




भावना

भावना

- ▶ भावनिक अनुभव समजून घेणे
 - (अ) भावनेची कार्ये
 - (ब) भावनांचा विस्तार निश्चित करणे
- ▶ भावनेचा उगम / मूळ
 - (अ) जेम्स-लंग सिद्धान्त
 - (ब) कॅनन बार्ड सिद्धान्त
 - (क) शॅक्टर आणि सिंगर यांचा सिद्धान्त
 - (ड) भावनेचे मज्जाशास्त्र या संदर्भात सद्यःकालीन दृष्टिकोन
 - (इ) बहुविध भावनांच्या दृष्टिकोनाचा अर्थ

- 
- ▶ 'Emotion' हा शब्द to move या अर्थाच्या लॅटिन शब्दापासून तयार झाला आहे. 'to move' म्हणजे खळबळ माजविणे किंवा हालचाल घडवून आणणे या अर्थाच्यामूळ लॅटिन शब्दापासून बनलेला आहे..
 - ▶ "व्यक्तीमधील प्रक्षुब्ध, आंदोलित अवस्था म्हणजे भावना होय."
 - ▶ "Emotions are feeling that generally have both physiological and cognitive elements and that influence behaviour."
 - ▶ "भावना ही शारीरिक आणि बोधात्मक घटकांनी युक्त अशी अवस्था असून तिच्या वर्तनावर प्रभाव पडतो."
 - ▶ "भावना म्हणजे असे मनोभाव ज्यामध्ये शारीरिक आणि बोधात्मक अशा दोन्ही घटकांचा अंतर्भाव होतो व ज्याचा व्यक्तीच्या वर्तनावर परिणाम होतो."

3.1 भावनिक अनुभव समजून घेणे UNDERSTANDING EMOTIONAL EXPERIENCES

(अ) भावनेची कार्ये (The Functions of Emotions)

- व्यक्तीच्या वर्तनाला प्रेरणा जशा आकार देत असतात तसेच भावनानुभव वर्तनावर प्रभाव टाकतात. भावनानुभव संपूर्ण शरीरव्याप्ती असतात. थोडक्यात, भावना म्हणजे आपल्या वर्तनावर परिणाम शारीरिक व बोधात्मक अंगे आहेत. भावनिक अनुभवाशिवाय जीवन ही कल्पनाच आपण करू शकत नाही. जीवनामध्ये आनंद, प्रेम, वात्सल्य, दुःख, नैराश्य, अवसाद व खेद यांसारख्या भावनांची अनुभूती मिळाली नसती तर जीवनच रूक्ष होऊन गेले असते. आपण विविध भावनिक अनुभवांपासून वंचित राहिलो असतो

भावनेची महत्त्वपूर्ण कार्ये पुढीलप्रमाणे:

► भावना आपल्याला कृतीसाठी सज्ज ठेवतात

दैनंदिन जीवनामध्ये आपण अनेक क्रिया करत असतो. सभोवताली जे काही घडत असते तेव्हा त्या घडणाऱ्या प्रसंगाला अनुसरून ज्या प्रतिक्रिया दिल्या जातात त्या भावनिक स्वरूपाच्या असतात. भावना आपल्या प्रतिक्रियामध्ये मध्यस्थाची भूमिका बजावतात. उदा. जेव्हा रागाने भुंकत असलेला कुत्रा तुमच्या दिशेने ज्या वेळी येतो तेव्हा आपल्या स्वायत्त मज्जासंस्थेतील अनुकंपी किंवा सहानुभावो भाग उद्दीपित होतो. अशा धोकादायक प्रसंगी आपण लवण्यास सज्ज होतो किंवा त्या प्रसंगापासून दूर पळून जातो. थोडक्यात, भावना निर्माण झाल्यानंतर आपण कृतीसाठी सज्ज राहतो.

► भावना आपल्या भावी वर्तनाला आकार/ दिशा देतात :

भावनेमुळे वर्तनाला दिशा प्राप्त होते. एखाद्या प्रसंगी योग्य त्या प्रतिक्रिया देण्यासाठी भावना आपल्याला समर्प बनवितात. जेव्हा आपल्या समोरून सळसळत जाणाऱ्या सापास आपण पाहतो आपल्याला भीती वाटते तेव्हा त्या सापापासून आपण दूर जातो.

