

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

C-03

UNDERSTANDING SELF

‘સ્વ’ ની સમજ

DR. DARSHANA M. PATEL



એકમ :2 સ્વ ,સમાજ અને સંવેદના તાલીમ:

- 2.1 સ્વ ,શાળા અને સમાજ : સ્વના વિકાસમાં શાળા અને સમાજનો ફાળો ,સમાજ અને સમવયસ્ક જૂથ સાથેનું અદાન -પ્રદાન
- સ્વ વિકાસમાં શાળા અને સમાજની ભૂમિકા:

સ્વ વિકાસમાં શાળાની ભૂમિકા :



- શાળાની ભૌતિક સુવિધાઓ
- શાળાનું મુક્ત પર્યાવરણ
- શિક્ષકની સજ્જતા

સ્વ વિકાસમાં સમાજની ભૂમિકા : સમાજ અને સહમિત્રો સાથેની આંતરક્રિયા :



સમાજ સાથેની આંતરક્રિયા:



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

સહમિત્રો સાથેની આંતરક્રિયા :



- સહમિત્રો સાથેની આંતરક્રિયા સ્વ વિકાસ પર બહુ મોટી અસર જન્માવે છે .
- અહીં બાળક સહકાર ,નીતિ નિયમો વગેરેના પાઠો શીખે છે .
- અહીં જ પ્રત્યાયનની કલા સારી રીતે વિકસાવે છે .
- અન્યની ટીકાટિપ્પણ સામેં સહિષ્ણુ બનતાં શીખે છે .

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 .

વ્યક્તિ પોતાના વિશે સભાન બને અને તેની સાથે જોડાયેલ અન્ય વ્યક્તિ સાથે મૈત્રીપૂર્ણ અને તંદુરસ્ત સંબંધો વિકસાવે તે બહુ જરૂરી છે .

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 નહીં .

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

બુદ્ધિ આંક =માનસિક વય/શારીરિક વય \times 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 .
- વલણના મુખ્ય ચાર ઘટકો છે.
- 1 .ભાવાત્મક :લાગણીઓ અથવા સંવેદના
- 2.બોધાત્મક : માન્યતાઓ અથવા અભિપ્રાય
- 3.ક્રિયાત્મક : કાર્ય કરવાની ઈચ્છા
- ૪.મૂલ્યાંકનાત્મક :ઉદ્દીપક પ્રત્યે હકારાત્મક અથવા નકારાત્મક વલણ

2.3 વ્યક્તિત્વ: અર્થ, સ્વરૂપ, સારા વ્યક્તિત્વનાં લક્ષણો

અર્થ:

- લેટિન ભાષાનો શબ્દ 'પર્સોના' શબ્દ પરથી અંગ્રેજી ભાષાનો શબ્દ પર્સનાલિટી (**PERSONALITY**) શબ્દ ઉતરી આવ્યો છે .
- આ શબ્દ શરૂઆતમાં બાહ્ય દેખાવ સાથે સંબંધિત હતો .
- ઓલપોર્ટ દ્વારા થયેલ સંસોધનોએ વ્યક્તિત્વ વિશેની સમજ વધુ સ્પષ્ટ કરી .
- વ્યક્તિત્વમાં ત્રણ પાસાઓનો સમન્વય થયેલો હોવો જોઈએ .
- સંયોજન ,અનુકૂલન અને વિશિષ્ટતા
- “વ્યક્તિત્વ એટલે વ્યક્તિના વાતાવરણ સાથેના આગવા અનુકૂલનને નક્કી કરતી તેની મનોશારીરિક વ્યવસ્થાઓનું ગતિશીલ સંયોજન .”

