१ मानसशास्त्राची कथा

१.१ प्रस्तावना

१.२ मानसशास्त्राचा इतिहास

- १.२.१ बोधावस्थेचा अभ्यास
- १.२.२ अबोध वर्तनाचा अभ्यास
- १.२.३ वर्तनाचा अभ्यास
  1. वर्तन
  2. मानसिक प्रक्रिया
  3. वैज्ञानिक पद्धती

१.३ वर्तन म्हणजे काय?

१.४ बोधात्मकतेचा अभ्यास

१.५ मानसशास्त्र : भारतीय दृष्टीकोन

१.६ मानसशास्त्राची ध्येये

अध्ययन उद्‌दिष्ट्ये :

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

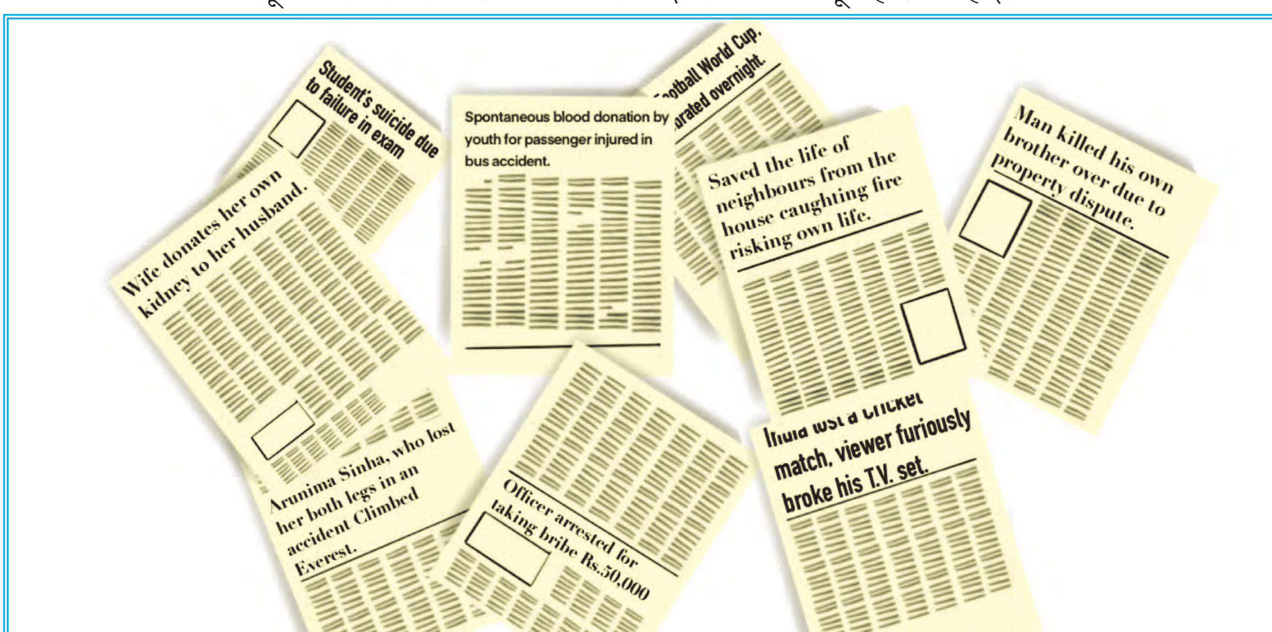
१. मानवी वर्तनाचा अभ्यास करताना मानसशास्त्र एक महत्त्वाचा विषय म्हणून कसे उदयास आले.

२. मानवी वर्तनासंबंधी मूलभूत संकल्पना समजून घेणे.

३. मानसशास्त्राची ध्येये समजून घेणे.

१.१ प्रस्तावना

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



कोलाज मध्ये दाखविलेल्या बातम्या खाली प्रमाणे दिलेल्या आहेत.

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

कृती १ :

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

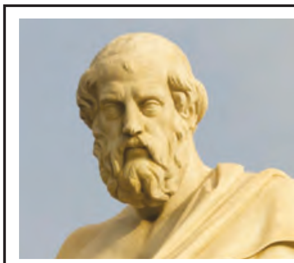
जेव्हा तुम्ही आजूबाजूच्या व्यक्तीचे निरीक्षण करता तेव्हा असे दिसू येते की काही व्यक्ती धीर सोडत नाही आणि संकटांचा सामना करतात. त्याचवेळेला इतर काही व्यक्ती छोट्याशा अपयशानेही आत्महत्या करतात. काही व्यक्ती स्वार्थी असल्यामुळे इतरांना मारुन टाकू शकतात. त्याचवेळेला इतर काही व्यक्ती निस्वार्थ बुद्धीने इतरांसाठी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

१.२ मानसशास्त्राचा इतिहास

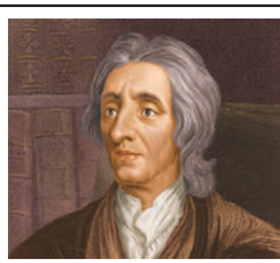
मानसशास्त्र हे वर्तनाच्या विविध पैलूंचा अभ्यास करणारे शास्त्र आहे त्यामुळे मानसशास्त्राची अचूक व मूर्त व्याख्या करणे कठीण आहे.

