
इकाई 11 मानवतावादी – आस्तित्ववादी मनोविज्ञान (तृतीय-बल आंदोलन)*

संरचना

- 11.0 प्रस्तावना
- 11.1 तृतीय-बल आंदोलन का पूर्ववृत्त
- 11.2 मानवतावादी मनोविज्ञान
 - 11.2.1 अब्राहम मैस्लो
 - 11.2.2 कार्ल रोजर्स
- 11.3 अस्तित्ववादी मनोविज्ञान
 - 11.3.1 विक्टर फ्रैंकल
 - 11.3.2 रोलो मे
- 11.4 मानवतावादी एवं आस्तित्ववादी मनोविज्ञान: समानता एवं असमानता
- 11.5 सारांश
- 11.6 मुख्य शब्द
- 11.7 पुनरावलोकन प्रश्न
- 11.8 संदर्भ एवं पढ़ने के सुझाव
- 11.9 चित्रों के संदर्भ
- 11.10 ऑनलाइन संसाधन

सीखने के उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के बाद, आप इस योग्य होंगे कि:

- तृतीय-बल आंदोलन की व्याख्या करने में;
- तृतीय-बल आंदोलन के भीतर विभिन्न भावों की सामान्य विशेषताओं पर चर्चा करने में;
- मानवतावादी एवं आस्तित्ववादी मनोविज्ञान के परिप्रेक्ष्य की व्याख्या करने में; और
- अब्राहम मैस्लो, कार्ल रोजर्स, विक्टर फ्रैंकल एवं रोलो मे के योगदान का संक्षेपण कर सकेंगे।

11.0 प्रस्तावना

मनोविज्ञान में बीसवीं शताब्दी में विस्तृत रूप से एक नया आंदोलन, *तृतीय-बल आंदोलन* के रूप में संदर्भित हुआ। तीसरा बल शब्द मनोविज्ञान में कई अनुस्थापन के लिए एक सामान्य वर्गीकरण है। यह मनोविश्लेषण एवं व्यवहारवाद से अलग दृष्टिकोण है जिसे क्रमशः प्रथम बल तथा द्वितीय बल कहा जाता है।

* डॉ. सैफ. आर. फारुकी, सहायक प्राध्यापक, अनुप्रयुक्त मनोविज्ञान विभाग, विवेकानन्द कॉलेज, नई दिल्ली

तृतीय-बल आंदोलन ने फ्रेनॉमनॉलोजी (संवृत्तिशास्त्र) की पद्धति पर महत्व दिया। फ्रेनॉमनॉलोजी, किसी घटना का अध्ययन है जो व्यक्ति द्वारा अनुभव किया जाता है, जिसमें इस बात को महत्व दिया जाता है कि वह घटना कैसे घटित हुई। एक कार्यप्रणाली के रूप में, फ्रेनॉमनॉलोजी किसी घटना को समझने के लिए महत्वपूर्ण हो सकती है। जो व्यक्ति घटना को अनुभव करता है, उसे ठीक उसी समय उपस्थित होना पड़ता है ताकि किसी पूर्वाग्रह तथा पूर्व धारणा के बिना वह चेतना में प्रकट हो।

तृतीय-बल आंदोलन के लिए अलग-अलग अभिव्यक्तियाँ हैं, जिनमें मुख्य हैं मानवतावादी मनोविज्ञान एवं अस्तित्ववादी मनोविज्ञान। मानवतावादी मनोविज्ञान में मनोवैज्ञानिकों का एक समूह सम्मिलित है जो सुझाव देता है कि मनुष्य हमेशा अपनी पूर्ण क्षमता विकसित करने का प्रयास करता है। वे मानव व्यवहार के यांत्रिक स्पष्टीकरण की भी उपेक्षा करते हैं। अस्तित्ववादी मनोविज्ञान मनोवैज्ञानिक मुद्दों के लिए अस्तित्ववादी दर्शन का अनुप्रयोग है।

तृतीय बल के आंदोलन को विभिन्न रूपों में दर्शाया गया है जिसमें कुछ सामान्य साझा पहलू हैं। तृतीय बल आंदोलन के तहत दृष्टिकोण में एक चीज यह है कि वे व्यक्तिगत स्वतंत्रता एवं मानवीय क्षमता की पूर्ति में व्यक्तिगत जवाबदेही को महत्व देते हैं। तृतीय-बल आंदोलन के लिए बुद्धि सक्रिय एवं गतिशील है। यह सक्रिय एवं गतिशील बुद्धि मनुष्य को अपनी अनूठी क्षमताओं को व्यक्त करने में सक्षम करती है। इसके अतिरिक्त, तृतीय-बल आंदोलन मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को समझने के लिए न्यूनतावाद के विचार को अस्वीकृत करता है। तृतीय-बल आंदोलन के मनोवैज्ञानिक "स्वयं" पर जोर देते हैं, जो व्यक्तित्व की पूर्ति के विकास को प्रेरित करता है जो प्रत्येक व्यक्ति के लिए अद्वितीय है। इसके लिए, तृतीय-बल आंदोलन के मनोवैज्ञानिकों का सुझाव है कि व्यक्तियों को सुखवादी संतुष्टि से परे जाने की आवश्यकता है। इस इकाई में, आप उन घटनाओं के बारे में जानेंगे जिनके परिणामस्वरूप तृतीय बल आंदोलन का उदय हुआ तथा अंत में मानवतावादी मनोविज्ञान एवं अस्तित्ववादी मनोविज्ञान के रूप में स्थापित हुआ। मैस्लो, रोजर्स, फ्रैंकल एवं रोलो मे का योगदान पर वर्तमान इकाई में चर्चा की जाएगी।

11.1 तृतीय-बल आंदोलन का पूर्ववृत्त

तृतीय-बल आंदोलन का पूर्ववृत्त अन्य मनोवैज्ञानिकों के शोध में पाया जा सकता है। क्रियापरक मनोविज्ञान के संस्थापक "फ्रांज ब्रेंटानो" के तृतीय बल आंदोलन के पूर्ववृत्त में से एक का पता लगाया जा सकता है। ब्रेंटानो ने वुण्टीयन मनोविज्ञान का विरोध किया था एवं गेस्टाल्ट मनोविज्ञान का अनुमान लगाया। ब्रेंटानो ने वुण्ट के तत्ववाद एवं अपचयवाद के साथ पूरी तरह से असहमति अभिव्यक्त करी। उन्होंने इसके स्थान पर यह प्रस्तावित किया कि चेतना का अध्ययन मोलर की गुणवत्ता के रूप में किया जाना चाहिए अर्थात् एक इकाई के रूप में, इसे छोटे तत्वों में विभाजित किए बिना।

