मानसशास्त्र

इयत्ता अकरावी

शासन निर्णय क्रमांक : अभ्यास २११६ / (प्र.क्र. ४३/१६) एसडी - ४ दिनांक २५.४.२०१६ अन्वये स्थापन करण्यात आलेल्या समन्वय समितीच्या दि. २०.६.२०१९ रोजीच्या बैठकीमध्ये हे पाठ्यपुस्तक सन २०१९-२० या शैक्षणिक वर्षापासून निर्धारित करण्यास मान्यता देण्यात आली आहे.

मानसशास्त्र

इयत्ता अकरावी

E7X6S7

आपल्या स्मार्टफोनवरील DIKSHA APP द्वारे पाठ्यपुस्तकाच्या पहिल्या पृष्ठावरील QR Code द्वारे डिजिटल पाठ्यपुस्तक व त्या पाठासंबंधित अध्ययन- अध्यापनासाठी उपयुक्त दृक-श्राव्य साहित्य उपलब्ध होईल.

२०१९

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे - ४

प्रथमावृत्ती :
२०१९

© महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे - ४११ ००४

या पुस्तकाचे सर्व हक्क महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळाकडे राहतील. या पुस्तकातील कोणताही भाग संचालक, महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ यांच्या लेखी परवानगीशिवाय उद्धृत करता येणार नाही.

मानसशास्त्र विषय समिती

डॉ. शिरीषा साठे (अध्यक्ष)
डॉ. नाईक मनीषा रमेश
डॉ. बडगुजार जितेंद्र प्रल्हाद
श्री. बेदरकर प्रितमकुमार चंद्रकांत
डॉ. कुमावत सुजीत धनराज
श्री. रविकिरण जाधव, सदस्य-सचिव

मानसशास्त्र अभ्यासगट

श्रीमती दाभोलकर अनिता रमाकांत
श्री. पुनवतकर अनिल यशवंत
श्री. मल्लाडे शांतीनाथ नेमिनाथ
श्री. शिंपी रामप्रसाद सुकदेव
श्री. देशमुख आनंदराव शशिकांत
श्रीमती शेख नफिसा बेगम गुलाम जिलानी
श्री. परदेशी सुरेश ब्रिजलाल
श्रीमती जाधव स्नेहा संतोष
श्री. जोशी जीवन धोंडीराम
श्री. अभंग लालासाहेब महादेव
श्रीमती बापट अश्विनी सुभाष

मुख्य समन्वयक

श्रीमती प्राची रवींद्र साठे

चित्र व मुखपृष्ठ :
श्रीमती मधुरा पेंडसे

अक्षरजुळणी :
निहार ग्राफिक्स, मुंबई

संयोजक :
श्री. रविकिरण जाधव
विशेषाधिकारी, भूगोल

कागद :
७० जी.एस.एम. क्रिमवोव्ह

मुद्रणादेश :

मुद्रक :

निर्मिती
श्री. सच्चितानंद आफळे
मुख्य निर्मिती अधिकारी
श्री. लिलाधर आत्राम
निर्मिती अधिकारी

प्रकाशक
श्री. विवेक उत्तम गोसावी
नियंत्रक
महाराष्ट्र पाठ्यपुस्तक निर्मिती मंडळ,
प्रभादेवी, मुंबई - २५

भारताचे संविधान

उद्देशिका

आम्ही, भारताचे लोक, भारताचे एक सार्वभौम समाजवादी धर्मनिरपेक्ष लोकशाही गणराज्य घडविण्याचा व त्याच्या सर्व नागरिकांस:

सामाजिक, आर्थिक व राजनैतिक **न्याय;**
विचार, अभिव्यक्ती, विश्वास, श्रद्धा
व उपासना यांचे **स्वातंत्र्य;**
दर्जाची व संधीची **समानता;**

निश्चितपणे प्राप्त करून देण्याचा
आणि त्या सर्वांमध्ये व्यक्तीची प्रतिष्ठा
व राष्ट्राची एकता आणि एकात्मता
यांचे आश्वासन देणारी **बंधुता**
प्रवर्धित करण्याचा संकल्पपूर्वक निर्धार करून;

आमच्या संविधानसभेत
आज दिनांक सव्वीस नोव्हेंबर, १९४९ रोजी
याद्वारे हे संविधान अंगीकृत आणि अधिनियमित करून स्वत:प्रत अर्पण करीत आहोत.

राष्ट्रगीत

जनगणमन-अधिनायक जय हे
भारत-भाग्यविधाता ।
पंजाब, सिंधु, गुजरात, मराठा,
द्राविड, उत्कल, बंग,
विंध्य, हिमाचल, यमुना, गंगा,
उच्छल जलधितरंग,
तव शुभ नामे जागे, तव शुभ आशिस मागे,
गाहे तव जयगाथा,
जनगण मंगलदायक जय हे,
भारत-भाग्यविधाता ।
जय हे, जय हे, जय हे,
जय जय जय, जय हे ।।

प्रतिज्ञा

भारत माझा देश आहे. सारे भारतीय माझे बांधव आहेत.

माझ्या देशावर माझे प्रेम आहे. माझ्या देशातल्या समृद्ध आणि विविधतेने नटलेल्या परंपरांचा मला अभिमान आहे. त्या परंपरांचा पाईक होण्याची पात्रता माझ्या अंगी यावी म्हणून मी सदैव प्रयत्न करीन.

मी माझ्या पालकांचा, गुरुजनांचा आणि वडीलधाऱ्या माणसांचा मान ठेवीन आणि प्रत्येकाशी सौजन्याने वागेन.

माझा देश आणि माझे देशबांधव यांच्याशी निष्ठा राखण्याची मी प्रतिज्ञा करीत आहे. त्यांचे कल्याण आणि त्यांची समृद्धी ह्यांतच माझे सौख्य सामावले आहे.

प्रस्तावना

विद्यार्थी मित्रांनो,

इयत्ता अकरावीच्या वर्गात तुम्हां सर्वांचे स्वागत आहे. आता तुम्ही शालेय शिक्षण पूर्ण करून महाविद्यालयीन शिक्षणाला सुरुवात केली आहे त्याबद्दल सर्वप्रथम शुभेच्छा. मानसशास्त्र या विषयाचे पाठ्यपुस्तक तुमच्या हाती देताना आम्हाला विशेष आनंद होत आहे.

मानवी मनाचा, मेंदूचा आणि मुख्यतः मानवी वर्तनाचा अभ्यास मानसशास्त्र या विषयात केला जातो. कुठलीही कृती, विचार करताना नक्की मानवी मेंदूत काय घडते? व कोणत्या कारणांच्या आधारे प्रत्येक व्यक्ती ही इतर व्यक्ती पेक्षा भिन्न वर्तन करते? भावना व विचार हे मानवी वर्तनावर कसा परिणाम करतात? मानसिक समस्या व आजार कसे उद्‌भवतात? त्यामागची कारणे व उपचारपद्‌धती यांचा समावेश या विषयात होतो. प्रत्येक व्यक्तीला आयुष्यात काही टप्प्यांवर सल्ल्याची, मार्गदर्शनाची, समजून घेण्याची, गरज भासते. तसेच या ताणजन्य व असुरक्षित जीवनपद्‌धतीमुळे तिला अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागते, अशा वेळी मानसतज्ज्ञ, समुपदेशक व मार्गदर्शक हा त्या व्यक्तीला एक सक्षम व्यक्ती म्हणून उभे करण्यास मदत करतो. सध्या करिअरच्या विविध संधी असणारे हे क्षेत्र आहे.

सामाजिक शास्त्रामध्ये जरी हा विषय मोडला जात असला तरी, मुलभूत शास्त्रासारखाच हा विषय आहे. मुख्यत्वे व्यक्ती अभ्यास व सर्वेक्षणावर यात भर दिला जातो. कारण प्रत्येक व्यक्तीनुसार समस्या, समस्येचे स्वरूप, उपचार, समुपदेशन पद्‌धती ही वेगळी ठरत असते. त्यामुळे तितकेच जबाबदारीचे हे क्षेत्र आहे कारण इथे प्रयोग, प्रयोगाचे साधन व माध्यम ही थेट व्यक्ती आणि तिचे वर्तन असते. या अभ्यासात सैद्‌धांतिक तसेच प्रात्यक्षिकावर आधारित शिक्षण दिले जाते. तसेच विषयानुसार क्षेत्र अभ्यास ही करावा लागतो. काही काळ कार्यानुभव (इंटर्नशिप), संशोधन प्रकल्प करावे लागतात. मानसशास्त्रीय चाचण्या, सिद्‌धांत, आजार, उपचारपद्‌धती व संशोधनपद्‌धती यांचा अभ्यास करावा लागतो.

या वर्षी नव्याने या विषयाचे अध्ययन तुम्ही करणार आहात, त्यामुळे पाठ्यपुस्तकाची रचना ही मानसशास्त्राबद्‌दल अधिक स्पष्टता येण्याच्या उद्‌देश्याने करण्यात आली आहे. अनेक कृतींतून तुम्ही हा विषय शिकणार आहात. या सर्व कृती तुम्ही आवर्जून करा. या कृती तुमच्या विचारप्रक्रियेला चालना देतील.

पाठ्यपुस्तकात अनेक छोट्या छोट्या उपक्रमांचा समावेश केलेला आहे. त्या उपक्रमांतून तुम्ही बरेच काही शिकणार आहात. दिलेला प्रकल्प, त्यांची कार्यवाही व त्या दरम्यान आवश्यक असणारी कृती तुम्ही स्वत: काळजीपूर्वक करा. तसेच आवश्यक तेथे तुमच्या प्राध्यापकांची, पालकांची व वर्गातील सहकाऱ्यांची मदत घ्या. आजच्या तंत्रज्ञानाच्या वेगवान युगात संगणक, स्मार्टफोन हे तर तुमच्या परिचयाचे आहेतच. पाठ्यपुस्तकातून अभ्यास करताना माहिती संप्रेषण तंत्रज्ञानाच्या साधनांचा सुयोग्य वापर करा. जेणेकरून तुमचे अध्ययन सुकर होईल.

पाठ्यपुस्तक वाचताना, अभ्यासताना आणि समजून घेताना तुम्हांला त्यातील आवडलेला भाग तसेच अभ्यास करताना येणाऱ्या अडचणी, पडणारे प्रश्न आम्हांला जरूर कळवा.

तुम्हांला तुमच्या शैक्षणिक प्रगतीसाठी हार्दिक शुभेच्छा !

(डॉ. शकुंतला काळे)
संचालक
महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.

पुणे

दिनांक : २० जून २०१९

भारतीय सौर दिनांक : ३० ज्येष्ठ १९४१

मानसशास्त्र – अध्ययन उद्‌दीष्ट्ये

या पाठांचे उद्‌दीष्ट्ये विद्यार्थ्यांना खालील मुद्‌दे समजून घेणे सोयीस्कर व्हावे हे आहे.

अ.क्र.	घटक	अध्ययन उद्‌दीष्ट्ये
१.	**मानसशास्त्राची कथा**	१. मानवी वर्तनाचा अभ्यास करताना मानसशास्त्र एक महत्त्वाचा विषय म्हणून कसे उदयास आले. २. मानवी वर्तनासंबंधी मूलभूत संकल्पना समजून घेणे. ३. मानसशास्त्राची ध्येये समजून घेणे.
२.	**मानसशास्त्राच्या शाखा**	१. विदयार्थ्याला मानसशास्त्राच्या सैद्धांतिक व उपयोजित शाखांमधील फरक समजून घेण्यास प्रवृत्त करणे. २. विदयार्थ्याने मानसशास्त्राच्या विविध उपशाखांची माहिती घेणे व त्याचा वास्तविक आयुष्यातील उपयोग जाणून घेणे.
३.	**'स्व' (Self)**	१. 'स्व' संकल्पनेच्या पैलूंविषयी माहिती होणे. २. 'स्व' ची निर्मिती आणि वृद्धी कशी होते ते समजणे. ३. 'स्व'-भान, 'स्व'-प्रतिमा, स्वयं-सक्षमता आणि आत्मप्रतिष्ठा याचे महत्त्व समजणे. ४. 'स्व'-नियमनाचे मार्ग समजणे. ५. कार्ल रॉजर्सचा 'स्व' सिद्धांत माहित होणे.
४.	**मानवी विकास**	१. मानवी विकास म्हणजे जाणून घेणे. २. मानवी विकास आणि संबंधित संकल्पना समजून घेणे ३. मानवी विकासाच्या अवस्था समजून घेणे. ४. दैनंदिन आयुष्याचा विकासाच्या तत्त्वांशी संबंध जोडणे.
५.	**स्वस्थ मी – सामान्य मी**	१. सामान्य व अपसामान्य वर्तनाबद्‌दल आकलन निर्माण करणे. २. सामान्य व अपसामान्य वर्तनाचे निकष समजून घेणे. ३. भावनिक बुद्‌धीमत्ता ही संकल्पना समजून घेणे. ४. कुमारवयीन मुलांच्या समस्या समजून घेणे.
६.	**मानसिक ताण**	१. ताणाची संकल्पना समजून घेणे. २. ताणाच्या वेगवेगळ्या प्रकाराची माहिती घेणे. ३. ताणाच्या वेगवेगळ्या स्त्रोत व परिणामांची माहिती घेणे. ४. दररोजच्या जीवनात ताणाचे स्त्रोत ओळखणे. ५. ताणाचा प्रतिकार करण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या धोरणांची माहिती घेणे.
७.	**आपली चेता संस्था**	१. विद्यार्थ्यांना चेता संस्थेविषयी आकलन व्हावे. २. चेतापेशीची रचना व कार्य याविषयी विद्यार्थ्यांना आकलन व्हावे. ३. मेंदूच्या व मज्जा रज्जूच्या वेगवेगळ्या भागांविषयी माहितीचे आकलन व्हावे. ४. वेगवेगळ्या अंतःस्त्रावी ग्रंथीविषयी माहिती मिळावी. ५. अंतःस्त्रावी ग्रंथींच्या स्त्रावाचा वर्तनावर कसा परिणाम होतो याविषयी जाणून घेणे.
८.	**स्मृती**	१. स्मृतीचे स्वरुप व प्रक्रिया समजून घेणे. २. स्मृती मापनाच्या पदधती समजून घेणे. ३. विस्मरणाची कारणे समजून घेणे. ४. स्मृती सुधारण्याची तंत्रे समजून घेणे आणि रोजच्या आयुष्याशी त्यांना जोडता येणे.

शिक्षकांसाठी

मित्रहो,

'मानसशास्त्र' या विषयाची अकरावीच्या विद्यार्थ्यांना ओळख करून देण्याची संधी आपल्याला मिळाली आहे. अकरावी आणि बारावी या दोन वर्षात मानसशास्त्राचा अभ्यास करून विद्यार्थ्यांना काय मिळालं पाहिजे या विषयी काही उद्दिष्टे समोर ठेऊन या पुस्तकाची रचना केली आहे. ती उद्दिष्टे खालीलप्रमाणे :

१. मानसशास्त्र ही शास्त्र शाखा का मानली जाते हे विद्यार्थ्यांना समजावे.

२. आपल्या रोजच्या आयुष्याशी निगडीत बाबींचा त्यात कशा प्रकारे अभ्यास केला जाईल ते कळावे.

३. स्वतःचं व्यक्तिमत्व कसं आहे, ते कसे घडवता येईल ते समजून घेता यावे.

४. शिकलेल्या काही तंत्रांचा वापर दैनंदिन जीवनात करता यावा जसे कि अभ्यासाची तंत्रे.

५. मानसशास्त्रामध्ये पुढील शिक्षण घेऊन त्यातील करिअरचे पुढचे मार्ग निवडता येतील यासाठी प्रेरित करणे.

आपल्या सर्वाना या पुस्तकाचा वरील उद्दिष्टे साध्य करण्यासाठी एक माध्यम म्हणून उपयोग करता यावा यासाठी काही मुद्दे मांडले आहेत :

- संपूर्ण पुस्तकाचा आपण स्वतः परिचय करून घ्यावा आणि अभ्यास करावा.
- अकरावी आणि बारावी या दोनही वर्षाच्या पुस्तकाचे उद्दिष्ट मानसशास्त्राची ओळख असाच आहे त्यामुळे चार प्रमुख सूत्रे समोर ठेऊन पाठांची रचना केली आहे. १. मानसशास्त्राचा इतिहास आणि व्याप्ती २. 'स्व' ची संकल्पना ३. मानसिक स्वास्थ्य ४. मेंदू आणि मज्जासंस्था – रचना, कार्य आणि दैनंदिन जीवनाशी त्याचा असलेला संबंध
- अकरावीच्या पुस्तकात प्राथमिक माहिती आणि बारावीच्या पुस्तकात अधिक संकल्पना आणि थोडी सखोल माहिती अशी योजना आहे, मूळ सूत्र वरीलप्रमाणेच असतील.
- मानसशास्त्राच्या आत्तापर्यंतच्या रचनेनुसार संवेदन, अवधान या संकल्पना आधी सांगितल्या जातात परंतु सर्वसामान्य माणसांना आणि विद्यार्थ्यांना स्मृती या संकल्पने विषयी अधिक उत्सुकता असते म्हणून त्याचा अंतर्भाव अकरावीच्या पुस्तकात केला आहे.
- विद्यार्थ्यांना असलेल्या सुविधा, अनुभवामध्ये असलेलं वैविध्य, आकलनाच्या क्षमता, तसेच शिक्षकांना उपलब्ध असलेली साधने याचा विचार करून पुस्तकाची काठीण्य पातळी आणि त्यातील कृती दिल्या आहेत तरीदेखील काही मुद्दे किंवा मांडणी काही विद्यार्थ्यांना अतिशय प्राथमिक आणि सोपी वाटू शकते तर काही माहिती विद्यार्थ्यांना कठीण वाटू शकते त्यामुळे या बाबतीत शिक्षकाची भूमिका महत्वाची आहे. कठीण माहितीचे सुलभीकरण करणे आणि सोप्या मुद्यांबाबत अधिक माहिती मिळविण्यासाठी, त्याचे सादरीकरण करण्याचे आव्हान विद्यार्थ्यांसमोर ठेवावे लागेल.
- पुस्तकामध्ये उदाहरणादाखल सांगितलेल्या कविता, चित्रपट किंवा प्रात्यक्षिकांसाठी सांगितलेल्या कृती यासंदर्भात विद्यार्थी आणि शिक्षकांनी चर्चा करून इतर साहित्याच्या निवडीचे स्वातंत्र्य घ्यावे परंतु त्या साहित्याचा वापर करून मांडलेल्या मुद्द्याचे आकलन होत आहे याची खात्री करून घ्यावी. पुस्तकामध्ये दिलेल्या QR code चा वापर जिथे शक्य आहे तिथे करावा. त्याव्यतिरिक्त देखील तंत्रज्ञानामुळे उपलब्ध असलेल्या माहितीचा वापर शिक्षकांनी विषय मांडणीसाठी आवर्जून करावा.
- मानसशास्त्र या विषयाचा विस्तार आपण सर्व जाणतोच, त्या अर्थाने कुठलेही पुस्तक परिपूर्ण नसते तर ते केवळ एक माध्यम असते हे आपणा सर्वांना माहीत आहेच. मानसशास्त्र हा विषय शिकणे व शिकविणे तुमच्यासाठी आनंददायी व्हावे, विद्यार्थ्यांना देखील हे ज्ञान अर्थपूर्ण, आव्हानात्मक आणि आनंददायी वाटावे यासाठी शुभेच्छा!

अनुक्रमणिका

अ. क्र.	पाठाचे नाव	पान क्र.
१.	मानसशास्त्राची कथा	१
२.	मानसशास्त्राच्या शाखा	११
३.	'स्व' (Self)	२२
४.	मानवी विकास	३३
५.	स्वस्थ मी – सामान्य मी	४५
६.	मानसिक ताण	६१
७.	आपली चेता संस्था	७६
८.	स्मृती	८९

१ मानसशास्त्राची कथा

१.१ प्रस्तावना

१.२ मानसशास्त्राचा इतिहास

१.२.१ बोधावस्थेचा अभ्यास

१.२.२ अबोध वर्तनाचा अभ्यास

१.२.३ वर्तनाचा अभ्यास

१. वर्तन

२. मानसिक प्रक्रिया

३. वैज्ञानिक पद्धती

१.३ वर्तन म्हणजे काय?

१.४ बोधात्मकतेचा अभ्यास

१.५ मानसशास्त्र : भारतीय दृष्टीकोन

१.६ मानसशास्त्राची ध्येये

अध्ययन उद्दिष्ट्ये :

या पाठाचे उद्दिष्ट विद्यार्थ्यांना खालील मुद्दे समजून घेणे सोयीस्कर व्हावे हे आहे.

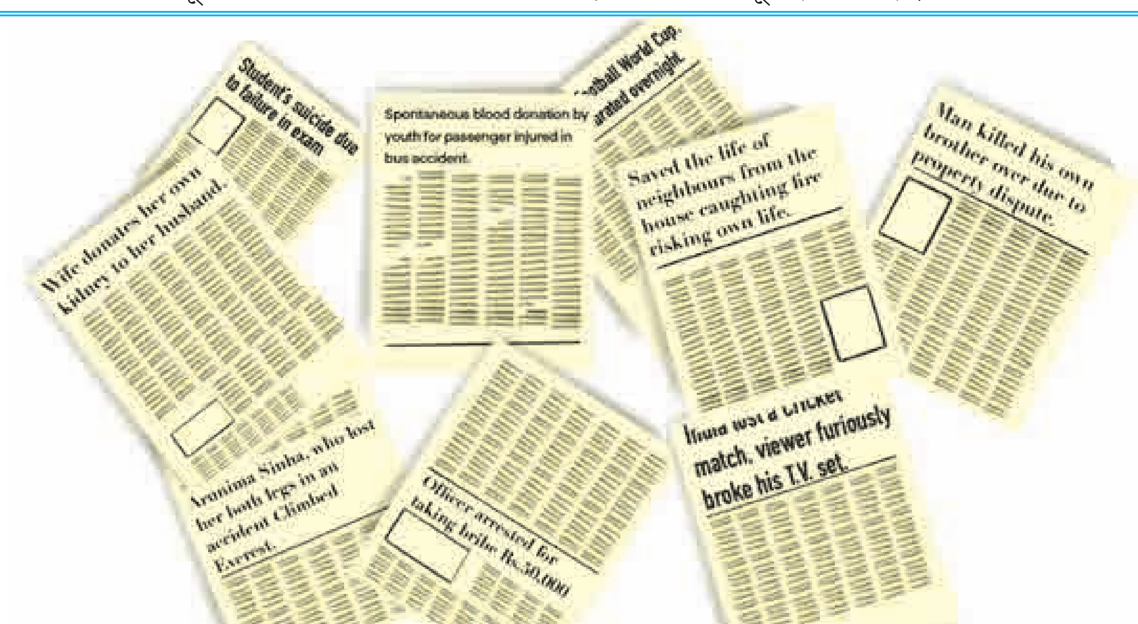
१. मानवी वर्तनाचा अभ्यास करताना मानसशास्त्र एक महत्त्वाचा विषय म्हणून कसे उदयास आले.

२. मानवी वर्तनासंबंधी मूलभूत संकल्पना समजून घेणे.

३. मानसशास्त्राची ध्येये समजून घेणे.

१.१ प्रस्तावना

आपल्याला जरी मानसशास्त्र हा नवीन विषय वाटला तरी आपण लहान असल्यापासून आपल्याला या विषयाची जाणीव असते. आपण विविध प्रकारच्या वर्तनांचे, भावनांचे, भावावस्थेचे निरीक्षण करत असतो आणि मानवी वर्तन हे व्यक्तीभिन्नतेने नटलेले आहे. या भिन्नतेचे आपल्याला आश्चर्य वाटल्याशिवाय रहात नाही. जेव्हा आपण दररोजचे वर्तमानपत्र उघडतो किंवा दररोजच्या बातम्या दूरदर्शनवर पाहतो तेव्हा मानवी वर्तनाचे विविध पैलू आपल्याला सामोरे येतात. खाली दिलेल्या चित्रामधून हे स्पष्ट होईल.



कोलाज मध्ये दाखविलेल्या बातम्या खाली प्रमाणे दिलेल्या आहेत.

१. स्त्रीने स्वतःची किडनी देऊन नवऱ्याचा जीव वाचवला.
२. विद्यार्थ्याने परिक्षेत अपयश मिळाल्यामुळे आत्महत्या केली.
३. बस अपघातामध्ये जखमी झालेल्या प्रवाशांसाठी तरुणांनी केलेले उत्स्फूर्त रक्तदान.
४. फ्रान्सने फुटबॉलचा विश्वचषक जिंकला, फ्रान्सवासीयांनी रात्रभर आनंद साजरा केला.
५. अरुणीमा सिंह, दोन्ही पाय अपघातात गमावलेली स्त्री, हीने एव्हरेस्ट सर केला.
६. अधिकाऱ्याला पन्नास हजाराची लाच घेताना पकडण्यात आले.
७. भारतीय क्रिकेट चाहत्याने भारताने सामना गमावल्यामुळे स्वतःचा टिव्ही फोडला.
८. शेजाऱ्यांच्या घराला लागलेल्या आगीतून स्वतःच्या जीवाची पर्वा न करता व्यक्तीने शेजाऱ्यांना वाचवले.
९. मालमत्तेवरुन होणाऱ्या भांडणात भावाने भावाला मारले.

कृती १ :

- वरील बातम्यांमध्ये कोणत्या प्रकारच्या भावना व वर्तन दिसून येते?
- या बातम्यांव्यतिरिक्त इतर कोणत्या बातम्या तुम्ही रोज पाहता?
- अशा वर्तनाची कोणती कारणे असू शकतात?

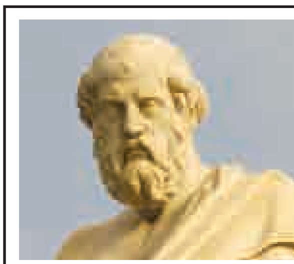
जेव्हा तुम्ही आजूबाजूच्या व्यक्तीचे निरीक्षण करता तेव्हा असे दिसू येते की काही व्यक्ती धीर सोडत नाही आणि संकटांचा सामना करतात. त्याचवेळेला इतर काही व्यक्ती छोट्याशा अपयशानेही आत्महत्या करतात. काही व्यक्ती स्वार्थी असल्यामुळे इतरांना मारुन टाकू शकतात. त्याचवेळेला इतर काही व्यक्ती निस्वार्थ बुद्धीने इतरांसाठी त्याग करतात.
वरील उदाहरणांवरुन आपल्याला वर्तनातील भिन्नता समजून येते. मानवी वर्तनात एवढे वैविध्य का आढळते?
वरील घटनांमध्ये कोणते वर्तन दिसून येते?
मानसशास्त्र आपल्याला वर्तनाच्या विविध पैलूंना समजून घेण्यास मदत करते.

१.२ मानसशास्त्राचा इतिहास

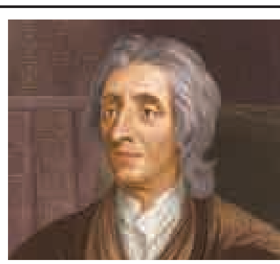
मानसशास्त्र हे वर्तनाच्या विविध पैलूंचा अभ्यास करणारे शास्त्र आहे त्यामुळे मानसशास्त्राची अचूक व मूर्त व्याख्या करणे कठीण आहे.

पूर्वी मानसशास्त्र हे तत्वज्ञानाची शाखा होते. एकोणिसाव्या शतकात मानसशास्त्र शास्त्र म्हणून उदयास येण्यास सुरुवात झाली.

प्लेटोच्या मते ज्ञान हे अंतर्भूत असते तर **जॉन लॉकच्या** मते प्रत्येक मूल हे 'कोरी पाटी' घेऊन जन्माला येते आणि ज्ञान हे अध्ययन व अनुभवातून मिळवले जाते.



१.१ प्लेटो



१.२ जॉन लॉक

आत्म्याचे शास्त्र

पूर्वी संज्ञेच्या आधाराने मानसशास्त्राची व्याख्या बनवण्याचा प्रयत्न करण्यात आला. Psy bl ogy हा शब्द **दोन ग्रीक** शब्दांपासून निर्माण झाला आहे. **Psy he** म्हणजे आत्मा आणि **lg** म्हणजे शास्त्र किंवा ज्ञानाची शाखा. त्यामुळे मानसशास्त्राचा अर्थ आत्माच्या अभ्यास करणारे शास्त्र असा झाला.

हे तुम्हास माहीत आहे का?

मानसशास्त्राचे चिन्ह

Ψ

मानसशास्त्र चे चिन्ह हे ग्रीक वर्णमालेतील २३ वे मुळाक्षर आहे व त्याचा Psi चा अर्थ आत्मा किंवा मन आहे.

पण या व्याख्येमुळे मानसशास्त्रज्ञ समाधानी नव्हते कारण आत्मा पाहता येत नाही आणि ती मूर्त संकल्पना नाही.

आत्मा व मन ह्या दोन्ही **अमूर्त संकल्पना** आहेत. तर्कशास्त्राची माहिती निरीक्षण आणि प्रयोगाच्या आधाराने सिद्ध होते आणि जर मानसशास्त्र हे शास्त्र असेल तर त्या माहितीला निरीक्षण आणि प्रयोगाचा आधार असला

पाहिजे. परंतु मन व आत्म्याचे निरीक्षण होऊ शकत नाही, आपण मन व आत्म्याला बघू शकत नाही किंवा स्पर्श करू शकत नाही. आपण त्यांचे स्वरूप सांगू शकत नाही किंवा ते कुठे आहेत हे दाखवू शकत नाही म्हणून मानसशास्त्राची व्याख्या बदलण्यात आली.

कृती २ :

तुम्हाला मानसशास्त्राची आत्म्याचे किंवा मनाचे शास्त्र हि व्याख्या पटते का? जर हो असेल तर का? जर नाही असेल तर का?

कृती ३ :

बहिणाबाई चौधरींच्या मन वढाय वढाय या कवितेबद्दल माहिती मिळवा.

htttp/www.youtube.com/watch?v=DEDSDQqNyg4

१.२.१ बोधावस्थेचा अभ्यास

१९ व्या शतकाच्या उत्तरार्धात जर्मन मानसशास्त्रज्ञ विल्हेम वुंट यांनी पहिली मानसशास्त्रीय प्रयोगशाळा जर्मनीच्या लिपझिग (Leipz ig) इथे १८७९ मध्ये मानवी वर्तनाचा अभ्यास करण्यासाठी सुरु केली. त्यांनी ‘बोधात्मक अनुभव’ ही संज्ञा विकसित केली. बोधात्मक अनुभव म्हणजे व्यक्तीच्या मानसिक घडामोडीची त्याला असलेली जाणीव. ही जाणीव व्यक्तीच्या स्मरणात असलेल्या मानसिक प्रतिमा व त्याच्या भूत, वर्तमान व भविष्य काळात असलेल्या जाणीवेशी निगडीत असते. त्यांनी प्रतिक्रिया देण्यासाठी लागणार वेळ, संवेदन व बोधावस्था यावर आधारित प्रयोग केले. यानंतर मानसशास्त्राचा शास्त्र म्हणून उदय झाला.

१.३ मानसशास्त्राच्या पहिल्या प्रयोगशाळेत वुंट आणि त्याचे सहकारी

हे तुम्हास माहीत आहे का?

मानसशास्त्राच्या इतिहासातला महत्त्वाचा दिवस कारण या दिवशी मानसशास्त्र एक पद्धतशीर अभ्यास करणारे स्वतंत्र शास्त्र म्हणून उदयास आले.

विल्हेम वुंट (१८३२ ते १९२०)

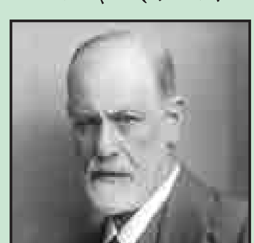
१.४ विल्हेम वुंट

- लिपझिग (Leipz ig) विद्यापीठ, जर्मनी
- १८७९ मध्ये पहिली मानसशास्त्रीय प्रयोगशाळा
- मानसशास्त्राच्या बोधात्मक अनुभवाचा अभ्यास म्हणून व्याख्या
- त्यांनी मूलभूत मानसिक प्रक्रियांचा अभ्यास करण्यासाठी वैज्ञानिक पद्धती वापरली. जसे दृश्य किंवा ऐकू येणाऱ्या उद्दीपकांसाठी प्रतिक्रिया देण्यासाठी लागणारा वेळ.
- त्यांनी आत्मनिरीक्षण पद्धती विकसित केली.

१.२.२ अबोध वर्तनाचा अभ्यास

डॉ. सिग्मण्ड फ्रॉईड यांनी मानसशास्त्राचा अबोधवस्थेच्या दृष्टीकोनातून विचार केला. त्याच्या मते आपल्या वर्तनामागच्या प्रेरणांची आपल्याला जाणीव नसते. आपल्या मनाची एक अबोध पातळी असते जिथे आपल्याला धोकादायक ठरू शकणाऱ्या तीव्र इच्छा व आकांक्षा दबल्या जातात. त्यांनी लहानवयात येणाऱ्या अनुभवांवर भर दिला आणि त्यांच्या मते व्यक्तिमत्वाची जडणघडण ही पहिल्या पाच वर्षात होत असते.

डॉ. सिग्मण्ड फ्रॉईड (१८५६ ते १९३९)



१.५ डॉ. सिग्मण्ड फ्रॉईड

- ऑस्ट्रियन **मानसशास्त्रज्ञ** व मनोविश्लेषणाचे संस्थापक
- मानसशास्त्राची अबोधवस्थेच्या दृष्टीने व्याख्या
- त्यांच्या मते बाल्यावस्थेतील अनुभव आणि अबोध प्रेरणा यांचा व्यक्ती वर्तनावर आणि व्यक्तिमत्वावर प्रभाव असतो.
- जर व्यक्तीच्या आयुष्यात काही महत्त्वाच्या मानसिक समस्या दिसून आल्या तर त्यांचे मूळ कारण त्यांना लहानपणी आलेल्या अनुभवात असते.

कृती ५

तुम्हीला मानसशास्त्राची अबोधावस्थेचा अभ्यास ही व्याख्या मान्य आहे का? नसल्यास याची मर्यादा सांगा.

१.२.३ वर्तनाचा अभ्यास

विल्हेम वुंटनी यांच्या मते, 'बोधावस्थेचा अभ्यास करणारे शास्त्र म्हणजे मानसशास्त्र', तर डॉ. सिग्मंड फ्रॉइड यांच्या मते 'अबोधावस्थेचा अभ्यास करणारे शास्त्र म्हणजे मानसशास्त्र.'

मानसशास्त्राची आधुनिक व्याख्या :

"मानसशास्त्र म्हणजे मानवी वर्तनाचा व मानसिक प्रक्रियांचा शास्त्रशुद्ध अभ्यास."

या व्याख्येत खालील घटक महत्वाचे आहेत.

१) वर्तन :

आपण साध्या शब्दांत असे म्हणू शकतो की वर्तन म्हणजे आजूबाजूच्या परिसरातील उद्दीपक घटकांना व्यक्तीने दिलेली प्रतिक्रिया होय.

परंतु प्रत्येक व्यक्तीची एकाच उद्दीपकाला वेगवेगळी प्रतिक्रिया असू शकते जी त्यांच्या अभिरुची, व्यक्तिमत्व आणि अभिवृत्तीवर अवलंबून असते. वर्तन हे व्यक्त आणि अव्यक्त स्वरुपात असते. व्यक्त वर्तन (ov rt) हे प्रत्यक्ष निरीक्षणावर अवलंबून असते. उदा. चालणे, बोलणे, नाचणे इ.

अव्यक्त वर्तन (cov rt) हे निरीक्षणक्षम नसते. जसे विचार करणे, भावना व्यक्त करणे इ.

२) मानसिक प्रक्रिया :

मानसशास्त्रात आपण वर्तनाच्या अंतर्गत व बाह्य घटकांचा विचार करतो. आपण व्यक्तींच्या मानसिक प्रक्रियांचा विचार करतो जसे विचार, स्मरणशक्ती, विस्मरण, भावना, प्रेरणा, अवधान, संवेदन इत्यादी.

३) वैज्ञानिक पद्धती :

प्रयोग म्हणजे व्यक्तीचे नियंत्रित पद्धतीने केलेले वस्तुनिष्ठ निरीक्षण होय. इथे संशोधक / प्रयोगकर्ता स्वतःच्या गृहितकांचे निरीक्षण करतो आणि प्रातिनिधिक समूहाकडून मिळालेली माहिती गोळा करतो व त्यानुसार अनुमाने बनवतो. ही अनुमाने मानवी वर्तनाचे विश्लेषण करण्यासाठी व भविष्यातील वर्तनाचे पूर्वकथन करण्यासाठी वापरण्यात येऊ शकतात.

१.३ वर्तन म्हणजे काय?

जॉन बी. वॅटसन (१८७८ ते १९५८)

१.६ जॉन बी. वॅटसन

- अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ
- वर्तनवाद प्रस्थापित केला
- प्राणी वर्तन, बालसंगोपन, जाहिरात या क्षेत्रात संशोधन केले.

उद्दीपक जीव प्रतिक्रिया (S-O-R) प्रारूप

जॉन वॅटसन यांनी केलेली वर्तनाची व्याख्या 'वर्तन हे व्यक्ती किंवा प्राण्याने केलेली कोणतीही गोष्ट ज्याचे निरीक्षण करता येते, नोंद करता येते आणि ज्याचा अभ्यास करता येतो.'

यात S-O-R मध्ये S हा उद्दीपकाचे प्रतिनिधित्व करतो O जीवाचे प्रतिनिधित्व करतो आणि R हे प्रतिक्रियांचे प्रतिनिधित्व करते.

उदाहरण

उद्दीपक एकच आहे परंतु प्रत्येक व्यक्तीच्या प्रतिक्रिया मात्र वेगळ्या आहेत.

उद्दीपक	जीव	प्रतिक्रिया
शिक्षक वर्गात प्रश्न विचारतात.	रोहन	उत्तर देतो
	सानिका	शांत बसते
	सचिन	दुर्लक्ष करतो
	सौरभ	उत्तर आठवण्याचा प्रयत्न करतो

उद्दीपक ही कोणतीही अशी घटना किंवा परिस्थिती जिला **प्रतिक्रिया** मिळू शकते. उद्दीपक हा अंतर्गत किंवा बाह्य असू शकतो. **जीव** हा मानव किंवा प्राणी आहे जो कोणत्याही उद्दीपकाला प्रतिक्रिया देतो.

कृती ६ :

तुमचे मित्र मैत्रिणी एखाद्या उद्दीपकाला कशी प्रतिक्रिया देतात उदा. परीक्षा, त्याची नोंद करा .

वर्तनाचे अंतर्गत व बाह्य वर्तन असे दोन प्रकार आहेत. बाह्य वर्तनात चालणे, खेळणे, नृत्य करणे, गाणे, भांडणे अशा अनेक गोष्टी येतात ज्याचे बाहेरून निरीक्षण करता येते. अंतर्गत वर्तनात मानसिक क्रिया येतात जसे भावना, विचार करणे, आठवणे, विचारणे इत्यादी ज्याचे निरीक्षण होऊ शकत नाही. व्यक्ती ज्या रीतीने समस्यांना व घटनांना प्रतिक्रिया देते यामधून यांचे मापन होऊ शकते.

कृती ७ :

मानस शास्त्र म्हणजे अंतर्गत व बाह्य वर्तनाचा अभ्यास होय. वॅटसनच्या यांच्या या विचारांशी तुम्ही सहमत आहात का? या व्याख्येच्या मर्यादा काय आहेत? काही उदाहरणांच्या मदतीने व्याख्या स्पष्ट करा.

१.४ बोधात्मकतेचा अभ्यास

साधारण १९५०-६० च्या दशकांत मानसशास्त्राच्या अभ्यासाचा केंद्रबिंदू वर्तनावरून बोधात्मकतेकडे सरकला. मानसशास्त्रज्ञांना संवेदन, विचार, स्मरण इत्यादी व इतर उच्च दर्जाच्या मानसिक प्रक्रियांमध्ये रस वाटू लागला बोधात्मक मानसशास्त्रज्ञ कोणती मानसिक प्रक्रिया कोणती प्रतिक्रिया निर्माण करू शकते? याचा विचार करू लागले.

१.५ मानसशास्त्र : भारतीय दृष्टीकोन

हे तुमच्या संदर्भासाठी आहे.

तक्ता क्र. १

भारतीय मानसशास्त्र – भारतीय मानसशास्त्राची व्यावसायिक प्रगती	
१९१६	प्रा. नरेंद्रनाथ सेन गुप्ता यांनी कलकत्ता विद्यापिठात पहिला मानसशास्त्र विभाग सुरु केला.
१९२५	इंडियन सायकॉलॉजीकल असोसिएशनची स्थापना व इंडियन सायकॉलॉजीकल जर्नलची सुरुवात.
१९४०	कलकत्तामध्ये लुंबिनी पार्क मनोरुग्णालयाची स्थापना.
१९४५ ते १९४९	संरक्षण संशोधन खात्याची मानसशास्त्र शाखा स्थापन करण्यात आली जी भारताच्या संरक्षण विज्ञान आस्थापनाचा भाग आहे.
१९५५	बंगलोरमध्ये राष्ट्रीय मनोआरोग्य व मेंदू विज्ञान संस्था (NIMHANS) सुरु झाली.
१९६२	भारतीय उपयोजित मानसशास्त्र अकादमीची (IAAP) स्थापना.
१९६२	रांचीमध्ये मानसिक विकृतींसाठी रुग्णालय स्थापन करण्यात आले.
१९६८	भारतीय चिकित्सालयीन मानसशास्त्रज्ञांची संघटना सुरु करण्यात आली.
१९८९	राष्ट्रीय मानसशास्त्र अकादमीची स्थापना.

१.५.१ मानसशास्त्र : भारतीय दृष्टीकोन

अनेक भारतीय विचारवंतांनी मानवी मनाचे गुपित उलगडण्याचा प्रयत्न केला आहे. ख्रिस्तपूर्व २००० ते इ. स. ५०० पर्यंत तत्वज्ञांनी मानवी मन व वर्तन याचा वेगवेगळ्या दृष्टीकोनातून अभ्यास केला व आत्मा, मन, मर्मदृष्टी इत्यादीचे स्पष्टीकरण दिले. हे सर्व तत्त्वज्ञानाचा भाग होते.

उपनिषदामध्ये 'स्व' आणि व्यक्तिमत्वाची रचना हे कोष (जसे एखादे आवरण) ह्या संकल्पनेच्या आधारे स्पष्ट केले आहे. जसे अन्नमय कोष, प्राणमय कोष, मनोमय कोष, विज्ञानमय कोष, आनंदमय कोष.

वेगवेगळ्या परिवेशीय घटकांचे या कोषांवर होणारे परिणाम आणि ह्या कोषांचे मानवी वर्तनावर होणारे परिणामही विचारवंतांनी स्पष्ट केले.

आयुर्वेदानुसार तीन प्रकारचे दोष आढळून येतात. हे दोष कफ, वात व पित्त होय. हे दोष मानवी स्वभावाची वैशिष्ट्ये ठरवतात. उदा. कफ प्रकृतीची व्यक्ती ही शांत, लवचिक, संयमी व काळजीवाहू असतात. त्यांची स्मरणशक्ती दांडगी असते. असे म्हटले जाते कि अशा व्यक्तींना कुठलाही विषय समजून घेण्यास थोडा वेळ लागू शकतो परंतु एकदा समजले कि ते दीर्घकाळ आपल्या स्मृतीत त्याचे जतन करू शकतात.

वात प्रकृतीच्या व्यक्ती ह्या लहरी असतात. त्यांची मनस्थिती व विचार हे सतत बदलत असतात. त्यांना पटकन राग येतो पण ते शांतसुद्धा पटकन होतात. ते कलाप्रेमी असतात.

पित्त प्रकृतीच्या व्यक्ती अतिशय हुशार असतात. त्यासुद्धा शीघ्रकोपी असतात.

कृती ८ :

कफ, वात व पित्त यांची अधिक लक्षणे शोधा व तुमच्या प्रकृतीत कोणते दोन दोष प्राधान्याने आढळून येतात ते शोधा.

दोषांच्या व्यतिरिक्त गुण ह्या संकल्पनेच्या आधारे सुद्धा मानवी स्वभावाचे विश्लेषण केले जाऊ शकते. हे गुण पुढीलप्रमाणे : सत्त्व गुण, राजस गुण आणि तामस गुण.

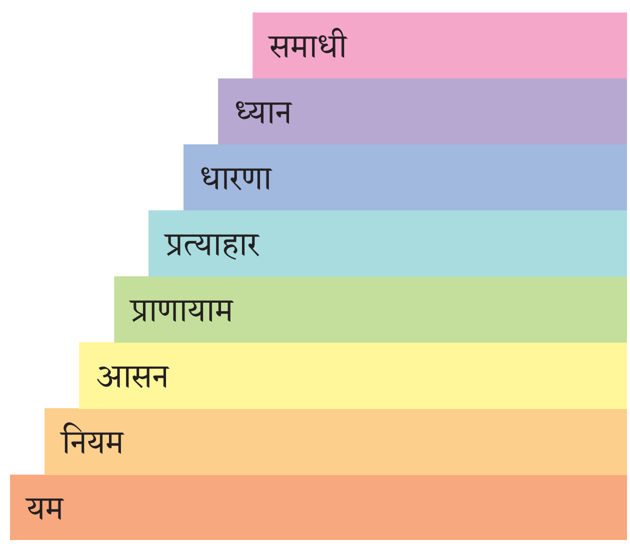
मानवी शरीर हे सत्त्व, राजस व तामस गुणांनी बनलेले असते. ह्या गुणांचा प्रभाव व्यक्तींच्या वर्तनावर दिसून येतो. उदा. तामसी व्यक्ती ह्या सुस्त व आळशी असतात. ते कामसू नसतात. ते प्रत्येक गोष्टीत उदासीन असतात. राजसी व्यक्ती ह्या अहंकारी असतात. ते स्व प्रतिष्ठेला जपतात. सर्वकाही त्यांच्या मनाप्रमाणे घडले पाहिजे असे त्यांना वाटते. ते भांडखोर असतात. सत्त्व गुण असलेल्या व्यक्ती ह्या शांत व समजूतदार असतात. ते त्यांना नेमून दिलेली कामे काळजीपूर्वक व वेळेत करतात. त्यांना वास्तवाचे भान असते त्यामुळे ते समजुतीने वागतात.

कृती ९ :

१) तामस, राजस आणि सत्त्व गुणांची आणखी काही वैशिष्ट्ये शोधून काढा.

२) तुमच्या व्यक्तिमत्वामध्ये कोणत्या गुणाचा प्रभाव आढळून येतो ते शोधा.

इ. स. पूर्व पाचव्या शतकामध्ये, योगसुत्रामध्ये पातंजलीने मानसशास्त्राविषयी आपले विचार मांडले आहेत. पातंजली हे वैज्ञानिक दृष्टीकोन असलेले महान योगी होते. त्यांनी बोधात्मकतेच्या विविध पातळयांचा अभ्यास केला व अध्यात्मिक उन्नतीचे मार्ग दाखविले. अष्टांग योग हा त्यांचा सिद्धांत आजही उपयोगास येतो. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी हे अष्टांगयोगाचे आठ भाग आहेत.



१.७ अष्टांगयोगाचे आठ भाग

आपल्या इच्छा व आकांक्षांवर ताबा मिळवण्यासाठी यांचा उपयोग होतो. अनेक भारतीय संतांनी व विचारवंतानी मानवी मन व वर्तन ह्यावर आपले विचार मांडले आहेत. जैन तीर्थंकर, संत कबीर, समर्थ रामदास, स्वामी विवेकानंद इत्यादी विचारवंतानी मानवी मन व वर्तनाच्या वेगवेगळ्या पैलूंवर प्रकाश टाकला आहे. यावरून त्यांचा मानवी वर्तनाचा सखोल अभ्यास दिसून येतो.

१.६. मानसशास्त्राची ध्येये

१) तुम्ही ११ वीत मानसशास्त्र हा विषय का निवडला?

२) इतर विषयांच्या तुलनेत तुम्ही मानसशास्त्र हया विषयाची निवड का केलीत?

३) आपण मानसशास्त्राचा अभ्यास का केला पाहिजे?

कृती १० :

खालील विधाने वाचा. प्रत्येक विधानाचे विश्लेषण करा आणि त्यातून मानसशास्त्राची ध्येय व रोजच्या जीवनातील मानसशास्त्राचे महत्त्व यावर भाष्य करा.

१) मानसशास्त्रज्ञांच्या एका गटाने १००० व्यक्तींचे निरीक्षण केले आणि ताणाखाली असतानाचे त्यांचे वर्तन व प्रतिक्रीया यांची नोंद केली.

२) त्यांच्या प्रतिक्रियांचे विश्लेषण केल्यानंतर, ते त्यांच्या वर्तनामागील कारणे समजू शकले.

३) ही विश्लेषणे संपूर्ण समाजाला लागू होतात. त्यामुळे कोणत्याही व्यक्तीचे ताणाखाली असतानाचे वर्तन कसे असेल ते आपण सांगू शकतो.

४) यावरून मानसशास्त्रज्ञानी काही निष्कर्ष काढले व काही उपाय सुचवले ज्यामुळे व्यक्ति तणाव पूर्वक परिस्थितीमध्ये आपल्या प्रतिक्रिया बदलू किंवा सुधारू शकतात.

मानसशास्त्राची मुख्य चार ध्येये आहेत. ती पुढीलप्रमाणे :

मानसशास्त्राची मुख्य चार ध्येय

१	वर्णन	काय?
२	स्पष्टीकरण	का?
३	पूर्वकथन	अपेक्षा / पूर्वानुमान
४	नियंत्रण	बदल किंवा सुधार

१.६.१ वर्णन : काय घडत आहे?

मानवी वर्तन व मानसिक प्रक्रिया यांची अचूक ओळख व वर्गीकरण हे मानसशास्त्राचे मुलभूत ध्येय आहे. व्यक्ती विचार कशा करतात? त्यांच्या वर्तनाला कोणते घटक कारणीभूत असतात? व्यक्ती एका विशिष्ट परिस्थितीत कशी प्रतिक्रिया देते? या सर्व प्रश्नांची उत्तरे मिळवण्यासाठी, संशोधकांना त्या व्यक्तींचे भौगोलिक, सामाजिक व आर्थिक, सांस्कृतिक इत्यादी घटकामधील त्यांच्या वर्तनाची नोंद करणे आवश्यक असते. उदा. व्यक्ती औपचारिक व अनौपचारिक परीस्थितीत वेगवेगळे वागतात व त्यांच्या प्रतिक्रियांचा मानसशास्त्रात अभ्यास केला जातो. यासाठी संशोधक वेगवेगळ्या मानसशास्त्रीय संशोधनांचा वापर करतात. उदा: प्रमाणित मानसशास्त्रीय चाचण्या, मनोविश्लेषण तंत्र, सर्वेक्षण पद्धती, मानसशास्त्रीय प्रयोग व निरीक्षण पद्धती इत्यादी.

१.६.२ स्पष्टीकरण : हे का घडत आहे?

वस्तुस्थितीचे स्पष्टीकरण करून निरीक्षण केलेल्या वर्तनामागील कारणे समजून घेणे हे मानसशास्त्राचे दुसरे प्रमुख ध्येय आहे. मानसशास्त्रज्ञांना व्यक्तींच्या वर्तणूकीमागील कारणे जाणून घेण्यात विशेष रस असतो. त्यासाठी ते प्रमाणित मानसशास्त्रीय चाचण्यांचा वापर करतात. जर एखादे वर्तन फक्त एकाच व्यक्तीमध्ये आढळून येते, तर संपूर्ण समाज तसेच वागेल असे म्हणता येणार नाही. परंतु जर ते वर्तन बहुतांश लोकांमध्ये आढळून आले, तर आपण असे म्हणू शकतो की संपूर्ण समाजाचे वर्तन तसेच आहे. उदा. बाईक स्वारांचे अपघात त्यांच्यासाठी घातक ठरू शकतात कारण या अपघातात मेंदूला इजा होऊ शकते म्हणून हेल्मेट घालणे हे बाईक स्वारांसाठी सक्तीचे असले पाहिजे.

१.६.३ पूर्वकथन : पुढे काय होईल?

एखादी परिस्थिती किंवा अनेक परिस्थितींचा मानवी वर्तनावर व मानसिक प्रक्रियांवर कसा परिणाम होऊ शकतो याचे पूर्वकथन करणे हे मानसशास्त्राचे तिसरे महत्त्वाचे ध्येय आहे. पूर्वकथन करण्यासाठी मानवी वर्तनाचे संभाव्य परिणाम माहीत असणे गरजेचे आहे.

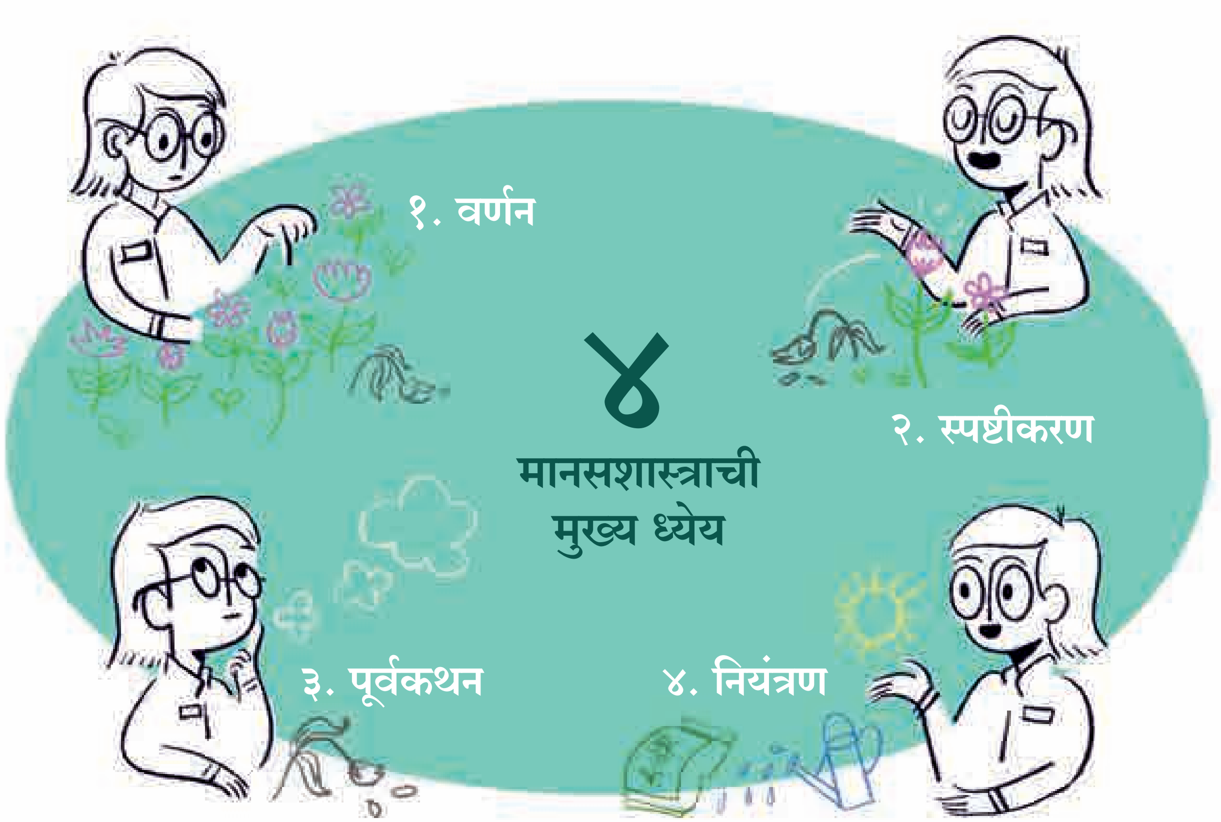
उदाहरण

जर एखादी व्यक्ती दारू प्यायली तर तिच्या प्रतिक्रिया मंद होतात व त्यामुळे गाडी चालवताना अपघाताची शक्यता वाढू शकते त्यामुळे दारू पिऊन वाहन चालवणे टाळले पाहिजे.

१.६.४ नियंत्रण : हे कसे बदलू शकते?

वर्तनाचे नियंत्रण किंवा बदल हे मानसशास्त्राचे चौथे ध्येय आहे. मानवी वर्तनाला आकार देऊन ते विशिष्ट दिशेने वळवणे म्हणजे वर्तनाचे नियंत्रण. जेंव्हा संशोधक वेगवेगळे मानसशास्त्रीय सिद्धांत वापरून मानवी वर्तनात बदल घडवून आणण्यात व नको असलेले वर्तन घडू न देण्यात यशस्वी होतात, त्या वेळी हे ध्येय साध्य होते. मानसशास्त्रज्ञ, मानवी वर्तन घडवण्यासाठी किंवा बदलण्यासाठी वेगवेगळ्या मानसशास्त्रीय तंत्रांचा वापर करतात.