- ઓલપોર્ટ

વ્યક્તિત્વનું સ્વરૂપ:

- વ્યક્તિત્વમાં માત્ર શારીરિક લક્ષણો નહિ પણ માનસિક લક્ષણો અને તે એકબીજા સાથે કેવી રીતે ગૂંથાયેલ છે તેનો સમાવેશ થાય છે .
- દરેક વ્યક્તિના આચાર - વિચારની એક વ્યવસ્થિત ઢબ (તરાહ) કે શૈલી રચાઈ હોઈ છે . તેથી તે અન્ય વ્યક્તિથી અલગ પડે છે .
- અનુવંશ અને વાતાવરણ બંનેની સંયુક્ત અસરો થકી આ તરાહનું ઘડતર થાય છે .
- વ્યક્તિત્વની આ તરાહ આંતરિક છે .પણ બાહ્ય વર્તનને નિયંત્રિત /નિર્ધારિત કરે છે .
- વ્યક્તિત્વ ફક્ત વર્તનમાં સમાતું નથી પણ તેમાં આચાર અને વિચાર બંનેનો સમાવેશ થઈ જાય છે .
- મન અને શરીર થકી સંયોજાયેલા આ એક તંત્રમાં સાતત્ય પણ છે અને તેની સાથે તે પરિવર્તનશીલ અને સતત ગતિશીલ છે અને તેથી વ્યક્તિ વાતાવરણ સાથે સમાયોજન સાધી શકે છે .

સારા વ્યક્તિત્વનાં લક્ષણો: આત્મવિશ્વાસ:

- તે આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર હોય છે .
- તેઓનો આત્મવિશ્વાસ નક્કર અને ગહન હોય છે .
- આવી વ્યક્તિઓને નિષ્ફળતા વિચલિત કરતી નથી .
- તેઓ પોતાની શક્તિઓ અને મર્યાદાઓનું તટસ્થાપૂર્વક આકલન કરતા હોય છે .

મનોબળ:

- પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રીયના ઘોડા શરીરરૂપી રથને હંકારે ત્યારે લગામનું કાર્ય કરે તે મનોબળ .
- દૃઢ મનોબળ વ્યક્તિને માનસિક સજ્જતા, ધીરજ અને મજબૂત ઈરાદાઓથી ભરી દે છે .
- દૃઢ મનોબળ વ્યક્તિમાં પ્રબળ ઈચ્છાશક્તિ પેદા કરે છે .
- અણુશક્તિ કરતાં પણ મનોબળ વધુ શક્તિશાળી છે .

સ્વની સ્પષ્ટ સમજ:

- સારું વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર વ્યક્તિ આત્મ મૂલ્યાંકન દ્વારા પોતાના વિશેના ખ્યાલને વધુ સ્પષ્ટ કર્યા કરતા હોય છે .
- તેઓ પોતાની મર્યાદાઓને ખુલ્લા દિલે સ્વીકારે છે .
- પોતાની શક્તિઓને ઓળખી સતત કાર્યશીલ રહે છે .
- તેઓ વાસ્તવિક ધ્યેયો નક્કી કરે છે .
- સ્વાવલંબન તેઓનો સ્વભાવ હોય છે .

પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર:

- તેઓ સમસ્યાનો સ્વીકાર કરી તેનો સામનો કરવાની તૈયારી બતાવતા હોય છે .
- સમસ્યાથી ભાંગી પડતા નથી તેનું સ્વસ્થતાપૂર્વક મૂલ્યાંકન કરે છે .
- સમસ્યા ઉકેલવાનો નિષ્ઠાપૂર્વક પ્રયત્ન કરતા હોય છે .
- આ માટે નસીબને દોષ દેતા નથી .

રચનાત્મક અભિગમ:

- નાની નાની બાબતોમાં પણ રચનાત્મકતાને કારણે તેઓ અલગ તરી આવે છે.
- આધુનિક મનોવિજ્ઞાન તેને **X FACTOR** તરીકે ઓળખે છે .
- તેઓની રજૂઆત અનોખી છાપ ઉભી કરે છે .
- તેઓનું મૌન પણ મુખરિત હોય છે .
- આવી વ્યક્તિઓ પાસેથી દરેક વખતે નવું જ જાણવાનું મળે છે .

