्थिती म्हणजे शरीरातील अनेक आंतरिक अवस्था व क्रिया प्रतिक्रियांमध्ये समतोल राखला

जातो. यालाच शारीरिक समस्थिती असे म्हणतात. शारीरिक समस्थिती निर्माण करण्याची अवस्था शरीरातच कार्यरत असते. शरीराला जेव्हा तापमानाची गरज असेल तेव्हा शरीरातील तापमान स्थिर ठेवणारी यंत्रणा / प्रणाली कार्यरत होते. जेव्हा शरीराला मूळ अवस्थेत आणण्याची अवस्था निर्माण होते तेव्हा शरीर आपोआप समायोजन करून एक विशिष्ट अवस्था प्राप्त करून देते. जर शरीराला अन्न, पाणी, तापमान आणि झोप यांची गरज असेल तर शारीरिक समस्थिती निर्माण होते. (ब्लॅक, 2006 सिझोनिंग आणि बर्थहुड, 2009; वास्साली आणि डिजके, 2009)

अर्थातच, प्रचोदना/क्षय दृष्टिकोन हा प्राथमिक गरजांनी व्यक्तीचे वर्तन कशा पद्धतीने प्रेरित करतात याचे चांगले स्पष्टीकरण देतात.

जागरण दृष्टिकोन (Arousal Approaches)

जागरण दृष्टिकोन अभ्यासकांचा असा विश्वास आहे की, आपण विशिष्ट पातळीपर्यंत स्थिर ठेवण्याचा प्रयत्न करित असतो. उद्दीपकाच्या गरजेनुसार आवेग वाढवितो किंवा कमी करित असतो. या दृष्टिकोनानुसार प्रत्येक व्यक्तीची एक विशिष्ट पातळी ठरलेली असते. या विशिष्ट पातळीपेक्षा खूप जास्त किंवा खूप कमी ताण आल्यास व्यक्तीच्या कार्याची गुणवत्ता कमी होते,

बऱ्याच प्रकारच्या कार्यासाठी जागरणाची सर्वसाधारण/मध्यम पातळी योग्य ठरते. मोठ्या प्रमाणात लोक कमाल अवस्थेपर्यंतची पातळी (जागरणाची) मिळविण्याचा प्रयत्न करतात तर काही विशिष्ट लोक ज्यांची जागरणाची पातळी उच्चतम दर्जाची असते ते लोक काही धाडसी खेळात सहभागी होऊन, घोड्यांच्या रेसवर पैसा लावून, जुगार खेळून आणि दरोडा टाकून गुन्हेगारी वृत्तीतून दाखवून देण्याचा प्रयत्न करतात. (झकरमन आणि कुव्हमन, 2000; झकरमन, 2002; कॅव्हेनेट आणि निक्सॉन, 2006)

प्रलोभन दृष्टिकोन (Incentive Approaches)

प्रलोभन म्हणजे एखादी कृती करण्यासाठी व्यक्तीला त्या उद्दिष्टाकडे खेचून / अथवा ओढून घेणारा पटक होय. प्रेरणेचा प्रलोभन दृष्टिकोन असे सूचित करतो की, व्यक्तीची प्रचोदना / गरज ही बाह्य उद्दीपकांपासून निर्माण होते. अलीकडचे अभ्यासक असे मानतात की अंतर्गत गरजांकडून ढकलले (Push) जाते व पारितोषिक/बक्षीसरूपी बाह्य उद्दीपकांमुळे खेचले (Pull) जाते. यातूनच प्रेरणा निर्माण होते. या दृष्टिकोनानुसार बाह्य उद्दीपकाची हवीशी अथवा आनंददायी साधनसामग्रीमुळे प्रेरणा निर्माण होते. जसे की, श्रेणी, पैसा, प्रेम, अन्न, पारितोषिक, पुरस्कार किंवा

लैंगिक प्रेरणा इत्यादी व्यक्तीला प्रेरित करतात. (फेस्टिंगर, 2009) बरेच मानसशास्त्रज्ञ असे समजतात की आंतरिक प्रचोदनेबरोबरच बाह्य प्रलोभन हे महत्वाचे असतेच. माणूस सदासर्वदा समाधान शोधत असतो. आपल्या गरजेनुसार उद्दीपकाकडे आकर्षित होत असतो. जसे की, अन्नपदार्थाकडे खेचले जाते. यामध्ये ढकलणे (Push) आणि ओढले जाणे (Pull) या क्रिया प्रतिक्रिया चढून येतात. असे जरी थोडीशी विसंगती वाटत असली तरी प्रचोदना आणि प्रलोभन हे दोन्ही प्रत्येकाच्या प्रेरणेत वर्तनामध्ये कार्यरत असतात (पिनेल, असानंद आणि लेहमन, 2000: लॉवेरी फिलींगीम् आणि राइट, 2003 बेरिजे, 2004)

बोधनिक दृष्टिकोन (Cognitive Approaches)

प्रेरणेचा बोधनिक दृष्टिकोन असे सूचित करतो की प्रेरणा निर्मितीच्या मागे व्यक्तीचे विचार, अपेक्षा आणि ध्येये असतात. व्यक्तीचे विचार, अपेक्षा आणि उद्दिष्टे यांचा परिणाम म्हणजेच प्रेरणा आहे असे प्रेरणेचा बोधनिक दृष्टिकोनाचे अभ्यासकः सूचित करतात. उदाहरणार्थ, एखादा विद्यार्थी पदवी मिळविण्यासाठी प्रेरित होतो. तेव्हा तो विशिष्ट ध्येय ठेवून परीक्षेचा अभ्यास करतो आणि अधिक चांगल्या श्रेणीने उत्तीर्ण होण्याची अपेक्षा ठेवतो. या सर्व प्रक्रियेमागे त्याचे विचार असतात. हे विचारच त्याला प्रेरित करीत असतात.

