
इकाई 11 मानवतावादी – आस्तित्ववादी मनोविज्ञान (तृतीय-बल आंदोलन)*

संरचना

- 11.0 प्रस्तावना
- 11.1 तृतीय-बल आंदोलन का पूर्ववृत्त
- 11.2 मानवतावादी मनोविज्ञान
 - 11.2.1 अब्राहम मैस्लो
 - 11.2.2 कार्ल रोजर्स
- 11.3 अस्तित्ववादी मनोविज्ञान
 - 11.3.1 विक्टर फ्रैंकल
 - 11.3.2 रोलो मे
- 11.4 मानवतावादी एवं आस्तित्ववादी मनोविज्ञान: समानता एवं असमानता
- 11.5 सारांश
- 11.6 मुख्य शब्द
- 11.7 पुनरावलोकन प्रश्न
- 11.8 संदर्भ एवं पढ़ने के सुझाव
- 11.9 चित्रों के संदर्भ
- 11.10 ऑनलाइन संसाधन

सीखने के उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के बाद, आप इस योग्य होंगे कि:

- तृतीय-बल आंदोलन की व्याख्या करने में;
- तृतीय-बल आंदोलन के भीतर विभिन्न भावों की सामान्य विशेषताओं पर चर्चा करने में;
- मानवतावादी एवं आस्तित्ववादी मनोविज्ञान के परिप्रेक्ष्य की व्याख्या करने में; और
- अब्राहम मैस्लो, कार्ल रोजर्स, विक्टर फ्रैंकल एवं रोलो मे के योगदान का संक्षेपण कर सकेंगे।

11.0 प्रस्तावना

मनोविज्ञान में बीसवीं शताब्दी में विस्तृत रूप से एक नया आंदोलन, *तृतीय-बल आंदोलन* के रूप में संदर्भित हुआ। तीसरा बल शब्द मनोविज्ञान में कई अनुस्थापन के लिए एक सामान्य वर्गीकरण है। यह मनोविश्लेषण एवं व्यवहारवाद से अलग दृष्टिकोण है जिसे क्रमशः प्रथम बल तथा द्वितीय बल कहा जाता है।

* डॉ. सैफ. आर. फारुकी, सहायक प्राध्यापक, अनुप्रयुक्त मनोविज्ञान विभाग, विवेकानन्द कॉलेज, नई दिल्ली

तृतीय-बल आंदोलन ने फ्रेनॉमनॉलोजी (संवृत्तिशास्त्र) की पद्धति पर महत्व दिया। फ्रेनॉमनॉलोजी, किसी घटना का अध्ययन है जो व्यक्ति द्वारा अनुभव किया जाता है, जिसमें इस बात को महत्व दिया जाता है कि वह घटना कैसे घटित हुई। एक कार्यप्रणाली के रूप में, फ्रेनॉमनॉलोजी किसी घटना को समझने के लिए महत्वपूर्ण हो सकती है। जो व्यक्ति घटना को अनुभव करता है, उसे ठीक उसी समय उपस्थित होना पड़ता है ताकि किसी पूर्वाग्रह तथा पूर्व धारणा के बिना वह चेतना में प्रकट हो।

तृतीय-बल आंदोलन के लिए अलग-अलग अभिव्यक्तियाँ हैं, जिनमें मुख्य हैं मानवतावादी मनोविज्ञान एवं अस्तित्ववादी मनोविज्ञान। मानवतावादी मनोविज्ञान में मनोवैज्ञानिकों का एक समूह सम्मिलित है जो सुझाव देता है कि मनुष्य हमेशा अपनी पूर्ण क्षमता विकसित करने का प्रयास करता है। वे मानव व्यवहार के यांत्रिक स्पष्टीकरण की भी उपेक्षा करते हैं। अस्तित्ववादी मनोविज्ञान मनोवैज्ञानिक मुद्दों के लिए अस्तित्ववादी दर्शन का अनुप्रयोग है।

तृतीय बल के आंदोलन को विभिन्न रूपों में दर्शाया गया है जिसमें कुछ सामान्य साझा पहलू हैं। तृतीय बल आंदोलन के तहत दृष्टिकोण में एक चीज यह है कि वे व्यक्तिगत स्वतंत्रता एवं मानवीय क्षमता की पूर्ति में व्यक्तिगत जवाबदेही को महत्व देते हैं। तृतीय-बल आंदोलन के लिए बुद्धि सक्रिय एवं गतिशील है। यह सक्रिय एवं गतिशील बुद्धि मनुष्य को अपनी अनूठी क्षमताओं को व्यक्त करने में सक्षम करती है। इसके अतिरिक्त, तृतीय-बल आंदोलन मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं को समझने के लिए न्यूनतावाद के विचार को अस्वीकृत करता है। तृतीय-बल आंदोलन के मनोवैज्ञानिक "स्वयं" पर जोर देते हैं, जो व्यक्तित्व की पूर्ति के विकास को प्रेरित करता है जो प्रत्येक व्यक्ति के लिए अद्वितीय है। इसके लिए, तृतीय-बल आंदोलन के मनोवैज्ञानिकों का सुझाव है कि व्यक्तियों को सुखवादी संतुष्टि से परे जाने की आवश्यकता है। इस इकाई में, आप उन घटनाओं के बारे में जानेंगे जिनके परिणामस्वरूप तृतीय बल आंदोलन का उदय हुआ तथा अंत में मानवतावादी मनोविज्ञान एवं अस्तित्ववादी मनोविज्ञान के रूप में स्थापित हुआ। मैसलो, रोजर्स, फ्रैंकल एवं रोलो मे का योगदान पर वर्तमान इकाई में चर्चा की जाएगी।

11.1 तृतीय-बल आंदोलन का पूर्ववृत्त

तृतीय-बल आंदोलन का पूर्ववृत्त अन्य मनोवैज्ञानिकों के शोध में पाया जा सकता है। क्रियापरक मनोविज्ञान के संस्थापक "फ्रांज ब्रेंटानो" के तृतीय बल आंदोलन के पूर्ववृत्त में से एक का पता लगाया जा सकता है। ब्रेंटानो ने वुण्टीयन मनोविज्ञान का विरोध किया था एवं गेस्टाल्ट मनोविज्ञान का अनुमान लगाया। ब्रेंटानो ने वुण्ट के तत्ववाद एवं अपचयवाद के साथ पूरी तरह से असहमति अभिव्यक्त करी। उन्होंने इसके स्थान पर यह प्रस्तावित किया कि चेतना का अध्ययन मोलर की गुणवत्ता के रूप में किया जाना चाहिए अर्थात् एक इकाई के रूप में, इसे छोटे तत्वों में विभाजित किए बिना।

उसी प्रकार से, विलियम जेम्स ने चेतना की एक धारा के विचार का सुझाव देते हुए तत्ववाद का विरोध किया तथा एक इकाई के रूप में सचेत अनुभवों का अध्ययन करने को महत्व दिया। इसके अतिरिक्त, गेस्टाल्ट मनोविज्ञान ने इस बात को भी महत्व दिया कि मनोविज्ञान शास्त्र की चेतना को समग्र रूप में देखना चाहिए।

तृतीय-बल आंदोलन की जड़ें **एडलर, हार्नी** जैसे मनोविश्लेषकों तथा अन्य **पश्च-फ्रायडवादी** सिद्धांतकारों के कार्यों में भी पाई जा सकती हैं। सिगमंड फ्रायड के विपरीत, उन्होंने सुझाव दिया कि मनुष्य सचेत प्राणी हैं। उनके अनुसार, व्यक्तियों के पास अपने व्यक्तित्व को आकार देने की रचनात्मक शक्ति होती है। तृतीय-बल के आंदोलन पर सीधा प्रभाव **रूमानीवाद** के दर्शन में पाया जा सकता है। प्रकृतिवादियों ने अनुभववादियों का विरोध यह सुझाव देते हुए किया कि मनुष्य केवल यांत्रिक तरीके से व्यवहार करने वाली मशीनों से अधिक है। वे तर्कवादियों से भी असहमत थे कि मानव व्यवहार को तार्किक एवं तर्कसंगत प्रक्रियाओं तक सीमित नहीं किया जा सकता है। प्रकृतिवादियों के लिए, मानव स्वभाव को व्यक्तिगत, व्यक्तिपरक भावनाओं तथा अनुभवों के संदर्भ में देखा जाना चाहिए। उनके अनुसार, प्रकृति में मानव स्वाभाविक रूप से अच्छा है। स्वतंत्रता को महत्व देते हुए, उनका मानना है कि मनुष्य सामाजिक सोच वाला हो सकता है, और एक संतुष्ट जीवन जी सकता है। रूमानीवादी लोगों ने आगे सुझाव दिया कि यदि लोग आत्म-विनाश में लिप्त हैं तो यह केवल सामाजिक शक्तियों द्वारा प्राकृतिक आवेगों में हस्तक्षेप करने के कारण होता है।

यह दर्शन एवं मनोविज्ञान में पहले के सोच तथा विचार थे जिनके प्रभाव के कारण तृतीय-बल आंदोलन उभर कर सामने आया।

11.2 मानवतावादी मनोविज्ञान

1940-1950 के दशक में उभरे मानवतावादी मनोविज्ञान ने मनोविज्ञान के दो मौजूदा प्रमुख विचारधाराओं (मनोविश्लेषण एवं व्यवहारवाद) का विरोध किया। मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों ने अनुभव किया कि मानव व्यवहार का अध्ययन करने के लिए व्यवहारवाद बहुत संकीर्ण एवं कृत्रिम है। उनके लिए, बस प्रत्यक्ष व्यवहार पर ध्यान केंद्रित करना कुछ ऐसा है जो अमानवीय है एवं मनुष्य को जानवरों तथा मशीनों के बराबर खड़ा कर देता है। वे इस विचार से असहमत थे कि मानव व्यवहार नियतात्मक है एवं यह भी सुझाव दिया कि मानव केवल पर्यावरणीय प्रोत्साहन की प्रतिक्रिया करते हुए मानव व्यवहार की प्रकृति को सीमित करता है। उन्होंने यह भी तर्क दिया कि मानव व्यवहार को उद्देश्य के रूप में नहीं देखा जा सकता है, इसे मात्रा, प्रोत्साहन एवं प्रतिक्रिया की इकाइयों तक सीमित नहीं किया जा सकता है। इसके कारण उन्होंने अनुभव किया कि मानवों का प्रयोगशाला प्रणाली में अध्ययन नहीं किया जाना चाहिए।

मानवतावादी मनोविज्ञान केवल मानसिक बीमारी पर ध्यान केंद्रित करने के लिए मनोविश्लेषण का विरोध करता है। मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों ने अनुभव किया कि केवल तंत्रिका एवं मनोचिकित्सा का अध्ययन करके मनोविश्लेषण मानव के कई सकारात्मक गुणों की अवहेलना एवं व्यक्तित्व को मानव प्रकृति के गहरे पक्ष तक सीमित कर रहा है। ऐसा करने से, मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों का मानना था कि मनोविश्लेषण मानव की कई शक्तियों तथा गुणों को अनदेखा कर रहा है।

इसलिए, व्यवहारवाद एवं मनोविश्लेषण में उपर्युक्त सीमाओं को इंगित करके मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों ने अध्ययन करने का इरादा किया, जो उन्होंने अनुभव किया कि मानव प्रकृति के उपेक्षित पहलू हैं। अब्राहम मैस्लो एवं कार्ल रोजर्स को मनोविज्ञान में मानवतावादी आंदोलन का अग्रणी माना जाता है।