સ્વ નિયંત્રણ:

- આવી વ્યક્તિઓ અન્ય પ્રલોભનોથી દોરવતી નથી .
- તેઓ પોતાના ધ્યેયને વળગેલા રહે છે .
- તેઓમાં નિયંત્રણની સાથે ઉત્તમ સમાયોજનશિલતાનો ગુણ પણ હોય છે .
- તેઓ અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે ખૂબ સૌજન્યપૂર્ણ ,સ્નેહયુક્ત અને સમભાવ સાથેનો વ્યવહાર રાખી શકતા હોય છે .

સ્વ પ્રબલન:

- આવી વ્યક્તિઓ પોતાની જાત સાથે સંવાદ સાધતી હોય છે .
- તેઓનું એક સૂત્ર હોય છે - 'હું પ્રતિદિન દરેક રીતે સુધરતો /સુધરતી જાઉં છું .' .
- તેઓમાં એક વિવેકપૂર્વકના વર્તનની ઝલક મળતી હોય છે .
- તેઓ અન્યાય અને સંઘર્ષો સામે વિવેક અને મક્કમતાથી લડતા હોય છે .

2.4 પ્રેરણા: અર્થ , સ્વના વિકાસમાં પ્રેરણાનો ફાળો

અર્થ:

- પ્રેરણા એટલે એવું પરિબલ જે વર્તનને પ્રેરે ,વર્તનની શરૂઆત કરાવે અને વર્તનને ચોક્કસ દિશામાં કામ કરવા માટેની દોરવણી આપે .
- અંગ્રેજીમાં પ્રેરણાને '**MOTIVATION**' કહે છે . જે અંગ્રેજી ક્રિયાપદ '**MOVE**' શબ્દ પરથી આવ્યો છે . તેનો અર્થ થાય છે ગતિ કરવી .
વ્યાખ્યાઓ
- 'પ્રેરણા એ પ્રવૃત્તિને ઉદ્દીપ્ત કરનાર અને તેને પોષનાર કોઈ વિશિષ્ટ કે આંતરિક તત્વ કે પરિસ્થિતિ છે .'
- ગીલ્ફર્ડ ગિલફર્ડ

- પ્રેરણા એટલે વ્યક્તિની આંતરિક જરૂરિયાતમાંથી ઉદ્ભવેલું અને તે જરૂરિયાત સંતુષ્ટ થાય તેવા લક્ષ્યો તરફ અભિમુખ બનેલું વર્તન .

- સી .ટી .મોર્ગન

પ્રેરણાનું સ્વરૂપ :

- પ્રેરણા એક ઉત્તેજક પરિસ્થિતિ છે .
- આવી સ્થિતિ બાહ્ય અને આંતરિક બંને હોય શકે છે.
- પ્રેરણા વર્તનની પ્રક્રિયાને ગતિ આપે છે .
- તે વ્યક્તિના વર્તનનું ચાલક બળ બને છે .
- પ્રેરણાનો સંતોષ ન થાય ત્યાં સુધી વ્યક્તિ અશાંત અને અસ્વસ્થ રહે છે .
- પ્રેરણાનો સંતોષ થતા તેને શાંતિ થાય છે .તે વર્તન પ્રક્રિયા સમાપ્ત થાય છે .
- પ્રેરણા દ્વારા પ્રેરિત વ્યક્તિને ચાર તબક્કામાં વહેંચી શકાય .
- 1.જરૂરિયાતનો ઉદ્ભવ થવો .
- 2. તેના સંતોષ માટે વર્તનની શરૂઆત થવી .
- 3.જરૂરિયાતની તૃપ્તિ થવી .
- 4. વ્યક્તિને હાશકારો કે શાંતિ થવી .

