

**SAMPLE CONTENT**

Perfect

# मानसशास्त्र

## इयत्ता अकरावी (कला)

स्मृती ही अद्भुत, गूढ, कुतुहलजनक अशी मानवी क्षमता आहे. स्मृती या घटकाचा मानसशास्त्रात शंभरहून अधिक वर्षे अभ्यास झाला आहे.

प्राची शेंडे  
M.Com., C.A.

सुरभी जोशी  
M.A. (Economics)

**Target** Publications® Pvt. Ltd.

PERFECT

# मानसशास्त्र

इयत्ता अकरावी (कला)

## ठळक वैशिष्ट्ये

- अद्ययावत पाठ्यपुस्तकावर आधारित.
- संपूर्ण आशयाची मांडणी प्रश्नोत्तरांच्या स्वरूपात.
- विविध प्रकारच्या प्रश्नांचा समावेश.
- 'पाठाची रूपरेषा' शीर्षकांतर्गत पाठाचा थोडक्यात आढावा.
- 'ज्ञानगुरू' शीर्षकांतर्गत आशयासंबंधित अधिकची रुचीपूर्ण माहिती.
- संकल्पनेची सुस्पष्टता 'आकलन हेतू स्पष्टीकरण' शीर्षकांतर्गत.
- अधिकची माहिती देणारे Q. R. Code समाविष्ट.
- 'ज्ञानाचे उपयोजन' मध्ये पाठांतर्गत प्रश्नांचा समावेश.
- प्रत्येक पाठाच्या शेवटी स्वयंमूल्यमापनाकरता सराव चाचणी (उत्तरे Q. R. Code द्वारे उपलब्ध).

Printed at: **Repro India Ltd., Mumbai**

© Target Publications Pvt. Ltd.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, C.D. ROM/Audio Video Cassettes or electronic, mechanical including photocopying; recording or by any information storage and retrieval system without permission in writing from the Publisher.

महाराष्ट्र पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळाने तयार केलेल्या इयत्ता ११ वी मानसशास्त्राच्या पाठ्यक्रमाचे विश्लेषण करून तयार केलेले टारगेट प्रकाशनाचे **Perfect मानसशास्त्र : इयत्ता अकरावी (कला)** हे पुस्तक विद्यार्थ्यांच्या हाती देताना आम्हांला आनंद होत आहे. आशयाची व्यापकता लक्षात घेऊन पाठाखालच्या स्वाध्यायातील सर्व प्रश्नांची उत्तरे देण्यासोबतच या पुस्तकात अधिकचेही अनेक प्रश्न उत्तरांसहित देण्यात आले आहेत. यामुळे, विद्यार्थ्यांना स्पर्धेला आत्मविश्वासाने सामोरे जाता येईल.

ह्या पुस्तकाची रचना करताना अधिकाधिक गुणप्राप्तीबरोबरच ज्ञानप्राप्तीवरही भर देण्यात आला आहे. विषयाची काठिन्यपातळी लक्षात घेऊन नवीन व अवघड शब्दांचे पर्यायी इंग्रजी शब्द देण्यात आले आहेत. यामुळे, पाठ समजून घेण्यात विद्यार्थ्यांना मदत होईल. 'आकलन हेतू स्पष्टीकरण' शीर्षकांतर्गत विषयातील काही संकल्पनांचे स्पष्टीकरण देण्यात आले आहे. याशिवाय, आशयासंबंधित अधिकची रंजक माहिती 'ज्ञानगुरू' शीर्षकांतर्गत देण्यात आली आहे. 'ज्ञानाचे उपयोजन' या शीर्षकाखाली कृतींच्या स्वरूपात विचारलेल्या पाठांतर्गत प्रश्नांची आवश्यकतेनुसार उत्तरे देण्यात आली आहेत. काही मुद्द्यांसंदर्भात अधिकची माहिती देण्यासाठी या पुस्तकात अनेक ठिकाणी Q. R. Codes समाविष्ट करण्यात आले आहेत. स्वयंमूल्यमापनासाठी प्रत्येक पाठाच्या शेवटी 'सराव चाचणी' देण्यात आली आहे. या सराव चाचणीची उत्तरे Q. R. Code मार्फत उपलब्ध करून देण्यात आली आहेत.

विद्यार्थ्यांचे विषयाचे ज्ञान सखोल व परिपूर्ण करणारी या पुस्तकाची अनोखी रचना विद्यार्थी, पालक व शिक्षक सर्वांच्याच पसंतीस उतरेल असा आम्हांला विश्वास वाटतो.

हे पुस्तक परिपूर्ण होण्याकरता आम्ही सर्वतोपरी प्रयत्न केले आहेत. पुस्तकाची उत्कृष्टता अधिकाधिक वाढावी याकरता आपल्या सूचना व प्रतिक्रिया स्वागतार्ह आहेत. आपला अभिप्राय पुढील ई-मेल पत्त्यावर पाठवू शकता.

ई-मेल आयडी [mail@targetpublications.org](mailto:mail@targetpublications.org)

### प्रकाशक

आवृत्ती: प्रथम

### Disclaimer

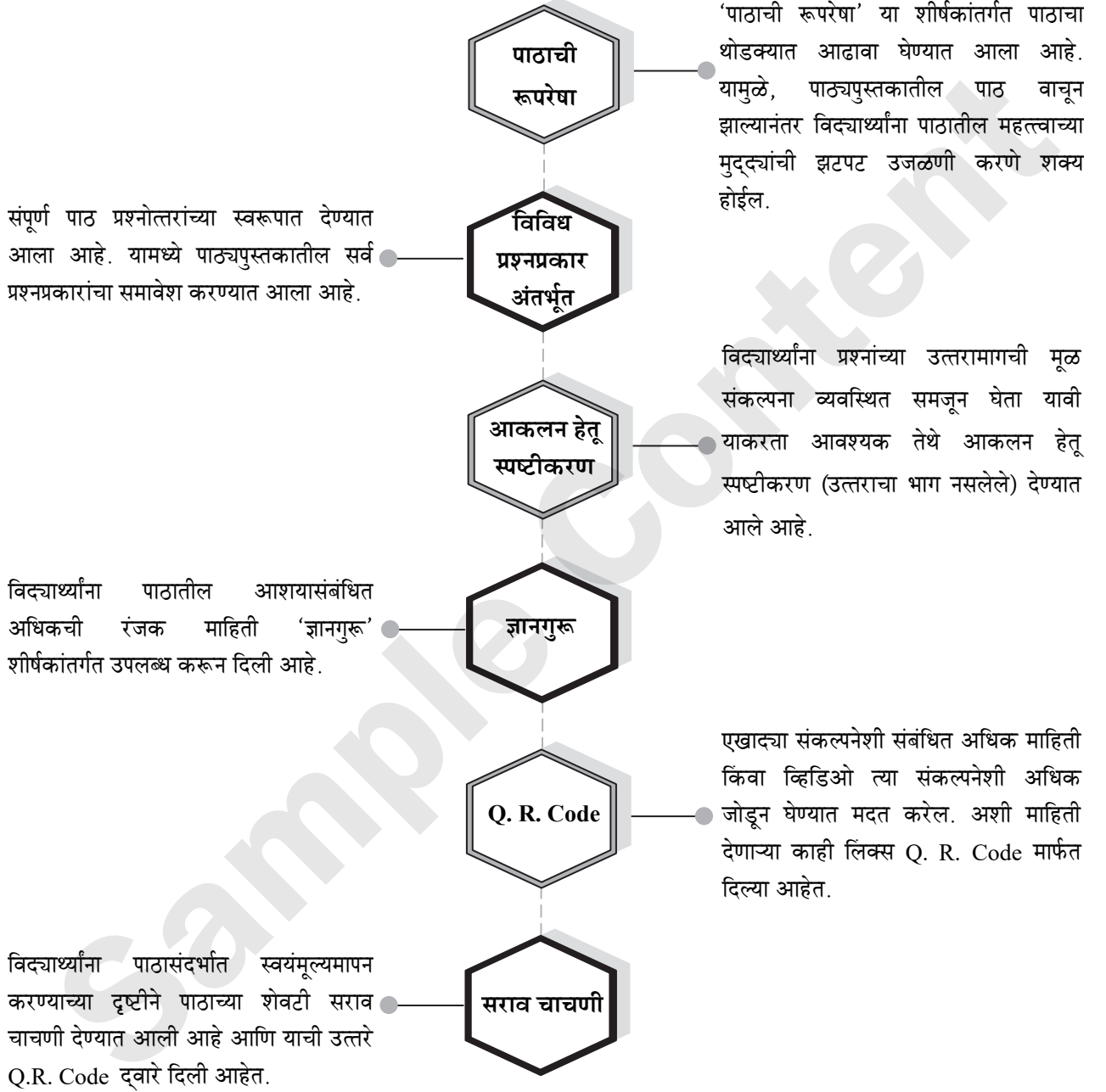
This reference book is transformative work based on textbook 'मानसशास्त्र : पुनर्मुद्रण: २०२१' published by the Maharashtra State Bureau of Textbook Production and Curriculum Research, Pune. We the publishers are making this reference book which constitutes as fair use of textual contents which are transformed by adding and elaborating, with a view to simplify the same to enable the students to understand, memorize and reproduce the same in examinations.

