

४. भावना

४.१ भावनिक अनुभव समजून घेणे

(अ) भावनेची कार्ये

४.२ भावनांचा विस्तार निश्चित करणे

४.३ भावनेचा उगम/मूळ

- (अ) जेम्स-लॅंग सिद्धान्त
- (ब) कॅनन-बार्ड सिद्धान्त
- (क) शॅक्टर आणि सिंगर यांचा सिद्धान्त
- (ड) भावनेचे मज्जाशास्त्र या संदर्भात सद्यःकालीन दृष्टिकोन
- (इ) बहुविध भावनांच्या दृष्टिकोनाचा अर्थ

(3.1)

प्रश्न-भावनेची व्याख्या सांगून, भावनांची कार्ये विस्तार स्पष्ट करा.

सामान्य मानसशास्त्र

3.2

भावना

प्रास्ताविक

मानवी जीवनामध्ये भावनेला खूप महत्त्व आहे. भावना मानवी जीवनात उबदारपणा निर्माण करतात. भावनेअभावी जीवन रूक्ष, नीरस व चवहीन होईल. भावना मानवाला हितकारक व आधार देणाऱ्या असतात. मनुष्य रोजच्या जीवनात विविध प्रकारच्या भावनांचा अनुभव घेत असतो. भावनांचा वर्तनावर कळत-नकळत परिणाम होत असतो. भावना आंतरिक प्रक्रिया आहे. भावना जरी आंतरिक प्रक्रिया असली तरी त्यांची वर्तनाच्या माध्यमातून काही सूचक चिन्हे दिसून येतात. भावना ओळखता आल्या पाहिजेत. भावनांवर नियंत्रण ठेवता आले पाहिजे. त्यामुळे जीवन सुखी होते.

जीवनामध्ये अनेकदा आपण तीव्र स्वरूपाच्या भावनांचा अनुभव घेत असतो. आपणास कधी सुखद तर कधी दुःखद भावनांची अनुभूती मिळते. जेव्हा नव्यानेच नोकरी लागते, मित्राने दिलेले प्रेम यामुळे आपणास आनंद होतो तर एखादी दुःखद बातमी ऐकण्यात आली तर आपले अंतःकरण हिलावून जाते. एखादा विनोदी चित्रपट आनंद देऊन जातो.

भावना - व्याख्या

'Emotion' हा शब्द to move या अर्थाच्या लॅटिन शब्दापासून तयार झाला आहे. 'to move' म्हणजे खळबळ माजविणे किंवा हालचाल घडवून आणणे या अर्थाच्या मूळ 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."

जेव्हा आपल्याला खूप आनंद होतो तेव्हा आपणास कशी अनुभूती येते हे आपणास ठाऊक आहे. भावना निर्माण झाल्यानंतर आपल्या शरीरामध्ये बदल होतात. हृदयाची धडधड वाढते. आपण क्रिकेटमध्ये विजय मिळविला की आनंदून जातो. जीवनामध्ये येणारे विलक्षण अनुभव घेण्यासाठी बोधात्मकता अतिशय महत्त्वाची आहे. मानसशास्त्राच्या मते, बोधात्मक प्रतिक्रिया आणि भावनिक प्रतिक्रिया घडून येण्यासाठी वेगवेगळ्या शरीरांतर्गत यंत्रणा कार्य करतात. भावनेच्या संदर्भात काही सिद्धान्त मांडले आहेत. ते असे सुचवितात की, प्रथम आपण आलेल्या प्रसंगाला भावनिक प्रतिक्रिया देतो आणि नंतर आपणास तो प्रसंग समजून घेतो. आपण प्रथम अभिजात स्वरामधील मेळाचा आनंद लुटतो, नंतर त्याच्या अर्थाचा विचार करतो. काही सिद्धान्त असे सूचित करतात की

प्रथम बोधनिक जाणीव होते व नंतर भावनानुभव येतो. (मर्फी, 1993; लाझारस, 1995) भावनेच्या निर्मितीबाबत मेंदूची कार्यप्रणाली महत्त्वाची असते.

4.1 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 करणारे 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.

