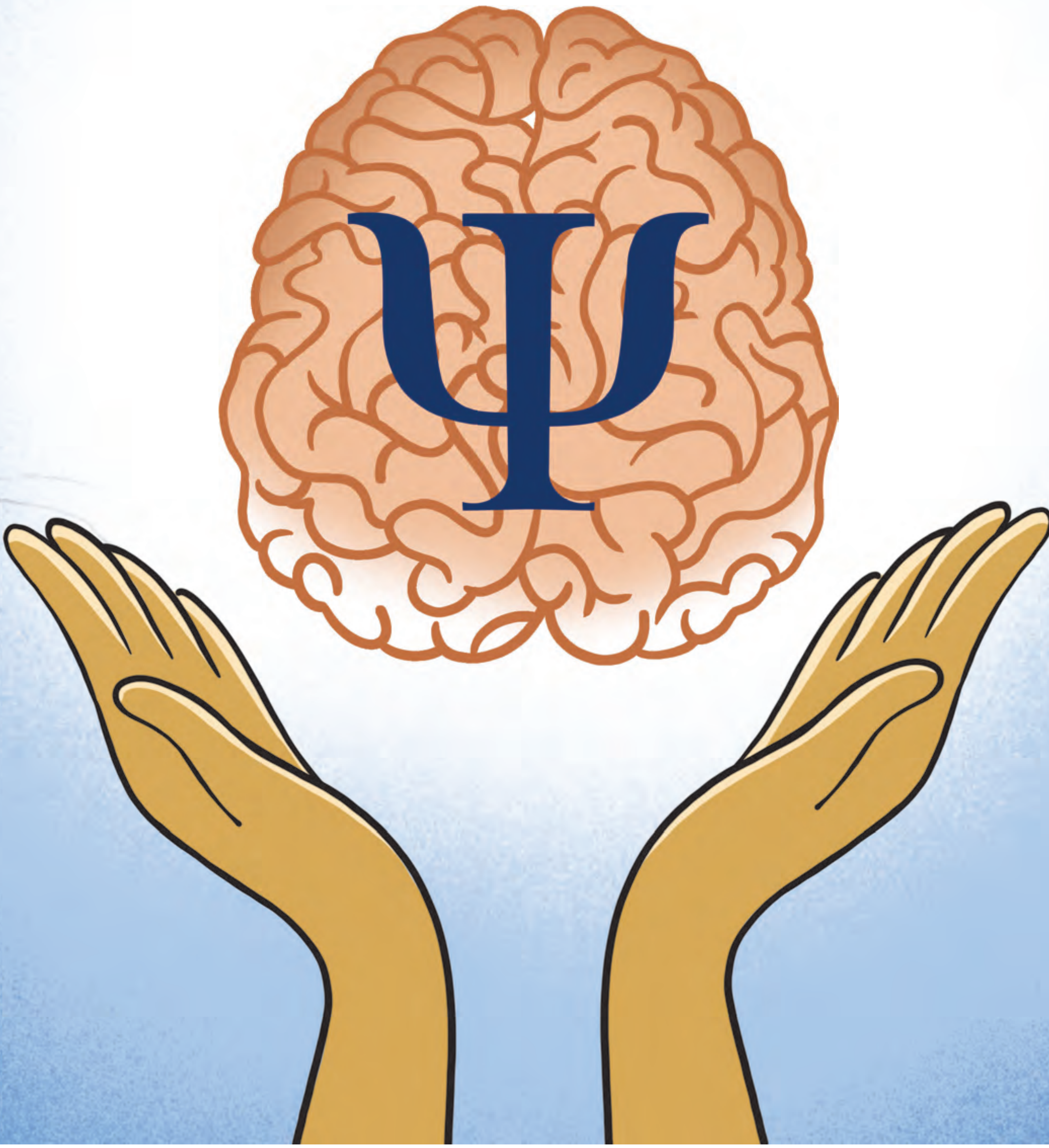
मानसशास्त्र

इयत्ता बारावी



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 निर्धारीत 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

© 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

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

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 :

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 स्वत:प्रत अर्पण करीत आहोत.

राष्ट्रगीत

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

प्रतिज्ञा

भारत माझा देश आहे. सारे भारतीय माझे बांधव आहेत.

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

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

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

प्रस्तावना

विद्यार्थी मित्रांनो,

इयत्ता 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 (इंटर्नशिप), 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 उद्‌देश्याने करण्यात आली आहे. अनेक कृतींतून तुम्ही हा विषय शिकणार आहात. या सर्व कृती तुम्ही आवर्जून करा. या कृती तुमच्या विचारप्रक्रियेला चालना देतील.

पाठ्यपुस्तकात अनेक छोट्या छोट्या उपक्रमांचा समावेश केलेला आहे. त्या उपक्रमांतून तुम्ही बरेच काही शिकणार आहात. दिलेला प्रकल्प, त्यांची कार्यवाही व त्या दरम्यान आवश्यक असणारी कृती तुम्ही स्वत: काळजीपूर्वक करा. तसेच आवश्यक तेथे तुमच्या प्राध्यापकांची, पालकांची व वर्गातील सहकाऱ्यांची मदत घ्या. आजच्या तंत्रज्ञानाच्या वेगवान युगात संगणक, स्मार्टफोन हे तर तुमच्या परिचयाचे आहेतच. 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
महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती
अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.

पुणे
दिनांक : २१ फेब्रुवारी, २०२०
भारतीय सौर : २ फाल्गुन, १९४१

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 प्रस्थपित 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 वव विविध क्षेत्रांतील उपयोग समजून घेणे. • बुद्धीमत्तेतील सामाजिक बुद्‌धिमता, भावनिक बुद्‌धिमता आणि कृत्रिम बुद्‌धिमता या नवीन संकल्पनाचे मूल्यमापन करणे व त्यांचे दैनंदिन जीवनातील महत्त्व जाणून घेणे.
३.	**व्यक्तिमत्व**	• 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 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**	• भावनांसंबधीच्या सिद्धांतांचा ऐतिहासिक आधार समजून घेणे आणि त्यासाठी स्वतःची उदाहरणे तयार करणे. • प्लुटचिक प्रारुपाच्या 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 प्रारुपाद्‌वारे 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 म्हत्त्वाबद्‌दल 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. • तद्‌नुभूती, 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 निगडीत 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 वर्षाच्या पुस्तकाचे उद्दिष्ट मानसशास्त्राची ओळख असाच आहे त्यामुळे चार प्रमुख सूत्रे समोर ठेऊन पाठांची रचना केली आहे. १. मानसशास्त्राचा इतिहास आणि व्याप्ती २. 'स्व' ची संकल्पना ३. मानसिक स्वास्थ्य ४. मेंदू आणि मज्जासंस्था – रचना, कार्य आणि दैनंदिन जीवनाशी त्याचा असलेला संबंध
- अकरावीच्या पुस्तकात प्राथमिक माहिती आणि बारावीच्या पुस्तकात अधिक संकल्पना आणि थोडी सखोल माहिती अशी योजना आहे, मूळ सूत्र वरीलप्रमाणेच असतील.
- 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 उपयोजित्वावर 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 मुद्यांबाबत अधिक माहिती मिळविण्यासाठी, त्याचे सादरीकरण करण्याचे आव्हान विद्यार्थ्यांसमोर ठेवावे लागेल.
- पुस्तकामध्ये उदाहरणादाखल सांगितलेल्या कविता, चित्रपट किंवा प्रात्यक्षिकांसाठी सांगितलेल्या कृती यासंदर्भात विद्यार्थी आणि शिक्षकांनी चर्चा करून इतर साहित्याच्या निवडीचे स्वातंत्र्य घ्यावे परंतु त्या साहित्याचा वापर करून मांडलेल्या मुद्द्याचे आकलन होत आहे याची खात्री करून घ्यावी. पुस्तकामध्ये दिलेल्या QR code चा वापर जिथे शक्य आहे तिथे करावा. त्याव्यतिरिक्त देखील तंत्रज्ञानामुळे उपलब्ध असलेल्या माहितीचा वापर शिक्षकांनी विषय मांडणीसाठी आवर्जून करावा.
- मानसशास्त्र या विषयाचा विस्तार आपण सर्व जाणतोच, त्या अर्थाने कुठलेही पुस्तक परिपूर्ण नसते तर ते केवळ एक माध्यम असते हे आपणा सर्वांना माहीत आहेच.
- मानसशास्त्र 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.	व्यक्तिमत्व	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

प्रकरण १ – मानसशास्त्र : एक विज्ञानशाखा

१.१ प्रस्तावना

१.२ शास्त्राची प्रमुख वैशिष्ट्ये

१.३ मानसशास्त्राचा शास्त्र म्हणून इतिहास

१.४ मानसशास्त्राच्या अभ्यासपध्दती

१.४.१ प्रायोगिक पध्दत

१.४.२ सर्वेक्षण पध्दत

१.४.३ निरीक्षण पध्दत

१.४.४ वृत्तेतिहास पध्दत

१.४.५ सहसंबंध पध्दत

१.५ मानसशास्त्राची शास्त्र म्हणून उभारणी करताना येणारी आव्हाने

१.६ तर्कसंगतीचे महत्त्व

अध्ययन उद्दिष्ट्ये :

(१) विज्ञानाची प्रमुख वैशिष्ट्ये समजून घेणे आणि स्पष्ट करणे.

(२) विज्ञान म्हणून मानसशास्त्राचा इतिहास समजून घेणे आणि स्पष्ट करणे.

(३) मानसशास्त्रातील विविध संशोधन पद्धतींची माहिती व त्यांची वैशिष्ट्ये जाणून घेणे व भविष्यात संबंधित ज्ञानाचा वापर करणे.

(४) मानसशास्त्र एक विज्ञान म्हणून प्रस्थपित करण्यात येणारी आव्हाने समजून घेणे व त्यांचे स्पष्टीकरण देणे.

(५) तर्कसंगती ही संकल्पना आणि तर्कसंगत व्यक्तीची वैशिष्ट्ये समजून घेणे व संबंधित ज्ञानाचा दैनंदिन जीवनात वापर करणे.

कृती १

पुढील विधाने वाचा व ती मानसशास्त्राविषयीची तथ्ये आहेत की दंतकथा व गैरसमज आहेत याबाबत विचार करा व चर्चा करा –

१. मानसशास्त्र हे खऱ्या अर्थाने शास्त्र नसून केवळ सामान्य व्यवहारज्ञान आहे.

२. मानसशास्त्र हे केवळ एक छद्‌मविज्ञान (थोतांड) आहे.

३. मानसशास्त्रज्ञ हे केवळ मनकवडे असतात किंवा चेहरा वाचणारे असतात.

४. मानसशास्त्र केवळ औषधोपचाराची गरज असणाऱ्या मनोरूग्णांच्या अभ्यासाशी संबंधित आहे.

५. मानसशास्त्रज्ञ, मनोचिकित्सक आणि समुपदेशक यांची व्यावसायिक पात्रता आणि कामकाज जवळपास सारख्याच स्वरूपाचे असते.

६. मानसशास्त्राची पदवी घेतलेल्या कोणत्याही व्यक्तीला गरजू व्यक्तीस समुपदेशन करता येते.

१.१ प्रस्तावना :

आपण विज्ञानयुगात राहतो. आपल्या जीवनातील जवळपास सर्वच क्षेत्रांत विज्ञानाचा प्रभाव आढळतो. मनुष्यजातीच्या जगण्याचा अंतःप्रेरणेमुळे होमो सेपियन्स या त्याच्या अवस्थेपासून मानवाने सभोवतालच्या जगातील घडामोडींचा वेध घेण्यास सुरूवात केली व त्यातूनच कालांतराने विविध प्रकारची शास्त्रे विकसित झाली.

आज, शास्त्रांचे प्रामुख्याने नैसर्गिक शास्त्रे(भौतिकशास्त्र, रसायनशास्त्र, भूशास्त्र) जैविक शास्त्रे (प्राणीशास्त्र, वनस्पतीशास्त्र, शरीरशास्त्र) व सामाजिक शास्त्रे(मानसशास्त्र, समाजशास्त्र, अर्थशास्त्र) या तीन प्रकारांत वर्गीकरण केले जाते.

काही लोकांना मानसशास्त्र हे खऱ्या अर्थाने शास्त्र आहे किंवा नाही? असा प्रश्न पडतो. या प्रश्नाचे उत्तर देण्यासाठी आपल्याला प्रथम विज्ञान म्हणजे काय? आणि मानसशास्त्र म्हणजे काय? या दोन प्रश्नांची उत्तरे माहित असणे आवश्यक आहे.

प्रस्तुत प्रकरणात या दोन जटील प्रश्नांची उत्तरे देण्याच्या अनुषंगाने शास्त्राची प्रमुख वैशिष्ट्ये, मानसशास्त्राचा शास्त्र म्हणून इतिहास, मानसशास्त्राच्या अभ्यासपध्दती, मानसशास्त्राची शास्त्र म्हणून उभारणी करताना येणारी आव्हाने आणि तर्कसंगतीचे महत्त्व या पैलूंवर प्रकाश टाकण्यात आला आहे.

१.२ शास्त्राची प्रमुख वैशिष्ट्ये:

'Science'(शास्त्र) सायन्स या इंग्रजी शब्दाची'Scientia' (सायन्शिया) या लॅटीन शब्दापासून उत्पत्ती झाली आहे. 'सायन्शिया' या शब्दाचा अर्थ 'ज्ञान' असा होतो.

ज्ञान संपादन करणे व ज्ञानाचे उपयोजन करणे आणि नैसर्गिक व सामाजिक विश्वाला तथ्याधारित पध्दतशीर कार्यप्रणालींच्या आधारे समजून घेणे, म्हणजे 'शास्त्र' होय.

शास्त्राची प्रमुख वैशिष्ट्ये पुढीलप्रमाणे आहेत:

१. **सप्रमाण पुरावा** – शास्त्रात सप्रमाण पुराव्यांच्या आधारे माहितीचा अभ्यास करून तिचा अर्थ लावला जातो. प्रत्यक्ष निरीक्षणाद्वारे किंवा प्रयोगाद्वारे आलेल्या अनुभवांतून केलेले माहितीचे संकलन, म्हणजे 'सप्रमाण पुरावा' होय. शास्त्रोक्त ज्ञान सप्रमाण पुराव्यांवर आधारित असते. दुसरा कोणताही संशोधक संशोधनाची पुनरावृत्ती करून शास्त्रोक्त ज्ञानाच्या सत्यतेची भविष्यात पडताळणी करून शकतो.

२. **वस्तुनिष्ठता** – शास्त्र एखाद्या घटकाचा वस्तुनिष्ठ पध्दतीने अभ्यास करते. तथ्यांकडे स्वतःच्या अपेक्षांप्रमाणे न पाहता तटस्थपणे पाहून त्यांचा स्वीकार करता येणे, म्हणजे 'वस्तुनिष्ठता' होय. पक्षपातीपणा, पूर्वग्रह, विश्वास, इच्छा, मूल्य, पसंती इत्यादी बाबी बाजूला ठेवून एखाद्या घटकाचे वास्तववादी दृष्टीने संशोधन करणे, म्हणजे 'वस्तुनिष्ठता' होय.

३. **शास्त्रोक्त कार्यकारणभाव** – परिवर्तकामधील कार्यकारणभाव शोधणे हा शास्त्राचा हेतू असतो. शास्त्रोक्त अभ्यासात संशोधक सर्व बाह्य परिवर्तकांवर नियंत्रण ठेवून स्वतंत्र परिवर्तकाचा (कारण) परतंत्र परिवर्तकावर (परिणाम) होणारा परिणाम अभ्यासतो.

४. **पध्दतशीर विश्लेषण** – शास्त्रात एखाद्या घटकाचा अभ्यास करण्यासाठी क्रमवार प्रक्रियेचा अवलंब केला जातो. क्रमवार प्रक्रियेत संशोधनासाठीची समस्या निश्चित करणे, गृहीतक मांडणे, माहितीचे संकलन करणे, माहितीचे विश्लेषण करणे, सार्वत्रिक नियम शोधणे आणि पूर्वकथन करणे या शास्त्रोक्त पायऱ्यांचा समावेश होतो.

५. **पडताळा** – दिलेल्या परिस्थितीत शास्त्रीय माहितीची कोणत्याही काळात व कोणत्याही ठिकाणी प्रचीती घेता येणे, म्हणजे 'पडताळा' होय. पडताळ्यामुळे शास्त्रोक्त माहितीच्या विश्वसनीयतेची खात्री पटते व त्याद्वारे शास्त्रोक्त सिद्धांत मांडणे शक्य होते.

६. **पूर्वकथन** – शास्त्राद्वारे पूर्वकथन करता येते. संशोधक एखाद्या घटकाचे केवळ वर्णन करत नाहीत, तर घटकाचे स्पष्टीकरण व त्या अनुषंगाने पूर्वकथनही करतात.

कृती २

पुढील विधाने वाचा व त्याबाबत वर्गात चर्चा करा.

१. मानसशास्त्र हे शास्त्र आहे कारण ते शास्त्राच्या अनेक कसोट्यांवर खरे ठरते.

२. मानसशास्त्र हे भौतिकशास्त्र, रसायनशास्त्र यांप्रमाणे नैसर्गिक शास्त्र नाही.

३. मानसशास्त्र हे मानवी (व प्राणी) वर्तनाचा व मानसिक प्रक्रियांचा अभ्यास करणारे सामाजिक शास्त्र आहे.

४. मानसशास्त्र वस्तुनिष्ठ संशोधन पध्दतींचा वापर करते. मानसशास्त्राच्या संशोधनात मानवी वर्तन निर्धारीत करणाऱ्या घटकांमध्ये कार्यकारणभाव प्रस्थापित केला जातो व या संशोधनांची पडताळणी करता येते.

५. मानसशास्त्रीय सिद्धांतांस सप्रमाण पुरावे असल्यामुळे मानसशास्त्र हे छद्मविज्ञान आणि सामान्य व्यवहारज्ञान यांपासून वेगळे करता येते.

६. मानसशास्त्राचा अभ्यासविषय गुंतागुंतीचा आहे, कारण मानवी वर्तनाचे स्वरूप गतिमान असते आणि मानसिक प्रक्रियांचे स्वरूप अमूर्त असते. त्यामुळेच भौतिकशास्त्र आणि रसायनशास्त्र या शास्त्रांतील सिध्दांतांप्रमाणे मानसशास्त्रातील सिध्दांत सार्वत्रिक स्वरूपाचे व तंतोतंत अचूक असू शकत नाहीत.

१.३. मानसशास्त्राचा शास्त्र म्हणून इतिहास :

१. **तत्त्वज्ञानाची शाखा म्हणून मानसशास्त्राची सुरूवात** – मानसशास्त्राचे मूळ प्राचीन ग्रीक संस्कृतीत आढळते. सुरूवातीच्या काळात मानसशास्त्र हे स्वतंत्र शास्त्र म्हणून उदयास आले नाही. १८७० च्या दशकापर्यंत मानसशास्त्र हे तत्त्वज्ञानाची शाखा होते.

२. **१८७९ साली स्वतंत्र शास्त्र म्हणून मानसशास्त्राचा उदय** – जर्मन मानसशास्त्रज्ञ विल्हेम वुंट यांनी १८७९ साली जर्मनीतील लिपझिग विद्यापीठात जगातील पहिली मानसशास्त्रीय प्रयोगशाळा सुरू केली. या घटनेकडे मानसशास्त्राची स्वतंत्र शाखा म्हणून उदय या दृष्टीने पाहिले जाते.

३. **रचनावादाचा उदय** – रचनावाद हा मानसशास्त्रातील सर्वसाधारणपणे पहिला विचारप्रवाह मानला जातो. विल्हेम वुंट आणि त्यांचा विद्यार्थी एडवर्ड बी. टिचनेर यांनी रचनावादाचा पुरस्कार केला. विल्हेम वुंट यांनी वेदन, संवेदन इत्यादी बोधात्मक अनुभवांचा अभ्यास करण्यासाठी आत्मनिरीक्षण पध्दतीचा अवलंब केला.

४. **कार्यवादाचा उगम** – विल्यम जेम्स यांनी कार्यवादाचा विचारप्रवाह मांडला. त्यांना 'अमेरिकन मानसशास्त्राचा जनक' म्हणून ओळखले जाते. त्यांनी बोधात्मक, अनुभवाच्या अभ्यासावर भर दिला.

५. **मनोविश्लेषणवादाचा उदय** – मानसशास्त्रातील सुरूवातीच्या विचारप्रवाहांच्या विरोधात ऑस्ट्रीयन शरीरशास्त्रज्ञ डॉ. सिग्मंड फ्रॉईड यांनी १८९० च्या दशकात मनोविश्लेषणाचा सिध्दांत मांडून अबोध मनाच्या अभ्यासावर भर देण्यास सुरूवात केली.

६. **वर्तनवादाचा उदय** – २० व्या शतकाच्या सुरूवातीच्या कालावधीत अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ जॉन बी वॅटसन यांनी वर्तनवाद हा नवीन विचारप्रवाह मांडला. वर्तनवादात बोधात्मक अनुभव आणि अबोध मन या दोन्ही बाबींच्या अभ्यासास विरोध करून केवळ निरीक्षणक्षम वर्तनाच्या अभ्यासावर भर देऊन मानसशास्त्राच्या अभ्यासास अधिक शास्त्रीय स्वरूप देण्यात आले.

७. **मानवतावादाचा उदय** – २० व्या शतकाच्या पूर्वार्धात मनोविश्लेषणवाद आणि वर्तनवाद या विचारप्रवाहांचे वर्चस्व होते. २० व्या शतकाच्या उत्तरार्धात अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ कार्ल रॉजर्स यांनी मानवतावाद हा नवीन विचारप्रवाह मांडला. मनोविश्लेषणवादातील अबोधावस्था आणि वर्तनवादातील निर्बंधता या दोन्ही

बाबी अमान्य करून मानवतावादाने स्व-इच्छा, स्व-नियंत्रण आणि आत्मवास्तविकीकरण या बाबींच्या अभ्यासावर भर दिला.

८. **बोधनिक उपपत्तीचा उदय –** १९५० आणि १९६० च्या दशकात मनोविश्लेषणवादास आणि वर्तनवादास मागे टाकणाऱ्या बोधनिक उपपत्तीचा उदय झाला. अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ अलरिस नेसर यांना सर्वसाधारणपणे बोधनिक उपपत्तीचा जनक मानले जाते.

बोधनिक उपपत्तीचा अवलंब करणारे संशोधक स्मरण, निर्णय प्रक्रिया, समस्या परिहार, बुद्धिमत्ता, भाषा इत्यादी उच्च मानसिक प्रक्रियांचा चुंबकीय अनुस्पंद प्रतिमा MRI आणि पॉझिट्रॉन प्रतिमा (PET scan) या तंत्रांद्वारे अभ्यास करतात.

कृती ३

पुढे दिलेल्या वेबसाईटला भेट द्या व मानसशास्त्रातील प्रमुख विचारप्रवाहांची माहिती मिळवा.

https://www-verywellmind.com/psychology-schools-of-thought-2795247

१.४ मानसशास्त्राच्या अभ्यासपद्धती

१.४.१ प्रायोगिक पद्धत

प्रायोगिक पद्धत ही वर्तनाचा अभ्यास करणारी सर्वाधिक शास्त्रोक्त पद्धत होय. प्रायोगिक पद्धतीमुळे मानसशास्त्राला शास्त्र म्हणून दर्जा मिळाला आहे. प्रायोगिक पद्धतीत प्रयोगकर्ता पुढील पायऱ्यांचा अवलंब करून प्रयोग करतो.

१. संशोधनासाठीची समस्या निश्चित करणे.

२. गृहीतक निश्चित करणे/मांडणे.

३. प्रयोगाची रचना व पद्धत निश्चित करणे.

४. प्रयोग करणे.

५. माहिती गोळा करणे व माहितीचे विश्लेषण करणे.

६. निष्कर्ष काढणे.

कृती ४

दिलेल्या उदाहरणाच्या आधारे प्रायोगिक पध्दतीतील पुढील संज्ञा अभ्यासा:

१. **समस्या –** शास्त्रोक्त संगीताचा रक्तदाबावर होणारा परिणाम अभ्यासणे.

२. **गृहीतक –** शास्त्रोक्त संगीताद्वारे रक्तदाबाची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास मदत होते.

३. **स्वतंत्र परिवर्तक –** शास्त्रोक्त संगीत

४. **परतंत्र परिवर्तक –** रक्तदाबाची पातळी

५. **बाह्य परिवर्तक–** वय, लिंग, शास्त्रोक्त संगीत सोडून इतर सर्व आवाज इत्यादी.

६. **प्रयोगकर्ता –** प्रयोग करणारी व्यक्ती. (उदा. तुम्ही/तुमचे मानसशास्त्राचे शिक्षक)

७. **प्रयुक्त –** ज्या व्यक्तीवर प्रयोग केला जातो अशी व्यक्ती. (उदा. तुमच्या कुटुंबातील सदस्य/मित्र)

प्रायोगिक पध्दतीची महत्त्वाची वैशिष्ट्ये पुढीलप्रमाणे आहेत–

१. प्रायोगिक पध्दत ही माहिती संकलनाची सर्वाधिक वस्तुनिष्ठ पध्दत आहे.

२. प्रायोगिक पध्दतीद्वारे नियंत्रित परिस्थितीत अचूक निरीक्षण करता येते.

३. प्रायोगिक पध्दतीद्वारे दोन किंवा त्यापेक्षा अधिक परिवर्तकांमध्ये कार्यकारणभाव शोधणे शक्य होते.

४. प्रायोगिक पध्दतीद्वारे केलेल्या संशोधनाचा पडताळा घेणे शक्य होते.

तुम्हांला माहीत आहे का?

नैतिक बंधने आणि संभाव्य धोके यांमुळे मानवी वर्तनाच्या काही पैलूंचा प्रायोगिक पध्दतीचा वापर करून अभ्यास करता येत नाही.

कृती ५

पुढे दिलेल्या प्रयोग कल्पनांतून स्वतंत्र परिवर्तक व परतंत्र परिवर्तक शोधा.

१. सरावाचा स्मृतीवरील परिणाम अभ्यासणे.

२. मनोन्यासाचा समस्या परिहार प्रक्रियेवर होणारा परिणाम अभ्यासणे.

३. गोंगाटाचा लिखाणाच्या वेगावरील परिणाम अभ्यासणे.

४. रंगांचा संवेदन प्रक्रियेवर होणारा परिणाम अभ्यासणे.

५. प्रतिभरणाचा निर्णय प्रक्रियेवरील परिणाम अभ्यासणे.

कृती ६

दिलेल्या पायऱ्यांच्या आधारे पुढे दिलेला प्रयोग करा आणि रंगांचा स्मृतीवर काही परिणाम होतो का याचा शोध घ्या.

१. प्रयोगातील सहभागींना यादृच्छीक पध्दतीने दोन गटांत विभागा. (असे करत असताना दोन्ही गटांतील सहभागींच्या बाबतीत लिंग, वय, सांस्कृतिक पार्श्वभूमी इत्यादी बाबी स्थिर ठेवा.)

२. एका गटातील सहभागींना काळ्या शाईने लिहिलेल्या २० शब्दांची यादी ५ मिनिटांसाठी वाचण्यास द्या.

३. दुसऱ्या गटातील सहभागींनाही त्याच २० शब्दांची (परंतु हिरव्या शाईत लिहिलेली) यादी ५ मिनिटांसाठी वाचण्यास द्या.

४. ५ मिनिटांच्या कालावधीनंतर दोन्ही गटांतील सहभागींना कोऱ्या कागदावर त्यांना आठवतील तेवढे शब्द लिहिण्यास सांगा.

५. दोन्ही गटांतील सहभागींना आठवलेल्या एकूण शब्दांविषयीच्या आकडेवारीची तुलना करा आणि निष्कर्ष काढा.

१.४.२ सर्वेक्षण पध्दत:

सर्वेक्षण ही अशी संशोधन पध्दत आहे जिच्याद्वारे निवडलेल्या प्रातिनिधिक गटाकडून (नमुना गटांकडून) राजकीय मते, ग्राहकांची पसंती अशा विविध विषयांवर माहिती गोळा केली जाते. सर्वेक्षण पद्धतीत प्रश्नावली, पडताळणी यादी, पदनिश्चयन श्रेणी, शोधिका, मुलाखत इत्यादी तंत्राच्या आधारे माहितीचे संकलन केले जाते. सामाजिक मानसशास्त्रज्ञ, शैक्षणिक मानसशास्त्रज्ञ, औद्योगिक मानसशास्त्रज्ञ या पध्दतीचा मोठ्या प्रमाणावर वापर करतात. सर्वेक्षण पद्धत ही कमी खर्चिक पद्धत आहे. दूरध्वनीद्वारे, इमेलद्वारे किंवा प्रत्यक्ष भेट घेऊन सर्वेक्षण करता येते.

सर्वेक्षणासाठी वापरण्यात येणाऱ्या प्रश्नावलीचा नमुना

कृती ७

पुढीलपैकी कोणत्याही एका विषयाची सर्वेक्षण पध्दतीचा वापर करून माहिती मिळवा.

१. कार्यसमाधानाचे निर्धारक घटक

२. नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांच्या समस्या

३. व्यायाम व शारीरिक स्वास्थ्य

४. विद्यार्थ्यांच्या गैरहजेरीची कारणे

५. व्यसनाधीनतेची कारणे

६. व्हर्च्युअल (आभासी) खेळांचे व्यसन

७. समाजसंपर्क माध्यमे आणि सायबर गुन्हे

८. वयोवृध्द व्यक्तींच्या समस्या

१.४.३ निरीक्षण पद्धत

मानवी वर्तनाच्या ज्या पैलूंचा प्रायोगिक पद्धतीचा अवलंब करून अभ्यास करणे शक्य नसते, अशा पैलूंचा अभ्यास करण्यासाठी निरीक्षण पद्धत अत्यंत उपयुक्त ठरते. निरीक्षण पद्धतीत नैसर्गिक परिस्थितीत किंवा नियंत्रित परिस्थितीत घडून येणाऱ्या वर्तनाचा हेतुपूर्वक अभ्यास केला जातो. नैसर्गिक परिस्थितीत घडून येणाऱ्या वर्तनाच्या निरीक्षणास नैसर्गिक निरीक्षण म्हणतात. नियंत्रित परिस्थितीत घडून येणाऱ्या वर्तनाच्या निरीक्षणास नियंत्रित निरीक्षण म्हणतात.

बालमानसशास्त्रज्ञ, चिकित्सा मानसशास्त्रज्ञ, सामाजिक मानसशास्त्रज्ञ निरीक्षण पध्दतीचा मोठ्या प्रमाणावर वापर करतात. सुस्पष्ट हेतूने व सुनियोजित पद्धतीने वापर केला असता, निरीक्षण पद्धत ही शास्त्रोक्त संशोधन पद्धत मानता येते.

कृती ८

पुढीलपैकी कोणत्याही एका विषयाची निरीक्षण पद्धतीचा वापर करून माहिती मिळवा.

१. पौगंडावस्थेत दर्शवली जाणारी आक्रमक प्रवृत्ती
२. वाहतूक कोंडीत अडकलेल्या प्रवाशांच्या प्रतिक्रिया
३. वक्तृत्व स्पर्धेत भाग घेतलेल्या स्पर्धकाची देहबोली
४. सार्वजनिक ठिकाणी दाखवण्यात येणारी सभ्यता
५. पुस्तक प्रदर्शनाच्या ठिकाणी विद्यार्थ्यांचे वर्तन

१.४.४ वृत्तेतिहास पद्धत

वृत्तेतिहास पद्धत ही प्रामुख्याने चिकित्सा मानसशास्त्रज्ञांद्वारे वापरण्यात येणारी एक महत्त्वाची वर्णनात्मक संशोधन पद्धत आहे. डॉ. सिग्मंड फ्रॉईड आणि जीन पियाजे यांनी वृत्तेतिहास पद्धतीचा मोठ्या प्रमाणावर वापर केला. एखाद्या व्यक्तीची, समुहाची किंवा घटनेची सर्वंकष माहिती देणारी पद्धत म्हणजे वृत्तेतिहास पद्धत होय. या पद्धतीतील उपयुक्त वर्णनात्मक माहिती पुढील संशोधनांना अभ्युपगम पुरवते, त्यामुळे या पध्दतीकडे शास्त्रीय पद्धत म्हणून पाहता येते.

वृत्तेतिहास पद्धतीत संशोधक एखाद्या व्यक्तीच्या सद्यस्थितीतील मानसिक स्थितीचा अभ्यास करण्यासाठी कुटुंबातील सदस्य, मित्रपरिवार, सहकारी इत्यादी अनेक स्रोतांकडून संबंधित व्यक्तीची सखोल माहिती मिळवतो. संशोधक प्रत्यक्ष निरीक्षण, मुलाखत, मानसशास्त्रीय चाचण्या इत्यादी तंत्रांचा वापर करून संबंधित व्यक्तीची माहिती मिळवतो.

कृती ९

पुढे दिलेला सर्वपचित व्यक्तीअभ्यास वाचा.

ॲना ओ" चा व्यक्तिअभ्यास

"ॲना ओ" (खरे नाव : बेर्त्था पापेन्हाइम) ही तरूणी अनेक विचित्र शारीरिक व मानसिक समस्यांनी त्रस्त होती. त्यांपैकी एक समस्या म्हणजे तिला कोणताही द्रवपदार्थ पिणे शक्य होत नव्हते.

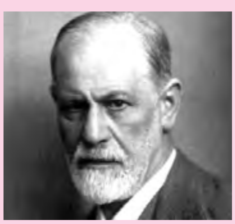
"ॲना ओ" पाणी पिण्यासाठी पाण्याचा पेला घेत असे, परंतु तो पेला ओठांपर्यंत नेला की जणू काही पाण्याचा भयगंड असल्याप्रमाणे ती तो पाण्याचा पेला ढकलून देत असे. ती तिची तहान भागविण्यासाठी कलिंगडासारखी फळे खात असे.

संमोहनाच्या अवस्थेत "ॲना ओ" हिने तिला जिच्याविषयी अजिबात पर्वा नव्हती अशा तिच्या घरातील नोकराणीविषयी तक्रार करण्यास सुरूवात केली. चेहऱ्यावर तिरस्काराचे काही भाव आणून "ॲना ओ" पुढे वर्णन करत राहिली की एके दिवशी ती तिच्या घरातील नोकराणीच्या खोलीत गेली व तिने त्या खोलीत घरातील नोकराणीचा छोटासा कुत्रा पाणी पिण्याच्या पेल्यातून पाणी पीत असल्याचे पाहिले.

संमोहनाच्या अवस्थेत असताना "ॲना ओ" ने पिण्यासाठी काहीतरी मागितले आणि कोणत्याही

त्रासाशिवाय भरपूर पाणी प्यायले. जेव्हा ती संमोहनाच्या अवस्थेतून बाहेर आली तेव्हा पाण्याचा पेला तिच्या ओठांजवळच होता. त्या क्षणापासून तिची समस्या (कोणताही द्रवपदार्थ पिणे शक्य न होणे) पुन्हा कधीही न उद्भवण्यासाठी दिसेनाशी झाली.

फ्रॉईड यांनी या सर्व प्रकारचा असा अर्थ लावला की, "ॲना ओ" ने त्या घटनेचे (छोटासा कुत्रा पाणी पिण्याच्या पेल्यातून पाणी प्यायला.) आणि तेव्हा निर्माण झालेल्या भावनांचे दमन केले होते व त्यामुळे तिला कोणताही द्रवपदार्थ पिणे शक्य होत नव्हते. त्याचप्रमाणे संमोहनाच्या अवस्थेत तिला ही घटना व घटनेशी संबंधित दमन केलेल्या भावना पुन्हा आठवल्यामुळे तिची समस्या सुटली.



डॉ. सिग्मंड फ्राईड

डॉ. सिग्मंड फ्राईड यांनी स्पष्ट केलेल्या मनोविश्लेषणवादाच्या निर्मीतीत व विकासात "ॲना ओ" च्या व्यक्तीअभ्यासाने उल्लेखनीय भूमिका निभावली.

कृती १०

वृत्तेतिहास पध्दतीचा वापर करून अभ्यास करता येऊ शकणाऱ्या पुढील विषयांची चर्चा करा:

१. भयगंड समस्येने ग्रस्त व्यक्ती

२. वाचन अक्षमता असलेला विद्यार्थी

३. आत्महत्येचा प्रयत्न केलेला शेतकरी

४. यशस्वी तरूण उद्योजक

५. सुवर्णपदक विजेता खेळाडू

१.४.५ सहसंबंध अभ्यास :

काही शास्त्रशुद्ध अभ्यासांमध्ये दोन किंवा अधिक चलांमधील संबंध समजावून घेण्यासाठी 'सहसंबंध' हे संख्याशास्त्रीय साधन वापरले जाते. अशा अभ्यासास सहसंबंध अभ्यास म्हणतात.

दोन चलांमधील संबंध मोजण्यासाठी वापरण्यात येणारी संख्याशास्त्रीय पध्दत म्हणजे सहसंबंध होय. जेव्हा एका चलातील बदल हा दुसऱ्या चलातील बदलास कारणीभूत ठरतो तेव्हा त्या दोन चलांमध्ये परस्परावलंबन असल्याचे म्हटले जाते व या परस्परावलंबनाला सहसंबंध म्हटले जाते.

दोन चलांमधील संबंधाचे प्रमाण सहसंबंध गुणकाद्वारे मोजले जाते. सहसंबंध गुणकाचे मूल्य –१.०० ते + १.०० यांदरम्यान असते. (– किंवा +) चिन्ह या दोन चलांमधील सहसंबंधाचे सामर्थ्य स्पष्ट करते.

सहसंबंधाचे पुढील तीन प्रकार पडतात–

१. **धन सहसंबंध –** जेव्हा दोन चलांमध्ये एकाच दिशेने (दोन्ही चलांत वाढ किंवा दोन्ही चलांत घट) बदल होतो, तेव्हा त्या दोन चलांमध्ये धन सहसंबंध असल्याचे म्हटले जाते. धन सहसंबंधात सहसंबंध गुणकाचे मूल्य ०.०० ते + १.०० या दरम्यान असते. उदा. सराव व प्रत्यावाहन गुणांक.

२. **ऋण सहसंबंध –** जेव्हा दोन चलांमध्ये विरूध्द दिशेने (एका चलात वाढ व दुसऱ्या चलात घट किंवा एका चलात घट व दुसऱ्या चलात वाढ) बदल होतो, तेव्हा त्या दोन चलांमध्ये ऋण सहसंबंध असल्याचे म्हटले जाते. ऋण सहसंबंधात सहसंबंध गुणकाचे मूल्य ०.०० ते –१.०० यां दरम्यान असते. उदा. व्यायामाचे प्रमाण व शरीरातील मेदाचे प्रमाण.

३. **शून्य सहसंबंध –** जेव्हा एका चलातील वाढ किंवा घट दुसऱ्या चलात कोणताही लक्षणीय बदल घडवून आणत नाही तेव्हा त्या दोन चलांमध्ये शून्य सहसंबंध असल्याचे म्हटले जाते. शून्य सहसंबंधांत सहसंबंध गुणकाचे मूल्य ० असते. उदा. उंची व बुध्दिमत्ता.

कृती ११

पुढील सारणीतील माहिती लक्षात ठेवा:

सहसंबंध प्रकार	'क्ष' चलातील बदल	'य' चलातील बदल
धन सहसंबंध (+)	वाढ ↑	वाढ ↑
	घट ↓	घट ↓
ऋण सहसंबंध (−)	वाढ ↑	घट ↓
	घट ↓	वाढ ↑
शून्य सहसंबंध (०)	वाढ ↑	लक्षणीय बदल नाही
	घट ↓	

कृती १२

सहसंबंध अभ्यास पध्दतीचा वापर करून अभ्यास करता येऊ शकणाऱ्या पुढील विषयांची चर्चा करा.

१. तासिका बुडवण्याचे प्रमाण व परीक्षेतील गुण

२. वजन आणि बुध्दीमत्ता

३. पगार व कार्यसमाधान

४. सराव व विस्मरण

५. उंची व चित्रकलेतील अभिक्षमता

६. शहरीकरण व प्रदूषण

७. वाहनाचा वेग व रस्त्यांवरील अपघात

१.५ मानसशास्त्राची शास्त्र म्हणून उभारणी करताना येणारी आव्हाने :

मानसशास्त्र जरी एक विज्ञानशाखा मानले जात असले, तरी त्याबाबत अनेक विवाद दिसून येतात. मानसशास्त्राबाबतचे विवाद व टीका सैद्धांतिक, व्यावहारिक, नैतिक आणि तात्विक स्वरुपाच्या आहेत. मानसशास्त्राबाबतचे पुढील विवाद आणि टीका मानसशास्त्राची शास्त्र म्हणून उभारणी करताना आव्हानात्मक ठरतात.

१. **मानसशास्त्राची पूर्व प्रतिमान अवस्था :** भौतिकशास्त्र, रसायनशास्त्र यांसारख्या प्रगल्भ व नैसर्गिक शास्त्रांच्या तुलनेत मानसशास्त्र हे नवखे व सामाजिक शास्त्र आहे. मानसशास्त्रास शास्त्र जरी मानले तरी तत्ववेत्ता थॉमस कुहन यांच्या मते मानसशास्त्र अजूनही पूर्व प्रतिमान अवस्थेत आहे.

मानसशास्त्रातील सर्व तज्ञांचे एकमत होईल असा सुस्पष्ट संकल्पनांच्या स्वरुपातील ज्ञानगाभा सुनिश्चित करण्यात मानसशास्त्रास अजूनही यश आलेले नाही.

२. **वस्तुनिष्ठता व विश्वसनीयता यांबाबतीत काही प्रमाणात कमतरता :** मानसशास्त्रातील व्यक्तिमत्व, नेतृत्वकौशल्य, सर्जनशीलता, अभिवृत्ती यांसारखे विषय सर्वेक्षण, प्रश्नावली इत्यादी वर्णनात्मक संशोधन पद्धतींद्वारे अभ्यासले जातात. याशिवाय मानसशास्त्रात वापरल्या जाणाऱ्या आत्मनिरीक्षण, मनोविश्लेषण यांसारख्या अभ्यासपध्दती व्यक्तीनिष्ठ स्वरूपाच्या असतात. त्यामुळेचे नैसर्गिक शास्त्रांच्या तुलनेत वस्तुनिष्ठता व विश्वसनीयता या निकषांवर मानसशास्त्र काही प्रमाणात कमी पडते.

३. **पूर्वकथन व प्रचीती यांबाबतीत काही प्रमाणात कमतरता :** वर्तनाची कारणे शोधून वर्तनाचे पूर्वकथन करता येणे ही मानसशास्त्राचे एक महत्त्वाचे ध्येय आहे. प्रत्यक्षात, सूक्ष्मकणांच्या आणि रासायनिक संयुगांच्या अभ्यासापेक्षा मानवी वर्तनाचा अभ्यास करणे अधिक अवघड असते. मानव निरनिराळ्या परिस्थितीत निरनिराळ्या प्रकारे वर्तन दर्शवतो. त्यामुळे मानवी वर्तनाचे अचूक पूर्वकथन करणे अशक्य असते. त्यामुळेच मानसशास्त्रीय अभ्यासाविषयीच्या निष्पत्ती विभिन्न व कमी नियंत्रणक्षम स्वरूपाच्या असतात व त्यांचा तंतोतंत पडताळा येणे अवघड असते.

४. **मानवाची अवहेलना :** मानसशास्त्र विषयातीलच अस्तित्ववादी आणि मानवतावादी मानसशास्त्रज्ञ अशी टीका करतात, की मानवी वर्तनास प्रयोगक्षम बनवून मानसशास्त्रज्ञ मानवाकडे निर्जीव/अचेतन घटक म्हणून पाहतात. त्यांच्या मते माणसांवर प्रयोग करताना माणसांकडे एखाद्या निर्जीव गोष्टीप्रमाणे किंवा वस्तूप्रमाणे पाहिले जाते. मानव म्हणून असण्याचे मानवाचे जे प्रमुख लक्षण आहे त्या लक्षणाचीच अवहेलना करणारे शास्त्र, अशा टीकात्मक दृष्टीने मानसशास्त्राकडे काही प्रसंगी पाहिले जाते.

१.६ तर्कसंगतीचे महत्त्व :

मानसशास्त्र हे एक शास्त्र असल्याने ते वर्तनाबाबतचे नियम व ठोकताळे तयार करण्याचा प्रयत्न करते आणि त्याचवेळी मानवी वर्तन हे बदलणारे आणि गुंतागुंतीचे आहे, हेही मान्य करते. आपले काही वर्तन प्रकार सर्वत्र आढळतात तर काही मात्र एकमेव असतात.

आनंद मिळविणे हे मानवाचे सर्वात महत्त्वाचे ध्येय आहे. ते मिळविण्यासाठी प्रत्येक व्यक्ती विशिष्ट प्रकारे अनुभव घेते, विचार करते आणि वागते. परंतु आपला आनंद मिळवत असताना प्रत्येकाने असे पाहिले पाहिजे की आपल्या भावना, विचार आणि वर्तन हे अतार्किक गोष्टींनी भरकटले जाणार नाही. त्याचबरोबर सामाजिक मानदंड, मूल्ये आणि नैतिकता यांच्याशी तडजोडही केली जाणार नाही. येथेच मानसशास्त्रामध्ये तर्कसंगतीचा पैलू प्रकाशझोतात येतो.

वैज्ञानिक ज्ञानामुळे जेव्हा जीवनाची गुणवत्ता वाढते तेव्हा विज्ञानाची कास धरली जाते. त्याचप्रमाणे मानसशास्त्र देखील मानवी जीवनाची गुणवत्ता वाढविण्यासाठी तर्कसंगतीचा विचार करते.

स्टानोव्हिच आणि त्यांचे सहकारी यांनी तर्कसंगतीबाबत विचार मांडताना असे मत स्पष्ट केले की तर्कसंगतीमध्ये अनुकुल तर्क करणे आणि योग्य निर्णय क्षमतेचा समावेश होतो.

स्टर्नबर्ग आणि त्यांचे सहकारी बुद्धिबाबत आणि व्यावहारिक बुद्धिबाबत बोलताना असे म्हणतात की, आपल्या ध्येयाशी सुसंगत असणाऱ्या नैसर्गिक परिस्थितीमध्ये योग्य प्रकारे वागण्याची क्षमता म्हणजे व्यावहारिक बुद्धि होय.

डॉ. अलबर्ट एलिस यांनी भावनिक तर्कसंगत वर्तनोपचार (REBT) पध्दती मांडली. (ही सर्वात परिणामकारक व लोकप्रिय अशी सहमंत्रण मानसशास्त्र या क्षेत्रातील उपचार पध्दती आहे.) त्यांनी तार्किक जीवनाची मूल्ये सांगितली आहेत. त्यांच्या मते तर्कसंगत विचार करणारे लोक हे मानसशास्त्रीयदृष्ट्या निरोगी असतात व त्यांच्यामध्ये पुढील काही वैशिष्ट्ये आढळतात.

१. **स्व–आवड आणि सामाजिक आवड समजून घेणे –** तर्कसंगत भावनिक वर्तनोपचार पध्दतीनुसार 'स्व–आवडी सांभाळा आणि इतरांच्या आवडी ओळखा' हे या उपचार पद्धतीचे ते जणू घोषवाक्य आहे. तर्कसंगतीने विचार करणारे लोक स्वतःसाठी चांगले काय आहे हे समजू शकतात आणि कशामुळे त्यांचा विकास होऊ शकतो हे जाणतात. त्या निर्णयाची जबाबदारी ते स्वीकारतात. पण त्याचवेळी इतर व्यक्तींचे अधिकार दुर्लक्षिले जाणार नाहीत याची ते काळजी घेतात व आपल्या समाजाच्या रक्षणासाठी मदत करतात.

२. **स्व निर्देश –** तर्कसंगतीने विचार करणारे लोक स्वतःच्या जीवनाची जबाबदारी स्वतः प्राथमिकतेने उचलतात. इतरांकडून अतिरेकी स्वरूपात आधाराची किंवा पोषणाची गरज किंवा मागणी ते करीत नाहीत.

३. **सहनशीलता –** तर्कसंगत विचार करणारे लोक सहनशील असतात. स्वतःपेक्षा वेगळे असणारे इतरांचे वर्तन व श्रध्दा मान्य करण्याची तयारी असणे म्हणजे सहनशीलता. चुका करणे हा स्वतःचा व इतरांचा अधिकार आहे असे ते मान्य करतात.

४. **लवचिकता –** तर्कसंगत विचार करणाऱ्या लोकांचे विचार आणि वर्तन लवचिक व पूर्वग्रहविरहीत असतात.

५. **स्व–मान्यता आणि स्व–जबाबदारी –** स्वतःची किंमत करून किंवा इतरांमध्ये स्वतःला सिद्ध करून स्वतःला न स्विकारता या व्यक्ती जसे आहे तसे स्वतःला मान्य करतात. स्वतःचे विचार, श्रध्दा, भावना आणि वर्तनाची जबाबदारी ते स्वतः स्वीकारतात.

डॉ. अलबर्ट एलिस यांच्या मते, तर्कसंगतता हे वैयक्तिक तत्त्वज्ञान असून त्याच्या मदतीने आपल्या जीवनाचे ध्येये आणि आनंदी राहणे व्यक्तीला शक्य होते.

आनंदी होण्यासाठी तर्कसंगत (BE RATIONAL) होणे आवश्यक आहे. ही संकल्पना पुढील तक्त्यामध्ये स्पष्ट करून सांगितली आहे–

B (Balance)	संतुलन	स्व-आवड व इतरांच्या आवडी यामध्ये संतुलन
E (Estimate)	अंदाज	वेळ, कष्ट, फायदे-तोटे याबाबतचा अंदाज
R (Respect)	आदर	स्वतःचा व इतरांचा आदर
A (Affiliate)	संलग्नता	इतरांशी सकारात्मकतेने संलग्न होणे
T (Tolearate)	सहनशीलता	स्वतःला व इतरांना सहन करणे
I (Integrate)	मिसळणे	वैयक्तिक आनंद व सामाजिक आनंद यांचा मिलाफ
O (Optimize)	वाढवणे	स्वतःच्या क्षमता पूर्णत्वापर्यंत वाढवणे
N (Navigate)	दिशादर्शक	यशस्वी होण्याची दिशा ठरवणे
A (Accept)	स्वीकार	स्वतःच्या मर्यादांचा स्वीकार व त्यातून बाहेर पडणे
L (Live)	जगणे	जीवन पूर्णत्वतेने जगा.

सारांश

- सप्रमाण पुरावा, वस्तुनिष्ठता, शास्त्रोक्त कार्यकारणभाव, पध्दतशीर अन्वेषण, प्रत्यंतर, पूर्वकथन ही शास्त्राची महत्त्वाची वैशिष्ट्ये आहेत.
- मानसशास्त्र हे शास्त्र आहे कारण ते शास्त्राच्या अनेक कसोट्यांवर खरे ठरते. मानसशास्त्र हे मानवी (व प्राणी) वर्तनाचा व मानसिक प्रक्रियांचा अभ्यास करणारे सामाजिक शास्त्र आहे.
- विल्हेम वुंट यांनी १८७९ साली जर्मनीतील लिपझिग विद्यापीठात जगातील पहिली मानसशास्त्रीय प्रयोगशाळा सुरू केली. या घटनेकडे मानसशास्त्राचा स्वतंत्र शाखा म्हणून उदय या दृष्टीने पाहिले जाते.
- प्रायोगिक पध्दत, सर्वेक्षण पध्दत, निरीक्षण पध्दत, वृत्तेतिहास पध्दत, सहसंबंध पध्दत इत्यादी मानसशास्त्राच्या अभ्यासपध्दती आहेत.
- पूर्व प्रतिमान अवस्था, वस्तुनिष्ठता, विश्वसनीयता, पूर्वकथन व प्रचीती यांबाबत असणारे प्रश्न व काही तात्विक प्रश्न यांमुळे मानसशास्त्राची शास्त्र म्हणून उभारणी करताना काही आव्हाने निर्माण होतात.
- जीवनाची गुणवत्ता वाढवण्यासाठी तर्कसंगतीचा दैनंदिन जगण्यात उपयोग करण्यास मानसशास्त्र साहाय्यभूत ठरते.

महत्त्वपूर्ण संज्ञा

- पडताळा
- स्वतंत्र परिवर्तक
- परतंत्र परिवर्तक
- प्रयुक्त
- मुलाखत
- सहसंबंध गुणक

महत्वाचे मानसशास्त्रज्ञ

- **एडवर्ड टीचनेर –** एडवर्ड टीचनेर हे विल्हेम वुंट यांचे विद्यार्थी होते. एडवर्ड टीचनेर यांना रचनावादाचे जनक मानले जाते.

- **विल्यम जेम्स :** विल्यम जेम्स हे अमेरिकेत मानसशास्त्र विषय औपचारिकरित्या अभ्यासाठी उपलब्ध करून देणारे पहिले मानसशास्त्रज्ञ होते. म्हणूनच त्यांना 'अमेरिकन मानसशास्त्राचे जनक' मानले जाते. विल्यम जेम्स यांना कार्यवादाचे जनक मानले जाते.

स्वाध्याय

प्र.१. खालील विधाने योग्य पर्याय निवडून पूर्ण करा.

१. १८७९ पर्यंत मानसशास्त्र हे .... ची शाखा म्हणून अस्तित्वात होते.
(भौतिकशास्त्राची, तत्वज्ञानाची, शरीरशास्त्राची)

२. मानसशास्त्र हे .... शास्त्र आहे.
(नैसर्गिक, सामाजिक, जैविक)

३. .... यांना मनोविश्लेषणाचे जनक मानले जाते.
(विल्हेम वुंट, कार्ल रॉजर्स, सिग्मंड फ्रॉईड)

प्र.२. योग्य जोड्या जुळवा.

'अ' गट	'ब' गट
१. रचनावाद	अ. जॉन वॅटसन
२. कार्यवाद	ब. कार्ल रॉजर्स
३. वर्तनवाद	क. अलरिक नेसर
४. बोधनिकवाद	ड. विल्यम जेम्स
	इ. विल्हेम वुंट

प्र.३. पुढील विधाने चूक की बरोबर ते सांगा.

१. मानसशास्त्र म्हणजे मानसिक प्रक्रियांचा अभ्यास करण्याचे शास्त्र होय.

२. वृत्तेतिहास पद्धत ही चिकित्सा मानसशास्त्रांव्दारे सातत्याने उपयोगात आणली जाते.

३. प्रयोगकर्ता ही अशी व्यक्ती होय, जिच्यावर प्रयोग केला जातो.

प्र.४. पुढील प्रश्नांची एका वाक्यात उत्तरे लिहा.

१. मानसशास्त्राची पहिली प्रयोगशाळा कोणत्या वर्षी सुरू झाली ?

२. 'अमेरिकन मानसशास्त्राचा' जनक कोण ?

३. प्रयोगकर्ता कोणास म्हणतात ?

प्र.५. पुढील संज्ञा स्पष्ट करा.

१. पडताळा

२. सहसंबंध गुणक

प्र.६. संक्षिप्त टिपा लिहा.

१. निरीक्षण पध्दत

२. सर्वेक्षण पध्दत

३. वृत्तेतिहास पध्दत

४. तर्कसंगतीचे महत्त्व

प्र.७. पुढील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा.

१. मानसशास्त्रातील प्रायोगिक पध्दतीची सविस्तर माहिती लिहा.

२. मानसशास्त्राची शास्त्र म्हणून उभारणी करताना निर्माण होणारी आव्हाने स्पष्ट करा.

३. तर्कसंगत व्यक्तीची काही वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.

४. सहसंबंधाचे प्रकार स्पष्ट करा.

५. शास्त्राची वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.

प्र.८. तुम्ही किती तर्कवादी आहात ?

१. डॉ. अलबर्ट एलिस यांनी स्पष्ट केलेल्या तर्कसंगत व्यक्तीच्या वैशिष्ट्यांमधील तुमच्यातील सर्वात प्रभावी व सर्वात कमी प्रभावी वैशिष्ट्य कोणते हे ओळखा.

२. तर्कसंगत व्यक्तीच्या वैशिष्ट्यांमधील तुमच्यातील सर्वात कमी प्रभावी वैशिष्ट्याचा विकास होण्यासाठी तुम्ही कोणते दोन उपाय कराल ?

प्रकरण २ – बुद्‌धिमत्ता

२.१ प्रस्तावना

२.२ बुद्‌धिमत्ता विषयक दृष्टीकोन

२.३ बुद्‌धिमत्तेचे मापन

२.३.१ बुद्‌धिमापनाचा इतिहास

२.३.२ बुद्‌धिमापनाशी संबंधित संकल्पना

२.४ बुद्‌धिमत्ता चाचण्यांचे प्रकार

२.५ बुद्‌धिमापन प्रक्रियेची विविध क्षेत्रातील उपयुक्तता

२.६ बुद्‌धिमत्तेतील आधुनिक प्रवाह

२.६.१ सामाजिक बुद्‌धिमत्ता

२.६.२ भावनिक बुद्‌धिमत्ता

२.६.३ कृत्रिम बुद्‌धिमत्ता

अध्ययन उद्‌दिष्ट्ये :

(१) बुद्‌धिमत्ता विषयक विविध दृष्टीकोन सारांशित करणे व त्यांचे वर्णन करणे.

(२) बुद्‌धिमापनाचा इतिहास समजून घेणे. बुद्‌धिमापनाशी संबंधित विविध संकल्पना प्रात्यक्षिकाद्‌वारे समजून घेणे.

(३) बुद्‌धिमापन चाचण्यांचे विविध प्रकारांत वर्गीकरण करणे व प्रत्येक प्रकारचे फायदे व तोटे समजून घेणे.

(४) बुद्‌धिमत्ता चाचण्यांचे विविध क्षेत्रांतील उपयोग समजून घेणे.

(५) बुद्‌धिमत्तेतील सामाजिक बुद्‌धिमता, भावनिक बुद्‌धिमता आणि कृत्रिम बुद्‌धिमता या नवीन संकल्पनाचे मूल्यमापन करणे व त्यांचे दैनंदिन जीवनातील महत्त्व जाणून घेणे.

२.१ प्रस्तावना :

तुम्हांला (१) खूप सारे पैसे (२) शारीरिक सौंदर्य आणि (३) बुद्‌धिमत्ता या तीन पर्यायांपैकी केवळ एका पर्यायाची निवड करण्यास सांगितले असता, तुम्ही कोणत्या एका पर्यायाची निवड कराल? का?

तुमच्यापैकी बहुतांश व्यक्ती बहुदा बुद्‌धिमत्ता या पर्यायाची निवड करतील, कारण परीक्षांमध्ये यश मिळवण्यासाठी, विविध स्पर्धांत सहभागी होण्यासाठी, निर्णय घेण्यासाठी, नोकरी आणि पैसा मिळवण्यासाठी आणि अशा अनेक बाबींसाठी बुद्‌धिमत्ता आवश्यक असते. मानसशास्त्रज्ञ मानवाच्या या पैलूबाबत काय म्हणतात ते आता पाहू.

मानव हा त्याच्याजवळ असणाऱ्या उच्चतम आणि अद्‌वितीय बुद्‌धिमत्तेमुळेच सर्वश्रेष्ठ ठरला आहे. मानवाने त्याच्याजवळ असणाऱ्या बुद्‌धिमत्तेच्या देणगीवर प्रगतीची नवनवीन क्षेत्रे काबीज केली आहेत.

कृती १

पुढील विधाने वाचा आणि ती बुद्‌धिमत्तेविषयीची तथ्ये आहेत की केवळ समज आहेत ते ठरवा :

१. बुद्‌धिमत्ता हा असा गुण आहे जो जन्मजात असतो.
२. जे विद्यार्थी बुद्‌धिमान असतात त्यांना परीक्षेत चांगले गुण मिळू शकतात.
३. ज्या विद्यार्थ्यांना परीक्षेत कमी गुण मिळतात त्यांना बुद्‌धिमत्ता कमी असते.
४. जे लोक बुद्‌धिमान असतात ते अतिशय चुणचुणीत असतात.
५. बुद्‌धिमान लोक त्यांच्या संभाषणाने कोणालाही प्रभावित करू शकतात.

वरील चौकटीतील विधाने वाचून तुम्ही बुद्धिमत्तेच्या स्वरूपाविषयी विचार करण्यास सुरुवात केली असेल. बुद्धिमत्तेचे प्रत्यक्षात स्वरूप कसे आहे, याचा या प्रकरणात उलगडा करण्यात आला आहे. जगाला समजून घेण्यासाठी, तर्कनिष्ठ विचार करण्यासाठी आणि आव्हानांना सामोरे जाताना उपलब्ध संसाधनांचा उपयोग करून घेण्यासाठी वापरली जाणारी व्यापक क्षमता, म्हणजे "बुद्धिमत्ता" होय. विविध मानसशास्त्रज्ञांनी त्यांच्या दृष्टीकोनांनुसार बुद्धिमत्तेच्या निरनिराळ्या व्याख्या दिल्या आहेत. **बुद्धिमत्तेच्या काही व्याख्या पुढीलप्रमाणे आहेत :**

१. लेविस टर्मन यांच्या मते, 'अमूर्त पातळीवर विचार करण्याची क्षमता म्हणजे बुद्धिमत्ता होय.'

२. डेव्हिड वेश्लर यांच्या मते, 'सहेतुक कृती करण्याची, तर्कशुद्ध विचार करण्याची आणि परीवेशाशी प्रभावीपणे जुळवून घेण्याची व्यक्तीची सर्वंकष क्षमता म्हणजे बुद्धिमत्ता होय.'

२.२ बुद्धिमत्ता विषयक दृष्टीकोन :

अनेक मानसशास्त्रज्ञ असे मानतात की बुद्धिमत्ता एकसंघ आहे. याउलट, इतर अनेक मानसशास्त्रज्ञ असे मानतात की बुद्धिमत्तेत अनेक स्वतंत्र क्षमतांचा समावेश होतो. बुद्धिमत्ता विषयक हे दोन महत्त्वाचे दृष्टीकोन पुढीलप्रमाणे आहेत :

१. बुद्धिमत्ता म्हणजे एक सामान्य बोधनिक क्षमता : बुद्धिमत्ता ही एक सामान्य बोधनिक क्षमता मानणारे मानसशास्त्रज्ञ असे मानतात की, बुद्धिमत्तेची विविध कार्ये दिसतात, परंतु मूलतः ती एकच क्षमता आहे. आल्फ्रेड बीने, लेविस टर्मन, डेव्हिड वेश्लर इत्यादींच्या मते बुद्धिमत्ता ही एकसंघ स्वरूपाची असते.

