

Presented by

Dr. P. B. Darure

Mahila Mahavidhyalay, Karad.

Module – II

Taking Charge

१.१ – वैयक्तिक नियंत्रण (Personal Control)

उदा. स्टॅन तरूण

अ) संवेदित नियंत्रण (Explaining Perceived Control)

संवेदित नियंत्रण

उच्च स्व-संवेदित नियंत्रण

निम्न स्व-संवेदित नियंत्रण

- संस्कृती आणि संवेदित नियंत्रण (Culture & Perceived Control)

ब) संवेदित नियंत्रणाचे फायदे (The Benefits of perceived Control)

- जीवनात जबाबदारी घेण्यास मदत
- जीवनावर परिणाम करणाऱ्या घटनांचे ज्ञान
- चांगले समायोजन घेण्यास मदत होते.
- कठिण काम करण्याची क्षमता विकसित
- सामाजिक सहभागामुळे इतरांना मदत करू शकतो.
- आव्हान पेलू शकतो.
- आपण कार्यक्षम आहोत — समाधानी आहोत ही भावना

i) संवेदित नियंत्रण आणि शारिरीक आरोग्य (perceived control & physical well-being)

- आपले स्वास्थ्य चांगले ठेवण्याचा प्रयत्न
- आपल्या आरोग्याबाबत धनात्मक अभिवृत्त राहते.
- आजार होऊ नये म्हणून प्रतिबंधात्मक उपाय करतो
- नियमित व्यायाम करतो
- आपल्या आयुष्याचे आपणच काळजी वाहक आहोत
- धूम्रपान, मद्यपान टाळतात
- डॉक्टरांनी दिलेल्या सूचनांचे काटेकोर पालन

- क) चुकीचे संवेदन आणि समायोजन **Misperception & Maladjustment**

१)

चुकीचे संवेदन

सगळ काही
माझ्या हातात

माझ्या हातात
काहीच नाही

२) प्रतिकूल परिणाम:—

- कुसमायोजन
- व्यक्ती लवकर निराश
- परिस्थितीच्या आहारी

१) संपादित असहाय्यता (Learned Helplessness)

i) निष्क्रीयता – मार्टिन सेलिंगमन

स्पष्टीकरण शैली



ii) भ्रमिक नियंत्रण (Illusion of control)

“जीवनात घटनांच्या घटनांवर नियंत्रण ठेवू शकतो असा चुकीचा विश्वास”

भ्रमिक नियंत्रण
कोणतेही नियंत्रण नसताना ते आहे अशी
चूकीची समजूत.
‘A’ Type personally

ड) संपादित आशावाद (**Learned Optimism**)

वास्तवपध्दतीने पूर्ण नियंत्रण प्रस्थापित करण्याचा मार्ग स्पष्टीकरण शैली

1) चिरस्थायित्व २) व्यापकतत्व ३) वैयक्तीकत्व

इ) बचावात्मक निराशा (**Defensive Pessimism**)

1.2 निर्णय घेणे (Decision Making)

अ) निर्णय घेण्याची प्रक्रिया (The Process of Decision Making)

Stages – अवस्था

- १) आव्हान स्वीकारणे (Rise to the challenge)
- २) पर्यायाचा शोध घेणे (Search for alternatives)
- ३) पर्यायांचे मूल्यमापन करणे (Evaluate the alter natives)
- ४) उत्तम पर्यायाची निश्चीती (Make a Commitment)
- ५) निर्णयाचा पाठपुरावा करणे (Asses your decision)

ब) निर्णय प्रक्रियेतील गंभीर घटक (Critical Elements in Decision making)

- १) माहिती गोळा करणे आणि क्रिया करणे (Information seeking & Processing)
- २) तात्काळ निर्णय (Snap Judgement)

क) १) निर्णयानंतर क्षमा मागणे (Post Decision regret)

२) बोधात्मक असतोष (Cognitive Dissonance)

ड) निर्णय प्रक्रियेतील साहाय्यके (Making Better Decisions)

i) अचूक अंदाज घेणे (Use sounder judgements)

ii) तूमची मूल्ये आणि उद्दिष्ट्ये स्पष्ट करा (Clarify your values & objectives)

iii) योग्य निर्णय घेणे (Accept reasonable results)

iv) चुकीच्या निर्णयाची सुधारणा करा (Make the best of faculty decisions)

v) आढावा पत्रक तयार करणे (Draw up a balance sheet) Stan's Balance sheet

अपेक्षित परिणाम

१) मला होणारे फायदे,तोटे

2) कुटूंबावर होणारे सकारात्मक
नकारात्मक परिणाम

3) स्वयंमान्यता / अमान्यता

4) सामाजिक मान्यता /अमान्यता

अनुकूल गोष्टी

१) कामाची संधी

२) चांगले उत्पन्न

३) करिअर

१) माझ्या बदल वाटणारा अभिमान

२) कुटूंबाला भावनिक,आर्थिक आधार

३) मुलांसमोर माझा आदर्श

१) आत्मविश्वास वाढ

२) नविन संधीचा अभिमान

१) मध्यम वयातील हा बदल इतरांकडून कौतुक

प्रतिकूल गोष्टी

१) अवघड अभ्यासक्रम

२) आर्थिक अडचणी

१) मुलांना कमी खेळणी कमी कपडे

२) पत्नीला मुलांची काळजी घेताना तान

१) नवीन अभ्यासक्रमातील न सुटणाऱ्या शंका

१) बेकार राहिल ही भिती

१.३ निर्णय आणि व्यक्तीगत विकास (Decisions & Personal Growth)

अ) नवीन निर्णय घेणे (Making New Decisions)

ब) निर्णय प्रक्रियेचे काही व्यावहारिक उपयोग (Some Practical applications)

१) सकारात्मक अनुकूल निर्णयातील अपयश (Decision by default)

२) स्वत्व पराजय वर्तन (Self Defeating Behaviour)



धन्यवाद