मानसशास्त्र

इयत्ता अकरावी

भारताचे संविधान

भाग ४ क

नागरिकांची मूलभूत कर्तव्ये

अनुच्छेद ५१ क

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

(क) प्रत्येक नागरिकाने संविधानाचे पालन करावे. संविधानातील आदर्शांचा, राष्ट्रध्वज व राष्ट्रगीताचा आदर करावा.

(ख) स्वातंत्र्याच्या चळवळीला प्रेरणा देणाऱ्या आदर्शांचे पालन करावे.

(ग) देशाचे सार्वभौमत्व, एकता व अखंडत्व सुरक्षित ठेवण्यासाठी प्रयत्नशील असावे.

(घ) आपल्या देशाचे रक्षण करावे, देशाची सेवा करावी.

(ङ) सर्व प्रकारचे भेद विसरून एकोपा वाढवावा व बंधुत्वाची भावना जोपासावी. स्त्रियांच्या प्रतिष्ठेला कमीपणा आणतील अशा प्रथांचा त्याग करावा.

(च) आपल्या संमिश्र संस्कृतीच्या वारशाचे जतन करावे.

(छ) नैसर्गिक पर्यावरणाचे जतन करावे. सजीव प्राण्यांबद्दल दयाबुद्धी बाळगावी.

(ज) वैज्ञानिक दृष्टी, मानवतावाद आणि जिज्ञासूवृत्ती अंगी बाळगावी.

(झ) सार्वजनिक मालमत्तेचे जतन करावे. हिंसेचा त्याग करावा.

(ञ) देशाची उत्तरोत्तर प्रगती होण्यासाठी व्यक्तिगत व सामूहिक कार्यात उच्चत्वाची पातळी गाठण्याचा प्रयत्न करावा.

(ट) ६ ते १४ वयोगटातील आपल्या पाल्यांना पालकांनी शिक्षणाच्या संधी उपलब्ध करून द्याव्यात.

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

मानसशास्त्र

इयत्ता अकरावी

E7X6S7

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

२०१९

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

प्रथमावृत्ती : २०१९

पुनर्मुद्रण : २०२१

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

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

मानसशास्त्र विषय समिती

डॉ. शिरीषा साठे (अध्यक्ष)

डॉ. नाईक मनीषा रमेश

डॉ. बडगुजार जितेंद्र प्रल्हाद

श्री. बेदरकर प्रितमकुमार चंद्रकांत

डॉ. कुमावत सुजीत धनराज

श्री. रविकिरण जाधव, सदस्य-सचिव

मानसशास्त्र अभ्यासगट

श्रीमती दाभोलकर अनिता रमाकांत

श्री. पुनवतकर अनिल यशवंत

श्री. मल्लाडे शांतीनाथ नेमिनाथ

श्री. शिंपी रामप्रसाद सुकदेव

श्री. देशमुख आनंदराव शशिकांत

श्रीमती शेख नफिसा बेगम गुलाम जिलानी

श्री. परदेशी सुरेश ब्रिजलाल

श्रीमती जाधव स्नेहा संतोष

श्री. जोशी जीवन धोंडीराम

श्री. अभंग लालासाहेब महादेव

श्रीमती बापट अश्विनी सुभाष

चित्र व मुखपृष्ठ :

श्रीमती मधुरा पेंडसे

अक्षरजुळणी :

निहार ग्राफिक्स, मुंबई

संयोजक :

श्री. रविकिरण जाधव

विशेषाधिकारी, भूगोल

कागद :

७० जी.एस.एम. क्रिमवोव्ह

मुद्रणादेश :

मुद्रक :

निर्मिती

श्री. सच्चितानंद आफळे

मुख्य निर्मिती अधिकारी

श्री. लिलाधर आत्राम

निर्मिती अधिकारी

प्रकाशक

श्री. विवेक उत्तम गोसावी

नियंत्रक

महाराष्ट्र पाठ्यपुस्तक निर्मिती मंडळ,

प्रभादेवी, मुंबई - २५

भारताचे संविधान

उद्देशिका

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

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

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

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

राष्ट्रगीत

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

प्रतिज्ञा

भारत माझा देश आहे. सारे भारतीय माझे बांधव आहेत.

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

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

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

प्रस्तावना

विद्यार्थी मित्रांनो,

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

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

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

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

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

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

तुम्हांला तुमच्या शैक्षणिक प्रगतीसाठी हार्दिक शुभेच्छा !

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

पुणे

दिनांक : २० जून २०१९

भारतीय सौर दिनांक : ३० ज्येष्ठ १९४१

मानसशास्त्र – अध्ययन उद्‌दीष्ट्ये

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

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

शिक्षकांसाठी

मित्रहो,

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

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

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

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

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

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

आपल्या 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.
- मानसशास्त्राच्या आत्तापर्यंतच्या रचनेनुसार संवेदन, अवधान या संकल्पना आधी सांगितल्या जातात परंतु सर्वसामान्य माणसांना आणि विद्यार्थ्यांना स्मृती या संकल्पने विषयी अधिक उत्सुकता असते म्हणून त्याचा अंतर्भाव अकरावीच्या पुस्तकात केला आहे.
- विद्यार्थ्यांना असलेल्या सुविधा, अनुभवामध्ये असलेलं वैविध्य, आकलनाच्या क्षमता, तसेच शिक्षकांना उपलब्ध असलेली साधने याचा विचार करून पुस्तकाची काठीण्य पातळी आणि त्यातील कृती दिल्या आहेत तरीदेखील काही मुद्दे किंवा मांडणी काही विद्यार्थ्यांना अतिशय प्राथमिक आणि सोपी वाटू शकते तर काही माहिती विद्यार्थ्यांना कठीण वाटू शकते त्यामुळे या बाबतीत शिक्षकाची भूमिका महत्वाची आहे. कठीण माहितीचे सुलभीकरण करणे आणि सोप्या मुद्यांबाबत अधिक माहिती मिळविण्यासाठी, त्याचे सादरीकरण करण्याचे आव्हान विद्यार्थ्यांसमोर ठेवावे लागेल.
- पुस्तकामध्ये उदाहरणादाखल सांगितलेल्या कविता, चित्रपट किंवा प्रात्यक्षिकांसाठी सांगितलेल्या कृती यासंदर्भात विद्यार्थी आणि शिक्षकांनी चर्चा करून इतर साहित्याच्या निवडीचे स्वातंत्र्य घ्यावे परंतु त्या साहित्याचा वापर करून मांडलेल्या मुद्द्याचे आकलन होत आहे याची खात्री करून घ्यावी. पुस्तकामध्ये दिलेल्या QR code चा वापर जिथे शक्य आहे तिथे करावा. त्याव्यतिरिक्त देखील तंत्रज्ञानामुळे उपलब्ध असलेल्या माहितीचा वापर शिक्षकांनी विषय मांडणीसाठी आवर्जून करावा.
- मानसशास्त्र या विषयाचा विस्तार आपण सर्व जाणतोच, त्या अर्थाने कुठलेही पुस्तक परिपूर्ण नसते तर ते केवळ एक माध्यम असते हे आपणा सर्वांना माहीत आहेच. मानसशास्त्र हा विषय शिकणे व शिकविणे तुमच्यासाठी आनंददायी व्हावे, विद्यार्थ्यांना देखील हे ज्ञान अर्थपूर्ण, आव्हानात्मक आणि आनंददायी वाटावे यासाठी शुभेच्छा!

अनुक्रमणिका

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