२. बुद्धिमत्ता म्हणजे अनेक स्वतंत्र क्षमतांचा समुच्चय: ई. एल. थॉर्नडाईक, लुईस थर्स्टन, चार्ल्स स्पिअरमन इत्यादींच्या मते बुद्धिमत्तेत अनेक क्षमता आहेत. बुद्धिमत्तेचा हा दृष्टीकोन पुढील सारणीत मांडला आहे :

अ) **ई. एल. थॉर्नडाईक :** ई. एल. थॉर्नडाईक यांनी असे स्पष्ट केले की, तीन स्वतंत्र क्षमता म्हणजे बुद्धिमत्ता होय. या तीन स्वतंत्र क्षमता म्हणजे : (१) मूर्त बुद्धिमत्ता (२) सामाजिक बुद्धिमत्ता आणि (३) अमूर्त बुद्धिमत्ता होत.

आ) **लुईस थर्स्टन :** लुईस थर्स्टन यांनी असे स्पष्ट केले की, सात प्रकारच्या प्राथमिक व स्वतंत्र स्वरूपाच्या क्षमता म्हणजे बुद्धिमत्ता होय. या सात प्रकारच्या प्राथमिक व स्वतंत्र स्वरूपाच्या क्षमता म्हणजे (१) शाब्दिक आकलन (२) शब्द ओघ (३) संख्यात्मक क्षमता (४) अवकाशीय क्षमता (५) साहचर्य स्मृती (६) सांवेदनिक वेग आणि (७) तर्क क्षमता होत. लुईस थर्स्टन यांनी या सर्व क्षमतांचे मापन करणारी चाचणीही विकसित केली.

इ) **चार्ल्स स्पिअरमन :** १९२७ मध्ये, स्पिअरमन यांनी घटक विश्लेषण या सांख्यिकीय तंत्राचा उपयोग करून बुद्धिमत्तेचे (१) सामान्य घटक (g factor) आणि (२) विशेष घटक (s factor) हे दोन घटक स्पष्ट केले. त्यांच्या मते, दैनंदिन जीवनातील कार्ये पार पाडण्यासाठी आवश्यक असणारी किमान सक्षमता म्हणजे बुद्धिमत्तेचा सामान्य घटक होय, तर विशिष्ट क्षेत्रातील समस्या सोडवण्यासाठी आवश्यक असणारी किमान सक्षमता म्हणजे बुद्धिमत्तेचा विशेष घटक होय. बुद्धिमत्तेचा सामान्य घटक सर्वांमध्ये जवळपास सारखाच असतो. परंतु विशेष घटक भिन्न भिन्न असतो.

ई) **रेमंड कॅटेल आणि जॉन हॉर्न :** रेमंड कॅटेल आणि त्यांचा शिष्य जॉन हॉर्न यांनी बुद्धिमत्तेचे (१) प्रवाही बुद्धिमत्ता आणि (२) स्फटिक बुद्धिमत्ता असे दोन प्रकार स्पष्ट करणारा बुद्धिमत्तेचा सिद्धांत मांडला. त्यांच्या मते, प्रवाही बुद्धिमत्ता चेतापेशीय विकासावर अवलंबून असते आणि या बुद्धिमत्तेवर अध्ययन आणि अनुभव यांचा तितकासा प्रभाव पडत नाही. याउलट, स्फटिक बुद्धिमत्ता चेतापेशीय विकासावर अवलंबून नसते आणि ही बुद्धिमत्ता शैक्षणिक संपादन, प्राप्त अनुभव आणि ज्ञानाचा साठा यांचे फलित असते.

३) **हॉवर्ड गार्डनर :** हॉवर्ड गार्डनर यांनी त्यांच्या बहुविध बुद्धिमत्ता सिद्धांतात असे ठामपणे मत मांडले की, बुद्धिमत्तेचे नऊ स्वतंत्र प्रकार असतात आणि हे प्रकार निरनिराळ्या व्यक्तींत त्यांच्या आनुवांशिक गुणधर्मांनुसार आणि परिवेशीय अनुभवांनुसार निरनिराळ्या प्रकारे विकसित होतात. बुद्धिमत्तेचे हे नऊ स्वतंत्र प्रकार म्हणजे (१) भाषिक बुद्धिमत्ता (२) तार्किक – गणितीय बुद्धिमत्ता (३) अवकाशीय बुद्धिमत्ता (४) संगीतीय बुद्धिमत्ता (५) शरीरगती विषयक बुद्धिमत्ता (६) आंतरव्यक्तिक बुद्धिमत्ता (७) व्यक्तिअंतर्गत बुद्धिमत्ता (८) निसर्गात्मक बुद्धिमत्ता आणि (९) अस्तित्वात्मक बुद्धिमत्ता होत.

२.३ बुद्धिमापन :

२.३.१ बुद्धिमापनाचा इतिहास :

पॉल ब्रोका आणि सर फ्रान्सिस गाल्टन या शास्त्रज्ञांनी बुद्धिमापनाविषयी सर्वप्रथम विचार केला. १८८० च्या दशकात सर फ्रान्सिस गाल्टन यांनी कवटीचा आकार, प्रतिक्रिया काळ, दृष्टी अचूकता, श्राव्य मर्यादापातळी, श्वसन क्षमता इत्यादी परिवर्त्य मोजणारी चाचणी विकसित केली. कवटीच्या आकाराचे मापन करून बुद्धिमत्ता ठरवता येते असे मत त्यांनी मांडले. त्यांनी असे गृहीत धरले की, कवटीचा आकार जितका मोठा तितकी व्यक्ती तल्लख असते. परंतु सर फ्रान्सिस गाल्टन यांची चाचणी बुद्धिमापनासाठी फार उपयुक्त ठरली नाही.

१८९० च्या दशकाच्या सुरुवातीस, रेमंड कॅटेल या सर फ्रान्सिस गाल्टन यांच्या प्रयोगशाळेतील सहकाऱ्याने अमेरिकेत प्रयोगशाळा उभारल्या. त्यावेळी रेमंड कॅटेल यांनी 'मानसिक चाचणी' या संकल्पनेचा मानसशास्त्रीय लिखाणात सर्वप्रथम वापर केला. रेमंड कॅटेल यांनी वेदनिक कार्याद्वारे बुद्धिमत्तेचे मापन करता येते या सर फ्रान्सिस गाल्टन यांच्या मतास दुजोरा दिला, परंतु त्यांच्या गुरूंच्या विचारप्रवाहात नव्याने भर घातली. रेमंड कॅटेल यांनी असे स्पष्ट केले की, चाचण्या या प्रमाणित पद्धतीनेच दिल्या गेल्या पाहिजेत जेणे करून व्यक्ती-व्यक्तींमधील किंवा निरनिराळ्या वेळी दिलेल्या चाचण्यांच्या प्राप्तांकांची तुलना करणे शक्य होईल.

विसाव्या शतकाच्या सुरुवातीस, पॅरिसमधील शालेय अधिकाऱ्यांना काही विद्यार्थी कोणतेही वैद्यकीय किंवा परिवेशीय कारण नसतानाही परीक्षेत सातत्याने अपयशी का ठरत आहेत याविषयीची कारणे जाणून घेण्याची तीव्र इच्छा होती. त्यातूनच बीने – सायमन चाचणीची निर्मिती झाली. फ्रेंच मानसशास्त्रज्ञ आल्फ्रेड बीने यांनी त्यांच्या सायमन या सहकाऱ्याच्या मदतीने १९०५ साली पहिली बुद्धिमापन चाचणी प्रकाशित केली. त्यामुळेच आल्फ्रेड बीने यांना 'बुद्धिमत्ता चाचण्यांचे जनक' मानले जाते. बीने – सायमन चाचणीत तर्क करणे, यमक जुळणारे शब्द ओळखणे, वस्तूंची नावे सांगणे इत्यादी घटकांचा समावेश होता. या चाचणीत १९०८ साली व पुन्हा १९११ साली सुधारणा करण्यात आल्या.

स्टॅनफोर्ड विद्यापीठातील लेविस टर्मन यांनी १९१६ मध्ये बीने – सायमन चाचणीत काही घटकांत बदल करून, नव्याने काही घटकांचा समावेश करून, नवीन वय मानदंड विकसित करून व चाचणीची वरील वयोमर्यादा वाढवून सुधारणा केल्या. या सुधारित चाचणीला स्टॅनफोर्ड – बीने बुद्धिमापन चाचणी म्हणून ओळखले जाऊ लागले. स्टॅनफोर्ड – बीने बुद्धिमापन चाचणीत १९३७, १९६०, १९७२, १९८६ आणि २००४ साली सुधारणा करण्यात आल्या.

१९१४ साली पहिले महायुद्ध सुरु झाले. त्यानंतर १९१७ साली रॉबर्ट यर्कस् यांनी इतर सहकाऱ्यांच्या मदतीने आर्मी आल्फा टेस्ट आणि आर्मी बीटा टेस्ट या बुद्धिमापन चाचण्या तयार केल्या. या बुद्धिमापन चाचण्या सैनिकांची सैन्यात भरती करताना वापरण्यात आल्या. पहिल्या महायुद्धानंतरच्या कालावधीत बुद्धिमापनाचे महत्त्व वाढत गेले. १९३९ साली दुसऱ्या महायुद्धाच्या काळात पुन्हा सैनिकांची सैन्यात भरती करण्यासाठी आर्मी जनरल क्लासिफिकेशन टेस्ट या बुद्धिमापन चाचणीचा मोठ्या प्रमाणावर वापर करण्यात आला.

डेव्हिड वेश्लर यांनी १९३९ साली वेश्लर - बेलेव्ह्यू चाचणी प्रकाशित केली. या चाचणीत १९५५ साली सुधारणा करण्यात आली व ही सुधारित चाचणी वेश्लर ॲडल्ट इंटेलिजन्स स्केल (WAIS) (वेश्लर यांची प्रौढांकरिता

बुद्धिमत्ता चाचणी) या नावाने ओळखली जाऊ लागली. WAIS ही चाचणी प्रौढ व्यक्तींच्या बुद्धिमापनासाठी उपयुक्त ठरते. कार्ल पिअर्सन यांनी २००८ साली WAIS चाचणीची चौथी आवृत्ती (WAIS – IV) प्रकाशित केली. डेव्हिड वेश्लर यांनी लहान मुलांच्या बुद्धिमापनासाठीही चाचणी तयार केली. ही चाचणी वेश्लर इंटेलिजन्स स्केल फॉर चिल्ड्रन (WISC) (वेश्लर यांची मुलांकरिता बुद्धिमत्ता चाचणी) या नावाने ओळखली जाते.

या चाचण्यांव्यतिरिक्त इतर अनेक मानसशास्त्रज्ञांनी निरनिराळ्या बुद्धिमापन चाचण्या तयार केल्या आहेत. बुद्धिमापन चाचण्यांची संख्या व बुद्धिमापनाचे उपयोजन यांत दिवसेंदिवस वाढ होत आहे.

२.३.२ बुद्धिमापनाशी संबंधित संकल्पना :

१. **मानसिक वय :** मानसिक वय ही संकल्पना सर्वप्रथम आल्फ्रेड बीने यांनी मांडली. आल्फ्रेड बीने यांच्या मते व्यक्तीचा मानसिक विकास तिच्या शारीरिक वयाइतका असतोच असे नाही. आल्फ्रेड बीने यांनी विशिष्ट वयोगटांसाठी उपचाचण्या तयार केल्या व विविध व्यक्तींच्या मानसिक वयाचे मापन केले. व्यक्ती ज्या विशिष्ट वयासाठीची चाचणी अचूकपणे सोडवते ते वय, म्हणजे त्या व्यक्तीचे मानसिक वय होय. मानसिक वयाची संकल्पना पुढील उदाहरणांद्वारे स्पष्ट करण्यात आली आहे

व्यक्ती	शारीरिक वय (वर्षांत)	ज्या वयाच्या चाचणीतील सर्व घटक व्यक्तीने अचूकपणे सोडवले असे वय	मानसिक वय (वर्षांत)
ईशा	१०	१२	१२
अंकित	१०	१०	१०
राजेश	१०	०८	०८

२. **बुद्धिगुणांक :** जर्मन मानसशास्त्रज्ञ विल्यम स्टर्न यांनी १९१२ मध्ये सर्वप्रथम मानसिक वय व शारीरिक वय यांच्या गुणोत्तराच्या स्वरूपात बुद्धिगुणांक ही संकल्पना मांडली. स्टर्न यांनी सूत्राद्वारे बुद्धिगुणांकाचे मापन केले. त्यानंतर टर्मन यांनी मानसिक वय व शारीरिक वय यांच्या गुणोत्तराला १०० ने गुणून सूत्रात सुधारणा केली. हे सूत्र पुढीलप्रमाणे आहे :

$$\text{बुद्धिगुणांक (IQ)} = \frac{\text{मानसिक वय (MA)}}{\text{शारीरिक वय (CA)}} \times १००$$

बुद्धिगुणांकाची संकल्पना पुढील उदाहरणांद्वारे स्पष्ट करण्यात आली आहे :

व्यक्ती	मानसिक वय (वर्षांत)	शारीरिक वय (वर्षांत)	मानसिक वय व शारीरिक वय यांचा संबंध	बुद्धिगुणांक
ईशा	१२	१०	मानसिक वय शारीरिक वयापेक्षा जास्त	१२० (सामान्यापेक्षा अधिक)
अंकित	१०	१०	मानसिक वय शारीरिक वयाइतके	१०० (सामान्य)
राजेश	०८	१०	मानसिक वय शारीरिक वयापेक्षा कमी	८० (सामान्यापेक्षा कमी)

कृती २

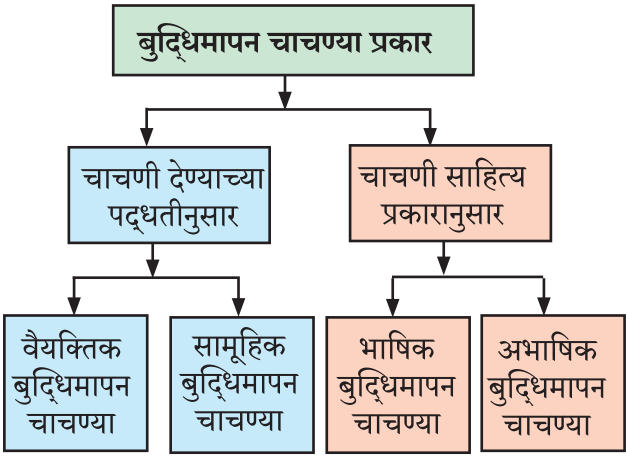
पुढील उदाहरणे वाचा. सूत्राचा वापर करून पुढील विद्यार्थ्यांचा बुद्धिगुणांक काढा :

१) आभा ही प्रतिभावंत मुलगी आहे. तिचे शारीरिक वय ८ वर्षे आणि मानसिक वय १४ वर्षे आहे. तिचा बुद्धिगुणांक काढा.

२) मयूरला अध्ययन अक्षमता आहेत. त्याचे शारीरिक वय ८ वर्षे आणि मानसिक वय ६ वर्षे आहे. त्याचा बुद्धिगुणांक काढा.

२.४ बुद्‌धिमापन चाचण्यांचे प्रकार :

मानसशास्त्रज्ञ बुद्‌धिमापनासाठी आज अनेक चाचण्याचा वापर करत आहेत. या सर्व चाचण्यांचे पुढील चार प्रमुख प्रकारांत वर्गीकरण केले जाते :



१. वैयक्तिक बुद्‌धिमापन चाचण्या :

ज्या बुद्‌धिमापन चाचण्या एका वेळी केवळ एकाच व्यक्तीला देता येतात, त्या बुद्‌धिमापन चाचण्यांना वैयक्तिक बुद्‌धिमापन चाचण्या म्हणतात. बीने यांची बुद्‌धिमापन चाचणी, वेश्लर यांची बुद्‌धिमापन चाचणी, डॉ. भाटीया यांची कृती बुद्‌धिमापन चाचणी, कोहेस् यांची ब्लॉक डिझाईन टेस्ट इत्यादी वैयक्तिक बुद्‌धिमापन चाचण्यांची उदाहरणे आहेत.

वैयक्तिक बुद्‌धिमापन चाचण्यांचे फायदे :

१. मानसशास्त्रज्ञाला चाचणी देणाऱ्या व्यक्तीशी सुसंवाद प्रस्थापित करता येतो.

२. मानसशास्त्रज्ञाला चाचणी देणाऱ्या व्यक्तीच्या भावना, मनःस्थिती, हावभाव इत्यादींविषयीची अधिक माहिती मिळू शकते.

३. सामूहिक चाचण्यांच्या तुलनेत वैयक्तिक बुद्‌धिमापन चाचण्या सर्जनशील विचारांचे मापन करण्यात अधिक सक्षम असतात.

वैयक्तिक बुद्‌धिमापन चाचण्यांचे तोटे :

१. वैयक्तिक बुद्‌धिमापन चाचण्या वेळ, पैसा व श्रम जास्त खर्च होतात.

२. वैयक्तिक बुद्‌धिमापन चाचण्या घेण्यासाठी, चाचण्यांच्या गुणदानासाठी व प्राप्तांकांच्या विश्लेषणासाठी प्रशिक्षित व अनुभवी मानसशास्त्रज्ञांची आवश्यकता असते.

कृती ३

वैयक्तिक बुद्‌धिमापन चाचण्यांचे फायदे व तोटे दर्शवणारा तक्ता बनवा.

२. सामूहिक बुद्‌धिमापन चाचण्या :

ज्या बुद्‌धिमापन चाचण्या एका वेळी एकाहून अधिक म्हणजेच अनेक व्यक्तींना देता येतात, त्या बुद्‌धिमापन चाचण्यांना सामूहिक बुद्‌धिमापन चाचण्या म्हणतात. पहिल्या महायुद्‌धाच्या काळात सैनिकांची सैन्यात भरती करण्यासाठी सामूहिक बुद्‌धिमापन चाचण्यांचा वापर करण्यात आला. सामूहिक बुद्‌धिमापन चाचण्या प्रामुख्याने मोठ्या समुदायाच्या बुद्‌धिमापनासाठी उपयुक्त ठरतात. आर्मी अल्फा टेस्ट, आर्मी जनरल क्लासिफिकेशन टेस्ट, रॅव्हन्स यांची स्टँडर्ड प्रोग्रेसिव्ह मॅट्राइसेस इत्यादी सामूहिक बुद्‌धिमापन चाचण्यांची उदाहरणे आहेत.

सामूहिक बुद्‌धिमापन चाचण्यांचे फायदे :

१. सामूहिक बुद्‌धिमापन चाचण्यांमध्ये वेळ, पैसा व श्रम यांची बचत होते.

२. सामूहिक बुद्‌धिमापन चाचण्यांमध्ये चाचणी घेणाऱ्या मानसशास्त्रज्ञाची भूमिका अत्यल्प असते. त्यामुळे या चाचण्या घेण्यासाठी खास प्रशिक्षणाची आवश्यकता असतेच असे नाही.

सामूहिक बुद्‌धिमापन चाचण्यांचे तोटे :

१. सामूहिक बुद्‌धिमापन चाचण्या घेणाऱ्या मानसशास्त्रज्ञाला चाचणी देणाऱ्या प्रत्येकाशी सुसंवादासाठी, सहकार्यासाठी आणि बुद्‌धिमापन प्रक्रियेतील गोडी टिकवून ठेवण्यासाठी संधी मिळतेच असे नाही.

२. वैयक्तिक चाचण्यांच्या तुलनेत सामूहिक बुद्‌धिमापन चाचण्या सर्जनशील विचारांचे मापन करण्यात कमी सक्षम असतात.

कृती ४

सामूहिक बुद्‌धिमापन चाचण्यांचे फायदे व तोटे दर्शवणारा तक्ता बनवा.

३. भाषिक बुद्‌धिमापन चाचण्या :

ज्या बुद्‌धिमापन चाचण्या बुद्‌धिमापनासाठी भाषेचा (शब्दांचा किंवा अंकांचा) वापर करतात, त्या बुद्‌धिमापन चाचण्यांना भाषिक बुद्‌धिमापन चाचण्या म्हणतात. या

चाचण्यांमध्ये चाचणी देणाऱ्या व्यक्तीला चाचणीतील प्रश्नांची उत्तरे देण्यासाठी भाषेचा वापर करावा लागतो. आर्मी आल्फा टेस्ट, वेश्लर ॲडल्ट इंटेलिजन्स स्केल (WAIS) इत्यादी भाषिक बुद्‌धिमापन चाचण्यांची उदाहरणे आहेत.

भाषिक बुद्‌धिमापन चाचण्यांचे फायदे :

१. भाषिक बुद्‌धिमापन चाचण्या उच्चस्तरीय क्षमतांचे मापन करतात.

२. या चाचण्या सामान्य व सामान्यापेक्षा जास्त बुध्दीच्या व्यक्तींमध्ये फरक करू शकतात.

भाषिक बुद्‌धिमापन चाचण्यांचे तोटे :

१. इतर भाषिक व्यक्तींना, निरक्षर व्यक्तींना आणि लहान मुलांना भाषिक बुद्‌धिमापन चाचण्या देता येत नाहीत.

२. भाषिक बुद्‌धिमापन चाचण्या संस्कृतीबद्‌ध असल्यामुळे दुसऱ्या संस्कृतीत वापरता येत नाहीत.

कृती ५

पुढे दिलेला भाषिक बुद्‌धिमापन चाचणीचा नमुना अभ्यासा :

भाषिक बुद्‌धिमापन चाचणी :

योग्य पर्याय निवडा :

१. चप्पल – पाय : : टोपी – ....

(अ) मांजर (ब) डोके (क) सुरी

२. डोळा – डोके : : खिडकी – ....

(अ) चावी (ब) मजला (क) खोली

४. अभाषिक बुद्‌धिमापन चाचण्या :

ज्या बुद्‌धिमापन चाचण्या बुद्‌धिमापनासाठी चित्रे, आकृत्या, भौतिक वस्तू इत्यादींचा वापर करतात, परंतु कुठेही भाषेचा वापर केला जात नाही. त्या चाचण्यांना अभाषिक बुद्‌धिमापन चाचण्या म्हणतात. या चाचण्यांमध्ये चाचणी देणाऱ्या व्यक्तीला चाचणीतील प्रश्नांची उत्तरे देण्यासाठी भाषेचा वापर करावा लागत नाही. अभाषिक बुद्‌धिमापन चाचण्यांचे (१) कृती चाचणी आणि (२) पेपर – पेन्सिल चाचणी असे दोन प्रकार पडतात. कोह यांची ब्लॉक डिझाईन टेस्ट, अलेक्झांडर यांची पासअलाँग टेस्ट, मेरिल पाल्मर यांची ब्लॉक बिल्डिंग टेस्ट, डॉ. भाटिया यांची अभाषिक बुद्‌धिमापन चाचणी इत्यादी अभाषिक कृती बुद्‌धिमापन चाचण्यांची उदाहरणे आहेत. रॅव्हन्स यांची स्टँडर्ड प्रोग्रेसिव्ह मॅट्राइसेस, रॅव्हन्स यांची कलर प्रोग्रेसिव्ह मॅट्राइसेस, इत्यादी अभाषिक पेपर-पेन्सिल बुद्‌धिमापन चाचण्यांची उदाहरणे आहेत.

अभाषिक बुद्‌धिमापन चाचण्यांचे फायदे :

१. इतर भाषिक व्यक्तींना, निरक्षर व्यक्तींना आणि लहान मुलांना अभाषिक बुद्‌धिमापन चाचण्या देता येतात. कृती चाचण्या प्रामुख्याने बौद्‌धिक अक्षम व्यक्तींच्या बुद्‌धिमापानासाठी उपयुक्त ठरतात.

२. अभाषिक बुद्‌धिमापन चाचण्या संस्कृतीमुक्त असल्यामुळे दुसऱ्या संस्कृतीत वापरता येतात.

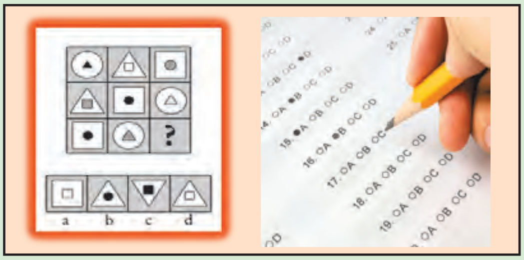
अभाषिक बुद्‌धिमापन चाचण्यांचे तोटे :

१. अभाषिक बुद्‌धिमापन चाचण्या उच्चस्तरीय क्षमतांचे मापन करू शकत नाहीत.

२. या चाचण्या मानसिक क्षमतांचे मर्यादित स्वरुपात मापन करीत असल्याने सामान्यापेक्षा अधिक बुध्दी असलेल्या व्यक्तींमध्ये भेद करू शकत नाहीत.

अभाषिक कृती चाचणीचा नमुना

अभाषिक पेपर – पेन्सिल चाचणीचा नमुना



२.५ बुद्धिमापन प्रक्रियेची विविध क्षेत्रातील उपयुक्तता :

व्यक्ती-व्यक्तींमधील भिन्नता जाणून घेण्याच्या दृष्टीने बुद्धिमापनाला सुरुवात झाली. आज बुद्धिमापनाचे विविध क्षेत्रांत व्यावहारिक उपयोजन दिसून येते. आज शिक्षणसंस्था, बाल मार्गदर्शन केंद्रे, कामगार निवड केंद्रे, आरोग्य निदान केंद्रे इत्यादी क्षेत्रांत बुद्धिमापन चाचण्यांचा वापर होतो. पुढील काही क्षेत्रांत बुद्धिमापन चाचण्यांचा मोठ्या प्रमाणावर वापर केला जातो :

१. **प्रभावी शिक्षण :** बुद्धिमापन चाचण्याचा उपयोग इतर व्यक्तींना आणि शैक्षणिक संस्थांना शैक्षणिक दृष्ट्या मागे पडणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या समस्या ओळखण्यात व त्याच्या सोडवण्यात उपयुक्त ठरतात. ठराविक कालावधीच्या अंतराने बुद्धिमापन करून शिक्षकांना विद्यार्थ्यांचे बुद्धिगुणांकांनुसार विविध गटांत वर्गीकरण करता येते, त्यानुसार अध्यापन कार्यक्रमांचे नियोजन करणे शक्य होते व त्याद्वारे अभ्यासात मागे पडणाऱ्या विद्यार्थ्यांना विकासाची सामान्य पातळी गाठण्यात मदत करता येते.

२. **मानसिक स्वास्थ्य साहाय्यता :** बुद्धिमापन चाचण्या चिकित्सकांना लाभार्थीच्या बुद्धीची पातळी मोजण्यासाठी उपयुक्त ठरतात. बुद्धिमापन चाचण्या चिकित्सकांना निदान करण्यासाठी, लाभार्थीची अस्वास्थ्यातून सुधारण्याची शक्यता अजमावण्यासाठी, उपचाराची दिशा ठरण्यासाठी तसेच पुनर्वसनात्मक कार्यक्रमाची आखणी करण्यासाठी उपयुक्त ठरतात.

३. **प्रभावी पालकत्व :** बुद्धिमापन चाचण्या पालकांना आपल्या पाल्याची बौद्धिक क्षमता जाणून घेण्यात मदत करतात. बुद्धिगुणांकाविषयीची माहिती पालकांना त्यांच्या पाल्यांसाठी सुयोग्य शैक्षणिक सुविधा पुरवण्यात व पाल्यांकडून वास्तव अपेक्षा ठेवण्यात उपयुक्त ठरते.

४. **शैक्षणिक समुपदेशन :** बुद्धिमापन चाचण्या विद्यार्थ्यांना त्यांच्या बौद्धिक क्षमतांना साजेसा शिक्षणक्रम निवडण्यास उपयुक्त ठरतात. त्यामुळे अपयश, वेळेचा आणि पैशाचा अपव्यय इत्यादी समस्या कमी होतात व यशस्वी होण्याच्या शक्यता वाढते.

५. **व्यावसायिक समुपदेशन :** बुद्धिमापन चाचण्या लोकांना त्यांच्या बौद्धिक क्षमतांना साजेसा नोकरी-व्यवसाय निवडण्यास उपयुक्त ठरतात. त्यामुळे गैरहजेरी, कार्य असमाधान इत्यादी समस्या कमी होतात व समाधानाने व आनंदाने जीवन जगण्याच्या शक्यता वाढतात.

२.६ बुद्धिमत्तेतील आधुनिक प्रवाह – (सामाजिक, बुद्धिमत्ता, भावनिक बुद्धिमत्ता व कृत्रिम बुद्धिमत्ता)

२.६.१ सामाजिक बुद्धिमत्ता

कृती ६

पुढील उदाहरणे वाचा :

१. चेतन या अतिशय 'बुद्धिमान' व 'हुशार' तरुणाला आयुष्यातील साधी आव्हाने स्वीकारणे अवघड जाते. त्याला एकटेपणा जाणवतो. आईवडिलांशी, पत्नीशी आणि सहकाऱ्यांशी असलेल्या त्याच्या नातेसंबंधांत समस्या आढळतात.

२. सागर या बँक व्यवस्थापकाचे सर्वांशी इतरांशी चांगले संबंध आहेत. पण काही वेळा त्याला एखाद्या गोष्टीचा राग येतो व तो दुय्यम पदावरील कर्मचाऱ्यांशी उद्धटपणे बोलतो.

३. अनिल हा अत्यंत कमी गुणांनी पदवीच्या परीक्षेत उत्तीर्ण झालेला तरूण कठोर मेहनत, उत्तम संवाद कौशल्य, सर्वांशी मैत्रीपूर्ण संबंध जोपासण्याची कला या गुणांच्या आधारे स्वत:च्या व्यवसायात यशस्वी झाला आहे व अत्यंत सुखाने व समाधानाने आयुष्य जगत आहे.

वरील चौकटीतील विधाने वाचून तुम्ही सामाजिक

बुद्‌धिमत्तेच्या स्वरूपाविषयी विचार करण्यास सुरुवात केली असेल. बऱ्याचदा आपण कमी शिकलेले, शैक्षणिक प्रगतीत मागे पडलेले परंतु जीवनात यशस्वी झालेले व आनंदी आणि लोकप्रिय असणारे लोक सभोवताली पाहतो. म्हणजेच, यशस्वी होण्यासाठी केवळ बोधनिक क्षमताच नव्हे तर इतर काही घटकही महत्वाचे ठरतात. सामाजिक बुद्‌धिमत्ता हा त्यांतलाच एक घटक होय.

कोलंबिया विद्यापीठातील ई. एल. थॉर्नडाईक या मानसशास्त्रज्ञाने १९२० साली सर्वप्रथम सामाजिक बुद्‌धिमत्ता ही संकल्पना मांडली. हॉवर्ड गार्डनर यांनी त्यांच्या बहुविध बुद्‌धिमत्ता सिद्‌धांतात आंतरव्यक्तिक बुद्‌धिमत्ता ही संकल्पना मांडली. कार्ल अल्ब्रीच्ट यांच्या मते, "इतरांशी सौदार्हपूर्ण संबंध प्रस्थापित करण्याची क्षमता आणि इतरांकडून सहकार्य प्राप्त करून घेण्याची क्षमता म्हणजे सामाजिक बुद्‌धिमत्ता होय."

कार्ल अल्ब्रीच्ट यांच्या मते आपले इतरांप्रती असलेले वर्तन हे बाधक वर्तन व पोषक वर्तन या दोन टोकांमधील वर्तनाच्या विस्तारकक्षेच्या दरम्यान असते. इतरांना तुच्छ लेखणे, इतरांना सहकार्य न करणे, नकारात्मक बोलणे, इतरांना ना उमेद करणे इत्यादी बाधक वर्तनाची उदाहरणे आहेत. सातत्यपूर्ण बाधक वर्तन निम्न सामाजिक बुद्‌धिमत्ता दर्शवते. इतरांना मान देणे, इतरांना सहकार्य करणे, सकारात्मक बोलणे, इतरांना प्रोत्साहित करणे इत्यादी पोषक वर्तनाची उदाहरणे आहेत. सातत्यपूर्ण पोषक वर्तन उच्च सामाजिक बुद्‌धिमत्ता दर्शवते.

कृती ७

कृती ६ मधील उदाहरणे पुन्हा वाचा व चेतन, सागर व अनिल यांचे पुढील वर्तनाच्या विस्तारकक्षेतील स्थान शोधा :

उच्च सामाजिक बुद्‌धिमत्ता असलेल्या व्यक्तींची काही लक्षणे पुढीलप्रमाणे आहेत :

१) अशा व्यक्ती इतरांना चांगल्या प्रकारे समजू शकतात व इतरांशी परिणामकारक संवाद साधू शकतात.

२) अशा व्यक्तींत स्वतःच्या शाब्दिक आणि अशाब्दिक अभिव्यक्तींवर नियंत्रण ठेवण्याची क्षमता असते.

३) अशा व्यक्ती उत्तम वक्ता व उत्तम श्रोता असतात.

४) अशा व्यक्तींत इतरांच्या भावना, प्रेरणा, गरजा आणि इच्छा समजून घेण्याचे कौशल्य असते.

५) अशा व्यक्तींना सामाजिक गतिशीलतेचे प्रभावीपणे आकलन होते.

६) अशा व्यक्तींचा दृष्टिकोन इतरांशी व्यवहार करताना दृष्टीकोन लवचीक असतो.

७) अशा व्यक्ती ध्येयप्रेरित, चिकाटी असणाऱ्या आणि आत्मविश्वासू असतात.

८) अशा व्यक्ती सामाजिक संघर्ष सोडवू शकतात.

९) अशा व्यक्ती यशस्वीपणे तडजोड करतात.

१०)अशा व्यक्ती इतरांशी वैयक्तिक व व्यावसायिक नातेसंबंध वृद्‌धिंगत करू शकतात.

२.६.२ भावनिक बुद्‌धिमत्ता

कृती ८

पुढील उदाहरणे वाचा :

१. मेघाला आपल्याला परीक्षेत खूप कमी गुण मिळतील अशी सतत भीती वाटते. त्यामुळे ती नेहमी अस्वस्थ असते व महाविद्यालयात जाण्याचे टाळते.

२. शैलेश हा कापडगिरणीत काम करणारा एक साधा कामगार दरमहा १०,००० रुपये कमावतो. काही आर्थिक समस्या असूनही तो चिंतातूर होत नाही, इतरांच्या समस्या समजून घेतो, गरजूंना मदत करतो व त्याचे आयुष्य आनंदाने जगतो.

वरील चौकटीतील विधाने वाचून तुम्ही भावनिक बुद्‌धिमत्तेच्या स्वरूपाविषयी विचार करण्यास सुरुवात केली असेल. आजच्या स्पर्धेच्या युगात यशस्वी होताना आपण

सामाजिक, आर्थिक, व्यावसायिक आणि शैक्षणिक आव्हानांना सतत सामोरे जात असतो. अशा आव्हानांना तोंड देण्यासाठी अशा प्रसंगी निर्माण होणाऱ्या भावनिक प्रतिक्रियांची माहिती असणे व त्यांचे नियमन करता येणे आवश्यक ठरते.

जॉन मेयर आणि **पीटर सॅलोव्ही** या मानसशास्त्रज्ञांनी 'भावनिक बुद्धिमत्ता' या संज्ञेचा सर्वप्रथम वापर केला. डॅनियल गोलमन (१९९५) यांनी भावनिक बुद्धिमत्ता या संकल्पनेस मोठ्या प्रमाणावर प्रसिद्धी दिली.

जॉन मेयर आणि पीटर सॅलोव्ही यांच्या मते, "स्वतःच्या व इतरांच्या भावनांच्या आकलनाची व त्यांच्या व्यवस्थापनाची क्षमता, भावनांमधील फरक जाणून घेण्याची क्षमता आणि या माहितीच्या आधारे स्वतःच्या विचारांना आणि वर्तनांना दिशा देण्याची क्षमता म्हणजे भावनिक बुद्धिमत्ता होय."

त्यांनी भावनिक बुद्धिमत्तेचे क्षमतांवर आधारित प्रारूप सुचविले आणि भावनिक बुद्धिमता म्हणजे त्यात पुढील चार बोधनिक क्षमता संचाचा समावेश होतो.

१. **भावनांची जाणीव होण्याची क्षमता :** स्वतःच्या व इतरांच्या भावना ओळखणे आणि त्यांचे अर्थविवरण करता येणे.

२. **भावना उपयोगात आणण्याची क्षमता :** विचार करणे आणि समस्या सोडविणे या बोधानिक कार्याकरिता भावनांशी संबंधित माहिती उपयोगात आणता येणे.

३. **भावना समजावून घेण्याची क्षमता :** भावनिक भाषा लक्षात घेता येणे आणि विविध भावनांमधील संबंधांचे आकलन करून घेता येणे.

४. **भावनांचे व्यवस्थापन करण्याची क्षमता :** स्वतःच्या आणि इतरांच्या भावनांचे व्यवस्थापन करता येणे.

कृती ९

पुढे दिलेल्या तक्त्यातील उच्च भावनिक बुध्यांक असणाऱ्या व्यक्तींच्या आणि निम्न भावनिक बुध्यांक असणाऱ्या व्यक्तींच्या वैशिष्ट्यांमधील भेद अभ्यासा आणि स्वतःची भावनिक बुद्धिमत्ता वाढवण्यासाठी काय करावे लागेल याचा विचार करा :

उच्च भावनिक बुध्यांक असणाऱ्या व्यक्तींची वैशिष्ट्ये	निम्न भावनिक बुध्यांक असणाऱ्या व्यक्तींची वैशिष्ट्ये
भावनिक दृष्ट्या स्थिर, संयमी	भावनिक दृष्ट्या अस्थिर, असंयमी
आशावादी, स्वावलंबी	निराशावादी, परावलंबी
आनंदी, उत्साही	दुःखी, उदासीन
शांत, समाधानी	अशांत, असमाधानी

२.६.३ कृत्रिम बुद्धिमत्ता

मानवी बुद्धिसारखी विचार करण्याची आणि अनुभवातून शिकण्याची क्षमता यंत्रांमध्ये व त्यांना चालवणाऱ्या सॉफ्टवेअर प्रोग्रॅम्समध्ये (संगणक आज्ञावलींमध्ये) आणणे, म्हणजे 'कृत्रिम बुद्धिमत्ता' होय. कृत्रिम बुद्धिमत्ता ही संगणकशास्त्र, सांख्यिकी, भाषा, तत्वज्ञान आणि मानसशास्त्र अशा अनेक ज्ञानशाखांचा संगम आहे.

कृती १०

कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा वापर करणाऱ्या पुढील उपकरणांविषयी चर्चा करा :

१. स्वयंचलित गाड्या

२. संगणक

३ रोबोट्स

४. वैद्यकीय निदानाकरीता वापरले जाणारी उपकरणे

५. भाषांतर उपकरणे

६. स्वयंचलित क्षेपणास्त्र

७. चॅटबोट्स (चॅटिंग करणारे रोबोट्स)

कार्यांसाठी कृत्रिम बुद्धिमत्ता उपयुक्त ठरत आहे. मानवी बुद्धिमत्तेतून कृत्रिम बुद्धिमत्ता निर्माण झाली आहे. मानवी बुद्धिमत्तेला तुलनेने मर्यादा नाहीत, कृत्रिम बुद्धीमत्तेला मर्यादा आहेत.

अनुभवांतून बदलत जाणारे ज्ञान, कल्पनाशक्ती,

भावना, नितीमत्ता, सामाजिक मूल्य इत्यादी घटकांमुळे मानवी बुद्धिमत्ता अधिक सापेक्ष निर्णय घेऊ शकते, कृत्रिम बुद्धिमत्ता केवळ साठवलेल्या माहितीचे विश्लेषण करून निर्णय घेते.

कृत्रिम बुद्धिमत्तेच्या तुलनेत मानवी बुद्धिमत्ता श्रेष्ठ ठरते. त्यामुळे मानवी बुद्धिमत्तेला कृत्रिम बुद्धिमत्ता सर्वार्थाने पर्याय होऊ शकत नाही.

दैनंदिन जीवनातील विविध कार्ये पार पाडण्यासाठी किंवा विविध जटील समस्या सोडवण्यासाठी आज कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा मोठ्या प्रमाणावर वापर केला जात आहे. उदा.,

(१) आवाज ओळखणे

(२) मानवी भाषा समजून घेणे

(३) ई-मेल मधील स्पॅम ई-मेल ओळखणे

(४) रोगांचे निदान करणे

(५) आर्थिक व्यवहारांतील घोटाळे शोधणे

(६) हवामानाचे अंदाज वर्तवणे इत्यादी.

सारांश

- सभोवतालची परिस्थिती समजावून घेणे, तर्कनिष्ठ विचार करणे आणि आव्हानांना सामोरे जाताना उपलब्ध संसाधनांचा प्रभावीपणे वापर करण्याची क्षमता म्हणजे बुद्धिमत्ता होय.
- बुद्धिमत्ता एकसंघ आहे आणि बुद्धिमत्तेत अनेक क्षमतांचा समावेश होतो असे बुद्धिमत्तेविषयी दोन दृष्टीकोन आढळतात.
- आल्फ्रेड बीने यांनी १९०५ साली पहिली बुद्धिमत्ता चाचणी विकसित केली. बीने यांना 'बुद्धिमत्ता चाचणीचे जनक' म्हणून संबोधले जाते.
- शिक्षणसंस्था, बाल मार्गदर्शन केंद्रे, कामगार निवड केंद्रे, आरोग्य निदान केंद्रे इत्यादी क्षेत्रांत बुद्धिमापन चाचण्यांचा वापर वाढत आहे.
- आजच्या स्पर्धेच्या युगात खऱ्या अर्थाने यशस्वी होण्याच्या दृष्टीकोनातून सामाजिक बुद्धिमत्तेचे आणि भावनिक बुद्धिमत्तेचे महत्त्व वाढत आहे.
- दैनंदिन जीवनातील विविध कार्ये पार पाडण्यासाठी किंवा विविध जटील समस्या सोडवण्यासाठी आज कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा मोठ्या प्रमाणावर वापर केला जात आहे.

महत्त्वपूर्ण संज्ञा

- मानसिक वय
- बुद्धिगुणांक
- कृती चाचण्या
- सामाजिक बुद्धिमत्ता
- भावनिक बुद्धिमत्ता
- कृत्रिम बुद्धिमत्ता

महत्वाचे मानसशास्त्रज्ञ

- **आल्फ्रेड बीने :** आल्फ्रेड बीने यांनी १९०५ साली पहिली बुद्‌धिमत्ता चाचणी विकसित केली. त्यांना बुद्‌धिमत्ता चाचणीचे जनक म्हटले जाते.

- **टर्मन लेविस :** स्टॅनफोर्ड विद्यापीठातील या अभ्यासकाने 'बिने-सायमन बृध्दिमापन चाचणी' १९१६ मध्ये सुधारीत आवृत्ती बनविली.

स्वाध्याय

प्र.१. खालील विधाने योग्य पर्याय निवडून पूर्ण करा :

१. बुद्‌धिगुणांकाचे सूत्र ....यांनी सांगितले. (बीने, स्टर्न, वेश्लर)

२. .... यांनी प्रवाही बुद्‌धिमता आणि स्फटिक बुद्‌धिमत्ता या संकल्पना मांडल्या.

(कॅटेल, थॉर्नडाईक, सॅलोव्ही)

३. .... ही वैयक्तिक बुद्‌धिमापन चाचणी आहे.

(आर्मी अल्फा टेस्ट, आर्मी बीटा टेस्ट, ब्लॉक बिल्डिंग टेस्ट)

प्र. २. पुढील विधाने चूक की बरोबर ते सांगा :

१. भाषिक बुद्‌धिमापन चाचण्या निरक्षर व्यक्तींना सहजपणे देता येतात.

२. भावनिक बुद्‌धिमत्ता वाढवणे शक्य असते.

३. कृत्रिम बुद्‌धिमत्तेला काही मर्यादा आहेत.

४. सामूहिक बुद्‌धिमापन चाचण्या कमी खर्चिक असतात.

प्र. ३. पुढील प्रश्नांची एका वाक्यात उत्तरे लिहा :

१. बुद्‌धिमत्ता म्हणजे काय ?

२. बुद्‌धिमापन चाचण्यांचा जनक कोण ?

३. भाषिक बुद्‌धिमापन चाचणी म्हणजे काय ?

४. वैयक्तिक बुद्‌धिमापन चाचण्या म्हणजे काय ?

प्र. ४. पुढील संज्ञा स्पष्ट करा :

१. मानसिक वय

२. सामाजिक बुद्‌धिमत्ता

३. भावनिक बुद्‌धिमत्ता

प्र. ५. संक्षिप्त टिपा लिहा :

१. बुद्‌धिगुणांक

२. चार्ल्स स्पिअरमन यांचा बुद्‌धिमत्ता सिद्‌धांत

३. भाषिक बुद्‌धिमापन चाचण्या

४. अभाषिक बुद्‌धिमापन चाचण्या

५. कृत्रिम बुद्‌धिमत्ता

प्र. ६. पुढील प्रश्नांची दिलेल्या मुद्द्यांच्या आधारे उत्तरे लिहा :

१. वैयक्तिक बुद्‌धिमापन चाचण्यांचे स्वरूप स्पष्ट करा.

(१) अर्थ (२) फायदे (३) तोटे

२. सामूहिक बुद्‌धिमापन चाचण्यांचे स्वरूप स्पष्ट करा.

(१) अर्थ (२) फायदे (३) तोटे

प्र. ७ पुढील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा :

१. बुद्‌धिमापनाचा इतिहास स्पष्ट करा.

२. 'बुद्‌धिमापनाचे अनेक क्षेत्रांत उपयोग आहेत'- सोदाहरण स्पष्ट करा.

३. उच्च सामाजिक बुद्‌धिमत्ता असलेल्या व्यक्तींची लक्षणे स्पष्ट करा.

प्रकरण ३ – व्यक्तिमत्व

३.१ प्रस्तावना

३.२ व्यक्तिमत्वाची व्याख्या

३.३ व्यक्तिमत्वावर परिणाम करणारे घटक

३.४ व्यक्तिमत्व अभ्यासाचे दृष्टीकोन

३.४.१ कार्ल युंग यांचा व्यक्तिमत्व सिद्धांत

३.४.२ ऑलपोर्टचा व्यक्तिमत्व सिध्दांत

३.४.३ व्यक्तिमत्वाचे पंचघटक प्रारूप

३.५ व्यक्तिमत्वाचे मापन

३.५.१ वर्तन विश्लेषण

३.५.२ स्व–वृत्त तंत्र

३.५.३ प्रक्षेपण तंत्र

अध्ययन उद्दिष्ट्ये :

(१) व्यक्तिमत्व संकल्पना समजून घेणे.

(२) व्यक्तिमत्वावर परिणाम करणाऱ्या विविध घटकांचे वर्णन व मूल्यमापन करणे.

(३) व्यक्तिमत्वाच्या अभ्यासाचे विविध दृष्टीकोनांचे विश्लेषण व स्पष्टीकरण करणे.

(४) व्यक्तिमत्व मापनाच्या विविध तंत्रांचे स्पष्टीकरण आणि मूल्यमापन करणे.

कृती १

खालील उदाहरणे वाचा व व्यक्तिमत्व या संकल्पनेबाबत आपले मत मांडा.

१. रोहन देखणा मुलगा आहे . तो फार हुशार आहे, पण तापट स्वभावाचा आहे. तो नेहमी त्याच्या मित्रांवर ओरडतो. शिवाय त्याच्या आई–वडिलांबरोबर देखील उध्दटपणे बोलतो.

२. रूची ही मुलगी दिसायला सर्वसाधारण आहे. ती तिच्या अभ्यासात कच्ची आहे परंतु ती नेहमी तिच्या मित्र–मैत्रिणींशी मिळून मिसळून राहते. शिवाय ती प्रत्येकाशी सौजन्यपूर्वक बोलते.

३.१ प्रस्तावना :

वरील चौकटीतील उदाहरणे वाचून तुम्ही नक्कीच 'व्यक्तिमत्व' या संकल्पनेचा अर्थ व स्वरूप याबद्दल विचार करण्यास सुरूवात केली असेल.

व्यक्तिमत्वाविषयी सामान्य लोकांच्या मनात असा गैरसमज असतो, की जी व्यक्ती देखणी असते तिचे व्यक्तिमत्व चांगले असते. परंतु मानसशास्त्रीयदृष्ट्या व्यक्तिमत्वाचा अर्थ हा खूप व्यापक आहे.

मानसशास्त्रीय दृष्टीकोनातून व्यक्तिमत्व या बाबीचा व्यक्तीच्या बाह्य स्वरूपाशी संबंध नसून तिचा व्यक्तीचे विचार, भावना आणि वर्तन यांच्याशी आयुष्यभरासाठी संबंध असतो.

३.२ व्यक्तिमत्वाची व्याख्या :

'व्यक्तिमत्व' या शब्दासाठी इंग्रजीमध्ये पर्सनॅलिटी (Personality) हा प्रतिशब्द वापरण्यात येतो.

पर्सनॅलिटी हा शब्द "पर्सोना" (Persona) या लॅटिन भाषेतील शब्दापासून तयार झाला आहे. त्याचा अर्थ मुखवटा असा होतो.

पूर्वीच्या काळी ग्रीक नट नाटकांमधील भूमिका वठवताना भूमिकेप्रमाणे मुखवटे परिधान करत. तेव्हापासून व्यक्तीचे प्रक्षेपित केलेले वर्तन म्हणजे 'व्यक्तिमत्व' असा शब्द रूढ झाला.

विविध मानसशास्त्रज्ञांनी त्यांच्या स्वत:च्या दृष्टिकोनांनुसार व्यक्तिमत्वाच्या व्याख्या सांगितल्या आहेत. **त्यांतील काही व्याख्या खालीलप्रमाणे आहेत.**

१. नॉर्मन मन यांच्या मते, "व्यक्तीची शरीरयष्टी, गरजा, आवडीनिवडी, क्षमता व अभिक्षमता यांचे वैशिष्ट्यपूर्ण संघटन म्हणजे व्यक्तिमत्व होय".

२. गॉर्डन ऑलपोर्ट यांच्या मते, "व्यक्तीचे वैशिष्ट्यपूर्ण वर्तन निर्धारित करणारे व्यक्तीतील मनोभौतिक संरचनेचे गतिशील संघटन म्हणजे व्यक्तिमत्व होय."

३.३ व्यक्तिमत्वावर परिणाम करणारे घटक :

कृती २

खाली दिलेली यादी वाचा व यादीतील कोणत्या घटकांचा व्यक्तिमत्व घडणीत अधिक प्रभाव पडतो याबाबत मित्रमैत्रिणींबरोबर चर्चा करा.

(१) पोषण आहार (२) जंक फुड (३) शरीरयष्टी (४) व्यायाम (५) तंत्रज्ञान (६) समवयस्क गट (७) पालक (८) शेजारी (९) नातेवाईक (१०) बालपणातील अनुभव.

व्यक्तीचे व्यक्तिमत्व हे परस्परावलंबी अशा अनेक घटकांनी प्रभावित होत असते. व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्त्वावर प्रभाव पाडणारे काही घटक पुढील प्रमाणे आहेत :

१. **अनुवंश :** पालकांकडून अपत्याकडे जन्माच्या वेळी संक्रमित होणारे सर्व गुणधर्म म्हणजे अनुवंश होय. अनुवंशाचा व्यक्तीच्या शारीरिक आणि मानसिक जडणघडणीवर परिणाम होतो. उदा, उंची, वजन, अवयवांची प्रमाणबध्दता, डोळ्यांचा रंग इ.अनुवंशाने निर्धारित झालेली गुणवैशिष्ट्ये व्यक्तीच्या स्व-संकल्पनेवर प्रभाव पाडू शकतात व त्याचा व्यक्तिमत्त्वाच्या जडणघडणीवर परिणाम होऊ शकतो.

२. **अंत:स्रावी ग्रंथी :** पियुषिका ग्रंथी, कंठस्थ ग्रंथी, स्वादुपिंड ग्रंथी, पीनियल ग्रंथी वृक्कस्थ ग्रंथी इत्यादी ग्रंथी व्यक्तिमत्त्वाच्या जडणघडणीवर परिणाम करतात. विविध ग्रंथींमधून स्रवणारे हार्मोन्स कमी किंवा अधिक प्रमाणात स्रवल्यास त्याचा व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्त्वावर विपरीत परिणाम होऊ शकतो. उदा. कंठस्थ ग्रंथीमधून स्रवणाऱ्या थायरॉक्सिनचे प्रमाण वाढले असता व्यक्तीमध्ये उदासीनता, ताणतणाव, चिडचिडेपणा, अस्वस्थता, भावनिक अस्थिरता, निर्माण होते व त्याचा व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्वावर विपरीत परिणाम होऊ शकतो.

३. **कुटुंब :** कुटुंब हा व्यक्तिमत्वावर परिणाम करणारा सर्वात महत्त्वाचा घटक आहे. कुटुंबाचा प्रकार, कुटुंबाची आर्थिक व सामाजिक स्थिती, कुटुंबातील भावनिक, शैक्षणिक आणि सांस्कृतिक वातावरण कौटुंबिक वातावरण, कुटुंबातील सदस्यांच्या आंतरक्रिया, बालसंगोपनाच्या विविध पध्दती इत्यादी कुटुंबाशी संबंधित घटकांचा व्यक्तिमत्वावर ठळकपणे प्रभाव पडतो.

उदाहरणार्थ, ज्या कुटुंबात भावनिक उबदारपणा असतो अशा कुटुंबात पालकांचे त्यांच्या पाल्यांशी जिव्हाळ्याचे संबंध असतात. पालकांनी दर्शवलेल्या प्रेमामुळे व आदरामुळे पाल्यांचा आत्मविश्वास आणि स्व आदर वाढीस लागतो व त्याचा पाल्यांच्या व्यक्तिमत्वावर सकारात्मक परिणाम होतो. याउलट पालकांनी पाल्याची अतिकाळजी केल्यास किंवा त्यांना नाकारल्यास किंवा त्यांच्याकडे दुर्लक्ष केल्यास पाल्यांचा आत्मविश्वास आणि स्व-आदर ढासळतो व त्याचा पाल्यांच्या व्यक्तिमत्वावर नकारात्मक परिणाम होतो.

४. **समवयस्क गट :** समवयस्क गट हा सामाजिक जीवनातील व्यापक घटक आहे. पूर्व बाल्यावस्थेपासून ते वृद्धावस्थेपर्यंत दैनंदिन जीवनात समवयस्क आपल्याबरोबर असतात. वर्गातील मित्रमैत्रिणी, कामाच्या ठिकाणचे सहकारी, क्रीडा मंडळातील सदस्य इत्यादींचा समवयस्क गटात समावेश होतो.

समवयस्क गटाचा व्यक्तिमत्वावर सकारात्मक तसेच नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो.

उदाहरणार्थ, नियमित अभ्यास करणे, स्वत:बद्दल व विरुद्धलिंगी व्यक्तींबद्दल योग्य अभिवृत्ती विकसित करणे, इत्यादी चांगल्या सवयींचा सुसंगतीमुळे विकास होऊ शकतो.

तसेच अभ्यासाच्या तासिका बुडवणे, व्यसनाधीन होणे, गुंडगिरी करणे, आक्रमक वर्तन दर्शवणे इत्यादी. वाईट सवयींचा कुसंगतीमुळे विकास होऊ शकतो.

कृती ३

समवयस्कांचा तुमच्यावर कशा प्रकारे प्रभाव पडू शकतो याचा दिलेल्या घटकांच्या अनुषंगाने विचार करा .

(१) केशभूषा (२) वेशभुषा (३) खाण्याच्या सवयी (४) अभ्यासाच्या सवयी (५) संभाषणाचे कौशल्य (६) अभिवृत्ती (७) निर्णय क्षमता (८) आवडी निवडी इत्यादी .

५. **शाळा :** विदयार्थ्याच्या व्यक्तिमत्व विकासात शाळेची भूमिका महत्वपूर्ण असते. अध्ययन-अध्यापन पद्धती, शैक्षणिक कृती आणि सहशालेय उपक्रम, शाळेने उपलब्ध करून दिलेल्या सुविधा, शिक्षकांचा विदयार्थ्यांशी असलेला संवाद, शाळेतील शिस्त व शाळेची धोरणे, इत्यादी शाळेशी संबंधित घटकांचा विदयार्थ्याच्या व्यक्तिमत्त्वावर परिणाम होतो.

उदाहरणार्थ, सृजनशील, उच्च शिक्षित, अनुभवी, सुसंस्कृत शिक्षक विद्यार्थ्यासाठी आदर्श ठरतो. असे शिक्षक विदयार्थ्यांतील सुप्त गुणांच्या विकासास जास्तीत जास्त संधी पुरवतात. परिणामी विदयार्थ्यांना त्यांचे व्यक्तिमत्व सुयोग्य पद्धतीने घडवण्यात मदत होते.

६. **प्रसार माध्यमे :** इंटरनेट आणि इतर प्रसारमाध्यमे ही जवळजवळ प्रत्येकाच्या दैनंदिन जीवनाचा भाग बनली आहेत. प्रसारमाध्यमे ही मनोरंजन, अनौपचारिक शिक्षण आणि सामाजीकरण प्रक्रियेचा स्रोत आहेत.

आजकाल, किशोरावस्थेतील बहुतांश मुले व मुली त्यांचा जास्तीत जास्त वेळ टी.व्ही., संगणक आणि मोबाईल फोन यांत व्यतीत करतात आणि त्याचा त्यांच्या व्यक्तिमत्तावर परिणाम होऊ शकतो.

उदाहरणार्थ, प्रसारमाध्यमांमुळे चालू घडामोडींबाबत अद्यावत माहिती मिळते व त्याचा व्यक्तिमत्त्वावर सकारात्मक परिणाम दिसून येतो.

परंतु, प्रसारमाध्यमाच्या अतिवापराचे व्यसन जडल्यास, वास्तव जगापासून संबंध तुटणे, स्वयंकेंद्री प्रवृत्ती विकसित होणे, झोप अपुरी होणे, अभ्यासात मागे पडणे, असुरक्षितेची भावना निर्माण होणे, समाजविघातक कृत्यांत वाढ होणे, एकटेपणा जाणवणे, इत्यादी समस्या निर्माण होऊ शकतात व त्याचा व्यक्तिमत्त्वावर विपरित परिणाम होऊ शकतो.

७. **संस्कृती :** सांस्कृतिक घटकही व्यक्तिमत्व विकासात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात. प्रत्येक संस्कृतीची स्वत:ची मूल्य, श्रद्धा, मापदंड असतात व त्यांचा व्यक्तींच्या विचारांवर, भावनांवर आणि वर्तानावर प्रभाव पडतो.

उदाहरणार्थ- नेतृत्वगुण, श्रवण कौशल्य, व्यावसायिक कौशल्य, सहकार्याची प्रवृत्ती इत्यादी घटकांत संस्कृतीनुसार तफावत आढळते व त्यामुळे भिन्न सांस्कृतिक पार्श्वभूमी असणाऱ्या व्यक्तींच्या व्यक्तिमत्त्वांत भिन्नता आढळू शकते.

३.४ व्यक्तिमत्त्व अभ्यासाचे दृष्टीकोन :

व्यक्तिमत्त्वाचा अभ्यास करणारे विविध दृष्टीकोन आहेत. त्यांतील काही दृष्टिकोनांची पुढे संक्षिप्त माहिती देण्यात आली आहे.

१. **मनोविश्लेषणात्मक दृष्टीकोन :** हा दृष्टीकोन व्यक्तीमत्त्व विकासातील बालपणीचे अनुभव आणि अबोध प्रेरणा या घटकांचे महत्त्व अभ्यासण्यावर भर देतो.

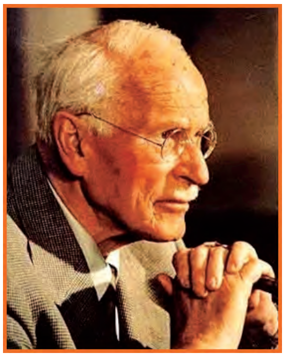
२. **मानवतावादी दृष्टिकोन :** हा दृष्टीकोन व्यक्तिमत्त्व विकासातील स्वतंत्र इच्छाशक्ती आणि मानसिक विकास या घटकांचे महत्त्व अभ्यासण्यावर भर देतो.

३. **गुणतत्त्व दृष्टिकोन :** हा दृष्टिकोन असे गृहीत धरतो, की प्रत्येक व्यक्तीत विशिष्ट गुणतत्त्वविशेष कमी अधिक प्रमाणात असतात व त्यामुळेच प्रत्येक व्यक्तीचे व्यक्तिमत्त्व हे इतरांपासून वेगळे असते.

४. **वर्गतत्व दृष्टिकोन :** हा दृष्टिकोन असे गृहीत धरतो, की प्रत्येक व्यक्तीची विशिष्ट प्रकारची (वर्गाची) शरीरयष्टी, स्वभाववैशिष्ट्ये, मानसिक गुणवैशिष्ट्ये असतात व त्यानुसार व्यक्तीचे व्यक्तिमत्त्व असते.

५. **सामाजिक बोधात्मक दृष्टिकोन :** हा दृष्टीकोन व्यक्तीमत्त्व विकासातील निरीक्षणात्मक अध्ययन बोधात्मक प्रक्रिया या घटकांचे महत्व अभ्यासण्यावर भर देतो.

३.४.१ कार्ल युंग यांचा व्यक्तिमतत्व सिद्धांत



कार्ल– युंग

कार्ल युंग यांचा व्यक्तिमत्व सिद्धांत हा वर्गतत्व दृष्टिकोनावर आधारित असणाऱ्या व्यक्तिमत्व सिद्धांतापैकी एक महत्वाचा सिद्धांत आहे.

कार्ल युंग या स्विस मानसशास्त्रज्ञाने बोधात्मक गुणवैशिष्टयांच्या आधारे व्यक्तिमत्त्वाचे अंतर्मुखी व बहिर्मुखी असे वर्गीकरण केले.

१) **अंतर्मुखी :** अंतर्मुखी व्यक्ती या अंतर्गत घटकांनी प्रेरित होतात. या व्यक्ती लाजाळू व अबोल असतात . या व्यक्ती एकटे राहणे पसंत करतात व सामाजिक संपर्क टाळतात.

२) **बहिर्मुखी :** बहिर्मुख व्यक्ती बाह्य घटकांनी प्रेरित होतात. अशा व्यक्ती समाजप्रिय असतात. त्यांना इतरांमध्ये मिसळायला आवडते व इतरांच्या नेहमी संपर्कात राहता येईल अशा प्रकारची कामे करायला त्यांना आवडते.

तुम्हाला माहीत आहे का?

वास्तविक जीवनात कोणतीही व्यक्ती ही पूर्णपणे अंतर्मुखी किंवा पूर्णपणे बहिर्मुखी असल्याचे दिसून येत नाही. आपल्यातील बहुतांश व्यक्ती उभयमुखी असतात.

अंतर्मुखी आणि बहिर्मुखी या दोन टोकांमधील विस्तारकक्षेत मध्यभागी उभयमुखी व्यक्तींचे स्थान असते. अशा व्यक्तींमध्ये अंतर्मुखता आणि बहिर्मुखता या गुणांचा मिलाफ आढळतो.

कृती ४

जी कामे करताना जास्त बोलावे लागते अशा कामांची यादी व जी कामे करताना कमी बोलावे लागते अशा कामांची यादी याप्रमाणे दोन स्वतंत्र यादया तयार करा. तुमचे कोणते मित्रमैत्रिणी कोणत्या प्रकारच्या कामांसाठी अधिक अनुरूप आहेत याचा शोध घ्या.

