

प्रेरणा (MOTIVATION)

प्रास्ताविक :-

मानसशास्त्र हे मानव आणि मानवेतर प्राणी यांच्या वर्तनाचा अभ्यास करणारे शास्त्र आहे. वर्तन म्हणजे व्यक्तीने उद्दीपकाला अनुसरून दिलेल्या प्रतिक्रिया असतात एखादी व्यक्ती एखादे वर्तन का करते या प्रश्नाचे उत्तर देण्याचा प्रयत्न मानसशास्त्रज्ञांनी केलेला आहे. त्यातूनच प्रेरणात्मक वर्तनाचा अभ्यास केला जाऊ लागला आपले वर्तन फक्त बाहेर शक्तीमुळेच घडून येते असे नाही. व्यक्तीच्या वर्तनाच्या मुळाशी कोणतीतरी अंतर्गत शक्ती कार्य करीत असते त्याशिवाय व्यक्तीकडून कोणतीही वर्तन घडून येत नाही व्यक्तीच्या वर्तनाच्या मुळाशी असलेल्या या आंतरिक शक्तीलाच प्रेरणा असे म्हणतात.

आपल्याला प्रेरणात्मक वर्तनाची अनेक उदाहरणे आपल्या आजूबाजूला दिसून येतात एखाद्या मुलीला डॉक्टर व्हावेसे वाटते तर एखाद्याला वकील व्हावे असे वाटते. एखादा पुढारी सत्ता मिळावी म्हणून धडपडताना दिसतो एखाद्या व्यक्तीला प्रमोशन मिळावे असे वाटत असते. तर एखाद्याला आपल्या दाढ दुखी च्या वेदनेपासून सुटका पाहिजे असते. तर एखाद्या व्यक्तीला भूक लागली असेल तर त्याला अन्नपदार्थां शिवाय दुसरे काही नको असते. तर एखाद्याला मित्रांची गरज भासत असते. आपला मुलगा शिकून मोठा व्हावा म्हणून एखादी आई अतिशय काबाडकष्ट करीत असते. यासारखी अनेक उदाहरणे आपण आपल्या आजूबाजूला पाहत असतो ही सर्व प्रेरणात्मक वर्तनाची उदाहरणे आहेत. या प्रकरणात आपण प्रेरणा म्हणजे काय ? प्रेरणेचे स्वरूप कसे असते याची माहिती घेणार आहोत.

प्रेरणेची व्याख्या

प्रेरणा हा शब्द इंग्रजी भाषेतील **MOTIVATION** (मोटिवेशन) या शब्दापासून तयार झाला आहे. मोटिवेशन हा शब्द लॅटिन भाषेतील **इमोवर** या शब्दापासून तयार झाला आहे त्याचा अर्थ हलविणे किंवा अस्वस्थ करणे असा होतो यावरून एखाद्या व्यक्तीला हलविण्याचे अस्वस्थ करण्याचे किंवा कार्यप्रवृत्त करण्याचे काम ज्या घटकांमुळे केले जाते त्यास प्रेरणा असे म्हणतात.

विशिष्ट उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी वर्तनाला चालना देणारा घटक अशी प्रेरणेची सोपी व्याख्या केली जाते थोडक्यात विशिष्ट उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी व्यक्तीला चिकाटीने धडपड करायला लावणारी व विशिष्ट दिशेने वर्तन करण्यासाठी भाग पाडणारी व्यक्ती वर्तना मागील अंतर्गत शक्ती म्हणजे प्रेरणा होय.

जे पी गिलफोर्ड यांच्या मते “कोणत्याही क्रियेला प्रारंभ करून देणारी किंवा ती क्रिया चालू ठेवण्यासाठी प्रवृत्त करणारी आंतरिक प्रचोदक शक्ती म्हणजे प्रेरणा होय”

मॉर्गन किंग व रोबिन्सन यांच्या मते “आंतरिक परिस्थिती मधील ज्या विशिष्ट कारण घटकामुळे किंवा अवस्थेमुळे विशिष्ट ध्येयासाठी मनुष्य किंवा प्राणी कार्यप्रवृत्त होतात त्या अवस्थेला प्रेरणा म्हणतात.”

वरील काही वाक्य पाहिल्यानंतर आपल्याला प्रेरणात्मक वर्तनाची खालील तीन वैशिष्ट्ये दिसून येतात

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

ब. या आंतरिक शक्तीमुळेच व्यक्ती वर्तन करण्यासाठी प्रवृत्त होते. तसेच तिच्या वर्तनाला निश्चित अशी दिशा मिळते

क. प्रत्येक प्रेरणात्मक वर्तना मागे निश्चित असे उद्दिष्ट असते आणि हे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी वर्तनाला चालना मिळते कोणते कोणतेही उद्दिष्ट नसेल तर व्यक्तीकडून कोणतेही वर्तन केले जाणार नाही.

थोडक्यात एखादे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी व्यक्तीच्या वर्तनाला सुरुवात करून देणारी आंतरिक शक्ती म्हणजे प्रेरणा होय व्यक्तीच्या वर्तनाला सुरुवात करून देऊन त्या वर्तनाचे दिशा निश्चित करून उद्दिष्ट साध्य होईपर्यंत व्यक्तीला कार्यप्रवृत्त करण्याचे काम प्रेरणा करत असतात

२.१ प्रेरणा सिद्धांत

मानवी प्रेरणा प्रेरणा चे स्वरूप स्पष्ट करण्यासाठी अनेक मानसशास्त्रज्ञांनी वेगवेगळे सिद्धांत मांडले आहेत या सिद्धांताची माहिती आपण येथे करून घेणार आहोत

अ) सहज प्रवृत्ती सिद्धांत

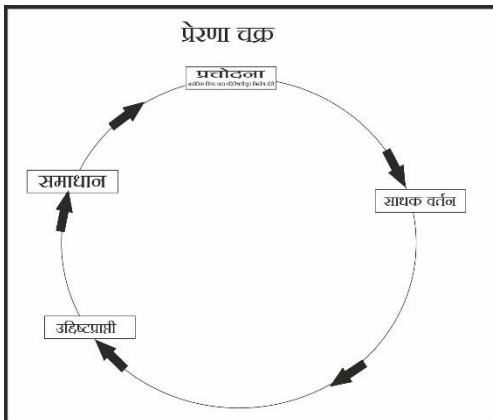
मानवामध्ये काही जन्मजात प्रवृत्ती आढळून येतात त्यांना सहज प्रवृत्ती असे म्हणतात मानवाच्या जन्माबरोबरच या या प्रवृत्ती आलेल्या असतात या प्रवृत्तीमुळे सर्वजण विशिष्ट प्रकारे वर्तन करित असतात जन्मजात सहज प्रवृत्तीमुळे विशिष्ट जातीच्या प्राण्यांच्या मध्ये विशिष्ट प्रकारचे वर्तन घडवून येत असते. विल्यम जेम्स या मानसशास्त्रज्ञाने सर्वप्रथम सहज प्रवृत्ती ही संकल्पना मांडली पुढे विल्यम मॅकडूगल या शास्त्रज्ञाने सहज प्रवृत्तीचे सविस्तर असे वर्णन केले आहे. त्याच्या मतानुसार सहज प्रवृत्ती या मानवाला शिकाव्या लागत नाहीत. मानवाला त्या जन्मतः मिळालेल्या असतात. मानवाच्या जन्मापासूनच या सहज प्रवृत्ती मानवी वर्तनातून दिसून येत असतात. स्वतःचे अस्तित्व टिकवण्यासाठी या सहजप्रवृत्ती मानवामध्ये येत असतात. आपला वंश टिकावा ही धडपड प्रत्येक प्राण्यांमध्ये दिसून येत असते त्याचप्रमाणे मानवामध्ये सुद्धा ही धडपड दिसून येते. लैंगिक वर्तन हे सहजप्रवृत्ती मध्ये मोडते लैंगिक आनंद मिळावा त्याचबरोबर आपला वंश सुद्धा टिकून राहावा ही धडपड त्यामागे असते. या सहज प्रवृत्ती शिवाय लढावू वृत्ती, संचय किंवा साठवून ठेवण्याची वृत्ती, जिज्ञासा, सहानुभूती अशा काही सहज प्रवृत्ती मुळेच आपण वर्तन करण्यासाठी प्रवृत्त होत असतो. मॅकडूगल

मानवी वर्तन वर्तना मागे किती सहजप्रवृत्ती आहेत याबाबत मानसशास्त्रज्ञ मध्ये एकवाक्यता दिसून येत नाही विल्यम मॅकडूगल यांनी मानवामध्ये एकूण 18 सहज प्रवृत्ती आहेत असे सांगितले तर बर्नाड या मानसशास्त्रज्ञाने मानवामध्ये जवळपास 5759 एवढ्या मोठ्या संख्येने सहजप्रवृत्ती असल्याचे स्पष्ट केले आहे. यामुळे वर्तना मागे सहज प्रवृत्ती कारणीभूत असतात असे स्पष्ट करणे शक्य होत नाही. त्यामुळे मानवी वर्तनाचे स्वरूप स्पष्ट करण्यासाठी सहजप्रवृत्ती सिद्धांत पुरेसा ठरत नाही. मुळातच मानवी वर्तन गुंतागुंतीचे आहे. एखाद्या विशिष्ट कारणामुळे वर्तन घडून येते असे स्पष्टपणे म्हणता येत नाही. मानवाचे सर्वच वर्तन जन्मजात असते असे नाही आपण बऱ्याच गोष्टी शिकलेल्या असतात किंवा इतरांच्या अनुकरणातून आत्मसात केलेल्या असतात त्यामुळे सर्वच वर्तन सहज प्रवृत्तीने घडून येते असे म्हणता येत नाही त्यामुळे सहज प्रवृत्ती सिद्धांत पुरेसा विश्वसनीय ठरत नाही.