This work is purely inspired upon the course work as prescribed by the Maharashtra State Bureau of Textbook Production and Curriculum Research, Pune. Every care has been taken in the publication of this reference book by the Authors while creating the contents. The Authors and the Publishers shall not be responsible for any loss or damages caused to any person on account of errors or omissions which might have crept in or disagreement of any third party on the point of view expressed in the reference book.

© reserved with the Publisher for all the contents created by our Authors.

No copyright is claimed in the textual contents which are presented as part of fair dealing with a view to provide best supplementary study material for the benefit of students.

## वैशिष्ट्ये



## अनुक्रमणिका

घटक	पाठाचे नाव	पृष्ठ क्रमांक
१.	मानसशास्त्राची कथा	१
२.	मानसशास्त्राच्या शाखा	१०
३.	'स्व' (Self)	१९
४.	मानवी विकास	३०
५.	स्वस्थ मी - सामान्य मी	३९
६.	मानसिक ताण	५३
७.	आपली चेतासंस्था	६६
८.	स्मृती	७८

- टीप:** १. पाठाखालील स्वाध्यायांतर्गत दिलेले प्रश्न \* या चिन्हाने दर्शवले आहेत.  
२. पाठामध्ये चौकटीत दिलेल्या आशयासंबंधित प्रश्न # या चिन्हाने दर्शवले आहेत.

पारिभाषिक शब्द			
अबोधवस्था	unconscious	बोधात्मक अनुभव	conscious experience
अभिरुची	interest	बोधवस्था	consciousness
अभिवृत्ती	attitude	भावावस्था	moods
अवधान	attention	मनोविश्लेषण	psychoanalysis
अव्यक्त	covert	मर्मदृष्टी	intuition
उद्दीपक	stimulus	वर्तनवाद	behaviourism
अंतर्भूत	innate	व्यक्त	overt
पूर्वकथन	prediction	समुपदेशक	counsellors
प्रमाणित	standardised	समुपदेशन	counselling
प्रारूप	model	संवेदन	perception
बोधात्मकता	cognition		

### पाठाची रूपरेषा

प्रस्तावना	<ol style="list-style-type: none"> <li>मानवी वर्तन हे व्यक्तीभिन्नतेने नटलेले आहे.</li> <li>मानसशास्त्रात विविध प्रकारच्या वर्तनांचा, भावनांचा आणि भावावस्थेचा अभ्यास केला जातो.</li> </ol>
मानसशास्त्राचा इतिहास	<ol style="list-style-type: none"> <li>मानसशास्त्र हे वर्तनाच्या विविध पैलूंचा अभ्यास करणारे शास्त्र आहे.</li> <li>Psychology हा शब्द दोन ग्रीक शब्दांपासून निर्माण झाला आहे. Psyche म्हणजे आत्मा आणि logos म्हणजे शास्त्र.</li> <li>प्लेटोच्या मते ज्ञान हे अंतर्भूत असते.</li> <li>जॉन लॉकच्या मते प्रत्येक मूल हे 'कोरी पाटी' घेऊन जन्माला येते.</li> <li>विल्हेम वुंट यांनी 'बांधात्मक अनुभव' ही संज्ञा विकसित केली आणि पहिली मानसशास्त्रीय प्रयोगशाळा सुरू केली.</li> <li>डॉ. सिग्मंड फ्रॉईड यांनी 'अबोधवस्थेचा अभ्यास करणारे शास्त्र' अशी मानसशास्त्राची व्याख्या केली.</li> <li>"मानसशास्त्र म्हणजे मानवी वर्तनाचा व मानसिक प्रक्रियांचा शास्त्रशुद्ध अभ्यास" ही मानसशास्त्राची आधुनिक व्याख्या आहे.</li> </ol>
वर्तनाचा अभ्यास	<ol style="list-style-type: none"> <li>वर्तन म्हणजे आजूबाजूच्या परिसरातील उद्दीपक घटकांना व्यक्तीने दिलेली प्रतिक्रिया होय.</li> <li>जॉन बी. वॉटसन यांनी S-O-R प्रारूप विकसित केले.</li> </ol>
बोधात्मकतेचा अभ्यास	<ol style="list-style-type: none"> <li>साधारण १९५०-६० च्या दशकांत मानसशास्त्राचा केंद्रबिंदू वर्तनावरून बोधात्मकतेकडे सरकला.</li> <li>बोधात्मक मानसशास्त्रात संवेदन, विचार, स्मरण इत्यादी व इतर उच्च दर्जाच्या मानसिक प्रक्रियांचा अभ्यास केला जातो.</li> </ol>
भारतीय मानसशास्त्र	<ol style="list-style-type: none"> <li>१९१६ ते १९८९ यांदरम्यान भारतीय मानसशास्त्राची व्यावसायिक प्रगती झाली.</li> </ol> <p><b>मानसशास्त्र: भारतीय दृष्टिकोन</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>उपनिषद: 'स्व' आणि व्यक्तिमत्त्वाची रचना हे कोष (जसे एखादे आवरण) ह्या संकल्पनेच्या आधारे स्पष्ट केली आहे.</li> <li>पाच कोष: अन्नमय कोष, प्राणमय कोष, मनोमय कोष, विज्ञानमय कोष आणि आनंदमय कोष.</li> <li>आयुर्वेदाने तीन प्रकारचे दोष आणि गुण सांगितले आहेत.</li> <li>कफ, वात व पित्त हे तीन दोष मानवी स्वभावाची वैशिष्ट्ये ठरवतात.</li> <li>सत्त्व गुण, राजस गुण आणि तामस गुण या तीन गुणांनी मानवी स्वभावाचे विश्लेषण केले जाऊ शकते.</li> <li>योगसूत्रामध्ये पातंजली यांनी मानसशास्त्राविषयी आपले विचार मांडले आणि त्यांनी अष्टांगयोग सिद्धान्त विकसित केला.</li> <li>यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी हे अष्टांगयोगाचे आठ भाग आहेत.</li> </ol>





मानसशास्त्राची  
ध्येये

मानसशास्त्राची चार मुख्य ध्येये पुढीलप्रमाणे:

१. वर्णन: काय घडत आहे?
२. स्पष्टीकरण: हे का घडत आहे?
३. पूर्वकथन: पुढे काय होईल?
४. नियंत्रण: हे कसे बदलू शकते?

