

माध्यमिक पाठ्यक्रम

२२२ - मानसशास्त्र

पुस्तक - १

अभ्यासक्रम सहनिर्देशक
विवेक सिंग



विद्याधनम् सर्वधनं प्रधानम्

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

ए-२४-२५. इंस्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर-६२, नोएडा-२०१ ३०९ (उ.प्र.)

Website: www.nios.ac.in, Toll Free No. 18001809393

एनआईओएस वाटरमार्क 80 जीएसएम पेपर पर मुद्रित।

© राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

मुद्रण : दिसंबर, 2013 (2,000 प्रतियाँ)

सचिव, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान, ए-24-25, इंस्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर-62, नोएडा-201309 द्वारा प्रकाशित एवं मैसर्स अरावली प्रिन्टर्स एण्ड पब्लिशर्स, (प्रा.) लि., डब्ल्यू-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेस-II, नई दिल्ली-110020 द्वारा मुद्रित

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयीन शिक्षण संस्था सल्लागार समिती

डॉ. सिनांशु स. जेना
चेअरमन
रा.मु.शा.सं., नवीन दिल्ली

डॉ. कुलदीप अगरवाल
निर्देशक (शैक्षणिक)
रा.मु.शा.सं., नवीन दिल्ली

श्रीमती गोपा विश्वास
सह.संचालक (शैक्षणिक)
रा.मु.शा.सं., नवीन दिल्ली

अभ्यासक्रम समिती

अध्यक्ष

प्रा. गिरीश्वर मिश्रा

मानशास्त्र विभाग
दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

प्रा. के. डी. वरुटा (निवृत्त)
मानसशास्त्र विभाग,
दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

प्रा. शकुंतला नागपाल
डिईपीएफ एन.सी.इ.आर.टी.
दिल्ली

श्री. आय. एस. असन्ना
निवृत्त प्राचार्य
फरीदाबाद, हरियाना

डॉ. अरविंद मिश्रा
ZHCES स्कूल ऑफ सोशल सायन्स,
जोरनयु, नवीन दिल्ली

डॉ. शहा अलम
मानशास्त्र विभाग
सामाजिकशास्त्र महिला कॉलेज,
अलीगड विद्यापीठ

डॉ. नवीन कुमार
डॉ. आंबेडकर कॉलेज
दिल्ली विद्यापीठ,
दिल्ली

डॉ. बी. के. पाल
DIET पूर्व संस्थात्मक विभाग,
करकरदुमा,
दिल्ली

श्रीमती उषा आनंद
PGT सेंट थॉमस स्कूल,
एन. आय. ओ. एस्. नोएडा
मंदिर मार्ग, नवीन दिल्ली

श्री. विवेक सिंग
संयोजक मुख्य अधिकारी (शैक्षणिक)
शा.मु.शा.स.

आशय संपादक

प्रा. गिरीश्वर मिश्रा
अध्यक्ष, मानशास्त्र विभाग
दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

श्री. आय. एस. अस्थाना
निवृत्त प्राचार्य
फरीदाबाद, हरियाना, दिल्ली

डॉ. प्रिती कपूर
मानसशास्त्र विभाग
दौल तराम कॉलेज, दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

डॉ. रेणू किशोर
मानसशास्त्र विभाग
दौल तराम कॉलेज, दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

पाठलेखक

प्रा. गिरीश्वर मिश्रा (निवृत्त)
अध्यक्ष, मानसशास्त्र विभाग
दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

प्रा. के. डी. वरुटा
निवृत्त, मानसशास्त्र विभाग,
दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

डॉ. अरविंद मिश्रा
ZHCES स्कूल ऑफ सोशल सायन्स,
जोरनयु, नवीन दिल्ली

डॉ. प्रिती कपूर
मानसशास्त्र विभाग दौलतराम
कॉलेज, दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

डॉ. रेणू किशोर
मानसशास्त्र विभाग दौलतराम
कॉलेज, दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

डॉ. अ. के.
N C E R T
नवीन दिल्ली

मराठी भाषांतर

प्रा. गरुड बी. डी.
आवासाहेब गरवारे महाविद्यालय, पुणे

प्रा. शिंपी आर.एस. **प्रा. प्रविण पारगांवकर**
फर्ग्युसन कॉलेज, पुणे समुपदेशक

रेखा कलाकार

श्री. महेश शर्मा
रा.मु.शा.सं. नवीन दिल्ली

टाईपसेट और डिझाईन

वेदिका एन्टरप्रायजेस
पुणे

अध्यक्षांचा संदेश

प्रिय विद्यार्थ्यांनो,

आपणास माहित असेलच की समाजाच्या तसेच समाजातील काही विशिष्ट घटकांच्या गरजा ह्या कालपरतवे बदलत असतात . आणि ह्या सामाजिक गरजा पूर्ण करण्यासाठी त्यासाठी योजावयाच्या पद्धती व तंत्रे ही काळानुरूप बदलने गरजेचे असते . शिक्षण हे तर बदलाचे प्रमुख साधन . योग्य वेळी शिक्षणात घडवून आणलेला योग्य बदल हा समाजामध्ये सकारात्मकता आणतो . हा दृष्टिकोन येणाऱ्या आव्हानांना तसेच कठीण परिस्थितीला तोंड देण्याचे धाडस देतो . हे सर्व परिणामकारकपणे ठराविक अंतराने अभ्यासक्रम बदलून साध्य केले जाऊ शकते . स्थिर अभ्यासक्रम हा फक्त शिक्षणाचे एक मानवी साधन म्हणूनच कार्य करतो . समजा जर आपण एका भांड्यामध्ये पाणी भरले व ते भांडे पाणी न बदलता तसेच दीर्घ काळ ठेवले तर काही काळाने ते पाणी पिण्यास अयोग्य बनते . एवढेच नव्हे तर त्या पाण्याचा दुर्गंध सगळीकडे पसरायला लागतो आणि म्हणूनच अभ्यासक्रम ही या पाण्याप्रमाणे काळानुरूप गरजेचे असते .

पाठ्यपुस्तकातील घटक तयार करणे हा नवीन अभ्यासक्रमाचा सर्वात प्रमुख व महत्वाचा घटक असतो की ज्या द्वारे त्या विषयाची ध्येये व उद्दिष्टे साध्य केली जावू शकतात . तसेच याद्वारे आपणास जुन्या व पारंपारिक पद्धती (की ज्या आता कालबाह्य झालेल्या आहेत) बदलून नवनवीन तंत्रे शिकता येतात .

आणि हाच हेतु मनात धरून देशभरातील सर्व शिक्षणतज्ञ हे ठराविक कालाने एकत्र येत असतात व अपेक्षित व गरजेचे असणारे बदल सुचवत असतात . याचाच परिपाक म्हणून राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आकृतीबंध (National Curriculum Framework (NCF)) अस्तीत्वात आला . या राष्ट्रीय अभ्यासक्रमामध्ये शिक्षणाच्या वेगवेगळ्या पातळ्यावर म्हणजेच प्राथमिक, पूर्व प्राथमिक, माध्यमिक, उच्च माध्यमिक स्तरावर अपेक्षित असणारे बदल सुचविलेले आहेत .

हाच आकृतीबंध मनात धरून तसेच देशाच्या व समाजाच्या गरजा लक्षात घेवून आम्ही माध्यमिक शिक्षणाचा अभ्यासक्रम अद्ययावत केला आहे . तो गरजांना व काळाला अनुसरून आहे .

हा अभ्यासक्रम तयार करताना तो अतिशय रंजक व आकर्षक असावा, ही काळजी घेण्यात आली आहे .

डॉ. एस.एस.जेना
अध्यक्ष (एनआयओएस)

संचालकांचा अभिप्राय

प्रिय विद्यार्थ्यांनीं,

तुमच्या आवश्यकतेनुसार व गरजेप्रमाणे नवीन अभ्यासक्रम तयार करण्याचा प्रयत्न राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयाच्या शिक्षण विभागाने केला आहे . माध्यमिक स्तरावरील सर्व विषयांचा अभ्यासक्रम बदलण्याची जबाबदारी आम्ही नुकतीच घेतली आहे . देशातील इतर मंडळांच्या पाठ्यक्रमाशी समानता आणण्यासाठी आम्ही केंद्रीय माध्यमिक शिक्षण मंडळ (Central Board of Secondary Education) तसेच माध्यमिक शिक्षण मंडळ महाराष्ट्र, उत्तरप्रदेश, मध्यप्रदेश, गोवा, जम्मू आणि काश्मिर, पं . बंगाल इ . मंडळाशी चर्चा विनिमय केला . राष्ट्रीय शिक्षण, संशोधन व प्रशिक्षण व सल्लागार मंडळाने तयार केलेला अभ्यासक्रम प्रमाणयुक्त मानूनच राष्ट्रीय पाठ्यक्रम तयार करण्यात आला . या सर्व गोष्टींचा सर्वंकष व तुलनात्मक अभ्यास केल्यानंतर असे जाणवले की आपला अभ्यासक्रम हा अधिक कार्यात्मक जीवनाशी निगडित असणारा व सोपा होता . हा अभ्यासक्रम जास्तीत जास्त परिणामकारक व उपयोगी कसा बनवता येईल हा गहन प्रश्न होता . त्यासाठी आम्ही देशभरातील शिक्षणतज्ञ आमंत्रित करून त्याच्या मार्गदर्शनाखाली हा अभ्यासक्रम सुधारीत व अद्यायावत करून घेतला .

तुम्हाला दिल्या जाणाऱ्या अध्ययन साहित्याचाही आम्ही विचार केला आहे . जुनी, कालबाह्य माहिती काढून त्याऐवजी नवीन अद्यायावत माहिती देण्याचा प्रयत्न केला आहे . तसेच ही माहिती आकर्षक व आवाहनात्मक देण्याचाही प्रयत्न केला आहे .

मला अशी आशा वाटते की तुम्हाला हा अभ्यासक्रम रंजक व उत्साहवर्धक वाटेल . पुढील प्रगतीसाठी तुमच्या सर्व योग्य सूचनांचे स्वागत करू .

आपना सर्वाना माझ्याकडून आनंदी व यशस्वी आयुष्यासाठी शुभेच्छा .

(डॉ. कुलदीप अगरवाल)
संचालक (शैक्षणिक)

आपल्याशी हितगुज

प्रिय विद्यार्थी मित्रहो

मानसशास्त्राच्या माध्यमिक अभ्यासक्रमात आपल र स्वागत आहे. मानसशास्त्र हा अतिशय सोपा आणि आनंददायी विषय आहे. तो नेहमीच तुमच्या सभोवताली असतो. तुमची विचार करण्याची प्रक्रिया अध्ययन करण्याची प्रक्रिया, कार्यकारण भाव, तुमचे वर्तन या सर्व गोष्टी मानसशास्त्रात समाविष्ट होतता. वास्तवात मानसशास्त्रात शास्त्रारय पद्धतीने मानवी वर्तन व मानसिक प्रक्रियांचा अभ्यास केल ा जातो. वर्तन ही आपल्या आंतरीक भावविश्वासाची अभिव्यक्ती असते.

प्रत्येकजणाचे वर्तन हे प्रसंगानुरूप बदल त जाते. आपल र वर्तन आणि व्यक्तिमत्त्व बदल ते हे ज्याल ा चांगल्या त्रहेने माहित आहे की यात मानसिक प्रक्रियांचा समावेश असतो. म्हणून मानसशास्त्राचा सर्वासाठी महत्त्वाचा आहे. म्हणून या विषयात सुरुवातील ा मानसशास्त्राच्या मुल भूत संकल्पना समजावून सांगायचा प्रयत्न करणार आहोत.

या पुस्तकात तीन घटक समाविष्ट केल र आहेत. पहिल्या घटकात मानसशास्त्राच्या पायाभूत संकल्पना दिल रल्या आहेत. त्यामुळे तुम्हाल ा माहित आहे की मानसशास्त्रा वर्तनाचा कसा अभ्यास करते. दुसऱया घटकात मानसशास्त्राच्या मुल भूत मानसिक प्रक्रिया दिल रल्या आहेत. उदा. अध्ययन अवधान, संवेदन भावना प्रेरणा स्मृती इत्यादी तिसऱया घटकात मानवी जीवन कसे विकसित होते हे दिल रल र आहे.

मी आशा करतो हा संपूर्ण अभ्यास विषय तुमच्या पुढील अभ्यासासाठी तुमच्यात अभिरुची व आनंद निर्माण करेल आणि तुम्हाल ा स्वतःल ा समजून घेण्यासाठी मदत होईल .

विवेक सिंग
मुख्य अधिकारी

पाठ्यपुस्तक कसे वापराल ?

अभिनंदन . तुम्ही स्वअध्ययनकर्ता होण्याचे आव्हान स्वीकारले आहे . यामध्ये एन आय ओ एस (राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी संस्था) तुमच्यावरोवर प्रत्येक पावलाला तुमच्या सोबत आहे . विद्यार्थ्यांची मानसिकता ओळखूनच वेगवेगळ्या शिक्षणतज्ञांच्या मदतीने अभ्यासक्रम तयार केला आहे . स्वअध्ययन कर्त्याला आवश्यक असणारा आराखडा सांभाळला गेला आहे . तुम्ही खाली दिलेल्या सूचनांचे पालन केले तर तुम्ही या अभ्यासातून सर्वोत्तम यश मिळवू शकाल . वापरलेली चिन्हे व त्याचा अर्थ पुढे दिला आहे .

आशय : सर्व आशय हा घटक व उपघटक यामध्ये विभागला गेला आहे . घटक तुम्हाला एका आशयाकडून दुसऱ्या आशयाकडे जाण्यास मदत करतील . तर उपघटक हे आशयातील वेगवेगळ्या संकल्पना समजावून घेण्यासाठी मदतनीस ठरतील .



टिपणी : प्रत्येक पानाच्या उजव्या बाजूस कोरी जागा सोडली आहे . त्याचा उपयोग तुम्ही महत्वाचे टिपण लिहण्यासाठी करू शकता .



उद्दिष्ट्ये : तुम्ही धडा वाचल्यानंतर तुम्हाला काय येणे अपेक्षित आहे हे दर्शवितात . म्हणून ती काळजीपूर्वक वाचा व तुम्ही ती आत्मसात केली आहेत की नाही हे तपासा .



पाठ्यपुस्तकावर आधारीत प्रश्न : प्रत्येक घटकाच्या शेवटी लघुत्तरी स्वरूपाचे प्रश्न विचारलेले आहेत . त्या प्रश्नांची उत्तरे प्रत्येक धड्याच्या शेवटी दिलेली आहेत . त्याद्वारे तुम्ही तुमची प्रगती तपासू शकता .



तुम्ही काय शिकलात ? : हा मुख्य धड्याचा सारांश आहे . हा तुम्हास उजळणी म्हणून उपयोगी पडेल . तुम्ही तुमचे आणखी ही काही मुद्दे यामध्ये वाढवू शकता .



संकीर्ण प्रश्नसंग्रह : यामध्ये लघुत्तरी व दीर्घोत्तरी प्रश्न दिलेले आहेत ज्याद्वारे तुम्हाला आशयाचे आकलन किती योग्य प्रकारे झाले आहे हे पडताळता येईल .



पाठ्यपुस्तकातील प्रश्नांची उत्तरे : तुम्हाला तुम्ही लिहलेली उत्तरे किती योग्य आहेत या संदर्भात मार्गदर्शन करतील .

अभ्यासघटक १

विभाग १ - मानसशास्त्राचे मुलभूत घटक

पाठ १ - मानसशास्त्राची ओळख

पाठ २ - मानसशास्त्राच्या अभ्यास पद्धती

पाठ ३ - व्यक्तिभिन्नता

विभाग २ - मुलभूत मानसशास्त्रीय प्रक्रिया

पाठ ४ - अध्ययन

पाठ ५ - वेदनीक प्रक्रिया - अवधान आणि संवेदन

पाठ ६ - स्मृती

पाठ ७ - विचार आणि समस्या परिहार

पाठ ८ - प्रेरणा आणि भावना

विभाग ३ - मानवी विकास

पाठ ९ - विकासाचे स्वरूप आणि घटक

पाठ १० - बाल्यावस्था

पाठ ११ - किशोरावस्था आणि त्याची आव्हाने

पाठ १२ - प्रौढावस्था व वृद्धावस्था

२

विभाग ४ - सामाजिक, मानसशास्त्रीय प्रक्रिया

पाठ १३ - समूह आणि नेतृत्व

पाठ १४ - संप्रेषण

पाठ १५ - अभिवृत्ती, विश्वास आणि सामाजिक बोधन

पाठ १६ - सामाजिक आणि शैक्षणिक समस्या

विभाग ५ - स्वास्थ्य आणि सु-स्थिती

पाठ १७ - सुख आणि सु-स्थिती

पाठ १८ - मानसिक विकृती आणि उपचार

पाठ १९ - मानसिक स्वास्थ्य आणि आरोग्य

विभाग ६ - कार्यजीवनात प्रवेश व पर्यावरणाची दखल

पाठ २० - अभिक्षमता, अभिरूची आणि कार्य उपलब्धता

पाठ २१ - व्यावसायिक भूमिकेची तयारी

पाठ २२ - जागतिक संघटना

पाठ २३ - पर्यावरणीय ताण

विभाग ७ - योग - जीवनाचा मार्ग / एक जीवन शैली

पाठ २४ - स्वस्थ शरीरात स्वस्थ मन

पाठ २५ - स्व-विकास आणि योग

पाठ २६ - संपूर्ण पालनपोषण - भारतीय दृष्टीकोन

पाठ २७ - मनावर नियंत्रण आणि शिस्त लावणे

अनुक्रमणिका

विभाग १ - मानसशास्त्राचे मुलभूत घटक

पाठ १ - मानसशास्त्राची ओळख	१
पाठ २ - मानसशास्त्राच्या अभ्यास पद्धती	९
पाठ ३ - व्यक्तिभिन्नता	२०

विभाग २ - मुलभूत मानसशास्त्रीय प्रक्रिया

पाठ ४ - अध्ययन	३२
पाठ ५ - वेदनीक प्रक्रिया - अवधान आणि संवेदन	४०
पाठ ६ - स्मृती	४९
पाठ ७ - विचार आणि समस्या परिहार	६०
पाठ ८ - प्रेरणा आणि भावना	६८

विभाग ३ - मानवी विकास

पाठ ९ - विकासाचे स्वरूप आणि घटक	८१
पाठ १० - बाल्यावस्था	९४
पाठ ११ - किशोरास्था आणि त्याची आव्हाने	१०७
पाठ १२ - प्रौढावस्था व वृद्धावस्था	११४

Mukta Vidya Vani



Mukta Vidya Vani is a pioneering initiative of the National Institute of Open Schooling (NIOS) for using Streaming Audio for educational purposes. This application of ICT will enhance accessibility as well as quality of programme delivery of NIOS Programmes. This is a rare accomplishment of NIOS as the first Open and Distance Learning Institute to start a two way interaction with its learners, using streaming audio and the internet.

Keeping in mind the fact that the transmission is done through the web, the NIOS website (www.nios.ac.in) has a link that will take any user to the Mukta Vidya Vani. Mukta Vidya Vani thus enables a two way communication with any audience that has access to an internet connection, from the studio at its Headquarters in NOIDA, where NIOS has set up a state-of-art studio, which will be used for this purpose as well as for recording educational audio programmes meant for NIOS learners, though others can also take advantage of this facility.

Mukta Vidya Vani is a modern interactive, participatory and cost effective programme, involving an academic perspective along with the technical responsibilities of production of audio and video programmes, which are one of the most important components of the multi channel package offered by the NIOS. These programmes will attempt to present the topic/ theme in a simple, interesting and engaging manner, so that the learners get a clear understanding and insight into the subject matter.

NIOS has launched a scheme to motivate the learners to participate in the Mukta Vidya Vani by sending their Audio CD's to the respective regional centre on various subjects such as-

1. Poetry / Shloka recitation
2. Story telling
3. Radio Drama
4. Music
5. Talks on various topic related to the NIOS curriculum including Painting, Vocational Subjects etc.
6. Quiz
7. Mathematics puzzles etc.

The selected CD can be webcast on Mukta Vidya Vani and the winner participant be rewarded suitably.

Learners may visit the NIOS website and participate in live programmes from 2pm to 5pm on all week days and from 10.30am to 12.30pm on Saturdays, Sundays and all Public Holidays. The Subject Experts in the Studio will respond to their telephonic queries during this time. A weekly schedule of the programmes for webcast is available on the NIOS website. The Studio telephone number are 0120-4626949 and Toll Free No. 1800-180-2543.





१

मानसशास्त्राची ओळख

प्रस्तावना

मनुष्य प्राणी म्हणून आपण आपली जिज्ञासा जाणून घेण्यासाठी आपल्या सभोवताली घडणाऱ्या घटनांचा शोध घेण्याचा सतत प्रयत्न करत असतो. जेव्हा आपण एखाद्या माणसाला किंवा एखाद्या घटकाला काहीतरी काम करत असताना बघतो तेव्हा आपण तो माणूस किंवा घटक काय करत आहे ते जाणून घेण्याचा प्रयत्न करत असतो. त्याचप्रमाणे आपण आपल्याला आलेले विविध अनुभव व त्या अनुभवावर घडलेले आपले वर्तन समजण्याचा प्रयत्न करतो. मानवाची अंतःप्रेरणा व काहीतरी नवीन जाणून घेण्याची क्षमता त्याला विचार करण्यास प्रवृत्त करत असते की प्रत्येक मनुष्य हा इतर मनुष्यापेक्षा बुद्धिमत्ता, क्षमता, तर्कसंगत विचार, रंग, रूप या बाबतीत वेगळा का आहे? तो आनंदी किंवा दुःखी असू शकतो? ते एकमेकांवर बरेच किंवा बुरा किंवा वैरभावनेचे संबंध कसे प्रस्थापित करू शकतो? काही माणसे कोणतीही गोष्ट पटकन आत्मसात करतात तर काही माणसांना एखादी गोष्ट समजण्यास बराच वेळ लागतो? या सर्व प्रश्नांची उत्तरे हा तर एखादी नवशिका किंवा मानसशास्त्राचा अध्ययन केलेला मनुष्य देऊ शकेल. नवशिका याचे उत्तर सहजपणे देण्याचा प्रयत्न करेल.

परंतु मानसशास्त्रज्ञ हा या घटनेमागील कारणांचा शास्त्रशुद्ध पद्धतीने शोध घेऊन शास्त्रीयदृष्ट्या त्यामागे असणाऱ्या कारणांना वेळोवेळी मांडून दाखवेल म्हणूनच आपण या प्रकरणामध्ये मानसशास्त्राची व्याप्ती व स्वरूप यांचा अभ्यास करणार आहोत.



उद्दिष्टे :

हे प्रकरण अभ्यासल्यानंतर तुम्ही पुढील गोष्टी सांगू शकता.

- ❖ मानसशास्त्राचे स्वरूप आणि त्यातील व्याख्यांचे स्पष्टीकरण
- ❖ मानसशास्त्रातील व्याप्तीचे वर्णन
- ❖ मूलभूत मानसशास्त्रीय प्रक्रियांचा विस्तीर्ण अभ्यास
- ❖ मानसशास्त्रीय क्षेत्रांचे स्पष्टीकरण.



टिपा

१.१ मानसशास्त्राचे स्वरूप आणि त्यातील व्याख्यांचे स्पष्टीकरण

सर्वसाधारणपणे मानसशास्त्र म्हणजे मानसिक प्रक्रिया, अनुभव वर्तन (अतः/बाह्य) यांचा सुसंगतपणे व शास्त्रीयदृष्ट्याकेलेला अभ्यास होय. मानसशास्त्र या शब्दाची उत्पत्ती Psyche व logos या दोन शब्दांपासून झाली. त्याचा अर्थ म्हणजे आत्मा व शास्त्र होय. सुरुवातीच्या काळात मानसशास्त्र म्हणजे आत्म्याच्या अभ्यास करणारे शास्त्र म्हणून प्रचलित होते. भारतात या प्रश्नांचा अभ्यास हा वेद व उपनिषदांचा आधार घेऊन करण्यात येत असे. विविध मानसिक क्रियांचा अभ्यास यामधून होत असे. त्याचप्रमाणे योग, सांख्यतत्वज्ञान, वेद, बुद्धतत्वज्ञान, जैन तत्वज्ञान यामधून मानवी मन, मनाच्या प्रक्रिया, मन कावूत ठेवण्याच्या विविध पद्धती यांचा सविस्तर अभ्यास केलेला दिसून येतो. आधुनिक काळात मानसशास्त्राचा अभ्यास सन १९१६ पासून कलकत्ता विद्यापीठातील मानसशास्त्राची शाखा सुरू करून करण्यात आला.

प्रामुख्याने पाश्चात्य देशात मानसशास्त्राच्या अध्ययनास सुरुवात ही सन १८७९मध्ये विल्यम वृण्ट या मानसशास्त्रज्ञाने केली. मानसशास्त्राची पहिली प्रयोगशाळा जर्मनीतील लिपझिंग विद्यापीठामध्ये सुरू केली. त्यानंतर मानसशास्त्राचा विकास होण्याची प्रक्रिया ही एक विस्तृत वाव आहे. आज मानसशास्त्र हा सामाजिक शास्त्रांमधील एक आवडता / नावाजलेला विषय आहे. यामध्ये विविध अनुभव, मानसिक घटना व मानवी वर्तनाचा अभ्यास केला जातो. पुढील गोष्टींवरून / घटकांवरून आपण मानसशास्त्र म्हणजे काय ते समजण्याचा प्रयत्न करू.

अ : अनुभवांचे अध्ययन / अभ्यास :-

मानसशास्त्रज्ञ हे प्रामुख्याने मानवी अनुभवांचा, वैयक्तिक अथवा सामाजिक अभ्यास करतात. या अनुभवांची पातळी ही स्वप्न, मानवाच्या विविध प्रसंगातून / घटनांतून आलेले अनुभव, योगधारणा, औषधोपचार इत्यादी प्रयत्न असतो. यांचा अभ्यास हा मानसशास्त्रज्ञांच्या मदतीने करता येतो.

ब : मानसिक प्रक्रियांचा अभ्यास :-

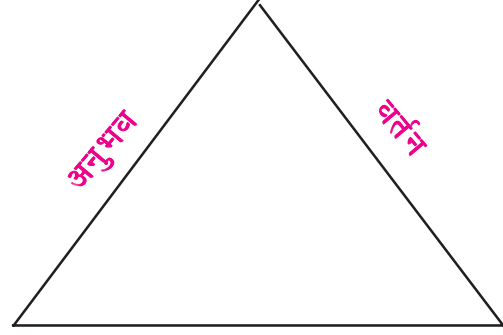
मानसशास्त्रात प्रामुख्याने मनात घडणाऱ्या विविध घटनांचा मेंदूशी असणारा संबंध शोधण्याचे कार्य केले जाते. जो मानसशास्त्रांच्या स्वरूपातील प्राथमिक वाव नाही आहे. या घटनांमध्ये अवबोध, अध्ययन, लक्षात ठेवणे, विचार प्रक्रिया यांचा समावेश होतो. या सर्व माणसांच्या अंतर्गत घटकांमध्ये मोडतात. ज्या माणसाला साध्या स्वरूपात दिसू शकत नाही पण मानवी वर्तनातून त्या प्रगट होतात. उदा. आपण असे म्हणू शकतो की हा माणूस किंवा ही मुलगी माणूस विचार करत आहे. तेव्हा तो एखादी गणिती क्रिया किंवा गणिताचा अभ्यास करून त्याचा उत्तर शोधण्याचा प्रयत्न करत आहे.

क : वर्तनाचा अभ्यास :-

मानवी वर्तनाची व्याप्ती ही फार मोठ्या प्रमाणात आहे. या मध्ये अनेक मानवी घटक जसे डोळ्यांची हालचाल, दोन स्त्रियांमध्ये एकमेकांना दिली जाणारी प्रतिक्रिया, मानवाच्या संवेदना अंतरभावना, उल्लुक्ता, जस संगणक हाताळणी, पियानो वाजवणे इत्यादी वर्तनाचा अभ्यास आपण नुसत्या डोळ्यांनी किंवा मापन करून करू शकतो. हे वर्तन सामान्यपणे मानवी हावभावातून दिसून येते. तेव्हा तो आपल्या भावनांना उद्दिपकांद्वारे प्रतिक्रिया देतो.

मानसशास्त्राची ओळख

म्हणून मानसशास्त्र हे मानवी भावना, अनुभव, मानसिक क्रिया व वर्तनाचा अभ्यास करणारे शास्त्र आहे.



मानसिक प्रक्रिया
आकृती १.१ मानसशास्त्राच्या अभ्यासाचे घटक

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा



पाठ्यांशांवरील प्रश्न 1.1

१. रिकाम्या जागा भरा

- मानसशास्त्र या शब्दाचा उगम व या दोन ग्रीक शब्दातून झाला.
- मानसशास्त्राच्या संशोधनाचा मुख्य विषय होय.
- विल्यम वुण्ट याने पहिली ही जर्मनीतील लिपझिंग विद्यापीठामध्ये उभारली.
- मानसशास्त्र हे, व, व चे शास्त्र आहे.

१.२ मानसशास्त्राची व्याप्ती

मानसशास्त्राच्या व्याख्यामधून तुम्हाला हे स्पष्ट झाले असेल की मानसशास्त्र हे मानवी वर्तनातील व मानसिक प्रक्रियेतील विविध घटकांचे विश्लेषण करते. अशा प्रकारच्या अभ्यासातून आपली मानवी स्वरूपावढलची साधारण जाणीव व मानवी व सामाजिक प्रश्नांची जाणीव समजण्यास मदत होते.

मानवी शरीराचा अभ्यास हा जैविक कार्य प्रामुख्याने नसपेशीच्या सुरुवातीपासून होतो. केंद्रीय मज्जासंस्थेच्या अभ्यासातून आपण मानवी मेंदूच्या विविध भागांचा अभ्यास करून, भावना, संवेदना व विचार प्रक्रिया



टिपा

अभ्यासतो . स्वायत्त मज्जासंस्थेमधून निघणाऱ्या ग्रंथीमुळे आपल्या वर्तनावर परिणाम होतो . याशिवाय मानसशास्त्र हे सामाजिक - सांस्कृतिक वातावरणाचा बालकाच्या वाढ, सामाजिक जाणीव, तर्कसंगतपणा इत्यादी वाढवण्यास मदत करतो .

एक मनुष्यप्राणीच्या नात्याने तुम्हाला प्रत्येक क्षणाला काहीतरी जाणीव होत असते . तुम्हाला ही जाणीव फक्त व्यक्त न करता साठवणूक करून आवश्यक तेव्हा ती वापरावी लागते . अवधान व संवेदनातून ही माहिती सांगण्याचे काम केले जाते . स्मरण हे माहितीच्या साठवणुकीचे, पुन्हा सांगण्याचे व पुन्हा साठवण्याचे काम करते आणि विचारप्रक्रिया विचार वाढवण्याचे व स्पष्ट करण्याचे काम करते . या सर्व अभ्यासास मानसशास्त्रांमध्ये उच्च मानसिक प्रक्रिया किंवा बौद्धिक प्रक्रिया म्हणतात .

तुमच्या दैनंदिन आयुष्यात तुम्ही अनेक व्यक्तींना भेटलात . ज्या उच्च पदग्रहण किंवा आपल्या क्षेत्रात अत्यंत नामवंत अवस्था पद प्राप्त केलेल्या असतात . पण ही गोष्ट काही सहज घडत नाही . हा सातत्याने अध्ययन केलेल्याचा परिणाम असतो . जो त्या माणसाला सातत्याने व सरावातून प्राप्त होतो . मानसशास्त्र आपल्याला अशा प्रकारच्या ध्येयाचा अभ्यास करण्यात मदत करते .

कोणत्याही प्रकारच्या वर्तनाचा अभ्यास करण्यासाठी मानसशास्त्रज्ञ प्रेरणेचा उपयोग करतात . प्रामुख्याने यामध्ये मानसिक प्रक्रिया व ध्येयापर्यंत जाण्याचा प्रयत्न याचा उपयोग होतो . भावनांचे विविध अंग जसे प्रेम, राग, आनंद, सुख इ . अभ्यासाचा समावेश भावनेमध्ये होतो .

तुम्ही काही प्रमाणात या गोष्टीस मान्य कराल की कोणत्याही दोन व्यक्तींच्या शारिरीक दृष्ट्या जसे उंची, रंग, रूप, वजन, चेहऱ्यावरील हावभाव तसेच मानसिकदृष्ट्या जसे व्यक्तिमत्व, बुद्धिमत्ता, आवड या मध्ये सारख्या नसतात . या सर्व गोष्टींमुळे मानसशास्त्रज्ञ हे ठरावीक कामासाठी ठरावीक व्यक्ती व व्यवसायानुसार व्यक्तींची निवड करू शकतात . व्यक्ती भेदाच्या अध्ययनातून मानसशास्त्रज्ञ हे सामान्य व्यक्ती व अपसामान्य व्यक्तींमध्ये तुलना करू शकतात .

मानसशास्त्राची व्याप्ती ही प्रचंड आहे . यामध्ये मानवी जीवनातील विविध अवस्था, मानसिक प्रक्रिया व क्षमता यांच्या साहाय्याने चांगले जीवन जगण्याचा प्रयत्न केला जातो .

कार्य १

धनात्मक विचाराची शक्ती : आनंद व आरोग्य

स्वतःबद्दल व इतरांबद्दल विचार विशेषतः धनात्मक विचार हा तुमच्याकडे व इतरांमध्ये धनात्मक बदल घडवतो . तुम्ही हा प्रयोग तुमच्या मित्रांबरोबर किंवा परिवाराबरोबर करू शकता . तुमच्या मित्रांना विचारा . कितीजण चांगल्या मूड आहेत व किती वाईट मूड मध्ये आहेत . नंतर तुमच्या मित्रांना एकमेकांच्या हस्तांदोलन करायला लावून सांगा . मी तुझ्या आनंदीपणाबद्दल व चांगल्या प्रकृतीबद्दल प्रार्थना करतो आणि परत तुम्ही तुमच्या मित्रांचा मूड बघा व आनंदी का वाईट मूड ते पाहा . तुम्हाला निश्चितच आश्चर्यचकित व्हावे लागेल . कारण, चांगल्या मूडमध्ये असणारी मित्रांची संख्या वाढली असेल .



१.३ मुलभूत मानसशास्त्रीय प्रक्रिया

आपण वर्तन हे एक महत्वाचे अंग हे बघितले आहे . मानसशास्त्रज्ञ मानवी स्थितीतील विशिष्ट वर्तन अभ्यासण्यासाठी वर्तनाचा अभ्यास करतात . या मानसशास्त्रीय प्रक्रिया म्हणजे

- अ . वेदन :** वेदन म्हणजे विविध घटकांची जाणीव होणे होय . जसे पाहणे, ऐकणे, हात लावणे, चव चाखणे होय .
- ब . अवधान :** आपण विशिष्ट उद्दिष्टांकरिता (वस्तूवर) लक्ष केंद्रित करतो त्यात आपण इतर उद्दिष्टांकरिता लक्ष देत नाही . उदा : वर्गात शिक्षक शिकवत असताना आपण शिक्षकांनी जे शब्द उच्चारलेत ते ऐकण्याचा प्रयत्न करतो . त्यावेळेस इतर आवाज उदा . पंख्यांची घरघर आपण न ऐकण्याचा प्रयत्न करतो .
- क . संवेदन :** संवेदन म्हणजे आपल्याला दिसणाऱ्या वस्तूतून त्याबद्दलची जाणीव होणे . उदा . आपण पेन बघितला तर आपल्याला जाणीव होते की याचा उपयोग हा लिखाण करण्यासाठी होतो .
- ड . अध्ययन :** अध्ययनामुळे आपल्याला नवीन ज्ञान प्राप्त होण्यास व पुन्हा पुन्हा अनुभवातून शिकण्यास मदत प्राप्त होते . यातून ज्ञान प्राप्त होण्यास व आपल्या वर्तनात बदल घडवून आणण्यात मदत होते व परिस्थितीनुसार बदल घडवण्यास शिकता येते . उदा . भाषा शिकणे, सायकल शिकणे आणि गणिताचा उपयोग करून गणिती प्रश्न सोडवणे .
- इ . स्मरण :** आपल्याला मिळालेली माहिती साठवणे म्हणजे स्मरण . स्मरण आपल्याला आवश्यक ती माहिती पाहिजे तेव्हा उपयोगात आणण्यास मदत करते . उदा . परीक्षेमध्ये प्रश्नांची उत्तरे लिहिताना आधी केलेले अध्ययन उपयोगात येते .
- फ . विचार :** विचार प्रक्रियेमध्ये साठवलेल्या ज्ञानातून (माहितीतून) एखाद्या समस्या निराकरणाचा प्रयत्न केला जातो . आपण एखाद्या समस्येबद्दल तर्कसंगत दृष्टिकोनानुसार विचार करून एखादी सोयीस्कर उत्तराबद्दल निष्कर्ष काढतो . समाजात घडणाऱ्या विविध घटनांवर आपण आपले मत मांडतो .



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १.२

खालील विधाने चूक का बरोबर ते सांगा .

- अ . अध्ययनात नवीन ज्ञानाची प्राप्ती ही प्रात्यक्षिक व अनुभवातून होते .
- ब . वेदनांमध्ये जाणीव ही मेंदूमध्ये साठवलेली असते .
- क . विचारप्रक्रियेमध्ये एखादा प्रश्न सोडवताना आपण आपल्या मेंदूत साठवलेली माहिती वापरतो .
- ड . अवधानात आपण सर्व उद्दिष्टांचा विचार करतो .



टिपा

१.४ मानसशास्त्राचे विविध क्षेत्र

मानसशास्त्रांमध्ये शंभर वर्षांच्या काळात विविध क्षेत्रांमधून विचारणा होत गेली. काळानुरूप मानसशास्त्राच्या शाखा या विशेष शाखा वाढत गेल्या. नवीन शाखांची मानसशास्त्रात उत्पत्ती ही मानसशास्त्राचे महत्त्व आपल्या जीवनातील त्याचा उपयोग दर्शवते. या भागात आपण काही शाखांचा विस्तृत अभ्यास करणार आहोत.

अपसामान्य मानसशास्त्र :-

ही मानसशास्त्राची शाखा आपल्याला ज्या व्यक्तीचे मानवी वर्तन हे सामान्य नाही, त्यांच्या वर्तनात सुधारणा, भाकीत व्यक्त करते. या शिवाय यामध्ये विविध मानसिक क्रिया ज्या माणसाच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम करतात, त्यांचा अभ्यास होतो. हे शास्त्र व्यक्तीमध्ये असणाऱ्या विसंगतीचा शास्त्रीय दृष्टिकोनातून मानसशास्त्राचा अभ्यास करून उपाय सुचवते.

बोधात्मक मानसशास्त्र :-

ही शाखा मानवाच्या सभोवताली घडणाऱ्या घटनांची जाणीव, साठवण, प्रगटीकरण, अंदाज आणि मानवी वर्तनावर नियंत्रण ठेवण्याचे कार्य करते.

चिकित्सक व समुपदेशन मानसशास्त्र :-

डचकित्सक मानसशास्त्र प्रामुख्याने विविध मानसिक आजारांचा चिकित्सक अभ्यास करून उपाय सुचवते. मनोवैज्ञानिक मानसशास्त्रज्ञ हा एक मानसिक आजारांचा अभ्यास केलेला तज्ज्ञ मानसतज्ज्ञ असतो. जो व्यक्तीच्या मानसिक आजारांवर उपचार करू शकतो. हे तज्ज्ञ हॉस्पिटल व क्लिनिक यामधून मानसिक रोगांशी संवाद साधतात. समुपदेशन मानसशास्त्र हे मानवी घटकांतील समायोजनाशी निगडित समस्या, वैयक्तिक आयुष्यात समायोजन साधण्यात, रोजगार निवडण्यात तणाव दूर करण्यात मदत करतात.

शैक्षणिक मानसशास्त्र :-

ही मानसशास्त्राची शाखा प्रामुख्याने शैक्षणिक घटनांचा अभ्यास करते. यामध्ये प्रामुख्याने अध्ययन प्रक्रियेचा वर्गात वसून अभ्यास केला जातो. हे प्रामुख्याने बौद्धिकक्षमता, गुणात्मक क्षमतांचा अभ्यास करते. शैक्षणिक मानसशास्त्र हे प्रामुख्याने विद्यार्थ्यांचा अध्ययननातील उणीवा दूर करते.

परिवेश मानसशास्त्र :-

ही मानसशास्त्राची शाखा भोवतालचा परिसर व मानवी वर्तनाचा अभ्यास करते. ही शाखा आवाज, उष्णता, पर्यावरण, गोंगाट यांचा मानवावर होणारा परिणाम अभ्यासते. ही शाखा पर्यावरणाचा मानवी जीवनावर होणारा परिणाम अभ्यासते.

आरोग्य मानसशास्त्र :-

ही मानसशास्त्राची शाखा मानसशास्त्रीय घटक (ताण) मानवी जीवनावरील प्रगतीतील घटकांचा अभ्यास करते. याशिवाय अतितान, हृदयाच्या विविध समस्या कॅन्सर इत्यादी अभ्यास करते.

मानसशास्त्राची ओळख

संघटन मानसशास्त्र :-

ही मानसशास्त्राची शाखा एकत्रीकरण कामगार संघटन यांचा अभ्यास करते . याशिवाय नेतृत्वगुण, प्रेरणा, रोजगार यांचा अभ्यास करते .

वैकासिक मानसशास्त्र :-

या मानसशास्त्राच्या शाखेत मानवी जीवनातील विविध घटकांचा समाजावर होणारा मानसशास्त्रीय परिणाम अभ्यासला जातो .

नवीन क्षेत्र :-

ही मानसशास्त्राची शाखा नवीन शाखांचा विस्तार केलेले अभ्यास करते . यातील काही शाखा म्हणजे क्रीडा मानसशास्त्र, सैनिकी मानसशास्त्र, वैज्ञानिक मानसशास्त्र, शांततेचे मानसशास्त्र, राजकीय मानसशास्त्र, आणि धनात्मक मानसशास्त्र .



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १.३

मानसशास्त्राच्या कोणत्याही दोन शाखा सांगून त्यांचा उपयोग लिहा .



तुम्ही काय शिकलात

- ❖ मानसशास्त्र हे मानसिक प्रक्रिया, अनुभव व वर्तन यांचे शास्त्रीय दृष्ट्या व सुसंगतपणे अभ्यास करणारे शास्त्र आहे .
- ❖ भारतात मन व मानसिक घटकांचा अभ्यास वैदिक व उपनिषदांपासून केला जातो .
- ❖ मानसशास्त्राची प्राथमिक सुरुवात १८७९ मध्ये विल्यम वुण्ट याने केली . त्याने मानसशास्त्राची पहिली प्रयोगशाळा जर्मनीतील लिपझिंग विद्यापीठात सुरु केली .
- ❖ मानसशास्त्राचा अभ्यासातून मानवी स्वभावांचा अभ्यास करून स्वतःचे व सामाजिक प्रश्न सोडवण्याचा अभ्यास करतात .
- ❖ यामध्ये विविध मानसिक प्रक्रियांमध्ये संवेदन, अवधान, अध्ययन, स्मरण आणि विचार यांचा समावेश होतो .
- ❖ मानसशास्त्रामध्ये अनेक शाखा आहेत . याचा उपयोग मानवी वर्तन अभ्यासण्यास होतो .

विभाग १

मानसशास्त्राची ओळख



टिपा

विभाग १

मानसशास्त्राची ओळख



टिपा

मानसशास्त्राची ओळख



प्रश्न (स्वाध्याय)

१. मानसशास्त्र म्हणजे काय? ते विविध उदाहरणाच्या साहाय्याने स्पष्ट करा?
२. विविध मानसशास्त्रीय प्रक्रियांचा मानवी वर्तनावर काय परिणाम होतो ते विविध उदाहरणाच्या साहाय्याने स्पष्ट करा.
३. मानसशास्त्राच्या विविध शाखा स्पष्ट करा? तुम्हाला मानसशास्त्राची कोणती शाखा आवडते? ते स्पष्ट करा.



१.१ उत्तरे

१. Psyche, Logos
२. मानवी प्राणी
३. मानसशास्त्राची प्रयोगशाळा
४. अनुभव, मानसिक प्रक्रिया, वर्तन

१.२

१. वरोवर
२. चूक
३. वरोवर
४. चूक

१.३

१.४ विभाग अभ्यासा.

मोठ्या प्रश्नांसाठी

१. १.३ विभाग अभ्यासा.
२. १.५ विभाग अभ्यासा.
३. १.६ विभाग अभ्यासा.



मानसशास्त्राच्या अभ्यासपद्धती

मागील प्रकरणात आपण एखाद्या नवशिक्या माणसापेक्षा मानसशास्त्रीय घटनांचा कसा अभ्यास करतो हे अभ्यासले. मानसशास्त्रज्ञ शास्त्रशुद्ध व तर्कसंगत प्रक्रियेतून प्रयोगाद्वारे मानसशास्त्रीय संकल्पना स्पष्ट करतो. अभ्यासपद्धती किंवा घटकांच्या माध्यमातून मानसशास्त्राच्या विविध पैलूंवर प्रकाश पाडण्यात येतो. त्यातील काही पद्धतींचा अभ्यास आपण करणार आहोत. मानवी अभ्यासात विविध परिणामांचा अभ्यास करण्यासाठी मानसशास्त्रीय प्रयोगांचा वापर केला जातो. या परिणामांची माहिती डाटा स्वरूपात गोळा करून त्यातून निष्कर्ष काढण्यासाठी, मानसिक प्रक्रिया, वर्तन, मानवी अनुभवांचा अभ्यास करण्यासाठी वापरला जातो. या प्रकरणात आपण या अभ्यासपद्धतीचा विस्तृत अभ्यास करणार आहोत.



उद्दिष्टे :

हे प्रकरण अभ्यासल्यानंतर तुम्ही पुढील गोष्टी सांगू शकाल.

- ❖ मानसशास्त्रीय प्रक्रियांचा अभ्यास करण्यासाठी मानसशास्त्रीय दृष्टिकोन.
- ❖ मानवी वर्तन अभ्यासण्यासाठी महत्वाच्या अभ्यास पद्धती.
- ❖ मानवी वर्तन व मानसशास्त्रीय प्रक्रिया अभ्यासण्यासाठी विविध प्रायोगिक साहित्य.

२.१ मानसशास्त्रीय प्रक्रिया अभ्यासण्यासाठी मानसशास्त्रीय दृष्टिकोन

मागील प्रकरणात आपण मानसशास्त्रज्ञ विविध दृष्टिकोनातून मानवी वर्तन व मानसिक प्रक्रियांचा अभ्यास करून निष्कर्ष काढतात, ते पाहिले यातील महत्वाचे दृष्टिकोन पुढीलप्रमाणे आहेत.

जैविक दृष्टिकोन :

या दृष्टिकोन प्रामुख्याने जैविक रचना आणि नवीन अशा मेंदू, गुणसूत्रे, अंतःस्राव ग्रंथी, चेतापेशी रचना यामधून वर्तनाच्या नवीन गोष्टी समजण्यास मदत होते. यामध्ये प्रामुख्याने मेंदूच्या वेगवेगळ्या भागातून



टिपा

भावना, स्मरण, आणि वर्तनाचे दृष्टिकोन पाहिला जातो. त्याचप्रमाणे विविध अंतःस्त्रावाच्या कमी-जास्त प्रमाणात मानवी शरीरात होणारा परिणाम, वर्तनावर कसा होतो ते प्रामुख्याने अभ्यासले जाते.

मनोविश्लेषक दृष्टिकोन

या मनोविश्लेषक दृष्टिकोनात डॉ. सिग्मन फ्रॉइड यांनी अबोध मनाचा मानवावर होणारया परिणामांचा अभ्यास केला. त्यांनी बोधावस्था, उपबोधावस्था आणि अबोधावस्था या मनाच्या तीन पातळ्या सांगितल्या. मनात दडपल्या गेलेल्या इच्छा, आकांक्षा, वासना, स्वप्न, वाचा आणि विविध प्रकारच्या क्रिया प्रतिक्रियांच्या माध्यमातून व्यक्त होतो.

मानवतावादी दृष्टिकोन :

डॉ. सिग्मन फ्रॉइड यांच्यानंतर मानवतावादी दृष्टिकोनात कार्ल रॉजर्स यांनी अबोध अनुभवांचा मानवी जीवनाशी होणारा परिणाम अभ्यासला. त्यांच्या मते मानवी अनुभव जीवनातील वास्तवता व ते स्वीकारणारी पातळी यांचा मानवी वर्तनाशी संबंध असतो. या दृष्टिकोनातून प्रामुख्याने मानव हा स्वतः स्वतःचे वर्तन ठरवत असतो असे समजते. मानव हा अबोध अनुभव व पुर्वानुभव यांचे योग्य मिश्रण करत असतो. यामधून स्वतःचा विकास घडून येण्यासाठी धनात्मक अनुभव महत्वाचे ठरतात. अशा प्रकारच्या स्वःचेतने मधून अंतःस्त्राव, ग्रंथी, अंतर्गत भावना. या माध्यमातून मानवी प्रश्न सोडवले जातात.

वर्तनवादी दृष्टिकोन :

वर्तनवादी दृष्टिकोन हा बाह्य उद्दिपक व वर्तन यांचा संबंध स्पष्ट करतो. वर्तनवादी दृष्टिकोनाचा जनक जे. बी. वॉटसन याने वर्तनाचा अभ्यास केला. त्याने उद्दिपक व प्रतिक्रिया यांना वर्तन कशा प्रकारे प्रेरित करते व त्यावर वर्तन कसे बदलते याबद्दल माहिती दिली.

बोधात्मक दृष्टिकोन :

बोधात्मक दृष्टिकोन हा वर्तनवादी दृष्टिकोनास पर्याय म्हणून उदयास आला. या दृष्टिकोनात प्रामुख्याने व्यक्तीच्या माहिती वितरण प्रामुख्याने संवेदना, साठवण, विचारप्रक्रिया, पर्याय, समस्या निराकरण, निर्णयक्षमता या सारख्या उच्च मानसिक प्रक्रियांचा अभ्यास केला जातो. या दृष्टिकोनांचा प्रामुख्याने जगामधून होणाऱ्या माहितीचे वितरण आपल्यापर्यंत पोहोचल्यावर आपण आपले वर्तन कसे ठेवतो यावर अवलंबून असते. हा दृष्टिकोन प्रामुख्याने गणिती स्वरूपात आणि वर्तन व मानसिक प्रक्रिया या माहिती वितरणाच्या स्वरूपात असतो.

वर स्पष्ट केलेल्या दृष्टिकोनातून मानसिक प्रक्रिया, अनुभव व वर्तन यांचा अभ्यास विविधदृष्ट्या करता येतो. प्रामुख्याने मानवी वर्तन हे गुंतागुंतीचे व विविध बाजूंनी स्पष्ट करता येते.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २.१

रिकाभ्या जागा भरा

- प्रामुख्याने मेंदूचे विविध भाग जसे भावना, स्मरण, आवड व इतर वर्तनाचे अंग चालू ठेवण्याचे काम अभ्यास करतो.

मानसशास्त्राच्या अभ्यासपद्धती

२. हा प्रामुख्याने व्यक्तिगत माहिती संक्रमण क्षमतेबद्दल अभ्यास करतो .
३. असे गृहित धरले जाते की व्यक्ती हा स्वतः स्वतःचे वर्तन ठरवण्याचे काम करतो .
४. दृष्टिकोनानुसार अधिकतर मानवी वर्तन हे अबोध भावनांनुसार होते .
५. एका घटकाच्या निष्कर्षानुसार हा उद्विग्न, उद्विष्ट आणि तीव्र वर्तन प्रतिसाद आणि त्यांचा वातावरणाशी परिणाम अभ्यासतो .

२.३ मानसिक प्रक्रियांचा अभ्यासासाठी विविध पद्धती

मानवी वर्तन अभ्यासण्यासाठी विविध शास्त्रीय अभ्यास पद्धती वापरल्या जातात . या अभ्यासाचा हेतू हा एखादे तत्व किंवा संशोधनाचा विकास तपासून बघणे व विविध मानवी प्रश्न सोडवण्यासाठी केला जातो . मानवी वर्तन हे अत्यंत गुंतागुंतीचे असून त्या वर्तनावरती विविध अंतर्गत व बाह्य घटकांचा प्रभाव पडतो .

मानसशास्त्रीय संशोधन हे शास्त्रीयदृष्ट्या केलेले असतात . त्यांचे वैशिष्ट्य म्हणजे उद्विष्टांनुसार हे संशोधन कोणत्याही आधारावर आधारित नसतात . ते कधीही तपासून पाहिले जाऊ शकतात व सर्वासाठी उपलब्ध असतात . कोणीही याची सत्यता ही त्याच पद्धतीने व त्याच साधनांनी तपासून पाहू शकतो . हे संशोधन संशोधक स्वतः दुरुस्त करू शकतात . या शास्त्रशुद्ध संशोधनाचे वैशिष्ट्य असे आहे की जर संशोधकाला पुन्हा अध्ययनात काही समस्या आल्या असतील जर संशोधक ते संशोधक बदलू शकतो . कारण, सातत्याने याचा अभ्यास हा वेगवेगळ्या ठिकाणी केला व त्यात सातत्य आढळते तर बदलले जातात .

थोडक्यात मानसशास्त्रात विविध अभ्यासपद्धती या शास्त्रशुद्ध अभ्यासावर आधारल्या असतात . या अभ्यासपद्धती पुढीलप्रमाणे आहेत .

निरीक्षण :

बाजारात खरेदी करत असताना आपल्याला विविध प्रकारच्या क्रिया विविध लोक करत असताना दिसतात . जेव्हा तुम्ही त्यांचे निरीक्षण करता तेव्हा तुम्हाला असा विचार येतो की हे अशा क्रिया का बरे करतात आणि शेवटी तुम्ही काहीतरी निष्कर्षपर्यंत पोहोचतात . अशा प्रकारे दुसऱ्यांबद्दल माहिती मिळवण्यास निरीक्षण म्हणतात . निरीक्षण या संज्ञेचा अर्थ अधिक स्पष्टपणे पुढीलप्रमाणे करता येईल . निरीक्षण पद्धत ही प्रामुख्याने व्यवस्थितपणे प्रत्येक घटना लिहून (नोंद) करून ठेवण्याची व या नोंदीमध्ये निरीक्षण करणाऱ्या घटकाला कोणताही त्रास न होता अभ्यास करण्याची पद्धत आहे .

निरीक्षण पद्धतीबद्दल काही रंजक तथ्य :

एक प्रसिद्ध अनौपचारिक निरीक्षण पद्धतीचे उदाहरण विकासाच्या मानसशास्त्रात घडले आहे . हे

विभाग १

मानसशास्त्राची ओळख



टिपा



टिपा

निरीक्षण जीन पीयाजे याने त्याच्या तीन मुलांवर जेव्हा ते तान्हे मूल होते तेव्हा केलेले आहे . याचा आधार पीयाजेच्या विकासाच्या प्रयोगात घेतला आहे . तुम्हीसुद्धा स्वतः तुमच्या लहान मुलांचे किंवा तुमच्या पुतण्याचे निरीक्षण करू शकतात . त्याद्वारे तुम्हाला बालकाच्या वेदक-कारक नसपेशीचे व इतर विकासांचे कार्य समजू शकते .

ही पद्धत नैसर्गिक किंवा प्रयोगशाळेत बसून सुद्धा अभ्यासता येते . जेव्हा ही पद्धत नैसर्गिक वातावरणात अभ्यासली जाते तेव्हा त्याला नैसर्गिक निरीक्षण असे म्हणतात . उदा . लहान मुलांचे क्रीडागंगावर खेळण्याचे निरीक्षण करणे या प्रकारात निरीक्षक (मानसशास्त्रज्ञ) इतर कोणत्याही उद्दिपकाचे नियंत्रण नसते . तो सर्व निरीक्षणांची नोंद करून त्यांचे परीक्षण करू शकतो . प्रयोगशाळेत निरीक्षण पद्धत अभ्यासण्याला नियंत्रित वातावरणातील निरीक्षण म्हणतात . उदा . एखादे कार्य करत असताना येणारा अतिताणाचा अभ्यास .

निरीक्षण हे सुद्धा सहभागी निरीक्षण व असहभागी (स्वतंत्र निरीक्षण) या दोन प्रकारांत विभागले आहे . सहभागी निरीक्षणात संशोधक ज्या घटकाचे निरीक्षण करायचे आहे . त्यांच्यामध्ये सहभागी होऊन निरीक्षण करतो . तर असहभागी (स्वतंत्र निरीक्षण) संशोधक निरीक्षण करणाऱ्या घटकात सहभागी न होता लांबूनच आपले निरीक्षण करतो .

निरीक्षण पद्धतीचे महत्वाचे गोष्ट म्हणजे ज्या प्रकारे वर्तन घडते त्या प्रकारामध्ये ते अभ्यासता येते . ही पद्धत अधिक वेळ व श्रमावर आधारलेली आहे . ही पद्धत निरीक्षण कर्त्याच्या उपलब्धतेवर अवलंबून असते .

कार्य १

निरीक्षण पद्धत

दुर्निरीक्षण पद्धत विकासासाठी तुम्हाला निरीक्षणासाठी निश्चित दिशा ठरवावी लागेल . निश्चित दिशा ही तुम्ही ज्या भागात निरीक्षण करणार आहात ते ठरवते . दुसरी गोष्ट अशी की ज्या ज्या गोष्टींची निरीक्षण करण्याआधी त्याच्या उपलब्धतेवद्दल शोध घेणे .

अ . आता निरीक्षण पद्धतीचा वापर करून माहिती मिळवा .

एखाद्या घरगुती समारंभातील चलचित्रण (व्हिडिओ रेकॉर्डिंग) शोधा किंवा जे चलचित्रण (रेकॉर्डिंग) तुम्हाला अशाब्दिक संभाषणाचा अभ्यास करण्यास उपलब्ध असेल ते वापरा . यामध्ये अशाब्दिक गोष्टी जसे की हास्य, हस्तांदोलन, नमस्कार इत्यादी रेकॉर्डिंगमधल्या गोष्टींची मोजदाद करा (गणती/बेरीज) करा . तुम्ही एक तक्ता तयार करा . ज्यामध्ये विविध प्रकारच्या अ-शाब्दिक गोष्टींची नोंद करू शकता . ज्या प्रामुख्याने भारतीय संस्कृतीत वापरल्या जातात . या शिवाय आयुमानातील फरक, माणूस व बायकांचे हस्तांदोलन, बायका किती माणसांच्या पाया पडतात? यासारखे अनेक गोष्टींच्या निरीक्षणाने अभ्यासता येतात .



प्रायोगिक पद्धत :

प्रायोगिक पद्धतीमध्ये प्रयोगकर्ता एका घटकाचा दुसऱ्या घटकावर होणारा परिणाम एक घटक नियंत्रित ठेवून करतो. जो परिवर्तक (घटक) हा प्रयोगकर्त्याने नियंत्रित केला असतो, त्याला स्वतंत्र परिवर्तक (घटक) म्हणतात. आणि जो घटक नियंत्रित परिवर्तकावर प्रभाव पाडतो, त्यास अवलंबित परिवर्तक (घटक) म्हणतात. साध्या प्रयोगात दोन गट पाडतात. एक प्रायोगिक गट स्वतंत्र परिवर्तक (घटक) म्हणून वापरतात. दुसरा अवलंबित परिवर्तक घटकाचे वर्तन हे स्वतंत्र परिवर्तक घटकाचा अभ्यास करतो. तेव्हा यामध्ये काही बदल घडवून आणू शकतो. या बरोबरच प्रयोगकर्ता दुसरा परिवर्तक जो नियंत्रित नाही त्याची पण काळजी घेऊ शकते. अशा परिवर्तकाला पर्यायी परिवर्तक म्हणतात. आणि त्याची गरज जेव्हा परिवर्तकाला स्वतंत्र परिवर्तक अभ्यासवाय असते तेव्हा करता येते.

प्रायोगिक अभ्यासपद्धतीत तीन प्रकारचे पर्यायी परिवर्तक असतात. ते म्हणजे प्राणिजन्य (रचना) परिवर्तक, परिस्थितीजन्य परिवर्तक आणि क्रमशः परिवर्तक प्राणिजन्य (रचना) परिवर्तक यामध्ये मानवी वैशिष्ट्य जसे वय, लिंग आणि व्यक्तिमत्व यांचा समावेश होतो. परिस्थितीजन्य परिवर्तक यामध्ये प्रयोगातील भौतिक परिस्थिती जसे तापमान, आर्द्रता व आवाज यांचा अभ्यास करतात. क्रमशः परिवर्तक तेव्हा उपयोगात येते जेव्हा प्रात्यक्षिक घटक अनेक घटकांनी तपासला जातो. म्हणून प्रात्यक्षिकांचा वापर हा अभ्यास स्थितीतील घटक अभ्यासण्यास महत्वपूर्ण ठरतो.

प्रयोगकर्ता हा आपल्या प्रयोगात नियंत्रण ठेवण्यासाठी पुढील गोष्टींचा वापर करतो.

- १) अनावश्यक गोष्टी टाळणे.
- २) परिस्थिती नियंत्रण
- ३) जुळविणे
- ४) समस्थिती

या अभ्यासाशिवाय (प्रयोगशाळेतील प्रयोग) काही प्रयोग नैसर्गिकरित्या मानवी जीवनावर करता येतात. त्यांना प्रयोग किंवा नैसर्गिक प्रयोग म्हणतात. स्वतंत्र परिवर्तक हे प्रायोगिक पद्धतीनुसार वेगळे करून विभागता येतात.

प्रयोगात स्वतंत्र परिवर्तक स्वतंत्रपणे स्थापन करून प्रायोगिक व नियंत्रित गट पाडता येतात.

वृत्त इतिहास :

तुम्ही डॉक्टरांना पेशंटला वैयक्तिक प्रश्न विचारताना पाहिले असेल जे आजाराच्या कारणाबरोबर विचारले जातात. किंवा काही प्रकारात एखादी प्रसिद्ध व्यक्तीची मुलाखत घेताना त्यांच्या घटनांमागचे कारण म्हणजे व्यक्तीला आलेले अनुभव, इतरांबरोबरचे संबंध इत्यादीवरून व्यक्तीबद्दलचा एक अंदाज तयार करणे यालाच मानसशास्त्रीय भाषेत वृत्त इतिहास (जीवनवृत्त) असे म्हणतात.

मानसशास्त्राच्या शाखेत वृत्त इतिहासास त्याचे एक स्वतंत्र महत्व व गरज आहे. या पद्धतीत एकाच



टिपा

व्यक्तीच्या जीवनातील विविध घटनांचा अभ्यास केला जातो. हा अभ्यास प्रामुख्याने व्यक्तीचा इतरांशी असलेले वर्तन, त्याचप्रमाणे त्याच्या जीवनात आलेल्या सत्य अनुभवांचा अभ्यास केला जातो. वृत्तइतिहासांतून जीवनातील माहितीचा उपयोग अनेक घटकांना होतो. उदा. त्याचा किंवा तिचा कौटुंबिक इतिहास, शैक्षणिक आयुष्य, वैद्यकीय इतिहास आणि सामाजिक आयुष्य. ही पद्धत चिकित्सा मानसशास्त्र व जीवनपद्धतीचा विकास अत्यंत प्रसिद्ध आहे.

वृत्तइतिहास हा प्रामुख्याने मुलाखत, निरीक्षण आणि मानसशास्त्रातील कसोट्या यांच्या साहाय्याने केला जातो. माहिती ही या साहित्याद्वारे मिळवली जाते व अर्थनिर्वचन केले जाते. याद्वारे त्याचा किंवा तिचा एक जीवनवृत्तांत दाखवणारे सादरीकरण केले जाते. वृत्तइतिहास हा प्रामुख्याने व्यक्तीच्या जीवनातील महत्वाचे प्रसंग त्याचप्रमाणे भावना विविध कठीण काळात समस्येशी केलेली मिळवणी यांच्या अभ्यासासाठी महत्वाची आहे.

जरी वृत्तइतिहासातून व्यक्तीच्या जन्मापासूनची सर्व माहिती मिळाली तरीही उपलब्ध माहितीची सत्यता व विश्वासाहता तपासून बघण्यासाठी विविध माध्यमे जसे घरातील इतर व्यक्ती, मित्र आणि प्रसिद्ध मानसिक चाचण्यांची मदत घ्यावी लागते.

सर्वेक्षण :

तुम्ही या गोष्टीपासून परिचित असाल की दूरदर्शन किंवा वर्तमानपत्रामधून विविध घटनांबद्दल तुमचे मत एसएमएसच्या माध्यमातून घेतले जाते. असे करताना ते आपली मते ही ठरावीक समस्या घटनेबद्दल कशा प्रकारची असून ते सरकार किंवा विशिष्ट समाज बदल कशी आहेत हे सांगण्याचा प्रयत्न करतात. उदा. निवडणुकीच्या वेळी कोणता पक्ष बहुमत सिद्ध करेल असे विचारतात. अशा प्रकारच्या अभ्यासाला सर्वेक्षण पद्धत असे म्हणतात. ही एक अत्यंत प्रसिद्ध पद्धत आहे. जी मानसशास्त्रातच नाही तर समाजशास्त्र, राज्यशास्त्र, विज्ञान, अर्थशास्त्र, इत्यादी मध्येही वापरतात.

मानसशास्त्रामध्ये ही पद्धत प्रामुख्याने मत, स्वभाव, सत्यता आणि माणसांची अभिवृत्ती अभ्यासण्यासाठी वापरतात. ही पद्धत गृहितक स्पष्ट करण्यास प्रामुख्याने जेव्हा एखादी घटना घडली असेल तेव्हा वापरतात. उदा. पत्रकार, मिडिया हे माणसांचे प्रतिक्रिया जाणण्याचा प्रयत्न करत होते. उदा. मुंबईवर दहशतवादी हल्ला, या पद्धतीत माहिती गोळा करण्यासाठी विविध पर्याय उपलब्ध आहे. जसे मुलाखत, प्रत्यक्ष भेट घेऊन प्रश्न विचारणे, प्रश्नावली पाठवणे, इ-मेलच्या माध्यमातून प्रश्नावली पाठवणे, एसएमएसचा वापर भ्रमणध्वनीचा वापर. यात संशोधन प्रश्नावली व मुलाखतीच्या माध्यमातून केले जाते. ते एका घटकावर किंवा गटावर करता येते.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २.२

रिकाम्या जागा भरा

१. निरीक्षण हे प्रामुख्याने व निरीक्षण या विभागात संशोधकाच्या आधारे विभागले असते.

२. प्रायोगिक अभ्यासात एका घटकाचा दुसऱ्या घटकावर आणि प्रभाव असतो .
३. वृत्त इतिहासात प्रमुख स्पष्टीकरण करण्याचे घटक असते आणि त्याच्या आयुष्यात आलेल्या विविध अनुभवांचा अभ्यास करणे .
४. जो परिवर्तक (घटक) हा प्रयोगकर्त्याकडून नियंत्रित केला जातो त्याला परिवर्तक म्हणतात व जो परिवर्तक त्यावर परिणाम करतो त्यास परिवर्तक म्हणतात .
५. ही पद्धत प्रामुख्याने मत, स्वभाव, अभिवृत्ती व माणसाचे मूल्य अभ्यासण्यासाठी वापरतात .

२.३ मानसशास्त्रीय साहित्य :

मानसशास्त्रीय प्रयोग करत असताना सहभागी व्यक्तीच्या बदल आश्वासक माहिती व विविध गोष्टी अभ्यासण्याकरता विविध मानसशास्त्रीय साहित्यांचा वापर होतो. हे साहित्य कागद, प्रयोग साहित्य व संगणकावरील कार्यक्रमाच्या स्वरूपात उपलब्ध असते. ह्या साहित्याच्या वापरांतून मानसशास्त्र शाब्दिक, लिखित, वर्तनात्मक व मानसिक प्रतिक्रियांचा अभ्यास करू शकतो. या भागात आपण काही मानसशास्त्रीय साहित्यांचा अभ्यास करणार आहोत जे मानसशास्त्रज्ञांना नेहमी संशोधनात वापरावे लागतात.

मानसशास्त्रीय चाचण्या :

तुम्ही मानसशास्त्रीय चाचण्यांवद्दल ऐकले असेल. ज्या बुद्धिमत्ता, आवड, अभिवृत्तीचा अभ्यास करतात. मानसशास्त्रीय चाचण्यांचा विकास हे मानसशास्त्रीय संशोधनातील प्रमुख भाग आहे. चाचण्याची रचना व विकास हा विविध मानसशास्त्रीय घटक वापरून केला जातो. या चाचण्यांचा विकास विविध सिद्धांतांच्या आधारावर केला जातो. उदा. बुद्धिमत्ता चाचणी ही बुद्धिमत्ता सिद्धांतावर आधारलेली आहे. या चाचण्यांचा वापर वैयक्तिक किंवा एखाद्या गटावर सुद्धा करता येतो. या चाचण्यांमधून व्यक्तीच्या आलेल्या गुणांच्या आधारे इतर व्यक्तींच्या गुणांशी तुलना करून व्यक्तीचा प्राधान्यक्रम ठरवता येतो. मानसशास्त्रीय चाचण्या व्यक्तिगत गुण व मर्यादा यांचा अभ्यास करू शकतात. चांगल्या मानसशास्त्रीय चाचणीचे निकष म्हणजे त्याची विश्वसनीयता व वैधता. यथार्थता म्हणजे एखाद्याचे गुण सातत्याने मोजण्याची क्षमता. उपयुक्तता म्हणजे एखादी चाचणी सातत्याने तपासून पाहणे होय.

चाचणीच्या गरजेनुसार चाचणीचे स्वरूप व प्रक्रिया ही शाब्दिक किंवा अशाब्दिक असू शकते. शाब्दिक चाचणीमध्ये तोंडी स्वरूपात प्रतिक्रिया दिली जाते. अशाब्दिक कसोटीमध्ये प्रतिक्रिया हव्या त्या पद्धतीशी निगडित असतात. चाचण्यांचे उद्दिष्टांनुसार आणि प्रकल्पांनुसार प्रकार पडतात. उद्दिष्टात्मक चाचण्या ह्या विविध मानसशास्त्रीय घटकांशी जोडलेल्या असतात. त्यात मानवाला प्रतिक्रिया देताना फार स्वातंत्र्य नसते. प्रकल्पात्मक चाचण्या ह्या विशिष्ट घटकांशी संबंधित नसून त्या चित्र, शार्डेचे डाग, चित्र, अपूर्ण अक्षरे इत्यादी स्वरूपात असतात. यामध्ये व्यक्तीला प्रतिक्रिया देण्याचे स्वातंत्र्य असते.

तर विविध चाचण्यांच्या माध्यमांतून व्यक्तीच्या मानसशास्त्रीय प्रतिक्रियांचा अभ्यास करता येतो. यातून आलेल्या निष्कर्षांतून मानसशास्त्रीय घटकांचा विकास करण्यास मदत होते. तसेच मानसशास्त्रज्ञाला काही अनुमान काढता येतात.





टिपा

प्रश्नावली :

प्रश्नावली म्हणजे प्रश्नांचा संच होय. यामध्ये व्यक्तीने प्रतिक्रिया देणे अपेक्षित असते. प्रश्नावलीतील प्रश्न हे बंदिस्त स्वरूपातील किंवा खुल्या स्वरूपातील असतात. बंदिस्त स्वरूपातील प्रश्नावलीत त्याला / तिला प्रश्नांचे उत्तर देण्याचे ठराविक पर्याय असतात. किंवा उपलब्ध पर्यायांपैकी एका पर्यायावर आपले मत मांडण्याचे असते. मुक्त प्रश्नावलीत त्याला पाहिजे ते मांडण्याची मुभा असते. प्रतिक्रिया देण्याची संधी असते. प्रश्नावलीच्या पहिल्या पानावर प्रश्नावलीची प्रतिक्रिया कशी द्यावी याची सूचना असते. एकाच वेळी एक गटावर किंवा अनेक व्यक्तींना एक-एक प्रश्नावलीचे वितरण करून मोठ्या प्रमाणावर माहिती मिळवता येऊ शकते. प्रश्नावलीतील प्रश्नांची रचना व मांडणी सोप्या व सर्वाना समजेल अशा पद्धतीने केली पाहिजे. यामध्ये प्रश्नांतून त्या घटकाचे विविध पैलू मांडले पाहिजे व त्याची रचना सोप्याकडून कठीणाकडे जाणारी पाहिजे.

मुलाखत :

ही पद्धत म्हणजे माहिती गोळा करण्यासाठी दोन व्यक्तीमध्ये समोरासमोर बसून घडणारी क्रिया होय. जो व्यक्ती हा मुलाखत घेणारा असतो, त्यास मुलाखतकार असे म्हणतात. जो व्यक्ती मुलाखत देणारा असतो त्यास मुलाखत देणारा / प्रयुक्त म्हणतात. मुलाखत ही फोन, इंटरनेट व व्हिडिओ कॉन्फरन्स या माध्यमातून सुद्धा घेता येते. मुलाखत घेण्याचा प्रमुख उद्देश हा वैयक्तिक वैशिष्ट्ये, आवड, क्षमता, मूल्य समजणे हा असतो.

माहिती मिळवण्यासाठी दोन प्रकारच्या मुलाखती वापरल्या जातात. त्या म्हणजे औपचारिक मुलाखत व अनौपचारिक मुलाखत.

मुलाखतीमध्ये प्रश्नांची रचना ठरलेली असते. ज्यांची उत्तरे देण्याची शक्यता असते. मुलाखत देणाऱ्याला प्रश्नांची प्रतिक्रिया ही एखादा पर्याय देऊन करावची असते. उदा. तुमचा मित्र कसा आहे व त्याचे पर्याय फार जवळचा मित्र, नुसता मित्र, मित्र. ही मुलाखत थोडी लवचिक असते. यामध्ये प्रश्नांची रचना खुल्या स्वरूपाची असते व मुलाखत देणारा त्याला आपल्या मतानुसार मांडू शकतो. मुलाखत चालू असताना मुलाखतकार प्रश्नांची रचना पुन्हा करून मुलाखत प्रक्रिया पूर्ण करू शकतो. एखाद्या मुलाखतीतून एखाद्या माणसाची एखाद्या कामासाठी निवड करणे हे अनौपचारिक मुलाखतीचे उदाहरण आहे.

मुलाखत घेताना मुलाखतकाराने काही वैशिष्ट्यांमधून मुलाखत देणाऱ्याकडून अधिक माहिती प्राप्त करून घेण्याचा प्रयत्न करावा. चांगला मुलाखतकार हा मुलाखत घेणाऱ्याबरोबर उत्तम प्रतीचा सुसंवाद साधू शकतो. त्याची भाषेवर असलेल्या प्रभुत्वामुळे कठीण प्रश्न सुद्धा साध्या व सोप्या स्वरूपात विचारून प्रश्नांची खोलवर उत्तरे मिळवू शकतो. तसेच आपल्या भावना व प्रतिक्रियांवर कठीण काळात नियंत्रण ठेवून चांगली मुलाखत घेऊ शकतो.

मानसशास्त्रात मुलाखतीचा उपयोग हा रोजगारात / नोकरीत उमेदवारीची निवड, मार्गदर्शन, जाहिरात व प्रदर्शन इत्यादी केला जातो.

या प्रकरणात तुम्ही विविध घटकांचा अभ्यास केला. ज्यातून मानवी वर्तनाचे स्वरूप व प्रक्रिया समजली आणि विविध मानसशास्त्रीय पद्धतीतून मानसिक क्रियांबद्दल अधिक माहिती मिळाली.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २.३

१. ही व्यक्तिगत क्षमता व मर्यादा मोजण्याची पद्धत आहे .
२. या चाचणीत सातत्याने गुणांची मोजणी करून रचना केली जाते
३. या चाचणीत आपल्या घटकानुसार वाढवता व तपासता येते .
४. या प्रकारात प्रयोगाची रचना, चित्र, शाईचे डाग, वाक्य पूर्ण करा अश्या स्वरूपाची असते .
५. प्रश्नांच्या ह्या प्रकारात प्रश्नांचे स्वरूप हे प्रकारचे किंवा प्रकारचे असते .
६. मुलाखत हा माहिती गोळा करण्याचा एक असा प्रकार आहे . ज्यात दोन व्यक्ती करतात .
७. प्रकारात प्रश्नांची रचना ही विशिष्ट क्रमाने व अपेक्षित उत्तराने केलेली असते .
८. या प्रकारामध्ये मुक्त प्रश्नांची रचना अधिक चांगली व मुलाखत देणारा आधिक खुल्या प्रकारे करू शकतो .

टिपा



तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ मानवी वर्तन व मानसिक प्रक्रियांचा अभ्यास करण्यासाठी विविध दृष्टिकोनांचा उपयोग होतो . यामध्ये जैविक दृष्टिकोन, मनोचिकित्सक दृष्टिकोन, मानवतावादी दृष्टिकोन, वर्तनवादी दृष्टिकोन, बोधात्मक दृष्टिकोन यांचा सहभाग होतो . शास्त्रीय पद्धतीचे वैशिष्ट्य म्हणजे त्या उद्दिष्ट तपासलेल्या, स्वतः दुरुस्त, न बदलणाऱ्या असतात .
- ❖ मानवी वर्तन अभ्यासण्यासाठी विविध पद्धती आहेत . निरीक्षण पद्धत ही प्रयोगशाळेत किंवा नैसर्गिक वातावरणात अभ्यासता येते . यात प्रयोगकर्ता सहभाग घेऊन किंवा न सहभाग घेता अभ्यास करू शकतो .
- ❖ प्रायोगिक पद्धत हा एका उद्दिष्टाच्या (घटकाचा) दुसऱ्या घटकावर होणारा परिणाम एक घटक नियंत्रित करून करता येतो .
- ❖ वृत्त इतिहास हा एका व्यक्तीचा अभ्यास असतो . त्यामध्ये व्यक्तीचा संपूर्ण अभ्यास केला जातो .
- ❖ प्रश्नावली म्हणजे प्रश्नांचा संच होय . ज्यात प्रश्नांची रचना ही खुली किंवा बंदिस्त स्वरूपाची असते .

विभाग १

मानसशास्त्राची ओळख



टिपा

मानसशास्त्राच्या अभ्यासपद्धती

- ❖ मुलाखत म्हणजे समोरासमोरील संभाषण होय .



प्रश्न

१. मानसशास्त्रज्ञ मानसिक क्रिया समजण्यासाठी वापरत असलेले कोणतेही तीन दृष्टिकोन सांगा? आपल्याला मानवी वर्तन अभ्यासण्यासाठी अधिक दृष्टिकोनांची गरज का असते?
२. शास्त्रीय पद्धतीची वैशिष्ट्ये सांगा . निरीक्षण पद्धतीतील माहिती गोळा करण्याचे कारण सांगा .
३. प्रयोगपद्धती ही शास्त्रीय पद्धत म्हणून चर्चा करा . पर्यायी घटकांद्वारे परिस्थिती नियंत्रणाचे पद्धत सांगा .
४. मानसशास्त्रीय साहित्य हे मानवी वर्तन व मानसशास्त्रीय प्रक्रिया समजण्यास कसे उपयुक्त ठरते ते सांगा .



उत्तरे

२.१

१. जैविक दृष्टिकोन,
२. बोधात्मक दृष्टिकोन,
३. मानवतावादी दृष्टिकोन
४. मनोचिकित्सक दृष्टिकोन,
५. वर्तनवादी दृष्टिकोन

२.२

१. सहभागी, स्वतंत्र,
२. नियंत्रित, मुक्त ,
३. व्यक्ती,
४. स्वतंत्र, अवलंबित,
५. सर्वेक्षण

२.३

१. मानसशास्त्रीय चाचणी,
२. यथार्थता,
३. उपयुक्तता,
४. प्रक्षेपण चाचणी,
५. बंदिस्त व मुक्त
६. समोरासमोर संभाषण
७. औपचारिक मुलाखत,
८. अनौपचारिक मुलाखत .

प्रश्नांचे उत्तर

१. २.१ भाग अभ्यासा
२. २.२ भाग अभ्यासा
३. २.२ भाग अभ्यासा
४. २.३ भाग अभ्यासा





व्यक्तिभिन्नता

कोणत्याही दोन व्यक्ती एकमेकांसारख्या नसतात. त्या कुठल्यातरी बाबतीत एकमेकांपासून भिन्न असतात. म्हणून मानसशास्त्राचे हे काम असते की त्याने ही भिन्नता ओळखून त्यातील वेगळेपण अभ्यासावे. त्यांच्यामधील साम्य किंवा वेगळेपण म्हणजेच व्यक्तिभिन्नता होय. हे आपल्या बाबतीत तेव्हा घडते जेव्हा आपण आपल्या दैनंदिन आयुष्यात इतर व्यक्तींना वघतो. आपल्या मनात प्रश्न पडतो. व्यक्ती हे एकमेकांसारखे किंवा भिन्न कसे दिसू शकतात? उदा. जेव्हा आपण त्यांच्या बाह्य रूपाविषयी विचार करतो. तेव्हा आपण स्वतः विचारतो काही लोकांचा रंग गोरा किंवा काळा कसा असले काही व्यक्ती बुटक्या तर काही एकदम जाड. जेव्हा आपण त्यांच्या मानसिक वैशिष्ट्यांबद्दल बोलतो तेव्हा आपल्याला विचार पडतो काही व्यक्ती निरंतर बडबड करतात तर काही शांत असतात. काही व्यक्ती क्वचित हसतात तर काही हसतमुख असतात. काही व्यक्ती फार मैत्रीपूर्ण संबंध प्रस्थापित केलेले असतात तर काही एकटे राहणे पसंत करतात. या प्रकरणात आपण आपल्याला भेडसावणाऱ्या अशा अनेक प्रश्नांची उत्तरे शोधण्याचा प्रयत्न करणार आहोत. मानसशास्त्रीय भाषेत याला व्यक्तिभिन्नता असे म्हणतात. ज्यात मानवाच्या साम्य किंवा भिन्न गोष्टी ज्यामुळे त्याला मानसशास्त्रीय दृष्ट्या महत्व प्राप्त होते जसे बुद्धिमत्ता, आवड, क्षमता, व्यक्तिमत्व इ. या प्रकरणात आपण प्रत्येकात अशी भिन्नता किंवा साम्य कसे असते हे जाण्याचा प्रयत्न करू.



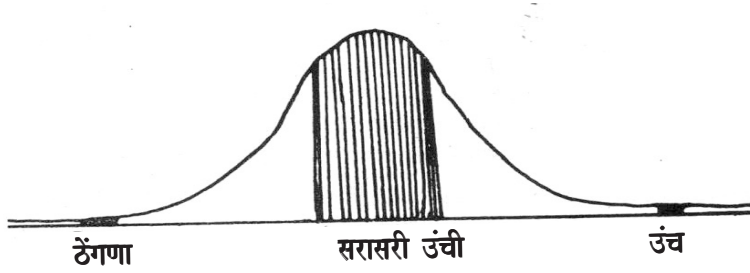
उद्दिष्ट्ये :

हे प्रकरण अभ्यासल्यानंतर तुम्ही पुढील गोष्टी सांगू शकाल :

- ❖ व्यक्तिभिन्नतेच्या स्वरूपाचे वर्णन करणे.
- ❖ व्यक्तिभिन्नता म्हणजे काय ते समजण्याचा प्रयत्न करणे.
- ❖ बुद्धिमत्तेच्या व्याख्यांची व स्वरूपांची चर्चा करा व त्याचे साहित्य अभ्यासा.
- ❖ आवड व आवड मोजण्याचे साहित्याची चर्चा करा.
- ❖ व्यक्तिमत्वाचे स्वरूप स्पष्ट करा व व्यक्तिमत्त्व मापनाचे विविध पद्धती सांगा.

३.१ व्यक्तिभिन्नतेचे स्वरूप :

आपण जर मोठ्या प्रमाणात व्यक्तींच्या वैशिष्ट्यांची व मोठ्या प्रमाणात त्यांच्या वितरणाची माहिती गोळा केली तर आपण त्यांचे निरीक्षण करू शकतो. (आकृती ३.१ पाहा) आपण त्यातून शोधू शकतो की बहुतांश लोक हे मध्यावर असून फार थोडे लोक दोन्ही बाजूस कडेला आहेत. उदा. बहुतांश लोक हे सामान्य उंचीचे असून फार थोडे लोक हे जास्त उंचीचे व कमी उंचीचे आहेत. हे माणसाच्या अनेक बाबतीत दिसून येते जसे बुद्धिमत्ता व इतर मानसिक गोष्टी.



आकृती ३.१ मोठ्या प्रमाणात जमलेल्या व्यक्तींच्या उंचीच्या तक्त्याचे वर्गीकरण

खरी गोष्ट अशी आहे की माणसे एकमेकांपेक्षा भिन्न असतात. ही साध्या निरीक्षणाची गोष्ट आहे. मानसशास्त्रीय वैशिष्ट्यानुसार हे वेगळेपण ही सातत्याने व स्थिर राहणारी गोष्ट आहे. सातत्याचा अर्थ असा होतो की माणसांचा सरासरी स्वभाव आणि स्वभाव वैशिष्ट्ये सहसा बदलत नसतात. माणसे आपला विशेष स्वभाव गुण/वैशिष्ट्ये ही त्यांच्या अंगभूत वर्तनातून व आसपासच्या वातावरणातून शिकतात. एकदा का आपण ही व्यक्तीभिन्नता व्यवस्थितरित्या शिकलो की आपण माणसांच्या क्षमतांचा त्यांच्या सुदृढ विकासासाठी वापर करू शकतो. व्यक्तींच्या विशिष्ट वैशिष्ट्ये समजण्यासाठी व त्यांच्यातील क्षमतांना वाव देऊ शकतो.

व्यक्तिभिन्नता ही आनुवंशिक व परिस्थितीनुसार घडत असते. आपणामध्ये काही गुणवैशिष्ट्ये ही आपल्या पालकांच्यामुळे मिळत असतात. ते गुणवैशिष्ट्ये आपल्याला जेव्हा आपण काही सामाजिक-सांस्कृतिक कार्य क्रमात सहभागी झाल्यावर समजते. या सर्व कारणांमुळे आपण आपल्या वडिलांपेक्षा भिन्न, वडिल आजोवांपेक्षा भिन्न असतात. आपल्यातील काही गुण हे पालकांप्रमाणेच असतात. शारीरिकदृष्ट्या उंची, डोळ्यांची ठेवण, नाक इ. सारखे दिसत असतो. त्याचबरोबर आपण काही भावनिक, व्यावहारिक आणि इतर वैशिष्ट्ये आपल्या पालकांसारखे असतो. जसे बौद्धिक स्पर्धा, खेळावरील प्रेम, कलाकुसर इत्यादी बाबतीत सारखेपणा असतो. त्याशिवाय आपल्या स्वतःची वैशिष्ट्ये ही आपण राहत असलेल्या वातावरणामुळे मिळतात.

वातावरणाचा (आजूबाजूच्या परिस्थितीमुळे) प्रभाव आपल्या वागणुकीतून दिसत असतो. जसे उदा. घरातील वातावरण, कडक की सौम्य, ज्या प्रकारचे शिक्षण आपण घेतो. आपण इतरांकडून काही शिकतो. पुस्तके, सांस्कृतिक वातावरण, मित्र, शिक्षक आणि इतर घटक यांचा सर्वांचा वातावरण या शब्दात समावेश होतो. त्यांचा विकास आपल्यास फायदेशीर होतो. वातावरण आपल्याला अनेक घटकातून आणि अनेक संधीतून प्रभाव पाडत असते. आपल्याला विविध कौशल्य व कला शिकण्यास मदत होते. आपल्या घरातील वातावरणामुळे आपण घडत नाही तर आपल्या आजूबाजूच्या वातावरणामुळे घडतो. उदा. डॉ.





बाबासाहेब आंबेडकर हे गरीब कुटुंबात जन्मले होते पण चांगल्या शिक्षणामुळे आणि वातावरणामुळे ते एक चांगले वकील व भारताची राज्यघटना तयार करणारे झाले. आधुनिक व एक प्रसिद्ध उदाहरण म्हणजे माजी राष्ट्रपती डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम यांचे उदाहरण देता येईल. जे आपल्या गुणांनी नाही तर वातावरणामुळे प्रसिद्ध झाले. तुम्हाला असे अनेक उदाहरण माहिती असेल ज्यामध्ये आपल्या कुटुंबामुळे नाही तर आजुबाजूच्या वातावरणामुळे प्रसिद्ध झाले आहे. तर तुम्हाला आता कळलेच असेल की आपले अंगभूत गुणसूत्र वेगळे असतात. त्याचप्रमाणे आजुबाजूच्या वातावरणामुळेसुद्धा आपण एकमेकांपेक्षा भिन्न होतो. हे विविध संधीमधून घडत असते. त्याच्यामुळे आपण इतरापेक्षा भिन्न आहोत. यातून आपण विचार करतो की आपण एकसारखे किंवा भिन्न हे इतरापेक्षा कसे असू शकतो.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न ३.१

१. व्यक्तिभिन्नता या संकल्पनेचे विश्लेषण करा.

३.२ व्यक्तिभिन्नतेचे मापन :

व्यक्तीच्या वैयक्तिक गुणांचे, वर्तनाचे व क्षमतांचे मानसशास्त्रीय मापन करण्यासाठी विशिष्ट प्रक्रियाद्वारे वर्गीकरण करावे लागते. ही मापन प्रक्रिया हे स्पष्ट करते की आपण एकमेकांपेक्षा भिन्न व साम्य का आहोत. काही मापन आपण सर्वजण बऱ्याच वेळेस वापरतो जसे चांगले, छान, वाईट, आकर्षक, बुद्धिमान, बावळट इत्यादी. असे मत बऱ्याच वेळेस चुकीचे ठरते. वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून मानसशास्त्रीय पद्धतीच्या मापनाची पद्धत वापरण्याचा प्रयत्न करून या चुका कमी करून अचूकता आणण्याचा प्रयत्न केला जातो. मानसशास्त्रज्ञांनी याचे मापन करण्यासाठी चाचण्या विकसित केल्या आहेत. मानसशास्त्रीय काळजीपूर्वक वर्तनाचे नमुने निवडतात.

कोणत्याही व्यक्तीला ही चाचणी वापरायची असल्यास त्यावेळेस त्या चाचणीची विश्वासाहर्ता, मान्यता व दर्जा याबाबत माहिती असणे आवश्यक आहे. चाचणी विश्वासाहार्य असेल जेव्हा ती चाचणी काही वैशिष्ट्ये सातत्याने स्पष्ट करत असेल. समजा, तुम्ही काही गोष्टीचे मापन हे सातत्याने केले तर ते थोड्याफार प्रमाणात बरोबर पाहिजे. तर समजा वक्तीची बुद्धिमत्ता ही एका चाचणीच्या वेळेस सामान्य आढळली तर त्याची बुद्धिमत्ता पुन्हा दोन आठवड्यांनंतर घेतलेल्या त्याच चाचणीत सामान्य आढळेल. जर चाचणी दोन्ही वेळेस वेगहा निष्कर्ष दाखवत असेल तर चाचणी विश्वासाहार्य नाही असे समजावे. चाचणी विश्वासाहार्य तेव्हाच राहिल जेव्हा ती सातत्याने धनात्मक किंवा ऋणात्मक गोष्ट दाखवत असेल. चांगली चाचणी ही जास्त विश्वासाहार्य असते.

चाचणीची यथार्थता ही त्या चाचणीचे केव्हा व किती प्रमाणात मापन करायचे आहे त्यावरून ठरते. चाचणीची यथार्थता ही चाचणीच्याद्वारे माणसाच्या व्यक्तिमत्त्वाचे मापन करून त्याच्या वर्तनाच्या अंदाजनिश्चितीपर्यंत केला जातो.

थोडक्यात चाचणीचा फायदा हा तेव्हा होतो जेव्हा चाचणी ही यथार्थ असते. यथार्थता ही चाचणीचे कार्य पद्धतीत प्रत्येक व्यक्तीच्या बाबतीत परिस्थिती सारखी ठेवणे असते. ही चाचणी गटामध्ये सुद्धा घेतली जात असल्याने या चाचणीचे निष्कर्ष व वैयक्तिक निष्कर्ष हे तपासून त्यांची तुलना करता येते. हे फार महत्वाचे आहे. कारण चाचणी फक्त साम्य घटक तपासते. ही चाचणी एखाद्या गणितीय घटक (वजन, किग्रॅ, मी) इत्यादी निश्चित सांगू शकत नाही. यथार्थता ही सर्वसामान्य व उद्दिष्ट आधारित असते आणि निष्कर्ष सांगू शकते.

मानसशास्त्रज्ञांनी विविध मानवी गुणांचा शोध घेण्यासाठी चाचणीचा विकास केला. शाळेमध्ये आपण अध्ययन जाणून घेण्यासाठी परीक्षा (मूल्यमापन) चाचणीचा वापर करतो. मानसशास्त्रज्ञ नेहमी क्षमता व व्यक्तिमत्व चाचणीचा उपयोग करतात. क्षमता चाचणी व्यक्ती काय करू शकतो किंवा कशामध्ये प्राविण्य आहे हे स्पष्ट करते. क्षमता चाचणी व्यक्तिसमूह असणाऱ्या क्षमता स्पष्ट करते ते त्याने काय प्राप्त केले हे तपासत नाही. आवड चाचणी ही एखाद्या विशिष्ट गोष्टीसाठी लागणारी बुद्धिमत्ता तपासणे, व्यक्तिमत्व चाचणी ही व्यक्तीमधील गुणांचे जसे विचारक्षमता, भावना व वर्तन यांचा अभ्यास करते.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न ३.२

१. मानसशास्त्रीय चाचण्या म्हणजे काय? मानसशास्त्रीय चाचणीची गरज का आहे ते स्पष्ट करा?

२. मानसशास्त्रीय चाचणीमधील प्रमुख घटक स्पष्ट करा.

३.३ बुद्धिमत्तेचे स्वरूप आणि त्याचे मापन

आपण दररोजच्या जीवनात बुद्धिमत्ताहा शब्द नेहमी वापरत असतो. आपण सामान्यपणे हे शब्द तेव्हा वापरतो जेव्हा एखादी व्यक्ती आपल्या अपेक्षेपेक्षा जास्त चांगले काम करत असते. बुद्धिमत्ता हा एक मानसशास्त्रीय शब्द असून तो आपण विविध ठिकाणी वापरतो. (उदा. शाळा) बुद्धिमान कोणाला म्हणावे? जो परीक्षेमध्ये सर्वात जास्त मार्क मिळवतो? जो व्यक्ति सर्वात जास्त शैक्षणिक अर्हता प्राप्त करतो तो? डॉक्टर जास्त बुद्धिमान आहे की वकील का कलाकार जास्त बुद्धिमान आहे? प्रत्येक जण या प्रश्नाचे उत्तर हे विविध प्रकारे देऊ शकेल. जो बुद्धिमत्ता या शब्दाचा अर्थ जसा लावेल त्या प्रमाणे याचे उत्तर येईल. बुद्धिमत्ता ही जास्त शैक्षणिक अर्हता संपादन करण्यापेक्षा कितीतरी प्रमाणात मोठी आहे. बुद्धिमत्ता म्हणजे व्यक्तीच्या विविध क्षमता होय. ह्या क्षमता विविध प्रकारे व्यक्त होत असतात. जसे काही लोक हे अभ्यासामध्ये हुशार असतात, तर काही लोक विविध प्रकारच्या मशीन दुरुस्त करण्यामध्ये हुशार असतात. व्यक्ती ह्या खेळांमध्ये हुशार असतात. व्यक्ती ह्या काही गोष्टींमध्ये फार हुशार असतात तर काही गोष्टींमध्ये फार सामान्य असतात. सर्वात महत्वाची गोष्ट म्हणजे बुद्धिमत्ता ही क्रियात्मक आहे. ती काहीतरी वापरून काहीतरी प्राप्त करणे अशी आहे.





मानसशास्त्रामध्ये बुद्धिमत्ता हा शब्द विविध पद्धतीने वापरला गेला आहे. सर्वात आधी बुद्धिमत्तेची व्याख्या ही 'वीने व सायमन' या मानसशास्त्रज्ञांनी सन १९०५ साली केली होती. त्यांच्यानुसार 'अभिक्रमशीलता, निर्णयशक्ती आणि समायोजन साधण्याची क्षमता म्हणजे बुद्धिमत्ता होय. बुद्धिमत्तेची सर्वात प्रसिद्ध व्याख्या ही वेश्लर या मानसशास्त्रज्ञाने केली होती. त्यांच्यानुसार 'बुद्धिमत्ता म्हणजे प्रयोजनपूर्वक कार्य करणे, विवेकपूर्ण विचार करणे आणि आपल्या सभोवताली असलेल्या परिस्थितीत परिणामकारक वर्तन करणे.'

गार्डनर यांच्यामतानुसार बुद्धिमत्ता म्हणजे व्यक्तीची समस्या निराकरण करण्याची क्षमता होय. त्यांनी अनेक घटक बुद्धिमत्ता ही संकल्पना मांडली. त्यांच्या मतानुसार विविध प्रकारच्या बुद्धिमत्ता असतात.

या आठ प्रकारच्या बुद्धिमत्ता पुढीलप्रमाणे आहेत.

१. भाषिक बुद्धिमत्ता
२. तर्क व गणितीयविषयक बुद्धिमत्ता
३. अवकाशविषयक बुद्धिमत्ता
४. संगीतविषयक बुद्धिमत्ता
५. शरीरकुशलता विषयक बुद्धिमत्ता
६. अंतरवैयक्तिक बुद्धिमत्ता
७. स्व-ज्ञानात्मक बुद्धिमत्ता
८. नैसर्गिक बुद्धिमत्ता

जरी बुद्धिमत्तेचे मापन हे सर्वप्रथम सर फ्रान्सिस गाल्टन यांनी केले असले तरीसुद्धा शास्त्रशुद्ध पद्धतीने बुद्धिमत्तेचे मापन फ्रेंच मानसशास्त्रज्ञ ऑलफर्ड वीने यांनी विकसित केले. वीने यांनी १९०५ साली मानसिक वय (M.A) ही संकल्पना विकसित केली जी व्यक्तीच्या स्वतःचा मानसिक विकास हा ज्या वातावरणात व्यक्ती वाढतो त्या घटकाशी निगडित आहे. बुद्ध्यांक/बुद्धिगुणांक (IQ) ही संकल्पना सर्वप्रथम जर्मन मानसशास्त्रज्ञ विल्यम स्टर्न यांनी १९१२ मध्ये मांडली. बुद्धिगुणांक वरोवर मानसिक वय भागिले शारीरिक वय गुणिले शंभर असे होतो.

$$\text{बुद्धिगुणांक} = \frac{\text{मानसिक वय}}{\text{शारीरिक वय}} \times १००$$

उदा. जर एखाद्या बालकाचे मानसिक वय १२ असेल व शारीरिक वय ८ असेल तर त्याचा बुद्धिगुणांक हा १५० असेल. वीने ने तयार केलेल्या बुद्धिमत्तेचा मापन हे पुन्हा सुधारून/दुरुस्त करून १९१६ मध्ये प्रस्तुत केले व त्यास स्टॅनफोर्ड-वीने चे बुद्धिमापन असे नाव दिले. सर्वात प्रसिद्ध व जास्त प्रमाणात वापरत असलेल्या चाचणीचे नाव वेश्लरचे बुद्धिमत्ता मापन असे आहे. ही चाचणी वैयक्तिक स्वरूपासाठी निर्माण केली होती. ज्यात विविध वयोगटातील व्यक्तिरेखांचा समावेश आहे. यात मोठ्या व्यक्तींसाठी वेश्लरचे

प्रौढ बुद्धिमत्ता मापन चाचणी आहे आणि लहान मुलांसाठी वेश्लरची मुलांची बुद्धिमत्ता चाचणी आहे. ज्यात ६ ते १८ वयोगटातील मुलांचा समावेश होतो.

बुद्धिमत्ता चाचणीचे वैयक्तिक व गटानुसार असे दोन प्रकार पडतात. वैयक्तिक चाचणी ही एका वेळेस एकाच व्यक्तीच्या व गटचाचणी एका वेळेस अनेक व्यक्तींच्या बुद्धिमत्तेचे मापन करित असते. चाचणीच्या स्वरूपानुसार चाचणी शाब्दिक, अशाब्दिक किंवा सहभागी चाचणी असते. शाब्दिक चाचणी ही लिखित शब्दांचे आकलनावर आधारित असते. त्यामुळे ही चाचणी फक्त सुशिक्षित वैयक्तिक व्यक्तीस उपयुक्त असते. अशाब्दिक चाचणीत चित्र किंवा घटनांचे आकलन करावे लागते. सहभागी चाचणी ही काहीतरी घटक पूर्ण करण्यावर असते. या दोन्ही चाचणी अशाब्दिक व सहभागी चाचणी या सुशिक्षित व निरक्षर लोकांना वापरता येतात.



प्रश्न ३.३

१. तुम्ही बुद्धिमत्ता ही व्याख्या कशा प्रकारे स्पष्ट कराल?

२. बुद्धिगुणांक म्हणजे काय?

३.४ अभिक्षमता आणि अभिरुची आणि त्यांचे मापन

तुम्ही एक गोष्ट जाणत असाल की व्यक्ती एखादी गोष्ट ही अतिशय अचूक करतो तर एखादी गोष्ट अचूक करत नाही. तुमचे काही मित्र हे गणित विषयात फार चांगले असतात तर समाजशास्त्रात फार वाईट काही व्यक्ती या सामाजिक क्षमता किंवा गुणात चांगले असतात पण बाकीच्या गोष्टी मध्ये नसतात. मानसशास्त्रात याला अभिवृत्ती म्हणतात. अभिक्षमता म्हणजे व्यक्तीच्या क्षमता, बुद्धिमत्ता ह्या एखाद्या घटकामध्ये असणे. या क्षमता या सरावाने वाढू शकतात. दुसऱ्या शब्दामध्ये जर सांगायचे झाल्यास व्यक्तीमध्ये गायनाची अभिवृत्ती नसेल तर त्याला आवाज, लय, स्वर आणि संगीतातल्या इतर गोष्टी शिकवून सुद्धा तो चांगला गायक होऊ शकणार नाही.

बुद्धिमत्ता, अभिवृत्ती आणि अभिक्षमता या चाचणीत फार थोडा फरक आहे. बुद्धिमत्ता चाचणी ही व्यक्तीची एखाद्या गोष्टीतील क्षमता तपासते. अभिक्षमता ही व्यक्तिगत क्षमता एखाद्या गोष्टीत तपासते. अभिक्षमता म्हणजे एखाद्या गोष्टीतील त्या वेळेची क्षमता (उदा. गणित) जी तुम्हाला ओळखीची वाटते.

ही चाचणी एखाद्या गोष्टीचा अंदाज वर्तवते. अभिक्षमता क्षमता, संगीत क्षमता, टायपिंग क्षमता इत्यादी या सर्व चाचणींचा अनेक छोट्या चाचणी आहेत. विविध अभिक्षमता चाचणी विकास केला गेला आहे. जश्या विविध अभिक्षमता चाचणी, सामान्य अभिक्षमता चाचणी आणि सैन्य भरतीसाठी व्यावसायिक अभिक्षमता चाचणी.

मानसशास्त्रज्ञांनी बालक व प्रौढांच्या आवड मोजण्यासाठी विविध चाचणी विकसित केल्या आहेत. व्यावसायिक चाचण्यांचा विकास व्यक्तीचा विशिष्ट व्यवसायातील विकास अभ्यासण्यासाठी केला जातो. व्यावसायिक





चाचणी म्हणजे पेपर-पेनसिल चाचणी होय. ज्याद्वारे व्यक्तीची आवड आणि विविध प्रासंगिक कामांच्या आवडीशी तुलना केली जाते.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न ३.४

१. अभिक्षमता म्हणजे काय?

२. तुम्हाला अभिक्षमता चाचणी म्हणजे काय वाटते?

३.५ व्यक्तिमत्वाचे स्वरूप :

आपण सर्व जण आपल्या रोजच्या जीवनात व्यक्तिमत्व ही संज्ञा वापरत असतो. मानसशास्त्रामध्ये व्यक्तिमत्व म्हणजे माणसाचे विशिष्ट आणि सामान्य वर्तन जे नेहमी विविध प्रसंगांमध्ये सारखे राहते. व्यक्तिमत्व ही संज्ञा विविध मार्गांनी सांगितली आहे. अलपोर्ट याने १९३७ मध्ये सांगितलेली व्यक्तिमत्वाची प्रसिद्ध व्याख्या जे अनेक विद्वान संदर्भासाठी वापरतात. ती अशी आहे, 'ज्या मानसभौतिक यंत्रणेमुळे व्यक्तीला सभोवतालच्या परिस्थितीशी वैशिष्ट्यपूर्ण समायोजन साधता येते असे व्यक्तीमधील मानसभौतिक घटनांचे गतिशील संघटन म्हणजे व्यक्तिमत्व होय.'

मानसशास्त्रज्ञांनी व्यक्तिमत्वाच्या विविध दृष्टिकोनावद्दल माहिती दिली आहे. प्रत्येक दृष्टिकोन मानसशास्त्राच्या व्यक्तिमत्व संकल्पनेबाबत भाष्य करतो तर आता आपण विस्तृतपणे या सर्व दृष्टिकोनावद्दल माहिती घेऊ.

१. गुणतत्व दृष्टिकोन हा व्यक्तिमधील विविध गुणांबद्दल भाष्य करते. काही वेळा गुण हे मूळगुणात विभागले असतात. हे मूळगुण तीन विभागात विभागले असतात. त्यांना अनुक्रमे मूलभूत, मध्यवर्ती व दुय्यम गुणविशेष म्हणतात.
२. मनोगतिक दृष्टिकोन हा मानवी विकासातील सुरुवातीच्या काळातील अडचणी माहित नसलेल्या गोष्टीबद्दल भाष्य करतो. सिग्मन फ्राइड या मानसशास्त्रज्ञाने यात उल्लेखनीय कार्य केले आहे.
३. सामाजिक-सांस्कृतिक दृष्टिकोन हा प्रामुख्याने सामाजिक-सांस्कृतिक परिसराचे महत्व सांगतो. या सिद्धांतामध्ये आपले व्यक्तिमत्व व वर्तन यांचा इतरांशी समाजात सांस्कृतिकदृष्ट्या वावरतानाचा दृष्टिकोन समजतो.
४. मानवतावादी दृष्टिकोन हा मानवी क्षमता व स्वातंत्र्याबद्दलचा आहे. हा आपल्यामधील धनात्मक बाजूंचा विचार करून जीवन जगण्याचा प्रयत्न करीत असतो.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न ३.५

१. व्यक्तिमत्व म्हणजे काय? व्यक्तिमत्वाच्या कोणत्याही दोन दृष्टिकोनाचे वर्णन करा.

३.६

व्यक्तिमत्वाच्या दृष्टिकोनातून मापन करण्यासाठी त्यात प्रामुख्याने स्वरूप व विविध वैशिष्ट्ये यांचा अभ्यास करणे आवश्यक असतो जो माणसाच्या विविध प्रसंगी वर्तनातून प्रवृत्त होत असतो. व्यक्तिमत्व मापनाच्या तीन भागात वर्गीकरण केले आहे.

- अ. उद्दिष्ट किंवा व्यक्तिमत्वाचे स्वः मापन करणे
- ब. प्रक्षेपण तंत्र किंवा व्यक्तिमत्वाचे अप्रत्यक्ष मापन करणे
- क. प्रसंगानुरूप व्यक्तिमत्वाचे मापन करणे

अ. उद्दिष्ट किंवा व्यक्तिमत्वाचे स्वः मापन करणे (वस्तुनिष्ठ)

या स्वरूपात व्यक्ति व्यक्तिमत्वाचे मापन हे स्वतः बद्दल प्रश्नांच्या स्वरूपात प्रश्नावलीच्या साहाय्याने माहिती गोळा करू शकते. यात प्रश्नांचे स्वरूप हे मुक्त किंवा बंदित स्वरूपाचे असू शकते. बंदित प्रश्नांच्या प्रश्नावलीत प्रश्नांना पर्याय असतो किंवा क्रम असतो तर खुल्या प्रश्नावलीत व्यक्ती प्रश्नांचे उत्तर हे मोकळेपणाने किंवा मनाप्रमाणे देऊ शकतात. व्यक्तिमत्वाच्या मापनाचे विविध चाचण्या या प्रसंगानुरूप निर्माण झाल्या आहेत. काही स्वमापन व्यक्तिमत्वाचे मापन जे प्रामुख्याने व्यक्तिमत्व मोजण्यासाठी करतात ते खालीलप्रमाणे आहेत.

१. **व्यक्तिमत्वाच्या पाच श्रेष्ठ घटकांचे प्रतिरूप (NEOPTR)** ही चाचणी जगामध्ये व्यक्तिमत्वाचे मापन करण्यासाठी प्रसिद्ध आहे. ही चाचणी कोस्टा व मॅकर यांनी १९९२ मध्ये विकसित केली व ही व्यक्तिमत्वाच्या पाच घटकांवर आधारलेली आहे. या चाचणीचा विकास पंधरा वर्षांपर्यंत झाला. यात व्यक्तिमत्वाच्या पाच महत्वाच्या गुणांचा अभ्यास केला जातो. ते गुण म्हणजे बहिर्मुखता, संमतता, कर्तव्यदक्षता, भावनिक स्थिरता व नवीन अनुभव घेण्याची तत्परता होय.
२. **व्यक्तिमत्वाच्या १६ घटकांची प्रश्नावली** : ही चाचणी सुरुवातीस रेमण्ड वी. कॅटल, केरन कॅटल आणि हेथर इ. पी. कॅटल यांनी १९४९ साली विकसित केली. तेव्हापासून आतापर्यंत या चाचणीच्या चार आवृत्त्या १९५६, १९६२, १९६७-६९ आणि १९८८-९३ मध्ये प्रसिद्ध झाल्या. नवीन पाचवी आवृत्ती ही कॉन आणि रीक १९९४ मध्ये विकसित केली आहे. ही चाचणी (१६ पी एफ) या नावाने प्रसिद्ध असून ती १६ वर्षांपुढील वयोगटावर वापरली जाते. यात प्रमुख १६ प्राथमिक गुणविशेष आहेत जसे सामाजिक मनमोकळेपणा वर्चस्ववादी, आकांडतांडव, भावनिक





स्थैर्यता व सर्तकता त्याचप्रमाणे पाच मूलभूत घटक जसे वर्हिमुख्यपणा, चिंता, दुर्मन्सकता, स्वतंत्र व स्वतः नियंत्रण .

- ३ . **भारतात विविध स्व :** व्यक्तिमत्व मापनाच्या चाचण्या प्रसिद्ध विकसित केल्या आहेत . काही चाचण्या या इतर चाचण्यांना सुधारित आवृत्ती असून ज्या पुढील मानसशास्त्रज्ञांनी विकसित केल्या आहेत . बेल अॅडजस्टमेंट विकास-मोसिम आणि हुसेन, मॅस्लोची सिक्युरिटी इनसिक्युरिटी विकास चाचणी, सिंग व जमूर, इडिक्सन ने हिंदीमध्ये ट्रान्सलेट केलेली मूडलेसा-पर्सनॅलिटी इनव्हेटरी चाचणी व इतर .

ब : व्यक्तिमत्वाचे अप्रत्यक्ष मापन प्रक्षेपण चाचणी

हे व्यक्तिमत्वाच्या मापनात प्रामुख्याने वापरतात . ज्यांना व्यक्तिमत्वाचे स्वयंमापन आवडत नाही त्यांच्यासाठी ही चाचणी उपयुक्त आहे . घटकाची रचनात्मक दृष्ट्या मांडणी असते . त्यांच्यासाठी अप्रत्यक्ष मापन ज्यामध्ये व्यक्ती घटकाचे रचनात्मक दृष्ट्या मांडणी नसलेल्या गोष्टींना प्रतिक्रिया देतो . अप्रत्यक्ष मापनाचे मुख्य गृहितक हे अरचनात्मक दृष्ट्या मांडणी असण्याचे कारण म्हणजे व्यक्तीच्या सुप्त भावना, उद्देश, गरज, अनुभव इ . अभ्यास करणे . व्यक्तींनी दिलेली प्रतिक्रिया हे त्याच्या व्यक्तिमत्वाचे स्वरूप स्पष्ट करतात .

काही प्रसिद्ध प्रक्षेपण मापन म्हणजे रोशार्क शार्डच्या डागाची चाचणी, थॅमेटिक अपरिसेन्शन टेस्ट आणि अपूर्ण शब्द रिकामा इत्यादी चाचणी होय .

क : व्यक्तिमत्वाचे प्रासंगिक मापन : (व्यक्तिमत्वाचे निरीक्षणात्मक प्रसिद्धी)

व्यक्तिमत्व मापनाची अजून एक पद्धत असून जी विशिष्ट कारणासाठी तयार केलेली असते . ही चाचणी प्रामुख्याने नेतेपणा, वर्चस्वपणा, प्रतिक्रिया, वर्हिमुख्यता, अंतमुख्यता इत्यादी साठी उपयुक्त आहेत . पहिली व्यक्तिमत्वाची प्रासंगिक चाचणी ही हार्टशोन, मे आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांनी (१९२८,१९२९,१३०) मध्ये शैक्षणिक वैशिष्ट्यांची माहितीसाठी तयार केली . ही चाचणी प्रामुख्याने निःस्वार्थीपणा, प्रामाणिकपणा व स्वःनियंत्रण याबाबत अभ्यास करते . तरी सुद्धा प्रासंगिक व्यक्तिमत्व, चाचणीची प्रसिद्धी ही पहिल्या व दुसऱ्या जागतिक महायुद्धामध्ये अमेरिकन सैनिकी भरतीच्या वेळेस जास्त प्रमाणात झाली . यामध्ये प्रासंगिक तणाव चाचणी जी प्रामुख्याने तणावग्रस्त, वैफल्यग्रस्त किंवा भावनिकदृष्ट्या कमकुवत लोकांसाठी उपयुक्त आहे .



पाठ्यांशांवरील प्रश्न ३.५

- १ . व्यक्तिमत्वाचे स्वःमापन म्हणजे काय?

- २ . प्रक्षेपण तंत्राचे व्यक्तिमत्व मापनातील उपयोग स्पष्ट करा .

३. तुम्हाला प्रासंगिक व्यक्तिमत्वाचे मापन म्हणजे काय वाटते?



तुम्ही काय शिकालात?

- ❖ व्यक्तिभिन्नतेचा अभ्यास करताना प्रामुख्याने व्यक्तिमध्ये असलेल्या भिन्नपणाबाबत किंवा सारखेपणाबाबत काही मानसशास्त्रीय संज्ञांचा जसा व्यक्तिमत्व, बुद्धिमत्ता, आवड आणि अभिवृत्ती यांचा अभ्यास केला जातो.
- ❖ व्यक्तिभिन्नता ही प्रामुख्याने आनुवंशिक व वातावरणाच्या प्रभावामुळे घडते. मानसशास्त्रीय वैशिष्ट्ये हे प्रामुख्याने भिन्न असून ती स्थिर व गतीशील असतात. हे स्थैर्य व गतीशीलता प्रत्येक व्यक्तीत वैशिष्ट्यपूर्ण असतात.
- ❖ मानसशास्त्रीय मापनाच्या दृष्टिकोनातून विशिष्ट व्यक्तीच्या क्षमता, वर्तन व गुणांचा अभ्यास केला जातो. हा अभ्यास प्रत्येक व्यक्ती हा परस्परांपासून भिन्न व समांतर कसा आहे याचा अभ्यास करतो.
- ❖ चाचणी ही विश्वासाहार्य, विश्वसनीय व यथार्थ असते. चाचणी ही विश्वासाहार्य जेव्हा असते जेव्हा ती चाचणीचे वैशिष्ट्य सातत्याने दर्शविते. यथार्थता ही जर चाचणीचे निष्कर्ष हे सातत्याने सर्व ठिकाणी सारखे आले असेल तर समजते.
- ❖ बुद्धिमत्ता म्हणजे व्यक्तिमधील विविध क्षमता होय. मानसशास्त्रामध्ये बुद्धिमत्ता ही विविध पद्धतीने मांडली गेली. बीने व सायमन यांनी १९०५ मध्ये बुद्धिमत्ता म्हणजे अभिक्रमशीलता निर्णयशक्ती आणि समायोजन साधण्याची क्षमता होय अशी व्याख्या केली.
- ❖ वेश्लर यांनी १९३९ मध्ये बुद्धिमत्तेची प्रसिद्ध व्याख्या मांडली. त्यांनी बुद्धिमत्ता म्हणजे प्रयोजनपूर्वक कार्य करणे, विवेकपूर्वक विचार करणे आणि आपल्या सभोवतालीच्या असलेल्या परिस्थितीत परिणामकारक वर्तन करणे, अशी व्याख्या केली.
- ❖ गार्डन यांनी अनेक घटक बुद्धिमत्ता संकल्पना मांडली. त्यात आठ बुद्धिमत्तेचे प्रकार भाषिक बुद्धिमत्ता, तर्क व गणितीविषयक बुद्धिमत्ता, अवकाशविषयक बुद्धिमत्ता, संगीतविषयक बुद्धिमत्ता, शरीरकुशलता विषयक बुद्धिमत्ता, अंतरव्यक्तिक बुद्धिमत्ता, स्वज्ञानात्मक बुद्धिमत्ता व नैसर्गिक बुद्धिमत्ता यांचा समावेश आहे.
- ❖ बुद्धिमत्तेचे पहिले शास्त्रशुद्ध मापन फ्रेंच मानसशास्त्रज्ञ आल्फर्ड बीने यांनी मानसिक वय संकल्पना मांडून केले.
- ❖ बुद्धिगुणांक ही संकल्पना विल्यम स्टर्न या जर्मन शास्त्रज्ञाने १९१२ मध्ये मांडली. बुद्धिगुणांक हा मानसिक वय भागिले शारीरिक वय वय गुणिले १०० करून मोजतात.
- ❖ वेश्लरने विविध बुद्धिमापनाच्या चाचण्या बनवल्या.





- ❖ बुद्धिमत्ता, अभिवृत्ती व क्षमता यामध्ये थोडा फरक आहे. बुद्धिमत्ता म्हणजे व्यक्तीची काम करण्याची क्षमता अभिवृत्ती म्हणजे विशिष्ट गोष्ट करण्याची क्षमता व काहीतरी प्राप्त केले म्हणजे व्यक्तीच्या क्षमता होय.
- ❖ व्यक्तिमत्व म्हणजे व्यक्तीच्या अंगभूत क्षमता होय. ऑलपोर्टने व्यक्तिमत्वाची व्याख्या पुढीलप्रमाणे केली आहे. ज्या मानसभौतिक यंत्रणेमुळे व्यक्तीला सभोवतालच्या परिस्थितीशी वैशिष्ट्यपूर्ण समायोजन साधता येते असे व्यक्तीमधील मानसभौतिक घटनांचे गतीशील संघटन म्हणजे व्यक्तिमत्व होय.
- ❖ मानसशास्त्रज्ञ हे व्यक्तिमत्व दृष्टिकोन विविध पद्धतीतून स्पष्ट करतात. यात चार प्रमुख दृष्टिकोन आहेत. मनोसामाजिक दृष्टिकोन, सामाजिक-सांस्कृतिक दृष्टिकोन, मानवतावादी दृष्टिकोन व गुणविशेष दृष्टिकोन.



