S.U.G. College of Education, Vasna, Ahmedabad

Semester-3

C-03

Understanding Self

‘સ્વ’ ની સમજ

Dr. Darshana M. Patel

2.3 સ્વ સભાનતા (Self – Awareness)

- આ સ્વ સંકલ્પનાથી વધુ ગહન અર્થ ધરાવે છે.
- “સ્વ સભાનતા એ વ્યક્તિની પોતાની જાત વિશે આંતરનિરીક્ષણ કરવાની શક્તિ છે ,જે તેને અન્ય લોકો અને પર્યાવરણથી ભિન્ન કરે છે.”

સ્વ સભાનતા ના છ સ્તર અથવા સોપાનો છે .

એમોરી યુનિ .ના ફિલિપ રોચાટ ના મત અનુસાર –સ્વ સભાનતાના 6 સ્તરો નીચે મુજબ છે .

- (1) શૂન્ય સ્તર : સંશય /મૂંઝવણ (Level 0: Confusion)
- (2)પ્રથમ સ્તર :ભેદ પરખતા (Level 1 - Differentiation)
- (3) દ્વિતીય સ્તર : સ્થિતિ (Level 2 – Situation)
- (4) તૃતીય સ્તર :તાદાત્મ્ય (Level 3 - Identification)
- (5) ચતુર્થ સ્તર : સ્થિરતા (Level 4 - Permanence)
- (6) પાંચમું સ્તર : સ્વ જાગરૂકતા અથવા ઉચ્ચસ્તરીય સ્વ સભાનતા (Level 5 Self-consciousness or meta self awareness)

પ્રવૃત્તિ :

દર્પણમાં પોતાની જાતને બે મિનીટ માટે સભાનતાપૂર્વક નિહાળો.જે ક્ષણે કઈ લાગણીઓ,વિચારો આવે છે તેમજ તમને તમારા માટે કેવા ભાવ જન્મે છે ,તેને સતત અનુભવતા રહો અને એ અનુભવને પ્રામાણીક્તાથી લખો.

2.4 સ્વ આદર(self -Esteem):

અર્થ :

- આપણી આપણા હોવા વિશેની કદર
- સ્વ આદર બીજા લોકો આપણું શું મૂલ્યાંકન કરે છે તેના આધાર પર વિકસતો હોય છે .
- માતા –પિતા અને શિક્ષકો પર બહુ મોટો આધાર હોય છે .
- પોતાના વિશે ઊંચો સ્વ આદર રાખનાર આત્મવિશ્વાસુ,આશાવાદી અને સક્રિય હોય છે .
- પોતાના વિશે નિમ્ન સ્વ આદર રાખનાર, નિરાશાવાદી, અતડા અને નિષ્ક્રિય હોય છે .

કેટલાંક વિધાનો જોઈએ .

- (1) મારા મિત્રો મને પસંદ કરે છે .
- (2) મારી સાથે બધા પ્રવાસમાં આવવાનું પસંદ કરે છે .
- (3) હું ગૃહકાર્ય મારી જાતે બહુ સરસ રીતે કરી શકું છું .

જો વ્યક્તિનો પ્રતિભાવ ‘હા ‘ માં હોય તો ઉંચો સ્વ આદર કહી શકાય .

કુટુંબમાં મળતું પ્રેમાળ અને હુંફાળું વાતાવરણ સ્વ આદર વિકસાવવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે .

2.5 સ્વ જ્ઞાન : (Self -Knowledge)

" સ્વ જ્ઞાન વગર આપણા અસ્તિત્વ ના કામો અને કાર્યોની સમજ વગર આપણે મુક્ત થઇ શકતા નથી .

એટલા માટે જ પ્રાચીન શાસ્ત્રો મુક્તિના માર્ગ તરીકે ની પ્રથમ માંગ 'સ્વ ના ઓળખ' ની કરે છે ".

-જી .આઇ.ગુર્જિએફ

- અહી ત્રણ પ્રકારના સ્વનું જ્ઞાન અથવા બોધ થાય છે .
- બ્લૂમની ટેક્સોનોમિ અનુસાર શિક્ષણના ઉદ્દેશો પણ આજ ત્રણ વિભાગમાં વહેંચાયેલા છે .
- જ્ઞાનાત્મક ,ભાવાત્મક અને ક્રિયાત્મક
- સ્વ અને શિક્ષણનો ગહનતમ અને નિકટતમ સંબંધ જોવા મળે છે .
- (1)બોધાત્મક સ્વ :
- (2) ભાવાત્મક સ્વ :
- (3) ક્રિયાત્મક સ્વ :

2.6 સ્વ પ્રત્યક્ષીકરણ (Self - Perception):

- કોઇપણ બાબત કે વસ્તુને ઓળખવાની અને સમજવાની પ્રક્રિયા એટલે પ્રત્યક્ષીકરણ .
- આપણા પૂર્વાનુભાવો અને અન્યો સાથેના અનુભવોમાંથી જ સ્વ પ્રત્યક્ષીકરણ ઘડાય છે .
- કોઈ વ્યક્તિને આપણે પ્રથમ જ વાર મળતા હોઈએ ત્યારે તેનો
- પહેરવેશ ,બોલવાની ઢબ ,તેનો વ્યવસાય ,તેના વતન ,જ્ઞાતિ વગેરેને આધારે તેને
- બુદ્ધિશાળી
- સાદો
- બિચારો
- સાધારણ
- વગેરે નિર્ણયો આપી દેતા હોઈએ છીએ .

પ્રત્યક્ષીકરણને અસર કરતાં પરિબળો :

- આપણા સમાજની -
- માન્યતાઓ
- પૂર્વગ્રહો
- રીતરિવાજો
- મનોવલણો
- બીજાઓ સાથેની આંતરક્રિયાઓ
- વગેરે