

**Impact
Factor
3.025**

ISSN 2349-638x

Refereed And Indexed Journal

**AAYUSHI
INTERNATIONAL
INTERDISCIPLINARY
RESEARCH JOURNAL
(AIIRJ)**

UGC Approved Monthly Journal

VOL-IV

ISSUE-X

Oct.

2017

Address

• Vikram Nagar, Boudhi Chouk, Latur.
• Tq. Latur, Dis. Latur 413512 (MS.)
• (+91) 9922455749, (+91) 8999250451

Email

• aiirjpramod@gmail.com
• aayushijournal@gmail.com

Website

• www.aiirjournal.com

CHIEF EDITOR – PRAMOD PRAKASHRAO TANDALE

पीएच.डी च्या विद्यार्थ्यांची 'स्व-ओळख - जीवन कौशल्य' : एक अभ्यास

डॉ. विजया विनायक पाटील

सहा. प्राध्यापक

शिक्षणशास्त्र विद्याशाखा,

य.च.म.मु.विद्यापीठ, नाशिक

प्रास्ताविक :

जागतिकीकरणामुळे आपण विश्व समुदायाचे नागरिक आहोत जागतिक स्तरावर नागरिकांचे स्वातंत्र्य, शिक्षण, आरोग्य ह्याविषयी कार्य करणारी संस्था युनायटेड नेशन्स ऑर्गनायझेशन आहे नागरिकांचे जीवन संपन्न करण्यासाठी कोणते शिक्षण असावे. ह्या हेतूने वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशन (WHO), UNFPA, UNICEE यांच्या सहकार्याने १९९० मध्ये 'जीवन कौशल्ये' ह्या कल्पनेच्या उदय झाला.

“Life skill education is designed to facilitate the practice and reinforcement of psychosocial skill in a culturally and developmentally appropriate way; it contributes to the promotion of personal and social development, the prevention of health social problems, and the protection of human rights.”

वरील व्याख्येवरून खालील महत्वाच्या बाबी लक्षात येतात.

१ विश्वातील कोणत्याही नागरिकांचे मानवी हक्कांचे संरक्षण, पालन.

२ आरोग्य विषयक व सामाजिक समस्यांना प्रतिबंध करणे

३ व्यक्तीच्या मानसिक व सामाजिक कौशल्यांच्या विकासाकडे लक्ष पुरविणे ह्या बाबी अपेक्षिलेल्या आहेत. हा विकास करतांना तो समर्पक अशा समाजमान्य मार्गाने करावा असेही सांगितलेले आहे.

WHO ने सामाजिक, मानसशास्त्रीय व भावना विषयक कौशल्ये पुढीलप्रमाणे सांगितलेले आहे

जीवन कौशल्ये

जीवनकौशल्याचे पुढीलप्रमाणे ३ भागात वर्गीकरण करता येते.

अ) सामाजिक कौशल्ये

१. आत्मप्रचिती/आत्मभान/
२. प्रभावी संप्रेषण
३. आंतरव्यक्ती संबंध
४. सामान्यानुभूती (स्व-ओळख)

आ) मानसशास्त्रीय कौशल्ये

१. सर्जनशील विचार
२. चिकित्सक विचार
३. निर्णायकता
४. समस्या निराकरण

इ) भावनाविषयक कौशल्ये

१. भावनांचे संयमन
२. ताणतणावांचे संयम

स्व - सामर्थ्य :- स्व-सामर्थ्य ओळखण्यासाठी महत्वाची गोष्ट म्हणजे स्वतःला जाणून घेणे समजून घेणे. व्यक्ती स्वतःला ओळखू शकली नाही तर दुसऱ्याला कशी ओळखेल? प्रभावीपणे कार्य करण्यासाठी 'स्वः' बदलचे ज्ञान नसणे हा मोठा अडथळा ठरतो. स्वतःला ओळखण्याची सुरुवात आणि स्व-योग्यता यांचा खूप जवळचा संबंध आहे

स्व - योग्यता :- आपण काय करू शकतो. आणि काय करू शकत नाही याची स्व-योग्यता ही प्रतिमा आहे. विशिष्ट प्रकारची कामे करू शकू का ? किंवा स्व-प्रतिमेला न जुळणारी कामे प्रभावी पणे करू शकू का? की नाही ? हे ओळखल्यामुळे आपल्या स्वतःच्या क्षमतांवरचा विश्वास आणि आत्मविश्वास यांची वाढ होते

संशोधनामागील पार्श्वभूमी

यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठात पीएचडी विद्यार्थी हे विद्यापीठातच विद्या वेतनावर काम करता करताच शिक्षणक्रम पूर्ण करित आहेत. ह्यात विद्यार्थी स्वतःबद्दल काय विचार करतात. त्यांच्या स्वतःच्या क्षमतांवर विश्वास आणि आत्मविश्वास आहे किंवा नाही. स्वतःला ओळखू शकतात किंवा नाही. हे पाहणे गरजेचे होते.