जीवनातील आनंद मिळवून देण्यासाठी भावना कशा महत्त्वाच्या आहेत याचा शोध घेण्याचा प्रयत्न सुरू आहे. (फ्रेडरिकसन आणि ब्रानिंगम, 2005; फ्रिजडा, 2005; ग्रॉस, 2006 आणि सिमर मायुस व ग्रॉस, 2007)

भावनेची महत्त्वपूर्ण कार्ये पुढीलप्रमाणे :

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

2. **भावना आपल्या भावी वर्तनाला आकार/दिशा देतात :** भावनेमुळे वर्तनाला दिशा प्राप्त होते. एखाद्या प्रसंगी योग्य त्या प्रतिक्रिया देण्यासाठी भावना आपल्याला समर्थ बनवितात. जेव्हा आपल्या समोरून सळसळत जाणाऱ्या सापास आपण पाहतो तेव्हा आपल्याला भीती वाटते तेव्हा त्या सापापासून आपण दूर जातो.

याउलट, ज्या प्रसंगाचा आपणास सुखद अनुभव आलेला असतो अशा प्रसंगाचा आपण शोध घ्यायला शिकतो. थोडक्यात नकारात्मक भावनेपासून आपण दूर जातो व सकारात्मक अनुभव घ्यायला शिकतो. विनोदी कार्यक्रम आपणास आवडतात; त्यामध्ये आपण रस घेतो.

3. **भावना प्रभावी आंतरक्रियेस मदत करतात :** आपण जेव्हा इतरांबरोबर सुखद अथवा 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 बंद करून त्याला हळुवार विश्वासात घेऊन समजून सांगतात.

भावनेमुळे जीवनात चैतन्य निर्माण होते. तेव्हा व्यक्तीला खूप आनंद होतो तेव्हा ती आनंदाने नाचते. भावना वर्तनाला चालना देतात. भावनेमुळे पूर्वानुभव जागे होतात. सुखद आठवणी स्मरणात येतात. भावना जीवनाला अर्थपूर्ण बनवितात. व्यक्ती समाजमान्य मार्गाने वर्तन करते. म्हणून आपल्या भावनांचा कांडमारा झाल्यास त्यातून मनोविकृती निर्माण होते.

4.2 भावनांचा विस्तार निश्चित करणे

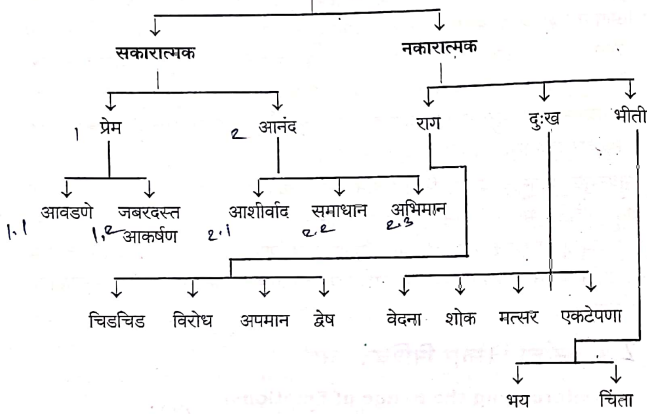
(Determining the Range of Emotions)

भावनेच्या बाबतीत जर का यादीच करायची म्हटले तर इंग्रजी भाषेमध्ये पाचशे उदाहरणे आढळतील. (अवेरिल्ल, 1975) या भाषांची सुखात आनंद किंवा सुख आणि भीती यापासून सुरू होईल. तसेच साहसी, धाडसी, चिंताक्रांत या भावनांचा समावेश होतो. भावनांचा बराच मोठा विस्तार दिसून येतो. यामधून सर्वात महत्त्वाच्या भावना कोणत्या आहेत याचा शोध घेणे हे मानसशास्त्रासमोरील आव्हान आहे. संशोधक आणि सिद्धान्त मांडणी करणाऱ्या वेगवेगळ्या तज्ज्ञांनी भावनांचा क्रम त्यांनी तयार केलेल्या व्याख्येवरून 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 केले आहे. भावनांची वर्गीवारी करून पुन्हा त्या संदर्भात उपभावना, सहभावनांचा आराखडा केला आहे. (मॅनस्टिड, फ्रिज्ड, फिशर, 2003; डिलार्ड आणि शेन, 2007; लिव्हिंगस्टोन, 2011)

बहुतांशी संशोधकांनी असे सुचविले आहे की, भावनांच्या मूळ यादीमध्ये आनंद, राग, भीती, दुःख आणि तिटकारा यांचा समावेश होतो. दुसरी यादी विस्तारित असून भावनेमध्ये आश्चर्य, तिरस्कार, द्वेष, आनंद यांचा समावेश होतो. (एकमन, 1994; श्वेडर, 1994; ट्रॅसी आणि रॉबिन्स, 2004)

तक्ता क्र. 3.1 मध्ये भावना व सहभावनांचे वर्गीकरण दाखविलेले आहे.

