५ स्वस्थ मी – सामान्य मी

५.१ मानसिक आरोग्य व सामान्य वर्तन
५.१.१ काही लक्षणे
५.१.२ सुसमायोजित व्यक्ती – माझे आकलन
५.१.३ सुसमायोजित व्यक्ती –काही निकष

५.२ कुसमायोजन आणि अपसामान्य वर्तन
५.२.१ अपसामान्य वर्तन
५.२.२ अपसामान्य वर्तनाचा दृष्टीकोन

५.३ किशोरावस्था आणि आव्हाने

अध्ययन उद्‌दिष्ट्ये :

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

१. सामान्य व अपसामान्य वर्तनाबद्‌दल आकलन निर्माण करणे.

२. सामान्य व अपसामान्य वर्तनाचे निकष समजून घेणे.

३. भावनिक बुद्‌धीमत्ता ही संकल्पना समजून घेणे.

४. कुमारवयीन मुलांच्या समस्या समजून घेणे.

५.१ मानसिक आरोग्य आणि सामान्य वर्तन

मानसिक आरोग्य आणि सामान्य वर्तनाची माझी व्याख्या.

कृती – १ :

'मानसिक आरोग्य आणि सामान्य वर्तन' या शब्दांचा विचार करा. तुम्हाला त्याचा अर्थ काय समजतो? एखाद्या व्यक्तीला आरोग्यपूर्ण आणि सामान्य ठरविण्याचे तुमचे निकष काय असतील? त्यांची व्याख्या तयार करण्याचा प्रयत्न करा.

(१) मिषा बुद्‌धीमान आणि शरीराने तंदुरुस्त आहे. पण तिचे इतर व्यक्तींशी पटत नाही. शेवटी तिचे त्यांच्याशी भांडण होते.

(२) सौरभला न्यूनगंड आहे. त्याला स्वतःची लाज वाटते. त्यामुळे तो समाजात मिसळत नाही.

(३) अक्रमचा स्वतःच्या रागावर ताबा राहत नाही. रागाच्या भरात तो स्वतःलाच दुखापत करतो.

(४) ख्रिस्तोफरला परिक्षेचा खूप ताण येतो. त्यामुळे कधीकधी पेपर लिहीताना त्याला काहीच आठवत नाही.

(५) एखादे नावडते काम करतांना डेझीची खूप चिडचीड होते. तिला वाटते तिने आवडती कामेच करावीत.

वरील उदाहरणे वाचून तुम्ही आधी कल्पना केलेल्या आरोग्याच्या निकषात काही बदल, सुधारणा करावी असे वाटते का?

५.१.१ मानसिक आरोग्य आणि सामान्य वर्तन : काही लक्षणे

मानसिक स्वास्थ्याच्या आणि सामान्य वर्तनाच्या व्याख्येबाबत आणि काही निकषांबाबत एकमत नसले तरी काही लक्षणांबाबत मात्र एकवाक्यता दिसून येते. त्यातील प्रमुख लक्षण म्हणजे मानसिक स्वास्थ्य असणारी व्यक्ती सुसमायोजित असते. सुसमायोजित व्यक्ती कोणाला म्हणता येईल ते प्रथम समजावून घेऊ.

५.१.२ सुसमायोजित व्यक्ती – माझे आकलन

कृती – २ :

सुसमायोजित व्यक्तींची काही उदाहरणे पाहू. या व्यक्तींच्या गुणांचा नीट अभ्यास करुन सुसमायोजित व्यक्तींच्या लक्षणांचे निकष तयार करा.

(१) मनिषाचा नुकताच प्रेमभंग झाला. त्यामुळे काही काळ तिचा खूप भावनिक गोंधळ झाला. काही काळाने ते सर्व विसरुन तिने अभ्यासावर लक्ष केंद्रीत केले.

(२) सर्व वर्गासमोर शिक्षकांनी सॅम्युअलचा अपमान केला. त्याला खूप वाईट वाटले. काही दिवस तो रडलाही. मात्र थोड्या दिवसांनी ती घटना विसरुन तो नेहमीसारखे वागू लागला.

(३) रुस्तमचे पालक त्याच्यावर विश्वास ठेवतात आणि त्याला पाठिंबा देतात. ते त्याला स्वातंत्र्य देतात. त्याचप्रमाणे त्याचे पालक त्याला स्वतः च्या निर्णयांची व कृतीची जबाबदारी घ्यायला लावतात. रुस्तमला पालकांची काळजी समजते व तो त्यांचा आदरही करतो. त्यामुळे रुस्तमचे त्याच्या पालकांशी चांगले संबंध आहेत.

(४) गीताला माहीत आहे की तिला नृत्य चांगले जमत नाही. त्यामुळे त्यात कारकिर्द करायची नाही. पण तिला माहीत आहे की तिचे भाषा विषय चांगले व आवडीचे आहेत. त्यामुळे तिने भविष्यात भाषा शिक्षक, अनुवादक किंवा पत्रकार व्हायचे ठरवले आहे.

(५) कॉलेज शिक्षण पूर्ण करण्यासाठी जेनी नुकतीच मोठ्या शहरात रहायला आली आहे. या कॉलेजची संस्कृती/वातावरण तिच्या पूर्वीच्या परिस्थितीपेक्षा खूप वेगळे आहे ती या नवीन वातावरणाशी जूळवुन घेण्यासाठी खूप मेहनत/ प्रयत्न करते आहे. नवीन ओळखी करायची आणि नवीन कौशल्य शिकायची तिची तयारी आहे.

(६) रशिदचे इतरांशी चांगले जमते. दुसऱ्यांच्या समस्या आणि वेगळे विचार तो समजून घेतो. लोकांना त्याचा सहवास आवडतो.

(७) जस्मींदर एक कष्टाळू मुलगा आहे. तो गर्विष्ठ नाही. स्वतःची बलस्थाने (गुण) आणि कमतरता (दोष) तो जाणतो. स्वतःच्या गुणांचा त्याला अभिमान आहे. तसेच स्वतःच्या उणिवांची लाज न बाळगता त्या कमी करण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत हे त्याला समजते.

या सर्व उदाहरणावरुन सुसमायोजित व्यक्तीचे कोणते निकष असावेत असे तुम्हाला वाटते?

५.१.३ सुसमायोजित व्यक्ती – काही निकष

वरील उदाहरणांवरुन तुम्ही सुसमायोजित व्यक्तींच्या पाच लक्षणांचे अनुमान काढलेच असेल.

(अ) स्वतःची आणि जगाची वास्तव जाणीव.

(ब) नवीन अनुभव स्विकारण्याचा मोकळेपणा.

(क) भावनिक बुद्धीमत्ता.

(ड) सुदृढ नाते संबंध.

(इ) उच्च स्व-प्रतिष्ठा.

सुसमायोजित व्यक्तीचे या निकषांशिवाय आणखीही काही निकष आहेत. जसे कृतज्ञता दाखवणे, दयाळूपणा, सहकार्य करणे. यश-अपयश स्विकारणे इ.

वरील पाच निकषांचा सविस्तर विचार करु.

(अ) स्वतःची आणि जगाची वास्तव जाणीव

मेहजबीन आणि शीना चांगल्या मैत्रिणी होत्या. मेहजबीनचा शीनावर खूप विश्वास होता. मात्र शीनाने तिचा विश्वासघात केला. मेहजबीनला त्या गोष्टीचे खूप वाईट वाटले. ती काही काळ खूप अस्वस्थ झाली. मात्र लवकरच तिला कळून चुकले (जाणवले) की समाजात वेगवेगळ्या स्वभावाची माणसे असतात. नेहमी आपल्याला अपेक्षित असते तसे घडत नाही. तिला हे माहीत आहे की इतरांवर विश्वास ठेवणे हा तिचा स्वभाव आहे पण इतर व्यक्ती तसेच वागतील असे नाही.

मेहजबीनसारख्या सुसमायोजित व्यक्ती इतरांना जसे आहेत तसे स्विकारतात. त्यांच्याकडून अवास्तव अपेक्षा करत नाहीत. अशा व्यक्तींचे सामाजिक संबंध सरळ, समाधानी आणि संघर्षविरहित असतात. त्या व्यक्तींना स्वतःची बलस्थाने आणि मर्यादांची जाणीव असते.

स्वतःबद्दल आणि जगाबद्दल त्यांचे विचार वास्तववादी असतात. आयुष्यात सुधारणा करण्यासाठी ते स्वतः च्या गुणांचा उपयोग करतात. तसेच स्वतःच्या उणीवा स्विकारुन स्वतःत बदल करण्याचा प्रयत्न करतात. त्यामुळे आयुष्यातील घटना व प्रसंगाचा ते प्रभावीपणे (समर्थपणे) सामना करतात. त्यांचे जीवन संघटीत असते.

अशा व्यक्तींचे आणखी एक उदाहरण –

राहुल चांगला वक्ता आहे. वक्तृत्व आणि वादविवाद स्पर्धांमध्ये त्याने अनेक बक्षिसे मिळवली आहेत. मात्र राज्य स्तरावरील एका महत्त्वाच्या स्पर्धेत त्याला पहिले बक्षिस मिळाले नाही परंतु त्यामुळे तो हताश झाला नाही कारण त्याला माहीत आहे की वास्तव आयुष्यात स्पर्धांमध्ये यश–अपयश दोन्ही शक्य आहे. सर्व स्पर्धात एकच व्यक्ती जिंकेल असे नाही. राहुल जाणतो की यश–अपयश या तात्पुरत्या गोष्टी आहेत. प्रयत्नात सातत्य आणि चिकाटी हे महत्त्वाचे असते.