३.४.२ गॉर्डन ऑलपोर्टचा गुणविशेष सिद्धांत :

गॉर्डन ऑलपोर्ट

गॉर्डन ऑलपोर्ट यांचा व्यक्तिमतत्व सिद्धांत हा गुणतत्व दृष्टिकोनावर आधारित असणाऱ्या व्यक्तिमत्व सिद्धांतापैकी एक महत्वाचा सिद्धांत आहे.

गॉर्डन ऑलपोर्ट या अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञांनी व्यक्तिमत्वाचे वर्णन करणारे १८००० शब्द शोधून काढले व त्याआधारे त्यांनी तीन प्रकारच्या गुणविशेषांचे स्पष्टीकरण दिले. गुणविशेष म्हणजे विचार, कृती आणि भावना यांच्याशी संबंधीत सातत्व आणि सुसंगतपणा होय. म्हणजेच एखादा गुणविशेष व्यक्तीमध्ये सातत्याने आढळणे होय.

१) **प्रधान गुणविशेष :** हा व्यक्तिमत्त्वातील अत्यंत प्रभावी गुणविशेष असतो. या गुणविशेषातूनच व्यक्तीची ओळख निर्माण होते. या गुणविशेषाचा व्यक्तीच्या वर्तनावर संपूर्ण जीवनभर प्रभाव पडतो.

उदाहरणार्थ – महात्मा गांधीच्या व्यक्तिमत्वातील अहिंसा हा गुणविशेष, मदर टेरेसा यांच्या व्यक्तिमत्त्वातील मानवतावाद हा गुणविशेष, नेपोलियन बोनापार्ट यांच्या व्यक्तिमत्वातील महत्वाकांक्षा हा गुणविशेष आणि ज्युलियस सीझर यांच्या व्यक्तिमत्वातील सत्तेची लालसा हा प्रधान गुणविशेष होता.

प्रधान गुणविशेष

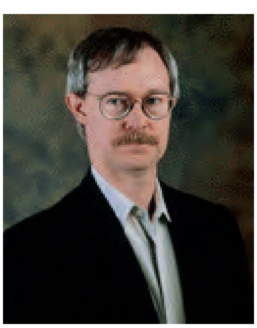
२) **मध्यवर्ती गुणविशेष :** या गुणवैशिष्ट्यांमुळे व्यक्तीचे व्यक्तिमत्व निर्धारित होते. साधारणपणे व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्वातील पाच ते दहा गुणविशेष जे व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्वाचे वर्णन करण्यास उपयुक्त ठरतात, अशा गुणविशेषांचा मध्यवर्ती गुणविशेषांत समावेश होतो.

मध्यवर्ती गुणविशेषांवरच व्यक्तीचे व्यक्तिमत्व आधारलेले असते. उदाहरणार्थ संवेदनशीलता, समाजाभिमुखता, आत्मविश्वास, व्यासंग, प्रामाणिकपणा इत्यादी व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्वातील मध्यवर्ती गुणविशेष होत.

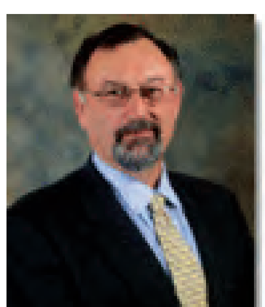
३) **दुय्यम गुणविशेष :** हे गुणविशेष केवळ विशिष्ट परिस्थितीत तात्पुरत्या स्वरूपामध्ये दिसून येतात. त्यांचा फारच कमी प्रभाव व्यक्तिमत्वामध्ये आढळतो. उदाहरणार्थ फार मोठ्या समुदायापुढे बोलताना चिंता वाटणे, फार वेळ रांगेत तिष्ठत उभे राहिल्याने चीड-चीड होणे इत्यादी व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्वातील दुय्यम गुणविशेष होत.

३.४.३ व्यक्तिमत्व विषयक पंचघटक प्रारूप : (OCEAN)

रॉबर्ट मॅक्रेर व पॉल कोस्टा यांचा व्यक्तिमत्व सिद्धांत हा गुणतत्व दृष्टिकोनावर आधारित असणाऱ्या व्यक्तिमत्व सिद्धांतापैकी एक महत्वाचा सिद्धांत आहे.



रोबर्ट मेक्रेर



पोल कोस्टा

रॉबर्ट मेक्रेर व पोल कोस्टा या अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञांनी व्यक्तिमत्व विषयक पंचघटक प्रारूप मांडले. त्यांच्या मते व्यक्तिमत्वाचे गुणविशेष यांचे मूळ जैविक प्रक्रियांवर आधारित असून ते सांस्कृतिक घटक, सवयी, मुल्ये, कौशल्य इत्यादी बाह्य घटकांनीही प्रभावित होतात. व्यक्तिमत्वातील पाच घटक पुढीलप्रमाणे होत :

१. **अनुभवांचा मुक्त स्वीकार** (O): (Openness to experience) अनुभवांचा मुक्त स्वीकार या गुणविशेषाचा कलात्मक सौंदर्य, भावना, साहस, सर्जनशीलता, कल्पनाशक्ती, अनुभवांतील नावीन्य इत्यादी बाबींशी संबध असतो. ज्या व्यक्तींमध्ये हा गुणविशेष जास्त प्रमाणात असतो, अशा व्यक्ती सर्जनशील व मुक्त विचारांच्या दिसून येतात. हा गुणविशेष कमी प्रमाणात असणाऱ्या व्यक्ती कमी सर्जनशील असतात व त्या कलांबाबत संवेदनक्षम दिसून येतात.

२. **सद्सदविवेकबुद्धी** (C): (Conscientiousness) सद्सदविवेकबुद्धी या गुणविशेषाचा स्वयंनियंत्रण या घटकाशी संबध असतो. स्वतःच्या आवेगांवर नियंत्रण ठेवण्याशी व त्यांना दिशा देण्याशी सद्सदविवेकबुद्धीचा संबंध असतो. ज्या व्यक्तींमध्ये हे गुणविशेष जास्त प्रमाणात आहेत अशा व्यक्ती सुसंघटित, जबाबदार, नियोजनबद्ध, पूर्ण कष्टाळू, व शिस्तप्रिय असतात. ज्या व्यक्तींमध्ये हा गुणविशेष कमी प्रमाणात असतो, अशा व्यक्ती निष्काळजी व बेजबाबदार दिसून येतात.

३. **बहिर्मुखता** (E) : (Extroversion) बहिर्मुखता या गुणविशेषाचा व्यक्तीचे बाह्य जगातील विविध प्रक्रियांत रमणे या बाबीशी संबध असतो. ज्या व्यक्तींमध्ये हा गुणविशेष जास्त प्रमाणात असतो, अशा व्यक्ती बोलक्या स्वभावाच्या, उत्साही, धैर्य शील, समाजाभिमुख, आपल्या भूमिकेशी ठाम असतात. याउलट, हा गुणविशेष कमी प्रमाणात असणाऱ्या व्यक्ती शांत, एकलकोंड्या, भिडस्त स्वभावाच्या आढळतात.

४. **सहमतिदर्शता** (A): (Agreeableness) सहमतीदर्शकता या गुणविशेषाचा इतरांशी मिळून मिसळून राहण्याशी आणि सामाजिक मेळ इत्यादी बाबींशी संबध असतो. ज्या व्यक्तींमध्ये हा गुणविशेष जास्त प्रमाणात असतो, अशा व्यक्ती प्रेमळ, इतरांची काळजी करणारे, सहकार्य करणारे दिसून येतात. ज्या व्यक्तीमध्ये हा गुणविशेष कमी प्रमाणात आढळतो, अशा व्यक्ती भांडखोर, असहकार्य करणाऱ्या, इतरांचा द्वेष करणाऱ्या दिसून येतात.

५. **चेतापदशिता (N) : (Neuroticism)** चेतापदशिता या गुणविशेषाचा चीड, चिंता, खिन्नता इत्यादी नकारात्मक भावना अनुभवण्याशी संबंध असतो. ज्या व्यक्तींमध्ये हा गुणविशेष जास्त प्रमाणात असतो, अशा व्यक्ती नेहमी तणावग्रस्त, चिंतेत राहणाऱ्या, उदासीन, चिडखोर दिसून येतात. तर ज्या व्यक्तींमध्ये हा गुणविशेष कमी प्रमाणात आढळतो, अशा व्यक्ती संयमी, स्थिर स्वभावाच्या, शांत, समाधानी दिसतात.

कृती ५

खाली दिलेल्या वेब लिंकला भेट द्या आणि तुमचे व्यक्तिमत्त्वाचे पंचघटक प्रारूप कसे आहे ते चाचणीद्वारे पाहा. https://nobaproject.com/modules/personali ty-traits

३.५ व्यक्तिमत्वाचे मापन :

मानसशास्त्रज्ञांनी व्यक्तिमत्व मापनाच्या विविध पद्धती विकसित केल्या. वर्तन विश्लेषण तंत्र, स्व-वृत्त शोधिका, प्रक्षेपण तंत्र आणि मनोविश्लेषण पध्दती या व्यक्तिमत्व मापनाच्या महत्त्वाच्या पद्धती पुढीलप्रमाणे आहेत :

३.५.१ वर्तन विश्लेषण :

मुलाखत, निरीक्षण, यांसारख्या तंत्रांचा समावेश वर्तन विश्लेषणामध्ये केला जातो. या वर्तन विश्लेषण पद्धती पुढीलप्रमाणे आहेत :

अ. मुलाखत : व्यक्तिमत्व मापनामधील मुलाखत ही सर्वसामान्य पध्दत आहे. मुलाखतीद्वारे मुलाखतकर्ता मुलाखतदात्याला प्रश्न विचारून व्यक्तिमत्त्वाविषयी माहिती मिळवण्याचा प्रयत्न करतात.

मुलाखतदात्याने उत्तरे देण्यासाठी घेतलेला वेळ, चेहऱ्यावरील हावभाव, शारीरिक हालचाली इत्यादी बाबीही व्यक्तिमत्त्वाविषयी माहिती मिळताना लक्षात घेतल्या जातात.

मुलाखतीचे पुढील दोन मुख्य प्रकार पडतात :

१. **रचित मुलाखत :** रचित मुलाखत हा मुलाखतीचा असा प्रकार आहे ज्यात विचारल्या जाणाऱ्या एकूण प्रश्नांची संख्या, प्रश्नांचा क्रम इत्यादी बाबी पूर्वनियोजित असतात. या मुलाखतीत ऐनवेळी प्रश्न वाढवले किंवा कमी केले जात नाहीत. औदयोगिक मानसशास्त्रज्ञ विशिष्ट व्यक्तीची विशिष्ट कामासाठी निवड करताना या मुलाखतीचा वापर करतात.

२. **अरचित मुलाखत :** अरचित मुलाखत हा मुलाखतीचा असा प्रकार आहे ज्यात विचारल्या जाणाऱ्या एकूण प्रश्नांची संख्या, प्रश्नांचा क्रम इत्यादी बाबी पूर्वनियोजित नसतात. या मुलाखतीत मुलाखतदात्याने दिलेल्या प्रतिक्रियांच्या आधारे ऐनवेळी प्रश्न वाढवले किंवा कमी केले जातात. चिकित्सा मानसशास्त्रज्ञ, सहमंत्रण मानसशास्त्रज्ञ, आरोग्य मानसशास्त्रज्ञ, क्रीडा मानसशास्त्रज्ञ त्यांच्या लाभार्थीच्या व्यक्तिमत्त्वाची सखोल माहिती मिळवण्यासाठी या मुलाखतीचा वापर करतात.

कृती ६

पुढीलपैकी कोणत्याही दोन व्यक्तींच्या मुलाखती घ्या व त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वातील खास पैलूंविषयी माहिती मिळवण्याचा प्रयत्न करा.

(१) तुमच्या महाविद्यालयाचे प्राचार्य (२) तुमचे मानसशास्त्राचे शिक्षक (३) तुमच्या परिसरातील उद्योजक (४) तुमच्या परिसरातील विक्रेता (५) तुमच्या परिसरातील राजकिय क्षेत्रातील व्यक्ती (६) तुमच्या परिसरातील वकील.

ब. निरीक्षण : विविध परिस्थितीमध्ये व्यक्तीचे निरीक्षण करणे ही व्यक्तिमत्व मापनातील एक महत्त्वाची पध्दत आहे. उदाहरणार्थ जेव्हा शाळेत शिक्षक वर्गात नसतांना विद्यार्थी कसे वागतात किंवा कारखान्यातील कामगार समोर कोणी देखरेख करणारा नाही अशा वेळेस कसे वागतील याचे निरीक्षण मानसशास्त्रज्ञ करू शकतात.

निरीक्षण हे प्रशिक्षित निरीक्षकाने, विशिष्ट हेतूने व विशिष्ट तत्वांचा आधार घेऊन केले असता अधिक उपयुक्त ठरते.

व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्त्वाविषयी माहिती मिळवण्यासाठी नैसर्गिक निरीक्षण, नियंत्रित निरीक्षण, सहभागी निरीक्षण, असहभागी निरीक्षण इत्यादी निरीक्षणाचे प्रकार उपयुक्त ठरतात.

कृती ७

निरीक्षण पद्धतीचा वापर करा आणि पुढील व्यक्तींच्या व्यक्तिमत्त्वाविषयी काही अंदाज बांधण्याचा प्रयत्न करा :

(१) वाहतूक नियंत्रक (२) बातमीदार (३) खाजगी गुप्तहेर (४) वास्तूकलातज्ञ (५) परिचारिका (६) शिक्षक

३.५.२ स्ववृत्त तंत्र :

स्व-वृत्त शोधिकेद्वारे व्यक्ती स्व-वृत्त शोधिकेतील प्रश्न/विधाने यांना स्वतः प्रतिक्रिया देऊन स्वतःविषयी माहिती पुरवते. मिनेसोटा बहू अवस्था व्यक्तिमत्व शोधिका (MMPI), कॅटेल यांची १६ व्यक्तिमत्व घटक (16 P F), मेयर ब्रिज टाप इंडिकेटर (MBTI), हायस्कुल व्यक्तिमत्व शोधिका (HSPQ) इत्यादी स्व वृत्त शोधिकांची उदाहरणे आहेत.

कृती : ८

पुढे दिलेला स्व वृत्त शोधिकेचा नमुना अभ्यासा :

	पूर्णतः सहमत	काही प्रमाणात असहमत	सांगता येत नाही	काही प्रमाणात असहमत	पूर्णतः सहमत
मी हसत खेळत आयुष्य जगणारा आहे.	O	O	O	O	O
माझ्या अपेक्षा खूप उच्च आहेत.	O	O	O	O	O
मला एकट्याला वेळ व्यतीत करणे आवडते.	O	O	O	O	O
मला इतरांबरोबर काम करण्यास आवडते.	O	O	O	O	O
मला दुष्मनी आवडत नाही.	O	O	O	O	O
मला एकांतापेक्षा गर्दी पसंत पडते.	O	O	O	O	O

३.५.३ प्रक्षेपण तंत्र :

प्रक्षेपण तंत्र मनोविश्लेषणवादाच्या अभ्यासातून उदयास आले आहे. अबोध पातळीवर दमित केलेल्या भावना, इच्छा आणि संघर्ष यांचा शोध घेण्यासाठी प्रक्षेपण तंत्र उपयुक्त ठरते.

प्रक्षेपण तंत्रांमध्ये व्यक्ती संदिग्ध व अरचित साहित्याला मुक्तपणे प्रतिक्रिया देत असते. प्रतिक्रिया देताना व्यक्ती स्वतःच्या व्यक्तिमत्वाशी संबंधित वैयक्तिक संघर्ष, प्रेरणा, समस्या सोडवण्याच्या पद्धती व इतर अनेक बाबी संदिग्ध व अरचित साहित्यावर प्रक्षेपित करते. प्रक्षेपण तंत्रातील प्रमुख चाचण्या खालील प्रमाणे आहेत.

अ) रोर्शा शाईच्या डागाची चाचणी :

ही चाचणी हर्मन रोर्शा यांनी १९२१ साली विकसित केली. यामध्ये शाईच्या डागाचे १० कार्ड असतात. (पाच कृष्णधवल आणि पाच रंगीत) यामध्ये प्रयुक्ताला एकावेळी एक कार्ड दाखवले जाते आणि त्यात त्याला काय दिसते हे विचारले जाते. प्रयुक्ताला कशाही प्रकारे ते कार्ड हाताळण्याची मुभा असते. प्रयुक्त ते कार्ड उलटे सुलटे कसेही करू शकतो. या चाचणीचे विश्लेषण करण्यासाठी उच्च दर्जाच्या प्रशिक्षकाची गरज असते.

आ) कथावस्तू आसंवेदन चाचणी :

१९३५ मध्ये मॉर्गन आणि मरे यांनी ही चाचणी विकसित केली. या चाचणीमध्ये चित्र असलेली कार्डस् प्रयुक्ताला निरीक्षणासाठी दिले जातात . प्रत्येक कार्डवर एक किंवा अनेक व्यक्तींची वेगवेगळ्या परिस्थितीतील चित्र असतात. आणि त्यातील त्या कार्डवर असलेल्या परिस्थितीवर आधारित गोष्ट प्रयुक्ताला लिहिण्यास सांगितले जाते व त्यासाठी अशी परिस्थिती का निर्माण झाली, आत्ता नेमके काय होत आहे आणि त्याचे परिणाम काय होतील इत्यादी संदर्भ दिले जातात.

इ) वाक्यपूर्ती चाचणी :

या चाचणीमध्ये अनेक अपूर्ण वाक्यांचा वापर केला जातो. व्यक्तीला उरलेला भाग पूर्ण करावा लागतो. उदाहरणार्थ. मला चिंता वाटते जेव्हा मी ....

कृती : ९

वाक्यपूर्ती चाचणीमध्ये अशा प्रकारची विधाने असू शकतात :

१. मला भीती वाटते की ....

२. जेव्हा एखादी गोष्ट बिघडते तेव्हा ....

३. जेव्हा एखादी व्यक्ती मला त्रास देते ....

४. माझ्यासाठी माझे महाविद्यालय म्हणजे ....

५. माझी अशी इच्छा आहे की ....

सारांश

- व्यक्तीचे वैशिष्ट्पूर्ण वर्तन निर्धारित करणारे व्यक्तीतील मनोभौतिक संरचनेचे गतिशील संघटन म्हणजे व्यक्तिमत्व होय.
- व्यक्तिमत्त्वावर विविध घटक परिणाम करतात.
- मनोविश्लेषणात्मक दृष्टीकोन, मानवतावादी दृष्टीकोन, गुणतत्व दृष्टीकोन, वर्गतत्व दृष्टीकोन, सामाजिक बोधात्मक दृष्टीकोन हे व्यक्तिमत्व अभ्यासाचे महत्वाचे दृष्टीकोन आहेत.
- मानसशास्त्रज्ञांनी व्यक्तिमत्वाचे मापन करण्यासाठी विविध तंत्रांचा वापर केला . यामध्ये वर्तन विश्लेषण, स्ववृत्त तंत्र आणि प्रक्षेपण तंत्रे इत्यादी तंत्रांचा समावेश होतो.

महत्त्वपूर्ण संज्ञा

- अंतस्त्रावी ग्रंथी
- वर्गतत्त्व दृष्टिकोन
- गुणतत्त्व दृष्टिकोन
- अंतर्मुखी
- बहिर्मुखी
- सदसदविवेकबुध्दी
- चेतापदशिता
- प्रधान गुणविशेष
- मध्यवर्ती गुणविशेष
- प्रक्षेपण तंत्र

महत्वाचे मानसशास्त्रज्ञ

- **गॉर्डन डब्ल्यु. ऑलपोर्ट :** अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ, व्यक्तिमत्त्वाचा सखोल अभ्यास करणाऱ्यांपैकी एक. त्यांनी १८००० प्रतिशब्दांचा वापर करून व्यक्तिमत्त्वाचे स्वरूप स्पष्ट केले. व्यक्तिमत्त्वाचे प्रधान मध्यवर्ती आणि दुय्यम गुणविशेष असे वर्गीकरण केले.
- **कार्ल युंग :** स्वीस मानसोपचारतज्ञ. मनोविश्लेषण मानसशास्त्राचा अभ्यासक. त्यांनी व्यक्तिमत्त्वाचे अंतर्मुखी आणि बहिर्मुखी असे वर्गीकरण केले.
- **रॉबर्ट मॅकर :** अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ. पॉल कोस्टा यांच्यासमवेत व्यक्तिमत्त्वाचे पंचघटक प्रारूप मांडले.
- **पॉल कोस्टा :** अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ. रॉबर्ट मॅकर यांच्याबरोबर व्यक्तिमत्त्वाचे पंचघटक प्रारूप मांडले.
- **स्टार्क हॉथवे :** यांनी मिनेसोटा बहू अवस्था व्यक्तिमत्व शोधिका इतर सहकार्याबरोबर विकसित केली. मिनेसोटा बहू अवस्था व्यक्तिमत्व शोधिका ही मानसिक स्वास्थ्य या क्षेत्रात सातत्याने वापरली जाणारी एक व्यक्तिमत्त्वमापन चाचणी आहे.

- **जे. सी. मॅककिनले :** अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ. स्टार्क हॉथवे यांच्या समवेत त्यांनी मिनेसोटा बहू अवस्था व्यक्तिमत्व शोधिका विकसित केली.
- **रेमण्ड कॅटल :** व्यक्तिमत्त्वाचे प्राथमिक घटक अभ्यासण्यासाठी व्यक्तिमत्वाची १६ घटक चाचणी विकसित केली.
- **हेन्री मरे :** अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ. त्यांनी प्रक्षेपण तंत्रातील चित्र अवबोधन चाचणी विकसित केली.
- **हर्मन रोर्शा :** स्वीस मानसशास्त्रज्ञ. त्यांनी प्रक्षेपण तंत्रातील सर्वात जुनी असणारी शाईच्या डागाची चाचणी विकसित केली. अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ. त्यांनी प्रक्षेपण तंत्रातील चित्र अवबोधन चाचणी विकसित केली.

स्वाध्याय

प्र.१. योग्य तो पर्याय निवडून खालील विधाने पुन्हा लिहा.

१. .... व्यक्ती या लाजाळू, शांत स्वभवाच्या असतात.
(अंतर्मुखी , बहिर्मुखी , उभयमुखी)

२. शाईच्या डागाची चाचणी .... या मानसशास्त्रज्ञाने विकसित केली.
(मरे , रोर्शा , मॉर्गन)

३. .... गुणविशेष व्यक्तीचे संपुर्ण जीवन व्यापुन टाकतात .
(प्रधान, मध्यवर्ती, दुय्यम)

प्र.२ योग्य जोडया लावा.

गट 'अ'	गट 'ब'
१. स्व वृत्त शोधिका	अ. मुलाखत
२. प्रक्षेपण तंत्र	ब. मिनेसोटा बहुअवस्था व्यक्तिमत्व शोधिका
३. वर्तनविश्लेषण तंत्र	क. स्थिर गुणवैशिष्टये
	ड. कथावस्तू आसंवेदन चाचणी

प्र.३ खालील विधाने 'चूक की 'बरोबर' ते सांगा.

१) व्यक्तिमत्वाचा केवळ बाह्य स्वरूपाशी संबध असतो.
२) चेतापदशिता हे गुणविशेष ज्यांच्यात जास्त प्रमाणात आहेत ते नेहमी तणावग्रस्त, उदासीन दिसून येतात.
३) भावनिकदृष्टया उबदार वातावरण असणाऱ्या कुटुंबातील मुले अधिक समायोजित असतात.

प्र. ४. खालील संकल्पना प्रत्येकी २५ ते ३० शब्दांत स्पष्ट करा.

१) व्यक्तीमत्व
२) गुणतत्व
३) वाक्यपूर्ती चाचणी
४) रचित मुलाखत
५) अरचित मुलाखत

प्र. ५ टीपा लिहा .

१) गॉर्डन ऑलपोर्ट यांचा व्यक्तीमत्वाचा सिद्धांत
२) प्रसारमाध्यमांचा व्यक्तिमत्व विकासावर पडणारा प्रभाव.

प्र. ६. खालीलपेकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची उत्तरे दिलेल्या मुद्यांच्या आधारे प्रत्येकी १०० ते १५० शब्दात लिहा.

१) व्यक्तिमत्व विषयक पंचघटक प्रारूप स्पष्ट करा.
मुद्दे : (अ) चेतापदशिता
(ब) बहिर्मुखता
(क) अनुभावाचा मुक्त स्वीकार
(ड) सहमतिदशर्कता
(इ) सदसदविवेकबुद्धी

२) व्यक्तिमत्वावर परिणाम करणारे घटक स्पष्ट करा.
मुद्दे : (अ) कुटुंब
(ब) शाळा
(क) समवयस्क गट
(ड) संस्कृती

३) व्यक्तिमत्व मापनाच्या विविध पद्धती स्पष्ट करा.
मुद्दे : (अ) वर्तन विश्लेषण
(ब) स्व वृत्त तंत्र
(क) प्रक्षेपण तंत्र

प्रकरण ४ – बोधात्मक प्रक्रिया

४.१. प्रस्तावना

४.२ अवधान

४.२.१. अवधानाची व्याख्या आणि स्वरूप

४.२.२. अवधानाची अंगे

४.३. संवेदन

४.३.१. संवेदनाचा अर्थ आणि व्याख्या

४.३.२. संवेदनाशी संबधीत तथ्ये

४.४. विचार प्रक्रिया

४.४.१. विचार प्रक्रियेची व्याख्या आणि विचार प्रक्रियेतील घटक

४.४.२. विचारांचे प्रकार

४.५. अध्ययन

४.५.१. अध्ययनाचा अर्थ आणि व्याख्या

४.५.२. अध्ययनाच्या प्रक्रिया

अध्ययन उद्दिष्ट्ये :

(१) अवधान, संवेदन, विचार प्रक्रिया आणि अध्ययन या संकल्पना समजून घेणे.

(२) अवधानाचे विविध पैलू स्वतःची उदाहरणे विकसित करून करून समजून घेणे .

(३) संवेदन प्रक्रियेशी संबंधित पैलू सविस्तर समजून घेणे.

(४) समस्या परिहार आणि सर्जनशील विचार यांतील पायऱ्या समजून घेणे.

(५) अध्ययन प्रक्रियेतील विविध पैलू स्पष्ट करणे आणि सारांशित करणे.

कृती १

पुढील उदाहरणे वाचा व त्यांतील प्रत्येकांत वर्णन केलेल्या बोधात्मक प्रक्रियेचे नाव शोधण्याचा प्रयत्न करा :

१) रीनाला ओव्हनमध्ये ठेवलेल्या पिझ्झ्याचा जळका वास ताबडतोब जाणवला.

२) महेश हा मानसशास्त्राचे शिक्षक वर्गात काय शिकवत आहेत याकडे नेहेमी लक्ष देतो.

३) प्रो. श्री. पाटील यांना त्यांचा एक माजी विद्यार्थी अचानक भेटला. त्यांनी त्या विद्यार्थ्याचे नाव आठवण्याचा प्रयत्न केला.

४) सैफ हा गोष्टीचे पुस्तक वाचत होता व त्यामुळे तो गृहपाठ करण्यास विसरला.

५) सर्व फायदे व तोटे विचारात घेऊन, दिनेशने त्याचा व्यवसाय बदलण्याचे ठरवले.

४.१. प्रस्तावना :

बोधात्मक प्रक्रिया म्हणजे मेंदूच्या उच्च दर्जाच्या अशा सर्व प्रक्रिया, ज्यांद्वारे आपणास सभोवताली असणाऱ्या जगाची जाणीव होते व आकलन होते. बोधात्मक प्रक्रियांचा अभ्यास मानसशास्त्राच्या बोधात्मक मानसशास्त्र या शाखेत केला जातो. अवधान, वेदन, संवेदन, अध्ययन, स्मरण, विस्मरण, विचार करणे, समस्या सोडवणे, तर्क करणे, निर्णय घेणे इत्यादी बोधात्मक प्रक्रियांची उदाहरणे आहेत. या प्रकरणात आपण त्यांपैकी काही बोधात्मक प्रक्रियांचा अभ्यास करणार आहोत.

४.२. अवधान

४.२.१. अवधानाची व्याख्या आणि स्वरुप :

आपल्या सभोवताली असणाऱ्या अनेक उद्दिपकांची आपल्याला ज्ञानेंद्रीयांमार्फत सतत जाणीव होत असते. परंतू सभोवतालच्या सर्वच उद्दीपकांकडे आपले एकाच वेळी लक्ष जात नाही. आपण काही उद्दीपकांची निवड करतो व त्यामुळे त्याच उद्दीपकांची आपल्याला जाणीव होते. म्हणूनच अवधान ही निवडक प्रक्रिया आहे. अनेक मानसशास्त्रज्ञांनी अवधानासंदर्भात विविध व्याख्या दिल्या आहेत. त्यांतील काही व्याख्या पुढीलप्रमाणे आहेत :

१. **गिलफोर्डच्या मते–** "जाणीवेच्या क्षेत्रातील वस्तू, व्यक्ति व घटना जाणीवेच्या केंद्रस्थानी आणण्याची मानसिक प्रक्रिया म्हणजे अवधान होय."

२. **नॉर्मन मन यांच्या मते –** "ज्या मानसिक प्रक्रियेद्वारे काही ठराविक उद्दीपक समूहाला बोधावस्थेच्या केंद्रस्थानी आणले जाते, ती मानसिक प्रक्रिया म्हणजे अवधान होय." हे आपणांस माहित आहे का?

माहीत आहे का तुम्हांला?

उद्दीपकाची तीव्रता, उद्दीपकाचे आकारमान, उद्दीपकाची पुनरावृत्ती, उद्दीपकाची हालचाल इत्यादी अवधानावर परिणाम करणारे वस्तुनिष्ठ घटक आहेत. त्याचप्रमाणे अभिरुची, प्रेरणा, मनःस्थिती, अभिवृत्ती इत्यादी अवधानावर परिणाम करणारे व्यक्तीनिष्ठ घटक आहेत.

४.२.२.अवधानाची अंगे

अवधानाची विविध अंगे आहेत. त्यांतील महत्त्वाची अंगे पुढीलप्रमाणे आहेत :

१. **अवधान कक्षा :** अवधान कक्षा म्हणजे, व्यक्ती एकाच दृष्टीक्षेपात जेवढ्या उद्दीपकांकडे लक्ष देऊ शकते, ती संख्या होय. आपली अवधान कक्षा अत्यंत मर्यादित आहे. सामान्य व्यक्तीची अवधान कक्षा ७ ते ८ अंकांपर्यंत किंवा अक्षरापर्यंत मर्यादित असते. म्हणूनच पोष्टाचे पिनकोड किंवा दूरध्वनी क्रमांक कधीही ७ ते ८ अंक या मर्यादेपेक्षा अधिक मोठे नसतात. वय, बुद्धिमत्ता, सराव, अनुभव इत्यादी घटकांचा अवधान कक्षेवर परिणाम होतो.

उदा., सरावामुळे टेलिफोन ऑपरेटर किंवा टंकलेखक यांची अवधान विस्तार कक्षा सर्वसामान्य व्यक्तीपेक्षा अधिक असू शकते.

२. **अवधान विकर्षण :** विशिष्ट उद्दिपकावर लक्ष केंद्रित केल्यावर काही अंतर्गत किंवा बाह्य अडथळ्यांमुळे व्यक्तीचे लक्ष दुसऱ्या उद्दिपकाकडे जाते. यालाच अवधान विकर्षण असे म्हणतात. उद्दिपकाची तीव्रता, उद्दीपकाचे आकारमान, उद्दीपकाची हालचाल इत्यादी बाह्य अडथळ्यांमुळे अवधान विकर्षण होऊ शकते.

उदा., अभ्यास करत असतांना शेजाऱ्यांनी मोठ्या आवाजात सुरु केलेल्या चित्रपटाच्या गाण्याकडे तुमचे अवधान विकर्षित होऊ शकते. काही वेळा बिघडलेली शारीरिक किंवा मानसिक स्थिती, अभिरुचीची कमतरता, मनोन्यास इत्यादी अंतर्गत अडथळ्यांमुळेही अवधान विकर्षण होऊ शकते. उदा. तुमचे पोट दुखत असल्यास तुमचे अवधान विकर्षित होऊ शकते.

कृती २

पुढील विकर्षकांमुळे होऊ शकणारे अवधान विकर्षण कमी करून अभ्यासातील अवधान कसे वाढवता येईल याबाबत तुमच्या मानसशास्त्राच्या शिक्षकांशी चर्चा करा.

(१) प्रसारमाध्यमे (२) मोबाईलमधील गेम्स.

(३) परिस्थितीजन्य विकर्षण

(४) शारीरिक अस्वस्थता

३. अवधान विभाजन – काही व्यक्ती एकाच वेळी दोन गोष्टी करतांना आपण पाहतो. उदा. जेवणे व पेपर वाचणे, तसेच विणकाम करणे व टीव्ही पाहणे. परंतू खऱ्या अर्थाने व्यक्ती एकाच वेळी दोन गोष्टीकडे अवधान देऊ शकत नाही. वरील दोन्ही उदाहरणांत व्यक्ती एक क्रिया यांत्रिक पद्धतीने करत असते व दुसऱ्या क्रियेकडे तिने पूर्ण लक्ष दिलेले असते. जसे पेपर वाचणे व टीव्ही पाहणे या क्रियांकडे पूर्ण लक्ष दिले जाते व जेवणे व विणकाम करणे या क्रिया यांत्रिक पद्धतीने केल्या जातात. जर व्यक्तीने एकाच वेळी दोन किंवा त्यांपेक्षा अधिक क्रियांकडे अवधान देण्याचा प्रयत्न केल्यास त्यात अनेक चुका होतात, व्यक्तीची कार्यक्षमता कमी होते व मानसिक गोंधळ वाढतो.

उदा., एखाद्या व्यक्तीला वर्तमानपत्र वाचणे आणि सुईत दोरा ओवणे अशी दोन कार्ये एकाच वेळी करण्यास सांगितली असता, व्यक्ती कोणतेही कार्य सफाईदारपणे बिनचूक करू शकणार नाही.

कृती ३

स्वतःवर पुढील प्रयोग करा व अवधान विभाजन शक्य असते किंवा नसते ते शोधून काढा :

(१) क्रिया १ : एका मिनिटाच्या कालावधीसाठी A ते Z अक्षरे न थांबता लिहा. Z पर्यंत पोहचल्यास पुन्हा A पासून सुरुवात करा. चुकांची नोंद घ्या.

(२) क्रिया २ : एका मिनिटाच्या कालावधीसाठी केवळ विषम संख्या जसे की १, ३, ५, ७, ९ .... मोठ्याने म्हणा. चुकांची नोंद घ्या.

(३) क्रिया ३ : एका मिनिटाच्या कालावधीसाठी क्रिया १ व क्रिया २ एकाच वेळी करा. म्हणजेच A ते Z अक्षरे न थांबता लिहा व त्याचवेळी केवळ विषम संख्या मोठ्याने म्हणा. चुकांची नोंद घ्या.

४. अवधान दोलन : घड्याळाच्या लोलकाप्रमाणे अवधानाचीही आंदोलने होत असतात. आपण दीर्घकाळ एकाच उद्दिपकाकडे अवधान देऊ शकत नाही. आपले अवधान काही सेकंदांसाठी एका उद्दिपकावरून दुसऱ्या उद्दिपकाकडे जाते व तेथून पुन्हा मूळ उद्दिपकाकडे येते. यालाच अवधान आंदोलन असे म्हणतात. थकवा, अभिरुचीची कमतरता, दुसऱ्या उद्दिपकाचे अधिक आकर्षक स्वरूप इत्यादी कारणांमुळे अवधान आंदोलन घडून येते.

उदा., जेव्हा तुम्ही तुमचे शिक्षक काय शिकवत आहेत याकडे अवधान देत असता, तेव्हा काही क्षणांसाठी तुमचे अवधान शेजारी बसलेल्या मित्राकडे किंवा वर्गाबाहेर उभ्या असणाऱ्या शिपायाकडे जाते व परत तुमचे शिक्षक काय शिकवत आहेत याकडे तुमचे अवधान जाते.

४.३. संवेदन :

कृती ४

पुढील काल्पनिक परिस्थितींचा विचार करा व संवेदनाचे स्वरुन जाणून घ्या:

१. समजा, एखादी व्यक्ती तुम्हांला अवगत नसलेल्या भाषेत(चिनी भाषेत) तुमच्याशी बोलत आहे. अशा परिस्थितीत चिनी भाषेचा तुम्हांला पूर्वानुभव नसल्यामुळे ती व्यक्ती नेमके काय बोलत आहे, याचा तुम्हांला अर्थबोध (संवेदन) होणार नाही. अशा परिस्थितीत तुम्हांला ती व्यक्ती केवळ काहितरी बोलत आहे, एवढीच जाणीव (श्राव्य वेदन) होईल.

२. समजा, एखादी व्यक्ती तुम्हांला अवगत असलेल्या भाषेत(मराठी/इंग्रजी भाषेत) तुमच्याशी बोलत आहे. अशा परिस्थितीत मराठी/इंग्रजी भाषेचा तुम्हांला पूर्वानुभव असल्यामुळे ती व्यक्ती नेमके काय बोलत आहे, याचा तुम्हांला पूर्णपणे अर्थबोध (संवेदन) होईल.

वरील उदाहरणांवरून तुम्हांला असे लक्षात येईल की,

संवेदन = वेदन + पूर्वानुभवाच्या आधारे वेदनाला अर्थ देणे.

४.३.१. संवेदनाचा अर्थ आणि व्याख्या :

दैनंदिन जीवनात आपण आपल्या सभोवताली असलेल्या विविध वस्तू, ध्वनी, स्पर्श, चव, गंध, दृश्य इ. सहजपणे ओळखू शकतो व त्यांना नावेही देऊ शकतो. म्हणजेच, बाह्य जगाचे आकलन होत असताना, सर्वप्रथम वेदन घडून येते, त्यानंतर अवधान घडून येते व शेवटी मेंदूमार्फत उद्दीपकाला अर्थ दिला जातो. उद्दीपकाला अर्थ देण्याची ही प्रक्रिया म्हणजेच संवेदन होय. कोणत्याही उद्दीपकाला अर्थ देण्यासाठी पूर्वानुभव असणे आवश्यक

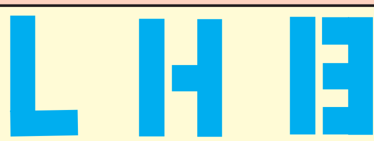
असते. अशा प्रकारे, “बाह्य वातावरणातून प्राप्त झालेल्या माहितीला पूर्वानुभवाद्वारे अर्थ देण्याची प्रक्रिया म्हणजे संवेदन होय.”

४.३.२. संवेदनाशी संबधीत तथ्ये : संवेदनाशी संबंधित असलेली काही तथ्ये पुढीलप्रमाणे आहेत :

(१) समग्रतेकडून अंशिकतेकडे आणि अंशिकतेकडून समग्रतेकडे :

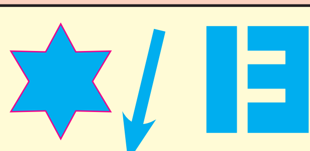
कृती ५

पुढे दिलेल्या चौकटीतील माहिती वाचा आणि समग्रतेकडून अंशिकतेकडे आणि अंशिकतेकडून समग्रतेकडे या प्रक्रिया जाणून घेण्याचा प्रयत्न करा :



तुमच्यापैकी अनेकांना वरीलपैकी तिसऱ्या उद्दीपकाचे १३ असे अंकाच्या स्वरूपात संवेदन न होता B अशा इंग्रजी मुळाक्षराच्या स्वरुपात संवेदन झाले असावे. यालाच समग्रतेकडून अंशिकतेकडे प्रक्रिया असे म्हणतात.

समग्रतेकडून अंशिकतेकडे प्रक्रिया : आपल्याला होणाऱ्या प्रत्येक जाणिवेकडे आपण लक्ष दिले असता, आपल्या ज्ञानेंद्रियांवर ताण पडेल. त्यामुळे बऱ्याच वेळा एखाद्या उद्दीपकाला अर्थ देत असताना, आपला मेंदू संदर्भाचा किंवा सामान्य ज्ञानाचा वापर करतो. या प्रक्रियेलाच समग्रतेकडून अंशिकतेकडे प्रक्रिया असे म्हणतात. जेव्हा आपण समग्रतेकडून अंशिकतेकडे प्रक्रिया वापरतो, तेव्हा माहितीला अर्थ लावण्याची आपली क्षमता ही ती माहिती कोणत्या संदर्भासह आहे यानुसार प्रभावित होते.

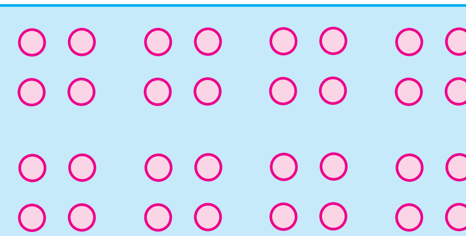


तुमच्यापैकी अनेकांना वरीलपैकी तिसऱ्या उद्दीपकाचे १३ असे अंकाच्या स्वरूपात संवेदन झाले असावे. यालाच अंशिकतेकडून समग्रतेकडे प्रक्रिया असे म्हणतात.

अंशिकतेकडून समग्रतेकडे प्रक्रिया : बऱ्याचवेळा आपला संवेदनाचा अनुभव हा पूर्णपणे ज्ञानेंद्रियांनी ग्रहण केलेल्या माहितीवर अवलंबून असतो व तो माहितीच्या संदर्भानुसार प्रभावित होत नाही. अशा वेळी आपण बाह्य जगातील उद्दीपकांची सर्वप्रथम माहिती ग्रहण करतो व तिचे मज्जावेगांत रुपांतर (वेदन) करतो व त्यानंतर शेवटी तिला अर्थ देण्याचा (संवेदन) प्रयत्न करतो. या प्रक्रियेला अंशिकतेकडून समग्रतेकडे प्रक्रिया असे म्हणतात. अंशिकतेकडून समग्रतेकडे ही प्रक्रिया ज्ञानेंद्रियांमार्फत ग्रहण झालेल्या उद्दीपकापासून सुरु होते व मेंदूत त्या उद्दीपकाला अर्थ देण्यापर्यंत कार्यरत राहते.

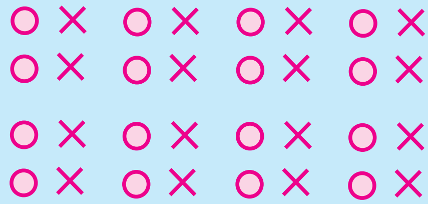
(२) संवेदनाची संघटन तत्वे : जाणीवांना संघटीत करून त्यांकडे अर्थपूर्ण संपूर्ण स्वरुपात पाहण्याची मेंदूत क्षमता असते. मेंदूच्या या क्षमतेचा अभ्यास सर्वप्रथम जर्मन मानसशास्त्रज्ञ मॅक्स वर्दायमर यांनी १९२३ मध्ये केला. यालाच संवेदनाची संघटन तत्वे असे म्हणतात. संवेदनाची काही संघटन तत्वे पुढीलप्रमाणे आहेत :

(अ) समीपतेचे तत्व : संवेदनाच्या या तत्वानुसार जे उद्दीपक एकमेकांच्या समीप असतात, त्यांचे एकत्रितपणे संवेदन होते व जे उद्दीपक एकमेकांपासून दूर असतात, त्यांचे एकत्रित संवेदन होत नाही. पुढील उदाहरण पाहा :



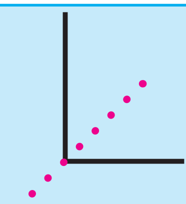
या आकृतीत आपणांस ठिपक्यांच्या जोड्यांच्या ओळी असे प्रत्येक ओळीचे संवेदन होते. त्यामुळेच सर्वसाधारणपणे ८ ठिपक्यांची ओळ असे संवेदन न होता, ठिपक्यांच्या ४ जोड्यांची ओळ असे संवेदन होते.

(आ) समानतेचे तत्व : संवेदनाच्या या तत्वानुसार जे उद्दीपक समान स्वरूपाचे असतात, त्यांचे एकत्रितपणे संवेदन होते व जे उद्दीपक समान स्वरूपाचे नसतात, त्यांचे एकत्रित संवेदन होत नाही. पुढील उदाहरण पाहा :



या आकृतीत ठिपक्यांच्या उभ्या चार ओळी व फुल्यांच्या चार उभ्या ओळी असे संवेदन होते. सर्वसाधारणपणे ठिपका, फुली, ठिपका, फुली याप्रमाणे आडव्या चार ओळींचे संवेदन होत नाही.

(इ) सातत्यतेचे तत्व : संवेदनाच्या या तत्वानुसार एखाद्या उद्दिपकाचे विशिष्ट दिशेत सातत्यपूर्ण संवेदन होते. या तत्वानुसार जरी दोन उद्दीपक एकमेकांना छेदून जात असले तरी त्यांचे तुटकपणे संवेदन न होता त्यांत सातत्य दिसून येते.



या आकृतीत सरळ उभ्या व सरळ आडव्या रेषेचे इंग्रजीतील L या मुळाक्षराच्या स्वरूपात संवेदन होते व L ला छेदून जाणाऱ्या तिरक्या रेषेचे स्वतंत्रपणे एक सलग तिरकी रेघ म्हणून संवेदन होते. सर्वसाधारणपणे, आपणांस येथे भिन्न दिशेत जाणाऱ्या चार स्वतंत्र रेषा असे संवेदन होत नाही.

(ई) समावेशन तत्व : संवेदनाच्या या तत्वानुसार एखाद्या उद्दिपकाचे स्वरूप अपूर्ण असेल, तर त्याचे संवेदन होताना, त्या अपूर्ण उद्दीपकाला पूर्ण रुपात मेंदूद्वारे पहिले जाते. आपल्या मेंदूद्वारे उद्दिपकातील अपूर्ण जागा भरल्या जातात व अपूर्ण उद्दीपकाला अर्थपूर्ण आकृतीच्या स्वरूपात पाहिले जाते.

या आकृतीत आपण रिकाम्या जागा भरतो आणि आपणांस या आकृतीचे त्रिकोण व चौकोन असे संवेदन होते. सर्वसाधारणपणे, येथे आपणांस वेगवेगळ्या दिशांत जाणाऱ्या तीन किंवा चार स्वतंत्र रेषा या प्रमाणे संवेदन होत नाही.

४.४.विचार प्रक्रिया :

कृती ६

पुढे दिलेली काल्पनिक परिस्थिती वाचा व विचार प्रक्रियेचा अर्थ जाणून घेण्याचा प्रयत्न करा :

कल्पना करा, की तुमचा मित्र एखादी गणितीय समस्या सोडविण्यासाठी तुमची मदत मागत आहे. त्या गणितीय समस्येचे चटकन उत्तर देणे तुम्हाला शक्य होत नाही. काही वेळानंतर तो तुम्हाला पुन्हा लगेच उत्तर देण्याची विनंती करत आहे. त्यावेळी तुम्ही त्याला सांगत आहात, “थांब मी विचार करतोय.” विचार करतोय असे जेव्हा तुम्ही म्हणता, तेव्हा तुम्ही नक्की काय करता ?

जेव्हा तुम्ही विचार करता, तेव्हा गणितीय समस्या समोर असल्याची सर्वप्रथम तुम्हांला जाणीव होते, तुम्ही वर्गात शिकलेली गणिताची सूत्रे आठवून पाहता, त्यांतील कोणते सूत्र ही समस्या सोडविण्यासाठी उपयोगी ठरू शकेल किंवा कोणते उपयोगी ठरणार नाही याचा शोध घेता, शेवटी जे सूत्र खात्रीशीरपणे समस्या सोडवू शकेल अशा सूत्राची निवड करता.

४.४.१. विचार प्रक्रियेची व्याख्या आणि विचार प्रक्रियेतील घटक :

“विचार प्रक्रिया ही अशी मानसिक प्रक्रिया आहे की, ज्यात विविध बोधात्मक घटक आणि प्रक्रियांचा वापर होतो आणि ज्यात माहीतीचा वापर, समस्या निरसन,तर्क प्रक्रिया आणि निर्णय घेणे इ. यांचा समावेश होतो.” विचार प्रक्रियेतील सर्व मानसिक प्रक्रियांचे विश्लेषण केल्यास असे आढळून येते की, विचार प्रक्रिया ही खाजगी आणि अंतर्गत स्वरुपाची आहे. विचार प्रक्रियेत आपण आपल्या मनात एक जग आपण निर्माण करतो आणि काही कृती प्रत्यक्षात न करता मनातल्या मनात करत असतो. विचार प्रक्रियेतील काही घटक पुढीलप्रमाणे आहेत :

१) मानसिक प्रतिनिधित्व Mental Reprsentation) : “मानसिक प्रतिनिधीत्व म्हणजे इंद्रीयासमोर प्रत्यक्ष दृष्ट्या हजर नसलेल्या गोष्टींची मानसिक प्रतिमा होय.” मानसिक प्रतिनिधित्व म्हणजे सांकेतिक स्वरुपातील अंतर्गत वेदन होय.

उदा., तुम्हांला डोळे बंद करून मनात मोराची कल्पना करण्यास सांगितले असता, मोराचा रंगीबेरंगी पिसारा, आकार, विशिष्ट असा आवाज यांसह तुमच्या मनात मोराची प्रतिमा निर्माण होते. हेच मोराचे मानसिक प्रतिनिधित्व किंवा अंतर्गत प्रतिनिधित्व होय.

मानसिक प्रतिनिधित्व ही ज्ञानेन्द्रीयाद्वारे घेतलेल्या प्रत्यक्ष अनुभवांद्वारे किंवा वर्णनात्मक माहिती, चित्र, किंवा चलत चित्र इत्यादींद्वारे मिळालेल्या अप्रत्यक्ष अनुभवांद्वारे विकसित होतात. सर्व प्रकारच्या बोधात्मक प्रक्रियांसाठी मानसिक प्रतिनिधित्व मुलभूत ठरतात.

२) संकल्पना (Concept) : ''जगातील काही विशिष्ट गोष्टींचा समूह दर्शविण्यास मेंदू जे अंतर्गत प्रतिनिधित्व वापरतो त्यास संकल्पना असे म्हणतात.'' संकल्पनेमध्ये अनुभवलेल्या वेदनामधील समानता व फरक इत्यादींच्या आधारे काही कल्पना तयार करणे याचा समावेश होतो.

> उदा., एखादा मुलगा गायीचे मानसिक प्रतिनिधित्व विकसित करतो, त्यानंतर चार पाय डोके,शरीर, शेपूट, आणि शिंगे असणारा प्राणी म्हणजे गाय अशी तो गायीबद्दल कल्पना करू लागतो. म्हणजेच तो गायीची संकल्पना विकसित करतो.

सर्व प्रकारच्या बोधात्मक प्रक्रियांसाठी संकल्पना मुलभूत ठरतात. विविध संकल्पनांचे जटील संयोजन होऊन आकृतिबंध तयार होतात.

३) आकृतिबंध (Schema) : "आकृतिबंध हे असे अंतर्गत प्रतिनिधित्व आहे की, ज्याव्दारे संबंधित संकल्पनांबद्दल माहिती संघटीत होते आणि संकल्पनांमध्ये सहसंबंध प्रस्थपित होतो". सर्व प्रकारच्या बोधात्मक प्रक्रियांसाठी आकृतिबंध मुलभूत ठरतात.

> उदा., जेव्हा एखादा मुलगा प्राणी संग्रहालयास भेट देतो, तेव्हा प्राणी, घर, पिंजरा, प्रदर्शन, लोक इत्यादी संकल्पना एकाच वेळी सक्रीय होतात व त्यांत सहसंबध प्रस्थापित होतो व त्यातून प्राणी संग्रहालयाविषयी आकृतिबंध विकसित होतो.

४) भाषा (Language) : भाषा ही प्रतीकांची एक प्रणाली आहे. मानसिक प्रतिनिधित्व, संकल्पना आणि आकृतिबंध यांना भाषेद्वारे सुयोग्य पद्धतीने मांडता येतात. उदाहरणार्थ, मांजर हा शब्द वास्तव मांजरीसाठी वापरला जातो, म्हणून 'मांजर' हा शब्द मांजरीसाठीचे प्रतीक ठरते. भाषेचा वापर करून विचार करणे हे मानवाच्या विचार प्रक्रियेचे खास वेगळे वैशिष्ट्य आहे.

४.२. २ विचारांचे प्रकार :

(१) समस्या परिहार :

जीवनात उद्भवलेल्या समस्यांवर उपाय शोधण्याची प्रक्रिया म्हणजे समस्या परिहार होय. समस्या परिहार हा विचारांचा एक प्रकार आहे. समस्या परीहारातील पायऱ्या पुढीलप्रमाणे आहेत :

(अ) समस्या ओळखणे : या अवस्थेत आपण समस्या ओळखणे आणि ती व्यवस्थित मांडणे आवश्यक असते. आली नाही तर समस्या सुटणे शक्य होत नाही. उदा., जर एखादे बाळ पोटदुखीमुळे रडत असेल, परंतु त्याच्या आईने बाळ भूक लागल्यामुळे रडत असेल असा अंदाज केला, तर समस्या ओळखण्यात चूक झाल्यामुळे समस्या सुटणार नाही.

(ब) पर्यायी उपाय शोधणे : प्रत्येक समस्येसाठी निरनिराळे उपाय असतात, काही प्रभावी ठरतात तर काही निष्फळ ठरतात. समस्येचे निराकरण करण्याच्या या पायरीवर आपण त्या समस्येचे निराकरण करू शकणाऱ्या सर्व संभाव्य उपायांचा शोध घेण्याचा प्रयत्न करतो. उदा., एखाद्या व्यक्तीला डोकेदुखीचा खूप त्रास होत असेल, तर तो आराम करणे, संगीत ऐकणे, ध्यान धरणे, औषधे घेणे इत्यादी पर्यायी उपायांचा विचार करू लागतो.

(क) एखादा पर्याय निवडणे : ही समस्या परीहाराची तिसरी पायरी होय. यात आपण अनेक पर्यायांतून एका तर्कनिष्ठ पर्यायाची निवड करतो. व्यक्तीची तर्कसंगत क्षमता त्याला समस्या अधिक वास्तविकतेने सोडविण्यास मदत करते. उदा., याआधी झालेला डोकेदुखीचा त्रास ध्यान धरल्यामुळे कमी झाला हे जर व्यक्तीला आठवले, तर यावेळीही ती व्यक्ती समस्या सोडवण्यासाठी त्याच पर्यायाची निवड करेल.

(ड) पर्यायाची अंमलबजावणी करून पाठपुरावा करणे : समस्या परीहार करण्यातील ही शेवटची पायरी आहे. यात आपण प्रत्यक्षात एखाद्या पर्यायाची अंमलबजावणी करतो आणि त्याद्वारे समस्येचे निराकरण करण्यात मदत झाली की नाही याचे मूल्यमापन करतो. समस्येचे अद्याप निराकरण न झाल्यास, आपल्याला पुन्हा मागील पायऱ्यांवर जावे लागते आणि समस्या सोडवण्याची प्रक्रिया पुन्हा राबवावी लागते.

(२) सर्जनशील विचार :

जगाकडे वेगळ्या दृष्टीने पाहणे, नावीन्याचा शोध

घेणे, असंबंधित वाटणाऱ्या घटकांमधील संबंध शोधणे आणि समस्या सोडवणे ही सर्जनशीलतेची वैशिष्ट्ये होत. शास्त्रज्ञ, संगीतकार, कवी, फॅशन डिझायनर, वास्तूकला तज्ञ इत्यादी व्यक्ती सर्जनशील विचार करतात. सर्जनशील विचारांच्या पुढील चार अवस्था दिसून येतात :

(अ) पूर्वतयारी : सर्जनशील विचारांच्या या अवस्थेत समस्या जाणून घेऊन ती नाविन्यपूर्ण पद्धतीने सोडवण्यासाठी त्यासंदर्भातील माहिती गोळा केली जाते. सर्जनशील विचार अचानक निर्माण होत नाहीत. समस्या नाविन्यपूर्ण पद्धतीने सोडवण्यासाठी अनेक उपाय वापरून पाहिले जातात व सोडून दिले जातात. या अवस्थेत कोणतीही लक्षणीय प्रगती दिसून येत नाही.

> उदा., जर एखाद्या कवीला चित्रपटासाठी नवीन गाणे लिहायचे असेल, तर पूर्वतयारीत तो विचारमंथन करेल, वाचन करेल, स्वतःचे गतअनुभव आठवून बघेल किंवा त्याला त्याची समस्या नाविन्यपूर्ण पद्धतीने सोडवण्यास उपयुक्त ठरणारी कोणतीही गोष्ट करेल.

(ब) उबवण : पूर्वतयारीनंतर व्यक्ती समस्या सोडवण्यास सुरुवात करतो, परंतु तिला नाविन्यपूर्ण उपाय सापडतोच असे नाही. या सुरुवातीच्या अपयशामुळे उबवण अवस्था निर्माण होते. या अवस्थेत व्यक्ती इतकी निराश होतो की ती हार मानण्याचा विचार करते. त्यानंतर ती व्यक्ती समस्येकडे दुर्लक्ष करते आणि समस्येशी संबंधित नसलेल्या इतर गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करते. ही अवस्था व्यक्तीला समस्येविषयी जाणीवपुर्वक विचार न करताही समस्या हाताळण्यास साहाय्य करते. हा कालावधी निष्फळ असल्याचे वाटत असले तरी, या कालावधीनंतर अचानक नाविन्यपूर्ण उपाय मिळतो.

> उदा., कवी एखाद्या नवीन कवितेच्या काही ओळी लिहिण्यास सुरुवात करतो, परंतु लिहिलेल्या ओळी त्याला समाधानकारक वाटत नाहीत. तो सलग दोन दिवस लिहितो, नंतर तो नवीन कविता लिहिण्याचा नाद सोडून देतो आणि त्यानंतर काही आठवड्यांसाठी काहीही लिहित नाही. तो व्यायामशाळेत जाणे, खाणे, चित्रपट पाहणे, मित्रांशी गप्पा मारणे अशी दैनंदिन कामे करू लागतो.

(क) प्रदिपण (Illumination) **:** उबवणीनंतर, अचानक प्रकाश चमकावा, त्याप्रमाणे नाविन्यपूर्ण उपाय व्यक्तीच्या डोळ्यांसमोर येतो आणि त्यामुळे व्यक्ती खूप उत्साहित होते. नाविन्यपूर्ण कल्पनेचे विस्कळीत वाटणारे भाग किंवा असंबंधित तुकडे चपखलपणे एकत्र येतात व मिळालेला उपाय हा जवळजवळ बरोबर असतो. समस्येवर नाविन्यपूर्ण उपाय शोधल्याचे समजल्यामुळे व्यक्ती या अवस्थेत अत्यानंदित होते.

> उदा., व्यक्ती ज्या ओळी सुचण्यासाठी अनेक आठवडे धडपड करत असते, त्या ओळी अचानक व्यक्तीला सुचतात. त्यामुळे व्यक्तीच्या तोंडून आहा......! सारखे उद्गार बाहेर पडू शकतात.

(ड) पडताळणी : मागील अवस्थेतील अत्यानंदानंतर जो नाविन्यपूर्ण उपाय / कल्पना सुचली आहे त्याची पडताळणी घेणे आवश्यक असते. बऱ्याचवेळा नाविन्यपूर्ण उपायात केवळ काही किरकोळ बदल अपेक्षित असतात. परंतु क्वचितप्रसंगी पूर्वतयारी ते पडताळणी ही प्रक्रिया आयुष्यभरासाठी सुरु राहते.

> उदा., कवी त्याला सुचलेली नवीन कविता कागदावर लिहितो, कवितेतील ओळी पुनःपुन्हा वाचतो आणि एखादा शब्द किंवा ओळ बदलण्याची आवश्यकता आहे का, ते तपासून पाहतो.

४.५ अध्ययन :

४.५.१.अध्ययनाचा अर्थ आणि व्याख्या :

तुम्ही कदाचित असा विचार कराल, की परीक्षेच्या आधी आपण जे शाळेत शिकतो ते म्हणजे अध्ययन होय किंवा सायकल चालवणे, नृत्य करणे यांसारखी कौशल्य आत्मसात करणे, म्हणजे अध्ययन होय, परंतु अध्ययन प्रक्रियेचा हा एक लहान भाग होय. अध्ययन या जीवनातील सर्व क्षेत्रांना स्पर्श करण्याऱ्या प्रक्रियेत शालेय शिक्षण आणि कौशल्य आत्मसात करण्याचाबरोबरच विविध ठिकाणांचा आणि व्यक्तींचा अभ्यास करण्याचाही समावेश होतो.

कृती ७

(अ) पुढील उदाहरणे वाचा आणि वर्तनातील बदल किती काळासाठी आहेत ते शोधण्याचा प्रयत्न करा :

१) रोहित हा मादक द्रव्यपदार्थाचे सेवन केल्यानंतर त्याच्या आजूबाजूला असणाऱ्या व्यक्तींना त्रास देतो.

२) उदय उत्तम प्रकारे माणसाचे चित्र काढू शकतो.

तुम्हांला हे शोधता आले असेल, की रोहितच्या वर्तनातील बदल हे तात्पुरत्या स्वरूपाचे आहेत आणि उदयच्या वर्तनातील बदल हे तुलनेने कायम स्वरूपाचे आहेत.

(ब) पुढील उदाहरणे वाचा आणि वर्तनातील बदलाची कारणे शोधण्याचा प्रयत्न करा :

१) त्याच त्याच क्रिया पुनःपुन्हा करून प्रतीक सायकल चालवण्यास शिकला.

२) अक्षयला विजेचा धक्का बसला व त्यामुळे तो सॉकेटला हात न लावण्यास शिकला.

तुम्हांला हे शोधता आले असेल की, प्रतीकच्या वर्तनातील बदलाचे कारण सराव आहे आणि अक्षयच्या वर्तनातील बदलाचे कारण सराव नसून अनुभव हे आहे.

वरील चौकटीतील उदाहरणांद्वारे आपणांस असे लक्षात येते की,

१) वर्तनातील कोणत्याही तात्पुरत्या बदलांचा अध्ययनात समावेश होत नाही.

२) वर्तनातील तुलनेने कायमस्वरूपी बदलांचा अध्ययनात समावेश होतो.

३) सरावामुळे अध्ययन घडून येते.

४) अनुभवांद्वारेही अध्ययन घडून येते. म्हणजेच, "सराव किंवा अनुभवाद्वारे वर्तनात घडून येणारे सापेक्षतः टिकाऊ स्वरूपाचे बदल, म्हणजे अध्ययन होय."