प्रेरणेच्या बोधनिक दृष्टिकोनाने आंतरिक प्रेरणा आणि बाह्य प्रेरणा यामध्ये मूलभूत भेद/फरक दाखवून दिला आहे. आंतरिक प्रेरणेचे उद्दिष्ट हे मौजमजेकरिता किंवा सुखाकरिता यापेक्षा काहीसे विधायक, कायम स्वरूपाचे ठळक दिसणारे बक्षीस मिळावे हा असतो. याउलट, बाह्य प्रेरणेचे उद्दिष्ट हे काहीसा पैसाअडका, श्रेणी अथवा काहीसा विधायक बक्षीस मिळविण्याचा असतो..

उदाहरणार्थ, जेव्हा एखादा डॉक्टर दीर्घकाळ रुग्णांना सेवा देत असतो तेव्हा त्याची आंतरिक प्रेरणा त्याला सांगत असते. जर तो डॉक्टर अधिक तास काम करून पैसे मिळवित असेल तर त्याची बाह्य प्रेरणा अधोरेखित होते. (लेप्पेर, क्रॉप्स, आर्यंगर, 2005; शैखोलेसलामी आणि खायेर, 2006; फिकेलस्टैन, 2009)

आपण नेहमीच योग्य आणि चिकाटीने गुणवत्तापूर्ण काम करीत असतो. आंतरिक आणि प्रेरणा आपले काम केव्हा करीत असतात. अर्थातच काही बाबतीत आनंददायी वर्तनाला बक्षीस दिले जाते. (तेथे बाह्य प्रेरणा वाढविली जाते.) प्रत्यक्षात आंतरिक प्रेरणा कमी केली जाते. (हेन्डरलॉग आणि लेप्पेर, 2002: जेम्स, 2005: ग्रॅण्ट, 2008)

2.2 मानवी गरजा आणि प्रेरणा HUMAN NEEDS AND MOTIVATION

आतापर्यंत आपण प्रेरणेची व्याख्या प्रेरणेचे दृष्टिकोन अभ्यासले आहेत. यामध्ये प्रामुख्याने सहजप्रवृत्ती दृष्टिकोन, प्रचोदना दृष्टिकोन, जागरण करणारा दृष्टिकोन व बोधनिक दृष्टिकोन अभ्यासले आहेत. यापुढे मानवाच्या अत्यंत महत्वाच्या मानवी गरजा कोणत्या आहेत ? तर प्रथमतः ज्या गरजांकडे (प्रेरणेकडे) जगातील बहुसंख्य संशोधकाचे लक्ष केंद्रित झाले आहे त्या प्रेरणा म्हणजे प्राथमिक गरजा होय आणि त्यानंतर आपण दुय्यम गरजांकडे वळणार आहोत. मानवाचे बहुतेक जीवन अथवा मानवी वर्तन प्राथमिक प्रेरणांच्या अध्ययनावर आधारित आहे. या प्रेरणा/गरजा मानवाने अध्ययनाद्वारे प्राप्त केलेल्या असतात. यामध्ये संपादन प्रेरणा/गरज, मान्यतेची गरज, सामर्थ्याची गरज यांचा अभ्यास या भागात करणार आहोत. महत्वाच्या प्रेरणांचा अभ्यास करताना 'भूक' या मूलभूत व प्राथमिक प्रेरणेपासून सुरुवात करू या.

• भूक आणि खाण्याच्या मागील प्रेरणा(The Motivation behind Hunger and Eating)

यू.एस.ए. मधील एकूण लोकसंख्येपैकी जवळजवळ दोन दशलक्ष लोकांचे वजन हे अतिवजन आहे. यापैकी एक चतुर्थांश लोक हे स्थूल अथवा जाडजूड किंवा लठ्ठ आहेत. लठ्ठ म्हणजे ज्या व्यक्तीचे वजन साधारण विशिष्ट उंचीपेक्षा वीस टक्के अधिक असते त्यांना स्थूल अथवा लठ्ठ व्यक्ती असे म्हणतात. जगभरामध्ये साधारणतः अब्जावधी लोक अतिवजनाच्या किंवा लठ्ठपणाच्या आहेत. लठ्ठपणा म्हणजे व्यक्तीच्या उंचीनुसार जे आदर्श वजन असते त्यापेक्षा अधिक वजन होय.

जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) असे म्हटले आहे की, लठ्ठपणा हा साथीच्या आजारासारखा सर्वत्र फैलावला आहे. त्याचबरोबर हृदयविकार, मधुमेह, कॅन्सर आणि अकाली मृत्यू यांचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे. (हिल, कॅटेनक्की आणि वॅट, 2005: स्टेपेनसन आणि बॅनेट-बायसेर, 2007)

लठ्ठपणाचे मोजमाप करण्यासाठी बॉडी मास इंडेक्स (BMI) या सूत्राचा आधार घेतला जातो; जे सूत्र व्यक्तीचे वजन आणि उंचीच्या गुणांकावर आधारित आहे. ज्या व्यक्तीचे बॉडी मास इंडेक्सनुसार वजन 25 ते 30 पेक्षा अधिक असेल तर त्या व्यक्ती अतिवजनाच्या समजल्या जातात. जर 30 पेक्षा अधिक असेल तर त्या व्यक्ती लठ्ठ समजल्या जातात. उदा. समजा, जर एखाद्या व्यक्तीचे वजन 210 पौंड आहे त्याची उंची 6 फूट आहे. 210 पौंड वजनाला 72 इंचाने भागा.

स्पष्टीकरण :

- जर BMI 18.5 पेक्षा कमी असेल तर आदर्श वजनापेक्षा कमी (Underweight)
- जर BMI 18.5 ते 24.9 वजन असेल तर साधारण वजन (Normal Weight) जर BMI 25 ते 29.9 इतके वजन असेल तर अति वजन (Overnight)
- जर बॉडी मास इंडेक्सपेक्षा 30 किंवा याहून अधिक वजन असेल तर ते वजन लठ्ठपणात मोडते.