प्रश्न

१. व्यक्तिभिन्नता म्हणजे काय?
२. बुद्धिमत्ता म्हणजे काय? कोणत्याही दोन बुद्धिमत्ता चाचणी स्पष्ट करा?
३. बुद्धिमत्ता, अभिवृत्ती व क्षमता या मधील फरक स्पष्ट करा.



- ३.१ व्यक्तीमधील बदलांचे व साम्यांचे व मानसिक गुणवैशिष्ट्यामधील भेद. हा फरक आनुवंशिकता व वातारवणामुळे होतो.
- ३.२
 १. व्यक्तिगत पात्रता, वर्तन आणि व्यक्तीच्या क्षमतांसाठी विशिष्ट पद्धतींचा अवलंब करून मापन केले जाते.
 २. सत्यता, यथार्थता, आदर्शमान
- ३.३
 १. परीवेशाशी हेतूपूर्वक, तर्कशुद्ध पद्धतीने परिणामकार समायोजन करण्याची सर्वसमावेशक क्षमता.
 २. मानसिक वय भागिले शारीरिक वय (जन्मवय) गुणिले १०० म्हणजे बुद्धिगुणांक
- ३.४
 १. गुणवैशिष्ट्यांच्या एकत्रिकरणामुळे व्यक्तीमध्ये विशिष्ट कौशल्य व ज्ञान प्राप्त करण्याची क्षमता की ती प्रशिक्षणामुळे विकसित होते.

व्यक्तिभिन्नता

२. विविध अभिक्शमता चाचणी सामान्य अभिक्शमता चाचणींमुळे अभिक्शमतांचे मापन केले जाते.

३.५

१. परिस्थितीची वैशिष्ट्यपूर्ण समायोजन करणारे स्थिर वर्तन सातत्यपूर्ण असते. गुणविशेष दृष्टीकोन, जैवदृष्टकोन.

३.६

१. परिस्थितीला तिने किंवा त्याने दिलेल्या प्रतिक्रिया.

२. व्यक्तीने द्विआर्थी उद्दीपकाला दिलेली प्रतिक्रिया ही प्रक्षेपणातून व्यक्तीमत्वाच्या संदर्भात होते.

सहामाही परीक्षेसाठी

१. विभाग ३.१ पाहा.

२. ३.२ आणि ३.३ विभाग पाहा.

३. विभाग ३.४ पाहा.

४. विभाग ३.५ पाहा.

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा



अध्ययन

तुम्ही लहान मुलांचे निरीक्षण करत असाल तर तुम्हाला असे जाणवेल की, एखाद्या नवजात मुलाच्या डोळ्याजवळ हात नेले तर ते मूल डोळे आपोआप बंद करते. लहान मूल जन्मतःच साध्या प्रतिक्रिया देत मोठे होते व नंतर मोठा झाल्यावर अनेक गोष्टींना गुंतागुंतीच्या प्रतिक्रियांना वर्तनाच्या माध्यमातून उत्तर देते. हे सर्व अध्ययनामुळे घडते. अध्ययन ही निरंतर चालणारी प्रक्रिया आहे. जसे लाईटचे बटण चालू करणे, टेबलावरून पुस्तक उचलणे ते अनेक गुंतागुंतीचे वर्तन जसे कार चालवणे किंवा विमान चालवणे हे सर्व अध्ययनामुळे घडते.

सर्व मुले जन्मतः काही क्षमता शिकत असले तरी अध्ययनामुळे माणूस हा उत्कृष्ट शास्त्रज्ञ जसे होमी भाभा, विक्रम साराभाई. नेते जसे महात्मा गांधी आणि पंडित नेहरू किंवा अजून कोणीतरी होऊ शकते. अध्ययनाशिवाय कोणीही अपंग वनेल. माणूस स्वतःमधील क्षमता ह्या अध्ययनाने जाणून घेऊन स्वतःचे स्वप्न पूर्ण करू शकतो. ह्या प्रकरणातून तुम्हाला अध्ययन म्हणजे काय व त्याचे प्रकार कोणते ते माहिती होईल.



उद्दिष्टे :

हे प्रकरण अभ्यासल्यानंतर तुम्हाला खालील गोष्टी समजतील.

अध्ययनाची प्रक्रिया व व्याख्या अभ्यासणे

- ❖ निरीक्षणातून अध्ययन प्रक्रिया समजणे आणि
- ❖ अध्ययन अध्ययन व अध्ययन संक्रमण व्याख्या अभ्यासणे.



४.१ अध्ययन

आपले बहुतांश वर्तन हे अध्ययनावर आधारलेले असते. अध्ययन म्हणजे शिकणे. असे असले तरी जर वर्तनात तात्पुरता बदल झाला किंवा अनुवंशाने बदल झाला म्हणजे अध्ययन नव्हे.

अध्ययनामध्ये महत्वाचा घटक हा अनुभव आहे. कोणतेही वर्तन जे अनुभवाचा अभाव किंवा ज्यात सातत्याचा अभाव असतो त्यास अध्ययन म्हणत नाही. उदा. मुलांमध्ये वयानुरूप घडणारे बदल जसे उठणे, बसणे, चालणे ठरावीक वयापर्यंत यास अध्ययन म्हणता येणार नाही. त्याचप्रमाणे . . . व ड्रग ॲडिक्टमुळे तात्पुरते घडणारे बदल म्हणजे अध्ययन नव्हे. अध्ययन म्हणजे वर्तनात घडणारे बदल जे वर्तनात कायमस्वरूपी बदल घडवतात.

मजेशीर गोष्ट म्हणजे परिपूर्ण अध्ययन हे सरळ मोजता येत नाही. ते तुमच्या कौशल्याच्या विकासातून कळते. तुम्ही तुमच्या बालपणीचा काळ आठवा. जेव्हा तुम्ही वाराखडी शिकत होता. सुरुवातीला चुका होत होत्या. सरावातून चुका कमी झाल्या व अध्ययन विकसित झाले.

आपण अध्ययन कसे करतो?

अध्ययन आपल्याला आजूबाजूच्या वातावरणाशी जुळवून घेण्यात मदत करतो. आपण जेव्हा विशिष्ट सामाजिक - सांस्कृतिक परिसरात काही काळ राहतो. आपण आजूबाजूच्या वातावरणात राहणारे सर्व नियम पाळतो आणि जे आपल्याकडून गृहित धरले असतात व जे आपल्याला जबाबदार नागरिक बनवतात व आपली घरातील सदस्य आपल्याकडून गृहित धरतात. हे सर्व अध्ययनामुळे शक्य होते. आपण अध्ययन विविध प्रकारचे कौशल्य शिकण्यासाठी वापरतो. पण एक महत्वाचा प्रश्न म्हणजे आपण अध्ययन कसे करतो?

मानसशास्त्रज्ञांनी मानव व प्राण्यांवरील अभ्यासातून अध्ययन प्रक्रिया मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे. त्यांनी एक पद्धत शोधली ज्यात सामान्य व गुंतागुंतीचे वर्तन अभ्यासण्याचा प्रयत्न केला. अध्ययनाचे प्रामुख्याने दोन प्रमुख प्रकार पडतात ते म्हणाले.

या शिवाय निरीक्षणात्मक अध्ययन, शाब्दिक अध्ययन, संकल्पना अध्ययन आणि कौशल्य अध्ययन होय. काही महत्वाचे अध्ययनाचे प्रकार आपण सविस्तर अभ्यासू.

१. अभिजात अभिसंधान प्रयोग (साहर्चात्मक अध्ययन)

अभिजात अभिसंधान याला पॅव्हलॉव्हेचे अभिसंवाद म्हणतात. कारण, याचा शोध रशियन शास्त्रज्ञ इव्हान पी. पॅव्हलॉव्ह याने केला. त्यांना उद्विपक-प्रतिक्रिया प्रयोगाची आवड होती. त्यांनी कुत्र्यावर हा प्रयोग केला. प्राण्याला प्रयोगशाळेत मदतनिसाच्या मदतीने भुकेले ठेवून अन्न प्रदान करतात. पॅव्हलॉव्हला असे जाणवले की, लाळ हा घटक कारणीभूत असून कुत्र्याने त्याचे अध्ययन केले आहे. त्याने यांचे विस्तृत अभ्यास केलेला आहे. (आकृती ४.१ पाहा)



पध्दती

प्रतिक्रिया

अभिसंधानापूर्वी

अन्न (अनभिसंधित उद्दिपक) _____ लाळ
(अनाभिसंधित प्रतिक्रिया)

घंटेचा आवाज (अभिसंधित उद्दिपक) _____ प्रतिक्रिया

अभिसंधान घडत असतांना

अन्न + घंटेचा आवाज _____ लाळ
(अभिसंधित आणि अनभिसंधित उद्दिपक) (अभिसंधित प्रतिक्रिया)

(अनभिसंधित आणि अभिसंधित उद्दिपक जोडीने पुन्हा पुन्हा दिल्यास)

अभिसंधानानंतर

घंटेचा आवाज (अभिसंधित उद्दिपक) _____ लाळ
(अभिसंधित प्रतिक्रिया)

UCS = अनभिसंधित उद्दिपक CS = अभिसंधित उद्दिपक

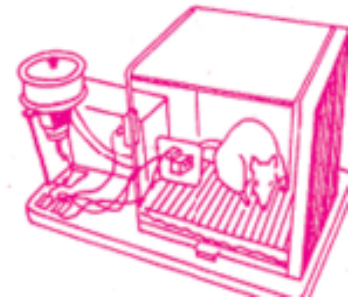
UCR = अनभिसंधित प्रतिक्रिया CR = अभिसंधित प्रतिक्रिया

(आकृती ४.२ अभिजात अभिसंधानाची प्रक्रिया)

सुरुवातीच्या काही प्रयत्नात कुत्र्यात लाळ निर्मितीस सुरुवात ही अन्न दिल्यावर सुरु व्हायची. अन्नास बघून लाळ निर्मिती ही नैसर्गिक प्रक्रिया असून त्यामुळे लाळेस नैसर्गिक प्रतिक्रिया असे म्हणतात. नंतर वेळ ही पहिल्यांदा वापरतात. नंतर अन्न देतात. काही सरावानंतर वेळ व अन्नाच्या काही जोडीनंतर कुत्र्यांच्या तोंडातून लाळेची निर्मिती ही वेळ वाजल्यानंतर सुरु होते. वेळ या घटकास अनैसर्गिक कारण कुत्र्यास वेळ वाजल्याबरोबर लाळ निर्मिती ही सवयीची क्रिया झालेली आहे. लाळेची निर्मिती ही वेळ झाल्यानंतर होतो यास प्रतिक्रिया म्हणतात. सवयीच्या पायच्या पुढीलप्रमाणे आहेत.

३. व्यापारक अभिसंधान प्रयोग : प्रबलकाच्या माध्यमातून वर्तनात बदल

जर मुलांनी गृहपाठ केला तर त्यांना पालकांकडून बक्षीस (शावासकी) मिळते व मुलांना ती गोष्ट पुन्हा करण्यास प्रोत्साहन मिळते पण जर मुलांकडून एखादी काचेची प्लेट तुटली तर पालकांकडून शिक्षा होते व मुले ती गोष्ट पुन्हा करत नाही. त्यास व्यापारक अभिसंधान प्रयोग म्हणतात. दुसऱ्या शब्दात आपण जे वर्तन करतो त्यातून धनात्मक गोष्टी अभ्यासतो व ऋणात्मक गोष्टी सोडून देतो.



आकृती ४.३ स्किनरची कूटपेटी



आपण व्यापारक अभिसंधानामध्ये पुन्हा पुन्हा घडणारे वर्तन ज्याचामधून धनात्मक वर्तन घडून ऋणात्मक वर्तन वाजून घडते. बी.एफ स्किनर या मानसशास्त्रज्ञाने व्यापारक अभिसंधानाबाबत कार्य केले आहे. त्याने या प्रयोगासाठी कूटपेटी तयार केली त्यास स्किनरचा कूटपेटी प्रयोग असे म्हणतात.

या प्रयोगामध्ये एक कूटपेटी असते. त्यामध्ये एक भुकेल्या उंदराला सोडले जाते व त्याच्या प्रक्रियेचे अध्ययन केले जाते. कूटपेटीमध्ये ठेवलेल्या उंदराकडून कूटपेटीमधील कळ दाबली जाते व दार उघडले जाऊन त्यास अन्नाची गोळी प्राप्त होते. हीच गोष्ट पुन्हा पुन्हा केल्याने ते त्यास अन्न प्राप्त होते ही गोष्ट त्यास शिकवली जाते. या घटनेमधून त्याच्याकडून धन प्रवलन करून घेतले जाते. अन्न मिळवण्यासाठीची प्रतिक्रिया देणे म्हणजे धन प्रतिक्रिया होय. म्हणूनच या प्रयोगाला व्यापारक अभिसंधान असे म्हणतात तसेच यास प्रायोगिक प्रयोग असे म्हणतात.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न ४.१

रिकाम्या जागा भरा.

१. अध्ययन म्हणजे कायमस्वरूपी बदल होय.
२. पॅव्हलॉव्ह च्या अभिसंधान प्रयोगास म्हणतात.
३. याने व्यापारक अभिसंधान प्रयोग मांडला.
४. व्यापारक अभिसंधानास असेही म्हणतात.

४.२ प्रबलीकरण आणि निरिक्षणात्मक अध्ययन

व्यापारक अभिसंधानामध्ये प्रयोगांमध्ये मानवी अध्ययन घडत असते. उदा. पालकांनी व इतरांनी विद्यार्थ्यांना शिक्षा देताना आकांडतांडव वर्तन सोडून चांगले वर्तन करणे होय. प्रबलीकरण हे व्यापारक अभिसंधानामध्ये महत्वाचे असते. हे धनात्मक किंवा ऋणात्मक होऊ शकते. आपण हे दोन प्रबलीकरणाचे प्रकार पुढीलप्रमाणे अभ्यासू.

धनात्मक प्रबलीकरण : ज्यामध्ये एखादी घटनेचा सातत्याने प्रतिक्रियेमध्ये वाढ होत राहते. स्किनरच्या प्रयोगामध्ये उंदीर कळ दाबून अन्न प्राप्त करतो त्यास धनात्मक प्रबलीकरण असे म्हणतात. धनात्मक प्रबलीकरण हे व्यापारीक वर्तन वाढतो. धनात्मक प्रबलीकरण हे कोणताही उद्दिष्ट जो जास्त प्रभावी प्रतिक्रिया देतो ते होय.

ऋणात्मक प्रबलीकरण : हा धनात्मक प्रबलीकरणापेक्षा वेगळे प्रबलीकरण आहे. जर स्किनरच्या पेटीमध्ये उंदराला विजेचा शॉक बसत असताना त्याने कळ दाबायला १० सेकंद वेळ लावला तर त्यास ऋणात्मक प्रबलीकरण हे शिक्षा देण्यासाठी वापरतात. उदा. शिक्षा देणे, मार देणे इत्यादी ऋणात्मक प्रबलीकरणाच्या माध्यमातून शिक्षा अध्ययन दिले जाते. यामधून प्रयोगकर्ता शिक्षा टाळण्याचे प्रबलीकरण शिकून अध्ययन करून गोष्ट प्राप्त करण्यास शिकतो.



प्रबलीकरणाची यादी :

आपण प्रबलीकरणाद्वारे बरोबरची प्रतिक्रिया कशी ओळखणार? हे सतत प्रबलीकरणाद्वारे कळू शकते. सतत प्रबलीकरणामध्ये प्रत्येक बरोबर प्रतिक्रिया ही प्रबलीकरण असते. उदा. जेव्हा उंदराने प्रत्येक वेळेस कळ दाबली तेव्हा त्यास अन्न मिळाले हे सतत प्रबलीकरण होय. पर्यायी प्रबलीकरण हे केव्हातरी होत असते. सतत प्रबलीकरण हे नवीन वर्तन घडण्यासाठी उपयुक्त असते. पर्यायी प्रबलीकरण हे वर्तन घडण्यासाठी महत्वाचे असते.

निरीक्षणात्मक अध्ययन : प्रतिरूप

दुनरीक्षणात्मक अध्ययन हे तिसरे अध्ययनाचे महत्वाचे घटक आहे. निरीक्षणामधून नवीन वर्तनाचे अध्ययन करणे ही एक सामान्य गोष्ट आहे. ही दररोजच्या जीवनातील गोष्ट आहे. निरीक्षणात्मक अध्ययन हे पर्या वरणामधून घडते. बालक हे प्रौढांच्या प्रतिरूपामधून अध्ययन करत असते. उदा. लहान मुले टी. व्ही. वरील मालिका, चित्रपटामधून हिंसात्मक दृष्ट्या बघून तसे वागण्याचा प्रयत्न करतात. मुले नवीन गोष्टी या शिकण्याचा प्रयत्न हा निरीक्षणामधून करतात. पण त्याचा लगेच वापर करत नाही. मुले विशेषतः महाविद्यालयीन युवक - युवती नट-नट्यांचे अनुकरण करण्याचा प्रयत्न करतात.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न ४.२

खालीलपैकी बरोबर की चूक ते ओळखा.

१. धनात्मक प्रबलीकरण म्हणजे प्रतिक्रिया कमी प्रमाणात होणे.
२. चुकीची प्रतिक्रिया देणे याला निरोधात्मक अध्ययन म्हणतात.
३. प्रबलीकरण हे सतत किंवा पर्यायी होत असते.
४. पर्यायी प्रबलीकरण हे वर्तन घडण्यासाठी महत्वाचे असते.
५. निरीक्षणात्मक अध्ययन हे प्रतिरूप अनुसरून असते.

४.३ काही अजून अध्ययनाचे प्रकार

आपण अजून वेगळे अध्ययनाचे प्रकार अभ्यासणार आहोत.

शाब्दिक अध्ययन :

तुम्ही हे प्रकरण वाचाल व अध्ययन म्हणजे काय ते समजण्याचा प्रयत्न कराल. त्यास शाब्दिक अध्ययन म्हणतात. तुम्ही भाषा शिकतात. जगात व्यक्ती विविध भागात राहून विविध भाषा शिकतात. भाषा शिकणे म्हणजे शाब्दिक अध्ययन होय. तुम्ही तुमचे लहानपणाचे दिवस आठवले तर पहिल्यांदा तुम्ही अक्षरे शिकलात. नंतर वाक्य व नंतर पूर्ण शब्दाचे अध्ययन करतात. जेव्हा तुम्ही परकीय भाषा शिकता तेव्हा तुम्ही शब्दांच्या जोडीचा आधार घेत असता. मानसशास्त्रज्ञ विविध अध्ययनाच्या घटकांचा अभ्यास करतात.



संकल्पना अध्ययन

हे उद्दिष्ट किंवा घटनेवर आधारित असते. आपल्या आयुष्यामध्ये आपण दोन घटकांमध्ये (कल्पने) फरक करणे महत्वाचे असते. उदा. कल्पना जश्या मुलगा, मुलगी, फळ या कल्पना. कल्पना या विविध घटकांना एकत्रित करतात. या एकत्रित केलेल्या घटकांमुळे आपण त्यास ठरावीक नाव देऊ शकतो. कल्पना या नैसर्गिक किंवा कृत्रिम असू शकतात. त्या अमूर्त किंवा मूर्त असतात. प्रेम स्वातंत्र्य, लोकशाही या अमूर्त कल्पना आहेत. कावळा, टेबल, मुलगा, मुलगी या मूर्त कल्पना आहेत. आपण कल्पना अध्ययन करताना त्या घटकाशी निगडित सर्व बाबींचे अध्ययन करतो. अधिक अध्ययनात कल्पनांचे अध्ययन महत्वाचे असते. प्रकरण ७ मध्ये या बाबत विस्तृत अभ्यास केला जाणार आहे.

कौशल्य अध्ययन

हे महत्वाचे अध्ययन असून विविध प्रकारचे कौशल्य जसे सायकल चालवणे, लिखाण, गाडी चालवणे, विमान चालवणे इत्यादी हे सर्व कौशल्यामध्ये समाविष्ट होते. जो कोणी हे शिकेल त्याला नवीन संधी चालून येतील. त्यामुळे व्यक्ती या प्रभावीपणे कार्य करतील.

४.४ अध्ययनांचे संक्रमण

हे एक महत्वाची गोष्ट आहे की एकाच गोष्टीचे अध्ययन सतत टिकून राहत नाही. विविध प्रसंगातून अध्ययन घडत असते. व्यक्तीची ज्ञान ग्रहण करण्याची कौशल्य आत्मसात करणे अध्ययनात महत्वाचे असते. जर मुलांनी गणित शिकले तर फक्त शाळेत उपयोगाचे नसून त्याचा वापर हा घरात किंवा घराबाहेरील कामामध्ये सुद्धा करता येतो. पहिले अध्ययन नवीन अध्ययनासाठी उपयुक्त होते. तेव्हा धनात्मक अध्ययन घडते. जेव्हा पहिले अध्ययन दुसऱ्या अध्ययनात अडथळा आणते ते ऋणात्मक अध्ययन होय. पहिल्या अध्ययनाच्या दुसऱ्या अध्ययनावर काही परिणाम होत नाही तेव्हा शून्य अध्ययन घडते.

मानवी जीवनात अध्ययन संक्रमण सतत होत असते. चांगला अध्ययनकार अध्ययनाची प्रत्येक संधी योग्य प्रमाणे वापरतो. पूर्वी दिलेले अध्ययनाचे प्रकार आपल्याला अध्ययनाची सामान्य माहिती देतात. जे आपल्यामध्ये बदल घडतात. जसे व्यक्तिमत्व अभिवृत्ती अभिक्षमता ते सुद्धा अध्ययन होय. अध्ययनाच्या विकासात तुमची अध्ययन क्षमता विकसित होते.

चांगल्या अध्ययन सवयी लागण्यासाठी काही सूचना

विशिष्ट ठिकाणी बसून अध्ययन करावे : तुम्ही शांत भरपूर उजेड असलेल्या जागी तुम्हाला अडथळा होणार नाही अशा जागी बसून अध्ययन करावे. जर शक्य असेल तर एकट्याने बसून अध्ययन करावे. त्या ठिकाणी रेडिओ, वर्तमानपत्रे, मासिके, मित्र इत्यादी गोंधळ नसावा. यामुळे अध्ययन एक जागी बसून घडण्यास मदत होईल. एकदा तुम्ही हे केले की तुम्हाला हे पुन्हा करण्यास श्रम पडणार नाही.

विशिष्ट भागावर तुमचे अध्ययन निश्चित करावे : तुम्ही परीक्षेआधी सराव करत असाल. तरीपण जर तुम्ही एखादी घटक पहिल्यांदा अभ्यासत असाल तर तुम्हाला समस्या जाणवतील. प्रभावी अध्ययनासाठी तुम्हाला सातत्यपूर्ण अध्ययन करावे लागेल; ज्यामध्ये एका मोठ्या घटकाचा छोट्या-छोट्या भागात अभ्यास करता येईल. स्मरण साधनांचा उपयोग : मानसशास्त्रज्ञ स्मरण वाढवण्यासाठी विविध साधनांचा वापर करतात. बरेच जण नवीन पद्धतचित्रांचा वापर करतात. स्वतः पारखण्याचा प्रयत्न करा.



टिपा



पाठ्यांशांवरील प्रश्न ४.३

१. अध्ययनाचे प्रमुख प्रकार कोणते?

२. अध्ययनाचे संक्रमण म्हणजे काय?



तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ अध्ययन हे अनुभवाच्या वर्तमानानुसार बदलते. जर बदल तात्पुरता असेल तर त्यास अध्ययन म्हणत नाही.
- ❖ अध्ययन आपल्याला वातावरणाशी जुळवून घेण्यात महत्वपूर्ण ठरते.
- ❖ दोन महत्वाचे अध्ययनाचे प्रकार आहेत. साधक अभिसंधान व व्यापारिक अभिसंधान.



उत्तरे

४.१

१. कायमस्वरूपी वर्तन
२. अभिजात अभिसंधान
३. वी. एफ. स्किनर
४. साधक / व्यापारात्मक

४.२

१. चूक
२. बरोबर
३. बरोबर
४. चूक
५. बरोबर

४.३

१. कौशल्य अध्ययन भाषिक अध्ययन व संकल्पना अध्यापन.
२. पूर्वीच्या अध्ययनावर आताच्या अध्ययनाचा जो परिणाम होतो त्याला अध्ययन संक्रमण म्हणतात.

सहामाही परिक्षेसाठी प्रश्नाची उत्तरे

१. अध्ययन म्हणजे काय? उदाहरण लिहा. (विभाग ४.१ पाहा)
२. अभिजात अभिसंधानाचे वर्णन करा. (विभाग ४.१ पाहा)
३. प्रबलीकरणाचे मुख्य प्रकार कोणते? साधन अभिसंधानात प्रबलकाची भूमिका स्पष्ट करा. (विभाग ४.३ पाहा)
४. निरीक्षणात्मक अध्ययन आणि कौशल्य अध्ययनाची उदाहरणे द्या. (विभाग ४.३ पाहा.)
५. अध्ययन संक्रमणाचे महत्त्व स्पष्ट करा. (विभाग ४.४ पाहा)





वेदन प्रक्रिया : अवधान व संवेदन

वेदनप्रक्रियांचे वर्णन करण्याचे कारण म्हणजे तुम्हाला अवधान व संवेदन या वेदन करणाऱ्या प्रक्रियांची माहिती करून देणे व त्या माहितीचा उपयोग मेंदू कशा प्रकारे करते ते अभ्यासणे होय. आपल्याला पाच वेदन इंद्रिये आहेत. ज्याद्वारे आपण माहिती गोळा करतो. ते म्हणजे डोळे, कान, त्वचा, नाक आणि जीभ. आपल्या वेदन इंद्रियांचे प्रामुख्याने दोन कार्य आहेत ते म्हणजे ग्रहण व प्रतिक्रिया त्याशिवाय आपण रंग ओळखू शकलो नसतो. फुले पाहू शकलो नसतो. टीव्हीवरील कार्यक्रम बघू शकलो नसतो. रस्त्यावरील वाहतुकीचे दिवे पाहू शकलो नसतो व आपले जीवन हे व धोकेदायक झाले असते.

आपण वेदन प्रक्रियेमुळे आनंद उपभोगतो जसे जगण्यासाठी शुद्ध हवा, चांगले अन्न, चांगले संगीत किंवा कुत्रा किंवा मांजर यांना हात लावून आनंदी होतो. आपला बाह्य जगाशी संबंध होताना या वेदन प्रक्रिया महत्वपूर्ण ठरतात. ते आपल्या जीवनात आनंद व समाधानची भावना निर्माण करतात. वेदन ही एक प्रक्रिया असून ज्या आपल्या स्थिर अवधान क्रियात्मक बनवून वेदनाच्या माध्यमातून आपल्या शरीराला मानसिक व बाह्य जाणवा देत असतात. संवेदन हे वेदन प्रक्रियेतून विस्तारित स्वरूपात सांगता येते. ते आपल्या पूर्वीच्या व चालू अनुभवांची माहिती देते. या प्रकरणाच्या माध्यमातून जगामध्ये माहितीचे आदानप्रदान हे वेदन प्रक्रियेतून कसे घडून येते ते समजण्यास मदत होईल.



उद्दिष्टे :

हे प्रकरण अभ्यासल्यानंतर तुम्ही हे सांगू शकाल.

- ❖ विविध वेदन घटकांची माहिती समजणे.
- ❖ सर्व वेदन घटकांचे कार्य समजणे.
- ❖ अवधानाचे घटक जाणून घेणे.
- ❖ पाच वेदन इंद्रियाव्यतिरिक्त इतर वेदन इंद्रियांची माहिती घेणे.



५.१ वेदन

उदा . मज्जावेगचे कार्य मेंदूपर्यंत सूचना पोहोचवणे हे असते .

काही वेळा तुमचे पालक टीव्ही चालू करतात व नंतर त्याचा आवाज हा नियंत्रित करतात . हे आपल्याला वेदन प्रक्रियेमुळे जाणवते .

उदा . आकाशामध्ये तारे हे दिवस व रात्र चमकत असताना सुद्धा आपल्याला फक्त रात्री दिसतात . कारण, दिवसा जास्त सूर्यप्रकाशामुळे ते आपल्याला जाणवत नाहीत .

टेबल ५.१ मानवाची मुलभुत इद्रिये

वेदन	उद्दिपक	ज्ञानेंद्रिय	वेदन
दृश्य	दृश्य	डोळे	रंग, पार्श्वभूमी
श्राव्य	आताल लहरी	कान	गोंधळ, संगीत
त्वचा वेदन	बाहय स्पर्श	त्वचा	स्पर्श, थंड, उष्ण, उबदार
वप्स	गंधात्मक घटक	नाक	गंधात्मक
मिसळणारे घटक	जिभ	गोड, खारट, आंबट	

वरील घटकांच्या संदर्भात खालील थोडक्यात माहिती दिली आहे .

- ❖ **दृष्टि** - मानवी प्राण्यासाठी दृष्टि हा घटक खूपच महत्त्वाचा आहे . आपण दृष्टिचा उपयोग कॅमेराप्रमाणे करू शकतो .
- ❖ **रंगांधता** - काही व्यक्ती जन्मतःच रंगांधता झालेले असतात . रंगांधता अंशतः किंवा पूर्णतः असते, त्यामुळे बाहयसृष्टीतील रंग ओळखू शकत नाही .
- ❖ **ऐकणे** - दैनंदिन जीवनामध्ये ऐकण्याची क्रिया महत्त्वाची असते . मानवी संप्रेषणात ही क्रिया अतिशय महत्त्वाची असल्याने आपण वेगवेगळ्या प्रकारच्या ध्वनींचा उपयोग घेऊ शकतो .
- ❖ **नाद** - आशयाची तीव्रता निर्माण व उच्चतम वारंवारितेनुसार विकसित होते .
- ❖ **वासाची जाणीव** - ही प्रक्रिया जीव रासायनिक स्वरूपाची आहे . या घटकामुळे विशिष्ट प्रकारच्या वेदनांच्या माध्यमातून मेंदूकडे माहिती पाठविलीजाते .
- ❖ **चवीचे वेदन** - जीभमध्ये वरच्या बाजूला वेगवेगळ्या प्रकारच्या ग्रंथी असतात . त्यामुळे जीभच्या टोकाकडील भागात विशिष्ट घटकाची चव जिभेला कळते . साधारणपणे गोड, आंबट, तिखट, खारट या चवीच्या प्राथमित वैशिष्ट्ये आहेत .
- ❖ **दुःख वेदन** - तीव्र आणि अचानक निर्माण झालेल्या उद्दिपनामुळे आपण दुःख वेदन अनुभवतो .
- ❖ **त्वचा वेदन** - आपल्या त्वचेमध्ये विशिष्ट बाहय उद्दिपकांना ग्रहण करण्यासाठी चेतातंत असतात, त्यामुळे आपल्याला थंड, गरम अशा प्रकारची वेदने त्वचेमार्फत होतात . चेहरा, जीभ आणि हात या ठिकाणी त्वचेची संवेदनशीलता अधिक असते तर पाठीकडील भागात कमी असते .



पाठ्यांशांवरील प्रश्न ५.१

१. डोळे आणि कान यांचे मनावी जीवनातील महत्त्व स्पष्ट करा.
२. उद्विपकांमधील भिन्नतेचे थोडक्यात स्पष्टीकरण करा.

५.२ संवेदन

मागील भागामध्ये आपण वेदन मेंदूपर्यंत माहिती पोहोचवण्याचे साधन याचा अभ्यास केला. या भागात आपण संवेदन किंवा वेदन अर्थपूर्ण होण्यासाठी लागणाऱ्या प्रक्रियेचा अभ्यास करणार आहोत. रोजच्या निवेदनात आपण अनेक घटना पाहतो. त्यांचा मेंदू वेदन प्रक्रियेच्या माध्यमातून माहितीचे सादरीकरण संवेदनाच्या माध्यमातून करतो. आपले काही संवेदन हे जन्म जात असतात तर काही पूर्व अनुभवावर आधारित असतात.

वेदन या घटकात अवधान या उद्विपकावाबत माहिती प्रदान करतात. संवेदन या पुढच्या प्रक्रियेमध्ये मनामध्ये उद्विपकावाबत माहितीचे ज्ञान होते. ही अंतर्भूत माहिती बाह्य उद्विपकावरोवर कार्य करते. संवेदन हे वेदन प्रक्रिया समजून घेण्याचे माध्यम आहे. हे आपल्याला समजणे, ओळखणे आणि एखाद्या घटकाचा अर्थ समजण्यास मदत करते. संवेदन आणि अवधान या दोन एकत्रित प्रक्रिया असून त्या स्वतंत्रपणे कार्य करत नाही. उदा. एखादा गोल घटक हा चेंडू किंवा संत्रे असू शकेल.



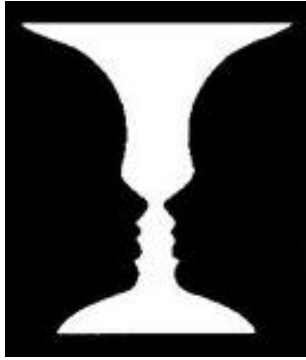


पाठ्यांशांवरील प्रश्न ५.२

१. संवेदन म्हणजे काय?
२. संवेदन प्रक्रियेचे वर्णन करा.

५.३ संवेदनाचे संघटन

संवेदन हे एकत्रित प्रक्रिया आहे. संवेदन प्रक्रियेतील सर्वात सर्वसामान्य संवेदन घटक हा आकृती व पार्श्व भूमी असून यात वेदन हे गटातून घटक किंवा आकृती माध्यमातून मांडून मागे पार्श्वभूमी असते. तुम्ही आकृती ५.२ पाहा. यात तुम्हाला काय दिसते आहे, नाक की दोन चेहरे?



आकृती. ५.२ आकृती व पार्श्वभूमी

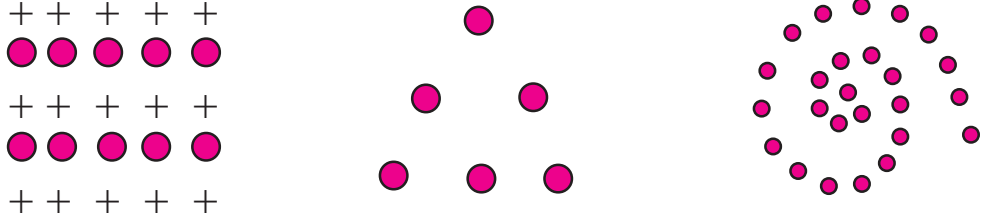
यात एक गोष्ट लक्षात ठेवा. गडद भाग किंवा फिकट भाग यातील एक गोष्ट ही आकृती असून ती पार्श्व भूमीच्या विरुद्ध असते.

अ. संवेदनाचे संघटित घटक : संवेदनाच्या संघटिनाची तत्वे

संवेदनाच्या संघटित घटकांमध्ये पुढील घटक महत्वाचे आहे.

- (अ) **सान्निध्य किंवा समीपता** : एकमेकांजवळ असणारे घटक समूहाने राहत्या व इतर सर्व घटक स्थिर असतात. उदा.
- (ब) **सादृश्य** : सादृश्य हे आकार, रंग यासारखा गोष्टीमध्ये घटकांमध्ये सादृश्य दाखवते.
- (क) **सातत्य** : संवेदन हे साधे व सातत्यपूर्ण असते. जर गोल ठिपके हे वर्तुळाकार पद्धतीने मांडले तर ते पूर्ण वर्तुळ दिसेल.
- (ड) **समावेशन** : यामध्ये पूर्ण आकृती दिसते पण ती अपूर्ण असते. पण सातत्यामुळे ती पूर्ण दिसते.
- (इ) **सारखे भाग** : उद्विपक जे गटामध्ये सर्वाकडे सारखे असतात.





आकृती ५.३ संवेदनाचे संघटित घटकाचे नियम .

ब . संवेदनातील सातत्य :

संवेदन जे घटकामधील बांधा, आकार व गडदता ही सारखी दाखवते . जरी दृष्टिपटलाद्वारे घटकामध्ये बदल झालेला असेल . यालाच संवेदनशील सातत्य असे म्हणतात आणि हे सातत्य बऱ्याच दृष्टिकोनातून दिसून येते .

जर दोन घटकामधील आकृतीमधील उद्देश एक असेल मग जर दृष्टिपटलाद्वारा आकारात फरक दिसत असला तरी त्यास आकृतीमध्ये आकार सातत्य म्हणतात .

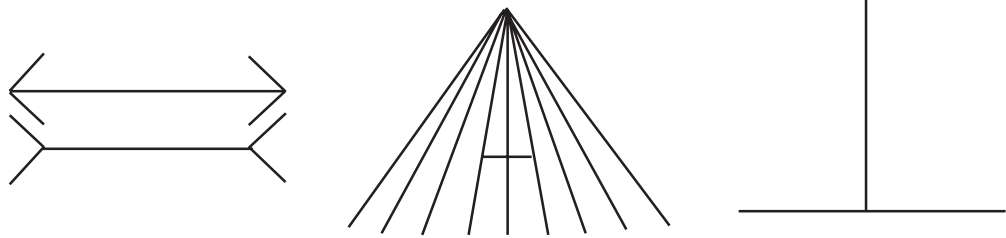
बांधा सातत्यमध्ये बांधा घटक हा स्थिर असतो . जरी दृष्टिपटलामधील आकृतीमध्ये बदल दिसतो .

गडद सातत्यामध्ये सुद्धा घटकामध्ये गडद सातत्य हे रंगसंगतीमध्ये बदलानंतर सुद्धा राहते .

क . घनता संवेदन / त्रिमिती संवेदन

ही एक त्रिमितीय आकृतीची अंतर मोजण्याची क्षमता आहे . खोल संवेदनाशिवाय तुम्ही मोटारसायकल, कार चालवणे, बॉल पकडणे किंवा सुईत दोरा घालणे यासारखी काम करू शकत नाही . तुम्हाला संपूर्ण जग सपाट पृष्ठभागासारखे दिसेल . ही क्षमता आपल्यात काही प्रमाणात असते व काही शिकता येते .

खोल संवेदनाचे घटक हे पर्यावरणीय असतात . जे एका डोळ्याने जाणवतात . त्यांना मोनो कलर (एकरंगी) म्हणतात तर दोन्ही डोळ्याने दिसणाऱ्याला बायकलर (द्विरंगी) म्हणतात .



आकृती ५.४ तीन शक्तिशाली आकृती . आकृती अ .

हे एक अनेक रेषा भास असून खालचा भाग हा वरील रेषापेक्षा मोठा दिसतो . वास्तविक ते एकाच रेषेत आहेत . आकृती ब ही त्रिमितीय असून वरील भाग हा खालील भागापेक्षा छोटा आहे असे भासवतो पण पुन्हा ते सारखे आहेत . आकृती ही उभी आडवी भास असून त्यात उभी रेष ही आडव्यापेक्षा मोठी आहे . तुम्ही पट्टीने मोजा पण ती मोठी नाही!

वेदन प्रक्रिया : अवधान व संवेदन

भास हा उद्दिपकाला मोठा दाखवतो तर विभासामध्ये असे काही होत नाही. उदा. भास म्हणजे अनेक रेषा त्यात टोकाकडील रेषा वळल्यामुळे छोट्या दिसतात त एकात मोट्या दिसतात.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न ५.३

१. संवेदनात्मक संघटनेतील विविध घटकांचे वर्णन करा.

२. तुम्हाला संवेदनातील सातत्य ही संकल्पना कशी समजली.

३. खोल संवेदन हे उदाहरणासह स्पष्ट करा.

५.४ अवधान

अवधान : तुम्ही कधीतरी या गोष्टीकडे लक्ष दिले असेल. गाडी चालवताना व त्याच वेळी फोनवर बोलताना तुम्ही गाडी चालवण्याकडे लक्ष देत नाही किंवा तुम्ही अभ्यास करत असताना शेजारच्या घरामध्ये जोरात वाजणाऱ्या संगीतामुळे तुमचे लक्ष अभ्यासाकडून परिवर्तित होते. अवधाचे परिवर्तन हे अपघाताचे कारण असू शकते. जेव्हा लोक एकाच वेळी गाडी चालवणे व दुसरी कामे करत असतात.

ठरावीक अवधान ही एक प्रक्रिया असून यामध्ये ठराविक वेदन प्रक्रियेकडे लक्ष वेधले जाते. अवधानाचे ठळकपणे तीन कार्य आहेत.

अ. वेदनाचे क्षेत्र ब. प्रतिक्रियांची निवड करणे. क. जाणीव (बोधवस्था)चा मार्ग शोधणे

अवधानाचे नियामके

❖ **शारीरिक घटक :** इतर सर्व घटक सारखे असताना, शारीरिक घटक जसे सारखेपणा, उद्दिपकाची तीव्रता, आकार, नाविन्यता, गडदपणा इ. अवधानात बदल घडवतात. एखादी चांगली पॅकिंग केलेली वस्तू किंवा गडद रंग आपल्याला आकर्षित करतो. त्यामुळेच मोट्या कंपनी आपल्याकडील बहुतांश खर्च हा जास्तीत जास्त आकर्षक पद्धतीने पॅकिंग करण्याकडे करतात. त्याचप्रमाणे वृत्तपत्रांमधून नियमित स्वरूपात प्रदर्शित होणारी जाहिरात आणि टीव्ही (दूरदर्शन) यांवरून प्रदर्शित होणारी जाहिरात ग्राहकांचे पटकन लक्ष वेधून घेतात.

❖ **प्रेरणा आणि अवधान :** प्रेरणा ही सुद्धा आपले संवेदन घडवण्यात महत्वाची भूमिका निभावते. उदाहरणार्थ जर तुम्ही भुकेले असाल तर तुम्हाला भूक या शब्दापासून सुरू होणारे शब्द हे इतर शब्दांपेक्षा अधिक प्रमाणात आवडतात. जाहिरातदार व गवगवा करणारे हे दोन प्रेरणांचे फायदा घेतात. जे समाजात सर्वत्र आहे ते म्हणजे चिंता आणि लैंगिकता. पुष्कळ वस्तू जशा टुथपेस्ट,

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा



अन्नपदार्थ, यांत्रिक गोष्टी या मानवाच्या आरोग्याकडे, अवधान केंद्रित करतात. दुसऱ्या बाजूला अद्ययावत वस्तूची इच्छा ही सुंदर दिसण्याची असते. राजकीय पक्ष (संघटना) हे त्यांचा आवाज हा जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहोचवण्याचा प्रयत्न करतात.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न ५.४

१. अवधानाची संकल्पनेची चर्चा करा.
२. अवधानाची विविध नियामके सांगा.

५.५ अधिक वेदन ज्ञान

अधिक वेदन ज्ञान ही अशी क्षमता आहे की जी वेदन प्रक्रिया स्पष्ट करू शकत नाही.

उच्चार मानसशास्त्र हे अधिक वेदन ज्ञानाचा अभ्यास करते. ज्या घटना या शास्त्रीय नियमांच्या बाहेर असतात. त्यांना फाय प्रत्यय म्हणतात. अधिक वेदन ज्ञानाचे उदाहरण म्हणजे व्यक्तीला असे जाणवते की त्याचा भाऊ जो दुसऱ्या शहरात राहतो तो आजारी आहे. दुसरे उदाहरण म्हणजे तुम्हाला वाटते की तुमच्या शहरामध्ये भूकंप होणार आहे.

- ❖ **दूरदृष्टी** : ही एखादी घटना समजणे किंवा माहिती जी फार लांब आहे. त्याचे ज्ञान होणे. इतरांच्या मनातील गोष्ट समजणे किंवा एखाद्याच्या क्षमतांची जाणीव असणे म्हणजे दूरदृष्टी होय.
- ❖ **अवबोध** : ही क्षमता अचूकपणे किंवा अंदाजे भविष्य वर्तवते.
- ❖ **मानस** : ही क्षमता एखाद्या जड पदार्थावर घडणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करते. काही क्वचित व्यक्ती ह्या एखादी वस्तू लक्ष देऊन हात न लावता हालवू शकतात.

फार थोडे मानसशास्त्रज्ञ हे अधिक संवेदन ज्ञानावर विश्वास ठेवतात पण अधिकतम यावर विश्वास ठेवत नाही.

५.६ दररोजच्या जीवनात संवेदनाचा वापर

संवेदन, जाणीव आणि अवधाचे ज्ञान दररोजच्या जीवनात मिळवण्याचे अनेक मार्ग आहेत.

- ❖ **प्रत्यक्षदर्शी** : तुम्हाला माहितीच असेल की प्रत्यक्षदर्शी हा एखाद्या कोर्टातील गुन्हाचा महत्वाचा भाग असतो. वकील आणि पोलीस यांचा प्रत्यक्षदर्शीवर जास्त जोर नसतो. तर त्यांचा त्याच्यावर विश्वास असतो की हा बहुतांश वेळेस बरोबर असतो. पण बहुतांश मानसशास्त्रज्ञ हे प्रत्यक्षदर्शीच्या चुका या संवेदनामध्ये साधारण आहेत. खरे तर जेव्हा माणूस हा आश्चर्यचकित, त्रासलेला किंवा कंटाळलेला असतो. तेव्हा परिणाम जाणवतो. त्यामुळेच कोर्ट आणि वकील, न्यायाधीश हे प्रत्यक्षदर्शी शिवाय इतरही पुरावे यांचा अभ्यास करतात.
- ❖ **संवेदनात्मक ज्ञान व धन मानसशास्त्र** : काही व्यक्ती या काही गोष्टी या इतरांपेक्षा अचूक

वेदन प्रक्रिया : अवधान व संवेदन

तंतोतंत करतात? मानवतावादी मानसशास्त्रज्ञ हे काही लोक इतरांपेक्षा अचूक व तंतोतंत या काही गोष्टी करतात. यावर विश्वास ठेवतात. सवय हे सुद्धा जेव्हा आपण आपल्या परिवारातील सदस्यांकडे लक्ष वेधतो.

जेव्हा उद्दिपक हे पुन्हा काहीही बदल न करता घडते तेव्हा आपली प्रतिक्रिया ही सवयीची बनते.

- ❖ **अवधानाचे लक्ष केंद्रीकरण :** आपली ही एक सवय असते. अवधान केंद्रीत न करता सुद्धा आपले लक्ष विचलित होते. संवेदनात्मक स्पष्टता ही जास्तीत जास्त अवधान लक्ष देण्यासाठी केलेले आहे. सवय मोडून नवीन सवय लावणे ही एक चांगली गोष्ट आहे. जर तुम्ही तुमच्या संवेदनावर प्रश्न विचारले तर नवीन गोष्टी समजून नवीन कल्पना मिळतील.



तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ अवधाताशिवाय संवेदन घडणेच शक्य नाही. अवधान नसेल तर संवेदनही नसते. मानवाच्या सर्वच वर्तनामागील पायाभूत प्रक्रिया म्हणून या अवधान प्रक्रियेकडे पाहिले जाते.
- ❖ प्राप्त झालेल्या वेदनांचे सर्वकृप ज्ञान म्हणजे संवेदन होय.
- ❖ संवेदनातील बाह्य घटकांमध्ये समीपता, सातत्य समावेश दिशा तर संवेदनातील आंतरिक घटकांमध्ये पूर्वानुभव, मानसिक स्थितीचा समावेश होतो.
- ❖ अवधान ही एक मानसिक प्रक्रिया असून आपणास हवा तोच उद्दिपक फक्त केंद्रस्थानी आणला जातो.



प्रश्न

१. दैनंदिन जीवनातील संवेदनाचे महत्त्व स्पष्ट करा.
२. संवेदन म्हणजे काय? संवेदनाची संवेदन तत्त्वे स्पष्ट करा.
३. खो संवेदन, संवेदनातील सातत्य याविषयी माहिती द्या.
४. वेदनात्मक संवेदन म्हणजे काय?
५. संवेदनाचे उपयोग लिहा.



उत्तरे

५.१

१. दृष्टि हा अत्यंत महत्त्वाचा घटक आहे. आपण कॅमेराप्रमाणे दृष्टिचा उपयोग करत असतो.

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा

विभाग १

मानसशास्त्राची ओळख



टिपा

वेदन प्रक्रिया : अवधान व संवेदन

२. दोन उद्दिपकांमधील कमीतकमी बदलाला आणि शारीरिक उर्जा ज्यावेळेस कमीत कमी असते त्यावेळी प्रत्युत संकल्पना निर्माण होते.

५.२

१. पूर्वी अनुभवलेल्या गोष्टींचे आपल्याला अंतर्द्वीययांच्या माध्यमातून होणारी जाणीव किंवा उद्दिपकाला अर्थ देण्याची प्रक्रिया.

२. ज्यावेळी आपण उद्दिपकाकडे पाहतो तेव्हा प्रथम त्या उद्दिपकाचे संघटन करून विश्लेषक करून तो घटक किंवा उद्दिपक ओळखतो.

५.३

१. संवेदनाच्या संघटनाची पुढील घटक आहेत. उद्दिपक सजत्य, खोल संवेदन आणि संघटन.

२. संवेदनाचे सातत्य पुढील घटकामुळे होते. आकार, तीव्रता, आकृती इ. मुळे उद्दिपकाचे संवेदन होते.

५.४

१. अवधान - बाह्य परिस्थितीतील उद्दिपकाला जाणीवेच्या किंवा बोधावस्थेच्या क्षेत्रात आणण्याची प्रक्रिया म्हणजे अवधान होय.

२. अवधानाचे शारीरिक आणि प्रेरणात्मक घटक आहेत.

सहामाही प्रश्न

१. ५.१ संदर्भ पाहा.

२. ५.२ संदर्भ पाहा.

३. ५.३ संदर्भ पाहा.

४. ५.५ संदर्भ पाहा.

५. ५.६ संदर्भ पाहा.



६

स्मरण / स्मृती

परिचय :

जर मी तुम्हाला तुमच्या आवडत्या हिरो, हिरोईन अथवा गायकाचे नाव सांगायला सांगितले तर त्याचे उत्तर बाहेर यायला सेकंदापेक्षा जास्त काळ लागणार नाही. अशाच प्रकारे आपल्याला लहानपणाचे मित्र, त्यांच्याशी संबंधित आवडत्या घटना, कुटुंबातील लोक, नातेवाईक आणि इतर बऱ्याच गोष्टी स्मरणात असतात. तुम्हाला कधी आश्चर्य वाटले की इतक्या गोष्टी आपल्याला कशा आठवतात. आपण त्या कधीच विसरत नाही. हे एक विलक्षण आणि मोठ्या यंत्रणेने शक्य आहे ज्याला स्मृती किंवा स्मरण म्हणतात.

मानवी स्मृतीमध्ये फार मोठे सुप्त गुण असतात. तुम्हाला माहिती असेलच की वेद लिहिण्याच्या आधी मौखिक परंपरा अस्तित्वात होती. ज्याचा अर्थ म्हणजे वेदामधील फार मोठी संपत्ती. एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे तोंडांनी (Oral) सांगितली जायची. ही गोष्ट पूर्णपणे आपल्या स्मृतींवर अवलंबून होती. या पाठात आपण स्मृती या विलक्षण यंत्रणेबद्दल अधिक माहिती घेणार आहोत.



उद्दिष्टे :

हा पाठ वाचल्यानंतर तुम्ही पुढील गोष्टी करू शकाल.

- ❖ स्मृतीचे स्पष्टीकरण
- ❖ स्मृतींच्या टप्प्यांवरील फरक
- ❖ विस्मरणांचे वर्णन आणि
- ❖ स्मृती वाढवण्याच्या काही कौशल्यांची यादी



६.१ स्मरण आणि विस्मरण

मानसशास्त्रांच्या मते स्मरण आणि अध्ययन या दोन भिन्न प्रक्रिया आहेत तरी त्यांचा एकमेकांशी जवळचा संबंध आहे. अध्ययन म्हणजे अनुभवातून नवीन वर्तनाचे ग्रहण करणे, स्मृती म्हणजे माहिती साठवून ठेवण्याची अशी प्रक्रिया आपल्याला आवश्यकता भासल्यास तिचा उपयोग करू शकतो. या पाठात तुम्ही स्मरण आणि विस्मरण याबद्दल अध्ययन करणार आहात. ज्या व्यक्तीची स्मृती हरवली आहे, ती परिस्थिती डोळ्यांसमोर ठेवून स्मृतीचे महत्व सहज समजू शकाल. ज्या व्यक्तीने स्वतःची ओळख विसरलेली असते, ती व्यक्ती विविध अनुभव, घटना, व्यक्ती यांचा संबंध जोडू शकत नाही. व्यक्तीला दुःखी जीवन जगावे लागते, असे मेंदूला इजा झालेल्या व्यक्तीमध्ये घडते किंवा वृद्धापकाळात ज्यांची स्मृती हरवलेली असते. जसे 'अल्झायमर' रोगामध्ये.

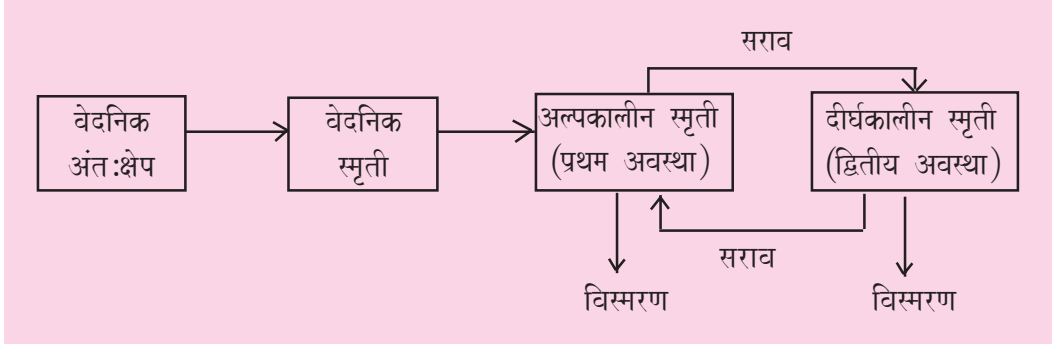
स्मरण म्हणजे अशा प्रक्रियेचा संघ की ज्यात माहिती साठवण्याचा समावेश असतो आणि अशी विशिष्ट प्रक्रिया की ज्यामध्ये धारणा शक्ती असते. बोधनिक शास्त्रज्ञांच्या मते स्मृती म्हणजे संवेदनात्मक कार्य करणारी अशी मानसिक यंत्रणा की ज्यात माहितीचे ग्रहण संकेतीकरण बदल आणि पुनःप्राप्तीकरण होते. आपण प्रत्यक्षपणे स्मृती प्रक्रियेचे निरीक्षण करू शकत नाही. धारणा शक्तीच्या मापनाद्वारे अप्रत्यक्षपणे आपण स्मृतीचा अभ्यास करू शकतो. धारणा मापनाच्या तीन पद्धती म्हणजे प्रत्यावाहन, प्रत्याभिज्ञ आणि पुर्नध्ययन; या तीन पद्धतींचा आपण थोडक्यात विचार करू.

धारणा मापन : प्रत्याभिज्ञा, प्रत्यावाहन, पुर्नध्ययन.

जेव्हा तुम्हाला एखाद्याचे नाव आठवू शकत नाही. पण तुम्हाला माहिती असते की तुम्ही तिचा चेहरा यापूर्वी पाहिला आहे अशी प्रक्रिया म्हणजे प्रत्याभिज्ञान. या प्रक्रियेमध्ये स्मृतीच्या घटकांबरोबर संबंध जोडण्यासाठी तुम्ही उद्दीपक (चेहरा) पडताळून पाहता. अशाच पद्धतीने समोर चेहरा (उद्दीपक) नसताना तुम्ही नाव आठवण्याचा प्रयत्न करता. त्याला प्रत्यावाहन म्हणतात. प्रत्यावाहन म्हणजे सामान्य उद्दीपकाचा वापर करणारी आणि स्मृतीतील माहिती शोधणारी प्रक्रिया होय. जेव्हा तुम्हाला परीक्षेत प्रश्न दिले जातात तेव्हा तुम्ही प्रत्यावाहन प्रक्रिया वापरता. जेव्हा तुम्हाला विविध घटकांना उत्तरे द्यावयाची असतात. जेव्हा तुम्हाला साहित्याचा तुकड्यांबरोबर माहितीची जुळणी करायची असते. प्रत्यावाहनापेक्षा प्रत्याभिज्ञान प्रक्रिया सोपी असते. अध्ययन साहित्याचे दुसऱ्यांदा अध्ययन करण्याची पद्धत म्हणजे पुर्नध्ययन, पुर्नध्ययनाला मूळ अध्ययनापेक्षा कमी वेळ लागतो.

६.२ स्मृतीच्या अवस्था

मानसशास्त्रज्ञांनी केलेल्या संशोधनानुसार स्मृती म्हणजे काही एकच यंत्रणा नाही. ती स्पष्ट दिसणाऱ्या यंत्रणेपेक्षा बरीच वेगळी आहे. दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे झाल्यास स्मृती एकाच प्रकारची नसून अधिक प्रकारची आहे. अधिक प्रमाणात स्वीकारण्यात आलेल्या स्मृतीच्या प्रतिरूपानुसार स्मृतीच्या तीन मुख्य यंत्रणा आहेत. वेदनिक स्मृती, अल्पकालीन स्मृती, आणि दीर्घकालीन स्मृती. जर अध्ययन साहित्यावर अवधान केंद्रित केले तर माहितीचे या तीन यंत्रणेमधून यशस्वीरित्या वहन होते. मात्र अवधान दिले नाही तर माहितीचे पुढच्या यंत्रणेत वहन होत नाही.



आकृती ६.१ स्मृतींच्या अवस्था

वेदनिक स्मृती :

१२ इंचाची कोणतीही वस्तू तुम्ही तुमच्यासमोर धरा, काही क्षण स्थिर नजरेने तिच्याकडे पाहा . तुमचे डोळे बंद करून त्या वस्तूची प्रतिमा किती काळ तुमच्यासमोर राहते, याचे निरीक्षण करा . ग्रहणकर्त्याकडून उद्दिपकाचे ग्रहण करणे थांबल्यानंतर वस्तूची दृश्य प्रतिमा अर्धा सेकंद राहते . वेदनिक स्मृती वेदनिक नोंदीचे अल्प काळासाठी प्रतिनिधीत्व करते ते प्रतिरूपावर अवलंबून असते . प्रत्येक वेदनांच्या विविध वेदनिक नोंदी असतात . दृश्य वेदनिक नोंदीना आयकोनिक स्मृती आणि श्राव्य वेदनिक नोंदीना इकोनिक स्मृती म्हणतात . स्पर्शिंग यांनी असा निष्कर्ष काढला आहे की, आयकोनिक स्मृती अर्धा सेकंद टिकून राहते आणि इकोनिक स्मृती चार ते पाच सेकंद टिकते . त्यानंतर आपोआप नाहीशी होते . कारण आपण त्या सर्व नोंदीकडे अवधान केंद्रित करित नाही ज्या नोंदीकडे आपण अवधान केंद्रित करतो त्याचे स्मृतीच्या पुढील अवस्थेकडे संक्रमण होते .

अल्पकालीन स्मृती

या पुस्तकाकडे काही काळ पाहा आणि नोंद करा की तुमचे दृश्य अवधान कुठे खेचले जाते? तुम्ही आता अनुभवत असलेले ध्वनी आणि जाणीवा ओळखण्याचा प्रयत्न करा . जे तुम्ही ओळखाल तो अल्पकालीन स्मृतीचा घटक असेल म्हणजेच त्याला स्मृतीचा दुसरा प्रकार अल्पकालीन स्मृती म्हणतात . अल्पकालीन स्मृतीत माहितीची अल्प कालावधीसाठी साठवण केली जाते . बऱ्याचदा ३० सेकंद किंवा त्यापेक्षा कमी वेळापर्यंत माहिती साठवून ठेवली जाते . जेव्हा आपण फोन नंबर पाहतो आणि तो फिरवतो . यासाठी ही यंत्रणा उपयोगता आणली जाते . जर आपण पहिल्या घटनेकडे परत वळलो तर फोन नंबर विसरला जातो . जर आपल्याला काही काळापर्यंत मार्ग उपलब्ध होऊ शकला नाही तर आपण तोच नंबर फिरवत राहतो आणि हा नंबर पुन्हा फिरवण्याचा कृतीतून तो नंबर दीर्घकालीन स्मृतीमध्ये संक्रमित केला जातो .

आता असे समजले जाते की अल्पकालीन साठवण हे 'निष्क्रियधारण क्षेत्र' आहे . (उदा . फोन नंबर धारण करणे) याउलट यामध्ये माहिती संक्रमणाच्या क्रियेचा आंतरभाव असतो . या शोधामुळे आता मानसशास्त्रज्ञांना 'कार्यस्मृती' ही संज्ञा वापरण्यास प्रोत्साहित केले आहे . याचा अर्थ असा की अल्पकालीन स्मृतीमध्ये काही क्रिया सुरू असतात . कार्यस्मृती समजून येण्यासाठी पुढील कृती समजून घेऊ .



अल्पकालीन स्मृतीची कार्यपद्धत : खाली दिलेले अंक ज्या क्रमाने दिलेले आहेत. त्याच क्रमाने तुमच्या मित्राला किंवा मैत्रिणीला मोठ्याने वाचायला सांगा आणि लगेच त्याला ते अंक ज्या क्रमाने उच्चारले त्याच क्रमाने लिहायला सांगा. प्रत्येक अंकाचा संच वाचल्यानंतर पुढच्या अंकाच्या संचाचे वाचून नंतर लिहायला सांगा. हे लक्षात ठेवा की क्रमाची सुरुवात तीन अंकानी करा आणि प्रत्येक वेळी एक अंकाने वाढवा.

४	२	८							
१	४	६	३						
५	७	४	९	२					
६	०	८	१	३	५				
१	८	४	७	९	२	६			
३	५	०	१	७	४	२	९		
२	७	३	९	६	८	१	४	५	

तुमचा मित्र किती अंकाचे प्रत्यावाहन करू शकेल? अंदाजे तुमचा मित्र ७ (+२) अंकाचे प्रत्यावाहन करेल.

अल्पकालीन स्मृतीची साठवण क्षमता मर्यादित असते. मिलर (१९५६) यांनी प्रात्याक्षिकांद्वारे सिद्ध केले की सक्तीची अल्पकालीन स्मृतीची साठवण क्षमता ७ + २ घटक असते. याचा अर्थ ५ वस्तू सामान्य १ इतरांची स्मृती ९ घटकांपर्यंत असू शकते. म्हणून आपल्या लक्षात राहण्यासाठी टेलिफोन नंबर ७ ते ९ अंकाचे असतात व ते फोन नंबर आठवणे सोपे जाते. जर नवीन माहितीची भर पडली तर फोन नंबर मधील काही भाग विसरला जातो. अल्पकालीन स्मृतीची कार्यमर्यादा वाढवण्यासाठी खंडीकरण (गट पाडणे) या प्रक्रियेचा उपयोग परिणामकारकपणे करता येऊ शकतो. म्हणजेच अर्थपूर्ण माहितीचे सत्र एका गटात बंद केले जाते. उदा. दिनदर्शिकेचा वर्षाला अनुसरून एक संख्या १९४७२००२१९४१ (१२ आकडी) सहजपणे आठवली जाते, जर या १२ अंकांची तीन सत्रात गटवारी केली. १९४७, २००२, १९४१ तर १२ आकडी संख्या सहजपणे आठवली जाते.

दीर्घकालीन स्मृती :

माहिती दीर्घकाळासाठी मोठ्या प्रमाणात साठवून ठेवणारी, स्मृती यंत्रणा म्हणजे दीर्घकालीन स्मृती होय. ही अशा यंत्रणा आहे की बऱ्याच वर्षापूर्वी घडलेल्या घटना, काळ घडलेल्या घटना मागील वर्षात घडलेल्या घटना आणि इतर अशा अनेक गोष्टी आठवण्याची परवागनी देते. विविध विषय शिकण्यासाठी, परीक्षेला बसण्यासाठी आणि इतरांबरोबर संवाद करण्यासाठी अशा प्रकारची वस्तुस्थिती विषयक माहिती आठवण्यासाठी दीर्घकालीन स्मृती कार्यरत असते. या स्मृतीमुळे आपल्या जीवनात सातत्य आणि अर्थपूर्ण असते.

जेव्हा आपण विशिष्ट माहितीकडे अवधान केंद्रित करतो आणि क्रिया करण्यात मग्न असतो तेव्हा या सामुग्रीची दीर्घकालीन स्मृतीत साठवण होते. अवधान केंद्रित झाल्यावर वेदनिक स्मृतीतील माहिती अल्पकालीन



स्मृतीत जाते व जर आपण येणाऱ्या वेदनिक माहितीवर अवधान केंद्रित केले नाही तर माहिती अस्पष्ट होते आणि लगेच लोप पावते. ठरावीक गोष्टीकडे अवधान केंद्रित करण्याला आपण 'निवडक अवधान' म्हणतो. अल्पकालीन स्मृतीमधील माहितीचा आपल्याकडून नेहमी सराव केला जातो. अल्पकालीन स्मृतीमधून दीर्घकालीन स्मृतीकडे माहितीचे संक्रमण होण्यास दिलेल्या सरावाची मदत होते.

दीर्घकालीन स्मृतीचे कार्य कसे चालते?

तुमच्या पूर्वीच्या मित्राला विचारा की लिहिलेले अंक न पाहता तू चार अंकी नंबरचे प्रत्यावहन कर. (१४६२) जरी तुम्ही तुमच्या मित्राला सुचविले की अंकाची सुरुवात १पासून होते तरी तुमचा मित्राने चार अंक सांगू शकेल याबाबत साशंकता निर्माण होईल.

असे का घडते हे तुम्हाला माहित आहे का? कारण या कृतीमध्ये सराव दिला नसल्याने चार अंकी संख्या दीर्घ कालीन स्मृतीमध्ये साठवली जात मात्र नाही.

तक्ता ६.१ स्मृतीच्या तीन यंत्रणांचे स्वरूप

वैशिष्ट्ये	वेदनिक स्मृती	अल्पकालीन स्मृती	दीर्घकालीन स्मृती
कालावधी	दृश्य स्मृती १/२ सेकंद श्राव्य स्मृती २ सेकंद	२० सेकंद	आयुष्यभर
क्षमता	जास्त (मोठी)	७+२	अमर्याद
दृवस्मरण	स्मृती व्हास आणि स्थानांतरण	व्हास, निरोधन	दृनरोधन, व्हास सूचनाचा अभाव
सांकेतीकरण	वेदनिक (दृश्य)	दृश्य-शब्द	शब्द-वेदना
प्रत्यावाहन	समांतरतेचा शोध	संपूर्ण शृंखलेचा शोध	समांतरतेच्या दृवभाजनाचा शोध



पाठ्यांशांवरील प्रश्न ६.१

१. प्रत्यावाहन म्हणजे काय?

२. स्मृती अवस्थाची यादी करा.



६.३ स्मृतीचे प्रकार

आधुनिक काळात मानसशास्त्रज्ञांनी स्मृतीचे चार प्रकार सांगितले आहेत. ते खालीलप्रमाणे.

१. शब्दस्मृती / अर्थपर स्मृती (semantic) या स्मृतीमध्ये सामान्यज्ञान, जगातील घटना, कल्पना, तर्काधिष्ठित नियम, व्याकरणाचे नियम इत्यादी गोष्टी साठवून ठेवल्या जातात.

२. घटना स्मृती : या स्मृतीमध्ये आत्मवृत्तांतपर माहिती, स्वतःचे सांवेदनिक अनुभव किंवा विशिष्ट घटना कोणत्या वेळेला, कोणत्या ठिकाणी घडली इत्यादीची साठवण केली जाते.

३. व्यक्त स्मृती (Meta Memory) जी व्यक्तिगत जीवन अनुभवांसह घटना आणि माहिती धारण करते की स्मृती म्हणजे व्यक्त स्मृती.

४. अव्यक्त स्मृती (Procedural Memory) इजच्यामध्ये वारंवार सराव, सवयी आणि साध्या अभिजात प्रतिक्रिया यांच्या माध्यमातून कारक कौशल्य व कृती करण्याचा वेगवेगळ्या मार्गांचा यामध्ये समावेश होतो.

६.४ विस्मरण :

दृवशिष्ट वेळेला हवी असलेली माहिती आपल्याला कधीकधी आठवत नाही तर ती माहिती आपण विसरतो. असे आढळून आले आहे की एखाद्या प्रसंगाच्या वेळी आपल्याला अत्यंत आवश्यक माहिती आठवू शकत नाही. परीक्षेच्या काळात आपण अध्ययन केलेल्या गोष्टी आठवू शकत नाही असे का घडते? यालाच विस्मरण म्हणतो. या च्हासासाठी बरीच स्पष्टीकरणे देण्यात आली आहेत. विस्मरणाच्या कारणांच्या स्पष्टीकरणांसाठी सारांशाने काही सिद्धांत पाहू.

१. च्हास : काही मानसशास्त्रज्ञांच्या मते अध्ययन केल्यानंतर त्यांचे ठसे मेंदूवर उमटतात. मेंदूवरील हे ठसे न वापरल्याने कालांतराने अस्पष्ट होत जाऊन शेवटी नष्ट होतात. ठरावीक स्मृती कायमच्या पुसल्या जातात आणि इतर स्मृती जतन केल्या जातात याचे स्पष्टीकरण मिळालेले नाही. म्हणजेच शिकलेल्या गोष्टी काही काळापर्यंत उपयोगात आणल्या नाही. तर त्या आपोआप अस्पष्ट होऊन विसरल्या जातात हे विस्मरणाचे प्रमुख कारण धरले गेले नाही. तुम्ही हे तक्ता क्रमांक ६.५ मध्ये पाहू शकता.

२. अवरोध सिद्धांत / व्यत्यय सिद्धांत : या सिद्धांतात बरीच उपयुक्त माहिती सापडते ह्या सिद्धांतानुसार अध्ययन केलेल्या सर्वच गोष्टी विसरल्या जात नाहीत तर विस्मरण हे अध्ययनाच्या आधी नंतर काय केले यानुसार प्रभावित होते. व्यत्यय सिद्धांत असे सुचवितो की जोपर्यंत सध्या अनुभव असलेल्या स्मृतीस इतर स्मृतींची स्पर्धा नसते तोपर्यंत आपल्या सर्व लक्षात राहते. जेव्हा परस्परांशी संबंधित साहित्याचे अध्ययन केले जाते तेव्हा ते परस्परावर प्रभाव पाडते हा प्रभाव अनुचित असतो म्हणून व्यत्यय हे विस्मरणाचे प्रमुख कारण आहे. अशा व्यत्ययाचे दोन प्रकार आहेत.



१. पूर्वलक्षी व्यत्यय आणि २. अग्रलक्षी व्यत्यय

पूर्वलक्षी व्यत्यय म्हणजे नवीन अध्ययनामुळे अगोदर शिकलेल्या गोष्टीचे अंशतः किंवा पूर्णतः विस्मरण होय. उदा. सोमवारी पंजाबी भाषा शिकलात आणि मंगळवारी बंगाली भाषा शिकलात. बुधवारी घेतल्या गेलेल्या पंजाबी भाषेचा परिक्षेत्र बंगाली भाषेतील शब्दांचा व्यत्यय येणे स्वाभाविक आहे. अगोदरच्या अध्ययनामुळे नंतरच्या अध्ययनाच्या धारणेवर प्रतिकूल परिणाम होणे म्हणजे उत्तरलक्षी व्यत्यय होय. म्हणजेच पूर्वी शिकलेल्या माहितीचा नवीन शिकत असलेल्या माहितीवर परिणाम होऊन विस्मरण होते. समजा, तुम्ही गिअरची स्कूटर चालवत आहात, आता तुमच्याकडे गिअर नसलेली नवीन स्कूटर आहे. गिअर नसलेल्या स्कूटरचे तुम्ही दीर्घकाळ सवयीनुसार गिअर बदलत राहता. जुन्या सवयीच्या प्रभावामुळे एखाद्याची नवीन ज्ञान संपादनाची असमर्थता अग्रलक्षी व्यत्ययामुळे स्पष्ट होते.

३. संस्करणाच्या पातळ्या :

एखाद्या साहित्याचे अध्ययन करताना आपण त्याच्याकडे सविस्तरपणे अवधान केंद्रित करतो. आणि सखोल पातळीपर्यंत संस्करण करतो किंवा दुर्लक्ष करतो आणि वरच्या पातळीवर अवधान केंद्रित करतो हे विस्मरणाचे कारण असू शकते.

कार्य ३

अल्पकालीन स्मृतीवर ऱ्हास आणि निरोधनाचा परिणाम

तुमच्या मित्राला विचारा की स्वर-व्यंजन-स्वर (consonant) अशा तीन अक्षरांच्या शब्दांचा क्रम लक्षात ठेवायचा. जसे एफजेक्यू जेव्हा तुला दिलेले ४६२ हे अंक पाठीमागे मोजतील. त्यानंतर तुला शब्दसमूह सांगावयाचा आहे. साधारणपणे तुमचा मित्र १५ ते २० सेकंद अंक मोजतो. त्याला विचारा की एक सेकंद शब्द समूहाचे प्रत्यावाहन कर. तुमच्या मित्राला हे सांगणे अवघड वाटेल कारण अंक मोजण्याचे काम सरावात (तालमीत) अडथळा आणते त्यामुळे स्मृती ऱ्हास संभवतो.

आता तुमच्या मित्राला जास्त कॉन्सॉन्ट (शब्दसमूह) असलेले तीन शब्द द्या जसे डब्लूसीटी, क्यूआरवी आणि आता मित्राला (७४३, ९४७) हे अंक पाठीमागे मोजायला सांगा. तुम्ही हे लक्षात ठेवा की आता तुमच्या मित्राला हे शब्दसमूह (consonant) लक्षात ठेवायला अत्यंत अवघड जाईल कारण अग्रलक्षी व्यत्ययामुळे (निरोधनामुळे) हे घडून येते.

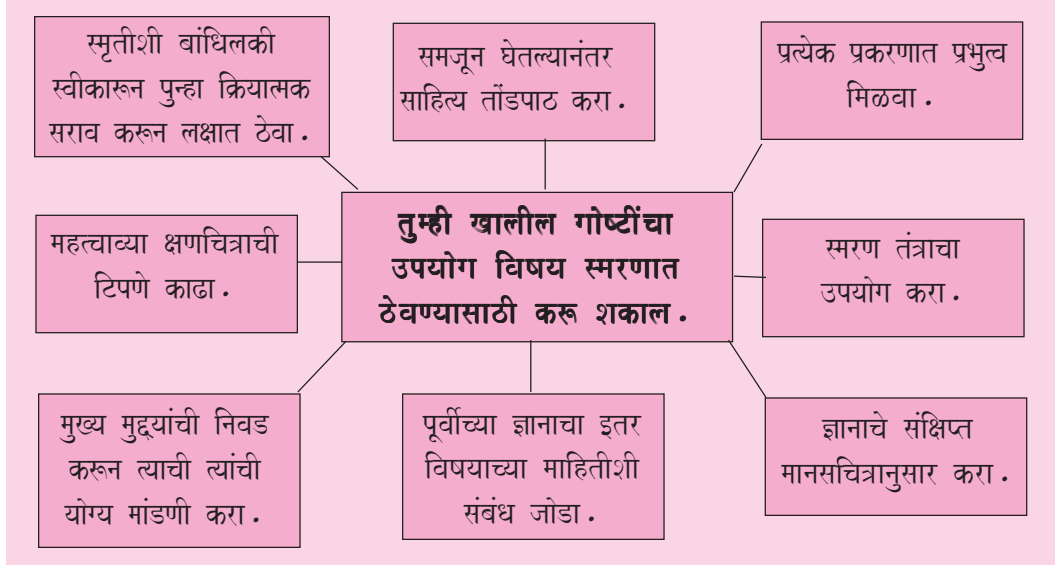
६.५ स्मृती सुधारण्याचे उपाय :

तुमची स्मरणशक्ती किती चांगली आहे? आपल्याला सर्वानाच स्मरणशक्ती वाढवणे आवडेल. म्हणून आपण जास्तीतजास्त घटना व माहिती ग्रहण करू शकू. थोड्याशा प्रयत्नांनी हे शक्य होऊ शकेल आणि कोणीही स्मरण शक्ती वाढवू शकेल. स्मृती सुधारण्याची काही तंत्र / कौशल्य खाली दिले आहेत.



१. **खोल संस्करण** : जर तुम्हाला काही शिकायचे असेल आणि तुमची अशी इच्छा असेल की शिकलेली माहिती दीर्घकालीन स्मृतीमध्ये संक्रमित करायची असेल तर तुम्हाला त्याबद्दल विचार करावा लागेल. तुमच्याकडे असलेल्या माहितीचा अर्थ विचारात घेऊन अगोदर असलेल्या माहितीचा या माहितीशी असलेल्या संबंधाचे परीक्षण करावे लागेल. काळजीपूर्वक योजना आणि माहितीचा अर्थ लक्षात घेणे आपल्या ज्ञानाशी त्याचा संबंध लावणे हे अध्ययनासाठी व नंतर आठवण्यासाठी उपयुक्त असते. अध्ययन साहित्याचे प्रत्यावाहन हे प्रत्यक्षपणे त्यावर केलेल्या संस्करणाच्या खोलीवर अवलंबून असते. अर्थपूर्णतेच्या संज्ञेमध्ये सखोल पातळी महत्वाची असते, दुसरे म्हणजे आठवण्यासाठी साहित्याची तालीम (सराव) व तालमीतील सातत्य नंतर अध्ययन केलेले साहित्य आठवण्यासाठी महत्वाचे असते.
२. **काळजीपूर्वक अवधान केंद्रित करणे** : जे काय तुम्हाला शिकायचे असेल आणि दीर्घकालीन स्मृतीमध्ये त्याचे धारणा व्हावी असे वाटत असेल तर अध्ययन साहित्यावर अवधान केंद्रित करण्याचे बोधनिक पातळीवर प्रयत्न केले पाहिजे. किंवा तुमचे संपूर्ण अवधान प्रत्यक्षपणे जी माहिती आठवायची असेल त्याकडे लक्ष दिले पाहिजे.
३. **अडथळे कमी करा/व्यत्यय कमी करा** : तुम्ही शिकला आहात की अडथळा / व्यत्यय हे विस्मरणाचे प्रमुख कारण आहे. त्यामुळे तुम्हाला व्यत्यय शक्य तितका कमी करण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. सामान्यपणे समान साहित्याचे अध्ययन करताना अडथळा निर्माण होतो. म्हणून तुम्ही अशा प्रकारे तुमच्या अभ्यासाची योजना केली पाहिजे की तुम्हाला समान विषयांचा एकानंतर एक अभ्यास करावा लागणार नाही. उदा. तुम्हाला दोन भाषांचा अभ्यास करायचा असेल तर तो वेगवेगळ्या दिवशी करा.
४. **तालमीचे विभाजन/ सरावाचे विभाजन** : एखाद्या साहित्याचे अध्ययन करताना सरावाचे विभाजन करून केल्यास फायद्याचे असते. ज्या दोन प्रयत्नांमध्ये अंतर असेल. एक तास अभ्यासानंतर विश्रांती घ्या. जर प्रकरण / धडा खूप मोठा व कंटाळवाणा असेल तर त्या धड्याचे दोन किंवा तीन भागात विभागणी करा. एक ऐका भागाचे अध्ययन करा. एक भाग चांगला समजल्यानंतर दुसऱ्या भागाचा अभ्यास करा. व नंतर तिसऱ्या भागाचा अभ्यास करा. एकाच वेळी स्मरण करण्यासाठी सर्व माहिती मेंदूत ठासून भरण्याचा प्रयत्न करू नका.
५. **स्मृती साहाय्यकांचा वापर करा** : घटनेशी संबंध जोडण्यासाठी व्यक्तीकडे विविध कल्पना, संकेत आणि खुणा असतात. त्यांचा नेहमीच आठवण्यासाठी फायदा होत असतो. तुम्ही वस्तू आणि ठिकाण आठवण्यासाठी दृश्य प्रतिमांचा वापर करू शकता. उदा. तुम्ही नवीन ठिकाणी भेट दिली तर त्या अनुषंगाने किंवा त्याच्याशी साहचर्य साधण्यासाठी व्यक्ती आणि ठिकाणे आठवता. तुम्हाला कदाचित चित्रपटगृहातील बंद जागा, सिग्नलच्या पुढील जागा इत्यादी आठवू शकेल.
६. **प्रथम अक्षर तंत्र** : वस्तूची मोठी यादी लक्षात ठेवण्यासाठी तुम्ही प्रथम अक्षर तंत्र विकसित करू शकता. अशा वेळी तुम्ही प्रत्येक शब्दाचे पहिले अक्षर घेऊन नवीन शब्दरचना करू शकता. शालेय जीवनात मी मुघल सेनापतीची नावे विसरत असे. त्यामुळे मी एक संक्षिप्त शब्द तयार केला. **Bhajsa** बावरासाठी **B**, हुमायूनसाठी **H**, अकबरांसाठी **A**, जहाँगीर साठी **J**, शहाजहान

साठी A, आणि औरंगजेबसाठी याप्रमाणे मुघलराज्यांचा नंबरानुसार त्यांचे नाव आठवण्यास / लक्षात ठेवण्यास मदत झाली .



आकृती ६.२ तुमच्या स्मृतीचा विकास करा .

६.६ दमन : दुःखदायक प्रसंगांचे विस्मरण

भीतीदायक आणि वेदनादायक अनुभव आणि घटना आपल्या बोधावस्थेतून काढून टाकल्या जातात . यालाच दमन असे म्हणतात . फ्रॉइडला असा विश्वास होता की, क्षमित स्मृती या अवोध मनातील छुप्या कोनाड्यात ढकलल्या जातात . तेथे त्या सुप्त अवस्थेत राहतात . अशा प्रकारच्या स्मृती या व्यक्तींसाठी समस्यांना कारणीभूत ठरू शकतात . आजारपणामुळे किंवा इजा झाल्याने, मादक द्रव्यांचे अति सेवनाने किंवा इतर कारणांनी स्मृतिभ्रंश होणे म्हणजे Amnesia होय .



पाठ्यांशांवरील प्रश्न ६.२

१. स्मृती प्रकारांची यादी तयार करा .

२. विस्मरणांची कोणतीही दोन कारणे सांगा .





तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ मानवी स्मृती ही सक्रिय व्यवस्था आहे. अध्ययन केलेली माहिती विशिष्ट रितीने साठवून ठेवणे म्हणजे धारणा होय.
- ❖ स्मृती मापनाच्या तीन मुख्य पद्धती म्हणजे : प्रत्यावाहन, प्रत्याभिज्ञा आणि पुनःअध्ययन
- ❖ प्रतिरूपावर अवलंबून असलेल्या वेदनिक गोष्टींचे ग्रहण थोड्या कालावधीसाठी वेदनिक स्मृती प्रतिनिधित्व करते.
- ❖ अल्पकालीन स्मृतीमध्ये कमी काळासाठी माहिती साठवली जाते. साधारणपणे ३० सेकंद किंवा कमी.
- ❖ दीर्घकालीन स्मृतींची धारणा क्षमता अमर्याद असते व जीवनभर टिकते.
- ❖ विस्मरण म्हणजे प्रत्यावाहनातील अपयश किंवा अध्ययन केलेली गोष्ट योग्य वेळी न आठवणे. च्हास, संस्करण प्रक्रिया, दमन इत्यादी कारणामुळे विस्मरण होते.
- ❖ स्मृती सुधार तंत्राच्या मदतीने स्मृती वाढवता येणे शक्य आहे.



सहामाही परीक्षा प्रश्न

१. स्मृतीच्या तीन अवस्थांचे / यंत्रणेचे थोडक्यात वर्णन करा.
२. अल्पकालीन स्मृतीच्या वैशिष्ट्यांचे वर्णन करा.
३. विस्मरणाच्या मुख्य कारणांची यादी करा.



उत्तरे

६.१

१. सामान्य उद्दिपकाचा वापर करण्याची प्रक्रिया आणि स्मृतीमध्ये अस्तित्वात असलेल्या माहितीचा शोध घेण्याची स्मृती म्हणजे प्रत्यावाहन होय.
२. वेदनिक स्मृती अल्पकालीन स्मृती, दीर्घकालीन स्मृती.

६.२

१. शब्द स्मृती, घटना स्मृती, व्यक्त स्मृती, अव्यक्त स्मृती
२. च्हास, व्यत्यय, संस्करण प्रक्रिया

सहामाही परीक्षेसाठी

१. ६.२ अभ्यासा
२. ६.६ अभ्यासा
३. ६.४ अभ्यासा .





विचारप्रक्रिया आणि समस्या निराकरण

तुम्ही कधी विचार केला आहे का की तुम्हाला आज ज्ञान कसे मिळाले? लगेच तुमच्या मनात विचार आला की तुमचे शिक्षक तुम्हाला हे शिकवतील. तुमचे पालक तुम्हाला हे शिकवतील किंवा पुस्तकांत तुम्ही याबाबत सर्व वाचाल. या सर्व बाबींमध्ये तुम्ही तुमचे ज्ञान वाढवण्यास शिकला असाल. तर ज्ञान मिळवणे किंवा ग्रहण करणे म्हणजे बौद्धिक प्रक्रिया होय. ज्ञान मिळवण्याची ही प्रक्रिया बौद्धिक या प्रक्रियेतून जाते असे अवधान, विचार, आठवणे (ओळखणे) आणि प्रत्याभरण ही प्रक्रिया उच्च वेदन प्रक्रियेचे नियंत्रित होते जसे मेंदू मानवी जीवनात विशिष्ट पद्धतीने मार्गदर्शन करून संज्ञा, सत्य, नियम आणि स्मरण घडवते. या सर्व मेंदूशी निगडित प्रक्रिया या विचारामुळे घडतात. त्यामुळे या प्रकरणांमध्ये आपण विचार म्हणजे काय? समस्या निराकरणाच्या पायऱ्या, नवीन विचार करण्याच्या चाचण्या आणि निर्णय घेण्याची प्रक्रिया यांचा अभ्यास करणार आहोत.



उद्दिष्टे :

हे प्रकरण अभ्यासल्यानंतर तुम्ही हे सांगू शकाल :

- ❖ विचार प्रक्रियेचे स्वरूप समजणे
- ❖ समस्या निराकरण करण्याच्या विविध पद्धतींचे वर्णन करणे
- ❖ नाविन्यता स्पष्ट करणे व त्याचे जीवनातील कार्य सांगणे व
- ❖ निर्णय घेण्याची प्रक्रिया स्पष्ट करणे

७.१ विचार प्रक्रियेचे स्वरूप

विचार हा एक मानसिक प्रक्रियेचा भाग आहे जो आपण झोपले असताना सुद्धा चालू असतो. विचार म्हणजे काय आणि विचार म्हणजे काय नाही यातील फरक म्हणजे तुमची विशिष्ट विचार प्रक्रियेबाबत जाणीव होय. म्हणून विचार ही गुंतागुंतीची मानसिक प्रक्रिया असून ती माहिती वेदनातून गोळा केली जाते. (जसे बघणे, ऐकणे, वास घेणे इत्यादी) पर्यावरणातून त्याचप्रमाणे काही माहिती जी आपल्या स्मरणात असते. कारण, आपल्या भूतकाळामध्ये बऱ्याच घटना व गोष्टी घडलेल्या असतात. विचार ही रचनात्मक गोष्ट असून जी आपल्या स्मरणातील माहितीवरून नवीन घटना जसे कमी प्रतीच्या, अमूर्त, तर्कशक्ती, कल्पना, अंदाज, समस्या निराकरण आणि कल्पनात्मक विचार या घटना आपल्या मनामध्ये घडतात व त्याचा परिणाम आपल्या वर्तनातून घडतो. विचार हा सामान्यपणे समस्येमधून सुरू होतो आणि पायऱ्या पायऱ्यातून जातो. जसे अंदाज.

तर्क, आणि आठवणे. या पायऱ्या समस्या निराकरण करण्याकडे लक्ष देतात. खाली दिलेल्या उदाहरणावरून तुमच्या हे लक्षात येईल.

तुम्ही तुमच्या नवीन शाळेमध्ये घरापासून शाळेपर्यंत जाण्यासाठी काही जवळचा मार्ग आहे का ते शोधता. तुम्ही हा मार्ग समजण्यासाठी अनेक पर्याय आहे जसे रस्त्यावरील सूचना शाळेच्या वेळात रस्त्यावर असणारी रहदारी, रस्त्यावरून चालताना सुरक्षितता इत्यादी श्रेणी तुम्ही शाळेपर्यंत जाण्याचा जवळचा मार्ग हे पाहून ठरवतात. तर साधी समस्या निवडण्यासाठी सुद्धा विचार करावा लागते. या प्रश्नाचे उत्तर आपल्या माहिती ही आजूबाजूच्या वातावरणातून पूर्वानुभवावरून मिळते. विचार निर्मिती ही विविध मानसिक रचना जशा आणि आपण या मानसिक रचना विस्तृत स्वरूपात खालील प्रमाणे पाहू.

विचार : विचार हा विचार प्रक्रियेतील महत्वाचा घटक आहे. विचार हा वस्तू, क्रिया नवीन विचार किंवा जिवंत वस्तू ना दर्शवितो. तसेच क्रियापदे (जसे धाडसी), वैशिष्ट्ये (जसे रागीट राग) आणि नाते (जसे कमी किंवा जास्त बुद्धिमान) विचार ही मानसिक रचना असून जे संघटित ज्ञान पद्धतशीरपणे मांडले जाते. आपण ते प्रत्यक्ष बघू शकत नाही. परंतु आपण ती वर्तनामधून जाणू घेऊ शकतो.

आपण मनुष्य प्राणी असल्यामुळे आपल्यामध्ये मूलभूत वैशिष्ट्ये जे घटक. घटना किंवा आपण जे जाणतो ते. उदा. जेव्हा आपण बटाटा बघतो तेव्हा आपण त्याचे वर्गीकरण भाजी आणि जेव्हा रूमाल बघतो तेव्हा त्याचे वर्गीकरण कपडे असे करतो. जेव्हा आपण एखाद्या नवीन उद्दिष्टास भेटतो तेव्हा आपण त्याची काळजी घरातल्या सारखी घेतो. त्यास तशात ठेवता आणि त्याची काहीतरी कृती करून त्यास नाव देतो.

कारण : पर्यायकारण हा सुद्धा विचार प्रक्रियेतील एक घटक आहे. हा एक मध्यमार्ग काढण्याचा पर्याय आहे. कारण हा एक तर्कशुद्ध विचार आणि समस्या सोडवण्यासाठी उपयुक्त आहे. हे उद्देशाभिमुख उत्तर किंवा एखाद्या घटकासंबंधी अंदाज व्यक्त करण्यासाठी उपयुक्त आहे. कारण हे माहिती जी परिसर व मेंदूमध्ये साठवलेल्या माहितीचा वापर हा काही नियम वापरून करता येतो. दोन प्रकारची कारणे असतात. अनुमानिक कारणामध्ये आपण (अंदाज) अनुमान लावून एखादी घडणाऱ्या घटनांचे अंदाज लावू शकतो. तर अनुमानाच्या कारणामध्ये आपण उपलब्ध पुराव्याच्या आधारे आपण कारणांचा शोध घेतो. बऱ्याचशा घटनांमध्ये शास्त्रीय कारणांचा शोध घेतो. शास्त्रज्ञ आणि सामान्य माणूस बऱ्याच घटनांमध्ये आणि सामान्य नियमांच्या आधारे कारणे शोधतो. उदा. एखादी माणूस हा उपाध्याय आहे हे आपण माणूस साधे कपडे, साधे भोजन, प्रार्थना करणारा असल्यामुळे सांगू शकतो.





पाठ्यांशांवरील प्रश्न ७.१

१. विचार म्हणजे काय?

२. विचार प्रक्रियेमधील विविध घटक कोणते?

७.२ समस्या निराकरण :

समस्या निराकरण हे आपल्या दररोजच्या जीवनाचा भाग व घटक आहे. दररोज आपण भरपूर समस्या निराकरण जे साध्यापासून ते गुंतागुंतीच्या स्वरूपाचे असते अशा समस्यांचे निराकरण करतो. काही समस्या कमी कालावधी तर काही समस्या जास्त कालावधी घेतात. आपण आपल्या हातात असलेल्या समस्येबाबत जर योग्य पर्याय शोधू शकलो नाही तर पर्यायी पर्याय शोधतो. कोणत्याही प्रकारच्या समस्येचे निराकरण करताना आपण आपल्या विचारांची दिशा व लक्ष केंद्रित करून सर्व पर्यायांचा वापर करून दोन्ही अंतर्गत (मन) व बहिर्गत (इतरांची मदत घेऊन) करतो. उदाहरण अर्थ : जर तुम्हाला परीक्षेमध्ये चांगले मार्क मिळवायचे असतील. तुम्ही जास्त मेहनतीने अभ्यास करतात. तुम्ही तुमच्या शिक्षकांची मदत घ्याल व शेवटी तुम्ही चांगल्या मार्कांनी पास व्हाल. तर समस्या निराकरण विचार करणारे असते. विचारांचे तीन घटक असतात. समस्या, उद्देश आणि ध्येय उद्देशापर्यंत पोहोचण्याच्या या पायऱ्या आहेत. समस्या निराकरण करण्यासाठी मुख्यत्वे दोन पद्धती वापरल्या जातात. त्या म्हणजे माणसाने केलेले वर्णन आणि गणिती, माणसाने केलेले वर्णन हे विशिष्ट पायऱ्या-पायऱ्यांच्या मांडणीने विशिष्ट समस्या निराकरणासाठी केले जाते. तर स्वतंत्र समस्येमध्ये व्यक्ती स्वतः कोणताही निर्णय घेण्यास स्वतंत्र असतो. व त्या आधारे तो समस्या निराकरण करतो. यालाच अंगठ्याचा नियम म्हणतात.

समस्या निराकरण व मानसिक न्यास : काही वेळेस आपण विशिष्ट पद्धती ही समस्या निराकरण करण्यासाठी वापरतो पण आपण समस्या निराकरणात यशस्वी होऊ किंवा नाही होत. आणि या सर्वांमुळे माणसासमोर भविष्यात अनेक अडचणी सोडवण्याचा मार्ग तयार होतो. तो साचा हा सारखा असला तरी किंवा समस्या वेगळी असली तरी. तरीसुद्धा आपण त्याच पद्धतीने आपल्याला समस्या सोडवण्यासाठी त्या पद्धतीचा वापर करतो. या पद्धतीला मानसिक स्थैर्य म्हणतात. मानसिक स्थैर्य ही एक पद्धती असून ती नवीन समस्या ही त्याच पद्धतीने सोडवली जाते. आधीच्या एखाद्या चांगल्या विचाराने सोडवलेली समस्या विशिष्ट विचार मनामध्ये प्रविष्ट साठवून ठेवून नवीन विचार नवीन पद्धतीने करण्यास परावृत्त करत नाही. मानसिक स्थैर्य आपल्या मानसिक घटनांना कमी करते. तरीसुद्धा आपल्या रोजच्या जीवनातील समस्या सोडवण्यासाठी आपल्या भूतकाळात घडलेल्या व त्या प्रकारच्या समस्यांची गरज पडते.

पहिल्या घटनेमध्ये तुम्ही समस्या निराकरण करू शकत नाही. कारण, तुम्ही त्या प्रकारच्या मानसिक वातावरणामध्ये नसतात. जर तुम्ही त्याच्या पलीकडे जाऊन विचार केला तर तुम्ही यशस्वी होऊ शकतात.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न ७.२

१. समस्या निराकरण म्हणजे काय? समस्या निराकरणाच्या दोन पद्धती कोणत्या?

२. मानसिक स्थैर्याचा समस्या निराकरण करण्यामधील संबंध स्पष्ट करा.

७.३ सर्जनशीलता व त्याचा जीवनातील भूमिका

तुम्हाला माहिती आहे, तुमच्या आजूबाजूच्या गोष्टी तुम्ही तुमच्या दैनंदिन जीवन जगण्यासाठी गोष्टी वापरतात. एका ठिकाणावरून दुसऱ्या ठिकाणी एखादी वस्तू नेण्यासाठी दळणवळण करणे. इत्यादी आपल्या मानवी विचारांचे प्रेरित आहे? नावीन्यता ही विशिष्ट प्रकारची गोष्ट असून जी समस्येचे निराकरण नवीन पद्धतीने / गोष्टीने करते. नावीन्यता ही जगातील सर्व नवीन शोधांची जननी आहे. नेहमीच्या पद्धतीने समस्या निराकरण करण्यापेक्षा नावीन्यतेने केलेले समस्या निराकरण हे वेगळे, नवीन व इतरांनी पहिल्यांदा विचार न केलेले असते. नवीन उपाय किंवा पर्याय हे लगेच सुचतात व हे उपाय सुचणे म्हणजे आधीच जाणीवपूर्वक सातत्याने किंवा सरावाने केलेले प्रयत्न आहेत. लगेच आठवलेल्या नवीन गोष्टीस सूक्ष्मदृष्टी म्हणतात. नवीन विचार करणारा हा कोणीही जसे कलाकार, संगीतकार, लेखक, शास्त्रज्ञ व खेळाडू असू शकतो.

सर्जनशील विचार निर्मितीच्या पायऱ्या :

ग्रॅहम वेल्स या एका महत्वाच्या मानसशास्त्रज्ञाने विसाव्या शतकाच्या सुरवातीला नवीन विचार निर्मितीच्या पाच पायऱ्या सांगितल्या होत्या. त्या म्हणजे तयारी, उत्पादन, स्पष्टीकरण, किंमत व सराव होय. आपण विस्ताराने या पाच नवीन विचार निर्मितीच्या पायऱ्या अभ्यासणार आहोत.

१. **पूर्वतयारी :** ही पहिली पायरी असून विचार करणारा समस्याचे सत्य व इतर सर्व गोष्टींचा विचार करतो. तो / ती समस्येचे निराकरण काही दिवस, आठवडे व महिने या मध्ये करू शकते. समस्या निराकरण करण्यापेक्षा विचार करणारा समस्या दुसऱ्या पायरीमध्ये पाठवतो ती म्हणजे उत्पादन. या मध्ये नकारात्मक विचार मनातून काढले जातात.

२. **गर्भीकरण :** या पायरीमध्ये समस्येचे उत्तर न मिळवता विविध भावनिक गोष्टी निगडित असतात. यामध्ये तरीपण नकारात्मक विचार मनामधून, विशिष्ट विचार व इतर गोष्टी ज्या समस्येच्या उत्तरामध्ये दखल देतात. त्या सोडवण्याचे काम केले जाते. तरीपण समस्येबद्दल जास्त आपलेपणा या कालखंडामध्ये जाणवतो. पुढे अबोध विचार नवीन विचार निर्मितीच्या पायऱ्या मध्ये येतात.





३. **अंतस्पुरण** : या पायरीमध्ये समस्येचे आतापर्यंतचे संभाव्य उत्तर सापडते. या मध्ये सूक्ष्मदृष्टी द्वारे समस्येचे संभाव्य उत्तर सापडते. स्पष्टीकरण हे अहा! या अनुभवातून लगेच कल्पना व समस्येचे उत्तर सापडते.
४. **मुल्यमापन**: या पायरीमध्ये समस्येचे संभाव्य उत्तर हे तपासून पाहिले जायचे. लगेच दूरदृष्टीने असमाधानी आणि यामध्ये सुधारणा घडवून आणण्याचे प्रयत्न केले जातात.
५. **पडताळा** : समस्येचे समाधानकारक उत्तर मिळण्यासाठी सराव आवश्यक आहे.

असे आढळून आले आहे की नवीन विचार करणारे लोक हे सामान्यतः बुद्धिमान (उदा. चित्रकार, संगीतकार, गणितज्ञ इत्यादी) आणि विशिष्ट क्षमता असलेले असतात. नावीन्य असेलेले माणसे हे विशिष्ट व्यक्तिमत्व असणारे आणि त्यांचे स्वतंत्रपणे अंदाज, स्वतः निर्णय, आक्रमक इत्यादी असतात.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न ७.३

१. सर्जनशीलता म्हणजे काय? नावीन्यता असलेल्या व्यक्तीचे कोणते घटक आहेत?

२. नवीन विचार निर्मितीच्या पायऱ्या विस्तृतपणे स्पष्ट करा?

७.४ निर्णयक्षमता

आपण विविध निर्णय आपल्या दररोजच्या जीवनात घेतो हे निर्णय आपल्या व्यक्तिगत जीवनात, सामाजिक जीवनात, शिक्षणात इत्यादी महत्त्वपूर्ण ठरतात. जेव्हा आपण निर्णय घेतो व यशस्वी होतो. चुकीचा निर्णय चुकीचा परिणाम दर्शवतो. निर्णयक्षमता ही अंदाज या नावाने सुद्धा ओळखली जाते. ह्या दोन्ही गोष्टी आपण स्वतंत्रपणे अभ्यासू.

निर्णयक्षमता : निर्णयक्षमता हे एक प्रकारचे समस्या निराकरण करण्याचे व अनेक उपलब्ध पर्यायांपैकी योग्य पर्याय निवडण्याचे साधन आहे. उदाहरणार्थ : तुम्हाला जर इतिहास व मानसशास्त्र या अकरावीतील विषयांपैकी एक विषय निवडण्यास सांगितले. तुम्ही दोन्ही विषयांचे वर्गात उपस्थित राहून एक विषय निवडाल तर तुम्हाला मानसशास्त्र या विषयातील घटक सोपे, आवडीचे आणि नवीन व शिक्षक सुद्धा बुद्धिमान, संवाद साधणारा, हुशार या सर्व गुणांनी युक्त शिक्षक आहे असे जाणवले. तर तुम्ही अंदाज वर्तवून विषय व शिक्षकांचे गुण पाहून मानसशास्त्र विषय निवडतात.

अंदाज : अंदाज हे समस्येसंबंधी मत मांडण्याचे, निर्णय घेण्याचे आणि गुंतागुंतीचे प्रश्न, घटना व माणसांकडून मिळालेल्या माहितीचे साधन आहे. अंदाज प्रक्रिया ही स्वतःहून आणि उत्स्फूर्तपणे होते. त्यासाठी कोणी सांगण्याची गरज पडत नाही. काही अंदाज हे सवयीचे जसे तयार होण्यापूर्वी फिरायला जाणे, अंदाज हे जगामध्ये माहितीच्या आधारे वर्तवले जातात. जेव्हा योग्य पर्यायांपैकी निवड करायची असते.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न ७.४

१. निर्णयक्षमता व अंदाज यामध्ये कोणता फरक आहे ते विस्तृतपणे सांगा?



तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ ज्ञान मिळवण्याची प्रक्रिया म्हणजे बोधात्मकता होय. ज्ञान ग्रहण करण्याची प्रक्रिया ही अवधान, विचार, आठवणे आणि कारण देणे यातून होते. बोधात्मक क्रिया या मेंदूमध्ये नियंत्रित व प्रसारित केल्या जातात.
- ❖ विचार ही गुंतागुंतीची मानसिक क्रिया असून जी माहितीचे विस्तार करते. ही माहिती आपल्याला वेदन घटकातून (जसे पाहणे, ऐकणे, वास घेणे इत्यादी) किंवा पर्यावरणातून किंवा आपल्याला भूतकाळातील अनेक घटकांमधून मिळालेली असते.
- ❖ विचार ही रचनात्मक गोष्ट असून ती आपल्याला नवीन घटकाची ओळख किंवा एखाद्या माहितीच्या आधारे घटनेची जाणीव करून देते. यामध्ये अनेक मानसिक घटना जसा तर्क, अंदाज, समस्या निराकरण, नवीन विचार इत्यादी आहे.
- ❖ संज्ञा ही विचार प्रक्रियेतील महत्वाचा घटक आहे. संज्ञा ही एक मानसिक क्रिया असून ज्यामध्ये ज्ञान हे व्यवस्थित मांडले जाते. आपण ते प्रत्यक्ष बघू शकत नाही. पण आपल्या वर्तनातून ते अनुभवू शकतो.
- ❖ कारण हे सुद्धा एक प्रकारचा विचार आहे. कारण हे तर्कशुद्ध विचार करण्यासाठी व समस्या निराकरणासाठी वापरतात. ते उद्देशाभिमुख आणि निर्णयाकडे नेणारे व सत्य घटनेवरून अंदाज मांडणारे असते.
- ❖ दोन प्रकारचे कारणे असतात. अनुमानिक व अनुमानाचे. अनुमानिक कारणामध्ये आपण अनुमान लावून एखाद्या घडणाऱ्या घटनेचा शोध घेतो तर अनुमानाच्या कारणामध्ये उपलब्ध पुराव्यांच्या आधारे घटनेचा शोध घेतो.
- ❖ समस्या निराकरण हे विचार एखाद्या विशिष्ट घटनेकडे नेण्याचे कार्य आहे. याचे तीन घटक आहेत. समस्या, उद्देश आणि उद्देशाकडे नेणाऱ्या पायऱ्या.
- ❖ मानसिक स्थैर्य ही व्यक्तीने नवीन समस्येस जुन्या विचाराने सामोरे जाण्याची प्रक्रिया आहे. मागील वेळेचा विजय हा मनामध्ये एका विशिष्ट विचाराचे स्थैर्य आणून नवीन विचार क्षमता ही नवीन समस्या सोडवताना बाधित करतो.

विभाग १

मानसशास्त्राची ओळख



टिपा

विचारप्रक्रिया आणि समस्या निराकरण

- ❖ नाविन्यता हे विशिष्ट प्रकारच्या विचार करण्याचे साधन असून यात समस्येचे उत्तर नवीन प्रकारे व इतरांनी वापरू न शकलेल्या पद्धतीने देता येते. नाविन्यता ही सर्व शोधांची जननी आहे. नाविन्यपूर्ण उत्तर हे नवीन स्वतः मांडलेले वेगळे व पूर्वी न सापडलेले असते.
- ❖ नवीन विचार करण्याच्या पाच पायऱ्या आहेत. त्या म्हणजे तयारी, उत्पादन, स्पष्टीकरण, किंमत व सराव.
- ❖ निर्णयक्षमता हे समस्या निराकरणाचे उपलब्ध पर्यायातून योग्य पर्याय निवडण्याचे साधन आहे. अंदाज हे मत मांडण्याचे, निष्कर्षपर्यंत पोहोचण्याचे आणि गुंतागुंतीचे पर्याय सोडवण्याचे साधन आहे.



सहामाही परीक्षा प्रश्न

१. प्रत्येकी दोन उदाहरणे द्या
अ. संज्ञा, ब. पर्याय, क. समस्या निराकरण
२. कोणतेही पाच नाविन्यपूर्ण भारतीय व्यक्ती सांगा.
३. निर्णयक्षमता ही संज्ञा स्पष्ट करून त्याचे रोजच्या जीवनातील महत्व स्पष्ट करा.



उत्तरे

७.१

१. प्रतिकात्मक वर्तन म्हणजे वर्तन होय.
२. संकल्पना आणि विश्लेषण.

७.२

१. समस्या निराकरण म्हणजे विशिष्ट समस्येला अनुलक्षून मार्ग काढणे.
२. मानसिक शास्त्राचा मानसिक क्रिया आणि गुणवत्तेवर परिणाम होतो.

७.३

१. सर्जनशील विचार म्हणजे विविध घटकांना एकत्र करून त्यातून नवनिर्माण करण्याची क्षमता, त्याचे घटक - सर्जनशील व्यक्तींमध्ये स्वनियंत्रण, प्रभुत्व, गुंतागुंतीचे प्रश्न सोडविण्याची क्षमता इ. वैशिष्ट्ये आहेत.
२. सर्जनशील निर्मितीच्या पुढील पायऱ्या आहेत.

१) तयारी २) गर्भीकरण ३) सज्जता ४) निर्मिती

७.४

१. निर्णयक्षमता ही समस्या परिधरासारखीच असते. विविध प्रकारच्या गोष्टी एकत्रित आणून निर्णयपर्यंत पोहचण्याची प्रक्रिया.



उत्तरे

१. ७.१, ७.२ संदर्भ पाहा.
२. ७.३ पाहा.
३. ७.४ संदर्भ पाहा



टिपा



प्रेरणा आणि भावना

हे तुम्हाला माहित आहे का? की प्रत्येक व्यक्ती कोणत्या ना कोणत्या कामात (क्रियेत) व्यस्त असतो. आपण एखादे उद्दिष्ट संपादित करण्याचा प्रयत्न करतो. जर उद्दिष्टपूर्तीचा मार्गात अडथळा (व्यत्यय) आला तर आपल्याला निराश वाटते. या विधानावरून असे दिसते की आपल्या दैनंदिन जीवनावर भूक, तहान, संपादन, सहवास इत्यादी गरजांचा प्रभाव पडतो. एवढेच नाही तर आपल्याला राग, आनंद, दुःख, आक्रमक वाटते. या प्रकरणाच्या अभ्यासामुळे मानवी जीवनात प्रेरणा व भावना यांचे समर्पक स्पष्टीकरण मिळणार आहे. प्रेरणाच्या मदतीने निर्माण झालेल्या प्रश्नांना उत्तरे शोधली जातात जसे काही व्यक्ती प्रयत्न करून उद्दिष्ट साध्य करतात? वर्तनाच्या बाबतीत व्यक्ती-व्यक्तीमध्ये फरक का असतो? आपण त्या प्रकारच्या कृती करतो त्या कृतीमध्ये प्रेरणाइतकेच भावनांना महत्व असते. भावनांचा परिणाम स्वास्थ्यावर व नातेसंबंधावर होतो. दोन्ही संकल्पना महत्वाच्या आहेत कारण त्यांच्या मदतीने वेगवेगळ्या कृती करण्यामागे कोणती कारणे आहेत व व्यक्तींच्या व्यक्तिमत्वाचे स्पष्टीकरण करता येते.



उद्दिष्ट्ये :

हे प्रकरण अभ्यासल्यानंतर तुम्ही पुढील गोष्टी सांगू शकतात.

- ❖ प्रेरणा व गरजा या संकल्पनांचा अर्थ समजून घेणे.
- ❖ उद्दिष्टान्वयी वर्तन समजून घेणे.
- ❖ भावनांच्या विविध घटकांचे वर्णन करणे
- ❖ वर्तनाच्या संघटनांमध्ये भावनांची भूमिका स्पष्ट करणे.

८.१ प्रेरणांचे स्वरूप :

तुम्हाला याबद्दल आश्चर्य वाटते का? तुमचे आई-वडील कामाला का जातात? तुम्ही खूप वेळ अभ्यास का करता? तुमच्या मित्रांवर खेळणे तुम्हाला का आवडते? किंवा ज्यावेळी तुमची तब्येत बरी नसते त्यावेळी

आई संपूर्ण रात्र तुमची काळजी का घेते? वरील प्रत्येक प्रश्नांच्या उत्तरांमागे काहीतरी कारण किंवा प्रेरणा असते. कारण त्या क्रिया विशिष्ट हेतूने केल्या जातात. आपण निवडलेल्या उद्दिष्टांच्या पूर्तीसाठी ज्या क्रिया / कृती करतो त्यांचे विश्लेषण करण्यासाठी प्रेरणा, आवश्यकता, गरजा, अभिरूची इत्यादीची मदत होते. या विश्लेषणावरून आपल्याला असे म्हणता येईल की प्रेरणा व्यक्तीला विशिष्ट ध्येयाच्या पूर्तीसाठी विशिष्ट दिशेने कार्यप्रवृत्त करतात.

(अ) प्रेरणा : संकल्पना

व्यक्तीला किंवा प्राण्याला कार्य करण्यासाठी चालना देणारी, सुरु केलेले कार्य उद्दिष्टपूर्ती पर्यंत चालू ठेवण्यास लागणारी मानसिक शक्ती म्हणजे प्रेरणा. मानवी वर्तनाला दिशा देण्याचे काम करण्यात प्रेरणांची भूमिका महत्वाची असते. प्रेरणांची अनेक वैशिष्ट्ये आहेत. (१) प्रेरणा व्यक्ती वर्तनाला ध्येय व उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी ऊर्जा किंवा इंधन पुरवण्याचे काम करते. सर्व सुख-सुविधा जागा, पुस्तके असूनही अभ्यासाची प्रेरणाच नसेल तर विद्यार्थी अभ्यास चांगला करतीलच असे नाही. या उलट कोणत्याही सुविधा नसताना प्रेरणेमुळे चांगला अभ्यास करून बोर्डाच्या परीक्षेत यश मिळवणारे विद्यार्थी आहेत. (२) प्रेरणा व्यक्तीला विशिष्ट उद्दिष्ट प्राप्त होईपर्यंत सतत चालू ठेवण्यास भाग पाडते. एखाद्या कार्यात अडथळे किंवा व्यत्यय आल्यास त्याच्यावर मात करून त्यातून मार्ग काढून उद्दिष्ट प्राप्तीपर्यंत वर्तन चालूच ठेवते. (३) प्रत्येक प्रेरणेला एक उद्दिष्ट असते. व्यक्तीच्या काही प्रेरणा बाह्य उद्दिष्टांशी निगडित असतात. उदा. (पैसा, वेतन, अन्न, बक्षीस इत्यादी) या प्रेरणांच्या पूर्तीसाठी व्यक्ती हेतूपूर्वक प्रयत्न करित असतात. तर काही प्रेरणा आंतरिक किंवा व्यक्तीशी निगडित असतात. उदा. कल्पना, विचार, आकांक्षा इत्यादी. या प्रेरणेची तीव्रता जेवढी जास्त तेवढी वर्तन करण्याची तीव्रता जास्त असते. (४) प्रेरणेमुळे व्यक्तीच्या वर्तनात विविधता दिसून येते. व्यक्ती वर्तनामागील प्रेरणा उद्दिष्ट आणि ध्येय प्राप्तीचे मार्ग या सर्वच बाबतीत विविधता आढळते. शेवटी प्रेरणांची एक श्रेणी असते. त्यानुसार प्रथम मूलभूत गरजांशी पूर्तता (भूक, तहान) केली जाते व नंतर सुरक्षितता, संपादन, प्रतिष्ठा या गरजा भागवल्या जातात. आता आपण प्रेरणांची अधिश्रेणी कशी असते हे शिकूया.

(ब) प्रेरणांची / गरजांची अधिश्रेणी

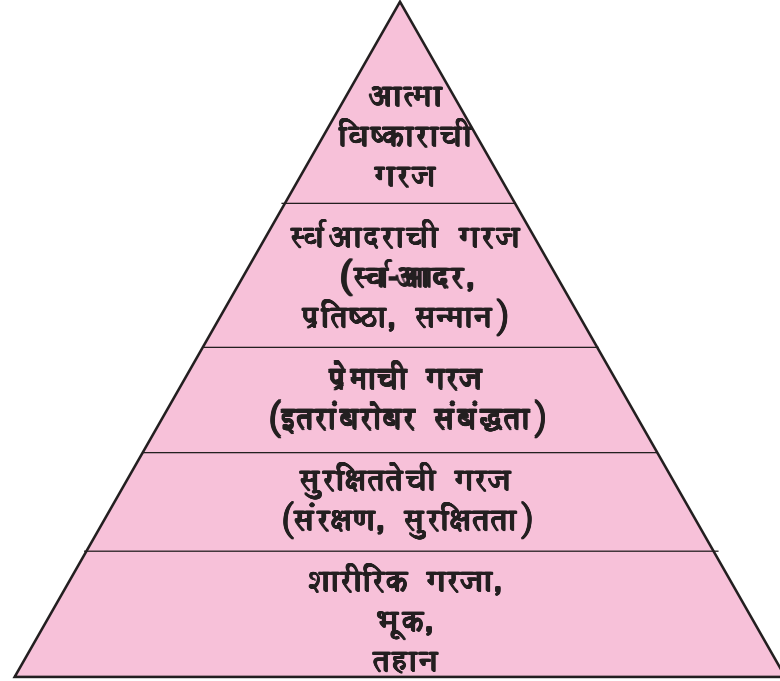
मानवी जीवनात अनेक प्रकारच्या प्रेरणा असतात. अब्राहम मॅस्लो यांनी प्रेरणांच्या महत्व क्रमांनुसार एक क्रम निश्चित केला. त्या क्रमानुसार ज्या प्रेरणा अगदी खालच्या पातळीवर असतात (आकृती १) त्यांची किमान पूर्तता झाल्याशिवाय वरच्या पातळीवरील गरजा कार्यरत होत नाहीत. या अधिश्रेणीतील गरजांचे स्पष्टीकरण पुढीलप्रमाणे करता येईल.

जोपर्यंत शारीरिक गरजांची (अन्न, पाणी, विश्रांती) पूर्तता होत नाही तोपर्यंत त्यापेक्षा वरच्या श्रेणीतील सुरक्षिततेच्या गरजेचा प्रभाव व्यक्तिवर्तनावर पडत नाही. शारीरिक गरजा पूर्ण झाल्या की व्यक्ती सुरक्षिततेचा विचार करू लागते. म्हणजेच स्थिरता, संरक्षण, निर्भयता इत्यादी गोष्टींचा विचार करू लागते. म्हणजेच स्थिरता, संरक्षण, निर्भयता इत्यादी गोष्टींचा विचार करते. व्यक्ती आपल्या आवडीच्या समूहाचे सदस्यत्व मिळाल्यामुळे इतर व्यक्तींशी मैत्री करते. म्हणजे मित्र, कुटुंबातील व्यक्ती, समूहाशी तादात्म्य पावून प्रेम, आपुलकी प्राप्त करते. ही गरज पूर्ण करण्यात यशस्वी झाल्यानंतर स्व-आदर, प्रतिष्ठा, सन्मान, आत्मविश्वास ही गरज पूर्ण करण्यास व्यक्ती स्वतःच्या व्यवसायात प्रगती करून समाजकार्य, दानधर्म करणे, राजकारणात





नाव कमावणे इत्यादी गोष्टी करते . यानंतर बोधात्मक गरजा निर्माण होतात . या गरजेतून व्यक्ती आजूबाजूच्या जगाविषयी माहिती मिळवत असते . किंवा विश्वाचे गूढ उकलण्याचा प्रयत्न करतात . बोधात्मक गरज पूर्ण झाल्यावर जगातील सौंदर्य पाहण्याकडे, त्याचे रसग्रहण करण्याचे व्यक्तीचा कल असतो, शेवटी आत्माविष्काराची गरज निर्माण होते ही गरज पूर्ण करण्यासाठी व्यक्ती स्वतःच्या क्षमता ओळखून त्यांचा जास्तीतजास्त विकास करण्यासाठी व्यक्ती प्रयत्न करतो . म्हणजेच स्वतःमध्ये कला, गुण, छंद, सुप्तगुण यांचा विकास करण्यात व्यक्तीला आनंद वाटतो . वरील जे प्रेरणांचे संघटन झालेले आहे त्याला वर्चस्व श्रेणी किंवा अधिश्रेणी म्हणतात .



दैनंदिन जीवनात व्यक्ती आपल्यासमोरील समस्या कशाप्रकारे सोडवते हे तिच्या समोरील परिस्थितीवर अवलंबून असते . त्यामुळे वरील वर्चस्वश्रेणी किंवा अधिश्रेणी प्रत्येक, संस्कृतीत बरोबर असेलच असे नाही . नॉर्वे आणि सुदान या देशांमध्ये प्रेमाची गरज किंवा सामाजिक गरज महत्वाची असते व नंतर आत्माविष्काराची गरज . काही संस्कृतीमध्ये सुरक्षिततेची गरज आत्माविष्काराच्या गरजेपेक्षा प्रभावी मानली जाते . तर काहीमध्ये व्यावसायिक सुरक्षितता व्यवसाय समाधानापेक्षा व्यवसाय सुरक्षितता महत्वाची मानली जाते .