(ब) नवीन अनुभवांचा मुक्त स्विकार

जेनी एका विपणन कंपनीत (मार्केटिंग) काम करते. दुर्गम भागातील, खेड्यातील लोकांच्या गरजांचा अभ्यास करण्यासाठी नुकतेच तिला सहकाऱ्यांबरोबर प्रवासाला जायचे होते. अनोळखी दुर्गम खेड्यातील लोकांशी बोलणे या कल्पनेनेच तिच्या सहकाऱ्यांचे हातपाय गळाले. जेनीने मात्र हे काम मोकळेपणाने स्विकारले. हा नवीन अनुभव घेण्यासाठी तसेच अनोळखी लोकांना भेटण्यासाठी ती उत्सुक होती.

एखाद्या व्यक्तीची नवीन गोष्टी करुन पाहण्याची तयारी असते. अपरिचितांशी ओळख करण्याची, स्वतःचे स्पष्ट विचार आत्मविश्वासाने मांडण्याची हिंमत असते. अश्या व्यक्ती नवीन फॅशन करुन पाहतात. नवीन अनोळखी ठिकाणे धुंडाळतात. अपरिचित लोकांशी सहजपणे संवाद करतात. सुसमायोजित व्यक्ती भिन्न–भिन्न अनुभव मोकळेपणाने घेतात. नवीन कृती करण्यास त्यांची हरकत नसते. अनोळखी अनुभव घेण्याचा धोका ते स्विकारतात. कारण त्या व्यक्तींना आत्मविश्वास असतो, ते धाडसी असतात.

कृती – ३ :

जीवनातील अप्रिय घटना ज्या तुमच्या अपेक्षेनुसार घडल्या नाहीत, त्या आठवा. तुमच्या नेहमीच्या सुरक्षित कोषाबाहेर जाऊन वेगळा अनुभव घेताना, तसेच नवीन गोष्टी करुन पाहतांना कसे वाटले? ते अनुभव आठवा. त्या प्रसंगी तुम्ही कसे वागलात? याचे मूल्यमापन दोन निकषांच्या आधारे करा. १. परिस्थितीची वास्तव जाणीव २. मोकळेपणाने स्वीकार (या दोन निकषांच्या आधारे करा)

(क) भावनिक बुद्धीमत्ता

तुमच्या वर्गातील बुद्धीमान मुलाला परिक्षेत सर्वोत्तम ग्रेड (श्रेणी) मिळवण्याचा ताण येतो. त्याला मैत्री करता येत नाही. आयुष्याचा आनंद घेता येत नाही. तो दुसऱ्यांशी वस्तूंची, विचारांची देवाण–घेवाण करत नाही. कधी तो इतका उदास होतो की सारखा आजारी पडतो. परिक्षेत कसे मार्क मिळतील. वर्गातला नंबर जाईल मा विचाराने तो हिरमुसला होतो. असे का होते?

भावनिक बुद्धीमत्ता ही (संकल्पना) संज्ञा १९६४ साली प्रथम मायकेल बेल्डॉक (Michel Beldoch) यांनी वापरली. डॅनिएल गोलमन (Daniel Goleman) यांनी त्या संकल्पनेचा विस्तार केला. मेयर आणि सॅलोव्ही (Mayor and Salovey) यांनी अशी व्याख्या केली की, **"भावनिक बुद्धीमत्ता म्हणजे स्वतःच्या आणि दुसऱ्यांच्या भावना समजून घेणे, त्यातील भेद ओळखणे आणि त्या माहितीचा उपयोग आपले विचार आणि कृती ठरविण्यासाठी करणे होय."** या व्याख्येत भावनिक बुद्धीमत्तेच्या चार क्षमता समाविष्ट आहेत. भावना ओळखणे, भावनांचा योग्य उपयोग करणे, भावना समजणे आणि भावनांचे नियोजन करणे.

उच्च भावनिक बुद्धीमत्ता असणाऱ्या व्यक्ती सुसमायोजित असतात. कारण त्यांचे स्वतःशी व इतरांशी वागणे (व्यवहार) चांगले असते. त्यांचे भावनिक नियंत्रण चांगले असते आणि ते परिस्थिती (प्रसंग) योग्य प्रकारे हाताळू शकतात. ते पटकन घाबरुन जात नाहीत. त्यामुळे महत्त्वाच्या प्रसंगी ते योग्य निर्णय घेऊन प्रश्न सोडवू शकतात.

५.१ भावनिक बुद्धीमत्ता घटक

तर्कशुद्ध रितीने भावना हाताळण्यास शिकणे

हल्ली शैक्षणिक (शिक्षणासाठी आवश्यक) बुद्धीमत्तेपेक्षा भावनिक बुद्धीमत्ता महत्त्वाची मानतात. कारण समायोजनासाठी ही क्षमता जास्त उपयुक्त आहे.

कृती - ४ :

भावनिक बुद्धीमत्तेत भावना ओळखणे, परस्पर संबंधात भावनांचा वापर करणे, भावना समजून घेणे आणि भावनांचे योग्य नियोजन करणे या चार क्षमता समाविष्ट आहेत. तेव्हा व्यक्तीने कोणती गुणवैशिष्ट्ये विकसित केल्याने त्यांना या क्षमता वाढवता येतील. भावनिक बुद्धीमत्ता समजून घेण्यासाठी खाली दिलेल्या लिंकची यू टयूब व्हिडीओ पहा.

https://youtu.be/LguCyWhJf6s

भावनिक बुद्धीमत्तेचे घटक

भावनिक बुद्धीमत्तेचे पाच घटक आहेत. स्व-जाणीव, स्व-नियमन, स्वयंप्रेरणा, तदनुभूती आणि प्रभावी सामाजिक संबंध. प्रत्येक घटक सविस्तर पाहू.

(१) स्व-जाणीव :

तुम्ही स्वतःची बलस्थाने आणि कमतरता ओळखता का? तुम्ही त्यांचे वर्णन करु शकाल का? तुमच्या उणिवा कमी करण्यासाठी तुम्ही काय प्रयत्न करता? स्वतःच्या क्षमता वाढविण्यासाठी काय करता? स्वतःला ओळखणे म्हणजे स्व-जाणीव होय. अशा व्यक्तींना स्वतःचे वर्तन मनस्थिती व भावना यांची जाणीव असते.

(२) स्व-नियमन :

आजूबाजूला अनोळखी व्यक्ती असल्यामुळे तुम्हाला मोठ्याने रडावेसे वाटत असूनही ते नियंत्रित केले आहे का? समोरच्या व्यक्तीला वाईट वाटेल म्हणून तुम्ही हसू दाबले आहे का? भावनांचे नियमन करणे म्हणजे भावना व्यक्त करण्यावर नियंत्रण ठेवणे. प्रसंग व वेळ पाहून योग्य पद्धतीने भावना व्यक्त करण्याची क्षमता म्हणजेच स्व-नियमन.

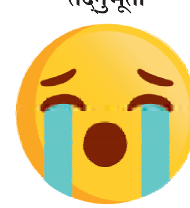
(३) स्वयं-प्रेरणा :

तुम्ही कधी गिर्यारोहणाला गेला आहात का? दिव्यांग व्यक्तीला तुम्ही मदत केली आहे का? एखादी गोष्ट करण्याची तुम्हाला इच्छा होणे म्हणजे स्वयं-प्रेरणा होय. कोणत्याही बक्षिसाच्या अपेक्षेशिवाय विशिष्ट उद्दीष्ट साध्य करण्यासाठी कार्य करणे म्हणजे स्वयं-प्रेरणा होय. ते काम तुम्हाला इतके आवडते की तुम्हाला तुमच्या मर्यादांचे भान उरत नाही.

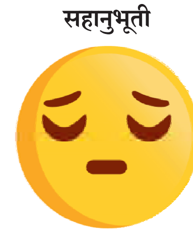
(४) तद्नुभूती :

तुमच्या मित्राला वाईट अनुभव आल्यावर तुम्ही पण रडला आहात का? गरीब आणि गरजू व्यक्तीला मदत करावी असे तुम्हाला वाटते का? अभ्यासात मदतीची गरज असणाऱ्या विद्यार्थ्याला तुमचे पुस्तक किंवा नोटस् दिल्या आहेत का? या वर्तनाला तद्नुभूती म्हणतात. स्वतःला संवेदना होणे, दुसऱ्याच्या जागी ठेवून त्याच्या अनुभवांची जाणिव होणे म्हणजे तद्नुभूती होय. तद्नुभूती म्हणजे त्या विशिष्ट प्रसंगी इतरांना नेमके काय वाटत असेल ते समजून घेण्याची क्षमता होय.

तद्नुभूती **सहानुभूती**



मला तुझी वेदना जाणवते.



तुझी वेदना बघून मला वाईट वाटत आहे.

५.२ तद्नुभूती

(५) सामाजिक कौशल्य :

एखाद्या गटात तुम्ही सहाकार्याने काम केले आहे का? समूहात योग्य आंतरक्रिया करता येणे हे सामाजिक कौशल्य आहे. काही महत्त्वाची सामाजिक कौशल्ये म्हणजे – समूहात असतांना लक्षपूर्वक ऐकणे, भाषिक संवाद कौशल्य, अभाषिक संवाद कौशल्य, नेतृत्व गुण आणि दुसऱ्यांचे मन वळविण्याचे कौशल्य इ.

