

S.U.G College Of Education, Vasna, Ahmedabad

psychology

અનુકૂળન અને સંઘર્ષ



**Dr. Kiranben Jayantilal Patel,
Adhyapak S.U.G College Of
Education, Vasna, Ahmedabad**

સ્વ વ્યવસ્થાપન (Self Management)

Dr. Kiranben Jayantilal Patel

S.U.G College Of, Education, Vasna

Ahmedabad

**અનુકૂલન (Adjustment) : અર્થ અને પરાનુકૂલનના
કારણો**

**સંઘર્ષ નિવારણ (Conflict Resolution) : અર્થ, પ્રકારો
અને સંઘર્ષ નિવારણની પ્રયુક્તિઓ**

અનુકૂલન (Adjustment)

અર્થ : અનુકૂલન એટલે જરૂરિયાત અને પરિસ્થિતી વચ્ચે અસરકારક રીતે મેળ સાધવાનો પ્રયત્ન

અનુકૂલન એટલે પ્રાપ્ત પરિસ્થિતી કે સમાજને અનુરૂપ થઈને રહેવાની કે વર્તવાની ઘટના

અનુકૂલનના ઘટકો :

1. ઈચ્છા નો ઉદ્ભવ
2. ઉદ્દીપકની હાજરી
3. લક્ષ્યની પસંદગી
4. અવરોધ
5. યોગ્ય પ્રતિચારની પસંદગી

ઉદા તરીકે ઇન્ટર્નશીપ માટે સ્કૂલ પસંદ કરવાની જરૂરિયાત, ઇન્ટર્નશીપ કાર્યક્રમ ઉદ્દીપક તરીકે રજૂઆત, શાળા પસંદગી કરી મહિના સુધી કાર્ય કરવાનું લક્ષ્ય નિર્ધારિત થવું, જેટલી પણ શાળાઓ વિકલ્પ તરીકે આવી તેમાં કોઈ ને કોઈ અવરોધો આવ્યા હશે. શાળા સારી ન હોય, વ્યવસ્થિત ન હોય, દૂર હોય, વાતાવરણ સારું ન હોય, સમયની અનુકૂળતા કે પ્રતિકુલતા હોય વગેરે. આ બધા વિકલ્પ

પરાનુકૂલન (અપાનુકૂલન)

અપાનુકૂલન એટલે : વ્યક્તિનું પોતાની જાત સાથે, પર્યાવરણ સાથે અને અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે નું સમાજ અમાન્ય તેમજ હાનિકારક માર્ગે થતું અનુકૂલન આમ અપાનુકૂલન એટલે જરૂરિયાતોનું હાનિકારક માર્ગે થતો સંતોષ

અપાનુકૂલનના કારણો અપાનુકૂલનના મુખ્ય બે કારણો જવાબદાર ગણી શકાય

1. વ્યક્તિત્વ સંબંધી પરિબલો –

જેમાં વ્યક્તિત્વ સ્વકેન્દ્રી હોય, પોતાના સુખની જ પરવા કરે, આવી વ્યક્તિઓ જડ, લાગણીશૂન્ય, અને સ્વાર્થી હોય છે. તેઓમાં ગુસ્તાગ્રંથિ હોય છે. આવી વ્યક્તિઓને પોતાની શક્તિઓનું સાચું મૂલ્યાંકન હોતું નથી. તેથી ચિંતા, અજંપો અને તાણ અનુભવે છે. આ વ્યક્તિઓમાં સંકલ્પબળ ઓછું હોવાથી યોગ્ય નિર્ણય પણ લઈ શકતા નથી. આ લોકો નિરાશાવાદી અને નકારાત્મક હોય છે.



