३ ‘स्व’ (Self)

३.१ प्रस्तावना
३.२ ‘स्व’ संकल्पनेचे घटक
३.३ व्याख्या
३.४ ‘स्व’ आणि जीवनचक्र
३.५ ‘स्व’ आणि लैंगिक भूमिका ओळख
३.६ ‘स्व’ सादरीकरण
३.७ ‘स्व’ नियमन
३.८ कार्ल रॉजर्स यांचा ‘स्व’ सिद्धांत

अध्ययन उद्दिष्ट्ये :

या पाठाचे उद्दिष्ट विद्यार्थ्यांना खालील मुद्दे समजून घेणे सोयीस्कर व्हावे हे आहे.

१. ‘स्व’ संकल्पनेच्या पैलूंविषयी माहिती होणे.
२. ‘स्व’ ची निर्मिती आणि वृद्धी कशी होते ते समजणे.
३. ‘स्व’-भान, ‘स्व’-प्रतिमा, स्वयं-सक्षमता आणि आत्मप्रतिष्ठा याचे महत्त्व समजणे.
४. ‘स्व’-नियमनाचे मार्ग समजणे.
५. कार्ल रॉजर्सचा ‘स्व’ सिद्धांत माहित होणे.

कृति १ :

तुम्ही कोण आहात?
मला .... करायला आवडतं.
मी .... चांगले करू शकतो.
मला .... हे बनायला आवडले
माझ्या बद्दल सर्वात महत्वाची .... ही गोष्ट आहे .
मी .... आहे.

३.१ प्रस्तावना

पहिली कृती करताना हे लक्षात येईल की आपण सर्व एका अतिशय गुंतागुंतीच्या जगाचा भाग आहोत. आपण मुलगा, मुलगी, विद्यार्थी, शिक्षक, मित्र, सवंगडी अश्या वेगवेगळ्या भूमिका करत असतो. आपण या प्रश्नाची उत्तरे वेगवेगळ्या रीतीने देऊ शकतो या सर्व उत्तरांची गोळाबेरीज म्हणजे तुमचा स्व आहे. **स्व ची संकल्पना म्हणजे तुम्ही जे काही आहात या बद्दलचे तुमचे स्वत:चे ज्ञान होय.** यात आपल्याविषयीच्या शारीरिक, मानसिक, आणि सामाजिक विचार आणि भावना याविषयीचा समावेश होतो. यात आपल्या वर्तनाचा, आपल्या क्षमतांचा आणि आपल्या व्यक्तीत्व गुणांचा समावेश होतो. आपली स्व ची संकल्पना पूर्व बाल्यावस्थेत आणि कुमारवयात फार वेगाने विकसित होतो. आपल्या संपूर्ण आयुष्यात ही संकल्पना सारखी घडत आणि बदलत असते.

३.२ स्व संकल्पनेचे घटक

स्व संकल्पने बद्दल विचारलेल्या विशिष्ट प्रश्नांना तुमचे उत्तर वेगळे असू शकते पण स्व संकल्पनेचे एकूण सघटन सर्वासाठी सारखेच असते. रेनटश आणि (हेफनर, १९९४) यांनी जेव्हा २०० विद्यार्थ्यांना या संदर्भात २० प्रश्न विचारले तेव्हा त्यांना सर्व सहभागी व्यक्तींना ८ श्रेणीमध्ये विभागता आले. काही श्रेणी या व्यक्तीत्व गुणावर जसे आंतरवैयक्तिक गुणवैशिष्ट्ये (‘मी एक विद्यार्थी आहे’ किंवा ‘मी वर्गाचा गट नेता आहे’), अभिरुची (‘मला मानसशास्त्र आवडते’ किंवा ‘मला नृत्य आवडते’), वैयक्तिक मते (मी प्रतिष्ठेसाठी घेतलेल्या बळीच्या विरोधात आहे’ किंवा मी बालकांच्या छळाच्या विरोधात आहे. आणि स्व-जाणीव (‘मी चांगली व्यक्ती आहे’ किंवा मी सबळ कारण असल्याशिवाय चिडत नाही’). इतर श्रेणी सामाजिक वातावरणाला अधोरेखित करतात. जसे जन्मजात मिळालेलं (‘मी एक स्त्री आहे ‘किंवा ‘मी भारताचा नागरिक आहे’). किंवा सामाजिक भिन्नता दर्शविणारे (‘मी वेगळ्या देशाचा नागरिक आहे’ किंवा ‘मी भारताच्या वेगळ्या प्रांतातून आलो आहे’). इथे हा मुद्दा आहे की मी कोण आहे? याची खूप विविध उत्तरे मिळू शकतात.

कृति २ :

१) रेनटश आणि हेफनर यांनी दिलेल्या प्रारूपात असलेल्या वेगवेगळ्या श्रेणीत तुमचे वर्णन करणारी वाक्ये बनवा.

२) या वाक्याची तुमच्या पालकांसोबत, शिक्षकासोबत, मित्रांसोबत पडताळणी करा.

३) तुमचे व त्यांचे विचार तुमच्या स्व संकल्पनेशी मिळतेजुळते आहेत का ते पहा.

४) जर तुमचे आणि त्यांचे विचार मिळतेजुळते नसतील तर तुम्ही स्वतःला बदलण्याचा कसा प्रयत्न कराल?

३.३ व्याख्या

स्व संकल्पना ही पूर्णपणे तुमची प्रतिमा असते. हे तुमच्या क्षमता व व्यक्तीत्व गुणाचे पूर्ण चित्र आहे. ही एक बोधात्मक संकल्पना आहे जी आपल्याला स्वतःविषयी काय वाटते ते ठरवते आणि आपल्या वागण्याची दिशा ठरवते. (हार्टर, १९९६).

एखाद्या व्यक्तीची स्वतःबद्दल असलेले पूर्ण संवेदन म्हणजे स्व संकल्पना होय. किंवा एखाद्या व्यक्तीच्या स्वतःच्या अस्तित्वाबद्दल असलेल्या कल्पना ज्यात अध्ययित समजुती, अभिवृत्ती आणि मतांचा समावेश होतो. जी गुंतागुंतीची, संघटीत व बदलणारी यंत्रणा आहे. (पर्की, १९८८).