ब) प्रचोदना सिद्धांत

प्रचोदना सिद्धांताला धडक धक्का किंवा धडक उपपत्ती म्हणून ओळखली जाते या सिद्धांतानुसार असे स्पष्ट केले आहे की सर्वात अगोदर प्रचोदना निर्माण होते. व या निर्माण झालेल्या प्रयोजन यामुळे व्यक्तीचे वर्तन उद्दिष्टाच्या दिशेने ढकलले जाते सिग्मंड फ्राईड ने त्याच्या सिद्धांतात व्यक्ती वर्तनाचे स्पष्टीकरण करत असताना लैंगिक आणि आक्रमक स्वरूपाच्या उर्मी किंवा प्रचोदना यांना महत्त्व दिले आहे. प्रचोदना सिद्धांतानुसार सर्वात अगोदर आंतरिक प्रचोदना निर्माण होते तेव्हा व्यक्तीचे वर्तन उद्दिष्टाच्या दिशेने ढकलले जाते. जोपर्यंत उद्दिष्ट प्राप्त होत नाही तोपर्यंत व्यक्तीचे वर्तन सुरू राहते. प्रचोदना अवस्था म्हणजे तीव्र स्वरूपाची प्रेरक शक्ती होय या शक्तीमुळे व्यक्ती कार्यप्रवृत्त होते. प्रचोदना उपपत्ती नुसार प्रेरणेचा चार अवस्था किंवा घटना दिसून येतात.

1. प्रचोदना अवस्था किंवा प्रचोदक स्थिती
2. प्रचोदने मुळे चालना मिळालेले उद्दिष्टाच्या दिशेने घडून येणारे वर्तन
3. योग्य त्या उद्दिष्टांची किंवा ध्येयाची प्राप्ती.
4. उद्दिष्ट प्राप्त झाल्यामुळे प्रचोदनेची तीव्रता कमी झाल्यामुळे मिळणारे समाधान.



वूडवर्थ या संशोधकाने 1918 मध्ये हा सिद्धांत मांडला आहे. या सिद्धांताचा मुख्य भर हा मानवाच्या शारीरिक गरजांच्या किंवा इच्छांच्या पूर्ततेशी संबंधित आहे. शारीरिक समतोल राखण्याचा प्रयत्न करण्यासाठी मानवाकडून वेगवेगळ्या प्रकारचे वर्तन केले जात असते. जोपर्यंत शारीरिक समतोल असतो तोपर्यंत कोणतीही अस्वस्थता निर्माण होत नाही. तोपर्यंत कोणतेही वर्तन व्यक्तीकडून घडून येत नाही कारण प्रचोदना निर्माण झालेली नसते ज्यावेळेस शारीरिक समतोल बिघडतो तेव्हा शारीरिक अस्वस्थता निर्माण होते म्हणजे शारीरिक गरजा निर्माण होतात अशा वेळेस सर्वप्रथम प्रचोदना निर्माण होते. त्यानंतर निर्माण झालेल्या प्रचोदने मुळे व्यक्ती आपल्या उद्दिष्टाच्या दिशेने वर्तन करू लागते या वर्तनालाच साधक वर्तन असे म्हणतात जोपर्यंत प्रचोदनेचे समाधान करणारे उद्दिष्ट साध्य होत नाही तोपर्यंत हे साधक वर्तन सुरूच राहते जेव्हा उद्दिष्ट प्राप्त होते तेव्हा व्यक्तीला समाधान मिळते उदाहरणार्थ जेव्हा रक्तातील पाण्याची पातळी कमी होते तेव्हा आपल्या शरीरातील रासायनिक समतोल ढासळतो व आपल्याला तहान लागल्याची जाणीव होते. व आपण पाणी शोधण्याचा प्रयत्न

करू लागतो म्हणजे तहान लागल्यामुळे मुळे जि प्रचोदना निर्माण होते त्या प्रचोदने मुळे आपण पाणी शोधू लागतो पाणी हे तहान प्रेरणेचे उद्दिष्ट आहे त्यामुळेच पाण्याच्या दिशेने आपले साधक वर्तन घडून येऊ लागते जेव्हा आपल्याला पाणी मिळते तेव्हा आपण ते पितो व आपणास समाधान मिळते अशाप्रकारे प्रचोदनाआपणास वर्तन करण्यासाठी भाग पाडत असते मानवी प्रेरणेच्या बाबतीत आपल्याला वर्तुळाकार रचना दिसून येते सर्वात अगोदर एखाद्या कमतरतेमुळे प्रचोदना निर्माण होते व ही निर्माण झालेली प्रचोदना व्यक्तीला उद्दिष्टाच्या दिशेने वर्तन करण्यासाठी भाग पाडते जेव्हा उद्दिष्ट साध्य होते तेव्हा व्यक्तीला समाधान मिळते व व प्रेरणात्मक वर्तन संपुष्टात येते परत काही कालावधी गेल्यानंतर पुन्हा शरीरातील पाण्याची पातळी कमी होते व पुन्हा आपल्याला तहान लागते अशाप्रकारे परत एकदा प्रेरणात्मक वर्तन घडून येते.

अर्थात वरील स्पष्टीकरणानून या सिद्धांताबाबत समाधान कारक असे स्पष्टीकरण मिळत नाही. अनेकदा असे होते की आपल्याला भूक नसतानादेखील केवळ अन्नपदार्थाच्या वासामुळे किंवा दर्शनामुळे देखील अन्न खाण्याची इच्छा होते आंतरिक प्रचोदना किंवा गरज नसतानाही केवळ बाह्य परिस्थिती किंवा उद्दीप का मुळे व्यक्ती वर्तन करत असेल तर अशा वर्तनामध्ये हा सिद्धांत आपले पूर्ण समाधान करू शकत नाही असा आक्षेप घेतला जातो.

क.शारीरिक समस्थिती

आपल्या शारीरिक परिस्थितीमध्ये किंवा शरीरांतर्गत क्रिया-प्रतिक्रिया मध्ये नेहमीच संतुलन किंवा समतोल राखण्याचा प्रयत्न केला जात असतो. शरीराचे तापमान शरीरातील पेशीमधील पाण्याचे प्रमाण रक्तातील साखर प्राणवायू हे नेहमी मी एका पातळीवरती स्थिर राखण्याचा व समतोल जतन करण्याचा प्रयत्न शरीराकडून केला जात असतो. यालाच शारीरिक समस्थिती असे म्हणतात. आपल्यावरच्या जैविक किंवा शारीरिक प्रेरणा या शरीराच्या समस्थिती वर अवलंबून असतात. या संकल्पनेवर या हा सिद्धांत आधारित आहे. आपले शरीर नेहमी शरीरांतर्गत परिस्थिती स्थिर पातळीवर राखण्याचा प्रयत्न करीत असते. आपल्या शरीराची ती एक मूलभूत प्रवृत्ती आहे. कोणत्यातरी कारणामुळे आपल्या शरीराचा समतोल बिघडल्यास तो पुन्हा पूर्ववत् पातळीवर आणण्याचा प्रयत्न शरीराकडून केला जातो. तसेच बिघडलेला समतोल पुन्हा हा प्रस्थापित करण्यासाठी व शरीर समस्थितीला आणण्यासाठी आपण प्रयत्न करीत असतो. व हा समतोल राखण्यासाठीच आपण प्रेरित होतो. शारीरिक समतोल किंवा समस्थिती पूर्ववत राखण्यासाठी व्यक्तीकडून प्रेरक वर्तन घडून येत असते. असे हा सिद्धांत स्पष्ट करतो

