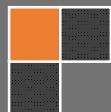


2019

उपयोजित मानसशास्त्र

प्रा. रणधीर उखाजी जाधव



उपयोजित मानसशास्त्र

उपयोजित मानसशास्त्र

© पूर्णप्रकाशनाचे हक्क लेखकांचे स्वाधीन

❖ Publisher :

Harshwardhan Publication Pvt.Ltd.

Limbaganesh, Dist. Beed (Maharashtra)

Pin-431126, vidyawarta@gmail.com

❖ Printed by :

Harshwardhan Publication Pvt.Ltd.

Limbaganesh, Dist. Beed, Pin-431126

❖ Page design & Cover :

Shaikh Jahurodden

❖ Edition: March 2019

www.विद्यार्था.कॉम ISBN 978-93-87990-95-1

TM

❖ Price : 299/-





मनोगत

अनेक दिवसापासून मनात विचार होता की, उपयोजित मानसशास्त्राचे एक चांगले पुस्तक लिहावे. त्या अनुषंगाने हा पुस्तक प्रपंच खरे तर या विषयाला न्याय देण्याचा प्रयत्न केला यात किती यश मिळाले हे वाचकांनीच ठरवावे. एक मात्र नक्की की हे पुस्तक लिहीत असतांना मला अनेक मानसशास्त्रातील महत्वपूर्ण मराठी व इंग्रजी पुस्तकांचा खुपच उपयोग झाला. आज मानसशास्त्रातील संशोधनाने उच्च शिखर गाठले आहे. मात्र त्यातील बहुतांश इंग्रजी भाषेत असल्याने तेच सामान्यापर्यंत पोहचण्यासाठी मर्यादा येतात. म्हणून पुस्तक मातृभाषेतून असावे हा महत्वाचा भाग होता. जेणे करून सर्व सामान्य वाचकांना विद्यार्थ्यांना मानसशास्त्रबद्दल शास्त्रीय माहीती मिळेल याची योग्य ती काळजी घेतली गेली आहे.

आधूनिक जीवनातील अशा अनेक बाबी आहेत त्यांचा परिणाम व्यक्तींच्या शारिरिक, मानसिक, आरोग्यावर होतो. ताण तणाव वाढतो त्यामुळे अनेक व्याधीनाही प्रसंगी तोंड द्यावे लागत आहे. अशा वेळी समायोजनही करणे अवघड बनून जाते. मानसशास्त्रीय ज्ञानाच्या सहयायाने दैनंदिन जिवनात अधिक चांगल्या प्रकारे समायोजन करता येईल, या बद्दल शंका नाही. जिवनाच्या जवळपास सर्वच क्षेत्रात मानसशास्त्रीय ज्ञानाचा संशोधनाचा आज उपयोग होत आहे. आणि प्रगत राष्ट्रात हे प्रमाण खूप मोठे आहे. आपल्याकडे ही आता हळूहळू का होईना त्याबद्दल जागृती होत आहे.

या पुस्तका साठी ज्या व्यक्ती मला प्रेरणा दायक ठरल्या त्यांचा उल्लेख करणे महत्वाचे वाटते. माझे सहकारी प्रा. डॉ. सी.यु.कुलकर्णी, डॉ. सांपान बोराटे, प्रा.बी.डी. पाटील, प्रा. संभाजी पाटील आणि आमच्या महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. व्ही.व्ही. भास्कर यांच्या प्रेरणेमुळेच मी हे शिवधनुष्य उचलण्याची हिंमत केली.

आणि अत्यंत महत्वाची व्यक्ती म्हणजे माझी अर्धांगिनी सौ. वैशाली जाधव हीची आत्मीक इच्छा होती की, माझ्या हातून चांगले काम व्हावे तीच्या सातत्यपूर्ण प्रेरणेमुळे मी हे काम तडीस नेऊ शकलो. आणि सोबत माझी मुले कु. अनघा आणि शिवम यांचेही योगदान तिककेच महत्वाचे आहे. मी काम करत असतांना घरात शांताता ठेऊन केलेले सहकार्य मोलाचे आहे.

तसेच टंकलेखनाचे काम वेळेत पार पाडणारे श्री. स्वप्निल महाजन सर कर्वर पेज तयार करणारे चैतन्य कम्प्युटरचे संचालक श्री. चेतन पाटील सर यांचे ही आभार. आणि थोडक्यात पण महत्वाचे या पुस्तकात काही चुका वाचकांना आढळल्यास त्यांचा आनंदाने स्वीकार केला जाईल. जे चांगले ते वाचकांनी घ्यावे आणि जे चुकले त्याची मला जाणीव करून द्यावी. पुढच्या आवृत्तीत त्यांचा नक्कीच विचार केला जाईल.

प्रा. रणधीर उखाजी जाधव.

अनुकूलणिका

प्रकरण १ ले

उपयोजित

उपयोजित मानसशास्त्राची ओळख

१.१ उपयोजित मानसशास्त्राची व्याच्या आणि स्वरूप

१.२ उपयोजित मानसशास्त्राची क्षेत्रे लोकसमुहाते मानसशास्त्र

वैद्यकिय मानसशास्त्र, कायद्याचे मानसशास्त्र, गुन्हेगारी मानसशास्त्र, आरोग्याचे मानसशास्त्र, बोधात्मक मानसशास्त्र, रहदारीचे मानसशास्त्र, न्यायवैद्यक मानसशास्त्र

१.३ उपयोजित मानसशास्त्राचा दृष्टीकोन

उपयोजित मानसशास्त्राची अभ्यासपद्धती

प्रायोगीक पद्धती

१.४ अप्रायोगीक पद्धती — क्षेत्रिय आणि घटनोत्तर कारणमीमांसात्मक पद्धती आणि क्षेत्रीय अभ्यास

१.५ प्रदत्त संकलनाच्या पद्धती निरीक्षण, मुलाखत, प्रश्नावली

प्रकरण २

लोकसमुहातील उपयोजन

२.१ लोकसमुहातील उपयोजन मानसशास्त्राची व्याख्या आणि स्वरूप

२.२ लोकसमुहातील मानसशास्त्राचे क्षेत्रे — पिरीस्थीती, पर्यावरण आणि आंतर सांस्कृतिक मानसशास्त्र

२.३ लोकसमुहातील चर्चेचे विषय : कचरा, उर्जा, सुरक्षितता, सामाजीक नियोजन २.४ प्रतिबंधात्मक कार्यक्रम — प्रत्यक्ष पद्धती आणि प्रत्यक्ष पद्धती, प्राथमिक, दुव्यम, तिसरे प्रतिबंधात्मक कार्यक्रम.

२.५ लोकसमुहाच्या मानसिक स्वास्थ्याचे नियोजन

प्रकरण ३ वैद्यकिय उपयोजन

उपयोजित मानसशास्त्र

-
- ३.१ मानसोपचार तंत्र फरक आणि समानता
 - ३.२ उपचार कर्ता व रुग्ण यांच्यातील संबंधाचे महत्व
 - ३.३ मानसोपचार तंत्राचे प्रकार बोधात्मक वर्तनोपचार तंत्र, मनोगतीकी तंत्र — मुक्त साहचर्य, स्वप्न विश्लेषण, संमोहन
 - ३.४ वर्तनोपचार तंत्र पध्दतशीर असंवेदीकीकरण, कुटूंब उपचार तंत्र
 - ३.५ सकारात्मक विचार आणि स्व संमोहनाचे जीवनांत उपयोजन.

प्रकरण ४ आरोग्याचे उपयोजन

- ४.१ आरोग्याची व्याख्या आणि स्वरूप
 - ४.२ ताण तणावके (ताण निर्माण करणारे घटक) व्याख्या स्वरूप आणि प्रकार नियंत्रणाचा अभाव, आकस्मिकता, संदिग्धता, पर्यावरणातील घटक, दैनंदिन जीवनातील घटना.
 - ४.३ ताणाचे गंभीर परिणाम शारिरिक आजार, हृदयविकार, उच्च रक्तदाब, कॅन्सर
 - ४.४ ताणाचे व्यवस्थापन — जैवप्रतिभरण, शिथिलीकरण, व्यायाम, ताणाच्या पुर्ववर्ती बोधात्मक अवस्थेत परिवर्तन.
 - ४.५ योगा, प्राणायाम, शिथिलीकरण, आणि आग्रहीपणाचे जीवनात उपयोजन
१. संभाव्य प्रथम सत्रांत घटक चाचणी प्रश्नपत्रिका
२. संभाव्य प्रथम सत्रांत परिक्षा प्रश्नपत्रिका
- प्रश्नपेढी

अभ्यासक्रम

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापिठ मानसशास्त्र अभ्यास मंडळ, यांनी तयार केलेला उपयोजित मानसशास्त्र या विषयाचा अभ्यासक्रम.

North Maharashtra University Jalgaon
TYBA – Psychology(G3)
SEMISTER – V
Modern Applied Psychology
(PSY – 351 A)

Total marks = 40+10

Period = 52

Objective

- 1) To facilitate the learning of traditional emerging field of psychology.
- 2) To understand the relationship between theoretical and practical psychological principal
- 3) To prepare the student to function effectively and confidently in wide range of society

Unit – 1 Introduction to applied Psychology

- 1.1 definition and Nature of applied psychology
- 1.2 fields of applied psychology Community psychology, clinical Psychology, Psychology of Law, Criminal Psychology, Health Psychology, Cognitive Psychology, Forensic Psychology, and Psychology of Traffic.
- 1.3 Approach to Applied Psychology – Experimental Method
- 1.4 Non Experimental Method Field and Ex Post Facto field Studies.
- 1.5 Techniques of data collection - Observation, Interview, Questionnaire.

Unit 2 Community Application

- 2.1 Nature and definition of Community Psychology

2.2Field of Community Psychology – Ecology Environmental and Cross Cultural Psychology

2.3Community Issues – Littering Energy, Safety, Social Planning

2.4Prevention Program – Indirect Method and Direct Methods Primary, Secondary and Literacy program.

2.5Application in maintaining Community Mental Health

Unit 3 Clinical Applications

3.1 Psychotherapy Difference and Commonalities

3.2Importance of Therapist patient relationship

3.3Types of Therapies – Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Psychodynamic therapy – free association, dream analysis and hypnosis

3.4 Behaviour therapy – Systematic desensitization (for PHOBIA) and family Therapy.

3.5Application In life – Positive thought and self Hypnotism.

Unit 4 Health Application

4.1Nature, definition and type of health.

4.2Stress and stressors – Nature and definition and type (Lack of Control, Suddenness, Ambiguity, Life Event, Hassles and Environmental factors)

4.3Major Effect Stress – Illness, Heart Diseases, Hypertensions, Cancer (BrainTumor)

4.4Stress Reduction Bio feedback Relaxation Training, Exercise, Modifying Cognitive Antecedents.

4.5Application in Life – Yoga, Meditation, Relaxation and Assertiveness as a preventive Measure.

प्रकरण १ले

—: उपयोजितमानसशास्त्र स्वरूप आणि व्याप्ती:—

वर्तनाचा अभ्यास करणारे एक प्रगत असे शास्त्र म्हणून आज मानसशास्त्राला सर्व जगात मान्यता मिळाली आहे. वर्तनाचा शास्त्रीय दृष्टीने मानसशास्त्रात अभ्यास केला जात आहे. आज असे एकही क्षेत्र नाही की, ज्या ठिकाणी मानसशास्त्र नाही. मानवी जीवनाच्या जवळपास सर्वच क्षेत्रात मानसशास्त्रीय संशोधनाने जीवनातील त्या त्या संदर्भातील समस्या सोडवून अधिकाअधिक सुखी संपन्न जीवन निर्माण करण्याचा प्रयत्न केला जात आहे. आणि त्या प्रयत्नाला आज खूपच चांगले यश ही मिळत आहे. ताण तणाव, भावनीक बुध्दीमत्ता, बाह्यनियंत्रण, अंतर्गत नियंत्रण, सकारात्मक समायोजन, परिवेश, मानसिक स्वास्थ, असे अनेक आधुनिक विषय आज मानसशास्त्राच्या संशोधनात उच्च पातळीवर दिसून येत आहे. त्यातुन प्राप्त ज्ञानाच्या आधारे विविध प्रश्न सोडविण्यात मदत होत आहे.

एक काळ, आत्मा, मन, बोधावस्थेचा होता मात्र १९ व्या शतकापासून जॉन वॅट्सन, विल्यम कुडन्ट, यांच्या विचारसरणीतून आधुनीक मानसशास्त्राचा जन्म झाला. मानसशास्त्रभोवती असलेले गुढतेचे वल्य आज नष्ट झाले. ते आज प्रगत असे शास्त्र बनले आहे. उदा. दयायचे म्हटले तर आज सर्वसामान्यांच्या मध्ये देखील शारीरिक आरोग्याबरोबर मानसिक आरोग्याचीही जाणीव जागृती निर्माण होत आहे. त्यासाठी व्यक्ती योग्य ते प्रयत्न देखील करत आहे. योगा, प्रणायाम, सकारात्मक विचार सरणी, मानसीकता, इ. बद्दल केवळ चर्चाच नाही. तर सखोल शास्त्रीय मार्गदर्शन घेण्याचाही आज काळ दिसतो. आणि ती तत्वे आपल्या वर्तनात कशी येतील याचीही काळजी घेण्याची तयारी सर्वसामान्यपणे दिसून येते. व्यवसायाच्या निवडीसाठी तज्जांची मदत घेणे, शहरात आज अनेक ठिकाणी अॅलोपॅथी, आयुवेदीक, होमीयोपॅथी बरोबर तज्ज अशा कौन्सिलरची सेवा घेण्याकडे ही कल वाढलेला दिसून येतो. ही खन्या अर्थात प्रगतीकडे समाजाची वाटचाल असल्याची खात्री पटते.

या विज्ञान युगातील आज अनेक यंत्रे आपल्या सेवेला हजर असली तरी आपण अनेक समस्यामध्येही गुंतून पडत आहे नैसर्गिक नियमामध्ये केलेला हस्तक्षेप किती परिणाम कारक असतो. हे आज दिसून येत आहे. तर एका बाजुला विज्ञानामुळे आपण एका प्रगत जगात जगत आहोत तर दुसऱ्या बाजुला त्यामुळे होणाऱ्या समस्यानांही आपणालाच तोंड द्यावे लागत आहे. वाढती लोकसंख्या, वाहनांची गर्दी, बेसुमार वृक्ष तोड, सिमेंट जंगलांची निर्माती, प्रदुषण इ. मुळे समायोजनाच्या अनेक समस्या दिसून येत आहे. शेवटी मार्ग आपल्यालाच शोधायचा आहे. कारण जीवन आपलेच आहे.

आज ग्रामीण भागातील समस्या, शहरी भगातील समस्या, विद्यार्थ्यांच्या समस्या, स्त्रीयांच्या समस्या अशा प्रत्येक क्षेत्रात अनेकविध प्रकारच्या समस्या दिसून येतात. अंधश्रद्धा, बेरोजगारी, राहणीमानाचे प्रश्न, विद्याशाखा निवड स्त्रीयांच्या बाबतीत चूल मुल या बरोबरच स्त्रीयाचे क्षेत्र पुर्वीसारखे फक्त चूल मुल या घटकांशी मर्यादित राहिलेली नसून आज ती नोकरी व्यवसाय करते. कुटूंबाला आर्थिक आधारही देते. कुटूंबाच्या महत्वाच्या निर्णयात ती सहभागीही होते. या बदलाबरोबरच तिच्याही शारिरिक मानसीक आरोग्याचा प्रश्न आज

उपयोजित मानसशास्त्र

निर्माण होतांना दिसतो, सततचा ताणतणाव, वैफल्य, त्यातुन चिडचिडेपणा, त्रागा या बरोबरच असुरक्षितता, न्युनगंड, व्यसनाधिनता, लैगिंक समस्या, विकृती, आत्महत्या आज निर्माण होतांना सर्वच स्तरावर दिसून येत आहे. व्यक्ती आपापल्या क्षमतेनुसार त्यामध्ये समायोजन करण्याचा प्रयत्न करते. प्रसंगी संरक्षण यंत्रणेचाही ती वापर करते मात्र प्रत्येक वेळी ती यशस्वीपणे त्यावर मात करतेच असे नाही अशा वेळी जर तीला योग्य असे मार्गदर्शन मिळाले तर जीवनाचे सोने व्हायला वेळ लागत नाही.

क्षमता प्रत्येकाकडे असतात राजहंस प्रत्येकामध्ये दडलेला असतो गरज असते ती त्या क्षमता शोधण्याची प्रयत्न करण्याची आणि संयमाची, योग्य मार्गदर्शनाची मग बघा जीवन कसे सुंदर होऊन जाते. या प्रकरणात आपण उपयोजित मानसशास्त्र म्हणजे काय? त्याची व्याख्या व स्वरूप याविषयी चर्चा करणार आहोत.

उपयोजितमानसशास्त्र व्याख्या आणि स्वरूप :

एकेकाळी आत्माचे मनाचे शास्त्र म्हणून ओळखले जाणारे शास्त्र म्हणजे मानसशास्त्र. मात्र आज आधूनीक मानसशास्त्रातील संशोधनाने मानसशास्त्राला एक नवी ओळख दिली आहे. मानव व मानवेतर प्राणी यांच्या वर्तनाचा आणि मानसीक क्रिया प्रक्रियांचा अभ्यास करणारे शास्त्र म्हणून आज मानसशास्त्राला मान्यता मिळाली आहे. प्रेरणा, भावना, अध्ययन, स्मृती, बौद्धिक क्षमता, अभिवृत्ती, संप्रेषण, सामाजीक प्रभाव इ. अनेक घटकांचा शास्त्रीय दृष्टीने अभ्यास केला जात आहे. त्याविषयी जास्तीत जास्त शास्त्रीय माहीती आज प्राप्त होत आहे. या प्रात्प माहीतीच्या आधारे वर्तनातील दैनंदिन जीवनातील समस्या सोडवणे हे महत्वाचे उदिष्ट आज आपण साध्य करू शकत आहे. गरज ही शोधांची जननी आहे. असे म्हटले जाते त्यानुसार समस्या सोडविण्यासाठी जीवन, सुखी, समृद्ध, होण्यासाठी मानसशास्त्रीय ज्ञानाचा वापर करणे म्हणजे उपयोजित मानसशास्त्र होय.

शालेय जिवनात विद्यार्थ्यांना त्यांच्या बौद्धिक कुवतीनुसार शैक्षणिक बाबी उपलब्ध करून देणे, त्यांच्या मानसीक शारीरिक बाबी क्षतमा, अभिक्षमता, अभिवृत्ती, इ. चा विचार करून नोकरी व्यवसाय निवडण्यास साहय करणे त्यासाठी त्यांना मानसतज्ज्ञाने केलेली मदत मार्गदर्शन हे निश्चीत फायदयाचे ठरते. अन्यथा ती बाब केवळ त्या एकटया व्यक्तीपर्यंत मर्यादित न राहता दूरगामी परिणाम इतरांनाही भोगावे लागतात. शारीरिक व मानसीक स्वास्थ्याच्या समस्या निर्माण होतात.

सैधांतीक आणि उपयोजितमानसशास्त्र :

या दोन्ही परस्पर भिन्न असून परस्पर पुरक आहेत. सैधांतीक मानसशास्त्रात सिधांत कल्पना म्हणजे संशोधनावर भर असतो. तर उपयोजित मानसशास्त्रात संशोधनातुन प्राप्त माहीतीचा वापर करून दैनंदिन समस्या सोडविण्यावर भर असतो. सैधांतीक मानसशास्त्रात ज्ञान प्राप्त करणे, माहीती मिळवणे, तसेच मानसशास्त्रीय चांचणीची निर्मीती मानसोपचार तंत्र, संशोधन यावर भिन्न असते. तर उपयोजित मानसशास्त्रात समस्यांच्या विविध करणांचा शोध घेणे त्यावर मार्ग शोधणे समायोजन, इ. वर प्रकाश टाकते. थोडक्यात उपयोजित मानसशास्त्राज्ञ हा प्रथम सैधांतिक मानसशास्त्रज्ञ असतो. आणि तो एकमेकांच्या मदतीनेच काम करतात.

उपयोजित मानसशास्त्र

सर्वच क्षेत्रामध्ये उदा. शैक्षणिक औद्योगीक, चिकीत्सा, गुन्हेगारी, इ. मध्ये परिवेशाशी समायोजन करतांना निर्माण होणाऱ्या समस्या सोडविण्यासाठी सैद्धांतीक मानसशास्त्राच्या ज्ञानाच्या आधारे उपयोजित मानसशास्त्रज्ञ समस्या सोडविण्याचा यशस्वी पणे प्रयत्न करतात.

१.१.उपयोजितमानसशास्त्राचा इतिहास :

विल्यम बुडण्टने मानसशास्त्रातील पहिली प्रयोगशाळा जर्मनीत लाईप्झिंग विद्यापीठात (१८७९) स्थापन केल्यानंतर मानसशास्त्राला खन्या अर्थने शास्त्रीय दर्जा प्राप्त झाला. वॅट्सन, थॉर्नडाईक, स्कीनर पॅहलॉक्ह या वर्तनवादाच्या विचारसरणीतून आधूनीक मानसशास्त्राच्या विकास झालेला आज आपल्याला दिसते. मन, आत्मा, यापेक्षा वर्तनाचा अभ्यास हा अधिक शास्त्रीय दृष्टीकोनातुन करता येतो हे या मानसशास्त्रज्ञांनी जगाला पटवून दिले. वर्तन, प्रेरणा, भावना, अभिवृत्ती, संस्कार, परिवेश, अनुवंश इ. घटक वर्तनात प्रभावी असतात. हे त्यांनी सप्रमाण पटवून दिले. मानसशास्त्रीय ज्ञानाच्या आधारे समस्या सोडविण्याचा प्रयत्न करू लागले.

जर्मन मानसशास्त्रज्ञ हयुगो मुन्स्टेरबर्ग यांनी सहेतुक मानसशास्त्र, कायदा, सामाजीक मानसशास्त्र इ बद्दल त्यांचे संशोधन मोलाचे ठरले. हर्मनएविंग हॉस (१९८५) स्वतःवर प्रयोग करून निर्धक शब्द पाठ करून तो ठराविक कालावधीनंतर किती प्रमाणात विसरले जातात. या संदर्भात महत्वपूर्ण संशोधन केले. धारणा, विस्मरण, इ. बाबींवर प्रकाश टाकला. विटनेर यांनी (१९८६) पहिले मानसशास्त्रीय चिकीत्सालय सुरू करून विद्यार्थ्यांच्या समस्या सोडविण्यावर भर दिला. या कालवधीत त्यावर झालेल्या बुध्दीमापन चाचण्या च्या बाबतीत आल्फेड बिनेचे कार्य विशेष उल्लेखनिय असे मानता येईल. १९४५ मध्ये अमेरीकेत खन्या अर्थने उपयोजित मानसशास्त्र विभागाची स्थापना करण्यात आली. आणि तेथे वॉल्टर जिल स्कॉट यांना प्राध्यापक म्हणून नेमण्यात आले. त्यांचे जाहीरातीच मानसशास्त्र हे पुस्तक विशेष गाजले. औद्योगीक क्षेत्रातील त्यांचे योगदानही महत्वाचे मानले जाते. कर्मचारी निवड, प्रशिक्षण, बढती इ. साठी त्यांनी औद्योगीक केंद्र स्थापन केले.

आधुनिक उपयोजित मानसशास्त्राची सुरवात जॉन वॅट्सन यांच्या कायने झाली आहे. त्यांनी मानसशास्त्रीय ज्ञानाचा उपयोग करून जाहिरात आणि राहणीमान आवडी निवडी खरेदीच्या मनावर पडणारा प्रभाव इ. बाबींवर संशोधन केले.

दूसऱ्या महायुद्धानंतर औद्योगीक क्रांतीची सुरवात झाली. आर्मी अल्फा व आर्मी बीटा चाचण्यांचा वापर या काळात मोठ्या प्रमाणात सुरू झाला आणि मानवी जीवनातील जवळपास सर्वच क्षेत्रामध्ये मानसशास्त्रीय चाचण्यांचा वापर करून समस्या सोडवण्यात सुरवात झाली. तसेच योग्य वेळी समुपदेशनाची गरज किती महत्वाची असते. यावरही सर्व सामान्यांचा विश्वास निर्माण झाला. वैयक्तीक, कौटुंबीक, शैक्षणिक, औद्योगीक, आरोग्य, गुन्हेगारी, सैनिकी अशा सर्वच क्षेत्रामध्ये मानसतज्ज आज महत्वाची भूमीका बजावत आहे. भारतापेक्षा इतर पाश्चात्य देशामध्ये हे प्रमाण उल्लेखनीय आहे.

१.२ उपयोजितमानसशास्त्राची क्षेत्रे :

सैधांतीक आणि उपयोजित मानसशास्त्राच्या ज्ञानाचा वापर करून आज अनेक क्षेत्रामध्ये उपयोजित संशोधन समोर आले आहे. थॉर्नडार्इक या शैक्षणिक मानसशास्त्रज्ञाने केलेल्या प्रयोगातुन वर्तन विषयक अनेक बाबी समोर आल्या आहेत. अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ जॉन वॉट्सन यांनी १९१४ मध्ये 'वर्तन' या ग्रंथात वर्तनवादी दृष्टीकोन मांडला वर्तन हे संपादित असते. त्यात परिवर्तन अपेक्षेप्रमाणे होऊ शकते. त्यांनी उपजत घटकाला महत्व दिले नाही. परिवेशावर व्यक्तीचे यश अपयश अवलंबून असते असे ते मानत. योग्य परिवेश लाभला तर मुलांच्या वर्तनाला हवा तसा आकार देता येतो. जाहिरातीवरील त्यांचे संशोधन महत्वपूर्ण मानले जाते. औद्योगीक क्षेत्रातील हॉर्थर्न अभ्यासातुन उत्पादन वाढीसाठी वेळ किती दिला जातो. हे महत्वाचे नसून योग्य हालचाली महत्वाच्या असतात हे सिध्द झाले. तसेच यंत्र वापरणारा व्यक्ती किती सहजपणे तेथील परिवेशाशी समायोजन करू शकेल, योग्य कामासाठी योग्य व्यक्ती या बाबी अभियांत्रीकी मानसशास्त्रातील संशोधनातून समोर आल्या. व्यवस्थापन मानसशास्त्र, उपभोक्त्याचे मानसशास्त्र, कर्मचारी मानसशास्त्र, अशा विविध शाखा आज विकसीत झालेल्या असून त्याद्वारे प्रात्प ज्ञानाच्या आधारे जीवनातील विविध समस्या सोडवीण्याचा प्रयत्न केला जात आहे. काही महत्वाच्या शाखा पुढील प्रमाणे.

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| १. लोकसमुहाचे मानसशास्त्र | ५. आरोग्याचे मानसशास्त्र |
| २. चिकित्सा मानसशास्त्र | ६. बोधात्मक मानसशास्त्र |
| ३. कायदा मानसशास्त्र | ७. न्यायवैधक मानसशास्त्र |
| ४. गुन्हेगारीचे मानसशास्त्र | ८. रहदारीचे मानसशास्त्र |

वरिल शाखांचे स्पष्टीकरण पुढील प्रमाणे :—

१. लोकसमुहाचे मानसशास्त्र —

मनुष्य हा समाजीक प्राणी आहे. दैनंदिन जीवनात अनेक प्रकारच्या सामाजीक आंतरकिया त्याच्याकडून होत असतात. अशा वेळी समाजात सलोख्याचे वातावरण होणे गरजेचे असते. मात्र आज समाजात अनेक प्रकारच्या सामाजीक समस्या निर्माण झालेल्या आहेत. त्याचा दूरगामी परिणाम एकुणच सामाजीक स्वास्थ्यावर होतांना दिसून येतो. संपत्तीचे प्रदर्शन करतांना कर्ज काढून आपल्या मुला मुलींचे लग्न लावणे त्यानंतर मात्र हालाखीचे जीवन जगणे, व्यसनाधिनता, हुडाबळी, बालगुन्हेगारी, भ्रष्टाचार, धर्माधिता, जातीयता, गुन्हेगारी वृद्धांच्या तिरस्कार यासारख्या समाजव्याप्ती समस्यावर उपाय शोधण्याचे कार्य उपयोजित मानसशास्त्र करतो आणि एकुणच सामाजीक स्वास्थ्य चांगले राहण्यासाठी मार्ग सुचवतो. या मानसतज्ज्ञांचा भर हा बालपणापासून लहानमोठया संकटांना तणावाला समोरे जाण्यासाठी सक्षम बनवणे. म्हणजेच प्राथमिक अवस्थेत त्यावर मार्ग शोधण्याचा भर असतो. परिवेशाशी यशस्वीपणे व्यक्तीला समायोजन करण्यासाठी योग्य ते मार्गदर्शन करणे. ही बाब याठिकाणी महत्वाची असते.

२. चिकित्सा मानसशास्त्र :—

समाजात एक काळ असा होता की, ज्या व्यक्तीला काही मानसीक समस्या निर्माण झाल्या आहेत त्याला भूताने पछाडलेले आहे. देवीचा कोप झालेला आहे. असे मानले जात होते. मात्र मानसशास्त्रातील आधुनीक संशोधनाने ही बाब सिध्द केली आहे. की जर योग्य उपचार घेतले. तर मानसीक आरोग्याचे निदान होऊ शकते. ती व्यक्ती पुन्हा सामान्यासारखे जीवन जगु शकते. यासाठी मनोरूपणाला योग्य औषोधोपचाराबरोबर मानसोपचार तंत्राचाही मदत आवश्यक ठरते. विविध मानसशास्त्रीय कसोट्या आणि उपचार तंत्रे याचा उपयोग अशा व्यक्तींचे जीवन सुधारण्यासाठी खूपच लाभदायक ठरत आहेत.

चिकित्सा मानसशास्त्रात व्यक्तीच्या बाबतीत आढळणाऱ्या अनेक मानसीक समस्या न्यूनगंड, नैराश्य, यासारख्या सामान्य समस्यापासून गंभीर स्वरूपाच्या विकृतीवर उपचार योजतात. व्यक्तीला समायोजनासाठी मदत करतात. त्यांचे कार्य शाळा, महाविद्यालये, चिकित्सालय, औद्योगीक क्षेत्र लष्करी क्षेत्र, इ. सर्व क्षेत्रात उपयुक्त ठरते.

३. गुन्हेगारी विषयकमानसशास्त्र :

आधुनिक उपयोजित मानसशास्त्राज्ञांचा कल हा गुन्हेगारी क्षेत्रातील संशोधनाकडे आधिक प्रमाणात दिसतो. गुन्हांची कारणे, साक्षी पुरावे, त्यांचे मानसीक परीणाम, समायोजनाच्या समस्या, इ.चा समावेश यात होतो. गुन्हेगार जन्माला येत नाही. म्हणजेच कोणतीही व्यक्ती जन्मत: गुन्हेगार नसतो. मात्र त्याला परिस्थीती कशी कारणीभूत ठरते. गुन्हेगार हा एक माणुसच असतो. त्याला शिक्षा देतांना शिक्षेपेक्षा त्याच्या पुर्नवसनावर अधिक भर दिला पाहिजे असे सांगतात. गुन्हेगाराला शिक्षा देण्यापेक्षा त्याच्यातील ती प्रवृत्ती कशी नष्ट होईल हे पाहणे या ठिकाणी महत्वाचे असते. गुन्हेगारांच्या पुर्नवसनांसाठी पॅरोल, परिवीक्षा, सुधारतुरूंग, व्यवसायीक कौशल्य प्रशिक्षण, इ. द्वारे त्याचा पुर्नवसन करण्याचा प्रयत्न केला जातो.

