MEDHA AI

APPSC PAPER I: GENERAL STUDIES & MENTAL ABILITY · PSYCHOLOGY

# Motivation and emotion

ఉచిత నోట్స్ PDF · 2 నోట్స్ · 25 Oct 2026

Medha AI ఉచిత స్టడీ మెటీరియల్. మీ పరీక్షకు నోట్స్, ప్రాక్టీస్, మాక్ టెస్టులు, పాత పేపర్ల కోసం **app.medhaai.in** లో ఉచితంగా మొదలుపెట్టండి.


1. ప్రేరణ: సహజాతాలు, అవసరాలు, చోదనాలు, ప్రేరకాలు, సిద్ధాంతాలు
2. ఉద్వేగం: శరీరధర్మం, సిద్ధాంతాలు



**medhaai.in**

Notes · Practice · Mock tests · Previous papers

Start free at
**app.medhaai.in**

# 1 ప్రేరణ: సహజాతాలు, అవసరాలు, చోదనాలు, ప్రేరకాలు, సిద్ధాంతాలు

ప్రేరణ (motivation; లాటిన్ పదం మూవేర్ (movere), "కదిలించడం") అనేది ఒక లక్ష్యం వైపు ప్రవర్తనను ప్రారంభించే, నిర్దేశించే, కొనసాగించే అంతర్గత ప్రక్రియ: ఒక అవసరం (need) ఒక చోదనాన్ని (drive) సృష్టిస్తుంది, చోదనం లక్ష్య నిర్దేశిత ప్రవర్తనను ముందుకు నెడుతుంది, ప్రోత్సాహకాన్ని (incentive) చేరుకోవడం అవసరాన్ని తగ్గిస్తుంది. ప్రేరకాలు జైవిక (ఆకలి, దాహం, లైంగికత) లేదా మనోసామాజిక (సాధన, సాహచర్యం, అధికారం, కుతూహలం) రకాలు; వీటిని సహజాత, చోదన క్షయ, ఉద్రేక, ప్రోత్సాహక, మానవతావాద (మాస్లో) సిద్ధాంతాలు వివరిస్తాయి. మాస్లో ఐదు స్థాయిలు, అంతర్గత, బాహ్య ప్రేరణ, మెక్‌క్లెలాండ్ శిక్షణ కృషి, ఆకాంక్షా స్థాయి ఉపాధ్యాయుల కోసం EDU-LR-05లో ఉన్నాయి; ఈ నోట్ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర పేపర్‌కు అవసరమైన వివరాలను జోడిస్తుంది.

### ముఖ్య వాస్తవాలు

- **ప్రేరకం (motive)**: ఒక లక్ష్యం వైపు ప్రవర్తనకు **శక్తినిచ్చే, క్రియాశీలం చేసే, నిర్దేశించే** స్థితి. ప్రేరకాలను నేరుగా చూడలేం, ప్రవర్తన నుంచి **ఊహిస్తాం**.
- **ప్రేరణ చక్రం** (ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ (NCERT)): **అవసరం** → **చోదనం** → **లక్ష్య నిర్దేశిత (సాధనాత్మక) ప్రవర్తన** → **లక్ష్యం / ప్రోత్సాహకం చేరడం** → **ఉపశమనం (అవసరం తగ్గడం)**.
  - **అవసరం**: ఒక లోటు లేదా లేమి (శరీరంలో నీటి కొరత).
  - **చోదనం**: అవసరం సృష్టించే ఉద్రిక్తత లేదా ఉద్రేక స్థితి (దాహం); ఇది నెడుతుంది.
  - **ప్రోత్సాహకం**: అవసరాన్ని తీర్చే లక్ష్య వస్తువు (నీరు); ఇది లాగుతుంది.
- **సమతాస్థితి (homeostasis)**: శరీరం తన అంతర్గత స్థితిని (ఉష్ణోగ్రత, రక్తంలో చక్కెర, నీరు) స్థిరంగా ఉంచుకునే ధోరణి. ఈ పదాన్ని **వాల్టర్ బి. కానన్** (1926) రూపొందించారు, ఆయన పుస్తకం ద విజ్డమ్ ఆఫ్ ద బాడీ (*The Wisdom of the Body*, 1932) ద్వారా ప్రాచుర్యం పొందింది. దీనికి భంగం కలిగితే చోదనం పుడుతుంది.
- **సహజాతం (instinct)**: ఒక జాతిలోని సభ్యులందరిలో కనిపించే **జన్మతః వచ్చే, నేర్చుకోని**, స్థిరమైన ప్రవర్తనా నమూనా (పక్షి గూడు కట్టడం).
  - **విలియం మెక్‌డూగల్** (ఆన్ ఇంట్రడక్షన్ టు సోషల్ సైకాలజీ (*An Introduction to Social Psychology*), **1908**): ప్రవర్తనను సహజాతాలు నడిపిస్తాయి, ప్రతి సహజాతానికీ దాని సొంత ఉద్వేగం ఉంటుంది (పలాయనం → భయం, పోరాట ప్రవృత్తి → కోపం, కుతూహలం → ఆశ్చర్యం, తల్లిదండ్రుల సహజాతం → వాత్సల్యం).
  - **సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్**: రెండు సహజాత సమూహాలు: **జీవన సహజాతాలు (ఈరోస్, Eros)**, వీటి శక్తి **లిబిడో**; **మరణ సహజాతాలు (థానటోస్, Thanatos)**, దూకుడుకు మూలం. ఈ రెండూ **ఇడ్**‌కు శక్తినిస్తాయి.
  - ఆధునిక ఇథాలజిస్టులు (**కోన్రాడ్ లోరెంజ్, నికో టిన్‌బెర్గెన్**) వీటికి బదులు **స్థిర చర్యా నమూనాల** (fixed action patterns) గురించి మాట్లాడతారు.
- **రెండు విస్తృత రకాల ప్రేరకాలు:**
  - **జైవిక (ప్రాథమిక, శరీరధర్మ, సహజ)**: ఆకలి, దాహం, లైంగికత, నిద్ర, నొప్పిని తప్పించుకోవడం, ఆక్సిజన్, ఉష్ణోగ్రత అవసరం, మాతృ చోదనం.
  - **మనోసామాజిక (ద్వితీయ, సామాజిక, నేర్చుకున్న / ఆర్జిత)**: సామాజిక పరస్పర చర్య, సంస్కృతి ద్వారా రూపుదిద్దుకుంటాయి. ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ **సాహచర్యం, అధికారం, సాధన, కుతూహలం, అన్వేషణను** పేర్కొంటుంది.
- ఈ రెండు రకాలు **పరస్పరం ప్రభావితం చేసుకుంటాయి**: అవి స్వతంత్రమైనవి కావు (సామాజిక ఒత్తిడి మనం ఏం, ఎప్పుడు తింటామో మారుస్తుంది; ఆకలి సామాజిక లక్ష్యాలపై ఆసక్తిని తగ్గిస్తుంది).