(क) मुलभूत गरजा / प्राथमिक गरजा

शरीरातर्गत सर्व प्रक्रियांचा सुयोग्य असा समतोल साधण्याची शरीराची जी मुलभूत प्रवृत्ती असते तिला समस्थिती प्रवृत्ती म्हणतात . समस्थितीच्या प्रवृत्तीतून शारीरिक गरजा/प्रेरणा निर्माण होतात . रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी झाले की व्यक्तीला भूक लागते . अन्न खाऊन भूक भागवून रक्तातील साखरेचे प्रमाण पूर्ववत होते व शरीर समस्थितीत येते . प्रेरणांचे प्राथमिक व दुय्यम असे वर्गीकरण केले जाते .

भूक, तहान, विश्रांती, तापमान नियंत्रक, वात्सल्य, लैंगिकता, वायूसंतुलन इत्यादी प्राथमिक शारीरिक गरजा आहेत . जिवंत राहण्यासाठी या गरजांची पूर्ती होणे आवश्यक असते .



उपक्रम - १

प्राथमिक गरजा किंवा प्राथमिक प्रेरणा

- (अ) झोपेअभावी तुमच्या कार्यावर होणारा परिणाम : प्रयत्न करून खूप जास्त वेळ जागे राहण्याचा प्रयत्न करा. उदा. १६ तास आता तुम्ही तुम्हाला आलेल्या अनुभवाची यादी करा. (१) तुम्ही वेळ प्रकरण शिकण्यासाठी किती वेळ दिला. (२) वेळेच्या संदर्भात तुम्हाला कसे वाटते.
- (ब) दीर्घकाळ अन्न न सेवन केल्याचा परिणाम : खूप वेळ अन्न न खाण्याचा प्रयत्न करा. उदा ८ तास. तुम्हाला कसे वाटते. त्या अनुभवांची यादी तयार करा. तुम्हाला काय वाटते याच्या यादीचे श्रेणीकरण पाच मुद्र्यांनुसार करा. (१) कमीत कमी उत्तेजित वाटणे. (२) जास्तीतजास्त उत्तेजित वाटणे. याबरोबरच नवीन धडा वाचण्यावर लक्ष केंद्रित करा. तुम्हाला धडा वाचणे शक्य होते का? जर उत्तर नाही असेल तर हे का घडून येते?

शारीरिक गरजा तर सक्षमपणे भागवल्या नाही तर शारीरिक स्थितीवर परिणाम होतो. आपले शरीर गरजा भागवल्यानंतर समस्थिती प्रस्थापित करते, उदा. शरीराला थकवा आला. झोपेची प्रेरणा निर्माण होते. झोप झाल्यावर व्यक्ती ताजी-तवानी होते. तापमान वाढल्यास घाम येतो, त्या घामाला हवा लागली की शरीराचे तापमान कमी होते. शरीराने समस्थिती प्रस्थापित केली की आपण वेगवेगळ्या कृती करतो.

आपल्याला भूक का लागते? या संदर्भात पुढील घटकांचा समावेश होतो. जठरातील अन्न साठा कमी झाल्यास जठराचे आकुंचन - प्रसरणाचे कार्य वाढते, यामुळे आपण पोटात कावळे ओरडतात असे म्हणतो. शरीरात ग्लुकोजचे प्रमाण कमी झाले की भुकेची प्रेरणा निर्माण होते व यकृताचे चयापचयाचे कार्य बिघडते. याव्यतिरिक्त घरी पोहचल्यानंतर तुमच्या आवडीच्या पदार्थांचे वास-चव यामुळे भूक लागल्यासारखे वाटते. आपण एक वेळ उपाशी राहू शकतो. मात्र पाणी आवश्यक असते. ज्यावेळी घामाद्वारे लघवीद्वारे शरीरातील पाणी कमी होते किंवा आपल्या शरीरातील पेशीमधील पाण्याची पातळी कमी होते त्यावेळी तहान ही जाणवते.

प्राथमिक गरजांवर सांस्कृतिक आणि भौतिक घटकांचा प्रभाव

तुम्हाला हे माहित आहे का? की भूक ही प्रेरणा भौतिक घटकांमुळे प्रभावित होते. आपल्याला नेहमी असे वाटते की रक्तातील ग्लुकोजचे प्रमाण कमी झाले की भूक लागते हे बरोबर असले तरी भौतिक घटकांचा प्रभाव भूक व खाण्यावर होत असतो. ते पुढीलप्रमाणे :

- ❖ संपादित आवड आणि सवय. उदा. भूक लागली नसताना पिझ्झा आवडतो म्हणून खाणे.
- ❖ ताणामुळे खाणे, अन्न सेवन करणे, वाढू शकते. उदा. परीक्षेच्या ताणामुळे काही विद्यार्थी आवश्यकतेपेक्षा जास्त अन्न खातात.
- ❖ बाह्य संकेत; जसे जेवणाच्या वेळी आईने बोलावल्यास, वास, अन्नाची आकर्षक मांडणी इत्यादीमुळे भूक लागल्याची जाणीव होते.
- ❖ आहार नियंत्रण, जर डॉक्टरांनी आजारी व्यक्तीला गोड न खाण्याचा सल्ला दिल्यास त्या व्यक्तीची गोड खाण्याची अपेक्षा वाढते.



(ड) दुय्यम प्रेरणा :

मानसिक व सामाजिक प्रेरणा दुय्यम गरजांमधून निर्माण होतात . ज्या प्रेरणा कुटुंबातील रूढी, परंपरा, आदर्श मूल्य, सामाजिक समूह यांच्यामार्फत शिकल्या जातात . त्यांना दुय्यम प्रेरणा म्हणतात . मुलांचा विकास इतरांशी केलेल्या आंतरक्रिया व गरजांच्या पूर्तीशी निगडित असतो . उदा . संपादनाची प्रेरणामुळे पालकांचे व सामाजिक सांस्कृतिक घटकांचे अनुकरण करून शिकतात . काही सामान्य सामाजिक प्रेरणा पुढील प्रमाणे आहेत .

- ❖ **संपादन :** अडथळ्यांवर मात करून व जीवनात सर्वश्रेष्ठ स्थान मिळवण्यासाठी धडपड करणे .
- ❖ **संलग्नता / अवलंबन :** इतरांच्या सहवासात आनंदित होणे, मैत्रीपूर्ण संबंध प्रस्थापित करणे
- ❖ **प्रतिष्ठा / सत्ता :** स्थान, दर्जा, व शक्तीद्वारे इतरांवर प्रभाव पाडणे .
- ❖ **पालनपोषण :** मुलांना मदत करणे, काळजी घेणे, वयोवृद्ध व आजारी व्यक्तींना मदत करणे
- ❖ **शोधन :** कुतुहलापोटी ज्ञानाचा पाठपुरावा करणे त्यातून एखादे मौलिक संशोधन होते .
- ❖ **आक्रमकता :** सत्ता, संपत्ती आणि शक्ती याद्वारे आक्रमकता दर्शविली जावू शकते .

व्यक्ती - व्यक्तीमध्ये सामाजिक प्रेरणा वेगवेगळ्या असतात . उदा . तुमच्यामध्ये संपादन व संलग्नतेची प्रेरणा अधिक असते व तुमच्या मित्रामध्ये संपादनाची गरज सामान्य व संलग्नतेची गरज कमी असते . किंवा तुमच्यामध्ये उच्च प्रकारची संलग्नतेची गरज असते आणि तुमच्या मित्रामध्ये उच्च प्रकारची शोधनाची गरज आहे .

मदर तेरेसा : मदर तेरेसा यांचे कार्य गरीब, आजारी, अक्षम, अनाथ यांच्याशी संबंधित आहे . त्यांनी सेवाभावी / परोपकाराचे काम करण्यासाठी संस्था उघडली . अशा मिशनरी (संस्थे)मार्फत गरजूंना अन्न, शाळा, दवाखाने, अनाथाश्रम, तरुणांसाठी समुपदेशन केंद्र आणि कुष्ठरोगांसाठी घरे इत्यादी गोष्टी उपलब्ध करून दिल्या . त्याच्या या कामामुळे हजारो व्यक्तींचे जीवन सुसह्यकेले . त्याच्या केलेल्या कार्या वरून असे म्हणता येईल की त्यांच्यामध्ये उच्च दर्जाची पालनपोषण प्रेरणा होती . तुम्ही त्यांनी केलेली कविता वाचली की, जी www.youtube.com वेबसाइटवर आहे .



नेल्सन मंडेला : नेल्सन मंडेला यांनी संघर्ष करून २७ वर्षे कारागृहात राहून आफ्रिकन लोकांच्या स्वातंत्र्यासाठी स्वतःचे जीवन समर्पित केले . त्यांनी व्यक्तिगत स्वातंत्र्यासाठी लढा दिला नाही तर सामान्य लोकांच्या स्वातंत्र्यासाठी वाहून घेतले . त्यांच्यावर महात्मा गांधीच्या विचारसरणीचा प्रभाव होता . त्यांच्या दृष्टिकोनातून शांततामय जीवन ऐक्य, समान संधी इत्यादी गोष्टी महत्वाच्या असून त्या सर्वांना मिळाल्या पाहिजेत . नेल्सन मंडेलांनी अतिशय अवघड उद्दिष्ट (ध्येय) संपादन करून यशस्वीरित्या जबाबदारी पार पाडली . www.youtube.com साईटवर त्यांनी दिलेली मुलाखत पाहा .



आपण वरील प्रेरणा व्यतिरिक्त गरजांचे तीन मुख्य प्रकारात वर्गीकरण करू शकतो . १ . अस्तित्वाची गरज - या गरजेचे सर्वांना आवश्यक असणाऱ्या मुलभूत किंवा प्राथमिक गरजांचा समावेश होतो . २ . संबंधनाची गरज / सहवासाची गरज यात सुरक्षितता, इतरांशी जवळीकता, प्रतिष्ठा आणि सामाजिक संबंध इत्यादी गरजांचा समावेश होतो . ३ . वाढीची गरज - या गरजेत (उपयुक्त) जे घटक व्यक्तीचा विकासाला संधाव्य

प्रेरणा आणि भावना

(उपयुक्त) असतात. अशा घटकाचा समावेश होतो. शारीरिक प्रेरणा व मानसिक प्रेरणा या एकाकी नसते तर ते परस्परपूरक असते. त्याचा परस्परावर प्रभाव पडत असतो त्यामुळे व्यक्ती वर्तनाचे स्पष्टीकरण देता येते. हे आपण समजून घेतले पाहिजे.



संदर्भ प्रश्न ८.१

१. प्रेरणा या संकल्पनाचे स्पष्टीकरण करा.

२. प्राथमिक आणि दुय्यम प्रेरणामधील फरक स्पष्ट करा.

३. मॅस्लोच्या प्रेरणांच्या अधिश्रेणीची (वर्चस्व श्रेणीचे) वर्णन करा.

४. संस्कृती व भौतिक घटकांची भूमिका आपल्या गरजा प्रेरणामध्ये महत्वाची असते याची चर्चा करा.

प्रश्नावली - १

१. व्यक्ती आवश्यकतांच्या समाधानासाठी क्रियाशील बनतो त्याला काय म्हणतात?
(अ) गरज (ब) उत्तेजन (क) प्रेरणा (ड) उद्दिष्ट
२. दुय्यम गरजा कशाच्या माध्यमातून प्राप्त केल्या जातात.
(अ) प्राथमिक गरजा (ब) सामाजिक आंतरक्रिया
(क) उपजत (ड) आंतरिक गरज
३. मॅस्लोच्या मते मुलभूत गरज कोणती?
(अ) सुरक्षितता (ब) बोधन (क) श्रेय (ड) शारीरिक
४. रिमा तिच्या शाळेत चांगल्या ग्रेडवद्दल २० रुपये मिळवते. रिमा स्वीकारते.
(अ) उपजत प्रेरणा (ब) बाह्य प्रेरणा (क) प्राथमिक गरज (ड) वाढीची गरज.
५. अशोक मध्ये ही उच्च गरज आहे. कारण त्याला अभ्यास आणि नवीन गोष्टींचा शोध घेणे आवडते.
(अ) प्रेम (ब) पालनपोषण (क) शोधन (ड) संपादन

८.२ भावनांचे स्वरूप

प्रत्येक व्यक्तीला सकारात्मक (आनंदी) किंवा नकारात्मक अनुभव तीव्रतेने येत असतात. उदा. जेव्हा आपण चित्रपट पाहतो किंवा ज्यावेळी शेजारच्यांची सुंदर फुलदाणी आपल्याकडून फुटते किंवा चांगल्या मित्राबरोबर वादविवाद झाल्यानंतर झालेले दुःख. आपल्या प्रत्येक दिवसाच्या वर्तनावर भावनांचा प्रभाव असतो.

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा



(अ) भावनांची कार्ये

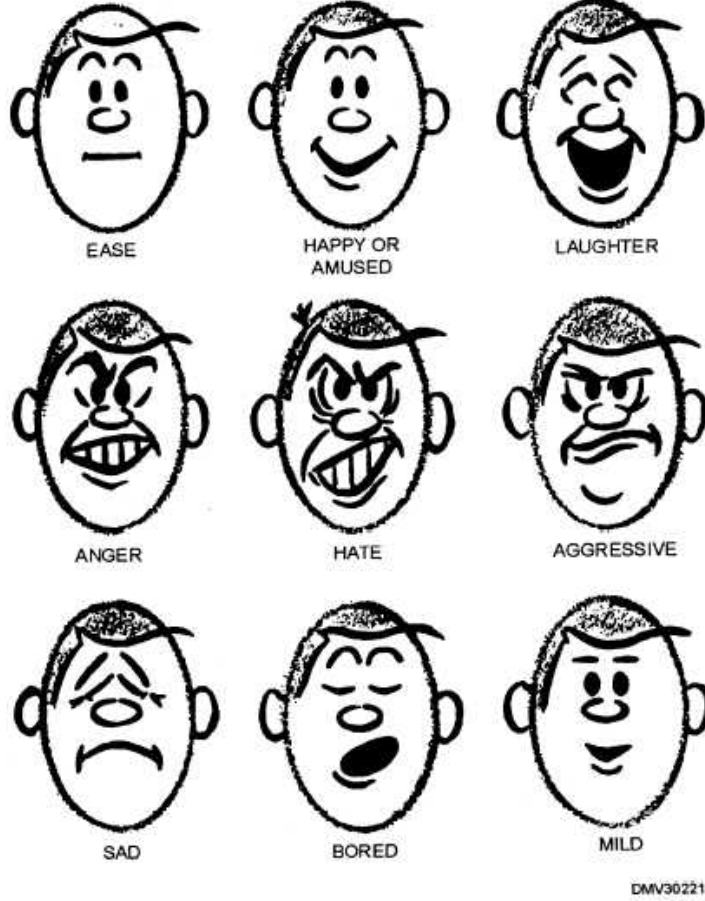
आपल्या जीवनात भावना अनेक महत्वाची कार्ये करते .

- ❖ **भावना कृती करण्यासाठी तयार करतात .** जेव्हा तुम्ही बंदूकधारी माणूस समोर पाहता . त्यामुळे भीतीची भावना निर्माण होते . त्यामुळे तुमच्या शरीरात बदल होऊन तुम्ही त्या परिस्थितीपासून पळून जाण्यासाठी प्रयत्न करता .
- ❖ **भावना आपल्या कृतीची मांडणी व भविष्यातील वर्तनाचा क्रम यासाठी मदत करतात .** विविध प्रकारची माहिती एकत्र करणे आणि भविष्यात दिल्या जाणाऱ्या प्रतिक्रिया मध्ये वाढ कशी होईल याविषयीची मदत भावनांमुळे होते . जेव्हा एखादी व्यक्ती आपला द्वेष करते अशा व्यक्तीने बोलावलेल्या सभेला जाणे आपण निर्भयपणे टाळतो . सकारात्मक भावनांमुळे आपण विशिष्ट प्रकारचे प्रलोभन प्राप्त करू शकतो . १ . पैसा व आनंदाशिवाय योग्य प्रतिक्रिया पुन्हा पुन्हा करतो .
- ❖ **इतरांशी परिणामकारक आंतरक्रिया करण्यास भावना मदत करतात .** भावनांमुळे केवळ आनंदयुक्त वातावरण निर्माण होत नाही तर वैयक्तिक विकास होऊन सामाजिक संबंधामध्ये सुधारणा घडून येते . यावरोबरच कोणत्या प्रकारच्या भावनिक हावभावांना समजून घेऊन इतरांशी वागावे याविषयी मदत भावनांमुळे होते .

उपक्रम - २

अ' स्तंभामध्ये ज्या परिस्थितीतून आपण जातो त्या परिस्थिती (प्रसंग) आणि 'ब' स्तंभामध्ये त्या परिस्थितीशी निगडित काम, अनुभव (भावना) निर्माण झाली हे दिलेले आहे . आपण 'अ' आणि 'ब' स्तंभाच्या जोड्या लावायच्या आहेत .

अ स्तंभ	ब स्तंभ
१ . तुम्ही तुमच्या चांगल्या मित्रांशी मारामारी (भांडण) होते	१ . आश्चर्य, उत्तेजित
२ . तुम्ही मुलाखतीला / परीक्षेला गेलात	२ . भीती, निराशा
३ . तुम्ही आणि तुमच्या कुटुंबातील व्यक्ती सहलीला गेलात	३ . दुःख, दुःखदायक
४ . तुमच्या परीक्षेचा निकाल तुम्हाला स्वीकारायचा आहे . परंतु तुम्ही विचार करता . मला चांगले यश मिळवता आले नाही .	४ . लाजिरवाणे
५ . अपेक्षा नसताना तुम्हाला बक्षीस मिळाले	५ . घाबरवणे, निराशावादी
६ . तुम्ही अशा माणसाला पाहिले की जो पान / तंबाखू खाऊन	६ . आनंदी रस्त्यावर थुंकतो . उत्तेजित करणे,



आकृती ८.२

(ब) भावनांचे घटक : भावनांचे मुख्य तीन घटक आहेत .

- (१) **शारीरिक बदल** : जेव्हा व्यक्ती भावना अनुभवत असतो तेव्हा आपल्या शरीरात पुढील बदल होतात . जसे हृदय स्पंदन, रक्ताभिसरण, नेत्रछिद्रातील आकार, घाम येणे, श्वसन क्रिया वेगाने होते आणि तोंड कोरडे पडणे इत्यादी बदल होतात . उदा . मागच्यावेळी तुम्ही परीक्षेला सामोरे गेलात किंवा तुम्ही तुमच्या लहान भावावर रागवलात त्यावेळी शारीरिक बदलांचा अनुभव घेतला असेल .
- (२) **वर्तनातील बदल आणि भावनिक प्रतिक्रिया** : व्यक्तीला एखाद्या घटनेबद्दल काय वाटते? त्या घटनेवरून व्यक्तीच्या वर्तनात कोणते बदल होतात . व कोणत्या प्रकारच्या भावनिक प्रतिक्रिया दिल्या जातात . मात्र, साधारणपणे चेहेऱ्यावरील हावभाव बदलणे, शरीराची आसनिक स्थिती उभे राहण्याची पद्धत, पळणे, हसणे, ओरडणे, खुर्चीखाली लपणे इत्यादी . चेहेऱ्यावरील अभिभावांच्या बदलांच्या सहा प्राथमिक भावना आहेत . भीती, राग, दुःख, आश्चर्य, लाजिरवाणे, आणि आनंदी . याचा अर्थ असा होतो की जगातील सर्व व्यक्तींच्या भावना सहजपणे ओळखता येतात .



(३) **भावनात्मक अनुभव येणे** : भावनामध्ये व्यक्तिगत अनुभवांचा समावेश होतो. आपल्याला ज्याप्रमाणे भावना समजतात. त्यानुसार आपण भावनांविषयी लेबल लावतो. जसे आनंदी, दुःखी, रागीट, लाजिरवाणा इत्यादी. मागील अनुभव आणि संस्कृतीमुळे भावनांच्या खुणांना आकार देतो. एखाद्या व्यक्तीच्या हातात छडी पाहिल्यानंतर पळण्याची किंवा त्या व्यक्तीशी संघर्ष करण्याची तयारी करतो. मात्र जेव्हा प्रसिद्ध गायक तुमच्याशेजारी राहत असतील तर तुम्ही तुम्हाला आवडणारे गाणे ऐकण्यासाठी त्यांच्याकडे जाता.

भावनात्मक अनुभव परिस्थिती समजून घेण्यात किंवा परिस्थितीचा बोध होण्यात महत्वाचे असतात. काही मानसशास्त्रज्ञांना असे वाटते की आपण विचार करतो आणि नंतर अनुभवतो. तर काहींच्या मते आधी शरीरातर्गत बदल होतात. नंतर भावनानुभव येतो. दुसऱ्या शब्दात सांगायचे झाल्यास आपल्याला दुःख होते. कारण आपण रडतो. उपक्रम - ३ मध्ये कोणती माहिती तुमच्या संदर्भात बरोबर आहे. ते तपासून पाहा - मानवी भावनांमध्ये अनेक गोष्टींचा समावेश होतो जसे पूर्वानुभव, संस्कृती, व्यक्तिभिन्नता, म्हणून आपण प्रथम कृती करतो व नंतर विचार करतो. कधीतरी वेगळ्या परिस्थितीमध्ये आपण आधी विचार करण्यापूर्वी करू शकतो.

उपक्रम - ३

भावना आणि विचार

डुवचार करा आणि उत्तर द्या. जेव्हा तुम्ही अचानक गुरगुरणाऱ्या कुत्र्याला तुमच्या जवळ पाहता. त्यावेळी तुम्ही प्रथम पळून जाल की प्रथम विचार कराल. अशा इतर परिस्थितीची यादी करा की ज्यामध्ये तुम्ही प्रथम प्रतिक्रिया कराला व ज्या परिस्थितीमध्ये तुम्ही प्रथम विचार कराल आणि नंतर प्रतिक्रिया द्याल.

बऱ्याच वेळा आपण मिश्र भावनांचा अनुभव घेतो. उदा. जेव्हा आपल्याला लॉटरी लागते, त्यावेळी आश्चर्य, धक्का, अविश्वास आणि आनंद या मिश्र स्वरूपाच्या भावना प्रदर्शित करतो. आपण इतरांच्या अनुभवांशी परिचित असल्याने त्याला किंवा त्याला काय वाटते या संदर्भात माहिती मिळते. तुमच्या दृष्टिकोन किंवा मताच्या अर्थ अथवा मित्राच्या मताच्या अर्थावर अनुभव व स्मरणाचा प्रभाव असतो.

उपक्रम - ४

आपल्या मताचे किंवा दृष्टिकोनाचे वर्णन करण्याचे अनेक मार्ग आहेत. व्यक्तीला जाणवणाऱ्या विविध भावनांची यादी तयार करा. तुम्ही स्वतःच्या भावनांची यादी करा. याबरोबरच कुटुंबातील सभासदांना व मित्रांना भावनांच्या बाबतीत विचारा. यावरून तुम्हाला समजेल की मानवी भावनांची यादी खूप मोठी आहे.

(क) भावना आणि संस्कृती

मुलभूत भावनांची अभिव्यक्ती जगातील सर्वच संस्कृतीमध्ये सारखीच असते का? होय. विविध संशोधनावरून असे दिसते. सहा मुलभूत भावनांची अभिव्यक्ती सार्वजनिक स्वरूपाची आहे. म्हणून भारतीय, अमेरिकन, जर्मन किंवा अभिव्यक्ती सारख्याच मार्गांनी व्यक्त करतात. प्रत्येक वैशिष्ट्यपूर्ण हालचालींशी संबंधित असतात.

प्रेरणा आणि भावना

द्विविध देशातील व्यक्तीचे वर्तन हे तुमच्या वर्तनापेक्षा भिन्न स्वरूपाचे असते हे आपण लक्षात घेतले पाहिजे. जपानी लोक इटालियन लोकांपेक्षा भावनांचे अभिव्यक्ती कमी प्रमाणात दर्शवतात.

मुख्य भावनांच्या सार्वत्रिक अभिव्यक्तीमध्ये का फरक असतो? कारण वाढ होत असताना आपला संबंध कुटुंबातील सदस्य व इतरांशी येत असतो. सामाजिक अनुभवातून विकासावर परिणाम होऊन आपण आपल्या भावनांना समाजमान्य पद्धतीचे कशा प्रकारे व्यक्त कराव्यात हे समजते. या नियम बाल्यावस्थेत शिकला जाऊन भावनिक अभिव्यक्ती होते. ज्यावेळी तुम्हाला न आवडणारी वस्तू बक्षीस म्हणून तुम्हाला स्वीकारावी लागते. असा प्रसंग तुम्हाला आठवतो का? अशा वेळी तुम्ही तुमच्या चेहऱ्यावर हेतूपुरस्सर (फसवे) अविर्भाव करता का? यावरून तुम्हाला हेतूपुरस्सर हास्य व खरे हास्य यात फरक करता येईल.



संदर्भ प्रश्न ८.२

१. आपल्या जीवनातील भावनांची कार्ये लिहा.

२. भावनांचे घटक उदाहरणांच्या मदतीने ओळखा

३. भावनांच्या अभिव्यक्तीचे नियम संस्कृतीवर कसा प्रभाव पडतात ते लिहा.

प्रश्न २

खालील विधाने चूक की बरोबर ते लिहा

१. भावना कृती करण्यासाठी तयार करतात.
२. भावना निर्माण झाल्यानंतर शारीरिक बदल होत नाहीत.
३. भावनिक अभिव्यक्ती फक्त शारीरिक अविर्भावातूनच व्यक्त होते.
४. भावनांना खूण चिटकवणे (Labelling) यावर पूर्वानुभव व संस्कृतीचा प्रभाव पडतो.
५. समाजमान्य मार्गांनी भावनांची अभिव्यक्ती करणे संस्मरणीय असते.

८.३ भावना आणि प्रेरणा यांची मानवी वर्तनातील भूमिका

तुम्ही अशी कल्पना करू शकता की अत्यंत महत्वाच्या परीक्षेला प्रविष्ट होण्यासाठी जात आहात किंवा वर्गात प्रथम श्रेणी मिळाल्याने बक्षीस घेण्यासाठी जात आहात आणि तुम्हाला त्याबद्दल काहीही वाटत नाही किंवा मध्यरात्री तुम्ही एकटेच रस्त्याने चालत आहात. तुमच्या पाठीमागून कुणीतरी येत आहे याचेही तुम्हाला काहीच वाटत नाही? प्रेरणेच्या अभावामुळे आपण कोणतीही गोष्ट करण्यास प्रवृत्त होत नाही आणि भावनाशिवाय आपले वर्तन यंत्रासारखे घडेल.

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा



प्रेरणा आणि भावना या जरी स्वतंत्र संकल्पना असल्या तरी वास्तव जीवनात दोन्ही संकल्पना एकमेकींशी संबंधित असून त्यांच्यात फरक करणे अवघड आहे. या प्रकरणात तुम्ही शिकलात की प्रेरणा बरोबर भावनिक अनुभवांची अभिव्यक्ती होते. वरील उपक्रमांमध्ये बरेच तास अभ्यास केल्यानंतर आपल्याला यश मिळते हा अनुभव तुम्हाला संपादन आणि आनंद या गोष्टीची जाणीव करून देतो. तुमच्या पालकांच्या प्रेम आणि सहानुभूती या भावनांच्या अभिव्यक्तीतून विशिष्ट काम करण्यास प्रेरित होता. तुम्हाला योग्य पद्धतीने वागवले नाही की राग येतो किंवा जवळच्या व्यक्तीच्या मृत्यू झाल्यानंतर दुःख होते. या उदाहरणावरून आपल्याला असे म्हणता येईल. भावना आपल्या फक्त विशिष्ट कार्य करण्यास प्रवृत्त (Motiration) करत नाहीत तर कार्यप्रवण होण्याची कारणेही दर्शविते. प्रेरणा व भावनांची आपल्या जीवनात महत्वाची भूमिका असते.

कोणत्याही परिस्थितीतील तीव्र भावनांमुळे कार्यप्रवृत्त होऊन कृती पुन्हा करावयाची की टाळायची हे ठरते म्हणजेच कृती करण्यासाठी प्रेरणा व भावना दोन्हीही संकल्पना आपल्याला चालना (शक्ती) देतात. भूक, तहान व विश्रांती या प्राथमिक गरजा आणि संपादन, सत्ता, मान्यता या दुय्यम गरजा भावनिक प्रतिक्रियांच्या समाधानानं सारखेच कार्य करतात.

- ❖ प्रेरणा व भावना मानवी वर्तनाला हालचाल, कृतीप्रवण, नियंत्रण आणि नियोजन करायला लावतात.
- ❖ भावनांचे कोणतेही अंग हे प्रेरणाचा घटक असतो. हा घटक आपल्याला काय पाहिजे आणि काय टाळायचे. आपल्या जीवनात कोणत्या गोष्टीची आवश्यकता नाही हे ठरवण्यास मदत करतो.
- ❖ भावना प्रेरणांचे कार्य करतात. उदा. घाबरलेले मूल मोठ्याने रडून मदत मागतात. यातून समाधान आणि सुरक्षितता आपल्या आई-वडिलांकडून प्राप्त करतात.



तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ प्रेरणा किंवा गरजा आपल्याला उद्दिष्ट पूर्तीसाठी कार्यप्रवृत्त करतात. याबरोबर विशिष्ट दिशेने वर्तन करण्यात मदत करतात.
- ❖ प्रेरणांचे प्राथमिक (शारीरिक) आणि दुय्यम (मानसशास्त्रीय) असे दोन मुख्य प्रकार आहेत. शारीरिक समस्थितीच्या अभावामुळे दुय्यम गरजा निर्माण होतात.
- ❖ अधिश्रेणीच्या प्रारूपानुसार प्रथम शारीरिक गरजांची पूर्तता होणे आवश्यक असते. नंतर मानसिक गरजांची पूर्ती होते.
- ❖ भावना प्रमुख तीन प्रकारची कार्ये करतात. कृती साठी तयार करणे, वर्तनाचें संघटन करून भविष्यातील नियोजन, इतरांशी परिणामकारक आंतरक्रिया करणे.
- ❖ भावनांचे परस्परसंबंधित घटक - शारीरिक बदल, वर्तनात्मक व भावनात्मक अविर्भाव आणि व्यक्तिनिष्ठ जाणीव.
- ❖ मुख्य भावनांची अभिव्यक्ती सार्वत्रिक असते आणि संस्कृतीमुळे कोणती भावना कशी, केव्हा दर्शवावी याविषयी मार्गदर्शन मिळते.

प्रेरणा आणि भावना

- ❖ प्रेरणा आणि भावना आपल्या जीवनाला एकत्रितपणे कार्यप्रवृत्त व संघटित करतात . प्रेरणांमुळे भावनिक अनुभव व भविष्यातील उद्दिष्टांविषयी व्यक्ती कृती करते .



सहामाही परीक्षा प्रश्न

१. उद्दिष्टान्वयी वर्तनाची तीन उदाहरणे लिहा . आता प्रेरणांची मुख्य वैशिष्ट्य ओळखा .
२. मॅसलोच्या गरजांच्या अधिश्रेणीचे महत्वाचे घटक ओळखा . प्रथम कोणती गरज किंवा प्रेरणा पूर्ण करावी? असे का घडते . कारणे लिहा .
३. योग्य उदाहरणांच्या साहाय्याने प्रेरणा व भावनांची वर्तन संघटनातील महत्वाच्या भूमिकेचे वर्णन करा .

उपक्रम १

१. हुतच्या किंवा त्याच्या व्यवसायात ठळक यश मिळवणाऱ्या व्यक्तीची मुलाखत घ्या . उदा . कंपनीचा अध्यक्ष, खेळाडू, नृत्य करणारा अथवा शारीरिक आजारांवर मात करणारी व्यक्ती, अशा व्यक्तीला त्याचा बालपणापासून ते आतापर्यंतच्या वयात कोणत्या प्रसंगांचा प्रभाव आहे आणि विविध संघर्ष परिस्थितीत ते कसे सामोरे गेलेत याविषयी माहिती विचारून व्यक्ती वृत्तांत (case study) तयार करा .
२. विविध प्रकारची मासिके व वर्तमानपत्रे जमा करा, त्यातील असे चित्रे कापा की ज्याच्या चेहऱ्यावरील अविर्भाव वेगवेगळे आहेत . अशा चित्रांचा अल्बम तयार करा व जीवनातील वेगवेगळ्या भावना समजून घ्या .
३. नृत्य करणाऱ्या व्यक्तीची किंवा चित्रपटात काम करणाऱ्या व्यक्तीची मुलाखत घ्या . त्यांना विचारा की तुम्ही वेगवेगळ्या भूमिका करताना जे विशिष्ट भावना कशा पद्धतीने प्रकट करतात . हे लक्षात असू द्या . भावनिक स्थिती शारीरिक हालचाल चेहऱ्यांवरील अविर्भाव यांच्या माध्यमांतून भावनांचे वहन होते .



उत्तरे

८.१ विभाग ८.१ च्या संदर्भ घ्या/पहा .

प्रश्नावली १

१. क, २. व, ३. ड, ४. व, ५. क

८.२ विभाग ८.२ चा संदर्भ घ्या .

प्रश्नावली २

१. बरोबर, २. चूक, ३. चूक, ४. बरोबर, ५. बरोबर

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा



सहामाही प्रश्नांसाठी सूचना

(१) ८.१, (२) ८.१ (३) ८.३

संदर्भ घ्या .

वेबसाईट्स

खालील वेबसाईटसचा तुम्हाला प्रेरणा व भावना समजून घेण्यासाठी उपयोग होईल .

- १ . <http://thesituationist.files.wordpress.com/2007/10/emotions.jpg> भावनांचे प्रकार (अ)
- २ . <http://sfari.org/imagegallery?imgid=1360614=1241787803636> सहा मुलभूत भावना
- ३ . http://www.scribd.com/doc/12910868/paul-Ekaman-Emotion-Reveded-Recognizing-face-and-feeling-to-Improve_communication-and-Emotional-life.



विकासाचे स्वरूप आणि नियामके

सर्व सजीव व्यक्तींचा महत्वाचा स्वरूप म्हणजे बदल होय. बदल हा महत्वाचा ठळकपणे जाणवणारा जीवन चक्रामधील मृत्यूपर्यंत चालणारा घटक आहे. माणसाचा जन्मापूर्वीपासून ते माणूस होण्यापर्यंतचा प्रवास व नंतर वृद्ध होण्यापर्यंतचा प्रवास मोठा आकर्षक आहे. जरी आपण साध्या पद्धतीने मानवी जीवाचे निरीक्षण केले तरी तुमच्या लक्षात येईल की रोजच्या रोज तुमच्या जीवनात शारीरिक व मानसिक बदल होत जातात. काही बदल लक्षात येतात तर काही बदल लवकर लक्षात येत नाही. काही बदल हे आनुवंशिक किंवा जनुकीय बदलांमुळे होतात तर काही बदल हे पर्यावरणीय व सांस्कृतिक घटकांमुळे होतात. विविध संस्कृतींचा उद्देश हा वेगळा असून त्या उद्देशाप्रमाणे मुलांचे संगोपन केले जाते. माणसाचा स्वतःचा विकास होताना आपल्याला जीवनामधील विकासाचे स्वरूप व प्रक्रिया समजण्यास मदत होते.



उद्दिष्टे :

हे प्रकरण अभ्यासल्यानंतर तुम्ही सांगू शकाल.

- ❖ विकासाच्या स्वरूपाचे वर्णन करणे व त्याचा विविध संज्ञाशी संबंध तपासणे.
- ❖ मानवी विकासाच्या पायऱ्या व महत्वाच्या भागाचे वर्णन करणे.
- ❖ मानवी विकासात जनुकीय व पर्यावरणीय बदलाचे महत्व ओळखणे.
- ❖ जन्मपूर्व व जन्मोत्तर विकासामधील पर्यावरणीय घटकांचे बदलांचे अध्ययन करणे.

१.१ विकासाचे स्वरूप

या भागामध्ये आपण विकास म्हणजे काय व त्याबरोबर निगडीत इतर संज्ञा व त्यांचे महत्वाचे घटक अभ्यासणार आहोत.



टिपा

अ. विकास संज्ञा : संकल्पना

डुवकास ही संकल्पना सामान्यपणे व्यक्तीच्या जीवनात प्रेरक असणारी आणि त्याच्या जीवनपद्धतीमध्ये बदल घडवून आणणारी आहे. ही गुणात्मक बदल बालपणापासून मृत्यूपर्यंत घडणारी आहे. ह्याप्रकारे विकास ही एक मोठी संज्ञा असून जी सर्व घटक शारीरिक, यांत्रिक, भावनिक, मानसिक, सामाजिक, बोधात्मक व व्यक्तिमत्व या घटकांशी निगडित आहे. हे सर्व घटक एकमेकांशी बांधले गेलेले आहेत. उदा. १३ वर्ष वयाच्या मुलीमध्ये शारीरिक व जैविक बदल हे शरीरामध्ये घडून येतात आणि असे बदल त्यांच्या मानसिक, सामाजिक आणि भावनिक विकासास कारणीभूत ठरतात.

मानवी जीवनाची सुरुवात ही जेव्हा मातेच्या शुक्राणूंचे मिलन वडिलांच्या शुक्राणूंशी होऊन नवीन जीवाचा जन्म होऊन होते. त्या क्षणापासून मृत्यूपर्यंत मानवी जीवन बदलामध्ये घडते. हे बदल एकामागोमाग एक होत नसून एका रचनेतून घडतात. हे एक अवश्य सांगावेसे वाटते की हे बदल सतत नावे ठेवणारे नसतात. ते कार्य कमी करण्यात गुंतलेले असतात. त्यास 'घेरणे' असे म्हणतात. लहान मूल हे विकासाच्या प्रक्रियेत दुधाचे दात गमावते तर म्हातारा (वृद्ध) व्यक्ती स्मृतिभ्रंश व शारीरिक कार्य करण्यात मर्यादा येतात. विकास म्हणून सोडणे-मिळवण्याच्या बंधनामध्ये असणारी व नवीन व वेगवेगळे बदल घडवून आणणारी गोष्ट आहे.

डुवकास ही घटक एकत्र आणणारी दोन्ही नैसर्गिक व सांस्कृतिक घटक जोडणारी गोष्ट आहे. नैसर्गिकपणे बालकाला आपल्या पालकांच्या माध्यमातून काही गोष्टी जन्माच्या वेळेस मिळतात. जनुकीय घटक हे विविध गोष्टी जसे मानवाच्या शारीरिक भागाचे आणि कार्याचे त्याचप्रमाणे मानसिक घटकाचे वर्णन करते. बालकाच्या वाढीच्या विविध घटकाचे (उदा. शारीरिक घटक, सामाजिक घटक, आणि शाळा) विकासातील योगदान स्पष्ट करते.

ब. महत्वाच्या विकासाच्या संकल्पना :

विकास ही संकल्पना वाढ व समंजसपणा यासारख्या गोष्टीशी जाणीवपूर्वक बदल घडवते.

वाढ सामान्यपणे गुणात्मक गोष्ट किंवा जैविक बदल घडवणारी गोष्ट आहे. जसे आपण वृद्ध होत जातो. आपल्या शरीरातील उंची, वजन. विविध शरीरातील अवयव यांच्यात बदल घडत जातो. त्याचप्रमाणे शब्दांमध्ये वाढ होते. विकास दुसऱ्या वाजूला लांब संज्ञा असून त्यात वाढ समाविष्ट होते. पण ती सामान्यपणे कार्यात्मक आणि गुणात्मक भावनिक बदल, संवेदना, व्यक्तिमत्व आणि भावनामधील बदल व इतर गोष्टी दर्शवते.

परिपक्वता ही संज्ञा वयातील वाढीप्रमाणे मनुष्यात आलेला बदल दर्शविते. उदा. शारीरिक घटकामुळे झालेले बदल याचे उत्तम उदा. म्हणजे मुलींच्या वयात येताना त्याच्या मध्ये झालेले बदल होय. समंजसपणा हा प्राथमिक दृष्ट्या जैविक बदलांमुळे होतो आणि त्याचे कार्य आपल्यामधील जनुकीय बदलांमुळे होते. हे आपल्याला लहानपणी आपले दात येताना जाणवते. माणसाच्या शरीराच्या आकारमानातील बदल हा सुद्धा उदाहरण आहे. डोक्याचा आकार हा जन्माच्या वेळेस शरीराच्या अर्धा असतो तर मोठेपणी तो शरीराच्या १/४ आकारमानाएवढा होतो तर प्रौढपणी १/४ पेक्षा ही कमी होतो तर समंजसपणा हा आपल्यामध्ये वयानुरूप येत जातो. तो काही शिकून किंवा इतर गोष्टीने येत नाही.



आपल्या वर्तनामध्ये झालेले बदल सुद्धा अध्ययनामुळे होतात. अध्ययन हे व्यक्तीच्या वातावरणामधील बदलामुळे घडते. समंजसपणा हा अध्ययनास कच्ची सामुग्री व एक पायरी निर्माण करतो. जर आपण वाचन हे उदा. अध्ययन म्हणून घेतले तर मुलगा हा जैविकदृष्ट्या त्या गोष्टीस तयार पाहिजे. डोळे हे व्यवस्थितपणे वाचन या घटकाकडे पाहू शकले पाहिजे तरच मुलगा वाचन करू शकले. म्हणून समंजसपणा व अध्ययन हे एकत्रितपणे माणसाचे वर्तन घडवते.

बदल ही संज्ञा विशिष्ट बदल सांगते. लगेच घडणारे बदल हे एका पिढीकडून दुसऱ्याकडे लगेच जात असल्याने पेशी हे जगण्याचे उत्तम साधन आहे. बदल हा मानवी जीवनात १४ लाख वर्षांपासून चालू आहे.

पेशीमध्ये झालेला बदल हा मानसजैविक म्हणून ओळखला जातो आणि व्यक्तिगत पातळीवर जैविक असतो. बदल हा माणसाच्या विकासाच्या मध्ये महत्वाचा असतो.

क. विकासाची वैशिष्ट्ये :

- ❖ विकास ही जीवनभर चालणारी प्रक्रिया असून ती गर्भधारणेपासून मृत्यूपर्यंत चालत राहते.
- ❖ विकासातील बदल हा व्यवस्थित, यशस्वीपणे व क्रमाने होतो. ते प्रामुख्याने एक पद्धत सामान्य ते विशिष्ट आणि साध्याकडून गुंतागुंतीचे आणि विशिष्ट पद्धतीने कार्य करते.
- ❖ विकास हा विविध दिशांना असतो. जसे काही भाग हा चांगला वाढतो तर काही भाग वाढत नाही. विकासातील बदल हे प्रामुख्याने समंजसपणा हा वाढत्या वयानुरूप कार्य करतो. उदा. शब्द संग्रह वाढवणे आणि स्पष्टता आणणे. पण त्यामध्ये घट किंवा तूट सुद्धा होते जसे वाढत्या वयात हाडांची झीज होणे व स्मृती कमी होणे.
- ❖ विकासाची वाढ ही एकसारखी नसते. प्लेटोने विकासाच्या प्रक्रियेमध्ये एकसारखी वाढ गृहित धरली नाही.
- ❖ विकासाचे बदल हे संख्यात्मक उदा. वयानुसार उंचीत वाढ किंवा गुणात्मक उदा. नैतिक मूल्यांची रुजवणूक.
- ❖ विकास ही दोन्ही सतत त्याचप्रमाणे कधीतरी चालणारी प्रक्रिया आहे. काही बदल हे लवकर आणि दिसून येणारे जसे पहिल्यांदा दात येणे तर काही बदल हे लवकर दिसून येत नाही. जसे दररोज व्याकरण शिकणे.
- ❖ विकासातील बदल हे परिणामतः स्थिर असतात. थोड्या काळासाठी झालेले बदल हे हवामान व इतर घटकामुळे होतात.
- ❖ विकास हा विविध अंगी व परस्परअवलंबी असतो. ते एकाच वेळेस अनेक ठिकाणी घडतात किंवा एकाच ठिकाणी अनेक बदल घडतात. तरुणपणी माणसाच्या शरीरामध्ये अनेक बदल घडतात. त्याचप्रमाणे भावनात्मक, सामाजिक आणि भावनिक कार्य घडते.
- ❖ विकास हा मुख्यत्वे लवचिक असतो. म्हणजे काही व्यक्ती लगेच आपल्यामध्ये विकासाची प्रगती दाखवतात. जी इतरांपेक्षा लवकर घडते. वातावरणाच्या प्रभावामुळे सुद्धा मानवी शरीरक्षमता स्मृती इत्यादी बदल घडतात.



टिपा

- ❖ विकास हा ठरावीक असतो . तो इतिहास, वातावरण आणि सांस्कृतिक घटकांनी समृद्ध असतो . पालकांचा विरह, अपघात, शुद्ध, भूकंप इत्यादी सुद्धा विकासाच्या मध्ये अडथळा आणतात .
- ❖ काही व्यक्तीभिन्नता ही तात्पुरत्या स्वरूपात विकासात बदल घडवतात . हे बदल आनुवंशिक किंवा पर्यावरणातील बदलामुळे घडतात . काही बालक वयात येताना काळजी घेतात तर काही त्यांचा विकास हा उशिरा दाखवतात . उदा . मूल ३ शब्द ३ वयामध्ये बोलू शकतो तर काही मुले हे २ वर्ष वयाचे असताना शिकतात तर काही ४ वर्ष वयापर्यंत पण शिकू शकत नाही . तर काही मूले मोठी होईपर्यंत बोलत नाही .



संदर्भ प्रश्न ९.१

१. पुढील प्रश्नांमधून चूक की वरोवर ते ओळखा .
 १. विकास हा दोन्ही गुणात्मक व संख्यात्मक बदल दर्शवतो .
 २. विकास हा एकसारखा घडतो .
 ३. विकासाच्या अभ्यासामध्ये वृद्ध काह धरत नाही .
 ४. मनुष्य एकाच वेळी एका घटकामध्ये चांगले कार्य करतो तर दुसऱ्या घटकामध्ये कमी पडतो .
 ५. वातावरणामधील बदलांमुळे व्यक्तीत बदल घडतात .
२. पुढील प्रश्नांचे थोडक्यात उत्तरे द्या .
 - अ. विकास संकल्पना स्पष्ट करा .

ब. मानवी विकासाची कोणतेही ३ वैशिष्ट्ये सांगा .

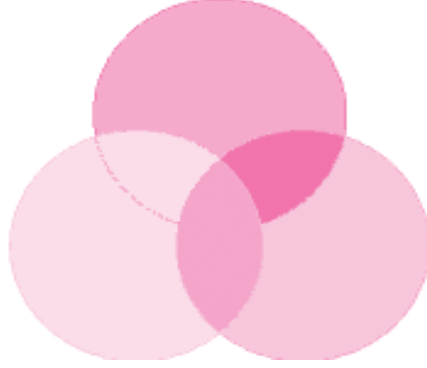
९.२ विकासाचे विविध मार्ग / प्रकार

आपण बघितलेच आहे की विकास ही समावेशक संज्ञा असून त्यामध्ये विविध बदल घडून येतात . हे मार्ग / प्रकार प्रामुख्याने ३ आहेत .

१. **शारीरिक विकास** : यामध्ये शरीरातील रचना व भागामध्ये बदल, शरीरातील विविध अवयवांचे कार्य, मेंदूचा विकास, संवेदनात्मक बदल यांचा समावेश होतो .
२. **बोधात्मक विकास** : यामध्ये भावात्मक व बौद्धिक विकास स्मृती, अवधान, बुद्धिमत्ता, शैक्षणिक ज्ञान, समस्या निराकरण, नावीन्यता यांचा समावेश होतो . त्यामध्ये भाषा विकाससुद्धा समाविष्ट होतो .

३. **सामाजिक-भावनिक विकास :** यामध्ये आपण इतर व्यक्तींशी कसा संबंध प्रस्थापित करतो. आपल्या भावना कशा व्यक्त करतो व वयानुरूप त्यामध्ये कसा बदल घडतो. त्याचप्रमाणे स्व:नियंत्रण, स्वतःला व इतरांना समजणे, संवाद साधण्याचे कौशल्य, व्यक्तिमत्व, मित्रत्व व नैतिकता यांचा समावेश होतो.

शारीरिक विकास



सामाजिक -
भावनिक विकास

बोधात्मक विकास

आकृती ९.१ विकासाच्या प्रकाराचे परस्परसंबंध

हे प्रकार एकमेकांशी जोडलेले असतात व व्यक्तीच्या विकासामध्ये महत्वपूर्ण बदल घडवतात. प्रत्येक घटक एकमेकांशी निगडित असतो. लहान मूल हे शारीरिक दृष्ट्या विकसित होताना अनेक गोष्टी शिकते. मुलगा हा ऐकणे, पोहोचणे, बसणे, पळणे, उभे राहणे-चालणे या सारख्या गोष्टी करायला लागला. म्हणजे तो वातावरणाशी जुळवून घेऊन बोधात्मक विकास साध्य करतो. विचार व समजसपणा यामध्ये वाढ ही चांगले सामाजिक संबंध प्रस्थापित केल्यामुळे होते. तर शेवटी सर्व घटक हे बालकाला अनुभव, अध्ययन व सर्वसामान्य विकासाने समृद्ध करतात.



संदर्भ प्रश्न ९.२

१. खाली दिलेल्या वाक्यांमधील रिकाम्या जागा भरा.
- अ. स्मृती व भाषा विकास हा विकासामुळे होतो.
- ब. व्यक्तिगत संबंध विकासामुळे होतात.
- क. व्यक्तीच्या शरीरामधील अवयवांची रचना व बदल हे विकासामुळे होतात.
- ड. विकासाचे प्रामुख्याने प्रकारात समजण्यासाठी विभाजन केले आहे.



टिपा



टिपा

१.३ विकासाच्या अवस्था

विकास ही सतत चालणारी प्रक्रिया असली तरीसुद्धा काही प्रयोग हे विविध विकासाच्या पायऱ्या या विकासाचा मार्ग दाखवतात. हे विकास घडवण्यास सहाय ठरतात. प्रत्येक पायरी ही विकासाच्या त्या वैशिष्ट्यांनी व पुढच्या पायरीस सहाय करणारी असतो. काही प्रयोगकर्ते हे विशिष्ट विकासाच्या पायऱ्या दर्शवतात. जसे पियाजे याने बोधात्मक विकास आणि फ्राइडने मानस-लैंगिक अवस्था दर्शवल्या आहेत. त्या दुसऱ्या प्रकरणामधून स्पष्ट केल्या आहेत.

अ. विकासाच्या अवस्था (पायऱ्या) : जीवनचक्राचे दृश्य.

बहुतांश मानसशास्त्रज्ञांनी विकासाच्या पुढील अवस्था दर्शवल्या आहेत.

- ❖ जन्मपूर्व अवस्था (गर्भधारणेपासून जन्मापर्यंत) : - या अवस्थेमध्ये एका शुक्राणूचे मानवी गर्भा मध्ये रूपांतर होते.
- ❖ शैशवावस्था आणि लहानपण (जन्मापासून २ वर्षांपर्यंत) : लहान मुलांमध्ये शरीरात जलद विकास आणि मेंदूचा विकास हा पुष्कळ संवेदन, मोटार, सांस्कृतिक आणि भावनिक अनुभवातून होतो.
- ❖ पूर्व वाल्यावस्था (२-६ वर्ष) : या अवस्थेमध्ये मुलांमध्ये भाषिक विकास, खेळणे यांचा विकास होतो.
- ❖ उत्तर वाल्यावस्था (६-११ वर्ष) : हे शाळेमधील वर्ष असतात. जेव्हा मुलगा शिक्षित होतो. विचार करण्याची क्षमता वाढते. मित्र होतात आणि स्व ही संकल्पना स्पष्ट होते.
- ❖ कुमारावस्था (११-२० वर्ष) : या वयामध्ये शारीरिक व जैविक बदल वेगाने होतात. तर्कसंगत विचार, लैंगिक परिपक्वता, समंजसपणा निर्माण होतो.
- ❖ पूर्व प्रौढावस्था (२०-४० वर्ष) : या वयामध्ये तरुण मुले घरापासून लांब राहून शिक्षण घेतात. नोकरी करतात आणि संबंध प्रस्थापित करून लग्न व मुले होतात.
- ❖ मध्य प्रौढावस्था (४०-६० वर्ष) : या वयामध्ये व्यक्ती हा त्याच्या क्षेत्रात सर्वोच्च स्थानावर असतो. या वयामध्ये मुलांना स्वतंत्रपणे वागू देऊन आपल्या वृद्ध पालकांची काळजी घेतली जाते.
- ❖ उत्तर प्रौढावस्था (६० वर्ष ते मृत्यूपर्यंत) : हा कालावधी निवृत्ती नंतर कार्य करण्याचा, कामाचा हुरूप कमी होणारा व शारीरिकदृष्ट्या कमकुवत, नातवंडांबरोबर राहण्याचा काळ असतो.

जरी विकासाच्या पायऱ्या सर्वमान्य असल्या तरी पण तंतोतंत वयाची विभागणी ही त्या पर्यावरण व संस्कृतीवर अवलंबून आहे. उदा. तणाव निर्मिती व कुमारावस्था यामध्ये नेमके अंतर नाही. वृद्धावस्था या संकल्पनेमध्ये वयानुसार आरोग्य तपासणी इत्यादी समावेश होतो. भारतामध्ये ६५ वर्ष वय ही सर्वसाधारण जन्माची आयुमर्यादा समजली जाते.



ब . जीवनपद्धती अवस्था :

वैदिक पद्धतीमध्ये जीवनमान हे पायऱ्यामध्ये विभागलेले होते . आयुष्य हे चार भागांमध्ये विभागले होते . व त्यास आश्रम असे म्हणत असे .

प्रामुख्याने चार प्रमुख आश्रम होते .

- ❖ **ब्रह्मचर्य** : या भागात मुख्य कार्य हे अध्ययन होते . विद्यार्थी म्हणून राहत असताना आपल्या गुरूच्या मार्गदर्शनाखाली साधे व शिस्तबद्ध जीवन व्यतीत केले जायचे .
- ❖ **गृहस्थाश्रम** : या भागात व्यक्ती स्वतः काम करायचा . त्याचप्रमाणे कुटुंब संगोपन व वाढवण्याची जबाबदारी आणि समाजात राहण्याचे कार्य होते .
- ❖ **वानप्रस्थाश्रम** : या भागात कौटुंबिक जबाबदारीमधून निवृत्ती घेतली जाते . आपल्या मोठ्या मुलाबरोबर कौटुंबिक जबाबदारी वाटून घेतली जाते .
- ❖ **संन्यासाश्रम** : ही जीवनतील शेवटची पायरी असून यात सर्व उद्देशापासून मुक्तता, कुटुंबापासून लांब, स्वतः आत्मज्ञान प्राप्त करणे आणि जगाचा निरोप घेणे .

या पायऱ्या किंवा आश्रम हे मानवी जीवन पद्धतीवर आधारित असून यात वाढ, विकास व निवृत्ती असून स्वातंत्र्य व नैतिक विकास समाविष्ट आहे . हे ज्ञान वृद्ध व्यक्ती तरुणांना देतात . या मध्ये स्वतःचा फायदा गृहीत न धरता संपूर्ण विश्वाचा फायदा गृहीत धरला आहे .

क . विकासाची कार्ये :

प्रत्येक विकासाची पायरी ही वैशिष्ट्यपूर्ण व अदभूत आहे . उदा . मुलगा हा शाळेत जाऊन शिकून मोठा होऊन काम करून कुटुंब वाढवेल हे गृहीत धरले असते . काही वैशिष्ट्ये ही क्रमाने विकसित होतात व त्यास पायरी असे संबोधले जाते . माणसे काही वर्तन वैशिष्ट्ये आत्मसात करतात आणि काही ठिकाणी यशस्वी होतात आणि या सामाजिक अपेक्षा असतात . उदा . मुलगा थोडा मोठा झाल्यावर स्वतंत्रपणे शाळेत



टिपा

जाईल. या सामाजिक अपेक्षाचा विकासाचा उद्देश म्हणतात. जर व्यक्ती हा विकासाच्या या पायरीमध्ये यशस्वी झाला तर तो पुढे यशस्वी होतो.



संदर्भ प्रश्न ९.३

१. पुढे दिलेल्या वाक्यांमधून चूक की बरोबर ते ओळखा.
 - अ. विकास हा ठरलेल्या वयाच्या पायरीत होतो.
 - ब. जन्मपूर्व अवस्था ही जन्मापासून गर्भधारणेपर्यंत असते.
 - क. कुमारावस्था यामध्ये जलद शारीरिक व मानसिक बदल घडतात.
 - ड. हिंदू धर्माच्या अनुसार विकासाच्या चार अवस्था असतात.
 - इ. हिंदू धर्मातील विकाससंकल्पनेनुसार आपल्या कुटुंबापासून दूर राहण्यास सांगितले जाते.
 - फ. विकासाचा उद्देश सामाजिक अपेक्षा या विशिष्ट वयाच्या साठी केलेला असतो.
२. पुढे दिलेल्या प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा.
 - अ. हिंदू धर्मात वर्णन केलेल्या महत्वाच्या विकासाच्या अवस्था स्पष्ट करा.

ब. विकासाचा उद्देश ही संकल्पना तुम्हाला कशी समजली ते सांगा.

९.४ विकासावरील परिणाम :

विकासाच्या भागावर परिणाम करणारे घटक महत्वाचे असतात. प्रत्येक भाग हा पर्यावरण व आनुवंशिक गोष्टीशी निगडित असतो. आता आपण अनुवंश व पर्यावरणाचा विकासामधील परिणाम पुढीलप्रमाणे अभ्यासू.

अ. आनुवंशिक परिणाम :

जन्मधारणेच्या वेळेस आईच्या व वडिलांच्या गुणसूत्रांमुळे नवीन जन्मनिर्मिती होते. छोटे छोटे भाग मध्यभागी जमा होऊन पेशीत जमा होतात. त्यास गुणसूत्रे असे म्हणतात. गुणसूत्रे हे जोडीमध्ये असतात. मानवी शरीर ४६ गुणसूत्रांचे बनले असून ते २३ जोड्यांमध्ये असते. प्रत्येक जोड्यापैकी एक जोडीतील एक गुणसूत्र वडिलांकडे व एक आईकडून येते. गुणसूत्रे हे साठवून ठेवता येतात व ते आनुवंशिक असतात. गुणसूत्रांमध्ये काही प्रमाणांमध्ये काही दोष असतात.

गुणसूत्रांमध्ये विविध प्रकारचे चांगले गुण असतात. या प्रकारे विविध गुणसूत्रे प्रत्येक बालकांमध्ये त्यांच्या पालकांकडून परिवर्तित होतात. या कारणांमुळे प्रत्येक मुलाची ही पालकांकडे रक्ताचे नाते तयार झालेले असते. त्याच वेळेस त्याच ठिकाणी रक्ताचे नाते हे नातेवाइकांबरोबर वेगळे असते.



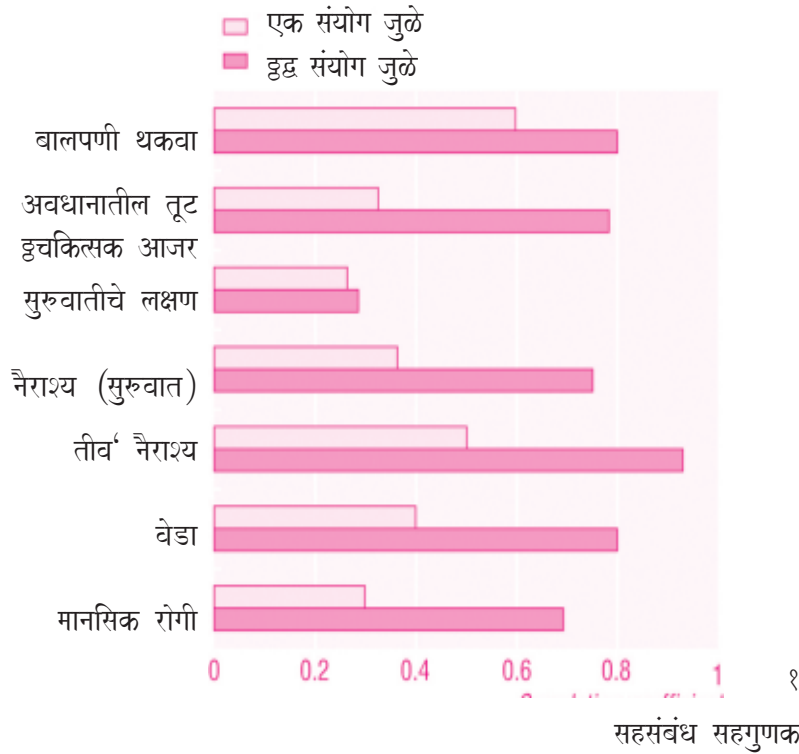
ब. उत्पत्तीविषयक आणि जीवनविषयक

उत्पत्तीविषयक कारणे ही गुंतागुंतीची प्रक्रिया आहे. बहुतांश वैशिष्ट्ये जी मानवी शरीरात अनेक प्रकारच्या गुणांमुळे होतात. गुणांची असंख्य अदलाबदल आणि रंगसंगती यांच्यामुळे मोठ्या प्रमाणात शारीरिक आणि मानसिक वैशिष्ट्यांमध्ये फरक पडतो.

फक्त जुळणारे किंवा द्विवीजपेशी गुणसूत्रे हे एकाच गुणसूत्रातून आणि रंगसूत्रातून असून ते एकाच अंडपेशीचे दोन भाग असतात. बहुतेक जुळी मुले हे बंधुत्वाचा किंवा संयुक्त भावनेतून विकसित होत दोन स्वतंत्र पेशी म्हणून विकसित होतात. हे जुळे मुले हे एकसारखे जसे भाऊ-वहीण सारखे दिसतात पण ते एकमेकांविरुद्ध अनेक गोष्टी मध्ये दिसतात.

मूळ पेशी या हुकूमशाही असतात. हे सर्वसामान्य गोष्ट आहे की जास्त रंगांमध्ये किंवा कमी प्रमाणात संवेदनशीलता ही रंगांमध्ये माणसांमध्ये वायकांपेक्षा जास्त आहे. आजी किंवा आई ही गुणसूत्रे मुलांच्या रंगसूत्रांमध्ये परावर्तित करते. कारण वडिलांच्या गुणसूत्र वर्चस्वाची असतात तर आईची गुणसूत्रे ही स्वीकारवादी असतात. जर दोन्ही गुणसूत्रे ही वर्चस्ववादी असले तर विशिष्ट बदल घडतो. (उदा. रंगांधळेपणा)

जर एक गुण वर्चस्ववादी व दुसरी स्वीकारवादी असली तर वर्चस्ववादी विजयी असतात. स्वीकारवादी गुणसूत्रे ही गुणसूत्रे पुढच्या पिढीत परावर्तित करतात.



आकृती : ३ : एक संयोग व द्विसंयोग जुळे मधील फरक



टिपा

म्हणून वर्चस्ववादी गुण हे एक जबाबदारीचे असून विशिष्ट लक्षण व्यक्तीमध्ये परावर्तित करतात. या वैशिष्ट्ये जे मानवामध्ये दिसतात. उदा. डोळ्यांचा रंग याला जीवनविषयक गुण म्हणतात. स्वीकारवादी गुण अशा प्रकारचे गुण दर्शवत नाही. जोपर्यंत त्यासारखी दुसरी जोडी मिळत नाही त्या वैशिष्ट्यांची जी उत्पत्तीविषयक गुण असतात. पण ते दिसत नाही त्यांना उत्पत्तीविषयक गुण म्हणतात.

उत्पत्तीविषयक त्यामुळे मूळ उत्पत्ती किंवा अनुवंशिक गुण तर जीवनविषयक हे व्यक्तीचे शारीरिक व वर्तनवादी जे उत्पत्तीविषयक व जीवनविषयक दोन्ही गोष्टी परावर्तित करतात.

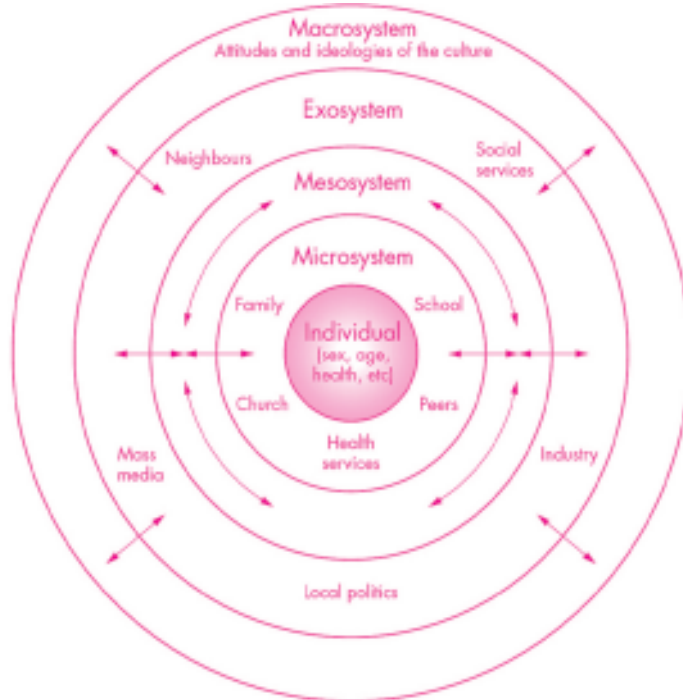
क. पर्यावरणात्मक परिणाम :

इन्सर्गट: मूल हे अनुवंशिकरित्या आपल्या पालकांकडून तर पर्यावरणाचा परिणाम हा बालकाच्या विकासात नैसर्गिकरित्या होतो. बालकाचा विकास समजण्यासाठी आपण गुंतागुंतीच्या वर्तनाचा जे निसर्ग किंवा आनुवंशिक आणि पर्यावरणातील बदलांचा अभ्यास करणार आहोत.

पर्यावरणावरील परिणाम हा महत्वपूर्ण असून दोन्ही मानवी विकासाच्या जन्मपूर्व व जन्मोत्तर अवस्था अभ्यास केला जातो. जन्मपूर्व अवस्थेमध्ये जेव्हा गर्भ आईच्या उदरात असतो. अंतर्गत किंवा बाह्य धोकादायक गोष्टी जशा काही मान्यता व अमान्यता प्राप्त झगज, अल्कोहोल, प्रदूषणकारके जे जन्म न झालेल्या बालकाच्या विकासात परिणाम करतात. आईचे न्यूट्रिशन, मानसिक ताण यांचा सुद्धा विकासावर परिणाम होतो.

जन्मानंतर विविध प्रकारचे पर्यावरणीय घटक हे बालकाच्या विकासावर परिणाम करतात.

विकासात्मक दृष्टिकोन हा पर्यावरणीय घटक संघटनात्मक वर्तुळाकार भागातून दर्शवलेला आहे.



आकृती ४ : पर्यावरणाचा मानवी विकासावरील परिणाम.

सूक्ष्म (मायक्रो) व्यवस्थेमध्ये लवकर पर्यावरण जे घरात आणि ज्याचे परस्परसंबंध स्वतः आणि बालकाच्या स्वतःच्या वैशिष्ट्यांबरोबर होते. थोड्या मोठ्या व्यवस्थेमध्ये कुटुंबातील व्यक्ती, शाळा आणि आसपासचे लोक यांच्याबरोबर संबंध प्रस्थापित होतात. मोठ्या व्यवस्थेमध्ये अप्रत्यक्ष गोष्टींचा परिणाम जसे पालकांचे काम करण्याचे ठिकाण किंवा समाजाचा परिणाम एकदम मोठ्या व्यवस्थेमध्ये बाहेरचा भाग असल्याने त्यात सांस्कृतिक मूल्य, तत्वे व नियामके यांचा संबंध होतो. व्यवस्था ही सतत बदलणारी आणि गतिशील असते. अजून एक वयानुरूप व्यवस्था जी वयावर आधारलेली असते. बालकाच्या वाढीनुसार प्रत्येक व्यवस्थेमध्ये बदल घडत असतो. आणि बालकाच्या पर्यावरणातील हस्तक्षेपामुळे बदल घडतात. तर संपूर्ण पर्यावरणीय प्रयोगामध्ये बालक हे दोन्ही गोष्टी आणि पर्यावरणाचे काम हे एकमेकांवरील बदलावर अवलंबून असते.

वरील विकासाचा दृष्टिकोन हा दोन्ही निसर्ग व पालनपोषण करणारा महत्वाचा आहे. आनुवंशिक आणि पर्यावरण हे परस्पररूप असून दोन्ही एकमेकांवर परिणाम करतात. विकास हा म्हणून काही सर्वमान्य वैशिष्ट्ये त्याचप्रमाणे प्रत्यक्ष व्यक्तीमधील वेगळेपणावर आधारित आहे. अनुवंशाचा कार्य समजणे हे महत्वाचे असले तरी सर्वात महत्वाचे म्हणजे पर्यावरण कसे वाढते हे समजणे म्हणजे बालकाच्या विकासात सर्वात चांगल्या प्रकारे कमीतकमी आनुवंशिक मर्यादांमध्ये वाढीस लागेल.

विकासाची तत्वे व नियामके समजल्यावर ती पुढील प्रकारे मदतीची ठरतील.

१. व्यक्तिगत क्षमता विविध वयातील मूलांच्या समजू शकतात.
२. सर्वांगीण विकास होण्याकरता माहिती सांगून संधी व प्रेरणा देणे.
३. बालकांबरोबर काम करणारे पालक, शिक्षक व इतर मदत करणारे यांना मदत करेल. त्यांना शारीरिक व मानसिक बदल घडताना तयार करेल.
४. आपण मोठे होत असताना आपली शरीररचना व व्यक्तिमत्व जाणण्यास मदत करेल.
५. आपणास समजण्यास मदत करेल की विकासाची रचना ही निसर्गापर्यंत पोहोचू न शकणाऱ्या घटकातून होते.



संदर्भ प्रश्न ९.४

१. रिकाम्या जागा भरा.
 - अ. गर्भधारणा
 - ब. २३
 - क. प्रभावी अप्रभावी
 - ड. जेनोटाइप
 - इ. मॅक्रोस्टिल





फ. ट्रिटोजीन्स

२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे द्या.

अ. उत्पत्तीविषयक आणि जीवनविषयक व्याख्या स्पष्ट करा.

ब. विकासाच्या व्यवस्थेतील प्रयोगातील महत्वाचे घटक स्पष्ट करा.



तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ विकासाची कार्य रचना ही स्वतःची वाढ आणि जीवन चक्रामधील बदल जन्माच्या पूर्वीपासून ते मृत्यूपर्यंत यावर आधारलेली आहे.
- ❖ विकास हा पद्धतशीर क्रमाने, प्रगतीपथावर, विविध भागांनी, विविध नियंत्रणांनी लवचिक आणि वस्तूनिष्ठ असतो.
- ❖ विकासामध्ये शारीरिक, भावनिक आणि सामाजिक - भावनिक वर्चस्व मोठे असते.
- ❖ विकासाच्या अवस्थांचे प्रकार हे आपल्या सोयीसाठी जन्मपूर्व अवस्था ते वृद्ध अवस्था समजण्यासाठी आहे.
- ❖ प्रत्येक अवस्था ही काही विकासाचे वैशिष्ट्ये जे समाजाकडून विशिष्ट वयातील मुलांकडून अपेक्षित असतात.
- ❖ अनुवंशिक घटक हे कालानुरूप प्रवेश करतात आणि अनुवंशीय माहिती अनुवंशीय घटकातून प्रस्थापित होते.
- ❖ उत्पत्तीविषयक गुण हे वैशिष्ट्य म्हणजे ते अनुवंशीय मार्फत प्रवेश करतात पण ते दिसत नाही.
- ❖ जीवनविषयक गुण हे प्रत्यक्ष दिसतात.
- ❖ पर्यावरणीय घटक हे जन्मपूर्व व जन्मोत्तर अवस्था मध्ये परिणाम करतात.
- ❖ आईच्या गर्भातच वाढ घटकसुद्धा फरक पाडू शकतात.
- ❖ पर्यावरणीय व्यवस्था प्रयोगांमध्ये काही व्यवस्था हे बालकाच्या वाढीस, पर्यावरण बदल घडवतात.
- ❖ दोन्ही नैसर्गिक आणि पालनपोषण करणारे विकासात संयुक्तरीत्या परिणाम घडवतात.



सहामाही परीक्षा प्रश्न

१. विकास, वाढ, समजसपणा आणि किंमत यामधील फरक स्पष्ट करा.
२. विकासामधील महत्वाचे वर्चस्व स्पष्ट करा.
३. मानवी विकासातील महत्वाचे पायऱ्या स्पष्ट करा.
४. नैसर्गिक व पालनपोषणकर्त्यांचे विकासातील महत्त्व स्पष्ट करा.



उत्तरे

- १) अ - ९.१ अ. - बरोबर
ब. - चूक
क. - चूक
ड. - बरोबर
इ. - बरोबर
- २) ९.११ संदर्भ पहावा. ब. संदर्भ ९.१.३ पहावा
- ९.२ अ. बोधात्मक
ब. सामाजिक भावनिक
क. शारीरिक
ड. तीन
- ९.३ १) अ. चूक
ब. चूक
क. बरोबर
ड. बरोबर
इ. चूक
फ. बरोबर
- २) अ. संदर्भ ९.३.२ पहावा
ब. संदर्भ ९.३.३ पहावा

सहामाहीचे प्रश्न

१. संदर्भ ९.१.२ पहावा
२. संदर्भ ९.२ पहावा
३. संदर्भ ९.३.१ पहावा
४. संदर्भ ९.४ पहावा



टिपा



बाल्यावस्था

बाल्यावस्था ही जीवनातील सर्वात सुंदर अवस्था आहे. ही अवस्था खेळ, कल्पना आणि निष्कपट असते. ही जीवनातील महत्वाची अवस्था असून आणि यामध्ये वाढ आणि विकासाशी संबंधित महत्वाचे घटक असून जे संपूर्ण जीवनात त्रासदायक असतात.

बाल्यावस्थेचा काळ हा चार भागामध्ये विभागलेला असतो.

- अ. शैशवावस्था (जन्म ते २ वर्षापर्यंत)
- ब. पूर्व बाल्यावस्था (२ ते ६ वर्षापर्यंत)
- क. उत्तर बाल्यावस्था (६ ते ११ वर्षापर्यंत) आणि
- ड. किशोरावस्था (१२ ते १९ वर्षापर्यंत)

शैशवावस्था ही पाया असून यात सर्व भागातून विकास होतो. हा काळ तीव्र शारीरिक वाढ आणि विकासाचा असून यात वेदककारक गोष्टीची वाढ होते. शैशवावस्था ही भावनात्मक भाषा आणि सामाजिक, भावनिक विकासातून महत्वाची आहे. ही अवस्था आपण आधीच चर्चा केलेली आहे. किशोरावस्था पुढच्या प्रकरणात अभ्यासू.

या प्रकरणामध्ये आपण विविध विकासाचे भाग समजण्याचा जसे शारीरिक, वेदक, भावनात्मक, सामाजिक आणि व्यक्तिमत्व विकासाची शैशवावस्थेमधील सुरुवात अभ्यासणार आहोत. आपण शैशवावस्थेमध्ये सामाजिकता व सांस्कृतिक घटक अभ्यासणार आहोत.



उद्दिष्ट्ये :

हे प्रकरण अभ्यासल्यानंतर तुम्ही सांगू शकाल :

- ❖ शैशवावस्थेतील शारीरिक आणि वेदक विकासाचे वर्णन करणे.
- ❖ शैशवावस्थेमधील भावनिक विकास समजण्याचा प्रयत्न करणे.
- ❖ शैशवावस्थेमधील सामाजिक-भावनिक आणि व्यक्तिमत्व विकास स्पष्ट करणे आणि
- ❖ सांस्कृतिक वातावरणात राहून सामाजिकीकरण प्रक्रिया अभ्यासणे.



१०.१ बाल्यावस्थेमधील शारीरिक आणि वेदक विकास

शैशवावस्थेमध्ये शारीरिक वाढ ही झपाट्याने होत जाते तर बाल्यावस्थेमध्ये त्या मानाने ती संथ होते. बालकाची शरीररचना, उंची, वजन वाढले. त्याचप्रमाणे त्याच्या मासपेशी आणि सांगाडाच्या रचना यामध्ये फरक पडतो. यामुळे अनेक कारक कौशल्यांच विकास बालकामध्ये होतो. याच्या अभ्यासाने सर्वमान्य शारीरिक आणि कारक कौशल्याचा विकास झालेला दिसून येतो.

शारीरिक आणि वेदक विकासाच्या अनुक्रमानुसार यामध्ये विविध सांस्कृतिकदृष्ट्यासुद्धा एकता जाणवते. तरी पण मोठ्या प्रमाणात व्यक्ती भिन्नता आहे. काही मुले १० महिन्यांचे असताना चालायला लागतात तर काही २४ महिन्यांचे झाल्यावर चालायला लागतात. शैशवावस्था व बाल्यावस्थेमधील महत्वाचे शारीरिक व वेदक मैलांचे दगड पुढीलप्रमाणे आहेत.

कोष्टक १०.१ शारीरिक व वेदक विकासातील मैलांचे दगड

पालथा पडल्यावर छाती उचलण्याचा प्रयत्न करणे	१ महिना
डोके व छाती उचलणे	२ महिने
गोलाकार फिरणे	४ महिने
एखादी वस्तू तळहाताने धरणे व मदतीने बसणे	५ महिने
एखादी वस्तू अंगठा व बोटाने उचलणे	७ महिने
एकटा बसणे (कोणाच्याही मदतीशिवाय)	८ महिने
मदतीने उभा राहणे (फर्निचरला धरून उभे राहणे)	८ ते ९ महिने
रंगत जाणे	९ महिने
स्वतंत्रपणे उभे राहणे	९, १०, महिने
काही पाऊले न धरता चालणे व धरून चालणे	१२, १३, महिने
बोटामध्ये अंगठ्याचा मदतीने वस्तू पकडणे	१३, १४, महिने
एकटा चालणे	१५ महिने
धावणे आणि	२ वर्ष
पायाच्या बोट्यांवर चालणे	२ आणि १/२
वर्ष	
तीन चाकी रिकशा चालवणे	३ वर्षे
डोक्यावरून चेंडू फेकणे, एकेक पाऊल टाकून पायच्या उतरणे	४ वर्षे
गुंतागुंतीच्या आकृतीची नकल करणे	६ वर्षे



बालकाच्या शारीरिक आणि वेदक विकास समजणे हे फार महत्वाचे असून ते बालकाच्या व्यक्तिमत्व, सामाजिक आणि भावनिक विकासास मदत करते. यामध्ये माता व बालकाच्या शरीरामध्ये भावनिकता निर्माण होते. त्याचप्रमाणे बालकाचे शरीर व हालचालीसाठी महत्वाचे ठरते.

अ. एकूण आणि उत्तम वेदक विकास

वेदक विकास हा सामान्यतः एकूण वेदक आणि उत्तम वेदक विकास भागात विभागतो. एकूण वेदक विकास हा मोठ्या मासपेशीचा समूहावर नियंत्रण करून बालकाला सभोवताली फिरण्यास प्रवृत्त करतो. उदा. रांगणे, उभे राहणे आणि चालणे. ते प्रामुख्याने अवयव किंवा संपूर्ण शरीराशी निगडित असतात. उत्तम वेदक विकास हा लहान मासपेशीच्या समूहावर नियंत्रण करतो. उदा. पकड, चिमटा घेणे इत्यादी उत्तम वेदक क्रिया या लहान नसपेशीच्या समूहाला गुंतवून ठेवतात. त्यात प्रामुख्याने हात व हाताशी निगडित भागांचा समावेश असतो. उत्तम वेदक क्रिया या एकूण वेदक क्रियांपेक्षा भिन्न असून ज्यामध्ये कमीतकमी अचूकपणा याची गरज दैनंदिन कामासाठी असते.

कोष्टक १०.२ एकूण आणि उत्तम वेदक विकासामधील मैलाचे दगड

बाल्याचे वय	उत्तम वेदक क्रियांचा समावेश
० आणि ३ महिने	वस्तू धरणे
३ आणि ६ महिने	वस्तूपर्यंत जाण्याचा प्रयत्न करणे व तोंडात घालणे
६ महिने आणि १ वर्ष	अन्न हातात धरणे व खेळ खेळण्याचा प्रयत्न करणे
१ वर्ष आणि १ १/२ वर्ष	पेपर वर खरवडून लिहिणे तसेच चेंडू फेकणे, पकडण्याचा प्रयत्न करणे
१ १/२ वर्ष आणि २ वर्ष	पेन्सिलने रेषा ओढणे, चमच्याने थोड्याफार मदतीने अन्न खाणे
२ आणि ३ वर्ष	मदतीने दात घासणे व शर्टाची बटणे लावणे
३ आणि ५ वर्ष	ठोकळे उभे करणे, पेन्सिलने चित्र काढणे, पुस्तकाची पाने उलटणे
५ आणि ७ वर्ष	विविध आकार सहज काढणे, ब्रश व केस विंचरणे, कोणाच्याही मदतीशिवाय, पेपर विविध तुकडे व्यवस्थित करणे

१०.१.३ पूर्व बाल्यावस्थामधील शारीरिक व वेदक विकास (२ ते ६ वर्ष)

पूर्व बाल्यावस्था २ ते ६ वर्षांचा काळात असते. याला शाळेत जाण्यापूर्वीची अवस्था असे देखील म्हणतात. बालक कुटुंबाच्या मदतीने तत्काळ हालचाली करण्यास शिकते. बालकाचा समाज व पर्यावरणाशी संबंध आल्यावर बालक समाजात वागण्याचे नियम शिकते. त्याचप्रमाणे मानसिक विकास परिपक्व करते. जो त्याला / तिला प्राथमिक शाळेचे शिक्षण देतो. बऱ्याच घटना या बहुतेकवेळा शारीरिक व वेदक विकासात

परस्पर पूरक असतात. पण त्याचे स्थान हे उत्साही व आनंददायी असते. शरीराचा तोल चालताना सांभाळणे हे या अवस्थेत दिसून येते. ३ वर्षाचा मुलगा हा सरळ रेषेत चालू शकतो व खाली उतरताना व्यवस्थित उड्या मारू शकतो. अ. ४ वर्षाचा मुलगा हा उडी मारणे, खाली उडी मारणे, मोठ्या वेगाने व लांबून टाकलेला चेंडू पकडू शकतो.

उत्तम वेदक क्रियांचा बाल्यावस्थेमध्ये विकास

- ❖ **२-३ वर्ष** : स्वतः स्वतःचे कपडे बदलवू शकतो. वर्तुळ व त्रिकोण काढतो. एकेक पान उलटवतो. रेषा मारतो, मोठे बटण लावू व काढू शकतो.
- ❖ **३-५ वर्ष** : चौकोन काढतो, पेन्सिल हातात घडू पकडतो. स्वतःचे नाव लिहितो. बुटाची नाडी बांधतो. सरळ रेषा तुटक करू शकतो. काही मुळाक्षरे लिहू शकतो.
- ❖ **५-७ वर्ष** : त्रिकोण काढतो, विविध साधे आकार कापतो, पहिले नाव लिहितो. १ ते ५ अंक लिहितो. रंग देतो. विविध वस्तू व्यवस्थित चिकटवतो.

२ ते ३ वर्षाचा असताना बोंबडे बोलणे थांबवतात व हळुवार पणे भाषेचा विकसित होतो. त्यांच्या पळण्याच्या उड्या मारण्याच्या, वसण्याच्या क्षमता विकसित होतात. ते मोठा चेंडू फेकणे व पकडणे अशा खेळात सहभाग घेतात.

३ ते ४ वर्षाची मुले ही पायच्या चढताना दोन्ही पाय एकदम उचलून पुढच्या पायरीवर जातात. तरी पण असे नवीन गोष्टी शिकताना त्यांना काही प्रमाणात मदतीची गरज लागते. या वयातील मुले ही उंच उडी व उठक बैठक करत असल्याने त्यांचे पायाच्या मासपेशी बलवान होतात.

या वयातील मुले हे चेंडू पकडणे व फेकणे यामध्ये प्रगती करतात. तसेच बटणे चेंडू मारण्यास शिकतात, तीन चाकी रिकशा चालण्यास शिकतात. तसेच पायाने शरीराच्या जवळ असलेला चेंडू मारण्यास शिकतात. ते त्यांच्या हाताने काही गोष्टी बनवतात. जसे ठोकळ्याची मनोऱ्यासारखी रचना करणे. या वयात मुले त्यांच्या हाताने काम करण्यास प्राधान्य देतात व यातूनच ते डावखुरे किंवा उजव्या हाताने काम करणारे ठरतात.

३ ते ४ वर्ष वयाचे असताना मुले त्यांच्या हाताने काढा व चमचा यांच्या मदतीने अन्न खाण्यास शिकतात. ते आता लिहिताना पेन्सिलचा वापर करण्यास शिकतात. ते त्यांच्या हाताने एखाद्या बाटलीचे झाकण उघडण्याचा प्रयत्न करतात किंवा दरवाजाची कडी उघडतात. बऱ्याच मुलांना ४ वर्ष वयाचे असताना बाथरूमला जाता येते.

जेव्हा मुले शाळेत जाण्याच्या वयाची होतात. तेव्हा त्याची शारीरिक वाढ ही मंदावते व ती काही काळानंतर पुन्हा जोरात वाढीस लागते.

सहा वर्षाचे होईपर्यंत बालक हे शारीरिक क्रिया करताना नियंत्रण प्राप्त करते. काही छोट्या मासपेशीच्या समूहाचे नियंत्रण वेदक क्रिया होणे आवश्यक असते. जसे हाताने शर्टाची बटणे लावणे. इ. बाल्यावस्थेमध्ये





मजेशीर पद्धतीने होते. कपडे घालण्याव्यतिरिक्त काही कामे मुले स्वतः करू शकतात. जसे दात घासणे, भांग पाडणे इत्यादी. या वयातील मुले ही स्वतंत्रपणे वागण्याचा प्रयत्न करतात व त्यामध्ये त्यांना आपल्या पालकांचा किंवा मोठ्या व्यक्तींच्या मदतीची किंवा मार्गदर्शनाची गरज नसते.

५ ते ६ वर्षांची असताना मुले पूर्वी केलेली कामे पुन्हा करतात. ते जोरात पळतात व सायकल चालवण्याचा प्रयत्न करतात. या वयातील मुले हे नवीन प्रकारचे खेळ उत्तमरित्या खेळतात. जसे, जिंगल जिम किंवा सी-सॉ. इकडे-तिकडे वळणे.

उत्तर बाल्यावस्थामधील विकास (६-११ वर्ष)

या अवस्थेमध्ये शारीरिक वाढ ही अधिक प्रभावी आणि ११ ते १३ वर्षांपर्यंत वाढ ही संध गतीने होते व त्यानंतर पुन्हा जोरात वाढ सुरू होते. उंची, वजन व मासपेशी रचना यामध्ये बदल घडतात. या वयात मोठ्या प्रमाणात लिंग बदल होतात. मुली या ६ ते ८ वर्षांमध्ये मुलांपेक्षा बुटक्या असतात पण नंतर ही क्रिया उलट होते. मुलींचे वजन वाढते. एक १० वर्षांची मुलगी ही त्याच वयाच्या मुलांपेक्षा उंच व जाड वाटते. नंतरच्या काळामध्ये मुलांमध्ये वाढ होते.

या काळामध्ये मुलांमध्ये छोट्या व मोठ्या मासपेशींच्या नियंत्रण करण्यात वाढ होते. ते जास्त चांगल्या प्रमाणात वेगाने नियंत्रित वेदक क्रिया करतात. शाळेत जाणारी मुले ही उत्साही व बाहेर जास्त प्रमाणात खेळतात. त्यांची बौद्धिक पातळी वाढल्याने ते नवीन खेळ खेळू शकतात.

६ ते ७ वर्षांची मुले गुंतागुंतीची आकृती काढू शकतात जसे डायमंड (हिरा) विविध खेळण्यांमधील आकृत्या व रंगसंगती इत्यादीने ते अधिक अचूकतेने डोळे व हात यांच्या सहयोगाने खेळणारे खेळ जसे चेंडू पकडणे, फेकणे, मारणे असे खेळ खेळू शकतात. ते एकूण वेदक क्रिया शिकतात.



संदर्भ प्रश्न १०.१

खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा.

१. बाल्यावस्थेमधील कोणत्याही ३ एकूण वेदक क्रिया विकासांची नावे लिहा.

२. बाल्यावस्थेमधील कोणत्याही ३ उत्तम वेदक क्रिया विकासांची नावे लिहा.

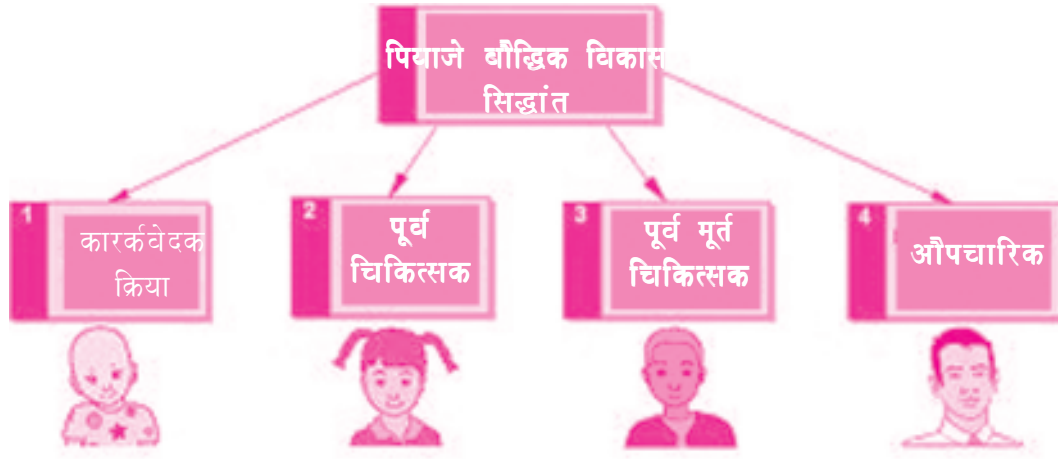
१०.२ बौद्धिक विकास

बौद्धिक विकास हा मुलांच्या अध्ययन आणि माहिती ग्रहण करण्याच्या स्थितीस दर्शवतो. यात अवधान, संवेदन, भाषा, विचार, स्मृती व तर्कसंगत विचार यांच्यात सुधारणा दिसून येते.

पियाजेच्या बौद्धिक विकास सिद्धांतानुसार आपले विचार आणि तर्क हे सवयीचा भाग आहे. बौद्धिक विकास हा ठराविक क्रमवारीनुसार घडतो. पियाजे या मानसशास्त्रज्ञाने चार पायऱ्यांमध्ये बौद्धिक विकास दर्शवला आहे.

पियाजे बौद्धिक विकास सिद्धांत

- ❖ कारक-वेदक क्रिया (जन्मापासून २ वर्ष)
- ❖ पूर्व चिकित्सक (२ ते ७ वर्ष)
- ❖ (७ ते ११)
- ❖ १३ + वर्ष



आकृती १०.१ पियाजे बौद्धिक विकास सिद्धांत

खालच्या भागामध्ये बाल्यावस्थेत पियाजेने सांगितलेला बौद्धिक विकास दर्शवलेला आहे.

पूर्व बाल्यावस्थेमधील बौद्धिक विकास (२ ते ८ वर्ष)

या वयामध्ये मुले विविध प्रकारच्या चिन्ह हवे. विविध प्रकारचे वस्तू, घटना, प्रकार यांना दर्शवतात ते सांगतात. मुले शाळेत जाईपर्यंत त्यांच्यामध्ये चांगल्या प्रकारचा शब्दसंग्रह तयार होतो. मुले विविध भाषा शिकण्याची तयारी करतात. ते एक भाषा शिकणाऱ्या मुलांपेक्षा अधिक भाषा शिकणारी मुले म्हणवतात.

अवधानावर लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता या वयात वाढीस लागलेली असते. एक ३ वर्ष वयाचा मूल हे विविध रंग देणे, खेळण्याशी खेळणे १५ ते २० मिनिटांपेक्षा जास्त टीव्ही बघणे ही कामे करू शकते. त्याच्या उलट ६ वर्षाचा मुलगा हा त्याच्या आवडीचे काम हे तासभर किंवा त्यापेक्षा जास्त वेळ करू शकतो. मुले ही त्यांचे अवधान केंद्रित करताना विशिष्ट गोष्ट ठरवतात व त्यामुळे त्यांचे संवेदन कौशल्य सुधारते.

विचार हा अधिक तर्कसंगत आणि आठवण्याची क्षमता वाढते व माहिती आदानप्रदान प्रक्रिया वाढते. मुलांचे पर्यावरणातील संबंध वाढले की त्याचे समाजात वागण्याचे नियम हे शाळेत जाईपर्यंत वाढतात.

पूर्व बाल्यावस्था (२ ते ६ वर्षापर्यंत) ही मुलाची वाढीची स्थिती असून ती पूर्व चिकित्सात्मक स्थितीत जाते.





पूर्व स्थिती दोन भागात विभागलेली असते .

अ. चिन्हाच्या कार्यात (२ ते ४ वर्ष)

ब. नवीन विचार (४ ते ७ वर्ष)

चिन्हाच्या कार्याच्या काळात मूल हे मनात आकृती साठवून ठेवून त्याचा उपयोग नंतर करतो . उदा . मुलाने एखादे चित्र काढले किंवा कुत्र्याबरोबरचा खेळ त्याचाबरोबर जास्त वेळ राहू शकत नाही .

मुले ही फिरस्ती करण्याबरोबर बोलतात किंवा दुसरीकडे राहणाऱ्या बाबत विचारतात . ते नवीन ठिकाण बघण्याची किंवा त्यांच्या मनातील कल्पना व्यक्त करतात . त्याचप्रमाणे नाटक करताना त्यांच्या मनातील कल्पना व्यक्त करतात .

पियाजे याचा असा विश्वास होता की पूर्व चिकित्सात्मक अवस्थेतील मूल हे नवीन विचार वैशिष्ट्यपूर्ण रीतीने करते . त्यास ते स्वतःकडे किंवा कोणाच्याही कल्पनेपलीकडील गोष्ट बघते . पियाजेच्या म्हणण्यानुसार अवस्थेत मूल त्याच्या स्वतःच्या दृष्टिकोन व समजसंपणा मांडते .

पियाजेच्या पूर्व चिकित्सात्मक हा अवस्थेतील नंतरचा दृष्टिकोन हा नवीन विचार हा होता . जो ४ ते ७ वर्ष वयाचा असताना होतो . मुले या वयात विविध प्रश्न विचारतात . जसे का आणि कसे? पियाजे ने याला नवीन विचार असे नाव दिले . कारण, त्याचा विश्वास होता की मुलांच्या मध्ये या वयात विशिष्ट ज्ञान आणि समजसंपणा असल्याने अधिक ज्ञान प्राप्त करण्याचा ते प्रयत्न करतात . ते त्यांचा दृष्टिकोन हा एकाच उद्दिष्टाकडे व त्याच्या निष्कर्षाकडे दर्शवतात .

पूर्व बाल्यावस्थेच्या काळात मुलांची समजण्याची क्षमता आणि भाषा शिकण्याची गोष्ट वेगाने विकसित होते . ३ ते ६ वर्ष वयात बालकांचा भाषा विकास होतो . ३ वर्ष वयाच्या काळात त्यांच्याकडे अंदाजे ९०० शब्दांचा संच तयार होतो तर ६ वर्ष वयापर्यंत तो वेगाने विकसित होऊन ८००० ते १४००० शब्दांपर्यंत होतो .

मुले हे दोन शब्दांच्या पलीकडे व्याकरण, नियम समजावून अध्ययन करायला लागतात . त्यांचा शब्दसंग्रहापुढे जाऊन मुले त्यांचे क्षमता कौशल्य यांचा वापर विविध शब्द करण्यात करते .

ब . उत्तर बाल्यावस्थेतील बौद्धिक विकास :

उत्तर बाल्यावस्थेतील मुले ही जास्त उत्सुकता व पर्यावरणाचा वाढ याबाबत जागृती असते . स्मरण आणि वैचारिक ज्ञान वाढवून त्यांचे तर्कसंगत ज्ञान वाढीस लागते . मुलांच्या विविध गोष्टीत आवड निर्माण होते जसे संगीत चित्रकला आणि डान्स इत्यादी तर्कसंगत विचार करतात पियाजेच्या सिद्धांतात मूर्त चिकित्सा अवस्थेची वैशिष्ट्ये ही उत्तर बाल्यावस्थेत पुढीलप्रमाणे असतात .

- ❖ तर्कसंगत विचारात वाढ
- ❖ विविध पर्याय देण्यात वाढ
- ❖ तर्कसंगत विचार हे सत्य घटनेवर मर्यादित होतात .



१. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा .

अ. पूर्व अवस्थेतील ३ मुख्य वैशिष्ट्यांची यादी करा .

ब. अवस्थेतील ३ मुख्य उपलब्धीची चर्चा करा .

१०.३ सामाजिक भावनिक आणि व्यक्तिमत्व विकास :

शैशवावस्था हा काळ जेव्हा प्राथमिक भावना विकसित होतात आणि बालकाच्या भावना व इतरांच्या भावनांना ओळखायला लागतो . पूर्व बाल्यावस्थामध्ये बालकाला स्वतःच्या भावना ओळखणे जसे लाज व शर्म . जेव्हा ते स्वतःला ओळखू लागतात .

मुलांचे स्वःभावना ओळखू लागल्यावर संभाषणावर प्रभुत्व आणि इतरांच्या भावनांची कदर करण्यास मदत होते . त्यांच्या भावना विविध सामाजिक प्रसंगांत वाढीस लागतात . उदा . एखादा मुलगा चिडचिडा जाणवत असेल . पण तो / ती हा शाळेत अक्राळविक्राळ पणा करत असेल तर ते चुकीचे आहे . दुसऱ्या मुलाने आनंदी आणि उत्साही काम करणे जरी त्याला स्वतःला लाजाळू वाटते . त्यापेक्षा जन्मदिवसाच्या पार्टी मध्ये माणसांना भेटणे, सामाजिक बाबींमध्ये भावनावर नियंत्रण हे एक महत्वाचे साधन असून मुलेही आंतरवैयक्तिक भावना व्यक्त करू शकतात .

दुसरी भावनिक क्षमता जी पूर्व बाल्यावस्थेत वाढते ती म्हणजे विश्वास जी एक महत्वाची धनात्मक सामाजिक वर्तन आहे . इतर भावनांबरोबर विश्वास भावनेत वाढ ही भावनिक आणि भाषा विकासाबरोबर होतात .

अध्ययन हे राग, रागीटपणा आणि व्यक्त करते ते महत्वाचे सामाजिक आणि जीवन जगण्यास उपयुक्त आहे . तरुण मुलांना त्यांचा राग व्यक्त करण्याचा नियंत्रण ठेवण्यासाठी मार्गदर्शनाची गरज पडते . पालक व इतरजण त्यांच्या भावनावर नियंत्रण ठेवत नाही तर एक आदर्श वर्तन करणारे व्यक्ती म्हणून ओळखले जातात .

जसजसे शैशवावस्था वाढते त्यांची इतरांबरोबर वागण्याची पद्धतपण वाढीस लागते . मुलांचे महत्वाचे विकासाचे कार्य हे नवीन संकल्पना आणि त्याची प्राथमिक काळजी घेणाऱ्यांकडे असते . त्याचबरोबर मोठ्या मुलांचे काम हे सामाजिक संबंध प्रस्थापित करणे हे आहे . इतर त्यांच्या वयाच्या मुलांबरोबर संबंध प्रस्थापित केल्यावर त्यांना त्यांच्या बरोबरीने खेळण्यास आवडते .

तरुण मुले हे एकमेकांना मदत करत खेळतात . एकमेकांना मदत करत खेळत असताना त्यांच्यामध्ये छोट्या गटात काम करण्याची भावना वाढीस लागते . पहिला एकमेकांबरोबर खेळण्याचा खेळ म्हणजे चिन्हाच्या





साहाय्याने खेळणे . त्यांचा सामाजिक संबंध वाढला की ते अधिक मोठ्या स्वरूपाचे खेळ जसे पळापळी करणे, धावण्याची शर्यत लावणे इत्यादी खेळतात . या काळात गटामध्ये सहभागी होऊन खेळ खेळले जातात .

उत्तर बाल्यावस्था : या अवस्थेत मुलांमध्ये सामाजिक दृष्ट्या गतिमान बदल होतात . ते स्वतः व इतरांमध्ये तुलना करू शकतात . मुलांच्या स्वतःच्या भावना असतात व ते स्वतःला इतरांबरोबर तुलना करतात .

मुलांना लाज, अभिमान या भावना कळायला लागतात व त्यांना एकापेक्षा अधिक भावना एकावेळी ओळखता येतात . त्यांना त्यांच्या भावना नियंत्रणात ठेवून स्वतःत बदल, आदर बाळगता येतो . या वयात मुले त्यांच्या भावनावर नियंत्रण करण्यास शिकतात . त्यांचा जैविक विकास वाढलेला असतो .

लिंगामध्ये फरक हा उत्तर बाल्यावस्थेत जाणवतो . मुली या जास्त चांगल्या अंतर वैयक्तिक कुटुंबात आकर्षल्या जातात तर मुले हे सामाजिक जाणिवेला महत्व देतात .

या वयातील मुलांमध्ये अपेक्षा ही समस्या जाणवते . संशोधन हे सिद्ध करते की अपेक्षा यामध्ये काही वैशिष्ट्ये आहेत . जसे सूचनानुसार काम करणे सूचना व्यतिरिक्त काम करणे . व्यक्ती हा तणावात असतो .



आकृती १०.२

उत्तर बाल्यावस्था ही स्वः जाणीव संकल्पना असून यात वर्तनामध्ये फरक व्यक्तिमत्वात बदल, धनात्मक व ऋणात्मक वैशिष्ट्ये व सामाजिक तुलना जाणवते .



संदर्भ प्रश्न १०.३

रिकाम्या जागा भरा .

- अ . विश्वासाच्या विकास हा व यावर अवलंबून असतो .
ब . मुली या उत्तर बाल्यावस्थेत जास्त चांगल्या संबंधाकडे तर मुले हे समाजात

- स्थान शोधतात .
- क . मुलगा हा कोणालातरी आवडतो पण समवयस्कपैकी कोणाला आवडत नाही त्याला म्हणतात .
- ड . जेव्हा दोन मुले परस्परसंबंध न ठेवता खेळतात त्यास म्हणतात .
- इ . आंतरिक भावनिक विकास हा मुलांचा

१०.४ सामाजिकीकरण

समाजात नाव, विश्वास व मूल्य विकसित करणे याला सामाजिकीकरण म्हणतात . ही सांस्कृतिक देवाण-घेवाण मुलांना वर्तन शिकवण्याची प्रक्रिया आहे . ही प्रक्रिया विविध संस्था आणि व्यक्तींबरोबर होते . सामाजिकीकरण ही बालकाच्या योग्य वर्तुणकीची व अयोग्य वर्तन सुधारण्याची प्रक्रिया आहे . संस्था आणि लोक, सामाजिकीकरणात मुलांच्या अयोग्य व अनैशिक वर्तन प्रवृत्तीला आवश्यक नियंत्रण व शिस्त लावली जाते .

सामाजिकीकरणातील महत्त्वाची कारके, पालक, कुटुंब, समवयस्क, शाळा, धार्मिक संस्था व प्रसार माध्यम जसे टीव्ही इत्यादी मुलांचे संगोपन प्रक्रिया प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे प्रभावित करित असतात . ते अपेक्षित विचार व वर्तन घडविण्यासाठी प्रवलीकरण देत असतात .

मुलांच्या विकासात पूर्वबाल्यावस्था हा निर्णायक काळ असतो . कारण याच काळात मुले मानदंड, संकेत कौटुंबिक प्रघात तसेच त्यांच्या समाजातील व संस्कृतीमधील प्रघात शिकत असतात . भाषा ग्रहण करून संस्कृतीचे पायाभूत तत्त्वे शिकतात . याकाळात कुटुंबिय सामाजिकरणाचे प्राथमिक कारणे असतात .

मध्य बाल्यावस्था, याकालावधीत समवयस्क व शाळा हे घटक महत्त्वाची भूमिका पार पाडत असले तरीही कुटुंब व्यवस्थेचे महत्त्व अबाधित असते . प्रसारमाध्यमे व कॉम्प्युटर यांचे महत्त्व वादातील आहे . याचकाळात सामाजिक पूर्वग्रह व रूढीवाद विकसित होतात .

पालकत्व शैलीचा मुलांच्या सामाजिकरणावरील परिणाम तपासण्याबाबत खूप संशोधन झालेले आहे . पालकत्व शैलीचे चार प्रकार -

- १ . **अधिकारवादी शैली** - ही पालकत्वाची शैलीमध्ये मुलांकडून सतत मागणी करणारी, नियंत्रण ठेवणारी व असंवेदनशील पालकत्व असते .
- २ . **मुक्ताचारी / मोकळीक शैली** - ही पालकत्वाची शैली मुलांचे लाड करणारी व मागणी न करणारी असते .
- ३ . **अधिकारपूर्ण शैली** - ही पालकत्वाची शैली कठोर काटेकोर शिस्तीबाबत करणे देणारी असते .
- ४ . **बेपर्वा किंवा असहभाग शैली** - ही पालकत्वाची शैली नावड दुर्लक्ष करणारी, कमी नियंत्रण व संवाद असणारी असते .

सामाजिकीकरण प्रक्रियेवर परिणाम करणारया घटकांमध्ये कुटुंबीय, समवयस्क, प्रसारमाध्यमे व शाळा आहेत . जातीयता, पालकांचा सामाजिक, आर्थिक स्तर मुलांच्या विकासावर प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षपणे प्रभाव





करत असतो. जातीयता ही कुटुंबाचा आकार, संरचना, शिक्षण, उत्पन्न, आकृतीबंध व विस्तारजाळे यावर अवलंबून आहे.



आकृती १०.३



आकृती १०.४



संदर्भ प्रश्न १०.४

१. खालील प्रश्नांची दीर्घ उत्तरे द्या.
 - अ) सामाजीकीकरण या संज्ञेमधून तुम्हाला काय समजते?

 - ब) पालकत्वाच्या प्रमुख शैली स्पष्ट करा.



तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ शारीरिक विकास पूर्व व मध्य बाल्यावस्थेत चालू असतो पण अर्भकावस्थेपेक्षा त्याचे प्रमाण कमी असते.
- ❖ शारीरिक विकास लिंगभेदानुसार होतो. मध्य बाल्यावस्थेत मुलांपेक्षा मुलींची वाढ / विकास वेगाने होते.
- ❖ पूर्वबाल्यावस्थेत एकंदर कारक विकास वेगाने होतो.
- ❖ मध्यबाल्यावस्थेत मुलांचा एकंदर कारक कौशल्ये विकसित होत असतात. असे असले तरी स्नायू, डोळे व हात यांच्यातील समन्वयात विशेष प्रगती दिसते.
- ❖ पूर्वबाल्यावस्थेत मुलं बोधात्मक विकासाच्या पूर्व क्रियात्मक अवस्थेत असतात.
- ❖ मध्यबाल्यावस्थेत मुलं प्रत्यक्ष क्रियात्मक अवस्थेत पोहचतात, जेव्हा संधारण, परिवर्तन, क्रमीकरण आणि तार्किक विचार प्राप्त होतात, परंतु अद्यापही मुलं अमूर्त संकल्पनाबाबत अडखळत असतात.
- ❖ बाल्यावस्थेतील व भावनिक विकास हा स्वभावना आणि भावना व्यक्त करण्याचा स्व-नियंत्रणावर अवलंबून असतात.
- ❖ बाल्यावस्थेत सामाजिक विकास प्रगतीपथावर असतो. समांतर खेळ ते समन्वयकासोबतचे खेळ, मध्य बाल्यावस्थेत मुलांचे भावविश्व कुटुंबापासून समवयस्क व शाळा घेतात.
- ❖ मुलांच्या स्व-आदर व समायोजनासाठी समयस्काची स्विकृती आवश्यक असते.
- ❖ सामाजिकीकरण - या प्रक्रियेत वर्तनात मानदंड, मुल्य, मान्यता प्राप्त केले जातात जे सामाजिकीकरणासाठी महत्त्वाचे आहे.
- ❖ पालकत्व शैली मुलांच्या सामाजिकीकरण प्रक्रिया व व्यक्तिमत्त्व विकासात महत्त्वाची भूमिका बजावतात.
- ❖ भालकाचे संगोपन आणि सामाजिकीकरण प्रक्रियेत सांस्कृतिक व सामाजिक घटक पालकत्व शैलीवर व अभिवृत्ती प्रभाव टाकतात.





१०.१

- १) अ. रांगणे, उभे राहणे, चालणे.
ब. आकलन, टोचणे, धरणे

१०.२

- अ. मानसिक प्रतिमा तयार करणे, राखून ठेवणे, प्रसंगांच्या संदर्भात बोलणे, काल्पनांमधून नवनिर्मिती.
ब. तर्काधिष्ठारत तत्त्वे समजून सुधारणा घडवून आणणे.

१०.३

- अ. बोधात्मक, भाषा
ब. आंतव्यैक्तिक, प्रतिष्ठा
क. विरोधाभाषी
ड. समांतर
इ. वैशिष्ट्य

१०.४

१. अ. मानदंड, तत्त्वे, विश्वास, नियम, शिस्त इ. घटक सामाजिकरणासाठी उपयोगी पडतात.
ब. हुकूमशाही, मोकळीक देणारे, टाळणारे

सहामाही परिक्षा

- अ. संदर्भ १०.१.३ पहावा
ब. संदर्भ १०.१.४ पहावा.
क. संदर्भ १०.२.१ आणि १०.२.३ पहावा.
ड. संदर्भ १०.३.१ पहावा.
इ. संदर्भ १०.४ पहावा.



कुमारावस्था आणि आव्हाने

मानवी जीवनातील सर्वात महत्वाची अवस्था म्हणजे कुमारावस्था होय. कुमारावस्था हा शैशवावस्था व बाल्यावस्थेच्या पुढचा भाग आहे. या काळात अनेक बदल घडतात. त्याचप्रमाणे बऱ्याच ठिकाणी तडजोड करावी लागते.

आपण जेव्हा या जगात येतो तेव्हा आपण दुसऱ्यावर अवलंबून असतो व नंतर आपण स्वतंत्र होतो. भारतात कुमारावस्था म्हणजे स्वतंत्रपणे जगण्याचा पण बऱ्याच गोष्टीत आपल्या पालकांचा निर्णय अंतिम असलेला असतो. उदा. कुमारावस्थेत मुलाला चित्रपट पाहायचा आहे पण पालक त्याला अभ्यास करण्यास सांगतात.

या प्रकरणातून आपल्याला कुमारावस्थेमधील मुलांचे स्वरूप आणि त्यांच्यासमोरील आव्हाने समजणार आहे. त्याचप्रमाणे त्याच्या व्यक्तिमत्त्वावर प्रकाश टाकणार आहे.



उद्दिष्ट्ये :

हे प्रकरण अभ्यासल्यानंतर तुम्ही सांगू शकाल :

- ❖ कुमारावस्थेतील मुलांचे विकासाच्या दृष्टिकोनातून स्वरूप सांगणे.
- ❖ कुमारावस्थेतील विकासाच्या गोष्टी
- ❖ कुमारावस्थेतील शारीरिक वाढ स्पष्ट करणे आणि
- ❖ मोठ्यांचा यामधील सहभाग व दोन पिढीतील अंतर यावर चर्चा करणे.



टिपा

११.१ कुमारावस्थेची व्याख्या :

कुमारावस्था म्हणजे शारीरिक व मानसिक बदल हे मुलांमध्ये होऊन ते मूल कुमार होणे. यात जलद मानसशास्त्रीय व शारीरिक बदल घडतात. यामुळे कुमारांना विविध समस्यांना तोंड द्यावे लागते. हा काळ मुलगा अवलंबून ते स्वतंत्र होण्याचा असतो. यात शारीरिक व सामाजिक गोष्टीत तडजोड करावी लागते.

भारतीय संस्कृतीत याला ब्रह्मचर्य अवस्था म्हणतात. हा पहिला आश्रम (विकासाची पायथ्या) आहे. यात मुलगा भविष्यात लागणाऱ्या गोष्टी शिकत असतो.

ही गोष्ट खरी आहे की प्रत्येक सजीव प्राणी हा विकासाच्या अवस्थेतून जात असतो. एटीकसन म्हणतो की प्रत्येक अवस्थेत काही समस्या जाणवतात. फक्त व्यक्ती स्वतः त्या सोडवून आनंदी जीवन जगू शकतो. व्यक्ती या काळात स्वतःत बदल बऱ्याच गोष्टी करतो.

११.२ कुमारावस्था संक्रमणाचा काळ

कुमारावस्थेत अनेक प्रकारच्या समस्या जाणवतात. ही अवस्था ताण, तणाव, ओढाताण आणि वादळी कालखंड आहे. यात अनेक स्वप्न जीवनाशी निगडित जाणवतात. यामुळे अनेक समस्या निर्माण होतात.

११.३ कुमारावस्था जैविक की सामाजिक?

कुमारावस्थेचे स्वरूप हे दोन्ही जैविक व सामाजिक आहे. याची सुरुवात मुले व मुलीमध्ये जैविक बदलानी होते. ही अवस्था मुलीमध्ये ९ ते १२ वर्ष व मुलांमध्ये १३ ते १४ वर्षांपासून होते. त्यानंतर यांच्यामध्ये विविध बदल घडतात व नंतर सेक्स वैशिष्ट्यांमध्ये बदल घडतो. मुलींमध्ये गोलाई येते. स्तनांचा विकास होतो. केस येतात तर मुलांमध्ये काखेत केस येणे, चेहऱ्यावर दाढी-मिशा येणे, आवाज बदलणे असे प्रकार घडतात. हे जैविक बदलांमुळे घडते.

कुमारावस्थेत मुले व मुलींमध्ये समाजामुळे अनेक बदल घडतात. हे बदल जेव्हा ते घर सोडतात. नोकरीला लागतात तेव्हा होतात. याची लांबी सामाजिक घटकावर अवलंबून असते.

कुमारावस्थेतील मुले हा सामाजिक व जैविक बदल फार काळ अवलंबतात. शारीरिक बदलाने अनेक समस्या निर्माण होतात. कुमारावस्थेत समाजाचा सुद्धा त्रास होतो.

क्रिया १ : अध्ययन स्वतः करा.

तुम्ही अशा गोष्टीची तुमच्या मित्रांबरोबर यादी करा की ज्या सोप्या आहेत कारण तुम्ही त्या तुमच्या पालकांमुळे स्वतंत्रपणे करू शकत नाही. मोठ्या व्यक्तींबरोबर चर्चा करून त्यात काही कमी होते का ते पाहा.

११.४ कुमारावस्थेमधील संक्रमण घडण्यामागची कारणे

कुमारावस्थेतील विकास हा शैशवावस्था किंवा बाल्यावस्थेपेक्षा वेगळा असतो. कुमारावस्थेत मुले काही प्रमाणात स्वतंत्र काही प्रमाणात पालकांवर अवलंबून काही प्रमाणात पर्यावरणावर अवलंबून असतात ते असे.

कुमारावस्था आणि आव्हान

बदलाचा वेग : कुमारावस्थेत बदल वेगाने घडतात . या काळात घडणारे बदल व समस्या तो इतर कोणत्याही अवस्थेत जाणवत नाही .

लांबी व वेग : जे समंजसपणा वेगाने (शारीरिक दृष्टिकोन) त्यांना स्थिर होण्यास वेळ लागतो . ते प्रौढासारखे वागावे असे वाटते . कारण ते प्रौढ दिसतात . तर दुसरीकडे कुमारांना सुद्धा समस्या जाणवतात . त्यांना दुसऱ्यावर अवलंबून राहण्याची समस्या असून ते त्यातून लवकर बाहेर येत नाही .

सरावातील अनियमितता : जास्त प्रमाणात घेतलेला ताण यात सरावात अनियमितता जाणवते .

अवलंबून राहण्याचे प्रमाण : वाल्यावस्थेपासूनच बालक किती प्रमाणात अवलंबून आहे हे पाहिले जाते . पालकांना असे वाटते की बालक त्याच्या स्वतःकडून या आव्हानांचा स्वीकार करण्यास असमर्थ आहे म्हणून ते स्वतः या जबाबदारी उचलतात .

: भारतासारख्या देशात कुमारावस्था ही पालकांची जबाबदारी आहे . स्वतंत्र समाजात ही प्रत्येक व्यक्तीची जबाबदारी आहे .

समस्या : कुमारावस्थेत बालक गोंधळलेला असल्याने त्यांच्या समस्या परिवारातून, शिक्षक समवयस्क गटातून सोडवल्या जातात .

धर्माची पकड : कुमारावस्थेत मुलगा/मुलगी प्रौढ दिसू लागताच त्यांच्यावर प्रौढासारखे वागण्याचे बंधन येते . पण तो त्यांच्यासाठी शारीरिक किंवा मानसिक दृष्ट्या तयार नसतो .

प्रेरणा : कुमारावस्थेत मुलगा संभ्रमात पडला असतो की समस्या कशा निर्माण झाल्यात . तो त्या समस्याचा स्वीकार करून वाढण्याचा प्रयत्न करतो . त्यासाठी त्याला उत्साह, प्रेरणा देण्याची गरज असते .



संदर्भ प्रश्न ११.१

१. कुमारावस्था बदलाचा काळाच्या घटकांचे वर्णन करा .
२. कुमारावस्था म्हणजे काय? कुमारावस्थामधील विविध आव्हानांचे वर्णन करा .

११.५ विकासाचे उद्दिष्ट :

विकासाचे उद्दिष्ट म्हणजे व्यक्ती ज्या समस्या जाणवतो त्यांना विविध प्रकारे सोडवण्याचा प्रयत्न करणे . लहान मूल हे चालण्याचा, बोलण्याचा अध्ययन करते . मध्यमावस्थेत मुलगा विविध खेळ व वाचण्याचे अध्ययन करतो . तर कुमारावस्थेतसुद्धा असे बदलाचा सामना तो करत असतो . हे समस्या काही वेगळ्या नसून त्यांचा सामना कुमारावस्थेत तर तो यशस्वी जीवन जगू शकतो .

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा



टिपा

कुमारावस्थेतील विकासाचे उद्दिष्ट :

हार्वेस्टने पुढील गोष्टी सांगितल्या आहेत .

- ❖ नवीन संबंध दोन्ही (मुलगा/मुलगी) प्रस्थापित करणे .
- ❖ सामाजिकदृष्ट्या नवीन संबंध प्रस्थापित करणे
- ❖ स्वतःच्या शारीरिक ठेवणीचा स्वीकार करून त्याचा प्रभावी वापर करणे .
- ❖ पालकांपासून भावनिकदृष्ट्या स्वतंत्र राहणे
- ❖ आर्थिकदृष्ट्या स्वावलंबी बना .
- ❖ व्यवसायाची योग्य निवड करा .
- ❖ बौद्धिक विकासाच्या गोष्टी विकसित करा . आणि त्याचा उपयोग करा .
- ❖ समाजात योग्य वर्तन करा .
- ❖ मूल्ये पारंपरिक गोष्टीचा वापर करून योग्य वर्तन करा .



संदर्भ प्रश्न ११.२

१. प्रौढावस्थेतील विकासाचे उद्दिष्टामध्ये याचा समावेश होतो .

अ. लग्न व कुटुंबाची निर्मिती

ब. रांगणे व लोळणे

क. बाल्यवर्तन करणे

ड. वरील पैकी कोणतेही नाही .