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

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



१.१ प्लेटो



१.२ जॉन लॉक

आत्म्याचे शास्त्र

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

हे तुम्हास माहीत आहे का?

मानसशास्त्राचे चिन्ह

Ψ

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

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

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

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

कृती २ :

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

कृती ३ :

बहिणाबाई चौधरींच्या मन वढाय वढाय या कवितेबद्दल माहिती मिळवा.

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

१.२.१ बोधावस्थेचा अभ्यास

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

१.३ मानसशास्त्राच्या पहिल्या प्रयोगशाळेत वुंट आणि त्याचे सहकारी

हे तुम्हास माहीत आहे का?

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

विल्हेम वुंट (१८३२ ते १९२०)

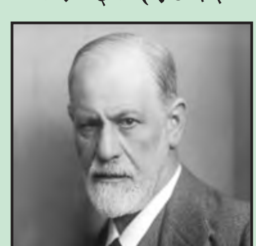
१.४ विल्हेम वुंट

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

१.२.२ अबोध वर्तनाचा अभ्यास

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

डॉ. सिग्मण्ड फ्रॉईड (१८५६ ते १९३९)



१.५ डॉ. सिग्मण्ड फ्रॉईड

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

कृती ५

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

१.२.३ वर्तनाचा अभ्यास

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

मानसशास्त्राची आधुनिक व्याख्या :

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

या व्याख्येत खालील घटक महत्त्वाचे आहेत.

१) वर्तन :

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

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

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

२) मानसिक प्रक्रिया :

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

३) वैज्ञानिक पद्धती :

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

१.३ वर्तन म्हणजे काय?

जॉन बी. वॅटसन (१८७८ ते १९५८)

१.६ जॉन बी. वॅटसन

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

उद्दीपक जीव प्रतिक्रिया (S-O-R) प्रारूप

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

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

उदाहरण

उद्दीपक एकच आहे परंतु प्रत्येक व्यक्तीच्या प्रतिक्रिया मात्र वेगळ्या आहेत.

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

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

कृती ६ :

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

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

कृती ७ :

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

१.४ बोधात्मकतेचा अभ्यास

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

१.५ मानसशास्त्र : भारतीय दृष्टीकोन

हे तुमच्या संदर्भासाठी आहे.

तक्ता क्र. १

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

१.५.१ मानसशास्त्र : भारतीय दृष्टीकोन

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

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

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

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

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

पित्त प्रकृतीच्या व्यक्ती अतिशय हुशार असतात. त्यासुद्धा शीघ्रकोपी असतात.

कृती ८ :

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

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

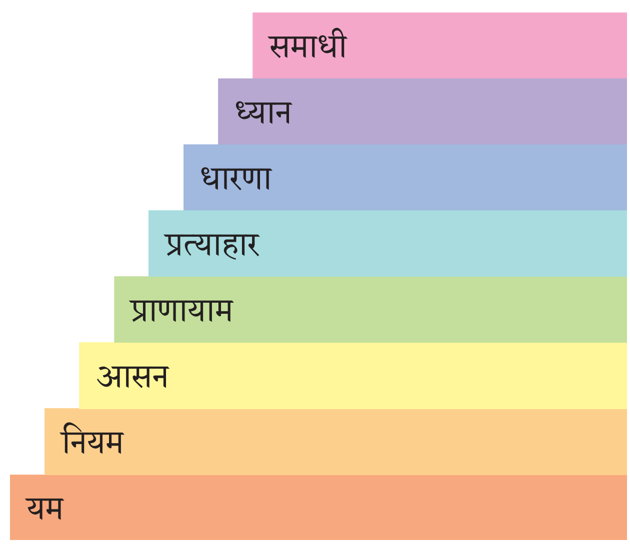
मानवी शरीर हे सत्त्व, राजस व तामस गुणांनी बनलेले असते. ह्या गुणांचा प्रभाव व्यक्तींच्या वर्तनावर दिसून येतो. उदा. तामसी व्यक्ती ह्या सुस्त व आळशी असतात. ते कामसू नसतात. ते प्रत्येक गोष्टीत उदासीन असतात. राजसी व्यक्ती ह्या अहंकारी असतात. ते स्व प्रतिष्ठेला जपतात. सर्वकाही त्यांच्या मनाप्रमाणे घडले पाहिजे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

कृती ९ :

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

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

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



१.७ अष्टांगयोगाचे आठ भाग

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

१.६. मानसशास्त्राची ध्येये

१) तुम्ही ११ वीत मानसशास्त्र हा विषय का निवडला?

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

३) आपण मानसशास्त्राचा अभ्यास का केला पाहिजे?

कृती १० :

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

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

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

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

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

मानसशास्त्राची मुख्य चार ध्येये आहेत. ती पुढीलप्रमाणे :

मानसशास्त्राची मुख्य चार ध्येय

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

१.६.१ वर्णन : काय घडत आहे?

