

## 2.0 અભિપ્રેરણા

ડૉ. જગદીશભાઈ આર મહિંડા

પ્રાણીઓના વર્તન પાછળ કોઈ પ્રેરણા જ કામ કરતી હોય છે. મનુષ્યના વર્તનનું ચાલકબળ પણ પ્રેરણા જ છે. મનુષ્ય જે કંઈ શીખે છે તેની પાછળ પણ એક યા બીજા પ્રકારની અભિપ્રેરણા જ રહેલી હોય છે. અભિપ્રેરણા એ માનવીને કિયા સાથે ઓતપ્રોત કરનારું પ્રેરક બળ છે. અધેતાની સિદ્ધિનો તેમજ અધ્યયનનો આધાર પણ અભિપ્રેરણા ઉપર રહે છે. અભિપ્રેરણા એ અધ્યયનની સફળતા માટેની ગુરુચાવી છે.

- ⇒ અભિપ્રેરણાનો અર્થ :
- ⇒ અભિપ્રેરણા એ લક્ષ્ય તરફ દોરી જતી વ્યક્તિની આંતરિક સ્થિતિ છે. અભિપ્રેરણા એક એવી પ્રક્રિયા છે કે જે પ્રાણીઓને નિશ્ચિત ધ્યેયપ્રાપ્તિ તરફ દોરે છે. અંગ્રેજીમાં અભિપ્રેરણા—પ્રવર્તન માટે Motivation શબ્દ છે. તેની ઉત્પત્તિ લેટિન ભાષાના Motum ધ્યાનમાંથી થઈ છે જેનો અર્થ થાય છે. Move, Motor, Motion. અભિપ્રેરણાનો અર્થ થાય છે કોઈ કાર્યને કરવું. દરેક વર્તન અથવા પ્રતિકિયાનું કારણ કોઈ ને કોઈ ઉદ્દીપક હોય છે. ઉદ્દીપક આંતરિક કે બાબુ પણ હોઈ શકે. પ્રેરણા કાર્ય માટે ઉદ્દીપક છે.
- ⇒ જ્વેયર, જોન્સ અને સિમ્પસનના મતે, “અભિપ્રેરણા એક એવી પ્રક્રિયા છે કે જેમાં અધેતાની આંતરિક શક્તિ અથવા આવશ્યકતાઓ તેના વાતાવરણમાં વિભિન્ન લક્ષ્ય પ્રત્યે નિર્દેશિત થાય છે.”
- ⇒ શેડના મતે, “અભિપ્રેરણા એ કાર્ય શરૂ કરવાની, કાર્ય જાળવી રાખવાની કે ચાલુ રાખવાની અને કાર્ય નિયમિત રીતે કરવાની પ્રક્રિયા છે.”
- ⇒ મેકડુગલના મંતવ્યાનુસાર, “પ્રેરકો એ પ્રાણીઓની એવી શારીરિક અને માનિસક સ્થિતિ છે જે તેને કોઈ એક કાર્ય ચોક્કસ રીતે કરવા તરફ પ્રેરે છે.”
- ★ મનોવૈજ્ઞાનિક અર્થમાં અભિપ્રેરણાનો સંબંધ આંતરિક ઉદ્દીપક સાથે છે, જેના પર વર્તનનો આધાર છે. અભિપ્રેરણા એક આંતરિક શક્તિ છે જે વ્યક્તિને કાર્ય કરવા તરફ પ્રેરે છે. આ એક અદશ્ય શક્તિ છે. આમ છતાં તેના પર આધારિત વર્તનને જોઈને તેનું અનુમાન કરી શકાય છે. જે પ્રેરે તે અભિપ્રેરણા. શારીરિક જરૂરિયાતો, વલાણો, અભિરુચિઓ આ તમામ અભિપ્રેરણાઓ વ્યક્તિને પ્રવૃત્તિ કે કાર્યની પસંદગી કરવાની દોરવણી આપે છે. પ્રેરણાઓ વિવિધ પ્રકારની હોય છે. પ્રેરણા વ્યક્તિમાં રહેલો ભાવ કે લાગણી છે જે ઉત્તેજિત થતાં વ્યક્તિને વર્તન તરફ દોરે છે.
- ⇒ પ્રેરણા વર્તનનો પ્રારંભ કરે છે, તે પ્રવૃત્તિને ટકાવી રાખે છે. પ્રેરણા વ્યક્તિના વર્તનને પોષે છે અને વ્યક્તિને ધ્યેય પ્રાપ્તિ કે લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ તરફ દોરી જાય છે. પ્રેરણા સંતોષાયા બાદ સમાપ્ત થાય છે.
- ⇒ બાબુ ઉદ્દીપનથી વ્યક્તિ અમુક કાર્ય કરવા પ્રેરાતી નથી. કોઈ પણ વર્તન માટે પ્રેરણા જવાબદાર છે. પ્રેરણાને કોઈ એક નિશ્ચિત લક્ષ્ય હોય છે. અને એ લક્ષ્યપ્રાપ્તિ સુધી વ્યક્તિ સતત પ્રયત્નશીલ રહે છે.
- ⇒ માનવ કે પ્રાણી જગ્યા જગ્યાત કે અજાગૃત રીતે લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ પ્રતિ દોરવાય છે. પ્રેરણાના મહત્વનો ઝોત છે – જરૂરિયાત, ઈચ્છા, ઉદ્દીપન અને પ્રેરક.