२. हार्वेस्टने विकासाचे किती उद्दिष्ट सांगितले आहे .

अ. १०

ब. ६

क. ९

ड. ८

कुमारावस्था हा मोठा काळ असून यात यशस्वी होण्यासाठी प्रेरणेची गरज असते . नंतरच्या काळात कुमारावस्थेत कळायला लागल्यावर वेगाने वाढ होते . ही प्रेरणा त्यांना नवीन ओळख निर्माण करून देते .

यशस्वी विकासाचे उद्दिष्ट गाठण्यासाठी नंतर यशस्वी होण्याची गरज असते . नंतरच्या काळातील उदासी, नैराश्य हे नंतरच्या काळात समस्या निर्माण करते .

११. ६ शारीरिक विकास :

कुमारावस्था हा शारीरिक व मानसिक बदलांचा काळ आहे. कुमारावस्थेतील मुलांमध्ये आनंद व विश्वास असतो. कुमारावस्थेतील मुले विरुद्धलिंगी व्यक्तीतील वैशिष्ट्ये जसे चांगला दिसतो याबद्दल बोलतात. त्याचप्रमाणे शरीरातील बदल जसे उंची, वजन यामध्ये सुद्धा फरक पडतो.

सर्वात महत्वाचे वैशिष्ट्य कुमारावस्थेतील आहे ते म्हणजे उंचीतील वाढ. जसे शरीराची उंची व वजन. कुमारावस्थेतील हे सामान्य बदल जसे शारीरिक बदल आवाजातील बदल तसेच इतर बदल महत्वाचे आहे.

विकास क्रियेतील बदल

बाल्यावस्था संपल्यावर मुलीमध्ये १० ते ११ वर्षी व मुलांमध्ये १२ व १३ वर्षीपासून वेगाने शारीरिक बदल घडतात. यामुळे त्यांच्यात अनेक अंतर्गत बदल घडतात. मस्तक ग्रंथीतील बदलामुळे इतर ग्रंथीवर नियंत्रण प्राप्त होते.

ही जलद वाढ तीन ते चार वर्ष चालते. यातून मुलीमध्ये सरासरी १२.६ वर्ष आणि मुलांमध्ये १४.८ वर्ष होते. या काळात मुलांमध्ये सहा ते आठ इंच वाढ व वजनात १८ ते २२ किलो एका वर्षात वाढ होते.

या काळातील शारीरिक विकास हा वैशिष्ट्यपूर्ण असून त्यास कुमार आणि त्यांचे शिक्षक व कुटुंबाकडून काळजी घेतली जाते. शरीर नवीन गोष्टी शिकते. चेहऱ्यामध्ये बदल घडतात. पायांमध्ये वेगाने वाढ होते.

मासपेशी : मासपेशी हाडांशी जोडलेल्या असतात. ज्या विविध शारीरिक गोष्टी करण्यास उपयुक्त ठरतात.

विकास पक्रियेत बदल

विकासाच्या या घटकात मस्तकपेशी या अन्य ग्रंथींना क्रियाशील करतात व त्यांच्यातून ग्रंथीरस पाझरू लागतात व तो इतर ग्रंथींवर नियंत्रण ठेवते. त्याचप्रमाणे जनन ग्रंथी पुरुषांमध्ये वृषण आणि स्त्राव्यांमध्ये डिंबग्रंथी म्हणून ओळखले जातात. वृषणमधून अँड्रोजन ग्रंथीरस निर्माण होतो तर डिंब ग्रंथीतून एस्ट्रोजीन ग्रंथीरस निर्माण होतो. शारीरिक आणि मानसिक दृष्टीने लैंगिक वर्तनाची अनुकूलता वाढविणे हे जनन ग्रंथींचे कार्य होय. अँड्रोजनमधील मुख्य स्त्राव टेस्टोस्टेरोन असून त्याचे मुख्य कार्य म्हणजे पुरुषातील लैंगिक वैशिष्ट्यांचा विकास करणे व एस्ट्रोजन स्त्रावामुळे स्त्राव सुलभ लक्षणे निर्माण होतात.

क्षमता, कौशल्य आणि योग्यता वरील सर्व घटकांमुळे शारीरिक विकास हा फक्त कुमारावस्थेतील एकूण चित्र स्पष्ट करते. त्यापेक्षा ही क्षमता, कौशल्य आणि योग्यता या विकासासाठी उपयुक्त ठरतात मुलगा हा त्याच्यासारख्या वयाच्या मुलाबरोबर पण ज्याने अजून पुढे अवस्थेत प्रवेश केला नाही त्यापेक्षा क्षमता, कौशल्य आणि योग्यता याशिवाय वेदक क्रियामध्ये वाढ होत असते. तुम्हाला हा विकास कसा घडतो ते पाहायचे आहे. पहिले म्हणजे मुलाच्या शरीरातील अँड्रोजन हे मासपेशी वाढ करतात. दुसरे बाह्य स्वरूपातील वाढीमुळे खांद्ये रुंदावतात, छाती वाढते, हृदयाचा आकार वाढतो. रक्ताभिसरण वाढते.

यातील बहुतांश गोष्टी या मुलींमध्ये सुद्धा घडतात. त्यांची शारीरिक क्षमता हळूवार वाढते व ते माणसाबरोबरीने होत नाही. त्याची दोन कारणे आहे.





टिपा

- अ. जैविकदृष्ट्या माणसाचे खांदे, मोठे छाती, मोठी व तरफेचे काम सुरळीत होते.
- ब. सांस्कृतिकदृष्ट्या मुली यांना क्षमतामध्ये कमी पाठिंबा मिळतो. त्यांना विरुद्ध दिशेने पाठिंबा मिळतो. याचा अर्थ परावलंबित्व

क्षमता वाढीबरोबरच त्यांचा वेदक विकास प्रतिक्रियांची व्याप्ती यावर अवलंबून असतो. तसेच उंची वजन सरासरीपेक्षा कमी-अधिक वाढ संभवते.



संदर्भ प्रश्न ११.३

कुमारावस्थेचा काळ जलद शारीरिक बदलांचा आणि लैंगिक विकासाचा कसा आहे ते स्पष्ट करा.

११.७ लिंग (लैंगिक विकास)

ही मोठी गुंतागुंतीची प्रक्रिया आहे. यात समाजाचा विश्वास आणि वर्तन दडलेले असते.

लैंगिक विकास हा स्त्री व पुरुषांची वर्तनाचे कार्य घडवतो. लिंग ओळख ही मुलामुलींच्या वयाच्या तिसऱ्या किंवा चौथ्या वर्षी होते.



तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ कुमारावस्था हा संक्रमणाचा कालखंड आहे. हा कालखंड बाल्यावस्थेनंतर व प्रौढावस्थेच्या अगोदर येतो.
- ❖ कुमारावस्था हा बदलांचा काळ आहे. यात शारीरिक आणि मानसिक बदल होत असतात.
- ❖ कुमारावस्थेतील विविध उद्दिष्टे
- ❖ लैंगिक जाणीव



सहामाही परीक्षा प्रश्न

१. किशोरावस्थेच्या काळातील प्राथमिक आणि दुय्यम वैशिष्ट्ये सांगा?
२. किशोरवस्थेतील विकासात्मक कार्ये कोणती?
३. किशोरावस्थेत कोणकोणत्या प्रकारची आव्हाने स्विकारावी लागतात ते लिहा.



उत्तरे

१. संक्रमणाचा काळ, शारीरिक व मानसिक जलद बदल, नवीन सामाजिक भुमिका, स्वतंत्रता, संघर्षा ला तोंड देणे.

११.२ १ ड

२. अ

११.३

१. उंची व वेग यांच्यातील संक्रमण, प्रशिक्षण अवलंबन स्थान, गरजा, प्रेरणा

२. उंची आणि वजनातील वाढ, हाडे व स्थायुची वाढ, लैंगिक संप्रेरक, लैंगिक विकास, क्षमता आणि कौशल्यातील विकास.

११.४

पुरुष आणि स्त्राारयांच्या वर्तनाच्या गुणवैशिष्ट्याबाबतीत समाजाचा विश्वास, लिंग सातत्य, पुरुष आणि महिलांचे वर्तन

साहमाइ परीक्षेचे प्रश्न

१. ११.३ विभाग पहा.

२. ११.६ विभाग पहा.

३. ११.५ विभाग पहा.



टिपा



प्रौढावस्था व वय

प्रौढ होणे म्हणजे काय? प्रौढ झाल्यावर लोकांमध्ये काय बदल होतात? एखादी व्यक्ती प्रौढ झाला म्हणजे काय? यासारखे प्रश्न आपल्या मनात एखाद्या वयाने मोठ्या व्यक्तीला बघितल्यावर निर्माण होतात. आपण बघतो की आपले पालक आपल्यासारखे वर्तन करत नाही. आपल्या मनात असे एक चित्र निर्माण झाले असते किंवा आपण प्रौढावस्था व वय याबाबत ऐकले असते की प्रौढ झालो म्हणजे आपल्यात जबाबदारी, स्थैर्यता, विसराळूपणा व काही वेळेस आरोग्याच्या तक्रारी असे जाणवते व तसे आपल्याला वाटते. जास्त वयोवृद्ध माणसे आपली जबाबदारी आहेत. हे सर्व कल्पित आहे का? आहे की भ्रम?

जेव्हा आपण समाजात बघतो तेव्हा आपल्याला जाणवते की प्रौढ व्यक्तींची संख्या वाढत आहे. असा अंदाज व्यक्त केला जात आहे की २०२१ पर्यंत बहुतांश जगाची लोकसंख्या ही प्रौढ झालेली असेल. प्रौढ होणे व वय वाढणे ही जैविक प्रक्रिया असून त्यात इतर विकास समाविष्ट असतो. या बदलांबद्दल या प्रकरणात आपण अभ्यास करू. या प्रकरणातून आपल्याला हे समजण्यास सुद्धा मदत होईल की प्रौढ व्यक्तींचे समाजातील महत्व आणि त्यांच्याशी चांगल्या प्रकारे कसे वागावे.



उद्दिष्ट्ये :

हे प्रकरण अभ्यासल्यानंतर तुम्ही सांगू शकाल :

- ❖ प्रौढावस्था व म्हातारपण या कालखंडातील वैशिष्ट्ये सांगू शकाल.
- ❖ प्रौढावस्था मधील महत्वाचे बदल वर्तन करणे.
- ❖ वय वाढल्यानंतर चे समस्या वर्तन करणे.
- ❖ प्रौढावस्था व वृद्ध व्यक्ती यांच्याबाबत सहानुभूती व्यक्त करणे.

१२.१ प्रौढावस्थाची आवस्था

आपण नेहमी आपल्यापेक्षा मोठ्यांना आपल्या सारखे वाढण्यास सांगतो. तुम्ही कधी याचा विचार केला आहे की याचा अर्थ काय? एखादी व्यक्ती ही एखाद्या वयामध्ये कसे वागते हे पाहणे. प्रौढावस्थेचा काळात समाजाच्या अपेक्षा असतात की एखादी व्यक्ती कसा वागतो. काही विशिष्ट कार्य आणि संबंध जसे कुटुंब आणि हे महत्वाचे मैलाचे दगड प्रौढावस्थेत ठरतात. प्रौढावस्थेत वाढ होत असताना समाजाच्या एखादी विशिष्ट भूमिका ही व्यक्ती म्हणून पार पाडण्याची अपेक्षा असते. आपल्या क्षमता व वर्तनात पण बदल घडतो. कारण फक्त जैविक बदल नव्हे तर आपले ज्ञान व समाजात व पर्यावरणात संबंध करण्याचे सुद्धा फरक पडतो. भारतीय परंपरेनुसार प्रौढावस्थेचा काळ हा गृहस्थाश्रमाचा असतो. या अवस्थेत व्यक्ती हा समाजात प्रवेश करून कुटुंबांची जबाबदारी स्वीकारतो. लग्न करून त्याचे करिअर करतो. प्रौढावस्थेचे पुढील उपप्रकार पडतात. (१) तरुण प्रौढावस्था (२० ते ३० वर्ष), (२) मध्य प्रौढावस्था (४० ते ५० वर्ष) आणि (३) उत्तर प्रौढावस्था (६० आणि पुढे) यामधील विविध वैशिष्ट्ये पुढीलप्रमाणे आहे.

तारुण्य प्रौढावस्था

या अवस्थेत तो / ती स्वतःला एक स्वतंत्र प्रौढ समजतात. व्यक्ती हा आर्थिकदृष्ट्या कमी प्रमाणात कुटुंबावर अवलंबून असतो. यामधील प्रमुख विकास हा त्याच्या आवडीच्या क्षेत्रात काम करणे हा असतो. तरुण मुले - मुली त्यांच्या आवडीच्या क्षेत्रात काम करून स्थिर होतात. त्याचप्रमाणे तरुण प्रौढ स्थिर होऊन कुटुंबाबरोबर जगण्याचा विचार करतो. त्याचप्रमाणे अनेक सामाजिक प्रश्न आणि व्यावसायिक संबंध प्रस्थापित केले जातात. यामध्ये व्यक्तीची कार्यक्षेत्र प्रकारात एक म्हणजे स्वतःच्या जबाबदारी सांभाळणे व समाजात राहणे.

तरुण प्रौढावस्था ही विविध नवीन आव्हाने आणि क्षमता यांनी वैशिष्ट्यपूर्ण जीवन वैशिष्ट्ये जसे लग्न केल्यावर आर्थिक व भावनिक संबंध प्रस्थापित करणे. बेरोजगारी व घटस्फोट या दोन नेहमीच्या समस्या तरुण प्रौढावस्थेत जाणवतात. एटिकसनच्या मतानुसार हा काळातील वैशिष्ट्ये म्हणजे नैराश्य विरुद्ध दाट परिचय ही समस्या आहे. तरुण प्रौढाचे लग्न झाल्यावर दुसऱ्याबरोबर खोल अंतर्संबंध प्रस्थापित केले जातात. नाहीतर ते सामाजिकदृष्ट्या व भावनिकदृष्ट्या नैराश्याच्या पातळीवर पोहोचतात. बहुतेक तरुण प्रौढ हे स्वप्नवत भविष्याचा विचार करून त्यांचा उद्देश स्पष्ट करतात. असे उद्देश त्यांना ध्येय्यपर्यंत पोहोचण्यास मदत करतात. रोजगार आणि लग्न करणे आणि सामाजिक व आर्थिक दृष्ट्या स्वयंपूर्ण बनणे हे तरुण प्रौढांचे कार्य असते. फार थोडे ३० वर्षांच्या आत त्यांचे रोजगार करिअर सामाजिक स्थिती बदलवतात. या अनुभवाला ३० वर्ष वयातील बदल म्हणतात.

तारुण्य प्रौढांची वैशिष्ट्ये :

- ❖ आवडीचे क्षेत्र रोजगारासाठी निवडणे.
- ❖ कौटुंबिक जीवन जगण्यास सुरुवात करणे.
- ❖ समवयस्करांबरोबर जवळीकतेचे संबंध प्रस्थापित करणे.
- ❖ समाजाशीसंबंधीत





स्वतः करा .

दोन प्रौढ माणूस व स्त्री यांना भेटा . त्यांना त्यांच्या जबाबदाऱ्या व कार्य विचारा . त्यांचे अनुभव व तुमचे अनुभव संग्रहित करा . तुमच्या समवयस्कांबरोबर त्याची चर्चा करा .



संदर्भ प्रश्न १२.१

१. तारुण्यवस्थेची गुणवैशिष्ट्ये ओळखा .

१२.२ तारुण्यवस्था किंवा मध्यमवय .

२० ते ३० वर्षांनंतर ४० ते ५० वर्षी व्यक्ती मध्य वयात पोहचतो . मध्यवयाची वैशिष्ट्ये समंजसपणा, स्पष्टता, जबाबदारी आणि स्थैर्यता आहे . हा काळ असा आहे की जेव्हा एखादी आपल्या आवडीच्या क्षेत्रात आनंदी आहे . तसेच सामाजिक व कौटुंबिक आयुष्यात सुखी आहे . या काळात शरीर, तब्येत, मुलांचे भविष्य, पालकांची जबाबदारी, फुरसतीचा वेळ व म्हातारपणाचा वेळ कसा घालवायचा हे ठरवले जाते . स्त्रियांना ४० ते ५० वर्षात रजोनिवृत्ती जाणवतो . रजोनिवृत्ती काळात यामुळे काही शारीरिक व मानसिक बदल घडतात . या काळात माणसे शरीराकडे, क्षमता, लैंगिकता याकडे अधिक लक्ष देतात .

मध्य वय हे नाविन्यता व समाजावढल ऋण व्यक्त करण्याचे आहे . असे आढळून आले आहे की शास्त्रज्ञ, लेखक आणि चित्रकार यांच्याकडून चांगले काम ४० ते ५० वर्षात घडून आलेले आहे . एटिकसन याने मध्यवयाचे वैशिष्ट्य म्हणजे स्वतः आणि उत्पादक मधील भांडणे आहे . माणूस आपले स्वतःचे स्वार्थ व इच्छा यामध्ये असतात . माणूस प्रौढ होत जाताना भावनिक दृष्ट्या अस्थैर्य जाणवतो . तो त्याचे बहुतेक वेळ स्वप्न पूर्ण करण्यामध्ये घालवतो . यामध्ये व्यवसायामध्ये बदल आणि लग्नात डिव्होर्स अशा गोष्टी होतात . बहुतेक लोक त्यांचे नेहमीचे काम पूर्ण करून निवृत्त झाल्यावर काय करायचे हे ठरवतात .

मध्य प्रौढावस्थेची वैशिष्ट्ये :

- ❖ समंजसपणा, जबाबदारी आणि स्थिरता
- ❖ मुलांकडे लक्ष देणे
- ❖ वृद्धांमध्येतील योजना
- ❖ स्त्रियांमध्ये

वृद्धावस्था :

उत्तर प्रौढावस्था किंवा वृद्ध वय हे साठ वर्षांपासून सुरू होते . बऱ्याच वृद्ध हे या काळात आपल्या कामामधून निवृत्त होतात . त्यांना त्यांच्या शारीरिक व मानसिक स्थितीची काळजी जाणवते . आपल्या

प्रौढावस्था व वय

समाजात वृद्ध व्यक्ती या पुरातन विचारांच्या कामात जास्त उत्साही नाही, बौद्धिकदृष्ट्या अवलंबून, विशिष्ट विचारांच्या आणि आपल्या संस्कृती व धर्माशी जोडलेले असतात. बहुतेक वृद्ध कुटुंबापासून दुरावतात व भावनिकदृष्ट्या अस्थिर असतात. पण हे सर्वांच्याच बाबतीत बरोबर नाही. बहुतेक व्यक्ती ६० वर्षांच्या पुढे सुद्धा उत्साही आणि निरोगी आयुष्य जगतात. जीवनमान ज्यामध्ये व्यायाम, डाएट, नियमित आरोग्य तपासणी यामुळे या व्यक्ती आनंदी जीवन जगतात.

वय हा मानसशास्त्रीय दृष्टिकोन आहे. आपल्याकडे अनेक उदाहरणे आहेत. लेखक, नेता, व्यावसायिक, योगी हे व्यग्र आणि उत्साही वृद्धावस्था जगतात. तर एक महत्वाची गोष्ट म्हणजे की वृद्धावस्था ही आनंदी आणि मजा करण्याची अवस्था आहे. मानसिक किंवा शारीरिक कमी येण्याची गरज नाही. व्यक्ती हा अतिशय व्यग्र उत्साही हा ८० ते ९० वर्षांपर्यंत राहू शकतो.

हे सर्व मध्य प्रौढावस्थेपासून काळजी घेतल्यावर शक्य आहे. वृद्ध व्यक्ती ह्या तर भरपूर ज्ञान, अनुभव व विश्वास याने संपन्न असतात.



संदर्भ प्रश्न १२.२

१. मध्यमवयाची २ गुण वैशिष्ट्ये लिहा व मध्यमवय व वृद्धावस्था यामधील शारीरिक बोधात्मक बदल स्पष्ट करा.

१२.३ प्रौढावस्था व वृद्ध अवस्था या मधील शारीरिक आणि भावनिक बदल.

आजच्या काळात समाजात आरोग्यविषयक काळजी दोन्ही स्त्री व पुरुष वाढली असून ते शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या स्थिर आहेत. वाढत्या वयाबरोबर काही नवीन व सर्वमान्य बदलामुळे रसायनांच्या मिश्रणामुळे आयुमान वाढले आहे. आपल्यात प्रौढावस्थेपासून भावनिक बदल होतात. हे बदल हळुवारपणे होतात. सामान्यपणे वृद्धपणा हे शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या आरोग्य खालावण्याचे आहे. हे बदल शारीरिक व भावनिक आहे. ते पुढीलप्रमाणे :

अ. शारीरिक बदल : ३० वर्षांनंतर शरीरातील घटक ०.८ ते १ टक्का प्रतिवर्षी याप्रमाणे कमी होत जातात. हे सामान्य आहे. काही गोष्टी या शरीरातर्गत तर काही त्रास, व्यावसायिक पद्धत, पर्यावरणीय बदल यामुळे घडतात. बहुतेक बदल हे वयामुळे घडतात व ते बाह्य बदल असतात. अंतर्गत बदल हे वेदक पेशींमधील बदलामुळे घडतात.

१. बाह्य बदल : व्यक्तीमधील पेशी हे वृद्ध होत जातात. त्यामुळे डोक्यांचा केसांचा रंग बदलणे, त्वचेचा रंग बदलणे, व्यक्तीच्या हावभावात बदल होतो.

विभाग १

मानसशास्त्राची ओळख



टिपा



लांब व उत्साही जीवन जगण्याच्या गोष्टी

- अ. सकस आहार घ्या .
- ब. दररोज व्यायाम करा .
- क. तणावाची पातळी कमी करा .
- ड. अल्कोहोल व दारू पिऊ नका .
- इ. धनात्मक क्षमता अंगी बाळा .
- फ. सामाजिक जीवनात सक्रिय रहा .
- ग. विश्वास व सत्य विकसित करा .

२. अंतर्गत बदल : हे अंतर्गत बदल असल्याने दिसून येत नाही. यामध्ये

काही उत्तर प्रौढावस्थेतील थोर व्यक्ती

- ❖ महात्मा गांधीची भारतीय स्वातंत्र्याचा ७७ वर्षांपर्यंत लढा .
- ❖ बाबा आमटे
- ❖ रामकृष्ण परमहंस
- ❖ मदर तेरेसा

३. वेदक क्षमतेतील बदल : वेदना इंद्रियाद्वारे आपण जगातील विविध घटकांची माहिती मिळते. वृद्धापकाळात वेदक क्रिया कमी प्रमाणात घडतात. आपण बाह्य जगाशी आपल्या वेदनेद्वारे वार्तालाप करतो. कोणताही वेदक क्रियामधील कमतरता ही मानसिक किंवा सामाजिक समस्या बनते.

बोधात्मक बदलांमध्ये विविध प्रकारची माहिती मिळविली जाते. साठविली जाते व तिचा उपयोग केला जातो. तारुण्यवस्थेत स्मृती, अध्ययन, अवधार आणि संपादन वेग इत्यादी गोष्टीमध्ये बदल होतात. त्यामुळे अशा व्यक्तींमध्ये विस्मरण, नवीन शिक्षणात अडचणी, कौशल्ये अध्ययन यामध्ये अडथळे येतात. डिमिनेशिया व अल्झायमर हे दोन वृद्धावस्थेतील महत्त्वाचे आजार आहेत.

१२.४ वृद्धापकाळात इतरांचे अनुकरण करणे समस्या . . .

तुम्हाला वाटत असेल की वय हे कोटे संपत नाही की एखादी आयुष्यभर तरुण राहतो? वय ही जैविक प्रक्रिया आहे. ही प्रक्रिया इतर अनेक कारणांनी परिणाम करू शकते. जसे तणाव, ताण, सवय, आरोग्य

प्रौढावस्था व वय

उत्तम नसणे इत्यादी निरोगी जीवन जगणे म्हणजे शरीराला पुरेशी विश्रांती देणे, चांगल्या सवयी बाळगणे, चांगला आहार घेणे, वयोवृद्ध हे उशिरा होऊ शकते. पण, कोणीही यापासून वाचू शकत नाही. विविध लोकांच्या जीवनबदलाच्या विविध योजना असतात. काही परिणामकारक बदल पुढीलप्रमाणे :

१. वृद्धावस्थेतील समस्यांकडे लवचिक दृष्टीने बघणे.
२. कोणीही नवीन गोष्ट आत्मसात करू शकतो.
३. नैराश्यापेक्षा समस्या सोडवण्याकडे कल देणे.
४. स्वतः आत्मविश्वास वाढवणे, आरोग्य उत्तम ठेवणे, क्षमता वाढवणे.
५. परिवारणातून शिकण्याची दृष्टिकोन बाळगणे आणि परिणामकारक कौशल्याचे अध्ययन व नियंत्रण यामुळे तुमचे वृद्धपण आनंदात जाईल.

वृद्धावस्था व सामाजिक आधार :

जास्त सामाजिक संबंधामुळे जीवनात समस्या जाणवतात. विविध क्लब मध्ये जाणे. काही संघटना सामाजिक संघटन हे वृद्धापकाळात महत्वाचे ठरते. स्वतःच्या वयाच्या लोकांचा समूह निर्माण केल्यामुळे चांगल्या संधी निर्माण होऊन समस्यामधून बाहेर पडता येऊ शकते. अशा गटामुळे आपले अनुभव, विचार, योजना एकमेकांना सांगता येतात.

वृद्ध व्यक्तीच्या सहवासाने तरुणांना भावनिक मदत होते. वृद्ध व्यक्ती कुटुंबात महत्वाची भूमिका निभावतात. वृद्ध व्यक्ती या भूमिकेमुळे स्वतःला भावनिकदृष्ट्या स्थिर बनवतात व कुटुंबातील लहान मुलांची काळजी घेतात.

१२.५ समाजातील वयोवृद्ध व्यक्तींचे महत्त्व

अभिवादनशीलस्य नित्यवृद्धोपसेविनः ।

चत्वारी तस्य वर्धन्ते आयुर्विधायशोबलम ।

भारतीय समाजाच्या वाढीचे कारण म्हणजे त्यांची योग्य जीवनरचना म्हणजे एकाच कुटुंबात अनेकपिढ्या राहणे होय. ही गोष्ट संयुक्त कुटुंबपद्धती दर्शवते. वृद्ध व्यक्ती या ज्ञान व अनुभव यांनी परिपूर्ण असतात. त्यामुळे व्यक्तीचा सर्वांगीण विकास होतो.

आज विभक्त कुटुंबपद्धतीमुळे अनेक समस्या निर्माण झाल्या आहेत. तरुण मुलांना स्वतंत्र राहणे आवडत आहे. पण, यातून तरुण पिढीचे नुकसान होत आहे. घरातील मोठे व्यक्ती हे संस्कृतीचे देवाण-घेवाण करणारे असतात. तुम्ही तुम्हाला गोष्टी सांगणारे आजोबा-आजी विसरलात? सांस्कृतिक देवाण-घेवाण आपल्याकडे एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे चालली आहे. विभक्त कुटुंबपद्धतीमुळे तरुण पिढी या गोष्टीपासून परावृत्त आहे. घरातील वृद्धव्यक्तीमुळे भावनिक अनुभवसुद्धा तरुण पिढीकडे दिला जातो.

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा



संदर्भ प्रश्न १२.३

पुढील विधाने चूक का बरोबर ते लिहा .

१. ३० वर्ष वयानंतर शरीरातील पेशीचे काय ०.६ ते १ टक्क्याने कमी होते .
२. वेदनात्मक क्षमते मातांमध्ये होणारे बदल वयोपरत्वे हळूहळू होतात .
३. स्वतःचे वय न स्वीकारता तरुण समजणे .
४. आरोग्याचा चांगला दृष्टिकोन हा वयोवृद्ध काळात उपयुक्त नाही .
५. वयोवृद्ध व्यक्ती या समाजातील महत्त्वाचा घटक असतो .



तुम्ही काय शिकलात ?

- ❖ प्रौढावस्थेत काही विशेष भूमिका पूर्ण कराव्या लागतात . उदा . व्यवसाय आणि कुटुंबाकडे लक्ष देणे .
- ❖ प्रौढावस्थेत आपल्या क्षमता आणि वर्तन यामधील बदल सातत्याने होत असतात . कारण जैविक वाढीबरोबर आपण इतरांशी अंतरक्रिया करण्यात व समजून घेण्यास महत्त्व देतो .
- ❖ या वयामध्ये नवीन कार्ये व आव्हाने स्वीकारून आर्थिक, भावनिक व वैवाहिक दृष्टीकोनातून समर्थ बनतो .
- ❖ मध्यमवयात समाजासाठी सर्जनशिलता उपयोगी असते .
- ❖ आपल्या समाजामध्ये वयोवृद्ध व्यक्तिविषयी विशिष्ट दृष्टीकोन विकसित झालेला आहे तो असा की वयाने मोठ्या असलेल्या व्यक्ती सक्रिय नसतात . तसेच संकुचित विचारसरणी व धर्माला, श्रद्धेला चिटकून असणारे असतात . परंतु हे सत्य नाही .
- ❖ मध्यम वयातील व्यक्तिमध्ये शरीरतांगत व बाह्य बदल होतात . त्याचप्रमाणे वेदणीक क्षमता देखील बदलेल्या असतात .
- ❖ शिस्तप्रिय जीवन म्हणजे शरीराला पुरेशी विश्रांती, योग्य कार्य, सवयी, तणाव कमी असणे, योग्य आहार इ . गोष्टी वृद्धावस्थेत केल्यास जीवन जगणे सुसह्य होते .
- ❖ वृद्धावस्थेतील व्यक्तीकडे ज्ञानाचा व अनुभवाचा साठा असतो .

प्रौढावस्था व वय



साहामाही परीक्षा प्रश्न

१. दीर्घ व अरोग्यपूर्ण जीवन मार्गाचे वर्णन करा.
२. वृद्धावस्थेत कोणती अभिवृत्ती दबाव व समस्या सोडविण्यासाठी उपयुक्त असते ते लिहा.
३. आजच्या समाजातील समस्यांची मुख्य कारणे सांगा.
४. वृद्धावस्थेत अरोग्यपूर्ण कसे राहता येईल ते लिहा.



उत्तरे

- १२.१ स्वायत्त, २.स्वतंत्र ३. व्यवसायाची निवड ४. नवीन कार्ये व आव्हाने ५. जवळीकतेचे संबंध

१२.२

१. अ. सक्षमता
ब. मुलांकडे लक्ष देणे
क. वृद्धावस्था नियोजन
ड. ऋतुनिवृत्तीची सुरुवात
२. व्यायाम, योग्य आहार, नियमित आरोग्य तपासणी

१२.३

१. बरोबर
२. बरोबर
३. चूक
४. चूक
५. बरोबर

साहामाही परीक्षेसाठी सूचना

१. १२.३ विभाग पहा
२. १२.४ विभाग पहा
३. १२.५ विभाग पहा
४. १२.३ विभाग पहा

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा

अभ्यासक्रम

मानसशास्त्र माध्यमिक स्तर

उपपत्ती / आधार

मानवी वर्तन आणि मानसिक प्रक्रिया या महत्त्वाच्या घटकांचा अभ्यास मानसशास्त्राशी संबंधित आहे. यावरोबरच व्यक्तीची वाढ आणि विकास याचा अर्थ पूर्ण अभ्यास आणि सामाजिक विकासाचा अभ्यास मानसशास्त्रात करतात. वर्तन नियंत्रित करण्यासाठी अभिरूची भावना जाणीवेच्या पातळ्या इत्यादी गोष्टी मानसशास्त्रामुळे समजून घेणे शक्य होणार आहे. आपल्या समायोजनावर सभोवतालच्या जगाचा आणि आपण इतरांशी जे वर्तन विचार व जाणीवांचा प्रभाव पडत असतो. तुमच्यातील सुप्त गुण ओळखण्यास स्व-ओळख होण्यास आणि समाजातील तुमचे स्थान निश्चित होण्यास माध्यमिक स्तरावरील मानसशास्त्राच्या अभ्यासाची तुम्हाला मदत होणार आहे.

उद्दिष्टे

- ❖ या अभ्यासक्रम अभ्यासल्यानंतर हे शक्य होईल.
- ❖ मानसशास्त्राच्या मुलभूत संकल्पना आणि त्याचे उपयोजन कसे करावे हे समजेल.
- ❖ कुटुंब, शेजारी आणि समाजाशी धनात्मक संबंध निर्माण करता येतील.
- ❖ जबाबदारीने आणि मुल्यांना अनुसरून वर्तन करणे.
- ❖ आरोग्यपूर्ण, आनंदी आणि हेतूपूर्ण जीवन जगण्यास शिकणे

घटक

घटक - १	पायाभूत मानसशास्त्र	१५
घटक - २	मुलभूत मानसिक प्रक्रिया	१५
घटक - ३	मानवी विकास	१५
घटक - ४	सामाजिक, मानसिक प्रक्रिया	१५
घटक - ५	स्वस्थ्य आणि सुस्थिती	१५
घटक - ६	कार्यजीवनातील प्रवेश आणि पर्यावरण दखल	१५
घटक - ७	योग - एक जीवनशैली	१५
एकूण		१००

घटक १ पायाभूत मानसशास्त्र

१५ गुण

दृष्टीकोन

या घटकाची मदत विद्यार्थ्यांना मानसशास्त्राचे स्वरूप वर्तन आणि मानसिक प्रक्रियाची सिमा समजून घेण्यासाठी होईल. यावरोबरच मानसशास्त्राच्या अभ्यास पद्धती, शाखा व त्यांचे उपयोजन कुठे केले जाऊ केले हे कळणार आहे.

घटक १

पाठ - १ मानसशास्त्राची ओळख

- ❖ मानसशास्त्राचे स्वरूप आणि व्यख्या
- ❖ मानसशास्त्राची व्याप्ती
- ❖ मुलभूत मानसशास्त्रारय प्रक्रिया
- ❖ मानसशास्त्राच्या शाखा / क्षेत्रे

पाठ - २ मानसशास्त्राच्या अभ्यास पद्धती

- ❖ मानसशास्त्रारय अभ्यास प्रक्रियेचे दृष्टीकोन
- ❖ मानसशास्त्रारय प्रक्रियांच्या अभ्यास पद्धती
- ❖ मानसशास्त्रारय साधने

पाठ - ३ व्यक्तिभिन्नता

- ❖ व्यक्तिभिन्नतेचे स्वरूप
- ❖ व्यक्तिभिन्नतेचे परिक्षण / मापन
- ❖ बुद्धिमत्तेचे स्वरूप आणि मापन
- ❖ अभिक्षमता आणि अभिरुची आणि त्याचे परिणाम
- ❖ व्यक्तिमत्त्वाचे स्वरूप
- ❖ व्यक्तिमत्त्व मापनाची तंत्रे

घटक २

गुण १५

दृष्टीकोन

जगातील गोष्टींना समजून घेण्यासाठी कोणत्या संकल्पना व प्रक्रिया समाविष्ट होतात हे या घटकात विद्यार्थ्यांना समजणार आहे. सभोवतालच्या घटकांची माहिती व ज्ञान संपादन करून त्याचा उपयोग इतर ठिकाणी कसा करावा याची माहिती मिळणार आहे. आजुबाजूच्या परिस्थितीबद्दल संवेदन होणे, जागृत राहणे, विचार करणे या संकल्पनांचा या घटकात समावेश आहे. आपल्याला होणारया संवेदनाचा आपण आंतरीक जगात कसा वापर करतो याची देखील माहिती मिळणार आहे.

पाठ ४ - अध्ययन

- ❖ अध्ययन
- ❖ प्रबलीकरण आणि निरिक्षणात्मक अध्ययन
- ❖ अध्ययनाचे काही इतर प्रकार
- ❖ अध्ययन संक्रमण

पाठ ५ - वेदन प्रक्रिया : अवधान आणि संवेदन

- ❖ वेदन
- ❖ संवेदन
- ❖ संवेदनाचे संघटन
- ❖ अवधान
- ❖ इतर वेदनिक संवेदन
- ❖ दैनंदिन जीवनात संवेदनाचे उपयोजन

पाठ ६ - स्मृती / स्मरण

- ❖ स्मृती आणि विस्मरण
- ❖ स्मृतीच्या अवस्था
- ❖ स्मृतीचे प्रकार

- ❖ विस्मरण
- ❖ स्मृती सुधार तंत्रे
- ❖ दमन - दुःखद प्रसंगाचे विस्मरण

पाठ ७ विचार व समस्या परिहार

- ❖ विचार प्रक्रियेचे स्वरूप
- ❖ समस्या परिहार
- ❖ निर्मिती आणि जीवनातील भूमिका
- ❖ निर्णय प्रक्रिया

पाठ ८ प्रेरणा आणि भावना

- ❖ प्रेरणांचे स्वरूप
- ❖ भावनांचे स्वरूप
- ❖ मानवी वर्तनात भावना व प्रेरणांची भूमिका

घटक - ३

१५ गुण

दृष्टीकोन

मानवी विकासाची प्रक्रिया, वैशिष्ट्ये आणि अवस्था यांचे या घटकात वर्णन केलेले आहे. याशिवाय मानवी विकासावर जैविक, सामाजिक व सांस्कृतिक घटक कसे प्रभाव पाडतात याचे स्पष्टीकरण केलेले आहे.

पाठ ९ विकासाचे घटक व स्वरूप

- ❖ विकासाचे स्वरूप
- ❖ विकासाची कार्यक्षेत्रे
- ❖ विकासाच्या अवस्था
- ❖ विकासावरील प्रभाव

पाठ १० बाल्यावस्था

- ❖ बाल्यावस्थेतील शारीरिक व कारक विकास
- ❖ बोधात्मक विकास

- ❖ सामाजिक - भावनिक विकास आणि व्यक्तिमत्व विकास

- ❖ सामाजिकरण

पाठ ११ किशोरावस्था व त्याची आव्हाने

- ❖ किशोरावस्थेची संकल्पना
- ❖ किशोरावस्था जीवशास्त्रांय की सामाजिक?
- ❖ संक्रमणाच्या स्तरातील घटक
- ❖ विकासाचे कार्य
- ❖ शारीरिक विकास
- ❖ लिंग भूमिका

पाठ १२ प्रौढावस्था आणि वृद्धावस्था

- ❖ प्रौढावस्था
- ❖ प्रौढावस्था आणि मध्यमवय
- ❖ प्रौढावस्था आणि वृद्धावस्थेतील शारीरिक आणि बोधात्मक बदल
- ❖ वृद्धावस्थेतील अडचणींवर मात करणे
- ❖ समाजातील वृद्धांचे महत्त्व

घटक ४ सामाजिक, मानसशास्त्रांय प्रक्रिया

१५ गुण

दृष्टीकोन

सामाजिक संस्थांचा मानवावर कसा प्रभाव पडतो याचा अभ्यास या घटकात केलेला आहे. यामुळे मनुष्य समूह कसे वर्तन करतो आणि विश्वास, अभिवृत्ती आणि मुल्यांची निर्मिती कशी होते हे समजणार आहे. या घटकात संप्रेषण आणि काही मुख्य सामाजिक समस्यांचा देखील स्पष्टीकरण मिळणार आहे.

पाठ १३ - समूह आणि नेतृत्व

- ❖ समूहाचे जीवनातील महत्त्व
- ❖ समूहाचे वैशिष्ट्ये
- ❖ समूहाची गतीशिलता
- ❖ 'आम्ही' आणि 'ते' यातील फरक
- ❖ औपचारिक आणि अनौपचारिक समूह
- ❖ समूह विकास
- ❖ नेतृत्व
- ❖ नेत्याची गुणवैशिष्ट्ये
- ❖ नेतृत्वाचे सिद्धांत

पाठ १४ संप्रेषण

- ❖ संप्रेषणाचा अर्थ समजणे
- ❖ संप्रेषणाचे घटक
- ❖ संप्रेषणाचे प्रकार
- ❖ परिणामकारक संप्रेषण
- ❖ परिणामकारक संप्रेषणाचे घटक / वैशिष्ट्ये
- ❖ भारतीय संदर्भानुसार अभाषिक संप्रेषण
- ❖ प्रसार-मध्यमांची भूमिका आणि प्रभाव

पाठ १५ अभिवृत्ती, विश्वास आणि सामाजिक बोधन

- ❖ अभिवृत्तीचे स्वरूप
- ❖ अभिवृत्तीची निर्मिती व बदल
- ❖ अभिवृत्ती व वर्तनातील संबंध
- ❖ विश्वास आणि वर्तन
- ❖ सामाजिक बोधन

पाठ १६ सामाजिक आणि शैक्षणिक समस्या

- ❖ गरीबी / दारीद्रय
- ❖ इतर सामाजिक समस्या
- ❖ विद्यार्थ्यांची गळती व स्थगिती

घटक ५समस्या आणि सुस्थिती १५ गुण

दृष्टीकोन

या घटकाचा मुख्य उद्देश आनंद / सुखाची आणि सुस्थितीची संकल्पना समजून घेणे हा आहे. आनंदाच्या संकल्पनेतील अडचणी, आणि मानसशास्त्रात प्रक्रिया समजून घेण्यात व त्यावर मात करण्याचे स्पष्टीकरण करता येईल. स्वास्थ्य, आरोग्य आणि सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य यांचे देखील स्पष्टीकरण या घटकात करण्यात आलेले आहे.

पाठ १७ सुख आणि सुस्थिती

- ❖ सुख आणि सुस्थितीची संकल्पना
- ❖ आत्मवास्तविकीकरण आणि परिपूर्ण व्यक्तिमत्त्व
- ❖ आत्मवास्तविकीकरण असलेल्या व्यक्तीच्या योग्यता ओळखणे
- ❖ सकारात्मक / धनात्मक भावनांचा विकास
- ❖ स्व-क्षमता आणि भूतदया

पाठ १८ मानसिक विकृती आणि त्यावरील उपचार

- ❖ मानसिक स्वास्थ्यता विघाड करण्याचा ताण हा मार्ग
- ❖ संघर्षाचे प्रकार आणि विकलता
- ❖ मानसिक विकृतीचे प्रकार
- ❖ मानसोपचार प्रक्रिया
- ❖ ताणांशी सामना करण्याची प्रक्रिया

पाठ १९ मानसिक आरोग्य आणि स्वास्थ्य

- ❖ मानसिक आरोग्य व स्वास्थाची संकल्पना
- ❖ मानसिक आरोग्य, अनारोग्य आणि मानसिक आजार
- ❖ मानसिक आरोग्यांच्या उणिवांचे चिन्हे
- ❖ चांगल्या आरोग्यासाठी वर्तन
- ❖ वेळेच्या नियोजनाची योजना

घटक ६ कार्यजीवनातील प्रवेश व पर्यावरण दखल १५ गुण

दृष्टीकोन

या घटकाचा अभ्यास केल्याने तुम्हाला व्यवसाय / कार्य जीवनातील आव्हाने या संदर्भात माहिती मिळणार आहे. विविध रोजगारतील संधी, कार्यात्मक प्रेरणा विकसित करण्यासाठी व्यक्तिभेद कसे असतात. मानव आणि पर्यावरणातील संबंधाची कारणे आणि पर्यावरणातील ताणाच्या बाबतीत माहितीचे वर्णन केलेले आहे.

पाठ २० - अभिक्षमता, अभिरूची आणि नोकरीच्या / व्यवसायाच्या गरजा

- ❖ अभिक्षमता
- ❖ अभिरूची
- ❖ क्षमता
- ❖ मानसिक वय आणि बुद्धिगुणांक
- ❖ अभिक्षमता, अभिरूची आणि क्षमता यांचा संबंध आणि महत्त्व
- ❖ नोकरी / व्यवसायांच्या गरजांचे विश्लेषण व संप्रेषण

पाठ २१ - व्यावसायिक भूमिकेची तयारी

- ❖ व्यावसायिक भूमिकेची व्याख्या

- ❖ व्यावसायासाठी तयारीची गरज
- ❖ विशेष प्रशिक्षण
- ❖ व्यावसायाची / रोजगाराची संकल्पना
- ❖ व्यवसाय निवडची गरज
- ❖ व्यवसायविषयीचे दृष्टीकोन

पाठ २२ संघटनेचे जग

- ❖ संघटन एक प्रणाली
- ❖ संघटनांमधील वातावरण
- ❖ कार्यातील आंतरवैयक्तिक संबंध
- ❖ उत्पादकता आणि कार्याची उत्कृष्टता / गुणवत्ता
- ❖ उत्पादकता वाढविण्याचे तंत्र

पाठ २३ वातावरणीय ताण

- ❖ वातावरणीय ताण
- ❖ प्रदुषण समस्या
- ❖ शाश्वत विकास

घटक ७ - योग : जीवनाचा मार्ग १५ गुण

दृष्टीकोन

पूर्वीपासून अस्तित्वात असलेली योग अभ्यास पद्धती जीवनाचा एक मार्ग म्हणून समजून घेणार आहोत. जीवनातील विविध क्षेत्रात आणि विकासाच्या अवस्थामध्ये योग प्रणालीचा उपयोग समजून घेणार आहोत. यातून जीवनातील विविध ताण-तणावांनी कशाप्रकारे तोंड देता येईल याविषयी मार्गदर्शन होणार आहे.

पाठ २४ स्वस्थ शरीरातील स्वस्थ मन

किंवा सुदृढ शरीरातील निरोगी मन

- ❖ योग म्हणजे काय?

- ❖ योगाचे विविध प्रकार
- ❖ प्राणायाम
- ❖ ध्यान-धारणा

पाठ २५ स्वविकास योगद्वारे

- ❖ योगच्या माध्यमातून स्वविकास
- ❖ योगचा जीवनातील विविध क्षेत्रात उपयोजन
- ❖ अभिवृत्ती, विचार आणि वर्तनाला योगच्या माध्यमातून आकार
- ❖ प्रेरणा आणि उत्कृष्टतेसाठी योग
- ❖ मनातील पतंजली : त्याचे स्वरूप, कार्य आणि स्थिती
- ❖ योगचे अष्टांग मार्ग

पाठ २६ संपूर्ण पोषण : भारतीय दृष्टीकोन

- ❖ समग्र व्यक्तिमत्त्व : काल्पनिक दृष्टीकोन
- ❖ त्रिगुण सिद्धांत
- ❖ पंचकोष सिद्धांत
- ❖ कोषांचा विकास
- ❖ जाणीवेच्या स्तराबाबत अरीविंदाचे मत

पाठ २७ मनाच्या नियंत्रणाचे व नियमनांचे किंवा शिस्तीचे महत्त्व

- ❖ मनाच्या नियंत्रणाचे व नियमनाचे महत्त्व
- ❖ जीवन विज्ञान
- ❖ प्रेक्षा ध्यान
- ❖ जीवन जगण्याची कला
- ❖ चिंतन
- ❖ विपश्यना

Awards Won by NIOS



Web Ratna Awards 2012 Platinum Icon under Outstanding Web Content for Acknowledging exemplary initiatives/practices in the realm of e-Governance for dissemination of information & services instituted by Department of Information Technology, Ministry of Communications & IT (MC&IT) and National Informatic Centre (NIC), Government of India. The award has been conferred by Hon'ble Minister of Communications and Information Technology Shri Kapil Sibal on 10th December 2012 at Dr. D.S Kothari Auditorium, DRDO Bhawan, Dalhousie Road, New Delhi.

TOI Social Impact Award 2012

NIOS has been selected as winner of the Social Impact Award 2012 instituted by Times of India in partnership with J P Morgan. The Award is given in the recognition of magnificent work done by an individual or groups or institutions making an impact in the society in various segment including Education. NIOS feels honoured to accept the award.



The award was conferred on 28th January 2013 at a function in presence of President of India and high level dignitaries.

National Awards for the Empowerment of Persons with Disabilities, 2012



The NIOS received the National Award for the Empowerment of persons with disabilities, 2012 Instituted by Ministry Social Justice and Empowerment, Govt. of India. The NIOS got this award under the category of best accessible Website for making its website www.nios.ac.in completely accessible for person with disabilities. The website is bilingual in Hindi and English. It also has provisions of Screen Reader, increasing text size, colour contrast scheme etc. for disabled learners. This award was conferred by the Hon'ble President of India at Vigyan Bhawan, New Delhi on 6th February, 2013. Dr. S.S. Jena Chairman, NIOS received the award.

माध्यमिक पाठ्यक्रम

२२२ - मानसशास्त्र

पुस्तक - २

अभ्यासक्रम सहनिर्देशक
विवेक सिंग



विद्याधनम् सर्वधनं प्रधानम्

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

ए-२४-२५. इंस्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर-६२, नोएडा-२०१ ३०९ (उ.प्र.)

Website: www.nios.ac.in, Toll Free No. 18001809393

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयीन शिक्षण संस्था' सल्लागार समिती

डॉ. सिनांशु स. जेना
चेअरमन
रा.मु.शा.सं., नवीन दिल्ली

डॉ. कुलदीप अगरवाल
निर्देशक (शैक्षणिक)
रा.मु.शा.सं., नवीन दिल्ली

श्रीमती गोपा विश्वास
सह.संचालक (शैक्षणिक)
रा.मु.शा.सं., नवीन दिल्ली

अभ्यासक्रम समिती

अध्यक्ष

प्रा. गिरीश्वर मिश्रा

मानशास्त्र विभाग
दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

प्रा. के. डी. वरुटा (निवृत्त)
मानसशास्त्र विभाग,
दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

प्रा. शकुंतला नागपाल
डिईपीएफ एन.सी.इ.आर.टी.
दिल्ली

श्री. आय. एस. असन्ना
निवृत्त प्राचार्य
फरीदाबाद, हरियाना

डॉ. अरविंद मिश्रा
ZHCES स्कूल ऑफ सोशल सायन्स,
जोरनयु, नवीन दिल्ली

डॉ. शहा अलम
मानशास्त्र विभाग
सामाजिकशास्त्र महिला कॉलेज,
अलीगड विद्यापीठ

डॉ. नवीन कुमार
डॉ. आंबेडकर कॉलेज
दिल्ली विद्यापीठ,
दिल्ली

डॉ. बी. के. पाल
DIET पूर्व संस्थात्मक विभाग,
करकरदुमा,
दिल्ली

श्रीमती उषा आनंद
PGT सेंट थॉमस स्कूल,
एन. आय. ओ. एस्. नोएडा
मंदिर मार्ग, नवीन दिल्ली

श्री. विवेक सिंग
संयोजक मुख्य अधिकारी (शैक्षणिक)
शा.मु.शा.स.

आशय संपादक

प्रा. गिरीश्वर मिश्रा
अध्यक्ष, मानशास्त्र विभाग
दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

श्री. आय. एस. अस्थाना
निवृत्त प्राचार्य
फरीदाबाद, हरियाना, दिल्ली

डॉ. प्रिती कपूर
मानसशास्त्र विभाग
दौल तराम कॉलेज, दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

डॉ. रेणू किशोर
मानसशास्त्र विभाग
दौल तराम कॉलेज, दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

पाठलेखक

प्रा. गिरीश्वर मिश्रा (निवृत्त)
अध्यक्ष, मानसशास्त्र विभाग
दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

प्रा. के. डी. वरुटा
निवृत्त, मानसशास्त्र विभाग,
दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

डॉ. अरविंद मिश्रा
ZHCES स्कूल ऑफ सोशल सायन्स,
जोरनयु, नवीन दिल्ली

डॉ. प्रिती कपूर
मानसशास्त्र विभाग दौलतराम
कॉलेज, दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

डॉ. रेणू किशोर
मानसशास्त्र विभाग दौलतराम
कॉलेज, दिल्ली विद्यापीठ, दिल्ली

डॉ. अ. के.
N C E R T
नवीन दिल्ली

मराठी भाषांतर

रेखा कल ाकार

प्रा. गरुड बी. डी.
आवासाहेव गरवारे महाविद्यालय, पुणे

प्रा. शिंपी आर.एस.
फर्ग्युसन कॉलेज, पुणे

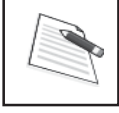
प्रा. प्रविण पारगांवकर
समुपदेशक

श्री. महेश शर्मा
रा.मु.शा.सं. नवीन दिल्ली

पाठ्यपुस्तक कसे वापराल ?

अभिनंदन . तुम्ही स्वअध्ययनकर्ता होण्याचे आव्हान स्वीकारले आहे . यामध्ये एन आय ओ एस (राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी संस्था) तुमच्याबरोबर प्रत्येक पावलाला तुमच्या सोबत आहे . विद्यार्थ्यांची मानसिकता ओळखूनच वेगवेगळ्या शिक्षणतज्ञांच्या मदतीने अभ्यासक्रम तयार केला आहे . स्वअध्ययन कर्त्याला आवश्यक असणारा आराखडा सांभाळला गेला आहे . तुम्ही खाली दिलेल्या सूचनांचे पालन केले तर तुम्ही या अभ्यासातून सर्वोत्तम यश मिळवू शकाल . वापरलेली चिन्हे व त्याचा अर्थ पुढे दिला आहे .

आशय : सर्व आशय हा घटक व उपघटक यामध्ये विभागला गेला आहे . घटक तुम्हाला एका आशयाकडून दुसऱ्या आशयाकडे जाण्यास मदत करतील . तर उपघटक हे आशयातील वेगवेगळ्या संकल्पना समजावून घेण्यासाठी मदतनीस ठरतील .



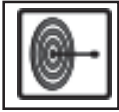
टिपणी : प्रत्येक पानाच्या उजव्या बाजूस कोरी जागा सोडली आहे . त्याचा उपयोग तुम्ही महत्वाचे टिपण लिहण्यासाठी करू शकता .



उद्दिष्ट्ये : तुम्ही धडा वाचल्यानंतर तुम्हाला काय येणे अपेक्षित आहे हे दर्शवितात . म्हणून ती काळजीपूर्वक वाचा व तुम्ही ती आत्मसात केली आहेत की नाही हे तपासा .



पाठ्यपुस्तकावर आधारीत प्रश्न : प्रत्येक घटकाच्या शेवटी लघुत्तरी स्वरूपाचे प्रश्न विचारलेले आहेत . त्या प्रश्नांची उत्तरे प्रत्येक धड्याच्या शेवटी दिलेली आहेत . त्याद्वारे तुम्ही तुमची प्रगती तपासू शकता .



तुम्ही काय शिकलात ? : हा मुख्य धड्याचा सारांश आहे . हा तुम्हास उजळणी म्हणून उपयोगी पडेल . तुम्ही तुमचे आणखी ही काही मुद्दे यामध्ये वाढवू शकता .



संकीर्ण प्रश्नसंग्रह : यामध्ये लघुत्तरी व दीर्घोत्तरी प्रश्न दिलेले आहेत ज्याद्वारे तुम्हाला आशयाचे आकलन किती योग्य प्रकारे झाले आहे हे पडताळता येईल .



पाठ्यपुस्तकातील प्रश्नांची उत्तरे : तुम्हाला तुम्ही लिहलेली उत्तरे किती योग्य आहेत या संदर्भात मार्गदर्शन करतील .

अभ्यासघटक १

विभाग १ - मानसशास्त्राचे मुलभूत घटक

पाठ १ - मानसशास्त्राची ओळख

पाठ २ - मानसशास्त्राच्या अभ्यास पद्धती

पाठ ३ - व्यक्तिभिन्नता

विभाग २ - मुलभूत मानसशास्त्रीय प्रक्रिया

पाठ ४ - अध्ययन

पाठ ५ - वेदनीक प्रक्रिया - अवधान आणि संवेदन

पाठ ६ - स्मृती

पाठ ७ - विचार आणि समस्या परिहार

पाठ ८ - प्रेरणा आणि भावना

विभाग ३ - मानवी विकास

पाठ ९ - विकासाचे स्वरूप आणि घटक

पाठ १० - वाल्यावस्था

पाठ ११ - किशोरास्था आणि त्याची आव्हाने

पाठ १२ - प्रौढ अवस्था व वृद्धावस्था

२

विभाग ४ - सामाजिक, मानसशास्त्रीय प्रक्रिया

पाठ १३ - समूह आणि नेतृत्व

पाठ १४ - संप्रेषण

पाठ १५ - अभिवृत्ती, विश्वास आणि सामाजिक बोधन

पाठ १६ - सामाजिक आणि शैक्षणिक समस्या

विभाग ५ - स्वास्थ्य आणि सु-स्थिती

पाठ १७ - सुख आणि सु-स्थिती

पाठ १८ - मानसिक विकृती आणि उपचार

पाठ १९ - मानसिक स्वास्थ्य आणि आरोग्य

विभाग ६ - कार्यजीवनात प्रवेश व पर्यावरणाची दखल

पाठ २० - अभिक्षमता, अभिरूची आणि कार्य उपलब्धता

पाठ २१ - व्यावसायिक भूमिकेची तयारी

पाठ २२ - जागतिक संघटना

पाठ २३ - पर्यावरणीय ताण

विभाग ७ - योग - जीवनाचा मार्ग / एक जीवन शैली

पाठ २४ - स्वस्थ शरीरात स्वस्थ मन

पाठ २५ - स्व-विकास आणि योग

पाठ २६ - संपूर्ण पालन पोषण - भारतीय दृष्टीकोन

पाठ २७ - मनावर नियंत्रण आणि शिस्त लवणे

अनुक्रमणिका

विभाग ४ - सामाजिक, मानसशास्त्रीय प्रक्रिया

पाठ १३ - समूह आणि नेतृत्व	१
पाठ १४ - संप्रेषण	१३
पाठ १५ - अभिवृत्ती, विश्वास आणि सामाजिक बोधन	२४
पाठ १६ - सामाजिक आणि शैक्षणिक समस्या	३७

विभाग ५ - स्वास्थ्य आणि सु-स्थिती

पाठ १७ - सुख आणि सु-स्थिती	४५
पाठ १८ - मानसिक विकृती आणि उपचार	५९
पाठ १९ - मानसिक स्वास्थ्य आणि आरोग्य	७२

विभाग ६ - कार्यजीवनात प्रवेश व पर्यावरणाची दखल

पाठ २० - अभिक्षमता, अभिरूची आणि कार्य उपलब्धता	८१
पाठ २१ - व्यावसायिक भूमिकेची तयारी	८७
पाठ २२ - जागतिक संघटना	९६
पाठ २३ - पर्यावरणीय ताण	१०७

विभाग ७ - योग - जीवनाचा मार्ग / एक जीवन शैली

पाठ २४ - स्वस्थ शरीरात स्वस्थ मन	११६
पाठ २५ - स्व-विकास आणि योग	१२८
पाठ २६ - संपूर्ण पालन पोषण - भारतीय दृष्टीकोन	१४३
पाठ २७ - मनावर नियंत्रण आणि शिस्त लावणे	१५०

Success Stories



Kavya Madhavan
Enrolment No. 090008103065

Kavya Madhavan is a highly acclaimed actress in the Malayalam film world. Making her debut as a child artiste, Kavya quickly managed to find a place in the hearts of Malayalees. However, all this was at the cost of dropping out of school at the Secondary level. Like many others, she too nurtured a dream of acquiring a college degree. Motivated to join the National Institute of Open Schooling (NIOS), Kavya Madhavan appeared for the Senior secondary level examination in Malayalam medium and emerged successful. But this was not achieved easily, she says.

Thanks to the Open Schooling system, Kavya Madhavan has now registered for B.Com in M.G. University, Kottayam, Kerala.



Ganesh
Enrolment No. Secondary Course: 25001292005
Senior Secondary Course: 250012103570

Ganesh has cleared the Secondary course of NIOS with first division and has now appeared in 4 subjects of Senior Secondary course. What differentiates Ganesh from other students is that he is suffering from a non-healing ulcer of bone infection. There is no treatment for his ailment; his lower part below the belt has not grown. The puss leaks from his body continuously. He cannot move, and even has no sensation in the lower part of his body. He has to be carried to be moved from one place to another.

However, support from his family members and the Chief Commissioner of Disabilities facilitated his enrolment as a student under Sarva Shiksha Abhiyan as a private candidate, thereby enabling him to clear Class 5 and Class 8. It was at this point that NIOS came to his rescue by providing the flexibility of studying at his own pace through credit accumulation. He could also study subjects of his own choice and was further allowed to appear for the examination in his house. UT Chandigarh continued to support him by providing him with the facility of tutors, who taught him Maths and Science.

With a keen interest in religion, he has read about the various *Puranas*, *Ramayana* etc., from which he has derived a lot of internal strength.

Ganesh is certainly determined to study further and wishes to pursue a course in Computer Science after clearing his Senior Secondary course from the NIOS.



१३

समूह आणि नेतृत्व

समूह प्रक्रियेचा हेतू तुमचा परिचयाचा आहे . कारण आंतरवैयक्तिक संदर्भानुसार व्यक्तींच्या परस्परांशी आंतरक्रिया होत असतात . आपण ज्यावेळी सामाजिक जीवनात विविध भूमिका करत असतो . त्यावेळी समूहाचे महत्व आपल्या लक्षात येते . आपण समूह हा शब्द वेगवेगळ्या संदर्भानुसार उपयोगात आणतो . जसे राजकीय पक्ष कार्यक्रम ठरवणारी समिती, व्यवस्थापन समिती, तात्विक समिती, शिक्षक संघ इत्यादी आपण व्यक्ती म्हणून जन्माला येतो . आणि सामाजिकीकरणात विविध समूहाचे सभासदत्व स्वीकारणे किंवा कार्यसमाधानासाठी आपण समूहाचे सभासद बनतो . समूहाच्या कार्याविषयी माहिती मिळवण्यासाठी या प्रकरणाची तुम्हाला मदत होईल .



उद्दिष्टे :

- ❖ आपल्या जीवनात समूहाचे महत्व याविषयी माहिती मिळवणे .
- ❖ समूहाची वैशिष्ट्ये ओळखणे .
- ❖ समूह सक्तीचे मार्ग समजावून घेणे .
- ❖ आपल्या संपादनावर समूहाचा परिणाम नाही .
- ❖ औपचारिक आणि अनौपचारिक समूहातील फरक स्पष्ट करणे .

१३.१ आपल्या जीवनात समूहाचे महत्व :

मानवी जीवन समूहाशिवाय शक्य आहे? आपल्या गरजा, आकांक्षा, भावना, मतभेद, आव्हाने इत्यादीचे समाधान समूहाचे सभासद नसताना करू शकतो का? निश्चितपणे नाही . समूह हा समाजाचा मुलभूत घटक आहे . ज्या क्षणाला आपण जन्माला येतो . लगेचच आपल्या कुटुंबांचे सभासद बनतो . कुटुंबाचे सभासद असल्याने आपल्या आवश्यक गरजांची पूर्तता होते . आणि सामाजिक जगात आपले अस्तित्व टिकविण्यास



मदत होते. जगात प्रत्येक समूहाला व्यावहारिक दृष्टिकोन असतो. मुलांची वाढ होत असताना त्याच्या / तिच्याकडून काय अपेक्षित केले की तो समूहाचा फायदेशीर घटक वनेल. मुलांना स्वत्वाच्या जाणिवेमुळे त्यांचा व्यक्तिमत्व विकास होतो. कुटुंबासारख्या समूहामुळे सांस्कृतिक घटकांचे संक्रमण घडून येते. समूहाकडून विचार व वर्तनाची शिकवण मिळते. याबरोबरच कोणत्याही संघाचा (समूहाचा) सभासदाला जसे (फुटबॉल, क्रिकेट) समूहाच्या नियमांचे व कायद्यांचे पालन करावे लागते. हे माहित असते.

सुरुवातीच्या काळात विकास होत असताना कुटुंबाकडून पाठिंबा दिला जातो. त्यानंतर शाळा व महाविद्यालयात आपल्याला सामाजिक, शैक्षणिक आणि व्यावसायिक अशा विविध समूहांचा पाठिंबा मिळतो. आपण वेगवेगळ्या समूहांचे सभासदत्व स्वीकारू शकतो. जसे राजकीय, धार्मिक, संगीत, खेळ, सांस्कृतिक, सौंदर्य इत्यादी. हे समूह आपल्या गरजा व उद्दिष्ट्ये पूर्ण करण्यासाठी मदत चालू ठेवतात. अशा प्रकारचे समूह आपले जीवन अधिक अर्थयुक्त व समाधानकारक बनवण्यास मदत करतात. एकाकी राहून आपली वाढ होऊ शकत नाही. समूहात राहिल्याने सामाजिक व भावनिक गरजांची पूर्तता होत असते. या गरजा पुढीलप्रमाणे ओळख, संबंधन, सुरक्षितता, प्रतिष्ठा, परस्पर संबंधाची जाणीव, आणि सत्ता. आपल्या उद्दिष्ट्यांच्या संपादनाशी संबंधित गोष्टी समूहाकडून दिल्या जातात. वस्तुतः समूह मानवी जीवनात मध्यवर्ती असतात.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १३.१

१. व्यक्ती समूहात का राहतात? तुम्ही ज्या समूहाशी संबंधित आहात त्याची यादी तयार करा.

१३.२ समूहाची वैशिष्ट्ये

समूह अनेक व्यक्ती मिळून तयार होतो. या व्यक्ती समाज उद्दिष्ट गाठण्यासाठी नेत्याच्या मार्गदर्शनाखाली काम करतात. प्रत्येक समूहाची समान वैशिष्ट्ये व रचना असते. जसे धार्मिक समूह, जातीचा समूह, सामाजिक समूह, व्यावसायिक समूह, खेळाडूचा समूह इत्यादी. समूहाची वैशिष्ट्ये खालीलप्रमाणे आहेत.

- ❖ व्यक्ती स्वतःला समूहाची सभासद समजते आणि त्याच्यात समूहातील सभासदांविषयी 'आपल्या व्यक्ती' (We feeling) अशी भावना प्रभावी असते. तुम्हाला मित्र आहेत का? तुमच्यात परस्पर जवळीकता आहे का? होय, तुम्ही दैनंदिन जीवनात परस्पराला मदत करता, पाठिंबा देता.
- ❖ समूहातील सभासद वारंवार परस्परांशी आंतरक्रिया करतात. त्यामुळे परस्परांच्या वर्तनावर परिणाम होतो. तुम्ही तुमच्या मित्राला वारंवार भेटता का? जर भेटत असाल तर तुमचा समूह उद्दिष्टपूर्ती साठी कोणते प्रयत्न करतो.
- ❖ समूहाच्या समाज ध्येयासिद्धीसाठी आणि हेतूपूर्तीसाठी समूहातील व्यक्तीकडून काही समान वर्तन नियमांचा अंगिकार केला जातो. त्यातून पुढे समान मूल्ये, समान इच्छा तयार होतात. त्यामुळे

समूह आणि नेतृत्व

अनेक गोष्टीकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन समान बनतो व वर्तनात सारखेपणा व विचारात एकवाक्यता येते .

- ❖ समूहातील सभासद समूहाच्या कायदे व नियमांच्या बाबतीत जागरूक असतात, त्यानुसार शिस्तप्रिय वर्तन करतात . तुमच्या मोठ्या भावाची परीक्षा असताना तू सावकाश बोल असे तुमची आई तुम्हाला सांगते का? किंवा जेवणानंतर तूच जेवणाची ताट स्वच्छ करावयाची आहेत?
- ❖ समूहाचे आकारमान भिन्न असते . ते लहान किंवा मोठे असू शकतात . आपल्या कुटुंबामध्ये ४ सभासद असू शकतात, तर पारंपरिक कुटुंबामध्ये ५० सभासद असू शकतात . राजकीय पक्ष हजारो व्यक्तींचा असू शकतो .



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १३.२

१. खालील उदाहरणे समूहाची आहेत का ते सांगा .

- (१) व्यक्ती रस्ता ओलांडतात .
- (२) धार्मिक मेळावा
- (३) वस थांब्यावर उभ्या असलेल्या व्यक्ती
- (४) वाढदिवसाची पार्टी
- (५) राजकीय संघ

१३.३ समूह शक्ती

समूहातील एका सभासदाचा वर्तनाचा प्रभाव इतर सभासदांच्या वर्तनावर होतो, अशा प्रकारे समूहातील व्यक्तींचा परस्परांवर होणाऱ्या परिणामास समूह शक्ती असे म्हणतात . समूहशक्तीचा परिणाम व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्त्वावर, सामाजिक स्थिती, सांस्कृतिक परंपरावर होत असतो . वेगवेगळ्या प्रकारच्या समूह परिस्थितीमध्ये समूह शक्ती बदललेली असते .

एकात्मभाव

समूहातील सभासदांना एकमेकांविषयी आपुलकी वाटणे व त्यामुळे समूहाविषयी आकर्षण निर्माण होणे यालाच एकात्मभाव म्हणतात . सभासदांना एकमेकांविषयी आपुलकी किंवा आकर्षण असेल तरच ते एकत्रितपणे काम करू शकतात . ज्या समूहात एकात्मभाव असतो त्या समूहात सभासद एकजुटीने कार्य करून समूहाची उद्दिष्ट्ये गाठू शकतात . उदा . दिनांक २६/११/२००८ रोजी अतिरेक्यांनी मुंबईतील ताज हॉटेलवर आक्रमण केले . त्यावेळी मुंबईतील व्यक्तींनी प्रादेशिक, भाविक, वाद बाजूला ठेवून एकत्रितपणे त्या हल्ल्याचा प्रतिकार केला .

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा



अनुरूपता / अनुवर्तित्व

समूह प्रक्रिया स्पष्ट करण्यापूर्वी अनुरूपता/ अनुवर्तित्व ही संकल्पना समजून घेणे महत्वाचे आहे. अनुरूपतेत इतरांच्या वर्तनाचा आपल्या वर्तनावर कसा परिणाम होतो, म्हणजेच समूहात इतर व्यक्ती वागतात. त्याप्रमाणे आपल्याला वागावे लागते. उदा. आपल्या श्रद्धा बदलणे, अनुवर्तित्वाचे दोन प्रकार आहेत. काही वेळा प्रत्यक्ष विनंती करून दुसऱ्याची अनुकूल सहमती मिळवणे. यासाठी काही व्यक्ती डावपेच, युक्त्या कल्पकतेने वापरतात आणि दुसऱ्याचे मन वळवण्याचा प्रयत्न करतात. याला सहमती असे म्हणतात. आपली सहमती जर स्पष्ट व विशिष्ट दिशेने येत असेल. किंवा एक व्यक्ती दुसऱ्या व्यक्तीला किंवा समूहाला आज्ञा करते किंवा देते त्याप्रमाणे व्यक्ती किंवा समूहातील लोक वागतात त्याला आज्ञाधारकता म्हणतात. अनुरूपतेच्या प्रक्रियेत जी व्यक्ती इतरांना आपले म्हणणे पटवून देते त्याला स्वीकृती म्हणतात. उदा. सकाळी चालणे, आरोग्यासाठी चांगले असते. यानुसार आपण सकाळी चालणे सुरू करणे.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १३.३

१. समूहशक्तीची प्रक्रिया म्हणजे काय?
२. एकात्मकता आणि अनुवर्तित्व/अनुरूपता या संकल्पना उदाहरणांच्या साहाय्याने स्पष्ट करा.

१३.४ 'आपण' आणि 'ते' किंवा स्वकीय आणि परकीय यातील फरक.

जर तुम्ही खेळाचे शौकिन असाल तर तुम्ही तुमच्या शहरातील खेळाडूंच्या संघाला प्रोत्साहन देता. इतर संघातील खेळाडूंना प्रोत्साहन देत नाही. कारण आपला समूहाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन सकारात्मक असतो. सारख्या व्यक्तिमत्व असणाऱ्या व्यक्तींचा समूह बनत असतो. असा नैसर्गिक कल व्यक्तीमध्ये दिसून येतो. ज्यांच्याविषयी आपलेपणाची भावना, जिव्हाळा, प्रेम वाटते तो आपला समूह किंवा अंतःसमूह असेही म्हणतात. ज्याचे मूल्यमापन इतर व्यक्ती करतात किंवा ज्यांच्याविषयी दुरावा वाटतो तो परका समूह, आपण परकीय समूहाचे परस्परांतील मूल्यांकन एकसारखेच करतो. उदा. ते सर्व सारखेच आहेत. आपण अतिशयोक्ती करून आपण आणि ते यांच्यातील फरक सांगत असतो. उदा. ते आमच्या पेक्षा खूप वेगळे आहेत. अशा प्रकारचे सामाजिक वर्गीकरण साचेबंद कल्पना, पूर्वग्रह भेदभावाशी संबंधित आहे. जेव्हा आपण परक्या समूहातील व्यक्तीकडे नकारात्मक दृष्टिकोनातून पाहता तो त्यावेळी 'आपला' व 'परका' असा फरक करून दुसऱ्याला नावे ठेवतो. परक्या समूहातील व्यक्तीबद्दल हेवा, द्वेष, मत्सर, कटूता बाळगणे अशीच शिकवण दिले जाते.

काही वैशिष्ट्यांच्या आधारे वर्गीकरण करून समूह तयार केले जातात. उदा. लिंग, वय, धर्म, जात इत्यादी. आपण व्यक्तीचे वर्गीकरण आपला व परका असे का करतो? कारण व्यक्तीचे वर्गीकरण करणे

जलद व त्याच्याशी बोलून सहज होते. वर्गीकरण आपल्या सोयीनुसार करता येते. आपल्याकडे पुरेसा वेळ आणि माहिती असल्याने व्यक्तीचे अचूक संवेदन करू शकतो. त्यामुळे आपल्या व परक्या समूहात आंतरक्रिया कमी नकारात्मक किंवा विरोधी असतात.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १३.४

१. आपला व परका समूहातील महत्वाचे फरकांचे वर्णन करा.

संपादनावर समूहाचा प्रभाव

समूहाचा संपादनावरील परिणाम धनात्मक किंवा ऋणात्मक असू शकतो. काही महत्वाच्या संकल्पनांच्या आधारे समूहाचा संपादनावर कसा परिणाम होतो हे आपल्याला समजून घेता येईल.

सामाजिक सुलभीकरण

इतरांच्या उपस्थितीमुळे व्यक्तीच्या उद्दिपनाची पातळी वाढते. व्यक्तीला प्रेरणा, स्फूर्ती मिळते व कार्यासाठी ती प्रेरक असते. व्यक्ती परस्परांशी स्पर्धा न करता, कुठल्याही प्रकारची कृती न करता, निष्क्रिय श्रोता किंवा सर्वअभिनेता म्हणून जरी उपस्थित राहिला तरीदेखील त्यांचा परिणाम आपल्यावर होत असतो. खाणे आणि खेळणे या सामान्य क्रियांवर इतरांच्या उपस्थितीचा परिणाम होतो का? आपण दैनंदिन जीवनातील क्रियामुळे वर्तनात काय बदल होतो, हे समजू शकतो. सायकल चालवण्याचा स्पर्धेमध्ये भाग घेतलेल्या व्यक्ती वेगाने सायकल चालवता. मात्र एकटीचाच सायकल चालवणारी व्यक्ती वेगाने सायकल चालवत नाही.

त्यावेळी इतरांच्या उपस्थितीत उद्दिपनाची पातळी वाढते तेव्हा तीव्र प्रतिक्रिया निर्माण होतात त्या प्रतिक्रिया बरोबर किंवा चुकीच्या असू शकतात. तीव्र प्रतिक्रिया जेव्हा बरोबर असतात तेव्हा कार्यनिष्पादनात सुधारणा दिसून येते.

सामाजिक भटकंती

समाज उद्दिष्टांच्या पूर्तीसाठी कमी प्रयत्न करण्याच्या प्रक्रियेला सामाजिक भटकंती म्हणतात. समूहातील सभासदांना प्रत्येकाला बक्षीस विभागून दिल्यास त्याच्या कार्यनिष्पादन कमी होते. एकत्रित काम करताना प्रेरणा व प्रयत्नामध्ये घट दिसून येते. उदा. टग आणि वॉरच्या खेळात वरीलप्रमाणे घट दिसते. सामाजिक भटकंतीमध्ये लोक कामाच्या बाबतीत गंभीर नसतात ते कामाकडे सहज नजरेने बघतात. स्वतः काय करत नाहीत व दुसऱ्यांना काम करण्यास प्रवृत्त करत नाहीत. दुर्दैवाने सामूहिक काम करताना सदस्यांमध्ये समन्वय आढळत नाही.

समूहाचा आकार

मोठ्या आकाराच्या समूहातील व्यक्तीची स्व:जाणीव कमी होऊन उत्तेजनाची अवस्था वाढते. त्यामुळे अशा व्यक्ती लुटणे, जबरदस्तीने जीवन जाळणे, मारणे इत्यादी गोष्टी करू शकतात. उत्तेजित गर्दीतील व्यक्तींना





असा विश्वास असतो की आपण जबरदस्ती, किंवा छळ करणारे नाही. त्यांना फक्त समूहाच्या कृतीचे संवेदन होते.

समूह धुवीकरण (समूह पातळीवरील टोकाचे निर्णय)

सामूहिक निर्णयाच्या वेळी असे दिसून येते की काही सदस्य अधिक टोकाचे निर्णय घेतात. काही सदस्य सौम्य निर्णय घेतात. तर काही सदस्य समूहातील इतर सदस्यांसारखेच आपले मत व्यक्त करतात. सौम्यपणे एखाद्या कृतीबाबत चर्चेपूर्वी विरोध दर्शवित असेल तर त्या संदर्भातील दृष्टिकोनात बदल झाल्यानंतर देखील अधिक प्रभावीपणे विरोध करण्याचा प्रयत्न करेल यातून सदस्यांच्या निर्णयामध्ये टोकाची भूमिका दिसून येते यालाच समूहाचे धुवीकरण असे म्हणतात. सभासदांना नवीन माहिती मिळते व आपली मते इतरांना पटवून देणे या कारणांमुळे धुवीकरण होत असते.

समूह विचार

सामूहिक निर्णयात अडथळा निर्माण करणारे घटक म्हणजे समूह विचार होय. सामूहिक निर्णयप्रक्रियेतील अतिशय प्रभावी प्रवृत्ती म्हणून समूहविचाराकडे पहिले जाते. यावरील सदस्यांची समजूत अशी असते की समूह हे कधीच चुकीचे निर्णय घेत नाहीत. ही सदस्यांची धारणा पक्की असते. प्रत्येकवेळी आपले निर्णय बरोबर असतात. अशी त्यांची समजूत असते. ते इतरांवर दबाव आणू पाहतात. समूहाच्या निर्णयाचे चुकीचे समर्थन अनुरूपतेचा दबाव समूह नैतिकतेवरील श्रद्धा, समूहाच्या बाबतीत अभेद्य भ्रम इत्यादीमुळे समूह विचार ही संकल्पना निर्माण होते.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १३.६

१. समूह कार्यावर परिणाम करणाऱ्या घटकांचे वर्णन करा.
२. समूह धुवीकरणाच्या टोकांच्या परिणामांचे वर्णन करा.

१३.५ औपचारिक आणि अनौपचारिक समूह

समूहाचे विविध प्रकार आहेत. त्यापैकी औपचारिक आणि अनौपचारिक समूह हा मुख्य प्रकार आहे. ज्या समूहाची निर्मिती विशिष्ट हेतूच्या पूर्ततेसाठी होते. त्याला औपचारिक समूह म्हणतात. हे समूह नेहमी उद्दिष्टांच्या पूर्तीसाठी तयार होतात. औपचारिक समूहाची पुढील उदाहरणे सांगता येतील. विद्यार्थी कार्य अहवाल समूह, विद्यार्थी संघटना, व्यावसायिक संघटना, शेतकरी संघ, समिती इत्यादी.

अनौपचारिक समूहातील सदस्यांचे संबंध अत्यंत जिद्दाळ्याचे भावनात्मक पातळीवर आपुलकीचे असतात. या समूहातील व्यक्तीचा कल्पना, श्रद्धा, सामाजिक गरजा सारख्याच असतात. उदा. भारतीय काँग्रेस पक्ष,

समूह आणि नेतृत्व

रोटरी क्लब, साहित्य कलामंच, सहलीला जाणारे विद्यार्थी इत्यादी अनौपचारिक समूह आहेत. सदस्यांना मुक्त प्रवेश, निश्चित ध्येयधोरणे नसणे, तात्काळ आंतरक्रिया इत्यादी. या समूहाची वैशिष्ट्ये आहेत. समान प्रेरणा, सामाजिकआर्थिक दर्जा, सांस्कृतिक अस्मिता, गरिबी इत्यादी महत्वाचे फरक या समूहात समाविष्ट होतात. समान अभिवृत्ती आणि परिस्थितीतील बाह्य घटक आणि नेतृत्व वैशिष्ट्ये इत्यादींची भूमिका अनौपचारिक समूह निर्माण होण्यासाठी महत्वाची असते.

१३.६ समूह विकास

नवीन आकाराला येणाऱ्या समूहात वेगवेगळे वर्तन प्रकार पाहावयास मिळतात. याउलट पूर्वी तयार झालेले समूहांचा विशिष्ट विकास काही अवस्थांनुसार झालेला असतो. समूहाचा विकास पुढील अवस्थांनुसार होतो. समूह निर्मिती अवस्था संघर्ष अवस्था प्राथमिक एकत्रीकरण भूमिका अवस्था.

समूह निर्मिती अवस्था

जेव्हा समूहाची निर्मिती होते. अनेक गोष्टी ठरवल्या जातात. समूहात सहभागी होण्यापूर्वी व्यक्ती अनेक प्रश्न विचारतात. जसे सदस्य कोण होऊ शकते? सदस्य म्हणून कोणत्या प्रकारची भूमिका करावी लागेल? समूह मला काय देऊ शकतो? मी कशा पद्धतीने समूहात योगदान देऊ शकतो? या पहिल्या अवस्थेत समूहातील सदस्यांचे वर्तन आणि शेवटी समूहाचे उद्दिष्ट ठरविले जाते.

संघर्षमय अवस्था

या अवस्थेत सभासद आपल्या मनातील गोष्टी व्यक्त करतात. अभिवृत्ती आणि गरजामध्ये मोठ्या प्रमाणात सदस्यांमध्ये मतभेद या अवस्थेत दिसून येतात. अंतर्गत आणि बाह्य गरजांमुळे सदस्यांमध्ये संघर्ष उदभवतो. जर या संघर्षाकडे दुर्लक्ष केल्यास सदस्यांमध्ये कडवटपणा विकसित होऊन समूहाच्या कार्य करण्याच्या क्षमतेवर गंभीर परिणाम होतो.

प्राथमिक एकसंघतेची अवस्था

या अवस्थेत लोकांना समीपता किंवा जवळीकतेची जाणीव होते. समूहासाठी विशिष्ट प्रकारचे नियम तयार केलेले असतात. त्या नियमांचे पालन सर्वांनी करणे अपेक्षित असते. या अवस्थेत सदस्य परस्परांशी सहकार्य करतात.

व्यक्त अवस्था / भूमिका अवस्था

या अवस्थेत समूहाची कार्यपद्धती परिणामकारकपणे सुरू होते. समूहांनी सभासद परस्परांशी कशा प्रकारचे संबंध ठेवावेत. आंतरक्रिया कशा कराव्यात हे या अवस्थेत शिकतात, सदस्यांनी भूमिका नेतृत्वनिवडीचा प्रश्न सोडवते. समूह उद्दिष्टपूर्तीसाठी प्रयत्न करतो. समूहातील बरेच सदस्या या अवस्थेत समूहाच्या कार्या विषयी समाधानी असतात.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १३.७

१ समूहविकासाच्या (निर्मितीच्या) अवस्था स्पष्ट करा.

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा



१३.७ नेतृत्व

‘आजचे तरुण उद्याचे नेते आहेत.’ असे वारंवार म्हटले जाते. जीवनात विविध वेळी आपल्याला मार्गदर्शन करणारी, दिशा दाखवणारी, प्रभाव पाडणारी, वर्चस्व प्रस्थापित करणारी, पुढाकार घेणारी व्यक्ती, नेता म्हणून कार्य करताना दिसतात. नेत्याची प्रसारमाध्यमांकडून आपल्याला खेळ, राजकारण, व्यवसाय, सिनेमा इत्यादी क्षेत्रात काम करणाऱ्या नेत्यांच्या प्रतिमा त्यांची माहिती प्रसारित केली जाते. प्रत्येक यशस्वी नेत्याच्या पाठीमागे वेगवेगळ्या गोष्टी असतात.

कोणत्याही एका गुणांमुळे किंवा गोष्टीमुळे व्यक्त यशस्वी नेता होत नाही. सामाजिकसांस्कृतिक आणि राजकारण व अर्थकारण इत्यादी परिस्थितीतील घटक नेतृत्वात महत्वाचे असतात. कुटुंब, व्यवसाय, शाळा, देश इत्यादीच्या विकासाचा संबंध नेतृत्वाचा गुणांशी जोडला जातो. आधुनिक जगात वेगवेगळ्या प्रकारचे प्रश्न निर्माण झालेले आहेत. जसे इंटरनेटचा वाढता वापर, देशाची भौगोलिक सीमा, संगणकीकरण याकरिता सामूहिक नेतृत्वाची गरज आहे. नेता म्हणजे त्या व्यक्तीचा समूहाच्या कार्यावर, निर्विवाद प्रभाव असतो. जी समूहामध्ये बदल घडवून आणू शकतो. किंवा प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करणे अशी व्यक्ती आजच्या संदर्भात महत्वाची असते. उद्दिष्टपूर्तीसाठी जी व्यक्ती समूहातील सभासदांना प्रभावित करते. अशी व्यक्ती नेता असते. जी व्यक्ती कायम इतरांच्या वर्तन अभिवृत्ती कार्यनिष्पादनावर प्रभाव पाडत असते ती व्यक्ती चांगला नेता असू शकते.

१३.८ नेत्याची गुणवैशिष्ट्ये

महात्मा गांधी हे सामाजिक नेत्याचे उदाहरण आहे. नारायण मूर्ती हे व्यावसायिक नेत्याचे उदाहरण आहे आणि बुद्ध, येशू ख्रिस्त, गुरूनानक हे धार्मिक नेत्यांची उदाहरणे आहेत. नेतृत्व प्रक्रियेत पुढाकार आणि प्रभुत्व हे घटक महत्वाचे असतात. नेता अनेक व्यक्तींना आंतरक्रियांच्या माध्यमातून समजून घेतो व स्वीकारतो.

वेगवेगळ्या संस्कृतीत, परिस्थितीत आणि ठिकाणी नेत्याला विविध गुणवैशिष्ट्यांची आवश्यकता असते. सचिन तेंडुलकर क्रिकेट या खेळातील विशेष नेता आहे. रतन टाटा व्यवसायातील आणि अभिनव बिंद्रा रायफल शूटिंगमधील नेते आहेत. मात्र ते समूह () नेत्यांची ओळख निर्माण करत नाहीत. विशिष्ट क्षेत्रात यशस्वी घेणारा नेता () आणि समूह नेता () यांच्यामध्ये फरक असतो. नेत्यांमधील मानसशास्त्रीय गुणधर्म खालीलप्रमाणे आहेत.

- ❖ नेत्याला समूहातील सदस्यांच्या क्षमतांची माहिती असावी.
- ❖ चांगले संप्रेषण कौशल्य (शाब्दिक/अशाब्दिक) नेत्यामध्ये असावे.
- ❖ व्यक्तिगत जबाबदाऱ्या स्वीकारून समूहासमोर आदर्श घालून द्यावेत.
- ❖ परिस्थिती समजून घेण्याची क्षमता नेत्यात असावी.
- ❖ चांगल्या योजनेचे नियोजन, दूरदृष्टी आणि विश्वासपात्रता नेत्यामध्ये असते.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १३.८

१. नेत्याची गुणवैशिष्ट्ये लिहा.

१३.९ नेतृत्वाचे दृष्टिकोन (सिद्धांत)

नेतृत्वाचे स्वरूप स्पष्ट करण्यासाठी व महत्व समजून घेण्यासाठी विविध दृष्टिकोन आहेत. ते पुढीलप्रमाणे :
पूर्वीच्या काळी नेत्यांच्या संदर्भात असे वर्णन केले जात असे, की 'नेते जन्माला येतात.' या दृष्टिकोनानुसार विविध प्रकारचे दृष्टिकोन सांगितले आहेत.

अ. गुणतत्त्ववादी दृष्टिकोन :

या दृष्टिकोनानुसार नेतृत्व करण्यास कोणकोणते गुण किती प्रमाणात लागतात. याचा अभ्यास करण्यात आला. त्यानुसार नेत्यामध्ये कोणते मुख्य गुण असतात. ते खालील प्रमाणे आहेत. आत्मविश्वास, कल्पना मोकळेपणाने मांडणे, स्वीकृती, परिपक्वता आणि जबाबदारी, उद्दिष्टपूर्तीची इच्छा, इतरांच्या भावनांची कदर करणे इत्यादी गुण आवश्यक असतात.

ब. वर्तनात्मक दृष्टिकोन :

यशस्वी नेत्यामध्ये दोन वर्तनप्रणाली असतात. १. कार्याशी निगडित, २. रोजगाराशी (कर्मचाऱ्यांशी) निगडित कार्यप्रशिक्षणाचा संबंध गुणवत्ता आणि संख्यात्मक उत्पादनाशी असतो आणि कर्मचाऱ्यांशी निगडित प्रशिक्षणाचा संबंध समूहातील सदस्यांचा व्यक्तिगत गरजांशी असतो. यातून नेतृत्व तयार होते.

क. परिस्थितीजन्य दृष्टिकोन :

सर्व प्रकारच्या परिस्थितीत एकाच प्रकारचे गुण नेतृत्वासाठी उपयुक्त ठरतात असे नाही. ज्या प्रकारची परिस्थिती उद्भवते. त्या प्रसंगाला तोंड देण्यासाठी आवश्यक असणारी व्यक्ती नेता म्हणून पुढे येते.

ड. मार्गउद्दिष्टवादी दृष्टिकोन :

या दृष्टिकोनानुसार समूहातील सदस्यांचा अपेक्षांचा नेत्यांवर प्रभाव पडत असतो. ज्यावेळी समूहातील सदस्य समूहाचा कार्यबद्दल समाधानी असतात. त्यावेळी नेतृत्व स्वीकारले जाते. हा दृष्टिकोन पुढील चार गोष्टीमुळे ओळखला जातो.

१. समूहातील सदस्यांना एखादे कार्य कसे करावे किंवा कसे पूर्ण करता येईल याविषयी दिशादर्शक मार्गदर्शन केले जाते.
२. आंतरवैयक्तिक संबंध विकसित करणे.





३. समूहातील सदस्यांच्या सहभागामुळे निर्णयामध्ये सुधारणा घडवून आणता येते.
४. कमीतकमी पर्यवेक्षण करून सदस्य विशिष्ट उद्दिष्टाचे संपादन करू शकतात.

इ. दैवी नेतृत्व दृष्टिकोन :

या प्रकारच्या दृष्टिकोनातून नेता आणि सदस्यांमध्ये जो आंतरवैयक्तिक व्यवहारांवर होतो त्याचे विश्लेषण करतो. अशा नेता सदस्यांशी अत्यंत गुणवत्तापूर्ण आंतरक्रिया करत असतो. या नेत्यामध्ये पुढील गुणवैशिष्ट्ये असतात.

- ❖ वास्तवतेपलीकडील दृष्टी
- ❖ त्याच्या दृष्टीविषयी जबाबदारी स्वीकारणे
- ❖ उद्दिष्टांचे संपादन करण्यासाठी स्वतंत्र पद्धतीचा वापर
- ❖ आत्मविश्वासाने संप्रेषण साधणे

दैवी नेतृत्व समूहातील सदस्यांना उद्दिष्टांमध्ये गरजा, दर्जा, विश्वास आणि अपेक्षा, आकांक्षा बदलण्यासाठी प्रोत्साहित करत असतो.



तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ समूह म्हणजे दोन किंवा अधिक व्यक्तीमध्ये समाज उद्दिष्टासाठी आंतरक्रिया घडून येणे. समूहाला सदस्यांच्या गरजा व अपेक्षांची पूर्तता करावी लागते.
- ❖ स्पर्धात्मक एकात्मता आणि सहकार्याच्या घटकांमुळे समूहाची उत्पादकता वाढते हे समूह प्रक्रियेचे महत्त्व असू शकते.
- ❖ खेडे, जात, आणि समाज यांच्यामुळे समूह वर्तनातील घटकांचे स्पष्टीकरण समूह प्रक्रियेचा मदतीने देता येते.
- ❖ संघटनात्मक उत्पादकता समूहाच्या शक्तीमुळे वाढवता येते.
- ❖ मानवी वर्तन ही अतिशय गुंतागुंतीचे असते याचे स्पष्टीकरण अनेक दृष्टीकोनातून दिले जाते.
- ❖ प्रसिद्ध व्यक्ती दृष्टिकोनानुसार नेते जन्माला येतात हा दृष्टिकोन मागे पडलेला आहे.
- ❖ गुणविशेष दृष्टिकोनानुसार नेत्यामध्ये काही शारीरिक, सामाजिक आणि मानसिक गुणवैशिष्ट्यांची गरज असते.
- ❖ परिस्थितीजन्य दृष्टीकोनानुसार परिस्थितीनुसार नेत्यामध्ये गुणवैशिष्ट्ये असणे आवश्यक असते.
- ❖ दैवी दृष्टिकोनानुसार उद्दिष्ट प्राप्तीसाठी व्यावहारिक, पद्धतीचा वापर केला जातो.
- ❖ नेतृत्वाचा अभ्यास, वास्तव व व्यावसायिक जीवनात उपयोगी पडतो.

समूह आणि नेतृत्व



सहामाही प्रश्न

१. समूह सभासदत्वाचे विविध फायदे लिहा .
२. समूहशक्ती म्हणजे काय?
३. नेतृत्वाचे मानसशास्त्रीय गुणधर्मांचे वर्णन करा .
४. तुम्ही नवीन कंपनीचे अध्यक्ष आहात अशापैकी तुमच्यातील नेतृत्वशैली साध्य करा .



उत्तरे

१३.१

गरजांचे समाधान, ओळख, परस्पराविषयी प्रेम, व्यक्तिमत्व व स्वतःचा विकास, सामाजिकीकरण, शिस्त, उद्दिष्ट, संपादन .

१३.२

- (१) अ - नाही, व - होय, क - नाही, ड - होय, इ - होय,
- (२) एकत्र काम करणे, समान उद्दिष्ट, समान गुणवैशिष्ट्यांचा विनिमय आपला वाटणे, वारंवार आंतरक्रिया नियम, आकार .

१३.३

१. परस्परांवर प्रभाव, एकात्मकता, अनुवर्तित्व हे समूहशक्तीचे घटक आहेत .
२. एकात्मता लोकांना एकत्र बांधून ठेवते, समान देव, अनुवर्तित्व, वर्तनातील बदल, आज्ञा किंवा हुकूम, स्वीकृती

१३.४

आपला समूह : परका समूह, सामाजिक वर्गीकरण, पूर्वग्रह, भिन्नता दर्शवणे, शिक्का चिटकवणे .

१३.५

- (१) श्रोत्यांच्या उपस्थितीमुळे, उद्दिष्टानामुळे कार्यनिष्पादनावर प्रभाव पडतो,
- (२) जबाबदारी नाकारणे, कमी प्रयत्न, प्रयत्नांना बक्षीस न देणे किंवा मूल्यमापन न करणे .

१३.६

- (१) समूहाचा आकार, समूह विचार, धुवीकरण

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा

१३.७

(१) निर्मिती, संघर्ष, एकात्मिक, भूमिका

१३.८

(१) पुढाकार, प्रभुत्व, संप्रेषण, समजून घेणे, कल्पक दृष्टी, नियोजन

सहामाही प्रश्नांसाठी सूचना / संकेत

१. १३.१ भाग अभ्यासा .
२. १३.३ भाग अभ्यासा .
३. १३.८ भाग अभ्यासा .
४. १३.९ भाग अभ्यासा .

समूह आणि नेतृत्व



१४

संप्रेषण

अन्य आणि निवारा या गोष्टीप्रमाणे संप्रेषण सर्व ठिकाणी महत्वाचे असते. आपण आजूबाजूला पाहिले तर लक्षात येईल की संप्रेषणाच्या माध्यमातून अनेक व्यक्तींपर्यंत पोहोचतो. अलीकडे प्रदर्शित झालेला चित्रपट आणि प्रसारमाध्यमे, पुस्तके आणि इतर व्यक्तींविषयी माहिती मिळवू शकतो. आपण आपल्याला अवगत असलेल्या माहितीची देवार्णघेवाण, शब्द हावभाव, खाणाखुणा, बोलण्याचा स्वर, संगीत इत्यादींच्या माध्यमांतून इतरांकडे करित असतो. या पाटात तुम्ही संप्रेषण, त्याचे प्रकार त्याचा उपयोग इत्यादीबद्दल माहिती शिकणार आहात. याशिवाय दैनंदिन जीवनात आपल्याला परिणामकारक संप्रेषण कसे करता येईल. व्यक्ती आणि समाजावर प्रसारमाध्यमांचा प्रभाव कसा होतो. हे सुद्धा शिकणार आहात.



उद्दिष्टे :

या प्रकरणाचा अभ्यास केल्यानंतर, तुम्ही सक्षम होऊ शकाल.

- ❖ संप्रेषण प्रक्रियेतील घटकांचे वर्णन.
- ❖ परिणामकारक संप्रेषण कसे करावे.
- ❖ अशाब्दिक संप्रेषणाचे महत्व भारतीय संदर्भानुसार.
- ❖ प्रसार माध्यमांची भूमिका आणि प्रभाव

१४.१ संप्रेषणाचा अर्थ

व्यक्तीशी आणि परिस्थितीशी आंतरक्रिया करण्याची प्रक्रिया म्हणजे संप्रेषण. दोन किंवा अधिक व्यक्ती एकमेकांशी आंतरक्रिया करतात. एकमेकांवर कल्पनांचा विचारांचा आणि अभिकृतीचा प्रभाव टाकतात. जेव्हा तुम्हाला समजते की मित्राला बरे नाही. अशा वेळी तुम्ही त्याच्या तब्येतीविषयी विचारता आणि चांगल्या स्वास्थ्यासाठी काळजी व्यक्त करता. जेव्हा तुम्ही तुम्हाला शर्ट घेण्यासाठी दुकानात जाता त्यावेळी दुकानदार विशिष्ट रंग तुम्हाला कसा योग्य / किंवा चांगला दिसतो यावर बोलत असतो. संप्रेषण व्यक्तिगत



प्रक्रिया असल्याने तिच्या माध्यमातून व्यक्तीच्या वर्तनात बदल घडवून आणला जातो. आणि आपले विचार, भावना, शब्द आणि कृतीतून व्यक्त करता येईल.

विशिष्ट प्रकारची माहिती देऊन व्यक्तीला नियंत्रित आणि सक्रिय करणारे योग्य निर्णय घेण्यासाठी उपयुक्त असणारे संप्रेषण हे महत्वाचे साधन आहे.

संप्रेषणाचे घटक

संप्रेषणाचे मुख्य घटक खालीलप्रमाणे :

१. **संप्रेषण ही द्विमार्गी (दोन्ही मार्गांनी) प्रक्रिया आहे :** या प्रक्रियेत संदेश देणारा आणि संदेश स्वीकारणारा यांचा अंतर्भाव होतो. जेव्हा तुम्ही तुमच्या वडिलांशी बोलत असता. तेव्हा ते वैयक्तिक असते. मात्र जेव्हा शिक्षक विद्यार्थ्यांशी संवाद साधत असतो त्यावेळी संप्रेषण सामूहिक असते.
२. **संप्रेषणामध्ये संदेश असतो. :** यामध्ये माहिती, दिशा, चौकशी, भाव, मन, कल्पना इत्यादी गोष्टींचा अंतर्भाव असतो.
३. **मताबद्दल समानता :** संदेश पाठवणारा आणि घेणारा यांच्यामध्ये समानता असेल तरच संप्रेषण घडून येते. समानतेच्या घटकांमध्ये संस्कृती भाषा आणि परिस्थिती यांचा अंतर्भाव होतो. शब्द, वाक्य, कल्पना, म्हणी, हावभाव आणि अभिव्यक्ती या गोष्टी संस्कृतीशी संबंधित असतात. एकाच परिस्थितीतून आलेल्या व्यक्तीमध्ये अधिक संप्रेषण होऊ शकते.
४. **दुसऱ्या व्यक्तीच्या वर्तनात बदल घडवणे. :** स्वीकारणाऱ्याला संक्रमित झालेल्या माहितीची प्रतिक्रिया त्याच्या बदलत्या वर्तनातून दिसून येते. उदा. तुम्ही इमारत पडल्याचा आवाज काही क्षण ऐकल्यानंतर तुमच्यावरोबर इतर व्यक्ती इमारतीतून बाहेर पळण्याची शक्यता असते.
५. **माहिती देण्याची पद्धती :** शब्दांमधून किंवा चिन्ह, हावभाव, अभिव्यक्ती इत्यादींमधून माहिती दिली जाऊ शकते.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १४.१ आणि १४.२

१. खालीलपैकी कोणते वाक्य बरोबर नाही?
 - अ. संप्रेषण सतत चालणारी प्रक्रिया आहे.
 - ब. आपण शब्दांचा माध्यमातून संप्रेषण करू शकतो.
 - क. आपण हावभावातून संप्रेषण करू शकत नाही.
 - ड. आपण स्वर आणि अभिव्यक्तीतून संप्रेषण करू शकत नाही.
२. संप्रेषणाचे मुख्य घटक स्पष्ट करा.

१४.३ संप्रेषणाचे प्रकार

संप्रेषण प्रामुख्याने दोन प्रकारात विभागले जाते.

१. शाब्दिक संप्रेषण (Verbal communication)

२. अशाब्दिक संप्रेषण (Non-verbal communication)

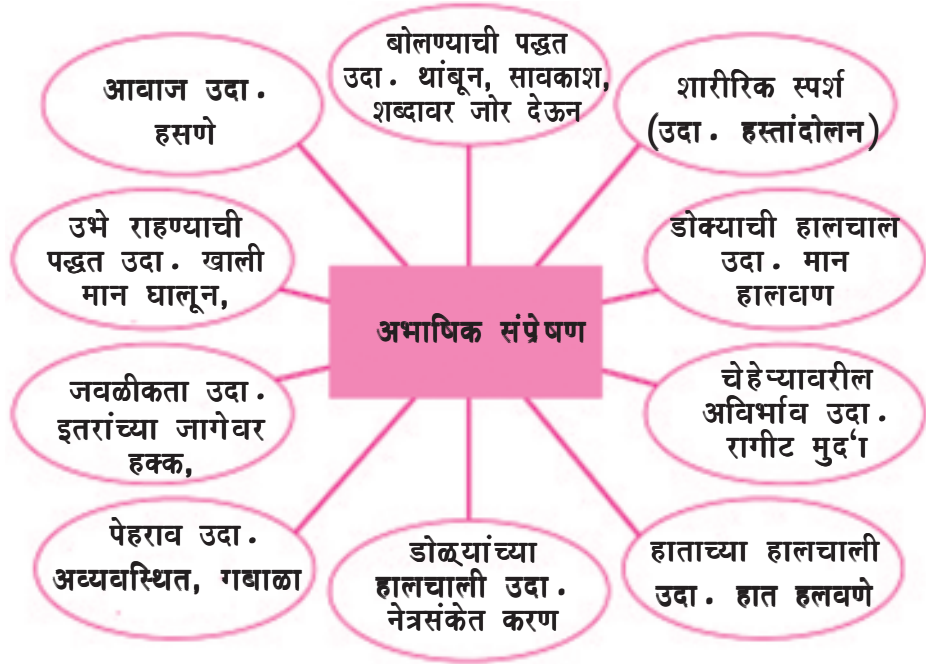
१. शाब्दिक संप्रेषण : दोन किंवा अधिक व्यक्तीमध्ये संप्रेषणासाठी शब्दांचा साधन म्हणून उपयोग केला जातो. तेव्हा त्याला शाब्दिक संप्रेषण म्हणतात. शाब्दिक संप्रेषण तोंडी किंवा लेखी असू शकते. या संप्रेषणाच्या माध्यमातून माहिती, व्यक्ती व दिशेच्या संदर्भात उपयुक्त आंतरक्रिया मिळतात. संशोधकांना असे आढळून आले आहे की सर्वसामान्यपणे व्यक्ती रोजचे १० ते ११ तास शाब्दिक संप्रेषणासाठी घालवते. उदा. बोलणे, ऐकणे, वाचणे किंवा लिहिणे इत्यादी. शाब्दिक संप्रेषणाच्या सामान्य पद्धती म्हणजे संवाद, संभाषण, पत्रे, वर्तमानपत्र, मासिके, श्राव्य व दृश्य स्वरूपाच्या ध्वनीमुद्रिका, फोनवरील संभाषण इत्यादी.

२. अशाब्दिक संप्रेषण : अभाषिक संप्रेषण किंवा शारीरिक हावभावाचा उपयोग ७०% पेक्षा जास्त प्रमाणात आपल्या संप्रेषणात केला जातो तर फक्त १०% शब्दांचा वापर करून संप्रेषण साधले जाते हे लक्षात घेतले पाहिजे. मानवी आंतरक्रियासाठी अतिशय महत्वाचे आहे. अभाषिक संप्रेषण मानवी आंतरक्रियासाठी अतिशय महत्वाचे आहे. हावभाव, दृष्टीभेट, चेहेऱ्यावरील अविर्भाव, आसनिक स्थिती, अंगविक्षेप, सामाजिक अंतर इत्यादी काही अभाषिक संप्रेषण साधण्याचे मार्ग आहेत. अभाषिक संप्रेषणामुळे पुढील गोष्टी शक्य होतात.

- ❖ शाब्दिक घटकांच्या संप्रेषणाऐवजी प्रतीकांचा शोध
- ❖ कृतीतून व्यक्त होणे.
- ❖ आंतरवैयक्तिक अभिवृत्ती व भावना व्यक्त होणे.
- ❖ सत्ता, प्रेम, प्रभुत्व, आदर इत्यादी गोष्टी प्रगटीकरण करता येते.
- ❖ इतरांशी आंतरक्रिया करण्यासाठी
- ❖ स्वतःला व्यक्त होण्यासाठी

अभाषिक संप्रेषण अनेक मार्गांनी होत असते. मात्र या संप्रेषणावर सांस्कृतिक घटकांचा प्रभाव असतो. हे पुढील संदर्भावरून लक्षात येईल. हावभाव शारीरिक हालचालींशी संबंधित असतात. किंवा दृष्टीभेट डोळ्यांच्या हालचालींशी संबंधित असते.





आकृती १४.२ अभाषिक संप्रेषण

तुम्हाला हे माहित आहे का?

दृष्टीभेद किंवा नेत्रसंपर्क

- ❖ सरळ नेत्रसंपर्क, आत्मविश्वास दर्शवतो .
- ❖ खाली पाहणे, आदर, काळजीपूर्वक ऐकणे, पश्चाताप दर्शवते .
- ❖ एका डोळ्याची भुवई उंच करणे, शंका दर्शवते .
- ❖ दोन्ही डोळ्यांच्या भुवया उंचावणे, कौतुक किंवा नवल दर्शवते .

उभे राहणे

- ❖ सरळ उभे राहणे, परंतु ताठर नाही आणि किंचित पुढे झुकलेला या गोष्टी सहज संपर्क, आदर व मैत्री दर्शवितात .
- ❖ समोरासमोर उभे राहणे - आंतरवैयक्तिक जवळीकता दर्शवते .

चेहेऱ्यावरील अविर्भाव

- ❖ हसणे या चेहेऱ्यावरील अविष्कारामुळे आनंदी, मैत्री, उबदारपणा, आवडणे व प्रेम या गोष्टी दर्शवल्या जातात .



रिकाम्या जागा भरा

१. वाचणे, बोलणे, लिहिणे किंवा ऐकणे ही ची उदाहरणे
२. अंगविक्षेप, नेत्रसंपर्क, चेहेऱ्यावरील अविर्भाव, उभे राहण्याची पद्धत, सामाजिक अंतर हे संप्रेषणाचे मार्ग आहेत.
३. अभाषिक संप्रेषणाचे प्रमुख माध्यमे हे आहेत.
४. सवयीनुसार हे संस्कृतीचे कार्य आहे.

कृती / उपक्रम : १

संप्रेषणाचा खेळ : सक्रिय श्रवण

मन एकाग्र करून ऐकणे हा संप्रेषणाचा महत्वाचा घटक आहे. ऐकण्याची क्रिया परिणामकारक करण्यासाठी, तुमची संप्रेषणाची पद्धत समजून घेण्यासाठी व मन एकाग्र करून ऐकणारा होण्यासाठी खालील खेळ खेळून काही गोष्टी लक्षात ठेवून योग्य (फीडबॅक) प्रतिपोष घ्या.

१. ४ ते ६ व्यक्तींचा समूह तयार करून प्रत्येक व्यक्तीला क्रमांक द्या.
२. प्रत्येक व्यक्तीने कागदावर वाक्य लिहावेत.
३. पहिल्या क्रमांकाच्या व्यक्तीने इतरांनी लिहिलेल्या कागदामधून एक कागद काढून त्यातील वाक्य वाचा.
४. आता १ क्रमांकाच्या व्यक्तीने दुसऱ्या क्रमांकाच्या व्यक्तीच्या कानात वाचलेले वाक्य सांगणे. याप्रमाणे दुसऱ्या व्यक्तीने तिसऱ्या, तिसऱ्या व्यक्तीने चौथ्या असे शेवटच्या क्रमांकाच्या व्यक्तीपर्यंत ते वाक्य कानात सांगावे. आता क्रमांक १ या व्यक्तीने कागदावर लिहिलेले वाक्य मोठ्याने वाचावे.
५. हे लक्षात ठेवा! संदेश किंवा वाक्य सारखे होते का? वाक्य बोलले होते? कशा प्रकारे बदल झाला होता?

या खेळावरून असे दिसते की शाब्दिक संप्रेषणात बदल होऊ शकतो. शेवटच्या व्यक्तीपर्यंत संदेश पोहोचण्याला वेळ लागतो त्यामुळे व्यत्यय येऊन वाक्यात किंवा संदेशात बदल होतो. कारण, प्रत्येक व्यक्तीची संप्रेषणाची पद्धत, वैचारिक भिन्नता आणि विश्लेषण करण्याचे मार्ग वेगवेगळे असतात.





परिणामकारक संप्रेषण

आता तुम्हाला कळले असेल की संप्रेषण ही जीवनाची मूळ गरज आहे. शाब्दिक किंवा अशाब्दिक संप्रेषणाशिवाय आपण एक दिवसही घालवू शकत नाही. इतरांशी परिणामकारक संप्रेषण साधल्यामुळे शैक्षणिक, व्यावसायिक व आंतरवैयक्तिक संबंधांमध्ये सुधारणा घडून येते. कधीकधी असे घडते की जे संप्रेषित करत असतो ते ग्राहकांपर्यंत पोहोचत नाही. कारण, आपल्याला अपूर्ण माहिती कळते किंवा आपले गैरसमज झालेले असतात. या गोष्टीमुळे संप्रेषणाचा हेतू साध्य होत नाही. त्यामुळे आपण परिणामकारक संप्रेषण कसे करावे यासंबंधी माहिती मिळवू.

परिणामकारक संप्रेषणाविषयी माहिती समजून घेण्यापूर्वी या संप्रेषणामध्ये ज्या अडचणी येतात त्याविषयी माहिती मिळवू. बरेचदा संप्रेषणात व्यत्यय येतो किंवा क्लिष्टता असते, काही व्यक्ती वास्तव घटनांची माहिती बदलतात. तर काही व्यक्ती त्याच्या संवेदनाच्या बाबतीत चिकित्सक असतात. म्हणजेच त्याच्या गरजा, प्रेरणा, अनुभव आणि व्यक्तिगत गुणवैशिष्ट्ये इत्यादी गोष्टी त्या जश्या पाहतात आणि ऐकतात. त्यावर अवलंबून असतात. संदेशाचे विसांकैतिकीकरण न करता व्यक्ती आपल्या अभिरूची आणि अपेक्षा व्यक्त करतात. ज्यावेळी येणारी माहिती अधिक असते अशावेळी व्यक्तीची स्वीकारण्याची क्षमता मर्यादित असल्याने ते विसरतात. दुर्लक्ष करतात किंवा विसरतात. ज्यावेळी आपली दुःखी, आक्रमक, उत्तेजित, रागीटपणा, भावनात्मक अवस्था असते अशा वेळी पूर्ण माहिती न ऐकता चुकीची माहिती ऐकतो. शेवटी प्रत्येक व्यक्ती वेगवेगळ्या पद्धतीने शब्दांचा वापर करते. याबरोबरच भाषेच्या वापरावर वय, लिंग, आणि सांस्कृतिक पार्श्वभूमीचा प्रभाव पडत असतो.

१४.५ परिणामकारक संप्रेषणाची वैशिष्ट्ये

१. समाज संदर्भाची चौकट :

समजुतीच्या समान पातळीवर संदेश पाठविण्याच्या आणि स्वीकारण्याची आंतरक्रिया होणे आवश्यक आहे. तुम्ही पाहिले असेल जेव्हा आई तिच्या लहान मुलाबरोबर बोलते तेव्हा त्याच्याच पातळीवर जवळून पोहोचते आणि त्याला माहित असणाऱ्या किंवा ज्याला समजू शकणाऱ्या गोष्टीच बोलते किंवा मुलाच्या शब्दसंग्रहातील शब्दांचाच वापर करते. अशा प्रकारे ती मुलाबरोबर सहज संवाद साधते. याउलट शेतीतज्ज्ञ जर शेतकऱ्यांशी बोलताना शास्त्रीय भाषा किंवा शब्द वापरायला लागला तर कदाचित समान संदर्भ नसल्याने शेतकरी शेतीतज्ज्ञाने दिलेली माहिती समजू शकणार नाही. परिणामकारक संप्रेषणासाठी माहिती अशा पद्धतीने दिली पाहिजे की जी स्वीकारणाऱ्याला चटकन समजू शकेल.

२. परस्परांबद्दल आवड :

संदेशातील घटकांची पाठवणाऱ्याला आणि स्वीकारणाऱ्याला दोघांनाही आवड असली पाहिजे. संप्रेषणात ग्रहणकर्त्याची इच्छा नसेल म्हणजे ग्रहणकर्त्याची क्षमता मर्यादित असेल तर संप्रेषण होत नाही. उदा. जो शेतकरी गावात पाऊस झाला नाही म्हणून काळजीत असेल त्याच्याशी आपण भारतीय स्टॉक मार्केटविषयी बोललो तर आपण संप्रेषण साधण्यात अपयशी ठरू. या गोष्टीत शेतकऱ्याला स्टॉक मार्केटच्या चर्ढउताराबद्दल रूची नसेल तर माहिती ग्रहण करण्याकरता तो कोणतेही प्रयत्न करणार नाही. या उलट समान रूची समान पातळीवर समजूतदारपणा दर्शवते. उदा. जेव्हा तुम्ही शिक्षकाला वर्गाकडे येताना पाहता तेव्हा तुम्ही फक्त 'सर' असे ओरडता. त्यामुळे वर्गातील सर्वांना कळते की सर आले आहेत, त्यामुळे शांत वसायचे आहे.



३. समान भाषा :

शाब्दिक संप्रेषणाचे भाषा हे प्रभावी माध्यम आहे. संदेश पाठवणारा व स्वीकारणारा यांची भाषा एक (समान) असेल तर त्यांच्यात परिणामकारक आंतरक्रिया दिसून येते. अपूर्ण किंवा चुकीच्या संप्रेषणाची शक्यता फारच कमी असते. कारण शब्द, वाक्प्रचार, म्हणी सहजपणे समजू शकतात.

४. समान परिस्थिती :

समान परिस्थितीत यशस्वी संप्रेषण घडते. समान परिस्थितीतील व्यक्ती संदेश लगेच आत्मसात करू शकतात. समान परिस्थितीत खालील गोष्टींचा समावेश होतो. समान राष्ट्रीयत्व, समान आर्थिक प्रतिष्ठा, समान संस्कृती, समान सामाजिक रूची, वयोगट, व्यवसाय इत्यादी तुम्ही समान घटकांची यादी करू शकाल का?

अशा प्रकारे संप्रेषणातील समानता हा महत्वाचा घटक आहे. समान भाषा, रूची, परिस्थिती, अनुभव इत्यादी यशस्वी संप्रेषण घडवतात.

शाब्दिक संप्रेषण अधिक परिणामकारक होण्यासाठी खाली काही सूचना दिलेल्या आहेत.

- ❖ वाचून व ऐकून भाषेमध्ये सुधारणा करा.
- ❖ आवाजातील स्वर व उच्चारकडे लक्ष द्या.
- ❖ विचार करा व नंतर बोला.
- ❖ घाईने आणि मोठ्याने बोलू नका.
- ❖ वेगवेगळ्या संस्कृतीतील संवेदनशील शब्द, चिन्हे, संदर्भ आत्मसात करा.

शारीरिक हालचालींमध्ये सुधारणा घडवून आणण्यासाठी पुढील गोष्टी लक्षात ठेवा.

- ❖ अधिकारी पदावरील व्यक्ती, लिंग, सांस्कृतिक संदर्भ असलेल्या व्यक्तीशी पुरेसे अंतर ठेवा.
- ❖ आवश्यकता असेल तरच स्पर्श करा.
- ❖ मुलाखतीच्या वेळी नेत्रसंपर्क सांस्कृतिक घटकांनुसार ठेवा.
- ❖ आत्मविश्वासाने आणि कृतज्ञतेने पहा.

जेव्हा शाब्दिक आणि अशाब्दिक संप्रेषणाचा एकत्रित वापर केला जातो तेव्हा ते संप्रेषण अधिक प्रभावी होते. याचा उपयोग जर काळजीपूर्वक आणि योग्य प्रकारे केल्यास संदेशाचे वहन ताबडतोब होते. जाहिरातदार आपल्या उत्पादनाच्या खर्पासाठी नामांकित व्यक्तित्व दृश्य प्रतिमा उच्चारले जाणारे आणि लिखित शब्द आणि संगीताचा वापर करून ग्राहकांचा मानसिकतेवर प्रभाव पाडतात. 'उदा. थंडा मतलब कोकाकोला', 'दाग अच्छे है!', 'डुँढते रह जाओगे!' तुम्ही स्वतः आणखी आठवू शकता का? जीवनात परस्पर आशय संप्रेषणासाठी सर्वाधिक प्रमाणात वापरले जाणारे माध्यम म्हणजे भाषा अर्थात मानवी संप्रेषणात चेहेऱ्यावरील अविर्भाव खाणाखुणा, हातवारे, अंगविक्षेप इत्यादी अशाब्दिक माध्यमांचा आशय संप्रेषणासाठी बऱ्याच वेळा वापर केला जातो.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १४.३ आणि १४.५

प्रश्न : खालील विधाने 'चूक' की 'बरोबर' ते लिहा .

१. अशाब्दिक माध्यमांनी वरेचसे संप्रेषण साधले जाते .
२. माहिती स्वीकारण्याच्या प्रक्रियेत व्यक्तीची अमर्याद क्षमता असते .
३. वय, लिंग, सांस्कृतिक पार्श्वभूमीवर भाषेच्या वापराचा प्रभाव पडतो .
४. संप्रेषणातील आशय पाठवणाच्या व स्वीकारण्याच्या समाज अभिरूचीनुसारच असावा .
५. परिणामकारक संप्रेषण वेगाने बोलून होऊ शकते .

प्रश्न : परिणामकारक संप्रेषणाच्या मुख्य वैशिष्ट्यांचे वर्णन करा .