४.५.२. अध्ययनाच्या प्रक्रिया :

अध्ययन ही जटील प्रक्रिया आहे. अध्ययनाच्या अनेक पद्धती आहेत. त्यांतील काही पद्धती पुढीलप्रमाणे आहेत :

(१) अभिजात अभिसंधान पद्धत : रशियन मानसशास्त्रज्ञ इव्हान पॅव्हलॉव्ह यांनी १९२८ साली कुत्र्यावर प्रयोग करून अध्ययनाची अभिजात अभिसंधान पद्धत शोधून काढली. त्यासाठी इव्हान पॅवलॉव्ह यांनी कुत्र्याच्या गालावर शस्त्रक्रिया करून लाळेचे प्रमाण मोजता येईल अशी सोय केली. त्यानंतर त्यांनी अनेक वेळा बेलच्या आवाजामागोमाग कुत्र्याला अन्न देऊन त्याने निर्माण केलेल्या लाळेचे मापन केले. प्रयोगात असे दिसून आले की, काही वेळानंतर अन्न न देताही कुत्रा बेलच्या आवाजालाच लाळ ही प्रतिक्रिया देऊ लागला. कुत्र्याच्या या अध्ययनाला त्यांनी अभिजात अभिसंधानाद्वारे अध्ययन असे नाव दिले. आपल्या दैनंदिन जीवनात आपण अनेक गोष्टी अभिजात अभिसंधानातून शिकतो. उदा., लहान मुलाला इंजेक्शन दिले असता, तो रडतो. लहान मुलाला हळूहळू समजते, की जेव्हा जेव्हा तो डॉक्टराकडे जातो, तेव्हा त्याला इंजेक्शन दिले जाते. तो 'डॉक्टर' आणि 'इंजेक्शन' यांत संबंध असल्याचे शिकतो व त्यानंतर जेव्हा त्याला डॉक्टरकडे नेले जाते तेव्हा त्याला इंजेक्शन देण्याआधीच तो ताबडतोब रडू लागतो.

कृती ८

पुढील प्रयोग करून पाहा आणि अध्ययनाची अभिजात अभिसंधान पद्धती जाणून घ्या :

१) तुमच्या मित्राच्या डोळ्यासमोर जोरात टाळी वाजवा. तुमचा मित्र त्याचे डोळे बंद करेल.

२) आता प्रत्येक वेळी 'हो' म्हणा आणि तुमच्या मित्राच्या डोळ्यासमोर जोरात टाळी वाजवा. तुमचा मित्र त्याचे डोळे बंद करेल.

३) आता एका वेळी 'हो' म्हणा. परंतु तुमच्या मित्राच्या डोळ्यासमोर जोरात टाळी वाजवू नका. तरीदेखील तुमचा मित्र त्याचे डोळे बंद करेल.

म्हणजेच, तुमच्या मित्राने 'हो' आणि 'टाळी' यांमध्ये संबंध असल्याचे शिकून घेतले आहे. त्यामुळे टाळी वाजवल्यामुळे डोळे बंद करण्याची मूळ प्रतिक्रिया 'हो' शब्दाला देखील दिली गेली. म्हणजेच येथे 'हो' आणि 'टाळी' या उद्दिपकांचे संधान घडून आले.

(२) साधक अभिसंधनाद्वारे अध्ययन : बी. एफ. स्कीनर या मानसशास्त्रज्ञाने अध्ययनाची साधक अभिसधन पद्धत स्पष्ट केली. त्यासाठी त्यांनी उंदरावर प्रयोग केले प्रयोगातील उंदराला खटका असलेल्या पेटीत ठेवण्यात आले. उंदराने पेटीतील खटका दाबला असता त्याला अन्नपदार्थ देण्यात आले. कालांतराने प्रयोगातील उंदीर पेटीतील खटका दाबून अन्नपदार्थ मिळवण्यास शिकला. प्रयोगातील उंदीर 'खटका दाबणे' आणि 'अन्नपदार्थ मिळवणे' यांत संबंध असल्याचे शिकला. स्कीनर यांनी असे सिद्ध केले, की वर्तनाचे पश्चात परिमाण सकारात्मक असतील तर त्या वर्तनाची भविष्यात पुनरावृत्ती होते आणि वर्तनाचे पश्चात परिणाम नकारात्मक असतील तर ते वर्तन भविष्यात टाळले जाते.

कृती ९

पुढील काल्पनिक प्रसंगाच्या प्रश्नांची उत्तरे देण्याचा प्रयत्न करा.

१) तुम्ही गृहपाठ उशिरा जमा केल्याबद्दल तुमच्या शिक्षकांनी तुमचे ५ गुण कमी केले. मग पुढच्या वेळी तुम्ही गृहपाठ वेळेवर जमा कराल की उशिरा?

२) खूप मेहनत घेऊन तुम्ही नृत्यस्पर्धा जिंकलात, तुम्हांला पुढील वर्षीही नृत्यस्पर्धेत भाग घेण्यास आवडेल का ?

पहिल्या काल्पनिक प्रसंगात तुमच्या वर्तनाचे परिणाम नकारात्मक असल्यामुळे तुम्ही भविष्यात असे वर्तन टाळाल आणि दुसऱ्या काल्पनिक प्रसंगात तुमच्या वर्तनाचे परिणाम सकारात्मक असल्यामुळे तुम्ही भविष्यात असे वर्तन पुन्हा दर्शवाल.

(३) बोधात्मक अध्ययन : पॅव्हलॉव्ह आणि स्कीनर हे जेव्हा दोन उद्दिपकांमधील संधान आणि वर्तनाचे परिणाम अभ्यासत होते, तेव्हा एडवर्ड टोलमन यांनी उंदरावर केलेल्या प्रयोगातून असे शोधून काढले की, उंदराला अन्नपदार्थ दिले नाहीत, तरीदेखील उंदीर कुटपेटीतील एखादी व्यूहरचना शिकतो. म्हणजेच उंदीर व्यूहरचनेची प्रतिमा तयार करतो. या प्रयोगातून असे दिसून येते की अध्ययन मानसिक प्रक्रियांद्वारे पार पाडले जाते. या मानसिक प्रक्रियांना आपण आता बोधात्मक प्रक्रिया असे संबोधतो. बोधात्मक प्रक्रियांद्वारे होणाऱ्या अध्ययनास बोधात्मक अध्ययन म्हणतात.

(४) अनुकुलनाद्वारे व संयोजनाद्वारे अध्ययन : जीन पियाजे यांच्या मते आपण अनेक गोष्टी सामावून घेऊन व आत्मसात करून शिकून घेतो. जीन पियाजे यांच्या मते, नवीन अनुभव आणि नवीन माहिती यांच्या आधारावर आपण मेंदूत साठवलेल्या मूळ संकल्पनांत नवीन माहिती सामावून घेतो व मूळ संकल्पना पुनर्संघटित करतो. उदा., जेव्हा लहान मुलगा गाईची संकल्पना विकसित करतो, तेव्हा तो गायीबद्दल काही सर्वसाधारण नियम बनवतो. परंतु जेव्हा तो म्हैस पाहतो, तेव्हा तो गाय आणि म्हैस यांतील फरक लक्षात घेतो आणि म्हशीची स्वतंत्र संकल्पना विकसित करतो. नवीन माहिती आणि जुनी माहिती यांतील साम्य व भेद लक्षात घेऊन नवीन संकल्पना पुनर्संघटित करण्याच्या किंवा नव्याने विकसित करण्याच्या या प्रक्रियेला अनुकुलनाद्वारे व संयोजनाद्वारे केलेले अध्ययन असे म्हणतात.

(५) निरीक्षणात्मक अध्ययन : अल्बर्ट बांडुरा यांच्या मते, आपण अनेक गोष्टी इतरांच्या वर्तनाचे निरीक्षण करून आणि त्यानंतर त्या गोष्टी स्वतः करून पाहून शिकतो. आपण खाणे, चालणे, लिहिणे यांसारखी अनेक कौशल्ये इतरांचे निरीक्षण करून शिकतो. आपण इतरांच्या केवळ शारीरिक हालचालींचेच अनुकरण करत नाही, तर इतर व्यक्ती कशा प्रकारे विचार करतात, कशा प्रकारे मूल्यमापन करतात, कशा प्रकारे निर्णय घेतात इत्यादी बाबींचेही अनुकरण करतो.

सारांश

- अवधान, संवेदन, अध्ययन, स्मृती, भाषा विचार, समस्या परिहार, इत्यादी सर्व मानसिक क्रियांचा बोधात्मक प्रक्रियेत समावेश होतो.
- अवधानात असंख्य उद्दिपकातून काही उद्दिपकांची निवड केली जाते. आणि त्यांना जाणीवेच्या केद्रस्थानी आणले जाते. अवधानाचे अवधान कक्षा, अवधान विकर्षण, अवधान विभाजन, अवधान आंदोलन इत्यादी पैलू पाहावयास मिळतात.
- बाह्य वातावरणातून आलेल्या माहितीला अर्थ देण्याचे काम संवेदन प्रक्रीये मार्फत केले जाते. एखादी माहिती संवेदीत करतांना आपण समग्रतेकडून अंशिकतेकडे आणि अंशिकतेकडून समग्रतेकडे या पद्धतींचा वापर करतो. संवेदनाच्या संघटन तत्वांत समीपता, समानता, सातत्यता, समावेशन इत्यादी तत्वांचा समावेश होतो.
- विचार प्रक्रीयेमध्ये अशा मानसिक क्रियांचा समावेश असतो की, ज्यात विविध बोधात्मक घटक आणि प्रक्रिया वापरल्या जातात, ज्यात माहितीची विशिष्ट पद्धतीने हाताळणी केली जाते व त्यामुळे समस्या परिहार, तर्क करणे,

निर्णय घेणे इत्यादी प्रक्रिया शक्य होतात. मानसिक प्रतिनिधित्व, संकल्पना, आकृतिबंध आणि भाषा हे विचार प्रक्रियेतील मुख्य घटक होत.

- विचार प्रक्रियेचे अनेक प्रकार आहेत. उदा., समस्या परिहार, सर्जनशील विचार. समस्या परीहारात परिहारात समस्या ओळखणे, पर्यायी उपाय शोधणे, एखादा पर्याय निवडणे, पर्यायाची अंमलबजावणी करून पाठपुरावा करणे या पायऱ्यांचा समावेश होतो. सर्जनशील विचारात पूर्वतयारी, उबवण, प्रदीपन आणि पडताळणी या अवस्थांचा समावेश होतो.

- सराव किंवा अनुभवामुळे वर्तनात झालेले तुलनेने कायमस्वरूपी बदल म्हणजे अध्ययन होय. अभिजात अभिसंधानाद्वारे अध्ययन, साधक अभिसंधानाद्वारे झालेले अध्ययन, बोधात्मक अध्ययन, अनुकुलनाद्वारे व संयोजनाद्वारे अध्ययन आणि सामाजिक अध्ययन या अध्ययनाच्या विविध पद्धती आहेत.

महत्त्वपूर्ण संज्ञा

- अवधान
- संवेदन
- विचारप्रक्रिया
- अध्ययन
- आकृतिबंध
- मानसिक प्रतिनिधित्व
- संकल्पना

महत्वाचे मानसशास्त्रज्ञ

- **मॅक्स वर्दायमर :** हे ऑस्ट्रीयन मानसशास्त्रज्ञ असून त्यांनी संवेदनाचे नियम स्पष्ट केले.
- **इव्हान पॅव्हलॉव्ह :** हे एक रशियन शरीरशास्त्रज्ञ होते नंतर ते मानसशास्त्रज्ञ झाले, त्यांनी अभिजात अभिसंधान नावाचा अध्ययनाचा पहिला वर्तन सिद्धांत मांडला. त्यांच्या मते, जवळीकतेच्या सहसंबधामुळे दोन उद्दीपकांत संबंध निर्माण होऊन अध्ययन होते.
- **बी. एफ. स्किनर :** हे एक अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ होते आणि त्यांनी अध्ययनाचा वर्तन सिद्धांत मांडला. त्यांनी अध्ययन दरम्यान वर्तन आणि परिणाम संबंध प्रस्थापित होतात हे दर्शवण्याचा प्रयत्न केला.
- **एडवर्ड टोलमन :** या अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञाने प्रथम बक्षीस किंवा शिक्षेशिवाय अध्ययन बोधात्मक पातळीवर दिसून येते असे सिद्ध करून दाखवले.
- **जीन पियाजे :** हे एक स्विस मानसशास्त्रज्ञ असून त्यांनी अध्ययनातील अनुकूलनाची /संयोजनाची प्रक्रिया स्पष्ट केली.
- **अल्बर्ट बांडुरा :** यांनी एखादया व्यक्तीतील वर्तनाच्या निरीक्षणामुळे आणि नंतर त्या वर्तनाच्या पुनर्निर्मितमुळे अध्ययन कसे होते हे दाखऊन दिले.

प्र.१. कंसातील योग्य तो पर्याय निवडून खालील विधाने पूर्ण करा.

१) एखादया उद्दिपकाला जाणीवेच्या केंद्रस्थानी आणण्याची प्रक्रिया म्हणजे .... होय. (अवधान, संवेदन, विचार)

२) इव्हान पॅव्हलॉव्ह हे अध्ययनाची .... पद्धत स्पष्ट केल्याबद्दल ओळखले जातात. (अभिजात अभिसंधान, साधक अभिसंधान, निरीक्षणात्मक)

३) जेव्हा आपण वातावरणातील माहिती संघटित करतो व तिला वर्गीकृत करून अर्थ देतो, त्या प्रक्रियेला .... म्हणतात. (अवधान, संवेदन, विचार)

४) साधक अभिसंधान पद्धतीत .... या प्राण्यावर प्रयोग करण्यात आले. (कुत्रा, उंदीर, माकड)

५) प्रयत्न अथवा सरावामुळे वर्तनातील बदलाला .... म्हणतात. (संवेदन, विचार,अध्ययन)

प्र.२ : पुढील प्रश्नांची प्रत्येकी ३० ते ४० शब्दांत उत्तरे लिहा :

(१) अवधान दोलन म्हणजे काय?

(२) संवेदनातील समग्रतेकडून अंशिकतेकडे प्रक्रियेची तीन उदाहरणे द्या.

(३) विचार प्रक्रिया म्हणजे काय?

(४) अध्ययनाच्या कोणत्याही दोन प्रक्रिया स्पष्ट करा.

प्र.३. पुढील घटकांचे मानसिक प्रतिनिधीत्व, संकल्पना आणि आकृतिबंध यांत वर्गीकरण करा :

(१) तुमच्या आईची तुमच्या मनातील प्रतिमा

(२) इमारत (५) सिनेमागृह

(३) झाड (६) मेज

(४) शाळा (७) नील आर्मस्ट्रॉंग

प्र. ४. पुढील उदाहरणांतील वेगळा घटक ओळखा.

१) आकृतीबंध, संवेदन, अवधान, विचार प्रकिया.

२) उपाय शोधणे, समस्या स्पष्ट करणे, उबवण, उपायांची अंमलबजावणी करणे.

३) तर्क विचार, निकाल प्रक्रिया, निर्णय घेणे, विश्रांती.

४) संकल्पना, आकृतिबंध, मानसिक प्रतिनिधित्व, उपाय.

प्र.५. खालील वर्तन अध्ययनामुळे आहे की नाही ते ओळखा. दिलेल्या तुमच्या उत्तराची कारणे सांगा.

१. खूप परिश्रम घेतल्यास आपल्याला नृत्यातील कठीण पायऱ्यादेखील व्यवस्थित जमतात.

२. दुखापत झाली तरीही पाच वर्षाची शायना चाकू सोबत खेळते.

३. एकदा गाडी चालवताना सिग्नल तोडण्याबद्दल हनीफला दंड भरावा लागला. आता तो लाल सिग्नल दिसताक्षणी खात्रीपूर्वक गाडी थांबवतो.

प्र.६. पुढील प्रश्नांची दिलेल्या मुद्द्यांच्या आधारे उत्तरे लिहा.

(१) समस्या परिहार प्रक्रियेतील पायऱ्या स्पष्ट करा.

(अ) समस्या ओळखणे (ब) पर्यायी उपाय शोधणे (क) एखादा पर्याय निवडणे (ड) पर्यायाची अंमलबजावणी करून पाठपुरावा करणे

(२) सर्जनशील विचारातील विविध अवस्था स्पष्ट करा.

(अ) पूर्वतयारी (ब) उबवण

(क) प्रदीपण (ड) पडताळणी

प्र.७. पुढील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा.

(१) संवेदनाची संघटन तत्वे स्पष्ट करा.

(२) विचार प्रक्रियेतील विविध घटक स्पष्ट करा.

(३) अवधान विकर्षण व अवधान दोलन यांतील फरक तुमच्या उदाहरणांद्वारे स्पष्ट करा.

प्रकरण ५ – भावना

५.१ प्रस्तावना
५.१.१ भावनांचा इतिहास
५.२ मूलभूत भावना.
५.२.१ प्लुटचिकचा भावनांचा आराखडा
५.३ भावनिक अनुभवातील शारीरिक बदल
५.४ भावनिक सुदृढता
५.४.१ भावनिक सुदृढता कशी साध्य करा?
५.४.२ भावनिक सुदृढतेचे फायदे
५.५ भावनिक गैरवर्तन.
५.६ भावनांचे व्यवस्थापन
५.६.१ राग व्यवस्थापन

अध्ययन उद्दिष्ट्ये :

(१) भावनांसंबधीच्या सिद्धांतांचा ऐतिहासिक आधार समजून घेणे आणि त्यासाठी स्वतःची उदाहरणे तयार करणे.

(२) प्लुटचिक प्रारुपाच्या आधारे मुलभूत भावना जाणून घेणे व स्वतःची भावनिक वाढ समजून घेणे.

(३) भावना अनुभवांत होणारे शारीरिक बदल समजून घेणे आणि भावनिक सुस्थितीचे दैनंदिन जीवनातील महत्त्व समजून घेणे.

(४) भावना व्यवस्थापन व राग नियंत्रणाची विविध तंत्रे समजून घेणे व त्यांचा दैनंदिन जीवनात वापर करणे.

५.१ प्रस्तावना :

मानवी जीवनात भावनांना खूप महत्वाचे स्थान आहे. भावनाविरहीत जीवनाची आपण कल्पनाही करू शकत नाही. जसे अन्नपदार्थामध्ये मीठ नसेल तर तो बेचव लागतो तसेच जीवनात भावनाच नसतील तर जीवन नीरस बनेल. भावना जीवन रूचीपूर्ण बनवतात. जीवनात भावनाच नसतील तर ते कंटाळवाणे, एकसूत्री व यांत्रिक पद्धतीचे होईल. भावनांमुळेच जीवनात विविध रंग भरले गेलेले आहेत. प्रत्येक व्यक्ती आपल्या पद्धतीने आपल्या भावना हाताळते व व्यक्त करते. भावनांमुळे आपले जीवन अधिक उद्देशपूर्ण व अर्थपूर्ण बनलेले आहे.

५.१.१ भावनांचा इतिहास

कृती १

पुढील घटनांचा विचार करा व या परिस्थितीत प्रत्येक व्यक्तीने काय अनुभवले असेल याबाबत नोंद करा.

१. आज मीराचा इयत्ता बारावीचा निकाल आहे. तिला असे समजले कि ती महाविद्यालयात सर्व प्रथम क्रमांकाने उत्तीर्ण झाली.

२. राहुलच्या आईचे त्याच्या अठराव्या वाढदिवसापूर्वीच काही दिवसांअगोदर निधन झाले.

३. जुन्या फॅशनचे कपडे घातल्याबद्दल सुचिताच्या वर्गमित्रांनी तिची थट्टा उडवली.

४. रात्री उशिरा पार्टीस जाण्याची पालकांनी परवानगी दिली नाही म्हणून यशने घरात भांडण केले.

जर तुम्ही वरील प्रत्येक कुमारवयीन व्यक्तींचे निरीक्षण केले तर तुमच्या लक्षात येईल की यातील प्रत्येक व्यक्ती वेगवेगळ्या परिस्थितीतून जात आहे. उदाहरणातील प्रत्येक व्यक्ती वेगवेगळ्या भावनांचा अनुभव घेत आहे. मिराला तिच्या यशामुळे आनंदाचा अनुभव येईल तर राहुलला दुःखाचा अनुभव येईल सुचीताला लज्जास्पद वाटेल तर यशला पालकांविषयी राग वाटेल. डॉ. टी.पी. चिआ यांच्या मते, आपले जीवन भावनांनी परिपूर्ण आहे. आपण आपल्या भावनांच्या अधीन असतो. आपल्या भावना आपल्या इच्छा, विचार व वर्तन यांना प्रभावित करतात व त्यांना आकार देतात.

भावनेची अशी व्याख्या केली जाते की भावना म्हणजे शारीरिक उत्तेजना, प्रतिसादात्मक क्रिया, विचार, या सर्वांचे एकत्रित संयोजन होय. जेव्हा रात्री रस्त्याने आपण एकटे जात असतो तेव्हा रस्त्याच्या एका कोपऱ्यात काही लोकांची हालचाल दिसली तरी आपण अचानक खूप सतर्क होतो. ते लोक काय करू शकतील किंवा आपले कितपत नुकसान करतील याविषयी अनेक विचार आपल्या मनात सुरू होतात. आपले हात पाय गोठलेले असतात व अशा घाबरलेल्या अवस्थेत धावण्यासाठी व संकटातून सुटका करण्यासाठी आपण स्वतःला तयार करतो.

ऐतिहासिक दृष्ट्या विविध सिद्धांतांच्या माध्यमातून भावना विचार व वर्तन यातील संबंध समजून घेण्याचा प्रयत्न केला जातो. आता आपण भावनेविषयी काही मूलभूत सिद्धांत पाहू.

१) जेम्स लँग सिद्धांत –

विल्यम जेम्स व कार्ल लँग यांचा असा विश्वास होता की प्रथम शारीरिक उत्तेजना निर्माण होते व त्यानंतर आपण भावना अनुभवतो. म्हणजे त्यांच्या सिद्धांतानुसार आपण दुःखी असतो म्हणून रडत नाही तर आपण रडतो म्हणून आपण दुःखी असतो.

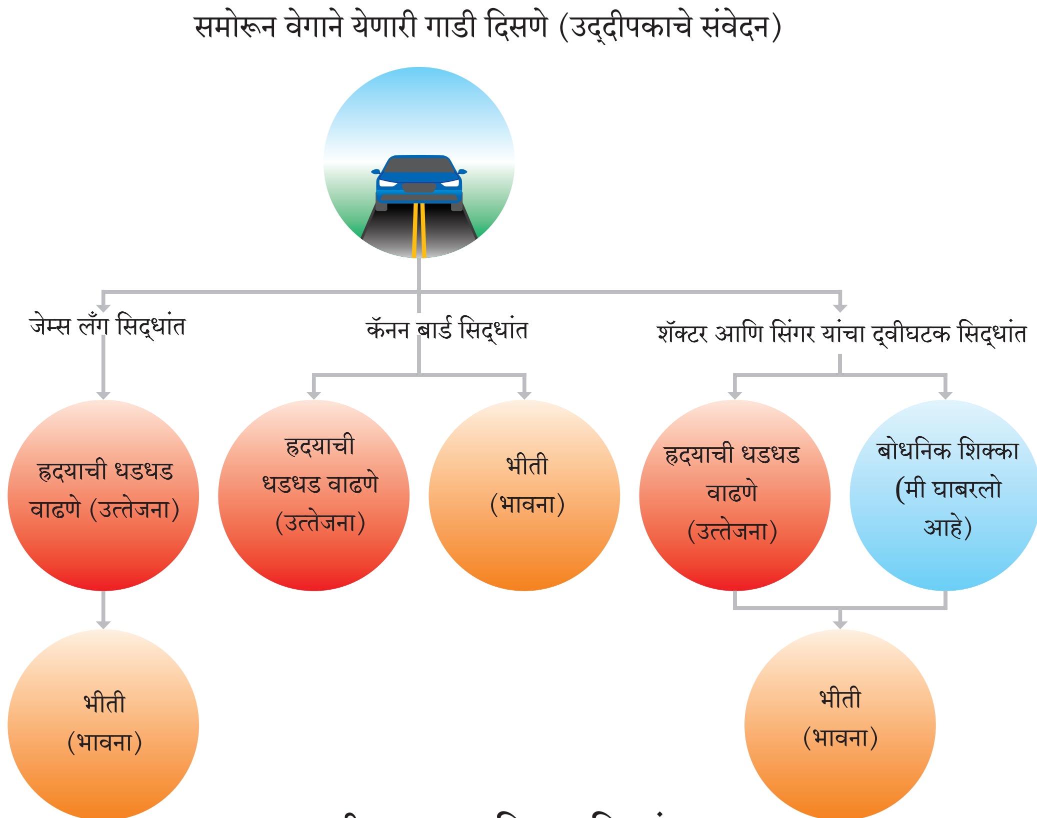
२) कॅनन बार्ड सिद्धांत –

वॉल्टर कॅनन व फिलीप बार्ड हे जेम्स लँग यांच्या मताशी असहमत होते. त्यांच्या मते, फक्त शारीरिक उत्तेजनामुळे विशिष्ट भावनिक अनुभव येत नाही. कारण आपल्यामध्ये समान शारीरिक उत्तेजना निर्माण होऊनही भिन्नभिन्न भावना निर्माण होऊ शकतात. उदाहरणार्थ, आपण दुःखी असतानाच रडत नाही तर जेव्हा आश्चर्यचकित होतो किंवा खूप आनंदी होतो तेव्हाही रडतो. त्यांच्या मतानुसार आपण शारीरिक उत्तेजना व भावना एकाच वेळी परंतु स्वतंत्रपणे अनुभवतो. ज्यावेळी आपण भावना अनुभवतो त्याचवेळी आपली सहानुभावी मज्जासंस्था रडणे, हृदय धडधडणे, इत्यादी शारीरिक उत्तेजना घडवून आणते. या माहितीचा अर्थ आपल्या मेंदूमध्ये लावला जातो त्यामुळे आपल्याला भावनांची जाणीव होते.

३) शॅक्टर आणि सिंगर यांचा द्वीघटक सिद्धांत –

शॅक्टर व सिंगर यांच्यासह अनेक संशोधक हे मान्य करतात की आपले विचार (ज्यात आपले संवेदन, स्मृती व अर्थबोधन यांचाही ही समावेश आहे) देखील भावनांच्या अनुभवात योगदान देतात तर आपली शारीरिक उत्तेजना आपल्या विचार प्रक्रियेशी संवाद साधते. त्यानंतर आपणास भावनांची अनुभूती येते.

आधुनिक मानसशास्त्रज्ञांच्या मतेही, मेंदूतील ॲमॅग्डाला सारखे विशेष भाग भावनांच्या अनुभूतीत महत्त्वपूर्ण ठरतात. आधुनिक मानसशास्त्रज्ञांच्या मते, भावनांतील जटिलतेनुसार मेंदूत निरनिराळ्या प्रकारे त्यांवर प्रक्रिया होते.



आकृती ५.१ भावनाविषयक सिद्धांत

कृती २

- जेव्हा तुम्ही महाविद्यालयात प्रवेश करता आणि तुमचा मित्र तुमचे मोठ्या स्मित हास्याने स्वागत करतो, तेव्हा तुम्हांला प्रसन्न वाटू लागते काय?
- जेव्हा तुम्ही आनंदी असतात तेव्हा संपूर्ण जग हे आनंदाने भरलेले व सप्तरंगी आहे असे वाटते का ?
- आपण कधी अनुभवले आहे का की तुम्ही दु:खी आहात व तुमच्या मित्राने अचानक एक विनोद केल्यावर तुम्ही हसलात व तुमच्या मनात पुन्हा सकारात्मक भावना येऊ लागल्या.

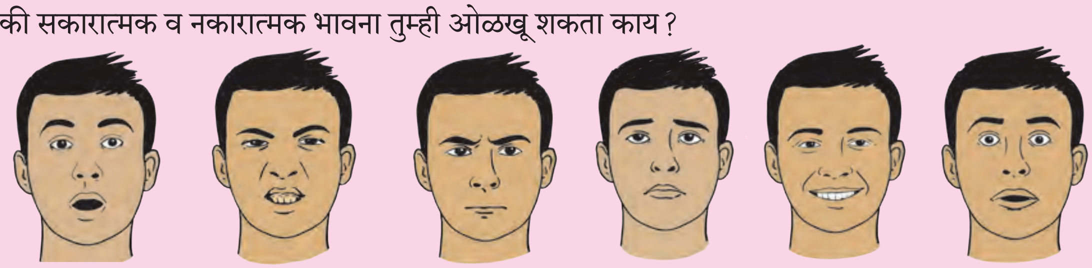
वरील सर्व घटना चेहऱ्यावरील प्रतिसाद गृहीतकातून स्पष्ट करता येतात. या गृहीतकांनुसार आपल्या चेहऱ्यावरील अभिव्यक्ती आपल्या मेंदूला अभिप्राय देतात. थोडक्यात, चेहऱ्यावरील अविर्भाव केवळ आपल्या भावनांचा परिणाम नाहीत तर ते भावनांवर प्रभाव पाडण्यासाठी ही सक्षम आहेत. म्हणून जास्त वेळा व पुन्हापुन्हा हसणे आपल्याला अधिक आनंदी बनवते.

५.२ मूलभूत भावना

श्रीमंत असणे, लोकप्रिय बनणे किंवा सुंदर दिसणे म्हणजे जीवन नाही. तर वास्तवाचे भान असणे, नम्र असणे आणि तुम्ही खरे जसे आहात तसे असणे म्हणजे जीवन.

कृती ३

खालील आकृतीमधील चेहऱ्यांचे बारकाईने निरीक्षण करा व प्रत्येक चेहऱ्यावर कोणती भावना व्यक्त होत आहे ते लिहा. त्यांपैकी सकारात्मक व नकारात्मक भावना तुम्ही ओळखू शकता काय?



....

सकारात्मक व नकारात्मक असे भावनांचे मूलतः दोन विभाग आहेत. आपल्याला येणाऱ्या अनुभवानुसार या भावनाही वेगवेगळ्या छटांमुळे रूपांतरीत होतात. उदा. सुखाची भावना आनंदामध्ये तर दुःखाची भावना शोक, लज्जा यात रूपांतरीत होते. निरनिराळ्या प्रसंगांमधून आपण वेगवेगळ्या प्रकारच्या भावनांचा अनुभव घेतो. काही वेळा आपल्या भावना इतक्या तीव्र बनतात की त्या आपल्यावर राज्य करतात. अशावेळी परिस्थितीचे संवेदन, आपण घेतलेले निर्णय आणि आपले वागणे यांवर भावनांचा प्रभाव असतो. रागाचा विस्फोट होणे यासारख्या भावना थोड्या वेळेपुरत्या राहतात, तर प्रेम भावनांसारख्या भावना दीर्घकाळ टिकून राहतात. भीतीसारख्या भावना आपल्या सुरक्षिततेसाठी व जगण्यासाठी आवश्यक असतात. तर काही आपल्या मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ व निरोगी राहण्याची महत्त्वाच्या असतात. भावना सामाजिकदृष्ट्या योग्य, अयोग्य किंवा सामाजिकदृष्ट्या अनिवार्य असू शकतात. उदा., अंत्यविधीच्या प्रसंगी आपण दुःख व्यक्त करणे अपेक्षित असते. प्राथमिक स्वरूपाच्या भावनांमधून मिश्र भावना तयार होतात. मूळ भावना या मिश्र भावनांचा आधार असतात.

मूलभूत किंवा प्राथमिक भावना एकूण किती आहेत? याबाबत संशोधकाव्दारे वेगवेगळी मते आहेत. पण 'पॉल अर्कमन' यांचा दृष्टीकोन सर्वांना मान्य आहे. त्यांनी ६ प्रकारच्या प्राथमिक भावना सूचविल्या आहेत.

कृती ४

खालील उदाहरणे वाचून त्यातील भावनांना अचूक नावे तुम्हांला देता येतील का हे तपासून पहा.

१. आज रियाचा १८ वा वाढदिवस आहे आणि तिला तिच्या मित्र-मैत्रिणींनी पार्टी देऊन चकित केले.

२. रोहनचा प्रेमभंग झाला व त्याचे त्याच्या मैत्रिणीबरोबरचे प्रेमाचे संबंध तुटले.

३. सहलीला कुठे जायचे यावरून समीरचे त्याच्या जवळच्या मित्राशी मतभेद झाले आणि प्रसंग अधिकच चिघळला.

४. आपण परीक्षेत नापास झालो आहोत हे कळल्यावर सुमी ही गोष्ट पालकांना कशी सांगायची यावर विचार करू लागली.

५. अश्मितला आपला शाळेतील मित्र अनेक वर्षांनी रस्त्याच्या दुसऱ्या बाजूला दिसला.

६. एमिने आजचे वर्तमानपत्र उघडले आणि तिने ५ वर्षांच्या मुलीवर अत्याचार झालेली बातमी वाचली.

या उदाहरणांमधील भावना तुम्ही ओळखल्या असतीलच. त्या एक-एक करून आपण समजावून घेऊ.

१. **सुख (आनंद)–** रियाच्या उदाहरणामध्ये तिच्या मित्र-मैत्रिणींनी तिला वाढदिवसाची पार्टी अचानक देऊन चकित केल्यामुळे तिला सुख किंवा आनंदाचा अनुभव येईल. सुख ही एक सकारात्मक भावना असून त्याचा अनुभव आपल्या सर्वांनाच येतो. सुखाची भावना, तृप्ती, समाधान आणि आनंदाशी जोडलेली आहे. आपली मानसिक खुशाली, आरोग्य आणि दीर्घायुष्य याच्याशी तिचा जवळचा संबंध आहे.

२. **दुःख –** आपल्या मैत्रिणींशी संबंध तुटल्यामुळे रोहनला दुःखाचा अनुभव येईल. निराशा, दुःख आणि नैराश्य ही दुःख भावनेची वैशिष्ट्ये आहेत. सुखाप्रमाणेच दुःखाचाही आपल्याला अनेक वेळा अनुभव येतो. दुःख वाटणे हे सर्वसामान्य आणि नैसर्गिक असले तरी दीर्घकालीन दुःख निराशेमध्ये रूपांतरीत होऊ शकते. अर्थातच, दुःखाला तोंड देण्याचे विविध मार्ग आहेत. त्याने भावनिकदृष्ट्या स्थिर होण्यास मदत होते.

३. **राग –** मित्राशी मतभेद झाल्याने समीर रागाचा अनुभव घेईल. राग ही अशी (तीव्र) शक्तिशाली भावना आहे की ज्यामध्ये शत्रुत्व, विद्रोह आणि विफलता यांचा समावेश होतो. चेहऱ्यावरील भाव, देहबोली,

आवाजाचा स्तर, आक्रमक वागणूक यातून राग व्यक्त होतो. राग दुधारी तलवारीप्रमाणे आहे.

४. **भीती** – सुमी पालकांना आपण परीक्षेत नापास झाल्याचे सांगण्याच्या कल्पनेने भयभीत असल्याने तिला भीतीचा अनुभव येईल. उत्क्रांतीचा विचार करता जगण्याच्या दृष्टीने भीती ही भावना देखील एक तीव्र शक्तीशाली भावना आहे. भीतीमधून धोका व्यक्त होत असल्याने ही भावना 'लढा किंवा पळा' याच्याशी जोडलेली आहे.

५. **आश्चर्य** – रस्त्याच्या दुसऱ्या बाजूला शाळेतील अगदी जवळच्या मित्राला अचानकपणे पाहिल्यामुळे अस्मितला आश्चर्य वाटेल. आश्चर्य भावना अनपेक्षित घटनेसाठी शारीरिरीत्या चकित होण्याशी संबंधित आहे. आश्चर्याची भावना अस्मितच्या अनुभवप्रमाणे सकारात्मक असते. तशीच ती नकारात्मक किंवा तटस्थ स्वरुपाची सुध्दा असू शकते. उदा. शिक्षकांनी 'सरप्राईज टेस्ट' घेण्याचे घोषित केले तर तो तुमच्यासाठी आश्चर्याचा नकारात्मक अनुभव आहे. काहीवेळा आश्चर्य वाटल्यामुळे अॅड्रेनलिन स्त्रावाचे प्रमाण वाढते आणि त्यामुळे 'लढा किंवा पळा' यासाठी शरीर सज्ज होते.

६. **तिरस्कार** – अत्याचाराची बातमी वाचल्यामुळे एमी तिरस्कार भावनेचा अनुभव घेईल. उत्क्रांतीचा विचार करता हानिकार किंवा प्राणघातक अन्नासाठी दिलेल्या प्रतिक्रियेतून तिरस्कार भावना निर्माण झाली आहे. त्यामुळेच सर्वसाधारणपणे वाईट चवीच्या अन्नासाठी तिरस्काराची प्रतिक्रिया दिली जाते. परंतू नको वाटणारे प्रसंग देखील तिरस्कार निर्माण करतात. एमीप्रमाणे अनैतिकतेशी संबंधित वर्तनामध्ये 'नैतिक तिरस्कार' अनुभवला जातो.

मानवी भावना साध्या स्वरूपाच्या नसतात आणि काही वेळा भावनांची सरमिसळ भावना समजून घेणे अवघड करते.

तुम्हांला माहीत आहे का ?

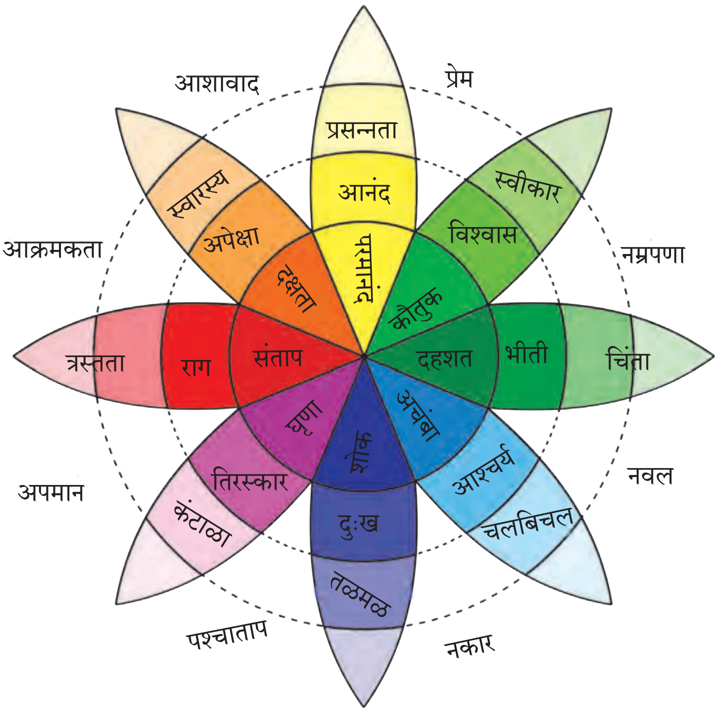
उच्च बोधात्मक भावना – खाली दिलेल्या काही भावना या प्राथमिक व वैश्विक भावना आहेत. पण संस्कृतीपरत्वे त्या व्यक्त करण्याच्या पध्दतीमध्ये फरक आढळतो.

१. प्रेम
२. अपराधीपणा
३. लज्जा
४. खजीलपणा
५. गर्व
६. द्वेष
७. मत्सर

५.२.१ प्लुटचिक यांचे भावनांचा आराखडा

प्लुटचिक यांच्या मते आपले अस्तित्व टिकविण्याच्या संधी वाढविण्यातून भावनांचा विचार कालांतराने होत राहिला. प्लुटचिक यांनी त्यांच्या आराखड्यामध्ये आठ प्रकारच्या प्राथमिक भावना सांगितल्या आहेत. आनंद, विश्वास, भीती, आश्चर्य, दुःख, अपेक्षा, क्रोध/राग, तिरस्कार. प्रत्येक प्राथमिक भावनेला विरूध्द भावना आहे. उदा. आनंद ही भावना दुःख भावनेच्या विरूध्द आहे. भीती ही राग भावनेच्या विरोधी आहे.

प्लुटचिक यांनी भावनांचे चक्र निर्माण करून विविध भावनांमधील संबंध चित्रित केले आहे. आपण चक्राच्या केंद्रापासून बाहेरच्या दिशेने गेल्यास भावनांची तीव्रता कमी होत जाते आणि केंद्राच्या दिशेने गेल्यास त्यांची तीव्रता वाढताना दिसते. रंग भावनेची तीव्रता दर्शवितात. जितका रंग (तीव्र)गडद तितकी भावना तीव्र. उदा. कमी तीव्रतेचा राग त्रस्तता म्हणून ओळखला जातो. तर अधिक तीव्रतेचा राग संताप असतो. ज्या भावनांना रंग नाही त्यामध्ये दोन प्राथमिक भावनांचे मिश्रण आहे. उदा. आनंद आणि विश्वास यांच्या मिश्रणातून प्रेम भावना निर्माण होते. प्लुटचिक यांच्या मते भावना गुंतागुंतीच्या असतात आणि साधारणपणे आपण अशाच प्रकारच्या भावनांचा अनुभव घेतो.



प्लुटचिक यांचा हा आराखडा भावनिक साक्षरतेच्या दृष्टीकोनातून महत्त्वपूर्ण ठरतो. भावनिक साक्षरतेत केवळ वेगवेगळ्या भावना व्यक्त करणाऱ्या शब्दांची माहिती असणे एवढेच अपेक्षित नसून वेगवेगळ्या भावनांचा परस्परांशी कसा संबंध असतो आणि भावनांत कालांतराने कसा बदल होतो याविषयीचा आकलनाचा समावेश होतो. भावनिक साक्षरतेतून आपण आपल्या भावनांवर लक्ष ठेवणे, भावनेला अचूक ओळखून नाव देता येणे व त्यांचा भविष्यात उद्रेक होणार नाही अशा प्रकारे त्यांना परिणामकारणरित्या हाताळणे अपेक्षित असते. ज्या भावना योग्य मार्गाने व्यक्त केल्या जात नाहीत त्या भविष्यकाळात कुसमायोजित वर्तनप्रकार आणि व्यक्तीच्या आयुष्यातील इतर क्षेत्रांतील असंतुलन यांस कारणीभूत ठरू शकतात.

५.३ भावनिक अनुभवातील शारीरिक बदल

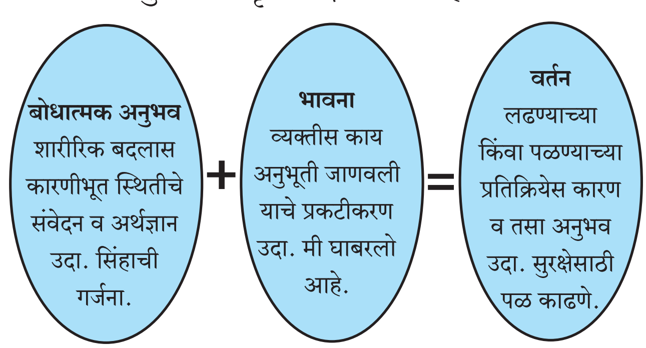
कृती ५

विचार करा, विश्लेषण करा व कृती करा.

पुढील परिस्थितीत तुम्हांला काय वाटेल व तुम्ही कसे वागाल किंवा वागले ते सांगा.

१. तुम्ही रस्ता ओलांडत आहात आणि अचानक एक कार सिग्नल तोडून तुमच्याकडे येत आहे.
२. तुम्ही घरी पोहोचलात व पाहिले की आईने टेबलवर तुमचा आवडता खाद्यपदार्थ बनवून ठेवलेला आहे.
३. तुमच्या प्रिय मित्रावर शस्त्रक्रिया सुरु आहे व त्याला रक्ताची गरज आहे असा संदेश तुम्हांला दूरध्वनीद्वारे मिळाला.
४. आपल्या बालपणातील एखादी घटना आठवा की जेव्हा एखाद्या प्रौढ व्यक्तीने आपला अपमान केला होता.

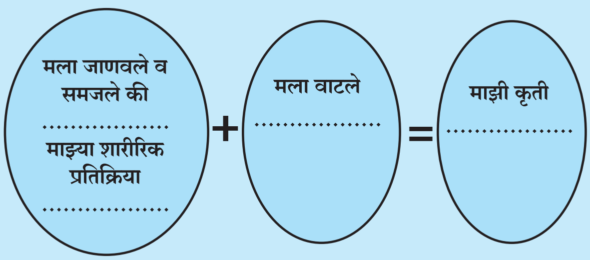
इमोशन Emotion या शब्दाची उत्पत्ती Emover या लॅटिन शब्दापासून झालेली आहे. त्याचा अर्थ ढवळून निघणे किंवा हलणे असा होतो. डेव्हिड जी यांच्यामते भावनांमध्ये शारीरिक उत्तेजना, वर्तन अभिव्यक्ती व बोधनिक अनुभव यांचा समावेश होतो. या तीन बाबींतील परस्परसंबंध पुढील आकृतीत दर्शवला आहे.



हे कसे घडते याची जाणीव आपल्याला पुढील कृतीवरून होईल.

कृती ६

तुम्ही साप पाहिल्यावर वरील संदर्भानुसार घडलेल्या प्रतिक्रिया खालील वर्तुळात भरा यात परिस्थितीचे अर्थज्ञान काय झाले, कोणती भावना उत्पन्न झाली व काय कृती घडली यांचा विचार करा.



शारीरिक बदल म्हणजे उद्दीपकास प्रतिसाद देताना शरीरात निर्माण होणाऱ्या स्वायत्त (स्वयंचलित) प्रतिक्रिया होत. जर तुम्ही वरील परिस्थितीचे विश्लेषण केले तर काय घडले जेव्हा तुम्ही साप पाहिला? बोधनिक पातळीवर मेंदूमध्ये त्याचे धोकादायक घटक म्हणून संवेदन घडते. हे संवेदन हा साप विषारी व जीवनास घातक आहे. या आपल्या पूर्व ज्ञानावर आधारित असते. यामुळे शारीरिक उत्तेजना, नेत्र छिद्राच्या आकारात वाढ, हृदयाच्या ठोक्यांमध्ये वाढ, घाम येणे, किंचाळणे, ओरडणे किंवा रडणे इत्यादी बदल दिसतात. या भावनिक पातळीवर आपण भीतीची भावना अनुभवतो. यावेळी स्वायत्त मज्जासंस्था व ग्रंथीसंस्था मस्तक ग्रंथीला माहिती पाठवतात. ही ग्रंथी वृक्कस्थ (अॅड्रेनल) ग्रंथीला कार्यरत करते. त्यामुळे अड्रेनॅलीन स्त्रावाची निर्मिती होऊन शरीरात जास्तीची ऊर्जा निर्माण होते. त्यामुळे लढा किंवा पळा प्रतिसाद द्यायला व्यक्ती सज्ज बनते. किंवा मदतीसाठी हाका मारते किंवा सापाला पकडण्यासाठी धावपळ करून साधन शोधते.

आता आपण हर्ष व आनंद या मूलभूत भावनेचा विचार करू. तुमच्या सर्वोच्च आनंदाचा वाढदिवसा सारखा क्षण आठवा. हा उद्दीपक खूप सकारात्मक असल्याने आपले शरीर यावेळी डोपामाइन व सेरोटोनिन संप्रेरके निर्माण करते. हे दोन्ही संप्रेरके मोठ्या प्रमाणावर आनंद भावनेशी संबंधित आहेत. (अल्प सेरोटोनिनचा संबंध गंभीर स्वरूपाच्या अवसादाशी असतो.) आपण अधिकचे स्मित, चेहऱ्यावरील लाली, हृदयगती, पोटातील झिणझिण्या, आपल्या भावस्थिती मध्ये (मूडमध्ये) सुधारणा करतात व ताण पातळी कमी करतात.

आनंद, दुःख, भीती, राग, चिंता यासारख्या सामर्थ्यशाली मूलभूत भावना पुढील प्रकारच्या शारीरिक उत्तेजनेशी जोडल्या गेलेल्या आहेत.

भावनिक अनुभवात निर्माण होणारे शारीरिक बदल खालील दोन प्रकारचे असतात. (१) अंतर्गत बदल व (२) बाह्य बदल.

अंतर्गत बदल
मेंदू, मध्यवर्ती चेतासंस्था, स्वायत्त चेतासंस्था, ग्रंथी संस्था – वृक्कस्थ ग्रंथी, लिम्बिक संस्था, अॅमॅग्डाला

- हृदयाचे ठोके, रक्तदाब व शरीराचे तापमान यांत वाढ
- लाळरस निर्मितीत घट व तोंड कोरडे पडणे
- नाडीच्या गतीत वाढ, श्वसनाच्या गतीत वाढ, फुफ्फुसांचा विस्तार
- जठर आणि आतड्यांच्या कार्यात घट

बाह्य बदल
शरीरातील अवयव व स्नायू संस्था

- आवाजातील बदल – तीव्रता व स्वर
- चेहऱ्यावरील आविर्भाव/ शारीरिक हावभाव – स्नायू ताठरणे.
- घाम येणे – कपाळ, तळहात, पाय, कपाळावर आठ्या पडणे.
- ओठ व चेहरा लाल होणे, नेत्रछिद्राचा आकार वाढणे.
- त्वचेवरील केस ताठ होणे व त्वचेचे तापमान वाढणे.

कृती ७

कृती करा, निरीक्षण करा व चर्चा करा.

आरशासमोर उभे रहा. खालील भाव चेहऱ्यावर आणून चेहऱ्याचे निरीक्षण करा.

१) राग, २) लज्जा, ३) भीती, ४)आनंद,
५) दुःख, ६) आश्चर्य.

कोणत्या प्रकारचे बदल आपण आपल्या चेहऱ्यावरचे स्नायू, हृदयाचे ठोके, त्वचेचे तापमान या

घटकांमध्ये अनुभवले त्याची नोंद करा व आपल्या सहकाऱ्यांशी याविषयी चर्चा करा.

आता आपल्याला जाणीव झालेली आहे की सकारात्मक व नकारात्मक भावनांचा आपल्या शरीरावर कसा परिणाम होऊ शकतो. तुम्ही तुमच्या भावना कशा व्यक्त करतात व त्यांच्याशी सकारात्मक वृत्तीने कसा संबंध ठेवतात याबाबत तुम्ही सजग असले पाहिजे. अनेक संशोधनांतून असे सिद्ध झाले आहे की, कृतज्ञता, सजगता, परोपकार, दया, तद्नुभूती, करुणा आणि क्षमाशील हे गुण अंगिकारले असता, ते आपल्या भावना संतुलित करण्याचे आणि रोजच्या जीवनात येणाऱ्या तणावग्रस्त आव्हानांना सामोरे जाण्याचे अत्यंत प्रभावी मार्ग ठरतात.

५.४ भावनिक सुदृढता (सुस्थिती) :

अंजलीला माहित होते कि तिची बारावीची पूर्वपरीक्षा दोन आठवड्यांनी सुरू होत आहे. ती खूप अभ्यास करत होती परंतु तिला वाटत होते की तिची अभ्यासाची तयारी झालेली नाही. अभ्यासाला जास्त वेळ देता यावा म्हणून तिने बाहेर जाणे बंद केले. तिने अभ्यासासाठी पुस्तक हातात घेतल्यावर ती एकाग्र होऊ शकत नव्हती. तीला वाटू लागले की हे खूप कठीण आहे व मी नापास होईन. माझे आई-वडील माझ्यावर खूप निराश होतील. आपण काय वाचतो आहोत हे न समजून घेता ती एकच पान पुन्हा पुन्हा वाचत होती. एकच प्रकरणावर खूप जास्त वेळ खर्च केल्यावर तिला अपराधभाव जाणवू लागला. परीक्षा जवळ आल्यावर तिला जास्त चिंता वाटू लागली व परीक्षेच्या दोन दिवस अगोदर तिला तीव्र ताप चढला. तिने तापामध्येच परीक्षा दिली. दुर्दैवाने तिला अपेक्षित गुण मिळवता आले नाही व ती निराश झाली.

तुम्हाला असे वाटते का की येथे अंजली वेगळ्या प्रकारचे काही करू शकली असती. या व्यक्ती अभ्यासामध्ये वाईट निकाल हा शारीरिक आजार व ताप या कारणामुळे असा विचार करणे सोपे आहे. परंतु या अपयशामागे मागे इतरही महत्वाची कारणे असू शकतात असे तुम्हाला वाटते का? उच्च चिंतेमुळे अंजलीने अभ्यासातले आपले लक्ष गमावले, उच्च चिंतेमुळे तिच्या प्रतिकारशक्तीवरही नकारात्मक परिणाम झाला आणि ती आजारी पडली.

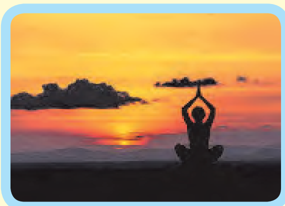
शारीरिक सुदृढता ही निरक्षणक्षम संकल्पना आहे परंतु भावनिक सुदृढता या अंगभूत क्षमतेचे सहज निरीक्षण करता येत नाही. आपण एखादी परिस्थिती किती शांतपणे आणि समजूतदारपणे सोडवतो त्याआधारे भावनिक सुदृढतेचे मापन करता येते. भावनिक सुदृढतेला आजच्या गतिमान जीवनात खूपच महत्त्व प्राप्त झालेले आहे. आपल्या आजूबाजूला असलेल्या अनेक बाह्य तणकांकासोबत आपण जीवन जगत आहोत. समवयस्कांचा दबाव, परीक्षेचा ताण, कुटुंबीयांच्या अपेक्षा अशी अनेक ताणके आपल्याला प्रभावित करतात . म्हणून चांगले मानसिक स्वास्थ्य राखणे महत्वाचे आहे. भावनिक सुदृढता जीवनाचे महत्त्वाचे कौशल्य आहे. भावनिक सुदृढता म्हणजे आपल्या सकारात्मक व नकारात्मक अशा दोन्ही भावनांचे व्यवस्थापन करणे. त्यामुळे आपण स्वस्थ व निर्मितीक्षम जीवन जगतो. मानव म्हणून नकारात्मक भावना आपण नेहमी अनुभवतो. नकारात्मक भावना जगण्यासाठी मदत करतात त्यामुळे आपण त्यांना टाळू शकत नाही. आपण हा विश्वास बाळगण्याची गरज आहे की या नकारात्मक भावना आपण हाताळू शकतो. त्या आपल्यास चांगले जीवन जगण्यापासून रोखू शकत नाहीत. अशाप्रकारे आपल्या भावनांचे व्यवस्थापन करणे व दडपणाच्या परिस्थितीत न येणे हेदेखील भावनिक आरोग्याचे घटक आहेत.

५.४.१ भावनिक सुदृढता कशी साध्य करावी –

या प्रश्नाचे उत्तर मिळवण्यासाठी बरेच संशोधन झाले आहे. भावनिक सुख प्राप्त करण्याच्या काही मार्गांविषयी आपण माहिती घेऊ. भावनिक सुदृढता प्राप्त करण्याचे कोणतेही एकच असे निश्चित सूत्र किंवा मार्ग नाही. परंतु अशी अनेक तंत्र आहेत जी यासाठी अ) शारिरीक, आ) भावनिक, इ) सामाजिक पातळीवर सहाय्यक ठरू शकतात. यातील महत्त्वाची तंत्रे पुढीलप्रमाणे

अ) शारिरीक

- व्यायाम करणे. यातून इंडोमॉर्फीन संप्रेरकाची निर्मिती होऊन उत्साह वाढतो.. ताण कमी होतो. नकारात्मक विचार व दुःख, अपराधभाव, चिंता अशा नकारात्मक भावना कमी होतात.
- संतुलित व पौष्टिक आहाराचे सेवन. यातून जीवनसत्वे प्राप्त होऊन आरोग्याच्या समस्या दूर होतात.



आ) भावनिक

- प्रेरणा पातळीत वाढ करून ताण व्यवस्थापन करणे, समाधान देणारी अर्थपूर्ण कामे करणे, छंद जोपासणे, आशावादी व सहकार्य वृत्तीच्या व्यक्तींशी संबंध वाढवणे,
- जे घडून गेले आहे त्याचा विचार करण्यापेक्षा भान ठेवून वर्तमानाचा विचार करणे. यातून आपले भावनिक आरोग्य सुदृढ होते.

इ) सामाजिक

- इतरांसोबत अर्थपूर्ण संबंध. यातून भावनिक आधार मिळतो व भावनिक धैर्य उंचावते.
- समाजसेवा कार्याच्या माध्यमातून स्व आदर, आत्मविश्वास व नैराश्य वृत्तीमध्ये घट.

५.४.२ भावनिक सुदृढतेचे फायदे

भावनिक सुदृढ व्यक्तीस पुढील लाभ अनुभवास येऊ शकतात :

१. ताणाशी समायोजन	• भावनिक सुदृढ व्यक्ती ताणाच्या परिस्थितीला चांगल्या प्रकारे हाताळतात. • ते आरोग्यदायी जीवनशैली अवलंबतात. जसे मित्रांशी चर्चा, व्यायाम इत्यादी
२. उच्च स्व नियमन	• या व्यक्ती चिंता, राग, भीती या भावनांना आपल्यावर वरचढ होऊ देत नाही. आपल्या भावनांना व्यवस्थित हाताळतात. • आपल्या भावनिक स्थितीची त्यांना जाणीव असते. या नकारात्मक भावना जीवनाचा एक भाग आहे असे ते मानतात.
३. कार्यक्षमता विकास	• सकारात्मक भावना त्यांच्यात ऊर्जा व उत्साह निर्माण करतात. याचा फायदा त्यांना अभ्यासासाठी व विविध कामांमध्ये कार्यक्षमता उंचावण्यासाठी होतो. • त्यांच्यामध्ये ध्येयावर लक्ष केंद्रित करण्याची व स्पष्टपणे विचार करण्याची क्षमता असते.
४. नवनिर्मितीक्षमता (सर्जनशीलता) विकास.	• जीवनाविषयी जिज्ञासा व नवनवीन ज्ञान, अनुभव प्राप्त करण्याची लालसा असते. • समस्या सोडविण्याचा एक मार्ग अपयशी ठरला तरी इतर मार्ग शोधतात.
५. जीवनाविषयी समाधानी वृत्ती	• भावनिक सुदृढ व्यक्ती इतरांसोबत घनिष्ठ संबंध निर्माण करू शकतात. • समाजासाठी स्वयंसेवेसारख्या कार्यातून आपले जीवन अधिक अर्थपूर्ण बनवतात.

५.५ भावनिक गैरवर्तन –

कृती ८

१. अशा प्रसंगाला तोंड द्यायची तुमच्यावर कधी वेळ आली का की ज्यामध्ये तुमच्याशी तुमचे मित्र-मैत्रिणी बोलत नाहीत आणि त्यामुळे तुम्हांला खूप असहाय्य वाटते.

२. एखाद्या व्यक्तीला तुमच्यासमोर धमकावले जात आहे असे तुम्ही पाहिले आहे का?
त्यावेळी त्या व्यक्तीला कसे वाटले असेल हे तुम्ही समजू शकता काय?

३. असे तुमच्याबरोबर ही कधी झाले आहे का? की तुम्ही तुमच्या गटातील व्यक्तींसोबत बोलायला सुरूवात केली आणि त्यांनी तुमच्याकडे दुर्लक्ष केले.

या सर्व प्रश्नांना तुमचे होकारात्मक उत्तर असेल तर याचा अर्थ असा की तुम्ही भावनिक गैरवर्तनाचा थोडा अनुभव घेतला आहे.

दुसऱ्या व्यक्तीवर नियंत्रण मिळविण्यासाठी मारणे, लाथा घालणे, ढकलणे किंवा इतर स्वरूपात शारीरिक इजा पोहोचवणे अशा प्रकारातील शारीरिक गैरवर्तन आपल्याला माहिती असते. याच्या विरूध्द भावनिक गैरवर्तनामध्ये दुसऱ्या व्यक्तीवर नियंत्रण मिळविण्यासाठी भावनांचा शस्त्र म्हणून वापर केला जातो. म्हणून आपण सुरूवातीला वर जी उदाहरणे पाहिली त्यांत कोठेही शारीरिक गैरवर्तन आढळून येत नाही, म्हणूनच त्या गैरवर्तनांना भावनिक गैरवर्तन असे म्हणता येईल.

भावनिक गैरवर्तन ओळखण्यास अवघड असणाऱ्या गैरवर्तनांपैकी एक आहे. ते सूक्ष्म किंवा उघड स्वरूपात असू शकते. या दोन्ही प्रकारांनी बळी पडलेल्या व्यक्तीच्या स्व-आदराला आणि आत्मविश्वासाला तडा जाऊ शकतो. भावनिक गैरवर्तन व्यक्तीला निराश, चिंतातूर तर काही वेळा आत्महत्येस प्रवृत्त करू शकते. शारीरिक व्रणांच्या तुलनेत भावनिक गैरवर्तनामुळे झालेले व्रण अधिक तीव्र असतात व ते भरून निघण्यास जास्त कालावधी लागतो.

भावनिक गैरवर्तनाचे प्रकार

भाषिक गैरवर्तन
आरडाओरडा करणे, अपमानास्पद बोलणे, शप्पथ घालणे, उपदेशाचे डोस देणे, आज्ञा देणे, अनपेक्षित रागाचा उद्रेक होणे, नावे ठेवणे, सर्वांसमोर शरमिंदा करणे, भीतीदायक किंवा धमकीयुक्त दोषारोप करणे

अभाषिक गैरवर्तन
नाकारणे, लक्षात न आल्याचा दिखावा करणे, बोलण्याकडे दुर्लक्ष करणे, बहिष्कृत करणे, दादागिरी, डिजिटल हेरगिरी

तुम्ही भावनिक गैरवर्तनाला बळी पडण्याची शक्यता आहे का ते तपासून बघा.

जेव्हा तुम्ही खालील धोक्याची परिस्थिती अनुभवता तेव्हा तुम्ही भावनिक गैरवर्तनाला बळी पडण्याची शक्यता असते.

* तुम्ही इतरांच्या गरजांना स्वतःचा गरजांपेक्षा अधिक प्राधान्य देता
* नेहमी दुसऱ्यांना समाधानी करण्याचा प्रयत्न करतात.
* इतरांसाठी त्याग करूनही त्याप्रमाणे त्यांचा प्रतिसाद मिळत नाही.
* इतर व्यक्तींना वाईट वाटू नये म्हणून स्वतःच्या भावनांचे दमन.
* स्वतःच्या हिताचा विचार करणे अपराधीपणाचे वाटते.
* या प्रकारांनी लोकांनी वागवणे बरोबरच आहे. आपण त्याच लायकीचे आहोत असे वाटते.
* कोणीही तुमच्याबरोबर राहू इच्छित नाही असे तुम्हांला ठामपणे वाटते.

भावनिक गैरवर्तन कसे हाताळता येईल?

जेव्हा तुम्ही तुम्हांला दिल्या जाणाऱ्या चुकीच्या वागणुकीशी सामना करण्यास असमर्थ ठरता, तेव्हा तुम्ही स्वतःच तुम्हाला अनुभवास येणाऱ्या भावनिक गैरवर्तनास साहाय्यक ठरता. आपल्यावर भावनिक गैरवर्तणुकीचा असा प्रसंग आल्यास इतरांची मदत घेणे महत्त्वाचे असते.

त्याचबरोबर खालील काही साध्यासोप्या गोष्टी करूनही तुम्ही परिस्थिती हाताळू शकतात.