सायमंडच्या (१९५७) मते व्यक्तीची स्वतःबद्दल असलेली प्रतिक्रिया म्हणजे स्व संकल्पना आहे. स्व संकल्पनेचे ४ पैलू आहेत. १) व्यक्ती स्वतःला कसे संवेदित करते? २) व्यक्ती स्वतःबद्दल काय विचार करते? ३) व्यक्ती स्वतःला काय मूल्य देते ४) व्यक्ती स्वतःला कसे समृद्ध करते किंवा स्वतःचे कसे संरक्षण करते?

कृति ३ :

१) तुमच्या बलस्थानांची आणि कमतरतांची यादी करा

२) तुमच्या कमतरतांना तुम्ही तुमच्या बलस्थानात कसे बदलू शकाल याबद्दल योजना आखा .

३) जर कोणीही तुमच्यावर टीका केली तर तुम्ही त्यावर कशी प्रतिक्रिया द्याल? उदा. जर तुमच्या पेहरावावर किंवा तुमच्या सादरीकरणावर वर्गात जर कोणी वाईट प्रतिक्रिया दिली तर तुम्ही कशी प्रतिक्रिया द्याल?

४) याविषयी मत व्यक्त करताना तुम्ही संघर्ष कसा टाळाल?

३.४ स्व आणि जीवनचक्र

६ महिन्याचे होईपर्यंत कोणतेही मुल स्वतःविषयी अनभिज्ञ असते.जसे मुल मोठे होत जाते तसे ते स्वतःचे शरीर आणि इतर व्यक्ती यात फरक करायला शिकते. ते 'मी' आणि 'हे मी नाही' यात फरक करायला शिकले. हळूहळू, ते स्वतःला उर्वरित जगापेक्षा वेगळे समजायला लागते.

आरशात बघून स्वतःला ओळखणे या विषयी मानसशास्त्रज्ञांनी एक अत्यंत साधा प्रयोग केला. व्यक्तिंच्या चेहऱ्यावर केवळ आरशात बघितल्यावरच दिसेल अशी खूण केली आणि त्या व्यक्तिंनी जेव्हा आरशात बघितले तेंव्हा स्वतःच्या चेहऱ्यावर असणाऱ्या खूणेला लगेच हात लावला (गॅलप १९७७). दीड वर्षाचे मूल स्वतःला आरशात ओळखू शकते (लेवीन व रामसे २००४) ते बाहुलीशी खेळतांना खोटे खोटे भरवू शकतात. जेव्हा ते स्वतःला ओळखू लागतात तेव्हा 'मी माझे' असे शब्द वापरु लागतात.

दोन वर्षाच्या मुलाला चांगल्या आणि वाईट वागण्यातला फरक समजायला लागतो आणि इतरांच्या काय अपेक्षा आहेत ते देखील समजायला लागते. ते इतरांना हसून प्रतिक्रिया देते तसेच कोणी रागावल्यास तशी प्रतिक्रिया देते. ते त्यांच्यासाठी महत्त्वाच्या असलेल्या व्यक्तीसारखे वागून स्वची जाणीव विकसित करतात. ही स्व आदराची सुरुवात असते .

तीन वर्षाचे मुल स्वतःला ओळखू लागते आणि इतर मुलांना मुलगा किंवा मुलगी म्हणून ओळखू लागते. तीन ते बारा वर्षांमध्ये मुलांची स्व संकल्पना ही त्यांच्या विशिष्ट क्षमता व कौशल्यावर आधारित आहे. मुलाला स्वतःला काय जमेल आणि काय जमणार नाही याच्यावर ते स्वतःबद्दल मत ठरवते. जसे तो गातो, नाचू शकतो किंवा त्याला एकट्याला प्रवास करणे जमते. या वयात स्वची संकल्पना तो मुलगा आहे किंवा मुलगी, वय, कुटुंब व त्याला काय करता येते किंवा येत नाही यावर आधारित असते.

जेव्हा मुल ५-६ वर्षांचे होते, शाळेत जाऊ लागते तेव्हा ते स्वतःची इतर मुलांशी तुलना करू लागते की मी बुद्धिमान, हुशार इतरांपेक्षा जास्त वेगवान आहे असा विचार करू लागते. हा काळ सामाजिक तुलना करण्याचा आहे.

या वयात मुल खोटे बोलायला आणि माहिती लपवून ठेवायला शिकते. ही माहिती पालकांपासून लपवून ठेवली जाते यात विचार, भावना आणि दबलेल्या इच्छांचा समावेश असतो. हा जो **वैयक्तिक स्व संकल्पनेचा** विकास असतो, ती स्व संकल्पना विकासातील अवघड वैकासिक अवस्था आहे. या काळात त्यांचा एक कल्पनेतील मित्र बनू असू शकतो, जो त्यांच्याशी बोलतो आणि फक्त त्यांना ऐकू येतो. (YouTube वर बोगस नावाचा चित्रपट पहा.) मुल आपली माहिती इतरांबरोबर वाटत नाही.

सर्वात शेवटी स्व संकल्पना कुमारावस्थेत विकसीत होत असताना त्यात इतरांचे दृष्टीकोन समजून घेण्याची सवय सुद्धा येते. जी विकसित झाल्यामुळे कुमार इतराबद्दल विचार करू लागतात आणि इतरांचा दृष्टीकोन समजून घेण्याचा प्रयत्न करतात म्हणून कुमारवयीन मुले स्वतःबद्दल आणि स्वतःच्या दिसण्याबद्दल जास्त जागरूक होतात. ते काही वेळा **'वस्तुनिष्ठ स्व-भान'** या अवस्थेत प्रवेश करतात, जिथे त्यांना इतरांचे लक्ष वेधून घेणे व प्रसिद्ध होणे आवडते. यासाठी कुमारवयीन मुले समवयस्क मुलांसारखे वागण्याचा आणि दिसण्याचा प्रयत्न करतात.

३.५ 'स्व' आणि लैंगिक भूमिका ओळख

लैंगिक भूमिका आणि लैंगिक ओळख या स्व संकल्पनेचे महत्त्वाचे पैलू आहेत. लैंगिक ओळख आणि लैंगिक भूमिका या दोन वेगवेगळ्या संकल्पना आहेत. लैंगिक ओळख ही जन्मजात असते. लैंगिक ओळख ही त्या व्यक्तीचे स्त्री किंवा पुरुष स्वतःबद्दल असलेले संवेदन आहे. लिंग गुणसुत्रांमुळे जन्माला येणारे बालक हे मुलगा असेल की मुलगी असेल हे ठरते.