मानवाला आपले अस्तित्व टिकून ठेवण्यासाठी शारीरिक समस्थिती राखणे अतिशय गरजेचे असते वेगवेगळ्या कारणाने शरीराची समस्थिती किंवा समतोल बिघडत असतो. अशा वेळेस व्यक्ती अस्वस्थ होते ही कारणे शरीर बाह्य किंवा शरीरांतर्गत वातावरणात असतात बरेचदा बाहेर खूप थंडी असेल तर अशा वेळेस शरीरात तापमान योग्य राखण्यासाठी शरीरांतर्गत यंत्रणा काम करीत असते. अशा वेळेस त्वचेवरील रक्तवाहिन्या चे आकुंचन होते व रक्ताचे तापमान उष्ण राहिल हे पाहिले जाते. त्याचबरोबर थंडीमुळे आपले शरीर कूडकुडू लागते त्यामुळे देखील आपल्या शरीरात उष्णता निर्माण केली जाते याउलट उन्हाळ्याच्या दिवसांमध्ये बाहेरील उष्णता खूप वाढते. त्यामुळे शरीराचे तापमान वाढते. अशा वेळेस त्वचे वरील रक्तवाहिन्या प्रसरण पावतात त्यामुळे शरीरातील उष्णता बाहेर टाकली जाते तसेच आपल्याला घाम येऊ लागतो. त्यामुळे देखील शरीराचे तापमान कमी होत असते. जरी शरीरातील यंत्रणेद्वारे शरीराचे तापमान एका स्थिर पातळीवर राखण्याचा प्रयत्न केला जात असला तरी आपण सुद्धा शरीराचे तापमान स्थिर पातळीवर राहावे यासाठी पूरक वर्तन करीत असतो. उदाहरणार्थ थंडीच्या दिवसांमध्ये आपण थंडी वाजू लागल्यास गरम कपडे घालतो, दारे खिडक्या बंद करतो. याउलट उन्हाळ्याच्या दिवसांमध्ये शरीराचे तापमान वाढू नये यासाठी पातळ कपडे वापरतो, पंखे सुरू करतो, दारे खिडक्या उघडतो. यासारखे वर्तन आपल्याकडून होत असते. जेणेकरून आपल्या शरीराचे तापमान एका स्थिर पातळीवर राहिल.

याबरोबरच रक्तातील साखरेचे प्रमाण, ऑक्सिजन, पेशीमधील पाण्याची पातळी, प्रथिने, ग्रंथीस्राव या वरती देखील शारीरिक समस्थिती अवलंबून असते. ही समस्थिती बिघडू नये यासाठी आपण प्रयत्न करीत असतो. थोडक्यात शारीरिक समस्थिती सिद्धांतानुसार आपल्या शरीरांतर्गत वातावरणात एक समतोल पातळी राखण्यासाठी आपण प्रेरित होत असतो, व त्यामुळेच आपल्याकडून प्रेरणात्मक वर्तन घडून येत असते, असे हा सिद्धांत सांगतो.

क. प्रलोभन सिद्धांत

प्रचोदना सिद्धांताच्या अगदी उलट मत या सिद्धांतामध्ये मांडले गेले आहे. प्रचोदना सिद्धांतानुसार आपण शरीरांतर्गत स्थितीमुळे उद्दीपित होतो व व प्रेरणात्मक वर्तन घडून येते. परंतु प्रलोभन सिद्धांतानुसार अनेकदा उद्दीपकाच्या आकर्षकपणा मुळे आपण उद्दीपित

होतो. किंवा त्याच्याकडे खेचले जातो त्यामुळे या सिद्धांताला **पुल थैरी (PULL THEORY)** असेही म्हटले गेले आहे. म्हणजेच अनेकदा उद्दिष्ट इतके आकर्षक असते की आपण त्या उद्दिष्टाकडे खेचले जातो व ते उद्दिष्ट संपादन करण्याचा प्रयत्न करू लागतो.

मानवी जीवनात आपल्यासमोर अशी अनेक प्रलोभने येत असतात चॉकलेट, गोळ्या, बिस्किटे, पाठीवर दिलेली थाप, शाबासकी, कोडकौतुक, बक्षिसे, सत्कार, पुरस्कार ही सर्व प्रलोभनाची उदाहरणे आहेत. एखादा खेळाडू पहिला नंबर मिळवण्यासाठी खूप काबाडकष्ट करतो, कारण पहिला नंबर मिळवल्यानंतर त्याचे कौतुक केले जाते, त्याचा सत्कार केला जातो. तो सत्कार त्याला हवासा वाटतो म्हणून तो खेळाडू पहिला नंबर मिळवण्यासाठी जिवापाड प्रयत्न करतो. किंवा एखादा विद्यार्थी परीक्षेत पहिला नंबर मिळवण्यासाठी वर्षभर खूप मेहनत घेतो व परीक्षेत पहिला नंबर मिळवतो. कारण पहिला नंबर मिळवल्यानंतर त्याचे कौतुक केले जाते, त्याचा सत्कार केला जातो तो त्याला हवासा वाटतो. व त्यासाठी तो वर्षभर कष्ट करतो.

बोलर्स व फ्लॅपमन या शास्त्रज्ञांनी उद्दीपकाचा आकर्षकपणा कशाप्रकारे आपल्याला प्रेरित करू शकतो हे पाहण्यासाठी एक प्रयोग केला त्यांनी उंदरांचे दोन गट केले. या उंदरांना दोन दिवस उपाशी ठेवलेले होते. यापैकी उंदरांच्या एका गटाला अत्यंत चवदार व आवडणारे अन्नपदार्थ दिले तर दुसऱ्या गटातील उंदरांना न आवडणारे निकृष्ट व जाडेभरडे अन्नपदार्थ दिले. दोन्ही गटातील उंदीर सारखा काळ भुकेलेले असले तरी, ज्या गटातील उंदरांना चवदार अन्न दिले होते त्या गटातील उंदरांनी अन्नपदार्थाचा फडशा पाडला, त्यांनी खूप जास्त प्रमाणात अन्न खाल्ले. याउलट दुसऱ्या गटातील उंदरांनी कमी चवदार अन्न दिल्यामुळे ते कमी प्रमाणात खाल्ले. यावरून असे म्हणता येते की उद्दीपकाचा किंवा उद्दिष्टाचा आकर्षकपणा आपले वर्तन प्रभावित करतो.

आपल्या बाबतीत देखील असेच बऱ्याचदा घडते, आपण पोटभर जेवलो असतो, पोटात अजिबात जागा नसते, आपली भूक शांत झालेली असते, अशा वेळेस आपणास अन्न खाण्याची अजिबात इच्छा असत नाही. तरीदेखील आपल्या आवडीचे आईस्क्रीम समोर आले असता आपण ते खातो. म्हणजे आपल्याला आईस्क्रीम आवडते त्याची चव आवडते त्यामुळे आपल्याला भूक नसतानादेखील आपण ते खातो.

मानवाच्या बाबतीत पैसा-अडका धनदौलत मानसन्मान प्रतिष्ठान पुरस्कार ही सर्व प्रलोभने आहेत ही प्रलोभने आपल्याला वर्तन करण्यासाठी भाग पडत असतात आपल्याला कार्यप्रवृत्त करत असतात.

ड. बोधात्मक सिद्धांत

व्यक्तीच्या बोधनिक कार्यावर वरती या सिद्धांतात भर देण्यात आला आहे व्यक्तीची इच्छा-आकांक्षा जाणवा विचार मानसिक घडामोडी यामधून जे प्रेरित वर्तन घडून येते अशा मानसिक घडामोडीवर या सिद्धांतात भर देण्यात आला आहे. आपण जेव्हा एखादे वर्तन करतो तेव्हा त्यामागे एखादी विशिष्ट अशी घटना घडून यावी अशी अपेक्षा असते. जर ही अपेक्षा साध्य झाली तर आपण पुन्हा पुन्हा ते वर्तन करू लागतो. लहान मुलांनी अपेक्षित वर्तन करावे म्हणून पालक अशा मुलांना बक्षिसे किंवा प्रलोभने दाखवत असतात, जर त्या मुलांनी अपेक्षित वर्तन केले तर पालक त्यांना बक्षीस देतात. असे वारंवार केलेनंतर वर्तन दृढ होते व त्यांच्या वर्तनात सुधारणा घडून येते.

स्पर्धा परीक्षेमध्ये आपण खूप कष्ट घेतले, खूप अभ्यास केला, चांगले गुण मिळाले तर त्या विद्यार्थ्यांचे स्वप्न साकार होणार असते. आपले स्वप्न साकार होणार आहे या ठाम समजुतीमुळे तो विद्यार्थी प्रेरित झालेला असतो, व तो खूप कष्ट घेतो, व यश खेचून आणतो. अनेकदा प्रतिकूल परिस्थिती असूनही केवळ सकारात्मक विचारांच्या बळावर अनेक जण जीवनात यशस्वी होतात. प्रेरणेमुळे निर्माण झालेली बेचैनी त्यांना स्वस्त बसू देत नाही ते सतत प्रयत्नशील राहतात.