उसी प्रकार से, विलियम जेम्स ने चेतना की एक धारा के विचार का सुझाव देते हुए तत्ववाद का विरोध किया तथा एक इकाई के रूप में सचेत अनुभवों का अध्ययन करने को महत्व दिया। इसके अतिरिक्त, गेस्टाल्ट मनोविज्ञान ने इस बात को भी महत्व दिया कि मनोविज्ञान शास्त्र की चेतना को समग्र रूप में देखना चाहिए।

तृतीय-बल आंदोलन की जड़ें **एडलर, हार्नी** जैसे मनोविश्लेषकों तथा अन्य **पश्च-फ्रायडवादी** सिद्धांतकारों के कार्यों में भी पाई जा सकती हैं। सिगमंड फ्रायड के विपरीत, उन्होंने सुझाव दिया कि मनुष्य सचेत प्राणी हैं। उनके अनुसार, व्यक्तियों के पास अपने व्यक्तित्व को आकार देने की रचनात्मक शक्ति होती है। तृतीय-बल के आंदोलन पर सीधा प्रभाव **रुमानीवाद** के दर्शन में पाया जा सकता है। प्रकृतिवादियों ने अनुभववादियों का विरोध यह सुझाव देते हुए किया कि मनुष्य केवल यांत्रिक तरीके से व्यवहार करने वाली मशीनों से अधिक है। वे तर्कवादियों से भी असहमत थे कि मानव व्यवहार को तार्किक एवं तर्कसंगत प्रक्रियाओं तक सीमित नहीं किया जा सकता है। प्रकृतिवादियों के लिए, मानव स्वभाव को व्यक्तिगत, व्यक्तिपरक भावनाओं तथा अनुभवों के संदर्भ में देखा जाना चाहिए। उनके अनुसार, प्रकृति में मानव स्वाभाविक रूप से अच्छा है। स्वतंत्रता को महत्व देते हुए, उनका मानना है कि मनुष्य सामाजिक सोच वाला हो सकता है, और एक संतुष्ट जीवन जी सकता है। रुमानीवादी लोगों ने आगे सुझाव दिया कि यदि लोग आत्म-विनाश में लिप्त हैं तो यह केवल सामाजिक शक्तियों द्वारा प्राकृतिक आवेगों में हस्तक्षेप करने के कारण होता है।

यह दर्शन एवं मनोविज्ञान में पहले के सोच तथा विचार थे जिनके प्रभाव के कारण तृतीय-बल आंदोलन उभर कर सामने आया।

11.2 मानवतावादी मनोविज्ञान

1940-1950 के दशक में उभरे मानवतावादी मनोविज्ञान ने मनोविज्ञान के दो मौजूदा प्रमुख विचारधाराओं (मनोविश्लेषण एवं व्यवहारवाद) का विरोध किया। मानववादी मनोवैज्ञानिकों ने अनुभव किया कि मानव व्यवहार का अध्ययन करने के लिए व्यवहारवाद बहुत संकीर्ण एवं कृत्रिम है। उनके लिए, बस प्रत्यक्ष व्यवहार पर ध्यान केंद्रित करना कुछ ऐसा है जो अमानवीय है एवं मनुष्य को जानवरों तथा मशीनों के बराबर खड़ा कर देता है। वे इस विचार से असहमत थे कि मानव व्यवहार नियतात्मक है एवं यह भी सुझाव दिया कि मानव केवल पर्यावरणीय प्रोत्साहन की प्रतिक्रिया करते हुए मानव व्यवहार की प्रकृति को सीमित करता है। उन्होंने यह भी तर्क दिया कि मानव व्यवहार को उद्देश्य के रूप में नहीं देखा जा सकता है, इसे मात्रा, प्रोत्साहन एवं प्रतिक्रिया की इकाइयों तक सीमित नहीं किया जा सकता है। इसके कारण उन्होंने अनुभव किया कि मानवों का प्रयोगशाला प्रणाली में अध्ययन नहीं किया जाना चाहिए।

मानवतावादी मनोविज्ञान केवल मानसिक बीमारी पर ध्यान केंद्रित करने के लिए मनोविश्लेषण का विरोध करता है। मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों ने अनुभव किया कि केवल तंत्रिका एवं मनोचिकित्सा का अध्ययन करके मनोविश्लेषण मानव के कई सकारात्मक गुणों की अवहेलना एवं व्यक्तित्व को मानव प्रकृति के गहरे पक्ष तक सीमित कर रहा है। ऐसा करने से, मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों का मानना था कि मनोविश्लेषण मानव की कई शक्तियों तथा गुणों को अनदेखा कर रहा है।

इसलिए, व्यवहारवाद एवं मनोविश्लेषण में उपर्युक्त सीमाओं को इंगित करके मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों ने अध्ययन करने का इरादा किया, जो उन्होंने अनुभव किया कि मानव प्रकृति के उपेक्षित पहलू हैं। अब्राहम मैस्लो एवं कार्ल रोजर्स को मनोविज्ञान में मानवतावादी आंदोलन का अग्रणी माना जाता है।

11.2.1 अब्राहम मैस्लो

मनोविज्ञान में मानवतावादी आंदोलन के पीछे अब्राहम मैस्लो की प्रमुख भूमिका थी। वह इसे अकादमिक सम्मान देने में भी सफल हुए। इसके कारण, मैस्लो को अक्सर मानवतावादी मनोविज्ञान के संस्थापक के रूप में संदर्भित किया जाता है। मैस्लो का मानना था कि प्रत्येक व्यक्ति की अपनी क्षमताओं को पूरी तरह से विकसित करने एवं वास्तविक क्षमता का एहसास करने की एक जन्मजात प्रवृत्ति होती है। इस प्रवृत्ति को आत्म-बोध कहा जाता है। यह मैस्लो के अनुसार सबसे अधिक मानवीय आवश्यकता एवं एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्तिगत क्षमताओं का सक्रिय उपयोग अंतरभूत है, और यह व्यक्ति की क्षमता की पूर्ति करता है। यह अधिक से अधिक बनने की इच्छा है जो एक आदर्श है और यह वह सब कुछ बनना है जो एक बनने में सक्षम है।



चित्र 11.1 अब्राहम मैस्लो
(1908–1970)

स्रोत:

www.verywellmind.co

बॉक्स 11.1 : अब्राहम मैस्लो

मानवतावादी मनोविज्ञान के संस्थापक माने जाने वाले अब्राहम मैस्लो शुरू में वाटसनोनियन व्यवहारवाद से अत्यधिक प्रभावित थे। गेस्टाल्ट मनोविज्ञान एवं मनोविश्लेषण के बारे में पढ़ने के बाद उनकी रुचियां बदल गईं। पर्ल हार्बर हमला, 1941 में, मैस्लो के लिए एक जीवन बदलने वाली घटना बन गई। उन्हें इस हमले से गहरा प्रभाव पड़ा। उन्होंने तब एक मनोविज्ञान विकसित करने का फैसला किया जो मानवता को बेहतर बनाने के बारे में था, तथा यह दिखाया कि मानव स्वभाव केवल नफरत और युद्ध के बारे में नहीं है।