उदा. जर काही विद्यार्थी शाळेत गैरहजर राहत असतील किंवा जर ते अभ्यास करत नसतील तर शैक्षणिक मानसशास्त्रज्ञ त्याची कारणे शोधून त्या विद्यार्थ्यांना त्यांच्या वर्तनात बदल घडवून आणण्यात मदत करू शकतात. शालेय समुपदेशक विद्यार्थ्यांच्या मानसिक समस्यांचा अभ्यास करून त्यांना समुपदेशन व मार्गदर्शन करू शकतात. आजच्या काळात विद्यार्थ्यांना वेगवेगळ्या गोष्टींमुळे ताण येतो जसे धमकावणे, पालकांच्या अवास्तव अपेक्षा, हानीकारक चढाओढ इत्यादी. समुपदेशक अशा विद्यार्थ्यांना त्यामागील कारणे समजावून सांगून त्यांच्या वर्तनात शक्य तिथे बदल घडवून आणू शकतात. ताण हा आजच्या धकाधकीच्या जीवनाचा अविभाज्य घटक आहे. आपल्या वर्तनात बदल करून आपण ताणावर नियंत्रण मिळवू शकतो. तो बदल करण्यास समुपदेशक विद्यार्थ्यांना मदत करू शकतात.



१.८ वर्तनाचे वर्णन करणे, वर्तनाची कारणे स्पष्ट करणे, वर्तनाचे पूर्वकथन करणे, वर्तनामधील बदल

कृती ११ :

तुम्ही आतापर्यंत पाहिलेल्या मानसशास्त्रीय ध्येयांची आणखी काही उदाहरणे शोधा. ही ध्येय तुमच्या खऱ्या आयुष्यातली असली पाहिजेत किंवा ती ध्येय गाठण्याचा तुम्ही प्रयत्न करत असला पाहिजेत.

कृती १२ :

इंटरनेट वर शोधून या प्रत्येक ध्येयावरील किमान एक- एक संशोधन शोधून काढा.

आता पुढील धड्यात आपण मानसशास्त्राच्या वेगवेगळ्या शाखांची चर्चा करू.....

❖ ❖ ❖

सारांश :

- मानवी वर्तनाला समजून घेण्याचा प्रयत्नात मानसशास्त्राचा उदय झाला. आत्म्याचे किंवा मनाचे शास्त्र पासून ते वर्तनाचे ते मानसिक प्रक्रियांचे शास्त्र असे प्रवास करताना मानसशास्त्र अजूनही वर्तनाच्या वेगवेगळ्या पैलूंचा उलगडा करण्याचा प्रयत्न करत आहे.
- १८७९ मध्ये विल्यम वूंट यांनी लिपझिग इथे पहिली मानसशास्त्रीय प्रयोगशाळा सुरु केली. त्यानंतर मानसशास्त्राला शास्त्र म्हणून स्वतंत्र ओळख मिळाली.
- याच पाठात आपण पाहिले की भारतात आयुर्वेद व पातंजलीने मानवी वर्तनाचा अभ्यास कसा केला.
- मानसशास्त्राची महत्त्वाची ध्येये ही वर्तनाचे वर्णन, स्पष्टीकरण, पूर्व कथन व नियंत्रण ही आहेत.

महत्त्वाच्या संज्ञा :

- मानसशास्त्र
- वर्तन
- बाह्य वर्तन
- अंतर्गत वर्तन
- उद्दीपक
- प्रतिक्रिया
- कफ
- वात
- पित्त
- अष्टांग योग
- पूर्व कथन

महत्त्वाचे मानसशास्त्रज्ञ :

जॉन लॉक : हे १७ व्या शतकातील एक इंग्लिश तत्वज्ञ होते. जॉन लॉकच्या सिद्धांतानुसार प्रत्येक मूल हे 'कोरी पाटी' घेऊन जन्माला येते आणि ज्ञान हे अध्ययन व अनुभवातून मिळवले जाते.

प्लेटो : प्लेटो हा ग्रीक तत्वज्ञ होता. त्यांच्या मते ज्ञान हे अंर्तभूत असते.

विल्हेम वूंट : हे जर्मन चिकित्सक आणि तत्वज्ञ होते ज्यांनी १८७९ मध्ये पहिली मानसशास्त्रीय प्रयोगशाळा सुरु केली.

डॉ. सिग्मण्ड फ्रॉईड : हे ऑस्ट्रियन मानसशास्त्रज्ञ होते ज्यांनी अबोध मनाची संकल्पना मांडली आणि त्यांच्या मते अबोध मनाची शक्ती वर्तनावर फार मोठा प्रभाव पाडते.

जॉन वॅटसन : हे अमेरीकन मानसशास्त्रज्ञ होते व ज्यांनी वर्तनवादाचा पुरस्कार केला.

स्वाध्याय

प्र. १. (अ) खालील वाक्ये योग्य पर्याय निवडून पूर्ण करा.

१. मानसशास्त्र .... चा अभ्यास करते.

अ. मन   ब. वर्तन

क. आत्मा

२. .... प्रक्रियांत विचार, स्मरण, भावना इत्यादींचा समावेश होतो.

अ. मानसिक   ब. बोधनात्मक

क. आध्यात्मिक

(ब) जोड्या लावा.

अ	ब
१. त्रिदोष	अ) मानसशास्त्राची प्रथम प्रयोगशाळा
२. त्रिगुण	ब) अबोध मनाचा अभ्यास
३. विल्यम वुंट	क) संवेदन, विचार, स्मरण, अवधान
४. सिग्मन्ड फ्रॉईड	ड) सत्व, राजस, तामस
५. बोधनात्मक प्रक्रिया	इ) अष्टांग योग
६. पतंजली	फ) कफ, वात, पित्त

(क) खालील विधाने बरोबर आहे कि चूक ते सांगा.

१. आधुनिक मानसशास्त्र म्हणजे मनाचा अभ्यास होय.

२. सर्वप्रथम मानसिक रुग्णालय भारतात मुंबईत स्थापन झाले.

३. मानसशास्त्र एक औपचारिक शास्त्र म्हणून प्रस्थापित होईपर्यंत मानसिक प्रक्रियांचा अभ्यास होत नव्हता.

४. डॉ. सिग्मण्ड फ्रॉईड ह्यांनी अबोध मनाची संकल्पना दिली.

५. नियंत्रण हे मानसशास्त्राचे एक उद्‌दिष्ट आहे.

(ड) वेगळा घटक ओळखा व तुमच्या उत्तराचे कारण सांगा.

१. आत्मा, मन, भावना, बोधनिक वर्तन, वर्तन.

२. चालणे, नाचणे, खेळणे, विचारणे, खाणे.

३. यम, नियम, कार्य, आसन, प्रत्याहार.

४. भावना, स्मरण, अवधान, संवेदन

(इ) खालील तक्ता पूर्ण करा.

१.	☐	–	आत्मा
२.	जॉन लॉक	–	☐
३.	☐	–	लिपझिग विद्यापीठ
४.	डॉ. सिग्मण्ड फ्रॉईड	–	☐
५.	☐	–	वर्तन

प्र. २. खाली दिलेल्या संकल्पना स्पष्ट करा.

१. मानसशास्त्र

२. वर्तन

३. व्यक्त वर्तन

४. अव्यक्त वर्तन

५. उद्‌दीपक

६. प्रतिक्रिया

प्र. ३. खाली दिलेल्या प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा.

१. मानसशास्त्र हे एक विज्ञाननिष्ठ शास्त्र आहे ते स्पष्ट करा.

२. वर्तन म्हणजे काय ते तुम्हाला आलेल्या अनुभवानुसार **उद्‌दीपक–जीव–प्रतिक्रिया** सूत्रा प्रमाणे स्पष्ट करा.

३. मानसशास्त्राची उद्‌दीष्टे सांगा.

प्र. ४. मानसशास्त्राचा एक शास्त्र म्हणुन कसा विकास झाला त्याचे विस्तृत वर्णन करा.

२ मानसशास्त्राच्या शाखा

२.१ **प्रस्तावना**
२.२ **मानसशास्त्राच्या शाखा**
२.२.१ **सैद्धांतिक शाखा**
१. वैकासिक मानसशाास्त्र
२. बाल मानसशास्त्र
३. सामाजिक मानसशास्त्र
४. बोधात्मक मानसशास्त्र
५. प्रायोगिक मानसशास्त्र
६. अपसामान्य मानसशास्त्र
२.२.२ **उपयोजित शाखा**
१. शैक्षणिक मानसशास्त्र
२. चिकित्सालयीन मानसशास्त्र
३. समुपदेशन मानसशास्त्र
४. गुन्हेगारी मानसशास्त्र
५. क्रीडा मानसशास्त्र
६. औद्योगिक मानसशास्त्र
२.३ **मानसशास्त्रातील संधी**

अध्ययन उद्दिष्ट्ये :

या पाठाचे उद्दिष्ट विद्यार्थ्यांना खालील मुद्दे समजून घेणे सोयीस्कर व्हावे हे आहे.

१. विद्यार्थ्याला मानसशास्त्राच्या सैद्धांतिक व उपयोजित शाखांमधील फरक समजून घेण्यास प्रवृत्त करणे.

२. विद्यार्थ्याने मानसशास्त्राच्या विविध उपशाखांची माहिती घेणे व त्याचा वास्तविक आयुष्यातील उपयोग जाणून घेणे.

२.१ प्रस्तावना :

मानसशास्त्र हे आधुनिक काळातील एक महत्वाचे शास्त्र आहे. मानसशास्त्राची व्याप्ती दिवसेंदिवस वाढत चालली आहे.

वर्तनातील समस्या जाणून घेऊन त्या सोडवण्यासाठी मानसशास्त्राची नितांत गरज आहे. त्यामुळे मानसशास्त्राच्या नवनवीन शाखा उदयास येत आहेत. उदा. खेळाडूंच्या मानसिक समस्या सोडवण्यासाठी क्रीडा मानसशास्त्र ह्या नवीन शाखेचा उदय झाला आहे.

इंटरनेटमुळे आर्थिक व्यवहार करणे आणि सामाजिक संवाद साधणे सोपे झाले आहे पण त्याच बरोबर इंटरनेट वर चालणाऱ्या फसवेगिरी आणि खोटेपणाचाही जन्म झाला. या सर्व बाबी समजून घेण्यासाठी आणि त्यांना हाताळण्यासाठी सायबर मानसशास्त्राचा उदय झाला.

आताच्या घडीला मानवी वर्तनाचा वेगवेगळ्या पैलूंनी अभ्यास करणाऱ्या मानसशास्त्राच्या ५० हून अधिक शाखा अस्तित्वात आहेत. आता मानसशास्त्राच्या वेगवेगळ्या शाखा पाहू....

२.२ मानसशास्त्राच्या शाखा

मागील पाठात आपण मानसशास्त्राचा इतिहास समजून घेतला आणि त्याची ध्येये थोडक्यात जाणून घेतली. आता आपण मानसशास्त्राच्या वेगवेगळ्या शाखा विस्ताराने जाणून घेऊ...

कृती १ :

खालील कार्य १ व कार्य २ च्या जोड्या पहा. त्यामध्ये घडणाऱ्या गोष्टींमधून तुम्ही त्यांच्यातील फरक ओळखू शकता का? इतर जोड्यांमध्ये सुद्धा तुम्हाला तसेच साधर्म्य आढळते का ते पहा.

कार्य १ : विद्यार्थ्यांचे वर्गातील वर्तन कोणकोणत्या घटकांमुळे प्रभावित होते त्याची नोंद करा..

कार्य २ : वरील माहितीचा उपयोग करून तुमच्या वर्गात अधिक चांगले वातावरण निर्माण करा.

कार्य १ : यशस्वी विद्यार्थ्यांची गुणवैशिष्ट्ये ओळखा. त्यांची नोंद करा.

कार्य २ : वरील माहितीच्या आधारे इतर विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शक तत्वे तयार करा.

कार्य १ : व्यक्तींच्या दुःखाच्या वेगवेगळ्या कारणांची नोंद करा.

कार्य २ : वरील माहितीच्या आधारे तुम्ही त्यांना कशी मदत करू शकाल ते सांगा.

वरील कार्यांवरून तुमच्या हे लक्षात आले असेल कि, कार्य १ मधील सर्व जोड्या ह्या वेगवेगळ्या बाबींशी संबंधित आहेत जसे : व्यक्ती व त्यांच्या वातावरणाची नवनवीन माहिती शोधणे, त्यांच्या व त्यांच्याशी संबंधित व्यक्तींशी असलेले त्यांचे नातेसंबंध समजून घेणे इत्यादी म्हणजेच दुसऱ्या शब्दात सांगायचे झाले तर कार्य १ हे व्यक्तींच्या प्रतिक्रियांवर सैद्धांतिक भाष्य करतात तर कार्य २ मध्ये त्या माहितीचा वापर करून त्या व्यक्तींच्या परिस्थितीत काय बदल घडवून आणता येईल याचा विचार करतात. ही दोन्ही कार्ये म्हणजे मानसशास्त्राच्या २ प्रमुख क्षेत्रांची उदाहरणे आहेत.

- मानसशास्त्राच्या सैद्धांतिक शाखा
- मानसशास्त्राच्या उपयोजित शाखा

आधुनिक मानसशास्त्र मानवी स्वभावाच्या प्रत्येक बाजूवर भाष्य करते. मानसशास्त्राची व्याप्ती दिवसेंदिवस वाढत चालली आहे त्यामुळे मानसशास्त्राच्या अनेक उपशाखा अस्तित्वात आल्या आहेत. आता आपण काही शाखा विस्ताराने पाहू...

२.२.१ सैद्धांतिक मानसशास्त्र

मानसशास्त्र हे एक असे सैद्धांतिक विज्ञान आहे कि ज्यामध्ये वेगवेगळ्या शाखांचा समावेश होतो. मानसशास्त्राच्या सैद्धांतिक शाखांमध्ये काम करणारे मानसशास्त्रज्ञ यांचा कल मुख्यत्वे संशोधन करणे व वेगवेगळे सिद्धांत मांडणे, वेगवेगळी तत्त्वे शोधणे व मानवी वर्तनाचे वेगवेगळे नियम मांडणे हा असतो.

कृती २ :

खालील स्तंभ पहा. प्रत्येक स्तंभात एका मानसशास्त्रीय उपशाखेबद्दल भाष्य केले आहे. त्यातील माहिती वाचून तुम्हाला त्या उपशाखा ओळखता येतात का ते पहा.

तक्ता क्र. १ वरील माहितीवरून तुमच्या लक्षात येईल कि,

पहिल्या स्तंभातील प्रश्न व्यक्तीच्या संपूर्ण आयुष्यातील होणाऱ्या बदलांवर भाष्य करते. हे प्रश्न **वैकासिक मानसशास्त्र** ह्या शाखेचा भाग आहेत.

तक्ता क्र. १ मानसशास्त्राच्या सैद्धांतिक शाखा

वैकासिक मानसशास्त्र	बाल मानसशास्त्र	सामाजिक मानसशास्त्र	बोधनात्मक मानसशास्त्र	प्रायोगिक मानसशास्त्र	अपसामान्य मानसशास्त्र
बाल्यावस्थेत असताना व्यक्तीमध्ये कोणकोणते बदल होतात?	लहान मुलांच्या चुकीच्या वागण्याची काय कारणे असू शकतात?	जमावाला हिंसक होण्यासाठी कोणत्या गोष्टी कारणीभूत ठरतात?	व्यक्तींच्या अवधान कक्षेवरती कोणकोणत्या घटकांचा परिणाम होतो?	मानवी वर्तनावर प्रयोग करणे आवश्यक आहे का?	काही व्यक्ती अपसामान्य का वागतात?
पौगंडावस्थेत असताना व्यक्तीमध्ये कोणकोणते बदल होतात?	पालकांपासून दुराव्याचा मुलांवर काय परिणाम होतो?	व्यक्ती केंव्हा नियमांचे पालन करतात व केंव्हा नियम मोडतात?	व्यक्ती का व कधी विसरतात?	प्रयोगाच्या माध्यमातून मानवी वर्तनामागील कारणे समजतील का?	नैराश्याची किंवा अवसादाची कारणे काय आहेत?
वृद्धपकाळात व्यक्तींच्या कधी कधी विक्षिप्त वागण्याची काय कारणे असू शकतील?	काही मुले अंगठा का चोखतात?	काही गुण काही समाजात जास्त तर काही समाजात कमी महत्त्वाचे असतात. असे का?	भाषेच्या वापराचा संकल्पना निर्मितीवर कसा परिणाम होतो?	प्रयोगाच्या माध्यमातून मिळणाऱ्या माहितीतून वर्तनातील सामान्य तत्त्वे समजतील का?	काही व्यक्ती दुसऱ्यांविषयी अतिसंशयी का असतात? काही व्यक्ति अतिशय लहरी का असतात?

दुसऱ्या स्तंभातील प्रश्न बालके व त्यांच्या प्रतिक्रिया यावर भाष्य करतात. ते **बाल मानसशास्त्र** या शाखेचा भाग आहेत.

तिसऱ्या स्तंभातील प्रश्न हे जमावामुळे व्यक्तीच्या प्रतिक्रियांवर होणारे परीणाम यावर भाष्य करतात. ते **सामाजिक मानसशास्त्र** या शाखेचा भाग आहेत.

चौथ्या स्तंभातील प्रश्न हे विशिष्ट बोधनात्मक क्षमतांवर भाष्य करतात. ते **बोधनात्मक मानसशास्त्राचा** भाग आहेत.

पाचव्या स्तंभातील प्रश्न, मानवी वर्तनावरील प्रयोगावर भाष्य करतात का? तो प्रायोगिक मानस शास्त्राचा एक भाग आहे.

सहाव्या स्तंभातील प्रश्न हे अपसामान्य वर्तनावर भाष्य करतात. ते **अपसामान्य मानसशास्त्राचा** एक भाग आहेत.

हे समजून घ्या कि मानसशास्त्राच्या वेगवेगळ्या उपशाखा आहेत. परंतु आपण फक्त मुख्य सहा शाखा या पाठात पाहणार आहोत.

(१) वैकासिक मानसशास्त्र

गर्भधारणा झाल्यापासून ते मृत्युपर्यंत व्यक्तीच्या वर्तनातील होणाऱ्या बदलांचा वैकासिक मानसशास्त्रात अभ्यास केला जातो. व्यक्ती त्यांच्या पूर्ण आयुष्याच्या कालावधीत का व कसे बदलत जातात याचा वैकासिक मानसशास्त्रात शास्त्रोक्त पद्धतीने अभ्यास केला जातो. व्यक्तीचे विचार, भावना व वर्तन संपूर्ण आयुष्याच्या कालावधीत कसे बदलतात याचे स्पष्टीकरण करणे हे या शाखेचे मुख्य ध्येय आहे. वैकासिक मानसशास्त्रात आयुष्याच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांचा खोलवर अभ्यास केला जातो. जसे बाल्यावस्था, पौगंडावस्था, प्रौढावस्था आणि वृद्धावस्था. ही शाखा शारीरिक विकास, बोधनात्मक विकास आणि सामाजिक विकास या तीन वेगवेगळ्या पैलूंवर भाष्य करते.

(२) बाल मानसशास्त्र

बाल्यावस्थेत होणाऱ्या शारीरिक, मानसिक व भावनिक बदलांचा अभ्यास ह्या शाखेत केला जातो. हे बदल बालक परावलंबी पासून स्वावलंबी होताना दिसून येतात. उदा. या शाखेत काम करणारे मानसशास्त्रज्ञ मुलांच्या अनेक समस्यांचा अभ्यास करतात जसे खोटे बोलणे, शाळा बुडवणे, चोरी करणे, नकळत अंथरूण ओले करणे इत्यादी. या समस्या सोडविण्यासाठी ते प्रमाणित मानसशास्त्रीय चाचण्यांचा वापर करतात. ते प्रभावी बाल संगोपन पद्धती, मुलांना प्रेरित करण्यासाठी बक्षिसाचे असलेले महत्त्व यावर विविध संशोधने करतात.

२.१ बाल मानसशास्त्र हे बाल्यावस्थेच्या काळाचा आणि बाल्यावस्था ते पौगंडावस्थेतील त्यांच्या वर्तनातील बदलांचा अभ्यास करते.

(३) सामाजिक मानसशास्त्र

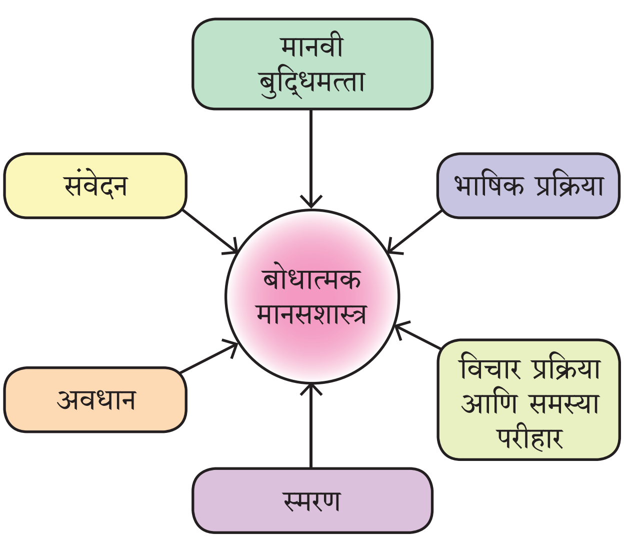
आपण आपल्या आयुष्याच्या बहुतांश काळ हा इतरांसोबत घालवतो. इतरांबरोबर आपण वेगवेगळ्या वेळी व वेगवेगळया वातावरणात संवाद साधतो. सामाजिक मानसशास्त्र आपला इतरांच्या वर्तनावर व इतरांचा आपल्या वर्तनावर कसा परिणाम होतो याचा अभ्यास करते. **मायर** च्या मते, आपल्या वर्तनावर इतरांचा होणारा प्रभाव याचा वैज्ञानिक अभ्यास म्हणजे सामाजिक मानसशास्त्र. सामाजिक मानसशास्त्र खालील घटकांचा अभ्यास करते : गटातील सहकार्य किंवा स्पर्धा, व्यक्तीच्या वृत्ती, पूर्वग्रह, मैत्रीभाव व नेतृत्व गुण इत्यादी.

सामाजिक मानसशास्त्र व्यक्तींचे सामाजिक वर्तन आणि त्याचे वेगवेगळे प्रकार ह्यावर भाष्य करते (उदा. सहकार्य, पूर्वग्रह इत्यादी) सामाजिक घटकांचा आपल्या वर्तनावर होणारा परिणाम याचा अभ्यास सामाजिक मानसशास्त्रात केला जातो.

(४) बोधनात्मक मानसशास्त्र

बोधनात्मक मानसशास्त्रात विचार करणे, तर्क करणे आणि निर्णय घेणे अशा उच्च मानसिक प्रक्रियांचा अभ्यास केला जातो. या व्यतिरिक्त अवधान, संवेदन, भाषेचा विकास, स्मृती, समस्या सोडवणे इत्यादीचाही अभ्यास या शाखेत केला जातो. या शाखेतील काही संशोधनाचे विषय पुढीलप्रमाणे असतात : स्मृतीभ्रंश का होतो? कोणत्या वेगवेगळ्या अध्ययन शैली आहेत? कोणत्या शिक्षण अक्षमता आहेत? त्यांची कारणे कोणती? वाचा दोषांची कारणे कोणती? इत्यादी.

बोधनात्मक मानसशास्त्र



२.२ मानसिक प्रक्रियांचा बोधात्मक मानसशास्त्रात अभ्यास

(५) प्रायोगिक मानसशास्त्र

प्रायोगिक मानसशास्त्रज्ञ हे वर्तनाची मुलभूत कारणे समजून घेण्याचा प्रयत्न करतात. व्यक्ती वेदक उद्दिपकांना कशा प्रतिक्रिया देतात व या जगाचे कसे आकलन करतात याबद्दल ते संशोधन करतात. व्यक्ती कशा शिकतात व स्मृतीत ठेवतात, कशा भावनिक तर्क व प्रतिक्रिया देतात याचा प्रायोगिक मानसशास्त्रज्ञ अभ्यास करतात. ही शाखा वेदन, संवेदन, अध्ययन व स्मृती यातील समस्या कशा हाताळाव्या याचा अभ्यास करतात. या सगळ्या समस्यांची उकल ही प्रयोगशाळेत मानवी वर्तनाचा अभ्यास करून करतात.

२.३ इव्हान पॅवलॉव्हनी अभिजात अभिसंधानाचे प्रयोग कुत्र्यावर केले.

(६) अपसामान्य मानसशास्त्र

अपसामान्य मानसशास्त्र ही शाखा वेगळ्या प्रकारचे वर्तन, भावना व विचार यांचा अभ्यास करते. अपसामान्य वर्तनाची कारणे व त्यासाठी कारणीभूत ठरणारे घटक यांचा अभ्यास करणे हे या शाखेचे मुख्य ध्येय असते. उदा. अति संशयीपणा, अति लहरीपणा, अस्तित्वात नसणाऱ्या गोष्टी किंवा परिस्थिती यांचा भास होणे, मतिमंदत्व, एखाद्या गोष्टी, प्राणी किंवा परिस्थितीचे अपरिमित भय असणे इत्यादी.

कृती ३ :

वर नमूद केलेल्या प्रत्येक सैद्धांतिक उपशाखेत बसतील अशी एक एक उदाहरणे शोधा.

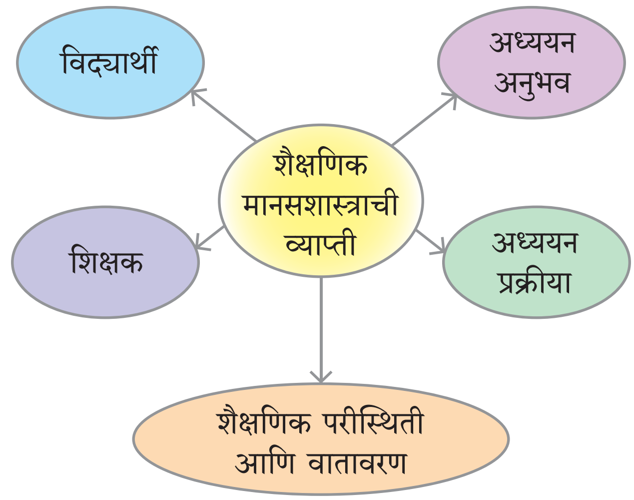
२.२.२. उपयोजित मानसशास्त्र

सैद्धांतिक मानसशास्त्रामधील संशोधनातून निपजलेली तथ्य आणि तत्त्व यांचा आधार घेऊन प्रत्यक्ष आयुष्यातील समस्या सोडविण्यासाठी विविध तंत्रे विकसित केली जातात. उपयोजित मानसशास्त्राच्या विविध शाखांमार्फत मानसशास्त्रज्ञ त्यातील ज्ञानाचा वापर व्यक्तींच्या आयुष्यातील अडचणी सोडविण्यासाठी व त्यांना परिस्थितीशी जुळवून घेण्यासाठी करतात. उपयोजित मानसशास्त्राच्या काही शाखा पाहूया.

(१) शैक्षणिक मानसशास्त्र

शिक्षणाशी संबंधित घटकांचा अभ्यास शैक्षणिक मानसशास्त्रात केला जातो. 'शिकणे ते शिकवणे' या प्रक्रियेची गुणवत्ता वाढण्याचा यात प्रयत्न केला जातो. शिकण्याच्या व शिकवण्याच्या परिणामकारक पद्धती तयार करणे, विशेष मुलांसाठी वेगळ्या कार्यक्रमाची आखणी करणे इत्यादी कार्ये शैक्षणिक मानसशास्त्रज्ञ करतात. शिकणे व शिकवणे या प्रक्रियेतील अडचणींचा ही ते अभ्यास करतात. गतीमंद, सामान्य व असमान्य अशा सर्व प्रकारच्या विद्यार्थ्यांना अभ्यासात येणाऱ्या अडचणींचा अभ्यास करणे हे या शाखेच्या केंद्रस्थानी आहे. मुलांना प्रेरित करण्यासाठी, परिणामकारक अभ्यासतंत्रे व सवयी विकसित करण्यासाठी, वर्गात अधिक चांगले वातावरण निर्माण करण्यासाठी शैक्षणिक मानसशास्त्रज्ञ विविध कार्यक्रम तयार करतात.

शैक्षणिक मानसशास्त्रज्ञ हे मुख्यत्वे शाळा, महाविद्यालय व विद्यापीठांशी संलग्न असतात. प्रमाणित मानसशास्त्रीय चाचण्यांच्या आधारे ते मुलांना मार्गदर्शन करतात. अध्ययन अक्षमता, अवधान न्यूनता अतिक्रिया विकृती यासारख्या मुलांमध्ये आढळून येणाऱ्या वर्तन समस्या ते हाताळतात.



२.४ शैक्षणिक मानसशास्त्राची व्याप्ती

कृती ४ :

खालील दिलेल्या क्षेत्रांमधील किमान एका समस्येचा विचार करा ज्यावर शैक्षणिक मानसशास्त्रज्ञ उपाय सुचवू शकतात.

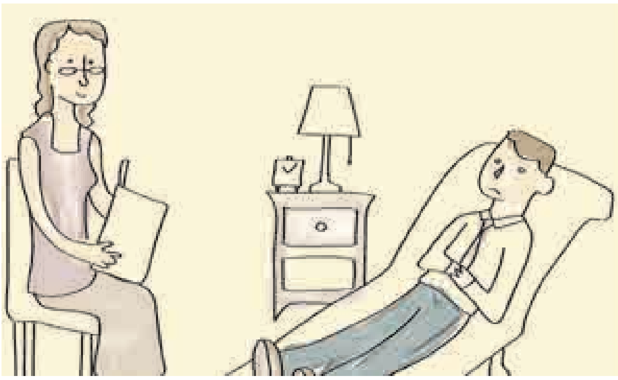
१. विद्यार्थ्याचे वर्तन
२. शिकवण्याची पद्धत
३. शिक्षकाची वर्गातील वागणूक

(२) चिकित्सा मानसशास्त्र

चिकित्सा मानसशास्त्र हे व्यक्तीच्या भावनिक वर्तनाविषयीच्या समस्यांचा अभ्यास, निदान व उपचारांशी संबंधित असते. जसे मानसिक आजार, वैवाहिक व पारीवारिक संघर्ष, मादक व्यसनासक्ती, अति नैराश्य, बाल गुन्हेगारी इत्यादींचे निदान करुन त्यावर उपाय योजण्यासाठी चिकित्सा मानसशास्त्राचा उपयोग होतो.

लाभार्थींची मुलाखत व त्यांच्या नातलगांकडून मिळालेली सखोल माहिती यांचा वापर करुन ते लाभार्थींना मदत करतात. लाभार्थींच्या समस्या सोडविण्यासाठी ते योग्य त्या मानसोपचारांचा वापर करतात.

चिकित्सा मानसशास्त्रज्ञ इस्पितळात व समुदाय आरोग्य केंद्रात काम करतात किंवा स्वतंत्रपणेही काम करतात. ही मानसशास्त्राची सर्वात मोठी उपशाखा आहे.



२.५ **चिकित्सा मानसशास्त्र**

कृती ५ :

'डिअर जिंदगी' सारखा एखादा चित्रपट पाहा व त्यातील चिकित्सा मानसशास्त्रज्ञ त्या चित्रपटातील स्त्री पात्राला कशी मदत करतात याची नोंद करा.

(३) समुपदेशन मानसशास्त्र

मानसशास्त्राचे हे क्षेत्र चिकित्सा मानसशास्त्राशी मिळते जुळते आहे परंतु समुपदेशक हे वर्तनातील सौम्य समस्यांचा अभ्यास करतात. व्यक्तीला सामना करावा लागणाऱ्या समायोजनातील अडचणींबाबत ते मार्गदर्शन करतात. समुपदेशक हे व्यवसाय मार्गदर्शन सुद्‍धा करतात. एखाद्या व्यक्तीला अभ्यासात, स्वतःच्या आयुष्यात किंवा कामाच्या ठिकाणी सामना कराव्या लागणाऱ्या अडचणी सोडवण्यासाठी समुपदेशक मदत करतात.

कृती ६ :

खालील क्षेत्रांमधील कुठल्याही एका अडचणीचा विचार करा जी सोडवायला समुपदेशक मदत करू शकतात.

१. आपल्या वयोगटातील मुलांशी जुळवून घेणे

२. पालक व भावंडांशी जुळवून घेणे

३. आपल्या व्यवसाय निवडीबद्‍दल निर्णय घेणे

(४) गुन्हेगारी मानसशास्त्र

मानसशास्त्राची ही शाखा सामाजिक मानसशास्त्राच्या सर्वात जवळची शाखा आहे कारण गुन्हे हे समाजातच घडतात. घडलेल्या गुन्ह्यांची कारणे शोधणे, गुन्हेगारांच्या व्यक्तिमत्वाचा अभ्यास करणे, गुन्हेगारी प्रवृत्तीला काबूत ठेवण्यासाठी योजना आखणे आणि गुन्हेगारांच्या सुधारणेसाठी योजना तयार करणे हे गुन्हेगारी मानसशास्त्रज्ञांचे काम आहे. गुन्हेगारी वर्तनामागील उद्‌दिष्ट्यांचा अभ्यास गुन्हेगारी मानसशास्त्रात केला जातो. हे मानसशास्त्रज्ञ कायदा अंमलबजावणी विभागात किंवा गुन्हे अन्वेषण विभागात किंवा गुन्हेगारांच्या सुधारणेसाठी कार्यरत असणाऱ्या सामाजिक संस्थांमध्ये काम करतात. न्यायवैद्यक विभागात गुन्ह्याची व गुन्हेगाराची पार्श्वभूमी समजून घेणे आणि त्याचा छडा लावणे यात हे मानसशास्त्रज्ञ महत्त्वाची भूमिका बजावतात.

कृती ७ :

गुन्हेगारांचे वर्तन जाणून घेण्यासाठी गुन्हेगारी संबंधित कोणतीही एक मालिका पहा व त्यासंबंधित अहवाल तयार करा.

(५) क्रीडा मानसशास्त्र

क्रीडा मानसशास्त्रज्ञ खेळाडूंना मैदानावर असताना तसेच नसताना सुद्धा त्यांची प्रेरणा, सहनशक्ती यात सातत्य ठेवण्यात तसेच ती वाढवण्यात मदत करतात. तणावपूर्ण परिस्थितीमध्ये सुद्धा संयमित राहण्यासाठी, वाईट काळातून जात असतानाही भावनिक समतोल राखण्यासाठी तसेच दुखापतीतून बरे होत असताना क्रीडा मानसशास्त्रज्ञ खेळाडूंना मदत करतात.

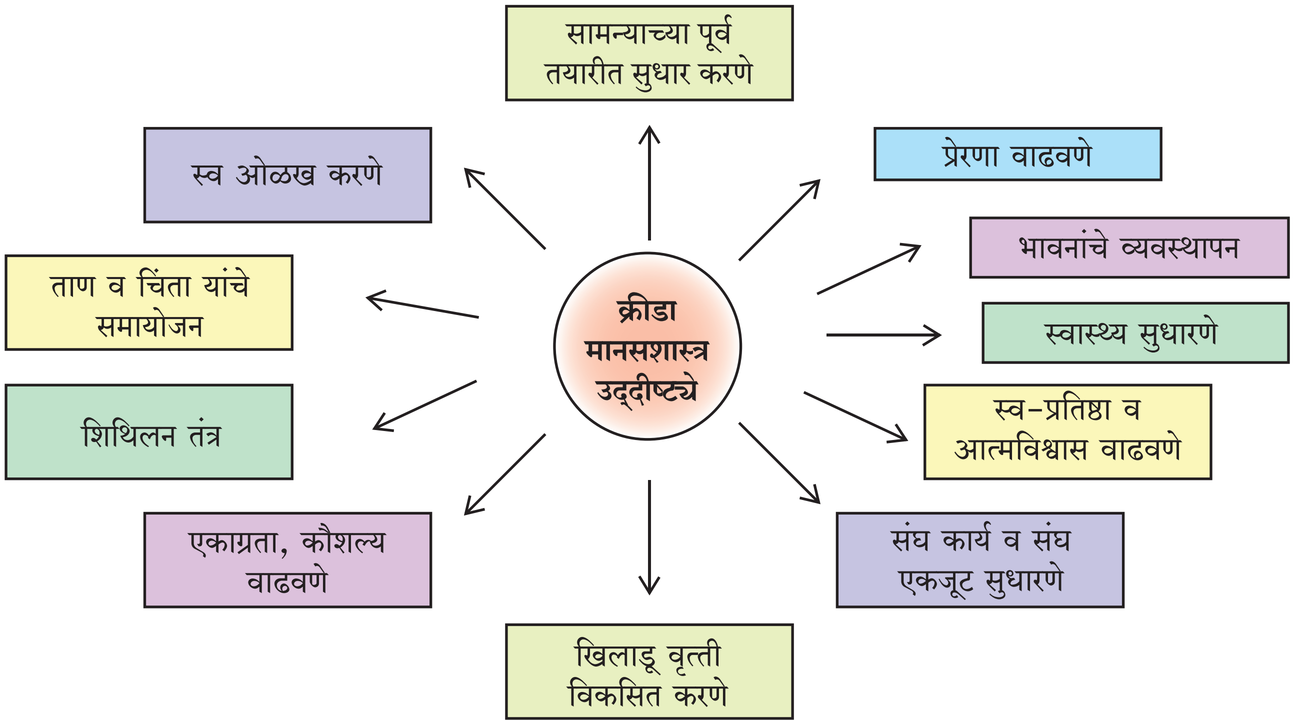
कृती ८ :

खालील क्षेत्रांमधील कुठल्याही एका समस्येचा विचार करा ज्यावर क्रीडा मानसशास्त्रज्ञ तोडगा सुचवू शकतात.

१. संघभावनेत सुधारणा करणे.

२. भावनांचे नियोजन.

३. आत्मविश्वास वाढवणे.



२.६ क्रीडा मानसशास्त्र - उद्दीष्ट्ये

(६) औद्योगिक मानसशास्त्र

औद्योगिक क्षेत्रात काम करणाऱ्या व्यक्तींच्या वर्तनाचा ह्या शाखेत अभ्यास केला जातो. औद्योगिक मानसशास्त्रज्ञ कर्मचाऱ्यांची निवड व त्यांना कार्यभार देणे, त्यांना प्रेरित करणे, त्यांच्या कार्याचे समाधान वाढवणे, मूल्यमापन करणे व त्यांच्या तक्रारींचे निवारण करणे यात महत्वाची भूमिका बजावतात. कर्मचाऱ्यांना त्यांचे समूह मनोबल वाढवणे तसेच नेतृत्व गुण वाढवणे यासाठी सुद्धा हे मानसशास्त्रज्ञ मदत करतात.

ग्राहकांचे मानसशास्त्र ही औद्योगिक मानसशास्त्राची एक शाखा आहे जी ग्राहकांचे वर्तन, उत्पादनाचा दर्जा, उत्पादनाची विश्वसनीयता व केली जाणारी जाहिरात इत्यादी घटकांचा खरेदीवर कसा परिणाम होतो त्याचा अभ्यास करते.

कृती ९ :

१. तुमच्या पालकांशी / शिक्षकांशी बोलून त्यांना कार्याचे समाधान कोणत्या घटकांमुळे मिळते याची नोंद करा.

२. बाजारातून काहीही खरेदी करताना कोणते घटक तुमच्या निवडीवर प्रभाव पाडतात याची नोंद करा. उदा. जाहिरात, ब्रँड

मानसशास्त्राच्या वेगवेगळ्या शाखांच्या अभ्यासावरून, तुम्हाला वेगवेगळ्या क्षेत्रांची ओळख व त्यातील संधींची ओळख झाली असेल. त्यानुसार तुम्हाला तुमच्या उच्च शिक्षणासाठी कोणती शाखा निवडता येईल याची थोडी फार कल्पना आली असेल. या पुढील पाठात मानसशास्त्राचा वापर आपण आपले आयुष्य अधिक चांगले बनवण्यासाठी कसे करू शकतो ते पाहूया...

२.३ मानसशास्त्रातील संधी

तक्ता क्र. २ मानसशास्त्रातील संधी

मानसशास्त्रातील क्षेत्रे	संधी	वर्णन
१. समुपदेशन मानसशास्त्र	१. शैक्षणिक समुपदेशक २. व्यावसायिक समुपदेशक ३. वैवाहिक समुपदेशक	मानवी जीवनातील विविध समस्या सोडविण्यास मदत करणे.
२. शैक्षणिक मानसशास्त्र	१. शालेय समुपदेशक २. शैक्षणिक समुपदेशक	शाळा-महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या विविध समस्या सोडविणे.
३. चिकित्सा मानसशास्त्र	१. समुपदेशक मानसशास्त्रज्ञ २. मनोविश्लेषक ३. मानसोपचारतज्ञ ४. मनोचिकित्सा परीचारिका ५. पुनर्वसन मानसशास्त्रज्ञ ६. संमोहन उपचारतज्ञ	शाळा, दवाखाना, खाजगी व सामाजिक क्षेत्रामध्ये वापर
४. औद्योगिक व संघटनात्मक मानसशास्त्र	१. औद्योगिक व संघटन मानसशास्त्रज्ञ २. उपभोक्ता मानसशास्त्रज्ञ ३. औद्योगिक मानसशास्त्रज्ञ (मानवास उपयुक्त साधने बनविणे.)	कर्मचाऱ्यांची निवड व मूल्यमापनात मदत
५. सामाजिक मानसशास्त्र	१. जनसंपर्क अधिकारी २. समाज कल्याण अधिकारी ३. कामगार कल्याण अधिकारी	सामाजिक क्षेत्रातील प्रश्न सोडविण्यास मदत. सामाजिक सेवा संस्था (NGO) मध्ये कार्य
६. क्रीडा मानसशास्त्र	१. क्रीडा मानसशास्त्रज्ञ २. समुपदेशक	विविध खेळांमध्ये खेळाडूंचे मनोबल वाढवण्यास मदत करते.

मानसशास्त्रातील क्षेत्रे	संधी	वर्णन
७. पुनर्वसन मानसशास्त्र	१. विशेष शिक्षक २. पुनर्वसन मानसशास्त्रज्ञ ३. आपत्ती व्यवस्थापन व पुनर्वसन अधिकारी	दिव्यांग / विशेष मुलांसाठी मदत, सुधारगृह व्यसनमुक्ती केंद्रांमध्ये कार्य
८. बाल मानसशास्त्र	१. बाल मानसशास्त्रज्ञ २. महिला बाल कल्याण अधिकारी ३. गृह अधीक्षक	बालकांच्या मानसिक समस्यांचा अभ्यास
९. सैनिकी मानसशास्त्र	१. लष्कराचे मानसिक आरोग्य सांभाळणारा अधिकारी २. लष्करी मानसशास्त्रज्ञ ३. नौसेना मानसशास्त्रज्ञ ४. वायुसेना मानसशास्त्रज्ञ ५. समुद्री मानसशास्त्रज्ञ	सैनिकांची निवड, संरक्षण खात्यात काम करणाऱ्या व्यक्तींचे मनोबल टिकवून ठेवणे व त्यांचे पुनर्वसन करणे.

❖ ❖ ❖

सारांश :

- मानसशास्त्रज्ञ वेगवेगळ्या वर्तन समस्या समजून घेण्याचा व त्या सोडविण्याचा प्रयत्न करतात. त्यामुळे आता मानसशास्त्राच्या विविध शाखा उदयास येत आहेत. उदा. इंटरनेट वापराशी संबंधित असणाऱ्या वर्तन समस्या सोडविण्याकरिता **सायबर मानसशास्त्र** ही शाखा उदयास आली आहे.
- सैद्धांतिक शाखेमध्ये वैकासिक मानसशास्त्र मानवाच्या विविध विकास अवस्थांचा अभ्यास करते. बाल मानसशास्त्रात बाल्यावस्थेत घडून येणारे विविध बदल आणि त्यांच्या वर्तनाविषयीचा अभ्यास होतो. सामाजिक मानसशास्त्रात व्यक्ती वर्तनावर समाजाचा पडणारा प्रभाव व समाज वर्तनावर व्यक्तीचा पडणारा प्रभाव याचा अभ्यास करते. अपसामान्य मानसशास्त्र अपसामान्य वर्तनाचे विविध आकृतीबंध कारणे व उपाय यांचा अभ्यास करते. प्रायोगिक मानसशास्त्र वर्तनाच्या मूलभूत कारणांचा अभ्यास करते.
- उपयोजित मानसशास्त्र दररोज येणाऱ्या वर्तन समस्यांचा अभ्यास करते. उपयोजित मानसशास्त्रज्ञ मानवाला दररोजच्या आयुष्यात चांगल्या रितीने समायोजन कसे करता येईल या विषयी मार्गदर्शन करते. उदा. चिकित्सालयीन मानसशास्त्र, समुपदेशन मानसशास्त्र, क्रिडा मानसशास्त्र, गुन्हेगारांचे मानसशास्त्र या सर्वांचा मानवी आयुष्याचे कल्याण करण्यात मोठा सहभाग आहे.

महत्त्वाच्या संज्ञा :

- सैद्धांतिक मानसशास्त्र
- वैकासिक मानसशास्त्र
- बाल मानसशास्त्र
- सामाजिक मानसशास्त्र
- बोधनात्मक मानसशास्त्र
- प्रायोगिक मानसशास्त्र
- अपसामान्य मानसशास्त्र
- शैक्षणिक मानसशास्त्र
- समुपदेशन मानसशास्त्र
- क्रीडा मानसशास्त्र
- गुन्हेगारी मानसशास्त्र
- औद्योगिक मानसशास्त्र

स्वाध्याय

प्र. १. (अ) खालील वाक्ये पूर्ण करा.

१) मानसशास्त्राची शाखा जी विविध परिवर्तके आणि मानवी वर्तनामधील संबंध शोधण्यास निगडीत आहेत तिला .... मानसशास्त्र म्हणतात.

अ) सैद्धांतिक ब) उपयोजित

क) प्रायोगिक

२) कामाच्या ठिकाणी घडणाऱ्या वर्तनाचा अभ्यास हा .... मानसशास्त्राचा भाग आहे.

अ) सामाजिक ब) औद्योगिक

क) प्रायोगिक

३) पौगंडावस्थेच्या समस्या .... मानसशास्त्राचा भाग आहे.

अ) वैकासिक ब) सामाजिक

क) बोधनात्मक

४) .... मानसशास्त्रात मानसिक आजारांचे निदान व चिकित्सा ह्यांचा अभ्यास होतो.

अ) समुपदेशन ब) बोधनात्मक

क) चिकित्सा

(ब) वेगळा घटक ओळखा.

१. प्रायोगिक मानसशास्त्र, सामाजिक मानसशास्त्र, औद्योगिक मानसशास्त्र, बोधनात्मक मानसशास्त्र

२. चिकित्सालयीन मानसशास्त्र, औद्योगिक मानसशास्त्र, क्रिडा मानसशास्त्र, अपसामान्य मानसशास्त्र

(क) जोड्या लावा.

अ	ब
१) वैकासिक मानसशास्त्र	अ) संस्था, कर्मचारी प्रशिक्षण, मानवी संसाधनाचा अभ्यास
२) गुन्हेगाराची मानसशास्त्र	ब) गर्भापासून मृत्युपर्यंतच्या व्यक्तिविकासाचा अभ्यास
३) शैक्षणिक मानसशास्त्र	क) विचारप्रक्रियांचा अभ्यास
४) औद्योगिक मानसशास्त्र	ड) अध्ययनाच्या परिणामकारक पद्धतीचे उपयोजन
५) सामाजिक मानसशास्त्र	इ) गुन्हेगाराच्या वर्तनाचा अभ्यास
६) बोधनात्मक मानसशास्त्र	फ) मानवी वर्तनावर समूहातील इतर सदस्यांचा प्रभाव

प्र. २. साम्य व तफ़ावत सांगा.

१. सैद्धांतिक मानसशास्त्र आणि उपयोजित मानसशास्त्र

२. चिकित्सा मानसशास्त्र आणि अपसामान्य मानसशास्त्र

प्र. ३. टिपा लिहा

१. चिकित्सा मानसशास्त्र

२. बोधनात्मक मानसशास्त्र

३. वैकासिक मानसशास्त्र

४. औद्योगिक मानसशास्त्र

प्र. ४. खालील परिस्थितीत मानसशास्त्राची कोणती शाखा मदत करू शकते?

१. गैरसमजुतीमुळे नवरा-बायकोत सतत भांडण.

२. मित्राच्या वडिलांची नैराश्यामुळे नोकरी जाते.

३. पाचवीच्या मुलाला एकाग्रतेने अभ्यास करता येत नाही.

४. मला विचारप्रक्रियेचा अभ्यास करायचा आहे.

५. मला समूहातील अभिवृत्ती, पूर्वग्रह आणि संघर्ष ह्याचा अभ्यास करायचा आहे.

प्र. ५. खालील दिलेल्या प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा.

१. मानसशास्त्राच्या कोणत्याही पाच सैद्धांतिक शाखा स्पष्ट करा.

२. मानसशास्त्राच्या कोणत्याही पाच उपयोजित शाखा स्पष्ट करा.

३. मानसशास्त्रातील कोणत्याही पाच व्यवसायाच्या संधी सविस्तर लिहा.

३ ‘स्व’ (Self)

३.१ प्रस्तावना
३.२ ‘स्व’ संकल्पनेचे घटक
३.३ व्याख्या
३.४ ‘स्व’ आणि जीवनचक्र
३.५ ‘स्व’ आणि लैंगिक भूमिका ओळख
३.६ ‘स्व’ सादरीकरण
३.७ ‘स्व’ नियमन
३.८ कार्ल रॉजर्स यांचा ‘स्व’ सिद्धांत

अध्ययन उद्दिष्ट्ये :

या पाठाचे उद्दिष्ट विद्यार्थ्यांना खालील मुद्दे समजून घेणे सोयीस्कर व्हावे हे आहे.

१. ‘स्व’ संकल्पनेच्या पैलूंविषयी माहिती होणे.
२. ‘स्व’ ची निर्मिती आणि वृद्धी कशी होते ते समजणे.
३. ‘स्व’-भान, ‘स्व’-प्रतिमा, स्वयं-सक्षमता आणि आत्मप्रतिष्ठा याचे महत्त्व समजणे.
४. ‘स्व’-नियमनाचे मार्ग समजणे.
५. कार्ल रॉजर्सचा ‘स्व’ सिद्धांत माहित होणे.

कृति १ :

तुम्ही कोण आहात?
मला .... करायला आवडतं.
मी .... चांगले करू शकतो.
मला .... हे बनायला आवडले
माझ्या बद्दल सर्वात महत्वाची .... ही गोष्ट आहे .
मी .... आहे.

३.१ प्रस्तावना

पहिली कृती करताना हे लक्षात येईल की आपण सर्व एका अतिशय गुंतागुंतीच्या जगाचा भाग आहोत. आपण मुलगा, मुलगी, विद्यार्थी, शिक्षक, मित्र, सवंगडी अश्या वेगवेगळ्या भूमिका करत असतो. आपण या प्रश्नाची उत्तरे वेगवेगळ्या रीतीने देऊ शकतो या सर्व उत्तरांची गोळाबेरीज म्हणजे तुमचा स्व आहे. **स्व ची संकल्पना म्हणजे तुम्ही जे काही आहात या बद्दलचे तुमचे स्वतःचे ज्ञान होय.** यात आपल्याविषयीच्या शारीरिक, मानसिक, आणि सामाजिक विचार आणि भावना याविषयीचा समावेश होतो. यात आपल्या वर्तनाचा, आपल्या क्षमतांचा आणि आपल्या व्यक्तीत्व गुणांचा समावेश होतो. आपली स्व ची संकल्पना पूर्व बाल्यावस्थेत आणि कुमारवयात फार वेगाने विकसित होतो. आपल्या संपूर्ण आयुष्यात ही संकल्पना सारखी घडत आणि बदलत असते.

३.२ स्व संकल्पनेचे घटक

स्व संकल्पने बद्दल विचारलेल्या विशिष्ट प्रश्नांना तुमचे उत्तर वेगळे असू शकते पण स्व संकल्पनेचे एकूण सघटन सर्वासाठी सारखेच असते. रेनटश आणि (हेफनर, १९९४) यांनी जेव्हा २०० विद्यार्थ्यांना या संदर्भात २० प्रश्न विचारले तेव्हा त्यांना सर्व सहभागी व्यक्तींना ८ श्रेणीमध्ये विभागता आले. काही श्रेणी या व्यक्तीत्व गुणावर जसे आंतरवैयक्तिक गुणवैशिष्ट्ये (‘मी एक विद्यार्थी आहे’ किंवा ‘मी वर्गाचा गट नेता आहे’), अभिरुची (‘मला मानसशास्त्र आवडते’ किंवा ‘मला नृत्य आवडते’), वैयक्तिक मते (मी प्रतिष्ठेसाठी घेतलेल्या बळीच्या विरोधात आहे’ किंवा मी बालकांच्या छळाच्या विरोधात आहे. आणि स्व-जाणीव (‘मी चांगली व्यक्ती आहे’ किंवा मी सबळ कारण असल्याशिवाय चिडत नाही’). इतर श्रेणी सामाजिक वातावरणाला अधोरेखित करतात. जसे जन्मजात मिळालेलं (‘मी एक स्त्री आहे ‘किंवा ‘मी भारताचा नागरिक आहे’). किंवा सामाजिक भिन्नता दर्शविणारे (‘मी वेगळ्या देशाचा नागरिक आहे’ किंवा ‘मी भारताच्या वेगळ्या प्रांतातून आलो आहे’). इथे हा मुद्दा आहे की मी कोण आहे? याची खूप विविध उत्तरे मिळू शकतात.

कृति २ :

१) रेनटश आणि हेफनर यांनी दिलेल्या प्रारूपात असलेल्या वेगवेगळ्या श्रेणीत तुमचे वर्णन करणारी वाक्ये बनवा.

२) या वाक्याची तुमच्या पालकांसोबत, शिक्षकासोबत, मित्रांसोबत पडताळणी करा.

३) तुमचे व त्यांचे विचार तुमच्या स्व संकल्पनेशी मिळतेजुळते आहेत का ते पहा.

४) जर तुमचे आणि त्यांचे विचार मिळतेजुळते नसतील तर तुम्ही स्वतःला बदलण्याचा कसा प्रयत्न कराल?

३.३ व्याख्या

स्व संकल्पना ही पूर्णपणे तुमची प्रतिमा असते. हे तुमच्या क्षमता व व्यक्तीत्व गुणाचे पूर्ण चित्र आहे. ही एक बोधात्मक संकल्पना आहे जी आपल्याला स्वतःविषयी काय वाटते ते ठरवते आणि आपल्या वागण्याची दिशा ठरवते. (हार्टर, १९९६).

एखाद्या व्यक्तीची स्वतःबद्दल असलेले पूर्ण संवेदन म्हणजे स्व संकल्पना होय. किंवा एखाद्या व्यक्तीच्या स्वतःच्या अस्तित्वाबद्दल असलेल्या कल्पना ज्यात अध्ययित समजुती, अभिवृत्ती आणि मतांचा समावेश होतो. जी गुंतागुंतीची, संघटीत व बदलणारी यंत्रणा आहे. (पर्की, १९८८).

सायमंडच्या (१९५७) मते व्यक्तीची स्वतःबद्दल असलेली प्रतिक्रिया म्हणजे स्व संकल्पना आहे. स्व संकल्पनेचे ४ पैलू आहेत. १) व्यक्ती स्वतःला कसे संवेदित करते? २) व्यक्ती स्वतःबद्दल काय विचार करते? ३) व्यक्ती स्वतःला काय मूल्य देते ४) व्यक्ती स्वतःला कसे समृद्ध करते किंवा स्वतःचे कसे संरक्षण करते?

कृति ३ :

१) तुमच्या बलस्थानांची आणि कमतरतांची यादी करा

२) तुमच्या कमतरतांना तुम्ही तुमच्या बलस्थानात कसे बदलू शकाल याबद्दल योजना आखा .

३) जर कोणीही तुमच्यावर टीका केली तर तुम्ही त्यावर कशी प्रतिक्रिया द्याल? उदा. जर तुमच्या पेहरावावर किंवा तुमच्या सादरीकरणावर वर्गात जर कोणी वाईट प्रतिक्रिया दिली तर तुम्ही कशी प्रतिक्रिया द्याल?

४) याविषयी मत व्यक्त करताना तुम्ही संघर्ष कसा टाळाल?

३.४ स्व आणि जीवनचक्र

६ महिन्याचे होईपर्यंत कोणतेही मुल स्वतःविषयी अनभिज्ञ असते.जसे मुल मोठे होत जाते तसे ते स्वतःचे शरीर आणि इतर व्यक्ती यात फरक करायला शिकते. ते 'मी' आणि 'हे मी नाही' यात फरक करायला शिकले. हळूहळू, ते स्वतःला उर्वरित जगापेक्षा वेगळे समजायला लागते.