અપાનુકૂલનના કારણો

2. વ્યક્તિત્વ સબંધી પરિબલો

વાતાવરણમાં આપણે વ્યક્તિત્વ સિવાયની તમામ બાબતોનો સમાવેશ કરી શકીએ. જેમકે

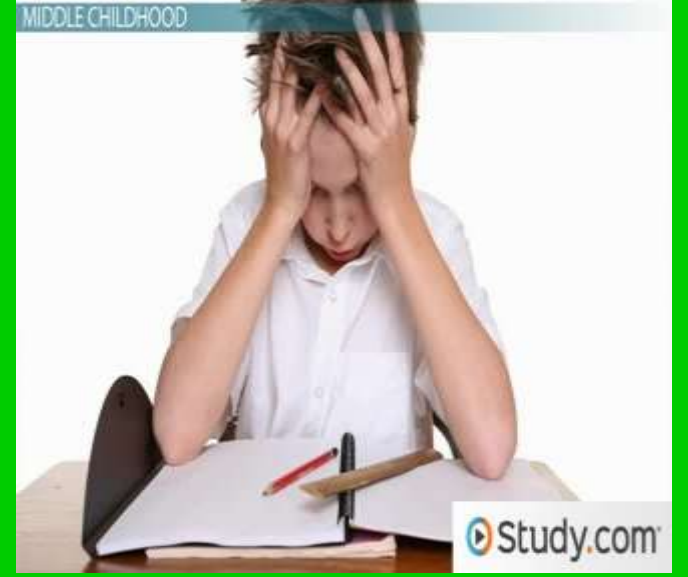
1. કુટુંબ
2. શૈક્ષણિક સંસ્થા
3. સહાધ્યાયીઓ સાથેનો સબંધ
4. વ્યવસાય
5. ભૌતિક વાતાવરણ



પરાનુકૂલનના કારણો

ખાસ કરીને બાળકોમાં હતાશા ને પરિણામે પરાનુકૂલન પેદા થાય છે. તેમાં નીચેના કારણો જવાબદાર ગણાવી શકાય.

1. સતત ચિંતાની લાગણી
2. એકાકીપણું, એકલવાયો ઉછેલ
3. માનસિક તણાવ
4. માં-બાપ નું બાળકો તરફનું કઠોર વલણ
5. માં-બાપ અને શિક્ષકોના ઠપકાનો ડર
6. બાળકો પાસેની સિદ્ધિઓ માટેની વધુ પડતી અપેક્ષાઓ
7. લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ કે સિદ્ધિ સુધી પહોંચવામાં નિષ્ફળતા
8. લઘુતા ભાવ
9. શારીરિક કે માનસિક વિકલાંગતા
10. વડીલો અને શિક્ષકોની સતત ઉપેક્ષા



સંઘર્ષ નિવારણ (Conflict Resolution)

3.2.1 સંઘર્ષ નો અર્થ : એક સાથે સંતોષી ન શકાય એવી બે પરસ્પર વિરોધી ઇચ્છાઓના દબાણ હેઠળ મૂકવાની સ્થિતિને સંઘર્ષ કહેવામા આવે છે.
*વિરોધી અને વિપરીત ઇચ્છાઓને પરિણામે ઉત્પન્ન થયેલી કષ્ટદાયક સવેગાત્મક અવસ્થા એટલે સંઘર્ષ

સંઘર્ષના પ્રકારો : લાઝરસ સંઘર્ષના ત્રણ પ્રકારો જણાવે છે.

1. બે આંતરિક ઇચ્છા વચ્ચેનો સંઘર્ષ : દા.ત:પ્રાર્થના સભામાં સરસ વક્તવ્ય આપવાની ઇચ્છા થાય પણ સાથે-સાથે એવો પણ વિચાર આવે કે બધા મારી મજાક ઉડાવશે તો અને મોટે ભાગે આપણે બોલવાનું ટાળી દેવાનો જ વિકલ્પ પસંદ કરી લઈએ છીએ.
2. બે બાહ્ય પરિસ્થિતિઓની માંગ વચ્ચેનો સંઘર્ષ; દા.ત સમાજમાં આપણે ચો તરફ બે વિપરીત પરિસ્થિતિઓને સતત જોતાં અને અનુભવતા હોઈએ છીએ. એક તરફ સમાજ મૂલ્યો, આદર્શો અને પ્રમાણિકતા નો પાઠ શીખવીએ છીએ. જ્યારે વ્યવહારમાં ભ્રષ્ટાચાર, બેઈમાની ,કરચોરી જોવા મળે છે. આ સંઘર્ષ જીવન ભાર ચાલનારો સંઘર્ષ છે.
3. આંતરિક ઇચ્છા અને બાહ્ય વાતાવરણ વચ્ચેનો સંઘર્ષ દા.ત. માતા બીમાર છે. ઓપરેશન માટે હજારો રૂપિયાની જરૂર છે, એક વ્યક્તિ મદદ કરવાનું કહે છે. પણ સાથે જાતિય શોષણની માગણી કરે છે. આમ આ સંઘર્ષ વ્યક્તિના પોતાના વિચારો અને બાહ્ય પરિસ્થિતિના વિરોધમાં પેદા થાય છે.