- **ఆకలి**: జీర్ణాశయం నుంచి సంకేతాలు (సంకోచాలు; **కానన్, వాష్‌బర్న్, 1912**, మింగిన బెలూన్), రక్తంలో **గ్లూకోజ్**, హార్మోన్లు (**గ్రెలిన్** ఆకలిని పెంచుతుంది, కొవ్వు కణాల నుంచి వచ్చే **లెప్టిన్** తగ్గిస్తుంది), **హైపోథాలమస్**:
  - **పార్శ్వ హైపోథాలమస్ (LH)**: "ఆకలి / ఆహార కేంద్రం"; దెబ్బతింటే → జంతువు తినడం మానేస్తుంది.
  - **ఉదర మధ్య హైపోథాలమస్ (VMH)**: "సంతృప్తి కేంద్రం"; దెబ్బతింటే → అతిగా తినడం, స్థూలకాయం.
- **దాహం**: నోరు ఎండిపోవడం, శరీర కణాల నుంచి నీటి నష్టం (**ద్రవాభిసరణ** (osmotic) దాహం, హైపోథాలమస్‌లోని ఆస్మోరిసెప్టర్లు గ్రహిస్తాయి), రక్త పరిమాణం తగ్గడం (**రక్త పరిమాణ క్షీణత** (hypovolemic) దాహం, మూత్రపిండాలు, రక్తపోటు గ్రాహకాలు గ్రహిస్తాయి).
- **లైంగిక చోదనం**: హార్మోన్లు (టెస్టోస్టిరాన్, ఈస్ట్రోజెన్) తో పాటు అభ్యసనం, సంస్కృతి; ఆకలి, దాహంలా కాకుండా ఇది వ్యక్తి మనుగడకు అవసరం లేదు.
- **ఎలుకల్లో చోదనాల బలం** (కొలంబియా అవరోధ పెట్టె (obstruction box), **సి.జె. వార్డెన్**, 1931): ఒక లక్ష్యాన్ని చేరడానికి ఎలుక విద్యుత్ జాలీని ఎన్నిసార్లు దాటిందో దాని ఆధారంగా క్రమం **మాతృ > దాహం > ఆకలి > లైంగిక > అన్వేషణ**.
- **మనోసామాజిక ప్రేరకాలు:**
  - **సాధన అవసరం (n-Ach)**: ఒక **శ్రేష్ఠతా ప్రమాణాన్ని** అందుకోవడం; **టీఏటీ (TAT)** (ముర్రే) ద్వారా కొలుస్తారు; **మెక్‌క్లెలాండ్, అట్కిన్సన్** అధ్యయనం చేశారు.
  - **సాహచర్య అవసరం (n-Aff)**: ఇతరులతో **సంబంధాలను** కోరుకోవడం, నిలుపుకోవడం; ప్రమాదం లేదా ఆందోళనలో పెరుగుతుంది (షాక్టర్, 1959: భయపడిన వ్యక్తులు ఇతరులతో కలిసి వేచి ఉండటానికి ఇష్టపడ్డారు).
  - **అధికార అవసరం (n-Pow)**: ఇతరుల ప్రవర్తన, భావాలపై **ప్రభావం, నియంత్రణ** కలిగి ఉండటం, వారిని ఆకట్టుకోవడం లేదా మెప్పించడం.
  - **కుతూహలం, అన్వేషణ**: కొత్త సమాచారం, అనుభవాన్ని వాటి కోసమే (ఆనందం కోసం) వెతకడం; కేవలం బయటకు చూడటానికి కిటికీ తెరవడానికి శ్రమించే కోతుల్లో కనిపిస్తుంది.
- **సిద్ధాంతాలు ఒక్క చూపులో:**

| సిద్ధాంతం | ముఖ్య వ్యక్తి | ప్రధాన భావన | నెట్టడం లేదా లాగడం |
|---|---|---|---|
| సహజాత | మెక్‌డూగల్ (1908) | జన్మతః వచ్చే నమూనాలు ప్రవర్తనను నడిపిస్తాయి | లోపలి నుంచి నెట్టడం |
| చోదన క్షయ | క్లార్క్ హల్ (1943) | అవసరాలు చోదనాలను సృష్టిస్తాయి; ప్రవర్తన వాటిని తగ్గిస్తుంది | నెట్టడం |
| ఉద్రేక (అనుకూలతమ స్థాయి) | యెర్కిస్, డాడ్సన్ (1908); హెబ్ | మనం మధ్యస్థ స్థాయి ఉద్రేకాన్ని కోరుకుంటాం | రెండూ |
| ప్రోత్సాహక | బోల్స్, ఇతరులు (1960లు-70లు) | బాహ్య లక్ష్యాలు ప్రవర్తనను ఆకర్షిస్తాయి | లాగడం |
| అవసరాల అనుక్రమం | అబ్రహం మాస్లో (1943, 1954) | ముందు దిగువ అవసరాలు, తర్వాత స్వీయ వాస్తవీకరణ వైపు వికాసం | మానవతావాద |
| మూడు (ఆర్జిత) అవసరాలు | డేవిడ్ మెక్‌క్లెలాండ్ (1961) | సాధన, సాహచర్యం, అధికారం నేర్చుకున్నవి | నేర్చుకున్నవి |

- **మాస్లో అనుక్రమం** (వివరాలు EDU-LR-05లో): శరీరధర్మ → భద్రత → ప్రేమ, చెందిక → గౌరవం → **స్వీయ వాస్తవీకరణ**. స్వీయ వాస్తవీకరణ = తాను కాగలిగినదంతా కావడం.

- **అంతర్గత ప్రేరణ**: కార్యకలాపమే ప్రతిఫలం ఇస్తుంది (కుతూహలం, ఆసక్తి). **బాహ్య ప్రేరణ**: బయటి ప్రతిఫలం కోసం లేదా శిక్షను తప్పించుకోవడానికి చేసేది (మార్కులు, డబ్బు, ప్రశంస). వివరాలు EDU-LR-05లో.

## వివరణ

**1. ఒకే ఉదాహరణలో అవసరం, చోదనం, ప్రోత్సాహకం.** ఒక ప్రొబేషన్ అధికారి సుదీర్ఘ క్షేత్ర పర్యటన రోజున మధ్యాహ్న భోజనం మానేస్తాడు. సాయంత్రానికి అతని శరీరంలో గ్లూకోజ్ లోపిస్తుంది (**అవసరం**); అతనికి ఆకలి, అశాంతి కలుగుతాయి (**చోదనం**); అతను ఒక హోటల్‌కు నడిచి వెళ్లి భోజనం ఆర్డర్ చేస్తాడు (**లక్ష్య నిర్దేశిత ప్రవర్తన**); భోజనం (**ప్రోత్సాహకం**) సమతుల్యాన్ని పునరుద్ధరిస్తుంది (**ఉపశమనం**), తదుపరి అవసరం వచ్చే వరకు చక్రం ముగుస్తుంది. దారిలో బిర్యానీ వాసన బలమైన ఆకలి రాకముందే తినడాన్ని మొదలుపెట్టించగలదు: అదే **ప్రోత్సాహకం లాగడం**.

**2. సహజాత సిద్ధాంతం, అది ఎందుకు మసకబారింది**

- ఇది ప్రతి ప్రవర్తనకు ఒక సహజాతం పేరు పెట్టి వివరించింది: "పోరాట సహజాతం" వల్ల మనుషులు పోట్లాడతారు. ఇది **వలయాకార తర్కం**: ఆ ప్రవర్తనకు కారణమని చెప్పే సహజాతానికి ఆ ప్రవర్తనే ఏకైక సాక్ష్యం.
- జాబితాలు హద్దు లేకుండా పెరిగాయి; తర్వాతి రచయితలు సాహిత్యంలో **వేల సంఖ్యలో** "సహజాతాలను" లెక్కించారు.
- మానవ ప్రవర్తన వ్యక్తుల మధ్య, సంస్కృతుల మధ్య చాలా మారుతుంది, కాబట్టి అది స్థిరమైనది, నేర్చుకోనిది కాదు.
- మిగిలినది: **కొన్ని ప్రవర్తనా నమూనాలు జన్మతః వస్తాయి** అనే భావన (ఇథాలజీ), వ్యక్తిత్వ సిద్ధాంతంలో ఫ్రాయిడ్ జీవన, మరణ సహజాతాలు.

