

भावना (emotion)

Date: / /

Page No.:

* व्यक्तीमधील उत्तेजीत करणाऱ्या अवस्था म्हणजे भावना होय.

* पास्तावना :-

मानवी जीवनामध्ये भावनेला खूप महत्त्व आहे. भावना मानवी जीवनात उबदारपणा निर्माण करतात. भावनेमुळे मानवी जीवन रूढ, निरस व खवळीन होईल. भावना हे मानवाला हितकारक व आधार देणारे असतात. मनुष्य शेजऱ्या जीवनात विविध प्रकारच्या भावनांचा अनुभव घेत असतो.

उदा. सुख - दुःख, राग - क्रोध, भीती, आनंद, प्रेम इ. भावनांचा वर्तनावर कळत नकळत परिणाम होत असतो. भावना ही भौतिक प्रक्रिया आहे. भावना जरी भौतिक प्रक्रिया असली तरी तिची वर्तनाच्या माध्यमातून काही सुचक घेऊन दिसून येतात. भावना हे ओळखता आल्या पाहिजेत. भावनावर नियंत्रण ठेवता आले पाहिजे. त्यामुळे मानवी जीवन सुखी होते.

जीवनामध्ये अनेकदा आपणास तीव्र स्वरूपाच्या भावनांचा अनुभव घेत असतो. आपणास कधी सुखद तर कधी दुःखद भावनांची अनुभूती मिळते. उदा. जेव्हा नव्याने नोकरी लागते, मित्राने दिलेले प्रेम त्यामुळे आपणास आनंद होतो तर एखादी दुःखद बातमी ऐकण्यास आली तर आपले अंतःकरण टेल्याबून जाते. एखादा विनोदी चित्रपट आनंद देऊन जातो. जीवन समृद्ध होण्यासाठी व वर्तनाला चालना देण्यासाठी भावना महत्त्वाच्या आहेत.

* भावनेचे व्याख्या :-

भावनेला अंग्रजीमध्ये *emotion* असे म्हणतात. *emotion* हा शब्द *to move* या अर्थाच्या लॅटीन शब्दापासून तयार झाला आहे. *to move* म्हणजे हलवणे,

स्वच्छ माजवीने किंवा दान्द्यान धरून आणणे होय.

1) पुढे पुढे :-
"ज्या व्यक्तीमधील उत्तेजित अवस्था म्हणजे भावना होय"

2) "व्यक्तीमधील प्रचुब्ध, आंदोलित अवस्था म्हणजे भावना होय"

3) emotions are feeling that generally have both physiological and cognitive elements & that influence behaviour - भावना ही शारीरिक व बोधात्मक घटकानी युक्त अशी अवस्था असून तिची वर्तनावर भावना प्रभाव पडतो.

अध्याधुनिक व्याख्या :-

1) सुखद व दुखद अनुभूती निर्माण करणाऱ्या मानल्या बोधात्मक अनुभूतीस भावना असे म्हणतात.

2) भावना म्हणजे व्यक्तीला अनुभवास येणारी व वर्तनावून प्रकट होणारी अनेकरीक स्वरूपाची प्रचुब्ध अवस्था किंवा उत्तेजित अवस्था होय.

3) भावनिक अनुभव समजून घेणे :- *understanding emotional experiences*
व्यक्तीच्या जन्मापासून ते मृत्यू पर्यंत *experience*
विविध प्रकारच्या भावनिक अनुभवांना आपणाला सामोरे जावे लागते.

अ) भावनेची कार्ये :- *The functions of emotions*

व्यक्तीच्या वर्तनाला प्रेरणा लावता अकार देत असतात तसेच भावना अनुभव वर्तनावर प्रभाव टाकतात. भावना अनुभव संपूर्ण शारीर व्याप्ती

असतात. थोडक्यात भावना म्हणजे आपल्या वर्तनावर परिणाम करणारे शारीरिक व बोधात्मक अंगे आहेत. भावनिक अनुभवांशिवाय जीवन ही कल्पनाच आपण करू शकतो. जीवनामध्ये आनंद, प्रेम, वात्सल्य, दुःख, नैराश्य, भवसार व खेद यासारख्या भावनांची अनुभूती मिळाली. नसती तर जीवनाचे रस होऊन गेलं असते. आपण विविध भावनिक अनुभवापासून वांचित राहिलो असतो.