- ★ અભિપ્રેરણાના પ્રકારો :
  - ⇒ કુદરતી અભિપ્રેરણા કે સહજ- વૃત્તિજ્ઞય અભિપ્રેરણા, (2) કૃત્રિમ અભિપ્રેરણા કે બાધ્ય અભિપ્રેરણા.
  - ⇒ કુદરતી પ્રેરણા કે સહજવૃત્તિજ્ઞ પ્રેરણા કે આંતરિક પ્રેરણા : આ પ્રકારની પ્રેરણા સજીવની સહજવૃત્તિઓ, આવેગો અને આવેશો સાથે જોડાયેલ છે. વ્યક્તિ કે જે આંતરિક રીતે પ્રેરાય છે તે કિયા કરે છે કારણકે તે પ્રવૃત્તિમાં રસ ધરાવે છે. વ્યક્તિ જે તે બાબતના અધ્યયનમાં જોડાય છે કારણકે તે બાબતના અધ્યયનના બદલામાં તે આનંદ મેળવે છે. જ્યારે અધ્યેતા સમસ્યા ઉકેલવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે તે પ્રયત્નમાંથી આનંદ મેળવે છે. તેથી આપણો કહી શકીએ કે તે આંતરિક રીતે પ્રેરાયેલો છે. આ પ્રસંગે આનંદનો સ્વોત સમસ્યા ઉકેલવાની કિયામાં છે. અધ્યયનની પ્રક્રિયામાં આ પ્રકારની પ્રેરણાનું ઊંચું મૂલ્ય છે, કારણકે આવી પ્રેરણા લાંબા સમય માટેના સ્વયંસ્કૃતિ ધ્યાન અને રસ ઊભાં કરે છે. અહીં વ્યક્તિને કિયા કરવા માટે બાધ્ય પ્રલોભનોની જરૂર જણાતી નથી.
  - ⇒ કૃત્રિમ પ્રેરણા કે બાધ્ય પ્રેરણા : આ પ્રકારની પ્રેરણામાં આનંદનું મૂળ પ્રયત્નોમાં રહેલું હોતું નથી. અહીં વ્યક્તિ તેના પોતાના માટે કશુંક શીખની નથી, પરંતુ ઈચ્છિત ધોય મેળવવા અથવા કોઈ બાધ્ય બદલો મેળવવા માટે તે શીખે છે. દા.ત. વધુ સારું પરિણામ મેળવવા, આજીવિકા મેળવવા અધ્યયન કરવું. પ્રશંસા, બદલો કે શિક્ષાને બાધ્ય પ્રેરકોમાં સમાવી શકાય.