एक गोष्ट मनात ठेवा की, बॉडी मास इंडेक्स (BMI) हा 25 पेक्षा अधिक असतो तो, किंवा नसतो तो; केवळ शारीरिक व्यायामाच्या अभावामुळे शरीरात फॅट वाढतात. उदा., व्यावसायिक अथलेटिक्स यांच्यात फॅट कमी असतात पण सर्वसाधारण माणसापेक्षा वजन अधिक असते. कारण त्यांच्यामध्ये स्नायूंचा भाग अधिक असतो

शास्त्रीय दृष्टिकोनानुसार लठ्ठपणाची व्याख्या स्पष्ट करण्यात आली आहे. परंतु लोकांचे लठ्ठपणाविषयीचे संवेदन, आदर्श वजनाची फिलॉसॉफी, आदर्श वजनाच्या संकल्पनेकडे पाहण्याचे संवेदन वेगवेगळ्या संस्कृतीनुसार वेगवेगळे आहे. पाश्चात्य संस्कृतीमध्ये एक वेळचा दृष्टिकोन दुसऱ्या वेळी बदललेला दिसून येतो. उदा., कित्येक समकालीन पाश्चात्य संस्कृती स्त्रियांचा अधिकाधिक सडपातळ किंवा बारीक (स्लीम) होण्याचा दृष्टिकोन दिसून येतो. एकोणिसाव्या शतकामध्ये सर्वात उंच सडपातळ असणारी स्त्री अधिक आकर्षक समजली जात होती. पुढे विसाव्या शतकामध्ये एकोणिसाव्या शतकाचा कालखंड झगळता सध्याच्या दशकामध्ये स्त्रीची पूर्णाकृती शारीरिक ठेवणच स्वीकारली आहे. आजदेखील प्रत्येक संस्कृतीमध्ये आदर्श वजनाची संकल्पना वेगवेगळी समजली जाते. उदाहरणार्थ, काही पारंपरिक अरब संस्कृतीमध्ये स्थूल स्त्रीला बहुमोल महत्त्व आहे. पुढच्या काळात मुलांच्या दृष्टिकोनातून अशा स्त्रिया त्यांच्या पालकांना योग्य वाटतात.

वजन आणि बाह्य स्वरूप या सांस्कृतिक प्रमाणाकडे दुर्लक्ष केले तरी अतिवजन किंवा लठ्ठपणा हा एक महत्त्वपूर्ण अति जोखमीचा आरोग्याचा घटक बनत आहे. अर्थातच, वजनाची समस्या गुंतागुंतीची बनली आहे. कारण खाण्याच्या प्रेरणेमागे) वर्तनामागे अनेक यंत्रणांचा सहभाग आहे. आपल्या चर्चेचा मुख्य मुद्दा आहे की, भूक का लागते किंवा लोक का खातात ? आता आपण खाण्यामागील जैविक दृष्टिकोन कोणता आहे ते पाहण्यास सुरुवात करू या.

भुकेचे नियमनातील जैविक घटक(Biological Factoris in the Regulation of Hunger)

भूक ही प्रेरणा / गरज जरी महत्वाची असली तरी तिचे शमन होणे महत्वाचे असते. भूक का लागते ? भुकेचे समाधान कशावर अवलंबून असते ? या सर्व घटकांचा विचार होणे गरजेचे आहे. या मुद्द्यांचा विचार करता भुकेचे काही नियम आहेत. यामध्ये जैविक घटक हा महत्वाचा ठरू शकतो. माणसाचा आणि इतर प्राण्यांचा विचार करता या दोघांमध्ये स्थूलतेबाबत फरक दिसून येतो. स्थूलतेबाबत केवळ आंतरिक यंत्रणाच महत्वाची नसून आपण कोणते अन्न सेवन करतो किंवा आपल्याला कोणते अन्न आवडते हे महत्वाचे आहे.

उदाहरणार्थ, उंदरांना विशिष्ट अन्नपदार्थापासून वंचित ठेवण्यात आले होते. त्यांना विविध पर्याय देऊन सकस आहार घेण्यास पर्याय दिले आणि इतरांना आपल्या आवडीनुसार व विस्तृत विविध पदार्थ समोर ठेवून संतुलित आहार निवड करण्याची संधी दिली. (बॉचर्ड आणि ब्रे, 1996; वुड आणि इतर 2000; जोन्स आणि कोर्प, 2003)

भुकेची निर्मिती केवळ रिकामे पोट असल्यामुळे भूक लागते हे कारण होऊ शकत नाही. भुकेच्या संदर्भात एक महत्वाचे कारण म्हणजे रक्तातील विरघळलेल्या पोषणद्रव्यांच्या पातळीचा भुकेच्या प्रेरणेशी जवळचा संबंध आहे. रक्तातील साखर किंवा ग्लुकोजचे प्रमाण आणि भूक यामध्ये जवळचा संबंध आहे. रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी झाल्यास शारीरिक संतुलन बिघडते आणि भुकेची प्रेरणा निर्माण होते. अलीकडच्या बहुतांशी संशोधकांच्या मते, रक्तामधून शरीरास पुरविल्या जाणाऱ्या पोषक घटकांची पातळी आणि रक्तातील साखरेचे प्रमाण हीच भुकेची कारणे आहेत. याबरोबर अलीकडचे तज्ज्ञ असे म्हणतात की, माणसाचे खाणे सुरू झाल्यानंतर स्वादुपिंड ग्रंथीतून मोठ्या प्रमाणात इन्शुलीनचा (आंतरस्रावी ग्रंथी) स्राव सुरू होतो. रक्तातील साखरेची पातळी खाली येते व व्यक्तीला भूक लागते. कार्बोहायड्रेटमुळेही इन्शुलीनचे प्रमाण वाढते. परिणामी भूक वाढते. शेवटी झेलीन (Ghrelin) या आंतरस्रावी ग्रंथीतील स्रावामुळे भुकेची भावना मेंदूमध्ये निर्माण होते. प्रेलीनच्या वाढीसाठी अन्नाचा प्रकार, त्याचबरोबर स्थळ किंवा स्वाद (वास) भुकेची भावना निर्माण करतात किंवा आपल्याला भूक लागली आहे आणि आपण काहीतरी खाल्ले पाहिजे ही भावना निर्माण होते (टेफ्फ, 2007; ब्रेन आणि ब्लूम, 2007; कोजिमा आणि कंगवा, 2008) असे या संशोधकाचे मत आहे.

