

**S.U.G. COLLEGE OF EDUCATION, VASNA, AHMEDABAD**  
**SEMESTER-3**

**C-03**

**UNDERSTANDING SELF**

**‘સ્વ’ ની સમજ**

**DR. DARSHANA M. PATEL**



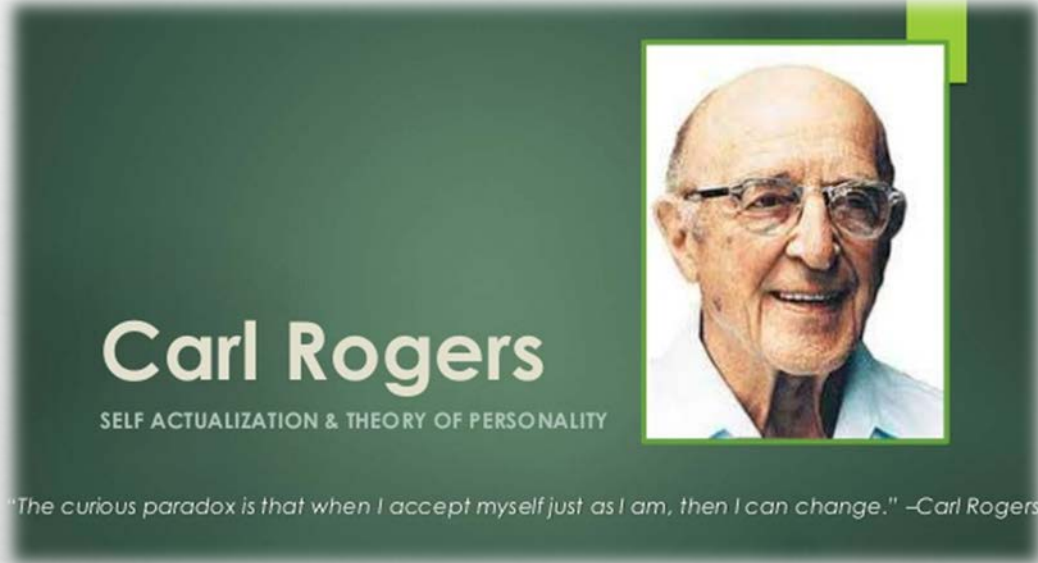
# C-03 UNDERSTANDING THE SELF

## સ્વની સમજ

1.4 સ્વ સાક્ષાત્કાર :



# કાર્લ રોજર્સના સિદ્ધાંતની પાયાની ધારણાઓ :



- કાર્લ રોજર્સનો જન્મ 1902 માં અમેરિકાના ઇલિનોઇઝ રાજ્યમાં થયો હતો .
- તેઓએ 1928 માં વૈજ્ઞાનિક ખેતીવાડીના ક્ષેત્રમાં અનુસ્નાતકની પદવી પ્રાપ્ત કરી હતી .
- 1931 માં શૈક્ષણિક અને ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં PH.D ની પદવી પ્રાપ્ત કરી હતી .
- તેઓએ ઓહાયો અને શિકાગો યુનિ.માં ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાનના અધ્યાપક તરીકે કાર્ય કર્યું હતું .
- તેઓનું સંશોધન કાર્ય શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ સાથે જોડાયેલું હોવાથી તેમના વિચારો સામાન્ય વ્યક્તિની વધુ નજીક છે .
- કાર્લ રોજર્સ જીવનને એક સર્જનાત્મક પ્રક્રિયાના સ્વરૂપમાં જુએ છે .

# કાર્લ રોજર્સની પૂર્વાગાહી ધારણાઓ :

- દરેક સામાન્ય બુદ્ધિ ધરાવતી વ્યક્તિને જો યોગ્ય તક આપવામાં આવે તો તે પોતાના વ્યક્તિત્વને સાચા સ્વરૂપમાં સમજી શકવાની શક્તિ ધરાવે છે .
- પોતાના વ્યક્તિત્વ વિશે જો સાચી સમજૂતી કે સ્પષ્ટ ચિત્ર મળે પછી વ્યક્તિ પોતાનાં જીવનનો માર્ગ જાતે જ સ્પષ્ટ રીતે નક્કી કરી શકે છે .
- વ્યક્તિ પોતાના વ્યક્તિત્વ વિશે સમજૂતી પ્રાપ્ત કરે એ વ્યક્તિનો આનુંવન્શિક ગુણ નથી, પરંતુ સંપૂર્ણપણે એ એક અનુભવજન્ય પ્રક્રિયા છે .
- દરેક વ્યક્તિમાં કેટલીક મૂળભૂત સુષુપ્ત શક્તિઓ રહેલી હોય છે ,તેવી જ રીતે કેટલીક મૂળભૂત મર્યાદાઓ પણ રહેલી હોય છે .

