समायोजन, संघर्ष, भग्नासा एवं तनाव

समायोजन का अर्थ

समायोजन को सामंजस्य, व्यवस्थापन या अनुकूलन के नामों से भी जाना जाता है। समायोजन दो शब्दों से मिलकर बना है सम और आयोजन से मिलकर बना है । सम का अर्थ है भली-भांति, अच्छी तरह या समान रूप से और आयोजन का अर्थ है व्यवस्था। अर्थात अच्छी तरह से व्यवस्था करना। समायोजन का अर्थ हुआ सुव्यवस्था या अच्छे ढंग से परिस्थितियों को अनुकूल बनाने की प्रक्रिया जिससे कि व्यक्ति की आवश्यकताएं पूरी हो जाए और व्यक्ति में मानसिक द्वंद की उत्पत्ति ना हो पाए।

कपू स्वामी के अनुसार "समायोजन के फल स्वरुप प्रसन्नता होती है क्योंकि इसमें संवेगात्मक द्वंद और तनाव दूर हो जाते हैं।"

सुसमायोजित व्यक्ति के लक्षण

1-समायोजित व्यक्ति के उद्देश्य स्पष्ट होते हैं तथा साहस पूर्वा उचित ढंग से कठिनाइयों व समस्याओं का सामना करता है।

2-सुसमायोजित व्यक्तित्व में सामाजिकता की भावना होती है तथा आदर्श चरित्र वाला संवेगात्मक रूप से संतुलित तथा उत्तरदायित्व निभाने वाला होता है।

3-वह अपने और वातावरण के बीच संतुलन बनाए रखता है।

4-ऐसा व्यक्ति वातावरण और परिस्थितियों का ज्ञान और नियंत्रण रखता है तथा उन्हीं के अनुकूल आचरण करता है।

बचाव यंत्रीकरण

1-Rationalisation

2-Projection

3-Sublimation

4-Identification

5-Compensation

6-Fantasy

7-Repression

8-Substitution