पीएच.डी. करण्यासाठी 'स्व-सामर्थ्य' आणि 'स्व-योग्यता' ही कौशल्ये आवश्यक असतात. आपले व्यक्तित्व, आपली शक्तिस्थाने आणि मर्यादा माहिती केली की- आपले कामही सोपे होते. 'स्व'बद्दल ज्ञान नसणे हो गोष्ट मोठा अडथळा कोणत्याही कामात ठरू शकतो. ह्या विद्यार्थ्यांची सामाजिक कौशल्यातील 'स्व-ओळख' ह्या कौशल्याविषयी जाणून घेण्याविषयी संशोधन हाती घेण्यात आले

संशोधनाचा विषय: पीएच. डी. च्या विद्यार्थ्यांची 'स्व-ओळख - जीवन कौशल्य' : एक अभ्यास.

संशोधनाची उद्दिष्टे:

- १) संशोधक विद्यार्थ्यांच्या 'स्व-योग्यता' व 'स्व-सामर्थ्य' ह्या जीवनकौशल्याविषयी परीक्षण करणे.
- २) संशोधक विद्यार्थ्यांच्या 'स्व-योग्यता' व 'स्व-सामर्थ्य' ह्या जीवनकौशल्याच्या परीक्षणावरून अभ्यास करणे .
- ३) जीवनकौशल्य स्तरानुसार मार्गदर्शनाची तत्वे सुचविणे

संशोधन कार्यवाही :

प्रस्तुत संशोधनासाठी सर्वेक्षण कार्यपद्धती निश्चित करण्यात आली कारण मुक्त विद्यापीठातील पीएच.डी च्या विद्यार्थ्यांच्या जीवन कौशल्यातील 'स्व - ओळख' ह्या कौशल्याविषयी माहिती घ्यावयाची होती.

नमुनानिवड :-

प्रस्तुत संशोधनासाठी यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठात पीएचडी शिक्षणक्रमाचे विद्यार्थी सहू क नमुना निवड पद्धतीने निवडण्यात आली. त्यात शिक्षणशास्त्र विद्याशाखेतील ७ विद्यार्थी आणि ह्या विद्याशाखेतील ३ विद्यार्थी असे एकूण १० विद्यार्थी सहेतुक नमुना निवडपद्धतीने निवडण्यात आले.

संशोधन साधने : प्रस्तुत संशोधनासाठी डॉ. अशोक डोळके ह्यांनी विकसित केलेली 'स्व-योग्यता' व 'स्व-सामर्थ्य' प्रश्नावली जशीच्या तशीच घेण्यात आली. सदर प्रश्नावलीचे स्वरूप पुढीलप्रमाणे देण्यात आले आहे

प्रश्नावली स्वरूप :

सदर प्रश्नावलीत एकूण २० विधाने आहेत. ही विधाने स्वतःला ओळखण्याच्या दृष्टीने तयार करण्यात आलेली आहेत. त्यात इतरांशी तुलना, उत्तम गुण, स्वतःची पात्रता व क्षमता, स्व-अभिमान, इतरांविषयीचे प्रेम, स्वतःला दोष देण्याची सवय, सहकार्याने इतरांना काम, आत्मविश्वास, उपयुक्तता, स्वतःमधले चांगले पारख, अपराधी भावना, स्व-जबाबदारीची जाणीव, इतरांच्या चांगल्या बाबींचा हेवा, स्वतःला लाज वाटणाऱ्या गोष्टी, स्वतःच्या वर्तनावर आणि विचारावर ताबा, स्व-दोष आणि स्वतःला कमी लेखणे, सामाजिक भान, इतरांचे मूल्यमापन, इतरांना पटवणे, स्व-क्षमतांबद्दलच्या विश्वास. ह्या विविध 'स्व' विषयीच्या घटकांचा विचार सदर प्रश्नावलीत केलेला आहे. (सदर प्रश्नावली परिशिष्ट क्र.१ मध्ये देण्यात आलेली आहे).