(ड) सुदृढ नातेसंबंध

तुमच्या मित्रांशी, कुटुंबातील व्यक्तींशी तुम्ही मोकळेपणाने बोलता का? त्यांच्या संकटात त्यांना मदत करता का? त्या व्यक्ती तुमच्यासाठी महत्त्वाच्या आहेत हे तुम्ही त्यांना कधी सांगितले का?

निकोप सामाजिक संबंध टिकवण्यासाठी काही गोष्टी आवश्यक आहेत. प्रत्येक सामाजिक संबंध हा गतिशील अनुभव असतो. प्रयत्नपूर्वक हा अनुभवांचा मौल्यवान खजिना जमवायचा असतो. ज्यासाठी दुसऱ्यांच्या वेगळ्या मतांना मान देणे आणि ती उमद्या मनाने स्विकारणे आवश्यक असते. मात्र इतरांच्या मनाचा, वैयक्तिक अवकाशाचा आदर राखला जातो.

अशा व्यक्ती इतरांची काळजी घेतात आणि स्वतः च्या चुकांसाठी दुसऱ्यांना दोष देत नाहीत. घडलेल्या चुका विसरुन आणि माफ करुन ते आयुष्यात पुढे जातात.

पुढील आकृतीत सुदृढ सामाजिक संबंधाची काही महत्त्वाची वैशिष्ट्ये दाखवली आहेत.

५.३ सुदृढ नातेसंबंध

> **कृती – ५ :**
>
> तुमचे जवळचे नातेसंबंध आठवा ते संबंध दृढ संबंधांच्या निकषाप्रमाणे आहेत का? त्यात काही महत्त्वाची वैशिष्ट्ये दुर्लक्षित आहेत का? हे संबंध अधिक चांगले करण्यासाठी तुम्ही काय प्रयत्न कराल?

(इ) स्व–प्रतिष्ठा

तुम्ही स्वतःला आवडता का? तुम्ही स्वतःबद्दल समाधानी आहात का? या प्रश्नांच्या उत्तरावर तुमची योग्यता आणि स्वमूल्य अवलंबून असते. रोझेनबर्गच्या मते स्व–प्रतिष्ठा म्हणजे स्वमूल्य.

उच्च स्व–प्रतिष्ठा असलेल्या व्यक्ती इतरांना आवडतात आणि आकर्षक असतात. त्यांचे सामाजिक संबंध चांगले असतात आणि इतरांवर त्यांची चांगली छाप पडते.

उच्च स्व–प्रतिष्ठा असणाऱ्या व्यक्ती सुखी–समाधानी असतात आणि पुढाकार घेतात. त्यांच्या वर्तनातून आत्मविश्वास, ठामपणे विचार व्यक्त करणे, सकारात्मक वृत्ती आणि स्वतःला व्यक्त करण्याची क्षमता दिसून येते.

स्वप्रतिष्ठा

स्वतःबद्दल बघण्याचा कल

५.४ स्व–प्रतिष्ठा

> **कृती – ६ :**
>
> **पुढील प्रश्नावलीतील विधानांची उत्तरे लिहा.**
>
> चाचणी – रोझेनबर्ग (Rosenberg) यांची स्व–प्रतिष्ठा प्रश्नावली
>
> **सूचना** : तुम्हाला स्वतःबद्दल काय वाटते याविषयी खाली काही विधाने लिहीली आहेत. यात तुम्हाला समर्पक पर्यायाची निवड करायची आहे.

(१) मी स्वतःविषयी बऱ्याच प्रमाणात समाधानी आहे.

तीव्रपणे मान्य/मान्य/अमान्य/तीव्रपणे अमान्य

(२) कधी कधी मला वाटते मी मुळीच चांगला नाही.

तीव्रपणे मान्य/मान्य/अमान्य/तीव्रपणे अमान्य

(३) माझ्यात खूप चांगले गुण आहेत असे मला वाटते

तीव्रपणे मान्य/मान्य/अमान्य/तीव्रपणे अमान्य

(४) बहुतांशी व्यक्तींना जमणाऱ्या गोष्टी मलाही करता येतात.

तीव्रपणे मान्य/मान्य/अमान्य/तीव्रपणे अमान्य

(५) मला अभिमान वाटावा असे गुण माझ्यात नाही.

तीव्रपणे मान्य/मान्य/अमान्य/तीव्रपणे अमान्य

(६) कधी कधी मला वाटते की आपण निरुपयोगी आहोत.

तीव्रपणे मान्य/मान्य/अमान्य/तीव्रपणे अमान्य

(७) मला वाटते की मी इतरांइतकाच योग्यतेचा आहे.

तीव्रपणे मान्य/मान्य/अमान्य/तीव्रपणे अमान्य

(८) मला स्वतःबद्दल थोडा जास्त आदर वाटायला हवा असे वाटते.

तीव्रपणे मान्य/मान्य/अमान्य/तीव्रपणे अमान्य

(९) सर्वांगीण विचार करता मी अपयशी व्यक्ती आहे असे मला वाटते.

तीव्रपणे मान्य/मान्य/अमान्य/तीव्रपणे अमान्य

(१०) माझा स्वतः विषयीचा दृष्टिकोन सकारात्मक आहे.

तीव्रपणे मान्य/मान्य/अमान्य/तीव्रपणे अमान्य

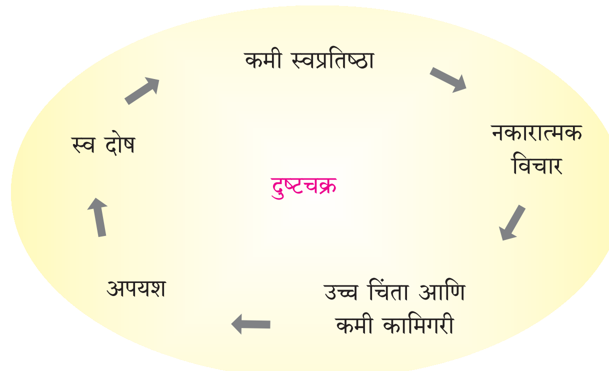
गुणांकन पद्धती :

(१) १, ३, ४, ७, १० या विधानांचे गुणांकन असे करा तीव्रपणे अमान्य १ गुण, अमान्य-२ गुण, मान्य-३ गुण, तीव्रपणे मान्य-४ गुण.

(२) २, ५, ६, ८, ९ या विधानांचे गुणांकन असे करा. तीव्रपणे मान्य-१ गुण, मान्य-२ गुण, अमान्य-३ गुण, तीव्रपणे अमान्य-४ गुण.

तुमच्या गुणांची बेरीज १० ते २० असेल तर तुमची स्व-प्रतिष्ठा कमी आहे. तुमच्या गुणांची बेरीज ३० ते ४० असेल तर तुमची स्व-प्रतिष्ठा उच्च प्रतीची आहे.

जर या चाचणीत तुम्हाला कमी गुण मिळाले तर तुम्ही खालील दुष्टचक्रात अडकाल.



५.५ तीव्र चिंता आणि निकृष्ट कामगिरी

५.२ कुसमायोजन आणि अपसामान्य वर्तन

सर्वच व्यक्तींचे वर्तन सुसमायोजित वर्तनाच्या निकषानुसार नसते. वरील परिस्थितीत तुम्ही तुमच्या मानसशास्त्र शिक्षकाचा किंवा महाविद्यालयीन समुपदेशकाचा सल्ला घ्या. काही व्यक्तींमध्ये काही निकष दिसून येतात तर इतर व्यक्तींमध्ये इतर निकष पूर्णपणे दिसून येतात.

सुसमायोजित व्यक्ती होण्यासाठी आपण हे गुण आणि कौशल्ये आत्मसात केली पाहिजेत.

व्यक्तीचे वर्तन प्रत्येकवेळी सुसमायोजित नसते तर काही परिस्थितीत आपण अस्वस्थता अनुभवतो.

व्यक्तीची समायोजनाची पातळी व दर्जा प्रसंगानुसार आणि वेळेनुसार बदलतो. काही व्यक्तींची अपयश/वैफल्य सहन करण्याची क्षमता कमी असते. त्यामुळे त्यांचे वर्तन कुसमायोजित होते. एखाद्या व्यक्तीच्या मनावर आघात करणाऱ्या घटनेचे परिणाम दिर्घकाळ टिकले तर व्यक्तीची सहनशक्ती संपते. ती हतबल होते. त्मामुळे मानसिक ताण/अस्वस्थता इतकी वाढते की व्यक्तीचे वर्तन अपसामान्य होते.

अपसामान्य वर्तन म्हणजे काय याचा विचार पुढील घटकात करु.

५.२.१ अपसामान्य वर्तन

कृती – ७ :

'अपसामान्य' हा शब्द ऐकल्यावर तुमच्या मनात काय विचार येतात? अपसामान्य वर्तन हे तुमच्या वर्तनापेक्षा भिन्न आहे असे वाटते का? हे वर्तन तुम्ही पूर्वी न पाहिलेले आहे का? हे तुम्हाला मान्य नसणारे वर्तन आहे का? तुमच्या या निकषांवरुन एखादे वर्तन अपसामान्य ठरते का? विचार करा. अपसामान्य वर्तनाची तुमची व्याख्या काय?