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

- \*१. मानसशास्त्र \_\_\_\_\_ चा अभ्यास करते.  
(अ) मन (ब) वर्तन  
(क) आत्मा
२. \_\_\_\_\_ यांच्या मते ज्ञान हे अध्ययन व अनुभवातून मिळते.  
(अ) प्लेटो (ब) जॉन लॉक  
(क) विल्हेम वुंट
३. विल्हेम वुंट यांनी \_\_\_\_\_ अनुभव ही संज्ञा विकसित केली.  
(अ) बोधात्मक (ब) अंतर्भूत  
(क) अबोध
४. डॉ. सिग्मण्ड फ्रॉईड हे \_\_\_\_\_ मानसशास्त्रज्ञ होते.  
(अ) जर्मन (ब) अमेरिकन  
(क) ऑस्ट्रियन
५. \_\_\_\_\_ वर्तन हे प्रत्यक्ष निरीक्षणावर अवलंबून असते.  
(अ) अव्यक्त (ब) व्यक्त  
(क) बोधात्मक
६. वॅटसन यांनी \_\_\_\_\_ प्रस्थापित केला.  
(अ) वर्तनवाद (ब) तत्त्वज्ञान  
(क) मानसशास्त्र
७. \_\_\_\_\_ यांनी S-O-R प्रारूप विकसित केले.  
(अ) जॉन वॅटसन (ब) सिग्मण्ड फ्रॉईड  
(क) प्लेटो
८. S-O-R प्रारूपात, R हे \_\_\_\_\_ प्रतिनिधित्व करते.  
(अ) प्रतिसादांचे (ब) प्रतिक्रियांचे  
(क) असाहाय्यपणाचे
- \*९. \_\_\_\_\_ प्रक्रियांत विचार, स्मरण, भावना इत्यादींचा समावेश होतो.  
(अ) मानसिक (ब) बोधनात्मक  
(क) आध्यात्मिक
- #१०. \_\_\_\_\_ विद्यापीठात पहिला मानसशास्त्र विभाग सुरू केला गेला.  
(अ) मुंबई (ब) कलकत्ता  
(क) दिल्ली

- #११. \_\_\_\_\_ मध्ये राष्ट्रीय मनोआरोग्य व मेंदू विज्ञान संस्था (NIMHANS) सुरू झाली.  
(अ) बंगलोर (ब) हैदराबाद  
(क) चेन्नई
१२. \_\_\_\_\_ मध्ये पातंजलीने मानसशास्त्राविषयी आपले विचार मांडले आहेत.  
(अ) योगसूत्र (ब) उपनिषद  
(क) आयुर्वेद
१३. राजस गुण असलेल्या व्यक्ती या \_\_\_\_\_ असतात.  
(अ) अहंकारी (ब) शांत  
(क) आळशी
१४. \_\_\_\_\_ म्हणजे वर्तनामागील कारणे समजून घेणे.  
(अ) वर्णन (ब) स्पष्टीकरण  
(क) पूर्वकथन
१५. \_\_\_\_\_ करण्यासाठी मानवी वर्तनाचे संभाव्य परिणाम माहीत असणे गरजेचे आहे.  
(अ) स्पष्टीकरण (ब) पूर्वकथन  
(क) नियंत्रण

उत्तरे:

१. वर्तन
२. जॉन लॉक
३. बोधात्मक
४. ऑस्ट्रियन
५. व्यक्त
६. वर्तनवाद
७. जॉन वॅटसन
८. प्रतिक्रियांचे
९. मानसिक
१०. कलकत्ता
११. बंगलोर
१२. योगसूत्र
१३. अहंकारी
१४. स्पष्टीकरण
१५. पूर्वकथन

प्र.१. (ब) योग्य जोड्या जुळवा.

\*१.

'अ' गट		'ब' गट	
i.	त्रिदोष	अ.	मानसशास्त्राची प्रथम प्रयोगशाळा
ii.	त्रिगुण	ब.	अबोध मनाचा अभ्यास
iii.	विल्हेम वुंट	क.	संवेदन, विचार, स्मरण, अवधान
iv.	सिग्मण्ड फ्रॉईड	ड.	सत्त्व, राजस, तामस
v.	बोधनात्मक प्रक्रिया	इ.	अष्टांगयोग
vi.	पातंजली	फ.	कफ, वात, पित्त



#२.

	'अ' गट	'ब' गट
i.	इंडियन सायकॉलॉजिकल असोसिएशन	अ. १९१६
ii.	पहिला मानसशास्त्र विभाग	ब. १९२५
iii.	राष्ट्रीय मनोआरोग्य व मेंदू विज्ञान संस्था	क. १९६२
iv.	भारतीय उपयोजित मानसशास्त्र अकादमी	ड. १९५५
v.	भारतीय चिकित्सालयीन मानसशास्त्रज्ञांची संघटना	इ. १९८९
vi.	राष्ट्रीय मानसशास्त्र अकादमी	फ. १९६८

उत्तरे:

- i - फ, ii - ड, iii - अ, iv - ब, v - क, vi - इ
- i - ब, ii - अ, iii - ड, iv - क, v - फ, vi - इ

प्र.१. (क) खालील विधाने बरोबर आहेत की चूक ते सांगा.

- आधुनिक मानसशास्त्र म्हणजे मनाचा अभ्यास होय.
- १७ व्या शतकात मानसशास्त्र एक स्वतंत्र शास्त्र म्हणून उदयास आले.
- $\Omega$  हे मानसशास्त्राचे चिन्ह आहे.
- logos म्हणजे शास्त्र किंवा ज्ञानाची शाखा.
- विल्हेम वुंट ऑस्ट्रियन मानसशास्त्रज्ञ होते.
- १८६९ मध्ये मानसशास्त्राच्या पद्धतशीर अभ्यासाला सुरुवात झाली.
- विल्हेम वुंट यांनी आत्मनिरीक्षण पद्धती विकसित केली.
- डॉ. सिग्मंड फ्रॉईड ह्यांनी अबोध मनाची संकल्पना दिली.
- जॉन वॅटसन यांनी प्राणी वर्तन, बालसंगोपन, जाहिरात या क्षेत्रात संशोधन केले.
- S-O-R प्रारूपामध्ये, S हा उद्दीपकाचे प्रतिनिधित्व करतो.
- साधारण १९५०-६० च्या दशकात मानसशास्त्राच्या अभ्यासाचा केंद्रबिंदू वर्तनावरून बोधात्मकतेकडे सरकला.
- सर्वप्रथम मानसिक रुग्णालय भारतात मुंबईत स्थापन झाले.
- रांचीमध्ये मानसिक विकृतीसाठी रुग्णालय स्थापन करण्यात आले.
- मानसशास्त्र एक औपचारिक शास्त्र म्हणून प्रस्थापित होईपर्यंत मानसिक प्रक्रियांचा अभ्यास होत नव्हता.
- केवळ दोन प्रकारचे कोष आहेत.
- गुण हे मानवी स्वभावाची वैशिष्ट्ये ठरवतात.
- वर्णनाचे ध्येय 'का?' हे असते.
- नियंत्रण हे मानसशास्त्राचे एक उद्दिष्ट आहे.

उत्तरे:

- चूक
- चूक
- चूक
- बरोबर
- चूक
- चूक

- बरोबर
- बरोबर
- बरोबर
- बरोबर
- चूक
- चूक
- चूक
- चूक
- बरोबर
- बरोबर
- बरोबर
- चूक
- चूक
- चूक
- बरोबर

प्र.१. (ड) वेगळा घटक ओळखा व तुमच्या उत्तराचे कारण सांगा.

