



किशोरवयीन विद्यार्थ्यांमध्ये स्व -आदर व समायोजन क्षमता याची गरज

गदादे राणी गोरख

गीता शिंदे

पुणे विद्यापीठ , पुणे-०७

Abstract

प्रगत तंत्रज्ञान आणि कम्प्युटर यांमुळे जग जवळ आले पण मने दुरावली . शारीरिक व्याधींवर मनाभयंकर मानसिक व्याधी मागे लागल्या . मानसिक ताण डिप्रेसन यामुळे वरवर दिसणारा सुखी तरुण आत्महत्येला प्रवृत्त होत आहे . (महाराष्ट्र टाइम्स) सदासर्वदा सर्व व्यक्ती शारीरिक दृष्ट्या पूर्ण निरोगी नसतात . जसे शारीरिक स्वास्थ्य विघडते तसेच मानसिक स्वास्थ्य विघडते . मानसिक आरोग्य असणारी व्यक्ती सामाजिक परिस्थितीशी समायोजन करू शकते . मात्र मानसिक आरोग्य नसणारी व्यक्ती सामाजिक परिस्थितीशी समायोजन करू शकत नाही . असे विषम समायोजन रूजण्यास अनेक गोष्टी कारणीभूत ठरतात . त्यापैकी काही : शारीरिक व मानसिक कुवत, घरातील व शाळेतील वातावरण, मित्रपरिवार , आई - वडिल व शिक्षकाकडून मिळणारी वागणूक, शाळा- घर व समाजातील स्थान, समाजाच्या वाढत्या अपेक्षा . राष्ट्राच्या अस्तित्वाची आणि भविष्याची जबाबदारी ज्या शिक्षणक्षेत्रावर आहे यामधील नवनवीन बदलांना सामोरे जाताना शिक्षकास व विद्यार्थ्यास विविध प्रकारच्या बदलांना सामोरे जाण्यासाठी त्यांच्यामध्ये स्व आदर असणे तितकेच गरजेचे आहे की ज्यामुळे ते कोणत्याही परिस्थितीत समायोजन साधू शकतात .

प्रस्तावना :

कधी कधी मानसिक संघर्ष, ताण - तणाव वाढतो, वैफल्य, नैराश्य येते, म्हणून न्यूनगंड तयार होतो व आत्मविश्वास हरवून बसतो . हि परिस्थिती नियंत्रणाबाहेर गेली की व्यक्तीचे मानसिक आरोग्य व संतुलन विघडते . मग या व्यक्ती सामाजिक परिस्थितीशी समायोजन करू शकत नाही . मनात तयार झालेल्या समजुतींमुळे कधीकधी वास्तवाकडे दुर्लक्ष होते . नकारात्मक विचार मनात घोळू लागतात . त्यातूनच काही चुकीच्या कृती हातून घडतात तर कधी जीवनाची दिशाच चुकते . (दिशापाडे के . मनातलं मनासाठी, २२ . साप्ताहिक सकाळ, दि . ९ एप्रिल २०११)

दर सात मुलांपैकी एका किशोरवयीन मुलाच्या मनात आत्महत्येचे विचार घोळत असतात, अशी अभ्यासकांची माहिती आहे .
(महाराष्ट्र टाइम्स १० ऑगस्ट २०१२)

WHO च्या आरोग्याची व्याख्येनुसार [1948] 'Health is state of complete physical, mental, & social well being & not merely an absence of disease.'

जागतिक मानसिक आरोग्य सर्वेक्षणाच्या १७ देशांमधील केल्या गेलेल्या अभ्यास संशोधनात सर्वसाधारणपणे दर २० जणांमध्ये एक जण नैराश्याच्या आजाराने ग्रस्त आढळला आहे . यामध्ये सतत उदासपणा जाणवणे , मूड नसणे, कुठल्याही गोष्टीत रस नसणे, लक्ष केंद्रित करता न येणे , आत्मसम्मान कमी होणे, नकारात्मक विचारसरणी, अपराधीपणाची भावना , आत्महत्येचे विचार येणे यांसारखी लक्षणे आढळतात . (महाराष्ट्र टाइम्स १४ ऑक्टोबर २०१२)