कृती – ८:

पुढील प्रसंगाचा विचार करा. अपसामान्य वर्तनाचे तुमचे जे निकष आहेत त्यानुसार पुढील उदाहरणातील वर्तनाला तुम्ही अपसामान्य वर्तन म्हणाल का?

(१) समीरला मुलींसारखे कपडे घालायला आवडते.

(२) कुशलच्या मनात त्याच्या लैंगिक अभिमुखतेबद्दल संभ्रम आहे.

(३) लग्नानंतर शोएब त्याच्या सासरी रहायला गेला.

(४) जोसेफला एकटे रहायला आणि एकट्याने प्रवास करायला आवडते.

(५) डेलनाझ अंतर्मुख आहे. तिला अनोळखी लोकांमध्ये मिसळायला आवडत नाही.

तुमच्या निकषांनुसार वरील उदाहरणे अपसामान्य वर्तनाची आहेत का? तुमचे निकष तुम्हाला बदलायला हवेत का?

अपसामान्य वर्तनाचे निकष

शरीरशास्त्रात अपसामान्यांचे निकष निश्चित केलेले आहेत. उदा. प्रौढ व्यक्तीची उंची ७ फुटांपेक्षा जास्त आणि चार फुटांपेक्षा कमी असेल तर त्याला अपसामान्य उंची म्हणतात. परंतु मानसिक आजारांच्या लक्षणाबाबत मानसशास्त्रज्ञांचे असे स्पष्ट निकष नाहीत. मानसशास्त्रज्ञांनी वर्तनाची तीव्रता, कालावधी, व्याप्ती आणि कार्यक्षमतेवरील परिणाम घटकांच्या आधारे अपसामान्य वर्तनाची व्याख्या करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

अपसामान्य वर्तन म्हणजे काय ते समजून घेऊ.

अपसामान्य वर्तन हे विचित्र, त्रासदायक (समाजाला अमान्य असणारे) तसेच दुःखदायक ताण देणारे, कुसमायोजित (स्व-हानीकारक) वर्तन असते. परिस्थितीचा विपरीत अर्थ दिर्घकाळ लावल्यामुळे अपसामान्य वर्तन निर्माण होते.

कृती – ९ :

खाली काही अपसामान्य वर्तनाची उदाहरणे दिली आहेत. त्यांचा बारकाईने विचार करा. काही उदाहरणांचा एक गट केला आहे. पुढील उदाहरणे कोणत्या निकषावरुन अपसामान्य वर्तनाची आहेत याची कारणे शोधा.

(१) मलिकला वाटते की कोणीतरी त्याच्यावर सतत लक्ष ठेवते आहे किंवा हेरगिरी करत आहे. मधुराला वाटते की तिच्या हातावर जंतू आहेत म्हणून ती पुन्हा पुन्हा हात धुते. जहांगिरला नियम तोडायला फार आवडते. शमाचा बुद्धीगुणांक सामान्य पातळीपेक्षा खूप कमी आहे.

(२) शेहनाझला दिवसभर खूप उदास वाटते. तिची रोजची कामे ती करते पण दिवसभर ती असमाधानी, दुःखी असते. रोज रात्री ती रडते.

(३) आळशीपणामुळे शारदा सतत सुस्त असते. तिला बिछान्यातून उठावेसेच वाटत नाही. ती स्वतःची काळजी घेऊ शकत नाही. ती स्वतःची रोजची कामे व्यवस्थित करु शकत नाही.

वरील उदाहरणांवरुन अपसामान्य वर्तनाच्या मुख्य निकषांविषयी आपण माहिती घेणार आहेत.

(१) वेगळेपण (सामाजिक दृष्ट्या भिन्न, संख्याशास्त्रीय दृष्ट्या टोकाचे, नियमबाह्य वर्तन)

(२) व्यक्तिगत दुर्दशा / त्रास (मानसिक दुःख / वेदना)

(३) रोजची कर्तव्ये नेहमीसारखी करण्यात आलेले अपयश. (दैनंदिन जबाबदाऱ्या पार पाडण्यास असमर्थ)

प्रत्येक निकषाचा स्वतंत्रपणे विचार करु. केवळ एकाच निकषावरुन एखादी व्यक्ती विसमायोजित ठरविणे चुकीचे ठरु शकते.

१) वेगळेपणा (विचलन) :

विचलीत वर्तन म्हणजे सामान्यांपासून वेगळी वृत्ती अथवा कृती. मलिकचे विचार वस्तुस्थितीला अनुसरुन नाहीत. तसेच ते सामान्य व्यक्तींच्या विचारांपेक्षा फार वेगळे आहेत. जहांगिरचे वर्तन राज्याच्या कायद्याच्या (नियमांच्या) विरुद्ध आहे. शमाचा बुद्धीगुणांक सामान्य बुद्धीगुणांकापेक्षा कमी आहे. संख्याशास्त्रानुसार विचार करता या व्यक्तीचे वर्तन सामान्य वर्तनापेक्षा विचलित आहे. अशा व्यक्ती समाजात कमी प्रमाणात असतात.

जेव्हा एका विशिष्ट प्रकारचे वर्तन समाजातील बहुतांश व्यक्ती करतात तेव्हा त्या वर्तनाला 'सामान्य वर्तन' म्हणतात. जेव्हा एखादी व्यक्ती ह्या सामान्य वर्तनापेक्षा खूप वेगळे वर्तन करते तेव्हा ते वर्तन अपसामान्य आहे असे म्हटले जाते.

परंतु हा एकच निकष अपसामान्य वर्तन निश्चित करायला पुरेसा नाही. उदा. बहुतांश भारतीय रोज आंघोळ करतात. त्यावरुन जी व्यक्ती चार दिवस आंघोळ करत नाही त्यांना आपण अपसामान्य म्हणायचे का? तसेच सांस्कृतिक मापदंडानुसार एका संस्कृतीत सामान्य असणारे वर्तन दुसऱ्या संस्कृतीत अपसामान्य ठरते. या प्रकारे सामान्य आणि अपसामान्य यांची भिन्नता दर्शविणारी रेषा अस्पष्ट व संदिग्ध आहे.

२) व्यक्तिगत त्रास

शेहनाजचे उदा. पहा. शेहनाज तिची दिवसभराची कर्तव्ये व्यवस्थित करायची. ही सर्व कामे करताना तिला काही अडचण यायची नाही. पण शेहनाजला दिवसभर सारखे निराश, निरुत्साही वाटायचे.

बऱ्याच वेळा व्यक्ती मानसशास्त्रीय लक्षणांकडे लक्ष देत नाहीत. ते लैंगिक अत्याचार / मादक व्यसनासक्ती / व्यसनासक्ती सारख्या समस्यांकडे गंभीरपणे लक्ष देत नाहीत. यामुळे त्यांच्या कुटुंबाला किती त्रास होतो याची त्यांना जाणीव नसते.

३) कार्यक्षमतेत बिघाड :

शारदेचे उदा. पहा. तिला बिछान्यातून उठून आपली रोजची कामे करायचाही कंटाळा येतो. या उदा. लक्षात येते की शारदाची रोजची कामे करण्याची क्षमता ढळलेली आहे.

या प्रकारच्या अपसामान्य वर्तनात व्यक्ती कुटुंबातील त्याची भूमिका, अपेक्षित कर्तव्ये योग्य प्रकारे करु शकत नाहीत. त्याचे वर्तन त्या परिस्थितीला योग्य नसते. (उस्तान आणि केनेडी, २००९) मानसिक आघात करणाऱ्या अनुभवामुळे काही काळ दुःखी होणे हे नैसर्गिक आहे. परंतु सहा महिन्यापेक्षा जास्त काळ त्या व्यक्तीचे दुःख कमी झाले नाही तर ते वर्तन अपसामान्य आहे. कारण त्या व्यक्तीला तीव्र नैराश्य येण्याची भीती आहे.

कृती – १० :

तुम्ही स्वतःबद्दल, तुमच्या मित्र मैत्रिणींबद्दल, कुटुंबाबद्दल विचार करा. ते अपसामान्य वर्तन करतात असे वाटते का? कोणत्या निकषांवर तुम्हाला ते वर्तन अपसामान्य वाटते? त्याची नोंद करा.

तुम्हाला नक्कीच एक प्रश्न पडला असेल की अपसामान्य वर्तनाची कारणे कोणती?

व्यक्ती चिकीत्सा : निराश मुलगा आणि त्याचे कुटुंब

समीर १० वर्षाचा मुलगा आहे. त्याने स्वतःला मध्यम आकाराच्या चाकूने भोसकून घेतले म्हणून त्याला लहान मुलांच्या मनोरुग्ण कक्षात दाखल करण्यात आले. त्याच्या आईने हातून चाकू हिसकावून घेतल्यामुळे तो आत्महत्या करु शकला नाही. समीरचे वडिलांशी भांडण झाल्यावर त्याने हा असफल प्रयत्न केला. समीरला वाटते की तो जगायला नालायक आहे आणि त्याचे वडील त्याचा तिरस्कार करतात. त्यामुळे आपण मरुन जाणेच योग्य असे त्याला वाटते. इतरही काही घटकांमुळे समीर आत्महत्या करण्यास प्रवृत्त झाला. समीरची वाढ अतिशय वादग्रस्त परिस्थितीत झाली. त्याच्या आई-वडिलांचे पटत नसे. त्याचे वडील दारु पिऊन त्याच्या आईला मारझोड करायचे. त्याची आई कायम निराश असायची. तिचे तिच्या मुलावर

प्रेम होते व त्याला तिची गरज आहे. तिने नोकरी करुन घर सांभाळले. समीरमध्ये गंभीर स्वरुपाची अध्ययन अक्षमता दिसून आली. त्याला त्याच्या दुःखातून बाहेर पडण्यास एका शिक्षकाने मदत केली. परंतु त्याच्या बरोबरच्या विद्यार्थ्यांनी त्याला सतत चिडवल्यामुळे त्याने आत्महत्येचा प्रयत्न केला.

