Dr. Sarita Devi
Assistant Professor
Department of Psychology
Maharaja College, Ara

U.G. Semester-1
MJC-1 (General Psychology)

## Schachter-Singer Two Factors theory of Emotion

Schachter और Singer ने 1962 में Two-Factor Theory of Emotion (संवेग का द्वि-कारक सिद्धांत) प्रस्तुत की। इस सिद्धांत के अनुसार भावनाएँ दो तत्वों पर आधारित होती हैं –

"भावनाएँ तब उत्पन्न होती हैं जब (1) व्यक्ति को शारीरिक उत्तेजना का अनुभव होता है और (2) वह उस उत्तेजना की संज्ञानात्मक व्याख्या करता है।"

संक्षेप में: भावना = शारीरिक उत्तेजना + परिस्थिति की व्याख्या

### 1. शारीरिक उत्तेजना (Physiological Arousal)

शरीर में होने वाले परिवर्तन, जैसे — हृदय की धड़कन तेज होना, रक्तचाप बढ़ना, पसीना आना, हाथ-पाँव काँपना, सांस की गति तेज होना ।

ये परिवर्तन अकेले यह नहीं बताते कि व्यक्ति किस भावना को महसूस कर रहा है।

### 2. संज्ञानात्मक व्याख्या (Cognitive Labeling / Appraisal)

व्यक्ति अपने वातावरण और परिस्थिति को देखकर उस उत्तेजना को एक नाम देता है।

उदाहरण:

अगर अंधेरे में कोई अजनबी अचानक आ जाए तो धड़कन तेज होना डर की तरह व्याख्यायित होगी।

वही धड़कन अगर जन्मदिन की पार्टी में दोस्तों के बीच हो तो व्यक्ति इसे खुशी या उत्साह मानेगा।

Edit with WPS Office

**सिद्धांत की प्रक्रिया (Steps of Emotion according to Schachter-Singer):**

1. कोई उत्तेजना (Stimulus) आती है।

2. शरीर में शारीरिक उत्तेजना होती है (जैविक प्रतिक्रियाएँ)।

3. व्यक्ति अपने वातावरण/परिस्थिति को देखता है।

4. परिस्थिति के अनुसार वह उस उत्तेजना को एक लेबल देता है।

5. इस तरह भावना का अनुभव होता है।

**प्रयोग (Adrenaline Experiment, 1962)**

- Schachter और Singer ने लोगों को Adrenaline Injection दिया।
- Adrenaline से लोगों के शरीर में उत्तेजना बढ़ गई (दिल की धड़कन तेज, हाथ काँपना)।
- लेकिन सभी प्रतिभागियों की भावनाएँ अलग-अलग थीं:
- जो प्रतिभागी खुश व्यक्ति के साथ बैठे थे, उन्होंने अपनी उत्तेजना को खुशी के रूप में समझा।
- जो गुस्सैल व्यक्ति के साथ बैठे थे, उन्होंने अपनी उत्तेजना को गुस्सा के रूप में समझा।

**निष्कर्ष :** केवल शारीरिक परिवर्तन से भावना तय नहीं होती। हमें वातावरण देखकर उसकी व्याख्या करनी पड़ती है।

उदाहरण (Daily Life Example):

परीक्षा से पहले: पसीना आना + धड़कन तेज = "चिंता"

शादी में डांस करते समय: वही पसीना + धड़कन तेज = "उत्साह"

**सिद्धांत की विशेषताएँ (Features):**

1. भावनाएँ जैविक और संज्ञानात्मक दोनों प्रक्रियाओं का परिणाम हैं।

2. पर्यावरण का संदर्भ (Context) भावना को आकार देता है।

3. यह सिद्धांत बताता है कि एक ही शारीरिक प्रतिक्रिया अलग-अलग भावनाओं में बदल सकती है।

Edit with WPS Office