प्रकरण ३

प्रेरणा

(Motivation)

३.१ प्रेरणेचे स्वरूप – विविध सिद्धांत

(अ) प्रचोदना सिद्धांत (ब) उत्तेजना/जागरण सिद्धांत

(क) प्रलोभन सिद्धांत (ड) बोधात्मक सिद्धांत

३.२ मॅस्लो – प्रेरणांची वर्चस्वश्रेणी

३.३ मानवी गरजा आणि प्रेरणा

(अ) भूक प्रेरणा व अन्न खाणे (ब) कर्तृत्व प्रेरणा

(क) सहवास प्रेरणा (ड) प्रभुत्व प्रेरणा

प्रास्ताविक

मानसशास्त्रात मानव आणि मानवेतर प्राण्यांच्या वर्तनाचा अभ्यास केला जातो. वर्तन म्हणजे व्यक्तीने उद्दीपकाला अनुसरून व्यक्त केलेल्या प्रतिक्रिया होय. हे वर्तन कसे घडते? किंवा व्यक्ती विशिष्ट प्रकारचे वर्तन का करते? या प्रश्नाचे उत्तर देण्याचा प्रयत्न मानसशास्त्रज्ञांनी केला असून त्यातूनच वर्तन प्रेरणेविषयी अभ्यास होऊ लागला. आपले वर्तन केवळ अंधपणे किंवा यांत्रिकपणे होत नसते. व्यक्तीच्या वर्तनाच्या मुळाशी तिला कार्यप्रवृत्त करणारी कोणती तरी 'अंतर्गत शक्ती' असल्याशिवाय व्यक्तीकडून कोणतेही वर्तन घडून येत नाही. मानवी वर्तनाचा एक महत्त्वपूर्ण निर्धारक घटक म्हणजेच प्रेरणा होय. वर्तन का निर्माण होते या प्रश्नाचे उत्तर म्हणजे प्रेरणा होय.

एखाद्या मुलीस डॉक्टर किंवा वकील व्हावे वाटते. एखादा पुढारी राजकीय सत्तेसाठी/खुर्चीसाठी धडपड करतो, कारकून सर्वोच्च अधिकारपद मिळावे अशी महत्त्वाकांक्षा बाळगून सतत कार्यमग्न असतो. तीव्र दाढदुखीच्या वेदनेपासून सुटका करण्यासाठी एखादी व्यक्ती बरेच उपाय करते. तसेच अतिशय भूक लागली असता माणसाला अन्नपदार्थाशिवाय दुसरे काहीही नको असते. एखादा मुलगा एकाकी असेल तर त्याला सहवासाची किंवा मैत्रीची गरज भासते. मुलास खूप शिकवून 'मोठा' करण्यासाठी किंवा स्वतःच्या यशस्वी 'करिअर'साठी एखादी स्त्री अतिशय कष्ट घेते. वयात आलेली तरुणी आपल्या प्रियकरासमवेत घरातून पळून जाते.

तसेच कोरोनाच्या महाभयंकर महामारीमुळे गेली दोन वर्षे घरात बंदिस्त (लॉकडाऊनमुळे) झालेले लोक थोडी बंधने शिथिल झाली की बाहेर पडून बाजारात किंवा समारंभात प्रचंड गर्दी करून बिनधास्तपणे फिरतात. व्यसनाधीन व्यक्ती आपले मद्यपान किंवा मादक पदार्थांचे व्यसन पूर्ण करण्यासाठी काहीही करू शकतात. ही सर्व उदाहरणे म्हणजे मानवी वर्तनाच्या मुळाशी असणाऱ्या विशिष्ट प्रेरणामुळे घडून येणारे वर्तन होय.

कोणत्याही व्यक्तीचे विशिष्ट वर्तन हे आपोआप घडून येत नाही. त्याचप्रमाणे ते दिशाहीनही नसते. त्या वर्तनाच्या मुळाशी कोणती 'आंतरिक शक्ती असते? म्हणूनच व्यक्तीच्या वर्तनाच्या मुळाशी असणाऱ्या, वर्तनाला दिशा देणाऱ्या प्रेरणांचे स्वरूप, प्रकार व प्रेरणाविषयक विविध सिद्धांत यासंबंधी आपण प्रस्तुत प्रकरणात माहिती घेणार आहोत. मानवी वर्तन हे अत्यंत संकीर्ण व गुंतागुंतीचे असून एकाच वर्तन प्रकाराच्या मुळाशी अनेक प्रेरणा असल्याचे दिसून येते.

३.१ प्रेरणेचे स्वरूप - विविध सिद्धांत

इंग्रजी भाषेतील **Motivation** किंवा **Motive** हा शब्द लॅटिन भाषेतील **'Emovere'** या शब्दापासून तयार झाला असून त्याचा अर्थ **'हलविणे'** किंवा **'अस्वस्थ करणे'** असा आहे. यावरून एखाद्या व्यक्तीला हलविण्याचे, अस्वस्थ करण्याचे किंवा कार्यप्रवृत्त करण्याचे काम ज्या घटकामुळे केले जाते त्यास 'प्रेरणा' असे म्हणतात.

प्रेरणा ही एक आंतरिक अवस्था होय. विशिष्ट उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी वर्तनाला चालना देणारा घटक म्हणजे प्रेरणा होय. व्यक्तीला आतून चालना देणारी व विशिष्ट दिशेने, विशिष्ट साध्यासाठी चिकाटीने धडपड करावयास लावणारी व्यक्तिवर्तनामागील 'अंतर्गत शक्ती' म्हणजे प्रेरणा होय.

जे. पी. गिलफोर्ड (J. P. Guilford) यांच्या मते, ''कोणत्याही क्रियेला प्रारंभ करून देणारी किंवा ती क्रिया चालू ठेवण्यास प्रवृत्त करणारी आंतरिक प्रचोदक शक्ती म्हणजे प्रेरणा होय.''

मॉर्गन, किंग व रॉबिन्सन यांच्या मते, ''आंतरिक परिस्थितीमधील ज्या विशिष्ट कारणघटकामुळे किंवा अवस्थेमुळे विशिष्ट ध्येयासाठी मनुष्य किंवा इतर प्राणी कार्यप्रवृत्त होतात त्या अवस्थेला प्रेरणा म्हणतात.''

सिसॅरेली आणि मेयर यांच्या मते, ''प्रेरणा म्हणजे अशी प्रक्रिया होय की ज्यामुळे आपल्या क्रियांची सुरुवात होते, त्यांना दिशा मिळते आणि त्या चालू राहतात; त्यायोगे आपल्या भौतिक किंवा मानसिक गरजांची पूर्ती होते.''

("Motivation is the process by which activities are started, directed and continued. So that physical or psychological needs or wants are met.") - *Ceccarelli and Meyer*

रॉबर्ट एस. फेल्डमन यांनी केलेली प्रेरणेची व्याख्या - "मानवी व अन्य प्राण्यांच्या वर्तनाला आकार आणि ऊर्जा देणारा घटक म्हणजे प्रेरणा होय."

("Motivation means the factors that direct and energize the behaviour of humans and other organisms.") - *Robert S, Feldman*

वरील व्याख्यांच्या आधारे प्रेरणांचे स्वरूप व प्रेरणात्मक वर्तनासंबंधीची काही वैशिष्ट्ये खालीलप्रमाणे दिसून येतात.

(अ) प्रेरणा ही एक आंतरिक शक्ती किंवा अवस्था आहे. कोणत्याही बाह्य शक्तीमुळे व्यक्तीकडून प्रेरणात्मक वर्तन केले जात नाही.

(ब) या आंतरिक अवस्थेमुळे व्यक्ती वर्तन करण्यास उद्युक्त होते किंवा प्रवृत्त होते. शिवाय तिच्या वर्तनास निश्चित अशी दिशाही प्राप्त झालेली असते.

(क) प्रेरणात्मक वर्तनामागे निश्चित असे उद्दिष्ट असते. कोणतेही उद्दिष्ट नसेल तर व्यक्तीकडून कसलेही वर्तन केले जाणार नाही. प्रेरणेमुळे वर्तनास चालना मिळते आणि विशिष्ट उद्दिष्ट साध्य करण्याच्या दृष्टीने वर्तनास दिशाही प्राप्त होते.

मानवी जीवनात प्रेरणांचे अत्यंत महत्त्व असून विविध प्रेरणांचा व्यक्तिमत्त्व विकासावर परिणाम होताना आढळतो.

वर्तनाला प्रारंभ करून देऊन त्याची दिशा निश्चित करणाऱ्या व शेवटपर्यंत उद्दिष्ट प्राप्त होईपर्यंत त्यातील सातत्य टिकवून ठेवणाऱ्या आंतरिक 'शक्ती' ला प्रेरणा असे म्हणतात. वर्तनाला चालना देणे, ते घडवून आणणे किंवा त्याला निश्चित व योग्य दिशा देणे हे प्रेरणेचे मुख्य कार्य आहे. मानवामध्ये अशा अनेक सहजप्रवृत्ती आढळतात की त्यामुळेही मानवी वर्तनाला चालना मिळते. मानवी वर्तनामागे ज्या प्रेरणा आढळतात त्याबाबत मानसशास्त्रज्ञांनी आपापले सिद्धांत, दृष्टिकोण, विचारप्रवाह स्पष्ट केलेले आहेत.

प्रेरणांचे स्वरूप स्पष्ट करण्यासाठी प्रेरणाविषयीची मीमांसा करणाऱ्या विविध उपपत्ती मानसशास्त्रज्ञांनी मांडल्या आहेत. 'प्रेरणा' या एकाच संकल्पनेमध्ये समाविष्ट असणाऱ्या ऊर्मी (Urges), गरजा (Needs), उणिवा/कमतरता, इच्छा (Desire), प्रचोदना (Drives), धडपड किंवा झगडणे (Striving), उद्दिष्टे/ध्येय (Goals) आणि

प्रलोभने (Incentives) इत्यादी संकल्पनांच्या आकलनासाठी सर्वसामान्य तत्त्वे शोधून काढणाऱ्या उपपत्ती म्हणजे प्रेरणाविषयक उपपत्ती किंवा सिद्धांत होत.

प्रेरणांचे मानसशास्त्रीय स्वरूप स्पष्ट करणारे प्रमुख सिद्धांत खालीलप्रमाणे-

(अ) प्रचोदना सिद्धांत (Drive Reduction Approaches)

प्रचोदना उपपत्तींना प्रेरणाविषयक 'धक्का' किंवा धडक उपपत्ती ("Push Theories of Motivation) असेही म्हटले जाते. यानुसार व्यक्ती किंवा प्राण्यांमधील काही प्राथमिक जैविक गरजांच्या कमतरतेमुळे निर्माण होणाऱ्या प्रचोदनावस्थेमुळे उद्दिष्टाकडे वर्तन ढकलले जाते.

या उपपत्तीला गरजाधिष्ठित सिद्धांत (Need based Theory) असेही म्हटले जाते. यानुसार एखादी शरीरांतर्गत उणीव किंवा कमतरता निर्माण झाली की, त्यातूनच गरज निर्माण होते व त्या गरजेच्या पूर्ततेसाठी आणि विशिष्ट उद्दिष्ट प्राप्तीसाठी धडपड सुरू होते. त्यातून निर्माण होणारी प्रचोदना (Drive) ही प्रेरणात्मक वर्तनाचे कारण होय असे या सिद्धांतानुसार स्पष्ट केले जाते.

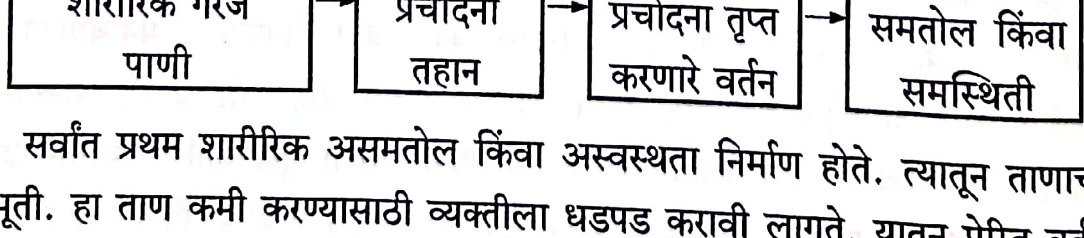
प्रेरणाविषयीचा सहजप्रवृत्ती सिद्धांत नाकारल्यानंतर मानसशास्त्रज्ञांनी प्रचोदना कमी करण्याविषयीच्या सिद्धांतांचा पुरस्कार केला. त्यानुसार आपल्या गरजांचे समाधान किंवा पूर्तता करून प्रचोदना कमी करण्याचे (प्रचोदना कपात) सिद्धांत किंवा दृष्टिकोण उदयास आले. म्हणूनच या सिद्धांतास Drive Reduction Approaches असे म्हटले जाते.