मेंदूतील हायपोथॅलॅमसचे नियंत्रण 'भूक' या प्रेरणेचे नियंत्रण करित असतो. शरीरातील ग्लुकोज व इन्शुलीनच्या पातळीवर नियंत्रण ठेवणारे दोन स्वतंत्र भाग हायपोथॅलॅमसमध्ये असतात. हायपोथॅलॅमसमुळे खाण्याच्या वर्तनावर नियंत्रण ठेवले जाते. हायपोथॅलॅमसमधील उदरमध्यमी हायपोथॅलॅमस (VMH) हा रक्तातील साखरेची पातळी वाढली की व्यक्तीचे खाणे

थांबवितो. हायपोथॅलॅमसच्या दुसऱ्या भागाला पाश्र्व हायपोथॅलॅमस (LH) म्हणतात. हा जेव्हा रक्तातील इन्शुलीनची पातळी वाढते तेव्हा खाण्याचे वर्तन सुरु करण्याचे काम हा भाग करतो असे एका उंदरावर केलेल्या प्रयोगावरून सिद्ध झालेले आहे. ते अगदी तंतोतंत मानवाच्या खाण्याच्या वर्तनाशी जुळून येते (वूड्स आणि सीली, 2002; सिमोर, 2006; फेडेली व इतर, 2009) असे संशोधकाचे संशोधन सांगते. हे सर्व पुढील आकृतीच्या साहाय्याने तपासून पाहता येते.

अर्थातच, या गोष्टीवरून स्पष्टच होते की, व्यक्तीच्या खाण्याच्या वर्तनामागे हायपोथॅलॅमस हा मानवी मेंदूतील महत्त्वाचा घटक आहे. परंतु कोणता घटक त्याच्यावर परिणाम करतो हे मात्र अजून स्पष्ट झाले नाही. मात्र हायपोथॅलॅमसबरोबर आणखी एका घटकाचा प्रभाव असतो. तो भाग म्हणजे व्यक्तीच्या वजनाचा स्थिर बिंदू (Weight Set Point) होय, वजनाचा स्थिर बिंदू म्हणजे "शरीराकडून राखली जाणारी वजनाची विशिष्ट पातळी होय." हायपोथॅलॅमसला इजा झाली तर अचानकपणे स्थिर बिंदू वरती चढतो किंवा सरकून खाली येतो. याचा परिणाम म्हणजे वजनात मोठ्या प्रमाणात वाढ अथवा घट होताना दिसून येते. (कापाडी, 1996: वूड्स आणि इतर बर्थड, 2002) या घटकानंतर चयापचयाचे (Metabolism) प्रमाण याचाही भुकेवर परिणाम होत असल्याचे दिसून येते.

चयापचय म्हणजे आपले शरीर उपलब्ध असणाऱ्या शक्तीचे ज्वलन ज्या प्रमाणात करते त्याला चयापचय प्रमाण असे म्हणतात. चयापचयाचे हे प्रमाण व व्यक्ती करीत असलेला व्यायाम यांचाही वजनाचा स्थिर बिंदूमध्ये सहभाग असतो. विश्रांतीच्या कालावधीमध्ये शरीर ज्या प्रमाणात शक्तीचे ज्वलन करते त्या प्रमाणाला 'आधार चयापचय प्रमाण' असे म्हणतात. या प्रमाणाचा वजनाचा स्थिर बिंदूशी प्रत्यक्ष संबंध असतो. व्यक्तीचे वय जसजसे वाढते तसतसे आधार चयापचयाचे प्रमाण घटते. (म्हणूनच अठराव्या शतकात बेकन या तत्त्वचिंतकाने वृद्धत्व कमी करण्यासाठी एक सल्ला दिला आहे. "कमी खा आणि कमी खर्चाचे खा.") असे (जेकवायर, 2002; व्स्टरटर्प, 2006) यांचे संशोधन सांगते.

खाण्यातील सामाजिक घटक/खाण्यावर परिणाम करणारे सामाजिक घटक

(Social Factor in Eating)

भूक ही मूलभूत शारीरिक गरज आहे, हे जरी खरे असले तरी काय खावे, कधी खावे, कसे खावे आणि किती खावे या गोष्टींवर सामाजिक रूढी-परंपरा, नियम, संकेत, चालीरीती यांचा प्रभाव पडतो. याचबरोबर व्यक्तिगत सवयी, विशिष्ट भूप्रदेश, अन्नधान्याची उपलब्धता, पदार्थांची चव याही घटकांचा प्रभाव दिसून येतो. उदा., कोकणात भात अधिक पिकतो. त्यांच्या रोजच्या जेवणात अधिक प्रमाणात तांदळाचा वापर केला जातो. पंजाब व हरियाणा या राज्यात गहू,

महाराष्ट्रात ज्वारी इत्यादी व्यक्तिगत सवयी. काही लोकांना जेवणात लोणचे व पापड असायला पाहिजे. काही लोकांना दही-भात शेवटी लागतो. एकंदरीत काय, तर भुकेवर सामाजिक घटकांचा प्रभाव पडतो.

मानवप्राणी आणि मानवेतर प्राणी यांच्यामध्ये भुकेच्या बाबतीत फरक दिसून येतो. इतर प्राणी भूक लागली तरच खातात. मात्र मानव प्राण्याच्या व गंध, दृश्य, स्मृती, पदार्थाची आकर्षक जाहिरात यामुळे भुकेची प्रेरणा निर्माण होते. (उदा., खमंग चकली, स्वादिष्ट भोजन, कोल्हापुरी चटकदार मिसळ इत्यादी.) काही लोक भूक असो अथवा नसो; खात राहतात. कारण त्यांना विविध प्रकारची सामाजिक सूचके, प्रतिष्ठा, उच्चतम स्तर यांसारखे घटक खाण्यासाठी प्रवृत्त करतात. (उदा., पूर्वी घराबाहेर हॉटेलमध्ये अन्न सेवन 'करणे, विशेषतः रस्त्यावर, गाड्यावरचे पदार्थ खाणे निम्न दर्जाचे/कनिष्ठ वर्गाचे समजले जात असे. पण आज रस्त्यावर विशेष चार चाकी गाडी रस्त्यावर लावून बाहेरचे खाणे प्रतिष्ठेचे समजले जाते. लोक का खातात ? यावर संस्कृतीचा प्रभाव असतो. भारतामध्ये विशेषतः एकत्र कुटुंबात दिवसातून एक वेळचे (रात्रीचे) जेवण एकत्र घेतले जाते.