11.2.1 अब्राहम मैस्लो

मनोविज्ञान में मानवतावादी आंदोलन के पीछे अब्राहम मैस्लो की प्रमुख भूमिका थी। वह इसे अकादमिक सम्मान देने में भी सफल हुए। इसके कारण, मैस्लो को अक्सर मानवतावादी मनोविज्ञान के संस्थापक के रूप में संदर्भित किया जाता है। मैस्लो का मानना था कि प्रत्येक व्यक्ति की अपनी क्षमताओं को पूरी तरह से विकसित करने एवं वास्तविक क्षमता का एहसास करने की एक जन्मजात प्रवृत्ति होती है। इस प्रवृत्ति को आत्म-बोध कहा जाता है। यह मैस्लो के अनुसार सबसे अधिक मानवीय आवश्यकता एवं एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्तिगत क्षमताओं का सक्रिय उपयोग अंतरभूत है, और यह व्यक्ति की क्षमता की पूर्ति करता है। यह अधिक से अधिक बनने की इच्छा है जो एक आदर्श है और यह वह सब कुछ बनना है जो एक बनने में सक्षम है।



चित्र 11.1 अब्राहम मैस्लो
(1908–1970)
स्रोत:

www.verywellmind.co

बॉक्स 11.1 : अब्राहम मैस्लो

मानवतावादी मनोविज्ञान के संस्थापक माने जाने वाले अब्राहम मैस्लो शुरू में वाटसनोनियन व्यवहारवाद से अत्यधिक प्रभावित थे। गेस्टाल्ट मनोविज्ञान एवं मनोविश्लेषण के बारे में पढ़ने के बाद उनकी रुचियां बदल गईं। पर्ल हार्बर हमला, 1941 में, मैस्लो के लिए एक जीवन बदलने वाली घटना बन गई। उन्हें इस हमले से गहरा प्रभाव पड़ा। उन्होंने तब एक मनोविज्ञान विकसित करने का फैसला किया जो मानवता को बेहतर बनाने के बारे में था, तथा यह दिखाया कि मानव स्वभाव केवल नफरत और युद्ध के बारे में नहीं है।

पहले, उनके विचारों को बहुत अपरंपरागत माना जाता था। लेकिन बाद में, उन्हें स्वीकृति की एक विस्तृत श्रृंखला मिली। उन्होंने ब्रैंडिस यूनिवर्सिटी, संयुक्त राज्य अमेरिका में बिताए अपने समय के दौरान अपने दृष्टिकोण को परिष्कृत किया। यहां तक कि उन्होंने लोकप्रिय पुस्तकों की एक श्रृंखला में अपना दृष्टिकोण प्रस्तुत किया। 1960 के दशक तक, मैस्लो सेलिब्रिटी बन गए। 1967 में, उन्हें अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन का अध्यक्ष चुना गया।

भले ही मैस्लो के विचारों को अच्छी तरह से प्राप्त किया गया हो, लेकिन उसके विरुद्ध कुछ आलोचनाएं हुई थी। मैस्लो द्वारा प्रयोग की गई अनुसंधान पद्धति एवं आंकड़ों को आलोचना का सामना करना पड़ा था। यह तर्क दिया गया था कि मैस्लो द्वारा उपयोग किए गए नमूने का आकार सामान्यीकृत करने के लिए बहुत छोटा है। यह भी तर्क दिया गया था कि मैस्लो ने अपने प्रतिभागियों को मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ के रूप में वर्गीकृत करने के लिए एक बहुत ही व्यक्तिपरक मानदंड का उपयोग किया। वहाँ भी मैस्लो ने एक बहुत अस्पष्ट तरीके से अपनी शर्तों को परिभाषित किया था।

मैस्लो इन आलोचनाओं से सहमत थे, परंतु यह भी तर्क दिया कि आत्म-सिद्धि का अध्ययन करने का कोई अन्य तरीका नहीं था। उन्होंने यह भी तर्क दिया कि उनका शोध प्रारंभिक है तथा उन्हें लगा कि उनके निष्कर्षों को भविष्य में कुछ समय के अंदर सिद्ध कर दिया जाएगा। मैस्लो के सिद्धांत में अनुभवजन्य साक्ष्य सीमित हैं, परंतु इसके बाद इसे बड़े पैमाने पर प्राप्त करने के लिए बंद नहीं किया गया। उनके दृष्टिकोण का मनोविज्ञान से परे भी महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा है। उनका सिद्धांत कॉर्पोरेट क्षेत्रों, शिक्षा, चिकित्सा तथा मनोचिकित्सा में लागू किया गया है। कई अधिकारियों एवं प्रबंधकों का मानना है कि कार्यस्थल के लिए आत्म-सिद्धि एक महत्वपूर्ण अवधारणा है,

तथा इसे नौकरी की संतुष्टि के लिए एक उपयोगी प्रेरक शक्ति के रूप में देखा जा सकता है।

मैसलो को अक्सर सकारात्मक मनोविज्ञान के रूप में ज्ञात समकालीन दृष्टिकोण के अग्रदूत होने का श्रेय दिया जाता है। उनके दृष्टिकोण के कुछ पहलुओं को सकारात्मक मनोविज्ञान आंदोलन में पाया जा सकता है। इससे पता चलता है कि मैसलो की विरासत कई दशकों से जारी है।

मैसलो ने आगे सुझाव दिया कि आत्म-वास्तविक आवश्यकता को पूरा करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को पहले उन आवश्यकताओं को पूरा करना होगा जो पदानुक्रम में कम हैं। जब एक आवश्यकता पूरी हो जाती है, तब व्यक्ति को पदानुक्रम पर अगली आवश्यकता के लिए प्रेरित किया जाता है।



चित्र 11.2: मैसलो की आवश्यकताओं का पदानुक्रम

स्रोत: www.medium.com

इस प्रकार, आवश्यकताएँ विषम होती हैं। जरूरतों के पदानुक्रम पर सबसे कम शारीरिक आवश्यकताएँ हैं, जिनमें भूख, प्यास, नींद एवं सेक्स सम्मिलित हैं। पदानुक्रम में बढ़ते हुए आगे सुरक्षा की आवश्यकताएँ हैं। इनमें सुरक्षा, स्थिरता तथा बचाव की आवश्यकताएँ सम्मिलित हैं। आगे पदानुक्रम में अपनेपन एवं प्यार की आवश्यकताएँ हैं जिसमें देखभाल तथा संबद्धता की आवश्यकता सम्मिलित है। आगे पदानुक्रम में दूसरों एवं स्वयं के सम्मान की आवश्यकता है जिसमें आत्म-सम्मान, सम्मान, प्रतिष्ठा तथा उपलब्धि की आवश्यकताएँ सम्मिलित हैं। अंत में उच्चतम स्तर पर आत्म-सिद्धि की आवश्यकता है।

मैसलो द्वारा वर्णित आत्म-सिद्धि की अवधारणा की एक प्रमुख विशेषता यह है कि यह मनोविश्लेषण एवं व्यवहारवाद दोनों द्वारा प्रस्तावित कार्य परंपरा से हटकर है। इसके स्थान पर यह एक दूरदर्शी दृष्टिकोण को दर्शा रहा है। मनोविश्लेषण एवं व्यवहारवाद दोनों का सुझाव है कि व्यवहार का विशिष्ट कारण है - मनोविश्लेषण के संदर्भ में, अचेतन तथा बचपन के अनुभव, एवं व्यवहारवाद के संदर्भ में पर्यावरण उत्तेजनाओं तथा सुदृढीकरण।

मैस्लो स्पष्ट रूप से इन दो दृष्टिकोणों से असहमत था जो बताता है कि व्यक्तियों का व्यवहार एक कारण से संचालित नहीं होता लेकिन भविष्य में वे जो हासिल करना चाहते हैं इससे होता है, वह यह है कि व्यक्ति भविष्य की स्थिति की ओर प्रयास करते हैं न कि उस चीज के लिए जो काल में हो चुकी है। इस परिप्रेक्ष्य को *उद्देश्यवाद* के रूप में जाना जाता है। मैस्लो द्वारा समझाया गया उद्देश्यवादी परिप्रेक्ष्य, भविष्य की स्थिति के संबंध में व्यवहार की व्याख्या करने के बारे में है, एक ऐसा उद्देश्य जिसके लिए व्यक्ति प्रयास करते हैं। यह उद्देश्यवादी परिप्रेक्ष्य उन पारंपरिक भौतिक विज्ञानों से दूर हो जाता है जिनका मनोविज्ञान पीछा करता था। मैस्लो के अनुसार, वैज्ञानिक स्पष्टीकरण पूरी तरह से प्रकृति में मनोवैज्ञानिक हैं तथा शरीर विज्ञान में नहीं पाए जा सकते हैं।

आत्म-सिद्धि की अवधारणा के बारे में एक विशेषता प्रत्येक व्यक्ति को अपने तरीके से विशिष्ट होने की धारणा होती है। आत्म-सिद्धि की स्थिति, मैस्लो के अनुसार, एक बेहतर व्यक्ति होने के बारे में नहीं है। यह वास्तव में एक व्यक्ति होने के बारे में है जैसा वह व्यक्ति को होना चाहिए। यह इंगित करता है कि प्रत्येक व्यक्ति अद्वितीय है, इस अर्थ में कि वे वह पोषण जाने के बजाय आनुवांशिक रूप से निर्धारित होता है।

मैस्लो ने आत्म-सिद्धि को एक व्यक्ति के रूप में वास्तविक व्यक्ति में विकसित करने की आवश्यकता के रूप में वर्णित किया है जो कि वह वास्तव में है। एक व्यक्ति के लिए वास्तविक व्यक्ति दूसरे से अलग होगा, जो प्रत्येक व्यक्ति के लिए आत्म-सिद्धि की प्रक्रिया को अद्वितीय बनाता है। आत्म-सिद्धि केवल इसलिए किसी विशेष व्यक्ति से संबंधित व्यवहार के संबंध में देखा जा सकता है। मैस्लो ने उन व्यक्तियों का अध्ययन किया जिन्होंने उसके अनुसार, आत्म-सिद्धि की आवश्यकता को पूरा किया था। मैस्लो ने ऐसे लोगों को *मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति* कहा। अपने शोध के लिए, मैस्लो ने पाया कि ऐसे लोग कई विशेषताओं को साझा करते हैं। मैस्लो ने पाया कि ऐसे लोग वास्तविकता का उद्देश्य धारणा, पूर्ण आत्म-स्वीकृति, काम के प्रति प्रतिबद्धता, सादगी, स्वायत्तता तथा स्वतंत्रता की आवश्यकता, शिखर अनुभव, सहानुभूति, गैर-अनुरूपता, रचनात्मकता तथा सामाजिक हित की एक उच्च डिग्री रखते हैं। मैस्लो ने यह भी कहा कि आत्म-सिद्धि प्राप्त लोग न्यूरोसिस से मुक्त होते हैं और उनकी एक प्रतिशत से भी कम आबादी हैं।

मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों के अध्ययन को महत्व देकर मैस्लो ने उन लोगों के साथ काम नहीं किया जिन्हें मानसिक रूप से बीमार माना जाता है। ऐसा करने में वह इलाज के बजाय सुधार के पहलुओं को महत्व दे रहा था। इस प्रकार, वह मानव व्यवहार के सकारात्मक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित कर रहा था।

मानव के सकारात्मक पहलुओं का महत्व, बाद में आधुनिक आंदोलन पर प्रभाव पड़ा, जिसे सकारात्मक मनोविज्ञान के रूप में जाना जाता है। *सकारात्मक मनोविज्ञान* जीवन की अच्छी बातों पर ध्यान केंद्रित करता है, बजाय इसके कि बुरी चीजों को बदल दिया जाए। 1950 के दशक में, मैस्लो ने "सकारात्मक मनोविज्ञान" शब्द का भी इस्तेमाल किया था। हालांकि, मैस्लो ने ऐसे लोगों के साथ काम नहीं किया, जिन्हें मानसिक बीमारी थी, उनके विचारों का इस्तेमाल उस संदर्भ में अन्य लोगों द्वारा किया गया था। एक व्यक्ति जिसने उनके विचारों को आगे बढ़ाया एवं मानसिक बीमारी वाले लोगों के संबंध में उनका उपयोग किया, वह कार्ल रोजर्स है।