  - ⇒ બાધ્ય પ્રેરકોની સરખામણીમાં આંતરિક પ્રેરકો વધુ સારું કામ આપી શકે છે. તેથી અધ્યયન પ્રક્રિયામાં જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં આંતરિક પ્રેરકોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. પરંતુ જ્યારે આંતરિક પ્રેરકોનો ઉપયોગ યોગ્ય ન જણાય ત્યારે બાધ્ય પ્રેરકોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. અધ્યાપક દ્વારા અધ્યયન પરિસ્થિતિ અને પ્રયત્નોને ધ્યાનમાં રાખીને યોગ્ય પ્રેરકોની પસંદગી થવી જોઈએ, શીખનાર અધ્યયન પ્રક્રિયામાં ઊંડો રસ લઈ શકે.
- ★ ધણા મનોવિશાનીઓ પ્રેરણાના નીચે મુજબના બે પ્રકારો પણ પાડે છે.
  - ⇒ વિધાયક કે હકારાત્મક પ્રેરણા : જે પ્રેરણા દ્વારા અધ્યેતા કોઈપણ કાર્ય પોતાની ઈચ્છા મુજબ કરી શકે અને જેનાથી સમાજમાં અનુકૂલન સાધી તેનો તંદુરસ્ત વિકાસ કરી શકે તેને હકારાત્મક પ્રેરણા કહેવામાં આવે છે. આવી પ્રેરણા દ્વારા વ્યક્તિને સુખ અને સંતોષ પ્રાપ્ત થાય છે. અધ્યાપક જુદા જુદા પ્રકારના કાર્યક્રમોનું આયોજન કરીને હકારાત્મક પ્રેરણા પ્રદાન કરી શકે. આ પ્રેરણા એ આંતરિક પ્રેરણા જ કહી શકાય. પોતાના શોખ પ્રમાણો પ્રવૃત્તિ કરવી, શીખવું, વાંચવું, લખવું, વગેરે હકારાત્મક પ્રેરણાનાં ઉદાહરણો છે. આ પ્રકારની પ્રેરણાનો ઉપયોગ શક્ય હોય તેટલા વધારે પ્રમાણમાં કરવો જોઈએ.
  - ⇒ નિષેધાત્મક કે નકારાત્મક પ્રેરણા : જેનાથી વ્યક્તિ અપાનુકૂલન અનુભવે કે અયોગ્ય વર્તન કરવા માટે પ્રેરાય તેને નિષેધાત્મક કે નકારાત્મક પ્રેરણા કહેવામાં આવે છે. અધ્યેતાઓની અયોગ્ય પ્રશંસા કે બિનતંદુરસ્ત સ્પર્ધા તેમને અયોગ્ય માર્ગ દોરી જાય છે. ક્યારેક અધ્યેતા કોઈ કાર્ય પોતાની ઈચ્છાથી કરવાને બદલે બાધ્ય પ્રભાવથી કરે છે. આવી પ્રેરણા બાધ્ય પ્રેરણા કહી શકાય. પુરસ્કારનો અતિરેક પણ બાધ્ય પ્રેરણા છે, જે નકારાત્મક છે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી નિષેધાત્મક પ્રેરણાનો ઉપયોગ ટાળવો જોઈએ.

