

# KHARAGPUR VISION ACADEMY

Bed Semester-4

Course - EPC 4

Subject - Yoga Education

Unit - III (Self Concept)

অহংবোধ বা আত্মবোধ

- Meaning and Definition of Self Concept

*“A person’s self is the sum total of all that he can call his own.”*

- W. James

অর্থাৎ একজন ব্যক্তি যা কিছুকে তার নিজের বলতে পারে, তাকে তার অহং বলে।

- Characteristics of Self Concept

ইহা একধরনের অন্তর্দর্শন।

ইহা ধনাত্মক এবং ঋণাত্মক উভয় হতে পারে।

জৈব-মানসিক ও সামাজিক সত্তার কেন্দ্রীয় সংগঠন।

অহংবোধ অপরিবর্তনশীল।

অহংবোধ ব্যক্তির একান্ত নিজস্ব।



## • Components of Self Concept

প্রত্যক্ষ মূলক উপাদান (Perceptual Elements)

ধারণামূলক উপাদান (Conceptual Elements)

ভাবমূলক উপাদান (Attitudinal Elements)

### • Types of Self Concept

ধনাত্মক অহংবোধ।

ঋণাত্মক অহংবোধ।

### • Factors Influencing Self-Concept

১. পরিবারের আর্থসামাজিক অবস্থা, অভিভাবকদের শিক্ষাগত যোগ্যতা, সামাজিক পরিবেশ শিশুর অহংবোধের বিকাশ ঘটায়।

২. সমবয়সী বন্ধুদের সঙ্গে মেলামেশার ফলে শিশুর নেতৃত্বদান, সহযোগিতা, সহানুভূতি, সহমর্মিতা প্রভৃতি গুণাবলীর বিকাশ ঘটে।

৩. বয়ঃসন্ধিকালে নতুন নতুন অভিজ্ঞতা লাভ করে যাহা সামাজিক অহংবোধের বিকাশ ঘটায়।