



जीवनकौशल्यातील 'स्व' जाणीव यांचे मूल्यमापन

डॉ. किशोरी उभे

(Shri. Martand Bhariav Adhyapak Mahavidyalaya, Balewadi, Pune-45.)

डॉ. संगिता शिरोडे

(S.N.D.T College of Education, Pune)

Abstract

औपचारिक शिक्षणात विद्यार्थ्यांनी स्वानुभवातून शिकावे यासाठी जीवनानुभवांशी निगडीत अध्ययन अनुभव देणे आवश्यक आहे. म्हणून विविध संस्थांमधील अधिकारी तसेच शिक्षकांना युनिसेफच्या मदतीने जीवन कौशल्यांचे प्रशिक्षण देण्यात आले. स्व ची जाणीव ही जेवढी विद्यार्थ्यांमध्ये आवश्यक आहे आणि यासाठी ज्याच्या व्यक्तिमत्त्वाचा प्रभाव विद्यार्थ्यांवर पडतो, त्या शिक्षकांमध्ये स्व- जाणीव असणे गरजेचे आहे. यामुळे जे भावी शिक्षक आहे. त्यांच्या मध्ये स्व- जाणीव कितपत आहे, हे जाणून घेण्याची एक शिक्षकांची शिक्षक म्हणून जिज्ञासा वाटली म्हणून बी. एड. विद्यार्थ्यांची स्व- जाणीव कितपत आहे त्याची सदयस्थिती अभ्यासली आहे.



Scholarly Research Journal's is licensed Based on a work at www.srjis.com

स्व- जाणीव

प्रस्तावना:-

विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकास साधण्यासाठी आपल्या देशात विविध पातळ्यांवरून सर्वकष प्रयत्न होत आहेत. अभ्यासक्रमाच्या अनुषंगाने पाठ्यपुस्तकांच्या स्वरूपात बदल होत आहेत. त्याची अंमलबजावणी शाळांमधून व्हावी यासाठी शिक्षकांना प्रशिक्षणाच्या माध्यमातून वारंवार मार्गदर्शन केले जात आहे. परिणामी वर्गातील अध्ययन अध्यापन प्रक्रिया अधिकाधिक बालकेंद्रित होत आहे.

औपचारिक शिक्षणात विद्यार्थ्यांनी स्वानुभवातून शिकावे यासाठी जीवनानुभवांशी निगडीत अध्ययन अनुभव देणे आवश्यक आहे. म्हणून विविध संस्थांमधील अधिकारी तसेच शिक्षकांना युनिसेफच्या मदतीने जीवन कौशल्यांचे प्रशिक्षण देण्यात आले.

जीवनाच्या वाढ व विकासाच्या महामार्गावर प्रगती करण्याच्या दृष्टीने अध्ययनकर्त्यांच्या क्षमतांचा योग्य विकास करणे म्हणजे जीवन कौशल्यांचे शिक्षण होय. अशा शिक्षणामुळे आनंदी, शांततापूर्ण, आरोग्यदायी व यशस्वी जीवन जगता येईल. विद्यार्थ्यांमध्ये आवश्यक ती कौशल्ये सुसंगतपणे विकसित केली जावीत त्यामुळे त्याला प्रभावीपणे व कुशलतेने जीवन जगता येईल.

जागतिक आरोग्य संघटनेने १९९७ मध्ये दहा मूलभूत जीवन कौशल्ये सांगितली आहेत.

जीवन कौशल्य म्हणजे अशी कौशल्ये की ज्या व्दारे व्यक्ती आपली शक्ती व क्षमतांचा वापर करून दैनंदिन जीवनात येणाऱ्या समस्या सोडविते व सकारात्मकपणे आपल्या दैनंदिन गरजा प्रभावीपणे पूर्ण करते.

जागतिक आरोग्य संघटनेने व्यक्ती केलेली जीवन कौशल्ये पुढीलप्रमाणे आहेत.

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| १. 'स्व' ची जाणीव | ६. व्यक्ती, व्यक्तीमधील सहसंबंध |
| २. समाननुभूती | ७. सर्जनशील विचार |
| ३. समस्या निराकरण | ८. चिकित्सक विचार |
| ४. निर्णय क्षमता | ९. भावनांचे समायोजन |
| ५. परिणामकारक संप्रेषण | १०. ताणतणावांचे समायोजन |

वरील घटकांपैकी स्व ची जाणीव ही जेवढी विद्यार्थ्यांमध्ये आवश्यक आहे आणि यासाठी ज्याच्या व्यक्तिमत्त्वाचा प्रभाव विद्यार्थ्यांवर पडतो, त्या शिक्षकांमध्ये स्व जाणीव असणे गरजेचे आहे. यामुळे जे भावी शिक्षक आहे. त्यांच्या मध्ये स्व जाणीव कितपत आहे हे जाणून घेण्याची एक शिक्षकांची शिक्षक म्हणून जिज्ञासा वाटली म्हणून बी.एड्. विद्यार्थ्यांची स्व जाणीव कितपत आहे तयाची सदयस्थिती अभ्यासली आहे.

स्व जाणीवीचे घटक

१. भावनांची जाणीव
२. अचूक आत्मपरिक्षण
३. आत्मविश्वास

कार्यात्मक व्याख्या :-

स्व- जाणीव - व्यक्तीला जर यशस्वी जीवन जगायचे असेल तर तिला प्रथम स्वतःची ओळख व्हायला हवी. एखादया भावनेचे प्रकटीकरण व्हायचे असेल, त्या भावनेचे नियमन व नियंत्रण करता यावयाचे असेल तर प्रथम आपल्याला आपल्याच भावनेची ओळख व्हायला हवी. आपल्या क्षमतांची देखील स्वतःला ओळख व्हायला हवी.