11.2.2 कार्ल रोजर्स

कार्ल रोजर्स ने व्यक्ति-केंद्रित दृष्टिकोण नामक एक दृष्टिकोण विकसित किया। इस दृष्टिकोण से, रोजर्स ने व्यक्तित्व के अपने सिद्धांत को व्युत्पन्न किया जो एकल प्रेरक कारक को महत्व देता है, जो कि मैस्लो के आत्म-सिद्धि के कुछ विचारों के समान है। हालांकि, मैस्लो की तरह, रोजर्स ने मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों का अध्ययन करके अपने सिद्धांत को आधार नहीं बनाया। इसके बजाय, वह उन व्यक्तियों का अध्ययन करके अपने सिद्धांत पर आधारित था जो उपचार के लिए उनके परामर्श केंद्र में आए थे।

रोजर्स द्वारा प्रस्तावित दृष्टिकोण का नाम - व्यक्ति-केंद्रित - इंगित करता है कि परिवर्तन की जवाबदेही चिकित्सक के बजाय व्यक्ति पर केंद्रित है। रोजर्स ने दृढ़ता से माना कि व्यक्तियों में अपने विचारों एवं व्यवहार को बदलने की क्षमता है, एक सकारात्मक बदलाव लाती है, जिससे व्यक्तिगत विकास होता है। रोजर्स के अनुसार, व्यक्तियों को हमेशा अचेतन या बचपन के अनुभवों द्वारा निर्देशित नहीं किया जाता है, जैसे मनोविश्लेषक ने सुझाव दिया था। उन्होंने अनुभव किया कि व्यक्तित्व को सचेत प्रक्रियाओं द्वारा आकार दिया जा सकता है, जैसे व्यक्ति वर्तमान को देखता है।

बॉक्स 11.2 : कार्ल रोजर्स

कार्ल रोजर्स ने 1931 में कोलंबिया विश्वविद्यालय के टीचर्स कॉलेज से नैदानिक एवं शैक्षिक मनोविज्ञान में अपनी पीएचडी की थी। उन्होंने 1940 में अपने शैक्षणिक जीवन की शुरुआत। यह वह समय था जब रोजर्स ने अपने सिद्धांत एवं मनोचिकित्सा के विधि को विकसित करना शुरू किया।

मनोविज्ञान के अनुशासन में रोजर्स का दृष्टिकोण अत्यधिक प्रभावशाली रहा है। स्वयं पर बहुत महत्व देने के साथ, मनोचिकित्सा एवं व्यक्तित्व दोनों के संबंध में उनके सिद्धांत को अच्छी तरह से प्राप्त किया गया है। रोजर्स के खिलाफ प्रमुख आलोचना उनकी विशिष्टता की कमी है। रोजर्स, अपने सिद्धांत में, उन सहज संभावनाओं के बारे में विशिष्टता नहीं देते हैं जो व्यक्तियों को स्वयं-बोध प्राप्त करने में होती हैं। रोजर्स को व्यक्तिपरक सचेतन अनुभवों पर बहुत महत्व देने तथा अचेतन ताकतों को पूरी तरह से बाहर करने के लिए भी आलोचना की गई है।

फिर भी, सिद्धांत एवं चिकित्सा को पर्याप्त अनुसंधान साक्ष्य द्वारा समर्थित किया गया है एवं व्यापक रूप से नैदानिक सेटिंग्स में उपयोग किया जाता है। रोजर्स संभावित मानव क्षमता आंदोलन में अग्रणी भूमिका निभाते रहे हैं। उनका काम उस समग्र प्रवृत्ति के अंतर्गत आता है जिसे मनोविज्ञान के मानवीकरण के रूप में सुझाया गया है।

रोजर्स के दृष्टिकोण को कई अन्य क्षेत्रों में लागू किया गया है, न कि केवल संवेगात्मक रूप से परेशानी के इलाज के लिए। लोगों की स्वयं-छवि को बढ़ाने के लिए उनके दृष्टिकोण का प्रमुख रूप से उपयोग किया गया है। इसका उपयोग प्रशिक्षण प्रबंधकों, नैदानिक मनोवैज्ञानिकों, सामाजिक कार्यकर्ताओं तथा परामर्शदाताओं के लिए भी किया जाता है। रोजर्स ने मनोविज्ञान के मानवीकरण को ज्ञात करने में प्रमुख योगदान दिया है। 1946 में, उन्हें अमेरिकन साइकोलाजिकल एसोसिएशन के अध्यक्ष के रूप में चुना गया। बाद में, उन्हें विशिष्ट वैज्ञानिक योगदान पुरस्कार एवं विशिष्ट पेशेवर योगदान पुरस्कार मिला।



चित्र 11.3: कार्ल रोजर्स
(1902–1987)

स्रोत:

www.verywellmind.com

रोजर्स ने सुझाव दिया कि *स्वयं* को अनुभव किया जाता है। स्वयं एक संगठित वैचारिक गेस्टाल्ट है जिसका अर्थ है कि यह एक संगठित संपूर्ण है, एवं छोटे तत्वों से नहीं बना है। इसके अलावा, स्वयं विकसित हो सकता है एवं बढ़ सकता है, एवं फिर भी अपनी पहचान बनाए रखता है। स्वयं, रोजर्स के अनुसार, वास्तविक स्वयं एवं *आदर्श स्वयं* के रूप में प्रतिष्ठित किया जा सकता है। *वास्तविक स्वयं* वह है जो व्यक्ति अनुभव करता है जो वह वास्तव में है, तथा *आदर्श स्वयं* वह है जो व्यक्ति बनना चाहता है।

वास्तविक स्वयं एवं आदर्श स्वयं या तो समान हो सकते हैं या वे एक दूसरे से बहुत भिन्न हो सकते हैं। जब वास्तविक एवं आदर्श स्वयं के बीच एक विसंगति होती है, तो यह भी कहा जा सकता है कि व्यक्तिगत या खुद को होने वाले अनुभव एवं वास्तविक अनुभव के बीच विसंगति है। यह *असंगतता* के रूप में जाना जाता है। रोजर्स के अनुसार, असंगतता की स्थिति मनोवैज्ञानिक रूप से अस्वस्थ है, एवं चिंता की ओर ले जाती है। असंगतता की चिंता से निपटने के लिए, लोग रक्षा तंत्र का उपयोग करते हैं। रोजर्स ने दो प्रकार के रक्षा तंत्रों का सुझाव दिया – विकृति एवं अस्वीकरण। विकृति में स्वयं के वैकल्पिक दृष्टिकोण को विकसित करना अंतरभूत है, जो किसी को लगता है एवं वास्तविक अनुभव के बीच स्थिरता बनाए रखना है। इससे व्यक्ति स्वयं के बारे में तर्कहीन सकारात्मक विचार या तर्कहीन नकारात्मक विचार रख सकता है। अस्वीकरण के रक्षा तंत्र में अनुभव को पूरी तरह से नकारना शामिल है।

रोजर्स स्पष्ट रूप से कहते हैं कि रक्षा तंत्र का उपयोग अस्वास्थ्यकर है। अधिक से अधिक असंगतता, अधिक रक्षा तंत्र का उपयोग किया जाता है, एवं अधिक से अधिक अस्वस्थ व्यक्ति में अंतरभूत हो जाता है। इसलिए, रोजेरीयन थेरेपी का एक प्रमुख उद्देश्य – व्यक्ति जो अनुभव करता है एवं वास्तविक अनुभव (वास्तविक आत्म और आदर्श स्वयं के बीच एक कम विसंगति) के बीच विसंगति को कम करना है। विसंगति जितनी कम होगी, व्यक्ति उतना ही अधिक *संगतता* की स्थिति में होगा, जो एक मनोवैज्ञानिक स्वस्थ स्थिति है। इसके अतिरिक्त, अधिक से अधिक संगतता की स्थिति का अर्थ यह है कि व्यक्ति के आत्म-सिद्धि प्राप्ति की अधिक सम्भावना है।

रोजर्स ने सुझाव दिया कि आत्म-सिद्धि का तरीका व्यक्तित्व में प्रमुख प्रेरक शक्ति है। आत्म-सिद्धि की यह प्रवृत्ति जन्मजात है, लेकिन बचपन के अनुभव एवं अध्ययन इसमें भूमिका निभा सकते हैं। रोजर्स के अनुसार, अपने या अपने माता-पिता के साथ बच्चे का संबंध आत्म-सिद्धि में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह माता-पिता का बच्चे से संबंध है जो बच्चे के स्वयं के विकास में महत्वपूर्ण हो जाता है। यदि बच्चे की प्यार की आवश्यकता माता-पिता द्वारा अप्रतिबंधित रूप से संतुष्ट है, तो बच्चा अप्रतिबंधित रूप से सकारात्मक संबंध का अनुभव करता है। यह बच्चे के स्वस्थ विकास को सक्षम बनाता है।

यदि बच्चे के लिए माता-पिता का प्यार उचित व्यवहार पर प्रतिबंधित है, तो बच्चा प्रतिबंधित सकारात्मक संबंध का अनुभव करता है। इस वजह से, बच्चा तब माता-पिता के मनोभाव को अनदेखा कर देता है एवं माता-पिता की अस्वीकृति से बचने की प्रवृत्ति विकसित करता है। यह स्वयं को पूरी तरह से विकसित नहीं होने की ओर बढ़ावा देता है। बच्चा स्वयं के सभी दृष्टिकोणों को व्यक्त नहीं करता है इस डर से कि यह कुछ अस्वीकृति ला सकता है। इसलिए, रोजर्स के लिए, बच्चे के प्रति माता-पिता से अप्रतिबंधित सकारात्मक संबंध स्वस्थ मनोवैज्ञानिक विकास के लिए प्राथमिक

आवश्यकता है। माता-पिता को बच्चे के व्यवहार का विचार किए बिना बच्चे के प्रति प्यार एवं स्वीकृति प्रदर्शित करनी चाहिए। यदि बच्चा इस तरह के अप्रतिबंधित सकारात्मक संबंध प्राप्त करता है, तो व्यक्ति को आत्म-सिद्धि की संभावना अधिक होती है।

रोजर्स ने सुझाव दिया कि आत्म-सिद्धि मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य का उच्चतम स्तर है। ऐसे व्यक्ति को *पूरी तरह से कार्यशील व्यक्ति* भी कहा जाता है। रोजर्स के अनुसार, एक पूरी तरह से कार्यशील व्यक्ति में निम्नलिखित विशेषताएं हैं:

- 1) सभी अनुभव के लिए खुलापन
- 2) हर पल पूरी तरह से जीने की प्रवृत्ति
- 3) किसी कारण या दूसरों की राय के बजाय एक स्वयं की प्रवृत्ति द्वारा निर्देशित होने की क्षमता
- 4) विचार एवं कर्म में स्वतंत्रता की भावना
- 5) रचनात्मकता की एक उच्च डिग्री

पूरी तरह से कार्यशील व्यक्ति को वास्तव में वर्णित करने के बजाय, रोजर्स ने व्यक्ति को "वास्तविक" के रूप में वर्णित किया। यह इंगित करना है कि स्वयं-विकास एक सतत प्रक्रिया है तथा यह कभी समाप्त नहीं होती है।

बॉक्स 11.3 : मानवतावादी मनोविज्ञान: मनोविज्ञान की सम्प्रदाय नहीं है

मानवतावादी मनोविज्ञान का मनोविज्ञान विषय पर भारी प्रभाव पड़ा। इसके व्यापक प्रभाव के बाद भी, मानवतावादी मनोविज्ञान को मनोविज्ञान का एक उचित सम्प्रदाय नहीं माना जाता है।