४) कायदा व मानसशास्त्र

कायदयाच्या क्षेत्रातील महत्वाच्या बाबी म्हणजे गुन्हांची कारणे, परिणाम, साक्षी पुरावे या आधारे दिले जाणारे कायदेशिर निर्णय यांचा या संशोधनात समावेश होतो. न्यायदान करतांना वरिल सर्व बाबींचा काळजीपुर्वक विचार करून न्याय दयावा हि अपेक्षा असते. कायदयाच्या चौकटीत राहून गुन्हेगाराला शिक्षा देण्यापेक्षा त्याचे पुर्नवसन महत्वाचे असते. मानवतेच्या दृष्टीकोणातून त्याचा विचार करून त्यावर अंमलबजावणी करावी न्यायदानात सुधारणा हा मुख्य हेतु असतो. जास्तीत जास्त मानवतावादी निर्णय घ्यावेत ही अपेक्षा असते. गुन्हा सिध्द करतांना मानसशास्त्रीय तंत्राचा वापर करून योग्य त्या गुन्हेगाराला शिक्षा योग्य त्या प्रकारे व्हावी यासाठी या क्षेत्रातील मानासशास्त्रज्ञ विशेष कामगिरी बजावतात.

५) आरोग्याचे मानसशास्त्र

आरोग्य विषयक मानसशास्त्रामध्ये शारिरीक व मानसिक आरोग्यावर परिणाम करण्याचा विविध घटकांचा अभ्यास केला जातो. व्यक्तीची आरोग्यविषयक क्षमतांमध्ये सुधारणा करणे, स्वतःच्या आरोग्याचे संरक्षण कसे करायचे, त्यावर नियंत्रण कसे ठेवायचे याबाबत व्यक्तीला जागरूक करणे, व्यक्ती किंवा समुहाला पुर्ण शारिरीक, मानसिक आणि सामाजिक कल्याण

साधण्यासाठी आपल्याला महत्वकांक्षाची जाणीव करून देणे त्या प्राप्त करण्यासाठी प्रसंगी स्वतःला बदलविणे प्रोत्साहन देणे स्वतःच्या क्षमता तसेच कमजोर बाजू याची जाणीव निर्माण करणे.

ताण निर्माण करणा घटकांशी समायोजन साधणे ताण कमी करण्यासाठी उपायोजना कारणे सर्वात महत्वाचे आरोग्यच असते असे म्हणतात की if wealth is lost something is lost but if health is lost every thing is lost त्यानुसार समायोजन, आरोग्य, आजार, प्रतिबंध या घटकांना महत्व देणे आधुनिक संशोधनातुन या बाबी स्पष्ट झाल्या आहेत की, शारीरीक आणि मानसीक आरोग्य हे दोन्ही घटक एकमेंकांना पुरकच आहे. म्हणूनच केवळ रोगाचा अभाव म्हणजे स्वास्थ नव्हे तर व्यक्तीची शारीरीक संस्कृतिक, मानसशास्त्रीय, आर्थिक, आध्यात्मिक गुणांची अवस्था सुदृढ बनवणे हे आरोग्याचे मानसशास्त्र या शाखेचे ध्येय असते.

६) बोधात्मक मानसशास्त्र

मानसशास्त्र म्हणजे वर्तन आणि उच्च मानसिक क्रिया प्रक्रिया शास्त्र होय. उच्च मानसीक क्रियांचा अभ्यास बोधात्मक मानसशास्त्रात केला जातो यामध्ये अवधान, संवेदन, स्मरण, विस्मरण, धारणा भाषेचा उपयोग समस्या परिहार नवनिर्माती विचार प्रक्रियेचे स्वरूप यांचा अभ्यास केला जातो. मानव प्राणी हा इतर प्राण्यांपेक्षा वरील बाबीमध्ये भिन्न आहे. वेगळा आहे. म्हणूनच आज तो उच्च स्थानावर जिवन जगत आहे. या अभ्यसाचा उपयोग मानसशास्त्राच्या इतर शाखामध्येही होतांना दिसतो. व्यक्तीची शिकण्याची प्रक्रिया—अध्ययन कसे होते. समायोजन प्रक्रिया संघटन प्रक्रिया समस्या सोडविणे यामध्ये आपल्याला बोधात्मक मानसशास्त्राची मोठ्या प्रमाणात मदत होत असते. भ्रम, विभ्रम, धारणा, आणि त्यांच्या वर्तनाशी असलेला संबंध या घटकांचा विचार केला जातो.

अशा उच्च मानसीक प्रक्रियांचा वर्तनाशी असलेला संबंध या शाखेत अभ्यसला जातो.

७) न्यायवैद्यक मानसशास्त्र :—

मानसशास्त्र आणि न्यायव्यवस्था या दोन शाखा मिळून न्यायवैद्यक मानसशास्त्राची निर्माती झाली आहे. या शाखेत गुन्हांशी संबंधी, साक्षी पुरावे, कायदेशीर बाबी, इ. बाबींचा अभ्यास केला जातो. साक्षीदाराला मानसशास्त्रीय दृष्टीकोणातून पाहणे. न्यायालयात कोणताही दावा दाखल होण्यापूर्वी बन्याच वेळा समुपदेशाने प्रश्न सुटू शकतात. स्वतःच्या अपेक्षा रास्त आहेत का आणि त्या किती प्रमाणात आणि केव्हा पूर्ण होऊ शकतील हे पक्षकांना उमगते. त्यामुळे नकारात्मक भावना टाकून पुढे जाता येते. आणि दावा दाखल केला नंतर अनेक वर्षांनी जेव्हा खरेच हाती काही लागले का या संदर्भात न्यायवैद्यक मानसशास्त्राची मदत मोलाची ठरू शकते. न्यायालयात न्यायप्रक्रियेत सहभागी असणारे वकिल, न्यायाधिश यांना माणूस समजण्याची तत्रे परस्पर संबंध विषयीचा सिद्धांत, अहं ‘मी’ पणा दृष्टीकोन, विचारसरणी इ. मानसशास्त्रीय बाबीचे ज्ञान प्राप्त झाल्यास न्यायसंस्थेतील कार्यवाही अधिक वेगवान व सखोल होण्यास मदत मिळेल यात शंका नाही. न्यायवैद्यक हि शाखा अलिकडे उदयास आलेली महत्वाची शाखा या बाबात विशेष काय करू शकेल.

८) रहदारीचे मानसशास्त्र :—

जान है तो जहान है। सिर सलामत तो पगडी पचास, व्यक्ती असेल तर सर्व काही या सर्व बाबीमधून एक गोष्ट स्पष्ट होते. ती म्हणजे आपले जीवन कीती मौल्यवान आहे. **Time is valuable but life is precious** आणि या सर्व बाबींचा प्रत्यक्ष पणे संबंध येतो म्हणजे आजच्या रस्त्यावरील वाहतुक पाहिल्यावर आपल्या देशात विविध युध्दातुन जेवढे मानवी बळी गेले नसतील त्यापेक्षा कितीतरी अधिक रस्त्यावर जात आहेत. या संशोधनात वाहनचालक, पादचारी, इ. व्यक्तीचा प्रत्यक्ष समावेश होतो. त्याच्या मानसीकतेचा विचार केला जातो. रस्त्यावर अपघातात बळी पडणाऱ्यांपैकी तरुणांचे प्रमाण सर्वात मोठे दिसते. आणि ही कधीही न भरून येणारी हानी असते. अलिकडे रस्ता सुरक्षा सप्ताह आयोजीत केले जातात. त्यातुन वाहनचालक, पादचारी अशा लोकांना रस्ता वापरण्याचे शास्त्रीय प्रशिक्षण दिले जातो.

सामान्यपणे या शाखेत अपघात का होतात? त्याची कारणे व त्याच्याशी संबंधीत घटकांचा अभ्यास केला जातो. बहुतांशपणे अपघात वर्तनाला व्यक्तीच जबाबदार दिसतो. यांत्रिक दोष खूप कमी वेळा दिसून येतो. विशेषत: Type 'A' हे व्यक्तीमत्व सातत्याने धावपळ घाई, इतरांच्या पुढे जाण्याची उर्मी, या मानसीक घटकांमुळे अशा व्यक्तीचे अपघातात सापडण्याचे प्रमाण जास्त असते. तसेच थकवा मानसीक ताण तणाव, मन विचलीत करणारे घटक, नियम पाळण्यातील बेंपर्वाई व्यसनाधीनता इ. बाबीही अपघातास कारणीभूत ठरतात. हया गोष्टी टाळण्यासाठी मानसतज्ज प्रोत्सोहित करतात. तसेच आपले वर्तन सुसंधटीत, नियंत्रीत असावे, भावनीक स्थिरता असावी, यासाठी ते समुपदेशनही करतात. म्हणून त्यांचे कार्य हे अंत्यंत मोलाचे मानले जाते.

९.३) उपयोजीत मानसशास्त्रातील दृष्टीकोन :—

मानसशास्त्र वर्तनांचा अभ्यास करणारे प्रगत असे शास्त्र आहे. मानवी वर्तनाचा शास्त्रीय दृष्टीकोनातून अभ्यास करून संशोधन करून काही तत्वे प्रस्थापीत करण्याचे कार्य सैधांतीक मानसशास्त्रज्ञ करतो. या सैधांतीक व शास्त्रशुद्ध संशोधनाचा वापर करून दैनंदिन जिवनातील समस्या सोडविण्याचासाठी उपयोजीत मानसशास्त्रज्ञ प्रयत्न करतात. आज जिवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात वर्तनाचा अभ्यास होत आहे. या माहीतीचा उपयोग समस्या सोडविणे, जीवनसुखी समृद्ध सुनियोजीत बनवणे यासाठी उपयोजीत मानसशास्त्र कार्यरत दिसतात. कुटुंब, शैक्षणिक, व्यवसायीक आरोग्य, औद्योगीक किडा, सैनिकी सामाजीक अशा सर्व क्षेत्रामध्ये अनेक विविध प्रकारच्या समस्या दिसून येतात. आणि या सोडविणे अंत्यंत आवश्यक असते. त्यासाठी मानसशास्त्रीय तत्वांचा वापर महत्वपूर्ण ठरतो.

उदा. औद्योगीक क्षेत्रात कामगारांची उत्पादकता, मालक कामगार संबंध, वेतनवाढ, कामगारांची मानसीकता, तसेच शैक्षणिक क्षेत्रात विद्याशाखा निवड, पालकांच्या अवास्तव अपेक्षा, अभ्यास पध्दती, कुटुंबात बालक पालक संबंध आज पालक मुलांना भौक्तीक सुविधा तर देतात मात्र मुलांना गुणवत्तापूर्ण वेळ किती देतात. त्याच्याशी संवाद किती साधतात, बालकांना पालकांबद्दल विश्वास तसेच काही समज गैरसमज पुर्वग्रह इ. अनेकविध समस्या

उपयोजित मानसशास्त्र

आज सर्वत्र दिसतात. आणि या समस्या सोडविण्यासाठी निश्चीतच उपयोजित मानसशास्त्रज्ञ चांगले समुपदेशन करतात.

उपयोजितमानसशास्त्राच्या प्रमुख अभ्यासपद्धती :—

- | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------|
| अ) प्रायोगीक पद्धती | ब) क्षेत्रीय अप्रायोगीक पद्धती | क) सर्वेक्षण |
| १. प्रयोगशालेत प्रयोग | १. घटनोत्तर कारणमीमासात्मक अभ्यास | |
| २. क्षेत्रीय प्रयोग | २. सहसंबंधात्मक अभ्यास | |
| | ३. जीवनवृत्तास अभ्यास | |

वरिल अभ्यासपद्धतीचा सविस्तर चर्चा पुढील प्रमाणे

अ) प्रायोगीक पद्धती : यामध्ये दोन पद्धतीचा समावेश होतो.

१. प्रयोगशालेत प्रयोग :

कोणताही विषयाचा शास्त्रीय दृष्टीने अभ्यास करण्यसाठी प्रायोगीक पद्धतीचे महत्व अनन्यसाधारण आहे. तीच बाब वर्तनाचा अभ्यास करणाऱ्या मानसशास्त्रालाही लागु पडते. मानसशास्त्रातील संशोधन हे वर्तनाशी संबंधीत असून त्याच्याशी संबंधीत असणाऱ्या इतर घटकांचा विचार केलेला असतो. ते नियंत्रीत ठेवावे लागतात. ते सर्व घटक नियंत्रणात ठेवता येत नसले. तरी प्रयोगकर्ता काही घटकांत परिवर्तन घडवितो तर काही घटक नियंत्रीक ठेवतो. व नंतर त्याचा वर्तनावर पडलेला प्रभाव अभ्यासतो. संशोधनासाठी घेतलेल्या समस्येच्या दृष्टीने अवश्यक अशा प्रकारचे प्रसंग मुद्दाम घेऊन म्हणजेच नियंत्रीत परिस्थीतीशी निर्माण करून परिक्षण करणे. म्हणजे प्रयोग एयादा विशीष्ट घटकाचा अभाव असलेले प्रसंग किंवा त्या घटकातील फेरफार दर्शविणारे प्रसंग घेणे. त्याच्या उपस्थीतीत त्याच्या अभावी किंवा त्याच्यातील फेरफारचे त्या घटनेच्या बाबतीत काय परिणाम घडून येतात ते पाहणे हेच प्रायोगीक पद्धतीचे मर्म आहे. (आकोलकर, बागुल आणि कदम १९७८) प्रयोगाची मुलभूत पद्धती उपयोजित मानसशास्त्र पुढीलप्रमाणे वापरली जाते.

२. समस्या : समस्येची मांडणी

कोणत्याही प्रयोगाची सुरवात समस्येच्या मांडणीपासूनच होते. तसेच प्रयोगाचे उद्दीष्ट असते. समस्या ही कोणत्याही क्षेत्रातील असू शकतो जी दैनंदिन व्यवहाराशी निगडीत असते उदा. कोटुंबिक, सामाजीक, औद्योगीक, आरोग्य, शैक्षणिक इ. क्षेत्रातील समस्येचा बाबतीत प्रयोग केले जातात. उदा. कामगारांची उत्पादकत कमी होण्याची कारणे कोणती असू शकतात. काही विद्यार्थी अभ्यसात मागे का पडतात. इ.

२. सिध्दांत कल्पना / अभ्युपगम (संभाव्य उत्तरे) :—

उपयोजित मानसशास्त्र

शास्त्रीय प्रयोगात सिध्दांत कल्पनेला फार महत्व आहे. सिध्दांत कल्पना/अभ्युपगम म्हणजे समस्येची संभाव्य उत्तर हेय. अशा प्रकारची उत्तरे शोधून त्याची प्रयोगीक दृष्टीने मांडणी करणे. हे महत्वाचे असते. मात्र दोन परिवर्तकामधील कार्यकारण संबंध त्यातून शोधता आला पाहिजे. योग्य वाटणाऱ्या उत्तरामधुन संशोधक सिध्दांत तयार करतो. उदा. कामगारांची उत्पादकता कमी आहे. कारण १. वेतन कमी असावे. २. भौतीक परिस्थीती पतिकुल असावी. ३. कामगारांना कामाचे योग्य पशिक्षण नसेल. ४. मालक कामगार संबंध सलोख्याचे नसतील. इ.

३. अभ्युपगम/सिध्दांत कल्पना तपासणे :—

सर्वच प्राप्त सिध्दांत कल्पना समरचेनेची उत्तरे नसतात. म्हणूनच समस्येचे योग्य उत्तर कोणते? हे प्रयोगकर्त्याला तपासायचे असते. तसेच सर्वच उत्तरे एकाच वेळेस तपासता येत नाही. म्हणून तो काळजी पूर्वक एका वेळी एकच उत्तर/सिध्दांत कल्पना तपासावयास घेतो आणि अशा वेळी इतर सर्व घटकात कोणताही बदल केला जात नाही. त्या नियंत्रण ठेवले जाते. इतर परिस्थीती जशीच्या तशी ठेवली जाते. यासाठी परिवर्त्याची योजना केली जाते. परिवर्त म्हणजे अनेक मुळ्य धारण करणारा घटक. डि. अॅमेंटो (१९७०) च्या मते वस्तु आणि प्राणी यांच्यातील मापणात्मक गुण म्हणजे परिवर्त्य होय.

उदा. वेतन — वेतन हे १ रु पासुन लाखोरुपयापर्यंत असु शकते. म्हणूनच ते एक परिवर्त्य होय. तसेच वय लांबी रुंदी वेळ बुधीमत्ता इ.

प्रायोगीक परिस्थितीत साधारणपणे तीन प्रकारचे परिवर्त्य दिसून येतात.

१. स्वतंत्र परिवर्त्य

२. परतंत्र परिवर्त्य

३. स्थिर परिवर्त्य

अ) स्वतंत्र परिवर्त्य:

प्रयोगकर्ता संशोधक सिध्दांत कल्पनेची प्रचीती पाहत असतांना ज्या परिवर्त्य बदल घडवून आणतो त्या परिवर्त्य ना स्वतंत्र परिवर्त्य असे म्हणतात. उदा. वरिल उदा. कामगारांची उत्पादकता कमी आहे अशा वेळी वेतन कमी असल्यामुळे कामगारांची उत्पादकता कमी आहे. ही सिध्दांत कल्पना विचारात घेतली असता प्रयोग कर्ता वेतनांत काही विशीष्ट बदल करतो. आणि इतर घटक स्थिर ठेवतो.

ब) परतंत्र परिवर्त्य :—

या शब्दातच त्याची व्याख्या दिसून येते. परतंत्र परिवर्त्य म्हणजे जो दुसऱ्यावर अवलंबुन असतो तो. प्रायोगीक परिस्थीती म्हणजे जेव्हा प्रयोग कर्ता स्वतंत्र परिवर्त्यात बदल करतो त्यामुळे त्याचा परिणाम तेथील घटकांच्या वर्तनावर होतो. हा झालेला परिणाम म्हणजेच परतंत्र परिवर्त्य होय.

क) स्थिर परिवर्त्य :—

प्रयोग कर्ता प्रायोगीक रचना करत असतांना म्हणजेच स्वतंत्र परिवर्त्यात बदल करणे. त्याचा परतंत्र परिवर्त्यावर होणारा परिणाम अभ्यासणे अशा वेळी काही घटक हे स्थिर ठेवावे

उपयोजित मानसशास्त्र

लागतात. कारण नक्की कशा मुळे बदल झाला हे निश्चीत रित्या समजाणे गरजेचे असते. त्यामुळे इतर घटक स्थिर ठेवले जातात. म्हणून त्यांना स्थिर परिवर्त्य असे म्हणतात.

४. सिधांत कल्पनेची प्रचीती पाहणे/ परिक्षण करणे :

प्रयोग कर्ता आराखडयाचे तंतोतंत पालन करतो. अशा वेळी त्याच्या दृष्टीकोन वस्तुनिष्ठ आणि पूर्वग्रह विरहीत असणे आवश्यक असते. त्यामुळे विश्वसनीय आणि वैध निष्कर्ष मिळण्यास मदत होते. तसेच तो प्रयोगाशी असंबंधीत बाबींवर नियंत्रण ठेवतो. अशा प्रकारे मिळालेले निष्कर्ष पुनःपरिक्षणात्मक असतात. मात्र वर नोंद केल्याप्रमाणे शक्य तेवढे नियंत्रण प्रस्थापीत करून सिधांत तपासून मिळण्याचा प्रयत्न असतो. कारण पुनःपरिक्षमता ही शास्त्राची शास्त्रीय प्रयोगाची महत्वाची कसोटी आहे.

५) प्रायोगीक आराखडा :—

तुलनात्मक अभ्यास करण्यासाठी व इतर प्रायोगीक परिस्थीतीतील परिवर्त्यावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी प्रयोग कर्ता आराखडा तयार करतो. यात साधारण पणे ज्या गटांच्या समस्येचा अभ्यास करावयाचा आहे. त्या गटाचे दोन समान भागात विभाजन केले जाते. उदा. वयोगट, अनुभव, प्रशिक्षण, कामाची भौतीक परिस्थीती मालक कामगार संबंध सुविधा इ. बाबतीत त्यांच्यात समानता असेल तरच त्यापैकी एका गटाचा प्रायोगीक आणि दुयऱ्या गटाला नियंत्रीत असे संबोधले जाते. प्रयोगीक गटात स्वतंत्र परिवर्त्यमध्ये संशोधन बदल करतो. तसा बदल तो नियंत्रीत गटात मात्र तो करीत नाही. मात्र स्वतंत्र परिवर्त्यत बदल करण्यापूर्वी त्या दोन्ही गटांची पूर्व चाचणी घेतली जाते. आणि स्वतंत्र परिवर्त्यत प्रायोगीक गटात बदल केल्यानंतर मात्र नियंत्रीत गटात कोणताही बदल केला जात नाही. आणि दोन्ही गटांची नंतर उत्तर चाचणी घेतली जाते. अशा वेळी जर दोन्ही गटांच्या उत्तर चाचणी मध्ये तुलना केली असता दोन्ही निष्कर्षात बदल दिसल्यास तो स्वतंत्र परिवर्त्याचा परिणाम असतो.

६) पडताळा :—

वरील प्रमाणे पुन्हा पुन्हा प्रयोग करून प्रत्येक वेळी जर वरिलप्रमाणे निष्कर्ष मिळतात का ते पहिले जाते. आणि प्रयोग कत्यनि मांडलेली सिधांत कल्पना सिध्द केली जाते.

७) संख्याशास्त्रीय विश्लेषण :—

संख्याशास्त्रीय विश्लेषण हा कोणत्याही शास्त्राचा आत्मा असतो. संख्याशास्त्रीय विश्लेषणामुळे प्राप्तमाहीतीची विश्वासार्हता वाढते. अशा वेळी प्रसंगी 't' test, Anova, Correlation, x^2 अशा कसोट्यांचा वापर प्रसंगानुसार केला जातो. आणि मिळालेल्या निष्कर्षाची त्यामुळे विश्वसनीयता वाढते.

८) निष्कर्ष :—

प्रयोग कत्यनि ठरविल्याप्रमाणे सर्व सिधांत कल्पना तपासल्या जातात. जी सिधांत कल्पना संख्याशास्त्रीय दृष्टीकोनातुन महत्वाची वाटते. तीच सिधांत कल्पना समस्येचे उत्तर म्हणून स्वीकारली जाते.

प्रायोगीक पद्धतीच्या मर्यादा :—

मानसशास्त्रात मानव आणि मानवेतर प्राणी यांच्या वर्तनाचा अभ्यास केला जाते. मात्रा या प्रायोगीक पद्धतीचा साह्याने सर्वच मानवांच्या बाबतीत प्रयोग करता येत नाही. उदा. प्राण्यांच्या अभ्यसासाठी त्यांच्या नैसर्गिक अधिवासात जावे लागते. २. प्रयोग म्हणजे कृत्रीम वातावरणावर केलेले निरीक्षण म्हणजे प्रयोगात कृत्रीम वातावरण असल्याचे यावरून काढलेल्या निष्कर्षात कृत्रीमता येते. ते नैसर्गिक परिस्थीतीत तसेच्या तसे लागु करता येत नाही. ३. लहान मुळे मतिमंद व्यक्ती, वृद्ध व्यक्ती यांच्या अभ्यसाच्या बाबतीत खूपच मर्यादा येतात.

४. प्रयोगकत्यनि काही प्रयत्न केले तरी सर्व घटकांनवर नियंत्रण ठेवता येत नाही. उदा. मनोव्यापार/मनस्थीती (प्रयुक्ताची) त्यामुळे त्याचा परिणाम निष्कर्षावर होतो.

५. काही सामाजीक क्षेत्रातील परिस्थीती प्रयोगीक वातावणांत तयार करता येत नाही. उदा. दंगल, आत्महत्या, गुन्हेगारी, वर्तन, काही सामाजीक पद्धती, उदा. मृत्यू हुंडा, इ. समस्यासाठी प्रायोगीक पद्धती उपयुक्त ठरत नाही. अशा वेळी मुलाखत सर्वेक्षण जीवनवृत्तांत इ. मार्गाचा वापर करावा लागते.

प्रयोगशालेय प्रयोग :—

संशोधन का करावे तर जीवनातील समस्या सोडविणे त्यावर मार्ग शोधणे हा प्रमुख उद्देश असतो समस्या ह्या कौटुंबीक, शैक्षणिक, औद्योगीक अशा कोणत्याही क्षेत्रातील असो ती सोडविणे व त्यावर मार्ग शोधणे महत्वाचे असते. काही वेळेस ती समस्या ज्या ठिकाणी घडते त्याठीकाणी जाऊन त्यावर संशोधन करणे हा एक मार्ग असतो. तर दुसरा मार्ग म्हणजे तशाच प्रकारची परिस्थीती प्रयोगशाळेत निर्माण करून त्यावर संशोधन करणे प्रयोगशाळेत त्या समस्येचा अभ्यास करणे म्हणजे प्रयोग शालेय प्रयोग होय. बंडुरा यांनी (१९६९) सापाविषयी अवाजवी भीती बाळगणाच्या प्रयुक्त व्यक्ती निवडल्या. सर्वप्रथम त्यांच्या भीतीचे मापन करण्यात आले. त्यानंतर त्यांची चार गटामध्ये अनियतरित्या विभागणीकरण्यात आली त्यानंतर तीन प्रायोगीक गट व एक नियंत्रीत गट होता.

१ल्या (पहिल्या)गटात प्रयोजक मोठ्या संपांना हाताळतो. व त्याचे अनुकरण करण्याचे तो प्रयुक्तांना प्रोत्साहन देतो. त्यासाठी तो सामाजीक प्रबलनाचाही वापर करतो.

२च्या (दुसर्च्या)गटात एक चलचित्र (Flim) दाखविण्यत आली त्यात प्रायोजक सापांच्या संनिध्यात निर्भय पणे वावरत होता. हाताळत होता मात्र दृष्य भयप्रद वाटले तर चित्रपेक्षक बंद करू शकत होता.

३च्या (तिसर्च्या)गटास काही परिस्थीतीचे वर्णन वाचवण्यास दिले. त्यापरिस्थीतीत आपणच सापांना हाताळत आहेत अशी कल्पना प्रयुक्तांना करण्यास सांगितली. प्रत्येक प्रसंगाच्या वाचनानंतर विश्रांती देण्यास सांगितली.

नियंत्रण गटाच्या बाबतीत मात्र कोणतीही उपचार पद्धतीवापरण्यात आली नाही.

या प्रयोगातुन असे निष्कर्ष मिळाले की, तिसच्या गटातील व्यक्तींची सापाबद्दलची आवाजवी भीती कमी करण्यात चांगले यश मिळाले होते.

दैनंदिन जिवनात आपण पाहतो की, सीटबेल्ट न वापरल्यामुळे हेमेल्ट न घातल्यामुळे अपघात कशा प्रकारे जीवीत हानी होऊ शकते. अशा जाहीरातींचा जास्त परिणाम होत असतो. कॅन्सर व व्यसन या संदर्भात जनजागृती करत असतांना त्यामुळे होणारी शरीराची हानी कॅन्सर झालेल्या पेशांटची अवस्था दाखवली गेल्यामुळे त्याचा लवकर परिणाम होतो. व अशा व्यक्ती व्यसनापासून दुर राहण्याचा प्रयत्न करतात.

२. क्षेत्रीय प्रयोग :

मानवी वर्तनाच्या संदर्भात प्रयोग करतांना सर्वच वर्तन प्रकाराच्या बाबतीत प्रयोगशाळेत प्रयोग करता येत नाही. काही विशीष्ट प्रकारची परिस्थीती आणप प्रयोगशाळेतील नियंत्रण वातावरणांत निर्माण करू शकत नाही. अशा वेळी प्रत्यक्ष त्या ठिकाणी समस्या आहे. त्या ठिकाणी जाऊन त्या समस्येला अनुसरून प्रयोग करणे हे जास्त फायदयाचे ठरते. उदा. विद्यार्थ्यांमध्ये सहकार्य व स्पर्धा यांचा तुलनात्मक अभ्यास करायचा असेल तर प्रयोगशाळेत अशा प्रकारच्या अभ्यास करण्यापेक्षा प्रत्यक्ष ज्या ठिकाणी विद्यार्थी असतात. परस्पर अंतरक्रिया प्रस्थापीत करतात. अशा ठिकाणी जाऊन संशोधन केलेले अधिक उपयुक्त ठरते. कारण त्या ठिकाणी नैसर्गिक वातावरण असते त्यामुळे प्राप्त निष्कर्ष हे अधिक विश्वसनीय असू शकतात. औद्योगीक क्षेत्रातील अनेक समस्यांच्या बाबतीत क्षेत्रीय प्रयोग केले जातात. उदा. कामगारांच्या उत्पादकतेवर कार्यसमाधानाचा होणारा परिणाम किंवा कामगारांच्या कार्यसमाधानावर तेथील वातावरणाचा, सुविधांचा, होणारा परिणाम, पर्यवेक्षणाचा उत्पादनावर होणारा परिणाम (लोकशाही, हुकुमशाही) अशा अनेक बाबीच्या संशोधनात्मक विचार करून समस्या सोडविण्यास मदत होते. या संदर्भात औद्योगीक क्षेत्रातील ‘हॉर्थॉर्न अभ्यास’ हा प्रसिद्ध क्षेत्रीय प्रयोग मानण्यात येतो. यामध्ये प्रकाशाच्या तीव्रतेच्या कामगारांचा कार्यक्षमतेवर होणारा परिणाम अभ्यासला गेला. तसेच आद्रता, तपमान, कामाचे तास, इ. घटकांचा कामगारांच्या उत्पादन क्षमतेवर होणारा परिणाम तपासण्यासंदर्भात हॉनॉर्थ संशोधन खुपच महत्वाचे मानले जाते. हॉर्थॉर्न परिणामानुसार जर कर्मचाऱ्यांच्या गरजांनकडे व्यवस्थापनाने विशेष लक्ष पूरवले तर प्रतिकुल परिधीतीतही कर्मचारी चांगले उत्पादन करू शकतात.

ब) क्षेत्रीय अप्रायोगीक पद्धती :—

संशोधनाची कोणतीही पद्धत ही सर्वक्षेष्ठ नसते. त्यातही काहीतरी उणवा ह्या असतात. तीच बाब प्रायोगीक पद्धतीच्या बाबतीत लागु पडते. ती शास्त्रशुद्ध असली तरी वातावरण कृतीम असते. वर्तनातील नैसर्गिकता त्यात नसल्यामुळे प्राप्त निष्कर्ष व्यवहारात जसेच्या तसे लागु करू शकत नाही. अशा वेळी तसेच काही वर्तन प्रकारांचा प्रयोगात्मक अभ्यास करता येत नाही. उदा. मानसीक विकृतीचा अभ्यास करतांना संशोधकाला प्रयोग उपयुक्त ठरत नाही. २. प्रयोग करण्यासाठी योग्य परिस्थीती नसते. उदा. कुटूंबाच्या प्रकारांच्या व्यक्तीमत्व विकासावरील परिणाम. ३. काही वेळा लक्ष्य व्यक्ती प्रयोगक्षेम नसते. उदा. मंतीमंद बालके इ. प्राणी ४. गुतांगूतांची परिस्थीती असेल तर त्यालील घटकांचा परिणाम पाहणे. अशा परिस्थीत प्रयोग उपयुक्त ठरत नाही.

