



## समायोजन और हताशा के वैचारिक ढांचें पर एक अध्ययन

शील चंद

डॉ. सुमन शर्मा, एसोसिएट प्रोफेसर (ओ.पी.जे.एस. विश्वविद्यालय)

सार

किशोरावस्था के दौरान एक छात्र अपने साथियों के साथ व्यवहार करना अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है। उनके साथियों के साथ छात्रों के संबंध उनके विकास के सभी पहलुओं के संबंध में महत्वपूर्ण हैं। सहकर्मी संबंधों के माध्यम से समाजीकरण बच्चों के विकास में अद्वितीय योगदान प्रदान करता है। सहकर्मी समूह की भूमिका आमतौर पर उसके सामाजिक विकास में अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है। एक सहकर्मी में समूह, बच्चा नेतृत्व करने के साथ-साथ अनुसरण करने, विचारों और सुझावों को योगदान करने के अवसरों की एक बड़ी विविधता का अनुभव करता है। जिन बच्चों में निरंतर साथियों की भागीदारी की कमी होती है, उन्हें भी सामाजिक आत्मविश्वास की भावना पैदा करने और निराशा विकसित करने के विभिन्न अवसर मिलते हैं, जो सामाजिक कुप्रथा समायोजन की ओर ले जाता है। इसलिए बच्चे की सामाजिक स्वीकृति के स्तर को बनाए रखने में समाजीकरण की भूमिका को पहचानना महत्वपूर्ण है।

कुछ बच्चों में दूसरों की तुलना में सामाजिक समायोजन की समस्या अधिक होती है। सामाजिक समूह स्वीकृति को बढ़ावा देते हैं जबकि वापसी और शत्रुता अस्वीकृति को प्रोत्साहित करते हैं। उनके पारस्परिक संबंधों के आधार पर, कक्षा में कुछ छात्र ऐसे होते हैं, जिन्हें बड़ी संख्या में छात्र पसंद करते हैं। अपने साथियों के बीच यह लोकप्रियता अच्छे सामाजिक समायोजन का प्रतीक है और बदले में इसे स्कूल में सफल शैक्षिक उपलब्धि का प्रतीक माना जाता है।

**मुख्य शब्द:**— सामाजिक, समायोजन और विचार।

### समायोजन और हताशा का वैचारिक ढांचा

समायोजन की अवधारणा उतनी ही पुरानी है जितनी पृथ्वी पर मानव जाति। इस अवधारणा का व्यवस्थित उद्भव चार्ल्स डार्विन के साथ शुरू होता है। उनके दिनों में इसे केवल जैविक आधार पर माना जाता था और उन्होंने अनुकूलन शब्द का प्रयोग किया था। जैसे-जैसे हम जीवन के निचले चरम से उच्च चरम तक जातिवृत्तीय पैमाने पर आगे बढ़ते हैं, पर्यावरणीय खतरों के प्रति अनुकूलन क्षमता बढ़ती जाती है। जीवित प्राणियों में मनुष्य के पास नई परिस्थितियों के अनुकूल होने की उच्चतम क्षमता है। एक सामाजिक प्राणी के रूप में मनुष्य न केवल शारीरिक माँगों के अनुरूप ढलता है बल्कि वह समाज में सामाजिक दबावों को भी समायोजित करता है।



जीवविज्ञानियों ने पर्यावरण की भौतिक मांगों के लिए अनुकूलन शब्द का सख्ती से उपयोग किया है लेकिन मनोवैज्ञानिक समाज में सामाजिक या अंतर-व्यक्तिगत संबंधों की अलग-अलग स्थितियों के लिए समायोजन शब्द का उपयोग करते हैं। इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि समायोजन का अर्थ व्यक्ति पर थोपे गए सामाजिक वातावरण की माँगों और दबावों की प्रतिक्रिया है। मांग बाहरी या आंतरिक हो सकती है, जिस पर व्यक्ति को प्रतिक्रिया करनी होती है।