इसका एक कारण यह है कि अधिकांश मानवतावादी मनोवैज्ञानिक नैदानिक अभ्यास में अंतरभूत थे, एवं शिक्षाविद नहीं थे। इसके कारण वे बहुत अधिक शोध में शामिल नहीं थे तथा बहुत सारे शोधपत्र प्रकाशित नहीं कर सके। विश्वविद्यालयों में काम नहीं करने के कारण, वे अपनी परंपरा को आगे बढ़ाने के लिए अगली पीढ़ी के छात्रों को प्रशिक्षित नहीं कर सके। मानवतावादी मनोविज्ञान के दृष्टिकोण को गैर-वैज्ञानिक भी माना जाता है, जिसे कई मनोवैज्ञानिकों की भारी आलोचना मिली है।

मानवतावादी मनोविज्ञान को मनोविज्ञान का एक सम्प्रदाय नहीं माना जाता है, इसका एक बड़ा कारण यह है कि मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों को अपने विचारों को प्रस्तावित करने में थोड़ी देर हुई। मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों द्वारा प्रचारित विचार, वास्तव में बाद के मनोविश्लेषक द्वारा उनके बारे में बड़े पैमाने पर लिखे जा रहे थे। मानवतावादी मनोविज्ञान के विचार एवं अवधारणाएं जैसे कि *स्वतंत्र इच्छा*, *स्वयं आदर्श*, *सकारात्मक संबंध*, *प्रेम*, *संबद्धता*, आदि के बारे में बहुत पहले नव-फ्रायडियन एवं पश्च-फ्रायडियन जैसे अल्फ्रेड एडलर, कारन होर्ने, हैरी स्टैक सुलिवन, हेंज कोहुत एवं एरीक फ्रॉम ने बात की है।

मनोविज्ञान के कई इतिहासकारों का यह भी सुझाव है कि मैस्लो के बजाय एडलर को पहले मानवतावादी मनोवैज्ञानिक माना जाना चाहिए। यह एडलर की सामाजिक रुचि के बारे में अवधारणा थी जो मानव व्यवहार के सकारात्मक पहलुओं के बारे में लाया गया था, जिसे बाद में मानवतावादी मनोवैज्ञानिक महत्व दे रहे थे।

अपनी प्रगति की जाँच कीजिए 1

1) तृतीय-बल आंदोलन के दो अलग-अलग भावों के नाम बताइए।

.....
.....
.....
.....

2) मनोविज्ञान में मानवतावादी आंदोलन के पीछे प्रमुख प्रभाव किसका है?

.....
.....
.....
.....

3) रोजर्स के दृष्टिकोण को व्यक्ति-केंद्रित दृष्टिकोण के रूप में संदर्भित क्यों किया जाता है?

.....
.....
.....
.....

4) वास्तविक स्वयं एवं आदर्श स्वयं के मध्य क्या अंतर है?

.....
.....
.....
.....

5) संगतता एवं असंगतता के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए।

.....
.....
.....
.....

उत्तर : 1) मानवतावादी मनोविज्ञान एवं अस्तित्ववादी मनोविज्ञान; 2) अब्राहम मैस्लो

11.3 अस्तित्ववादी मनोविज्ञान

मानवतावादी –
आस्तित्ववादी
मनोविज्ञान (तृतीय
बल आंदोलन)

अस्तित्ववादी मनोविज्ञान का मूल यह है कि व्यक्ति विकल्पों की निरंतर उत्तराधिकार के माध्यम से जीवन की दिशा को परिभाषित करने के लिए स्वतंत्र है लेकिन यह स्वतंत्रता व्यक्तिगत निर्णयों के परिणामों के लिए व्यक्तिगत उत्तरदायित्व भी देती है ताकि स्वतंत्रता पीड़ा एवं भय का एक स्रोत हो।

द्वितीय विश्व युद्ध के तुरंत बाद यूरोप एवं संयुक्त राज्य अमेरिका में अस्तित्ववादी मनोविज्ञान उभरने लगा। अस्तित्ववादी मनोविज्ञान **सोरेन कीर्कगार्ड, फ्रेडरिक नीत्शे, मार्टिन हाइडेगर** और **जीन पॉल सारत्रे** जैसे अस्तित्ववादियों के दर्शन में निहित है। पहले अस्तित्ववादी मनोवैज्ञानिक एवं मनोचिकित्सक भी यूरोपीय थे, तथा इनमें **लुडविग बिन्सवांगर, मेडार्ड बॉस** एवं **विक्टर फ्रैंकल** अंतरभूत थे। लगभग 50 वर्षों तक अस्तित्ववादी मनोविज्ञान के सबसे प्रमुख प्रवक्ता रोलो मे थे।

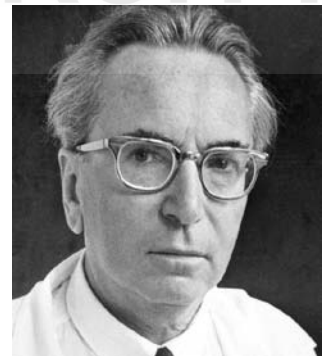
11.3.1 विक्टर फ्रैंकल

विक्टर फ्रैंकल ने सुझाव दिया कि मानव व्यवहार विशिष्ट लक्ष्यों की दिशा में प्रयास करके निर्देशित होता है। वह पहले के सिद्धांतवादी सिद्धांतों से सहमत नहीं थे। उन्होंने सुझाव दिया कि मानव परिवर्तन की स्थिति को कम करने के लिए प्रेरित नहीं होता है। वह विशेष रूप से सिगमंड फ्रायड के व्यक्तियों के सिद्धांत को प्रभावित करता है जिससे वे आवेगों को कम करते हैं, तथा आनंद सिद्धांत द्वारा निर्देशित होते हैं। फ्रैंकल ने सुझाव दिया कि परिवर्तन को कम करने के बजाय, और आंतरिक असुविधा से धक्का दिया जा रहा है, व्यक्तियों को वास्तव में भविष्य की स्थिति की ओर खींचा जाता है।

बॉक्स 11.4 : विक्टर फ्रैंकल

ऑस्ट्रियाई मनोचिकित्सक एवं मनश्चिकित्सक विक्टर फ्रैंकल ने उद्धोषक चिकित्सा के दृष्टिकोण को विकसित किया। उद्धोषक चिकित्सा को वीयानीज मनोचिकित्सा के तीसरे सम्प्रदाय के रूप में जाना जाता है। वीयानीज मनोचिकित्सा के पहले सम्प्रदाय को सिगमंड फ्रायड के दृष्टिकोण के रूप में जाना जाता है, तथा वीयानीज मनोचिकित्सा के सम्प्रदाय स्कूल को अल्फ्रेड एडलर के दृष्टिकोण के रूप में जाना जाता है। फ्रैंकल के अनुसार, व्यक्तियों का मुख्य प्रेरणा जीवन में अर्थ ढूँढना है, तथा इस प्रकार, उन्होंने सुझाव दिया कि उनके दृष्टिकोण का मुख्य उद्देश्य लोगों को जीवन में उस अर्थ को खोजने में मदद करना है।

चिकित्सा में डॉक्टरेट की उपाधि प्राप्त करने के बाद, 1930 में, फ्रैंकल ने पहली बार 1938 तक वियना में एम स्टीनहॉफ मनोरोग अस्पताल में काम किया, जिसे नाज़ी राज्य-हरण के कारण इसे बंद होना पड़ा। वह वियना में रोथ्सचाइल्ड अस्पताल में मुख्य न्यूरोलॉजिस्ट बन गए। 1942 के दशक में जब यहूदी-विरोध में वृद्धि हुई। तब फ्रैंकल यहूदी होने के नाते अपने परिवार के साथ नाज़ी बंदी शिविरों में ले जाया गया। ये उनके लिए सबसे अधिक परेशान करने वाले समय थे, क्योंकि उस पीड़ा के साथ, जिसका सामना उन्होंने खुद किया था, उनके परिवार के सदस्य, पिता, माँ तथा उनकी पत्नी कष्टों से बच नहीं सके एवं वे सभी गुजर गए।



चित्र 11.4: विक्टर फ्रैंकल
स्रोत: www.brainpickings.com

उन समयों के दौरान फ्रैंकल ने जीवन में अर्थ के महत्व को अनुभव किया, एवं उद्धोधक चिकित्सा के विचार के साथ आए। अपनी टिप्पणियों के आधार पर, तथा नाजी शिविरों में अपने स्वयं के अनुभवों के आधार पर, फ्रैंकल ने सुझाव दिया कि जो लोग दुख में अर्थ प्राप्त कर सकते हैं, वे ही हैं जो इससे बच सकते हैं।

मुक्ति के बाद, फ्रैंकल वियना लौट आए। 1946 में, फ्रैंकल ने मनुष्य की खोज के लिए क्लासिक पुस्तक प्रकाशित की, जिसमें उन्होंने नाजी शिविरों में अपने अनुभवों के बारे में लिखा तथा उद्धोधक चिकित्सा के अपने दृष्टिकोण का वर्णन किया। फ्रैंकल का यह काम सबसे अधिक पढ़ी जाने वाली पुस्तकों में से एक बन गया है जिसने कई अलग-अलग भाषाओं में लाखों प्रतियां बेची हैं।

फ्रैंकल ने 1990 तक वियना विश्वविद्यालय में पढ़ाया। उन्होंने अमेरिका के कई विश्वविद्यालयों में भी पढ़ाया। अपनी मृत्यु के कुछ महीने पहले, 1997 में, फ्रैंकल ने अपनी पुस्तक, "मैन्स सर्च फॉर अल्टीमेट मीनिंग" प्रकाशित की, जिसमें उन्होंने जीवन में अर्थ के विचारों का वर्णन किया जो कि पहले की तुलना से बहुत अधिक गहराई में था। 1992 में, विएना में, विक्टर फ्रैंकल इंस्टीट्यूट की स्थापना हुई थी जिसका उद्देश्य फ्रैंकल की विरासत को आगे बढ़ाना है।

फ्रैंकल के अनुसार, जिन लक्ष्यों के लिए लोग प्रयास कर रहे हैं, उनमें से एक का जीवन का अर्थ है, जिसे अर्थ इच्छा के रूप में संदर्भित किया गया है। फ्रैंकल ने जीवन को तीन अलग-अलग तरीकों से वर्गीकृत किया। फ्रैंकल के अनुसार, पहला प्रकार का अर्थ, एक की उपलब्धियों से लिया गया अर्थ है, तथा जो मानव दुनिया के लिए करता है। फ्रैंकल के अनुसार, इसमें रचनात्मक प्रयास एवं कला के कार्य भी शामिल हैं। फ्रैंकल ने सुझाव दिया कि एक व्यक्ति जो कार्य करता है, वह जीवन को अर्थ देता है। दूसरे प्रकार का अर्थ दुनिया के साथ अलग-अलग अनुभवों से लिया गया है। इनमें सभी प्रकार के प्राकृतिक अनुभव, प्रकृति का आनंद, साथ ही प्रेम की भावनाओं से जुड़े अनुभव अंतरभूत हो सकते हैं। फ्रैंकल के अनुसार तीसरे प्रकार का अर्थ है जो व्यक्ति के दुख के प्रति दृष्टिकोण से आता है, तथा उन चीजों से आता है जो बदला नहीं जा सकता। इस प्रकार के अर्थ उन अनुभवों से संबंधित हैं जो फ्रैंकल के पास थे जब वह नाजी बंदी शिविर में थे।