बोधात्मक सिद्धांताच्या अभ्यासकांनी प्रेरणेचे दोन प्रकार केले आहेत **आंतरिक प्रेरणा व बाह्य प्रेरणा.**

१. आंतरिक प्रेरणा

यापैकी आंतरिक प्रेरणेने प्रेरित झालेले व्यक्ती या स्वतःच्या अनंदाचा सर्वप्रथम विचार करतात. ज्या वर्तनातून आपल्याला मनमुराद आनंद मिळतो. अशा वर्तनाच्या पाठीमागे ते असतात. गाडी बंगला पैसा-अडका भौतिक गोष्टी यातून अशा व्यक्तींना आनंद मिळत नाही. केवळ आत्मिक समाधानासाठी अशा व्यक्ती कार्यरत राहतात. उदाहरणार्थ बाबा आमटे, सिंधुताई सपकाळ, मदर तरेसा यासारख्या व्यक्ती केवळ आत्मिक समाधानासाठी कार्य करीत असल्याचे दिसून येते. केवळ आंतरिक प्रेरणेने प्रेरित होऊन या व्यक्ती कार्य करीत असल्याचे दिसून येते. पैसा-अडका किंवा मान सन्मान याचा मोह त्यांना दिसत नाही. केवळ आनंद मिळतो म्हणून आंतरिक

प्रेरणेने प्रेरित झालेल्या व्यक्ती एखाद्या कार्यामध्ये स्वतःला झोकून देतात. जिज्ञासा, कुतूहल, संशोधन, ऐद्रीय उद्दीपन, सक्षमता आणि आत्माविष्कार या प्रमुख आंतरिक प्रेरणा मानल्या जातात. संगीत, अभिनय यासारख्या क्षेत्रात पैसा प्रतिष्ठा यापेक्षा आनंद अधिक मिळतो असे वाटल्याने अनेक जण नोकरी-व्यवसाय सोडून या क्षेत्रात आल्याचे दिसून येते. आंतरिक प्रेरणेने प्रेरित झालेले व्यक्ती स्वतःमधील सुप्त गुण ओळखतात व त्यांच्या विकास करतात. आपल्या क्षमतांचा सर्वोच्च विकास साधतात. यालाच आत्माविष्कार असे म्हटले जाते. मृत्यूच्या भीतीवर मात करून नाविन्याचा ध्यास घेणारा राकेश शर्मा, एव्हरेस्ट शिखर सर करणारी पहिली महिला बाचेन्द्रि पाल यांच्याकडे पाहिले असता आपल्याला त्यांच्या आंतरिक प्रेरणा शक्तीची कल्पना येते.

२. बाह्य प्रेरणा

बाह्य प्रेरणेने प्रेरित झालेले व्यक्ती या या बाह्य गोष्टींनी प्रेरित होतात. उदाहरणार्थ नोकरी, प्रमोशन घर, गाडी, बंगला, पैसा-अडका यासारख्या भौतिक सुखांमध्ये त्यांना अधिक आनंद मिळतो. गाड्या, नोकर-चाकर यासारख्या भौतिक सुविधा त्यांना प्रेरित करित असतात. श्रीमंत शेतकरी, कारखानदार, राजकारणी यासारखे लोक बाह्य प्रेरणेने प्रेरित झालेले दिसून येतात. अशा लोकांना प्रतिष्ठा, पैसा या गोष्टी आत्मिक आनंदापेक्षा महत्वाच्या वाटतात. त्यामुळे असे लोक बाह्य गोष्टीने प्रेरित होत असतात.

२.२ मानवी गरजा आणि प्रेरणा

मानवी जीवनामध्ये प्रेरणांचे काय महत्त्व आहे? कशा पद्धतीने आपण वेगवेगळ्या प्रेरणांना कमी अधिक महत्त्व देतो? सर्वात अधिक महत्त्वाचे प्रेरणा कोणत्या? अब्राहीम मॅस्लो च्या मते मानवामध्ये काही काही प्रेरणा प्रबळ आढळतात. तर काही प्रेरणा अगदीच कमी प्रबळ आढळतात. अब्राहीम मॅस्लोने मानवतावादी दृष्टिकोनाचा पुरस्कार केला आहे. त्याच्यामते आपल्या गरजा किंवा प्रेरणेच्या अनेक पातळ्या आढळून येतात. अशा गरजा किंवा प्रयत्नांची पूर्तता करण्यासाठी व्यक्ती धडपडत असते. त्यातूनच व्यक्ती आपल्या सर्वोच्च ध्येयाची किंवा सर्वोच्च गरजेची पूर्तता करित असते.

अब्राहीम मॅस्लो च्या मते प्रत्येक मानव हा मूलतः चांगल्या स्वभावाचा असतो. त्याच्यात अनेक सुप्त शक्ती असतात. त्याच्यात अनेक चांगले गुण असतात. या गुणांचा वापर करून तो जीवनातील सर्वोच्च यश मिळवण्याचा प्रयत्न करतो. यालाच त्याने “आत्मविष्कार” असे म्हंटले आहे. मॅस्लो च्या मते प्रेरणांचा प्राधान्यक्रम आढळून येतो यालाच त्याने गरजांची श्रेणी असे म्हंटले आहे. सर्वसाधारणपणे तहान, भूक, झोप यासारख्या शारीरिक गरजा पूर्ण करण्याचा प्रयत्न सर्वप्रथम केला जातो. त्यानंतर कर्तृत्व प्रेरणा, सहवास प्रेरणा, प्रभुत्व प्रेरणा, यासारख्या प्रेरणांची पूर्तता करण्याचा प्रयत्न व्यक्तीकडून केला जातो. तहान, भूक, झोप यासारख्या शारीरिक प्रेरणांना प्राथमिक गरजा म्हणून ओळखले जाते. तर ज्या प्रेरणांची पूर्तता झाली नाही म्हणून व्यक्तीच्या अस्तित्वाला कोणताही कोणतीही हानी पोहोचत नाही अशा प्रयत्नांना दुय्यम प्रेरणा म्हणून ओळखले जाते. यापैकी काही महत्त्वाच्या प्रेरणा खालील प्रमाणे आहेत.

अ) भूक प्रेरणा व अन्न खाणे

मानवाला किंवा प्राण्याला जिवंत राहण्यासाठी अन्नपदार्थ खावे लागतात. आपण खाल्लेल्या अन्नपदार्था मधून आपल्याला जिवंत राहण्यासाठी आवश्यक ती ऊर्जा व जैवरासायनिक प्रक्रिया साठी रासायनिक पदार्थ मिळत असतात. भूक प्रेरणा ही अत्यंत मूलभूत आणि जीवनावश्यक प्रेरणा आहे. मानवी शरीराला शक्ती किंवा ऊर्जा ही अन्नपदार्थातून प्राप्त होत असते. त्यामुळे मानवास अन्न पदार्थाची आवश्यकता असते. भुकेची जाणीव होताच व्यक्ती किंवा प्राणी अन्नपदार्थ मिळवण्याचा प्रयत्न करू लागतो. अन्न मिळवणे हे त्याचे ध्येय असते. मानवासह सर्व प्राण्यांमध्ये ही प्रेरणा आढळून येते. मानवाला किंवा प्राण्याला जिवंत राहण्यासाठी अन्नग्रहण करावेच लागते. त्यामुळे भूक प्रेरणेला मूलभूत व जीवनावश्यक प्रेरणा मानले जाते.

१. भूक प्रेरणे मागील शारीरिक घटक.

सुरुवातीच्या काळात असे मानले जात होते की जठरातील अन्नसाठा संपला कि जठर आकुंचन पावते व भुकेची जाणीव होते. परंतु अलीकडील संशोधनातून हा समज खोटा असल्याचे आढळून आले आहे. संपूर्ण जठर काढून टाकले किंवा जठरापासून येणाऱ्या नसा कापून टाकल्या तरीसुद्धा भूक प्रेरणा निर्माण झाल्याचे दिसून येते. म्हणूनच भूक प्रेरणा ही जठराच्या आकुंचनामुळे निर्माण होत नसून इतर कारणामुळे निर्माण होते. असे सिद्ध झाले आहे.

भूक प्रेरणेच्या बाबतित अलीकडच्या संशोधनातून असे दिसून आले की रक्तातील विरघळलेल्या पोषक द्रव्यांच्या पातळीचा भुकेच्या प्रेरणेची जवळचा संबंध असतो. रक्तातील साखरेचे प्रमाण व पोषक द्रव्यांची पातळी आपल्या शरीरात नेहमी स्थिर राखण्याचा प्रयत्न केला जात असतो ज्यावेळेस ही समस्थिती बिघडते, म्हणजेच रक्तातील साखरेचे प्रमाण व पोषक द्रव्यांची पातळी कमी होते. त्यावेळेस भूक प्रेरणा निर्माण होते. जेव्हा आपण अन्नपदार्थ खातो तेव्हा रक्तातील साखरेचे प्रमाण व पोषक द्रव्यांची पातळी पूर्वस्थितीला येते.