**3. చోదన క్షయ సిద్ధాంతం (క్లార్క్ హల్)**

- ఒక జైవిక **అవసరం** అసౌకర్యమైన ఉద్రిక్తత స్థితిని, అంటే **చోదనాన్ని**, సృష్టిస్తుంది; జీవి ఆ ఉద్రిక్తతను **తగ్గించడానికి** (పెంచడానికి కాదు), **సమతాస్థితికి** తిరిగి రావడానికి నెట్టబడుతుంది. చోదనాన్ని తగ్గించే ప్రవర్తన పునర్బలనం పొంది నేర్చుకోబడుతుంది.
- **ప్రాథమిక చోదనాలు** శారీరక అవసరాల నుంచి వస్తాయి (ఆకలి, దాహం); **ద్వితీయ (ఆర్జిత) చోదనాలు** ప్రాథమిక చోదనాలతో సాహచర్యం ద్వారా నేర్చుకున్నవి (ఆహారం కొనిపెట్టే డబ్బు కోసం కోరిక).
- **బాగా వివరిస్తుంది:** దాహం వేసినప్పుడు నీళ్లు తాగడం, ఆకలి వేసినప్పుడు తినడం, అలసినప్పుడు నిద్రపోవడం.
- **వివరించలేదు:** ఉద్రిక్తతను లేదా ఉద్రేకాన్ని **పెంచే** ప్రవర్తన: కొండలెక్కడం, బంగీ జంపింగ్, భయానక సినిమాలు చూడటం, సరదాకు చిక్కుప్రశ్నలు సాధించడం, కుతూహలం; కడుపు నిండిన తర్వాత కూడా స్వీట్ తినడం; ఆకలితో అలమటిస్తున్న నిరాహార దీక్షాపరుడు.

**4. ఉద్రేక సిద్ధాంతం (అనుకూలతమ స్థాయి)**

- ప్రతి వ్యక్తి **అనుకూలతమ (మధ్యస్థ) స్థాయి ఉద్రేకాన్ని** నిలుపుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ఉద్రేకం మరీ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఉద్దీపనను వెతుకుతాం (సంగీతం పెట్టడం, బయటకు వెళ్లడం); మరీ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ప్రశాంతతను వెతుకుతాం.
- **యెర్కిస్–డాడ్సన్ నియమం (1908)**: పనితీరు **మధ్యస్థ ఉద్రేకంలో** ఉత్తమంగా ఉంటుంది, చాలా తక్కువ లేదా చాలా ఎక్కువ ఉద్రేకంలో పడిపోతుంది (తలకిందుల U ఆకారం). **కష్టమైన** పనులకు ఉత్తమ స్థాయి **తక్కువ**; **సులభమైన** పనులకు **ఎక్కువ**.
- **సంవేదన వంచన (sensory deprivation)** (బెక్స్‌టన్, హెరాన్, స్కాట్, మెక్‌గిల్ విశ్వవిద్యాలయం, 1954): కళ్లద్దాలు, చేతి తొడుగులతో ఖాళీ గదిలో పడుకున్న, డబ్బు చెల్లించిన విద్యార్థులు రెండు మూడు రోజులకు మించి ఉండలేకపోయారు; వారికి విసుగు, అశాంతి కలిగాయి, ఆలోచించడం కష్టమైంది. మనుషులకు కేవలం చోదన క్షయం కాదు, ఉద్దీపన కూడా అవసరం.
- **సంవేదన అన్వేషణ (sensation seeking)** (మార్విన్ **జకర్‌మన్**): ఎంత కొత్తదనం, ప్రమాదం అవసరమనే దానిలో వ్యక్తులు భిన్నంగా ఉంటారు; అధిక సంవేదన అన్వేషకులు సాహస క్రీడలు, వేగంగా డ్రైవింగ్ ఎంచుకుంటారు.

**5. ప్రోత్సాహక సిద్ధాంతం**

- ప్రవర్తనను అంతర్గత చోదనాలు **నెట్టడమే** కాదు, బాహ్య లక్ష్యాల అంచనా విలువ **లాగుతుంది** కూడా. **ధనాత్మక ప్రోత్సాహకాలు** ఆకర్షిస్తాయి (బహుమతి, ప్రశంస, రుచికరమైన ఆహారం); **ఋణాత్మక ప్రోత్సాహకాలు** దూరం చేస్తాయి (జరిమానా, శిక్ష).
- ఆకలి లేనప్పుడు తినడాన్ని, డబ్బు లేదా గుర్తింపు కోసం పని చేయడాన్ని ఇది వివరిస్తుంది.
- **పరిమితి:** దీన్ని ఒక్కటే వాడితే అంతర్గత స్థితులను విస్మరిస్తుంది; నేడు చోదనం, ప్రోత్సాహకం కలిసి పనిచేస్తాయని భావిస్తారు (నెట్టడం, లాగడం).

### 6. సిద్ధాంతాల పోలిక

| ప్రవర్తన | ఏది ఉత్తమంగా వివరిస్తుంది | ఎందుకు |
|---|---|---|
| దాహం వేసినప్పుడు నీళ్లు తాగడం | చోదన క్షయ | శారీరక అవసరం తీరుతుంది, ఉద్రిక్తత తగ్గుతుంది |
| సాహసం కోసం కొండలెక్కడం | ఉద్రేక / సంవేదన అన్వేషణ | ఉద్రేకాన్ని కావాలని పెంచుకుంటారు |
| కడుపు నిండా భోజనం తర్వాత స్వీట్లు తినడం | ప్రోత్సాహక | లక్ష్యం లాగుతుంది; ఆకలి నెట్టడం లేదు |
| తన ఆనందం కోసమే కవిత రాయడం | మాస్లో / అంతర్గత | వికాస అవసరం, బయటి ప్రతిఫలం లేదు |

### 7. మనోసామాజిక ప్రేరకాల పోలిక

| ప్రేరకం | లక్ష్యం | సాధారణ ప్రవర్తన | ఎవరిలో కనిపిస్తుంది |
|---|---|---|---|
| సాధన | శ్రేష్ఠతా ప్రమాణం | మధ్యస్థ ప్రమాదాన్ని ఇష్టపడుతుంది, ప్రతిస్పందన (feedback) కోరుకుంటుంది | వ్యవస్థాపకుడు, టాపర్ |
| సాహచర్యం | ఆప్యాయమైన సంబంధాలు | సమూహాల్లో చేరుతుంది, ఆమోదం కోరుకుంటుంది | జట్టు సభ్యుడు, స్నేహితుడు |
| అధికారం | ఇతరులపై ప్రభావం, నియంత్రణ | హోదా, నాయకత్వం కోరుకుంటుంది, ఇతరులను ఆకట్టుకుంటుంది | రాజకీయ నాయకుడు, మేనేజర్ |
| కుతూహలం / అన్వేషణ | కొత్త సమాచారం, అనుభవం | అడుగుతుంది, అన్వేషిస్తుంది, కొత్తదనాన్ని ఆస్వాదిస్తుంది | శాస్త్రవేత్త, యాత్రికుడు |

**8. మాస్లో చెప్పిన స్వీయ వాస్తవీకరణ పొందినవారు.** తమ పూర్తి సామర్థ్యాన్ని వినియోగించుకున్నారని తాను భావించిన వ్యక్తుల జీవితాలను మాస్లో అధ్యయనం చేశారు (అబ్రహం లింకన్, ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్, ఎలినార్ రూజ్‌వెల్ట్, ఇతరులు). వారి ఉమ్మడి లక్షణాలు:

- **వాస్తవికతను ఖచ్చితంగా గ్రహించడం**, అనిశ్చితితో సౌకర్యంగా ఉండటం; **కొత్త అనుభవానికి, సవాలుకు సిద్ధంగా ఉండటం**.
- తనను, ఇతరులను, ప్రకృతిని **అంగీకరించడం**; **సహజంగా**, స్వాభావికంగా ఉండటం.
- **సమస్య కేంద్రిత**: తమకు బయటి ఒక పని లేదా లక్ష్యానికి అంకితమై ఉండటం.
- **ఏకాంత అవసరం**, స్వతంత్రత (**స్వయంప్రతిపత్తి**): ఒంటరితనం అనిపించకుండా ఒంటరిగా ఉండగలరు, కానీ వారు **సమాజం నుంచి దూరంగా ఉండేవారు కాదు**.
- కొద్ది మందితో **లోతైన, సన్నిహిత సంబంధాలు**, **సామాజిక ఆసక్తి** (మానవాళి అంతటితో బంధుత్వ భావన); ప్రజాస్వామ్య వైఖరి.
- **తాత్వికమైన, శత్రుత్వం లేని హాస్య చతురత** (ఇతరుల బాధను చూసి నవ్వరు).
- సాధారణ విషయాలను **తాజాగా ఆస్వాదించడం**, **సృజనాత్మకత**, తరచూ **శిఖర అనుభవాలు** (peak experiences; తీవ్రమైన ఆనందం, అద్భుత భావన కలిగే క్షణాలు).
- బలమైన నైతిక భావన; గుడ్డి అనుసరణను ప్రతిఘటించడం.