भावनेची महत्त्वपूर्ण कार्ये पुढीलप्रमाणे:

► भावना प्रभावी आंतरक्रियेस मदत करतात

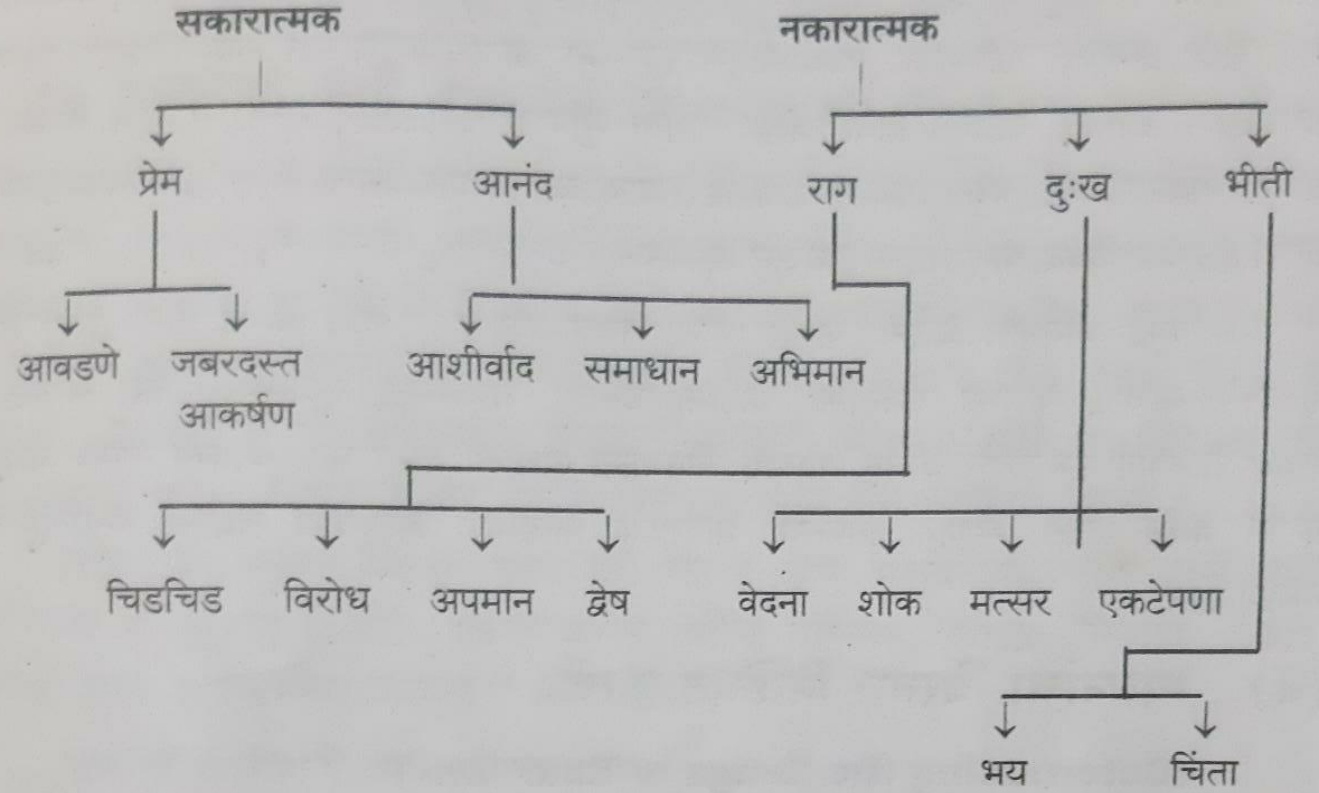
आपण जेव्हा इतरांबरोबर सुखदअथवा दुःखद भावनांची देवाण-घेवाण करतो तेव्हा एकमेकांबरोबर आंतरक्रिया करणे सोपे जाते. आपल्या शाब्दिक आणि अशाब्दिक वागण्या-बोलण्यातून इतरांच्या मनातील बऱ्याच गोष्टी ज्ञात होतात. आपल्या देहबोलीतून इतरांना आपल्या भावना समजतात त्यातून आंतरक्रिया आकार घेतात. बाबा जेव्हा रागाने मुलांना ओरडतात तेव्हा ते मूल थरथरू लागते, घाबरून जाते. मूल घाबरलेले आहे हे बाबांच्या लक्षात येताच ते रागावणे करून त्याला हळुवार विश्वासात घेऊन समजून सांगतात.