मानवी मेंदूतील एक भाग अधःश्वेतक (हायपोथॅलॅमस) कडून भूक प्रेरणेचे नियंत्रण केले जाते असे दिसून आले आहे. जठरातील अन्नसाठा संपल्यानंतर यकृताकडून अधःश्वेतकाकडे (हायपोथॅलॅमस) वेदना संक्रमित केल्या जातात. त्यामुळे भूक प्रेरणा निर्माण होते जैविक प्रेरणांच्या निर्मितीमध्ये मेंदूतील हा अधःश्वेतकाचा कार्यभाग अत्यंत महत्त्वाचा असल्याचे दिसून आले आहे. या अधःश्वेतका मध्ये दोन केंद्रे असतात, त्यापैकी एका केंद्राला उत्तेजक केंद्र व दुसऱ्या केंद्राला प्रतिबंधक केंद्र असे म्हणतात. जठरातील अन्नसाठा संपल्यानंतर यकृता कडून अधःश्वेतकाकडे वेदने संक्रमित केल्यानंतर अधःश्वेतका मधील उत्तेजक केंद्र जागृत होते व आपल्याला भूक लागल्याची जाणीव होते. उत्तेजक केंद्र कृत्रिम रित्या उद्दीपित केले असता प्राणी अन्नपदार्थ खातात. जर या केंद्राला इजा झाली किंवा कृत्रिम रित्या हे केंद्र काढून टाकले असता प्राणी अन्न खाणे बंद करतात. याउलट पुरेसा अन्नसाठा पोटात गेल्यानंतर प्रतिबंधक केंद्र उद्दीपित होते व आपण अन्नपदार्थ खाणे थांबतो. जर या केंद्राला दुखापत झाली तर व्यक्ती किंवा प्राणी बेसुमार अन्न खात सुटतो. त्याच्या खाण्यावर कसलेही नियंत्रण नसते. अशाप्रकारे भूक प्रेरणेवर मेंदूतील अधःश्वेतकाचे नियंत्रण असते.

याशिवाय रक्तातील पोषक द्रव्यांचा किंवा काही रसायनांचा संबंध देखील भूक प्रेरणे बाबत आढळून येतो. रक्तातील साखरेचे म्हणजे ग्लुकोजचे प्रमाण, इन्सुलिनचे प्रमाण तसेच ग्रेलिन नावाच्या हार्मोनचा देखील संबंध भूक प्रेरणेनेशी असतो असे आढळून येते. याबरोबरच जेवणाच्या ठरलेल्या वेळा अन्नपदार्थाचा खमंग वास अन्नपदार्थाची आकर्षक मांडणी यामुळे हे हार्मोन निर्माण होते. व आपण अन्नपदार्थ खाण्यासाठी प्रवृत्त होतो.

२. खाण्याच्या सवयी व सामाजिक घटक

भूक प्रेरणा ही जरी जैविक प्रेरणा म्हणून ओळखली जात असली तरी या प्रेरणेचे समाधान करण्याच्या पद्धतीवर व्यक्तिगत सवयी व सामाजिक घटकांचा खूपच प्रभाव पडलेला दिसून येतो. विशिष्ट अन्नपदार्थ, त्या पदार्थाचा वास, भोजनाची वेळ, आपल्या कौटुंबिक परंपरा व रितीरिवाज यांचा या प्रेरणेवर प्रभाव असल्याचे दिसून येतो. शॅक्टर आणि रॉडिन या मानसशास्त्रज्ञांनी लड्डू माणसांच्या व सडपातळ शरीराच्या माणसांच्या खाण्यापिण्याच्या सवयींचा अभ्यास केला आहे तेव्हा त्यांना असे आढळून आले की लड्डू माणसे ही जास्त अन्नग्रहण करतात. कारण अन्नाची चव वास यासारखे बाह्य घटक त्यांच्यामध्ये भूक प्रेरणेची निर्मिती करतात. जोपर्यंत आवडीचे पदार्थ समोर आहेत तोपर्यंत लड्डू माणसे त्याच्यावरती ताव मारतात.

सामाजिक रूढी, परंपरा, रितीरिवाज, शिष्टाचार, पाहुणचार यासारख्या सामाजिक घटकांचाही आपल्या खाण्यापिण्यावर परिणाम होत असतो. एखाद्या कार्यक्रमासाठी गेल्यानंतर पाहुण्यांच्या आग्रहाला बळी पडून भरपूर जेवण घेतले जाते. जेवण झाल्यानंतर आईस्क्रीम समोर आले तर भूक नसतानाही आपण ते खातो. प्रत्येक व्यक्तीच्या खाण्यापिण्याच्या सवयी वेगवेगळ्या असतात, प्रत्येकाचे जेवणाचे वेळापत्रक ठरलेले असते. जेवणाची वेळ झाल्यानंतर आपोआपच भूक लागल्याची जाणीव होते. याबरोबरच प्रत्येक संस्कृतीमध्ये खाण्यापिण्याच्या बाबतीत नियम रूढी-परंपरा आढळून येतात. अनेकदा मोठ्या हॉटेलमध्ये गेल्यानंतर आपल्याला काट्या चमच्याने जेवता येत नाही त्यामुळे आपले पोट भरले नाही असे वाटते. प्रत्येक भागातील अन्नपदार्थ वेगवेगळे असतात आपण दक्षिणेकडील राज्यात गेल्यानंतर त्याठिकाणी मिळणारे दक्षिणात्य अन्नपदार्थ किती जरी खाल्ले तरी आपले पोट भरलेच नाही असे वाटते. थोडक्यात खाण्यापिण्याच्या वेळा संस्कृती यांचा भूक प्रेरणेवर ती परिणाम झाल्याचे दिसून येतो.

याबरोबरच तान-तनाव, चिंता यातून सुटका मिळवण्यासाठी काहीजण तात्कालिक उपाय म्हणून आवडणारे चमचमीत खाद्यपदार्थ खातात. त्यातूनच खादाडपणा वाढत जातो. जेव्हा आपण तणावग्रस्त असतो तेव्हा जास्त अन्नपदार्थ खाल्ले जातात. असे आढळून आले आहे.

३. लड्डूपणाची समस्या

आजच्या काळामध्ये लड्डूपणाची समस्या वाढत असल्याचे दिसून येते. व्यायामाचा अभाव व ज्यादा कॅलरीज असलेल्या अन्न ग्रहण केल्यामुळे शरीराचे वजन वाढत जाते. व लड्डूपणाची समस्या निर्माण होते. अमेरिकेच्या एकूण लोकसंख्येपैकी दोन तृतीयांश लोकसंख्या ही वजनदार व्यक्तींची आहे. म्हणजेच त्यांचे वजन प्रमाणाबाहेर आहे. उंचीच्या प्रमाणात अधिक वजन असणे म्हणजे लड्डूपणा

होय. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या (WHO) मते संपूर्ण जगभरामध्ये अशा लठ्ठ माणसांची संख्या वाढू लागली आहे. भारतही त्याला अपवाद नाही. मुलांची मर्यादित संख्या. सुधारलेले आर्थिक परिस्थिती, खाण्यापिण्याची चंगळ, तसेच व्यायामाचा अभाव, खेळाचा अभाव, यामुळे लठ्ठपणाची समस्या वाढत चाललेली आपल्याला दिसून येते. अगदी किशोरवयीन मुलांच्या मध्ये सुद्धा लठ्ठपणाची समस्या दिसून येत आहे. लठ्ठपणामुळे पुढे जाऊन अनेक आजार उद्भवण्याची शक्यता असते. हृदय रोग, मधुमेह, कॅन्सर आणि अकाली मृत्यू यांचे प्रमाण वाढत चालल्याचे दिसून येते.

स्थूलपणा किंवा लठ्ठपणा मोजण्यासाठी संशोधकांनी एक परिमाण तयार केले आहे यालाच **बॉडी मास इंडेक्स (BMI)** असे म्हणतात आपल्या उंचीच्या प्रमाणात आपले वजन किती असले पाहिजे याचा याचे आदर्श परिमाण म्हणून बॉडी मास इंडेक्सकडे पाहिले जाते आपल्या उंचीच्या प्रमाणात आपले वजन आहे किंवा नाही हे या इंडेक्स वरून समजून येते जर उंची व वजन यांचा हा इंडेक्स 30 पेक्षा जास्त असेल तर अशा व्यक्तींना लठ्ठ व्यक्ती म्हणून ओळखले जाते. मानवाच्या उंचीला अनुसरून सरासरी जितके वजन असले पाहिजे. त्यापेक्षा पंचवीस ते तीस टक्क्यांनी वजन जास्त असले तर त्याला स्थूलपणा किंवा लठ्ठपणा मानले जाते.