क्षेत्रीय अप्रायोगिक पद्धतीची व्याख्या : —

कर्लिंगर (१९८४) च्या मते वास्तव समाजरचनेतील समाजशास्त्रीय, मानसशास्त्रीय, व शैक्षणिक परिवर्तकामधील आंतरक्रियाचा शोध घेणारी शास्त्रीय घटनोत्तर कारणमीमासा म्हणजे क्षत्रिय अप्रयोगीक अभ्यास होय.

म्हणजेच जर अभ्यासात घटना घडून गेलेली असते व तिचे परिणाम दिसून येत असतात. संशोधक ती घटना त्यातले परिवर्तक ओळखून त्यातील संबंध शोधण्याचा प्रयत्न करतात. उदा. गुन्हेगारी — गुन्हेगारी वर्तन घडलेले असल्याने त्याची कारणे शोधणे प्रायोगीक पद्धतीने शक्य नसते म्हणून या पद्धतीचा उपयोग होतो.

क्षेत्रीय अप्रायोगिक अभ्यास पद्धतीचे तीन प्रकार —

१. घटनोत्तर कारणमीमासात्मक अभ्यास

कर्लिंगरच्या मते घटनोत्तर कारणीमासात हे एक पद्धतशीर संशोधन आहे. यात संशोधकाने स्वतंत्र परिवर्त्यावर प्रत्यक्ष नियंत्रण नसते. कारण त्यांचे परिणाम अधिकापासून प्रकट होऊ लागले असतात. अथवा मुलतःचे ते नियंत्रण क्षम नसतात. म्हणजेच थोडक्यात एखदी घटना घडून गेल्यानंतर ती घटना का घडली? याची कारणे शोधणे ती घटना ते वर्तन आधीपासून अस्तिस्ताव असलेल्या स्वतंत्र परिवर्तकाच्या परिणाम असतो. उदा. रस्त्यावरचा अपघात, घटस्फोट, आत्महत्या, विद्यार्थ्यांची शैक्षणिक उपलब्धी कामगारांचे असमाधान मालक कामगार यांच्यातील बिघडलेले संबंध इ. प्रकारच्या समस्या घटना घडून गेल्यानंतर त्यामागील विविध कारणांचा शोध संशोधकाकडून घेतला जातो.

२. सहसंबंधात्मक अभ्यास :

जेव्हा दोन वेगवेगळ्या परिवर्त्यमध्ये परस्पर संबंध आहे का? आणि तो असेल तर कशा प्रकारचा आहे. हे शोधून काढायचे असते तेव्हा त्या परिवर्त्याला सहसंबंधात्मक अभ्यास करणे उपयुक्त ठरते. उदा. कौटुंबीक वातावरण (लोकशाही व हूकुमशाही) च्या मुलांवर व्यक्तीमत्व विकासावर होणारा परिणाम भावनीक बुध्दीगुणांच्या नेतृत्वावर होणारा परिणाम. भावनीक बुध्दीगुणांकाचा नेतृत्वावर होणारा परिणाम, बृद्धीमत्ता व परिक्षेतील यश, स्व संकल्पनेचा व्यक्तीमत्वावर होणारा परिणाम अशा प्रकारे एका घटकाचा दुसऱ्या घटकावर कसा परिणाम/प्रभाव पडतो यासाठी सहसंबंधात्मक अभ्यास केला जातो. हा परिणाम धनात्मक आणि ऋणात्मक आणि शुन्य अशा तीन प्रकारचा दिसून येतो. आणि हा संबंध दर्शविण्यासाठी सहसंबंध गुणाकं (इंग्रजी अक्षरी)चा उपयोग केला जातो. हा गुणांक —१.०० ते +१.०० इतका असू शकतो.

१. धनात्मक संबंध : उदा. १. बुद्धीमत्ता जितकी जास्त तितकी शैक्षणिक उपलब्धी जास्त म्हणजे धनात्मक संबंध म्हणजे या दोन्ही परिवर्त्यमध्ये सारख्याच प्रमाणात वाढ किंवा घट होते.

२. ऋणात्मक संबंध : एका परिवर्त्यात घट होते तर ही घट दुसऱ्या परिवर्त्यात वाढीशी संबंधीत आहे. उदा. बुद्धीमत्ता कमी गणितातील चुकांची संख्या जास्त

उपयोजित मानसशास्त्र

३. शुन्य सहसंबंध याचा अर्थ दोन परिवर्त्यात परस्परांशी काही संबंध नाही. उदा. व्यक्तीची उंची आणि तीचे शैक्षणिक यश यांच्यात काहीच संबंध नसतो.

३. जीवनवृत्तात पध्दती :

एखाद्या व्यक्तीच्या वर्तनामागील कारणांना शोध घेण्यासाठी या पध्दतीचा उपयोग होतो. यशस्वी किंवा मनोविकृत वर्तनाचा अभ्यास करण्यासाठी याचा उपयोग होत असल्याने त्याचा फायदा अभ्यासासाठी / संशोधनासाठी होत असतो. यात पुढील ३ प्रकारांची माहिती संकलित केली जाते.

अ) दैनंदिन पध्दती :

बालकांच्या अभ्यासासाठी या पध्दतीने विशेष महत्व आहे. बालकांचे दैनंदिन वर्तन विकास यांची काळजी पूर्वक निरीक्षण करून याची तारीख वार नोंद ठेवली जाते. त्यामुळे प्राप्त माहितीच्या आधारे सामान्य वाढ मंद गती अशा प्रकारचे मानदंड ठरविण्यात मदत होते. तसेच लहान वयात झालेले आजार त्यावरील उपचार लहाणपणी घडलेल्या घटना त्याचा पुढील आयुष्यात झालेला परिणाम इ. माहितीवर काही ठोस निष्कर्ष काढता येतात.

ब) चरित्रात्मक पध्दती :

प्रतिभावन व्यक्तींच्या चरित्रांचा व आत्मचरित्रांचा सखोल अभ्यास करून त्यांच्या व्यक्तीमत्वाबद्दल संशोधन केले जाते. थॉर्नडार्ड यांनी १९५० मध्ये प्रसिद्धी लाभलेल्या ९१ पुरुषांच्या चरित्राचे विश्लेषण करून त्याचा अभ्यास केला. त्याच्या व्यक्तीमत्वातील समाजशिलता सौदर्यसक्ती संवेदनक्षमता यासारखे गुण शोधले. चिकिसात्मक क्षेत्रातही या पध्दतीचा फायदा होतो.

३. चिकिसात्मक पध्दती :

मानसीक आजारांनी पीडीत रुग्णांसाठी उपाययोजना आखण्यासाठी ही पध्दती अंवलंबवली जाते. व्यक्तीच्या व्यक्तीमत्वावर अनेक घटकांचा प्रभाव असतो. चिकिसा मानसशास्त्रज्ञ वैद्यकिय मापन, सामाजीक मापन, आणि मानसशास्त्रीय मापन अशा प्रकारच्या पध्दतीच्या साह्याने व्यक्तीमत्वाबद्दल माहीती मिळवितो. आणि त्यानुसार मानिसक विकृतीची कारणे शोधणे व त्यावर उपाययोजना राबविण्यासाठी ही पध्दती उपयूक्त ठरते.

प्रदत्त संकल्पनाची तंत्रे व साधणे

क्षेत्रीय अप्रयोगीक पध्दती व सर्वेक्षण यामधील प्रदत्त संकल्पनाची साधणे.

१. निरीक्षण २. मुलाखत ३. प्रश्नावली

निरीक्षण :

अभ्यासाचे लक्ष असलेले वर्तन जेथे घडत आहे. तेथे जाऊन त्याचे निरीक्षण करणे काही प्रसंगी आवश्यक असते. त्यामुळे व्यक्ती प्रत्यक्ष कसे वर्तन करते? का

करते? आक्रमक का होते ? मदत का करत? चोरी का करते? इत्यादी वर्तनामागील कारणांचा शोध घेता येतो यामध्ये पुढील प्रकारांची निरीक्षण केले जाते.

१. नैसर्गिक निरीक्षण : व्यक्तीच्या नैसर्गिक वातावरणात केलेले निरीक्षण संशोधक तेथे जाऊन निरीक्षण करतो. उदा. भाजीबाजारातील व्यवहाराचे निरीक्षण.

२. पद्धतशीर निरीक्षण :

ज्या वर्तन प्रकाराचे निरीक्षण करावयाचे आहे त्यानुसार प्रसंग निर्माण करून निरीक्षण केले जाते.

३. सहभागपुर्वक निरीक्षण :

प्रयुक्तांच्या न कळत त्यांच्यात संशोधक सहभागी होतो व त्याच्या विविध वर्तनाचे निरीक्षण करतो.

४. असहभागपुर्वक निरीक्षण :

या पद्धतीत संशोधक नैसर्गिक पद्धतीनेच संशोधन करतो. मात्र त्याच्यात सहभागी होत नाही. तो योजनापुर्वक काम करतो व निरीक्षण करतो.

२ मुलाखत :

दोन किंवा दोन पेक्षा जास्त व्यक्तीमध्ये होणारा हेतुपूर्वक संवाद म्हणजे मुलाखत होय. देशातील शैक्षणिक धोरण, दहशतवाद, आतंकवादाची कारणे उपाय, लोकसंख्या दुष्यपरिणाम, फायदे, विज, वाहतुकसाठी उपाययोजना जागतीकरणांचे उदारीकरणाचे, खाजगीकरणाचे फायदे तोटे, यासारख्या प्रश्नाविषयी लोकमत जणून घेण्यासाठी मुलाखत तंत्रे वापरले जातात. मुलाखतीचे सुरचित अरचित असे प्रकार पडतात. सुरचित म्हणजे प्रश्नांचा क्रम ठरलेला असतो. तर अरचित मुलाखतीत तसा क्रम ठरलेला नसतो. मुलाखत घेणारा तज्ज्ञ व अनुभवी असल्यास चांगली माहीती मिळते. त्याचा दृष्टीकोन पुर्वग्रह युक्त नसावा..

३. प्रश्नावली :

प्रश्नावली हे संशोधनासाठी आधुनिक काळात एक महत्वाचे साधन मानले जाते. कारण या माध्यमातुन मिळालेली माहीतीचे सांख्यीकीय विश्लेषण करता येते. प्रश्नावलीचे प्रकार १. खुली मुक्त प्रश्नावली २. बंदिस्त प्रश्नावली

खुल्या प्रश्नातील उत्तर देण्याचे पूर्ण स्वातंत्र असते. सविस्तर उत्तर अपेक्षिय असते. २. बंदिस्त प्रश्नावलीत उत्तर होय नाही माहीत नाही या पैकी एकाच पर्याला अनुसरून द्यावे लागते. मात्र प्रश्नावली प्रमाणीत असावी. विश्वसनीय व वैद्य असावी प्रश्न संख्या मर्यादीत असावी, भाषा सहज सोयी असावी प्रश्न संदिग्ध नसावेत. अशा प्रकारची प्रश्नावली असेल तर त्यामार्फत मिळालेली माहिती ही विश्वसनीय मानली जाते.

सारांश :—

- वर्तनाचा अभ्यास करणारे शास्त्र म्हणून मानसशास्त्र होय.
- वर्तन आणि उच्च मानसिक क्रिया प्रक्रियांचा अभ्यास करणारे प्रगत असे शास्त्र म्हणजे मानसशास्त्र होय.
- **उपयोजितमानसशास्त्र** —दैनंदिन जीवनातील समस्या सोडविण्यासाठी मानसशास्त्रीय ज्ञानसामुग्रीचा उपयोग केला जातो तेव्हा ते उपयोजीत मानसशास्त्र होय.
- **उपयोजितमानसशास्त्रातील शाखा** —चिकीत्सा मानसशास्त्र, कायद्याचे मानशास्त्र, गुन्हेगारीचे मानसशास्त्र, आरोग्याचे मानसशास्त्र, बोधात्मक मानसशास्त्र, न्यायवैद्यक मानसशास्त्र, रहदारीचे मानसशास्त्र.

उपयोजीत मानसशास्त्राच्या अभ्यासपद्धती:

प्रायोगीक पद्धती :

१. **प्रयोग** : म्हणजे नियंत्रण वातावरणांत केलेले निरीक्षण प्रयोगातील मुलभूत संकल्पना.

२. **सिध्दांत कल्पना**

३. **गृहितके संभाव्य उत्तरे**

४. **गृहितके तपासणे.**

५. **परिवर्त्य:** अनेक मुल्य धारण करणारा घटक

६. **स्वतंत्र परिवर्त्य:** ज्या घटकाचा परिणाम अभ्यसकाळा अभ्यासवयाचा असतो तो घटक किंवा प्रायोगीक परिस्थीतीमध्ये संशोधक ज्याच्यात बदल करतो तो घटक.

७. **परतंत्र परिवर्त्य स्वतंत्र परिवर्त्यावर अवलंबून असणारा घटक**

८. **स्थिर परिवर्त्य:** प्रायोगीक परिस्थीतीत जे घटक स्थिर ठेवले जातात असे सर्व घटक म्हणजे स्थिर परिवर्त्य

अप्रायोगीक पद्धती :

१. **क्षेत्रीय प्रयोग :**

वास्तव समाज रचनेतील समाजशास्त्रीय आणि शैक्षणिक परिवर्त्यामधील आंतरक्रियांचा शोध घेणारी शास्त्रीय घटनोत्तर कारणमीमासा म्हणजे क्षेत्रीय अध्ययन पद्धती होय.

यामध्ये पुढील तीन अभ्यास पद्धतीचा समावेश होतो.

१. **घटनोत्तर कारणमीमांसात्मक अभ्यास :**

उपयोजित मानसशास्त्र

एखादी घटना घडून गेल्यानंतर ती का व कशी घडली याचा अभ्यास करणे. उदा: अपघात रस्त्यावर का घडला याची कारणे शोधण्याच्या प्रयत्न करणे.

२. सहसंबंधात्मक अभ्यास : दोन परिवर्त्यानिंमध्ये असणारा संबंध या पद्धतीद्यारे अभ्यासला जातो हा संबंध धनात्मक, ऋणात्मक किंवा शुन्य अशा तीन प्रकारचा असू शकतो.

३. जिवनवृत्तांत अभ्यास पद्धती : व्यक्तीच्या जीवन चरित्राचा यामध्ये अभ्यास केला जातो.

प्रदत्त संकलनाची तंत्रे : १. निरीक्षण

२. मुलाखत

३. प्रश्नावली

निरीक्षण : ज्या घटकाचा अभ्यास करावयाचा आहे त्याप्रकारचे वर्तन जेथे घडत असेल तेथे जाऊन त्याचे निरीक्षण करणे.

मुलाखत : मुलाखतीमध्ये दोन किंवा अधिक व्यक्तीमध्ये संवाद अथवा मौखिक पद्धतीची प्रश्नोत्तरे होतात.

दोन व्यक्तींनी समोरासमोर बसून केलेले संभाषण.

प्रश्नावली : भिन्न भिन्न व्यक्तींकडून ज्यांची उत्तरे मागवली जातात अशा प्रश्नांची तालिका होय. यामुळे प्रमाणित उत्तरे संकलन करण्याची सरळ पद्धत म्हणजे प्रश्नावली होय.

www.vidyavartti.com

प्रकरण २ रे

—: लोकसमुहातील उपयोजन :—

वैज्ञानिक कांतीमुळे मानवी जीवनात अमुलाग्र बदल झाले आहेत. लोकांच्या राहणीमानात विचार सरणीत रुढी, परंपरा, मूल्य यामध्येही आज बदल दिसून येत आहे. त्यामुळे मानवी समुहाच्या समस्यांचे स्वरूप बदलेले दिसून येते. या नविन निर्माण झालेल्या समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी लोकसमुहाचे मानसशास्त्र ही शाखा निर्माण झालेली दिसून येते. थोडक्यात व्यक्ती व तीच्या परिवेशाशी होणाऱ्या आंतरक्रिया व त्यामुळे निवनात निर्माण होणाऱ्या समस्या यांचा अभ्यास या शाखेत केला जातो. व्यक्ती ज्या समुहात राहते. कुटूंब शाळा महाविद्यालय सामाजीक संस्था औद्यागिक संस्था तेथील वातावरण इतर व्यक्ती इ. मुळे वर्तन प्रभावित होत असते. त्या त्या भौगोलीक सामाजीक घटकांचा वर्तनावर प्रभाव पडत असतो. शहरी भागात लोकसंख्या जास्त असल्याने जागा कमी व राहण्याची संख्या जास्त अशी परिस्थीती निर्माण होते. परिणामी तेथील लोकांनवर अनेक बाबीमध्ये समायोजनाच्या समस्या निर्माण होतात झोपडपट्टी सारख्या भागात जीवनावश्यक घटकांसाठीही झागडावे लागते. कमीत कमी उपलब्ध जागा तिही अस्वच्छ, कचरा विज पाणी सुरक्षीतता, वाहतुक समस्या इ. असंख्य प्रकारांच्या समस्यांमुळे व्यक्तीमत्वावर त्याचे परिणाम होतांना दिसतात. हे टाळण्यासाठी लोकसमुहाचे मानसशास्त्रातील संशोधनाने उपलब्ध माहिती निश्चीतच उपयुक्त ठरते.

२.९ लोकसमुहाचे मानसशास्त्र व्याख्या व स्वरूपः—

उपयोजित मानसशास्त्रातील हि एक महत्वाची शाखा असून व्यक्ती व सभोवतालच्या पर्यावरणातील आंतरक्रियेमुळे व्यक्ती वर्तनावर व समुहाच्या कार्यावर ज्यामुळे परिणाम होतो. त्याचा अभ्यास या शाखेत केला जातो. वेवस्टरच्या शब्दकोशात ‘‘लोकसमूह म्हणजे काही लोकांचा एकत्रित राहणारा असा गट की ज्यांचा अभीरुची कार्य इ. सारखी असतात. विद्याभूषण सचदेव यांच्या मते सामाजीक एकता असणारा हा समाज सामाजीक परिस्थीतीत राहणारा व्यक्तीसमुह म्हणजे लोकसमुह होय. लोकसमुहाचे मानसशास्त्रज्ञ व्यक्तीच्या जीवनमानाच्या दर्जा त्याचबरोबर त्या समूहाचा व समाजाचा दर्जा कसा आहे. व तो उंचवण्यासाठी कोणकोणत्या उपाययोजना करता येतील यावर संशोधन करून उपाय सुचवितात. लोकसमुहाचे मानसशास्त्र ही उपयोजित मानसशास्त्राची शाखा, व्यक्ती, आणि तीचा परिवेश इ.शी. संबंधीत घटकांचा अभ्यास करते या शाखेतच व्यक्ती आणि तिचा परिवेश इ.शी. संबंधीत घटकांचा अभ्यास करते या शाखेतच पर्यावरण मानसशास्त्र परिस्थीती मानसशास्त्र आणि आंतरसांस्कृतीक मानसशास्त्राचा समावेश होतो.

लोकसमुहाचे मानसिक आरोग्य

प्रथम आपण मानसिक आरोग्य म्हणजे काय याचा विचार करू. जागतीक आरोग्य संघटनेच्या मार्गदर्शक तत्वानुसार ‘मानसीक आरोग्य म्हणजे अशी अवस्था की ज्यामध्ये व्यक्तीला स्वतःच्या क्षमतांची जाणीव असते, जीवनातील ताणमय परिस्थीतीचा सामना करू शकतो. उत्पादनशिल तसेच फलदायक कार्य करू शकते. व सामाजीक योगदान देण्यास समर्थ असते.

थोडक्यात लोकसमुह म्हणजे केवळ भौतीक परिस्थीती सारखी असणारा हा केवळ जवळ राहणारा लोकांचा गट म्हणजे लोकसमुह नव्हे या गटांचा मानसीक परिवेश आरोग्यही महत्वाचे असते.

मानसिक आरोग्य :—

मानसिक आरोग्य या संकल्पनेत पुढील बाबी अभीप्रेत आहेत. व्यक्तीला आपल्या क्षमतांची वास्तव जाणीव असणे, आत्मसुरक्षीत वाटणे आपल्या गुणांबरोबर दोषांचीही जाणीव असणे. आत्मसन्मान वाटणे, लोकसमुहाच्या नैतीक व सामजीक जबाबदाच्या स्वच्छेने स्वीकारणे स्वताला साध्य होतील अशी ध्येय निवडणे भावनेचे व्यवस्थापन योग्य पद्धतीने करता येणे. योग्य तऱ्हेने संवाद असणे. म्हणजे सूसंवाद साधला जाणे. इ. चा समावेश मानसीक आरोग्यात होतो.

लोकसमुहाचे मानसिक आरोग्य :—

एस सारासन यांनी लोकसमुहाचे मानसशास्त्र या संदर्भात पायाभूत अभ्यास केला आहेत. यात मानसशास्त्रज्ञ लोकसमुहाचे भावनीक स्वास्थ संतुलीत राखणे भावनिक समस्या सोडवणे व त्याद्वारे आरोग्य सुधारणे हे प्रमुख कार्य करतो. हे कार्य साध्य करण्यासाठी लोकसमुहाच्या मानसीक आरोग्याचे प्रतिरूप स्टेनमार्क व स्पिलबर्गर यांनी दिले आहे. या द्वारे मानसीक आजारांवर प्रतिबंध घालणे व धनात्मक मानसीक आरोग्य संवर्धन करणे हे प्रमुख ध्येय साध्य करावयाचे असते. हे साध्य करण्यासाठी विविध सामाजीक व भौतीक घटक कसे जबाबदार असतात याचाही विचार होतो. म्हणजे व्यक्ती ज्या परिवेशात राहतो त्यांचा प्रभाव त्यांचावर कसा होतो याचाही विचार केलेला असतो. एका व्यक्तीचे आरोग्य सुधारण्यापेक्षा व्यक्ती ज्या समाजात राहते त्या संपुर्ण समाज्याचे लोकसमुहाचे मानसीक आरोग्य सुधारण्याचा प्रयत्न केला जातो. त्या त्या लोकसमुहात असणाऱ्या विविध समस्यांच्या मुळाशी जाऊन त्या दुर करण्याचा प्रयत्न केला जातो. उदा. व्यसनाधिनता, गुन्हेगारी, अनारोग्य, इ. अंधश्रद्धा, मनोविकार, आमली पदार्थ सेवन करणारे मद्यपी, झोपडपटी परिसरातील समस्या इ. अमेरीकेत १९६० मध्ये लोकसमुहाचे मानसिक स्वास्थ या चळवळीतून मोठ्या प्रमाणात सुरवात झाली. यानंतर लोकसमुहाच्या मानसशास्त्रज्ञांचा कल व्यक्ती किंवा समुहावर उपचार करण्यापेक्षा त्यांना विकृती होनारच कशी नाही याकडे वळल्या. मानसिक विकृतीला प्रतिबंध घालता येईल हे बघण्याकडे या शाखेतील मानसशास्त्रज्ञांनी १९७० ते ८० मध्ये प्रयत्न केलेला आहे. ज्या प्रमाणे भविष्यात एखादा आजार होऊ नये म्हणून बालकाला लसीकरण केले जाते. त्याचप्रमाणे लोकसमुहातील लोकांना मानसीक विकृती होऊ नये म्हणून प्रतिबंधात्मक उपायांना आज महत्व प्राप्त झाले आहे. त्यासाठी शाळा महाविद्यालयातील

उपयोजित मानसशास्त्र

प्रशिक्षीत तज्ज समुपदेशक मानसोपचार तज्ज शिक्षक सामाजीक कार्येकर्ते इ. च्या माध्यमातून सेवा पुरवण्यात येते.

लोकसमुह मानसशास्त्राच्या शाखा :—

लोकसमुहातील लोकांचे राहणीमान उंचावण्यासाठी शारीरिक व मानसीक स्वास्थ्य चांगले राहण्यासाठी कोण कोणते मार्ग अवलंबता येईल हे या शाखेत अभ्यासले जाते. ज्या परिवेशात व्यक्ती राहते तो आरोग्य पूर्ण नैसार्गिक शुद्ध स्वरूपात असला म्हणजे व्यक्तीची कार्यक्षमता आधिक असते. आरोग्य चांगले राहते. तसेच भारतासारख्या वेगवेगळ्या जाती धर्माच्या देशांमध्ये सामाजीक सलोखा सामाजीक एकता आपूलकी इ. बाबींचा परिणाम निश्चीतपणे लोकसमुहावर होत असतो. म्हणूनच लोकसमुह मानसशास्त्रज्ञ पुढील शाखांचा अभ्यास करून संशोधन करून उपयुक्त बाबी शोधून मानवीजीवन अधिकाधीक सुखी आणि समृद्ध कसे होईल. समस्या कशा कमी होतील लोकांचे समायोजन जास्तीत जास्त कसे चांगले होईल याचा विचार पुढील शाखा मध्ये केला जातो.

१) परिस्थीती मानसशास्त्र :—

व्यक्ती आणि त्याच्या सभोवतालची वास्तवीक समग्र परिस्थीती यामध्ये अतुट नाते असते. ठराविक परिस्थीती क्षेत्रामध्ये ठराविक लोकसंख्या असते. तसेच लोकांचे वर्तन त्या त्या ठिकाणी असणाऱ्या विवीध घटकांनमुळे उद्दीपकामुळे प्रभावित होत असते. त्यामुळे जेव्हा एखाद्या व्यक्तीच्या वर्तनाचा अभ्यास केला जातो तेव्हा तो कोणत्या परिस्थीतीत वर्तन करतो या घटकाल महत्वाचे स्थान आहे. कारण परिस्थीतीमुळे वर्तन प्रभावित होत असते. गिब्सन (१९७०) व्यक्ती वर्तनाचे परिक्षण कोणत्या परिस्थीतीत झाले हे पाहणे गरजेचे आहे. असे सांगीतले आहे. ज्या वेळी व्यक्ती वैयक्तीक प्रतिक्रीया देते तेव्हा वर्तनात भिन्नता दिसून येते. कारण त्या परिस्थीतीतील घटक व्यक्तीला उद्दीपित करत असतात.

२) पर्यावरण / परीसरीय मानसशास्त्र :

पर्यावरण मानवशास्त्र म्हणजे मानवी अस्तीत्वावर समुहसुष्टीवर परिणाम करणारा पर्यावरणाचा विविध अंगाचे व घटनांचे शास्त्रीय दृष्टीकोनातून सविस्तर अध्ययन होय. हिस्ट्रा आणि मॅकफमिंग च्या मते ‘वर्तन आणि भौतीक वातावरण यांच्यातील संबंध विशद करणारे शास्त्र म्हणजे पर्यावरण मानसशास्त्र होय. पर्यावरण हे अनेक घटकांनी मिळून बनलेले असते. त्यातील काही घटक मानवनिर्मित तर काही निसर्ग निर्मित असतात. या सर्व घटकांचा मानवी जीवनावर निश्चीतपणे प्रभाव पडत असतो. आजच्या प्रगत मानवाने विज्ञानाच्या बळावर अनेक शोध लागले मात्र पर्यावरणातील हस्तक्षेप वाढल्याने पर्यावरणाची हानी होऊ लागली. आणि त्याचा परिणामही मानवावरच नव्हे तर संपुर्ण जीवसृष्टीवर होत आहे. प्रगत आधुनीक समजल्या जाणाऱ्या देशामध्ये तेथील शहरामध्ये आज लोकसंख्या वाढ, औद्योगीकरण, उर्जासाधनांचा क्षण, नागरीकरण, स्थल, जल, वायू, व ध्वनीप्रदूषण या घटनांमुळे मानव पर्यावरण यातील सुंसंवाद बिघडल्याचे दिसत आहे. उपलब्ध जागा ‘अवकाश’ ध्वनीप्रदूषण,

तापमान, औद्यागीक परिसरातील असणारी विषारी द्रव्ये यांचा परिणाम मानवी वर्तनावर नव्हे तर प्राणी वर्तनावरही परिणाम होतांना दिसत आहे. वाढलेले ताण तणाव, आक्रमकता इ. मुळे मानवी आरोग्याला धोका निर्माण होतो.

३) आंतरसांस्कृतीक मानसशास्त्र :—

आंतर सांस्कृतीक मानशास्त्रात विविध संशोधन पध्दतीचा साहयाने वेगवेगळ्या संस्कृतीतील वर्तनाचा व मानसीक प्रक्रियेचा अभ्यास केला जातो. उदा: वेगवेगळ्या संस्कृतीमध्ये भावना दर्शवीतांना चेहच्यावरील अविर्भाव वेगवेगळे असतात. अमेरीकन व चीनी व्यक्ती यांचा भावना दर्शविण्याच्या पध्दतीमध्ये भिन्नता दिसून येते. (ह्यू यांग व सहकारी २००१) अमेरीकन व जपानी व्यक्ती संघर्ष कशा पध्दतीने सोडवतात. यावर ग्रासमन व त्याच्या सहकार्याच्या अभ्यास पुरेशा बोलका आहे. अमेरीकन व्यक्ती वैयक्तीकतेला जास्त महत्व देतात. तर जपानी व्यक्ती सामुहीकतेला महत्व देतात. त्यामुळे संघर्ष सोडवितांना जपानी व्यक्ती सामुहीक हीताचा विचार करतात. त्या आंतरव्ययक्तीक संबंध बिघडणार नाही याची काळजी घेतात. आणि परिणामी ते संघर्ष टाळतात. मार्गा रेट मीट यांनी विविध जमातीतील स्त्री पुरुषांच्या भूमीकांचा अभ्यास केला आहे. बालपनापासून मुलांना वाढविण्याच्या पध्दतीत भीन्नता जगभर दिसून येते. मागरिट मीट यांना असे आढळले की, एकाच भौगोलीक परिसरात वास्तव्य करणाऱ्या आरापेश, मुंडूगुमॉर, त्याबुली या तीन जातीमध्ये वेगवेगळे व्यक्तीमत्व गुण आढळते. आरापेश जमातीतील स्त्री पुरुष दोहोमध्ये स्त्रीत्वाचे समजले जाणारे गुणधर्म आधिक आढळले. मुंडूगुमॉर जमातीतील स्त्री पुरुष दोघेही आक्रमक, हिंसक, स्पर्धक, निर्दयी आढळले. आणि त्यांबुली जमातीमध्ये स्त्रीया कुटुंबप्रमुख द्रव्यार्जन करणाऱ्यावर पुरुष नृत्य चित्रकला कोरीव काम करतात. निपुण आढळतात. बेरी बेकन व चाईल्ड यांना असे आढळले की, बहूतांश समाजात मुलींना जबाबदारी, आज्ञाधारकता, स्वयंपाक तर मुलांमध्ये आत्मनिर्भरता, स्वालंबन, यशसंपादन इ. गुण बालपणापासून शिकवले जातात. म्हणजेच ज्या प्रमाणे कौटूंबिक सामाजीक सांस्कृतीक वातावरण असेल त्यानुसार संस्कार मुलांना लहाणपणापासून मिळतात. आणि त्यांच्याकडून त्या त्या वर्तनाची भूमीकाही अपेक्षीत केली जाते.