स्थूलतेची/ लठ्ठपणाची मुळं (Roots of Obesity) :

व्यक्तीच्या खाण्याच्या वर्तनावर जैविक आणि सामाजिक या दोन्ही घटकांचा प्रभाव दिसून येतो. स्थूलतेची वैशिष्ट्यपूर्ण कारणे पाहता, हे सिद्ध होते की स्थूलता (लठ्ठपणा) हे एक आव्हानात्मक कार्य आहे. यासाठी संशोधकांनी विविध मार्ग अवलंबिले आहेत.

काही मानसशास्त्रज्ञ सूचित करतात की, अतिसंवेदनशीलता हे बाहेरचे खाण्याचा संकेत असून जो सामाजिक घटकावर आधारित आहे. संवेदनशीलतेच्या बरोबरीने येणारा भुकेचा आंतरिक संकेत स्थूलतेची निर्मिती करतो. दुसरी एक चर्चा अशी आहे की, ज्या व्यक्तीचे वजन अधिक आहे त्याचा वजन स्थिर बिंदू इतर लोकांपेक्षा अधिक आहे; कारण त्यांचा वजन स्थिर बिंदू अधिक असामान्य असतो.

आणखी एक जैविक स्पष्टीकरण असे आहे की, लोकांमध्ये लेप्टीन (Leptin) या संप्रेरकाचे प्रमाण अधिक असते.

स्थूलतेचे आणखी एक जैविक कारण असे स्पष्ट करते की, स्थूलतेचा संबंध हा शरीरातील फॅट पेशींशी आहे; जो व्यक्तीच्या जन्मापासून शरीरामधून साठवून ठेवला जातो. एक तर त्यांची संख्या वाढविणे किंवा त्यांचा आकार वाढविला जातो.

खाण्यातून निर्माण होणाऱ्या विकृती / आजार (Eating Disorders)

साधारणतः तरुण स्त्रियांमध्ये ही विकृती दिसून येते. ही विकृती येण्याची दहा महत्त्वाची सातत्याने येणारी कारणे आहेत. यापैकी वजनाशी संबंधित असणारी विकृती म्हणजे अँनोरेक्झिया नव्हसा (क्षुधाभाव) (Anorexia Nervosa) होय. अँनोरेक्झिया नव्हसा म्हणजे "शरीराच्या अपेक्षित वजनापेक्षा पंधरा टक्के किंवा त्याहीपेक्षा कमी वजन होईपर्यंत खाण्याचे प्रमाण कमी करणे होय." या खाण्यासंबंधीच्या विकृतीमध्ये लोक अन्न घेणेच नाकारतात किंवा अन्न घेण्याचे टाळतात. जेणेकरून आपण अधिकाधिक सडपातळ दिसण्याचा प्रयत्न करतात. यापैकी जवळजवळ दहा टक्के लोक अन्न न घेता मृत्युमुखी पडतात. (स्ट्रिगल, मूर आणि ब्युलीक, 2007)

अँनोरेक्झियाचा सर्वाधिक परिणाम 12 ते 40 वयोगटातील स्त्रियांवर होतो. अर्थातच, स्त्री आणि पुरुष यांना कोणत्याही वयोगटातील लोकांमध्ये ही विकृती येण्याची शक्यता असते किंवा ही विकृती विकसित करू शकतात. या विकृतीने पछाडलेले लोक कमी खातात, दुसऱ्यासाठी खाद्यपदार्थ तयार करून देतात. वारंवार बाजारातून दुकानातून खाद्यपदार्थांची पुस्तके आणत असतात. (पलाव्ही, हरमन आणि बोइव्हीन, 2005; मेअर्स, 2007; जेकोब्स, 2009)

अँनोरेक्झिया नव्हसा ही एक मनोविकृती आहे. या व्यक्ती इतरांबरोबर अन्न सेवन करतात आणि नंतर उलटी करून अथवा औषध घेऊन घेतलेल अन्न शरीराबाहेर टाकतात. याच्या कारणाविषयी संशोधन पूर्ण झाले नाही. पण लैंगिक परिपक्वतेचा अस्वीकार, काटेकोरपणा, कौटुंबिक अपकार्य व झिरो फिगर होण्याची इच्छा इत्यादी कारणे सांगता येतील.

अँनोरेक्झिया नव्हसा याच्या उलट असणारी आणखी एक समस्या म्हणजे अतिखादाडपणा / अति खाणे / भस्म्या (Bulimia) रोग होय. ही एक मनोविकृती आहे. एका वेळेला प्रचंड प्रमाणात अन्नाचे सेवन करणे आणि त्यानुसार मुद्दाम उलटी करणे असे चक्र चालू ठेवणारी अवस्था होय, अति खाणे या आजाराची अनेक कारणे सांगण्याचा प्रयत्न संशोधकांनी केला आहे. यामध्ये अनुवंश तर काहींच्या मते सिरेटोनीन हा ग्रंथरस होय.

