



समायोजन : प्रकृति व प्रकार

विनीता नामा¹

श्रीमती रवि बाला सौलंकी²

1. शोधार्थी, शिक्षा विभाग, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर
2. निर्देशक, शिक्षा विभाग, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर

सारांश

समायोजन की जीवन में हर क्षण आवश्यकता होती है। जन्म से ही व्यक्ति अपने प्राकृतिक व सामाजिक वातावरण में समायोजन करने का प्रयास करता है। समायोजन के बिना एक सफल जीवन की कल्पना असमभव है। समायोजित व्यक्ति अपने जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता के सर्वोच्च शिखर पर पहुंचता है। वही जीवन के विभिन्न संदर्भों में समायोजन के अभाव में व्यक्ति सामाजिक तिरस्कार विफलता और आत्मग्लानि का शिकार हो जाता है।

समायोजन को सामंजस्य व्यवस्थापन या अनुकूलन भी कहते हैं। यह दो शब्दों से मिलकर बना है सम और आयोजन। सम का अर्थ है भली-भांति, अच्छी तरह या समान रूप से और और आयोजन का अर्थ है व्यवस्था अर्थात् अच्छी तरह व्यवस्था करना।

अतएव समायोजन का अर्थ हुआ अच्छे ढंग से परिस्थितियों को अनुकूल आवश्यकता पूरी हो जाये। मानसिक द्वंद्व उत्पन्न न हो।

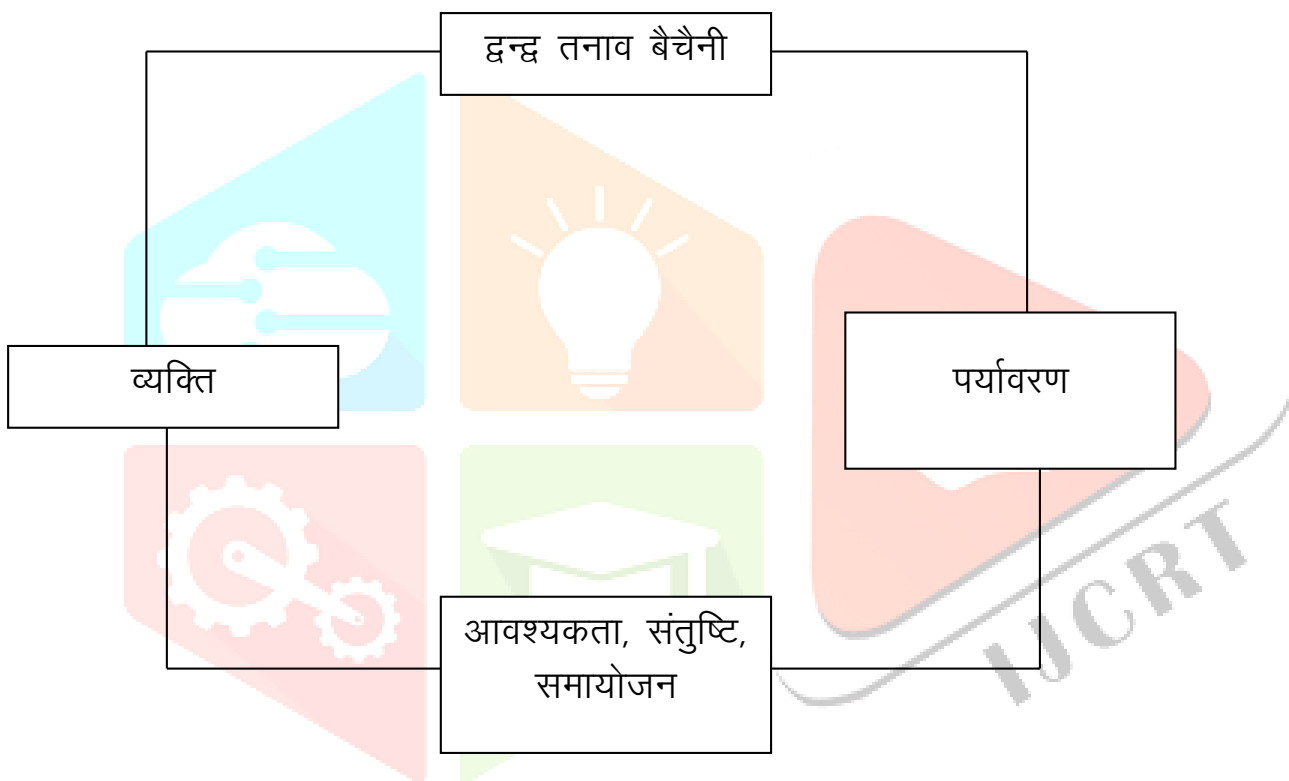
समायोजन अंग्रेजी भाषा के शब्द एडजस्टमेंट का हिन्दी रूपान्तरण है। जिसका अर्थ है व्यवस्थित करना। व्यक्ति का अपने वातावरण के अनुसार व्यवस्थित होना समायोजन है। समायोजन जीवन में सतत् चलने वाली प्रक्रिया है।

समायोजन की प्रक्रिया

समायोजन की प्रक्रिया में चार चरण मुख्य रूप से विद्यमान होते हैं

- कुंठित करने वाली परिस्थितियां
- विविध प्रत्युत्तर/अनुक्रियाएं
- प्रेरणाएं
- लक्ष्य की प्राप्ति व तनाव का कम होना