समुहातील चर्चेचे विषय : (Community Issues)

आज प्रगत मानवी समाजात पूर्वीच्या तुलनेत जीवनात सुबत्ता आली. असली तरी त्याबरोबर अनेक समस्याही सोबत आलेल्या दिसून येतात. विकास हा जसा चांगल्या बाजूनी झाला तसाच तो समस्यांना पोषकही ठरला. समाजात गुन्हेगारी भष्टाचार आरोग्य प्रदूषण लोकसंख्या गरिबी झोपडपटी अशा अनेक क्षेत्रातील अपयाकारक बाबीमुळे मानवी जीवनात मोठ्या प्रमाणात गंभीर स्वरूपाचा अनिष्ट परिणाम निर्माण झाले आहेत. त्यापैकी काही महत्वाच्या बाबी पुढील प्रमाणे.

कचरा टाकणे : (Littering):

आज ज्या काही गंभीर समस्या मानल्या जातात त्यापैकी एक अंत्यत महत्वाची अशी कचरा ही समस्या निर्माण झाली आहे. आणि त्याचा परिणाम मानवी शरीरीक आणि मानसीक आरोग्यावर होत आहे. दैनंदिन व्यवहारात आपण अनेक प्रकारच्या वस्तू वापरतो. व

उपयोजित मानसशास्त्र

त्याच्यावर आकर्षक व सुरक्षीतेसाठी वापरला जाणारा वेस्टेनचा भाग फेकुण देतो. यात विविध प्रकारचा कचरा म्हणजे कचरेच्या व प्लास्टीकच्या बाटल्या, कॅरिबॅग, कागदाचे तूकडे, रंगीबेरंगी रॅपर, इलेक्ट्रॉनिक वस्तूचे निकामी भाग, घरातील व हॉटेलमधील व कारखान्यातील टाकाऊ पदार्थ, खरकटे पदार्थ, पालेभाजी व फळभाज्या आणि फळांचे कूजके भाग, वापरलेले पेन, रिफील इ. चा कचन्यात समावेश होतो. त्याचे सर्वात महत्वाचे कारण म्हणजे अलिकडे वापरा व फेका **use & throw** संस्कृतीचा विकास झालेला दिसून येतो. जितका देश समाज प्रगत तितका कचरा जास्त आणि असा सर्व कचरा शहराबाहेर नदीकीनारी सार्वजनिक ठिकाणी पर्यटन केंद्र परिसरात टाकलेला दिसून येतो.

अमेरिकन प्रतिदीन व दरडोई सरासरी ८किलो तर भारतात ३ किलो कचरा फेकला जातो भारतातून दररोज मोठ्या शहरामधून वेगवेगळ्या प्रकारच्या हजारो टन कचरा फेकला जातो. यात सर्वात जास्त मुंबई, कोलकत्ता, दिल्ली, चेन्नई चा समावेश होता एवढया ठाणे शहरातून रोज सुमारे ५५० टन कचरा जमा होतो.

कचन्याचे प्रकार :

१) घरातील कचरा —

कागदाचे तुकडे, रॅपर, काचेच्या व प्लास्टिकच्या बाटल्या दुधाच्या पिशव्या कॅरिबॅग इ.

२) दवाखान्यातील कचरा —

बँडेज गोळयांचे खाली कळ्हर वापरलेल्या औषधांच्या बाटल्या इलेक्शन सलाईनच्या नळ्या तोडलेले प्लास्टर खराब ग्लोज इ.

३) औद्यागीक कचरा :-

विविध उद्योगात पक्का माल तयार झाल्यानंतर निर्माण होणारे वेस्टेज पदार्थ केमीकल इ.

४) इ. कचरा —

इलेक्ट्रानिक क्षेत्रातील नवनवीन तंत्रज्ञान आज येत आहे. त्यामुळे कालची गोष्ट आज कचरा ठरत आहे. त्यातील पार्ट विद्यूत उपकरणे घडयाळे, कॅक्युलेटर, मोबाईल अशा विविध प्रकारच्या कचरा आज निर्यात होत आहे. व त्याचे व्यवस्थापन कसे करावे हाच गंभीर प्रश्न निर्माण झाला आहे.

ग्लेलर यांना एका अभ्यसात असे आढळले की, महाविद्यालयाच्या वर्गात, विद्यापिठाच्या लॉबीमध्ये, कॅन्टीनमध्ये, स्टोअर्समध्ये व शिएटरमध्ये कचरा कुठे टाकावा. याविषयी लिखीत स्वरूपात संदेश व्यक्तींना दिले व त्यामुळे कचरा करण्याची प्रवृत्ती ही कमी झालेली दिसली.

कचरा प्रदुषणाचे उपाय : (कचरा कमी कसा करावा) व्यवस्थापन : —कचन्याचे दुष्परीणाम टाळण्यासाठी पुढील उपाय कराता येतील.

उपयोजित मानसशास्त्र

१. कचरा मानवनिर्मीत असल्याने use & throw न करता त्याचा पूर्ववापर कसा होईल ते पाहणे.

२. कचरा योग्य ठिकाणी टाकावा.

३. घराबाहेर पडतांना कापडी पिशवी सोबत आणावी. प्लॅस्टीक टाळावे.

४. विघटन होणाऱ्या कचन्यापासून कंपोस्ट खत तयार करावे.

५. पॅकिंगसाठी प्लास्टीकचा वापर टाळावा. कागदाचे पॅकिंग असावे.

अशा अनेक प्रकारे आपल्याला कचन्याचे व्यवस्थापन करता येईल.

६. जनजागृती व कायदेशिर कार्यवाही यांचाही वापर करता येईल.

२) उर्जा :

आज उर्जेची मोठया प्रमाणावर चर्चा होतांना दिसून येते. कारण त्याचे गांभीर्य लक्षात आले आहे. आज आपल्या सर्वच बाबी या उर्जाशी जोडलेल्या दिसून येतात यामध्ये प्रामुख्याने वीज, खनीज, तेल, याचा वाहतुकीसाठी मोठया प्रमाणावर वापर होत आहे. आधुनीक जीवन प्रणाली मध्ये खनीज तेलाचा वाहतुकीसाठी मोठया प्रमाणावर वापर होत आहे. तो असाच जर होत राहीला तर येत्या ३०—४० वर्षात जागतीक तेल साठे संपुष्ठात येतील. असे म्हटले जाते. भूगर्भी सापडणारे अशुद्ध खनीज तेल, शुद्ध केल्यानंतर त्यापासून पेट्रोल, डिझेल, रॉकेल, आँईल, इ. इंधने मिळतात.

अत्याधूनीक साधनांच्या वापरासाठी वापरासाठी विजेची अंत्यत गरज असते. हि वीज आपल्याला जल, सौर पवन, औष्णीक इ. पर्यायापासून प्रात्प होते. (जल, सौर पवन उर्जा) त्याचा वापर योग्य पद्धतीने होणे आवश्यक असते. प्रयोगातून असे दिसते की, आर्थिक प्रबलकाचा फायदा होतो. विनेट व लिन यांनी त्याच्या अभ्यासात ३१ घरातील व्यक्तींना पैशाच्या स्वरूपात प्रबलक देऊन विजेची बचत करण्सास शिकवीले. पालभर ब्लाईड व लॉईड (१९७६) हेज, विनेट, बिल, यांच्या अभ्यासात नोकरी व्यवसायासाठी प्रत्येक जण स्वताच्या वाहणाचा उपयोग करतो त्यामुळे मोठया प्रमाणात इंधन खर्च होऊन पर्यावरणही प्रदुषित होते. मात्र जे सार्वजनिक वाहतुक अवलंबतील त्यांना प्रबलक दिसल्यास आधिक फायदा होतो.

उर्जा बचतीसाठी पुढील मार्ग अवलंबिता येतील.

१. कमीत कमी वाहनाचा वापर.

२. नैसर्गिक उर्जेचा वापर

३. सार्वजनिक वाहनांचा वापर

४. सायकलचा वापर

५. वाहनांची वेळेवर देखभाल

६. जूने वाहण काढून टाकणे वापरू नये. (१५ ते २० वर्षे)

७. सौर पवन उर्जेचा वापर वाढावा.

उपयोजित मानसशास्त्र

-
८. उर्जाबचतीसाठी जनजागृती असावी.
 ९. अतिरीक्त उर्जा वापरण्यास आर्थिक दंड असावा इ. मुळे उर्जा बचत तसेच वातावरणही शुद्ध राहील.

३) सुरक्षितता :

लोकसमुहातील एकूणच वातावरण जास्तीत जास्त सुरक्षीत असल्यास त्याचा फायदा तेथील लोकांच्या जीवनावर होईल. दर्जा वाढेल. कोणकोणत्या घटकांचा परिणाम लोकांच्या सुरक्षितेवर होतो तो घटक पुढील प्रमाणे.

१. **नैसर्गिक घटक** : पुर भूकंप वादळ त्सूनामी, दुष्काळ, उन, वारा इ.

२. **जंगली श्वापदे** : वाघ, सिंह, साप, भटकी व पाळीव कुत्रे इ.

३. दैनंदिन जिवनातील वस्तू व साधने :

उदा. गॅस चा वापर वीज आग अपघात अशा प्रकारच्या घटकांमुळे मानवी जीवन प्रभावित होत असते. होणाऱ्या अपघातामुळे त्यात मोठ्या प्रमाणावर जिवीत व वित्त हानी होत असते. उदा. २६/१२/२००४ रोजी इंडोनेशियाच्या सुमात्रा बेराजवळ भुकंप होऊन त्सूनामी लांटांची आपत्ती आली होती. भारतातील किल्लारीचा भूकंप नेपाळचा भूकंप अशा गोष्टीमुळे मोठ्या प्रमाणात जिवन व वित्त हानी होते. प्राण्यापासून होणाऱ्या हल्या मुळे अलिकडे जिवीत हानी होण्याचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे. कारण मानवाच्या प्राण्यांच्या नैसर्गिक जीवनात/अधिवासात वाढलेला अतिरीक्त हस्तक्षेप याला कारणीभूत आहे.

नैसर्गिक आपत्ती आणि मानव निर्मीत आपत्ती :

१. भारतातील उत्तराखण्डात उत्तर काशीतील भूकंपात २०/१०/१९९१ १५०० व्यक्ती मृत २. २०१२ मध्ये टायटॉनिक बुडाले होते. ३. सन २०१५ मध्ये मुंबईत दरड कोसळून १०५ झोपडया गाडल्या गेल्या होत्या. अपघातात १) २२/१२/१९८२ रोजी मुंबई येथील आंतरराष्ट्रीय विमान तळावर पायलटच्या चुकीमुळे बोईंग ७०७ विमान कोसळून अपघात झाला होता.

२) ३ फेब्रुवारी २०१४ रोजी खंबाटकी घाटात पुणे बंगलोर राष्ट्रीय महामार्गावर लकझरी बस दरीत कोसळून दहापेक्षा जास्त पर्यटक मृत्युमुखी पडले.

भारतात दर ५ मिनीटात १ व्यक्ती रस्ता अपघातात ठार होते.

२००९ साली १,१४,८५० व्यक्ती रस्ता अपघातात ठार झाले व ५,००,००० जखमी झाले. अपघातात ही भयानक आकडेवारी पहीली तरी असे दिसते की फार मोठ्या प्रमाणावर जिवीत हानी होत आहे.

अपघाताचा जर विचार केला तर प्रामुख्याने १. मानवी चुका २. यांत्रिक दोष ३. नैसर्गिक घटक इ. कारणे दिसून येतात. यामध्ये ८० टक्के अपघात मानवी चुका मुळे होतात. अप्रशिक्षीत चालक, मद्यपी, अतिवेग, अतिआत्मविश्वास, थकवा, नियमांचे पालन न करणे इ. कारणामुळे अपघाताची संख्या वाढते. Type A व्यक्तीमत्व हे देखील अपघात प्रणव व्यक्तीमत्व मानले जाते. कारण त्यांची वैशिष्ट्ये अतिधाई, स्पर्धेच्छू, आक्रमक इ. गुणवैशिष्ट्यामुळे अपघातास कारणीभूत ठरतात.

अपघात होऊनये म्हणून रहदारीचे नियम पाळले पाहीजे हेल्मेट, सिटबेल्टचा वापर केला पाहीजे. मर्यादित वेग असवा. वाहनांची नियीमत देखभाल असावी. अपघातानंतर त्वरीत वैद्यकिय मदत मिळाली पाहिजे दिवसा वाहतुक शक्यतो असावी. रात्री अपघाताची संख्या जास्त असते.

सिट बेल्टचा वापर लोकांनी करावा म्हणून प्रबलक दिला पाहिजे. (गेलर पॅरसन) आधूनिक मानसशास्त्रज्ञ अपघाताकडे शास्त्रीय दृष्टीकोनातून पाहतात. व्यक्तीमत्व प्रकार, प्रतिक्रीया, वेळ, बोधात्मक, सर्वेगात्मक, कारक माहितीचे विश्लेषण व्यक्ती कसे करतो. त्यांना दिले जाणारे प्रशिक्षण इ. दृष्टीकोनातून वाहकाचे विश्लेषण केल्यामुळे एकुणच अपघाताच्या कारणाचा शोध घेता येईल व सुरक्षिततेच्या दृष्टीने उपाययोजना राबीवणे महत्वाचे आहे हे स्पष्ट होते.

४. सामाजीक नियोजन व उच्च जिवनमान :-

लोक समुहाच्या उच्च जिवनमानासाठी सामाजीक नियोजन ही काळाची गरज आहे. जिवन मान सुधारण्यासाठी गुणवत्ता पूर्ण करण्यासाठी कोणकोणत्या बाबी महत्वाच्या आहे हे तपासून पाहणे महत्वाचे असते. अगदी प्राचीन संस्कृतीचा जरी विचार केला तरी आज संशोधनातून ही बाब सिध्द झाली आहे की तेथील एकुणच सामाजीक जीवनमान उच्च दर्जाचे होते. मोहेंजेदडो, ग्रीक, बॅबिलीयॉन अशा संस्कृतीमधील मानव चांगल्या प्रकारे आपले जीवनमान व्यतीत करत होता असे दिसून येते.

आज वैज्ञानिक प्रगतीमुळे आपल्या एकुणच जिवनप्रणालीमध्ये आमुलाग्र बदल झाल्याचे दिसून येतात. मात्र त्यामुळे खरोखरच मानवी जीवनमान उंचावले का? तर याचे उत्तर नाही असेच दुदैवाने द्यावे लागेल. आज वैद्यकिय क्षेत्रातील संशोधनाने आपण दुर्धर मानल्या जाणाऱ्या आजारावर मात्र मात केली आहे. मात्र तरीही नवनवीन आजार समोर येत आहे. आर्युमान वाढले मात्र शरिराची नैसर्गिक क्षमता कमी झालेली दिसून येते याचे कारण म्हणजे आपली आधूनीक जिवन प्रणाली, औद्योगीक करणामुळे शहरांची सख्या बेसूमार वाढली, नैसर्गिक जंगल कमी झाले, मात्र सिंमेट चे जंगल वाढले याचा परिणाम दुषीत हवा, दुषीत पाणी, दुषीत खाद्य पदार्थ इ.चे प्रमाण वाढत चालले आहे. औद्योगीक प्रदूषणामुळे नैसर्गिक जलसाठे प्रदूषीत होतात हवेत सोडल्या जाणाऱ्या वाहणांच्या कारखान्याच्या धुरामुळे हवा प्रदूषीत होत आहे. शहरात गर्दीचे प्रमाण दिवसेनदिवस वाढतच आहे. स्वच्छतेच्या समस्या निर्माण होत आहे. शहरातील बकाल पणा वाढत आहे. याचे उदाहरण म्हणजे मुंबई जवळची धारावीची झोपडपटटी. उर्जेच्या समस्या निर्माण होत आहे. दिवसें दिवस मागणी प्रचंड वाढत आहे. मात्र त्या प्रमाणात उत्पादन मर्यादित आहे. अशीच इंधनाची मागणी वाढत राहीली तर एक दिवस सर्व इंधनाचे साठे

संपुष्टात येतील. कचन्यांची समस्या दिवसेन दिवस गंभीर बनत आहे. या सर्वांनमधून अेस दिसून येते की मानव व प्र्यावरण यांतील सुंसंवाद बिघडल्याचे दिसून येते त्याचा परिणाम आपल्या एकुणच शारीरीक आणि मानसिक आरोग्यावर होतांना दिसून येत आहे. पर्यावरणातील अतिरीक्त हस्तक्षेपामुळे आपण अनेक समस्या ओढवून घेतल्या आहेत. पर्यावरणाचे संतुलन बिघडल्यामुळे पूर वाढळ, दुष्काळ अती पाऊस इ. त्याच्या अनिष्ट परिणाम दिसून येते आणि या सर्व बाबींचा वर्तनावर होणारा परिणाम म्हणजे नैसर्गिक आपत्तींना जे लोक बळी पडतात त्यांच्यात चिंता, शारिरिक, मानसिक, अपंगत्व कोध आवसादावस्था निर्माण होते. कोलाहल त्यामुळे मुलांच्या धारणा क्षमतेवर विपरीत परीणाम होतात. वाचन कौशल्य मंदावते. अमेरीकेतील (इव्हॉन्स् आणि जॅकोब्सने) संशोधन असे दिसून आले की, तापमान वाढीमुळे हिंसाचारात वाढ होते. बकॉविट्स (१९७०) कोलाहल मुळे आक्रमकतेत वाढ होते. रक्तदाब, डोकेदुखी वाढते. मानसीक स्वास्थावर विपरीत परीणाम होतात. गर्दमुळे नाडीची गती, रक्तदाब, छातीचे ढोके जलद होतोत. (इव्हान्स १९७९) लोकसंख्येचा उच्चतम घनतेमुळे अंतरव्यक्तिक आकर्षण, आक्रमकता, समाजभिमुक वर्तनावर परिणाम होतात. (फिरार बेल बॉम १९८४) तसेच चिंता क्षोभ, भावनिक अस्थिरता वाढते. (इव्हान्स १९७५) मिलग्रॅम — शहरवासियांनमध्ये मदन प्रवृत्ती कमी असते. त्रयस्तपणा वाढतो.

थोडक्यात, लोकसमुहाच्या जीवनमानावर ज्या घटकाचा परिणाम होतो त्यांच्याबाबात सजग राहून योग्य संशोधना अंती निष्कर्ष काढणे उपयुक्त ठरते. त्यामुळे सामाजीक नियोजन जर योग्य प्रकारे होत असेल तर बन्याच प्रमाणात समस्या कमी होण्या मदतच होईल आणि परिणामी त्यामुळे निर्माण होणाऱ्या विविध समस्या ही कमी होण्यास मदत होईल. उदा. औद्योगीक करणामुळे किंवा घरगुती कचन्याचे योग्य ते नियोजन पुर्वापर व त्यावर नियंत्रण यामुळे ही समस्या सुटण्यास मदत होईल सार्वजनिक वाहनांचा वापर, पायी चालणे, सायकल चा वापर इ. मार्ग ही उपयूक्त ठरू शकतात. त्यासाठी शासकीय धोरणे, जनजागृती, लोकसहभाग या बाबी महत्वाच्या आहेत. सांडपाण्यावर प्रक्रिया उद्योग, टाकाऊ वस्तुवर प्रक्रिया करून पुर्वापर बन्याच ठिकाणी शक्य असतो. निसर्गात कमीत कमी हस्तक्षेप व्हावा यामुळे एकुणच लोकसमुहाचे सामाजीक स्वास्थ उंचावून जिवनमान सुधारण्यास मदत होते. वेगवेगळे साथीचे आजार होण्यापूर्वीच ते होणार नाहीत यासाठी लसीकरण करणे उपयूक्त ठरते. पाणीसाठे नैसर्गिक जलस्रोत, हवा इ. दुषीत होणार नाही याची काळजी घेतल्यास त्याचा फायदा नक्कीच होतो. उपलब्ध वेळेचा सकारात्मक वापर करण्यावर भर असावा.

२.४ प्रतिबंधात्मक कार्यक्रम :

आधूनीक जिवनप्रणालीमुळे जवळपास सर्वच क्षेत्रात ताणतणाव मोठया प्रमाणावर निर्माण होत आहे. त्याचा परिणाम मानसिक स्वास्थावर होतांना दिसून येतो. इ.स. १९७७ साली जागतीक आरोग्य मंडळाची या विषयांच्या संदर्भात नवीन धोरणे आखली गेली. त्यामध्ये त्यांनी लोकसमुहाचे मानसिक आरोग्य चांगले कसे राहील यावर भर दिला. दैनंदिन जिवनात असणाऱ्या बाबी उदा. मुलांनमधील वाढती स्पर्धा, पौढांमध्ये कायमचा ताण, असुरक्षीत वातावरण, समाजातील बेकारी, नैराश्य, गुन्हेगारी, स्त्रीयांना जाणाऱ्या विविध समस्या, बिघडत चाललेला सुंसंवाद, इ. घटकांचा परिणाम मानसिक स्वास्थावर होतांना दिसून येतो. कुटूंबात मुलांनकडून केल्या जाणाऱ्या अवास्तव अपेक्षा, इतरांशी तुलना, सदोष

उपयोजित मानसशास्त्र

बालसंगोपन पध्दती, कडक शिस्त, किंवा अति लोकशाही इ. बाबींचा परिणाम मुलांच्या मानसिकतेवर निश्चीतपणे होत आहे.

एकुणच आजच्या सामाजीक वातावरणामुळे तंत्रज्ञानातील प्रगतीमुळे वाढलेला ताण तणावाचा परिणाम मानसिक स्वास्थ्यावर दिसून येत आहे. त्याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे तस्खानंमधील मुलांमधील वाढलेली आक्रमकता, या गोष्टींचा कारणीभूत प्रचलीत राजकिय यंत्रणाही दिसून येते. समाजात सत्तेवर असणाऱ्या व्यक्ती सत्तेचा दूरूपयोग करतात. अनैतीक बाबींना पाठीशी घालतात. त्यांना संरक्षण देतात. सत्ता स्वार्थसाठी वापरतात. त्यामुळे सामाजीक समस्यामध्ये भरच पडत जाते. शैक्षणिक अनास्था रोजगार नसने, भष्टाचार, गुंडागर्दी, लालफीतीचा कारभार इ.मुळे नैराश्य निर्माण होतो. त्याचा परिणाम तेथील व्यक्तींच्या मानसिक आरोग्यावर लोकसमुहाच्या मानसिक स्वास्थ्यावर होत असतो.

मानसीक अनारोग्याची कारणे ओळखून ती निर्माण होणारच नाहीत याकडे लक्ष देणे जास्त महत्वाचे असते. *Prevention is always better than cure*चांगले सामाजीक वातावरण निर्माण होत असेल तर त्यांचा फायदा निश्चीतच होतो सामाजीक अनिष्ट बाबींमध्ये बदल झाला तर बन्याचशा मानसीक समस्या कमी होतील. *Prevention Through Political Action & Social Change* या पुस्तकात जॉफ व अलबी १९८१ यांनी या बाबींचा उहापोह केला आहे. समाजात स्पर्धात्मक वातावरणापेक्षा सहकार्याची भावना हि निश्चीतच उपयुक्त ठरते. कामाचा ताण त्यामुळे कमी होतो. (*Lorion 1983*) यांनी वेगवेगळ्या सामाजीक समस्यांचे अध्ययन करून पुढील प्रतिबंधात्मक कृती कार्यक्रम विकसीत केला त्यामुळे वैकसिक अध्ययनविषयक, वर्तन, समस्या, तणावपूर्व वातावरणाशी समायोजन कसे करावे, व्याधीग्रस्तता, महीला, मुले, पौढ, इ. संदर्भात तसेच समाजातील अल्पसंख्यांक मध्यम वर्ग उच्च वर्ग इ. च्या मानसिक आरोग्याबाबत प्रतिबंधनात्मक कार्यक्रिमावर भर दिला. व जिवनात जास्तीत जास्त चांगले समायोजन करून ताण तणावार मात करावी या संदर्भात उपाययोजना सुचवल्या. प्रतिबंधनात्मक कार्यक्रिमावर मुख्य भर हा तणावाचे व्यवस्थापन यावरच असतो. आधुनीक वैद्यक शास्त्रही ही बाब मान्य करते की सुमारे ७० टक्के आजार हे मानसिकतेतूनच आलेले असतात. (*फिडमन आणि रोझेनमन १९७४*) हृदयविकारात ताण हा घटक सर्वात जास्त प्रभावी असतो. रॉफर आणि थॉमस यांना असे आढळले की, घटस्पोटीत तसेच आकाली वैधव्य यासारख्या तीव्र भावनानुभवामुळे कर्करोगाची शक्यता वाढते. थोडक्यात मनस्थीतीचा शारीरीक आरोग्यावर प्रभाव असतो.

इ.स. १९६१ साली अमेरीकेत *Action for mental Health*या नावाच्या योजनेखाली लोकसमुहासाठी मानसीक आरोग्य केंद्र स्थापन करण्यात आली त्या मार्फत पुढील सेवा उपलब्ध झाल्या.

१. रूगणांना रूगणालयात दाखल करून त्यांचे आरोग्य सुधारणे.
२. लोकसमुहातील समस्या आसलेल्या व्यक्तींवर उपचार करणे.
३. आणिबाणी सेवा केंद्रे अहर्निश मदत करणाऱ्या संस्था चालविण्यास उत्तेजन देणे.

४. सेवाभावी संस्था व व्यक्तींना प्रशिक्षीत करून त्यांच्या सेवा समाजात पोहचविणे स्वयंसेवक तयार करणे जनमानसाचे आरोग्य सुधारणे.

प्रतिबंधात्मक कार्यक्रम :

यामध्ये मानसीक स्वास्थावर भर दिला असतो. स्वास्थ खालावणार नाही. याकडे जास्त लक्ष दिलेले असते. व्यक्तींना चांगल्या सवयी व सशक्त जीवनशैलीकडे प्रोत्याहीत केले जाते. शारिरिक व मानसीक आजारापासून दूर राहणे केव्हाही चांगले याबद्दल जनजागृती केली जाते. मानसीक विकार झाल्यानंतर अंधश्रेधाळू पणामुळे गंडे, दोरे, भगत, नवस, देवी कोप, यापेक्षा मनोसोपचार तज्जांकडून उपचार व मार्गदर्शन यावर भर दिला असतो. मानसीक विकार असलेल्या व्यक्तींच्या कुटूंबिंयानाही समुपदेशन महत्वाचे असते. त्या व्यक्तीला योग्य वर्तवणूक दिल्याने त्याचा होणारा फायदा त्याचे महत्व पटवून दिले जाते. counselling, meditation, relaxtation & the behavior modification मुळे शेतकऱ्यांच्या मानसीक चिंता व वैफल्स कमी झाले व त्याचे समायोजन सूधारले. (Prof Rakhude M.K. & Dr Ghoti R. M. 2015)

लोकसमुहाच्या मानसीक आरोग्य संवर्धनात प्रतिबंधनाचे कार्य हे अत्यंत महत्वाचे आहे. यातुन मानसीक व शारीरिक आजारांना दुर ठेवले जाते. हे कार्यक्रम पुढील प्रमाणे असतात.

१.प्राथमिक प्रतिबंध

२. दुर्घाटना प्रतिबंध

३. तिसरे प्रतिबंध

१. प्राथमिक प्रतिबंधन :

ज्याप्रमाणे आजार होऊनये म्हणून लसिकरण केले जाते तशीच काहीशी स्थिती प्राथमिक प्रतिबंधात असते. ज्या लोकसमूहातील गटात काही कारणामुळे तणाव निर्माण होणार असतो. तेथे त्यांना आधीच येणाऱ्या घटकांची जाणीव करून देऊन त्या घटकाला समोरे कसे जावे याचे प्रशिक्षण दिले जाते. मानसीक स्वास्थाबाबतही उदा. नोकरी व्यवसायातून निवृत्त झाल्यानंतर खूप रिकाम्या वेळ असतो मात्र आधिपासून जर योग्य नियोजन केले तर हा काळाही सुसह्य होऊन शारिरिक मानसीक आरोग्य आबाधीत राहते. व (empty nest चा परिणाम होत नाही-) emptynest मुल मुली आपापल्याला कामात असतात. व घरात एकटेच आजी बाबा असल्याने त्यांना वेळेच वेळ असतो व त्यातून मानसीक आजार निर्माण होतात. असे होऊ नये म्हणून आधिपासून नियोजन व्हावे.

२. दुर्घाटना प्रतिबंध :

दुर्घाटना प्रकारचे प्रतिबंध कार्यक्रम जोखीम कमी करण्याचे काम करतात. एखादा शारीरिक मानसीक आजार निर्माण झाल्याबरोबर प्राथमिक लक्षणे दिसल्याबरोबर त्वरीत उपाययोजना केल्यास पुढील गंभीर परिणाम टाळता येतात. A stich saves nine कॅन्सरचे जर १८्या किवा दुसऱ्या स्टेजवर निदान झाले. तर त्यापासून मुक्ती मिळू शकते. तसेच मानसीक आजारतही काही लक्षणे दिसतात. उदा. बोलकी व्यक्ती, एकदम शांत होणे, एकटीच राहणे, झोप न लागणे, असंबद्ध बडबड करणे अशा वेळी योग्य मार्गदर्शन व उपचार झाल्यास पुढील गंभीर परिणाम टाळता येतात.

३. तिसरे प्रतिबंध :

यामध्ये मानसशास्त्रज्ञांनी तणावातून मुक्त केलेल्या लोकांचे पुर्नवसन महत्वाचे असते. व्यसनमुक्त व्यक्तींना व्यवसायीक प्रशिक्षण देणे नोकरी मिळवून देणे व्यायायासाठी मदत करणे त्यांना पुन्हा समाजात स्वतःच्या पायावर उभे राहण्यास मदत करणे संधी देणे. जेनेकरून व्यसनाकडे पुन्हा जाणार नाही. याची दक्षता घेणे मानसीक आजारावरील उपचार घेतलेल्या व्यक्तींच्या कुटूंबीयांना कोणती काळजी घ्यावी या बाबी या महत्वाच्या असतात. कारण असे विकार पुन्हा उद्भवण्याची शक्यता असते. म्हणून कुटूंबीयांची भूमीका महत्वाची असते. अशा प्रकारे काळजी घेतली तर मानसीक विकारांची काळजी कमी होऊ शकते.

लोकसमुहाचे मानसिक आरोग्य वृद्धींगत होण्यासाठी पुढील मार्ग महत्वाचे असतात.

