Prof. (Dr.) Om Prakash Keshri

Department of Psychology

Maharaja College, Ara

जेम्स-लाँजें सिद्धांत (James-Lange Theory)

संवेग (Emotion) की व्याख्या के लिए बहुत से सिद्धांतों का प्रतिपादन हुआ है जिनमें संवेग का जेम्स-लाँजे का सिद्धांत भी एक है। 1884 में अमेरिकी मनोवैज्ञानिक **विलियम जेम्स (William James)** ने संवेग के सिद्धांत का प्रतिपादन किया । 1885 में डेनमार्क के शरीरक्रिया वैज्ञानिक **कार्ल लाँजे (Carl Lange)** ने संवेग के सिद्धांत का प्रतिपादन किया। इन दोनों वैज्ञानिको के विचार संवेग के बारे में एक-दूसरे से काफी मिलते-जुलते जुलते थे अतः दोनों सिद्धांतों में समानता होने के कारण इस सिद्धांत का नाम दोनों के नाम पर रखा गया जो आज **जेम्स लॉन्जे सिद्धांत (James-Lange Theory)** के नाम से मशहूर है।

यह सिद्धांत सामान्य धारणा के विपरीत संवेग की व्याख्या करता है। सामान्यतः यह माना जाता है कि पहले **संवेगात्मक अनुभूति (emotional experience)** होती है तब **संवेगात्मक व्यवहार (emotional behaviour)** होता है। जैसे यदि हमें एकाएक बाघ या भालू का सामना करना पड़ जाए तो सबसे पहले हमें डर लगता है तब हम भाग जाते हैं। डर लगना संवेगात्मक अनुभूति है तथा भागना संवेगात्मक व्यवहार। दूसरे शब्दों में, डर की अनुभूति पहले होती है और भाग जाने की क्रिया बाद में होती है।

लेकिन, जेम्स-लाँजें सिद्धांत के अनुसार, संवेग में पहले संवेगात्मक व्यवहार (emotional behaviour) होता है और तब संवेगात्मक अनुभूति (emotional experience) होती है। मतलब, इस सिद्धांत के अनुसार व्यक्ति बाघ या भालू को जैसे ही देखता है, भाग जाता है, इसलिए डर जाता है। उनके अनुसार यदि संवेगात्मक व्यवहार नहीं होगा, तो संवेगात्मक अनुभूति भी नहीं होगी। मतलब, यदि व्यक्ति बाघ या भालू को देखकर नहीं भागता तो उसमें डर की अनुभूति भी नहीं होती है।

जेम्स-लाँजें ने अपने सिद्धांत की सत्यता की जांच के लिए शारीरिक आधार का सहारा लिया है इसीलिए इस सिद्धांत को संवेग का एक **जैविक (biological) या दैहिक (physiological) सिद्धांत** माना जाता है।

यह सिद्धांत संवेग की व्याख्या निम्नांकित तीन चरणों में करता है -

(i) सबसे पहले व्यक्ति किसी उद्दीपक (stimulus) जो संवेग (emotion) उत्पन्न करता है, उसका प्रत्यक्षण (perception) करता है। दूसरे शब्दों में, जब किसी उद्दीपक द्वारा ज्ञानेंद्रिय (sense organs) में तंत्रिका आवेग (nerve impulse) उत्पन्न होता है तो वह तंत्रिका आवेग तुरंत ही मस्तिष्क (brain) में पहुंचता है जिससे व्यक्ति को उद्दीपक (stimulus) का प्रत्यक्षण होता है। उदाहरणार्थ, यहां व्यक्ति बाघ या भालू को अपने सामने होने का प्रत्यक्षण करता है।