- आत्मा, मन, भावना, बोधनिक वर्तन, वर्तन.
- चालणे, नाचणे, खेळणे, विचारणे, खाणे.
- उद्दीपक, प्रतिक्रिया, जीव, प्रतिसाद.
- भावना, स्मरण, अवधान, संवेदन.
- राजस, कफ, वात, पित्त.
- अहंकारी, सुस्त, आळशी, उदासीन.
- यम, नियम, कार्य, आसन, प्रत्याहार.
- तीर्थंकर, कबीर, फ्रॉईड, विवेकानंद.

उत्तरे:

- भावना  
कारण: इतर सर्व संज्ञा मानसशास्त्राची व्याख्या करण्यासाठी वापरल्या जातात.
- विचारणे  
कारण: इतर सर्व व्यक्त वर्तन आहेत.
- प्रतिसाद  
कारण: इतर सर्व S-O-R प्रारूपातील चिन्हे आहेत.
- भावना  
कारण: इतर सर्व बोधात्मकतेच्या अभ्यासातील प्रक्रिया आहेत.
- राजस  
कारण: इतर सर्व दोषांचे प्रकार आहेत.
- अहंकारी  
कारण: इतर सर्व तामसी गुणांशी संबंधित आहेत.
- कार्य  
कारण: इतर सर्व अष्टांगयोगाचे भाग आहेत.
- फ्रॉईड  
कारण: इतर सर्व भारतीय संत व विचारवंत आहेत.

प्र.१. (इ) खालील तक्ता पूर्ण करा.

*१.	जॉन लॉक	:	_____
२.	_____	:	ज्ञान हे अंतर्भूत असते.
*३.	_____	:	आत्मा
*४.	_____	:	लिपझिग विद्यापीठ





*५.	डॉ. सिग्मण्ड फ्रॉईड	:	_____
*६.	_____	:	वर्तन
#७.	प्रा. नरेंद्रनाथ सेनगुप्ता	:	_____
#८.	_____	:	लुंबिनी पार्क मनोरुग्णालयाची स्थापना
९.	यम, प्राणायाम, समाधी	:	_____
१०.	वर्णन, स्पष्टीकरण, पूर्वकथन, नियंत्रण	:	_____

उत्तर:

*१.	जॉन लॉक	:	कोरी पाटी
२.	प्लेटो	:	ज्ञान हे अंतर्भूत असते.
*३.	ग्रीक शब्द: Psyche	:	आत्मा
*४.	पहिली मानसशास्त्रीय प्रयोगशाळा	:	लिपझिग विद्यापीठ
*५.	डॉ. सिग्मण्ड फ्रॉईड	:	मनोविश्लेषणाचे संस्थापक
*६.	जॉन वॅटसन किंवा जीवाने उद्दीपकाला दिलेली प्रतिक्रिया	:	वर्तन
#७.	प्रा. नरेंद्रनाथ सेनगुप्ता	:	कलकत्ता विद्यापीठात पहिला मानसशास्त्र विभाग
#८.	कलकत्ता, १९४०	:	लुंबिनी पार्क मनोरुग्णालयाची स्थापना
९.	यम, प्राणायाम, समाधी	:	अष्टांगयोग, पातंजली
१०.	वर्णन, स्पष्टीकरण, पूर्वकथन, नियंत्रण	:	मानसशास्त्राची ध्येये

प्र.२. खाली दिलेल्या संकल्पना स्पष्ट करा.

\*१. मानसशास्त्र

उत्तर: Psychology (मानसशास्त्र) हा शब्द 'Psyche' आणि 'logos' या दोन ग्रीक शब्दांपासून तयार झाला आहे. हे ग्रीक मूळाक्षर 'Psi' द्वारे दर्शवले जाते.  $\Psi$  हे मानसशास्त्राचे चिन्ह आहे. विल्हेम वुंट यांच्या मते, "बोधवस्थेचा अभ्यास करणारे शास्त्र म्हणजे मानसशास्त्र." डॉ. सिग्मण्ड फ्रॉईड यांनी 'अबोधवस्थेचा अभ्यास करणारे शास्त्र म्हणजे मानसशास्त्र' अशी व्याख्या केली. मानसशास्त्राची आधुनिक व्याख्या: "मानसशास्त्र म्हणजे मानवी वर्तनाचा व मानसिक प्रक्रियांचा शास्त्रशुद्ध अभ्यास."

आकलन हेतू स्पष्टीकरण

**बोधात्मक मन:** ही मनाची एक अशी पातळी आहे, ज्याची आपल्याला प्रत्येक क्षणी जाणीव असते.

**अबोध मन:** यामध्ये आपले खोलवर दडलेले विचार, स्मृती आणि इच्छा यांचा समावेश होतो. आपल्याला त्यांच्या अस्तित्वाविषयी जाणीव नसते; परंतु आपल्या वर्तनावर त्यांचा मोठ्या प्रमाणात प्रभाव असतो.

\*२. वर्तन

उत्तर: सामान्यतः अंतर्गत आणि बाह्य उद्दीपक घटकांना जीवांनी दिलेली प्रतिक्रिया म्हणजे वर्तन होय.

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

\*३. व्यक्त वर्तन

उत्तर: व्यक्त वर्तन (Overt) हे प्रत्यक्ष निरीक्षणावर अवलंबून असते. यात चालणे, बोलणे, नाचणे इत्यादी प्रतिक्रियांचा समावेश होतो.

\*४. अव्यक्त वर्तन

उत्तर: अव्यक्त वर्तन (Covert) हे निरीक्षणक्षम नसते. यात विचार करणे, भावना व्यक्त करणे इत्यादी वर्तनांचा समावेश होतो. यात मुख्यतः मानसिक प्रक्रियांचा समावेश होतो.

\*५. उद्दीपक

उत्तर: उद्दीपक म्हणजे कोणतीही अशी घटना किंवा परिस्थिती जिला प्रतिक्रिया मिळू शकते. उद्दीपक हा अंतर्गत किंवा बाह्य असू शकतो. सोप्या शब्दांत, उद्दीपक म्हणजे अशी वस्तू किंवा घटना ज्याद्वारे जीवातील संवेदनक्षम किंवा वर्तवणुकीशी संबंधित प्रतिक्रिया मिळू शकते.

\*६. प्रतिक्रिया

उत्तर: प्रतिक्रिया म्हणजे जीवाने उद्दीपकाला दिलेला प्रतिसाद. प्रत्येक व्यक्तीची एकाच उद्दीपकाला वेगवेगळी प्रतिक्रिया असू शकते.

उदाहरण:

**उद्दीपक (S) :** शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना सादरीकरण तयार करण्यास सांगितले.

**जीव (O) :** वर्गात उपस्थित असलेले सर्व विद्यार्थी

**प्रतिक्रिया (R) :**

- काही विद्यार्थी सादरीकरणामध्ये सक्रिय सहभाग घेतील.
- काही विद्यार्थ्यांना संपूर्ण वर्गासमोर बोलण्याची भीती वाटत असल्याने ते शांत राहतील.



**प्र.३. खालील प्रश्नांची ३५-४० शब्दांत उत्तरे लिहा.**

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

उत्तर:

- मानसशास्त्र म्हणजे मानवी वर्तनाचा व मानसिक प्रक्रियांचा शास्त्रशुद्ध अभ्यास होय.
- प्रयोग आणि निरीक्षणाद्वारे मानसशास्त्रज्ञ मानवी वर्तनाचे विश्लेषण आणि भविष्यातील वर्तनाचे, पूर्वकथन करण्याचा प्रयत्न करतात. हे मानसशास्त्राचे प्रायोगिक स्वरूप दर्शवते.
- विल्हेम वुंट यांनी मानसिक प्रक्रियांचा अभ्यास करण्यासाठी वैज्ञानिक पद्धत वापरली. जॉन वॅटसन यांनी प्राणी वर्तन, बालसंगोपन या क्षेत्रात संशोधन केले.