लैंगिक भूमिका ही आपली मनोसामाजिक प्रवृत्ती आहे जी आपण समाजात राहून शिकलो आहे. लैंगिक भूमिका हे मूल निरीक्षण व इतरांची नक्कल करण्यातून शिकत जाते, त्यामुळे लैंगिक भूमिका ही कौटुंबिक आणि सांस्कृतिक वातावरणात घडत जाते. काहीवेळा आपल्याला हे दिसत की एखादी मुलगी एखाद्या गटाच नेतृत्व समर्थपणे करत आहे आणि कणखरपणे निर्णय घेत आहे. आपण असे म्हणू शकतो की 'ती मुलगी पुरुषासारखी वागते' किंवा तुम्हाला असे पण दिसेल की एखादा मुलगा कलात्मक गोष्टीत, परिचारक, स्वयंपाक किंवा इतरांना मदत करण्यात रस घेतो आहे, तर समाज अशी सवंग प्रतिक्रिया सुद्धा देऊ शकतो की 'तो मुलगा मुलीसारखा वागतो' ज्यामुळे त्या मुलाला त्रास होऊ शकतो. कृपया लक्षात ठेवा की एखाद्या पुरुषाने स्त्रीचे काम करणे किंवा स्त्रीने पुरुषाचे काम करणे यात गैर असे काहीच नाही. तुम्हाला असे दिसेल की पंडित बिरजू महाराज, संजीव कपूर, किंवा विक्रम गायकवाड हे ज्या क्षेत्रात स्त्रिया प्रामुख्याने आढळतात अशा क्षेत्रात प्रसिद्ध आहेत. तर फोगट भगिनी, कल्पना चावला, किरण बेदी, अवनी चतुर्वेदी (लढाऊ विमानाची भारतातील पहिली स्त्री वैमानिक) या ज्या क्षेत्रात पुरुष प्रामुख्याने आढळतात अशा क्षेत्रात प्रसिद्ध आहेत. आपण असे म्हणू शकतो की आता लैंगिक भूमिका मिसळू लागल्या आहेत. समाज हे बदल मोकळ्या मनाने स्वीकारतो आहे व याला मान्यता देतो आहे ज्याचे प्रतिबिंब जाहिरात क्षेत्रात पण उमटताना दिसते. उदा. एका जाहिरातीत वडील मुलीला शाळेसाठी तयार करताना दिसतात किंवा दुसऱ्या जाहिरातीत एक पुरूष घरात भांडी घासताना दिसतो.

आपण आता स्व संकल्पनेशी निगडीत इतर काही संकल्पनाची माहिती घेऊ या ....

३.६ 'स्व' सादरीकरण

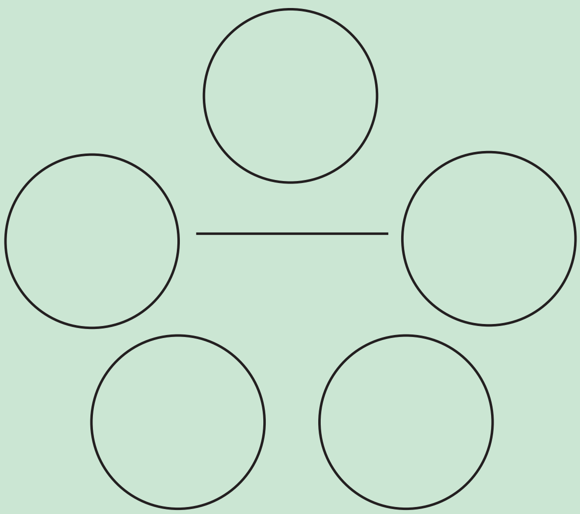
स्व- संकल्पनेचे चार प्रमुख घटक आहेत. ते म्हणजे स्व-भान, स्व-प्रतिमा, स्वयं सक्षमता आणि आत्म प्रतिष्ठा

(अ) स्व-भान

हा स्व संकल्पनेचा एक घटक आहे. स्व भान हा एक असा व्यक्तीत्व गुण आहे ज्यात स्वतःच्या विचाराची, भावनांची, वर्तनाची व व्यक्तीत्व गुणांची असलेली सबोध जाणीव आहे (चेरी, २०१८A). स्व संकल्पना असण्यासाठी स्व भान असणे फार गरजेचे असते. इथे व्यक्तीला स्वतःचे व्यक्तीमत्व इतरांपेक्षा वेगळे आहे याची जाणीव असते. पियाजे च्या मते स्व-भान १५-२४ महिन्याच्या बालकात विकसित होऊ लागते. मुल स्वकेंद्रित होण्याआधी स्व भान विकसित होणे गरजेचे असते कारण यामुळे ते इतरांच्या भावना समजू शकतात व इतरांकडून त्यांची वस्तू मागितल्यावर त्यांना काय वाटेल याची जाणीव त्यांना होते.

कृती ४ :

तुमचे नाव मध्यभागी लिहा आणि तुमच्या व्यक्तीमत्वाचे वेगवेगळे पैलू बाजूला लिहिलेल्या वर्तुळात लिहा. यात तुमची ५ बलस्थाने व ५ कमतरताविषयी लिहा आणि तुमच्या कमतरतांना तुमची बलस्थाने कसे बनवता येईल यावर चर्चा करा.



३.१ 'स्व' सादरीकरण

तुमच्यातील ५ बलस्थाने व कमतरता यांची यादी करा. तुमच्यामधील कमतरता कशा कमी करता येतील यावर चर्चा करा.

(ब) स्व प्रतिमा :

स्व-प्रतिमा ही आपले स्वतःबद्दल असणारे वैयक्तिक मत किंवा मानसिक प्रतिमा असते. स्व-प्रतिमा हा आपला 'व्यक्तीगत शब्दसंग्रह' असतो ज्यात आपण आपले वर्णन बुद्धिमान, सुंदर, कुरूप, गुणी, स्वार्थी, दयाळू अशा अनेक शब्दात करतो. स्व-प्रतिमा ही सतत बदलणारी असते. आपण आपली निकोप व अचूक स्व-प्रतिमा विकसित करू शकतो. एक निकोप स्व-प्रतिमेची सुरुवात स्वतःला स्विकारणे व स्वतःवर प्रेम करण्याने निर्माण होते. यात इतरांकडून मान्यता व प्रेम मिळणे यांचाही समावेश आहे.