સ્વના વિકાસમાં પ્રેરણાની ભૂમિકા :

- પ્રેરણાનાં બે રીતે પ્રકારો પડે છે .
- 1. કઈ બાબતની જરૂરિયાત છે .
- દા.ત . ખોરાક ,પાણી ,ઊંઘ ,સ્નેહ ,સત્તા વગેરે
- 2. કઈ રીતે પ્રેરિત થવાય છે .
- દા .ત. બાહ્ય અને આંતરિક પ્રેરણાઓ

મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રેરણાઓ અને સ્વ વિકાસ :

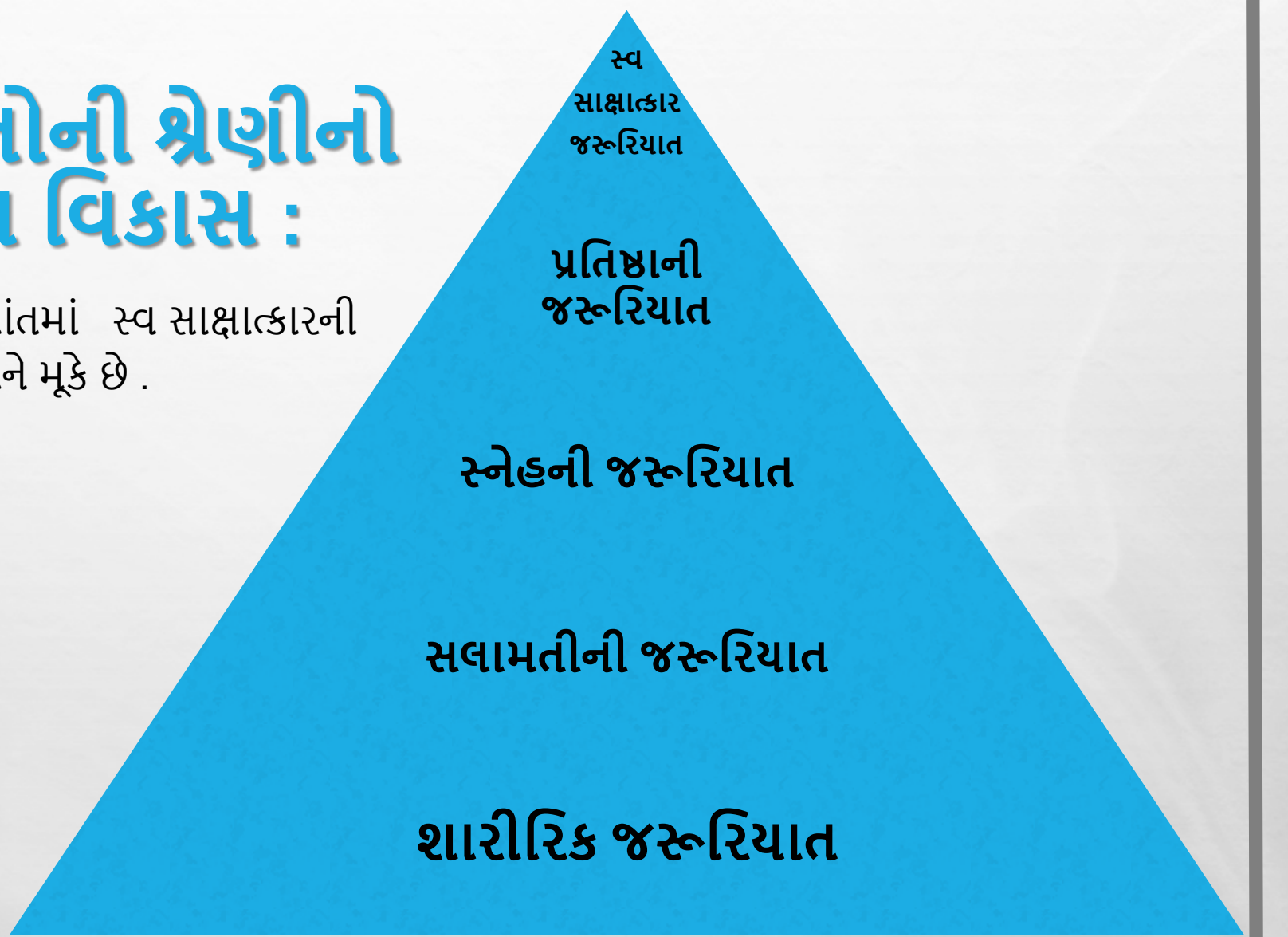
- માણસમાં મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રેરણાઓ વધુ જોવા મળે છે .
- તેનામાં જીજ્ઞાસા છે ,તે શોખ વિકસાવે છે ,શોધ કરે છે ,તેને લોકો સાથે હળવું મળવું ગમે છે .
- આ બધાને કારણે આપણે મકાનો ,વાહનો ,રસ્તા ,કમ્પ્યુટર , ઈન્ટરનેટનું સામ્રાજ્ય ઉભું કરી શક્યા છીએ .
- જરૂરિયાતોમાંથી જ માણસે સાહિત્ય ,સંગીત ,નાટક જેવાં સર્જનાત્મક ક્ષેત્રની વિશ્વને અદ્ભુત ભેટ ધરી છે .
- આ સઘળું સ્વના વિકાસ સાથે જ ગાઢ રીતે જોડાયેલું છે .
- જેમ ની મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રેરણાઓ પ્રબળ હોય તેઓની ભૂખ- તરસ જેવી શારીરિક જરૂરિયાતો ગૌણ બની જતી હોય છે .
- જુદા જુદા લોકો સાથે મળવું,જૂથો રચવા ,અન્યોને સહકાર અને પ્રેમ આપવો તેમજ પ્રાપ્ત કરવો એ અર્થસભર જીવવાની જરૂરિયાત છે .
- સત્તાની પ્રેરણા-તાકાત ,મોભો ,પ્રતિષ્ઠા અને અન્યને અસર પહોંચાડવાની ઈચ્છામાંથી જન્મે છે .