दोन वर्षाच्या मुलाला चांगल्या आणि वाईट वागण्यातला फरक समजायला लागतो आणि इतरांच्या काय अपेक्षा आहेत ते देखील समजायला लागते. ते इतरांना हसून प्रतिक्रिया देते तसेच कोणी रागावल्यास तशी प्रतिक्रिया देते. ते त्यांच्यासाठी महत्वाच्या असलेल्या व्यक्तीसारखे वागून स्वची जाणीव विकसित करतात. ही स्व आदराची सुरुवात असते .

तीन वर्षाचे मुल स्वतःला ओळखू लागते आणि इतर मुलांना मुलगा किंवा मुलगी म्हणून ओळखू लागते. तीन ते बारा वर्षांमध्ये मुलांची स्व संकल्पना ही त्यांच्या विशिष्ट क्षमता व कौशल्यावर आधारित आहे. मुलाला स्वतःला काय जमेल आणि काय जमणार नाही याच्यावर ते स्वतःबद्दल मत ठरवते. जसे तो गातो, नाचू शकतो किंवा त्याला एकट्याला प्रवास करणे जमते. या वयात स्वची संकल्पना तो मुलगा आहे किंवा मुलगी, वय, कुटुंब व त्याला काय करता येते किंवा येत नाही यावर आधारित असते.

जेव्हा मुल ५-६ वर्षांचे होते, शाळेत जाऊ लागते तेव्हा ते स्वतःची इतर मुलांशी तुलना करू लागते की मी बुद्धिमान, हुशार इतरांपेक्षा जास्त वेगवान आहे असा विचार करू लागते. हा काळ सामाजिक तुलना करण्याचा आहे.

या वयात मुल खोटे बोलायला आणि माहिती लपवून ठेवायला शिकते. ही माहिती पालकांपासून लपवून ठेवली जाते यात विचार, भावना आणि दबलेल्या इच्छांचा समावेश असतो. हा जो **वैयक्तिक स्व संकल्पनेचा** विकास असतो, ती स्व संकल्पना विकासातील अवघड वैकासिक अवस्था आहे. या काळात त्यांचा एक कल्पनेतील मित्र बनू असू शकतो, जो त्यांच्याशी बोलतो आणि फक्त त्यांना ऐकू येतो. (YouTube वर बोगस नावाचा चित्रपट पहा.) मुल आपली माहिती इतरांबरोबर वाटत नाही.

सर्वात शेवटी स्व संकल्पना कुमारावस्थेत विकसीत होत असताना त्यात इतरांचे दृष्टीकोन समजून घेण्याची सवय सुद्धा येते. जी विकसित झाल्यामुळे कुमार इतराबद्दल विचार करू लागतात आणि इतरांचा दृष्टीकोन समजून घेण्याचा प्रयत्न करतात म्हणून कुमारवयीन मुले स्वतःबद्दल आणि स्वतःच्या दिसण्याबद्दल जास्त जागरूक होतात. ते काही वेळा **'वस्तुनिष्ठ स्व-भान'** या अवस्थेत प्रवेश करतात, जिथे त्यांना इतरांचे लक्ष वेधून घेणे व प्रसिद्ध होणे आवडते. यासाठी कुमारवयीन मुले समवयस्क मुलांसारखे वागण्याचा आणि दिसण्याचा प्रयत्न करतात.

३.५ 'स्व' आणि लैंगिक भूमिका ओळख

लैंगिक भूमिका आणि लैंगिक ओळख या स्व संकल्पनेचे महत्त्वाचे पैलू आहेत. लैंगिक ओळख आणि लैंगिक भूमिका या दोन वेगवेगळ्या संकल्पना आहेत. लैंगिक ओळख ही जन्मजात असते. लैंगिक ओळख ही त्या व्यक्तीचे स्त्री किंवा पुरुष स्वतःबद्दल असलेले संवेदन आहे. लिंग गुणसुत्रांमुळे जन्माला येणारे बालक हे मुलगा असेल की मुलगी असेल हे ठरते.

लैंगिक भूमिका ही आपली मनोसामाजिक प्रवृत्ती आहे जी आपण समाजात राहून शिकलो आहे. लैंगिक भूमिका हे मूल निरीक्षण व इतरांची नक्कल करण्यातून शिकत जाते, त्यामुळे लैंगिक भूमिका ही कौटुंबिक आणि सांस्कृतिक वातावरणात घडत जाते. काहीवेळा आपल्याला हे दिसत की एखादी मुलगी एखाद्या गटाच नेतृत्व समर्थपणे करत आहे आणि कणखरपणे निर्णय घेत आहे. आपण असे म्हणू शकतो की 'ती मुलगी पुरुषासारखी वागते' किंवा तुम्हाला असे पण दिसेल की एखादा मुलगा कलात्मक गोष्टीत, परिचारक, स्वयंपाक किंवा इतरांना मदत करण्यात रस घेतो आहे, तर समाज अशी सवंग प्रतिक्रिया सुद्धा देऊ शकतो की 'तो मुलगा मुलीसारखा वागतो' ज्यामुळे त्या मुलाला त्रास होऊ शकतो. कृपया लक्षात ठेवा की एखाद्या पुरुषाने स्त्रीचे काम करणे किंवा स्त्रीने पुरुषाचे काम करणे यात गैर असे काहीच नाही. तुम्हाला असे दिसेल की पंडित बिरजू महाराज, संजीव कपूर, किंवा विक्रम गायकवाड हे ज्या क्षेत्रात स्त्रिया प्रामुख्याने आढळतात अशा क्षेत्रात प्रसिद्ध आहेत. तर फोगट भगिनी, कल्पना चावला, किरण बेदी, अवनी चतुर्वेदी (लढाऊ विमानाची भारतातील पहिली स्त्री वैमानिक) या ज्या क्षेत्रात पुरुष प्रामुख्याने आढळतात अशा क्षेत्रात प्रसिद्ध आहेत. आपण असे म्हणू शकतो की आता लैंगिक भूमिका मिसळू लागल्या आहेत. समाज हे बदल मोकळ्या मनाने स्वीकारतो आहे व याला मान्यता देतो आहे ज्याचे प्रतिबिंब जाहिरात क्षेत्रात पण उमटताना दिसते. उदा. एका जाहिरातीत वडील मुलीला शाळेसाठी तयार करताना दिसतात किंवा दुसऱ्या जाहिरातीत एक पुरूष घरात भांडी घासताना दिसतो.

आपण आता स्व संकल्पनेशी निगडीत इतर काही संकल्पनाची माहिती घेऊ या ....

३.६ 'स्व' सादरीकरण

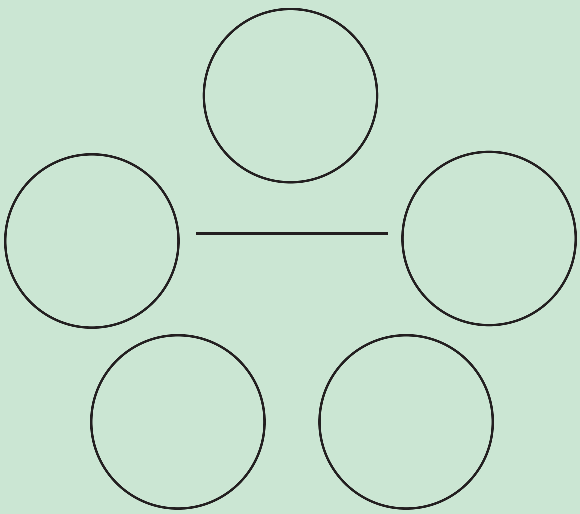
स्व- संकल्पनेचे चार प्रमुख घटक आहेत. ते म्हणजे स्व-भान, स्व-प्रतिमा, स्वयं सक्षमता आणि आत्म प्रतिष्ठा

(अ) स्व-भान

हा स्व संकल्पनेचा एक घटक आहे. स्व भान हा एक असा व्यक्तीत्व गुण आहे ज्यात स्वतःच्या विचाराची, भावनांची, वर्तनाची व व्यक्तीत्व गुणांची असलेली सबोध जाणीव आहे (चेरी, २०१८A). स्व संकल्पना असण्यासाठी स्व भान असणे फार गरजेचे असते. इथे व्यक्तीला स्वतःचे व्यक्तीमत्व इतरांपेक्षा वेगळे आहे याची जाणीव असते. पियाजे च्या मते स्व-भान १५-२४ महिन्याच्या बालकात विकसित होऊ लागते. मुल स्वकेंद्रित होण्याआधी स्व भान विकसित होणे गरजेचे असते कारण यामुळे ते इतरांच्या भावना समजू शकतात व इतरांकडून त्यांची वस्तू मागितल्यावर त्यांना काय वाटेल याची जाणीव त्यांना होते.

कृती ४ :

तुमचे नाव मध्यभागी लिहा आणि तुमच्या व्यक्तीमत्वाचे वेगवेगळे पैलू बाजूला लिहिलेल्या वर्तुळात लिहा. यात तुमची ५ बलस्थाने व ५ कमतरताविषयी लिहा आणि तुमच्या कमतरतांना तुमची बलस्थाने कसे बनवता येईल यावर चर्चा करा.



३.१ 'स्व' सादरीकरण

तुमच्यातील ५ बलस्थाने व कमतरता यांची यादी करा. तुमच्यामधील कमतरता कशा कमी करता येतील यावर चर्चा करा.

तक्ता क्र. १

सकारात्मक स्व-प्रतिमा निर्माण करण्यासाठी निश्चित कोणती पावले उचलावी लागतील

- स्वतःच्या सकारात्मक गुणांची यादी करा.
- तुमच्या पालकांना, मित्रांना तुमच्या चांगल्या गुणांचे वर्णन करायला सांगा.
- तुम्ही प्रयत्नाने मिळवू शकाल अशी ध्येये व उद्दिष्टे ठरवा.
- अतार्किक व असंगत विचारांना फेकून देण्याचा प्रयत्न करा.
- दुसऱ्याशी स्वतःची तुलना करणे टाळा.
- स्वतःची बलस्थाने विकसित करा.
- स्वतःवर प्रेम करा.
- सकारात्मक प्रतिसाद द्या.
- तुम्ही इतरापेक्षा वेगळे आहात हे लक्षात असू द्या.
- तुम्ही तुमच्या आयुष्यातील समस्यांना तोंड दिले आहे हे लक्षात असू द्या .
-

(ब) स्व प्रतिमा :

स्व-प्रतिमा ही आपले स्वतःबद्दल असणारे वैयक्तिक मत किंवा मानसिक प्रतिमा असते. स्व-प्रतिमा हा आपला 'व्यक्तीगत शब्दसंग्रह' असतो ज्यात आपण आपले वर्णन बुद्धिमान, सुंदर, कुरूप, गुणी, स्वार्थी, दयाळू अशा अनेक शब्दात करतो. स्व-प्रतिमा ही सतत बदलणारी असते. आपण आपली निकोप व अचूक स्व-प्रतिमा विकसित करू शकतो. एक निकोप स्व-प्रतिमेची सुरुवात स्वतःला स्विकारणे व स्वतःवर प्रेम करण्याने निर्माण होते. यात इतरांकडून मान्यता व प्रेम मिळणे यांचाही समावेश आहे.

स्व शरीर प्रतिमा ही स्व-प्रतिमेचा भाग असते. आपली

स्व-शरीर प्रतिमा ही आपण कसे दिसतो किंवा आपण इतरांना कसे वाटतो यापेक्षा जास्त असते. उदा. एक वयाच्या पंचविसाव्या वर्षापर्यंत सर्वसामान्य असणारी मुलगी, अनघा मोडक, डेंगूच्या तापात तिची दृष्टी गेली, ती मराठीतील एक उत्कृष्ट निवेदिका आहे, आणि इतरांना आयुष्याकडे सकारात्मक दृष्टीने पाहण्यासाठी आत्मविश्वासाने मदत करते.

स्व-प्रतिमा ही सांस्कृतिक निकषावर आधारित असते आणि यावर कुटुंब, मित्रमैत्रिणी व इतर महत्त्वाच्या व्यक्तींचा प्रभाव असतो. एक सकारात्मक स्व-शरीर प्रतिमेची चांगल्या मानसिक समायोजनात मदत होते. (कमी अवसाद, धनात्मक स्व-मूल्य, आयुष्याबद्दल समाधान, कमी चिंता आणि अन्न विकृती कमी प्रमाणात असणे) आपल्या विचारात असलेल्या विसंगतीमुळे आपली स्व-प्रतिमा ऋणात्मक बनते व यामुळे आपले कुसमायोजन होऊ शकते.

(क) स्वयं-सक्षमता

व्यक्ती एखादे ध्येय गाठू शकेल याविषयी व्यक्तीचा स्वतःच्या क्षमतावरचा विश्वास म्हणजेच स्वयं-सक्षमता. ही स्वतःच्या योग्यतेविषयी असणारा स्वतःच्या विश्वासावर अवलंबून असते. ही योग्यता वेगवेगळ्या क्षेत्रात वेगवेगळी असू शकते. उदा, एखाद्या कुमारवयीन मुलाची स्वयं-सक्षमता मानसशास्त्रात चांगली असेल तर ती गणितात चांगली असेलच असे नाही. (मॅडक्स, २००२) ने याची व्याख्या अशी केली आहे की 'काही विशिष्ट परिस्थितीत मी माझ्या कौशल्यांचा वापर कसा करू शकेन याबद्दल असलेला माझा विश्वास' म्हणजे स्वयं-सक्षमता होय.यात दोन घटकांचा समावेश होतो. एक **परिणामाबद्दल अपेक्षा** यात एखादी ध्येय मिळवण्यासाठी लागणाऱ्या कौशल्यांचा समावेश होतो. आणि दुसरे **स्वयं-सक्षमतेबद्दल अपेक्षा** म्हणजे व्यक्तीकडे ती कौशल्ये आहेत का याविषयी त्याचे मत. स्वयं-सक्षमता ही संकल्पना सामाजिक-बोधात्मक सिद्धांतावर आधारित आहे, ज्या सिद्धांतानुसार मानव वातावरणात निष्क्रियपणे जगण्याऐवजी स्वतःचे आयुष्य घडवण्याचा प्रयत्न करतो. (बॅरन, मॅडक्स आणि स्नायडर, १९९७)

तक्ता क्र. २

स्वयं-सक्षमतेची वैशिष्ट्ये

उच्च स्वयं-सक्षमतेची वैशिष्ट्ये

- आत्मविश्वास
- योग्य स्वमूल्यमापन
- जोखीम पत्करण्याची तयारी
- ध्येयपूर्तीची जाणीव

कमी स्वयं-सक्षमतेची वैशिष्ट्ये

- जोखीम पत्करण्याची भिती
- पराजयाची भिती
- अनिश्चिततेची भिती
- प्रभाव व्यवस्थापन

स्वयं-सक्षमता वाढवता कशी येईल ?

- कौशल्याचे विकसन
- तुमच्या क्षेत्रात तुमचा आदर्श निवडा आणि त्यांच्या कृतीचे अनुसरण करा.
- इतरांना विशिष्ट व विधायक प्रतिक्रिया द्यायला सांगा.
- स्वतःला बक्षीस द्या
- समुपदेशकच्या सल्ल्याने स्वतःचे मन वळवण्याचा प्रयत्न करा.
- तुमची उत्तेजना वाढल्यामुळे कार्यक्षमता कमी करणाऱ्या घटकांवर ताबा मिळवणारी तंत्रे शिका जसे ध्यान करणे, जागृत ध्यान, जैवप्रतिक्रिया, संमोहन, शिथिलन.

कृती ५ :

तक्ता क्र. २ पाहून जास्त व कमी स्वयं-सक्षमतेची वैशिष्ट्यांबद्दल स्वतःचे मूल्यमापन करा. स्वयं-सक्षमता कशी वाढवता येईल याबद्दल मित्रांबरोबर चर्चा करून त्या नोंदी महाविद्यालयाच्या सूचना फलकावर लावा.

चेन आणि इतरांनी (२००१) मध्ये ८ प्रश्नाची नवी सामान्य स्वयं-सक्षमता चाचणी दिली आहे.

तक्ता क्र. ३

५ गुणांची पद निश्चयन श्रेणी वापरून खालील वाक्याबद्दल तुमचे मत मांडा.

१ = संपूर्णपणे अमान्य

२ = अमान्य

३ = मान्य किंवा अमान्य दोन्ही नाही

४ = मान्य

५ = संपूर्णपणे मान्य

१. मी ठरवलेली ध्येये मिळवेनच

२. जेव्हा एखादे कठीण कार्य करायचे असेल,तेव्हा मला खात्री आहे कि ते मी मिळवू शकेन.

३. सर्वसाधारणपणे, मला जे हवे आहे ते मी मिळवू शकतो.

४. मी जी गोष्ट करण्याचा प्रयत्न करेन त्यात यशस्वी होईन .

५. माझ्यासमोर येणाऱ्या आव्हानांना मी यशस्वीपणे तोंड देईन.

६. मला खात्री आहे कि मी वेगवेगळी कामे यशस्वीपणे पार पडू शकतो

७. इतरांच्या तुलनेत मी बहुतेक कामे जास्त चांगल्यारीतीने करतो

८. जेव्हा गोष्टी करण्यास कठीण असतात तेव्हासद्धा मी जास्त चांगल्या पद्धतीने कार्य करू शकतो.

गुणांचा अर्थ कसा लावाल? ४०-३२ जास्त स्वयं-सक्षमता, ३१-२४ सर्वसाधारण स्वयं-सक्षमता, आणि २४ पेक्षा कमी असल्यास कमी स्वयं-सक्षमता.

(ड) आत्म प्रतिष्ठा

एखाद्या व्यक्तीचे चांगल्या वाईटाविषयी किंवा आवडी निवडीविषयी असलेले सर्वसाधारण मूल्यमापन म्हणजे आत्म प्रतिष्ठा होय. सिगेलमनच्या मते आत्मप्रतिष्ठा म्हणजे 'व्यक्ती म्हणून तुमचे बरेवाईट असे सर्वांगीण मूल्यमापन जे तुमच्या सकारात्मक आणि नकारात्मक स्व संवेदनावर आधारित आहे.' आत्म प्रतिष्ठा म्हणजे एखाद्या व्यक्तीच्या स्वतःबद्दल असलेला आदर. प्रत्येक व्यक्तीच्या आत्म प्रतिष्ठेची प्रत्येक गोष्टीसाठी वेगवेगळी पातळी असते. म्हणजे एखाद्या मुलीला स्वतःच्या बुद्धिमत्तेसाठी आत्मप्रतिष्ठा असू शकते पण अपरिचित लोकांशी बोलताना तिची आत्मप्रतिष्ठा कमी असू शकते. (हा मुद्दा पाठ ५ मध्ये विस्ताराने चर्चा केला गेला आहे.)

तक्ता क्र. ४

आत्मप्रतिष्ठेची वैशिष्ट्ये

उच्च आत्मप्रतिष्ठेची वैशिष्ट्ये

- जबाबदारी
- ध्येय निष्ठा
- प्रामाणिक आणि क्षमाशील
- अंतर्गत मुल्ये
- सकारात्मकता
- स्व सुधारणा

कमी आत्मप्रतिष्ठेची वैशिष्ट्ये

- दुःखाची भावना
- चिंतेची भावना
- वर्चस्व किंवा न्यूनगंडाची भावना
- स्वतःबद्दल किंवा इतराबद्दल संयमाचा अभाव
- बाह्य प्रभावामुळे निर्माण होणारी उद्दिष्टे (बाह्य प्रभावामुळे व्यक्ती व्यसन, गुन्हेगारी किंवा दहशतवादाच्या आहारी जाऊ शकतो)
- नकारात्मकता

आत्मप्रतिष्ठा कशी वाढवावी?

- स्वतःशी नकारात्मक बोलणे टाळा.
- स्वतःची बलस्थाने ओळखा.
- स्व मूल्य ओळखा.
- चुका स्वीकारा
- नकार पचवा.

कृती ६

तक्ता क्र. 4 वापरून स्वतःचे जास्त व कमी आत्मप्रतिष्ठेच्या वैशिष्ट्यांवर मूल्यमापन करा. स्व आत्मप्रतिष्ठा कशी वाढवायची याबद्दल तुमच्या मित्र-मैत्रिणीशी चर्चा करा. तुम्ही स्वःतात सुधारणा कशी करू शकाल? किंवा तुमची आत्मप्रतिष्ठा तुम्ही कशी वाढवू शकाल? यावर लेख तयार करा.

स्वचे एवढे पैलू पाहिल्यानंतर तुम्ही निश्चित विचार करत असाल की मग स्व-नियमन कसे करता येईल? आपण चर्चा करू या......

३.७ स्व-नियमन

स्व-नियमन म्हणजे तुम्ही तुमचे विचार, भावना व कृतींवर तुमच्या फायद्यासाठी नियंत्रण ठेवणे. यामुळे आपण सामाजिक नियमांनुसार वागतो. आपल्या वागण्याने आपण महाविद्यालयाचे वातावरण, फुरसतीचा वेळ आणि आपले नातेसंबंध इतरांसाठी त्रासदायक होणार नाहीत याची काळजी घ्यायला हवी. जेव्हा तुम्ही

स्व-नियमन करता तेव्हा तुम्ही स्वतःला उतावळेपणाने प्रतिक्रिया देण्यापासून आणि तुमच्या इच्छांची लागलीच पूर्ण करण्यापासून थांबता.

स्व-नियमनात आपण स्वतःच्या कृतीना आणि प्रतिक्रियांना नियंत्रित करतो कारण आपण त्या कृतींच्या परिणामांचा आधी विचार करू शकतो. यामुळे आपण आयुष्याच्या काही गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करतो आणि काही गोष्टीकडे दुर्लक्ष करतो. उदा जशी परीक्षा जवळ यायला लागते तसे तुम्ही मित्रांबरोबर कमी वेळ घालवता आणि अभ्यास करण्यावर लक्ष केंद्रित करता, हिगीन्सचे (१९९६) **नियामक लक्ष केंद्रावरचे** संशोधन असे सांगते की माणसांचे दोन प्रकारची नियामक लक्ष केंद्र असतात. वाढीव नियामक लक्ष केंद्रात व्यक्ती धनात्मक परिणाम साधण्याचा करण्याचा प्रयत्न करते तर प्रतिबंधक लक्ष केंद्रात ती ऋणात्मक परिणाम टाळण्याचा प्रयत्न करते. पूर्व आशियाखंडात व्यक्ती स्व नियमनाच्या प्रतिबंधक लक्ष केंद्र प्रकाराचा वापर करतात कारण त्यांना इतरांकडून ऋणात्मक प्रतिक्रिया नको असतात. (ह्मामुरा आणि हायने, २००८) म्हणूनच आपण अभ्यास करतो कारण आपल्याला आपल्या आईवडीलांकडून, नातेवाईकांकडून आणि मित्रांकडून ओरडा व टोमणे ऐकायचे नसतात.

स्व नियमन आपल्या आयुष्यात महत्वाचे आहे आणि आपला मेंदू त्याप्रमाणे विचार करतो. हिटहरथोर्नने (२०११) सामाजिक हितसंबंध वाढवण्यासाठी काही महत्त्वाचे मानसशास्त्रीय घटक शोधले. एक, आपल्याला आपल्या कृतींची जाणीव असली पाहिजे आणि आपल्याला त्यांचे मूल्यमापन करता आले पाहिजे. दोन, आपल्याला इतरांच्या प्रतिक्रियांचा अंदाज आला पाहिजे. इथे आपल्याला इतर व्यक्ती कशा विचार करतील याचा अंदाज असतो, ही क्षमता बाल्यावस्थेत विकसित झालेली असते. तीन, आपल्याला इतरांपासून असणाऱ्या धोक्याचा किंवा नकाराचा अंदाज आला पाहिजे. सर्वात शेवटी, आपण ही परिस्थिती सुधारण्यासाठी प्रयत्न केला पाहिजे. इतराबरोबर चांगले संबंध प्रस्थापित करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. इथे आपल्याला आपल्या कृती नियंत्रित करता आल्या पाहिजेत, उतावीळपणे प्रतिक्रिया देणे टाळले पाहिजे आणि वाईट विचार करणे टाळले पाहिजे जे सोपे नाही.

कृती ७

हिटहरथोर्न प्रारुपावर आधारित तुमच्या आयुष्यातल्या एखाद्या घटनेचे वर्णन करा ज्यात तुम्ही या सर्व परिस्थितीतून गेला आहात, तुम्ही ती परिस्थिती कशी हाताळली? जर तुम्ही परिस्थिती हाताळण्यात अपयशी ठरला असाल तर तुम्ही पुढच्या वेळी कोणती सुधारणा कराल?

स्व-संकल्पना समजून घेण्यासाठी आपण एका सिद्धांताची माहिती घेऊ या ....

३.८ कार्ल रॉजर्स यांचा 'स्व' सिद्धांत

रॉजर्सच्या मते प्रत्येक व्यक्तीची आत्मवास्तविकीकरणाकडे प्रवृत्ती असते. रॉजर्सच्या मते मानसिकदृष्ट्या निरोगी व्यक्तीच्या अनुभवात आणि त्यांच्या स्व-संकल्पनेत सुसंबद्धता आढळते. चिंतातूर किंवा मानसिक दृष्ट्या अस्वस्थ व्यक्ती त्यांच्या वेद्निक व भावनिक अनुभवांना नाकारतात. उदा. एखादा मानसिकदृष्ट्या निरोगी असणारा विद्यार्थी जर परीक्षेत नापास झाला, तर तो योग्य कारणे शोधून स्वतःच्या कमतरतांवर मात करण्याचा प्रयत्न करेल. पण जे हा अनुभव नाकारतील ते त्या अनुभवापासून दूर जाण्याचा प्रयत्न करतील, सत्य व स्वतःचा पराभव स्विकारणार नाहीत आणि इतरांना दोषी मानतील.

याच्याशी संबंधित दोन संकल्पना आहेत.

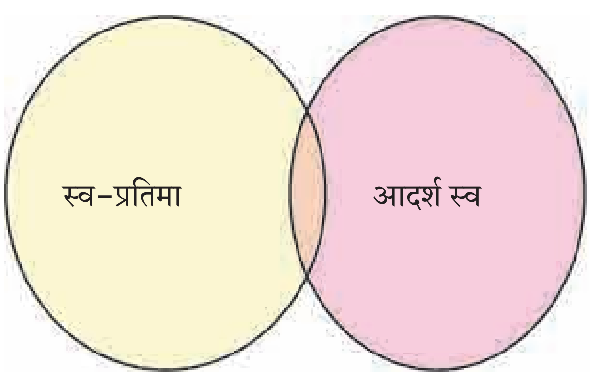
१) रॉजर्सच्या मते आपण जे वास्तवात आहोत ते म्हणजे **वास्तव स्व (स्व-प्रतिमा)** होय. चांगल्या मानसिक स्वास्थ्याकरता ही आवश्यक असते. एखादी तरूण व्यक्ती स्वतःला सुंदर किंवा कुरूप, चांगली किंवा वाईट व्यक्ती समजू शकते. एखाद्या व्यक्तीचे जगाविषयीचे मत व कृती हे तिच्या स्व प्रतिमेवर अवलंबून असते. वास्तव स्वची आत्मवास्तविकीकरण, जैवमूल्य, सकारात्मक आदर व स्व-आदर या कडे प्रवृत्ती असते. वास्तव-स्व म्हणजे आपले अंतर-व्यक्तीमत्व आहे जे कदाचित सर्वगुण संपन्न नसेल पण खरे असते. (ग्रीस, २००७)

२) **आदर्श स्व** - आपल्याला जे बनायचे असते ते म्हणजे आदर्श स्व होय. उदा. एखाद्या मुलीला नृत्य शिकायचे असते किंवा एखाद्या मुलाला क्रिकेटपटू बनायचे असते. आपल्या सतत बदलणाऱ्या महत्वाकांक्षा व ध्येय यांचा समावेश आदर्श स्व मध्ये होतो. रॉजर्सच्या मते आदर्श स्व म्हणजे अशी ध्येये जी आपल्याला सहजा सहजी मिळवता येत नाही व ज्यामुळे वास्तव स्व आणि आदर्श स्व यांच्यामध्ये दरी निर्माण होते.

जर आदर्श स्व आणि वास्तव स्व हे सारखेच असतील तर आपली स्व ची संकल्पना बरोबर आहे. आदर्श स्व आणि वास्तव स्वमधील सुसंबद्धतेमुळे आपल्याला स्व-मूल्याची योग्य जाणीव होते आणि आपले आयुष्य निरोगी व निर्मितीक्षम बनते. जेव्हा या दोहोत खूप अंतर किंवा असंबद्धता असते, तेव्हा विसमायोजन होऊ शकते.

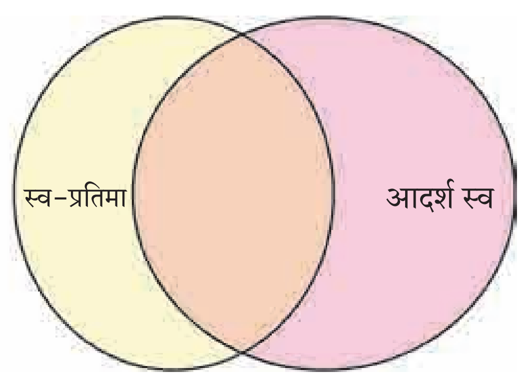
पूर्ण कार्यरत व्यक्ती बनण्यासाठी आपण आपल्या पूर्ण क्षमतेचा वापर करण्याचा प्रयत्न करतो. अशा व्यक्तीचे आत्मवास्तविकीकरण झालेले असते, आत्मवास्तविकीकरण म्हणजे व्यक्ती स्वतःच्या क्षमतांचा योग्य पद्धतीने वापर करतात. या व्यक्ती समतोल असणाऱ्या, सुसमायोजित व जाणून घेण्यास योग्य असतात (मॅकलियोड, २००७) रॉजर्सच्या (१९५९) मते उच्च स्व-मूल्य असणाऱ्या व्यक्ती आयुष्यातील आव्हानांना तोंड देतात, पराजय आणि दुःख स्विकारतात आणि इतरांना स्विकारतात. ज्या व्यक्तींचे कमी स्व-मूल्य असते त्या व्यक्ती आव्हानांना टाळतात, त्यांना त्रास व ताण सहन करता येत नाही. आता स्वतःला विचारा की तुम्हाला स्वतःला कसे बघायला आवडेल? जर तुम्ही योग्य स्व-संकल्पना विकसित करण्याचा प्रयत्न करत असाल तर या पाठात दिलेली माहिती वापरा आणि स्वतःची योग्य अशी स्व-संकल्पना विकसित करा.

समायोजित



स्व प्रतिमा व आदर्श स्व पेक्षा वेगळी असते.
कमी प्रमाणात एकमेकांमध्ये मिसळतात.
येथे आत्मवास्तविकीकरण होणे अवघड असते.

कुसमायोजित



स्व प्रतिमा व आदर्श स्व समप्रमाणात असतात.
जास्त प्रमाणात मिसळतात.
आत्मवास्तविकीकरण होते.

सारांश :

- स्व संकल्पना म्हणजे व्यक्तीचे स्वतः बद्दल असलेले संपूर्ण संवेदन आहे. यात व्यकती स्वतः ला कसे संवेदीत करते,स्वतः बद्दल काय विचार करते आणि स्वतः ला कसे समृद्ध करते आणि स्वतःचे कसे संरक्षण करते याचा समावेश होतो. स्व संकल्पनेची सुरुवात जेव्हा बालक स्वतः ला इतरांपासून वेगळ समजायला लागत तेव्हा पासून होतो. हळूहळू ते बालक स्वतःची लिंग ओळख, स्वतःचे कौशल्य आणि क्षमताना ओळखू लागतो. बालक स्वतःबद्दल काही गोष्टी लपवायला शिकतो . या लपवलेल्या बाजूमध्ये त्याचे विचार, भावना आणि इच्छाचा समावेश होतो ज्याचा इतरांना अंदाज नसतो. ही वैयक्तिक स्व-संकल्पना आहे. कुमारवयात ते इतरांच्या मताचा विचार करून ते मत समजून घेऊ शकतात. यामुळे त्यांच्यात वस्तुनिष्ठ स्व-जाणीव निर्माण होते.
- स्व संकल्पना हा असा व्यक्तित्व गुण आहे ज्यामुळे स्वतः च्या विचारांची, भावनाची,वर्तनाची जाणीव यांचा समावेश असतो.
- स्व- प्रतिमा म्हणजे स्वतः बद्दलचे वैयक्तिक मत किंवा मानस प्रतिमा असते. स्व प्रतिमा म्हणजे ''वैयक्तिक शब्दसंग्रह आहे ज्यात व्यकतीवर्णन असते जसे हुशार, सुंदर, कुरूप, गुणवान, स्वार्थी, आणि प्रेमळ.यात व्यक्तीच्या बल स्थानाचा आणि कमतरतांचा समावेश असतो.
- स्वयं सक्षमता म्हणजे व्यकतीचा एखादे ध्येय किंवा एखादे काम पूर्ण करण्यासाठी लागणारा व्यक्तीचा स्वतः वरचा विश्वास. स्वतःच्या कार्यक्षमतेवर असणाऱ्या विश्वासावर हे अवलंबून असते.
- स्व प्रतिष्ठा ही आपल्या व्यकती म्हणून असलेल्या संपूर्ण स्व-मूल्यावर आधारित असते . स्व-मूल्य कमी किंवा जास्त असू शकते जे आपल्या धनात्मक व ऋणात्मक स्व- संवेदनांवर आधारित असते.
- स्व- नियमन म्हणजे स्वतःच्या विचारणा, भावनांना व कृतींना सामाजिक नियमांप्रमाणे नियंत्रित करणे.
- रॉजर्सच्या मते, प्रत्येक व्यक्तीची आत्मवास्तविकीकरणाकडे प्रवृत्ती असते. मानसिकदृष्ट्या निरोगी व्यक्तींच्या स्व-संकल्पनेत व अनुभवात समन्वय असतो. वास्तव- स्व म्हणजे आपण जे वास्तवात असतो ते. मानसिक आरोग्या साठी हे खूप गरजेचे असते आणि आदर्श स्व म्हणजे आपल्याला जे काही बनायचे असते ते, जितका वास्तव- स्व आणि आदर्श स्व मध्ये समन्वय असेल तर व्यक्ति उच्च स्व-मूल्य असणारी व मानसिकदृष्ट्या निरोगी असते. वास्तव- स्व आणि आदर्श स्व मध्ये जर समन्वय नसेल तर व्यकती कुसमायोजित असते.

महत्त्वाच्या संज्ञा :

- स्व संकल्पना
- आदर्श स्व
- वास्तव स्व
- आत्मवास्तविकीकरण
- स्व प्रतिष्ठा
- स्वयं सक्षमता
- स्व- जाणीव
- स्व- प्रतिमा
- स्व-नियमन

महत्त्वाचे मानसशास्त्रज्ञ :

कार्ल रॉजर्स (१९०२- १९८७)

हे अमेरिकन मानस शास्त्रज्ञ होते ज्यांनी मानसोपचारासाठी मानवतावादी दृष्टीकोन वापरला जो बंदिस्त नसलेला व लाभार्थी केंद्रित होता. रॉजर्सच्या मते प्रत्येक व्यक्तीला आत्मवास्तविकीकरणाची गरज असते. रॉजर्सच्या मते मानसिकदृष्ट्या निरोगी व्यक्तींच्या स्व-संकल्पनेत व अनुभवात समन्वय असतो.

स्वाध्याय

प्र. १. (अ) गाळलेल्या जागा भरा.

१. स्व संकल्पना .... घडायला सुरुवात होते. (दीड वर्षाचे मुल स्वतःला आरश्यात ओळखू लागते, जेव्हा शिशु स्वतःला इतरापेक्षा वेगळे समजू लागते, जेव्हा मुल स्वतःला मुलगा किंवा मुलगी समजू लागते.)

२. कार्ल रॉजर्सच्या मते प्रत्येक व्यक्ती .... करण्याचा प्रयत्न करते. (संपादन, आत्मवास्तविकीकरण, समाजातील दर्जा)

३. स्व प्रतिष्ठा हे स्वमूल्याची जाणिव .... वर अवलंबून असते. (व्यक्तीची स्वतःची कामगिरी, स्वतः च्या कामगिरीबद्दल संवेदन, स्वतःच्या कामगिरीबद्दल इतरांचे संवेदन)

४. स्वतः च्या कृती व भावना नियंत्रित करण्याच्या क्षमतेला .... असे म्हणतात. (स्व- नियमन, स्व-जाणिव, स्वयं सक्षमता)

(ब) खालील वाक्ये चूक का बरोबर आहेत ते सांगा आणि त्याची करणे द्या.

१. वास्तव स्व आणि आदर्श स्व यातील समन्वय हे चांगल्या मानसिक आरोग्याचे लक्षण असते.

२. नम्रताला वैमानिक बनायचे आहे पण तिला वैमानिक बनण्यासाठी उत्तेजन देता कामा नये कारण स्त्रियांसाठी हे काम योग्य नाही.

३. उच्च स्व प्रतिष्ठा असणारे लोक यशस्वी असतीलच असे नाही.

४. चुका स्वीकारण्यामुळे स्व-प्रतिष्ठा वाढते.

५. स्व-जाणिव निरोगी स्व-संकल्पनेचा एक घटक आहे.

(क) खाली दिलेल्या घटकांमधून वेगळा घटक ओळखा.

१. ध्येयाभिमुखता, अंतर्गत मूल्य, वर्चस्वाची भावना, धनात्मकता.

२. धोका पत्करण्याची भिती, अनिश्चिततेची भिती, आत्मविश्वास, प्रतिमा व्यवस्थापन.

३. स्व-गुंतवणूक , स्व-जाणिव, स्वयं सक्षमता,स्व-प्रतिष्ठा.

(ब) जोड्या लावा

अ	ब
१) रेनटश आणि हेफ्नर	अ) स्व-मूल्याची जाणिव
२) कार्ल रॉजर्स	ब) स्वतःच्या हालचालींचे नियंत्रण
३) आदर्श व वास्तव स्व मधील समन्वय	क) एखादी गोष्ट पूर्ण करण्यासाठी स्वतःच्या क्षमतावर असणारा विश्वास.
४) स्व- प्रतिष्ठा	ड) स्व संकल्पनेचे प्रकार.
५) स्व-नियमन	ई) कार्यरत व्यकती
६) स्वयं सक्षमता	फ) निकोप मानसिक अवस्था

प्र. २. खालील प्रश्नाचे ३५-४० शब्दात उत्तरे द्या.

१. आपली स्व ची संकल्पना कशी विकसीत होत जाते ?

२. स्व-संकल्पनेचा भाग म्हणून लिंग-ओळख आणि लिंग-भूमिका स्पस्थ करा.

३. आदर्श स्व व वास्तव स्व मधील समन्वय कसा साधता येईल ?

४. आदर्श स्व व वास्तव स्व मधील समन्वय निकोप मानसिक आरोग्यासाठी कसा आवश्यक आहे ?

५. स्व-प्रतिष्ठा म्हणजे काय ?

६. उच्च स्व प्रतिष्ठा असणाऱ्या व्यक्तींची गुणवैशिष्ट्ये वर्णन करा.

७. स्व प्रतिष्ठा कशी वाढवता येईल ? उदाहरण द्या.

८. स्वयं सक्षमतेची गुणवैशिष्ट्ये सांगा

९. स्व-प्रतिमा म्हणजे काय?

१०. स्व-नियमन कसे करावे? उदाहरणे लिहा .

प्र. ३. तुलना आणि फरक स्पष्ट करा.

१) आदर्श स्व- वास्तव स्व.

२) वैयक्तिक स्व वस्तूनिष्ठ स्व-जाणिव.

३) उच्च स्व- प्रतिष्ठा असणाऱ्या व्यकती- कमी स्व-प्रतिष्ठा असणाऱ्या व्यक्ती.

प्र. ४.तुम्ही खालील घटनांचा भाग असल्यास त्यांना कसे तोंड द्याल?

१) ग्रीष्माला स्वतः च्या दिसण्याविषयी भ्रामक कल्पना आहेत. तिला एक यशस्वी मॉडेल बनायचे आहे.

२) हर्षदला चष्मा आहे व चेहऱ्यावर मुरुमे आहेत यामुळे तो लोकांत मिसळणे टाळतो.

३) सुषमाची उंची कमी असल्यामुळे ती लोकांत मिसळणे टाळते.

प्र. ५. ५०-६० शब्दात टीपा लिहा.

१) लैंगिक भूमिका

२) कार्ल रॉजर्सचा स्व सिद्धांत.

३) स्वयं सक्षमता

४) स्व-जाणिव

५) स्व-प्रतिष्ठा

६) स्व-नियमन

प्र. ६. १५०-२०० शब्दात खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

१) व्यक्तीच्या स्व-संकल्पनेचा विकास वैकासिक अवस्थांमध्ये कसा होत जातो याचे वर्णन करा.

२) कार्ल रॉजर्सचा स्व-सिद्धांत स्पष्ट करा.

४ मानवी विकास

४.१. प्रस्तावना – मानवी विकासाची संकल्पना

४.२ विकासाची वैशिष्ट्ये

४.३ विकासाच्या समांतर संकल्पना (वाढ, विकास आणि परिपक्वन)

४.४ विकासाच्या अवस्था

४.४.१ जन्मपूर्व अवस्था

४.४.२ जन्मानंतरच्या अवस्था

अध्ययन उद्दिष्ट्ये :

या पाठाचे उद्दिष्ट विद्यार्थ्यांना खालील मुद्दे समजून घेणे सोयीस्कर व्हावे.

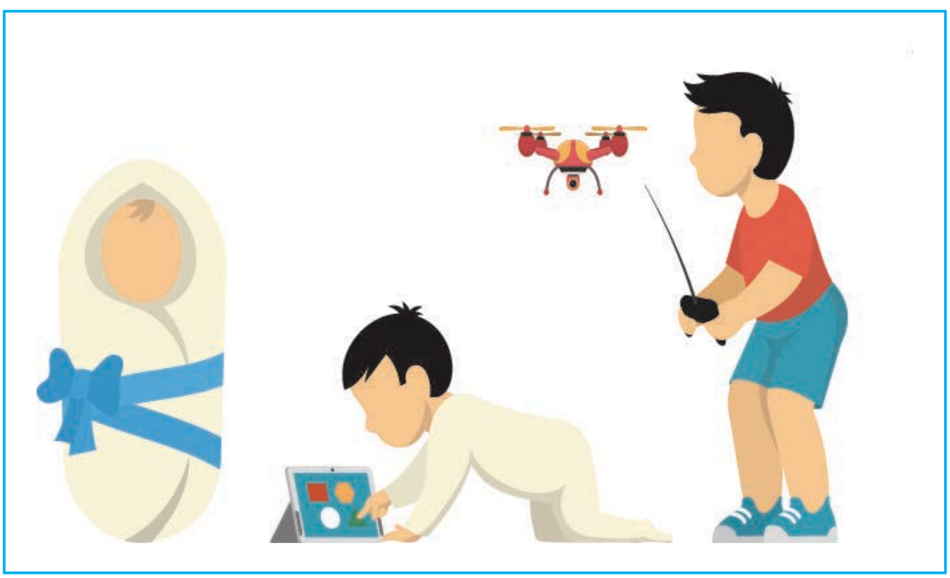
१. मानवी विकास म्हणजे जाणून घेणे.

२. मानवी विकास आणि संबंधित संकल्पना समजून घेणे

३. मानवी विकासाच्या अवस्था समजून घेणे.

४. दैनंदिन आयुष्याचा विकासाच्या तत्त्वांशी संबंध जोडणे.

४.१ प्रस्तावना



या पाठात आपण विकासाची व्याख्या, वैशिष्ट्ये आणि इतर समांतर संकल्पनाची चर्चा करणार आहोत.

विकास म्हणजे बदलांची सातत्यपूर्ण मालिका जी परिपक्वता आणि अनुभवामुळे येते. मानवी आयुष्याचे वेगवेगळे टप्पे आहेत. आणि जशी पृथ्वीचे भौगोलिक वय किवा मानवी आयुष्याचे क्रांतिकारी टप्पे महत्त्वाचे आहेत तितकेच मानवी आयुष्य हे महत्त्वाचे आहे.

४.२. विकासाची वैशिष्ट्ये :

१. विकासामध्ये विशिष्ट आकृतीबंध असतो :

मानव व मानवेतर प्राण्यांमध्ये विकासाची गती, मर्यादा व दिशा याबाबत ठराविक आकृतीबंध आढळून येतो. प्रत्येक जीव आपल्यासारख्या वैशिष्ट्ये असलेला जीव तयार करतो. यामध्ये जन्मपूर्व व जन्मोत्तर अवस्थेमध्ये विशिष्ट आकृतीबंध आढळून येतो. उदा. सर्व बालके प्रथम एका बाजूला वळणे, रांगणे, उभे रहाणे आणि नंतर चालायला शिकते. तसाच वर्तनामध्ये देखील निश्चित आकृतीबंध दिसून येतो. उदा. भाषेच्या विकासामध्ये सुरवातीला अर्थहिन शब्द बोलणे, बडबडणे नंतर विशिष्ट शब्द बोलणे आणि मग वाक्य बोलायला शिकतो.

२. विकास विशिष्ट दिशेने दिसून येतो.

विकास हा जन्मपूर्व आणि जन्मोत्तर अवस्थेमध्ये होताना आढळून येतो. यामध्ये प्रमुख दोन तत्वे आढळून येतात.

(१) शीर्ष-पुच्छ (Cephh o a dh)

शीर्ष-पुच्छ तत्त्वानुसार विकासकार्य प्रथम डोक्याच्या ठिकाणी सुरु होते व नंतर हातापायाचा विकास होतो. या तत्वानुसार बालक प्रथम डोक्याच्या हालचालींवर नियंत्रण ठेवायला शिकते व नंतर हातापायांवर नियंत्रण करायला शिकते.

(२) समीप-दूरस्थ (Pri mo Distha)

समीप-दूरस्थ तत्वानुसार शरीराचा मध्यवर्ती भागाचा विकास सर्वप्रथम होतो व नंतर बाह्य भागाता विकास होतो. म्हणजेच प्रथम मज्जारज्जूचा विकास व नंतर बाह्य भागाचा विकास होतो.

३. विकासामध्ये सातत्य आढळते -

विकास प्रक्रियेमध्ये एक अवस्था पुढच्या अवस्थेचा आधार ठरतो. यामध्ये विविध अवस्था दिसून येतात.

४. विकास हा सामान्याकडून विशिष्टाकडे होतो -

बालकाच्या विकास प्रक्रियेमध्ये सर्व क्षेत्रात सामान्यापासून विशिष्टाकडेच तत्त्व आढळून येते. कायिक विकासामध्ये बालक सर्व प्रथम संपूर्ण हाताचा वापर एखादी वस्तू धरायला करतो व नंतर त्यात बदल होतो, तळहाताचा वापर व नंतर बोटांचा वापर करुन एखादी वस्तू हातात धरतो.

५. विकासामध्ये व्यक्तीभिन्नता आढळते -

मानवी विकासाचा आकृतीबंध जरी सर्व बालकांचा एकसारखाच असली तरी विकासाचा वेग प्रत्येकात वेगवेगळा दिसून येतो.

६. विकासाचा वेग प्रत्येक अवयवाचा भिन्न दिसून येतो -

बाल्यावस्थेमध्ये हातापायाचा विकासाचा वेग कुमारावस्थेपेक्षा कमी असतो. मेंदूचा विकास वयाच्या १६ व्या वर्षापर्यंत होतो परंतू मेंदूचे कार्यान्वित होण्यास वेळ लागतो. अशाच प्रकारचा अनुभव आपल्याला मानसिक प्रक्रियांमध्ये दिसून येतो. विकास अवस्थेमधील बऱ्यात गोष्टी बालक बाल्यावस्थेतच शिकत असतो. विविध खेळ बालक बाल्यावस्थेत आत्मसात करतो.

७. विकास एकात्मतेकडे नेतो -

विशिष्ट कार्य आत्मसात करण्यासाठी प्रथम त्यातील काही घटक एकत्र करुन कार्य पूर्ण केले जाते. उदा. जसे सुरवातीला सुट्या शब्दांचा उच्चार, नंतर काही वाक्य व नंतर संपूर्ण वाक्य व भाषा शिकली जाते.

८. वर्तन समस्या काही अवस्थेत अपेक्षित असतात -

विकासाच्या सर्व अवस्थांमध्ये बालकाचे विशिष्ट वर्तनबंध असतात. जर त्यात काही बदल असेल तर ते अपसामान्य आहे असे समजू नये. कालांतराने त्याच्या वर्तनात सुधारणा होते.

९. विकासाचे पूर्वकथन करता येते -

प्रत्येक बालकाचा विकासाचा वेग हा ठरलेला असतो. त्यामुळे त्या बालकाचा विकास वेग कसा असेल याबद्दल भाकीत करता येते.

तक्ता क्र. १

वाढ, विकास व परिपक्वनाची थोडक्यात माहिती

संकल्पना	वाढ	विकास	परिपक्वता
वैशिष्ट्ये	• ही वाढ संख्यात्मक असते. • ही शारीरिक असते. • आकारात आणि वजनामध्ये दिसून येणारा बदल येतो. • वाढ ही विकासाचा एक भाग आहे.	• गुणात्मक बदल • शारीरिक व मानसिक वर्तनाद्वारे दिसून येते. • विकास सर्व समावेशक आहे.	• पेशींमधील वाढ • आनुवंशिक • काहीही बदल करता येत नाही.

१०. बालकाचा विकास हा सर्वसमावेशक असतो :

सर्वसमावेशक विकासामध्ये शारीरिक व मानसिक विकास आणि सामाजिक सांस्कृतिक घटक जसे कुटुंब, मित्र, शाळा यांचा बालकाच्या विकासामध्ये एकत्रित परिणाम होतो.

४.३ विकासाच्या समांतर संकल्पना :

वाढ, परिपक्वता आणि विकास मानवी विकासाचा अर्थ समजून घेण्यासाठी आपल्याला वाढ, परिपक्वता आणि विकास या संकल्पना समजून घेणे गरजेचे आहे. वाढ ही शारीरिक बदलांची असते ज्यात शारीरिक आकार व वजनातील बदलांचा समावेश होतो.

परिपक्वनामध्ये जैविक क्षमतांचे नैसर्गिक रीतीने आणि योग्य वेळी प्रकटीकरण होते. ही गुणवैशिष्ट्ये योग्य वेळी नैसर्गिक रीतीने प्रकट होतात आणि हे परिवेशावर किवा प्रशिक्षणावर अवलंबून नसते. उदा. १२ महिन्याचे मूल चालायला शिकते.

विकास हा परिपक्वन व प्रशिक्षण आणि परिवेशीय घटकांच्या आंतरक्रियेमुळे होते.

वैकासिक मानसशास्त्रज्ञांनी विकासाच्या गुणवैशिष्ट्यांचा आणि अवस्थांचा अभ्यास केला. येथे आपण विकासाच्या विविध वैकासिक अवस्थांचा अभ्यास करणार आहोत.

४.४ विकासाच्या अवस्था :

४.१.१ जन्मपूर्व अवस्था

जन्मपूर्व काळ हा गर्भ धारणेपासून ते जन्मापर्यंत असतो हा काळ साधारण २३८ ते २९० दिवसांचा असतो. हा तुलनेने छोटा काळ आहे पण या काळात अतिशय वेगवान आणि महत्त्वाचे वैकासिक बदल घडून येतात. जन्मपूर्व विकास हा अंडावस्था, भ्रूणावस्था, गर्भावस्था या तीन अवस्थेत होतो .

(अ) अंडावस्था :

ही अवस्था गर्भधारणे पासून १५ दिवसाची असते. या काळात फलित अंडे हे फॅलोपियन नलिके मधून गर्भाशयापर्यंत प्रवास करते आणि तिथे ते गर्भाशयाच्या भिंतीला चिकटते. या काळात फलितांडाचे विभाजन व द्विगुणन होत जातात.

(ब) भ्रूणअवस्था :

चित्र ४.१ भ्रूण

ही अवस्था साधारण तिसऱ्या आठवड्यात सुरु होते व नवव्या आठवड्यापर्यंत चालते. या काळात या पेशींच्या गोळ्याला भ्रूण असे म्हणतात. या काळात या पेशींच्या गोळ्याला मानवी आकार प्राप्त होण्यास सुरुवात होते. ही अवस्था मेंदूच्या विकासात महत्त्वाची भूमिका बजावते. या अवस्थेत अंतर्गत व बाह्य अवयवांचा विकास होतो.

(क) गर्भावस्था :

या अवस्थेत मेंदूच्या विकासात खूप महत्त्वाचे बदल घडतात ही अवस्था नवव्या आठवड्यात चालू होते आणि जन्माच्या वेळी संपते. जे अवयव भ्रूणावस्थेत दिसू लागतात त्यांची वाढ या काळात जोमाने होत राहते.

जन्मपूर्व अवस्थेची वैशिष्ट्ये :

(१) अनुवंशिकता ही नंतरच्या विकासाचा पाया ठरते.

(२) आईच्या गर्भाशयात पोषक ठरणारे घटक आनुवंशिक क्षमतांच्या विकासाला मदत करतात तर त्रासदायक ठरणाऱ्या घटकांमुळे विकासाला खीळ बसते

(३) लिंग निश्चितीकरण हे जन्मपूर्व अवस्थेच्या पहिल्या ३ महिन्याच्या काळात होते.

(४) संपूर्ण आयुष्याचा काळ पाहता जन्मपूर्व अवस्थेत सर्वात वेगवान विकास होतो.

(५) योग्य काळजी न घेतल्यास ही अवस्था शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या धोकादायक ठरू शकते.

४.४.२ जन्मानंतरच्या अवस्था :

(अ) अर्भकावस्था : जन्मापासून ते पहिले १५ दिवस हा काळ अर्भकावस्थेचा मानला जातो. याकाळात अर्भकाला बाहय वातावरणाशी जुळवून घ्यावे लागते. त्याला वातावरणातील बदल, श्वसन क्रिया, चोखणे, गिळणे तसेच निरुपयोगी घटकांची विल्हेवाट या मुख्य घटकांशी जुळवून घ्यावे लागते .

अर्भकावस्थेची वैशिष्ट्ये :

- हा सर्वात छोटा काळ आहे.
- या काळात अर्भकाला नवनवीन आणि वेगवेगळ्या वातावरणाशी संपूर्णपणे जुळवून घ्यावे लागते. या काळात महत्त्वाच्या व्यक्तीच्या अभिवृत्ती व्यक्तिमत्व विकासावर परिणाम करतात.

(ब) शैशवावस्था : या अवस्थेचा काळ हा जन्मानंतर दोन आठवड्यापासून ते जन्मानंतरची २ वर्षापर्यंतचा असतो. या काळात शिशूचा शारीरिक व कारक विकास वेगाने होत असतो. साधारण २ महिन्याचा शिशू डोके वळवू शकतो आणि ६ महिन्याचा शिशू आधाराने बसू शकतो. आणि ९ महिन्याचा शिशू आधाराने चालू शकतो. १२ महिन्याचा शिशू आधाराशिवाय चालू शकतो.

चित्र ४.२ शैशवावस्था

चित्र ४.३ शिशु विहारमधील बालक

शैशवावस्थेची वैशिष्ट्ये :

- शैशवावस्था हा व्यक्तिमत्वाचा पाया आहे, कारण या काळात वर्तन आकृतिबंध, अभिवृत्ती व भावनांचा विकास होतो.
- वेगवान वाढ व बदल घडत असतात.
- हे बदल गुणात्मक व संख्यात्मक स्वरूपाचे असतात.
- शिशूने या काळात स्वतच्या हालचालीवर नियंत्रण मिळवल्यामुळे ते स्वतंत्रपणे बसू शकते, उभे राहू शकते आणि वस्तू हाताळू शकते.
- या काळात शिशूचे स्वतंत्र अस्तित्व निर्माण होते व यामुळे त्याच्या आवडीनिवडी व क्षमता विकसित होतात.

(क) पूर्व बाल्यावस्था :

बाल्यावस्था याचे दोन भाग आहेत. पूर्व बाल्यावस्था आणि उत्तर बाल्यावस्था .

पूर्व बाल्यावस्था हा काळ २ ते ६ वर्षापर्यंत असतो. याला 'शालेय पूर्व' वय असे सुद्धा म्हणतात. बालकाचे स्नायूवर नियंत्रण येते तो स्वतंत्रपणे हालचाली करू शकतो. यामुळे त्याचे सामाजिक संबंध वाढतात आणि तो अनेक प्रश्न विचारू लागतो. या वयाला 'प्रश्नाचे वय' किंवा 'चौकस वय' असे सुद्धा म्हटले जाते.

पूर्व बाल्यावस्थेची वैशिष्ट्ये :

- पालक याला खेळण्याचे वय मानतात कारण या वयात मुल खेळण्यासमवेत खेळते.
- शिक्षण तज्ज्ञ या वयाला 'शालेय पूर्व वय' मानतात कारण या वयात मुल शाळेत जायच्या तयारीत असते.
- मानसशास्त्रज्ञ या वयाला 'टोळीपूर्व वय' म्हणतात कारण या वयात मुल एकटेच खेळते आणि आपली खेळणी इतराना देत नाही. आता हळूहळू ते इतर मुलामध्ये मिसळू लागते.
- त्यांना अपरिचित व्यक्तीबद्दल चिंता व आपल्या माणसापासून दूर जाण्याची चिंता वाटू लागते.