(ii) इसके बाद, तंत्रिका आवेग मस्तिष्क से निकलकर शरीर के भीतरी अंगों (visceral organs) जैसे- हृदय (heart), फेफड़ा (lungs), एड्रिनल ग्रंथि (adrenal gland), वृक्क (kidney) आदि को उत्तेजित करता है तथा साथ ही साथ शरीर के बाहरी अंगों यानी हाथ पैर की मांसपेशियों (muscles) को क्रियाशील कर देता है। उदाहरणार्थ, बाघ या भालू देखने के बाद व्यक्ति के हृदय की गति (heart rate) तीव्र हो जाती है, सांस तेजी से चलने लगता है, तथा एड्रिनल ग्रंथि (adrenal gland)

Edit with WPS Office

से एड्रीनालिन निकलकर खून में मिलना प्रारंभ हो जाता है आदि-आदि। इन सब का परिणाम यह होता है कि व्यक्ति में तीव्र शारीरिक परिवर्तन (bodily changes) होता है। इसीलिए वह बाघ या भालू को देखकर भाग जाता है यानी संवेगात्मक व्यवहार करता है। दूसरे शब्दों में, किसी उद्दीपक (बाघ या भालू) का प्रत्यक्षण होने से शरीर के भीतरी अंगों एवं बाह्य अंगों में परिवर्तन हो जाता है जिसके फलस्वरूप व्यक्ति संवेगात्मक व्यवहार (emotional behaviour) करता है।

(iii) संवेगात्मक व्यवहार (emotional behaviour) के बाद मस्तिष्क (brain) को यह सूचना मिलती है की आमुख व्यवहार किया गया है। दूसरे शब्दों में, शरीर के भीतरी अंगों से तथा शरीर के बाहरी अंगों से मस्तिष्क को आमुख संवेगात्मक व्यवहार अर्थात भाग जाने की सूचना मिलती है। जिसके फलस्वरुप हमें संवेगात्मक अनुभूति (emotional experience) होती है अर्थात हम डर जाते हैं।

जेम्स-लाँजें सिद्धांत का समर्थन **आनन पुनर्निवेशन प्राक्कल्पना (facial feedback hypothesis)** द्वारा भी होती है। यह प्राक्कल्पना बतलाता है कि आनन अभिव्यक्ति (facial expression) में होने वाले परिवर्तनों से कभी-कभी हमारे संवेगात्मक अनुभूति में परिवर्तन हो जाता है। जैसे, हम लोग हंसते हैं, तो खुशी का अनुभव करते हैं। और जब तेवर दिखाते हैं या भौं चढ़ाते हैं, तो गुस्से का अनुभव होता है। उदाहरणार्थ, अभिनेताओं एवं अभिनेत्रियों द्वारा दिए गए अंतनिरीक्षण के आधार पर यह पाया गया है कि किसी संवेगिक व्यवहार को किए जाने पर उस व्यवहार से संबंधित सांवेगिक अनुभूति भी होने लगती है।

कुछ मनोवैज्ञानिकों ने जेम्स-लाँजें सिद्धांत की आलोचना इस प्रकार की है-

(i) इस सिद्धांत के अनुसार, संवेगात्मक अनुभूति संवेगात्मक व्यवहार पर निर्भर करती है। परंतु, सच्चाई ऐसी नहीं है। करीब-करीब सभी संवेग में एक ही तरह के संवेगात्मक व्यवहार जैसे हृदय की गति (heart rate) में वृद्धि, रक्तचाप (blood pressure) में वृद्धि, सांस की गति में वृद्धि एवं इसकी अनियमितता आदि देखने को मिलती है। यदि सचमुच में संवेगात्मक अनुभूति संवेगात्मक व्यवहार पर निर्भर करता है तो वैसी परिस्थिति में व्यक्ति को हमेशा एक ही संवेगात्मक अनुभूति होती क्योंकि करीब करीब एक ही तरह का संवेगात्मक व्यवहार विशेषकर आंतरिक शारीरिक परिवर्तन (internal bodily changes) सभी संवेग में हुआ करते हैं। परंतु ऐसा नहीं होता है। कभी हमें क्रोध का संवेग होता है, तो कभी डर का, तो कभी डाह का। इसका मतलब यह हुआ कि संवेगात्मक अनुभूति, संवेगात्मक व्यवहार पर निर्भर नहीं करता है।