समायोजन की प्रक्रिया इस चित्र के माध्यम से समझाई जा सकती है



एक अच्छे समायोजन का तात्पर्य है—

- शारीरिक स्वास्थ्य
- मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य
- कार्य प्रभावशीलता
- सामाजिक स्वीकृति के साथ कार्य करना।

सरकॉफ ने इसे निरन्तर चलने वाली प्रक्रिया कहा है।

हरीस्टेक सलीबन ने समायोजन की प्रक्रिया में गति को महत्वपूर्ण माना है।

समायोजन के प्रकार

1. रचनात्मक समायोजन – जब बालक किसी कार्य को करने या सफलता प्राप्त करने में कठिनाई अनुभव करता है, तब वह रचनात्मक कार्य करके सफलता प्राप्त करने का प्रयास कर सकता है।
2. मानसिक मनोरचनाएं – इसमें व्यक्ति अवांछनीय लक्षण को वांछनीय लक्षण के बड़े हुए रूप के द्वारा बदल लेता है। इस मनोरचना के द्वारा वह अपनी हीनता व अनुपयुक्तता के लक्षणों से अपनी सुरक्षा करता है।
3. स्थापना समायोजन – जब बालक के सामने कठनाई आती है और वह कठिनाई पर विजय प्राप्त करने के लिए स्थानापन्न प्रतिक्रिया करके समायोजन करता है।

समायोजन के क्षेत्र

1. गृह समायोजन – अपने परिवार के सदस्यों के साथ बालक के सम्बन्ध उसके समायोजन को प्रभावित करते हैं। गृह समायोजन सुरक्षा को उन्नत बनाता है। घर में अनुकूल वातावरण घरेलू समायोजन को प्रोत्साहित करता है और घर में प्रतिकूल वातावरण कुसमायोजन उत्पन्न करता है।
2. स्वास्थ्य समायोजन – बढ़िया स्वास्थ्य संतुष्टि और समायोजन का स्रोत होता है। शारीरिक दोष या विकृतियों वाले व्यक्तियों में विभिन्न प्रकार की कुण्ठायें और निराशाएँ विकसित हो सकती हैं और इसका परिणाम होता है कुसमायोजन।
3. सामाजिक समायोजन – सामाजिक समायोजन का क्षेत्र व्यक्ति की सामाजिक परिपक्वता से प्रभावित होता है। सामाजिक सम्बन्ध में परिपक्वता का अर्थ है, परिवार पड़ोसियों, खेल, सहपाठियों, अध्यापक और समाज के अन्य सदस्यों के साथ अच्छे सम्बन्ध स्थापित करना। सामाजिक रूप से परिपक्व व्यक्ति सामाजिक मानकों, रीति-रिवाजों और परम्पराओं के अनुसार व्यवहार करता है वह स्वयं को कभी भी समाज विरोधी गतिविधियों में सम्मिलित नहीं करता है।
4. सांवेगिक समायोजन – यदि व्यक्ति उचित रूप में एक उचित स्थिति में उचित संवेग व्यक्त करता है तो वह संवेगात्मक रूप से समायोजित होता है। संवेगात्मक रूप से स्थिर व्यक्ति अच्छी तरह से समायोजित हो सकता है। संवेगात्मक रूप से अस्थिर अवस्थाएँ, मानसिक विकृतियों और कुसमायोजन को उत्पन्न करती हैं।

सारांश

प्रत्येक प्राणी सामाजिक मान्यताओं के अनुसार व्यवहार करता है और विपरीत परिस्थितियों में भी समाज सम्मत मानको को अपनाता है। समायोजन की प्रक्रिया निरन्तर चलती रहती है। जैसे बालक जन्म के कुछ स मय बाद ही वातावरण के साथ समायोजन करना सीख जाता है। प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक व मानसिक आवश्यकताएं होती है इन आवश्यकताओं के कारण ही व्यक्ति क्रियाशील रहता है। यही उसके व्यवहार का कारण होता है।

मनुष्य के व्यावहारिक जीवन में अनेक समस्याएं एवं कठिनाइयां होती है लेकिन वे उनको अलग-अलग तरीके से प्रकट करते है। एक व्यक्ति किसी समस्या को आसानी से लेता है और आनंद महसूस करता है लेकिन दूसरा व्यक्ति उसी समस्या को गम्भीरता से लेता है और उससे बचने का प्रयास करता है। उस प्रयास में व्यक्ति की सकारात्मक एवं नकारात्मक भावना को स्पष्टतः देखा जा सकता है। नकारात्मक भावना व्यक्ति को भय ग्रस्त करते हुए सभी प्रकार के कार्यों से रोकती है। सकारात्मक भावनाएं असफल होने पर भी उसे आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. अरोडा रीटा एवं मारवाह सुदेश, शिक्षा मनोविज्ञान एवं सांख्यिकी : शिक्षा प्रकाशन
2. ऑक्सफोर्ड एडवांस, ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय, प्रेस न्यूयॉर्क संस्करण
3. पाठक पी.डी. शिक्षा मनोविज्ञान, पृ.सं. 408
4. <https://www-scotbvzz-org2021/22>