तक्ता क्र. 3.1 : भावना व सहभावनांचे वर्गीकरण



भावनांचा मूलभूत संच बनविण्याबाबत विचार केला तर तो कठीण आहे. जर्मनीमध्ये असलेल्या एखाद्या भावनेबाबतचा अर्थ हा इतर ठिकाणी घेतलेल्या अर्थापेक्षा थोडा वेगळा असू शकतो. उदा., Schadenfreude म्हणजे दुसरी व्यक्ती अडचणीत आल्यानंतर होणारा आनंद जपानी शब्द haigai या शब्दाचा अर्थ वैफल्यमुळे हृदयाला होणाऱ्या वेदना असा घेतला जातो. आपल्याकडे भावनेला अनुसरून काही शब्द वापरले जातात. त्यामध्ये 'भाव', नादखुळा या उद्गाराचा समावेश करता येईल. एखाद्या देशातील लोक एखाद्या भावनेचा अनुभव घेतात असे नाही. इतर देशातील लोकसुद्धा त्या भावनांचा अनुभव घेतात.

4.3 भावनेचा उगम/मूळ प्रश्न - भावनेची जरा

THE ROOTS OF EMOTIONS

जेव्हा आपण इतरांबरोबर बोलताना जी विधाने करता 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 अनुभवांमध्ये भावनिकतेची मुळे लपलेली असतात.

शारीरिक लक्षणांवरून भावना कोणत्या आहेत याचे स्वरूप लक्षात येते. शारीरिक बदल भावनेशी संबंधित असतात. रात्रीच्या वेळी गडद अंधार पडला आहे. आपण रस्त्यावरून जात आहोत. अशा वेळी एक विलक्षण व्यक्ती जोरात तुमच्या दिशेने आली तेव्हा आपण काय करायचे ? ती विलक्षण व्यक्ती आपणास इजा तर करणार नाही ना ? अशी भावना मनात निर्माण होते. मनात विचारांचे वादळ निर्माण होते. आपल्या शरीरामध्ये काहीतरी नाट्यमय बदल होऊ लागतील. स्वायत्त मज्जासंस्था कार्यान्वित होऊन श्वसनाचा वेग, हृदयाचे ठोके वाढतील, तोंडाला कोरड पडेल, लाळग्रंथीचे व पचनसंस्थेचे कार्य काही वेळासाठी थांबेल.

वेगवेगळ्या मानसशास्त्रज्ञांनी भावनेबाबत काही सिद्धान्त मांडले आहेत. त्यावरून भावनेचे स्वरूप लक्षात येईल.

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

आंतरिद्रिये भावनांना समान प्रतिक्रिया देतात का ?

विल्यम जेम्स (1980) आणि कार्ल 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.

उद्दीपक	पहिली प्रतिक्रिया	दुसरी प्रतिक्रिया
भीती निर्माण करणारा उदा., मागून काहीतरी विलक्षण येत आहे.	शरीरांतर्गत बदल	मंदू, आंतरिक बदलाचा भावनिक अनुभव असा अर्थ लावतो.

या सिद्धान्ताचा थोडक्यात असा अर्थ आहे की, भावनेला अनुसरून काही शारीरिक प्रतिक्रिया निर्माण होतात. आंतरिद्रियामध्ये बदल घडून येतात; याला अंतर्गंगी अनुभव म्हणतात. अशा अंतर्गत अनुभवांना आपण भावना असे म्हणतो. जेम्स लॅंग सिद्धान्तानुसार ठरावीक प्रकारची वेदने निर्माण करणाऱ्या शारीरिक बदलांना भावना असे म्हणतात.

जेम्स-लॅंग सिद्धान्ताच्या मर्यादा :

- आपणास येणारे भावनानुभव वेगवेगळ्या प्रकारचे असतात. भावनेच्या बाबतीत जे अंतर्गत शारीरिक बदल होतात ते जवळपास सारखेच असतात.