- ✓ समाजातील वातावरण निकोष असले पाहिजे.
- ✓ अंधश्रद्धा नसावी. (मानसीक स्वास्थ खालावणे हा दैवी कोप नसतो.)
- ✓ लोकांमध्ये स्पर्धा नसावी, सहकार्य असावे, इतरांना मदतीची भावना असावी, ‘मी’ महत्वाचा नसून माझा समाज, देश महत्वाचा आहे हि भावना असावी. जातीभेद नसावा, उच्चनिच्च भेद नसावा. गरीबांना श्रीमंताबद्दल व श्रीमंताना गरीबांबद्दल द्वेष नसावा.
- ✓ सर्व जातीधर्माचे लोक एकत्र येऊन आपले कर्तव्य काम आनंदाने करू शकतील अशी योजना असावी.
- ✓ प्रत्येकाला आपल्या समाजाप्रती असलेल्या जबाबदारीची जाणीव असावी.
- ✓ माझ्या वर्तनामुळे कोणाचे अहित तर होणार नाही याची काळजी प्रत्येकानेच घ्यावी.
- ✓ मानसीक स्वास्थ बिघडल्यास साधू महंताकडे न जाता योग्य तो औषधोपचार रूग्णाला उपलब्ध झाला पाहीजे. प्रसंगी समुपदेश उपलब्ध करून द्यावे.
- ✓ मानसीक आरोग्याच्या बाबातीत काम करणाऱ्या संस्थांना व्यक्तींना प्रोत्साहन मिळावे.
- ✓ दैनंदिन जिवनात सर्वांनाच ताण तणावाला समोरे जावे लागले अशा वेळी ताणावर मात करण्याचे प्रशिक्षण उपलब्ध व्हावे तणावाचे योग्य असे व्यवस्थापन व्हावे.
- ✓ पालक बालक संबंध निकोप असावे.
- ✓ शैक्षणिक वातावरण स्पर्धायुक्त नसावे, शैक्षणिक विकासपुरक असावे.
- ✓ त्यातून ताण निर्माण होऊ नये सुस्कंकारीत नागरीक घडावे.
- ✓ आरोग्यासाठी प्राणायाम, योगा, व्यायाम, नियमीत करावे.

सारांश

लोकसमुहाचे मानशास्त्र

- सामाजीक एकता असणारा व समान सामाजीक परिस्थीतीत राहणारा व्यक्तीसमुह म्हणजे लोकसमुह होय.
- लोकसमुहातील मानसीक आरोग्याचा विचार ज्या शाखेत केला जातो त्या शाखेला लोकसमुहाचे मानसशास्त्र म्हणतात.

मानसीक आरोग्य :

मानसिक आरोग्य हि अवस्था प्रत्येक व्यक्तीच्या जैविक व सामाजीक घटकांवर आधारीत असते. एकमेंकांशी असणारा सुंसंवाद, भावनेचे योग्य व्यवस्थापन, घ्येयाकडे वाटचाल, नवनिर्मीती क्षमता, इ. मानसीक आरोग्याची लक्षणे होत.

दुर्बल मानसिक आरोग्याशी संबंधीत घटक : अवधानाचे विकेंद्रिकरण, भावनेचे कुव्यवस्थापन, निद्रानाश, एकलकोंडेपणा, आकारण चिंता इ.

लोकसमुहाच्या मानसशास्त्राच्या विविध शाखा:

१. परिस्थीती मानसशास्त्र २. पर्यावरण मानसशास्त्र ३. आंतरसांस्कृतीक मानसशास्त्र

- **परिस्थीती मानसशास्त्र :** सभोवतालच्या सामाजीक परिस्थीतीचा व्यक्ती वर्तनावर जो परिणाम होतो. त्याला अभ्यास करणाऱ्या शाखेत परिस्थीती मानसशास्त्र म्हणतात.
- **पर्यावरण मानसशास्त्र :** वर्तन आणि भौतिक वातावरण ह्यातील संबंध विशद करणारे शास्त्र म्हणजे पर्यावरण मानसशास्त्र होय.
- **आंतरसांस्कृतीक मानसशास्त्र :** वेगवेगळ्या संस्कृतीमध्ये व्यक्ती मत्व आणि वर्तनावर सांस्कृतीक घटकांचा प्रभाव पडणाऱ्या प्रक्रियेचा केलेला अभ्यास

लोकसमुहातील चर्चेचे विषय:

१. कचरा : वस्तु वापरल्यानंतर तिचा उरलेला भाग.

उपयोजित मानसशास्त्र

२. उर्जा : ३. सुरक्षितता.

४. सामाजीक नियोंजन :

प्रतिबंधात्मक नियोजन : समुहाचे मानसीक स्वास्थ चांगले राहण्यासाठी पुढील मार्ग आहेत. अप्रत्यक्ष कार्यक्रम आणि प्रत्यक्ष कार्यक्रम

प्राथमिक आणि दुय्यम कार्यक्रम शारीरीक मानसीक स्वास्थ बिघडू नये यासाठी केली जाणारी उपाययोजन म्हणजे

प्रतिबंधात्मक कार्यक्रम.

प्रकरण ३ रे

—वैद्यकिय उपयोजन :—

मानसीक संतुलन हरवलेल्या /बिघडलेल्या रूगणांना पुन्हा सामान्य पणे जीवन जगण्यासाठी त्यांच्यावर उपचार करणे गरजेचे असते. एक काळ असा होता की मानसीक संतुलन बिघडले म्हणजे त्या व्यक्तीला भूत बाधा झाली आहे. एखाद्या आत्म्याने त्याच्या शरीरात प्रवेश केला आहे. असा समज होता. मग त्यावर उपचार करण्यासाठी देवाला नवस करणे, पुजा, होम, हवन इ. मार्ग वापरले जातात. त्याव्यक्तीला साखळदंडाने बांधून ठेवलेही जाते. प्रसंगी मागच्या जन्माच्या वाईट कर्मचे फळ म्हणून आज ही वेळ आली असे मानले जात. एखाद्या कुटूंबात मनोरूगण असणे म्हणजे त्या घराण्याला काळीमा कलंक होता. मात्र आज परिस्थीती बदलत चालली आहे. अशा लोकांवर उपचार केले जाऊन त्याना सामान्य जीवन जगण्यासाठी मदत ही केली जात आहे. किंबऱ्हना मानसशास्त्रातील ज्ञान सामुग्रीच्या खन्या अर्थने मानवी जीवनात मोठ्या प्रमाणात समस्या सोडविण्यासाठी उपयोग केला जात असेल तो मानसीक विकृती बन्या करण्यासाठी मनोरूगणांना विकार मुक्त करण्यासाठी केला जात आहे. आधुनिक जीवनप्रणालीमुळे शरिराअंतर्गत बिघाडामुळे किंवा जैविक अनुर्वांशिक कारणामुळे मानसीक संतुलन बिघडल्यामुळे केवळ त्या रूगणालाच त्यांचे गंभीर परिणाम भोगावे लागत नसून पूर्ण कुटूंबाला त्या जबाबदाच्यांना सामोरे जावे लागत असे. आज वैद्यकिय शास्त्रातील प्रगतीमुळे यात मोठ्या प्रमाणात संशोधन झालेले आहे. योग्य औषधोपचार समुपदेशन यांच्या साहयाने रूगण पूर्णपणे बरा झाल्याचे अनेक उदा. आहेत. चिकीत्सा मानसशास्त्रज्ञ, अनेक मानसीक समस्या हाताळतो यामध्ये नैराश्य न्यूनगंड, यांच्या सारख्या सौम्य स्वरूपाच्या समस्यापांसून गंभीर स्वरूपाच्या मानसीक समस्यांचा यात समावेश होतो. तज्ज्ञ, अनुभवी, प्रशिक्षीत, मानसोपचार तज्ज्ञ आज अनेक दवाखाने, शाळा, महाविद्यालये, औद्यागीक क्षेत्र, न्यायालये अशा अनेक ठिकाणी आपली सेवा देत आहे. आणि मानवी जीवन विशेषत: मनोरूगणांचे जीवन जास्तीत जास्त सुखकर करण्यासाठी महत्वाचे योगदान देत आहेत.

मानसोपचार :— व्याख्या समानता व फरक :—

कॅजाईन(१९७८) यांच्या मते, मानसशास्त्रीय तंत्राचा विशीष्ट हेतूने उपयोग करून ज्यावेळी व्यक्तीमत्वात/वर्तनात व्यक्त बदल केला जातो त्याला मानसोपचार म्हणतात.

उपयोजित मानसशास्त्र

मानसीक संतुलन बिघडलेल्या रूगणांसाठी, मनोविश्लेषणांच्या माध्यमातुन मुक्त सहचर्य, स्वप्न विश्लेषण, संमोहन इ. पध्दतीचा वापर केला जातो. वर्तन उपचार पध्दतीतून असंवेदनशील तंत्राच्या साह्याने उदीपकाची भीती कमी करण्याचा प्रयत्न करतात. तर बोधात्मक उपचार पध्दती तार्किक विचार आणि अतार्किक विचार कसे प्रभावकारी ठरतात. अतार्किक विचार कसे टाळावे अशा प्रकारे अनेक विध पध्दती उपचारासाठी वापरल्या जातात.

विविध मानसोपचार पध्दतीतील समानता फँक च्या मते १. मानसोपचार तज्जाची भूमीका संस्कृतीशी जुळती असेल तर रूगण त्याच्याशी चांगले संबंध प्रस्थापीत करू शकतो.

२. मानसोपचार तज्ज व सल्लार्थी व्यक्ती दोघेही रूगणांच्या समस्या व त्याची कारणे याविषयी तर्क संगत विचार करतात.

३. मानसोपचार तज्ज रूगणांचा अपेक्षा वृद्धींगत करण्याचा प्रयत्न करतात.

४. मानसोपचार तज्ज रूगणांचा योग्य अनुभवांना प्रोत्याहीत करतात.

५. मानसोपचार तज्ज रूगणांचा रूगण भावनीक झाला तर त्याला मदत करतात.

अशा पध्दती जरी वेगवेगळ्या असल्या तरी मानसोपचार तज्जाचे ध्येय एकच असते. ते म्हणजे रूगणाला एकच योग्य मदत करणे. आणि प्रत्येक पध्दतीद्वारे वेगवेगळ्या पध्दतीने ती केले जाते.

गार्सकी व लीन यांनी मानसोपचार पध्दतीतील समान घटकांनविषयी स्पष्ट केले आहे की, प्रत्येक मानसोपचार पध्दती समान गोष्टीच करते परंतु प्रत्येकाची ती पध्दत शैली वेगळी असते. मनोविश्लेषण पध्दतीमध्ये रूगणाच्या अबोध मनातील प्रेरणा, भावना, इच्छा, अंकांशा, इ. बाबी समजुन घेण्यासाठी मुक्त सहचर्य, स्वप्न विश्लेषण, संमोहन, संवरक्षण, यंत्रणाचे विश्लेषण, इ. चा वापर केला जातो. तर वर्तनवादी मानसशास्त्रज्ञांच्या मते वर्तन म्हणजे प्रतिक्षण क्रियांची साखळी असून अभिसंधाद्वारे व्यक्तीला जेव्हा घातक सवयी जडतात. तेव्हा कुसमायोजन निर्माण होते. भावनीक समस्या निर्माण होतात. अशा वेळी उपचार करतांना प्रतिअभिसंधान, पध्दतशीर निसंवेदन, पराडमुखी अभिसंधाक, स्नायुशिथीलन तंत्राचा अवलंब केला जातो. अशा प्रकारे व्यक्तीला समायोजनासाठी मार्गदर्शन केले जाते. तसेच बोधात्मक उपचार तंत्राच्या साह्याने विचार सरणीतील दोष काढून ते नाहीसे करणे महत्वाचे असते. यामध्ये तर्कसंगत भावनीक उपचार पध्दती बोधात्मक पुर्नरचना अशा प्रकारे उपचार पध्दती जरी भीन्न असली. तरी यामध्ये एक प्रकारची समानता असल्यामुळे रूगणाला त्याची मदत होत असते.

उपचारकर्ता व रूगणांमधील संबंधाचे महत्व :

रूगण आणि उपचारकर्ता यांच्यातील सहकायनिच रूगणावर चांगल्या प्रकारे उपचार होऊ शकतात. त्यामुळे त्यांच्यातील संबंधाचे महत्व अनन्यसाधारण आहे. जर त्यांच्यातील संबंध चांगले निर्माण झाले तर रूगण स्वताच्या भावना चांगल्या दर्शवितो. मानसोपचार तज्जाने दिलेले मार्गदर्शन सांगीतलेल्या गोष्टींचे पालनही त्यांच्याकडून चांगल्या रितीने होते. आणि या सर्व बाबींचा अंतिमत: फायदा रूगणाच्या उपचारासाठी होत असतो. रूगणाची वैकासिक परिपक्वता

उपयोजित मानसशास्त्र

क्षमता, वाढविण्यासाठी, तिच्या व्यक्तीमत्वाला विकास घडवून आणणे हा मानसोपचार अंतिम उद्देश असतो. त्यासाठी

१. रूग्ण व्यक्तीला आपल्या जीवनसमस्या काय आहेत व आपले प्रत्यक्ष वर्तन कसे होत आहे. त्याबाबत अधिक स्पष्ट जाणीव करून देणे.
२. तिच्या व्यक्तीमत्वाविषयी सम्यक कल्पना तीच्या मनात उभी करणे.
३. तिच्या मनातील दृद्धामुळे मनावर निर्माण होणारा ताण कमी करून समायोजनास मदत करणे
४. तिच्या अनिष्ट सवयी व वर्तनप्रक्रिया संबंध बदलणे.
५. सामाजीक आंतरक्रियात्मक व्यवहारातील तिची क्षमता सुधारणे.
६. तीचे जीवन एंकदरीने अर्धपूर्ण व समाधानकारे होईल असा मार्ग शोधून काढणे. या सर्व उद्दीष्ट्यांच्या दिशेनेच मानसोपचाराचे कार्य चालू राहणे आवश्यक असतो.

मात्र वरिल सर्व बाबींच्या यशस्वीतेसाठी किमान देन गोष्टींची आवश्यकता असते. पहिली बाब म्हणजे यासाठी रूग्णांचे संपुर्ण सहकार्य मिळणे गरजेचे असते. मानसीक संतुलन बिघडलेल्या रूग्णांशी उपचाराच्या दृष्टीने संवाद साधने हिच बाब अंत्यत कठिण असते तुलनेने चिंताग्रस्तता, नैराश्य, दुर्भिती अशा प्रकारच्या रूग्णांचे सहकार्य तज्ज मानसोपचार व्यक्ती मिळून शकतो. दुसरी बाब म्हणजे मानसोपचार तज्जास संपादन करता आला पाहीजे. रूग्ण आणि उपचारात्मक यांच्यातील संबंध स्नेहाचे, जिब्हाळ्याचे, विश्वासाचे असल्यास त्याचा खुपच चांगला फायदा उपचारामध्ये होत असतो.

सर्वच उपचार कर्त्याना आपल्या रूग्णांशी चांगले संबंध निर्माण करता येईल असे नाही. चांगले संबंध निर्माण करणे हि एक कलाच आहे. रूग्णाला बोलते करणे, योग्य वातावरण निर्माती करणे, रूग्णामध्ये स्वतांच्या व्यक्तीमत्वाबद्यल नवी दृष्टी विकसीत करणे त्याचा एकुण व्यक्तीमत्वाचा आकृतीबंध बदलते. सकारात्मकता निर्माण करणे प्रसंगी भावविरेंचना योग्य पध्दतीने वापर करणे. कारण मनात दमण केलेल्या भावनांचा योग्य पध्दतीने निचारा होणे हे ही महत्वाचे असते. रूग्णाच्या आत्मविश्वास जागृत करणे जगाकडे व समाजाकडे पाहण्यासाठी नवी दृष्टी निर्माण करणे. इ. साठी रूग्ण आणि उपचारकर्ता यांच्यातील संबंधाचे महत्व अनन्यसाधारण आहे.

Korchin (1976) यांनी एखादया मानसोपचार पध्दतीने रूग्ण आणि उपचारकर्ता यांच्यातील संबंध कसे असावेत असे वाढवावेत व कसे थांबावेत याबाबतीत पुढील महत्वाची माहीती दिलेली आहे.

मानसोपचार तज्जाने रूग्ण आणि जी वैयक्तीक माहीती सांगत असेल तो लक्ष्यपूर्वक, सहानुभूतीपूर्वक एकुण घेतली पाहीजे. रूग्ण कथन करत असतांना प्रतिक्रीया न देता प्रथम शांतपणे ऐकणे ही बाब सर्वात महत्वाची मानली जाते. मात्र योग्य वेळी त्यांच्याशी संभाषण केले पाहीजे. रूग्णालाही असे वाटले पहिजे की उपचारकर्ता आपले म्हणणे व्यवस्थीत एकुण घेत आहे. त्यामुळे रूग्णांच्या मनात विश्वास निर्माण होतो. आपुलकी निर्माण होते. त्याला

उपयोजित मानसशास्त्र

केवळ चुका न दाखवता तो माणूस म्हणून कसा चांगला आहे. व आपण त्याच्या सुधारण्यासाठी प्रयत्न करत आहोत हे दाखविले पाहिजे मात्र त्यावेळी वास्तुस्थिती सुध्दा स्पष्ट केली पाहीजे. त्याच्यापासून लांबही गेले पाहीजे. म्हणजे त्यामुळे रूग्णाला स्वताच्या समस्या स्वतः सोडविण्याची दृष्टी निर्माण होते. आत्मविश्वास जागृत होतो. अशा पध्दतीने जर उपचार कर्ता रूग्णांशी संबंध निर्माण करू शकत असेल तर तो सहजपणे रूग्णाला समस्येपासून बाहेर काढू शकतो. समायोजनाला मदत करू शकतो.

थोडक्यात असे म्हणता येईल की दोघामध्ये आदर विश्वास निर्माण झाला तर मानसोपचार प्रक्रियेत संप्रक्षण मुक्तता निर्माण झाली. तर त्याचा फायदा रूग्णाला होतांना दिसतो.

मानसोपचाराचे विविध प्रकार :

मानसीक विकृती ही निर्माण झाल्यानंतर ती कोणत्याही प्रकारची असली तरी तीचे रूग्णांच्या एकुणच व्यक्तीमत्वावर गंभीर दुरगामी असे परिणाम होत असतात. ते केवळ रूग्णांच्या बाबतीत त्रासदायक नसुन रूग्णांच्या सानिध्यात येणाऱ्या त्याच्या कुटूंबीयांनसह अनेक इतर व्यक्तींना त्याचा सामना करावा लागत असतो. अशा वेळी गरज असते ती म्हणजे योग्य अशा उपचारांची, आणि तज्ज व्यक्तीकडून उपचार होण्याची त्यामुळे पुन्हा रूग्णाला सामान्य जिवन जगण्यासाठी मदत होत असते. आज वैद्यकिय संशोधनाने अनेक उपचार पध्दती निर्माण झालेल्या असल्या तरी प्रामुख्याने पुढील पध्दतीद्वारे केले जाणारे मानसोपचार हे अधिक फायदयाचे ठरत आहेत. मात्र मानसोपचार यंत्रणाच्या बाबतीत कोणते तंत्र सर्वात उपयुक्त असे मात्र नाही. ही बाब एकुणच रूग्णाच्या अवस्थेवरून विकृतीच्या संदर्भात सर्वांगीन विचार करूनच ठरविली जाते. आणि तज्ज व्यक्ती त्या संदर्भात कोणते तंत्र उपयुक्त ठरेल याचा अंदाज घेऊन उपचार करत असतो.

मानसोपचार तंत्र पुढील प्रमाणे :

१. बोधात्मक वर्तनोपचार तंत्र २. मनोविश्लेषणात्मक मानसोपचार तंत्र .कॉम

अ. बोधात्मक वर्तनोपचार तंत्र :

ह्या सिधांतवाद्यांच्या मते, मानसीक विकृती ही बन्याच वेळा सदोष विचार सरणीमुळे निर्माण होतात त्यामुळे विकृतीवर उपचार करतांना विचारसरणीतील दोष काढून टाकणे ते नाहीसे करणे महत्वाचे असते. अॅरॉन बेक आणि अल्बर्ट एलिस यांनी बोधात्मक उपचार पध्दती विकसीत केली. ती एक मर्मदृष्टीमुलक असून व्यक्ती महत्वातील विचारामधील नकारात्मकता आणि असमायोजनाशील श्रद्धा, समजूती ओळखून त्यामध्ये योग्य ते परिवर्तक घडवून आणण्यावर भर दिला जातो. यामध्ये बोधात्मक वर्तन परिवर्तनाला अंत्यत महत्व आहे. यासंदर्भात

डोनाल्ड मिशेनबाम : (१९७७, १९९५)

यांनी स्वतःच्या प्रयोगाधिष्टीत अभ्यसात बोधनिक वर्तन परिवर्तनाचा वापर केला. त्यांनी व्यक्तीला बोधात्मक पुर्नरचनेत पुढील बाबींचा समावेश महत्वाचा मानला.

१. लाभार्थीचे विचार, श्रद्धा, इ. किती यथार्थ आहेत याचे मुल्यमापन करणे
२. लाभार्थीच्या स्वतःच्या व इतरांच्या अपेक्षा विचार वर्तन इ. चा अर्थ लावण्याच्या पध्दतीने मापन.
३. लाभार्थीच्या वर्तनामगच्या संभाव्य कारकांचा शोध घेणे.
४. या कारणांचा अर्थ आधिक प्रभावीपणे लावण्याबाबतचे त्याला प्रशिक्षण देणे
५. राईचा पर्वत करण्यासारख्या लाभार्थीच्या चुकीच्या विचार पध्दतीत बदल घडवण्याचा प्रयत्न करणे.

अशा प्रकारे रूग्णाला त्याच्या विचारांच्या सानिध्यात देऊन त्यातील नकारात्ममता पटवून देणे, वास्तवतेची जाणीव करूण देणे. या बाबी या तंत्रात महत्वाच्या असतात.

अँरॅन बेक यांनी प्रथमतः ‘उदासिनता’ या मनोविकृतीवरच लक्ष केंद्रित केले होते. मात्र आज अनेक विकृतीबाबत बोधात्मक उपचार पध्दतीच्या साह्याने उपचार केले जातात.

विचार बदला :—वर्तन बदलेल नवी दिशा मिळेल या प्रकारे या तंत्राची योजना आहे. मानवी सर्व समस्यांचे मुळ हे विचार श्रद्धा, असून त्यातील अतार्तिक भागामुळे समस्या ह्या वाढतच जातात. म्हणूनच समस्येच्या मुळाचा विचारांचा घटक बदलणे महत्वाचे असते.

वैचारीक प्रक्रियेमधील चुकीमुळे विफलता निर्माण होते त्यामुळे त्यांचे एकुणच कुसमायोजन होत असते. अशा व्यक्ती अपयशासाठी स्वतःला जास्त दोष देतात. स्वतःमधील नकारात्मक बाजूच पाहतात. त्या नैराश्यवारी बनतात. एकुणच प्रतिकुल विचारसरणी तयार होते म्हणून प्रथम त्यांच्या या नकारात्मक विचारांमध्ये परिवर्तन घडवणे महत्वाचे असते.

बोधानिक वर्तन परिवर्तन घडवणे महत्वाचे असते. त्यासाठी पुढील पध्दतीचा वापर केला जातो.

१. स्वनिरीक्षण तंत्र :

स्वनिरीक्षण तंत्राच्या साह्याने रूग्णाला त्याचे स्वतःचे वर्तन निरीक्षण करावयास सांगीतले जाते. त्यानुसार एखादी विशीष्ट परिस्थीती तेथील त्याने दिलेली प्रतिक्रीया आणि त्याचा परिणाम अशा प्रकारची माहीतीची नोंद ठेवण्यास सांगीतले जाते. तसेच प्रश्नावल्यांच्या सहाय्याने त्याच्याकडून तो कसा वागतो, त्याला काय वाटते, आणि त्या परिस्थीतीचा अर्थ कसा लागतो अशा प्रकारची माहीती मिळविण्याचा प्रयत्न केला जातो. अशा वेळी ज्या परिस्थीतीमध्ये आधिक चितांभाव निर्माण होण्याची शक्यता असते त्याचा समावेश असतो. या स्व निरीक्षण तंत्रातून अधिकाधिक चांगली योग्य अचुक माहीती मिळवण्यासाठी पुढील बाबी महत्वाच्या असतात.

१. समस्येच्या दृष्टीकोनातून गरजेपुरतीच माहीतीची नोंद ठेवावी.
२. स्व. निरिक्षणाचे महत्व विशद करावे.

उपयोजित मानसशास्त्र

३. स्वताच्या वर्तनावर लक्ष ठेवण्याची त्याची मनापासून तयारी असावी. योग्य आणि अचूक नोंदी असल्यास त्याच्या उपचारात चांगला फायदा होऊ शकतो म्हणून मोजक्याच पण आवश्यक नोंदी करण्याचे महत्व विशद करावे.

२. स्व नियंत्रण :

स्वताच्या वर्तनावर स्वःताचे नियंत्रण असणे हि बाब महत्वाची असते. त्यामुळे समस्या सुटण्यास मदत होते. म्हणून मिशेनबाम यांनी प्रबलकाचे महत्व स्पष्ट केले आहे. प्रबलकाच्या साह्याने वर्तनावर सहजपणे नियंत्रण ठेवणे शक्य होते. चांगली गोष्ट केल्यास धन प्रबलक स्वतःस द्यावा आणि चुकीची गोष्ट केल्यास ऋण प्रबलक द्यावा याचाही खुपच चांगला परिणाम दिसून येतो. यामुळे घातक सवयी/चुकीच्या सवयी नियंत्रीत होण्यास खुपच मदत होते.

या संदर्भात एका स्त्रीला वजन कमी करण्यासाठी पुढीलप्रमाणे स्वनियंत्रण तंत्र वापतात येते.

१. आपल्या वर्तनाचे निरीक्षण — आपण किती वेळा खातो, काय खातो, इ.

२. वजनसंदर्भात स्वताचे उद्यिष्ठ ठरवावे वजन उंचीनुसार किती असावे त्यानुसार योग्य तेवढा आहार तज्जांच्या सह्याने घेणे.

३. स्व.मुल्यमापन करणे आपल्या एकुणच वजनाचे आहराचे सवयीचे मुल्यमापन करावे साधारणतः एका आढवडयाने आढावा घ्यावा.

४. स्वतःला धन अथवा ऋण प्रबलण द्यावे — स्वताच्या उद्दीष्टाप्रमाणे आपण जर आपले वर्तन ठेवले प्रगती केली तर धन प्रबलन द्यावी मात्र तसे न आढळल्यास ऋण प्रबलण द्यावे.

अशा प्रकारे या तंत्राचा साह्याने आपण आपल्या व्यक्तीमत्वातील सभावातील नकारात्मक बाबी दुर करू शकतो.

३. स्व सुचनात्मक प्रशिक्षण :

ज्या ज्या प्रसंगाची आपल्याला भिती वाटते त्या प्रसंगी आपल्या मनात कोणते विचार येतात हे आठवायला सांगितले आणि त्या विचारांऐवजी सकारात्मक विचार करायला सांगीतले याचा खूपच फायदा दिसून आला. मिशेनबाम व त्याचा सहकाऱ्यांनी ज्या विद्यार्थ्यांना ‘भाषण भीती’ होती. त्यांच्या बाबात स्वसूचनात्मक प्रशिक्षणाच्या साहाय्याने त्याची भाषण भीती दुर केली. त्यांना भाषणाच्या वेळी कोणते विचार येतात ते आठवायला सांगितले त्यात ‘मला नाही आठवले तर’ ‘सर्व लोक मला हसतात’ अशा विचाराऐवजी मी व्यस्थीत भाषण देत आहे अशा प्रकारचे विचार करावयास सांगीतले. थोडक्यात आपल्या विचारामधील निरर्थक, नकारात्मक, वाक्य काढून टाकण्यास व त्यांच्या जागी सकारात्मक विचारसरणी निर्माण केल्याने फायदा होतो हे दाखवून दिले.

४. ताण प्रतिबंधात्मक सुचना :

आपल्या जीवनात घडणाऱ्या छोट्या मोठ्या घटकांचा ताण करून घेण्यापेक्षा त्याचे व्यवस्थापन करणे केवळ ही चांगले. यासाठी ताण होणारच आहे. हे स्वीकारून त्याला समोरे जाणे स्वतःवर नियंत्रण ठेवणे शांतपणे विचारपूर्वक निर्णय घेणे. आणि तणावात्मक परिस्थीती स्वतःचे संतुलन टिकवून ठेवल्याबद्यल स्वतःचे अभिनंदन करणे अशा प्रकारे मार्गाचा अवलंब करून निर्माण होणाऱ्या तणावात्मक परिस्थीतीतही आपण समायोजन करू शकतो.

त्याची ताण प्रतिबंधनात्मक प्रशिक्षण तंत्राचा वापर करून स्वतःला ताणाबाबतचा नकारात्मक परिणाम न होऊ देता अधिकारी व्यक्ती कसे उत्कृष्ट समायोजन करू शकतात. हे पटवून दिले.

ब. मनोगतीकी पद्धती :

मुक्त साहचर्य स्वप्न विश्लेषण, संमोहन, मनोविश्लेषणवादी विचारवतांच्या मते डॉ सिम्मंड फाईड आपल्याला येणाऱ्या दुखदायक, तापदायक, त्रासदायक, लांच्छनास्पद, अपनास्पद, अनुभवांचे आपण दमण करत असतो तसेच न पूर्ण होणाऱ्या इच्छा अंकांशा क्लेशदायक प्रसंगाचे दमन केल्यामुळे ते विसरले जातात. मात्र त्यापासून निर्माण होणारी चिंता व्यक्तीला त्रासदायक वाटते ह्या चिंतेपासून बचाव करण्यासाठी व्यक्ती नकळत संरक्षण यंत्रणांचा वापर करतात त्यांनाच अहं बचाव यंत्रणा असेही म्हणतात. मात्र याचा वापर जेव्हा एका मयदिपलीकडे केला जातो तेव्हा व्यक्तीचे मानसीक संतुलन बिघडले. मनोविश्लेषण तंजाच्या मते विकृत वर्तनाचा अबोध अवस्थेतील दमण केलेल्या घटकांचा संबंध असतो. आणि म्हणून अशा वर्तनाच्या बाबतीत मनोविश्लेषण तंत्रातून अबोध प्रेरणा दमन झालेले अनुभव इ.चा अभ्यास करता येतो या उपचार तंत्रात पुढील पद्धतीचा समावेश होतो.

१. मुक्त साहचर्य

२. स्वप्न विश्लेषण

३. संमोहन

१) मुक्त सहचर्य तंत्र :

डॉ सिगमंड फाईड यांच्या मते बाह्यवर्तन निरर्थक व कुटूनही भटकणाऱ्या त्यांच्या रूग्णांच्या विचारांना मुलतः रूग्णांची अबोधअवस्थाच नियंत्रीत करीत असते. म्हणून अबोध अवस्थेचा शोध घेण्यासाठी ‘मुक्त सहचर्य’ या तंत्राचा वापर सुरु केला. या उपचार तंत्रात रूग्णाला आरामशीर बिछान्यावर शरिराचे सर्व स्नायू पूर्णतः सैल सोडून झोपण्यास सांगीतले जाते व त्याच्या मनात येणारे विचार कोणत्याही अडथडा अडसर न ठेवता मुक्त पणे व्यक्त करण्यास सांगीतले जाते. त्यासाठी त्याला प्रात्साहीत केले जाते. मात्र अशा वेळी तज्जाचे कौशल्य महत्वाचे असते. रूग्णाला बोलते करणे हाच एकमेव उद्योग असतो. त्याला मोकळेपणाणे बोलते होण्यासाठी प्रेरीत केले जाते. जेव्हा रूग्ण मनातील विचार बोलून व्यक्त करत असतो तेव्हा काही वेळा अडखळतो विचार व्यक्त करणे टाळतो. या अवस्थेला ‘विरोध’ म्हणतात. येथे रूग्णांच्या मनात चाललेल्या संघर्षाबद्दल कल्पना येऊ शकते. काहिवेळा रूग्ण बोलत असतांना विशीष्ट भावनीक प्रतिक्रीया देत असतो मात्र अशा वेळी तज्जाने योग्य प्रकारे रूग्णामध्ये भावनीक दृष्टा न गुंतता समस्येवर लक्ष केंद्रित करावे. रूग्ण आपल्या

उपयोजित मानसशास्त्र

मनातील भाव,आशय, विचार कोणतेही बंधन न बाळगता मुक्त पणे प्रकट करत असल्याने त्याच्या मनावरील ताण हलका येतो या अवस्थेला भावविरेचन असे म्हणतात आणि त्याच्या मनावरील ताण कमी झाल्यामुळे आपल्या वर्तनाचा अर्थ समजू लावगतो व तो आपल्या वर्तनात योग्य तो बदल घडवून आणू शकतो. तसेच अशा वेळी तज्जाची भूमीकाही खूपच महत्वाची ठरते. मुक्तपणे विचार मांडल्यामुळे समस्या सुटण्यास मदत होते. या तंत्रात व ज्ञाने रूग्णाला कसे वागावे समस्येची उकल करणे इ. गोष्टी अपेक्षीत नसतात तर रूग्णाने आपल्या वर्तनाचा अर्थ लावून वर्तनात योग्य तो बदल घडवून आणणे महत्वाचे असते.