# સ્વ સાક્ષાત્કારનો સિધ્ધાંત:

- કાર્લ રોજર્સના મતે ,સ્વ ખ્યાલ સુસંગત હોય છે .
- સ્વ ખ્યાલ વ્યક્તિના પ્રત્યક્ષ જ્ઞાનાત્મક ક્ષેત્રમાં ક્રિયાશીલ રહેતો હોય છે .
- સ્વ ખ્યાલમાં પરિવર્તન લાવવા માટે ચોક્કસ પ્રયત્નોની જરૂર પડે છે .
- સ્વને ઓળખવાની મૂળભૂત પદ્ધતિ આંતર નિરીક્ષણની છે .
- રોજર્સના મતે -
- “સ્વ સાક્ષાત્કાર એટલે વ્યક્તિના જન્મ વખતે વ્યક્તિમાં જે શક્તિઓ સુષુપ્ત અવસ્થામાં રહેલી હોય છે,તેને અનુભવ અને શિક્ષણને આધારે ધીમે ધીમે વાસ્તવિક સ્વરૂપમાં ફેરવવાની પ્રક્રિયા .

# રોજર્સના સિદ્ધાંતને સ્પષ્ટ કરવા માટેની સમજૂતી :

વાતાવરણ સાથેની આંતરક્રિયા:



- વાતાવરણ એટલેકે –
- કુટુંબ
- સંબંધીઓ
- મિત્રમંડળ
- માલમિલકત
- ભૌતિક પ્રાપ્તિ
- સિદ્ધિઓ..... વગેરે

# આવેગોની સમજૂતી :



- સ્વ ખ્યાલ સાથે આવેગો પણ સંકળાયેલા છે .
- પ્રત્યેક માનવીને રોજબરોજ થતો અનુભવ .
- આવેગો પ્રેરકબળો તરીકે કાર્ય કરે છે .
- સ્વસાક્ષાત્કાર માટે આવેગોની સમજૂતી ખૂબ જ જરૂરી છે .

# આંતર નિરીક્ષણ પદ્ધતિ :



- કાર્લ રોજર્સ સ્વ સાક્ષાત્કાર માટે આંતર નિરીક્ષણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવાનું જણાવે છે .
- વ્યક્તિએ પોતાના વ્યક્તિત્વમાં ડૂબકી મારીને બધી પ્રવૃત્તિઓ નિહાળવી જોઈએ અને શાંતિથી પોતાના અનુભવોનું મૂલ્યાંકન કરવું જોઈએ .

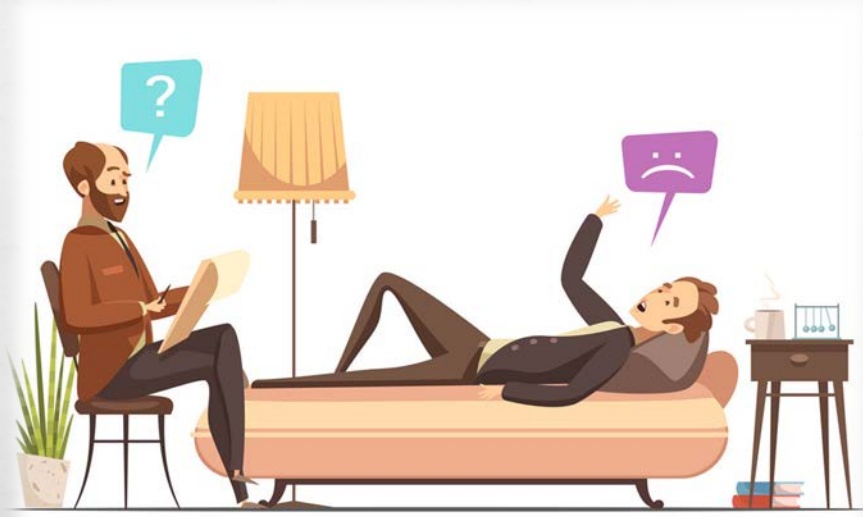


# આનુવાંશિક શક્તિઓની જાણકારી :



- પ્રત્યેક વ્યક્તિનો સ્વ એકસરખો હોઈ શકે નહીં .
- પ્રત્યેક વ્યક્તિની અનુવાંશિક શક્તિ જુદી જુદી હોય છે .
- માતા -પિતા અને શિક્ષકોએ અનુવાંશિક શક્તિઓને ઓળખવામાં મદદરૂપ થવું જોઈએ .

# મનોપચાર :



- મનોચિકિત્સકનું મુખ્ય કાર્ય વ્યક્તિના સ્વને શોધી કાઢવાનું છે.
- ઘણી વખત 'સ્વ' ઊંડે દટાયેલો હોય છે .
- રોજર્સના મતે મનોવિકૃતિ એ બીજું કંઈ નહિ પણ સ્વ ખ્યાલનું વિઘટન છે .
- વ્યક્તિ પોતાના સાચા સ્વરૂપને ઓળખી શકતી નથી .એ પ્રથમ પગથિયું .
- ત્યારબાદ વ્યક્તિ પોતાને ઓળખવા છતાં તેનો સ્વીકાર કરી શકતી નથી .
- મનોપચાર દ્વારા વ્યક્તિને સાચા નિર્ણયો લેવાનું શીખવવામાં આવે છે .