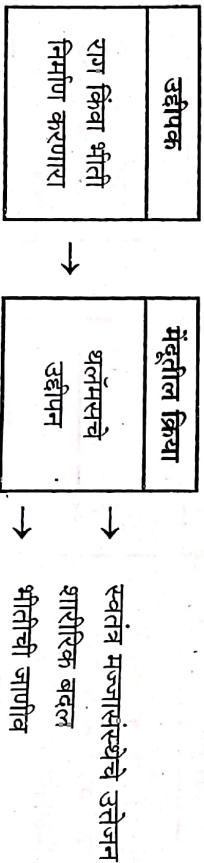
- (2) केवल आंतरिद्रियामधील बदलच भावना निर्माण करत नाहीत. इतरही कारणांमुळे शरीरान्तर्गत बदल होतात. जेव्हा आपण ट्रेड मिलवर राहतो किंवा एखादा खेळ खेळतो त्या वेळी हृदयाचे ठोके वाढतात. रक्ताभिसरण वेगाने होते. श्वसनाची गती वाढते. पण या प्रसंगी कोणत्याही प्रकारचा भावानुभव येत नाही.
- (3) शरीरान्तर्गत बदल असतानाच भावानुभव यायला हवा. काहीतरी भयानक प्रसंग घडतो त्या क्षणीच शारीरिक बदल व भीतीची भावना निर्माण होत नाही. प्रथम आपण घाबरतो, नंतर शरीराला घाम सुटते, शरीर थरथरते.
- (4) कॅननच्या मते, शरीरान्तर्गत इंद्रियांकडून मॅदूकडे संदेश घेऊन जाणारे मज्जातंतू श्वक्रियेद्वारे कापून टाकले तरीसुद्धा व्यक्तीला भावानुभव येतोच. त्यामुळे येथे आंतरिद्रियामधील बदलाची जाणीव आवश्यक असते. यामध्ये सत्यता आढळत नाही.

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

वॉल्टर कॅनन आणि क्लिफ बार्ड या दोघांनी मिळून हा सिद्धान्त मांडल्यामुळे त्याला कॅनन-बार्ड सिद्धान्त म्हणून ओळखतात. हा सिद्धान्त जेम्स-लॅंगचा सिद्धान्त नाकारतो. जेम्स-लॅंगच्या मते, शरीरान्तर्गत बदलाशिवाय भावना निर्माण होत नाहीत हे चुकीचे आहे.

भावना निर्माण होण्यासाठी शारीरिक बदल आणि भावानुभव एकाच वेळी घडत असतात. यासाठी मॅदूमधील 'थॅलॅमस' या घटकाची भूमिका महत्त्वपूर्ण आहे.

कॅनन-बार्ड याचे भावनांचे स्पष्टीकरण तक्ता क्र. 3.3 मध्ये दाखविले आहे.



कॅनन-बार्ड सिद्धान्ताच्या मर्यादा :

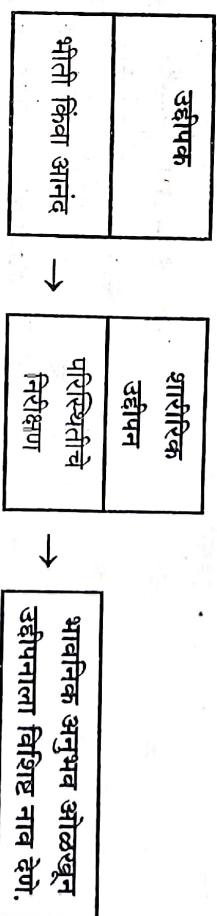
- (1) भावनिक अनुभवासाठी तिबिक यंत्रणा आणि हायपोथॅलॅमसची भूमिका महत्त्वाची असते.
- (2) शारीरिक बदल व भावनिक अनुभव एकाच क्षणी घडून येतात हे सिद्ध झालेले नाही.
- (3) भावनिक अनुभवांमध्ये भिन्नता असतानाही शारीरिक बदलामध्ये भिन्नता आढळत नाही. शारीरिक बदल सारखेच कसे असतात ?