२) स्वप्न विश्लेषण :

डॉ. सिग्मंड फाईड यांच्या मते स्वप्न म्हणजे व्यक्तीच्या अबोध मनातील भाव, भावना, ईच्छा, आकांशा, प्रेरणा जाण्याचा राज मार्ग आहे. म्हणून स्वप्नांचे विश्लेषण केले जाते. व्यक्तीच्या अबोध मनातील घटकांची आपल्याला माहीती प्रात्प होऊ शकते त्याच्या मते व्यक्तीच्या सुत्प इच्छा म्हणजे तुरूंगातील कैदीच आणि व्यक्तीचा अंह म्हणजे त्या तुरूंगातील कैद्यांनवर पाहरा करणारा पाहरेकरी! पाहरेकरी झोपला असता कैदी तुरूंगातुन ज्या प्रमाणे पडून जाण्याचा प्रयत्न करतात त्याचप्रमाणे निद्रावस्थेत व्यक्तीच्या अंह चे सुत्प इच्छेवरील नियंत्रण नाहीसे झाल्यामुळे अबोध मनातील इच्छा आकांशा वेगवेगळ्या रूपात स्वप्नातून व्यक्त होत असतात. स्वप्नांच्या माध्यमातून बन्याचेवेळा आपल्या दमन झालेल्या इच्छा व्यक्त होत असतात. त्या पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करण्यात येतो. म्हणून स्वप्नांचा अर्थ लावणे महत्वाचे असते त्यांचा संबंध सुत्प प्रेरणांशी असतो. मात्र ही गोष्ट तितकी अवघड नाही असे फाईड म्हणजे आहे स्वप्नांचा अर्थ लावण्यासाठी स्वप्न पडल्याबरोबर शक्य तीतक्या लवकर ती लिहून ठेवावी मात्र लिखान आणि स्वप्न यात जास्त वेळ जाता कामा नये. अन्यथा जास्त वेळ झाल्यास व्यक्ती विचारलेल्या गोष्टी स्वताच्या काल्पनिक विचारांशी भरूण काढणे म्हणजे शक्य तीतक्या लवकर लिहावे. अशा प्रकारे तीन महीने डायरी लिहल्यानंतर अनेक वेळा वाचल्यावर असे लक्षात येईल की काही चिन्हे, प्रतिके, पुन्हा पुन्हा स्वप्नात दिसतात. आणि त्यातून आपल्या सुत्प प्रेरणांचा अर्थ तज्जांच्या सहकार्याने आपल्याला लावता येतो.

स्वप्नातून दोन प्रकारचे आशय व्यक्त होत असतात. १ वरकरणी जाणवणारा व्यक्त आशय २ सुप्त आशय/अव्यक्त आशय

१. व्यक्त स्वरूपाच्या :

स्वप्नामध्ये व्यक्तीला एखादा प्रसंग जसा च्या तसा दिसतो हे स्वप्नांचे व्यक्त स्वरूप होय मात्र यातून अबोध मनातील घटकांचे विश्लेषण होत नाही.

२ सुप्त /अव्यक्त आशय :

काही स्वप्नांना हे प्रतिकांच्या रूपात दमन झालेल्या भावना व्यक्त होत असतात. अशा वेळी त्या प्रतीकांना अर्थ लवाण्यास व्यक्तीच्या अनेक मनातील संघर्षाची माहीती मीळू शकते. मात्र यासाठी तज्जांनी मदत घेणे केव्हाही चांगले असते.

३) संमोहन :

संमोहन हे एक सुचना आधारीत तंत्र आहे. या तंत्राच्या साहयाने व्यक्तीला विशीष्ट पद्धतीने सुचना देऊन वास्तेवेपासून दूर नेऊन एका प्रकारच्या सुत्पावस्थेत नेले जाते व तिचा अबोध मनात दडलेल्या बाबींमध्ये माहिती मीळण्याचा प्रयत्न केला जातो. संमोहीत व्यक्ती जरी तज्जांच्या सुचनाप्रमाणे वागत असली तरी संपुर्णतः स्वताच्या इच्छे विस्तृद्ध वर्तन करत नाही. समाजातील ५ ते २० टक्के व्यक्ती जगाही संमोहीत होत नाही. तर १५ टक्के व्यक्ती सहजपणे संमोहीत होत असतात. अतंमुख व अत्यंत सुचनक्षम व्यक्ती सहजपणे संमोहीत होतात. हयाउलट चिकीत्सक, बर्हिमुख, व्यक्ती संमोहीत होणे कठिण असते. व्यक्तीला संमोहीत केल्या नंतर तिचे स्वताचे नियंत्रण स्वतःवर राहत नाही. अशा वेळी संमोहन होणे कठीण असते. व्यक्तीला संमोहित केल्यानंतर तिचे स्वतःवर नियंत्रण स्वतःवर राहत नाही. अशा वेळी संमोहन कर्त्याच्या सुचनेनुसार तिचे वर्तन असते. तेव्हा संमोहन कर्ता योग्य ते प्रश्न विचारून तिच्या अबोध मनातील भाव भावनांचा अंदाज घेऊ शकतो मात्र यासाठी गरज असते ती म्हणजे तज्ज अनुभवी संमोहन कर्त्याची योग्य प्रकारे संमोहीत करता येणे ही बाब मात्र कठीण मानली जाते ते एक कौशल्य आहे ते सर्वानाच प्रात्प होईल असे नाही.

क. वर्तनवादी उपचार पद्धती :

वर्तनवादी मानसशास्त्रात जॉन बी वॅट्सन, पॅहलॉव्ह, स्कीनर, बंडूरा यांचे योगदान वर्तनाच्या संदर्भात महत्वाचे मानले जाते. त्यांच्या मते व्यक्तीच्या विचारांचा अभ्यास उद्यीपक प्रतिक्रीया यांच्या साहयाने करता येते. तसेच सर्व मानसीक समस्यांचा बाबतीत उपचाराची योजनाही करता येते. वर्तनवादाची काही तत्वे पुढील प्रमाणे—

१. कोणत्याही प्रकारचे सामान्य/विकृत वर्तन हे शिकविलेले अध्ययित असते.
२. वर्तनाला उद्यीपक प्रतिक्रीया असा संबंध असतो.
३. कोणतेही अध्ययन अनिष्ट वर्तन अनध्ययीत करता येते.
- ४ कोणत्याही समस्येचा विचार करतांना केवळ वर्तमानकाळाचा विचार करावा.
५. वर्तन हे अनुकुल किंवा प्रतिकुल असू शकते ज्या वर्तनाला प्रबलन मिळते ते वर्तनात दृढ होते व त्याचे सवयीत रूपांतर होते.
६. या पद्धतीत रूग्ण व मानसोपचार तज्ज यांचा संबंधाला फारशे महत्व नसते.

वर्तन उपचार : लाङ्गारस (१९६६)

च्या मते विषमयोजीत सवयी नाहीशा करण्याकरीता प्रयोगाद्वारे सिध्द झालेल्या अध्ययनाच्या तत्वाचा उपयोग करून वर्तनात उपयोग करणे म्हणजे वर्तनोपचार होय.

काङ्गाडिंग :-

वर्तनातील बदलाच्या उद्देशाने मानसशास्त्रीय संशोधनातील प्रायोगीक निष्कर्षांचे उपयोजन म्हणजे वर्तनोपचार होय.

उपयोजित मानसशास्त्र

एखाद्या विकृत वर्तनाचे सहचार्य कोणत्या उद्यीपकामुळे संबंधामुळे झाले याचा शोध घेऊन ते विकृत वर्तन कमी करता येते. उदा. एका लहान मुलाला सशाशी खेळतांना अचानक भीती वाटायला लागते. याची कारणे शोधतांना असे लक्षात येते की तो खेळत असतांना मोठा आवाज झाला होता व त्याने त्या आवाजाचा साहचर्य संबंध सशाशी जोडला आणि तो सशाला घाबरू लागला. मुलतः ससा हा एक अत्यंत निरूपद्रवी प्राणी आहे. अशा वेळी वर्तनोपचार पध्दतीच्या साह्याने ससा आणि मोठा आवाज यांचा संबंध नाही. हि गोष्ट हळूहळू स्पष्ट करून त्या मुलाची सशा बद्दलची भीती कमी केली जाते. म्हणजे त्याने ज्या प्रकारे विकृत वर्तन शिकले होते त्याच प्रकारे योग्य वर्तनाचाही प्रशिक्षणाच्या साह्याने दृढीकरण शक्य होते. या उपचार तंत्रात ससा बालकापासून योग्य अंतरावर ठेवून त्याच्या आवडीची गोष्ट देऊन (चॉकलेट, खेळणी इ.) त्याची आनंदाची प्रतिक्रीया निर्माण केली जाते आणि सशाबद्दलची निर्माण झालेली भिती घालवीता येते.

अशाच प्रकारे मुलांच्या वर्तनाला योग्य ते वळण लावण्यासाठी धन व ऋण प्रबलणाचा उपयोग करून चांगल्या सवयी/वर्तन दृढ करता येते व त्यांचे सवयीत रूपांतर करता येते.

पध्दतशीर विसंवेदन / असंवेदनशीलता / अवेदनीकरण :

या तंत्राचे जनक जोसेफ वोल्फ मानले जातात. हि पध्दती चिंता कमी करण्यासाठी वापरली जाते. विषमायोजीत वर्तन हे संपादित किंवा अभिसंधीत असते. या तंत्रानुसार ज्या प्रसंगामुळे व्यक्ती चिंतीत होतो अशा सर्व प्रसंगाची यादी करण्यास सांगण्यात येते म्हणजे कमीत कमी चिंता उत्पन्न करणाचा प्रसंगापासून ते जास्तीत जास्त चिंता निर्माण करण्याचा प्रसंगापर्यंत यादीतील प्रसंगाचा चढता कम लावण्यास सांगता येते.

नंतर व्यक्तीला एखाद्या आरामखूर्चीत बसण्यास सांगुन यादीतील सर्वात पहिल्या प्रसंगाची कल्पना करण्यास सांगीतली जाते. व त्या वेळेस सर्व स्नायुवरील ताण कमी करण्यास सांगीतला जातो. अशा प्रकारे प्रत्येक वेळी जास्त चिंता निर्माण करण्याचा प्रसंगाची कल्पना करावयास सांगुन त्याच वेळी स्नायुवरील ताण ही काढून टाकण्यास सांगीतले जाते. या तंत्राचे वैशिष्ट्ये म्हणजे एकाच वेळी चिंता निर्माण करणारे प्रसंग कल्पनेने समोर आणले आणि त्याचवेळी स्नायुशिथीलीकरण करणे यामुळे चिंतेच्या प्रतिक्रीया हळूहळू नष्ट होऊ लागतात.

या तंत्रात पुढील टप्पे असतात.

१. सखोल स्नायवी शिथीलीकरणाचे प्रशिक्षण देणे.
- २ चिंताभाव निर्माण करणाचा उद्यीपकांची चढती वर्चस्वक्षेणी तयार करणे
- ३ लाभार्थी शिथीलीत असतांना वर्णक्षेणीतील एकेका उद्यीपकाची त्याने कल्पना करणे.

कुटूंब उपचार पध्दती : (family Theraphy)

व्यक्तीच्या व्यक्तीमत्वावर कुटूंबाचा मोठा प्रभाव असतो. तिच्या सवयी, राहणीमानाच्या पध्दती, आचार, विचार, आशा अनेक बाबीमध्ये कौटुंबिक वातावरणाचा प्रभाव नाकारता येत

उपयोजित मानसशास्त्र

नाही. त्या व्यक्तीच्या उपचारामध्ये कौटुंबिक घटकांचा अभ्यास करणेही तितकेच महत्वाचे असते. बन्याच वेळा तर असे येते की कुटूंबातील सदस्यांमधील बिघडलेल्या संबंधाच्या परिणाम हा त्या कुटूंबातील एखाद्या व्यक्तीच्या मानसीक संतुलन बिघडण्याला कारणीभूत ठरत असते. बिघडलेले बालक पालक संबंध पती पत्नी मधील संबंध इ. प्रकारचे संबंध कौटुंबीक समस्या, मुलांचे झोपेत अंथरून आले करणे, अतिचुळबुळ बालक, एकग्रतेचा अभाव, न्युनत्व, वृद्धत्वाच्या समस्या, त्रागा, चिडचिडपणा, मुलांचे शैक्षणिक अपयश, व्यसनाधीनता, बिघडण्यास कारणीभूत कुटूंबातील हरवत चाललेल्या संवाद, म्हणजेच योग्य संप्रेक्षणाचा अभाव दिसून येतो. पती पत्नीच्या बाबीवर वैवाहिक समस्येचे मुळ हे लैंगिक कुसमायोजन व संप्रेक्षणाचा अभाव ह्या कारणामध्ये आढळते. कौटुंबीक सदस्यांना एकमेकांविषयी काय वाटते, प्रेम, सहानुभूती, आपुलकी, आत्मीयता, आहे का? त्याचा व्यक्तीच्या वर्तनावर परिणाम होत असतो. गंमतीने असे म्हटले जाते की, जेव्हा घरातील सर्व सदस्य एकमेकांशी गप्पा मारतांना दिसतील तेव्हा खुशाल समजावे की अलिकडे कुटूंबात संवादच होत नाही. त्यामुळे एखाद्या व्यक्तीच्या बाबतीत काही मानसीक समस्या निर्माण झाल्या तर संपूर्ण कुटूंबाचे संवादच होत नाही त्यामुळे एखाद्या व्यक्तीच्या बाबतीत काही मानसीक समस्या निर्माण झाल्या तर संपुर्ण कुटूंबाचे समुपदेशन करणे गरजेचे असते. त्या समस्येचे मुळ शोधतांना कुटूंब तेथील सदस्यांचे परस्पर संबंध याला महत्वाचे स्थान असते. एकमेकांनबद्दल निर्माण झालेले गैरसमज कौटुंबीक संघर्ष, समस्याग्रस्त व्यक्ती, इ. बाबीलाच नव्हे तर सर्वानाच आपल्या वर्तनातील अनिष्ट बाबी समजून घेता येऊ शकतात. आपण पर्यायाने त्याचा फायदा सर्वानाच होतो.

आपल्या जीवनांत जीवनात सकारात्मक विचार आणि स्व संमोहनाचे महत्व.

आपले विचार आपल्या जीवनांवर नेहमीच प्रभावी असतात. आपल्या आरोग्यापासून ते सर्वच घटकांवर विचारांचा प्रभाव असतो. ज्या प्रमाणे लाल रंगाचा चष्मा लावला तर जग देखील लाल रंगाचे दिसते अगदी त्याचप्रमाणे जीवनांतील घटकानुभवांकडे आपण कोणत्या दृष्टीकोनातून पाहतो यावर त्या – त्या घटनेचे महत्वा अवलंबून असते. ज्याची विचारसरणी सकारात्मक आहे. अशा व्यक्तीसाठी नकारात्मक असते अशा व्यक्तीसाठी प्रत्येक बाब निरुत्साहची, चिंतेची, काळजीची बनते.

डोनाल्ड मायकेनबॉम च्या मते आपण जर विचार सकारात्मक ठेवले तर नक्कीच त्याचे चांगले परिणाम दिसून येतात. नजर को बदलो नजरीया बदल जायेंगा, दुसऱ्या महायुद्धात ग्रेट ब्रिटनचे यशस्वी नेतृत्व करणारे ब्रिटीश प्रधानमंत्री विन्स्टन चर्चिल म्हणतात. ‘The optimist sees opportunity in every danger in every cry the pessimist sees danger opportunity’ आशावादी मनुष्य प्रत्येक धोक्यात संधीच्या शोध घेतो तर निराशावादी प्रत्येक संधीन धोका पाहतो.

आपल्या सकारात्मक विचारसरणीचा प्रभाव शरिगवर अगदी सहजपणे होतो. आनंदी मनस्थितीमुळे सर्व शारीरिक यंत्रणा कार्यक्षम पणे काम करतात. याउलट नकारात्मक विचारसरणीमुळे शारीरिक मानसीक आरोग्यावर नकारात्मक प्रभाव पडतो. स्वास्थ खालावते. अनेक संशोधनातून हि बाब स्पष्ट झाली आहे की शारीरिक मानसीक व्याधी निर्माण होण्यापूर्वी व्यक्तीची मानसीक अवस्था प्रभावीत झालेली असते. मानसीक तणावातून अनेक

उपयोजित मानसशास्त्र

व्याधी निर्माण होतात. जीवनातील दुःखांचे प्रसंग अनेक असतात. मात्र त्यावर मात करणे हेच महत्वाचे असते दुःखाला कुरवाळत बसण्यापेक्षा ते डिलीट करणे महत्वाचे असते. ‘मंजीले उन्ही को मीलती है। उनके सप्जो मे जान होती है। पंखो से कुछ नहीं होता, हौसोले उडान होती है।

सकारात्मक विचारांमुळे होणारे फायदे:

- शारिरिक मानसीक आरोग्य चांगले होते.
- अंतरव्यक्तीक संबंधं चांगले राहतात.
- भावनेचे व्यवस्थापन चांगल्या पध्दतीने होते.
- जीवनातील संकटांना हसतमुखाने व्यक्ती समोर जाते.
- ताणतणावाचे व्यवस्थापन सहज करते.
- जीवनात समायोजन सहजपणे करते.
- आपले काम आधिक कार्यक्षमरितीने सर्जनशिलतेने करणे
- इतरांसाठी मार्गदर्शक ठरते.
- आपल्या क्षमतेचा पुरेपुर वापर करू शकते.
- स्वताकडे पाहण्याचा वास्तववादी दृष्टीकोन असतो.
- व्यसनांपासून व्यक्ती दुर राहतो. वाईट सवयी टाळतो.
- हक्का पेक्षा कर्तव्याला महत्व देते.

अशा प्रकारे सकारात्मक विचारसरणीमुळे जीवनाला एक नवी दिशा मिळते. आणि व्यक्तीच्या क्षमता त्या व्यक्तीला तर फायदा होतोच. मात्र समाजाला ही त्यावरून काही चांगल्या बाबी मीळतात. या व्यक्ती स्वःताबरोबरच इतरांच्या जीवनाचे सोने करतात. जीवनातील ताण तणाव दुर करण्यासाठी स्व.संमोहन हा देखील अंत्यत महत्वाचा मार्ग आहे. यातून आपण स्वताला सकारात्मक सुचना देऊन संकटांवर मात करू शकतो. आपण सहज पणे तणावाचे व्यवस्थापण करू शकतो. जीवनातील कोणत्याही गोष्टीसाठी मनाची तयारी हा अंत्यत महत्वाचा भाग असतो. आणि तो स्व. संमोहनाने सहजपणे साधला जातो. कोणतीही गोष्ट प्रत्यक्षात साकार होण्यापूर्वी व्यक्तीच्या विचारामध्ये निर्माण होत असते आणि त्यानंतर ती प्रत्यक्षपणे साकार होत असते. म्हणूनच स्वसंमोहन म्हणजे स्वसुचनेचा निश्चीत परिणाम होत असतो. सकारात्मक सुचना स्वताला देऊन व्यक्ती यशाकडे वाटचाल करू शकतो फक्त यामध्ये सातत्य असावे. दररोज सकाळी उठल्याबरोबर मी आज दिवसभर कोणती कामे करणार आहे त्या सुचना स्वताला द्याव्यात आणि बघा काहि दिवसानंतर तुम्हाला स्वतालाच जीवनात बदल झालेला दिसेल.

—सारांश :—

मानसोपचार तंत्र :

सौम्य किंवा गंभीर स्वरूपाच्या मानसिक विकृतीचे निरीक्षण, मुलाखत, व मानसशास्त्रीय कसोट्यांद्वारा योग्य ते निदान करून व्यक्तींच्या वर्तनात सुधारात्मक बदल घडवून आपण्याच्या हेतूने उपयोगात आणलेल्या उपचार तंत्राला मानसोपचार तंत्र म्हणतात.

मानसोपचार तंत्राचे प्रकार :

१. बोधात्मक वर्तनोपचार तंत्र—बोधात्मक वर्तनोपचार तंत्रात मुख्यतः लाभार्थीचे विचार, दृष्टीकोन, अपेक्षा, श्रद्धा, अनुभव, यांवर व ते व्यक्त करणाऱ्या वर्तनावर भर दिला जातो समस्या सोडविण्यासाठी त्याचे सदोष विचार अपेक्षा दृष्टीकोन इ. मध्ये बदल करणे व त्याची पुर्नरचना करणे महत्वाचे असते.

२. मनोगतीकी तंत्र

मनोगतीकी तंत्रे— हे उपचार तंत्र डॉ. सिगमंड फाईड यांच्या विचारसरणीतून आले आहे. यामध्ये तीन घटक असून

१. मुक्त सहचार्य २. स्वप्न विश्लेषण ३. संमोहन

मुक्त साहचर्य: रुग्णांच्या विचारांवर अबोध अवस्थेतील घटकांचा प्रभाव असतो. मुक्त साहचर्य तंत्रात मोकळेपणाने बोलू देणे व ज्या ठिकाणी तो अडखळेल त्यानुसार त्यांच्या समस्यांचा शोध घेणे.

स्वप्ज विश्लेषणः व्यक्तीच्या स्वप्जातील प्रतिकांच्या साहयाने तिच्या अंतर्मनाच्या शोध घेणे अबोधवस्थेचा शोध घेणे.

संमोहन : सुचनांच्या साहयाने व्यक्तीला वास्तवेपासून दूर नेऊन एक प्रकारच्या सुत्पावस्थेत नेणे व तिच्या अबोधवस्थेत दडलेल्या गोष्टीबाबत प्रश्न विचारून त्याची उकल करण्यास मदत करणे.

❖ ३. वर्तनोपचार तंत्र—

ज्यावेळी मानसोपचार तज्ज प्रतिअभिसंधान तंत्राचा विकृत वर्तन दुर करण्यासाठी वापर करतो त्याला वर्तनोपचार असे म्हणतात.

वर्तन परिवर्तन— अभिसंधानाच्या तत्वाच्या वापर करून रूण्याचे वर्तन सुधारणे.

प्रकरण ४ थे आरोग्याचे उपयोजन

असे म्हटले जाते की, If money is lost something is lost, but if health is lost everything is lost या उक्तीप्रमाणे जर पैसा हरवला तर थोडे नुकसान होते. मात्र जर आरोग्य हरवले तर विशेष असे नुकसान होते. जीवनात सर्व प्रकारचे सुख समाधान जर तुम्हाला प्राप्त करायचे असेल तर चांगले आरोग्य असणे अंत्यंत महत्वाचे आहे. आज मानवाने अनेक क्षेत्रात विज्ञानाच्या मदतीने उल्लेखनीय कामगीरी केली आहे. अनेक शोधामुळे मानवी जीवनात अमुलाग्र बदल झालेले आहेत. मात्र यामुळे त्यांचे अनेक परिणाम मानवी शरीरावर आणि मानसीक आरोग्यावरही होत आहे. म्हणून प्रगती बरोबर चांगले आरोग्य हा देखील महत्वाचा घटक आहे. पूर्वी शरिरसाधना बलोपासना हा जीवनाचा अविभाज्य भाग होता तसेच त्यावेळेच्या जीवनशैलीच्या अनुसरून त्याचा योग्य तो विकास ही होत होता. आज यांत्रीकीकरणामुळे जीवन गतीमान झाले. यामुळे शरिराकडे दुर्लक्ष होत गेले. त्यामुळे त्याचे आजच्या मानवाला गंभीर परिणाम भोगावे लागत आहे. वयाच्या ६० नंतर येणारे आजार आजच्या युवकांमध्ये दिसत आहे. हा केवळ बदलेल्या जीवनशैलीचा प्रभाव आहे. त्यामुळे शारीरीक मानसीक घटकांकडे लक्ष देणे हिच आजची प्राथमीक गरज आहे.

आरोग्य : स्वरूप व्याख्या व प्रकार :

WHO (World Health Organization) जागतीक आरोग्य संघटनेने आरोग्याची व्याख्या पुढीलप्रमाणे केली आहे. “ केवळ रोगांचा अभाव म्हणजे आरोग्य नव्हे. तर संपुर्ण शारीरीक मानसीक व सामजीक स्वास्थ्याची अवास्था म्हणजे आरोग्य होय.” थोडक्यात

उपयोजित मानसशास्त्र

आरोग्यात स्वताचे शारिरीक आरोग्य, मानसीक आरोग्य, अशी व्यक्ती ज्या समाजात राहतो त्या समाजाचे सामजिक स्वास्थ या तीनही घटकांचा समावेश होतो.

Wallack & Wixkelby (1987)यांनी आरोग्य विषयक तीन प्राथमिक प्रतिबंधनात्मक परिमीती सांगीतल्या आहेत. (अ) आरोग्य संरक्षणाचा दृष्टीकोंन जास्तीत जास्त क्रिया शिल करणे. (ब) रोग प्रतिबंधनात्मक सांधनांशी लोकांना परिचीत करणे. (क) आरोग्याची जोपासना करणे आरोग्याबद्याल जनजागृतीकरणे. समाजातील जे लोक धुम्रपान मद्यपान करत असतील त्यांचे योग्य प्रकारे समुपदेशन करणे, शैक्षणिक उपक्रमात आहार, व्यायाम याविषयी माहिती देणे. आरोग्य हाच खरा दागिना आहे. हे लोकांच्या मनावर बिंबवणे. या बाबी महत्वाच्या असतात.

आरोग्याचे प्रकार : मानवी आरोग्याचे पुढील तीन प्रकार दिसून येतात.

(अ) शारिरीक आरोग्य (ब) मानसीक आरोग्य (क) सामाजीक आरोग्य.

(अ) शारिरीक आरोग्य :

शारीरीक दृष्टीने तंदरूस्त, कार्यक्षम व निरोगी असणे म्हणजेच शारिरीक आरोग्य होय. आज निरोगी शरि असणे ही दुर्लभ बाब दिसून येते. समाजीत बहुतांश लोकांना कोणत्यान कोणत्या व्याधीने ग्रासलेले दिसून येते. उदा. पचनाच्या तक्रारी, डोकेदुखी, पाटदुखी, कंबरदुखी, मानदुखी, अशक्तपणा, पांढऱ्या पेशींची संख्या कमी जास्त इ. अनेक प्रकारच्या व्याधी दिसून येतात. पाचपैकी दोन लोकांना कुढल्या न कुढल्या आजाराने ग्रासलेले दिसून येते. म्हणून शारिरीक आरोग्य ही एक महत्वाची बाब आज दिसून येते. चांगल्या शारीरीक आरोग्यासाठी पुढील बाबी महत्वाच्या.

(१) व्यायाम:

योग्य व्यायाम हा प्रत्येक वयोगटासाठी आवश्यक भाग आहे. व्यायाम ही एक जीवनभर करण्याची कृती आहे. आपल्या आवडीनुसार प्रकृतीनुसार व्यायाम केला पाहीजे योग्य त्या शारीरीक हालचाली नसल्यामुळे व्यक्तींना अनेक समस्यांना तोंड द्यावे लागते.

(२) पोषण आहार :

आपल्या आहारात सर्व प्रकारचे रस असावे. कडू, आंबट, गोड, तिखट, खारट आणि त्यांचे योग्य प्रमाण असावे. आहारात फळे पालेभाज्या, फळभाज्या, रानभाज्या अशा प्रकारे चौरस आहार आसावा. ज्यामुळे आपल्या शरिराला आवश्यक ते सर्व घटक मिळतील. हे प्रमाण असावे नत्रयुक्त, पिष्टमय, चरबीयुक्त, जीवनसत्वे A,B,C,D,E खनिजे, तंतमय पदार्थ आहारात असावे. ज्यामुळे शरिराला आवश्यक ते सर्व घटक मिळतील.

(३) स्वतःची वैद्यकिय काळजी:

आज आपण वाहणांची देखभाल नियमीतपणे करतो, मात्र मौल्यवान अशा शरिराची देखभाल खरच करातो का? याचे उत्तर नाही असे द्यावे लागते. योग्य वेळी तज्ज वैद्यकिय सल्ला घेणे, नियमीतपणे स्वतःची वैद्यकिय देखभाल करणे, तपासण्या करणे, केवळ डोके

दुखते म्हणून मेडीकल वर जाऊन टॉबलेट घेणे टाळले पाहीजे. आरोग्याच्या बाबतीत कुढलेही स्वतःवर प्रयोग तज्जांच्या सल्ल्या शिवाय करू नये.

(४) विश्रांती व झोप :

सतत काम केल्यामुळे शारिरात लॅकटीक ऑसिडची निर्माती होते व व्यक्तीच्या थकव्याची जाणीव होते अशा वेळी व्यक्तीला विश्रांतीची आरामाची गरज असते. योग्य वेळी योग्य प्रमाणात विश्रांती घेतल्यामुळे व्यक्तीला पुन्हा ताजेतवाणे वाटते. व उत्तम प्रकारे आपण काय करू शकतो. दूपारच्या वेळी छोटीशी वामकुक्षी पुरेशी ठरते. तर रात्री साधारण ६ ते ८ तासाची झोप पुरेशी असते योग्य प्रकारे घेतलेल्या विश्रांतीमुळे आरोग्य आणि कार्यक्षमता सुधारण्यास मदतच होते.

(ब) मानसीक आरोग्य :

केवळ शारिरीक दृष्ट्याच नव्हे तर मानसीक दृष्टीही व्यक्ती निरोगी असावी त्याचा परिणाम तिला आपल्या परिसरांशी समायोजन करतांना होतो. WHO च्या जागतीक आरोग्य संघटनेच्या मार्गदर्शक तत्वानुसार मानसीक आरोग्य म्हणजे, ज्यामध्ये व्यक्तीला स्वतःच्या क्षमतांची जाणीव असते. ताणमय परिस्थीतीची सामना करू शकते, उत्पादक कार्य करू शकते सामाजीक योगदान चांगल्या प्रकारे देऊ शकते.