बोरर (1984) - मानवी जीवन जगाण्यासाठी अर्थपूर्ण वनाविने एवढीच भावनिक भूमिका नाही तर त्या पेक्षाही अधिक महत्त्वाचे कार्य त्या भावनिके असते. भावनिक कार्ये पुढील प्रमाणे :-

① भावना आपल्याला कृतीसाठी अजून देतात :-
दैनंदिन जीवनामध्ये आपण अनेक क्रिया करत असतो. सभोवतीची जे काही घडत असते तेव्हा त्या घडणाऱ्या प्रसंगाना अनुसरून ज्या प्रतिक्रिया दिल्या जातात. त्या भावनिक स्वरूपाच्या असतात. भावना आपल्या प्रतिक्रियांमध्ये मध्यस्थत्वाची भूमिका वजावतात. भावनामुळे शारीरिक क्रिया, शक्ती, संयोजन किंवा क्रियात्मकता वाढत व्हा. जेव्हा शरणे भूकते असलेला कुत्रा तुमच्या दिशेने ज्या वेळी येतो तेव्हा आपल्या स्वयत्थ मज्जासंस्थेतील अनुकंपी किंवा सधनुभावी भाग उद्दीपित होतो. अशा थोकादायक प्रसंगी आपण तबक्यास अजून होतो. किंवा त्या प्रसंगापासून दुर पळवून जातो. थोडक्यात भावना निर्माण झाल्या नंतर आपण कृतीसाठी अजून आहता.

② भावना आपल्या भावी वर्तनाला साकार / दिशा देतात :-

भावनेमुळे वर्तनाला व दिशा प्राप्त होते. एखाद्या प्रसंगी योग्य त्या प्रतिक्रिया देण्यासाठी भावना आपल्याला समर्थ बनवितात.

उदा. जेव्हा आपल्या समोरून अकसळत जाणाऱ्या आपास आपण पाहतो, तेव्हा आपल्याला भीती वाटते. तेव्हा त्या आपापासून आपण दुर जातो.

थाडलट ज्या प्रसंगाचा आपणास सुखद अनुभव आलेला असतो अशा प्रसंगाचा आपण बोध घ्यायला शिकतो. थोडक्यात नकारात्मक भावनेपासून आपण दुर जातो. अकारात्मक अनुभव घ्यायला शिकतो.

उदा. विनोदी कार्यक्रम आपणास आवडतात त्यामध्ये आपण रस घेतो.

③ भावना प्रभावी आंतरक्रियेस मदत करतात -

आपण जेव्हा द्वितराबरीवर सुखद अथवा दुःखद भावनेची देवाण घेवाण करतो तेव्हा एकमेकाबरीवर आंतरक्रिया करणे शक्य होते.

आपल्या बाळवीक आणी अशाब्दीक बोध घेऊन इतरांच्या मनातील बऱ्याच गोष्टी जाणवतात. आपल्या वेद बोलीतून इतरांना आपल्या भावना समजतात त्यातून आंतरक्रिया आकार घेतात.

उदा. बाबा जेव्हा शिवाजी मुलाना ओरडतात तेव्हा ते मुल शरथरु लानते, बाबरुन जाते मुला बाबरुने आहे हे बाबरुचा अहसात येताच ते रागवणे बंद करून त्याला हळुवार विश्वासात घेऊन समजवून जात आणतात.

भावनेमुळे जीवनात चैतन्य निर्माण होते. तेव्हा व्यक्तीला शुभ आनंद होतो. तेव्हा ती आनंदाने लभते. भावना वर्तनाला चालना देतात. भावनेमुळे

पूर्वानुभव जाणवतात. सुखद आठवणी अमरवात येतात. भावना जीवनाला अर्थपूर्ण बनवितात. व्यक्ती समाजमान्य मार्गाने वर्तन करते. म्हणून आपल्या भावनांचा कोठारा

ज्ञान्यास त्यातून मनोविकृती निर्माण होते.

क) भावनाची कक्षा :- Range of emotion

आयुष्याच्या सुरवातीपासून ते अंतापर्यंत आपण सर्वजण वेगवेगळ्या भावभावनांचा अनुभव घेत असतो. भावनांचे क्षेत्र वाढत जाते. कक्षा विस्तारत जातात. वेगवेगळ्या भावनांची त्यामध्ये भर पडत जाते. अँडरसन (1975) या संशोधकांनी जवळ जवळ 500 विविध भावना अनुभवाची यादी तयार केली असून त्यामध्ये आनंद, भीती, ते आश्चर्य व खिन्नता अशा भावनांचा समावेश केल्याचे उदाहरण आहे.