तक्ता क्र. १

सकारात्मक स्व-प्रतिमा निर्माण करण्यासाठी निश्चित कोणती पावले उचलावी लागतील

- स्वतःच्या सकारात्मक गुणांची यादी करा.
- तुमच्या पालकांना, मित्रांना तुमच्या चांगल्या गुणांचे वर्णन करायला सांगा.
- तुम्ही प्रयत्नाने मिळवू शकाल अशी ध्येये व उद्दिष्टे ठरवा.
- अतार्किक व असंगत विचारांना फेकून देण्याचा प्रयत्न करा.
- दुसऱ्याशी स्वतःची तुलना करणे टाळा.
- स्वतःची बलस्थाने विकसित करा.
- स्वतःवर प्रेम करा.
- सकारात्मक प्रतिसाद द्या.
- तुम्ही इतरापेक्षा वेगळे आहात हे लक्षात असू द्या.
- तुम्ही तुमच्या आयुष्यातील समस्यांना तोंड दिले आहे हे लक्षात असू द्या .
-

स्व शरीर प्रतिमा ही स्व-प्रतिमेचा भाग असते. आपली

स्व-शरीर प्रतिमा ही आपण कसे दिसतो किंवा आपण इतरांना कसे वाटतो यापेक्षा जास्त असते. उदा. एक वयाच्या पंचविसाव्या वर्षापर्यंत सर्वसामान्य असणारी मुलगी, अनघा मोडक, डेंगूच्या तापात तिची दृष्टी गेली, ती मराठीतील एक उत्कृष्ट निवेदिका आहे, आणि इतरांना आयुष्याकडे सकारात्मक दृष्टीने पाहण्यासाठी आत्मविश्वासाने मदत करते.

स्व-प्रतिमा ही सांस्कृतिक निकषावर आधारित असते आणि यावर कुटुंब, मित्रमैत्रिणी व इतर महत्त्वाच्या व्यक्तींचा प्रभाव असतो. एक सकारात्मक स्व-शरीर प्रतिमेची चांगल्या मानसिक समायोजनात मदत होते. (कमी अवसाद, धनात्मक स्व-मूल्य, आयुष्याबद्दल समाधान, कमी चिंता आणि अन्न विकृती कमी प्रमाणात असणे) आपल्या विचारात असलेल्या विसंगतीमुळे आपली स्व-प्रतिमा ऋणात्मक बनते व यामुळे आपले कुसमायोजन होऊ शकते.

(क) स्वयं-सक्षमता

व्यक्ती एखादे ध्येय गाठू शकेल याविषयी व्यक्तीचा स्वतःच्या क्षमतावरचा विश्वास म्हणजेच स्वयं-सक्षमता. ही स्वतःच्या योग्यतेविषयी असणारा स्वतःच्या विश्वासावर अवलंबून असते. ही योग्यता वेगवेगळ्या क्षेत्रात वेगवेगळी असू शकते. उदा, एखाद्या कुमारवयीन मुलाची स्वयं-सक्षमता मानसशास्त्रात चांगली असेल तर ती गणितात चांगली असेलच असे नाही. (मॅडक्स, २००२) ने याची व्याख्या अशी केली आहे की 'काही विशिष्ट परिस्थितीत मी माझ्या कौशल्यांचा वापर कसा करू शकेन याबद्दल असलेला माझा विश्वास' म्हणजे स्वयं-सक्षमता होय.यात दोन घटकांचा समावेश होतो. एक **परिणामाबद्दल अपेक्षा** यात एखादी ध्येय मिळवण्यासाठी लागणाऱ्या कौशल्यांचा समावेश होतो. आणि दुसरे **स्वयं-सक्षमतेबद्द्दल अपेक्षा** म्हणजे व्यक्तीकडे ती कौशल्ये आहेत का याविषयी त्याचे मत. स्वयं-सक्षमता ही संकल्पना सामाजिक-बोधात्मक सिद्धांतावर आधारित आहे, ज्या सिद्धांतानुसार मानव वातावरणात निष्क्रियपणे जगण्याऐवजी स्वतःचे आयुष्य घडवण्याचा प्रयत्न करतो. (बॅरन, मॅडक्स आणि स्नायडर, १९९७)

तक्ता क्र. २

स्वयं-सक्षमतेची वैशिष्ट्ये

उच्च स्वयं-सक्षमतेची वैशिष्ट्ये

- आत्मविश्वास
- योग्य स्वमूल्यमापन
- जोखीम पत्करण्याची तयारी
- ध्येयपूर्तीची जाणीव

कमी स्वयं-सक्षमतेची वैशिष्ट्ये

- जोखीम पत्करण्याची भिती
- पराजयाची भिती
- अनिश्चिततेची भिती
- प्रभाव व्यवस्थापन

स्वयं-सक्षमता वाढवता कशी येईल ?

- कौशल्याचे विकसन
- तुमच्या क्षेत्रात तुमचा आदर्श निवडा आणि त्यांच्या कृतीचे अनुसरण करा.
- इतरांना विशिष्ट व विधायक प्रतिक्रिया द्यायला सांगा.
- स्वतःला बक्षीस द्या
- समुपदेशकच्या सल्ल्याने स्वतःचे मन वळवण्याचा प्रयत्न करा.
- तुमची उत्तेजना वाढल्यामुळे कार्यक्षमता कमी करणाऱ्या घटकांवर ताबा मिळवणारी तंत्रे शिका जसे ध्यान करणे, जागृत ध्यान, जैवप्रतिक्रिया, संमोहन, शिथिलन.

कृती ५ :

तक्ता क्र. २ पाहून जास्त व कमी स्वयं-सक्षमतेची वैशिष्ट्यांबद्दल स्वतःचे मूल्यमापन करा. स्वयं-सक्षमता कशी वाढवता येईल याबद्दल मित्रांबरोबर चर्चा करून त्या नोंदी महाविद्यालयाच्या सूचना फलकावर लावा.

चेन आणि इतरांनी (२००१) मध्ये ८ प्रश्नाची नवी सामान्य स्वयं-सक्षमता चाचणी दिली आहे.

तक्ता क्र. ३

५ गुणांची पद निश्चयन श्रेणी वापरून खालील वाक्याबद्दल तुमचे मत मांडा.