'प्रत्येक मूल हे एक स्वतंत्र व्यक्तीमत्व असते' . त्याच्या स्वतःच्या काही भावभावना, आकांक्षा आवडी -निवडी असतात . परंतु त्याला जर योग्य न्याय नाही मिळाला किंवा पुरेसा वाव आणि प्रोत्साहन नाही मिळाले तर ते व्यक्तीमत्व फुलण्याअगोदरच कोमेजले जाते . व्यक्तीमत्वाला आकार देण्यासाठी आवश्यक असते ती कौटुंबिक शालेय परिस्थिती आणि आसपासचे वातावरण . व्यक्तीवर प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे प्रभाव पडत असतो . (नानकर आणि शिरोडे, जुलै २००७, सुबोध शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र) . आजच्या स्पर्धेच्या काळात किशोरवयीन मुलांमध्ये असमंजसपणा, अस्वस्थता, एकलकोंडेपणा, मानसिक बदल, भावनिक अस्थैर्य अशा अनेक समस्यांचे निराकरण करणे गरजेचे आहे .

मानसशास्त्र :

व्याख्या : मानसशास्त्र म्हणजे वर्तन व मानसिक क्रियाप्रक्रियांचा शास्त्रीय अभ्यास होय .

मानसशास्त्रातील विचारप्रणाली / मानसशास्त्रीय संप्रदाय :

रचनावाद कार्यवाद साहचर्यवाद मनोविश्लेषण वाद हेतुवाद वर्तनवाद समष्टिवाद

मानवी वर्तनात बोधात्मवादी विचारप्रक्रियांचे विशेष महत्त्व आहे . वेदन - संवेदन, स्मरण - अध्ययन, विचार - निर्णयन आदी क्रियांना बोधनिक प्रक्रिया म्हटले जाते . बोध अथवा ज्ञानप्रक्रिया, भावना व कृती (प्रकट वर्तन) या मालिकेत बोधप्रक्रिया प्रथम येते . म्हणून वर्तनाच्या अभ्यासात एक प्रभावी अंग म्हणून बोधप्रक्रियांकडे पाहिले जाते .

मानवी वर्तन त्याची गरज, इच्छा, ध्येय इ . आंतरिक गोष्टींनीही निर्माण होत असते . मानवामध्ये इच्छास्वातंत्र्य व स्वतःचा विकास करून घेण्याची कमीअधिक प्रेरणा असते . म्हणून त्याचे वर्तन विविध स्वरूपाचे घडते .

१९ व्या शतकाच्या शेवटी मांडले गेलेले नवीन दृष्टिकोन :

१ . वर्तनात्मक दृष्टिकोन

२ . बोधात्मक दृष्टिकोन

३ . जैव मानसिक सामाजिक दृष्टिकोन ४ . मानवतावादी दृष्टिकोन : कार्ल रॉजर्स, जॉर्ज केली मानवतावादी पुरस्कर्ते .

सकारात्मक व तर्कशुद्ध विचार करणारी व्यक्ती स्वतः आनंदी होते व दुस-यालाही आनंद देते . (उच्च स्व आदर) तर नकारात्मक विचार करणारी व्यक्ती कधीच सुखी व आनंदी राहू शकत नाही . (कमी स्व आदर)

मनोविश्लेषणवादी सिग्मंड फ्रॉइड यांच्या मते व्यक्तिमत्त्व तीन प्रमुख प्रणालींनी बनलेले आहे . इदम्, अहम् व पराहम् या परस्परांवर कार्य करणा-या तीन प्रणाली होत .