फ्रैंकल ने पाया कि दुख की ऐसी स्थितियों में, जो लोग अर्थ निकालते हैं, वे सबसे अच्छे तरीके से जीवित थे। उन्होंने दया, हास्य, तथा बदले की भावना को विकसित करके पीड़ित लोगों में अर्थ निकालते हैं। फ्रैंकल ने अनुभव किया कि तीसरे प्रकार का अर्थ दुख में गरिमा की भावना से जुड़ा है। फ्रैंकल के अनुसार, इस प्रकार का अर्थ मानव अनुभव के पारलौकिक स्वरूप से संबंधित है। जीवन में अर्थ के संबंध में, फ्रैंकल ने उद्धोधक के विचार की उत्पत्ति की। उद्धोधक चिकित्सा एक चिकित्सीय दृष्टिकोण है जो व्यक्तियों को जीवन में अर्थ खोजने में मदद करता है।

11.3.2 रोलो मे

रोलो मे का दृष्टिकोण प्रयोग पद्धति के अथवा उनके नैदानिक अनुभवों पर आधारित है। उन्होंने वर्तमान अनुभवों की दुनिया में रहने वाले लोगों को देखा जो आखिरकार स्वयं के लिए जवाबदेह हैं कि वे कौन बनते हैं। मे का मानना था कि कई लोगों के पास अपने भाग्य का सामना करने, इससे बचने तथा अपनी स्वतंत्रता को नकारने की बहादुरी नहीं है। ऐसा करने से वे अपनी जवाबदेही से बच जाते हैं। जब वे विकल्प बनाने के लिए तैयार नहीं होते हैं, तो वे स्वयं को खो देते हैं जिसके कारण वे

अर्थहीनता एवं अलगाव की भावना विकसित करते हैं। इसके विपरीत, स्वस्थ लोग अपने भाग्य का सामना करते हैं, अपनी स्वायत्तता को संजोते हैं, तथा अन्य लोगों के लिए भरोसेमंद होते हैं। वे निश्चित मृत्यु का एहसास करते हैं एवं वर्तमान समय में जीवन जीने की दुस्साहस रखते हैं।

रोलो मे ने इस स्वस्थ अवस्था को उस व्यक्ति से संबंधित किया जिसे उन्होंने *स्वस्थ व्यक्तिवाद* कहा। इन विशेषताओं ने सीमा को स्पष्ट करने में मदद की, आर्थिक विकास की गारंटी दी, एवं सभी की समृद्धि में वृद्धि की।

बॉक्स 11.5 : रोलो मे

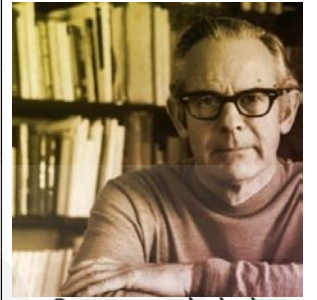
रोलो मे अस्तित्ववादी मनोविज्ञान के प्रमुख समर्थकों में से एक है मे वर्ष 1932 में कम उम्र में उनके प्रारंभिक महत्वपूर्ण प्रभावों में से एक था।

रोलो मे अस्तित्ववादी मनोविज्ञान के प्रमुख समर्थकों में से एक थे। कम उम्र में, 1932 में, मे ने अपने सबसे शुरुआती गहरे प्रभावों में से एक को परिभाषित किया था। उन्होंने अल्फ्रेड एडलर के ग्रीष्मकालीन सेमिनार में से एक में भाग लिया था, तथा उनके लिए एक बहुत गहरी प्रशंसा हुई थी। उनका मानना था कि उन्होंने एडलर से मानव व्यवहार के बारे में बहुत कुछ सीखा है।

बाद में वाइट इंस्टीट्यूट ऑफ साइकियाट्री, साइकोअनलिसिस एवं साइकोलाजी, न्यूयॉर्क में मनोविश्लेषण का अध्ययन किया। वहाँ उन्होंने हैरी स्टैक सुलिवन, नव-फ्रायडियन एवं मनोविज्ञान के पारस्परिक दृष्टिकोण के अग्रणी से मुलाकात की। रोल्लो मे सुलिवन से बहुत प्रभावित थे, जो संस्थान के अध्यक्ष तथा संस्थापक थे। मे एरिक फ्रॉम, पश्च-फ्रायडियन एवं सबसे प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिकों में से एक से प्रभावित थे, जो वाइट इंस्टीट्यूट में संकाय सदस्य थे।

1949 में, कोलंबिया विश्वविद्यालय से रोल्लो मे ने 40 वर्ष की आयु में पीएचडी की उपाधि प्राप्त की। वह विश्वविद्यालय से नैदानिक मनोविज्ञान में पहले पीएचडी थे। अपने डॉक्टर की उपाधि प्राप्त करने से पहले, रोल्लो मे तपेदिक से पीड़ित थे, जिसने उनके जीवन को पूरी तरह से बदल दिया था। उस समय, तपेदिक के लिए कोई उचित उपचार नहीं था। वे अपने जीवन के बारे में अनिश्चित थे। वे घबरा गए एवं उदास हो गए। यह इस समय के दौरान था कि उन्होंने सिगमंड फ्रायड, मनोविश्लेषण के संस्थापक एवं सोरेन कीर्केगार्ड, डेनिश अस्तित्ववादी दार्शनिक के लेखन का अध्ययन शुरू किया। उन्होंने मुख्य रूप से चिंता के बारे में उनके कार्यों को पढ़ा। मे उन दोनों से प्रभावित थे, लेकिन यह कीर्केगार्ड की चिंता का परिप्रेक्ष्य था जिससे वे पूरी तरह से स्थानांतरित हो गए।

ठीक होने के बाद, उन्होंने मनोचिकित्सा का शिक्षण, लेखन एवं अभ्यास जारी रखा। उन्होंने कई प्रभावशाली पुस्तकें लिखीं। पहली पुस्तक उनके शोध प्रबंध, *मिनिंग ऑफ ऐगजाइटी* (1950) पर आधारित थी। तीन साल बाद, उन्होंने *मेन सर्च फॉर हिम सेल्फ* (1953) लिखी। इस पुस्तक ने उन्हें बहुत पहचान दिलाई। उनकी सबसे प्रसिद्ध पुस्तक *लव एंड विल* (1969) थी, जो उस समय एक राष्ट्रीय बेस्ट-सेलर थी।



चित्र 11.5: रोलो मे
स्रोत:

www.brainpickings.com

मे ने कई प्रतिष्ठित पुरस्कार जीते, जिनमें अमेरिकन साइकोलाजिकल एसोसिएशन से मनोवैज्ञानिक प्रोफेशनल स्वर्ण पदक हैं जो पेशेवर मनोविज्ञान में उनके उत्कृष्ट जीवनकाल के योगदान के लिए पुरुस्कारित किया गया था।

स्वस्थ व्यक्तिवाद के अलावा, रोलो ने एक और प्रकार के व्यक्तिवाद को अस्वस्थ व्यक्तिवाद के रूप में बताया। अस्वस्थ व्यक्तिवाद में समुदाय की भावना नहीं होने के कारण व्यक्तियों के लिए गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं अंतरभूत हो जाते हैं। उनका मानना था कि लोग प्रतिस्पर्धा के अनुचित साधनों, यानी अति प्रतिस्पर्धात्मकता के प्रति अविकसित भाव रखते हैं। यह प्रत्येक व्यक्ति को अपने साथी का गहरा दुश्मन बनाता है, जिससे गहरी पारस्परिक दुश्मनी एवं घृणा पैदा होती है। बदले में, यह आशंका एवं दूसरों से अलगाव को बढ़ाता है।

मे का यह भी मानना था कि अस्वस्थ व्यक्तिवाद में अत्यधिक आत्मनिर्भरता शामिल है, जो बहुत से व्यक्तियों को जरूरत पड़ने पर सहायता एवं मदद मांगने से दूर रखती है। इसके अलावा, इस भ्रष्ट स्वार्थ को कई व्यक्तियों के व्यवहार में प्रदर्शित किया जाता है, क्योंकि वे लगातार अपनी उपलब्धियों एवं भौतिक गुणों का पीछा करते हैं।

मे के अनुसार अस्वास्थ्यकर व्यक्तिवाद, व्यक्तियों को उनके जीवन में जटिल समस्याओं का सामना करवाता है, जिसके परिणामस्वरूप शून्यता की भावना अनुभव होती है। मे सुझाव देते हैं कि शून्यता की भावनाओं का अर्थ अधूरा या भावना की कमी नहीं है। इसके अलावा, यह शून्यता तब होती है जब कोई व्यक्ति शक्ति की कमी अनुभव करता है, जिसमें घटनाओं को नियंत्रण से परे माना जाता है। यह इस हद तक होता है कि व्यक्ति लक्ष्यहीन एवं दिशाहीन हो जाता है। वह दूसरों को प्रेरित करने, या अपने परिवेश में परिवर्तन लाने में असमर्थ हैं। इसके परिणामस्वरूप, गहन निराशा एवं संवेदनहीनता है। आखिरकार, जब व्यवहार में कोई परिवर्तन नहीं होता है, तो लोग अपनी इच्छा एवं भावनाओं को छोड़ देते हैं, तथा उदासीन हो जाते हैं।

मे ने आगे सुझाव दिया कि यह शून्यता दृढ़ित रूप से *अकेलेपन* से जुड़ी हुई है। शून्यता की भावना व्यक्ति को इस बात के बारे में उलझन में डालती है कि वह क्या चाहता है, क्या मानता है। ऐसे परिदृश्य में, व्यक्ति इस बात का अनुसरण करता है कि *अस्वस्थ समुदायी सांप्रदायिक अभिविन्यास* क्या है। इसमें, व्यक्ति दूसरों की तलाश में व्यर्थ की भावना से निपटने के लिए व्यर्थ प्रकारों से देख सकता है। जितना अधिक एक व्यक्ति दूसरों के साथ अलग-अलग भावनाओं को जारी करता है, वह उतना ही अलग एवं चिंतित हो जाता है।

इसके अतिरिक्त, अकेलेपन की इस भावना में लोगों के साथ समारोहों की पेशकश भी समाविष्ट है। स्वाभाविक रूप से व्यक्ति इस तरह के समारोहों का हिस्सा बनने की इच्छा नहीं कर सकता है, लेकिन ऐसा करने की प्रवृत्ति होती है ताकि व्यक्ति खुद को यह सिद्ध करने का दबाव अनुभव करता है कि वे अलग-थलग नहीं हैं एवं एक दूसरों से जुड़ा हुए हैं। व्यक्तिगत स्वीकृति के लिए तरसता है, एवं अनुभव करता है कि यह केवल तभी हो सकता है जब वे हमेशा दूसरों के साथ जुड़ा रहे। दूसरों द्वारा स्वीकार किए जाने की यह भावना उस व्यक्ति को जीवित अनुभव कराती है। यह आरंभ में आराम का अनुभव दिलाता है, परंतु आगे जाकर व्यक्ति अपने व्यक्तित्व को खो देता है। वह व्यक्ति तब विकसित नहीं हो पाता है जिसे मे ने एक स्वस्थ समुदायी अभिविन्यास के रूप में संदर्भित किया है। एक स्वस्थ समुदायी अभिविन्यास लंबे समय

में अकेलेपन से निपटने में सहायता करता है। इसमें दूसरों की भलाई के लिए एक दृढ़ एवं वास्तविक चिंता विकसित करना सम्मिलित है।

मे ने सुझाव दिया कि अकेलेपन एवं खालीपन के अनुभव से *चिंता* की भावना पैदा होती है। जब वे अपने अस्तित्व के बारे में संज्ञान लेते हैं या इससे जुड़े कुछ मूल्य क्षतिग्रस्त हो सकते हैं, तो वह व्यक्ति चिंतित हो जाता है। में के अनुसार, चिंता व्यक्तिगत स्थिति है जिसमें व्यक्ति को पता चलता है कि उसका अस्तित्व नष्ट हो सकता है।

