

विद्यार्थ्यांमधील स्व नियंत्रणाचा अभ्यास

प्रा. डॉ. दिनेश जारोंडे

मानसशास्त्र विभाग प्रमुख,
इंदिरा महाविद्यालय कळंब, ता. कळंब
जि. यवतमाळ मो. ९४०३२५७००६

सारांश -

आपल्या कार्यावर नियंत्रण राहणे ही अतिशय महत्त्वाची बाब आहे. आपण जेही कार्य करतो आहे त्यातील चांगल्या पद्धतीने होण्यासाठी स्व नियंत्रण साधने अतिशय महत्त्वाचे आहे. काही वेळेस, काही गोष्टी वरती आपण खूप लवकर प्रतिक्रिया देतो आणि प्रतिक्रिया दिल्यानंतर मग आपल्याला विचार येतो. असे केलेले कार्य हे उत्तम होत नाही किंवा त्यांनी स्वतःला समाधान सुद्धा लाभत नाही. या उलट स्व नियंत्रण साधले जाते तेव्हा मात्र विचारपूर्वक कार्य होते व त्याचे समाधान सुद्धा उत्तमपणे लाभते. यालाच लक्षात घेऊन विद्यार्थ्यांमधील स्व नियंत्रणाचा शोध घेणे या संशोधनाचा महत्त्वाचा विषय होता. हे संशोधन 40 बी एड प्रशिक्षणार्थी विद्यार्थ्यांवर करण्यात आले. त्यातून खूप चांगल्या पद्धतीची स्व नियंत्रण क्षमता अल्प विद्यार्थ्यांत व बहुसंख्य विद्यार्थ्यांची स्व नियंत्रण पातळी सामान्य दिसून आली.

मुख्य शब्द - स्व, नियंत्रण, विद्यार्थी

प्रस्तावना -

व्यक्तीचे व्यक्तिमत्व जेव्हा आपण लक्षात घेतो. तेव्हा त्या व्यक्तिमत्वा अंतर्गत आपल्याला बऱ्याच गोष्टी प्रत्यक्ष दिसून येतात. व्यक्तिमध्ये असलेली बुद्धी, व्यक्तीमध्ये असलेल्या अनेक क्षमता, व्यक्ती जे कार्य करतो ती कार्य करण्याची क्षमता, व्यक्तीची मानसिक क्षमता आणि शारीरिक क्षमता या दोन्ही गोष्टी व्यक्तिमत्वात अंतरभूत असलेल्या आपल्याला दिसून येतात. म्हणजे व्यक्तीमध्ये दिसणारे, आपल्यासमोर स्पष्ट होणारे शरीर आहे. त्याचबरोबर मन सुद्धा आहे. आपण ज्या काही क्रिया करतो. त्या शरीराने करत असतो पण याला कंट्रोलिंग करणारे म्हणजे नियंत्रित करणारे मन सुद्धा आहे आणि या मनानेच सर्व क्रिया शरीर जरी करत असले तरी त्या नियंत्रित होतात असेच स्पष्ट होते.

दिवसांमधील अनेक कार्य आपल्याला करावी लागतात. अनेक बाहेरील सूचना सुद्धा आपल्याला मिळत असतात. या सूचनांचे पालन आपण करत असतो म्हणजे सूचनानुसार आपण कार्य प्रवृत्त होतो. आपल्याला जर कोणी काही म्हटले तर लगेच आपली त्यावर प्रतिक्रिया पण देत असतो.

आपल्या बाबत समोरच्या व्यक्तीने म्हटले की आपण असे वागायला नको होते तर लगेच आपण त्यावर विचार करतो आणि त्यावर प्रतिउत्तर देतो. क्रिया आणि प्रतिक्रिया यात लागणारा वेळ यावेळी फार कमी असतो. एखाद्याने वाईट आपल्या बाबत म्हटले तर नक्कीच त्यावर आपण लगेच समोरच्या व्यक्तीचे वाईट पण लक्षात घेऊन त्यावर प्रतिक्रिया देतो. कित्येक गोष्टी बाबत वाईट आपल्या मनात विचार येतात आणि त्या पद्धतीनेच आपले त्यावर प्रतिउत्तर असते. आपण सुद्धा समोरच्या व्यक्तीला वाईटच म्हणतो.

एखादा व्यक्ती आपल्यावर राग व्यक्त करतो. अशा रागाचा परिणाम आपल्यावर सुद्धा होतो आणि आपण सुद्धा रागाच्या भावनेतूनच त्याला प्रत्युत्तर देतो. ही प्रतिक्रिया जशास तशी असते. ज्या पद्धतीने समोरचा व्यक्ती क्रिया करतो किंवा ज्या पद्धतीने त्यामध्ये भाव असतात. तसाच भाव आपल्याकडून सुद्धा

प्रकट होतो. मात्र जिथे आपली प्रतिक्रिया ही रागाने होत असते तेव्हा आपल्याला त्याची अनुभूती लक्षात घ्यावी लागेल. आपल्याला त्यावेळी फार छान वाटते का ? हे स्वतःलाच विचारले तर नक्कीच त्याचे उत्तर नाही असेच येईल.