२. सिग्मण्ड फ्रॉईड यांचा अभ्यास स्पष्ट करा.

उत्तर:

- डॉ. सिग्मण्ड फ्रॉईड हे मनोविश्लेषणाचे संस्थापक होते. त्यांच्या मते आपल्या वर्तनामागच्या प्रेरणांची आपल्याला जाणीव नसते.
- त्यांनी लहान वयात येणाऱ्या अनुभवावर भर दिला. त्यांच्या मते, बाल्यावस्थेतील अनुभव आणि अबोध प्रेरणा यांचा व्यक्ती वर्तनावर आणि व्यक्तिमत्त्वावर प्रभाव पडतो.
- जर व्यक्तीच्या आयुष्यात काही महत्त्वाच्या मानसिक समस्या दिसून आल्या, तर त्यांचे मूळ कारण त्यांना लहानपणी आलेल्या अनुभवात असते, असे मत त्यांनी मांडले.

[टीप: मनोविश्लेषण आणि डॉ. सिग्मण्ड फ्रॉईड यांचा मनोविश्लेषणावरील अभ्यास यांविषयी अधिक माहिती जाणून घेण्यासाठी सोबत दिलेला Q.R. Code स्कॅन करा.]



\*३. वर्तन म्हणजे काय ते तुम्हांला आलेल्या अनुभवानुसार 'उद्दीपक-जीव-प्रतिक्रिया' सूत्राप्रमाणे स्पष्ट करा.

उत्तर:

- जीव एकाच उद्दीपकाला वेगवेगळ्या प्रकारे प्रतिक्रिया कशा देतात हे उद्दीपक-जीव-प्रतिक्रिया (S-O-R) प्रारूप स्पष्ट करते.



- उदाहरण: नेहा ही उत्तम वक्ता आहे; तर तिची मैत्रीण सीमा हिला लोकांसमोर बोलायला भीती वाटते.

**उद्दीपक:** शिक्षकांनी नेहा आणि सीमाला भाषण देण्यास सांगितले.

**जीव:** नेहा आणि सीमा

**प्रतिक्रिया:** नेहा आत्मविश्वासाने भाषण करेल.

सीमा मात्र चिंताग्रस्त होईल आणि उत्तम भाषण करू शकणार नाही.

- या उदाहरणावरून असे दिसून येते, की प्रत्येक जीव (सीमा आणि नेहा) सारख्याच उद्दीपकाला वेगवेगळ्या प्रतिक्रिया देतात.

४. बोधात्मकतेचा अभ्यास स्पष्ट करा.

उत्तर:

- साधारण १९५०-६० च्या दशकात मानसशास्त्राच्या अभ्यासाचा केंद्रबिंदू वर्तनावरून बोधात्मकतेकडे सरकला.
- बोधात्मक मानसशास्त्रज्ञ कोणती मानसिक प्रक्रिया कोणती प्रतिक्रिया निर्माण करू शकते? याचा विचार करू लागले.
- या मानसिक प्रक्रियांमध्ये संवेदन, विचार, स्मरण इत्यादींचा समावेश होतो आणि बोधात्मकतेत या प्रक्रिया महत्त्वाची भूमिका निभावतात.

**आकलन हेतू स्पष्टीकरण**

बोधात्मक शास्त्र मानवी विचारांचा शास्त्रशुद्ध अभ्यास करते. यात माहिती प्राप्त करणे, तसेच विचार, अनुभव, संवेदना यांच्या माध्यमातून समजून घेणे या मानसिक क्रियांचा अभ्यास केला जातो.

५. टीप लिहा: अष्टांगयोग

उत्तर:

- इ.स.पूर्व पाचव्या शतकात, योगसूत्रामध्ये पातंजलीने मानसशास्त्राविषयी आपले विचार मांडले आहेत.
- त्यांनी अष्टांगयोगाचा सिद्धान्त मांडला.
- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी हे अष्टांगयोगाचे आठ भाग आहेत.
- आपल्या इच्छा व आकांक्षांवर ताबा मिळवण्यासाठी यांचा उपयोग होतो.

\*६. मानसशास्त्राची उद्दिष्टे सांगा. किंवा मानसशास्त्राच्या ध्येयांचे वर्णन करा.

उत्तर:

- वर्णन**
  - मानवी वर्तन व मानसिक प्रक्रिया यांची अचूक ओळख व वर्गीकरण करणे.
  - विविध साधने वापरून वर्तनाची नोंद करणे.
- स्पष्टीकरण**
  - वस्तुस्थितीचे स्पष्टीकरण करून निरीक्षण केलेल्या वर्तनामागील कारणे समजून घेणे.
  - यात मानसशास्त्रीय चाचण्यांचा वापर केला जातो.
  - बहुतांश लोकांमध्ये एकच वर्तन आढळून आले, तर आपण म्हणू शकतो, की संपूर्ण समाजाचे वर्तन तसेच आहे.
- पूर्वकथन**
  - एखादी परिस्थिती किंवा अनेक परिस्थितींचा मानवी वर्तनावर व मानसिक प्रक्रियांवर कसा परिणाम होऊ शकतो याचे पूर्वकथन करणे.



ब. पूर्वकथन करण्यासाठी मानवी वर्तनाचे संभाव्य परिणाम माहीत असणे गरजेचे आहे.

**iv. नियंत्रण**

अ. मानवी वर्तनाला आकार देऊन ते विशिष्ट दिशेने वळवणे.  
ब. यात वेगवेगळ्या मानसशास्त्रीय सिद्धान्तांचा व तंत्रांचा वापर केला जातो.

**प्र.४. टिपा लिहा.**

**१. मानसशास्त्राची आधुनिक व्याख्या**

उत्तर: मानसशास्त्राची आधुनिक व्याख्या:

- 'मानसशास्त्र म्हणजे मानवी वर्तनाचा व मानसिक प्रक्रियांचा शास्त्रशुद्ध अभ्यास होय.'
- वर्तन, मानसिक प्रक्रिया आणि वैज्ञानिक पद्धती हे आधुनिक मानसशास्त्राच्या व्याख्येतील महत्त्वाचे घटक आहेत.
- वर्तन म्हणजे आजूबाजूच्या परिसरातील उद्दीपक घटकांना व्यक्तीने दिलेली प्रतिक्रिया होय. वर्तन हे व्यक्त (Overt) किंवा अव्यक्त (Covert) स्वरूपात असते. व्यक्त वर्तन हे प्रत्यक्ष निरीक्षणावर अवलंबून असते. यात चालणे, बोलणे, नाचणे इत्यादी प्रतिक्रियांचा समावेश केला जातो, तर अव्यक्त वर्तन हे निरीक्षणक्षम नसते. यात विचार करणे, भावना व्यक्त करणे इत्यादी प्रतिक्रियांचा समावेश केला जातो.
- मानसिक प्रक्रियेत विचार, स्मरणशक्ती, विस्मरण, भावना, प्रेरणा, अवधान व संवेदन इत्यादींचा समावेश होतो.
- वैज्ञानिक पद्धतीत, नियंत्रित पद्धतीने प्रयोग केले जातात. यात प्रयोगकर्ता प्रातिनिधिक समूहाकडून मिळालेली माहिती गोळा करतो व त्यानुसार अनुमान बनवतो. ही अनुमाने मानवी वर्तनाचे विश्लेषण करतात.