पहले, उनके विचारों को बहुत अपरंपरागत माना जाता था। लेकिन बाद में, उन्हें स्वीकृति की एक विस्तृत श्रृंखला मिली। उन्होंने ब्रैंडिस यूनिवर्सिटी, संयुक्त राज्य अमेरिका में बिताए अपने समय के दौरान अपने दृष्टिकोण को परिष्कृत किया। यहां तक कि उन्होंने लोकप्रिय पुस्तकों की एक श्रृंखला में अपना दृष्टिकोण प्रस्तुत किया। 1960 के दशक तक, मैस्लो सेलिब्रिटी बन गए। 1967 में, उन्हें अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन का अध्यक्ष चुना गया।

भले ही मैस्लो के विचारों को अच्छी तरह से प्राप्त किया गया हो, लेकिन उसके विरुद्ध कुछ आलोचनाएं हुई थी। मैस्लो द्वारा प्रयोग की गई अनुसंधान पद्धति एवं आंकड़ों को आलोचना का सामना करना पड़ा था। यह तर्क दिया गया था कि मैस्लो द्वारा उपयोग किए गए नमूने का आकार सामान्यीकृत करने के लिए बहुत छोटा है। यह भी तर्क दिया गया था कि मैस्लो ने अपने प्रतिभागियों को मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ के रूप में वर्गीकृत करने के लिए एक बहुत ही व्यक्तिपरक मानदंड का उपयोग किया। वहाँ भी मैस्लो ने एक बहुत अस्पष्ट तरीके से अपनी शर्तों को परिभाषित किया था।

मैस्लो इन आलोचनाओं से सहमत थे, परंतु यह भी तर्क दिया कि आत्म-सिद्धि का अध्ययन करने का कोई अन्य तरीका नहीं था। उन्होंने यह भी तर्क दिया कि उनका शोध प्रारंभिक है तथा उन्हें लगा कि उनके निष्कर्षों को भविष्य में कुछ समय के अंदर सिद्ध कर दिया जाएगा। मैस्लो के सिद्धांत में अनुभवजन्य साक्ष्य सीमित हैं, परंतु इसके बाद इसे बड़े पैमाने पर प्राप्त करने के लिए बंद नहीं किया गया। उनके दृष्टिकोण का मनोविज्ञान से परे भी महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा है। उनका सिद्धांत कॉर्पोरेट क्षेत्रों, शिक्षा, चिकित्सा तथा मनोचिकित्सा में लागू किया गया है। कई अधिकारियों एवं प्रबंधकों का मानना है कि कार्यस्थल के लिए आत्म-सिद्धि एक महत्वपूर्ण अवधारणा है,

तथा इसे नौकरी की संतुष्टि के लिए एक उपयोगी प्रेरक शक्ति के रूप में देखा जा सकता है।

मैसलो को अक्सर सकारात्मक मनोविज्ञान के रूप में ज्ञात समकालीन दृष्टिकोण के अग्रदूत होने का श्रेय दिया जाता है। उनके दृष्टिकोण के कुछ पहलुओं को सकारात्मक मनोविज्ञान आंदोलन में पाया जा सकता है। इससे पता चलता है कि मैसलो की विरासत कई दशकों से जारी है।

मैसलो ने आगे सुझाव दिया कि आत्म-वास्तविक आवश्यकता को पूरा करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को पहले उन आवश्यकताओं को पूरा करना होगा जो पदानुक्रम में कम हैं। जब एक आवश्यकता पूरी हो जाती है, तब व्यक्ति को पदानुक्रम पर अगली आवश्यकता के लिए प्रेरित किया जाता है।



चित्र 11.2: मैसलो की आवश्यकताओं का पदानुक्रम

स्रोत: www.medium.com

इस प्रकार, आवश्यकताएँ विषम होती हैं। जरूरतों के पदानुक्रम पर सबसे कम शारीरिक आवश्यकताएँ हैं, जिनमें भूख, प्यास, नींद एवं सेक्स सम्मिलित हैं। पदानुक्रम में बढ़ते हुए आगे सुरक्षा की आवश्यकताएँ हैं। इनमें सुरक्षा, स्थिरता तथा बचाव की आवश्यकताएँ सम्मिलित हैं। आगे पदानुक्रम में अपनेपन एवं प्यार की आवश्यकताएँ हैं जिसमें देखभाल तथा संबद्धता की आवश्यकता सम्मिलित है। आगे पदानुक्रम में दूसरों एवं स्वयं के सम्मान की आवश्यकता है जिसमें आत्म-सम्मान, सम्मान, प्रतिष्ठा तथा उपलब्धि की आवश्यकताएँ सम्मिलित हैं। अंत में उच्चतम स्तर पर आत्म-सिद्धि की आवश्यकता है।

मैसलो द्वारा वर्णित आत्म-सिद्धि की अवधारणा की एक प्रमुख विशेषता यह है कि यह मनोविश्लेषण एवं व्यवहारवाद दोनों द्वारा प्रस्तावित कार्य परंपरा से हटकर है। इसके स्थान पर यह एक दूरदर्शी दृष्टिकोण को दर्शा रहा है। मनोविश्लेषण एवं व्यवहारवाद दोनों का सुझाव है कि व्यवहार का विशिष्ट कारण है - मनोविश्लेषण के संदर्भ में, अचेतन तथा बचपन के अनुभव, एवं व्यवहारवाद के संदर्भ में पर्यावरण उत्तेजनाओं तथा सुदृढीकरण।

मैस्लो स्पष्ट रूप से इन दो दृष्टिकोणों से असहमत था जो बताता है कि व्यक्तियों का व्यवहार एक कारण से संचालित नहीं होता लेकिन भविष्य में वे जो हासिल करना चाहते हैं इससे होता है, वह यह है कि व्यक्ति भविष्य की स्थिति की ओर प्रयास करते हैं न कि उस चीज के लिए जो काल में हो चुकी है। इस परिप्रेक्ष्य को *उद्देश्यवाद* के रूप में जाना जाता है। मैस्लो द्वारा समझाया गया उद्देश्यवादी परिप्रेक्ष्य, भविष्य की स्थिति के संबंध में व्यवहार की व्याख्या करने के बारे में है, एक ऐसा उद्देश्य जिसके लिए व्यक्ति प्रयास करते हैं। यह उद्देश्यवादी परिप्रेक्ष्य उन पारंपरिक भौतिक विज्ञानों से दूर हो जाता है जिनका मनोविज्ञान पीछा करता था। मैस्लो के अनुसार, वैज्ञानिक स्पष्टीकरण पूरी तरह से प्रकृति में मनोवैज्ञानिक हैं तथा शरीर विज्ञान में नहीं पाए जा सकते हैं।

