



महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांना चिंता आणि समायोजनाचा अभ्यास

दिनेश नाईक, कल्पना जोधळे, गणेश भेगने, नवनाथ निकम

नुतन विद्या प्रसारक मंडळ कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगांव , ता. निफाड जि. नाशिक.

प्रस्तावना :- (Introduction)

आजच्या धकाधकीच्या जीवनात तरुणांना विविध प्रकारच्या समस्यांना सामोरे जावे लागत आहे. त्यात ही मानसिक समस्या ह्या जास्त प्रमाणात भेडसावत आहेत. समायोजनाच्या समस्या, तरुणामध्ये असणारे चिंतेचे प्रमाण या बाबींचा विचार केला तर त्याचा सरळ संबंध मानसिक सुदृढतेशी असल्याचे लक्षात येते. अशा प्रकारच्या मानसिक समस्येने ग्रस्त असणारा हा आजचा तरुण 2020 मध्ये महासत्ता बनू पाहणा-या भारताला पोषक ठरणार नाही, यात अजिबात शंका नाही.

संशोधक विद्यार्थ्यांनी महाविद्यालयात शिक्षण घेत असतांना सभोवताली असणा-या तरुण-तरुणींना जे अनुभवले त्यातूनच संशोधकांसाठी हा विषय जन्मास आला. अर्थात महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये असणा-या समाजयोजन पातळीचा आणि चिंतेचा अभ्यास करणे हा विषय संशोधन प्रकल्पासाठी निवडण्यांत आला.

या संशोधन प्रकल्पात समाविष्ट असणा-या काही प्रमुख संकल्पना पुढील प्रमाणे :-
प्रेरणा निर्माण झाली असता तिच्यात अडचणी निर्माण झाल्यास, जेव्हा शक्य नसते तेव्हा त्याच्याशी जुळवून घेवून व्यक्ती आपली प्रेरणा पूर्ण करण्याचा व तणाव कमी करण्याचा प्रयत्न करित असते. अशा प्रकारे वेगवेगळ्या मार्गांनी व्यक्ती व तिची परिस्थिती ह्यामध्ये व्यक्तीकडून घडून येणा-या जुळणीला समायोजन असे म्हणतात.

प्रेरणा, प्रेरणेच्या पुर्वीवरील बंधने, प्रेरणेच्या पुर्वीसाठी वातावरणात मिळणारी संधी आणि स्वतःच्या मर्यादा ह्यामध्ये समतोल घडवून आणण्याची प्रक्रिया म्हणजे समायोजन होय.

समायोजीत व्यक्तीची लक्षणे :

1. स्वतःविषयी व परिस्थितीसंबंधी वास्तववादी अभिवृत्ती
2. सुरक्षिततेची भावना
3. प्रेम देण्याची व पत्रेम करून घेण्याची क्षमता
4. सृजनशीलता
5. मानसिक ताण व निराशा सहन करण्याची क्षमता
6. परिस्थिती बदलण्याची क्षमता
7. स्वतःमध्ये बदल घडवून आणण्याची क्षमता
8. काळजी जेव्हा करावी ते समजण्याची क्षमता
9. सद्सद्विवेक बुद्धी

10. सामाजिक अभिवृत्ती व मुल्ये

चिंता (Anxiety) :-

चिंता म्हणजे संभाव्य धोक्याबद्दलची सर्वसामान्य भीतीची भावना होय. फ्राईडच्या मते, जे रुग्ण भीतीने ग्रासलेले व खिन्न असतात, त्यांच्या ठिकाणी अशी चिंता अगदी स्पष्टपणे दिसून येते. परंतु, काही रुग्णांमध्ये मात्र चिंता उघडपणे दिसून येत नाही. कारण या व्यक्ती आत्मसंरक्षण यंत्रणाचा अतिरिक्त प्रमाणात वापर करीत असतात व या यंत्रणांच्या बुरख्याखाली त्यांची चिंता झाकली जाते. तथापि, सर्व रुग्णांच्या बाबतीत चिंतेमुळेच न सविकृती निर्माण होते असे फ्राईडचे मत होते.

साधने :-

प्रस्तुत संशोधन प्रकल्पात प्रदत्त संकलनासाठी पुढील साधनांचा वापर करण्यात आला.

1. A.K.P. Shina and L.N.K. यांची SCAT अर्थात चिंतामापन चाचणी.
2. H.S.Asthana यांची समायोजन चाचणी.

परिवर्तके :-

प्रस्तुत संशोधक प्रकल्पात महाविद्यालयीन विद्यार्थी आणि विद्यार्थीनीमध्ये हे दोन स्वतंत्र परिवर्तके म्हणून, तर चिंता व समायोजन हे दोन परतंत्र परिवर्तके म्हणून वापरण्यात आले.

पद्धती :-

प्रस्तुत संशोधन प्रकल्पासाठी निवडण्यात आलेल्या नमुन्यावर अनुक्रमे सिन्हा यांची चिंतामापन चाचणी व Asthana यांची समायोजन चाचणी या दोन्ही चाचणी प्रशासित करण्यात आल्या.

गुणांकन :-

संशोधन प्रकल्पासाठी वापरण्यात आलेल्या चाचण्यांच्या उत्तर पत्रिका प्राप्त झाल्यानंतर त्यांचे लिंग प्रकारानुसार वर्गीकरण करण्यात आले. मार्गदर्शक पुस्तिकेत पुरविण्यात आलेल्या मानदंडानुसार गुणांकन करण्यात आली.