मुलभूत आणि महत्त्वाच्या अशा भावनांची यादी करणे हे मानसशास्त्रज्ञांना २ आव्हान होते. वेगवेगळ्या संशोधकांनी आपापल्या पारिणी यादया तयार केल्या. भावनांची सुची तयार केली. काही जणाना अशी यादी तयार करणे मान्य नव्हते. तर काही जणाना एका प्रमुख भावनेच्या उप-उप भावनांची संगे तयार करणे मान्य नव्हते. विशिष्ट भावना मिळून ६ संघ तयार करू नये असेही त्यांचे मत होते. छोट्या छोट्या पुस्तक्यांना एकत्र करून त्यापासून २ विशिष्ट भावना ओळखली जाऊ शकते. असा एक मतप्रवाह तयार झाला. आपल्या भावनिक अनुभवांची विशिष्ट अशी ६ क्षेत्रे मॅगी आढळते. असेही काहीजण मानतात.

काही संशोधकांच्या मते मुलभूत भावना म्हणून २ गटामध्ये त्यांची विभागणी केली जाऊ शकते या कक्षामध्ये एका वायूना आनंद, राग, भीती, दुःख व हृदयगत अशा भावना येतात - तर दुसऱ्या वायूना आश्चर्य, अपराध भाव, आनंद व धृता (निरस्कार) यासारख्या भावनांचा समावेश होतो.

काही संशोधकांनी भावनांची अर्धस्व मॅगी विपारात घेऊन त्यांनी अकारात्मक भावना

आगी नकाशत्मक भावना असे वर्णन केले आहे. भावनाची कर्तवारी करून पुन्हा त्या अदभुत उत्पन्न उपभावना, अहभावना आराखडा केले आहे (मॅनस्ट्रीट, फ्रिन्ड, फिशर, २००३, डिलाई आगी शेन (२००७), बिब्लिंग स्टोन २०११)

* हृदयाची धडधड वाढते, दरदरून घाम येतो, अनायुच्य भावनेन प्रसरा होते, होणे विस्फारणे जागीव मेंडुला होते.

* शारिरीक ज्वरणा होते म्हणून भीती वाटते.

* भावनेचा उगम : जेव्हा भावना निर्माण करणारी घटना घडते. तेव्हा आपल्याला भावनिक अनुभव आगी काही शारीरिक बदल घडतात. कि प्रथम भावनेचा मानसिक अनुभव येतो. आगी त्यानंतर शारिरीक बदल घडतो. भावना निर्मिती मध्ये काही सिध्दांतांत शारिरीक बदलांना महत्व देतात तर काही काही सिध्दांत मानसिक व बाह्यत्मक सिध्दांतांना महत्व देतात.

व्यामन्य बुद्धी सिध्दांतानुसार प्रथम भावना अनुभवीला येतो मग शारिरीक आगी शारीरिक वर्तनात्मक प्रक्रिया येते. येते भावना निर्मितीची पुढील सिध्दांत सांगितले आहे.

① जेम्स - लॉग - सिध्दांत : जेम्स, कार्ल लॉग यांनी

भावनाविषयी सिध्दांत सांगितला. भावना अनुभव आगी शारिरीक हातधानी यामध्ये घनिष्ठ संबंध येतो. उदा. क्रोध विधी आंगदो याचा अनुभव होते. त्यावेळी त्यात अनुभवामे प्रतिक्रिया बंधान्यात्मक होते.

डाईटिक	पाहिणी प्रातिक्रिया भीतीचा आनंद	दुसरी प्रातिक्रिया आंतरिक बदला चा भावनिक
गुरगुरणारा कुत्रा	भीती	अनुभव असा अर्थ लावतो.

जेम्स लॉगच्या मते गुरगुरणारा कुत्रा पाहिल्यानंतर शब्द लागतो म्हणून आपणाला भीती वाटते. कुत्रा पाहताने पळून जाण्याची क्रिया केली जाते. या शारिरीक प्रतिक्रियेची जाणीव होते. त्यामुळे भीती वाटते. पसून पाहिलेच हृदयाची धडधड वाढते. धाम येतो. रनायूचे आकुंचन प्रसरण होते. होले विस्फारणे जाते. याची जाणीव होते. त्यामुळे भावना निर्माण होते. या सिद्धांतच्या

① मर्यादा आपणास येणारी भावना आणून वेगवेगळ्या प्रकारची असते. भावनेच्या वाढतीत आंतरिक शारिरीक बदल ते जवळपास वारखे असतात.

② शारिरीक बदल व भावनिक बदल अनुभव यात आतर्गत बदल करण्यास लागत नाही. तर बदलामुळे ही शारीरीक बदल होतात म्हणजेच खोल खोलताना हृदयामध्ये होके वाढतात. प्रसन्नता येते वाढते.