अति खाण्याची आणि अँनोरेक्झिया नव्हसाची कोणती कारणे आहेत ? काही संशोधकांच्या मते, जैविक कारण आहे. ते म्हणजे मेंदूतील हायपोथॅलॅमस किंवा पिट्युटरी ग्रंथीतील (आंतरस्रावी ग्रंथीतील) रासायनिक द्रव्यातील असंतुलन होय. आणखी एक पुढे कारण सांगितले जाते, ते म्हणजे मेंदूतील माहिती संस्करणामध्ये विविध अन्नाच्या संदर्भात साठविलेली माहिती जी निरोगी आरोग्याच्या संदर्भात सांगितली जाते. (पोलिव्हो आणि हरमन, 2002; सँटेल इ, 2006; क्लूप आणि कुलब्रेट, 2007)

स्थूलतेच्या/ लठ्ठपणाच्या मुळाशी एक महत्वाचे कारण आहे, ते म्हणजे समाजाची सडपातळ होण्याकडची असणारी मानसिकता किंवा त्याला दिली जाणारी किंमत (महत्त्व) होय आणि त्यालाच समांतर कारण म्हणजे स्थूलता/लठ्ठपणा हा त्रासदायक किंवा नकोसा वाटणारा आहे. संशोधकांचे असे म्हणणे आहे की, वजन वाढल्यामुळे बऱ्याच लोकांना हृदयविकाराचे आजार झाले आहेत. सडपातळ असणाऱ्या एकाही व्यक्तीला तसे दिसून येत नाही. म्हणून पाश्चात्य देशात तसेच इतर देशातही आहार नियंत्रण करण्याचा आजार वाढत आहे आणि तो लोकप्रियही होत आहे. शेवटी काही मानसतज्ज्ञ सुचवितात की, या आजाराचे परिणाम मुलांवर होऊन त्यांच्या कुटुंबावर परिणाम होऊ लागले आहेत. (ग्रिलो व इतर, 2003 कौन्टीरीअर आणि लॉक, 2006 क्लूक, 2008)

अॅनोरिक्झिया नर्व्होसा आणि स्थूलता याविषयीचे पूर्ण स्पष्टीकरण करता येऊ शकत नाही. या आजाराचे मूळ कारण हे जैविक आणि सामाजिक आहे, जर आपण उपचार पद्धती, वेगवेगळ्या क्लृप्त्या उपचार तंत्रे, योग्य तो आहार घेतला तर यामधून यशस्वीपणे बाहेर पडू शकतो असे संशोधकांचे (विल्सन ग्रिलो आणि व्हीटोसेक, 2007; ओ ब्रायन आणि लेबोवू, 2007: कूपर आणि शाक्रात, 2008) मत आहे.

अर्थातच, यु.एस.ए. मध्ये राहणारे 60 टक्के लोक अगदी युद्धपातळीवर वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करीत आहेत. बहुसंख्य लोक आहार कमी घेऊन वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करीत आहेत. (न्यूपोर्ट आणि कॅरोल, 2002; पारकर-पोप, 2003: कॅचेलिन आणि रेगन, 2006)

सध्या भारतातसुद्धा वजन कमी करण्यासाठी लोक जीममध्ये जाणे, पर्यायी अन्नपदार्थांचे सेवन करणे, एक वेळ जेवण घेणे, रात्रीच्या जेवणात फळभाज्यांचा (सॅलेड) उपयोग करणे, स्थूलता वाढविणारे अन्नपदार्थ टाळणे (उदा., चरबीयुक्त पदार्थ, भात). तज्ज्ञ व्यक्तीकडून सल्ला मार्गदर्शन, समुपदेशन घेण्याचा प्रयत्न करू लागले आहेत. विशेषतः महाविद्यालयीन तरुण-तरुणींमध्ये झिरो फिगर (करीना कपूर), सिक्स पॅक शरीररयष्टी कमविणे याकडे अधिक लक्ष देऊ लागले आहेत.

जर तुम्हाला व तुमच्या कुटुंबीयांना अनोरिक्सिया नर्व्होसा, स्थूलता अथवा अलि अन्न घेण्याच्या आजाराबाबत काही सल्ला व मदत हवी असेल तर अमेरिकन अॅनोरिक्सिया बुलिमिया असोसिएशन www.aabainc.org or call 212575-6200 येथे अधिक माहिती मिळू शकेल.

भारतातसुद्धा याविषयीची माहिती व उपचार करणारी केंद्रे उपलब्ध झाली आहेत. समजा, तुम्हाला तुमचे वजन कमी करायचे आहे असे वाटत असेल अथवा मनात येत असेल तर पुढील टीप्स/क्लृप्त्या/तंत्रे लक्षात ठेवा :

(1) हे लक्षात घ्या की, असा कोणताही कायम स्वरूपाचे वजन कमी करण्याचा मार्ग

नाही. कमीत कमी खा किंवा थोड्या थोड्या वेळाने खा हीच पहिली पायरी आहे. (सध्या आहारतज्ज्ञांच्या मध्ये एक वाद होताना दिसून येतो. तो असा की, दिवसातून दोन वेळाच जेवावे तर दुसरा एक गट म्हणतो की, दिवसातून थोड्या थोड्या वेळाने अन्न घ्यावे. हा न संपणारा वाद आहे.

(2) कोणत्या अन्नपदार्थांच्या सेवनाने वजन वाढते आणि कोणत्या पदार्थांच्या सेवनाने नाही याचे रजिस्टर तयार करा.

(3) योग्य आहार घ्या.

(4) दूरदर्शन, मोबाईल यापासून दूर राहा.

(5) योग्य तो व्यायाम करा.

(6) तुमच्या खाण्याच्या वर्तनावर प्रभाव टाकणारे सामाजिक उद्दीपक कमी करा.

उदाहरणार्थ, स्नॅक्स, स्टार्टर, पोटॅटो चिप्स, पापड इत्यादी.

(7) फॅट वाढविणारे पदार्थ टाळा.

(8) दूरदर्शनवर अथवा वर्तमानपत्रातील/मासिकातील फसव्या जाहिरातीपासून दूर राहा. (वजन कमी करण्याचे सोपे मार्ग, आठ दिवसात वजन कमी इत्यादी.)

(9) खाण्याच्या चांगल्या सवयी जोपासा.

(10) माफक उद्दिष्ट ठेवा आपणास किती वजन कमी करावयाचे आहे ? किती दिवसात कमी करावयाचे आहे ? अधिक वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करू नका. अति जलद गतीने वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करू नका. कदाचित. अगदी छोटासा जरी तुमच्या वर्तनात बदल झाला (उदा., दिवसातून पंधरा मिनिटे चालणे झाले) किंवा जेवणाच्या वेळी थोडे जेवण कमी केले तरी तुम्ही तुमचे वजन कमी करण्यात यशस्वी होऊ शकता; असे कर्क (2003) या संशोधकाचे संशोधन सांगते.