ह्या १० विद्यार्थ्यांना स्वतंत्रपणे प्रश्नावली सोडविण्यास सांगितली त्यात मोकळेपणाने व प्रामाणिकपणे स्वतः काय विचार करतात ह्यांची उत्तरे प्रश्नावलीत देण्यास सांगितले. विद्यार्थ्यांना दिलेल्या प्रश्नावलीच्या प्रत्याभरणानुसार माहिती गोळा करण्यात आली. व माहितीचे विश्लेषण करण्यात आले.

माहितीचे विश्लेषण :

एकूण १० विद्यार्थ्यांच्या 'स्व-योग्यता' व 'स्व-सामर्थ्य' ह्या प्रश्नावलीच्या प्रत्याभरणानुसार खालील प्रमाणे माहितीची निरीक्षणे आली.

कोष्टक क्र. १.१ - 'स्व-योग्यता' व 'स्व-सामर्थ्य' – प्रश्नावली

अ.क्र.	एकूण विद्यार्थी	प्रतिसादक	गुण	स्व – योग्यता व स्व-सामर्थ्य
१	१०	९	२९-४०	उच्च प्रतीचा
२	१०	१	१३-२०	मध्यम प्रतीची
३	१०	०	०-१२	-

निरीक्षणे व निष्कर्ष :- वरील कोष्टकांवरून खालील निरीक्षणे व निष्कर्ष मांडण्यात आलेली आहे.

१) एकूण नऊ विद्यार्थ्यांचे गुण २९-४० ह्या दरम्यान होते. ह्याचाच अर्थ ९ विद्यार्थी उच्च प्रतीचा स्व - योग्यतेचे होते.

२) एकूण विद्यार्थ्यांपैकी एक विद्यार्थ्यांचे गुण १३-२० च्या दरम्यान म्हणजेच इतके होते. ह्याचाच अर्थ १ विद्यार्थ्यांमध्ये 'मध्यम' प्रतीची स्व-योग्यता आहे.

३) ०-१२ ह्या दरम्यान एका ही विद्यार्थ्यांचे गुण नव्हते. ह्याचाच अर्थ एकही विद्यार्थ्यांमध्ये 'कमी दर्जाची' 'स्व-योग्यता' व 'स्व-सामर्थ्य' नसल्याचे निदर्शनास आले.

निरीक्षणावरून 'स्व-योग्यता' व 'स्व-सामर्थ्य'; चे काही घटक विद्यार्थ्यांमध्ये सुधारणे आवश्यक आहे ते पुढे देण्यात आलेले आहेत

विद्यार्थ्यांमध्ये सुधारणा करावयाचे मुद्दे:

१) **प्रतिसादक- १**

अपराधीपणाच्या भावनेचे कारण शोधून इतरांशी चर्चा करावी इतर उत्तम सादरीकरण करतात तेव्हा हेवा वाटण्याऐवजी तसे सादरीकरण मी कसे करू शकेन, त्यासाठी कोणकोणती तयारी करावी लागेल याचा विचार करावा.

२) **प्रतिसादक- २**

इतरांइतकीच तुल्यबळता स्वतःमधील उत्तम गुण ओळखण्याची क्षमता, इतरांबद्दलचे प्रेम आणि भावना दर्शवण्याची क्षमता वाढविण्याचा प्रयत्न करावा.

स्वतःची पात्रता आणि क्षमता ओळखायला शिकणे आवश्यक तसेच स्वतःला अभिमान वाटणाऱ्या गोष्टी निश्चित कराव्यात. स्वतःला दोष देण्याची सवय कायमस्वरूपी काढून टाकावी. इतर उत्तम सादरीकरण करतात तेव्हा हेवा वाटण्याऐवजी तसे सादरीकरण मी कसे करू शकेन, त्यासाठी कोणकोणती तयारी करावी लागेल याचा विचार करावा. खऱ्या योग्यतेची लायक व्यक्ती म्हणून स्वतःमध्ये बदल करणे आवश्यक.

३) **प्रतिसादक- ३**

इतरांइतकाच तुल्यबळ असल्याचा विश्वास वाढवावा. इतरांविषयी प्रेम व भावना नेहमी दाखवावी. स्वतःच्या दृष्टीकोन इतरांना पटविण्याची क्षमता वाढवावी. ‘

स्वतःला दोष देण्याची सवय मोडावी. इतर उत्तम सादरीकरण करतात तेव्हा हेवा वाटण्याऐवजी तसे सादरीकरण मी कसे करू शकेन, त्यासाठी कोणकोणती तयारी करावी लागेल याचा विचार करावा. स्वतःला दोष आणि कमी लेखणे गरजेचे नाही. ते कमी करावे.