(ड) उत्तर बाल्यावस्था :

उत्तर बाल्यावस्था हा काळ ६ ते ११ वर्षांचा असतो आणि मानसशास्त्रज्ञ या वयाला 'टोळी वय' असे म्हणतात. या वयात मुलगे व मुली आपापले गट बनवतात, वाचण्याचे, लिहिण्याचे आणि गणितीय मुलभूत कौशल्य या काळात विकसित झालेले असते. शिक्षण तज्ज्ञांच्या मते हा काळ कौशल्य विकसनाचा आहे. या काळात तुलनेने विकास मंदावलेला असतो. सूक्ष्म कौशल्यांबरोबरच डोळे व हात यामध्ये समन्वय वाढत असतो. याच बरोबर उच्च बोधात्मक क्षमता जसे विचार करणे, तर्क करणे या देखील विकसित होत असतात.

उत्तर बाल्यावस्थेची वैशिष्ट्ये :

- बऱ्याच पालकांसाठी हा त्रासदायक काळ ठरतो कारण या वयात मुले चौकस बुद्धीने प्रश्न विचारतात. नवनवीन कल्पना प्रत्यक्षात उतरवू पाहतात. त्याचे समाधान सरळ साध्या उत्तरांनी होत नाही.
- संपादन गरज निर्माण होण्याच्या दृष्टीने हा काळ महत्त्वाचा ठरतो.
- मानसशास्त्रज्ञ या काळाला टोळी वय असे म्हणतात.

(इ) कुमारावस्था :

तुम्हाला हे जाणवले आहे का?

- तुमच्या मित्र / मैत्रिणीचे वजन अचानक वाढू लागले आहे?
- तुमच्या गटातल्या मुली स्वत:च्या दिसण्याबद्दल जागरूक झाल्या आहेत.
- अचानक तुमचा मित्र / मैत्रीण त्यांना खूप आवडणाऱ्या व्यक्तीविषयी भरभरून बोलू लागतात.
- तुम्हाला सुद्धा कोणी खास मित्र/ मैत्रीण असावी असे वाटू लागते.

चित्र ४.४ कुमारावस्थेतील मुले

जरा थांबा, तुम्ही कुमारावस्थेत पोहोचला आहात.

उत्तर बाल्यावस्था आणि तारुण्य या मधील अवस्थेला कुमारावस्था असे म्हणतात. हा काळ १२-१३ व्या वर्षी सुरु होतो आणि १९-२० व्या वर्षी संपतो. या काळात अतिशय वेगवान शारीरिक विकास होत असतो. ही अवस्था पौगंडावस्थेने सुरु होते. या काळात कुमारवयीन मुलांचे वजन व उंची वाढते आणि लैंगिक अवयवांचा विकास होतो. मुलीना पहिली मासिक पाळी आणि मुलांना रात्री वीर्य उत्सर्जनाचा अनुभव येतो. लैंगिक ग्रंथीचा विकास होत असल्यामुळे हा अनुभव येतो. दुय्यम लैंगिक लक्षणे या काळात दिसू लागतात जसे मुलीमध्ये स्तनाची वाढ, मुलामध्ये दाढी मिशा येणे आणि आवाज फुटणे.

या काळात कुमार वयीन मुले स्वत:चे अस्तित्व मिळवण्याचा व स्वतंत्र होण्याचा प्रयत्न करतात. विचार हे जास्त तर्कशुद्ध, अमूर्त व आदर्शवादी बनत जातात. या काळात कुमारवयीन मुले मित्राबरोबर रमतात.

काही वेगळ्या समस्या कुमारवयीन मुलामध्ये उद्‌भवतात.

१. **आंतरजाल (इंटरनेट) व्यसनासक्ती** : कुमारवयीन मुले समाज माध्यमे जसे फेसबुक, व्हॉटस अप, ऑन लाईन खेळावर जास्त रमतात या मुळे लक्ष केंद्रित न होण्याची व सामाजिक आंतर क्रिया टाळण्याची समस्या उद्‌भवते.

२. **महाविद्यालय मधूनच सोडण्याची समस्या** : काही मुले इंग्रजीचा धसका घेऊन महाविद्यालय सोडतात तर काही मुले घराला किंवा स्वत:ला आर्थिक पाठींबा द्यायचा म्हणून महाविद्यालय सोडतात.

३. **स्व ओळख समस्या :** कुमारवयीन मुळे स्व ओळखी विषयी गोंधळात असतात कारण त्यांना पालक वेळेनुसार लहान किवा मोठे असे वागवतात.

जेम्स मर्सिया च्या स्व ओळख अवस्था :

(अ) स्व ओळख विमोचन रोध :

यात कुमारवयीन मुले मान्य करतात कि इतरांना त्यांच्यापेक्षा जास्त कळते आणि त्यांचे निर्णय हे योग्यच असतील. उदा डॉक्टरचा मुलगा डॉक्टर बनेल. अशी कुमारवयीन मुले ही स्वतवर खूष असतात आणि समाधानी असतात. इतरांकडून स्वीकारले जाणे ही त्यांची गरज असते. अशी मुले ही हुकुमशाही प्रवृत्तीची असतात.

(ब) स्व ओळख विकिरण :

इथे कुमार कोणतेही पर्याय पडताळून पाहत नाहीत किंवा कोणतेही पर्याय स्वीकारत नाही. हे समाजात फारसे मिसळत नाहीत आणि ते बेफिकीर दिसतात पण त्यांच्या जबाबदारी न घेण्याच्या सवयीमुळे ते दृढ नातेसंबंध प्रस्थापित करू शकत नाहीत

(क) अधिस्थगन

इथे वेगवेगळे पर्याय पडताळून पाहतो पण तो कोणताही निर्णय घेत नाही. त्यांना अतिचिंता वाटते आणि त्यांना मानसशास्त्रीय संघर्षाचा सामना करावा लागतो. ते खूप उत्साही व लक्ष वेधून घेणारे असतात आणि इतरांशी जवळीकीचे संबंध प्रस्थापित करू शकतात.

बहुतेक कुमारवयीन मुले वरील सर्व अवस्थांमधून जातात पण बहुतेक वेळा त्यांना त्यांची स्वओळख कुमार वय संपता संपता किंवा पंचविशीच्या आत होते.

(ड) स्वओळख संपादन :

इथे कुमार स्वत:ला पडताळून पाहतो आणि तो काय आहे आणि त्याने काय केले पाहिजे याचा शोध घेतो. कुमार जेव्हा या अवस्थेला पोचतो तेंव्हा तो मानसिकदृष्ट्या सक्षम असतो त्याची संपादन, प्रेरणा व नैतिक तर्कबुद्धी उच्च दर्जाची असते.

४. अवसाद :

जेव्हा कुमारवयीन मुलांचा प्रेमभंग होतो त्यांना परीक्षेत किंवा एका विशिष्ट गोष्टीमध्ये अपयश येते किंवा जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यू होतो, त्यांना दुःख, काही गमावल्याची जाणीव किंवा तीव्र शोकाचा अनुभव येतो. काही वेळा ते इतके निराश होतात कि त्यांना दररोजची कामे करणे सुद्धा जमत नाहीत.

अवसाद हा जैविक आणि परिवेशातील घटकामुळे निर्माण होतो. परीवेशीय घटक उदा. पालकांच्या अवास्तव अपेक्षा, जीवघेणी स्पर्धा, मित्रांचा दबाव, मित्रामध्ये प्रसिद्ध नसणे, खूप कमी मित्र असणे धमकावले जाणे, नाकारले जाणे हे अवसादाशी निगडीत आहे (एले, लियांग आणि पोलमीन, २००४)

५. आत्महत्या :

कुमारवयीन मुलामध्ये आत्महत्येचे प्रमाण जास्त आहे कारण मुले आत्महत्या करण्याचे जास्त धोकादायक मार्ग वापरतात तर मुलींमध्ये आत्महत्येचे अयशस्वी प्रयत्न जास्त दिसून येतात.

सामाजिक मर्यादा, कोणतेही काम चोख करण्याचा आग्रह, अति ताण व चिंता या मुळे आत्महत्येचा प्रयत्न केला जातो.

कृती १ :

आत्महत्येच्या पूर्व सूचना

- या खुणा जर तुमच्या मित्र मैत्रिणीत दिसल्या तर त्यांच्याशी बोला. त्यांना मानसशास्त्र शिक्षकांशी किंवा समुपदेशकाशी बोलण्यास प्रवृत्त करा.
- जर एखादा मित्र / मैत्रिण बोलत असेल की 'माझी इच्छा आहे की मी मेलो पाहिजे' किंवा 'मी जगण्यास नालायक आहे म्हणून मी मेलो पाहिजे.'
- एखादा मित्र अचानक तास बुडवू लागला किंवा अचानक त्यांच्या गुणात घसरण दिसून आली.
- स्वतःच्या आवडत्या व महत्त्वाच्या वस्तू देऊन टाकू लागले उदा. आवडते पेन.
- मृत्यूपत्र लिहू लागला.
- भूक नाहीशी झाली किंवा खूप खाऊ लागला.

- झोपण्याच्या वेळा बदलल्या, अतिशय मंद हालचाली, सुस्तपणा आणि गप्प राहू लागला.
- वागण्यात नाट्यमय बदल जसे अजिबात बाहेर न पडणारी व्यक्ती खूप बाहेर जाऊ लागली.
- दु:ख व्यक्त करणारे संगीत, कला व वाङ्गमय आवडू लागले.

तुम्हाला माहिती आहे का?

World Suicide Prevention Day (WSPD)

जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिवस हा प्रत्येक वर्षी १० सप्टेंबरला साजरा केला जातो, ज्याचा मूळ हेतू आत्महत्येला प्रतिबंध करणे असा आहे. २००३ पासून आत्महत्येला प्रतिबंध होईल अशा कृति / कार्याला अंमलबजावणी होईल असा प्रयत्न केला जातो.

कुमार वयाची वैशिष्ट्ये :

- हा महत्त्वाचा काळ आहे कारण अभिवृत्ती व वर्तनावर या काळाचा प्रभाव पडतो.
- हा बदलाचा काळ आहे. मूल बाल्यावस्थेपासून तारुण्यावस्थेपर्यंतचा हा काळ आहे.
- हा शारीरिक बदलाचा काळ आहे .
- हा आव्हानात्मक काळ आहे कारण आधी बालकाला येणाऱ्या समस्या पालक व शिक्षक सोडवतात. पण या काळात व्यक्तीला स्वतंत्र निर्णय घ्यावेसे वाटतात.
- हा काळ स्व-अस्तित्व शोधण्याचा काळ आहे .
- हा अवास्तव जगण्याचा काळ आहे. या काळात कुमारवयीन मुले जगाकडे गुलाबी चष्म्यातून पाहतात आणि ते दिवास्वप्न पाहतात. यामुळे त्यांना अभ्यासात लक्ष केंद्रित न करता येणे या समस्येला तोंड द्यावे लागते .
- हा तारुण्यावस्थेचा उंबरठा आहे.

(फ) पूर्व तारुण्यावस्था :

तारुण्यावस्था ते प्रौढावस्था हा काळ २१-६० इतका मोठा काळ आहे. २१-४० या काळाला पूर्व तारुण्यावस्था म्हणतात व ४०-६० या काळाला उत्तर तारुण्यावस्था म्हणतात किंवा प्रौढावस्था म्हणतात.

व्यक्ती नोकरीधंद्याची निवड करून त्यात स्थिर होण्याचा प्रयत्न करते. लग्न, मूलबाळ याच काळात होऊन व्यक्ती आयुष्यात स्थिर होते.

उत्तर तारुण्यावस्थेत व्यक्ती सर्व जबाबदाऱ्या पार करून वृद्धावस्थेला सामोरी जाण्यासाठी सज्ज होते.

पूर्व तारुण्यावस्थेची वैशिष्ट्ये :

- हा काळ आयुष्यात स्थिर होण्याचा आहे कारण या काळात व्यक्ती कायदेशीर रीतीने सक्षम झाल्यामुळे ती स्वत:च्या आयुष्याची जबाबदारी स्विकारते.
- हा वंश वृद्धीचा काळ आहे.
- या काळात येणाऱ्या समस्या या आधीच्या काळात येणाऱ्या समस्याहून पूर्णपणे वेगळ्या असतात.
- स्वत:ला आयुष्यात स्थिर करायचे असल्यामुळे या काळात व्यक्तीला ताण जाणवतो.
- ते नोकरी उद्योगात मग्न होतात, लग्न करतात या मुळे मित्रमैत्रिणींना फारसा वेळ देऊ शकत नाहीत.
- नवीन आयुष्याशी जुळवून घ्यावे लागते.
- हा काळ मूल्य बदलाचा आहे, बदललेले आयुष्य स्विकारण्याचा आहे,

(ज) उत्तर तारुण्यावस्था / प्रौढावस्था :

हा काळ ४०-६० वर्षापर्यंत आहे. या काळात अधिक जबाबदाऱ्या येतात. प्रौढ व्यक्ती नवीन पिढीच्या मुलाना जबाबदारी घेण्यासाठी सक्षम बनवण्याचा प्रयत्न करतात. पुनरुत्पादनाची शक्यता हळूहळू मंदावत जाते. मानसिक व शारीरिक क्षमतांचा ऱ्हास होतो.

प्रौढावस्था वैशिष्ट्ये :

- हा भीतीदायक काळ आहे कारण या काळात मानसिक व शारीरिक ऱ्हास होतो.
- हा बदलाचा काळ आहे कारण या काळात बरेचसे शारीरिक व वर्तनात्मक असे बदल घडून येतात.
- हा ताणाचा काळ आहे कारण या वयात आर्थिक जबाबदाऱ्याचे ओझे वाढू लागते.
- कामाचे ओझे, चिंता या मुळे व्यक्तीला नैराश्याचा झटका येऊ शकतो .
- हा संपादनाचा काळ आहे कारण एरीक्सन च्या मते व्यक्तीला अनेक अनुभव येतात आणि समाजाची अशी अपेक्षा असते कि व्यक्तींनी वेगवेगळ्या गोष्टींची निर्मिती करावी.
- हा मूल्यमापनाचा काळ आहे. आधी निश्चित केलेली ध्येये आणि आता मिळवलेल्या गोष्टी यांचा ताळमेळ केला जातो.
- हा रिकाम्या घरट्याचा काळ आहे कारण मुले शिक्षणासाठी किवा नोकरीधंदा, लग्न करून बाहेरगावी जातात.

(ह) वृद्धावस्था :

हा काळ ६० वर्षापासून ते मृत्यूपर्यंतचा काळ आहे. या काळात व्यक्तीला तिच्या शारीरिक व मानसिक क्षमतांचा ऱ्हास होत असल्याचे जाणवते. तब्येतीचे वेगवेगळे त्रास उद्भवतात. व्यक्तीला परिवेशाशी जुळवून घ्यावे लागते. जोडीदाराच्या मृत्युमुळे काहीवेळी एकटेपणा येतो.

वृद्धावस्था वैशिष्ट्ये :

- व्यक्तीला तिच्या शारीरिक व मानसिक क्षमताचा ऱ्हास होत असल्याचे जाणवते
- वयोमानाचा प्रभाव प्रत्येकावर वेगवेगळा पडतो .
- वृद्धावस्था ही वेगवेगळ्या निकषावर मोजली जाते. समाज व्यक्तीच्या दिसण्यावरून आणि हालचालीवरून ती किती वृद्ध झाली आहे हे ठरवतो.
- वृद्धावस्थेबद्दल साचेबद्ध कल्पना आहे.
- वृद्धावस्थेतील अनेक साचेबद्ध कल्पना या प्रतिकूल आहेत.
- वयस्कर व्यक्तींना अल्प संख्याक समूहाचा दर्जा आहे.
- हा भूमिका बदलाचा काळ आहे.
- वृद्धावस्थेत समायोजन करणे फारसे सोपे नसते.
- तरुण दिसण्याची गरज वृद्धापकाळात दिसून येते.

४.५ जीवनक्रम – शैशवावस्था ते वृद्धावस्था

तालिका २ : विकासाच्या अवस्था थोडक्यात

अवस्था	काळ	वैशिष्ट्ये
जन्मपूर्व अवस्था	गर्भधारणेपासून जन्मापर्यंत	• पोषणासाठी पूर्णपणे मातेवर अवलंबून, • शारीरिक अवयवांची वेगवान वाढ
अर्भकावस्था	जन्मापासून दोन आठवडे	• पूर्णपणे इतरांवर अवलंबून, • प्रतिक्षिप्त प्रतिक्रियांचा विकास.
शैशवावस्था	आठवडे ते २ वर्ष	• कारक,बोधानिक व मनोसामाजिक विकास, • जलद शारीरिक वाढ
पूर्व बाल्यावस्था	२-६ वर्षे	• शारीरिक वाढ तुलनेने हळू होते, • बोधनात्मंक व भाषिक विकास होतो. • सामाजिकीकरण सुरुवात, • समायोजन क्षमतेत बदल, टोळी वय.
उत्तर बाल्यावस्था	६-१२ वर्षे	• शाळेमुळे सर्वांगीण विकासास मदत, • शारीरिक, मानसिक, बोधानात्मक व मनोसामाजिक विकासास प्रारंभ
कुमारावस्था	१२-१४ ते २०-२१ वर्षे	• वेगवान शारीरिक बदल होताना दिसतात, • स्व ओळखीची संकल्पना विकसित होते. • व्यवसाय निवडीविषयी जाणीव निर्माण होते.
पूर्व तरुण्यावस्था	प्रौढावस्था २१ ते ४० वर्षे	• शिक्षण पूर्ण होऊन नोकरी धंद्याला सुरुवात होते. • योग्य जोडीदाराची निवड केली जाते, • कौटुंबिक जबाबदाऱ्यांना महत्त्व दिले जाते.
उत्तर तरुण्यावस्था	प्रौढावस्था ४० ते ६० वर्षे	• कौटुंबिक जबाबदाऱ्यात वाढ, • नोकरी धंद्यातील जबाबदाऱ्यात वाढ, • सामाजिक जबाबदारीला महत्त्व, • सामाजिक अपेक्षात वाढ, • पालकांची जबाबदारी, • स्त्रियात रजोनिवृत्ती व पुरुषात अँड्रोजेन या संप्रेरकाची निर्मिती थांबते.
वृद्धावस्था	६० वर्षापासून मृत्युपर्यंत	• निवृत्तीचा काळ सुरु होतो, • आरोग्याच्या समस्या उद्भवतात, • सक्तीची निवृत्ती, • व्यक्ती मृत्यूचा विचार करू लागते.

❖ ❖ ❖

सारांश :

विकास म्हणजे बदलांची सातत्यपूर्ण मालिका जी परिपक्वन आणि अनुभवामुळे येते. मानवी आयुष्याचे अनुवश आणि परीवेशातील शारीरिक व सामाजिक घटक विकासाची दिशा ठरवतात. विकास शारीरिक, बोधानिक, भावनात्मक आणि सामाजिक पातळ्यावर योग्य वेळी होत असतो. विकासाचा आकृतिबंध व क्रम आहे. त्यामुळे विकासाचे पूर्वकथन करता येते, आपल्याला नियम व विचलन यामुळे कळू शकते. विकासाची सुरुवात गर्भ धारणेपासून होते आणि मृत्युपर्यंत चालू राहते, प्रत्येक अवस्थेत काही बदल व समस्या दिसून येतात. कोणत्या काळात कोणते बदल होतील याचे काही निकष व अपेक्षा आहेत. याला वैकासिक कार्य असे म्हणतात.

महत्त्वाच्या संज्ञा :

- विकास
- परिपक्वन
- जन्मपूर्व अवस्था
- गर्भधारणा
- भ्रूणावस्था
- अंडावस्था
- गर्भावस्था
- अर्भकावस्था
- शैशवावस्था
- वैकासिक कार्य
- स्वओळख
- स्वओळख संपादन
- स्वओळख विमोचन रोध
- अधिस्थगन
- स्वओळख विकिरण

महत्त्वाचे मानसशास्त्रज्ञ :

जेम्स मर्सिया : यांच्या मते प्रत्येक कुमारवयीन मुल स्वओळखीच्या ४ अवस्थामधून जाते स्वओळख विमोचन रोध, स्वओळख विकिरण, अधिस्थगन, स्वओळख संपादन.

स्वाध्याय

प्र. १. (अ) खालील वाक्ये योग्य पर्याय निवडून पूर्ण करा

१) विकासाच्या वेगवेगळ्या अवस्थेत विकास वेग ....

अ. सारखा ब. वेगळा

क. मंद

२) विकासामुळे येणारे बदल .... असतात.

अ. अपेक्षित ब. अनपेक्षित

क. अनिश्चित

३) गर्भधारणेपासून जन्मापर्यंत च्या कालखंडास .... अवस्था म्हणतात.

अ. जन्मोत्तर ब. जन्मपूर्व

क. नवजात

४) कुमारावस्थेत सर्वात मोठी समस्या .... असते.

अ. अभ्यास ब. स्व ओळख

क. कुटुंब

(ब) जोड्या लावा

अ	ब
१. पूर्व बाल्यावस्था	अ. फलितांड
२. कुमारावस्था	ब. जन्म पासून दुसऱ्या आठवडा ते दोन वर्षे
३. शैशवावस्था	क. सारखे प्रश्न विचारायचे वय
४. अंकुरावस्था	ड. भौतिक वातावरणाशी अनुकूलन
५. नवजात अवस्था	इ. वादळ आणि तणाव

(क) खालील विधाने बरोबर आहे कि चूक ते सांगा

१) विकासात ठराविक व क्रमबद्ध आकृतिबंध आढळतो.

२) विकास हा विशिष्टाकडून सामान्याकडे होतो.

३) विकास परावलंबित्वाकडून स्वावलंबनाकडे होतो.

४) व्यक्ती मधे आलेले सर्व बदल विकासामुळे असतात.

(ड) वेगळा घटक ओळखा.

१) फलितांड, भ्रूणावस्था, नवजात, गर्भावस्था

२) पूर्व बाल्यावस्था, नवजात, गर्भावस्था, शैशवावस्था

प्र. २. खालील प्रश्नांची उत्तरे द्या.

१. मानवी विकासाच्या वैशिष्ट्यांवर लिहा.

२. मानवी विकासामध्ये जन्मपूर्व अवस्था सर्वात ही महत्त्वाची अवस्था असते?

३. वैकासिक कार्य म्हणजे काय?

४. नवजात अवस्थेचे वर्णन करा.

५. पूर्व बाल्यावस्थेची वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.

६. उत्तर बाल्यावस्थेची वैशिष्ट्ये लिहा.

७. कुमारावस्था / किशोरावस्थेतील समस्यांचे वर्णन करा.

८. प्रौढावस्थेची माहिती लिहा.

९. प्रौढावस्थेमधील समायोजन समस्या स्पष्ट करा.

१० मानवी विकासावर परिणाम करण्याऱ्या आंतरिक घटकांवर लिहा.

११. मानवी विकासावर परिणाम करणाऱ्या बाह्य घटकांवर लिहा.

१२. मानवी विकास विषयक तत्त्वांचे विविध क्षेत्रांमधील उपयोजन विषद करा.

प्र. ३. साम्य आणि भेद स्पष्ट करा

१) वृद्धी – विकास

२) परिपक्वन – विकास

३) जन्मपूर्व अवस्था – जन्मोत्तर अवस्था

५ स्वस्थ मी – सामान्य मी

५.१ मानसिक आरोग्य व सामान्य वर्तन
- ५.१.१ काही लक्षणे
- ५.१.२ सुसमायोजित व्यक्ती – माझे आकलन
- ५.१.३ सुसमायोजित व्यक्ती –काही निकष

५.२ कुसमायोजन आणि अपसामान्य वर्तन
- ५.२.१ अपसामान्य वर्तन
- ५.२.२ अपसामान्य वर्तनाचा दृष्टीकोन

५.३ किशोरावस्था आणि आव्हाने

अध्ययन उद्‌दिष्ट्ये :

या पाठाचे उद्‌दिष्ट विद्यार्थ्यांना खालील मुद्दे समजून घेणे सोयीस्कर व्हावे हे आहे.

१. सामान्य व अपसामान्य वर्तनाबद्दल आकलन निर्माण करणे.
२. सामान्य व अपसामान्य वर्तनाचे निकष समजून घेणे.
३. भावनिक बुद्धीमत्ता ही संकल्पना समजून घेणे.
४. कुमारवयीन मुलांच्या समस्या समजून घेणे.

५.१ मानसिक आरोग्य आणि सामान्य वर्तन

मानसिक आरोग्य आणि सामान्य वर्तनाची माझी व्याख्या.

कृती – १ :

'मानसिक आरोग्य आणि सामान्य वर्तन' या शब्दांचा विचार करा. तुम्हाला त्याचा अर्थ काय समजतो? एखाद्या व्यक्तीला आरोग्यपूर्ण आणि सामान्य ठरविण्याचे तुमचे निकष काय असतील? त्यांची व्याख्या तयार करण्याचा प्रयत्न करा.

(१) मिषा बुद्धीमान आणि शरीराने तंदुरुस्त आहे. पण तिचे इतर व्यक्तींशी पटत नाही. शेवटी तिचे त्यांच्याशी भांडण होते.

(२) सौरभला न्यूनगंड आहे. त्याला स्वतःची लाज वाटते. त्यामुळे तो समाजात मिसळत नाही.

(३) अक्रमचा स्वतःच्या रागावर ताबा राहत नाही. रागाच्या भरात तो स्वतःलाच दुखापत करतो.

(४) ख्रिस्तोफरला परिक्षेचा खूप ताण येतो. त्यामुळे कधीकधी पेपर लिहीताना त्याला काहीच आठवत नाही.

(५) एखादे नावडते काम करतांना डेझीची खूप चिडचीड होते. तिला वाटते तिने आवडती कामेच करावीत.

वरील उदाहरणे वाचून तुम्ही आधी कल्पना केलेल्या आरोग्याच्या निकषात काही बदल, सुधारणा करावी असे वाटते का?

५.१.१ मानसिक आरोग्य आणि सामान्य वर्तन : काही लक्षणे

मानसिक स्वास्थ्याच्या आणि सामान्य वर्तनाच्या व्याख्येबाबत आणि काही निकषांबाबत एकमत नसले तरी काही लक्षणांबाबत मात्र एकवाक्यता दिसून येते. त्यातील प्रमुख लक्षण म्हणजे मानसिक स्वास्थ्य असणारी व्यक्ती सुसमायोजित असते. सुसमायोजित व्यक्ती कोणाला म्हणता येईल ते प्रथम समजावून घेऊ.

५.१.२ सुसमायोजित व्यक्ती – माझे आकलन

कृती – २ :

सुसमायोजित व्यक्तींची काही उदाहरणे पाहू. या व्यक्तींच्या गुणांचा नीट अभ्यास करुन सुसमायोजित व्यक्तींच्या लक्षणांचे निकष तयार करा.

(१) मनिषाचा नुकताच प्रेमभंग झाला. त्यामुळे काही काळ तिचा खूप भावनिक गोंधळ झाला. काही काळाने ते सर्व विसरुन तिने अभ्यासावर लक्ष केंद्रीत केले.

(२) सर्व वर्गासमोर शिक्षकांनी सॅम्युअलचा अपमान केला. त्याला खूप वाईट वाटले. काही दिवस तो रडलाही. मात्र थोड्या दिवसांनी ती घटना विसरुन तो नेहमीसारखे वागू लागला.

(३) रुस्तमचे पालक त्याच्यावर विश्वास ठेवतात आणि त्याला पाठिंबा देतात. ते त्याला स्वातंत्र्य देतात. त्याचप्रमाणे त्याचे पालक त्याला स्वतः च्या निर्णयांची व कृतीची जबाबदारी घ्यायला लावतात. रुस्तमला पालकांची काळजी समजते व तो त्यांचा आदरही करतो. त्यामुळे रुस्तमचे त्याच्या पालकांशी चांगले संबंध आहेत.

(४) गीताला माहीत आहे की तिला नृत्य चांगले जमत नाही. त्यामुळे त्यात कारकिर्द करायची नाही. पण तिला माहीत आहे की तिचे भाषा विषय चांगले व आवडीचे आहेत. त्यामुळे तिने भविष्यात भाषा शिक्षक, अनुवादक किंवा पत्रकार व्हायचे ठरवले आहे.

(५) कॉलेज शिक्षण पूर्ण करण्यासाठी जेनी नुकतीच मोठ्या शहरात रहायला आली आहे. या कॉलेजची संस्कृती/वातावरण तिच्या पूर्वीच्या परिस्थितीपेक्षा खूप वेगळे आहे ती या नवीन वातावरणाशी जूळवुन घेण्यासाठी खूप मेहनत/ प्रयत्न करते आहे. नवीन ओळखी करायची आणि नवीन कौशल्य शिकायची तिची तयारी आहे.

(६) रशिदचे इतरांशी चांगले जमते. दुसऱ्यांच्या समस्या आणि वेगळे विचार तो समजून घेतो. लोकांना त्याचा सहवास आवडतो.

(७) जस्मींदर एक कष्टाळू मुलगा आहे. तो गर्विष्ठ नाही. स्वतःची बलस्थाने (गुण) आणि कमतरता (दोष) तो जाणतो. स्वतःच्या गुणांचा त्याला अभिमान आहे. तसेच स्वतःच्या उणिवांची लाज न बाळगता त्या कमी करण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत हे त्याला समजते.

या सर्व उदाहरणावरुन सुसमायोजित व्यक्तीचे कोणते निकष असावेत असे तुम्हाला वाटते?

५.१.३ सुसमायोजित व्यक्ती – काही निकष

वरील उदाहरणांवरुन तुम्ही सुसमायोजित व्यक्तींच्या पाच लक्षणांचे अनुमान काढलेच असेल.

(अ) स्वतःची आणि जगाची वास्तव जाणीव.

(ब) नवीन अनुभव स्विकारण्याचा मोकळेपणा.

(क) भावनिक बुद्धीमत्ता.

(ड) सुदृढ नाते संबंध.

(इ) उच्च स्व-प्रतिष्ठा.

सुसमायोजित व्यक्तीचे या निकषांशिवाय आणखीही काही निकष आहेत. जसे कृतज्ञता दाखवणे, दयाळूपणा, सहकार्य करणे. यश-अपयश स्विकारणे इ.

वरील पाच निकषांचा सविस्तर विचार करु.

(अ) स्वतःची आणि जगाची वास्तव जाणीव

मेहजबीन आणि शीना चांगल्या मैत्रिणी होत्या. मेहजबीनचा शीनावर खूप विश्वास होता. मात्र शीनाने तिचा विश्वासघात केला. मेहजबीनला त्या गोष्टीचे खूप वाईट वाटले. ती काही काळ खूप अस्वस्थ झाली. मात्र लवकरच तिला कळून चुकले (जाणवले) की समाजात वेगवेगळ्या स्वभावाची माणसे असतात. नेहमी आपल्याला अपेक्षित असते तसे घडत नाही. तिला हे माहीत आहे की इतरांवर विश्वास ठेवणे हा तिचा स्वभाव आहे पण इतर व्यक्ती तसेच वागतील असे नाही.

मेहजबीनसारख्या सुसमायोजित व्यक्ती इतरांना जसे आहेत तसे स्विकारतात. त्यांच्याकडून अवास्तव अपेक्षा करत नाहीत. अशा व्यक्तींचे सामाजिक संबंध सरळ, समाधानी आणि संघर्षविरहित असतात. त्या व्यक्तींना स्वतःची बलस्थाने आणि मर्यादांची जाणीव असते.

स्वतःबद्दल आणि जगाबद्दल त्यांचे विचार वास्तववादी असतात. आयुष्यात सुधारणा करण्यासाठी ते स्वतःच्या गुणांचा उपयोग करतात. तसेच स्वतःच्या उणीवा स्विकारुन स्वतःत बदल करण्याचा प्रयत्न करतात. त्यामुळे आयुष्यातील घटना व प्रसंगाचा ते प्रभावीपणे (समर्थपणे) सामना करतात. त्यांचे जीवन संघटीत असते.

अशा व्यक्तींचे आणखी एक उदाहरण –

राहुल चांगला वक्ता आहे. वक्तृत्व आणि वादविवाद स्पर्धांमध्ये त्याने अनेक बक्षिसे मिळवली आहेत. मात्र राज्य स्तरावरील एका महत्त्वाच्या स्पर्धेत त्याला पहिले बक्षिस मिळाले नाही परंतु त्यामुळे तो हताश झाला नाही कारण त्याला माहीत आहे की वास्तव आयुष्यात स्पर्धांमध्ये यश–अपयश दोन्ही शक्य आहे. सर्व स्पर्धात एकच व्यक्ती जिंकेल असे नाही. राहुल जाणतो की यश–अपयश या तात्पुरत्या गोष्टी आहेत. प्रयत्नात सातत्य आणि चिकाटी हे महत्त्वाचे असते.

(ब) नवीन अनुभवांचा मुक्त स्विकार

जेनी एका विपणन कंपनीत (मार्केटिंग) काम करते. दुर्गम भागातील, खेड्यातील लोकांच्या गरजांचा अभ्यास करण्यासाठी नुकतेच तिला सहकाऱ्यांबरोबर प्रवासाला जायचे होते. अनोळखी दुर्गम खेड्यातील लोकांशी बोलणे या कल्पनेनेच तिच्या सहकाऱ्यांचे हातपाय गळाले. जेनीने मात्र हे काम मोकळेपणाने स्विकारले. हा नवीन अनुभव घेण्यासाठी तसेच अनोळखी लोकांना भेटण्यासाठी ती उत्सुक होती.

एखाद्या व्यक्तीची नवीन गोष्टी करुन पाहण्याची तयारी असते. अपरिचितांशी ओळख करण्याची, स्वतःचे स्पष्ट विचार आत्मविश्वासाने मांडण्याची हिंमत असते. अश्या व्यक्ती नवीन फॅशन करुन पाहतात. नवीन अनोळखी ठिकाणे धुंडाळतात. अपरिचित लोकांशी सहजपणे संवाद करतात. सुसमायोजित व्यक्ती भिन्न–भिन्न अनुभव मोकळेपणाने घेतात. नवीन कृती करण्यास त्यांची हरकत नसते. अनोळखी अनुभव घेण्याचा धोका ते स्विकारतात. कारण त्या व्यक्तींना आत्मविश्वास असतो, ते धाडसी असतात.

कृती – ३ :

जीवनातील अप्रिय घटना ज्या तुमच्या अपेक्षेनुसार घडल्या नाहीत, त्या आठवा. तुमच्या नेहमीच्या सुरक्षित कोषाबाहेर जाऊन वेगळा अनुभव घेताना, तसेच नवीन गोष्टी करुन पाहतांना कसे वाटले? ते अनुभव आठवा. त्या प्रसंगी तुम्ही कसे वागलात? याचे मूल्यमापन दोन निकषांच्या आधारे करा. १. परिस्थितीची वास्तव जाणीव २. मोकळेपणाने स्वीकार (या दोन निकषांच्या आधारे करा)

(क) भावनिक बुद्धीमत्ता

तुमच्या वर्गातील बुद्धीमान मुलाला परिक्षेत सर्वोत्तम ग्रेड (श्रेणी) मिळवण्याचा ताण येतो. त्याला मैत्री करता येत नाही. आयुष्याचा आनंद घेता येत नाही. तो दुसऱ्यांशी वस्तूंची, विचारांची देवाण–घेवाण करत नाही. कधी तो इतका उदास होतो की सारखा आजारी पडतो. परिक्षेत कसे मार्क मिळतील. वर्गातला नंबर जाईल मा विचाराने तो हिरमुसला होतो. असे का होते?

भावनिक बुद्धीमत्ता ही (संकल्पना) संज्ञा १९६४ साली प्रथम मायकेल बेल्डॉक (Michael Beldoch) यांनी वापरली. डॅनिएल गोलमन (Daniel Goleman) यांनी त्या संकल्पनेचा विस्तार केला. मेयर आणि सॅलोव्ही (Mayer and Salovey) यांनी अशी व्याख्या केली की, “**भावनिक बुद्धीमत्ता म्हणजे स्वतःच्या आणि दुसऱ्यांच्या भावना समजून घेणे, त्यातील भेद ओळखणे आणि त्या माहितीचा उपयोग आपले विचार आणि कृती ठरविण्यासाठी करणे होय.**” या व्याख्येत भावनिक बुद्धीमत्तेच्या चार क्षमता समाविष्ट आहेत. भावना ओळखणे, भावनांचा योग्य उपयोग करणे, भावना समजणे आणि भावनांचे नियोजन करणे.

उच्च भावनिक बुद्धीमत्ता असणाऱ्या व्यक्ती सुसमायोजित असतात. कारण त्यांचे स्वतःशी व इतरांशी वागणे (व्यवहार) चांगले असते. त्यांचे भावनिक नियंत्रण चांगले असते आणि ते परिस्थिती (प्रसंग) योग्य प्रकारे हाताळू शकतात. ते पटकन घाबरुन जात नाहीत. त्यामुळे महत्त्वाच्या प्रसंगी ते योग्य निर्णय घेऊन प्रश्न सोडवू शकतात.

५.१ भावनिक बुद्‌धीमत्ता घटक

तर्कशुद्‌ध रितीने भावना हाताळण्यास शिकणे

हल्ली शैक्षणिक (शिक्षणासाठी आवश्यक) बुद्‌धीमत्तेपेक्षा भावनिक बुद्‌धीमत्ता महत्त्वाची मानतात. कारण समायोजनासाठी ही क्षमता जास्त उपयुक्त आहे.

कृती – ४ :

भावनिक बुद्‌धीमत्तेत भावना ओळखणे, परस्पर संबंधात भावनांचा वापर करणे, भावना समजून घेणे आणि भावनांचे योग्य नियोजन करणे या चार क्षमता समाविष्ट आहेत. तेव्हा व्यक्तीने कोणती गुणवैशिष्ट्ये विकसित केल्याने त्यांना या क्षमता वाढवता येतील. भावनिक बुद्‌धीमत्ता समजून घेण्यासाठी खाली दिलेल्या लिंकची यू टयूब व्हिडीओ पहा.

https://y tub e/Lg CjV J 6

भावनिक बुद्‌धीमत्तेचे घटक

भावनिक बुद्‌धीमत्तेचे पाच घटक आहेत. स्व–जाणीव, स्व–नियमन, स्वयंप्रेरणा, तदनुभूती आणि प्रभावी सामाजिक संबंध. प्रत्येक घटक सविस्तर पाहू.

(१) स्व–जाणीव :

तुम्ही स्वतःची बलस्थाने आणि कमतरता ओळखता का? तुम्ही त्यांचे वर्णन करु शकाल का? तुमच्या उणिवा कमी करण्यासाठी तुम्ही काय प्रयत्न करता? स्वतःच्या क्षमता वाढविण्यासाठी काय करता? स्वतःला ओळखणे म्हणजे स्व–जाणीव होय. अशा व्यक्तींना स्वतःचे वर्तन मनस्थिती व भावना यांची जाणीव असते.

(२) स्व–नियमन :

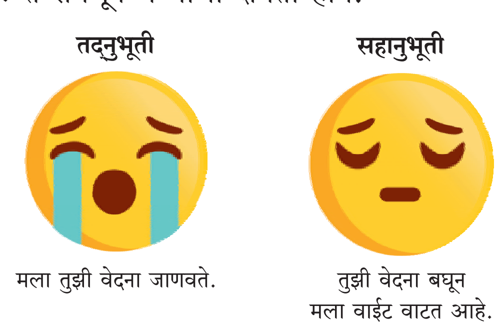
आजूबाजूला अनोळखी व्यक्ती असल्यामुळे तुम्हाला मोठ्याने रडावेसे वाटत असूनही ते नियंत्रित केले आहे का? समोरच्या व्यक्तीला वाईट वाटेल म्हणून तुम्ही हसू दाबले आहे का? भावनांचे नियमन करणे म्हणजे भावना व्यक्त करण्यावर नियंत्रण ठेवणे. प्रसंग व वेळ पाहून योग्य पद्‌धतीने भावना व्यक्त करण्याची क्षमता म्हणजेच स्व–नियमन.

(३) स्वयं–प्रेरणा :

तुम्ही कधी गिर्यारोहणाला गेला आहात का? दिव्यांग व्यक्तीला तुम्ही मदत केली आहे का? एखादी गोष्ट करण्याची तुम्हाला इच्छा होणे म्हणजे स्वयं–प्रेरणा होय. कोणत्याही बक्षिसाच्या अपेक्षेशिवाय विशिष्ट उद्‌दीष्ट साध्य करण्यासाठी कार्य करणे म्हणजे स्वयं–प्रेरणा होय. ते काम तुम्हाला इतके आवडते की तुम्हाला तुमच्या मर्यादांचे भान उरत नाही.

(४) तदनुभूती :

तुमच्या मित्राला वाईट अनुभव आल्यावर तुम्ही पण रडला आहात का? गरीब आणि गरजू व्यक्तीला मदत करावी असे तुम्हाला वाटते का? अभ्यासात मदतीची गरज असणाऱ्या विद्यार्थ्याला तुमचे पुस्तक किंवा नोटस् दिल्या आहेत का? या वर्तनाला तदनुभूती म्हणतात. स्वतःला संवेदना होणे, दुसऱ्याच्या जागी ठेवून त्याच्या अनुभवांची जाणिव होणे म्हणजे तदनुभूती होय. तदनुभूती म्हणजे त्या विशिष्ट प्रसंगी इतरांना नेमके काय वाटत असेल ते समजून घेण्याची क्षमता होय.



५.२ तदनुभूती

(५) सामाजिक कौशल्य :

एखाद्या गटात तुम्ही सहाकार्याने काम केले आहे का? समूहात योग्य आंतरक्रिया करता येणे हे सामाजिक कौशल्य आहे. काही महत्त्वाची सामाजिक कौशल्ये म्हणजे – समूहात असतांना लक्षपूर्वक ऐकणे, भाषिक संवाद कौशल्य, अभाषिक संवाद कौशल्य, नेतृत्व गुण आणि दुसऱ्यांचे मन वळविण्याचे कौशल्य इ.

(ड) सुदृढ नातेसंबंध

तुमच्या मित्रांशी, कुटुंबातील व्यक्तींशी तुम्ही मोकळेपणाने बोलता का? त्यांच्या संकटात त्यांना मदत करता का? त्या व्यक्ती तुमच्यासाठी महत्त्वाच्या आहेत हे तुम्ही त्यांना कधी सांगितले का?

निकोप सामाजिक संबंध टिकवण्यासाठी काही गोष्टी आवश्यक आहेत. प्रत्येक सामाजिक संबंध हा गतिशील अनुभव असतो. प्रयत्नपूर्वक हा अनुभवांचा मौल्यवान खजिना जमवायचा असतो. ज्यासाठी दुसऱ्यांच्या वेगळ्या मतांना मान देणे आणि ती उमद्या मनाने स्विकारणे आवश्यक असते. मात्र इतरांच्या मनाचा, वैयक्तिक अवकाशाचा आदर राखला जातो.

अशा व्यक्ती इतरांची काळजी घेतात आणि स्वत:च्या चुकांसाठी दुसऱ्यांना दोष देत नाहीत. घडलेल्या चुका विसरुन आणि माफ करुन ते आयुष्यात पुढे जातात.

पुढील आकृतीत सुदृढ सामाजिक संबंधाची काही महत्त्वाची वैशिष्ट्ये दाखवली आहेत.

५.३ सुदृढ नातेसंबंध

कृती – ५ :

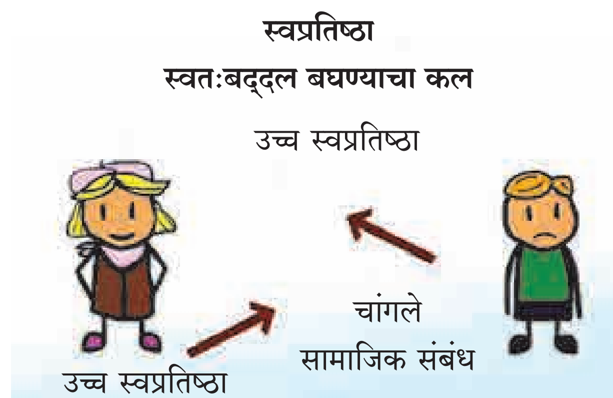
तुमचे जवळचे नातेसंबंध आठवा ते संबंध दृढ संबंधांच्या निकषाप्रमाणे आहेत का? त्यात काही महत्त्वाची वैशिष्ट्ये दुर्लक्षित आहेत का? हे संबंध अधिक चांगले करण्यासाठी तुम्ही काय प्रयत्न कराल?

(इ) स्व-प्रतिष्ठा

तुम्ही स्वत:ला आवडता का? तुम्ही स्वत:बद्दल समाधानी आहात का? या प्रश्नांच्या उत्तरावर तुमची योग्यता आणि स्वमूल्य अवलंबून असते. रोझेनबर्गच्या मते स्व-प्रतिष्ठा म्हणजे स्वमूल्य.

उच्च स्व-प्रतिष्ठा असलेल्या व्यक्ती इतरांना आवडतात आणि आकर्षक असतात. त्यांचे सामाजिक संबंध चांगले असतात आणि इतरांवर त्यांची चांगली छाप पडते.

उच्च स्व-प्रतिष्ठा असणाऱ्या व्यक्ती सुखी-समाधानी असतात आणि पुढाकार घेतात. त्यांच्या वर्तनातून आत्मविश्वास, ठामपणे विचार व्यक्त करणे, सकारात्मक वृत्ती आणि स्वत:ला व्यक्त करण्याची क्षमता दिसून येते.



५.४ स्व-प्रतिष्ठा

कृती – ६ :

पुढील प्रश्नावलीतील विधानांची उत्तरे लिहा.

चाचणी – रोझेनबर्ग (Rosenberg) यांची स्व-प्रतिष्ठा प्रश्नावली

सूचना : तुम्हाला स्वत:बद्दल काय वाटते याविषयी खाली काही विधाने लिहीली आहेत. यात तुम्हाला समर्पक पर्यायाची निवड करायची आहे.

(१) मी स्वतःविषयी बऱ्याच प्रमाणात समाधानी आहे.

तीव्रपणे मान्य/मान्य/अमान्य/तीव्रपणे अमान्य

(२) कधी कधी मला वाटते मी मुळीच चांगला नाही.

तीव्रपणे मान्य/मान्य/अमान्य/तीव्रपणे अमान्य

(३) माझ्यात खूप चांगले गुण आहेत असे मला वाटते

तीव्रपणे मान्य/मान्य/अमान्य/तीव्रपणे अमान्य

(४) बहुतांशी व्यक्तींना जमणाऱ्या गोष्टी मलाही करता येतात.

तीव्रपणे मान्य/मान्य/अमान्य/तीव्रपणे अमान्य

(५) मला अभिमान वाटावा असे गुण माझ्यात नाही.

तीव्रपणे मान्य/मान्य/अमान्य/तीव्रपणे अमान्य

(६) कधी कधी मला वाटते की आपण निरुपयोगी आहोत.

तीव्रपणे मान्य/मान्य/अमान्य/तीव्रपणे अमान्य

(७) मला वाटते की मी इतरांइतकाच योग्यतेचा आहे.

तीव्रपणे मान्य/मान्य/अमान्य/तीव्रपणे अमान्य

(८) मला स्वतःबद्दल थोडा जास्त आदर वाटायला हवा असे वाटते.

तीव्रपणे मान्य/मान्य/अमान्य/तीव्रपणे अमान्य

(९) सर्वांगीण विचार करता मी अपयशी व्यक्ती आहे असे मला वाटते.

तीव्रपणे मान्य/मान्य/अमान्य/तीव्रपणे अमान्य

(१०) माझा स्वतः विषयीचा दृष्टिकोन सकारात्मक आहे.

तीव्रपणे मान्य/मान्य/अमान्य/तीव्रपणे अमान्य

गुणांकन पद्धती :

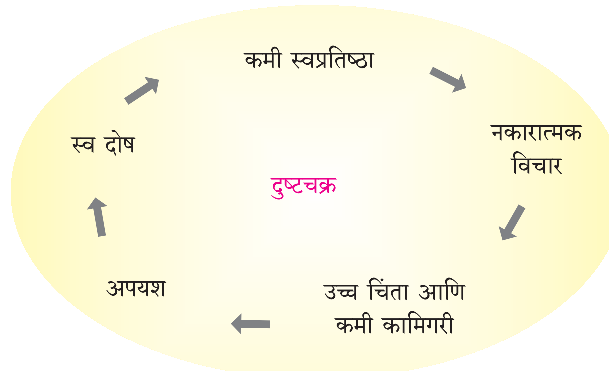
(१) १, ३, ४, ७, १० या विधानांचे गुणांकन असे करा तीव्रपणे अमान्य १ गुण, अमान्य-२ गुण, मान्य-३ गुण, तीव्रपणे मान्य-४ गुण.

(२) २, ५, ६, ८, ९ या विधानांचे गुणांकन असे करा.

तीव्रपणे मान्य-१ गुण, मान्य-२ गुण, अमान्य-३ गुण, तीव्रपणे अमान्य-४ गुण.

तुमच्या गुणांची बेरीज १० ते २० असेल तर तुमची स्व-प्रतिष्ठा कमी आहे. तुमच्या गुणांची बेरीज ३० ते ४० असेल तर तुमची स्व-प्रतिष्ठा उच्च प्रतीची आहे.

जर या चाचणीत तुम्हाला कमी गुण मिळाले तर तुम्ही खालील दुष्टचक्रात अडकाल.



५.५ तीव्र चिंता आणि निकृष्ट कामगिरी

५.२ कुसमायोजन आणि अपसामान्य वर्तन

सर्वच व्यक्तींचे वर्तन सुसमायोजित वर्तनाच्या निकषानुसार नसते. वरील परिस्थितीत तुम्ही तुमच्या मानसशास्त्र शिक्षकाचा किंवा महाविद्यालयीन समुपदेशकाचा सल्ला घ्या. काही व्यक्तींमध्ये काही निकष दिसून येतात तर इतर व्यक्तींमध्ये इतर निकष पूर्णपणे दिसून येतात.

सुसमायोजित व्यक्ती होण्यासाठी आपण हे गुण आणि कौशल्ये आत्मसात केली पाहिजेत.

व्यक्तीचे वर्तन प्रत्येकवेळी सुसमायोजित नसते तर काही परिस्थितीत आपण अस्वस्थता अनुभवतो.

व्यक्तीची समायोजनाची पातळी व दर्जा प्रसंगानुसार आणि वेळेनुसार बदलतो. काही व्यक्तींची अपयश/वैफल्य सहन करण्याची क्षमता कमी असते. त्यामुळे त्यांचे वर्तन कुसमायोजित होते. एखाद्या व्यक्तीच्या मनावर आघात करणाऱ्या घटनेचे परिणाम दिर्घकाळ टिकले तर व्यक्तीची सहनशक्ती संपते. ती हतबल होते. त्मामुळे मानसिक ताण/अस्वस्थता इतकी वाढते की व्यक्तीचे वर्तन अपसामान्य होते.

अपसामान्य वर्तन म्हणजे काय याचा विचार पुढील घटकात करु.

५.२.१ अपसामान्य वर्तन

कृती – ७ :

‘अपसामान्य’ हा शब्द ऐकल्यावर तुमच्या मनात काय विचार येतात? अपसामान्य वर्तन हे तुमच्या वर्तनापेक्षा भिन्न आहे असे वाटते का? हे वर्तन तुम्ही पूर्वी न पाहिलेले आहे का? हे तुम्हाला मान्य नसणारे वर्तन आहे का? तुमच्या या निकषांवरुन एखादे वर्तन अपसामान्य ठरते का? विचार करा. अपसामान्य वर्तनाची तुमची व्याख्या काय?

कृती – ८:

पुढील प्रसंगाचा विचार करा. अपसामान्य वर्तनाचे तुमचे जे निकष आहेत त्यानुसार पुढील उदाहरणातील वर्तनाला तुम्ही अपसामान्य वर्तन म्हणाल का?

(१) समीरला मुलींसारखे कपडे घालायला आवडते.

(२) कुशलच्या मनात त्याच्या लैंगिक अभिमुखतेबद्दल संभ्रम आहे.

(३) लग्नानंतर शोएब त्याच्या सासरी रहायला गेला.

(४) जोसेफला एकटे रहायला आणि एकट्याने प्रवास करायला आवडते.

(५) डेलनाझ अंतर्मुख आहे. तिला अनोळखी लोकांमध्ये मिसळायला आवडत नाही.

तुमच्या निकषांनुसार वरील उदाहरणे अपसामान्य वर्तनाची आहेत का? तुमचे निकष तुम्हाला बदलायला हवेत का?

अपसामान्य वर्तनाचे निकष

शरीरशास्त्रात अपसामान्यांचे निकष निश्चित केलेले आहेत. उदा. प्रौढ व्यक्तीची उंची ७ फुटांपेक्षा जास्त आणि चार फुटांपेक्षा कमी असेल तर त्याला अपसामान्य उंची म्हणतात. परंतु मानसिक आजारांच्या लक्षणाबाबत मानसशास्त्रज्ञांचे असे स्पष्ट निकष नाहीत. मानसशास्त्रज्ञांनी वर्तनाची तीव्रता, कालावधी, व्याप्ती आणि कार्यक्षमतेवरील परिणाम घटकांच्या आधारे अपसामान्य वर्तनाची व्याख्या करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

अपसामान्य वर्तन म्हणजे काय ते समजून घेऊ.

अपसामान्य वर्तन हे विचित्र, त्रासदायक (समाजाला अमान्य असणारे) तसेच दुःखदायक ताण देणारे, कुसमायोजित (स्व–हानीकारक) वर्तन असते. परिस्थितीचा विपरीत अर्थ दिर्घकाळ लावल्यामुळे अपसामान्य वर्तन निर्माण होते.

कृती – ९ :

खाली काही अपसामान्य वर्तनाची उदाहरणे दिली आहेत. त्यांचा बारकाईने विचार करा. काही उदाहरणांचा एक गट केला आहे. पुढील उदाहरणे कोणत्या निकषावरुन अपसामान्य वर्तनाची आहेत याची कारणे शोधा.

(१) मलिकला वाटते की कोणीतरी त्याच्यावर सतत लक्ष ठेवते आहे किंवा हेरगिरी करत आहे. मधुराला वाटते की तिच्या हातावर जंतू आहेत म्हणून ती पुन्हा पुन्हा हात धुते. जहांगिरला नियम तोडायला फार आवडते. शमाचा बुद्धीगुणांक सामान्य पातळीपेक्षा खूप कमी आहे.

(२) शेहनाझला दिवसभर खूप उदास वाटते. तिची रोजची कामे ती करते पण दिवसभर ती असमाधानी, दुःखी असते. रोज रात्री ती रडते.

(३) आळशीपणामुळे शारदा सतत सुस्त असते. तिला बिछान्यातून उठावेसेच वाटत नाही. ती स्वतःची काळजी घेऊ शकत नाही. ती स्वतःची रोजची कामे व्यवस्थित करु शकत नाही.

वरील उदाहरणांवरुन अपसामान्य वर्तनाच्या मुख्य निकषांविषयी आपण माहीती घेणार आहेत.

(१) वेगळेपण (सामाजिक दृष्ट्या भिन्न, संख्याशास्त्रीय दृष्ट्या टोकाचे, नियमबाह्य वर्तन)

(२) व्यक्तिगत दुर्दशा / त्रास (मानसिक दुःख / वेदना)

(३) रोजची कर्तव्ये नेहमीसारखी करण्यात आलेले अपयश. (दैनंदिन जबाबदाऱ्या पार पाडण्यास असमर्थ)

प्रत्येक निकषाचा स्वतंत्रपणे विचार करु. केवळ एकाच निकषावरुन एखादी व्यक्ती विसमायोजित ठरविणे चुकीचे ठरु शकते.

१) वेगळेपणा (विचलन) :

विचलीत वर्तन म्हणजे सामान्यांपासून वेगळी वृत्ती अथवा कृती. मलिकचे विचार वस्तुस्थितीला अनुसरुन नाहीत. तसेच ते सामान्य व्यक्तींच्या विचारांपेक्षा फार वेगळे आहेत. जहांगिरचे वर्तन राज्याच्या कायद्याच्या (नियमांच्या) विरुद्ध आहे. शमाचा बुद्धीगुणांक सामान्य बुद्धीगुणांकापेक्षा कमी आहे. संख्याशास्त्रानुसार विचार करता या व्यक्तीचे वर्तन सामान्य वर्तनापेक्षा विचलित आहे. अशा व्यक्ती समाजात कमी प्रमाणात असतात.

जेव्हा एका विशिष्ट प्रकारचे वर्तन समाजातील बहुतांश व्यक्ती करतात तेव्हा त्या वर्तनाला 'सामान्य वर्तन' म्हणतात. जेव्हा एखादी व्यक्ती ह्या सामान्य वर्तनापेक्षा खूप वेगळे वर्तन करते तेव्हा ते वर्तन अपसामान्य आहे असे म्हटले जाते.