**9. మెక్‌క్లెలాండ్ మూడు అవసరాలు (ఆర్జిత అవసరాల సిద్ధాంతం).** సాధన, సాహచర్యం, అధికార అవసరాలు బాల్య దశలో, సంస్కృతి ద్వారా **నేర్చుకున్నవి**, ప్రతి వ్యక్తిలో వీటి మిశ్రమం వేరుగా ఉంటుంది. అధిక n-Ach ఉన్నవారు మంచి వ్యవస్థాపకులు అవుతారు; పెద్ద సంస్థల మంచి మేనేజర్లకు సాధారణంగా **అధిక n-Pow (సమూహం కోసం వాడేది), తక్కువ n-Aff** ఉంటాయి. టీఏటీ చిత్రాలకు రాసిన కథల ద్వారా మెక్‌క్లెలాండ్ అవసరాలను కొలిచారు (ద అచీవింగ్ సొసైటీ (*The Achieving Society*), 1961).

## తరచూ చేసే పొరపాట్లు

✗ "అవసరాలు సృష్టించే ఉద్రిక్తతను జీవి పెంచడానికి ప్రయత్నిస్తుందని చోదన క్షయ సిద్ధాంతం చెబుతుంది." ✓ ఉద్రిక్తతను **తగ్గించి** సమతాస్థితికి తిరిగి రావడానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

✗ "చోదన క్షయ సిద్ధాంతం కొండలెక్కడాన్ని, భయానక సినిమాలను వివరిస్తుంది." ✓ ఇవి ఉద్రేకాన్ని **పెంచుతాయి**; **ఉద్రేక / సంవేదన అన్వేషణ** సిద్ధాంతం వీటిని వివరిస్తుంది. చోదన క్షయం **ఆకలి వేసినప్పుడు తినడం, దాహం వేసినప్పుడు తాగడానికి** సరిపోతుంది.

✗ "జైవిక, మనోసామాజిక ప్రేరకాలు ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం లేనివి." ✓ రెండు రకాలూ ఉన్నాయి, కానీ అవి **పరస్పరం ప్రభావితం చేసుకుంటాయి**.

✗ "కుతూహలం ఒక జైవిక ప్రేరకం." ✓ ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ కుతూహలం, అన్వేషణను సాహచర్యం, అధికారం, సాధనతో పాటు **మనోసామాజిక** ప్రేరకాల్లో పేర్కొంటుంది. (2023 కి మాస్లో స్థాయి అయిన "చెందిక"ను ఈ మనోసామాజిక ప్రేరకాల్లో ఒకటిగా పరిగణించలేదు.)

✗ "అధికార అవసరం = సంబంధాల అవసరం." ✓ **అధికారం** = ప్రభావం, నియంత్రణ, ఇతరులను ఆకట్టుకోవడం; **సాహచర్యం** = సంబంధాలు; **సాధన** = శ్రేష్ఠతా ప్రమాణం; **అన్వేషణ** = కొత్త అనుభవం ఇచ్చే ఆనందం.

✗ "స్వీయ వాస్తవీకరణ పొందినవారు సమాజం నుంచి దూరంగా ఉంటారు." ✓ వారు **ఏకాంతానికి** విలువ ఇస్తారు కానీ వారికి **లోతైన సంబంధాలు**, సామాజిక ఆసక్తి, హాస్య చతురత, కొత్తదనానికి, సవాలుకు సిద్ధత ఉంటాయి.

✗ "పార్శ్వ హైపోథాలమస్ సంతృప్తి కేంద్రం." ✓ **LH = ఆకలి (ఆహారం)**; **VMH = సంతృప్తి**. VMH దెబ్బతింటే → అతిగా తినడం.

✗ "సహజాత సిద్ధాంతం: క్లార్క్ హల్." ✓ సహజాతాలు: **మెక్‌డూగల్** (ఫ్రాయిడ్ ఈరోస్ / థానటోస్ కూడా); చోదన క్షయం: **హల్**.

✗ "యెర్కిస్–డాడ్సన్: పని ఎంత కష్టమైతే ఉద్రేకం అంత ఎక్కువ సహాయపడుతుంది." ✓ కష్టమైన పనులకు **తక్కువ** ఉద్రేకం అవసరం; పనితీరు **మధ్యస్థ** ఉద్రేకంలో ఉత్తమం.

✗ "ప్రోత్సాహకాలు నెడతాయి; చోదనాలు లాగుతాయి." ✓ **చోదనాలు లోపలి నుంచి నెడతాయి**; **ప్రోత్సాహకాలు బయటి నుంచి లాగుతాయి**.

✗ "అవరోధ పెట్టెలో ఆకలి బలమైన చోదనం." ✓ **మాతృ** చోదనం బలమైనది, తర్వాత దాహం, ఆకలి, లైంగిక.

### త్వరిత పునశ్చరణ

- ప్రేరణ: మూవేర్ (*movere*); అవసరం → చోదనం → లక్ష్య నిర్దేశిత ప్రవర్తన → ప్రోత్సాహకం → ఉపశమనం.

- సమతాస్థితి: వాల్టర్ కానన్ (1932); చోదనం నెడుతుంది, ప్రోత్సాహకం లాగుతుంది.
- సహజాతాలు: మెక్‌డూగల్ 1908 (సహజాతం + ఉద్వేగం); ఫ్రాయిడ్: ఈరోస్ (లిబిడో), థానటోస్ ఇడ్‌కు శక్తినిస్తాయి.
- జైవిక ప్రేరకాలు: ఆకలి (LH ఆకలి, VMH సంతృప్తి, గ్రెలిన్ పెంచుతుంది, లెప్టిన్ తగ్గిస్తుంది), దాహం (ద్రవాభిసరణ, రక్త పరిమాణ క్షీణత), లైంగికత.
- మనోసామాజిక ప్రేరకాలు: సాధన, సాహచర్యం, అధికారం, కుతూహలం, అన్వేషణ.
- చోదన క్షయం: హల్ 1943; కొండలెక్కడం, భయానక సినిమాలు, కుతూహలాన్ని వివరించలేదు.
- ఉద్రేకం: అనుకూలతమ స్థాయి, యెర్కిస్–డాడ్సన్ తలకిందుల U; సంవేదన వంచన (మెక్‌గిల్ 1954); జకర్‌మన్ సంవేదన అన్వేషణ.
- ప్రోత్సాహక సిద్ధాంతం: బాహ్య లక్ష్యాలు ప్రవర్తనను లాగుతాయి.
- మాస్లో స్వీయ వాస్తవీకరణ పొందినవారు: వాస్తవిక దృష్టి, అంగీకారం, స్వయంప్రతిపత్తి, ఏకాంతప్రియులు కానీ దూరంగా ఉండరు, హాస్యం, శిఖర అనుభవాలు.
- మెక్‌క్లెలాండ్: n-Ach, n-Aff, n-Pow నేర్చుకున్నవి; టీఏటీ; దీర్ఘకాల శ్రమకు బాహ్య ప్రేరణ కంటే అంతర్గత ప్రేరణ మేలు.