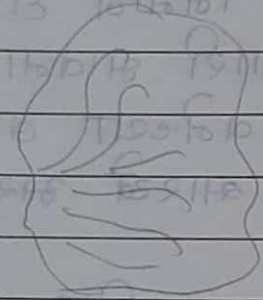
③ शारीरांतर्गत बदल घडत असताना भावना अनुभव घेता परंतु आपण प्रथम धावतो नंतर भावना अनुभव घेताने.

④ कॉर्नरच्या मते, शारीरांतर्गत क्रिया करून मेंदुकडे संदेश देऊन जाणारी मज्जासंयुक्त कापून टाकणे तशी भावना अनुभव घेतो. जेम्स लॉगच्या सिद्धांत फक्त शारीर सिद्धांताने पुढील दिने आहे.

② कॅनन - बॉर्ड सिद्धान्त :-

डॉक्टर कॅनन आणी फिलीप बॉर्ड यांनी हा सिद्धान्त मांडला. त्याच्यामते भावना अनुभव आणी शारिरीक क्रियेचे उत्तेजन एकत्र वेळी घडते. भावनिक अनुभव येण्यासाठी सहायक मज्जास्थेची निर्माण होणाऱ्या प्रतिक्रिया महत्वाच्या असून भावनिक ठाईपकाशी हायपोथॅलॅमसची भूमिका महत्वाची आहे. यात शारिरीक बदल आणी भावना अनुभव एकत्र वेळी घडतात.

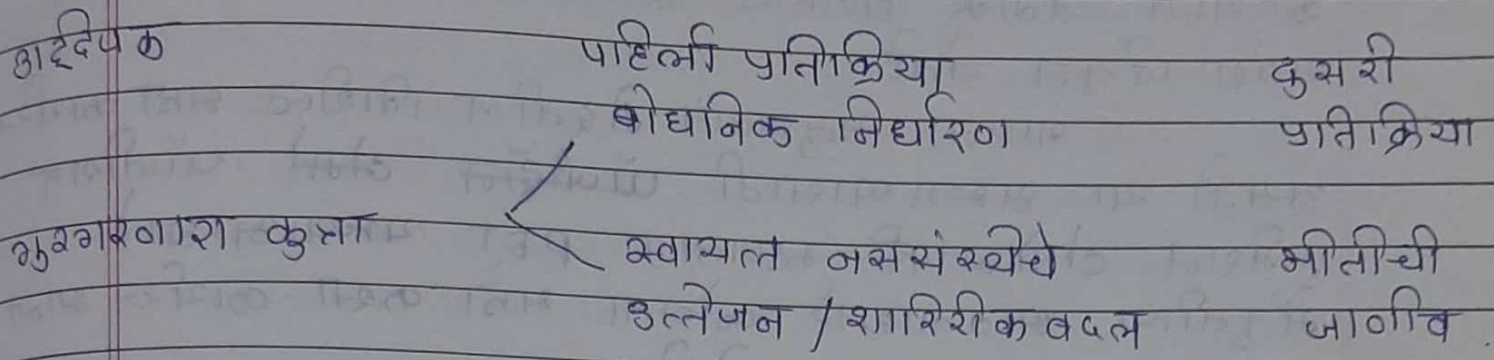
डाईपक पाहिली प्रतिक्रिया स्वायत्त मज्जा-
धर्ममत्तये डाईपक संस्थेचे उत्तेजन
गुरगुरावारा कुत्रा शारिरीक बदल



कॅनन बॉर्डच्या मते मेंदुकडे जीवित्वेदनिक माहिती येते. ती हायपोथॅलॅमसच्या मध्ये मेंदूचे बाह्य भाग वा येता असता. याकडे पाठविले जाते. आणी त्यामुळे शारिरीक जागरण आणी भिती एकत्र वेळी निर्माण होते. म्हणजे कॅनन बॉर्डच्या सिद्धान्तानुसार डाईपक मेंदुनी उत्तेजित करतो. त्यामुळे शारिरीक जागरण आणी विशिष्ट भावना यांचा अनुभव येतो.

③ डॉक्टर आणी सिंगर यांचा सिद्धान्त :-
डॉक्टर आणी सिंगर यांनी बौद्धात्मक सिद्धान्त सांगितला. शारिरीक बदल आणी त्या बदलाचा बौद्धात्मक अर्थ याच्या पुढे पुढे भावनिक अनुभवाची निर्मिती होते. म्हणजेच शारिरीक विकेजन आणी सभावनात

च्या परीस्थेतीलून्य सुचीकृत्या साधारि इलेजनाला नाव देतील या २ गोष्टी एकच वेळी घडतात. सांगी विशिष्ट भावनेचा अनुभव येतो. व त्याला नाव दिले जाते.