१४.६ भारतीय संदर्भात रचनेतील अशाब्दिक संप्रेषण

कोणत्याही संस्कृतीत अशाब्दिक संप्रेषणाचा दैनंदिन जीवनात कसे उपयोगात आणले जाते . हे समजून घेणे महत्वाचे आहे . काही अशाब्दिक संकेत सर्व संस्कृतीमध्ये समान असतात व त्यातून सारखाच (समान संदेश पाठवले जातात . अशाब्दिक संप्रेषणाच्या माध्यमातून आपल्याला इतरांमधील नातेसंबंध, इतरांविषयी आवड, स्थान, वय, लिंग आणि योग्य भावनांचे आकलन आपल्याला होते . भारतीय रचनेनुसार काही अशाब्दिक संकेत स्पष्टपणे दिसतात .)

शारीरिक हालचालीच्या संदर्भात आपल्याला असे दिसते की भारतीय पर्तीपत्नी विशिष्ट ठिकाणी म्हणजे घरामध्ये किंवा सामाजिक ठिकाणी नसताना सभ्यतेने आणि जवळीकतेने परस्परांशी विशिष्ट प्रकारच्या हालचाली करतात . उदा . हात धरणे, परस्पराला काही गोष्टी विचारणे, परस्परांकडे पाहणे, दोन माणसांमध्ये किंवा दोन स्त्रियांमध्ये हस्तांदोलन करणे सामान्य असते . मात्र स्त्री आणि पुरुषांमध्ये हस्तांदोलन करणे टाळले जाते . दिल्ली आणि मुंबई सारख्या शहरांमध्ये स्त्री आणि पुरुषांचे हस्तांदोलन करणे सामान्य असते . वरील गोष्टीमुळे अशाब्दिक संप्रेषणाचे रचनेनुसार विश्लेषण करता येते .

सामाजिक घटकांमध्ये अशाब्दिक संप्रेषण :

अधिकारप्रेमी, विशिष्ट प्रकारचे अधिकार, वयाचे मोठ्या व्यक्ती या सांस्कृतिक घटकांची भूमिका संप्रेषणात महत्वाची असते . आंतरवैयक्तिक संबंध, स्थान, दर्जा, अधिकार, वय आणि लिंग इत्यादी घटक दोन व्यक्तींमध्ये किती सामाजिक अंतर असावे याविषयी माहिती देतात . उच्च दर्जा असणाऱ्या व्यक्ती कनिष्ठ दर्जा असलेल्या व्यक्तीकडे सरळ किंवा प्रत्यक्षपणे पाहत असतात . परंतु कनिष्ठ दर्जा असलेली व्यक्ती नेहमी खाली पाहून व ठरावीक अंतर ठेवून उच्च दर्जाच्या व्यक्तीकडे पाहताना दिसतात . उदा . नोकर - मालक, सून आणि सासरे, मुलगा आणि वडील . साधारणपणे स्त्रिया इतर पुरुषांकडे सरळ दृष्टिक्षेप टाकण्याचे टाळतात . कारण, त्या विशिष्ट समानरचनेतून विकसित झालेल्या असतात .

भारतीय मूल्यानुसार संप्रेषणात अंतराला महत्व दिले आहे. (म्हणजे मानदंडानुसार दीड ते दोन मीटर). परंतु कुटुंबातील व्यक्ती व मित्रांमध्ये भौतिक अंतर कमी असते. बोलत असताना माणसे एकमेकांपासून किती अंतरावर उभे असतात. यावरून त्यांच्यात औपचारिक संबंध आहेत की अनौपचारिक याचे ज्ञान होते. दोन व्यक्तीमधील संबंध औपचारिक असतील तर त्यांच्यात जास्त अंतर असते. व जर अनौपचारिक संबंध असतील तर अंतर कमी असते. उदा. दोन व्यक्ती जवळजवळ बसून गप्पा मारत असतील ते मित्र असावेत असा अंदाज केला जातो. खूप कमी अंतर हे मैत्रीचे किंवा आक्रमकतेचे द्योतक आहे. जी व्यक्ती आपल्याजवळ बसून बोलायला सुरुवात करते ती आपण मित्र आहोत किंवा कुटुंबातील सभासद आहोत हे सुचवित असते. अपरिचित व्यक्ती जवळ आली तर संप्रेषण चुकीचे व संदिग्ध होते. थोडक्यात जवळच्या व दूरच्या अपरिचित माणसांमध्ये किती अंतर असावे याचे संकेत समाजात असतात. अपेक्षित अंतरात बदल झाला तर आशयापेक्षा अव्यक्त आशयाकडे जास्त लक्ष जाते. तरुण मुले बरेचदा वयाने मोठ्या असणाऱ्या व्यक्तीपासून दूर जाताना आपले दोन्ही पाय परस्परांजवळ जाऊन व किंचित वाकून आदर व्यक्त करतात.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १४.६

१. भारतीय रचनेनुसार संस्कृतीचे अशाब्दिक संप्रेषणातील महत्व स्पष्ट करा.

१४.७ प्रसारमाध्यमांची भूमिका आणि प्रभाव :

प्रसारमाध्यमांमध्ये तंत्रज्ञानाचा वापर झाल्याने विविध प्रकारची माहिती, कल्पना, मते एकाचवेळी अनेक व्यक्तीपर्यंत पोहोचवली जाते. शास्त्रीय आणि यांत्रिक आधुनिकतेमुळे संप्रेषणाचे जाळे मोठ्या प्रमाणात पसरले आहे. उदा. टेलिफोन, ध्वनीमुद्रण, मायक्रोफोन, छपाईयंत्र, आकाशवाणी, दूरचित्रवाणी, संगणक, फॅक्स, इंटरनेट इत्यादी यंत्रामुळे व्यक्तीच संप्रेषण अतिशय जलदरीतीने घडून येते. या साधनामुळे आपण ज्या समाजात राहतो त्या समाजाने विविध क्षेत्रांमध्ये विकास केलेला आहे. उदा. शिक्षण शेती, करमणूक, स्वास्थ्य, व्यापार इत्यादी.

वाढत्या वयाच्या मुलांवर प्रसारमाध्यमांकडून मिळत असलेल्या फॅशन, आदर्श शारीरिक स्थिती, जीवनशैली, सौंदर्य प्रसाधने यांच्या माहितीचा सर्वात अधिक प्रभाव पडत आहे.

धनात्मक प्रभाव : विकासाच्या प्रत्येक क्षेत्रामध्ये प्रसार माध्यमांची भूमिका, अतिशय महत्वाची आहे. शैक्षणिक माहिती आणि शैक्षणिक संपादनासाठी ज्या गोष्टी आवश्यक आहेत त्याची आधीच व्यवस्था प्रसारमाध्यमे करून ठेवतात. याबरोबरच विविध प्रकारची माहिती जमा करणे आणि समाजाला बातम्याच्या स्वरूपात वितरीत करते. (राजकारण, धर्म, सामाजिक, मनोरंजनात्मक आणि पर्यावरण) अयोग्य चालीरीती, रूढी, परंपरा, अनावश्यक वर्तनप्रकार टाळण्यासाठी प्रसारमाध्यमाचा उपयोग होतो. साक्षरतेचे प्रमाण वाढवणे, वैद्यकीय विकास, आजाराच्या निर्मूलनाची माहिती. उदा. पोलिओ, मुर्ले आणि माता यांच्या स्वास्थ्य, एड्स याकरिता माध्यमांची मदत होते. सामाजिक आणि सांस्कृतिक मूल्यांचे संक्रमण शासनाच्या विविध योजना त्यांची कार्यवाही, लोकशाहीचे संवर्धन करण्यासाठी लोकांना त्यांचे प्रश्न, समस्या अडीअडचणी प्रसारमाध्यमांमुळे मांडता येतात. मुलांमध्ये वैज्ञानिक दृष्टिकोन निर्माण करणे. सामाजिक एकात्मतेसाठी





लोकांना प्रोत्साहित करणे, याकरिता माध्यमे मदत करतात. आज वर्तमानपत्रे, रेडिओ, दूरचित्रवाणी, इंटरनेट इत्यादी साधनांमुळे जगातील प्रत्येक संस्कृतीतील भौतिक अंतर, कमी केले आहे किंवा कोणत्याही व्यक्तीशी संप्रेषण साधणे शक्य झाले आहे.

ऋणात्मक प्रभाव : व्यक्ती आणि समाजावर माध्यमांचा जसा धनात्मक प्रभाव पडतो त्याचप्रमाणे ऋणात्मक प्रभाव पडू शकतो. भारत हा अनेक जाती, धर्म, भाषा वंशाचा देश म्हणून सर्वांना परिचित आहे. प्रसारमाध्यमे जातीजातीत हिंसाचार, पूर्वग्रह शत्रुत्व याविषयी चुकीची माहिती व बातम्या देण्याची चूक होऊ शकते. चुकीच्या पद्धतीने अफवा पसरवणे, प्रचार करणे, आदर्श व्यक्तीची व्यक्तिगत व महत्वाची माहिती छापणे, तरुणांशी संबंधित अतिशय गावंढळ (विचित्र), लैंगिक साहित्य छापणे इत्यादी दुरुपयोग माध्यमांकडून होऊ शकतो.

समाजासाठी प्रसारमाध्यमे अतिशय महत्वाचे कार्य करित असतात. हे लक्षात घेऊन प्रसारमाध्यमांनी काही जबाबदाऱ्या व नियमांनी स्वतःला बांधून घेतले पाहिजे. माहिती प्रसारित करताना अतिशय संतुलित उद्दिष्टानुसार वास्तव स्वरूपात करावी, गुन्हेगारी, हिंसाचार, शत्रुत्व इत्यादी गोष्टी सातत्याने प्रसारित न करता राष्ट्रीय एकात्मता निर्माण करण्यासाठी व भारताच्या निर्माणासाठी प्रयत्न करणे अपेक्षित आहे.



तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ संप्रेषण प्रक्रिया व्यक्ती आणि पर्यावरणात आंतरक्रिया घडवून आणते.
- ❖ संप्रेषण ही द्विमार्गी प्रक्रिया आहे. या प्रक्रियेमुळे वर्तनात बदल घडवून आणता येते.
- ❖ शाब्दिक संप्रेषणामुळे लेखी आणि तोंडी स्वरूपात अर्थयुक्त माहितीच्या लोकांमध्ये आंतरक्रिया घडवून आणते.
- ❖ अशाब्दिक संप्रेषणात हावभाव, नेत्रसंपर्क, चेहेऱ्यावरील अविष्कार, उभे राहण्याची पद्धत, सामाजिक अंतर, इत्यादीचा आंतर्भाव होतो.
- ❖ परिणामकारक संप्रेषणाच्या वैशिष्ट्यात समान संदर्भाची चौकट परस्परांबद्दल आवड, समान भाषा, समान परिस्थिती इत्यादीचा समावेश होतो.
- ❖ भारतीय संदर्भानुसार अशाब्दिक संप्रेषण वैशिष्ट्यपूर्ण आहे.
- ❖ प्रसारमाध्यमांचा माणसांवर धनात्मक व ऋणात्मक प्रभाव पडतो.



प्रश्न

१. संप्रेषणातील पाच घटकांचे योग्य उदाहरणाची मदत घेऊन चर्चा करा.
२. दैनंदिन जीवनामध्ये शाब्दिक व अशाब्दिक संप्रेषणाचे महत्व विशद करा.

संप्रेषण

३. परिणामकारक संप्रेषणाचे विविध वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.
४. भारतीय रचनेनुसार अशाब्दिक संप्रेषणाचे अद्वितीय स्वरूप योग्य उदाहरणासह स्पष्ट करा.
५. प्रसारमाध्यमांचे समाजातील भूमिका व प्रभाव स्पष्ट करा.



उत्तरे

१४.१ ते १४.२

(१) अ - वरोवर, (२) व - वरोवर, (३) क - चूक, (४) ड - चूक.

१४.१ चा उपयोग करा.

१४.३

(अ) शाब्दिक संप्रेषण, (ब) अशाब्दिक संप्रेषण, (क) साधर्म्य समीपता, हॅपीटिक्स
(ड) स्पर्श

१४.४ ते १४.५

(१) वरोवर, (२) चूक, (३) वरोवर, (४) वरोवर, (५) चूक

१४.५ चा उपयोग करा.

१४.६ चा उपयोग करा.

सहामाही प्रश्न

१४.१ व १४.२ संदर्भ पाहवा.

१४.३, १४.४, १४.६, १४.७ संदर्भ पाहवा.

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा



अभिवृत्ती, विश्वास आणि सामाजिक बोधन

जेव्हा आपण कुणाला तरी भेटतो . त्यावेळी आपण त्याचे /तिचे मूल्यांकन करतो? हे तुम्हाला माहित आहे . जेव्हा तुम्ही तिच्या मित्राच्या संदर्भात विचार करता त्यावेळी त्याच्यातील विश्वास, मदत करणारा, काळजी घेणारा या गोष्टीमुळे त्याच्याविषयी सकारात्मक किंवा अनुकूल मत तयार होते . या उलट तुमच्या शेजारी जर मोठ्याने बोलणारा तुमच्या कौटुंबिक उपक्रमामध्ये अडथळा आणणारा असेल तर त्याचविषयी नकारात्मक/प्रतिकूल मत तयार होते . याप्रमाणेच आपले कुटुंब, आजोवा/ आजी, शेजारी, मित्र, राजकीय नेता इत्यादीची आपल्याविषयी त्यांची अभिवृत्ती व विश्वास व्यक्त होते . आपण स्वतःला व इतरांना समजून घेऊन, मूल्यांकन करून सामाजिक जगात राहतो . आपल्या अभिवृत्ती व विश्वास स्वतःला व आजूबाजूला असणाऱ्या व्यक्तींना समजून घेण्यासाठी मदत करतात . या प्रकरणात आपण अभिवृत्तीचे स्वरूप . अभिवृत्तीचे आकृतीबंध, अभिवृत्तीत कसे बदल होताता आणि 'अभिवृत्ती व वर्तनातील संबंध' इत्यादींचा अभ्यास करणार आहोत . शेवटी जगातील विविध घटनांच्या कारणाची जाणीव आणि सामाजिक जगातील प्रमाद इत्यादी गोष्टी शिकणार आहोत .



उद्दिष्टे :

हे प्रकरण अभ्यासल्यानंतर तुम्ही सक्षम व्हाल .

- ❖ अभिवृत्तीच्या मुख्य घटकांचे वर्णन करणे .
- ❖ अभिवृत्ती आणि वर्तन यांच्यातील संबंध स्पष्ट करणे .
- ❖ अभिवृत्तीच्या बदलांचे मार्ग दग्धावणे .
- ❖ सामाजिक बोधनातील प्रमाद (प्रतिकूल ग्रह) स्पष्ट करणे .

१५.१ अभिवृत्तीच स्वरूप :

तुम्ही तुमच्या आईवडिल, कुटुंबातील सदस्य, मित्र, शिक्षक आणि इतर व्यक्तींना पुन्हापुन्हा भेटता. तेव्हा तुम्ही विचार करायला सुरुवात करता की त्यांचे तुमच्याविषयी कसे वर्तन आहे. तुम्ही त्यांच्या अनुभवाने त्यांच्याविषयी विविध मते/भावना तयार होतात आणि त्यानुसार विशिष्ट पद्धतीने त्यांच्याशी वर्तन करता. विचार करणे, मत तयार करणे आणि वर्तन करणे यातून इतर व्यक्ती, प्रसंग, वस्तू आणि सामाजिक जगामधील समाविष्ट होणाऱ्या सर्व गोष्टींविषयी अभिवृत्ती तयार होतात.

‘व्यक्ती, वस्तू आणि परिस्थितीविषयी अनुकूल किंवा प्रतिकूल मूल्यांकनात्मक प्रतिक्रिया म्हणजे अभिवृत्ती होय. अभिवृत्तीतून व्यक्तीच्या समजुती, भावना आणि संभाव्य वर्तन प्रकार प्रकट होतात. आपण आपल्या अभिवृत्ती पुढील विधानाच्या माध्यमातून करतो. ‘मला आवे आवडतात.’ मी प्राचीन संगीताचा आनंद घेतो. किंवा मी रॉक म्युझिकचा आनंद घेत नाही. जेव्हा आपण पुढील शब्दांचा वापर करतो जसे आवडणे, नापसंती, प्रेम, तिरस्कार, चांगले, वाईट इत्यादी. शब्दांच्या माध्यमातून वस्तू, व्यक्ती, प्रसंगांचे वर्णन आपल्या अभिवृत्तीतून करत असतो. अभिवृत्तीत पुढील तीन घटकांचा समावेश होतो. बोधात्मक, भावात्मक आणि वर्तनात्मक.

- १. बोधात्मक घटक :** उद्दिपकाला, व्यक्तीला, समूहाला अनुसरून व्यक्तीच्या मनात निर्माण होणारे विचार, कल्पना किंवा समजुतींच्या समावेश या घटकात होतो. एखादी गोष्ट चांगली किंवा वाईट इष्ट किंवा अनिष्ट इत्यादी कल्पना या घटकात येतात.
- २. भावनात्मक घटक :** व्यक्तीची अभिवृत्ती असते. त्याविषयीच्या भावनांचा समावेश या घटकात होतो. भावनांची दिशा (अनुकूल/प्रतिकूल) तीव्रता आणि व्यक्तीने अनुभवलेल्या गोष्टींचे मूल्यांकन इत्यादी गोष्टी देखील या घटकात समाविष्ट होतात.
- ३. क्रियात्मक घटक :** अभिवृत्तीमधील भावनात्मक घटकांमुळे व्यक्ती विशिष्ट प्रकारची कृती करण्यास प्रवृत्त होत असते. विशिष्ट कृती करण्याची व्यक्तीची तयारी हे अभिवृत्तीमधील क्रियात्मक घटक होय.

बोधात्मक, भावनात्मक आणि वर्तनात्मक हे तिन्ही घटक एकत्र येऊन आपली व्यक्ती किंवा वस्तूविषयी अभिवृत्ती तयार होते. एकाचवेळी या तिन्ही घटकांमध्ये सातत्य नसले तर तुमच्या शेजाऱ्यांविषयी धनात्मक अभिवृत्ती तयार होते जसे शेजारी बुद्धिमान, विश्वसनीय कामसू (धनात्मक गुण) आहे. परंतु जर तुम्हाला शेजारी आवडत नसेल तरीदेखील परिस्थितीनुसार तुम्ही मदत करता. अभिवृत्तीत धनात्मक आणि ऋणात्मक दोन्ही गोष्टी निर्माण होऊ शकतात. जर तुमच्या अभिवृत्तीमध्ये सातत्य असेल, विरोधाभास नसेल तर तुम्ही तुमची अभिवृत्ती स्पष्टपणे व्यक्त करात. उदा. जर प्रसिद्ध क्रिकेटपटू सचिन तेंडुलकर तुमच्या शेजाऱ्यांना भेट द्यायला येत आहे. अशा वेळी तुमच्यामध्ये क्रिकेट खेळण्याची व पाहण्याची तीव्र इच्छा (भावना) निर्माण होते. त्यानंतर तुम्ही कृतीयुक्त नियोजन करून (बोधात्मक) क्रिकेट खेळल्या जाणाऱ्या ठिकाणाला भेट देता (वर्तन) किंवा तुम्ही सचिन तेंडुलकर या क्रिकेटरला शोधता (बोधात्मक घटक) तुम्ही स्वतः चांगले खेळाडू नाही. त्यामुळे सातत्याने क्रिकेट पाहत नाही. (भावनात्मक घटक आवड कमी) म्हणून तुम्ही तेंडुलकरला भेटण्याचे प्रयत्न करत नाही. (वर्तन घडण्याची शक्यता कमी)

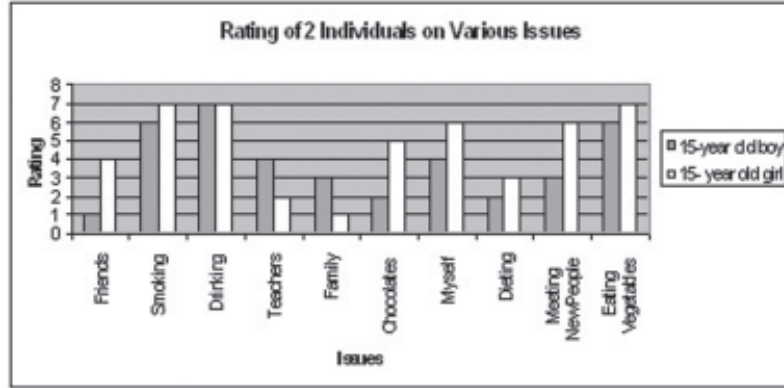




उपक्रम १

अभिवृत्तीचे घटक

- (अ) अशा विविध घटकांची यादी करा की तुम्ही तुमच्या चांगल्या मित्रांविषयी बोधात्मक, भावनात्मक, क्रियात्मक दृष्टिकोनातून संबंधित आहात. आणि त्या यादीतील बोधात्मक भावनात्मक आणि क्रियात्मक अभिवृत्तीचे घटक ओळखा.
- (ब) विविध प्रश्नांची किंवा प्रसंगाची यादी तयार करा. तुम्ही खाली दिलेल्या यादीचा उपयोग करू शकता. आता तुम्ही मूल्यांकन करू शालेय शिक्षण, सिगरेट पिणे, शिक्षक, पिणे, तुमच्याशी संबंधित आहार नियंत्रण, इतरांना भेटणे, कुटुंब, मित्र, भाजीपाला खाणे, चॉकलेट, या यादीचे ७ विंदूच्या श्रेणीवर (१) कमी आवडते आणि जास्त आवडते (७) मूल्यानुसार आपली अभिवृत्ती व्यक्त करायची आहे.
- अ. १५ वर्षे वयोगटातील एक विद्यार्थी आणि विद्यार्थिनी खालील विविध प्रश्नांच्या संदर्भात खालील प्रतिक्रिया दिलेल्या आहेत. तुम्हीसुद्धा वेगवेगळ्या प्रश्नांच्या संदर्भात विशिष्ट श्रेणीवर प्रतिक्रिया देऊ शकता.



- ब. तुमच्या मित्राला या सारख्याच यादीचे श्रेणीकरण करायला सांगा. दोन यादीची तुलना करून त्यातील साम्य व भेद ओळखायला सांगा. (तुम्ही याद्या स्वतः करू शकता.)
- क. तुम्ही व्यक्तीला अभिवृत्तीच्या एका घटकाविषयी माहिती विचारून त्याच्या अभिवृत्तीच मापन करू शकता का?

अभिवृत्ती बऱ्याच काळापर्यंत टिकून राहतात असे संशोधनात दिसून आले आहे. जेव्हा तुम्ही नवीन अनुभव घेता त्यावेळी अभिवृत्तीमध्ये बदल होत असतो. व्यक्तीची गुणवैशिष्ट्ये आणि व्यक्तीव्यक्तीतील क्षमतामधील फरक हा सामाजिकीकरण आणि सामाजिक जगाशी आंतरक्रिया यावर अवलंबून असतो.



अभिवृत्तीची कार्ये

आपण अभिवृत्ती का विकसित करतो? अभिवृत्तीमुळे सामाजिक जीवनातील गुंतागुंत व विविध प्रकारची माहितीचे अत्यंत सोपे / साधे स्पष्टीकरण करण्यास मदत होते. अभिवृत्तीचे जीवनात महत्वाची चार कार्ये घडून येतात.

- (१) अभिवृत्तीमुळे आपल्या आजूबाजूच्या जगाविषयी माहिती समजावून घेता येते. धनात्मक अभिवृत्तीच्या मदतीमुळे काही व्यक्तीशी जवळीकता व त्याच्या विनंतीशी सहमती दर्शवली जाते. तुम्ही प्रसिद्ध व्यक्तींना ओळखता. (उदा. सचिन तेडुंलकर, मदन तेरेसा) आणि त्यांच्यासारखे विचार व वर्तन करण्याचा प्रयत्न करता. ऋणात्मक अभिवृत्तीमुळे अशा व्यक्ती व परिस्थितीपासून आपण दूर राहतो.
- (२) आपल्याशी संबंधित सामाजिक समूहाचे वर्णन, अभिवृत्तीच्या मदतीने होत असते. कुटुंबाचा सदस्य म्हणून, मित्रांचा समूह किंवा धर्म, राजकीय समूह याच्या सारख्याच अभिवृत्ती असतात. आणि त्या एकत्रित ठेवण्यासाठी आपल्याला मदत करतात. आपल्या समूहाविषयी जसे धार्मिक गट राजकीय समूह. आपली अभिवृत्ती अनुकूल असते तर इतर धर्म किंवा राजकीय गटाविषयी प्रतिकूल अभिवृत्ती असते.
- (३) आपण कोण आहोत किंवा आपली ओळख समजून घेण्यासाठी अभिवृत्तीची मदत होते. व्यक्तीची स्वओळख आणि दर्जा अभिवृत्तीमुळे व्यक्त करता येतो. उदा. काही व्यक्ती दर्जाच्या समानवेळा तर काही व्यक्ती स्वातंत्र्याला महत्व देतात. महात्मा गांधीची अभिवृत्ती प्रामाणिकपणाशी निगडित तर मदन तेरेसाची अभिवृत्ती गरजू व गरीब व्यक्तीशी निगडित होती.
- (४) अभिवृत्तीच्या मदतीने आपल्या इतरांकडून आधार, बक्षीस, स्वीकृती मिळते. ज्या व्यक्तीच्या अभिवृत्ती समान असतात. त्या व्यक्ती परस्परांकडे आकर्षित होतात. तुमच्या मित्राच्या आणि तुमच्या समान अभिरूची व अभिवृत्ती आहेत. तुम्ही परस्पराला पसंत करता यामुळे तुमची मैत्री पक्की व चांगली होते म्हणून अभिवृत्ती, सामाजिक आंतरक्रिया करण्यासाठी मदत करतात.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १५.१

खालील विधाने चूक की बरोबर ते लिहा.

१. अभिवृत्तीमुळे वस्तू किंवा व्यक्तीचे धनात्मक मूल्यांकन होते.
२. वस्तूविषयी भावना व्यक्त करणे हा अभिवृत्तीचा भावनिक घटक आहे.
३. अभिवृत्ती कमी वेळ टिकून राहतात.
४. अभिवृत्तीमुळे स्वजाणीव होते.
५. विशिष्ट प्रकारची अभिवृत्ती आपल्याला इतरांची स्वीकृती मिळवण्यास मदत उरते.



१५.२ अभिवृत्तीची निर्मिती आणि बदल / परिवर्तन

आता तुम्हाला समजले असेल की मुख्यत्वेकरून अभिवृत्ती इतरांशी आंतरक्रिया आणि व्यक्तिगत अनुभवातून शिकल्या जातात. बरेचदा मुले त्यांच्या आईवडिलांकडून अभिवृत्ती शिकतात. आईने तुम्हाला अपरिचित व्यक्तीशी बोलू नये अशी सूचना दिली आहे का? तुम्ही तुमचे आईवडील, आर्जीआजोबांइतकेच धार्मिक आहात काय? अभिवृत्ती वेगवेगळ्या प्रभावातून आणि विविध अध्ययन प्रकारातून शिकली जाते.

प्रत्यक्ष संबंध : मागील प्रकरणात तुम्ही शिकलेला आहात की तटस्थ वस्तूमुळे उद्दिपर्कप्रतिक्रिया संबंध प्रस्थापित होतात. उद्दिपर्काचा पुन्हा संबंध आल्याने धनात्मक किंवा ऋणात्मक भाव जागृत होतात. आता वस्तूच्या अभिवृत्तीला सारख्या भावना व्यक्त होतात. याचा समावेश अभिजात अभिसंधानात (प्रकरण ५ मध्ये पाहावे) होतो. तीव्र वास, चव आणि वेदनिक माहितीला अतिशय तीव्र स्वरूपाच्या भावनिक प्रतिक्रिया दिल्या जाऊ शकतात. ज्या वस्तूशी किंवा व्यक्तीशी संबंध येतो. त्यांच्या बाबतीत व्यक्तीच्या प्रतिक्रियात अभिवृत्ती प्रेरित करतात. कोणत्याही व्यक्तीशी धनात्मक किंवा ऋणात्मक संबंध त्या व्यक्तीची अभिवृत्ती दर्शवत असतात. उदा. एखाद्या मुलाला नुडल्सची डिश आवडली नाही तर तो भविष्यात नुडल्ससारख्या दिसणाऱ्या डिशला ऋणात्मक प्रतिक्रिया देत असतो या ठिकाणी प्रतिक्रियेचे सामान्यीकरण होते.

प्रत्यक्ष सूचना : आईवडील, शिक्षक किंवा नेत्याने दिलेल्या सूचनामुळे विशिष्ट अभिवृत्तींची निर्मिती होते. आईवडील आपल्या मुलांना सांगतात की धुमपान आणि मद्यपानामुळे शारीरिक आरोग्य धोक्यात येते. शिक्षकदेखील अशाच प्रकारच्या अभिवृत्तीसाठी विद्यार्थ्यांना प्रेरित करत असतात. त्यामुळे मुलांच्या किंवा विद्यार्थ्यांच्या मनात मद्यपान व धुमपानाविषयी प्रतिकूल अभिवृत्तीची निर्मिती होते.

इतरांशी आंतरक्रिया : आपण ज्या समूहाचे सभासद असतो किंवा आपण नेहमी इतरांच्या संपर्कात राहिल्याने त्या समूहाच्या किंवा समूहाशी संबंधित अभिवृत्ती निर्माण होतात. उदा. तुमच्या मित्राचा समूह असा अवचार करते की थंडी असल्याने काळी जीन आणि रंगीवेरंगी शर्ट परिधान करता, तुम्ही सुद्धा तुमच्या मित्राप्रमाणेच विचार करून काळी जीन आणि रंगीत शर्ट घालता. किंवा तुमचे मित्र असा विचार करतात की थंडी असल्यामुळे मद्यपान किंवा सिगारेट ओढावी अशावेळी तुम्ही तुमच्या पालकांचे व शिक्षकांचे न ऐकता तुमच्या मित्राच्या समूहाच्या मताशी सहमत असता. तुम्ही वर्तन करण्याचा असा मार्ग निवडता ज्या वर्तनाला (वागण्याला) मित्राकडून बक्षीस मिळेल ती बक्षीसे, पैसे, स्वीकृती आणि मान्यता समूहाच्या सभासदांकडून दिली जातात. अशा प्रकारच्या कृतीमुळे/बक्षीसामुळे तुमची अभिवृत्ती व स्वओळख सशक्त होण्यास मदत होते. बक्षीसाचा उपयोग साधक अध्ययनात दिसून येतो. (प्रकरण ५ मध्ये पाहा) पारितोषिक आणि शिक्षेच्या नियंत्रणामुळे विशिष्ट अभिवृत्ती शिकतात.

डुनरीक्षणात्मक अध्ययन : बरेचदा इतरांच्या वर्तनकृतींचे निरीक्षणाच्या माध्यमातून अभिवृत्ती शिकल्या जातात. दरदिवशी प्रार्थनेच्या वेळी आर्जीआजोबा कसे भजन म्हणतात. (गातात.) हे लहान मुले लक्षात ठेवतात. तरुण मुले सुद्धा अशा प्रकारे गाण्याचा आनंद घेतात. किंवा विचित्र कुत्र्याला पाहिल्यानंतर तुमची आई कशी प्रतिक्रिया देते? जर ती कुत्र्याला पाहून पळायला लागली किंवा तिला भीती वाटली तर तुम्ही सुद्धा तशा प्रकारची कृती करून सारखी अभिवृत्ती स्वतःमध्ये विकसित करता.

शैक्षणिक व्यवस्थेमध्ये प्रसारमाध्यमे मुख्यत्वे करून दूरदर्शन, चित्रपट, मासिके आणि वर्तमानपत्रे यांचा प्रभाव

अभिवृत्तींच्या निर्मितीत दिसून येतो. संस्कारक्षम वयात मुलांनी दूरदर्शनवरील कोणते कार्यक्रम पाहावेत. 'याचा फायदा जाहिरातदार' आपल्या मालाचा खप करण्यासाठी मुलांमध्ये तशा प्रकारची विशिष्ट अभिवृत्ती तयार करण्यास हातभार लावतात.

बऱ्याच कंपन्या आणि संघटना भरपूर पैसे खर्च करून जाहिराती तयार करून लोकांच्या अभिवृत्तीत बदल घडवून आणण्यात यशस्वी झालेले दिसून येतात.

अभिवृत्ती परिवर्तन : अभिवृत्तींची निर्मिती कशी होते आणि अभिवृत्तींच्या स्वरूपाविषयी माहिती आपण शिकलो. एकदा अभिवृत्तीची निर्मिती झाली की तिच्यात बदल होणे अवघड असते. कारण अभिवृत्ती शिकलेल्या असतात. परंतु नवीन गोष्टींचे अध्ययन केले किंवा आत्मसात केल्या तर अभिवृत्तीत बदल करता येऊ शकतो. अभिवृत्तीतील बदल खालील घटकांवर अवलंबून असतो.

- ❖ **स्रोत :** जी व्यक्ती संदेश सांगत असते. तिला प्रेषक म्हणतात जर तज्ज्ञ व्यक्तीकडून संदेश/माहिती सांगितली जात असेल अभिवृत्तीत बदल होण्याची शक्यता अधिक असते. अशा व्यक्तीवर आपला विश्वास असतो. आकर्षण असते. त्यामुळे अशा व्यक्तीकडून आलेली माहिती स्वीकारली जाते. उदा. जर सचिन तेंडुलकर या क्रिकेटपटूने विशिष्ट पेयामुळे शक्ती / ऊर्जा— मिळते असे सांगितले तर तरुण मुले तशा प्रकारे आपल्या अभिवृत्तीत बदल करताना दिसतात. ते विशिष्ट पेय पिऊन त्याच्यासारखे क्रिकेट खेळण्याचा प्रयत्न करतात.
- ❖ **संदेश :** संदेशाचे स्वरूप महत्वाचे असते कारण त्याच्यामुळे अभिवृत्तीच्या बदलाकरता माहिती मिळते. संदेश स्पष्ट आणि संघटित असला पाहिजे, ज्या संदेशामधून भीती आणि चिंता निर्माण होते त्यांचा परिणाम जास्त प्रभाव असतो. म्हणूनच सावणाच्या जाहिरातीत शरीरातून येणाऱ्या घामाचा वास चांगला नसतो त्याकरिता सावणाचा कसा फायदा होतो हे दाखवले जाते. त्यामुळे तुमच्या मित्रांच्या अभिवृत्तीत बदल होऊ शकतो किंवा जर तुम्ही विशिष्ट सावणाने अंधोळ केल्यानंतर तुम्हाला चांगला अनुभव आल्यास तर तुम्ही लगेच तुमच्या मित्रांना त्याविषयी सांगतात.
- ❖ **व्यक्ती :** विशिष्ट गुणवैशिष्ट्ये असणारी व्यक्ती अभिवृत्ती बदलण्यासाठी महत्वाची भूमिका बजावते. ज्या अभिवृत्ती व्यक्तिगत दृष्टिकोनातून महत्वाच्या, पक्क्या, गुंतागुंतीच्या आणि परस्पर संबंधित असतात. त्या बदलण्यास अडचणी येतात. सावण किंवा पेयापेक्षा तुमच्या, कुटुंबाविषयी असणाऱ्या अभिवृत्ती बदलणे अवघड असते.

कोण माहिती सांगते (प्रेषक) काय माहिती (संदेश) आहे आणि कोणाला सांगते (व्यक्ती) यावरून अभिवृत्तीत बदल झाला किंवा नाही हे करत असते. इतर व्यक्ती काय सांगतात याचा देखील परिणाम आपल्यावर होतो. जाहिरातीच्या क्षेत्रांचा उद्देश असा असतो की विशिष्ट उत्पादनाची किंवा सेवांची जाहिरात करून अभिवृत्तीत बदल घडवून आणायचा असतो. म्हणून जाहिरातदार वरील तिन्ही घटकांचा प्रभावीपणे वापर करतात.





उपक्रम २ - अभिवृत्ती परिवर्तन

अभिवृत्तीत बदल शक्य आहे. जेव्हा संदेशात/ आशयात इतरांच्या भावनांचे प्रतिबिंब/कार्यरत असते. दूरदर्शन, वर्तमानपत्र किंवा मासिकातील जाहिरातीची निवड करा. त्या जाहिरातीमध्ये शरीराची प्रतिमा असायला हवी. आणि १५ ते १६ वर्ष वयोगटातील कुमारावस्थेतील मुलांना दाखवा. त्यावरून अभिवृत्तीच्या मुलभूत घटकांचे विश्लेषण करा. अभिवृत्तीतील कोणता घटक जास्त प्रभावीपणे जाहिरातीतील संदेशात दाखवला आहे?

उपक्रम ३ - अभिवृत्ती परिवर्तन

तुमच्या शहरामध्ये जास्त वाचक क्षमता असणाऱ्या मासिकाची निवड करा. मासिकातील सर्व जाहिरातीवर खूण करा.

- जाहिरातीमध्ये शब्द आणि प्रतिमा वापरल्या आहेत. हे लक्षात ठेवा. आता तुम्ही प्रत्येक जाहिरातीत अभिवृत्ती परिवर्तनाचे तीन स्रोत ओळखा. स्रोत व्यक्ती, संदेश, संदेशवहन आणि कोणाला संदेश पाठवला. तक्ता तयार करून त्यात प्रत्येक स्रोताची वारंवारिता दर्शवा.
- जाहिरातदार त्याच्या उत्पादनात मानवी गरजांना मोठ्या प्रमाणात महत्व देतात. प्रकरण ५ (प्रेरणाभावना) तुम्ही विविध प्रकारच्या प्रेरणा जश्या शारीरिक गरजा, स्वप्रतिष्ठेची गरज, सामाजिक आणि प्रतिष्ठा गरजा आणि आत्मविष्काराची गरज इत्यादींचे वाचन करा. प्रत्येक जाहिरातीतील गरज ओळखून त्यांना कोणती गरज म्हणतात, ते लिहा. या संदर्भात तक्ता तयार करून त्यात तुम्ही कोणत्या गरजा ओळखल्या ते लिहा. या उपक्रमामुळे जाहिरातीचा उपयोग प्राथमिक आणि दुय्यम गरजा अभिवृत्तीमध्ये परिवर्तन कसे घडवून आणतात याची माहिती मिळण्यास मदत होईल.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १५.२

खालील विधाने चूक की बरोबर ते लिहा.

- अभिवृत्ती प्राप्त करण्यासाठी अध्ययन महत्वाची भूमिका बजावते.
- आपण ज्या समूहाचे सभासद असतो त्या समूहासारखा अभिवृत्ती स्वीकारतो.
- ज्या संदेशामधून चिंता आणि भीती व्यक्त होते तो संदेश अप्रभावी असतो.
- तज्ज्ञांकडून पाठवलेला संदेश अभिवृत्तीमध्ये परिवर्तन जास्त प्रमाणात घडवून आणतो.
- व्यक्तिगत महत्वाच्या व प्रभावी अभिवृत्तीमध्ये परिवर्तन घडवून आणणे अवघड असते.

१५.३ अभिवृत्ती आणि वर्तनातील संबंध

अभिवृत्ती आणि वर्तनातील संबंध गुंतागुंतीचा असतो. आणि एखाद्या व्यक्तीच्या अभिवृत्तीवरून त्याच्या वर्तनाचे भविष्यकथन करणे अवघड असते. बऱ्याच वेळा आपण लोकांकडून ऐकतो की आम्ही स्वस्थ/निरोगी आहोत परंतु ते व्यायाम करत नाहीत किंवा त्या व्यक्ती कार चालवून अनेक गॅलन पेट्रोल खर्च करतात. मात्र, त्यांना पर्यावरणाची चिंता वाटते. व्यक्ती ज्याप्रमाणे गोष्टी सांगतात. त्याप्रमाणे त्यांचे वर्तन घडत नाही. अभ्यासातून जसे दिसून आले आहे की काही विशिष्ट परिस्थितीमध्ये अभिवृत्तीचे भविष्यकथन केले जाऊ शकते.

- ❖ जेव्हा अभिवृत्ती तीव्र/परिणामकारक आणि सातत्यपूर्ण असतात. म्हणजेच अभिवृत्तीतील तीन घटक स्पष्ट आणि स्थिर असतात. त्यावेळी वर्तनाचे भविष्यकथन चांगले होते. अप्रभावी, संदिग्ध व कमी महत्वाच्या अभिवृत्ती वर्तनाचे भविष्यकथन कमी प्रमाणात करतात.
- ❖ जेव्हा अभिवृत्ती प्रभावी व जास्त वेळ स्थिर झालेल्या असतात. किंवा एखाद्याच्या बोधावस्थेची निगडित अभिवृत्ती असतात. त्यांचे प्रत्यावाहन सहजतेने होते आणि वर्तनाचे कथन करणे शक्य होते.
- ❖ जेव्हा अभिवृत्तीची निर्मिती प्रत्यक्ष अनुभवाने होते अशा वेळी वर्तनाचे पूर्वकथन बरोबर असते.
- ❖ जेव्हा एखाद्या व्यक्तीवर सामाजिक दबाव असतो त्यावेळी अभिवृत्ती अयोग्य मार्गाने व्यक्त होतात. किशोरावस्थेतील धुमपान व मद्यपान करत नाहीत. कारण, त्याचा आरोग्यावर परिणाम होते. परंतु, समवयस्कांच्या गटाच्या दबावामुळे त्यांना मद्यपान करावे लागते. त्यामुळे त्याचा विचार करणे ही वर्तनापेक्षा वेगळी होते. ज्यावेळी बाह्य प्रभाव कमी असतो त्यावेळी अभिवृत्ती वर्तन संबंध प्रभावी बनतात.

वर्तन स्वाभाविक किंवा नियोजनपूर्वक यापैकी कसे घडले आहे हे लक्षात घेणे महत्वाचे असते. जेव्हा वर्तन विचारपूर्वक आणि नियोजनपूर्वक असते जसे कोणत्या विशिष्ट महाविद्यालयात प्रवेश घ्यावयाचा, किंवा विवाह केव्हा आणि कुठे करावयाचा हे प्रसंग महत्वाचे असतात. त्यामुळे अविचारी / जलद निर्णय घेतले जात नाहीत. म्हणून जेव्हा आपल्याला विचार करायला वेळ असतो आणि व्यक्तिगत गोष्टी महत्वाच्या असतात त्यावेळी अभिवृत्तीवर्तन संबंध प्रभावी होतात.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १५.३

खालील अभिवृत्तींची यादी काळजीपूर्वक वाचा आणि कोणत्या प्रकारची अध्ययन पद्धती अभिवृत्तीच्या निर्मितीत वापरली आहे. ते सांगा. (प्रत्यक्ष संबंध, प्रत्यक्ष सूचना, इतरांशी आंतरक्रिया आणि निरीक्षणात्मक अध्ययन)

- (१) आशाची आई, झायव्हिंग करताना हिंदी क्लासिकल म्युझिक ऐकते. आशाची वाढ होत असल्यापासून ती हे म्युझिक ऐकते आणि आता तिला या प्रकारचे म्युझिक (संगीत) ऐकणे आवडते.





- (२) अमितचे वडील त्याच्याबरोबर खाली बसून त्याला सिगारेट पिणे थांबवावे. त्यामुळे आरोग्य चांगले राहते याविषयी माहिती देतात. अमितने सिगारेट पिणे थांबवलेले/बंद केले आहे.
- (३) शेखरने हे लक्षात घेतले आहे की, आईवडिल, मोठा भाऊ, काका आणि जवळचे मित्रांचा दर्जा कामाशी बांधिलकी आणि सातत्याशी आहे. त्यानेसुद्धा त्याची अभिवृत्ती अभ्यासाकडे वळवली आहे.
- (४) पाच वर्षाची रेखा रोज सकाळी आजीला प्रार्थना म्हणताना पाहते आता ती आजीबरोबर प्रार्थनेला बसते.
- (५) पाच वर्षाची महेकने नुकताच प्राथमिक शाळेत प्रवेश घेतला आहे. तिचा शाळेतील वर्ग रंगीत प्रभावी (प्रकाशित) आणि त्यात पुष्कळ खेळली असून शिक्षक आनंदी आणि प्रेमळ आहेत. ती आनंदाने रोज शाळेत जाते.

१५.४ विश्वास आणि वर्तन

अभिवृत्तीप्रमाणे व्यक्ती आणि सभोवतालच्या जगाविषयी आपल्यामध्ये स्वतःविषयी विश्वास असतो. विश्वास म्हणजे व्यक्तीच्या व्यक्तिगत जीवनात एखाद्या वैशिष्ट्यांसंबंधी असलेले संवेदन आणि विचाराचे स्थायी स्वरूपाचे संघटन होय. किंवा वास्तव घटकांची स्वीकृती होय. जेव्हा एखाद्याचा विश्वास प्रभावी असतो त्यावेळी ती व्यक्ती स्थिर असते. उदा. नैसर्गिक शक्तीचे नियंत्रण शरीराच्या क्षमतांवर असते किंवा देव सर्वश्रेष्ठ आहे. असा विश्वास असणे. एकदा विश्वासाची निर्मिती झाली की तुमच्यातील आत्मविश्वास वाढून तुम्ही काही प्रसंगांशी किंवा व्यक्तीशी कसे वर्तन करावे. हे समजते. विश्वासामुळे व्यक्ती विशिष्ट पद्धतीने/मार्गाने का वागते किंवा विशिष्ट प्रसंग का निवडते याची माहिती समजते. आपल्या अनुभवांचे सामाजिक जगाशी संघटन आणि विशिष्ट प्रसंगातील व्यक्तीच्या वर्तनाचे पूर्वकथनासाठी विश्वासाची मदत होते.

वर्तनाचे पूर्वकथनासाठी विश्वासाची मदत होते.

१५.५ सामाजिक बोधन :

सभोवतालचे जग जाणून घेण्यासाठी घटनांचा अर्थ समजावून घेण्यासाठी आपण सर्व उत्सुक असतो. सामाजिक बोधनाच्या क्रियेच्या आधारे व्यक्ती सामाजिक जगाविषयीच्या माहितीचे स्पष्टीकरण विश्लेषण करणे व माहिती लक्षात ठेवून तिचा वापर करते. त्या प्रक्रियेला सामाजिक बोधन म्हणतात. आजूबाजूच्या परिस्थितीतून, माहितीचा ओघ जास्त असल्याने आपण त्या माहितीचे संघटन करून एक आकृतीबंध तयार करतो. वस्तू, व्यक्ती आणि प्रसंगाच्या बाबतीत परस्परसंबंधित विश्वासाचा घटनांचा संच, माहिती आणि विविध उदाहरणे म्हणजे आकृतीबंध होय. किंवा 'विशिष्ट' परिस्थिती किंवा प्रसंगांचे स्पष्टीकरण देण्यासाठी व त्या प्रसंगांशी संबंधित माहिती अंतर्भूत असणाऱ्या रचना म्हणजे आकृतीबंध होय. एकदा आकृतीबंध तयार झाले की आपल्या वर्तनाला व विचार प्रक्रियेला म्हणून आपण नवीन माहितीचे विश्लेषण वेगाने करू शकतो. व्यक्ती, प्रसंग आणि सामाजिक भूमिका या विषयी आकृतीबंधाचे विविध प्रकार आहेत.



उपक्रम - ४ आकृतीबंध - तरुण विरुद्ध जुनी पिढी

मोटया व्यक्तींना (स्त्रिया आणि पुरुष) यांना विनंती करा की त्यांनी स्वतःविषयीची माहितीचे वर्णन करू शकेल अशी यादी तयार करा. व नंतर तरुणांच्या माहितीचे वर्णन होईल अशी दुसरी यादी तयार करा आणि तरुणांना विचारा. (मुले/मुली) की तुम्ही स्वतः बाबत आणि जुन्या पिढीबाबत वर्तन ??? यादी तयार करा. आता दोन्ही याद्यांच्या बाबतीत प्रत्येक गटाने स्वतःच्या बाबतीत आणि इतर समूहाच्या बाबतीत कोणते विशिष्ट आकृतीबंध तयार केलेत

अधिक माहिती कमी करण्यासाठी आपण इतर मार्गाचा उपयोग करतो. आपण स्वःप्रयत्नाने शोधून काढलेल्या युक्त्या विकसित करतो. त्या पद्धतीचा साधा नियम असा की गुंतागुंतीचे निर्णय चटकन घेऊ शकतो जर तुम्हाला असे विचारले की अमूर्त विचार करणारी व्यक्ती कोणती आहे. ज्याची कामाशी बांधिलकी आहे, जो दीर्घकाळ काम करतो, ज्याच्या भोवती विद्यार्थी असतात. अशी व्यक्ती म्हणून तुम्ही प्राध्यापकाचे नाव सांगता, कारण, ही प्राध्यापकाची नमुनेदार आरोपणे आहेत. याप्रमाणे डॉक्टर, डॉक्टर आणि राजकारणी व्यक्तीची नमुनेदार गुणवैशिष्ट्ये / आरोपणे असतात.

आरोपणे : वर्तनाची कारणे समजून घेणे .

आपण स्वतःच्या वर्तनाची स्वतःच व इतर व्यक्तींच्या वर्तनाची कारणे समजून घेतो किंवा लक्षात घेतो. याला आरोपणे म्हणतात. जर तुमच्या मित्राने तुम्हाला वाढदिवसाच्या कार्यक्रमाचे निमंत्रण दिले नाही. तर तुमच्या समोर प्रश्न निर्माण होतो. की मला पार्टीला का बोलावले नाही ते आपण साधा शास्त्रज्ञांप्रमाणे परस्पर संबंधाची कारणे व परिणाम सिद्ध करण्याचा प्रयत्न करतो. ज्यावेळी तुम्ही परीक्षेला चांगले सामोर गेला. आपण किंवा तुम्हाला परीक्षा फार अवघड गेलेली आहे. अशावेळी तुम्ही कोणती कारणे देणार? त्यांचे दोन वर्गात विभाजन होते. एक तर तुमच्यातील गुणवैशिष्ट्ये यश किंवा अपयशाला जबाबदार असतात किंवा इतर व्यक्तिगत कारणे (उदा. मला परीक्षा खूप अवघड गेली कारण, मी प्रयत्न केले नाहीत.) किंवा मी परीक्षा चांगली दिली कारण मी भरपूर प्रयत्न केले.) बाह्य कारणामध्ये व्यक्तीशी संबंधित कोणत्याही बाह्य घटकांचा समावेश होतो. उदा. मला परीक्षा अवघड गेली. कारण प्रश्नपत्रिका खूप अवघड होती.

सामाजिक बोधनातील प्रमाद/चुका

भोवतालचा व्यक्तींना समजावून घेण्याच्या प्रयत्नात काही कारणामुळे आपण गंभीर चुकाही करतो. यालाच बोधनातील प्रमाद म्हणतात. आंतरिक आणि बाह्य कारणामुळे मुलभूत संबंधात किंवा आरोपनात चुका करतो. उदा. एखादी दुसरी व्यक्ती सभेला उशीरा येते, त्यामुळे त्याच्यासाठी सूचना टेबलावर ठेवतो आणि या निर्णयापर्यंत येतो की ती व्यक्ती अव्यवस्थित आणि ओबडधोबड आहे. आपण त्या व्यक्तीचा उशीरा येण्याचे व सूचना ठेवणे याचे विश्लेषण आंतरिक कारणामुळे देतो. आणि जेव्हा आपली परिस्थिती वरीलप्रमाणे असते. त्यावेळी आपल्याबाबतीत बाह्य कारणे सांगतो. जसे रस्त्याने वाहतूक () ट्रॅफिक जॅम होती म्हणजेच ज्यावेळी आपल्याला इतरांचे संवेदन होते. त्या संवेदनात वर्तनाची आंतरिक कारणे असतात आणि म्हणतो की ती व्यक्ती त्या प्रकारची आहे. जेव्हा आपण आपल्या स्वतःचा वर्तनाचे स्पष्टीकरण देतो तेव्हा ते परिस्थितीजन्य किंवा बाह्य कारणामुळे घडते असे सांगतो.



सामाजिक जग समजून घेण्याचा प्रयत्न करून जी कारणे आपण सांगतो. त्यामुळे वारंवार चुका होत असतात. असे काही प्रमाद समजून घेऊ. आशावादी प्रमादात आपल्या मताविषयी आपण इतरांच्या मनापेक्षा जास्त विश्वास दाखवतो किंवा आशावादी असतो. उदा. आपल्या अभ्यास चांगला करून चांगली नोकरी मिळवून आनंदी जीवन जणू इतरांसमान चांगली नोकरी मिळणार नाही किंवा ते आजारी पडतील.

आपल्यात तीव्र स्वरूपाचा नकारात्मक प्रमाद देखील असतो म्हणजेच नकारात्मक माहितीच्या संदर्भात संवेदनशील असणे. अशा माहितीकडे जास्त लक्ष देतो आणि त्या प्रकारच्या माहितीला जास्त महत्व देतो. जेव्हा एखादी व्यक्ती मित्रत्वाने वागणारी हुशार, सुंदर आणि आक्रमक आहे. अशा प्रकारची माहिती तुम्हाला सांगितली. तर तुम्ही कोणत्या प्रकारची माहिती जास्त लक्षात ठेवता? सकारात्मक माहितीपेक्षा नकारात्मक माहितीचा प्रभाव जास्त प्रमाणात होतो.

आपण वारंवार वास्तवविरोधी विचार किंवा पश्चातापाचा अनुभव येतो. एखाद्या प्रसंगाविषयी आपली प्रतिक्रिया केवळ त्या प्रसंगावर अवलंबून नतसे तर प्रसंगामुळे जे विचार आपल्या मनात येतात. त्यावरही अवलंबून असते. उदा. परीक्षेतील निकाल चांगला येण्याची अपेक्षा असते. परंतु निकाल चांगला न आल्याने संधी नाकारली जाते. अशा वेळी तुम्ही सांगता मी जास्त अभ्यास करून प्रथम येईल आणि त्यामुळे मला स्कॉलरशिप मिळेल. एकतर तुम्ही पुढच्या वेळेस जास्त अभ्यास करीन किंवा तुम्हाला त्या गोष्टीचे विस्मरण होईल.

कधीकधी आपण अशी माहिती शोधतो की त्या माहितीमुळे आपल्या विश्वासाला पाठवळ मिळते. आणि ज्या माहितीची खात्री नसते ती दुर्लक्षित करतो. त्याला दृढीकरणाचा प्रमाद म्हणतात. व्यक्ती मुलभूत माहितीमुळे दुर्लक्ष करतात आणि एखाद्या घटकाचा विशेष गोष्टीच्यामुळे बनतात.

आपल्याला असे म्हणता येईल की जेव्हा आपण नवगामी विचार करून म्हणजे शॉर्टकट वापरून विशिष्ट चूक करतो. आणि जेव्हा आपण काहीही प्रयत्न न करता सर्वसमावेशक विचार करतो किंवा कमी महत्वपूर्ण असणाऱ्या प्रसंगाचा नवगामी विचार आणि स्वयंचलित प्रक्रियेचा उपयोग करतो. तेव्हा महत्वाच्या प्रसंगांचे बोधावस्थेत रूपांतर करून चांगला निर्णय घेत असतो. बरेचदा आपण अशा चुका करतो की त्यामुळे परिस्थिती टाळली जाते. त्यामुळे आजूबाजूचे जग समजून घेण्याचे महत्व आणि प्रयत्न कमी होतात.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १५.४

१.च्या मदतीमुळे माहिती सोपी केली जाते आणि नवीन माहिती जलद गतीने विश्लेषण करू शकतो. (आकृतीबंध सामाजिक बोधन)
२. च्या माध्यमातून व्यक्तिगत अनुभव आणि सामाजिक आंतरक्रिया शिकतो. (व्यक्तिगत आकृतीबंध, भूमिका आकृतीबंध, प्रसंग आकृतीबंध)
३. संवेदनशील नकारात्मक माहितीची प्रवृत्तीला म्हणतात. (वास्तवविरोधी विचार, नकारात्मक प्रमाद)
४. काही विषयाची माहिती जेव्हा स्वतःच अटकाव करतो त्याला म्हणतात. (वास्तवविरोधी विचार, विचाराचा दबाव)



तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ अभिवृत्ती व्यक्तीचे, घटकांचे, कल्पनांचे आणि परिस्थितींचे अनुकूल व प्रतिकूल मूल्यांकन करतात . अभिवृत्तीच तीन परस्परसंबंधित घटक : बोधात्मक, भावनात्मक, वर्तनात्मक घटक समाविष्ट झालेले असतात . या घटकांचा एकत्रिकरणानून घटकांविषयी अभिवृत्ती निर्माण होते .
- ❖ जगाला समजून घेण्याचे महत्वपूर्ण कार्य : सामाजिक समूहाचे स्पष्टीकरण आणि स्व:ओळख आणि इतरांची स्वीकृती इत्यादी कामे होतात .
- ❖ अध्ययनाचा विविध प्रकारामुळे अभिवृत्ती तयार होतात . प्रत्यक्ष संबंध प्रत्यक्ष सूचना, इतरांशी आंतरक्रिया आणि निरीक्षणात्मक अध्ययन .
- ❖ स्वतः तयार केलेल्या अभिवृत्तीमध्ये परिवर्तन करणे अवघड असते . परिवर्तन शक्य होते जेव्हा अभिवृत्ती नवीन परिस्थितीत शिकल्या जातात .
- ❖ दोन प्रकारची परिवर्तन विषम रूप आणि अनुरूप परिवर्तन . अनुरूप अभिवृत्तीतील परिवर्तन सोपे असते .
- ❖ कोणत्या परिस्थितीखाली अभिवृत्ती वर्तनाचे कथन करतात . जेव्हा अभिवृत्ती तीव्र आणि सातत्यपूर्ण, अभिवृत्तीची जाणीव, प्रत्यक्ष अभिवृत्तींचा प्रत्यक्ष अनुभव, आणि कमीतकमी बाह्य प्रमाण .
- ❖ सामाजिक बोधनात सामाजिक जगाविषयी माहिती मिळवण्याचे प्रयत्न केले जातात . आकृतीबंध, नवविचारामुळे येणाऱ्या सामाजिक जगाकडून येणाऱ्या माहितीचे संघटन केले जाते . वर्तनाच्या आंतरिक आणि बाह्य कारणांकडे आरोपनामुळे लक्ष दिले जाते .
- ❖ सामाजिक बोधनात विविध चुका जशा नकारात्मक, सकारात्मक प्रमाद, वास्तवविरोधी विचार, विचार दडपणे . इत्यादी समाविष्ट होतात .



प्रश्न

१. अभिवृत्ती म्हणजे काय? अभिवृत्तीतील तीन घटकांचे वर्णन करा .
२. अभिवृत्तीची कार्ये थोडक्यात लिहा . उदाहरणासह उत्तर लिहा .
३. अभिवृत्ती कशा तयार होतात? उदाहरणासह स्पष्ट करा .
४. अभिवृत्तीमध्ये बदल होऊ शकतो का? तीन महत्वाच्या घटकांच्या मदतीने अभिवृत्तीमध्ये कसा बदल होतो ते लिहा .
५. अभिवृत्ती आणि वर्तनातील संबंध स्पष्ट करा . कोणत्या परिस्थितीत वर्तन अभिवृत्ती संबंध प्रभावी असतात ते स्पष्ट करा .
६. सामाजिक बोधन म्हणजे काय? आकृतीबंधाचा विचार व वर्तनातील भूमिका स्पष्ट करा .



विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा



उत्तरे

१५ . १

- (१) चूक, (२) बरोबर, (३) चूक, (४) बरोबर,
(५) बरोबर

१५ . २

- (१) बरोबर, (२) बरोबर, (३) चूक, (४) चूक,
(५) बरोबर

१५ . ३

- (१) बरोबर, (२) बरोबर, (३) चूक, (४) चूक,
(५) बरोबर

१५ . ३

- (१) निरीक्षणात्मक अध्ययन, (२) प्रत्यक्ष सूचना,
(३) इतरांशी आंतरक्रिया, (४) निरीक्षणात्मक अध्ययन,
(५) प्रत्यक्ष संपर्क .

१५ . ४

- (१) आकृतीबंध, (२) प्रसंग आकृतीबंध,
(३) नकारात्मक प्रकार, (४) विचाराचे दमन (दडपणे)

सहामाही प्रश्नांसाठी सूचना

- (१) १५ . १, (२) १५ . १, (३) १५ . २, (४) १५ . २,
(५) १५ . ३, (६) १५ . ५ पुस्तकातील भाग पाहवा

अभिवृत्ती, विश्वास आणि सामाजिक बोधन



१६

सामाजिक आणि शैक्षणिक समस्या

सामाजिक समस्यांचा संबंध अशा व्यक्तीशी किंवा समूहाशी येतो की ज्यांना परिस्थितीला तोंड देत असताना त्यांची उद्दिष्टे संपादन करण्यात अडचणी येतात. व्यक्ती दबावाखाली असणे, प्रतिकूल परिस्थितीत राहणे, चांगले शिक्षण न मिळणे, त्याच्याविषयी भेदभाव व पूर्वग्रह असणे, ही सर्व सामाजिक समस्येची उदाहरणे आहेत. या समस्यांमध्ये सामाजिक, आर्थिक, मानसिक, ऐतिहासिक घटकांचा समावेश होतो. भारतीय समाज सामाजिक आणि आर्थिक संक्रमणातून जात आहे. या समाजाला चांगला आणि जुना सांस्कृतिक वारसा आहे. यावरोबरच आकांक्षा/महत्वाकांक्षांच्या बाबतीत भारत सामूहिक स्तरावर शक्तीशाली बनत आहे. या सर्व दबावाच्या कारणामुळे सर्व प्रकारच्या विकासात समस्या निर्माण होत आहेत. निरक्षरता सामाजिक तणाव आणि लिंगभेद यासारख्या काही समस्या सर्वांना परिचित आहेत. शालेय गळती, नापास होणे यासारखे प्रश्न शैक्षणिक समस्यांशी संबंधित आहेत. त्यासुद्धा सामाजिक समस्या आहेत. या प्रकरणाच्या अभ्यासामुळे सामाजिक समस्यांमधील मानसशास्त्रीय घटकांना व्यक्ती कसे सामोरे जाते. याची माहिती मिळण्यास मदत होईल.



उद्दिष्टे :

- ❖ सामाजिक समस्यांमध्ये मानसशास्त्रीय घटकांचे महत्व स्पष्ट करणे. (गरीबी/मद्यपान आणि हुंडा पद्धती)
- ❖ समस्या सोडवण्याचे मार्ग समजून घेणे
- ❖ गळतीचे प्रमाण, नापास.

१६.१ गरीबी/दारिद्र्य

आपल्या देशात अनेक व्यक्ती गरीबीत/दारिद्र्यात जीवन जगत आहेत. गरीबीमुळे व्यक्तीला आणि त्यांच्या कुटुंबाला मूलभूत हक्क नाकारले जातात. जसे समानता, न्याय, दर्जा, स्वास्थ्य, मुलभूत गरजा आणि



व्यक्तिगत सुरक्षितता, मुख्यत्वेकरून गरीबी असमानतेमुळे निर्माण होत असते. गरीबी ही संकल्पना नेहमी वस्तुनिष्ठ व व्यक्तीनिष्ठ अशा दोन्ही प्रकारची असू शकते. आर्थिक स्रोतांच्या कमतरतेमुळे व्यक्तीला पुरेशा प्रमाणात विविध गोष्टी संपादन करण्यात अडचणी येतात. म्हणून आपण असे म्हणू शकतो. की गरीबी संपूर्ण लोकसंख्येमधून ज्या लोकांना पुरेशा प्रमाणात सुखसुविधा जीवन जगण्यासाठी मिळतात व ज्यांना अशा सुखसुविधा मिळत नाही अशा दोन प्रकारात गरीबी विभागली जाते.

व्यक्तिनिष्ठ गरीबी व्यक्तीला होणारे संवेदन व अनुभव याच्याशी संबंधित असते. याउलट दुसऱ्या बाजूला संधी आणि हक्क गमावून नुकसान होणे हे सामान्य लोकसंख्येशी संबंधित आहे. याचा अर्थ असा होतो की व्यक्तीला जीवन जगण्यासाठी किंवा अस्तित्व टिकवून ठेवण्यासाठी मुलभूत आवश्यकता किंवा गरजांच्या कमतरतेमुळे व्यक्तीला जीवन जगणे कठीण होते. हे व्यक्तीला मिळणारे निकृष्ट बाह्य वातावरण, दारिद्र्याचा अनुभव आणि सामाजिक दृष्टिकोनातून अनिष्ट घटनांमुळे घडून येऊ शकते.



गरीबीची कारणे व परिणाम

गरीबीच्या कारणांबरोबर परिणाम समजून घेण्याची आवश्यकता आहे. अनेक घटकांमुळे गरीबी निर्माण होते व त्यातून इतर समस्या निर्माण होतात. गरीबी निर्माण होण्याचे मुख्य कारण किंवा घटक म्हणजे कमतरता होय. व्यक्तीला मिळणाऱ्या संधीमधील कमतरतेमुळे प्रश्न सोडवण्याचे किंवा गरजा भागवण्याचे उपलब्ध मार्ग कमी होतात व त्यामुळे व्यक्तीची आर्थिक स्थिती कमकुवत होते. उदा. शिक्षण आणि रोजगार परस्परांशी संबंधित असल्याने रोजगाराच्या किंवा व्यवसायाच्या फायदेशीर संधी कमी होतात. गरीबीचे शारीरिक व मानसिक असे अनेक परिणाम दिसून येतात. गरीबीचे काही महत्वाचे परिणाम खाली दिलेले आहेत.

कुपोषण आणि विकास

कुपोषणाचा शारीरिक वाढीवर आणि मानसिक विकासावर परिणाम होत असतो. सकस आहारामुळे मुले आनंदी व क्रियावान राहण्यास मदत होते. कुपोषण आणि सामाजिक दारिद्र्य या मुख्य घटकांमुळे मानसिक मतिमंदत्व निर्माण होण्याची शक्यता असते. गरीब कुटुंबातील मुलांच्या जीवनाची सुरुवात निकृष्ट व कमी अन्न पुरवठा, संसर्ग पसरणे, कमकुवत स्वास्थ्य, अपुरे उद्विपन, पालकांना शिक्षणाच्या बाबतीतील अज्ञान/अभाव इत्यादीतून होते.



सामाजिक रचना / सामाजिकीकरणाचा आकृतीबंध

सामाजिकीकरणाच्या आकृतीबंधानुसार गरीबीची स्थिती अनेक वैशिष्ट्यांनी युक्त असते जसे अपुरे उद्दिपन शाळेत न जाणे, आदर्शाचा अभाव आणि समूहाचा किंवा गटाचा सामाजिक आणि भावनिक आधाराचा अभाव या घटकांच्या अभावामुळे वाढत्या वयाच्या मुलांवर बौध्दिक आणि भावनिक विकासावर निर्णायक प्रभाव पडतो .

व्यक्तिमत्व विकास

कमतरता असलेल्या आणि कमतरता नसलेल्या समूहासाठी वेगवेगळे व्यक्तिमत्व आकृतीबंध सुचवले/सांगितले जातात . अतिशय जास्त कमतरता असलेल्या मुलांमध्ये मज्जाविकृती आणि अंतर्मुखता जास्त असते . याउलट मी अल्प कमतरता असलेली मुले बहिर्मुख असतात . कमतरता सामाजिक विषयायोजन, अपरिपक्वता आणि माघार घेणे यांच्याशी संबंधित असते . याबरोबरच कमतरतेमुळे मुले बालगुन्हेगारीकडे वळू शकतात .

उपक्रम १

गरीबीची संकल्पना समजून घेणे .

वेगवेगळी पार्श्वभूमी असलेल्या व्यक्तींशी संवाद साधा . जसे, मित्र, शेजारी, विद्यार्थी, बेकार काम करणारे, झोपडपट्टीत राहणारे इत्यादी . प्रत्येक व्यक्तीला गरीबीची संकल्पना स्पष्ट करायला आणि गरीबीच्या महत्वाचा पाच कारणांची यादी करायला सांगा . तुम्ही तुमच्या मनातील उत्तरे त्या यादीमध्ये समाविष्ट करून सारणी तयार करा . तुम्ही प्रत्येक व्यक्तीने दिलेल्या प्रतिक्रियांची वारंवारता सारणी तयार करू शकता . तुमच्या कुटुंबातील व्यक्तींशी तुम्ही काढलेल्या निष्कर्षाविषयी चर्चा करा .

प्रेरणात्मक परिणाम शिक्षा आणि पारितोषिकांच्या अनुभवाची मदत प्रेरणात्मक प्रशिक्षकामध्ये स्वरूपासाठी होत असते . गरीबीच्या स्थितीमुळे संपादनाची गरज कमी . आत्यंतिक अवलंबन आणि वाढीची गरज कमी होते .

मानसिक आरोग्य निकृष्ट मानसिक आरोग्य आणि गरीबीच्या उत्पत्तीकरणाच्या अनुभवाचा अतिशय निकटचा संबंध आहे . याविषयीच्या पुराव्यामध्ये वाढ होत आहे . मानसिक आरोग्याच्या प्रकारानुसार समस्या वाढत आहेत . ज्या व्यक्ती स्थलांतरित व ज्यांचा सामाजिक, आर्थिक दर्जा कनिष्ठ आहे, अशा व्यक्तींना समायोजनाच्या समस्या अधिक असतात . मानसिक आजारपण सर्व वयातील सर्व लिंगाच्या व्यक्तींना पार्श्वभूमी असलेल्यांना येते . परंतु गरीब आणि बेघर, बेरोजगार आणि कमी शिक्षण असणाऱ्या व्यक्तीला मानसिक आजारपण व त्यांच्या स्वास्थ्यात अनेक अडचणी निर्माण होतात .

मानसशास्त्रीय मध्यस्थी गरीबीचे अनेक कारणे व परिणाम आहेत . त्यांचा परिणाम व्यक्ती, समूह आणि समाजावर होत असतो . व्यक्ती आपल्या अनुभवांना व्यक्ती कशी सामोरी जाते . त्यानुसार मानवी विकासाला आकार मिळतो . याविषयी अनेक मानसशास्त्रज्ञ कार्य करीत आहेत . ज्या व्यक्तीमध्ये कमतरता असते



म्हणजे ज्या व्यक्ती बोधनिक, प्रेरणात्मक, वर्तनात्मक कौशल्यामध्ये अविकसित असतात. अशा व्यक्तींना प्रशिक्षण देऊन आकार देण्याचे कार्य मानसशास्त्रज्ञ करतात. अशा प्रकारच्या कार्याच्या किंवा मार्गदर्शनाचा उपयोग समाजामध्ये परिणामकारक कार्य करण्यासाठी व्यक्तीमध्ये आत्मविश्वास वाढवण्यासाठी होतो.

मानसशास्त्रीय मध्यस्थीमुळे कमतरता असलेले व ज्यांची हानी झालेल्या लोकांना मदत मिळते. परंतु, आपण हे लक्षात ठेवले पाहिजे की सातत्यपूर्ण मदतीमुळे मानसशास्त्रीय परावलंबन वाढते. अशा परिस्थितीमध्ये कमतरता असलेल्या व्यक्ती कोणत्याही प्रकारच्या कृतीची जबाबदारी घेण्यास असमर्थ असतात. मानसशास्त्रीय मध्यस्थी तीन प्रकारे दिली जाते. १. व्यक्ती, २. समूह / जमात आणि समाज. उदा. जर शैक्षणिक, सामाजिक, आर्थिक योजनांच्या बाबतीत एकापाठोपाठ बदल केल्यास त्याचा प्रभाव फार काळ टिकून राहिलच असे सांगता येणार नाही. समूहाच्या सहभागामुळे अपेक्षित कार्यक्रमांमध्ये यश संपादन केले जाते.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १६.१

(१) खालील विधाने पूर्ण करा.

१. गरीबी ही संकल्पना व आहे.
२. वस्तुनिष्ठ गरीबी अभावामुळे येते.
३. व्यक्तीनिष्ठ गरीबी व्यक्तीच्या आणि शी निगडित असते.
४. ही संकल्पना संधीची कमतरता आणि सामान्य लोकसंख्येमध्ये दिसून येते.
५. कमतरता असलेल्या व्यक्तींना, आणि कौशल्याचे प्रशिक्षण दिले पाहिजे.
६. गरीबीसाठी मानसशास्त्रीय मध्यस्थी, आणि स्तरावर कार्यरत असते.

(२) गरीबीची कारणे व परिणाम स्पष्ट करा.

१६.२ काही अन्य सामाजिक समस्या

मादक द्रव्याधीनता : मादक द्रव्याधीनता ही जुनी समस्या आहे. मादक द्रव्याधीनता म्हणजे कृत्रिम अगर नैसर्गिक मद्याच्या सतत सेवनाने निर्माण झालेली तात्कालिक अगर कायमची उन्मत्त अवस्था की जी व्यक्तीला व समाजाला अपायकारक असते. काही व्यक्ती मादक द्रव्याच्या सेवनाने व्यसनाधीन का होतात हे समजून घेणे गुंतागुंतीचे आहे. व्यक्तीचे शरीरशास्त्र सामाजिक, आर्थिक दर्जा, गटाचा दबाव, ताण, पालकांची वर्तन पद्धती, व्यक्तीसमोरील आदर्श आणि वय इत्यादी महत्वाच्या घटकांच्या एकत्रीकरणामुळे मादक द्रव्यांचे सेवन



केले जाऊ शकते. व्यक्तीचा विकास आणि परिपक्वता आनुवंशिक आणि परिस्थितीजन्य घटकांच्या आंतरक्रियामधून होते. किशोरावस्थेसमोर मादक द्रव्याधिनतेची समस्या सामान्य आणि आव्हानात्मक आहे. जेव्हा गटाचा दबाव वाढतो. त्यावेळी मादक द्रव्यसेवन केले जाऊ शकते. मादक द्रव्याधिनतेचा संबंध एड्स या आजाराशी आहे. त्याचबरोबर याचा परिणाम शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यावर होतो.

उपचार : मादकद्रव्याधिनतेवर उपचार करून व्यक्तीला त्यापासून शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या मुक्त करणे व त्यांचे पुनर्वसन करणे आणि मादक द्रव्याधिनतेचा प्रतिबंध करणे असे या व्यसनावरील उपचाराचे स्वरूप असते. कुटुंब, शाळा, महाविद्यालय, समाज आणि प्रसारमाध्यमे इत्यादींचा सहभाग मादक द्रव्याधिनतेच्या प्रतिबंधाच्या प्रचारासाठी परिणामकारक मार्ग आहेत. व्यसनमुक्तीसाठी सामाजिक आदर्श व्यक्ती आणि युवकांचे नेत्यांनी सहभागी होऊ शकतात.

हुंडा : विवाहाच्या वेळी वराला त्याच्या पत्नीकडून किंवा पत्नीच्या नातेवाईकांकडून पैसे भेटवस्तू मालमत्ता आणि संसारोपयोगी वस्तू म्हणजे हुंडा होय. पूर्वीच्या काळी नवीन संसार चालवण्यासाठी नवदांपत्याला मदत व लग्नाचा खर्च भागवण्यासाठी वस्तूभेट देण्याची प्रथा होती. परंतु अलीकडे या प्रथेला विकृत स्वरूप प्राप्त झाले आहे. म्हणजेच पत्नीच्या कुटुंबाकडून हुंडा मागणे हा अधिकार व ओझे बनले आहे. म्हणून कुटुंबात मुलीचा जन्म होणे म्हणजे आर्थिक खर्च वाढणे असा अर्थ गृहीत धरला जातो. जर कुटुंब गरीब असेल त्या कुटुंबावर अतिताण निर्माण होतो. हुंडा देण्याची आणि घेण्याची अनेक कारणे आहेत. आपल्या मुलींचे जीवन चांगले आणि सुखी होण्यासाठी आईवडील व्याजाने पैसे घेऊन हुंडा देतात. हुंडा देणे सामाजिक प्रथा असल्याने मुलीच्या वडिलांनी आपल्या मुलीला अलंकारासहित दान करावे अशी प्रथा आहे. या सामाजिक प्रथेमध्ये बदल करणे अवघड असते. अशा प्रथांमुळे स्त्रियांच्या जीवनावर प्रतिकूल परिणाम होतो. ज्या स्त्रीने हुंडा म्हणून कमी पैसे दिले. भारतात १ मे १९६१ रोजी हुंडा प्रतिबंधक कायदा संमत केला गेला तरी देखील समाजातील या समस्येची तीव्रता कमी झालेली नाही. जसजसे, स्त्रीपुरुषाचे शिक्षण घेण्याचे प्रमाण वाढले तसा हुंडा देवार्णघेवाणीचा प्रकारदेखील मोठ्या प्रमाणावर वाढलेला दिसून येतो. जर हुंडा घेण्याच्या वाईट प्रवृत्तीविरोधी कायद्याचा प्रभावीपणे वापर व समाजाने सक्रिय सहभाग घेऊन सहकार्य केल्यास या समस्या काही प्रमाणात कमी करता येऊ शकेल. मुर्लामुलींनी शिक्षित होणे, परस्परांचा आदर करणे, हुंडा घेण्यास व देण्यास नकार देणे या मार्गापुढे हुंडा या सामाजिक शत्रूचा प्रतिबंध करता येईल.

१६.३ शाळा सोडणे, स्थगितता आणि गळती

शिक्षणाचा हक्क मुलभूत अधिकार आहे. तरीदेखील आपण हे लक्षात घेतले पाहिजे की मुले शाळेत प्रवेश घेतात. मात्र, नेहमी शाळा बुडवतात. प्रवेश घेऊन शाळा बुडवणाऱ्या मुलांचे प्रभाग साधारणपणे पाच वर्षे होण्यापूर्वीच ३०% मुले आणि शाळेची आठ वर्षे पूर्ण होण्यापूर्वी ५०% मुले शाळा बुडवतात.

शैक्षणिक क्षेत्रात स्थगितता आणि गळती या महत्वाच्या संकल्पना आहेत. व्यक्तिविकासात आणि समाजाच्या प्रगतीसाठी शिक्षणाचे योगदान आवश्यक आहे. जेव्हा एखादा विद्यार्थी शाळेत दाखल झाल्यानंतर कायम स्वरूपाची साक्षरता मिळण्यापूर्वीच अल्पावधीत शाळा सोडून जातो त्यावेळी त्याला 'गळती' असे म्हणतात. वाढत्या वयाच्या मुलांनी शिक्षणाच्या माध्यमातून ज्ञान मिळवणे महत्वाचे असते. मात्र त्यांच्या गळतीमुळे सर्व मार्ग निरर्थक ठरतात. शिक्षण पद्धतीत काळानुरूप गरजेनुसार अभ्यासक्रमात आणि शिक्षणाच्या क्षेत्रात



ज्ञानाशी संबंधित माहितीत बदल होणे आवश्यक असते. जर बदल केले नाहीत तर शैक्षणिक स्थगितता निर्माण होते. प्राथमिक शाळेत मुले सुरुवातीला प्रवेश घेतात! अथवा जातात आणि काही वर्षांनंतर शाळा सोडून देतात. त्यामुळे गळती वाढते. त्यामुळे अशा मुलांना पुन्हा शाळेत घेऊन त्याचे शिक्षण पूर्ण करणे होईल हे पाहणे आवश्यक असते. मुले त्याच्या असमाधानकारक शालेय प्रगतीमुळे नापास होऊन त्याच वर्गात राहतात. यामुळे स्थगितता वाढते म्हणून अशा मुलांना सातत्याने अभ्यास करण्यास प्रेरित करावे.

शाळा बुडवणे, स्थगितता आणि गळतीचे विविध कारणे आहेत. या कारणांचे तीन विभागात वर्गीकरण केले जाते ते पुढीलप्रमाणे, सामाजिकआर्थिक, मानसशास्त्रीय आणि शैक्षणिक शाळेत अपक्रम होत नसणे, पालकांना आवश्यक शिक्षणाचे महत्वाची जाणिवेचा अभाव, शैक्षणिक वातावरणाचा अभाव, गरीबी, शिक्षणातील अभिरूचीचा अभाव, परीक्षेतील अपयश, आर्थिक गरज पूर्ण करण्यासाठी मुलांना शाळेत न पाठवणे ही शाळा सोडण्याची मुख्य कारणे आहेत. या बरोबरच शैक्षणिक नियम पद्धतीच्या बाबतीतील उदासीनता, अभ्यासक्रम मुलांच्या गरजेनुसार नसणे, शैक्षणिक साधनाचा अभाव या गरजांमुळे शाळेत न जाण्याचे प्रमाण वाढते.

राष्ट्रीय शिक्षण आयोग, सर्व शिक्षा अभियान आणि मध्यान्ह भोजन या योजनांमुळे शाळेत न जाण्याचे प्रमाण कमी होत आहे. आपल्या देशात केरळ राज्यात साक्षरतेचे प्रमाण सर्वाधिक आहे आणि इतर राज्यात देखील शाळा सोडण्याचे प्रमाण कमी करण्यासाठी चांगले प्रयत्न केले जात आहेत.

जीवनातील विविध क्षेत्रांचे वर्णन सामाजिक समस्यांमधून केले जाते. शैक्षणिक आणि सामाजिक समस्या परस्परांशी संबंधित आहेत आणि त्याचा प्रभाव परस्परांवर होत असतो. म्हणून या समस्या सोडविणे वाटते तितके सोपे नाही. त्याकरिता शिस्तबद्ध मदतीची गरज मिळणे आवश्यक असते. मानसशास्त्र विषयाची भूमिका वर्तन समजावून घेणे ही आहे. त्यामुळे अभिवृत्तीमधील बदल, भावना आणि वर्तनप्रकार हे महत्वाचे घटकांमधेय बदल होणे अपेक्षित आहे. हा बदल करण्यासाठी मानसशास्त्रज्ञ आणि समाज शास्त्रज्ञांनी काही अभिनव पद्धती उपलब्ध करून द्याव्यात.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १६.३

(१) रिकाम्या जागा भरा.

१. पुरुष आणि स्त्री यांचे प्रमाण विषयी चांगले नाही.
२. राष्ट्रीय स्तरांवर आणि या नेत्या होत्या.
३. मादक द्रव्याधिनाता ही जुनी समस्या आहे. तिच्यात आणि व्यक्तीकडून केल्या जातात.
४. समस्येत मुले शाळेत दाखल झाल्यानंतर अल्पावधीत शाळा सोडून जाते.
५. विद्यार्थी सुरुवातीला शाळेत प्रवेश घेतात. (जातात) नंतर काही वर्षे शाळा सोडतात. यामुळे मुलांच्या बाबतीत निर्माण होते.



तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ असमानतेमुळे गरिबी निर्माण होते .
- ❖ गरिबी वस्तुनिष्ठ व व्यक्तीनिष्ठ असू शकते .
- ❖ कमतरता संधी गमावल्यामुळे गरजा भागवण्याचे उपलब्ध मार्ग कमी होतात .
- ❖ गरिबीच्या कारण व परिणामामध्ये कुपोषण, सामाजिक रचना, व्यक्तिमत्व विकास, प्रेरणात्मक परिणाम, मानसिक स्वास्थ्य इत्यादींचा समावेश होतो .
- ❖ मानसशास्त्रीय मध्यस्थीचा उद्देश, व्यक्तीला बोधनिक, वर्तनात्मक आणि प्रेरणात्मक कौशल्यात विकसित करणे हा आहे .
- ❖ मादक द्रव्याधिनता आणि हुंडा या दुसऱ्या सामाजिक समस्या आहेत .
- ❖ शैक्षणिक व्यवस्थेत शाळा सोडण्याचे प्रमाण जास्त आहे . स्थगितता आणि गळती हे प्रश्न शाळा सोडण्याशी संबंधित आहेत .
- ❖ शाळा सोडण्याची गळती, स्थगिततेची सामाजिक, आर्थिक, शैक्षणिक आणि मानसशास्त्रीय अशी विविध कारणे आहेत .



प्रश्न

- (१) गरिबी म्हणजे काय? गरिबीची कारणे व परिणाम स्पष्ट करा .
- (२) टिपा लिहा .
 - i) मादक द्रव्याधिनता ii) हुंडा

स्थगितता आणि गळती या संज्ञांचे स्पष्टीकरण द्या व शाळा सोडण्याचे प्रमाण कमी करण्यासाठी काय प्रयत्न करावेत .



उत्तरे

१६.१

- | | |
|---|------------------------------|
| (१) वस्तुनिष्ठव्यक्तीनिष्ठ, | (२) वस्तुशी संबंधित, |
| (३) संवेदन, अनुभव, | (४) कमतरता, |
| (५) बोधात्मक, प्रेरणात्मक आणि वर्तनात्मक, | (६) व्यक्ती, समूह आणि समाज . |



विभाग १

मानसशास्त्राची ओळख



टिपा

सामाजिक आणि शैक्षणिक समस्या

२. कमतरता, कुपोषण, सामाजिक रचना, व्यक्तिमत्व विकास व प्रेरणात्मक आणि मानसिक स्वास्थ्य .

१६.२

१. स्त्रिया,
२. सरोजिनी नायडू आणि इंदिरा गांधी,
३. सतत द्रव्य घेण्याची इच्छा व परावलंबन
४. गळती,
५. शाळा सोडणे

सहामाही प्रश्नासाठी मार्गदर्शक सूचना

- (१) १६.१,
- (२) १६.२,
- (३) १६.३ इत्यादींची भागां ची मदत घ्यावी .



१७

सुख आणि सुस्थिती

प्रतिष्ठित आणि अर्थयुक्त जीवनासाठी व्यक्तीच नेहमी बऱ्याच काळपर्यंत महत्वाकांक्षा असते. तथापि, एकाचवेळी जीवनात ताणांचे प्रमाण वाढून त्यांच्याशी झगडा देणे अवघड होते. जीवनाचा विकारी वेग, परिवेशातील घटक आणि लोभीपणातील वाढ यांच्यामुळे व्यक्तीचे जीवन जास्तीतजास्त तणावपूर्ण बनले आहे. या घटकांच्या प्रभावामुळे आपली जीवनशैली आणि तीव्र स्वास्थ्यविषयक धोके निर्माण होतात. या गोष्टी मनात ठेवून आपण सर्वांच्या सुख आणि सुस्थिती प्राप्त करण्याविषयी प्रयत्न करणे गरजेचे असते. याविषयीच्या अभ्यासाची झेप विविध विषयांमध्ये समावेशित होतात असे मानसशास्त्र, औषधनिर्माण शास्त्र, समाजशास्त्र, मानववंशशास्त्र इत्यादी. अलीकडच्या काळामध्ये स्वास्थ्य, सुस्थिती, जीवनाची गुणवत्ता, निरोगी जीवनशैली, आणि सुखा/ आनंद या घटकांच्या अभ्यासाचा प्रभाव दिसून येतो. या प्रकरणात आपण स्वास्थ्य आणि सुस्थिती या संकल्पना चांगल्या जीवनासाठी आणि आनंदासाठी कशा महत्वाच्या आहेत याबरोबरच स्वजातीय स्वीकृती आणि निरोगी जीवनशैली आपल्या सुस्थितीचे स्पष्टीकरण कशा प्रकारे देतात, हे शिकणार आहोत.



उद्दिष्टे :

हे प्रकरण शिकल्यानंतर तुम्ही

- ❖ सुख आणि सुस्थिती या संकल्पनांचे स्पष्टीकरण करणे.
- ❖ सुख आणि समाधान यांच्यातील फरक स्पष्ट करणे.
- ❖ आत्माविष्कार आणि परिपक्व व्यक्तिमत्व या संकल्पना समजून घेणे.
- ❖ आत्माविष्कार नसलेल्या व्यक्तीच्या क्षमता ओळखणे.
- ❖ सकारात्मक/ धनात्मक भावनांच्या विकासांच्या मार्गाची चर्चा करणे.



१७.१ सुख आणि सुस्थितीची संकल्पना

प्रत्येक व्यक्तीच्या वावतीत सुख आणि सुस्थिती महत्वाची आणि आवश्यक असते. दोन्ही संकल्पना आनंदाची धनात्मक भावना, समाधान, आनंद आणि सुखदायक गोष्टी निर्माण करतात. तुम्ही बऱ्याचवेळ दुःखी, एकटे, निराश राहिले आहात का? तुम्ही तुमच्या दैनंदिन उपक्रम करू शकता का? तुम्हाला इतर व्यक्तींना भेटणे व त्यांच्याशी बोलणे आवडते का? होय. ज्यावेळी तुम्ही दुःखी असता त्यावेळी तुम्हाला काहीही करावेसे वाटत नाही. जर तुम्ही दीर्घकाळ याच अवस्थेत राहिलात तर आपल्या शरीर व मनाला ते अपायकारक ठरते.

सुस्थिती या संकल्पनेत पुष्कळ घटकांचा समावेश होतो. जसे सुख, शक्ती, मोकळा वेळ, एकांतप्रियता/शांतता, परिवेशाविषयी समाधान व संवेदनशीलता, सुस्थितीमधे फक्त सुख आणि आनंदाचा समावेश होत नाही तर जीवनात समाधानाची भावना अनुभवणे, धनात्मक भावनाची उपस्थिती किंवा प्रभाव (आवड, प्रेम, आश्चर्य, आनंद) आणि नकारात्मक भावनाची अनुपस्थिती (उदा. चिंता, निराशा, तणाव) इत्यादी गोष्टी समाविष्ट होतात. खूप श्रीमंत व्यक्ती दुःखी व गरीब व्यक्ती आनंदी असू शकते. सुस्थिती म्हणजे व्यक्ती आपल्या जीवनातील विविध घटकांचा अनुभव कसा घेते आणि परिस्थितीचे विश्लेषण करते. पैसा, स्थावर मिल्कत, (मालमत्ता), सत्ता आणि प्रतिष्ठा या गोष्टीमुळे मर्यादित सुस्थितीची जाणीव आपल्याला होते. असे दिसून/शोधून काढले आहे की, वस्तूच्या स्वरूपातील मालमत्तेचा व्यक्तिगत समाधानाशी धनात्मक संबंध काही मर्यादित आहे, परंतु वस्तूच्या स्वरूपातील मालमत्तेच्या वाढीचा जीवन समाधानावर फारसा महत्वपूर्ण परिचय होत नाही.

तुम्ही उपक्रम क्रमांक १ केल्यानंतर तुम्हाला सुस्थितीचा अर्थ समजेल.

उपक्रम १

सुस्थितीचा अर्थ समजून घेणे.

काही व्यक्तींना विचारा की तुम्ही खालीलपैकी एक जीवनशैली निवडा.

(अ) मुलभूत साहित्य आणि काही आरामदायी वस्तूंसह ७० वर्षे खेड्यात राहणे.

(ब) ५० वर्ष श्रीमंत देशात उच्च राहणीमानात राहणे.

त्यांना विचारा की तुम्ही तुमच्या जीवनशैली निवडीची कारणे सांगा. तुम्ही या प्रश्नाचे उत्तर स्वतः द्या आणि तुमच्या पालकांना किंवा मित्रांना वरीलप्रमाणे सारखे प्रश्न विचारा. त्यांनी दिलेल्या उत्तरांची तुलना करा.

उपक्रम २

जीवनाशी संबंधित मुख्य मालमत्तेशी यादी तयार करा. त्या वस्तू ???? वस्तूची जीवन जगण्यासाठी आवश्यकता असते. तुम्ही या प्रश्नांचे स्वतः उत्तरे देऊ शकता आणि तुमच्या पालक किंवा मित्रांना ही वरीलप्रमाणे विचारून उत्तरे द्यायला सांगा. दिलेल्या उत्तराचा माहितीची तुलना करा आणि किती प्रकारच्या वस्तूची व वस्तूशी संबंधित नसताना घटकांची यादी तरुण व जुन्या पिढीतील व्यक्तींनी केली.



(अ) सुस्थितीवर प्रभाव पाडणारे घटक

चांगल्या सवयी स्वीकारून व निरोगी जीवनशैलीच्या माध्यमातून आपण सुस्थितीची जाणीव संपादित करू शकतो. निरोगी जीवनशैलीचे मुख्य तत्वामध्ये चांगले अन्न, समतोल व्यायाम, झोप, योग्य मनोरंजन, आणि संघटित जीवनक्रम इत्यादी घटकांचा समावेश होतो. संतुलन आणि अतिलोभीपणा टाळणे या गोष्टी चांगल्या जीवनासाठी महत्वाच्या असतात.

सकस आहार : तुम्हाला हे आठवते का? जेव्हा तुम्ही दीर्घकाळापर्यंत अन्न खाऊ शकला नाहीत. अशावेळी तुम्हाला अशक्त, उद्धिपीत आणि भुकेची प्रकर्षाने जाणीव होते. चांगल्या आरोग्यासाठी पुरेशा प्रमाणात कॅलरीज असणारे अन्न खाणे आवश्यक असते. जर पुणे दिवसासाठी शक्तीची गरज असेल तर आपण जेवण घेणे टाळू नये किंवा उपाशी राहू नये. आपण कार्बोहायड्रेट्स, प्रोटीन्स, फॅट्स, आणि जीवनसत्वयुक्त असा संतुलित आहार आवश्यक असते. याउलट काही व्यक्तीचे वजन जास्त असल्याने त्यांना की उप्सांक असलेले अन्न खाणे हे त्यांच्याबाबतीत सत्य आहे. अशा व्यक्तीमध्ये स्वप्रतिष्ठा कमी असते. कारण, संस्कृती, सडसडीत शरीरप्रकृतीला मान्यता देते.

व्यायाम : तुमच्या आर्जीआजोबांशी बोला, ते तुम्हाला सांगतील की शारीरिक दृष्टिकोनातून चपळ कसे राहावे, त्यांनी शरीराचा उपयोग वेगवेगळ्या कामांसाठी केला आणि वेगवेगळ्या ठिकाणी पायी चालत जात असत. परंतु तुम्ही विविध ठिकाणी जाण्यासाठी बस, कार आणि इतर वाहनांचा उपयोग करता. कमी झालेल्या शारीरिक क्रियाचा परिणाम स्वास्थ्य व सुस्थितीवर होतो. व्यायामाचा अभावामुळे डोकेदुखी, उच्च रक्तदाब, मधुमेह, पाठीची दुखणी, उत्तेजनशीलता, चिंता आणि निराशा निर्माण होऊ शकते. आज लडपणा ही एक दुसरी समस्या तरुण आणि मुलांना भेडसावत आहे. व्यायामाचा धनात्मक परिणाम होत असल्याने ज्या नियमितपणे व्यायाम करणार अशा व्यक्ती तणावांना नियंत्रित करून गुणवत्तापूर्ण जीवन आनंदाने जगू शकतात.

झोप : पुरेशा झोपेमुळे मन आणि शरीर, ताजेतवाने व पुन्हा तरुण होते. झोपेच्या विकृतीमुळे उत्तेजितपणा चिंता, निराशा, विचार प्रक्रियेत व्यत्यय निर्माण होतो. तुम्ही किती तास झोप घेता? आपल्याला परिणामकारक कार्य करण्यासाठी ८ ते ९ तास झोपेची गरज असते. तुम्ही नियमित झोपेची सवय अंगी वाणवण्याचा प्रयत्न ज्या व्यक्ती नियमितपणे व्यायाम करतात त्यांना चांगली झोप येते.

मनोरंजन : जरी आपल्याला पुरेशा आहार, व्यायाम आणि झोप यांची गरज असते त्याप्रमाणे आपल्याला आराम, करमणूक व आनंदाची देखील गरज असते. काही क्रिया / काही उपक्रम / क्रिया मनसोक्त केल्याने आपल्यासाठी व्यक्तिगत दृष्टिकोनातून महत्वाच्या असतात. कारण त्यामुळे आपल्या आनंद, परिपूर्ती, समाधान मिळते आणि त्रासदायक जीवनापासून चांगल्या गोष्टीमुळे नेतात.

योग आणि ध्यान : योग आणि ध्यान या उपक्रमामुळे आपल्या जीवनाला शिस्त व शांतता प्राप्त होते. याबरोबरच स्वास्थ्याशी किंवा आरोग्याशी संबंधित फायदे मिळतात. त्यामुळे व्यक्ती निरोगी आणि सक्षम बनतात.

मित्र असणे आणि परस्परसंबंध स्थापित करणे : मित्रांना आणि इतर व्यक्तींना आधार उपलब्ध करून देऊन त्यांना संधी देऊन एकमेकांशी जोडून, सहकार्य, सामाजिक जीवन विकसित करता येते.



आशावादी, लवचिकता आणि इच्छा बाळगणे : आशावादी, लवचिक आणि आशा बाळगणाऱ्या व्यक्ती ज्या व्यक्तीमध्ये वरील वैशिष्ट्यांचा अभाव असतो. त्यांच्यापेक्षा निरोगी आणि आनंदी असतात. अशा प्रकारे धनात्मक अभिवृत्ती असणाऱ्या व्यक्ती प्रभावी आणि उत्पादक असतात. ज्यांच्यामध्ये धनात्मक अभिवृत्ती आणि तीव्र गुंतागुंतीच्या वेळी लवचिकतेची (बदलण्याची) क्षमता असते. अशी व्यक्ती आशावादी असते.

उपक्रम - ३

निरामय आनंद

दैनंदिन जीवनामध्ये ज्या विविध गोष्टी केल्याने तुम्हाला आनंद होतो व चांगले वाटते त्यांची यादी तयार करा. १५ वर्षांचा मुलगा खालील यादी लिहितो, सकाळी पळणे, आर्लूपराठा आई वनवते, कुत्र्याबरोबर खेळणे, संगीत ऐकणे, शांत असणे, मित्रांशी संवाद साधणे, रविवारी वडिलांबरोबर वेळ घालवणे आणि फुटबॉलचा मॅचेस पाहणे.

अशा प्रकारे आपल्यासाठी थोडासा आनंद शोधल्यामुळे आनंद आणि चांगले वाटते.

नित्यक्रम: नित्यक्रमाच्या मदतीने निरोगी सवयी आणि आपल्या जीवनाला आकार देता येतो. नित्यक्रमामुळे आपल्या जीवनाविषयी चौकट आणि क्रमाची आधीच तजवीज करून ठेवता येते. आपल्याकडून काय अपेक्षा आहेत हे आपल्याला माहित असते. जर माहित नसेल तर आपल्याला नित्यक्रमामुळे इतरांच्या अपेक्षांविषयी सूचना मिळते. नित्यक्रमाच्या धनात्मक प्रभावामुळे संघटनाची जाणीव, निमंत्रण, व्यक्तीची जबाबदारी इत्यादींची माहिती मिळते. वाईट सवयीमध्ये बदल घेऊन चांगल्या सवयी निर्माण होऊ शकतात. तुम्हाला नित्यक्रमाने राहण्यास आवडते का? जर असेल तर तुम्ही आनंदी राहू शकाल.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १७.१

१. सुस्थितीचे विविध घटक ओळखा.
२. निरोगी जीवनशैलीवर प्रभाव पाडणारे महत्वाचे घटक स्पष्ट करा.

प्रश्नसूची : खाली दिलेले विधान चूक की बरोबर ते लिहा.

१. चांगल्या आनंदामुळे दैनंदिन जीवनातील दबावाच्या वाढीमध्ये सुधारणा होते.
२. पुरेशा झोपेमुळे शरीर आणि मन ताजेतवाने होते.
३. उष्मांकाच्या जास्त व्हासामुळे जास्त शक्ती मिळते.

- ४ . व्यायामामुळे आपल्या कलावर सकारात्मक परिणाम होतो .
- ५ . नित्यक्रम आपल्या जीवनाला बोजड आणि तोचतोपणा आणते .

(ब) सुख, सुस्थिती आणि गरजांचे समाधान

सुख म्हणजे काय? जेव्हा आपण आनंदी असतो तेव्हा आपल्याला काय वाटते हे सर्वांना माहित असते परंतु ते नेहमी शब्दांमध्ये व्यक्त व स्पष्ट करणे अवघड असते . सुख ही आनंदी भावना असून ती अत्यंत कमी वेळ किंवा वन्याच काळापर्यंत असू शकते . जेव्हा एखाद्या गरजू व्यक्तीला तुम्ही मदत करता किंवा तुमच्या मित्राने मदत केली अशा वेळी तुम्ही सुख ही भावना अनुभवता . जेव्हा तुम्हाला मदतीची गरज असते आणि तुमचे शेजारी तुम्हाला मदत करतात अशा परिस्थितीतसुद्धा तुम्हाला सुखाची अनुभूती मिळते . सुख ही फक्त भावना नाही . तर सुख म्हणजे चांगले जीवन जगणे, सुस्थितीचा अनुभव घेणे, आणि चांगले गुणवत्तापूर्ण जीवनाचा आनंद घेणे, सुख आणि सुस्थिती विविध मार्गांनी मिळवता येते, हे पुढीलप्रमाणे :

- १ . **सामग्री स्रोत/ भौतिक स्रोत** : आपल्या मुलभूत गरजांची पूर्तता पैसा, वस्त्र (कपडे) आणि निवारा (घर) या घटकांमुळे होण्याची शक्यता असते . विविध प्रकारच्या गरजा आणि त्याचे स्वरूपाविषयी मागील प्रकरणांत चर्चा केलेली आहे . प्राथमिक आणि दुय्यम गरजांची पूर्तता केल्यास आपण सुखी होऊ शकतो .
- २ . **बोधालक कार्यक्षमता** : आपली कोणती गरज आहे हे शोधण्याची व निर्णय घेण्याची क्षमता महत्वाची असते . त्यामुळे आपण ज्ञानी, बुद्धिमान आणि मुक्त अध्ययन केले पाहिजे .
- ३ . **व्यक्तिनिष्ठ कार्यक्षमता** : जेव्हा आपण आपल्या समस्या परिहार क्षमतेवर विश्वास ठेवतो . तेव्हा आपला 'स्व'वर विश्वास असतो आणि आपल्या क्षमतांमुळे आपले उद्दिष्ट संपादन करत असतो .

उपक्रम : ४

सुख आणि सुस्थिती

- (अ) संघटनेमध्ये काम करणाऱ्या व्यक्तींना विचारा की तुम्ही कोणत्या प्रकारच्या कामाचे स्रोत वापरून सुख आणि सुस्थिती प्राप्त करता . त्यांना विचारा की ते कामापासून मुक्त राहून स्वतःविषयी कल्पना करू शकतात का? अशा परिस्थितीत त्याच्या काय प्रतिक्रिया आहेत?
- (ब) १५ वर्ष वयाच्या आणि ६५ वर्ष वयाच्या व्यक्तींना सुखा आणि दुःखाचे आणि सुस्थितीचे विविध मार्ग (स्रोत) कोणते आहेत ते विचारा . दोन यादींची तुलना करून वयाचा प्रभाव सुख आणि दुःखाच्या स्रोतावर कसा होतो त्याचा अभ्यास करा .





आपल्याला विविध गरजा आहेत . काही गरजा इतरांच्या तुलनेत महत्वाच्या असतात . शारीरिक आणि मानसिक गरजांची पूर्ती करणे आवश्यक असते . कारण गरजपूर्तीच्या समाधानामुळे सुख आणि समाधान मिळते . जेव्हा आपण गरजांच्या पूर्वीची सातत्याने अपेक्षा करतो तेव्हा समस्यांना सामोरे जातो . इच्छांची पूर्ती न झाल्याने नेहमी दुःख व निराशा / उदासीनता येते . मुलभूत गरजांची पूर्ती झाल्याने आनंद आणि समाधान वाटते . मात्र ठरावीक मर्यादेपर्यंतच तुम्ही तुमच्या पालकांकडून सर्व गरजांच्या आणि इच्छांच्या पूर्ती व्हावी अशी अपेक्षा करता काय . जसे प्रत्येक महिन्याला कपडे घेणे, प्रत्येक आठवड्यात सहलीला जाणे, प्रत्येक दिवशी बाहेर जेवण घेणे, किंवा अलीकडील संगीताची सीडी खरेदी करणे . जेव्हा आपण अनेक गोष्टींची इच्छा करतो त्यावेळी आपण असमाधानी होत असतो . जेव्हा अशा प्रकारच्या गरजांची पूर्ती होत नाही . त्यावेळी आपण दुःखी होतो . म्हणून समाधान या मुख्य घटकांमुळे आपण सुखाचा अनुभव घेतो . सातत्याने नवीननवीन उद्दिष्टांना साध्य करण्याचा प्रयत्न करतो . अशावेळी स्थायी स्वरूपाची अतृप्ती आणि असमाधान निर्माण होते .

उपक्रम - ५ सुखाचा अनुभव घेणे .

वेगवेगळ्या व्यक्तींना खालील प्रश्न विचारा . जसे, श्रीमंत आणि गरीब, सुशिक्षित आणि अशिक्षित, पुरुष आणि स्त्रिया, मुले आणि मुली, विवाहित आणि अविवाहित आदी याप्रमाणे .

तुमच्या जीवनातील सर्व गोष्टींचा विचार करून तुम्ही सांगू शकाल की तुम्ही खूप सुखी, कमी सुखी, खूप सुखी नाही किंवा सुखी नाही?

आता सहभागी झालेल्या समूहाचा व तुमच्या प्रतिक्रियांच्या वारंवारिताचे विश्लेषण बाय चार्ट किंवा स्तंभालेखाचा साहाय्येने करा .

(क) सुखी व्यक्तीची गुणवैशिष्ट्ये

मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्य : ज्या व्यक्तीचे स्वास्थ्य चांगले नसते . त्यांच्यापेक्षा ज्या व्यक्तींचे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य निरोगी असते अशा व्यक्ती सुखी असतात . मानसशास्त्रीय वैशिष्ट्ये : सुखी व्यक्तीला परिस्थिती नियंत्रणात ठेवण्याचा विश्वास असतो . याबरोबरच ते लवचिक, आत्मविश्वास आणि मुक्त अध्ययनाचा अनुभव घेतात . (आपण आत्मविष्काराची चर्चा करणार आहोत .) साधारणपणे सुखी व्यक्तींमध्ये उच्च स्वरूपाचा स्वआदर, इतर व्यक्तींमध्ये मिसळणे किंवा सोबत राहणे . जीवनातील प्रसंगावर नियंत्रण, आशावादी (ते त्यांचे उद्दिष्ट प्राप्त करू शकतात .) अशा व्यक्ती बऱ्याच वेळा आनंदी असतात .

चांगले व्यक्तिगत संबंध : सुखी व्यक्ती सामाजिक आंतरक्रिया करून सामाजिक गरजांची पूर्ती इतरांशी बोलून, बांधून, आणि गरजेच्या वेळी इतरांकडून आधार मिळवतात .

जीवन प्रसंग : आनंदी प्रसंगाशी सुख संबंधित आहे . उदा . वढती, निबंधाची स्पर्धा जिंकणे, विवाह प्रसंग इत्यादी . जास्त पैसा म्हणजे जास्त सुख . असा तुम्ही विचार करता का? एकदा आपल्या मुलभूत गरजा जास्त पैश्यांनी पूर्ण करणे म्हणजे सुख नव्हे . संशोधन असे दर्शवितात की सुख हे पैश्यापेक्षा जास्त महत्वाचे आहे . त्याचा स्वआदर व आनंदाशी अतिशय घनिष्ठ संबंध आहे . याबरोबरच सुखाचा, बहिर्मुखता,

आशावादी, स्वव्यवस्थापन कौशल्य, चांगले व्यक्तिगत संबंध, उद्दिष्टांची प्रगती, आध्यात्मिक आणि धार्मिक विश्वास इत्यादी घटकांशी संबंध असतो. म्हणून सुखाचा व्यक्तीच्या विविध घटकांशी आणि वर्तनाशी जवळचा संबंध असतो. सुखी राहण्यासाठी, उच्च दर्जा, माहितीशी संबंध, व्यक्तिगत स्वातंत्र्य आणि समानता या गोष्टी संस्थांच्या माध्यमातून सांगितल्या जातात.

तुम्हाला हे माहित आहे का?

भूतानमधील आनंद :

हिमालयाच्या रांगांमध्ये भूतान हा लहान देश आहे. १९७० मध्ये भूतानने जगाला प्रथम सुखाचे सूत्र दिले. जगाच्या पलीकडील देशांनी समग्र (एकूण) घरगुती उत्पादन (GDP) गणन हे सुख, सुस्थिती आणि देशाच्या विकासाचे मापक आहे. सुख हे मध्यवर्ती हृदय आहे, असे धोरण भूतान सरकारचे आहे. त्यांनी समग्र राष्ट्रीय सुखाचे (Gross National Happiness) गणन करू, असे सांगितले की सर्वसमावेशक विकासाचे संपत्ती हा एकच घटक असू शकत नाही. आंतरिक (स्व) आणि बाह्य जगातील जीवन यांच्यामधील संतुलन वाढ आणि विकासासाठी आवश्यक असते. म्हणून संपत्ती सांस्कृतिक घटकांसोबत जागे आवश्यक असते. त्यांचा संबंध वातावरणाशी (निसर्ग) याबरोबर समूहाशी (व्यक्ती) असतो.

संशोधने हे सुद्धा दाखवतात की श्रीमंतीमुळे व्यक्ती सुखी बनत नाही. भूतानच्या व्यक्तींनी जगाला महत्वाचा संदेश दिला आहे का? फ्रान्स आणि युनायटेड किंग्डम या देशांनी (सरकारने) सुखाचे धोरण व्यक्तीच्या सुस्थितीचे मूल्यांकन करण्यासाठी स्वीकारले आहे. तुम्ही जास्त माहिती पुढील वेबसाईटवर वाचू शकता.

GNH at : <http://en.wikipedia.org/wiki/GrossNationalHappiness>
Watchavideo about "Happiness_Bhutan" at www.youtube.com



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १७.२

१. सुखाची संकल्पना स्पष्ट करा. सुख आणि सुस्थिती संपादित करू शकतील असे विविध मार्ग सांगा.
२. गरजांच्या पूर्तीसाठी समाधान हा घटक हा महत्वाचा आहे. याचे स्पष्टीकरण तुम्ही करू शकाल.
३. सुखी व्यक्तींची महत्वाची वैशिष्ट्ये सांगा.

१७.२ आत्माविष्कार (स्वध्येर्यपूर्ती) आणि परिपक्व व्यक्तिमत्व

प्रेरणा व्यक्तीच्या जीवनात अत्यंत महत्वाची भूमिका बजावतात. हे दुसऱ्या प्रकरणात वाचलेले आहे. वाढ आणि विकासाकरिता प्राथमिक गरजा आणि दुय्यम गरजांची पूर्ती होणे आवश्यक असते. हे तुम्ही शिकला आहात. सर्व मानवी प्राण्याची वाढ व विकासाची प्रवृत्ती असते. म्हणजेच त्यांच्यात वाढीची, पसरण्याची





(विकासाची) आणि परिपक्वतेची गरज असते. सर्वांमध्ये बुद्धी आणि क्षमता असतात. परंतु आपण त्यांचा वापर जास्तीतजास्त प्रमाणात करतो का? काही व्यक्ती त्यांच्यातील क्षमतानुसार चांगल्या गोष्टी करतात. मात्र सर्व व्यक्ती करत नाहीत.

स्वतःमधील सुप्त गुण (संभाव्य क्षमता) ओळखणे, त्या गुणांचा विकास करणे आणि स्वतःचा क्षमतांना अनुसरून जे जे साध्य करता येणे शक्य आहे ते साध्य करणे म्हणजे आत्मविष्कार होय. म्हणजेच स्वतःमधील क्षमता पूर्णपणे पणाला लावून कार्य करण्याची क्षमता म्हणजे आत्मविष्कार होय. आत्मविष्कार म्हणजे वाढीचा शेवट नव्हे. परिपक्वतेकडे जाण्याचा मार्गही नव्हे. तुम्हाला असे वाटते की वाढीमुळे मोठे झाल्याने आत्मविष्कार संपादित करता येतो. सामाजिक जगामध्ये आपले संगोपन होते त्यामुळे आपण सामाजिक आणि नैतिक मूल्य शिकतो. परिणामकारक निर्णयाचे मूल्यांकन करण्यासाठी, यशस्वी समायोजनासाठी मूल्यांची मदत होते. निसर्ग आणि इतरांविषयी स्वआदर आणि प्रेम, समस्येशी संबंधित आणि स्वकेंद्रित नसणे, मुक्त अध्ययन, जीवनाला अर्थ असणे याबरोबरच व्यक्तिगत वाढीसाठी सातत्याने काम करणे, फक्त अपूर्ण मूल्य असणे महत्वाचे नसते तर प्रयत्न करून त्या मूल्यांच्या कृतीमध्ये बदल करणे महत्वाचे असते. आत्मविश्वासानुळे वाढीची व विकासाचा प्रेरणा मिळते.

महात्मा गांधी हे फक्त वकील नव्हते तर त्यांनी व्यक्तिगतरीत्या अहिंसा आणि शिस्तप्रियतेचे तत्व अंगिकारले होते. मदर तेरेसांनी गरीब, निराधार (अनाथ) व्यक्तीला प्रेम, दया दाखवून त्यांची सेवा केली. अशा व्यक्ती त्यांच्यातील उत्पादन आणि आंतरिक क्षमतांमुळे ओळखल्या जातात. महात्मा गांधी आणि मदर तेरेसा हे 'अहिंसा आणि सेवा' या शब्दांमुळे आपल्या मनात लगेचच येतात किंवा आठवतात.

१७.३ आत्मविष्कारी व्यक्तीच्या क्षमता / योग्यता ओळखणे .

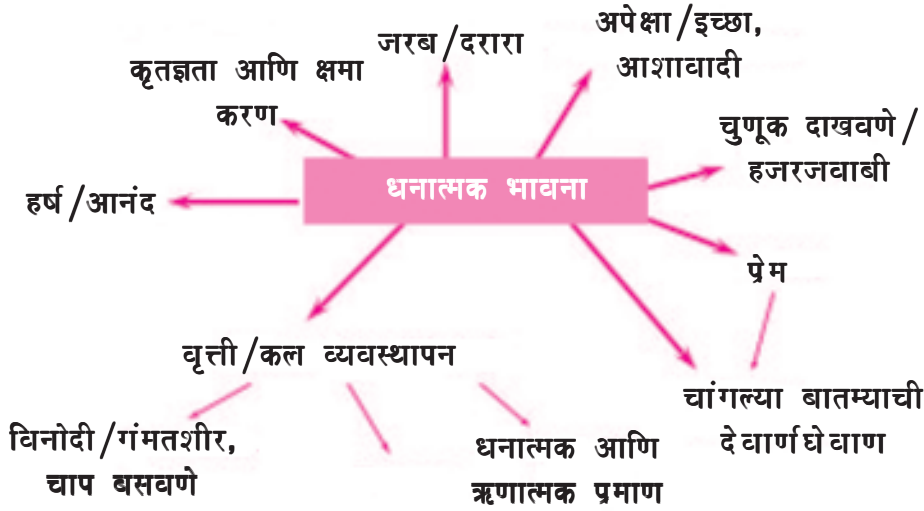
काही व्यक्ती गुंतागुंतीच्या सामर्थ्य अवघड परिस्थितीत देखील स्मितहास्य करू शकतात. हे आपल्याला माहित आहे. ते लवचिक असतात हे कसे शक्य आहे? आपण लक्षात घेतले पाहिजे की अशा व्यक्तींमधील सामर्थ्य किंवा शक्तीच्या मदतीमुळे ते समस्यांना सामोरे जाऊन त्यांच्या जीवनात पुढे जातात. त्या शक्ती किंवा सामर्थ्य पुढीलप्रमाणे आहेत .

- ❖ स्वतःच्या आणि इतरांशी संबंधित वर्तनाचे परीक्षण करणे .
- ❖ स्वस्वीकृती, स्वआदर आणि स्वतःमधील आत्मविश्वास असणे .
- ❖ परिणामकारक संप्रेषण कौशल्य
- ❖ धनात्मक अभिवृत्ती : अपयश स्वीकारणे आणि चुकांपासून शिकणे .
- ❖ जीवनाचा हेतू किंवा आपण काय करू शकतो याचा अर्थ शोधणे .
- ❖ वास्तववादी उद्दिष्ट्ये निश्चित करणे आणि आपल्या क्षमतांचा व कौशल्यांचा उपयोग करून ते उद्दिष्ट साध्य करण्याचा प्रयत्न करणे .
- ❖ परिस्थितीच्या मागण्या लक्षात घेऊन बदल (लवचिकता) घडवून आणणे .
- ❖ श्रद्धा मागील अनुभवांमुळे कायमस्वरूपी नसतात तर कमी काळ राहतात .
- ❖ इतरांशी असणारे संबंध जवळीकतेचे असतात .



१७.४ धनात्मक भावनाचा विकास करणे

मागील प्रकरणात दैनंदिन जीवनात भावनाविषयी महत्व आपण शिकलोत. यात आपण धनात्मक भावनांची स्वास्थ्य आणि सुस्थितीमधील भूमिका शिकणार आहोत. ऋणात्मक भावना ज्यावेळी नैसर्गिक जीवन जगण्यात वारंवार अडथळे व व्यत्यय निर्माण होतात अशा वेळी महत्वपूर्ण असतात. धनात्मक भावनांमुळे जीवनातील अपेक्षित क्रिया टिकवून ठेवल्या जातात. तुम्हाला प्रेम, पैसा, द्वेष, आनंदी पेक्षा भीतीदायक आणि इतरांची काळजी घेण्यापेक्षा टाळण्याची भावना आवडत नाहीत. धनात्मक भावनांमुळे आपल्याला चांगले वाटते. शांत वाटते आणि समाधानाची जाणीव होते. उदा. ज्यावेळी इतरांच्या वर्तनाला आपण स्वीकारतो. त्यावेळी आपल्याला आनंदी वाटते, आरामदायी वाटून कार्यपूर्तीची जाणीव होते.



आकृती १७.१ धनात्मक भावना

(अ) सकारात्मक भावनांचा प्रभाव आपल्यावर दोन महत्वाच्या मार्गांनी होतो :

धनात्मक भावना

१. शारीरिक आणि सामाजिक विचारांच्या स्रोतांना विस्तृत करण्यासाठी आणि
२. तार्कतणावाच्या वेळी व्यक्तित्व बांधणीसाठी मदत करणे. प्रत्येक वेळी धनात्मक भावनांचा प्रभाव असतो. कारण,
 - ❖ अवधान आणि विचार करण्याची प्रक्रिया विस्तृत व तीव्र करून विशिष्ट प्रकारच्या भोजनाशी समायोजन करणे.
 - ❖ धनात्मक भावनांमुळे ऋणात्मक भावनांचा नकारात्मक प्रभाव दुरुस्त केला जातो.
 - ❖ मानसिक स्वास्थ्य आणि सुस्थितीची वृद्धी करणे. आपण दक्ष, उत्साह, निर्धार आणि शक्ती दाखवतो.



- ❖ इतरांशी आंतरक्रिया करण्याकरता व्यक्तिगत स्रोत तयार करतो . आपण नवीन मित्र बनवतो . त्याच्याशी भावनाची देवार्णधेवाण करून संबंध दृढ करतो .
- ❖ आशावादी, स्थिरपणा आणि लवचिकता वाढवतो .
- ❖ ज्या व्यक्ती धनात्मक भावना दाखवतात त्या व्यक्ती जास्त प्रेमळ असतात .
- ❖ सुखी व्यक्ती जास्त प्रभावी आणि त्यांच्या कामात यशस्वी होतात .

उपक्रम - ५

मागील काही दिवसांमध्ये तुम्हाला जागवलेल्या धनात्मक भावनांची यादी तयार करा . आणि परिस्थितीचे मूल्यांकन करण्यासाठी त्या कशा पद्धतीने मदत करतात . हे लिहा . शक्य असलेल्या धनात्मक भावनांचीदेखील यादी तयार करा . व त्यासंदर्भातील काही उदाहरणे . स्वीकारणे, सुंदर, कौतुक करणे, उत्साही, प्रेमाने काळजी घेणे, देवार्णधेवाण, आनंदी, संयम, स्वविश्वास, चांगला स्वभाव आणि कृती प्रवण .

