

# Sem-2 , Unit – 1

## भावना ( Emotion)

- १.१ भावनेची व्याख्या – Defination of Emotion.
- १.२ भावनेचे घटक – Element of Emotion.
- १.३ भावनेविषयक सिद्धांत- Theories of Emotion
- १.४ उपयोगन – आनंदाची जोपासना – Application – Being

Happy.

## भावनेचे स्वरूप

- प्रेरेणप्रमाणेच भावना वर्तन करण्यासाठी आवश्यक आहे. शारीरिक व मानसिक तयारी करण्याचे कार्य करतात.
- भावना वर्तनाला चालना देण्याचे कार्य करते.
- आकस्मितरित्या उद्भवलेल्या परिस्थितीला यशस्वी तोंड देता येण्यासाठी प्रतियोजक सहाय्यक ठरतात.
- भावनांचे कार्य पुरस्कारात्मक आणि दंडात्मक आशय असते.
- व्यक्तिगत किंवा बोधात्मक घटकांमुळे भाव काय घडत आहेत याचे ज्ञानेंद्रियामार्फत ज्ञान होते.
- जैविक किंवा शारीरिक घटकामुळे शारीरिक उत्तेजन किंवा मेंदूतील बदल म्हणजे मज्जारज्जू यंत्रणा कार्यान्वित होते. म्हणजेच शारीरिक प्रतिक्रिया निर्माण होते.
- कार्यात्मक किंवा हेतुनिष्ठ घटकामुळे उद्दिष्टाच्या दिशेने उपलब्ध असणा-या पर्यायांची निवड केली जाते.
- सामाजिक घटकामुळे भावनानुभवानुसार चेह-यावरील भाव, आसनस्थिती, आवाजांचा चढ-उतार

# १.१ भावनेची व्याख्या (Definition of Emotion)

- ❖ Emotion - हा शब्द 'to move' या लॅटीन शब्दावरून तयार झाला आहे.
- ❖ 'To move' - हलविणे होय.
- ❖ सिसरेली आणि मेयर (2007)- 'Emotion is the feeling aspect of consciousness, characterized by a certain Physical arousal a certain behaviour that reveals the feeling to the outside world, and an inner awareness of feelings.'  
‘शारीरिक जागरण, अभिव्यक्तीपूर्ण वर्तन आणि व्यक्तिनिष्ठ अनुभव या वैशिष्ट्यांनी परिपूर्ण असा बोधपातळीवरील 'भाव' म्हणजे भावना होय.’
- ❖ बुडवर्थ - Emotion may be defined as a stirred up state of an individual  
व्यक्तीची चेतना अथवा उत्तेजित अवस्था म्हणजे भावना होय.
- ❖ Duffy, 1962- “Emotion may be defined as just a matter of the degree to which a Person or animal is aroused or stirred up”  
“मानवाच्या अथवा प्राण्यांचा उत्तेजित अथवा प्रेरक अनुभव म्हणजे भावना होय.”
- ❖ भावनेत तीन घटक अंतर्भूत होतात. यात **शारीरिक जाणीव, भाव अभिव्यक्तीपूर्ण वर्तन** आणि **व्यक्तिनिष्ठ अनुभवाचा समावेश** होतो.

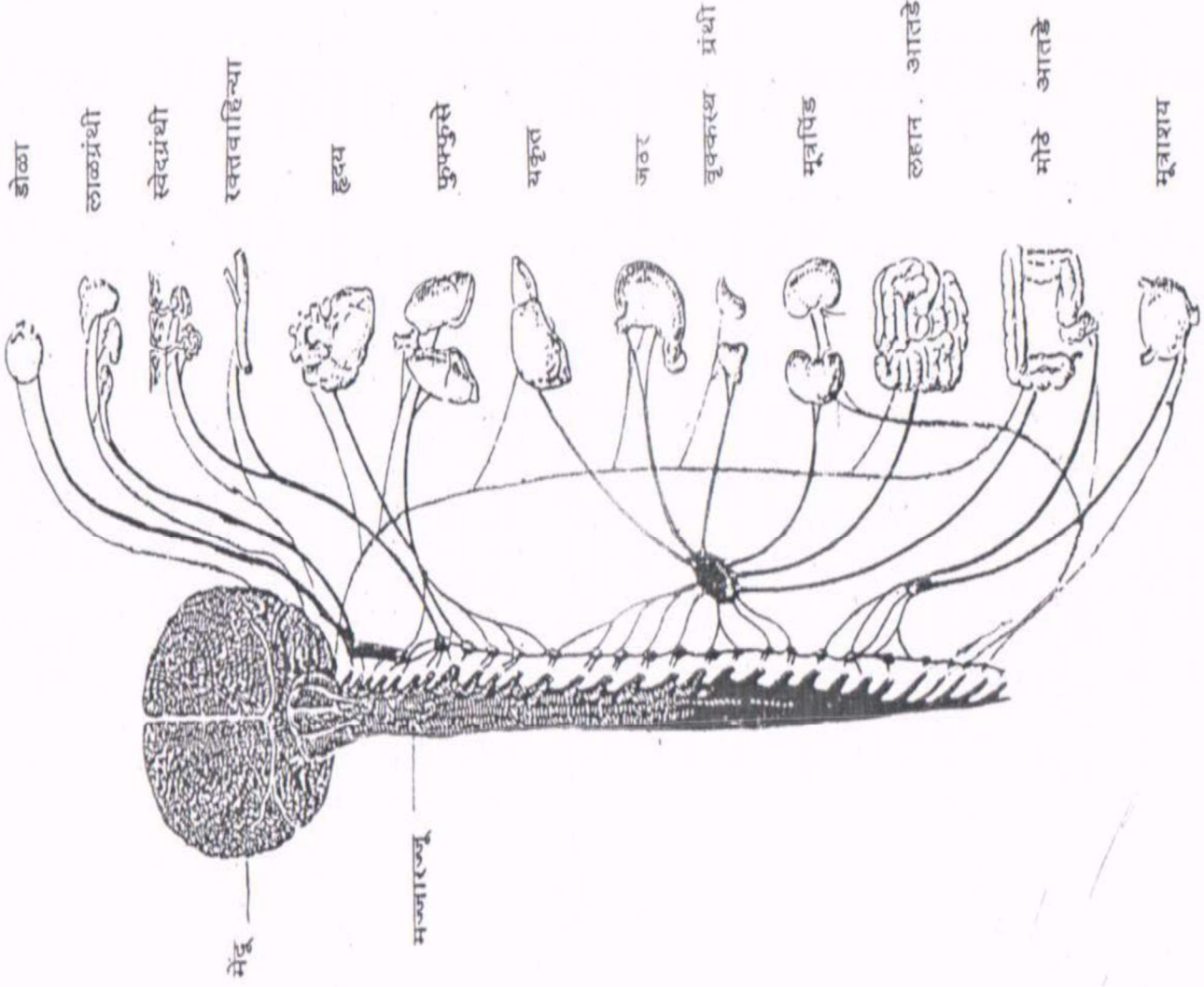
## १.२ भावनेचे अंतर्भूत घटक : “Elements of Emotion”