जगभरामध्ये प्रत्येक संस्कृतीमध्ये लठ्ठपणा कडे पाहण्याचा दृष्टिकोन वेगवेगळा आढळून येतो. पाश्चिमात्य संस्कृतीमध्ये स्त्रियांचे वजन कमी असले पाहिजे असा मतप्रवाह आढळतो झिरो फिगर ही संकल्पना पाश्चिमात्य संस्कृतीमध्ये जास्त प्रमाणात आढळून येते. एकोणिसाव्या शतकामध्ये स्त्रियांच्या सौंदर्याकडे पाहण्याचे निकष वेगळे वेगळे होते वजनदार व सुदृढ स्त्रियांना आकर्षक मानले जात होते. परंतु अलीकडच्या काळात सौंदर्याचे निकष बदलल्याचे दिसून येते मुलींनी व स्त्रियांनी सडपातळ असले पाहिजे असे समजले जाते. त्यामुळेही अनेक स्त्रियांच्या मध्ये समस्या निर्माण झाल्याचे दिसून येते अनेक मुली स्वतःची हेतुतः उपास मार करतात त्यामुळे अनेक शारीरिक व मानसिक समस्या निर्माण झाल्याचेही दिसून येत आहे.

३. वजन स्थिर बिंदू सिद्धांत

रिचर्ड किसे आणि पॉवले या शास्त्रज्ञांनी स्थिर बिंदू सिद्धांत मांडला आहे. वर्षानुवर्ष आपले वजन एका विशिष्ट टप्प्यावर येऊन स्थिर झाले असल्याचा अनुभव आपल्याला येतो. मेंदूमध्ये कार्यरत असणाऱ्या एका विशिष्ट यंत्रणेद्वारे आपल्या शरीरातील चरबीचे प्रमाण नियंत्रित केले जाते. अनुवंशिक यंत्रणेमुळे हे प्रमाण स्थिर ठेवले जाते. मेंदूतील अधःश्वेतक या भागाकडून आपल्या शरीराचे वजन नियंत्रित केले जात असते. अधःश्वेतका मधील पेशींचा आकार जेव्हा लहान होतो तेव्हा आपणास भूक लागते. व जेव्हा हा या पेशींचा आकार मोठा होतो तेव्हा आपण अन्न खाणे थांबवतो. शरीराच्या वजना बाबतचा हा स्थिर बिंदू अधःश्वेतका मध्ये निश्चित केलेला असतो. जेव्हा या स्थिर बिंदूच्या खाली वजन येते तेव्हा आपण अन्न खाऊ लागतो. व जेव्हा या स्थिर बिंदूच्या वर आपले वजन जाते तेव्हा आपण कमी अन्न खाऊ लागतो. वर्षानुवर्ष मानव किंवा प्राणी आपले वजन स्थिर कसे काय ठेऊ शकतात या प्रश्नाचे उत्तर आपल्याला या सिद्धांतातून मिळते वजन कमी जास्त करण्यासाठी कोणतेही प्रयत्न केले नाहीत. तर आपल्या वजनात फारसे बदल होत नाहीत. आपण जास्त आहार घेऊ लागलो तर वर्षभरात फक्त पाच किलो वजन वाढते. असे गृहीत धरले तरी तीन वर्षात ५+५+५ या पटीत आपले वजन न वाढता ते एका विशिष्ट मर्यादेपर्यंतच वाढलेली दिसून येते.

विल्यम्स या संशोधकांच्या मते वजनाबाबतचा स्थिर बिंदू प्रत्येकाच्या शरीरातील फॅट सेल म्हणजे चरबीच्या पेशींच्या संख्येवर आणि आकारमानावर अवलंबून असतो. उदाहरणार्थ तुम्ही आणि तुमचा मित्र दोघांचीही उंची पाच फूट सहा इंच आहे. तुमचे वजन 50 किलो आहे तर तुमच्या मित्राचे वजन 70 किलो एवढे आहे. 70 किलो वरून 50 किलो पर्यंत वजन कमी करणे तुमच्या मित्राला खूपच कठीण जाते ते त्याला अशक्य वाटते. वजनाबाबतचा हा स्थिर बिंदू सहजासहजी बदलता येत नाही. अतिशय कठोर अशाप्रकारे डायटिंग करून आपण आपले वजन निर्धारित बिंदूच्या खाली अनु शकलो तर काही कालावधीनंतर परत आपले वजन पूर्ववत कधी झाले हे आपल्या सुद्धा लक्षात येत नाही. सर्वसाधारण परिस्थितीत अधःश्वेतकाचे कार्य आपल्यासाठी लाभदायक आहे. पण किती खातो, जास्त खातो की कमी खातो, व्यायाम करतो किंवा नाही याचा कोणताही परिणाम होऊ न देता आपले वजन वर्षानुवर्ष एका स्थिर पातळीवर ठेवण्याचे काम अधःश्वेतक करत असतो. अधःश्वेतकाला दुखापत झाल्यास किंवा इजा झाल्यास, त्याचा वजनाच्या स्थिर बिंदूवर विपरीत परिणाम होतो आपले वजन नियंत्रणाबाहेर जाते त्याचबरोबर खाण्यावरील ताबाही हातातून निसटून जातो.

ब. कर्तृत्व प्रेरणा

कर्तृत्व प्रेरणेस संपादन प्रेरणा, उपलब्धी प्रेरणा या नावाने देखील ओळखले जाते. जीवनात काहितरी मिळवण्याची धडपड अनेक कर्तृत्व प्रेरणा यांचा खूप जवळचा संबंध आहे. मानवा मध्ये आढळून येणारी एक प्रमुख सामाजिक प्रेरणा म्हणजे कर्तृत्व प्रेरणा होय. ज्या व्यक्ती मध्ये कर्तृत्व प्रेरणा प्रबळ असते अशी व्यक्ती जीवनामध्ये यशस्वी होण्यासाठी खूप धडपड करीत असल्याचे दिसून येते.

अशा व्यक्ती कार्यप्रवण असतात कोणतेही कार्य पूर्ण करण्याची ची तयारी व अशक्य असणारी गोष्ट शक्य करून दाखवण्याची इच्छा, इत्यादी वैशिष्ट्ये कर्तृत्व प्रेरणेने प्रेरित झालेल्या व्यक्तीमध्ये आढळून येतात. या कर्तृत्वसंपन्न व्यक्ती महत्त्वकांक्षी कार्य केंद्रित उद्यमशील वास्तववादी व क्षमतेनुसार ध्येय निश्चित करणाऱ्या असतात. **मरे आणि मॅकलेलँड** या मानसशास्त्रज्ञांच्या मतानुसार श्रेष्ठत्व मिळवण्यासाठी आणि जे काही कठीण आव्हानात्मक असते ते शक्य तितक्या लवकर आणि इतरांची कमीतकमी मदत घेऊन पूर्ण करण्याची व्यक्तीची आंतरिक इच्छा म्हणजे कर्तृत्व प्रेरणा होय. कर्तृत्व प्रेरणा प्रबळ असणाऱ्या व्यक्ती कार्यतत्पर श्रम करणाऱ्या व जीवनाच्या वेगवेगळ्या क्षेत्रांमध्ये चमकदार कामगिरी करणाऱ्या असतात. अशा व्यक्ती स्वतःमधील गुणवत्ता व क्षमता वाढवून परिस्थिती वरती ती नियंत्रण मिळवतात. कर्तृत्व प्रेरणा आणि बुद्धिमत्ता या दोन घटकांमध्ये जवळचा संबंध दिसून येतो उच्च बुद्धिमत्ता असलेल्या व्यक्तीमध्ये कर्तृत्व प्रेरणा प्रबळ आढळते. सर्वच व्यक्तीमध्ये कर्तृत्व प्रेरणा सारखीच असत नाही. मानवी वर्तनाच्या व जीवनाच्या अनेक क्षेत्रात कर्तृत्व प्रेरणेची अनेक उदाहरणे आढळतात. व्यक्तीचे शालेय जीवन व्यवसाय क्रीडा स्पर्धा यासारख्या क्षेत्रात कर्तृत्वाची उदाहरणे पाहायला मिळतात. कर्तृत्व प्रेरणा त्रिवर असेल तर अध्ययन चांगले होते. अशा व्यक्ती स्वतःच्या प्रयत्नांनी स्वतःमधील गुणवत्ता व क्षमता वाढवून परिस्थितीवर यशस्वी नियंत्रण ठेवतात व समाजात नावलौकिक मिळतात.