या सिद्धांतानुसार असे स्पष्ट केले जाते की, काही मूलभूत जैविक गरजांच्या संदर्भात (उदा. पाण्याची उणीव/कमतरता किंवा तहान) प्रचोदना निर्माण होऊन मनुष्य किंवा प्राण्यास त्या गरजेची पूर्तता करण्यास (उदा- पाण्याचा शोध- तहान भागविणे) ढकलले जाते. परिणामतः प्रचोदनेची तीव्रता कमी होऊन गरजपूर्तीचे समाधान लाभते.

जेव्हा आंतरिक प्रचोदनावस्था निर्माण होते तेव्हा व्यक्तीस अशा प्रकारचे वर्तन करण्यास धक्का दिला जातो/ढकलले जाते की, ज्यामुळे उद्दिष्टप्राप्ती होऊन परिणामतः प्रचोदनावस्थेची तीव्रता कमी होते. यावरून प्रचोदनावस्था म्हणजे तीव्र स्वरूपाची प्रेरक शक्ती होय की ज्यामुळे व्यक्तीस कार्यप्रवृत्त केले जाते. विशेषतः मनुष्यप्राण्याच्या बाबतीत असे आढळून येते की, योग्य त्या प्रकारच्या उद्दिष्टाची प्राप्ती झाल्यानंतर व्यक्तीची अस्वस्थता किंवा प्रचोदनावस्था कमी होऊन तिला सुख आणि समाधान प्राप्त होते. अशा रीतीने या उपपत्तीनुसार प्रेरणा म्हणजे चार प्रमुख अवस्था किंवा घटना होत. (१) प्रचोदनावस्था किंवा प्रचोदक स्थिती (२) प्रचोदनावस्थेमुळे चालना मिळालेले उद्दिष्टानुवर्ती वर्तन (३) योग्य त्या प्रकारच्या उद्दिष्टाची प्राप्ती किंवा ध्येयप्राप्ती आणि

(४) उद्दिष्टप्राप्ती झाल्यानंतर प्रचोदनावस्थेची तीव्रता कमी होऊन व्यक्तिगत समाधान व शमन. अशा प्रकारे उद्दिष्टप्राप्तीनंतर व्यक्तीस स्वस्थचित्तता लाभते व प्रचोदक स्थितीचे शमन होते.

या सिद्धांताचा मुख्य भर हा मानवाच्या शारीरिक गरजा, इच्छा यांच्या पूर्ततेशी आहे. शारीरिक समस्थिती किंवा समतोल साधला जावा या हेतूने मानवाकडून जे-जे विशिष्ट वर्तन केले जाते ते या सिद्धांतामध्ये पाहावयास मिळते. जोपर्यंत शरीरामध्ये संतुलन असते, समस्थिती असते तोपर्यंत कोणतीही अस्वस्थता निर्माण होत नाही किंवा कोणतीही गरज निर्माण होत नाही. गरज निर्माण झाली नाही तर कोणतेही वर्तन व्यक्तीकडून घडून येत नाही. व्यक्ती कार्यप्रवृत्त होत नाही, पण जेव्हा शरीरामध्ये असंतुलन निर्माण होते, समस्थिती डळमळीत होते तेव्हा मात्र गरज निर्माण होऊन ती पूर्ण करण्याकडे व्यक्तीचा कल निर्माण होतो. शारीरिक पातळीवरील गरजेमुळे व्यक्ती साधक वर्तनाकडे वळते. कमतरतेमधून गरज निर्माण होते. व्यक्ती बेचैन होते. अस्वस्थता निर्माण होते. या गरजेलाच 'प्रचोदना' (Drive) असे म्हणतात. निर्माण झालेली कमतरता पूर्ण करून शारीरिक समतोल साधण्यासाठी व्यक्ती वर्तनप्रवृत्त होते, कार्यप्रवृत्त होते. उदा. पाण्याच्या कमतरतेमुळे, अभावामुळे शरीरामध्ये असंतुलन निर्माण होते. पेशींमधील पाण्याची पातळी कमी झाल्याने तहानेची जाणीव निर्माण होते. रासायनिक समतोल ढासळल्याने आपण अस्वस्थ होतो. पाणी पिण्याची धडपड करू लागतो. व्यक्ती वर्तनप्रवृत्त किंवा कार्यप्रवृत्त होते. पाणी पिण्याने पेशींमधील पाण्याची पातळी पूर्ववत होते व शारीरिक समस्थिती किंवा समतोल साधला जातो. पाण्याची गरज भागते. प्रचोदनेची तीव्रता कमी होते. तहान भागल्यानंतर पुन्हा काही वेळ पाणी मिळविण्याची धडपड केली जात नाही. गरज व गरजेची पूर्तता यामध्ये नेहमीच एक वर्तुळाकार रचना आढळते. प्रचोदनांच्या निर्मितीमुळेच गरजांच्या पूर्ततेसाठी व्यक्ती आवश्यक ते वर्तन करावयास प्रेरित होते. व्यक्तीच्या प्रत्येक वर्तनामागे अशा वेगवेगळ्या प्रचोदना आढळतात.



सर्वांत प्रथम शारीरिक असमतोल किंवा अस्वस्थता निर्माण होते. त्यातून ताणाची अनुभूती. हा ताण कमी करण्यासाठी व्यक्तीला धडपड करावी लागते. यातून प्रेरित वर्तन केले जाते. प्रेरित वर्तनामधून प्रेरणापूर्ती होते. व्यक्तीची गरज पूर्ण होते. मानवामध्ये मूलभूत अशा प्रचोदना आढळतात. तहान, भूक, झोप किंवा विश्रांती, कामवासना या काही मूलभूत शारीरिक गरजा किंवा प्रचोदना होत. यांना 'प्राथमिक प्रचोदना' असेही म्हणतात.

प्राथमिक गरजांची तीव्रता कमी करून, त्यांचे समाधान करून प्रेरणांची पूर्ती केली जाते. प्राथमिक प्रेरणा व दुय्यम प्रेरणा यांमध्ये एक फरक आढळतो. शारीरिक पातळीवर, नैसर्गिकरित्या जैव गरजांच्या सक्रियतेतून प्राथमिक प्रेरणांचा जन्म होतो तर अनुभव, अध्ययन, अनुकरण यामुळे दुय्यम प्रेरणांची निर्मिती होते.

अर्थात, वरील स्पष्टीकरणातून प्रचोदना सिद्धांताबाबत पूर्णपणे समाधानकारक असे उत्तर मिळत नाही. अजिबात भूक नसतानाही केवळ अन्नपदार्थांच्या मोहामुळे व्यक्ती अन्नपदार्थ खाण्यास का प्रवृत्त होते? आंतरिक प्रचोदना किंवा गरज नसतानाही केवळ बाह्य परिस्थिती किंवा प्रर्वतकामुळे जरी व्यक्ती वर्तन करीत असेल तर अशा वर्तनामध्ये प्रचोदनाबाबतचे स्पष्टीकरण आपले पूर्ण समाधान करू शकत नाही असा एक आक्षेप घेतला जातो.

शारीरिक समस्थिती (Homeostasis)

आपल्या शरीरांतर्गत क्रिया-प्रक्रियांमध्ये नेहमीच समतोल राखला जातो. शरीराचे तापमान, शरीरांतर्गत पेशींमधील पाण्याचे प्रमाण, रक्तातील साखर, प्राणवायू इत्यादींच्या प्रमाणाबाबत स्थिर व समतोल स्थिती जतन करण्याच्या शरीराच्या प्रवृत्तीला 'शारीरिक समस्थिती' (Homeostasis) असे म्हटले जाते. जैविक प्रेरणांच्या बाबतीत आढळून येणारी ही 'समस्थिती'ची संकल्पना या सिद्धांतामध्ये महत्त्वपूर्ण मानलेली आहे. आपले शरीर नेहमी शरीरांतर्गत परिस्थिती स्थिर व पोषक पातळीवर राखण्याचा प्रयत्न करते. शरीराची ती मूलभूत प्रवृत्ती असते. कोणत्याही कारणाने शरीराचा समतोल बिघडल्यास तो पुन्हा प्रस्थापित करून शरीर समस्थितीला आणण्यासाठी व्यक्तींमध्ये प्रेरित वर्तन घडून येते.

मानवास आपले अस्तित्व टिकवून ठेवण्यासाठी शारीरिक समस्थिती अत्यंत उपयुक्त ठरत असते. वेगवेगळ्या कारणांनी समस्थिती बिघडते. शारीरिक, मानसिक अस्वस्थता व्यक्तीला जाणवू लागते. या अस्वस्थतेची कारणे शरीरांतर्गत किंवा शरीरबाह्य वातावरणात असू शकतात. बाहेरील थंड वातावरणाचा शरीरावर परिणाम होताच त्वचेलगत असलेल्या रक्तवाहिन्यांचे तत्काळ आकुंचन केले जाते व त्याद्वारे रक्त उष्ण राहील याची खबरदारी घेतली जाते. त्याचबरोबर आपण थंडीने कुडकुडू लागतो. त्यामुळेही शरीरात उष्णता निर्माण केली जाते. याउलट, उन्हाळ्याच्या दिवसांमध्ये बाह्य त्वचेलगतच्या रक्तवाहिन्या प्रसरण पावतात की, ज्यामुळे शरीरातील उष्णता बाहेर टाकली जाते. त्याच वेळी आपल्या त्वचेवर घाम येतो. त्यामुळे एक प्रकारचा थंडगारपणा निर्माण होऊन बाह्य उष्णतेपासून शरीराचे संरक्षण केले जाते. वातावरणातील उष्णतामान आणि शरीराचे उष्णतामान यामध्ये समपातळी राखण्याचा प्रयत्न केला जातो. वरीलप्रमाणे उष्णता नियमनासाठी जे प्रयत्न केले जातात ते त्या व्यक्तीच्या कळत-नकळत केले

जातात. या प्रयत्नांबरोबर काही प्रयत्न हे हेतुपुरस्सर केले जातात. उदा. थंडीच्या दिवसात उबदार कपडे वापरणे, सर्व अंगभर कपडे घालून संरक्षण करणे, घराची दारे, खिडक्या बंद करणे, कृत्रिम उष्णता निर्माण करणे इत्यादी. तर उन्हाळ्याच्या दिवसात पातळ व पांढरे कपडे वापरणे, दरवाजे, खिडक्या उघड्या ठेवणे, पंखे सुरू ठेवणे, एअरकंडिशनर्स वापरणे, हाताने वारे घेणे इत्यादी.

रक्तातील साखरेचे प्रमाण, मिठाचे प्रमाण, रक्तातील ऑक्सिजन तसेच कार्बन डाय ऑक्साईडचे प्रमाण, प्रथिने, ग्रंथींचा स्राव, पेशींमधील पाण्याची पातळी या सर्वांचा शारीरिक समस्थितीवर खूप परिणाम होत असतो.

(ब) उत्तेजना (जागरण) सिद्धांत (Arousal Approaches)

जिज्ञासा, कुतूहल, नावीन्याचा शोध, नवीन काहीतरी करण्याची वृत्ती, धडपड, सतत शारीरिक-मानसिक पातळीवरील घडामोडींमध्ये रस घेणे, तीव्र-उच्च कोटीचे भावनानुभव घेण्याची वृत्ती यांच्या माध्यमातून 'जागरण सिद्धांताचे' स्पष्टीकरण करावे लागते. मानवाला सतत एखाद्या उद्दीपिकीकरणाची गरज भासत असते. याला ऐंद्रिय उद्दीपिकीकरण असेही म्हणता येईल. सर्व सजीव प्राण्यांमध्ये ज्ञानेंद्रियांचे उद्दीपन व्हावे अशी एक प्रेरणा आढळते. सतत काहीतरी नवीन ऐकावे, पाहावे, अनुभवावे असे आपणास वाटत असते. लहान मुले नेहमीच काहीतरी 'खोड्या' करताना आढळतात. खरेतर ती त्यांची 'मानसिक भूक' असते. आपण सतत काहीतरी करावे असे त्यांना वाटत असते. यातूनच मोठेपणी उद्दीपिकीकरण व क्रियाशीलता यांचा आधार घेतला जातो. प्रत्येक व्यक्तीकडून उद्दीपिकीकरणाची व क्रियाशीलतेची एक विशिष्ट पातळी कायम ठेवण्याचा प्रयत्न केला जातो. ही पातळी प्रमाणाबाहेर जाऊन खूपच वाढत असेल तर ती आपण कमी करण्याचे प्रयत्न करतो. याउलट, ही पातळी प्रमाणापेक्षा कमी होत असेल तर ती वाढविण्यासाठी प्रयत्न केले जातात.

प्रत्येक व्यक्तीमधील जागरण अवस्था किंवा उद्दीपिकीकरणाची गरज कमी - अधिक प्रमाणात असते. हायकिंग, ट्रेकिंग, माउंटनिअरिंग, रिव्हर राफ्टिंग, बॉक्सिंग, जुगार यामध्ये सहभागी होणारे 'खतरों के खिलाडी' नेहमीच उद्दीपिकीकरणाने झपाटलेले असतात. प्रचंड वेगाने, सुसाट वेगाने टू व्हिलर, फोर व्हिलर स्पर्धांमध्ये भाग घेणारे 'रायडर्स' हे असेच मंतरलेले, भारावलेले असतात. त्यांना स्वत:ला 'एक्साईट'मेंटमध्ये खूप आनंद मिळतो. धाडसी क्रियांकडे ते ओढले जातात. आपण उत्तेजित व्हावे, उत्तेजना मिळावी असे त्यांना वाटत असते.