- आपल्या चेतासंस्थेत (Nervous system) निसर्गतःच बदल घडतात.

अ) भावनेचे शरीरक्रियाशास्त्र : The Physiology of Emotion

ब) भावनेचे वर्तन - भावनिक अभिव्यक्ती The behavior of Emotion

क) व्यक्तिनिष्ठ अनुभव : Subjective Experience



सहानुकंपी यंत्रणा = \_\_\_\_\_  
 परानुकंपी यंत्रणा = \_\_\_\_\_

डोळ्यांतील बाहुल्या : दृष्टिक्षेत्र वाढावे म्हणून मोठ्या होतात.

लाळग्रंथी : या क्षणी अन्नपचनक्रिया महत्त्वाची नसल्याने, स्राव कमी होतो.

दंदाचे व पोटाच्यांचे स्नायू : हल्ला करणे वा पळणे या क्रियेसाठी ताण निर्माण होतो.

स्वेद ग्रंथी : हाता-पायाच्या तळव्यांना अधिक घाम येतो. त्यामुळे वस्तूवरील अंधारा जमिनीवरील पकड अधिक घट्ट होते.

फुफुडातील श्वासनलिका : प्रसरण पावतात. त्यामुळे आत तयार झालेला अनावश्यक कर्बवायू चटकन मुक्त होतो. त्याचप्रमाणे शरीरातील साखरेच्या ज्वलनासाठी लागणारा प्राणवायू जास्त वेगाने आत घेतला जातो.

हृदय : गती वाढते. परिणामी (१) आवश्यक त्या अवयवांकडे प्राणवायू व रक्तशर्करा घेऊन जाणारा रक्ताचा पुरवठा अधिक वेगाने होतो आणि (२) अनावश्यक कर्बवायूदेखील बाहेर टाकण्यासाठी वेगाने नेला जातो.

स्त्रीहा/पाणथरी : तांबड्या रक्तपेशींचा जादा पुरवठा करते. त्यामुळे गरजू अवयवांना अधिक प्राणवायू मिळू शकतो.