(ब) भावनांचा विस्तार निश्चित करणे

- (Determining the Range of Emotions) भावनेच्या बाबतीत जर का यादीच करायची म्हटले तर इंग्रजी भाषेमध्ये पाचशे उदाहरणे आढळतील. (अवेरिल्ल, 1975) या भावनांची सुखात आनंद किंवा सुख आणि विना भीती यापासून सुरु होईल. तसेच साहसी, धाडसी, चिंताक्रांत या भावनांचा समावेश होतो. लेला भावनांचा बराच मोठा विस्तार दिसून येतो. यामधून सर्वात महत्वाच्या भावना कोणत्या केल्या आहेत याचा शोध घेणे हे मानसशास्त्रासमोरील आव्हान आहे. संशोधक आणि सिद्धान्त कि मांडणी करणाऱ्या वेगवेगळ्या तज्ज्ञांनी भावनांचा क्रम त्यांनी तयार केलेल्या व्याख्येवरून साठी लावला आहे. काही संशोधकांनी भावनांचा संच नाकारला आहे. एखादी भावना ओळखताना तिच्या संदर्भातील विविध घटकांवरून तिचा बोध होतो. काही संशोधकांनी भावनांची वर्चस्वश्रेणी विचारात घेऊन त्यांनी सकारात्मक भावना आणि नकारात्मक भावना असे वर्णन सम केले आहे. भावनांची वर्गवारी करून पुन्हा त्या संदर्भात उपभावना, सहभावनांचा आराखडा केला आहे. (मॅनस्टिड, फ्रिज्ड, फिशर, 2003; डिलार्ड आणि शेन, 2007; लिक्विंगस्टोन, 2011)

तक्ता क्र. 3.1 : भावना व सहभावनांचे वर्गीकरण



3.2 भावनेचा उगम / मूळ (THE ROOTS OF EMOTIONS)

- ▶ जेव्हा आपण इतरांबरोबर बोलताना जी विधाने करतो त्यातून भावनेविषयी अर्थबोध होत असतो. उदा., माझ्या हृदयामध्ये वेदना होतात. माझे सर्व शरीर थरथरत आहे. रात्रीच्या गाढ अंधारात मला पावलाचे आवाज ऐकायला आल्याबरोबर मी घाबरून गेलो. मला श्वासपण घेता येईना; अशा अनुभवामध्ये भावनिकतेची मुळे लपलेली असतात.

(अ) जेम्स लॅंग सिद्धान्त (The James Lange Theory)

► आंतरिद्रिये भावनांना समान प्रतिक्रिया देतात का ?

विल्यम जेम्स (1890) आणि फार्ल लॅंग (1887) यांनी सर्वप्रथम भावनांचे स्वरूप व भावनानुभव यांचा अभ्यास केला. जेम्स यांचे प्रसिद्ध विधान असे होते : आपण रडतो म्हणून आपणास दुःख होते मारतो म्हणून राग येतो आणि आपण थरथर कापतो म्हणून आपल्याला भीती वाटते, या विधानावरून असे स्पष्ट होते की आपल्या जन्मजात प्रवृत्ती शारीरिक घटकात प्रतिक्रिया देत असतात. त्यामुळे भावनांची निर्मिती होत असते.

तक्ता क्र. 3.2 मध्ये जेम्स-लॅंग यांचे भावनासंदर्भातील स्पष्टीकरण दाखविले आहे.