(ब) संपादनाची गरज (The Need for Achievement)

भूक ही एक आपल्या दैनंदिन जीवनातील अत्यंत शक्तिशाली व महत्त्वाची प्रेरणा / गरज आहे. परंतु आणखी काही प्रेरणा आहेत ज्या प्रेरणांना पूर्णतः जैविक आधार नाही; पण व्यक्तीला प्रेरित करीत असतात. ज्या प्रेरणा व्यक्तीने शिकून घेतलेल्या असतात त्या प्रेरणा व्यक्तीने संपादित

केलेल्या असतात. व्यक्ती समाजात वावरताना ज्या प्रेरणा शिकते त्यांना सामाजिक प्रेरणा असे म्हणतात. या प्रेरणांमध्ये संपादन प्रेरणा, संलग्नता आणि कर्तृत्व या महत्वाच्या आहेत. यातील संपादन प्रेरणेचा अभ्यास करू या.

संपादन प्रेरणा म्हणजे "केवळ वास्तवच नव्हे तर आव्हानात्मक अशी ध्येये गाठण्यात यशस्वी होण्याची तीव्र इच्छा म्हणजे संपादन प्रेरणा होय." संपादन प्रेरणेचा जनक डेव्हिड मॅक्लेलॅंड (1953) हा मानसशास्त्रज्ञ आहे..

ज्या लोकांमध्ये ही प्रेरणा अधिक असते ते परिस्थितीवर मात करून जीवनामध्ये अधिकाधिक यशस्वी अथवा सर्व उत्कृष्ट करण्याचा प्रयत्न करीत असतात. जसे की, चांगली श्रेणी, पैसा किंवा स्पर्धा जिंकून स्वतःला यशस्वी व्यक्ती म्हणून यश मिळवितात. परंतु ते असा भेदभाव करत बसत नाहीत. जेव्हा त्यांच्यापुढे आव्हान येते तेव्हा ते आव्हान म्हणून स्वीकारतात. ते शक्यतो सहजासहजी किंवा सोप्या गोष्टी टाळण्याकडे त्यांची वृत्ती असते. अर्थातच, अति तीव्र संपादन प्रेरणा असणाऱ्या व्यक्ती नेहमी अवघड आव्हानात्मक आणि अडचणींवर मात करण्यास मिळणारी संधी यांचीच निवड करीत असतात. (स्पिअर्स, न्यूमार्ड्स्टर आणि फिंच, 2006)

याउलट, संपादन प्रेरणा कमी असणाऱ्या व्यक्तीची प्रवृत्ती अपयश टाळण्याची असते. त्यामुळे त्या व्यक्ती सोपी ध्येये निवडतात किंवा अति अवघड ध्येये निवडतात. (मार्टिन आणि मार्श, 2002; पुका, 2005; मोरोने आणि पिंटरिच, 2006)

संपादन प्रेरणा अधिक असणारे लोक सामान्यतः सकारात्मक कार्यनिष्पत्ती घडवून आणतात असे पाश्चात्य समाजातील संस्कृतीमध्ये दिसून येते. उदा., डेव्हिड मॅक्लेलॅंड व त्याच्या सहकाऱ्यांनी सांस्कृतिक भिन्नता व संपादन प्रेरणा यांचा जवळचा संबंध संशोधनाद्वारे स्पष्ट केला आहे.

तुलनेने कमी संपादन प्रेरणा असणाऱ्यांपेक्षा उच्च दर्जाची संपादन प्रेरणा असते ते महाविद्यालयात अधिकाधिक हजर राहत असतात. जेव्हा ते महाविद्यालयात शिक्षण घेतात तेव्हा जीवनमार्गाच्या दृष्टीने (करिअर) अधिक उच्च दर्जाची श्रेणी मिळविण्याचा प्रयत्न करतात. पुढे असेही दिसून येते की, उच्च दर्जाची संपादन प्रेरणा असणारे लोक आर्थिक आणि व्यवसायातही यशस्वी झालेले दिसून येतात. (मॅक्लेलॅंड, 1985 थ्रेश आणि एलीट, 2002)

संपादन प्रेरणेचे मूल्यमापन (Evaluation of Achievement Motivation) :

व्यक्तीच्या संपादन प्रेरणेचे/ गरजेचे मापन कसे शक्य आहे ? या गरजेचे / प्रेरणेचे मापन करण्यासाठी वारंवार चित्र अवबोधन चाचणीचा उपयोग करण्यात आला आहे. चित्र अवबोधन चाचणीमध्ये परीक्षकाने संदिग्ध चित्राची मालिका दाखविली.

परीक्षकाने या चित्रावरून गोष्ट लिहिण्यास

सांगितले. ते लोक कोण आहेत कोणती परिस्थिती ओढावली आहे ? लोक कोणता विचार करीत आहेत किंवा कोणाची वाट पाहत आहेत आणि पुढे काय होईल ? त्यानंतर संशोधकाने प्रमाणित चाचणी प्रणालीचा उपयोग करून लोकांच्या संपादन प्रेरणेविषयीच्या गोष्टी तयार केल्या. उदा., परिश्रम करा आणि व्यवसायात नोकरीत बढती मिळवा. हे संकेत म्हणजे संपादन प्रेरणेचे प्रशिक्षणच होय, या सर्व गोष्टी उच्च दर्जाच्या संपादन प्रेरणेशी संबंधित आहेत

(क) संलग्नतेची गरज (The Need for Affiliation) मैत्रीसाठी प्रयत्न करणे (Striving for Friendship):

सामाजिक प्रेरणा / गरजेमधील आणखी महत्वाची प्रेरणा/गरज म्हणजे संलग्नतेची शरण होय. आपल्यापैकी काही जण आपले जीवन एकांतवासी जगण्याचा प्रयत्न का बरे करतात? याचे महत्वाचे कारण म्हणजे काही लोकांना संलग्नतेची गरज वाटत नाही तर काहींना गरज वाटते, संलग्नतेची प्रेरणा/गरज म्हणजे इतर लोकांबरोबर नातेसंबंध स्थिर करणे आणि ते संबंध प्रस्थापित करण्याची अभिरुची म्हणजे संलग्नता प्रेरणा होय.