**२. दोष**

उत्तर: आयुर्वेदानुसार तीन प्रकारचे दोष आढळून येतात; कफ, वात व पित्त दोष.

- कफ दोष:** कफ प्रकृतीची व्यक्ती ही शांत, लवचीक, संयमी व काळजीवाहू असते. अशा व्यक्तींना विषय समजून घेण्यास थोडा वेळ लागू शकतो; परंतु त्यांची स्मरणशक्ती दांडगी असते.
- वात दोष:** वात प्रकृतीच्या व्यक्ती ह्या लहरी असतात. त्यांची मनस्थिती व विचार हे सतत बदलत असतात. त्यांना पटकन राग येतो; पण ते शांतसुद्धा पटकन होतात. या व्यक्ती कलाप्रेमी असतात.
- पित्त दोष:** पित्त प्रकृतीच्या व्यक्ती हुशार असतात. त्या शीघ्रकोपीसुद्धा असतात.

**३. गुण**

उत्तर:

- आयुर्वेदानुसार, गुण या संकल्पनेच्या आधारे मानवी स्वभावाचे विश्लेषण केले जाऊ शकते.
- गुण हे तीन प्रकारचे आहेत: सत्त्व गुण, राजस गुण आणि तामस गुण.
- या गुणांचा प्रभाव व्यक्तींच्या वर्तनावर दिसून येतो.
- सत्त्व गुण असलेल्या व्यक्ती ह्या शांत आणि समजूतदार असतात. त्या त्यांना नेमून दिलेली कामे काळजीपूर्वक व वेळेत करतात. त्यांना वास्तवाचे भान असते.
- राजसी व्यक्ती ह्या अहंकारी असतात. त्या स्व प्रतिष्ठेला जपतात. अशा व्यक्ती भांडखोर असतात.
- तामसी व्यक्ती ह्या सुस्त व आळशी असतात. त्या कामसू नसतात. अशा व्यक्ती प्रत्येक गोष्टीत उदासीन असतात.

**प्र.५. खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा.**

\*१. मानसशास्त्राचा एक शास्त्र म्हणून कसा विकास झाला त्याचे विस्तृत वर्णन करा.

उत्तर:

- मानसशास्त्र हे वर्तनाच्या विविध पैलूंचा अभ्यास करणारे शास्त्र आहे. पूर्वी मानसशास्त्र हे तत्त्वज्ञानाची शाखा होते. १९ व्या शतकात मानसशास्त्र स्वतंत्र शास्त्र म्हणून उदयास आले.
- पूर्वी संज्ञेच्या आधारे मानसशास्त्राची व्याख्या बनवण्याचा प्रयत्न करण्यात आला. Psychology (मानसशास्त्र) हा शब्द 'Psyche' (आत्मा) आणि 'logos' (शास्त्र किंवा ज्ञानाची शाखा) या दोन ग्रीक शब्दांपासून निर्माण झाला आहे.
- तर्कशास्त्राची माहिती निरीक्षण आणि प्रयोगाच्या आधाराने सिद्ध होते; परंतु मन व आत्म्याचे निरीक्षण होऊ शकत नाही. म्हणून, मानसशास्त्राची व्याख्या बदलण्यात आली.
- १९ व्या शतकाच्या उत्तरार्धात, विल्हेम वुंट यांनी लिपझिग विद्यापीठात पहिली मानसशास्त्रीय प्रयोगशाळा सुरू केली. त्यांनी बोधावस्थेचा अभ्यास करणारे शास्त्र म्हणजे मानसशास्त्र' अशी व्याख्या केली.
- डॉ. सिगमंड फ्राईड यांच्या मते, 'अबोधावस्थेचा अभ्यास करणारे शास्त्र म्हणजे मानसशास्त्र'.
- "मानसशास्त्र म्हणजे मानवी वर्तनाचा व मानसिक प्रक्रियांचा शास्त्रशुद्ध अभ्यास." ही आधुनिक मानसशास्त्राची व्याख्या आहे.
- अशाप्रकारे, मानसशास्त्र एक विद्याशाखा म्हणून उदयास आले आहे.

२. विल्हेम वुंट यांचा अभ्यास स्पष्ट करा.

उत्तर:

- विल्हेम वुंट हे जर्मन मानसशास्त्रज्ञ होते.



- ii. १९ व्या शतकाच्या उत्तरार्धात त्यांनी मानवी वर्तनाचा अभ्यास करण्यासाठी लिपझिग विद्यापीठात पहिली मानसशास्त्रीय प्रयोगशाळा सुरू केली.
- iii. त्यांनी 'बोधात्मक अनुभव' (व्यक्तीच्या मानसिक घडामोडीची त्याला असलेली जाणीव) ही संज्ञा विकसित केली. ही जाणीव व्यक्तीच्या स्मरणात असलेल्या मानसिक प्रतिमा व त्याच्या भूत, वर्तमान व भविष्यकाळात असलेल्या जाणिवेशी निगडित असते.
- iv. वुंट यांनी आत्मनिरीक्षण पद्धती विकसित केली.
- v. त्यांनी प्रतिक्रिया देण्यासाठी लागणारा वेळ, संवेदन व बोधावस्था यांवर आधारित प्रयोग केले. यानंतर मानसशास्त्राचा शास्त्र म्हणून उदय झाला.



### ज्ञानगुरू

विल्हेम वुंट यांना 'मानसशास्त्राचे जनक' असे म्हटले जाते.

### ३. जॉन वॅटसन यांचा 'वर्तनाचा अभ्यास' स्पष्ट करा.

उत्तर:

- i. जॉन वॅटसन हे अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ होते. त्यांनी 'मानवी वर्तनाचा अभ्यास करणारे शास्त्र' अशी मानसशास्त्राची व्याख्या केली.
- ii. त्यांनी प्राणी वर्तन, बालसंगोपन व जाहिरात या क्षेत्रांत संशोधन केले.
- iii. जॉन वॅटसन यांनी उद्दीपक-जीव-प्रतिक्रिया (S-O-R) प्रारूपातून मानवी वर्तन स्पष्ट केले.
- iv. S-O-R प्रारूपात उद्दीपक (S) म्हणजे कोणतीही अशी घटना किंवा परिस्थिती जिचा प्रतिक्रिया मिळू शकते. जीव (O) हा मानव किंवा प्राणी आहे जो कोणत्याही उद्दीपकाला प्रतिक्रिया देतो आणि प्रतिक्रिया (R) म्हणजे उद्दीपकाला जीवाने दिलेला प्रतिसाद होय.
- v. वॅटसन यांनी वर्तनवाददेखील प्रस्थापित केला.



### ज्ञानगुरू

१९१५ मध्ये जॉन वॅटसन यांची अमेरिकन सायकोलॉजिकल असोसिएशनच्या अध्यक्षपदी निवड झाली होती.

### ४. भारतीय दृष्टिकोनातून मानसशास्त्र स्पष्ट करा.

उत्तर:

- i. ख्रिस्तपूर्व २००० ते इ.स. ५०० पर्यंत अनेक भारतीय तत्त्वज्ञांनी मानवी मन व वर्तन यांचा वेगवेगळ्या दृष्टिकोनातून अभ्यास केला व आत्मा, मन, मर्मदृष्टी इत्यादींचे स्पष्टीकरण दिले.