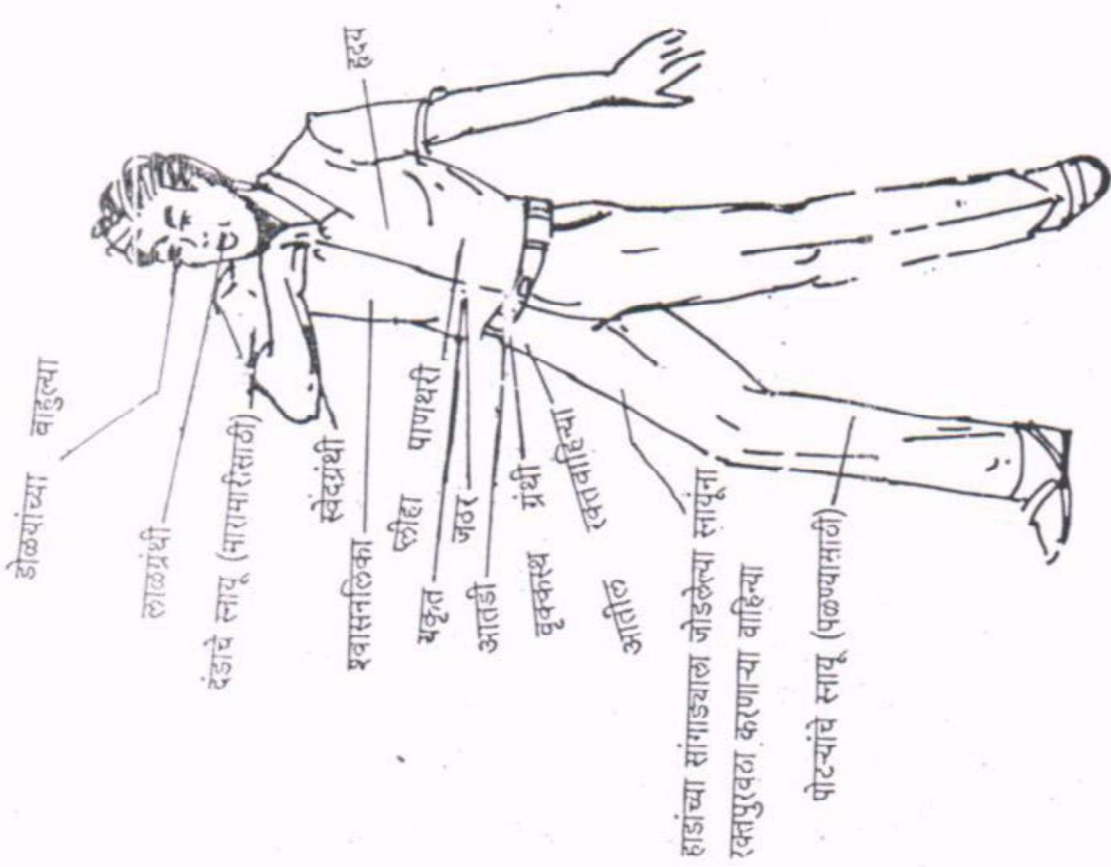
यकृत : रक्तप्रवाहामध्ये अधिक ग्लायकोजेन तोडते. असे रक्त स्नायूंना मिळाल्याने त्यांना हालचालीसाठी अधिक ऊर्जा मिळते.

जठर आणि आतडी : पाचक हालचाली व पाचक स्राव यांचे प्रमाण मंदावते अथवा पूर्णपणे थांबते. यामुळे वाचलेली ऊर्जा इतरत्र हाताडी-या मागणीप्रमाणे सुचली जाते.

दृक्कक्ष ग्रंथी : अँड्रिनलिन किंवा एपिनेफ्राईन अधिक प्रमाणात स्रवते. त्यामुळे वर उल्लेखिलेले अनेक परिणाम अधिक काळ टिकतात.

अंतर्भागतील रक्तवाहिन्या : आकुंचन पावतात. त्यामुळे ऐच्छिक स्नायूंकडे अधिक रक्तपुरवठा होतो.

गंडांचे स्नायू : ड्याला जोडलेल्या स्नायूंना रक्त पुरवठ्याच्या बाहिन्या : प्रसरण पावतात. त्यामुळे सहाय्यक कामगिरी बजावण्याच्या सांगणा अधिक रक्तपुरवठा होतो.



# ब) भावनेचे वर्तन - भावनिक अभिव्यक्ती The behavior of Emotion

## १) चेहऱ्यावरील अभिव्यक्ती :



आकृती ४.९ भावनांची चेहऱ्यावरील अभिव्यक्ती  
चेहऱ्यावरील अभिव्यक्तीचे स्वरूप वैश्विक  
आहे. उदाहरणार्थ, या चेहऱ्यांवरून पुढील  
भावना एकवाक्यतेने सांगता येतील : (अ) राग,  
(ब) भीती, (क) उबग, (ड) आनंद, (इ)  
आश्चर्य, (फ) दुःख. या भावना निर्माण  
करणाऱ्या परिस्थितीमध्ये संस्कृतिसापेक्षता असली  
तरी एका विशिष्ट भावनेची अभिव्यक्ती भिन्न  
संस्कृतीमध्ये बहुतांशी समान असते.

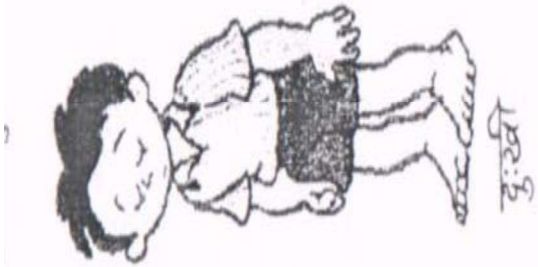
- ❖ चार्लिस डार्विन - भावना या उक्रांतीतून निर्माण झाल्या म्हणून सर्व मानवांबाबतचे त्यांचे स्वरूप एकसारखे आहे.
- ❖ एकमन आणि फ्रिजमन - राग, भीती, उबग, आनंद, आश्चर्य, दुःख आणि अवमान या चेहऱ्यावरील अभिव्यक्तीमध्ये आंतर सांस्कृतिक समानता असली तरी नेमके कधी, कोठे आणि कसे भावनांचे प्रदर्शन केले जाईल (प्रदर्शन नियम) याबाबत मात्र संस्कृतीसापेक्षता आढळते.

## २) बोलण्याचा आवाज :

- भावनांना अनुसरून बोलण्याच्या आवाजात चढउतार होतात. प्रेम व्यक्त करताना आवाजात माधुर्य असते. तर राग व्यक्त करताना कर्कश आवाज, हसण्यात मुक्त स्वर, क्रोधात आवाज कंपित होतो.
- विविध भावना अभिव्यक्तिसाठी आपण अत्यंत सहजरित्या बोलण्यातील चढउतारांचा वापर होतो.

## ३) देहबोली (दैहिक भाषा) :

- शारीरिक आसनस्थिती, हालचाल आणि हावभाव इत्यादी वरून भावनांची अभिव्यक्ती समजते यात शरीराच्या हालचाली, हात, पाय, डोके, मान यांचाही समावेश होतो.