आत्म-सिद्धि की अवधारणा के बारे में एक विशेषता प्रत्येक व्यक्ति को अपने तरीके से विशिष्ट होने की धारणा होती है। आत्म-सिद्धि की स्थिति, मैस्लो के अनुसार, एक बेहतर व्यक्ति होने के बारे में नहीं है। यह वास्तव में एक व्यक्ति होने के बारे में है जैसा वह व्यक्ति को होना चाहिए। यह इंगित करता है कि प्रत्येक व्यक्ति अद्वितीय है, इस अर्थ में कि वे वह पोषण जाने के बजाय आनुवांशिक रूप से निर्धारित होता है।

मैस्लो ने आत्म-सिद्धि को एक व्यक्ति के रूप में वास्तविक व्यक्ति में विकसित करने की आवश्यकता के रूप में वर्णित किया है जो कि वह वास्तव में है। एक व्यक्ति के लिए वास्तविक व्यक्ति दूसरे से अलग होगा, जो प्रत्येक व्यक्ति के लिए आत्म-सिद्धि की प्रक्रिया को अद्वितीय बनाता है। आत्म-सिद्धि केवल इसलिए किसी विशेष व्यक्ति से संबंधित व्यवहार के संबंध में देखा जा सकता है। मैस्लो ने उन व्यक्तियों का अध्ययन किया जिन्होंने उसके अनुसार, आत्म-सिद्धि की आवश्यकता को पूरा किया था। मैस्लो ने ऐसे लोगों को *मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति* कहा। अपने शोध के लिए, मैस्लो ने पाया कि ऐसे लोग कई विशेषताओं को साझा करते हैं। मैस्लो ने पाया कि ऐसे लोग वास्तविकता का उद्देश्य धारणा, पूर्ण आत्म-स्वीकृति, काम के प्रति प्रतिबद्धता, सादगी, स्वायत्तता तथा स्वतंत्रता की आवश्यकता, शिखर अनुभव, सहानुभूति, गैर-अनुरूपता, रचनात्मकता तथा सामाजिक हित की एक उच्च डिग्री रखते हैं। मैस्लो ने यह भी कहा कि आत्म-सिद्धि प्राप्त लोग न्यूरोसिस से मुक्त होते हैं और उनकी एक प्रतिशत से भी कम आबादी हैं।

मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों के अध्ययन को महत्व देकर मैस्लो ने उन लोगों के साथ काम नहीं किया जिन्हें मानसिक रूप से बीमार माना जाता है। ऐसा करने में वह इलाज के बजाय सुधार के पहलुओं को महत्व दे रहा था। इस प्रकार, वह मानव व्यवहार के सकारात्मक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित कर रहा था।

मानव के सकारात्मक पहलुओं का महत्व, बाद में आधुनिक आंदोलन पर प्रभाव पड़ा, जिसे सकारात्मक मनोविज्ञान के रूप में जाना जाता है। *सकारात्मक मनोविज्ञान* जीवन की अच्छी बातों पर ध्यान केंद्रित करता है, बजाय इसके कि बुरी चीजों को बदल दिया जाए। 1950 के दशक में, मैस्लो ने "सकारात्मक मनोविज्ञान" शब्द का भी इस्तेमाल किया था। हालांकि, मैस्लो ने ऐसे लोगों के साथ काम नहीं किया, जिन्हें मानसिक बीमारी थी, उनके विचारों का इस्तेमाल उस संदर्भ में अन्य लोगों द्वारा किया गया था। एक व्यक्ति जिसने उनके विचारों को आगे बढ़ाया एवं मानसिक बीमारी वाले लोगों के संबंध में उनका उपयोग किया, वह कार्ल रोजर्स है।

11.2.2 कार्ल रोजर्स

कार्ल रोजर्स ने व्यक्ति-केंद्रित दृष्टिकोण नामक एक दृष्टिकोण विकसित किया। इस दृष्टिकोण से, रोजर्स ने व्यक्तित्व के अपने सिद्धांत को व्युत्पन्न किया जो एकल प्रेरक कारक को महत्व देता है, जो कि मैस्लो के आत्म-सिद्धि के कुछ विचारों के समान है। हालांकि, मैस्लो की तरह, रोजर्स ने मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों का अध्ययन करके अपने सिद्धांत को आधार नहीं बनाया। इसके बजाय, वह उन व्यक्तियों का अध्ययन करके अपने सिद्धांत पर आधारित था जो उपचार के लिए उनके परामर्श केंद्र में आए थे।

रोजर्स द्वारा प्रस्तावित दृष्टिकोण का नाम - व्यक्ति-केंद्रित - इंगित करता है कि परिवर्तन की जवाबदेही चिकित्सक के बजाय व्यक्ति पर केंद्रित है। रोजर्स ने दृढ़ता से माना कि व्यक्तियों में अपने विचारों एवं व्यवहार को बदलने की क्षमता है, एक सकारात्मक बदलाव लाती है, जिससे व्यक्तिगत विकास होता है। रोजर्स के अनुसार, व्यक्तियों को हमेशा अचेतन या बचपन के अनुभवों द्वारा निर्देशित नहीं किया जाता है, जैसे मनोविश्लेषक ने सुझाव दिया था। उन्होंने अनुभव किया कि व्यक्तित्व को सचेत प्रक्रियाओं द्वारा आकार दिया जा सकता है, जैसे व्यक्ति वर्तमान को देखता है।

बॉक्स 11.2 : कार्ल रोजर्स

कार्ल रोजर्स ने 1931 में कोलंबिया विश्वविद्यालय के टीचर्स कॉलेज से नैदानिक एवं शैक्षिक मनोविज्ञान में अपनी पीएचडी की थी। उन्होंने 1940 में अपने शैक्षणिक जीवन की शुरुआत। यह वह समय था जब रोजर्स ने अपने सिद्धांत एवं मनोचिकित्सा के विधि को विकसित करना शुरू किया।

मनोविज्ञान के अनुशासन में रोजर्स का दृष्टिकोण अत्यधिक प्रभावशाली रहा है। स्वयं पर बहुत महत्व देने के साथ, मनोचिकित्सा एवं व्यक्तित्व दोनों के संबंध में उनके सिद्धांत को अच्छी तरह से प्राप्त किया गया है। रोजर्स के खिलाफ प्रमुख आलोचना उनकी विशिष्टता की कमी है। रोजर्स, अपने सिद्धांत में, उन सहज संभावनाओं के बारे में विशिष्टता नहीं देते हैं जो व्यक्तियों को स्वयं-बोध प्राप्त करने में होती हैं। रोजर्स को व्यक्तिपरक सचेतन अनुभवों पर बहुत महत्व देने तथा अचेतन ताकतों को पूरी तरह से बाहर करने के लिए भी आलोचना की गई है।

