

अभिप्रेरणा

अभिप्रेरणा लक्ष्य-आधारित व्यवहार का उत्प्रेरण या उर्जा करण है। अभिप्रेरणा या प्रेरणा आंतरिक या बाह्य हो सकती है। इस शब्द का इस्तेमाल आमतौर पर इंसानों के लिए किया जाता है, लेकिन सैद्धांतिक रूप से, पशुओं के बर्ताव के कारणों की व्याख्या के लिए भी इसका इस्तेमाल किया जा सकता है। इस आलेख का संदर्भ मानव अभिप्रेरणा है। विभिन्न सिद्धांतों के अनुसार, बुनियादी ज़रूरतों में शारीरिक दुःख-दर्द को कम करने और सुख को अधिकतम बनाने के मूल में अभिप्रेरणा हो सकती है, या इसमें भोजन और आराम जैसी खास ज़रूरतों को शामिल किया जा सकता है; या एक अभिलषित वस्तु, शौक, लक्ष्य, अस्तित्व की दशा, आदर्श, को शामिल किया जा सकता है, या इनसे भी कमतर कारणों जैसे परोपकारिता, नैतिकता, या मृत्यु संख्या से बचने को भी इसमें आरोपित किया जा सकता है।

अभिप्रेरणा की अवधारणाएं:-

आंतरिक और बाह्य प्रेरणा-

आंतरिक प्रेरणा- आंतरिक प्रेरणा अपने आप में किसी कार्य या गति-विधि में ही अंतर्निहित पुरस्कार - किसी पहली का आनंद लेने या खेल से लगाव से-आती है। 1970 के दशक से प्रेरणा के इस स्वरूप का अध्ययन सामाजिक और शैक्षणिक मनोवैज्ञानिकों द्वारा किया जा रहा है। शोध में पाया गया है कि यह आमतौर पर उच्च शैक्षणिक उपलब्धि और छात्रों द्वारा उठाये जाने वाले लुत्फ के साथ जुड़ा हुआ है। फ्रिट्ज हेइदर के गुणारोपण सिद्धांत, बंडूरा के आत्म-बल पर किए गए कार्यों और रयान और रयान और डेकी के संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धांत के जरिए आंतरिक प्रेरणा की व्याख्या की गयी। विद्यार्थी आंतरिक रूप से अभिप्रेरित हो सकते हैं अगर वे:

- अपने शैक्षणिक परिणामों के लिए आंतरिक कारकों को श्रेय दें जिसे वे नियंत्रित कर सकते हैं (मसलन, उन्होंने कितना प्रयास किया),
- यकीन है कि वे अभिलषित लक्ष्यों तक पहुंचने में प्रभावी कारक हो सकते हैं (जैसे कि, परिणाम किस्मत द्वारा निर्धारित नहीं होते),

- तोता-रटंत के जरिए अच्छा ग्रेड प्राप्त करने में रुचि के बजाय किसी विषय विशेष में दक्षता हासिल करने में दिलचस्पी.

आन्त्रिक अभिप्रेरणा जैसे: भुख, प्यास, मल, मुत्र, क्रोध, प्रेम, उदासि आदि।

बाह्य अभिप्रेरणा जैसे: परीक्षा परिणाम, पुरस्कार, दण्ड, प्रतियोगिता, प्रशन्सा, निन्दा आदि।

बाह्य अभिप्रेरणा- बाह्य अभिप्रेरणा साधक के बाहर से आती है। रुपया-पैसा सबसे स्पष्ट उदाहरण है, लेकिन दबाव और सजा का खतरा भी आम बाह्य प्रेरणा हैं।

खेल में, खिलाडी के प्रदर्शन पर भीड़ तालियां बजाती है, जो उसे और बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रेरित कर सकती है। ट्राफियां भी बाहरी प्रोत्साहन हैं। प्रतियोगिता भी सामान्य बाह्य प्रेरणा है, क्योंकि यह प्रदर्शनकर्ता को जीतने और अन्य को हराने के लिए प्रोत्साहित करती है, न कि गति-विधि के आंतरिक पुरस्कार का लुत्फ उठाने के लिए।

सामाजिक मनोवैज्ञानिक शोध बताता है कि बाह्य पुरस्कार अति औचित्यता और साथ ही आंतरिक प्रेरणा में कमी की ओर ले जा सकता है।

बाह्य प्रोत्साहन कभी-कभी अभिप्रेरणा को कमजोर कर सकते हैं। ग्रीन और लेप्पर द्वारा किये गए एक क्लासिक अध्ययन से पता चलता है कि जिन बच्चों को उनकी चित्रकारी के लिए मुक्तहस्त हो कर फेल्ट-टिप कलमों से पुरस्कृत किया गया था, बाद में उन्होंने कलमों के साथ फिर से खेलने या कलमों को चित्रकारी के लिए इस्तेमाल में कम रुचि दिखाई।

आत्म-संयम (Self motivation)- प्रेरणा के आत्म-संयम को भावनात्मक बौद्धिकता का एक उपसमूह समझनेवालों की तादाद में वृद्धि हो रही है, संतुलित परिभाषा (कई बौद्धिक परीक्षणों द्वारा मापा गया) के अनुसार एक व्यक्ति भले ही बहुत अधिक बुद्धिमान हो सकता है, फिर भी कुछ खास कार्यों में इस बौद्धिकता को समर्पित करने में वह अभिप्रेरित नहीं भी हो सकता है। येल स्कूल ऑफ़ मैनेजमेंट के प्रोफेसर विक्टर व्रूम का "प्रत्याशा सिद्धांत" इसका लेखा पेश करता है कि व्यक्ति ही तय करेगा कि एक विशेष लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए वह अपने आत्मसंयम को कब लागू करे.

प्रेरकशक्ति और अभिलाषाओं की व्याख्या एक कमी या ज़रूरत के रूप में की जा सकती है, जो एक लक्ष्य या प्रोत्साहन को प्राप्त करने के लिए उत्प्रेरित करती है . ये विचार व्यक्ति के अंदर पैदा होते हैं और आचरण को प्रोत्साहित करने के लिए किसी बाहरी उत्प्रेरक की ज़रूरत नहीं पड़ सकती है। बुनियादी प्रेरकशक्ति किन्हीं कमियों; मसलन- भूख जो एक व्यक्ति को भोजन की तलाश के लिए प्रेरित करता है, से कौंधती है, जबकि अधिक सूक्ष्म प्रेरकशक्ति प्रशंसा और अनुमोदन प्राप्त करने की इच्छा, जो एक व्यक्ति को इस तरह से आचरण करने के लिए प्रेरित कर सकती है, जिससे दूसरे खुश हों.

इसके विपरीत, बाह्य पुरस्कार की भूमिका और उद्दीपना को पशुओं में भी देखा जाता है। पशुओं को प्रशिक्षण देने के दौरान जब वे सही ढंग से किसी चाल को सही ढंग से समझकर उस कार्य को संपन्न करते हैं तो उन्हें अच्छी तरह खिला-पिलाकर उनकी आवभगत में इसकी मिसाल देखी जा सकती है। पशुओं को अच्छा खाना खिलाना उनके लगातार बढ़िया प्रदर्शन के लिए उत्प्रेरक का काम करता है; यहां तक कि बाद में जब अच्छा भोजन न भी दिया जाए तब भी उनका प्रदर्शन समान बना रहता है।