(ब) धनात्मक भावनांचे महत्व वाढवण्याचे कार्य

आपण धनात्मक भावनांची वृद्धी पुढील मार्गांनी करू शकतो .

- ❖ शिथिलकरणाचा व्यायाम करणे . जसे योग आणि विपश्यना / आध्यात्मिक .
- ❖ जीवनाचा धनात्मक अर्थ शोधणे, नकारात्मक प्रसंगांची चौकट बदला आणि सकारात्मक दृष्टी वाढवा .
- ❖ दैनंदिन कामकाजातून सुख आणि समाधान शोधा .
- ❖ वास्तववादी उद्दिष्ट्ये स्वीकारा, त्यामुळे ती उद्दिष्ट संपादित करण्याची जाणीव होईल .
- ❖ ज्या कृतीवर तुम्ही प्रेम करता त्यांच्यावर वर्चस्व मिळवा .
- ❖ स्वतःच्या पलीकडे लक्ष केंद्रित करा आणि इतरांना मदत करून तुम्ही सुखी व्यक्ती आहात हे दर्शवा .
- ❖ कृतज्ञता दाखवा : जेव्हा तुम्ही इतरांविषयी कृतज्ञता दाखवता त्यावेळी तुमच्या जाणीवा, ओळख विस्तृत होईल .
- ❖ आध्यात्मिक 'स्व'चे संवर्धन करा ! ज्या व्यक्तींच्या सुखाच्या ठिकाणांवर (जागेवर) विश्वास असतो, जेव्हा तुम्ही एखाद्या समूहाशी किंवा संस्थेशी संबंधित असता अशा वेळी तुम्ही श्रद्धांचे आदारनप्रदान करता आणि तुम्हाला परस्पर संबंधाची जाणीव होते . त्यामुळे ताण आणि तणाव कमी करण्यास मदत होते .



उपक्रम - ६

धनात्मक/सकारात्मक भावना : आपल्या स्वास्थ्य व सुस्थितीसाठी वरती धनात्मक भावनांचे प्रभावाचा उपयोग होत असतो . परंतु आपण त्यां आपल्या जीवनाचा भाग बनवू शकतो का? होय, जेव्हा आपण आपल्या जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन सकारात्मकतेमुळे विकसित करतो . अशा एखाद्या प्रसंगांचा प्रत्यावाहन करा की तुम्हाला तुमचे उद्दिष्ट संपादन करण्यात अपयश आले . आता तुम्ही खालील विधान वाचा आणि नकारात्मक प्रसंगांचे सकारात्मक प्रसंगांमध्ये रूपांतर करण्याचा प्रयत्न करा .

- ❖ प्रत्येक मागील प्रसंग मला काहीतरी शिकवतो . मी या परिस्थितीपासून काय शिकू शकतो? नकारात्मक प्रसंगांची चौकट बदलून सकारात्मक करा .
- ❖ काहीवेळा एखादी गोष्ट करता येत नाही, त्याचा अर्थ असा होत नाही की मी काहीही संपादन करण्यास सक्षम नाही .
- ❖ मी काम संपादन केले आणि काम करू शकतो हे आठवण्याची क्रिया केली पाहिजे . आपल्या तोट्याची आणि अपयशाची माहिती असायला हवी . परंतु त्यावर सतत मनात विचार करू नये . मी ९०% टक्के संपादन लक्षात ठेवतो . १०% नाही .



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १७.३

- (१) आत्माविष्काराची संकल्पना स्पष्ट करा . ही अवस्था संपादन करणाऱ्या व्यक्तीची नावे लिहा .
- (२) आत्माविष्कार असलेल्या व्यक्तीच्या दोन योग्यता ओळखा .
- (३) सुख आणि सुस्थितीवर धनात्मक भावनांचा कसा प्रभाव पडतो ते स्पष्ट करा .

प्रश्नसंच - २

रिकाऱ्या जागा भरा .

१. सुखाचे (आनंदाचे) तीन घटक , , आणि हे आहेत .
२. सुख हे आणि वैशिष्ट्यांवर अवलंबून असते .
३. सुखी व्यक्तीमध्ये उच्च स्व चांगले संबंध आणि हे गुण असतात .
४. म्हणजे संभाव्य क्षमतांचा (सुप्त क्षमतांचा) शोध घेणे व त्यांचा पूर्ण विकास करणे होय .



- ५ . धनात्मक भावनांचा प्रभाव आपल्या आणि होतो .
६ . धनात्मक भावनांच्या मदतीने आणि आपले स्रोत युक्ती विकसित करता येतात .



तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ स्वास्थ्य, सुस्थिती आणि सुख या संकल्पना परस्परांशी संबंधित आहेत . त्यांच्यामध्ये शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक घटकांचा समावेश होतो .
- ❖ संतुलित जीवनशैलीमध्ये चांगला आहार, पुरेसा व्यायाम, झोप आणि मनोरंजन आणि सुख व सुस्थितीचा समावेश होतो .
- ❖ आत्माविष्काराच्या प्रक्रियेत व्यक्ती संपादन प्रमाणात करते आणि ती सक्षम असणे .
- ❖ धनात्मक भावनांच्या माध्यमातून संतुलित नित्यक्रम, वास्तववादी उद्दिष्ट्ये, इतरांना मदत करणे आणि आत्माविष्काराकडे वाटचालीच्या दृष्टिकोनातून काम केले जाऊ शकते .
- ❖ सुख ही भावना आहे . परंतु चांगले राहणीमान आणि सुस्थितीशी सुद्धा सुख मिळते .
- ❖ गरजांच्या समाधानामुळे वास्तववादी इच्छा आणि उद्दिष्ट्यांशी पूर्ती होते .
- ❖ आनंदी (सुखी) व्यक्ती शारीरिक आणि मानसिक निरोगी असतात . याबरोबरच अशा व्यक्ती, स्वतःला स्वीकारतात . आत्मविश्वास, लवचिक आणि इतरांशी चांगले संबंध ठेवतात .
- ❖ आत्माविष्काराचा प्रक्रियेच्या माध्यमातून आपण काय संपादन करतो, काम करण्यास सक्षम आहोत का? आपण सातत्याने काम करून संपादन प्राप्त करतो व आत्माविष्काराकडे वाटचाल करतो .
- ❖ आत्माविष्कार झालेली व्यक्ती तिच्या वर्तन, स्वःस्वीकृती, इतर आणि निसर्ग, परिणामकारक संप्रेषण कौशल्य, सकारात्मक अभिवृत्ती, जीवनाचा हेतू, वास्तववादी उद्दिष्ट्ये ठरवणे आणि निसर्गातील अडथळे, तात्पुरते यावर विश्वास या गोष्टी नियंत्रित करतात .
- ❖ धनात्मक भावना प्रभाव आपल्या स्वास्थ्य आणि सुस्थितीवर होणे धनात्मक भावनांच्या मदतीने आपल्या स्रोतांना विस्तृत करण्यासाठी आणि युक्ती विकसित करण्यासाठी होतो .



प्रश्न

- (१) सुख आणि सुस्थितीच्या संकल्पना स्पष्ट करा . संतुलित जीवनशैलीमुळे सुख आणि सुस्थिती संपादन करण्यातील महत्व स्पष्ट करा .
- (२) आत्मविष्कारी व्यक्तीची उदाहरणे देऊन गुणवैशिष्ट्ये स्पष्ट करा .
- (३) धनात्मक भावनांच्या विकासाच्या मार्गाची चर्चा करा .



१७ . १

१. सुख, शक्ती, स्वतःविषयी शांतता, समाधान इत्यादी .
२. सकस आहार, व्यायाम, झोप, मनोरंजन इत्यादी .

१७ . २

१. सुख ही धनात्मक भावना असून चांगले राहणे, सुस्थितीचा अनुभव घेणे आणि गुणवत्तापूर्ण जीवन आनंदाने जगणे, भौतिक स्रोत, बोधात्मक कार्यक्षमता, व्यक्तिगत कार्यक्षमता इत्यादीशी संबंधित आहे .
२. आपण ज्यावेळी अनेक इच्छा/ आकांक्षा एकाच वेळी बाळगतो . त्यामुळे इच्छांची पूर्ती न होता असमाधान वाटून दुःखी होतो .
३. मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्य, लवचिकता, आत्मविश्वास, मुक्त अनुभवणे, व्यक्तिगत नियंत्रण, व्यक्तिगत संबंध चांगले .

१७ . ३

१. महात्मा गांधी आणि मदर तेरेसा यांच्या सुप्त क्षमतांचा पुरेपुर वापर झालेला होता .
२. स्वःनियंत्रण/जबाबदारी, स्वस्वीकृती, प्रभावी संभाषण/ संप्रेषण कौशल्य, सकारात्मक अभिवृत्ती इत्यादी .
३. विस्तृत विचार करणे, शारीरिक आणि सामाजिक स्रोतं, तार्णतणावांच्या प्रसंगी आवश्यक घटक विकसित करणे .

प्रश्नसंच - १

१. वरोवर, २. वरोवर, ३. चूक, ४. वरोवर, ५. चूक .

प्रश्नसंच - २

१. सामग्री/भौतिक स्रोत, बोधात्मक कार्यक्षमता, व्यक्तिनिष्ठ कार्यक्षमता .
२. परिस्थितीजन्य, व्यक्तिगत
३. आदर, व्यक्तिगत, आशावादी
४. आत्माविष्कार
५. स्वास्थ्य, सुस्थिती .



विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा

६. विस्तृत, बांधणे (एकत्रित)

Web sites : संकेत स्थळ

सहामाही प्रश्नांसाठी सूचना :

१. १७.१, २. १७.३, ३. १७.४ पाहावा .

सुख ' सुस्थिती



मानसिक आजार व त्रयावरील उपचार

तुम्ही काही व्यक्तींना शाळेत किंवा सार्वजनिक ठिकाणी वेगळ्याच प्रकारचे वर्तन करताना पाहिले असेल उदा . वरचेवर शाळेचे दप्तर तपासत राहणे, रस्त्यावर आरोग्याला घातक अवस्थेत फिरत राहाणे . किंवा सतत मोठ्या प्रमाणावर घाम येणे, हृदयाचे धडधडणे, आणि परीक्षेअगोदर पोट बिघडलेले असणे . अशा प्रकारे वर्तन आपल्याला विक्षिप्त व अनपेक्षित वाटते . आपण विचार करायला लागतो की या व्यक्ती अशा का वागत असाव्यात . मानसशास्त्रात असे वर्तन 'मानसिक आजार' या सदरात येते . असे अपसामान्य वर्तन न हळूहळू तयार होते, मानसिक आजार होण्यासाठी अनेक घटक कारणीभूत असतात . ज्यामध्ये अनुवंश, कमकुवत व्यक्तिमत्व, तणाव सहन करण्याची क्षमता कमी असणे, बालपणातील अनुभव, तणावपूर्ण परिस्थिती आणि त्याचा सामना करण्यातील असमर्थता या बाबी येतात .

अशी परिस्थिती जी व्यक्तीला सहन होत नाही किंवा ज्या परिस्थितीत व्यक्तीला समायोजन साधता येत नाही . अशा परिस्थितीत व्यक्तीसमोर ताणामुळे काही आव्हाने उभी राहतात, परिणामी व्यक्ती दबावाखाली राहून असमायोजित वर्तन दर्शवते . परिस्थितीच्या दबावामुळे व्यक्ती मानसिकरित्या तणावाखाली येते . याप्रकारे, या प्रकरणात तुम्ही मानसिक आरोग्य बिघडवणारे ताणाचे स्वरूप व मार्ग पाहणार आहोत, जसे तणावाशी समायोजनातील अडथळे, संघर्ष आणि वैफल्ये, वेगवेगळे मानसिक आजार आणि त्याचे उपचार पद्धती .



उद्दिष्टे :

हे प्रकरण अभ्यासल्यावर तुम्ही पुढील गोष्टी करू शकता .

- ❖ मानसिक आरोग्य बिघडवणाऱ्या ताणाच्या स्वरूपाची व मार्गाची चर्चा करा .
- ❖ वेगवेगळ्या प्रकारचे संघर्षाचे प्रकार व वैफल्य



- ❖ मानसिक आजारांच्या मुख्य प्रकारांची यादी करा .
- ❖ उपचार पद्धतींची प्रक्रिया स्पष्ट करा .
- ❖ ताणाशी समायोजन करण्याच्या पद्धती स्पष्ट करा .

१८.१ ताण मानसिक आरोग्य विघडवणारा एक मार्ग

आजच्या जगात शारीरिक व मानसिक प्रतिक्रियांमुळे ताण सामान्य मानवी अनुभाव झाला आहे . ताणाच्या पारंपरिक व्याख्येत शारीरिक प्रतिक्रियेवर अधिक भर दिलेला आहे . हॅन्स सेली यांनी केलेल्या व्याख्येत ताणाच्या शारीरिक बाजूवर भर दिला आहे . ज्यामध्ये अंतरंगाची ग्रंथी व ग्रंथीच्या संप्रेरक स्रवण्याला अधिक महत्त्व आहे .

हॅन्स सेली ताणाचे दोन प्रकार सांगतात अ . सुखदतान : दररोजचे मनोरंजनात्मक स्पर्धात्मक खेळ ज्यामध्ये ताण मर्यादित न ईच्छित असतो . व असा ताण जो दुखद, अतिप्रमाणात, अतार्किक असतो किंवा ईच्छित नसतो .

अलीकडच्या दृष्टीकोनानुसार ताणाच्या निर्धारणा भूमिकेवर भर आहे . किंवा व्यक्तिमधील ताणाचा सामना करण्याचे मार्ग किंवा स्रोतांचे परिस्थितीनुसार स्पष्टीकरण करणे . प्रतियोजन स्वीकारणे : प्रतियोजन ही एक अशी पद्धती आहे, ज्यामध्ये व्यक्ती ज्या परिस्थितीत शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिकरित्या आनंदी राहण्याचा प्रयत्न करतात .

१८.१.१ ताणके

आतापर्यंत तुम्हाला ताण म्हणजे काय ते समजले असेल . व्यक्तीमध्ये कोणते कार्य / घटना किंवा वस्तू ताण निर्माण करते हे समजणे महत्वाचे आहे . ताणकं म्हणजे अशी परिस्थिती किंवा वस्तू यांच्यामुळे ताण निर्माण होतो . उदा . खूप सगळ्या जबाबदाऱ्या, नैसर्गिक आपत्ती इ . ताणकं खालीलप्रमाणे सांगता येतील .

- १ . **जीवन बदलणाऱ्या प्रमुख घटना किंवा बदल** : या प्रकारातील घटना व्यक्तीचे जीवनच बदलून टाकते . जींचा परिणाम अतिशय महत्वाचा व शेवटपर्यंत टिकून राहतो . उदा . लग्न, निवृत्ती, घटस्फोट .
- २ . दररोजचे अडथळे / दबाव . अडथळे / दबाव म्हणजे चीड निर्माण करणारे, वैफल्य आणि त्रस्तता निर्माण करणाऱ्या मागण्या ज्या व्यक्तीला दररोजच्या जीवनात भेडसावतात . उदा . हरवणारे किंवा इतरत्र नाहीसे होणाऱ्या वस्तू, कालमर्यादा वाहनाच्या गर्दीत अडकणे, ओळीत उभे राहणे .
- ३ . **दीर्घकालीन ताणाची भूमिका** : यामध्ये लग्नसंबंधातील अडचणी, अपंग मुलाचे संगोपन किंवा हलाखीत दिवस काढणे .

१८.१.२ ताणकांना दिली जाणारी सामान्य प्रतिक्रिया :

ताणकांना दिली जाणारी प्रतिक्रिया खूपच वेगवेगळी असू शकतो, सामान्य जाणीव ते अतिशय प्रचंड असा वर्तनातील बदल, या प्रकारच्या प्रतिक्रिया खालील गटानुसार आहेत .



१. वार्तानिक प्रतिक्रिया / वर्तनाद्वारे दिली जाणारी प्रतिक्रिया .

- | | |
|---------------------------|--|
| १. मद्य / औषधांचा गैरवापर | २. भीती / भयगंड |
| ३. झोपेच्या तक्रारी | ४. मादक / तंबाखूजन्य / कॉफी जास्त पिणे . |
| ५. अविश्रांतता | ६. भूक नाहीशी होणे / अति खाणे |
| ७. क्षोभ प्रवणता | ८. आक्रमकता |
| ९. बोलताना अडखळणे | १०. वेळ व्यवस्थापनात अडचणी |
| ११. झुक्र्या अनिवार्यता | १२. उत्पादन क्षमता कमी होणे |
| १३. नात्यांमधून माघार | १४. लक्ष नसण्याचे प्रमाण वाढणे |
| १५. वारंवार रडणे | १६. गवाळे राहणे |

२. भावनिक प्रतिक्रिया

- | | |
|--------------------|----------------------|
| १. चिंता | २. अवसाद / खिन्नता |
| ३. राग | ४. दोषी भावना |
| ५. दुखावणे | ६. द्वेष |
| ७. शर्म / अवघडलेपण | ८. आत्महत्येची भावना |

३. बोधात्मक प्रतिक्रिया

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| १. नकारात्मक स्वसंकल्पना | २. क्षमताग्रहता |
| ३. वैफल्य क्षमता कमी होणे | ४. स्वतः विषयी व इतरांविषयी भाव |
| ५. बोधात्मक विरूपत | |

४. व्यक्तिगंत प्रतिक्रिया

- | | |
|------------------------------|----------------|
| १. निदेशी / आक्रमक नातेसंबंध | २. खोटेपणा |
| ३. स्पर्धात्मकता | ४. खुशाल वर्तन |
| ५. माघार घेणे | ६. संशयी वर्तन |
| ७. गैरवापराची प्रवृत्ती | ८. गप्पा मारणे |

५. जैविक प्रतिक्रिया

- | | |
|----------------------|---------------------|
| १. नशेचे पदार्थ घेणे | २. हगवण/बद्धकोष्ठता |
|----------------------|---------------------|

विभाग १

मानसशास्त्राची ओळख



टिपा

मानसिक आजार व त्रयावरील उपचार

३. सततचे मूत्रविसर्जन
५. उच्च रक्तदाव
७. त्वचा कोरडी पडणे
९. डायबेटिक
११. सततचा ताप / थंडी
१३. भूक मंदावणे / कमी क्षुधा
४. ॲलर्जी
६. जुनाट थकवा / अति धावपळ
८. कॅन्सर
१०. दमा
१२. कमी प्रतिकार क्षमता

६. दृष्यात्मकता / च्या प्रतिमा

१. मदतीचा अभाव
३. स्वतःवरील तावा नाहीसा होणे
५. अपयश
७. मरण / आत्महत्या
९. खालावलेली स्वप्रतिमा
२. एकाकीपणा / एकटेपणा
४. अपघात / दुःखापत
६. अपमान भाव / अवघडलेपणा
८. शारीरिक - लैंगिक दुरव्यवहार



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १८.१

१. ताण या संज्ञेमधून तुम्ही काय समजलात?
२. ताणकांचे ढोबळ प्रकार कोणते?
३. ताणाला दिली जाणारी सामान्य प्रतिक्रिया कोणती?

१८.२ संघर्ष व वैफल्याचे प्रकार.

तुम्हाला हे माहिती असेल की व्यक्ती तिच्या ध्येय प्राप्तीमधील अडथळ्यांमुळे तणावग्रस्त होते. त्यामुळे व्यक्तीमध्ये संघर्ष व वैफल्य तयार होते. संघर्ष हा अधिक ताणजन्य असतो कारण त्यामधील वैफल्याची पातळी वैफल्य निश्चित करते. व्यक्ती सामान्यपणे संघर्ष तेव्हा अनुभवतो जेव्हा त्याला विसंगत परिस्थितीला सामोरे जावे लागते. संघर्षाचे तीन प्रकार असतात. ज्यामध्ये व्यक्ती ध्येयाच्या स्वरूपाला व प्राप्त परिस्थितीला सामोरे जातो.

- अ. अभिसरण - अभिसरण संघर्ष
- ब. अपसरण - अपसरण संघर्ष
- क. अभिसरण - अपसरण संघर्ष



- अ . अभिसरणा - अभिसरण संघर्ष -** याप्रकारच्या मानसिक संघर्षात व्यक्तीला दोन धनात्मक ध्येयामध्ये निवड करायची असते . दोन्ही ध्येयांकडे व्यक्ती आकर्षित होते . जसे एकाच संध्याकाळी लग्नसमारंभाची दोन आमंत्रणे प्राप्त होणे .
- ब . अपसरण - अपसरण संघर्ष -** या प्रकारच्या संघर्षात व्यक्तीला दोन ऋणात्मक ध्येयामध्ये निवड करायची असते . या प्रकारच्या संघर्षाला 'अथांग सागर व राक्षस यांच्यामध्ये अडकले जाणे' असे म्हणतात . उदा . कमी शिक्षण असलेल्या युवकाला बेकार राहणे किंवा कमी पगाराची नोकरी स्वीकारणे, याप्रकारच्या संघर्ष व्यक्तीमध्ये अवघड समायोजन समस्या निर्माण करतो, कारण अशा संघर्षातून सुटका झाली तरी मुक्तता प्राप्त होण्याऐवजी वैफल्य येते .
- क . अभिसरण - उपसरण संघर्ष -** या प्रकारच्या संघर्षात व्यक्ती एकाच वेळी एखाद्या ध्येय्याकडे आकर्षित होते व त्याच वेळी ते ध्येय नकोसेही असते . उदा . एखादा तरुण सामाजिक व सुरक्षेच्या कारणांसाठी लग्न करू इच्छितो . त्याच वेळी लग्नामुळे येणारी जबाबदारी व व्यक्ती स्वातंत्र्यावरील मर्यादांमुळे तो लग्न करू इच्छित नाही . या प्रकारचा संघर्ष सोडवण्यासाठी ध्येय्यामधील सकारात्मकता व नकारात्मकता यांचा स्वीकार करावा लागतो .

अभिसरण - अपसरण संघर्षाला 'मिक्सव्लेसिंग' संघर्ष असे म्हणतात . कारण या संघर्षामध्ये अनेक पर्याय उपलब्ध असतात .

वैफल्य : वैफल्यही अशी प्रायोगिक अवस्था आहे . ज्यामुळे परिणामतः अ . बाह्य शक्तीमुळे व्यक्तीच्या गरजा व प्रेरणांना अटकाव होतो . ज्यामुळे गरजा अपूर्ण राहतात .

ब . इच्छित ध्येय्याच्या अनुपस्थितीमुळेही वैफल्ये येतात .

अटकाव किंवा अडथळे हे सामाजिक व शारीरिकही असू शकतात . ज्यामुळे व्यक्तीला वैफल्ये येऊ शकते . यामध्ये अपघात, अनारोग्यपूर्ण सहसंबंध आणि जवळच्या व्यक्तीला मृत्यू अशी कारणे असतात . व्यक्तिगत वैशिष्ट्ये ज्यामध्ये शारीरिक अपंगत्व, अपुऱ्या क्षमता व स्वयंशिस्तीचा अभाव या मार्गांनी वैफल्ये येते . काही सामान्य वैफल्ये ज्यामध्ये अपेक्षित फळ मिळण्यातील अडथळा / विलंब, अपुरे संसंधान, उणीवा, गमावणे व एकाकीपणा आणि अविचारीपणा .



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १८.२

१ . संघर्ष ही संज्ञा स्पष्ट करा, संघर्षाच्या प्रकारांची चर्चा करा .

२ . वैफल्य ही संज्ञा स्पष्ट करा .



१८.३ मानसिक विकृतीचे प्रकार

व्यक्ती ताणकांशी समायोजन करताना सामान्यतः समस्याकेंद्री किंवा भावना केंद्री योजना वापरतो. समस्या केंद्री साधक वर्तनात व्यक्ती तिच्या बौद्धिक संसाधने वापरून तणावपूर्ण परिस्थिती हाताळत समस्येचे परिणामकारक समाधान शोधते. भावना केंद्री साधक वर्तनात व्यक्ती ताणकांशी समायोजन न साधता आल्याने बचावात्मक साधक वर्तन दर्शवते. ज्याचा परिणाम म्हणून व्यक्तीला वेगवेगळे मानसिक आजार होतात.

बचावात्मक निदेशक वर्तनात परिस्थितीचा सामना न करता स्वतःच्या कृतींचे समर्थन करण्याची पद्धती वापरली जाते.

शारीरिक आजाराप्रमाणेच मानसिक आजारांचेही प्रकार आहेत. या आजारांची यादी सामान्य चिंता विकृती ते छिन्नमनस्कता या सारखा तीव्र मानसिक आजारांनी युक्त आहे. डायग्नोस्टिक अँड स्टॅटिस्टिकल मॅन्युअल (डी एस एम) ऑफ मॅटल डिसऑर्डर जे अमेरिकन सायकिअॅट्रिक असोसिएशनस यांनी तयार केले आहे. यामध्ये मानसिक आजारांचे प्रकार सांगितले आहेत. मानसशास्त्रांची अपसामान्य मानसशास्त्र ही शाखा या प्रकारच्या विकृतींचे कार्य करते.

अ. बाल्यावस्थेतील विकृती

तुम्हाला नवल वाटेल की लहान मुलांमध्येही या प्रकारच्या मानसिक विकृती तयार होतात. त्याला DSM-IV-TR यामध्ये मुलांमधील विकृती दिल्या आहेत.

या प्रकारच्या विकृतींचे निदान अर्भकावस्थेत, बाल्यावस्थेत किंवा युवावस्थेत केले जाते. त्यापैकी (ADHD) अॅटेंशन डिफिसीट हायपर अॅक्टिव्ह डिसऑर्डर असतात. ज्यामध्ये मुलांना एकाग्रतेच्या समस्या असतात किंवा अतिचंचल आणि आत्मग्न विकृतींमध्ये मुलं सर्व प्रकारच्या कृती अवरूद्ध करतात. अगदी हसतही नाहीत व त्यांच्यामध्ये भाषा विकासातील अडचणी येतात.

ब. चिंता विकृती

तुम्ही आयुष्यात भीती व काळजी अनुभवलीच असेलच, असे असले तरी जर कोणी योग्य कारणाअभावी सतत भीतीयुक्त, चिंतीत व काळजीत राहत असल्यास तर अशा व्यक्तीला तुम्ही चिंताविकृती आहे असे म्हणू शकता. चिंताविकृतीच्या वेगवेगळ्या अवस्था असतात. ज्यामध्ये भीती वेगवेगळ्या अवस्थेत स्पष्ट होत असते. त्यापैकी काही दुर्भीती असतात किंवा अतार्किक व अतिउच्च भीती एखाद्या घटकाबाबत असते आणि कल्पना क्रिया अनिवार्यता विकृती असतात. जेथे व्यक्ती विचार व कृती पुन्हापुन्हा करतो.

क. भावविकृती

भावविकृती असणारे रूग्ण या भावना खूप कालावधीपासून ठरावीक प्रकारे अनुभवत असतात. एकच भावना अनुभवता येणे किंवा त्याच भावनेचे वेगवेगळे स्वर अनुभवणे. उदा. एखादा व्यक्ती खूप काळासाठी दुःखी राहतो किंवा एकदिवस आनंद व एक दिवस दुःख अशा भावना कोणत्याही परिस्थितीत अनुभवत असतो. याप्रकारे वर्तनाचा लक्षणांवरून व्यक्तीच्या भावविकृतीचे दोष प्रकार पडतात.

१. विषाद / अवसाद आणि

२. उभयावस्था भावविकृती

आता आपण या दोन प्रकारांचे लक्षणे व अर्थ समजून घेऊ.

अवसाद/विषाद म्हणजे अशी मानसिक अवस्था जीची वैशिष्ट्ये दुःखी असले आहे. दररोजच्या कार्या मध्ये रस आणि आनंद नसणे. झोपेच्या तक्रारी किंवा झोपच न येणे, भूक नाहीशी होणे (वजन कमी होणे) किंवा भूक वाढणे वजन वाढणे, झोपाळूपणा, अपराधी भाव, दर्जाहीन, मदतीचा अभाव आणि निराशावादी, एकाग्रतेमध्ये अडचण आणि स्वतःविषयी व इतरांविषयी नकारात्मक विचार असणे. जर व्यक्तीला अशा प्रकारच्या भावना किमान दोन आठवडेपर्यंत असल्यास अशा व्यक्तीला अवसादी व्यक्ती संबोधतात व त्यांच्यासाठी लगेच चिकित्सा उपचार आवश्यक असतात. उभयावस्था भाषाविकृतीची वैशिष्ट्ये म्हणजे अवसाद व उन्माद यांच्या एका पाठोपाठ होय.

ड. मनोदेहिक आणि कायिक विकृती.

आजकाल जे आजार सामान्य झाले आहेत जसे उच्च व कमी रक्तदाब, रक्तातील साखर, अतितणाव हे शारीरिक आजार आहेत पण त्यांचे कारण मानसिक आहे. उदा. ताण आणि चिंता, मनोदैनिक विकृती म्हणजे शारीरिक लक्षणे पण मानसिक कारणे असणाऱ्या मानसिक समस्या होय. सायकोसोमॅटिक या संज्ञेमध्ये सायको म्हणजे मन आणि सोमॅटिक म्हणजे शरीर होय. याविरुद्ध कायिक विकृती असतात. अशा विकृती ज्या शारीरिक लक्षणे दर्शवितात पण कोणत्याही ओळखू येणाऱ्या जैविक कारणाचा अभाव असतो. उदा. एखादा व्यक्ती पोटदुखीची समस्या दर्शवितो पण पोटदुखीसाठी पोटामधील कोणतीही समस्या कारणीभूत नसते.

तुम्ही असे चित्रपट पाहिले असतील ज्यामधील नायक एखाद्या धक्कादायक प्रसंगांनंतर स्वतःचे पूर्वआयुष्य विसरलेला असतो. भूतकाळातील घटना व आसपासचे लोकही आठवू शकत नाहीत. या प्रकारच्या विकृतींना चिकित्सा मानसशास्त्रात नियोजनात्मक विकृती म्हणतात. ज्यामध्ये व्यक्तीचे व्यक्तिमत्व इतर जगापासून वेगळे होते.

नियोजनात्मक विकृतीचे प्रकार, वियोजनत्मक स्मृतिलोप यामध्ये व्यक्ती एखाद्या घटनेनंतर स्वतःची / वैयक्तिक माहिती आठवू शकत नाही. दुसरा प्रकार : नियोजनात्मक विस्मृतिखंड ज्यामध्ये व्यक्तीची स्मृती नाहीशी झालेलीच असते. शिवाय व्यक्ती स्वतःला नवीनच कोणी समजत असतो. तिसरा प्रकार : व्यक्तित्व अप्रतीती यामध्ये व्यक्ती स्वतःमध्ये चमत्कारिकरित्या बदल घडतो. जसे त्याने शरीर सोडले आहे. त्याच्या हालचाली मशीनसारख्या किंवा स्वप्नवत झाल्या आहेत असे असले तरी सर्वात जास्त गंभीर वियोजनात्मक विकृतीही बहुविध व्यक्तिमत्व विकृती किंवा वियोजनात्मक स्वीओळख विकृती ज्यामध्ये अनेक वेगवेगळे व्यक्तिमत्व वेगवेगळ्या वेळी व्यक्तीमध्ये सामावतात / प्रकट होतात.

फ. छिन्नमनस्कता आणि इतर दुर्मनस्कता मनोवधाविकृती

तुम्ही काही लोकांना रस्त्याच्या कडेला घाणेरड्या कपड्यात पाहिले असेल, आरोग्यास घातक अन्न खाताना,





कवच्यात लोळताना आणि त्यांचं बोलणे व वर्तन विचित्र असते. त्यांना व्यक्ती, ठिकाण व वेळ याबाबत काहीच जाणीव नसते. आपण त्यांना वेडे किंवा वेडपट म्हणतो. असे असले तरी चिकित्सा मानसशास्त्राच्या भाषेत त्यांना छिन्नमस्क असे म्हणतात. छिन्नमनस्कताही मानसशास्त्रीय विकृती आहे. जीची वैशिष्ट्ये म्हणजे विचारांमधील अडथळा, भावना आणि वर्तनामधील अडथळे. छिन्नमनस्कांमध्ये विचार विलग असतात. चुकीचे संवेदन, सांध्यांच्या हालचालींमध्ये अडथळे, उथळ किंवा असंबंध भावना ही वैशिष्ट्ये असतात. त्यांनी समाज व वास्तव यापासून फारकत घेतलेली असते. क्वचित स्वप्नांच्या दुनियेत राहतात असे विभ्रम व संवेदन भ्रम.

संवेदन भ्रम : संवेदनभ्रमाची वैशिष्ट्ये म्हणजे चुकीचे वेदन संवेदन दृष्टीबाबत जे प्रत्यक्षात नाही, श्रवण/ऐकण्याबाबत जे आवाज प्रत्यक्षात नाहीत. विभ्रम म्हणजे वस्तुस्थितीविषयीचा चुकीचा विश्वास वाटते. या प्रकारचा विश्वास / श्रद्धा व्यक्तीचे इतरांशी असलेले नातेसंबंध बिघडवतो. छिन्नमनस्कतेचे विविध प्रकार आहेत जसे catatonic ताण अवरूद्ध प्रकार.

ग. व्यक्तिमत्व विकृती.

व्यक्तिमत्व विकृतींचे एक पूर्ववाल्यावस्थेत असते. जेव्हा काही मुलांमध्ये ताठरता आणि अपप्रतियोजन प्रकारचे विचार आणि वर्तनाची पद्धती तयार होतात. ज्यातून वेगवेगळ्या व्यक्तिमत्वविकृती तयार होतात. ज्यामध्ये धोकायुक्त टाळणे ते साखळीपद्धतीने खून करणे एवढे कर्मीजास्त होते. व्यक्तिमत्वाविकृतींना तीन गटात विभागले आहे. पहिला : यामध्ये विचित्र किंवा जोरजोरात हालचाली करणे ही पहिल्या प्रकारची वैशिष्ट्ये आहेत.

दुसरा : चिंता व काळजी ही दुसऱ्या गटाची वैशिष्ट्ये आहेत. तर

तिसऱ्या : नाट्यमय, भावनिक किंवा अनियमित वर्तन येते.

पहिल्या गटात प्रणालित विभ्रम विकृती, मनोविदल आणि छिन्नमनस्कता हे प्रकार या गटात येतात तर दुसऱ्या गटात अवलंबी, वर्जनशील, आणि अनिवार्यता व्यक्तिमत्त्व विकृती येतात. तिसऱ्या गटात समाजविघातक, सीमारेघास्थित आणि स्वपिंडण विकृती या विकृती तिसऱ्या गटात येतात.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १८.३

१. चिंता कृतीचे दोन पर्याय ओळखा आणि स्पष्ट करा.
२. अवसाद / विषाद यामधून तुम्ही काय शिकलात?
३. मनोदैहिक व कायिक विकृतींमध्ये काय फरक आहे?
४. छिन्नमनस्कता या विकृतीच्या या लक्षणांची चर्चा करा.
५. व्यक्तिमत्व विकृती या संज्ञेमधून तुम्हाला काय समजले?

१८.४ मानसोपचार प्रक्रिया

व्यक्तीला त्याच्या मानसिक विकृतींसाठी मानसोपचार प्रक्रिया मदत करते. ज्या व्यक्ती मानसोपचाराची दिशा व उपचार पद्धती निश्चित करता अशा प्रशिक्षित व्यक्तींना चिकित्सा मानसशास्त्रज्ञ किंवा मानसोपचारक असे म्हणतात. ज्या व्यक्तीला उपचाराची गरज आहे. त्याला ग्राहक / असे म्हणतात. मानसोपचाराला असेही म्हणतात. ज्यामध्ये अंतरवैयक्तिक संबंधातून मदत केली जाते. मानसोपचारतज्ज्ञ औपधेही देतात. ते वैद्यकीय डॉक्टर असतात. ज्यांनी मानसिक विकृती याविषयात तज्ज्ञता प्राप्त केलेली असते.

मानसोपचाराचे वेगवेगळे पद्धती आहेत ज्या अपसामान्य वर्तन विकसित होण्याच्या कारणांवर अवलंबून आहे. यामध्ये मनोविश्लेषणवादी, वर्तनाधारित, बोधात्मक वर्तनाधारित व रूग्णकेंद्रित उपचार पद्धती व इ. मानसोपचार ही एक आंतरनिरसनची योजना असते. ज्याद्वारे मानसिक विकृतीचे स्वरूप आणि तीव्रतेनुसार योजली जाते.

मानसोपचाराच्या पायऱ्या

१. **रिपोर्ट बनवणे** : मानसोपचारक ग्राहकाशी योग्य (रिपो) व कार्यवाहीप्रवण नाते निर्माण करतो. ज्याद्वारे मानसोपचारात ग्राहक निश्चित सहकार्य करेल.
२. **व्यक्ती वृत्तांत तयार करणे** : विकृतीशी ग्राहकांचा पूर्वतिहास लिहिणे यात कुटुंब, मित्र, सामाजिक आणि व्यवसाय यामधील समायोजन पद्धतीची नोंद घेणे.
३. **समस्येचे निर्धारण करणे** : व्यक्ति वृत्तांत तयार केल्यावर सायकोलॉजिस्ट काही मुख्य अडचणी शोधतो. ज्यांना त्वरित लक्षात घ्यावे लागते. यासाठी ते चिकित्सा चाचण्या व मुलाखत तंत्रांचा उपयोग करतात.
४. **उपचार सत्रे** : समस्येचे स्वरूप आणि तीव्रता यानुसार उपचार कर्ता उपचाराच्या योजनेनुसार ग्राहकांशी उपचार सत्रे योजतो. प्रत्येक सभानंतर ग्राहकामधील प्रगतीची नोंद घेऊन गुणमापन केले जाते. गरजेनुसार आंतरनिरसन / मध्येच काही फेरबदल केले जातात.
५. **उपचार आंतरनिरसन समाप्त करणे** : जेव्हा उपचार कर्त्याने निश्चित केलेली उपचारतंत्र आवश्यक असलेला बदल ग्राहकांमध्ये घडवून आणणे तेव्हा उपचार सत्रे संपवण्यात येतात. ग्राहकाला व त्याच्या कुटुंबियांना उपचार कर्त्याने सांगितलेल्या सूचना घरीही वापरण्यास सांगतो आणि गरज असल्यास ग्राहकाने उपचार कर्त्याशी पुन्हा संपर्क करायचा असतो.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १८.४

१. मानसोपचार म्हणजे काय?

२. मानसोपचाराची मुख्य प्रक्रिया स्पष्ट करा.





१८.५ ताणाशी समायोजनाची प्रक्रिया

या अगोदरच्या विभागात सांगितल्याप्रमाणे, व्यक्ती ताणाचा सामना करताना दोन प्रकारचे तंत्रे वापरतो, विशिष्ट कार्याशी समायोजन आणि बचावात्मक किंवा भावनिक समायोजन.

विशिष्ट कार्याशी समायोजन : यामध्ये तणावात्मक परिस्थितीशी समायोजन प्रत्यक्षरित्या करण्यावर भर दिला जातो. हे वस्तुस्थितीच्या मागणीनुसार तणावजन्य परिस्थितीत जाणीवपूर्वक व नैतिकरित्या आणि सुनियोजित कृतीनुसार समायोजन साधले जाते. या प्रकारचे समायोजन पुढील प्रकारे होते. उदा. आक्रमण, माघार आणि तडजोड.

१. आक्रमण करणे : याप्रकारात व्यक्ती समोरील परिस्थितीचा सामना आपल्याकडील सर्व संसाधने वापरून प्रत्यक्षपणे करतो. तो परिस्थितीशी सामना करताना आपल्याकडील सर्व संसाधने वापरून प्रत्यक्षपणे करतो. तो परिस्थितीशी सामना करताना योग्य अशी कृती निवडतो व आवश्यकतेनुसार नवीन माहितीवर आधारित नवीनच पद्धत वापरतो. आपल्या क्षमता विकसित करतो. उदा. एखाद्या अवघड परीक्षेसाठी विद्यार्थी लवकरच पूर्ण: अध्ययनाला सुरुवात करतो.

२. माघार घेणे : या प्रकारात व्यक्ती समोरील परिस्थितीचा सामना करताना पराभूत होतो म्हणून तो माघार घेतो. व्यक्ती तणावपूर्ण परिस्थितीपासून शारीरिक किंवा मानसिक स्तरावर दूर जातो. प्रसंगी व्यक्ती ध्येय्यासाठी वेगळीच योजना आखते. उदा. एखाद्या मित्राशी मैत्री करता न आल्याने तो मुलगा दुसऱ्या मुलाशी मैत्री करतो.

३. तडजोड करणे : या प्रकारात व्यक्ती अपेक्षित ध्येय्य साध्य न झाल्याने पर्यायी ध्येय्यावर समाधान मानतो. व्यक्ती त्याच्या क्षमतांनुसार आपल्या महत्वाकांक्षेमध्ये फेरबदल करते. यामधून तणावाच्या परिस्थितीशी समायोजन साधण्याची व्यक्तिमधील क्षमताही स्पष्ट होते. उदा. एखाद्या विद्यार्थ्याला एखाद्या विषयात कमी गुण व दुसऱ्या विषयात जास्त गुण मिळाल्यास तो विद्यार्थी ही परिस्थिती स्वीकारतो.

भावना केंद्री किंवा बचावात्मक साधक वर्तन हे उपयोगी नाही कारण त्यामुळे फक्त व्यक्तीला परिस्थितीचे उत्तर सापडत नाही तर फक्त आल्हाददायक स्थिती अनुभवता येते. उदा. मिथ्या समर्थन या बचाव तंत्रात, पेपर अवघड होता म्हणून सर्वच विद्यार्थी नापास झालेत. दुसऱ्या उदाहरणात विस्थापन या बचाव तंत्रात तुमच्या शिक्षकांनी तुम्हाला रागवल्यावर तुम्ही लहान भावंडावर रागवतात.

तणावाशी प्रभावी समायोजनासाठी प्रत्येकाने आरोग्यपूर्ण जीवनपद्धती स्वीकारली पाहिजे. हे समजून घेणे आवश्यक आहे. सकारात्मक विचार, भावना व विचार समजून घेणे आवश्यक आहे. सकारात्मक विचार, भावना व विचार तणावाशी समायोजन तर साधतातच पण व्यक्ती तिच्या आयुष्यात अधिक आनंदी, उत्पादनक्षम व कार्यक्षम होते. तुम्ही आरोग्याबाबत १७व्या प्रकरणात शिकला आहात आणि आरोग्याबाबत १९व्या व २४व्या प्रकरणात अधिक अभ्यासणार आहात.



तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ असे वर्तन जे असामान्य व अनपेक्षित आहे त्याला अपसामान्य वर्तन असे म्हणतात. व्यक्तीमध्ये वर्तन त्याला परिस्थितीचा सामना न करता आल्याने अपसामान्य वर्तन हळूहळू तयार होते.
- ❖ ताणकं म्हणजे ज्या परिस्थितीशी सामना करताना व्यक्तीला अवघड वाटणारी संवेदना होय. परिस्थिती काही मागणी करत असते जी व्यक्तीला पूर्ण करावीच लागेल. व्यक्तीला परिस्थितीची मागणी पूर्ण करताना किंवा समायोजन साधताना अपयश आल्यास ही मागणी, ताणकं व्यक्तीमध्ये मानसिक विकृती तयार होतात. येथे जीवशास्त्रीय व जनुकीय घटक सुद्धा महत्वाचा परिणाम करतात.
- ❖ ताण म्हणजे अनिश्चित अशी प्रतिक्रिया जी शरीरांकडून परिस्थितीच्या मागणीला दिला जातो. ताणाचे दोन प्रकार आहे. १. चांगला ताण म्हणजे eu-stress आणि २. वाईट ताण dis-tress म्हणजे होय.
- ❖ ताणाच्या अलीकडील सिद्धांतात व्यक्तीमधील ताणाशी समायोजन साधणारे संसाधनावर भर असतो जो परिस्थितीचे निर्धारण करतो.
- ❖ ताणकांच्या सामान्य प्रतिक्रियांमध्ये वर्तनात्मक, भावनिक, बोधनिक, आंतरवैयक्तिक, अविशालीश आणि प्रतिमा प्रतिक्रिया इ.चा समावेश होतो.
- ❖ संघर्षाचे तीन प्रकार आहेत. ज्यांच्या व्यक्ती ध्येय्याचे स्वरूप आणि परिस्थिती यासोबत सामना करतो. ते अभिसरण अभिसरण संघर्ष, अपसरण/अपसरण संघर्ष व अभिसरण/अपसरण संघर्ष आहेत.
- ❖ वैफल्य म्हणजे अशी एक प्रायोगिक अवस्था आहे ज्याचा परिणाम म्हणून बाह्य शक्तींमुळे व्यक्तीच्या गरजा आणि प्रेरणांना अटकाव होतो. ज्यामुळे अडथळा निर्माण होऊन गरज पूर्तीसाठीचे संपादित गुणांना अटकाव होतो किंवा ईच्छित ध्येय्याची अनुपस्थिती तयार होते.
- ❖ मानसिक विकृतींचे विविध प्रकार आहेत. या विकृतींची यादी सामान्य चिंता ते तीव्र विकृती असे छिन्नमनस्कता
- ❖ व्यक्तीच्या मानसिक विकृती बऱ्या करण्यासाठी काही मानसोपचार पद्धती आहेत. मानसोपचार करणारा व्यक्ती हा प्रशिक्षित चिकित्सा मानसशास्त्रज्ञ किंवा मानसोपचारतज्ज्ञ असतो व ज्या मानसोपचाराची आवश्यकता आहे त्याला ग्राहक असे म्हणतात.
- ❖ मानसोपचाराच्या काही तंत्रे आहेत ज्याद्वारे अपसामान्य वर्तनाची कारणे व विकास याबाबत सैद्धांतिक आकृतीबंध सांगतात, त्या मनोविश्लेषणवादी, वर्तनवादी, बोधात्मक वर्तनाधारित उपचार आणि व्यक्ती केंद्री उपचार होय.





- ❖ ताणकांशी सामना करताना व्यक्ती सामान्यतः दोन बचावतंत्रे वापरतो, ती विशिष्ट कार्यांशी समायोजन आणि बचावात्मक समायोजन ही आहेत .
- ❖ तणावाशी प्रभावी समायोजनासाठी प्रत्येकाने आरोग्यपूर्ण जीवनापद्धती स्वीकारली पाहिजे . त्यासाठी सकारात्मक विचार, भावना आणि कृती आवश्यक आहे .



प्रश्न

१. ताणाची व्याख्या द्या . विद्यार्थ्यांच्या जीवनातील ताणच मुख्य घटक व त्याच्या प्रतिक्रिया सांगा .
२. संघर्ष व वैफल्य तणाव कसा निर्माण करतात .
३. कोणतेही पाच मानसिक विकृती ओळखा व त्यांची लक्षणे सांगा .
४. ताणाशी समायोजनाच्या योग्य पद्धती सांगा .



उत्तरे

१८.१

१. परिस्थितीच्या मागणीला शरीराद्वारे दिली जाणारी अनिश्चित प्रतिक्रिया .
२. आयुष्यातील मुख्य घटना व बदल, दररोजचे अडथळे, जुनाट ताणांची भूमिका, अघात इ .
३. मद्य / औषधी व त्याचा गैरवापर, अविश्वांतता, प्रारंभकित्व, आक्रमकता इतर .

१८.२

१. दोन किंवा अधिक ध्येय्याच्या निवडीमधील संघर्ष :
 १. अभिसरण - अभिसरण संघर्ष
 २. अपसरण - अपसरण संघर्ष
 ३. अभिसरण - अपसरण संघर्ष
 ४. प्रायोगिक अवस्था जिचा परिणाम .

१८.३

१. अनिवार्य भीती, विचार कृती, अनिवार्यता विकृती
२. मानसिक अवस्था जीची वैशिष्ट्ये, दुःखावस्था, आवड आणि रस नाहीसा होणे, झोप नाहीशी होणे इ .

मानसिक आजार व त्रयावरील उपचार

३. मनोदैहिक विकृती म्हणजे अशा मानसिक विकृती ज्यांना शारीरिक लक्षणे पण मानसिक कारणे आहेत .
४. असंबद्ध विचार, चुकीचे संवेदन, कारक कृतीमधील अडथळे, भावनारहित किंवा अयोग्य भावना .
५. कठोर किंवा अपप्रतियोजन पद्धतीचे विचार आणि वर्तनाचा विकास .

१८.४

१. मानसोपचार अंतर वैयक्तिक केले जातात . ज्याला असे म्हणतात .
२. रिपोर्ट स्थापित करणे, व्यक्तीवृत्तांत तयार करणे, समस्येचे निश्चितीकरण करणे, उपचार सत्र, मानसोपचाराची सत्रे संपविणे ही सर्व मानसोपचाराचे घटक आहेत .

प्रकरणानंतरचे प्रश्नांसाठी सूचना

१. विभाग संदर्भ - १८.१
२. विभाग संदर्भ - १८.२
३. विभाग संदर्भ - १८.३
४. विभाग संदर्भ - १८.५

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा



मानसिक आरोग्य आणि स्वास्थ्य

तुम्हाला आरोग्याची संकल्पना माहिती असेलच, आपण सामान्यपणे परिणामकारक शारीरिक स्थिती किंवा शारीरिक प्रक्रियेलाच आरोग्य मानतो. ही आरोग्याची संकल्पना मनात असतानाच मानसिक आरोग्य ही संकल्पनाही गृहीत असते. प्रत्येक आपल्याला शारीरिक व मानसिक असे दोन्ही प्रकारचे आरोग्य आवश्यक आहे. तुम्हाला माहिती असेलच की शारीरिक आरोग्यासाठी संतुलित व आरोग्यपूर्ण मन आवश्यक असते. या प्रकरणात आपण मानसिक आरोग्य आणि स्वास्थ्य याचा अर्थ समजून घेणार आहोत. तुम्ही चुकीचे वर्तन व वाईट मानसिक आरोग्याची लक्षणेही शिकणार आहात आणि आरोग्यमुक्त कसे होता येईल हेही पाहणार आहात. या प्रकरणात शेवटी वेळेचे प्रभावी व्यवस्थापन व अधिक लाभ मिळवण्यासाठी काही उपाययोजना शिकणार आहात.



उद्दिष्टे :

हे प्रकरण अभ्यासल्यावर तुम्ही पुढील गोष्टी करू शकता.

- ❖ मानसिक आरोग्य व स्वास्थ्यांची संकल्पना स्पष्ट करणे
- ❖ मानसिक आरोग्य, मानसिक अनारोग्य व मानसिक आजार यातील फरक स्पष्ट करणे
- ❖ कमी दर्जाचे मानसिक आरोग्य व वर्तनात्मक वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.
- ❖ आरोग्यपूर्ण राहण्यासाठी स्वस्थ वतून कसे आवश्यक आहे ते सांगा.
- ❖ वेळेच्या व्यवस्थापनाची कौशल्ये शिकणे.

१९.१ मानसिक आरोग्य आणि स्वास्थ्य ही संकल्पना

आरोग्य म्हणजे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक दृष्ट्या व्यक्तीची स्वस्थता होय. या प्रकारे मानसिक आरोग्य म्हणजे आरोग्याची व्यापक अशी संकल्पना आहे. यामध्ये वर्तनात्मक व भावनिक

दृष्ट्या कमाल समायोजन पातळी प्राप्त करणे, अपेक्षित असते. जेथे गरजा, इच्छा, अपेक्षा आणि अभिक्षमता यामध्ये व्यक्तीला त्याच्या पर्यावरणाशी संतुलन साधायचे असते.

मानसिक स्वास्थाची संकल्पना मानसिक आरोग्याशी निगडित असते. स्वास्थ्य या संकल्पनेत व्यक्ती आणि व्यक्तीचे जीवन आणि कार्ये यामध्ये सुयोग्यता साधत आजार आणि रोगांना टाळणे समाविष्ट आहे. स्वास्थ्य संकल्पनेच्या आधारे वर्तन, भावना आणि सामाजिक कौशल्ये विकसित करणे, स्थिर ठेवणे हे आवश्यक आणि प्रभावी मानसिक आरोग्यासाठी आवश्यक आहे. यासाठी खालील मुलभूत उपाययोजना मानसिक व वर्तनपातळीवर दररोजच्या जीवनात वापरणे आवश्यक आहे.

अ. सद्यस्थिती संपर्क, योग्य चांगल्या आणि स्वस्थ मानसिक आरोग्यासाठी स्वतःच्या प्रतिक्रिया भावना आणि क्षमता याबाबत सद्यस्थितीत स्वीकारणे आवश्यक आहे असे केल्याने खूपशा निराशा आणि वैफल्यापासून वाचता येईल.

ब. आवेगावर नियंत्रण : योग्य समायोजन बांधणाऱ्या व्यक्तीने स्वतःच्या वर्तनावर व आवेगावर योग्य नियंत्रण असते. म्हणूनच चांगल्या मानसिक आरोग्यासाठी व्यक्तीला स्वतःच्या वर्तनावर व आवेगावर पूर्णतः नियंत्रण असायलाच पाहिजे.

क. स्वआदर : स्वतःवद्दलचे भान म्हणजे स्वआदर, यामध्ये व्यक्तीच्या भावना, विश्वास आणि मूल्ये याबाबत व्यक्तीचे 'स्व' आणि विषयीचे विधाने होय. या प्रकारे स्वआदर म्हणजे व्यक्तीचा स्वतःबाबतची एकत्रित जाणीव होय. स्वआदर ही व्यक्तीच्या 'स्व'ची मूल्यात्मक संकल्पना आहे. हे व्यक्तीचे 'स्व' मूल्यांकन धनात्मक किंवा ऋणात्मक असते. मानसिक आरोग्यासाठी धनात्मक संकल्पना असणे आवश्यक आहे.

ड. सकारात्मक विचार : मानसिक आरोग्याचा दर्जा व्यक्तीच्या सकारात्मक किंवा नकारात्मक विचारांची दिशा निश्चित करतात. नकारात्मक विचार नकारात्मक भावना निर्माण करतात. उदा. राग, द्वेष, मत्सर, भीती आणि हताशा. त्याचे मनावर नकारात्मक परिणाम होतात. त्यामुळे अंतःस्रावी संस्थाही प्रभावित होतात. म्हणूनच चांगल्या मानसिक आरोग्यासाठी सकारात्मक विचार हवेत जे सकारात्मक भावना निर्माण करतात. जसे प्रेम, आनंद, हर्ष, आशा, दया, परानुभूती आणि इ. व्यक्तीत अधिकेतर विकसित होतात. या भावना जीवनातील आव्हानांचा सामना करण्याची क्षमता वाढतात.

उपक्रम १

तुमचे स्वतःचे मानसिक आरोग्य समजावून घ्या.

तुमच्या दररोजच्या कार्यातील काही विधानांना प्रतिक्रिया करून मानसिक आरोग्याबाबत माहिती मिळवणे तुम्हाला नक्कीच आवडेल. खाली दिलेली विधाने पाहा. प्रत्येक विधानाला तीन पर्याय आहेत. जसे सहमत, अनिश्चित आणि असहमत. प्रत्येक विधान वाचल्यावर निश्चित करा की तुम्ही सहमत आहात की असहमत आहात, असे ठरवणे अवघड असल्यास अनिश्चित हा पर्याय निवडा. तुम्ही निवडलेल्या पर्यायाभोवती वर्तुळ करा. जो तुमच्या विचारांशी व वर्तनाशी जुळणारा आहे की नाही.



विभाग १

मानसशास्त्राची ओळख



टिपा

मानसिक आरोग्य आणि स्वास्थ्य

अ.क्र.	विधान	सहमत	अनिश्चित	असहमत
१.	मी जीवनात समाधानी व आनंदी आहे.	३	२	१
२.	माझे जीवन अत्यंत आनंदी आहे.	३	२	१
३.	मी माझ्या कुटुंबातील व्यक्तींवर असातनाही मला एकटेपणा जाणवतो.	१	२	३
४.	माझ्या क्षमतांविषयी मला विश्वास आहे.	३	२	१
५.	मला माझ्या अपेक्षेनुसार यश प्राप्त करता आलेले नाही	१	२	३
६.	मी इतरांप्रमाणे तत्पर व कार्यक्षम नाही.	१	२	३
७.	मी खूप बुद्धिमान व लायक आहे.	३	२	१
८.	मला इतरांमध्ये मिसळायला आवडत नाही.	१	२	३
९.	लोक सामान्यपणे स्वार्थी असतात.	१	२	३
१०.	मला जगण्यात रस वाटत नाही.	१	२	३
११.	माझा लोकांवर विश्वास आहे व लोकांसमवेत राहण्यास मला अडचण वाटत नाही.	३	२	१
१२.	मला सुस्थितीची अनुभूती येते.	३	२	१
१३.	मला माझ्या कुटुंबियांकडून पुरेसे प्रेम व समाधान मिळते.	३	२	१
१४.	मला जेव्हा काही समस्या असतात त्यांचे समाधान मी शोधू शकतो. मी समस्या सोडवतो.	३	२	१
१५.	माझ्या आयुष्यात ध्येय नाही, मी फक्त जगतोय.	१	२	३

की / उत्तरे

प्रत्येक विधानावर प्रतिक्रिया दिल्यावर, सर्व पंधरा विधानांवरील एकत्रित गुणांक म्हणजे तुमचा मानसिक आरोग्य गुणांक होय.

स्पष्टीकरण

प्राप्त गुणांक	तुमच्या मानसिक स्वास्थ्याचा स्तर
३६-४५	चांगले
२६-३५	सर्वसाधारण
१५-२५	निकृष्ट



टिपा



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १९.१

१. आरोग्य या संकल्पनेबद्दल तुम्हाला काय समजले?

२. मानसिक आरोग्य आणि मानसिक स्वास्थ्य यामधील सहसंबंध स्पष्ट करा.

३. मानसिक आरोग्य व स्वास्थ्यासाठी कोणती धोरणे तुम्ही स्वीकारतील?

१९.२ मानसिक आरोग्य, मानसिक अनारोग्य आणि मानसिक आजार

मानसिक आरोग्य ही संकल्पना समजून घेण्यासाठी आपल्या मानसिक अनारोग्य आणि मानसिक आजार या संकल्पनाही समजायला हव्यात. मानसिक आजार म्हणजे व्यक्तीमधील सकारात्मक मानसिक आरोग्याची अनुपस्थिती होय. उदा. आपल्यापैकी कोणी नकारात्मक भावना व अभिवृत्ती दर्शवितो, त्या व्यक्तीचे इतरांशी असे वर्तन मानसिक आजार असे समजले जाते. मानसिक आजारांमध्ये चुकीचे संवेदन, विचार आणि अभिवृत्ती यामुळे निर्माण होणाऱ्या वर्तनात्मक विकृती येतात. या लोकांना समाजामध्ये वावरताना समायोजन समस्या जाणवतात. मानसिक विकृतीचे प्रकार या प्रकरणात पाहणार आहोत.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १९.२

१. मानसिक अनारोग्य आणि मानसिक विकृतीमध्ये काय फरक आहे?

१९.३ खालावलेल्या मानसिक आरोग्याची सूचक / चिन्हे .

मानवासाठी स्वस्थ मानसिक आरोग्य आवश्यक आहे. आपण काही वर्तन प्रकार व सवयी अशा रितीने विकसित करतो. त्यामुळे आपले मानसिक आरोग्य खालावते. यामध्ये सामान्य चिडचिडे ते चिंता व अवसाद या प्रकारचा विविध अवस्था येतात. यामधील खालील वर्तन प्रकार येतात.

१. दररोजच्या कार्यातील संकटयुक्त व अव्यवस्थितपणा
२. तापट व चिडचिडे वर्तन
३. राग आणि आक्रमण वर्तन



टिपा

- ४ . अविश्वांत
- ५ . अतिभूक किंवा भुकेचा अभाव व अपचन
- ६ . अनिद्रा : झोपेच्या चक्रामधील अटकाव, अनियमित झोप, अतिनिद्रा
- ७ . आंतरवैयक्तिक संबंधातला अटकाव
- ८ . काळजी आणि चिंता
- ९ . स्वतःविषयी व इतरांविषयी नकारात्मक अभिवृत्ती
- १० . नातेसंबंधातील माघार
- ११ . अनियमित व अपसामान्य शरीरस्थिती (उदा . रक्तदाब, हृदयांचे धडधडणे व नाडीचे ठोके)
- १२ . धुम्रपान व तंबाखूचे वेगवेगळ्या प्रकारातील सेवन
- १३ . औषधांचा अतिवापर (मद्य, शांतके आणि भ्रामके)

वरील गोष्टी मानसिक आरोग्याला हानीकारक होऊ शकतात . जर व्यक्ती याप्रकारचे वर्तन करत असेल तर किंवा एकाच अवस्थेत सतत राहत असल्यास मानसिक विकृती तयार होतात .



पाठ्यांशांवरील प्रश्न १९.३

- १ . खालावलेल्या मानसिक आजाराची चार लक्षणे स्पष्ट करा .

- २ . व्यक्तीचे कोणते वर्तन स्वस्थ आरोग्यास पोषक आहे?

१९.४ चांगल्या आरोग्यासाठी सहकार्यशिल करणारे

आजच्या प्रगत शास्त्रज्ञ व तंत्रज्ञानामुळे आपल्याला खूप सुखसोयी प्राप्त झाल्या आहेत . जर या सुखसोयीवर आपण विसंबून राहिल्याने आपली जीवनपद्धती अति कठोर आणि नाजूक झाली आहे . अवलंबी जीवनपद्धतीतील धोके ओळखून ते टाळण्यासाठी काही प्रकारच्या खबरदारी घेऊन स्वस्थ आरोग्यासाठी प्रभावी वर्तन करायला पाहिजे . आयुर्वेद जे भारतीय वैद्यक शास्त्र आहे . जीवनपद्धतीच्या चार घटकांची संबंधित आहे . ज्यामुळे आरोग्य प्राप्त होते . यामध्ये योग्य अन्नआहार, उच्च अभिव्यक्ती - विहार, योग्य दिनक्रमआचार, योग्य विचार . यामुळे आरोग्यपूर्ण आनंदी जीवन प्राप्त होते . याबाबत अधिक जाणून घेऊ .



१. आहार : अन्न हे जीवनातील महत्वाचा घटक आहे. मांसाहारी अन्नापेक्षा शाकाहारी अन्न हे सुरक्षित आणि सर्वसमावेश आहे. त्यामुळे आरोग्य प्राप्त होते. चांगल्या आरोग्यासाठी फळे आणि पालेभाज्यामधील तंतुमय घटक फायदेशीर आहे. तेलकट तिखट तयार अन्न व प्रक्रिया केलेले अन्नामुळे लठ्ठपणा, अतिताण, हृदयरोग, रक्तातील साखर, पोटातील व्रण आणि अगदी कॅन्सरही होऊ शकतो. दररोजच्या जेवणात हिरव्या पालेभाज्या, ताजी फळे, सुकामेवा, मध, दही, दूध, लोणी हवे. ज्यामुळे मूलद्रव्ये, खनिजे, लोह, विषनाशक व तंतुमय घटक असतात. याशिवाय प्रत्येक अन्न घटकांचे संतुलन आवश्यक आहे. व जेवणाच्या ठरावीक वेळा राखणे, अन्न योग्य प्रकारे चावून खाणे व प्रमाणशीर अन्न सेवन आवश्यक आहे.

२. आचार : आचारामध्ये तीन प्रकारचे उपक्रम येतात. ज्यामध्ये योग्य अन्नसेवन, योग्य कृती जी ऋतूनुसार आवश्यक असते. जिला ऋतूचर्या म्हणतात. म्हणजे ऋतूनुसार अन्नसेवन व कृती करणे. जसे उन्हाळ्यात हलका आहार व तेलकट कमी व ज्यामध्ये जास्त द्रव्यांश जास्त असतो. उदा. दही, फळांचा रस, कढीभात व सुकामेवा इ. तर हिवाळ्यात गोड व खारवट जास्त घायला हवे जसे दुग्ध उत्पादने, भाज्यांचे सूप, तूप, तांदूळ आणि तेलकट पदार्थ खायला हवेत. वसंत ऋतूमध्ये हलका आहार ज्यामध्ये तेलकट पदार्थ कमी असावेत. ज्यामध्ये डार्लभात येतात. तर पावसाळ्यात तुरट, आंबट, खारट आणि गोड पदार्थ खावेत.

दिनचर्या व रात्रचर्या : आहार व कार्ये ही दिवसरात्रीनुसार करावीत. सूर्योदयापूर्वी उठावे, चालून आल्यावर पाणी प्यावे, त्यामुळे उत्सर्जनाचा समस्या राहत नाहीत, व्यायामानंतर दात घासून, शरीराला मालीश करून अंगोळ करावी. या प्रकार दिवसाच्या चौवीस तासाचे नियोजन करावे.

३. विहार - व्यायाम व मॉर्निंग वॉक या आवश्यक बाबी आहेत. त्यामुळे शरीर हलके व सक्षम होऊन प्रतिकार शक्ती वाढते, तसेच कार्यक्षमताही वाढते. व्यायामात शरीरातील विषारी घटक घामाबरोबर शरीराबाहेर टाकले जातात. भूक वाढून आरोग्याच्या समस्या नाहीशा होतात. उदा. हृदयरोग, रक्तातील साखर, व्यायामामुळे तारुण्य टिकून राहते व उत्पादनक्षमता टिकून राहते. त्यामुळे रक्तशुद्ध होऊन शरीरातील ऑक्सिजनचे प्रमाण वाढल्याने शरीरातील मृत पेशी काढून टाकल्या जातात, तसेच संगीत ऐकण्यामुळेही आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होते.

४. विचार : केवळ योग्य विचारामुळे सकारात्मक मानसिक आरोग्य प्राप्त होते. मानसिकदृष्ट्या स्वस्थ व्यक्ती सर्वसमाधानी असते. बौद्धिक क्षमता, टीका सहन करण्याची क्षमता, भावनिक गरजा ओळखता येतात आणि स्वनियंत्रण चांगले राहते. अशी व्यक्त लोभ, भय, राग, द्वेष, मोह, अपराधी भाव किंवा चिंता यापासून मुक्त राहते. सामाजिक स्तरावर सकारात्मक विचारामुळे मैत्रीभाव व आदर मिळते.

याप्रकारे व्यक्ती स्वस्थ व आनंदी जीवनासाठी वरील महत्वाचे स्वास्थ्य वर्धक वर्तन अंगीकारते / स्वीकारते.

उपक्रम २

आरोग्यासाठी वरील तत्वे अंगिकारली पाहिजेत. १९.१ मधील मानसिक आरोग्याच्या चाचणीच्या आधारे चांगल्या मानसिक आरोग्यासाठी कोणते निर्णय घेणार.



१९.५ वेळ व्यवस्थापनाची तंत्रे

तुम्हाला माहिती असेलच आपली सर्व कामे करण्यासाठी आपल्याजवळ फक्त चोवीस तासच असतात . सामान्यपणे वेळेत काम संपवण्यात आपल्याला अडचणी येतात . यामुळे ताण, तणाव व वैफल्ये जाणवतात . याचे कारण ठरावीक वेळेत आपली कामे संपवीत नाही . यामुळे अयोग्य वेळी अयोग्य गोष्टी केल्या जातात . यासाठी आपली कामे क्रमबद्ध व वेळेनुसार करणे आवश्यक आहे . ठरावीक चोवीस तासात प्राधान्यक्रम व महत्व यानुसार आपल्या कार्याची क्रमवारी लावावी . यालाच 'कार्याचे वेळापत्रक' असे म्हणतात . कार्याचे वेळापत्रक बनवण्यासाठी कार्याची यादी करावी . महत्वानुसार त्यास क्रम द्यावा, जसे अभ्यासाचा वेळ, खेळ, झोप इत्यादी योग्य प्रकारे नियोजित करावीत . या व्यतिरिक्त डायरीत कार्याची यादी तयार करणे, जी प्रभावी, वेळ व्यवस्थापनानुसार पूर्ण करावीत . या गोष्टी अधिक स्पष्ट समजण्यासाठी वेळ व्यवस्थापनाची तंत्रे पाहू!

तुमच्या वेळेचे व्यवस्थापन

उपक्रम	तंत्रे
१. कामांची यादी तयार करणे :	तुमच्या कामाची यादी एक दिवस अगोदरच करा . दुसऱ्या दिवशीच्या कामांची यादी करा . दुसऱ्या दिवशी करावयाच्या कामांची यादी जाणीवपूर्वक करा .
२. प्राथमिकता ठरवा :	तुम्ही बनवलेली लिस्ट, त्यामधील कामांची क्रमवारी ठरवा, अवघड काम अगोदर करा व सोपे काम नंतर साठी ठेवा, म्हणजे जेव्हा तुम्ही थकलेल्या असता तेव्हा सोपी कामे करा .
३. सलग काम करणाऱ्याच्या वेळा शोधा :	काही कामासाठी सलग एकाग्रता लागते अशी कामे सलग काम करणाऱ्याच्या वेळासाठी ठेवा .
४. वेळपत्रकातील लवचिकता :	काही वेळा न योजलेली व अनपेक्षित कामे येतात . या कामासाठी वेळापत्रकात लवचिकता ठेवा .
५. व्यायामासाठी वेळ :	तुमच्या रोजच्या जीवनात व्यायामासाठी व योगासाठी थोडा वेळ ठेवा . यामुळे तुमचे शारीरिकमानसिक आरोग्य सुधारणा तुमची कार्यक्षमता वाढेल .
६. मोकळ्या वेळातील कामे :	दररोजच्या वेळापत्रकात थोडा वेळ छंद जोपासण्यासाठी ठेवा . त्याने शारीरिकमानसिक विश्रांती मिळते . उदा . संगीत ऐकणे, टिव्ही पाहणे, चित्रकला व खेळ इत्यादी .

उपक्रम - ३

वेळेचे व्यवस्थापन

तुमच्या रोजच्या कामाचे वेळापत्रक करा व प्रभावी वेळ व्यवस्थापनाच्या मार्गाची यादी करा .



तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ स्वास्थ्य म्हणजे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक घटकांची पूर्णतः सुस्थिती अनुभूती होय . मानसिक आरोग्यात व्यक्तीच्या भावनिक व वर्तनात्मक समायोजनाची महत्तम पातळी गाठली जाते .
- ❖ मानसिक आरोग्यात व्यक्तीला व त्याच्या कार्यात सुस्थिती प्राप्त होते . आजार व रोग नाहीसे होतात . मानसिक आरोग्यात मनाच्या दृष्टिकोनातून विचार करता यामध्ये आवश्यक वर्तन, भावना आणि सामाजिक कौशल्ये विकसन, प्रस्थापित करणे व पाठबळ पुरवणे ज्यान्वये योग्य मानसिक आरोग्य टिकून राहिल .
- ❖ मानसिक अस्वास्थ्यात सकारात्मक मानसिक आरोग्याचा दर्जा ठरतो . मानसिक आजारात अशा विकृती येतात त्या चुकीचे संवेदन, भावना, विचार आणि अभिवृत्ती यामुळे तयार होतात .
- ❖ आयुर्वेद हे भारतीय वैद्यकशास्त्र आहे . जे जीवनाच्या चार घटकांशी निगडित आहे जसे आहार, विहार, आचार व विचार या घटकांच्या उपयोगाने व्यक्ती आरोग्यपूर्ण व आनंदी होते .
- ❖ व्यक्ती सामान्यपणे तिची कामे ठरावीक वेळेत पूर्ण करण्यात अपयशी ठरते . त्यामुळे ताण, तणाव व वैफल्ये येते . यासाठी व्यक्तीचे त्याच्या कामाचे वेळापत्रक तयार करणे आवश्यक आहे .



प्रश्न

१. चांगल्या मानसिक आरोग्याच्या प्राप्तीसाठी कोणती तंत्रे वापराल?
२. वाईट मानसिक आजाराची लक्षणे स्पष्ट करा .
३. वेळेच्या व्यवस्थापनाची तीन तंत्रे स्पष्ट करा .



उत्तरे

१९.१

१. पूर्णतः सुस्थिती अनुभूतीची अवस्था, मानसिक आरोग्य ही आरोग्याची एक शाखा आहे . ज्यामध्ये भावनिक व वर्तनात्मक विकासाची महत्तम पातळी गाठली जाते .



टिपा

विभाग १

मानसशास्त्राची ओळख



टिपा

मानसिक आरोग्य आणि स्वास्थ्य

२. मानसिक स्वास्थ्यास वर्तनात्मक, सामाजिक कौशल्ये याद्वारे मानसिक आरोग्य पूर्णतः प्राप्त केले जाते .
३. वस्तुस्थितीच्या संदर्भात, आवेगावर नियंत्रण, स्वआदर आणि सकारात्मक विचार या मुख्य उपाययोजना आहेत .

१९.२

१. मानसिक अनारोग्यात सकारात्मक मानसिक आरोग्याचा अभाव असतो आणि चुकीच्या मानसिक संवदेनामुळे मानसिक विकृती निर्माण होतात .

१९.३

१. अनियोजित दररोजची कार्ये, चिडचिड आणि आक्रमक वर्तन, झोपेच्या तक्रारी, चिंता, इतरांविषयी नकारात्मक अभिवृत्ती, माघार, अपसामान्य शारीरिक स्थिती, औषधे व धुम्रपानाचा अधिक उपयोग .
२. आहार, विचार, आचार आणि विहार .

अंतिम प्रश्नासाठी सूचना

१. विभाग पाहावा १९.१
२. विभाग पाहावा १९.३
३. विभाग पाहावा १९.५



अभिक्षमता, अभिरूची आणि कार्याची मागणी

मानसशास्त्रातील एक महत्वाची बाब म्हणजे व्यक्तीमधील गुणवैशिष्ट्यांचा अभ्यास करणे होय. आपण फक्त एकमेकांपेक्षा फक्त शारीरिक पातळीवरच वेगळे नसतो तर सवयी, भावना, व्यक्तिमत्त्व, विचार आणि वर्तन याबाबतीतही वेगळे असतो. काही लोक खूप मैत्रीपूर्ण असतात तर काही लाजाळू असतात. काही बोलके तर काही जण अबोल असतात. काही लोकांना क्रिकेट आवडते. काहींना सिनेमा पाहणे किंवा संगीत ऐकणे किंवा नाच आवडतो. काही जणांना डॉक्टर व्हायचे असते तर काहींना अभियंता, शिक्षक, टेलर व इतरही.

यावरून समजते व्यक्ती एकमेकांपेक्षा अनेक घटकांमुळे वेगळे असतो. या प्रकरणात आपण व्यक्तीमधील वेगळेपण हे अभिक्षमता, अभिरूची आणि क्षमता यामुळे आपले असणे निश्चित होते. उदा. शिक्षण, नोकरी.

प्रभावी शिक्षण, व्यक्तिगत व शैक्षणिक निश्चय याबाबत व्यक्ती वेगवेगळ्या असतात. मानसशास्त्रज्ञ वेगवेगळ्या गुणमापन प्रक्रियांनी व्यक्तीमधील गुणवैशिष्ट्यांच्या आधारे जसे अभिक्षमता, अभिरूची यांच्या आधारे करिअर व नोकरी सुचवतात.



उद्दिष्टे :

हे प्रकरण अभ्यासल्यावर तुम्ही पुढील गोष्टी करू शकता.

- ❖ अभिक्षमतेची संकल्पना सांगून व त्याद्वारे शिक्षण व व्यवसाय निवड.
- ❖ अभिरूची संकल्पना व व्यवसाय निवड
- ❖ क्षमता मापनाच्या वेगवेगळ्या पद्धती
- ❖ मानसशास्त्रीय गुणवैशिष्ट्यांची वेगवेगळ्या चाचण्या व तंत्रे



२०.१ अभिक्षमता

आपण एखाद्या मुलाबाबत लोकांनी केलेले उल्लेख ऐकतो जसे तो मुलगा संगीताची देणगी घेऊन जन्मला आहे. कलेची किंवा चित्रकलेची देणगी प्राप्त आहे. यालाच अभिक्षमता म्हणतात, अभिक्षमता म्हणजे विशेष क्षमता जी ठरावीक क्षेत्रात व्यक्त होते. ही विशेष क्षमता आहे. जी जन्मतः असणारी किंवा प्राप्त केलेली, शिकलेली किंवा विकसित केलेली जी विशिष्ट क्षेत्रात व्यक्त होते. याद्वारे एखाद्या व्यक्तीबाबत त्याच्या शिक्षण / नोकरीतील यशस्वीयता निश्चित करण्याचे भाकीत करू शकते. अभिक्षमता ही जन्मजात कौशल्ये व पर्यावरणीय घटक यातून स्पष्ट होते. अभिक्षमता ही क्षमतेपेक्षा अधिक काही असते.

उदा. ज्ञान व कौशल्ये प्राप्त करण्यातील तत्परता.

हे ज्ञान व कौशल्ये प्राप्त करण्यातील क्षमता

या कृतीतून समाधान प्राप्त करण्याची इच्छा व क्षमता

अभिक्षमता म्हणजे व्यक्तिगत क्षमता व अध्ययनाने प्राप्त केलेले एखादे कौशल्ये किंवा ज्ञान यामधील एकरूपता होय. याच्याआधारे व्यक्तीबाबत भाकीत करू शकतो. योग्य प्रशिक्षणामुळे हे कौशल्ये कमाल वाढवता येते. अभिक्षमता अभिक्षमता चाचणीद्वारे मोजता येते. याचे दोन प्रकार आहेत. विशेष अभिक्षमता व सामान्य अभिक्षमता, विशेष अभिक्षमता यामध्ये मॅकेनिकल व संगीताची अभिक्षमता, विविध अभिक्षमता चाचणीला बॅटरीज म्हणतात. ज्याद्वारे एकाच प्रकारच्या अनेकविध अभिक्षमता मोजल्या जातात. (DAT) डिफ्रन्शियल ॲपिट्युड टेस्ट आणि (GAT) जनरल ॲपिट्युड टेस्ट या दोन बॅटरीज आहेत.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २०.१

१. अभिक्षमता या संकल्पनेवरून तुम्हाला काय समजते?

२०.२ अभिरूची

अभिरूची / आवड म्हणजे एखादी कृती किंवा वस्तू प्राधान्याने निवडणे. प्राधान्याने निवडणे किंवा आवडणे, एखादी कृती किंवा ठरावीक समूह जसा वकील, वैद्यक, अभियंता, संगीतकार, कलाकार व इतर. आवडीमध्ये स्वतःचा आनंदाचा वेळ खर्च करण्याची क्षमता असते. ज्यामध्ये ठराविकच कृती निवडली जाते. ज्यामुळे भावनिक आनंद प्राप्त होतो. आवडीवर छंद अवलंबून असतात. अभिरूचीचे दोन प्रकार करता येतात. अंगभूत / मूलतः असलेली अभिरूची आणि अंगभूत नसलेली अभिरूची.

जर एखाद्या कृतीशी भावनिक आनंद जोडलेला असल्यास ती अंगभूत अभिरूची होय. ज्यामध्ये कोणत्याही बाह्य बक्षिसाची आवश्यकता नसते. याउलट तर भावनिक आनंद हा एखाद्या बक्षिस किंवा मान्यतेशी जोडलेला असल्यास ती अंगभूत नसलेली अभिरूची होय.

अभिरूचीचे मापन करण्यासाठी वेगवेगळ्या पद्धती विकसित केल्या आहेत. ज्यामध्ये स्वपदनिश्चयन,

अभिक्षमता, अभिरूची आणि कार्याची मागणी

मुलाखत, प्रश्नावली, चेकलिस्ट, मापनी इ. अभिरूची मापनी व्यावसायिक व शैक्षणिक मार्गदर्शनासाठी वापरतात. त्या मुलाखतीपेक्षा जास्त उपयोगी असतात. कारण एकत्रित विशिष्ट प्रश्नाच्या संख्येमुळे खूपशा विषयांबाबत किंवा करिअरबाबत एकाच वेळी माहिती मिळवता येते. सामान्य अभिरूची मापनीमध्ये कृतीची एक यादी असते. ज्याला व्यक्ती पसंती किंवा नापसंती दर्शक इशारा देत असते. अभिरूची मापनासाठी स्ट्रॉंग व्होकेशनल इंटररेस्ट बँक व कुडेर प्रेफरन्स रेकॉर्ड या प्रसिद्ध मापनी आहेत.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २०.२

१. अंगभूत आवड / अभिरूचीमुळे नोकरी व उमेदवाराचे व्यक्तिमत्त्व या दोन्हीची योग्य सांगड घालता येते असे तुम्हाला का वाटते?

२०.३ क्षमता

क्षमता, सामान्यपणे आपण क्षमता म्हणजे बुद्धिमत्ता, ज्यामुळे व्यक्ती एकमेकांपेक्षा वेगळी ठरते, क्षमता ही जन्मजात शक्ती असते. ज्यामुळे समस्या सोडवण्यास मदत होते. पर्यावरण क्षमता विकसित करू शकते पण ही क्षमता व्यक्तीमध्ये निर्माण करू शकत नाही. क्षमतेमुळे ज्ञान मिळते पण ज्ञानामुळे गोंधळही उडू शकतो. या क्षमता व्यक्तीमधील कार्यक्षमता वाढवतात.

बुद्धिमत्ता ही महत्वाची क्षमता आहे. बुद्धिमापनासाठी खुपसे संशोधन करून काही तंत्र व चाचण्या विकसित केल्या आहेत. बुद्धिमापनाबाबत पुष्कळ उपपत्ती आहेत. मुख्यत्वे बोधात्मक किंवा बौद्धिक क्षमता असतात असे बोधनिक, सांगितिक, शारीरिक, आंतरवैयक्तिक आणि इतर विभाग असतात.

२०.४ मानसिक वय आणि बुद्धीगुणांक

मानसिक क्षमता निसर्गतः विकसित होते व वयानुसार वाढते. त्यामुळे मानसशास्त्रज्ञांनी वयापरत्वे चाचण्या विकसित केल्या आहेत.

प्रत्येक मापनी / स्केलमधील मालिका प्रश्न एकाच वयातील सर्व मुले वरोबर उत्तरे देतात. उदा. पाच वर्षासाठी असलेली मापनी पाच वर्षाची मुले सहज सोडवू शकतात. (किंवा पाच वर्षांपेक्षा जास्त वयाची मुले.) जी मुलं पाच वर्षासाठी असलेली मापनी सोडवू शकतात. त्याचे मानसिक वय पाच वर्ष असते. मानसिक वय ही संकल्पना ते मुलं हुशार, सामान्य किंवा मंद आहे हे सांगत नाही. यासाठी त्यामुलाचे मानसिक वयाची शारीरिक वयाशी तुलना करावी लागते. त्यासाठी आयक्यू ही संकल्पना झाली. आयक्यू काढण्यासाठी (इंटेलिजन्स कोशन्ट) मानसिक वय भागिले शारीरिक वय व गुणिले शंभर

$$TQ = \frac{\text{मानसिक वय (MA)}}{\text{शारीरिक वय (CA)}} \times 100$$

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा



येथे मानसिक वय - MA व शारीरिक वय - CA सारखेच मानले जाते . MA शंभर म्हणजे सामान्य जेव्हा MA हा CA पेक्षा मोठा असतो . तेथे खट शंभर किंवा अधिक असतो . जेव्हा हा पेक्षा मोठा असतो तेव्हा शंभर किंवा कमी असतो . असे असले तरी अठरा वर्षांनंतर CA उपयोगी होत नाही . आत्ताच्या दृष्टिकोनातून व्यक्तीच्या वेगवेगळ्या क्षमतांची रूपरेषा स्पष्ट करतात .



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २०.३

१. मानसिक वय आणि आयक्यू मधील फरक स्पष्ट करा?

२. क्षमता म्हणजे काय?

२०.५ अभिक्षमता, अभिरूची आणि क्षमता यांच्यातील सहसंबंध व महत्व .

अभिक्षमता, अभिरूची व क्षमता यावरून व्यक्तीची जॉब / कार्य निर्णय होणे फायद्याचे आहे . या संकल्पनांवरून शिक्षणाच्या वेगवेगळ्या स्तर निवडणे, सर्हअभ्यास निवडणे, छंद व विशेष कौशल्ये आत्मसात करणे हे शक्य होते . करिअर निवडणे ही व्यक्तीसाठी अतिशय महत्वाची संकल्पना आहे . योग्य करिअर निवड आनंद व कार्य समाधान देतो . म्हणूनच कार्य निवडीसाठी योग्य माहिती, जशी कार्याची मागणी व व्यक्तीची बौद्धिक क्षमता, अभिक्षमता व अभिरूची यांच्या आधारे निश्चित करणे श्रेयस आहे .

२०.६ विश्लेषण आणि कामाच्या मागणीमधील संप्रेषण

कार्याच्या विश्लेषणातून खूप माहिती मिळते, कार्याच्या / जॉबच्या विश्लेषणातून नियोक्ता उमेदवारांपर्यंत जॉबसाठी / कार्यासाठी आवश्यक ज्ञान व कौशल्ये आहेत . त्यासाठी अभिक्षमता, अभिरूची आणि क्षमता याद्वारे कार्याची गरज पूर्ण होते . कार्याच्या विश्लेषण द्वारे कार्याचे स्वरूप, पगार, आणि इतर फायदे, कार्याची वेळ, सुट्ट्या यासोबतच आवश्यक बुद्धिमत्ता, अभिक्षमता व आवड आवश्यक आहे . उदा . शिक्षकांसाठी चांगले संवाद कौशल्ये, धीर, वर्ग नियंत्रण व शिक्षण देण्याची अभिक्षमता व आवड असल्यास उमेदवार शिक्षकांची नोकरी स्वीकारेल .

पुढील प्रकरणात तुम्ही करिअर ग्राफ कसा निश्चय करायचा ते शिकणार आहात .



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २०.३

१. योग्य करिअर निर्णयामुळे काय साध्य होते?

२. कार्य स्पष्टीकरणांचा हेतू काय आहे?



तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ व्यक्तीची अभिक्षमता समजणे आवश्यक आहे. अभिरूची/आवड व क्षमता या कार्याच्या आवश्यकतेशी एकरूप आहेत.
- ❖ व्यक्तीमधील फरकाचे ज्ञान अभिक्षमता, अभिरूची व क्षमता मापनाने शक्य होते.
- ❖ ठरावीक क्षेत्रातील कृती / कार्याशी संबंधित क्षमता म्हणजे अभिक्षमता होय. जन्मजात व पर्यावरणीय घटकांच्या सहयोगाने ते स्पष्ट होते.
- ❖ शैक्षणिक व व्यावसायिक मार्गदर्शनासाठी अभिक्षमता चाचणी उपयोगी आहे.
- ❖ आवड/ अभिरूची म्हणजे वेगवेगळ्या कृतीतील एखादीच कृती निवडण्याची प्रवृत्ती होय.
- ❖ अंगभूत अभिरूची म्हणजे खरी व नैसर्गिक अभिरूची / आवड होय. अंगभूत नसलेली अभिरूची ही अर्जित व बाह्य आवडत असते.
- ❖ अभिरूची शैक्षणिक व व्यावसायिक मार्गदर्शनात विषय निवड, विद्याशाखा किंवा कोर्स निवडायला मदत करते.
- ❖ अभिरूची सूचीवरील माहिती, क्षमता व अभिक्षमता चाचणीला पूरक आहे. तसेच व्यक्तीच्या अभिक्षमतेनुसार व्यवसायाची मागणी, सहअभ्यासक्रम व मनोरंजनासाठी उपयोगी आहे.
- ❖ क्षमता या बुद्धिमत्ता म्हणून ओळखल्या जातात. हा एक महत्वाचा माहितीचा स्रोत प्रतिनिधीत्व करतो की व्यक्ती ठरावीक एका जॉब / कार्यासाठी सक्षम आहे का?



प्रश्न

१. अभिक्षमता म्हणजे काय? एक अभिक्षमता चाचणी सांगून तिचा उपयोग स्पष्ट करा.
२. अभिरूची म्हणजे काय? अभिरूची योग्य अभ्यास विषय आणि करिअर निवडीला कसे मदत करते?
३. क्षमतेची संकल्पना स्पष्ट करून सद्यस्थितीतील बुद्धिमत्तेच्या उपपत्ती स्पष्ट करा?
४. अभिक्षमता, अभिरूची आणि क्षमता याद्वारे शिक्षण व व्यावसायिक कोर्स निवडणे?



विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा

अभिक्षमता, अभिरूची आणि कार्याची मागणी



उत्तरे

२०.१ १.

ही एक विशेष क्षमता असते. ज्याद्वारे व्यक्तीच्या भविष्यातील निर्वतनाचे भाकीत करता येईल.

२०.२ १.

यानुसार विशिष्ट कृती करणे पसंत केले.

२०.३ १.

मानसिक वय म्हणजे वयापरत्वे मानसिक परिपक्वतेच्या मानदंडाशी संबंधित आहे. तर आयक्यू हा मानसिक वय व शारीरिक वय यामधील गुणोत्तर आहे.

२०.४

१. आनंदी व कार्य समाधान

२. यामधून कार्याचे स्वरूप, पगार, कार्याची परिस्थिती याविषयी माहिती मिळते.

अंतिम प्रश्नांसाठी सूचना

१. विभाग पाहावा २०.१

२. विभाग पाहावा २०.२

३. विभाग पाहावा २०.३

४. विभाग पाहावा २०.५



२१

व्यावसायिक भूमिकेची पूर्वतयारी

सध्याचे जग खूप स्पर्धात्मक झाले आहे. दररोज बाजारात नवनवीन संधी उपलब्ध होतात. या स्पर्धेला व संधीला सामोरे जाण्यासाठी व्यावसायिक कोर्सची निवड करावी लागेल. त्यासाठी बाल्यावस्थेपासूनच आपल्याला व्यावसायिक भूमिकेची तयारी करावी लागेल. गेल्या शतकात तज्ज्ञांच्या मते प्रत्येक विद्यार्थ्यांनी व्यावसायिक शिक्षण घेतले पाहिजे. असे असले तरी व्यावसायिक शिक्षण निवडणे सोपे नाही. फक्त नोकरी शोधण्यापेक्षा व्यावसायिक शिक्षण निवडणे आवश्यक आहे.



उद्दिष्टे :

हे प्रकरण अभ्यासल्यावर तुम्ही पुढील गोष्टी करू शकता.

- ❖ व्यावसायिक भूमिका ठरवण्यासाठी व्यक्तीला काय करणे गरजे आहे ते स्पष्ट करा.
- ❖ करिअर, व्यवसाय आणि व्यावसायिक यांच्या अर्थ आणि विविध संकल्पना स्पष्ट करा.
- ❖ व्यवसायाची सामान्य गरज
- ❖ करिअर निवड, समस्या आणि संभावित स्पष्ट करा.

२१.१ व्यावसायिक भूमिकेचा अर्थ

व्यवसाय या संकल्पनेत कार्यविश्व व व्यावसायिक संधी येतात. मागील दशकात 'करिअर निवड' या संकल्पनेत व्यक्ती उमेदवार आहे यापेक्षा जाँव/कार्यच अभिप्रेत आहे. करिअर निवडीत व्यवसाय निवड आणि व्यावसायिक निवड या संकल्पना एकमेकांना पूरक आहेत.



२२.२ योग्य व्यवसायासाठी तयारीची आवश्यकता .

आपल्यापैकी बहुतेकजण व्यवसायाची निवड पालक, मित्र व समाज यांच्या ऐकीव माहितीवरून करतात किंवा मासिक वाचलेले किंवा टीव्हीवर पाहिल्याप्रमाणे व्यवसाय निवड करतो . या माहितीवर व विचारावरून कार्य म्हणजे काय व कार्यामधील अडचणी, कोणत्या, व्यवसाय निवडल्यावर आपल्याला समजते आपली क्षमता आणि अभिक्षमता या व्यवसायाला योग्य नाहीत . यामुळे आपण वेळ आणि पैसे वाया घालवतो . म्हणून प्रत्येकाने व्यवसाय निवडीस तयार ठेवावे व योग्य व्यवसाय निवडावा . योग्य विद्याशाखा निवडण्यासाठी थोडे गंभीरपणे विचार करावा लागेल . प्रत्यक्षात शिक्षण व्यवस्थेतील प्रवेशच निर्णयप्रक्रिया चालू करते . जेव्हा कोणी निवड करतो तेव्हा सामान्य पातळी ते विशेष प्रशिक्षण यामध्ये होते . म्हणून विद्यार्थी समोर दोन पर्याय असतात . सामान्य शिक्षण व विशेष प्रशिक्षण, सामान्य शिक्षणात विद्यार्थ्यांना वाचन, लिखाण, शरीराचे ज्ञान, सामाजिक, सांस्कृतिक, पर्यावरणीय मूल्ये आणि प्रेरणा असे प्राथमिक कौशल्ये प्रदान करते . सामान्यतः शाळेत दाखल होणे ते व्यवसाय किंवा शाळेत प्रवेश ते उच्चशिक्षण किंवा इतर अनेक विशेष प्रशिक्षण कोर्सेस हे उच्च / उच्च माध्यमिक पातळीवरील असतात .



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २१.१

१. योग्य व्यवसाय निवडीतील दोन पर्याय ओळखून स्पष्ट करा .

२०.३ विशेष प्रशिक्षण

सध्या भारतात शिक्षणाचा वेगाने प्रसार होत आहे . शिक्षित लोकांचे प्रमाण वाढल्याने सेवायोजनाचे प्रमाण ढासळलेले आहे . आणि उच्च शिक्षणातील अपयशाचे प्रमाणही वाढलेले आहे . हे लक्षात घेता विशेष प्रशिक्षणाची गरज सतत भासते . कारण, आजही आपल्या सक्षम मनुष्यबळ सर्वच क्षेत्रात गरजेचे आहे .

वेगवेगळ्या व्यवसायात विशेष प्रशिक्षणाची गरज आहे तशी ती विद्यार्थ्यांनाही व्यवसायात प्रवेश करण्यासाठी आवश्यक आहे . वेगवेगळ्या संस्थाही विशेष प्रशिक्षण घेतात, त्यापैकी काही संस्था खालीलपैकी :

१. **व्यावसायिक संस्था** : या संस्था पदवी आणि पदव्युत्तर स्तरावरील उच्च शिक्षण देतात . ज्याद्वारे विद्यार्थ्यांना विशेष क्षेत्र निवडता येते . उदा . वैद्यकीय, अभियांत्रिकी, व्यवस्थापन व माहिती तंत्रज्ञान आणि कायदा व इतर .
२. **बहुद्देशीय तंत्रनिकेतन संस्था** : या संस्थामधील अभ्यासक्रमांमुळे विद्यार्थी तंत्रविशारद किंवा उपव्यावसायिक होतात . जसे, ड्राफ्ट्समन, कनिष्ठ अभियंता, वैद्यकीय प्रायोगिक तंत्रविशारद इत्यादी .
३. **वाणिज्य संस्था** : टंकलेखन, लघुलेखन, बुक किपिंग, क्षेत्रव्यवस्थापन इत्यादी प्रकारचे शिक्षण या संस्थांमध्ये दिले जाते .
४. **हस्तकला प्रशिक्षण शाळा** : हस्तकला प्रशिक्षण शाळा, शिवणकाम, विणकाम, कशिदा काढणे,

व्यावसायिक भूमिकेची तयारी

हस्तकला आणि लाकडावरील कोरीवकाम याप्रकारचे प्रशिक्षण देतात. ज्याची मागणी मागील काही वर्षात खूप वाढली आहे.

५. **विशेष संस्था :** अलीकडे युवक विशेष संस्थांकडे आकर्षित होतात. जसे फिल्म आणि टेलिव्हिजन संस्था, व्यापारी जहाजांकरिता प्रशिक्षण, हॉटेल व्यवस्थापन, फॅशन आणि तंत्रज्ञान इ.
६. **दूर शिक्षण संस्था :** ज्या विद्यार्थ्यांना नियमित शिक्षण संस्थेत प्रवेश घेऊ शकत नाही. त्यांच्यासाठी दूरशिक्षण पद्धतीने शिक्षण देण्याची संधी असते. ते नोकरी करताना किंवा घरी राहूनच शिक्षण घेऊ शकतात. इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विद्यापीठ खरछजन, अन्ना मलाई विद्यापीठ, अलीगढ मुस्लिम विद्यापीठ मुक्त शाहा, दिल्ली या संस्था दूरशिक्षण देतात आणि तुम्हाला राष्ट्रीय मुक्त शाळा संस्थेतर्फे शिक्षण देण्यात येते.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २१.२

१. विशेष प्रशिक्षण संस्थेचे ध्येय काय आहे?

२१.४ करिअर, व्यावसायिक व व्यवसाय यांच्या संकल्पना .

करिअर बाबतीत इतिहास पाहिल्यास करिअरच्या अनेक पर्यायी शब्द आहे असे व्यवसाय किंवा व्यावसायिक, करिअर ही संकल्पना अधिक आधुनिक व व्यापक आहे. करिअर व्यवसायापेक्षा व्यापक आहे. करिअर मध्ये व्यावसायिक जीवनातील सर्व घटना येतात. तसेच जीवनभरातील भूमिकाही येतात. ज्याद्वारे त्याची कामाप्रती अभिवृत्ती व विकासाचा स्वरही स्पष्ट होतो. व्यवसाय म्हणजे एकाच प्रकारच्या कार्याचा समूह असतो.

असे असले तरी एकाच कार्यक्षेत्रात व्यवसाय संस्था किंवा कार्यालये यामध्ये व्यवसायाच्या स्थितीनुसार बदल होतो. व्यवसायाद्वारे व्यक्ती अपेक्षित ध्येय साध्य करते. आर्थिक लाभ हा दुय्यम असतो. व्यवसायात असणे ही व्यक्तीला ज्या कार्यात गती आहे ते कार्ये करत राहणे ही व्यक्तीची मानसिक गरज आहे.

२१.५ व्यवसायाची सामान्य मागणी

कार्याचे विश्व जाणून घेणे आवश्यक आहे. कारण, कार्यामध्ये अनेक व्यवसाय येतात. उदा. जर तुम्हाला शिक्षक व्हायचे असल्यास शिक्षकी पेशात वेगवेगळ्या स्तरावर वेगवेगळे शिक्षण आवश्यक असते.

प्रत्येक जाँबमध्ये / कार्याची काही मागणी असते. ज्यामध्ये १. आवश्यक वय, २. लिंग, ३. राष्ट्रीयत्व, ४. शारीरिक स्थिती. उदा. सैनिकी, ५. आवश्यक व्यक्तिमत्व, ६. शिक्षण व प्रशिक्षण ७. आवश्यक अनुभव. ८. कायदेशीर बाबी, ९. लायसेन्स इ.

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा



टिपा

वरील प्रकार मागणी प्रत्येक जॉब / कार्यासाठी वेगवेगळी असू शकते .

उदा . सैनिकी पेशासाठी शारीरिक स्थिती आवश्यक आहे, पण विक्रेत्यासाठी गरजेची नाही . शारीरिक स्थिती प्रांत व देशानुसार बदलते .

उपक्रम १

कार्याची मागणी / आवश्यकता

१ . खालील व्यवसायांची शारीरिक स्थितीची मागणीची यादी करा ?
ती मागणी का आवश्यक आहे याचे उत्तर द्या .

- | | |
|---------------------|---------------|
| १ . मिलिटरी, | २ . शिक्षक, |
| ३ . डॉक्टर, | ४ . विक्रेता, |
| ५ . स्पोर्ट शिक्षक, | ६ . शेतकरी, |
| ७ . वकील, | |

व्यवसाय निवडीसाठी शिक्षण आणि व्यावसायिक नियोजन आवश्यक आहे . नियोजन हे व्यावसायिकतेसाठी सर्वानाच आवश्यक आहे . शिक्षणाचा उद्देश आपल्याला माहिती आहे की सर्व प्रकारच्या कार्याविषयी सकारात्मक अभिवृत्ती व आदर निर्माण करून समाज व्यवस्थित कार्यान्वित आला पाहिजे . सामान्य शिक्षणात प्राथमिक शिक्षणापासून पदवी / विद्यापीठ स्तरावरील वेगवेगळ्या स्तर जसे प्राथमिक, माध्यमिक, उच्च माध्यमिक शिक्षण व इतर ही .

उपक्रम २

नियोजन

आपण दररोजची कामे नियोजनाने करतो, जर तुम्हाला मित्रांबरोबर सहलीला जायचे असल्यास त्याबाबतच्या नियोजनाची रूपरेषा आपण तयार करतो? सहलीचा आनंद घेण्यासाठी कामाची विभागणी आवश्यक ठरते आणि हो अगदी एक दिवसासाठीही नियोजन करावे लागते .

तुम्हाला शिक्षण व व्यवसायातील नियोजनाशिवाय तुम्हाला यश मिळेल असे वाटते का? तुमच्या समोरील हा एक मोठा प्रश्न आहे त्यासाठी विचार करण्याची आवश्यकता आहे .

२१.६ व्यवसाय निवडीतील अलीकडील दृष्टिकोन

दृशिक्षण व व्यवसायाच्या नियोजनानंतर व्यक्तीने व्यवसायाची निवड करावयाची असते . वरील माहितीवरून नियोजनाची आवश्यकता तुम्हाला समजली आहे . त्यासोबत व्यवसाय निवडीत तुमची अभिक्षमता, आवड व व्यक्तिमत्व लक्षात घेणे आवश्यक आहे . आवडींमुळे एखादी वस्तू . संस्था किंवा कार्य आवडू शकते किंवा आवडू शकत नाही . व्यवसाय निवडीसाठी अभिक्षमता, अभिरूची / आवड आणि व्यक्तिमत्व यांची सांगड घालणे आवश्यक आहे . यासाठी समुपदेशक तुम्हाला मानसशास्त्रीय चाचण्यांद्वारे व्यवसाय निवडीत

व्यावसायिक भूमिकेची तयारी

मदत करू शकेन. तुमचे व्यक्तिमत्व, अभिक्षमता व अभिरूची व योग्य शिक्षण, प्रशिक्षण यामुळे तुम्ही योग्यप्रकारे व्यवसाय निवडू शकता. येथे लक्षात ठेवायला पाहिजे की अभिरूची वेळेनुसार बदलू शकते म्हणून व्यवसायाबाबत अधिक पर्याय समोर ठेवावेत. ज्यामुळे एखादा पर्याय सफल झाल्यास व्यवसायाबाबतचा दुसरा पर्याय उपयोगी होईल.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २१.३

१. करिअर निवडताना कोणकोणते पर्याय लक्षात घ्यावेत?

२१.७ व्यवसाय निवडीतील समस्या आणि दृष्टिकोन

आता आपण करिअर निवडी महत्वाचे टप्पे पाहू. या अगोदर करिअरचे नियोजन पाहिले आहे. करिअरचे हजारो पर्याय आहेत. तुम्हाला काय करायचंय हे समजल्याशिवाय तुम्ही करिअर कसे निवडणार? निर्णय घेण्यासाठी काही वेळ व शक्ती खर्च करावी लागेल. त्यासाठी पुढील समजून घ्या.

- स्वतःचे मूल्यमापन :** करिअर निवडण्याअगोदर स्वतःबद्दल माहिती मिळवा. जशी तुमची मूल्ये, आवड व कौशल्ये व व्यक्तिमत्व व्यैशिष्ट्ये. तुमच्यासाठी योग्य करिअर निवडीसाठी 'स्वमूल्यमापन' साधने आहे. उदा. करिअर चाचणी, यासाठी समुपदेशक तुम्हाला मदत करेल.
- वेगवेगळ्या व्यवसायांची यादी करणे :** अनेक करिअर पैकी तुम्हाला योग्य जसे करिअर निवडा. त्यासाठी शॉर्टलिस्ट करा, साधारणपणे पाच ते दहा करिअर निवडा. जी तुम्हाला जास्त आवडतात. त्यावर विचार करा. वेगळ्या पेपरवर ते करिअर निश्चितीसाठी ठेवा.
- तुम्ही केलेली व्यवसायांची यादी मर्यादित करा :** आवडीची करिअरची यादी दोन ते तीन एवढीच करा. तुम्ही व्यवसायाच्या वर्णनांचे वेगवेगळे घटक समजून घ्या. जसे आवश्यक शैक्षणिक पात्रता, इतर पात्रता, बढतीच्या संधी आणि पगार, ठिकाण व नोकरीतील धोके इत्यादी.
- ध्येय निश्चित करा :** आता तुमची करिअर निवडले असेल. आता नियोजनाने ध्येय निश्चिती करा.
- कृती आराखडा तयार करा :** ध्येय निश्चित केल्यावर तो साध्य कसा करायचा ते ठरवा. त्यासाठी कृती आराखडा उपयोगी होईल. दीर्घकालीन व अल्पकालीन ध्येय निश्चित ते प्राप्त करण्यासाठी एकाग्रतेचे प्रयत्न करत राहा.

करिअर बाबतीत काही अफवा आहेत त्यापासून स्वतःचा वचाव करा.

- करिअर निवडणे अगदी सोपे असते.
- करिअर समुपदेशक सांगतात की कोणते करिअर निवडा.

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा

विभाग १

मानसशास्त्राची ओळख



टिपा

व्यावसायिक भूमिकेची तयारी

३. मी माझ्या छंदाचे करिअर करू शकत नाही .
४. खूप पैसे कमाविल्याने मी खूप सुखी होईल .
५. एकदा मी करिअर निवडले ते कायम असते .
६. जर मी करिअर बदलले तर माझी कौशल्ये वाया जातात .
७. जर माझे नातेवाईक, मित्र आनंदी असल्यास मीही आनंदी होईल .
८. मला फक्त व्यवसाय निवडायचा आहे .
९. मी व्यवसायाबाबत माहिती मिळवू शकत नाही, जोपर्यंत मी प्रत्यक्ष ते काम / कार्य करून पाहत नाही .



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २१.४

१. योग्य करिअर निवडीतील पायच्या स्पष्ट करा .



तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ करिअर प्रक्रियेत योग्य शिक्षण निवडणे .
- ❖ इवशेष प्रशिक्षण विद्यार्थ्यांना आवश्यक असते जे व्यवसायात प्रवेश करू इच्छितात .
- ❖ आयुष्याचा प्रत्येक टप्प्यावर नियोजन आवश्यक आहे .
- ❖ व्यवसाय नियोजन काटेकोरपणे करणे आवश्यक आहे .
- ❖ करिअर निवडताना तुमच्या क्षमता व व्यक्तिमत्वगुणवैशिष्ट्ये ध्यानात घ्यावीत .
- ❖ करिअर बनवणे हे प्रत्येकासाठी अवघड कार्य आहे .
- ❖ समुपदेशक मानसशास्त्रीय व मार्गदर्शनाने योग्य करिअर निवडीला मदत करतो .



प्रश्न

१. करिअर निवडीतील पहिली पायरी कोणती?
२. करिअर नियोजन कसे महत्वाचे आहे .

व्यावसायिक भूमिकेची तयारी

३. करिअर, व्यवसाय, व्यावसायिक यातील फरक स्पष्ट करा.
४. करिअर निवडीबाबतीत वेगवेगळ्या अफवा स्पष्ट करा.



उत्तरे

२१.१

१. सामान्य शिक्षण व विशेष प्रशिक्षण

२१.२

१. वेगवेगळ्या व्यवसायासाठी विशेष प्रशिक्षणाची आवश्यकता असते.

२१.३

१. अभिक्षमता, अभिरूची स्वर, व्यक्तिमत्व

२१.४

१. मूल्यमापन, वेगवेगळ्या व्यवसायांची यादी करा, लिस्ट छोटी करा, ध्येय्य ठरवा, कृती आराखडा तयार करा.

अंतिम प्रश्नांसाठी सूचना

१. संदर्भ पाहावा २१.२
२. संदर्भ पाहावा २१.२
३. संदर्भ पाहावा २१.४
४. संदर्भ पाहावा २१.७

उपक्रम : तुमच्या आवडीचे क्षेत्र शोधा.

खाली दहा महत्वाचे व्यवसाय दिले आहेत. तुम्हाला त्यांना क्रम द्यायचा आहे. जोड्यांनी दिलेल्या व्यवसायात पगार व सन्मान सारखाच आहे. प्रत्येक चौकोनात दोन व्यवसाय आहेत तुमच्या मतानुसार दोन्ही व्यवसायाची तुलना करा. प्रत्येक दोन व्यवसायांना ०४ गुण द्या.

समजा, तुम्हाला ल पेशा र व्यवसाय पसंत आहे म्हणून तुम्ही र साठी ३ गुणोत्तर ल साठी १ गुण दिलात. जर तुम्हाला दोन्ही व्यवसाय सारखेच आवडले तर तुम्हाला एक लॉट आवडला व दुसरा आवडला नाही, तर तुम्ही त्यांना अनुक्रमे ४ व १ गुण द्याल. याप्रकारे प्रत्येक चौकोनात किमान ० व कमाल ४ गुण द्यावयाचे आहेत. तुम्ही प्रत्येकी दोन गुणही देऊ शकता.

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा

व्यावसायिक भूमिकेची तयारी

अभियंता A	सैनिकी H	अर्थ B	प्रशासन C	प्रशासन C
अर्थ B	व्यवसाय J	व्यवस्थापन E	ग्रंथालय G	शास्त्रज्ञ I
अर्थ B	ग्रंथालय G	प्रशासन C	अर्थ B	अर्थ B
प्रशासन C	शास्त्रज्ञ I	कलात्मक F	कलात्मक F	सैनिकी H
प्रशासन C	कलात्मक F	वैद्यकीय D	अभियंता A	अभियंता A
वैद्यकीय D	सैनिकी H	ग्रंथालय G	व्यवस्थापन F	ग्रंथालय H
वैद्यकीय D	व्यवस्थापन E	व्यवस्थापन E	अभियंता A	अभियंता A
व्यवस्थापन E	ग्रंथालय G	सैनिकी H	कलात्मक F	सैनिकी H
व्यवस्थापन E	वैद्यकीय D	कलात्मक F	अर्थ B	अभियंता A
कलात्मक F	कलात्मक F	शास्त्रज्ञ I	ग्रंथालय G	शास्त्रज्ञ I
कलात्मक F	प्रशासन C	ग्रंथालय G	प्रशासन C	अर्थ B
ग्रंथालय ४	व्यवस्थापन E	व्यवसाय I	सैनिकी H	शास्त्रज्ञ I
ग्रंथालय ४	अर्थ B	कलात्मक F	वैद्यकीय D	प्रशासन C
सैनिकी ४	वैद्यकीय D	व्यवसाय J	शास्त्रज्ञ I	व्यवसाय J
सैनिकी H	अभियंता H	व्यवस्थापन D	व्यवस्थापन E	अर्थ B
शास्त्रज्ञ H	प्रशासन C	शास्त्रज्ञ I	व्यवसाय J	व्यवसाय J
शास्त्रज्ञ I	अभियंता H	वैद्यकीय D	वैद्यकीय D	अभियंता A
व्यवसाय J	वैद्यकीय D	सैनिकी H	व्यवसाय J	व्यवसाय J

उदा . अभियंता

अर्थ

जर तुम्हाला अभियंता आवडले असल्यास A ३ गुण द्या, तर अर्थ व व्यवस्थापन यासाठी B १ गुण द्या .

: सर्वात जास्त निवडली जाणारी १० क्षेत्रे

A अभियंता (रसायन, अभियांत्रिकी, इलेक्ट्रिकल, कॉम्प्युटर)

व्यावसायिक भूमिकेची तयारी

- B अर्थ (व्यवस्थापन अकाऊंट, करसल्लागार, बँकर)
- C प्रशासकीय सेवा (प्रशासकीय अधिकारी, खअड, खझड, खऱड)
- D वैद्यकीय (शरीरशास्त्र, मानसशास्त्र, सर्जन, चिकित्सा, मानसशास्त्रज्ञ)
- E व्यवस्थापन (संघटना व्यवस्थापन, विक्री, हॉटेल)
- F कलात्मक (चित्रकार, संगीत, कोरीव काम, आर्किटेक्ट)
- G ग्रंथालय (नॉव्हेल, इतिहासात्मक, शिक्षक/प्राध्यापक, पत्रकार)
- H सैनिकी सेवा (आर्मी, नेव्ही व एअर फोर्स)
- I शास्त्रज्ञ (शरीरशास्त्र, रसायनशास्त्र, जीवशास्त्र व मानसशास्त्र)
- J व्यवसाय (इंडस्ट्री, डेअरी, शेती)

सूचना - वरील घटक हे उदाहरणादाखल आहेत ते चिकित्सेसाठी उपयोगाचे नाहीत .

गुणांकन

सर्व ४५ चौकोन संपवल्यानंतर र ते क्ष वरील गुणांची वेरीज करा . जर तुमची अभिक्षमता या क्षेत्रात असल्यास हे काही व्यवसाय आहेत . जर अभिक्षमता व अभिरूची एकत्र आल्यास त्या व्यवसायात यशस्वितेची शक्यता जास्त असते .

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा



संघटना विश्व

आजच्या जगात एकटी व्यक्ती त्याला अपेक्षित असलेली सर्व ध्येय साध्य करू शकत नाही. कारण, एखाद्या कार्यासाठी अनेक लोकांचे सहकार्य आवश्यक असतो. म्हणून अनेक लोक एकत्र येऊन निश्चित ध्येय साध्य करतात. यासाठी समन्वय आणि पद्धतशीर दृष्टिकोण आवश्यक आहे. अशा लोकसमूहाला 'साहचर्य' असे म्हणतात. तुम्ही तुमच्या आसपास दोन किंवा अधिक लोकांनी एकत्रितपणे व्यवसाय सुरू केलेला पाहिला असेल. याला लहान विश्व म्हणतात तर मोठे विश्व म्हणजे जेथे हजारो लोक एकत्रितपणे कार्य करतात ते कारखाने होय किंवा औद्योगिक संघटना होय. प्रत्येक संघटनेचे काही मानदंड असतात. कारण संघटना या एक संस्था असतात. या प्रकरणात संघटनेचे महत्वाचे पैलू पाहणार आहोत. संघटना विश्वाची ओळख करणार आहोत.



उद्दिष्टे :

हे प्रकरण अभ्यासल्यावर तुम्ही पुढील गोष्टी करू शकता.

- ❖ संघटना ही एक संस्था आहे हे स्पष्ट करा.
- ❖ संघटनात्मक वातावरणही संकल्पना स्पष्ट करा.
- ❖ उत्पादकता आणि कामातील गुणवत्ता यावर कोणते घटक परिणाम करतात.

२२.१ संघटना एक संस्था

संघटना ही एक सामाजिक समूह आहे जो विशिष्ट हेतूने निर्माण होतो. आपण संघटनेला एक संस्था म्हणून पाहिले तर संघटन आपल्याला जास्त स्पष्ट समजेल. संस्थाविषयक दृष्टिकोन असे मानतो की प्रत्येक संघटनेची काही ठरावीक वैशिष्ट्ये असतात, काही क्षमता असतात आणि संघटनेतील लोकांमध्ये परस्पर सहसंबंध असतो. संस्थाही खुल्या किंवा बंदिस्त स्वरूपाची असते. बंदिस्त संस्थेचा बाह्य पर्यावरणाशी कोणत्याही प्रकारे आंतरक्रिया होत नाही. आधुनिक संस्था या बहुधा खुल्या स्वरूपाच्या असतात.



खुल्या संस्थेचे बाह्य पर्यावरणाशी सतत आंतरक्रिया घडत असतात. तिची वैशिष्ट्ये म्हणजे सतत प्रक्रिया होणारे इनपुट / भरण, रूपांतर व उत्पादन, संस्थेमध्ये होणारी भरण प्रक्रिया इनपुट पर्यावरणातून होते.

त्यानंतर रूपांतर प्रक्रिया होऊन उत्पादन तयार होते, जी प्रत्येक संघटनेला पर्यावरणातून पुनर्भरणाच्या स्वरूपात माहिती मिळते. याद्वारे योग्य पावले उचलून पर्यावरणाची आव्हाने आणि अपेक्षा पूर्ण होतात. आता आपण या संज्ञांचा तपशीलात विचार करू.

भरण : प्रत्येक संस्था काही प्रकारचे भरण पर्यावरणातून करत असेल मग तो मानवी संसाधन असेल, भांडवल, तंत्रज्ञान, कच्चा माल किंवा माहिती असू शकते. पर्यावरण भरण करून संस्थेत प्रक्रिया करून उत्पादन मिळवले जाते.

उत्पादन : उत्पादन हे सहेतुक किंवा निर्हेतुक असू शकते. सहेतुक उत्पादन म्हणजे उद्दिष्ट्ये असतात. उदा. कमाल उत्पादन क्षमता ही सहेतुक उद्दिष्ट आहे. निर्हेतुक उद्दिष्ट म्हणजे उत्पादन प्रक्रियेत भाग घेणाऱ्या लोकांमधील परस्पर संबंध होय. एक गोष्ट लक्षात ठेवायला पाहिजे की सर्वच निर्हेतुक उद्दिष्ट्ये अनिष्ट नसतात.

पर्यावरण : संघटनेला खुली संस्था म्हणतात कारण ती पर्यावरणावर प्रभाव टाकते व पर्यावरण संघटनेवर प्रभाव टाकते. वस्तू भरणे करणे / इनपुट, ग्राहक आणि इतर संघटना या सर्वांचे मिळून संघटनेचे पर्यावरण तयार होते. पुनर्भरणाच्या प्रक्रियेमुळे संस्था पर्यावरणाशी जोडलेली राहते.

उपक्रम १

संघटनेबाबत शिकूया.

तुम्ही जिथे राहता तेथील संस्था निश्चित करून भरण, उत्पादन व संस्थेशी संबंधित वेगवेगळे पर्यावरणाचा अभ्यास करा.

तुमच्या लक्षात आले असेल की संघटना हवेच्या पोकळीत तयार होत नाही, त्या एक प्रकारच्या सामाजिक संस्था असून समाजाचा घटक असतात. संघटना व व्यक्ती यामध्ये सतत देवाणघेवाण होत असते. उदा. संघटनेचे स्वरूप, आणि तंत्रज्ञान यामुळे समाजात बदल होत आहे. आपण आधुनिक साधर्नसामुग्री वापरत असतो जशी कॉम्प्युटर, इंटरनेट, मोबाईल व इतर इलेक्ट्रिक साधने, यामुळे मानवी जीवन बदलून जाते.

भारत हा मूलतः शेतीप्रधान देश आहे. तरी आधुनिक तंत्रज्ञानामुळे आपण सध्या औद्योगिक जीवनशैलीकडे वळतो आहोत. या बदलामुळे सामान्य व्यक्तीची अभिवृत्ती आणि सामाजिक मूल्यामध्ये बदल होत आहे. स्पर्धा आणि ग्राहक हे घटक विकसित मार्केट इकॉलॉजीमध्ये महत्वाचे घटक आहेत.

संघटनेतील उपसंस्था : प्रत्येक संघटनेत काही भाग किंवा उपसंस्था असतात. त्यांचा तपशील खालीलप्रमाणे.

१. **उपसंस्थेचे ध्येय :** यामध्ये संघटनेचे सर्वसाधारण ध्येय्ये व उद्दिष्टे . मूल्ये तसेच संघटनेतील निरनिराळ्या विभागांची विशिष्ट ध्येये आणि संघटनेत काम करणाऱ्या व्यक्तींची ध्येये - मूल्ये इत्यादींचा समावेश होतो.