आपल्याला कार्य केल्यानंतर जर छान वाटत असेल तर नक्कीच आपण छान वागलोत किंवा आपली उत्तम प्रतिक्रिया होती असेच म्हणावे लागेल. याच्याशी संबंधित हा नियंत्रणाचा भाग आहे. आपले आपल्या वरती कंट्रोलिंग कधी कधी राहत नाही किंवा नियंत्रण राहत नाही आणि बरेचदा आपल्याच वागण्याचा आपल्याला पश्चाताप होतो. आपण योग्य ती प्रतिक्रिया दिली तर त्याचा पश्चाताप आपल्याला होत नाही पण आपण अस्थिर झालो, स्थिर राहलो नाही तर नक्कीच त्याचा वाईट परिणाम आपल्या वरतीच होतो. आपल्याला मनातून चांगले वाटत नाही.

आपल्या मनावर किंवा मनातील गोष्टी करण्यावर आपली पकड असली पाहिजे योग्य त्यावेळी योग्य प्रतिक्रिया आपल्याला देणे जमले पाहिजे ते जमले तरच आपण त्याला योग्य स्व नियंत्रण आहे असे म्हणू शकतो. हे स्वतःवरील क्रिये बाबत स्व नियंत्रण साधले जाणे खूप महत्त्वाचे आहे. ज्याही व्यक्तीला हे जमते तो व्यक्ती नक्कीच चुकीचे कार्य करत नाही किंवा जीवनामध्ये सफल, यशस्वी, स्थिर आणि आनंदाची जीवन जगण्याचा प्रयत्न करत असतो.

उद्दिष्टे -

- 1) विद्यार्थ्यांमधील स्व नियंत्रणाचा अभ्यास करणे
- 2) विद्यार्थी स्वतःला स्थिर ठेवून कितपत योग्य प्रतिक्रिया देऊ शकतो याचा अभ्यास करणे

गृहीतके -

- 1) खूप चांगल्या पद्धतीची स्व नियंत्रण क्षमता अल्प विद्यार्थ्यांत दिसून येते
- 2) बहुसंख्य विद्यार्थ्यांची स्व नियंत्रण पातळी सामान्य दिसून येते

साधने - प्रस्तुत विषयाला अनुसरून संशोधन करण्यासाठी Tangney, J. P., Baumeister, R. F., Boone, A. L. (2004) यांची दहा प्रश्न असणारी Self Control Scale वापरण्यात आली. यामध्ये एकूण दहा प्रश्न आहे आणि प्रत्येक प्रश्नाला पाच पर्याय दिलेले आहेत विद्यार्थ्यांना जो पर्याय योग्य वाटत असेल त्यावर टिक करायचे आहे या बाबतीत विद्यार्थ्यांना सूचना देण्यात आल्या व त्यांच्याकडून चाचणी सोडून घेण्यात आली.

नमुना - प्रस्तुत संशोधनाकरिता केशरबाई शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयातील बीएड प्रशिक्षणार्थीची निवड करण्यात आली. एकूण 40 विद्यार्थ्यांवर हे संशोधन करण्यात आले. यामध्ये मॅन्युअल नुसार विद्यार्थ्यांना सूचना देण्यात आल्या. विशिष्ट वेळेनंतर विद्यार्थ्यांकडून चाचणी सोडवून घेण्यात आली व गुणांकन करण्यात आले.

विवेचन - प्रस्तुत संशोधनामध्ये सेल्फ कंट्रोल स्केल ही चाचणी 40 महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांकडून सोडवून घेण्यात आली व त्याचे गुणांकन करण्यात आले. मॅन्युअलच्या आधारे किती विद्यार्थी कोणत्या पातळीत येतात हे बघण्यात आले.

1 ते 5 या गुणांकाच्या मध्ये विद्यार्थ्यांचे उत्तर आले. एक अंक हा फार निम्न स्व नियंत्रण दर्शवितो तर पाच अंक हा अत्यंत स्व नियंत्रण दर्शवितो. 3.5 ते 1.5 या विस्तारात 35 विद्यार्थी येतात. म्हणजे बहुसंख्य विद्यार्थी हे सामान्यपणे स्व नियंत्रण पातळी दर्शवितात. जास्तीत जास्त विद्यार्थी याच स्व नियंत्रित पातळीमध्ये येतात. म्हणजे बहुसंख्या विद्यार्थ्यांची स्व नियंत्रण क्षमता ही सरासरी पातळीची आहे. हे यातून स्पष्ट होते. एक विद्यार्थी हा 3.5 ते 5 या विस्तारात येतो. म्हणजे एकाच विद्यार्थ्यांची उच्च स्वनियंत्रण क्षमता दिसून येते. यावरून हे सिद्ध होते की, उच्च स्वनियंत्रण क्षमता असणारे विद्यार्थी फार अल्प आहे. वरील गुणांकावरून असे लक्षात येते की दोन्ही गृहीतके ही सत्य आहेत. यावरून खालील निष्कर्ष काढण्यास मदत मिळते.

निष्कर्ष -

- 1) खूप चांगल्या पद्धतीची स्व नियंत्रण क्षमता अल्प विद्यार्थ्यांत दिसून येते
- 2) बहुसंख्य विद्यार्थ्यांची स्व नियंत्रण पातळी सामान्य दिसून येते

संदर्भ -

- 1) www.hi.wikipedia.org
- 2) www.positivepsychology.com
- 3) www.linkedin.com
- 4) www.understood.org