१ = संपूर्णपणे अमान्य

२ = अमान्य

३ = मान्य किंवा अमान्य दोन्ही नाही

४ = मान्य

५ = संपूर्णपणे मान्य

१. मी ठरवलेली ध्येये मिळवेनच

२. जेव्हा एखादे कठीण कार्य करायचे असेल,तेव्हा मला खात्री आहे कि ते मी मिळवू शकेन.

३. सर्वसाधारणपणे, मला जे हवे आहे ते मी मिळवू शकतो.

४. मी जी गोष्ट करण्याचा प्रयत्न करेन त्यात यशस्वी होईन .

५. माझ्यासमोर येणाऱ्या आव्हानांना मी यशस्वीपणे तोंड देईन.

६. मला खात्री आहे कि मी वेगवेगळी कामे यशस्वीपणे पार पडू शकतो

७. इतरांच्या तुलनेत मी बहुतेक कामे जास्त चांगल्यारीतीने करतो

८. जेव्हा गोष्टी करण्यास कठीण असतात तेव्हासद्धा मी जास्त चांगल्या पद्धतीने कार्य करू शकतो.

गुणांचा अर्थ कसा लावाल? ४०-३२ जास्त स्वयं-सक्षमता, ३१-२४ सर्वसाधारण स्वयं-सक्षमता, आणि २४ पेक्षा कमी असल्यास कमी स्वयं-सक्षमता.

(ड) आत्म प्रतिष्ठा

एखाद्या व्यक्तीचे चांगल्या वाईटाविषयी किंवा आवडी निवडीविषयी असलेले सर्वसाधारण मूल्यमापन म्हणजे आत्म प्रतिष्ठा होय. सिगेलमनच्या मते आत्मप्रतिष्ठा म्हणजे 'व्यक्ती म्हणून तुमचे बरेवाईट असे सर्वांगीण मूल्यमापन जे तुमच्या सकारात्मक आणि नकारात्मक स्व संवेदनावर आधारित आहे.' आत्म प्रतिष्ठा म्हणजे एखाद्या व्यक्तीच्या स्वतःबद्दल असलेला आदर. प्रत्येक व्यक्तीच्या आत्म प्रतिष्ठेची प्रत्येक गोष्टीसाठी वेगवेगळी पातळी असते. म्हणजे एखाद्या मुलीला स्वतःच्या बुद्धिमत्तेसाठी आत्मप्रतिष्ठा असू शकते पण अपरिचित लोकांशी बोलताना तिची आत्मप्रतिष्ठा कमी असू शकते. (हा मुद्दा पाठ ५ मध्ये विस्ताराने चर्चा केला गेला आहे.)

तक्ता क्र. ४

आत्मप्रतिष्ठेची वैशिष्ट्ये

उच्च आत्मप्रतिष्ठेची वैशिष्ट्ये

- जबाबदारी
- ध्येय निष्ठा
- प्रामाणिक आणि क्षमाशील
- अंतर्गत मुल्ये
- सकारात्मकता
- स्व सुधारणा

कमी आत्मप्रतिष्ठेची वैशिष्ट्ये

- दु:खाची भावना
- चिंतेची भावना
- वर्चस्व किंवा न्यूनगंडाची भावना
- स्वतःबद्दल किंवा इतराबद्दल संयमाचा अभाव
- बाह्य प्रभावामुळे निर्माण होणारी उद्दिष्टे (बाह्य प्रभावामुळे व्यक्ती व्यसन, गुन्हेगारी किंवा दहशतवादाच्या आहारी जाऊ शकतो)
- नकारात्मकता

आत्मप्रतिष्ठा कशी वाढवावी?

- स्वतःशी नकारात्मक बोलणे टाळा.
- स्वतःची बलस्थाने ओळखा.
- स्व मूल्य ओळखा.
- चुका स्वीकारा
- नकार पचवा.

कृती ६

तक्ता क्र. 4 वापरून स्वतःचे जास्त व कमी आत्मप्रतिष्ठेच्या वैशिष्ट्यांवर मूल्यमापन करा. स्व आत्मप्रतिष्ठा कशी वाढवायची याबद्दल तुमच्या मित्र-मैत्रिणीशी चर्चा करा. तुम्ही स्वःतात सुधारणा कशी करू शकाल? किंवा तुमची आत्मप्रतिष्ठा तुम्ही कशी वाढवू शकाल? यावर लेख तयार करा.

स्वचे एवढे पैलू पाहिल्यानंतर तुम्ही निश्चित विचार करत असाल की मग स्व-नियमन कसे करता येईल? आपण चर्चा करू या......

३.७ स्व-नियमन

स्व-नियमन म्हणजे तुम्ही तुमचे विचार, भावना व कृतींवर तुमच्या फायद्यासाठी नियंत्रण ठेवणे. यामुळे आपण सामाजिक नियमांनुसार वागतो. आपल्या वागण्याने आपण महाविद्यालयाचे वातावरण, फुरसतीचा वेळ आणि आपले नातेसंबंध इतरांसाठी त्रासदायक होणार नाहीत याची काळजी घ्यायला हवी. जेव्हा तुम्ही

स्व-नियमन करता तेव्हा तुम्ही स्वतःला उतावळेपणाने प्रतिक्रिया देण्यापासून आणि तुमच्या इच्छांची लागलीच पूर्ण करण्यापासून थांबता.

स्व-नियमनात आपण स्वतःच्या कृतीना आणि प्रतिक्रियांना नियंत्रित करतो कारण आपण त्या कृतींच्या परिणामांचा आधी विचार करू शकतो. यामुळे आपण आयुष्याच्या काही गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करतो आणि काही गोष्टीकडे दुर्लक्ष करतो. उदा जशी परीक्षा जवळ यायला लागते तसे तुम्ही मित्रांबरोबर कमी वेळ घालवता आणि अभ्यास करण्यावर लक्ष केंद्रित करता, हिगीन्सचे (१९९६) **नियामक लक्ष केंद्रावरचे** संशोधन असे सांगते की माणसांचे दोन प्रकारची नियामक लक्ष केंद्र असतात. वाढीव नियामक लक्ष केंद्रात व्यक्ती धनात्मक परिणाम साधण्याचा करण्याचा प्रयत्न करते तर प्रतिबंधक लक्ष केंद्रात ती ऋणात्मक परिणाम टाळण्याचा प्रयत्न करते. पूर्व आशियाखंडात व्यक्ती स्व नियमनाच्या प्रतिबंधक लक्ष केंद्र प्रकाराचा वापर करतात कारण त्यांना इतरांकडून ऋणात्मक प्रतिक्रिया नको असतात. (ह्मामुरा आणि हायने, २००८) म्हणूनच आपण अभ्यास करतो कारण आपल्याला आपल्या आईवडीलांकडून, नातेवाईकांकडून आणि मित्रांकडून ओरडा व टोमणे ऐकायचे नसतात.