४) **प्रतिसादक- ४**

इतरांइतकीच तुल्यबळ असण्याची क्षमता स्वतःमधील उत्तम गुण ओळखण्याची, स्व- अभिमानाची क्षमता वाढीस लावावी. स्व-वर्तन आणि विचार ह्यावर ताबा ठेवावा. इतरांना आपला दृष्टीकोन पटवून देण्याची क्षमता वाढवावी

स्वतःमधील पात्रता आणि क्षमता ओळखावी, इतरांना उपयोगी वाटणारी व्यक्तीमत्वात बदल करावेत. अपराधीपणाची भावना का वाटते? ह्या विषयी इतरांशी चर्चा करून समस्या सोडवावी. इतर उत्तम सादरीकरण करतात तेव्हा हेवा वाटण्याऐवजी तसे सादरीकरण मी कसे करू शकेन, त्यासाठी कोणकोणती तयारी करावी लागेल याचा विचार करावा. स्वतःला दोष व कमीलेखनाची सवय मोडावी. खऱ्या योग्यतेची लायक व्यक्ती बनण्याचा प्रयत्न करा.

५) **प्रतिसादक- ५**

इतरांइतकेच तुल्यबळ असण्याचा विश्वास वाढवावा. इतरांविषयी प्रेम भावना नेहमीच दाखवावी. इतरांच्या मदतीने नेहमी दुसऱ्याकरिता काम करण्याची कृती वाढवावी स्वतःचे दृष्टीकोन इतरांनी स्वीकारावेत ह्यासाठी नेहमी प्रयत्न वाढवावेत. इतर उत्तम

सादरीकरण करतात तेव्हा हेवा वाटण्याऐवजी तसे सादरीकरण मी कसे करू शकेन, त्यासाठी कोणकोणती तयारी करावी लागेल याचा विचार करावा.

६) प्रतिसादक- ६

इतर उत्तम सादरीकरण करतात तेव्हा हेवा वाटण्याऐवजी तसे सादरीकरण मी कसे करू शकेन, त्यासाठी कोणकोणती तयारी करावी लागेल याचा विचार करावा.

स्वतःविषयीचा आत्मविश्वास प्रमाणातच ठेवावा.

७) प्रतिसादक-७

स्वतःमधील उत्तम गुण ओळखण्याची क्षमता, इतरांबद्दलचे प्रेम आणि भावना नेहमी दाखवण्याची आणि समाजात इतरांबरोबर सहज मिसळण्याची क्षमता तसेच स्वतःच्या दृष्टीकोन इतरांना पटवण्याची क्षमता वाढीसाठी विशेष प्रयत्न करावेत.

८) प्रतिसादक- ८

स्वतःमधील उत्तम गुण ओळखण्याची क्षमता, इतरांच्या मदतीने दुसऱ्यांकरिता काम करण्याची क्षमता स्वतःच्या मालकीची व जबाबदारीची जाणीव, स्व-वर्तन आणि विचारांचा ताबा, समाजात इतरांबरोबर मिसळण्याची सवय, स्वतःचा दृष्टीकोन इतरांना पटवण्याची क्षमतांचा विकास करायला हवा. व स्व-क्षमतांविषयीचा स्वतःला विश्वास वाढायला हवा.

९) प्रतिसादक- ९

इतरांच्या मदतीने दुसऱ्याला मदत करण्याची सवय व स्वतःचे दृष्टीकोन इतरांनी स्वीकारण्यासाठी पाठविण्याची क्षमता वाढवली पाहिजे. स्वतःच्या पात्रता व क्षमतांविषयी आत्मविश्वास वाढवावा. स्वतःला दोष देण्याची सवय बंद करावी. इतर उत्तम सादरीकरण करतात तेव्हा हेवा वाटण्याऐवजी तसे सादरीकरण मी कसे करू शकेन, त्यासाठी कोणकोणती तयारी करावी लागेल याचा विचार करावा.

१०) प्रतिसादक- १०

स्वतःला लाज वाटणाऱ्या गोष्टींविषयी त्यातील सकारात्मक व नकारात्मक बाबी लक्षात घ्याव्यात व विचारपूर्वक त्या गोष्टींकडे दुर्लक्ष करावे स्वतःला दोषी आणि कमी लेखन बंद करावे. खऱ्या योग्यतेची लायक व्यक्ती इतरांनी मानण्यासाठी तसे स्वतःमधील बदल करून प्रयत्न करावेत.

निष्कर्ष :

- १) विद्यार्थ्यांच्या स्व-ओळख कौशल्याचा स्तर उच्च असला तरी काही घटकांमध्ये प्रगती करणे आवश्यक आहे.
- २) विद्यार्थ्यांनी स्वतःमधल्या उणीवांकडे जागरूकपणे पाहणे गरजेचे आहे
- ३) विद्यार्थ्यांनी स्वतःचे (SWOT) विश्लेषण करणे अनिवार्य आहे.

