Dr. Sarita Devi
Assistant Professor
Department of Psychology
M.B.R.R.V.Pd. Singh College, Ara

Humanistic Psychology: Contribution of Abraham Maslow

मानववादी मनोविज्ञान में Abraham Maslow का योगदान

1. **प्रस्तावना**

   - मानववादी मनोविज्ञान (Humanistic Psychology) 20वीं शताब्दी के मध्य में विकसित एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक आंदोलन है, जिसे मनोविज्ञान की "तीसरी शक्ति" (Third Force) कहा जाता है। यह दृष्टिकोण व्यवहारवाद (Behaviorism) और मनोविश्लेषण (Psychoanalysis) के सीमित दृष्टिकोणों के विरोध में विकसित हुआ।
   - इस आंदोलन के प्रमुख प्रवर्तकों में Abraham Maslow, Carl Rogers आदि शामिल थे।
   - मास्लो का मुख्य योगदान मानव की सकारात्मक क्षमताओं, आत्म-विकास और आत्म-साक्षात्कार (Self-actualization) की अवधारणा को स्पष्ट करना है।

2. **मास्लो का आवश्यकता पदानुक्रम सिद्धांत (Hierarchy of Needs Theory)**

   मास्लो का सबसे प्रसिद्ध सिद्धांत "आवश्यकताओं का पदानुक्रम" (Hierarchy of Needs) है, जिसे उन्होंने 1943 में अपने शोध-पत्र A Theory of Human Motivation में प्रस्तुत किया।

   उन्होंने मानव आवश्यकताओं को पाँच स्तरों में विभाजित किया, जो पिरामिड के रूप में व्यवस्थित हैं।

   (I) शारीरिक आवश्यकताएँ (Physiological Needs)

   - भोजन, पानी, नींद, श्वास आदि
   - ये जीवन-निर्वाह के लिए अनिवार्य हैं।

   (II) सुरक्षा की आवश्यकताएँ (Safety Needs)

   - शारीरिक सुरक्षा, आर्थिक सुरक्षा, स्वास्थ्य
   - स्थिरता और व्यवस्था की भावना

Edit with WPS Office

(III) प्रेम और संबंध की आवश्यकताएँ (Love and Belongingness Needs)

- परिवार, मित्रता, सामाजिक स्वीकृति
- प्रेम और अपनापन

(IV) आत्म-सम्मान की आवश्यकताएँ (Esteem Needs)

- आत्म-सम्मान
- दूसरों से सम्मान
- उपलब्धि और मान्यता

(V) आत्म-साक्षात्कार (Self-Actualization)

- अपनी संभावनाओं का पूर्ण विकास
- सृजनात्मकता, नैतिकता, स्वायत्तता
- "जो बनने की क्षमता है, वही बनना"

3. **आत्म-साक्षात्कार (Self-Actualization) की अवधारणा**

मास्लो के अनुसार आत्म-साक्षात्कार वह अवस्था है जहाँ व्यक्ति अपनी अधिकतम क्षमता को प्राप्त करता है।

आत्म-साक्षात्कार प्राप्त व्यक्तियों की विशेषताएँ:

- यथार्थ का सही बोध
- आत्म-स्वीकृति
- सृजनात्मकता
- स्वायत्तता
- नैतिक मूल्यों के प्रति प्रतिबद्धता
- मानवीयता और सहानुभूति

मास्लो ने ऐतिहासिक व्यक्तित्वों (जैसे आइंस्टीन, लिंकन आदि) का अध्ययन करके आत्म-साक्षात्कार की विशेषताओं का विश्लेषण किया।

Edit with WPS Office

4. **कमी-आवश्यकताएँ और विकास-आवश्यकताएँ**

   मास्लो ने आवश्यकताओं को दो भागों में बाँटा:

   (I) कमी-आवश्यकताएँ (Deficiency Needs – D-needs)

   - शारीरिक, सुरक्षा, प्रेम और आत्म-सम्मान
   - इनकी पूर्ति न होने पर व्यक्ति में तनाव उत्पन्न होता है

   (II) विकास-आवश्यकताएँ (Growth Needs – B-needs)

   - आत्म-साक्षात्कार
   - इनका उद्देश्य व्यक्तिगत विकास और उन्नति है

5. **शिखर अनुभव (Peak Experiences)**

   मास्लो ने "Peak Experiences" की अवधारणा प्रस्तुत की।

   - ये वे क्षण होते हैं जब व्यक्ति अत्यधिक आनंद, संतोष और आध्यात्मिक एकता का अनुभव करता है।
   - ये अनुभव आत्म-साक्षात्कार से संबंधित होते हैं।
   - इन अनुभवों में व्यक्ति स्वयं को व्यापक ब्रह्मांड का हिस्सा महसूस करता है।

6. **मानव प्रकृति के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण**

   मास्लो का मानना था कि—

   - मानव स्वभावतः अच्छा और विकासोन्मुख है।
   - व्यक्ति में आत्म-विकास की अंतर्निहित प्रवृत्ति होती है।
   - पर्यावरण यदि अनुकूल हो तो व्यक्ति अपनी क्षमताओं को विकसित कर सकता है।

   यह दृष्टिकोण व्यवहारवाद और मनोविश्लेषण की निराशावादी धारणाओं से भिन्न था।

Edit with WPS Office

7. **शिक्षा, प्रबंधन और परामर्श में योगदान**

   (I) शिक्षा में

   - बालक-केंद्रित शिक्षा
   - सृजनात्मकता और आत्म-अभिव्यक्ति पर बल

   (II) प्रबंधन में

   - प्रेरणा सिद्धांत (Motivation Theory)
   - कर्मचारियों की आवश्यकताओं की पूर्ति से उत्पादकता में वृद्धि

   (III) परामर्श और मनोचिकित्सा में

   - सकारात्मक आत्म-विकास
   - आत्म-सम्मान और आत्म-स्वीकृति पर जोर

8. **मास्लो के सिद्धांत की आलोचना**

   - वैज्ञानिक प्रमाणों की कमी
   - सांस्कृतिक भिन्नताओं की उपेक्षा
   - आवश्यकताओं का कठोर क्रम हमेशा लागू नहीं होता

   फिर भी, यह सिद्धांत आज भी प्रेरणा और व्यक्तित्व अध्ययन में अत्यंत प्रभावशाली है।

9. **निष्कर्ष**

   - Abraham Maslow ने मानववादी मनोविज्ञान को एक सकारात्मक, आशावादी और विकासोन्मुख दृष्टिकोण प्रदान किया।
   - उनका आवश्यकता पदानुक्रम सिद्धांत, आत्म-साक्षात्कार की अवधारणा और शिखर अनुभव का विचार मनोविज्ञान में महत्वपूर्ण योगदान हैं।
   - उन्होंने यह सिद्ध किया कि मनुष्य केवल समस्याओं और विकृतियों का समूह नहीं है, बल्कि वह असीम संभावनाओं और रचनात्मकता से युक्त एक सृजनशील प्राणी है।

Edit with WPS Office