फारच थोड्या व्यक्तीमध्ये कर्तृत्व प्रेरणा प्रबळ का आढळते? काही माणसेच कर्तृत्व प्रेरणेने प्रेरित का होतात? याचे उत्तर असे आहे की इतर सामाजिक प्रेरणा प्रमाणेच कर्तृत्व प्रेरणा अध्ययनातून शिकून घेतली जाते. बालपणापासून ज्या मुलांना आई-वडिलांच्या कडून स्वावलंबनाचे किंवा स्वतःच्या पायावर उभे राहण्याचे शिक्षण मिळते अशीच मुले मोठेपणी कर्तृत्ववान होतात. जे पालक आपल्या मुलांना स्वतःच्या क्रिया स्वतः करण्यासाठी प्रवृत्त करतात यशप्राप्तीसाठी कठोर परिश्रम करण्याची शिकवण देतात. त्यासाठी मुलांना प्रोत्साहन देतात. मुलांनी यश संपादन केल्यानंतर त्यांची प्रशंसा किंवा कौतुक करतात. अशा पालकांच्या मुलांमध्ये कर्तृत्व प्रेरणा अधिक तीव्र स्वरूपाची आढळते. पालकांच्या अपेक्षा व कर्तृत्व प्रेरणा यामध्ये घनिष्ठ संबंध आहे.

स्पेन्स यांच्या मते ज्या व्यक्तीच्या अंगी कर्तृत्व प्रेरणा जास्त असते अशा व्यक्तीमध्ये खालील गुण आढळतात. १. हाती घेतलेले कार्य चिकाटीने यशस्वी करणे २. यशानंतर यश याप्रकारे या व्यक्ती आपली प्रगती करतात ३. जोखीम पत्करतात व अडचणीवर मात करतात. ४. स्वतःच्या प्रयत्नांनी स्वतःमधील गुणवत्ता व क्षमता वाढवतात आणि आणि परिस्थितीवर नियंत्रण मिळवतात. ५. इतरापेक्षा आपण काहीतरी वेगळे करावे किंवा अशक्य ते शक्य करून दाखवावे असे या व्यक्तींना सारखे वाटत असते.

अटकिन्सन या शास्त्रज्ञाने कर्तृत्व प्रेरणा अपयशाची भीती याचा अभ्यास केला आहे. त्यांना असे दिसून आले की ज्या व्यक्तीमध्ये कर्तृत्व प्रेरणा जास्त असते अशा व्यक्ती खूपच सोपे किंवा खूप अवघड काम करण्याचे टाळतात. कारण खूप अवघड काम असेल तर त्यांना अपयशाची भीती वाटते. याउलट अगदीच सोपे काम असेल त्यांच्या कर्तृत्ववाला आव्हान वाटत नाही. व काम केल्याचे समाधान मिळत नाही. त्यामुळे कर्तृत्व प्रेरणा जास्त असलेले व्यक्ती खूप अवघड व खूप सोपे काम न निवडता साधारण काम निवडणे पसंत करतात.

हॉर्नर यांनी स्त्री व पुरुष यांच्यामध्ये आढळून येणाऱ्या कर्तृत्व प्रेरणेचा अभ्यास केला आहे. तेव्हा त्यांना असे आढळून आले की स्त्रियांमध्ये यशाची भीती अधिक आढळून येते. आपण मिळवलेले यशाचे नकारात्मक परिणाम होतील. उदाहरणार्थ अप्रियता किंवा स्त्रीत्वाविषयीची कमीपणाची भावना. म्हणून स्त्रियांना यशाची भीती वाटते. आपल्या संस्कृतीमध्ये स्त्रियांना कमी लेखले जाते त्यामुळे अनेक स्त्रिया मोठे यश मिळण्याचे टाळतात. परंतु अलीकडच्या काळात हे चित्र बदललेले दिसते. अनेक क्षेत्रात स्त्रिया पुरुषांच्या बरोबरीने काम करित असल्याचे दिसून येते.

संस्कृती व कर्तृत्व प्रेरणा मेकलेलँड या संशोधकांने वेगवेगळ्या संस्कृतीतील व वेगवेगळ्या सामाजिक आर्थिक परिस्थितीतील लोकांचा अभ्यास केला. तेव्हा त्यांना असे आढळून आले की जे पालक आपल्या मुलांना स्वावलंबनाचे धडे देतात मुलांना श्रम करण्यासाठी भाग पडतात अशा मुलांच्या मध्ये कर्तृत्व प्रेरणा प्रबळ आढळून येते. प्रॉटेस्टंट आणि ज्यू या पंथातील मुलांच्या पेक्षा कॅथोलिक पंथातील मुलांच्यात कर्तृत्व प्रेरणा कमी आढळून येते. याचे कारण प्रॉटेस्टंट आणि ज्यू कुटुंबातील पालक आपल्या मुलांना स्वावलंबनाचे धडे देतात. त्यामुळे त्यांच्या मुलांच्या कर्तृत्व प्रेरणा प्रबळ आढळून येते. तसेच मध्यमवर्गीय व्यक्ती आपल्या मुलांना स्वावलंबनाची शिकवण सुरुवातीपासूनच देत असतात त्यामुळे मध्यम वर्गीय पालकांच्या मुलांमध्ये कर्तृत्व प्रेरणा अधिक आढळून येते. याशिवाय समाजाची आर्थिक व व्यवसायिक परिस्थिती, सामाजिक सांस्कृतिक दर्जा. आर्थिक विकास यांचाही कर्तृत्व प्रेरणी संबंध असतो. टाटा बिल्गा धीरूभाई अंबानी मित्तल यासारखी शून्यातून विश्व निर्माण करणाऱ्या अनेक कर्तृत्ववान व्यक्ती आढळून येतात. कर्तृत्व प्रेरणेचे मापन करता येते **एच. ए. मरे** यांनी तयार केलेल्या चाचणीच्या आधारे कर्तृत्व प्रेरणेचे मापन करता येते.

क.सहवास प्रेरणा

मनुष्य हा समाजशील प्राणी आहे आपण नेहमी समाजामध्ये राहण्याचा प्रयत्न करत असतो. आपणास नेहमी इतरांचा सहवास हवाहवासा वाटतो. आपल्या बऱ्याच गरजांची पूर्तता समाजातून होत असते. अन्न वस्त्र निवारा या मूलभूत गरजा बरोबरच इतरही अनेक गरजा समाजातून पूर्ण होतात. त्यामुळे आपल्याला समाजावर ती अवलंबून राहावे लागते. आपली समाजशील होण्याची सुरुवात बाल्यावस्थेपासून होत असते. नवजात अर्भक सुरुवातीच्या काळात अगदी असाहाय्य अवस्थेत असते या काळात आईच त्याच्या सर्व गरजा पूर्ण करित असते. त्यामुळे सुरुवातीच्या काळात अर्भकाला आईचा सहवास आवश्यक वाटतो. आई आपल्याजवळ नाही याची जाणीव होताच ती रडू लागते व आईने जवळ घेतल्याबरोबर ते रडायचे थांबते. आईच्या सहवासाची त्याला सवय झालेली असते. पुढे पुढे या सवयीचे गरजेत रूपांतर होते व त्यातूनच पुढे कुटुंबातील सदस्य आजूबाजूचे शेजारी-पाजारी शाळेतील मित्र यांच्या सहवासात ते अर्भक मोठे होते. यातूनच पुढे सहवास प्रेरणेची निर्मिती होत असते. परस्परंशी उबदार नातेसंबंध निर्माण करून त्यांचे संगोपन आणि संवर्धन करणे म्हणजेच सहवास प्रेरणा होय. आपल्याला कोणीतरी हवे आहे आणि आपणही कोणालातरी हवे आहोत ही जाणीव सहवास प्रेरणे मध्ये आढळते.

शिप्ले, आणि हेरॉफ या शास्त्रज्ञांच्या मते कुटुंबियांशी सभोवतालच्या अन्य लोकांशी उबदार विधायक व जवळीकतेचे संबंध प्रस्थापित करून ती टिकून ठेवणे तसेच इतरांचे प्रेम आस्था आणि मान्यता मिळवण्याची इच्छा म्हणजे सहवास प्रेरणा होय.