# 2 ఉద్వేగం: శరీరధర్మం, సిద్ధాంతాలు

ఉద్వేగం (emotion) మూడు భాగాలున్న సంక్లిష్ట స్థితి: శారీరక ఉద్రేకం, చేతన అనుభవం (మదింపు), బాహ్య వ్యక్తీకరణ; బలమైన ఉద్వేగాలు హైపోథాలమస్, లింబిక్ వ్యవస్థ (అమిగ్డాలా), వల్కలం నియంత్రణలో సహానుభూత నాడీ వ్యవస్థ (sympathetic nervous system)ను ప్రేరేపిస్తాయి (గుండె వేగం పెరుగుతుంది, చెమట ఎక్కువవుతుంది, అడ్రినలిన్ విడుదలవుతుంది); ప్రధాన సిద్ధాంతాలు సంఘటనల క్రమంలో విభేదిస్తాయి: జేమ్స్–లాంగే (ముందు శరీరం), కానన్–బార్డ్ (శరీరం, అనుభూతి ఒకేసారి), షాక్టర్–సింగర్ (ఉద్రేకం, దానికి ఒక జ్ఞానాత్మక పేరు) మరియు లాజరస్ (ముందు మదింపు). మెదడు నిర్మాణాలు PSY-BB-02లో; ఉద్వేగ ప్రజ్ఞ, సమస్యలను ఎదుర్కోవడం MAB-EI-01, MAB-EI-02లో; ప్రేరణకు, ఉద్రేకానికి మధ్య సంబంధం (యెర్కీస్–డాడ్సన్) PSY-MO-01లో ఉన్నాయి.

### ముఖ్య వాస్తవాలు

- **ఉద్వేగం** అనే మాట లాటిన్ పదం ఎమొవేర్ (emovere, "కదిలించడం, బయటకు నెట్టడం") నుంచి వచ్చింది. ఇది మనల్ని చర్యకు పురికొల్పే **ఉద్రేకం, వ్యక్తిగత అనుభూతి, జ్ఞానాత్మక వ్యాఖ్యానాల సంక్లిష్ట నమూనా**.
- **మూడు అంశాలు** (ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ, NCERT): **శారీరక** (శరీర మార్పులు), **జ్ఞానాత్మక** (మదింపు, అనుభవించే అనుభూతి), **ప్రవర్తనాత్మక** (వ్యక్తీకరణ: ముఖం, స్వరం, భంగిమ, చర్య).
- **అనుభూతి (feeling)**: ఒక అనుభవానికి ఉండే ఆహ్లాదకర లేదా అనాహ్లాదకర స్వభావం. **మనోస్థితి (mood)**: బలహీనమైనది, ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది, తరచూ స్పష్టమైన కారణం ఉండదు. **ఉద్వేగం**: తీవ్రమైనది, క్లుప్తమైనది, ఒక నిర్దిష్ట వస్తువు లేదా ఘటనపై కేంద్రీకృతమైనది.
- **బలమైన ఉద్వేగంలో (భయం, కోపం, ఉత్తేజం) శారీరక మార్పులు**: స్వయంచాలిత నాడీ వ్యవస్థలోని **సహానుభూత** శాఖ, **అధివృక్క దవ్వ (adrenal medulla)** (అడ్రినలిన్ / **ఎపినెఫ్రిన్**, నార్‌అడ్రినలిన్) వీటిని కలిగిస్తాయి:
    - గుండె వేగం, రక్తపోటు **పెరుగుతాయి**; శ్వాస **వేగంగా** ఉంటుంది;
    - **చెమట పెరుగుతుంది** (దీనిని **గాల్వానిక్ చర్మ ప్రతిస్పందన, జీఎస్‌ఆర్ (galvanic skin response, GSR)**గా కొలుస్తారు);
    - కనుపాపలు **విప్పారుతాయి**; నోరు **ఎండిపోతుంది** (లాలాజలం తగ్గుతుంది); జీర్ణక్రియ **మందగిస్తుంది**;
    - రక్తంలో చక్కెర పెరుగుతుంది; రక్తం కండరాలకు మళ్లుతుంది; కండరాలు బిగుసుకుంటాయి, **కాళ్లు చేతులు వణుకుతాయి**; రోమాలు నిక్కబొడుచుకుంటాయి; కణతలు అదురుతాయి.
- **వాల్టర్ కానన్ (Walter Cannon)** దీనిని **"పోరాటం లేదా పలాయనం" (fight or flight)** ప్రతిస్పందన అన్నాడు. తర్వాత **పరానుభూత (parasympathetic)** శాఖ శరీరాన్ని శాంతపరుస్తుంది.
- **పాలిగ్రాఫ్ (అబద్ధాల గుర్తింపు యంత్రం, lie detector)**: గుండె వేగం, రక్తపోటు, శ్వాస, జీఎస్‌ఆర్‌లను నమోదు చేస్తుంది; ఇది కొలిచేది **ఉద్రేకాన్ని, అబద్ధాన్ని కాదు**.
- **మెదడు, ఉద్వేగం** (వివరాలు PSY-BB-02లో):
    - **హైపోథాలమస్ (hypothalamus)**: ఉద్వేగంలోని స్వయంచాలిత, హార్మోన్ మార్పులను నడిపిస్తుంది. వల్కలం తొలగించిన పిల్లులు **"కృత్రిమ కోపం" (sham rage)** చూపాయి (కానన్, బ్రిటన్, 1925); అందుకు హైపోథాలమస్ అవసరమని ఫిలిప్ **బార్డ్ (Bard)** (1928) చూపాడు.
    - **లింబిక్ వ్యవస్థ (limbic system)**: **అమిగ్డాలా (amygdala)** (భయం, దూకుడు; ముఖాల్లో ప్రమాదాన్ని గుర్తిస్తుంది), హిప్పోక్యాంపస్, సింగ్యులేట్ గైరస్. **పాపెజ్ వలయం (Papez circuit)** (జేమ్స్ పాపెజ్, **1937**).
    - **క్లూవర్–బ్యూసీ సిండ్రోమ్ (Klüver–Bucy syndrome)** (1937–39): కపాల పార్శ్వ ఖండాలు (అమిగ్డాలాతో సహా) తొలగించిన కోతులు **సాధువుగా, భయం లేనివిగా** మారాయి.
    - **థాలమస్ (thalamus)**: ఇంద్రియ సమాచారాన్ని వల్కలానికి, అమిగ్డాలాకు చేరవేస్తుంది.

- ◦ **మస్తిష్క వల్కలం (cerebral cortex)**: ఉద్వేగపు **చేతన అనుభవం**, మదింపు; **పూర్వఫాలక వల్కలం (prefrontal cortex)** ఉద్వేగాన్ని క్రమబద్ధం చేసి నియంత్రిస్తుంది.
- ◦ **జాలికా క్రియాశీలక వ్యవస్థ (reticular activating system)**: సాధారణ ఉద్రేకం (లిండ్స్లే క్రియాశీలత సిద్ధాంతం, Lindsley).