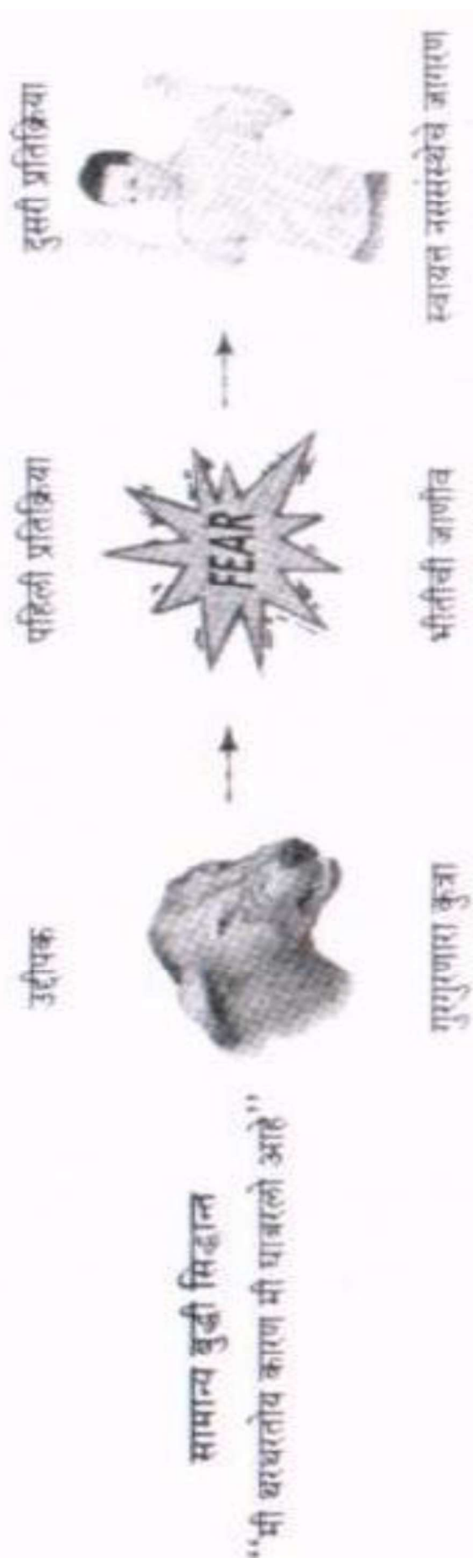


## क) व्यक्तिनिष्ठ अनुभव : Subjective Experience

- व्यक्तिनिष्ठ अनुभववाला विशिष्ट भावनेचे नाव दिले जाते. राग, भीती, आनंद इत्यादी नांवे दिली जातात. ही नांवे अनुभववाला बोधनिक घटक म्हणून ओळखले जाते.
- व्यक्तीचा विचार, समजुती, अपेक्षा व दृष्टीकोन, संवेदन इत्यादीचा बोधात्मक घटकात समावेश होईल. उदा. एखाद्या विद्यार्थ्यांस परीक्षेची भीती वाटेल तर दुसऱ्याला ते आव्हान वाटून अभ्यासाचा उत्साह वाढेल.

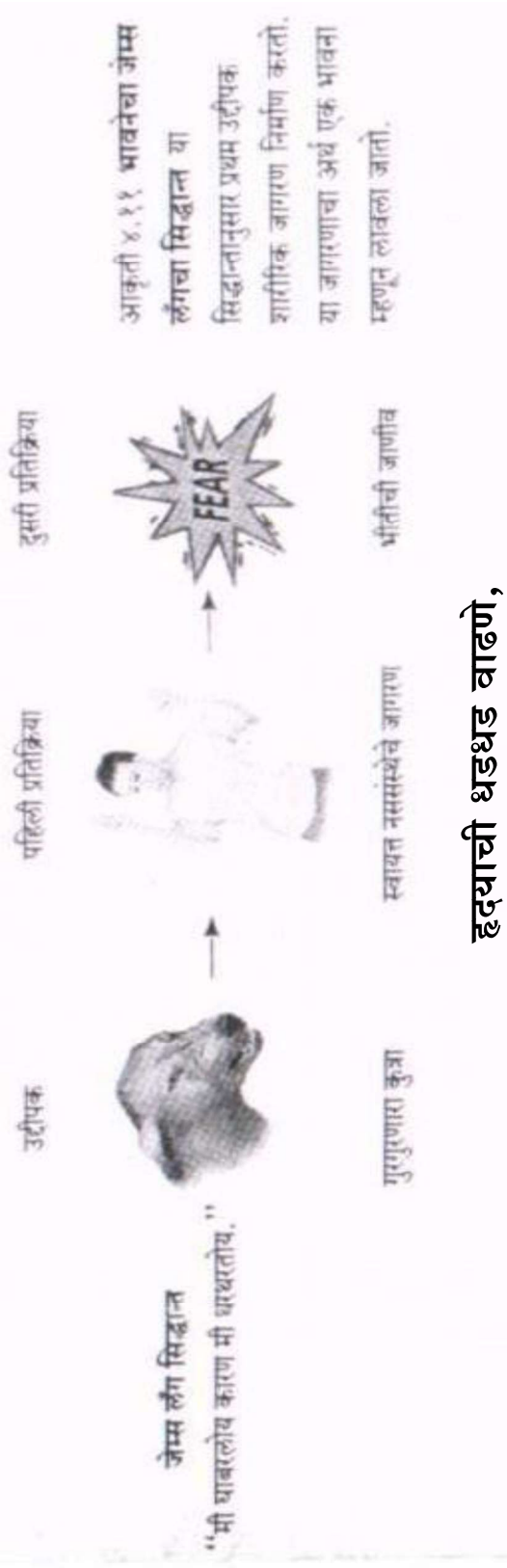
## 1.3 भावनाविषयक सिद्धांत : Theories of Emotion