फिर भी, सिद्धांत एवं चिकित्सा को पर्याप्त अनुसंधान साक्ष्य द्वारा समर्थित किया गया है एवं व्यापक रूप से नैदानिक सेटिंग्स में उपयोग किया जाता है। रोजर्स संभावित मानव क्षमता आंदोलन में अग्रणी भूमिका निभाते रहे हैं। उनका काम उस समग्र प्रवृत्ति के अंतर्गत आता है जिसे मनोविज्ञान के मानवीकरण के रूप में सुझाया गया है।

रोजर्स के दृष्टिकोण को कई अन्य क्षेत्रों में लागू किया गया है, न कि केवल संवेगात्मक रूप से परेशानी के इलाज के लिए। लोगों की स्वयं-छवि को बढ़ाने के लिए उनके दृष्टिकोण का प्रमुख रूप से उपयोग किया गया है। इसका उपयोग प्रशिक्षण प्रबंधकों, नैदानिक मनोवैज्ञानिकों, सामाजिक कार्यकर्ताओं तथा परामर्शदाताओं के लिए भी किया जाता है। रोजर्स ने मनोविज्ञान के मानवीकरण को ज्ञात करने में प्रमुख योगदान दिया है। 1946 में, उन्हें अमेरिकन साइकोलाजिकल एसोसिएशन के अध्यक्ष के रूप में चुना गया। बाद में, उन्हें विशिष्ट वैज्ञानिक योगदान पुरस्कार एवं विशिष्ट पेशेवर योगदान पुरस्कार मिला।



चित्र 11.3: कार्ल रोजर्स
(1902–1987)

स्रोत:

www.verywellmind.com

रोजर्स ने सुझाव दिया कि *स्वयं* को अनुभव किया जाता है। स्वयं एक संगठित वैचारिक गेस्टाल्ट है जिसका अर्थ है कि यह एक संगठित संपूर्ण है, एवं छोटे तत्वों से नहीं बना है। इसके अलावा, स्वयं विकसित हो सकता है एवं बढ़ सकता है, एवं फिर भी अपनी पहचान बनाए रखता है। स्वयं, रोजर्स के अनुसार, वास्तविक स्वयं एवं *आदर्श स्वयं* के रूप में प्रतिष्ठित किया जा सकता है। *वास्तविक स्वयं* वह है जो व्यक्ति अनुभव करता है जो वह वास्तव में है, तथा *आदर्श स्वयं* वह है जो व्यक्ति बनना चाहता है।

वास्तविक स्वयं एवं आदर्श स्वयं या तो समान हो सकते हैं या वे एक दूसरे से बहुत भिन्न हो सकते हैं। जब वास्तविक एवं आदर्श स्वयं के बीच एक विसंगति होती है, तो यह भी कहा जा सकता है कि व्यक्तिगत या खुद को होने वाले अनुभव एवं वास्तविक अनुभव के बीच विसंगति है। यह *असंगतता* के रूप में जाना जाता है। रोजर्स के अनुसार, असंगतता की स्थिति मनोवैज्ञानिक रूप से अस्वस्थ है, एवं चिंता की ओर ले जाती है। असंगतता की चिंता से निपटने के लिए, लोग रक्षा तंत्र का उपयोग करते हैं। रोजर्स ने दो प्रकार के रक्षा तंत्रों का सुझाव दिया – विकृति एवं अस्वीकरण। विकृति में स्वयं के वैकल्पिक दृष्टिकोण को विकसित करना अंतरभूत है, जो किसी को लगता है एवं वास्तविक अनुभव के बीच स्थिरता बनाए रखना है। इससे व्यक्ति स्वयं के बारे में तर्कहीन सकारात्मक विचार या तर्कहीन नकारात्मक विचार रख सकता है। अस्वीकरण के रक्षा तंत्र में अनुभव को पूरी तरह से नकारना शामिल है।

रोजर्स स्पष्ट रूप से कहते हैं कि रक्षा तंत्र का उपयोग अस्वास्थ्यकर है। अधिक से अधिक असंगतता, अधिक रक्षा तंत्र का उपयोग किया जाता है, एवं अधिक से अधिक अस्वस्थ व्यक्ति में अंतरभूत हो जाता है। इसलिए, रोजेरीयन थेरेपी का एक प्रमुख उद्देश्य – व्यक्ति जो अनुभव करता है एवं वास्तविक अनुभव (वास्तविक आत्म और आदर्श स्वयं के बीच एक कम विसंगति) के बीच विसंगति को कम करना है। विसंगति जितनी कम होगी, व्यक्ति उतना ही अधिक *संगतता* की स्थिति में होगा, जो एक मनोवैज्ञानिक स्वस्थ स्थिति है। इसके अतिरिक्त, अधिक से अधिक संगतता की स्थिति का अर्थ यह है कि व्यक्ति के आत्म-सिद्धि प्राप्ति की अधिक सम्भावना है।

रोजर्स ने सुझाव दिया कि आत्म-सिद्धि का तरीका व्यक्तित्व में प्रमुख प्रेरक शक्ति है। आत्म-सिद्धि की यह प्रवृत्ति जन्मजात है, लेकिन बचपन के अनुभव एवं अध्ययन इसमें भूमिका निभा सकते हैं। रोजर्स के अनुसार, अपने या अपने माता-पिता के साथ बच्चे का संबंध आत्म-सिद्धि में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह माता-पिता का बच्चे से संबंध है जो बच्चे के स्वयं के विकास में महत्वपूर्ण हो जाता है। यदि बच्चे की प्यार की आवश्यकता माता-पिता द्वारा अप्रतिबंधित रूप से संतुष्ट है, तो बच्चा अप्रतिबंधित रूप से सकारात्मक संबंध का अनुभव करता है। यह बच्चे के स्वस्थ विकास को सक्षम बनाता है।

यदि बच्चे के लिए माता-पिता का प्यार उचित व्यवहार पर प्रतिबंधित है, तो बच्चा प्रतिबंधित सकारात्मक संबंध का अनुभव करता है। इस वजह से, बच्चा तब माता-पिता के मनोभाव को अनदेखा कर देता है एवं माता-पिता की अस्वीकृति से बचने की प्रवृत्ति विकसित करता है। यह स्वयं को पूरी तरह से विकसित नहीं होने की ओर बढ़ावा देता है। बच्चा स्वयं के सभी दृष्टिकोणों को व्यक्त नहीं करता है इस डर से कि यह कुछ अस्वीकृति ला सकता है। इसलिए, रोजर्स के लिए, बच्चे के प्रति माता-पिता से अप्रतिबंधित सकारात्मक संबंध स्वस्थ मनोवैज्ञानिक विकास के लिए प्राथमिक