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

१.६.२ स्पष्टीकरण : हे का घडत आहे?

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

१.६.३ पूर्वकथन : पुढे काय होईल?

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

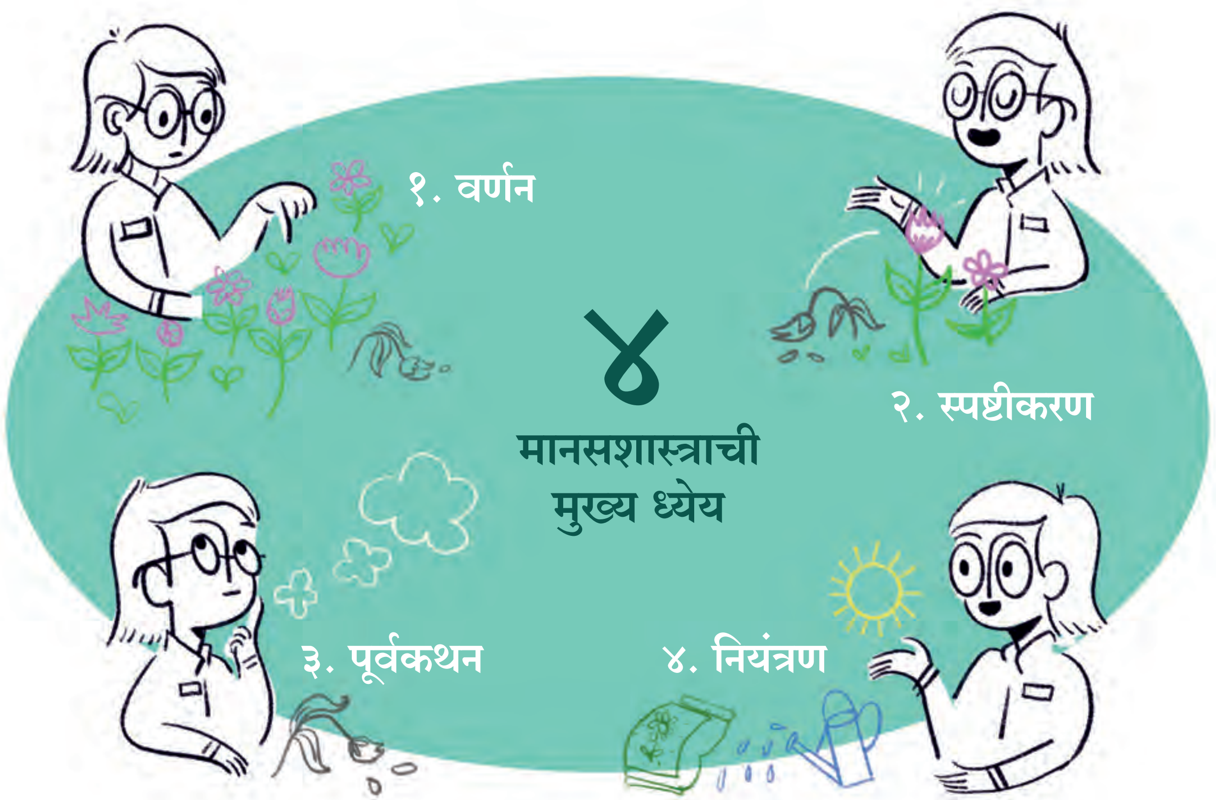
उदाहरण

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

१.६.४ नियंत्रण : हे कसे बदलू शकते?

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

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



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

कृती ११ :

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

कृती १२ :

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

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

❖ ❖ ❖

सारांश :

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

महत्त्वाच्या संज्ञा :

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

महत्त्वाचे मानसशास्त्रज्ञ :

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

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

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

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

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

स्वाध्याय

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

१. मानसशास्त्र .... चा अभ्यास करते.

अ. मन ब. वर्तन

क. आत्मा

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

अ. मानसिक ब. बोधनात्मक

क. आध्यात्मिक

(ब) जोड्या लावा.

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

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

१. आधुनिक मानसशास्त्र म्हणजे मनाचा अभ्यास होय.

२. सर्वप्रथम मानसिक रुग्णालय भारतात मुंबईत स्थापन झाले.

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

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

५. नियंत्रण हे मानसशास्त्राचे एक उद्‌दिष्ट आहे.

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

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

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

३. यम, नियम, कार्य, आसन, प्रत्याहार.

४. भावना, स्मरण, अवधान, संवेदन

(इ) खालील तक्ता पूर्ण करा.

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

प्र. २. खाली दिलेल्या संकल्पना स्पष्ट करा.

१. मानसशास्त्र

२. वर्तन

३. व्यक्त वर्तन

४. अव्यक्त वर्तन

५. उद्‌दीपक

६. प्रतिक्रिया

प्र. ३. खाली दिलेल्या प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा.

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

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

३. मानसशास्त्राची उद्‌दीष्टे सांगा.

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

प्र. ५. मानसशास्त्राच्या ध्येयांचे वर्णन करा.