- प्रथम शारीरिक बदल होऊन नंतर भावनीक अनुभव येतात की प्रथम भावनेचा मानसिक अनुभव येतो आणि त्यानंतर शारीरिक बदल घडतो.
- भावनेविषयक सिद्धांतांमध्ये शारीरिक बदलांना महत्त्व देतात तर काही सिद्धांत मानसिक बोधात्मक प्रक्रियेला महत्त्वाचे मानले.
- सामान्य बुद्धी सिद्धांतानुसार (common sense theory)आधी भावनानुभव येतो मग शारीरिक प्रतिक्रिया घडते आणि सरतेशेवटी वर्तनात्मक प्रतिक्रिया घडते. उदा. गुरगुरणारा कुत्रा पाहताच भय वाटते आणि नंतर पलायनाची कृती घडते.



# १) जेम्स लॅंगचा भावनाविषयक सिद्धांत :

- विल्यम जेम्स , कार्ल लॅंग



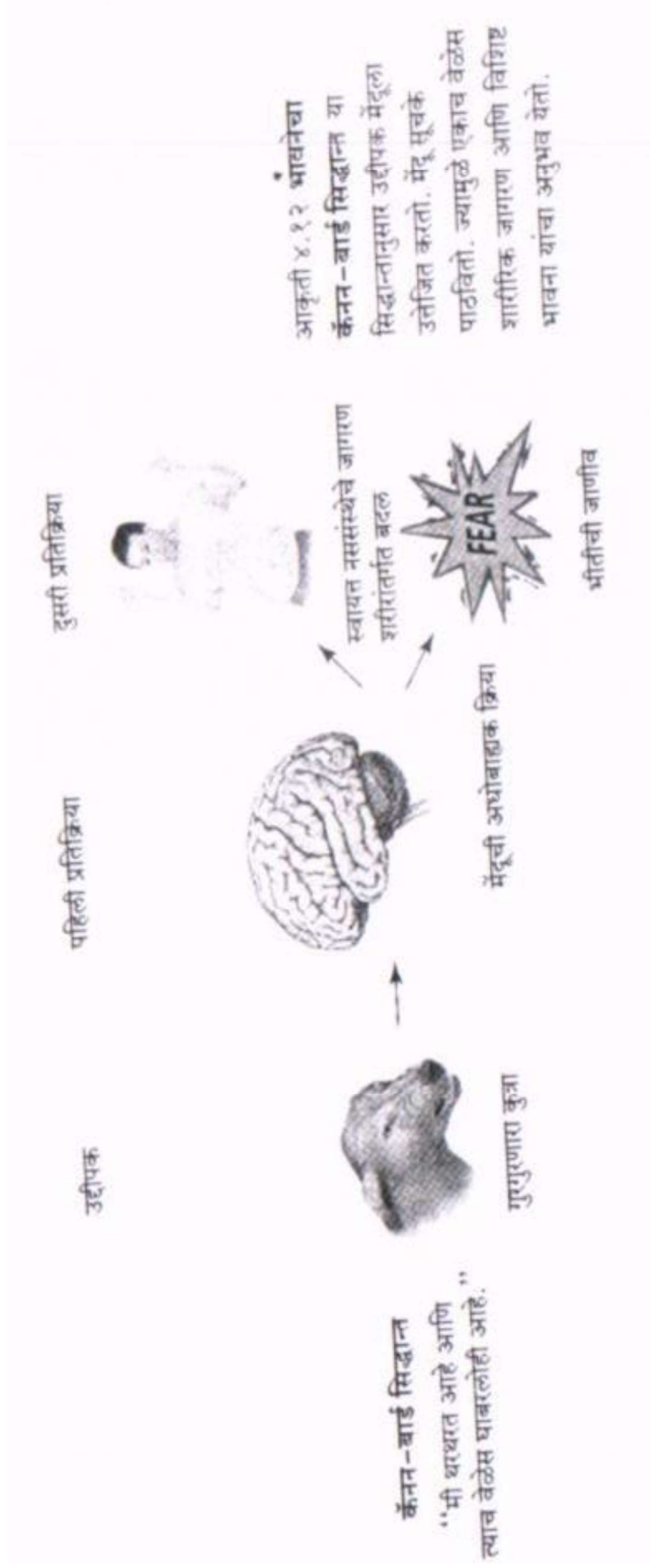
हृदयाची धडधड वाढणे,  
दरदरून घाम येणे,  
स्नायूंचे आकुंचन प्रसरण  
होणे, डोळे विस्फारणे  
जाणीव मेंदूला होते

जेम्स लॅंगच्या सिद्धांताचे मूल्यमापन करायचे झाल्यास ज्या व्यक्तीच्या मेंदूपर्यंत शारीरिक हालचाली पोहोचविल्या जात नाहीत त्यांना भावात्मक अनुभव याचला नको पण असे होत नाही.