१. गैरवर्तनास तुम्ही जबाबदार नाही, हे स्वीकारा. भावनिक गैरवर्तन करणाऱ्या व्यक्तींचे वर्तन योग्य आहे, असे समर्थन करू नका. ही समस्या त्यांची आहे तुमची नाही हे लक्षात ठेवा.

२. भावनिक गुंतवणूक कमी करा आणि वैयक्तिक मर्यादा निश्चित करा.

३. गैरवर्तन करणाऱ्या व्यक्तीला खंबीरपणे प्रतिक्रिया देण्याचे ठरवा आणि त्याच्यापासून अंतर ठेवून वागायचे असे ठरवा.

४. गैरवर्तन करणाऱ्याला उतावीळपणे प्रतिक्रिया देऊ नका.

५. स्वतःला बरे वाटण्यासाठी वेळ द्या किंवा मार्ग शोधा.

६. व्यावसायिक मदत किंवा सल्ला घ्या. तुम्हांला आधार देऊ शकणारे मित्र-मैत्रिणी किंवा शिक्षक किंवा कुटुंबातील सदस्यांशी बोला. तुम्हांला या समस्येतून बाहेर पडण्यास व्यावसायिक मदत करू शकणाऱ्या तुमच्या शाळा किंवा महाविद्याल येथील समुपदेशक यांची भेट घ्या.

७. फिरायला जाणे, योग्य आहार घेणे किंवा संगीत ऐकणे यातून चिंतेची लक्षणे कमी होण्यास मदत होते. भावनिक गैरवर्तनातून बाहेर पडण्यासाठी स्वतःची काळजी घेणे सर्वात महत्त्वाचे आहे.

मूकपणे सर्व सहन करत राहण्याऐवजी स्वतःसाठी ठामपणे उभे राहणे हे भावनिक गैरवर्तन हाताळण्यासाठी अतिशय महत्त्वाचे आहे.

५.६ भावनांचे व्यवस्थापन

मनन व मानसी ही जुळी भावंडे आहेत परंतु तरीही ते एकमेकांपेक्षा खूप वेगळे आहेत. मनन नेहमी अस्वस्थ राहतो. लहान सहान समस्यांमुळे त्याला वैफल्य जाणवते तो बऱ्याचदा जोराने ओरडतो व आपल्या आसपासच्या प्रत्येक घटनेचा त्याच्यावर परिणाम होतो. उदाहरणार्थ प्रदूषण, वाहतूक कोंडी, लांब रांगा, वीज जाणे, अस्वच्छ फूटपाथ, मित्रांची कुजबुज, शिक्षकांचे वर्तन इत्यादी.

दुसरीकडे मानसी ही खूप शांत व स्थिरचित्त आहे. ती अडथळ्यांमुळे विचलित होत नाही. स्वतःला काय वाटते त्यानुसार ती निर्णय घेते. ती नेहमी मनन पेक्षा जास्त आनंदी राहते.

दोन्हीमध्ये काय फरक आहे. मनन आपल्या भावना हाताळण्यासाठी धडपड करीत आहे तर मानसीने तिच्या भावनांच्या व्यवस्थापनाचे कौशल्य प्राप्त केलेले आहे. मुख्य फरक निवडीचा आहे. आपल्या भावनांचे व्यवस्थापन कसे करावे हा ज्याच्या त्याच्या निवडीचा प्रश्न आहे. आपल्या आसपास पहिले तर अनेक लोक असे दिसतील ते आपल्या भावना कशा हाताळाव्यात यासाठी संघर्ष करत आहेत. आपणास असेही दिसेल की अनेक व्यक्ती आपल्या भावना उघडपणे व्यक्त करण्यास संकोच करतात. काही व्यक्ती त्यांच्या भावना स्पष्टपणे समजून घेत नाहीत. काही स्वतःला चांगले ओळखतात व आपल्या भावना कशा व्यक्त कराव्यात हे जाणतात. आपल्या जीवनाच्या या पैलूवर नियंत्रण ठेवणे काही लोकांना कठीण वाटते. भावनांचे व्यवस्थापन आपल्या जीवनात महत्वाचे जीवन कौशल्य आहे.

भावनांचे व्यवस्थापन म्हणजे स्वतःच्या व इतरांच्या भावना व्यक्त करण्याची त्यात बदल करण्याची क्षमता. लिंबिक सिस्टिम (जालमय यंत्रणा) हा मेंदूतील भावनिक भाग हा मेंदूतील सेरेब्रल कॉर्टेक्सपेक्षा (प्रमस्तिष्क बाह्यांगापेक्षा) म्हणजेच विचार विभागापेक्षा (प्रमस्तिष्क बाह्यांगापेक्षा) म्हणजेच विचार विभागापेक्षा खूप जुना विभाग आहे त्यामुळे तो मेंदूचा प्रभावी विभाग आहे. यामुळे बऱ्याच वेळा आपल्या भावना आपल्या विचारांवर अधिराज्य गाजवतात. यामुळे आपण अतार्किकपणे विचार करायला किंवा चुकीचे निर्णय घ्यायला प्रवृत्त होतो. परिणामी आपल्याला जीवनाच्या विविध क्षेत्रांत मोठी उलथापालथ व अपयश पहावे लागते. (उदाहरणार्थ मित्रांची निवड, व्यवसाय, नातेसंबंध, इत्यादी बाबतीत असा अनुभव येऊ शकतो).

भावनिक बुद्धिमत्ता या विषयीची इयत्ता अकरावीच्या पाठ्यपुस्तकातील दुसऱ्या प्रकरणातील माहिती आठवा. भावनिक बुद्धिमत्ता म्हणजे आपल्या भावना समजून घेण्याची क्षमता व त्यांचे व्यवस्थापन करण्याची क्षमता होय. याचा संबंध शैक्षणिक संपादनासून ते निर्णय कौशल्यापर्यंत जीवनाच्या प्रत्येक गोष्टीशी आहे.

भावनांचे व्यवस्थापन ही एक कला व त्याचबरोबर एक शास्त्र देखील आहे. एक कला म्हणून ते जीवनाला सुंदर बनवते व आसपासच्या व्यक्तींशी जोडलेले राहण्यास मदत करते. हे एक कौशल्य आहे जे शिकण्याची तसेच एक रचनात्मक दृष्टिकोनातून पाहण्याची आवश्यकता आहे.

शरीर व मन यात समतोल साधण्यासाठी याची गरज आहे. आपण राग या महत्वाच्या भावनेचा विचार करून रागाचे व्यवस्थापन कसे करता येईल याची रचनात्मक दृष्टिकोनातून चर्चा केलेली आहे.

कृती ९

खालील आकृती पाहा. अगदी अलीकडे शेवटी तुम्ही कधी रागावला होतात? स्वतःचे आत्मनिरीक्षण करा. खालील पायऱ्यांच्या आधारे त्या भावनेचे विश्लेषण करा.

अगदी अलीकडे तुम्ही केव्हा रागावला होतात ते आठवा. → तुमच्या मते त्या रागाला कोण जबाबदार होते? → त्यावेळी तुम्हाला काय वाटले? तुम्ही काय केले? → तुम्हाला कशाचा त्रास झाला? → तुमच्या कृतीचा काय परिणाम झाला? → ती परिस्थिती तुम्ही कशी हाताळली? → त्यामुळे तुमचे समाधान झाले काय? → त्यावेळी मी दुसऱ्या अधिक चांगल्या पद्धतीने वागायला हवे होते असे तुम्हाला आता वाटते काय?

५.६.१ रागाचे व्यवस्थापन

" आपला राग रोखून धरणे म्हणजे अशी परिस्थिती की ज्यामध्ये दुसऱ्या कोणावर तरी फेकण्याच्या उद्देशाने धगधगता निखारा आपल्या हातात पकडून ठेवणे, ज्यामध्ये आपण स्वतःच जळत असतो."

– गौतम बुद्ध

राग म्हणजे काय ?

नावड किंवा असमाधान व्यक्त करणारी प्राथमिक, नैसर्गिक किंवा मूळ भावना म्हणजे राग होय. जरी बऱ्याचदा अनेकांना ती नकोशी आणि अलौकीक वाटत असली तरी प्रत्येकाला आपल्या आयुष्यात तिचा अनुभव येतोच. एखादी व्यक्ती, घटना, किंवा वस्तू विषयी नकारात्मक भाव व्यक्त करण्याचा राग एक सर्वसामान्य मार्ग आहे. जर कोणी आपल्याला त्रास दिला किंवा नाराज केले तर आपल्याला राग येतो. रागाचे कारण कोणतीही घटना आठवा व्यक्ती असू शकते. कोणी आपल्याबरोबर चुकीचे वागले किंवा आपल्याबरोबर काही वाईट घटना घडली जी आपण थांबवू शकलो नाही तर आपल्याला राग येतो. कधी कधी तर रागाचे कारण आणि बळी आपण स्वतः च असतो. सर्वसामान्य व्यक्तीच्या दृष्टीने राग ही संपूर्णपणे नकारात्मक वाईट भावना समजली जाते. मात्र तसे काही नाही. राग ही अशी भावना आहे की जी आपले शारीरिक आणि मानसिक धोक्यांपासून संरक्षण करते.

कृती १०

आठवा, विचार करा आणि चर्चा करा.

१. तुम्ही दोन व्यक्ती रस्त्यावर एकमेकांशी भांडताना हाणामारी करताना पाहिल्या आहेत काय ? तुमच्या मते त्यांचे असे टोकाचे भांडण होण्याचे कारण काय असावे ?

२. तुमचे शाळेचे दिवस आठवा. तुमचे शाळेतील अगदी पहिले भांडण किंवा वादावादी सांगा. तुमच्या वर्गमित्राबरोबर चे पहिले भांडण आठवून सांगा. तुम्हाला आठवते का ?

३. तुमच्या हायस्कूलच्या वयातीलअसा प्रसंग आठवा जेव्हा तुमच्या शिक्षकांनी किंवा पालकांनी किंवा एखाद्या मोठ्या व्यक्तीने तुम्हाला फटकारले होते. तुमची कानउघडणी केली होती.

आपल्याला राग कसा येतो? आपल्या मेंदूत काय घडते?

रागाच्या वेळी आपल्या मेंदूत काय घडते? कोणत्या नस जैविक क्रिया घडतात? याचा तुम्ही कधी विचार केला आहे काय? तुमच्या रागावर तुम्हाला नियंत्रण मिळवायचे असेल तर रागाच्या प्रसंगी तुमच्या मेंदूमध्ये काय घडते हे तुम्हाला माहीत असायलाच हवे. चला या विषयी जाणून घेऊया .

इयत्ता अकरावीमध्ये सातव्या प्रकरणात या

मज्जासंस्थेचा तुम्ही अभ्यास केलेला आहे. मेंदूच्या वेगवेगळ्या भागांचा सुद्‌धा तुम्ही अभ्यास केलेला आहे. आपल्या मेंदूचा बाहेरचा वरचा भाग ज्याला सेरेब्रल कॉर्टेक्स (प्रमस्तिष्क बाह्यांग) म्हणतात. ते आपल्या विचार प्रक्रियेचे केंद्र आहे, जेथे प्रक्रिया आणि निर्णयाचे काम चालते. भावनिक नियंत्रणाचे केंद्र लिंबिक सिस्टिम मध्ये (जालमय यंत्रणेमध्ये) असते. हा भाग मेंदूच्या खालच्या विभागात असून सेरेब्रल कॉर्टेक्सपेक्षाही (प्रमस्तिष्क बाह्यांगापेक्षाही) खूप अगोदर तयार झालेला आहे त्यामुळे जेव्हा एखाद्याचा राग येतो तेव्हा त्याच्या मेंदूत विचार केंद्रा ऐवजी भावनेचे केंद्र सक्रिय होते. लिंबिक सिस्टीममध्ये (जालमय यंत्रणेमध्ये) ॲमॅग्डाला (बदामी केंद्रक) नावाचे केंद्र असते, जेथे भावनिक स्मृती साठवून ठेवली जाते. आपल्याला बाहेरच्या जगातून मिळणारी सगळी माहिती प्रथम ॲमॅग्डालामध्ये (बदामी केंद्रकात) जाते. तेथे ती माहिती लिंबिक सिस्टिम मध्ये (जालमय यंत्रणेत) पाठवावी की सेरेब्रल कॉर्टेक्समध्ये (प्रमस्तिष्क बाह्यांगात) पाठवावी यावर निर्णय होतो. मिळालेली माहिती खुप भावनिक असेल तर. ती माहिती लिंबिक सिस्टिम मध्ये (जालमय यंत्रणेत) पाठवली जाते. रागाच्या भावनेमध्ये लिंबिक सिस्टिममधील (जालमय यंत्रणेतील) ॲमॅग्डाला (बदामी केंद्रक) सेरेब्रल कॉर्टेक्सवर (प्रमस्तिष्क बाह्यांगावर) मात करतो. येथे मेंदूच्या खालच्या भागाचा वापर करून प्रतिक्रिया दिली जाते. या प्रसंगात परिणामांची जास्त तमा न बाळगता ॲमॅग्डालाकडून (बदामी केंद्रकाकडून) कृती केली जाते कारण हा भागाचा विचार, निर्णय आणि मूल्यमापन यांच्याशी संबंध असत नाही. भावनिक उद्रेकावेळी लिंबिक सिस्टिम मधील (जालमय यंत्रणेमधील) हा अतिशय छोटा भाग महत्वाची भूमिका बजावतो. उदा., समजा तुम्ही बँकेत रांगेत संयमाने वाट पाहात उभे आहात आणि एखादी व्यक्ती रांग तोडून मध्येच पुढे आली, तर तुम्ही त्या व्यक्तीवर किंचाळता आणि तिला पाठीमागे जाण्यास सांगता. एकदा राग आल्यावर मनस्थिती सामान्य होण्यासाठी साधारणपणे वीस मिनिटे लागतात. म्हणून तर मुले रागावल्यावर घरातील ज्येष्ठ व्यक्ती त्यांना १ ते ५० किंवा १ ते १०० अंक मोजायला सांगतात.

रागाची उगमस्थाने (राग उद्दीपीत करणारे घटक) –

राग आल्यावर मेंदू मध्ये काय प्रक्रिया घडते ते आता आपल्याला समजले आहे. आपल्याला राग का येतो हे आपण आता समजून घेऊया. राग उत्पन्न करणाऱ्या घटनेचा संदेश मेंदूमध्ये पोहोचल्यावर मेंदूतील रागाची यंत्रणा कार्यान्वित होते. हे यंत्रणा कार्यान्वित झाल्यावर आपल्याला आपोआपच राग यायला सुरुवात होते. रागाची कारणे प्रत्येक व्यक्तीला येणाऱ्या अनुभवानुसार वेगवेगळी असू शकतात. उदाहरणार्थ शाळेत जर कोणी तुमच्याशी दादागिरी केली असेल किंवा तुम्हाला लज्जास्पद वागणूक दिली असेल तर पुढील जीवनात अशा परिस्थितीचा तुम्हाला तिटकारा येतो. रागाची काही सर्वसामान्य सुचके पुढील प्रमाणे आहेत.

भाषिक (शाब्दिक सूचके)	अपमान किंवा अवमूल्यन होईल अशा भाषेचा वापर, टीका झाल्याची किंवा ओरडा बसल्याची भावना, अपमानित झाल्याची, फसवणूक झाल्याची, खोटेपणाची भावना, नावे ठेवणे, लज्जास्पद बोलणे, खोटे बोलणे
अभाषिक सूचके हावभावात्मक सूचके	प्रामुख्याने शारीरिक आणि चेहऱ्यावरील हावभाव ज्यातून अपमानाची भावना उत्पन्न होणे, उपेक्षा, नाकारले जाणे, कपाळावरील आठ्या, चेहऱ्यावरील कुत्सित/छद्‌मी भाव, दुर्लक्ष. तिरस्काराची, नकाराची देहबोली.
शारीरिक सूचके	प्रामुख्याने अशा कृती ज्यामुळे आपल्याला शारीरिक इजा होईल, आपल्या वैयक्तिक अवकाशात परवानगीशिवाय प्रवेश करणे, शारीरिक हल्ला, ओरबाडणे, लाथ मारणे, ढकलणे, मान-गळा पकडणे, परिस्थिती नियंत्रणाबाहेर गेल्याची भावना, कमकुवतपणा, अपुरेपणा, असमर्थता.

कृती ११

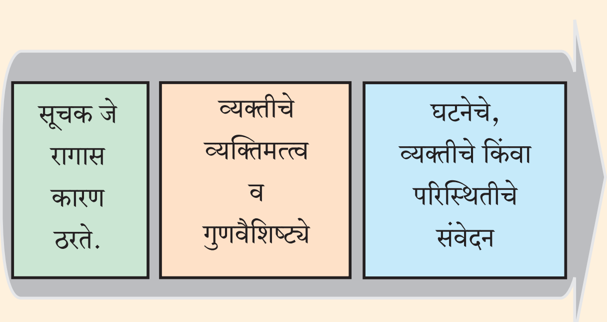
तुम्ही हे सांगू शकता काय की ज्यांना तुम्ही भेटता किंवा ओळखता असे कुटुंबातील सदस्य, समन्वयक, मित्र किंवा वरीष्ठांपैकी अ) कोणाला लवकर राग येतो ? ब) कोणाला उशिरा राग येतो ? क) कोणाला क्वचितच व कमी राग येतो, या प्रत्येक गटात कमीतकमी दोन नावे लिहून त्यांच्या रागाची कारणे काय आहेत हे आठवा.

कृती १२

आपण परिस्थितीनुसार एक मानव म्हणून जाणते अजाणतेपणी रागावलो. व्यक्तीच्या स्व जाणीवेनुसार व वारंवारीतेनुसार प्रत्येकाच्या रागाच्या उद्रेकाची पातळी वेगवेगळी असते.

तीव्र भावनिक स्थितीमुळे आपल्याला काय अनुभव येतो. आपण कसे वागतो हे ओळखण्यासाठी खालील चौकटीचा उपयोग करून आपले शरीर रागाच्या परिस्थितीत कशी प्रतिक्रिया देते याचा विचार करा.

जर तुम्ही या पाठातील कृती ११ मध्ये अनुभवलेल्या कृतीचा विचार केला तसेच कृती १० व कृती १३ पूर्ण केल्यानंतर तुमच्या लक्षात येईल की राग भावनेतून (भावनिक जाणीव) बोधनिकतेतून (विचार) शारीरिक बदलांतून आणि वर्तनातून (कृती) व्यक्त केला जातो. जरी रागाची कारणे वेगवेगळी असली तरी रागामध्ये वरील तीन घटक समाविष्ट असतात.



जेव्हा तुमच्या भावनांची जाणीव तुम्हाला होते तेव्हा तुमच्या आयुष्याला योग्य दिशा आणि सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त होते.

व्यक्तीला तिच्या रागाची कारणे जर समजली तर ती आपला राग व्यवस्थित हाताळू शकेल. आपल्या रागाची कारणे माहीत असतील तर आपण आपला राग नियंत्रणात ठेवू शकू. (म्हणजेच रागाची प्रक्रिया लिंबिक यंत्रणे ऐवजी (जालमय यंत्रणेऐवजी) सेरेब्रल कॉर्टेक्समध्येच (प्रमस्तिष्क बाह्यांगामध्येच) मध्येच नियंत्रणात ठेवू शकू.) आणि जाणीवपूर्वक व्यवस्थित प्रतिक्रिया देऊन रागापासून होणाऱ्या घातक परिणामांपासून स्वतःचा बचाव करू शकू. रागाच्या वास्तव कारणांची जाणीव जर आपणास असेल तर राग आल्यावर काय होऊ शकेल याचा आपल्याला अंदाज येईल. आणि रागाच्या भरात कोणतीही अयोग्य प्रतिक्रिया द्यायची नाही हा पर्याय आपण निवडू शकू. याचा अर्थ असा की

१) आपल्याला नेमका कशाचा राग येतोय याचं निरीक्षण आपण अधिक अचूकपणे करू शकू आणि

२) रागाला योग्य प्रकारे प्रतिक्रिया देण्यासाठी स्वसंवाद कसा वाढवावा जेणेकरून रागामध्ये अनवधानाने होणारे नुकसान टाळता येईल. हे आपल्याला समजेल.

तुम्ही तुमच्या रागावर (ANGER) नियंत्रण ठेवा...

A.nnoyed (नाराजी)

N.egative (नकारात्मकता)

G.rumpy (चिडचिडेपणा)

E.xasperated (निराशा)

R.ageful (संताप)

...... तुमची नाराजी वाढवू नका!

रागाच्या अनुभवांतील स्वतःच्या प्रतिक्रियांसंदर्भात स्व-जबाबदारी स्विकारण्यासाठी स्व-नियमन प्रक्रिया उपयुक्त ठरते व अर्थात त्यासाठी आपल्या मेंदूत काय चालले आहे, आपल्याला नेमके काय खटकतेय हे आपण लक्षात घ्यायला हवे. आपले विचार आणि भावनांवर सेरेब्रल कॉर्टेक्सचे (प्रमस्तिष्क बाह्यांगाचे) चे नियंत्रण असते. त्यामुळे भावनांच्या बाबतीत विशिष्ट धोरणे आखणे व स्वतःला भावनिकदृष्ट्या कमी उत्तेजित ठेवणे शक्य होते.

रागाचा अनुभव हा पूर्ण वैयक्तिक स्वरूपाचा असल्याने त्यावर नियंत्रणसुद्धा मिळवता येते. रागाचा उपयोग आपण चांगल्या पद्धतीने करू शकतो. रागामुळे आपल्या नकारात्मक भावनांचा निचरा उत्तम प्रकारे करता येतो. मात्र रागावणे जेव्हा नेहमीचेच व सवयीचे होते तेव्हा रागाचा सदुपयोग कमी व दुरुपयोगच जास्त होतो. म्हणून रागाचे व्यवस्थापन खूप महत्वाचे ठरते. त्यामुळे ज्या व्यक्ती स्वतःच्या रागा साठी इतरांना किंवा प्रसंगांना जबाबदार धरतात त्यांची ती प्रवृत्ती कमी होऊन त्यांच्या भावनांची जबाबदारी त्यांचीच आहे, व ती जबाबदारी त्यांनीच घ्यायला हवी ही जाणीव वाढते. वेगळ्या शब्दात आपण असे म्हणू शकतो की राग व्यवस्थापन म्हणजे रागाने आपल्या जीवनात गोंधळ निर्माण होण्याऐवजी स्वतःच्या विकासासाठी, फायद्यासाठी रागाचा वापर करायला शिकणे होय.

राग व्यवस्थापनाचे प्रभावी दृष्टीकोण (मार्ग)

१. आपल्या रागाचे व्यवस्थापन.

२. दुसऱ्याच्या रागाला कसा प्रभावी प्रतिसाद द्यावा याचे शिक्षण.

कृती १३

विचार करा, चिंतन करा, चर्चा करा आणि व्यक्त व्हा.

स्टिअरिंग व्हील शिवाय कार चालवण्याची आपण कल्पना केलेली आहे काय ? असे केले तर काय होईल? निश्चितपणे आपण अपघातास तोंड द्याल. आता असा विचार करा की तुमचे जीवन एक कार आहे व राग हे स्टिअरिंग आहे. या परिस्थितीत तुम्हाला कसे वाटेल ?

आपल्या रागाची जबाबदारी घ्या.

आपल्या रागाची जबाबदारी घेतल्याने आपण दोरीच्या कठपुतली ऐवजी ड्रायव्हर/नियंत्रक बनतो. आणि आपण आपल्या स्वनियंत्रणातून कार्य करू लागतो तुम्हाला तुमच्या रागाचे मूल्यमापन करण्याची व नियंत्रण करण्याची संधी आहे. आपल्या जन्मजात नैसर्गिक क्षमतांच्या सहाय्याने तर्कशुद्ध विचार करून अचूक निर्णय घेण्याची संधी आहे.

राग व्यवस्थापनाचे विविध दृष्टिकोन

१. **शीथीलीकरण व अंतर्मनाशी सुसंवाद** – या तंत्रामुळे विचार स्पष्ट वस्तुनिष्ठ होतात, अवधान सुधारते आणि एकाग्रता वाढते. जेव्हा तुम्ही रागावलेले असता तेव्हा तुम्ही चुकीचा निष्कर्ष काढता व अशा बेफाम अवस्थेतच तुम्ही चुकीचे निर्णय घेण्याची शक्यता असते. म्हणून अशा प्रसंगी शिथिलीकरण करून (उदाहरणार्थ शांत व तालबद्ध श्वसन, शांत संगीत ऐकणे, स्वतःला एखाद्या छंदात गुंतवणे समाजकार्य करणे इत्यादी.) यादरम्यान आपण जाणीवपूर्वक स्वतःचे शरीर शांत व स्वस्थ अवस्थेत ठेवू शकतो. पुनर्प्राप्तीच्या वेळात रागावर नियंत्रण ठेवू शकतो व परिस्थितीकडे वेगळ्या दुष्टीकोनातून पाहू शकतो. या अवस्थेमुळे आवेगपूर्ण प्रतिक्रिया देण्याऐवजी प्रतिसाद देणे शक्य होते.

२. **पुनर्मूल्यांकन** – स्नायू शिथिलीकरण तंत्रामुळे तुमचे मन एकदा स्थिर झाले की तुम्ही पुन्हा एकदा रागाच्या परिस्थितीचा वस्तुनिष्ठपणे पूर्ण विचार करू शकतात. यालाच पुनर्मूल्यांकन असे म्हणतात. ज्यामध्ये नेमके काय घडत आहे. त्याचा तुमच्यावर कसा परिणाम होतो आहे. तुम्ही काही करायला हवे की नको आणि हवे असल्यास नेमके काय करायला हवे हे तुमच्या लक्षात येते.

भावनिक तापमापी

- १० माझ्या संतापाचा विस्फोट होऊन तो नियंत्रणाबाहेर गेला आहे
- ९ माझ्या संतापाचा विस्फोट होत आहे
- ८ माझा राग वाढत आहे
- ७ माझं डोकं तापत आहे
- ६ मला अस्वस्थ बैचेन वाटत आहे
- ५ हे कठीण असले तरी मी संयम राखला आहे
- ४ मी ठीक आहे
- ३ मी संयमी व अविचल आहे
- २ मी शांत आणि समाधानी आहे
- १ मला खूप छान वाटत आहे

पुनरमूल्यांकनाच्या पायऱ्या.

- कोणावर आरोप करण्यापूर्वी तुमच्या भावनांची त्यांच्या परिणामांची तुम्हीच जबाबदारी घेणे.

  तुम्ही तुमच्या भावना व वर्तनाची नेट ओळख करून घेत असल्याने या टप्प्यावर तुम्हाला राग नियंत्रणासाठी उत्तम बळ मिळते. तुम्ही तुमच्या भावना आणि रागाची जबाबदारी घेत आहात याचा अर्थ असा नव्हे की तुम्ही इतरांच्या भावना राखण्यासाठी किंवा स्वतःची (असलेली/नसलेली) चूक मान्य करत आहात. तुम्ही फक्त तुमच्या विचारांची दिशा बदलत आहात. ज्यामध्ये तुमच्या नेमक्या कोणत्या गरजा अपूर्ण राहिल्यामुळे तुमचा संताप वाढलाय हे शोधत आहात. उदाहरणार्थ जर तुमच्या जीवलग मित्राने तुमच्याशी खोटे बोलून तुम्हाला फसवले तर तुमचा मित्र तुमच्याशी असे का वागला, ते योग्य की अयोग्य याचा विचार न करता तुम्ही नाराज निराश होतात. आता तुम्हाला जाणीव झाली असेल की, मित्राशी तर्कसंगत व योग्य पद्धतीने कसे संबंध ठेवावेत व परिस्थिती कशी हाताळावी.

कृती १४

अशाप्रकारे तुम्ही स्वतःसाठी भावमापी बनवून आपल्या भावनांचा आलेख नोंदवू शकतात जेव्हा तुम्ही तणावात असाल किंवा कोणत्याही असुखद भावस्थितीत असाल तर तुम्हाला संदर्भासाठी याचा वापर करता येईल.

- **तदनुभूती निर्माण करणे** – इतरांचे अनुभव आपण आपले मानून समजून घेतले तर त्यामुळे इतरांच्या चुकीच्या वागण्याचा आपल्याला होणारा त्रास आणि त्याचा येणारा राग बराच नियंत्रणात आणता येतो. उदाहरणार्थ तुम्ही बिल भरण्यासाठी रांगेत उभे आहात. कोणीतरी मध्येच घुसतो आणि त्याचे बिल भरण्याचा प्रयत्न करतो अशावेळी आपल्याला त्याचा खूप राग येतो. मात्र आपण पण जर का तो तसे का वागत असावा याचा आपल्या मागील अनुभवावरून विचार करतो तेव्हा आठवते की आवडता सिनेमा सुटू नये म्हणून आपणही मागे असेच केले होते तर त्याचे वागणे या परिस्थितीत कसे योग्य आहे हे आपल्याला पटते आणि आपला राग नियंत्रणात राहतो.

- **करूणा दाखवणे** – प्रत्येक व्यक्ती मनातील भावनिक संघर्षांचा सामना करत असते. तुम्हाला त्यांच्यावर दया दाखवण्याची गरज नाही परंतु हे समजून घेतले पाहिजे की तेही मानव आहेत व व त्यांच्याकडूनही चुका होऊ शकतात. त्यामुळे आपण रागाची परिस्थिती चांगल्या प्रकारे हाताळू शकतो. उदाहरणार्थ आपल्याला फसवणाऱ्या मित्राशी मैत्री तोडण्याचा निश्चय आपण करतो व हे आपल्यासाठी खूप संवेदनशील असते. परंतु आपल्या मित्राविषयी रागाला अधिक तिखट मीठ लावून आपले मैत्रीचे नाते आणखी खराब करण्याची आवश्यकता नाही. तुम्ही कोणत्या प्रकारचे वर्तन सहन करण्यास तयार आहात व कोणते नाही याबाबत आपल्या सीमारेषा ठरवा. बाकीच्यांनाही त्यांच्या

मनाप्रमाणे जीवनाचा प्रवास करू द्या व त्यांना स्वतःचे पर्याय निवडून द्या.

- **वास्तववादी तपासणी करा –** आपण ज्या परिस्थितीतून जात आहोत त्याच्या वास्तविकतेचा आढावा घेतल्यास आपल्या रागावर नजर ठेवण्यासाठी अधिक चांगल्या स्थितीत असाल. काय घडले असेल या परिस्थितीचा ३६० अंशातून विचार केला तर त्यातून आपल्याला संपूर्ण परिस्थितीचे आकलन होते. तसेच त्यांचे परिणाम लक्षात येतात. निर्णय घेण्यापूर्वी आपण सुरुवातीला अधिक माहिती प्राप्त केली तर त्या आधारावर योग्य निर्णय घेता येतो किंवा कृती करता येते.

तुमच्या साठी काही प्रश्न विचारले आहेत

१) या घटनेनंतर विचार करा की अजूनही तुमच्यासाठी मित्र तितकाच महत्त्वाचा आहे का ?

२) जे घडले त्यात तुमचा राग खरच योग्य होता का ? सर्वसामान्य व्यक्ती या परिस्थितीत अशीच वागली असते का ?

३) तुमच्या जिवलग मित्राने तुमची फसवणूक का केली किंवा तुमच्याशी खोटे का बोलला? तेव्हा काय परिस्थिती होती ? तुमचीही यात काही चुकीची भूमिका होती का ?

४) ही परिस्थिती सुधारता येईल का यात चांगला बदल आपल्याला करता येईल का ?

५) अशा रागामध्ये आपला बहुमूल्य वेळ व श्रम खर्च करणे आवश्यक वाटते का ?

३. प्रतिसाद – आपला राग बदलण्याची प्रेरणा म्हणून वापरा हा राग आपल्याला काहीतरी सांगत असतो. रागाची ऊर्जा सकारात्मक प्रतिसाद देण्यासाठी वापरा. हीच वेळ आहे जेव्हा तुम्ही समोरच्या व्यक्तीशी बोलण्याचा व संघर्ष सोडविण्याचा व प्रयत्न केला पाहिजे.

अ) यासंदर्भात कुटुंबातील एखादया विश्वासू व्यक्तीशी, ज्येष्ठ भावंडांशी किंवा मित्रांशी बोलणे अथवा चर्चा करणे परिस्थिती हाताळण्यासाठी उपयुक्त ठरू शकते. यातून समस्या सोडविण्यासाठी नवा दृष्टीकोण सापडू शकतो.

आ) समोरच्या व्यक्तींसोबत बोला – यासाठी लक्ष देण्याची गरज आहे. ज्याच्याविषयी राग आहे त्या व्यक्तीशी बोलताना तुम्ही नेहमी शांत नम्र व आदरयुक्त वागले पाहिजे. संतापासाठी कारणीभूत घटनेविषयी समोरच्याशी बोलताना चेहऱ्यावर योग्य हावभाव असले पाहिजे.

इ) सक्रिय श्रवण – तुम्ही आपल्या गरजा व दृष्टिकोन व्यक्त करण्या अगोदर इतरांना त्यांचे मत व्यक्त करण्यासाठी संधी देणे आवश्यक आहे. सक्रिय श्रोता बनून आपण इतरांशी अधिक चांगले संवाद साधतो व समस्या प्रभावीपणे सोडवू शकतो.

ई) बोलण्यात ठामपणा – तुम्ही तुमच्या भावना उतावीळपणे व्यक्त करतात तेव्हा दुसरी व्यक्तीही तसेच करते. संवादासाठी योग्य पद्धतीचा व योग्य दृष्टिकोनाचा अवलंब केल्यास सकारात्मक संवाद घडतो व त्याचे अर्थपूर्ण व समाधानकारक परिणाम मिळतात.

उ) तुमचा राग पिंजऱ्यात बंद करा – तुमचा राग वाढण्यापासून स्वतःचा बचाव करा. जेव्हा आपणास राग येतो तेव्हा दुसऱ्या व्यक्तीस दुखावण्याची इच्छा तीव्र असते. दुसऱ्याचा राग भडकेल असे वागण्यापेक्षा आपले काम करण्यास प्राधान्य द्या. समोरची व्यक्ती शांत होईपर्यंत तिला बोलू द्या. लक्षात ठेवा तुम्ही रागवू नका व दुसऱ्याचा अनादर होईल असे वागू नका कारण असे केल्याने त्या व्यक्तीचा तुमच्याविषयी चा राग भविष्यात पुन्हा पुन्हा दिसून येईल दुसऱ्या व्यक्तीने तुमच्याशी कसे वागावे याविषयी स्पष्ट सीमा निश्चित करणे आवश्यक आहे.

राग व्यवस्थापन हे एक कौशल्य आहे, जे सरावाने आत्मसात करता येते. राग या भावनेवर नियंत्रण ठेवता आले याबद्दल आपल्याला अभिमान, कर्तृत्वाची जाणीव होईल आणि आपले ध्येय साध्य करण्यासाठी व आपले स्वप्न अकांक्षा पूर्ण करण्यासाठी आपल्याला बळ मिळेल. लक्षात ठेवा हे कौशल्य सरावातून आत्मसात करता येते.

सारांश

- भावना जीवनाच्या अविभाज्य भाग आहेत. त्या आपल्या जीवनाला अर्थपूर्णता देतात. आपण कसे वागतो, बोलतो यामागे त्यांची भूमिका महत्त्वपूर्ण असते. दैनंदिन जीवनाला आपण अनुभवत असलेल्या भावना, आपल्या सवयी आणि वृत्तींवर प्रभाव टाकतात. विशिष्ट क्रिया करण्यासाठी आपणांस भाग पाडतात. तसेच आपल्या लहान मोठ्या निर्णयावरही प्रभाव टाकतात.
- त्यामुळे आपल्या भावनांची ओळख व व्यवस्थापन करणे म्हणजेच भावनिक बुद्धिमत्ता हे महत्त्वाचे कौशल्य आहे. हे कौशल्य प्रत्येकाने आत्मसात केले तर आपले जीवन अधिक सार्थक अर्थपूर्ण व समृध्द होईल.
- मूलभूत भावनांमुळे आपली विचार प्रक्रिया विकसित होते. भावना आपल्या वाढीसाठी जगण्यासाठी व जीवनातील आव्हानांचा समाना करण्यासाठी मदत करतात. भावनांचे व्यवस्थापन करण्याची क्षमता हा भावनिक बुद्धिमत्तेचा महत्त्वाचा घटक आहे. भावनांचे नियमन व इतरांच्या भावनांना योग्य प्रतिसाद हे भावना व्यवस्थापनाचे महत्त्वाचे पैलू आहेत.
- भावनिक गैरवर्तन हे शारीरिक गैरवर्तनापेक्षा अधिक नुकसानकारक आहे. यामुळे व्यक्तीचा स्व आदर उद्ध्वस्त होऊ शकतो व व्यक्तीमध्ये स्वत:कडे व वास्तवाकडे बघण्याचा दृष्टीकोन संशयास्पद बनतो. म्हणून या समस्येला ओळखता येणे, जागृत होणे व त्यातून बाहेर पडण्याचे मार्ग शोधणे खूप आवश्यक आहे.
- भावनिक सुदृढतेस पोषक तंत्रांचा अवलंब केल्याने सुख, समाधान व प्रसन्नता वृत्ती वाढते. अशा कृती टाळा ज्यामुळे कंटाळा, वैफल्य, दु:ख, चिंता निर्माण होतात.
- राग हा भावना भडकवणारा व बऱ्या वाईट प्रतिक्रिया निर्माण करणारा प्रभावशाली घटक आहे. रागाची प्रमुख उगमस्थाने समजून घेणे व राग व्यवस्थापनाची योग्य तंत्रे वापरणे याव्दारे व्यक्ती आपला योग्य विकास साधू शकतो.

महत्त्वपूर्ण संज्ञा

- भावना
- स्वायत्त चेतासंस्था
- मध्यवर्ती चेतासंस्था
- सहानुभावी व परासहानुभावी चेतासंस्था
- भावनिक गैरवर्तन
- भावनिक सुदृढता
- राग

महत्वाचे मानसशास्त्रज्ञ

- **विल्यम जेम्स :** विल्यम जेम्स हे अमेरिकन तत्ववेत्ते व मानसशास्त्रज्ञ होते. मानसशास्त्राच्या क्षेत्रामध्ये त्यांचे मोठे योगदान म्हणजे त्यांचा कार्यवादाचा सिद्धांत होय. या सिद्धांताद्वारे त्यांनी व्यक्तीची अंतर्गत स्थिती आणि व्यक्तीची बाह्य वर्तन यांत कार्यकारणभाव असतो हे स्पष्ट केले. त्यांना अमेरिकन मानसशास्त्राचे जनक म्हणूनही ओळखले जाते.

- **कार्ल लँग :** कार्ल जॉर्ज लँग हे डॅनिश वैद्य होते. त्यांनी न्यूरोलॉजी, मानसोपचार आणि मानसशास्त्र या क्षेत्रांत महत्वपूर्ण योगदान दिले. त्यांनी भावनांशी संबंधित महत्त्वाचा सिद्धांत मांडला व त्याद्वारे असे स्पष्ट केले की, भावना या उद्दीपकांना दिलेल्या प्रतिक्रियांमुळे प्रभावित होतात. कालांतराने त्यांचा हा सिद्धांत विल्यम जेम्स यांच्या सिद्धान्तांशी जोडला गेला व त्यांचा सिद्धांत जेम्स लँग सिद्धांत म्हणून ओळखला जाऊ लागला.
- **वॉल्टर बी कॅनन :** वॉल्टर ब्रॅडफोर्ड कॅनन हे अमेरिकन वैद्य होते. त्यांनी भावनेच्या संदर्भात पळा किंवा लढा ही संज्ञा स्पष्ट केली.
- **फिलीप बार्ड :** फिलीप बार्ड हा वॉल्टर बी कॅनन यांचा विद्यार्थी होता. १९२७ मध्ये त्या दोघांनी भावनाविषयक सिद्धांत मांडला. हा सिद्धांत थॅलेमिक सिद्धांत म्हणून ओळखला जातो. या सिद्धांतानुसार शारीरिक उत्तेजना व बोधात्मक अनुभव एकाच वेळी निर्माण होतात. त्यांचा हा सिद्धांत भावनेचा कॅनन – बार्ड सिद्धांत म्हणून ओळखला जाऊ लागला.
- **स्टॅन्ली शॅक्टर :** स्टॅन्ली शॅक्टर हे अमेरिकन सामाजिक मानसशास्त्रज्ञ त्यांच्या भावनेच्या द्विघटक सिद्धांतासाठी ओळखले जातात. जेरोम सिंगर आणि स्टॅन्ली शॅक्टर यांनी वर्तनाच्या सामाजिक व शारीरिक निर्धारक घटकांवर सखोल संशोधन केले. त्यांनी स्पष्ट केलेल्या भावनेच्या द्विघटक सिद्धांतानुसार भावनानुभवात शारीरिक व बोधनिक असे दोन्ही घटक महत्वपूर्ण असतात.
- **पॉल अर्कमन:** पॉल अर्कमन हे अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ होते. त्यांनी मानवी भावनांवर सखोल संशोधन केले. त्यांनी केलेल्या संशोधनातून असे स्पष्ट होते की मानवाच्या सहा मूलभूत भावना असतात व या मूलभूत भावना सर्व संस्कृतींतील लोकांत आढळतात.
- **रॉबर्ट प्लुटचिक :** रॉबर्ट प्लुटचिक हे अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ होते. त्यांनी आठ मूलभूत भावना स्पष्ट केल्या आणि भावनांचे चक्र तयार केले. हे भावनांचे चक्र आठ भावनांमधील मिश्रण आणि परस्पर विरोधी भावना स्पष्ट करते.

स्वाध्याय

प्र.१. कंसातील योग्य पर्याय निवडून विधाने पूर्ण करा.

१. .... म्हणजे शारीरिक उत्तेजना, अविर्भावात्मक वर्तन, विचार या सर्वांचे संयोजन होय.

(प्रतिसाद, प्रतिक्रिया, भावना)

२. जेम्स –लँगच्या मते प्रथम .... निर्माण होते व नंतर आपण भावना अनुभवतो.

(शारीरिक उत्तेजना, भावना, विचार)

३. भावना या इतरांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी .... म्हणून वापरल्या जातात.

(शास्त्र, मार्ग, संधी)

४. जेव्हा तुम्ही दुसऱ्या व्यक्तीस तुमचे शोषण करण्यास परवानगी देतात तेव्हा तुम्ही .... बळी असतात.

(भावनिक, शारीरिक, सामाजिक)

५. व्यायामामुळे शरीरात .... स्त्राव वाढून उत्साह वाढतो.

(इंडोमॉर्फिन, थायरॉक्सिन, इन्सुलिन)

प्र.२. विसंगत शब्द ओळखून त्यामागील कारण स्पष्ट करा.

१. प्रशंसा, तिरस्कार, स्विकृती, विश्वास

२. लाथ मारणे, दुर्लक्षित करणे, ढकलणे, ओरडणे

३. पुनर्रमूल्यांकन, बोलणे, प्रतिसाद, शीथीलीकरण

४. ध्यान, सामाजिक कार्य, सहानुभूती, छंदांची जोपासना

प्र.३. जोड्या लावा.

अ	ब
१. सुख	अ) मूलभूत भावना
२. पॉल अर्कमव	आ) लढा वा पळा
३. राग	इ) प्रतिक्रिया सकारात्मक भावना
४. भीती	ई) उदासीनता
५. दुःख	उ) शिथीलीकरण
६. राग व्यवस्थापन	ऊ) ताण व्यवस्थापन

प्र.४.खालील विधाने चूक की बरोबर ते सांगा.

१. भावनिक सुदृढतेचे सहज निरीक्षण करता येत नाही.

२. सकारात्मक भावना व्यक्तिमध्ये उत्साह निर्माण करतात.

३. स्वतःच्या हिताचा विचार करणे अपराधीपणाचे वाटले पाहिजे.

४. राग ही नकारात्मक मूलभूत भावना आहे.

प्र.५. खालील प्रश्नांची उत्तरे ३५ ते ४० शब्दांत लिहा.

१. चेहऱ्यावरील प्रतिसाद गृहीतक स्पष्ट करा.

२. व्यक्ती सामाजिक उपेक्षेचा (बहिष्कार) सामान केव्हा करते?

३. रागाची अभाषिक सूचके उदाहरणासहीत स्पष्ट करा.

४. भावनिक सुदृढतेचे घटक स्पष्ट करा.

प्र.६. तुलनात्मक फरक स्पष्ट करा.

१. सुख –दुःख

२. जेम्सलँग सिद्धांत – कॅनन बार्ड सिद्धांत

प्र.७. ५० ते ६० शब्दात टिपा लिहा.

१. भावनिक गैरवर्तनाचे धोकादाय सूचके (लाल निशाण)

२. प्लुटचिकचा भावनांचा आराखडा

३. राग

४. भावना व्यवस्थापन

५. भावनिक सुदृढतेचे फायदे

प्र.८. खालील प्रश्नांची ५० ते ६० शब्दांत उत्तरे लिहा.

१. राग व्यवस्थापनाच्या विविध दृष्टीकोन वापरून तुम्ही अनुभवलेली केस स्टडी स्पष्ट करा.

२. रागामध्ये मेंदू कसे कार्य करतो?

३. मित्राने केलेल्या भावनिक गैरवर्तनाला तोंड देण्यासाठी व त्यातून सुटका करण्यासाठी तुम्ही कोणते मार्ग वापरले?

प्र.९. खाली दर्शविलेल्या परिस्थितीचे विश्लेषण करा.

अ)आपल्याला काय भावनिक अनुभव आले ते लिहा.

आ) त्या परिस्थितीला आपण कसे तोंड दिले ते स्पष्ट करा.

१. आशिषवर त्याचे बॉस रागावले. घरी आल्यावर त्याने रागातच आपल्या मुलाला चापट मारली. तुम्ही आशिषचे मित्र आहात व या रागाचे साथीदार आहात.

२. तुमच्या मित्राला ताप आला तेव्हा त्याच्या अभ्यासाच्या नोट्स पूर्ण करण्यास तुम्ही त्याला मदत केली परंतु बरा झाल्यावर त्याने तुम्हाला कोणताही प्रतिसाद दिला नाही किंवा कृतज्ञता दाखविली नाही.

३. तुम्ही अनुष्काचे चांगले मित्र/मैत्रिण आहात, परंतु तिने आयोजित केलेले नववर्ष स्वागताच्या पार्टीमध्ये तिने तुम्हांला बोलवले नाही.

४. तुमचा वाढदिवस होता त्या दिवशी तुम्ही सकाळी झोपेतून उठल्याबरोबर पाहिले की तुमच्या आजूबाजूला सुंदर भेटवस्तूंचा गराडा पडलेला आहे.

५. तुमचा कॉलेजचा दिवस खूप धावपळीचा गेला जेव्हा तुम्ही थकून घरी आलात तेव्हा घराला कुलूप होते. तुम्ही तुमची चावी न्यायला विसरला होतात व पालकांनी ते कुठे गेले आहेत याविषयी कोणताही निरोप दिलेला नव्हता.

६. तुम्ही तुमच्या मैत्रिणीसाठी एका दिवशी सरप्राईज योजना केलेली आहे. परंतु ती म्हणाली की, तीला रस नाही तीला दुसरी कामे आहेत.

प्रकरण ६ – मानसिक विकृती

६.१. प्रस्तावना
६.२ मानसिक विकृतींचे स्वरुप
६.३ मानसिक विकृतींचे निकष
६.४ मानसिक सुदृढता
६ .५ मानसिक विकृतींचे वर्गीकरण
६.६ प्रमुख मानसिक विकृती
६.६.१ चिंता विकृती
६.६.२ अवसाद विकृती
६.६.३ द्विध्रुवीय विकृती
६.६.४ आघात आणि चिंता विकृती
६.६.५ अमली पदार्थ व्यसनासक्ती
६.६.६ छिन्नमनस्कता
६.७ मानसिक विकृतींचे संकेत चिन्ह व उपचारदिशा

अध्ययन उद्दिष्ट्ये :

(१) मानसिक विकारांचे स्वरूप समजून घेणे व त्यांचे मूल्यमापन करणे.

(२) मानसिक विकारांचे निकष सारांशित व संकलित करणे.

(३) मानसिक सुदृढता ही संकल्पना जॉन ट्रॅव्हिस यांनी दिलेल्या आजारपण आणि निरोगीपण प्रारुपाद्वारे समजून घेणे व त्याचा तपशीलवार अभ्यास करणे.

(४) मानसिक विकारांचे वर्गीकरण करणे व डी.एस.एम. प्रणालीनुसार त्यांची लक्षणे समजून घेणे.

(५) मानसिक विकार ओळखण्यासाठी व त्यांवर उपचार करण्यासाठी मानसिक विकारांची लक्षणे समजून घेणे.

६.१ प्रस्तावना

विद्यार्थी मित्रांनो, आपण इयत्ता अकरावी मध्ये अपसामान्य वर्तनाबद्दल शिकलो आहोत. अपसामान्य वर्तन किंवा विकृत वर्तन काय आहे हे देखील समजून घेण्याचा प्रयत्न केला आहे. या सर्व गोष्टींचा सारांश म्हणजे विकृत वर्तनाचे वर्तन विचलन, वैयक्तिक ताणतणाव आणि सदोष प्रतिक्रिया हे महत्वाचे निकष मानले जातात. हे आपण खालील दिलेल्या उदाहरणांच्या साहाय्याने आपण समजून घेण्याचा प्रयत्न करूयात.

कृती १

विकृतीचे विविध निकष व आपल्या समजूतीच्या आधारे आपण यापैकी कोणत्या व्यक्तींना सामान्य व अपसामान्य व्यक्ती समजतात?

१. हेमंत त्याच्या सर्व महत्वाच्या स्पर्धा परीक्षांसाठी त्याचा लकी निळ्या रंगाचा शर्ट वापरतो.

२. सीमाला सहजपणे झोप येतच नाही.

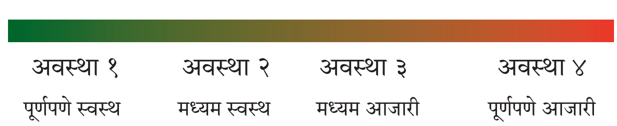
३. राकेश मित्रांशी वाद घालतांना आपण हरत आहोत असे वाटल्यास तो भिंतीवर मुठी आपटतो किंवा उशा फेकतो.

४. रीना नेहमी घाबरलेली असते. परंतु कोणत्या विशिष्ट गोष्टीची तिला भीती वाटते ते ती सांगू शकत नाही.

आपल्यापैकी बहुतेकांना वरील उदाहरणांत वर्णन केलेल्या वर्तनांपैकी कोणते वर्तन सामान्य मानले जाऊ शकते व कोणते अपसामान्य मानले जाऊ शकते याचे स्पष्टपणे वर्गीकरण करणे अवघड आहे. असे का ? हे यापुढील भागात समजून घेऊया.

६.२ मानसिक विकृतीचे स्वरूप

साधारणपणे आपल्या असे लक्षात येते की सामान्य आणि अपसामान्य वर्तन यात निर्णय घेणे कठीण आहे. मानसिक आरोग्याच्या सातत्य (Continue model) प्रारुपानुसार कोणते वर्तन सामान्य व कोणते वर्तन अपसामान्य यात अशी कोणतीही स्पष्ट सीमा रेषा आढळत नाही. कारण आजारपण आणि निरोगीपणा या दोन भिन्न श्रेण्या असून एकाच अखंड श्रेणीतील दोन ध्रुव आहेत. ज्यातील दोन समीप बिंदू एकमेकांपासून स्पष्टपणे भिन्न नाहीत. व्यक्ती एखाद्या विशिष्ट वेळी आरोग्याच्या विशिष्ट बिंदूवर असू शकतो. आणि जेव्हा त्याची परिस्थिती सुधारते किंवा बिघडत चाललेली असते. तेव्हा त्याचे त्या श्रेणी वरील स्थान बदलत जाते. हे चांगल्या प्रकारे समजून घेण्यासाठी पुढील आकृतीतील चार अवस्थाच्या साह्याने समजून घेऊया.



आकृती क्र.६.१ मानसिक आरोग्याचे सातत्य प्रारुप

अवस्था १ : या व्यक्ती सकारात्मक विचार करून चांगले कार्य करीत असतात. ते शांत व समाधानी असतात, त्यांचे वर्तन प्रेरणादायी व ऊर्जावान असते तसेच शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या सक्षम व निरोगी असतात. काळजी करण्यासारखे काहीही नसते. ते जीवनात संतुष्ट असतात अशा व्यक्ती यात येतात.

अवस्था २ : या अवस्थेत व्यक्ती तटस्थ परंतु प्रक्रियाशिल असतात. तर कधीकधी ताण निर्माण करणाऱ्या घटकांचा परिणाम म्हणून चिंताग्रस्त व उदास दिसून येतात. ताणतणावाचा परिणाम त्या व्यक्तीच्या कार्यावर होतो. ते स्वतःवर शंका घेतात त्यांना लवकर थकवा जाणवतो व त्यांचा उत्साह कमी होतो. अशा प्रकारचे अनुभव कदाचित आपल्याला देखील आले असतील. उदाहरणार्थ परीक्षेला जाताना मुलाखतीच्या वेळी असे अनुभव बऱ्याचदा येतात. परंतु अशा परिस्थितीत व्यक्ती जर अधिक वास्तववादी बनली आणि परिस्थितीचा आहे तसा स्वीकार केला. तसेच आपल्या क्षमता व मर्यादा लक्षात घेतल्या तर निर्माण झालेला ताणतणाव कमी करण्यास मदत मिळू शकते. याचबरोबर सकस आहार, निरोगी जीवनशैलीचा अवलंब केल्यास पुरेशी झोप व विश्रांती घेतल्यास अधिकाधिक सामाजिक कार्यात सहभाग घेतल्यास व्यक्तीला निरोगी आयुष्य जगण्यास मदत मिळू शकते.

अवस्था ३ : ज्या व्यक्तीमध्ये काही प्रमाणात मानसिक बिघाड व आजारपणची लक्षणे दिसतात अशा व्यक्ती यात येतात. अशा व्यक्तींना दुःख, भीती, उदासीनता, अस्वस्थता व चिडचिडेपणा या भावनांचा अनुभव येतो. अशा व्यक्तीमध्ये नवनवीन आव्हाने पेलण्याची प्रेरणा नसते. कधीकधी त्यांना उदासिनता जाणवते, रोजचे दैनंदिन कामे करतानाही त्यांना थकवा जाणवतो.इतरांशी त्यांचे संबंध सलोख्याचे राहत नाहीत. त्याचा परिणाम म्हणून अशा व्यक्ती मद्यपान, अंमली पदार्थांच्या सेवनाकडे वळतात. जरी अशा व्यक्तींमध्ये मानसिक आजाराची स्पष्ट लक्षणे दिसत असली तरी अशा व्यक्ती सामान्यपणे आपले कार्य योग्यरित्या करू शकतात. अशी कार्ये करणेही त्याला खूप अवघड जाते. अशा परिस्थितीत त्याच्यात बदल करता येणे शक्य आहे. या व्यक्तीच्या तणावाचे मुळ कारण प्रयत्नपूर्वक शोधून काढल्यास तसेच कुटुंब, मित्र, यांच्याकडून भावनिक पाठिंबा मिळाल्यास या व्यक्ती आजाराशी लढू शकतात.

अवस्था ४ : ज्या व्यक्तींमध्ये तीव्र प्रमाणात मानसिक विकृतीचे लक्षणे आढळतात अश्या व्यक्ती यात येतात. या व्यक्तींमध्ये मोठया प्रमाणात ताण तणाव निर्माण होतो. त्यांच्या मानसिक, भावनिक व सामाजिक वर्तनावर विपरीत परीणाम झालेला असतो. अश्या व्यक्तींना मानसोपचार तज्ज्ञाकडून उपचाराची गरज भासते.

६.३ मानसिक विकृतीचे निकष :

दैनंदिन जीवन जगत असताना एखादी व्यक्ती परिस्थितीनुसार एका अवस्थेतून दुसऱ्या अवस्थेत जात असते. अशा परिस्थितीत एखादी व्यक्ती कोणत्या मानसिक

आजाराने ग्रस्त आहे किंवा नाही हे आपण कसे ठरू शकतो. असा निर्णय घेण्यासाठी मानसिक स्वास्थ्य क्षेत्रातील तज्ञ व्यक्तींनी मानसिक आजाराचे वर्गीकरण व निदान करण्याचा प्रयत्न केला आहे. त्यासाठी डीएसएम (DSM) व आयसीडी (ICD) या प्रणालीचा वापर केला जातो. सध्या मानसिक विकृतीच्या निदानासाठी डीएसएम ५ (DSM ५) नुसार पुढील पाच निकष वापरले जातात.

१) **चिकित्सालयीन लक्षणे –** जेव्हा एखाद्या व्यक्तीत आरोग्याच्या तक्रारी किंवा लक्षणे आढळतात तेव्हा तो आजारी आहे असे आपण म्हणतो. त्याप्रमाणे मानसिक विकारांमध्ये एखाद्या व्यक्तीत उदभवणाऱ्या वर्तन विकार किंवा मानसिक विकृतीशी निगडित लक्षणे आढळतात. अशी लक्षणे एखाद्या ठराविक विकृतीशी संबंधित असतात. अशा लक्षणांच्या एकत्रित समूहाला सिंड्रोम (syndrome) असे म्हणतात. मनोचिकित्सक या लक्षणांनुसार मानसिक विकृतीचे निदान करून त्यावर उपचार करतात. या प्रकरणात विकृतींच्या लक्षणांची आपण चर्चा करणार आहोत.

२) **मनस्ताप व अक्षमता –** कोणत्याही मानसिक विकृतीचे निदान करण्यासाठी व्यक्तीमध्ये तीव्र ताण व अक्षमता ही लक्षणे असणे आवश्यक असते. आपण ताण व अक्षमता या संदर्भात इयत्ता ११ वी मध्ये माहिती घेतली आहे. ताण तणाव याचा अर्थ मानसिक त्रास असा होतो. यात भय, अपुर्णता, अस्वस्थता, चिडचिडेपणा या नकारात्मक भावनांचा समावेश होतो. यामागे ताण हे कारण असू शकते तसेच व्यक्तीत निर्माण होणारी अक्षमतेचे कारण ताणतणाव असू शकते. अक्षमता याचा अर्थ व्यक्तीला वैयक्तिक, सामाजिक व व्यावसायिक क्षेत्रात अनुरूप भुमिका व कर्तव्य योग्य रितीने पार पाडण्याची क्षमता नसणे.

३) **कार्यात्मक बिघाड –** जेंव्हा व्यक्तीमध्ये अशी लक्षणे दिसून येतात की जे घटक व्यक्तीची मानसिक, जैविक व विकासात्मक कार्यक्षमतेमध्ये असमर्थता निर्माण करतात तेव्हा व्यक्तीत मानसिक रोगाचे निदान केले जाते. उदा. स्मरण अक्षमता, अध्ययन अक्षमता व अवधान केंद्रित करण्यात असमर्थता निर्माण होते.

४) **तीव्र ताणकांना दिली जाणारी सर्वसामान्य अपेक्षित प्रतिक्रीया मानसिक विकृतीचे लक्षण मानले जात नाही –** एखाद्या प्रिय व्यक्तीचा अचानक मृत्यु झाल्यास निर्माण होणारी तीव्र दुःखाची जाणीव मानसिक विकृतीचे लक्षण मानले जाऊ शकत नाही. त्याचप्रमाणे वेगवेगळया सांस्कृतीक, सामाजिक स्तरावर स्वीकार केले गेलेले वर्तन मनोविकृतीचे लक्षण मानले जात नाही. उदा. वेगवेगळया संस्कृतीतील धार्मिक विधीमुळे अनुभवाला येणारी स्व-संमोहन किंवा तंद्री/सुप्तावस्था मनोविकृतीचे लक्षण मानले जात नाही.

५) **सामाजिक व सांस्कृतिक विचलित वर्तन हे मनोविकृतीचे निकष मानले जात नाही –** सामाजिक व सांस्कृतीक विचलीत वर्तन व सामाजिक संघर्षात्मक वर्तन मनोविकृत वर्तनाचे निकष मानले जाऊ शकत नाही. जसे समलैगिंकता ही काही समाजात मानसिक विकृत वर्तन समजले जाते. पण डि.एस.एम. ५ नुसार समलैगिंकता ही मानसिक विकृती समजली जात नाही.

थोडक्यात, **मानसिक विकृती म्हणजे व्यक्तीच्या आरोग्याची स्थिती, चिकित्सालयीन लक्षणे ज्यामध्ये भावना, विचार व वर्तन यांमधील एकत्रीतपणे बिघाड निर्माण होतो.** विविध मानसिक विकृतींचा अभ्यास करण्यापूर्वी आपण काही महत्त्वाच्या संकल्पना आणि आरोग्याशी संबंधीत घटकांचा अभ्यास करूया.

६.४ मानसिक सुदृढता –

खाली दिलेल्या दोन उदाहरणांचा अभ्यास करा आणि कोण आपल्या आयुष्यात अधिक स्वस्थ आहे ते ठरवा. लक्षात ठेवा या दोन्ही उदाहरणात वर्णन केलेली व्यक्ती मानसिक विकारांनी ग्रस्त नाही.

कृती २

१) करण या १८ वर्षीय विद्यार्थ्याला नामांकित इंजिनिअरींग महाविद्यालयात प्रवेश मिळाला. काही आठवडयानंतर त्याला इंजिनअरिंग शिक्षण निरस व कठिण वाटू लागले. त्याच्या मते, इंजिनअरिंगचे शिक्षण निरूपयोगी व वेळेचा अपव्यय करणारे आहे. त्यामुळे तो वर्गात अनुपस्थित राहुन दिवसभर कॅम्पसमध्ये फिरू लागला. आपले आयुष्य वाया गेले आहे असे त्याला वाटू लागले.

२) प्रमिला १८ वर्षांची आहे. तिच्या वडीलांचे नुकतेच निधन झाले. ती कुटुंबात सर्वांत मोठी आहे. अश्या परिस्थितीमध्ये तीला व तीच्या आईला आर्थिक संकटाचा सामना करावा लागणार याची चिंता होती, म्हणून प्रमिलाने दिवसा नोकरी करून रात्रशाळेत प्रवेश घेतला. ती बऱ्याचदा खूप थकलेली व ताणामध्ये असायची. परंतू प्रमिलाला आशा होती की, लवकरच परिस्थिती बदलेल. तीचे एक स्वप्न होते की एक दिवस आपण अशी संस्था स्थापन करू जीथे सर्व गरजू विद्यार्थ्यांना उच्च शिक्षणासाठी आर्थिक मदत करेल.

आपण पुन्हा खालील दोन उदाहरणांचा अभ्यास करू या. दोन्ही उदाहरणांमध्ये मानसिकदृष्टया आजारी व्यक्तींची माहिती आहे. यापैकी तुम्हाला कोणती व्यक्ती अधिक आरोग्यदायी वाटते ते ठरवा व का ते सांगा.