१ . इदम् २ . अहम् ३ . पराहम्

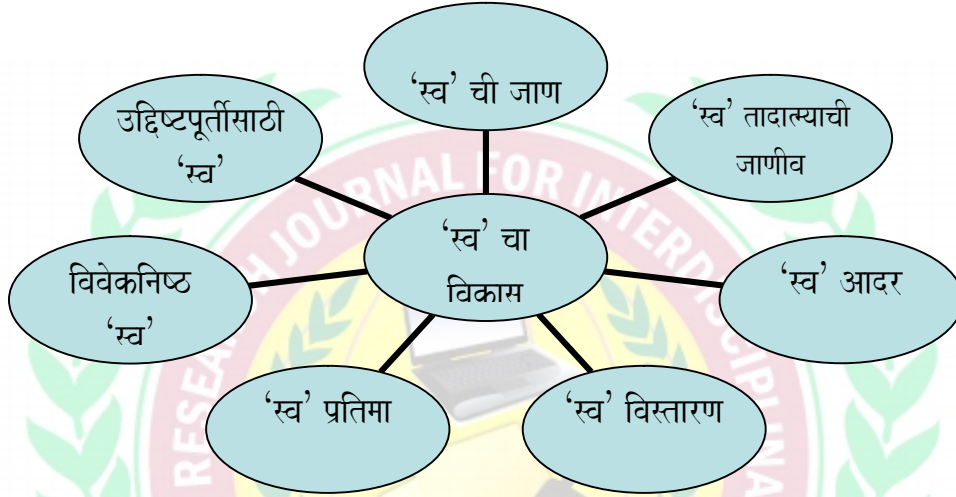
मानवी वर्तनाचा अभ्यास करताना नैसर्गिक प्रेरणांपलीकडे जाऊन त्याच्या आत्मविकासाकडे जाणा-या आत्मसंरक्षण, स्वीकार, स्व आदर किंवा प्रतिष्ठा व आत्मप्रकटीकरण या प्रेरणांवर भर दिला पाहिजे .

मानवी व्यक्तिमत्त्वाचे मुख्य आणि मुलभूत वैशिष्टे म्हणजे व्यक्तीच्या तिच्याजवळ असलेल्या 'स्व' च्या अथवा 'मी' च्या अस्तित्वाची जाणीव होणे .

“व्यक्तीचे वैशिष्ट्यपूर्ण वर्तन व विचार निर्धारित करणा-या व्यक्तीच्या मनोशारीरिक यंत्रणेच्या गतिशील संघटनाला **व्यक्तिमत्त्व** असे म्हणतात .”- जी . डब्ल्यू . आलपोर्ट (१९६१)

“प्रत्येक व्यक्तीची स्वतःविषयीची एक कल्पना असते . त्यात तिच्या सवयी, आवडीनिवडी, भावना, अभिवृत्ती, क्षमता, स्वभाव वैशिष्टे, विविध छंद वगैरेचा समावेश होतो व त्या सर्वांची मिळून व्यक्तीला जी स्व जाणीव होते तिलाच **स्व-संकल्पना** असे म्हणतात .”

जी . डब्ल्यू . आलपोर्ट यांच्या मते 'स्व' चा विकास सात टप्प्यांमधून होतो .



'स्व' विकासाबाबत रॉजर्सचा दृष्टिकोन :

रॉजर्स यांच्या मते - 'स्व' म्हणजे 'मी कोण आहे' आणि 'मी काय करू शकतो' याविषयी व्यक्तीला होणा-या जाणीवा होत

रॉजर्स यांच्या मते - 'स्व' चा विकास हा टप्प्या-टप्प्याने होत नसून तो इतर व्यक्ती लहान मुलांविषयी जी काही वरी वाईट मते व्यक्त करतात त्यावर त्याच्या सकारात्मक किंवा नकारात्मक 'स्व' प्रतिमेचा विकास अवलंबून असतो .

रॉजर्स यांनी सांगितलेली 'स्व' विकासाची वैशिष्टे :

- १ . स्वतंत्र अस्तित्वाची जाणीव
- २ . स्वानुभव - मूल्यांकन प्रक्रिया
- ३ . सकारात्मक दृष्टिकोनाची गरज
- ४ . बिनशर्त धनात्मक दृष्टिकोन
- ५ . चांगुलपणाचे निकष

मानसशास्त्रज्ञांच्या मते **स्व संकल्पनेचे** तीन घटक (Components of Self concepts) प्रामुख्याने मानले जातात व ते म्हणजे -

१ . **स्व एकरूपता (Self Identity)** : इतर व्यक्तींपासून व सभोवतालच्या वातावरणापासून अलग अशा स्वतंत्र अस्तित्वाची जाणीव होते व स्व शरीराची जाणीव होणे .

२. आदर्श स्व (Ideal Self) : 'मी भविष्यात कसा असेन' या विषयीच्या आशाआकांक्षांना आदर्श स्व असे म्हणतात .

३. स्व मूल्यांकन (Self Evaluation) : व्यक्ती स्वतःकडे व इतर लोक त्या व्यक्तीकडे कोणत्या दृष्टिकोनातून पाहतात त्यास स्व मूल्यांकन असे म्हणतात . स्व मूल्यांकनानुसार व्यक्तीचा स्वतःविषयक सकारात्मक अथवा नकारात्मक दृष्टिकोन विकसित होतो .