ये दो प्रकार की माँगें कभी-कभी एक-दूसरे के साथ संघर्ष में आ जाती हैं और परिणामस्वरूप समायोजन व्यक्ति के लिए एक जटिल प्रक्रिया बन जाती है। व्यक्ति की विभिन्न आवश्यकताओं के बीच संघर्ष समायोजन की विशिष्ट समस्याएँ प्रस्तुत करता है। यदि कोई परस्पर विरोधी आवश्यकता को संतुष्ट करता है, तो आवश्यकता, जो संतुष्ट नहीं होती है, हताशा उत्पन्न करेगी और कभी-कभी असामान्य व्यवहार का कारण बन सकती है।

मनोवैज्ञानिकों ने समायोजन शब्द की व्याख्या की दो द्विभाजित व्याख्या विकसित की है। एक समूह का मानना है कि समायोजन एक उपलब्धि है जबकि दूसरे समूह ने इसे मानव के विकासात्मक चरणों में एक प्रक्रिया के रूप में कम कर दिया। पहला दृष्टिकोण समायोजन की दक्षता पर गुणवत्ता पर जोर देता है और दूसरा उस प्रक्रिया पर जोर देता है जिसके द्वारा व्यक्ति अपने बाहरी वातावरण में समायोजन करता है।

### उपलब्धि के रूप में समायोजन

उपलब्धि के रूप में समायोजन का अर्थ है कि एक व्यक्ति विभिन्न परिस्थितियों में कितनी कुशलता से अपने कर्तव्यों का पालन कर सकता है। इस शब्दावली में गुणवत्ता समायोजन के मापदंडों को निम्नलिखित मानदंडों पर आंका जा सकता है:

यद्यपि आने वाले सभी समयों के लिए कोई सार्वभौमिक मानदंड निर्धारित नहीं किया जा सकता है क्योंकि मानदंड में मूल्य निर्णय शामिल होते हैं जो संस्कृति से संस्कृति और पीढ़ी से पीढ़ी तक एक ही संस्कृति के भीतर भिन्न होते हैं। इसके बावजूद मनोवैज्ञानिकों ने समायोजन की पर्याप्तता को चिह्नित करने के लिए प्रमुख मानदंड विकसित किए हैं। ये मानदंड इस प्रकार हैं:

- **शारीरिक मौत** : व्यक्ति को शारीरिक बीमारियों से मुक्त होना चाहिए जैसे— सिरदर्द, अल्सर, अपच और भूख न लगना आदि। इन लक्षणों से व्यक्ति को कभी-कभी-मनोवैज्ञानिक समस्याएँ होती हैं और कई शारीरिक स्वास्थ्य को खराब करते हैं।
- **मनोवैज्ञानिक आराम** : समायोजन के सबसे महत्वपूर्ण तथ्यों में से एक यह है कि व्यक्ति को जुनून, मजबूरी, चिंता और अवसाद आदि के रूप में कोई मनोवैज्ञानिक बीमारी नहीं



होती है, जब ये मनोवैज्ञानिक बीमारियां अत्यधिक होती हैं, जिससे जीवन में समायोजन खराब हो जाता है।

- **कार्य कुशलता** : जो व्यक्ति अपनी क्षमताओं का पूरा उपयोग करता है उसे जीवन में अच्छी तरह से समायोजित कहा जा सकता है।
- **सामाजिक स्वीकृति**: हर किसी की एक अंतर्निहित इच्छा होती है कि वह सामाजिक रूप से दूसरों द्वारा स्वीकृत हो। यह उनके आत्म-सम्मान और सामाजिक प्रतिष्ठा को काफी हद तक बढ़ाता है। जो व्यक्ति सामाजिक मानदंडों, विश्वासों और मूल्यों के सेट का पालन करता है, उसे सामाजिक रूप से अच्छी तरह से समायोजित व्यक्ति कहा जाता है।