५.२.२ अपसामान्य वर्तनाचा दृष्टीकोन

अपसामान्य वर्तनाचे सात मूलभूत दृष्टीकोन आहेत. याशिवाय Diathesis - विशिष्ट रोगाला बळी पडण्याची प्रवृत्ती प्रारुप आणि शरिरमनोसामाजिक प्रारुप ही आहे. मुख्य सात दृष्टीकोन पुढीलप्रमाणे :

(१) जैविक दृष्टीकोन :

हा दृष्टीकोन अपसामान्य वर्तन कारणांमध्ये जैविक आणि शारीरिक घटकांवर भर देतो. या दृष्टीकोनात अपसामान्य किंवा मानसिक विकाराला आजार समजून लक्षणांवरुन व्यक्तींवर उपचार करतात. यात अपसामान्य व्यक्तीची मानसिक तपासणी करण्यापेक्षा त्याला इस्पितळात ठेऊन त्याच्यावर औषधोपचार केले जातात.

या दृष्टीकोनाचे मानसशास्त्रज्ञ वरील उदाहरणातील अपसामान्य वर्तनाचे कारण त्याच्या मेंदूतील रासायनिक असमतोल मानून त्याच्यावर औषधोपचार सुचवतात.

(२) सामाजिक – सांस्कृतिक दृष्टीकोन :

या दृष्टीकोनात असे मानले जाते की अपसामान्य वर्तन हे कुटुंब (समूह), समुदायाच्या समाजिक-सांस्कृतिक दृष्टीकोनावर अवलंबून असते. व्यक्तीच्या आकलनावर, ज्ञानावर, भाषा, कला, सामाजिक मापदंड आणि सामाजिक रचना यांचाही परिणाम याच्यावर होतो.

उदा. ॲनोरेक्सिया ही खाण्यासंबंधीत विकृती पाश्चात्य संस्कृतीमधील तरुण मुलींमध्ये दिसते. जिथे बारीक असण्याला लोक फार महत्त्व देतात. इतर संस्कृतीमध्ये बारीक असण्याला तितकेसे महत्त्व दिले जात नाही.

(३) वर्तनात्मक दृष्टीकोन :

यात व्यक्तीच्या आंतरिक स्थितीपेक्षा निरीक्षण करता येणाऱ्या वर्तनावर भर देतात. या पद्धतीत परंपरागत अभ्यासपद्धतीचा उपयोग करुन ते वर्तन बदलण्याचा प्रयत्न करतात. यासाठी ते पारितोषिक आणि शिक्षा या तत्वांचा वापर करतात.

यात अपसामान्य वर्तन लक्षण सुधारुन त्या ऐवजी नवीन योग्य आणि अनुकूल प्रतिक्रिया करायला शिकवतात.

(४) उत्क्रांतीवादी दृष्टीकोन :

आताच्या मानवाचा मेंदू आणि मन काळाच्या ओघात विविध समस्या सोडविण्यासाठी टप्प्याटप्प्याने उत्क्रांत झालेला आहे. उत्क्रांतीचा उपयोग जगण्यासाठी आणि वंशसातत्यासाठी आवश्यक आहे.

(५) मानवतावादी दृष्टीकोन :

या दृष्टीकोनानुसार माणूस मानवाच्या मूलभूत क्षमतांचा विकास करण्याचा प्रयत्न करतो. या मानसिक प्रक्रियांची उत्क्रांती होण्याची दोन महत्त्वाची कारणे आहेत. एक अस्तित्व टिकवणे आणि दुसर वंश सातत्य असणे.

व्यक्ती कशा रीतीने स्वविकासात बदल घडवून आणतात. ज्यामुळे त्यांच्या मूलभूत क्षमतांचा सर्वांगीण विकास शक्य होईल यावर हा दृष्टिकोन भर देतो.

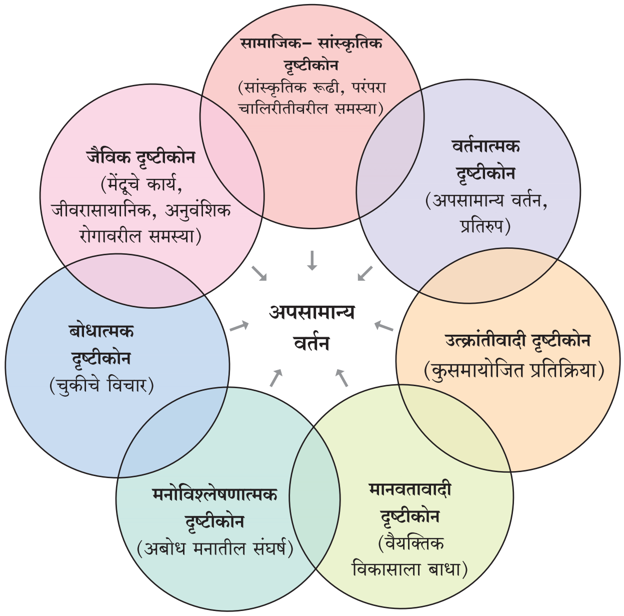
(६) मनोविश्लेषणात्मक दृष्टीकोन :

मनोविश्लेषणात्मक दृष्टीकोनानुसार मानवी वर्तनांच्या कारणांविषयी व्यक्तीचे अबोध मन, बालपणीचे अनुभव आणि व्यक्तीचे इतर व्यक्तींशी असलेले परस्पर संबंध हे महत्त्वाचे आहेत. अपसामान्य वर्तनाचे स्पष्टीकरण देतांना आणि उपचार करतांना मनोविश्लेषक व्यक्तीच्या बालपणीचे अनुभव आणि नातेसंबंध विचारात घेतात. व्यक्तीला त्याचे मानसिक संघर्ष सोडविता न आल्यामुळे निर्माण झालेली चिंता अबोध मनात राहते आणि त्यामुळे अपसामान्य वर्तन निर्माण होते. त्यामुळे उपचार करतांना हे अबोध मनाचे संघर्ष विचारात घेऊन ते सोडविण्यासाठी मार्गदर्शन करतात.

(७) बोधात्मक दृष्टीकोन :

या दृष्टीकोनानुसार मानसशास्त्रज्ञ समजतात की चुकीच्या आकलनामुळे व समजुतीमुळे व्यक्ती अपसामान्य विचार आणि वर्तन करते. त्यामुळे हे मानसशास्त्रज्ञ

कुसमायोजित व्यक्तीला नवीन, योग्य विचार करण्यास, योग्य मूल्ये विकसित करण्यास मदत करतात. या उपचार पद्धतीत व्यक्तीच्या अयोग्य सवयी बदलून त्याऐवजी वास्तव व उपयुक्त वर्तन प्रक्रिया शिकण्यास मदत केली जाते. मानसशास्त्राच्या बोधात्मक विचार शाखेत स्मरण, विचार प्रक्रिया, समस्या परिहार, भाषा आणि तर्कशुद्ध निर्णय प्रक्रिया या मानसिक पैलूंवर भर देतात.

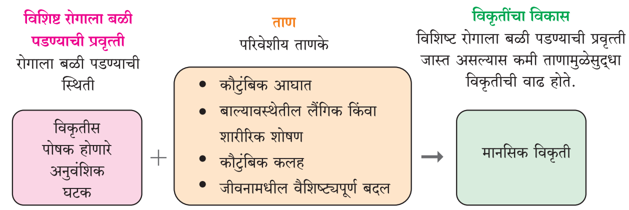


चित्र ५.६ अपसामान्य वर्तनाचा दृष्टीकोन

या सात दृष्टीकोनापेक्षा आणखी वेगळ्या दोन विचार पद्धतींनी अपसामान्य वर्तनाचे स्पष्टीकरण देता येते.

स्ट्रेस डायस्थिसीस मॉडेल

(१) स्वप्नील आणि सुमीत दोघांनी आर्थिक समस्या, पालकांशी वादविवाद पूर्वी अनुभवले आहेत. त्या प्रसंगी त्यांना कोणताही आधार मिळाला नाही. स्वप्नील या परिस्थितीशी धैर्याने लढला व त्याने व्यवसायात प्रगती केली. मात्र सुमीतची यामुळे मानसिक दुर्दशा झाली. या उदाहरणावरुन असे दिसते की समान प्रतिकूल परिस्थितीला दोघांच्या प्रतिक्रिया वेगळ्या होत्या. सुमीतचा त्याच्या जैविक घटकांमुळे उदास वृत्तीकडे कल होता. त्यामुळे आयुष्यातील प्रतिकूल परिस्थितीत तो नैराश्यात गेला. या प्रतिक्रियेचे स्पष्टीकरण स्ट्रेस डायस्थेसीस प्रारुपच्या आधारे देता येते. या (प्रारुप) दृष्टीकोनानुसार मानसिक ताण निर्माण होण्यास जैविक अनुवंशिक घटक (नैसर्गिक) आणि जीवनातील अनुभव (परिस्थितीजन्य) घटक जबाबदार असतात. विशिष्ट प्रकारे प्रतिक्रिया देण्याचा आणि विशिष्ट आजार होण्याचा ज्यांचा अनुवंशिक कल असतो. त्या व्यक्ती मानसिक ताण वाढविण्याऱ्या परिस्थितीत अपसामान्य वर्तन करतात. डायस्थेसीस Diathesis याचा अर्थ विशिष्ट प्रकारचे मानसिक आघात सोसण्याच्या असमर्थतेमुळे मानसिक विकृतीची लक्षणे निर्माण होणे.