मेंदूची विद्युत क्रियाशीलता, हृदय स्पंदन क्रिया व त्यांचे आलेख, स्नायूंना जाणवणारा ताण यामधून जागरण पातळी किंवा 'उद्दीपिकीकरण स्तर' लक्षात येऊ शकतो.

आपण जेव्हा गाढ झोपेत असतो तेव्हा हा उत्तेजित स्तर निम्न पातळीवर असतो, तर जागेपणी हा स्तर उच्च पातळीवर असतो. जेव्हा जैविक प्रेरणा जागृत होतात तेव्हा ही उत्तेजित अवस्था सर्वोच्च पातळीवर आढळते. काही औषधी द्रव्यांच्या सेवनाने आपण अधिक उत्तेजित होतो. कॉफीसारख्या पेयांच्या सेवनाने उत्तेजना अधिक वाढते. आपण अधिक सक्रिय होतो. तरतरी येते.

जागरण किंवा उत्तेजनावस्थेची पातळी ही कायम 'इष्टतम' (optimal) राहावी असे मानवाचे प्रयत्न आढळतात. ही पातळी मध्यम असते तेव्हा आपली कार्यक्षमता सर्वोत्तम आढळते. प्रमाणाबाहेर ही पातळी वाढली तर मात्र कार्यक्षमतेवर प्रतिकूल परिणाम होतो. शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यावरही या पातळीचा परिणाम होतो असे आढळते.

(क) प्रलोभन सिद्धांत (Incentive Approaches)

प्रेरणात्मक वर्तनाच्या संदर्भात बाह्य घटकांचा कार्यभाग किंवा प्रभाव महत्त्वाचा ठरतो. प्रेरणांचे स्वरूप स्पष्ट करावयाचे झाल्यास 'प्रलोभन' म्हणजे काय हेदेखील अभ्यासावे लागते. अंतर्गत शक्तीमुळे व्यक्ती उद्दीपित होतात, प्रेरित होतात हे जरी खरे असले तरी आपल्यासमोरील उद्दीपकाचे बाह्यस्वरूप असे असते की, त्यामुळे व्यक्ती विशिष्ट वर्तन करण्यास उद्दीपित होते, कार्यप्रवृत्त होते. व्यक्तीस आपणाकडे ओढून घेणाऱ्या (Pull), आकर्षित करणाऱ्या घटकांना प्रलोभन (Incentive) असे म्हणतात. जर कोणतेतरी आमिष, बक्षीस किंवा प्रलोभन असेल तर प्रेरित वर्तनास चालना मिळते, तसेच योग्य दिशा मिळते. थोडक्यात, या सिद्धांतानुसार प्रलोभनाशिवाय प्रेरित वर्तन घडून येणार नाही. प्रलोभन म्हणजेच उद्दीपकाशी संबंधित बाह्य बक्षिसे (external rewards) होत की, जी प्राप्त करण्यासाठी प्रेरित वर्तन घडून येते." या सिद्धांतानुसार बाह्य उद्दीपकांशी संबंधित इच्छिण्याजोगे (desirable) किंवा हवेसे वाटणारे घटक म्हणजे प्रलोभने होत. उदा. पैसा, संपत्ती, सत्ता, गौरव किंवा सन्मान, बढती, वरची श्रेणी, प्रेम, लैंगिक समाधान इ. प्रलोभनांमुळे व्यक्ती विशिष्ट प्रकारचे वर्तन करते.

मानवी जीवनात प्रलोभनास अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. चॉकलेट, गोळ्या, बिस्किटे, सायकल किंवा मोटारसायकलची भेट, मोबाईल किंवा लॅपटॉपचे आमिष, शाबासकी, पाठीवरील थाप, कोड-कौतुक, बक्षिसे, प्रमाणपत्र, सत्कार सोहळा, पुरस्कार इत्यादी अनेक प्रकारच्या प्रलोभनांमुळे व्यक्ती विशिष्ट वर्तन करावयास प्रेरित होते, उद्युक्त होते. अशा प्रकारे उद्दीपकाच्या वैशिष्ट्यपूर्ण स्वरूपामुळे प्रेरणात्मक वर्तन घडते. व्यक्तीस आपणाकडे ओढून घेणाऱ्या (Pull), आकर्षित करणाऱ्या घटकांना प्रलोभन म्हणतात.

भूक लागल्यानंतर आपण पोटभर अन्न खातो. आपली भूक शांत झालेली असते. पोटात अजिबात जागा शिल्लक असत नाही. पण लगेचच समोर आवडणारे आइस्क्रीम

आले तर आपण लगेचच पाघळतो एवढे मात्र होते. असे का होते? आपण आइस्क्रीमच्या मोहात पडतो. आइस्क्रीम खातो. भुकेची प्रेरणा पूर्ण झालेली असूनही आइस्क्रीम खाल्ले जाणे या वर्तनाला काय म्हणावयाचे? तात्पर्य, प्रलोभन आणि व्यक्तीचे प्रेरणात्मक वर्तन यामध्ये जवळचा संबंध आढळतो.

पैसा-अडका, धन-दौलत, मान-सन्मान-प्रतिष्ठा, पुरस्कार, समाजमान्यता ही सर्व मानवासमोरील प्रलोभने होत. आपण प्रलोभनांमुळेच तर कार्यप्रवृत्त होतो व वर्तनात सातत्य राखले जाते.

(ड) बोधात्मक सिद्धांत (Cognitive Approaches)

बोधात्मक सिद्धांतानुसार असे स्पष्ट केले जाते की, लोकांचे विचार, श्रद्धा, अपेक्षा व ध्येये यातून प्रेरणात्मक वर्तन निर्माण होते. ("According to cognitive approaches motivation is a result of people's thoughts, beliefs, expectations and goals")

व्यक्तीच्या इच्छा-आकांक्षा, जाणिवा, विचारधारणा, मानसिक घडामोडी व सभोवतालच्या घडामोडींबाबतची समज यामधून जे प्रेरित वर्तन घडून येते त्यामागे 'बोधात्मक सिद्धांत' असल्याचे आढळते. आपण जे वर्तन करीत असतो त्यामागे विशिष्ट अपेक्षित घटना घडून यावी अशी अपेक्षा असते. अपेक्षित घटना घडून येण्याने पुन्हा-पुन्हा आपण ते वर्तन करू लागतो. बाल्यावस्थेत लहान मुलांनी आपले वर्तन सुधारावे यासाठी आपण जे प्रलोभन किंवा बक्षीस मुलांना देतो, त्यामुळे अपेक्षित वर्तन केले जाते. असे वारंवार केल्याने मुलांचे वर्तन 'दृढ' होते व त्यांच्या वर्तनात सुधारणा घडून येते.

स्पर्धा परीक्षेमध्ये आपण खूप कष्ट घेतले, खूप अभ्यास केला व चांगले गुण मिळाले तर अर्थातच आपले स्वप्न साकार होणार आहे या ठाम समजुतीमुळेच काही विद्यार्थी प्रेरित होतात. यश खेचून आणतात. अत्यंत प्रतिकूल परिस्थितीमध्येही केवळ सकारात्मक, विधायक विचारशक्तीच्या जोरावर यशस्वी होतात. प्रेरणेमुळे निर्माण झालेली बेचैनी त्यांना गप्प बसू देत नाही.

बोधात्मक सिद्धांताच्या अभ्यासकांनी आंतरिक प्रेरणा (Intrinsic Motivation) आणि बाह्य प्रेरणा (Extrinsic Motivation) असे दोन प्रकार तयार केले आहेत. आंतरिक प्रेरणेमुळे प्रेरित झालेल्या व्यक्ती या नेहमीच स्वतःच्या सुखाचा, आनंदाचा सर्वप्रथम विचार करतात. भरभरून आनंद मिळू शकेल, परमोच्च आनंद मिळू शकेल अशाच वर्तनाचा पाठपुरावा करतात. गाडी, बंगला, पैसा-अडका, भौतिक गोष्टी यांच्यामधून अशा व्यक्तींना आनंद मिळत नाही. साधी राहणी-उच्च विचारसरणी ही त्यांची जगण्याची रीत असते. बाबा आमटे, कै. सिंधुताई सपकाळ, साध्या राहणीत आनंद शोधणाऱ्या सुधा मूर्ती, मदर तेरेसा अशा व्यक्तींच्या मनामध्ये नेमक्या कोणत्या प्रेरणा असतात हे सहज लक्षात येते. आंतरिक प्रेरणा तीव्र असल्यानेच त्यांनी वेगवेगळ्या वाटा

चोखाळल्या व आपला आनंद शोधला. जिज्ञासा, कुतूहल, संशोधन, ऐंद्रिय उद्दीपन, सक्षमता आणि आत्माविष्कार या प्रमुख आंतरिक प्रेरणा मानल्या जातात. वैद्यकीय पेशात नावलौकिक, प्रतिष्ठा, पैसा मिळतो; पण त्याहीपेक्षा नाट्य, संगीत, अभिनय या क्षेत्रांत अधिक मिळतो असे वाटल्याने उर्वरित आयुष्य या आंतरिक प्रेरणेनुसार आनंदाचा शोध घेणाऱ्या व्यक्ती आपणास आढळतात. आंतरिक प्रेरणास्रोत यातच आपला खरा आनंद लपलेला आहे याची जाणीव झाल्यामुळेच गेल्या तीन पिढ्या 'आनंदवन' येथे खराखुरा आनंद मिळविताना पाहावयास मिळतात.

'स्वत:मधील सुप्त गुण ओळखणे, त्यांचा विकास करणे व स्वत:च्या क्षमतांना अनुसरून जे-जे साध्य करणे शक्य आहे ते-ते साध्य करणे म्हणजे आत्माविष्कार होय.' अवकाशयानातून गवसणी घालणारी कल्पना चावला, मृत्यूच्या भीतीवरही विजय मिळवून नावीन्याचा ध्यास घेणारे राकेश शर्मा, आपल्यामधील स्त्री शक्ती ओळखून एव्हरेस्ट शिखर सर करणारी पहिली स्त्री बचेंद्री पाल यांच्याकडे पाहिले असता त्यांच्या आंतरिक प्रेरणाशक्तीची कल्पना येते.

बाह्य प्रेरणा (Extrinsic Motivation) ज्यांच्यामध्ये अधिक तीव्र असतात अशा व्यक्तींना नोकरी, गुण, प्रमोशन, घर, गाडी, बंगला, बँक बॅलन्स, शेतीवाडी यासारख्या भौतिक सुखामध्ये अधिक आनंद मिळतो. नवनवीन महागड्या गाड्या, हाताखाली असणारे नोकर-चाकर यामध्ये या व्यक्ती आनंद शोधत असतात. आपल्याबरोबरच आपल्या पुढच्या ७ पिढ्यांचीही सोय लावण्यात धन्यता मानणारे 'धनवान' या प्रकारात मोडतात. श्रीमंत शेतकरी, कारखानदार, राजकारणी, सिनेकलावंत इत्यादी.

खराखुरा आनंद नेमका कशात आहे व तो कसा मिळविता येणे शक्य आहे हे ज्याला समजले व ज्याने त्याचा पाठपुरावा केला तो खरा धनवान होय. आंतरिक प्रेरणांच्या पूर्ततेसाठी जी धडपड केली जाते त्यातून 'निखळ' आनंद मिळतो. हाच खरा अर्थ बोधात्मक सिद्धांतामध्ये सापडतो.

३.२ मॅस्लो प्रेरणांची वर्चस्वश्रेणी (Maslow's Hierarchy)

अब्राहम लिंकन, अल्बर्ट आईनस्टाईन, महायोगी अरविंद घोष, डॉ. ए. पी. जे. कलाम व जे. आर. डी. टाटा यांच्यातील साम्य कोणते? अब्राहम मॅस्लो या मानसशास्त्रज्ञाने विकसित केलेल्या प्रेरणांच्या प्रारूपानुसार मानवी (A Model of Motivation) वर्तनाच्या मुळाशी असणाऱ्या सर्वोच्च पातळीवरील प्रेरणांची/गरजांची परिपूर्ती (पूर्तता) यापैकी प्रत्येकाने केली हाच त्यांच्यातील समानतेचा धागा होय.

