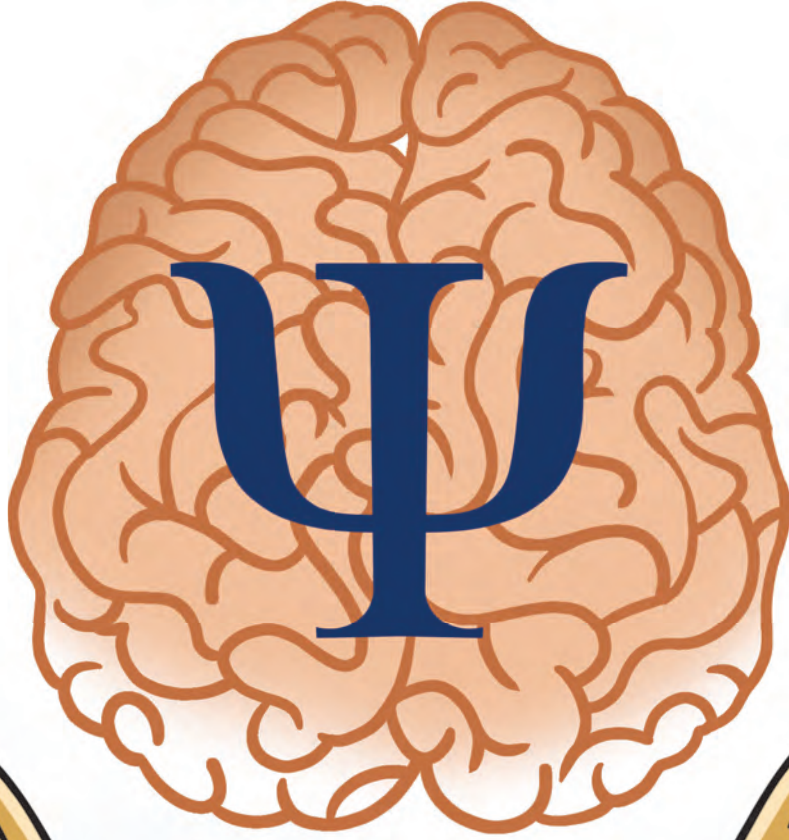




मानसशास्त्र

इयत्ता बारावी



भारताचे संविधान

भाग ४ क

नागरिकांची मूलभूत कर्तव्ये

अनुच्छेद ५१ क

मूलभूत कर्तव्ये – प्रत्येक भारतीय नागरिकाचे हे कर्तव्य असेल की त्याने –

- (क) प्रत्येक नागरिकाने संविधानाचे पालन करावे. संविधानातील आदर्शांचा, राष्ट्रध्वज व राष्ट्रगीताचा आदर करावा.
- (ख) स्वातंत्र्याच्या चळवळीला प्रेरणा देणाऱ्या आदर्शांचे पालन करावे.
- (ग) देशाचे सार्वभौमत्व, एकता व अखंडत्व सुरक्षित ठेवण्यासाठी प्रयत्नशील असावे.
- (घ) आपल्या देशाचे रक्षण करावे, देशाची सेवा करावी.
- (ङ) सर्व प्रकारचे भेद विसरून एकोपा वाढवावा व बंधुत्वाची भावना जोपासावी. स्त्रियांच्या प्रतिष्ठेला कमीपणा आणतील अशा प्रथांचा त्याग करावा.
- (च) आपल्या संमिश्र संस्कृतीच्या वारशाचे जतन करावे.
- (छ) नैसर्गिक पर्यावरणाचे जतन करावे. सजीव प्राण्यांबद्दल दयाबुद्धी बाळगावी.
- (ज) वैज्ञानिक दृष्टी, मानवतावाद आणि जिज्ञासूवृत्ती अंगी बाळगावी.
- (झ) सार्वजनिक मालमत्तेचे जतन करावे. हिंसेचा त्याग करावा.
- (ञ) देशाची उत्तरोत्तर प्रगती होण्यासाठी व्यक्तिगत व सामूहिक कार्यात उच्चत्वाची पातळी गाठण्याचा प्रयत्न करावा.
- (ट) ६ ते १४ वयोगटातील आपल्या पाल्यांना पालकांनी शिक्षणाच्या संधी उपलब्ध करून द्याव्यात.