# સમાયોજન:



- અનુભવો વધતા વ્યક્તિ વધુ રચનાત્મક બની જાય છે .
- સ્વ પ્યાલ અને તેના અનુભવો જેટલા સુસંગત તેટલું માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સમાયોજન સારું .

**THANK YOU**



# એકમ :2 સ્વ ,સમાજ અને સંવેદના તાલીમ:

- સ્વ વિકાસમાં શાળા અને સમાજની ભૂમિકા :
- શાળાની ભૌતિક સુવિધાઓ :



- શાળાની ભૌતિક સુવિધાઓ
- શાળાનું મુક્ત પર્યાવરણ
- શિક્ષકની સજ્જતા
- સમાજની ભૂમિકા

# સમાજ અને સહમિત્રો સાથેની આંતરક્રિયા :



- જૂથનું અસ્તિત્વ :
- જૂથના સભ્યો આંતરક્રિયા કરે ત્યારે જૂથ અસ્તિત્વમાં આવે છે .



- જૂથની અસર :
- સમાજના ધોરણો જરૂરિયાતોનો સંતોષ
- પ્રેરણા
- સલામતીનો અનુભવ
- કૃતૃત્વ શક્તિમાં વૃદ્ધિ



# સંવેદના તાલીમ :

- અર્થ :
- વ્યક્તિ જે જૂથમાં કાર્યરત છે, તેમાં તે પોતાના વિશે સભાન બને અને તેની સાથે જોડાયેલી અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે મૈત્રીપૂર્ણ અને તંદુરસ્ત સંબંધો વિકસાવીને જૂથ સંબંધોની અસરકારકતા વધે તે માટેની તાલીમ .
- સંવેદના તાલીમનો ખ્યાલ 1945 ની આસપાસ કાર્લ રોજર્સ અને કર્ટ લેવિન દ્વારા બીજા વિશ્વયુદ્ધ પછી વિકસાવવામાં આવ્યો .

# સંવેદના તાલીમનું મહત્વ :

- પ્રવર્તમાન સમયમાં કોર્પોરેટ ક્ષેત્રમાં ઉચ્ચ હોદ્દાઓ પર કામ કરતા –
- નેતાઓ, મેનેજર્સ, ડાયરેક્ટર્સ માટે વધુ ઉપયોગી છે .

સંવેદના તાલીમ દ્વારા શિક્ષક અને વિદ્યાર્થીઓને અરસ –પરસ એમના વર્તન ,માનસિકતા અને વલણ માટે જાગ્રત કરવામાં આવે છે .

प्रवृत्ति :

# બુદ્ધિ આંક (INTELLIGENCE QUATIENT-IQ)

બુદ્ધિ એટલે અમૂર્ત રીતે વિચાર કરવાની શક્તિ .

આજના શિક્ષણમાં બોધાત્મક હેતુઓને સૌથી વધુ મહત્વ આપવામાં આવે છે .

બુદ્ધિના આધારે સુખની ગેરંટી આપી શકાય નહી .

ગુજરાતીમાં કે.જી.શાહ ,ચંપાબેન ભટ્ટ ,ગુણવંત શાહ વગેરેએ બુદ્ધિમાપન કસોટીની રચના કરી છે .

બુદ્ધિ આંક =માનસિક વય/શારીરિક વય X 100

# સાંવેગિક બુદ્ધિ આંક :

- “સાંવેગિક બુદ્ધિ એ આપણા પોતાના અને અન્યના સંવેગોને ઓળખવાની ,આપણી જાતને પ્રેરિત કરવા માટેની તથા આપણા અને આપણા સંબંધોમાં સંવેગોનું યોગ્ય નિયંત્રણ કરવાની ક્ષમતા છે .”

ડેનિયલ ગોલમેન

- સાંવેગિક બુદ્ધિને ચાર ઘટકોમાં વિભાજીત કરી શકાય
- સ્વ -જાગૃતિ
- સ્વ -વ્યવસ્થાપન
- સામાજિક જાગૃતિ
- સંબંધોનું વ્યવસ્થાપન

# આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ આંક :

- “ગમે તે પરિસ્થિતિમાં ભીતરની અને બહારની શાંતિને જાળવીને કરુણા અને શાણપણથી વર્તવાની ક્ષમતા એટલે આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ “  
- સિન્ડી વિગ્લેસ્વર્થ
- આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ =બુદ્ધિ આંક + સાંવેગિક બુદ્ધિ  
- દાનાહ ઝોહર

# વલણ આંક :

- વલણ વર્તનમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે .
- જીવનમાં આપણી સાથે જે ઘટે છે ,તેની અસર તો માત્ર 10 % જ છે .
- 90 % જીવન તો ઘટના પ્રત્યેની માત્ર પ્રતિક્રિયા જ છે .