## १) कॅनन - बार्डचा भावनाविषयक सिद्धांत :

वॉल्टर कॅनन(१९२७) आणि फिलीप बार्ड (१९३४)

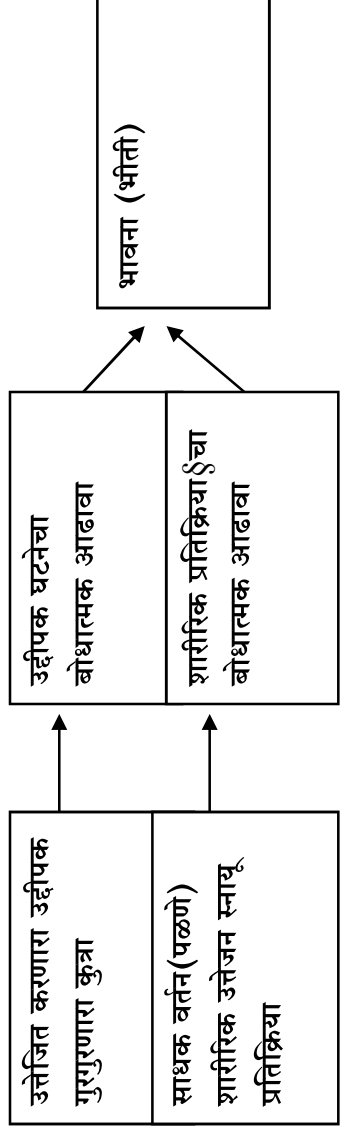
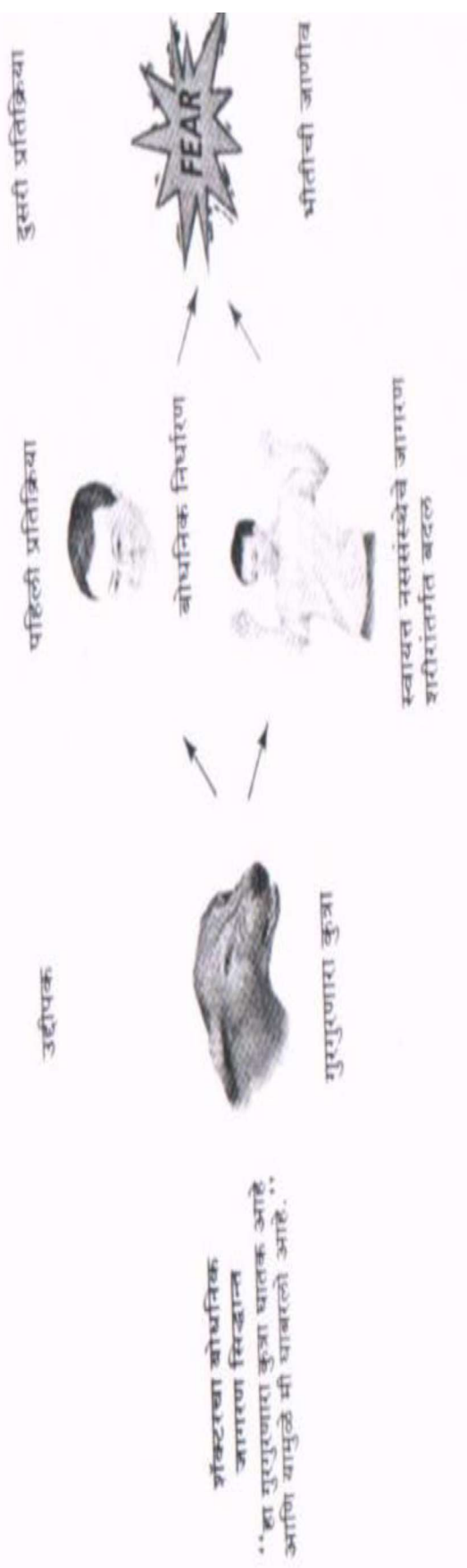
मते भावना आणि शरीरक्रियांचे उत्तेजन जवळजवळ एकाच वेळेस घडते.



- स्वायत्ता मज्जासंस्थेतून निर्माण होणाऱ्या प्रतिक्रिया महत्वाच्या नसून व्यक्तीच्या भावनिक उद्दीपनाशी अधःश्चेतकामी भूमिका महत्वाची असते.
- कॅनन बार्ड यांच्या या सिद्धांतास आकस्मितता सिद्धांत किंवा हायपोथॅलॅमिक सिद्धांत म्हणतात.

### ३) शॉक्टर सिंगरचा सिद्धांत :

- स्टॅनली शॉक्टर आणि जेरोम सिंगर (१९६२) शारीरिक उत्तेजन आणि सभोवतालच्या परिस्थितीजन्य सूचकांच्या आधारे उत्तेजनला नाव देणे या दोन्ही गोष्टी एकाच वेळेस घडतात. आणि विशिष्ट भावनेचा अनुभव येतो व त्याला नाव दिले जाते.



## ४) लॅझारसचा बोधनिक मध्यस्थी सिद्धांत : (Lazarus

### cognitive mediational theory)

- लॅझारस (१९९१) च्या मते भावनिक प्रतिक्रियेस कारणीभूत असलेल्या उद्दीपकाचा अर्थ कसा लावला जातो यावर भावनिक अनुभव अवलंबून असतो.
- उद्दीपक आणि भावनिक अनुभव यांच्यामध्ये बोधनिक घटक महत्वाचा आहे.