शासन निर्णय क्रमांक : अभ्यास - २११६/(प्र.क्र.४३/१६) एसडी-४ दिनांक २५.४.२०१६ अन्वये स्थापन करण्यात आलेल्या समन्वय समितीच्या दिनांक दि. ३०.०१.२०२० रोजीच्या बैठकीमध्ये हे पाठ्यपुस्तक सन २०२०-२१ या शैक्षणिक वर्षापासून निर्धारित करण्यास मान्यता देण्यात आली आहे.

मानसशास्त्र

इयत्ता बारावी



R4J1H3

आपल्या स्मार्टफोनवरील DIKSHA App द्वारे पाठ्यपुस्तकाच्या पहिल्या पृष्ठावरील Q.R. Code द्वारे डिजिटल पाठ्यपुस्तक व पाठासंबंधित अध्ययन अध्यापनासाठी उपयुक्त दृक्-श्राव्य साहित्य उपलब्ध होईल.



२०२०

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.

प्रथमावृत्ती :

२०२०

पुनर्मुद्रण :

२०२१

© महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे ४११००४.

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

मानसशास्त्र विषय समिती :

डॉ. शिरीषा साठे (अध्यक्ष)
डॉ. बडगुजार जितेंद्र प्रल्हाद, सदस्य
श्रीमती. किरण रविकिरण जाधव, सदस्य
श्रीमती. परागणी किल्लावाला, सदस्य
डॉ. अनिता पाटील, सदस्य
डॉ. मनिषा रमेश नाईक, सदस्य
श्री. प्रितमकुमार चंद्रकांत बेदरकर, सदस्य
डॉ. सुजीत धनराज कुमावत, सदस्य
श्रीमती. अश्विनी सुभाष बापट, सदस्य
श्री. र.ज.जाधव, सदस्य-सचिव

चित्र व मुखपृष्ठ : श्रीमती मधुरा पेंडसे

अक्षरजुळणी : मुद्रा विभाग, पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे.

संयोजक : श्री. रविकिरण जाधव, विशेषाधिकारी, भूगोल

कागद : ७० जी.एस.एम. क्रीमवोव्ह

मुद्रणादेश :

मुद्रक :

मानसशास्त्र अभ्यास गट :

श्री.शिशिर लिलाधर लेले
श्रीमती. पुजा प्रकाश प्रभावळकर
श्रीमती. शिल्पा सुहास वाघ
श्रीमती. गीता काळे
श्रीमती दाभोलकर अनिता रमाकांत
श्री. पुनवतकर अनिल यशवंत
श्री. मल्लाडे शांतीनाथ नेमिनाथ
श्री. शिंपी रामप्रसाद सुकदेव
श्री. देशमुख आनंदराव शशिकांत
श्रीमती शेख नफिसा बेगम गुलाम जिलानी
श्री. परदेशी सुरेश ब्रिजलाल
श्रीमती जाधव स्नेहा संतोष
श्री. जोशी जीवन धोंडीराम
श्री. अभंग लालासाहेब महादेव

निर्मिती :

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

प्रकाशक

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

भारताचे संविधान

उद्देशिका

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

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

निश्चितपणे प्राप्त करून देण्याचा

आणि त्या सर्वांमध्ये व्यक्तीची प्रतिष्ठा

व राष्ट्राची एकता आणि एकात्मता

यांचे आश्वासन देणारी बंधुता

प्रवर्धित करण्याचा संकल्पपूर्वक निर्धार करून;

आमच्या संविधानसभेत

आज दिनांक सव्वीस नोव्हेंबर, १९४९ रोजी

याद्वारे हे संविधान अंगीकृत आणि अधिनियमित

करून स्वतःप्रत अर्पण करीत आहोत.

राष्ट्रगीत

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

प्रतिज्ञा

भारत माझा देश आहे. सारे भारतीय
माझे बांधव आहेत.

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

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

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

प्रस्तावना

विद्यार्थी मित्रांनो,

इयत्ता बारावीच्या वर्गात तुम्हां सर्वांचे स्वागत आहे. मानसशास्त्र या विषयाचे पाठ्यपुस्तक तुमच्या हाती देताना आम्हाला विशेष आनंद होत आहे.