वरील साकृतीत वस्त्याने जात असताना जेव्हा व्यक्ती समोर सुरगु रणारा कुहा दिसतो. तेव्हा शारिरीक इलेजन घडते. त्याचबरोबर विचार येतो. कुहा घातक आहे. त्यामुळे व्यक्तीला भीतीचा अनुभव येतो. म्हणजेच धोकादायी कु त्याच्या डादपकामुळे इलेजन झाले यामे बोधात्मक स्पष्टीकरण घडते.

② — मात दुसऱ्या ठावला एपिन फ्रॅन्चे काय परिणाम होत ते सांगितले नाही त्यामुळे वर्तनावर परिणाम दिसून आला. समीट व्यक्तीच्या सानिध्यात ठेवले त्याच्या मध्ये शक्यी भावना दिसून आली. म्हणजेच बोधनीक अनुभवावर परिभावनीक परिणाम दिसून येतात.

समकालीन दृष्टी कोन विभा वनेचे मज्जाशास्त्र पुरेबागी विज्ञान :
डॉक्टर सिंगर नी १९६० मध्ये अभ्यास केला

मान या संबधी लेखन विकसित नव्हते. यद्या मज्जा संस्था भागी वारीरचे वेगवेगळे अवयव यांच्यात जैविक प्रतिक्रिया वेगवेगळ्या असतात. या संबधी अभ्यास केव्हास जैविक घटकचे उत्तेजन आणि भावना यांच्या संबंध दिखून येतो.

भावना अनुभवात मेंदूतील विशिष्ट भाग कार्यरत असतो या अभ्यासासाठी पॉपीडॉन टोमो, पॉपीशन एमिशन टोमो यांनी म्हणतात PEA याच्या माध्यारे मेंदूतील भावनाधारे कोणता भाग कशा कार्यरत झाला याचा अभ्यास करता येतो.

ठदाः मृत्युसारख्या एखाद्या घटनेचा किंवा आनंद दुःख याचे कोटी दाखवून मेंदूच मज्जापेशीची क्रियाशीलता अभ्यासता येते.

अलीकडच्या संशोधनात अॅमॅगॅलमा हा मेंदूतील एक भावना अनुभवात विशिष्ट भूमीका बजावतो हे स्पष्ट झाले आहे. अॅमॅगॅलमा व हिपी-कॅम्पस यांच्यामध्ये जी माहिती साठवलेली असते त्यावर भावनिक प्रतिक्रिया अवलंबून असतात.

वद्विघ्न भावनांच्या दृष्टीकोनचा अर्थ २

भावनेच्या संदर्भात जपीन-नपीन दृष्टीकोन विकसित झाले. भावनेची निर्मिती कशी होते भावना, व पुरणा वीघन मज्जा विज्ञान यांच्याशी संबंध कशा दिखून येतो. याचे स्पष्टीकरण केले.

विवेकाने व विचारवर नैतिकता, तात्वीक निर्णय कसे अवलंबून असतात याचे स्पष्टीकरण दिले आहे. यासाठी जैविक घटक, बोधनिक घटक महत्त्वचे आहेत.

वेगवेगळ्या संस्कृतीमध्ये भावना अभिव्यक्ती काही बाबतीत सारखी असते. यार्ल्स डार्विन यांनी भावना या कुक्कातीतून निर्माण झाल्या आहेत हे स्पष्ट

केने आहे. भावनाच्या अभिव्यक्ती समाविष्ट असणारे स्नायू उत्क्रांतीतून विकसित झाले आहे. एकमत, प्रीजमन यांनी वेगवेगळ्या संस्कृतीतील भावना अभिव्यक्तीचा अभ्यास केला व त्यांनी सांगितले. राग, भीती, डबम, मानद, भावचर्य, दुःख या भावना व्यक्त करताना येह-यावर सांस्कृतिक समानता दिसून येते. मात्र कोणती भावना कोठे व्यक्त करावी याविषयी सांस्कृतिक भिन्नता आढळते. भावना अभिव्यक्ती वर संस्कृतीचा परिणाम होतो.

प्रश्न :-

- १) भावनेची व्याख्या सोमून, भावनेची कार्ये सांगा २
- २) भावनेविषयेचे विविध सिद्धांत स्पष्ट करा ४
- ३) भावने बाबतीत सदृशकामीन व बहुविध दृष्टीकोनांमधी माहिती द्या १

टिपा :-

- १) भावनेची कार्ये
- २) जेम्स लॅकचा भावनाविषयक सिद्धांत
- ३) कॅनन वार्नचा भावनाविषयक -1-
- ४) शेक्टर् सिंगरचा -1- -1-