परंतु हा एकच निकष अपसामान्य वर्तन निश्चित करायला पुरेसा नाही. उदा. बहुतांश भारतीय रोज आंघोळ करतात. त्यावरुन जी व्यक्ती चार दिवस आंघोळ करत नाही त्यांना आपण अपसामान्य म्हणायचे का? तसेच सांस्कृतिक मापदंडानुसार एका संस्कृतीत सामान्य असणारे वर्तन दुसऱ्या संस्कृतीत अपसामान्य ठरते. या प्रकारे सामान्य आणि अपसामान्य यांची भिन्नता दर्शविणारी रेषा अस्पष्ट व संदिग्ध आहे.

२) व्यक्तिगत त्रास

शेहनाजचे उदा. पहा. शेहनाज तिची दिवसभराची कर्तव्ये व्यवस्थित करायची. ही सर्व कामे करताना तिला काही अडचण यायची नाही. पण शेहनाजला दिवसभर सारखे निराश, निरुत्साही वाटायचे.

बऱ्याच वेळा व्यक्ती मानसशास्त्रीय लक्षणांकडे लक्ष देत नाहीत. ते लैंगिक अत्याचार / मादक व्यसनासक्ती / व्यसनासक्ती सारख्या समस्यांकडे गंभीरपणे लक्ष देत नाहीत. यामुळे त्यांच्या कुटुंबाला किती त्रास होतो याची त्यांना जाणीव नसते.

३) कार्यक्षमतेत बिघाड :

शारदेचे उदा. पहा. तिला बिछान्यातून उठून आपली रोजची कामे करायचाही कंटाळा येतो. या उदा. लक्षात येते की शारदाची रोजची कामे करण्याची क्षमता ढळलेली आहे.

या प्रकारच्या अपसामान्य वर्तनात व्यक्ती कुटुंबातील त्याची भूमिका, अपेक्षित कर्तव्ये योग्य प्रकारे करु शकत नाहीत. त्याचे वर्तन त्या परिस्थितीला योग्य नसते. (उस्तान आणि केनेडी, २००९) मानसिक आघात करणाऱ्या अनुभवामुळे काही काळ दुःखी होणे हे नैसर्गिक आहे. परंतु सहा महिन्यापेक्षा जास्त काळ त्या व्यक्तीचे दुःख कमी झाले नाही तर ते वर्तन अपसामान्य आहे. कारण त्या व्यक्तीला तीव्र नैराश्य येण्याची भीती आहे.

कृती – १० :

तुम्ही स्वतःबद्दल, तुमच्या मित्र मैत्रिणींबद्दल, कुटुंबाबद्दल विचार करा. ते अपसामान्य वर्तन करतात असे वाटते का? कोणत्या निकषांवर तुम्हाला ते वर्तन अपसामान्य वाटते? त्याची नोंद करा.

तुम्हाला नक्कीच एक प्रश्न पडला असेल की अपसामान्य वर्तनाची कारणे कोणती?

व्यक्ती चिकीत्सा : निराश मुलगा आणि त्याचे कुटुंब

समीर १० वर्षाचा मुलगा आहे. त्याने स्वतःला मध्यम आकाराच्या चाकूने भोसकून घेतले म्हणून त्याला लहान मुलांच्या मनोरुग्ण कक्षात दाखल करण्यात आले. त्याच्या आईने हातून चाकू हिसकावून घेतल्यामुळे तो आत्महत्या करु शकला नाही. समीरचे वडिलांशी भांडण झाल्यावर त्याने हा असफल प्रयत्न केला. समीरला वाटते की तो जगायला नालायक आहे आणि त्याचे वडील त्याचा तिरस्कार करतात. त्यामुळे आपण मरुन जाणेच योग्य असे त्याला वाटते. इतरही काही घटकांमुळे समीर आत्महत्या करण्यास प्रवृत्त झाला. समीरची वाढ अतिशय वादग्रस्त परिस्थितीत झाली. त्याच्या आई-वडिलांचे पटत नसे. त्याचे वडील दारु पिऊन त्याच्या आईला मारझोड करायचे. त्याची आई कायम निराश असायची. तिचे तिच्या मुलावर

प्रेम होते व त्याला तिची गरज आहे. तिने नोकरी करुन घर सांभाळले. समीरमध्ये गंभीर स्वरुपाची अध्ययन अक्षमता दिसून आली. त्याला त्याच्या दुःखातून बाहेर पडण्यास एका शिक्षकाने मदत केली. परंतु त्याच्या बरोबरच्या विद्यार्थ्यांनी त्याला सतत चिडवल्यामुळे त्याने आत्महत्येचा प्रयत्न केला.

५.२.२ अपसामान्य वर्तनाचा दृष्टीकोन

अपसामान्य वर्तनाचे सात मूलभूत दृष्टीकोन आहेत. याशिवाय Diathsis – विशिष्ट रोगाला बळी पडण्याची प्रवृत्ती प्रारुप आणि शरिरमनोसामाजिक प्रारुप ही आहे. मुख्य सात दृष्टीकोन पुढीलप्रमाणे :

(१) जैविक दृष्टीकोन :

हा दृष्टीकोन अपसामान्य वर्तन कारणांमध्ये जैविक आणि शारीरिक घटकांवर भर देतो. या दृष्टीकोनात अपसामान्य किंवा मानसिक विकाराला आजार समजून लक्षणांवरुन व्यक्तींवर उपचार करतात. यात अपसामान्य व्यक्तीची मानसिक तपासणी करण्यापेक्षा त्याला इस्पितळात ठेऊन त्याच्यावर औषधोपचार केले जातात.

या दृष्टीकोनाचे मानसशास्त्रज्ञ वरील उदाहरणातील अपसामान्य वर्तनाचे कारण त्याच्या मेंदूतील रासायनिक असमतोल मानून त्याच्यावर औषधोपचार सुचवतात.

(२) सामाजिक – सांस्कृतिक दृष्टीकोन :

या दृष्टीकोनात असे मानले जाते की अपसामान्य वर्तन हे कुटुंब (समूह), समुदायाच्या समाजिक-सांस्कृतिक दृष्टीकोनावर अवलंबून असते. व्यक्तीच्या आकलनावर, ज्ञानावर, भाषा, कला, सामाजिक मापदंड आणि सामाजिक रचना यांचाही परिणाम याच्यावर होतो.

उदा. ॲनोरेक्सिया ही खाण्यासंबंधीत विकृती पाश्चात्य संस्कृतीमधील तरुण मुलींमध्ये दिसते. जिथे बारीक असण्याला लोक फार महत्त्व देतात. इतर संस्कृतीमध्ये बारीक असण्याला तितकेसे महत्त्व दिले जात नाही.

(३) वर्तनात्मक दृष्टीकोन :

यात व्यक्तीच्या आंतरिक स्थितीपेक्षा निरीक्षण करता येणाऱ्या वर्तनावर भर देतात. या पद्धतीत परंपरागत अभ्यासपद्धतीचा उपयोग करुन ते वर्तन बदलण्याचा प्रयत्न करतात. यासाठी ते प्रबलन आणि शिक्षा या तत्वांचा वापर करतात.

यात अपसामान्य वर्तन लक्षण सुधारुन त्या ऐवजी नवीन योग्य आणि अनुकूल प्रतिक्रिया करायला शिकवतात.

(४) उत्क्रांतीवादी दृष्टीकोन :

आताच्या मानवाचा मेंदू आणि मन आधुनिक काळातील समस्या सोडविण्यासाठी टप्प्याटप्प्याने उत्क्रांत झालेला आहे. त्याचा उपयोग जगण्यासाठी आणि वंशसातत्यासाठी आवश्यक आहे.

(५) मानवतावादी दृष्टीकोन :

या दृष्टीकोनानुसार माणूस मानवाच्या मूलभूत क्षमतांचा विकास करण्याचा प्रयत्न करतो. या मानसिक प्रक्रियांची उत्क्रांती होण्याची दोन महत्त्वाची कारणे आहेत. एक अस्तित्व टिकवणे आणि दुसर वंश सातत्य असणे.

व्यक्ती कशा रीतीने स्वविकासात बदल घडवून आणतात. ज्यामुळे त्यांच्या मूलभूत क्षमतांचा सर्वांगीण विकास शक्य होईल यावर हा दृष्टिकोन भर देतो.

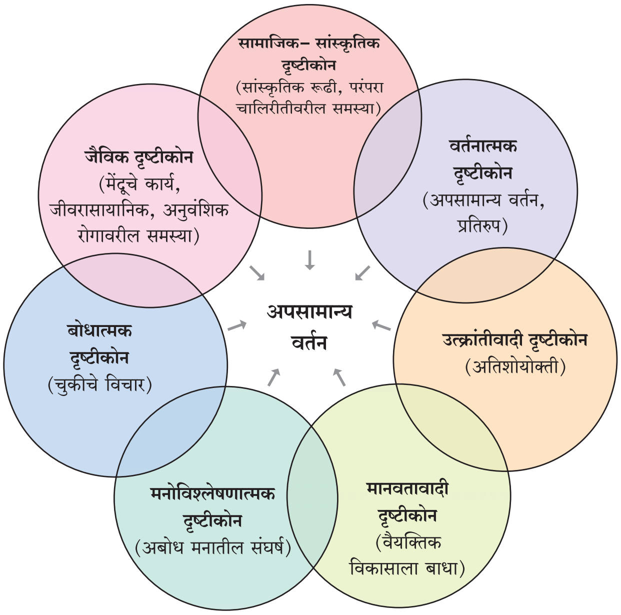
(६) मनोविश्लेषणात्मक दृष्टीकोन :

मनोविश्लेषणात्मक दृष्टीकोनानुसार मानवी वर्तनांच्या कारणांविषयी व्यक्तीचे अबोध मन, बालपणीचे अनुभव आणि व्यक्तीचे इतर व्यक्तींशी असलेले परस्पर संबंध हे महत्त्वाचे आहेत. अपसामान्य वर्तनाचे स्पष्टीकरण देतांना आणि उपचार करतांना मनोविश्लेषक व्यक्तीच्या बालपणीचे अनुभव आणि नातेसंबंध विचारात घेतात. व्यक्तीला त्याचे मानसिक संघर्ष सोडविता न आल्यामुळे निर्माण झालेली चिंता अबोध मनात राहते आणि त्यामुळे अपसामान्य वर्तन निर्माण होते. त्यामुळे उपचार करतांना हे अबोध मनाचे संघर्ष विचारात घेऊन ते सोडविण्यासाठी मार्गदर्शन करतात.

(७) बोधात्मक दृष्टीकोन :

या दृष्टीकोनानुसार मानसशास्त्रज्ञ समजतात की चुकीच्या आकलनामुळे व समजुतीमुळे व्यक्ती अपसामान्य विचार आणि वर्तन करते. त्यामुळे हे मानसशास्त्रज्ञ

कुसमायोजित व्यक्तीला नवीन, योग्य विचार करण्यास, योग्य मूल्ये विकसित करण्यास मदत करतात. या उपचार पद्धतीत व्यक्तीच्या अयोग्य सवयी बदलून त्याऐवजी वास्तव व उपयुक्त वर्तन प्रक्रिया शिकण्यास मदत केली जाते. मानसशास्त्राच्या बोधात्मक विचार शाखेत स्मरण, विचार प्रक्रिया, समस्या परिहार, भाषा आणि तर्कशुद्ध निर्णय प्रक्रिया या मानसिक पैलूंवर भर देतात.

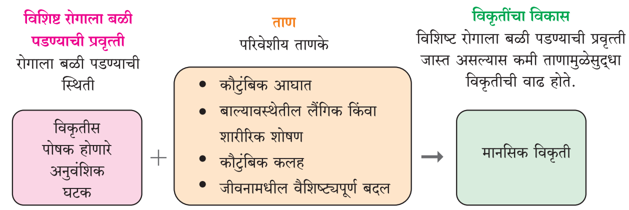


चित्र ५.६ अपसामान्य वर्तनाचा दृष्टीकोन

या सात दृष्टीकोनापेक्षा आणखी वेगळ्या दोन विचार पद्धतींनी अपसामान्य वर्तनाचे स्पष्टीकरण देता येते.

स्ट्रेस डायस्थिसीस मॉडेल

(१) स्वप्नील आणि सुमीत दोघांनी आर्थिक समस्या, पालकांशी वादविवाद पूर्वी अनुभवले आहेत. त्या प्रसंगी त्यांना कोणताही आधार मिळाला नाही. स्वप्नील या परिस्थितीशी धैर्याने लढला व त्याने व्यवसायात प्रगती केली. मात्र सुमीतची यामुळे मानसिक दुर्दशा झाली. या उदाहरणावरुन असे दिसते की समान प्रतिकूल परिस्थितीला दोघांच्या प्रतिक्रिया वेगळ्या होत्या. सुमीतचा त्याच्या जैविक घटकांमुळे उदास वृत्तीकडे कल होता. त्यामुळे आयुष्यातील प्रतिकूल परिस्थितीत तो नैराश्यात गेला. या प्रतिक्रियेचे स्पष्टीकरण स्ट्रेस डायस्थेसीस प्रारुपच्या आधारे देता येते. या (प्रारुप) दृष्टीकोनानुसार मानसिक ताण निर्माण होण्यास जैविक अनुवंशिक घटक (नैसर्गिक) आणि जीवनातील अनुभव (परिस्थितीजन्य) घटक जबाबदार असतात. विशिष्ट प्रकारे प्रतिक्रिया देण्याचा आणि विशिष्ट आजार होण्याचा ज्यांचा अनुवंशिक कल असतो. त्या व्यक्ती मानसिक ताण वाढविण्याऱ्या परिस्थितीत अपसामान्य वर्तन करतात. डायस्थेसीस Diathesis याचा अर्थ विशिष्ट प्रकारचे मानसिक आघात सोसण्याच्या असमर्थतेमुळे मानसिक विकृतीची लक्षणे निर्माण होणे.



चित्र ५.७ स्ट्रेस डायस्थिसीस मॉडेल

जैवसामाजिक व मानसिक प्रारूप

(२) एका दुःखी, उदास आईच्या मुलीचा तिच्या वडिलांकडून दिर्घकाळ शारीरिक छळ होत असेल तसेच अभ्यासात ती मागे पडल्यामुळे वर्गातील मैत्रिणींना ती आवडत नसेल तर ती मुलगी सुद्धा उदास आणि निराश होण्याची शक्यता जास्त असते. या उदा.चे स्पष्टीकरण जैव-मानसिक-सामाजिक दृष्टीकोनातून देता येते. जैव-मानसिक-सामाजिक दृष्टीकोन म्हणजे व्यक्तीच्या अपसामान्य वर्तनाचे कारण हे तिच्या जैविक-मानसिक आणि सामाजिक सांस्कृतिक घटकांच्या आंतरप्रक्रियेच्या मिश्र परिणामात आढळते.

याचा अर्थ असा की एखादी व्यक्ती लहान वयात (बाल्यावस्थेत) अत्यंत वाईट परिस्थितीत वाढली तर मोठेपणी तिचे वर्तन अपसामान्य होण्याची शक्यता वाढते. या उलट जी व्यक्ती सुरक्षित वातावरणात मोठी होते, म्हणजे बालपणी तिला प्रेम, काळजी घेणारे पालकांकडून स्विकृती मिळते अशी व्यक्ती अपसामान्य वर्तन करण्याची शक्यता कमी असते. जरी तिचे जैविक घटक अपसामान्यत्वाकडे कल असणारे असले तरी योग्य परिस्थिती मिळाल्यामुळे ती अपसामान्य वर्तन करण्याची शक्यता कमी असते.

आपल्याला आता अपसामान्य वर्तनाचे निकष समजले आहेत. तसेच अपसामान्य वर्तनाच्या कारणांचा अभ्यास करण्याचे भिन्न दृष्टीकोन समजले आहेत. या माहितीच्या आधारे स्वतःच्या वर्तनात डोकावून पहा. तसेच भोवतालच्या व्यक्तींच्या वर्तनाचे निरीक्षण करा. त्यांच्यापैकी कुणामध्ये अपसामान्य वर्तनाची लक्षणे दिसतात का पहा.

तुम्हाला माहिती आहे का?

World Mental Health Day

जागतिक मानसिक आरोग्य दिवस हा १९९२ पासून प्रत्येक वर्षी १० ऑक्टोबरला साजरा केला जातो, ज्याद्वारे मानसिक विकृतींबद्दल माहिती देणे, मानसोपचार पद्धतींची माहिती देणे आणि प्रतिबंध करणे याविषयी जनजागृती केली जाते.

५.३ किशोरावस्था आणि आव्हाने

कृती-११ :

तुम्ही सगळे आता किशोरवयाचे आहात. तुम्ही पाचवी सहावीत कसे होतात ते आठवा आणि आता कसे आहात याची तुलना करा. कागदावर दोन रकाने करुन त्यात पुढील पाच मुद्द्यांच्या बाबतीत तुम्हाला काय बदल दिसून येतात ते लिहा. तुमची स्व-प्रतिमा, आत्मविश्वास, पालकांशी नातेसंबंध, शारीरिक बदल आणि मित्रांचे तुमच्या आयुष्यातील महत्त्व या विषयी मुद्दे मांडा.

तुम्ही केलेल्या तालिकेवरुन तुमच्या लक्षात आलेच असेल की पाचवी-सहावीच्या वयाचे तुम्ही आणि आत्ताचे तुम्ही यात खूप बदल झाले आहेत. किशोरावस्थेला व्यक्तीत अनेक शारीरिक आणि मानसिक बदल होतात. किशोरावस्थेला 'वादळांचा आणि तणावांचा काळ' म्हणतात. या वयाच्या मुलांचे काही वर्तन अपसामान्य आणि असमायोजित वाटते पण ते या वयाचे तात्पुरते बदलेले आणि नैसर्गिक सामान्य वर्तन असते. किशोरावस्थेला कोणते बदल होतात आणि त्याची कारणे काय असतात ते आपण प्रथम समजून घेऊ म्हणजे ते वर्तन कुसमायोजित आहे हे ठरविता येईल.

किशोर हे नव्याने स्व प्रतिमेचा शोध घेतात कारण ते लहान नसतात किंवा मोठेही झालेले नसतात. यामुळे त्यांच्यापुढे आव्हाने निर्माण होतात. त्या आव्हानांशी त्यांना तडजोड / संतुलन साधायचे असते. (संदर्भ आकृती ५.८)

किशोरअवस्थेत ह्या व्यतिरिक्त देखील काही आव्हाने असतात ती खालीलप्रमाणे

चित्र ५.८ किशोरावस्थेची आव्हाने

(१) काही किशोरांना समूहात मिसळणे अवघड वाटते कारण त्यांच्यात स्वतःबद्दल न्यूनगंड असतो. ते अतिशय लाजाळू असतात. या वर्तनाची अनेक कारणे असू शकतात.

काही किशोरांमध्ये आत्मविश्वास नसतो. ते वर्गमित्रांबरोबर मिसळत नाहीत. त्यांच्यात न्यूनगंड असतो. त्यांचे इतरांबद्दलचे मत नकारात्मक असते. किशोरावस्था सुरु होतांना शरिरांतर्गत ग्रंथींच्या स्त्रावांमध्ये जे बदल होतात त्यामुळे कदाचित हे वर्तनातील बदल होत असतील. या शारीरिक बदलांच्या जाणिवेमुळे किशोर अस्वस्थ आणि बेचैन होतात. त्यांच्या सतत बदलणाऱ्या भावस्थितीमुळे ते बचावात्मक होतात आणि इतरांना टाळतात.

आपल्या बाह्यरुपाबद्दल, दिसण्याबद्दल ते जास्त सजग होतात. आपला रंग, उंची, वजन, बांधा शरीराचा घाट याचा ते जास्तच विचार करतात. बाल्यावस्थेत त्यांनी बिघडलेले कौटुंबिक वातावरण अनुभवले असेल तर त्यांचा आत्मविश्वास कमी असतो. मुलांकडून पालकांच्या अवास्तव अपेक्षा असतील तर मुलांमध्ये आत्मविश्वास नसतो.

किशोरांच्या स्वतःकडून अपेक्षा असतात. आपण सर्व क्षेत्रात चांगली कामगिरी करावी असे त्यांना वाटते. परिक्षेत आपल्या क्षमतेपेक्षा वरची श्रेणी मिळवावी अशा स्वतःकडूनच्या अपेक्षांमुळे किशोरांना मानसिक ताण येतो. आपण अपयशीच होणार अशी त्यांना भिती वाटते.

आपल्या क्षमता लक्षात न घेता आपल्या क्षमता आपल्याला वरची श्रेणी मिळावी अशी अपेक्षा असते.

लैंगिक अभिमुखता (Sex h O rientta in):

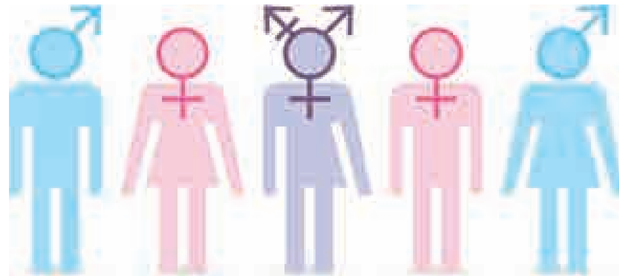
काही किशोरांना समलिंगी व्यक्तींबद्दल आकर्षण वाटते. तर काहींना स्त्री-पुरुष दोघांबद्दल आकर्षण वाटते. त्यामुळे अशा किशोरांचा गोंधळ होतो. अशा किशोरांना आपले लैंगिक प्राधान्य समजून घेणे अवघड जाते.

लैंगिक 'अभिमुखता' म्हणजे कोणत्या व्यक्तीचे किशोराला शारीरिक मानसिकदृष्ट्या आकर्षण वाटते. भिन्न लैंगिक व्यक्तींना स्वतःपेक्षा विरुद्ध लिंगी व्यक्तीबद्दल आकर्षण वाटते. तर समलैंगिक व्यक्तींना समान लिंगाच्या व्यक्तींबद्दल (मुलाला-मुलाबद्दल, मुलीला- मुलीबद्दल) आकर्षण वाटते. द्विलैंगिक व्यक्तीला दोन्ही लिंगाच्या व्यक्तीबद्दल आकर्षण वाटते. किशोरावस्थेत लैंगिक ग्रंथीचे स्त्राव जास्त प्रमाणात स्त्रवतात. त्यामुळे किशोरांना लैंगिक आकर्षण वाढल्याची जाणीव होते. एखाद्या किशोर मुलाला किंवा मुलीला त्याचे लैंगिक आकर्षण इतर मुलामुलींपेक्षा भिन्न आहे हे स्विकारणे अवघड वाटते.

काही किशोरांमध्ये विपरीत लैंगिक लक्षणे दिसतात. उदा. काही मुलांमध्ये बायकी लक्षणे दिसतात, तर काही मुलींमध्ये पुरुषी लक्षणे दिसतात. अशा किशोरांना आपली लैंगिक ओळख समजून घेणे अवघड आणि त्रासाचे वाटते.

लैंगिक स्वकल्पना (GenderI dentity :

१९७४ साली बेम (Bem) यांनी लैंगिक स्व-कल्पना समजण्यासाठी चाचणी विकसित केली. ज्या व्यक्तींमध्ये पुरुषी लैंगिक लक्षणे असतात. त्यांच्यामध्ये आत्मविश्वास ठामपणा, धीटपणा, वर्चस्व वृत्ती आणि आत्मसंतुष्टता आणि यंत्रांची आवड दिसून येते. स्त्री प्रधान लैंगिक लक्षणे असणाऱ्या किशोरांमध्ये पालन-पोषणाची आवड, भावना व्यक्त करणे आणि तदनुभूती (दुसऱ्यांविषयी कळवळा) यासारखी लक्षणे आढळतात. ज्या व्यक्तींमध्ये दोन्ही प्रकारची लक्षणे संमिश्रपणे आढळतात त्यांना (स्त्री लक्षणी व्यक्ती) म्हणतात. किशोरांची जैविक (नैसर्गिक) लैंगिक प्राधान्यवृत्ती जी आहे त्यापेक्षा भिन्न प्रकारचे वर्तन करण्याचा सामाजिक दबाव त्यांच्यावर आणला जातो तेव्हा किशोर बंडखोर होतात किंवा भित्रे तरी होतात.



चित्र ५.९ दादागिरी / छळवणूक

दादागिरी / छळवणूक (Bulliy ng :

काही किशोरांचा सतत दुसऱ्यांकडून अपमान होतो आणि इतर मुले त्यांना टोमणे मारतात. या किशोरांची शक्ती आणि प्रतिष्ठा कमी असल्यामुळे आक्रमक मुलांकडून त्यांचा छळ होतो. ते कमजोर (अशक्त) नसतात पण काही कारणाने ते छळणाऱ्या मुलांचा ठामपणे प्रतिकार करु शकत नाहीत. गुंड, छळणाऱ्या मुलांच्या सततच्या आक्रमणाला ते बळी पडतात. समूहातील दादागिरी करणारी (धमकावणारी) मुले त्यांचा छळ करतात. गुंड मुलांच्या या किशोरांकडून ज्या अपेक्षा असतात त्या ही मुले पूर्ण करु शकत नाहीत व त्यांना विरोधही करु शकत नाहीत. त्यामुळे या मुलांना गुंड मुलांची दहशत वाटते आणि सतत मानसिक ताण येतो.

गुंडगिरी आणि धमकावणे हे जगभर चालते. गुंडगिरी करणारी मुले पूर्वी कधीतरी गुंडगिरीला बळी पडलेली असतात. दादागिरी करणारे आणि त्रास सहन करणारे अशा दोन्ही प्रकारच्या किशोरांची आत्मप्रतिष्ठा कमी असते. कमी स्व-प्रतिष्ठेची भरपाई करण्यासाठी ते आक्रमक होतात. त्यासाठी ते निर्दयपणे कारस्थाने रचतात. ते दुसऱ्यावर विश्वास ठेवत नाहीत. त्यांना वाटते की स्वार्थासाठी पालकांना, मित्रांना दिलेले वचन सहजपणे मोडता येते. त्यासाठी ते इतरांचा गैरफायदा घेतात. (आंद्रेऊ २०००) मानसिक ताण आल्यावर ही मुले आक्रमक बनतात. इतरांवर शारीरिक किंवा मानसिक आघात करतात किंवा आत्मघातक वर्तन करतात.

समूहात सत्ता, अधिकार मिळवण्यासाठी दादागिरी करणाऱ्या गटाची स्विकृती मिळविण्यासाठी मुले इतरांना धमकावतात आणि मुली स्वतःची उदासिनता दूर करण्यासाठी दादागिरी करतात.

चित्र ५.१०

ज्या किशोरांना त्यांच्या वयाला असणाऱ्या सामाजिक अपेक्षा व आव्हाने पेलतांना कोणाचा आधार मिळत नाही. त्यांच्यात अपसामान्य वर्तन लक्षणे दिसू लागतात. या संदर्भात मदतीची गरज आहे असे कोणी तुमच्या ओळखीचे आहे का?

कृती – १२ :

तुम्ही स्वतःबद्दल आणि तुमच्या किशोरवयीन मित्राबद्दल विचार करा. तुम्हाला किंवा तुमच्या मित्राला आधी सांगितल्यापैकी कोणत्या समस्या किंवा आव्हाने आहेत का? तुम्ही स्वतःची किंवा दुसऱ्यांची कशी मदत करु शकाल? विचार करा.

❖ ❖ ❖

सारांश :

- बहुतांश लोकांच्या वागण्याच्या पद्धतीला सामान्य वर्तन समजले जाते.
- सुसमायोजित व्यक्तींच्या लक्षणे : स्वतःविषयी व जगाविषयी वास्तववादी संवेदन, नवीन अनुभवाला समोरे जाणे, भावनिक बुद्धीमत्ता, निकोप नातेसंबंध व स्व-प्रतिष्ठा ही आहेत.
- **अपसामान्य वर्तनाची व्याख्या :**
- अपसामान्य वर्तन हे विचित्र, त्रासदायक (समाजाला अमान्य असणारे) तसेच दुःखदायक ताण देणारे, कुसमायोजित (स्व-हानीकारक) वर्तन असते. परिस्थितीचा विपरीत अर्थ दिर्घकाळ लावल्यामुळे अपसामान्य वर्तन निर्माण होते.
- अपसामान्य वर्तनाचे सात दृष्टीकोन आहेत. यामध्ये जैविक दृष्टीकोन, मानसशास्त्रीय दृष्टीकोन, सामाजिक सांस्कृतिक दृष्टीकोन, वर्तनात्मक दृष्टीकोन, उत्क्रांतीवादी दृष्टीकोन, मानवतावादी दृष्टीकोन, मनोविश्लेषणात्मक दृष्टीकोन, बोधात्मक दृष्टीकोन हे येतात. याव्यतीरीक्त स्ट्रेस डायस्थेसीस प्रारुप व जीव मनोसामाजिक दृष्टीकोन हे सुद्धा येतात.
- कुमारवयीन मुलांसमोरील आव्हानांमध्ये आत्मविश्वासाचा अभाव, लैंगिक ओळख स्विकारणे, लैंगिक अभिमुखता स्विकारणे व धमकावणे यांचा समावेश असतो.

महत्त्वाच्या संज्ञा

- सामान्य वर्तन
- वास्तववादी संवेदन
- अनुभवाचा मुक्त स्विकार
- भावनिक बुद्धीगुणांक
- अपसामान्य वर्तन
- स्ट्रेस डायस्थेसीस प्रारुप
- विचलन
- वैयक्तिक दुःखद ताण
- लैंगिक ओळख
- धमकावणे

महत्त्वाचे मानसशास्त्रज्ञ :

जोन डी मेयर : हे अमेरिकन न्यू हंपशायर विद्यापीठात मानसशास्त्रज्ञ होते. व्यक्तिमत्व मानसशास्त्रज्ञ होते ,पीटर सोलोवी बरोबर यांनी भावनिक बुद्धीमत्ते च्या प्ररुपावर काम केले.

पीटर सोलोवी : अमेरिकन सामाजिक मानस शात्रज्ञ, भावनिक बुद्धीमत्तेवर काम करणारे आघाडीचे संशोधक.

मोरीस रोसेनबर्ग : अमेरिकन सामाजिक मानस शात्रज्ञ आणि समाजशास्त्रज्ञ यांनी स्व प्रतिष्ठा मापनाची चाचणी बनवली.

स्वाध्याय

१. **अ) योग्य पर्याय निवडून खालील वाक्ये पूर्ण करा.**

१. सुसमायोजित व्यक्तीचे .... हे लक्षण आहे.

(बुद्धीमत्ता, नविन अनुभवास सामोर जाणे, दुःख नसणे)

२. मानवतावादी दृष्टीकोनातून प्रत्येक व्यक्ती .... मिळवण्याचा प्रयत्न करते.

(समस्येचा अभाव, मानसिक विकृतीचा अभाव, वैयक्तिक विकास)

३. .... या दृष्टीकोनाच्या मते, जैविक अधिष्ठान हे अपसामान्यतेचे एक कारण आहे.

(वर्तनात्मक, जैविक, सामाजिक-सांस्कृतिक)

४. .... ना स्व-ओळख पेचप्रसंगाना सामोरे जावे लागते.

(लहानमुले, तरुण, वृद्ध)

ब) खालील वाक्ये चूक की बरोबर ते लिहा. चूक असल्यास बरोबर करा आणि बरोबर असल्यास कारणे लिहा.

१. सुचेता प्रतिभाशाली व्यक्ती आहे, जिची बुद्धीमत्ता अतिशय दुर्मिळ स्वरुपाची आहे. प्रतिभाशाली किंवा श्रेष्ठतम बुद्धी हे संख्मात्मक विचलन आहे. त्यामुळे ती अपसामान्य ठरते.

२. सर्व निकष पूर्ण करणारी सुसमायोजित व्यक्ती सापडणे खूप अशक्य आहे.

३. पालकांच्या जास्त अपेक्षा असल्यास मूल आत्मविश्वास गमावू शकते.

४. सुसमायोजित व्यक्तींचा कधीही पराभव होत नाही.

५. अपसामान्यता ही नेहमीच जैविक कारणांमुळे असते.

६. स्व-जाणीव म्हणजे स्वतःच्या गरजा पूर्ण करण्याविषयी आग्रही असणे.

७. सामाजिक कौशल्ये म्हणजे इतरांशी चांगल्या रीतीने संवाद साधणे.

८. नवीन अनुभवाला सामोरे जाणे धोकादायक ठरु शकते म्हणून अशा वर्तनाला उत्तेजन देणे योग्य नाही.

क) खालील मुद्द्यांमधून वेगळा घटक ओळखा

१. स्व-जाणीव, स्वनियंत्रण, स्वयंप्रेरणा, सहानुभूती, सामाजिक कौशल्ये

२. बोधात्मक दृष्टीकोन, मानवतावादी दृष्टीकोन, मनोविश्लेषणात्मक दृष्टीकोन, प्रेरणावादी दृष्टीकोन.

३. पराभव, अति चिंता, उच्च स्वप्रतिष्ठा, स्वतःला दोष देणे.

४. विचलन, वैयक्तिक ताण, कमी बुद्धीमत्ता, कार्यशक्तीचा ऱ्हास.

ड) **जोड्या जुळवा.**

अ	ब
१. अबोध मनावर भर	अ) बोधात्मक
२. मानसिक प्रक्रियांचा हेतू तग धरणे व वंशवृद्धी करणे	ब) जैविक
३. मेंदूमधील रासायनिक बदल	क) बोधात्मक
४. चुकीच्या अध्ययनामुळे अपसामान्य वर्तन होते	ड) मनोविश्लेषणात्मक
५. विचार प्रक्रियेवर भर	इ) उत्क्रांतीवादी
	फ) सामाजिक – सांस्कृतिक

२) **३५ ते ४० शब्दांत उत्तरे लिहा.**

१. स्व ची वास्तव जाणिवेची संकल्पना स्पष्ट करा.

२. भावनिक बुद्धीमत्ता म्हणजे काय? भावनिक बुद्धीमत्तेचे घटक स्पष्ट करा.

३. कोणत्या परिस्थितीत स्व-प्रतिष्ठा कमी होते? उदाहरणे लिहा.

४. नवीन जाणीवांना सामोरे जाणे याचे महत्त्व स्पष्ट करा.

५. स्व जाणीव मानसिक स्वास्थ्यावर कसा परिणाम करते.

६. स्व प्रेरणेचे महत्त्व स्पष्ट करा.

७. इतरांबरोबर निकोप संबंध निर्माण होण्यासाठी लागणाऱ्या गुणांची यादी करा.

८. सामाजिक कौशल्ये किती महत्त्वाची आहेत? उदाहरणासहीत स्पष्ट करा.

९. अपसामान्य वर्तनाचा जैविक दृष्टीकोन उदाहरणासहीत स्पष्ट करा.

१० मानवतावादी दृष्टीकोन स्पष्ट करा.

११. अपसामान्य वर्तनाचा सामाजिक सांस्कृतिक दृष्टीकोन उदाहरणासहीत स्पष्ट करा.

३) **तुलना आणि फरक स्पष्ट करा.**

१. स्व चे वास्तववादी आणि अवास्तव संवेदन

२. नवीन अनुभवाला सामोरे जाणे – नवीन अनुभवाला सामोरे जायला घाबरणे.

३. उच्च स्व प्रतिष्ठा – कमी स्व प्रतिष्ठा

४. सहानुभूती – तद्नुभूती

५. अपसामान्य वर्तनाचा वर्तनात्मक दृष्टीकोन – मानवतावादी दृष्टीकोन

४) **या परिस्थितीत तुम्ही काय कराल? / परिणाम लिहा.**

अ) गीताला वाङ्मयात रस आहे पण तिचे वडील एक प्रसिद्ध अस्थिव्यंग शस्त्रक्रिया करणारे डॉक्टर आहेत व त्यांचे स्वतःचे इस्पितळ आहे, त्यामुळे तिला वैद्यकीय शाखेत शिकण्यासाठी पालकांचा दबाव येतो आहे.

ब) सुजाता, एक बुद्धीमान मुलगी, तिला टीका सहन होत नाही, ती स्वतःला कमी लेखते.

क) त्रिशाला मैत्री करता येत नाही. तिला अनोळखी व्यक्तीबरोबर बोलणे सुरु करता येत नाही. तिला महाविद्यालयाचे संकुल साफ करण्याचा कामासाठी गट प्रमुख म्हणून नेमले आहे.

७) **५० ते ६० शब्दांत टीपा लिहा.**

१. सुसमायोजित व्यक्तीची लक्षणे

२. अपसामान्य वर्तनाची लक्षणे

३. मनोविश्लेषणात्मक दृष्टीकोन

४. बोधात्मक दृष्टीकोन

५. धमकावणे

६. लैंगिक अभिमुखता

७. भावनिक बुद्धीमत्ता

८) **व्यक्ती अभ्यास –**

प्रीता एका मध्यम वर्गातली हुशार मुलगी होती. जिथे श्रीमंत घरातली मुले येतात अशा महाविद्यालयात तिने प्रवेश घेतला. तिला वर्गात शिकवलेले समजायचे आणि तिला गुण देखील चांगले मिळायचे. पण

तिच्या वर्गातली मुले श्रीमंत घरातून असल्यामुळे तिला वर्गातील मुलांनी स्विकारले नाही. तिने पालकांकडून पैसे घेऊन त्यांच्यासारखे कपडे परिधान करण्याचा प्रयत्न केला. वर्गातील मुलांनी तिला तिच्या कपड्यावरुन चिडवले आणि ते तिला सहन झाले नाही. त्यामुळे तिने महाविद्यालयात जाणे थांबवले. महाविद्यालयात जाण्याऐवजी ती बगीचा, रेल्वे स्थानक, किंवा शॉपिंग मॉलमध्ये वेळ काढू लागली. ती कोणत्याही परिक्षेला बसली नाही. प्रीताच्या पालकांना याविषयी माहिती नाही. जेव्हा त्यांनी चौकशी केली तेव्हा तिने थातुर मातुर उत्तरे देवून वेळ मारुन नेली. वर्षाअखेर पालकांना महाविद्यालयातून गुण पत्रिका टपालाद्वारे मिळाली ज्यात लिहिण्यात आले होते की त्यांच्या पाल्यांने महाविद्यालय सोडण्याचा दाखला घेऊन जायचा आहे.

जेव्हा प्रीताच्या पालकांनी तिला याबद्दल विचारले तेव्हा ती आक्रमक बनली आणि तिने घरातील सामानाची मोडतोड करण्यास सुरुवात केली. ती मध्यम वर्गाबद्दल वाईट साईट शब्द बोलू लागली. काही वेळाने तिचे बोलणे समजण्यापलीकडे गेले आणि हे बराच वेळ चालू राहीले.

१. प्रीताला महाविद्यालयात कोणत्या समस्या आल्या?

२. प्रीता एकटे राहण्याच्या समस्येला कसे टाळू शकली असती?

३. तुम्ही प्रीताच्या जागी असता तर तुम्ही काय केले असते?

४. प्रीताने तिच्या पालकांना घेऊन या परिस्थिती बद्दल तिच्या भावना व्यक्त केल्या असत्या तर फायदा झाला असता का? जर तुमचे उत्तर हो असेल तर कसा फायदा झाला असता ते लिहा.

६ मानसिक ताण

६.१ सुसमायोजित असणे–एक गतीशील संतुलन
६.१.१ मानसिक ताण – व्याख्या
६.२ ताणाचे प्रकार
६.३ ताणके व त्याचे प्रकार
६.३.१ अंतर्गत ताणके
६.३.१ बाह्य ताणके
६.४ ताणाला प्रतिकार कसा करावा. – धोरण
६.४.१ समस्या केंद्रीत धोरण
६.४.२ भावना केंद्रित धोरण
६.४.३ फ्रॉईड चा मनोविश्लेषणाचा सिद्धांत
६.४.४ संरक्षण यंत्रणा

अध्ययन उद्दिष्ट्ये :

या पाठाचे उद्दिष्ट विद्यार्थ्यांना खालील मुद्दे समजून घेणे सोयीस्कर व्हावे हे आहे.

१. ताणाची संकल्पना समजून घेणे.

२. ताणाच्या वेगवेगळ्या प्रकाराची माहिती घेणे.

३. ताणाच्या वेगवेगळ्या स्त्रोत व परिणामांची माहिती घेणे.

४. दररोजच्या जीवनात ताणाचे स्त्रोत ओळखणे.

५. ताणाचा प्रतिकार करण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या धोरणांची माहिती घेणे.

६.१ सुसमायोजित असणे – एक गतीशील संतुलन

या प्रकरणामध्ये मानसिक आरोग्य आणि सामान्यत्वाचा अभ्यास करताना आपण हे पाहीलेच आहे की प्रत्येक वेळी आणि प्रत्येक प्रसंगी व्यक्तीचे वर्तन सुसमायोजित असतेच असे नाही. काही प्रसंगात / परिस्थितीत व्यक्ती अस्वस्थता व बेचैनी अनुभवते. वेळ आणि परिस्थितीनुसार व्यक्तीची समायोजनाची पातळी बदलते. सामान्य माणसाच्या अनुभवातील अस्वस्थतेचे एक उदा. पाहू.

कृती – १ :

पुढील उदाहरणांचा विचार करा. अशा व्यक्ती आपल्या भोवताली असतात. अशा अस्वस्थ वर्तनाला आपण काय म्हणतो ?

१) मितालीला कधीतरी परीक्षेच्या वेळी आपल्याला पेपर कसा जाईल याची इतकी काळजी वाटते की अचानक तिला काहीच आठवेनासे होते. आपण म्हणतो मितालीला.........

२) जेव्हा फैजलच्या व्यवसायात खूप वाईट काळ आला होता तेव्हा तो आजूबाजूच्या सर्वांशी खूप भांडत होता. त्याच्या कुटुंबातील व्यक्ती म्हणत होत्या की फैजलला.........

३) सोमवारी रॉबर्टची ऑडिशन होती. आपली ऑडीशन चांगली होईल की नाही या विचाराने त्याचा आत्मविश्वास इतका कमी झाला की त्याने ऑडीशन द्यायचे रद्द केले. तेव्हा त्या स्पर्धेचे व्यवस्थापक म्हणाले की कदाचित रॉबर्टला........

ह्या उदाहरणांमध्ये तुम्ही बहुतेक ताण आला; काळजी वाटली; तो दबावाखाली होता; चिंतामग्न होता असे शब्द वापराल. जेव्हा व्यक्तीकडून जास्त अपेक्षा असतात तेव्हा व्यक्ती अशा पद्धतीची अस्वस्थता अनुभवते. मानसशास्त्राच्या भाषेत वरील अस्वस्थता दर्शविणाऱ्या शब्दांचे अर्थ वेगळे आहेत. अवाजवी अपेक्षांचा सामना करताना व्यक्तीला जी अस्वस्थता अनुभवाला येते त्याला मानसशास्त्रात 'मानसिक ताण तणाव' म्हणतात.

तुम्ही अकरावीच्या विद्यार्थ्यांनी अशा अवास्तव अपेक्षांचे प्रसंग वारंवार अनुभवले असतील तेव्हा केवळ अकरावीच्या मानसशास्त्राचे विद्यार्थी अभ्यास म्हणून नाही तर एक व्यक्ती म्हणून तुमच्या मानसिक आरोग्यासाठी हा विषय समजून घेणे उपयुक्त आहे.

६.१.१ मानसिक ताण – माझी व्याख्या

कृती – २ :

मानसिक ताणाची पुढील उदाहरणे पहा. मानसिक ताणाची व्याख्या करण्याच्या दृष्टीने त्यात काही साम्य आढळते का याचा विचार करा.

- मीनाला तिच्या उच्च शिक्षणाची फी भरायची गरज आहे. तिच्या वडिलांकडे निम्मी रक्कम आहे. त्यामुळे त्यांना फार मानसिक ताण जाणवतो.
- रशीदला ५ मिनिटात ठरलेल्या भेटायच्या जागी पोहोचायचे आहे. पण तो रहदारीच्या गर्दीत अडकला आहे. आपण वेळेत पोहोचू की नाही याचा त्याला मानसिक ताण आला आहे.
- परमिंदरला शास्त्र विषयाच्या परीक्षेसाठी एक प्रतिकृती बनवायची आहे. पण तिने केलेली प्रतिकृती योग्य प्रकारे काम करत नाही. तिला वाटते की हा प्रकल्प यशस्वी करण्याचे कौशल्य (क्षमता) तिच्यात नाही. त्यामुळे परमिंदरला मानसिक ताण आला आहे.

मानसिक ताणाची व्याख्या –

Stress हा शब्द 'Stringi' या मूळ लॅटीन शब्दापासून तयार झाला आहे. त्याचा इंग्रजीत अर्थ 'to be drawn tight' म्हणजे घट्ट ताणून ओढणे. रिचर्ड लॅझारस (Richard Lazarus) (१९२२ – २००२) यांनी मानसिक ताणाची व्याख्या अशी केली.

"जेव्हा मागण्या त्या परिस्थितीत उपलब्ध असलेल्या वैयक्तिक आणि सामाजिक साधनांपेक्षा जास्त असतात तेव्हा ताण निर्माण होतो."

वरील कृती २ मधील उदाहरणातील मीनाला शिक्षणासाठी तिच्याकडे असलेल्या पैशांपेक्षा खूप जास्त पैशांची गरज आहे. रशीदला त्याच्या भेटीच्या जागी ५ मिनिटात पोहोचायला हवे पण त्याला त्यापेक्षा जास्त वेळ लागणार आहे. परमिंदरला शास्त्राचा प्रकल्प करण्यासाठी तिच्या योग्यतेपेक्षा जास्त कौशल्य आवश्यक आहे. या सर्व उदाहरणात व्यक्तीकडून परिस्थितीची जी मागणी आहे ती तिच्या उपलब्ध साधनांपेक्षा आणि तिच्या योग्यतेपेक्षा खूप जास्त आहे.

वैद्यकशास्त्रानुसार मानसिक ताण म्हणजे एखादा शारीरिक किंवा मानसिक उद्दीपक जो व्यक्तीत मानसिक ताण किंवा शारीरिक प्रतिक्रिया निर्माण करतो की ज्यामुळे व्यक्ती आजारी होऊ शकते.

भारतीय तत्वज्ञानानुसार मानवाच्या भौतिक वृत्तीमुळे त्याला वस्तू, पैसा यांची फार हाव असते. त्यामुळे मानसिक तणाव निर्माण होतात. ज्याला ते 'क्लेश होणे' म्हणतात. तत्वज्ञानात असे पाच क्लेश सांगितले आहेत. जसे अविद्या (अज्ञान), अस्मिता (अहंकार), रागा (आकर्षण), द्वेष (तिरस्कार) आणि अभिनिवेश (जगण्याची लालसा) यापैकी अविद्या हे इतर चार क्लेशांना कारणीभूत आहे. अविद्येला नियंत्रित करण्यासाठी आपण वस्तुस्थितीचे ज्ञान वाढविले पाहिजे.

संस्कृतमध्ये आरोग्य म्हणजे फक्त रोगाचा अभाव नाही तर स्वास्थ्य चांगले असणे असा अर्थ आहे. मानसिक आरोग्य म्हणजे व्यक्ती समाधानी असणे आणि तिला मन:शांती मिळणे.

मानसिक तणाव चांगला का वाईट?

तीन वेगळे प्रसंग पाहू.

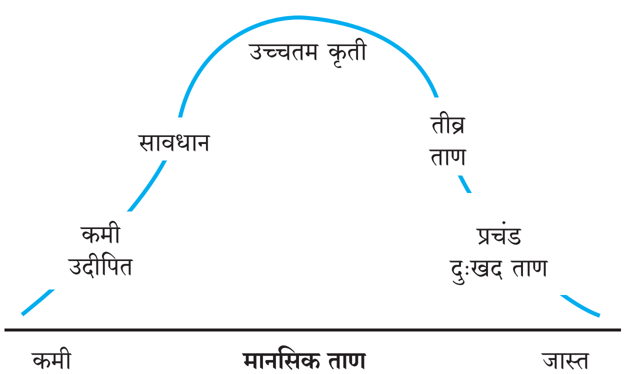
- जय सत्र परीक्षेची तयारी करत होता. त्याने मर्यादित ताण घेतला म्हणून त्याने जोरदार अभ्यास केला आणि चांगल्या तयारीने परीक्षा दिली.
- त्याचवेळी स्पृहाला परीक्षेत पहिले येण्याची इच्छा आहे. तिला परीक्षेचा खूप ताण आला आहे. त्यामुळे चांगला अभ्यास करून ऐन परीक्षेच्या वेळी तिला उत्तरे लिहिताना काहीच आठवले नाही.
- अझरला परीक्षेचा अजिबात ताण येत नाही. तो कॉलेजचे तास बुडवतो. त्याला वाटते की ऐन परीक्षेच्या वेळी अभ्यास करून सहज पास होता येईल पण पुरेशी तयारी न केल्यामुळे त्याला पेपर्स चांगले लिहीता आले नाहीत.

या तीनही उदाहरणातील मुलांचे परीक्षेचा मानसिक ताण निर्माण झालेल्या परिस्थितीतील वर्तन भिन्न आहे. प्रत्येक व्यक्ती त्याची जैविक प्रवणता आणि परिस्थितीजन्य घटक यानुसार ताणाचा (प्रतिक्रिया देते) सामना करते.

हॅन्स सेलये ताणावरील संशोधनाचा पिता मानला जातो. त्याच्या मते सृजनात्मक आणि यशस्वी कामाचा ताण हा उपयुक्त असतो. तर अयशस्वी व दुःखी घटनांचा ताण हा क्लेशकारक असतो. खालील आलेख वेगवेगळ्या प्रकारचे ताण दर्शवतो.

वरील आकृतीच्या आधारे हा मुद्दा समजून घ्या.

मानसिक ताण हा किल्ली फिरवल्यावर चालू होणाऱ्या खेळण्याच्या किल्लीसारखा असतो. किल्ली जास्त जोरात फिरवली तर खेळणे मोडते आणि किल्ली फारच कमी फिरवली तर खेळणे सुरूच होत नाही. त्याचप्रमाणे तीव्र मानसिक आणि खूप कमी मानसिक ताण व्यक्तीच्या कामाचा दर्जा घसरवतो त्यामुळे निकृष्ट काम होते. माफक (मर्यादित) प्रमाणातील मानसिक ताणामुळे व्यक्ती कार्याची इष्टतम पातळी गाठते.



चित्र ६.१

कृती – ३ :

तुमच्या आयुष्यातील का ही परिस्थिती आठवा जेव्हा

(१) मानसिक ताण होता

(२) अति ताण होता

या दोन्ही परिस्थितीत काय झाले ते आठवा. कोणती परिस्थिती जास्त चांगली होती. तुमचे वागणे वरील आलेखाला अनुसरून घडले की नाही?

(ब) ताणाचे प्रकार

अमितला सुट्ट्यांमध्ये काहीच करण्यासारखे नाही. किंवा स्मिता ही एक अतिशय हुशार विद्यार्थिनी आहे. तिला तिचा अभ्यासक्रम अजिबात आव्हानात्मक वाटत नाही. हे दोघे कमी ताण (Hypo stress) अनुभवतात. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला करण्यासारखे काहीच नसते तेव्हा कमी ताण (Hypo stress) जाणवतो. हा एक अपुऱ्या प्रमाणातील ताण आहे. जेव्हा व्यक्तींना करण्यासारखे काहीच नसते तेव्हा ती कंटाळते आणि जर ही भावना प्रदीर्घकाळापर्यंत राहिली तर त्याचा परिणाम कमी ताण (Hypo stress) मध्ये होतो.

सामान्यपणे ज्या व्यक्ती कमी ताण (Hypo stress) अनुभवतात. त्यांना आव्हान देणारी कामे नसतात. परिणामतः ते निरूत्साही व अस्वस्थ होतात. कमी ताण (Hypo stress) हा अपुऱ्या कामामुळे जाणवतो. कमी ताण (Hypo stress) हा फुरसतीच्या वेळापेक्षा (Leisure) वेगळा आहे. Leisure म्हणजे कामाच्या किंवा घरातील जबाबदाऱ्यांच्या किंवा अभ्यासाच्या व्यतिरिक्त घालवलेला अर्जित मोकळा वेळ. ह्यामुळे आपण निवांतपणा अनुभवतो व नवनिर्मिती करतो. तसेच आपल्याला आपला अर्जित वेळ निवडण्याचे स्वातंत्र्य असते.

जेसन रहदारीत अडकला आहे. त्याचे हॉल तिकीट हरवलंय आणि त्याला परीक्षेस पोहोचण्यासाठी सुद्धा उशीर झाला आहे. तो अति ताण (Hyperstress) अनुभवेल. अति ताणाच्या परिस्थितीमध्ये या प्रकारच्या ताणाची निर्मिती होते. अतिताणामुळे एखाद्या व्यक्तीला खूप जास्त भिती वाटू शकते. अशी व्यक्ती टोकाची भूमिका घेऊ शकते. जसे आक्रस्ताळेपणा ह्या प्रकारच्या ताणामुळे नैराश्याचा झटका येऊ शकतो.

बऱ्याच तयारीनंतर अनघा तिचा रंगमंचावरील कार्यक्रम करण्यास सज्ज झाली आहे. तिला सुखावह ताणाचा अनुभव येत आहे.

ग्रीक उपसर्गा नुसार "Eu" म्हणजे सुखावह व त्यामुळे त्याला सुखावह ताण म्हणतात. मेरिअम वेबस्टरच्या मते (१९७५), सुखावह ताण हा धनात्मक ताण असून, त्याचा आपल्या आरोग्यावर, प्रेरणेवर, सादरीकरणावर

व भावनिक स्वास्थावर चांगला परिणाम होतो. ह्या मानसिक अवस्थेत मनुष्य उत्तेजित, दृढनिश्चयी, प्रेरित, आत्मविश्वासू व काम करण्याच्या तयारीत असतो आणि त्यामुळे तो सुखावह ताण अनुभवतो, सुखावह ताणात आपल्या शरीरात तात्पुरते डोपामाईन आणि ओक्सीटोसिन ही संप्रेरके तीव्रपणे प्रवाहीत होतात. ही दोन्ही संप्रेरके धनात्मक आवेगाशी जोडलेली आहेत.

सुजयचा अपघात झाला आणि तो अंशत: अपंग झाला. आता त्याला सर्व गोष्टींसाठी इतरांवर अवलंबून रहावं लागत. ह्या अशा अप्रिय परिस्थितीत सुजय ऋणात्मक ताण (ıd stress) अनुभवेल. ऋणात्मक ताण (ıd stress) हा नकारात्मक प्रकाराचा ताण आहे. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला आपल्या रोजच्या जीवनशैलीत सतत बदल करावा लागतो व त्याच्याशी सतत जुळवून घ्यावे लागते तेव्हा ती व्यक्ती ह्या ताणाचा अनुभव करते. ह्या प्रकाराचा ताण अनुभवताना त्या व्यक्तीच्या शरीरात ॲड्रेनलीन, कोर्टिझोल ही आपत्कालीन संप्रेरके प्रवाहीत होतात. ॲड्रेनलीनमुळे हृदयाचे ठोके वाढतात. रक्तदाब वाढतो आणि ऊर्जा प्रवाहीत होते. कोर्टिझोल हे एक प्राथमिक ताण - संप्रेरक आहे. ते रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढवते. कोष दुरूस्ती करणाऱ्या घटकांना मदत करते.

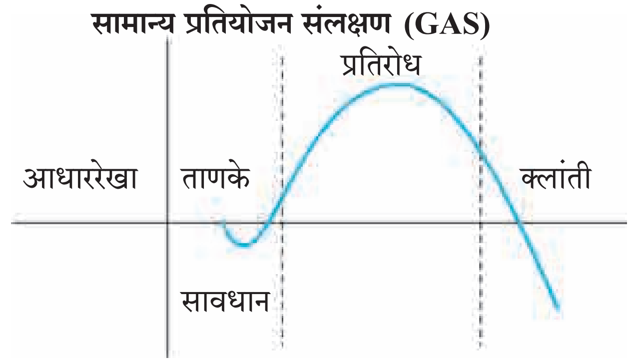
ऋणात्मक ताण (ıd stress) दोन प्रकारचे असतात. Actı e (तात्पुरता) आणि Ch onic (कायम)

तात्पुरता ऋणात्मक ताण (Actı e ıd stress) हा एक तीव्र, तात्पुरता आणि नकारात्मक ताण आहे. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीच्या दैंनदिन जीवनात अचानक बदल होतो किंवा एखादे संकट अनुभवतो तेव्हा तात्पुरता ऋणात्मक ताण (Actı e ıd stress) निर्माण होतो.

कायम स्वरूपी येणारा ऋणात्मक ताण (ch onic ıd stress) आहे. दैंनदिन जीवनात सतत बदल करायला हा ताण भाग पाडतो. हा आपल्या आयुष्यातील अतिशय वाईट प्रकारचा ताण आहे. आयुष्यातील सर्व तक्रारींचे मूळ बहुतांश ह्या ताणांत आहे. उदाहरण - आपल्या परिवारातील सदस्यांचे आजारपण किंवा आपण स्वत: कुठल्यातरी कायमस्वरूपी आजाराने ग्रस्त असणे.