- **ఉద్వేగ సిద్ధాంతాలు:**

| సిద్ధాంతం | ఎవరు, ఎప్పుడు | సంఘటనల క్రమం | ముఖ్య వాదన |
|---|---|---|---|
| జేమ్స్–లాంగే | విలియం జేమ్స్ (1884), కార్ల్ లాంగే (1885) | ఉద్దీపన → శరీర మార్పు → అనుభూతి | మనం వణుకుతున్నాం **కాబట్టి** భయపడతాం |
| కానన్–బార్డ్ | వాల్టర్ కానన్ (1927), ఫిలిప్ బార్డ్ | ఉద్దీపన → థాలమస్ → వల్కలం (అనుభూతి) **మరియు** హైపోథాలమస్ / శరీరం (ఉద్రేకం) ఒకేసారి | ఉద్రేకం, అనుభూతి **ఏకకాలికం, స్వతంత్రం** |
| షాక్టర్–సింగర్ (ద్వికారక) | స్టాన్లీ షాక్టర్, జెరోమ్ సింగర్ (1962) | ఉద్రేకం + సందర్భం నుంచి **జ్ఞానాత్మక పేరు** → ఉద్వేగం | **ఏ** ఉద్వేగమో పేరు నిర్ణయిస్తుంది |
| జ్ఞానాత్మక మదింపు | రిచర్డ్ లాజరస్ (1966, 1991) | ఘటన **మదింపు** → ఉద్రేకం, అనుభూతి | ఘటనను మనం ఎలా అంచనా వేస్తామో అదే ఉద్వేగాన్ని నిర్ణయిస్తుంది |

- **మౌలిక (ప్రాథమిక) ఉద్వేగాలు**: **పాల్ ఎక్మన్ (Paul Ekman)**: సార్వత్రిక ముఖ కవళికలున్న ఆరు: **సంతోషం, విచారం, కోపం, భయం, ఆశ్చర్యం, అసహ్యం**. **కారల్ ఇజార్డ్ (Carroll Izard)**: పది. **రాబర్ట్ ప్లుచిక్ (Robert Plutchik)** (1980): ఒక **చక్రం**లో అమర్చిన **ఎనిమిది** ప్రాథమిక ఉద్వేగాలు (ఆనందం, నమ్మకం, భయం, ఆశ్చర్యం, విచారం, అసహ్యం, కోపం, ఎదురుచూపు); రంగుల్లా కలిసి ఇతర ఉద్వేగాలను ఏర్పరుస్తాయి.
- **జె.బి. వాట్సన్**: నవజాత శిశువులు మూడు ఉద్వేగాలు చూపుతారు: **భయం, క్రోధం, ప్రేమ**. **కె.ఎం.బి. బ్రిడ్జెస్ (K.M.B. Bridges)** (1932): పుట్టినప్పుడు ఉండేది సాధారణ **ఉత్తేజం** మాత్రమే; అది త్వరలో **బాధ (distress)**, **ఆనందం (delight)**గా, ఆ తర్వాత సూక్ష్మ ఉద్వేగాలుగా విడిపోతుంది.
- **చార్లెస్ డార్విన్**, *మనిషిలో, జంతువుల్లో ఉద్వేగాల వ్యక్తీకరణ* (The Expression of the Emotions in Man and Animals, **1872**): వ్యక్తీకరణలు వంశపారంపర్యంగా వస్తాయి, మనుగడకు తోడ్పడ్డాయి.
- **ప్రదర్శన నియమాలు (display rules)** (ఎక్మన్): ఒక ఉద్వేగాన్ని **ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎంత మేరకు** చూపవచ్చో చెప్పే సాంస్కృతిక నియమాలు.

## వివరణ

**1. ఒకే దృశ్యంలో మూడు అంశాలు.** ఒక యువకుడు తన ఇంటి ముందు పోలీసు జీపు ఆగడం చూస్తాడు. **శారీరక**: అతని గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది, అరచేతులు చెమటపడతాయి. **జ్ఞానాత్మక**: "వాళ్లు నా కోసం వచ్చారు" అనుకుని భయపడతాడు. **ప్రవర్తనాత్మక**: ముఖం పాలిపోతుంది, స్వరం వణుకుతుంది, వెనక తలుపు నుంచి జారుకోవాలని చూస్తాడు. ఆలోచన మారితే ("వాళ్లు దారి అడుగుతున్నారు") మొత్తం ఉద్వేగమే మారుతుంది: మదింపు ఎందుకు ముఖ్యమో ఇదే చెబుతుంది.

**2. ఉద్వేగంలో శరీర మార్పులు: సహానుభూత vs పరానుభూత**

| శరీర భాగం | సహానుభూత (ఉద్వేగం, ఒత్తిడి) | పరానుభూత (ప్రశాంతత) |
|---|---|---|
| గుండె, రక్తపోటు | వేగం, ఎక్కువ | నెమ్మది, తక్కువ |
| స్వేద గ్రంథులు | **ఎక్కువ** చెమట | తక్కువ |

| శరీర భాగం | సహానుభూత (ఉద్వేగం, ఒత్తిడి) | పరానుభూత (ప్రశాంతత) |
|---|---|---|
| కనుపాపలు | విప్పారుతాయి | సంకోచిస్తాయి |
| జీర్ణక్రియ, లాలాజలం | మందగిస్తుంది, నోరు ఎండుతుంది | తిరిగి మొదలవుతుంది, లాలాజలం ఎక్కువ |

**3. జేమ్స్–లాంగే సిద్ధాంతం.** సామాన్య బుద్ధి ఇలా చెబుతుంది: పాము కనిపిస్తుంది, భయపడతాను, పరిగెడతాను. జేమ్స్ దీన్ని తిప్పాడు: పాము కనిపిస్తుంది, నా శరీరం స్పందిస్తుంది (గుండె దడదడలాడుతుంది, పరిగెడతాను), **ఈ శరీర మార్పులను గ్రహించడమే ఉద్వేగం**. "ఏడుస్తున్నాం కాబట్టి దుఃఖిస్తాం, కొడుతున్నాం కాబట్టి కోపపడతాం." అప్పుడు ప్రతి ఉద్వేగానికీ దానిదైన శరీర మార్పుల నమూనా ఉండాలి.

**4. జేమ్స్–లాంగేపై కానన్ విమర్శలు (1927)**

- చాలా **భిన్నమైన ఉద్వేగాల్లో** (భయం, కోపం, జ్వరం లేదా వ్యాయామంలో కూడా) శరీర ఉద్రేకం **దాదాపు ఒకేలా** ఉంటుంది, కాబట్టి ఉద్రేకం ఒక్కటే మనం ఏ ఉద్వేగం అనుభవిస్తున్నామో చెప్పలేదు.
- అంతర్గత అవయవాలకు **సంవేదక నాడులు తక్కువ**, కాబట్టి వాటి మార్పులను గ్రహించడం కష్టం.
- అంతర్గత అవయవాలు **నెమ్మదిగా** (ఒకటి నుంచి రెండు సెకన్లు) స్పందిస్తాయి, కానీ ఉద్వేగం వెంటనే కలుగుతుంది.
- అంతర్గత అవయవాలను మెదడు నుంచి వేరుచేసిన జంతువులు కూడా ఉద్వేగ ప్రవర్తన చూపాయి.
- **అడ్రినలిన్ ఇంజెక్షన్** ఉద్రేకాన్ని కలిగిస్తుంది కానీ నిజమైన ఉద్వేగాన్ని కాదు (భయపడుతున్నట్లు "ఉంది" అని ప్రజలు చెబుతారు).

**5. కానన్–బార్డ్ సిద్ధాంతం. థాలమస్** ఉద్దీపనను స్వీకరించి **ఒకేసారి** సంకేతాలను ఉద్వేగపు **వ్యక్తిగత అనుభవాన్ని** కలిగించే **మస్తిష్క వల్కలానికి**, **శరీర ఉద్రేకాన్ని** కలిగించే **హైపోథాలమస్‌కు** పంపుతుంది. ఒకటి మరొకదానికి కారణం కాదు. (ఆధునిక పరిశోధన కేంద్ర పాత్రను థాలమస్‌కు కాకుండా హైపోథాలమస్, లింబిక్ వ్యవస్థలకు ఇస్తుంది, కానీ పరీక్షలు అడిగేది "ఏకకాలికం" అనే భావననే.)