स्व नियमन आपल्या आयुष्यात महत्त्वाचे आहे आणि आपला मेंदू त्याप्रमाणे विचार करतो. हिटहरथोर्नने (२०११) सामाजिक हितसंबंध वाढवण्यासाठी काही महत्त्वाचे मानसशास्त्रीय घटक शोधले. एक, आपल्याला आपल्या कृतींची जाणीव असली पाहिजे आणि आपल्याला त्यांचे मूल्यमापन करता आले पाहिजे. दोन, आपल्याला इतरांच्या प्रतिक्रियांचा अंदाज आला पाहिजे. इथे आपल्याला इतर व्यक्ती कशा विचार करतील याचा अंदाज असतो, ही क्षमता बाल्यावस्थेत विकसित झालेली असते. तीन, आपल्याला इतरांपासून असणाऱ्या धोक्याचा किंवा नकाराचा अंदाज आला पाहिजे. सर्वात शेवटी, आपण ही परिस्थिती सुधारण्यासाठी प्रयत्न केला पाहिजे. इतराबरोबर चांगले संबंध प्रस्थापित करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. इथे आपल्याला आपल्या कृती नियंत्रित करता आल्या पाहिजेत, उतावीळपणे प्रतिक्रिया देणे टाळले पाहिजे आणि वाईट विचार करणे टाळले पाहिजे जे सोपे नाही.

कृती ७

हिटहरथोर्न प्रारुपावर आधारित तुमच्या आयुष्यातल्या एखाद्या घटनेचे वर्णन करा ज्यात तुम्ही या सर्व परिस्थितीतून गेला आहात, तुम्ही ती परिस्थिती कशी हाताळली? जर तुम्ही परिस्थिती हाताळण्यात अपयशी ठरला असाल तर तुम्ही पुढच्या वेळी कोणती सुधारणा कराल?

स्व-संकल्पना समजून घेण्यासाठी आपण एका सिद्धांताची माहिती घेऊ या ....

३.८ कार्ल रॉजर्स यांचा 'स्व' सिद्धांत

रॉजर्सच्या मते प्रत्येक व्यक्तीची आत्मवास्तविकीकरणाकडे प्रवृत्ती असते. रॉजर्सच्या मते मानसिकदृष्ट्या निरोगी व्यक्तीच्या अनुभवात आणि त्यांच्या स्व-संकल्पनेत सुसंबद्धता आढळते. चिंतातूर किंवा मानसिक दृष्ट्या अस्वस्थ व्यक्ती त्यांच्या वेद्निक व भावनिक अनुभवांना नाकारतात. उदा. एखादा मानसिकदृष्ट्या निरोगी असणारा विद्यार्थी जर परीक्षेत नापास झाला, तर तो योग्य कारणे शोधून स्वतःच्या कमतरतांवर मात करण्याचा प्रयत्न करेल. पण जे हा अनुभव नाकारतील ते त्या अनुभवापासून दूर जाण्याचा प्रयत्न करतील, सत्य व स्वतःचा पराभव स्विकारणार नाहीत आणि इतरांना दोषी मानतील.

याच्याशी संबंधित दोन संकल्पना आहेत.

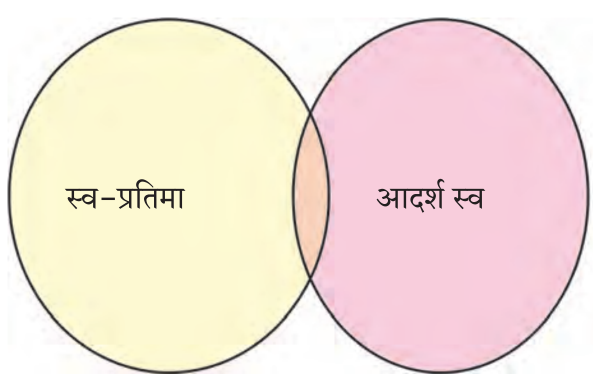
१) रॉजर्सच्या मते आपण जे वास्तवात आहोत ते म्हणजे **वास्तव स्व (स्व-प्रतिमा)** होय. चांगल्या मानसिक स्वास्थ्याकरता ही आवश्यक असते. एखादी तरूण व्यक्ती स्वतःला सुंदर किंवा कुरूप, चांगली किंवा वाईट व्यक्ती समजू शकते. एखाद्या व्यक्तीचे जगाविषयीचे मत व कृती हे तिच्या स्व प्रतिमेवर अवलंबून असते. वास्तव स्वची आत्मवास्तविकीकरण, जैवमूल्य, सकारात्मक आदर व स्व-आदर या कडे प्रवृत्ती असते. वास्तव-स्व म्हणजे आपले अंतर-व्यक्तीमत्व आहे जे कदाचित सर्वगुण संपन्न नसेल पण खरे असते. (ग्रीस, २००७)

२) **आदर्श स्व** - आपल्याला जे बनायचे असते ते म्हणजे आदर्श स्व होय. उदा. एखाद्या मुलीला नृत्य शिकायचे असते किंवा एखाद्या मुलाला क्रिकेटपटू बनायचे असते. आपल्या सतत बदलणाऱ्या महत्वाकांक्षा व ध्येय यांचा समावेश आदर्श स्व मध्ये होतो. रॉजर्सच्या मते आदर्श स्व म्हणजे अशी ध्येये जी आपल्याला सहजा सहजी मिळवता येत नाही व ज्यामुळे वास्तव स्व आणि आदर्श स्व यांच्यामध्ये दरी निर्माण होते.

जर आदर्श स्व आणि वास्तव स्व हे सारखेच असतील तर आपली स्व ची संकल्पना बरोबर आहे. आदर्श स्व आणि वास्तव स्वमधील सुसंबद्धतेमुळे आपल्याला स्व-मूल्याची योग्य जाणीव होते आणि आपले आयुष्य निरोगी व निर्मितीक्षम बनते. जेव्हा या दोहोत खूप अंतर किंवा असंबद्धता असते, तेव्हा विसमायोजन होऊ शकते.