(३) मानसिक आजाराबाबत अनेक पिढीजात कल्पना होत्या .(१) भूतबाधा — भुताने पछाडलेले आहे, अशी धारणा होती. (२) जैविक स्त्राव — इ.स.पुर्व काळी हिपोक्रेट्सने जैविक स्त्रावांच्या कमी अधिक प्रभावामुळे मानसिक आजार होतात असे मत मांडले होते. (३) मध्ययुगीन कालखडात पाप केल्यामुळे मानसीक आजार होतात असे मानले जात होते. मात्र या विचार सरणीमध्ये १८ व्या शतकात युरोपात फिलीप पीनेल ट्रॅक, रश, डिक्स, बीयर्स, इ.च्या प्रयत्नामुळे बदल झाला. मानवतावादी दृष्टीकोन विचारात होऊ लागले.

मानसीक आरोग्यसाठी पुढील तत्वे महत्वपूर्ण आहेत.

- १) स्वतः गुण दोषांसकट स्वीकार करणे — वास्तववादी बनने.
- २) जीवनावश्यक कौशल्य संपादन करणे - Soft Skill
- ३) सकारात्मक दृष्टीकोन विकसित करणे.
- ४) आत्मविश्वासपुर्वक ताणाला समोर जाणे, ताणाचे व्यवस्थापन करणे
- ५) भावनेचे योग्य प्रकारे व्यवस्थापन करणे — व्यक्त करणे स्वीकारणे.
- ६) संबंध वैफल्य यापेक्षा चर्चा करून समस्येवर मार्ग काढणे
- ७) छंद जोपासणे
- ८) नियीमत व्यायाम, योग्य विश्रांती, समतोल आहार, नियीमत वैद्यकिय तपासणी

असावी.

९) इतरांनी ही सन्मान दिला पाहिजे, कौतुक केले पाहीजे.

१०) विधायक कामांकडे लक्ष दिले पाहिजे.

११) समस्येकडे संधी म्हणून पहावे.

१२) मनाची प्रसन्नता, चित्ताची एकाग्रता स्थितप्रज्ञता सर्जनशिलता, विचारांची व्यापकता इ.

विकास व्हावा.

क) सामाजीक आरोग्य —ऑरिस्टॉटलच्या म्हणण्यानुसार मनुष्य हा सामाजीक प्राणी आहे. तो समाजात राहतो, वाढतो, नातेसंबंध निर्माण करतो यामुळे व्यक्तीच्या सामाजीक आरोग्यालाही महत्वाचे स्थान आहे.

१) **केवळ स्वताःसाठी नव्हे:**—केवळस्वताच्या कुंटूबासाठी जगण्यापेक्षा मी ज्या समाजात राहतो तेथील लोकांशी माझे चांगले संबंध असावे. प्रेमाचे आपुलकीचे असावे त्यामुळे व्यक्तीच्या शारीरीक मानसीक आरोग्यावर सकारात्मक प्रभाव पडतो.

२) **सामाजीक संबंध** —निर्माण करणे व टिकवणे या दोन गोष्टी महत्वाच्या आहेत. आज व्यक्ती अधिकाधिक आत्मके द्रीत होत चालला आहे. याउलट इतरांशी असलेल्या संबंधामुळे सुरक्षीतता , प्रेम, स्वीकार, आदर आणि आनंद व समाधान यामुळे जीवनाला अर्थ प्राप्त होतो. *Beauty of life does not depend on how happy you are but how other happy because of you*

३) **सुसंवाद** :—सामाजीक जीवनातसुसंवादाचे महत्व अनन्यसाधारण आहे. योग्य त्या ठिकाणी, योग्य तेवढेच इतरांचे मन दूखवणार नाही असे बोलावे बोलतांना प्रामाणिक असावे. इतरांचा आदर असावा. नकारात्मक बोलू नये, गरजेशिवाय सल्ला देऊ नये, हेतू प्रामाणीक असावा.

४) **सहकार्य वर्तन** :योग्य वेळी योग्य व्यक्तीला मदत केलीच पाहीजे. लहान मुळे, आजारी व्यक्ती, संकटग्रस्त व्यक्ती, आर्थिक विवंचणेत असणारी व्यक्ती इ.ना. परिस्थीती नुसार मदत केली पाहीजे. त्यामुळे आत्मविश्वास निर्माण होऊन आनंदी जीवन जगण्याची प्रेरणा मिळते.

५) ज्या ज्या वेळी शक्य असेल त्या त्या वेळी सामाजीक ऋण फेडण्याचा प्रयत्न केला पाहीजे. अपघात ग्रस्तांना मदत, गरीबांना गरजेच्या वस्तू देणे गरीब विद्यार्थ्यांची फी भरणे, इतरांना संकटातून वाचवणे, गरजू व्यक्तीला मदत करण्यास सहकार्य करणे, आपल्याकडील अतिरीक्त वस्तू ज्यांना गरज आहे त्यांना देणे अशा वेगवेगळ्या मागाने आपण समाजाचे ऋण फेडू शकतो. परिणामी आपले सामाजीक आरोग्य विकसीत होणास मदतच होते.

ताण स्वरूप आणि व्याख्या :

उपयोजित मानसशास्त्र

२१ व्या शतकात मानवीजीवनात अमुलाग्र बदल झालेले आहेत. मानवी जीवनाच्या जवळपास सर्वच क्षेत्रामध्ये स्पर्धा, असुरक्षीतता, अनिश्चीतता, वेगवेगळ्या सामाजीक समस्या इ. घटकामुळे सर्वांचं थोड्याफार प्रमाणात ताणावचा अनुभव येत आहे. आणि त्याचे गंभीर परीणामही आज दिसून येत आहेत. वेगवेगळ्या प्रकाराच्या शारीरीक आणि मानसीक समस्यांना व्यक्तीला समोर जावे लागत आहे. अमेरीकेत हॅरिस पॉलच्या संशोधनानुसार ८९ टक्के व्यक्ती अत्युच्च तणावाखाली जगत असतात. तर ६९ टक्के व्यक्ती आठवड्याला १ ते २ वेळा मोठ्या प्रमाणावर ताण अनुभवतात. ही आकडेवारी अमेरीकेतली असली तरी भारतातही फारशी वेगळी परीस्थीती नाही. मनोरूगणालये आणि दवाखाने यातल रूगणांची वाढती संख्या यावरून हे स्पष्ट होते की राहणीमान, आर्युमान, सुधारले असले तरी मानसीक आणि शारीरीक विकृतीचे, आजाराचे प्रमाण वाढलेले आहे. आणि या सर्वांच्या मुळाशी असलेला घटक आहे तो म्हणजे ताण.

ताण ही संकल्पना प्रथम १९३६ मध्ये हॅन्स सेले यांनी मांडली वेगवेगळ्या विचारवंतानी ताणाची वेगवेगळी व्याख्या केली आहे. ताण म्हणजे भीती निर्माण करण्यारा बाह्य उद्दीपक, कामाच्या ठिकाणी असणारे दडपण, स्पर्धा, अनिश्चीतता, व्यवसायीक असुरक्षीतता इ. घटक यामुळे मानवी जीवन ताणमय होते.

लाङ्गारस(१९८०)वैयक्तीक कुवतीपेक्षा जास्त अपेक्षा संघर्ष व तणाव निर्माण करणारी परिस्थीती म्हणजे मानसीक ताण होय.

झिंबार्डो (१९८८)च्या मते, व्यक्तीमध्ये असुंतल निर्माण करणाऱ्या किंवा तिच्या जुळवून घेण्याच्या क्षमतेवर भार टाकणाऱ्या घटकांना दिलेल्या व्यक्तीच्या सामान्य किंवा विशीष्ट प्रतिक्रीया म्हणजे ताण होय.

ताण ही नकारात्मक स्वरूपात वापरली जाणारी संकल्पना आहे वस्तुता त्यात व्यक्ती भिन्नता दिसते. कमी ते मध्यम स्वरूपाचा ताण असल्यास व्यक्तींची कार्यक्षमता सुधारते मात्र ताणाची तीव्रता वाढत गेल्यास त्याचे गंभीर परीणाम ही होत असतात. शारीरीक, मानसीक स्वास्थ बिघडते समायोजनावर अनिष्ट परिणाम होतो. कामातील चुकांचे प्रमाण वाढते. संबंध बिघडतात.

हॅन्स सेली (१९८०)यांनी ताणाचे वर्गीकरण ४ प्रकारे केले आहे.

१) त्रास दायक ताण:ज्यावेळी घटनांच्या अपायकारक परिणाम होतो त्यावेळी येणाऱ्या ताणास त्रासदायक ताण म्हणतात. आजच्या काळातील बहुतांश ताण या प्रकारचे आहे.

२) लाभदायी ताण :काही घटनांचा चांगला परीणामही व्यक्तीवर होत असतो. त्यातून निर्माण होणाऱ्या ताणास लाभदायी ताण म्हणतात. उदा. लग्न ठरणे, नविन नोकरीचा पहीला दिवस त्यातून व्यक्ती विकासाकडे वाटचाल करतांना दिसते. या प्रकाराच्या ताणास व्यक्ती आपल्या ध्येयाच्या दिशेने वाटचाल करतो.

३) अतिरीक्त ताण : काही घटनांमधुन व्यक्तीच्या समायोजनावर परिणाम होत दिसून येते. थोड्याफार प्रयत्नाने यावर मात करता येते. मात्र मानसीक संतूलनही बिघडते. घटस्फोट अचानक व्यवसायातील अपयश इ. प्रसंगी अशा प्रकारचा ताण जाणवतो.

४) कमी ताण : ज्यावेळी उद्दीपनाचा अभाव जाणवतो किंवा त्याघटनेमध्ये उद्दीपणे निर्माण करण्याची क्षमता नसते प्रेरणा नसते त्यामुळे व्यक्तीकडून चांगले काम होत नाही. ताण नाही काम नाही म्हणून प्रसंगी चुकीच्या मार्गाला मादक द्रव्याच्या आहारी व्यक्ती गेलेली दिसते.

४.२ ताणाचे स्वरूप

ताण ही संकल्पना नकारात्मक स्वरूपात वापरली जाते. ती व्यक्ती सापेक्ष बाब दिसून येते. उदा. एकाच घटनेचा एखाद्या व्यक्तीला ताण जाणवतो तिची कार्यक्षमा कमी होते. मात्र तीच घटना दुसऱ्या व्यक्तीसाठी ताण दायक ठरेलच असे नाही. परिवेशातील घटकांचा परिणाम म्हणून ताण निर्माण होत असतो. *It is the straw that breaks the camels back* एखादी शुल्लक वाटणारी घटना /घटक/प्रसंग देखील व्यक्तीचे आयुष्य उध्वस्त करू शकते व्यक्तीच्या शारिरीक मानसीक आरोग्यावर ताणाचे गंभीर परिणाम संभवू शकतात. ज्यावेळी व्यक्तीला आपण हतबल आहोत असे वाटते परिस्थीती नियंत्रणा बाहेर गेलेली वाटते. तेव्हा तिच्या मनावर मोठे डपण निर्माण होते आणि त्यातून व्यक्ती ताण अनुभवते ताण निर्माण करणारे सामान्यतः पुढील घटक दिसून येतात.

ताण निर्माण करणारे घटक :

(१) नियंत्रणाचा अभाव :

दैनंदिन जिवनात अनेक गोष्टी आपल्या नियोजना नुसार आपण करत असतो त्या त्या परिस्थीतीशी समायोजन प्रस्थापीत करत असतो. मात्र सर्व घटना प्रसंगाच्या बाबतीत असे घडेलच असे नाही. काही परिस्थीतीवर आपले नियंत्रण नसते. सहजपणे घटना घडत असतात. उदा. जवळच्या व्यक्तीला झालेला असाहय आजार, अपघात इ. घटना आणि त्यावेळी आपण त्याच्यासाठी त्याच्यापासून दुर असल्यामुळे काहीच करू शकत नाही. तसेच ती परीस्थीती आपल्या नियंत्रणात नसते. आपल्याला त्याचा अंदाज नसतो. अशा वेळी अस्वस्थेमुळे आपल्याला ताण जाणवतो.

(२) आकस्मिकता :—

अचानक पणे, आकस्मीतपणे, अनपेक्षीतपणे घडणाऱ्या घटनेमुळे व्यक्तीला मोठ्या प्रमाणात ताण जाणवतो. उदा. जवळच्या व्यक्तीच्या अचानक मृत्यू, अपघात, नोकरी जाणे, मोठे आर्थिक नुकसान इ. घटना प्रसंगामुळे व्यक्तीला ताण जाणवतो. अशा वेळी जी मानसीक भावनीक दृष्ट्या कोलमडते तिच्या एकुण समायोजनावर विपरीत परिणाम होतात अचानक घडणारे नकारात्मक बदल हे जास्त तापदायक ठरतात.

(३) संदिग्धता :

ज्या वेळी व्यक्तीला परिस्थीतीचे व्यवस्थीत आकलन होत नाही नेमके काय घडत आहे याविषयी तीच्या मनात संभ्रम असतो. काय झाले हे कळत नाही. तेव्हा व्यक्तीला ताण जाणवतो. भूमीका, कर्तव्य, जबाबदारी, अधिकार, याबाबतीत गोंधळ असतो त्यावेळी अधिक ताण जाणवतो.

(४) जीवनातील ताणदायक घटना :—

आपल्या जीवनामध्ये घडणाऱ्या सर्वच घटनांचा थोडया फार प्रमाणात ताण जाणवतो. मात्र काही घटना ह्या विशेष ताणदायक अनुभव देणाऱ्या असतात. उदा. जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यू, अपघात, घटस्फोट, नोकरी जाणे इ. घटनांचा जाणवणारा ताण हा जास्तच असतो या संदर्भात होम्स आणि राहे यांनी ४३ घटनांची यादी दिली आहे. आणि त्या नुसार आपल्या सर्वांना जास्त तणावाच्या घटना म्हणजे जोडीदाराचा मृत्यू, त्यानंतर घटस्पोट विवाह होऊन विभक्त राहणे या घटनांमुळे जास्त ताण जाणवतो अशा परिस्थीतही काही व्यक्ती आपले संतुलन बिघडू देत नाही तर काही व्यक्ती कोलमोडून जातात. त्याचा परिणाम त्याच्या शारिरीक व मानसिक स्वास्थ्यावर होतांना दिसते.

(५) दैनंदिन जिवनातील समस्या :—

दैनंदिन जिवनामध्ये अनेक छोट्या मोठ्या गोष्टी घडत असतात. त्याचा परिणामही तणावाच्या बाबतीत होतो. उदा. मोलकरीन कामावर अचानक न येणे, बस चुकणे, पैशाचे पाकीट घरी राहणे, चाबी विसरणे, आजारपण, बॉसचे रागावणे, हाताखालच्या लोकांची कामकुचार वृत्ती इ. सारख्या घटना सातत्याने जर घडत असतील तर त्याचे पर्यवसन ताणात होते.

(६) पर्यावरणातील ताणदायक घटना :—

व्यक्ती ज्या भौगोलीक परिसरात राहते तेथील पर्यावरणाचा व्यक्तीमत्वावर परिणाम होत असतो. नैसर्गिक आपती पुर, ओला दुष्काळ, कोरळा दुष्काळ, भूकंप, वादळ हिमवर्षाव इ. चा परिणाम तेथील राहणाऱ्या लोकांवर होतो गोंधळून जातात, भ्रमिष्ठ होतात. स्थल, कालाचे भान राहत नाही. झोप उडते, सुन्नता उदासिनता वाढते, बैचेनी अस्वस्थता वाढते चिडचीडेपणा वाढतो, कामात मन लागत नाही.

नैसर्गिक आपत्ती तसेच काही मानवनिर्मित आपत्तीमुळे ताण वाढतो. उदा. भोपाळची वायू दुर्घटना, औद्यागीक परीसरातील औद्यागीक वसाहतीमध्ये होणारी पर्यावरणाची हानी दुषीत पाणी हवा इ. मुळे पर्यावरणाचे संतुलन बिघडते त्याच्या परिणाम तेथील राहणाऱ्या लोकांवर होत असतो. अनेक वेगवेगळ्या प्रकारच्या शारिरीक मानसिक व्याधी निर्माण होतात. अंधत्व अपंगत्व, मानसीक संतुलन बिघडणे इ. चा गंभीर परिणाम होत असतो.

४.३ तणावाचे गंभीर परिणाम :

सातत्याने तणावात्मक परिस्थीतीमध्ये राहील्यामुळे त्याचे गंभीर परिणाम व्यक्तीवर होत असतात.

शारीरिक आरोग्या बरोबरच मानसीक आरोग्यावरही परिणाम होतांना दिसतात. लहान मोठया आजारांपासून ते गंभीर स्वरूपाच्या शारीरिक व मानसीक विकृतीमध्ये ताणचे पर्यवसन होतांना दिसून येते. पाचव्या शतकातील ग्रीक तत्ववेत्यांनी असे मत मांडले आहे की आपल्या मनात जे काही चालले आहे त्याचा परिणाम शरिरावर होतो. आजही प्रगत वैद्यकिय संशोधनाने हिच बाब अधोरेखीत झाली आहे. की मानसीकता आणि शारीरिक, मानसीक आजार यांचा अत्यंत जवळचा संबंध असतो. ताणाचे काही गंभीर परिणाम पुढील प्रमाणे.

(१) शारीरिक आजार :

जेव्हा मानसीकता विस्कळीत होते त्याचा परिणाम हा शारीरिक यंत्रणेवर होत असतो. इंग्रजी माध्यमात शिकणाऱ्या मुलांना आधीक ताण जाणवतो. कारण घरी मराठी माध्यमातुन संवाद असतो. व अभ्यास इंग्रजी माध्यमाचा त्यामुळे अभ्यासक्रम शिक्षण इ. ची भीतीचा परिणाम भूक झोप व स्वास्थावर होतांना दिसतो. डॉ. जितेंद्र आर्य उरळीकांचन यांनी सिद्ध केले आहे. की बहुतेक व्याधी मानसीक तणावातून निर्माण होतात. अतिरीक्त तणावामुळे मनो देहिक आजार निर्माण होतात. अपचन, आम्लपित्त, आंत्रवण, त्वचाविकार, रक्तदाब, हृदयरोग, मधुमेह वजन घटने, भूक मंदावणे, दमा, संधिवात यासारख्या आजारांची कारणे मानसिकेशी संबंधीत दिसून येतात.

फेंज : — (१९८५) यांच्या मते ५० ते ७० टक्के आजार तणावामुळे निर्माण होतात. अभ्यास पूर्ण न झालेल्या मुलांना परिक्षेच्या वेळी चक्कर येणे, गरगरणे, डोकेदुखणे, अस्वस्थ, नैराश्य असे अनुभव ‘एक्सा मिनेशन फोबिया’ मुळे येतात. सततच्या मानसिक ताणामुळे आम्ल व ऑसिडीटी सारखे विकार निर्माण होतात. प्रमाणाबाहेर भावनिक होणाऱ्या व्यक्तींना पचनसंस्थेच्या विकाराला बळी पळतात. त्यांना इरिटेबल बोबेल सिंड्रोम जाणवतो, पचनाच्या त्रासामुळे शारीरिक आरोग्य बिघडते.

(अ) हृदयविकार :—

जेव्हा व्यक्ती सातत्याने तणावात्मक परिस्थीतीमध्ये असते त्यावेळी त्याचे गंभीर परिणाम हृदयाच्या बाबतीत होतात. हृदयाची गती वाढणे व त्याचे गंभीर परिणाम हृदयाच्या कार्य प्रणालीवर होतात. या संदर्भात फिडमन आणि रोझेमन यांनी खान्यापिण्याच्या सवर्यांचा शरिरस्वास्थावर काय परिणाम होतो हे संशोधनातून पाहण्याचा प्रयत्न केला. स्त्री पुरुषाच्या खान्यापिण्याच्या सवर्यी सारख्या असूनही स्त्रीयापेक्षा पुरुषांमध्ये हृदयविकारांचे प्रमाण अधिक आढळले. या संशोधनातून असे दिसून आले की, कामाच्या ठिकाणी जाणवणारा ताणतणाव त्याचा परिणाम रक्तात गाठी निर्माण होणे. रक्तवाहीण्यांमध्ये कोलेस्ट्रोल वाढणे, आणि या सर्व घटनांचा एकत्रीत परिणाम म्हणजे रक्तवहीण्यांमध्ये रक्तप्रवाह बाधा निर्माण होण, रक्त पुरवठा थांबणे, ऑक्सीजनचा अभाव जाणवणे व शेवटी हृदयविकार येणे.

हृदयविकार आणि व्यक्तीमत्व अ व ब प्रकार :

उपयोजित मानसशास्त्र

अ प्रकाराचे व्यक्ती हे खुपच स्पर्धा करणारे, उपलब्धी व प्रेरणा जास्त असणारे सतत घाई, शत्रुत्वभाव जोपासणारे, आक्रमक भावुक कोणतेही काम जलद गतिने करणारे (लिखान वाचन वाहण चालवणे) दुसऱ्याचे विचार ऐकतांनाही आपणास पुढे काय करायचे आहे याचा विचार करणारे असतात. या उलट ब व्यक्ती शांत समाधान इतरांना समजून घेणारा आग्रही नसतात. कुणावारही शत्रुत्वभाव राग पटकन दर्शवित नाही. मन मिळवू बोलणे किंवा कृती शांतपणे करणाऱ्या प्रत्येक कार्यासाठी पुरेसा वेळ देण्याऱ्या असतात. संशोधनातून असे स्पष्ट झाले आहे की, अ प्रकारच्या व्यक्ती हृदयविकारासारख्या व्याधीला बळी पळतात.

(ब) उच्च रक्तदाब :

सातत्याने तणावात्मक परिस्थीतीमध्ये राहिल्याने व्यक्तीच्या आरोग्यावर होणार एक गंभीर परिणाम आहे. यामध्ये दोन प्रकार दिसून येतात उच्च रक्तदाब आणि अंत्यत कमी रक्तदाब हे दोन्ही प्रकार मानवी आरोग्यास हानीकारक होतात. ज्या व्यक्तींना उच्च रक्तदाबाचा विकार जडतो त्याला हृदयविकार, मुत्रपिंड रोग, मधुमेह, ग्रंथीचे कार्य बिघडणे, इ. आजार होण्याची शक्यता वाढते. उच्च रक्तदाब हा विकार सहजासहजी लक्षात येत नाही. बन्याच वेळी इतर अवयवांच्या कार्यात्मक बिघाडामुळे उच्च रक्त दाबाचे निदान होते. अनुवंशिकता, लठठपणा, केलेस्ट्रोलची पातळी, शारिरिक व्यायामाचा अभाव व मानसीक ताण इ. मुळे रक्तवाहीण्यांच्या कार्यावर अनिष्ट परिणाम होतात.

(क) कॅन्सर :

विविध प्रकारच्या व्याधींचा आजारांचा समुच्चय म्हणजे कर्करोग होय. मानवी शरीरात असंख्य पेशी असतात. या पेशीमध्ये असणारे DNA (डिआॅक्सिसरीबोन्युक्लिक ऑसिड) नावाने आम्ल असून त्यांच्या कार्यात अनैसर्गिक बिघाड झाल्याने विध्वसंक पेशींचा बेसुमार वाढ होतो ही वाढ म्हणजे कॅन्सर होय. अनेक संशोधनातुन ही बाब स्पष्ट झाली आहे की कर्करोगाने पीडीत असे रूगण प्रचंड तणावाखाली वावरत होते. सतत दुखःद अनुभव आर्गातिकता, निराधार, भावनिक, तुटकपणा, सतत चिंता, आणि तणावग्रस्त यामुळे कर्करोग झाल्याचे निष्पण्ण होते. रॉफर आणि थॉमस यांना असे आढळले की, घटस्पोट, अकाली वैधव्य यासारख्या तीव्र भावनांमुळे कर्करोगांची शक्यता वाढते. रप्ता व ऑनिसमन (१९८१) यांना असे आढळले की, ज्यांच्या बाबतीत अवसाद निर्माण करण्याच्या घटना जास्त होत्या सतत दुःख अनुभव आले किंवा स्वताला आगतिक समजत होते. त्याच्यात कॅन्सर चे प्रमाण अधिक दिसून आले. स्तनांचा कॅन्सर असणाऱ्या स्त्रीयांमध्ये क्रोध आक्रमकता दिसून आली. तसेच या स्त्रियांनमध्ये प्रसन्नतेचा अभाव होता. (बॅकॉन १९५२) कर्करोगाचे बळी पडणाऱ्यांनमध्ये तणावग्रस्त वातावरणात राहणाऱ्या व्यक्तीबोरबर 'क' व्यक्तीमत्व प्रकारचे लोकही कर्करोगाला बळी पळतात. कारण त्याचा आपल्या भावनेचे व्यवस्थापन करता येत नाही. परिणामी कॅन्सरचा लढा देण्याचा पेशी कमजोर होतात. थोडक्यात अज्ञात भीती, थकवा नाते संबंधातील दुरावा करीअरमध्ये अडथळे नोकरी व्यवसायातील भेदभाव आर्थिक विवंचना इ. कारणामुळे व्यक्ती ताणतणावात अनुभवते व कर्करोगाला बळी पडण्याची शक्यता वाढते.

४.४ ताणाचे व्यवस्थापन :

आजची एकुण सामाजीक परिस्थीतीच अशी आहे. की आपल्यापैकी प्रत्येकालाच आपल्या क्षेत्रामध्ये थोड्याफार प्रमाणात ताण जाणवत असतो. ताणाचे गंभीर परीणाम लक्षात घेता ताणाचा मुकाबला कसा करावा आणि ताणाचे व्यवस्थापन कसे करावे ही बाब महत्वाची आहे. जीवनाला ताण सहन करूनही दैनंदिन व्यवहारात सुव्यवस्थीत पणे पार पाडणे व वर्तनाचा समतोल राखणे. म्हणजे ताणाचे व्यवस्थापन होय. त्यामुळे आपण आपल्या जिवनातील ताण कमी करू शकतो आणि दैनंदिन जीवनात समायोजन उत्कृष्ट प्रकारे प्रस्थापीत करू शकते.

सतत तणावात्मक परिस्थीतीमध्ये साहित्याने त्याचा परिणाम व्यक्तीच्या शारीरीक मानसीक स्वास्थ्यावर होत असतो. ताण जाणवत असतांना काही शारीरीक अनिष्ट बदलही होतात. प्रतिक्रीया निर्माण होतात. त्यावर जर नियंत्रण ठेवले तर ताणाची तीव्रता कमी करता येऊ शकते. त्यासाठी काही तंत्रे पुढीलप्रमाणे.

(अ) जैवप्रतिभरण :

तणावात्मक परिस्थीतीमध्ये व्यक्तीच्या शारिरात असंख्य प्रकारचे बदल होत असतात मात्र हे बदल साध्य डोळ्यांनी दिसू शकत नाही. बन्याच वेळा त्या व्यक्तीला जाणवत ही नाही. मात्र ते होत असतात. उदा. रक्तदाबात बदल, हृदयस्पंदनात बदल, रक्तातील घटकात होणारे बदल, इ. शारीरीक बदल होत असतात. मात्र त्याची जाणीव जर व्यक्तीला वेळीच झाली तर व्यक्ती स्वताला सावरू शकते. यासाठी काही विशीष्ट यंत्राची मदत घेतली जाते. त्यामुळे शरिराअंतर्गत घटकाची व्यक्तीला माहीती मिळते. आणि त्याचा परिणाम असा होतो की व्यक्ती तणावात्मक परिस्थीतीतही स्वतावर नियंत्रण ठेवू शकते. तणावाच्या ताणदायक उद्यीपकांचा व्यक्तीवर परिणाम होत नाही.

जैव प्रतिभरणामुळे आपल्याला शारीरातील हालचाली इलेक्ट्रॉनीक उपकरणाद्वारे नियंत्रित ठेवता येतात. शारीरिक बदल होत असलेल्या बदलाची माहीती मिळते त्यामुळे व्यक्ती अपेक्षीत दिशेने वर्तन परिवर्तन करू शकते.

ब) शिथीलन प्रशिक्षण :

तणावाच्या व्यवस्थापनात एडमॅड जॅकोवसन (१९३८) यांनी असे स्पष्ट केले आहे की, स्नायूंच्या शिथीलीकरणाने ताण व थकण्याची भावना कमी करता येते. याचा फायदा तणावग्रस्त व्यक्तींना निश्चीतच होतो. विशेषत: उच्च पदावर काम करणाऱ्या व्यक्ती अशा व्यक्तींना सातत्याने तणावाचा सामना करावा लागत असते. जर त्यांना अशा प्रकारे शास्त्रशुद्ध तंत्र योग्य तज्ज्ञ व्यक्तींच्या मार्गदर्शनाने मिळाले तर निश्चितच त्यांना तणावावर मान करता येऊ शकते हे तंत्र पुढीलप्रमाणे —एखाद्या निवांत खोलीमध्ये बसावे. ध्यानस्थ व्हावे. मनात कोणतेही विचार येऊ देऊ नये. डोळे बंद करावे. दिर्घश्वास घ्यावा. श्वसनगती एकसारखी असावी. फक्त श्वासाचे निरीक्षण करावे. दुसरे तंत्र शांत श्वासनात पडावे. निवांत वातावरण असावे. पायाच्या अंगठयापासून ते शारिराच्या सर्व अवयवांचे निरीक्षण हळूहळू करत डोक्याच्या केसापर्यंत यावे. संपूर्ण शारिर सैल असावे. कुठेही तणाव नसावा. अशा प्रकारे शिथीलन प्रशिक्षणाच्या आधारे आपण ताण तणाव कमी करू शकतो.

क) व्यायाम :

अमेरिकन किडा आणि वैद्यकीय महाविद्यालयाने आठवड्यातून तीन चार वेळा आणि दिवसातून कमीत कमी २० मीनीटे तरी व्यायाम करणे अवश्यक असल्याची शिफारस केली आहे. व्यायामामुळे व्यक्तीची शारीरीक व मानसीक क्षमता वाढते. शरिरीक मानसीक विकार कमी होतात. त्यामुळे अशा व्यक्ती तणावात्मक परीस्थीतीतही अधिक चांगल्या पद्धतीने समायोजन प्रस्थापीत करू शकतात. व्यायामामुळे मनावर साचलेला ताण कमी होतो. मात्र व्यायाम कोणत्या प्रकारचा करावा. किती वेळा करावा यासाठी तज्जांचा सल्ला घेणे आवश्यक आसते. तसेच सुरक्षातीचे काही दिवस तरी तज्जाच्या मार्गदर्शनाखालीच व्यायाम केला तर त्याचा निश्चीत फायदा होतो. आणि तणावात्मक परिस्थीतीतही अधिक चांगल्या रीतीने काम करण्याची प्रेरणा मिळते.

ड) ताणाच्या पूर्ववर्ती बोधात्मक अवस्थेत परिवर्तन घडवणे :

व्यक्तीला ताण का जाणवतो याचे एक प्रमुख कारण म्हणजे विचारामधील नकारात्मकता. प्रसिद्ध विचारवंत बर्ट्रांड रसेल म्हणतात की, जगातली समस्या हीच आहे. की मुर्ख आणि माथेफीरू हे स्वतःच्या कृतीबद्दल फारच ठाम/निश्चयी असतात. आणि शहाणे लोक मात्र शंकांनीच ग्रस्त असतात. आपल्या विचारामधील नकारात्मकतेच अनेक समस्या उभ्या करतात. मी मुलाखतीत पास होईल का? हाच विचार मुलाखतीपूर्वी करणारा युवक स्वतःहून तणावात ओढला जातो.