चित्र ५.७ स्ट्रेस डायस्थिसीस मॉडेल

जैवसामाजिक व मानसिक प्रारूप

(२) एका दुःखी, उदास आईच्या मुलीचा तिच्या वडिलांकडून दिर्घकाळ शारीरिक छळ होत असेल तसेच अभ्यासात ती मागे पडल्यामुळे वर्गातील मैत्रिणींना ती आवडत नसेल तर ती मुलगी सुद्धा उदास आणि निराश होण्याची शक्यता जास्त असते. या उदा.चे स्पष्टीकरण जैव-मानसिक-सामाजिक दृष्टीकोनातून देता येते. जैव-मानसिक-सामाजिक दृष्टीकोन म्हणजे व्यक्तीच्या अपसामान्य वर्तनाचे कारण हे तिच्या जैविक-मानसिक आणि सामाजिक सांस्कृतिक घटकांच्या आंतरप्रक्रियेच्या मिश्र परिणामात आढळते.

याचा अर्थ असा की एखादी व्यक्ती लहान वयात (बाल्यावस्थेत) अत्यंत वाईट परिस्थितीत वाढली तर मोठेपणी तिचे वर्तन अपसामान्य होण्याची शक्यता वाढते. या उलट जी व्यक्ती सुरक्षित वातावरणात मोठी होते, म्हणजे बालपणी तिला प्रेम, काळजी घेणारे पालकांकडून स्विकृती मिळते अशी व्यक्ती अपसामान्य वर्तन करण्याची शक्यता कमी असते. जरी तिचे जैविक घटक अपसामान्यत्वाकडे कल असणारे असले तरी योग्य परिस्थिती मिळाल्यामुळे ती अपसामान्य वर्तन करण्याची शक्यता कमी असते.

आपल्याला आता अपसामान्य वर्तनाचे निकष समजले आहेत. तसेच अपसामान्य वर्तनाच्या कारणांचा अभ्यास करण्याचे भिन्न दृष्टीकोन समजले आहेत. या माहितीच्या आधारे स्वतःच्या वर्तनात डोकावून पहा. तसेच भोवतालच्या व्यक्तींच्या वर्तनाचे निरीक्षण करा. त्यांच्यापैकी कुणामध्ये अपसामान्य वर्तनाची लक्षणे दिसतात का पहा.

तुम्हाला माहिती आहे का?

World Mental Health Day

जागतिक मानसिक आरोग्य दिवस हा १९९२ पासून प्रत्येक वर्षी १० ऑक्टोबरला साजरा केला जातो, ज्याद्वारे मानसिक विकृतींबद्दल माहिती देणे, मानसोपचार पद्धतींची माहिती देणे आणि प्रतिबंध करणे याविषयी जनजागृती केली जाते.

५.३ किशोरावस्था आणि आव्हाने

कृती–११ :

तुम्ही सगळे आता किशोरवयाचे आहात. तुम्ही पाचवी सहावीत कसे होतात ते आठवा आणि आता कसे आहात याची तुलना करा. कागदावर दोन रकाने करुन त्यात पुढील पाच मुद्द्यांच्या बाबतीत तुम्हाला काय बदल दिसून येतात ते लिहा. तुमची स्व-प्रतिमा, आत्मविश्वास, पालकांशी नातेसंबंध, शारीरिक बदल आणि मित्रांचे तुमच्या आयुष्यातील महत्त्व या विषयी मुद्दे मांडा.

तुम्ही केलेल्या तालिकेवरुन तुमच्या लक्षात आलेच असेल की पाचवी-सहावीच्या वयाचे तुम्ही आणि आत्ताचे तुम्ही यात खूप बदल झाले आहेत. किशोरावस्थेला व्यक्तीत अनेक शारीरिक आणि मानसिक बदल होतात. किशोरावस्थेला 'वादळांचा आणि तणावांचा काळ' म्हणतात. या वयाच्या मुलांचे काही वर्तन अपसामान्य आणि असमायोजित वाटते पण ते या वयाचे तात्पुरते बदलेले आणि नैसर्गिक सामान्य वर्तन असते. किशोरावस्थेला कोणते बदल होतात आणि त्याची कारणे काय असतात ते आपण प्रथम समजून घेऊ म्हणजे ते वर्तन कुसमायोजित आहे हे ठरविता येईल.

किशोर हे नव्याने स्व प्रतिमेचा शोध घेतात कारण ते लहान नसतात किंवा मोठेही झालेले नसतात. यामुळे त्यांच्यापुढे आव्हाने निर्माण होतात. त्या आव्हानांशी त्यांना तडजोड / संतुलन साधायचे असते. (संदर्भ आकृती ५.८)

किशोरअवस्थेत ह्या व्यतिरिक्त देखील काही आव्हाने असतात ती खालीलप्रमाणे

चित्र ५.८ किशोरावस्थेची आव्हाने

(१) काही किशोरांना समूहात मिसळणे अवघड वाटते कारण त्यांच्यात स्वतःबद्दल न्यूनगंड असतो. ते अतिशय लाजाळू असतात. या वर्तनाची अनेक कारणे असू शकतात.

काही किशोरांमध्ये आत्मविश्वास नसतो. ते वर्गमित्रांबरोबर मिसळत नाहीत. त्यांच्यात न्यूनगंड असतो. त्यांचे इतरांबद्दलचे मत नकारात्मक असते. किशोरावस्था सुरु होतांना शरिरांतर्गत ग्रंथींच्या स्त्रावांमध्ये जे बदल होतात त्यामुळे कदाचित हे वर्तनातील बदल होत असतील. या शारीरिक बदलांच्या जाणिवेमुळे किशोर अस्वस्थ आणि बेचैन होतात. त्यांच्या सतत बदलणाऱ्या भावस्थितीमुळे ते बचावात्मक होतात आणि इतरांना टाळतात.

आपल्या बाह्यरुपाबद्दल, दिसण्याबद्दल ते जास्त सजग होतात. आपला रंग, उंची, वजन, बांधा शरीराचा घाट याचा ते जास्तच विचार करतात. बाल्यावस्थेत त्यांनी बिघडलेले कौटुंबिक वातावरण अनुभवले असेल तर त्यांचा आत्मविश्वास कमी असतो. मुलांकडून पालकांच्या अवास्तव अपेक्षा असतील तर मुलांमध्ये आत्मविश्वास नसतो.

किशोरांच्या स्वतःकडून अपेक्षा असतात. आपण सर्व क्षेत्रात चांगली कामगिरी करावी असे त्यांना वाटते. परिक्षेत आपल्या क्षमतेपेक्षा वरची श्रेणी मिळवावी अशा स्वतःकडूनच्या अपेक्षांमुळे किशोरांना मानसिक ताण येतो. आपण अपयशीच होणार अशी त्यांना भिती वाटते.

आपल्या क्षमता लक्षात न घेता आपल्या क्षमता आपल्याला वरची श्रेणी मिळावी अशी अपेक्षा असते.

लैंगिक अभिमुखता (Sexual Orientation) :

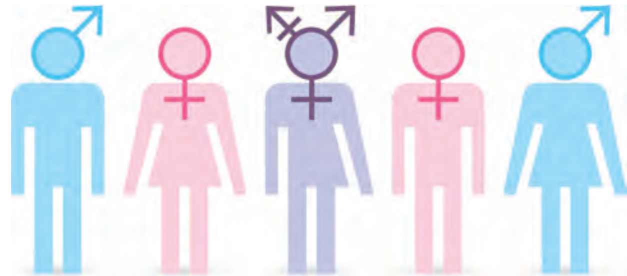
काही किशोरांना समलिंगी व्यक्तींबद्दल आकर्षण वाटते. तर काहींना स्त्री-पुरुष दोघांबद्दल आकर्षण वाटते. त्यामुळे अशा किशोरांचा गोंधळ होतो. अशा किशोरांना आपले लैंगिक प्राधान्य समजून घेणे अवघड जाते.

लैंगिक 'अभिमुखता' म्हणजे कोणत्या व्यक्तीचे किशोराला शारीरिक मानसिकदृष्ट्या आकर्षण वाटते. भिन्न लैंगिक व्यक्तींना स्वतःपेक्षा विरुद्ध लिंगी व्यक्तीबद्दल आकर्षण वाटते. तर समलैंगिक व्यक्तींना समान लिंगाच्या व्यक्तींबद्दल (मुलाला-मुलाबद्दल, मुलीला- मुलीबद्दल) आकर्षण वाटते. द्विलैंगिक व्यक्तीला दोन्ही लिंगाच्या व्यक्तीबद्दल आकर्षण वाटते. किशोरावस्थेत लैंगिक ग्रंथीचे स्त्राव जास्त प्रमाणात स्त्रवतात. त्यामुळे किशोरांना लैंगिक आकर्षण वाढल्याची जाणीव होते. एखाद्या किशोर मुलाला किंवा मुलीला त्याचे लैंगिक आकर्षण इतर मुलामुलींपेक्षा भिन्न आहे हे स्विकारणे अवघड वाटते.