सामान्य प्रतियोजन संलक्षण (GAS) :

हॅन्स सेलये (१९०७-१९८२) यांनी सामान्य प्रतियोजन संलक्षण प्रारूप १९३६ ला मांडले. आपले शरीर सभोतालच्या उद्दीपकांना वेगवेगळ्या प्रतिक्रिया देत असते. जेव्हा असुखकारक उद्दीपक निर्माण होतात तेव्हा त्यांचा प्रतिकूल परिणाम व्यक्तीवर होतो आणि तेव्हा प्रतिक्रिया देत असताना व्यक्तीचा ताण वाढत राहतो.



चित्र ६.२

हान्स सेले यांनी सामान्य प्रतियोजन संलक्षणाच्या प्रमुख तीन अवस्था मांडल्या.

(१) सावधान अवस्था (Ala ms tg) :

सावधान अवस्था ही ताणाची पहिली अवस्था असून यामध्ये ताणकाला तात्काळ दिलेली प्रतिक्रिया असते, ज्याद्वारे व्यक्ती सावध होते.

या अवस्थेमध्ये व्यक्ती प्रसंगाला तोंड देते किंवा प्रसंग टाळून पळून जाते. या अवस्थेत शारीरिक पातळीवर प्रथम मज्जासंस्था उत्तेजित होते. असे बऱ्याच काळ राहिल्यास रक्ताभिसरण, पचनसंस्था इ. कार्यांमध्ये बिघाड होतो.

(२) प्रतिरोध अवस्था (Resista ces tg) :

या अवस्थेमध्ये शरीराची प्रतिकार यंत्रणा ताणकांना तोंड देण्यास तयार होते. यामध्ये व्यक्ती विविध मार्गांनी ताण कमी करण्याचा प्रयत्न करते. अतिरिक्त ताणामुळे जागरण, अपूरी झोप, चिंता इ. गोष्टी निर्माण होतात.

(३) क्लांती अवस्था (Eh a stin s tg) :

जर प्रतिरोध अवस्थेतील ताण कमी झाला नाही तर क्लांती अवस्थेमध्ये व्यक्तीचा ताण पोहोचतो.

या अवस्थेमध्ये दैंनदिन जीवनातील कामकाजावर प्रतिकूल परिणाम होतो. त्यामुळे दैंनदिन जीवन देखील त्रासदायक, थकवा असणारे वाटू लागते. या अवस्थेमुळे व्यक्तीच्या जीवनामध्ये गंभीर परिणाम होऊ शकतात.

कृती – ४ :

करून पहा

पूर्वस्नातक ताण चाचणी

हे पूर्वस्नातक ताण चाचणी मधून काही नमुना प्रश्न दिले आहेत. ज्यानुसार विद्यार्थ्यांना त्यांना ताण देणारे उद्दीपक नमूद करायला सांगण्यात आले होते. (Crand ll, Preisler and Assap ng 9 विद्यार्थ्यांना सांगण्यात आले की तुम्ही तुम्हाला लागू होणाऱ्या घटनांवर खुणा करा व तुम्हाला जास्त ताण देणाऱ्या घटनांची एक यादी बनवा. हे ताणदायक उद्दीपक आठवून ह्या पाठाचा उर्वरीत भाग वाचा. तुम्हाला यापैकी कोणत्या शारीरिक व मानसिक प्रक्रिया जाणवल्या त्याचे वर्णन करा.

- वेगवेगळ्या विषयांचा गृहपाठ एकाच दिवशी द्यायला लागणे.
- जोडीदाराबरोबर विसंवाद.
- पैशांचा अभाव.
- 'मुख्य' विषय निवडण्याचा ताण.
- व्याख्यात्याचे भाषण समजायला कठीण जाणे.
- रात्री उशिरापर्यंत पेपर लिहीत बसणे.
- नावडत्या विषयाच्या तासाला बसणे.
- तयारी न करताच परीक्षेला बसणे.
- आईवडिलांचा घटस्फोट.
- Problems at the registrar's office

६.३ ताणके व त्यांचे प्रकार

ताणके हे पर्यावरणीय घटक हे बाह्य उद्दीपक किंवा घटना ज्यामुळे व्यक्तिमध्ये ताण निर्माण होतात. ताणके म्हणजे ताण निर्माण करणारे घटक.

ताणकांचे दोन प्रकार आहेत. अंतर्गत आणि बाह्य ताणके.

६.३.१ अंतर्गत ताणके :

एखाद्या मुलाला भूक लागली आहे किंवा त्याला बरं वाटत नाही किंवा त्याची बुद्धीमत्ता कमी आहे. तेव्हा त्यांना अंतर्गत ताणके असे म्हणतात. व्यक्तीला अंतर्गत ताणकांचा सामना स्वत: करावा लागतो.

६.३.२ बाह्य ताणके :

गोंगाट, गर्दी, कठोर पालक किंवा शिक्षक, गरीब परिस्थिती किंवा जागेचा अभाव हे बाह्य ताणके आहेत. बाह्य ताणके हे बाह्य वातावरणातून निर्माण होतात. बाह्य ताणकामुळे वैफल्य निर्माण होते.

उदा. विद्यार्थ्याने परिक्षेची तयारी केली आहे आणि त्याचा उत्तर आठवत नाही किंवा पैसे काढण्याच्या यंत्रापाशी गेल्यानंतर पिन न आठवणे, किंवा महत्त्वाचा मेल करायचा असताना परवलीचा शब्द (p ssword) न आठवणे. जेव्हा तुमच्या ध्येयप्रेरित वर्तनात एखादा अडथळा येतो तेव्हा तुम्हाला वैफल्य येऊ शकते. त्यामुळे राग व नैराश्य निर्माण होते.

प्रेरणा संघर्ष :

जेव्हा व्यक्तींना एकापेक्षा जास्त ध्येये मिळवायची असतात तेव्हा 'प्रेरणाचा संघर्ष' निर्माण होतो. कॉन्फ्लिक्ट हा लॅटिन शब्द आहे ज्याचा अर्थ एकाच वेळी दोन गोष्टी मिळवण्याचा प्रयत्न करणे.

प्रेरणा संघर्षामध्ये दोन किंवा जास्त ध्येये असतात, ज्यामध्ये व्यक्तीला एका ध्येयाची निवड करावी लागते. लेविनने असे संघर्षाचे तीन प्रकार दिले आहेत. ज्यामध्ये ही ध्येये आकर्षक किंवा अनाकर्षक असतात आणि व्यक्ती ती ध्येये मिळवण्याचा किंवा टाळण्याचा प्रयत्न करतात.

http://wwwp sy hb g iscussin n et/ conflicts/conflictsnotes-on-3-types-of-conflicts psychology/688

कृती – ५ :

खाली दिलेल्या उदाहरणाचे विश्लेषण करा आणि प्रेरणा संघर्षाचे चार प्रकार तुम्ही खालील उदाहरणावरून ओळखू शकता का?

१. रेश्माला स्केटिंग आणि गाण्याच्या स्पर्धेत भाग घ्यायचा आहे आणि दोन्ही स्पर्धा एकाच वेळी आहेत.

२. मेहमूदला फरशी साफ करायची आहे आणि भांडी धुवायची आहेत. त्याला दोन्ही कामे करणे आवडत नाही.

३. सिंकदरला चित्रपट पाहणे आवडते पण त्याला हे ही माहीत आहे की तो सारखा चित्रपट पाहत बसला तर परीक्षेत नापास होईल.

४. कुलवंतला सायकल आणि मोटर सायकल यामधील एक वाहन दररोजच्या प्रवासासाठी निवडायचे आहे. त्याला सायकल चालवणे आवडते कारण ते पर्यावरणाला हानी पोचवत नाही, पण सायकल चालवणे खूप वेळ खाऊ आहे. आणि मोटार सायकल वेळ वाचवते पण खर्च जास्त होतो आणि ते पर्यावरणास हानीकारक आहे.

प्रेरणा संघर्ष प्रकार :

आता आपण प्रेरणा संघर्षाची माहिती घेऊया.

१. प्रगमन – प्रगमन संघर्ष :

रेश्माच्या उदाहरणात तिला आवडणाऱ्या ध्येयामधले एक ध्येय निवडावे लागेल. उदा. एक तरूण व्यक्तीला मेजवानी व सहल यामध्ये एक गोष्ट निवडायची आहे याला प्रगमन प्रगमन संघर्षाचा सामना करावा लागेल हे दोन धनात्मक आणि आकर्षक ध्येयामधला संघर्ष आहे.

२. व्यक्तीला वाटणाऱ्या ध्येयाच्या आकर्षकतेनुसार जे ध्येय व्यक्तीला आकर्षक वाटेल त्या प्रमाणे ध्येयाचे मूल्य ठरेल आणि त्याप्रमाणे व्यक्ती निर्णय घेईल. समजा व्यक्तीला मेजवानीला मित्रांबरोबर जायचे असेल आणि सहलीला पालकांबरोबर जायचे असेल तर व्यक्तीला जे महत्त्वाचे वाटेल व्यक्ती त्याप्रमाणे निर्णय घेईल.

चित्र ६.३ प्रगमन – प्रगमन संघर्ष

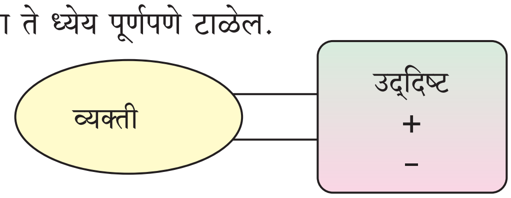
२. वर्जन – वर्जन संघर्ष :

मेहमूदच्या उदाहरणात दोन्ही ध्येये अनाकर्षक आहेत. त्याला दोन्ही गोष्टी करायच्या नाहीत. एखाद्या विद्यार्थ्याला अभ्यास करायचा नाही आणि नापास व्हायचे नाही. पण त्याला कोणतीतरी एक गोष्ट स्विकारावी लागेल. वर्जन – वर्जन संघर्षामध्ये दोन ध्येये असतात जी अनाकर्षक आणि ऋणात्मक आहेत. इथे विद्यार्थ्यांच्या उदाहरणात त्याला एक गोष्ट टाळण्याचे समाधान मिळेल.

चित्र ६.४ वर्जन – वर्जन संघर्ष

३. प्रगमन – वर्जन संघर्ष :

सिंकदरला चित्रपट पाहणे आवडते आणि त्याच वेळेला त्याच्या अभ्यासावर या गोष्टीचा वाईट परिणाम होतो हे सुद्‌धा कळते. म्हणजे एकच ध्येय त्याला आकर्षक आणि अनाकर्षक वाटते. हा प्रगमन वर्जन संघर्ष आहे. एखाद्या तरूण मुलीला पिझ्झा, केक खाणे आवडते पण तिला वजन वाढू द्यायचे नाही अश्या वेळी तिला प्रगमन – वर्जन संघर्षाचा सामना करावा लागतो. हा संघर्ष सोडविण्यास अतिशय कठीण असतो कारण व्यक्ती एकाच ध्येयाकडे आकर्षित होते आणि तिला तेच ध्येय नावडू शकते. अश्यावेळी तीन प्रतिक्रिया शक्य आहेत ती धनात्मक बाजूवर भर देईल आणि केक खाईल. किंवा ती ऋणात्मक बाजूवर भर देईल आणि केक खाणार नाही. किंवा ते ध्येय पूर्णपणे टाळेल.



चित्र ६.५ प्रगमन – वर्जन संघर्ष

४. द्विधा प्रगमन – वर्जन संघर्ष :

कुलवंतला सायकल आणि मोटार सायकल मधून एक वाहन निवडावे लागेल पण दोन्ही ध्येयांना धनात्मक आणि ऋणात्मक बाजू आहेत. उदा. एखाद्या मुलीला तिच्या पसंतीच्या मुलाशी लग्न करायचे आहे पण तिच्या पालकांना तो पसंत नाही. जर ती तिच्या पालकांचे मत मानेल तर ती त्या मुलाला नाराज करेल आणि तर तिने त्या मुलाशी लग्न केलं तर तिला तिच्या पालकांची नाराजी

स्वीकारावी लागेल. कोणताही निर्णय घेण्याने तिला एक नातं गमवावं लागेल. याला द्विधा प्रगमन- वर्जन संघर्ष म्हणतात. ज्यामध्ये व्यक्तीला दोन किंवा जास्त ध्येयामध्ये निर्णय घ्यावा लागेल. आणि जो निर्णय व्यक्तीला घेता येणार नाही त्याबद्दल व्यक्ती नाराज होईल.

चित्र ६.६ द्विधा प्रगमन – वर्जन संघर्ष

कृती –६ :

तुमच्या आजूबाजूला आढळणारी प्रेरणा संघर्षाची उदाहरणे लिहा. त्यांनी हे संघर्ष कसे सोडविले ? त्या व्यक्तींना ताणाचा सामना करावा लागला का?

कृती – ७ :

कागद पेन घेऊन तुम्हाला सामना कराव्या लागलेल्या दोन संघर्षाची किंवा दोन वैफल्य निर्माण करणाऱ्या घटनांबद्दल माहिती लिहा.

१. तुम्ही या घटनांचा कसा सामना केलात त्या बद्दल लिहा.

२. तुम्ही अशा संघर्षाचा सामना कसा कराल या बद्दल लिहा.

पुढच्या धड्यात या प्रश्नांची उत्तरे शोधू या.

६.४ ताणाला प्रतिकार कसा करावा – धोरणे

प्रत्येक व्यक्तीला वैयक्तिक आणि बाह्य ताणकांचा सामना लागतो. संघर्षाला सामोरे जावे लागते आणि त्यांना तोंडही द्यावे लागते अन्यथा ताण येऊ शकतो.

ताणाचा सामना करण्याचे दोन मार्ग आहेत.

६.४.१ समस्या केंद्रीत धोरण :

समस्या केंद्रीत धोरण हे ताणकांना तोंड देण्याचा प्रत्यक्ष मार्ग किंवा संघर्ष सोडविण्याचा प्रत्यक्ष मार्ग आहे.

यानुसार ताणाला तोंड देण्यासाठी व्यक्तीला समोर आलेल्या परिस्थितीवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी काम करावे लागते. समस्या केंद्रीत धोरण वापरणाऱ्या व्यक्ती विविध पर्याय वापरून समस्येतून मार्ग काढतात.

१. सुमी, एक फुटबॉल खेळाडू, तिला राज्य स्पर्धेत उतरण्याची इच्छा आहे. पण सराव सामन्यात तिला चांगली प्रतिक्रिया मिळाली नाही. मग ती पोषक आहार, सराव आणि खेळण्याच्या उत्तम पद्धती शिकण्यावर भर देते. सुमी संघर्ष सोडवण्याचा प्रत्यक्ष मार्ग वापरते. या मार्गाला **आक्रमण करणे** असे म्हणतात.

२. सुमीची जेव्हा राज्य स्पर्धेसाठी निवड होत नाही तेव्हा ती सामन्याची मार्गदर्शक किंवा समालोचक म्हणून काम स्विकारते. इथे ती संघर्ष सोडविण्याचा **तडजोड करणे** हा मार्ग स्वीकारते. यानुसार, व्यक्ती जेव्हा तिच्याकडे पात्रता नसल्यामुळे एखादे ध्येय गाठू शकत नाही तेव्हा ती व्यक्ती त्यासारखेच एखादे शक्य असलेले ध्येय गाठण्याचा प्रयत्न करते.

३. सुमी कदाचित फुटबॉल खेळणे पूर्णपणे सोडून देईल आणि स्वत:ला एखादया पूर्णपणे वेगळ्या व तिला आवडणाऱ्या गोष्टीत गुंतवून घेईल. इथे ती संघर्ष सोडविण्याचा **माघार घेणे** हा मार्ग वापरते.

६.४.२ भावना केंद्रित धोरण :

काही वेळा एखादी व्यक्ती ध्येय गाठण्याचा प्रयत्न करण्या ऐवजी, ताणामधून निर्माण होणाऱ्या भावनांवर नियंत्रण ठेवण्यावर लक्ष केंद्रीत करते. उदा. सुमी ताणाचा सामना करताता खादाड बनेल, ध्यान धारणा करेल, कविता लिहेल किंवा लेखांची मालिका लिहेल किंवा तिचा मार्गदर्शक पक्षपात करून तिला संधी देत नाही म्हणून तक्रार करेल म्हणजेच ती भावनाकेंद्रीत धोरणांचा वापर करेल.

यात व्यक्ती ताणाशी संबंधित ऋणात्मक, भावनात्मक प्रतिक्रिया नियंत्रित करण्याचा प्रयत्न करते. इथे व्यक्ती ताणके कमी करण्याचा किंवा संघर्षातून मार्ग काढण्याचा प्रयत्न करीत नाही तर स्वत:च्या ऋणात्मक प्रतिक्रिया नियंत्रित करण्याचा प्रयत्न करते. उदा. अपर्णा ध्यान – धारणा करून किंवा अन्न जास्त खाऊन ऋणात्मक भावनांवर नियंत्रण देण्याचा प्रयत्न करते.

कृती – ८ :

स्नेहाच्या वर्गात तास चालू आहे आणि तिला भूक लागली आहे. तिच्याकडे तीन पर्याय उपलब्ध आहेत. ती तास चालू असताना, शिक्षकांपासून लपवून डबा खाईल. ती तास संपण्याची वाट पाहील आणि नंतर डबा खाईल. ती तास चालू असताना खाणार नाही कारण वर्गात शिक्षक तास घेत असताना खाणे गैर आहे.

स्नेहाने काय करणे हे योग्य आहे असे तुम्हाला वाटते, कारणासहीत लिहा.

स्नेहासमोर उपलब्ध असलेल्या पर्यायांमधून ती कोणता पर्याय निवडेल हे समजून घेण्यासाठी डॉ. फ्रॉईड यांचा मनोविश्लेषण सिद्धांत समजून घेणे गरजेचे आहे.

६.४.३ फ्रॉईड चा मनोविश्लेषणाचा सिद्धांत

या सिद्धांतानुसार आपले व्यक्तिमत्त्व तीन घटकांनी नियंत्रित होते.

इदम्, अहम् आणि पराहम्

१. इदम् –

स्नेहा जेव्हा तास चालू असताना शिक्षकांपासून लपवून डबा खाते, तेव्हा इदम्च्या प्रभावामुळे ती असा निर्णय घेते. इदम् ही मानसिक शक्ती, आपल्या जैविक शक्तीचे आदिम भांडार आहे. इदम् हे सुखतत्त्वावर चालते आणि इच्छांची तात्काळ पूर्ती करून समाधान मिळवण्याचा प्रयत्न करते. इदम् **प्राथमिक विचार प्रक्रिये**नुसार चालते तिथे तर्कशुद्ध विचारांचा अभाव असतो. उदा. जर तुम्हाला कोणी आवडत असेल तर त्याला किंवा तिला तुम्ही आवडायलाच हवं. इद्मचे कार्य दोन शक्तीवर आधारित आहे. लीबीडो (libid) जी लैंगिक शक्ती आहे आणि थॅनतोस (tha natos) जी विनाशकारी शक्ती आहे.

एखादा मुलगा जर इदम्च्या प्रभावाखाली असेल, तर त्याला जी मुलगी आवडते तो तिच्यावर जबरदस्ती करेल कि तिला पण तो आवडलाच पाहिजे (लिबिडो) किंवा त्याचे एकतर्फी प्रेम असेल, किंवा तिने नाकारले तर तो तिला त्रास देईल (tha natos).

२. अहम् –

जेव्हा स्नेहा तास चालू असताना खायचं नाही असं ठरवते आणि मधल्या सुट्टीपर्यंत थांबते तेव्हा अहम् कार्य करत असतो. अहम्चे कार्य वास्तव तत्त्वानुसार चालते. अहम्नुसार इदम् च्या गरजांची तात्काळ पूर्ती करण्याच्या प्रवृत्तीवर नियंत्रण ठेवणे गरजेचे असते. कारण त्या अयोग्य असतात. उदा. चांगले गुण मिळवण्यासाठी गैरमार्ग वापरणे आयोग्य असते आणि हे टाळले गेले पाहिजे कारण जर विद्यार्थी पकडला गेला तर त्याला निलंबित केल्यामुळे त्याचे वर्ष वाया जाऊ शकते. जर तो पकडला गेला नाही तर पुढच्या वर्षी त्याचा पाया कच्चा असल्यामुळे तो परीक्षेत अयशस्वी ठरण्याची शक्यता वाढते. अहम्चे कार्य **दुय्यम विचार प्रक्रिये**नुसार चालते कारण आपल्या गरजांची पूर्ती केव्हा व कशी करायची हे ठरवण्यासाठी अहम सक्षम आहे.

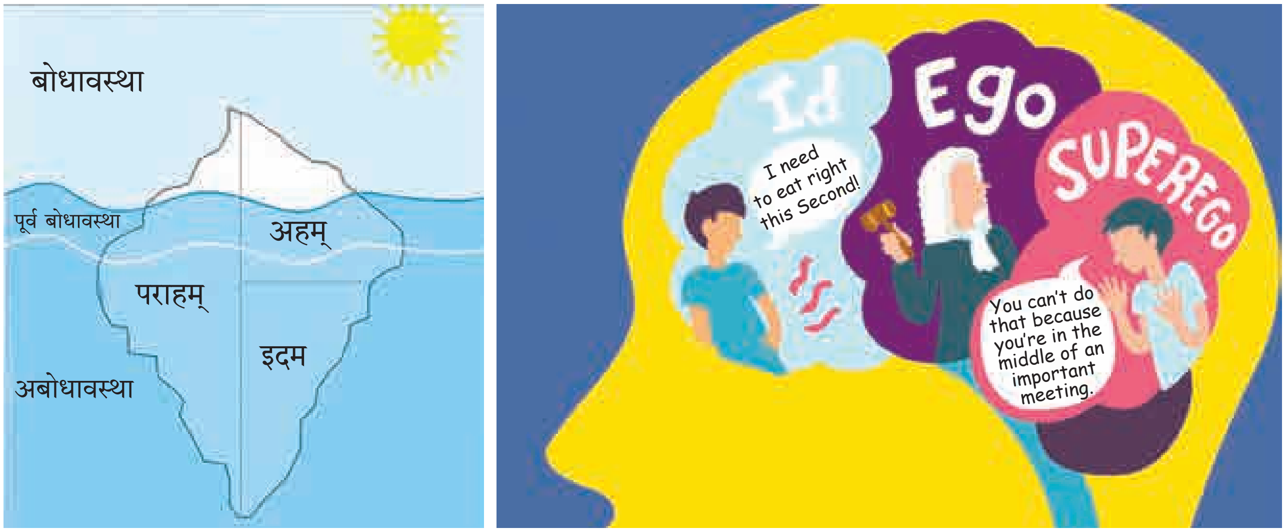
३. पराहम् –

स्नेहा समोर उपलब्ध असलेल्या पर्यायामधून ती कोणता पर्याय निवडेल हे समजून घेण्यासाठी डॉ. फ्रॉईड यांचा मनोविश्लेषण सिद्धांत समजून घेणे गरजेचे आहे.

स्नेहा जेव्हा वर्गात डबा खात नाही कारण हे नैतिक दृष्ट्या चूक आहे व असे वागण्यामुळे शिक्षकांना वाईट वाटेल असा निर्णय घेते तेव्हा ती पराहम्च्या प्रभावाखाली निर्णय घेत असते. पराहम् म्हणजे समाजातील नितीतत्व आणि मूल्ये, जी आपण पालक, मित्रमैत्रिणी आणि शाळेकडून नकळत आत्मसात करतो. हे समाजाचे 'काय करावे किंवा करू नये' या बद्दलचे अलिखित नियम असतात.

पराहम् हे नैतिकतेवर आधारित असून त्यातून बरोबर काय आणि चूकीचे काय हे आदर्श संकल्पनेवर आधारित असते.

या सिद्धांतानुसार, आपल्या प्रतिक्रिया या तीन यंत्रणांच्या आंतरक्रियांवर अवलंबून असते. उदा. अपेक्षाने अहम् जर तिच्या परीक्षेत गैरमार्ग करण्याच्या प्रवृत्तींवर नियंत्रण करण्याचा प्रयत्न केला तर तिला चिंतेचा अनुभव येईल, एखाद्यावेळी जेव्हा व्यक्तीला काहीतरी चुकत आहे अशी भावना निर्माण होते तेव्हा तिच्या मनात चिंतेची भावना दाटून येते व अश्यावेळी नाडीचे ठोके वाढणे, छातीत धडधडणे, हाताला घाम येणे, घसा कोरडा पडणे अशी लक्षणे दिसून येतात.



चित्र ६.७ मनोविश्लेषणाचा सिद्धांत

जर अपेक्षाने परीक्षेत गैरमार्ग वापरण्याचा प्रयत्न केला तर तिच्या इदम् व अहम्मध्ये संघर्ष निर्माण होईल. तिला परिणामाची काळजी वाटू लागेल आणि तिला चेतापदेशी चिंतेचा (nen otic anx ety) अनुभव येईल.

जर अपेक्षाच्या पराहम् व अहम् मध्ये संघर्ष झाला तर तिला नैतिक चिंतेचा अनुभव येईल, तिला वाटेल ती तिच्या कुटुंबाला फसवत आहे आणि तिला या पापाची शिक्षा मिळणार आहे.

इथे संरक्षण यंत्रणांची भूमिका महत्त्वाची ठरते जर एखादी घटना व्यक्तीसाठी त्रासदायक असेल तर त्यामुळे चिंता निर्माण होते आणि व्यक्तीला ताणाचा सामना करावा लागतो. इथे ती संरक्षण यंत्रणांचा वापर करून कठोर वास्तवापासून स्वत:चे संरक्षण करेल.

आता आपण संरक्षण यंत्रणा म्हणजे काय ते पाहू.

६.४.४ संरक्षण यंत्रणा (DefenseM echn isms) :

कृती – ९ :

खालील उदाहरणे वेगवेगळ्या संरक्षण यंत्रणांची आहेत, वाचून पहा.

१. अझहर लहान असताना वडिलांच्या मर्जीविरूद्ध जत्रेत गेला आणि हरवला. तीन दिवस त्याला रस्त्यावर राहावे लागले व विविध संकटांचा सामना करावा लागला. पण त्याला ही घटना अजिबात आठवत नाही.

२. रॉबर्टला कार्यालयात वरिष्ठ अधिकाऱ्याने ओरडा दिला. घरी येऊन त्याने क्षुल्लक चुकीसाठी बायकोला ओरडा दिला.

३. प्रितमला त्याच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याबद्दल राग आहे पण प्रितम हे नाकारतो आणि म्हणतो कि त्याच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याला त्याच्याबद्दल राग आहे.

४. मितालीला एक मुलगा आवडतो पण त्या मुलाला मिताली आवडत नाही. मितालीला कविता लिहिणे आवडते. तिने तिचे सर्व लक्ष कविता लिहिण्यावर केंद्रीत केले.

५. राधिकाची आई खूप तापट स्वभावाची आहे. राधिका आईला घाबरते आणि ती तिच्या वागण्याची नक्कल करते.

६. परमिंदर गरीब आहे आणि तिच्या इच्छा ती पूर्ण करू शकत नाही. परमिंदर चैनीचे आयुष्य जगण्याचे दिवास्वप्न पाहते.

७. झुबिनला गाडी घेणे परवडत नाही. तो म्हणतो की गाड्या पर्यावरणाची हानी करतात.

संघर्ष सोडविण्यात अपयश आले तर मनावर ताण येतो. परिणामी व्यक्तीमध्य पराभवाची भावना निर्माण होते. त्यामुळे त्याच्या अहम्‌ला (Ego) धक्का बसतो. अहम्‌ला धक्का पोहचतो म्हणजे व्यक्तीच्या अस्तित्वालाच धक्का पोहचल्यासारखे असते. म्हणून व्यक्ती हा ताण, धक्का कमी करण्यासाठी ज्या अप्रत्यक्ष मार्गांचा अवलंब करते त्याला 'संरक्षण यंत्रणा' असे म्हणतात.

आता आपण प्रमुख संरक्षण यंत्रणांची माहिती घेऊ

१. दमन

अझहरच्या उदाहरणात तो अजाणतेपणी दु:खदायक आठवणी विसरून गेला आहे किंवा त्या आठवणींचे दमन झाले आहे. या संरक्षण यंत्रणेला दमन करणे असे म्हणतात. 'दमन करणे' या यंत्रणेत व्यक्तीला त्रासदायक किंवा भितीदायक वाटणाऱ्या घटना व्यक्ती अजाणतेपणी विसरून जाते. ज्या आठवणींमध्ये पराहम्‌मध्ये अपराधीपणाची भावना जागृत होते अश्या आठवणींचे दमन होऊ शकते. ही यंत्रणा 'विसरणे' यापेक्षा वेगळी आहे कारण विसरलेली गोष्ट कधीतरी आठवू शकते मात्र दमन झालेल्या आठवणी पूर्णपणे विसरल्या जातात आणि व्यक्तीला त्या कधीही आठवू शकत नाहीत.

चित्र ६.८ दमन

२. भावविस्थापन –

रॉबर्टच्या उदाहरणात रॉबर्ट त्याच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याचा राग त्याच्या बायकोवर काढतो. याला भावविस्थापन असे म्हणतात. भावविस्थापन म्हणजे एका व्यक्तीचा राग दुसऱ्या दुर्बल व्यक्तीवर किंवा वस्तूवर काढणे. इथे व्यक्ती ज्या व्यक्तीचा राग आला आहे त्याच्यावर राग व्यक्त करू शकत नाहीत. म्हणून मग ती तो राग स्वत:पेक्षा दुर्बल असलेल्या व्यक्तीवर काढते किंवा वस्तूवर न काढता दुसऱ्यावर व्यक्त करणे. कार्यालयात अंकिताला अधिकारी ओरडले. घरी जाऊन अंकिता नवऱ्यावर ओरडली.

चित्र ६.९ भावविस्थापन

३. प्रक्षेपण –

प्रितमच्या उदाहरणात त्याला त्याच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याचा राग आला होता पण तो म्हणतो कि त्याच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याला त्याचा राग आला आहे. याला प्रक्षेपण असे म्हणतात. यात व्यक्ती स्वत:च्या अस्वीकृत भावना या त्याच्या स्वत:च्या नाहीत, तर इतरांच्या आहेत असे भासवते. उदा. राकेशला जर अभ्यास न केल्यामुळे पेपर जड गेला तर तो म्हणेल की बरेच प्रश्न अभ्यासक्रमाबाहेरचे होते. तो स्वत:वर दोष घेणार नाही – प्रितमच्या उदाहरणात त्याला त्याच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याचा राग आला आहे. पण तो म्हणतो की वरिष्ठ अधिकाऱ्याला प्रितमचा राग आला आहे. याला प्रक्षेपण असे म्हणतात. आहेत असे भासवणे.

चित्र ६.१० प्रक्षेपण

४. उदात्तीकरण –

मितालीच्या उदाहरणात तिने तिची वेदना आणि ऊर्जा हि एका विधायक आणि सृजनशील कारणासाठी खर्च केली. याला उदात्तीकरण असे म्हणतात. उदात्तीकरण ही समायोजनास मदत करणारी संरक्षण यंत्रणा आहे कारण यात ऋणात्मक चिंतेचे धनात्मक ऊर्जेत रूपांतर होते. स्वत:ची ऊर्जा सामाजिकदृष्ट्या अमान्य वर्तनात वापरण्याऐवजी व्यक्ती तीच ऊर्जा जास्त स्वीकृत आणि निर्मितीक्षम कामासाठी वापरते.

सामाजिक दृष्ट्या अस्वीकृत भावनांना समाजदृष्ट्या स्विकृत भावनांमध्ये रूपांतर करणे.

चित्र ६.११ उदात्तीकरण

५. तादात्मीकरण –

राधिकाच्या उदाहरणात राधिका नकळत ज्या आईला ती घाबरते तिच्यासारखी वागते, त्याला तादात्मीकरण असे म्हणतात. इथे व्यक्ती इतर व्यक्तीच्या वागण्याची, बोलण्याची पद्धत, त्यांचे व्यक्तित्व गुण स्वीकारते व येणारा ताण कमी करण्याचा प्रयत्न करते.

६. दिवास्वप्न –

परमिंदरच्या उदाहरणात ती वास्तवापासून पळून जाण्यासाठी दिवास्वप्न पाहते. जेव्हा आयुष्यात अतिताण निर्माण होतो तेव्हा नकळतपणे त्याला तोंड देण्यासाठी लोक दिवास्वप्नात रममाण होतात. तरूणवयीन व्यक्ती वर्गात पहिले येण्याचे दिवास्वप्न पाहू शकते किंवा एखादी लोकप्रिय व्यक्ती त्यांचे मित्र असण्याचे दिवास्वप्न पाहू शकते. पण दिवास्वप्न पाहण्याचा अतिरेक झाल्यास व्यक्ती वास्तवापासून दूर जाऊ शकते व हे मानसिकदृष्ट्या धोकादायक आहे.

चित्र ६.१२ दिवास्वप्न

७. वृथा समर्थन –

झुबीनच्या उदाहरणात वृथा समर्थन या संरक्षण यंत्रणेचा वापर झाला आहे. वृथा समर्थनात व्यक्ती स्वत:च्या अपयशाबद्दल किंवा कमतरतेबद्दल खोटी कारणे देते. या परिस्थितीत व्यक्ती स्वत:च्या वर्तनाची खोटी कारणे देते किंवा खरी कारणे स्वीकारत नाही.

मी नापास झालो कारण शिक्षकांना मी आवडत नाही.

https://psy hb g niec m /cm mn - psy hb g ch -defese-mechn isms

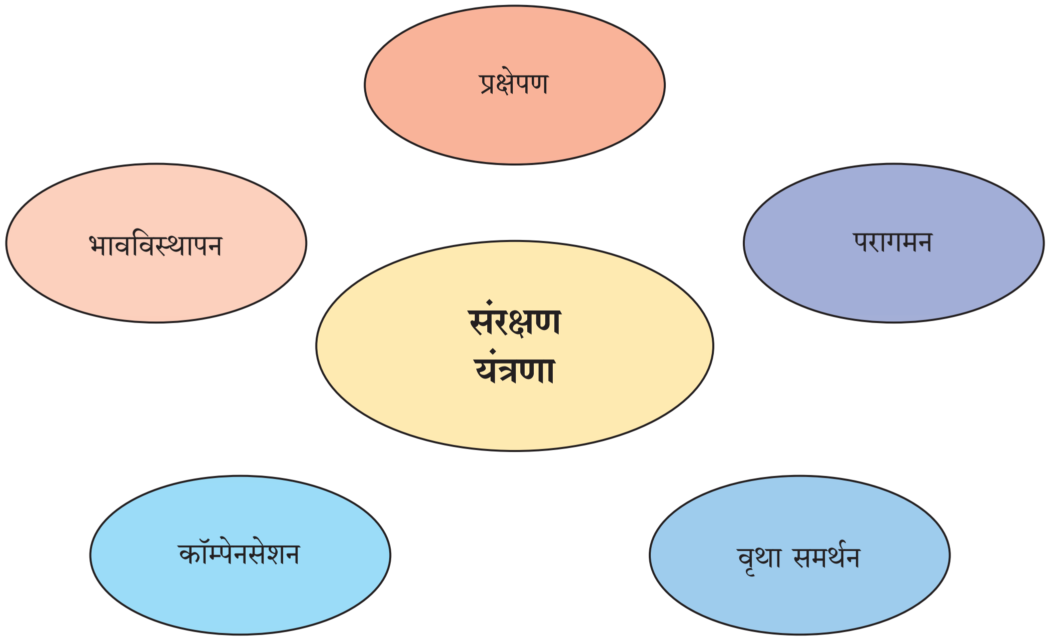
https://wwwp sy hb g stwo ldc m / freud/defece-mechn isms-list

आपण माहिती करून घेतलेल्या संरक्षण यंत्रणा व्यतिरिक्त इतर संरक्षण यंत्रणांची ओळख खालील आकृतीत करून घेऊ या.

कृती – १० :

तुमच्या आयुष्यातील तणावपूर्ण घटना आठवा. तुम्ही या घटनांना कसे सामोरे गेला होतात? तुम्ही समस्या केंद्रीत की भावना केंद्रीत धोरण वापरलेत? तुम्ही संरक्षण यंत्रणांचा वापर केला होतात का? केव्हा आणि कसा याबद्दल मत नोंदवा.

या पाठात आपण, काही पद्धतींची माहिती घेतली की जी ताण कमी करण्यासाठी उपयोगी पडते. आम्हांला अशी आशा वाटते की, तुम्हांला यातून ताण निर्माण होण्याची कारणे समजायला मदत होईल.



चित्र ६.१३ संरक्षण यंत्रणा

❖ ❖ ❖

सारांश :

- जेव्हा उपलब्ध असलेल्या वैयक्तिक किंवा सामाजिक साधनांपेक्षा एखाद्या व्यक्तीच्या अपेक्षा जास्त असतात तेव्हा त्याला ताणाचा अनुभव येतो. प्रत्येक व्यक्तीच्या ताणाला येणाऱ्या प्रतिक्रिया वेगळ्या असतात आणि याच प्रतिक्रिया ताणाचे परिणाम देखील ठरवतात. खूप जास्त किंवा खूप कमी ताण या दोन्हीचा व्यक्तीच्या कार्यक्षमतेवर ऋणात्मक परिणाम होतो. मध्यम स्वरुपाचा ताण असताना सर्वोत्कृष्ट कार्य घडणे शक्य असते.
- ताणाचे चार प्रकार असतात – कमी ताण, जास्त ताण, सुखावह ताण आणि दुःखद ताण.
- ताणके ही अंतर्गत व बाह्य स्वरुपाची असतात. प्रेरणा संघर्षांमुळे अंतर्गत स्वरुपाचा ताण निर्माण होऊ शकतो. प्रेरणा संघर्षाचे प्रकार – प्रगमन-प्रगमन, प्रगमन-वर्जन, वर्जन-वर्जन, द्विविधा प्रगमन वर्जन संघर्ष.
- प्रत्येक व्यक्ती ताणाचा सामना करण्याचा प्रयत्न करत असते. ताणातून मार्ग काढण्याचे दोन मार्ग आहेत – समस्या केंद्रीत धोरण आणि भावना केंद्रीत धोरण.

महत्त्वाच्या संज्ञा :

- ताण
- कमी ताण
- जास्त ताण
- सुखावह ताण
- दुःखद ताण
- प्रेरणा संघर्ष
- प्रगमन-प्रगमन
- प्रगमन-वर्जन
- वर्जन-वर्जन
- द्विधा प्रगमन वर्जन संघर्ष
- दमन
- भाव विस्थापन
- प्रक्षेपण
- उदात्तीकरण
- तादात्मीकरण
- दिवास्वप्न
- वृथा समर्थन

महत्त्वाचे मानसशास्त्रज्ञ :

रिचर्ड लाझारस : व्यक्ती ज्या रीतीने घटनेचे मूल्यमापन करते त्यावर ताणाचे परिणाम अवलंबून असतात असे यांनी सांगितले.

सिग्मंड फ्रॉइड : हे ऑस्ट्रियन मेंदू तज्ज्ञ व मनोविश्लेषणाचे जनक होत. यांनी रुग्ण व मनोविश्लेषक यांच्यातल्या संवादामधून मनोविकृतींवर उपचार करण्यासाठी चिकित्सालयीन पद्धत विकसित केली.

कर्ट लेविन : हे जर्मन अमेरीकन मानसशास्त्रज्ञ आहेत ज्यांना सामाजिक, औद्योगिक व उपयोजित मानसशास्त्राचे जनक मानले जाते.

हान्स सेली : हे हंगेरीयन इन्डोक्राइनोलॉजिस्ट आहेत ज्यांनी ताण या संकल्पनेवर मुलभूत संशोधन केले आहे.

स्वाध्याय

१. अ) योग्य पर्याय निवडून खालील वाक्ये पूर्ण करा.

१) जेव्हा एखाद्या परिस्थितीच्या मागण्या उपलब्ध असलेल्या वैयक्तिक आणि सामाजिक साधनांपेक्षा जास्त असतात तेव्हा त्यामुळे .... निर्माण होतो.
(चिंता, ताण, नैराश्य)

२) .... मुळे कंटाळा येतो.
(सुखावह ताण, कमी ताण, दु:खद ताण)

३) .... हा चांगल्या कार्यासाठी आवश्यक असतो.
(अतिताण, मध्यम ताण, कमी ताण)

४) कठीण परीक्षा देताना कमी बुद्धिमत्ता हा .... ताणाचा घटक ठरतो.
(अंतर्गत, बाह्य, लादलेला)

५) ध्येय पूर्तीच्या मार्गात अडथळा निर्माण झाल्यास .... येते.
(वैफल्य, राग, संघर्ष)

ब) खालील विधाने चूक की बरोबर ते लिहा, चूक वाटल्यास दुरूस्त करा, बरोबर वाटल्यास स्पष्टीकरण द्या.

१) सुसमायोजित व्यक्तीला कधीही ताण येत नाही.

२) काहीवेळा ताण येणे चांगले असते.

३) अति ताणामुळे चांगले कार्य घडते.

४) कमी ताण म्हणजेच आनंद होय.

५) अतिताणामुळे कमालीची भीती वाटते आणि अतिशयोक्तीपूर्ण प्रतिक्रिया दिल्या जातात.

६) प्रेरणाचा संघर्ष हा अंतर्गत ताणक आहे.

७) प्रगमन वर्जन संघर्ष हा सोडवण्यास अतिशय कठीण असतो.

८) तडजोड करणे ही ताणाचा सामना करण्याचे भावना केंद्रीत धोरण आहे.

क) खाली दिलेल्या मुद्‌द्यांवरून वेगळा घटक ओळखा.

१) आव्हानात्मक नसलेले काम, बेरोजगारी, फुरसतीचा वेळ, महत्त्वाच्या उपक्रमाची कमतरता.

२) सुखावह ताण, अति ताण, वैफल्य, दु:खद ताण, कमी ताण.

३) आक्रमण, माघार घेणे, संरक्षण यंत्रणा, तडजोड

४) तडजोड, प्रक्षेपण, उदात्तीकरण, वृथा समर्थन, भाव विस्थापन.

ड) जोड्या जुळवा.

अ	ब
१. दोन ऋणात्मक ध्येये	अ) संरक्षण यंत्रणा
२. समस्या केंद्रीत धोरणे	ब) कमी ताण
३. भरपूर कामानंतर घेतलेली सुट्टी	क) वर्जन – वर्जन संघर्ष
४. आव्हानात्मक कामाची कमतरता	ड) ताणाचा सामना करण्याचा प्रत्यक्ष मार्ग
५. भावना केंद्रीत धोरण	इ) प्रगमन – वर्जन संघर्ष
	ग) फुरसतीचा वेळ

२) ३५ ते ४० शब्दांत उत्तरे लिहा.

१) दु:खद ताणाचे परिणाम सांगा.

२) आलेखाच्या मदतीने ताण आणि कार्य यातील संबंध स्पष्ट करा.

३) बाह्य व अंतर्गत ताणके उदाहरणाच्या मदतीने स्पष्ट करा.

४) कमी ताणाचे परिणाम लिहा.

५) प्रगमन वर्जन संघर्ष हा सोडवण्यास कठीण असतो.

३) तुलना आणि फरक स्पष्ट करा.

१) सुखावह ताण - दु:खद ताण

२) कमी ताण - अति ताण

३) भावना केंद्रीत धोरण - समस्या केंद्रीत धोरण

४) आक्रमण - माघार घेणे

५) तडजोड करणे - माघार घेणे

६) प्रक्षेपण - वृथा समर्थन

४) परिणाम लिहा.

अ. मेहुलची परिक्षा देण्याची तयारी होती पण त्याला खूप जास्त ताण आला.

ब. सुजाताचा नवरा करोडपती होता, तिला कोणताही छंद नव्हता त्यामुळे तिच्याकडे भरपूर रिकामा वेळ असायचा.

क. कल्पेशने स्वत:च्या क्षमतांचा विचार न करता त्याच्या हुशार भावासारखे जास्त गुण मिळविण्याचे ध्येय ठेवले होते.

ड. मोहसिन नापास झाल्यावर इतरांना दोष देतो.

४ (२) खालील उदाहरणात वापरलेल्या संरक्षण यंत्रणांची नावे ओळखा.

१. राहुलला फुटबॉल खेळण्यात रस होता पण महाविद्यालयाच्या फुटबॉल संघात त्याची निवड झाली नाही. तो म्हणतो की महाविद्यालयाच्या फुटबॉल संघात त्याची निवडले जाण्याची त्याची इच्छा नव्हती.

२. बिपाशा गरीब घरात जन्मलेली मुलगी आहे, ती स्वत:ची गाडी चालवत असल्याचे दिवास्वप्न पहाते.

३. अर्णवला त्याचे शिक्षक ओरडले. घरी येऊन त्याने त्याच्या भावाला मारले.

४. अजयला आवडलेल्या मुलीने नकार दिला. तो एक मोठा संगीतकार बनला.

४ (३) खालील उदाहरणात व्यक्तिने अनुभवलेल्या प्रेरणा संघर्षाचे प्रकार ओळखा.

१. रश्मीला कार्यालयातर्फे बढती मिळाली व परदेश गमनाची संधी मिळाली. तिला परदेशात जायचे आहे पण त्याचवेळी तिला तिच्या पालकांनासुद्धा एकटे सोडायचे नाही.

२. योगेश ला दोन प्रसिद्ध कंपन्यांनी काम करायची संधी दिली आणि दोन्ही कंपन्यात काम करणे हे त्याचे स्वप्न होते.

३. ज्युलियस ला लग्न समारंभासाठी हजर राहणे कंटाळवाणे वाटते त्याच वेळी त्याला एकट्याला घरी राहायला आवडत नाही.

४. शनायाला बारीक दिसणे आवडते त्याच वेळी तिला गोड खायला पण आवडते.

५. विशाल या शाळेच्या जुन्या मित्रांच्या पार्टीला जायचं आहे त्याच वेळी त्यांच्या महाविद्यालयात नवीन विद्यार्थ्यांसाठी पार्टी ठेवली आहे.

५) ३५ - ४० शब्दांत टीपा लिहा.

१. ताणाचे प्रकार

२. ताण आणि कार्यातील संबंध

३. ताणाचा सामना करण्याचे प्रत्यक्ष मार्ग

४. संरक्षण यंत्रणा

६) १५० - २०० शब्दांत खालील प्रश्नांची उत्तरे द्या.

१. ताणाची व्याख्या लिहा आणि ताणाच्या प्रकाराचे वर्णन करा.

२. प्रेरणा संघर्ष म्हणजे काय? प्रेरणा संघर्ष सोदाहरण व आकृतीसहित स्पष्ट करा.

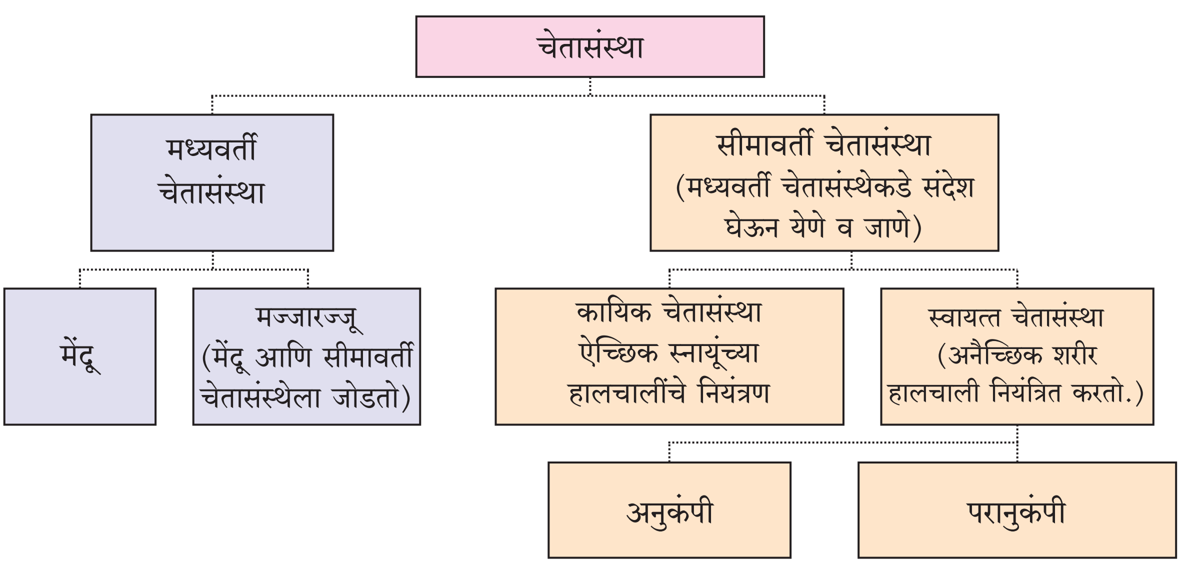
७ आपली चेता संस्था

७.१ माझी चेतासंस्था (Nervous System)
७.१.१ चेता पेशी (Neuron)
७.१.२ चेता संधी (Synapse)
७.१.३ चेता पारेषक (Neuro transmitter)
७.२ मेंदू (Brain)
७.२.१ पार्श्व मेंदू (Hind Brain)
७.२.२ मध्य मेंदू (Mid Brain)
७.२.३ अग्र मेंदू (Fore Brain)
७.२.४ किनारी संस्था (Limbic System)
७.२.५ मेंदूसाठी पोषक तत्वे
७.३ मज्जा रज्जू (Spinal Cord)
७.४ ग्रंथी (Glands)
७.४.१ बर्हिस्त्रावी ग्रंथी (Exocrine Glands)
७.४.२ अंतःस्त्रावी ग्रंथी (Endocrine Glands)

अध्ययन उद्दिष्ट्ये :

या पाठाचे उद्दिष्ट विद्यार्थ्यांना खालील मुद्दे समजून घेणे सोयीस्कर व्हावे हे आहे.

१. विद्यार्थ्यांना चेता संस्थेविषयी आकलन व्हावे.
२. चेतापेशीची रचना व कार्य याविषयी विद्यार्थ्यांना आकलन व्हावे.
३. मेंदूच्या व मज्जा रज्जूच्या वेगवेगळ्या भागांविषयी माहितीचे आकलन व्हावे.
४. वेगवेगळ्या अंतःस्रावी ग्रंथीविषयी माहिती मिळावी.
५. अंतःस्रावी ग्रंथींच्या स्त्रावाचा वर्तनावर कसा परिणाम होतो याविषयी जाणून घेणे.



चित्र ७.१ मध्यवर्ती मज्जासंस्था

७.१ माझी चेता संस्था

चेतासंस्था हे चेतापेशींचे गुंतागुंतीचे जाळे आहे. याद्वारे मेंदूपासून निघणारे संदेश शरीराच्या इतर अवयवापर्यंत व शरीराच्या विविध अवयवांकडून आलेले संदेश मेंदूपर्यंत वाहून नेले जातात. मानवी चेतासंस्था सर्व प्राणीमात्रामध्ये जास्त गुंतागुंतीची व विकसित चेतासंस्था आहे.

मानवी चेतासंस्था दोन प्रमुख विभागामध्ये विभागली गेली आहे. ती म्हणजे मध्यवर्ती चेतासंस्था (Central Nervous System) व सीमावर्ती चेतासंस्था (Peripheral Nervous System)

मध्यवर्ती चेतासंस्थेमध्ये मेंदू आणि मज्जारज्जू यांचा समावेश होतो. आपण त्याविषयी पुढे चर्चा करणार आहोत.

सीमावर्ती चेता संस्थेमध्ये कायिक चेतासंस्था (Somatic Nervous System) व स्वायत्त चेतासंस्था (Autonomic Nervous System) असे दोन विभाग येतात.

कायिक चेतासंस्थेत वेदक नसतंतू व कारक नसतंतू यांचा समावेश होतो. वेदक नसतंतू शरीराकडून येणारे संदेश मेंदूकडे वाहून नेण्याचे काम करतात तर कारक नसतंतू मेंदूकडून शरीराच्या विविध भागाकडे संदेश वाहून नेण्याचे काम करतात.

स्वायत्त चेतासंस्था शरीरांतर्गत विविध क्रियांचे नियंत्रण करते. हृदयक्रिया, श्वसनक्रिया, पचनक्रिया, उत्सर्जन क्रिया इ. क्रिया या विभागाच्या नियंत्रणात चालतात.

स्वायत्त चेतासंस्था सहानुकंपी व परानुकंपी या दोन भागात विभाजित होते.

(अ) सहानुकंपी यंत्रणा (Sympathetic Nervous System) : ताणयुक्त व भितीदायक प्रसंगांना सामोरे जाण्यासाठी शरीराला तयार करण्याचे काम सहानुकंपी यंत्रणा करते. ही यंत्रणा शरीर धोकादायक परिस्थितीचा धैर्याने सामना करण्यासाठी किंवा पळ काढण्यासाठी म्हणजेच 'लढा किंवा पळा' अशी प्रतिक्रिया देण्यासाठी आपल्याला सज्ज करते. उदा. कुत्रा मागे लागला तर त्या परिस्थितीत तुमच्या हृदयाचे ठोके वाढतात, घाम येऊ लागतो.

(ब) परानुकंपी यंत्रणा (Parasympathetic Nervous System) : शरीरासमोरील धोकादायक परिस्थिती संपल्यानंतर परानुकंपी चेतासंस्था शरीर शिथिल करण्याचे महत्त्वाचे कार्य करते. त्यामुळे हृदयाचे वाढलेले ठोके सामान्य होतात, शरीराचे तापमान मूळ पदावर येण्यास मदत होते. श्वसनाची गती सामान्य होते. शरीर पूर्वस्थितीत येण्यास मदत होते. हा विभाग कार्यरत असतांना आणीबाणीच्या परिस्थितीमध्ये शरीरात उर्जा साठविण्याचे कार्य करतो.

कृती १ :

खालील काही घटना दिलेल्या आहेत. या प्रत्येक घटनेत कोणती यंत्रणा कार्यरत आहे हे ओळखा.

(१) जमीनीवरून वस्तू उचलणे.

(२) धोकादायक परिस्थितीची जाणीव झाल्यावर शरीराचा थरकाप होणे.

(३) सुरक्षित वातावरणात शांत व स्वस्थ वाटणे.

(४) अपघाताची शक्यता वाटल्याने हृदयाचे ठोके वाढणे.

मध्यवर्ती चेतासंस्थेचा अभ्यास करण्याअगोदर चेतासंस्थेचा मुलभूत सूक्ष्म घटक अभ्यासणे आवश्यक आहे. तो घटक म्हणजे चेतापेशी होय.

७.१.१ चेतापेशी :

चेतासंस्थेतील सूक्ष्म घटक म्हणजे चेतापेशी होय. या पेशी शरीराकडून मेंदूकडे व मेंदूकडून शरीराकडे संदेश वहनाचे कार्य करतात. या पेशीचे वृक्षिका, पेशीशरीर, अक्षतंतू व सिमापृच्छ असे विभाग असतात.

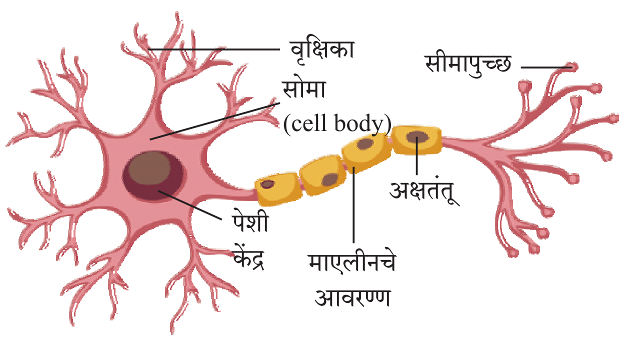
इतर चेतापेशींकडून आलेले संदेश ग्रहण करण्याचे कार्य वृक्षिका करतात. वृक्षिका अतिशय सूक्ष्म असून झाडाच्या फांद्यांसारख्या विखुरलेल्या असतात.

पेशी शरीर हा चेतापेशीचा प्रमुख मोठा भाग आहे. पेशी शरीरात एक केंद्रक असते. पेशीला आवश्यक ते घटक पुरवण्याचे कार्य केंद्रक करते.

पेशी शरीराच्या एका बाजूस लांब तंतू असतो त्याला अक्षतंतू म्हणतात. चेता पेशीकडून आलेला संदेश सिमापुच्छापर्यंत वाहून नेण्याचे कार्य अक्षतंतू करतो. अक्षतंतूच्या शेवटी बारीक बारीक अशा तंतूंचा जुडगा असतो त्याला सिमापुच्छ असे म्हणतात. हे तंतू टोकाला किंचीत फुगीर असतात. या तंतूमार्फत दुसऱ्या चेतापेशीच्या

वृक्षिकांकडे संदेश संक्रमित होत असताना विशिष्ट अशी रासायनिक क्रिया घडते व संदेश दुसऱ्या चेतापेशीकडे संक्रमित केले जातात. जीवनातील वेगवेगळ्या घटनांना या रासायनिक प्रक्रियेमुळे वेगवेगळ्या प्रतिक्रिया मिळतात.