(क) शॅक्टर आणि सिंगर यांचा सिद्धान्त

(The Schachter - Singer Theory)

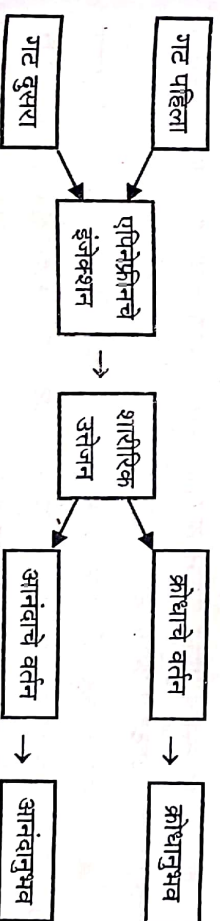
एखाद्या प्रसंगाचा बोध कशा प्रकारे होतो याला भावनेमध्ये महत्त्व आहे. आपण सभोवतालची परिस्थिती पाहतो. ती आपल्याबाबत कशी आहे ? चांगली की वाईट हे पाहून भावनिक अनुभव येतो. उदा., अंधाऱ्या रात्री आपण उशिरा पायी चालत घरी जात असताना समोरून एक व्यक्ती येत आहे हे पाहून ती आपणास लुबाडेल की काय, अशी प्रथम भीती वाटते. पण ती व्यक्ती आपल्याकडे पाहून हसू लागली तर आपल्याला त्या व्यक्तीची भीती वाटणार नाही.

पुढील तक्ता क्र. 3.4 मध्ये शॅक्टर आणि सिंगर सिद्धान्ताचे स्पष्टीकरण केले आहे.



शॅक्टर आणि सिंगर सिद्धान्ताला एका अभिजात संशोधनाचा आधार आहे. या संशोधनामध्ये प्रयुक्तांना खोटेच सांगण्यात आले की तुम्हाला एक जीवनसत्त्वाचे इंजेक्शन देण्यात येईल; पण ते इंजेक्शन एपिनेफ्रिन नावाचे द्रव्य होते. ज्यामुळे शरीराचे उद्दीपन/उत्तेजितता वाढते. हृदयाचे ठोके वाढतात. श्वसोच्छ्वासाची गती वाढते. चेहरा लाल होतो. या प्रयोगासाठी दोन गट करण्यात आले. एका गटाचे वर्तन क्रोधालात्मक व प्रतिकूल आढळले तर दुसऱ्या गटातील व्यक्तीचे वर्तन आनंदी आढळले. ज्या गटाला बोधात्मकतेचा अनुभव आला होता त्यांना 'रग' या भावनेची अनुभूती आली तरी आनंदी वर्तन गटातील व्यक्तींना आनंदानुभव आला.

थोडक्यात असे आढळते की, भावानुभव सांगताना सभोवतालच्या परिस्थितीचा आधार घेतला जातो.



(ड) भावनेचे मज्जाशास्त्र या संदर्भात सद्यःकालीन दृष्टिकोन

(Contemporary Perspectives on the Neuroscience of Emotions)

सन 1960 मध्ये शॅकटर आणि सिंगर यांनी भावनांच्या बाबत शरीरशास्त्राचा काय संबंध आहे या अभ्यासाला मर्यादा होत्या. सध्या भावनेच्या संदर्भातील संशोधनामध्ये प्रगती दिसून येते. मज्जासंस्था आणि शरीराचे केपेगळे भाग कोणत्या प्रकारे जैविक प्रतिक्रिया देतात याचा अभ्यास करत असताना असे आढळले की, विशिष्ट जैविक घटकांचे उद्दीपन अथवा उत्तेजित होणे हे विशिष्ट भावनेशी संबंधित आहे. (वाइटल, शिल्वे, स्टार्क, 2005; वूड्सन, 2006; स्टिप्टर, डॉलर आणि सिप्रिनो, 2011)

अलीकडे संशोधकांना असे आढळले आहे की, वेगवेगळ्या भावनांच्या अभिव्यक्तीसाठी मंदूतील विशिष्ट भाग कार्य करतो. एका अभ्यासात ज्या व्यक्तीचा मंदूचा PET (Position Emission Tomography) धन विद्युत उत्सर्जन विद्युत लेख काढण्यात आला होता. त्यांना मृत्यूसारख्या दुःखद घटनेचा तसेच विवाहासारख्या आनंददायक घटनेचा काय परिणाम होतो हे पाहिले. तसेच आनंदी आणि दुःखी व्यक्तीची छायाचित्रे/फोटो दाखविले तेव्हा असे आढळले की आनंददायक प्रसंगी मूठ्या मंदूमधील बाहेरील मज्जापेशीची क्रियाशीलता कमी झाल्याचे दिसून येते. दुःखद प्रसंगी मूठ्या मंदूमधील मज्जापेशीच्या क्रियाशीलतेत वाढ होते. (जॉर्ज व इतर, 1995; हॅमन व इतर, 2002; प्रोहोविक)