आवश्यकता है। माता-पिता को बच्चे के व्यवहार का विचार किए बिना बच्चे के प्रति प्यार एवं स्वीकृति प्रदर्शित करनी चाहिए। यदि बच्चा इस तरह के अप्रतिबंधित सकारात्मक संबंध प्राप्त करता है, तो व्यक्ति को आत्म-सिद्धि की संभावना अधिक होती है।

रोजर्स ने सुझाव दिया कि आत्म-सिद्धि मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य का उच्चतम स्तर है। ऐसे व्यक्ति को *पूरी तरह से कार्यशील व्यक्ति* भी कहा जाता है। रोजर्स के अनुसार, एक पूरी तरह से कार्यशील व्यक्ति में निम्नलिखित विशेषताएं हैं:

- 1) सभी अनुभव के लिए खुलापन
- 2) हर पल पूरी तरह से जीने की प्रवृत्ति
- 3) किसी कारण या दूसरों की राय के बजाय एक स्वयं की प्रवृत्ति द्वारा निर्देशित होने की क्षमता
- 4) विचार एवं कर्म में स्वतंत्रता की भावना
- 5) रचनात्मकता की एक उच्च डिग्री

पूरी तरह से कार्यशील व्यक्ति को वास्तव में वर्णित करने के बजाय, रोजर्स ने व्यक्ति को "वास्तविक" के रूप में वर्णित किया। यह इंगित करना है कि स्वयं-विकास एक सतत प्रक्रिया है तथा यह कभी समाप्त नहीं होती है।

बॉक्स 11.3 : मानवतावादी मनोविज्ञान: मनोविज्ञान की सम्प्रदाय नहीं है

मानवतावादी मनोविज्ञान का मनोविज्ञान विषय पर भारी प्रभाव पड़ा। इसके व्यापक प्रभाव के बाद भी, मानवतावादी मनोविज्ञान को मनोविज्ञान का एक उचित सम्प्रदाय नहीं माना जाता है।

इसका एक कारण यह है कि अधिकांश मानवतावादी मनोवैज्ञानिक नैदानिक अभ्यास में अंतरभूत थे, एवं शिक्षाविद नहीं थे। इसके कारण वे बहुत अधिक शोध में शामिल नहीं थे तथा बहुत सारे शोधपत्र प्रकाशित नहीं कर सके। विश्वविद्यालयों में काम नहीं करने के कारण, वे अपनी परंपरा को आगे बढ़ाने के लिए अगली पीढ़ी के छात्रों को प्रशिक्षित नहीं कर सके। मानवतावादी मनोविज्ञान के दृष्टिकोण को गैर-वैज्ञानिक भी माना जाता है, जिसे कई मनोवैज्ञानिकों की भारी आलोचना मिली है।

मानवतावादी मनोविज्ञान को मनोविज्ञान का एक सम्प्रदाय नहीं माना जाता है, इसका एक बड़ा कारण यह है कि मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों को अपने विचारों को प्रस्तावित करने में थोड़ी देर हुई। मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों द्वारा प्रचारित विचार, वास्तव में बाद के मनोविश्लेषक द्वारा उनके बारे में बड़े पैमाने पर लिखे जा रहे थे। मानवतावादी मनोविज्ञान के विचार एवं अवधारणाएं जैसे कि *स्वतंत्र इच्छा*, *स्वयं आदर्श*, *सकारात्मक संबंध*, *प्रेम*, *संबद्धता*, आदि के बारे में बहुत पहले नव-फ्रायडियन एवं पश्च-फ्रायडियन जैसे अल्फ्रेड एडलर, कारन होर्ने, हैरी स्टैक सुलिवन, हेंज कोहुत एवं एरीक फ्रॉम ने बात की है।

मनोविज्ञान के कई इतिहासकारों का यह भी सुझाव है कि मैस्लो के बजाय एडलर को पहले मानवतावादी मनोवैज्ञानिक माना जाना चाहिए। यह एडलर की सामाजिक रुचि के बारे में अवधारणा थी जो मानव व्यवहार के सकारात्मक पहलुओं के बारे में लाया गया था, जिसे बाद में मानवतावादी मनोवैज्ञानिक महत्व दे रहे थे।

अपनी प्रगति की जाँच कीजिए 1

1) तृतीय-बल आंदोलन के दो अलग-अलग भावों के नाम बताइए।

.....
.....
.....
.....

2) मनोविज्ञान में मानवतावादी आंदोलन के पीछे प्रमुख प्रभाव किसका है?

.....
.....
.....
.....

3) रोजर्स के दृष्टिकोण को व्यक्ति-केंद्रित दृष्टिकोण के रूप में संदर्भित क्यों किया जाता है?

.....
.....
.....
.....

4) वास्तविक स्वयं एवं आदर्श स्वयं के मध्य क्या अंतर है?

.....
.....
.....
.....

5) संगतता एवं असंगतता के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए।

.....
.....
.....
.....

उत्तर : 1) मानवतावादी मनोविज्ञान एवं अस्तित्ववादी मनोविज्ञान; 2) अब्राहम मैस्लो

T.D.C PART 3,Paper V,

मानवतावादी मनोवैज्ञानिक के रूप में मैस्लो के योगदान का वर्णन कीजिए।

21.02.2025

अब्राहम मैस्लो का मानवतावादी मनोविज्ञान में योगदान

ABRAHAM MASLOW

- BORN IN 1908 IN BROOKLYN, NY
- PARENTS WERE POOR RUSSIAN JEWISH IMMIGRANTS
- STUDIES AT CORNELL AND UNIVERSITY OF WISCONSIN
- PROFESSORSHIPS AT BROOKLYN COLLEGE AND BRANDEIS UNIVERSITY
- FOUNDING MEMBER OF THE ASSOCIATION FOR HUMANISTIC PSYCHOLOGY
- DIED IN 1970



परिचय

- • अब्राहम मैस्लो (1908-1970) एक प्रमुख मानवतावादी मनोवैज्ञानिक थे।
- • उन्होंने 'Hierarchy of Needs' (जरूरतों का पिरामिड) का सिद्धांत दिया।
- • इस सिद्धांत में मानव प्रेरणा को पाँच स्तरों में बांटा गया है।