मानवी जीवनामध्ये प्रेरणांचे काय महत्त्व आहे? कशा पद्धतीने आपण वेगवेगळ्या

प्रेरणांना कमी-अधिक महत्त्व देतो? सर्वांत अधिक महत्त्वाच्या प्रेरणा कोणत्या? मॅस्लोच्या मते, काही प्रेरणा खूप प्रबळ असतात आणि त्यांचे अस्तित्व सर्वच प्राण्यांमध्ये आढळते; तर काही प्रेरणा अगदीच कमी तीव्र किंवा अप्रबळ असतात की त्यांचे अस्तित्वदेखील जाणवत नाही. सर्वसाधारणपणे तहान, भूक, कामवासना, झोप यांसारख्या शारीरिक प्रेरणा सर्वांत प्रबळ, प्राथमिक आणि जीवनावश्यक असतात. त्यांचे अस्तित्व सार्वत्रिक आढळते. अशा शारीरिक गरजांची पूर्तता सर्वप्रथम केली जाते. त्यानंतर क्रमशः सुरक्षिततेच्या गरजा, सहवास व प्रेम, प्रतिष्ठा किंवा स्व-आदरभाव या प्रेरणांची पूर्ती केली जाते. त्यानंतर सर्वांत शेवटी व्यक्ती आत्माविष्कार प्रेरणेची पूर्तता करण्याचा प्रयत्न करते. अशा प्रकारे मॅस्लो याने प्रेरणांची अशी एक वर्चस्वश्रेणी स्पष्ट केली आहे की, ज्यानुसार सर्वप्रथम तहान, भूक, कामवासना व झोप या प्राथमिक गरजांच्या परिपूर्तीनंतरच व्यक्ती सुरक्षितता, सहवास, प्रेम, प्रतिष्ठा तसेच आत्माविष्कार यांसारख्या प्रेरणांकडे वळते. मॅस्लोच्या मते, मानवी जीवनामध्ये आढळणारी प्रेरणांची वर्चस्वश्रेणी पुढीलप्रमाणे -

१. शारीरिक प्रेरणा (Physical Needs) : मॅस्लोच्या मते शारीरिक प्रेरणा किंवा गरजा या अत्यंत मूलभूत व शक्तिशाली अशा प्रेरणा होत. या प्रेरणांची पूर्ती आपण सर्वप्रथम करतो. 'आधी पोटोबा मग विठोबा' या न्यायाने प्रेरणांकडे पाहिले जाते. याची पूर्ती न झाल्यास व्यक्तीच्या शारीरिक विकासामध्ये अडथळे येतात. क्वचित व्यक्तीला मृत्यूही येऊ शकतो. उदा. तहान, भूक, ऑक्सिजन, झोप किंवा विश्रांती, लैंगिकता इत्यादी.

२. सुरक्षिततेची गरज (Safety Needs) : शारीरिक गरजांची पूर्ती झाल्यानंतर व्यक्ती सुरक्षिततेचा विचार करू लागते. शारीरिक प्रेरणांच्या तुलनेत यांना दुय्यम स्थान दिले जाते. सुरक्षितता, स्थैर्य, निवांतपणा, स्वावलंबन, संरक्षण, निर्भयता यांचा विचार केला जातो. व्यक्तीच्या विचार आणि वर्तनावर या प्रेरणांचा परिणाम होताना आढळतो. १-२ वर्षे नोकरीमध्ये खर्च केलेला तरुण आपण 'कायम' कधी होऊ याचा विचार करतो. नोकरीमध्ये जिवंतपणा व स्थैर्य मिळविण्याचा तो प्रयत्न करू लागतो. लहान मुले आपल्याभोवती कोणीच नाही हे पाहिल्यानंतर पहिल्यांदा दचकतात व नंतर रडू लागतात.

३. सहवास व प्रेम (Love and Belongingness) : सुरक्षिततेनंतर सहवास, संपर्कसुख, स्नेह, प्रेम यांची गरज निर्माण होते व या दिशेने व्यक्ती वर्तन करू लागते. मित्र, सवंगडी, सोबती, नातेवाईक, पै-पाहुणे तसेच विषमलिंगी व्यक्तींच्या सहवासाने व्यक्ती सुखावते. आपण कोणावर तरी प्रेम करावे आपणावरही कोणीतरी प्रेम करावे असे वाटू लागते. यात आई-मूल, शिक्षक-विद्यार्थी, मित्र-मित्र, भाऊ-बहीण, शेजारी

यामधील प्रेमाचा समावेश यात आढळतो. समाजीकरणासाठी ही प्रेरणा महत्त्वाची मानली जाते. एकाकीपण, नकारात्मकता, मित्रांची अनुपस्थिती यातून चिंता निर्माण होते. अशी चिंता या प्रेरणेमुळे टाळता येऊ शकते.

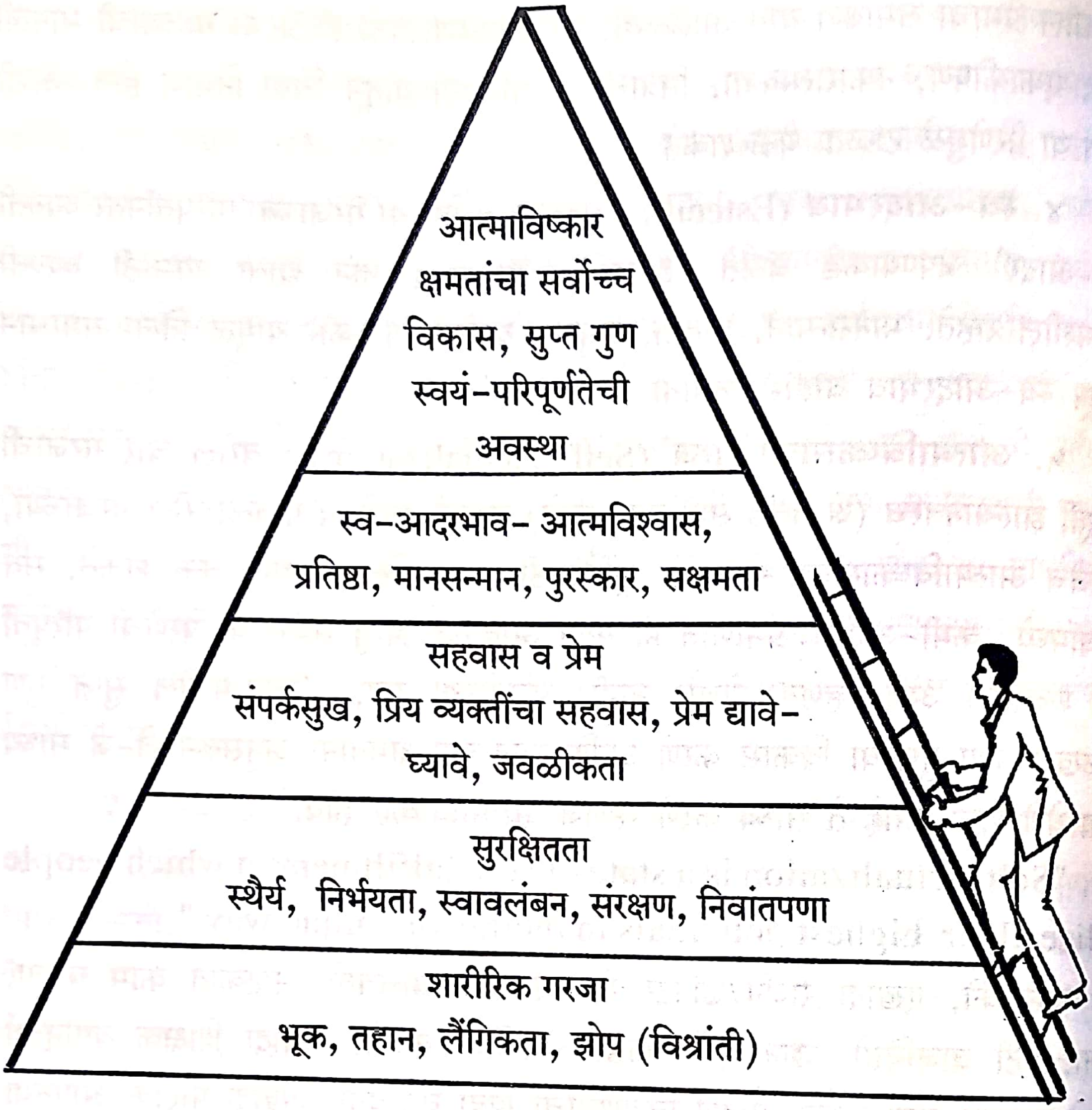
४. स्व-आदरभाव (Esteem) : सहवास व प्रेम या गरजांच्या परिपूर्तीनंतर व्यक्ती 'स्व-आदर' जपण्याकडे वळते. इतरांनी आपल्याला मान द्यावा यासाठी व्यक्ती प्रयत्नशील राहते. मानसन्मान, प्रतिष्ठा, प्रभुत्व, कर्तृत्व, पुरस्कार यामुळे तिला समाधान मिळून स्व-आदरभाव वाढीस लागतो.

५. आत्माविष्काराची गरज (Self Actualization) : वरील चार गरजांची परिपूर्ती झाल्यानंतरच (जे तेवढे सोपे काम नव्हे) व्यक्ती सर्वोच्च पातळीवरील गरजांच्या, म्हणजेच आत्माविष्काराच्या गरजेच्या पूर्ततेसाठी प्रयत्न किंवा धडपड करू शकते. सर्व मानवामध्ये कमी-अधिक प्रमाणात ही गरज आढळते. परंतु सर्वच या प्रेरणेची परिपूर्ती करू शकतील असे म्हणता येणार नाही. मॅस्लोच्या मते, ''स्वतःमधील सुप्त गुण ओळखणे, त्या गुणांचा विकास करणे आणि स्वतःच्या क्षमतांना अनुसरून जे-जे साध्य करता येणे शक्य आहे ते साध्य करणे म्हणजे आत्माविष्कार होय.''

"Self actualization is a state of self-fulfillment in which people realize their highest potentials in their own unique way."

जसे की, एखादा सर्जन/डॉक्टर रोग्याचे प्राण वाचवतो. नाटकात काम करतो. तबला, पेटी वाजवितो. छान चित्रे काढतो. कविता करतो. एखादा शिक्षक वर्षानुवर्षे ध्येयाने झपाटून काम करून आदर्श विद्यार्थ्यांची पिढी घडवितो. एखादा पालक आपल्या सर्वोत्कृष्ट संगोपन कौशल्याद्वारे मुलांच्या व एकंदर कुटुंबाच्या सर्वोच्च विकासाचा शिल्पकार ठरतो. मॅस्लोच्या मते, आत्माविष्काराच्या गरजेची पूर्तता केवळ काही सुप्रसिद्ध व्यक्तीच्या बाबतीत दिसून येत नाही तर दैनंदिन जीवनातील प्रत्येक सर्वसामान्य व्यक्तींच्या बाबतीतही आत्माविष्काराची पूर्तता होऊ शकते.

मॅस्लोच्या मते, ''स्वतःच्या क्षमता पूर्णपणे पणाला लावून कार्य करण्याची जी क्षमता असते तिला आत्मवास्तविकीकरण किंवा आत्माविष्कार असे म्हणतात. या प्रेरणेस सक्षमता प्रेरणा असेही म्हणतात. विविध कला, क्रीडा, काव्य, शास्त्र, विनोद, साहित्य अशा अनेक प्रांतांमध्ये नावीन्यपूर्ण व अलौकिक निर्मिती करण्याकडे काही जणांचा कल आढळतो. स्वतःमधील क्षमतांचा सर्वोत्तम विकास साधण्याचा प्रयत्न केला जातो. अत्यंत कुशलतेने रुग्णांचे प्राण वाचविणारा सर्जन हा सफाईदारपणे संतूर वाजविताना आढळतो. यास आत्माविष्कार असे म्हणतात.



आकृती ३.१ : मॅस्लो यांची प्रेरणा वर्चस्वश्रेणी

अशा प्रकारे मानवी वर्तनास कारणीभूत करणाऱ्या गरजा व प्रेरणांची वर्चस्वश्रेणी मॅस्लो याने स्पष्ट केली आहे. वरील आकृती ३.१ नुसार या पिरॅमिडच्या आकाराच्या प्रारूपामध्ये मूलभूत किंवा प्राथमिक शारीरिक गरजा सर्वांत तळाशी दिसून येतात. तर सर्वोच्च स्थानावर आत्माविष्काराच्या गरजा दिसून येतात. मानवी जीवनात अनेकविध गरजा असून त्याची विलक्षण गुंतागुंत दिसून येते. गरजांचे महत्त्व व पातळी यानुसार त्यांना प्राधान्य देणे आवश्यक असते. हे या 'प्रेरणांची वर्चस्वश्रेणी' सिद्धांताद्वारे स्पष्ट होते. भुकेल्या व्यक्तीस तत्त्वज्ञानाची नव्हे तर भाकरीची गरज असते हे लक्षात घेतले पाहिजे.

३.३ मानवी गरजा आणि प्रेरणा (Human Needs and Motivation)

एखादी शरीरांतर्गत उणीव किंवा कमतरता निर्माण झाली की, त्यातूनच गरज निर्माण होते. मानवी गरजांचे अनेक प्रकारांत वर्गीकरण केले जाते. उदा. जैविक आणि शारीरिक गरजा, सामाजिक गरजा, प्रतिष्ठेच्या गरजा इत्यादी. यापैकी जैविक किंवा शारीरिक गरजांना (उदा. भूक, तहान, कामवासना/लैंगिकता, झोप इ.) प्राथमिक गरजा असे

म्हटले जाते. मानवी गरजांच्या या प्रकारानुसार प्रेरणांचे प्रकार किंवा वर्गीकरण केले जाते जसे की,

जैविक प्रेरणा (उदा. भूक, तहान, लैंगिकता, झोप इ.)