- कुत्रा गुरुरतोय आणि अगदी समोर, उघड्यावर आहे. म्हणून तो धोकादायक आहे. बोधनिक निर्धारणामुळे भावनिक प्रतिक्रिया घडते, नंतर लगेचच योग्य शारीरिक प्रतिक्रिया घडते.
- लॅझारसच्या सिद्धांताशी सर्वच मानसशास्त्रज्ञ सहमत नाहीत. झॅजोक (१९९८) च्या मते परिस्थितीला केलेली भावनिक प्रतिक्रिया इतकी झटपट घडते. बोधनिक निर्धारण करण्यास पुरेसा वेळ नसतो.

## १.४ उपयोजन : आनंदाची जोपासना – Application -Being Happy

जीवनात आनंद जोपासण्यासाठी आणि वृद्धी करण्यासाठी मायूस यांनी आनंदी जीवनासाठी पुढील १० सूचना सांगितल्या आहेत.

❖ **दीर्घकाळ टिकणारा आनंद हा यशापासूनच मिळतो असे नाही.**

पैसा, सत्ता आणि प्रतिष्ठा यांच्यापासूनच आनंद मिळेल याची खात्री देता येत नाही. जर आरोग्य चांगले नसेल तर ती व्यक्ती दुःखी असते. पैसाने आनंद विकत घेवू शकत नाही.

❖ **स्वतःच्या वेळेचे नियंत्रण :**

वेळेचे नियोजन करून आयुष्यावर नियंत्रण ठेवणारी व्यक्ती आनंदी राहतात. एखादे ध्येय समोर ठेवून ते ध्येय टप्प्याटप्प्याने गेल्यास त्याची प्रत्येक दिवसाची प्रगती दिसून येईल.

❖ **आनंदी रहा:** चेहऱ्यावर आनंदी भाव ठेवा आनंदी विचार करा. आनंदी बोला, आनंदी वागा, मग तुम्ही कायम आनंद राहाल.

❖ **काम आणि विश्रांती अशी ध्या की त्यातून तुमची कौशल्ये दिसतील :** असे काम करा की त्यात आव्हान आहे आणि ते काम केल्यास त्यातून आनंद मिळेल व काम करण्यात आवड निर्माण होईल.

❖ **प्रत्येक प्रवाहात सहभागी व्हा :** संगीतावर आधारित व्यायामाने फक्त आनंदी राहता येत नाही किंवा छान दिसता येते असे नाही. याउलट थकवा, निराशा जाणवते. त्यासाठी पुढे जात रहा.

❖ **शरीराला गरजेइतकी झोप घ्या :** अर्धवट झोप मिळणारी माणसे रागीट असतात तर पूर्ण झोप झालेली माणसे आनंदी असतात.

❖ **जवळच्या नात्यांना महत्त्व द्या :** मित्र हा संकट काळी मदत करतो. वाईट परिस्थितीत पाठीशी राहतो म्हणून नात्यांना व संबंधासाठी वेळ द्यावा.

❖ **स्वतःच्या पलीकडे विचार करा :** फक्त आनंदी राहून दुसऱ्यांना आनंदी करता येत नाही तर त्यांना मदत केल्याने जास्त आनंद होतो.

❖ **कृतज्ञतेचा हिशोब ठेवा**

❖ **आध्यात्मिक संवर्धन करा :** लोकांच्याबद्दलचे प्रेम, जवळीकतेमुळे आनंद निर्माण होतो. समुहाच्या श्रद्धांमध्ये सहभाग घेतल्यास लोक तणावांच्या परिस्थितीत आशा वाढवितात. मदतीसाठी कायम पुढे येतात.

१) **हृदयस्पंदन आणि रक्तप्रवाह** : आश्चर्य, भीती, दुःख या अनुभवामुळे हृदयस्पंदनाची गती वाढते. त्यामुळे आवश्यक त्या अवयवांकडे प्राणवायू व रक्तशर्करा घेऊन जाणारा रक्ताचा पुरवठा अधिक वेगाने होतो. त्यामुळे हृदयाच्या स्पंदनाची गती वाढते.

२) **श्वसन क्रिया** : भीती, क्रोध भावनानुभवांमुळे शरीरातील साखरेच्या ज्वलनासाठी लागणारा प्राणवायू जास्त वेगाने आत घेतला जातो व कर्बवायू चटकन मुक्त केला जातो. त्यामुळे श्वास सोडण्याची गती वाढते.

३) **स्नायुंचे आकुंचन - प्रसरण** : तीव्र भावनिक अनुभव आल्यास हातपायांचे, मानेचे स्नायू आखडून येतात. त्यांचे आकुंचन होते. आपले संपूर्ण शरीर सावध होते भावनिक अनुभवास सामोरे जाण्यासाठी शरीर तयार होते.