कृती ३

३) संतोषला मादक पदार्थाचे व्यसन आहे. त्याला त्याची पुरेपुर जाणीव आहे की ड्रग्सच्या सवयीमुळे त्याचे शारीरिक, सामाजिक व आर्थिक दृष्टया खुप नुकसान झाले आहे. आता त्याला मादक पदार्थ सेवनाची सवय सोडवायची आहे. त्यासाठी त्याने अनेक प्रयत्न करूनही तो अपयशी ठरला आहे. परंतू त्याला खात्री आहे की, त्याने सतत उपचार घेतल्यास तो पुन्हा सामान्य, निरोगी व समाधानी जीवन जगू शकेल आणि आपल्या कुटूंबाच्या गरजा भागवू शकेल.

४) ललीताच्या पालकांचे आपसात सतत भांडणे होतात. तीच्या वडीलांना मद्यपानाची सवय असून कुटूंबातील प्रत्येकाला ते मारहाण करतात. त्यामुळे ललीता अत्यंत दुःखी असून ती आपल्या अभ्यासावर लक्ष केंद्रीत करू शकत नाही. तीने इतरांशी संवाद साधणे बंद केल्यामुळे तीला एकटेपणा जाणवतो. आपला कोणालाही उपयोग नाही असे तीला सतत वाटते. तीला आपले भविष्य अंधकारमय व उदास वाटते. तुला भविष्यात काय करायचे आहे? असे विचारले असता, माझ्या आयुष्यात कोणतेही ध्येय नाही असे ती सांगते. तीला खुप थकवा जाणवतो व ती आयुष्याला कंटाळली आहे.

पहिल्या दोन उदाहरणात आपल्या हे लक्षात येईल की, प्रमिलाला अनेक अडचणी असूनही ती करणच्या तुलनेत जास्त आरोग्यदायी आहे. परंतु करण हा चांगल्या परिस्थितीत असूनही त्याला समस्या देखील कमी आहेत. तसेच उरलेल्या दोन उदाहरणात संतोष व ललीता हे दोन्ही मानसिक आजारांनी ग्रस्त आहेत. आपल्या असे लक्षात येते की संतोष ललितापेक्षा अधिक स्वस्थ आहे. याचे कारण मानसिक सुदृढता असणे म्हणजे ती व्यक्ती मानसिक आजारापासुन मुक्त असेलच असा नाही. मग मानसिक सुदृढतेचा काही लक्षणे आपण ओळखू शकतो का? एका बाजूला करण व ललीता आहेत व दुसऱ्या बाजूला प्रमिला व संतोष आहेत. यांच्यात मुख्य फरक काय आहे? मानसिक सुदृढता म्हणजे काय? याचा आपण अभ्यास करू या.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मते, "ज्या व्यक्तींना स्वतःच्या क्षमता, पात्रता लक्षात येतात, जे जीवनातील सामान्य ताणतणावाला तोंड देवू शकतात व त्या क्षमतांचा उपयोग करून उत्तम समाजोपयोगी कार्य करून योगदान देण्यास सक्षम ठरतात त्याला मानसिक सुदृढता असे म्हणतात."

वरील उदाहरणामधील क्र.२ मध्ये उदाहरणात आपल्या लक्षात येते की जीवनात अनंत अडचणी असूनही प्रमिला त्यांना शरण जात नाही. ती अशा तणावात्मक परीस्थितीतून बाहेर पडण्यासाठी कठोर परीश्रम घेत आहे. स्वतःच्या क्षमतांचा पुरेपुर उपयोग करून निर्माण झालेल्या तणावात्मक परिस्थितीत कितीही मानसिक त्रास होत असला तरी ती धैर्याने सामोरे जाते. तसेच भविष्यात अशा गरजू विद्यार्थ्यांना

मदत करण्याचे स्वप्न डोळयासमोर ठेवून समाजाला योगदान देण्याचा प्रयत्न करते.

उदाहरण ३ मध्ये संतोषला मानसिक आजार असला तरी तो त्या आजारपणाशी संघर्ष करीत आहे आणि त्या आजारापासून स्वतःला बरे करण्याचा प्रयत्न करीत आहे. संतोष स्वतःला सामान्य व्यक्ती म्हणून विकसित करण्याचा प्रयत्न करीत आहे की जे त्याच्या कुटुंबाच्या कल्याणासाठी उपयोगी ठरेल.

या उलट उदाहरण क्र. १ मध्ये आपल्याला असे लक्षात आले असेल की करणला एक नामांकित इंजिनियरींग महाविद्यालयात यशस्वीरित्या प्रवेश मिळाला असूनही तो स्वतःला व आपल्या कर्तृत्वाला निरूपयोगी मानतो. तो आपल्या क्षमतांचा पुरेपूर उपयोग करत नाही व आपल्या जीवनात कोणतेही ध्येय ठेवत नाही.

त्याचप्रमाणे उदाहरण क्र.४ मध्ये आपल्याला असे लक्षात येईल की, ललीताला जीवनात निर्माण झालेल्या प्रतिकुल परिस्थितीमुळे एकटेपणा जाणवतो. तिला आपल्या जीवनात कोणतेही ध्येय व भविष्य नाही असे वाटते. ती खुप थकलेली आहे व आपल्या स्वतःच्या क्षमतांचा वापर पुर्णपणे करण्यास असमर्थ ठरली आहे.

वरील उदाहरणावरून आपण मानसिक सुदृढतेच्या महत्वपूर्ण बाबी ओळखू शकतो त्या पुढीलप्रमाणे.

१) **भावनिक घटक** – यात निरोगीपणा, आनंद व समाधानाची भावना इ. घटक येतात.

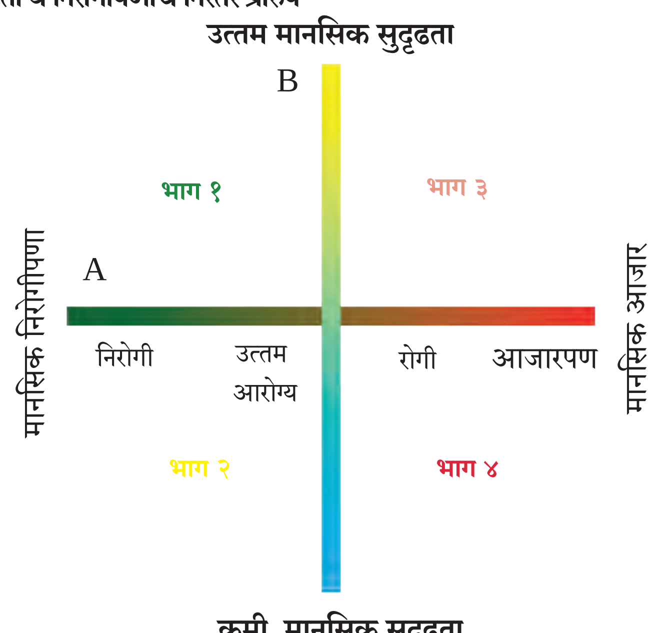
२) **मानसशास्त्रीय घटक** – यात उच्च स्वाभिमान, उच्च आत्मविश्वास, आत्मवास्तविकीकरणाची क्षमता, योग्य निर्णय क्षमता, समाजातील एखादया व्यक्तीच्या गरजा भागविण्याची क्षमता व परिस्थिती बदलण्याची क्षमता आणि समाजाला योगदान देण्याची प्रवृत्ती इ. घटक येतात.

३) **जीवन तत्वज्ञान** – यात जीवनात ध्येय व उद्दिष्ट असणे व जीवनाची स्पष्ट दिशा असणे इ. घटक येतात.

थोडक्यात मानसिक सुदृढता म्हणजे "उत्पादकता, क्रियाशिलता, इतरांशी यशस्वी संबंध प्रस्थापित करणे, ताणतणावाला सामोरे जाणे, स्वतःत बदल करणे, परिस्थितीशी जूळवून घेण्याची क्षमता इ.मानसिक कार्य यशस्वीपणे पुर्ण करणे होय".

प्रत्येक व्यक्तीमध्ये चांगले मानसिक सुदृढता ते कमी मानसिक सुदृढता अशी व्याप्ती असते. त्याचप्रमाणे चांगले मानसिक निरोगीपणा ते मानसिक रोगीपणा (आजारपण) अशी देखील व्याप्ती असते. एका टोकाला उत्तम मानसिक सुदृढता असलेले व्यक्ती आढळतात तर दुसऱ्या टोकाला कमी मानसिक सुदृढता असलेल्या व्यक्ती आढळतात. तसेच काहीसे प्रमाण एका टोकाला निरोगीपणा असल्याला व्यक्ती व दुसऱ्या टोकाला रोगी (आजारपण) असलेल्या व्यक्तीबाबत जाणवते. हे सविस्तर समजण्यासाठी खालील आकृतीचा अभ्यास करू जे जॉन ट्रव्हीस यांनी १९७२ मध्ये दिलेल्या मानसिक सुदृढता व निरोगीपणाच्या निरंतर प्ररूपावर आधारीत आहे.

आकृती क्र.६.२ मानसिक सुदृढता व निरोगीपणाचे निरंतर प्रारुप



वरील आकृतीत आडवी रेषा (A) ही आजारपणाची निरंतर प्रमाण दर्शवते, तर उभी रेषा (B) मानसिक सुदृढता प्रमाण दर्शवते. त्यामुळे आपल्याला वरील आकृतीत चार भाग दिसून येतात.

१) **पहिल्या भागात** असणाऱ्या व्यक्तींना कोणताही मानसिक आजार नसतो. या व्यक्ती जीवनात आलेल्या अडी अडचणींना आत्मविश्वासाने सामोरे जातात जीवनात आनंद अनुभवतात. म्हणून ही एक आदर्श अवस्था आहे.

२) **दुसऱ्या भागात** असणाऱ्या व्यक्तींना कोणताही मानसिक आजार दिसत नाही परंतु या व्यक्तींना व्यक्तीगत समस्या असतात व त्यांना जीवनात दुःख अनुभवायला मिळते. या व्यक्तींच्या जीवनात कोणतेही ध्येय नसते.

३) **तिसऱ्या भागात** असणाऱ्या व्यक्तींना मानसिक विकृती झालेली असते. परंतु मानसिक विकृती असुनही त्याची मानसिक सुदृढता चांगली असते. परिणामी अश्या व्यक्तींमध्ये आत्मसन्मान व आशावाद चांगला दिसुन येतो.

४) **चौथ्या भागात** असणाऱ्या व्यक्तींना मानसिक विकृती व आजारपण या दोन्ही समस्या आढळतात. त्याचवेळी त्यांना ताणतणावाचा अनुभव येतो. त्यांच्या जीवनात कोणतेही ध्येय नसते. अशा व्यक्तीमत्त्वात विस्कळीतपणा दिसून येतो ते कोणतेही कार्य करण्याची असमर्थ असतात.

कृती ४

वरील आकृती व माहितीचे निरीक्षण करून ललीता, करण, प्रमिला व संतोष त्यांच्या लक्षणानुसार कोणकोणत्या भागात समाविष्ट होतील याची माहिती लिहा.

आपले शारीरिक आरोग्य जसे सदा सर्वकाळ सारखेच राहील असे नाही तर त्यात अनेक चढउतार होत असतात. तसेच आपल्या मानसिक आरोग्यात देखील चढ उतार दिसून येतात जेव्हा आपल्याला कोणताही शारीरिक आजार होतो तेव्हा आपण तात्काळ उपचार घेऊन बरे होण्याचा प्रयत्न करतो. त्याचप्रमाणे जेव्हा एखादी व्यक्ती मानसिक दृष्टया आजारी पडते तेव्हा एखादया मानसोपचारतज्ञाची मदत घेऊन आपले मानसिक आरोग्य पुन्हा सुधारु शकतात.

६.५ मानसिक विकृतीचे वर्गीकरण

व्यक्तीमध्ये निर्माण झालेले आजार शारीरिक किंवा मानसिक असू शकतात. कोणत्याही आजाराचे वर्गीकरण करणे आवश्यक असते. कारण आजारांवरील उपचार हे आजारांच्या कारणांवर अवलंबून असतात. आजाराच्या योग्य निदान व उपचारासाठी झालेला आजार कोणत्या प्रकारचा व कोणत्या श्रेणीतील आहे हे माहीत असणे आवश्यक आहे. उदा. एखाद्या व्यक्तीला मलेरियाचा जंतुसंसर्गमुळे ताप येत असेल किंवा टायफाईड मुळे ताप येत असेल तर या दोघांवर केले जाणारे उपचार वेगवेगळे असतात म्हणून विकारांची वर्गीकरण करणे अत्यंत आवश्यक असते. त्याचप्रमाणे विविध मानसशास्त्रीय विकृतीची कारणे, शास्त्रज्ञानी मानसशास्त्रातील विविध सिद्धांतद्वारे व दृष्टिकोनाव्दारे स्पष्ट केली आहेत. यासाठी अधिक संशोधन चालू आहे. अलिकडचे अपसामान्य वर्तनाच्या निकषांचा अभ्यास केला. तिथे असे आढळून आले की,त्यात इटीओलॉजी किंवा कारक घटकाचा संदर्भ नाही. तर हे वर्गीकरण मुख्य लक्षणे व सिंड्रोमच्या समुच्च्यावर अवलबून आहे. म्हणून विकृतींचे वर्गीकरण बदलत रहाते तरीही वर्गीकरण अधिकाधिक वैज्ञानिक बनवण्याचा प्रयत्न केला गेला आहे. मानसिक विकाराचे अनेक प्रकार असून मानसिक विकारांचे वर्गीकरण करण्यासाठी दोन प्रमुख प्रणालींचा अवलंब केला जातो. त्या पुढील प्रमाणे

१) **विकृतीची निदानात्मक आणि संख्याशास्त्रीय माहिती पुस्तिका (डीएसएम) –** विकृतीची निदान व त्यानुसार समर्पक उपचारासाठी अमेरिकन सायकोलॉजिकल असोसिएशन यांनी निदानात्मक आणि संख्याशास्त्रीय माहिती पुस्तिका सर्वप्रथम १९५२ मध्ये विकसित केली त्याला DSM I असे म्हणतात. याद्वारे मानसिक विकारांचे वर्गीकरण करण्यात आले. ही प्रणाली वैद्यकीय आरोग्य व्यावसायिकांकडून निदानाचे एकसारखेपणा सुनिश्चित करण्यासाठी वापरली जाते. यात वेळोवेळी सुधारणा करण्यात आली व DSM ची सुधारीत आवृत्या तयार करण्यात आल्या. सध्या मानसिक आजारांचे वर्गीकरण करण्यासाठी डीएसएम ५ हि सुधारित आवृत्ती २०१३ पासून वापरली जाते. यामध्ये आहे यात २२ श्रेणी आहेत. व प्रत्येक श्रेणीत काही उपश्रेण्या आहेत.

२) **रोगाची आंतरराष्ट्रीय वर्गीकरण प्रणाली (आयसीडी) –** जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) सर्व प्रकारच्या रोगांची आणि आरोग्याच्या समस्यांचे

वर्गीकरण करण्यासाठी एक प्रणाली विकसित केली. तिलाच रोगांचे आंतरराष्ट्रीय वर्गीकरण प्रणाली (आयसीडी) असे म्हणतात. त्यामध्ये मानसिक विकृतीसाठीचा एक विभाग आहे. अलीकडेच ICD प्रणालीची अकरावी आवृत्ती २०१९ मध्ये सादर केली गेली आहे. त्यानुसार मानसिक विकारांच्या व्यापक १९ श्रेणी आहेत. ज्याचा बहुतेक भाग डी एस एम ५ प्रणाली सारखाच आहे. या सर्वांचा अभ्यास करणे एका प्रकरणामध्ये शक्य नाही म्हणून महत्त्वाच्या विकृतीचा अभ्यास करू.

६.६ प्रमुख मानसिक विकृती

६.६.१ चिंता विकृती

एके दिवशी हेमा कार चालवत ऑफीसमधून घरी चालली होती. अचानक तिला तिच्या हृदयाचे ठोके वाढल्या सारखे जाणवले. तिला दरदरून घाम आला, तिला धापही लागली. ती इतकी घाबरली की, तीने गाडी चटकन बाजूला नेऊन थांबवली व कार मधून बाहेर पडली. असा त्रास तीला गाडी चालवताना बरेच दिवस जाणवला व तो वाढतच गेला. यामुळे ती गर्दीतुन कार चालवण्यास घाबरु लागली. गर्दीतून गाडी चालवतानां जीव जातो की काय असे तीला वाटू लागले. परिणामी तीने कार चालवणे बंद केले. एवढेच नाही तर कालांतराने तीने घरातून बाहेर पडण्याचे सुद्धा थांबविले. तिला रडावेसे वाटायला लागले. यावरून तिच्या लक्षणांचे निदान चिंता विकृती असे केले गेले.

चिंतेला इग्रजीत ॲक्झायटी Anxiety असे म्हणतात. हा शब्द ॲक्झायटस Anxietas या लॅटीय शब्दापासून आला आहे. याचा अर्थ अस्वस्थ किंवा त्रस्त मन असा होतो.

व्याख्या :

दैनंदिन जीवनात कोणतेही स्पष्ट कारण नसतांना निर्माण होणाऱ्या व दैनंदिन कार्यात बिघाड निर्माण करणारी व दीर्घकाळ टिकून राहणारी चिंता म्हणजे चिंता विकृती असे होय.

चिंता विकृतीचे बरेच उपप्रकार पडतात. परंतु त्यातील पुढील दोन प्रमुख प्रकारांची माहिती घेऊ.

अ) सामान्य चिंता विकृती (Generalized Anxiety Disorder) –

दैनंदिन जीवनात चिंतेचा अनुभव आपण प्रत्येकाने घेतलेला असतो. जसे परीक्षेची चिंता, सभेमध्ये बोलण्याची भिती, मुलाखतीची भिती इ. दैनंदिन जीवनातील जबाबदाऱ्या व कठीण प्रसंगाना सामोरे जाण्यासाठी सौम्य चिंता असणे आवश्यक असते. सौम्य चिंतेमुळे व्यक्ती त्या परीस्थितीचा नियोजनबदध् पद्धतीने सामना करु शकते. परंतू व्यक्तीच्या ठिकाणी अतिरीक्त चिंता निर्माण झाल्यास त्याचा व्यक्तीच्या कार्यावर विपरीत परीणाम होतो. व्यक्तीत अकारण चिंता व भिती निर्माण होते, व्यक्ती इतरांना टाळू लागते, अशा व्यक्ती दैनंदिन जीवनातील कार्य पार पाडण्यास असमर्थ ठरतात.या विकृतीचे लक्षण लहान मुलांमध्ये ४ आठवडे व किशोरवयीन मुले व त्या पुढील वयाच्या व्यक्तीमध्ये ६ महिने दिसून आल्यास चिंता विकृतीचे निदान केले जाते. सततच्या चिंतेमुळे रुग्णाची मानसिक क्षमता कोलमडून पडते. व समस्या सोडवण्यास ती व्यक्ती अपयशी ठरते. आपण अगोदरच पाहिले आहे की कोणत्याही विकृतीचे निदान करण्यासाठी कोणताही एक विशिष्ट असा निकष उपयोगी ठरत नाही म्हणून यासाठी तज्ज्ञाचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

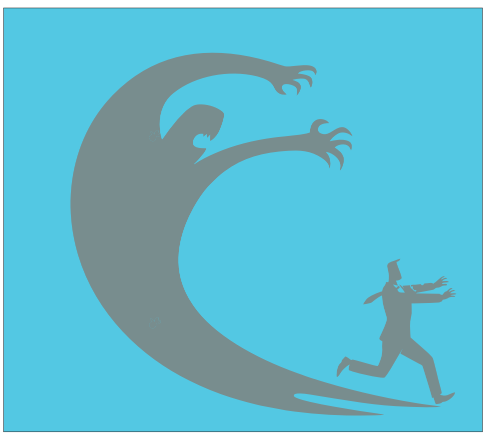
लक्षणे : प्रचंड भीती वाटणे, हृदयाचे ठोके वाढणे, चिडचिड, सारखी डोकेदुखी, सततची काळजी, झोप न येणे, मळमळ होणे, चक्कर येणे, थकवा जाणवणे बेचैन होणे, कशातही मन न लागणे, श्वास अडकल्यासारखे होणे, डोळ्यासमोर अंधारी येणे इ. लक्षणे दिसून येतात.

कृती ५

तुमच्या मित्राशी किवा पालकांशी चिंता विकृती विषयी बोला. चिंता विकृतीची माहिती मिळवून वर्गात आपल्या मित्रासोबत चर्चा करा.

ब. भयगंड/दुर्भिती विकृती –

निनाद महाविद्यालयात शिकत असतांना सहलीला गेला. तिथे उंच गडावर चढल्यानंतर त्याने खाली पाहिले आणि त्याला कमालीची भिती वाटली. घरी आल्यानंतर काही दिवसानीं त्याच्या काकाकडे गेला. काका १५ व्या मजल्यावर रहात होते. तिथेही वरुन पहातांना त्याला कमालीची भिती वाटली नंतरही एक दोनदा असेच झाले. त्याला उंचावरुन खाली पहातांना भीती जाणवली त्याला हे लक्षात आले की ही सर्वसामान्य स्वरुपाची भिती नाही. ही सर्व ॲक्रोफोबीयाची लक्षण आहेत.



ग्रीक भाषेतील फोबोस (Phobos) या 'भिती देवतेच्या'नावावरुन फोबीया (Phobia) हा शब्द प्रचलित झाला आहे. याचा अर्थ दुर्भीती असा होतो. आपण कोणत्या ना कोणत्या गोष्टींना घाबरत असतो. सहसा थोड्याशा प्रयत्नांनी आपण त्यातून बाहेर पडतो. परंतू तीच भिती दैनंदिन आयुष्यात येऊन समायोजनास समस्या निर्माण करते तेव्हा व्यक्तीत भयगंड किंवा भिती विकृतीची लक्षणे निर्माण झाली असे म्हणतात. उदा. कुत्रा, झुरळ, एकटेपणा, रक्त, गर्दी, लिफ्ट, अंधार, पाणी, उंच जागा इ. गोष्टी बाबत वाटणारी भीती. अशी लक्षणे सहा महिने किंवा त्यापेक्षा जास्त काळ दिसून आल्यास दुर्भिती विकृतीचे निदान केले जाते. एखाद्या प्रसंगापासून अत्यल्प धोका असतांना किंवा अजिबात धोका नसतांना त्या वस्तूबद्दल वाटणारी निष्कारण भिती म्हणजे भयगंड होय. दुर्भिती विकृतीचे अनेक प्रकार दिसून येतात. उदा. विशिष्ट उदिद्पक, दुर्भिती विकृती– (Specific Phobia), सामाजिक दुर्भिती विकृती– (Social Phobia), ॲगोरोफोबीया (Agoraphobia)

कृती ६

वेगवेगळया प्रकारच्या दुर्भिती विकृतीची माहिती मिळवा.

६.६.२ अवसाद किंवा खिन्नता विकृती

विनीता ३५ वर्षाची महिला आहे. तिला दोन मुले आहेत. ती नोकरी करीत असे. लग्नानंतर सुरुवातीचे आयुष्य सोडले तर नवऱ्याशी तितकेसे जमत नव्हते. छोट्याशा कारणानेही त्यांची भांडण व्हायची याचा परीणाम म्हणून काही वर्षानंतर तीचा घटस्फोट झाला. तिला ते अनपेक्षीत होते परीणामी ती हताश झाली तिला खूपच नैराश्य आले. ती एकाकी पडत गेली. सतत निराश व चिंताग्रस्त राहू लागली. घटस्फोटाबददल ती स्वत:ला दोष देऊ लागली. मुलांचे शिक्षण व आर्थिक समस्या यामुळे तिला झोपेची समस्या निर्माण झाली. ती वारंवार आजारीही पडायला लागली. तिला सतत उदास वाटत असे. ही लक्षणे अवसाद विकृताची आहेत.

एकूण लोकसंख्येत ५ ते ६% लोकांना सौम्य असवाद खिन्नता असते. एखादया आघातजन्य घटकामुळे किंवा बाह्य कारणामुळे व्यक्ती जेव्हा दीर्घकाळ तीव्र दु:खाची भावस्थिती अनुभवते तेव्हा त्याला अवसाद असे म्हणतात.

निराशा, चिंता, दु:ख अशा दु:खदायक भावना या विकृतीत अनुभवायला येतात. ज्या विकृतीत व्यक्तीला दीर्घकाळ प्रचंड दु:खाची भावना व अपराधाची भावना यांचा अनुभव येतो, यालाच अवसाद विकृती असे म्हणतात.

लक्षणे : नेहमी निराशा अनुभवणे, कामात उत्साह नसणे, वजन कमी होणे, भूक मंदावणे, निद्रानाश किंवा जास्त झोप येणे, कायम थकवा जाणवणे, उदासिन रहाणे, एखाद्या गोष्टीबद्दल प्रमाणाबाहेर अपराधीपणा वाटणे, लैंगिक अकार्यक्षमता, आत्महत्तेचे विचार येणे, कशावरच लक्ष केद्रित न होणे, निर्णय क्षमतेचा अभाव इ. लक्षणे या विकृतीमध्ये दिसून येतात.

६.६.३ द्वीध्रुवीय विकृती –

या विकृत द्वीध्रुवीय विकृती म्हणतात. ज्या विकृतीच्या व्यक्तींना कधीकधी मधूनच दु:खी, कष्टी, निराशा अशी अवसादाची लक्षणे दिसतात व मधूनच भावस्थितीत बदल होऊन आनंद हर्ष उल्हास अशी उन्मादाची लक्षण दिसतात. यालाच द्वीध्रुवीय विकृती असे म्हणतात. आलटून पालटून त्याच व्यक्तीमध्ये उन्माद आणि अवसादाची लक्षण दिसून येतात. म्हणून या विकृतीला द्वीध्रुविय विकृती किंवा उन्माद अवसाद विकृती असे म्हणतात.

लक्षणे : या व्यक्ती अतिउत्साही, आनंदी, व उत्तेजित असतात व मधूनच दु:खी, कष्टी, निराश अशा भावस्थितीचा आलटून पालटून अनुभव घेतात. या व्यक्ती अवास्तव विचार करतात, आक्रमक व चिडखोर बनतात. अवसाद या विकृतीत आुवंशिक दोष, मेंदुतील नॉरएपिफ्राईन व सिरोटॉनिन या संप्रेरकाची डोपोमिन पातळी व झालेला बिघाड हे असवादचे व उन्मादाचे प्रमुख कारण मानले जाते.

६.६.४ आघात आणि ताणविषयक विकृती

एखादया व्यक्तीची परिस्थितीबरोबर जुळवून घेण्याची क्षमता संपते तेव्हा व्यक्तीत ताण निर्माण होतो. दैनंदिन जीवनात गतीमान आयुष्य एकाकी रहाणे, सुसंवादाचा अभावे, वैयक्तिक अवकाश, वेळेचा दबाव, चंगळवाद, अपेक्षाभंग, व्यसन, आयुष्यातील सततची अनिश्चितता, कौटुंबिक समस्या, वाढती स्पर्धा इ. गोष्टी व्यक्तीच्या ताणाला जबाबदार ठरत आहेत. ताणतणाव जीवनात अटळ आहे. तो मध्यम असेल तर व्यक्तीसाठी तो प्रेरणादायी उपयोगी ठरतो परंतु युदध, गंभीर अपघात, प्रिय व्यक्तीचा मृत्यू, भुकंप, पुर, घटस्फोट, बलात्कार इ. दुर्देवी घटना व प्रसंगाचा व्यक्तीच्या जीवनावर दुरोगामी परीणाम होऊन ताण, विकृती निर्माण होते. ताण विकृतीचे दोन प्रकार पडतात.

अ) तीव्र तणाव विकृती

विनेश ३९ वर्षाचा तरुण नोकरी सांभाळत आपल्या पत्नी व दोन मुलांसोबत रहात होता. एके रात्री घरी परतत असतांना काही गुंडानीं त्याला घेरले व मारहाण केली, त्याच्याकडील वस्तू, पैसे काढून घेतले, त्याला जीवे मारण्याची धमकी देऊ लागले. विनेश त्यांना गयावया करु लागला. त्याला एका खांबाला बांधून त्यांनी शारीरिक यातना दिल्या व ते गुंड निघून गेले. कसेतरी स्वत:ला सोडवून विनेश पोलिस स्टेशनमध्ये गेला. व गुन्हा (केस) नोंदवुन घरी आला. पुढे त्याला तीन दिवसानंतर घडलेल्या घटनेबदद्ल स्वप्न पडायला लागली, भास व्हायला लागले, भीती वाटायला लागली, त्या प्रसंगाची पुन्हापुन्हा आठवण होऊ लागली, त्याला झोपेची समस्या निर्माण झाली. परीणामी नैराश्य आले एवढेच नाही तर कामावरील लक्ष कमी झाले पुढे त्याला तीव्र तणाव विकृतीचे निदान झाले.

सहा वर्ष व त्यापेक्षा जास्त वयाच्या कोणत्याही व्यक्तीने मृत्यु, गंभीर जखमा, लैगीक छळ, बलात्कार, भुकंप, जवळच्या नातेवाईकाचा अपघाती मृत्यु अशा धोकादायक प्रसंगांचा स्वत: अनुभव घेतला असेल किंवा अशा धक्कादायक प्रसंगाचा ती व्यक्ती साक्षीदार असेल तर त्या अनुभवानंतर व्यक्ती भयग्रस्त होते, भांबावते, सुन्न होते. असे आघातजन्य प्रसंग स्वप्नात किंवा विचारात वारंवार

येतात. कशातच लक्ष लागत नाही. झोपेची समस्या निर्माण होते, व्यक्ती स्वत:लाच दोष देते व नैराश्यात जावून तीव्र तणाव विकृती निर्माण होते. अशा व्यक्ती चिडखोर, भावनिक दृष्ट्या अस्थिर बनतात. त्या एकांतात रहातात. इतरांची मदत घेणे टाळतात. अशा व्यक्तीच्या मनात नकारात्मक भावना तयार होते. घटना घडल्यांतर ३ दिवसापर्यंत अशा गोष्टी मनात आल्यास सामान्य समजल्या जातात परंतु ३ दिवसापेक्षा जास्त सतत ४ आठवडे पर्यंत टिकून राहिल्यास तीव्र तणावविकृतीचे निदान केले जाते.

ब) आघात पश्च्यात तणाव विकृती

तुम्ही अगोदरच तीव्र तणाव विकृतींचा अभ्यास केला आहे. जर तणाव विकृतींची लक्षणे एक महिन्यापेक्षा जास्त आढळून आल्यास त्या व्यक्तीला आघात पश्च्यात तणाव विकृतीचे (PTSD) निदान केले जाते. वरील उदाहरणातील विनेशला तीव्र तणाव विकृतीची लक्षणे एका महिन्यापेक्षा जास्त काळ सतत अनुभवायला आल्यास त्याला आघात पश्च्यात तणाव विकृतीचे निदान केले जाते ही विकृती झाल्यानंतर व्यक्ती पुढील तीन अवस्थामधून जातो.

१) **धक्का अवस्था (शॉक स्टेज)–** या अवस्थेत व्यक्ती आघातामुळे अस्वस्थ झालेला असतो. त्याला काहीच सुचत नाही ती अघात अवस्थेत असते.

२) **सुचना अवस्था (सजेस्टिबल स्टेज)–** या अवस्थेत व्यक्ती आघाताच्या अवस्थेतून कसा बाहेर पडेल याची माहित इतरांकडून घेण्याचा प्रयत्न करतो. या अवस्थेत व्यक्ती संवेदनशील झाल्यामुळे कोणत्याही व्यक्तीने दिलेल्या सुचना स्वीकारून परिणामांचा विचार न करता वागू शकतो.

३) **पुनर्प्राप्ती अवस्था (रिकव्हरी स्टेज) –** या अवस्थेत व्यक्ती ताणाखाली असला तरी त्याचे मानसिक संतुलन निर्माण व्हायला लागते. घडलेल्या मानसिक आघातातून बाहेर पडण्याचा प्रयत्न करतो. या काळात काही व्यक्तींना मानसिक समतोल राखता येत नाही परीणामी आघात पश्च्यात तणाव विकृती निर्माण (post traumatic stress disorder) होते.

कृती ७

तणाव कमी करण्यासाठी वेगवेगळ्याा पद्धती अवलंबल्या जातात. तुमच्या पाच मित्रांशी बोला व ण कमी करण्यासाठी ते वापरत असलेल्या कमीत कमी दहा पद्धतींची यादी बनवा. त्यांतील कोणत्या पद्धतीत योग्य आहेत व अयोग्य आहेत याची गटात चर्चा करा.

६.६.५ अंमलीपदार्थ व्यसनासक्ती

मोहन हा उच्च शिक्षण घेणारा २० वर्षांचा विद्यार्थी. मोहन त्याच्या घरी त्याच्या पालकांबरोबर आणि मोठी बहिण पायल यांच्याबरोबर राहात असे. मोहनच्या वडीलांना दारु पिण्याची सवय होती. मोहनला सतत त्याच्या बहिणीचे कौतुक होत आहे आणि मोहनकडे सर्वांचे दुर्लक्ष होत आहे असे वाटायचे. कॉलेजात असतांना एकदा मोहन मित्रांबरोबर पार्टीला गेला व त्याने तेथे पहिल्यांदा दारु प्यायली. कालांतराने मोहन वारंवार दारु पिऊ लागला. त्याचे दारू पिण्याचे प्रमाण इतके प्रमाण वाढले की तो कामावर सुद्धा दारु पिऊन जाऊ लागला. दारूमुळे त्याच्या कार्यक्षमतेवर विपरीत परिणाम होऊ लागला. दारुशिवाय त्याला चैन पडत नसे. तो व्यसनाधीन झाला.

प्राचीन काळापासून मानव विविध वनस्पती रसांचा, पानाफुलांचा शरीरात शक्ती किंवा उत्साह निर्माण करण्यासाठी तसेच दु:ख व वेदना विसरण्यासाठी एक औषध म्हणून व याच बरोबर नशा, तंद्री, गुंगी येण्यासाठी उपयोग करत असत. परंतु आधुनिक काळात वनस्पती पानाफूलांवर प्रक्रिया करुन अथवा कृत्रिमरीत्या अंमली पदार्थ तयार केले जातात.

व्यसनासक्ती म्हणजे अफू, चरस, गांजा, मद्य, हेराइन, कोकेन इ. अमलीपदार्थ सेवनाची सुरुवात केल्यानंतर व्यक्तीला त्याची सवय होऊन जाते. शेवटी ती व्यक्ती त्याच्या पुर्णपणे आहारी जाते. व्यक्तीचे मादक पदार्थ सेवनाचे

प्रमाण इतके वाढते की, व्यक्ती त्याच्या शिवाय राहूच शकत नाही. या अवस्थेस अंमली पदार्थ व्यसनासक्ती (मादक व्यसनाधीनता) असे म्हणतात.

या व्यक्ती आपले व्यसन पुर्ण करण्यासाठी चोऱ्या करणे, भिक मागणे, उसनवारी करणे इतकेच नाही तर एखाद्याचा खुनही करण्यास मागेपुढे पहात नाहीत. मादक अंमली पदार्थाचे दीर्घकाळ सेवन केल्यामुळे शारीरिक परावलबीत्व निर्माण होते आणि जर अमली पदार्थाचे सेवन अचानक बंद करण्यात आले तर अपवेशक /माघार लक्षणे निर्माण होतात. ते अत्यत वेदनादायक असतात. अशा व्यक्तीचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य धोक्याात येते सामाजिक व नैतिक आयुष्य धोक्यात येते. कुटूंबाची दुर्दशा होते, आर्थिक परीस्थिती खालवते, कोणत्याही कामात लक्ष लागत नाही. संपुर्ण शरीराचा थरकाप होतो. व्यक्तीचे शरीरावर नियंत्रण रहात नाही. अतीमद्यपानामुळे शारीरीक आजार होऊन मृत्यू देखील होऊ शकतो.

लक्षणे – प्रमाणापेक्षा जास्त मादक पदार्थ किंवा मद्य सेवन करणे, दिवसभर नशेत रहाणे,मद्य पिण्याची सतत ईच्छा होणे, मित्राबरोबरचे आयुष्य मद्यामुळे संपणे, शारीरिक आजार असूनही मद्यपान चालू ठेवणे, नशा येण्यासाठी मद्याचे प्रमाण वाढवणे, मद्य सोडवण्याचे प्रयत्न अयशस्वी होणे. इ व्यसनाधिनतेची लक्षणे आहेत.

अल्कोहोलीक ॲनॉनिमास ही मद्याच्या व्यसनाधीन रुग्णावर उपचार करणारी एक संस्था आहे. यात दोन गट असतात. पहिला गट मद्यचे व्यसन असलेले व दुसरा गट या व्यसनापासून मुक्त झालेल्या व्यक्तीचा असतो. मद्य सोडल्यावर आयुष्य कसं सुधारेल असे दुसरा गट व्यसानाधिन व्यक्तींना सांगतो. तसेच त्यांना भावनीक आधारही देतो. जेणे करुन व्यसनाधिन व्यक्तीचे मद्याचे व्यसन सोडविण्यास मदत होईल.

६.६.६ छिन्नमनस्कता मनोविदलता

रॉनी २० वर्षाचा तरुण. शिक्षण पुर्ण झाल्यावर तो एका फर्म मधे नोकरीस लागला. काम करीत तो कष्टाळू व उत्साही सहकारी म्हणून प्रसिद्ध झाला. तरीही तो आपल्या सहकाऱ्यामध्ये फारसा मिसळत नसे. हळूहळू काही दिवसातच रॉनीमध्ये बदल दिसायला लागला. तो कामावर दांड्या मारायला लागला, घरीसुद्धा गप्प रहायला लागला, त्याला विभ्रम व्हायला लागले, आपला कुणीतरी पाठलाग करीत आहे असेही त्याला वाटायला लागले. तो एकटाच असंबदध बडबड करायला लागाला.त्याची उदासिनता वाढायला लागली. कुणीतरी आपल्याबदद्ल बोलत आहे, टोमणे मारत आहे असे त्याला भास व्हायला लागले, आपल्याला कोणीतरी मारुन टाकण्यास टपले आहे असेही त्याला जाणवू लागले. छिन्नमनस्कता विकृती रुग्ण म्हणून निदान झाले.

१९११ मध्ये युजेन ब्लूलर (Eugen Bleuler) या स्विस मानसशास्त्रज्ञाने Schizophrenia हा शब्द वापरला. छिन्नमनस्कतेला इंग्रजीत Schizophrenia म्हणतात. हा शब्द Schizein म्हणजे दुभंगलेले व Phren म्हणजे मन या दोन शब्दापासून बनला आहे. याचा अर्थ दुभंगलेले मन असा होतो. हा विकार लहान मुलांमध्ये सहसा दिसुन येत नाही तर बहुतांशी तरुणपणी दिसून येतो. पुरुषांना ही विकृती स्त्रीयांपेक्षा जास्त प्रमाणात होते. ''छिन्नमनस्कता म्हणजे विभ्रम, भ्रांती आणि भाषादोष'' आणि भाषा, विचार, भावना व वर्तन यामधील विसंगतीनुभव संकीर्ण विकृती होय.

अ. छिन्नमनस्कतेची लक्षणे

DSM ५ नुसार छिन्नमनस्कता विकृतीत पुढील प्रमाणे दोन प्रकारची महत्वाची लक्षण पहावयास मिळतात.

अ) छिन्नमनस्कतेची धनात्मक लक्षणे

सर्वसाधारणपणे सामान्य व्यक्तीत आढळून न येणारे लक्षणांना धनात्मक लक्षणे असे म्हणतात. ते पुढीलप्रमाणे –

१) **विभ्रम –** उद्दीपकांच्या अनुपस्थितीत त्या उद्दीपकाची होणारी जाणीव म्हणजे विभ्रम होय. यात एखादी गोष्ट

समोर अस्तित्वात नसताना त्याचा अनुभव व्यक्तीस होतो. उदा. शांत वातावरणात कोणीतरी बोलत आहे असे वाटणे, तसेच श्रवण भ्रम, गंध भ्रम, स्पर्श भ्रम , शरीर अंतर्गत संवेदना असे व्यक्तीत निर्माण होतात.

२) **भ्रांती –** वास्तवाचा कुठलाही आधार नसलेल्या अनेक चुकीच्या समजुती यांना भ्रांती असे म्हणतात. यात व्यक्तीला कितीही पुरावे दिले तरी ते ती स्वीकारत नाही. उदा. एखादी व्यक्ती मला कट करून मारणार आहे असे वाटणे.

३) **असंघटीत संभाषण–** इतरांशी बोलताना चुकीचे शब्द वापरले जातात. मधेंच भलत्याच मुद्द्यावर जातात. निरर्थक शब्दाचा वापर केला जातो

४) **विचित्र वर्तन–** छिन्नमनस्क व्यक्ती वर्तन विचित्र व विक्षिप्त स्वरूपाचे असते. तासन तास उभे रहाणे, विनाकारण किंचाळणे इकडे तिकडे धावणे. एखाद्यावर हल्ला करणे चावा घेणे, सार्वजनिक ठिकाणी कपडे काढणे इ

५) **विसंगत भावना –** या व्यक्तीत भावनिक बिघाड झालेला असतो. यांची भावना परिस्थितीशी जुळत नाही विसगती आढळते. उदा. आनंदाच्या प्रसंगात या व्यक्ती ओरडतात तर दुखाच्या प्रसंगात या व्यक्ती मोठमोठ्याने हसतात.

ब. छिन्नमनस्कताची ऋणात्मक लक्षणे

यात ऋणात्मक लक्षणांमुळे रुग्णाची कार्यक्षमता कमी होते परिणामी जीवनातील गुणवत्तेचा ऱ्हास होतो, व कार्य पातळी खालावते. सामान्यत: छिन्नमनस्कता विकृतीची ऋणात्मक लक्षणे उपचाराने फारशी सुधारत नाहीत. ती लक्षणे खालीलप्रमाणे आहेत.जसे भावनिक अभिव्यक्ती अभाव, अनिच्छा, बोलण्याची इच्छा कमी होणे, सकारात्मक भावनेचा अभाव,असामाजिकता ,सामाजिक सुसंवाद टाळणे, कमी बोलणे, औदासीन्य वाटणे.

कधी कधी छिन्नमनस्क रूग्णांमध्ये धनात्मक आणि ऋणात्मक लक्षणे देखील आढळून येऊ शकतात. जर धनात्मक लक्षणे एक महिना किंवा त्याहून अधिक काळ दिसून आल्यास किंवा ऋणात्मक लक्षणे सहा महिन्यांपेक्षा जास्त असतील तर त्या व्यक्तीस छिन्नमनस्कता विकृती असल्याचे निदान केले जाते.

कृती ८

'अ ब्युटीफूल माईड' चित्रपट जॉन नॅश हा गणित तज्ज्ञ छिन्नमनस्कता या मानसिक विकृतीने पछाडलेला असतो. तो यातुन कसा बाहेर येतो व अर्थशास्त्रातील गेम थेअरी मधील योगदानाबद्द्ल कसे नोबल पारीतोषिक मिळते याची या चित्रपटात मांडणी केली आहे तो बघा.

६.७ मानसिक विकृतीचे संकेतचिन्हे व उपचार दिशा

आतापर्यंत आपण मानसिक विकृतीपैकी काही विकृती समजून घेण्याचा प्रयत्न केला आहे. हे समजल्यानंतर काही प्रश्न अपरिहार्यपणे मनात येतात. त्यातील एक प्रश्न असा की, मानसिक विकृती प्रारंभिक अवस्थेत असतांना आपण अश्या व्यक्तींना सहज ओळखू शकणारे काही मार्ग किंवा लक्षणे आहेत का? की ज्या मुळे विकृती सहज ओळखता येईल? या प्रश्नाची उत्तर होय असे आहे! अशी काही संकेत/चिन्हे आहेत की ज्यांना मानिसक आरोग्य क्षेत्रातील तज्ञ व्यक्ति ओळखतात व व्यक्तींना मदत केली जाते. त्यांना धोक्याच्या सूचना (Red Flag) असे म्हणतात. अशी

धोक्याच्या सूचना विविध मानसिक उपचाराची गरज असलेल्या लोकांना ओळखण्यासाठी वापरली जातात.

कृती ९

आपण आधीच अभ्यासलेल्या मानसिक विकृतींसाठी विविध विकारांसाठी धोक्याच्या सूचना इंटरनेटवरून शोधा.

जर आपण विविध मानसिक विकृतीच्या सर्व लक्षणांचा काळजीपूर्वक अभ्यास केला तर आपल्याला असे लक्षात येईल की प्रत्येक विकृतींची बरीच लक्षणे देखील आहेत जे अनेक विकृतीमधे सामान्यत:हा दिसून येतात. अशी लक्षणे एखाद्या व्यक्तीमध्ये आपल्याला आढळल्यास, त्याच्यामध्ये पुढिल तीन जरुरी लक्षणेदिसून येत आहेत की नाही ते पहावे. प्रथम ते लक्षणे बऱ्याच काळासाठी दिसून यावे. दुसरे म्हणजे, काही कालावधीत लक्षण अधिक गंभीर किंवा तीव्र झाले आहे का ते शोधावे. शेवटी, त्या लक्षणानी व्यक्तीच्या आयुष्यात काही समस्या निर्माण केल्या आहेत की नाही ते पहावे.

जर तिन्हीचे उत्तर सकारात्मक किंवा होय असेल तर, हि लक्षणे मानसिक विकृतीच्या समस्येची सुरूवात किवा स्थिती दर्शवण्याची शक्यता असते. या वरील सर्व बाबी लक्षात घेऊन खाली दिलेल्या "मानसोपचाराची किंवा तज्ज्ञ व्यक्तीच्या मदतीची आवश्यकता असल्याचे संकेत" मिळू शकतात. त्या घटकांचा अभ्यास करु.

सारणी: व्यक्तीला तज्ञ व्यक्तीच्या मदतीची आवश्यकता असल्याचे दर्शविणारे संकेत.

- लक्ष केंद्रित करता न येणे.
- चांगली झोप न येणे
- विविध शारीरिक तक्रारी
- अनियंत्रित वाईट विचार
- अनियंत्रित नकारात्मक तीव्र भावना (भीती, क्रोध, दु:ख, चिंता)
- तीव्र गोंधळलेली भावना
- स्मृती भ्रंश
- अतार्किक विधान करणे, अपरिचित शब्दांचा उपयोग करणे किंवा असंबद्ध बडबड करणे.
- स्वत:ला इजा करणे
- स्वत:कडे दुर्लक्ष करणे/स्वत:ची काळजी न घेणे.

तज्ज्ञ व्यक्तीच्या मदतीची आवश्यक असलेल्या व्यक्तीस ओळखल्यानंतर, मग आणखी एक प्रश्न जो लगेच येतो की अशा व्यक्ती पुन्हा सामान्य जीवन जगू शकतात का? सुदैवाने, या प्रश्नाचे उत्तर देखील **होकारार्थी**, असेच आहे. अश्या अनेक उपचार पद्धती आहेत की ज्या वेगवेगळ्या विकारांसाठी उपयुक्त ठरू शकतात. या उपचार पद्धतींमध्ये फार्माकोथेरेपी म्हणजेच औषधोपचारापासून ते मानसोपचार करण्यापर्यंतचा समावेश होतो. उदा. मानवतावादी थेरपी, गेस्टाल्ट थेरपी, इंटरपर्सनल सायकोथेरपी, फॅमिली आणि कुटुंब उपचार पध्दती इत्यादी विविध मानसोपचारविषयक तंत्रे वापरतात.

या विषयी थोडक्यात अगदी हे वर्णन करणे या पुस्तकाच्या व्याप्तीच्या पलीकडे आहे. परंतु खबरदारीची एक नोंद मात्र येथे नमूद करणे आवश्यक आहे. जर आपल्याला एखाद्या व्यक्तीस एक प्रकारचे थेरपीचा फायदा झाल्याचे आढळले तर याचा अर्थ असा होत नाही की त्याच थेरपीमुळे फायदा दुसऱ्या व्यक्तीससुद्धा होईल. उपचारा संदर्भात निर्णय घेण्यापूर्वी आपण अनेक घटक आणि विचार लक्षात घेतले पाहिजेत. ते कार्य त्या क्षेत्रातील तज्ञांद्वारे सर्वोत्कृष्ट केले जाऊ शकते. म्हणून या क्षेत्रातील एक तज्ञ शोधणे आणि आवश्यक मदत घेणे ही सर्वात महत्वाची गोष्ट आहे. हे अगदी बरोबर सांगितले जाते की, "मानसिक विकृती होणे सोपे नाही .... 'होय, मी आजारी आहे' हे स्वीकारणे देखील कठीण आहे ...... जेव्हा व्यक्ती असे सांगतात की 'तु सुद्धा यावर विजय मिळवू शकतो'.... खरं म्हणजे व्यक्तीला मानिसक आरोग्य केवळ 'आपोआप' प्राप्त होऊ शकत नाही, त्यावर विजय मिळविण्यासाठी आपल्याला योग्य दिशेने उपचार करणे आवश्यक आहे! उपचार हा आपोआप मिळत नसतो, तो एक प्रवास आहे ज्यात व्यक्तीलाच चालत जायचे असते.

सारांश

- मानसिक विकृतीचा परिणाम व्यक्तीच्या भावना, वर्तन, विचार, आणि कृती पातळीवर होतो.
- मानसिक आरोग्य आणि आजार हे दोन वेगवेगळे घटक नाहीत तर ते एक अखंड श्रेणीवरील घटक आहे.
- मानसिक विकाराचे मुख्य निकष म्हणजे चिकित्सालयीन लक्षणे/सिंड्रोम, ताणतणाव, मानसिक बिघाड आणि कार्यात्मक बिघाड होय.
- मानसिकदृष्ट्या आजारी असलेल्या व्यक्तीबद्दल समाजात असलेल्या गैरसमजुतीमुळे त्यांच्याबद्दल नकारात्मक आभिवृत्ती निर्माण होतात आणि त्यांच्या नकारात्मक प्रभाव आजारी व्यक्तीवर होतो.
- मानसिक विकृतीचे वर्गीकरण करण्यासाठी डीएसएम (DSM)आणि आयसीडी (ICD) दोन प्रमुख वर्गीकरण प्रणाली वापरतात.
- चिंता विकृती, द्विध्रुवीय विकृती, अवसाद विकृती, अंमली पदार्थ व्यसनासक्ती, आणि छिन्नमस्कता विकृती असे अनेक मानसिक विकृतीचे प्रकार आहेत.
- मानसिक विकृतींची सुरूवातीस काही संकेत/चिन्ह, लक्षण आढळतात जी व्यक्तीला होणारी विकृती ओळखण्यास उपयुक्त ठरू शकतात.
- मानसिक विकृतीच्या उपचारासाठी अनेक उपचार पद्धती उपलब्ध आहेत परंतु याबाबतचा निर्णय केवळ प्रशिक्षीत व्यावसायिक तज्ञ व्यक्तिने (मनोचिकित्सक) घेणे हिताचे ठरते.

महत्त्वपूर्ण संज्ञा

- मानसिक आरोग्य
- ताणतणाव
- कार्यात्मक बिघाड
- लक्षणे/सिंड्रोम
- डीएसएम ५ (DSM-5)
- आयसीडी ११ (ICD-11)
- अल्कोहोलिक अनानिमस
- विभ्रम
- भास

महत्वाचे मानसशास्त्रज्ञ

- **जॉन ट्रेव्हिस** – हे अमेरिकन लेखक व डॉक्टर आहेत. त्यांनी सुदृढता संकल्पना मांडली व आजारपण-निरोगी प्रारूप मांडले.
- **युजेन ब्लुलर** – हे स्विस मानसशास्त्रज्ञ होते. त्यांनी १९१० साली सर्वप्रथम Schizophrenia हा शब्द मांडला. हा शब्द Schizein म्हणजे दुभंगलेले व Phren म्हणजे मन या दोन ग्रीक शब्दांपासून तयार झाला आहे.

प्रश्न १. अ) कंसातील योग्य पर्याय निवडून खालील विधाने पूर्ण करा.

१) .... हि मानसिक विकृतीची वर्गीकरण करणारी आधुनिक प्रणाली आहे.

(डी.एस.एम.५ , डब्लू.एच.ओ., ए.पी.ए)

२) .... या मानसशास्त्रज्ञाने स्किझोफ्रेनिया हा शब्द प्रयोग प्रथम वापरला.

(अल्बर्ट एलीस, युजेन ब्लुलर, जॉन ट्रव्हीस)

३) जागतिक आरोग्य संघटनेने सर्व प्रकारच्या रोगांचे वर्गीकरण करण्यासाठी .... प्रणाली विकसित केली. (आय.सी. डी., डी.एस. एम., एम. सी. ए.)

४) .... विकृतीत आलटून पालटून उन्माद व अवसादाची लक्षणे दिसून येतात.

(अवसाद, द्वीध्रुवीय विकृती, चिंता विकृती.)

ब. योग्य जोड्या जुळवा.

१) भयगंड	अ) २०१३
२) डी.एस.एम.५ प्रारूप.	ब) मानसिक सुदृढता
३) आय.सी. डी.११	क) छिन्नमस्कता विकृती
४) युजेन ब्लुलर	ड) २०१९
५) जॉन ट्रव्हीस	ई) अतार्किक भीती
६) अवसाद	फ) दीर्घकाळ तीव्र दुखाची भावस्थिती

क. खालील विधाने चूक कि बरोबर ते सांगा.

१) सामाजिक व सांस्कृतिक विचलित वर्तन हे मनोविकृतीचे लक्षण मानले जाते.

२) छिन्नमस्कता ही एक गंभीर व संकीर्ण स्वरूपाची मानसिक विकृती आहे.

३) नैराश्याची भावना हे अवसाद किंवा खिन्नता विकृतीचे एक महत्वाचे लक्षण आहे.

ड . एका वाक्यात उत्तरे लिहा.

१) एग्झायटी (Anxiety) हा शब्द कोणत्या लॅटीन शब्दापासून तयार झाला आहे ?

२) दीर्घकाळ प्रचंड दु:ख व अपराधाची भावना अनुभवास येणारी विकृती कोणती ?

३) एखाद्या प्रसंगापासून अजिबात धोका नसतांना वाटणारी अकारण भीती म्हणजे काय ?

प्रश्न २. खाली दिलेल्या प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा.

१) मानसिक विकृतीचे स्वरूप स्पष्ट करा.

२) चिंता विकृती म्हणजे काय ?

३) मानसिक विकृतीची संकेत चिन्हे लिहा.

४) द्वीध्रुवीय विकृती म्हणजे काय ?

५) आघात पश्चात तणाव विकृती म्हणजे काय ?

प्रश्न ३. खालील संकल्पना स्पष्ट करा.

१) डी.एस.एम.५

२) आय.सी. डी.११

३) भयगंड

४) लक्षणे/सिंड्रोम

५) विभ्रम

प्रश्न ४. टीपा लिहा.

१) मानसिक सुदृढता व निरोगीपणाचे प्रारूप.

२) मानसिक विकृतीविषयी गैरसमजुती.

३) अंमली पदार्थ व्यसनासक्ती

४) अवसाद विकृती.

५) चिंता विकृती

प्रश्न ५. खालील दिलेल्या प्रश्नांचे १५० ते २०० शब्दात उत्तरे लिहा.

१) मानसिक विकृतीचे निकष स्पष्ट करा.

२) कोणत्याही दोन मानसिक विकृती सविस्तर स्पष्ट करा.

३) छिन्नमस्कता विकृती म्हणजे काय? ते सांगून तिचे प्रमुख लक्षणे सविस्तर स्पष्ट करा.

प्रकरण ७ – मानसिक आरोग्यासाठी प्रथमोपचार

प्रकरण विषयी :

७.१ प्रस्तावना

७.२. मानसिक आरोग्यासाठी प्रथमोपचाराची गरज

७.३ ALGEE कृती योजना

७.४ प्रथमोपचार

७.४.१ खिन्नता/अवसाद

७.४.२ चिंता

७.५ वर्तनविषयक समस्या

७.५.१ इंटरनेट आणि जनसंपर्क साधनांचा वापर

अध्ययन उद्दिष्ट्ये :

(१) विद्यार्थ्यांना मानसिक आरोग्याशी संबंधित समस्यांविषयी संवेदनशील करणे.

(२) विद्यार्थ्यांना मानसिक विकारांच्या लक्षणांची जाणीव करून देणे.

(३) मानसिक विकारांवरील प्रथमोपचार तंत्रांची विद्यार्थ्यांना ओळख करून देणे.

(४) मानसिक स्वास्थ्य व्यावसायिकांच्या म्हत्त्वाबद्दल जागरूकता वाढवणे.

कृती १

- तुमच्या शारीरिक आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी तुम्ही करीत असलेल्या क्रियांची यादी तयार करा, आता तुमच्या मानसिक आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी तुम्ही करीत असलेल्या क्रियांची दुसरी यादी तयार करा. तुमच्या वर्गात या दोन याद्यांची चर्चा करा.
- तुम्ही किती गोष्टींची यादी तयार केली? दोन्हीपैकी एक पहिली यादी दुसऱ्या यादीच्या तुलनेत सोपी वाटली का?

७.१ प्रस्तावना :

जर तुम्हाला दुसरी यादी करणे कठीण जात असेल तर, काळजी करू नका तुम्ही एकटे नाही आहात. सहसा आपल्याला आपल्या शारीरिक आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी आपण काय करावे याची जाणीव असते परंतु आपल्या मानसिक आरोग्याची काळजी कशी घ्यावी याबद्दल आपल्याला कुठलीच माहिती नसते.

मुलांनी निरोगी आयुष्य जगण्यासाठी काय करावे हे आपले पालक आपल्यााल नेहमीच सांगत असतात. हे उपदेश व्यक्तीवर्तनाशी संबंधित असून निरोगी राहण्यास मदत करतात. जे आपण अंगीकारले पाहिजेत. उदा. परीक्षेपूर्वी घरीच शिजवलेले अन्न खाण्यास, पुरेशी झोप घेण्यास इ. आपले पालक आपणास सांगतात. परीक्षेदरम्यान तुम्ही आजारी पडू नये म्हणून हे सांगितले जाते. हे काही प्रतिबंधक उपाय शरीराच्या रोगप्रतीकार यंत्रणेच्या संरक्षणार्थ घेतले जातात ज्यावर आधिच परीक्षेच्या ताणांचा परिणाम झालेला असतो. आपण सर्वजण हे मान्य करतो की आपले शारीरिक आरोग्य महत्त्वाचे आहे. परंतू आपणांस असे वाटते का की, आपले मानसिक आरोग्य कमी महत्वाचे आहे? आपण आपल्या मानसिक आरोग्याची किती काळजी घेतो?

खालील चौकट पहा त्यानुसार मानसिक आजारांचे निदान झालेल्या लोकांची संख्या भारतात सर्वाधिक आहे.

तक्ता क्र.१

मानसिक आरोग्याची भारतातील संख्याशास्त्रीय टक्केवारी

२०१४ ते २०१६ पर्यंत मानसिक आरोग्य संघटना (संस्था) आणि मज्जातंतू विज्ञान (न्यूरोसायन्स) ने केलेल्या अभ्यासानुसार–

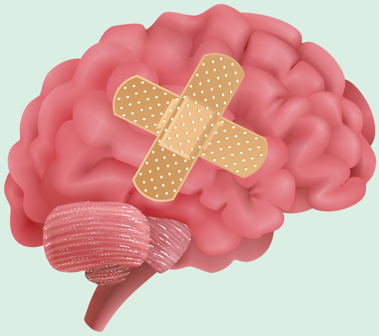
- १०% लोकसंख्या सामान्य मानसिक विकृतीने ग्रस्त आहेत.
- १.९% गंभीर मानसिक विकृतींने ग्रस्त आहेत.
- १३.७% भारतीय लोक त्यांच्या आयुष्यात एकदा तरी मानसिक विकृतीचे निदान झालेले आहेत.

हे लक्षात घेणे महत्वाचे आहे की एखाद्याला मानसिक विकार झाल्याचे निदान झाले नसले तरी दैनंदिन जीवनातील तणाव जसे कामाच्या ठिकाणचा ताण, अभ्यासाचा ताण, गर्दी, सामाजिक आधाराचा अभाव हे सर्व घटक मानसिक आरोग्याच्या समस्या निर्मितीस कारणीभूत ठरतात.

तुम्हांला माहीत आहे का?

मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार हा आंतरराष्ट्रीय पातळीवर मान्य असलेल्या प्रशिक्षणाचा कार्यक्रम आहे. त्यातून मानसिक आजाराची लक्षणे कशी ओळखायची आणि प्राथमिक स्वरूपाची मदत कशी करायची हे लोकांना सांगितले जाते.

MHFA – मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार हा अभ्यासक्रम मानसिक आरोग्य संशोधन केंद्र, ऑस्ट्रेलियन, राष्ट्रीय विद्यापीठ, कॅनबेरा येथून सुरुवातीला बनवला गेला.



७.२ मानसिक आरोग्य प्रथमोपचाराची गरज :

वर पाहिल्यानुसार भारतातील बऱ्याच व्यक्तींना मानसिक आरोग्यास प्रथमोपचाराची गरज आहे. दुर्दैवाने अनेक अडचणींमुळे अनेकांना आवश्यक ती मदत मिळत नाही.

तक्ता क्र.२

उपचार घेण्यातील काही अडथळे

- ज्ञानाचा अभाव
- जागरूकतेचा अभाव
- खर्चिक उपचार/उपचाराचा खर्च
- मानसिक आजारांबाबत अवैद्यकीय कारणे/जसे भूतबाधा, काळीजादू इत्यादी.
- प्रशिक्षित मानसिक आरोग्य अधिकाऱ्यांची कमतरता
- गैरसमजुतीमुळे वैयक्तिक आणि कुटुंबाकडून उपचाराबाबत नकारात्मकता
- अप्रशिक्षित व्यक्तींकडून दिलेला चुकीचा सल्ला
- व्यक्तीच्या वर्तनात होणारी संथ गतीने सुधारणा

मानसिक आरोग्यास प्रथमोपचाराची गरज का आहे याची काही कारणे खालीलप्रमाणे –

१. **मानसिक आजारासंबंधी कलंक/काळीमा गैरसमजूती** – मानसिक आरोग्य व्यवसायिकांकडून मदत मिळविण्यातील प्रमुख अडचण म्हणजे मानसिक आजारासंबंधित असणारे कलंक होय. ज्या गोष्टी आपल्याला समजत नाहीत त्याची जशी आपणांस भिती वाटते तशीच मानसिक आजाराबद्दल असणाऱ्या अपुऱ्या माहितीमुळे आपणांस मानसिक आजारांबद्दल भिती वाटते.

ज्ञान आणि जागरूकतेतील अभाव/कमतरता खालीलप्रमाणे–

अ) व्यक्तीगत अपयश किंवा कमतरतेमुळे व्यक्तीस दोष देणे.

ब) मानसिक आजार ही आपल्या पापाची शिक्षा आहे असा विचार करणे.

क) एखादी व्यक्ती हे कृत्य जाणीवपूर्वक करत आहे असा विचार करणे.