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

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

अकरावीमध्ये या विषयाशी तुमची तोंडओळख झाली आहे. या वर्षी पाठ्यपुस्तकाची रचना ही मानसशास्त्राबद्दल अधिक स्पष्टता येण्याच्या उद्देशाने करण्यात आली आहे. अनेक कृतीतून तुम्ही हा विषय शिकणार आहात. या सर्व कृती तुम्ही आवर्जून करा. या कृती तुमच्या विचारप्रक्रियेला चालना देतील.

पाठ्यपुस्तकात अनेक छोट्या छोट्या उपक्रमांचा समावेश केलेला आहे. त्या उपक्रमांतून तुम्ही बरेच काही शिकणार आहात. दिलेला प्रकल्प, त्यांची कार्यवाही व त्या दरम्यान आवश्यक असणारी कृती तुम्ही स्वतः काळजीपूर्वक करा. तसेच आवश्यक तेथे तुमच्या प्राध्यापकांची, पालकांची व वर्गातील सहकाऱ्यांची मदत घ्या. आजच्या तंत्रज्ञानाच्या वेगवान युगात संगणक, स्मार्टफोन हे तर तुमच्या परिचयाचे आहेतच. पाठ्यपुस्तकात दिलेले बार कोड तसेच ऑनलाईन उपलब्ध असलेल्या माहितीचा तुम्ही पुस्तकाला पूरक म्हणून उपयोग केल्यास अध्ययन सुकर होईल. पाठ्यपुस्तक वाचताना, अभ्यासताना आणि समजून घेताना तुम्हांला त्यातील आवडलेला भाग तसेच अभ्यास करताना येणाऱ्या अडचणी, पडणारे प्रश्न आम्हांला जरूर कळवा.

तुम्हांला तुमच्या शैक्षणिक प्रगतीसाठी हार्दिक शुभेच्छा !



(विवेक गोसावी)

संचालक

पुणे

दिनांक : २१ फेब्रुवारी, २०२०

भारतीय सौर : २ फाल्गुन, १९४१

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती

अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.