काही किशोरांमध्ये विपरीत लैंगिक लक्षणे दिसतात. उदा. काही मुलांमध्ये बायकी लक्षणे दिसतात, तर काही मुलींमध्ये पुरुषी लक्षणे दिसतात. अशा किशोरांना आपली लैंगिक ओळख समजून घेणे अवघड आणि त्रासाचे वाटते.

लैंगिक स्वकल्पना (Gender Identity) :

१९७४ साली बेम (Bem) यांनी लैंगिक स्व-कल्पना समजण्यासाठी चाचणी विकसित केली. ज्या व्यक्तींमध्ये पुरुषी लैगिक लक्षणे असतात. त्यांच्यामध्ये आत्मविश्वास ठामपणा, धीटपणा, वर्चस्व वृत्ती आणि आत्मसंतुष्टता आणि यंत्रांची आवड दिसून येते. स्त्री प्रधान लैंगिक लक्षणे असणाऱ्या किशोरांमध्ये पालन-पोषणाची आवड, भावना व्यक्त करणे आणि तदनुभूती (दुसऱ्यांविषयी कळवळा) यासारखी लक्षणे आढळतात. ज्या व्यक्तींमध्ये दोन्ही प्रकारची लक्षणे संमिश्रपणे आढळतात त्यांना (स्त्री लक्षणी व्यक्ती) म्हणतात. किशोरांची जैविक (नैसर्गिक) लैंगिक प्राधान्यवृत्ती जी आहे त्यापेक्षा भिन्न प्रकारचे वर्तन करण्याचा सामाजिक दबाव त्यांच्यावर आणला जातो तेव्हा किशोर बंडखोर होतात किंवा भित्रे तरी होतात.



चित्र ५.९ दादागिरी / छळवणूक

दादागिरी / छळवणूक (Bullying) :

काही किशोरांचा सतत दुसऱ्यांकडून अपमान होतो आणि इतर मुले त्यांना टोमणे मारतात. या किशोरांची शक्ती आणि प्रतिष्ठा कमी असल्यामुळे आक्रमक मुलांकडून त्यांचा छळ होतो. ते कमजोर (अशक्त) नसतात पण काही कारणाने ते छळणाऱ्या मुलांचा ठामपणे प्रतिकार करु शकत नाहीत. गुंड, छळणाऱ्या मुलांच्या सततच्या आक्रमणाला ते बळी पडतात. समूहातील दादागिरी करणारी (धमकावणारी) मुले त्यांचा छळ करतात. गुंड मुलांच्या या किशोरांकडून ज्या अपेक्षा असतात त्या ही मुले पूर्ण करु शकत नाहीत व त्यांना विरोधही करु शकत नाहीत. त्यामुळे या मुलांना गुंड मुलांची दहशत वाटते आणि सतत मानसिक ताण येतो.

गुंडगिरी आणि धमकावणे हे जगभर चालते. गुंडगिरी करणारी मुले पूर्वी कधीतरी गुंडगिरीला बळी पडलेली असतात. दादागिरी करणारे आणि त्रास सहन करणारे अशा दोन्ही प्रकारच्या किशोरांची आत्मप्रतिष्ठा कमी असते. कमी स्व-प्रतिष्ठेची भरपाई करण्यासाठी ते आक्रमक होतात. त्यासाठी ते निर्दयपणे कारस्थाने रचतात. ते दुसऱ्यावर विश्वास ठेवत नाहीत. त्यांना वाटते की स्वार्थासाठी पालकांना, मित्रांना दिलेले वचन सहजपणे मोडता येते. त्यासाठी ते इतरांचा गैरफायदा घेतात. (आंद्रेऊ २०००) मानसिक ताण आल्यावर ही मुले आक्रमक बनतात. इतरांवर शारीरिक किंवा मानसिक आघात करतात किंवा आत्मघातक वर्तन करतात.

समूहात सत्ता, अधिकार मिळवण्यासाठी दादागिरी करणाऱ्या गटाची स्विकृती मिळविण्यासाठी मुले इतरांना धमकावतात आणि मुली स्वतःची उदासिनता दूर करण्यासाठी दादागिरी करतात.

मोठा

कुरूप

एकटा

अपयशी

तळमळ अवधान / लक्ष्य

चित्र ५.१०

ज्या किशोरांना त्यांच्या वयाला असणाऱ्या सामाजिक अपेक्षा व आव्हाने पेलतांना कोणाचा आधार मिळत नाही. त्यांच्यात अपसामान्य वर्तन लक्षणे दिसू लागतात. या संदर्भात मदतीची गरज आहे असे कोणी तुमच्या ओळखीचे आहे का?

कृती – १२ :

तुम्ही स्वत:बद्दल आणि तुमच्या किशोरवयीन मित्राबद्दल विचार करा. तुम्हाला किंवा तुमच्या मित्राला आधी सांगितल्यापैकी कोणत्या समस्या किंवा आव्हाने आहेत का? तुम्ही स्वत:ची किंवा दुसऱ्यांची कशी मदत करु शकाल? विचार करा.

❖ ❖ ❖

सारांश :

- बहुतांश लोकांच्या वागण्याच्या पद्धतीला सामान्य वर्तन समजले जाते.
- सुसमायोजित व्यक्तींच्या लक्षणे : स्वत:विषयी व जगाविषयी वास्तववादी संवेदन, नवीन अनुभवाला समोरे जाणे, भावनिक बुद्धीमत्ता, निकोप नातेसंबंध व स्व-प्रतिष्ठा ही आहेत.
- **अपसामान्य वर्तनाची व्याख्या :**
- अपसामान्य वर्तन हे विचित्र, त्रासदायक (समाजाला अमान्य असणारे) तसेच दु:खदायक ताण देणारे, कुसमायोजित (स्व-हानीकारक) वर्तन असते. परिस्थितीचा विपरीत अर्थ दिर्घकाळ लावल्यामुळे अपसामान्य वर्तन निर्माण होते.
- अपसामान्य वर्तनाचे सात दृष्टीकोन आहेत. यामध्ये जैविक दृष्टीकोन, मानसशास्त्रीय दृष्टीकोन, सामाजिक सांस्कृतिक दृष्टीकोन, वर्तनात्मक दृष्टीकोन, उत्क्रांतीवादी दृष्टीकोन, मानवतावादी दृष्टीकोन, मनोविश्लेषणात्मक दृष्टीकोन, बोधात्मक दृष्टीकोन हे येतात. याव्यतीरीक्त स्ट्रेस डायस्थेसीस प्रारुप व जीव मनोसामाजिक दृष्टीकोन हे सुद्धा येतात.
- कुमारवयीन मुलांसमोरील आव्हानांमध्ये आत्मविश्वासाचा अभाव, लैंगिक ओळख स्विकारणे, लैंगिक अभिमुखता स्विकारणे व धमकावणे यांचा समावेश असतो.

महत्त्वाच्या संज्ञा

- सामान्य वर्तन
- वास्तववादी संवेदन
- अनुभवाचा मुक्त स्विकार
- भावनिक बुद्धीगुणांक
- अपसामान्य वर्तन
- स्ट्रेस डायस्थेसीस प्रारुप
- विचलन
- वैयक्तिक दु:खद ताण
- लैंगिक ओळख
- धमकावणे

महत्त्वाचे मानसशास्त्रज्ञ :

जोन डी मेयर : हे अमेरिकन न्यू हंपशायर विद्यापीठात मानसशास्त्रज्ञ होते. व्यक्तिमत्व मानसशास्त्रज्ञ होते ,पीटर सोलोवी बरोबर यांनी भावनिक बुद्धीमत्ते च्या प्ररुपावर काम केले.

पीटर सोलोवी : अमेरिकन सामाजिक मानस शात्रज्ञ, भावनिक बुद्धीमत्तेवर काम करणारे आघाडीचे संशोधक.

मोरीस रोसेनबर्ग : अमेरिकन सामाजिक मानस शात्रज्ञ आणि समाजशास्त्रज्ञ यांनी स्व प्रतिष्ठा मापनाची चाचणी बनवली.

स्वाध्याय

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

१. सुसमायोजित व्यक्तीचे .... हे लक्षण आहे.

(बुद्धीमत्ता, नविन अनुभवास सामोर जाणे, दुःख नसणे)

२. मानवतावादी दृष्टीकोनातून प्रत्येक व्यक्ती .... मिळवण्याचा प्रयत्न करते.

(समस्येचा अभाव, मानसिक विकृतीचा अभाव, वैयक्तिक विकास)

३. .... या दृष्टीकोनाच्या मते, जैविक अधिष्ठान हे अपसामान्यतेचे एक कारण आहे.

(वर्तनात्मक, जैविक, सामाजिक-सांस्कृतिक)

४. .... ना स्व-ओळख पेचप्रसंगाना सामोरे जावे लागते.

(लहानमुले, तरुण, वृद्ध)

ब) खालील वाक्ये चूक की बरोबर ते लिहा. चूक असल्यास बरोबर करा आणि बरोबर असल्यास कारणे लिहा.

१. सुचेता प्रतिभाशाली व्यक्ती आहे, जिची बुद्धीमत्ता अतिशय दुर्मिळ स्वरुपाची आहे. प्रतिभाशाली किंवा श्रेष्ठतम बुद्धी हे संख्यात्मक विचलन आहे. त्यामुळे ती अपसामान्य ठरते.