स्टैनले शॅक्टर (1959) यांनी या प्रेरणेबाबत संशोधन केले आहे. या प्रेरणेमध्ये लोकांना इतरांशी जवळीक साधण्याची त्यांच्याशी मैत्रीपूर्ण व प्रेमाचे संबंध प्रस्थापित करण्याची आणि त्यांचा सहवास प्राप्त करण्याची आवड असते. उच्च दर्जाची गरज असणाऱ्या लोकांनी चित्र अवबोधन चाचणीद्वारे लिहिलेल्या गोष्टीच्या आधारे पाहिल्यानंतर असे दिसून येते की, या लोकांचा जोर इतरांशी संबंध जोडणे, प्रस्थापित करणे, मैत्री वाढविणे यावर असल्याचे दिसून आले. ज्या व्यक्तीमध्ये या गरजेचे प्रमाण अधिक आहे असे लोक नातेसंबंध राखण्याच्या बाबतीत अत्यंत संवेदनशील दिसून येतात. निम्न दर्जाच्या संलग्नता प्रेरणा असणाऱ्या लोकांच्या तुलनेत उच्च दर्जाची संलग्नता गरज असणाऱ्या लोकांच्यात इतरांसाठी वेळ देण्याची प्रवृत्ती अधिक असते. या बाबतीत लिंगमेव दिसून येतो. विशेषतः स्त्रिया आपल्या मैत्रीणीसाठी अधिक वेळ खर्च करतात. एकटे राहण्यासाठी कमी वेळ खर्च करतात असे संशोधकांनी संशोधन केले आहे.

(कॅन्टवेल आणि अँड्रयूस, 2003; जोहान्सन् 2004; सेम्पर्किना आणि लिंझ, 2007) या प्रेरणेचा विकास लहानपणापासून सुरू होतो, वेगवेगळ्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी सुरुवातीला आईची आणि

नंतर कुटुंबाच्या सहवासाची गरज भासते. संलग्नता प्रेरणा अधिक असणारे लोक एकटे राहणे टाळतात असे ओकोन्नेर व रोझेनब्लड (1996) यांना आढळून आले.

प्रभुत्व / सत्तेची गरज (The Need for Power)

इतरांवर प्रभाव टाकण्याचा प्रयत्न करणे (Striving for impact on Others) :

सध्या जे जगभरामध्ये सायबर युद्ध, अण्वस्त्र युद्ध किंवा देशादेशातील शस्त्र खरेदी यातून एकच गोष्ट स्पष्ट होते, ती म्हणजे सत्ता प्रेरणाच होय. सत्ता प्रेरणा म्हणजे इतरांवर प्रभाव टाकणे. आपल्या कल्पना व विचारांचा इतरांवर ठसा उमटविणे, इतरांवर नियंत्रण ठेवणे इत्यादी प्रवृत्ती म्हणजे प्रभुत्व किंवा सत्ता प्रेरणा होय. ही एक अधिकची प्रेरणा आहे असे संशोधकाचे मत आहे. (ली चायू आणि बर्गई, 2001 विन्टर, 2007: झिन्स, 2007) प्रभुत्व / सत्ता प्रेरणा अधिक असणारे लोक कोणत्याही क्षेत्रात काम करीत असले तरी अधिकाराची सूत्रे आपल्याजवळच ठेवतात. सत्ता प्रेरणेबाबत लिंगभेद/भिन्नता आढळते. स्त्रियांपेक्षा पुरुषांमध्ये ही प्रेरणा अधिक तीव्र दिसून येते. या प्रेरणेचे मूळ बालपणातील संस्कारांवर अवलंबून असते. जे पालक मुलांना सतत इतरांशी स्पर्धा करायला, वरचा क्रमांक मिळवायला प्रवृत्त करतात त्या मुलांमध्ये प्रौढपणी प्रभुत्व सत्ता प्रेरणेचे प्रमाण अधिक आढळते.

प्रभुत्व / सत्ता प्रेरणा अधिक असणारे पुरुष नेहमी आक्रमण, उच्च दर्जाची दारू पिणे, लैंगिक शोषण करणे, स्पर्धात्मक खेळांमध्ये सहभागी होणे इत्यादी मार्गांनी सत्ता प्रेरणा दर्शवितात. याउलट, स्त्रिया अत्यंत संयम दाखवून सत्ता प्रेरणेचे प्रदर्शन करतात. स्त्रिया सामाजिक जबाबदारी, संगोपन यांद्वारे सत्ता प्रेरणेचे प्रदर्शन करतात असे संशोधन सांगते. (मारोडा, 2004; विन्टर, 1988, 1995, 2007; श्युबर्ट आणि कुले, 2009)

राजकारणात यशस्वी होण्यासाठी व सर्वोच्च पद भूषविण्यासाठी उच्च दर्जाच्या प्रभुत्व / सत्ता प्रेरणेची गरज असते.

(संदर्भ : डेव्हिड विंटर रुझवेल्ट ते निक्सन अशा एकूण बारा राष्ट्राध्यक्षांच्या जीवन चरित्रांचा अभ्यास)

टीपा लिहा.

1. प्रेरणेची वैशिष्ट्ये
2. प्रेरणेचे सहजप्रवृत्ती सिद्धान्त, जागरण सिद्धान्त
3. प्रलोभन सिद्धान्त, बोधनिक सिद्धान्त
4. भूक प्रेरणा
5. खाण्याच्या विकृती
6. संपादन प्रेरणा
7. संलग्नता व सत्ता प्रेरणा.

दीर्घोत्तरी प्रश्न :

1. प्रेरणेची व्याख्या लिहा. प्रेरणेची वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.

2. प्रेरणेचे कोणतेही दोन दृष्टिकोन स्पष्ट करा.

3. स्थूलता, अॅनोरेक्सिया नव्हसा व अतिखादाड यांविषयी सविस्तर

चर्चा करा.