सकारात्मक मूल्यांकनालाच 'स्व-आदर' (Self Esteem) असे म्हणतात .

'स्व आदर' (Self Esteem) :

व्याख्या :

१. Self-esteem is a term in [psychology](#) to reflect a [person's](#) overall evaluation or appraisal of his or her own worth. (Self-esteem - Wikipedia, the free encyclopedia.mht)

२. प्रत्येक व्यक्तीने स्वतःचे स्वतःबद्दलचे जे मूल्यांकन केलेले असते त्याला स्व प्रतिष्ठा किंवा स्व आदर असे म्हणतात . स्व मूल्यांकन हे स्वतःविषयी स्वतःची व इतरांची मते आणि विशिष्ट अनुभवांकडे, प्रसंगाकडे आपण कोणत्या दृष्टिकोनातून पाहतो यावर अवलंबून असते . (डॉ. वी. आर. जोशी "सामाजिक शास्त्रातील संज्ञा सिध्दांताचा स्पष्टीकरणात्मक कोश")

स्व-मूल्यांकन हे इतर लोक व्यक्तीकडे कोणत्या दृष्टिकोनातून पाहतात त्यावर अवलंबून असते . यात प्रामुख्याने आई-वडिलांचा महत्त्वाचा असतो . त्याचबरोबर शेजारी - पाजारी, मित्रपरिवार, शिक्षक व सभोवताली वावरणा-या व्यक्तींच्या प्रतिक्रियाही महत्त्वाच्या ठरतात . रॉजर्स यांच्या मते या प्रतिक्रियांमधूनच व्यक्तीचा 'स्व' विषयीचा सकारात्मक वा नकारात्मक दृष्टिकोन विकसित होतो . इतर व्यक्तींनी त्याचे कौतुक केले, त्याच्याविषयी प्रेमाच्या, आपुलकीच्या, स्वीकारातेच्या प्रतिक्रिया व्यक्त केल्या की व्यक्ती 'स्व' विषयी सकारात्मक मूल्यांकन करण्यास प्रवृत्त होते . या उलट इतरांनी सतत नावे ठेवल्यास, अस्वीकार केल्यास नकारात्मक मूल्यांकनास प्रवृत्त होते .

व्यक्ती तिच्या 'स्व' चे जे मूल्यांकन करते त्याचा तिच्या व्यक्तिमत्त्वावर जवळ - जवळ कायमस्वरूपी प्रभाव पडतो .

अब्राहम मॅस्लोची प्रेरणांची अधिश्रेणी (कार्यप्रेरण उपपत्ती) :

मॅस्लो यांच्या मते, 'गरज' ही एकमेव कार्यप्रेरण आहे .

जैविक गरजा (भूक, तहान इत्यादी) मूलभूत गरजा सुरक्षा विषयक गरजा मान्यता / स्वीकारात्मक विषयक गरजा स्व
आदराच्या गरजा आत्मसन्मान / प्रतिष्ठा आत्म विकासाची गरज →

आपल्या मूलभूत गरजा शारीरिक, भावनिक व मानसशास्त्रीय असतात . या गरजा भागल्या नाहीत तर मनावर ताण पडतो . भावनिक गरजात मीत्वाच्या गरजा असतात . शारीरिक सुरक्षिततेच्या गरज, भावनिक सुरक्षिततेच्या गरज, व्यक्तीला दुस-याकडून आपला स्वीकार होतो ही भावना हितकर वाटते . वर्चस्वाची गरज, प्रतिष्ठेची गरज, समाजमान्यतेची गरज या गरजांच्या पूर्ततेअभावी मानसिक आरोग्य विघडते . व्यक्तीच्या जीवनात अनेक प्रकारचे संघर्ष निर्माण होतात व त्यामुळे विकृती निर्माण होते .

मानसिक आरोग्य : मानसिक आरोग्याची कल्पना प्राचीन काळापासून आहे . पडरिपूवर नियंत्रण प्राप्त केले की, सुखी जीवन जगता येते अशी समजूत होती . मानसिक आरोग्य असणे म्हणजे व्यक्तिमत्त्वाचा समतोल व एकात्म विकास होय .