मानसशास्त्र – अध्ययन उद्दीष्ट्ये

अ.क्र.	घटक	अध्ययन उद्दीष्ट्ये
१.	मानसशास्त्र : एक विज्ञानशाखा	- विज्ञान म्हणून मानसशास्त्राचा इतिहास समजून घेणे. - मानसशास्त्रातील विविध संशोधन पद्धतींची माहिती व त्यांची वैशिष्ट्ये जाणून घेणे. - मानसशास्त्र एक विज्ञान म्हणून प्रस्थापित करण्यात येणारी आव्हाने समजून घेणे. - तर्कसंगती ही संकल्पना आणि तर्कसंगत व्यक्तीची वैशिष्ट्ये समजून घेणे.
२.	बुद्धिमत्ता	- बुद्धिमत्ता विषयक विविध दृष्टीकोन सारांशित करणे व त्यांचे वर्णन करणे व बुद्धिमापनाचा इतिहास प्रात्यक्षिकाद्वारे समजून घेणे. - बुद्धिमापन चाचण्यांचे विविध प्रकारांत वर्गीकरण करणे. - बुद्धिमापन चाचण्यांचे विविध प्रकारांचे फायदे व व विविध क्षेत्रांतील उपयोग समजून घेणे. - बुद्धिमत्तेतील सामाजिक बुद्धिमत्ता, भावनिक बुद्धिमत्ता आणि कृत्रिम बुद्धिमत्ता या नवीन संकल्पनांचे मूल्यमापन करणे व त्यांचे दैनंदिन जीवनातील महत्त्व जाणून घेणे.
३.	व्यक्तिमत्त्व	- व्यक्तिमत्त्व संकल्पना समजून घेणे. - व्यक्तिमत्त्वावर परिणाम करणाऱ्या विविध घटकांचे वर्णन व मूल्यमापन करणे. - व्यक्तिमत्त्वाच्या अभ्यासाचे विविध दृष्टीकोनांचे विश्लेषण व स्पष्टीकरण करणे. - व्यक्तिमत्त्व मापनाच्या विविध तंत्रांचे स्पष्टीकरण आणि मूल्यमापन करणे.
४.	बोधात्मक प्रक्रिया	- अवधानाचे विविध पैलू स्वतःची उदाहरणे विकसित करून समजून घेणे . - संवेदन प्रक्रियेशी संबंधित पैलू सविस्तर समजून घेणे. - समस्या परिहार आणि सर्जनशील विचार यांतील पायऱ्या समजून घेणे. - अध्ययन प्रक्रियेतील विविध पैलू स्पष्ट करणे आणि सारांशित करणे.
५.	भावना	- भावनासंबंधीच्या सिद्धांतांचा ऐतिहासिक आधार समजून घेणे आणि त्यासाठी स्वतःची उदाहरणे तयार करणे. - प्लुटचिक प्रारूपाच्या आधारे मुलभूत भावना जाणून घेणे व स्वतःची भावनिक वाढ समजून घेणे. - भावना अनुभवांत होणारे शारीरिक बदल समजून घेणे आणि भावनिक सुस्थितीचे दैनंदिन जीवनातील महत्त्व समजून घेणे. - भावना व्यवस्थापन व राग नियंत्रणाची विविध तंत्रे समजून घेणे व त्यांचा दैनंदिन जीवनात वापर करणे.
६.	मानसिक विकृती	- मानसिक विकारांचे स्वरूप समजून घेणे व त्यांचे मूल्यमापन करणे. - मानसिक सुस्थिती ही संकल्पना जॉन ट्रॅव्हिस यांनी दिलेल्या आजारपण आणि निरोगीपण प्रारूपाद्वारे समजून घेणे व त्याचा तपशीलवार अभ्यास करणे. - मानसिक विकारांचे वर्गीकरण करणे व डी.एस.एम. प्रणालीनुसार त्यांची लक्षणे समजून घेणे. - मानसिक विकार ओळखण्यासाठी व त्यांवर उपचार करण्यासाठी मानसिक विकारांची लक्षणे समजून घेणे.
७.	मानसिक आरोग्यासाठी प्रथमोपचार	- विद्यार्थ्यांना मानसिक आरोग्याशी संबंधित समस्यांविषयी संवेदनशील करणे. - विद्यार्थ्यांना मानसिक विकारांच्या लक्षणांची जाणीव करून देणे. - मानसिक विकारांवरील प्रथमोपचार तंत्रांची विद्यार्थ्यांना ओळख करून देणे. - मानसिक स्वास्थ्य व्यावसायिकांच्या म्हत्वाबद्दल जागरूकता वाढवणे.
८.	सकारात्मक मानसशास्त्र	- नव्याने उदयास येणारी मानसशास्त्राची शाखा म्हणून सकारात्मक मानसशास्त्र समजून घेणे. - सकारात्मक भावना समजून घेणे व त्यांचे दैनंदिन जीवनातील उपयोजन जाणून घेणे. - आनंद ठरवणारे घटक जाणून घेणे व त्यांचा दैनंदिन जीवनात वापर करणे. - तदनुभूती, सजगता, सजग ध्यान आणि 7c's-लवचिकतेचे घटक जाणून घेणे व त्यांचा दैनंदिन जीवनात वापर करणे.

शिक्षकांसाठी

मित्रहो,

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

१. मानसशास्त्र ही शास्त्र शाखा का मानली जाते हे विद्यार्थ्यांना समजावे.
२. आपल्या रोजच्या आयुष्याशी निगडित बाबींचा त्यात कशा प्रकारे अभ्यास केला जाईल ते कळावे.
३. स्वतःचं व्यक्तिमत्त्व कसं आहे, ते कसे घडवता येईल ते समजून घेता यावे.
४. शिकलेल्या काही तंत्रांचा वापर दैनंदिन जीवनात करता यावा जसे कि मानसिक प्रथमोपचारातील तंत्रे.
५. मानसशास्त्रामध्ये पुढील शिक्षण घेऊन त्यातील करिअरचे पुढचे मार्ग निवडता येतील यासाठी प्रेरित करणे.