२. **लज्जा/लाज/शरम –** जेव्हा एखाद्या गोष्टीची व्यक्तीस शरम वाटते तेव्हा ती इतरांपासून लपवण्याचा व्यक्ती प्रयत्न करते. उदा. जय १० वी च्या बोर्डाच्या परीक्षेत नापास झाला. त्याचे हे अपयश केवळ त्याच्यासाठीच नव्हे तर त्याच्या कुटुंबियांसाठी देखील शरमेची गोष्ट असल्याचे त्यांना वाटते. परिणामी ते समाजापासून/सामाजिक संवादापासून दूर जातात.

तुम्हांला शरम कधी वाटली होती याचा तुम्ही विचार करा. आपण याबद्दल बोलू इच्छित नाही आणि हेच लज्जास्पद काम वाटते. म्हणूनच आपण इतरांची मदतही घेत नाही. मानसिक आजार अनुवंश (जनुकशास्त्र) सामाजिक-सांस्कृतिक घटक, पर्यावरणीय घटक इत्यादींच्या जटीलतेमुळे निर्माण होतात हे लक्षात घेणे आवश्यक आहे. ते वैयक्तिक कमतरतेमुळे कधीच निर्माण होत नाहीत म्हणूनच मानसिक आजारांचे निदान झालेल्या व्यक्तींना दोष देण्यापेक्षा त्याला आधार देणे आणि समजावून घेणे फायदेशीर ठरते.

३. **लोकांना नेहमी कसे उत्तर/प्रतिसाद द्यावे हे माहित नसते –** आपल्याकडे सल्ला घेण्यासाठी आलेल्या मित्रांला आपणांस खरोखरीच मदत करायची असते परंतु आपण नेहमी यशस्वी होतोच असे नाही. तसेच आपल्याला नक्की काय सांगायचे तेही माहित नसते अशा प्रकरणात चांगले होण्याऐवजी नुकसानच अधिक होण्याची शक्यता असते. अमित आणि शामची घटना पाहू या.

घटना अभ्यास/जीवनवृत्तांत/वृत्तेतिहास –

अमित दुःखी दिसत होता, तो विचार करत आहे,

दक्षता

आपण हे नेहमी लक्षात ठेवले पाहिजे की, आपल्यावा शारीरिक आजारासाठी प्रशिक्षित प्रमाणित डॉक्टरांव्दारे प्रमाणपत्र दिले जाते तसेच मानसिक आजारांमध्ये औषधे आणि उपचार हे फक्त आणि फक्त एखाद्या प्रशिक्षित आणि प्रमाणित मानसिक आरोग्य व्यवसायिकच देऊ शकतात. मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार हे प्रशिक्षित मानसिक व्यवसासिकांकडूनच घेतले पाहिजेत. पण या ऐवजी मित्रमैत्रिणी किंवा कौटुंबिक सदस्यांकडून मदत घेणे चूकीचे ठरू शकते. मानसिक आजाराची प्राथमिक लक्षणे शोधण्यासाठी कुटुंबातील व्यक्ती, मित्रमैत्रिणी यांची मदत त्या व्यक्तीसाठी घेऊ शकता आणि याव्दारे तुम्ही त्या व्यक्तीला वैद्यकीय आणि व्यवसायिक मदत पुरवू शकता.

४. मानसिक आजारी व्यक्ती नेहमीच मदत घेतीलच असे नाही – असे नेहमी पाहिले जाते की, मानसिक आजार असलेले रूग्ण बऱ्याचदा मानसोपचार तज्ञाकडे जात नाहीत. याची काही कारणे खालीलप्रमाणे –

अ) संस्कृती – आपल्या संस्कृतीमध्ये एखाद्या व्यक्तीचे वर्तन म्हणजे त्याच्या कुटुंबाचे प्रतिबिंब आहे असा विचार केला जातो. मानसिक आजारासंदर्भात व्यक्तीची नकारात्मक भावना जुळलेली असते. यामुळे ही भावना त्या व्यक्तीला एखाद्या व्यावसायिक मानसिक तज्ञाची मदत घेण्यापासून रोखते, हे कदाचित त्या कुटुंबाच्या सामाजिक दर्जास धक्का पोहचविणारे असते.

ब) मोठ्यांचा सल्ला घेणे – बऱ्याचवेळा आपण घरातील किंवा समाजातील मोठ्या व्यक्तींचा सल्ला आपल्या समस्या सोडविण्यासाठी घेतो. परंतू कदाचित लोकांचा असा चुकीचा विश्वास आहे की, मोठ्या लोकांचा सल्ला व मार्गदर्शन हे मानसिक आजार बरा करण्यासाठी पुरेसे आहे. मनोचिकित्सकाकडे जाण्याची गरज वाटत नाही.

क) अंधश्रध्दा – काही व्यक्तींचा असा विश्वास आहे की मानसिक आजार हे पापांमुळे आणि अदृश्य शक्तीमुळे होतात. त्यामुळे ते सहजासहजी वैद्यकीय व्यवसायिक तज्ञांकडे जाण्यास तयार होत नाहीत. ते असा विचार करत नाहीत की हा आजार अत्याधुनिक औषधोपचार आणि मानसोपचाराने बरा केला जाऊ शकतो आणि म्हणूनच ते अप्रशिक्षित व्यवसायिक तज्ञांकडे जाणे पसंत करतात.

मानसिक आरोग्यातील प्रथमोपचार ही “उपचारापेक्षा प्रतिबंध चांगला” यावर आधारित कल्पना आहे. मानसिक आजार सामान्यतः अनपेक्षितपणे अथवा पूर्वसूचनेशिवाय निर्माण होत नाहीत. बऱ्याचदा असे छोटे किंवा सूक्ष्म बदल होतात जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला असे वाटते की काहीतरी चूकीचे घडत आहे. सभोवतालच्या व्यक्तींना असे वाटते की त्या व्यक्तीच्या विचारांमध्ये, भावनांमध्ये किंवा वर्तनामध्ये बदल होत आहे. जर ही प्राथमिक लक्षणे ओळखता आली तर खालीलप्रकारे मदतीचे ठरू शकते.

१. **निदान/रोगनिदान/रोगचिकित्सा –** याच्यामुळे कदाचित गंभीर आजार होण्यापासून अटकाव होईल.
२. **हस्तक्षेप/मध्यस्थी –** अशा व्यक्तीच्या जीवनात हस्तक्षेप करून त्याला आपण मदत करू शकतो यालाच प्राथमिक हस्तक्षेप म्हणता येईल.
३. **सुधारणेनंतरही मूळ पदावर येणे –** सुधारणेनंतरही तीच लक्षणे पुन्हा त्या व्यक्तीत जाणवल्यास त्यावर अटकाव करणे.

तुम्हांला माहीत आहे का?

मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार, चेन्नई यांनी आंतरराष्ट्रीय परवाना २०१७ मध्ये मिळविला.त्यामुळे मानसिक आरोग्यासाठीचा प्रमाणित कार्यक्रम संपूर्ण भारतभर घेणे शक्य झाले आहे. त्यांनी हजारो मानसिक आरोग्यासाठीचे प्रमाणिकृत प्रशिक्षकांना प्रशिक्षित करून मानसिक आजार असलेल्या रुग्णांना मदत केलेली आहे.

७.३ अल्गी –कृती योजना (ALGEE Model)

दुसऱ्यांच्या आयुष्यात बदल घडवून आणण्यात कारणीभूत व्हा. अल्गी वापरा.

घटना अभ्यास/जीवनवृत्तांत/वृत्तेतिहास –

१९ वर्षांचा अली हा क्रिकेट टीमचा कर्णधार आहे. तो सर्वांमध्ये लोकप्रिय असून सर्वांना आवडतो. परंतू मागील महिन्यापासून त्याने सर्वांशी संपर्क तोडला आणि मित्रांसोबत बाहेर जाणेही बंद केले. आता तो

कधीतरीच टेक्स्ट मेसेज आणि फोनला उत्तर देतो. त्याच्या प्रेयसीसोबत झालेल्या वादविवादामुळे अचानक त्यांचे संबंध संपुष्टात आले. त्यामुळे त्याला अपराधी वाटू लागले. त्याला झोप आणि कॉलेजमध्ये लक्ष केंद्रीत करण्यात अडचणी येऊ लागल्या. मागील महिन्यात त्याचे वजन कमी झाले. तो थकल्यासारख्या आणि त्रासल्यासारखा वाटू लागला. संघाचा कर्णधार म्हणून तो नेहमी शांत असे परंतू आता सामन्यादरम्यान जेव्हा संघ सामना हारण्याच्या परिस्थितीत आला तेव्हा त्याने पंचाशी वादविवाद केले. त्याच्या या अयोग्य वर्तनामुळे त्याला मैदान सोडण्यास सांगितले गेले. मागील महिन्यापासून झालेले बदल त्याचा जीवलग मित्र राहुलच्या लक्षात आले. अलीच्या वर्तनातील झालेल्या बदलाची काळजी वाटून राहुलने त्याच्या मित्रांशी चर्चा केली. राहुलला त्याची मदत करायची होती परंतु कशी मदत करावी हे कळत नव्हते.

तुमच्या मते राहुलने त्याच्या मित्राला कशी मदत करणे अपेक्षित होते ते लिहा.

या विभागात आपण अशा एका पध्दतीचा शोध घेणार आहोत की ही पद्धत गरजू व्यक्तीला मानसिक आरोग्य प्रथमोपचारासाठी उपयोगी पडेल. तुम्ही दिलेली उत्तरे व तुम्ही जो भाग वाचणार आहात यांच्याशी मिळतीजुळती आहेत का ते पहा.

बऱ्याचदा आपल्या मनात अशी धारणा असते की, एखाद्याला मानसिक आजार असेल तर ती व्यक्ती बडबड करणे, हिंसक होणे, कपडे फाडणे इत्यादी वर्तन करतात. तथापि, बऱ्याच आजारांमध्ये मानसिक आजार असणाऱ्या व्यक्ती सर्वसामान्य व्यक्ती सारख्याच दिसतात. सदर व्यक्तींमध्ये झालेला सूक्ष्म बदल त्यांच्या जवळच्या मित्रांना आणि कुटुंबियांना लक्षात येतो, जसे आपण अलीच्या बाबतीत पाहिले. जर अशी लक्षणे एखाद्या व्यक्तीत दिसून आली तर ती धोक्याची घंटा समजावी. या व्यक्तीसाठी ही मोठी समस्या होऊ नये म्हणून काही प्रयत्न केले गेले पाहिजेत आणि प्रतिबंधक उपाययोजना केल्या जाव्यात.

A
(A) Approach, asserr and assist in any crisis
- (A) **संपर्क साधणे आणि परीक्षण करणे**

L
(L) Listen not judgementally
- (L) **नि:पक्षपाती ऐकणे**

G
(G) Give Support and information
- (G) **आधार देणे आणि माहिती पुरविणे**

E
(E) Encourage appropriate professional help
- (E) **व्यवसायिक तज्ञांची मदत घेण्यास प्रोत्साहित करणे**

E
(E) Encourage self help another support strategies
- (E) **स्वत:ला मदत करण्यासाठी सहाय्यभूत योजना करण्यास प्रेरीत करणे**

आकृती १ : ALGEE कृती योजना

(स्रोत : https://mhfa.com.au)

१. संपर्क साधणे, परीक्षण आणि सहाय्य करणे–

ही सर्वसामान्य प्रवृत्ती आहे की, आपण आपल्या भावना इतरांसमोर व्यक्त करण्यास टाळतो कारण आपणांस असुरक्षित वाटते. जे लोक ताणतणावात आहेत. त्यांच्याशी संपर्क साधणे ही आपल्याला अवघड वाटते. कारण आपल्याकडून त्यांचा अपमान होईल अशी भिती वाटते.

येथे राहुल खरं तर काही करू शकत नव्हता किंवा अलीच्या वागण्याबद्दल गप्पा मारु शकला असता. परंतू त्या ऐवजी त्याने सकारात्मकता दर्शवली आणि अलीला मदत केली.

नुसते घडलेल्या घटनेकडे बघत बसण्यापेक्षा एक जबाबदार मित्र म्हणून राहूलने अलीची काळजी घेणे महत्वाचे वाटले. जरी येथे आपण मूल्यमापन करीत असलो तरी त्यासाठी मानसशास्त्रीय चाचण्याचा उपयोग करीत नाहीत. परंतू ते निरिक्षणाव्दारे एखाद्या व्यक्तीच्या वर्तनाचे मूल्यमापन करण्यावर आधारित असू शकते. येथे आपण फक्त परिस्थिती समजून घेण्याचा प्रयत्न केला आहे आणि लक्षात घ्या की, काही व्यक्तीमध्ये वर्तनाशी संबंधित बदल होत असतात.

२. निःपक्षपातीपणे ऐकणे –

बऱ्याच वेळी आपण इतरांना मदत करू इच्छितो पण आपल्या प्रतिक्रिया समोरील व्यक्तीस नुकसानकारक असू शकतात. आपण त्या व्यक्तीला सांगितलेले असल्यामुळे त्या व्यक्तीला अपराधी वाटू शकते. तसेच स्वतःबद्दल चुकीचा विचार करून ती स्वतःला असहाय्य समजू शकते.

निःपक्षपातीपणे ऐकणे म्हणजे स्वतःची मते बाजूला ठेवून एखादी व्यक्ती काय सांगत आहे ते ऐकणे. ऐकत असताना असे खात्री करून घेणे आवश्यक आहे की त्याच्यावर टिका होत नाही. जेव्हा त्याचा समोरील व्यक्ती दोष बघतोय असे वाटते तेव्हा ते बचावात्मक बनतात आणि ते बोलणे थांबवतात. निःपक्षपातीपणे ऐकणे याचा अर्थ असा नाही की तुम्ही दुसरी व्यक्ती काय सांगत आहे याच्याशी तुम्ही सहमत असणे आवश्यक आहे. याचा अर्थ असा की आपण त्यांना तद्नुभूती दाखवत आहात आणि त्यांना स्विकारत आहात. तुम्ही असे दाखवा तुम्हाला हे समजले आहे की ते सध्याच्या परिस्थितीचा संघर्ष करीत आहेत. जेव्हा आपण निःपक्षपातीपणे ऐकण्यास समर्थ असतो तेव्हाच दुसऱ्या व्यक्तीस पाठिंबा असल्यासारखा वाटतो आणि ते मोकळेपणाने बोलतात.

३. आधार देणे आणि माहिती पुरविणे –

एखाद्याला प्रामाणिकपणे पाठींबा दिल्यास ती व्यक्ती आपल्यासाठी महत्त्वाची आहे हे त्या व्यक्तीला कळते. एखाद्या व्यक्तीस दुसऱ्यांचा पाठिंबा मिळतो तेव्हा तिला असे वाटते की, परिस्थिती नियंत्रणात आली आहे आणि त्यांना याची जाणीव होते की ते एकटे नाहीत.

४. व्यवसायिक तज्ज्ञांची मदत घेण्यास प्रोत्साहित करणे –

भीती, कलंक आणि लाज व्यवसायिक तज्ज्ञांची मदत घेण्यास अडथळ्यांचे काम करतात. आपल्या मागील वर्षाच्या पुस्तकामध्ये आपण समुपदेशक आणि चिकित्सालयीन मानसशास्त्रज्ञांनी केलेल्या कामाचा यापूर्वीच अभ्यास केला आहे. ज्याप्रमाणे आपण आजारी पडतो तेव्हा एखाद्या डॉक्टरांकडे जातो तसेच मानसिक आरोग्यासंबंधी प्रश्न निर्माण झाल्यास मानसिक आरोग्य व्यवसायिकांकडे जाण्यास अजिबात संकोच करू नये. मानसिक आरोग्य अभ्यासक हे प्रशिक्षित असतात. त्याचप्रमाणे ते एखाद्या व्यक्तीतील समस्या ओळखण्यास मदत करू शकतात. ते व्यक्तींना परिस्थितीला सामोरे जाण्यासाठी आणि धोरणे ठरवण्यास मदत करतात.

५. स्वत:ला मदत करण्यासाठी सहाय्यभूत योजना तयार करण्यास प्रेरीत करणे –

व्यावसायिक मदतीव्यतिरिक्त एखाद्या कठीण परिस्थितीला सामोरे जाण्यासाठी इतर मार्गाची माहिती एखाद्यास देणे आवश्यक आहे. सामाजिक आधार मिळवणे जसे आपल्याला प्रियजनांचा आधार बरे होण्यासाठी उपयोगी ठरू शकतो.

स्वत:ला मदतीसाठी सहाय्यभूत योजना तयार करणे यात आपण जी कार्ये करू शकतो या संदर्भात असतात. ती अशी कार्ये आहेत जी आपले मानसिक आरोग्य टिकवून ठेवण्यास मदत करतात. त्यामुळे ताणतणावाचा सामना करण्यासाठी आपली संसाधने वाढवण्यास मदत होईल. तक्ता क्र.३ नुसार काही ध्येय धोरणांच्या सूचना आपल्या दैनंदिन जीवनात समाविष्ट करू शकता.

तक्ता क्र.३

स्वमदत उपाययोजना या चैनीच्या गोष्टी नसून रोजच्या जीवनात उपयोगी पडणाऱ्या आवश्यक गोष्टी आहेत.

१. **निरोगी झोप** – रोजची रात्रीची झोप ७ ते ८ तास होईल याकडे लक्ष द्या. रात्री झोपण्याची आणि सकाळी उठण्याची वेळ ठरवा व ती पाळा. त्यामुळे तुमच्या झोपेत नियमितता येऊन तुमची मानसिक स्वस्थता वाढीस लागेल.

२. **स्क्रीनचा वापर कमी करणे** – दैनंदिन जीवनात तुमच्या गॅजेट्समधून थोडा वेळ काढा. इंटरनेटचा वापर किती वेळ करायचा यावर मर्यादा घाला. (जसे फेसबुक, इन्स्टाग्राम इत्यादींचा वापर)

३. **शारीरिक व्यायाम/हालचाल** – तुमच्या रोजच्या वेळापत्रकात व्यायामाचा देखील समावेश करा. जसे रोज फिरायला जाणे इत्यादी.

४. **आनंददायी गोष्टी करणे** – यामध्ये पुस्तके वाचणे किंवा आवडणारी गाणी ऐकणे यासारख्या गोष्टींचा समावेश होतो.

५. **समाजात मिसळणे** – आपल्या मित्रांना भेटून त्यांच्यासोबत वेळ घालवणे, सामाजिक कार्यात सहभागी होणे.

७.४ मानसिक आजारांसाठी प्रथमोपचार

आतापर्यंत जी कृतीयोजना (६.३) आपण अभ्यासली तिचा मानसिक आजारांसाठी कसा वापर करता येईल ते आपण या भागामध्ये पाहू. यामध्ये आपण खिन्नता/नैराश्य आणि चिंता या दोन मानसिक आजारांबाबत माहिती घेणार आहोत.

७.४.१ नैराश्यात खिन्नतेत प्रथमोपचार –

बऱ्याचदा आपल्याला दु:खी किंवा नाखुष असल्याचा अनुभव येतो. परंतू परिस्थिती बदलली की फार काळ आपल्याला असे वाटत नाही. परंतू अशा प्रकारच्या भावना दीर्घकाळ राहिल्यास ते काळजीचे कारण ठरते याकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. याकडे दुर्लक्ष केल्यास नैराश्या/खिन्नतेसारख्या विकृती विकसित होऊ शकतात.

ज्या लोकांना नैराश्याचा/खिन्नतेचा सामना करावा लागतो अशा लोकांमध्ये हताशपणा आणि असहाय्यतेबरोबरच नकारात्मक विचारशैली असते.

खिन्नताग्रस्त व्यक्तींच्या वर्तनातील काही बदल –

१. सतत थकल्याची तक्रार आणि नेहमीपेक्षा अधिक प्रमाणात झोपणे.

२. दैनंदिन कामकाजाची टाळाटाळ, सांगूनही काम करण्यास विसरणे.

३. कुटुंबापासून अलिप्त राहणे आणि जास्तीत जास्त वेळ एकटे घालवणे.

४. आक्रमक होणे, मुख्यतः हे मुलांमध्ये दिसून येते.

५. सतत दुःखी राहणे.

६. परीक्षेतील निकृष्ट कामगिरी

७. तासाला दांड्या मारणे किंवा गैरहजर राहणे.

८. वर्गात शिकवलेले समजण्यात अडचणी

९. मित्रांना टाळणे आणि एकट्याने वेळ घालवणे.

१०. धोकादायक वर्तनात गुंतून राहणे जसे मद्यपान आणि मादक पदार्थांचे सेवन.

कृती २ : हे करून पहा.

अशा काही प्रसंग असतात जेव्हा आपण तणावग्रस्त किंवा चिंताग्रस्त होता. आपण शांत होण्यासाठी ५-४-३-२-१ हे तंत्र वापरू शकतो. जेव्हा आपण परिस्थितीमुळे हतबल झाला असाल आणि आरामाची गरज असताना हे तंत्र वापरता येते. प्रथमतः दीर्घ श्वास घ्या आणि खालील सूचनांचे पालन करा.

- ५ अशा पाच गोष्टींचा विचार करा ज्या तुमच्या आजूबाजूला आहेत आणि तुम्ही त्या पाहू शकता. उदा. पेन, पुस्तक इत्यादी.
- ४ अशा चार गोष्टींचा विचार करा ज्या तुमच्या आजूबाजूला आहेत ज्यांना तुम्ही स्पर्श करू शकता. उदा. तुमचे केस, तुमच्या पायाखालील जमिन इ.
- ३ अशा तीन गोष्टींचा विचार करा ज्या तुमच्या आजूबाजूला ऐकू येत आहेत. उदा. वाहनांचा आवाज,आजूबाजूला बोलणाऱ्या व्यक्तींचा आवाज इत्यादी.
- २ अशा दोन गोष्टींचा विचार करा ज्या तुमच्या सभोवताली असून तुम्ही त्याचा वास घेऊ शकता. उदा. तुमच्या हाताला येणारा साबणाचा सुवास, तुमच्या डिओचा सुगंध इत्यादी.
- १ अशा एका गोष्टीचा विचार करा ज्याची तुम्ही चव घेऊ शकता. उदा. तुम्ही आताच खाल्लेल्या अन्नाची चव इत्यादी.

ही कृती केल्याने तुम्ही तुमचे सद्यपरिस्थितीवर लक्ष केंद्रीत करून काळजीपासून सुटका करू शकता.

७.४.२ चिंता विकृतीसाठी/अस्वस्थतेसाठी प्रथमोपचार

काही विशिष्ट परिस्थितीत चिंता करणेही सामान्य गोष्ट आहे. परंतू परिस्थितीनुसार आपली चिंता नसल्यास किंवा चिंताग्रस्त परिस्थिती बदलून चिंता वाटू लागल्यास ही काळजीची गंभीर बाब आहे. जर या संदर्भात तपासणी केली गेली नाही किंवा उपचार केले गेले नाहीत तर अशा प्रकारच्या चिंता या चिंता विकृतीपर्यंत जाऊ शकतात.

चिंताविकृती निर्माण होण्याची काही कारणे –

१. **अनुवंशिक कारणे** – काही व्यक्तींच्या कुटुंबामध्ये चिंताग्रस्ततेची लक्षणे ही त्यांच्या कौटुंबिक इतिहासात असतात. जर त्यांच्या कुटुंबामध्ये एखादी व्यक्ती विकृतीने ग्रस्त असेल तर अशा व्यक्ती धोक्याच्या उच्च पातळीवर असतात.

२. **मेंदू रसायनशास्त्र** – मेंदूमधील चेतापारेषकेच्या प्रमाणात असंतुलन निर्माण होणे.

३. **भावनिक आघात** – एखाद्या व्यक्तीच्या जीवनात घडून येणारा भावनिक आघात जसे मारहाण, बलात्कार किंवा आईवडीलांपैकी अचानक एखाद्याचा मृत्यू होणे.

४. आईवडिलांचा घटस्फोट

५. परीक्षेचे दडपण.

चिंता विकृतीत एखाद्याच्या जीवनावर जर परिणाम करीत असेल आणि हस्तक्षेप करीत असेल तर त्या व्यक्तीच्या वैयक्तिक जीवनावर परिणाम होतो. त्यावेळेस चिंताग्रस्ततेवर विचार करणे आवश्यक आहे. चिंताग्रस्तता विकृतीचे विविध प्रकार दिसून येतात. जसे की सामाजिक भयगंड, वियोग/विरह चिंता विकृती, तीव्र तणाव विकृती.

चिंताग्रस्ततेची काही लक्षणे सर्वसामान्य लोकांमध्ये दिसून येतात. जसे की सर्वसामान्य चिंता परंतू प्रामुख्याने इतर लोक आपल्या बाबतीत काय विचार आणि त्यांच्यातील कमतरतेमुळे त्यांना सतत भिती वाटते.

सर्वसाधारणपणे चिंता विकृतीची लक्षणे खालीलप्रमाणे –

शारीरिक लक्षणे	मानसिक लक्षणे	वर्तनात्मक लक्षणे
• हृदयाची धडधड आणि ठोक्यांची गती वाढणे • धाप लागणे • चक्कर येणे व डोकेदुखी • बैचेनी, थरकाप आणि शरीराचे कंपन	• मनाची घालमेल किंवा काहीही न आठवणे • एकाग्रता करण्यात अडचणी • विसराळूपणा • निर्णयमक्षमतेतील समस्या • चिडचिड, असंयम व राग	• मनाची घालमेल किंवा काहीही न आठवणे • एकाग्रता करण्यात अडचणी • विसराळूपणा • निर्णयमक्षमतेतील समस्या • चिडचिड, असंयम व राग

जे लोक चिंता विकृतीने ग्रासलेले आहेत असे करू शकतात–

१. अशा व्यक्तींना महाविद्यालयात किंवा कामावर जाण्याची इच्छा नसते.
२. अशा व्यक्ती शारीरिक समस्यांबद्दल पुन्हा पुन्हा तक्रारी करणे.
३. कुटुंबातील सदस्य किंवा मित्रमैत्रिणींशी चर्चा करताना सतत चिडचिड करणे.
४. अशा व्यक्ती ते कसे दिसतात याची काळजी करण्यात बराच वेळ घालवतात.
५. वर्गामध्ये किंवा कामाच्या ठिकाणी हे अतिशय शांत बसतात आणि शिक्षक किंवा सहकारी यांना प्रश्न विचारायला म्हणून घाबरतात.
६. बऱ्याचदा ते एकच प्रश्न पुन्हा पुन्हा विचारतात.
७. चिंताग्रस्त लोकांमध्ये घाम येणे किंवा अनावश्यक शारीरिक हालचाली दिसून येतात.

आत्तापर्यंत आपण खिन्नता/अवसाद आणि चिंता विकृतीच्या व्यक्तींची लक्षणे पाहिली. आता त्यांना कशी मदत केली जाऊ शकते ते पाहू.

पायरी १ :

जर तुम्हांला तुमच्या मित्रांमध्ये वरील लक्षणे आढळले आणि जर तुम्हांला असे वाटत असेल की ती व्यक्ती कदाचित स्वत:ला इजा पोहचवू शकते. तर प्रथमत: त्याच्या कुटुंबातील जवळच्या व्यक्तींची भेट घ्या आणि त्यांना याविषयी जाणिव करून द्या. तसेच त्या व्यक्तीला त्याच्या कौटुंबिक सदस्यांबरोबर मानसपोचार तज्ञाकडे घेऊन जाऊ शकता आणि संबंधिताकडे चर्चा करू शकता.

पायरी २ :

तुम्ही त्या व्यक्तीचे बोलणे अतिशय संयमाने समजून घेऊन ऐका. तसेच त्या व्यक्तीन हेतूपुरस्पर असे वर्तन केले नाही किंवा ती व्यक्ती कमकुवत नाही असे समजून निप:क्षपातीपणे तिचे म्हणणे ऐका. एखादी व्यक्ती समस्येने ग्रासली आहे म्हणून तिचे म्हणणे सहनशीलतेने ऐका. हे लक्षात ठेवा की तुम्ही त्याचे टिकात्मक परीक्षण करत नाही जेव्हा तुम्ही त्याचे ऐकत असताना कोणत्याही भडक प्रतिक्रिया देऊ नका.

पायरी ३ :

काही वेळा व्यक्तीला स्वत:बद्दलच साशंकता असल्याने व्यक्ती लाज किंवा अपराधीपणाचा अनुभव घेते.

अशावेळी या व्यक्तींमध्ये आशा निर्माण करून खालील गोष्टी सांगता येऊ शकतात.

अ. हा अनेक लोकांमध्ये आढळणारा सर्वसामान्य आजार आहे.

ब. मानसिक आरोग्याच्या ज्या समस्येला तो तोंड देत आहे त्यासाठी जो जबाबदार नाही.

क. त्याला बरे होण्यासाठी थोडा वेळ लागेल पण योग्य मानसोपचार तज्ञाच्या मदतीने ते नक्की बरे होतील.

पायरी ४ :

तिसऱ्या पायरीत सांगितल्याप्रमाणे चिंता आणि नैराश्य मानसिक आरोग्य व्यावसायिक तज्ञांनी दिलेल्या योग्य शास्त्रीय उपचारांनी बरे होतात. तुम्ही समुपदेशक आणि मनोचिकित्सकाला भेट देण्यासाठी आपल्या मित्राला पाठिंबा देऊ शकता. प्रोत्साहित करू शकता आणि त्याच्यासोबत येऊ जाऊ शकता. व्यक्तीस योग्य उपचार मिळणे ही मानसिक समस्येतून मुक्ती मिळवण्याचा एक मार्ग ठरते.

पायरी ५ :

तुम्ही त्या व्यक्तीस त्यांच्या मानसिक आरोग्याच्या समस्यांचा सामना करण्यासाठी मदत करू शकता. ते त्यांच्या आवडीच्या किंवा त्यांना ज्या गोष्टी करावयाची इच्छा होती अशा गोष्टी करण्यास प्रोत्साहीत करू शकतात. त्यांना खालीलप्रमाणे साधे विश्रांती तंत्र वापरण्यास प्रोत्साहित करा.

- आनंदी राहणे, हसणे
- दीर्घश्वसन तंत्रे
- चालणे, पळणे किंवा कोणतेही मैदानी खेळ खेळणे व्यायाम करण्यास प्रोत्साहन करणे.

चिंता विकृतीच्या घटनेमध्ये शेवटी व्यवसायिक तज्ञाची मदत मिळवणे हे जास्त महत्त्वाचे आहे म्हणून या व्यक्तींना मानसिक आरोग्य व्यवसायिक तज्ञाकडे जाण्यासाठी प्रोत्साहित करणे आणि मदत करणे हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

कृती ३ : हे करून पहा.

४-७-८ श्वास घेणे.

ही एक कृती आहे जी आपण एखाद्या गोष्टीमुळे अस्वस्थ असताना करू शकता. एखाद्या परिस्थितीवर प्रतिक्रिया देण्याआधी शांत होण्यासाठी श्वसनाचा व्यायाम करू शकता.

पायऱ्या :-

- तोंडातून पूर्णपणे श्वास बाहेर सोडा.
- तोंड बंद करून नाकाव्दारे चार अंक मनात मोजेपर्यंत श्वास घ्या.
- सात आकडे मोजेपर्यंत श्वास रोखून धरा.
- आठ आकडे मोजेपर्यंत पूर्णतः तोंडातून श्वास सोडा.
- हे एक चक्र आहे. हे तुम्ही तिनदा पुन्हा पुन्हा करू शकता. सरावाने ही कृती अधिक सोपी होईल.

७.५ वर्तनातील काही गंभीर बाबी/समस्या -

तुम्ही पाहिले असेल की, काही लोकांना मद्य, अंमल पदार्थ, किंवा सिगारेट व्यसन लागलेले असते. परंतू तुम्हांला माहीत आहे का? काही शारीरिक, मानसिक आरोग्यावर परिणाम होत असला तरी काही वेळा लोकांना एखाद्या कृती/वर्तनामध्ये गुंतून रहावेसे वाटते. इतकेच नाही तर त्याचा परीणाम त्यांच्या घर, शाळा, महाविद्यालय किंवा कामावरही होतो. या वर्तनास व्यसन असे म्हणतात. उदा. शॉपिंगचे व्यसन, इंटरनेटचे व्यसन, सोशल मिडीयाचा अतिरेक वापर, व्यायामाचे व्यसन, जुगाराचे व्यसन इत्यादी होय. DSM५ (निदानात्मक आणि संख्याशास्त्रीय माहिती पुस्तिका ५) नुसार अशा वर्तनाला विकृती मानले जात नसले तरी ते चिंतेचे कारण आहे. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला अशा प्रकारच्या वर्तनाची सवय होते तेव्हा पुढील बाबी त्याच्यात दिसून येतात.

१. या व्यक्तींना अशा प्रकारचे वर्तन थांबवणे शक्य होत नाही कारण त्यांना असे वाटते की, तसे केल्याने बक्षिस मिळते तसेच असे वर्तन केल्यास ते आनंदी व उत्साहीत होतात.

२. या व्यक्तींच्या जीवनातील नातेसंबंधांवर त्याचा विपरीत परिणाम होतो.

३. सतत असे वर्तन करीत राहिल्यामुळे या व्यक्तींना नकारात्मक परीणामांना सामोरे जावे लागते.

७.५.१ इंटरनेट आणि सामाजिक संपर्क माध्यमाचा वापर

तक्ता क्र. ४

(SHUT) शट – बंगलूर मध्ये नॅशनल इन्स्टिट्युट ऑफ मेंटल हेल्थ सर्व्हिस (NIMHAN) तंत्रज्ञानाच्या निरोगी/योग्य वापरासाठी सुरू केली आहे. हे चिकित्सालय/दवाखाना तंत्रज्ञानासंबंधित मानसिक आरोग्याच्या समस्या हाताळण्यासाठी सुरू केले गेले आहे. 'शट' चिकित्सालयाने पाहिलेली पहिली घटना म्हणजे २६ वर्षाच्या एका बेरोजगार व्यक्तीची, ज्याला उपचारासाठी संदर्भित केले गेले कारण त्याला नेटफ्लिक्स पाहण्याचे व्यसन होते. गेल्या सहा महिन्यापासून तो दिवसभर बहुदा नेटफ्लिक्सवर ऑनलाईन टेलिव्हिजन मालिका पहात होता. त्याच्याशी संवाद साधल्यानंतर मानसशास्त्रज्ञांना असे आढळले की तो या ऑनलाईन TV पाहण्याचा उपयोग वास्तवापासून दूर जाण्यासाठी करीत होता. त्याच्या कुटुंबाने त्याच्यावर उदरनिर्वाह चालवण्यासाठी दबाब आणला म्हणून तो हे सहन करू शकला नाही. त्याच्या मित्रांची चांगली कामगिरी पाहून देखील त्याच्यावर त्याचा कोणताही सकारात्मक परिणाम होत नव्हता. (एवढा तो नेटफ्लिक्सवर गुंतला होता.) तो स्वनियंत्रण करण्यास असमर्थ होता.

सध्याच्या काळात नेट वापरणे अत्यावश्यक आहे. आपण ही महत्वाची गोष्ट लक्षात ठेवली पाहिजे की, इंटरनेट ही समस्या नाही. आपण ते कसे वापरतो आणि रोज किती वेळ सर्फींग करतो यावर आपल्या समस्या उद्भवू शकतात. जेव्हा आपण नेट वापरतो तेव्हा कशासाठी वापरतो हे लक्षात घेतले पाहिजे. उदा. ऑनलाईन जुगार, गेमींग/खेळ, अश्लील साहित्य इ. वरील उदाहरणांत अत्यंत टोकापर्यंत इंटरनेटच्या अधिन झालेली उदाहरणे आपण पाहतो. बऱ्याचदा लोकांना व्यावसायिक तंत्राच्या मदतीची गरज नसते. परंतू त्यांची नेटवर अती अवलंबून राहण्याच्या प्रवृत्तीमुळे व्यक्तीच्या जीवनातील समस्या वाढण्याची शक्यता असते.

कृती ४

चार 'C' व्दारे स्वयंमूल्यमापन –

१. **अपेक्षा करणे** – Cravity – तुम्हांला इंटरनेट वापरण्यात गुंतून राहण्याची इच्छा असते का?

२. **नियंत्रण** – Control – इंटरनेटचा वापर करण्यापासून तुम्ही स्वतःला रोखण्यात असमर्थ ठरता का?

३. **अनिवार्यता** –Compulsion – इंटरनेटचा जास्तवेळ वापर करू नये हे माहीत असूनही त्यावर नियंत्रण ठेवणे तुम्हांला अवघड जाते का?

४. **परिणाम** – Consequence – इंटरनेटच्या अतिरेकी वापरामुळे तुम्हाला त्याचे काही शारीरिक किंवा मानसिक त्रासांना सामोरे जावे लागते का?

जर वरीलपैकी तीन प्रश्नांची उत्तरे 'हो' आल्यास तुम्हाला इंटरनेटच्या अतिरेकी वापरापासून परावृत्त करण्यासाठी काही ठोस पाऊले उचलणे गरजेचे आहे.

काही धोक्याच्या सूचना/घंटा तुम्ही इंटरनेटवर जास्त अवलंबून राहिल्याने व्यक्त होतात. त्या खालीलप्रमाणे –

- कामात विलंब/चालढकल/दिरंगाई
- नेहमीच्या कामात कंटाळा/नीरसपणा
- वेळेचे भान नसणे.
- इंटरनेट वापरताना अत्यानंदाची भावना
- वेळापत्रकांना प्राधान्य देण्यात किंवा ठेवण्यात अक्षमता
- कमी खाणे किंवा संगणकापासून दूर जाऊ नये म्हणून जास्त खाणे
- डोकेदुखी, मानदुखी, कोरडे डोळे, पाठदुखी इत्यादी शारीरीक लक्षणे

- स्व स्वच्छतेची निष्काळजी. जसे ऑनलाईन राहण्यासाठी अंघोळीचा कंटाळा.

तुमच्यामध्ये किंवा तुमच्या मित्रांमध्ये अशा धोक्याच्या सूचना/घंटा दिसत असल्याचे तुमच्या लक्षात आल्यास या पाठात सांगितल्याप्रमाणे काही उपायांचा अवलंब करू शकता.

या प्रकरणात चर्चा केलेल्या धोरणांचा आणि तंत्रांचा वापर करून मानसिक समस्यांबाबत धोक्याची घंटा/सूचना/लक्षणे जाणवणाऱ्या व्यक्तीस काही सोपी परंतू महत्त्वपूर्ण प्राथमिक मदत प्रदान करू शकतो. जेव्हा असे दीर्घ कालावधीनंतरही लक्षात येत नाही तेव्हा त्याचा परिणाम मोठ्या मानसिक समस्येमध्ये होतो.

तथापि, एक गोष्ट आपण कधीही विसरू नये की अशा मानसिक समस्यांवरील उपचार सर्वसामान्य व्यक्तींकडून नव्हे तर केवळ मानसिक आरोग्य व्यवसायिक तज्ञांव्दारे केले जाऊ शकते. तुम्ही ती व्यक्ती आणि मानसिक आरोग्य व्यवसायिक तज्ञांत दुवा बनू शकता आणि त्या व्यक्तीस योग्य व्यवसायिक तज्ञांची मदत मिळविण्यास प्रोत्साहित करू शकता.

मानसिक आरोग्याच्या समस्येमध्ये एखाद्या व्यक्तीस प्रथमोपचार प्रदान करणे हे मनोविकारांच्या समस्येंप्रमाणेच महत्त्वाचे आहे आणि काही वेळा हे जीवनरक्षक होऊ शकते.

सारांश

- शारीरिक आजारांची चिकित्सा करण्यासाठी अनेक मार्ग आहेत, पण मानसिक आजार नक्की करण्याच्या मार्गांबाबत फारशी जागृती आढळत नाही.
- मानसिक आजारांसाठी प्रथमोपचार या संकल्पनेबाबत अनेकांना माहिती नाही. त्यामुळे मानसिक आजार असणाऱ्या लाखो लोकांची चिकित्सा होऊ शकत नाही.
- मानसिक आजारांचे प्रथमोपचार हे योग्य अशी व्यावसायिक उपचार पध्दती देईपर्यंत किंवा समस्या सुटेपर्यंत दिले जातात.
- ALGEE प्रारूप हे मानसिक आरोग्य प्रथमोपचारांसाठी पाच पायऱ्याची/स्तराची योजना आहे.
- अवसाद हा गंभीर मानसिक आजार असून त्याचे व्यक्तीवर व व्यक्तीच्या कुटुंबावर तीव्र प्रमाणात विपरीत परिणाम होतात. त्याची वेळीच चिकित्सा झाली नाही तर त्याचे तो आजार अधिक बळावतो. त्यामुळे तीव्र भावनिक, वर्तनात्मक व शारीरिक आजार निर्माण होऊन व्यक्तीच्या जीवनातील सर्वच क्षेत्रांवर त्याचे परिणाम होतात.
- चिंता – आत्यंतिक व सातत्याने वाटणारी चिंता रोजचे जगणे अवघड बनवते. चिंतेला तोंड देण्याच्या कौशल्यांचा सराव, स्वतःची काळजी घेणे, आधार मिळविणे आणि जगण्याच्या पध्दती बदलणे यामुळे बऱ्याच लोकांमध्ये सकारात्मक फरक आढळून येतात.

महत्त्वपूर्ण संज्ञा

- मानसिक आरोग्य
- मानसिक स्वास्थ्य
- कलंक/काळीमा
- दुःखद ताण
- निरोगी झोप
- निराशा
- चिंता
- सामाजिक भयगंड
- पुढे ढकलणे

महत्वाचे मानसशास्त्रज्ञ

- **अँथनी जर्म :** हे मेलबर्न येथील विद्यापीठातील प्रसिद्ध प्राध्यापक आहेत. समुदाय पातळीवरील मानसिक समस्यांवर प्रतिबंध व त्यांवर प्राथमिक पायरीवर हस्तक्षेप हा त्यांचा संशोधनाचा विषय होता. मानसिक आरोग्यासाठी प्रथमोपचार कार्यक्रमाचे तेदेखील सह-संस्थापक होते.

स्वाध्याय

प्र.१. अचूक शब्द घालून गाळलेल्या जागा भरा.

१. मानसिक आरोग्य व्यावसायिकांकडून मदत मिळविण्यातील प्रमुख अडचण म्हणजे आजारासंबंधित असणारे .... होय.

(धोरण, कलंक, समज)

२. .... यांच्या ऐवजी मानसिक उपचारांसाठी मित्रमैत्रिणी व कुटुंबिय पर्याय ठरू शकत नाहीत.

(समस्या सोडविणे, उपाय सुचविणे, व्यावसायिक मदत)

३. आपल्या संस्कृतीमध्ये एखाद्या व्यक्तीचे .... म्हणजे त्याच्या कुटुंबाचे प्रतिबिंब आहे असा विचार केला जातो.

(बुद्धिमत्ता, वर्तन, दर्जा)

४. ज्या लोकांना .... सामना करावा लागतो अशा व्यक्तींची नकारात्मक विचारशैली असते.

(नैराश्याचा, भयगंडाचा, तीव्र तणावाचा)

प्र.२. खालील प्रश्नांची २५ ते ३० शब्दांत उत्तरे द्या.

१. 'मानसिक आरोग्य प्रथमोपचार' ही संकल्पना स्पष्ट करा.

२. मानसिक आरोग्याशी संबंधित कलंक/काळीमा कोणकोणते आहेत?

३. 'चिंता व्यक्तीच्या रोजच्या जगण्यात अडथळा आणते' याबाबत जबाबदार ठरणारे कोणतेही २ घटक सांगा.

४. तुमच्या मित्राने तुम्हांला असे सांगितले की, त्याला कसलीतरी चिंता वाटत आहे. या समस्येतून बाहेर पडण्यासाठी त्याला कोणत्याही दोन स्व-मदत उपाययोजना सुचवा.

प्र.३. खालील प्रश्नांची ८० ते १०० शब्दांत उत्तरे द्या.

१. सर्वसाधारणपणे कोणत्या कारणांमुळे लोकांना मानसिक आजारामध्ये मदत मिळू शकत नाही?

२. तुमच्या शब्दात ALGEE प्रारूप स्पष्ट करून सांगा.

३. चिंता विकृती असणाऱ्या व्यक्तीमध्ये कोणकोणती लक्षणे आढळतात?

४. इंटरनेटवरील परावलंबित्व हे उदाहरणाने स्पष्ट करून सांगा.

प्र.४. सुजाता दुःखी आहे व तिला एकाकी वाटते. तिने स्वतःला आपल्या मित्रमैत्रिणींपासून स्वतःला वेगळे केले आहे. कायम ग्रंथालयात असते. घरी असताना कुटुंबियांबरोबर मिसळत नाही आणि जेवण देखील स्वतःच्या खोलीमध्ये घेते. ती दूरदर्शन पहाणे किंवा भ्रमणध्वनी यामध्ये गुंतलेली असते. ALGEE प्रारूप वापरून सुजाताला परिस्थिती हाताळण्यासाठी मदत करा.

प्रकरण ८ – सकारात्मक मानसशास्त्र

८.१ प्रस्तावना

८.२. सकारात्मक मानसशास्त्राचा अर्थ

८.३ सकारात्मक मानसशास्त्राचे स्वरुप व महत्त्व

८.३.१ शून्याच्या वरील जीवन

८.३.२ सकारात्मक भावना – 'विस्तारण व निर्मिती' सिध्दांत

८.४ आनंद

८.४.१ आनंद भावनेची व्याख्या

८.४.२ आनंद भावनेबाबत सिध्दांत

८.४.३ आनंद निश्चित करणारे घटक

८.५ आशावाद

८.५.१ आशावादाचा अर्थ

८.५.२ आशावादी विरुध्द निराशावादी

८.६ तद्नुभूती

८.६.१ तद्नुभूतीचा अर्थ

८.६.२ तद्नुभूती कशी वाढविता येईल?

८.७ सजगता

८.७.१ सजगतेचा अर्थ

८.७.१ सजग ध्यान

८.८ लवचिकता

८.८.१ लवचिकतेचा अर्थ

८.८.२ लवचिकतेचे महत्त्व

८.८.३ 7C's –लवचिकतेचे घटक

८.८.४ लवचिकतेचे प्रकार

अध्ययन उद्दिष्ट्ये :

(१) नव्याने उदयास येणारी मानसशास्त्राची शाखा म्हणून सकारात्मक मानसशास्त्र समजून घेणे.

(२) सकारात्मक मानसशास्त्राचे स्वरूप आणि महत्त्व जाणून घेणे.

(३) आनंद, आशावाद, तद्नुभूती, सजगता यांसारख्या सकारात्मक भावना समजून घेणे व त्यांचे दैनंदिन जीवनातील उपयोजन जाणून घेणे.

(४) शून्यावरील जीवन ही संकल्पना आणि 'विस्तारण व निर्मिती' सिद्धांत समजून घेणे व त्यांचे दैनंदिन जीवनात उपयोजन करणे.

(५) आनंद ठरवणारे घटक जाणून घेणे व त्यांचा दैनंदिन जीवनात वापर करणे.

(६) तद्नुभूती, सजगता, सजग ध्यान आणि 7c's–लवचिकतेचे घटक जाणून घेणे व त्यांचा दैनंदिन जीवनात वापर करणे.

८.१ प्रस्तावना :

आजच्या जगात अनेक व्यक्ती या नैसर्गिक आपत्ती, अतिरेकी हल्ले, आर्थिक मंदी, प्रिय व्यक्तीचा मृत्यू, अपयश, अतिरेकी स्पर्धा इत्यादी स्वरूपांच्या विविध सामाजिक आणि वैयक्तिक आव्हानांना सामोऱ्या जात आहेत. या सगळ्या नकारात्मक परिस्थितीमध्ये असे काही आहे का की जे आनंद, सकारात्मकता वृध्दींगत करेल ? आणि त्याचे मापनही करता येऊ शकेल ?आनंदी आणि स्वस्थ जीवन जगण्यासाठी सकारात्मक रहायला शिकणे अत्यंत आवश्यक आहे.

या प्रकरणामध्ये आपण मानसशास्त्रातील 'सकारात्मक मानसशास्त्र' या नवीन शाखेचा अभ्यास करणार आहोत. आनंद, सकारात्मकता, आशावादी वृत्ती कशी वृध्दींगत करायची ? त्याचे मापन कसे करायचे हे या प्रकरणात आपण शिकणार आहोत.

तुम्ही असे अनेक लोक पाहिले असतील की जे कोणत्याही प्रकारचा फायदा मिळणार नाही हे माहित असूनसुध्दा सातत्याने कार्यरत असतात. उदा. समाजसेवा करणारे, स्वतःच्या जीवाची पर्वा न करता इतरांचे प्राण वाचविणारे असे ते का करत असतील? अनेक मानसशास्त्रज्ञांनाही हा प्रश्न पडला. त्यापैकी काहींना असे वाटले की त्यांच्या जन्मजात गुणधर्मामुळे त्यांच्याकडून अशा प्रकारचा सदाचार घडून येतो. याउलट, तुम्ही अशाही काही व्यक्ती पाहिल्या असतील, ज्या जाणीवपूर्वक चुकीच्या वर्तनांत गुंतलेल्या असतात. सर्वसाधारणपणे या प्रकारच्या सकारात्मक गुणधर्मांपेक्षा आपण नकारात्मक घटकांकडे अधिक लक्ष देतो म्हणूनच पारंपारिक मानसशास्त्रज्ञ नेहमीच सकारात्मक वर्तन प्रकारांपेक्षा नको असलेल्या वर्तन प्रकारांवर किंवा विकृतींवर लक्ष केंद्रित करत आले. त्यामुळे सकारात्मक मानसशास्त्र सद्गुण, क्षमता, आनंद आणि अर्थपूर्ण जीवन यासारख्या घटकांचा विचार करते.

८.२ सकारात्मक मानसशास्त्राचा अर्थ :

पीटरसन (२००८) यांनी असे मत व्यक्त केले की, सकारात्मक मानसशास्त्र ही नव्याने उगम पावलेली मानसशास्त्राची शाखा आहे. सकारात्मक मानसशास्त्रात जीवनाकडे चांगल्या प्रकारे बघण्याचा शास्त्रीय दृष्टिकोनाचा अभ्यास केला जातो. यामधून दुर्बल, नकारात्मक गुणांपेक्षा चांगल्या गुणांचा शास्त्रशुध्द अभ्यास केला जातो. सकारात्मक मानसशास्त्र मानवाच्या स्वरुपाबद्दलची नकारात्मक प्रतिमा पुसून अधिक संतुलित प्रतिमा बनविण्याच्या दिशेने काम करते.

मार्टिन सेलिगमन यांनी १९९८ मध्ये अमेरिकन मानसशास्त्रीय संघटनेच्या परिषदेमध्ये मुख्य विषय म्हणून 'सकारात्मक मानसशास्त्र' ही मानसशास्त्राची उपशाखा अधिकृतरित्या जाहीर केली. मानवाच्या ऋणात्मक गुणधर्मांबरोबरच त्याच्या धनात्मक गुणधर्मांचाही अभ्यास झाला पाहिजे असा आग्रह सेलिगमन यांनी धरला. त्यामुळे या शाखेमध्ये ताण, चिंता, आजारपण, विकृती, संघर्ष, वैफल्य यांच्या अभ्यासापेक्षा आनंद, ध्यैर्य, सुख-समाधान या घटकांच्या अभ्यासावर भर दिला जाऊ लागला.

सकारात्मक मानसशास्त्राची सर्वमान्य व सर्वव्यापक अशी व्याख्या नाही. सेलिगमन यांच्या मते, 'सकारात्मक मानसशास्त्र हे मानवाच्या वैयक्तिक, शारीरिक, नातेसंबंध विषयक, संस्था विषयक, सांस्कृतिक व जागतिक पातळीवरील बहुमुखी कार्यकर्तुत्वाचा व भरभराटीचा शास्त्रीय अभ्यास करणारी शाखा आहे.'

यावरून थोडक्यात व्याख्या अशी केली जाते की, सकारात्मक मानसशास्त्र हे सुख व मानवी सामर्थ्याचे, त्याच्या वाढीचे शास्त्र आहे.'

८.३ सकारात्मक मानसशास्त्राचे स्वरूप व महत्त्व :

संशोधनातून असे दिसून आले आहे की सकारात्मक वर्तनाच्या तुलनेत मानवाच्या नकारात्मक वर्तनप्रणालीवरच जास्त भर देण्यात आलेला आहे. नकारात्मक घटक त्यांच्या प्रभावामुळे आपलं लक्ष वेधून घेतात व सकारात्मक घटक दुर्लक्षित राहतात. उदा. एखाद्या व्यक्तीचा राग लगेच दिसून येतो परंतु त्याची गुणवत्ता, बुद्धिमत्ता दिसून येत नाही. अभ्यासातून असे ठळकपणे दिसते की एक नकारात्मक टिप्पणी चांगुलपणाची कोणतेही क्रिया नाहीशी करू शकते, एक वाईट व्यवहार व्यक्तीच्या प्रतिष्ठेला बाधा पोहचवतो. सकारात्मक मानसशास्त्र याविषयी लोकांमध्ये जाणीव जागृती निर्माण करू शकते.

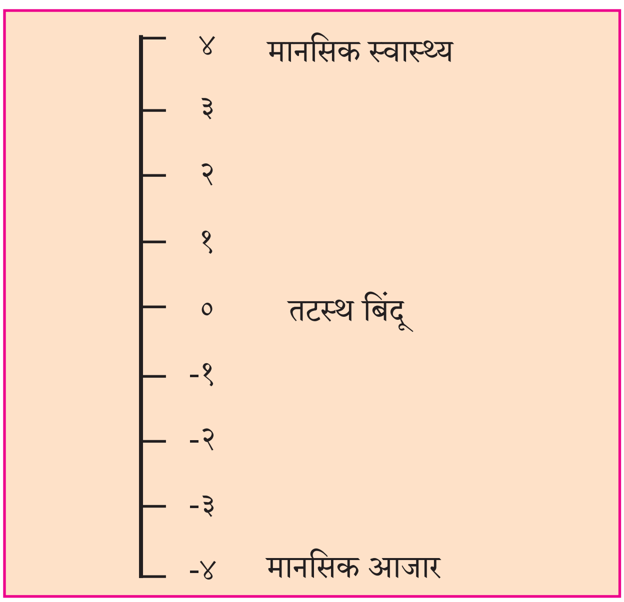
अनेक मानसशास्त्रज्ञांचा असा विश्वास आहे की व्यक्ती सकारात्मक दृष्टिकोन स्वीकारून मानसिक समस्यांवर मात करू शकेल. त्यामुळे सकारात्मक मानसशास्त्र हे आधुनिक काळातील एक महत्त्वाचे शास्त्र आहे.

८.३.१ शून्याच्या वरील जीवन

शून्याच्या वरच्या बाजूला असलेल्या जीवनाचा अभ्यास सकारात्मक मानसशास्त्रात केला जातो. ज्या ठिकाणी शून्य आहे तेथे एक सीमारेषा आहे जी आजारपण व आरोग्य यात विभाजन करून त्यांना वेगवेगळे करते. पारंपारिक मानसशास्त्र शून्य स्थानावर असलेल्या व शून्य पेक्षा कमी असलेल्या जीवनावर म्हणजेच वेदना व वैफल्य यावर अधिक लक्ष देते.

शून्याच्या खालचे जीवन म्हणजे असे जीवन ज्यात ताण-तणाव, जीवनातील संघर्ष, शारीरिक मानसिक आजार, आरोग्य सामाजिक संबंध हे घटक की जे जीवनावर वाईट परिणाम करतात.

खालील आकृतीच्या माध्यमातून शून्यावरील जीवन समजून घेता येईल.



वरील आकृतीत अखंडता रेषेमध्ये शून्याच्या वरच्या बाजूस असलेले गुणधर्म धनात्मक स्वरूपाचे आहेत तर शून्याच्या खालील बाजूस असलेले गुणधर्म ऋणात्मक स्वरुपाचे आहेत. अशाप्रकारे शून्याच्या वरच्या बाजूस धन विचलन तर शून्याच्या खालील बाजूस ऋण विचलन दिसते. शून्याच्या जवळ म्हणजे -१ ते +१ या दरम्यान तटस्थ गुणधर्म असतात.

डीएसएम प्रणाली प्रमाणे जेवढे आपण शून्याच्या खाली जाऊ तेवढ्या अनेक विकृती आणि अकार्यक्षमता आपणास दिसून येतात. सकारात्मक मानसशास्त्राचा उद्देश मानवी जीवनास जास्तीत जास्त प्रमाणात शून्याच्या वर घेऊन जाण्याचा आहे.

शून्याच्या वरील जीवनामध्ये आनंद, आशावाद, विश्वास, बलस्थाने, तद्नुभूती, सजगता, लवचिकता अशा सकारात्मक गुणधर्मांचा समावेश होतो. अशी अवस्था मिळविणे कसे शक्य आहे हे पहाणे उपयुक्त ठरेल. याचे स्पष्टीकरण 'बार्बरा फ्रेडरिक्सन यांनी मांडलेल्या 'ब्रॉडन अँड बिल्ड' – 'विस्तारण व निर्मिती सिध्दांतातून मिळते म्हणून तो सिध्दांत पाहू.

८.३.२ सकारात्मक भावना – ब्रॉडन आणि बिल्ड सिध्दांत – विस्तारण आणि निर्मिती सिध्दांत

> तुषारचा महाविद्यालयातील दिवस फार चांगला होता. शिक्षकांनी त्याची आज खूप प्रशंसा केल्यामुळे तो एकदम खुश झाला होता. तो उपहारगृहात गेला. पण तिथे त्याला एकही मित्र दिसला नाही. एकटेच बसून खाण्यापेक्षा आपल्याच वर्गात शिकणाऱ्या पण ज्याच्याशी जास्त बोलणे झाले नाही अशा वर्गमित्राबरोबर बसून खायचे, असे त्याने ठरवले. तसे त्याने त्या वर्गमित्राला एकत्रित बसून खाण्याबाबत विचारले.
>
> म्हणजे एका कोपऱ्यात बसून खाण्यापेक्षा तुषारने एक नवीन मित्र करण्याचे ठरविले. त्याचे हे वर्तन 'विस्तारण' गुणधर्म प्रकट करते.

बार्बरा फ्रेड्रिक्सन यांच्या 'ब्रॉडन आणि बिल्ड' या सकारात्मक भावनांबाबत असणाऱ्या सिध्दांतानुसार सकारात्मक भावना या जीवनात चांगल्या घटना घडण्याचा मार्ग आहे. आपण जेव्हा आनंदात असतो किंवा सकारात्मक भावनांचा अनुभव घेत असतो तेव्हा आपले विचारही अधिक सकारात्मक बनतात. त्या आपल्या वर्तनातूनही दिसून येतात. सकारात्मक मानसिकता असताना आपल्याला इतरांच्या सानिध्यात असावे असे वाटते आणि आपल्या वागण्यात सामाजिकता येते. अशाप्रकारे आपण सामाजिक व मानसिक संसाधने निर्माण करतो किंवा वाढवतो. सकारात्मक भावना अनुभवत असताना आपण किती वेगवेगळ्या कृती करू शकतो, हे आपल्या लक्षात येते. या कृती आपल्या मानसिकतेला बळकट करतात ज्यातून आपले मानसिक स्वास्थ्य सुधारते.

यांप्रकारे अधिकाधिक सकारात्मक भावनांचा अनुभव घेण्यामुळे आपण आपल्या भावनांचे व्यवस्थापन करण्यासही शिकू शकतो. सकारात्मक भावना आपल्या मानसशास्त्रीय व सामाजिक संसाधने वाढवतात. परिणामी एक समाधानकारक आयुष्य जगणे शक्य होते.

या सिध्दांताच्या पार्श्वभूमीवर काही सकारात्मक भावनांचा अभ्यास करणे हे आपले आयुष्य कसे अधिक सोपे करता येईल हे समजण्यासाठी उपयुक्त ठरेल.

८.४ सुख/आनंद –

आपण विविध प्रकारच्या भावना अनुभवतो. काही भावना आपल्याला अनुभवाव्यात असे वाटते जसे सुख/आनंद, वात्सल्य, प्रेम, आदर वगैरे आणि काही भावनांचा अनुभव आपल्याला नकोसा वाटतो. जसे की, दुःख, राग, व्देष,भीती, चिंता वगैरे. अशा धनात्मक व ऋणात्मक भावना आपला अनुभव अर्थपूर्ण बनवतात व आपल्या अनुभवांमध्ये विविधता आणतात. त्यांच्याशिवाय आपले जगणे निरस झाले असते. असे जरी असले तरी आपला कल आनंद मिळविण्याकडे असतो. जगण्यातील रस आनंदामुळे वाढतो. सकारात्मक मानसशास्त्र या भावनेचा म्हणूनच अभ्यास करते.

- वार्षिक परीक्षेत सर्व तुकड्यांमधून पहिली आल्याचे कळल्यावर अमृताचा आनंद गगनात मावेना.
- हव्या असलेल्या मोबाईल वडिलांनी घेऊन दिल्यामुळे मिलिंद एकदम खुश झाला.
- अनपेक्षितपणे शाळेने सुट्टी जाहीर केल्यामुळे विद्याथ्यांना खूप आनंद झाला.

अशा विविध प्रकारचे आनंदाचे अनुभव घेतले जात असतात.

कृती १

तुम्ही अनुभवलेले आनंदाचे प्रसंग आठवा. आनंदी होण्यामागची आणखी कोणती कारणे सांगता येतील ?

व्यक्तींना आनंदी केव्हा वाटते ?

वरील कृतीवरून तुमच्या असे लक्षात आले असेल की, जेव्हा यश मिळते, किंवा सुरक्षित वाटते किंवा आपण सुदैवी आहोत असे वाटते तेव्हा आनंदाचा अनुभव येतो.

८.४.१ व्याख्या :

आनंदाची व्याख्या पुढीलप्रमाणे करता येईल –

'आनंद ही अशी सकारात्मक भावनिक स्थिती आहे की जी व्यक्तीपरत्वे निश्चित होत असते.' या व्याख्येवरून असे स्पष्ट होते की आनंदाच्या अनुभूतीमध्ये व्यक्तिपरत्वे भिन्नता आढळते. उदा., काही व्यक्ती गोड पदार्थ खाल्यामुळे खूप आनंदी होतात, याउलट काही व्यक्ती गोड पदार्थांचा तिरस्कार करतात.

८.४.२ आनंद भावनेबाबत सिध्दांत –

गरज/ध्येय सिध्दांत	प्रक्रिया/कृती सिध्दांत	जनुकीय/व्यक्तिमत्व सिध्दांत
• गरज भागली गेली किंवा ध्येय व्यक्तीला गाठता आले तर आनंद होतो. उदा. खूप भूक लागली असताना आवडता पदार्थ खाण्यास मिळणे.	• ध्येयाच्या पाठपुरावा करण्याच्या प्रक्रियेतून आनंद मिळतो. उदा. गायकाने गायनामध्ये रंगून जाणे.	• जनुके व व्यक्तिमत्व वैशिष्ट्ये आनंदाचा अनुभव देण्यासाठी कारणीभूत ठरतात.

८.४.३ आनंद निश्चित करणारे घटक –

कृती २

कृती १ वरून तुम्हांला काय वाटते, कोणत्या गोष्टी आपल्याला आनंद देण्याऱ्या असतात ?