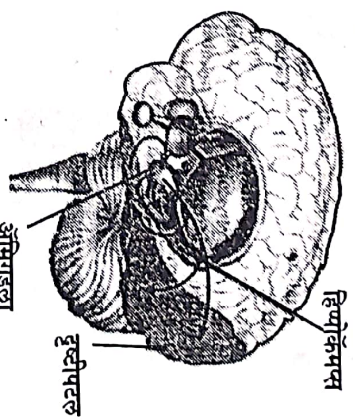
नव्यानेच झालेल्या संशोधनानुसार मंदूमधील अॅमिगडला हा घटक भावनानुभवाबाबत महत्त्वाची भूमिका बजावतो. अॅमिगडला भुकेच्या भावनांचे संवेदन आणि भावानिक अनुभवाची निर्मिती होते. तसेच एकदा घेतलेला अनुभव पुन्हा स्मरणात येतो.

उदाहरणार्थ, एखाद्या टोकदार शिंग असलेल्या बैलाने आपल्यावर हल्ला केला असेल तर तो अनुभव तसाच जतन करून ठेवलेला असतो. पुन्हा कधी बैल समोर दिसताच पूर्वीचा अनुभव आठवतो आणि आपण घाबरतो.

मज्जासंस्थेसंबंधीच्या दृष्टिपटल पथ मार्ग अॅमिगडलाशी जोडलेला असतो. अॅमिगडला आणि हिपोकॅम्पस यांचा स्मृतिस्त्रोहामध्ये मोठा वाटा आहे. भावनानुभव देणारे उद्दीपक दिसतात. वेगाने भावनिक प्रतिक्रिया मिळतात.

याउलट, विवेकवादी विचारांना अनुसरून ज्या भावनिक प्रतिक्रिया दिल्या जातात त्या संश्र गतीने दिल्या जातात. पण त्या खूप विचारपूर्वक दिल्या जातात. भावनेसंबंधी वेदिक माहितीचे प्रथम मूल्यांकन करून नंतरच ती माहिती अॅमिगडला पाठविली जाते. मंदूमधील जी जलद गती यंत्रणा असते ती ताबडतोब प्रतिक्रिया देण्यास मदत करते तर संश्र गती यंत्रणा प्रसंगाचा धोका पाहून विचारपूर्वक प्रतिक्रिया देत असतात.

आकृती क्र. 3.1



(इ) बहुविध भावनांच्या दृष्टिकोनाचा अर्थ

(Making Sense of the Multiple Perspectives on Emotion)

भावनेच्या संदर्भात नवनवीन दृष्टिकोन विकसित होत आहेत. भावनेचे स्वरूप स्पष्ट करण्यासाठी मांडलेले बरेच सिद्धान्त आजही अस्तित्वात आहेत. त्या सिद्धान्ताला अधिक महत्त्व आहे. कारण ते सिद्धान्त भावनेची निर्मिती कशी होते याचे स्पष्टीकरण योग्य प्रकारे देतात. भावना या वैयक्तिक स्वरूपाच्या असतात.

भावनेच्या संदर्भात अनेक सिद्धान्त मांडण्यात आले आहेत. कारण 'भावना' ही संज्ञा संकीर्ण आहे. भावनेची जोड प्रेरणा, बोधन, मज्जाविज्ञान यांच्याशी आहे. पण त्याचे जनक पद मानसशास्त्राकडेच जाते.

उदाहरणार्थ, मंदूच्या प्रतिमेचे अभ्यास असे दर्शवितात की विवेकनिष्ठतेवर आधारित अभावानिक निर्णय, नैतिकता व तात्त्विक निर्णय घेण्याचा प्रसंग जेव्हा येतो तेव्हा भावनेचा खेळ पाहवायस मिळतो. थोडक्यात, भावना ही संकीर्ण प्रक्रिया आहे. त्यामध्ये जैविक घटक आणि बोधनिक घटक अत्यावश्यक आहेत. कोणताही एक सिद्धान्त असा नाही की ज्यामुळे भावनेच्या संपूर्ण पैलूंचे स्पष्टीकरण होऊ शकेल. भावनेच्या संदर्भातील दृष्टिकोनांना काही आव्हाने आहेत. त्यामुळे कोणताही एक सिद्धान्त परिपूर्ण नाही.