- २ . **तांत्रिक उपसंस्था** : ही उपसंस्था ज्ञान, तंत्रज्ञान, उपकरणे व सुविधा संस्थेत काम करणाऱ्या व्यक्तींना पुरवते .
- ३ . **व्यवस्थापकीय उपसंस्था** : ही संस्था नियोजन व समन्वय यांद्वारे संस्थेतील कार्ये पूर्ण करते .
- ४ . **संरचना उपसंस्था** : व्यक्ती निश्चित कार्यासाठी एकत्रितपणे काम करतात . (जसे उत्पादन, मार्केटिंग, मानव संसाधन) याद्वारे संरचना उपसंस्था निर्माण करतात .
- ५ . **मानसिक उपसंस्था** : व्यक्ती संस्थेत सामाजिक नात्याने काम करतात . हे फक्त व्यक्ती व तंत्रज्ञान नाहीतर समन्वय व कार्याचे स्वरूप यावर अवलंबून आहे त्याचा आधार नियम, संनियंत्रण, मानदंड व मूल्ये आहेत .

प्रत्येक उपसंस्थेचे विशेष महत्व असते हे लक्षात ठेवायला पाहिजे . उदा . उपसंस्थेचे उद्देशानुसार कोणते काम करायचे, कार्ये, व इतर महत्वाच्या कृती निश्चित होतात . हे उद्देश व ध्येय्य अंर्ग्रीमेंटमध्ये समाविष्ट असतात . ते समाजाचा भाग असतात .

संघटनात्मक वातावरण

कोणत्याही संघटनेत जी विशिष्ट परिस्थिती असते, व त्याला संघटनात्मक वातावरण असे म्हणतात . असे वातावरण त्या संघटनेत बराच काळ टिकलेले असते . व त्याच्या अनुभव संघटनेतील व्यक्तींना येत असतो . संस्थेतील त्या व्यक्तींची अभिवृत्ती संघटनेचे प्रतिनिधित्व करते .

संघटनेतील वातावरण एक संघटनेला दुसऱ्या संघटनेला वेगळे सिद्ध करते . ही सतत चालणारी प्रक्रिया आहे . व त्याच्या परिणाम संघटनेतील सभासदांवर होतो . वेगवेगळ्या विभागासाठी वेगवेगळी परिस्थिती असू शकते . जसं मानव संसाधन, संशोधन आणि विकास इत्यादी .

संघटनेतील वातावरण समजण्यासाठी संघटनेतील सभासद एकमेकांशी कसा संवाद साधतात व कसे संबंधित आहेत ते पाहावे लागते . जसे परस्पर सहकार्य किती प्रमाणात आहे . या सर्वांवरून संघटनेची कार्यक्षमता स्पष्ट होते . संघटना अधिक कार्यक्षम होण्यासाठी द्विध्रुवी संप्रेषण आवश्यक असते . उदा . कर्मचारी सहकार्य भाव असणारे व संघटनेबाबत सकारात्मक भाव असणारे असावेत . अशा कर्मचाऱ्यांमध्ये कमाल कार्य समाधान व बांधिलकी असते . त्यांची उत्पादनक्षमताही अधिक असते . सकारात्मक संघटनेतील वातावरण कर्मचाऱ्यांना अधिक समाधानी व उत्पादनशील बनवते .

संघटनात्मक वातावरण निश्चित करणारे घटक :

संघटनात्मक वातावरण निश्चित करणारे खूप घटक आहेत, त्यापैकी चार घटक अधिक महत्वाचे आहेत, ते पुढीलप्रमाणे :

- १ . **संघटनेची संरचना** : संघटनेमध्ये अधिकार, जबाबदारी व संघटनेतील व्यक्तींचे परस्पर संबंध या घटकांचा समावेश होतो . यामुळे कोणी कोणावर देखरेख ठेवावी व कोणाला जबाबदार आहे हे कळते . पर्यवेक्षक, सहकारी आणि कनिष्ठ व्यक्ती यांच्यातील आंतरव्यक्तीक संबंध कसे असतात हे या घटकामुळे आपल्याला कळते . उदा . उच्चस्तरीय व्यवस्थापनाने कनिष्ठ व्यक्तींना जास्त



अधिकार दिल्यास त्यामुळे संघटनात्मक रचनेत विकेंद्रीकरण निर्माण होते. यामुळे अधिकाऱ्यांच्या उतरंडीवर परिणाम होऊन कर्मचारी निर्णय प्रक्रियेत सहभागी होण्यास उत्सुक असतात. परंतु उच्चस्तरीय व्यवस्थापनाने सर्व निर्णय घेण्याचे अधिकार स्वतःकडेच ठेवल्यास ते एक प्रकारे निर्णयांच्या अधिकारांचे केंद्रिकरण ठरते.

२. **तंत्रज्ञान :** संघटनेतील तंत्रज्ञ संघटनेच्या वातावरणावर परिणाम करतात. उदा. संयुक्त प्रक्रियेमुळे जे तंत्रज्ञान असते. त्यामुळे कामगारांना बरेच नियम पाळावे लागते. परिणामी संघटनेचे वातावरण सूत्रबद्ध असे होते. अशा ठिकाणी विश्वास आणि सृजनशीलतेला स्थान नसते. उदा. अवकाश अभियांत्रिकीमधील तंत्रज्ञान गतिशील व सतत बदलणारे असे असते. त्यात अधिक विश्वास आणि जबाबदारी असते म्हणूनच यश प्राप्त होते.
३. **बाह्य वातावरण :** बाह्य घटना / घटक यांच्या कामगारांचा कामाशी संबंध असतो. त्याच्या संघटनात्मक वातावरणावर बराच परिणाम होतो. उदा. मंदीच्या काळात बरेच कामगार कमी करावे लागतात. उरलेले कामगार असतात. त्यांना संघटनेमधील वातावरण अविश्वासाचे वाटते. त्यांच्यामध्ये आपुलकी, आधार, कमी प्रेरणा आढळते.
४. **व्यवस्थापनाची धोरणे व व्यवहार :** ज्या संघटनेत अधिकारी त्यांच्या कनिष्ठांना स्वतंत्रपणे निर्णय घेण्यास मोकळीक देतात आणि कार्यासंबंधी योग्य प्रतिक्रिया देतात. त्यामुळे संघटनेत सकारात्मक बदल होतो. त्यामुळे अधिक उद्दिष्टे साध्य होतात.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २२.१

१. संघटना म्हणजे काय?

२. संघटनेच्या वातावरणात भरण/इनपूटची दोन उदा. द्या.

३. संघटनेच्या कोणत्याही तीन उपसंस्थाविषयी थोडक्यात लिहा.

२२.३ कामाच्या ठिकाणाचे आंतरव्यक्तिक संबंध

संघटनेमध्ये विशिष्ट कार्य पूर्ण करण्यासाठी खूप व्यक्तींचा सहभाग आवश्यक आहे. ती एक सामाजिक कृती / उपक्रम होतो. कोणतेही कार्य पूर्ण करण्यासाठी इतर व्यक्तींबरोबर आंतरक्रिया प्रस्थापित कराव्या लागतात. उदा. विक्रेता ग्राहकांबरोबर आंतरक्रिया प्रस्थापित करतो. डॉक्टर रुग्णांबरोबर, पर्यवेक्षक कामगारांबरोबर तर शिक्षक विद्यार्थ्यांबरोबर आंतरक्रिया निर्माण करतात. काही कामगार अनेक समूहांचे



सदस्य असतात आणि त्या सर्व समूहांशी त्यांची आंतरक्रिया होत असते .

आंतरव्यक्तीक संबंध एक विशिष्ट पद्धतीने प्रस्थापित होत असतात . आपली सामाजिक आंतरक्रिया अनेक व्यक्तींशी होत असली तरी सर्वांशी सामाजिक संबंध प्रस्थापित होत नाहीत . आपण इतरांकडून ज्यावेळी विशिष्ट वर्तनाची अपेक्षा करतो आणि त्या व्यक्ती त्याचप्रमाणे वर्तन करतात . त्यावेळी सामाजिक संबंध प्रस्थापित होतात .

कामाचा संदर्भ लक्षात घेता कर्मचारी निरनिराळ्या व्यक्तींशी सहसंबंध प्रस्थापित करतात . अर्थात हे संबंध कामगार ज्याप्रकारे काम करतो . संघटनेतील उतरंडीमध्ये त्याचा दर्जा, त्याचे सहकार्यामधील स्थान इत्यादी घटकांवर अवलंबून आहे .

वरिष्ठकनिष्ठ संबंध : प्रत्येक कामगाराला त्याच्या अधिकाऱ्यांकडून सूचना व मार्गदर्शन घ्यावे लागते यासाठी अधिकाऱ्यांशी संबंध प्रस्थापित करावे लागतात . अधिकारी कनिष्ठ व्यक्तींना निर्णय प्रक्रियेत सहभागी करून घेतो, सल्ला घेणे, विशिष्ट काम सांगणे वा न सांगणे, त्याच्या कामाचे मूल्यांकन करणे, पगार वाढ, बढती देणे . अधिकाऱ्यांची नेतृत्वशैली कशी आहे . यावर कनिष्ठांचे त्याच्या अधिकाऱ्याच्या बरोबरचे संबंध अवलंबून असतात . ते संबंध पुढीलप्रमाणे सांगता येतील .

नेतृत्वशैली	कामगारांशी असलेल्या संबंधाचे स्वरूप .
वर्चस्ववादी :	व्यवस्थापन कामगारांना आदेश देतात . आदेश न पाळल्यास कामगारांना शिक्षा होते . त्यांना धाक दाखवला जातो . हा एकप्रकारे उद्योगाशी संवाद असतो .
पितृवात्सल्ययुक्त :	मुळात हा अधिकारी अधिकार गाजवणारा असतो . परंतु कनिष्ठांनी काही सांगितल्यास ऐकतो, त्याचा प्रभाव मान्य करतो . येथे अधिकारी व कामगार यांच्यात दोन्ही बाजूंनी संवाद साधला जातो . आदेश अमलात आणण्यासाठी धाक व वक्षीस या दोहोंचाही योग्य प्रकारे उपयोग करण्यात येतो .
सल्लागार :	कर्मचाऱ्यांशी सल्लामसलत केल्यानंतर आदेश दिले जातात . आणि ध्येये ठरवण्यात येतात . काही प्रमाणात समूहात काम करण्यास प्रोत्साहन देण्यात येते .
भागीदारीयुक्त :	कर्मचारी सर्वथा कामची ध्येये ठरवितात . परस्पर संवाद हा मानक असतो . अधिकारीकर्मचारी सहभागी होतात .

सामान्यपणे अधिकारी कनिष्ठांच्या गरजा व निर्णय यांना संमती देतो तेव्हा आर्थिक सहभागी पद्धतीमुळे कामगारांमध्ये अधिकाधिक उत्पादकता आणि समाधान असते . तसेच गैरहजर राहण्याचे प्रमाण कमी होते व कर्मचाऱ्यांची बदली कमी होते .



सहकारी व समवयस्क यांच्या बरोबरचे संबंध .

आपण आपल्या सहकाऱ्यांबरोबर इतर कोणाही पेक्षा जास्त वेळ घालवतो . कार्य करणारा समूह कार्याच्या ठिकाणाच्या अपेक्षावर परिणाम करतो . सहकाऱ्यांबरोबरचे संबंध नियम, कायदे यानुसार निर्माण होत नाहीत .

समवयस्कांबरोबरचे संबंध कधीकधी समविचारी सारख्या आवडीनिवडी यामुळे विकसित होते . काही कर्मचारी परस्परावलंबनावर विश्वास ठेवणारे असतात . त्यामुळे सहसंबंधात मौकळीक निर्माण होते .

नव्याने येणारे कर्मचारी त्याच्या सहकाऱ्यांच्या अनुभवावरून वर्तनाची दिशा ठरवतात . उदा . आपल्या कंपनीविषयी आपले मत स्पष्टपणे सांगू नये हे नवीन कामगार आपल्या सहकाऱ्यांकडून शिकत असतो . तसेच सहकाऱ्यांचे काही अलिखित नियम असतात . स्वतःच्या काही भावना अधिकाऱ्यांना सांगू नये हे हळूहळू त्याच्या लक्षात येते . अर्थात या भावना सहकाऱ्यांसमोर व्यक्त केलेल्या चालतात . यामुळे त्या व्यक्तीला इतर सहकाऱ्यांचा आधार मिळतो आणि त्यामुळे त्याला समाधान वाटते . संघटनेविषयी बांधिलकी वाटते .

कामाच्या ठिकाणी आंतरव्यक्तिक संबंध प्रस्थापित होत असताना कळतकळत संघटनात्मक सामाजिकीकरणाची प्रक्रिया सुरु होते .

संघटनात्मक सामाजिकीकरण :

एखाद्या कर्मचाऱ्यांचे संघटनेत सामावण्यासाठी आवश्यक ते कौशल्ये आणि सामाजिक ज्ञान प्राप्त करण्याची प्रक्रिया म्हणजे संघटनात्मक सामाजिकीकरण होय . कोणत्याही संघटनेत प्रवेश करण्यापूर्वी व्यक्तीला लहानपणापासूनच पालक व जवळचे वडील मंडळी आपले सामाजिकीकरण करत असतात, व्यक्तीने समाजात कसे वागावे याचे मार्गदर्शन करतात . जीवनातील प्रत्येक अवस्थेत होणाऱ्या बदलांबरोबर कसे समायोजन साधायचे याचे व्यक्तीला ज्ञान होते . लग्न झाल्यामुळे, मुलं झाल्यामुळे जसे समायोजन करावे लागते . अगदी त्याचप्रमाणे व्यक्ती संघटनेत कामाला लागल्यावर इतरांबरोबर कसे सहकार्य करावे . त्यांच्याबरोबर संबंध कसे निर्माण करावे . याबाबत ज्ञान मिळवावे लागते . या संबंधामुळे आपण कसे वर्तन करावे याबाबत ज्ञान मिळवावे लागते . या संबंधामुळे आपण कसे वर्तन करावे आणि आपली संघटनेविषयी अभिवृत्ती कशी असावी याविषयीचे ज्ञान मिळते . लहानपणी पालकांकडून सामाजिकीकरणासाठी जशी मदत होते . त्याचप्रमाणे संघटनेत सहकाऱ्यांमुळे व समवयस्कांमुळे सामाजिकीकरण होते . सामाजिकीकरणाची ही प्रक्रिया सतत चालूच असते . केवळ एक किंवा दोन घटनांवरून सामाजिकीकरण होत नाही . व्यक्तीने एक काम संपवून दुसरे काम सुरु करणे किंवा एका नोकरीतून दुसऱ्या नोकरीत रूजू होईपर्यंत हे सामाजिकीकरण चालूच राहते . ही द्विमार्गी प्रक्रिया आहे .

व्यक्ती संघटनेची मूल्ये, ध्येय, उद्दिष्टे आत्मसात करित असतो आणि त्याच वेळी संघटनेतील विविध प्रकारच्या स्त्रीपुरुषांच्या निरनिराळ्या भागविण्याचे काम संघटनेला करावे लागते .

याप्रमाणे कर्मचारी आणि संघटना यांना परस्परांच्या गरजा भागवाव्या लागतात कारण, दोघांच्याही गरजा भागवाव्या लागतात . कारण, दोघांच्याही गरजा आणि अपेक्षांचा मेळ घालावा लागतो . त्या दोघांमध्ये एक प्रकारचा मानसशास्त्रीय करार असतो . परंतु हा करार लिखित स्वरूपात नसतो आणि त्या दोघांना परस्परांच्या अपेक्षा पूर्ण कराव्या लागतात .



संप्रेषण / संवाद

सर्व प्रकारच्या आंतरव्यतिरिक्त संबंधांची परिणामकारकता ही चांगल्या संवाद कौशल्यावर अवलंबून असतो. संवादांच्या माध्यमातून आपण आपल्या विचार, भावभावना आणि अपेक्षा इतरांना सांगतो. कोणत्याही संघटनेत कार्य उत्तम प्रकारे होण्याकरता त्या संघटनेतील कर्मचाऱ्यांमध्ये उत्तम संवाद उत्तम प्रकारे होणे आवश्यक आहे.

अर्थ : कोणताही संवादांत बोलणारा आणि ऐकणारा अशा दोन व्यक्तींमध्ये होतो. त्यांच्यामधील माहितीची देवघेव होणे महत्वाचे असते. एकमेकांना समजून घेणे आणि एकवाक्यता प्रस्थापित करणे हा संवादांचा मुख्य हेतू असतो. सर्व सजीवांमध्ये मुलभूत स्वरूपाचा संवाद होत असला तरी फक्त माणूसच चिन्ह, संज्ञा यांच्या साहाय्याने देवार्णघेवाण करू शकतो. ही क्षमता फक्त माणसातच आहे. चिन्ह किंवा संज्ञा म्हणजे भौतिक जगात वस्तूंना दिलेली नावे. उदा. टेबलखूर्ची, पुस्तक इत्यादी आणि आपण ज्या क्रिया करतो. उदा. जेवणे, वाचणे, झोपणे इत्यादींनाही संज्ञा म्हणतो. सत्य, प्रामाणिकपणा, बुद्धी, पात्रता या अमूर्त स्वरूपातील संज्ञा आहेत. आपण भाषेत संज्ञा वापरतो, संवाद हा लिखित किंवा अधिक / बोललेल्या शब्दांच्या स्वरूपात असतो. संवाद हा अ. दोन व्यक्तीत, ब. समूहात, क. संघटनेत ड. समाजात होत असतो.

संघटनेतील संवादासाठी कॉम्प्युटरचा उपयोग होतो. संघटनेच्या दृष्टिकोनातून पाहिल्यास यांत्रिकी व मानवी संवाद असे दोन्हीही संवाद महत्वाचे आहेत.

२२.४ उत्पादकता आणि कामातील उत्कृष्ट गुणवत्ता.

जेव्हा मालक, कर्मचारी, ग्राहक आणि स्थानिक यांना संघटनेमुळे फायदा होतो. त्यांच्या अपेक्षा पूर्ण होतात. त्यावेळी त्या संघटना परिणामकारक आहेत असे समजावे. पण जेव्हा संघटना उत्कृष्ट गुणवत्तेचे दिशेने वाटचाल करीत आहेत असे समजावे पण जेव्हा संघटना उत्कृष्ट गुणवत्तेचे दिशेने वाटचाल करीत आहे असे मानण्यात येते, या उत्कृष्ट गुणवत्तेमुळे संघटना प्रसिद्ध पावते व समाजात मान्यता मिळवते. या संघटनेच्या सेवांची अधिक विक्री होते म्हणून उत्कृष्ट गुणवत्ता प्राप्त करण्याकरता संघटना उत्पादनक्षम असली पाहिजे. तसेच त्या संघटनेचे उत्पादित वस्तू / सेवा या किमान किमती मिळायला पाहिजेत. व्यक्तींचे संघटनांमधील वर्तन दोन घटकांवर अवलंबून असते. १. त्या संघटनेच्या वातावरणाची ब्यैशिष्ट्ये आणि संघटनेतील कर्मचाऱ्यांची ब्यैशिष्ट्ये संघटनेतील वातावरणाविषयी आपण या अगोदर पुरेसा विचार केला आहे. या भागात आपण संघटनेतील व्यक्तींची ब्यैशिष्ट्ये आणि त्यांची उत्पादनक्षमता आणि उत्कृष्ट गुणवत्ता यांच्यावर कसा परिणाम होतो तसेच संघटनेचे यशापयश कसे अवलंबून असते याचा विचार करणार आहोत.

ज्यावेळी आपण संघटनेतील उत्पादन आणि उत्पादकता यांचे व्यक्तिगत दृष्टिकोनातून विश्लेषण करतो. त्यावेळी आपल्याला व्यक्तिगत कर्मचाऱ्यांचे महत्व समजते कारण केवळ त्यांच्यामुळे चांगले कार्य शक्य होते. संघटनेतील सर्व पातळ्यांवर चांगले कार्य आणि उत्पादकता याशिवाय आपण संघटनेची ध्येये उद्दिष्टे साध्य करू शकत नाही. म्हणून दर्जेदार उत्पादन करणे कठीण आहे. कर्मचाऱ्यांनी त्यांची ध्येये साध्य केल्यास कोणतीही संघटना तिने ठरवलेली उद्दिष्टे साध्य करू शकते. त्यामुळे व्यक्तिगत कार्याकरिता कोणते घटक आवश्यक आहेत हे जाणून घेणे आवश्यक आहे. कारण त्याच्या साहाय्याने संघटनेतील उत्पादनाचे आणि गुणवत्तेचे सातत्य टिकवून ठेवू शकतो.



उत्कृष्ट गुणवत्ता आणि उत्पादकता यावर प्रभाव टाकणारे घटक.

व्यक्तिगत कार्य आणि उत्पादकता यासाठी आवश्यक असणारे घटक खालीलप्रमाणे आहेत .

१. क्षमता, अभिक्षमता आणि अभिरूची / आवड

क्षमता, अभिक्षमता आणि अभिरूची हे व्यक्तीचे गुणविशेष असून यावरून त्याची संघटनेतील योगदान निश्चित होते . ही गुणवैशिष्ट्ये कालसापेक्ष असतात . तथापि काही बदल प्रशिक्षणाने शक्य होतात . आपण येथे व्यक्तीच्या गुणवैशिष्ट्यांचा सविस्तर विचार करणार नाही . परंतु त्यांचा उत्पादकतेवर, उत्कृष्ट गुणवत्तेवर आणि संघटनेतील व्यवस्थेवर कसा परिणाम होतो . हे पाहावयाचे आहे . याचा अभ्यास आपण विसाव्या प्रकरणात केला आहे .

कर्मचाऱ्यांच्या क्षमता उत्पादकता आणि त्यांची कृती / कार्य यावर बराच परिणाम होत असतो . उदा . व्यवस्थापकांचे यश हे बऱ्याच अंशी त्यांच्या बौद्धिक क्षमतेवर अवलंबून असते . प्रत्यक्षात संघटनेतील उतरंडीमध्ये व्यवस्थापकांच्या कार्यासाठी बौद्धिक क्षमता असलेल्या कर्मचाऱ्यांची निवड करून त्यांना निकृष्ट दर्जाचे काम त्यांच्या कार्यावर व उत्पादकतेवर परिणाम होतो . वस्तुस्थिती अशी असते की उत्पादकता ही व्यक्तीच्या प्रशिक्षणावर, अभिरूचीवर आणि त्याला दिलेल्या योग्य कामावर अवलंबून असते .

२. भूमिका स्पष्टता

व्यक्तीला तिच्या कामाविषयी किती प्रमाणात कळते आणि कामाची उद्दिष्टे कशी समजतात यावर व्यक्तीची कामातील आत्मीयता ठरत असते . शिवाय व्यक्तीला तिच्या कामाची स्पष्टता असल्यास ती अधिक उत्साहाने काम करते आणि उत्पादकता वाढवण्याचा प्रयत्न करते . असे असले तरी भूमिका स्पष्टतेच्या बाबतीत दोन घटकांमुळे उत्पादन कमी होऊ शकते ते घटक म्हणजे अ . भूमिका संदिग्धता, व . भूमिका संघर्ष

भूमिका संदिग्धता : जेव्हा व्यक्तीला तिच्या कार्याच्या स्वरूपाचे पूर्ण ज्ञान नसते तेव्हा भूमिका संदिग्धता असते तर

भूमिका संघर्ष : दुसऱ्या भूमिकेशी संबंधित समस्या म्हणजे भूमिका संघर्ष होय, ज्यावेळी व्यक्तीला वेगवेगळ्या दोन भूमिका, ज्या परस्परांशी सुसंगत नसतात . तेव्हा व्यक्तीमध्ये भूमिका संघर्ष निर्माण होतो . उदा . पर्यवेक्षक हा जास्त उत्पादनावर भर देतो तर सहकारी गेल्यावर्षी झालेल्या उत्पादनापेक्षा जास्त उत्पादन करू नये असे सांगतात . अशावेळी भूमिका संघर्ष निर्माण होणे साहजिकच आहे . या दोन्ही भूमिकांमध्ये संघटनेच्या उत्पादकतेशी संबंध असल्यामुळे कर्मचाऱ्यांमध्ये संघर्ष निर्माण होतो . यावर प्रभावी उपाययोजना म्हणजे संघटनेची उद्दिष्टे व कर्मचाऱ्यांची उद्दिष्टे यात तफावत असू नये . व्यवस्थापकाने कर्मचाऱ्यांशी सल्लामसलत करून उद्दिष्टे ठरवली तर कर्मचाऱ्यांमध्ये संघर्ष निर्माण होणार नाही .

३. कार्य पर्यावरण

कामांमधील उत्पादकता वाढवण्यासाठी कार्य / कामाचे पर्यावरण समजून घेणे आवश्यक असते . त्यामुळे कर्मचाऱ्यांसाठी पोषक वातावरण निर्माण होऊन परिणामतः उत्पादकता वाढते आणि उत्कृष्ट गुणवत्ता वाढण्यास मदत होते .



२२.५ कार्याच्या ठिकाणी उत्पादकता वाढवण्याचे कृतियोजना .

उत्पादकता आणि गुणवत्ता वाढवण्याचे चार प्रमुख दृष्टिकोण / उपाय आहेत .

१. कर्मचाऱ्यांची निवड आणि योग्य काम .
२. प्रशिक्षण व विकास
३. कामाचे स्वरूप
४. कार्यमूल्यांकन व बक्षीसे

हे सर्व उपाय उत्पादन वाढवण्यास मदत करतात . उत्पादन वाढ हेच संघटनेचे यश आहे . त्यांना पुढीलप्रमाणे स्पष्ट केले आहे .

१. उच्च प्रतीची योग्यता आणि कौशल्ये असलेले आणि कार्यप्रवण अशा व्यक्तींची निवड करून त्यांच्या अनुरूप त्यांना काम दिल्यास कामाची गुणवत्तेत वाढ होते . आणि संघटनेत उत्कृष्ट काम होण्याची शक्यता वाढते . चांगली निवड आणि नियुक्ती यामुळे कर्मचाऱ्यांचे सामाजिकीकरण आणि प्रशिक्षण लवकर होते . काही चांगले कर्मचारी घेऊन त्यांचे सामाजिकीकरण योग्य प्रकारे केल्यास संघटना लवकर यशस्वी होते .
२. प्रशिक्षण आणि विकास - प्रशिक्षणामुळे सध्याच्या व भविष्यातील कामाला लागणाऱ्या क्षमतांचा विकास होतो . प्रशिक्षण म्हणजे कर्मचाऱ्यांमध्ये केलेली एक प्रकारची गुंतवणूक होय . त्यामुळे बुद्धिमान कर्मचाऱ्यांचा समूह निर्माण करून त्यांचा भविष्यात उपयोग करू शकतो . प्रशिक्षणाचे कार्यक्रम निरनिराळ्या प्रकारे करण्यात येतात . उदा . त्यांना माहिती देणे, त्यांच्यासाठी भाषणांचे आयोजन करणे, जीवनवृत्तांताचा अभ्यास करवून घेणे, भूमिका प्रशिक्षण देणे, इत्यादी .
३. कामाचे स्वरूप - कामाच्या स्वरूपाचा उत्पादकतेवर आणि उत्कृष्टतेवर दोन प्रकारे परिणाम होतो . सामान्य स्तरावर होणारा परिणाम म्हणजे वैविध्यता निर्माण होणे, जबाबदारीची जाणीव होणे, कामात आत्मीयता निर्माण होणे, स्वायत्तता निर्माण होणे इत्यादी यामुळे कर्मचाऱ्यांचा कार्यकुशलतेमध्ये सुधारणा होते . या महत्वाच्या परिणामांमुळे कामाच्या स्वरूपाविषयी व्यक्ती आणि संघटना या दोघांनाही समजून घ्यावे लागेल .
४. कर्मचाऱ्यांचे वर्तन सुधारण्याकरता, त्यांना कार्यप्रवण करण्याकरता मार्गदर्शन करणे, योग्य दिशा दाखवणे आणि बक्षीसे देणे इत्यादी अनेक पद्धती आहेत . त्यापैकी कार्यमूल्यांकन आणि बक्षीसांचा योग्य उपयोग या दोन पद्धतींचा संघटनांमध्ये बराच उपयोग करण्यात येतो .



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २२.२

खालील विधाने चूक की बरोबर ते सांगा .

१. काय हे सामाजिक कृती आहे .

२. सर्व प्रकारच्या कार्यात सामाजिक आंतरक्रिया आवश्यक असतात .
३. वर्चस्व गाजविणाऱ्या सहसंबंधात कर्मचारी ध्येय्यपूर्तीकरिता अत्यंत आत्मीयतेने काम करतात .
४. कामाच्या ठिकाणी आंतरव्यक्तीक संबंधाचा विकास होण्यासाठी संघटनात्मक सामाजिकीकरण हा महत्वाचा घटक आहे .
५. कामाच्या उत्पादकतेवर भूमिका स्पष्टतेचा प्रभाव पडतो .



तुम्ही काय शिकलात?

संघटना हा एक सामाजिक समूह असून तो एका विशिष्ट हेतूने निर्माण होतो .

- ❖ पर्यावरणाद्वारे प्रत्येक संघटनेला पुर्नभरणाच्या स्वरूपात उत्पादित वस्तूविषयी माहिती मिळते . या माहितीमुळे उत्पादनात सुधारणा करणे शक्य आहे . लोकांना काय हवे ते कळते .
- ❖ संघटनेमध्ये अनेक विभाग/उपसंख्या असतात . जसे ध्येय उपसंस्था, तांत्रिक उपसंस्था, व्यवस्थापन उपसंस्था, रचना उपसंस्था, मानसशास्त्रीय उपसंस्था .
- ❖ संघटनात्मक वातावरण म्हणजे संघटनेतील विशेष वैशिष्ट्ये ज्यामुळे आपण एक संघटना दुसऱ्या संघटनेपेक्षा कशी वेगळी आहे ते शिकतो . अशी वैशिष्ट्ये बराच काळ टिकून राहतात आणि त्याचा प्रभाव संघटनेतील लोकांच्या वर्तनावर पडतो .
- ❖ संघटनात्मक वातावरणाचे स्वरूप निश्चित करणारे अनेक घटक असतात . हे घटक म्हणजे संघटनात्मक रचना, तंत्रज्ञान, बाह्य वातावरण, व्यवस्थापनाची धोरणे व व्यवहार हे होत .
- ❖ सर्व प्रकारच्या आंतरव्यक्तीक संबंधाची परिणामकारकता ही चांगल्या संवादावर अवलंबून असते .
- ❖ उत्कृष्ट गुणवत्ता आणि उत्पादन यावर प्रभाव टाकणारे घटक अभिक्षमता, क्षमता, अभिरूची आणि भूमिका, स्पष्टता व कार्यपर्यावरण हे आहेत .
- ❖ संघटनेत उत्कृष्ट आणण्यासाठी उत्पादकता आणि उत्पादन हे इनपुट व उत्पादन/आऊटपूट हे किमान किंमतीत झाले पाहिजे .
- ❖ उत्पादकता वाढवण्यासाठीचा उपाय योजना कर्मचाऱ्यांची निवड व योग्य काम, प्रशिक्षण आणि विकास, कामाचे स्वरूप, कार्य मूल्यांकन व बक्षीस



प्रश्न

१. संघटनेतील दोन उपसंस्था स्पष्ट करा .
२. संघटनात्मक वातावरणांचा निर्णायकांची यादी करा व दोन निर्णायके स्पष्ट करा .





३. खालीलपैकी दोन प्रश्नांवर लघू टीपा लिहा .

- अ. सहकाऱ्यांशी असलेले संबंध
- ब. उत्पादकता आणि उत्कृष्ट गुणवत्तेचे काम
- क. कार्य उत्पादकता वाढवण्याचे उपाय



उत्तरे

- १. संघटना हे एक सामाजिक संस्था असून ही विशिष्ट हेतूने निर्माण झालेली असते .
- २. मानवी संसाधन, प्रमुख तंत्रज्ञान, सामग्री आणि माहित दोन फक्त
- ३. ध्येय उपसंस्था, तंत्रज्ञान उपसंस्था, व्यवस्थापक उपसंस्था, संरचना उपसंस्था तीन फक्त

२२.२

- १. वरोवर, २. वरोवर, ३. चूक, ४. वरोवर,
- ५. वरोवर

साहमाई प्रश्नांसाठी सूचना

- १. संदर्भ विभाग २२.१
- २. संदर्भ विभाग २२.२
- ३. अ. संदर्भ विभाग २२.३
- ब. संदर्भ विभाग २२.४
- क. संदर्भ विभाग २२.५



२३

पर्यावरणीय ताण

आपल्या स्वस्थ राहण्यामध्ये पर्यावरणाची भूमिका महत्वाची आहे. आपण पर्यावरणासमवेत राहतो. आपल्या जगण्याचा दर्जा हा पर्यावरणाच्या दर्जावर अवलंबून असतो. अलीकडे पर्यावरणाच्या प्रदूषणामुळे मानवाला ताणाला सामोरे जावे लागते. हवा, पाणी इत्यादी. जसे वेगवेगळे रोग पर्यावरणाद्वारे होतात हे तुम्हाला माहिती असेलच. या प्रकरणात आपण असे पर्यावरणीय घटक पाहणार आहोत. जे ताण निर्माण करतात, त्याचा मानसिक परिणाम व या पर्यावरणीय ताणापासून वाचण्याचे काही उपाय.



उद्दिष्टे :

हे प्रकरण अभ्यासल्यावर तुम्ही पुढील गोष्टी करू शकता.

- ❖ मानव व पर्यावरणाच्या परस्पर क्रियांचे विविध नमुने स्पष्ट करा.
- ❖ पर्यावरणात्मक तणावाच्या विविध बाजू सांगा.
- ❖ पर्यावरणात्मक ताणावर नियंत्रण कसे ठेवावे ते सांगा.
- ❖ पर्यावरणानुकूल वर्तन आणि पर्यावरणाचा स्वीकार करून शाश्वत विकास करणे

२३.१ पर्यावरणात्मक तणाव

तुम्ही ताण आणि त्याचे परिणाम २१ व्या प्रकरणात पाहिले आहेत. ताण म्हणजे कोणतीही शारीरिक किंवा भावनिक स्थिती ज्यामुळे शारीरिक किंवा मानसिक तणाव जाणवतो. अगदी तसाच पर्यावरणात्मक तणावाची व्याख्या व्यक्ती आणि पर्यावरण यांच्यातील परस्पर व्यवहार किंवा मागण्या आणि परिणाम यांच्यातील प्रक्रिया अशी करता येईल. या प्रक्रियेत पर्यावरणात्मक कारकांच्या मागण्या / गरजा पर्यावरणात्मक तणावाची मूळ कारणे आणि या मागण्यानुसार व्यक्तीच्या प्रतिक्रिया तणावाचे परिणाम होय. पर्यावरणात्मक तणावासंबंधी अधिक अभ्यासण्यापूर्वी आपण मानवपर्यावरण यांच्यासंबंधी काही मुद्दे पाहू!



आपल्या खूपशा वर्तनावर पर्यावरणाचा परिणाम झालेला असतो. पर्यावरणामध्ये भौतिक जग, सामाजिकसांस्कृतिक परिवेश जेथे आपण राहतो व इतरांशी व्यवहार करतो. पर्यावरणात्मक मानसशास्त्र मानवी वर्तनावर पर्यावरणाचा परिणाम या गोष्टींचा अभ्यास करते. केव्हा केव्हा मानवी आणि पर्यावरण संबंध या संदर्भात श्रेष्ठ कोण? आपण सर्वांनीच वृत्तपत्रात मानवाची निसर्गावर लक्षणीय मात याबाबत वाचले आहे असे मानवाचे चंद्रावर जाणे, कृत्रिम वीजारोपण इ. तरीही याचा अर्थ मानव निसर्गाशी खेळू शकतो. असा होतो काय? असे असल्यास मानवी जगण्यावर कोसळणाऱ्या नैसर्गिक संकटाचे कोणते उत्तर आपण देऊ शकतो.

या प्रश्नांची उत्तरे देण्यासाठी मानवपर्यावरणसंबंधाचे ज्ञान होण्यासाठी पुढील दृष्टिकोन अभ्यासून वरील प्रश्नांची उत्तरे शोधू.

अ. निसर्गाला वश झालेला माणूस. मानवी इतिहासाच्या पूर्व भागात मानव पर्यावरणाकडे वेगळ्या दृष्टिकोनातून पाहत असे. या मतानुसार निसर्ग मानवावर अधिराज्य गाजवतो. निसर्गातील विविध घटक, पूजनीय असामान्य मानल्या जात. हाच विश्वास जगभर आजपर्यंत काही संस्कृतीत स्वीकारला जातो. उदा. सूर्य, चंद्र, तारे, प्राणी, पक्षी, वृक्ष इत्यादी सर्वांची पूजा करतात. तसेच या सर्व गोष्टी भीतीदायक समजल्या जातात.

आधुनिक शास्त्रीय दृष्टिकोनानुसार निसर्गाला वश राहणे या आदर्शाला स्थान मिळाले नाही, कारण आधुनिक दृष्टिकोनात भौतिक रचनेला महत्व प्राप्त झाले आणि मानवी सक्षमतेला उच्च मूल्ये देण्यात आली, यामुळे मानवाला अनुकूल म्हणजेच मानवाची निसर्गावर मात या दुसऱ्या दृष्टिकोन अधिक विकसित झाला.

ब. मानवाची निसर्गावर मात - विविध शास्त्रीय प्रगत तंत्रज्ञान आणि शास्त्र यांच्या आगमनामुळे निसर्ग म्हणजे ज्याला घाबरायचे अशी गोष्ट राहिलेली नाही. जीवनाच्या विविध अंगावर शास्त्रज्ञांनी प्रयोग केले. उदा. मूत्रपिंड - रोपण, हृदयशस्त्रक्रिया इत्यादीविषयी आपल्याला माहिती आहे. पूर्वी विशिष्ट मोसमात मिळणाऱ्या भाज्या आता वर्षभर उपलब्ध होतात. उत्पत्तिशास्त्राचे क्षेत्र धान्योत्पादन, मानवी जीवन, औषधे इत्यादीबाबतीत महत्वाचे बदल घडवून आणत आहेत. मानवाचा जीवनस्तर उंचावत आहे. असे असले तरी काही प्रश्न अजून अनुत्तरितच आहेत. उदा. उद्ध्वस्त करणारे भूकंप, जागतिक तापमान वाढीमुळे हवामानात झालेले बदल, ओझोनचा कमी झालेला स्तर, अणुउर्जेचा धोका, या सर्व काळजी वाटणाऱ्या गोष्टीमुळे वरील दोन्ही दृष्टिकोनाच्या समतोल साधणाऱ्या तिसऱ्या आदर्शाला निर्माण केले.

मानव आणि निसर्ग यांचा सहजीवी संबंध

आपण या घोषणा वाचल्या आहेत. 'खनिज तेल वाचवा, झाडे लावा, पाणी वाचवा' पण असे का म्हटले जाते याचा विचार केला आहे का? वातावरणातील बदल हे मानवामुळे झाले आहेत हे तुम्हाला माहिती आहे का? मानव व निसर्ग एकमेकांवर अवलंबून आहेत. दोघापैकी कोणीही एक परिपूर्ण नाही. मानव निसर्गातून खूप काही मिळवत असतो. म्हणून निसर्गाच्या बाबतीत एक कर्तव्यभावना निर्माण होण्याची गरज आहे. लोक नैसर्गिक साधनसामुग्रीची आंधळेपणाने उधळण करत असतात. याचा भविष्यात काय परिणाम होईल याचा विचार केला जात नाही. खूप नैसर्गिक स्रोत. उदा. खनिज तेल, कोळसा. हे पूर्ण

पर्यावरणीय ताण

उत्पादनक्षम नाहीत म्हणून त्याचे जतन करायला पाहिजे .

मानवामुळे निसर्गाचा समतोल ढासळला आहे . परिणामी विविध प्रकारचे प्रदूषण व जीवनास धोके निर्माण झाले आहेत . हे प्रकरणात पुढे पाहणार आहोत . हवा, पाणी आणि अन्न यांच्या दर्जा मानवी हस्तक्षेपामुळे प्रदुषित झालेला आहे .

मानव व निसर्ग यातील प्रतीकात्मक नाते आपल्याला सांगते . आपण स्वतःच्या मर्यादा ओळखा व आपल्या आंधळेपणाच्या कृतीने निसर्गाचे नुकसान करू नये . मानव व निसर्ग यांच्यातील परस्परांवलंबन यामुळे लक्षात येते .



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २३.१

१. पर्यावरण म्हणजे काय?
२. मानव व निसर्ग यांच्या कोणते प्रतीकात्मक नाते आहे .

२३.२ प्रदूषणाचे मुद्दे

आतापर्यंत आपण मानव व पर्यावरणांच्या नात्यासंबंधी अनेक दृष्टिकोन पाहिले . आपल्या लक्षात आले आहे की पर्यावरणाचे पोषक तसेच संहारक परिणाम होतात . या भागात आपण पर्यावरणात्मक तणावाच्या विविध अंशांचा अभ्यास करणार आहोत . ज्यांना ताणके असे म्हणतात . आपण प्रदूषणाचे प्रकार, जसे हवा, पाणी, आवाज यांचे प्रदूषण .

सर्वप्रथम आपण प्रदूषण म्हणजे काय ते समजून घेऊ . हवा, जमीन व पाणी यांच्या जीवशास्त्रीय, रासायनिक अथवा भौतिक गुणधर्मांवरील अनैच्छिक बदल म्हणजे प्रदूषण होय . ह्या बदलाचा मानवी जीवनावर धोकादायक परिणाम होऊ शकतो . वेगवेगळ्या प्रदूषकांमुळे प्रदूषण होत असते . ज्या माध्यमात उदा . हवा, पाणी त्या माध्यमात ती प्रदूषके विदेशी असतात . त्यांच्यामुळे प्राणी आणि मानवी जग मानवी जगाला समस्या निर्माण होतात . विविध प्रदूषणांची वर्गवारी खालीलप्रमाणे

१. हवा प्रदूषण,
२. पाणी प्रदूषण,
३. आवाजाचे प्रदूषण,
४. गर्दी,
५. हरितगृहामुळे होणारे प्रदूषण .

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा



१. हवा प्रदूषण

भोपाळ वार्यूदुर्घटना कोणी विसरू शकत नाही. मिथाइल आयसोसायनेट गॅस हवेत मिसळल्याने हवेत श्वसन केल्याने ही दुर्घटना घडली, यात हजारो लोक मरण पावले, आजही नवजात बालकास दमा, खोकला, सदोष दृष्टी इत्यादी स्वरूपाचे त्या घटनाचे परिणाम दिसतात. जर तुम्ही हवा प्रदुषित असलेल्या दिल्ली, कानपूर, मुंबई, कोलकाता या शहरात गेलात. तेथे प्रवास करताना तुम्हाला डोळे,

नाक, घसा क्षुब्ध झाल्याचा अनुभव येईल. डोळे जळजळतील, नाक - घसा खवखवेल. जर तुम्ही खेड्याकडे गेलात तर शहरातील अशुद्ध हवेची जाणीव तुम्हाला होईल. पृथ्वीवर राहणाऱ्या प्राणीजीवनावर विरुद्ध परिणाम करणाऱ्या हवेतील गुणांचा असमतोल म्हणजे हवाप्रदूषण होय. अशी हवेच्या प्रदुषणाची व्याख्या केली जाते. हवेमध्ये काही गॅसेस अधिक प्रमाणात असल्याचे व हवेत इतर द्रव्याचे सूक्ष्मकण असल्याने हवा प्रदुषित होते. प्राणवायूसाठी सर्व सजीवांना हवा आवश्यकच आहे. कार्बन डाय ऑक्साइड, नायट्रस ऑक्साइड, सल्फर डाय ऑक्साइड द्रव्याचे सूक्ष्मकण, हे कण प्रमुख प्रदूषक आहेत. यांच्यामुळे केवळ क्षोभच उत्पन्न होत नाही तर श्वसनाचे आजार, हृदयाच्या रक्तवाहिन्या, उच्च रक्तदाव, दमा, डोळे, मेंदूचे विकार या सारख्या आपत्तीत होते. ह्या प्रदूषणाशी मानवी वर्तन कारण आणि परिणाम संबंधित असते. विजेचा वाढता वापर, औद्योगिकीकरण, वाहनांचे दळणवळण, कचरा जाळणे, वाया गेलेले अन्न, धूम्रपान, बांधकामासाठी लाकूड तोडणे ही प्रदूषणाची प्रमुख कारणे आहेत.

२. पाणी प्रदूषण

मानव, प्राणी व जलचरा यांच्या जीवनास आवश्यक पाण्यात जीवनास धोकादायक द्रव्ये मिसळणे म्हणजे पाणी प्रदूषण होय. आपल्या हेपॅटायटिसए आणि हेपॅटायटिस - बी यांसंबंधी माहिती आहे. हे आजार पाण्यामुळे होतात. भारतात जमिनीवरील पाणी व अन्न भूगर्भातील वरेचसे पाणी मानवाने एकदम पिण्यास योग्य आहे असे आढळून आले आहे. हलक्या प्रतीचे अशुद्ध पाणी हगवण आतड्यातील कृमी आणि हेपॅटायटिस यासारख्या रोगाचे कारण आहे. सर्व आजारांचे १०% आणि संसर्जन्य रोगांचे २०% प्रमाण पाण्याशी संबंधित आहे.

पुढील कारणांमुळे पाण्याच्या गुणवत्तेवर परिणाम होतो.

१. घरगुती आणि मानवाचे टाकाऊ पाणी
२. उद्योगातील टाकाऊ पाणी
३. शेतीतील वाहणारे पाणी

घरगुती, मानवाने वापरलेले प्रक्रियारहित पाणी कालवे काढून वापरले जाते. आपण खातो त्या कच्च्या भाज्या याच घाण पाण्यात धुतात. हे पाणी तसेच कारखान्यात वापरलेले पाणी नदीत सोडतात. परिणामी,

‘हवा प्रदूषण आणि आरोग्य’

हवा प्रदूषणाचा आरोग्याला असलेला धोका प्रसिद्ध आहे. ५० ते ९०% कॅन्सर हवा प्रदुषणाने होतो असे मानले जाते. आरोग्याचे इतर धोके. जसे फीट येणे, स्मृतितील अडथळे, दृष्टि आणि श्रवणातील विकलांगता हवाप्रदूषणाने संभवतात.

नदीचे पाणी प्रक्रियेपलीकडे दूषित होते. पुढे या पाण्याचा पृष्ठभागावरील तसेच जमिनीच्या आतील / भूगर्भातील पाण्यावर परिणाम होतो. भारतातील नद्यांचे कमी झालेले आयुष्य दिल्लीच्या यमुनेच्या व कानूपरमधील गंगा या उदाहरणावरून स्पष्ट होईल.

पाणी जीवनाची मुलभूत गरज आहे. जलप्रदूषण रोखले नाही तर आंघोळीचे व स्वयंपाकाचे पाणीही आपल्याला विकत घ्यावे लागेल.

३. ध्वनी प्रदूषण

इतरांशी बोलताना तुम्हाला आवाज वाढवावा लागतो का? तसेच उच्च स्वरातले संगीत तुम्ही कधी ऐकले आहे का? एक्सप्रेस रेल्वे तीव्र वेगाने जात असताना बाजूला उभे राहून तुम्ही तुमच्या नेहमीच्या आवाजात कधी बोलला आहात का? तुमच्या खोली लगतच्या बाहेरील रस्ता कामगार खणत असतानाचा आवाजात तुम्ही काम करण्याचा कधी प्रयत्न केला आहे? या सर्व गोष्टी तुम्हाला तुमच्या सामान्य पद्धतीने काम करू देतात का? यावर तुमचे नक्कीच नकारात्मक असेल. उंच आवाजामुळे निर्माण झालेल्या ध्वनिप्रदूषणामुळे हे घडते.

ध्वनी प्रदूषणाची व्याख्या तुम्ही कशी कराल? तीव्रता, उंची, उच्च स्वरांची मर्यादा या आवाजाशी संबंधित गोष्टी आपल्यात शारीरिक अस्वस्थता निर्माण करतात. विशिष्ट परिस्थितीत या गोष्टी अनावश्यक वाटू शकतात. आवाजाची तीव्रता ही महत्वाची बाजू असली तरी त्यामुळे येणाऱ्या रागाची व अस्वस्थतेची अंशात्मक केवळ तीव्रतेशीच संबद्ध आहे असे नाही. ओळख आणि कल हे घटक रागाच्या अंशात्मकतेवर नेहमी प्रभाव करत असतात. ध्वनीप्रदूषणाचे मानसशास्त्रीय परिणाम अनेक आहेत. त्यापैकी काही पुढीलप्रमाणे -

‘पुरस्कृत आवाजाच्या पातळीपेक्षा अधिक उंच पातळीवरील आवाजाने झालेल्या हानीमुळे आरोग्यावर असंख्य दुष्परिणाम होतात. कानाचा पडदा फाटणे, कायमचा बधिरपणा, हृदय आणि हृदयाच्या रक्तवाहिन्यात बदल, एकाग्रतेचा अभाव, सामान्य आणि मानसशास्त्रीय चलनवलनाचा न्हास इत्यादी परिणाम होतात. तसेच आवाजात नेहमी काम करणाऱ्या कामगारांच्या चिंता / धास्ती आणि भावनिक तणावाच्या तक्रारी आहेत.

मानव बऱ्याच काळापासून पर्यावरणविरोधी वागत आहे. उदा. टाकाऊ पदार्थ, इंधनांचे ज्वलन पेट्रोल, डिझेल जंगलतोड, कोळसा जाळणे, बनवा शांतीकरणासाठी क्लोरोफ्लोरोकार्बन वापर, एअरसोल कॅन यामुळे पृथ्वी तापत आहे. जागतिक तापमानवाढ होते. समुद्राचे तापमान हळूहळू वाढते. पर्यावरणावर परिणाम होऊन वादळे होतात. उत्तर आणि दक्षिण ध्रुवावरील बर्फ वितळते, परिणामी समुद्राची पातळी



आरोग्याचे धोके

रहदारीच्या आवाजाने घाबरटपणा, झोप न येणे, अकारण रागावणे, औदासिन्य, दमा इत्यादी लक्षणे दिसून येतात. काही संशोधन असे सांगते की आवाज आणि सामाजिक वर्तन उदा. आक्रमतेशी संबंधित आहे. प्रदूषणामुळे वर्तन आक्रमक होते. परहित किंवा इतरांना मदत करणे इत्यादी प्रकारचे वर्तन कमी होते. असे अभ्यास सुचवतो. आवाजामुळे व्यक्ती ' व्यक्तीमधील सुसंवादात बाधा निर्माण होते असेही आढळून आले आहे.



वाढणे हे काही परिणाम होतात . दर पाच वर्षांनी समुद्र सुमारे एक इंचाने वाढत आहे . मालदीव गणराज्याची तीन बेटे आज पाण्याखाली असल्याचे दिसून आले आहे .

हवामानातील हा बदल हरितगृहाच्या परिणामामुळे आहे . हरितगृहाचा परिणाम असे म्हणण्याचे कारण थंड प्रदेशात जेथे वनस्पती वाढवण्यास सूर्यप्रकाश आवश्यक असतो . तेथे एक काचगृह तयार करतात . त्याला 'हरितगृह' असे म्हणतात . त्या हरितगृहाला काचेचे छत असते . त्यातून सूर्यप्रकाश आत येतो पण उष्ण हवा बाहेर पडण्याच्या बाबतीत अडथळा येतो . तसेच वातावरणात तीन वायू सोडले जातात . कार्बन डायऑक्साइड, मिथेन व सीएफसी हे सूर्याची उष्णता अडकवून ठेवतात . ही प्रक्रिया पृथ्वीला विशाल हरितगृहात परिवर्तित करतात . उष्णता बाहेर न पडल्याने वातावरणाचे उष्णतामान वाढते . १८०० शतकांपासून तापमानात वाढ होत आहे . असेच चालू राहिल्यास पृथ्वीच्या पृष्ठभागाचे तापमान ३.५ अंश फॅरहाइटने वाढेल ही परिस्थिती २१०० पर्यंत राहिल . सरासरी १ ते ३ अंश तापमान वाढल्यास प्रादेशिक तापमान बदलेल व जगातील शेती व्यवसाय अडचणीत येईल . यामुळे धुवावरील बर्फ वितळून समुद्राची पातळी वाढेल व किनारी प्रदेशात महापूर येतील . ज्या मानवी वर्तनामुळे हे बदल घडलेत ते वर्तनच बदलावे लागतील . कार्बनचे प्रमाण कमी करावे, वृक्ष लावावेत, सीएफसी शीतकरणावर बंदी घालावी . जगातील ५० राष्ट्रांनी यावर बंदी घातली आहे . ओझोनची झीज भरून काढण्यासाठी ५० ते १०० वर्षे लागतील .

२३.३ शाश्वत विकास

वर्ड वर्ल्ड कमिशनस नॉन इनव्हीरॉनमेंट अँड डेव्हलपमेंट यालाच बुन्डलॅन्ड कमिशनस, या कमिशनने पुढील पिढ्यांना त्यांच्या गरजा पूर्ण याला शाश्वत विकास अशी विकासाची व्याख्या केली आहे . शाश्वत विकास म्हणजे संसाधनांच्या साठ्यांनी जोपासना . उत्पादन करणारे कारखाने, कोळसा, वायू, पेट्रोलियम यासारख्या पुनर्नवीकरण न करता येण्याजोग्या नैसर्गिक साधनांचा फार मोठ्या प्रमाणावर उपयोग करतात . तसेच नव्याने पुनः उत्पादन करता येईल अशीही उदा . जंगल, प्राणी, पाणी इत्यादी नैसर्गिक संसाधने माणसाने लक्षपूर्वक न वापरल्यास त्यांचा तुटवडा होईल . अशा प्रकारे नैसर्गिक संसाधने वापरले गेल्याने पर्यावरणीय समतोल ढासळतो . परिणाम येणाऱ्या पिढ्यांना संसाधने राहणार नाहीत म्हणून संसाधने वापरावर नियंत्रण पाहिजे . अन्यथा संपूर्ण मानवजातीलाच हानी पोहोचेल . या साठी शाश्वत विकासच व्हायला पाहिजेत .

अधिक चांगल्या पर्यावरणासाठी तुमचा सहभाग कसा घाल .

- १ . पाणी जपून वापरा, पाण्याचा अनावश्यक वापर टाळा .
- २ . सार्वजनिक वाहनांचा उपयोग करा .
- ३ . वस्तू वाहून नेण्यासाठी कागदी किंवा कागदी पिशव्या वापरा .
- ४ . वीजेचा कमीतकमी वापर करा .
- ५ . तुमच्या घरी बाग असल्यास भाजीपाल्यांचा कंपोस्ट खतासाठी उपयोग करा .
- ६ . हुक्कत घेण्यात येणाऱ्या वस्तूच्या वापरात कपात करा . वस्तूंचा पुनर्वापर करा .
- ७ . चक्रीपद्धतीने कागदाचा (पुनर्वापर) करा .

पर्यावरणीय ताण

८. शक्य तेवढे वृक्षलागवड करा .
९. ऊर्जाबचत करणारी उपकरणे वापरा .
१०. अनावश्यक दिवे बंद ठेवून वीजेची बचत करा .
११. भूपृष्ठ तसेच भूगर्भातील पाण्याला हानिकारक द्रव्यांना घरगुती वापर टाळा . उदा . फॉस्फेट विरहित डिटर्जंट पावडरी . टाकाऊ असलेली घरगुती रसायने मोरीत टाकू नका .

आपल्यापैकी प्रत्येक जण पर्यावरणाच्या अवनतीत भागीदार असतो याची जाणीव असणे आवश्यक आहे . पर्यावरणाचे जतन आणि प्रदूषण नियंत्रण यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न करणे हे आपले कर्तव्य आहे .

प्लेटो नावाचा एक मोठा ग्रीक तत्वज्ञ अथेन्समधील ग्रीसच्या रस्त्यावर एक दिवस चालत होता . त्याच्या विद्यार्थ्यांचे त्याच रस्त्यावर दुकान होते . प्लेटो त्या रस्त्याने जाताना तो त्यांच्यामागे धावत गेला, त्यांना नमस्कार करून दुकानास भेट देण्याचे निमंत्रण दिले .

प्लेटो त्याच्या दुकानास भेट देतात, विद्यार्थ्यांना आनंद होतो व प्लेटो यांना सांगतो . सर आपल्याला हवे ते घ्या !

- ❖ प्लेटो यांनी सभोवताली नजर टाकली व म्हणाले, मला गरज असलेली एकही वस्तू येथे दिसत नाही .
- ❖ प्लेटो यांचे हे उत्तर आपल्याला इच्छा असणे आणि गरज असणे या बाबतीत मदत करते .
- ❖ इच्छा म्हणजे आपल्याजवळ हवीशी वाटणारी गोष्ट, हव्याशा गोष्टींना अंत नसतो .
- ❖ गरज ही अशी गोष्ट आहे की तिच्याशिवाय तुम्ही राहू शकत नाही .
- ❖ आपल्या शरीरासाठी आपल्याला हवा, पाणी, कपडे, घर, औषध यांची गरज असते . गरजा व्यवसायाशी निगडित असतात . उदा . लेखकाला लेखणीची गरज असते . सुताराला त्यांच्या अवजाराची गरज असते . सुदैवाने आपल्या गरजा अल्प असतात .
- ❖ जेव्हा एखादी गोष्ट घ्यायची असते तेव्हा स्वतःला एक प्रश्न विचारावा . मला इच्छा आहे की मला याची गरज आहे .
- ❖ गरज नसताना वस्तूची खरेदी केवळ पैसेच वाया घालवत नाही तर नैसर्गिक साधनांचा अयोग्य उपयोग होतो . अशा गोष्टी शेवटी कचरा होतात .
- ❖ साधी राहणी म्हणजे कमी इच्छासहित आनंद, समाधान, सौंदर्य, ज्ञान यांच्यासह वर्तमानात राहणे .



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २३.२

१. प्रदूषणाची व्याख्या करा

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा



२. गर्दी, भावना आणि वर्तन यात काही संबंध आहे काय? गर्दीमुळे होणारी एखादी भावनिक प्रतिक्रिया वर्णन करा.



तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ मानवी जीवनावर पर्यावरणाचे पोषक तसेच विध्वंसक परिणाम होत असतात .
 - ❖ वायू प्रदूषण, जल प्रदूषण, ध्वनी प्रदूषण, गर्दी, पृथ्वीच्या उष्णतेत वाढ आणि हरित गृहाचे परिणाम अशी पर्यावरणाच्या विविध प्रकारांची वर्गवारी ताणांची करू शकतो .
 - ❖ प्रदूषण म्हणजे हवा, जमीन आणि पाणी यांच्यामधील भौतिक, रासायनिक आणि जीवशास्त्रीय वैशिष्ट्यात अनिच्छेने झालेला आणि सजीवावर हानिकारक ठरू शकणारा बदल होय .
 - ❖ बहुविध प्रदूषकांमुळे प्रदूषण होते . ही प्रदूषके उदा . हवा . पाणी यासारखी ज्यामध्ये अस्तित्व असते . त्यांच्याद्वारे प्राणी आणि मानव यांना समस्या निर्माण करतात . विविध प्रदूषकांचे वर्गीकरण वायूप्रदूषण, जलप्रदूषण, ध्वनीप्रदूषण, गर्दी अशा प्रकारे केले जाते .
 - ❖ मानव, प्राणी व जलचर यांना हानिकारक असलेली अनैच्छिक द्रव्यांची वाढ याला प्रदूषण असे म्हणतात .
 - ❖ आवाजाची तीव्रता, मोठेपणा, पातळी की ज्यायोगे शारीरिक अस्वस्थता निर्माण होते किंवा परिस्थितीमुळे या गोष्टी नकोशा वाटणे याला ध्वनीप्रदूषण असे म्हणतात .
 - ❖ पर्यावरणात्मक साधने आणसंपणारी साधने यांच्यासह इतर नैसर्गिक संसाधनाचे 'शाश्वत विकास' होय .
- विकासाच्या आधाराविषयी काळजी वाटण्याचे मुख्य कारण म्हणजे त्यांच्या उपयोगाची उधळमाप पद्धत असे मानले जाते .



प्रश्न

१. मानवपर्यावरण यांच्या संबंधाचे एक प्रारूप स्पष्ट करा .
२. पर्यावरणात्मक ताण म्हणजे काय ते स्पष्ट करा .
३. हवा प्रदूषण म्हणजे काय? त्याचे आरोग्यावरील परिणाम स्पष्ट करा .

पर्यावरणीय ताण



उत्तरे

२३.१

१. भौतिक जग, आपण जेथे राहतो आणि परस्परक्रिया करतो त्या सामाजिक आणि सांस्कृतिक जगाचा पर्यावरणात अंतर्भाव होतो.
२. मानव व पर्यावरण यांचे परस्परांवलंबन अवलंबून आहेत असे मत प्रतीकात्मक संबंध आहेत.

२३.२

१. प्रदूषण म्हणजे हवा, जमीन आणि पाणी यांच्यातील भौतिक, रासायनिक आणि जीवशास्त्रीय वैशिष्ट्ये यात अनिच्छेने झालेला आणि जीविताला हानिकारक बदल होय.
२. राग, आक्रमण, सामाजिक माघार.

अंतिम प्रश्नांसाठी सूचना

१. विभाग पाहावा २३.१
२. विभाग पाहावा २३.१
३. विभाग पाहावा २३.२

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा



स्वस्थ शरीरात स्वस्थ मन

‘जो कोणी योग्य प्रमाणात आहार, कार्ये, व्यायाम, व कर्तव्ये करतो. जो झोपेचे व जागे राहण्याचे प्रमाण योग्य राखतो. तो योगामुळे स्वस्थ राहतो. योग त्याचे आजार दूर करतो.

शरीर आणि मन हे एक पूर्णत्वाचे दोन घटक आहेत. जर मन प्रसन्न असेल तर आपण आपली कामे अधिक सक्रिय व उत्साहपूर्वक करतो. जेव्हा शरीर स्वस्थ असेल तेव्हा मन सक्रिय, सजग आणि उत्साही असते. योगविद्याशाखा आपल्याला शरीर व मनाच्या कार्यात एकमेकांची मदत कशी घ्यावी ते सांगते. ज्यामुळे आपण आनंदी शांतीपूर्ण व समाधानी कसे राहू शकतो. योगजीवनाचे शास्त्र आणि कला आहे. हे आपल्या पूर्वजांनी शोधून हा अमूल्य ठेवा आपल्या हाती सोपवला आहे. ज्याचे मूल्ये आजच्या जगात सतत वाढत असल्याचे जाणवत आहे. आज मानवी जीवन अधिक तणावपूर्ण आहे. योगशास्त्रामुळे आपले जीवन अशा रीतीने प्रकाशित झाले आहे की आपल्याला तार्णतणाव व वेदना का जाणवतात ते सांगून तणाव व वेदनांपासून दूर राहण्याची जीवनपद्धती आपल्याला सुचवतो. ज्यामुळे आपले शरीर आणि मन कार्यक्षम होऊन स्वस्थ व आनंदी होते.



उद्दिष्टे :

या पाठाचा अभ्यास केल्यानंतर आपण हे करू शकतो.

- ❖ योग म्हणजे काय ते स्पष्ट करते.
- ❖ योगाचे वेगवेगळे प्रकार व ते स्पष्ट करणे.
- ❖ श्वसनाची तंत्रे सांगा, ज्याद्वारे शारीरिक व मानसिक सामर्थ्य प्राप्त होते.
- ❖ एकाग्रतेचे व ध्यानाचे प्रकार स्पष्ट करा.

२४.१ योग म्हणजे काय?

योगाचा शब्दशः अर्थ परालौकिक उर्जेशी एकरूप होणे असा आहे. व्यक्तीचे एक व्यक्ती असणे ते वैश्विक होणे यांच्यातील दुवा होय. आत्मज्ञान व त्याचा शोध यामधील तो मार्ग आहे. योगाच्या साहाय्याने स्वपूर्णत्वाचा तो एक प्रयत्न आहे. शरीराचा मनाशी आणि मनाचा आत्म्याच्या एकरूपतेने जगणे ही एक मैफल बनते.

योग एक असे शास्त्र आहे ज्याद्वारे शरीराला आरोग्य, मनाला शांती, हृदयाला आनंद, आत्म्याला मुक्ती प्राप्त होते. ते असे साधन आहे. ज्यामुळे शरीर, मन, बुद्धी, भावना व इच्छा हे शिस्तबंध होऊन आत्म्याला समतोल अवस्था प्राप्त होते. ज्याने अचेतन शरीर मनाच्या कंपनपातळीपर्यंत येते, मनाची प्रसन्नता उच्च चेतनअवस्थेपर्यंत पोहोचते.

योगामुळे अखिल मानवजातीलाच अमूल्ये लाभ झालेला आहे. योग ही एक आवश्यक वाव आहे. ज्यामुळे सामान्य जागृत अवस्था ते उच्च, विशाल व प्रगाढ चेतनावस्था प्राप्त होते.

योगामुळे आपल्याला आनंदी व प्रभावी जीवन जगण्याची शिस्त प्रयत्न होते. योगाचे दोन विभाग आहेत : बाह्य व अंतर्गत, बाह्य अंग म्हणजेच बहिरंग ज्यामध्ये यम, नियम, आसन व प्राणायाम यांच्याद्वारे शरीर व मन उर्जा प्राप्त करतात. योगाच्या अंतर्गत विभागात प्रत्याहार म्हणजे इंद्रियावर नियंत्रण, धारणा म्हणजे एकाग्रता, ध्यान व समाधी हे मार्ग येतात.

महर्षी पतंजली योगाची व्याख्या 'योगश्चित्तवृत्ति निरोध' म्हणजे योगाने मानसिक प्रक्रिया संनियंत्रित होतात. संनियंत्रणामुळे कोणीही स्वतःच्या निर्वर्तनात/कार्यात कमाल मर्यादा गाठू शकतो. म्हणूनच योगाला व्यक्तीच्या कार्यात उच्चतम मर्यादा प्राप्त करण्याची कृती असेही म्हणतात. 'योगःकर्मसुकौशलं'. ढोबळमानाने योगाला असेही म्हणता येईल की व्यक्तीची व्यक्तिगत एकात्मिक जीवनपद्धती आहे.

आता जेव्हा आपण योगाची माहिती घेतलीय, आता योगाचे वेगवेगळे प्रकार पाहू.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २४.१

१. महर्षी पतंजलीच्या अनुसार योग स्पष्ट करा.

२. योगाचे दोन मुख्य विभाग/घटक स्पष्ट करा.

२४.२ योगाचे वेगवेगळे प्रकार

योगाचे अनेकविध प्रकार आहेत. काही प्रमुख प्रकारपैकी खालील, सामान्यपणे योगाचे सर्वच प्रकार सौख्य प्राप्त करण्याचे मार्ग सुकर करतात. मनशांती व स्वयंनियंत्रण.





टिपा

१. **हठयोग** - या प्रकारात योगाचे मुख्य उद्दिष्ट शरीराची कार्ये नियंत्रित करून शरीरामधून प्राणमय उर्जा कार्यान्वित करणे होय.
२. **राजयोग** - चेतनमनातील बदलांना नियंत्रित करणे.
३. **कर्मयोग** - अनासक्त कर्म, लाभाची अपेक्षा न करता कार्य करत राहणे. म्हणजे कर्मयोग. कर्म योगात सर्व कार्ये शिथिलअवस्थेत करायला शिकता.
४. **भक्तियोग** - ज्यामध्ये व्यक्ति ईश्वराधीन होते. व्यक्ती स्वतःला विसरून स्वतःचे अस्तित्व ईश्वरामध्ये विलीन होते. यामध्ये उच्च जाणीवा, भक्तीचे वेगवेगळ्या नातेसंबंधातील भाव येतात. जसे मैत्री, सेवक, सखा
५. **ज्ञानयोग** - योगाच्या या प्रकारात आत्मिक ज्ञान, ज्ञानमार्गातील अडथळ्यांना दुर्लक्षून व्यक्ती स्वतः विषयीच्या गैरसमजूती, मुग्धवटे, अहंकार व संघर्ष दूर करतात.

योगाचे अजूनही प्रकार आहेत. प्रत्येक प्रकारात खाण्यापिण्याच्या व जीवन पद्धतीच्या नियंत्रणावर भर आहे. जे इतर विभागात चर्चेला येतील.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २४.२

१. कर्मयोग म्हणजे काय?

२. राज योगाचा अर्थ सांगा.

२४.३ निरोगी राहण्यासाठी योगा

योगाच्या सरावामध्ये वेगवेगळ्या अवस्थेतील कार्ये असतात. ज्याद्वारे शरीरावर नियंत्रण प्राप्त केले जाते. प्राण व मर्नआहार, योगासन, शरीरपातळीवर श्वसनसराव व प्राणायाम हे प्राणपातळीवर व ध्यान मानसिक पातळीवर विकसित होते. याप्रकारच्या कार्याद्वारे व्यक्ती सक्रिय व उर्जापूर्णरित्या कोणत्याही औषधाशिवाय व्यक्ती फीट राहते.

१. आहार

योगामध्ये आहार खूप जास्त महत्व आहे. कारण ज्याप्रकारचे व दर्जाचा आहार आपण खातो, आपली प्रकृती/स्वभाव तसाच तयार होतो. असे म्हणतात की योग्य प्रकारचा आहार मन आणि आत्म्याला शुद्ध करतो आहारशुद्धोसत्वशुद्धि

अन्न शुद्ध असल्यास मनही शुद्ध होते. मन शुद्ध असल्यास बुद्धी पक्की होते. पक्क्या बुद्धीमुळे व्यक्ती वेगवेगळी कार्ये उत्तमरित्या करते.

भगवतगीतेमध्ये तीन प्रकारचा आहार सांगितला आहे . सात्त्विक, राजसिक व तामसिक . सात्त्विक आहाराची शिफारस केली आहे . कारण तो पोषक आणि उष्ण असतो, त्यामुळे पचनसंस्थेला त्रास होत नाही . असा आहार आपल्या शरीरात सहज सामावतो . राजसिक आहार अधिक तेलाचा व मसाल्यांचा असतो . जो पचनास कठीण आहे . तामसिक आहार कोरडे व शिळे असते . आपल्या पचनसंस्थेला असे अन्न हानिकारक आहे . दूध व मोड आलेले धान्य सात्त्विक आहारात येतात . राजसिक आहार हा अधिक तेलाचा व मसाल्यांचा असतो . सुके व शिळे तयार अन्न तामसिक अन्न आहे . योगानुसार सात्त्विक अन्न मन प्रसन्न करते . राजसिक अन्न मन अस्वस्थ आणि तामसिक अन्न आपल्याला आळशी व मंद करते .

अन्नशिवाय पुरेशी झोप व विश्रांती आरोग्यपूर्ण/फीट राहण्यासाठी आवश्यक आहे . विश्रांती, शुद्ध हवा, व योग्य व्यायाम या शरीराच्या गरजा आहेत . तुम्हाला माहिती आहे का? आपल्या शरीराला व्यायामाची का गरज असते . व्यायामाअभावी शरीराची लवचिकता कमी होते . शरीर जड होते . मेद साठतो . शरीरात विषारी घटक वाढून शरीर थकून म्हातारे होते .

२ . योगासने

तुम्ही वेगवेगळ्या आसनाबाबत नक्कीच ऐकले असेल . अशा शरीरस्थिती ज्यामुळे आपल्या शरीराचे स्नायू लवचिक होतात व रक्ताभिसरण सुधारतो . आसने मेंदू, ग्रंथी, मज्जारज्जू, उती व पेशी यांना चालना देतात . जर नियमित सराव केला तर थंडी, ताप, डोकेदुखी, पोटाचे विकार यांच्यापासून आपले संरक्षण होते . आसने अशाप्रकारे आकृतिबद्ध केली आहेत की ज्याद्वारे निसर्गतः शरीराला बरे करण्यास मदत होते .

आता, आपण योगासने शिकणार आहोत जी आपल्याला अधिक फीट राहण्यास मदत करतात .

योगासने करताना घेण्याच्या सूचना :

- ❖ योगासने पहाटे करणे अधिक योग्य त्यासाठी हवेशीर जागा हवी .
- ❖ योगासने करण्याअगोदर पोट साफ असावे, अंघोळ केल्यानंतर लगेच अंघोळ करू नये .
- ❖ योगासने आल्हाददायक वातावरणात, टणक जमिनीवर व सैलसर कपडे घालून करावीत .
- ❖ योगासने करताना श्वसन सामान्य असावे .
- ❖ योगासने केल्यानंतर लगेच खाऊ नये .
- ❖ योगासने योग्यशिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली शिकूनच करावीत .
- ❖ योगासनांच्या श्वासन करावे, त्यामुळे पुरेशी विश्रांती मिळते .

काही मुख्य आसने आपण शिकू .

१ . पश्चिमोत्तासन : पाठ व पाय ताणून करण्याचे आसन .

समोर पाय बसा, समोर पायांना ताणून काही दीर्घ श्वास घ्या . श्वास सोडा व दोन्ही हातांनी दोन्ही पायांचे अंगठे धरा . पाठ व पाय सरळ ठेवा . आता कपाळ गुडघ्यांवर टेकवण्याचा प्रयत्न करा . या अवस्थेत





टिपा

हाताचे कोपरे जमिनीवर ठेवा . पुरेशी लवचिकता प्राप्त झाल्यावर तळपाय हातांनी सहज पकडता येईल व हनुवटी गुडघ्यांवर टेकवा . या अवस्थेत ३० ते ६० सेकंद पर्यंत राहा व नंतर आसन हळूवारपणे सोडा .

या आसनाचे फायदे : या आसनामुळे पोटातील अवयव व किडनी व पाठीचा मणका यांचे कार्य व पचनसंस्था सुधारते . या आसनाच्या सरावामुळे हृदयाला, मणक्याला वा पोटातील स्नायूंना मसाज मिळतो . उच्च रक्तदाव असणाऱ्यांसाठी हे आसन सुचवले जाते, तसेच गुडघे, स्वादुपिंड व पुर्नरूपादन संस्था यांचे कार्य सुधारते .

२ . सर्वांगासन : खांदे उभे आसनस्थिती

आसनाचे तंत्र : या आसनासाठी पाठीवर झोपा . हाताचे पंजे शरीराजवळ जमिनीवर ठेवा . पायाचे पंजे व टाचा एकमेकांना जोडा व छताकडे पाहा . आता पाय सरळ ठेवून अंगठे ताणा, श्वास घेत सावकाशपणे जोडलेल्या अवस्थेत पाय छताकडे वर घ्या . आता डोके वर उचला . ज्यामुळे शरीराचे वजन मानेकडे येईल . दोन्ही हात वाजूने मागे घेऊन आधार द्या . कोपरे दुमडलेल्या अवस्थेत जमिनीवर आधारासाठी टेकवा . शरीर अधिकाधिक खेचलेल्या अवस्थेत ठेवा . श्वसन सामान्य ठेवा . साधारण ३ मिनिटांपर्यंत या अवस्थेत राहा . सरावानंतर १० ते १५ मिनिटांपर्यंत याच अवस्थेत राहू शकता . आता आसन सावकाश सोडा, पाय दुमडून सावकाश जमिनीवर टेकवा . श्वसन सामान्य ठेवा .

या आसनाचे फायदे : या आसनामुळे शरीरातील सर्व अवयवांना फायदा होतो . गुरुत्वाकर्षणामुळे रक्तसंचार सुधारतो . ज्यामुळे शक्ती वाढते . शरीराची क्षमता व उर्जा वाढते . गलग्रंथींचे पोषण होऊन त्यांचे कार्य सुधारते . मेंदूला होणारा रक्तसंचार सुधारतो . फुफ्फुसे, गळ्याचे स्नायू, स्मरणशक्ती, एकाग्रता सुधारते व पायाचे स्नायू अधिक सक्षम होतात .

३ . शवासन : संपूर्ण शिथिलीकरण आसनस्थिती

आसनाचे तंत्र : या आसनासाठी पाठीवर झोपावे, पायांमध्ये ३० अंशाच्या कोनाएवढे अंतर ठेवावे . हात शरीराच्या वाजूला ठेवून हाताचे पंजे जमिनीवर ठेवा व बोटांमध्ये अंतर ठेवा . आता क्षणभर छताकडे पाहिल्यावर हळूवार डोळे मिटून घ्या . क्रमाक्रमाने पाय, कंवर, छाती, मान, दंड व डोके शिथिल करा . शिथिलीकरण योग्य होत असल्यास श्वसन हळूवार होऊन झोपेसारखी स्थिती होईल . १० ते १५ मिनिटे असेच राहून, उजव्या वाजूला वळत सावकाश उभे राहा .

या आसनाचे फायदे : हे आसन अतिशय फायदेशीर आहे . या आसनाच्या लगेच जाणवणाऱ्या परिणामांमुळे सर्व स्नायू, मज्जारज्जू, मज्जासंस्था मेंदू व शरीरातील सर्व अवयवांना संपूर्ण विश्रांती मिळते . ज्यांना झोपेच्या तक्रारी, तणाव, नैराश्य, चिंता, अपचन, उच्च किंवा कमी रक्तदाव व हृदयरोग आहे अशा लोकांना या आसनामुळे फायदा होतो .

४ . शलभासन : कमळासारखी आसनस्थिती

आसनतंत्र : या आसनासाठी पोटावर झोपा, चेहरा जमिनीचा टेकूयात . दोन्ही हात मांड्याजवळ जमिनीवर टेकवून ठेवा . आता दोन्ही पाय उंच करा . शक्य तेवढ्या उंच घ्या . यासाठी आहे त्याच अवस्थेत हातांचा आधार घ्या . छाती व डोके जमिनीवर टेकवा आणि श्वसन सामान्य ठेवा . १० ते १५ सेकंद याच अवस्थेत



राहा . तुमच्या क्षमतेनुसार हा कालावधी वाढवा .

या आसनाचे फायदे : या आसनामुळे पचनसंस्था सुधारते आणि वात व गॅसेसचा त्रास कमी होतो . पोटातील अवयवांनाही फायदा होतो . ज्यांना स्लीपडिस्कचा त्रास आहे त्यांनाही फायदा होतो, मूत्राशय व कंठस्थग्रंथीही या आसनामुळे फायदा होतो .

५ . उष्ट्रासन : उंटासन

आसनतंत्र : या आसनासाठी गुडघ्यांवर बसा . पाय एकमेकांना दुमडलेले, पायाचे अंगठे जमिनीवर मागे मुडपलेले . आता मागे वाकून डोके मागे घ्या . आता हातांनी पावलांच्या तळव्यांना दोन्ही हातांनी पकडा . डोके पायावर टेकलेले, मांडी सरळ ठेवा, छाती, पोट, मान, घसा, दंड, कंबर यावरील ताण अनुभवा . या अवस्थेत ३० सेकंदपर्यंत राहा व क्षमतेनुसार वेळ वाढवा .

या आसनाचे फायदे : या आसनामुळे खांद्यामधील अडचणी नाहीशा होतात . पायातील वंग कमी होण्यास मदत होते . हृदय, छाती, पोटातील स्नायू, वा पाठीतील स्नायू सशक्त होतात .

६ . धनुरासन : धनुष्यासन

आसनतंत्र : या आसनासाठी पोटावर झोपा . पाय एकत्रितपणे पाठीवर घ्या . हनुवटी जमिनीवर टेकवून हाताने पायाचे घोटें पकडा, श्वास सामान्य ठेवा . मेरूदंडाचे / माकड हाडाचे निरीक्षण करा . आता सावकाश आसन सोडा . २ ते ३ आवृत्या करून विश्रांती घ्या .

या आसनाचे फायदे : आसनामुळे मेरू दंडाला शक्ती प्राप्त होते . पोटाच्या स्नायूंना शक्ती मिळते . अंतस्त्रावी ग्रंथी कार्यान्वित होतात . स्त्रियांना मासिक पाळीतील समस्यासाठी उपयोग होतो . पोट व कंबरेवरील फॅट / चरबी कमी होण्यास मदत होते .

७ . हलासन : नांगरासन

आसनतंत्र : या आसनासाठी पाठीवर झोपा . हात शरीराच्या वाजूला ताणलेल्या अवस्थेत ठेवा . तळवे जमिनीच्या वाजूला ठेवा . श्वास सोडत पाय वर उचला . शरीराला हातांचा आधार घ्या व पाय ताणलेल्या अवस्थेत ठेवा . हळूवार पायाचे अंगठे जमिनीला टेकतील . एवढे खाली घ्या . सामान्य श्वासन चालू ठेवा व काही वेळानंतर आसन सोडा .

या आसनाचे फायदे : मेरूदंडासाठी खूप उपयोगी आहे . संपूर्ण शरीराचा रक्तसंचार वाढतो . पाठीचे मज्जारज्जू व स्नायू यांना फायदा होतो . थकवा व कंटाळा नाहीसा होतो . यकृत व प्लीहा यांना उपयोग होतो . पाळीसंदर्भात उपयोग होतो . पोट, पाठ व कंबरेवरील चरबी कमी होते .

८ . भुजंगासन : कोबा/नागासन

आसनतंत्र : पोटावर झोपा, खांद्याखाली दोन्ही हात जमिनीवर टेकवा . सामान्य श्वासन चालू ठेवा, हळूवार डोके, छाती वर उचला, काही वेळेस याच अवस्थेत राहून आसन सोडा .

या आसनाचे फायदे : या आसनामुळे पाठीतील सर्व स्नायूंना खूप फायदा होतो . उदा . पाठीचा मणका, पुरेसा रक्तप्रवाह वाढतो, पचनक्रिया व किडनी यांचे कार्य सुधारते .



टिपा



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २४.३

१. योगातील आसनाद्वारे आरोग्य कसे प्राप्त होते?

२. पश्चिंतोसानाचे कोणते फायदे आहेत?

३. या पाठात तुम्ही किती आसने शिकलात, त्यापैकी ती आसनांची नावे सांगा.

२४.४ प्राणायाम

प्राण म्हणजे केवळ श्वास नसून ती एक वैश्विक शक्ती आहे असे योग सांगतो. ते सर्वव्यापक असे जीवनदायी तत्व आहे. श्वसनाच्या व्यायामामुळे शरीरातील प्रार्णऑक्सिजनच्या अभिसरणाचे प्रमाण आपण वाढवू शकतो.

क्रिया १

एकाग्रतेचा सराव.

आपले मान आंतरिक किंवा बाह्य घटकांवर केंद्रित करणे म्हणजे एकाग्रता होय. हृदयाचे स्पंदनांना आंतरिक व एखाद्या मेणवत्तीच्या ज्योतीला बाह्य म्हणता येईल.

हा साधा सराव एकाग्रतेसाठी करून पाहा. हातातील घड्याळातील सेकंदांचा काटा किंवा भिंतीवरील घड्याळाकडे पाहा. त्यासोबतच श्वसनाची जाणीव ठेवा. तुमचे मन किती वेळ एकाग्र होते ते पाहा. अगदी थोडा वेळही मन एकाग्र करणे फारच थोड्या लोकांना जमते. इतर अनेक कौशल्यांप्रमाणेच एकाग्रताही सरावाने प्राप्त होते.

जरी आपण सतत श्वसन/श्वास घेत असलो तरी दुर्देवाने श्वसन कसे असावे हे आपल्याला माहित नाही. लहान बालके नैसर्गिक श्वसन करतात. नैसर्गिक श्वसनात, श्वास घेतल्यावर बेंबीखालचे पोट थोडे फुगते व श्वास सोडल्यावर बेंबीखालचे पोट थोडे खाली जाते. याला खालच्या पोटाचे श्वसन म्हणतात.

चांगल्या आरोग्यासाठी, व्यक्तीला एका दिवसात साठ खोल श्वास घेतले पाहिजेत. वरवरचे श्वसन प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे असंख्य शारीरिक आणि मानसिक रोगांचे, उदा. नेहमीची सर्दी किंवा मज्जासंस्थेचे विकार याला जबाबदार आहे. योग्य रितीने कार्य करण्यासाठी मेंदूला शरीरापेक्षा तिप्पट प्राणवायूंची आवश्यकता असते. जर पुरेसा प्राणवायूचा न मिळाल्यास मेंदू शरीरातील प्राणवायूचा पुरवठा तो शोषून घेतो. याच कारणामुळे बुद्धिवादी लोकांमध्ये सामान्यतः दुर्बल शरीर व अनारोग्य दिसून येते.



खोल श्वास शरीरातील सर्व प्रणाली फक्त ताजेतवाने करत नाही तर स्वच्छही करतो . आपण खोल श्वास घ्यायला शिकले पाहिजे . योगाने सांगितलेल्या जीवनविषयक पद्धतींचा उपयोग करून आपण स्वतःला पुर्नशिक्षित केले पाहिजे . मनाचे कार्ये श्वसनांशी संलग्न आहे . जेव्हा आपण उत्तेजित व त्रासलेलो असतो, तेव्हा श्वास उथळ व वेगात असतो . उलटपक्षी हेच खरे आहे की, जेव्हा आपण आपली श्वासांची क्रिया जाणीवपूर्वक हळूवार व खोल श्वसन करू . तेव्हा आपण आपले मन स्वस्थ आणि शांती होते .

सामान्यतः एका मिनिटाला १३ ते १५ वेळा श्वास घेतो . असे दिसून येते की कासव प्रतिमिनिटाला ५ ते ८ वेळा श्वास घेतो व मानवापेक्षा अधिक काळ जगते . असे निरीक्षणात आले आहे की जी माणसे सिगारेट व दारूसारख्या व्यसनाच्या आहारी गेलेत त्याचे श्वसन वेगाने होते . वा आयुष्यमान कमी असते . जेव्हा आपण धावण्याचा व्यायाम करतो तेव्हा श्वसनाचा वेग काही काळासाठी वाढतो पण त्यामुळे स्नायूंना मसाज होऊन रूधिराभिसरण वाढते . परिणामतः आपले नैसर्गिक श्वसन मंद, खोल होऊन आणि आपल्याला दीर्घायुष्य प्राप्त होते .

क्रिया २

तुमच्या श्वसनाचे निरीक्षण करा .

यासाठी खुर्चीत किंवा जमिनीवर बसा, पाठ व मान सरळ ठेवा . आणि शरीर सैलसर ठेवा . आता श्वास घ्या . सोडा . (श्वास व उच्छ्वास) जसे तम्ही समुद्रकिनारी फिरायला गेला आहात . श्वासागणिक प्राणवायूबरोबर अशी कल्पना करा की शक्ती व जोम शरीरात घेत आहात . जेव्हा प्रत्येक श्वास सोडताना अशी कल्पना करा की थकवा, शीण, नकारात्मकता आणि विषारी घटक कार्बन डाय ऑक्साइड बरोबर सोडत आहात . ताजेपणा अनुभवा, व्यायाम करताना जोम व ताजेपणा तुमच्या शरीर मनात संचारत आहे .

यानंतर शांत व स्वस्थ मनाने बसून राहा .

प्राणायामातील काही अधिक व्यायाम पुढीलप्रमाणे आहेत .

१. **पूरक :** हवा हळूवारपणे, जाणीवपूर्वक शरीरात घ्या . - खोल श्वास
२. **रेचक :** हवा हळूवारपणे, जाणीवपूर्वक शरीराबाहेर सोडा . - खोल उच्छ्वास
३. **कुंभक :** श्वास घेतल्यावर तुम्ही काही सेकंद श्वास रोखा किंवा उच्छ्वासानंतर काही सेकंद श्वास रोखा . योग्य मार्गदर्शनातच कुंभक करावा .
४. **कपालभाती :** उच्छ्वास जोरात करा व श्वास सामान्य ठेवा . यामुळे नाकातील स्नायू सशक्त होतात . पोटातील स्नायूंना मसाज मिळतो .
५. **भस्त्रिका :** हे भरभर श्वसन आहे . श्वास आणि उच्छ्वास जलद्रव जोरात असतो .
६. **शीतली :** यामध्ये दात एकमेकांना टेकलेले असतात आणि हळूवार श्वास घेतो . ज्यामुळे हिरड्यांना मसाज होतो . याचप्रमाणे तोंडाने हवा सोडतो . यासाठी जीभेचा नळीसारखा आकार वर दुमडून करतात .



७. **शीत्कारी :** शीतलीप्रमाणेच दात एकमेकांना टेकलेले असतात . तोंडाने श्वास घेतो . त्यामुळे हिरड्यांना मसाज/मालिश होते . उच्छ्वास दातांच्या फटीतून करतात .
८. **नाडीशुद्धी :** साठी आपण डाव्या नाकपुडीतून हवा आत घेतो आणि उजव्या नाकपुडीतून बाहेर सोडतो . हे एक वर्तुळ आहे . अनुलोर्मविलोम चक्र दिवसातून ३ ते ४ वेळा अनुलोर्मविलोम करावे . ज्यामुळे शरीरशुद्धी होते . साधे खोल श्वासही शरीर आणि मेंदूला प्राणवायूचा पुरवठा करण्यात सहाय्य करतात .



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २४.४

१. प्राण म्हणजे काय?

२. दीर्घ श्वसनाचे काय परिणाम होतात?

३. प्राणायामाचे चार व्यायाम प्रकार सांगा?

२४.५ ध्यान

योगिक जीवनपद्धतीत व्यायाम, आहार, झोपेच्या सवयी, आसने आणि प्राणायाम यांचे स्थान आपण पाहिले . ही ध्यानासाठीची तयारी आहे . योग मनाचे साम्य तळ्याशी करतो . तळे जेव्हा खळाळत असते . हालचाल करत असते तेव्हा ते आकाशाचे प्रतिबिंब दाखवू शकत नाही . त्यासाठी तळे शांत व नीरव असल्यास आकाशाचे प्रतिबिंब दाखवू शकते . अगदी तसेच शांत आणि समतोल मन वैश्विक शक्तीचे प्रतिबिंब दाखवू शकते . ध्यानाचे अंतिम उद्दिष्ट सत्यदृष्टि प्राप्त करणे, सर्व सजीवांशी एकरूपता याची जाणीव होणे आणि शांती व अत्यानंदाचा उपयोग करून घेणे आहे .

क्रिया - २

ध्यानातील व्यायाम

ध्यानासाठी पाठ, मान आणि डोके सरळ रेषेत ठेवून बसा . शरीराला विश्रांत होऊ द्या . दोन ते तीन मिनिटे श्वासावर लक्ष केंद्रित करा . आता, अशी करा की तुमच्या भुवयाच्या मध्ये किंवा हृदयावर एक शुभ्र कमळ आहे . त्या कमळ पाकळ्याचा स्पर्श अनुभवा . कमळ बहरत आहे . त्याच्या पाकळ्या उमलत आहेत व प्रसन्न सुगंध दरवळत आहे . त्या कमळाच्या सान्निध्यात शक्य तेवढा वेळ राहा .

तुम्ही कमळाच्या कळीऐवजी शुभ्रज्योत पाहाल, ती भुवयांच्या मध्ये किंवा हृदयांवर दिसेल . तिचे तेज आणि उबदारपणा अनुभवा . ह्या अनुभवात शक्य तेवढा जास्त वेळ राहाल .

ध्यानासाठी शरीर विश्वात करावे, पदमासन किंवा सुखासनात (मांडी घालून) बसावे. पाठ मान सरळ ठेवावी. दीर्घ श्वास घ्या. ज्यामुळे छाती फुगेल. श्वासावर लक्ष केंद्रित करून दीर्घ श्वास घ्या! काही काळ श्वास व उच्छ्वास दीर्घ घ्या. मनाला श्वासावर केंद्रित करा व श्वासांचा आवाज ऐका. स्पंदनावर लक्ष केंद्रित करा. त्या स्पंदनात 'सोहम् ध्वनी' ऐकू येईल. प्रत्येक श्वासागणिक 'सो' व उच्छ्वासावरोवर 'हम्' वाहेर येईल. मनातील सर्व विचार व भावना शमल्या आहेत. तुमच्या मनातील तळे शांत आहे. तुम्ही शांती व अत्यानंदाची अनुभूती घेताय. या नीरव शांततेत सर्व भेदाभेद विसरून सर्व जीवांशी एकरूपता अनुभवाल.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २४.५

१. ध्यानाचे अंतिम उद्दिष्ट काय आहे?
२. ध्यानासाठी तुम्ही कोणती आसनव्यवस्था स्वीकारलीत?
३. ध्यानाचे फायदे कोणते आहेत?



तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ आरोग्यमुक्त आणि आनंदी जीवनासाठी शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक प्रशिक्षण देणारी योग ही एक पद्धती आहे.
- ❖ योगाद्वारे आपण खाणे, पिणे, झोप, व्यायाम, कार्य, विचार आणि विश्रांती याबाबतीत चांगल्या सवयी शिकतो.
- ❖ आरोग्यपूर्ण जीवनासाठी प्रमाणात खाणे, व्यायाम व आनंदी सादर करणे, या बाबी गरजेच्या आहेत. आसन व ध्यान यामुळे मनाचा विकास व्हायला व तीक्ष्ण होण्यास मदत होते.
- ❖ योगामुळे सर्वातम कृतीची व्याख्या करता येते.
- ❖ योगामुळे आपल्या अभ्यासात, आरोग्यपूर्णता प्राप्त करण्यात आणि विश्वाशी असलेले नातेसंबंध विकसित होण्यास मदत होते.
- ❖ आसने ज्यामुळे आपल्या शारीरिक व मानसिक आरोग्य प्राप्त करण्यासाठी फायद्याची आहेत. आणि आध्यात्मिक प्रगतीसाठी वातावरण निर्माती कशी करायची हे योगा आपल्याला शिकवतो.





- ❖ योग प्रकारे श्वसन कसे करावे, श्वसनाचे व्यायामांद्वारे आपण श्वासाच्या नियंत्रणाने स्वस्थ शरीर व मानसिक शांती कशी प्राप्त करायची हे योगा शिकवतो .
- ❖ ध्यानामुळे सत्यदृष्टी प्राप्त होते . सर्व सजीवांशी एकरूपता याची जाणीव होते आणि शांतता आणि अत्यानंद अनुभवता येतो .



प्रश्न

१. तुमच्या पुस्तकातील वेगवेगळ्या योगा प्रकारांची यादी करा .
२. ज्ञानयोग स्पष्ट करा .
३. ध्यानाचे उद्दिष्ट काय आहे?



उत्तरे

२४.२

१. बोधावस्था / जाणिवेचा अभ्यास त्यातील कृती .
२. मनाच्या सागरातील विचारांच्या लाटांना योगाद्वारे नियंत्रित करतात .
३. बाह्य व अंतर्गत

२४.२

१. फळाची अपेक्षा न करता कृती करणे अनासक्त कर्म करणे .
२. सर्वभूत बंधनातून मुक्तीसाठी आध्यात्मिक ज्ञान .

२४.३

१. योगासनामुळे आपल्या शरीरातील स्नायू सशक्त होऊन रक्ताभिसरण सुधारते .
२. खालच्या पोटातील अवयव व किडनी
३. सर्वांगासन, हलासन, शलभासन

२४.४

१. श्वास हा वैश्विक शक्ती आहे .
२. दीर्घ श्वसन संपूर्ण शरीर ताजेतवाने व स्वच्छ करते .
३. पूरक, रेचक, अनुलोमविलोम, कपालभाती .

२४.५

१. ध्यानाचे अंतिम उद्दिष्ट सत्याचे ज्ञान होणे हे आहे.
२. पद्मासन किंवा सुखासन
३. ध्यानामध्ये आपण वैश्विक ध्वनीच्या स्वराने विचार व भावनांचे तरंग शांत होतात.

अंतिम प्रश्नांसाठी इशारे

१. संदर्भ पाहावा २४.२
२. संदर्भ पाहावा २४.२
३. संदर्भ पाहावा २४.५





‘स्वविकास आणि योग’

या अगोदरच्या पाठात आपण योगाचा अर्थ, स्वरूप आणि वेगवेगळे प्रकार व त्यांच्या सरावाने शारीरिक व मानसिक आरोग्य कसे प्राप्त करून घ्यायचे याचा प्रयत्न केला. योग आपले जगणे आनंददायक करतो. आपल्या जीवनात योगाचे योगदान सर्व क्षेत्रात आहे. जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टीकोनच त्यामुळे बदलतो. ज्यामुळे आपल्यामधील सर्जनशीलता वाहून आपले इतरांशी असलेले नाते अधिक समृद्ध होते. योगाच्या प्रकाशात सर्व मरगळ नाहीशी होऊन सर्वत्र चैतन्य संचारते. आपण स्वनियंत्रणाचा विकास करून नैतिकता वाढवतो. अशा प्रकारे, ‘स्व’ फक्त स्वतः पुरते. कार्य करणारे वैशिष्ट्ये राहतच नाही. तो सामाजिक जगात समरसून जातो. आपल्या मान्यता किंवा कल्पना ज्याद्वारे आपला स्वप्नभाव, आपले सहसंबंध जे सामाजिक जगाशी आहेत तेही योगामुळे प्रभावित होतात. आपण ध्येयासक्त होतो. यश म्हणजे ध्येयसिद्धीचा अथक प्रयत्नाचे परिणाम असतात. जे सकारात्मक दृष्टिकोनातून आणि स्वतःवरील व इतरांवरील विश्वासातून येतात. यालाच स्वविकास असे म्हणतात. या पाठात, स्वविकासासाठी योगा कसे साहाय्य करतो आणि तशा क्षमता विकासास कारण होतो.



उद्दिष्टे :

या पाठाचा अभ्यास केल्यानंतर, तुम्ही हे करू शकाल.

- ❖ जीवनाच्या वेगवेगळ्या स्तरांमध्ये योगा कशी मदत करतो ते स्पष्ट करा.
- ❖ योगामुळे अभिवृत्ती, विचार आणि वर्तन कसे आकार घेते ते स्पष्ट करा.
- ❖ क्षमतावाढीसाठी योगाच्या समर्पकतेचा अर्थ स्पष्ट करा.
- ❖ योगाच्या अष्टांग मार्गाने व्यक्तीचा स्वविकास सतत कसा होईल ते स्पष्ट करा.

माणसाला ‘स्व’ असतो. हे जवळपास सर्वांना मान्य आहे. सामान्यतः ‘स्व’ आपण ‘अहम्’ या अर्थाने वापरतो. पण ‘स्व’ फक्त ‘अहम्’ एवढा मर्यादित अर्थाचा नाही. भारतीय विचारान्वये ‘अहम्’ हा व्यक्तीमधील (कर्ता म्हणजे) कृती करणारा, माहिती असणारा आणि अनुभवणारा असा आहे. जो शरीर आणि मनाची सर्व कार्ये करतो त्याला ‘स्व’ किंवा ‘अहम्’ असे म्हणतात. पण हे ‘ब्रह्म किंवा शुद्ध बोधावस्थेचे प्रतिबिंब आहे. असे म्हणतात, की अहम् हा आपल्यामधील चैतन्याची एक प्रतिमा आहे, ज्यामुळे पवित्र उर्जा आपल्याला प्राप्त होऊन ज्याद्वारे सर्व मानसिक व शारीरिक कार्ये केली जातात. जे पदार्थ किंवा वस्तूमधील जाणवणारे व त्यातील दर्जा व कार्ये यानुसार कार्य करते. व्यक्ती जशा मोट्या होतात तशा त्यांच्यामधील स्वसंकल्पना विकास पावून ते इतरांशी कसे वागतील व वेगवेगळी कार्ये कशा करतील याचा आराखडा तयार होतो. आपल्याला इतर व्यक्तींचे जसे संवदेन होते, तसेच आपण त्यांच्याशी वागतो. उदा. मैत्रीभाव व इतर सख्य असणारे नातेसंबंध. जरी आपली स्वसंकल्पना, एकच राहत नसते. ती आयुष्यातील वेगवेगळ्या स्तरावर बदलत असते. आता आपण आयुष्यातील वेगवेगळ्या स्तरांवर ‘स्व’ विकास कसा होतो ते पाहू!

अर्भकावस्था : एकाच प्रतिमेला/घटनेला वेगवेगळ्या वयातील मुलं वेगवेगळी प्रतिक्रिया देतात. दोन वर्षांचे होईपर्यंत अर्भकाला दृष्य ओळख विकसित झालेली असते. तरीही अगदी तीन वर्षांचा होईपर्यंत स्पष्ट स्वजाणीव झालेली नसते. बाल्यावस्थेपर्यंत स्व कल्पना स्पष्ट होते.

बाल्यावस्था आणि कुमारावस्था : बाल्यावस्थेपर्यंत मुले स्वतःला काही सामान्य मानसशास्त्रीय गुणवैशिष्ट्यांचा आधारे व्यक्त करतात. ती अभिवृत्तीबाबत विचार करायला सुरुवात करतात. कुमारावस्थेपर्यंत ‘स्व’ सादरीकरण अधिक स्पष्ट होते. त्यांना समजलेले असते की प्रत्येक परिस्थितीत ते एकच प्रकारचे व्यक्ती नसतात. स्व ओळख आता अधिक स्थिर व्यक्तिमत्व व त्याची मूल्ये व कल्पना स्पष्ट करतात. खूप कुमारांमध्ये स्वओळखीबाबत संभ्रम असतो. त्यांच्यामध्ये संमिश्र व अस्पष्ट स्वजाणीव असते. त्यांना स्वतःच्या भूमिका, मूल्ये आणि व्यवसायांची आवडीमध्ये अडचणी असतात. काही कुमार ‘स्वशोध स्वपरीक्षण’ याच्या अनुभवानंतरच स्वओळख निर्माण करतात. इतर कुमार सामान्यपणे स्वओळख निर्माण करतात. हे स्व ओळख प्रक्रियेतील विकासातील अडथळे आहेत.

पूर्वप्रौढावस्था : जवळीकता विरुद्ध एकटेपणा (समीपता वि. एकाकीपणा) च्या भावनेतून विकासाची ही अवस्था वैशिष्ट्यपूर्ण होते. जवळीकतेचा अर्थ म्हणजे जबाबदार नातेसंबंध जे नाहीसे होत नाहीत असे संबंध प्रस्थापित करणे यामध्ये प्रणयात्मक व मैत्रीपूर्ण नातेसंबंध येतात. विकासाच्या या प्रक्रियेमध्ये स्वतःची भूमिका पुनःनिश्चित करावी लागते. उदा. आई, बावा, काका, काकी.

मध्यवयीन : या अवस्थेत व्यक्ती नवीन पिढीवरोवरील संबंधाबाबत अधिक सजग असतो. आणि समाजातील स्वतःच्या सहभागाबाबत सजग असतो. या स्तरांत व्यक्ती उत्पादन अवस्थेत टीकेला सामोरे जावे लागते. मध्यवयीन टीकेमुळे ही अवस्था प्रसिद्ध आहे. यामुळे सामान्य जीवनात अडथळे येत राहतात. काही लोकांसाठी हे बदल सहज होणारे असतात तर काहीसाठी हे बदल प्रचंड असतात.

वृद्धावस्था : सामाजिक बदल आणि विविध रितीरिवाज युक्त कुटुंबाच्या दृष्टिकोनातून पाहताना आढळते. वृद्ध व्यक्तींना सामाजिक आधार मिळत नाही व ढासळलेली स्वप्रतिमेचा त्रास होत असतो. असे असले





टिपा

तरी, जे आयुष्यात समाधानी आहेत त्यांनी आयुष्य व्यवस्थित जगले आहे, त्यांच्यामध्ये पूर्ततेचा अनुभव येतो. इतर पश्चाताप व अविचार अनुभवतात.

अशा प्रकारे व्यक्तीच्या आयुष्यातील स्वगृहितके व त्याची प्रतिरूपे सतत बदलत जाताना आढळतात. प्रायोगिक जगातील बदल व्यक्तीच्या भूमिका बदलातून दिसून येतो.

असे असले तरी, ‘स्व’विषयीचा दृष्टिकोन हे फक्त इतर व्यक्तींचा अपेक्षांवर अवलंबून असतात. ‘स्व’विषयीचे दृष्टिकोन सामाजिक संदर्भात प्रबळ शक्तिसारखी व्यक्तीचे वर्तन आणि सहसंबंध स्पष्ट करते. व्यक्तीचा ‘स्व’ वेगवेगळ्या रूपातून जाताना विविध घटकांवावत स्वरंचनेतील स्वीकार व त्याज्य करत असतो. व्यक्ती जेव्हा ‘आदर्श स्व’ साठी झगडत असतात. तेव्हा ते स्वतःच्या समाजाच्या विकासासाठी आपले योगदान देत असतात.

जगभरातील प्रसिद्ध व्यक्ती स्वतःच्या समाजासाठी स्वतःचे योगदान देतात. त्या त्यांच्यांत सचोटी ओळखल्या जातात. योग्य रितीने सचोटी मानणाऱ्या व्यक्ती स्वतःसाठी आणि समाजासाठी योगदान देतात.

अर्भकांस्थेतील पहिल्या टप्प्यांत अर्भकाला स्वतःला इतरांपासून वेगळे समजताना अडचणी येतात. जेव्हा इतर मुलं हसत असतात तेव्हा ते हसतात व ती रडतात. जेव्हा इतर मुलं रडत असतात तेव्हा ते हसतात व ती रडतात. जेव्हा इतर मुलं रडत असतात. अर्भक एक वर्षाचे झाल्यावर त्यांच्यामध्ये अहमविषयीच्या विचारातून स्व विकसित होतो. ती इतरांना त्याच प्रकारची मदत करतात. ज्या प्रकारच्या मदतीची अपेक्षा ती इतरांकडून करत असतात.

(दुसरी अवस्था). तिसऱ्या अवस्थेत मुलं परिस्थितीजन्य तदनुभूती दर्शवितात. शेवटी, चौथ्या अवस्थेत मुलं स्वतःची त्रस्तता व्यक्त करताना इतरांच्या त्रस्तता व्यक्त करण्याच्या पद्धतीनेच व्यक्त होतात. म्हणजे चौथ्या अवस्थेत आवश्यकतेनुसार तदनुभूती दर्शवितात. येथे, जी मुलं योग्यरित्या तदनुभूती व्यक्त करतात. त्यांनाच इतरांकडून भावनिक आधार मिळतो.

मुलं मदत करण्याचे वर्तन इतरांच्या अनुकरणांतून शिकतात. (जसं पालक, भावंड आणि शिक्षक). जबाबदारी स्वीकारणे, योग्य वर्तनाला शाबासकी देणे यामधील संधीनुसार जेव्हा व जशी अनुकूलता असेल तशी समाजपयोगी वर्तन विकसित होत राहते.

‘स्व’ विकासात योग खूप महत्वाची भूमिका बजावू शकतो. योगातील आसनं, प्राणायाम व ध्यान शरीर, मन, जीवनोपयोगी शक्ती याद्वारे व्यक्तींच्या ‘स्व’चा सुयोग विकास होतो.

ज्यामुळे स्वआदर, स्वविश्वास वाढतो. योग एक अशी पद्धती आहे. जी जीवनाला नियंत्रित करते. आता आपण पाहू. योगामुळे आपल्याला दररोजच्या कार्यात कसा उपयोग होईल जसे अभ्यास, समाजातील इतर लोकांशी असणारे नातेसंबंध, कामातील यश आणि आरोग्य टिकवून ठेवणे यासाठी. पुढील विभागात आपण अभ्यासणार आहोत की योगाद्वारे आपल्या अभिवृत्ती, विचार आणि वर्तनाला कसा आकार प्राप्त होईल.



रिकाम्या जागा भरा .

१. ‘दृषस्व’ ही संकल्पना येथे सापडते .
२. पूर्वबाल्य अवस्थेत मुलं स्वतःला आधारावर योजतात
३. मध्यवयीन काळात व्यक्ती प्रकारच्या टीकांना सामोरे जातो .
४. ‘स्व’ विकासामध्ये हा खूप महत्वाची भूमिका करू शकतो .

२५.२ योगाचा जीवनातील वेगवेगळ्या स्तरातील उपयोग .

अ. अभ्यास - आपल्या अभ्यासाच्या तयारीतील मुख्य अडथळा म्हणजे आपण तासन्तास अभ्यास करूनही आपल्या खूप प्रयत्नांनी काहीच आठवते . कारण की आपले मन भरकटत असते . आपल्या अभ्यासावर मन केंद्रित होत नाही .

योग अभ्यासामध्ये, जेव्हा आपण आसन व प्राणायाम शिकत होतो . आपले श्वसन दीर्घ व खोल झाले होते . आपण आपले लक्ष एखाद्या बिंदूवर केंद्रित करतो . असे एकाग्र मन आपण अभ्यासात लावल्यास त्या पाठातील कल्पना व संकल्पना आपण अधिक चांगल्या प्रकारे शिकू शकतो . आपण चांगल्या प्रकारे लक्षात ठेवू शकतो . दुसऱ्या शब्दात योगामुळे आपले शिकणे/अध्ययन व स्मरणशक्ती सुधारते . म्हणून आपण परीक्षा देताना आपले मन शांत व स्वस्थ असल्याने अनपेक्षित प्रश्न आले तरी आपण त्रस्त होणार नाही .

आपण जरी खूप अभ्यास केला असला तरीही आपल्याला अपेक्षित यश न मिळाल्यास आपले मन चिंता आणि औदासिन्य यांनी भरून जाते . योगाच्या नियमित सरावामुळे आपण औदासिन्यापासून मुक्त राहतो . योग आपल्याला शिकवतो की सर्वोत्तम सहभाग कसा द्यायचा व उरलेले देवावर सोपवायचे .

ब. संबंध : आपले सभोवातलच्या लोकांशी असलेले नाते आपल्याला आनंद व दुःख देतात . आपण आपले मित्र, नातेवाईक आणि आपल्या कामाच्या ठिकाणचे सहकारी यांच्याद्वारे पूर्णत्व शोधत असतो . जेव्हा आपण योगाचा अवलंब करतो तेव्हा स्पर्धेऐवजी सहकार्य जागा घेते . इतरांकडून सतत आणि अकारण मागण्या करण्याऐवजी इतरांना निःस्वार्थ प्रेम इतरांना देण्यास शिकतो . मैत्री करताना आपण वाह्य दिव्याऊपणापेक्षा आंतरिक गुणांना जास्त महत्व देण्यास शिकतो . संत पतंजली नाते संबंधातील आपल्या प्रतिक्रियांसंबंधी महत्वाचे मार्गदर्शन करतात . ते सांगतात की ज्या व्यक्तींना उच्च जीवनमूल्यांची जाणीव आहे व त्या मूल्यांनुसार जे आचरण करतात अशा लोकांशी मैत्री करा . अशा व्यक्तींच्या सहवासात मतभेद व गैरसमज यांची शक्यता कमी असते . दुःखात असलेल्यांसाठी आपल्या मनात करुणा असावी . आपण स्वःकेंद्रित नसावे, इतरांची प्रगती आणि भरभराट यात आपण आनंद मानावा . आपल्या मनात द्वेष आणि शत्रुत्व नसावे . दुष्ट व्यक्तींच्या बाबत आपण उदासीन असावे . कारण त्यांच्या वाईट वागण्याबाबत आपली मानसिक किंवा शारीरिक उर्जा व्यर्थ करू नये . इतरांबद्दल असहिष्णु असणे आणि अनावश्यक राग येण्यामुळे आपले मन दूषित होते . तेव्हा आपण इतरांना कशी प्रतिक्रिया देतो याबाबत जागृत असतो व



टिपा



टिपा

जेव्हा आपण सकारात्मक प्रतिक्रिया देण्याची सवय स्वतःलाच लावून घेतो. जरी परिस्थिती नकारात्मक असली तरी यालाच भावनिक समतोल असे म्हणतात. योगाच्या नियमित अभ्यास/ सरावामुळे हे शक्य होऊ शकते.

क. काम/कार्य : काम किंवा नोकरी यांच्याकडे ‘स्वव्यक्त’ करण्याची आणि वाढीची एक आनंददायी संधी म्हणून पाहावे. आपण कार्यालयात काय पाहतो? कंटाळा, घड्याळावर लक्ष, राजकारण, कर्मचारी आणि व्यवस्थापक यांच्यातील भांडणे! आपण कामाबाबत मी काय देऊ शकतो. हे पाहते, याला काय मिळते याकडे नको. योग्य शरीरस्थिती, दीर्घ श्वसन, योग्य ताण हे काम करताना तुम्हाला विश्रांतीसाठी मदत करतात. क्षणभर थांबून श्वासावर लक्ष केंद्रित केल्यास तुम्हाला विश्रांती मिळते. कामात सर्जनशील राहून तेच काम वेगवेगळ्या प्रकारे करण्याचा प्रयत्न करा. काम जरी नेहमीचेच असले तरी ते आनंदाने करायला शिकावे. भगवद्गीतेच्या आदेशानुसार लाभाची अपेक्षा न करता कार्य करण्याची कला योगात आहे.

ड. आरोग्य : आपण का आजारी पडतो. सामान्यतः आजारी होण्याचे कारण म्हणजे आपल्या शारीरिक आणि मानसिक संस्थामध्ये एक प्रकारचा असमतोल निर्माण होतो. आपल्या जीवनप्रवाहात किंवा श्वसनात संघर्ष अडथळे निर्माण करतो. ज्यामुळे रोग होतात, आजार, औदासिन्य दुर्मुग्धलेपण ही सर्व नकारात्मकतेची कारणे आहेत. आणि जीवनप्रवाहातील अडथळे आहेत. प्राणायाम व ध्यान यांच्यामुळे आपण स्वतःला नकारात्मकतेपासून हळूहळू दूर नेऊन आपले दोलायमान आरोग्य आणि शक्ती या नैसर्गिक अवस्थेचा पुन्हा अनुभव देते.

आपल्याला जाणीव असताना किंवा माहिती नसताना आपल्यामध्ये जीवनशक्ती किंवा प्राणशक्ती शरीरात आवश्यकतेनुसार संचार करत असते. असे असले तरी इच्छा आणि योगाचे तंत्र वापरून या शक्तींवर ताबा मिळवून जीवनशक्तीचा मार्ग दाखवू शकतो. स्वतःमधील प्राण किंवा जीवनशक्तीला उत्साहित करू शकतो. स्वतःच्या दुखापती आणि आजार बरे करणे तसेच दुसऱ्याचेही आजार बरे करता येतात. इच्छा ही प्राणशक्तीला शरीर संचार करायला लावणारी मुख्य कळ / स्विच आहे. मानवी इच्छा आणि जीवनशक्ती यांच्यातील संबंध मानावाला बरे करण्यास मदत करते.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २५.२

१. आपल्याला अभ्यासात योगाची मदत कशी होते?

२. कामाकडे पाहण्याचा व्यक्तीचा दृष्टिकोन कसा असावा?



२५.२ योग आपल्या अभिवृत्ती, विचार आणि वर्तन यांना कसा आकार देतो .

प्रत्येकालाच वाटत असते की आपण आनंदी आणि यशस्वी व्हावे . आपले आनंदी असणे आणि यशस्वी होणे हे आपल्या अभिवृत्ती, विचार व वर्तन यांच्या दर्जावर अवलंबून आहे . योग खात्रीने सांगतो की आपली स्वप्ने साकार होण्यासाठी आपल्याकडे आवश्यक आरोग्यपूर्ण आहे . आनंदी आणि परिणामकारक जीवनासाठी प्राचीन ज्ञान काही प्रयोगात्मक सूचनांमध्ये परिवर्तित होऊ शकते . त्यातील काही पुढीलप्रमाणे :

अ . आपण आपल्या पर्यावरणाविषयी तक्रार करू नये .

काही लोक स्वतःच्या आईवडिल, सांपत्तिक स्थिती आणि सामाजिक दर्जा याविषयी आनंदी/समाधानी नसतात . ते स्वतःच्या शरीररयष्टी, दिसणे आणि बुद्धीविषयी असमाधानी असतात . ते इतरांकडे पाहतात व त्यांचा द्वेष करतात आणि दुःखी होतात . ते असा विचार करतात की ‘मला तिच्यासारखी आई असती तर’, किंवा ‘मी त्या बुद्धिमान विद्यार्थ्यासारखा किंवा त्या खेळाडू सारखा असतो तर!’ आपल्याला जे मिळाले त्याविषयी तक्रार करणे निरोपणाचे लक्षण नाही . मला जे मिळाले त्याचा उत्तम उपयोग कसा करून घेऊ शकेन असा विचार करणे योग्य आहे या जगात शारीरिक असमर्थता आणि विरुद्ध परिस्थितीशी झगडून यशस्वी झालेले अनेक लोक आहेत .

आपल्यापैकी प्रत्येक जण या ना त्या प्रकारे गुणवान असतो . आपण आपल्यामधीलच गुणाचा शोध लावू . हे गुण विद्याक्षेत्रातील श्रेष्ठ गुणवत्ता नसेलही तर कदाचित ते सामाजिक किंवा इतर प्रकारची गुणवत्ता असेल .

आपल्यामध्ये विद्याक्षेत्रातील गुणवत्ता नसेल पण यंत्राच्या बाबतीत असू शकते . यालाही तेवढेच महत्व आहे . आपल्यामध्ये गायनाची, चित्रकलेची, रंगभूमीवरील अभिनयाची क्षमता असेल . एखादं ध्येय निश्चित करून त्याकडे वाटचाल करत राहा . योगातील तंत्रामुळे आपले शरीर, मन व बुद्धी प्रगल्भ होते . आपण निर्णय घेण्यासाठी सक्षम होतो .

ब . आपण अगोदर शरीराला प्रशिक्षित करूया?

योगासनामुळे उत्साह आणि ध्येयसिद्धी प्राप्त होते . यामुळे शरीरामध्ये चैतन्य निर्माण होते . ज्यामुळे तणाव आणि रोगमुक्तता प्राप्त होऊन व्यक्ती ध्येयासाठी एकाग्र होते .

शरीराला कसे प्रशिक्षित करायचे? आहाराच्या नियोजनातून उदा . खूप कमी किंवा जास्त आहार घेणे टाळावे, अशा प्रकारे आहार निवडून शरीर स्वास्थ्य प्राप्त होऊ शकते . अन्नाचे पचन व उत्सर्जन, आवश्यक विश्रांती आणि झोप, शरीर स्वस्थ / फिट राहण्यासाठी आवश्यक आहे .

क . आपण आपल्या मनाला प्रशिक्षित करूया .

स्वशिक्षणाला योगात फार महत्व आहे . आपण आपल्या मनाला बलवान होण्यास शिकवल्यास ते बलवान होईल . लाडावलेल्या मुलासारखे आपण शरीराला अशक्त बनू दिल्यास ते अशक्त आणि ठिसूळ होईल . छोट्याशा धक्क्यानेही ते कोलमडून पडेल, स्वतःची कीव करू नये . स्वतःमधील सर्व नकारात्मक विचार असे वैरभाव, मत्सर आणि मनाचा खुजेपणा टाळायला पाहिजे . काही विद्यार्थी एकमेकांना नोट्स देत



टिपा

नाहीत. कारण त्यांना वाटते, यामुळे दुसरे विद्यार्थी त्यांचे ज्ञान चोरतील, ते विसरतात. ज्ञान दिल्याने ते वाढते तसेच इतरांवर अवलंबून राहणे टाळले पाहिजे. कारण या जगात अशी कोणतीच वस्तू किंवा व्यक्ती नाही जिच्याशिवाय आपण जगू शकत नाही. कोणावाचून काही अडून राहत नाही. राखेतून उभी राहणारी राष्ट्रे, समुदाये व व्यक्ती आहेत. जपान हे त्यांचे जिवंत उदाहरण आहे. मग आपण का असू नये?

ड. आपण आपल्या बुद्धीला प्रशिक्षित करू.