आपल्याला असे वाटते की, उत्तम आरोग्य, चांगले उत्पन्न, मोठी प्रतिष्ठा (जी व्यवसाय, राहण्याचे ठिकाण, संपत्ती या कारणाने मिळते) हे सुख किंवा आनंद देणारे महत्त्वपूर्ण घटक आहेत. परंतु संशोधनातून असे दिसून आले आहे की, एकूण आनंदाचा विचार करता या गोष्टींमधून मिळणारा आनंद खूप कमी प्रमाणात असतो.

याउलट असे काही घटक आढळतात की जे दीर्घकालीन आनंद देण्यासाठी मदत करतात. त्यापैकी काही घटक पुढीलप्रमाणे सांगता येतील–

अ) **बळकट व घनिष्ठ सामाजिक संबंध –** जर कौटुंबिक व सामाजिक संबंध बळकट व घनिष्ठ असतील तर कठीण प्रसंगांमध्ये त्यांचा आधार मिळतो. या सकारात्मक संबंधांमुळे जीवनातील एकंदरीत आनंद वाढविण्यासाठी मदत होते.

आ) **आशावाद –** जेव्हा व्यक्ती जीवनाविषयी आशावादी असते. तेव्हा ताण, चिंता यासारख्या नकारात्मक भावना ती कमी अनुभवते. सकारात्मक भावनांचा तिला अधिक प्रमाणात अनुभव येतो. प्रकरणाच्या पुढील भागात याबाबत अधिक विचार करा.

इ) **स्व-आदर –** स्वतःबद्दल सकारात्मक मूल्यमापन म्हणजे स्व-आदर. त्यामुळे व्यक्तीचा आत्मविश्वास वाढण्यास मदत होते, आव्हानांचा सामना ती अधिक चांगल्या प्रकारे करू शकते. परिणामी ती जीवनात अधिक यशस्वी होते व तिच्या जीवनातील आनंदाची पातळी वाढते.

ई) **आव्हानात्मक ध्येयांचे संपादन –** जेव्हा व्यक्ती आपल्या क्षमतेनुसार ध्येय निश्चित करते तेव्हा ते ध्येय व्यक्तीसाठी आव्हानात्मक असते असे आव्हानात्मक ध्येय साध्य करणे हे व्यक्तीकरीता आनंददायक ठरते.

पण ध्येय जर व्यक्तीच्या क्षमतेपेक्षा अधिक उच्च असेल तर ते विफलता व ताण निर्माण करते. तसेच साध्य करण्यासाठी खूप सोपे ध्येय निवडले असेल तर ते व्यक्तीला प्रेरणादायी ठरत नाही.

यावरून असे लक्षात येईल की आपला आनंद टिकविण्याचे सूत्र म्हणजे जीवनाचे ध्येय हे खूप सोपे किंवा खूप अवघड ठेवू नये.

उ) **जीवनात अर्थपूर्णता शोधणे –** संशोधनामधून असे दिसून आले आहे की, ज्या व्यक्ती जीवनाकडे अर्थपूर्णदृष्टीने पहात नाहीत त्यांना कंटाळा, विफलता, खिन्नता, एकाकीपणा अशासारख्या नकारात्मक भावनांचा अधिक अनुभव येतो म्हणून ही प्रत्येक व्यक्तीची जबाबदारी आहे की तिने आनंद मिळविण्यासाठी स्वतःच्या जीवनाला विशिष्ट अर्थ दिला पाहिजे व ते हेतूपर्ण बनविले पाहिजे.

ऊ) **जगाकडे संकट म्हणून न पहाता संधी म्हणून पहाणे –** प्रत्येक व्यक्ती तिच्या जीवनातील आव्हानांकडे स्वतःच्या क्षमता विकसित करण्याची एक संधी म्हणून पाहू शकते किंवा त्या आयुष्य उध्वस्त करणाऱ्या गोष्टी आहेत असे मानू शकते. या अगोदरच पाहिले आहे त्याप्रमाणे ध्येयपूर्ती आपल्याला आनंद देते. म्हणजेच आपला जगाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन आपला आनंद निश्चित करत असतो.

यावरून थोडक्यात असे म्हणता येईल की, साधनभूत गोष्टींपेक्षा आपला जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन कसा आहे हे आपला आनंद निर्धारीत करतो, हे आपण लक्षात ठेवणे महत्त्वाचे आहे.

कृती ३

आत्तापर्यंत जे शिकलात त्यावर आधारित आनंद वृध्दिंगत करणाऱ्या कृतींची यादी बनवा. तुमच्या वर्गमित्रांशी त्यावर चर्चा करा.

८.५ आशावाद –

कृती ४

१. मीराला परीक्षेत खूप कमी गुण पडले.
२. सुरेशचा शिष्यवृत्तीचा अर्ज फेटाळला गेला.
३. महेशची काही कारणांमुळे नोकरी गेली.

या व्यक्तीच्या जागी स्वतःला समजून विचार करा व खालील प्रश्नांची उत्तरे द्या.

१. त्यांच्या जागी स्वतःला समजल्यावर तुम्हाला कसे वाटते?
२. त्यांच्या जागी आपण आहोत असे मानल्यावर तुम्हाला स्वतःबद्दल व तुमच्या भविष्याबद्दल काय वाटते?

अ. तुम्हांला असे वाटू शकते की –

१. निराश आणि त्यामुळे भविष्य अंधःकारमय
२. असहाय्य आणि यातून आपण बाहेर पडू शकणार नाही.
३. निरूपयोगी व अपयशी

ब. याउलट तुम्हाला असेही वाटू शकते की–

४. आशावादी व सध्याची परिस्थिती भविष्यकाळात बदलेल.

५. आव्हानात्मक व या परिस्थितीवर मात करण्याचा विश्वास

६. आत्मविश्वास व एका अपयशने आपली किंमत कमी होत नाही याची खात्री.

पहिल्या तीन प्रतिक्रियांची (अ.१,२,३) नंतरच्या तीन प्रतिक्रियांशी (ब.४,५,६) तुलना करा. कोणता फरक तुम्हांला दिसतो? पहिल्या तीन प्रतिक्रियांमधून निराशावाद आढळतो तर नंतरच्या तीन प्रतिक्रियांमधून आशावाद दिसून येतो.

८.५.१ आशावादाचा अर्थ

आपले भविष्य सकारात्मक, अनुकूल, आपल्या इच्छेप्रमाणे असेल आणि नकारात्मक घटना या तात्पुरता अडथळा असून त्यावर मात करता येऊ शकते, अशा प्रकारची मनोवृत्ती म्हणजे आशावाद.

या व्याख्येवरून आशावादाचे दोन घटक दिसून येतात. भावना व विचार म्हणजे आत्मविश्वास व भविष्याबद्दल सकारात्मकता या भावनांचा आशावादामध्ये समावेश होतो. तसेच आशावादी व्यक्ती सध्याचे संकट हे तात्पुरते आहे या विचाराने प्रेरीत झालेली असते.

- उदा. महेश असा विचार करू शकतो की, सध्या मला नोकरी नाही, पण मला आत्मविश्वास वाटतो की, मी कायम स्वरुपी बेकार राहणार नाही, तर मला नोकरी नक्की मिळेल.
- आशावादी व्यक्ती नकारात्मक परिणामांसाठी स्वतःला दोष देत नाहीत. उदा. महेशला असे वाटत नाही की स्वतःच्या चुकीमुळे त्याला नोकरी गमवावी लागली. शिवाय त्याला जाणीव आहे की त्यामागे अनेक कारणे असू शकतात.
- आशावादी व्यक्ती, 'भविष्यकाळात आपल्याला अपयश येणार' असे सामान्यीकरण करत नाहीत. उदा– मीनाला हे समजते की एका परीक्षेतील अपयश म्हणजे पूर्ण आयुष्य अपयशी, असे नाही.

मार्टिन सेलीगमन – मार्टिन सेलीगमन यांनी आशावादा संबंधी सिध्दांत Learned Optimism या पुस्तीकेत मांडले. मार्टिन सेलीगमन अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ असून आशावादाचे उद्‌गाते आहेत.

सेलीगमन यांच्या मते आशावाद हा भरलेल्या अर्ध्या ग्लाससारखा आहे.

जर तुम्हांला ग्लास अर्धा रिकामा दिसत असेल तर तुम्ही निराशावादाकडे झुकणाऱ्या व्यक्ती आहात. आणि जर तुम्हाला भरलेला अर्धा ग्लास दिसत असेल तर तुम्ही आशावादी आहात.

८.५.२ आशावाद विरूध्द निराशावाद –

आशावादी	निराशावादी
प्राप्त परिस्थितीतून सर्वोत्तम संभाव्य पर्यायांची/ परीणामांची अपेक्षा ठेवतात	प्राप्त परिस्थितीतून संभाव्य सर्वात वाईट पर्यायांची/ परिणामांची अपेक्षा ठेवतात
स्वतःवर ठाम विश्वास/ उत्तम आत्मविश्वास	आत्मविश्वासाचा अभाव
आव्हानांकडे पाहण्याचा आणि स्वीकारण्याचा सकारात्तक दृष्टीकोन	आव्हाने म्हणजे ओझे आणि आव्हानांपासून पलायनवादाची भूमिका
व्यक्तीस मजबूत आणि ध्येयाकडे पोहचवण्यास मदत करणारा घटक म्हणजे संकट	संकट म्हणजे शाप आणि व्यक्तीस कमकुवत बनवणारा घटक
भविष्याचा वेध आणि प्रत्येक गोष्टीत आशा	अनियोजित भविष्य व प्रत्येक गोष्टीकडे पाहण्याचा निराशावादी दृष्टीकोन

८.६ तदनुभूती :

कृती ५

खालील प्रसंगाबाबत तुमच्या कोणत्या भावना असतील?

१. खूप कष्टाने तुमच्या मित्राला नोकरी मिळाली.
२. एका व्यक्तीला नुकताच अपघात झाला आहे आणि त्याला खूप रक्तस्त्राव होत आहे.
३. तुमच्या चुलत भावाला पीएच्.डी. सर्वोच्च पदवी मिळाली.

वरील प्रसंगातील व्यक्ती ज्या प्रकारच्या भावना अनुभवत आहेत त्याच प्रकारच्या भावना तुमच्याही मनात निर्माण होत असतील. तसे असेल तर त्या 'तद्‌नुभूती'मुळे निर्माण होत आहेत.

८.६.१ तद्‌नुभूतीचा अर्थ

दुसरी व्यक्ती तिच्या संदर्भातून जे अनुभवत आहे ते समजण्याची क्षमता व भावना म्हणजे तद्‌नुभूती. दुसऱ्या शब्दात, दुसऱ्याच्या स्वत:च्या समजणे म्हणजे तद्‌नुभूती.

सिमन बारॉन व कोहेन (२००४) (Simon Boron-Cohen) यांच्या मते तद्‌नुभूतीमध्ये तीन घटकांचा समावेश होतो.

१) **बोधात्मक तद्‌नुभूती** – म्हणजे दुसऱ्या व्यक्तींच्या भावना काय आहेत आणि त्या व्यक्ती कोणत्या प्रकारचा विचार करत आहेत हे समजणे. ज्याप्रमाणे डॉक्टर आपल्या रुग्णाच्या भावनांचा अभ्यास न करता त्याला तपासून त्याच्या आजारपणाचा अंदाज करतात त्याप्रमाणे बोधात्मक तद्‌नुभूतीमध्ये मेंदूशक्तीच्या मदतीने प्रतिक्रिया दिली जात असते.

२) **भावनिक प्रतिक्रिया** – यामध्ये दुसऱ्या व्यक्तीच्या भावनांचा स्वत: अनुभव घेतला जातो. दुसऱ्या व्यक्तींशी अशाप्रकारे जोडला जाणे हा जवळीक व घनिष्ट संबंध निर्माण करणारा आहे.

३) **सामाजिक कौशल्ये** – या प्रकारच्या तद्‌नुभूतीमध्ये आपल्याला केवळ व्यक्तींचा समजतात असे नव्हे तर मदत करण्यास प्रवृत्त करणाऱ्या असतात. म्हणूनच व्यक्ती इतरांमध्ये सहजपणे गुंतल्या जातात. यामध्ये अजून दोन घटकांचा सुद्‌धा समावेश असतो. भावनांची जाणीव कृती करण्याकरता प्रवृत्त करतात आणि सहज ही कृती करण्यासाठी योग्य दिशा देते. यामध्ये दु:खातिरेकाने वाहून न जाता किंवा न चिकटता भावनिक बुद्‌धीचा वापर करून प्रसंगाला धरून प्रतिक्रिया देणे अपेक्षित असते. या दोन्हींचे यामध्ये संतुलन घडून येते.

सुरुवातीला पाहिलेल्या उदाहरणांमध्ये या तीन घटकांचा कमी-जास्त प्रमाणात वापर दिसून येतो.

अनेक संशोधनांमधून असे दिसून आले की तद्‌नुभूतीचा वापर विश्वास आणि सुरक्षिततेची भावना निर्माण करतो. चांगल्या नातेसंबंधांची ती किल्ली आहे. जिथे संप्रेषण आणि सहभागातून कृती करायची आहे त्या सामाजिक संबंधांसाठी तद्‌नुभूती ही पायाभूत गोष्ट आहे. तद्‌नुभूती असेल तिथे संवर्धन व आधार शक्य होते. त्यामुळे सर्जनशीलता व धोका पत्करणे यासाठी वातावरण तयार होते. त्यामुळेच अलीकडच्या काळात तद्‌नुभूतीच्या अभ्यासासाठी गती मिळालेली दिसते.

तुम्हाला माहीत आहे का?

तद्‌नुभूतीमध्ये चेतापेशींचा सहभाग.

चेतापेशींचा तद्‌नुभूतीमधील सहभाग. हा संशोधनाचा विषय अलीकडच्या काळातील आहे. दर्पण चेतापेशी एकाच प्रकारच्या भावनेसाठी अनुभव घेणाऱ्या व्यक्तीकरिता व त्याचे निरीक्षण करण्याच्या व्यक्तीसाठी जबाबदार असतात याचे पुरावे मिळाले आहेत. संशोधन असेही सांगते की मेंदूतील विस्तृत भाग (Spanning) संवेदन-कारक क्षेत्र. इन्शूल व cingulate cotex एकत्रितपणे हे तद्‌नुभूतीसाठी चेतापेशीय जाळे निर्माण करतात. संशोधनातून असे दिसून आले आहे की, ज्या व्यक्तींच्या उजव्या कायिक-वेदनिक मेंदपृष्ठाला इजा झालेले असते त्या व्यक्ती दुसऱ्यांच्या भावना समजावून घेऊ शकत नाहीत.

८.६.२ तद्‌नुभूती कशी वाढवावी?

काही पद्धतींचा वापर करून तद्‌नुभूती वाढवता येऊ शकते.

१) **आंतरक्रिया वाढवणे** – ज्या व्यक्तींना मदतीची गरज आहे त्या व्यक्तींबरोबर आंतरक्रिया वाढवणे व साधा सोपा उपाय उपयोगी पडू शकतो. अशा सततच्या संपर्कामुळे, सहवासामुळे ज्यांना मदत केली जात आहे. त्यांचा दृष्टिकोन आणि प्रेरणा समजणे शक्य होते.

२) **सारखेपणा लक्षात येणे –** आपण व दुसऱ्या व्यक्ती यामध्ये असलेला सारखेपणा लक्षात आणून देण्याने तद्नुभूती वाढवण्याकरिता उपयोग होऊ शकतो. उदा. समान स्वरूपाची कामे करण्याचा अनुभव, एकसारख्या प्रकारच्या समस्या असणे, देशाच्या एकाच भागाचे रहिवासी असणे इ. यातून आपण 'एकाच जगाचे' भाग आहोत, असा विचार निर्माण व्हायला मदत होते. उदा. अनेक वर्षापासून अमेरिकेत राहणारे भारतीय हे नव्याने अमेरिकेत येणाऱ्या भारतीयांना मदत करतात.

३) **स्वत:च्या भावनांचे परीक्षण करणे–** दुसऱ्याला समजावून घेण्यासाठी स्वत:ला समजून घेणे ही पहिली पायरी आहे. संशोधनातून असे दिसून आले आहे की स्वत:च्या प्रेरणा व भावना याचे ज्यांना अचूक ज्ञान आहे त्या व्यक्ती तद्नुभूती अधिक प्रमाणात दर्शवतात.

४) **स्वत:ला आव्हान देणे–** जेव्हा तुम्हाला एखादी अतिशय आव्हान देणारी आणि परिश्रम करून ध्येय गाठायची वेळ येते तेव्हा तुम्ही अधिक विनयशील व नम्र बनता, जी तुम्हाला तद्नुभूतीकडे नेणारी गोष्ट असते.

५) **कुतूहल प्रेरणा वाढविणे–** परीक्षण करण्याच्या सवयीच्या जागी कुतूहलाने पाहण्याची सवय करून पहा. कुतूहलामुळे अधिक प्रश्न विचारण्याची प्रवृत्ती निर्माण होते. त्यामुळे आजूबाजूच्या लोकांबाबत तुम्ही अधिक मोकळेपणाने आणि अधिक समजुतीने पाहण्याची सवय लागते.

६) **दृष्टी विस्तारित करा–** तद्नुभूती, विशेष करून अनोळखी व्यक्तींबाबत, आपल्यापेक्षा वेगळ्या व्यक्तींच्या संपर्कातून सुरू होतो. संशोधनातून असे आढळून आले आहे की, वेगवेगळ्या वंशाच्या लोकांशी संपर्क वाढल्याने त्यांच्याबाबतची तद्नुभूती चेतापेशीय पातळीपर्यंत वाढीस लागलेली आहे.

कृती ६

दृष्टिहीन व्यक्तींबरोबर वेळ व्यतीत करा व जगाकडे त्यांच्या नजरेतून पाहण्याचा प्रयत्न करा.

८.७ सजगता :

कृती ७

कल्पना करा –

१) तुम्ही वर्गामध्ये बसून शिक्षकांचे बोलणे ऐकत आहात पण काय शिकवले हे तासाच्या शेवटी तुम्हांला आठवत नाही.

२) तुम्ही तुमच्या परिचयाचे किंवा सवयीचे काम करत आहात. जसे घरातून निघालात आणि कॉलेजला पोहोचतात, पण आता तुम्हांला रस्ता किंवा रस्त्यावरील गोष्टी आठवत नाही.

अशासारखा अनुभव तुम्ही घेतला असेल तर त्याचे तेव्हा तुम्हालाही आश्चर्य वाटले असेल. तुमच्या लक्षात आले असेल की त्यावेळी तुमच्या मनात अनेक विचार येत होते. येणाऱ्या घटनेबद्दल काळजी असेल. दिवास्वप्न बघत असाल किंवा अनेक गोष्टींवर विचार करत असाल. लक्ष केंद्रित नव्हते यामागे कोणतीही कारणे असू देत. तुम्ही भानावर नसताना क्रिया करत होतात. अशाप्रकारे लक्ष न पुरवता कार्य करणे हे त्रास निर्माण करणारे ठरू शकते.

याउलट वरील उदाहरणातील प्रसंगांमध्ये तुम्ही पूर्णपणे जागरूकतेने, सजगतेने काम करत आहात, अशी कल्पना करा. तुम्हांला वाटते का की अशावेळी तुमचे वर्तन, विचार आणि भावना वेगळ्या असतील ?

८.७.१ सजगतेचा अर्थ

सजगता ही मानवी वर्तनाच्या सकारात्मक बाजूवर प्रकाश पडणारी महत्त्वपूर्ण बाब आहे. सजगता ही मानसिक क्रिया जाणिवेशी निगडीत आहे. ती एक प्रकारची मानसिक जागरूकता आहे. कोणतेही कार्य अचूकपणे पार पाडण्यासाठी तिचा सहभाग महत्वाचा आहे. अवधानप्रक्रियेशी संबंधित अशी ती महत्त्वाची गोष्ट आहे.

सजगता ही मानवातील मूलभूत स्वरूपाची अशी प्रक्रिया आहे की ज्यामुळे व्यक्ती आपल्या कार्यामध्ये पूर्णत्वाने गुंतलेली असते. आपण कुठे व काय करत आहोत याची जाणीव तिला राहते आणि त्याचवेळी ती जे आजूबाजूला चालले आहे त्याच्या प्रभावाखाली येत नाही व तीव्र स्वरूपाच्या प्रतिक्रिया देत नाही.

सजगता आपल्याला 'आता आणि इथे' या पद्धतीने लक्ष केंद्रित करण्यासाठी मदत करते. भूतकाळाविषयीचे विचार डोक्यात घोळवत बसण्यापेक्षा, चिंतांवर विचार करण्यापेक्षा किंवा भविष्यकालीन इच्छापूर्तीवर स्वप्न पाहण्यापेक्षा वर्तमानकाळात असणे आणि करत असलेल्या कार्यामध्ये पूर्णपणे गुंतणे म्हणजे सजगता. आपले विचार, भावना, शारीरिक संवेदना आणि आजूबाजूची परिस्थिती याबाबतची जाणीव क्षणोक्षणी ठेवणे म्हणजे सजगता. सजगतेमुळे स्व नियमन व वर्तनाचे नियंत्रण शक्य होते व त्यामुळे विकास व आनंद यांत वाढ होते.

सजगतेच्या विरूद्ध आहे बेफिकीरपणा. बेफिकीरपणा म्हणजे एखाद्या कार्यामध्ये फारसे एकाग्रतेत लक्ष न घालणे व आपल्यासमोर काय घडत आहे किंवा वर्तमान क्षणांमध्ये काय चालले आहे याची दखल न घेणे होय. आपण सर्वजण बेफिकीर अवस्थेशी परिचित आहोत. उदा. आपण एखादे पुस्तक वाचत असतो किंवा एखाद्या व्यक्तींबरोबर बोलत असतो तेव्हा बऱ्याचदा आपले मन आपल्याच विचारात, भावनेत, काळजीत गुंतलेले असते. मग आपल्याला लक्षात येते की पुस्तकामधून काय वाचले किंवा दुसऱ्या व्यक्तीशी आपण काय बोलले हे आपल्याला आठवत नाही.

तुम्हाला माहीत आहे का?

बेफिकीरीपणा हा आपल्याला आपल्याच अबोध सवयींचा बळी बनवण्यामध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावतो. उदा. स्वत:ला नकळत आपण अनेकवेळा सोशल मिडिया तपासणे, मोबाईलवर दिवसातून अनेकवेहा खेळणे किंवा भूक लागलेली नसताना नकळतपणे खाणे. अशाप्रकारच्या अनैच्छिक सवयी, कंटाळा, ताण अशासारख्या अंतर्गत किंवा बाह्य कारणांमधून आपोआप निर्माण होतात. भानावस्था अशा निरूपयोगी वर्तनपद्धती थांबवू शकते. जेव्हा तुम्ही भानावस्थेमध्ये असता तेव्हा केव्हा आणि का एखादे वर्तन करत आहात याची तुम्हांला जाणीव असते. आपल्या कृतींची जाणीव आपल्या सवयींवर नियंत्रण आणण्यासाठी उपयुक्त ठरतात. परिणामी आपली मानसिक खुशाली वाढवण्यासाठी मदतशील ठरते.

बेफिकीरपणामुळे जेव्हा धोकादायक परिस्थिती निर्माण होण्याची शक्यता असते अशावेळी सजगता महत्त्वाची ठरते. उदा. गाडी चालविणे.

८.७.२ सजग ध्यान

'सजग ध्यान' ही सजगतेशी संबंधित महत्त्वाची संकल्पना आहे. बौद्ध तत्त्वज्ञानामध्ये ध्यान व बैठकस्थिती रूपातील सजगतेचा सराव ही दीर्घकाळ चालत आलेली परंपरा आहे. सजग ध्यानामुळे जीवनातील सर्व समस्यांना स्वच्छ मनाने अधिक स्पष्टपणे पाहता येते. ध्यान हा असा एक मार्ग आहे की ज्यामधून सजगता वाढवता येते.

आपली जाणीवावस्था ही स्थिर स्वरूपाच्या परीक्षण न केल्या गेलेल्या विचार व भावना यांनी प्रभावित झालेली असते हे समजून घेणे ही सजग ध्यान पद्धतीमागची मुख्य कल्पना आहे. सततच्या मानसिक निरर्थक गप्पा आपल्या मानसिक शक्तींचा क्षय करीत असतात. त्यामुळे या क्षणी काय घडत आहे. याकडे आपले दुर्लक्ष होते. म्हणून जरी आपण वर्तमानात असलो तरी आपले मन भूतकाळात जाते तिला भविष्यकाळाची चिंता करत राहते.

विचार, कल्पना, भावना आणि संवेदना या अखंडित प्रवाहामध्ये गुंतून न पडता अधिक मोकळे किंवा जागरूक हे भानावस्था ध्यानामध्ये अपेक्षित असते. याच्या सरावामुळे मन कसलीही प्रतिक्रिया न देण्याच्या अवस्थेत पोहोचते आणि त्यामुळे शांत व निरामय मनाच्या स्थितीसाठी पायाभरणी त्यातून घेते. यामध्ये व्यक्ती संपूर्ण जाणिवेच्या अवस्थेबाबत व्यक्ती जागरूक होते.

या प्रकारच्या ध्यानासाठी डोळे मिटून शांतपणे आरामस्थितीमध्ये बसा. नंतर श्वासावर लक्ष केंद्रित करा. जर मनातील विचार अवधान खेचून घेऊ लागले तर त्याबाबत चांगला-वाईट शेरा न मांडता केवळ त्यांचे अस्तित्व लक्षात घ्या. विचार येत आहे त्यामध्ये गुंतून पडू नका किंवा त्याबरोबर वाहवत जाऊ नका. त्यांना थांबवण्यासाठी संघर्ष करू नका. उलट पुन्हा आपल्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करा. अशाप्रकारच्या ध्यानामुळे चिंता, ताण, वैफल्य कमी होण्यासाठी व जीवन अधिक सुखी समाधानी बनवण्यासाठी मदत होते.

८.८ लवचिकता

कृती ८

अशा एखाद्या तुम्हांला परिचित असलेल्या व्यक्तीचा विचार करा की जिने आयुष्यामध्ये आलेल्या आव्हानात्मक परिस्थितीत तोंड दिले व ती नंतर त्यातून यशस्वीरित्या बाहेर आली. प्रिय व्यक्तीचा मृत्यू, नोकरी जाणे, गंभीर स्वरूपाच्या आजारांशी झगडणे, अपयश यासारखे प्रसंग भावनिकदृष्ट्या हाताळणे अवघड जाते. खालील प्रश्नांना उत्तरे द्या व त्यावर वर्गामध्ये चर्चा करा.

- त्या लोकांनी अवघड परिस्थिती कशी हाताळली ?
- कोणत्या प्रकारच्या अडथळ्यांवर त्यांना मात करावी लागली.
- तुमच्या मते कोणत्या प्रकारच्या अभिवृत्ती आणि कौशल्ये त्यांना प्रसंगाला तोंड देण्यासाठी उपयोगी पडली ?
- तुम्हांला वाटते का की त्यांना इतरांची मदत व आधार मिळाला ?

यावरून तुमच्या असे लक्षात आले असेल की आपल्या आसपास अशा प्रकाची माणसे असतात की जी अवघड परिस्थितीवर यशस्वीपणे मात करून समाधानी व उपयुक्त जीवन जगतात.

८.८.१ लवचिकतेचा अर्थ

प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करण्याची क्षमता ही काही असामान्य किंवा क्वचित आढळणारी अशी क्षमता नाही. अनेकजण अशाप्रकारे वागू शकतात. लवचिकता म्हणजे अशी कृती की जी व्यक्तीला उसळी मारून पूर्वस्थितीत आणते किंवा तणावपूर्ण परिस्थितीशी प्रतिकार करू शकते. अमेरिकन मानसशास्त्रीय संघटन (American Psychological Association) यांच्या मते लवचिकता ही अशी प्रक्रिया आहे की यामध्ये प्रतिकूलता, आघात, दु:ख, धोके आणि इतर ताण निर्माण करणारे घटक- जसे की कौटुंबिक व नातेसंबंधातील समस्या, गंभीर शारीरिक समस्या किंवा कामातील आणि आर्थिक ताण यासारख्या परिस्थितीशी जुळवून घेतले जाते. (https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience)

जेव्हा व्यक्तींना प्रतिकूल परिस्थितीत तोंड द्यावे लागते तेव्हा तीन मार्गांनी त्या प्रसंगांना तोंड देण्याचा ते प्रयत्न करतात-

१) रागाची प्रतिक्रिया देतील आणि आपण प्रसंगाचे बळी आहोत, असे समजतील.

२) ते मनाने एकदम कोसळतील आणि किती, चिंता, खेद यासारख्या नकारात्मक भावना त्यांच्यावर कब्जा घेतील. यामुळे लवचिकता कमी होईल व शारीरिक व मानसिक आजार निर्माण होण्यासारखी परिस्थिती तयार होईल.

३) अचानक उद्‌भवलेल्या बदलांमुळे ते थोडेसे विचलीत होतील. घटना घडू देण्याची वाट न पाहता आपली ध्येये वास्तवात आणण्यासाठी कृतीशील बनतील. निराश होऊन किंवा स्वरूपाच्या समस्या सोडवण्याच्या मार्गांचा वापर करून समस्यांपासून लांब पळण्यापेक्षा ते जीवनातील समस्यांना सामोरे जातात. याचा अर्थ असा नाही की त्यांना आयुष्य फुलांसारखे, रंगीबेरंगी, मृदू-मुलायम वाटते आणि ते निराशा, दु:ख किंवा चिंता कमी प्रमाणात अनुभवतात. पण याउलट त्यांचा अर्थ असा क ते त्यांची ताकद व वाढ अधिक वाढेल या पद्‌धतीने समस्या हाताळतात. त्यांना हे माहीत असते की काहीवेळा आयुष्यात अपयश येते आणि काहीवेळा आयुष्य कठोर व वेदनादायी असते. त्यांना भावनिक वेदना, दु:ख आणि अपयशाची बोचणी अनुभवाला येते. पण मानसिक दृष्टी अशा भावनांवर काम करून त्यातून बाहेर पडण्यास मदत करते. अनेक प्रसंगांमुळे ते पहिल्यापेक्षा अधिक कणखर बनतात. ती लवचिक माणसे असतात.

८.८.२ लवचिकतेचे महत्त्व

लवचिकता आपल्या कमतरतांमधून बाहेर पडण्यास व जीवनात पुढे चालू ठेवण्यास मदत करते. जे लोक लवचिकता कमी प्रमाणात दाखवतात ते आव्हाने व भावनिक ताणांचे अनुभव यांच्या प्रभावाखाली येतात, असे आढळते. अशा प्रसंगांमध्ये त्यांचा त्यांच्या क्षमतांबाबतचा आत्मविश्वास कमी होतो आणि त्यांना जीवन कडू, चिंतामय वाटून राग येऊ लागतो. याउलट लवचिकता उच्च प्रमाणात दाखविणारे लोक काही फळाच्या अस्थिरतेनंतर पुन्हा पूर्वपदाला येतात आणि आयुष्यात पुढे जाण्यासाठी आत्मविश्वास पुन्हा प्राप्त करतता. या गोष्टीचा मानसशास्त्रीय खुशाली व सकारात्मक भावना या घटकांशी देखील संबंध आहे.

इतरांपेक्षा काही लोक अधिक लवचिक का असतात? हे समजावून घेण्याचा प्रयत्न करा.

८.८.३ –लवचिकतेचे घटक ($7C's$)

लवचिकता हा गुणविशेष असा नाही की जो काहीमध्ये असतो किंवा काहींमध्ये नसतो. ॲन मास्टन यास 'सामान्य स्वरूपाची जादू' असे म्हणतात. कारण तो सर्वसाधारणपणे सर्वांमध्ये आढळून येणारा गुणधर्म आहे. लवचिकतेमध्ये शिकता येतील अशाप्रकारचे पुढील वर्तन प्रकार व विचारपद्धती असतात.

घटक	अर्थ
सक्षमता (Competence)	सक्षमता म्हणजे कठीण परिस्थिती योग्य पध्दतीने हाताळण्याची क्षमता जी प्रत्यक्ष अनुभवातून संपादित करता येते.
आत्मविश्वास (Confidence)	आत्मविश्वास म्हणजे स्वतःच्या क्षमतांवर असणारा विश्वास. आत्मविश्वास प्रत्यक्ष परिस्थिती हाताळून मिळविता येतो.
बांधिलकी (Connection)	व्यक्तीच्या आयुष्यात कुटुंब हे केंद्रस्थानी असते. सभोवतालच्या व्यक्ती, शाळा, समाज यांच्याशी असलेल्या बांधिलकीतून सुरक्षिततेची भावना निर्माण होते.
नैतिकता (Character)	नैतिकता म्हणजे योग्य आणि अयोग्य याची जाणीव आणि एकात्मकतेशी बांधिलकी होय. चारित्र्यवान व्यक्तिमध्ये स्व आदर आणि आत्मविश्वासाची उच्च भावना असते.
सहभाग (Contribution)	हेतूपूर्वक वैयक्तिक सहभागाची जाणीव असणारी व्यक्ती स्व प्रेरित होऊन ती मानसिक दृष्ट्या सक्षम होते.
सामना (Coping)	जी व्यक्ति तणावाला परिणामकारकरित्या तोंड देण्यास शिकते ती व्यक्ति आयुष्यातील आव्हांनाचा सामना करण्यास तयार असते.
नियंत्रण (Control)	ज्या व्यक्तीचे स्वतःच्या निर्णयावर आणि वर्तनाच्या परिणामांवर नियंत्रण असते तिला स्वतःमध्ये उसळी मारून पूर्व स्थितीला येण्याची क्षमता आहे याची जाणीव असते.

कृती ९

भारतीय बॉक्सर मेरी कॉमच्या जीवनाबद्दल वाचा. तिने आयुष्यात कोणत्या संघर्षांचा सामना केला, त्यांवर कशी मात केली आणि देशासाठी अनेक पदके कशी जिंकली याविषयी वर्गात चर्चा करा.

८.८.४ लवचिकतेचे प्रकार –

सर्वसाधारणपणे लवचिकतेचे चार प्रकार आहेत. मानसिक, भावनिक, शारीरिक, सामाजिक.

१. **मानसिक लवचिकता** – अस्थिरता, आव्हान, प्रतिकूलता हे सहन करण्याची आणि त्या परिस्थितीशी जुळवून घेण्याची क्षमता म्हणजे मानसिक लवचिकता मानसिकदृष्ट्या लवचिक असणारी व्यक्ती, ताणाला सामोरे जाण्याचे मार्ग आणि त्यासाठी लागणारी क्षमता विकसित करू शकते, परिणामी त्यांना तणावपूर्ण परिस्थितीत शांत राहणे व आपल्या लक्षावर(ध्येयावर) लक्ष केंद्रीत करणे सहज शक्य होते. तसेच दिर्घकालीन नकारात्मक परिणामांशिवाय पुढील वाटचाल करता येते.

२. **भावनिक लवचिकता** – म्हणजे भावनिक रित्या तणाव आणि प्रतिकूलता यांना सामोरे जाण्याची क्षमता स्वतःच्या भावना का? आणि काय? आहेत याची जाणीव व आंतरिक आणि बाह्य साधनांचा योग्य वापर करून भावनांचे व्यवस्थापन योग्य रित्या करता येणे.

३. **शारीरिक लवचिकता** – आव्हान स्विकारणे, तणावाला सामोरे जाण्याची ताकत टिकवून ठेवणे (शारीरिक दृष्ट्या) आणि तणावजन्य परिस्थितीतून सक्षमपणे बाहेर पडणे म्हणजे शारीरिक लवचिकता. आजार, अपघात आणि शारीरिक गरजा यांसारख्या परिस्थितीला सामोरे जाऊन त्यातून यशस्वीपणे बाहेर पडण्याची क्षमता.

४. **सामाजिक लवचिकता –** प्रतिकूल परिस्थितीला तोंड देण्याीच व त्यातून बाहेर पडण्याची समूहाची क्षमता म्हणजे सामाजिक लवचिकता उदा. नैसर्गिक आपत्ती, हिंसाचार, आर्थिक काठीण्य व इतर सामाजिक आव्हाने.

सारांश

- सकारात्मक मानसशास्त्र ही अलीकडेच उदयास आलेली मानसशास्त्राची शाखा आहे.
- यामधून मानवी वर्तनातील नकारात्मक घटकांपेक्षा सकारात्मक घटकांकडे अधिक लक्ष दिले जाते.
- सकारात्मक भावना आपल्याला मानसिकदृष्ट्या बळकट बनवतात. त्यामुळे आपले मानसिक स्वास्थ्य सुधारते.
- यश, सुरक्षितता यातून आनंदाचा अनुभव येतो. वय, लिंग, आर्थिक स्थिती यावर आनंद अवलंबून नसून तो मानण्यावर आहे.
- आशावादी वृत्ती आयुष्यातील ताण–तणाव कमी करण्यास मदत करते व आत्मविश्वास वाढवते.
- तद्नुभूतीमुळे इतरांच्या भावना समजण्यास सहाय्य होते. त्यातून आपले इतरांबरोबरचे संबंध सुधारतात.
- कोणतेही कार्य अचूक होण्यासाठी भान ठेवून काम करणे महत्त्वाचे असते.
- लवचिकतेच्या गुणधर्मामुळे दुःख, धोके यांच्याशी जुळवून घेतले जाते.

महत्त्वपूर्ण संज्ञा

- सकारात्मक मानसशास्त्र
- शून्याच्यावरील जीवन
- विस्तारण आणि निर्मिती
- आनंद
- आशावाद आणि निराशावाद
- तद्नुभूती
- सजगता
- लवचिकता

महत्वाचे मानसशास्त्रज्ञ

- **मार्टिन सेलिगमन :** अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ. त्यांनी अधिकृतपणे सकारात्मक मानसशास्त्र ही मानसशास्त्राची उपशाखा जाहीर केली. त्यांना आशावादाचा जनक मानले जाते.
- **बार्बरा फ्रेड्रिकसन :** अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ, त्यांनी विस्तारण आणि निर्मिती सिध्दांत विकसित केला.

प्र..१. कंसातील योग्य पर्याय निवडून विधाने पूर्ण करा.

१. सकारात्मक मानसशास्त्राचे जनक असे .... यांना म्हटले जाते.

(कार्व्हर, मास्टन, सेलीगमन)

२. बार्बरा फ्रेड्रिक्सन यांनी ब्रॉडन आणि .... सिध्दांत मांडला.

(बिल्ड, भावना, शिकणे)

३. चांगल्या गोष्टी आपल्या आयुष्यात घडतीलच असा विश्वास म्हणजे .... (निराशावाद, आशावाद, आत्मविश्वास)

४. दुसऱ्या व्यक्तीचा अनुभव तिच्या संदर्भातून समजून घेणे म्हणजे .... (सहानुभूती, तद्नुभूती, भावना)

प्र.२. योग्य जोड्या जुळवा.

'अ' गट	'ब' गट
अ) लवचिकता	१. आयुष्यातील सकारात्मक बाजू
ब) सजगता	२. आशावादात वाढ
क) सकारात्मक मानसशास्त्र	३. जागरूक अवस्था
ड) आनंद	४. अडथळयांवर मात

प्र.३. खालील प्रश्नांची प्रत्येकी ३५ ते ४० शब्दात उत्तरे लिहा.

१. आनंद भावनेबद्दलचे सिध्दांत स्पष्ट करा.

२. सजगता म्हणजे काय?

३. लवचिकता म्हणजे काय?

प्र.४. खालील बाबींवर ५० ते ६० शब्दात टिपा लिहा.

१. शुन्याच्या वरील जीवन

२. आशावादी व्यक्तीची वैशिष्ट्ये

३. तद्नुभूती वाढविण्याचे उपाय

प्र.५. खालील संज्ञा स्पष्ट करा.

१. सकारात्मक मानसशास्त्र

२. अर्धा ग्लास भरलेला-अर्धा ग्लास रिकामा

३. तद्नुभूती

४. सजगता

५. सामाजिक लवचिकता

प्र.६. खालील प्रश्नांचे १५० ते २०० शब्दांत उत्तरे द्या.

१. लवचिकता वृध्दिंगत कशाप्रकारे करता येते?

२. तुमच्या आयुष्यातील आत्तापर्यंतचे कठीण प्रसंग डोळ्यांसमोर आणा व तुम्ही त्या कठीण प्रसंगांना कसे तोंड दिले हे आठवून पाहा. लवचिकतेचच्या सात घटकांपैकी (7C'S) कोणता घटक तुम्हांला त्यावेळी उपयोगी पडला? त्यावेळी उपयोगी पडलेल्या लवचिकतेचच्या प्रत्येक घटकाच्या संदर्भाने तुम्ही कठीण प्रसंगांना कशा प्रकारे तोंड दिलेत याबाबत लिहा.

प्र.७. खालील प्रसंगामध्ये वर्तनाच्या कोणत्या सकारात्मक गोष्टी दिसून येतात ते एका शब्दात सांगा.

१. महेश अभ्यास करताना इतका एकाग्रतेने करतो की तो आजुबाजूच्या गोष्टींमुळे थोडाही विचलीत होत नाही.

२. अपघातात हात गेल्यावर सुजाता पायाने लिहायला शिकली.

३. आपल्या मुलीचे कर्करोगाने निधन झाल्यानंतर वसंताने कर्करोगींसाठी पुर्वसन केंद्र सुरू केले.

प्र.८. व्यक्ती अभ्यास

अनुराग हा अमेरिकेतील एका अग्रगण्य कंपनीत सॉफ्टवेअर इंजिनिअर म्हणून सुमारे ५ वर्षे कार्यरत होता. लग्न करून कुटुंबासोबत अमेरीकेतच जीवन व्यतीत करण्याचा त्याचा विचार होता. दुर्दैवाने अमेरिकेतील आर्थिक समस्यांमुळे अनुरागची नोकरी गेली आणि त्याला भारतात परत यावे लागले. आत्तापर्यंत कष्टाने प्राप्त केलेल्या सर्व गोष्टी हातातून निसटून गेल्याचे लक्षात आल्यामुळे अनुरागला खूप खंत वाटली. त्यामुळे त्याला अपयशी झाल्याचे वाटले.

(१) अनुराग स्वतःच्या समस्येतून बाहेर पडण्यासाठी 7'CS चा कसा वापर करू शकेल असे तुम्हांला वाटते?

(२) अनुरागचा मित्र म्हणून तुम्ही तद्नुभूतीच्या आधारे त्याला समस्येतून बाहेर पडण्यासाठी कशी मदत कराल?

(३) अनुराग त्याचा आयुष्यांतील समस्यांमुळे निराशावादी झाला आहे. तुम्ही त्याला आनंदी व आशावादी होण्यासाठी कसे मार्गदर्शन कराल?

सूची

- **अवधान (Attention) :** विशिष्ट उद्दीपकाला जाणीवेच्या केंद्रस्थानी आणण्याची मानसिक प्रक्रिया.
- **अकार्यक्षमता (Dysfunction) :** कोणताही बिघाड किंवा अडथळा ज्यामुळे वर्तनात किंवा कार्यक्षमतेत विकृती दिसून येते.
- **अनुवंश (Heredity) :** मागील पिढीकडून पुढील पिढीकडे संक्रमित होणारा व त्याद्वारे काही प्रमाणात व्यक्तीची वैशिष्ट्ये निर्धारित करणारा गुणसमुच्चय.
- **अध्ययन (Learning) :** प्रशिक्षणाने किंवा अनुभवाने वर्तनात होणारा बदल तसेच ज्ञान किंवा कौशल्य प्राप्त करून घेण्याची क्षमता.
- **आकृतिबंध (Schema) :** भूतकाळातील अनुभव आणि स्मृती यावर आधारित ज्ञानाचे असे एक संघटित अंतर्गत प्रतिनिधित्व ज्याव्दारे संबंधित संकल्पनांबद्दल माहिती संघटीत होते आणि संकल्पनांमध्ये सहसंबंध प्रस्थपित होतो.
- **आय.सी.डी. ११ (ICD – 11) :** आय.सी.डी. ११ ही जागतिक आरोग्य संघटनेने प्रकाशित केलेली पुस्तिका आहे, जिचा मानसिक विकारांच्या व्याख्यांसाठी आणि वर्गीकरण करण्यासाठी उपयोग होतो.
- **आनंद (Happiness) :** हर्ष, समाधान आणि सुस्थिती व्यक्त करणारी भावनिक स्थिती.
- **आशावाद (Optimism) :** एक सकारात्मक मानसिक प्रवृत्ती जिच्याद्वारे भविष्यात चांगल्या गोष्टी घडून येतील असा विश्वास असतो. केला जातो.
- **उत्तेजक (Trigger) :** एखादी घटना किंवा उत्तेजना ज्यामुळे व्यक्ती प्रतिक्रियादेते.
- **औदासिन्य (Depression) :** दु:खाच्या अनुभवाची, नैराश्याची आणि पूर्वी आनंददायक असणाऱ्या कामांमध्ये रस न वाटण्याची स्थिती, जिच्यामुळे शारीरिक, बोधनिक आणि वर्तन बदल होतात.
- **अंतर्मुखी (Intorvert) :** कमी बोलणारी, शांत व एकट्याने काम करणे पसंत करणारी व्यक्ती.
- **कलंक (Stigma) :** एक मानसिक नकारात्मक मानसिक दृष्टीकोन जो मानसिक विकृतीचे निदान झालेल्या व्यक्तींशी संबंधित असतो व ज्यामुळे अशा व्यक्तीबाबत नापसंती, भेदभाव दर्शवला जातो व त्या व्यक्तीला समाजातून वगळले जाते.
- **कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence) :** मानवी बुद्धिमत्तेप्रमाणे संगणक प्रणालीद्वारे यंत्रांमध्ये तयार करण्यात आलेली बुद्धिमत्ता.
- **कृती चाचणी (Performance Test) :** अशी चाचणी ज्यात व्यक्तीला भाषेचा वापर न करता एखादी कृती पूर्ण करण्यास किंवा वस्तू हाताळून प्रतिक्रिया देण्यास सांगितले जाते.
- **क्रोध (Anger) :** नापसंती किंवा नाराजी व्यक्त करणारी एक मूलभूत भावना.
- **गृहीतक (Hypothesis) :** एखाद्या संशोधन समस्येचे तात्पुरते स्पष्टीकरण, जे सत्य आहे की असत्य आहे हे संशोधनाच्या शेवटी ठरवता येते.
- **गुणतत्व दृष्टीकोन (Trait Approach) :** हा दृष्टिकोन असे गृहीत धरतो, की प्रत्येक व्यक्तीत विशिष्ट गुणतत्त्वविशेष कमी अधिक प्रमाणात असतात व त्यामुळेच प्रत्येक व्यक्तीचे व्यक्तिमत्त्व हे इतरांपासून वेगळे असते.
- **चालढकल (procrastination) :** जे कार्य पूर्ण करणे आवश्यक आहे ते कार्य पूर्ण करण्याचे टाळण्याची प्रवृत्ती.
- **चेतापदशिता (Neuroticism) :** व्यक्तिमत्वाच्या पंचघटक सिद्धांतात स्पष्ट केलेला व्यक्तिमत्त्वातील असा गुणविशेष, जो व्यक्तीतील नकारात्मक भावना अनुभवण्याची प्रवृत्ती निर्देशित करतो.
- **चिंता (Anxiety) :** अशी मानसिक अवस्था, जिच्यामध्ये व्यक्तीला अस्वस्थ आणि काळजी वाटते आणि भविष्यात धोका निर्माण होईल किंवा अपयश येईल अशी व्यक्तीची अपेक्षा असते.

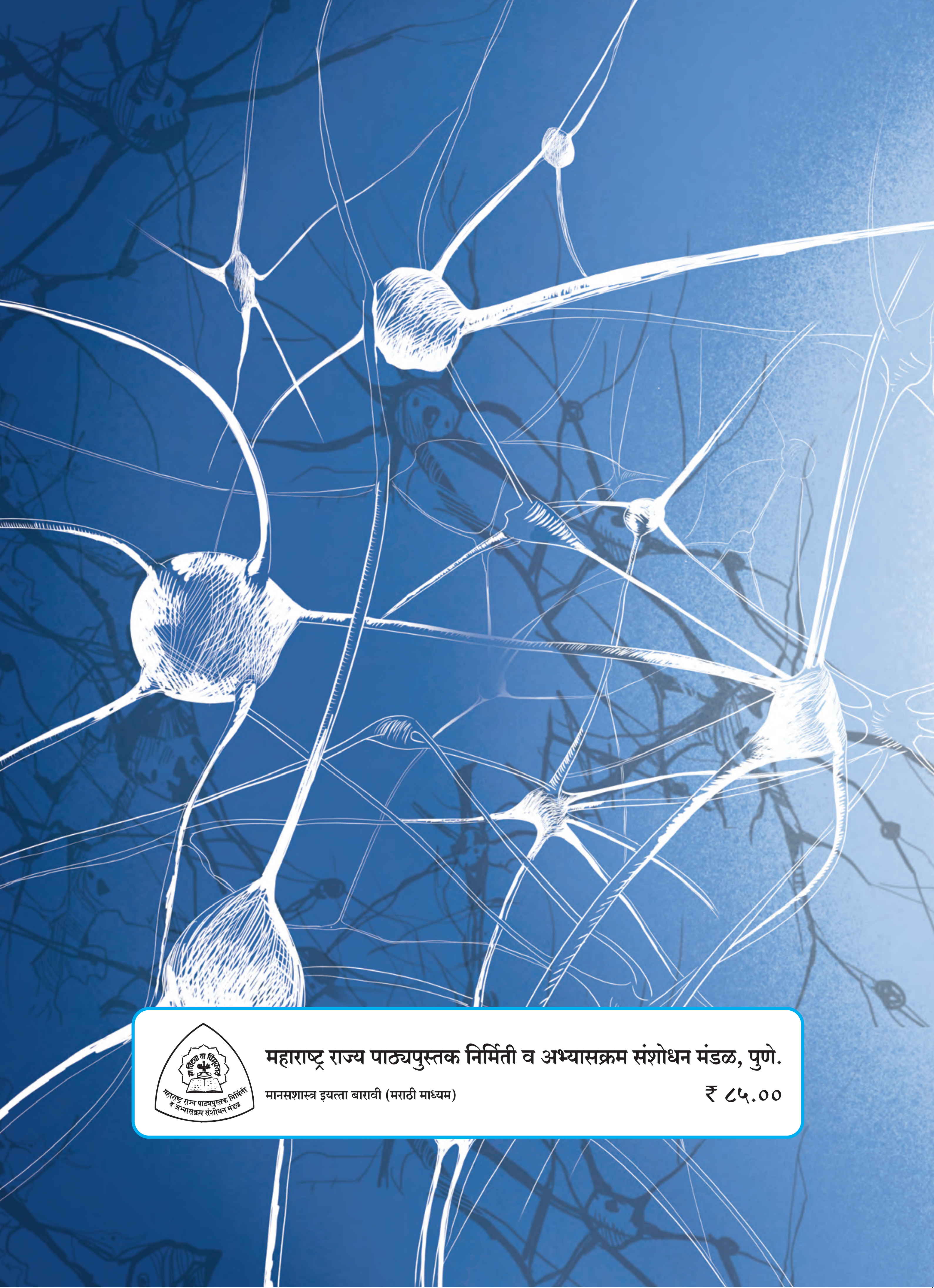
- **डी. एस. एम. ५ (DSM – 5) :** डायग्नॉस्टिक अँड स्टॅटिस्टिकल मॅन्युअल ऑफ मेंटल डिसॉर्डर ५ ही अमेरिकन सायकॉलॉजिकल असोसिएशनने २०१३ साली प्रकाशित केलेली पुस्तिका आहे, जिचा मानसिक विकारांच्या व्याख्यांसाठी आणि वर्गीकरण करण्यासाठी उपयोग होतो.
- **त्रस्तता (Distress) :** चिंता दर्शविणारी एक नकारात्मक भावनात्मक स्थिती.
- **तद्अनुभूती (Empathy) :** दुसऱ्या व्यक्तीच्या भावना समजून घेण्याची व त्यांविषयी सहअनुभवाची क्षमता.
- **निराशावाद (Pessimism) :** ही एक नकारात्मक मानसिक वृत्ती आहे, जी असहायता आणि नकारात्मक घटना घडण्याची शक्यता दर्शवते.
- **प्रधान गुण (Cardinal Trait) :** ऑलपोर्टच्या व्यक्तिमत्वाच्या सिद्धांतामध्ये स्पष्ट करण्यात आलेला व्यक्तिमत्वातील असा गुण, जो इतका शक्तिशाली आणि व्यापक असतो, की ज्याचा व्यक्तीच्या प्रत्येक कृतीवर प्रभाव पडतो.
- **प्रक्षेपण तंत्र (Projective Techniques) :** हे असे व्यक्तिमत्व मापन तंत्र आहे ज्यात असंदिग्ध किंवा अस्पष्ट उद्दीपकांचा वापर केला जातो, त्या उद्दीपकांना व्यक्ती विशिष्ट प्रतिसाद देते व त्याद्वारे व्यक्तीचे व्यक्तिमत्व व्यक्त होते.
- **प्रश्नावली (Quesionnaire) :** संशोधनात वापरले जाणारे असे एक साधन ज्यामध्ये सहभागींविषयी माहिती संकलित करण्यासाठी प्रश्नांच्या मालिकेचा समावेश केला जातो.
- **परावलंबी परिवर्तक (Dependent Variable) :** प्रयोगादरम्यान स्वतंत्र परिवर्कात बदल केले असता, त्यामुळे ज्यात बदल घडून येऊ शकतो, असा परिवर्तक.
- **पदनिश्चयन श्रेणी (Rating Scale) :** असे एक साधन ज्यात पदनिश्चयनकर्ता एखाद्या उद्दीपकाला किंवा वस्तूला संख्यात्मक मूल्य देतो.
- **पडताळा (Replicability) :** दिलेल्या परिस्थितीत शास्त्रीय माहितीची कोणत्याही काळात व कोणत्याही ठिकाणी प्रचीती घेऊन विश्वसनीयतेची खात्री मिळवता येणे म्हणजे 'पडताळा' होय.
- **बहिर्मुख (Extrovert) :** सामाजिक संपर्क पसंत करणारी बोलकी व्यक्ती.
- **बुद्धीगुणांक (Intelligence Quotient) :** बुद्धिमापन चाचण्यांद्वारे प्राप्त झालेला गुण.
- **भ्रम (Delusion) :** विरोधाभासी पुरावा उपस्थित असूनही व्यक्तीद्वारे दृढपणे बाळगला जाणारा खोटा विश्वास.
- **भावनिक बुद्धी (Emotional Intelligence) :** स्वतःच्या व इतरांच्या भावनांच्या बाबतीत संवेदन, मापन, मूल्यमापन आणि नियंत्रण करण्याची क्षमता.
- **भावनिक सुस्थिती (Emotional Well Being) :** स्वतःच्या भावनांची सकारात्मक स्थिती.
- **भावना (Emotion) :** शारीरिक उत्तेजनाद्वारे आणि वर्तनाद्वारे व्यक्त होणारी व्यक्तीची जाणीवपूर्वक जटील प्रतिसाद पद्धती.
- **भावनिक गैरवर्तन (Emotional Abuse) :** हा अशारीरिक गैरवर्तनाचा एक प्रकार असून त्यात एखादी व्यक्ती हेतुपुरस्सर दुसऱ्या व्यक्तीस धमकी देते, स्वतःपासून दूर ठेवते, अपमान करते, नकार देते किंवा अपशब्द वापरते.
- **मध्यवर्ती गुण (Central Trait) :** ऑलपोर्टच्या व्यक्तिमत्वाच्या सिद्धांतामध्ये स्पष्ट करण्यात आलेला व्यक्तिमत्वातील असा गुण, जो व्यक्तीचे सर्वसामान्य गुणवैशिष्ट्य निर्देशित करतो आणि जो बहुतेक परिस्थितींमध्ये लागू होतो.
- **मानसिक वय (Mental Age) :** बुद्धिमत्ता चाचणीतील व्यक्तीचा प्राप्तांक आणि समान वयाच्या इतर मुलांचा त्याच बुद्धिमत्ता चाचणीतील सरासरी प्राप्तांक यांच्या गुणोत्तराद्वारे प्राप्त झालेला संख्यात्मक गुण.
- **मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) :** भावनिक सुस्थिती, सुसमायोजन आणि दैनंदिन

जीवनातील गरजा आणि ताणके यांना सामोरे जाण्याची मानसिक स्थिती.

- **मानसिकप्रतिनिधित्व (MentalRepresentation) :** बाह्य जगातील माहितीचे अंतर्गत प्रतिनिधित्व.
- **मानसिक सुस्थिती क्षमता (Mental Well Being) :** व्यक्तीची निरोगीपणाची भावना, ज्यात व्यक्तीला स्वतःच्या क्षमतांद्वारे तणावपूर्वक परिस्थितींशी मुकाबला करता येईल असा विश्वास असतो आणि ज्यात व्यक्ती समाजाप्रती अर्थपूर्ण योगदान देऊन अर्थपूर्ण जीवन जगू शकतो.
- **मुलाखत (Interview) :** प्रत्यक्षपणे समोरासमोर उपस्थित राहून केलेले संभाषण, जे माहिती संकलनासाठी, मूल्यमापनासाठी किंवा निदानासाठी उपयुक्त ठरते.
- **लवचिकता (Resilience) :** आयुष्यातील अडचणी आणि आव्हानांना यशस्वीरीत्या जुळवून घेण्याची ही एक क्षमता आहे.
- **विचार (Thinking) :** ही एक बोधात्मक प्रक्रिया आहे ज्यात मानसिक प्रतिनिधित्व आणि माहितीच्या हाताळणीचा समावेश होतो.
- **वर्ग दृष्टीकोन (Type Approach) :** विशिष्टगुणविशेषांनुसार व्यक्तिमत्त्वांचे वर्गीकरण करणारा दृष्टीकोन.
- **विभ्रम (Hallucination) :** उद्दीपक उपस्थित नसूनही त्याविषयी होणारे खोटे संवेदन.
- **शून्यावरील जीवन (Life Above Zero) :** सकारात्मक मानसशास्त्रातील असा एक घटक ज्यात मानसिक कल्याण वाढवण्यासाठी तसेच जीवन समृद्ध आणि अर्थपूर्ण बनवण्यासाठी आयुष्यातील विविध प्रसंगांना सकारात्मकपणे प्रतिसाद दिला जातो.
- **सद्सद्विवेकबुद्धी (Conscientiousness) :** व्यक्तिमत्वाच्या पंचघटक सिद्धांतात स्पष्ट केलेला व्यक्तिमत्त्वातील असा गुणविशेष, जो व्यक्तीतील जबाबदारीची जाणीव, सुसंघटन आणि कष्ट घेण्याची तयारी निर्देशित करतो.
- **सहसंबंध सहगुणक (Correlation Coefficient) :** दोन चलांमधील संबंधांचे परिमाण आणि दिशा दर्शविणारी संख्या, जिचे मूल्य – १.०० ते + १.०० यांदरम्यान असते.
- **सजगता (Mindfulness) :** सध्याच्या क्षणाबद्दल पूर्णपणे जागरूक असण्याची अवस्था.
- **सहभागी (Participant) :** प्रयोगांत किंवा संशोधनात स्वतःच्या मर्जीने भाग घेणारी अशी व्यक्ती जिच्या वर्तनाचा अभ्यास.
- **संवेदन (Perception) :** अशी मानसिक प्रक्रिया जिच्याद्वारे वेदनिक माहितीची ओळख होते, तिचे संघटन होते आणि तिला अर्थ दिला जातो.
- **संकल्पना (Concept) :** एक मानसिक प्रतिनिधित्व किंवा कल्पना जी एखाद्या विशिष्ट वर्गाचे प्रतिनिधित्व करते.
- **सकारात्मक मानसशास्त्र (Positive Psychology) :** ही मानसशास्त्राची एक शाखा आहे, जी सामर्थ्य आणि सद्गुणांवर लक्ष केंद्रित करते व जी व्यक्ती, समुदाय आणि संघटना यांच्या भरभराटीस सक्षम करते.
- **सामाजिक बुद्धिमत्ता (Social Intelligence) :** इतरांशी परिणामकारक संबंध जोडण्याची व्यक्तीची क्षमता.
- **सिंड्रोम (Syndrome) :** लक्षणांचा समूह जो एखाद्या विशिष्ट शारीरिक किंवा मानसिक व्याधीशी संबंधित असू शकतो.
- **स्वस्थ झोप तंत्र (Sleep Hygine) :** झोपेची पद्धत सुधारण्यासाठी अनुसरली जाणारी विविध तंत्र आणि दिनचर्या.
- **स्वावलंबी परिवर्तक (Independent Variable) :** प्रयोगकर्त्याद्वारे ज्या उद्दिपकात जाणीवपूर्वक बदल केला जातो व ज्याचा परावलंबी उद्दीपकावर होणारा परिणाम प्रयोगादरम्यान अभ्यासला जातो, असा परिवर्तक.

संदर्भ

- Akhtar, S. (2012).The Book of Emotions. India: Roli Books.
- Barlow, D.H., & Durand, V. M., (2012). Abnormal Psychology: An Integrative Approach (7th Ed.). USA: Cengage Learning.
- Baumgartner S.R, Crothers M.K. (2009) Positive Psychology. New Delhi: Pearson Education
- Ciccarelli, S.K., & Meyer, G.E. (2008). Psychology:South Asian Edition. New Delhi: Pearson Education.
- Crow, L.D., & Crow, A., (1965). Adolescent Development and Adjustment. McGraw Hill.
- Evans, D.(2001). Emotion: The Science of Sentiment. Oxford.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. Bloomsbury Publishing India Private Limited
- Goleman, D. (2006). Working with emotional intelligence. New York: Bantam Books.
- Morgan, C.T., King, R.A., Weiss,J.R., & Schopler,J. (2004). Introduction to Psychology. New Delhi: Tata McGraw Hill.
- National Council of Behavioral Health,(2019). ALGEE In Action :Helping a Friend in Need. Retrieved on November 2, 2019 from **https://www.mentalhealthfirstaid.org/external/2017/09/algee-action-helping-friend-need/**
- Patel, V., (2003).Where there is no psychiatrist: A mental health care manual. UK: Bell & Bain Limited.
- Puff, R., & Seghers, J. (2014). The everything guide to anger management: proven techniques to understand and control anger. Avon, MA: Adams Media
- Sagar, R., & Prakash, S. (2016). Dignity & first aid in mental health. The Indian journal of medical research, 144(4), 496.
- Shankardass MK. Mental Health Issues in India: Concerns and Response. Indian J Psy Nsg [serial online] 2018 [cited 2019 Nov 2];15:58-60. Available from: **http://www.ijpn.in/text.asp?2018/15/1/58/262509**
- Sternberg, R.J. (2007). Cognitive Psychology. Australia: Thomson Wadsworth.



महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.

मानसशास्त्र इयत्ता बारावी (मराठी माध्यम)

₹ ८५.००