मानसिक प्रेरणा (उदा. भीती, क्रोध, आनंद इत्यादी)

सामाजिक प्रेरणा (उदा. सहवास, संपादन, प्रतिष्ठा, प्रभुत्व इ.)

व्यक्तिगत प्रेरणा (उदा. इच्छा-आकांक्षा, सवयी, ध्येये इ.)

अबोध प्रेरणा (उदा. अबोध जाणिवेतील वासना, सहजप्रवृत्ती इ.)

या सर्व प्रेरणांचे प्राथमिक व दुय्यम प्रेरणा असेही प्रमुख प्रकार केले जातात. प्राथमिक प्रेरणा म्हणजेच भूक, तहान, झोप इ. जीवनावश्यक जैविक प्रेरणा होय. जिवंत राहण्यासाठी त्यांची पूर्तता होणे आवश्यक असते. शिवाय त्यांची पूर्तता तत्काळ करावी लागते. याउलट, सहवास, प्रतिष्ठा, संपादन् प्रभुत्व इत्यादी सामाजिक प्रेरणांना दुय्यम प्रेरणा असे म्हटले जाते. दुय्यम प्रेरणांची तातडीने पूर्तता करण्याची गरज नसते.

व्यक्तीच्या वर्तनाच्या मुळाशी असणाऱ्या काही प्रमुख गरजा किंवा प्रेरणांचा आपण येथे अभ्यास करणार आहोत. शरीरांतर्गत परिस्थितीमुळे ज्या जैविक प्रेरणा निर्माण होतात त्यापैकी भूक प्रेरणेविषयीचा सविस्तर अभ्यास मानसशास्त्रज्ञांनी केला आहे. भूक ही प्राथमिक गरज किंवा प्रेरणा असल्याने संशोधकांनी त्याबाबतच्या अभ्यासावर लक्ष केंद्रित केले आहे. त्याशिवाय कर्तृत्व सहवास व प्रभुत्व या सामाजिक प्रेरणांचा अभ्यास आपण या घटकात करणार आहोत.

(अ) भूक प्रेरणा व अन्न खाणे

(The Motivation behind Hunger and Eating)

अमेरिकेच्या एकूण लोकसंख्येपैकी जवळजवळ $\frac{२}{३}$ लोकसंख्या ही 'वजनदार' व्यक्तींची आहे. त्यांचे वजन प्रमाणाबाहेर आहे. 'लठ्ठपणा' (obesity) हे त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचे एक ठळक वैशिष्ट्य आढळते. यातील $\frac{१}{४}$ व्यक्तींचे वजन हे सरासरी वजनाच्या व्यक्तीपेक्षा सुमारे २०% अधिक आढळते. आपल्या उंचीपेक्षाही ही माणसे वजनाने अधिक असल्याचे आढळते. ''जागतिक आरोग्य संघटनेच्या (WHO) मते, संपूर्ण जगभरामध्ये अनेक देशांमध्ये अशा लठ्ठ माणसांची संख्या वाढू लागली आहे. भारतही त्याला अपवाद नाही. मध्यम वर्ग जसजसा सुखवस्तू होऊ लागला आहे तसतशी 'पांढरपेशी' कुटुंबे लठ्ठपणाकडे झुकत असल्याचे आढळू लागली आहेत. मुलांची मर्यादित संख्या, सुधारलेली आर्थिक परिस्थिती, खाण्यापिण्याची चंगळ, व्यायामाचा अभाव यामुळे किशोरवयीन मुले-मुली प्रमाणाबाहेर 'बाळसेदार' होऊ लागली आहेत. आपले वजन त्यांना आटोक्यात ठेवता येत नाही. साथीच्या रोगांप्रमाणे हा 'लठ्ठपणा' वाढू

लागला आहे. खात्या-पित्या घरच्या या 'वजनदार' मुलांमध्ये पुढे-पुढे हृदयरोग, मधुमेह, कॅन्सर आणि अकाली मृत्यू यांचे प्रमाणही दुर्दैवाने वाढत चालले आहे.

'स्थूलपणा' किंवा 'लठ्ठपणा' मोजण्यासाठी संशोधकांनी एक परिमाण तयार केले आहे. याला 'बॉडी-मास इंडेक्स (BMI)' असे म्हणतात. आपल्या उंचीच्या प्रमाणात आपले वजन आहे किंवा नाही याच्या मोजमापावरून हा 'इंडेक्स' निश्चित केला जातो. उंची कमी व शरीराचा घेर किंवा मोठा आकार पाहताच त्याचा लठ्ठपणा नजरेत भरतो. उंची व आकारमान याच्या प्रमाणानुसार 'इंडेक्स' ठरविला जातो. ३० पेक्षा अधिक BMI असेल तर अशा व्यक्तींना 'लठ्ठ' मानले जाते. २५ ते ३० दरम्यान जर हा BMI असेल तर व्यक्तींना 'वजनदार' किंवा अधिक वजनाच्या मानले जाते. तात्पर्य, मानवाच्या उंचीला अनुसरून सरासरीने जितके वजन असावे त्यापेक्षा २० ते २५ टक्क्यांनी जास्त वजन असणे म्हणजे स्थूलपणा किंवा लठ्ठपणा मानले जाते.

जगभरातील विविध संस्कृतींमध्ये लठ्ठपणाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोण वेगवेगळा आढळतो. वेळोवेळी यामध्ये फरकही पडत जातो. पाश्चिमात्य देशामधील अनेक स्त्रियांना वजन कमी असावे असे वाटते. 'स्लिम आणि ट्रिम' असणे सौंदर्याचे लक्षण मानले जाते. भारतातही 'झिरो फिगर' ही संकल्पना अधिक आकर्षक वाटू लागली आहे. १९ व्या शतकामध्ये 'हवाई' बंदरावरील वजनदार-बाळसेदार स्त्रियांना आकर्षक मानले जात असे. आजही अरब देशांमधील काही संस्कृतींमधील खाऊन-पिऊन सुखी-समाधानी, धष्ट-पुष्ट, वजनदार अशा स्त्रियांकडे पुरुष आकर्षिले जातात. यामुळेच लहान मुलींना भरपूर सकस अन्नपदार्थ खायला घालण्याकडे त्यांच्या पालकांचा अधिक भर आढळतो.

सांस्कृतिक फरक बाजूला ठेवला तर अर्थातच अधिक वजन हा घटक आरोग्याच्या दृष्टीने घातक ठरू शकतो. जोखीम वाढते, धोका वाढतो. वजन नियंत्रणात ठेवणे ही एक अतिशय कठीण, किचकट व गुंतागुंतीची प्रक्रिया आहे. 'खाणे' किंवा 'भूक लागणे' यावर अनेक गोष्टींचा परिणाम होत असतो. आपण अन्न का खातो या प्रश्नामध्ये त्याची उत्तरे आढळतात.

भूक प्रेरणेमागील शारीरिक घटक (Biological Factors in Regulation of Hunger) : जिवंत राहण्यासाठी आपणास अन्नपदार्थ खावेच लागतात. आपणास जिवंत ठेवणाऱ्या जैव-रासायनिक प्रक्रियांना आपण खाल्लेल्या अन्नपदार्थामधून ऊर्जा व रासायनिक पदार्थ मिळत असतात. यावरून भूक प्रेरणा ही अत्यंत मूलभूत आणि जीवनावश्यक प्रेरणा आहे. भूक प्रेरणा कशामुळे निर्माण होते आणि कशामुळे थांबते? खाण्याच्या क्रियेवर नियंत्रण कसे ठेवले जाते ? यांसारख्या प्रश्नांची उत्तरे देणे सोपे नाही. कारण भुकेची प्रेरणा व खाण्याची क्रिया यावर अनेकविध घटकांचा प्रभाव दिसून येतो.

भूक प्रेरणा कशामुळे निर्माण होते? : या शतकाच्या प्रारंभी झालेल्या प्रायोगिक संशोधनावरून असा निष्कर्ष काढला जातो की, आपल्या जठरातील स्नायू आकुंचन पावल्यामुळे भूक प्रेरणा उत्पन्न होते. परंतु अलीकडच्या काळात झालेल्या संशोधनावरून असे दिसून आले आहे की, जठरातील स्नायूंच्या आकुंचनाशिवाय भूक जाणवते. संपूर्ण जठर काढून टाकले किंवा जठरातील स्नायूंपासून येणाऱ्या नसा कापून टाकल्या तरीसुद्धा भुकेची प्रेरणा नेहमीप्रमाणे उद्‌भवल्याचे आढळून आले आहे. म्हणून भूक प्रेरणेचे मूळ अन्य शारीरिक परिस्थितीत असले पाहिजे. त्यामुळे जठरातील स्नायूंच्या आकुंचनामुळे भूक लागते हे मत खरे नाही.

भूक प्रेरणेसंबंधी अलीकडच्या संशोधनावरून असे आढळून आले आहे की, रक्तातील विरघळलेल्या पोषण द्रव्यांच्या पातळीचा भुकेच्या प्रेरणेशी जवळचा संबंध असतो. शारीरिक समस्थिती राखण्याच्या यंत्रणेमुळे रक्तातील पोषण द्रव्यांची पातळी स्थिर व नियंत्रित ठेवण्याचा प्रयत्न केला जातो. ही पातळी जेव्हा कमी होते तेव्हा भुकेची प्रचोदना उद्‌भवते व अन्नपदार्थ खाल्ल्यानंतर रक्तातील पोषण द्रव्यांची पातळी पूर्वस्थितीला येते.

तसेच रक्तातील साखर किंवा ग्लुकोजचे प्रमाण आणि भूक प्रेरणा यामध्ये जवळचा संबंध असल्याचे दिसून आले आहे. रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी झाल्यास शारीरिक संतुलन बिघडते आणि भुकेची प्रेरणा निर्माण होते. अन्नपदार्थ खाल्ल्यानंतर त्याचे साखरेत रूपांतर होऊन रक्तातील साखरेचे प्रमाण पूर्ववत होते. त्यामुळे भुकेचे समाधान होते व व्यक्ती अन्न खाणे थांबविते. याशिवाय रक्तातील अन्य घटकद्रव्यांचाही भुकेच्या प्रेरणेशी संबंध आढळतो.

मानवी मेंदूचा एक भाग म्हणजेच अध:श्चेतकाद्वारे भुकेचे नियंत्रण होते असे संशोधनावरून आढळून आले आहे. जठरातील अन्नसाठा संपल्यानंतर यकृताकडून अध:श्चेतकाकडे वेदने संक्रमित होतात व त्यामुळे भुकेची प्रेरणा निर्माण होते. भूक व इतर जैविक प्रेरणांच्या निर्मितीसंबंधी अध:श्चेतकाचा कार्यभाग अत्यंत महत्त्वपूर्ण मानला जातो. भुकेमुळे शरीरामध्ये विशिष्ट असे रासायनिक फेरबदल होतात एवढे मात्र खरे. शरीरामधील रक्तातील 'ग्लुकोज'चे प्रमाण कमी-जास्त होण्याने भुकेची जाणीव निर्माण होते. 'इन्सुलिन'च्या चढ-उताराचाही भुकेशी संबंध आढळतो. 'घ्रेलिन' (Ghrelin) नावाच्या हार्मोनकडून भुकेबाबतच्या संवेदना मेंदूकडे पाठविल्या जातात. जेवणाच्या ठरलेल्या वेळा, खमंग वास, अन्नपदार्थांची आकर्षक मांडणी यामुळे घ्रेलिनमध्ये वाढ होते व आपोआपच भुकेची जाणीव होऊन आपण आता अन्न खाल्ले पाहिजे असे जाणवते.

अध:श्चेतकाला जर दुखापत झाली तर त्याचा भुकेवर विपरीत परिणाम होतो. उंदरामधील अध:श्चेतकाला दुखापत झाली असता त्याने अक्षरश: अन्न खाणे सोडून दिल्याचे आढळले.

वजन–स्थिर–बिंदू सिद्धांत (Weight-set-point Theory) : अध:श्चेतकास (Hypothalamus) इजा किंवा दुखापत झाल्यास त्याचा वजनाच्या स्थिर बिंदूवर विपरीत परिणाम होतो. आपले वजन नियंत्रणाबाहेर जाते त्याबरोबरच खाण्यावरील ताबाही हातातून निसटून जातो.