माणूस हा समाजशील प्राणी आहे तो समाज प्रिय आहे समाजशिवाय तो एकटा राहू शकत नाही जगू शकत नाही त्याला इतरांच्या सहवासाची गरज वाटते. मानसिक जवळीकता भावनिक उदारपणा इतरांचे सहकार्य आपुलकी हे त्याला आवश्यक वाटत असते. त्यामुळे मानवाकडून इतरांशी चांगले संबंध जोडण्याचा प्रयत्न केला जात असतो. कर्तृत्व प्रेरणे प्रमाणेच सहवास प्रेरणेचे मापन करण्याचा प्रयत्न मानसशास्त्रज्ञांनी केला आहे. त्यामुळे एखाद्या व्यक्तीमध्ये सहवास प्रेरणा किती आहे हे हे जाणून घेता येते. ज्यांच्यामध्ये सवास प्रेरणा अधिक असते अशा व्यक्ती इतरांशी मित्रत्वाचे संबंध अधिक प्रमाणात प्रस्थापित करतात असे दिसून आले आहे. आपल्याला अधिकाधिक मित्र असावेत असे या व्यक्तींना वाटत असते सभोवतालची परिस्थिती सुद्धा सहवास प्रेरणा निर्माण करण्यामध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावते असे शास्त्रज्ञांना आढळून आले आहे.

भीती किंवा चिंता यामुळे सहवास प्रेरणा निर्माण होते असे संशोधकांना आढळले आहे. एका प्रयोगामध्ये, प्रयोगासाठी मुलींचे दोन गट निवडण्यात आले, या मुली एकमेकांना ओळखत नव्हत्या, प्रयोग कर्त्याने त्यापैकी पहिल्या गटातील मुलींना तुम्हाला प्रयोगादरम्यान तीव्र विजेचा शॉक देणार असल्याचे व त्यामुळे तुम्हाला खूप वेदना होतील असे सांगितले, तर दुसऱ्या गटातील मुलींना कमी तीव्रतेचा सौम्य शॉक देणार असल्याचे सांगितले. अशा सूचना दिल्यामुळे पहिल्या गटातील मुलींमध्ये खूप चिंता व भीती निर्माण झाली. तर दुसऱ्या गटांमधील मुलींमध्ये कमी चिंता व भीती निर्माण झाली. तेव्हा असे आढळले की अति भीती वाटणाऱ्या पहिल्या गटातील मुलींनी आपल्या सोबत इतर मुली असल्या पाहिजेत असे मत व्यक्त केले. बत्तीस मुली पैकी वीस मुलींनी आपल्याला इतरांचा सहवास आवश्यक असल्याचे सांगितले. तर कमी भीती वाटणाऱ्या म्हणजेच दुसऱ्या गटातील 30 पैकी दहा मुलींनी इतरांच्या सहवासाची गरज व्यक्त केली. यावरून असे लक्षात येते की जेव्हा आपल्याला भीती वाटते किंवा आपण चिंताग्रस्त असतो तेव्हा आपल्याला सहवासाची गरज जास्त भासते. लहान मुलांना सुद्धा जेव्हा भीती वाटते तेव्हा ते कुटुंबातील इतर व्यक्तींचा आधार घेत असतात. आई वडील भावंडे यांच्या सहवासात त्यांना सुरक्षित वाटत असते. हळूहळू इतर व्यक्तींच्या सहवासाची व्यक्तीला सवय होऊन जाते थोडक्यात जेव्हा परिस्थिती भीतीदायक किंवा चिंता उत्पन्न करणारी असते तेव्हा आपल्याला इतरांच्या सहवासाची अपेक्षा असते. याबरोबरच एकाकीपणा किंवा इतर लोकांपासून दूर राहणे ही माणसाला फार मोठी शिक्षा वाटते. सुरक्षिततेच्या गरजेतून सहवास प्रेरणा निर्माण झाल्याचे दिसून येते लहान मुलाला आईच्या सहवासात अधिक सुरक्षित वाटत असते. यातूनच अभिसंधान घडून आल्याने पुढे मोठेपणी इतरांच्या सहवासात व्यक्तीला सुरक्षित वाटते. इतरांच्या सहवासात आनंद वाटतो जन्मठेपेची किंवा अंधारकोठडी ची शिक्षा या कैद्यांना भोगावी लागते त्यांना एकाकी राहावे लागते तो काळ त्यांना असह्य वाटतो. चिंता काळजी ताण तणाव भीती यामुळे सहवास प्रेरणेची आवश्यकता भासते. बोर्डाच्या परीक्षेत नापास झालेले विद्यार्थी यापूर्वी कधीही भेटलेले नसले तरी एका समान वैशिष्ट्यामुळे एकमेकांच्या जवळ येतात. नापास होणे हे कारण त्याला पुरेसे वाटते समदुःखी लोकांना एकमेकांचा सहवास आवश्यक वाटतो.

ड.प्रभुत्व प्रेरणा

सृष्टीतील सर्वच प्राण्यात कमी अधिक प्रमाणात प्रभुत्व प्रेरणा आढळून येते. अँडलर या मानसशास्त्रज्ञाच्या मते प्रभुत्व किंवा सत्ता संपादन ही मानवाची मुलभूत प्रवृत्ती आहे. या प्ररणेस वर्चस्व प्रेरणा असेही म्हणतात. इतरावर आपले वर्चस्व असावे, आपल्या म्हणण्यानुसार इतरांनी वागावे आपल्या आदेशाचे पालन करावे असे प्रभुत्व प्रेरणा असलेल्या व्यक्तीस वाटत असते.

विन्टर या मानसशास्त्रज्ञाच्या मते “ इतर व्यक्तीच्या भावना आणि त्यांचे वर्तन या संदर्भात आपल्याला हवे तसे बदल घडवून आणण्याची एखाद्याची शक्ती किंवा क्षमता म्हणजेच प्रभुत्व होय. इतरांवर छाप पाडणे, इतरांवर नियंत्रण ठेवणे, एखादी गोष्ट करावयास भाग पाडणे, त्यांचे नेतृत्व करणे, मतपरीवर्तन करणे, इतरांवर मोहीनी टाकणे यासारख्या गोष्टी प्रभुत्व प्रेरणा प्रबळ असलेली व्यक्ती करते.

मानवातील प्रभुत्व प्रेरणा त्याच्या विविध वर्तन प्रकारातून व्यक्त होते. कांहीजन मान्यवर व्यक्तींशी संबंध जोडतात, कांहीजन शरीरसौष्ठव प्राप्त करतात तर कांहीजन निरनिराळ्या संस्था संघटना यांचे सभासद होतात. व्यक्तीच्या सामाजिक आर्थिक दर्जावर प्रभुत्व प्रेरणा अवलंबून असते प्रभुत्व किंवा वर्चस्व गाजवण्याची अजिबात इच्छा नसलेली व्यक्ती आपणास सहजासहजी सापडत नाही सर्वसाधारणपणे पुरुषापेक्षा स्त्रियांच्यात प्रभुत्व प्रेरणा कमी आढळते. पुरुष आपली वर्चस्व वृत्ती आपल्या वर्तनातून प्रदर्शित करतात. याउलट स्त्रियांमध्ये तसे प्रदर्शन फारच अपवादात्मक प्रमाणात आढळते. प्रभुत्व प्रेरणेचा संबंध प्रतिष्ठा व सामाजिक मान्यता यांच्याशी असतो. विविध स्पर्धा राजकीय घडामोडी आर्थिक व्यवहार युद्ध हिंसाचार दहशतवाद यातून मानवातील प्रभुत्व किंवा वर्चस्व प्रेरणा आढळून येत असते.

प्रभुत्व प्रेरणा असलेल्या व्यक्ती पुढीलप्रमाणे आपली प्रभुत्व प्रेरणा व्यक्त करतात

1. कनिष्ठ सामाजिक आर्थिक स्तरातील लोक जोरदार आक्रमक वर्तन करतात.
2. विविध स्पर्धा, खेळ यामध्ये सहभागी होवून
3. मोठ्या संघटनेत सहभागी होवून
4. पुरुष मद्यपान करतात व लैंगिक बाबतीत स्त्रियांवर वर्चस्व गाजवतात.
5. महागड्या वस्तु, गाड्या, बंदूका, संपत्ती जवळ बाळगतात,
6. समाजातील मोठ्या व लोकप्रिय व्यक्तींशी जवळीकतेचे संबंध जोडणे.
7. समाजात प्रतिष्ठीत समजले जाणारे व्यवसाय स्विकारणे
8. शरीरसौष्ठव प्राप्त करणे

याशिवाय सत्ता संपादन व प्रभुत्व गाजवण्यासाठी अनेकदा बऱ्या वाईट चुकिच्या व भ्रष्ट मार्गांचा अवलंब केला जातो. या प्रवृत्तीस मानसशास्त्रात ‘**मॅकियावलीवाद**’ असे म्हंटले जाते. राज्यकर्त्यांनी सत्तासंपादनासाठी व प्रभुत्व गाजवण्यासाठी काय केले पाहीजे याचा व्यावहारिक उपदेश **मॅकियावली** या विचारवंताने आपल्या ‘राजा’ या ग्रंथात दिल्याचे आढळते त्यावरूनच मानसशास्त्रात प्रभुत्व प्रेरणेच्या संदर्भात ‘**मॅकियावलीनिद्रम**’ हा शब्दप्रयोग वापरला जातो.