परिक्षेला जाण्यापूर्वी मी परीक्षा पास होऊ शकणार नाही. या विचाराने त्रस्त असणारे विद्यार्थी परिक्षेला जाण्याची हिमंत करत नाही. ताण ओढवून घेतात त्यातून एक्सामफोबिया निर्माण होतो. मात्र अशा वेळी आपल्या नकारात्मक विचारांपेक्जी सकारात्मक विचारसरणी निर्माण केली तर बन्याचशा समस्या कमी होऊ शकतात. या संदर्भात डोनाल्ड मायकेबॉस यांनी असे प्रतिपादन केले की जर व्यक्तीने स्वतःबद्दलची नकारात्मक विधाने बाजूला सारून सकारात्मक विचार वा स्वतःविषयी सकारात्मक बोलणे सूरू केले तर मनावरील ताण चिंता कमी होण्यास मदत होते. नियीमत पणे स्वताला सकाळी उठल्या बरोबर सकारात्मक सूचना दिल्यास विशेष फायदा जाणवतो. नकारात्मक विचार काढून टाकावे. स्वतःवर विश्वास ठेवावा. स्वतःवर नियंत्रण ठेवा दुसऱ्यावर नाही काल आणि उद्या बद्दल विचार करत बसण्यापेक्षा मी आज काय करू शकतो ही बाब महत्वाची मानली पाहीजे.

इ) स्व. जाणीव :

स्व.जाणीव वास्तव स्वरूपात असली पाहीजे. स्वतःचे जीवन आनंदी ठेवून स्वतःच्या व्यक्तीमत्वाच्या विकास कसा कराता येईल यासाठी आत्मपरिक्षण करून त्या दिशेने वाटचाल करता आली पाहीजे. स्वतःमध्ये असलेल्या बलस्थानाचा विकास व्हावा आणि स्वतःमधील न्यून बाजू कमीत कमी असाव्यात. ताण तणावाच्या व्यवस्थापनात स्वतःकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन महत्वाचा असतो. आपल्या क्षमतांचा योग्य तो वापर करून ध्येयाच्या दिशेने वाटचाल करणे महत्वाचे असते.

तणावाच्या व्यवस्थापनात योगाचे महत्वः

आज पर्यंतच्या अनेक संशोधनातून हिच बाब स्वष्ट झाली आहे की व्यक्तीच्या जीवनावर सकारात्मक प्रभावासाठी ‘योगा’ हा एक उत्कृष्ट मार्ग आहे. वेगवेगळ्या शारीरीक मानसीक विकासासाठी योगा हे एक औषध आहे. योगासंनापासून मनाबरोबरच शरिराचाही विकास होतो. प्राणायामाच्या साह्याने मानसीक आरोग्यावर सकारात्मक प्रभाव निर्माण होतो. व्यक्तीमत्वामध्ये असणारे विविध विकार, भीती, दुर्भीती, संभ्रम अहंभाव इ. पासून मुक्त होण्यासाठी उत्कृष्ट व्यक्तीमत्वासाठी योगा उपयुक्त ठरतो. शरिरीक मानसीक क्षमता वाढते. शरीर आणि मनाचा समतोल साधला जातो. नकारात्मक भावना नष्ट होऊन सकारात्मक भावनांचा विकास होतो. चिंता, अवसाद, अपराधभाव, कमी होतात. आपले सामाजीक वर्तनही योगातील तत्वांमुळे सुधारते. संशोधनातूनही ही बाब स्वष्ट झाली आहे. की योगामुळे गुन्हेगारीचे प्रमाण कमी होते. थोडक्यात ‘स्व’जाणीव, ‘स्व’चा स्वीकार आत्मवास्तविकरण, इ. च्या विकासासाठी आणि त्यातून दैनंदिन जीवनात निर्माण होणारे ताण—तणावात्मक प्रसंगांवर मात करण्यासाठी योगाचा निश्चीतच फायदा होतो.

२) ध्यानधारणा :

अलिकडच्या काळात योगविषयक शिबिरात हजारोंच्या संख्येने लोक जातात कारण दैनंदिन जीवनात असलेला ताण कमी करण्यासाठी ते मार्ग शोधण्याचा प्रयत्न करत असतात. या अनेक मार्गपैकी ध्यान धारणा हा महत्वाचा मार्ग मानला जातो. स्व जाणीवेचा व्यापक विस्तार व मानसीक ताण कमी करण्यासाठी ध्यानधारणा उपयुक्त ठरते. ध्यानाच्या अनेक विविध पद्धती जगभर आहेत. योगीक ध्यान, विपश्यना इ ध्यानाच्या साह्याने सृजनात्मक शरिर व मनःस्वास्थाच्या विकास होतो. दिवसभरातील १५ ते २० मिनीटातही चांगल्या प्रकारे ध्यान केल्याने त्याचा फायदा शारीरीक मानसीक क्षमता वाढण्यास होतो. मात्र ध्यान करतांना तज मार्गदर्शकाच्या सल्ल्यानेच ध्यान केले पाहीजे. ध्यानस्थितीत प्राणवायूचा वापर कमी होतो. हृदयस्पंदाने मंदावतात रक्तदाब कमी होतो. मेंदुतील $13H_2$ तीव्रतेचा थीटा लहरी निर्माण होऊन व्यक्तीच्या शिथीलतेचा अनुभव येतो. स्नायूवरील ताण कमी होतो. रक्तातील लॅक्टिक ऑसिडचे कॉर्टिसॉलचे प्रमाण कमी होऊन व्यक्ती तणाव मुक्त होतो.

३) शिथीलीकरण :

तणावाच्या विरूद्ध असणारी शारीरीक मानसीक स्थीती म्हणजे शिथिलिकरण होय. एखादे छानसे गाणे ऐकल्यानंतर येणारा अनुभव, स्नान करणे, प्रार्थना करणे, अशा अनेक विविध आवडत्या कृतीमध्ये चिंतामुक्त होऊन तणावातून बाहेर पडून शिथीलीकरणांचा अनुभव घेता येतो. योगशास्त्रातील “शावासन” हे शिथिलीकरणांचे उत्तम उदाहरण आहे. शरिरातील सर्व स्नायुंचा आराम देऊन मनःशांतीच्या दिशेने वाटचाल करणे त्यामुळे मानसीक ताण कमी होण्यास मदत होते. शिथीलीकरणामुळे व्यक्ती आपल्या मनावरील ताण कमी करून पुढा नव्या जोमाने आपले कार्य करत असते. चिंतामुक्त होते. एकाग्रता वाढते. सकारात्मक विचारसरणीसाठी विकास होतो. आत्मविश्वास वाढतो. नवी प्रेरणा मिळते. उर्जा मिळते.

४) आग्रहीपणा :

आग्रहीपणा म्हणजे आपले विचार भावना व कृती याविषयी ठाम राहणे परंतु याचा असा अर्थ नाही की आक्रमक होऊन आपलेच विचार मांडावेत. व कृती करणे आग्रही व्यक्ती या स्वतःच्या हक्काबरोबर इतरांच्याही हक्काबद्दल जागरूक असतात. शाब्दीक खल न करता आपला मुद्दा ठांबणे मांडतात. विचारांमध्ये स्पष्टता असते. टिका सहजपणे स्वीकारतात. तडजोड करतांना आत्मसन्मानाला बाधा पोहचू देत नाही. अनावश्यक राग आक्रमकता टाळतात. भावना योग्य पद्धतीने व्यक्त करतात. स्वतःबद्दल वास्तववादी असतात.

आपल्या जीवनांत जीवनात सकारात्मक विचार आणि स्व संमोहनाचे महत्व.

आपले विचार आपल्या जीवनावर नेहमीच प्रभावी असतात. आपल्या आरोग्यापासून ते सर्वच घटकावर विचारांचा प्रभाव असतो. ज्या प्रमाणे लाल रंगाचा चष्मा लावला तर जग देखील लाल रंगाचे दिसते अगदी त्याचप्रमाणे जीवनांतील घटकानुभवांकडे आपण कोणत्या दृष्टीकोनातून पाहतो यावर त्या — त्या घटनेचे महत्वा अवलंबून असते. ज्याची विचारसरणी सकारात्मक आहे. अशा व्यक्तीसाठी नकारात्मक असते अशा व्यक्तीसाठी प्रत्येक बाब निरूत्साहची, चिंतेची, काळजीची बनते.

डोनाल्ड मायकेनबॉम च्या मते आपण जर विचार सकारात्मक ठेवले तर नक्कीच त्याचे चांगले परिणाम दिसून येतात. नजर को बदलो नजरीया बदल जायेंगा, दुसऱ्या महायुद्धात ग्रेट ब्रिटनचे यशस्वी नेतृत्व करणारे ब्रिटीश प्रधानमंत्री विन्स्टन चर्चिल म्हणतात. ‘The optimist sees opportunity in every danger and the pessimist sees danger in every opportunity आशावादी मनुष्य प्रत्येक धोक्यात संधीचा शोध घेतो तर निराशावादी व्यक्ती प्रत्येक संधीत धोकाच पाहतो.

आपल्या सकारात्मक विचारसरणीचा प्रभाव शरिरावर अगदी सहजपणे होतो. आनंदी मनःस्थितीमुळे सर्व शारिरीक यंत्रणा कार्यक्षम पणे काम करतात. याउलट नकारात्मक विचारसरणीमुळे शारीरिक मानसीक आरोग्यावर नकारात्मक प्रभाव पडतो. स्वास्थ खालावते. अनेक संशोधनातून हि बाब स्पष्ट झाली आहे की शारीरिक मानसीक व्याधी निर्माण होण्यापूर्वी व्यक्तीची मानसीक अवस्था प्रभावीत झालेली असते. मानसीक तणावातून अनेक व्याधी निर्माण होतात. जीवनातील दुःखांचे प्रसंग अनेक असतात. मात्र त्यावर मात करणे हेच महत्वाचे असते दुःखाला कुरवाळत बसण्यापेक्षा ते डिलीट करणे महत्वाचे असते. ‘मंजीले उन्हीको मीलती है। जिनके सपनो में जान होती है। पंखो से कुछ नहीं होता, हौसोलो उडान होती है।

उपयोजित मानसशास्त्र

सकारात्मक विचारांमुळे होणारे फायदे:

- शारिरिक मानसीक आरोग्य चांगले राहते.
- आंतरव्यक्तीक संबंध चांगले राहतात.
- भावनेचे व्यवस्थापन चांगल्या पृष्ठतीने होते.
- जीवनातील संकटांना हस्तमुखाने व्यक्ती समोरे जाते.
- ताणतणावाचे व्यवस्थापन सहज करते.
- जीवनात समायोजन सहजपणे करते.
- आपले काम आधिक कार्यक्षमरीतीने, सर्जनशिलतेने करते
- इतरांसाठी मार्गदर्शक ठरते.
- आपल्या क्षमतेचा पुरेपुर वापर करू शकते.
- स्वतांकडे पाहण्याचा वास्तववादी दृष्टीकोन असतो.
- व्यसनांपासून व्यक्ती दुर राहतो. वाईट सवयी टाळतो.
- हक्का पेक्षा कर्तव्याला महत्व देते.

अशा प्रकारे सकारात्मक विचारसरणीमुळे जीवनाला एक नवी दिशा मिळते. आणि व्यक्तीच्या क्षमता त्या व्यक्तीला तर फायदा होतोच. मात्र समाजाला ही त्यावरून काही चांगल्या बाबी मीळतात. या व्यक्ती स्वतांबरोबरच इतरांच्या जीवनाचे सोने करतात. जीवनातील ताण तणाव दुर करण्यासाठी स्वसंमोहन हा देखील अंत्यत महत्वाचा मार्ग आहे. यातून आपण स्वताला सकारात्मक सुचना देऊन संकटांवर मात करू शकतो. आपण सहज पणे तणावाचे व्यवस्थापण करू शकतो. जीवनातील कोणत्याही गोष्टीसाठी मनाची तयारी हा अंत्यत महत्वाचा भाग असतो. आणि तो स्व. संमोहनाने सहजपणे साधला जातो. कोणतीही गोष्ट प्रत्यक्षात साकार होण्यापूर्वी व्यक्तीच्या विचारामध्ये निर्माण होत असते आणि त्यानंतर ती प्रत्यक्षपणे साकार होत असते. म्हणूनच स्वसंमोहन म्हणजे स्वसुचनेचा निश्चीत परिणाम होत असतो. सकारात्मक सुचना स्वताला देऊन व्यक्ती यशाकडे वाटचाल करू शकतो फक्त यामध्ये सातत्य असावे. दररोज सकाळी उठल्याबरोबर मी आज दिवसभर कोणती कामे करणार आहे त्या सुचना स्वताला द्याव्यात आणि बघा काहि दिवसानंतर तुम्हाला स्वतालाच जीवनात बदल झालेला दिसेल.

—सारांश :—

आरोग्य: केवळ रोगाचा अभाव म्हणजे आरोग्य नव्हे तर संपूर्ण शारिरिक, मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्याची अवस्था म्हणजे आरोग्य होय. (WHO)

मानवी आरोग्याचे तीन प्रकार

उपयोजित मानसशास्त्र

१. शारिरिक आरोग्य २. मानसिक आरोग्य ३. सामाजीक आरोग्य

शारिरिक आरोग्यसाठी — योग्य आहार (चौरस आहार) शारिरिक व्यायाम, नियीमत वैद्यकिय तपासणी आणि योग्य अशी विश्रांती गरजेची असते.

मानसिक आरोग्य — स्वतःच्या क्षमतांची वास्तव जाणीव, समायोजन, क्षमता, सर्जनशिलता, सकारात्मक दृष्टी, मनाची प्रसन्नता इ. समावेश होतो.

सामाजिक आरोग्य — केवळ स्वतःहा साठी जगणे नाही. निकोप असे सामाजीक संबंध, सुंसंवाद, सहकार्य वर्तन इ. चा समावेश होतो.

माणसिक ताण :— व्ययक्तीक कुवतीपेक्षा जास्त अपेक्षा व संघर्षतणाव निर्माण करणारी परिस्थीती म्हणजे माणसिक ताण होय.

ताण म्हणजे शरिराचे नैसर्गिक संतुलन बिघडविणारा कोणताही प्रभाव

ताण निर्माण करणारे घटक :— नियंत्रणाचा अभाव, आकस्मिता, संदिग्ध जीवनातील ताणदायक घटना, दैनंदिन जिवनातील समस्या पर्यावरणातील ताणदायक घटना (पूर, भूकंप, त्सूनामी, ओला किंवा कोरडा दुष्काळ)

ताणाचे गंभीर परिणाम :— हृदय विकार, शारिरिक आजार, उच्च रक्तदाब, कैन्सर, समायोजनावर परिणाम, संबंध बिघडणे, कार्यक्षमता मंदावणे, कामात चुका होणे इ.

ताणाचे व्यवस्थापन / ताण कमी करण्यासाठी

जैवप्रतिभरण, शिथीलन स्थायु व्यायाम, ताणाच्या पुनर्वर्ती बोधात्मक अवस्थेत परिवर्तन, स्वःजाणीव, योग ध्यानधारणा व्यायाम सकारात्मक विचार.

उपयोजीत मानसशास्त्र

संभाव्य प्रथम सत्रांत घटक चाचणी परिक्षा

वेळ १ तास

गुण २०

प्र. १ प्रदत्त संकलनाच्या विविध पद्धती स्पष्ट करा

१०

किंवा

२ ताणाची कारणे स्पष्ट करा.

१०

उपयोजित मानसशास्त्र

प्र. २ टिपा द्या. (फक्त २)

१. चिकित्सात्मक मानसशास्त्र.
- २ लोकसमुह मानसशास्त्र स्वरूप.
- ३ मानसीक आरोग्य महत्व.



संभाव्य प्रश्नपत्रिका

Applied Psychology & Human Life (New 3/7/2016)

Time : Two Hours

Max Mark: 40

सूचना : १. प्र.क. १ आवश्यक

२. प्र.क. ३ ते ५ पैकी दोन प्रश्न सोडवा.

प्र.१ खालील प्रश्नांची दोन वाक्यात उत्तरे लिहा. (फक्त ५)

१०

उपयोजित मानसशास्त्र

१. उपयोजीत मानसशास्त्राची व्याख्या सांगा	
२. पर्यावरण मानसशास्त्र म्हणजे काय.	
३. मनोविश्लेषण सिध्दांताचे जनक कोण आहेत.	
४. ताण म्हणजे काय	
५. जैव प्रतिभरण म्हणजे काय	
६. वर्तनोपचार म्हणजे काय ?	
७. लोकसमुहाचे मानसशास्त्राची व्याख्या सांगा	
८. रहदारीच्या मानसशास्त्राची व्याख्या सांगा	
प्र. २ खालीलपैकी कोणत्याही दोघांवर संक्षिप्त टिपा लिहा.	१०
१. उर्जेचे महत्व	
२. मुक्त साहचर्य	
३. सकारात्मक विचारांचे महत्व	
प्र. ३ उपयोजीत मानसशास्त्रात प्रायोजिक पध्दतीचे वर्णन करा.	१०
प्र. ४ मनोविश्लेषणात्मक उपचार पध्दती स्पष्ट करा	१०
प्र. ५ ताण म्हणजे काय ते सांगुन तणावाचे व्यवस्थापन स्पष्ट करा.	१०

www.विद्यावाती.कॉम TM



प्रश्न पेढी (Question Bank)

प्र. १ दोन वाक्यात उत्तरे द्या.
१. उपयोजीत मानसशास्त्र म्हणजे काय ?
२ लोकसमुहाचे मानसशास्त्र म्हणजे काय ?
३ गुन्हेगारीचे मानसशास्त्राची व्याख्या सांगा ?
४. रहदारीचे मानसशास्त्राची व्याख्या सांगा ?

उपयोजित मानसशास्त्र

५. चिकीत्सा मानसशास्त्र म्हणजे काय ?
६. प्रयोग म्हणजे काय ?
७. परिवर्त्याची व्याख्या सांगा.
८. स्वतंत्र परिवर्त्याची व्याख्या सांगा.
९. परतंत्र परिवर्त्याची व्याख्या सांगा.
१०. स्थिर परिवर्त्याची व्याख्या सांगा.
११. असहभागपूर्वक निरीक्षण म्हणजे काय ?
१२. सहभागपूर्वक निरीक्षण म्हणजे काय ?
१३. मुलाखतीची व्याख्या सांगा
- १४ प्रश्नावलीचे प्रकार सांगा.
- १५ घटनोत्तर कारणमीमासात्मक अभ्यास म्हणजे काय
१६. प्रदत्त संकल्पनाची तत्रे कोणती.
- १७ क्षेत्रीय प्रयोग म्हणजे काय
१८. सहसंबंधात्मक अभ्यासाची व्याख्या सांगा.
- १९ परिवर्त्याचे प्रकार सांगा.



प्रकरण : दुसरे

१. लोकसमुहाचे मानसशास्त्र म्हणजे काय ?
२. लोकसमुहाच्या मानसशास्त्राच्या शाखा सांगा.
३. पर्यावरण मानसशास्त्र म्हणजे काय ?
- ४ परिस्थीती मानसशास्त्र म्हणजे काय ?
५. आंतरसांस्कृतीक मानसशास्त्र म्हणजे काय ?

उपयोजित मानसशास्त्र

-
- ६. समुहातील चर्चेचे विषय कोणते?
 - ७. कचरा म्हणजे काय?
 - ८. कचन्याचे दोन परिणाम सांगा.
 - ९. उर्जा म्हणजे काय.
 - १० उर्जेची साधने कोणती
 - ११. मानसीक आरोग्य म्हणजे काय?
 - १२. प्रतिबंधनात्मक कार्यक्रमाचे टप्पे सांगा.
 - १३. मानसीक आरोग्याची दोन तत्वे सांगा.
 - १४ सुरक्षीतता म्हणजे काय?
 - १५ कचरा नियोजनाचे दोन मार्ग सांगा.



प्रकरण — ३ रे

- १. मानसोपचार म्हणजे काय?
- २. विविध मानसोपचार पद्धती सांगा
- ३. बोधात्मक वर्तनोपचार पद्धती म्हणजे काय.
- ४. मनोविश्लेषणाचे जनक कोण आहेत

उपयोजित मानसशास्त्र

५. तर्कसंगत भावनीक उपचार पध्दती कोणी मांडली.
६. मुक्त साहचर्य म्हणजे काय?
७. स्वप्न विश्लेषण म्हणजे काय?
८. संमोहन म्हणजे काय?
९. वर्तनोपचार पध्दती म्हणजे काय.
१०. पध्दतशीर विसंवेदन म्हणजे काय?
११. कौटूंबिक उपचार पध्दतीची व्याख्या सांगा.
१२. सकारात्मक विचार म्हणजे काय.
१३. सकारात्मक विचारांचे दोन परिणाम सांगा.
१४. नकारात्मक विचारांचे दोन परिणाम सांगा.
१५. शिथीलीकरण म्हणजे काय?
१६. विविध मानसोपचार पध्दतीमधील दोन समानता सांगा.
१७. विविध मानसोपचार पध्दतीमधील दोन फरक सांगा.
१८. व्यक्तीमत्व रचनेचे फाईडच्या मते भाग सांगा.
१९. मनाच्या रचनेचे फाईडच्या मते भाग सांगा.
२०. अबोध मन म्हणजे काय?

www.Vidyavati.com™

प्रकरण : ४ थे

१. आरोग्य म्हणजे काय?
२. सामाजीक आरोग्य म्हणजे काय?
३. मानसिक आरोग्य म्हाणजे काय?

उपयोजित मानसशास्त्र

४. शारीरिक आरोग्य म्हणजे काय?
५. मानसीक आरोग्य बिघडल्याची दोन लक्षणे सांगा.
६. मानसीक आरोग्य जपण्यासाठी दोन मार्ग सांगा.
७. सामाजीक आरोग्याचे दोन घटक सांगा.
८. ताण म्हणजे काय?
९. ताण निर्माण करणारे घटक सांगा.
१०. ताणाचे मुख्य परिणाम सांगा.
११. ताण कमी करण्याचे दोन मार्ग सांगा.
१२. योगाचे दोन फायदे सांगा.
- १३ ध्यानधारणेचे प्रकार सांगा.
- १४ जैव प्रतिभरण म्हणजे काय?
१५. ताण निर्माण करणारे जीवनातील दोन घटक सांगा.
१६. ध्यानधारणा म्हणजे काय?
१७. आग्रहीपणा म्हणजे काय?
१८. सामाजीक आरोग्य जोपासण्याचे दोन मार्ग सांगा.
१९. शारिरिक आजारांची व्याख्या सांगा

www.विद्यावाती.कॉम TM

टिपा द्या.

१) प्रकरण पहिले

१. उपयोजीत मानसशास्त्र
२. उपयोजीत मानसशास्त्राचा इतिहास
३. लोकसमुहाचे मानसशास्त्र
४. चिकीत्सा मानसशास्त्र

उपयोजित मानसशास्त्र

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| ५. बोधात्मक मानसशास्त्र | ६. कायद्याचे मानसशास्त्र |
| ७. गुन्हेगारीचे मानसशास्त्र | ८. आरोग्याचे मानसशास्त्र |
| ९. रहदारीचे मानसशास्त्र | १०. प्रायोगीक पद्धती |
| ११. क्षेत्रीय प्रायोगीक पद्धती | १२. क्षेत्रीय अप्रायोगीक पद्धती |
| १३. निरीक्षण | १४. मुलाखत |
| १५. प्रश्नावली | १६. परिविलांचे प्रकार स्पष्ट करा. |

२) प्रकरण दुसरे

- | | |
|--|--------------------------------|
| १. लोकसमुहाचे मानसशास्त्र | २. पर्यावरण मानसशास्त्र |
| ३. परिस्थीतीकी मानसशास्त्र | ४. आंतर सांस्कृतीक मानसशास्त्र |
| ५. लोकसमुहातील चर्चेचे विषय | ६. प्रतिबंधात्मक कार्यक्रम |
| ७. उर्जेचे महत्व स्पष्ट करा. | ८. सुरक्षीतता |
| ९. सामाजीक नियोजन | १० कचऱ्याचे दुष्परिणाम |
| ११. कचरा निर्मुलन | |
| १२. लोकसमुहाच्या मानसीक स्वास्थ्याचेनियोजन स्पष्ट करा. | |

३)प्रकरण तिसरे

- | | |
|--|---|
| १. मानसोपचार तंत्र | २. मानसोपचार तंत्र आणि रूग्ण यांच्यातील संबंध |
| ३. बोधात्मक उपचार तंत्र | ४ मनोगतीकी उपचार तंत्र |
| ५ वर्तनोपचार तंत्र | ६ कौटूबंक उपचार तंत्र |
| ७. सकारात्मक विचारसरणीचे महत्व | ८ सकारात्मक विचारांचा प्रभाव |
| ९ नकारात्मक विचारांचा प्रभाव | १० स्वप्न विश्लेषण |
| ११. मुक्त सहाचर्य | १२. संमोहन |
| १३. पद्धतशीर विसंवेदन | १४. विविध मानसोपचार तंत्रातील समानता |
| १५. विविध मानसोपचार तंत्रातील भिन्नता. | |

४) प्रकरण चौथे

- | | |
|----------------------------|------------------|
| १. आरोग्य | २. ताणाची कारणे |
| ३. ताण व्यवस्थापण | ४. ताणाचे परिणाम |
| ५. जैव प्रतिभरण | ६. शिथीलीकरण |
| ७. बोधात्मक विचार परिवर्तन | ८. उच्च रक्तदाब |
| ९. कॅन्सर | १०. हृदयविकार |
| ११. ध्यानधारणा | १२. आग्रहीपणा |

दिर्घोत्तरी प्रश्न

१) प्रकरण पहिले

१. उपयोजित मानसशास्त्र म्हणजे काय ते सांगुन विविध क्षेत्रे स्पष्ट करा.
२. उपयोजित मानसशास्त्र म्हणजे काय ते सांगुन प्रायोगिक पद्धती स्पष्ट करा.
३. घटनोत्तर काकरणमीमासा पद्धती स्पष्ट करा.
४. प्रदत्त संकल्पनाच्या विविध पद्धती स्पष्ट करा.
५. उपयोजित मानसशास्त्राच्या शाखा स्पष्ट करा.

२) प्रकरण दुसरे

१. लोकसमुहाच्या मानसशास्त्राच्या पद्धती स्पष्ट करा.
२. लोकसमुहातील चर्चेचे विषय स्पष्ट करा.
३. मानसीक आरोग्य प्रतिबंधात्मक कार्यक्रम स्पष्ट करा.
४. लोकसमुहात मानसीक आरोग्याचे नियोजन कसे करावे.

३) प्रकरण तिसरे

१. मानसोपचार पद्धतीमध्ये तज्ज्ञ आणि रूग्ण यांच्यातील संबंधरू स्पष्ट करा.
२. मनोगतीकी उपचार पद्धती स्पष्ट करा.
३. वर्तनोपचार उपचार पद्धती स्पष्ट करा.

-
- ४. तर्कसंगतत भावनीक वर्तन उपचार पद्धती स्पष्ट करा.
 - ५. सकारात्मक विचार व स्वसंमोहनाचे महत्व स्पष्ट करा.

४)प्रकरण चौथे

- १. ताण म्हणजे काय ते सांगुण ताणाचे परिणाम स्पष्ट करा.
- २. ताण म्हणजे काय ते सांगुण ताणाचे कारणे स्पष्ट करा.
- ३. ताण म्हणजे काय ते सांगुण ताणाचे व्यवस्थापण कसे करावे
- ४. ताण व्यवस्थापणात योगाचे महत्व विशद करा.
- ५. आरोग्य म्हणजे काय ते सांगुण आरोग्याचे प्रकार स्पष्ट करा.



उपयोजित मानसशास्त्र

१. डॉ. बर्बे बी.एन. (२०१०) ताण आणि आरोग्य विषयक मानसशास्त्र, विद्या प्रकाशन, नागपुर
२. प्रा.पाटील अनधा प्रा. डॉ. मानसी राजहंस (२००४) जीवनोपयोगी मानसशास्त्र, उन्मेष प्रकाशन, पुणे.
३. डॉ. स्फूर्ती कतकरणी, मानसशास्त्र, विचारविषय, आणि उपयोजन साईनाथ प्रकाशन, नागपूर
४. डॉ. कुलकर्णी डॉ. गोरे (ऑगस्ट २०००) उपयोजीत मानसशास्त्र, पिंपळापुरे अँड क. पब्लीशर्स, नागपूर
५. प्रा.एन.एस.डेंगरे (२०११) उपयोजीत मानसशास्त्र, प्रशांत पब्लीकेशन, जळगाव.
६. प्रा.कल्पना नागरे, प्रा. योगीता जाधव जाने २०१६ उपयोजीत मानसशास्त्र, प्रशांत पब्लीकेशन, जळगाव.
७. प्रा. डॉ. चंद्रशेखर देशपांडे (नोव्हेंबर २०१०) समुपदेशन, उन्मेष प्रकाशन, पुणे.
८. प्रा. तडसरे, प्रा. तंबाके (जुलै२००८) उपयोजीत मानसशास्त्र, फडके प्रकाशन, कोल्हापूर.
९. डॉ. शैलेश देवगांवकर (एप्रिल २०१२) मन मनोविकार आणि समुपदेश, साईनाथ प्रकाशन, नागपूर.
१०. डॉ.म.न. पलसाने डॉ. सविता नवरे (१९९३) उपयोजीत मानसशास्त्र वायली ईस्टर्न लिमीटेड पब्लिशर्स.
११. डॉ. सौ. निशा मुंदंडा प्रा. सतिश सुर्वे (२०१५) उपयोजीत मानसशास्त्र, अर्थर्व पब्लिकेशन, जळगाव.
१२. भागवतवार प्र.आ. (१९७८) उपयोजीत मानसशास्त्र महाराष्ट्र विद्यापिठ ग्रंथनिर्माती मंडळ कॉन्टिनेन्टल प्रकाशन, पुणे.
१३. डॉ. पाटील वा.भा. (२०१२) संशोधन पध्दती, प्रशांत पब्लिकेशन्स, जळगाव.
१४. डॉ. कानडे एम.डी. डॉ. कस्तुरे डी.व्ही. डॉ.धोती आर.एम. (२०१५) मानसशास्त्राचे योगदान, रुद्रायणी ऑफसेट, औरंगाबाद.
१५. प्रा.डॉ. बडगुजर चुडामन (१९९७) अनूभूती, ओम फ्रईम आर्ट, नाशिकरोड नाशिक.

उपयोजित मानसशास्त्र

-
१६. हरोलीकर ल.ब. (१९७४) अपसामान्य वर्तनाचे मानसशास्त्र, व्हीनस प्रकाशन, पुणे.
१७. डॉ. बर्वे बी.एम. जून २०१० मानसशास्त्रातील संशोधन पद्धती, विद्या प्रकाशन, नागपूर.
१८. Ps.M. Gunasekaran,(2002) Glossary of Technical Terms in Psychology fine mind dstrategien, chermai.
१९. Dr. Labhane c.p. (2015) Psychological Perspection Atharva Publication, Jalgaon.
२०. Amanda Albon (2010) introducing Psychology Through Reach Tata Mc Graw Hill Edition New Delhi
२१. डॉ. बारलिंगे मृणालीनी डॉ. लाटकर कमलीनी (संष्टें२०००) उपयोजीत मानसशास्त्र, साईनाथ प्रकाशन, नागपूर.