- ii. उपनिषदांमध्ये 'स्व' आणि व्यक्तिमत्त्वाची रचना हे कोष ह्या संकल्पनेच्या आधारे स्पष्ट केले आहेत. अन्नमय कोष, प्राणमय कोष, मनोमय कोष, विज्ञानमय कोष, आनंदमय कोष हे विविध कोष आहेत.
- iii. आयुर्वेदानुसार कफ, वात आणि पित्त हे तीन प्रकारचे दोष, तसेच सत्त्व गुण, राजस गुण आणि तामस गुण हे तीन प्रकारचे गुण आढळून येतात. दोष मानवी स्वभावाची वैशिष्ट्ये ठरवतात, तर गुण ह्या संकल्पनेच्या आधारे मानवी स्वभावाचे विश्लेषण केले जाऊ शकते.
- iv. इ.स. पूर्व पाचव्या शतकामध्ये योगसूत्रामध्ये पातंजलीने मानसशास्त्राविषयी आपले विचार मांडले आहेत. त्यांनी अष्टांगयोग हा सिद्धान्त मांडला. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी हे अष्टांगयोगाचे आठ भाग आहेत. त्यांनी बोधात्मकतेच्या विविध पातळ्यांचा अभ्यास केला व आध्यात्मिक उन्नतीचे मार्ग दाखवले.
- v. अनेक भारतीय संतांनी व विचारवंतांनी मानवी मन व वर्तन यांवर आपले विचार मांडले आहेत.

### ज्ञानाचे उपयोजन

[टीप: यामध्ये विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे ही व्यक्तिनिष्ठ असल्याने इथे दिलेली उत्तरे संदर्भादाखल दिलेली आहेत. विद्यार्थ्यांनी दिलेल्या कृती/उपक्रम स्वतःहून करून पाहणे अपेक्षित आहे.]

### कृती

१. तुम्हांला मानसशास्त्राची आत्म्याचे किंवा मनाचे शास्त्र ही व्याख्या पटते का? जर हो असेल तर का? जर नाही असेल तर का? (पाठ्यपुस्तक पृष्ठ क्र.३)

उत्तर: नाही; मला ही व्याख्या पटत नाही कारण आत्मा ही संकल्पना व्यक्तीचा आध्यात्मिक पैलू असून व्यक्तीच्या मृत्युनंतरही आत्मा कोणत्यातरी स्वरूपात अस्तित्वात असतो असा विश्वास आहे; परंतु मानसशास्त्र हा विषय अध्यात्माशी निगडित नाही. मानसशास्त्र या विषयात सजीवांच्या मानसिक क्रियांचा आणि वर्तनाचा अभ्यास केला जात असल्याने वरील व्याख्या अयोग्य आहे.

२. बहिणाबाई चौधरींच्या मन वढाय वढाय या कवितेबद्दल माहिती मिळवा. (पाठ्यपुस्तक पृष्ठ क्र.३)

उत्तर: बहिणाबाई चौधरी (११ ऑगस्ट १८८०-३ डिसेंबर १९५१) या महाराष्ट्रातील जळगाव येथे राहणाऱ्या कापसाची शेती करणाऱ्या शेतकरी कुटुंबातील अशिक्षित स्त्री होत्या. त्या सुप्रसिद्ध मराठी कवयित्री होत्या. अतिशय सोप्या भाषेतून बहिणाबाई जीवनाचे तत्त्वज्ञान सांगत असत. त्यांच्या कविता खानदेशातील त्यांच्या मातृभाषेत रचल्या आहेत.



त्यांच्या कवितांचे विषय माहेर, संसार, कृषिजीवनातील प्रसंग, ग्रामीण संस्कृती इत्यादींशी निगडित आहेत.

‘मन वढाय वढाय’ या आपल्या कवितेत त्यांनी मनाला अनेक उपमा दिल्या आहेत. त्यांनी मनाची तुलना वारा, लाटा, पाखरू अशा निसर्गातील विविध गोष्टींसोबत केली आहे. आपल्या कवितेत बहिणाबाई म्हणतात, मन ही देवाने निर्माण केलेली विलक्षण गोष्ट असून मनाची तुलना जगात कशाशीही होऊ शकत नाही.

३. तुम्हांला मानसशास्त्राची अबोधवस्थेचा अभ्यास ही व्याख्या मान्य आहे का? नसल्यास याची मर्यादा सांगा. (पाठ्यपुस्तक पृष्ठ क्र.४)

उत्तर: मला वरील व्याख्या मान्य आहे, कारण मानसशास्त्र अबोध वर्तनाचा अभ्यास करते. व्यक्तीला स्वतःच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या अबोध पैलूंबद्दल जाणीव नसते; परंतु अबोध प्रेरणेचा व्यक्तीच्या वर्तनावर आणि व्यक्तिमत्त्वावर प्रचंड प्रभाव असतो. मानसशास्त्र आपल्याला मानवाची ही अबोध बाजू समजण्यास सक्षम करते. म्हणूनच, मी वर दिलेल्या व्याख्येशी सहमत आहे. तथापि, अबोध मन ही या व्याख्येची मर्यादा आहे. अबोध मनाचे प्रत्यक्ष निरीक्षण होऊ शकत नाही आणि म्हणूनच अबोध मनाचा अभ्यास करणे अवघड आहे. त्याचप्रमाणे, मानसशास्त्रात बोधात्मक मनाचादेखील अभ्यास केला जातो.

४. तुमचे मित्र-मैत्रिणी एखादच्या उददीपकाला कशी प्रतिक्रिया देतात उदा. परीक्षा, त्याची नोंद करा. (पाठ्यपुस्तक पृष्ठ क्र.५)

उत्तर: निशा आणि सीमा या माझ्या दोन मैत्रिणी आहेत. परीक्षेच्या दरम्यान सीमा तणावाखाली असते. तिला तिचे लक्ष केंद्रित करता येत नाही. तसेच, तिला जेवण जात नाही आणि शांत झोप

७. खालील विधाने वाचा. प्रत्येक विधानाचे विश्लेषण करा आणि त्यातून मानसशास्त्राची ध्येय व रोजच्या जीवनातील मानसशास्त्राचे महत्त्व यावर भाष्य करा. (पाठ्यपुस्तक पृष्ठ क्र.७)

उत्तर:

क्र.	प्रश्न	उत्तर
i.	मानसशास्त्रज्ञांच्या एका गटाने १००० व्यक्तींचे निरीक्षण केले आणि ताणाखाली असतानाचे त्यांचे वर्तन व प्रतिक्रिया यांची नोंद केली.	वर्णन ध्येय (काय?): विशिष्ट परिस्थितीत काय घडले यांचे वर्णन करणे
ii.	त्यांच्या प्रतिक्रियांचे विश्लेषण केल्यानंतर, ते त्यांच्या वर्तनामागील कारणे समजू शकले.	स्पष्टीकरण ध्येय (का?): एखादी गोष्ट का घडली यांचे स्पष्टीकरण करणे.
iii.	ही विश्लेषणे संपूर्ण समाजाला लागू होतात. त्यामुळे, कोणत्याही व्यक्तीचे ताणाखाली असतानाचे वर्तन कसे असेल ते आपण सांगू शकतो.	पूर्वकथन ध्येय (पूर्वानुमान): विशिष्ट परिस्थितीत माणसे कशाप्रकारे वर्तन करतील याचे पूर्वकथन करणे.
iv.	यावरून मानसशास्त्रज्ञांनी काही निष्कर्ष काढले व काही उपाय सुचवले ज्यामुळे व्यक्ती तणावपूर्वक परिस्थितीमध्ये आपल्या प्रतिक्रिया बदलू किंवा सुधारू शकतात.	नियंत्रण ध्येय (सुधार): मानसशास्त्रीय तंत्रांच्या मदतीने मानवी वर्तनांचे नियंत्रण करणे.