उदा. जेव्हा एखादी व्यक्ती वाघाला पाहते, तेव्हा त्या वाघाची प्रतिमा डोळ्याच्या दृष्टीपटलावर पडते आणि त्याचे विद्युत संदेशात रुपांतर होऊन तो संदेश दृष्टीनसेद्वारे मेंदूत पोहचतो. मेंदू पूर्वानुभवाच्या मदतीने ओळखतो की तो वाघ आहे. हा संदेशही पाठवतो की, तो एक क्रूर प्राणी आहे. हा संदेश चेतापेशी मार्फत मेंदूच्या विशिष्ट भागाकडे पाठवला जातो. परिस्थितीचा अंदाज घेऊन मेंदू त्या ठिकाणाहून पळून जाणे हा निर्णय घेतो तसा विद्युत संदेश पायाकडे पाठवून कृती केली जाते.

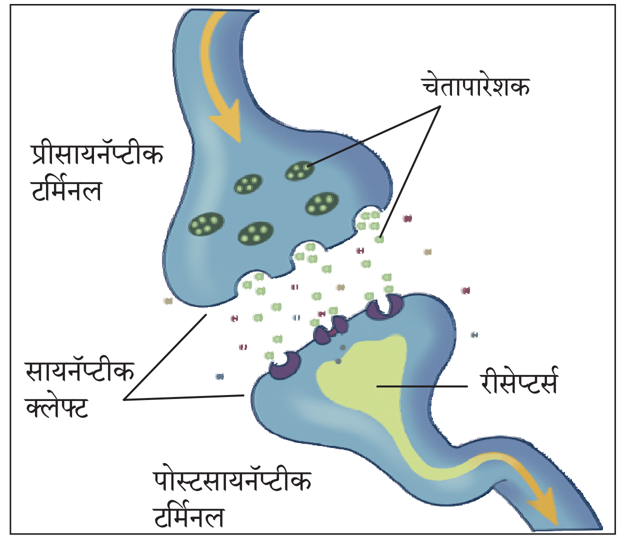


चित्र ७.२ चेतापेशी

७.१.२ चेतासंधी (Sy p se)

चेतासंधी म्हणजे दोन चेतापेशींच्या मधले अंतर होय. जेव्हा विद्युत संदेश मुख्य तंतूच्या शेवटी पोहचतो तेव्हा चेतासंधीच्या अंतरामध्ये रासायनिक संदेश वाहक सोडले जातात. त्या रासायनिक संदेश वाहकांना चेतापारेषक (Neu otrasmitters) म्हणतात.

चेतापेशी एकमेकांशी प्रत्यक्षात जोडलेल्या नसल्यामुळे प्रत्येक परिस्थितीसाठी आपली कोणतीही निश्चित प्रतिक्रिया नसते त्यामुळे वेगवेगळ्या प्रतिक्रिया चेतापारेषक (Neu otrasmitters) देतात.



चित्र ७.३ चेतासंधी

७.१.३ चेता पारेषक (Neuro ra smitter)

शरीरातील काही महत्त्वाची चेतापारेषके पुढील प्रमाणे

(१) ॲसीटेलकोलाईन (Acety ch ine)

हा चेतापारेषक मेंदूतील अश्वमीन (Hipc amp) या भागाशी संबंधित आहे. नविन स्मृती निर्माण करण्यासाठी हा स्त्राव जबाबदार असतो. वाढत्या वयानुसार हा द्रव कमी होत जातो त्यातून अल्झायमर्स (Alzimer's) हा विकार होतो. त्यामुळे स्मृतीचा ऱ्हास होणे, तसेच स्नायुंचा योग्य वापर न करता येणे (स्नायुदौर्बल्य) अशी लक्षणे निर्माण होतात.

(२) डोपामाईन (Dp m ine)

हा स्राव मेंदूमधून स्रवतो व त्यामुळे विविध कार्ये पार पडतात. डोपामाईन स्त्रावाची पातळी शरीरात योग्य प्रमाणात असल्यास आपण आनंदी व समाधानी असतो. प्रेरणा प्रक्रियेमध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावतो.

(३) नॉरएपिनेफ्रिन (No -E pinephrine)

सामना करणे किंवा पलायन करणे यामध्ये हा स्राव महत्त्वाची भूमिका बजावतो.

(४) सेरोटोनिन (Sero n in)

हा स्त्राव झोप, जागृतावस्था, भूक, तहान या घटकांवर नियंत्रण ठेवतो. तसेच बोधन, पारितोषिक, अध्ययन, स्मरण इ. प्रक्रियांमध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावतो.

(५) ग्लुटामेट (Glutm a e)

हा स्राव अध्ययन व स्मृतीला सहाय्यक ठरतो तसेच रक्तशर्करा पातळीत समतोल साधतो.

(६) गाबा किंवा गॅमाअॅमिनोबुटायरिक अॅसिड (GABA o Gm ma Aminb uty ic Acid)

हा चेतापारेषक मधील महत्त्वाचा घटक असून यादवारे चेतापेशींद्वारे आलेला ताण कमी केला जातो.

चेतापेशीची मूलभूत रचना अभ्यासल्यानंतर आपण आता मध्यवर्ती चेतासंस्थेकडे वळू या. मध्यवर्ती चेतासंस्थेचे मेंदू आणि मज्जारज्जू असे दोन भाग समाविष्ट होतात.

आपल्या आतापर्यंतच्या विवेचनावरून तुमच्या लक्षात आले असेल की, मानसशास्त्राचा अभ्यास मेंदूच्या अभ्यासाशिवाय पूर्ण होऊ शकत नाही. आपण जे वर्तन करतो त्यामध्ये मेंदूची भूमिका महत्त्वाची आहे तसेच विचार प्रक्रिया, तर्कप्रक्रिया आणि भावना अशा उच्च मानसिक प्रक्रियांमध्ये मेंदूचे कार्य महत्त्वाचे आहे.

या भागामध्ये आपण मेंदूची संरचना व कार्य यांचा अभ्यास करणार आहोत.

७.२ मेंदू

परिस्थितीशी जुळवून घेण्यास मेंदू मदत करतो. मिळवलेल्या माहितीचे विश्लेषण, साठवण व एकत्रीकरण करतो. व्यक्तीला जिवनातील प्रत्येक निर्णय घेताना, भावनिक अनुभवात व सामाजिक आंतरक्रिया करताना मेंदूची भूमिका महत्त्वाची असते.

मेंदूचे तीन प्रमुख विभाग आहेत.

(१) पार्श्व मेंदू (२) मध्य मेंदू (३) अग्र मेंदू

७.२.१ पार्श्व मेंदू (HindB ri n)

यामध्ये लंबमज्जा, मेंदू स्कंध, अनुमस्तिष्क (लहान मेंदू), जाल रचनाबंध या भागांचा समावेश होतो.

(१) अनुमस्तिष्क / लहान मेंदू (Cerebellum)

याचे दोन विभाग असतात. अनुमस्तिष्क शरीराचा समतोल साधणे व शारीरिक हालचालींमध्ये समन्वय साधणे हे महत्त्वाचे कार्य करतो.

(२) मेंदू स्कंध (Bri nS tem)

लंबमज्जा व मज्जा सेतू असे दोन भाग पडतात.

(अ) लंबमज्जा (Medulla)

मेंदूच्या अंतर्भागात खोलवर त्याचे स्थान असते. श्वसन, हृदयाची गती, रक्तदाब, पचन या क्रियांचे नियंत्रण लंबमज्जेत होते. मेंदूतील महत्त्वाच्या केंद्राकडून या भागास संदेश मिळतात.

आपणास हे माहीत आहे का?

मोटार सायकल चालवताना आपण डोक्यावर हेल्मेट का घालावे ?

मोटार सायकल चालवताना जर एखाद्याचा अपघात झाला व व्यक्ती डोक्याच्या मागील बाजूला पडला असेल तर त्याच्या पार्श्वमेंदू मधील लंबमज्जेला दुखापत होऊन व्यक्तीचा मृत्यू देखील होऊ शकतो. हे टाळण्यासाठी आपण मोटारसायकल चालवताना हेल्मेटचा वापर करावा.

(ब) मज्जा सेतू (Pn s)

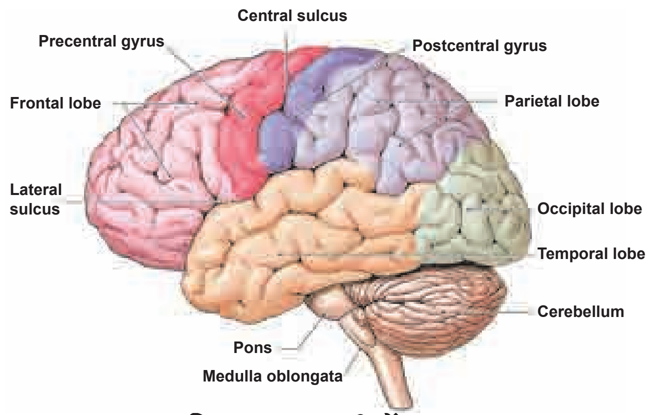
लंबमज्जा व मेंदूतल यांच्यामध्ये पूलासारखे काम मज्जासेतू करतो. मेंदूतल व शरीर यांच्यामध्ये संदेशाची देवाण घेवाण करण्याचे महत्त्वाचे कार्य मज्जासेतू करतो त्याचप्रमाणे लहान मेंदू (अनुमस्तिष्क) व प्रमस्तिष्क यात माहितीची देवाण घेवाण हा भाग करतो.

(३) जालरचना बंध (Reticula F o mt in)

याला शरीरातील 'गजराचे घड्याळ' असे म्हणतात. आपल्याला सकाळी लवकर रेल्वेने जायचे असेल तर वेळे आधीच आपल्याला जाग येते हे घडण्यामागे या केंद्राची भूमिका महत्त्वाची असते. याला जाळीदार रचना बंध असेही म्हणतात. यामध्ये पेशींचे गुच्छ असतात. याचे प्रमुख कार्य म्हणजे जागरुकता, एकाग्रता व सतर्कता या गोष्टींचे नियंत्रण करणे.

७.२.२ मध्यमेंदू (MidB ria n)

मध्यमेंदू हा अग्रमेंदू व पार्श्वमेंदू यांना जोडतो. मध्यमेंदूचे दोन भाग पडतात. उर्ध्व वप्र (Sp rior Collicl s) व निम्न वप्र (Inferior Collicl s) याचे प्रमुख कार्य म्हणजे मेंदूच्या वरच्या भागात संदेश पाठवणे तसेच डोळ्याच्या हालचालीवर नियंत्रण ठेवणे.



चित्र ७.४ मानवी मेंदू

७.२.३ अग्र मेंदू (Fo eB rain)

याचे मोठा मेंदू व किनारी संस्था (limbic Sy tem) असे दोन प्रमुख विभाग आहेत.

मोठा मेंदू (Cerebrum)

हा मेंदूचा सर्वात मोठा भाग आहे. त्याचे बाह्य आवरण करड्या रंगाचे असते त्यालाच प्रमस्तिष्क बाह्यक (Cerebral Cortex असे म्हटले जाते.

प्रमस्तिष्क बाह्यक हा भाग अवधान. संवेदन, अध्ययन, स्मरण या सारख्या उच्च मानसिक प्रक्रियांचे नियंत्रण करतो याचा पृष्ठभाग उजवा गोलार्ध व डावा गोलार्ध अशा दोन गोलार्धामध्ये विभागलेला आहे. उजव्या गोलार्धातील चेतापेशी शरीराच्या डाव्या भागाचे या उलट डाव्या गोलार्धातील पेशी शरीराच्या उजव्या भागाचे नियंत्रण करतात. त्याचबरोबर मेंदूचा डावा गोलार्ध भाषिक कौशल्य, अवकाश विषयक संबंध, आकृतीबंध ज्ञान यांचे नियंत्रण करते. दोन्ही गोलार्ध चेतापेशीच्या जाड कणखर बंधांनी जोडलेले असतात. या दोन्ही गोलार्धांना जोडणाऱ्या भागास महासंयोजी पिंड (Corp Callosm) असे म्हणतात.

हे करुन पहा

जर एखाद्या व्यक्तीच्या शरीराच्या उजव्या भागास अर्धांगवायू झाला तर शरीराच्या डाव्या बाजूकडील मज्जापेशी कार्य करण्याचे थांबवतात. त्यामुळे जर आपण शरीराच्या दोन्ही भागांचा एकत्रीत वापर करण्यास शिकलो तर आपल्याला अर्धांगवायू झाल्यास आपण इतरांवर अवलंबून राहणार नाही.

उदा. दात घासणे, भांग पाडणे इ. दैनदिन कार्यात आपण दोन्ही हातांचा वापर करायला शिकले पाहिजे.

प्रत्येक गोलार्ध खालील चार खंडांमध्ये विभागला जातो.

(१) अग्रखंड (Frn th L b e) :

अग्रखंड हा कारक कौशल्य, विचार प्रक्रिया, स्मृती व तर्क प्रक्रियेचे नियंत्रण करतो. यामध्ये ब्रोकाचे क्षेत्र असते. हे क्षेत्र भाषिक विकास होण्यासाठी मदत करतो.

(२) मध्यखंड (Pa ieth L b e) :

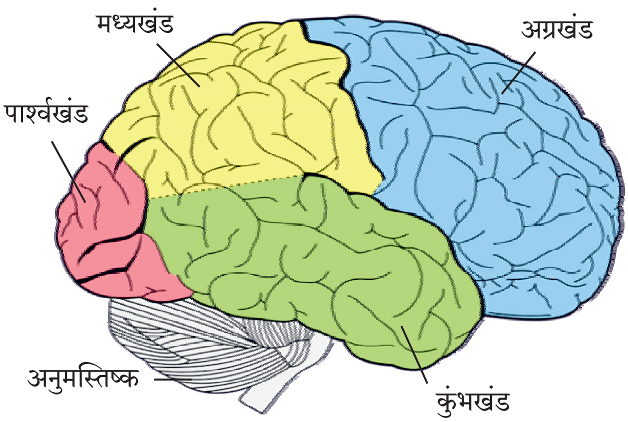
मेंदूचा हा खंड स्पर्शज्ञान, दु:ख, वेदना, तापमान, दाब इ. वेदनांशी संबंधित ज्ञान ग्रहण करतो.

(३) पार्श्वखंड (Occipith L b e) :

मेंदूचा हा खंड दृष्टीवेदनाचे नियमन करतो. त्याचबरोबर वस्तूचा आकार, रचना, रंग, खोली व गती या विषयाची माहिती ग्रहण करुन त्याचा योग्य तो अर्थ लावण्याचे कार्य पार्श्वखंडात केले जाते.

(४) कुंभखंड (Tempo h L b e) :

आवाजा (ध्वनी) विषयक संदेश ग्रहण करुन त्याचा अर्थ लावण्याचे कार्य कुंभखंडात केले जाते. तसेच चव व गंध वेदनाचे नियंत्रण या भागाकडून केले जाते. कुंभखंडात वर्निकचे क्षेत्र (Wernik 's Area) असते की जे भाषा समजून घ्यायला मदत करते.



चित्र ७.५ मानवी मेंदूचे खंड

७.२.४ किनारी संस्था (LimbicS y tem)

आणखी महत्त्वाचा विभाग म्हणजे किनारी संस्था (Limbic Sy tem) याचे महत्त्वाचे विभाग खालील प्रमाणे.

(अ) अश्वमीन (Hippo m pus) :

हे क्षेत्र दिर्घकालीन स्मृती साठविण्यासाठी महत्त्वाचे असते. जर व्यक्तीस 'अल्झायमर' विकार झाला तर तिच्या अश्वमीनच्या कार्यात बिघाड झालेला दिसतो.

(ब) ॲमॅगडेला (Amg h a :

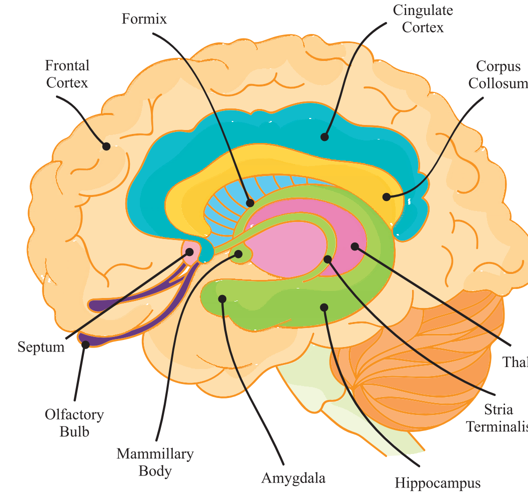
व्यक्तीच्या भावनिक जीवनात ॲमॅगडेला महत्त्वाचे स्थान आहे. विशेषतः भितीच्या भावनेत, धोक्याला व्यक्ती तात्काळ प्रतिक्रिया देऊ शकते.

(क) चेतक / चेताक्षेपक (Thh m us) :

हे मेंदूचे प्रक्षेपण केंद्र आहे. शरीराकडून आलेले सर्व प्रकारचे संदेश स्विकारुन ते मेंदूच्या विविध भागांकडे पाठवण्याचे कार्य मेंदू करतो. त्यामुळे त्याला मेंदूचा खाजगी चिटणीस म्हणतात.

(ड) अधश्चेताक्षेपक (Hp o hh m us) :

हा भाग भूक, तहान, लैंगिक प्रेरणा, तापमान संतुलन व झोप या सारख्या महत्त्वाच्या शारीरिक गरजांचे नियंत्रण करतो. यालाच शरीरातील आनंदाचे केंद्र असेही म्हणतात.



चित्र ७.६ किनारी संस्था

७.२.५ मेंदूसाठी पोषक तत्त्वे (Nutritionh Pilla sf o b etterb ra nf unctin ing)

(१) शारीरिक व मानसिक व्यायाम (Phy ich a d Menth E x rcise) :

जे लोक नियमित व्यायाम करतात त्यांच्यामध्ये 'अल्झायमर' हा मेंदूविकार होण्याची शक्यता कमी असते. व्यायामामुळे मेंदूमध्ये रक्तप्रवाह वाढतो व रासायनिक स्तर बदलून अध्ययन, भावस्थिती व विचारप्रक्रियेत सकारात्मक बदल घडतो.

(२) पोषण (Nutritin) :

मेंदूच्या कार्यात्मक विकासामध्ये पोषक आहार महत्त्वाची भूमिका पार पाडतो. पोषक आहाराच्या कमतरतेमुळे मेंदूच्या कार्यक्षमतेवर विपरीत परिणाम होऊ शकतात, त्यामुळे मेंदूसाठी पोषक आहाराची महत्त्व लक्षात घेणे आवश्यक आहे.

व्यक्तीच्या एकूण वजनाच्या २ टक्के वजन असणारा मेंदू तुलनेने शरीराच्या २० टक्के उर्जा खर्च करतो कारण सध्याच्या परीस्थितीत मानवाला चयापचयामुळे निर्माण होणाऱ्या उर्जेची जास्त गरज भासते आहे. जसजशी उत्क्रांती होत गेली, तसतशा मानवी गरजा वाढत गेल्या. त्यामुळे निर्माण होणाऱ्या समस्यांचा सामना करण्यासाठी मेंदूला पोषणाची अधिक गरज निर्माण झाली.

मेंदूचे कार्य उत्तम रितीने चालावे यासाठी वाढत्या वयात पोषण महत्त्वाचे असते. तसेच उतारवयात पेशींचा ऱ्हास टाळण्यासाठी पोषण आवश्यक असते. योग्य पोषणामुळे मेंदूची कार्यक्षमता वाढते व मेंदू विकारांना प्रतिबंध घालण्यास व उपचारास मदत होते.

आजच्या धकाधकीच्या जीवनात मानवी मेंदूला उच्च पातळीच्या ताणाचा सामना करावा लागतो. त्यामुळे मेंदूमध्ये अनावश्यक विषद्रव्ये निर्माण होतात. व्यक्तीने दररोजच्या आहारात बदाम, कांदा, चॉकलेट, आंबा, बेरी, मासे यासारख्या पदार्थांचे सेवन केल्यास या विषारी घटकांचे दुष्परिणाम रोखता येऊ शकतात.

(३) वैद्यकीय समस्या हाताळणे (Ta kle y r medich p rb lems) :

उच्च ताण, मधुमेह, लठ्ठपणा / अवसाद, मेंदूला दुखापत, उच्च कोलेस्टेरॉल आणि धूम्रपान यामुळे गंभीर मानसिक आजार होण्याची शक्यता वाढते. परंतु व्यक्तीने नियमित शारीरिक तपासणी व योग्य औषधोपचाराने हा धोका कमी करता येऊ शकतो.

(४) झोप आणि आराम (Sleep& R elta in) :

झोप व्यक्तीची मनस्थिती सुधारण्यास, प्रतिकारशक्ती वाढविण्यास मदत करते. त्याचबरोबर शरीरात निर्माण होणारे टाकाऊ पदार्थ व विषारी घटक शरीराबाहेर टाकण्यास मदत करते. झोपेमुळे मेंदूतील दूषित प्रोटीन्स, बेटा अमिलॉइड प्लाक (Beta -amly oid Plaq) कमी होतात, हे प्रोटीन्स अल्झायमर आजाराशी संबंधित असतात. ध्यान धारणा व ताण व्यवस्थापन या तंत्रामुळे मेंदूच्या ऱ्हासाची प्रक्रिया कमी होण्यास मदत होते. यासाठी सकारात्मक व आनंदी रहा.

(५) मानसिक तंदुरुस्ती (Menth F itness) :

आरोग्यासाठी जसा शारीरिक व्यायाम केला जातो. तसा मेंदूचाही व्यायाम करणे आवश्यक असते. व्यायामामुळे आपल्या मेंदूची कार्यक्षमता वाढते व मेंदूमध्ये नवीन पेशींची निर्मिती होते. दररोजच्या या व्यायामामुळे अवमनस्कता या मेंदूविकाराची शक्यता कमी होते. कोडी सोडवणे, समस्या सोडवणे, वेगवेगळ्या समस्यावर विचार करणे किंवा काहीतरी नवीन शिकणे इ. गोष्टींमुळे मेंदूचा चांगला व्यायाम होतो.

(६) सामाजिक आंतरक्रिया (So ih I ntera tion):

इतरांसोबत वेळ घालवणे, सामाजिक सुसंवाद साधणे, आपल्या कुटुंब व मित्रांसोबत वेळ घालवणे इ. गोष्टी आपल्या मेंदूच्या आरोग्यासाठी उत्तम असतात. संशोधनातून असे आढळून आले आहे की ज्या व्यक्ती इतरांसोबत जास्त संवाद साधतात त्यांच्यात स्मृतीऱ्हास खूप कमी प्रमाणात आढळतो.

मेंदूच्या अभ्यासानंतर आपण मज्जारज्जू विषयी चर्चा करू.

७.३ मज्जारज्जू : Spinh C o d

मज्जारज्जू हा मध्यवर्ती चेतासंस्थेचा दुसरा महत्त्वाचा विभाग आहे. याचा विस्तार मानेपासून ते कमरेपर्यंत असतो. याचे प्रमुख कार्य म्हणजे मेंदूकडून शरीराकडे व शरीराकडून मेंदूकडे संदेश वाहून नेणे. मज्जारज्जूमध्ये नसतंतूंच्या ३१ जोड्या एकत्र आलेल्या असतात. प्रत्येक नसतंतू पाठीकडील मार्गाने किंवा पोटाकडील मार्गाने मज्जारज्जूशी जोडला गेलेला असतो. जर पाठीकडील भागाला काही इजा झाली तर आपल्याला संवेदना जाणवणार नाही. तसेच पोटाकडील नसतंतूच्या मार्गात दुखापत झाली तर आपण आपल्या शरीराची हालचाल करू शकणार नाही.

मज्जारज्जू प्रतिक्षिप्त क्रियांचे देखील नियंत्रण करतो. प्रतिक्षिप्त क्रिया म्हणजे मज्जारज्जूकडून मेंदूच्या सहभागाशिवाय घडवून आणल्या जाणाऱ्या जलद व साध्या सोप्या प्रतिक्रिया होत. या प्रतिक्षिप्त प्रतिक्रिया आपल्या शरीराच्या संरक्षणाच्या दृष्टीने महत्त्वाच्या असतात. उदाहरणार्थ शिंकणे, डोळ्यांची उघडझाप, चटका लागताच हात मागे ओढणे इत्यादी.

कृती २ :

खालील कृतींवर लक्ष द्या त्यातील कोणत्या कृती या प्रतिक्षिप्त क्रिया आहेत व कोणत्या नाहीत हे ओळखा.

१. क्रिकेटचा बॉल उचलून फेकणे.

२. डोळ्यांच्या खूप जवळ बोटे आल्याबरोबर आपले डोळे पटकन बंद करणे.

३. टोकदार काटा लागल्याबरोबर हात मागे ओढणे.

४. गुडघ्याच्या खालच्या भागात चापट्या मारल्या तर गुडघ्याची झटकन हलचाल.

५. उष्ण वस्तूला स्पर्श करतात हात मागे घेणे.

७.४ ग्रंथी (Gland) :

पौगंडावस्थाच्या कालखंडामध्ये आपल्या शरीरात निर्माण होणाऱ्या व आपण अनुभवत असलेल्या शारीरिक बदलांची जाण आपल्याला असायलाच हवी. मुलांच्या बाबतीत खांदे रुंद होणे, दाढी मिशा येणे, काखेत केस येणे, आवाज घोगरा होणे इत्यादी बदल दिसतात तर मुलींच्या बाबतीत शारीरिक आकारमान बदलणे, काखेत केस येणे हे बदल होतात. भावस्थितीमध्ये चढ-उतार होणे याबरोबरच मुलींना प्रथम ऋतुप्राप्तीचा अनुभव येतो. या वयात मुला-मुलींना भिन्नलिंगी व्यक्तींबद्दल जिज्ञासा व आकर्षण उत्पन्न होते. या बदलामागची कारणे काय हे कळत नसल्याने या परिस्थितीशी जुळवून घेणे अवघड बनते. या बदलांचा परिणाम असा होतो की व्यक्तीचे कशातही लक्ष लागत नाही व भावस्थितीत चल-बिचल होते. या परिस्थितीतून आपण जात असल्याने आपणास याची जाणीव आहेच. हे बदल घडून येण्यासाठी आपल्या शरीरातील ग्रंथीसंस्था जबाबदार असते

तर या ग्रंथींबद्दल जाणून घेण्यासाठी आपण उत्सुक असाल.

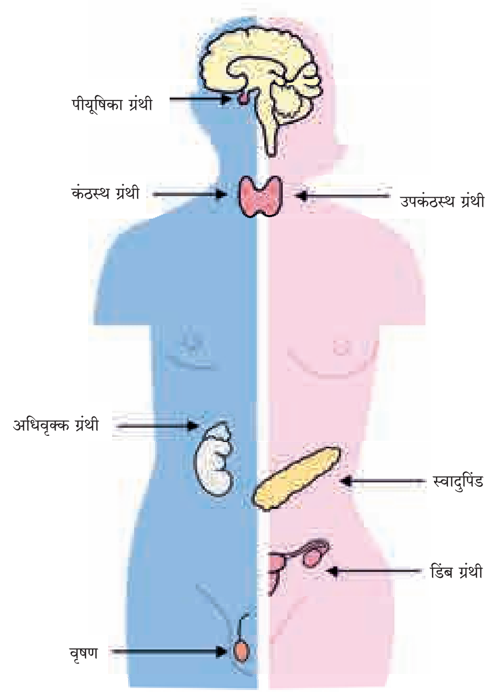
ग्रंथी म्हणजे शरीरात रासायनिक स्त्राव निर्माण करणाऱ्या विशेष पेशींचा समूह किंवा अवयव होय. शरीरात आणि ग्रंथी आहेत त्यांचे वर्गीकरण अंत:स्त्रावी व बहिस्त्रावी अशा दोन गटांमध्ये केले जाते.

७.४.१ बहिस्त्रावी ग्रंथी (E rineG ln ds) :

बहिस्त्रावी ग्रंथीतून निर्माण होणारे स्त्राव थेट रक्तात मिसळत नाहीत. यातील बरेचसे स्त्राव शरीराबाहेर टाकले जातात. या ग्रंथींना स्वतःचा नलिका मार्ग असतो त्यातून घाम, अश्रू यासारखे स्त्राव बाहेर टाकले जातात.

७.४.२ अंत:स्त्रावी ग्रंथी (Endo rineG ln ds) :

या ग्रंथींमधून निर्माण होणारे जैव रासायनिक स्त्राव थेट रक्तात मिसळतात. या ग्रंथींना स्वतःचा नलिका मार्ग नसतो म्हणून यांना विनाल ग्रंथी असेही म्हणतात. अंतस्त्रावी ग्रंथीमधून निर्माण होणाऱ्या जैवरासायनिक स्त्रावांना संप्रेरके (हॉर्मोन्स) असे म्हटले जाते. हे हॉर्मोन्स विशिष्ट वर्तन घडविण्यासाठी किंवा न घडण्यासाठी जबाबदार असतात.



चित्र ७.७ अंत:स्रावी ग्रंथी

तक्ता क्र. २ अंत:स्त्रावी ग्रंथी

अंत:स्त्रावी ग्रंथीचे नाव	संप्रेरके	कार्य / प्रभाव	अतीस्त्रावाचे परिणाम	अल्प स्त्रावाचे परिणाम
१) मस्तिष्क ग्रंथी अ) अग्रभाग– याला प्रधान ग्रंथी असेही म्हणतात. शरीरातील बहुतांशी स्राव या ग्रंथीतून स्रवतात. ब) पार्श्वभाग –	सोमॅटोड्रोपीन वाढीच स्त्रावं ॲड्रेनोकोर्टिको–ट्रॉपिक हार्मोन ऑक्सिटोसीन पिट्यूट्रीन थायरॉट्रापीक, फॉलीकल, स्टीम्यूलेटींग, लूटनायझिंग हार्मोन, अन्ड्रोर्फीन	१) शारीरिक वाढीसाठी सहाय्यक २) वृक्कस्थ ग्रंथीस सहाय्य ३) भ्रुणाच्या (गर्भाच्या) पोषणासाठी सहाय्यक आनंददायक भावनेची निर्मिती, पोटाच्या स्नायूंना सहाय्यक कंठस्थ ग्रंथीस सहाय्य, भ्रुणाच्या (गर्भाच्या) पोषणात सहाय्य, चेतापारेषकांच्या निर्मितीत सहाय्यक.	१) राक्षसी आकार व्यक्ती ८ते ९ फूट उंच व धिप्पाड बनते. २) विशालकाय व्यक्तीमध्ये चिंपाझी सारखी लक्षणे, लांब हाडे, मोठा चेहरा व जबडा, खूप लांब हात, लांब बोटे. –	अति बुटकेपणा व्यक्ती बुटकी राहते. उंची २ ते ३ फूट पर्यंतच वाढते. परंतु बुद्धी मात्र सर्वसामान्य असते. –
२) कंठस्थ ग्रंथी	थायरॉक्सिन	शारीरिक चयापचयाच्या क्रिया नियंत्रित करणे.	ग्रेव्हच्या आजारात व्यक्तीचे वजन घटते, व्यक्ती चिडचिडी बनते. निद्रानाश, तळहातातून घाम.	१) मुलांमध्ये क्रेटिनिझम ही विकृती मुले मानसिक व शारीरिक क्रियांमध्ये मंद. २) प्रौढामध्ये मिक्सेडेमा –व्यक्ती धिप्पाड बनते, प्रेरणेचा व उर्जेचा अभाव अशक्तपणा.

अंत:स्त्रावी ग्रंथीचे नाव	संप्रेरके	कार्य / प्रभाव	अतीस्त्रावाचे परिणाम	अल्प स्त्रावाचे परिणाम
३) उपकंठस्थ ग्रंथी		शरीरात कॅल्शिअम व फॉस्फरसचे संतुलन.	व्यक्तीस मळमळ, ओकारी जाणवते. झोप, विश्रांती घ्यावीशी वाटते.	व्यक्तीमध्ये प्रेरणेचा अभाव उर्जेचा अभाव अशक्तपणा स्नायूंमध्ये पेटके, झटके येणे.
४) वृक्कस्थ ग्रंथी अ) बाह्य कवच	पॅराथायरॉक्झिन कॉर्टिन किंवा कार्टिझोन	शरीरात पाणी, शर्करा व सोडीयमचे संतुलन	लैंगिक प्रेरणेत वाढ. उदा. दाढी मिशा, घोगरा आवाज. स्त्रियांमध्ये पुरुषी लक्षणे दिसणे.	खूप आळशीपणा, लैंगिक प्रेरणेचा अभाव, भूक कमी होते वजन घटणे.
ब) गाभा	ॲड्रेनलिन (भीती) नॉरॲड्रेनॅलिन (राग)	भावनिक उत्तेजनेमध्ये महत्त्वाची भूमिका.	हृदयाचे ठोके रक्तदाब व श्वसनगतीमध्ये वाढ. –	
५) लैंगिक ग्रंथी (जनन ग्रंथी) अ) पुरुषांमधील रेच ग्रंथी	अँड्रोजेन व टेस्टेस्टेरॉन	पुरुषांमध्ये दुय्यम लैंगिक बदल. आवाज जाड होतो. दाढी मिशा उगवतात.	हाडांचा व स्नायूंचा विकास, लैंगिक वर्तनाकडे जास्त कल, जास्त उर्जा, आक्रमक वर्तन.	पुरुषांमध्ये लैंगिक इच्छा निर्माण होत नाही. आवाज बालीश राहतो.
ब) स्त्रीयांमधील अंडग्रंथी	एस्ट्रोजेन व प्रोजेस्टेरॉन	दुय्यम लैंगिक बदल घडून येतात. शरीराला गोलाई येते. भावस्थितीत बिघाड.		
६) स्वादुपिंड ग्रंथी	इन्सुलिन व ग्लायकोजन	रक्त शर्करेचे प्रमाण नियंत्रित ठेवणे.	रक्त शर्करा पातळी कमी होते. ग्लायकोजेनच्या अल्प निर्मितीमुळे व्यक्तीमध्ये उर्जा व प्रेरणेचा अभाव. व्यक्ती दुर्बलतेमुळे बेशुद्ध पडू शकते.	व्यक्तीस मधुमेह हा आजार होतो. तीव्र भूक, खूप थकवा, अस्वस्थता, चिडचिडे वर्तन, वारंवार व अनियंत्रित लघवी.

❖ ❖ ❖

सारांश :

- चेतासंस्थेच्या अभ्यासाशिवाय मानवी वर्तन समजणे अशक्य आहे. चेतासंस्थेचे दोन महत्त्वाचे भाग आहेत.

  १. मध्यवर्ती चेता संस्था २. सिमावर्ती चेता संस्था. मध्यवर्ती चेता संस्थेत दोन महत्त्वाचे अवयव येतात – मेंदू व मज्जारज्जू. मेंदूचे तीन भाग आहेत– पार्श्व मेंदू, मध्य मेंदू आणि अग्र मेंदू.
- सिमावर्ती चेतासंस्थेचे दोन भाग आहेत. कायिक व स्वायत्त चेता संस्था.
- स्वायत्त चेता संस्थेचे पुन्हा दोन भाग आहेत
- सहानुकंपी व परानुकंपी चेता संस्था.
- ग्रंथी या दोन प्रकारच्या आहेत – बहिस्त्रावी व अंतःस्त्रावी ग्रंथी. अंतःस्त्रावी ग्रंथी संप्रेरकांचे निर्माण करतात जी महत्त्वाची रासायनिक द्रव्ये आहेत. मानवी वर्तनावर संप्रेरकांचा खूप मोठा प्रभाव आहे.

महत्त्वाच्या संज्ञा :

- चेता संस्था
- चेता पेशी
- केंद्रीय चेता संस्था
- सिमावर्ती चेता संस्था
- अग्र मेंदू
- प्रमस्तिष्क बाह्यक
- अग्र खंड
- मध्य खंड
- पश्च खंड
- कुंभ खंड
- अधश्चेताक्षेपक
- चेतक / चेताक्षेपक
- अश्वमीन
- ॲमागडेला
- पॉन्स
- मध्य मेंदू
- उर्ध्व वप्र
- निम्न वप्र
- पार्श्व मेंदू
- मज्जा रज्जू
- बहिस्त्रावी ग्रंथी
- अंतःस्त्रावी ग्रंथी
- संप्रेरक

स्वाध्याय

प्र. १. (अ) खालील वाक्ये योग्य पर्याय निवडून पूर्ण करा

१. मेंदू हा .... चेतासंस्थेचा भाग आहे.
(अ) मध्यवर्ती (ब) सीमावर्ती
(क) कायिक

२. .... हा चेतासंस्थेचे मूळ घटक आहे.
(अ) पेशी (ब) चेतापेशी
(क) उती

३. सामना करणे किवा पलायन करणे हे .... चेतासंस्थेमुळे होते.
(अ) कायिक (ब) परानुकंपी
(क) अनुकंपी

४. दोन चेतापेशी मधील अंतराला .... म्हणतात.
(अ) चेतासंधी (ब) संधी
(क) वृक्षिका

(ब) जोड्या लावा

अ	ब
१. थायरॉक्सीन	अ. पियुषिका
२. एपीनेफ्रिन	ब. उपकंठस्थ
३. पॅराथायरॉक्झिन	क. कंठस्थ
४. ॲन्ड्रोजेन	ड. वृक्कस्थ
५. सोमेटोट्रोपिन स्त्राव	इ. लाळ ग्रंथी
	फ. लैंगिक ग्रंथी

(क) गटात न बसणारा शब्द ओळखा.

१. अग्रखंड, मध्यखंड, चेताक्षेपक, पार्श्वखंड

२. डोपामाईन, सेरेटोनीन, नॉरएपिनेफ्रीन, युरिक ॲसिड, गाबा

३. वृक्षिका, पेशीकेंद्र, उर्ध्व वप्र, अक्षतंतू, मज्जासंधी

४. गुडघ्याची त्वचा हलणे, शिंकणे, विचार करणे, डोळ्याच्या पापण्यांची उघडझाप.

५. अवटू ग्रंथी, घर्म ग्रंथी, वृक्कस्थ ग्रंथी, लैंगिक ग्रंथी, मस्तिष्क ग्रंथी

(ड) कोणत्या संप्रेरकाच्या अति स्त्रावामुळे किंवा कमी स्रावामुळे खालील परिस्थिती निर्माण होईल ते लिहा.

१. अपसामान्य उंची, राक्षसी आकार

२. अतिरिक्त हालचाली, वेगवान चयापचय

३. क्रेटिनीझम

४. थांबलेली वाढ, बुटकेपणा

५. मिक्सेडेमा, थकवा, सुस्ती आणि अवसाद

६. अति भूक लागणे, खूप जास्त हालचाल, अस्वस्थ आणि लक्ष केंद्रीत न होणे.

प्र. २. मेंदूचा कोणता भाग खाली दिलेली माहिती वर प्रक्रिया होताना वापरला जातो.

१. फुलाचा सुगंध घेणे.

२. सरळ उभे असताना तोल सांभाळणे.

३. बोलण्याचा अर्थ लावणे.

४. लहानपणीचे अनुभव आठवणे.

५. स्पर्शाची जाणिव होणे.

६. चित्र पहाणे.

७. भूक लागणे.

८. भिती वाटणे.

प्र. ३. खालील प्रश्नांची उत्तरे ३५ ते ४० शब्दांत लिहा.

१. अधश्चेताक्षेपकाचे कार्य लिहा.

२. मेंदूच्या चारही खंडांचे कार्य लिहा.

३. अश्वमीन व ॲमॅगडेलाचे कार्य लिहा.

४. चेता संधी म्हणजे काय? चेतावेग एका चेतापेशी पासून दुसऱ्या चेतापेशीपर्यंत कसा जातो.

५. पार्श्व मेंदूचे महत्त्वाचे भाग लिहा व त्यांचे कार्य स्पष्ट करा.

६. अंतःस्त्रावी ग्रंथी आपल्या वर्तनावर कसा प्रभाव पाडतात?

प्र. ४. टिपा लिहा.

१. स्वायत्त चेतासंस्था

२. किनारी संस्था

३. चेतापारेषक

४. मस्तिष्क ग्रंथी

प्र. ५. तुलना करा.

१. अनुकंपी चेतासंस्था परानुकंपी चेतासंस्था

२. नाल ग्रंथी (बही:स्त्रावी) – विनाल ग्रंथी (अंतःस्त्रावी)

प्र. ६. खालील प्रश्नांची उत्तरे १५० ते २०० शब्दांत लिहा.

१. मेंदूच्या वेगवेगळ्या भागांचे कार्य लिहा.

२. अंतःस्त्रावी ग्रंथींचा मानवी वर्तनावर पडणाऱ्या प्रभावाबद्दल लिहा व कोणत्याही पाच अंतःस्त्रावी ग्रंथींचे कार्य तपशीलवार लिहा.

८ स्मृती

८.१ प्रस्तावना : स्मृती म्हणजे काय?	**८.३ स्मृतीशी संबंधित काही संकल्पना**
८.१.१ स्मृतीच्या मूलभूत प्रक्रिया	८.३.१ प्रकाशझोत स्मृती
८.१.२ स्मृतीचे मूलभूत टप्पे	८.३.२ अगदी जीभेच्या टोकावरती घटना
८.२ स्मृतीचे मापन	**८.४ विस्मरण आणि विस्मरणाची कारणे.**
८.२.१ प्रत्यावाहन	**८.५ स्मृती सुधार तंत्रे**
८.२.२ प्रत्याभिज्ञान	
८.२.३ पुर्नध्ययन	

अध्ययन उद्दिष्ट्ये :

या पाठाचे उद्दिष्ट विद्यार्थ्यांना खालील मुद्दे समजून घेणे सोयीस्कर व्हावे हे आहे.

१. स्मृतीचे स्वरुप व प्रक्रिया समजून घेणे.

२. स्मृती मापनाच्या पद्धती समजून घेणे.

३. विस्मरणाची कारणे समजून घेणे.

४. स्मृती सुधारण्याची तंत्रे समजून घेणे आणि रोजच्या आयुष्याशी त्यांना जोडता येणे.

८.१ प्रस्तावना : स्मृती म्हणजे काय?

आपण मेंदूचा अभ्यास केला आहे आणि मेंदूतून संदेश कसे ये जा करतात हे पण पाहीले आहे. आता आपण मेंदूमध्ये स्मृती कशी साठवली जाते आणि योग्य वेळी कशी वापरली जाते ते पाहू या.

कृती १ :

तुम्हाला तुमची शाळेची पहिली सहल आठवते का? आता मागच्या सोमवारी तुम्ही काय जेवला होतात ? तुम्हाला तुमच्या भूतकाळात काय घडले होते हे स्पष्टपणे आठवते पण काल घडलेले तुम्हाला आठवत नाही असे का होते?

कृती २ :

थॉमस एडिसनच्या कंपनीमध्ये २५ कामगार कामाला होते. त्या कंपनीच्या जवळ एक मोठा वृक्ष होता. जेव्हा एडिसनने कामगारांना त्या वृक्षाविषयी विचारले तेव्हा कोणीही नीट उत्तर देऊ शकले नाही. दररोज ते कामगार ज्या रस्त्यावरून ये जा करत असत. त्या रस्त्यावर असलेल्या वृक्षाकडे त्यांचे अजिबात लक्ष गेले नाही. असे का होते?

आपली स्मृती आपल्याशी असे खेळ नेहमी खेळत असते जिथे तुम्हाला तुमच्या ओळखीच्या व्यक्तीचे नाव ऐनवेळी न आठवल्यामुळे गडबड होते. स्मृती अद्भुत, गूढ, कुतूहलजनक अशी मानवी क्षमता आहे. स्मृतीचे कार्य हे आपल्या अस्तित्वाची जाणीव, वैयक्तिक नातेसंबंधांची, समस्या सोडवण्याची व निर्णय घेण्याची साठवण करणे आहे. स्मृती या घटकाचा मानसशास्त्रात १०० वर्षापेक्षा जास्त अभ्यास झाला आहे.

स्मृती म्हणजे काय?

स्मृती ही अशी क्षमता आहे ज्यात माहितीचे संकेतीकरण करणे, साठवण करणे व गरज असेल तेव्हा उपयोगात आणता येईल अशा गोष्टींचा समावेश होतो.

तुलविंगच्या (२०००) मते स्मृती असे साधन आहे, ज्यामुळे आपण आपले भूतकाळातले अनुभव लक्षात ठेऊ शकतो आणि त्या माहितीचा वापर वर्तमानात करतो.

स्मृतीची व्याख्या, 'अनुभवलेल्या गोष्टींचे मेंदूवर संस्कार होणे, ते संस्कार पुढच्या उपयोगासाठी टिकवून ठेवणे व नंतर एखाद्या उदि्दपकामुळे ते संस्कार जागृत होऊन प्रतिमांच्या रुपाने पुन्हा त्या अनुभवांची जाणीव होणे.'

८.१.१ स्मृती मधील मुलभूत प्रक्रिया :

संकेतीकरण,

साठवण,

प्रत्यानयन

चित्र ८.१ स्मृती मधील मुलभूत प्रक्रिया

या प्रक्रियांचे कार्य संगणकाच्या कार्याप्रमाणे चालते.

१ संकेतीकरण

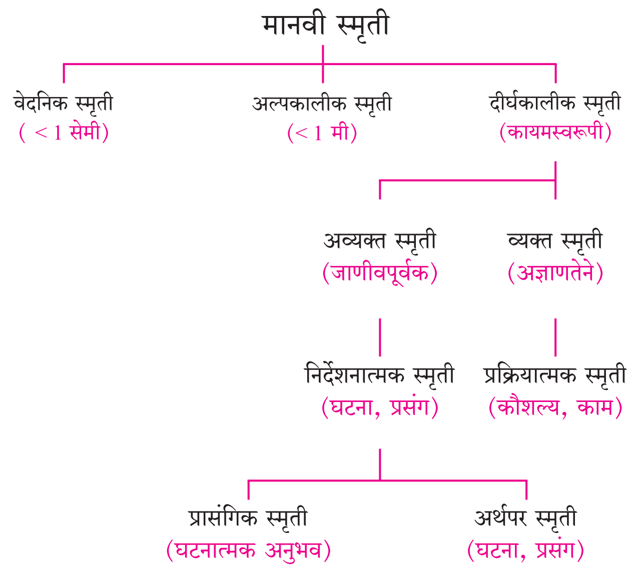
आपल्या इंद्रियांकडून आलेली माहिती प्राप्त करण्याची प्रक्रिया म्हणजे संकेतीकरण होय. आपल्या इंद्रियांद्वारे जी माहिती प्राप्त होते ती माहिती योग्य चिन्हाच्या स्वरूपात जसे चित्र, आकृती, अक्षरे व अंक या स्वरूपात साठवली जाते.

२ साठवण :

माहितीचे संकेतीकरण केले जाते व भविष्यकालीन वापरासाठी ती माहिती साठवली जाते. जेव्हा आवश्यक असेल तेव्हा ती वापरली जाते.

३ प्रत्यानयन :

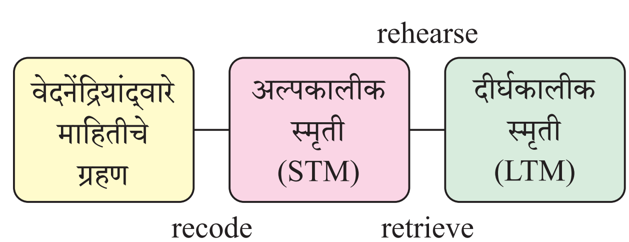
आपल्याला पहिलीत किंवा दुसरीत असताना शिकलेली कविता आठवते. आपल्याला आपल्या शाळेच्या आठवणी सुद्धा असतात. माहितीचा वापर करण्यासाठी त्याची आठवण करणे म्हणजे प्रत्यानयन होय. आपल्याला दररोज लागणारी, उपयोगात असणारी नावे, मोबाईल नंबर आपण लक्षात ठेवतो.



चित्र ८.२ मानवी स्मृतीचे प्रकार

८.१.२ स्मृतीच्या अवस्था :

जेव्हा आपल्या वेदनेंद्रियांद्वारे परिसरातील उददीपक स्विकारले जातात तेव्हा त्याला वेदनिक स्मृती असे म्हणतात. जेव्हा आपण त्या उद्दीपकांकडे लक्ष देतो तेव्हा ती स्मृती लघु स्मृतीकडे पाठवली जाते. जर लघु स्मृतीमध्ये त्या माहितीची उजळणी झाली नाही तर ती स्मृती विसरली जाते. पण जर उजळणी झाली किंवा ती माहिती पुन्हा पुन्हा समोर आली तरी ती माहिती दीर्घ स्मृतीकडे पाठवली जाते. जेव्हा आपल्या समोर एखादी समस्या उभी रहाते तेव्हा या स्मृतीचा उपयोग समस्येची उकल करण्यासाठी केला जातो.



चित्र ८.३ स्मृतीच्या अवस्था

१. वेदनिक स्मृती :

हा स्मृतीचा सर्वात लहान घटक आहे मूळ उद्दीपक समोरून गेल्यानंतर सुद्धा प्रतिमा धारण करण्याची याची क्षमता असते. पंचेंद्रियांकडून जी माहिती मिळते ती वेदनिक स्मृती अल्पकाळासाठी धारण करते. जेव्हा वातावरणातून येणारे उद्दीपक आपल्या पंचेंद्रियांद्वारे स्वीकारले जातात, तेव्हा आपण लक्ष देतो आणि ही माहिती लघु स्मृती किंवा अल्पकालीन स्मृती मध्ये पाठवली जाते. जर माहितीची अल्पकालीन स्मृती मध्ये उजळणी झाली तर माहिती दीर्घकालीन स्मृती मध्ये पोचते. जर उजळणी झाली नाही तर माहिती दीर्घकालीन स्मृतीमध्ये साठवली जात नाही.

२. अल्पकालीन स्मृती :

आपल्यावर वेदनिक उद्दीपकांचा सातत्याने मारा होत असतो, पण काही महत्त्वाचे उद्दीपक अल्पकालीन स्मृती मध्ये प्रवेश मिळवण्यात सफल होतात. अल्पकालीन स्मृती १५ ते ३० सेकंदातपर्यंत माहितीची साठवण होऊ शकते. अल्पकालीन स्मृतीची साठवण क्षमता ७±२ इतकी असते. बहुतेक व्यक्ती ५ ते ९ घटक अल्पकालीन स्मृती मध्ये साठवू शकतात. ही संकल्पना जॉर्ज मिलर यांनी १९५६ मध्ये मांडली आणि याला '७ चा जादूचा आकडा' असे म्हटले जाते.

लघुस्मृतीला वेगळे स्थान देण्याऐवजी काही मानसशास्त्रज्ञांनी याला कार्यरत स्मृती असे नाव दिले आहे.

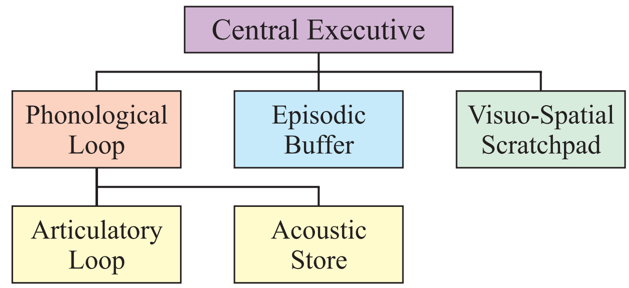
कार्यरत स्मृती :

बॅडलेने लघु स्मृतीला कार्यरत स्मृती असे म्हटले आहे कारण हिचा वापर समस्येची उकल करण्यासाठी केला जाऊ शकतो.

कार्यरत स्मृती ही संकल्पना साधारण १९६० मध्ये मिलर गॅलंटर आणि प्रीबॅमने दिली.

या स्मृतीला आधी लघु स्मृती म्हणून ओळखलं जायचं. याची वेगवेगळी नावे आहेत.

लघु स्मृती,
प्राथमिक स्मृती,
तात्कालिक स्मृती,
साधक स्मृती,
अस्थायी स्मृती



चित्र ८.४ Wo king M emo y M d el

कार्यरत स्मृती प्रारूपाचे घटक खालील प्रमाणे आहेत.

प्रमुख कार्यकारी अधिकारी :

हा एखाद्या पर्यवेक्षकासारखा असतो, जो इतर उपयंत्रणांना नियंत्रित करतो आणि कुठली तर्क पद्धती वापरायची आणि माहितीची साठवण कशी करायची याचे तंत्र ठरवतो.

ध्वनी संबंधित वलय :

हा शाब्दिक माहिती साठवतो. याचे दोन भाग आहेत.

उच्चारासंबंधित/ किंवा ध्वनीसंबंधित साठा :

हा ध्वनीसंबंधित वलयचा तटस्थ राहणारा भाग आहे. यात शाब्दिक माहितीची साठवण होते आणि जर माहितीचा सराव केला गेला नाही तर विस्मरण होते.

उच्चारासंबंधित वलय :

यात आपण माहितीचा सराव करतो व त्यात नवनवीन माहिती जोडून आपली स्मृती ताजीतवानी ठेवतो. जसा आपला आतला आवाज.

घटनासंबंधित आघातप्रतिबंधक यंत्रणा :

या मध्ये इतर यंत्रणा जी माहिती साठवत नाहीत अशी माहिती या भागात साठवली जाते. हा कार्यरत स्मृतीला व दीर्घकालीन स्मृतीला जोडणारा दुवा आहे.

दृश्य अवकाशीय पाटी :

हा भाग दृश्य व अवकाशीय माहिती हाताळतो. या मध्ये दोन तटस्थ यंत्रणा येतात. वाचिक माहिती साठवण्यासाठी हा भाग जबाबदार आहे. याचे दोन घटक आहेत.

उच्चारासंबंधित वलय / ध्वनीसंबंधित स्मृती साठा :

यात ध्वनी व वाचिक स्मृती संबंधित माहितीची साठवण होते.

दुय्यम शाब्दिक सराव :

लघु स्मृतीतली माहिती या घटकाच्या मदतीने टिकवली जाते . जर उच्चार करून सराव केला नाही तर जलद विस्मृती होऊ शकते.

३. दीर्घकालिक स्मृती :

नियमित सरावाने काही गोष्टी या दीर्घकालिक स्मृती मध्ये जातात. नियमित सरावामुळे ही माहिती अर्थपूर्ण होते. व आधीच दीर्घकालिक स्मृतीमध्ये असलेल्या स्मृतीशी जोडली जाते. इथली स्मृती आयुष्यभर विस्मरणात जात नाही. सांकेतिक अनुभवांची सुनियोजित यंत्रणा व साठा म्हणजे दीर्घकालिक स्मृती होय. या स्मृतीची क्षमता अमर्याद असते.

कृती ३ :

खालील बाबींचा विचार करा.

तुम्ही किती लोकाना ओळखता? किती फुलांची नावे सांगू शकता? किती ठिकाणे माहित आहेत? आपण इतक्या सगळ्या गोष्टीची माहिती साठवू शकतो हे अचंबित करणारे आहे त्याबद्दल आपण दीर्घकलिक स्मृतीचे आभार मानायला हवेत.

दीर्घकलिक स्मृतीचे प्रकार :

व्यक्त स्मृती :

तथ्ये व घटना यांच्या जागृत स्मृतींना व्यक्त स्मृती असे म्हणतात. **घटना स्मृती** या काही विशिष्ट घटना व अनुभव यांच्या स्मृती असतात ज्या आपण क्रमवार आठवू शकतो तसेच ज्यायोगे आपण त्या विशिष्ट घटना आपल्या स्मृतीत पुन्हा रचू शकतो. यात आत्मचरित्रात्मक घटनाचा व त्यांच्याशी संबंधित वेळ, जागा व भावना यांचा समावेश असतो.

सामान्य ज्ञान, नियम, घटना, तर्काधिष्टित नियम व्याकरणाचे नियम यांचा **अर्थपर स्मृतीत** समावेश असतो.

आत्मचरित्रात्मक स्मृती यामध्ये व्यक्तीच्या आयुष्यातील घटना साठवलेल्या असतात. यातीलच एक प्रकार म्हणजे **प्रकाशझोत स्मृती** ह्या स्मृती म्हणजे अतिशय तपशीलवार, सुस्पष्ट अशा त्रासदायक घटनाची छायाचित्रे होत.

अव्यक्त स्मृती :

क्रियात्मक स्मृती हे याचे दुसरे नाव आहे. वस्तूचा वापर किंवा काही शारीरिक हालचाली जसे बुटांची लेस बांधणे, हार्मोनियम वाजवणे यांच्या अबोधावस्थेतील स्मृतीचा यात समावेश होतो. नियमित सरावातून ह्या स्मृती निर्माण होतात.