- ⇒ અભિપ્રેરણાને અસર કરતાં મુખ્ય બે પરિબળો છે :
- ⇒ આંતરિક પરિબળો :
- ★ જે તત્વો વ્યક્તિની આંતરિક બાબતો સાથે સંકળાયેલ હોય એટલે કે જે સ્વયંસ્કૃતિત હોય કે જેનાથી વ્યક્તિ કાર્ય કરવા પ્રેરિત બને તે આંતરિક પરિબળો છે. તેમાં નીચેનાં પરિબળો સમાવિષ્ટ છે. આંતરિક પરિબળોનું મૂલ્ય બાધ્ય પરિબળો કરતાં ઊંચું છે.
- ★ હેતુઓ અને ધ્યેયો :
- ★ હેતુઓ અને ધ્યેયો કાર્યને વેગ આપનાર પ્રેરક બળ છે. વ્યક્તિ જે કાર્ય કરે છે તેની પાછળ કોઈ હેતુ કે ધ્યેયની જાણકારી કે માહિતી હોય તો કાર્યમાં તેનો રસ વધે છે અને નિર્ધારિત પરિણામ કે સિદ્ધિ મેળવવા તે પ્રયાસો કરે છે.
- ★ અહુમ્ની જાળવણી કે અહુમ્ની સંલગ્નતા :
- ★ દરેક વ્યક્તિને પોતાનું સન્માન અને મોંબો જાળવવાનું ગમે છે. અહુમ્ની જાળવણીમાં વ્યક્તિ ભારે સંવેદનશીલ હોય છે. જે વ્યક્તિ, વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ તેને મહત્ત્વ આપે છે તેને તે પસંદ કરે છે અને જેને કારણે તેને નીચા દેખાવું પડે, તેનો અહુમ્ન ધ્વાય તેને તે નાપસંદ કરે છે. તેથી પ્રત્યેક વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વનો, અહુમ્નો આદર કરવો જોઈએ. અહુમ્ની જાળવણી પ્રવૃત્તિ માટેનું ચાલકબળ છે.
- ★ સિદ્ધિની જરૂરિયાત :
- ★ દરેક વ્યક્તિમાં કોઈ ને કોઈ પ્રકારની આકંક્ષા બાળવયથી જ પ્રબળ અને વ્યાપક રૂપે જોવા મળે છે. તેમની આ આકંક્ષા સ્વયંપ્રેરિત હોય છે. વળી તે પોતાનાં માતાપિતા સ્વજનનો, મિત્રો અને અધ્યાપકોની સિદ્ધિની અપેક્ષાઓથી પણ પ્રભાવિત થાય છે. સિદ્ધિની આકંક્ષા એ નિશ્ચિત ધ્યેય સિદ્ધ કરવા અને પ્રવૃત્તિમાં પ્રવૃત્ત અને પ્રોત્સાહિત રહેવા માટેનું અસરકારક પરિબળ છે.
- ★ સિદ્ધ અને પ્રગતિનું જ્ઞાન :
- ★ દરેક વ્યક્તિને પોતે જે કાર્ય હાથ ધર્યું હોય તેમાં કેટલી પ્રગતિ થઈ તે જાણવાની ઉત્સુકતા હોય જ. આ જાણકારીનું જ્ઞાન તેને વધુ ઉત્સાહભેર કાર્ય કરવા માટે પ્રેરણા પૂરી પાડે છે. એ ઉત્તરોત્તર સફળતા મેળવવાની દિશામાં પ્રેરનાર પ્રબળ અભિપ્રેરણા છે. ક્યારેક ધારેલી પ્રેરણા ન મળે ત્યારે એની જાણકારી તેનામાં નિરાશા પેદા કરે છે અને તે વધુ પ્રયત્નો કરવાનું છોડી દે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં તેને વાલીઓએ, મિત્રોએ અને અધ્યાપકોએ વધુ પ્રયત્નશીલ બનવા માટે પ્રેરણા પૂરી પાડવી જોઈએ. વળી સિદ્ધ અને પ્રગતિની જાણ તરત જ અને વેળાસર થાય તે જરૂરી છે. એમાં વિલંબ કરવાથી પ્રેરણા મરી જાય છે.
- ★ રસ, વલણો અને અનુકરણ :
- ★ જેમાં વ્યક્તિને રસ-અભિરૂચિ હોય તે કાર્ય કરવામાં તે આપમેળે ઉત્સાહ અને ખંત બતાવે છે, તેમાં આપમેળે ધ્યાન આપે છે. ધ્યાનને કારણે એકાગ્રતા આવે છે. એકાગ્રતાને કારણે પ્રગતિ ઝડપી બને છે અને સફળતા મળે છે. વલણ વ્યક્તિનાં રસ અને ધ્યાન સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલ છે. જે કાર્ય હાથમાં લીધું હોય તે તરફ વ્યક્તિનાં વલણો વિધાયક હોય તો તે કાર્યો રસપૂર્વક અને ઝડપથી થાય છે. અન્ય વ્યક્તિઓનાં જે કાર્યોમાં તેને રસ પડે તેનું અનુકરણ કરીને પોતે