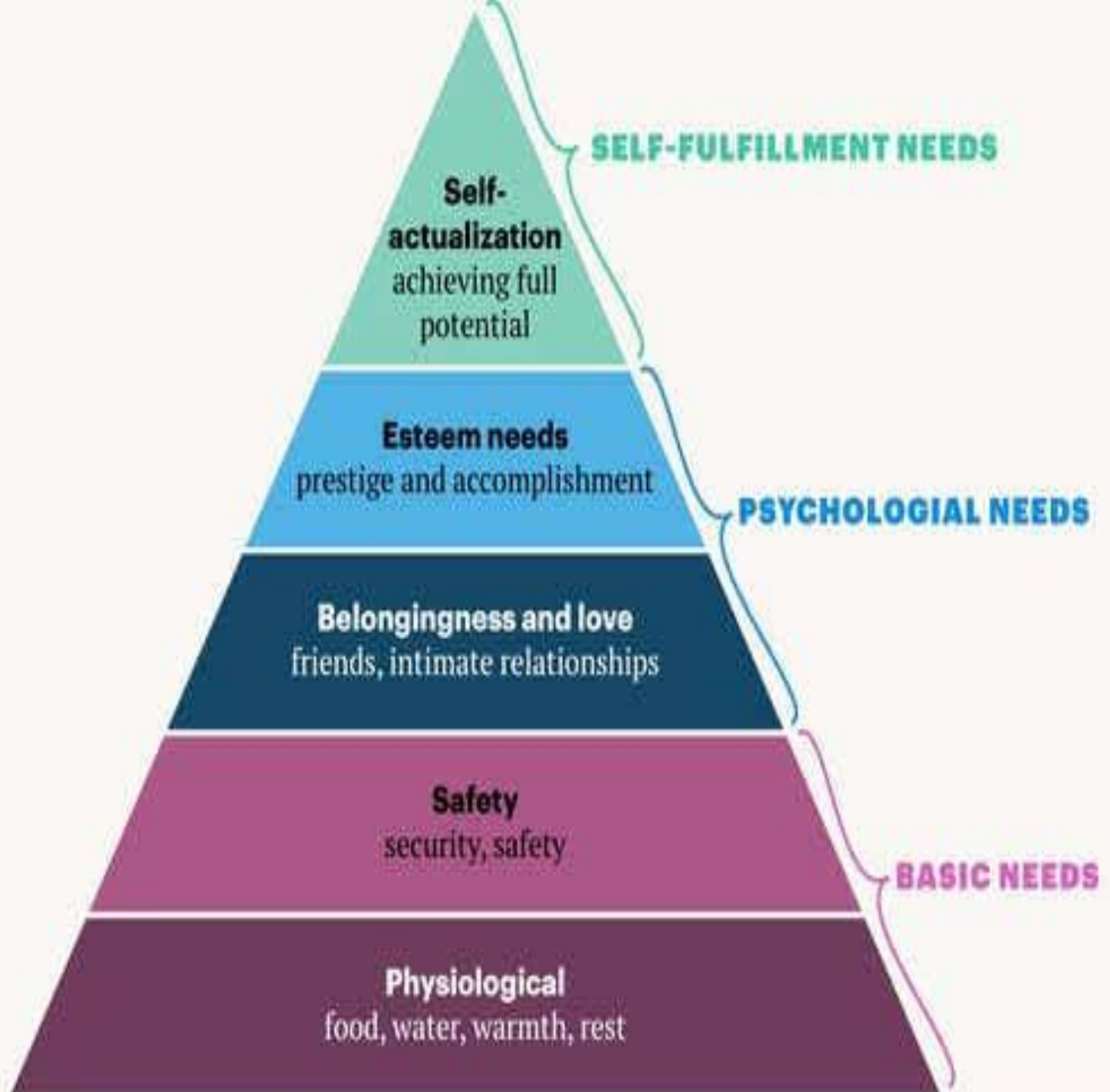
मानवतावादी मनोविज्ञान क्या है?

- यह मनोविज्ञान की एक धारा है जो व्यक्ति की **संभावनाओं और आत्म-विकास** पर केंद्रित है।
- इसमें व्यक्ति को एक **स्वतंत्र और आत्मनिर्भर** प्राणी माना जाता है।
- इसका मुख्य उद्देश्य **मानसिक संतुलन और आत्म-साक्षात्कार** प्राप्त करना है।

तीसरा बल (Third Force)

मैस्लो का 'Hierarchy of Needs' मॉडल

- इस मॉडल में पाँच स्तर होते हैं:
- [1] **शारीरिक ज़रूरतें** – भोजन, पानी, नींद
- [2] **सुरक्षा की ज़रूरतें** – घर, नौकरी, स्वास्थ्य
- [3] **सामाजिक ज़रूरतें** – दोस्ती, प्यार, अपनापन
- [4] **आत्म-सम्मान** – सफलता, सम्मान, आत्मविश्वास
- [5] **आत्म-बोध** – रचनात्मकता, आत्म-विकास, स्वतंत्र चिंतन



Abraham Maslow's Hierarchy of Needs



▲ **पिरामिड के निचले स्तर पर मूलभूत ज़रूरतें और ऊपर आत्म-विकास।**

▲ **हर स्तर को पार करने के बाद व्यक्ति उच्च स्तर की ज़रूरतों की ओर बढ़ता है।**

शिक्षा में मैस्त्रो का योगदान

- छात्र की बुनियादी ज़रूरतें पूरी न हों, तो वह सीख नहीं सकता।
- सुरक्षित और सहयोगी वातावरण देने से छात्र आत्म-विकास कर सकते हैं।
- आत्म-सम्मान और प्रेरणा मिलने से छात्र उच्च स्तर की सोच विकसित करते हैं।

बिज़नेस और कार्यस्थल में उपयोग




- • कर्मचारियों की जरूरतों को समझकर कंपनियाँ उन्हें बेहतर माहौल दे सकती हैं।
- • जब कर्मचारी आत्म-सम्मान और पहचान महसूस करते हैं, तो वे अधिक उत्पादक होते हैं।
- • आत्म-बोध स्तर पर पहुंचने वाले कर्मचारी नवाचार और नेतृत्व में आगे बढ़ते हैं।

• मनोविज्ञान में:

- लोग अक्सर खुश नहीं होते क्योंकि उनकी किसी न किसी जरूरत का स्तर अधूरा होता है।
- काउंसलिंग और थेरेपी में इसे समझना जरूरी है।
- मैसलो का संदेश:
 - ✓ पहले बुनियादी जरूरतें पूरी करें, फिर ऊँचाई की ओर बढ़ें।
 - ✓ हर इंसान में अपार संभावनाएँ हैं – बस उसे सही माहौल चाहिए।
 - ✓ जब हम आत्म-बोध (Self-Actualization) तक पहुँच जाते हैं, तब हम सबसे ज्यादा खुश होते हैं!