(ii) इस सिद्धांत के अनुसार, संवेगात्मक अनुभूति शारीरिक परिवर्तनों पर निर्भर करती है। यदि संवेगात्मक अनुभूति सचमुच में शारीरिक परिवर्तनों पर निर्भर करती है तो जब-जब शारीरिक परिवर्तन व्यक्ति में उत्पन्न होगा तब-तब उसमें संवेग की अनुभूति होगी। परंतु प्रयोगात्मक अध्ययनों से यह साबित हो गया है कि ऐसा नहीं होता है। ब्रेडी (Brady, 1958) ने एक प्रयोग किया जिसमें एक बंदर को एपाइनफ्राईरिन (epinephrine) का सुई दिया गया जिसके परिणामस्वरूप बंदर की हृदय गति (heart rate) तीव्र हो गई, रक्तचाप (blood pressure) बढ़ गया, सांस की गति तीव्र हो गई तथा हाथ और पैर की मांसपेशियों में खून की आपूर्ति (Blood supply) अधिक हो गई। इन सभी शारीरिक परिवर्तनों के आधार पर बंदर में क्रोध की सांवेगिक अनुभूति (emotional experience) होनी चाहिए थी परंतु उसमें कोई ऐसी सांवेगिक अनुभूति उत्पन्न होते नहीं देखी गई।

(iii) प्रयोगात्मक अध्ययनों से यह स्पष्ट हो गया है कि शरीर के भीतरी अंग (visceral organs) अधिक संवेदनशील

Edit with WPS Office

(sensitive) नहीं होते हैं, क्योंकि इनमें तंत्रिका (nerves) की संख्या कम होती है तथा यह चिकनी पेशियों (smooth muscles) से बने होते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि उसमें आंतरिक परिवर्तन (internal changes) होने में कुछ समय लगता है। सच्चाई यह है कि व्यक्ति को संवेगात्मक अनुभूति इन अंगों में परिवर्तन होने के कुछ पहले हो जाता है। इसका स्पष्ट मतलब यह हुआ कि संवेगात्मक अनुभूति पहले हो जाती है तथा संवेगात्मक परिवर्तन बाद में होते हैं। ऐसी परिस्थिति में जेम्स-लान्जें का विचार कि संवेगात्मक अनुभूति संवेगात्मक परिवर्तन द्वारा ही उत्पन्न होता है, सही नहीं दिख पड़ता है।

(iv) इस सिद्धांत के अनुसार, यदि शारीरिक परिवर्तन की सूचना मस्तिष्क (Brain) को ना मिले तो सांवेगिक अनुभूति नहीं होगी यानी व्यक्ति में किसी प्रकार का संवेग नहीं होगा। परंतु शेरिंगटन (Sherrington, 1906) ने कुत्ता पर एक प्रयोग कर यह दिखला दिया है कि यह बात गलत है। उन्होंने इस कुत्ता के आंतरिक अंगों (visceral organs) तथा मस्तिष्क (Brain) को मिलाने वाली सभी तंत्रिकाओं (nerves) को काट दिया गया। जिससे कुत्ते के आंतरिक अंगों में हुए परिवर्तन का अनुभव कुत्ते के मस्तिष्क को नहीं हो सकता था। जब उस कुत्ते के सामने एक बिल्ली को लाया गया, तो कुत्ते में क्रोध का संवेग होते पाया गया जिससे स्पष्ट हो जाता है कि जेम्स-लांजें का विचार सही नहीं है।

निष्कर्ष के रूप में यह कहा जाता है कि शारीरिक परिवर्तन या संवेगात्मक व्यवहार पर ही संवेगात्मक अनुभूति निर्भर नहीं करती है। अतः जेम्स-लान्जें का सिद्धांत मात्र एकपक्षीय परिकल्पना (one sided hypothesis) है जिसका कोई विशेष प्रयोगात्मक आधार नहीं है।

Edit with WPS Office