लागत नाही. तिला तिच्या भीतीवर मात करण्यासाठी तिच्या पालकांचा आणि मित्र-मैत्रिणींचा भावनिक आधार घ्यावा लागतो. याउलट, निशा मात्र परीक्षेकडे एक आव्हान म्हणून पाहते. ती परीक्षेचा ताण न घेता प्रामाणिकपणाने परीक्षेचा अभ्यास करते. अपयश हा आयुष्याचा एक तात्पुरता भाग आहे हे तिला माहीत असून आपल्या चुकांमधूनही आपल्याला शिकता येते हे तिला कळते. म्हणूनच, परीक्षेच्या दरम्यानही ती शांत असते आणि तिला आपल्या यशाबद्दल आत्मविश्वास असतो.

५. कफ, वात व पित्त यांची अधिक लक्षणे शोधा.

(पाठ्यपुस्तक पृष्ठ क्र.६)

उत्तर: वात:

- घटक: वायू + आकाश
- शरीरयष्टी: सडपातळ, बारीक
- गुणधर्म: उत्साही, सर्जनशील, लहरी

कफ:

- घटक: पृथ्वी + जल
- शरीरयष्टी: सरासरी शरीरयष्टी, मध्यम वजन
- गुणधर्म: मजबूत शरीरयष्टी, प्रेमळ, शांत

पित्त:

- घटक: अग्नि + जल
- शरीरयष्टी: वजनदार, स्थूल
- गुणधर्म: हुशार, शीघ्रकोपी

६. तामस, राजस आणि सत्त्वगुणांची आणखी काही वैशिष्ट्ये शोधून काढा. (पाठ्यपुस्तक पृष्ठ क्र.६)

उत्तर: तामस अशुद्धता, आळशीपणा आणि अज्ञान या गुणांचे प्रतिनिधित्व करते. राजस आवड, कृती, उत्साह आणि गती या गुणांचे प्रतिनिधित्व करते; तर सत्त्व शुद्धता, ज्ञान आणि सुसंवाद यांचे प्रतिनिधित्व करते.



८. तुम्ही आतापर्यंत पाहिलेल्या मानसशास्त्रीय ध्येयांची आणखी काही उदाहरणे शोधा. ही ध्येय तुमच्या खऱ्या आयुष्यातली असली पाहिजेत किंवा ती ध्येय गाठण्याचा तुम्ही प्रयत्न करत असला पाहिजे. (पाठ्यपुस्तक पृष्ठ क्र.८)

उत्तर:

क्र.	ध्येय	उदाहरण	स्पष्टीकरण
i.	वर्णन	परीक्षेच्या कालावधीत, विविध विद्यार्थी कसे वागतात याची नोंद करणे.	नेहाला आत्मविश्वास असतो, तर रीना चिंताग्रस्त असते.
ii.	स्पष्टीकरण	परीक्षेदरम्यान विविध विद्यार्थी वेगवेगळ्या प्रकारे का वागतात याचे विश्लेषण करणे.	नेहा परीक्षेत नेहमीच यश मिळवते; तर पालकांच्या जास्त अपेक्षेमुळे रीना चिंताग्रस्त होते.
iii.	पूर्वकथन	विद्यार्थी इतर तणावपूर्ण परिस्थितीत कशाप्रकारे प्रतिक्रिया देतील याचे पूर्वानुमान करणे.	नेहा तणावपूर्ण परिस्थिती रीनाच्या तुलनेत शांतपणे हाताळेल.
iv.	नियंत्रण	चिंताग्रस्त विद्यार्थ्यांना परीक्षेच्या दरम्यान, तसेच इतर तणावपूर्ण परिस्थितीत त्यांच्या तणावाच्या पातळीवर नियंत्रण ठेवण्यास सक्षम करणे.	परीक्षा, तसेच इतर तणावग्रस्त परिस्थितींचा सामना करण्यासाठी तसेच, आपल्या क्षमता सुधारण्यासाठी रीना समुपदेशन घेऊ शकते.

### सराव चाचणी

वेळ: १.३० तास

एकूण गुण: २५

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

[३]

- \_\_\_\_\_ म्हणजे वर्तनामागील कारणे समजून घेणे.  
(अ) वर्णन (ब) स्पष्टीकरण (क) पूर्वकथन
- \_\_\_\_\_ यांनी S-O-R प्रारूप विकसित केले.  
(अ) जॉन वॅटसन (ब) सिग्मण्ड फ्रॉईड (क) प्लेटो
- \_\_\_\_\_ वर्तन हे प्रत्यक्ष निरीक्षणावर अवलंबून असते.  
(अ) अव्यक्त (ब) व्यक्त (क) बोधात्मक

प्र.२. खालील विधाने बरोबर आहेत की चूक ते सांगा.

[२]

- विल्हेम वुंट यांनी आत्मनिरीक्षण पद्धती विकसित केली.
- केवळ दोन प्रकारचे कोष आहेत.

प्र.३. खालील प्रश्नांची ३५-४० शब्दांत उत्तरे लिहा. (कोणतेही २)

[४]

- अष्टांगयोग यावर टीप लिहा.
- सिग्मण्ड फ्रॉईड यांचा अभ्यास स्पष्ट करा.
- बोधात्मकतेचा अभ्यास स्पष्ट करा.

प्र.४. टिपा लिहा. (कोणत्याही २)

[६]

- गुण
- दोष
- मानसशास्त्राची आधुनिक व्याख्या

प्र.५. खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही १)

[१०]

- जॉन वॅटसन यांचा 'वर्तनाचा अभ्यास' स्पष्ट करा.
- मानसशास्त्राचा एक शास्त्र म्हणून कसा विकास झाला त्याचे विस्तृत वर्णन करा.

सराव चाचणीची उत्तरे पाहण्याकरता विद्यार्थ्यांनी सोबत दिलेला

Q.R. Code स्कॅन करावा.







## AVAILABLE NOTES FOR STD. XI & XII:

### SCIENCE

#### → Perfect Series:

For students who want to excel in board exams and simultaneously study for entrance exams.

- Physics Vol. I
- Physics Vol. II
- Chemistry Vol. I
- Chemistry Vol. II
- Mathematics & Statistics Part - I
- Mathematics & Statistics Part - II
- Biology Vol. I
- Biology Vol. II

#### → Precise Series:

For students who want to excel in board exams.

- Physics
- Chemistry
- Biology

#### ► Additional Books for Std. XII Sci. & Com.:

- A collection of Board Questions (PCMB)
- 16 Model Question Papers with solutions (PCMB)
- Solution to HSC Board Question Bank (Science)
- Solution to HSC Board Question Bank (Commerce)

### COMMERCE (ENG. & MAR. MED.)

#### → Smart Notes:

- Book-Keeping and Accountancy
- Book Keeping and Accountancy (Practice)
- Economics
- Organisation of Commerce and Management
- Secretarial Practice
- Mathematics and Statistics - I
- Mathematics and Statistics - II
- Supplementary Questions (BK • ECO • OCM • SP)

### ARTS (ENG. & MAR. MED.)

- History
- Geography
- Political Science
- Psychology
- Sociology

#### ► Languages:

- English Yuvakbharati
- Hindi Yuvakbharati
- Marathi Yuvakbharati

Books available for  
**MHT-CET,  
NEET & JEE**



Scan the QR code to download our Quill App & get free access of 1 chapter



### OUR PRODUCT RANGE

Children Books | School Section | Junior College  
Degree College | Entrance Exams | Stationery

Visit Our Website

**Target Publications® Pvt. Ltd.**  
Transforming lives through learning.

#### Address:

2<sup>nd</sup> floor, Aroto Industrial Premises CHS,  
Above Surya Eye Hospital, 63-A, P. K. Road,  
Mulund (W), Mumbai 400 080

**Tel:** 88799 39712 / 13 / 14 / 15

**Website:** www.targetpublications.org

**Email:** mail@targetpublications.org



Explore our range of  
**STATIONERY**