સિદ્ધિ પ્રેરણા અને સ્વ વિકાસ :

- ‘સામાજિક પ્રતિષ્ઠા માટે નહિ પણ પોતે કંઈ કર્યાનો સંતોષ પ્રાપ્ત કરવા માટે કોઈ કામ પાર પાડવાની અભિલાષા એટલે સિદ્ધિ પ્રેરણા .
- સિદ્ધિ પ્રેરિત વ્યક્તિ માટે સ્વનો સંતોષ પરમ લક્ષ્ય હોય છે .
- તેઓ માટે કર્મ કરવું એ જ લક્ષ્ય હોય છે .
- સિદ્ધિ પ્રેરિત વ્યક્તિઓ સ્વ વિકાસની સાથે રાષ્ટ્રનો પણ વિકાસ કરતા હોય છે .
- મેક્લેવેન્ટે સિદ્ધિપ્રેરણાના માપન માટે માપદંડ બનાવ્યો છે .

મેસ્વોની જરૂરિયાતોની શ્રેણીનો સિધ્ધાંત અને સ્વ વિકાસ :

મેસ્વોની જરૂરિયાતોની શ્રેણીના સિધ્ધાંતમાં સ્વ સાક્ષાત્કારની જરૂરીયાતને ટોચના સ્થાને મૂકે છે .



બાહ્ય અને આંતરિક પ્રેરણા સાથે સ્વનો વિકાસ :

બાહ્ય પ્રેરણા

- બાહ્ય પુરસ્કાર , ઇનામ , બઢતી , આર્થિક લાભ કે કોઈ સ્વાર્થ વગેરે
- શરૂઆતના તબક્કામાં બાહ્ય પ્રેરણા મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે .

આંતરિક પ્રેરણા

- વ્યક્તિ પોતાના આનંદ માટે પ્રવૃત્તિ કરે .
- વ્યક્તિમાં સમજણ આવે પછી આ પ્રેરણા ઉદ્ભવે છે .

THANK YOU

