

Emotion and its theories

What Is an Emotion? एक संवेग क्या है

The term emotion is derived from Latin term "emovere" which means to stir, to agitate, to move. Hence, an emotion is referred to as a stirred up state of the organism.

Emotion is often defined as a complex state of feeling that results in physical and psychological changes that influence thought and behavior.

संवेग शब्द लैटिन शब्द "एमोवर" से लिया गया है जिसका अर्थ है हिलना, उत्तेजित करना। इसलिए, एक **संवेग** को जीव की उत्तेजित अवस्था के रूप में जाना जाता है।

संवेगों को अक्सर एक जटिल स्थिति के रूप में परिभाषित किया जाता है, जिसके परिणामस्वरूप शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तन होते हैं जो विचार और व्यवहार को प्रभावित करते हैं

Characteristics of Emotions: संवेग के गुण:

- Emotion is a stirred up state of the organism. **संवेग** जीव की एक उत्तेजित अवस्था है।
- It is a specific condition of the mind. यह मन की एक विशिष्ट स्थिति है।
- Emotion is a feeling of pleasantness and unpleasantness. **संवेग** सुख और अप्रियता की भावना है।
- An emotion is always aroused by a certain stimulus. एक **संवेग** हमेशा एक निश्चित उत्तेजना से पैदा होती है।
- The same stimulus may arouse different emotions. समान उत्तेजना विभिन्न **संवेगों** को जगा सकती है।
- Maturation plays an important role in emotional development. परिपक्वता भावनात्मक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।
- There are objective and subjective factors in the development of emotions. **संवेगों** के विकास में उद्देश्य और व्यक्तिपरक कारक हैं।
- Emotion is more intense than feeling. **संवेग** भावना से अधिक तीव्र है

Component of Emotions: संवेगों का घटक

- Cognitive:** The emotions experienced by the individuals are dependent on the situation whether it is classified as dangerous or innocuous as a consequences of thinking. **संज्ञानात्मक:** व्यक्तियों द्वारा अनुभव की जाने वाली भावनाएं इस स्थिति पर निर्भर करती हैं कि क्या यह सोच के परिणामों के रूप में खतरनाक या अहानिकर के रूप में वर्गीकृत है
- Physiological:** Emotions also affect the physical body & influence it, for example, emotions cause sweating, increased blood pressure, increased rate due to fear or excitement. **शरीर-क्रियात्मक:** संवेग भी शरीर को प्रभावित करती हैं और इससे प्रभावित होती हैं, उदाहरण के लिए, संवेगों से पसीने आते हैं, रक्तचाप में वृद्धि, डर या उत्तेजना के कारण वृद्धि दर यह सब होता है।
- Experiential:** This feeling can be experienced by humans only as they have ability to reflect how an experience affects the emotions. **अनुभवात्मक:** इस भावना को मनुष्यों द्वारा ही अनुभव किया जा सकता है क्योंकि उनमें यह प्रतिबिंबित करने की क्षमता होती है कि अनुभव संवेगों को कैसे प्रभावित करता है
- Expressive:** Emotions can be conveyed through facial expression or hand and body gestures. Like nodding your head can be used to affirm a yes or a no. Anger or happiness can be expressed by frowning or smiling. **अभिव्यंजक:** संवेगों को चेहरे की अभिव्यक्ति या हाथ और शरीर के इशारों के माध्यम से व्यक्त किया जा सकता है। जैसे सिर हिलाते हुए हाँ या ना में पुष्टि करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। क्रोध या खुशी को फेंका या मुस्कुरा कर व्यक्त किया जा सकता है
- Behavioural:** Confronted by a situation in which fight or flight are the only options are indicative of a pattern of behaviour influenced by the person's emotional state. **व्यवहार:** एक ऐसी स्थिति से सामना करना जिसमें लड़ाई या उड़ान ही एकमात्र विकल्प है, जो व्यक्ति की संवेगात्मक स्थिति से प्रेरित व्यवहार के पैटर्न का संकेत है

Theories of Emotion: संवेग के सिद्धांत:

There are **positive emotions and negative emotions**, and these emotions can be related to an object, an event, social emotions, self-appraisal emotions, etc.