बाद में, मे ने चिंता को एक महत्वपूर्ण मूल्य के लिए खतरा बताया है। इसलिए, चिंता का परिणाम या तो इसकी अनुपस्थिति के बारे में जागरूकता या इसके अस्तित्व के लिए आवश्यक मूल्य के खतरे से हो सकता है। यह तब होता है जब व्यक्ति अपनी क्षमताओं को प्राप्त करने के मुद्दे का सामना करता है। इस टकराव से निष्क्रियता एवं टूटने की स्थिति पैदा हो सकती है, परंतु इससे विकास एवं परिवर्तन भी हो सकता है। जब चिंता विकास एवं परिवर्तन की ओर ले जाती है, तो इसे सामान्य चिंता कहा जाता है। मे के अनुसार, *सामान्य चिंता* खतरे के बराबर होती है, परंतु इसमें कोई दमन नहीं होता एवं इसका सचेत स्तर पर रचनात्मक रूप से सामना किया जा सकता है। जैसे एक सामान्य व्यक्ति बचपन से बुढ़ापे तक विकास करता है, उसका मूल्य बदलता रहता है एवं प्रत्येक चरण के दौरान, वे सामान्य चिंता का अनुभव करता है। रचनात्मकता के दौरान सामान्य चिंता भी अनुभव की जा सकती है। उदाहरण के लिए जब एक कलाकार, वैज्ञानिक तथा दार्शनिक अचानक एक अंतर्दृष्टि का अनुभव करता है। सामान्य चिंता का अनुभव सभी को होता है।

मे के अनुसार, हालाँकि चिंता भी विक्षिप्त या बीमार हो सकती है। उन्होंने इसे *विक्षिप्त चिंता* का नाम दिया। खतरे के प्रति असंगत प्रतिक्रिया के रूप में विक्षिप्त प्रतिक्रिया को परिभाषित किया जा सकता है, जिसमें दमन एवं इंद्राप्सिक द्वंद्व के अन्य रूप अंतरभूत होते हैं। व्यक्ति को खतरा होने पर सामान्य चिंता अनुभव होती है, जब मूल्य हठधर्मिता हो जाती है तो विक्षिप्त चिंता अनुभव होती है। मे के अनुसार, किसी व्यक्ति के विश्वास में अबोध रूप से सही होना अस्थायी सुरक्षा प्रदान करता है, मगर यह सुरक्षा नए सीखने एवं नई वृद्धि की संभावना को फिर से निर्धारित करने की कीमत पर आती है।

उपर्युक्त धारणाओं के अतिरिक्त, मे ने बड़े पैमाने पर देखभाल, प्रेम एवं इच्छा के बारे में भी लिखा। मे के अनुसार, देखभाल व्यक्ति की पीड़ा, अपराधबोध या अफ़सोस के बारे में जागरूक होने तथा उस व्यक्ति को एक साथी व्यक्ति के रूप में स्वीकार करने की एक सक्रिय प्रक्रिया है। इसे उदासीनता के विपरीत के रूप में देखा जा सकता है जो चिंता का अभाव है।

मे ने आगे सुझाव दिया कि किसी के बारे में विचार करने का आशय उस व्यक्ति के रूप में स्वयं की पीड़ा या उत्साह, एवं दोष या दया से संबंधित होता है। देखभाल एक कार्य शीलचक्र है। मे के लिए, देखभाल एक ऐसी स्थिति है जहां कुछ फर्क पड़ता है।

इसके अतिरिक्त, मे के अनुसार देखभाल प्रेम के समान नहीं है, बल्कि यह प्रेम का स्रोत है। प्रेम करने का अर्थ देखभाल करना, दूसरे व्यक्ति की आवश्यक मानवता को पहचानना तथा सक्रिय संबंध में व्यक्ति का विकास करना होता है। अन्य व्यक्ति की

उपस्थिति में खुशी को परिभाषित किया जा सकता है तथा उस व्यक्ति के मूल्यों एवं विकास की पुष्टि की जा सकती है, जो किसी व्यक्ति के स्वयं के रूप में हो। बिना देखभाल के प्यार नहीं हो सकता।

मे ने यह भी सुझाव दिया कि प्यार के स्रोत के अतिरिक्त देखभाल भी इच्छा का स्रोत है। रोलो मे ने परिभाषित करने की क्षमता एक निश्चित दिशा या उद्देश्य में एक संचार के लिए खुद को व्यवस्थित करने की क्षमता बताया। इच्छा और आशा के बीच अंतर किया जा सकता है। मे के अनुसार, स्वयं-चेतना में इच्छा तथा निर्णय पर अवसर प्रदान करना सम्मिलित है, जो कि आशा से नहीं जुड़ा है। दूसरी तरफ इच्छा की चमक, पदार्थ, रचनात्मक भावना, नवीनता एवं समृद्धि के साथ इच्छा प्रदान करती है। इच्छा ऑटो-गाइडिंग प्रदान करती है जोकि विकास की आशा करती है। इच्छा आशा को सुरक्षित करता है, तथा अत्यधिक असाधारण जोखिम उठाए बिना आगे बढ़ने की अनुमति देता है।

बॉक्स 11.6 : अस्तित्ववादी मनोविज्ञान एवं मनोविश्लेषण

अस्तित्ववादी मनोविज्ञान के कई अनुप्रयोग उन लोगों से आए हैं जिन्हें मनोविश्लेषण में प्रशिक्षित किया गया था। रोलो मे, को भी मनोविश्लेषण में प्रशिक्षित किया गया था। उनका दृष्टिकोण फ्रायडियन मनोविश्लेषण एवं अस्तित्ववाद का एक संयोजन है। इसका कारण यह है कि उनके दृष्टिकोण को अस्तित्व-विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण के रूप में भी संदर्भित किया जाता है।

फलस्वरूप, मनोविश्लेषण एवं अस्तित्ववादी मनोविज्ञान के बीच कई समानताएं पाई गई हैं:

- दोनों मानव अस्तित्व के संबंध में आवश्यक प्रश्नों की अपेक्षा करते हैं।
- दोनों तर्कशक्ति के साथ-साथ तर्कहीनता पर ध्यान केंद्रित करते हैं। फ्रायड ने मृत्यु के महत्व के बारे में बात की और स्वयं-विनाशकारी आग्रह के रूप में मृत्यु की वृत्ति का उल्लेख किया। इसी प्रकार, अस्तित्ववादी मनोविज्ञान इस बारे में सुझाव देता है कि मृत्यु कैसे अपरिहार्य है तथा शून्य से सामना करने के तरीके सुझाते हैं।
- दोनों को मानवीय पीड़ा के निवारण पर गहरा महत्व देते हैं।
- दोनों इस बात पर महत्व देते हैं कि किसी व्यक्ति के भीतर द्वंद्व एवं चिंता कैसे व्यवधान पैदा कर सकती है।
- दोनों में यह धारणा है कि व्यक्ति अक्सर जवाबदेही से बचकर चिंता से निपटने लग जाता है। फ्रायड दमन के माध्यम से जवाबदेही से बचने के बारे में बात करते हैं, एवं अस्तित्ववादी मनोवैज्ञानिक उन लोगों के बारे में बात करते हैं जो जवाबदेही से बचते हैं जिससे सम्बंधित वे जो वास्तव में हैं उसे नकारते हैं।
- दोनों ही समाज को बहुत हद तक दोष देते हैं, क्योंकि लोग अपने स्वभाव के अनुरूप नहीं हो पाते हैं। फ्रायड संयम के कारण पराहम् के बारे में बात करता है। अस्तित्ववादी मनोवैज्ञानिक लोगों के आत्मनिर्भर बनने में समाज की भूमिका के बारे में बात करते हैं।
- अंत में, दोनों को मानव प्रकृति को समझने की गहरी चिंता है।

अपनी प्रगति की जाँच कीजिए 2

1) विक्टर फ्रैंकल का दृष्टिकोण सिगमण्ड फ्रायड से कैसे अलग है?

.....
.....
.....
.....
.....

2) मे के अनुसार, अस्वस्थ व्यक्तिवाद का परिणाम शून्यता एवं अकेलापन कैसे होता है?

.....
.....
.....
.....
.....

3) सामान्य एवं विक्षिप्त चिंता के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए।

.....
.....
.....
.....
.....

11.4 मानवतावादी एवं आस्तित्ववादी मनोविज्ञान: समानता एवं असमानता

मानवतावादी एवं अस्तित्ववादी मनोविज्ञान घटना सम्बंधित आंदोलन से उभरा है, यही वजह है कि उनके बीच कई समानताएं पाई जा सकती हैं। हालांकि, वे दोनों के बीच कई अंतर भी हैं।

मानवतावादी एवं अस्तित्ववादी मनोविज्ञान दोनों में कई सामान्य सिद्धांत हैं:

- 1) मानव की स्वतंत्र इच्छा है, तथा इस प्रकार, अपने कार्यों के लिए जवाबदेह हैं।
- 2) फ्रेनॉमनॉलॉजी, व्यक्तिपरक अनुभवों का अध्ययन मानव की जांच करने के लिए सबसे उपयुक्त तरीका है।
- 3) मानव को सही तरीके से समझने के लिए, उसका पूरा अध्ययन करना चाहिए। तत्ववाद मानव प्रकृति के बारे में दृष्टिकोण को विकृत करता है।

- 4) मनुष्य अद्वितीय है, एवं जानवरों से बहुत अलग है। जानवरों के व्यवहार के बारे में जो कुछ भी सीखा जाता है वह मनुष्य को समझने के लिए सीमित उपयोग का होता है।
- 5) सभी मानव अपने तरीके से अद्वितीय हैं। एक मानव की समझ अन्य मानवों को समझने के लिए सीमित उपयोग की होती है।
- 6) एक प्रामाणिक जीवन जीने में सक्षम होने के नाते एक अमानवीय जीवन जीने से बेहतर है।
- 7) पारंपरिक वैज्ञानिक पद्धति का उपयोग करके मानव का प्रभावी ढंग से अध्ययन नहीं किया जा सकता है। मानव के पास स्वतंत्र इच्छा जैसे अद्वितीय दृष्टिकोण हैं, जो वैज्ञानिक पद्धति के लिए अनुकूल नहीं है।

भले ही मानवतावादी एवं अस्तित्ववादी मनोवैज्ञानिकों के पास कई सामान्य सिद्धांत हैं, वे मानव प्रकृति के बारे में अपनी धारणा के संबंध में भिन्न हैं। मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों की धारणा है कि मानव मूल रूप से अच्छा है, एवं इस प्रकार, यदि स्वस्थ वातावरण में रखा जाता है, तो वे एक दूसरे के साथ सौहार्दपूर्ण तरीके से रहेंगे। मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों के अनुसार मानव की मुख्य प्रेरणा, वास्तविक प्रवृत्ति है। यह प्रवृत्ति सहज है एवं व्यक्तियों को गतिविधियों तथा घटनाओं की ओर ले जाती है जो आत्म-सिद्धि का पक्ष लेते हैं।

अस्तित्ववादी मनोवैज्ञानिक, यह मानने के बजाय कि मनुष्य अच्छे स्वभाव वाले हैं, उनका मानना है कि मनुष्य अनिवार्य रूप से तटस्थ हैं। अस्तित्ववादियों के अनुसार, मानव केवल एक गुण जिसके साथ मानव पैदा होता है जो है उनके अस्तित्व की प्रकृति को चुनने की स्वतंत्रता। उनका सुझाव है कि मानव अपनी विशिष्टता का चयन करने के लिए स्वतंत्र है। अस्तित्ववादियों के अनुसार, व्यक्ति वही होता है जो वे खुद बनाता है। सही प्रकार के विकल्प बनाकर, मानव जीवन में अर्थ की तलाश कर रहा है। अस्तित्ववादी मनोवैज्ञानिकों का सुझाव है कि अर्थ के बिना, जीवन का मूल्य बहुत कम है। जीवन में अर्थ का पता लगाना अस्तित्ववादी मनोवैज्ञानिकों के अनुसार जीवन में एक प्रमुख प्रेरणा है। अस्तित्ववादी, विक्टर फ्रैंकल, ने इस आवश्यकता को "अर्थ की इच्छा" बताया।

मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों का दृष्टिकोण उन्हें लोगों के बारे में अधिक आशावादी बनाता है। उनके अनुसार, यदि समाजों को संगत बनाया जा सके, तो लोग शांतिपूर्ण एवं सौहार्दपूर्ण तरीके से एक साथ रह सकते हैं।

मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों की तुलना में, अस्तित्ववादी मनोविज्ञान का परिप्रेक्ष्य अधिक निराशावादी है। अस्तित्ववादी मनोवैज्ञानिकों का सुझाव है कि सभी व्यक्तियों को पसंद की स्वतंत्रता है; उनकी स्वतंत्र इच्छा है। इस स्वतंत्र इच्छा के कारण, व्यक्ति अपने कार्यों एवं व्यवहारों के लिए किसी और को या किसी और चीज़ को दोष नहीं दे सकता है, जिससे वे जो भी करता है उसके लिए वह स्वयं जवाबदेह होता है। हालांकि, जवाबदेही की यह भावना व्यक्तियों के लिए अभिशाप बन जाती है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि व्यक्ति अपनी पसंद को महत्व देने के बजाय सामाजिक मानदंडों एवं मूल्यों के अनुरूप हो जाता है।

11.5 सारांश

अब जब हम इकाई के अन्त में आ गये हैं, तो आइए सभी बिन्दुओं को दोहराया जाए जो हमने सीखे हैं :

- "तृतीय-बल" एक दृष्टिकोण है जो मनोविश्लेषण एवं व्यवहारवाद से भिन्न है, जिसे क्रमशः पहला बल एवं दूसरा बल कहा जाता है। तृतीय-बल आंदोलन ने फ्रेनॉमनॉलोजी की पद्धति को महत्व दिया। फ्रेनॉमनॉलोजी, किसी घटना का अध्ययन है जो व्यक्ति द्वारा अनुभव किया जाता है, जिसमें इस बात को महत्व दिया जाता है कि वह घटना कैसे घटित हुई।
- 1940 एवं 1950 के दशक में उभरे मानवतावादी मनोविज्ञान ने मनोविज्ञान के दो मौजूदा प्रमुख सम्प्रदायों – मनोविश्लेषण एवं व्यवहारवाद का विरोध किया था। यह मानवीय क्षमता की पूर्ति में व्यक्तिगत स्वतंत्रता एवं व्यक्तिगत जवाबदेही को महत्व देता है।
- अब्राहम मैस्लो एवं कार्ल रोजर्स को मनोविज्ञान में मानवतावादी आंदोलन का अग्रणी माना जाता है। मैस्लो का मानना था कि प्रत्येक व्यक्ति में अपनी क्षमताओं को पूरी तरह से विकसित करने तथा एक की वास्तविक क्षमता का एहसास करने की एक जन्मजात प्रवृत्ति होती है। इस प्रवृत्ति को आत्म-सिद्धि कहा जाता है।
- आत्म-सिद्धि की अवधारणा की एक प्रमुख विशेषता यह है कि यह एक सौद्देश्यवादी दृष्टिकोण को दर्शाता है। भविष्य के संबंध में व्यवहार की व्याख्या करने के बारे में एक सौद्देश्यवादी परिप्रेक्ष्य है, एक ऐसा उद्देश्य जिसके लिए व्यक्ति प्रयास करता है।
- कार्ल रोजर्स ने व्यक्ति-केंद्रित चिकित्सा नामक दृष्टिकोण विकसित किया। स्वयं को वास्तविक स्वयं एवं आदर्श स्वयं के रूप में प्रतिष्ठित किया जा सकता है। वास्तविक स्वयं वह है जो व्यक्ति स्वयं के बारे में अनुभव करता है, एवं आदर्श स्वयं वह है जो व्यक्ति बनना चाहता है।
- जब वास्तविक एवं आदर्श स्वयं के बीच एक विसंगति होती है, तो यह भी कहा जा सकता है कि व्यक्ति जो स्वयं के बारे में अनुभव करता है एवं वास्तविक अनुभव के बीच विसंगति हो जाती है। यह अयोग्यता के रूप में जाना जाता है।
- असंगति की चिंता से निपटने के लिए, व्यक्ति रक्षा तंत्र का उपयोग करता है। रोजर्स ने दो प्रकार के रक्षा तंत्रों – विकृति एवं अस्वीकरण का सुझाव दिया है।
- यदि बच्चे की प्यार की आवश्यकता माता-पिता द्वारा अप्रतिबंधित रूप से संतुष्ट है, तो बच्चा अप्रतिबंधित रूप से सकारात्मक संबंध का अनुभव करता है। यह बच्चे के स्वस्थ के विकास को सक्षम बनाता है।
- रोजर्स ने सुझाव दिया कि आत्म-सिद्धि मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य का उच्चतम स्तर है। ऐसे व्यक्ति को पूरी तरह से कार्यशील व्यक्ति भी कहा जाता है।
- फ्रैंकल के अनुसार, जिन लक्ष्यों के लिए लोग प्रयास कर रहे हैं, उनमें से एक का जीवन का अर्थ है, जिसे अर्थ इच्छा के रूप में संदर्भित किया गया है।

- फ्रैंकल ने जीवन में अर्थ को तीन अलग-अलग तरीकों से वर्गीकृत किया - उपलब्धियों और रचनात्मकता, प्रेम और दुख के प्रति व्यक्तियों के दृष्टिकोण के अनुसार। तीसरा प्रकार का अर्थ दुख में गरिमा की भावना से जुड़ा है। इस प्रकार का अर्थ मानव अनुभव के पारलौकिक स्वरूप से संबंधित है।
- जीवन में अर्थ के संबंध में, फ्रैंकल ने उद्धोधक चिकित्सा के विचार की उत्पत्ति की। यह एक चिकित्सीय दृष्टिकोण है जो व्यक्तियों को जीवन में अर्थ खोजने में सहायता करता है।
- रोलो मे का दृष्टिकोण प्रयोग विधि के बजाय नैदानिक अनुभव पर आधारित था।
- स्वस्थ व्यक्तिवाद में आत्मनिर्भरता, प्रतिस्पर्धा एवं मुखरता अंतरभूत है। इन विशेषताओं ने सीमा को स्पष्ट करने में सहायता की, आर्थिक विकास की गारंटी दी, तथा सभी की समृद्धि में वृद्धि की है।
- अस्वस्थ व्यक्तिवाद में समुदाय की कोई भावना नहीं होने के कारण व्यक्तियों के लिए गंभीर मानसिक स्वास्थ्य मुद्दे शामिल हैं। अस्वस्थ व्यक्तिवाद से व्यक्तियों को अपने जीवन में जटिल समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जिसके परिणामस्वरूप शून्यता की भावना पैदा होती है। शून्यता अकेलेपन से जुड़ा है।
- एक अस्वास्थ्यकर समुदायी अभिविन्यास में, व्यक्ति दूसरों के लिए वियोग की भावना से निपटने के लिए अर्थहीन तरीके से दूसरों की तलाश कर सकता है। जितना अधिक व्यक्ति अलगाव की भावनाओं को छोड़ने के लिए दूसरों से जुड़ने की कोशिश करता है, वह उतना ही अलग एवं चिंतित हो जाता है।
- एक स्वस्थ समुदायी अभिविन्यास लंबे समय में अकेलेपन से निपटने में सहायता करता है। इसमें दूसरों की भलाई के लिए एक गहरी एवं वास्तविक चिंता विकसित करना अंतरभूत है।
- मे ने सुझाव दिया कि अकेलेपन एवं शून्यता के अनुभव से चिंता की भावना पैदा होती है। जब चिंता विकास एवं परिवर्तन की ओर ले जाती है, तो इसे सामान्य चिंता कहा जाता है। विक्षिप्त चिंता खतरे के लिए एक प्रतिकूल प्रतिक्रिया है, जिसमें दमन एवं अंतरात्मिक द्वंद्व के अन्य रूप समाहित हैं।
- देखभाल व्यक्ति के दर्द या खुशी, अपराध या दया के बारे में जागरूक होने तथा उस व्यक्ति को एक साथी व्यक्ति के रूप में स्वीकार करने की एक सक्रिय प्रक्रिया है। प्रेम दूसरे व्यक्ति की उपस्थिति में तथा उस व्यक्ति के मूल्य एवं विकास की पुष्टि के रूप में एक खुशी का अनुभव है।
- रोलो मे ने परिभाषित करने की क्षमता एक निश्चित दिशा या उद्देश्य में एक आंदोलन के लिए खुद को व्यवस्थित करने की क्षमता बताया। इच्छा ऑटो-गाइडिंग प्रदान करती है जो कि आशा के विकास में मदद करती है। इच्छा आशा को सुरक्षित करता है, तथा अत्यधिक असाधारण जोखिम उठाए बिना आगे बढ़ने की अनुमति देता है।
- मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों की धारणा है कि व्यक्ति मूल रूप से अच्छा होता है। अस्तित्ववादी मनोवैज्ञानिक, यह मानने के बजाय कि मनुष्य अच्छे स्वभाव वाले हैं, उनका विचार है कि मनुष्य अनिवार्य रूप से तटस्थ हैं।

- मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों का दृष्टिकोण उन्हें लोगों के बारे में अधिक आशावादी बनाता है। मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों की तुलना में, अस्तित्ववादी मनोविज्ञान का परिप्रेक्ष्य अधिक निराशावादी है।

11.6 मुख्य शब्द

- तृतीय बल आंदोलन** : यह मनोविश्लेषण एवं व्यवहारवाद (जिसे क्रमशः पहला बल एवं दूसरा बल कहा जाता है) से अलग कोई सी भी दृष्टिकोण है। यह आंदोलन ने घटना विज्ञान की पद्धति पर महत्व दिया।
- फ्रेणॉमनॉलोजी** : व्यक्ति द्वारा अनुभव की गई घटनाओं का अध्ययन (जैसा कि यह चेतना में प्रकट होता है, पूर्वाग्रह या किसी पूर्व धारणा के बिना), इस बात पर महत्व देते हुए कि उस घटना का खुलासा कैसे हुआ। यह किसी घटना को समझने के लिए महत्वपूर्ण हो सकता है।
- मानवतावादी मनोविज्ञान** : यह विचार का अध्ययन कि मनुष्य हमेशा अपनी पूरी क्षमता विकसित करने का प्रयास करता है।
- आस्तित्ववादी मनोविज्ञान** : यह विचार का अध्ययन की निरंतर उत्तराधिकार के माध्यम से व्यक्ति जीवन की दिशा को परिभाषित करने के लिए स्वतंत्र है, लेकिन यह स्वतंत्रता व्यक्तिगत निर्णयों के परिणामों के लिए व्यक्तिगत जवाबदेही भी देती है, ताकि स्वतंत्रता पीड़ा एवं भय का एक स्रोत हो।
- रूमानीवाद** : यह दर्शन कि मानव प्रकृति को व्यक्तिगत, व्यक्तिपरक भावनाओं एवं अनुभवों के संदर्भ में देखा जाना चाहिए, तथा यह कि प्रकृति में मानव स्वाभाविक रूप से अच्छे हैं।
- आवश्यकताओं का पदानुक्रम** : यह अभिप्रेरणा का सिद्धांत सुझाव देता है कि व्यक्तिगत आवश्यकताओं को एक पदानुक्रम पर रखा जा सकता है। प्रत्येक व्यक्ति को पहले उन आवश्यकताओं को पूरा करना चाहिए जो पदानुक्रम में पहले हैं। एक बार जब किसी की आवश्यकताएँ पूरी हो जाती है, तब व्यक्ति को पदानुक्रम पर अगली आवश्यकता के लिए स्वयं को प्रेरित करना चाहिए।
- आत्म-सिद्धि** : एक व्यक्ति की क्षमताओं को पूरी तरह से विकसित करने एवं एक की वास्तविक क्षमता का अनुभव करने की सहज प्रवृत्ति है। यह केवल सब कुछ बनना है जो व्यक्ति बनने में सक्षम है।
- उद्देश्यवाद** : जो भविष्य की स्थिति के संबंध में व्यवहार की व्याख्या करता है, एक ऐसा उद्देश्य जिसके लिए व्यक्ति प्रयास करते हैं।
- मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति** : जिन व्यक्तियों ने आत्म-सिद्धि की आवश्यकता को पूरा किया है।