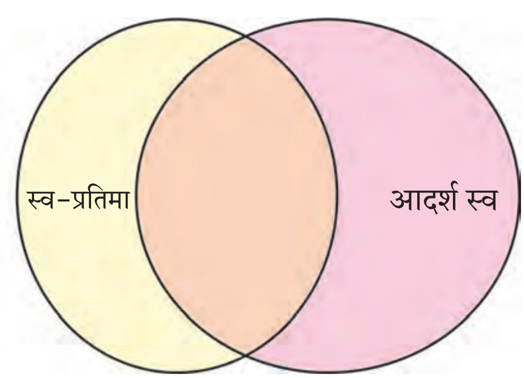
पूर्ण कार्यरत व्यक्ती बनण्यासाठी आपण आपल्या पूर्ण क्षमतेचा वापर करण्याचा प्रयत्न करतो. अशा व्यक्तीचे आत्मवास्तविकीकरण झालेले असते, आत्मवास्तविकीकरण म्हणजे व्यक्ती स्वतःच्या क्षमतांचा योग्य पद्धतीने वापर करतात. या व्यक्ती समतोल असणाऱ्या, सुसमायोजित व जाणून घेण्यास योग्य असतात (मॅकलियोड, २००७) रॉजर्सच्या (१९५९) मते उच्च स्व-मूल्य असणाऱ्या व्यक्ती आयुष्यातील आव्हानांना तोंड देतात, पराजय आणि दुःख स्विकारतात आणि इतरांना स्विकारतात. ज्या व्यक्तींचे कमी स्व-मूल्य असते त्या व्यक्ती आव्हानांना टाळतात, त्यांना त्रास व ताण सहन करता येत नाही. आता स्वतःला विचारा की तुम्हाला स्वतःला कसे बघायला आवडेल? जर तुम्ही योग्य स्व-संकल्पना विकसित करण्याचा प्रयत्न करत असाल तर या पाठात दिलेली माहिती वापरा आणि स्वतःची योग्य अशी स्व-संकल्पना विकसित करा.

कुसमायोजित



स्व प्रतिमा व आदर्श स्व पेक्षा वेगळी असते.
कमी प्रमाणात एकमेकांमध्ये मिसळतात.
येथे आत्मवास्तविकीकरण होणे अवघड असते.

समायोजित



स्व प्रतिमा व आदर्श स्व समप्रमाणात असतात.
जास्त प्रमाणात मिसळतात.
आत्मवास्तविकीकरण होते.

सारांश :

- स्व संकल्पना म्हणजे व्यक्तीचे स्वतः बद्दल असलेले संपूर्ण संवेदन आहे. यात व्यकती स्वतः ला कसे संवेदीत करते,स्वतः बद्दल काय विचार करते आणि स्वतः ला कसे समृद्ध करते आणि स्वतःचे कसे संरक्षण करते याचा समावेश होतो. स्व संकल्पनेची सुरुवात जेव्हा बालक स्वतः ला इतरांपासून वेगळ समजायला लागत तेव्हा पासून होतो. हळूहळू ते बालक स्वतःची लिंग ओळख, स्वतःचे कौशल्य आणि क्षमताना ओळखू लागतो. बालक स्वतःबद्दल काही गोष्टी लपवायला शिकतो . या लपवलेल्या बाजूमध्ये त्याचे विचार, भावना आणि इच्छाचा समावेश होतो ज्याचा इतरांना अंदाज नसतो. ही वैयक्तिक स्व-संकल्पना आहे. कुमारवयात ते इतरांच्या मताचा विचार करून ते मत समजून घेऊ शकतात. यामुळे त्यांच्यात वस्तुनिष्ठ स्व-जाणीव निर्माण होते.
- स्व संकल्पना हा असा व्यक्तित्व गुण आहे ज्यामुळे स्वतः च्या विचारांची, भावनाची,वर्तनाची जाणीव यांचा समावेश असतो.
- स्व- प्रतिमा म्हणजे स्वतः बद्दलचे वैयक्तिक मत किंवा मानस प्रतिमा असते. स्व प्रतिमा म्हणजे ''वैयक्तिक शब्दसंग्रह आहे ज्यात व्यकतीवर्णन असते जसे हुशार, सुंदर, कुरूप, गुणवान, स्वार्थी, आणि प्रेमळ.यात व्यक्तीच्या बल स्थानाचा आणि कमतरतांचा समावेश असतो.
- स्वयं सक्षमता म्हणजे व्यकतीचा एखादे ध्येय किंवा एखादे काम पूर्ण करण्यासाठी लागणारा व्यक्तीचा स्वतः वरचा विश्वास. स्वतःच्या कार्यक्षमतेवर असणाऱ्या विश्वासावर हे अवलंबून असते.
- स्व प्रतिष्ठा ही आपल्या व्यकती म्हणून असलेल्या संपूर्ण स्व-मूल्यावर आधारित असते . स्व-मूल्य कमी किंवा जास्त असू शकते जे आपल्या धनात्मक व ऋणात्मक स्व- संवेदनांवर आधारित असते.
- स्व- नियमन म्हणजे स्वतःच्या विचारणा, भावनांना व कृतींना सामाजिक नियमांप्रमाणे नियंत्रित करणे.
- रॉजर्सच्या मते, प्रत्येक व्यक्तीची आत्मवास्तविकीकरणाकडे प्रवृत्ती असते. मानसिकदृष्ट्या निरोगी व्यक्तींच्या स्व-संकल्पनेत व अनुभवात समन्वय असतो. वास्तव- स्व म्हणजे आपण जे वास्तवात असतो ते. मानसिक आरोग्या साठी हे खूप गरजेचे असते आणि आदर्श स्व म्हणजे आपल्याला जे काही बनायचे असते ते, जितका वास्तव- स्व आणि आदर्श स्व मध्ये समन्वय असेल तर व्यक्ति उच्च स्व-मूल्य असणारी व मानसिकदृष्ट्या निरोगी असते. वास्तव- स्व आणि आदर्श स्व मध्ये जर समन्वय नसेल तर व्यकती कुसमायोजित असते.