**6. షాక్టర్–సింగర్ ద్వికారక సిద్ధాంతం**

- ఉద్వేగం = **శారీరక ఉద్రేకం** + ఆ ఉద్రేకానికి ఒక **జ్ఞానాత్మక పేరు**. ప్రస్తుత ఉద్రేకాన్ని గుర్తించడం **మరియు** దానికి మనం ఇచ్చే వివరణ నుంచి ఉద్వేగ అనుభవం పుడుతుంది.
- **ప్రయోగం (1962)**: పురుషులకు అడ్రినలిన్ ఇంజెక్షన్ ఇచ్చారు (విటమిన్ అని చెప్పారు). కొందరికి నిజమైన దుష్ప్రభావాలు చెప్పారు, కొందరికి చెప్పలేదు. తర్వాత వారు **అత్యుత్సాహంగా** లేదా **కోపంగా** నటించే ఒక సహాయకుడితో కలిసి వేచి ఉన్నారు. వివరణ లేని ఉద్రేకంతో ఉన్న, సమాచారం ఇవ్వని పురుషులు సహాయకుడి మనోస్థితిని "అంటించుకున్నారు"; ఇంజెక్షన్‌ను కారణంగా చూపగలిగిన, సమాచారం ఉన్న పురుషులపై ప్రభావం తక్కువ.
- **ఉద్రేకపు తప్పుడు ఆరోపణ (misattribution of arousal)**: ఒక మూలం నుంచి వచ్చిన ఉద్రేకాన్ని పొరపాటున మరో మూలానికి ఆపాదించడం. **డటన్, ఆరన్ (Dutton and Aron, 1974)**: ఎత్తైన, ఊగే వేలాడే వంతెన దాటిన పురుషులు తక్కువ ఎత్తు, దృఢమైన వంతెనపై ఉన్నవారి కంటే ఒక మహిళా ఇంటర్వ్యూయర్ పట్ల ఎక్కువ ఆకర్షితులయ్యారు.

**7. లాజరస్: జ్ఞానాత్మక మదింపు**

- **ప్రాథమిక మదింపు**: ఈ ఘటన నాకు సంబంధించినదా, ఇది **ప్రమాదమా, హానా లేదా సవాలా**?
- **ద్వితీయ మదింపు**: దీన్ని ఎదుర్కోవడానికి నాకు ఏ **వనరులు** ఉన్నాయి?
- **పునర్మదింపు (reappraisal)**: పరిస్థితులు మారే కొద్దీ అంచనాను సవరించుకోవడం.
- మదింపు వేగంగా, అచేతనంగా జరగవచ్చు. **రాబర్ట్ జయాంక్ (Robert Zajonc)** దీనికి విరుద్ధంగా, కొన్ని ఉద్వేగ ప్రతిస్పందనలు (ఇష్టం, భయం) ఏ ఆలోచనకైనా **ముందే** వస్తాయని వాదించాడు (**భావ ప్రాధాన్యం, affective primacy**); ఇదే లాజరస్–జయాంక్ చర్చ.

**8. నాలుగు సిద్ధాంతాల పోలిక**

| ప్రశ్న | జేమ్స్-లాంగే | కానన్-బార్డ్ | షాక్టర్-సింగర్ | లాజరస్ |
|---|---|---|---|---|
| ముందు ఏది? | శరీర మార్పు | రెండూ కలిసి | ఉద్రేకం, తర్వాత పేరు | మదింపు |
| ఆలోచన పాత్ర | ఏమీ లేదు | కొంచెం | ఉద్రేకానికి పేరు పెడుతుంది | కేంద్రమైనది |
| ముఖ్య మెదడు భాగం | శరీరం నుంచి వల్కలానికి ప్రతిపుష్టి | థాలమస్ | వల్కలం (వ్యాఖ్యానం) | వల్కలం (అంచనా) |
| ఉదాహరణ | నేను వణుకుతున్నాను, కాబట్టి భయపడుతున్నాను | నేను ఒకేసారి వణుకుతాను, భయపడతాను | నేను వణుకుతున్నాను; దగ్గర కుక్క ఉంది, కాబట్టి ఇది భయం | కుక్కను ప్రమాదంగా అంచనా వేస్తాను, తర్వాత భయపడి వణుకుతాను |

**9. ముఖ ప్రతిపుష్టి పరికల్పన (facial feedback hypothesis)** (సిల్వన్ టామ్‌కిన్స్, కారల్ ఇజార్డ్): ముఖం ఉద్వేగాన్ని చూపడమే కాదు, దాన్ని తీర్చిదిద్దడానికి **తిరిగి ప్రభావం (ప్రతిపుష్టి)** కూడా ఇస్తుంది. ఒక ప్రసిద్ధ అధ్యయనంలో (స్ట్రాక్, సహచరులు, 1988) పళ్ల మధ్య పెన్ను పట్టుకున్నవారు (బలవంతంగా నవ్వు) పెదవుల మధ్య పట్టుకున్నవారి కంటే (నవ్వు రాకుండా) కార్టూన్లను ఎక్కువ హాస్యంగా రేట్ చేశారు. ఈ అధ్యయనాన్ని అనేక ప్రయోగశాలలు పెద్ద ఎత్తున మళ్లీ చేసినప్పుడు (2016) ఈ ప్రభావం కనిపించలేదు, కాబట్టి ముఖ ప్రతిపుష్టి ఎంత అనేది ఇంకా చర్చనీయాంశమే. ఈ భావన జేమ్స్-లాంగే సిద్ధాంతానికి ఆధునిక వారసత్వం.

**10. ఉద్వేగ వ్యక్తీకరణ**

- **వాచిక**: మాటలు, **పరభాష (paralanguage)**: స్వరం తీరు, స్థాయి, వేగం, విరామాలు.
- **అవాచిక**: **ముఖ కవళికలు** (అత్యంత సమృద్ధమైన మార్గం), కంటి సంబంధం, చూపు, హావభావాలు, **భంగిమ**, శరీర కదలికలు, స్పర్శ, **వ్యక్తిగత స్థలం**.
- ఎడ్వర్డ్ **హాల్ (Hall)** వ్యక్తిగత స్థల మండలాలు (సామీప్య శాస్త్రం, proxemics), ఉత్తర అమెరికన్లకు: **ఆంతరంగిక** (సుమారు 45 సెం.మీ. వరకు), **వ్యక్తిగత** (45 సెం.మీ. నుంచి 1.2 మీ.), **సామాజిక** (1.2 నుంచి 3.6 మీ.), **బహిరంగ** (3.6 మీ. పైన).

**11. సంస్కృతి, ఉద్వేగం**

- **సార్వత్రికం**: ఎక్మన్, ఫ్రీసెన్ (Friesen) (1971) బయటివారితో పెద్దగా సంబంధం లేని **పాపువా న్యూ గినీలోని ఫోర్ ప్రజల (Fore people)**కు ముఖాల ఛాయాచిత్రాలు చూపారు; వారు ఆరు మౌలిక వ్యక్తీకరణలను పాశ్చాత్యుల లాగే గుర్తించారు.
- **సంస్కృతి నిర్దిష్టం**: **ప్రదర్శన నియమాలు** భిన్నంగా ఉంటాయి (అనేక ఆసియా సంస్కృతుల్లో పెద్దల ముందు బలమైన ప్రతికూల ఉద్వేగాన్ని దాచుతారు; బహిరంగ శోకంలో కొన్ని సంస్కృతుల్లో బహిరంగంగా ఏడవడం ఆశిస్తారు, మరికొన్నింటిలో కాదు). ఉద్వేగాలకు ఉండే పదాలు, వాటికి కారణమయ్యేవి కూడా భిన్నంగా ఉంటాయి.
- **భారతీయ సంప్రదాయం**: భరతుని నాట్యశాస్త్రం **రసాలు** (సౌందర్యాత్మక ఉద్వేగాలు), **భావాలు** గురించి వివరిస్తుంది; తర్వాత *శాంతం* చేర్చడంతో అవి **నవరసాలు** అయ్యాయి: శృంగారం, హాస్యం, కరుణ, రౌద్రం, వీరం, భయానకం, బీభత్సం, అద్భుతం, శాంతం.