गृहीतक पडताळणी :-

संख्याशास्त्रीय विश्लेषणाच्या आधारावर गृहीतक क्रमांक 1,2 व 3 ही तिनही गृहीतके स्विकारण्यात आली.

चर्चा :-

गृहीतक क्र. 1 :-

अर्थात महाविद्यालयीन विद्यार्थीनीमध्ये विद्यार्थ्यांपेक्षा समायोजन पातळी उच्च असते. कारण कदाचित असे असावे की, भारतीय परंपरानुसार मुलीकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन, तिला कुटुंबात मिळणारी वागणुक, पालकांच्या आणि समाजाच्या अपेक्षा या सर्व स्तरांवर वेळोवेळी आपली भुमिका ती चांगल्या पद्धतीने पार पाडत असल्यामुळे तिच्यामध्ये विद्यार्थ्यांपेक्षा समायोजनाची पातळी उच्च असावी.

गृहीतक क. 2 :-

अर्थात महाविद्यालयीन विद्यार्थीनीमध्ये चिंतेचे प्रमाण अधिक असते. याचे कारण कदाचित्त असे असावे की, प्रामुख्याने ग्रामीण भागातील पालकांच्या त्यांच्या मुलांकडून असणा-या अपेक्षा मुलींच्या तुलनेत काहीशा अवास्तव असतात, त्याचबरोबर भविष्यातही नोकरी व्यवसायाच्या संधीबाबत त्यांना खात्री नसते. अर्थात पालकांच्या अपेक्षा आपण पुर्ण करू अथवा नाही याबाबत असणा-या शंका बाह्य जगात नोकरी व्यवसायाची असणारी जीव घेणी स्पर्धा आणि स्वतःच्या क्षमतेबाबत अज्ञान यासारख्या कारणामुळे मुलांमध्ये चिंतेचे प्रमाण अधिक असावे.

गृहीतक क. 3 :-

अर्थात समायोजन पातळी उच्च असणा-यांमध्ये चिंतेचे प्रमाण कमी असते. त्याचे कारण वरील दोन्ही गृहीतकांच्या विवेचनावरून स्पष्ट होवू शकते.

निष्कर्ष :-

महाविद्यालयीन शिक्षण घेणा-या मुलींमध्ये मुलांपेक्षा समायोजनाची पातळी अधिक असते. त्याचप्रमाणे महाविद्यालयीन शिक्षण घेणा-या मुलांमध्ये चिंतेचे प्रमाण अधिक असते.

सुचना :-

महाविद्यालयीन शिक्षण घेणा-या विद्यार्थ्यांना त्यांच्या भविष्यातील त्यांच्या भविष्यातील नोकरी व्यवसायाविषयीची शाश्वती प्राप्त करून दिल्यास त्यांच्यातील चिंतेचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होईल.

संदर्भ :-

1. संशोधन पध्दतीशास्त्र : डॉ. बोरुडे आर.आर.
: विद्यार्थीगृह प्रकाशन पुणे 2006
2. व्यक्तीमत्व सिध्दांत : डॉ. बर्वे बी.एन.
: श्री. प्रमोद मुंजे
: विद्या प्रकाशन नागपुर 440002-2006
3. मनोरुग्ण व्यथा आणि कथा : मालतीबाई रानडे
: गो.य.राणे प्रकाशन पुणे- 411030
4. स्वभाव विभाग : डॉ. आनंद नाडकर्णी
: मॅजेस्टिक प्रकाशन 2000
5. मानसशास्त्र : साउंड्रा के. सिसरेली, ग्लिन इ. मेयर
: (दक्षिण आशिया आवृत्ती)
: अनुवादक - अमृता ओक
: मॉडर्न कॉलेज ऑफ आर्ट्स, सायन्स आणि कॉमर्स,
: शिवाजी नगर पुणे -2008
6. मानसशास्त्राची मुलतत्वे : कोटुरकर आणि हरवलीकर
: जोशी आणि लोखंडे प्रकाशन पुणे 1967
7. न्युनगंड परिस्थितीवर मात : द.पा.खांबेते

-
- | | | |
|--|---|---|
| करणारी शक्ती | : | श्री गजानन बुका डेपो प्रकाशन, |
| | : | दादर मुंबई 281997 |
| 8. जिवन आणि कार्य | : | सिगमंड फ्राईड एल.व्हि.हरोलीक |
| | : | कॉंटीनेटर प्रकाशन पुणे 1972 |
| 9. मनोविकृतीशास्त्र प्रवेश | : | शामदा वनारसे |
| | : | महाराष्ट्र विद्यापि ग्रंथ निर्माती, नागपूर 1979 |
| 10. चिंता व मानसिक ताण दुर
करण्याचे सोपे उपाय | : | राम कुलकर्णी |
| | : | अजित पाटील |
| | : | रामनिका प्रकाशन नाशिक— 1999 |
| 11. मनोविकृती मानसशास्त्र | : | चुडामन, बडगुजर |
| | : | महालक्ष्मी पुस्तकालय, नाशिक 2001 |
| 12. मानसशास्त्र | : | डॉ. सी.जी. पांडे |
| | : | प्रा. सौ. जयश्री नांदे |
| | : | शिथ प्रकाशन, मुंबई 2003 |