महत्त्वाच्या संज्ञा :

- स्व संकल्पना
- आदर्श स्व
- वास्तव स्व
- आत्मवास्तविकीकरण
- स्व प्रतिष्ठा
- स्वयं सक्षमता
- स्व- जाणीव
- स्व- प्रतिमा
- स्व-नियमन

महत्त्वाचे मानसशास्त्रज्ञ :

कार्ल रॉजर्स (१९०२- १९८७)

हे अमेरिकन मानस शास्त्रज्ञ होते ज्यांनी मानसोपचारासाठी मानवतावादी दृष्टीकोन वापरला जो बंदिस्त नसलेला व लाभार्थी केंद्रित होता. रॉजर्सच्या मते प्रत्येक व्यक्तीला आत्मवास्तविकीकरणाची गरज असते. रॉजर्सच्या मते मानसिकदृष्ट्या निरोगी व्यक्तींच्या स्व-संकल्पनेत व अनुभवात समन्वय असतो.

स्वाध्याय

प्र. १. (अ) गाळलेल्या जागा भरा.

१. स्व संकल्पना .... घडायला सुरुवात होते. (दीड वर्षाचे मुल स्वतःला आरश्यात ओळखू लागते, जेव्हा शिशु स्वतःला इतरापेक्षा वेगळे समजू लागते, जेव्हा मुल स्वतःला मुलगा किंवा मुलगी समजू लागते.)

२. कार्ल रॉजर्सच्या मते प्रत्येक व्यक्ती .... करण्याचा प्रयत्न करते. (संपादन, आत्मवास्तविकीकरण, समाजातील दर्जा)

३. स्व प्रतिष्ठा हे स्वमूल्याची जाणिव .... वर अवलंबून असते. (व्यक्तीची स्वतःची कामगिरी, स्वतः च्या कामगिरीबद्दल संवेदन, स्वतःच्या कामगिरीबद्दल इतरांचे संवेदन)

४. स्वतः च्या कृती व भावना नियंत्रित करण्याच्या क्षमतेला .... असे म्हणतात. (स्व- नियमन, स्व-जाणिव, स्वयं सक्षमता)

(ब) खालील वाक्ये चूक का बरोबर आहेत ते सांगा आणि त्याची करणे द्या.

१. वास्तव स्व आणि आदर्श स्व यातील समन्वय हे चांगल्या मानसिक आरोग्याचे लक्षण असते.

२. नम्रताला वैमानिक बनायचे आहे पण तिला वैमानिक बनण्यासाठी उत्तेजन देता कामा नये कारण स्त्रियांसाठी हे काम योग्य नाही.

३. उच्च स्व प्रतिष्ठा असणारे लोक यशस्वी असतीलच असे नाही.

४. चुका स्वीकारण्यामुळे स्व-प्रतिष्ठा वाढते.

५. स्व-जाणिव निरोगी स्व-संकल्पनेचा एक घटक आहे.

(क) खाली दिलेल्या घटकांमधून वेगळा घटक ओळखा.

१. ध्येयाभिमुखता, अंतर्गत मूल्य, वर्चस्वाची भावना, धनात्मकता.

२. धोका पत्करण्याची भिती, अनिश्चिततेची भिती, आत्मविश्वास, प्रतिमा व्यवस्थापन.

३. स्व-गुंतवणूक , स्व-जाणिव, स्वयं सक्षमता,स्व-प्रतिष्ठा.

(ब) जोड्या लावा

अ	ब
१) रेनटश आणि हेफ्नर	अ) स्व-मूल्याची जाणिव
२) कार्ल रॉजर्स	ब) स्वतःच्या हालचालींचे नियंत्रण
३) आदर्श व वास्तव स्व मधील समन्वय	क) एखादी गोष्ट पूर्ण करण्यासाठी स्वतःच्या क्षमतावर असणारा विश्वास.
४) स्व- प्रतिष्ठा	ड) स्व संकल्पनेचे प्रकार.
५) स्व-नियमन	ई) कार्यरत व्यकती
६) स्वयं सक्षमता	फ) निकोप मानसिक अवस्था

प्र. २. खालील प्रश्नाचे ३५-४० शब्दात उत्तरे द्या.

१. आपली स्व ची संकल्पना कशी विकसीत होत जाते?

२. स्व-संकल्पनेचा भाग म्हणून लिंग-ओळख आणि लिंग-भूमिका स्पस्थ करा.

३. आदर्श स्व व वास्तव स्व मधील समन्वय कसा साधता येईल?

४. आदर्श स्व व वास्तव स्व मधील समन्वय निकोप मानसिक आरोग्यासाठी कसा आवश्यक आहे?

५. स्व-प्रतिष्ठा म्हणजे काय?

६. उच्च स्व प्रतिष्ठा असणाऱ्या व्यक्तींची गुणवैशिष्ट्ये वर्णन करा.

७. स्व प्रतिष्ठा कशी वाढवता येईल? उदाहरण द्या.

८. स्वयं सक्षमतेची गुणवैशिष्ट्ये सांगा

९. स्व-प्रतिमा म्हणजे काय?

१०. स्व-नियमन कसे करावे? उदाहरणे लिहा .

प्र. ३. तुलना आणि फरक स्पष्ट करा.

१) आदर्श स्व- वास्तव स्व.

२) वैयक्तिक स्व वस्तूनिष्ठ स्व-जाणिव.

३) उच्च स्व- प्रतिष्ठा असणाऱ्या व्यकती- कमी स्व-प्रतिष्ठा असणाऱ्या व्यक्ती.

प्र. ४.तुम्ही खालील घटनांचा भाग असल्यास त्यांना कसे तोंड द्याल?

१) ग्रीष्माला स्वतः च्या दिसण्याविषयी भ्रामक कल्पना आहेत. तिला एक यशस्वी मॉडेल बनायचे आहे.

२) हर्षदला चष्मा आहे व चेहऱ्यावर मुरुमे आहेत यामुळे तो लोकांत मिसळणे टाळतो.

३) सुषमाची उंची कमी असल्यामुळे ती लोकांत मिसळणे टाळते.

प्र. ५. ५०-६० शब्दात टीपा लिहा.

१) लैंगिक भूमिका

२) कार्ल रॉजर्सचा स्व सिद्धांत.

३) स्वयं सक्षमता

४) स्व-जाणिव

५) स्व-प्रतिष्ठा

६) स्व-नियमन

प्र. ६. १५०-२०० शब्दात खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

१) व्यक्तीच्या स्व-संकल्पनेचा विकास वैकासिक अवस्थांमध्ये कसा होत जातो याचे वर्णन करा.

२) कार्ल रॉजर्सचा स्व-सिद्धांत स्पष्ट करा.