**12. ఉద్వేగాల నిర్వహణ (ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ సూచనలు)**

- **ఆత్మావగాహన**: మీ ఉద్వేగాలను, వాటిని ప్రేరేపించే వాటిని గమనించండి.
- **పరిస్థితిని నిష్పక్షపాతంగా మదింపు చేయండి**; దాన్ని మరో కోణం నుంచి చూడండి (**పునర్మదింపు**).
- **స్వీయ పర్యవేక్షణ**, **స్వీయ నమూనా ప్రదర్శన** (గతంలో బాగా ఎదుర్కొన్న సందర్భాన్ని గుర్తు చేసుకోండి).
- **ప్రత్యక్షణ పునర్దిశానిర్దేశం**, **సానుకూల స్వీయ సంభాషణ**; అహేతుక ఆలోచనలను ప్రశ్నించండి.
- **సృజనాత్మకంగా ఉండండి**, **మంచి సంబంధాలు** కొనసాగించండి, **సహానుభూతి** చూపండి, **సమాజ సేవ** చేయండి.
- **కోపం నిర్వహణ**: తొలి సంకేతాలు గుర్తించండి, ప్రతిస్పందనను వాయిదా వేయండి (లెక్కపెట్టండి, ఆ చోటు నుంచి వెళ్లండి), కోపం వెనుక ఉన్న ఆలోచనను కనుగొనండి, దూకుడుగా కాకుండా దృఢంగా వ్యక్తం చేయండి.
- **ఆందోళన, ఒత్తిడి నిర్వహణ**: విశ్రాంతి, శ్వాస వ్యాయామం, వ్యాయామం, నిద్ర, సామాజిక మద్దతు (MAB-EI-02 చూడండి).

## తరచూ చేసే పొరపాట్లు

✗ "ఉత్తేజం సమయంలో చెమట తగ్గుతుంది." ✓ చెమట **పెరుగుతుంది** (జీఎస్ఆర్ పెరుగుతుంది); **తగ్గేవి** లాలాజలం, జీర్ణక్రియ.

✗ "కానన్-బార్డ్ సిద్ధాంతంలో హైపోథాలమస్ వ్యక్తిగత అనుభవాన్ని కలిగిస్తుంది." ✓ అనుభూతిని కలిగించేది **మస్తిష్క వల్కలం**; శరీర ఉద్రేకాన్ని కలిగించేది **హైపోథాలమస్**; రెండింటికీ ఒకేసారి పంపేది **థాలమస్**.

✗ "జేమ్స్-లాంగే: భయపడుతున్నాం కాబట్టి వణుకుతాం." ✓ **వణుకుతున్నాం కాబట్టి భయపడతాం**: శరీర మార్పు ముందు వస్తుంది.

✗ "కానన్-బార్డ్: ఉద్రేకం అనుభూతికి కారణం." ✓ ఉద్రేకం, అనుభూతి **ఏకకాలికం, స్వతంత్రం**.

✗ "ద్వికారక సిద్ధాంతం: లాజరస్." ✓ **షాక్టర్, సింగర్ (1962)**: ఉద్రేకం + జ్ఞానాత్మక పేరు. లాజరస్ = **జ్ఞానాత్మక మదింపు**.

✗ "ఉద్రేకం ఒక్కటే ఉద్వేగాన్ని నిర్ణయిస్తుందని షాక్టర్-సింగర్ అంటారు." ✓ ఏ ఉద్వేగమో **పేరు** (పరిస్థితి వ్యాఖ్యానం) నిర్ణయిస్తుంది; ఉద్రేకం దాని తీవ్రతను నిర్ణయిస్తుంది.

✗ "పాలిగ్రాఫ్ అబద్ధాలను గుర్తిస్తుంది." ✓ ఇది **ఉద్రేకాన్ని** నమోదు చేస్తుంది (గుండె వేగం, రక్తపోటు, శ్వాస, జీఎస్ఆర్).

✗ "ఉద్వేగం, మనోస్థితి ఒక్కటే." ✓ మనోస్థితి **బలహీనమైనది, ఎక్కువ కాలం ఉండేది, విస్తృతమైనది**; ఉద్వేగం తీవ్రమైనది, క్లుప్తమైనది, ఒక వస్తువుపై ఉంటుంది.

✗ "ఎక్మన్ ఆరు మౌలిక ఉద్వేగాల్లో ప్రేమ, సిగ్గు ఉన్నాయి." ✓ **సంతోషం, విచారం, కోపం, భయం, ఆశ్చర్యం, అసహ్యం**.

✗ "ప్లుచిక్ ఆరు ప్రాథమిక ఉద్వేగాలను ప్రతిపాదించాడు." ✓ ఒక చక్రంలో అమర్చిన **ఎనిమిది**.

✗ "అమిగ్డాలా తొలగిస్తే జంతువులు మరింత భయపడతాయి." ✓ అవి **సాధువుగా, భయం లేనివిగా** మారతాయి (క్లూవర్-బ్యూసీ).

✗ "ముఖ కవళికలన్నీ సంస్కృతి నుంచే నేర్చుకున్నవి." ✓ మౌలిక వ్యక్తీకరణలు **సార్వత్రికం**; **ప్రదర్శన నియమాలు** సాంస్కృతికం.

### త్వరిత పునశ్చరణ

- ఉద్వేగం: ఎమొవేర్; శారీరక + జ్ఞానాత్మక + ప్రవర్తనాత్మక అంశాలు.
- సహానుభూత ఉద్రేకం: గుండె వేగం, రక్తపోటు, శ్వాస పెరుగుతాయి; చెమట పెరుగుతుంది (జీఎస్ఆర్); కనుపాపలు విప్పారుతాయి; నోరు ఎండుతుంది; అడ్రినలిన్.
- హైపోథాలమస్ (ఉద్రేకం, కృత్రిమ కోపం), అమిగ్డాలా (భయం; క్లూవర్-బ్యూసీ), పాపెజ్ వలయం 1937, వల్కలం (అనుభవం).
- జేమ్స్-లాంగే (1884-85): ముందు శరీరం, తర్వాత అనుభూతి.
- కానన్-బార్డ్ (1927): థాలమస్ → వల్కలం (అనుభూతి) + హైపోథాలమస్ (శరీరం) ఒకేసారి.
- షాక్టర్-సింగర్ (1962): ఉద్రేకం + జ్ఞానాత్మక పేరు; అడ్రినలిన్, సహాయకుడు; వంతెన అధ్యయనం (డటన్, ఆరన్ 1974).

- లాజరస్: ప్రాథమిక మదింపు (ప్రమాదమా?), ద్వితీయ మదింపు (ఎదుర్కోగలనా?); జయాంక్: భావం ముందు రావచ్చు.
- మౌలిక ఉద్వేగాలు: ఎక్మన్ 6; ఇజార్డ్ 10; ప్లుచిక్ 8 (చక్రం); వాట్సన్: భయం, క్రోధం, ప్రేమ; బ్రిడ్జెస్: ఉత్తేజం → బాధ, ఆనందం.
- డార్విన్ 1872; ఎక్మన్, ఫ్రీసెన్ 1971 (ఫోర్); ప్రదర్శన నియమాలు సాంస్కృతికం.
- ఉద్వేగాల నిర్వహణ: ఆత్మావగాహన, పునర్మదింపు, సానుకూల స్వీయ సంభాషణ, సహానుభూతి, సంబంధాలు.