Some emotions are innate. For example: love, care, joy, surprise, anger and fear. These are known as primary emotions. Secondary emotions are those that we learn through our experience. For example: pride, rage, shame, neglect, sympathy and horror.

सकारात्मक **संवेग** और नकारात्मक **संवेग** होते हैं, और ये **संवेग** एक वस्तु, एक घटना, सामाजिक **संवेग**, आत्म-मूल्यांकन **संवेग** आदि से संबंधित हो सकती हैं।

कुछ **संवेग** जन्मजात होते हैं। उदाहरण के लिए: प्यार, देखभाल, खुशी, आश्चर्य, क्रोध और भय। इन्हें प्राथमिक **संवेगों** के रूप में जाना जाता है। माध्यमिक **संवेग** वे हैं जो हम अपने अनुभव से सीखते हैं। उदाहरण के लिए: गर्व, क्रोध, शर्म, उपेक्षा, सहानुभूति और आतंक

James-Lange Theory: जेम्स-लैंग सिद्धांत

The James-Lange theory of emotion was proposed by psychologists William James and Carl Lange. According to this theory, as we experience different events, our nervous system develops physical reactions to these events. Examples of these reactions include increased heart rate, trembling, upset stomach, etc. These physical reactions in turn create emotional reactions such as anger, fear and sadness. For example, imagine sitting in a dark room all by yourself. Suddenly you hear breathing sound behind you. Your heart rate increases and you may even begin to tremble. You interpret these physical responses as you are scared and so you experience fear.

संवेगों के जेम्स-लैंग सिद्धांत को मनोवैज्ञानिक विलियम जेम्स और कार्ल लैंग द्वारा प्रस्तावित किया गया था। इस सिद्धांत के अनुसार, जैसा कि हम विभिन्न घटनाओं का अनुभव करते हैं, हमारा तंत्रिका तंत्र इन घटनाओं के लिए शारीरिक प्रतिक्रियाएं विकसित करता है। इन प्रतिक्रियाओं के उदाहरणों में हृदय गति में वृद्धि, कंपकंपी, पेट में गड़बड़ी आदि शामिल हैं। ये शारीरिक प्रतिक्रियाएं क्रोध, भय और उदासी जैसी भावनात्मक प्रतिक्रियाएं पैदा करती हैं। उदाहरण के लिए, अपने आप से एक अंधेरे कमरे में बैठने की कल्पना करें। अचानक आप अपने पीछे सांस की आवाज सुनते हैं। आपकी हृदय गति बढ़ जाती है और आप कांपने भी लग सकते हैं। आप इन भौतिक प्रतिक्रियाओं की व्याख्या करते हैं क्योंकि आप डरते हैं और इसलिए आप भय का अनुभव करते हैं।

Cannon-Bard Theory: केनन-बार्ड सिद्धांत

The Cannon-Bard theory of emotion was developed by physiologists Walter Cannon and Philip Bard. According to this theory, we feel the emotions and experience the physiological reactions such as sweating, trembling and muscle tension simultaneously.

भावना के केनॉन-बार्ड सिद्धांत का विकास फिजियोलॉजिस्ट वाल्टर तोप और फिलिप बार्ड द्वारा किया गया था। इस सिद्धांत के अनुसार, हम भावनाओं को महसूस करते हैं और शारीरिक प्रतिक्रियाओं जैसे कि पसीना, कांपना और मांसपेशियों में तनाव का अनुभव करते हैं।

For example, you are in a dark room all by yourself and suddenly you hear breathing sound nearby. According to the Cannon-Bard theory, your heart rate increases and you begin to tremble. While you are experiencing these physical reactions, you also experience the emotion of fear.