शिफारशी :

- १) विद्यार्थ्यांनी स्व-ओळख कौशल्यातील त्रुटीयुक्त घटकांमध्ये जाणीवपूर्वक प्रयत्न करावेत
- २) स्वतःमधील उणीवा शोधून त्यावर योग्य ती कृती करून दूर कराव्यात
- ३) स्वतःमधल्या चांगल्या बाबी, उणीवा, मर्यादा व संधी यांचे विश्लेषण करावे

पुढील संशोधनासाठी विषय :

- १) 'स्व-ओळख' ह्या जीवनकौशल्य विकसनाचा परिणामकारक अभ्यास.
- २) जीवनकौशल्य आणि कृतीकार्यक्रम ह्यांचा मूल्यमापनाचा अभ्यास
- ३) 'जीवनकौशल्य' विकसनाच्या प्रशिक्षण पद्धतीने विकसन व परिणामकारकतेचा अभ्यास.

संदर्भ :

- १) डोळके, अ. (२०१५). अंगभूतकौशल्यांचा परिचय आणि 'स्व' ला समजून घेण्याचे महत्व (म्हाळस,चि.अनुवादित) 'जीवनकौशल्ये' (पृ. ६) नाशिक. कुलसचिव, यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ
- २) जगताप ह. ना. (२०१५). 'जीवनकौशल्ये' नंदनपवार बा (संपादित), शिक्षणसमिक्षा, नागपूर.

परिशिष्ट क्र.१ : स्व-योग्यता आणि स्व-सामर्थ्य : प्रश्नावली

सूचना : तुम्ही तुमच्याबद्दल काय विचार करता हे जाणून घेण्यासाठी खालील विधाने वाचात्या वाक्यांमधील वर्णन नेहमी तुमच्याशी जुळत असेल तर बरोबर ची खून पहिल्या रकान्यात करा. कधी कधी जुळत असेल तर दुसऱ्या रकान्यात बरोबर ची खूण करा. कधीच नाही हे वर्णन तुमच्याशी जुळत असेल तर बरोबरची खूण तिसऱ्या रकान्यात करा. प्रत्येक वाक्यावर तीनमधून एक खूण करा.

परिशिष्ट क्र.१ 'स्व-योग्यता' व 'स्व-सामर्थ्य' प्रश्नावली

क्र.	मला वाटते	नेहमी	कधीतरी	कधीच नाही
१	मला वाटते इतर मुले आणि मुली इतकाच मी तुल्यबळ आहे.			
२	मला वाटते माझ्याकडे खूप उत्तम गुण आहेत.			
३	मला माझ्या पात्रतेबद्दल आणि क्षमतेबद्दल शंका वाटते.			
४	मला ज्याबद्दल अभिमान वाटावा असे काही फारसे माझ्याजवळ नाही.			
५	मी माझे इतरांबद्दलचे प्रेम आणि भावना दाखवतो.			
६	स्वतःला दोष देण्याची मला सवय आहे.			
७	इतरांच्या मदतीने मी दुसऱ्यांकरत काम करतो.			
८	मला वाटत माझ्याविषयी मला जास्त आत्मविश्वास असायला हवा.			
९	तसा काही मी फार उपयोगी पडणारा नाही.			
१०	माझ्यातलं चांगलं मला माहिती आहे.			
११	मला अपराधी वाटत आणि हा विचार अनेकदा मला त्रास देतो.			
१२	माझ्यावरची मालकीची आणि जबाबदारीची मला जाणीव आहे.			
१३	इतर जेव्हा अतिशय उत्तम सादरीकरण करतात तेव्हा मला इतरांचा हेवा वाटतो.			
१४	मी ज्या करतो त्या खूप गोष्टींची मला लाज वाटते.			
१५	माझ्या वर्तन आणि विचारांवर माझा पूर्ण ताबा आहे.			
१६	मी स्वतःला दोष देतो आणि स्वतःला कमी लेखतो.			
१७	समाजात इतरांबरोबर मी सहज मिसळू शकतो.			
१८	माझे दृष्टीकोन स्वीकारण्यासाठी मी इतरांना सहज पटवू शकतो.			
१९	खऱ्या योग्यतेची लायक व्यक्ती इतर मला मानत नाहीत.			
२०	माझ्या स्वतःच्या क्षमताबद्दल मला खरा विश्वास आहे.			