તે કાર્યો કરવા માટે પ્રેરાય છે અને તેમાં સહિતા પણ મેળવે છે. આમ, રસ, વલણો અને અનુકરણ એ અભિપ્રેરણા જગૃત કરવામાં પાયાનું કાર્ય કરનારાં પરિબળો છે.

#### બાધ્ય પરિબળો :

- ★ અભિપ્રેરણા પર અસર કરતાં બાધ્ય પરિબળો નીચે મુજબ છે :
- ★ ઈનામ (બદલો) કે શિક્ષા :
- ★ ઈનામ કે શિક્ષા અભિપ્રેરણા માટે શક્તિશાળી ઉત્તેજકો છે, તે વ્યક્તિને કાર્ય કરવા પ્રેરે છે. જો કે ઈનામ એ હકારાત્મક અને શિક્ષા એ નકારાત્મક પરિબળ છે તેથી શિક્ષાનો ઉપયોગ બને ત્યાં સુધી ટાળવો, ઈનામ, મેડલ એ આત્મવિશ્વાસ અને સ્વમાનની ભાવના વિકસાવી કાર્ય કરવાની પ્રક્રિયાને વેગીલી બનાવે છે.
- ★ હરીફાઈ અને સ્પર્ધા :
- ★ હરીફાઈ કે સ્પર્ધા એ પ્રેરણાનું ઓત છે. હરીફાઈ તંદુરસ્ત હોય એ જરૂરી છે. પોતાની જાત સાથેની હરીફાઈ એ પ્રેરણાનું વધુ સારું પરિબળ છે. તેનાથી વ્યક્તિ ભૂતકાળ કરતાં વધુ સારું પરિણામ મેળવી વિકાસ પ્રતિ આગળ ધપવા પ્રેરાય છે.
- ★ વખાણ કે ઠપકો :
- ★ વખાણ કે ઠપકો પણ અભિપ્રેરણા પર અસર કરનારાં શક્તિશાળી ઉત્તેજકો છે. ઈચ્છિત પ્રેરણા પૂરી પાડવા તે બંનેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. કોઈ વ્યક્તિ માટે તે બંને સારું કામ આપે છે તો કોઈને માટે બેમાંથી ગમે તે એક જ ઉપકારક નીવડે છે. આથી વ્યક્તિને ઓળખીને તેના સ્વભાવને અનુરૂપ વખાણ કે ઠપકાનો ઉપયોગ કરવાથી વ્યક્તિ કાર્ય પ્રત્યે અભિપ્રેરિત થાય છે.
- ★ દશ્યશ્રાવ્ય સાધનો, યોગ્ય અને અસરકારક પદ્ધતિઓ, પ્રયુક્તિઓ અને અભિગમો :
- ★ આ બધાં પરિબળો પણ અધ્યયન પ્રક્રિયામાં અભિપ્રેરણા પૂરી પાડવા માટે ઉપકારક બની રહે છે. દશ્ય-શ્રાવ્ય સાધનોનો ઉપયોગ અને યોગ્ય તેમજ અસરકારક પદ્ધતિઓ, પ્રયુક્તિઓ અને અભિગમો અધ્યેતાનો રસ જગૃત કરે છે, પ્રોત્સાહન પૂરું પાડે છે એકાગ્રતા વધારે છે. તે ક્ષમતા સિદ્ધિ તેમજ જ્ઞાનપ્રાપ્તિમાં પણ સહાયરૂપ બને છે.
- ★ યોગ્ય અધ્યયન પરિસ્થિતિ અને પર્યાવરણ :
- ★ કાર્ય હાથ ધરવા કે તેનો પ્રારંભ કરવા, કાર્યની જાળવણી કરવા, કાર્યને નિયમિત રીતે કરવા અને નિયત સમયમાં પાર પાડવા માટે યોગ્ય પરિસ્થિતિ અને પર્યાવરણ આવશ્યક બને છે. સુવિધાપૂર્વી પરિસ્થિતિ અને સાનુકૂળ પર્યાવરણ કાર્ય માટે મહત્ત્વનાં પ્રેરકબળો છે, જેનાથી વ્યક્તિને કાર્ય કરવું ગમે છે, કાર્ય કરવામાં વેગ આવે છે અને કાર્યની ગુણવત્તા વધે છે.