व्याख्या : “व्यक्ती आपल्या जवळ असलेली समायोजन क्षमता आपले जीवन जास्तीत जास्त कार्यक्षम व यशस्वी होण्यासाठी जेव्हा वापरते तेव्हा त्या प्रक्रियेस मानसिक आरोग्य ससे म्हणतात .” - वाटसन

“Mental hygiene is a science and art of avoiding mental illness and preserving mental health.” – Bhatiya

मानसिक आरोग्य हे व्यक्तीच्या समायोजन क्षमतेवर, स्वतःच्या मनस्थितीवर तावा ठेवण्याच्या तिच्या क्षमतेवर, तडजोड करण्याच्या तिच्या कुवतीवर, वास्तवास तोंड देण्याचा तिच्या कौशल्यावर अवलंबून असते .

समायोजन [Adjustment] :

जीवनात जेव्हा संघर्ष होतात तेव्हा तेव्हा व्यक्ती परिस्थितीशी तडजोड करण्याचा प्रयत्न करते . संघर्ष सोडविण्यासाठी कराव्या लागणा-या तडजोडीलाच समायोजन असे म्हणतात .

व्याख्या :

“ते सर्व काही जे प्रत्येक जण करतो किंवा वागतो किंवा जुळवून घेण्याची क्षमता म्हणजे समायोजन .”

- बुडवर्थ आणि मारक्यूझ

समायोजनाचे बाह्य समायोजन, वैयक्तिक समायोजन व सामाजिक समायोजन हे तीन प्रकार आहेत .

समायोजनाचे मार्ग :

१) पुन्हा पुन्हा प्रयत्न करून योग्य मार्गाने यश मिळविणे . २) परिस्थितीवर सर्व शक्तीनिशी चढाई करणे, यशाची शक्यता जरी नसली तरी प्रयत्न केल्याने समाधान मिळते . ३) पीछेहाट : एखाद्या ध्येयाचा विचार अजिबात सोडून देणे . ४) ध्येयांवर पर्याय करणे - अप्राप्य गोष्ट सोडून तत्तम पण प्राप्य गोष्ट समोर ठेवणे . ५) नकारात्मक पर्याय - अपयश व पराभव मान्य न करता वेड्यावाकड्या मार्गांनी स्व प्रतिष्ठा सांभाळण्याचा प्रयत्न करणे .

विषमसमायोजन [Mal Adjustment] :

आपल्या उणिवा अन् मर्यादा मान्य करून परिस्थितीला अनुसरून व्यक्तित्वे पतिस्थितीशी मिळतेजुळते घेतले नाही तर त्यास विषमसमायोजन असे म्हणतात .

विषमसमायोजनाची लक्षणे : मानसशास्त्रज्ञांनी विषम समायोजनाची जी लक्षणे सांगितली आहेत, त्यामध्ये व्यक्तीमध्ये कमीपणाची भावना असते . तोतरे बोलणे, घाबरटपणे वागणे, खोटे बोलणे, स्वतःशीच मोठयाने बोलणे, खांदा उडविणे जीभ बाहेर काढणे, हातवारे करणे इ . चमत्कारिक सवयींचा समावेश केला आहे .

कमी आत्मसम्मान असणा-या लोकांमध्ये विकृती आसल्या व ताणतणावाचा धोका अधिक असतो . (निकोलस एमलियर , पी .एच .डी . लंडन स्कूल ऑफ इकॉनॉमिक्स)

हि परिस्थिती नियंत्रणाबाहेर गेली की व्यक्ती मनोविकृत वनू शकते . वास्तवतः जीवन हा एक संघर्ष आहे मात्र या संघर्षात तग धरून उभा रहावयाचे असेल तर परिस्थितीशी योग्य प्रकारचे समायोजन करावे लागते . मुलांच्या शारीरिक मानसिक, भावनिक, व सामाजिक विकासासाठी घर व शाळा यांचे सहकार्य आवश्यक आहे .मुलांच्या मानसिक आरोग्य रक्षणाची जबाबदारीही घर व शाळा दोहोंवर पडते .