(ब) कॅनन-बार्ड सिद्धान्त (The Cannon Bard Theory)

- ▶ वॉल्टर कॅनन आणि फिलिप बार्ड या दोघांनी मिळून हा सिद्धान्त मांडल्यामुळे त्याला कॅनन-बार्ड सिद्धान्त म्हणून ओळखतात. हा सिद्धान्त जेम्स लॅंगचा सिद्धान्त नाकारतो. जेम्स-लॅंगच्या मते, शरीरांतर्गत बदलाशिवाय भावना निर्माण होत नाहीत हे चुकीचे आहे. भावना निर्माण होण्यासाठी शारीरिक बदल आणि भावनानुभव एकाच वेळी घडत असतात. यासाठी मेंदूमधील 'थॅलॅमस' या घटकाची भूमिका महत्त्वपूर्ण आहे.

उद्दीपक

राग किंवा भीती
निर्माण करणारा

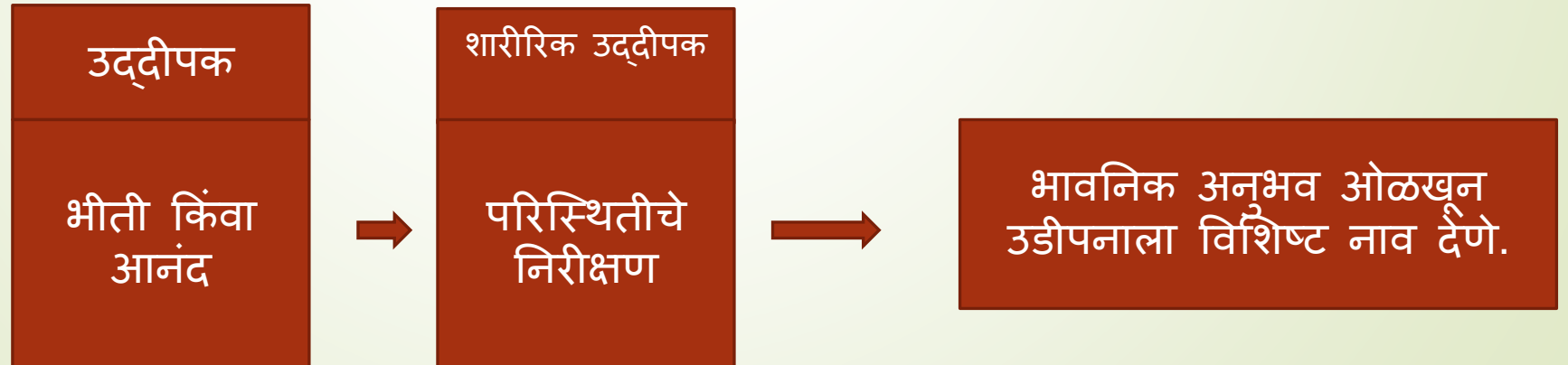
मेंदूतील क्रिया


थॅलॅमसचे
उद्दीपन

- स्वतंत्र मज्जासंस्थेचे उत्तेजन
- शारीरिक बदल
- भीतीची जाणीव

क) रॉक्टर आणि सिंगर यांचा सिद्धान्त(The Schachter - Singer Theory)

- एखाद्या प्रसंगाचा बोध कशा प्रकारे होतो याला भावनेमध्ये महत्त्व आहे. आपण सभ्यतालची परिस्थिती पाहतो ती आपल्याबाबत कशी आहे चांगली की कडई भावनिक अनुभव घेतो. उदा. अंधान्या रात्री आपण उशिरा पापी चालत घरी जात असताना समोरून एक व्यक्ती येत आहे हे पाहून ती आपणास लुबाडेल की काय, अशी प्रथम भीती वाटते पण ती व्यक्ती आपल्याकडे पाहून हसू लागली तर आपल्याला त्या व्यक्तीची भीती बाटणार नाही.
- पुढील तक्ता क्र. 3.4 मध्ये शक्टर आणि सिंगर सिद्धान्ताचे स्पष्टीकरण केले आहे.



- 
- ▶ (ड) भावनेचे मज्जाशास्त्र या संदर्भात सद्यःकालीन दृष्टिकोन
(Contemporary Perspectives on the Neuroscience of Emotions)
 - ▶ (इ) बहुविध भावनांच्या दृष्टिकोनाचा अर्थ
(Making Sense of the Multiple Perspectives on Emotion)