### एक प्रक्रिया के रूप में समायोजन

एक प्रक्रिया के रूप में समायोजन को मनोवैज्ञानिकों के साथ-साथ शिक्षाविदों द्वारा बिना किसी भेदभाव के सामान्य विकास का केंद्र विषय माना जाता है। जन्म के समय बच्चा अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए पूरी तरह से दूसरों पर निर्भर होता है, लेकिन धीरे-धीरे उम्र के साथ वह अपनी जरूरतों को नियंत्रित करना सीख जाता है। उसका समायोजन काफी हद तक उस बाहरी वातावरण के साथ उसकी अंतःक्रिया पर निर्भर करता है जिसमें वह रहता है। जब बच्चा पैदा होता है, तो दुनिया उसके लिए एक बड़ी, गुलजार, खिलखिलाती हुई उलझन है। वह अपने पर्यावरण की विभिन्न वस्तुओं के बीच अंतर नहीं कर सकता है लेकिन जैसे-जैसे वह परिपक्व होता है, वह संवेदना, धारणा और अवधारणा की प्रक्रिया के माध्यम से अपने पर्यावरण के विवरणों को स्पष्ट करना सीखता है।

अमूर्तन की प्रक्रिया बाद में आती है। छोटे बच्चों में सहज आवेगों के आत्म-नियंत्रण की क्षमता का अभाव होता है। जो कुछ भी उनकी इंद्रियों को उज्ज्वल दिखाई देता है, वे उसे पकड़ने की कोशिश करते हैं। उनका विकास विशुद्ध रूप से शिक्षाप्रद स्तर पर होता है। समायोजन प्रक्रिया की प्रकृति कई कारकों द्वारा तय की जाती है, विशेष रूप से, बच्चे की आंतरिक जरूरतों और बाहरी मांगों।

जब आंतरिक जरूरतों और बाहरी मांगों के बीच संघर्ष होता है, तो ऐसी स्थितियों में, विकल्प होते हैं, एक, व्यक्ति अपनी आंतरिक जरूरतों को मांग पर रोक या संशोधित कर सकता है और दूसरा, वह पर्यावरण के बाद, अपनी मांगों को पूरा कर सकता है और तीसरा, वैकल्पिक, यह है कि वह परस्पर विरोधी स्थिति से बचने के लिए कुछ सामान्य मानसिक तंत्र का उपयोग कर सकता है और अपने व्यक्तित्व के संतुलन को बनाए रखने में सक्षम हो सकता है।



पियागेट (1952) ने व्यापक रूप से विभिन्न आयामों से समायोजन प्रक्रिया का अध्ययन किया है। उन्होंने समायोजन के लिए दो लोकप्रिय शब्दों का प्रयोग किया था, (1) आवास (2) आत्मसात। ये शब्द समायोजन के साधन के रूप में स्वयं या पर्यावरण के परिवर्तन का प्रतिनिधित्व करते हैं। एक व्यक्ति जो अपने मूल्यों और आचरण के मानकों को बिना किसी बदलाव के साथ रखता है और सामाजिक वातावरण में बड़े बदलावों के बावजूद उन्हें बनाए रखता है, आत्मसात करने वाला कहलाता है। वह व्यक्ति जो अपने मानक को सामाजिक संदर्भ से लेता है और अपनी मान्यताओं को बदलता है।

समाज के परिवर्तित मूल्यों के अनुसार, कहा जाता है—

### आवास

जरूरतों को रोकने या विफल करने की प्रक्रिया मनुष्य में निराशा पैदा करती है। निराशा का व्यक्तित्व विकास पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। निराशाजनक स्थितियाँ जन्म से मृत्यु तक विकास का एक अभिन्न अंग हैं और हमारे दैनिक जीवन में अपरिहार्य हैं। हताशा को अप्रिय भावनाओं के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जिसके परिणामस्वरूप मकसद संतुष्टि अवरुद्ध या विलंबित हो जाती है।

हताशा के संचालन में जीव को लक्ष्य प्राप्त करने के लिए कुछ प्रतिक्रिया करने से रोकना शामिल है। प्रतिक्रिया की रोकथाम को कई तरीकों से पूरा किया जा सकता है। उनमें से सबसे महत्वपूर्ण निम्नलिखित हैं:

1. **रोकथाम सुदृढीकरण:** हताशा का पहला ऑपरेशन सुदृढीकरण को रोकने के लिए संदर्भित करता है जो आमतौर पर एक ऐसे जीव से होता है जो पहले से ही एक विशेष तरीके से वातानुकूलित होता है। जब किसी प्रतिक्रिया को नियमित रूप से प्रबलित किया जाता है और फिर बुझा दिया जाता है, तो इस ऑपरेशन को देरी से हताशा कहा जाता है। सुदृढीकरण में देरी थोड़ी देरी से लेकर अनिश्चित काल तक भिन्न हो सकती है। हालांकि इस तरह के ऑपरेशन और अक्सर भावनात्मक क्रोध या आक्रामकता के परिणाम अपरिहार्य नहीं हैं। एक बच्चा अपनी कैंडी का इंतजार करते हुए अधीर हो जाता है या जब लोगों को उनकी नियुक्ति के लिए देर हो जाती है तो वह नाराज हो जाता है। यौन मजबूती प्राप्त करने में देरी किशोरों के लिए निराशा का सबसे आम स्रोत है। देरी से निराशा हमारे दैनिक जीवन में आम बात है। इस विलंबित हताशा प्रतिक्रिया पर कई प्रायोगिक अध्ययन किए गए हैं, लेकिन उनमें से सबसे लोकप्रिय सियर्स एट द्वारा किया गया है। अल। (1954)। उन्होंने कॉलेज के छात्रों पर उन्हें निराशाजनक स्थितियों की एक श्रृंखला



देने का प्रयास किया, जैसे धूम्रपान से मना करना, बातचीत करना और भोजन को रोकना। छात्रों ने प्रयोगकर्ता के प्रति तीव्र आक्रामकता व्यक्त की।

2. **विफल करना** : हताशा का दूसरा महत्वपूर्ण संचालन यांत्रिक रूप से इसकी घटना से प्रतिक्रिया को रोकना शामिल है। इस ऑपरेशन को विफल करके हताशा कहा जाता है। इसका मतलब यह है कि किसी जीव की गतिविधि के किसी बिंदु पर एक अवरोध पेश किया जाता है और व्यवहार को रोका जाता है। व्यवहार की शृंखला टूटी हुई है लेकिन सुदृढीकरण के बजाय केवल रोका जा रहा है, एक बाधा पेश की जाती है जो प्रतिक्रिया को होने से रोकती है।

बाधाएँ कई प्रकार की हो सकती हैं, जो जीव को उसके लक्ष्य तक पहुँचने से रोकती हैं, और अंततः आवश्यकताओं की निराशा की ओर ले जाती हैं। ये हैं: (ए) भौतिक बाधाएं (बी) एसईएस बाधाएं (सी) स्व-प्रारंभिक स्रोत (डी) प्राधिकरण और (ई) प्राकृतिक आपदा आदि।

3. **संघर्ष** : यह हताशा का तीसरा ऑपरेशन है जिसमें दो असंगत प्रतिक्रियाओं के लिए एक साथ उपलब्ध उत्तेजनाओं को मजबूत करके जीव को परस्पर विरोधी स्थिति में रखना शामिल है। एक संघर्ष को औपचारिक रूप से दो या दो से अधिक असंगत उद्देश्यों की एक साथ उत्तेजना के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। एक व्यक्ति के पास हासिल करने के लिए कई मकसद होते हैं। कभी-कभी दो मकसद एक-दूसरे के साथ मेल खाते हैं और एक मकसद की संतुष्टि दूसरे के अवरोध या हताशा की ओर ले जाती है। परस्पर विरोधी स्थितियां मन में तनाव और बेचैनी की भावना पैदा करती हैं। दूसरों से सलाह लेकर या परस्पर विरोधी उद्देश्यों के तुलनात्मक गुणों और अवगुणों का विश्लेषण और वजन करके संघर्षों का समाधान किया जाता है। लगातार संघर्षपूर्ण स्थिति के कारण मानसिक अशांति हो सकती है। संघर्षों को निम्नलिखित के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है:

- **दृष्टिकोण-दृष्टिकोण संघर्ष**: जब किसी व्यक्ति को प्राप्त करने के लिए समान रूप से संगत लक्ष्यों की आवश्यकता होती है, तो वह अस्थायी रूप से परस्पर विरोधी स्थिति का अनुभव करता है।
- **दृष्टिकोण-परिहार संघर्ष**: जब सकारात्मक और नकारात्मक दोनों उद्देश्य एक साथ मिलकर एक बाधा उत्पन्न करते हैं तो इसे दृष्टिकोण-परिहार संघर्ष कहा जाता है।
- **परिहार-परिहार संघर्ष**: जब दो अप्रिय विकल्प एक साथ काम करते हैं। व्यक्ति दोनों प्रकार की स्थितियों से बचना चाहता था।



## संदर्भ

- लैम्बर्थ, जॉन, मैककुलर्स, जॉन सी., और एसमेलग्रेन, रोजर एल. (2016) लिबर्ट, रॉबर्ट एम. और स्पीगलर, माइकल डी. (2017) मनोविज्ञान। यूएसए: एलिन एंड बेकन, इंक।
- व्यक्तित्व: रणनीतियाँ और मुद्दे (तीसरा संस्करण।) यूएसए: द डोरसी प्रेस होमवुड इलिनोइस।
- मास्लो, एएच(2017) प्रेरणा और व्यक्तित्व, न्यूयॉर्क : हार्पर एंड रो पब्लिशर्स।
- माथुर, एसएस और माथुर, अंजू (2005) लर्नर और टीचिंग लर्निंग प्रोसेस का विकास (द्वितीय संस्करण) आगरा: विनोद पुस्तक मंदिर।
- बाल विकास और शैक्षिक। न्यू जर्सी: पियर्सन एजुकेशन, इंक।, अपर सैडल रिवर।
- नायल, जीएस और नायल, शांति (2012) विभेदक व्यक्तित्व प्रोफाइल और पारंपरिक और दूरस्थ शिक्षार्थियों की सामाजिक-आर्थिक स्थिति। भारतीय शैक्षिक समीक्षा, 27 (04)
- नायल, शांति, नायल, गोपाल सिंह और पठानी, राजेंद्र सिंह (अप्रैल, 1989) सेक्स, स्कूल अनुशासन, आय समूह और शैक्षणिक उपलब्धि के संबंध में किशोरों की स्व-संकल्पना और वर्ग समायोजन। भारतीय शैक्षिक समीक्षा।
- परमेश्वरन, ईजी और बीना, सी. (2000) मनोविज्ञान के लिए एक निमंत्रण। हैदराबाद: नील कमल प्रकाशन प्रा। लिमिटेड पीरजादा, नज्मा (2006)
- सोशली एक्सेप्टेड एंड सोशली रिजेक्टेड स्टूडेंट्स जर्नल ऑफ साइकोमेट्री एंड एजुकेशन में क्रिएटिव थिंकिंग एबिलिटीज, 37 (02)।
- राज, अनोज(2009)। व्यक्तित्व विज्ञान के छात्रों के लक्षण प्रैक्टिकल और थ्योरी में उनकी उपलब्धि के संबंध। इंडियन जर्नल ऑफ साइकोमेट्री एंड एजुकेशन, 40, (1 और 2)।
- रैथस, स्पेंसर ए. और नेविड जेफरी एस. (2010) एडजस्टमेंट एंड ग्रोथ: द चौलेंजेस ऑफ लाइफ यूएसए: होल्ट राइनहार्ट एंड विंस्टन।
- शॉ, मार्विन ई(2016) समूह गतिकी: छोटे का मनोविज्ञान ग्रुप न्यूयॉर्क: टाटा मैकग्रा हिल इंक।