- उदाहरण:
- कहानी – एक गाँव के लड़के की सफलता की यात्रा
- एक गाँव में एक लड़का था, जो बहुत गरीब था। उसका पहला संघर्ष था – पेट भरना और सुरक्षित रहना (पहली दो आवश्यकताएँ)। फिर जब उसने पढ़ाई करके नौकरी पाई, तो उसे समाज में स्वीकार्यता और दोस्त बनाने की इच्छा हुई (तीसरी आवश्यकता)। नौकरी में तरक्की के बाद उसने आत्म-सम्मान पाया (चौथी आवश्यकता)। अंत में, उसने अपने जीवन में कुछ अलग करने का सोचा और अपने गाँव में एक स्कूल खोल दिया ताकि दूसरे बच्चों की मदद कर सके (आत्म-साक्षात्कार)।

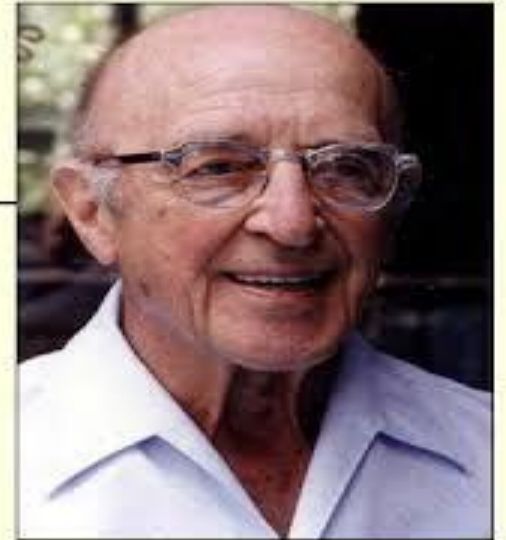
निष्कर्ष

-  मैसलो का पिरामिड जीवन के विभिन्न पहलुओं को समझने में मदद करता है।
-  शिक्षा, कार्यस्थल और मानसिक स्वास्थ्य में यह सिद्धांत अत्यधिक प्रभावी है।
-  आत्म-विकास और संतोष की ओर बढ़ने के लिए पहले बुनियादी ज़रूरतें पूरी होनी चाहिए।

कार्ल रॉजर्स का मानवतावादी मनोविज्ञान में योगदान

Carl Rogers

- Born in suburb of Chicago (Oak Park) in 1902
- Strict, controlling, religious parents
- Childhood spent in solitary pursuits
- 2 years at the Union Theological Seminary
- Ph.D clinical psychology from Columbia University Teachers College in 1931
- Formulated essentials of person-centered therapy in 1940
- Continued to write and lecture into his 80s
- Died in 1987



Natalie Rogers

परिचय

- • कार्ल रॉजर्स (1902-1987) मानवतावादी मनोविज्ञान के प्रमुख विचारकों में से एक थे।
- • उन्होंने व्यक्तित्व विकास, मनोचिकित्सा और शिक्षा में महत्वपूर्ण योगदान दिया।
- • उनकी सोच का केंद्रबिंदु था – **प्रत्येक व्यक्ति की क्षमता को बढ़ावा देना**।

मानवतावादी मनोविज्ञान क्या है?

- यह मनोविज्ञान की एक धारा है, जो व्यक्ति के अनुभव, भावनाओं और आत्म-विकास पर केंद्रित है।
- इसमें व्यक्ति को एक ****सक्रिय और स्वतंत्र**** प्राणी माना जाता है।
- इसका उद्देश्य व्यक्ति को आत्म-साक्षात्कार (Self-Actualization) तक पहुँचने में मदद करना है।

तीसरा बल

कार्ल रॉजर्स का प्रमुख योगदान

- [1] ****व्यक्तित्व विकास का सिद्धांत (Theory of Personality Development)****
- [2] ****स्व-अभिव्यक्ति (Self-Actualization) का विचार****
- [3] ****Client-Centered Therapy****
- [4] ****मानवतावादी शिक्षा प्रणाली****

रॉजर्स का सबसे बड़ा योगदान: “व्यक्तित्व विकास का मानवतावादी मॉडल”

Carl Rogers, ने

- सहानुभूति (empathy)
- बिना शर्त सकारात्मक सम्मान (unconditional positive regard), और
- समानता (congruence)

के माध्यम से व्यक्तिगत विकास को बढ़ावा देने पर जोर दिया।

विकास के लिए आवश्यक शर्तें (Core Conditions for Growth)

1. सहानुभूति- (दूसरे की भावनाओं को समझना)
2. बिना शर्त सम्मान- (सामने वाले को बिना जजमेंट स्वीकार करना)
3. समानता-(सच्चा और खुला रहना)

व्यक्तित्व विकास का सिद्धांत

- • हर व्यक्ति के भीतर आत्म-विकास की प्रवृत्ति होती है।
- • यदि उसे सही माहौल (Acceptance, Empathy, और Genuineness) मिले, तो वह पूरी तरह विकसित हो सकता है।
- • यह सिद्धांत शिक्षा, काउंसलिंग और मनोचिकित्सा में उपयोगी है।

स्व-अभिव्यक्ति (Self-Actualization)

- यह विचार अब्राहम मैस्लो के 'Hierarchy of Needs' से जुड़ा है।
- व्यक्ति की सबसे बड़ी जरूरत अपनी संभावनाओं को पहचानकर उन्हें पूर्ण रूप से विकसित करना है।
- यदि व्यक्ति को सही समर्थन मिले, तो वह आत्म-विकास की ओर बढ़ सकता है।

2 self की बात की

a.Real Self

b.Ideal Self




Client-Centered Therapy

- यह मनोचिकित्सा की एक विधि है, जहाँ मरीज (Client) को आत्मनिरीक्षण और आत्म-समझ का मौका मिलता है।
- इसमें थेरेपिस्ट का मुख्य कार्य **सुनना, समर्थन देना और मार्गदर्शन करना** है।
- आज यह थेरेपी काउंसलिंग और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं में व्यापक रूप से प्रयोग की जाती है।

मानवतावादी शिक्षा प्रणाली

- • रॉजर्स का मानना था कि शिक्षा में आत्म-अभिव्यक्ति और स्वतंत्र चिंतन को बढ़ावा देना चाहिए।
- • उन्होंने 'Student-Centered Learning' की अवधारणा दी।
- • इसमें शिक्षक एक गाइड की भूमिका निभाता है, न कि सिर्फ सूचना देने वाला।

निष्कर्ष

-  कार्ल रॉजर्स का मानवतावादी दृष्टिकोण व्यक्ति की स्वतंत्रता, आत्म-विकास और भावनात्मक संतुलन को बढ़ावा देता है।
-  उनका 'Client-Centered Therapy' मॉडल आज भी थेरेपी और काउंसलिंग में अत्यधिक प्रभावी है।
-  उनकी शिक्षा संबंधी सोच आधुनिक शिक्षण पद्धतियों का आधार बनी है।