भावनांची जाणीव - एखादी गोष्ट पाहिली असता आपल्या मनात नेमकी कोणती भावना निर्माण होते. त्या भावनेची तीव्रता किती असते. त्या भावनेमुळे आपल्या वर्तनात नेमका बदल होतो या सर्व बाबींचे यथार्थ ज्ञान होणे आवश्यक असते. उदा. बागेत गुलाबाचे सुंदर फूल पाहिले असता नेमकी कोणती भावना निर्माण होते. समाधान वाटते, आनंद वाटतो की आकर्षण वाटते याची स्पष्ट जाणीव होणे आवश्यक आहे.

अचूक आत्मपरिक्षण - एखादी भावना निर्माण झाली असता तिची तीव्रता किती असते. ती भावना निर्माण झाल्यानंतर आपल्या मनात कोणते विचार येतात. आपल्या मनात नेमके कोणते मानसिक व शारीरिक बदल होतात. आपण भावना कशी व्यक्त करतो कशी व्यक्त व्हावयास हवी असते याचे अचूक आत्मपरिक्षण करता येणे आवश्यक आहे. असे झाले तर एखादया भावनेच्या उद्दीपनामुळे जर इतरांना त्रास होणार असेल तर अशा भावनेच्या उद्दीपनावर किंवा अविष्कारावर काही अंशी का होईना नियंत्रण घालता येणे शक्य होते व ही बाब व्यक्ती विकासाच्या दृष्टीने आवश्यकही असते.

आत्मविश्वास - मनामध्ये निर्माण होणाऱ्या विविध भावना ओळखता येणे, त्यांचे व्यवस्थापन करता येणे, नियंत्रण करता येणे किंवा त्या योग्य रितीने व्यक्त करता येणे या सर्व बाबींसाठी व्यक्तीकडे आत्मविश्वास असायला हवा.

- **उद्दीष्टे** : बी.एड्. विद्यार्थ्यांच्या स्व- जाणीवेचा शोध घेणे.
- **संशोधन पध्दत** : सर्वेक्षण पध्दतीचा वापर.
- **नमुना** : बी.एड्. कॉलेज मधील ३० विद्यार्थी शिक्षक
- **नमुना निवड पध्दत** : यादृच्छिक नमुना निवड पध्दत लॉटरी पध्दत
- **साधन** : माहिती संकलन साधन शोधिका - स्व जाणीव शोधिका.

स्व जाणीव शोधिका:

अनु क्र	स्व जाणीवेचे घटक	विधाने	सकारात्मक	नकारात्मक	एकूण
१	भावनांची जाणीव	१, ३*, ४, ६*, ११, १२*, १८, २२*, २४*, २५	५	५	१०
२	अचूक आत्मपरिक्षण	२, ५*, ७, १०*, १३*, १५, १७*, १९*, २१*, २६	४	६	१०
३	आत्मविश्वास	८, ९*, १४, १६, २०, २३, २७, २८, २९*, ३०*	७	३	१०
* नकारात्मक विधाने, एकूण विधाने - ३०					

निकष व शेकडेवारी

निकष	अत्यंत चांगला	चांगला	सरासरी	वाईट	अत्यंत वाईट
	८१-१००	७१-८०	६१-७०	५१-६०	४० ते ५०
विद्यार्थी संख्या	००	४	१५	५	६
शेकडेवारी	००	१३.५	५०	१६.६६	२०

निष्कर्ष

१. बी. एड्. विद्यार्थ्यांमध्ये चांगली स्व जाणीव असलेले विद्यार्थी आढळले नाही.
२. बी. एड्. विद्यार्थ्यांमध्ये चांगली स्व- जाणीव असलेले विद्यार्थी १३.५ टक्के आहेत.
३. बी. एड्. विद्यार्थ्यांमध्ये सरासरी स्व- जाणीव असलेले विद्यार्थी ५० टक्के आढळून आले.
४. बी. एड्. विद्यार्थ्यांमध्ये स्व- जाणीवेची वाईट स्थिती असलेले विद्यार्थी १६.६६ टक्के आढळून आले.
५. बी. एड्. विद्यार्थ्यांमध्ये स्व- जाणीवेची अत्यंत वाईट स्थिती असलेले विद्यार्थी २० टक्के आढळून आले.

निष्कर्षाची चर्चा :

एकूण विद्यार्थी संख्येमध्ये अत्यंत चांगली स्व- जाणीव असलेले विद्यार्थी एकही आढळून आले नाही. व सरासरी स्व- जाणीव असलेले विद्यार्थी ५० टक्के आढळून आले. यामुळेच स्व- जाणीव निर्माण करण्यासाठी उपक्रम राबविणे आवश्यक वाटते. तरच विद्यार्थ्यांमध्ये स्व- जाणीव हे जीवन कौशल्ये रूजवले जाईल.

संदर्भग्रंथ :

Chauhan S. S. (1996), Advanced Educational Psychology, New Delhi : Vikas Publishing House Pvt. Ltd.

जगताप, ह. ना., (२००९), शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र, नित्य नूतन प्रकाशन, पुणे.

मुळे, रा. श., उमाठे, वि. तु., (१९८७), शैक्षणिक संशोधनाची मूलतत्वे, नागपूर, महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथ निर्मिती.