२. सर्व निकष पूर्ण करणारी सुसमायोजित व्यक्ती सापडणे खूप अशक्य आहे.

३. पालकांच्या जास्त अपेक्षा असल्यास मूल आत्मविश्वास गमावू शकते.

४. सुसमायोजित व्यक्तींचा कधीही पराभव होत नाही.

५. अपसामान्यता ही नेहमीच जैविक कारणांमुळे असते.

६. स्व-जाणीव म्हणजे स्वतःच्या गरजा पूर्ण करण्याविषयी आग्रही असणे.

७. सामाजिक कौशल्ये म्हणजे इतरांशी चांगल्या रीतीने संवाद साधणे.

८. नवीन अनुभवाला सामोरे जाणे धोकादायक ठरु शकते म्हणून अशा वर्तनाला उत्तेजन देणे योग्य नाही.

क) खालील मुद्द्यांमधून वेगळा घटक ओळखा

१. स्व-जाणीव, स्वनियंत्रण, स्वयंप्रेरणा, सहानुभूती, सामाजिक कौशल्ये

२. बोधात्मक दृष्टीकोन, मानवतावादी दृष्टीकोन, मनोविश्लेषणात्मक दृष्टीकोन, प्रेरणावादी दृष्टीकोन.

३. पराभव, अति चिंता, उच्च स्वप्रतिष्ठा, स्वतःला दोष देणे.

४. विचलन, वैयक्तिक ताण, कमी बुद्धीमत्ता, कार्यशक्तीचा ऱ्हास.

ड) (१) जोड्या जुळवा.

अ	ब
१. अबोध मनावर भर	अ) जैविक
२. मानसिक प्रक्रियांचा हेतू तग धरणे व वंशवृद्धी करणे	ब) बोधात्मक
३. मेंदूमधील रासायनिक बदल	क) मनोविश्लेषणात्मक
४. चुकीच्या अध्ययनामुळे अपसामान्य वर्तन होते	ड) उत्क्रांतीवादी
५. विचार प्रक्रियेवर भर	इ) सामाजिक – सांस्कृतिक

(२)

अ	ब
१. वादळांचा आणि तणावांचा काळ	अ) अधिक सत्ता मिळविण्यासाठी वापर
२. शरीर प्रतिमा	ब) किशोरावस्था
३. दादागिरी	क) आत्मविश्वास कमी होण्याची शक्यता
४. कमी सस्व-प्रतिष्ठा	ड) बाल्यावस्था
५. पालनपोषणाची आवड	इ) ॲनोरेक्सिया
	फ) स्त्री प्रधान लैंगिक लक्षणे

२) ३५ ते ४० शब्दांत उत्तरे लिहा.

१. स्व ची वास्तव जाणिवेची संकल्पना स्पष्ट करा.

२. भावनिक बुद्धीमत्ता म्हणजे काय? भावनिक बुद्धीमत्तेचे घटक स्पष्ट करा.

३. कोणत्या परिस्थितीत स्व-प्रतिष्ठा कमी होते? उदाहरणे लिहा.

४. नवीन जाणीवांना सामोरे जाणे याचे महत्त्व स्पष्ट करा.

५. स्व जाणीव मानसिक स्वास्थ्यावर कसा परिणाम करते.

६. स्व प्रेरणेचे महत्त्व स्पष्ट करा.

७. इतरांबरोबर निकोप संबंध निर्माण होण्यासाठी लागणाऱ्या गुणांची यादी करा.

८. सामाजिक कौशल्ये किती महत्त्वाची आहेत? उदाहरणासहीत स्पष्ट करा.

९. अपसामान्य वर्तनाचा जैविक दृष्टीकोन उदाहरणासहीत स्पष्ट करा.

१० मानवतावादी दृष्टीकोन स्पष्ट करा.

११. अपसामान्य वर्तनाचा सामाजिक सांस्कृतिक दृष्टीकोन उदाहरणासहीत स्पष्ट करा.

३) तुलना आणि फरक स्पष्ट करा.

१. स्व चे वास्तववादी आणि अवास्तव संवेदन

२. नवीन अनुभवाला सामोरे जाणे – नवीन अनुभवाला सामोरे जायला घाबरणे.

३. उच्च स्व प्रतिष्ठा – कमी स्व प्रतिष्ठा

४. सहानुभूती – तद्नुभूती

५. अपसामान्य वर्तनाचा वर्तनात्मक दृष्टीकोन – मानवतावादी दृष्टीकोन

४) (१) परिणाम लिहा.

अ) गीताला वाङ्मयात रस आहे पण तिचे वडील एक प्रसिद्ध अस्थिव्यंग शस्त्रक्रिया करणारे डॉक्टर आहेत व त्यांचे स्वतःचे इस्पितळ आहे, त्यामुळे तिला वैद्यकीय शाखेत शिकण्यासाठी पालकांचा दबाव येतो आहे.

ब) सुजाता, एक बुद्धीमान मुलगी, तिला टीका सहन होत नाही, ती स्वतःला कमी लेखते.

क) त्रिशाला मैत्री करता येत नाही. तिला अनोळखी व्यक्तीबरोबर बोलणे सुरु करता येत नाही. तिला महाविद्यालयाचे संकुल साफ करण्याचा कामासाठी गट प्रमुख म्हणून नेमले आहे.

(२) या परिस्थितीत तुम्ही काय कराल?

अ) तुमचा जवळचा मित्र तुमच्या वर्गातील एका मुलावर दादागिरी करत आहे.

ब) वर्गातील एक मुलगी वर्गातील कोणत्याही उपक्रमांत सहभागी होत नसल्याचे, तिला कोणीही मित्रमैत्रिणी नसल्याचे आणि तिचा प्रत्येकजण अस्वीकार करत असल्याचे तुम्हांला आढळले.

क) प्रथम सत्रांत परीक्षेत तुम्हांला कमी गुण मिळाले.

ड) तुम्हांला तुमच्या महाविद्यालयाच्या वार्षिक स्नेहसंमेलनात सादर केल्या जाणाऱ्या नाटकात भूमिका करायची आहे परंतू त्यासाठी तुमची निवड झाली नाही.

५) ५० ते ६० शब्दांत टीपा लिहा.

१. सुसमायोजित व्यक्तीची लक्षणे

२. अपसामान्य वर्तनाची लक्षणे

३. मनोविश्लेषणात्मक दृष्टीकोन

४. बोधात्मक दृष्टीकोन

५. धमकावणे

६. लैंगिक अभिमुखता

७. भावनिक बुद्धीमत्ता

६) व्यक्ती अभ्यास –

प्रीता एका मध्यम वर्गातली हुशार मुलगी होती. जिथे श्रीमंत घरातली मुले येतात अशा महाविद्यालयात तिने प्रवेश घेतला. तिला वर्गात शिकवलेले समजायचे आणि तिला गुण देखील चांगले मिळायचे. पण तिच्या वर्गातली मुले श्रीमंत घरातून असल्यामुळे तिला वर्गातील मुलांनी स्विकारले नाही. तिने पालकांकडून पैसे घेऊन त्यांच्यासारखे कपडे परिधान करण्याचा प्रयत्न केला. वर्गातील मुलांनी तिला तिच्या कपड्यावरुन चिडवले आणि ते तिला सहन झाले नाही. त्यामुळे तिने महाविद्यालयात जाणे थांबवले. महाविद्यालयात जाण्याऐवजी ती बगीचा, रेल्वे स्थानक, किंवा शॉपिंग मॉलमध्ये वेळ काढू लागली. ती कोणत्याही परिक्षेला बसली नाही. प्रीताच्या पालकांना याविषयी माहिती नाही. जेव्हा त्यांनी चौकशी केली तेव्हा तिने थातुर मातुर उत्तरे देवून वेळ मारुन नेली. वर्षाअखेर पालकांना महाविद्यालयातून गुण पत्रिका टपालाद्वारे मिळाली ज्यात लिहिण्यात आले होते की त्यांच्या पाल्यांने महाविद्यालय सोडण्याचा दाखला घेऊन जायचा आहे.

जेव्हा प्रीताच्या पालकांनी तिला याबद्दल विचारले तेव्हा ती आक्रमक बनली आणि तिने घरातील सामानाची मोडतोड करण्यास सुरुवात केली. ती मध्यम वर्गाबद्दल वाईट साईट शब्द बोलू लागली. काही वेळाने तिचे बोलणे समजण्यापलीकडे गेले आणि हे बराच वेळ चालू राहीले.

१. प्रीताला महाविद्यालयात कोणत्या समस्या आल्या?

२. प्रीता एकटे राहण्याच्या समस्येला कसे टाळू शकली असती?

३. तुम्ही प्रीताच्या जागी असता तर तुम्ही काय केले असते?

४. प्रीताने तिच्या पालकांना घेऊन या परिस्थिती बद्दल तिच्या भावना व्यक्त केल्या असत्या तर फायदा झाला असता का? जर तुमचे उत्तर हो असेल तर कसा फायदा झाला असता ते लिहा.

७) १५० – २०० शब्दांत खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

१. अपसामान्य वर्तनाचे निकष कोणते? सोदाहरण स्पष्ट करा.

२. अपसामान्य वर्तनाची कारणे स्पष्ट करा.

३. किशोरांना ज्या आव्हानांना सामोरे जावे लागते ती आव्हाने सोदाहरण स्पष्ट करा.