सारांश :

आज समाजात वावरताना ,पहायला गेलं तर असमायोजित व्यक्तींची संख्या वाढतच चालली आहे .त्यामुळे त्याकडे दुर्लक्ष करून चालणार नाही तर वेळीच असमायोजनाची कारणे लक्षात आली तर विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन समुपदेशन करून भविष्यातील धोके टाळता येतील . किशोरावस्था म्हणजे संक्रमणावस्थेचा आयुष्यातील अतिशय महत्त्वाचा असा कालखंड होय . बाल्यावस्था व प्रौढावस्था यांना जोडणारा तो दुवा आहे . या वयात जैविक, शारीरिक, मानसिक व सामाजिक बदल तीव्रतेने घडत असतात . या अवस्थेला वादळ व तणावाची अवस्था म्हटले जाते . अशा स्थितीत व्यक्तिमत्त्वातील तसेच सामाजिक बदलांना सामोरे जावे लागते .

मानसशास्त्रीय दृष्ट्या शालेय वय सुसंस्कारक्षम असते कारण या बालवयात विद्यार्थ्यांवर केले जाणारे संस्कार हे कायम स्वरूपी चिरकाल टिकणारे असतात . म्हणूनच जर आपण विद्यार्थ्यांमधील स्वतःविषयीचा आदरभाव समायोजन क्षमतेचा अभ्यास केला तर शक्य ती उपाययोजना सूचविता येतील व विद्यार्थ्यांचे भावी जीवन सुसंस्कारक्षम होण्यासाठी व त्यांच्या वर्तनात , विचारात अपेक्षित बदल घडणे गरजेचे आहे . माणसां माणसांमधील संबंध चांगले व परस्पर सामंजस्याचे असतील तर काम अधिक चांगल्या प्रकारे पूर्ण होते . त्यामुळे विद्यार्थीदशेपासूनच व्यक्ती विकासासाठी स्व आदर व समायोजन क्षमतांचा विचार केला गेला तर आत्महत्या, क्रूरता, विध्वंस, अविचारी वृत्ती, एकतर्फी प्रेम यासारख्या समाजविघातक प्रवृत्तींचा वेळीच शैक्षणिक व मानसिकदृष्ट्या बंदोबस्त करता येईल

संदर्भ :

डॉ. जोशी वी . आर . “सामाजिक शास्त्रातील संज्ञा सिध्दांताचा स्पष्टीकरणात्मक कोश” डायमंड प्रकाशन (पान नं .११, ४९७, १८८)

डॉ. जगताप ह . ना . “शैक्षणिक मानसशास्त्र” वा . ना . दांडेकर शैक्षणिक प्रतिष्ठान, पुणे (सप्टेंबर २००८)

डॉ. पाटील अनिता “मानसशास्त्रीय चाचण्या” डायमंड प्रकाशन (२००८)

मुळे,रा .श . आणि उमाठे वि . नू . (२००३) “शैक्षणिक संशोधनाची मूलतत्वे ” औरंगाबाद विद्यावुक्स ,

नानकर,प्र . ल . आणि शिरोडे एस (जुलै२००७) “सुबोध शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र”,नित्य नुतन प्रकाशन . प्रा . इनामदार मुकुंद कृ . ,

प्रा . केशव ना . गाडेकर , प्रा . डॉ . अनिता पाटील “आधुनिक सामान्य मानसशास्त्र”

Science & Technology "A Coursebook in Science II" Std.X (2007) Pune, Secretary, M.S.B.S.H.S.E. .

आज का आनंद , पुणे . १ नोव्हेंबर २०१२ , सकारात्मक जीवनशैली

देशपांडे के . मनातलं मनासाठी,२२ . साप्ताहिक सकाळ,दि . ९ एप्रिल २०११

लोकसत्ता, पालकत्वाची पाठशाळा, १७ फेब्रु २०११

महाराष्ट्र टाइम्स, पुणे . १० ऑगस्ट २०१२

महाराष्ट्र टाइम्स ७ ऑक्टोबर २०१२ ,झिंग आत्मनाशाची

Abstracts of Research Studies Conducted by Teacher Education Institutions in India
Volume III D.R. Goel, Chhaya Goel, R.L. Madhavi

CASE, The M.S. University of Baroda, Vadodara - 390 002

<http://www.psychologytoday.com>

http://kidshealth.org/teen/your_mind/body_image/body_image.html?tracking=T_RelatedArticle#

http://www.queendom.com/queendom_tests/transfer [self esteem test]

New Delhi, Prentice Hall of India ,New Delhi-1, Page No.25.

The new Encyclopedia Britannica dictionary Micropedia ready reference volume – 10 , 15th edition

www.niu.edu/ccr/resources/selfesteem.pdf - United States