उदाहरण के लिए, आप अपने आप से एक अंधेरे कमरे में हैं और अचानक आपको सांस लेने की आवाज़ सुनाई देती है। केनॉन-बार्ड सिद्धांत के अनुसार, आपकी हृदय गति बढ़ जाती है और आप कांपने लगते हैं। जब आप इन शारीरिक प्रतिक्रियाओं का सामना कर रहे हैं, तो आप भय की भावना का भी अनुभव करते हैं

Schachter-Singer Theory: कैचर-सिंगर सिद्धांत

The Schachter-Singer theory of emotion was developed by Stanley Schachter and Jerome E. Singer. According to this theory, the element of reasoning plays an important role in how we experience emotions. The Schachter-Singer theory suggests that when an event causes physiological arousal, we try to find a reason for this arousal. Then we experience and label the emotion.

कैचर -सिंगर भावना का सिद्धांत स्टेनली स्कैचर और जेरोम ई। सिंगर द्वारा विकसित किया गया था। इस सिद्धांत के अनुसार, तर्क का तत्व भावनाओं का अनुभव करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

कैचर -सिंगर सिद्धांत बताता है कि जब कोई घटना शारीरिक उत्तेजना का कारण बनती है, तो हम इस उत्तेजना का कारण खोजने की कोशिश करते हैं। तब हम भावना का अनुभव करते हैं और लेबल करते हैं।

For example, you are sitting in a dark room all by yourself and all of a sudden you hear breathing sound behind you. Your heart rate increases and you begin to tremble. Upon noticing these physical reactions, you realize that they come from the fact that you are all alone in a dark room. You think that you may be in danger, and you feel the emotion of fear.

उदाहरण के लिए, आप अपने आप से एक अंधेरे कमरे में बैठे हैं और अचानक आप अपने पीछे सांस की आवाज सुनते हैं। आपकी हृदय गति बढ़ जाती है और आप कांपने लगते हैं। इन शारीरिक प्रतिक्रियाओं को नोटिस करने पर, आपको एहसास होता है कि वे इस तथ्य से आते हैं कि आप एक अंधेरे कमरे में अकेले हैं। आपको लगता है कि आप खतरे में हो सकते हैं, और आप भय की भावना महसूस करते हैं।

Complete Study Material Of Child Pedagogy for CTET Exam

Schachter-Singer's Two-Factor Theory: कैचर-सिंगर का द्विकारक सिद्धांत

This theory focuses on the role of physiological arousal as a primary factor in emotions. However, it also suggests that physical arousals alone cannot be responsible for all the emotional responses. Therefore, it takes into account the cognitive aspect of the emotional reaction.

यह सिद्धांत भावनाओं में एक प्राथमिक कारक के रूप में शारीरिक उत्तेजना की भूमिका पर केंद्रित है। हालांकि, यह भी बताता है कि सभी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं के लिए अकेले शारीरिक उत्तेजना जिम्मेदार नहीं हो सकती है। इसलिए, यह भावनात्मक प्रतिक्रिया के संज्ञानात्मक पहलू को ध्यान में रखता है।

For example, you are sitting in a dark room all by yourself and all of a sudden you hear breathing sound behind you. Your heart rate increases and you begin to tremble. You notice the increased heart rate and realize that it is caused by fear. Therefore, you feel frightened.

The whole process begins with an external stimulus (breathing sound in a dark room), followed by the physiological arousal (increased heart rate and trembling). The cognitive labels come into action when we associate the physiological arousals to fear, which is immediately followed by the conscious experience of the emotion of fear.

उदाहरण के लिए, आप अपने आप से एक अंधेरे कमरे में बैठे हैं और अचानक आप अपने पीछे सांस की आवाज सुनते हैं। आपकी हृदय गति बढ़ जाती है और आप कांपने लगते हैं। आप बढ़ी हुई हृदय गति को नोटिस करते हैं और महसूस करते हैं कि यह डर के कारण होता है। इसलिए, आप भयभीत महसूस करते हैं।

पूरी प्रक्रिया एक बाहरी उत्तेजना (एक अंधेरे कमरे में सांस लेने की आवाज) के साथ शुरू होती है, इसके बाद शारीरिक उत्तेजना (हृदय गति में वृद्धि और कंपकंपी) होती है। संज्ञानात्मक लेबल तब क्रिया में आते हैं जब हम डरने के लिए शारीरिक उत्तेजना का सामना करते हैं, जिसके तुरंत बाद भय की भावना का अनुभव होता है।