रिचर्ड किसे आणि पॉवले (१९७५) यांनी हा स्थिर बिंदू सिद्धांत मांडला. वर्षानुवर्षे आपले शारीरिक वजन एका विशिष्ट टप्प्याला येऊन स्थिरावले असल्याचा आपल्याला अनुभव येतो. मेंदूमध्ये कार्यरत असणाऱ्या या विशिष्ट यंत्रणेमुळे आपोआपच आपल्या शरीरामधील चरबीचे प्रमाण नियंत्रित केले जाते. चरबीचा हा साठा कितपत असावा हे या यंत्रणेमार्फत निर्धारित केले जाते. सर्वसाधारणपणे अनुवंशाने मिळालेल्या या निर्धारक घटकांमुळे किंवा आनुवंशिक यंत्रणेमुळे हे प्रमाण स्थिर ठेवले जाते. मेंदूमधील अध:श्चेतकाचे या सर्व प्रक्रियेवर नियंत्रण असते. अध:श्चेतकामधील या पेशींचा जेव्हा आकार लहान होतो तेव्हा आपणास भूक लागते. पेशींचा आकार जेव्हा नेहमीप्रमाणे मोठा होतो तेव्हा आपण खाणे थांबवितो. शरीराच्या वजनाबाबतचा हा विशिष्ट स्थिर बिंदू जेव्हा खाली येतो तेव्हा आपण अन्न कमी खाऊ लागतो किंवा अन्न खाणे बंद करतो. वर्षानुवर्षे मानवप्राणी तसेच अन्य काही प्राणी आपले वजन स्थिर कसे काय ठेवू शकतात या प्रश्नाचे उत्तर या सिद्धांतामध्ये मिळते. वजन कमी–जास्त करण्याच्या कोणत्याही प्रयत्नाशिवाय या वजनामध्ये फार मोठे फेरफार आढळत नाहीत. गरजेपेक्षा जास्त दोन–तीन चमचे लोणी किंवा तूप दररोजच्या जेवणात घेण्याची सवय वर्षभर चालू ठेवली तर वर्षभरात फक्त ५ किलो वजन वाढते असे गृहीत धरले तरी ५ + ५ + ५ या पटीने आपले वजन न वाढता एका विशिष्ट पातळीपर्यंतच वजन वाढलेले आढळते. ती पातळी ओलांडून गेली असे होत नाही.

विल्यम्स (१९९०) : वजनाबाबतचा हा 'स्थिर बिंदू' प्रत्येकाच्या शरीरामधील 'फॅट सेल्स'च्या (Fat Cells) संख्येवर आणि आकारमानावर अवलंबून असतो. उदा. तुम्ही आणि तुमचा मित्र दोघांचीही उंची ५ फूट ६ इंच आहे. तुमचे वजन ५० किलो तर तुमच्या मित्राचे वजन ७० किलो एवढे आहे. ७० किलोवरून ५० किलोपर्यंत वजन कमी करणे मित्राला खूपच कठीण जाते. ते त्याला अशक्यही वाटते. वजनाबाबतचा हा स्थिर बिंदू सहजासहजी बदलता येत नाही. अतिशय कठोरपणे 'डाएटिंग' करून आपण आपले वजन 'निर्धारित स्थिर बिंदू'च्या खाली आणू शकतो. हे जरी खरे असले तरी

जिभेवर नियंत्रण ठेवण्यात आपणच केलेला आपला पराभव यामुळे पुन्हा आपले वजन पूर्ववत कधी झाले हे आपले आपल्यालाच कळत नाही. आपला 'लठ्ठपणा' हा केवळ १५% सभोवतालच्या वातावरणावर अवलंबून असतो तर ८५% आनुवंशिक घटकांवर अवलंबून असतो.

सर्वसाधारण परिस्थितीमध्ये या अध:श्चेतकाचे कामकाज मानवासाठी खूपच लाभदायक आहे. तुम्ही किती कमी खाता किंवा जास्त खाता, तुम्ही व्यायाम करता की करत नाही याचा फारसा विचार न करता आपले वजन वर्षानुवर्षे कमी-जास्त होऊ दिले जात नाही. अध:श्चेतकाला दुखापत झाल्यास मात्र ही सर्व यंत्रणा कोलमडून पडते.

खाण्याच्या सवयी व सामाजिक घटक (Social Factors in Eating) : भूक ही जरी जैविक प्रेरणा असली तरी त्या प्रेरणेचे समाधान करण्याच्या पद्धतीवर व्यक्तिगत सवयी व सामाजिक घटकांचा खूपच प्रभाव पडलेला दिसून येतो. भुकेची प्रेरणा व अन्नसेवन यावर आंतरिक घटकापेक्षा बाह्य सामाजिक व सांस्कृतिक घटकांचाही प्रभाव दिसून येतो. विशिष्ट प्रकारचा अन्नपदार्थ, त्या पदार्थाचा वास, भोजनाची वेळ, पद्धती व प्रमाण इत्यादी गोष्टींचे नियंत्रण आपल्या कौटुंबिक परंपरा व रीतिरिवाज यामुळे केले जाते. लठ्ठ माणसांच्या व सडपातळ शरीरयष्टीच्या सर्वसाधारण माणसांच्या खाण्याच्या सवयींचा अभ्यास शॅक्टर (१९७१) आणि रॉडिन (१९८१) या मानसशास्त्रज्ञांनी केला आहे. त्यांना असे आढळून आले आहे की अन्नाची चव, वास इत्यादी बाह्य घटकांमुळे लठ्ठ माणसाच्या ठिकाणी भुकेची प्रेरणा निर्माण होते. जोपर्यंत आवडीचे पदार्थ समोर आहेत तोपर्यंत लठ्ठ माणसे त्यावर ताव मारतात.

सामाजिक रूढी, परंपरा, रीतिरिवाज, शिष्टाचार, पाहुणचार यासारख्या सामाजिक घटकांचाही आपल्या खाण्या-पिण्यावर परिणाम होत असतो. एखाद्या कार्यक्रमासाठी गेल्यानंतर पाहुण्यांच्या आग्रहाला बळी पडून भरपूर जेवण घेतलेले असते. जेवणानंतर अतिशय छान आइस्क्रीम खाण्याच्या आग्रहाला पुन्हा बळी पडावे लागते. आवडणारे आइस्क्रीम मिळाल्याने पोट भरलेले असूनही 'नाही, नको' म्हणवत नाही. नेहमीच्या वेळापत्रकाप्रमाणे सकाळचा नाश्ता, दुपारचे व रात्रीचे जेवण घेत असतो. दीर्घकाळ हे वेळापत्रक सांभाळलेले असते. अनेकदा ती वेळ येताच भूक लागल्याची जाणीव होते. सकाळच्या व्यायामानंतर किंवा मॉर्निंग वॉकनंतर आपण ठरावीक तेवढे अन्नपदार्थ खात असतो. एखाद्या दिवशी व्यायामास किंवा मॉर्निंग वॉकला जाता येत नाही. तरी ब्रेकफास्टला मात्र नेहमीएवढेच अन्नपदार्थ घेतले जातात. सांस्कृतिक बदलांचाही आपल्या खाण्यावर परिणाम होताना आढळतो. नेहमीच शुद्ध शाकाहारी भोजन घेणारी व्यक्ती मांसाहार करणाऱ्यांच्या पंगतीतही बसत नाही. अन्नग्रहण करणे तर दूरच. पूर्वी

शिक्षणासाठी विलायतेला जाणारे काही 'कर्मठ' शाकाहारी 'मरेन, पण मांसाहार करणार नाही.' असा बाणा दाखवत असत. महाराष्ट्रीयन माणसे आपल्या हाताचा वापर करून पोटभर जेवण करतात. मोठ्या 'फाईव्ह स्टार' हॉटेलमध्ये गेल्यानंतर 'काटे-चमचे', 'फोर्क' वापरणे अडचणीचे वाटते. जेवणानंतर पोट न भरल्याची भावना जाणवते. उजव्या हाताला दुखापत झाल्याने डाव्या हाताने जेवावे लागते. अशा वेळी कितीही जेवलो तरी पोट मात्र भरले नाही असे वाटत राहते. महाराष्ट्रीयन माणसे जेव्हा दक्षिण भारतात सहलीला जातात तेव्हा केवळ दाक्षिणात्य पदार्थ कितीही खाल्ले तरी आपण अजूनही भुकेलेलेच आहोत असे वाटत राहते.

नको असलेले विचार, छळणाऱ्या आठवणी, चिंता, ताणतणाव टाळण्यासाठी तात्कालिक सुटकेचा उपाय म्हणून आपण काहीतरी खायला घेतो. खात राहतो. पुढे-पुढे अशा खाण्याची सवय लागते. काही जणांच्या बाबतीत, 'तणावमुक्तीचा मार्ग-आवडणारे चमचमीत खाद्यपदार्थ' असे समीकरण तयार होते. यातूनच 'खादाडपणा' वाढतो. अनेकदा आपल्याला हे कळतही नाही. जेव्हा आपण तणावग्रस्त असतो, जेव्हा आपल्याला चिंता, तोचतोचपणा व नको असणाऱ्या विचारांपासून मुक्तता हवी असते, तेव्हा आपण नकळत खाण्याकडे वळतो.

खाण्याशी संबंधित विकृती (Eating Disorders) : स्त्री-पुरुषांच्या खाण्याच्या सवयी, बेसुमार खाणे किंवा आवडीच्या खाद्यपदार्थांवर ताव मारणे, विशेषतः जंकफूड किंवा फास्टफूड खाण्याची क्रेझ, केव्हाही रात्री-अपरात्री खाणे (अवेळी खाणे) वाढते वजन व लठ्ठपणा इत्यादी गोष्टींशी संबंधित अन्न खाण्याच्या वर्तनातील विकृती दिसून येतात. यापैकी अत्यंत खतरनाक अशा वजनाशी संबंधित खाद्यविकृती (Weight related eating disorder) म्हणजे 'क्षुधा-अभाव-चेतापदशा' (Anorexia nervosa) होय. ही एक अत्यंत गंभीर अशी खाण्याशी संबंधित विकृती होय की, ज्यामध्ये खाणे टाळले जाते/नाकारले जाते. व्यक्ती जाणीवपूर्वक, हेतुपूर्वक सडपातळ किंवा कृश होण्यासाठी अन्नपदार्थ खाणे नाकारते. आपले शरीर एकदम कृश झाले पाहिजे या विचाराने पछाडलेल्या व्यक्ती खाणे टाळतात. विशेषतः १२ ते ४० वर्षे वयोगटांतील स्त्रियांमध्ये ही विकृती जास्त आढळते. आत्यंतिक आहारनियंत्रण किंवा serious dieting पासून याची सुरुवात होते. खाण्यासंबंधी काटेकोर पथ्ये पाळणे, आहार नियंत्रण व डाएटिंग (dieting) ही आधुनिक काळातील महत्त्वाची खाद्य संस्कृती (की विकृती!) मानली जाते. लठ्ठपणा टाळण्यासाठी व वजन कमी करण्यासाठी व्यक्ती काहीही करावयास तयार होते; परंतु आपल्या आहाराच्या सवयीमुळे किंवा बेसुमार खाण्याच्या सवयीमुळे वजन वाढतच राहते. लठ्ठपणा (obesity) ही फार गंभीर समस्या बनली आहे. म्हणूनच वजन वाढणे ही सोपी गोष्ट असून वजन कमी करणे ही अवघड बाब बनली आहे. वजन कमी करणे व ते

वाढविणे हे एक दुष्टचक्र आहे, याला अंत नाही म्हणूनच 'Endless cycle of Weight - loss and weight gain' यामध्ये व्यक्ती सापडते. त्यामुळे युद्धपातळीवर वजन कमी करण्याची व्यक्तीची धडपड बऱ्याच वेळा निरर्थक व अपयशी ठरते. या युद्धात व्यक्ती हरण्याची (lossing battle) शक्यता जास्त असते. अशा प्रकारे अतिशय कृश होण्यासाठी अन्न खाणे टाळणे म्हणजे क्षुधा अभाव चेतापदशा विकृती होय.

वरील प्रकारच्या विकृतीच्या विरुद्ध टोकाची विकृती म्हणजे 'क्षुधातिरेक विकृती' (Bulimia) होय. म्हणजेच खादाडपणाचा अतिरेक, खाण्याची प्रचंड हाव, बेसुमार खाणे या प्रकारच्या विकृतीला क्षुधातिरेक म्हटले जाते. यानुसार व्यक्ती इतके खाते, खाण्याचा अतिरेक करते की नंतर उलटीद्वारे ते अन्न बाहेर टाकले जाते. यालाच अति खाणे व लगेच उलटीद्वारे पोट स्वच्छ करणे पेटसफा (Purage) असे म्हटले जाते. उदा. एका बैठकीत १–२ लीटरचे आइस्क्रीम पॅक फस्त करणे, एकाच बैठकीत २५–३० पुरणपोळ्यांवर ताव मारणे, अशा प्रकारे कोणताही अन्नपदार्थ अति प्रमाणात खाणे व नंतर उलटीद्वारे तो पदार्थ बाहेर टाकणे ही विकृती म्हणजे क्षुधातिरेक होय. अशा प्रकारच्या खाण्यासंबंधीच्या विकृती म्हणजे गंभीर समस्या मानल्या जातात.