केपेगळ्या संस्कृतीमधील लोक भावनांची अभिव्यक्ती सार्वत्रिक/वैश्विक पातळीवर अभिव्यक्त करतात. जन्मापासून भावनांच्या अभिव्यक्तीमध्ये समानता आढळते. आपल्या मंदूमध्ये भावनिक मज्जावेग निर्माण झाल्यामुळे भावना ओळखल्या जातात. भावनिक अभिप्राय गूढीतक असे दर्शविते की भावनिक आविष्कार केवळ भावनाच प्रतिबिंबित करत नाहीत तर लोक भावनानुभव कसा घेतात आणि त्यांना नावे कशी देतात हे महत्त्वाचे आहे. भावना अभिव्यक्त करत असताना चेहऱ्यावरील विविध अवयवांमध्ये, देहबोलीत झालेले बदल हे वैश्विक असतात.

प्राथमिक स्वरूपाच्या सहा भावना आहेत. त्या वैश्विक आहेत. त्यामध्ये आनंद, राग, दुःख, आश्चर्य, उबाळा आणि भीती यांचा समावेश होतो.

आकृती क्र. 3.2 मध्ये भावना व्यक्त करणारे चेहरे दर्शविलेले आहेत.



आनंद



राग



दुःख



आश्चर्य



उदा



भीती

आकृती क्र. 3.2 : भावनांची चेहऱ्यावरील अभिव्यक्ती

स्वाध्याय

1. खाली दिलेल्या पर्यायांपैकी योग्य पर्याय निवडून रिकाम्या जागा पूर्ण करा.

- व्यक्तीमधील आंदोलित अवस्था म्हणजे भावना होय.
 (अ) प्रभुत्व (ब) सुखद
 (क) दुःखद (ड) संथ

- वर्तनावर प्रभाव टाकतात.
 (अ) भावनानुभव (ब) शब्दानुभव
 (क) प्रेरणानुभव (ड) वैकल्यावस्था
- भावना सज्ज ठेवतात.
 (अ) कृतीसाठी (ब) धावण्यासाठी
 (क) हल्ला करण्यासाठी (ड) मावार वेण्यासाठी
- वर्तनाला आकार देतात.
 (अ) भावना (ब) प्रेरणा
 (क) चेतना (ड) वेदना
- भावना मदत करतात.
 (अ) आंतरक्रियेस (ब) संघर्षास
 (क) लढण्यास (ड) रडण्यास
- लक्षणावरून भावनाचे स्वरूप लक्षात येते.
 (अ) शारीरिक (ब) मानसिक
 (क) सामाजिक (ड) आर्थिक
- प्रवृत्ती भावना निर्माण करतात.
 (अ) जन्मजात (ब) अध्ययन
 (क) साधक (ड) अभिसंधित
- यांच्या मते, शारीरिक बदल व भावनानुभव एकाच वेळी घडतात.
 (अ) कॅनन-बार्ड (ब) जेम्स-लॅंग
 (क) शॅफ्टर व सिंगर (ड) फ्रॉईड
- बोध कशा प्रकारे होतो याला भावनेमध्ये महत्त्व आहे.
 (अ) प्रसंगाचा (ब) वेळेचा
 (क) समाजाचा (ड) वातावरणाचा

10. हा घटक भावनानुभवाबाबत महत्त्वाची भूमिका बजावतात.

- (अ) अॅमिगडला (ब) हृदय
(क) मज्जापेशी (ड) मन

2. टीपा लिहा.

1. जेम्स-लॅंगचा भावनाविषयक सिद्धान्त
2. कॅनन-बार्डचा भावनाविषयक सिद्धान्त
3. शॅक्टर-सिंगर यांचा भावनाविषयक सिद्धान्त
4. भावनांची कार्ये.

3. दीर्घोत्तरी प्रश्न :

1. भावनेची व्याख्या सांगून भावनेची कार्ये सांगा.
2. भावनेच्या बाबतीत मांडलेले सिद्धान्त स्पष्ट करा.
3. भावनेच्या बाबतीतील सद्यःकालीन व एकाधिक भावनांच्या दृष्टिकोनाची चर्चा करा.

