

मानसिक संघर्ष के दुष्प्रभाव

- 1-असामान्य संवेग प्रदर्शन
- 2- असामान्य मानसिक क्रियाएं
- 3-मानसिक परेशानी
- 4-असामाजिक व्यवहार
- 5-अपराधी गतिविधियां

संघर्ष से बचने के उपाय

- 1-बालकों के सामने किसी भी तरह की समस्याएं नहीं आने देनी चाहिए।
- 2-बालकों को समूह के सदस्य के रूप में विभिन्न परिस्थितियों का सामना करने के अवसर दिए जाने चाहिए।
- 3-बच्चों के समक्ष उच्च आदर्शों का प्रस्तुतीकरण व उनके पालन का दबाव ना हो।
- 4-परिवार व विद्यालय का वातावरण विवेक, सहयोग, व पक्षपात रहित हो ।
- 5-बच्चों को निराशा और असफलता से उबरने का प्रशिक्षण दिया जाए।

भगनासा का अर्थ एवं परिभाषा

भगनासा तनाव और समायोजन की वह दशा है जो हमारी किसी इच्छा की आवश्यकता के मार्ग में बाधा आने से उत्पन्न होती है।

कॉलसैनिक के अनुसार-भगनासा उस आवश्यकता की पूर्ति और लक्ष्य की प्राप्ति में अवरुद्ध होने या निष्फल होने की भावना है जिसे व्यक्ति महत्वपूर्ण समझता है।

तनाव कम करने की विधियां

1-प्रत्यक्ष विधियां तनाव कम करने की

- *समस्याओं का निराकरण
- *अन्य लक्ष्यों का प्रतिस्थापन
- *अन्य पथ की खोज
- *विश्लेषण तथा निर्णय

तनाव कम करने की अप्रत्यक्ष विधियां

- *Identification (तादात्म्यीकरण)

*Sublimation(शोधन)

*Rationalization(औचित्य स्थापना)

*Projection(प्रक्षेपण)

*Compensatory method(प्रतिपूरक विधियां)

*Aggressive method(आक्रामक उपाय)

*Becoming dependent(आश्रित होना)

*Repression(दमन)

*Withdrawal(पलायन)

*Regression(प्रतिगमन)

*Daydreaming (दिवास्वप्न)