(ब) कर्तृत्व प्रेरणा (The Need For Achievement)

यास सिद्धी प्रेरणा किंवा उपलब्धी प्रेरणा असेही म्हणतात. जीवनात काहीतरी घडविण्याची धडपड आणि कर्तृत्व प्रेरणा यांचा खूप जवळचा संबंध असल्याचे आढळते. **ॲटकिन्सन** आणि **मॅक्लेलँड** या मानसशास्त्रज्ञांनी कर्तृत्व या सामाजिक प्रेरणेसंदर्भात सखोल संशोधन केले आहे. **मरे एच. ए.** (१९७१) या संशोधकाने तयार केलेल्या चाचण्यांचा वापर करून त्यांनी व्यक्तीमधील कर्तृत्व प्रेरणेचे मापन केले. सर्वसाधारणपणे असे दिसून येते की, मध्यमवर्गीय व्यक्ती आपल्या मुलांना स्वावलंबनाची शिकवण सुरुवातीपासून देत असतात. त्यामुळे मध्यमवर्गीय पालकांच्या मुलांमध्ये कर्तृत्व प्रेरणा अधिक असते. याशिवाय आर्थिक व व्यावसायिक परिस्थिती, सामाजिक-सांस्कृतिक दर्जा यांचाही कर्तृत्व प्रेरणेशी संबंध असतो.

स्पेन्स यांच्या मते, ज्या व्यक्तीच्या अंगी कर्तृत्व ही प्रेरणा अत्यंत प्रबळ असते अशा व्यक्तींमध्ये पुढील गुण आढळतात. (१) हाती घेतलेले कार्य चिकाटीने यशस्वी करणे. (२) यशानंतर यश या पद्धतीने या व्यक्ती आपली प्रगती करतात. (३) जोखीम पत्करावी लागली तर जोखीम पत्करतात व अडचणीवर मात करतात. (४) स्वप्रयत्नांनी स्वत:मधील गुणवत्ता आणि क्षमता वाढवून परिस्थिती नियंत्रणाखाली ठेवतात. (५) इतरांपेक्षा आपण काहीतरी वेगळे करावे किंवा अशक्यप्राय गोष्टी शक्य करून दाखवाव्यात असे या व्यक्तींना सारखे वाटत असते.

ॲटकिन्सन : यांनी कर्तृत्व प्रेरणा व अपयशाची भीती याचा अभ्यास केला. त्यांच्या मते, कर्तृत्व प्रेरणा तीव्र असणाऱ्या व्यक्ती खूप अवघड किंवा खूप सोपे काम करण्याचे टाळतात. कारण खूप अवघड काम असेल तर त्यांना अपयशाची भीती वाटते. याउलट, अगदीच सोपे काम असेल तर त्यात कर्तृत्वास आव्हान नसते व काम केल्याचे समाधानही व्यक्तीला मिळत नाही. म्हणून अशा व्यक्ती साधारण आव्हान असलेले काम करणे पसंत करतात.

हॉर्नर (१९६८) : यांनी लैंगिक भिन्नतेविषयी अभ्यास केला असता त्यांच्या मते, स्त्रियांमध्ये यशाच्या भीतीची प्रेरणा (Fear of success motivation) अधिक आढळून येते. आपण मिळविलेल्या यशाचे नकारात्मक परिणाम (उदा. अप्रियता किंवा स्त्रीत्वाविषयी कमीपणाची भावना) उद्भवतील म्हणून स्त्रियांना यशाची भीती वाटते. आपल्या संस्कृतीमध्ये स्त्रियांना कमी लेखले जाते. त्यामुळे स्त्रियांच्या कर्तृत्व प्रेरणात्मक वर्तनाचे स्वरूप वेगळे जाणवते. अलीकडच्या काळात लैंगिक भूमिकांविषयी मते बदलत आहेत. पुरुषांप्रमाणेच स्त्रियाही वेगवेगळ्या क्षेत्रांत कर्तृत्व दाखवीत आहेत. किंबहुना प्रत्येक यशस्वी व कर्तृत्ववान पुरुषाच्या पाठीमागे स्त्री असते, एवढेच न म्हणता ती पुरुषापेक्षाही पुढे असून आजची स्त्री पुरुषापेक्षाही काकणभर अधिक कर्तृत्वसंपन्न असल्याचे आजच्या स्पर्धात्मक जीवनात आढळून येते.

मॅक्लेलँड (१९६१) : पालक, कुटुंब, संस्कृती, सामाजिक-आर्थिक दर्जा या घटकांचा कर्तृत्व प्रेरणेवर परिणाम होतो. या संशोधकाने सांस्कृतिक भिन्नता आणि कर्तृत्व प्रेरणा यांचा जवळचा संबंध असल्याचे स्पष्ट केले आहे. प्रॉटेस्टंट आणि ज्यू या धार्मिक समूहातील मुलांपेक्षा कॅथॉलिक धर्मसमूहातील मुले कर्तृत्व प्रेरणेने कमी आढळली. कुटुंबात आई-वडील मुलांना कशा प्रकारचे स्वावलंबनाचे धडे देतात यावर कर्तृत्व प्रेरणेची तीव्रता आढळते.

कर्तृत्व प्रेरणा प्रबल असणाऱ्या व्यक्ती आपले कार्य शीघ्रगतीने पार पाडणाऱ्या असतात. शिवाय वाटेल तेवढे श्रम करण्याची त्यांची तयारी असते. कर्तृत्व प्रेरणेचे स्वरूप व प्रमाण प्रत्येक व्यक्तीमध्ये सारखेच असत नाही. मानवी वर्तनाच्या व जीवनाच्या अनेक क्षेत्रांत कर्तृत्व प्रेरणेची अनेक उदाहरणे आढळतात. व्यक्तीचे शालेय जीवन, व्यवसाय, क्रीडा स्पर्धा वगैरे क्षेत्रांत कर्तृत्वाची उदाहरणे पाहावयास मिळतात. कर्तृत्व प्रेरणा तीव्र असेल तर अध्ययन चांगले होते. अशा व्यक्ती प्रयत्नांनी स्वत:मधील गुणवत्ता व क्षमता वाढवून परिस्थितीवर यशस्वी नियंत्रण ठेवतात आणि समाजात नावलौकिक मिळवितात. कर्तृत्व आणि बुद्धिमत्ता यामध्ये खूप जवळचा संबंध आढळतो. तीव्र बुद्धिमत्ता असलेल्या व्यक्तीमध्ये कर्तृत्व प्रेरणा प्रबल असते.

फारच थोड्या व्यक्तीच्या ठिकाणी अत्यंत प्रबल कर्तृत्व प्रेरणा का आढळते? काही माणसेच कर्तृत्व प्रेरणेने प्रेरित झालेली असतात याचे कारण काय असावे? याचे उत्तर असे असावे की, इतर सामाजिक प्रेरणांप्रमाणेच कर्तृत्व प्रेरणा ही अध्ययनातून संपादन केली जाते. बालपणापासूनच ज्या मुलांना आपल्या आई-वडिलांकडून स्वावलंबनाचे किंवा स्वतःच्या पायावर उभे राहण्याचे शिक्षण मिळते अशी मुलेच मोठेपणी कर्तृत्ववान होतात. जे पालक आपल्या मुलांना स्वतःच्या क्रिया स्वतः करण्यास प्रवृत्त करतात, यशप्राप्तीसाठी कठोर परिश्रम करण्याची शिकवण देतात, त्यासाठी मुलांना प्रोत्साहन देतात व यशप्राप्तीच्या वर्तनाबद्दल त्यांची प्रशंसा करतात, अशा पालकांच्या मुलांमध्ये कर्तृत्व प्रेरणा अधिक तीव्र स्वरूपाची आढळते. पालकांच्या अपेक्षा व कर्तृत्व प्रेरणा यामध्ये घनिष्ठ संबंध आहे.

संस्कृती व कर्तृत्व प्रेरणा : मॅक्लेलँड व त्याच्या सहकाऱ्यांनी सांस्कृतिक भिन्नता व कर्तृत्व प्रेरणा यांचा जवळचा संबंध असल्याचे स्पष्ट केले आहे. त्यांनी वेगवेगळी सांस्कृतिक पार्श्वभूमी लाभलेल्या उत्तर अमेरिकेतील रानटी टोळ्यांचा अभ्यास केला आहे. या टोळ्यांतील आई-वडील आपल्या मुलांना स्वावलंबी बनण्याचे शिक्षण देतात. यावरून मुलांना वाढविण्याच्या किंवा संगोपनाच्या पद्धती आणि कर्तृत्व प्रेरणा यांमध्ये घनिष्ठ संबंध असल्याचे दिसून येते. याशिवाय या बाबतीत प्रॉटेस्टंट, ज्यू व कॅथॉलिक अशा तिन्ही धार्मिक समूहांचा अभ्यास करण्यात आला. यावरून असे दिसून आले आहे की, प्रॉटेस्टंट आणि ज्यू मुलांपेक्षा कॅथॉलिक धर्माच्या मुलांमध्ये कर्तृत्व प्रेरणा कमी होती. आपली मुले लवकर स्वावलंबी व्हावी अशी अपेक्षा प्रॉटेस्टंट व ज्यू पालकांनी व्यक्त केल्याचे आढळून आले. यावरून कुटुंबात आई-वडील मुलांना कशा प्रकारे स्वावलंबनाचे धडे देतात त्यावर कर्तृत्व प्रेरणेचे स्वरूप अवलंबून असते. म्हणजेच बालसंगोपन पद्धतीवर कर्तृत्व प्रेरणा अवलंबून असते. सर्वसाधारणपणे असे दिसून येते की, मध्यमवर्गीय व्यक्ती आपल्या मुलांना स्वावलंबनाची शिकवण सुरुवातीपासून देत असतात. त्यामुळे मध्यमवर्गीय पालकांच्या मुलांमध्ये कर्तृत्व प्रेरणा अधिक असते. याशिवाय समाजाची, आर्थिक व व्यावसायिक परिस्थिती, सामाजिक-सांस्कृतिक दर्जा आणि आर्थिक विकास यांचाही कर्तृत्व प्रेरणेशी संबंध असतो. डॉ. माशेलकर, डॉ. गोवारीकर, टाटा, बिर्ला, किर्लोस्कर, अंबानी, मित्तल, तेंडुलकर, विश्वनाथन आनंद यासारख्या व्यक्ती कर्तृत्ववान म्हणून ओळखल्या जातात.

(क) सहवास प्रेरणा (The Need For Affiliation)

सहवास प्रेरणेची सुरुवात बाल्यावस्थेपासून होते. नवजात अर्भकाला आपली आई आपल्याजवळ नाही याची जाणीव होताच ते रडू लागते. आईने जवळ घेतल्याबरोबर ते

रडण्याचे थांबते. आईच्या सहवासाची त्याला सवय झालेली असते. पुढे-पुढे या सवयीचे गरजेत रूपांतर होते. ''परस्परांमध्ये उबदार नातेसंबंध निर्माण करून त्यांचे संगोपन, संवर्धन करणे म्हणजेच सहवास प्रेरणा होय.'' आपल्याला कोणीतरी हवे आहे व आपणही कोणालातरी हवेहवेसे आहोत ही जाणीव या सहवास प्रेरणेमध्ये आढळते.

शिप्ले, हेरॉफ यांच्या मते, ''सभोवतालच्या कुटुंबीयांशी, अन्य लोकांशी विधायक व उबदार सौहार्दपूर्ण संबंध प्रस्थापित करून ते अखंड टिकविण्यासाठी प्रेम, आस्था आणि इतरांची मान्यता किंवा स्वीकृती मिळविण्याची इच्छा म्हणजे सहवास किंवा संलग्नता होय.''

मानसिक जवळीकता, भावनिक उबदारपणा, सहकार्य, सहिष्णुता, आपुलकी, आकर्षण, मान्यता, स्वीकारार्हता, स्व-आदरभाव या सर्व मानवी पैलूंच्या विकासासाठी सहवास प्रेरणेची आवश्यकता वाटते. माणूस हा समाजप्रिय प्राणी असून तो एकटा राहू शकत नाही, जगू शकत नाही. त्याला सहवासाची गरज असते.

मनुष्य समाज करून राहणारा प्राणी आहे. त्यास इतरांचा सहवास हवासा वाटतो. कर्तृत्व प्रेरणेप्रमाणे सहवास प्रेरणेचे मापन करण्याचा प्रयत्न मानसशास्त्रज्ञांनी केला. त्यानुसार व्यक्तीमध्ये सहवास प्रेरणा किती प्रमाणात आहे, हे जाणणे शक्य झाले. ज्यांच्यामध्ये सहवास प्रेरणा अधिक असते अशा व्यक्ती इतरांशी मित्रत्वाचे संबंध अधिक प्रमाणात प्रस्थापित करतात असे दिसून आले आहे. विशिष्ट परिस्थितीही सहवास प्रेरणा उत्पन्न करण्यास कारणीभूत ठरते.