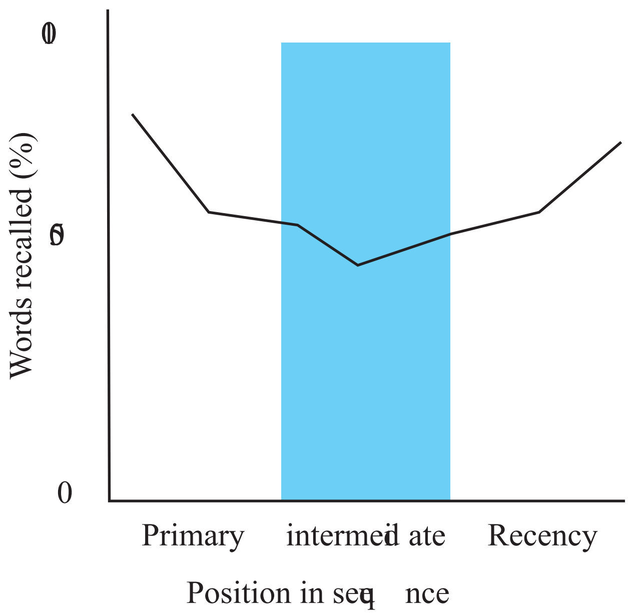
८.२ स्मृतीचे मापन :

आपण आतापर्यंत स्मृतीच्या वेगवेगळ्या अवस्था बघितल्या. आता स्मृतीचे मापन कसे केले जाते याविषयी माहिती घेऊ. यामध्ये प्रामुख्याने **प्रत्यावाहन, प्रत्याभिज्ञान, पुनरध्ययन** याचा समावेष होतो.

प्रत्यावाहन हे लिखित किंवा मौखिक स्वरूपात असते. तसेच प्रत्यावाहन हे मुक्त किंवा क्रमिक असू शकते.

८.२.१ प्रत्यावाहन :

प्रत्यावाहन म्हणजे कोणत्याही स्मरणचिन्हाशिवाय अध्ययन केलेल्या साहित्याचे स्मरण करणे. दीर्घ उत्तराचे प्रश्न जे तुमच्या परीक्षेत येतात ते याचे उदाहरण आहे. प्रत्यावाहन मध्ये तथ्ये, घटना किंवा गोष्टी ज्या आता तुमच्या समोर नाहीत त्या तुमच्या स्मृतीतून उलगडल्या जातात. मरडॉक (१९६२) यांनी त्याच्या सहभागींचे प्रत्यावाहन तपासण्यासाठी एक प्रयोग केला. त्याने सहभागीस काही शब्दांची यादी पाहण्यास दिली. नंतर मुक्त प्रत्यावाहन पद्धतीने त्यांची स्मृती तपासण्यात आली. मरडॉक ला असे आढळून आले कि सहभागी सुरुवातीचे व शेवटचे शब्द सांगू शकले. मधले शब्द फारच थोडे सहभागी सांगू शकले. या प्रत्ययास अनुक्रमे प्राथम्यता परिणाम (primacy effect), नुतनता परिणाम (recency effect) आणि क्रमिक स्थान परिणाम (serial position effect) असे म्हटले जाते.



चित्र ८.५ Serial Position Effect

> **कृती ४ :**
>
> तुम्हाला दीर्घ उत्तरे अभ्यास करताना येणाऱ्या अडचणींची नोंद करा. ही उत्तरे अभ्यास करताना मुद्दे एकमेकांशी जोडा जेणेकरून क्रमिक स्थानाचा परिणाम कमी होण्यास मदत होईल.
>
> एखादी गोष्ट शिकताना असलेली प्रेरणा व भावना यांचा परिणाम त्या गोष्टीचे प्रत्यावाहन करताना सुद्धा होतो.

प्रत्यावाहन हे दोन प्रकारचे असते.

मुक्त प्रत्यावाहन :

यादीतील गोष्टी क्रमाने आठवतात का? क्रमिक प्रत्यावाहनापेक्षा मुक्त प्रत्यावाहन हे नेहमी सुलभ असते.

प्राथमिक परिणाम हे मुक्त प्रत्यावाहनात परिणामकारक असतात.

यादीचे अध्ययन करण्यासाठी सुरुवातीचे घटक व शेवटचे घटक लवकर लक्षात राहतात.

क्रमिक प्रत्यावाहन :

जे अध्ययन साहित्य सादर केलेले असते ते क्रमवार असतील तर अध्ययन सुकर होते. उदा. तुम्ही एखादा डान्स शो बघत असाल तर सुरुवातीला कोणाचा नाच झाला व शेवटचा कोणाचा झाला हे अधिक चांगले राहते या ठिकाणी क्रमाचा परिणाम होते.

८.२.२ प्रत्याभिज्ञान :

पूर्वी अनुभवलेल्या वस्तू, व्यक्ती, किवा गोष्टी इतर ठिकाणी दिसल्यास, त्यांना ओळखणे म्हणजे प्रत्याभिज्ञान होय. उदा. बहु पर्यायी प्रश्न जसे जोड्या लावा, चूक की बरोबर ते ओळखा. आधीच अभ्यासलेल्या गोष्टी विद्यार्थ्यांसोबत आल्यामुळे प्रत्याभिज्ञान हे प्रत्यावाहनापेक्षा सोपे असते.

८.२.३ पुनरध्ययन :

एका विशिष्ट काळानंतर व्यक्ती किती जलदरित्या आधी अध्ययन केलेल्या गोष्टी अभ्यासू शकते हे यात मोजले जाते. पुनरध्ययनात मूळ अध्ययनापेक्षा कमी प्रयत्न व वेळ लागतो. लागणारा वेळ आणि प्रयत्नाची संख्या यावरून स्मरण गुणांक काढला जातो. पुनरध्ययनात प्रयत्नाची आणि वेळेची बचत होते म्हणून या पद्धतीला बचत पद्धती असे म्हणतात.

८.३ मानवी स्मृतीशी निगडीत आणखी काही संकल्पना –

८.३.१ प्रकाशझोत स्मृती(Fla hbulbM emo y):

एखाद्या भूकंपाची किवा त्सुनामीची बातमी ऐकलीत तेव्हा तुम्ही कुठे होता व काय करत होतात ते तुम्हाला आठवते का? या गोष्टीं तुम्हाला तपशीलवार आठवत असतील तर या स्मृतींना प्रकाशझोत स्मृती असे म्हणतात. ही संकल्पना ब्राऊन व कुलिक (१९७७) यांनी मांडली.

सुस्पष्ट स्मृतीमुळे ऐतिहासिक किवा व्यक्तिगत प्रसंग घडत असताना ती व्यक्ती काय करत होती, अश्या गोष्टीची धारणा तपशीलवार एखाद्या फोटोप्रमाणे केली जाते. या स्मृतीमुळे महत्त्वाचे प्रसंग सहज आठवतात.

८.३.२ अगदी जिभेच्या टोकावरची घटना (TOT) :

कोणत्याही माहितीचे आधी वर्गीकरण करून ती स्मृती दीर्घकालीक स्मृतीमध्ये साठवली जाते. एखादी स्मृती शोधताना या सर्व ठिकाणी शोध घ्यावा लागतो.

यामध्ये एखादे परिचित नाव, ठिकाण आपण आठवण्याचा प्रयत्न करतो. ही नावे अगदी जिभेच्या टोकावर किवा ओठापर्यंत आलेली असतात, पण आठवत नाहीत. आपल्याला त्या संदर्भात इतर बरेच काही आठवते पण हवे असलेली गोष्ट आठवत नाही. यावरून आपली दीर्घ कालीन स्मृतीचे योग्य व्यवस्थापन केलेले असते हे जाणवते.

८.४ विस्मरण आणि विस्मरणाची कारणे

कृति ५ :

खाली दिलेल्या परिस्थितीबद्दल विचार करा.

तुम्ही परीक्षेची पूर्ण तयारी केली असून सुद्धा परीक्षेच्या काळात तुम्हाला काही आठवत नाही.

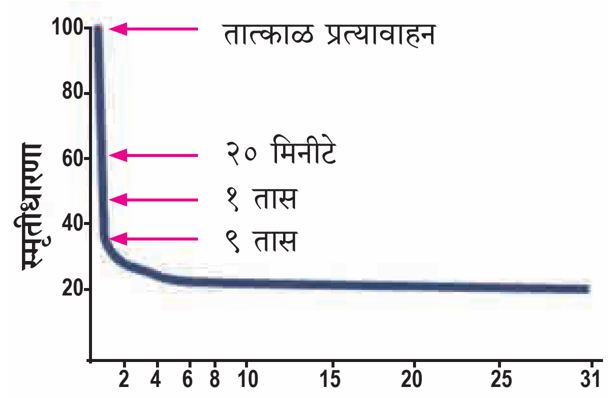
तुम्ही तुमच्या शाळेतल्या मित्राला अचानक खूप दिवसांनी भेटता, पण तुम्हाला त्याचे नाव आठवत नाही.

तुम्हाला तुमच्या आवडत्या गाण्याची चाल ऐकून शब्द आठवत नाही.

हे सगळे अनुभव विस्मरणाचे आहेत. आता आपण विस्मरणाबद्दल माहिती घेऊ.

आपल्याला हवी असणारी माहिती गरजेच्या वेळी आठवू शकत नाही म्हणजे विस्मरण. विस्मरण म्हणजे आपल्या दीर्घकालीन स्मृतीत साठवलेल्या माहितीचे प्रत्यानयन करण्यास आलेले अपयश व त्यामुळे येणारे वैफल्य.

विस्मरणाबाबत हर्मन एबिंगहॉसने स्वत: वर प्रयोग करुन तो या क्षेत्रातला आद्य प्रयोगकर्ता ठरला. त्यानी तीन अक्षरांचे निरर्थक शब्दसमूह तयार केले ज्यात दोन व्यंजनांच्यामध्ये एक स्वर आहे. उदाहरणार्थ GEX, WOL, MUV. त्यांनी ह्या अर्थहीन शब्दसमूहांचे अध्ययन केले. कालांतराने अनेकदा त्या शब्दसमूहांच्या बाबतीत स्वत:चेच स्मरण / धारण तपासले. त्यांना जाणवले कि जे ते शिकले होते त्यापैकी बरेच ते वीस मिनीटांत विसरुन गेले होते (४०%). त्या नंतर १ तासाने अजून (२०%) व नऊ तासांनी आणखी (१०%) विस्मरण झाले होते. पुढे एक दिवसांनी तपासले तेव्हा जेवढं शिकले होते त्यापैकी ३०% स्मरण राहिले होते. ह्या प्रयोगातून असे सिद्ध होत आहे की आपण जे शिकतो ते अल्प काळातच विसरले जाते, म्हणून शिकल्यानंतर पुन्हा त्याचा सराव केला पाहिजे जेणेकरुन प्रत्यानयन अपयश टाळता येईल.



चित्र ८.६ लागलेला वेळ

आता आपण विस्मृतीची कारणे व स्मृतीसुधार तंत्रे पाहु या.

विस्मृतीची कारणे :

(१) एखादं पुस्तक जर आपण कपाटात ठेवून त्याला सहा महिने अजिबात हात लावला नसेल तर त्या पुस्तकाची काय अवस्था होईल? त्यावर धूळ लागेल. तसेच आपल्या स्मृतीवरही परिणाम होतो. अध्ययन केल्यानंतर मेंदूमध्ये स्मृतीचे ठसे तयार होतात, ते कालांतराने न वापरल्यामुळे पुसट होतात व हळूहळू अस्पष्ट होउन त्यांचा ऱ्हास होतो. आपण ते विसरतो.

(२) तुम्ही कधी चायनीझ व्हिस्पर हा खेळ खेळला आहेत का? ह्या खेळात काय घडते? आपण एक जो संदेश पहिल्या व्यक्तीला देतो तो शेवटच्या व्यक्तीपर्यंत जशाचा तसा पोचतो का? त्याचे बरेच तपशील बदलतात. हे तुम्ही तुमच्या वर्गात करुन पहा. तुम्ही पहाल की जो संदेश पहिल्या व्यक्तीला दिला होता आणि जो शेवटच्या व्यक्ती कडून मिळतो त्यात साम्य नसते. असं का होत असेल? कारण आपल्या स्मृतीचे ठसे बदलतात. काही संशोधकांच्या मते आपल्या स्मृतीचे ठसे कालांतराने नष्ट होत नसून बदलतात, म्हणून

आपण विसरतो. त्या बदलाला स्मृती शेष विरुपण (trace id stortion) असे म्हणतात.

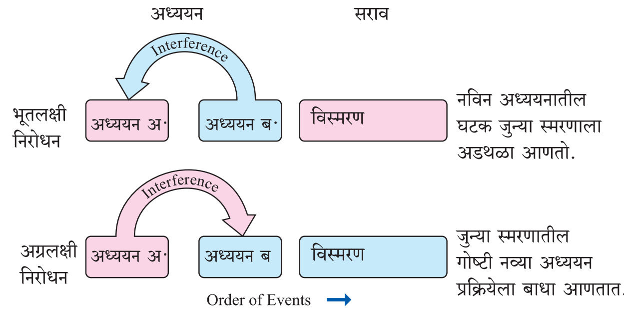
(३) तुम्हाला अशा परिस्थितीचा अनुभव आलेला आहे का? समजा, तुम्ही काल मानसशास्त्राचा अभ्यास केला होता आणि आज समाजशास्त्राचा अभ्यास केला. आता जर तुम्ही त्या विषयांची उत्तरे आठवू पहाता तेव्हा कळतं की दोन पैकी एक तुम्ही विसरला आहात. काही संशोधकांच्या मते आपल्या विस्मरणाचे कारण व्यत्यय आहे. आपण अध्ययन केलेल्या साहित्यावर आधी व नंतर केलेल्या अध्ययनाचा प्रभाव पडतो. जेव्हा परस्पर संबंधित साहित्याचे अध्ययन केले जाते तेव्हा त्यांचा परस्परांवर प्रभाव पडतो. ज्यामुळे आठवण करताना व्यत्यय निर्माण होतो आणि आपण अध्ययन केलेले साहित्य विसरतो. व्यत्यय दोन प्रकारचे असतात:. उत्तरलक्षी निरोधन आणि पूर्वलक्षी निरोधन.

अ) उत्तरलक्षी निरोधन (Retra tie I nhibitin):

उत्तरलक्षी निरोधन हे उत्तरगामी निरोधन आहे. अगोदरच्या पाठामुळे नंतरच्या पाठाच्या स्मृतीवर प्रतिकूल परिणाम होतो तेव्हा त्याला उत्तरलक्षी निरोधन म्हणतात. ह्यात आधी शिकलेल्या गोष्टींचा अडथळा नवीन शिकलेल्या पाठावर होऊन त्याचे अंशत: किंवा पूर्णपणे विस्मरण होते. आपल्या आधीच्या उदाहरणामध्ये जर आपण मानसशास्त्राच्या प्रभावामुळे आपण समाजशास्त्र विसरलो तर त्याला उत्तरलक्षी निरोधन म्हणता येईल.

ब) पूर्वलक्षी निरोधन (Pra tie I nhibitin) :

नवीन अध्ययनामुळे अगोदर केलेल्या पाठाचे अंशत: किंवा पूर्ण विस्मरण म्हणजे पूर्वलक्षी निरोधन. आधी केलेल्या पाठामध्ये जो नविन केलेला अभ्यास आहे तो अडथळा आणतो व त्यामुळे व्यत्यय निर्माण होतो. म्हणून आधी शिकलेल्या गोष्टी विसरायला होतात. आधी दिलेल्या उदाहरणात जर समाजशास्त्राच्या प्रभावामुळे आपण मानसशास्त्र विसरतो तर त्याला पूर्वलक्षी निरोधन म्हणता येइल.



चित्र ८.७

४) प्रेरित विस्मरण (Mo ita edF o g tting :

काही वेळा विस्मृती ही प्रेरीत असते. म्हणजे व्यक्तीला त्रासदायक किंवा अपायकारक आठवणी व्यक्ती ठरवून किंवा अजाणतेपणी विसरुन जाते. हे जागृत व्यवस्थापन तंत्र आहे. उदा. विद्यार्थ्याने कोणाकडून नोट्स मागून घेतल्यानंतर तो परत करायचं विसरतो. पण ही संरक्षण यंत्रणा नाही.

प्रेरीत विस्मरणाचे दोन प्रकार आहेत.

अ) दमन (Rep ession) :

सिग्मंड फ्रॉइड यांचा मनोविश्लेषण सिद्धांतानुसार आपले वाईट, अस्विकृत विचार आपल्या अबोध मनात दडपले जातात आणि ते बोधावस्थेपासून लपवले जातात. आपल्याला ते संपूर्ण विसरल्यासारखे वाटतता. उदा. एका मुलीला लहानपणी लैंगिक छळवणूकीचा वेदनादायी अनुभव झाला असेल तर ती ते विसरुन जाईल पण पुढे मोठी होऊन कोणाशी प्रेमसंबंध जुळवताना खूप कठीण जाईल.

ब) विचार दडपणे (Tho g tS upressin) :

आपण आपल्या जीवनातील अस्विकृत आणि वाईट घटना वा अनुभव ठरवून विसरण्याचा प्रयत्न करतो. उदा. तुमच्या मित्राचे ब्रेकअप झाले आहे, तुम्ही जर त्याबद्दल काही चर्चा करायला गेलात तर तो लगेच विषय बदलतो. विचार दडपणे हे अतिशय कठिण व वेळखाऊ असते कारण तेच ते विचार पुन्हापुन्हा मनात उमटत राहतात. म्हणून तुमच्या मित्राने कितीही प्रयत्न केला तरी पण त्याला हे सर्व विसरणे कठीण जाईल.

८.५ स्मृतीसुधार तंत्रे :

विस्मृतीची कारणे पाहिल्यानंतर आता आपण स्मृती कशी सुधारु शकतो ते बघु.

१) शब्दसूचक पद्‌धती (Key o dm ethd)

ही पद्‌धती व्याख्या, सिद्‌धात शिकताना किंवा विदेशी भाषेतले शब्द शब्दार्थांसकट शिकताना उपयोगी पडते. कोणत्याही दोन वेगळ्या गोष्टी ह्या पद्‌धतीने जुळवता येतात. उदाहरणार्थ, जपानी भाषेत 'k ' म्हणजे झाड. हे लक्षात ठेवायला, इंग्रजी भाषेतला समान ध्वनीचा शब्द k y घेऊन "th re is a k y on th tree' असे लक्षात ठेवू शकतो.

२) संकेतीकरणाचे वैशिष्ट्ये :

यानुसार स्मृतीवर संदर्भाचा कसा परिणाम होऊ शकतो याचा विचार होतो (तलविंग, थॉमसन, १९७३). या तत्वानुसार आपण शिकत असताना जी माहिती उपलब्ध असते ती माहिती जर आठवताना समोर असली असली तर आपली स्मृती खूप जास्त चांगली होऊ शकते.

३) बिंदुपथ पद्‌धती (Methd o L o i) :

ह्या पद्‌धती प्रमाणे स्मृती सुधारण्यासाठी एक काल्पनिक पथ मनात तयार केला जातो. उदाहरणार्थ, घरी जाताना न्यायच्या गोष्टी किंवा गणित सोडवण्याच्या पायऱ्या. ही पद्‌धत वापरुन कोणताही सामान्य बुद्‌धिमत्ता असलेला माणूस एखादा काल्पनिक मार्ग निर्माण करु शकतो ज्यामुळे तो त्याच्याशी संबंधित चित्रे दिर्घकाळ लक्षात ठेवू शकतो.

४) स्मृतीसुधार तंत्रे (Mnemn icD ei ce) :

ह्या तंत्रांमुळे आपण शब्द, माहिति किंवा संकल्पना लक्षात ठेवू शकतो. Mnemonic हा एक ग्रीक शब्द आहे, त्याचा अर्थ आहे च्या स्मृती किंवा स्मृतीशी संबंधित

स्मृतीसुधार तंत्रामध्ये प्रथम अक्षर तंत्रांचा समावेश होता. उदाहरणार्थ 'तानापिहिनीपाजा' हे इन्द्रधनुष्याचे रंग असणाऱ्या शब्दांचा समावेश होतो. एखाद्या मित्र किंवा मैत्रिणीचा चेहरा आठवून त्याच्या/ तिच्या बरोबरच्या भेटीची कल्पना करणे, त्याचाही यात समावेश होतो. याचेच दुसरे उदाहरण म्हणजे आपण एकदा केलेली चूक व त्यामुळे मिळालेल्या शिक्षेमुळे ती चूक परत न करणे.

आणखी एक पद्‌धत म्हणजे Chk ing- खंडीकरण पद्‌धती. त्यात खूप सारी माहिती जर लक्षात ठेवायची असेल तर त्या मोठ्या माहितीचे छोटेछोटे तुकडे म्हणजे chk करुन, लक्षात ठेवले जातात. ह्या पद्‌धतीने स्मृतीची क्षमता वाढते.

५) सराव व उजळणी :

आपण अध्ययन केल्यानंतर जर पुन्हापुन्हा माहितीचा सराव करत राहिलो तर स्मृती दृढ होते. छोट्या व्याख्या किंवा छोटी माहिती पूर्ण एकावेळेस शिकून पुन्हा पठण करत राहिलो तर सहजपणे स्मृती सुधारते. जास्त माहिती ह्या पद्‌धतीने लक्षात ठेवणे कठीण पडते. तेव्हा जास्त माहितीचे भाग / विभाजन करुन; दोन अध्ययनांमध्ये अंतर ठेवून शिकणे चांगले असतं.

६) व्यत्यय / निरोधन कमी करणे :

आपण पूर्वलक्षी व उत्तरलक्षी निरोधन बद्‌दल शिकलोय. या प्रमाणे आपण परस्पर साम्य असलेले दोन विषय लागोपाठ करु नये, म्हणजे आपण व्यत्यय टाळू शकतो.

७) POW RM ethd :

१. तयार (Prepa e) :

अभ्यासाला सुरुवात करायचा आधी आपली ध्येये निश्चित करुन त्या प्रमाणे तयारी करा जसे आपण एखादा विषय का शिकत आहोत त्याची कारणे समजून घ्या.

२. आयोजन (Org ize):

कुठलीही माहिती वाचत असताना ती आपण सुनियोजित केली पाहीजे व ती माहिती अभ्यासण्या साठी लागणारा वेळ सुनिश्चित केला पाहीजे, जर ती माहिती सोपी आणि परिचित असेल तर कमी वेळात आपण त्याचे अध्ययन करु शकतो पण जर माहिती अपरिचित, तांत्रिक किंवा क्लिष्ट असेल तर आपल्याला त्यासाठी जास्त वेळ द्यायला लागेल. म्हणून आपण उत्साही असताना कठीण व तांत्रिक गोष्टींचा अभ्यास करावा आणि आपण जेव्हा दमलेलो असतो तेव्हा आपल्या आवडीच्या विषयाचा अभ्यास करावा.

३. कार्य (Work) :

आपण आपल्या ध्येयाच्या दिशेने वाटचाल करावी आणि अभ्यास करताना त्या दिशेने प्रयत्न करावे. तुम्ही आधी अभ्यास केलेल्या गोष्टींशी नवीन गोष्टींचा सहसंबंध लावावा. आठवण्याच्या उद्‌देशाने अभ्यास करावा. खंड chk पाडावे, नवीन सहसंबंध तयार करावे ज्या योगे तुम्ही ती माहिती लक्षात ठेवू शकाल.

४. मुल्यमापन (Eh ut e):

प्रश्न सोडवून तुमच्या अभ्यासाची गुणवत्ता तपासा. यातून किती ज्ञानप्राप्ती झाली आहे हे तुमच्या लक्षात येईल.

५. पुर्नविचार / फेरविचार (Rethink):

ही शेवटची पायरी आहे. पुनर्विश्लेषण, पुनरावलोकन, प्रश्न विचारणे आणि आपल्याच विचारांना पुन्हा पुन्हा आव्हान देणे इत्यादीचा समावेश होतो.

याद्‌वारे आपण आपल्याला आधी माहीत असलेल्या माहितीचा नवीन माहितीशी सहसंबंध जोडू शकतो.

ह्या पाठामध्ये स्मृतीचे कार्य आणि स्मृतीचे व्यवस्थापन या संदर्भात आपल्याला माहिती मिळाली आहे. केवळ माहिती असून उपयोग नाही तर तुमच्या गुणांकनात वाढ होण्यासाठी तुम्हाला सांगितलेल्या तंत्रांचा अभ्यास करताना वापर करावा लागेल.

❖ ❖ ❖

सारांश :

- स्मृती ही माहितीची स्वीकारणे, साठवण आणि प्रत्यावाहनाची प्रक्रिया आहे.
- स्मृतीचे प्रकार पुढीलप्रमाणे – संपादन – वेदानिक स्मृती वेदानिक प्रतिमा फार थोड्या काळासाठी धारण करते. लघु स्मृती– ही कार्यरत स्मृती असते आणि माहिती फार थोड्या काळासाठी धारण करते. दीर्घकालिक स्मृती – उजळणी नंतर माहिती लघु स्मृती मधून दीर्घकालिक स्मृती मध्ये येते, दीर्घकालिक स्मृती ही सुनियोजित स्मृती आहे. माहिती इथे कायमची साठवली जाते. दोन प्रकार आहेत व्यक्त स्मृती आणि अव्यक्त स्मृती. व्यक्त स्मृती ही घटना शी, आयुष्यातिल अनुभवाशी संबंधित असते. अर्थपूर्ण स्मृतीत माहितीचे चिन्ह व खुणा मध्ये संकेतीकरण केलेले असते. अव्यक्त स्मृती ह्या अंतर्भूत किवा प्रक्रियात्मक असतात. उदा बाईक चालवणे.
- प्रत्यानयन – दीर्घकालिक स्मृतीमधून माहिती पुन्हा मिळवणे.
- स्मृती मापनाच्या पद्धती – प्रत्यावहन, पुनरध्ययन, प्रत्याभीज्ञा.
- विस्मरण म्हणजे हवी असलेली माहिती आठवण्यास आलेले अपयश. यात स्मृती ठसे ऱ्हास, स्मृती ठसे विकृती, निरोधन व स्मृती मिळवण्यात आलेले अपयश ही कारणे आहेत.
- स्मृती सुधार तंत्रांच्या सहाय्याने स्मृतीत सुधारणा होऊ शकते.

महत्त्वाच्या संज्ञा :

- स्मृती
- वेदानिक स्मृती
- लघु स्मृती
- दीर्घकालीक स्मृती
- कार्यरत स्मृती
- तपशीलवार सराव
- व्यक्त स्मृती
- अव्यक्त स्मृती
- घटनाची स्मृती
- अर्थपूर्ण स्मृती
- प्रत्यावाहन, पुनरध्ययन
- प्रत्याभीज्ञान
- स्मृती ठसे ऱ्हास
- स्मृती ठसे विकृती
- निरोधन
- पूर्वलक्षी निरोधन
- उत्तर लक्षी निरोधन
- स्मृती सुधार तंत्रे
- बिंदुपथ पद्धत

महत्त्वाचे मानसशास्त्रज्ञ :

हर्मन एबिंगहॉस (मानसशास्त्रज्ञ) :

हर्मन एबिंगहॉस यांनी विस्मरणावर प्रयोग केले. १८८०–८५ या कालावधीत अर्थहीन शब्द समूहाचा वापर करून यांनी विविध गृहीतके मांडली.

स्वाध्याय

प्र. १. (अ) खालील वाक्ये योग्य पर्याय निवडून पूर्ण करा

१. स्मृती ही .... आहे.

(अ) प्रक्रिया (ब) कृती

(क) प्रतिसाद

२. .... हा दिर्घकालीन स्मृतीसाठी महत्त्वाचा घटक आहे.

(अ) ग्रहण (ब) धारणा

(क) प्रत्यानयन

३. .... स्मृती ही सर्वात कमी कालावधीसाठी असते.

(अ) वेदनिक (ब) अल्पकालिक

(क) दीर्घकालिक

४. .... स्मृतीला कार्यरत स्मृती असे म्हणतात.

(अ) वेदनिक (ब) अल्पकालिक

(क) दीर्घकालिक

५. .... प्रकारच्या स्मृतीची क्षमता अमर्याद असते.

(अ) वेदनिक (ब) अल्पकालिक

(क) दीर्घकालिक

६. अल्पकालिक स्मृतीची कक्षा .... आहे.

(अ) ५ +/- २ (ब) ७ +/- २

(क) ९ +/- २

(ब) खालील विधाने बरोबर आहे की चूक ते सांगा.

१. आपल्या वेदनेंद्रीयांना देखील स्मरण असते.

२. दीर्घकालिक स्मरणाची क्षमता अमर्याद आहे.

३. माहिती, घटनेला व्यक्त स्मृती म्हणतात.

४. अव्यक्त स्मृती हे स्मरणाचे कौशल्य आहे.

५. प्रत्यावहन पद्धतीला बचत पद्धत असेही म्हणतात.

६. प्रकाशझोत स्मृती हे सर्वात उत्तम प्रकारचे स्मरण आहे.

(क) जोड्या लावा

अ	ब
१. स्मृतीसुधार तंत्रे	१. अल्पकालिक स्मृती
२. सर्वात चांगले स्मरण	२. जाहीर स्मृती
३. कार्यरत स्मृती	३. अव्यक्त स्मृती
४. संघटित स्मृती	४. प्रकाशझोत स्मृती
५. बऱ्याच दिवसानंतर हार्मोनियम वाजविणे	५. बिंदुपथ पद्धत
६. संवेदना प्रक्रियेवर आधारीत निबंध लिहीणे	६. दीर्घकालिक स्मृती
	७. प्रत्यावाहन पद्धत
	८. पुनरध्ययन पद्धत

(ड) गटात न बसणारे शब्द शोधा.

१. संकेतन, साठवण, प्रत्यानयन, अगदी जीभेच्या टोकावरची घटना

२. शब्दसूचक पद्धत, बिंदुपथ पद्धत, खंडीकरण पद्धत, पाठांतर पद्धत, प्रथम अक्षर तंत्र

३. वेदनिक स्मृती, अल्पकालिक स्मृती, दीर्घकालिक स्मृती, तपशीलवार सराव

प्र. २. खाली दिलेल्या प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा.

१. तुमच्या जीवनामधील एखादे प्रकाशझोत स्मृतीचे उदाहरण स्पष्ट करा.

२. बॅडलेचे कार्यरत स्मृतीचे प्रारूप स्पष्ट करा.

३. अगदी जीभेच्या टोकावरची घटना उदाहरणासह स्पष्ट करा.

४. घटनास्मृती म्हणजे काय ते उदाहरणासह स्पष्ट करा.

५. प्रेरित विस्मरण म्हणजे काय ?

प्र. ३. तुलना करा.

१. अव्यक्त स्मृती –व्यक्त स्मृती

२. अल्पकालिक – दीर्घकालिक स्मृती

३. अर्थपर स्मृती – घटना स्मृती

४. साठवण अपयश – प्रत्यानयन अपयश

५. प्रत्यावहन पद्धत – प्रत्याभिज्ञान पद्धत

प्र. ४. तुम्ही काय कराल ? जर ....

१. तुमच्या महाविद्यालयात वर्षभर होणाऱ्या कार्यक्रमा बाबत वार्षिक सांस्कृतिक कार्यक्रमासाठी, तुम्हाला व्याखान तयार करायचे आहे.

२. मानसशास्त्राच्या वार्षिक परीक्षेसाठी Power Methd च्या आधारे तुम्ही कशी तयारी कराल ?

प्र. ५. टिपा लिहा.

१. दीर्घकालिक स्मृतीची वैशिष्टये

२. स्मृतीसुधार तंत्रे

३. प्रेरित विस्मरण

४. विस्मरणाची कारणे

प्र. ६. खालील प्रश्नांची उत्तरे १५० ते २०० शब्दांत लिहा.

१. मानवी स्मरणाची प्रक्रिया सविस्तर स्पष्ट करा.

२. विस्मरणाची उपपत्ती स्पष्ट करा.

प्र. ७. खालील संकल्पना चढत्या क्रमाने पुर्ण करा.

१. तपशीलवार सराव, अल्पकालिक स्मृती, ज्ञानेंद्रीयांमार्फत उद्दीपकांची जाणीव होणे, दीर्घकालिक स्मृती, प्रत्यानयन.

परिशिष्ट

अपसामान्य वर्तन: असे वर्तन ज्यामुळे मनस्ताप किंवा अक्षमता आणि अहितकारिता निर्माण होते, जे व्यक्ती किंवा समाजाकरिता संकटग्रस्त किंवा धोकादायक ठरते.

अपसामान्य मानसशास्त्र: मानसशास्त्राची अशी शाखा ज्यामध्ये सर्वसामान्य वर्तनापेक्षा निराळ्या, भिन्न वर्तनाचा अभ्यास केला जातो.

सर्व केंद्रित: परिस्थितिकडे इतरांच्या दृष्टिकोनातून पाहण्याची क्षमता.

उपगम–उपगम संघर्ष: जेव्हा एखादी व्यक्ती एकाच वेळेला दोन किंवा त्यापेक्षा अधिक, तुलनेने समान अशा सशक्त तसेच विसंगत प्रेरकांकडे आकर्षित होते तेव्हा संघर्षमय परिस्थितिचा अनुभव येतो.

उपगम–अपगम संघर्ष: जेव्हा एखादी व्यक्ती अशा उद्दिष्टाशी निगडित असते ज्यामध्ये सकारात्मकतेबरोबरच नकारात्मक गोष्टींचा ही समावेश आहे तेव्हा या संघर्षाचा अनुभव घेतला जातो.

अष्टांग योग: पतंजली यांनी मांडलेला सिद्धांत यामध्ये यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी या 8 गोष्टींचा समावेश आहे.

अपगम–अपगम संघर्ष : जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला नकारात्मक पैलू असणाऱ्या दोन किंवा त्यापेक्षा जास्त परिस्थितिंची तुलना करून त्यातील एकाची निवड करण्यास भाग पाडले जाते तेव्हा या संघर्षाचा अनुभव येतो.

वर्तन: आंतरिक किंवा बाह्य स्वरूपातील विविध उत्तेजकांकरिता संघटित शरीर रचनेने दिलेला प्रतिसाद.

धमकाविणे: शक्ती आणि प्रतिष्ठा मिळविण्यासाठी व्यक्तींद्वारे केले गेलेले आक्रमक वर्तनाचे रूप.

केंद्रीय अथवा मध्यवर्ती चेतासंस्था : चेतासंस्थेच्या या भागामध्ये मेंदु आणि मज्जारज्जू यांचा समावेश असतो.

बालमानसशास्त्र: मानसशास्त्राच्या या शाखेमध्ये बाल्यावस्थेमध्ये होणाऱ्या जैविक, भावनिक आणि मानसिक परिवर्तनांचा अभ्यास केला जातो.

चिकित्सा मानसशास्त्र: मानसशास्त्राच्या या शाखेमध्ये मानसिक आजाराचे निदान तसेच चिकित्सा(ट्रिटमेंट) केली जाते.

बोधात्मक मानसशास्त्र: मानसशास्त्राच्या या शाखेमध्ये उच्च मानसिक प्रक्रिया जेसे की विचार करणे, तर्क करणे, भाषा विकास या गोष्टींचा अभ्यास केला जातो.

प्रेरकांतील संघर्ष : हा संघर्ष जेव्हा एखादी व्यक्ती एकाच वेळेला दोन किंवा त्यापेक्षा अधिक, तुलनेने समान अशा सशक्त तसेच विसंगत प्रेरकांमध्ये निवड करण्यासाठी तुलना करते तेव्हा निर्माण होतो.

गर्भधारणा : बीजांड व शुक्राणू यांच्या संयोग निर्मितीतून झालेली गर्भधारणा म्हणजे आयुष्याची सुरूवात.

सहमंत्रण मानसशास्त्र: मानसशास्त्राच्या या शाखेमध्ये वागणूकीच्या सौम्य समस्यांवर काम केले जाते जसे की कार्यकालीन आणि कुटुंबातील समस्यांचे समायोजन.

अव्यक्त वर्तन: यांमध्ये अशा प्रतिसादांचा समावेश असतो जे प्रत्यक्षरीत्या दिसून येत नाहीत परंतु विचार करणे, भावना इत्यादी वर्तनांमधून सुचविले जाऊ शकतात.

गुन्हेगारी मानसशास्त्र: मानसशास्त्राच्या या शाखेमध्ये गुन्हेगारीमागील कारणे ओळखणे, गुन्हेगारी वर्तनाला नियंत्रित करण्याकरिता प्रतिबंधात्मक उपाय सुचविणे तसेच गुन्हेगारांचे पुर्नवसन करणे इत्यादी गोष्टींवर काम केले जाते.

दिवास्वप्न: ही एक संरक्षण यंत्रणा आहे यामध्ये तो किंवा ती अप्रिय, कंटाळवाण्या तसेच निराशाजनक परिस्थितितून अशी कल्पना करत बाहेर पडतात की ते त्यांना आवडणारे त्याचबरोबर त्यांना आनंददायक वाटेल असे काहीतरी करीत आहेत.

विकास: परिपक्वता आणि अध्ययनाच्या परिणाम स्वरूप अपेक्षित पॅटर्नमध्ये निर्माण होणाऱ्या बदलांची प्रगतीशील मालिका.

वैकासिक मानसशास्त्र: यामध्ये गर्भधारणेपासून ते मृत्यूपर्यंतच्या वागणूकीमध्ये परिपक्वता तसेच अध्ययनाच्या परिणामांतील बदलांचा अभ्यास केला जातो.

विकास कार्य: अर्थात विशिष्ट विकासावस्थेतील विकास बदलांबाबत सामाजिक अपेक्षांचा संच होय.

विकिरण: जेम्स मार्सियाच्या म्हणण्यानुसार, कुमारांना ओळखण्याची स्थिति म्हणजे जे स्वत:च्या ओळखीसाठी कोणत्याही प्रकारचे अन्वेषण करीत नाही किंवा वेगवेगळे पर्याय देखील शोधत नाहीत. तेथे वचनबद्धतेचा अभाव असतो.

विस्थापन: ही एक संरक्षण यंत्रणा आहे ज्यामध्ये अन्य वस्तु किंवा व्यक्तींवर चेतावेगाचे पुनर्निर्देशन केले जाते. त्या वस्तु किंवा व्यक्ती चेतावेगाचे स्रोत नसतात.

त्रस्तता: हा ॲन्ड्रेनलिन तसेच कॉर्टिसोल यांसरख्या आपातकालीन प्रतिसाद संप्रेरकांसह तणावाचा नकारात्मक प्रकार आहे.

शैक्षणिक मानसशास्त्र: मानसशास्त्राच्या या शाखेमध्ये अध्ययन अध्यापन प्रक्रियेवर काम केले जाते तसेच याचे उद्दिष्ट प्रभावी अध्ययन अध्यापन पद्धती निर्माण करणे हे आहे.

तपशीलवार सराव: माहितीला अर्थपूर्ण बनविण्याची तसेच LTMमध्ये आधीपासूनच अस्तित्वात असलेल्या माहिती बरोबर ती माहिती कनेक्ट करण्याची प्रक्रिया.

उदासीनता: ही एखाद्या मुलाची स्वकेंद्रित होण्याची प्रवृत्ती असते तसेच मुलं परिस्थितिकडे इतर लोकांच्या दृष्टिकोनातून पाहण्यास असमर्थ असते.

भ्रूण अवस्था: गर्भधारणे नंतर तिसऱ्या आठवड्यापासून ते नवव्या आठवड्यापर्यंत सुरू राहणारी प्रसवपूर्व अवस्था.

भावनिक बुद्धि: भावनात्मक माहितीवर अचूकपणे प्रक्रिया करण्यासाठी आवश्यक कौशल्यांचा संच.

अंतस्रावि ग्रंथि: या ग्रंथि हार्मोन्स तयार करतात आणि ते हार्मोन्स थेट रक्तामध्ये स्रावित केले जातात.

घटना स्मृति : वेळ आणि स्थळांशी संबंधित अनुभव तसेच विशिष्ट घटनांची स्मृति.

युस्ट्रेस : हा ताणाचा सकारात्मक प्रकार आहे याचा प्रेरणा, कार्यप्रदर्शन तसेच भावनात्मक आरोग्यावर फायदेशीर प्रभाव पडतो.

बहिस्रावी ग्रंथि: या ग्रंथि रासायनिक सबस्टन्सेस सिक्रिट करतात आणि ते मेमरेनच्या बाहेरील बाजूस डिस्पोज करतात. त्यांचे स्राव रक्तामध्ये मिसळले जात नाहीत.

प्रायोगिक मानसशास्त्र : मानसशास्त्राच्या या शाखेमध्ये मानवी वर्तनाच्या मुलभूत कारणांचा अभ्यास करण्यासाठी प्रयोग करण्याच्या पद्धतींवर काम केले जाते.

व्यक्त स्मृति : तथ्य आणि घटनांच्या सावध आठवणी, याला घोषणात्मक स्मृति म्हणूनही ओळखले जाते.

गर्भिय अवस्था: गर्भधारणे नंतर 28व्या आठवड्यापासून ते जन्मापर्यंतची प्रसवपूर्व अवस्था.

फ्लॅशबल्ब स्मृति : अत्यंत क्लेशदायी घटनेशी संबंधित भूतकाळातील एखादी ठळक स्मृति.

फ्लोरक्लोझर: किशोरवयीन मुला-मुलीला ओळखण्याची स्थिती जे इतरांनी त्यांच्याबाबत घेतलेले निर्णय तसेच ते कसे असावेत याबाबतच्या इतरांच्या अपेक्षा मान्य करतात.

लिंग ओळख: एखाद्याच्या स्वत:च्या लैंगिकतेविषयीच्या धारणा ज्या त्यांच्या जन्माच्या लिंगाशी संबंधित असू शकतात किंवा असू शकत नाही.

भृणावस्था: गर्भधारणेपासून ते दोन आठवड्यांच्या काळातील प्रसवपूर्व अवस्था .

संप्रेरक: हे एंडोक्राइन ग्रंथिंद्वारे तयार झालेले रासायनिक सब्स्टेन्सेस असतात. यांना वाढीसाठी, विकासासाठी तसेच भावनिक समायोजनासाठी महत्वाचे मानले जाते.

अतिताण :परिस्थितीच्या अतिरिक्त मागण्यांसाठी दिली जाणारी तीव्र स्वरूपाची शारीरिक तसेच मानसिक प्रतिक्रिया.

स्व- ओळखीबाबत पेचप्रसंग : स्व ओळख बाबत संभ्रम निर्माण होणारी अवस्था. हा पेचप्रसंग किशोरवयातील साधारणपणे सर्व मुला-मुलींनी अनुभलेले असतात.

तादात्मीकरण : चिंता हाताळण्यासाठी इतर कोणासारखे बनण्याचा प्रयत्न करणारी संरक्षण यंत्रणा.

आदर्श स्व: कार्ल रोजर्सने वर्णन केल्यानुसार 'स्व' चा प्रकार जो एखाद्या व्यक्तीने बनविलेल्या आदर्श प्रतिमेचे प्रतिनिधित्व करतो.

अव्यक्त स्मृति : यालाच प्रतिक्रियात्मक स्मृति म्हणूनही ओळखले जाते, हा स्मृतिचा एक असा प्रकार आहे ज्यामध्ये कौशल्ये तसेच प्रक्रियांची माहिती असते.

संस्करण व्यवस्थापन: एखाद्या परिस्थितिमध्ये इतरांवर इच्छित छाप पाडण्यासाठी एखाद्याच्या वर्तनावर जाणीवपूर्वक नियंत्रण ठेवण्याचा मार्ग.

औद्योगिक मानसशास्त्र: मानसशास्त्राची अशी एक शाखा जी कार्यस्थळावरील लोकांच्या वर्तनास प्रभावित करणाऱ्या घटकांशी संबंधित आहे जसे की निवड,प्लेसमेंट, प्रेरणा, कामाचे समाधान इत्यादी.

अर्भकावस्था: जन्मानंतर दूसऱ्या आठवड्यापासून ते दोन वर्षांपर्यंतचा कालावधी.

व्यत्यय : मागील किंवा नंतरच्या अध्ययनातील व्यत्ययाच्या परिणाम स्वरूप वर्तमानातील आवश्यक माहिती विसरणे या गोष्टीला स्पष्ट करणारा हा सिद्‌धांत आहे.

कफ प्रकृति: आयुर्वेदामध्ये, वात हा तीन दोषांमधील एक दोष आहे. ज्या लोकांची कफ प्रकृति असते त्यांच्यामध्ये शांतता, लवचिकता, संयम आणि काळजी यांसारख्या गुणधर्मांचा समावेश असतो.

दीर्घकालिक स्मृति : ही एक सुसंघटित प्रणाली आहे जेथे जास्त किंवा थोड्या कालावधीसाठी माहिती साठविली जाते.

परिपक्वन: विकास होत असताना योग्य वेळी आनुवंशिक संभाव्य गोष्टींचे नैसर्गिकपणे उलगडणे .

स्मृति: भूतकाळातील माहिती साठविणे, ती ग्रहण करणे (तिचा उपयोग करणे), ती परत मिळविणे यांच्याशी संबंधित प्रक्रिया म्हणजे स्मृति होय.

लोकी पद्‌धत: वास्तविक ठिकाणे किंवा गोष्टींशी संबंधित काल्पनिक मार्ग तयार करून लक्षात ठेवण्याची किंवा आठविण्याची पद्‌धत

स्मृत्योपयोगी साधन: स्मृति उपकरणांकरिता सामूहिक नावे आहेत जी माहिती आणि संकल्पना लक्षात ठेवण्यासाठी मदत करतात.

नवजात अवस्था : यामध्ये जन्मानंतर दोन आठवड्यांच्या कालावधीचा समावेश असतो.

चेतासंस्था : चेतावेग असलेल्या सर्व चेता(नव्ह्‌र्ज) निर्माण करणारी संस्था.

चेतापेशी: चेतासंस्थेला निर्माण करणाऱ्या विशिष्ट प्रकारच्या पेशी. या पेशी मेंदू तसेच इतर अवयवांपासून येणाऱ्या चेतावेगांना प्राप्त करतात आणि त्यांचे प्रक्षेपण करतात.

प्रसामान्य वर्तन: म्हणजे समाजातील अधिकतर लोकांच्या वर्तनाचे सामान्य स्वरूप होय. हा एक योग्य निकषांवर सामाजिक मानदंडांचे पालन करणारा वर्तनाचा प्रकार आहे.

व्यक्त वर्तन: या वर्तनामध्ये चालणे, बोलणे, नाचणे इत्यादी सारख्या प्रत्यक्ष दिसणाऱ्या प्रतिसादांचा समावेश आहे.

व्यक्तिगत त्रस्तता: यामध्ये अत्यंत अस्वस्थता निर्माण करणाऱ्या लोकांबाबत तसेच घटनांबांबत दिलेला व्यक्तिगत प्रतिसाद असतो.

पित्त: आयुर्वेदामध्ये पित्त हा तीन दोषांमधील एक दोष आहे. पित्त प्रकृति असणाऱ्या व्यक्ति ह्या हुशार तसेच शीघ्रकोपी असतात.

प्रसवपूर्व अवस्था: गर्भधारणेपासून ते जन्मापर्यंतचा गर्भावस्था काळ.

उत्तरलक्षी व्यत्यय: गतकाळात शिकलेल्या साहित्यामुळे नव्याने शिकलेले साहित्य आंशिक रूपात किंवा पूर्णपणे विसरणे.

प्रक्षेपण : ही संरक्षण यंत्रणा आहे

मनोविश्लेषण: हा डॉ. सिगमंड फ्राइड यांनी प्रस्तावित केलेला सिद्‌धांत आहे यामध्ये स्वत:च्या अचेतन पैलूंवर जोर दिला आहे.

मानसशास्त्र: मानवी वर्तन तसेच मानसिक प्रक्रियांचे विज्ञान.

सूसूत्रीकरण: तर्कसंगत परंतु चुकीच्या कारणांसह अस्वीकार्य परिस्थितिची सारवासारव करणारी सुरक्षा यंत्रणा. यालाच कोल्हयाला द्राक्षे आंबट या वृत्तीने ही ओळखले जाते.

वास्तव स्व : वास्तवात असलेला स्व.

वास्तविक संवेदन: या संवदेनमध्ये वास्तवातील उद्दिष्टे मान्य केल्यानंतर स्वत:बरोबर इतरांच्याही अपेक्षांचा समावेश असतो.

प्रत्यावहन : ही एक स्मृतिचे मापन करण्याची पद्‌धत आहे. यामध्ये काही धागेदोरे किंवा संकेतांच्या सहाय्याने माहितीची पुर्नप्राप्ती केली जाते.

प्रत्याभिज्ञान: ही एक स्मृतिचे मापन करण्याची पद्‌धत आहे. यामध्ये एखाद्याने गतकाळात शिकलेल्या गोष्टींना ओळखायचे असते ज्या वर्तमानात वेगळ्या संदर्भात प्रस्तुत केल्या आहेत.

पुनरध्ययन: ही एक स्मृतिचे मापन करण्याची पद्‌धत आहे. यामध्ये काही काळानंतर त्याच साहित्याचे

अबोध दमन :ही एक मूलभूत संरक्षण यंत्रणा आहे यामध्ये एखादी व्यक्ती अस्वीकार्य आणि वेदनाकारी स्मृतिंना अचेतन अवस्थेत ढकलून देते. त्या पूर्णपणे विसरल्या जातात.

पूर्वकालीक व्यत्यय: नव्याने शिकलेल्या साहित्यामुळे गतकाळात शिकलेल्या साहित्याची माहिती थोड्याफार प्रमाणात किंवा पूर्णपणे विसरली जाते.

स्व : प्रत्येक व्यक्तीची त्यांच्या स्वत:बद्‌दल असलेल्या संपूर्ण संवेदना.

स्व – भान : ही एक गुणवत्ता आहे किंवा हा एक असा गुणधर्म आहे ज्यामध्ये स्वत:च्या विचार, भावना, वर्तन तसेच गुणधर्मांचे सचेतन भान असते.

स्व संकल्पना: स्व संकल्पनेला प्रत्येक व्यक्तीच्या त्यांच्या स्वत:बाबत असलेल्या संपूर्ण संवेदनांच्या रूपात परिभाषित केले जाते किंवा शिकलेल्या धारणा, दृष्टिकोन आणि मतांची संपूर्ण जटिल संघटित आणि गतिशील प्रणाली जी प्रत्येक व्यक्तीला तिच्या किंवा त्याच्या व्यक्तीगत अस्तित्वाबाबत सत्य सांगते.

स्व सामर्थ्य : स्व सामर्थ्य हा विशिष्ट उद्‌दिष्ट किंवा काम तडीस नेण्यासाठी लोकांच्या स्वत:च्या क्षमतेवरील विश्वास असतो.

स्व– आदरभाव: सर्व सकारात्मक तसेच नकारात्मक स्व संवेदनांवर आधारित, उच्च किंवा निम्न, एक व्यक्ती म्हणून सर्वसाधारणपणे तुमचे केलेले मूल्यांकन म्हणजेच स्व–आदरभाव असतो.

स्व प्रतिमा: एखाद्याचा स्वत:बद्‌दल असलेला व्यक्तिगत दृष्टिकोन किंवा मानसिक चित्र

स्व नियमन : सामाजिक निकषांप्रमाणे स्वत:च्या विचारांवर, भावनांवर तसेच कृतिंवर नियंत्रण ठेवण्यास सक्षम असणे. स्व–नियमनमध्ये आपल्या क्रिया आणि प्रक्रियांना नियंत्रित ठेवणे आवश्यक असते कारण आपण त्यांच्या परिणांबाबत भाकित करू शकतो किंवा त्याची कल्पना करू शकतो.

अर्थपूर्ण स्मृति : तथ्य, अर्थ, संकल्पना आणि ज्ञानाचे व्यवस्थित संरचित रेकॉर्ड.

अल्पकालिक स्मृति : अशी अवस्था ज्यामध्ये माहिती केवळ 15 ते 30 सेकंदांपर्यंतच ठेवली जाते. याची मर्यादित क्षमता असते जिला अल्पकालिक स्मृतिम्हणतात.

सामाजिक मानसशास्त्र : यामध्ये इतरांद्‌वारे व्यक्ती कशा प्रकारे प्रभावित होतात तसेच या स्थितिच्या बरोबर उलट कसे होऊ शकते हे समूजन घेतले जाते.

उद्‌दीपक: उद्‌दीपक म्हणजे प्रतिसाद देण्याचे प्रमाण वाढविणारी कोणतीही गोष्ट असू शकते. ती आंतरिक किंवा बाह्य असू शकते.

ताण: ताण ही परिस्थितिची मागणी पूर्ण करण्याकरिता शारीरिक किंवा मानसिक प्रतिक्रिया असते जी एखाद्याला मागण्या पूर्ण करण्याकरिता संसाधने पुरविण्यासाठी जबरदस्ती करते.

ताण रोगप्रवणता मॉडेल : या मॉडेल नुसार, विशिष्ट रोग हा आनुवंशिक घटकांबरोबरच जीवन अनुभवांतून उद्‌भवतो. रोगप्रवणता हा शब्द विशिष्ट रोगाच्या दिशेने जाणाऱ्या व्यक्तीच्या भेद्यतेला संदर्भित करणारा आहे.

उदात्तीकरण: यामध्ये सामाजिकदृष्टया स्वीकार्य वर्तनामध्ये अस्वीकार्य सल्ल्यांना वाट करून देण्याला संदर्भित केले जाते.

वात प्रकृति : आयुर्वेदामध्ये वात हा तीन दोषांमधील एक दोष आहे. वात प्रकृति असणाऱ्या लोकांचे गुणधर्म अनिश्चितता, मन:स्थिति, विचारांतील चढ उतार हे आहेत.

युग्मनज : युग्मनज म्हणजे गर्भधारणेचा परिणाम म्हणून एक अंडपेशी फलित होते.

क्षेत्र भेट

दिव्यांगांच्या शाळांना भेट, मुकबधिरांच्या शाळा, गतिमंदांच्या शाळा, सुधारगृह, व्यसनमुक्ती केंद्र, कारागृह, मानसिक रुग्णालय, आत्महत्याग्रस्त कुटुंब, राष्ट्रीय खेळाडू, सामाजिक कार्यकर्ता, कलाकार इ. (व्यक्तिमत्वावर प्रभाव करणारे घटक)

महत्त्वाचे मुद्दे

१. कोणाची भेट घेणार आहात? किंवा कोणत्या ठिकाणी तुम्ही भेट देणार आहात?

२. ऐतिहासिक क्षेत्र, महत्त्व, जागा इ. व्यक्तींची संपूर्ण माहिती.

३. ती जागा किंवा व्यक्ती का प्रसिद्ध झाली?

४. तुमच्या मते त्या व्यक्तीचे मुल्यमापन.

५. तुम्हाला कोणत्या गोष्टी जाणवल्या?

मार्गदर्शक सूचना

१. जागा / व्यक्ती

२. उद्‌दिष्ट / जागेला भेट देण्यामागची प्रेरणा / कारण

३. भौगोलिक / सामाजिक / शैक्षणिक / मानसशास्त्रीय / आर्थिक घटकांबद्‌दल माहिती

४. जागेचे वर्ण / व्यक्तीची मुलाखत

५. माहिती घ्या व त्याचे मुल्यमापन करा.

६. या सर्व माहितीचा समाजासाठी तुम्ही कसा वापर कराल?

७. तुम्हाला जाणवलेल्या कमतरता/ तुटी

८. सुधारणात्मक घटक सांगा

९. तुमचे मत / अभिप्राय (सकारात्मक / नकारात्मक)

या सर्व मुदद्यांच्या आधारे प्रकल्प तयार करा.

गुणांचे विभाजन (२० गुण)

१. क्षेत्र भेट – ५ गुण

२. वर्णन / मुलाखत – ५ गुण

३. लिखाण – ५ गुण

४. सादरीकरण – ५ गुण

सूचना (२० गुणांसाठी)

गट – E2

सूचना

उपक्रम १ – सेमीनार

४/५ विद्यार्थ्यांच्या गटाला पाठ्यक्रमावर आधारित विषय द्यावा. त्यांना PPT, तोंडी सादरीकरणी किंवा पोस्टर / भित्तीपत्रकांच्या / चित्रांच्या सहाय्याने प्रकल्पांचे सादरीकरण करावयास सांगणे.

उपक्रम २ – पुस्तकाचे / चित्रपटांचे सादरीकरण (Reiv ew)

- पुस्तकाचे / चित्रपटांची निवड
- चर्चा
- सादरीकरण (लिखित स्वरूपात)
- **उदा.** तारे जमीन पर (अध्ययन अक्षमता), देवराई (छिन्नमनस्कता)

उपक्रम ३ – मुलाखत (समुपदेशक, मानसशास्त्र इ.)

उपक्रम ४ – मानसिक आरोग्याबद्दल जाणीवजागृती करणारे कार्यक्रमांचे आयोजन, नाटक, भित्तीपत्रक

उपक्रम ५ – पाठ्यपुस्तकातील घटकांवर आधारित प्रमाणिक मानसशास्त्रीय चाचण्यांचा वापर

उदा. स्व प्रतिष्ठा, भावनिक बुद्धिमत्ता, ताण, समायोजन इ.

उपक्रम ६ – एखाद्या विशिष्ट संकल्पनेवर आधारित प्रारूप (Mod l) तयार करणे.

उपक्रम ७ – सामाजिक कौशल्यांवर आधारित भूमिका बजावणे.

Notes

Notes

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.

मानसशास्त्र इयत्ता अकरावी (मराठी माध्यम)

₹ ८४.००