- व्यक्ति केंद्रित दृष्टिकोण** : एक दृष्टिकोण जो इंगित करता है कि परिवर्तन की जवाबदेही चिकित्सक के बजाय व्यक्ति पर केंद्रित है।
- स्वयं** : एक संगठित वैचारिक गैस्टाल्ट एवं एक संगठित संपूर्ण।
- वास्तविक स्वयं** : जो व्यक्ति स्वयं के बारे में अनुभव करता है।
- आदर्श स्वयं** : जो व्यक्ति बनना चाहता है।
- संगत** : वास्तविक एवं आदर्श स्वयं समान होना, या वास्तविक स्वयं एवं आदर्श स्वयं के बीच कम विसंगति होना; एक मनोवैज्ञानिक स्वस्थ स्थिति।
- असंगतता** : वास्तविक एवं आदर्श स्वयं के बीच एक विसंगति, जिसे व्यक्तिगत रूप से स्वयं के अनुभव एवं वास्तविक अनुभव के बीच की विसंगति भी कहा जा सकता है। यह एक मनोवैज्ञानिक रूप से अस्वस्थ अवस्था है।
- विकृति** : एक रक्षा तंत्र जिसमें स्वयं का वैकल्पिक दृष्टिकोण विकसित करना शामिल है। इससे व्यक्ति को अपने बारे में तर्कहीन सकारात्मक विचार या तर्कहीन नकारात्मक विचार रखने पड़ सकते हैं।
- अस्वीकारना** : एक रक्षा तंत्र जिसमें एक व्यक्ति अनुभव को पूरी तरह से नकार देता है।
- अप्रतिबंधित सकारात्मक संबंध** : यदि बच्चे की प्यार की आवश्यकता अप्रतिबंधित रूप से माता-पिता द्वारा संतुष्ट होती है, जिसके कारण बच्चे का स्वस्थ विकास संभव होता है।
- पूर्ण सपेण सफल व्यक्ति** : पूरी तरह से कार्यशील व्यक्ति मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के उच्चतम स्तर पर एक व्यक्ति जो सभी अनुभव के खुलेपन की विशेषता है, हर पल पूरी तरह से जीने की प्रवृत्ति, एक की सहज प्रवृत्ति, विचार तथा क्रिया में स्वतंत्रता की भावना, उच्च स्तर की रचनात्मकता द्वारा निर्देशित होने की क्षमता।
- अर्थ की इच्छा** : जीवन में अर्थ होने की दिशा में प्रयास करने की प्रवृत्ति।
- लोगोथेरेपी** : एक चिकित्सीय दृष्टिकोण जो व्यक्तियों को जीवन में अर्थ खोजने में मदद करता है।
- स्वस्थ व्यक्तिवाद** : विशेषता जिसमें आत्मनिर्भरता, प्रतिस्पर्धा और मुखरता अंतरभूत है।
- अस्वस्थ व्यक्तिवाद** : एक स्थिति जिसमें समुदाय की कोई भावना नहीं होने के कारण व्यक्तियों के लिए एक गंभीर मानसिक स्वास्थ्य मुद्दे अंतरभूत हैं। ऐसे लोग अतिसक्रिय होते हैं, जिससे उनमें पारस्परिक अंतर्विरोध एवं घृणा होती है। इससे आशंका एवं दूसरों से अलग रहने की क्षमता बढ़ने लगती है।
- शून्यता** : शक्ति की कमी की भावना जिसमें, घटनाओं को नियंत्रण से परे माना जाता है। व्यक्ति लक्ष्यहीन और दिशाहीन हो जाता

है। यह अस्वस्थ व्यक्तिवाद के परिणामस्वरूप होता है।

- अकेलापन** : वियोग की भावना, एवं स्वीकृति की लालसा। चाहने, विश्वास या मूल्यों के बारे में भ्रमित होने की स्थिति।
- अस्वास्थ्यकर सामुदायी अभिविन्यास** : एक अस्वास्थ्यकर सामुदायी अभिविन्यास में, व्यक्ति दूसरों के लिए वियोग की भावना से निपटने के लिए अर्थहीन तरीके से दूसरों की तलाश कर सकता है। जितना अधिक व्यक्ति अलगाव की भावनाओं को छोड़ने के लिए दूसरों से जुड़ने की कोशिश करता है, वह उतना ही अलग एवं चिंतित हो जाता है।
- स्वस्थकर सामुदायी अभिविन्यास** : एक स्वस्थकर सामुदायी अभिविन्यास लंबे समय में अकेलेपन से निपटने में सहायता करता है। इसमें दूसरों की भलाई के लिए एक गहरी एवं वास्तविक चिंता विकसित करना शामिल है।
- चिंता** : वह भावना जो अकेलेपन एवं शून्यता का अनुभव करने का परिणाम है। यह तब होता है जब व्यक्ति अपनी क्षमताओं को प्राप्त करने के मुद्दे का सामना करता है।
- सामान्य चिंता** : जब चिंता विकास एवं परिवर्तन की ओर ले जाती है, तो इसे सामान्य चिंता कहा जाता है।
- विक्षिप्त चिंता** : विक्षिप्त चिंता खतरे के लिए एक प्रतिकूल प्रतिक्रिया है, जिसमें दमन एवं अंतरात्मिक द्वंद्व के अन्य रूप सम्मिलित हैं।
- देखभाल** : व्यक्ति के दर्द या खुशी, अपराध या दया के बारे में जागरूक होने एवं उस व्यक्ति को एक साथी व्यक्ति के रूप में स्वीकार करने की एक सक्रिय प्रक्रिया। यह उदासीनता के विपरीत है, जो चिंता की कमी है।
- प्रेम** : दूसरे व्यक्ति की उपस्थिति में खुशी तथा उस व्यक्ति के मूल्य एवं विकास की पुष्टि करना जितना स्वयं का है।
- इच्छा** : एक निश्चित दिशा या उद्देश्य में आंदोलन के लिए खुद को व्यवस्थित करने की क्षमता।

11.7 पुनरावलोकन प्रश्न

- 1) तृतीय-बल आंदोलन के विभिन्न रूपों के सामान्य पहलू क्या हैं?
- 2) आत्म-सिद्धि की अवधारणा मनोविश्लेषण एवं व्यवहारवाद द्वारा प्रस्तावित कार्य परंपरा से अलग कैसे है?
- 3) रोजर्स आत्म-सिद्धि में अप्रतिबंधित सकारात्मक संबंध की भूमिका का वर्णन कैसे करता है?
- 4) "मानवतावादी मनोविज्ञान" मनोविश्लेषण एवं व्यवहारवाद से किन तरीकों से असहमत है?

- 5) मैस्लो द्वारा सुझाया, सबसे कम पदानुक्रम से उच्चतम पदानुक्रम तक विभिन्न आवश्यकताओं का वर्णन कीजिए।
- 6) आत्म-सिद्धि व्यक्तियों की विशिष्टता पर किस तरह महत्व देता है?
- 7) फ्रैंकल द्वारा सुझाए गए विभिन्न प्रकार के अर्थों को वर्णन कीजिए।
- 8) रोलो मे ने स्वस्थ एवं अस्वस्थ व्यक्तिवाद के बीच अंतर कैसे करते हैं।
- 9) शून्यता एवं अकेलेपन की भावनाएं व्यक्तियों के बीच एक अस्वास्थ्यकर सामुदायी अभिविन्यास कैसे विकसित करती हैं?
- 10) मानवतावादी मनोविज्ञान एवं अस्तित्ववादी मनोविज्ञान के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए।

11.8 संदर्भ एवं पढ़ने के सुझाव

Brennan, J. F. (2014). *History and Systems of Psychology*. Harlow: Pearson Education Ltd.

Chung, M. C. & Hyland, M. E. (2012). *History and Philosophy of Psychology*. Oxford: Wiley-Blackwell Publications

Feist, J. & Feist, G. J. (2008). *Theories of Personality*. San Jose: McGraw-Hill Education

Glassman, W. E. & Hadad, M. (2009). *Approaches to Psychology*. London: McGraw-Hill Education

Hergenhahn, B. R. & Henley, T. B. (2009). *An Introduction to the History of Psychology*. Wadsworth: Cengage Learning

Ryckman, R. M. (2008). *Theories of Personality*. Belmont: Thomson Higher Education

Schultz D. P. & Schultz, S. E. (2008). *A History of Modern Psychology*. Wadsworth: Thomson Learning, Inc

11.9 चित्रों के संदर्भ

The New Hierarchy of Needs The New Hierarchy of Needs — Maslow's lost apex | by Jessi Christian | Coachilla HQ | Medium

Cherry, K. (2020). Biography of Abraham Maslow (1908 – 1970). <https://www.verywellmind.com/biography-of-abraham-maslow-1908-1970-2795524>

Cherry, K. (2020). Psychology and Life Quotes from Carl Rogers. <https://www.verywellmind.com/carl-rogers-quotes-2795693>

Popova, M. (n. d.). Viktor Frankl and the Human Search for Meaning. <https://www.brainpickings.org/2013/03/26/viktor-frankl-mans-search-for-meaning/>

Popova, M. (n. d.). Love and Will: The Great Existential Psychologist Rollo May on Apathy, Transcendence, and Our Human Task in Times of Radical Transition. <https://www.brainpickings.org/2017/05/11/love-and-will-rollo-may/>

11.10 ऑनलाइन संसाधन

Boeree, C. G. (2006). Carl Rogers, Personality Theories. <http://web.space.ship.edu/cgboer/rogers.html>

Boeree, C. G. (2006). Rollo May, Personality Theories. <https://web.space.ship.edu/cgboer/may.html>

Celestine, N. (2021). Abraham Maslow, His Theory and Contribution to Psychology. <https://positivepsychology.com/abraham-maslow/>

Farooqi, S. (2010). Self-satisfaction: The Ultimate Goal of Life. <http://www.lifeandpsychology.com/2010/06/self-satisfaction-ultimate-goal-of-life.html>

Farooqi, S. (2016). Psychoanalytic Influences on Humanistic Psychology. <http://www.historyofpsychology.net/2016/05/psychoanalytic-influences-on-humanistic.html>

Gregory, E. M. (2015). May the 3rd Force be With You: Humanistic Psychology and the Third Force of Psychology. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-secular-shepherd/201506/may-the-3rd-force-be-you>

Spear, J. (n. d.). Existential psychology. <https://psychology.jrank.org/pages/229/Existential-Psychology.html#:~:text=Existential%20psychology%20is%20an%20approach,have%20many%20levels%20of%20self%2D>

Spiegelberg, H. (2017). Phenomenology. <https://www.britannica.com/topic/phenomenology>

The Editors of Encyclopaedia Britannica (2020), Viktor Frankl. <https://www.britannica.com/biography/Viktor-Frankl>

The Editors of Encyclopaedia Britannica (2020). Humanistic psychology. <https://www.britannica.com/science/humanistic-psychology>