सहवास प्रेरणेमध्ये भीती अथवा चिंता हा घटक महत्त्वाचा आहे. असे एका प्रायोगिक अन्वेषणानुसार दिसून आले. प्रयोगासाठी मुलींचे दोन गट निवडण्यात आले. या मुली एकमेकींना ओळखत नव्हत्या. त्यापैकी एक गट अति भीती वाटणारा व दुसरा कमी भीती वाटणारा होता. प्रयोगकर्त्याने पहिल्या गटास तीव्र वेदना उत्पन्न करणारा विजेचा शॉक देणार असल्याचे सांगितले व दुसऱ्या गटास सौम्य शॉक देण्याची योजना सांगितली. प्रयोग सुरू व्हायला अजून वेळ होता तोपर्यंत एकटे अथवा इतर मुलींबरोबर शेजारच्या खोलीत बसण्यास त्यांना सांगितले. एकटे बसणार की इतर मुलींबरोबर वाट पाहणार याविषयी मुलींची मते जाणून घेण्यात आली. तेव्हा असे आढळले की, अति भीती वाटणाऱ्या गटातील ३२ विद्यार्थिनींपैकी २० विद्यार्थिनींनी इतरांच्या सहवासात वाट पाहणे पसंत केले. याउलट, कमी भीती वाटणाऱ्या गटातील एकूण ३० विद्यार्थिनींपैकी केवळ १० जणींनीच इतरांच्या सहवासाची मागणी केली. यावरून स्पष्ट होते की भीती सहवास प्रेरणेला चालना देणारा महत्त्वपूर्ण घटक आहे. बाल्यावस्थेतील अनुभवात सहवास प्रेरणेची बीजे सापडतात. लहान मुलांना जेव्हा भीती वाटते तेव्हा इतर व्यक्ती त्यांना आधार देतात. कुटुंबातील माता, पिता अथवा भावंडांचा सहवास हा त्यांचा

मॅक्लेलँड याच्या मते, मानवातील प्रभुत्व प्रेरणा त्याच्या विविध वर्तनप्रकारांतून व्यक्त होते. काही व्यक्ती मान्यवर व्यक्तींशी संबंध जोडतात तर काही जण शरीरसौष्ठव प्राप्त करतात. काही भोवतालच्या व्यक्ती, वस्तू व परिस्थितीवर आपले नियंत्रण प्रस्थापित करून प्रभुत्व सिद्ध करतात. निरनिराळ्या संस्था, सामाजिक आर्थिक संघटना, धर्म इत्यादी. आपले वर्चस्व दाखविण्याची व्यक्तीची धडपड सुरू असते. बहुतेक व्यक्तींमध्ये कोणत्या ना कोणत्या मार्गाने प्रभुत्वाची प्रेरणा आढळून येते. व्यक्तीच्या सामाजिक-आर्थिक दर्जावर प्रभुत्व प्रेरणेचा आविष्कार अवलंबून असतो. वाढते वय आणि जीवनातील अनुभव यामुळे प्रभुत्व प्रस्थापित करण्याचे मार्ग बदलतात. प्रभुत्व किंवा वर्चस्व गाजविण्याची अजिबात इच्छा नसलेली व्यक्ती आपणास सापडणार नाही. तसेच सर्वसाधारणपणे पुरुषांपेक्षा स्त्रियांमध्ये प्रभुत्व प्रेरणा कमी आढळते. पुरुष आपले वर्चस्व स्वतःच्या वर्तनातून प्रदर्शित करतात. याउलट, स्त्रियांमध्ये तसे प्रदर्शन फारच अपवादात्मक प्रमाणात आढळते. प्रभुत्व प्रेरणेचा संबंध प्रतिष्ठा व सामाजिक मान्यता यांसारख्या प्रेरणांशी असतो. आपल्या भोवतालच्या विविध स्पर्धा (उदा. वादविवाद, वक्तृत्व, क्रीडा स्पर्धा), राजकीय घडामोडी, आर्थिक व्यवहार, युद्धे, हिंसाचार व दहशतवाद इत्यादी बाबतीत मानवातील प्रभुत्व किंवा वर्चस्व प्रेरणाच वेगवेगळ्या रूपांत पाहावयास मिळते. प्रभुत्व प्रेरणेचा आविष्कार आपणास विविध प्रकारे दिसून येतो.

आपल्या वर्तनातील अनेकविध गोष्टींचा प्रभुत्व संबंध असतो हे विन्टर व मॅक्लेलँड यांनी दाखवून दिले आहे. त्याशिवाय होएंगा (१९८४) यांनी उच्च दर्जाची प्रेरणा असणाऱ्या व्यक्ती आपली प्रभुत्व प्रेरणा कोणकोणत्या प्रकारे व्यक्त करतात त्याबाबत अभ्यास केला आहे. त्यांनी प्रभुत्व प्रेरणेच्या वर्तनाचे आविष्कार किंवा रीती खालीलप्रमाणे सांगितल्या आहेत.

१. विशेषतः कनिष्ठ सामाजिक, आर्थिक वर्गातील व्यक्ती आक्रमक व जोरदार क्रिया करून प्रभुत्व वर्तन प्रदर्शित करतात. शाब्दिक चकमकी व आक्रस्ताळेपणा मोठ्या प्रमाणात आढळतो.

२. विविध स्पर्धात्मक खेळ किंवा क्रीडा यामध्ये सहभागी होऊन उदा. हॉकी, फुटबॉल, टेनिस, बेसबॉल वगैरे स्पर्धा.

३. मोठ्या संघटनांमध्ये सहभागी होऊन किंवा त्या संघटनेत वरच्या स्थानावरील नोकरी स्वीकारणे. पेप्सी, आय.सी.आय.सी.आय., मिस इंडिया स्पर्धा इत्यादी.

४. विशेषतः पुरुषांच्या बाबतीत मद्यपान करणे आणि लैंगिक बाबतीत स्त्रियांवर वर्चस्व गाजविणे याद्वारे प्रभुत्व प्रेरणा दिसून येते. 'मी टू'मध्ये असणाऱ्या पुरुषांचे अनेक स्त्रियांशी आढळणारे संबंध.

५. अनेक प्रकारच्या महागड्या व प्रतिष्ठेच्या वस्तू जवळ बाळगणे किंवा त्यांचा संग्रह करणे. उदा. परदेशी बनावटीच्या गाड्या, बंदुका, उंची फर्निचर, प्रचंड संपत्ती, विविध बँकांची क्रेडिट कार्डस् वगैरे गोष्टी स्वत:कडे असणे, पैशाची उधळपट्टी, भपकेबाजपणा, दिखाऊपणा आढळतो.

६. समाजातील लोकप्रिय व मोठ्या स्थानावर असलेल्या व्यक्तींशी जवळचे संबंध असणे.

७. समाजात प्रतिष्ठित समजले जाणारे व्यवसायाचे मार्ग स्वीकारणे उदा. शिक्षक, राजनीतिज्ञ, व्यापार, धर्मगुरू, डॉक्टर किंवा इंजिनियर इत्यादी व्यावसायिक क्षेत्र निवडणे.

८. शरीरसौष्ठव प्राप्त करणे. बॉक्सिंग, कुस्तीपटू इत्यादी.

९. शैक्षणिक क्षेत्रात सर्वोत्तम कामगिरी करणाऱ्या व्यक्तींकडून वर्कशॉप्स, सेमिनार्स, जागतिक पातळीवरील परिषदा, संशोधन कार्यामध्ये मार्गदर्शक म्हणून कामकाज यामध्ये अधिक लक्ष दिले जाते. अत्याधुनिक इलेक्ट्रॉनिक गॅझेटस्, इलेक्ट्रॉनिक मीडियाचा वापर व प्रसंगी 'स्पोर्टस् कार' बाळगणे हे त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वात प्रकर्षाने पाहावयास मिळते.

याशिवाय प्रत्येक समाजात प्रभुत्व प्रेरणा दर्शविणाऱ्या अनेक गोष्टी किंवा वर्तनप्रकार वेगवेगळ्या प्रकारे आढळून येतात. सत्ता संपादन व प्रभुत्व गाजविण्यासाठी अनेक बऱ्यावाईट मार्गांचा अवलंब मनुष्यप्राणी रानटी अवस्थेपासून करीत आलेला आहे. इतरांचे शोषण करून, चुकीच्या व भ्रष्ट मार्गांचा अवलंब करून त्यांच्यावर प्रभुत्व गाजविण्याची प्रवृत्ती आपणास सर्वत्र आढळून येते. या प्रवृत्तीस मानसशास्त्रात 'मॅकियावलीवाद' असे म्हटले जाते. राज्यकर्त्यांनी सत्ता संपादनासाठी व प्रभुत्व गाजविण्यासाठी काय केले पाहिजे याचा व्यावहारिक उपदेश मॅकियावली या विचारवंताने आपल्या 'राजा' या ग्रंथात दिल्याचे आढळते. त्यावरून मानसशास्त्रात प्रभुत्व प्रेरणेच्या संदर्भात 'मॅकियावलीनिझम' हा शब्दप्रयोग वापरला जातो.

विद्यापीठीय स्वरूपाचे प्रश्न

प्रश्न १ : वस्तुनिष्ठ प्रश्न

खालीलपैकी योय तो पर्याय निवडा.

१. व्यक्तीच्या वर्तनाच्या मुळाशी .... शक्ती असते.

(अ) बाह्य (ब) तीव्र (क) अंतर्गत (ड) सामान्य

२. वर्तनाला चालना देणारा घटक म्हणजे .... होय.

(अ) प्रेरणा (ब) भावना (क) संघर्ष (ड) उद्दीपक

३. वर्तनाला आकार आणि ऊर्जा देणारा घटक म्हणजे .... होय.

(अ) भावना (ब) विचार (क) वर्तन (ड) प्रेरणा

४. व्यक्तीच्या वर्तनाला विशिष्ट दिशेने नेणाऱ्या, ढकलणाऱ्या शक्ती म्हणजे .... होत.

(अ) प्रचोदना (ब) इच्छा (क) ऊर्जा (ड) वासना

५. .... यांनी प्रेरणांची वर्चस्वश्रेणी हा सिद्धांत मांडला आहे.

(अ) अब्राहम मॅस्लो (ब) फ्रॉइड (क) रॉबर्ट फेल्डमन (ड) गिलफोर्ड

६. .... आपण कार्यप्रवृत्त होतो व वर्तनात सातत्य राखले जाते.

(अ) प्रलोभनांमुळे (ब) शिक्षेमुळे (क) विचारांमुळे (ड) विश्रांतीमुळे

७. स्वत:मधील सुप्त गुण ओळखून, क्षमतांना ओळखून विकास साधणे म्हणजे .... होय.

(अ) चिंतन (ब) आत्मपरीक्षण (क) आत्माविष्कार (ड) भावना

८. अमेरिकेतील एकूण लोकसंख्येपैकी .... वजनदार व्यक्ती होत.

(अ) $\frac{२}{३}$ *(ब)* $\frac{१}{३}$ *(क)* $\frac{२}{५}$ *(ड)* $\frac{१}{५}$

९. बॉडी-मास इंडेक्स या परिमाणाने .... चे मोजमाप करता येते.

(अ) लठ्ठपणा (ब) वजन (क) बुद्धिगुणांक (ड) भावनांक

१०. .... या हार्मोनकडून भुकेच्या संवेदना मेंदूकडे पाठविल्या जातात.

(अ) प्रोलिन (ब) ॲन्ड्रोजेन (क) घ्रेलिन (ड) इन्सुलिन

११. .... प्रेरणा प्रबळ असणाऱ्या व्यक्ती आपले कार्य शीघ्रगतीने पार पाडतात.

(अ) प्रभुत्व (ब) कर्तृत्व (क) आक्रमण (ड) सहवास

१२. .... यांनी वजन स्थिर-बिंदू सिद्धांत मांडला आहे.

(अ) रिचर्ड किसे आणि पॉवले (ब) विल्यम्स

(क) शॅक्टर (ड) रॉडिन

१३. ...... या संशोधकाने सर्वप्रथम कर्तृत्व प्रेरणेविषयी सखोल संशोधन केले आहे.

(अ) मॅक्लेलँड (ब) विन्टर (क) मॅक्डुगल (ड) फ्रॉइड

प्रश्न २ : थोडक्यात टीपा लिहा.

(अ) प्रेरणेची व्याख्या

(ब) प्रचोदना सिद्धांत

(क) शारीरिक समस्थिती

(ड) जागरण (उत्तेजना) सिद्धांत

(इ) बोधात्मक सिद्धांत

(फ) प्रलोभन सिद्धांत

(य) भूक प्रेरणा

(र) सहवास प्रेरणा.

प्रश्न ३ : दीर्घोत्तरी प्रश्न

१. प्रेरणा म्हणजे काय? प्रचोदना सिद्धांत सविस्तर स्पष्ट करा.

२. प्रेरणाविषयीचा जागरण सिद्धांत स्पष्ट करा.

३. प्रलोभन सिद्धांत सविस्तर स्पष्ट करा.

४. भूक प्रेरणेचे स्वरूप सविस्तर स्पष्ट करा.

५. खाण्याच्या सवयी व सामाजिक घटक यामधील संबंध स्पष्ट करा.

६. मॅस्लोची प्रेरणांची वर्चस्व श्रेणी उपपत्ती सविस्तर स्पष्ट करा.

७. कर्तृत्व प्रेरणा सविस्तर स्पष्ट करा.

८. प्रभुत्व प्रेरणेविषयी सविस्तर चर्चा करा.

☆☆☆