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

- संपूर्ण पुस्तकाचा आपण स्वतः परिचय करून घ्यावा आणि अभ्यास करावा.
- अकरावी आणि बारावी या दोनही वर्षांच्या पुस्तकाचे उद्दिष्ट मानसशास्त्राची ओळख असाच आहे त्यामुळे चार प्रमुख सूत्रे समोर ठेऊन पाठांची रचना केली आहे. १. मानसशास्त्राचा इतिहास आणि व्याप्ती २. ‘स्व’ ची संकल्पना ३. मानसिक स्वास्थ्य ४. मेंदू आणि मज्जासंस्था - रचना, कार्य आणि दैनंदिन जीवनाशी त्याचा असलेला संबंध
- अकरावीच्या पुस्तकात प्राथमिक माहिती आणि बारावीच्या पुस्तकात अधिक संकल्पना आणि थोडी सखोल माहिती अशी योजना आहे, मूळ सूत्र वरीलप्रमाणेच असतील.
- बारावीच्या पुस्तकामध्ये अवधान, संवेदन, विचार प्रक्रिया आणि अध्ययन या संकल्पनांची मांडणी केली आहे. तसेच सकारात्मक मानसशास्त्र आणि मानसिक आरोग्यासाठी प्रथमोपचार हे नव्याने उदयाला आलेले विषय देखिल मांडले आहेत. हे पाठ तुम्हांला अधिक सखोल अभ्यास करून विद्यार्थ्यांसमोर मांडावे लागतील. ‘भावना’ या पाठामध्ये उपयोजितत्वावर अधिक भर देण्यात आला आहे. कारण मानसशास्त्र हा फक्त शिकण्याचा विषय नाही तर दैनंदिन आयुष्यात त्याचा वापर अपेक्षित आहे. अर्थात आपला विद्यार्थी बारावीच्या परीक्षेचे पेपर लिहणार आहेत त्यामुळे त्यातील सिद्धांत शिक्षकांनी विस्ताराने शिकविणे अपेक्षित आहे.
- विद्यार्थ्यांना असलेल्या सुविधा, अनुभवामध्ये असलेलं वैविध्य, आकलनाच्या क्षमता, तसेच शिक्षकांना उपलब्ध असलेली साधने याचा विचार करून पुस्तकाची काठीण्य पातळी आणि त्यातील कृती दिल्या आहेत तरीदेखील काही मुद्दे किंवा मांडणी काही विद्यार्थ्यांना अतिशय प्राथमिक आणि सोपी वाटू शकते तर काही माहिती विद्यार्थ्यांना कठीण वाटू शकते त्यामुळे या बाबतीत शिक्षकाची भूमिका महत्वाची आहे. कठीण माहितीचे सुलभीकरण करणे आणि सोप्या मुद्द्यांबाबत अधिक माहिती मिळविण्यासाठी, त्याचे सादरीकरण करण्याचे आव्हान विद्यार्थ्यांसमोर ठेवावे लागेल.
- पुस्तकामध्ये उदाहरणादाखल सांगितलेल्या कविता, चित्रपट किंवा प्रात्यक्षिकांसाठी सांगितलेल्या कृती यासंदर्भात विद्यार्थी आणि शिक्षकांनी चर्चा करून इतर साहित्याच्या निवडीचे स्वातंत्र्य घ्यावे परंतु त्या साहित्याचा वापर करून मांडलेल्या मुद्द्याचे आकलन होत आहे याची खात्री करून घ्यावी. पुस्तकामध्ये दिलेल्या QR code चा वापर जिथे शक्य आहे तिथे करावा. त्याव्यतिरिक्त देखील तंत्रज्ञानामुळे उपलब्ध असलेल्या माहितीचा वापर शिक्षकांनी विषय मांडणीसाठी आवर्जून करावा.
- मानसशास्त्र या विषयाचा विस्तार आपण सर्व जाणतोच, त्या अर्थाने कुठलेही पुस्तक परिपूर्ण नसते तर ते केवळ एक माध्यम असते हे आपणा सर्वांना माहित आहेच.
- मानसशास्त्र या विषयाचे अध्ययन-अध्यापन तुमच्यासाठी आनंददायी व्हावे तसेच विद्यार्थ्यांना देखील हे ज्ञान अर्थपूर्ण, आव्हानात्मक आणि आनंददायी वाटावे यासाठी शुभेच्छा!

अनुक्रमणिका

अ. क्र. पाठाचे नाव पान क्र.

1. मानसशास्त्र : एक विज्ञानशाखा १-११
2. बुद्धिमत्ता १२-२२
3. व्यक्तिमत्त्व २३-३१
4. बोधात्मक प्रक्रिया ३२-४२
5. भावना ४३-६२
6. मानसिक विकृती ६३-७७
7. मानसिक आरोग्यासाठी प्रथमोपचार ७८-९४
8. सकारात्मक मानसशास्त्र ९५-१०८

सूची १०९-१११

संदर्भ ११२