आपण आपल्या बुद्धीला आत्तहानात्रमक काम दिले नाही तर बुद्धी गंजेल, आव्हानात्मक कामे करण्याची तिची क्षमता नष्ट होईल. वास्तविक आपण आपल्या मेंदूचा पूर्ण मर्यादित उपयोग करून घेत नाही. पुरेशा व्यायामाअभावी मेंदू लवकर थकतो. स्वप्ने पाहणे आणि आपल्या सर्व शक्ती ती स्वप्ने साकार करण्यासाठी पणाला लावणे. शहाणपणाने निर्णय घेऊन आणि निर्णयावर ठाम राहते.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २५.३

जोड्या लावा.

अ	ब
१. आनंद ठेवण्याचा एक मार्ग	१. विचार करण्याची सवय आणि स्वभाव
२. अनावश्यक खाणे	२. तुमचे मन ठिसूळ/कमजोर करते.
३. नकारात्मक विचार	३. तुमच्या पर्यावरणाविषयी तक्रार करू नये.
४. यामध्ये मजबूत सहसंबंध आहे.	४. शरीरावर मेदाचा संचय होण्यास मदत होते.

२५.४ योग : कामातील प्रेरणा आणि उत्कृष्टता.

एक कवी असे म्हणतो

मोठी माणसं उच्च स्थितीला पोहोचलेली असतात व त्याच स्थितीवर राहतात. पण हे यश सहजसाध्य नसते. त्याची मित्रमंडळी झोपलेली असतानाही प्रेरणे कार्यरत असतात.

आपण आपल्या क्षेत्राशी संबंधित जे असेल ते उत्तम गुणवत्तेचे असेल असा आपल्याशीच निर्णय करू. मग ते शिकवणे असो, टंकलेखन, नळजोड किंवा जोडणी असो. योगामुळे शरीर आणि बुद्धिमत्ता स्वविकास करू शकतो की ज्यामुळे उच्चतम, साध्य व स्पर्धात्मक कृती होऊ शकते.

गीतेमध्ये सांगितलेली व्याख्या ‘योगः कर्मसु कौशलम्’. योगा कृतीमध्ये उच्चतम असतो. कृतीमधील उच्चतम गुणवत्ता प्रेरणेशिवाय होत नाही.

आपण काम का करतो? याला दोन कारणे आहेत. एक कारण दृष्य आहे. पैसा मिळवण्यासाठी तुम्ही काम

करता, दुसरे कारण अदृश्य तुम्ही काम करता कारण कामामुळे तुम्हाला आनंद होतो. कामामुळे तुम्हाला स्वआदर प्राप्त होते. लोक तुमची स्तुती करतात. तुमच्यावर जबाबदारी टाकली जाते. याचा तुम्हाला अभिमान वाटतो. तुम्ही परिस्थितीत सर्वोत्तम करण्याचा प्रयत्न करता.

आपण जेव्हा थोर स्त्रीपुरुषांच्या कथा वाचतो तेव्हा आपल्याला त्यांनी आपल्या जीवनात उच्च ध्येय बाळगून त्यासाठी खडतर प्रयत्न केले. त्यांच्या जीवनात आळसाला स्थान नव्हते. गुंतागुंतीच्या आणि अधिकार गाजवणाऱ्या नातेसंबंधात राहणे त्यांना शक्य नव्हते. एकाग्र वृत्तीने त्यांनी ध्येय साध्य केले हा योग आहे. तुमच्यामधील सर्व क्षमता विशिष्ट ध्येय्यावर केंद्रित करणे व शरीर, मन व बुद्धी या क्षमता ध्येय्य साध्य करण्यासाठी सतत तत्पर ठेवणे. मोठी माणसे मोठी माणसे स्वप्ने पाहतात आणि ती सत्यात उतरवण्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न करतात.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २५.४

खालील वाक्ये सत्य किंवा असत्य ते सांगा.

१. गीतेनुसार योगा क्रियेत सर्वोत्तम आहे.
२. महान स्त्री आणि पुरुष त्यांच्या जीवनात कुठल्याही ध्येयाशिवाय आहेत.
३. योगामुळे आपल्यामधील शक्ती एकाग्र होतात.

२५.५ पतंजली : मनाचे स्वरूप कार्ये आणि अवस्था .

पतंजलीमुनींनी योगाची वेगवेगळी अंगे/ भाग एकत्र करून योगसूत्र तयार केले. जी आपल्याला मानवी मनाचे स्वरूप कार्ये सांगतात. ज्याद्वारे अडथळे का निर्माण होतात व त्यातून मार्ग कसा काढायचा याचे विश्लेषण केले जाते. ज्याद्वारे आपल्याला ज्ञान होते की आपण ईश्वराशी एकरूप कसे व्हावे. आपली बोधावस्था/ जाणीवा विश्वाच्या निर्माणकर्त्याशी एकरूप होते. योगसूत्रामध्ये मनाच्या कार्यानुसार चार विभाग आहेत. मानस, बुद्धी, अहंकार आणि चित्त या सर्वांना एकत्रितपणे ‘अंतकरण’ असे म्हणतात. मानस/मन संकल्प करते. (मी असे करेन.) आणि विकल्प (जर असे घडून आले नाही तर का?) विकल्प करते. ‘बुद्धी’ पूर्वज्ञान आणि प्रज्ञान यांच्या साहाय्याने निर्णय घेण्याचे काम करते. अहंकार/अहम् या मध्यविंदूभोवती सर्व भावना, स्मृती, आणि विचार संघटित/एकत्रित झालेले असतात. चित्त, विविध प्रतिक्रियांचा लाटा, तरंग ज्यावर निर्माण होतात ती बोधावस्था होय. विकल्प आणि चित्त किंवा बोधावस्था ही सर्व मानसिक प्रतिक्रियांचे जन्मस्थान आहे.

मनाच्या सतत बदलणाऱ्या अवस्था

खालील अवस्थांमध्ये आपले मन आढळते.

१. **क्षिप्त** : जगाचा अनुभव घेण्याच्या प्रक्रियेत बहुधा आपले मन आवडीनुसार वस्तूवर जाते, असे पूर्णतः बाहेर गेलेले मन म्हणजे क्षिप्त मन होय.





टिपा

२. **विक्षिप्त** : आपली बोधावस्था किंवा जाणीव काही वेळा बाह्य वस्तूंवर केंद्रित होते, पण प्रयत्नांनी पुन्हा अंतर्गत/केंद्रित होते. पुन्हा कधीतरी बाहेर पडते, या प्रकारात व्यक्तीची मानसिक अवस्था ‘केंद्रित - विकेंद्रित’ होते. म्हणूनच याला विक्षिप्त म्हणतात.
३. **मूढ** : जेव्हा आपण सावध नसतो आणि आपल्याला सावध जाणीव करणारी इंद्रिये अकार्यरत असतात तेव्हा ती मूढावस्था असते. एखादी व्यक्ती जेव्हा बेशुद्धीत किंवा अपस्मार रोगाने ग्रस्त असते. तेव्हा व्यक्ती मनाच्या कक्षेबाहेर असते. मनाच्या या अवस्थेला ‘मूढ’ असे म्हणतात.
४. **एकाग्र** : योगाभ्यास करताना तुम्ही स्वतःची जाणीव विशिष्ट वस्तूंवर स्थिर करता. तेव्हा तुमची बोधावस्था एकाग्र असते. ही अवस्था नियमित कामासाठी आणि उच्च ध्येय्याच्या प्राप्तीसाठी फार आवश्यक आहे. मन एकाग्र होणे हे मोठे साध्य आहे. मनाची ही अवस्था प्राप्त करण्यासाठी योग मदत करतो.

मनाच्या सापेक्ष स्थिर अवस्था

मनाच्या सतत बदलणाऱ्या अवस्थांशिवाय काही अवस्था स्थिर व नियमितसुद्धा आहेत.

१. **जागृती** : संपूर्ण जाणीव जांच्यामध्ये सदसद्विवेक असतो.
२. **स्वप्न** : मनाची अशी अवस्था ज्यामध्ये काही लोक इच्छापूर्तीचा खेळ खेळतात.
३. **सुषुप्ती** : स्वप्नरहित खोल निद्रा.
४. **तुर्या** : ही एक ध्यानाची खोल अवस्था असते. ज्यामध्ये व्यक्ती, स्थल / उद्यान व वेळेचे भान हरवतो. जरी एखादी व्यक्ती ध्यान अवस्थेत तुर्या अवस्थेत गेल्यास त्या व्यक्तीची जाणीवेची पातळी वैश्विक शक्तीशी एकरूप होते.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २५.५

१. योग सुत्रे कोणी लिहिली?

२. मनाच्या वेगवेगळ्या अवस्था कोणत्या आहेत?

२५.६ योग : अष्टांग योग

पतंजलीनी अष्टांग योगाचे विस्तृत वर्णन केले आहे.

आरोग्यपूर्ण व योग्यप्रकारे जीवन जगण्यासाठी अष्टांगमार्ग अवलंबिला पाहिजे. योगाच्या आठ पायऱ्या आणि त्याचे वर्णन पुढीलप्रमाणे आहे.



१. यम : यमाच्या व्यायामाने व्यक्तीमधील सहजप्रवृत्तींवर ताबा मिळवता येते . लोभ, मद, राग, द्वेष या सहजप्रवृत्तींवर ताबा मिळवता येतो .

यम म्हणजे वर्तनाचे असे पाच नियम ज्याद्वारे व्यक्तीचे मन व वर्तन शुद्ध होते . त्यांना सामाजिक संदर्भही आहे . (पतंजलि योगसूत्र २.३०, अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रहः यमाः)

१. **अहिंसा** : अहिंसा हा प्रथम आहे, ज्यामध्ये प्राणी, वनस्पती आणि अगदी निर्जीव वस्तू यांना कोणतीही इजा न करणे म्हणजे अहिंसा, जी विचार, भाषा आणि कृती यांच्याशी संबंधित आहे . तुम्ही सभोवतालच्या सर्व व्यक्ती आणि सर्व गोष्टींचा आदर करायला शिकले पाहिजे .
२. **सत्य** : सत्य म्हणजे खरे बोलणे, आपण जे बोलतो तोच आपल्या बोलण्याचा अर्थ असावा . आपले शब्द सौम्य असावेत व फसवे नसावे . त्यांचा उच्चार दुसऱ्यांचे भले करण्यासाठी असावा, समाजात आपण फसवणुकीचे अनेक प्रकार पाहतो, हे प्रकार अप्रामाणिका आणि भेसळ याप्रकारचे असतात . औषधातील भ्रष्टाचार निरपराधा लोकांच्या मृत्यूस कारणीभूत होऊ शकतो . या शिवाय आपल्या देशाची गुपिते शत्रू राष्ट्राला विकणे इत्यादी गोष्टी असत्य या प्रकारात मोडतात . हे सर्व सामाजिकदृष्ट्या हानिकारक आणि वैयक्तिक दृष्ट्या एकात्मकतेला धोकादायक आहेत .
३. **अस्तेय** : अस्तेय म्हणजे चोरी न करणे, कधीकधी आपला नसलेला पैसा घेण्याची इच्छा होते . काही लोकांमध्ये लाचखोरी आढळते, ते अशा कामासाठी पैसे घेतात . ज्यासाठी त्यांना पगार मिळत असतो . काही लोक इतरांची प्रतिष्ठा व आनंद चोरून घेतात . हे सर्व चोरी आहे . या सर्वांपासून दूर राहणे म्हणजे अस्तेय होय .
४. **ब्रह्मचर्य** : (लैंगिकतेविषयी कृत्य) जसे पैशाविषयी प्रलोभन असते तसेच अनैतिक लैंगिकतेविषयी प्रलोभन असते . वस्तुतः लैंगिक उर्जा व्यक्तिमत्व विकासासाठी वापरली जाऊ शकते . उदा . स्वतःचे शारीरिक कौशल्ये आणि मानसिक सामर्थ्य यांचा विकास होऊ शकतो . यालाच ब्रह्मचर्य असे म्हणतात . या मार्गाने तुम्ही आपल्या शक्तीला व्यक्तिगत संतोष आणि समाजोपयोगी कारणांसाठी उपयोगी वळण लावू शकता . लग्न व कौटुंबिक जीवन याबाबतीत पुरेशी काळजी घेतल्यास पावित्र्य टिकून राहील . पर्तीपत्नी यांनी एकमेकांशी प्रामाणिक राहायला पाहिजे . अविचारी लैंगिक वर्तन असाध्य रोग निर्माण करू शकते . उदा . एड्स म्हणून पतंजली मुनींनी अतिशय योग्य प्रकारे ब्रह्मचर्य पालनाबाबत आग्रही आहेत .
५. **अपरिग्रह** : अपरिग्रह म्हणजे अनावश्यक वस्तूंचा साठा न करणे . कारण त्यामुळे त्या वस्तूंची ज्यांना खरीच आवश्यकता आहे त्यांना त्या वस्तूंपासून वंचित करत असता .

आता आपण नियम पाहू!

नियम हे मुख्यत्वे शरीर आणि मन यांच्या शुद्धीसाठी असतात . वैयक्तिक स्तरावर त्यांचा उपयोग केला जातो .

१. **शौच** : आपले शरीर आणि मन स्वच्छ ठेवणे म्हणजे शौच होय . दररोज आंघोळ करणे, दात घासणे, स्वच्छ पाणी पिणे या गोष्टीमुळे तुम्हाला शरीर स्वच्छ ठेवण्यास मदत होते . आरोग्यदायी



टिपा

अन्न, उदा. कडधान्य, ताज्या हिरव्या भाज्या यामुळे तंतुमय पदार्थ, फॅट्स आणि जीवनसत्व, क्षार आणि खनिजे यासारखे घटक शरीराला उर्जा देतात. योगामध्ये सांगितले आहे. प्रत्येकाने आरोग्यदायी अन्न खावे, शारीरिक स्वच्छतेविषयीही नियमित सवयीमुळे आपले शरीर विषारी द्रव्यापासून मुक्त राहते.

शौच म्हणजे मनाची शुद्धता जोडी असेही आहे. ऋषींनी मनाला अशुद्ध करणारे पडरिपू / सहा शत्रू ओळखले आहेत. ते म्हणजे काम आत्यंतिक मूलतत्ववादी इच्छा, क्रोधराग, लोभअवास्तव अपेक्षा, हाव, मोहआत्यंतिक भुरळ, मर्दगर्व होणे, मत्सरद्वेष हे पडरिपू आहेत. यापासून मुक्त राहून मनात उदात्त विचार आणणे.

२. **संतोष** : यांचा अर्थ समाधानी आहे. तुम्ही तुमचे कार्य सर्वोत्तमरित्या करून त्यामुळे आनंदी व्हावे. अपेक्षित यश मिळणे चांगले आहे. पण कधी अपेक्षित मिळाले नाही तरी चालेल. कारण, काम करणे हाच आनंद आहे.
३. **तप** : तप याचा अर्थ गरजपूर्ती शिवाय राहणे. त्याग होय. जेव्हा आपली परीक्षा जवळ येते तेव्हा आपण चित्रपट किंवा टीव्ही पाहत नाही, मित्रांशी गप्पा मारण्यात वेळ घालवत नाही. ध्येय साध्य करण्यासाठी खडतर प्रयत्न करणे आवश्यक आहे व काही सुखांचा त्याग करावा लागेल यालाच तप असे म्हणतात. योगामध्ये आपल्या गरजा/इच्छा नियंत्रित करून मन एकाग्र करायचे असते.
४. **स्वाध्याय** : स्वाध्याय म्हणजे स्वअभ्यास होय. येथे योगाच्या तत्वाचा अभ्यास असा आहे. आपल्या न समजल्यास तज्ज्ञ व्यक्तींकडून मार्गदर्शन घेतले पाहिजे. स्वाध्याय म्हणजे योगाची पुस्तके वाचणे असा नसून योगातील तत्व सखोल अभ्यासून त्यांच्या अर्थापर्यंत पोहोचणे असा आहे.
५. **ईश्वर प्रणिधान** : ईश्वराच्या सतत सान्निध्यात असणे म्हणजे ईश्वर प्रणिधान ईश्वराचे नामस्मरण किंवा आपली प्रत्येक कृती म्हणजे ईश्वराची पूजा करणे होय. आपण जे पाहतो, अनुभवतो, करतो त्यास ईश्वर साक्षी आहे.

३. आसन :

पतंजली सांगतात, आसन म्हणजे योगाभ्यास करण्यासाठी जी शरीराची स्थिती ज्यामध्ये डोके, मान व पाठ सरळ असते. योग प्रामुख्याने मज्जासंस्थेशी संबंधित असल्याने आपला पाठीचा कणा योग्य स्थितीत असला पाहिजे. चटई किंवा मॅटवर बसणे. योगक्रियेचे आवश्यक आहे. (सुखासन, सहजासन किंवा वज्रासन)

आपले शरीर आणि मज्जासंस्था लवचिक राहण्यास योग परंपरा ८४ आसने सांगते. परमेश्वराशी ऐक्य साधण्यासाठी शरीर हे साधन आहे असे योग सांगतो. आपण वाहन किंवा इतर साधनांची काळजी घेतो. तशीच काळजी आपण आपल्या शरीराची घेतली पाहिजे. त्यासाठी आसनांची गरज असते. आपल्यातील रोगप्रतिकार शक्ती आसनांनी वाढते आणि आपण आरोग्यमुक्त राहतो.

४ . प्राणायाम :

आपल्या शरीरावर श्वासावर नियंत्रण ठेवून प्राणशक्तीवर तावा मिळवणे याला प्राणायाम असे नाव आहे . श्वास शरीरात घेण्याच्या क्रियेला ‘पूरक’ असे म्हणतात, श्वास शरीराबाहेर सोडण्याच्या क्रियेला ‘रेचक’ असे म्हणतात . श्वास शरीराबाहेर सोडण्यापूर्वी काही सेकंद थांबणे यास ‘आंतरकुंभक’ असे म्हणतात . ‘कुंभक पाच सेकंदापेक्षा अधिक काळ करायचा नसतो . प्राणायाम तज्ज्ञ मार्गदर्श नाग्याली करायचा असतो . अन्यथा योग उपयोगी होण्याऐवजी उपायकारक होऊ शकतो .



आपण हवेबरोबर वातावरणातील प्राण किंवा जीवनशक्तीही शरीरात घेत असतो . लयबद्ध श्वास तुमचे रक्ताभिसरण सुधारते, तसेच तुमच्या शरीरातील प्राणशक्तीचे अभिसरण करते . ह्या एका संरचित शास्त्रीय प्रक्रियेद्वारे शरीरातील उर्जेचे व्यवस्थापन केले जाते . व्यक्तिमत्त्वाचे सर्वांगीण विकासाची ती एक कला आहे .

५ . प्रत्याहार :

प्रत्याहार शब्दांचा अर्थ काढून घेणे/मागे घेणे असा आहे . यामध्ये आपल्या इंद्रियांना त्यांच्या विषयांपासून काढून घेऊन शरीराच्या आत वळवतो . दृष्टि, घ्राण, श्रवण, स्पर्श आणि जीभ अशी प्रमुख पाच इंद्रिये आहेत . योगामध्ये इंद्रियांना सुप्त राहण्याचे प्रशिक्षण देतो . यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार यांना योगाचे बाह्य मदतनीस म्हणतात . पुढील पायऱ्यासाठी आपल्याला अधिक खोल जावे लागते . म्हणून त्यांना अंतर्गत मदतनीस म्हणतात .

६ . धारणा :

धारणेत एखाद्या विशिष्ट वस्तूवर मन केंद्रित करतात . मग ती वस्तू आपल्या बुवोयांचा मध्यभाग असेल, मेणवतीची ज्योत असेल, चंद्र, ईश्वरांची किंवा संतांची प्रतिमा असेल . आपले लक्ष अंतर्गत किंवा बाह्य वस्तूवर केंद्रित होणे आवश्यक असते . याच्या सरावामुळे एकाग्रता वाढते व अभ्यास व व्यावसायिक जीवनात त्याचा उपयोग होतो .

७ . ध्यान :

जेव्हा कोणी एखाद्या वस्तूवर लक्ष केंद्रित करतो . लक्ष केंद्रित करण्याचा वेळ जास्त असतो . त्या अवस्थेला ध्यान असे म्हणतात . ध्यानात आपल्या मनातील भावांविषयी आपण जागृत असतो . पण त्याबाबत आपण भावनिक किंवा बुद्धीने त्या प्रक्रियेत सहभागी नसतो . यालाच ध्यान असे म्हणतात . ध्यान मानसिक आरोग्यासाठी एक प्रकारचे औषधच आहे .

८ . समाधी :

समाधी अवस्थेत मन ‘साध्य’ वस्तूमध्ये अशा प्रकारे एकरूप होते की त्या वस्तूत ते स्वतःला ठरवून बसते .



विभाग १

मानसशास्त्राची ओळख

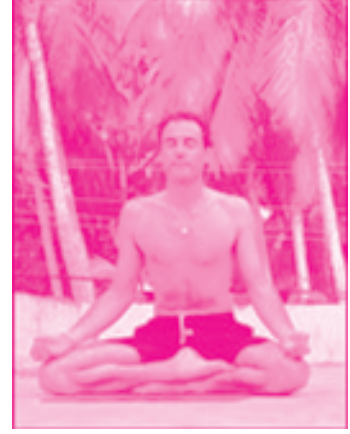


टिपा

‘स्वविकास आणि योग’

परिणामी मनाला जाणीव नसते. व्यक्ती समाधी अवस्थेतून बाहेर येते तेव्हा तिला स्थळ आणि काळाचे भान नसते. ही अवस्था शुद्ध जाणिवेची अवस्था असते.

जी व्यक्ती या अष्टांग मार्गात यशस्वी प्रगती करते आणि अंतिम सत्यात एकरूप होते. ती व्यक्ती राग, हाव आणि इतर दुर्गुणांपासून मुक्त होते व सर्व प्राणिमात्रांवर प्रेम करते. ती आपले कर्तव्य उत्तमरित्या पूर्ण करते. तरीही यशाचा अभिमान नसतो. असे लोक ईश्वराचे साधन ठरतात. अष्टांग मार्ग मोजक्याच लोकांसाठी नाही. सर्वजण अष्टांग मार्ग आचरणात आणू शकतात.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २५.६

खालील जोड्या लावा.

- | | |
|---------------|----------------------------|
| १. सत्य | अ. लैंगिक उर्मीवर नियंत्रण |
| २. असत्येय | ब. हिंसा न करणे |
| ३. अपरिग्रह | क. सत्य |
| ४. अहिंसा | ड. संचय न करणे |
| ५. ब्रह्मचर्य | इ. चोरी न करणे |



तुम्ही काय शिकलात?

जाणिवेत जेव्हा विचार किंवा भावनांचे तरंग नसतात अशी अवस्था म्हणजे योग होय. अशी पतंजली योगाची व्याख्या करतात. या अवस्थेत तुमचे मन वैश्विक मनाशी एकरूप होते. पतंजली ऋषींनी योगाचे सर्व ज्ञान संक्षिप्त रूपाने १९६ सूत्रात त्यांनी मनाची, शक्ती / शाखा योगाचा अष्टांग मार्ग स्पष्ट केला आहे.

अष्टांग मार्ग पुढीलप्रमाणे

१. **यम** : सामाजिक संदर्भात योगसंमत जीवनासाठी अभिवृत्तीत नियम
२. **ड्यनयम** : वैयक्तिक शुद्धतेसाठी अभिवृत्ती आणि नियम.
३. **आसन** : शरीर फिट / स्वस्थ व मन जागृत राहण्यासाठी शरीरस्थिती
४. **प्राणायाम** : श्वसनाद्वारे शरीराच्या आत व बाहेर जाणाऱ्या प्राणशक्तीचे नियंत्रण

‘स्वविकास आणि योग’

५. **प्रत्याहार** : इंद्रियांचा जाणिवा बंद करून मनामध्ये स्थापित करणे
६. **धारणा** : ड्रवशिष्ट वस्तूवर लक्ष केंद्रित करणे
७. **ध्यान** : एकाच जागी दीर्घकाळ लक्ष स्थिरावणे
८. **समाधी** : चिंतन करण्याच्या वस्तूशी एकरूप होणे.

ही शुद्धतेची प्रक्रिया आहे. शुद्ध बोधावस्थेत ईश्वराचे प्रतिबिंब पडते. असे घडल्यास जीवनात आमूलाग्र बदल होतो. या स्थितीत व्यक्ती परमानंदाचा आनंद मिळवते आणि प्रेम, अनुकंपा यासारख्या सर्व ईश्वरीय गुणाचे व्यक्ती सार बनते.

योगाच्या अभ्यासाने सर्व लोक शरीर व मनावर विजय मिळवतात. त्यामुळे त्यांना काहीही अशक्य राहत नाही.

अंतिम प्रश्न

१. मनाच्या सापेक्षतः स्थिर अवस्था कोणत्या?
२. योगाद्वारे वर्तन कसे नियंत्रित होते?
३. नियमांचे वर्णन करा.



उत्तरे

२५.१

१. अभ्रक
२. मानसिक वैशिष्ट्ये
३. उत्पन्न होणाऱ्या कृती
४. योग

२५.२

१. योगामुळे अध्ययन / शिकणे व स्मृती वाढते.
२. आनंदी होण्याची एक संधी

२५.३

१. छ २. ड ३. फ ४. अ

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा

२५.४

१. वरोवर, २. चूक, ३. वरोवर

२५.५

१. महर्षी पतंजली
२. मन, बुद्धी, अहंकार, चित्त
३. बदलते आणि स्थिर

२५.६

१. छ २. श ३. ड ४. फ ५. अ

अंतिम प्रश्नासाठी मार्ग

१. संदर्भासाठी पाहावा - २५.५
२. संदर्भासाठी पाहावा - २५.६
३. संदर्भासाठी पाहावा - २५.६

‘स्वविकास आणि योग’



भारतीय दृष्टिकोन : सर्व सजीवांचे पोषण

प्रत्येकामध्ये काहीतरी विशेष असते, काहीतरी त्याचे स्वतःचे ईश्वराने देऊ केलेल्या किंवा नाकारलेल्या अचूकता आणि ताकद यामधील छोटा भाग असतो. काम हे आहे की शोध घ्या. विकास करा, शिक्षणाचा मुख्य हेतू म्हणजे विकासाला सहाय्य करायचे. व्यक्तिमधील सर्वोत्तमाचा शोध घ्यायचा व त्याला नैपुण्य देऊन महान कार्यासाठी त्याचा उपयोग करायचा. श्री. अरविंद.

आकर्षक व्यक्तिमत्वाशी सर्वजणच जोडले गेलेले आहेत. सकारात्मक व परिणामकारक व्यक्ती म्हणून उत्तम व्यक्तिमधील हे गुण मौल्यवान आहेत. मानसशास्त्रासाठी व्यक्तिमत्व आणि त्याचा विकास हा विशेष महत्वाचा आहे. विषय आहे. वैश्विक स्तरावर व्यक्तिमत्व ही संकल्पना स्वीकारलेली आहे. व्यक्तिमत्वाची संकल्पना मानसशास्त्रज्ञांना वेगवेगळ्या मार्गांनी स्वीकारली आहे. असे असले तरी व्यक्तिमत्वात आपल्या अस्तित्वाविषयीचे सर्वच घटक येत नाहीत, जसे शारीरिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक. पुरातन काळातील ऋषींनी या विषयावर लक्ष वेधले आहे. भगवत गीतेमध्ये विकसित व्यक्तिमत्वाचे प्रारूप सांगितले आहे. गीता 'त्रिगुण' संकल्पना सांगते. तर उपनिषदात पंचकोश पद्धती सांगितली आहे.

उपनिषदातील पंचकोश पद्धतीसारखीच श्री. अरविंदानी 'चेतना' विषयावरील स्वतःच्या अभ्यासावर आधारित पद्धती सांगितली आहे. या प्रकरणात तुम्ही सर्वसमावेशक अशा भारतीय दृष्टिकोनाचा अभ्यास करणार आहात.



उद्दिष्टे :

हे प्रकरण अभ्यासल्यावर तुम्हाला पुढील गोष्टी समजतील.

- ❖ सर्वसमावेशक भारतीय दृष्टिकोनातून व्यक्तिमत्व स्पष्ट करा.
- ❖ त्रिगुण आणि पंचकोशांची संकल्पना
- ❖ अस्तित्वावादी जीवनाचे वेगवेगळे घटक समजून घेणे आणि विकसित करणे.



२६.१ समर्गवादी / सर्वसमावेशक व्यक्तिगत : एक भारतीय दृष्टिकोन .

व्यक्तिमत्व या शब्दाद्वारे / संज्ञेद्वारे एखाद्या व्यक्तिविषयी तो कसा व्यक्ति आहे याची माहिती मिळते . 'पसानालिटी' हा शब्द लॅटिन भाषेतील या 'पसोना' शब्दावरून आला आहे . ग्रीक आणि रोमन नट रंगभूमीवर वेगवेगळ्या भूमिका साकारण्यासाठी हा मॉक्स/मुग्धवटा वापरत असत . त्याचा दुसरा असा अर्थ आहे की वाह्य पोशाख ज्यावरून व्यक्तीची वैशिष्ट्ये स्पष्ट होतात .

भारतीय विचारवंत मानवाचे अस्तित्व एकात्मिक संरचना मानतात . ज्यामध्ये आध्यात्मिक व भौतिक घटक येतात . उपनिषदांमध्ये स्व, आत्मा/जाणीव हे व्यक्तिमत्त्वाचे खरे घटक मानले जातात . जाणीव हा भौतिक अस्तित्वाचा अंतर्गत व स्थिर घटक आहे . या प्रकारे व्यक्तिमत्व म्हणजे फक्त शारीरिक व्यक्त होणे नाही . ते व्यक्त होणे शारीरिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक पातळीवरील आहे . व्यक्तिमत्त्वाचे प्रतिरूपाबाबत शिकूया .



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २६.१

१. व्यक्तिमत्त्वाची भारतीय संकल्पना स्पष्ट करा .

२६.१ त्रिगुण उपपत्ती

या उपपत्तीनुसार सभावतालचे सर्व भौतिक अस्तित्व हे तीन घटकांनी बनले आहे . त्यांची नावे 'सत्व, रजो व तमो' गुण . सत्वगुणः हा तेजाचे प्रतिनिधीत्व करतो, रजोगुणः हा प्रतिभेचे प्रतिनिधीत्व करतो, तमोगुणः हा सुस्ती / निष्क्रियतेचे प्रतिनिधीत्व करतो . सर्व मानवात त्रिगुणांचे मिश्रण किंवा सरमिसळ आढळते . गीतेनुसार निरनिराळी माणसे वेगवेगळ्या गुणांचा प्रभावाखाली कसेक विविध प्रकारचे वर्तन करतात याचे वर्णन केले आहे . आपले तमोगुणातून रजोगुणात आणि तेथून सत्वगुणात बदलत जाणे यासंबंधात मानवाच्या विकासाचे मान केले जाते . या त्रिगुणांच्या पलीकडे असणे ही सर्वोत्तम अवस्था असते . या त्रिगुणांच्या एकत्रीकरणामुळे बनलेले व्यक्तिमत्त्वाचा आता आपण अभ्यास करणार आहोत .

१. सात्विक व्यक्तिमत्व : सात्विक व्यक्तिमत्व असणाऱ्या व्यक्ती आहार, झोप आणि कामे याबाबत नियमित असतात . ते नियमित ध्यान करतात आणि काम पूजा समजून करतात . अशा व्यक्तींवर इतर लोक प्रेम करतात व अशा व्यक्तीही लोकांवर प्रेम करतात व त्यांना मदत करतात . अशा व्यक्ती ज्ञानाचा प्रकाश सर्वत्र पसरवतात . गुरू नानक देव, हजरत निजामुद्दीन, कबीर, मीरा, पुरंदर दास, त्यागराज ही उदाहरणे सात्विक व्यक्तिमत्त्वाची आहेत .

२. राजसिक व्यक्तिमत्व : या प्रकारच्या व्यक्ती सतत कार्यरत, प्रभावशाली व कामाला वाहून घेतलेल्या असतात . अशा व्यक्ती कार्याअभावी अस्वस्थ होतात . त्यांना मसालेदार पदार्थ आवडत, तसेच मनोरंजन आवडते . ते शांतपणे एका जागी बसून राहू शकत नाहीत . अशा व्यक्ती व्यावसायिक असतात .



३. तामसिक व्यक्तिमत्व : या लोकांना कामाचा कंटाळा असतो . ते सकाळी उशीरा उठतात . जीवनात असे लोक अयशस्वी असतात . घाणेरडे, आळशी आणि निष्क्रिय असे लोक कोणालाही आवडत नाहीत . लोक अशा माणसांपासून दूर राहतात .

व्यक्तींमध्ये हे तीन वेगवेगळे नसतात . प्रत्येक व्यक्तींमध्ये त्रिगुणांचे कर्मीजास्त प्रमाणात असतात . काही व्यक्ती सात्विक गुणांचे वर्चस्व असते तर काहींमध्ये राजसिक गुणांचे तर काहींमध्ये तामसिक गुणांचे वर्चस्व असते . असे असले तरी त्रिगुण आपल्या सर्वांमध्ये असतात . या तिन्ही गुणांचे प्रमाण नियंत्रित असले व्यक्तिमत्व विकासासाठी आवश्यक असते . प्रत्येकाने स्वतःमध्ये राजसिक गुण विशिष्ट मर्यादित व तामसिक गुण अत्यल्प प्रमाणात ठेवण्याचा प्रयत्न करावा .

आता आपण आपल्या अस्तित्वाकडे पाहण्याचा एका वेगळ्या पद्धतीचा विचार करू . या पद्धतीत पाच वेगवेगळ्या पातळ्यांचा वनलेला असतो . त्यांचे आता परीक्षण करू . तसेच जीवन या पाच पातळ्यांसह विकसित होत असताना जीवनाचा योग्य विकास करण्याचा प्रयत्न करू .

२६.३ तैत्तिरीय उपनिषदात पंचकोशाची संकल्पना आणि विकास ही माहिती दिलेली आहे . त्यानुसार आपल्या अस्तित्वाचे अन्नमय कोशापासून सुरुवात होऊन आनंदमय कोशापर्यंत पाच स्तर आहेत .

आपल्याला दिसणारे पूर्ण स्थूल शरीर 'अन्नमय कोश' आहे . प्राणशक्तीने वनलेले सूक्ष्म शरीर हा 'प्राणमय' कोश आहे . तिसरा मनोमय/मानसिक कोशात आपले विचार, भावनांचा समावेश होतो . चौथा विज्ञानमय कोश असून यात कल्पना, स्मृती, ज्ञान, दूरदृष्टी आणि समजूतदारपणा यांचा समावेश असतो . पाचवा 'आनंदमय कोश' किंवा आनंद आणि कल्पनामय कोश आहे .

या पाच कोशांविषयी अधिक माहिती करून घेऊ .

१. अन्नमय कोश : बाह्य शरीर आपल्या शरीराचा सर्वाधिक भाग म्हणजे आपले भौतिक शरीर होय . याच्या शिवाय आपल्याला शारीरिक अस्तित्त्व नसते .

याला अन्नमय कोश होय . अन्नमय कोशाबाबत पित्याचा सहभाग व मातेने सेवन केलेल्या अन्नावर गर्भाशयात पोसले गेलेले शरीर भौतिक शरीर उदयास येते . आपण खाल्लेल्या अन्नामुळे शरीर अस्तित्वात असते . व मृत्यूनंतर मातीत मिसळून पुन्हा अन्नात रूपांतरित होते . भौतिक शारीरिक रचनेचेमुळे अन्नापासून उदयाला येऊन आणि अन्न तयार करण्यासाठी परत निसर्गात जाते म्हणून या कोशाला अन्नमय कोश असे संबोधणे योग्य आहे .



**आकृती : २६.१ पंचकोश
व्यक्तिमत्वाचा आकृतीबंद**



२. प्राणमय कोश : जगण्यासाठी अतिशय असा कोश .

पंचप्राण हे आयुर्वेदाने सांगितलेले पाच भौतिक संस्थांशी समांतर असणारे अतिशय महत्वाच्या वायुकोशाचे प्रतिनिधीरूप आहे . श्वासाद्वारे जी हवा शरीरात घेतो ती हवा पंचप्राणात्मक क्रिया शरीराला आधार देते . म्हणून याला महत्वाचा वायुकोश म्हणतात . या कोषात समावेश असलेले पंचप्राण खालीलप्रमाणे

- १ . **प्राण (संवेदनाची ज्ञानशाखा)** इवविध वस्तूंनी भरलेल्या बाह्य सृष्टीच्या पाच ज्ञानेंद्रियाद्वारा प्राप्त झालेल्या पंचविध उद्दिपकांच्या ज्ञानानंतर प्राणशक्तीचा ताबा असतो .
- २ . **अपान (मलोत्सर्गाची संस्था)** शरीराने नाकारून बाहेर टाकलेल्या गोष्टी जसे बीज, थुंकी, घाम, मूत्र, विष्टा हे अपान आहेत .
- ३ . **समान (पचनसंस्था)** पोटात असलेले अन्न पचविणे .
- ४ . **व्यान (अभिसरण)** अभिसरणाद्वारे पचन झालेले अन्न रक्तवाहिन्यांद्वारे शरीराच्या अवयवांकडे पोहोचवणे .
- ५ . **उद्यान (विचार संस्था)** या शक्तीने व्यक्तीचे वर्तमानातील विचार प्रगल्भ होऊन एखाद्या नव्या शक्यतेची किंवा योग्यतेची विचार प्रक्रिया ओळखल्या जातात यालाच स्वशिक्षणक्षमता असे म्हणतात .

या पाच संस्था जसजसे वय वाढते तसतशा क्षीण होतात . प्राणमय कोश अन्नमय कोशाला नियंत्रित करतो . प्राणमय कोश जेव्हा योग्य प्रकारे कार्य करत नाही . तेव्हा भौतिक शरीरावर परिणाम होतात . प्राणमय कोशाच्या निरोगी / स्वस्थ विकास, उत्साह, स्वतःचा आवाज परिणामकारकपणे वापरणे, शरीराचा लवचिकपणा, व्यक्तिमत्वातील प्रभावीपणा, चिकाटी, नेतृत्व, शिस्त, प्रामाणिकपणा, भव्यता इत्यादी वैशिष्ट्ये आहेत .

३. मनोमय कोश - बौद्धिक कोश

मन प्राणमय कोशाला नियंत्रित करते . उदा . जेव्हा एखाद्या धक्क्याने मन अस्वस्थ असते . तेव्हा प्राणाच्या आणि शरीराच्या कार्यावर परिणाम होतो . मन इंद्रियांच्या खुणांचा अर्थ लावते . भूतकाळातील बर्चावाईट गोष्टींचा मन साटा करते . मनाचे सामर्थ्य वाढवणे शक्य आहे . त्यासाठी नियमित प्रार्थना करण्याचा निश्चय करून तो निभावल्यामुळे मनाचे सामर्थ्य वाढते . मन, बुद्धी आणि शरीर यांच्यामध्ये गाढ संबंध आहे .

४. विज्ञानमय कोश, बौद्धिक कोश

मन ज्ञानेंद्रियांच्या मार्फत शरीर बाह्य उद्दीपक आत्मसात करून त्यावरील प्रतिक्रिया इतर अवयवांना कळवते, पाचही ज्ञानेंद्रियांनी प्राप्त केलेले संवेदन / उद्दीपन जरी वेगवेगळे असले तरी त्यांना एकजीव अनुभव केवळ मनामुळेच प्राप्त होतो . बुद्धी निर्णय घेणारी शक्ती आहे . बुद्धीने उद्दिपकांमधील लहानसहान फरक करणारे सूक्ष्मदर्शी इंद्रिय असून मनाने ग्रहण केलेल्या उद्दिपकांची परीक्षा करून निर्णय घेण्याचे कार्य बुद्धी करते आणि कोणती प्रतिक्रिया आवश्यक आहे हे ही मनाला सुचवते . त्यासाठी स्मृतीमध्ये असलेल्या सुखद अथवा दुःखद

खुणा मनासोवत असतात. असे असले तरी बुद्धी आपल्या विचार करण्याच्या क्षमतेनुसार विवेकी निर्णय घेते. जे कदाचित मनाला आवडले नाही तरी शेवटी व्यक्तीच्या फायद्याचे असतात.

मन हे सर्व आठवणी आणि ज्ञानाचे भांडार असते. हे अनुभवाचे भांडार व्यक्तीला कृती करण्यासाठी मार्गदर्शन करते. मन हे भावनांचे स्थान आहे आणि बुद्धीही भावनांची नियंत्रक असल्याने परीक्षण करते. मनाचे सामर्थ्य केवळ माहितीच्या परदेशात भ्रमण करण्याचे आहे. पण माहितीच्या क्षेत्रांतील अजूनही अज्ञात असलेल्या क्षेत्रात प्रवेश करून चौकशी, चिंतन करणे आणि नवीन शोध समजून घेणे हे काम बुद्धी करते.

५. आनंदमय कोश, कल्याणमयी कोश.

आनंदमय कोश वासना आणि इच्छा यांनी बनलेला आहे. पंचकोशातील हा सर्वाना आतील कोश आहे. अर्थबोध अवस्थेत जशी गाढ निद्रावस्थेत आनंदमय कोशाचे अस्तित्व असते. कारण जागृत अवस्था आणि स्वप्नावस्था यातील आपली स्थिती कोणतीही असली तरी या अवस्थेत आपण सर्वजन सापेक्षतः समान निर्बंध शांती आणि आनंदाचा अनुभव घेतो. कारण जाणीवेच्या जागृत आणि स्वप्न या दोन स्थितीत आपण जो क्षोभ अनुभवतो. तो या अवस्थेत थांबलेले असतात. आनंदमय कोश विज्ञानमय कोश नियंत्रित करतो. कारण 'बुद्धी' व्यक्तीच्या वासनांना अधिकार आणि मार्गदर्शन यानुसार कार्य करीत असते.

जेव्हा सर्व कोशांचा योग्य प्रकारे विकास होतो तेव्हा आपण अंतराला आणि बाह्यजग यांच्यातील सुसंवादाचा अनुभव घेतो. हा सुसंवाद आनंद आणि सुख यांची संवेदना देतो. हे पंचकोश व्यक्ति परिधान केलेल्या वस्त्रांच्या पाच स्तरांपेक्षा खूप वेगळे आहे. तसेच आत्मा देखील या पाच स्तरांपेक्षा/कोशांपेक्षा निराळा व स्वतंत्र आहे.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २६.१

१. पंचकोशाची संकल्पना काय आहे?

२. त्रिगुण काय आहेत?

२६.४ कोशाचा विकास

व्यक्तिमत्व विकास हा अन्नमय कोश ते बोध/जाणीवेच्या पातळीपर्यंत हळुवार प्रवास करतात. ज्याद्वारे सर्व पाच कोश मुखवट्याच्या आड असतात. खाण्याच्या नियमित सवयी, योग्य प्रकारचे अन्न, सर्व प्रकारचे व्यायाम आणि खेळ, जॉगिंग, धावणे, चालणे, विशेषतः आसने आणि सूर्यनमस्कार अन्नमय कोशाच्या विकासास मदत करतात. प्राणायाम व श्वसनाचे व्यायाम, प्राणमय कोशाची गुणवत्ता वाढवतात. मनोमय कोशाच्या विकासासाठी कविता, कांदव्या, निबंध, लेख यांचा अंतर्भाव असलेल्या चांगल्या साहित्याचा अभ्यास उपयोगी आहे. बुद्धीला आव्हान देणाऱ्या सर्व उपक्रम विज्ञानमय कोश विकसित करतात. हे उपक्रम म्हणजे वादविवाद, समस्या परिहार/सोडवणे, अभ्यासत्र, छोटे संशोधन प्रकल्प, पुस्तकांचे परीक्षण,





प्रसिद्ध व्यक्तींच्या मुलाखती इ. हे उपक्रम तुमच्या अविकसित व्यक्तिमत्त्वाच्या पलीकडे नेऊन तुमचे बांधव, समाजातील घटक, तुमचा देश आणि सर्व जग यांच्या विषयी एकात्म भावनेची संधी उपलब्ध करून देतात. आनंदमय कोशाच्या विकासासाठी याचा विकास होतो. तुमच्या चिंतनात तुम्ही तुमच्या बोधावस्थेचा विस्तार पृथ्वी, सूर्य, तारे, तारकासमूह आणि विश्व येथपर्यंत होतो. अशा प्रकारे आपण व्यक्तिगत आत्मा अथवा चेतना आणि वैश्विक आत्मा / परतात्मा यांच्याशी नाते जोडू शकतो.

२६.५ चेतावस्थेच्या पातळ्यांविषयी श्री अरविंदाचे विचार.

श्री अरविंद म्हणतात की, प्राण्यांच्या रचनेत एकाच वेळ दोन संस्था व त्याचे भाग कार्यरत असतात. त्या संस्था म्हणजे समकेंद्रक व लंबसंस्था म्हणतात.

समकेंद्रक संस्था वर्तुळाच्या किंवा कोशाच्या मालिकेसारखी असते. सर्वात बाहेरील वर्तुळ भौतिक शरीराची जाणीव त्यानंतर प्राणिक शरीर किंवा कोशाची जाणीव आणि त्यानंतर मनोमय कोशाची जाणीव यांचे बनलेले असते. या तिन्ही प्रकारच्या जाणिवा एकमेकींशी संलग्न असतात. आतील वर्तुळ अंतर्मनाचे बनलेले असते. ते वैश्विक मनाशी किंवा सर्वश्रेष्ठ शक्तीचे प्रतीक आहे. अगदी आतील गाभ्याला आत्मिक सत्ता असे म्हणतात. हे ईश्वरी स्फुल्लिंग सर्वोच्च शक्ती होय. ते आपल्या सर्वांच्याच तसेच सर्व वस्तुमात्रात अस्तित्वात असते. त्याला 'आत्मन्' असे देखील संबोधतात. एखाद्या जिन्यासारखी असलेली लांब संस्था विविध स्तरांची नीचतम टप्प्यापासून चेतनेच्या पातळ्यांची उच्चतमतेच्या विरोधी सत् - चित् - आनंद असते. साध्या शब्दात पेशीविरहित अस्तित्वापासून मानवी विकासांच्या सोपानाच्या असंख्य आरा चढलेला असतो. त्याने शरीर, मन यांचा विकास केलेला असतो. तथापि त्याचा विकास पूर्ण झालेला नसतो. अधिक उच्च स्तरावर पोहोचण्यास त्याच्या चेतनेला आणखी असंख्य आरा चढून जायचे असते. हे स्थान आश्चर्यकारक शक्ती, चांगुलपणा, स्वातंत्र्य आणि ज्ञान या ईश्वरी देणग्यांपुढे समृद्ध असते.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २६.२

१. आपण अन्नमय कोशाच्या विकासासाठी कशी मदत करू शकतो?
२. श्री अरविंदाच्या मतानुसार सर्वात अंतर्गत वर्तुळाचे नाव काय आहे?



तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ मानवी अस्तित्व आणि त्याचा विकास हा मानसशास्त्राच्या प्रमुख विषय आहे.
- ❖ भगवत गीता आणि उपनिषदे उच्चतम विकास पावलेल्या जीवनमार्गाची रूपरेषा देतात. मानवी शक्यतेचे घटक उपनिषदे देतात, त्यांना कौश म्हणतात.

भारतीय दृष्टिकोन : सर्व सजीवांचे पोषण

- ❖ मानवी शरीरात आत्मन नावाचे दैवी/ईश्वरी स्फुल्लिंग असते, त्यावरील आवरणांसह राहते. ही आवरणे किंवा म्यान यांना कोश असे म्हणतात. अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय आणि आनंदमय असे पाच कोश आहेत.
- ❖ आपण खालेल्या अन्नाचे स्नायूचे जाळे, मज्जारज्जू, रक्त, हाडे यामध्ये रूपांतरण होते. योग्य व्यायाम, आहार खाल्ल्यास अन्नमय कोशाचा योग्य विकास होतो. स्वस्थ / आरोग्य विकासाच्या खुणा म्हणजे तंदुरुस्ती, चपळता, दम आणि सहनशीलता होय. हे गुण असलेल्या व्यक्ति सहजपणे कारक कौशल्ये आणि डोळे व हात यांची परस्पराणुकूलता संपादन करू शकते. वायरिंग, जोडणी, सांधणी, लोहारकाम व विणकाम हे डोळे व हात यांची परस्पराणुकूलता अंतर्भूत असलेली कारक कौशल्ये आहेत. ईश्वराच्या पूजेचे शरीर हे परिणामकारक साधन आहे. असे भारतीय मानसशास्त्रज्ञ सांगते. आपले काम व कर्तव्य हीच पूजा असते. प्रत्येकाने पूजा समर्पित भावाने करावी.
- ❖ श्री अरविंदाचा दृष्टिकोण आपल्याला अस्तित्वाचे समकेंद्रक आणि लंबनमुन्याचे प्रारूप देतो. त्यानुसार विकास जरी कमीअधिक प्रमाणात पंचकोशाच्या विकासासारखा आहे.



प्रश्न

१. कोणत्याही एक कोशाचे सविस्तर वर्णन करा.
२. पंचकोशाच्या विकासांच्या मार्गांचे वर्णन करा.



उत्तरे

२६.१

१. व्यक्तिमत्वामध्ये फक्त बाह्य रूप नव्हे, यामध्ये संपूर्ण अस्तित्वच व्यक्त होते. ज्यामध्ये शारीरिक, सामाजिक आणि अध्यात्मिकता हे जीवनातील भाग येतात. एखाद्या व्यक्तीचे खरे स्वत्व किंवा स्वभाव म्हणजेच शुद्ध बोधावस्था किंवा आत्मा होय.

२६.२

१. पंचकोषामध्ये हे घटक अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञान व आनंदमय कोश येतात.
२. सात्विक, राजसिक, तामसिक व्यक्तिमत्व.

२६.३

१. नियमित आहाराच्या सवयी, व्यायाम, योग्य अन्न आणि योग.
२. मानसिक शक्ती किंवा आत्मा.

अंतिम प्रश्न

१. संदर्भ पाहावा २६.३
२. संदर्भ पाहावा २६.४

विभाग १

मानसशास्त्राची ओळख



टिपा



मनावर नियंत्रण ठेवणे आणि शिस्त लावणे

आपण आता तंत्रज्ञान, औद्योगिकीकरण आणि शहरीकरणाच्या युगात राहत आहोत. भारतीय समाज हा गुंतागुंतीचा आणि वेगाने बदलणारा आहे. या सर्व गोष्टी तार्णतणावास कारणीभूत होतात. त्याचे परिणाम म्हणून उच्च रक्तदाव, निद्रानाश, मधुमेह, हृदयविकार इत्यादी आजार जडण्यास होतो. औषधे आणि मादक पेये घेणे हा तणाव आणि ताण यावरील उपाय नाही. औषधे आणि मादक पेये यांचा अनिष्ट/ वाईट परिणाम होतो. आपली इंद्रिये आपल्या ताब्यात नसल्याचा हा परिणाम आहे. आपली परिस्थिती आणि बाहेरील जग यांचा आपल्यावरील तावा मान्य करतो. या समस्येचे उत्तर म्हणजे आपल्या क्षमता वाढवणे आणि आपल्या मनावर नियंत्रण आणि संनियंत्रण करणे आहे.

या प्रकरणात आपण काही तंत्राबाबत चर्चा करणार आहोत. ज्यामुळे आपल्याला मनाची शांतता आणि आरोग्यपूर्ण जीवन प्राप्त होण्यास मदत होईल.



उद्दिष्टे :

या प्रकरणाचा तुम्ही अभ्यास केल्यावर तुम्ही करू शकता.

- ❖ मनावरील तावा आणि मनाची शिस्त याचे महत्व स्पष्ट करा.
- ❖ मनावरील नियंत्रण मिळवण्याच्या काही पद्धती आणि तंत्र स्पष्ट करा.
- ❖ मनावरील नियंत्रणाच्या पद्धती शिकण्याचे फायदे.

२७.१ मनावर नियंत्रण आणि संनियंत्रण

समाजाच्या आणि व्यक्तिच्या आरोग्यपूर्ण विकासासाठी स्वनियंत्रण आणि शिस्तीची गरज आहे. स्वनियंत्रण आणि शिस्त नसल्यास अधिकारशाही, उर्मटपणा, आक्रमकता, राग, द्वेष, असहिष्णुता इत्यादी नकारात्मक गोष्टी वर्चस्व गाजवतात.

मुख्य प्रश्न हा आहे : स्वतःवर तावा/नियंत्रण कसे मिळवावे?

त्याचे उत्तर असे की 'शिस्तवद्ध जीवन जगणे' त्यासाठी आहाराच्या सवयी व जीवनातील इतर पद्धतीवर नियंत्रण पाहिजे. यासाठी भारतीय योगशास्त्र विकसित झाले आहे. व्यक्तिच्या आरोग्यपूर्ण विकासासाठी योग ही जीवनपद्धती आवश्यक आहे. योग हा शारीरिक, भावनिक आणि बोधात्मक उच्च अनुभव आहे. यासाठी शरीर, मन, बुद्धी आणि भावना यांचा समतोल आवश्यक आहे. आधुनिक शिक्षणात शरीर आणि बुद्धी यावर भर दिला जातो. त्यामुळे मन आणि मनाची भावनिक वाजू यांकडे दुर्लक्ष केल्याने शिस्त, आत्मसंयम, सहनशीलता, शील या गोष्टींचा अभाव आपल्याला दिसतो.

मनावर नियंत्रण ठेवणे हे धार्मिक किंवा आध्यात्मिक इच्छेची समस्या नाही पण आपल्याला आपल्या व्यवसायात यशस्वी व्हायचे असेल तर जीवनाच्या सर्व क्षेत्रात आपल्याला मनावर नियंत्रण ठेवावे लागेल. मनाचे योग्य प्रकारचे नियंत्रण आणि सनियंत्रणाशिवाय व्यक्ति किंवा समाज प्रगती करू शकत नाही. शांत व निश्चल मन कोणतीही गोष्ट प्राप्त करू शकते. प्रत्येकाला आनंदी आणि आरोग्यपूर्ण जीवन जगायला आवडते. जीवनात समस्याच नसल्या तरच हे शक्य आहे.

गंमतीची गोष्ट अशी की मन फक्त मनाद्वारेच नियंत्रित होऊ शकते. आणि मनाच्या नियंत्रणातील अडथळे हे मनाद्वारेच निर्माण केले जातात. मन वाह्य घटकांमुळे किंवा वेळेमुळे नियंत्रित होत नाही. त्यासाठी धैर्य, बुद्धिमत्ता, संरचित कठीण कार्य व ध्यानाची काही आर्वतने आवश्यक आहेत. मन अतिशय सावकाशपणे पद्धतशीरपणे नियंत्रणात येते. त्यापैकी काही सविस्तरपणे आता आपण अभ्यासू.

त्यासाठी आपण काही सिद्ध झालेले उपाय पाहू. ज्यामध्ये काही पद्धती आणि तंत्र आहेत. ज्यामुळे मनावर नियंत्रण व संनियमन मिळवता येईल.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २७.१

रिकाम्या जागा भरा.

१. व्यक्तिच्या आणि समाजाच्या स्वनियंत्रण आणि शिस्त अतिशय महत्वाची आहे.
२. असे मन जीवनात सर्व काही प्राप्त करू शकते.
३. शारीरिक आणि अनुभवात योगाला अतिशय महत्व आहे.





२७.२ जीवनविज्ञान

जीवनविज्ञान ही मूल्याधिष्ठित शिक्षणाची सुसंवादी आणि प्रायोगिक पद्धत आहे. जी मनाच्या नियंत्रणासाठी धनात्मक मूल्ये शिकवते.

आपले मन आणि विचार शिस्तबद्ध असतील तरच आपले वर्तन शिस्तबद्ध होऊ शकते. मानसशास्त्रानुसार आपले वर्तन मज्जासंस्था व अंतःस्त्रावी ग्रंथीमुळे आपले वर्तन नियंत्रित होते. मज्जासंस्था व ग्रंथी सतत शरीरातर्गत बदल घडवून आणत असतात. असेच बदल भावशुद्धी किंवा भावनांचे शुद्धीकरण करूनही प्राप्त करता येतात. शरीरामुळे सर्व भावना निर्माण होतात. रसायने ही जड/स्थूल शरीरात तयार होतात. आपण जर विचार नियंत्रित करायला शिकलो तर वर्तनातील बदल आपोआपच होईल.

जीवन विज्ञान म्हणजे समग्र मानवी व्यक्तिमत्व घडवण्याचा आराखडा होय, नव्या समाजाचे आणि नवीन जीवन पद्धतीचे स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी जीवन विज्ञान हे एक साधन आहे. आपण निसर्ग आणि इतर सजीव याबाबत आपण परस्परावलंबी असतो. हे आपण शिकणे गरजेचे आहे. शिक्षण परस्परावलंबित्वाने ज्ञान व समज यांच्या विकासासाठी असते. आपल्या भावनांवर ताबा मिळवण्यासाठी जीवन विज्ञान ही पद्धती आहे. आपल्या भावना शुद्ध असायला पाहिजेत. अन्यथा समस्या निर्माण होतात. एखाद्या मुलावरील राग किंवा संताप संपूर्ण कुटुंबच विभक्त करून टाकू शकतो. जीवन विज्ञान आपल्या मेंदूला प्रशिक्षित करून आपल्या भावना आणि वर्तनावर नियंत्रण करतो.

असे म्हटले जाते की आधुनिक शिक्षण ज्ञान आणि बुद्धिमत्ता विकासात मदत करतात. व आपले अभिव्यक्ति, सदसद्विवेक आणि आध्यात्मिकता यांच्याकडे दुर्लक्ष करतात. जीवनविज्ञानामुळे मेंदूच्या दोन्ही अर्धगोलांची समतोल विकास साधला जातो. जे आपल्याला आपल्या संवेदना आणि प्रतिक्षिप्त क्रिया यांवर नियंत्रण करायला शिकवतात. आपल्यामध्ये सकारात्मक विचार विकसित करून नकारात्मक विचार टाळता येतात. व्यक्तिच्या समतोल व्यक्तिमत्वाच्या विकासाचा आणि निरोगी समाजाच्या बांधणीचा जीवन विज्ञान हा मार्ग आहे.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २७.२

बरोबर उत्तरावर खूण करा.

१. जीवन विज्ञान आपल्याला शिकवते .

- अ. सकारात्मक मूल्ये .
- ब. नकारात्मक मूल्ये
- क. फक्त सामाजिक मूल्ये
- ड. अप्रायोगिक पद्धती

२. जीवनविज्ञानाचे मुख्य उद्दिष्ट

- अ. व्यक्ति आणि समाज यांच्यामध्ये सुसंवाद विकसित करणे .

मनावर नियंत्रण ठेवणे आणि शिस्त लावणे

- ब. भावनिक घटक विकसित करणे .
 - क. आपल्या असंवदेनशील करणे .
 - ड. आपल्याला स्वावलंबी होण्यास शिकवणे .
- ३ . आधुनिक शिक्षण विकासास मदत कसे करते .
- अ. फक्त भावनिक कार्य .
 - ब. अध्यात्म
 - क. चेतना
 - ड. फक्त बोधात्मक कार्य

२७.३ पेक्षाध्यान

जीवन विज्ञानाचा ध्यान हा महत्वाचा घटक आहे . पेक्षाध्याने हे ध्यानाचे विशेष तंत्र आहे . जे मनाचे नियंत्रण करते व मनाला शिस्त लावते . पेक्षा ध्यानाचा हेतू अभिवृत्ती व वर्तनात बदल घडवणे व एकसंध व समतोल व्यक्तिमत्त्वाचा विकास करणे हा आहे . पेक्षा ध्यानाचे पुढील प्रकारे आहेत . उदा . श्वास पेक्षाश्वास संवेदन, शरीर पेक्षा - शरीर संवेदन आणि चैतन्य केंद्रपेक्षामानसिक केंद्राचे संवेदन ही ध्यानाची विविध अंगे पेक्षाध्यानात आहेत . व्यक्ती जेव्हा ध्यान करते तेव्हा तिच्या विचारात, भावनात हळूहळू बदल झाल्याचे तिला अनुभवास येतो . त्या असे जाणवते की क्रोध आणि भीती यांच्यामुळे त्यांना आता त्रास होत नाही . वर्तन बदलते आणि व्यक्ति अधिक धार्मिक बनतो .

शैथिल्यामुळे स्वतःची जाणीव होणे म्हणजे पेक्षाध्यान होय . आज अनेक तज्ज्ञ डॉक्टर्स विविध क्षेत्रात कार्य रत असताना शिथिलता उपचारपद्धती म्हणून वापरता येते . पेक्षाध्यानात पूर्ण शिथिलता खालील अवस्थामधून प्राप्त केली जाते .

- १ . **कार्योत्सर्ग** : ही शरीराची संपूर्ण हालचालविरहित अवस्था असते . शरीराला विश्रांती मिळाल्याशिवाय मनाला विश्रांती मिळत नाही .
- २ . **मानसिक एकाग्रता** : येथे स्वयंसूचना तंत्र वापरतात . या तंत्रातील नैपुण्य/मास्टरी कोणी एक मानसिक एकाग्रता प्राप्त करू शकतो .
- ३ . **शरीराची** जाणीव होणे आणि अद्रव्यात्मक आत्माची ओळख पटणे ! ही निष्क्रियतेची स्थिती नाही . मन आणि आत्मा दोन्हीही घटक अतिशय सक्रिय असतात . हे आत्म्याची जाणीव होते आणि ज्ञानाची प्राप्तीही होते .

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २७.३

बरोबर उत्तरावर खूण करा .

१. पेक्षा हे एक तंत्र (एकाग्रता, ध्यान, शिथिलीकरण)

रिकाभ्या जागा भरा .

१. कार्यात्सर्ग हा शरीराची अवस्था आहे .

२. स्वयंसूचना हे चे सामान्य तंत्र आहे .

२७.४ जीवन जगण्याची कला / आर्ट ऑफ लिव्हिंग .

जीवनाची कला आणि जीवनाचे शास्त्र या दोन्हीचीही मूलतत्त्व समान आहेत . शरीर, मन आणि आत्मा यांचा पूर्ण संवाद व्हायला पाहिजे . सुमारे शंभर वर्षांपूर्वी श्री . परमहंस योगानंद यांनी आपल्याला जीवनाच्या कलेची ओळख करून दिली . त्याचे शिकवणीचे सार असे की, एकात्मतेचे आणि आध्यात्मिकतेचे जीवन जगण्यासाठी शिस्तीची आणि मनाच्या नियंत्रणाची गरज असते . शिस्त मन आणि आत्म्याला यांच्या एकसंध विकासाची व्यावहारिक पद्धत देते . यामध्ये प्रमाणशीर आहार, नियमित व्यायाम, ध्यानाचा सराव, धार्मिक साहित्याचा अभ्यास आणि शांतीपूर्ण जीवन जगणे .

अलीकडेच श्रीश्री रविशंकर यांनी जीवनाच्या कलेची पुनर्व्याख्या व रचना केली आहे . यापाठीमागे श्रीश्री रविशंकर यांचे ध्येय्य असे आहे की सर्व मानवजातीसाठी प्रेम आणि शांतिमय वातावरण मिळावे यासाठी त्यांनी सुदर्शन क्रियेची ओळख करून दिली . ते म्हणतात, 'वैश्विक शांती तोपर्यंत मिळणार तोपर्यंत 'तणावमुक्त मन आणि हिंसामुक्त समाज' तयार होत नाही . आर्ट ऑफ लिव्हिंगच्या माध्यमातून व्यक्ति तणावमुक्त होऊन आत्मिक शांती अनुभवतो .' या प्रशिक्षणात तणाव नियंत्रणाचे घटक असतात जसे प्राणायाम व योग .

आपल्या जीवनावरील ताणाचा परिणाम सामान्यतः दुर्लक्षित असतो . बरेचदा मनात राग असतो . भूतकाळाबाबत दडपणाची भावना असते किंवा भविष्यात चिंता किंवा काळजी असते . मनातील हे भूतकाळ आणि भविष्यकाळाबाबतचे भ्रमण ताणतणाव निर्माण करतं आणि सभोवतालच्या लोकांबरोबरची परिणामकारकता कमी होते . श्वसन मन आणि शरीर यांच्यातील दुवा आहे . त्याचप्रमाणे श्वास नकारात्मक भावनाशी कसे वागावे यासाठी चावी सारखे काम करतो . आणि आपल्या विश्रंतीकाळात घरी आणि कामाच्या ठिकाणी पूर्ण क्षमतेने कार्यरत राहण्यास सहाय्य करतो . उदा . जेव्हा तुम्ही रागावलेले असता तेव्हा श्वास लहान व वेगाने होतो . जेव्हा तुम्ही दुःखी असता तेव्हा सुस्कारे लांब व जड असतात . म्हणून आपल्या जसे वाटते ते बदलण्यासाठी कौशल्यपूर्ण रित्या आपण श्वासाचा उपयोग केला पाहिजे . ज्यामुळे नकारात्मक भावना नाहीशा होतात . (जशा तणाव, राग, चिंता, औदासिन्य व काळजी) व मन आनंद, शैथिल्य आणि उर्जेने भरून जाईल .

सुदर्शन क्रिया जसा निसर्गात ताल असतो . दिवस आणि रात्र, ऋतूनंतर ऋतू तसेच शरीरातही ताल असतो, मन आणि भावना . जेव्हा हा ताल विघडतो . जास्त कामामुळे आहाराच्या सवयींनी किंवा घाईची जीवणपद्धती, आपल्याला तणाव वाटतो, त्रस्त वाटते किंवा आजारी पडतो . यापासून मुक्ती मिळवण्यासाठी

मनावर नियंत्रण ठेवणे आणि शिस्त लावणे

सुदर्शन क्रिया उपयोग आहे. ज्यामुळे संपूर्ण शरीर प्रक्रियाच सुसंगत करते. सुदर्शन क्रियेने विशेष नैसर्गिक ताल प्राप्त होतो. ज्याद्वारे श्वसनांत सुसंगता येऊन शरीर, मन, तणावात्मक भावना, त्रस्तता आणि नकारात्मक भावना जसा राग, वैफल्य आणि नैराश्य. यामुळे तुम्ही शांत असता पण उत्साही, एकाग्र आणि विश्रांत. खरेतर यामुळे व्यक्ती शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक दृष्ट्या बदलून जाते.

आपल्या स्वतःबाबत स्वच्छतेची प्रक्रिया वापरली पाहिजे. झोपेत आपण थकव्यापासून आराम मिळवतो. पण खोल ताण शरीरात साठून राहतो. सुदर्शन क्रिया आपली सर्व संस्थाप्रणाली आतून स्वच्छ करतो. त्यासाठी श्वास सर्वांचे गुपित आहे. सुदर्शन क्रियेने श्वासाच्या नियंत्रणामुळे आपण मनावर तावा मिळवू शकतो आणि त्याला शिस्त लावू शकतो. यासोबतच सतसंग, शांतता अनुभवणे, ध्यान या सेवा उपयोगी होतात.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २७.४

बरोबर की चूक ते लिहा.

१. सुदर्शन क्रिया ही प्राणायाम आहे.
२. सुदर्शन क्रिया ही श्वास स्वच्छ करण्याची प्रक्रिया आहे.
३. आर्ट ऑफ लिव्हिंग ही विश्वशांतीची एक चळवळ आहे.
४. आर्ट ऑफ लिव्हिंग या क्रियेची ओळख स्वामी रामदेव यांनी करून दिली.

२७.५ अतिंद्रिय ध्यान

महर्षी महेश योगी यांनी अतिंद्रिय ध्यानाची सोपी पद्धत विकसित केली आहे. ध्यानामुळे साधकाच्या विचारांची संख्या कमी होऊन मनात शांततेची जाणीव प्रस्थापित होते. भारतामध्ये ध्यानधारणेचे खुपसे प्रकार आहेत. काही लोक ॐ याचे ध्यान करतात. काही दिव्याच्या ज्योतीवर, काही विशिष्ट प्रतिमेचे/मूर्तीचे तर काही त्रिपुटीवर लक्ष केंद्रित करतात. या सर्व ध्यान प्रकारांमध्ये एकाग्रता अंतर्भूत आहे. ध्यान हे एखाद्या तळ्यातील पाण्यावर तरंगण्यासारखे आहे. चिंतन त्या तळ्यात पोहण्यासारखे आहे तर अतिंद्रिय ध्यान बाहेरील पातळीवरून त्यात सूर मारण्यासारखे आहे.

अतिंद्रिय ध्यानात एकाग्रता किंवा चिंतन अंतर्भूत नाही. या ध्यानात मन एकाग्रता किंवा चिंतनाची पद्धत वापरून विचाराच्या सूक्ष्म अवस्थेचा अनुभव घेणे आणि सर्व विचारांचा पलीकडे जाणे आहे. अतिंद्रिय ध्यानात मनाला ताजेपणा येतो व या स्थितीत सर्व मानसिक व शारीरिक ताण नाहीसे होतात. उत्साह, सकारात्मकता आणि सृजनात्मकता यांचा दर्जा वाढून मन/ जाणिवेत निर्माण होत राहतात.

अतिंद्रिय ध्यान आपल्या मनाला जीवनाच्या सामान्य पातळीवरून अस्थित्वाच्या सखोलतेकडे नेते. या तंत्रामध्ये चेतन मन चेतनांच्या पातळ्यांवरून अस्थित्वाच्या सखोलतेकडे नेते. या तंत्रामध्ये चेतन मन चेतनांच्या पातळ्यांवरून अधिक खोल अनुभव घेते. अधिक कृतीशील होते. विचारांचे प्रवाह अधिक शक्तिशाली होतात जेव्हा विचारांची शक्ती अधिक शक्तिशाली असते. तेव्हा सर्व जीवनच शक्तिशाली होते.

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा



मानवी जीवन हे मनाचा एक खेळ असतो. जर मन कमजोर असेल तर जीवन कमजोर असेल. कार्याची सफलता कमजोर होऊन त्यामुळे समस्या, दुःखे वाढतात. मन जर शक्तिशाली असेल तर विचारही शक्तिशाली होतात. परिणाम यश अधिक वाढते आणि दुःख अनुभवास येत नाही.

अतिंद्रिय ध्यान बाह्य जीवनाचा अंतर्गत मूल्यांशी संबंध असल्याचा विश्वास निर्माण करते. यामुळे बाह्य जीवनाचे सर्व मार्ग अधिक सकारात्मक आणि मौल्यवान होण्यास मदत होते. दुसऱ्या शब्दात बाह्य जाणीवेचा मनाचा जीवनाच्या अंतर्गत आनंदात प्रवेश होऊ शकतो. आपल्या स्वतःच्या अगदी आतील भागाचा आपण सक्षम होतो. आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा गाभा सर्व ज्ञानाचे, शांतीचे, आनंदाचे आणि सृजनतेचे उगमस्थान आहे.

अतिंद्रिय ध्यान मन विचारांच्या सर्व अवस्था अनुभवते आणि तेव्हाच आपले सर्व विचार अनुभव / प्रयेत होत असतो. आपलं अस्तित्वचं अर्थपूर्ण होतं आणि सर्व शारीरिक व मानसिक ताण नाहीसे होतात. आणि मन शांतीमुक्त, शिस्तबद्ध आणि नियंत्रित होते.

२७.६ विपश्यना

विपश्यना हे मनात शांतता आणि शमनाचा अनुभव देणारे तंत्र आहे. कोणी सत्याचे निरीक्षण करू शकतो आणि त्याचवेळी जे स्पष्ट / व्यक्त होत असते आणि निसर्गनियम उलगडायला लागतो. हे सत्याचे ज्ञान तुमच्यामध्ये होत असताना त्याचवेळी त्यापासून विध्वंसक अनुभवापासून वेगळे राहायचे, लैंगिक गैरवर्तन, खोटं बोलणं, मादक द्रव्यापासून दूर राहणे.

जर तुम्ही सुखद किंवा दुःखद अनुभूतीमध्ये अडकला तर मनाच्या खोल पातळ्यांपर्यंत जाऊ शकणार नाही.

विपश्यनेसाठी कुठल्याही उच्चारांचा किंवा शरीराच्या हालचालींशिवाय शांतपणे डोळे मिटून बसा. आता शरीरात येणारा व शरीराबाहेर श्वास अनुभवा, श्वास नैसर्गिक राहू द्या! त्याचे निरीक्षण करा, ढोबळ मानाने हीच 'सत्यस्थिती' आहे. ही सत्यता तुमच्या मनात उत्पन्न होणारी व सत्यता जी स्पष्ट होत जाते, व्यक्त होत जाते. विपश्यना श्वासांचा व्यायाम नाही. तुम्हाला श्वास नियंत्रित करायचा नसतो. नियंत्रण, शिस्त आणि संनियंत्रण हे प्राणायामामध्ये केले जाते. विपश्यना प्राणायामापेक्षा वेगळी आहे. विपश्यनेत तुम्ही सामान्य, नैसर्गिक श्वासांचे निरीक्षण करत असतात. या प्रक्रियेत शरीरात व्यक्त होणारी सत्यता अनुभवायची असते. पण हे श्वसनाचा व्यायाम नाही.

तुमच्या शरीर मनावर जे अनुभव उमटत आहेत. त्यांना तसेच उमटूयात. श्वासाच्या नैसर्गिक प्रवाहात ढवळाढवळ करू नका. निसर्गाला त्याची भूमिका करूया, तुमची भूमिका निरीक्षण कर्त्याची आहे, फक्त वस्तुनिष्ठ निरीक्षण.

काहीवेळाने मन शांत होईल आणि अधिक स्थिर आणि अधिक संवेदनशील, तुमची जाणिवेसाठी तयारी/मानसिक तयारी करा. आता तुम्हाला श्वासाचा स्पर्श जाणवत असेल. फक्त निरीक्षणाने मनाची जाणीव असणे व जाणीव नसणे यातील फरक नाहीसा होईल.

'विपश्यना' या शब्दाचा अर्थ नैसर्गिक सत्याचे निरीक्षण, फक्त आहे तसेच नाहीतर, फक्त दिसते तसेच नाहीतर, नैसर्गिक स्वरूपात निरीक्षण करणे.

मनावर नियंत्रण ठेवणे आणि शिस्त लावणे

या प्रकरणात वेगवेगळ्या पद्धती पाहिल्या, ज्या मनाचे नियंत्रण व शिस्त लावतात. प्राणायाम किंवा ध्यानाच्या आपण श्वासाचे नियंत्रण नाहीतर संवदेना आणि मनाचेही नियंत्रण शिकतो.

ध्यान आपल्याला एकाग्र कसे व्हावे, विश्वांती कशी प्राप्त करवी, आवश्यक सत्य आणि वैश्विक जीवनाचा अनुभव व स्वीकार शिकतो. या सर्वांमुळे आपण शांती - शमन, बौद्धिक सौख्य, आणि आध्यात्मिक जाणिवा होतात.



पाठ्यांशांवरील प्रश्न २७.५

रिकाभ्या जागा भरा.

१. अतिंद्रिय ध्यान असे तंत्र आहे जे आपल्या मनाला जीवनाच्या पातळीवरून अस्तित्वाचा सखोलतेकडे नेते.
२. अतिंद्रिय ध्यानात विचारांची आर्वतने अधिक होतात.
३. विपश्यना ही पेक्षा पूर्ण वेगळी आहे.



तुम्ही काय शिकलात?

- ❖ व्यक्ति आणि समाजाच्या आरोग्यपूर्ण वाढीसाठी स्वतःवर ताबा असणे आणि शिस्त फार महत्वाचे आहे.
- ❖ जीवन विज्ञान बोधात्मक आणि भावनिक कार्यांचा समतोल विकास मदत होते. जीवन विज्ञान आपल्याला इंद्रिये आणि प्रतिक्षिप्त क्रियांवर नियंत्रण शिकवते. जीवनविज्ञानाच्या साहाय्याने नकारात्मक विचारांपासून सुटका करून सकारात्मक विचार पेरता येतात. जीवन विज्ञानातील आवश्यक परिणाम प्राप्त करण्यासाठी प्रेक्षा ध्यान एक महत्वाचे तंत्र आहे.
- ❖ अतिंद्रिय ध्यान हे असे तंत्र आहे जे आपल्या मनाला जीवनाच्या सामान्य पातळीवरून अस्थित्वाच्या सखोलतेकडे नेते. या तंत्रामध्ये चेतन मन चेतनांच्या पातळ्यांवरून अधिक खोल अनुभव होते. व त्या कृतीशील झाल्यामुळे मनाची पातळ्यामधील दर्जा अधिक शक्तिशाली होतो.
- ❖ आर्ट ऑफ लिव्हिंगची संकल्पना परमहंस योगेंद्र यांना सांगितली. जी श्रीश्री रवि शंकर यांनी पुर्न रचना करून लिव्हिंग फाउंडेशन १९८१ स्थापले. आणि सुदर्शन क्रिया सांगितली. जी एक विशेष अद्वितीय असे श्वसनचे तंत्र आहे. ज्यामुळे ताण, थकवा, आणि नकारात्मक भावना नाहीशा होतात.
- ❖ स्वनिरीक्षण विपश्यना हे एक तंत्र आहे. उदा. वस्तू जशा आहेत तशा स्वीकारणे फक्त जशा दिसतात तशा नाही. स्वनिरीक्षणाद्वारे गौतम बुद्धाने हे तंत्र शिकवले आहे. (विपश्यना) विपश्यना ही नैसर्गिक व सामान्य श्वसन आहे. ज्यासाठी कोणतेही विशेष कष्ट पडत नाहीत. आणि बदल्यात विपश्यना मानवी मनाला शांती व शमन देते.

विभाग १

मानसशास्त्राची ओळख



टिपा

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा

मनावर नियंत्रण ठेवणे आणि शिस्त लावणे



प्रश्न

१. जीवन विज्ञान आणि आर्ट ऑफ लिव्हिंग एकमेकांशी कशा एकरूप आहेत .
२. आपण आपल्या भावना कशा नियंत्रित ठेवू शकतो?
३. विपश्यना स्पष्ट करा?



उत्तरे

२७.१

१. आरोग्यपूर्ण विकास
२. शांतीपूर्ण व शमन
३. बोधात्मक

२७.२

१. (अ)
२. (अ)
३. (ड)

२७.३

- अ. हालचाल विरहित
- ब. शिथिलीकरण
- क. जाणीव होणे

२७.४

- अ. चूक
- ब. वरोवर
- क. वरोवर
- ड. चूक

२७.५

- अ. वरचा भाग
- ब. शक्तिशाली
- क. प्राणायाम
- ड. ऋग्वेद

अंतिम प्रश्नासाठी सूचक

१. विभागासाठी पाहावा २७.६
२. विभागासाठी पाहावा २७.६
३. विभागासाठी पाहावा २७.८

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा

प्रश्नपत्रिकेचा आकृतीबंध

विषय - मानसशास्त्र

माध्यमिक स्तर इयत्ता १० वी

गुण - १००

वेळ - ३.०० तास

१. उद्दिष्टानुसार गुणविभागणी

अ.न.	उद्दिष्टे	गुण	गुणांची टक्केवारी
१.	ज्ञान	३०	३० %
२.	आकलन	५०	५० %
३.	उपयोजन/कौशल्य	२०	२० %
	एकूण	१००	१००

२. प्रश्न प्रकारानुसार गुणविभागणी

अ.न.	प्रश्नप्रकार	गुण	प्रश्नांची संख्या	एकूण
१.	दिर्घांतरी (LA)	०६	०५	३०
२.	ल घुत्तरी (S.A.-1)	०४	१३	५२
३.	ल घुत्तरी (SA-2)	०२	०६	१२
४.	वस्तुनिष्ठ (०-१)	०१	०६	०६
	एकूण			१००

३. घटकानुसार गुण विभागणी

घटक / उपघटक	गुण
१. मानसशास्त्राची मुलभूत	१५
२. मुलभूत मानसशास्त्रारय प्रक्रिया	१५
३. मानवी विकास	१५
४. मनोसामाजिक प्रक्रिया	१५
५. स्वास्थ्य आणि सुस्थिती	१५
६. जीवन कार्य आणि पर्यावरण संबंध	१५
७. योग - जीवन मार्ग	१०
एकूण	१००

४. प्रश्नपत्रिकेची काठीण्य पातळी

स्तर	गुण	गुणांची टक्केवारी
कठीण	१०	१० %
मध्यम	६०	६० %
सोपे	३०	३० %
एकूण	१००	१००

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा

नमुना प्रश्नपत्रिका विषय - मानसशास्त्र माध्यमिकस्तर इयत्ता १० वी

एकूण गुण १००

वेळ - ३.०० तास

- १) वर्तन उद्दिपक आणि प्रतिक्रिया यांच्या साहचर्यामुळे घडून येते असे कोणत्या दृष्टीकोनात मांडले आहे? (१ गुण)
- अ) मनोविश्लेषणात्मक दृष्टीकोन
ब) मानवतावादी दृष्टीकोन
क) वर्तनात्मक दृष्टीकोन
ड) बोधात्मक दृष्टीकोन
- २) सुस्थितीसाठी खालीलपैकी कोणती गोष्ट महत्त्वाची नाही? (१ गुण)
- अ) समाधान
ब) श्रीमंत
क) सकारात्मक अभिवृत्ती
ड) शांतता
- ३) खालीलपैकी कोणते विधान बरोबर नाही? (१ गुण)
- अ) व्यसनाधिनता ही शारीरिक समस्या आहे.
ब) दारिद्र्य व्यक्ती आणि त्याच्या कुटुंबाचा एकोपा नाकारते.
क) कुपोषणाचा प्रभाव फक्त शारीरिक वाढ रवर होतो.
ड) भावनिक कमतरता म्हणजे जीवनास्तित्वा करीता मुख्य गरजांचा अभाव होय.
- ४) समस्थिती म्हणजे काय? (१ गुण)
- ५) संघटनात्मक वातावरणाचे कोणतेही दोन घटक सांगा. $(१/२ \times २) = १$ गुण
- ६) एकत्रित कारक विकास म्हणजे काय? (१ गुण)
- ७) विश्वसनियता आणि वैधतामधील फरक स्पष्ट करा. $(१ \times २ = २$ गुण)
- ८) रोहीतचे शारीरिक वय १० वर्ष आहे आणि त्याचे मानसिक वय १२ वर्ष आहे तर त्यांचा बुद्धिगुणांक काढा. $(१ \times २ = २$ गुण)
- ९) पूर्वलक्षी अवरोध व उतरलक्षी अवरोधाचे एक-एक उदाहरण द्या. $(१ \times २ = २$ गुण)
- १०) समस्या परिहारातील 'मानसिक न्यासाची' भूमिका स्पष्ट करा. (२ गुण)
- ११) सप्रेषणाचे कोणतेही दोन मुख्य घटकांचे थोडक्यात लिहा. $(१ \times २ = २$ गुण)
- १२) व्यक्तिमत्व विकृती म्हणजे काय? (२ गुण)

विभाग १

मानसशास्त्राची
ओळख



टिपा

- १३) समूहाची कोणतीही चार वैशिष्ट्ये सांगा. (१ x ४ = ४ गुण)
- १४) समाजावर प्रसार माध्यमांचे कोणतेही दोन विधायक व दोन विघातक परीणामांची चर्चा करा. (२ x २ = ४ गुण)
- १५) अभिवृत्ती बदलासाठी कोणते महत्त्वाचे घटक मदत करतात ते स्पष्ट करा. (१ x ४ = ४ गुण)
- १६) प्राणायामाची कोणतीही चार उदाहरणे लिहा. (१ x ४ = ४ गुण)
- १७) चांगल्या व्यवसाय निवडीच्या घटकांची आणि कोणत्याही तीन पारंपारिक मार्गांची यादी करा. (१/२ x ८ = ४ गुण)
- १८) 'आवश्यकता' आणि 'गरज' यातील फरक स्पष्ट करा. (२ x २ = ४ गुण)
- १९) स्वास्थ्याच्या विकासासाठी अन्न आणि विचार यांच्याशी संबंधित कोणतेही चार मार्ग सूचवा. (१ x ४ = ४ गुण)
- २०) वृद्धावस्थेशी समायोजन करण्यासाठी कोणत्याही चार शैली सांगा. (१ x ४ = ४ गुण)
- २१) स्थानिक दृष्टीकोनानुसार कोणत्याही चार जीवन अवस्थांचे थोडक्यात माहिती द्या. (१ x ४ = ४ गुण)
- २२) चांगल्या अभ्यास सवयीचे कोणतेही चार मार्ग लिहा. (१ x ४ = ४ गुण)
- २३) मानसिक अस्वस्थ्य आणि मानसिक अनारोग्य यातील फरक स्पष्ट करा. (२ x २ = ४ गुण)
- २४) संघर्ष म्हणजे काय? संघर्षाचे विविध प्रकार स्पष्ट करा. (१ + ३ = ४ गुण)
- २५) मानसशास्त्रीय प्रक्रिया समजून घेण्यासाठी निरीक्षण व प्रायोगिक पद्धतीमधील फरक स्पष्ट करा. (२ x २ = ४ गुण)
- २६) मानवी वर्तनावर कोणत्या मानसशास्त्रारय प्रक्रियांचा प्रभाव पडतो त्याचे वर्णन करा. (१ x ६ = ६ गुण)
- २७) अभिज्ञमता अभिरूची आणि क्षमतांची शैक्षणिक आणि व्यवसाय निवडीतील भूमिका स्पष्ट करा. (३ x २ = ६ गुण)
- २८) संवेदनाचे संघटन म्हणजे काय? संवेदनाची विविध तत्त्वे स्पष्ट करा. (३ x २ = ६ गुण)
- २९) अभ्यास व संबंधात्मक कार्यासाठी 'योग'ची कशी मदत होते? (३ x २ = ६ गुण)
- ३०) "जैविक आणि सामाजिक स्वरूपाची किशोरावस्था" या विधानाचे समर्थन करा. (३ x २ = ६ गुण)



गुणदान योजना

- १) वर्तनात्मक दृष्टीकोन १
- २) श्रीमंत १
- ३) कुपोषणाचा परिणाम फक्त शारीरिक वाढीवर होतो. १
- ४) आपले शरीर शरीरातील परिस्थिती (घडामोडी) संतुलीत ठेवण्याच्या प्रयत्नाला समस्थिती म्हणतात. १
- ५) वातावरणाचे घटक
- १) संघटनात्मक रचना
- २) तंत्रज्ञान
- ३) आंतरीक वातावरण
- ४) बाह्य वातावरण
- ५) व्यवस्थापन पद्धती आणि सेवा (कोणतेही दोन)
- ६) एकत्रित कारक विकासामुळे शरीरातील मोठ्या स्नायुंवर नियंत्रण ठेवले जाते त्यामुळे मुले विविध क्रिया करू शकतात. उदा. राहणे, चालणे, सरपटणे, मुले नेहमी यांचा उपयोग करतात. १
- ७) विश्वसनियता म्हणजे एखादी चाचणी निरनिराळ्या व्यक्तींना पुन्हा-पुन्हा केव्हाही दिली असता सारखेच व अपेक्षित तेच निष्कर्ष मिळाले पाहिजेत, तेव्हाच ती चाचणी विश्वसनीय असते. चाचणीने ज्या गुणांचे मापन करावयाचे असते त्याच गुणांचे मापन केली जात असेल तर ती चाचणी यथार्थ असते.
- ८) $\frac{\text{मानसिक वय}}{\text{शारीरिक वय}} \times 100$
- १२
१०
- ९) **पूर्वलक्षी व्यत्यय**
नवीन अध्ययनामुळे अगोर शिकलेल्या गोष्टीचे अंशतः किंवा पूर्णतः विस्मरण होणे म्हणजे पूर्व लक्षी व्यत्यय होय. उदा. समजा सोमवारी तुम्ही पंजाबी भाषेचे अध्ययन केले आणि मंगळवारी बंगाली भाषा शिकली अशा वेळी व्यत्यय निर्माण होणे अपेक्षित असते.
- उत्तरलक्षी व्यत्यय**
अगोदरच्या अध्ययनामुळे नंतरच्या अध्ययनाच्या धारणेवर प्रतिकूल परिणाम होणे म्हणजे उत्तरलक्षी व्यत्यय होय. उदा. समजा तुम्ही गिअरची स्कुटर चालवता आता तुम्ही नवीन गिअर नसलेली स्कुटर चालवायला घेतला तर तुम्हाला ही स्कुटर चालवतांना व्यत्यय निर्माण होईल .
- १x२ = २
- १०) मानसिक न्यास म्हणजे ज्यावेळी व्यक्ती नवीन समस्या सोडविताना पूर्वी समस्या सोडविलेल्या मार्गाचा अवलंब करते. म्हणजेच ज्या नियमांनी पूर्वी यश मिळालेले असते तशाच प्रकारच्या व्यक्तीचा मानसिक न्यास तयार झालेला असतो. मानसिक न्यासाचा मानसिक क्रिया व नवीन समस्येच्या गुणवत्तेवर परिणाम करत असतो. २



- ११) संप्रेषणाचे घटक
 अ) संप्रेषण द्विमार्गी प्रक्रिया आहे.
 ब) आशय असतो
 क) परस्परांच्या भावना विचार समजून घेणे
 ड) इतरांच्या वर्तनात बदल घडवून आणता येतो.
 इ) माहिती दिले जाते. (कोणतेही दोन थोडक्यात वर्णन) २
- १२) व्यक्तिमत्व विकृतीची बीजे बाल्यावस्थेत असतात. जेव्हा काही मुल विचार करतांना किंवा वर्तन करतांना विषमायोजित आणि अपरीवर्तनीय वर्तन दर्शवितात. यामुळे विविध प्रकारच्या व्यक्तिमत्व विकृती अपायकारक ठरू शकतात. व्यक्तिमत्व विकृतीचे तीन प्रकारात वर्गीकरण केले जाते.
- १३) समूहाची वैशिष्ट्ये
 १) समूहातील सभासदांमध्ये परस्पराविषयी आपल स्पर्णाची भावना.
 २) आंतरक्रिया होतात त्यामुळे परस्परांचा वर्तनावर परिणाम.
 ३) समूहातील सभासदांना समान नियम स्थान, मुल्य, त्यामुळे सभासद परस्परावर अवलंबून असतात.
 ४) समूहामध्ये शिस्त राहण्यासाठी सभासद नियमांचे पालन करतात.
 ५) समूह आकाराने लहान किंवा मोठे असतात. (कोणतेही चार)
- १४) प्रसार माध्यमांचा धनात्मक प्रभाव.
 १) विविध प्रकारची माहिती जमा करणे व विवरण करणे.
 २) सामाजिक आणि सांस्कृतिक माहितीचे संक्रमण.
- ऋणात्मक प्रभाव**
 १) चुकीची माहिती प्रसारीत केल्यामुळे पूर्वगर्ह, संघर्षात्मक परिस्थिती, तिरस्कार निर्माण होतो.
 २) व्यक्तीच्या व्यक्तीगत माहितीची चुकीचे पसारण १५४ड४
- १५) अभिवृत्तीच्या बदल ते घटक
 १) प्रत्यक्ष संपर्क
 २) प्रत्यक्ष सूचना
 ३) इतरांशी आंतरक्रिया
 ४) निरीक्षणात्मक अध्ययन (थोडक्यात विश्लेषण करावे) १ x ४ = ४
- १६) प्राणायामातील अधिक व्यायाम
 १) पूरक
 २) रेचक
 ३) कुस्यक
 ४) कपाल भाती
 ५) भस्त्राका
 ६) शीतलेर
 ७) शीत्करी
 ८) नाडी शुद्धी (कोणत्याही चारांचे थोडक्यात विश्लेषण) १ x ४ = ४

विभाग १

मानसशास्त्राची ओळख



टिपा

- १७) व्यवसाय निवडीच्या चार पायऱ्या
- १) स्व-मुल्यमापन
 - २) विविध व्यवसायांची यादी तयार करणे
 - ३) व्यवसायांची यादीवरून खाली करा.
 - ४) उद्दिष्ट निश्चित करणे
 - ५) कृती कार्यक्रम तयार करणे
- चार पारंपारीक व्यवसाय निवडीचे मार्ग
- १) सोपा व्यवसायाची निवड
 - २) व्यवसाय सल्लागाराची मदत घेऊन
 - ३) छंदाशिवाय निवड
 - ४) जास्त पैसा मिळवल्यामुळे मी सुखी
 - ५) एकदा व्यवसाय निवडला की निश्चित राहणे (कोणतेही तीन)
- १८) **आवश्यकता** - इच्छेनुसार असणारी गोष्ट. आवश्यकतेला किंवा इच्छेला कधीही शेवट नसतो.
गरज - गरजेशिवाय आपण काहीही करू शकत नाही. कपडे, घर आणि औषधांची गरज असते.
नंतर आपल्या व्यावसायिक गरजा निर्माण होतात. उदा. लेखकाला पेनची गरज असते, सुताराला
अवजाराची गरज असते. $२ \times २ = ४$
- १९) स्वास्थ्य विकासाचे मार्ग
- अन्न**
- १) ताजी फळे आणि भाजीपाला याबरोबरच तंतूमुळे खाणे.
 - २) अन्न बारीक चावून व पुरेशा प्रमाणात खाणे आवश्यक
- विचार**
- १) सकारात्मक विचार
 - २) स्वार्थीप्रवृत्ती व लोभीपणा टाळावा. $२ \times २ = ४$
- २०) वृद्धावस्थेशी समायोजन करण्याच्या पद्धती / तंत्रे
- १) अभिवृत्तीत परिवर्तनशीलता
 - २) इतरांनी सांगितलेले नवीन जीवनप्रसंग स्विकारा.
 - ३) समस्या परिहार करण्याच्या नवीन माहितीशीचा उपयोग करणे. यात नाकारणे किंवा एकटेपणा टाळावा.
 - ४) स्व-आत्मविश्वास, स्व-विश्वास, सकारात्मक योग्य अभिवृत्ती विकसित करून स्वतःच्या क्षमता व मर्यादा ओळखा.
 - ५) परिणामकारक कौशल्य आणि पर्यावरणा संदर्भात सकारात्मक दृष्टीकोन स्विकारा. $१ \times ४ = ४$
- २१) जीवन विज्ञान दृष्टीकोनाच्या चार अवस्था
- १) आश्रम
 - २) ब्रह्मचर्य आश्रम
 - ३) गृहस्थ आश्रम
 - ४) वानप्रस्थ आश्रम



- ५) सन्यासाश्रम (कोणत्याही चारचे थोडक्यात वर्णन) $१ \times ४ = ४$
- २२) चांगल्या अभ्याससवयीसाठी काही टिप्स
१) अभ्यासाचे विशिष्ट ठिकाण
२) अभ्यासाचे नियोजन विशिष्ट सत्रात
३) स्मृती तंत्राचा उपयोग
४) स्वतःला तपासून पहा
५) अतिअध्ययन
- २३) ६) विकर्षण टाळा (कोणत्याही चारचे उदा. व स्पष्टीकरण) $१ \times ४ = ४$
शारीरिक अस्वस्थ - गुणवत्तापूर्ण सकारात्मक स्वास्थ्याचा अभाव व्यक्ति असणे.
मानसिक अस्वास्थ्य - ही व्यापक संकल्पना आहे. त्यामुळे या संकल्पनेत सर्व मानसिक विकृतीचा समावेश होतो व त्यामुळे चुकीचे संवेदना, भावना, विचार आणि अभिवृत्ती निर्माण होतात. व्यक्तीला समाजाशी समायोजना करण्यात अडचणी येतात. $२ \times २ = ४$
- २४) **संघर्ष** - उद्दिष्टपूर्तीच्या मार्गात अडथळे आल्यामुळे ताण निर्माण होऊन नेहमी संघर्ष निर्माण होतो. ज्यावेळी व्यक्तीसमोर दोन परिस्थिती निर्माण होतात. त्यावेळी संघर्षाचा अनुभव येतो. संघर्षाचे तीन प्रकार आहेत.
१) प्रगमन - प्रगमन संघर्ष
२) प्रगमन - वर्ज्य संघर्ष
३) वर्जन - वर्जन संघर्ष (थोडक्यात विश्लेषण) $१ + ३ = ४$
- २५) **निरिक्षण** - निरीक्षण अत्यंत नियंत्रित वातावरणात सुयोग्य पद्धतीने व्यत्ययाशिवाय घटना घडतात त्याप्रमाणे केल जाते. नैसर्गिक किंवा प्रयोगशाळेत निरीक्षण करता येते किंवा सहभागी आणि असहभागी निरीक्षण असू शकते.
प्रायोगिक - प्रयोगकर्ता प्रायोगिक पद्धतीने परिवर्त्याचा इतर घटकांवर काय परिणाम होतो हे पाहतो व इतर परिवर्त्यावर नियंत्रण ठेवतो. $२ \times २ = ४$
- २६) मुख्य मानसशास्त्रावरय प्रक्रिया
१) वेदन
२) अवधान
३) संवेदन
४) अध्ययन
५) स्मरण
६) विचार थोडक्यात स्पष्टीकरण $१ \times ६ + ६$
- २७) १) अभिक्षमतामुळे व्यवसाय व शिक्षणाची निवड केले जाते.
२) अभिरूचीमुळे व्यावसायिक व शैक्षणिक विषयाची निवड.
३) क्षमतामुळे व्यवसाय व शिक्षणाची निवड केल र जाते. $३ \times २ = ६$
- २८) संवेदनाचे संघटन
संवेदन ही एकत्रित (संघटनात्मक) प्रक्रिया आहे. वेदन व संवेदनामध्ये पुष्कळ साम्य दिसून येते. आकृती आणि आधारभूमीच्या माध्यमातून आपण वस्तू, उद्दिष्टकांचे एकत्रित संघटनाची तत्त्वे नियम

विभाग १

मानसशास्त्राची ओळख



टिपा

- १) बंदिस्त
२) सारखेपणा
३) सातत्य
४) जवळीकता
५) समान भाग
- २९) योगचे विविध उपयोग
१) अभ्यास
२) परस्परसंबंध
३) कार्ये (थोडक्यात विश्लेषण)
- ३०) अ) किशोरावस्थेतील जैविक (शारिरीक) बदल
ब) किशोरावस्थेमधील सामाजिक कार्ये
- $१ + (१ \times ५) = ६$
- $३ \times २ = ६$
- $३ \times २ = ६$



प्रश्नपत्रिकेचा आकृतीबंध
विषय - मानसशास्त्र
माध्यमिक स्तर इयत्ता १० वी

गुण - १००

वेळ - ३.०० तास

१. उद्दिष्टानुसार गुणविभागणी

अ.न.	उद्दिष्टे	गुण	गुणांची टक्केवारी
१.	ज्ञान	३०	३०%
२.	आकलन	५०	५०%
३.	उपयोजन / कौशल्य	२०	२०%
	एकूण	१००	१००

२. प्रश्न प्रकारानुसार गुणविभागणी

अ.न.	प्रश्नप्रकार	गुण	प्रश्नांची संख्या	एकूण
१.	दिर्घांतरी (LA)	०६	०५	३०
२.	लघुतरी (S.A.-1)	०४	१३	५२
३.	लघुतरी (SA-2)	०२	०६	१२
४.	वस्तुनिष्ठ (०-१)	०१	०६	०६
	एकूण			१००

३. घटकानुसार गुण विभागणी

अ.न.	घटक / उपघटक	गुण
१.	मानसशास्त्राची मुलभूत	१५
२.	मुलभूत मानसशास्त्रारय प्रक्रिया	१५
३.	मानवी विकास	१५
४.	मनोसामाजिक प्रक्रिया	१५
५.	स्वास्थ्य आणि सुस्थिती	१५
६.	जीवन कार्य आणि पर्यावरण संबंध	१५
७.	योग - जीवन मार्ग	१०
	एकूण	१००

४. प्रश्नपत्रिकेची काठीण्य पातळी

स्तर	गुण	गुणांची टक्केवारी
कठीण	१०	१०%
मध्यम	६०	६०%
सोपे	३०	३०%
एकूण	१००	१००



नमुना प्रश्नपत्रिका
विषय - मानसशास्त्र
माध्यमिकस्तर इयत्ता १० वी

एकूण गुण १००

वेळ - ३.०० तास

- १) वर्तन उद्दिपक आणि प्रतिक्रिया यांच्या साहचर्यामुळे घडून येते असे कोणत्या दृष्टीकोनात मांडलं आहे? (१ गुण)
- अ) मनोविश्लेषणात्मक दृष्टीकोन
ब) मानवतावादी दृष्टीकोन
क) वर्तनात्मक दृष्टीकोन
ड) बोधात्मक दृष्टीकोन
- २) सुस्थितीसाठी खालील पैकी कोणती गोष्ट महत्त्वाची नाही? (१ गुण)
- अ) समाधान
ब) श्रीमंत
क) सकारात्मक अभिवृत्ती
ड) शांतता
- ३) खालील पैकी कोणते विधान बरोबर नाही? (१ गुण)
- अ) व्यसनाधिनता ही शारीरिक समस्या आहे.
ब) दारिद्र्य व्यक्ती आणि त्याच्या कुटुंबाचा एकोपा नाकारते.
क) कुपोषणाचा प्रभाव फक्त शारीरिक वाढीवर होतो.
ड) भावनिक कमतरता म्हणजे जीवनास्तित्वा करीता मुख्य गरजांचा अभाव होय.
- ४) समस्थिती म्हणजे काय? (१ गुण)
- ५) संघटनात्मक वातावरणाचे कोणतेही दोन घटक सांगा. (१/२ & २) ड १ गुण
- ६) एकत्रित कारक विकास म्हणजे काय? (१ गुण)
- ७) विश्वसनियता आणि वैधतामधील फरक स्पष्ट करा. (१ & २ ड २ गुण)
- ८) रोहीतचे शारीरिक वय १० वर्ष आहे आणि त्याचे मानसिक वय १२ वर्ष आहे तर त्यांचा बुद्धिगुणांक काढा. (१ & २ ड २ गुण)
- ९) पूर्वलक्षी अवरोध व उतरलक्षी अवरोधाचे एक-एक उदाहरण द्या. (१ & २ ड २ गुण)
- १०) समस्या परिहारातील 'मानसिक न्यासाची' भूमिका स्पष्ट करा. (२ गुण)
- ११) संप्रेषणाचे कोणतेही दोन मुख्य घटकांचे थोडक्यात लिहा. (१ & २ ड २ गुण)



- १२) व्यक्तिमत्व विकृती म्हणजे काय? (२ गुण)
- १३) समूहाची कोणतीही चार वैशिष्ट्ये सांगा. (१ ६ ४ ड ४ गुण)
- १४) समाजावर प्रसार माध्यमांचे कोणतेही दोन विधायक व दोन विघातक परीणामांची चर्चा करा. (२ ६ २ ड ४ गुण)
- १५) अभिवृत्ती बदल साठी कोणते महत्वाचे घटक मदत करतात ते स्पष्ट करा. (१ ६ ४ ड ४ गुण)
- १६) प्राणायामाची कोणतीही चार उदाहरणे लिहा. (१ ६ ४ ड ४ गुण)
- १७) चांगल्या व्यवसाय निवडीच्या घटकांची आणि कोणत्याही तीन पारंपारिक मार्गांची यादी करा. (१/२ ६ ८ ड ४ गुण)
- १८) 'आवश्यकता' आणि 'गरज' यातील फरक स्पष्ट करा. (२ ६ २ ड ४ गुण)
- १९) स्वास्थ्याच्या विकासासाठी अन्न आणि विचार यांच्याशी संबंधित कोणतेही चार मार्ग सूचवा. (१ ६ ४ ड ४ गुण)
- २०) वृद्धावस्थेशी समायोजन करण्यासाठी कोणत्याही चार शैली सांगा. (१ ६ ४ ड ४ गुण)
- २१) स्थानिक दृष्टीकोनानुसार कोणत्याही चार जीवन अवस्थांचे थोडक्यात माहिती द्या. (१ ६ ४ ड ४ गुण)
- २२) चांगल्या अभ्यास सवयीचे कोणतेही चार मार्ग लिहा. (१ ६ ४ ड ४ गुण)
- २३) मानसिक अस्वस्थ आणि मानसिक अनारोग्य यातील फरक स्पष्ट करा. (२ ६ २ ड ४ गुण)
- २४) संघर्ष म्हणजे काय? संघर्षाचे विविध प्रकार स्पष्ट करा. (१ ६ ३ ड ४ गुण)
- २५) मानसशास्त्रारय प्रक्रिया समजून घेण्यासाठी निरिक्षण व प्रायोगिक पद्धतीमधील फरक स्पष्ट करा. (२ ६ २ ड ४ गुण)
- २६) मानवी वर्तनावर कोणत्या मानसशास्त्रारय प्रक्रियांचा प्रभाव पडतो त्याचे वर्णन करा. (१ ६ ६ ड ६ गुण)
- २७) अभिक्षमता अभिरूची आणि क्षमतांची शैक्षणिक आणि व्यवसाय निवडीतील भूमिका स्पष्ट करा. (३ ६ २ ड ६ गुण)
- २८) संवेदनाचे संघटन म्हणजे काय? संवेदनाची विविध तत्त्वे स्पष्ट करा. (३ ६ २ ड ६ गुण)
- २९) अभ्यास व संबंधात्मक कार्यासाठी 'योग'ची कशी मदत होते? (३ ६ २ ड ६ गुण)
- ३०) "जैविक आणि सामाजिक स्वरूपाची किशोरावस्था" या विधानाचे समर्थन करा. (३ ६ २ ड ६ गुण)



टिपा

गुणदान योजना

- १) वर्तनात्मक दृष्टीकोन १
- २) श्रीमंत १
- ३) कुपोषणाचा परिणाम फक्त शारीरिक वाढीवर होतो. १
- ४) आपल र शरीर शरीरातील परिस्थिती (घडामोडी)संतुलीत ठेवण्याच्या प्रयत्नात । समस्थिती म्हणतात. १
- ५) वातावरणाचे घटक
 - १) संघटनात्मक रचना
 - २) तंत्रज्ञान
 - ३) आंतरीक वातावरण
 - ४) बाह्य वातावरण
 - ५) व्यवस्थापन पद्धती आणि सेवा (कोणतेही दोन)
- ६) एकत्रित कारक विकासामुळे शरीरातील मोठ्या स्नायुंवर नियंत्रण ठेवत र जाते त्यामुळे मुल s विविध क्रिया करू शकतात. उदा. राहणे, चालणे, सरपटणे, मुल र नेहमी यांचा उपयोग करतात. १
- ७) विश्वसनियता म्हणजे एखादी चाचणी निरनिराळ्या व्यक्तींना पुन्हा-पुन्हा केव्हाही दिली असता सारखेच व अपेक्षित तेच निष्कर्ष मिळाल र पाहिजेत, तेव्हाच ती चाचणी विश्वसनीय असते. चाचणीने ज्या गुणांचे मापन करावयाचे असते त्याच गुणांचे मापन केल र जात असेल तर ती चाचणी यथार्थ असते.
- ८) मानसिक वय शारीरिक वय x १००
- ९) पूर्व ल क्षी व्यत्यय

नवीन अध्ययनामुळे अगोरद शिकल र्ल्या गोष्टीचे अंशतः किंवा पूर्णतः विस्मरण होणे म्हणजे पूर्व ल क्षी व्यत्यय होय. उदा. समजा सोमवारी तुम्ही पंजाबी भाषेचे अध्ययन केल र आणि मंगळवारी बंगाली भाषा शिकली अशा वेळी व्यत्यय निर्माण होणे अपेक्षित असते.

उत्तर ल क्षी व्यत्यय

अगोरदरच्या अध्ययनामुळे नंतरच्या अध्ययनाच्या धारणेवर प्रतिकूल परिणाम होणे म्हणजे उत्तर ल क्षी व्यत्यय होय. उदा. समजा तुम्ही गिअरची स्कुटर चाल वता आता तुम्ही नवीन गिअर नसल स्ली स्कुटर चाल वायला घेतली तर तुम्हाला ही स्कुटर चाल वतांना व्यत्यय निर्माण होईल.

१x २ = २
- १०) मानसिक न्यास म्हणजे ज्यावेळी व्यक्ती नवीन समस्या सोडविताना पूर्वी समस्या सोडवत र्ल्या मार्गाचा अवलंब करते. म्हणजेच ज्या नियमांनी पूर्वी यश मिळाल स्ल र असते तशाच प्रकारच्या



- व्यक्तीचा मानसिक न्यास तयार झाला स्ल 1 असतो. मानसिक न्यासाचा मानसिक क्रिया व नवीन समस्येच्या गुणवत्तेवर परिणाम करत असतो. २
- ११) संप्रेषणाचे घटक
 अ) संप्रेषण द्विमार्गी प्रक्रिया आहे.
 ब) आशय असतो
 क) परस्परांच्या भावना विचार समजून घेणे
 ड) इतरांच्या वर्तनात बदल घडवून आणता येतो.
 इ) माहिती दिली जाते. (कोणतेही दोन थोडक्यात वर्णन) २
- १२) व्यक्तिमत्व विकृतीची बीजे बाल्यावस्थेत असतात. जेव्हा काही मुल र विचार करतांना किंवा वर्तन करतांना विषमायोजित आणि अपरीवर्तनीय वर्तन दर्शवितात. यामुळे विविध प्रकारच्या व्यक्तिमत्व विकृती अपायकारक ठरू शकतात. व्यक्तिमत्व विकृतीचे तीन प्रकारात वर्गीकरण केले र जाते.
- १३) समूहाची वैशिष्ट्ये
 १) समूहातील सभासदांमध्ये परस्पराविषयी आपल स्पर्णाची भावना.
 २) आंतरक्रिया होतात त्यामुळे परस्परांचा वर्तनावर परिणाम.
 ३) समूहातील सभासदांना समान नियम स्थान, मुल्य, त्यामुळे सभासद परस्परावर अवलंबून असतात.
 ४) समूहामध्ये शिस्त राहण्यासाठी सभासद नियमांचे पालन करतात.
 ५) समूह आकाराने लहान किंवा मोठे असतात. (कोणतेही चार)
- १४) प्रसार माध्यमांचा धनात्मक प्रभाव.
 १) विविध प्रकारची माहिती जमा करणे व विवरण करणे.
 २) सामाजिक आणि सांस्कृतिक माहितीचे संक्रमण.
 ऋणात्मक प्रभाव
 १) चूकीची माहिती प्रसारीत केल्यामुळे पूर्वगर्ह, संघर्षात्मक परिस्थिती, तिरस्कार निर्माण होतो.
 २) व्यक्तीच्या व्यक्तीगत माहितीची चुकीचे प्रसारण १x४=४
- १५) अभिवृत्तीच्या बदल ते घटक
 १) प्रत्यक्ष संपर्क
 २) प्रत्यक्ष सूचना
 ३) इतरांशी आंतरक्रिया
 ४) निरीक्षणात्मक अध्ययन (थोडक्यात विश्लेषण करावे) १x४=४
- १६) प्राणायामातील अधिक व्यायाम



- १) पूरक
- २) रेचक
- ३) कुस्यक
- ४) कपाल भाती
- ५) भस्त्राका
- ६) शीतली
- ७) शीत्करी
- ८) नाडी शुद्धी (कोणत्याही चारांचे थोडक्यात विश्ल स्पण)

१x४ = ४

१७) व्यवसाय निवडीच्या चार पायऱ्या

- १) स्व-मुल्यमापन
- २) विविध व्यवसायांची यादी तयार करणे
- ३) व्यवसायांची यादीवरून खाली करा.
- ४) उद्दिष्ट निश्चित करणे
- ५) कृती कार्यक्रम तयार करणे

चार पारंपारीक व्यवसाय निवडीचे मार्ग

- १) सोपा व्यवसायाची निवड
- २) व्यवसाय सल्ल गाराची मदत घेऊन
- ३) छंदाशिवाय निवड
- ४) जास्त पैसा मिळवल्यामुळे मी सुखी
- ५) एकदा व्यवसाय निवडला की निश्चित राहणे (कोणतेही तीन)

१८) आवश्यकता - इच्छेनुसार असणारी गोष्ट. आवश्यकतेला किंवा इच्छेला कधीही शेवट नसतो.

गरज - गरजेशिवाय आपण काहीही करू शकत नाही. कपडे, घर आणि औषधांची गरज असते. नंतर आपल्या व्यावसायिक गरजा निर्माण होतात. उदा. ल खकाला पेनची गरज असते, सुताराला अवजाराची गरज असते.

२x२ = ४

१९) स्वास्थ्य विकासाचे मार्ग

अन्न

- १) ताजी फळे आणि भाजीपाला । यावरोबरच तंतूमुळे खाणे.
- २) अन्न बारीक चावून व पुरेशा प्रमाणात खाणे आवश्यक विचार

१) सकारात्मक विचार



- २) स्वार्थीप्रवृत्ती व लक्ष्मीपणा टाळावा. २x२=४
- २०) वृद्धावस्थेशी समायोजन करण्याच्या पद्धती / तंत्रे
- १) अभिवृत्तीत परिवर्तनशीलता
 - २) इतरांनी सांगितलेले स्वरूप नवीन जीवनप्रसंग स्विकारणे.
 - ३) समस्या परिहार करण्याच्या नवीन माहितीशीचा उपयोग करणे. यात नाकारणे किंवा एकटेपणा टाळावा.
 - ४) स्व-आत्मविश्वास, स्व-विश्वास, सकारात्मक योग्य अभिवृत्ती विकसित करून स्वतःच्या क्षमता व मर्यादा ओळखा.
 - ५) परिणामकारक कौशल्य आणि पर्यावरणा संदर्भात सकारात्मक दृष्टीकोन स्विकारणे. १x४=४
- २१) जीवन विज्ञान दृष्टीकोनाच्या चार अवस्था
- १) आश्रम
 - २) ब्रह्मचर्य आश्रम
 - ३) गृहस्थ आश्रम
 - ४) वानप्रस्थ आश्रम
 - ५) सन्यासाश्रम (कोणत्याही चारचे थोडक्यात वर्णन) १x४=४
- २२) चांगल्या अभ्याससवयीसाठी काही टिप्स
- १) अभ्यासाचे विशिष्ट ठिकाण
 - २) अभ्यासाचे नियोजन विशिष्ट सत्रात
 - ३) स्मृती तंत्राचा उपयोग
 - ४) स्वतःला तपासून घ्या
 - ५) अतिअध्ययन
 - ६) विकर्षण टाळा (कोणत्याही चारचे उदा. व स्पष्टीकरण) १x४=४
- २३) शारीरिक अस्वस्थ - गुणवत्तापूर्ण सकारात्मक स्वास्थ्याचा अभाव व्यक्ती असणे.
मानसिक अस्वस्थ - ही व्यापक संकल्पना आहे. त्यामुळे या संकल्पनेत सर्व मानसिक विकृतीचा समावेश होतो व त्यामुळे चुकीचे संवेदना, भावना, विचार आणि अभिवृत्ती निर्माण होतात.
व्यक्तीला समाजाशी समायोजना करण्यात अडचणी येतात. २x२=४
- २४) संघर्ष - उद्दिष्टपूर्तीच्या मार्गात अडथळे आल्यामुळे ताण निर्माण होऊन नेहमी संघर्ष निर्माण होतो.
ज्यावेळी व्यक्तीसमोर दोन परिस्थिती निर्माण होतात. त्यावेळी संघर्षाचा अनुभव येतो. संघर्षाचे तीन प्रकार आहेत.
- १) प्रगमन - प्रगमन संघर्ष
 - २) प्रगमन - वर्ज्य संघर्ष



- ३) वर्जन - वर्जन संघर्ष (थोडक्यात विश्ल स्पण) १+३=४
- २५) निरीक्षण - निरीक्षण अत्यंत नियंत्रित वातावरणात सुयोग्य पद्धतीने व्यत्ययाशिवाय घटना घडतात त्याप्रमाणे केले जाते. नैसर्गिक किंवा प्रयोगशाळेत निरीक्षण करता येते किंवा सहभागी आणि असहभागी निरीक्षण असू शकते.
- प्रायोगिक - प्रयोगकर्ता प्रायोगिक पद्धतीने परिवर्त्याचा इतर घटकांवर काय परिणाम होतो हे पाहतो व इतर परिवर्त्यावर नियंत्रण ठेवतो. २x२=४
- २६) मुख्य मानसशास्त्रारय प्रक्रिया
- १) वेदन
 - २) अवधान
 - ३) संवेदन
 - ४) अध्ययन
 - ५) स्मरण
 - ६) विचार थोडक्यात स्पष्टीकरण १x६=६
- २७) १) अभिक्षमतामुळे व्यवसाय व शिक्षणाची निवड केली जाते.
२) अभिरूचीमुळे व्यावसायिक व शैक्षणिक विषयाची निवड.
३) क्षमतामुळे व्यवसाय व शिक्षणाची निवड केली जाते. ३x२=६
- २८) संवेदनाचे संघटन
- संवेदन ही एकत्रित (संघटनात्मक) प्रक्रिया आहे. वेदन व संवेदनामध्ये पुष्कळ साम्य दिसून येते. आकृती आणि आधारभूमीच्या माध्यमातून आपण वस्तू, उद्दिष्टांचे एकत्रित संघटनाची तत्त्वे नियम
- १) बंदिस्त
 - २) सारखेपणा
 - ३) सातत्य
 - ४) जवळीकता
 - ५) समान भाग १+(१x५) = ६
- २९) योगचे विविध उपयोग
- १) अभ्यास
 - २) परस्परसंबंध
 - ३) कार्ये (थोडक्यात विश्ल स्पण) ३x२ = ६
- ३०) अ) किशोरावस्थेतील जैविक (शारिरीक) बदल
ब) किशोरावस्थेमधील सामाजिक कार्ये ३x२ = ६

Complete and Post the feedback form today

शेवटची घडी व चिटकविणे

पहिली घडी

प्रतिसाद पाठ क्र. १३ ते २७

पा. क्र.	पाठाचे नाव	पाठयांश			भाषा		चित्रे आकृत्या		आत्मसात केलेले ज्ञान		
		सोप्या	अवघड	मनोरंजक	सोपी	अवघड	उपयोगी	निरुपयोगी	अतिशय उपयोगी	शांडे फार उपयोगी	निरुपयोगी
१३											
१४											
१५											
१६											
१७											
१८											
१९											
२०											
२१											
२२											
२३											
२४											

शेवटची घडी

द्वितीय घडी

विद्यार्थी मित्रांनो,
आपण या पुस्तकाचा अभ्यासपूर्ण केला आहे. आपला अभ्यासक्रम जीवनाशी निगडित व मनाला समाधान देणारा असावा असा आमचा नेहमीच प्रयत्न असतो. पाठ्यपुस्तके तयार करणे ही द्विभागी प्रक्रिया आहे. पाठ्यपुस्तकांवावतचा आपला प्रतिसाद अभ्यासविद्यटक सामग्रीत सुधारणा करताना उपयोगी पडणार आहे. आपल्या अभ्यासातील काही वेळ खर्च करून सोवतचा प्रतिसाद कृपया पूर्ण करा. त्याचा उपयोग उत्तम प्रकारचे अभ्यास साहित्य तयार करताना होईल.
कळावे,
अभ्यासक्रम समन्वयक
अर्धशाखा

पा. क्र.	पाठाचे नाव	पाठयांशावरील प्रश्न		सहाभाही प्रश्न	
		उपयोगी	निरुपयोगी	सोपे	अवघड
१३					
१४					
१५					
१६					
१७					
१८					
१९					
२०					
२१					
२२					
२३					
२४					
२५					
२६					
२७					

दुसरी घडी

आपल्या सूचना

आपण या विषयासाठी इतर पुस्तके वापरील का?
जर उत्तर होय असेल तर त्याची कारणे सांगा .

होय / नाही

नावनोंदणी _____
क्रमांक _____
पत्ता _____

विषय _____
पुस्तक क्र. _____

Postage
Stamp

Course Coordinator,
Psychology
National Institute of Open Schooling
A-24-25, Institutional Area
Sector-62, NOIDA (U.P.), Pin-201309

No Enclosures allowed