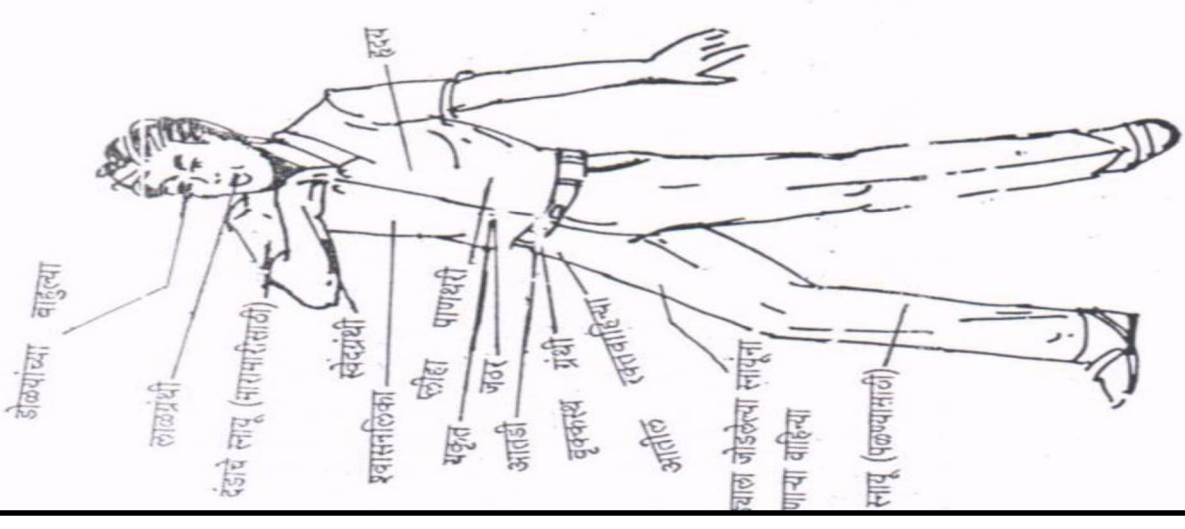
४) **डोळ्याचे आकारमान** : डोळ्यांचे आकारमान, त्यांचे आकुंचन आणि प्रसरण यावरूनही भावना ओळखता येतात. डोळे वटारणे, डोळे विस्फारणे, डोळे गरगरणे, डोळे गप्पकन मिटून घेणे, डोळे पांढरे पडणे.

५) **लाळ निर्मिती** : क्रोध व भीती भावनानुभावत आणीबाणी निर्माण होते. त्यावेळी अन्न पचनक्रिया महत्वाची नसते त्यामुळे लाळ निर्मितीसाठी लागणारी शरीरातील उर्जा उत्तेजित स्नायूंकडे वळवली जाते व लाळ निर्मिती कमी होते.

६) **रक्तातील रासायनिक बदल** : भीती, राग, क्रोध, चिंता हे भावनुभव निर्माण होतात. त्यावेळी रक्तातील शर्करेची पातळी वाढलेली असते. रक्त प्रवाहातील एपिनफ्राईन आणि नॉरएपिनफ्राईन या ग्रंथी स्त्रावांमुळे रक्त रसायन गुणात बदल होतो.

७) **त्वचीय विद्युत रोधन** : तीव्र स्वरुपाच्या भावनिक अनुभवावेळी त्वचा कोरडी पडणे, चेहरा पांढरा पडणे, अंगाला घाम येणे, यासारखे बदल होतात.

८) **मेंदू** : मेंदूतील अॅमिगडला या भागाचा संबंध भीती भावनेशी आहे. तसेच अॅमिगडलाचा संबंध मनुष्याच्या भावना अभिव्यक्तीशी आहे. दुःख, चिंता आणि अवसाद यासारख्या ऋणात्मक भावनांचे कार्य मेंदूच्या डाव्या अर्धगोलाच्या कामावर अवलंबून असते.





## MCQ -

- व्यक्तीची ----- अवस्था म्हणजे भावना होय. (परिपूर्ण / उत्तेजित / विकास)
- ----- भावनिक अनुभवात हृदयस्पंदनाची गती वाढते. (भीती/आनंद/दुःख)
- भावना या उत्क्रांतीतून निर्माण झाल्या असे ----- यांनी सर्व प्रथम सांगितले  
(डार्विन/फ्रिजमन/एकमन)
- ----- अनुभवामुळे भावनेला विशिष्ट नांव दिले जाते. (व्यक्तिनिष्ठ / सामाजिक/उद्दीवक)
- मेंदूतील ----- भागाचा संबंध भीती भावनेशी आहे. (अॅमिगडला/कुंभखंड/ पार्श्वखंड)
- ----- सिद्धांतानुसार शारीरिक बदलाची जाणीव मेंदूला होते नंतर भावनाचा अनुभव येतो.  
(कॅनन बार्ड / जेम्स लॅंग / शॅक्टर सिंगर)
- विल्यम जेम्स आणि -----यांनी भावनाविषयक सिद्धांत मांडला . (कॅनन/शॅक्टर/कार्ल लॅंग)
- ----- सिद्धांतानुसार भावना आणि शरीरक्रियेचे उत्तेजन एकाच वेळी घडते.  
(शॅक्टर सिंगर/कॅनन बार्ड / कार्ल लॅंग)
- वॉल्टर कॅनन व ----- यांनी भावनाविषयक सिद्धांत मांडला.  
(फिलिप बर्ड / विल्यम जेम्स / कार्ल लॅंग)
- स्टॅनली शॅक्टर आणि जेरॉम सिंगर यांनी ----- सिद्धांत मांडला (हायपोथॅलॅमिक/बोधनात्मक/उत्तेजनात्मक)
- शारीरिक जागरण आणि भावनानुभव याआधी परिस्थितीचे ----- निर्धारण होते.  
(बोधनिक / शारीरिक/ मानसिक)
- कॅनन आणि बार्ड यांच्या सिद्धांतास ----- सिद्धांत म्हणतात. (आकस्मित/बोधात्मक/संवेदनात्मक)