સંઘર્ષના પ્રકારો: કર્ટ લેવિન સંઘર્ષના ત્રણ પ્રકારો જણાવે

છે

કર્ટ લેવિને કરેલ સંઘર્ષના પ્રકારોનું વિશ્લેષણ સમજવા માટે કેટલાક શબ્દોની સમાજ મેળવવી જરૂરી બને છે.

1. **માનસિક ક્ષેત્ર** : વ્યક્તિ માનસિક રીતે જે વ્યક્તિ કે સ્થિતિની અસરમાં હોય તે તેનું માનસિક ક્ષેત્ર છે.

2. **ધનભાર** : જે વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતી પરત્વે આકર્ષણ હોય તેને ધન ભાર કહેવાય છે.

ધન ભાર માટે + નિશાની દર્શાવી છે.

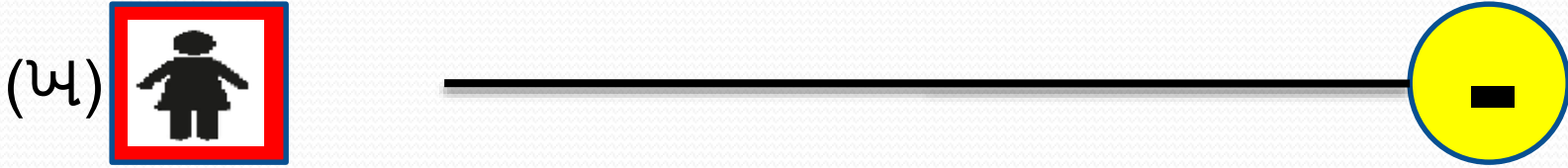
3. **ઋણભાર** : જે વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતી પરત્વે આકર્ષણ ન હોય તેને ધન ભાર કહેવાય છે.

માટે - નિશાની દર્શાવી છે.

4. **મનો વૈજ્ઞાનિક અંતર** : ઇચ્છિત ધ્યેય વ્યક્તિની નિકટ હોય અથવા સુલભ હોય તો માણસથી ધ્યેયનું મનો વૈજ્ઞાનિક અંતર ઓછું અને ધ્યેય દૂર અથવા દુર્લભ હોય તો તેનું અંતર વધારે ઓછા મનોવૈજ્ઞાનિક અંતર માટે મોટી રેખા દર્શાવવામાં આવે છે. વધુ મનોવૈજ્ઞાનિક અંતર માટે નાની રેખા દર્શાવવામાં આવે છે.

સંઘર્ષના પ્રકારો: કર્ટ લેવિન સંઘર્ષના ત્રણ પ્રકારો જણાવે છે.

5. અભિગમન- વિગમન શબ્દની સમજ : કોઈ પણ વ્યક્તિ લક્ષ્ય સિદ્ધ કરવા ઇચ્છે છે. તેની તરફ આકર્ષાય આ સ્થિતિ અભિગમન કહે છે. જે બાબતથી તે દૂર જવા કે છૂટવા ઇચ્છે તે સ્થિતિ ને વિગમન કહે છે. આ બાબતોને નીચેની આકૃતિ દ્વારા સમજીએ



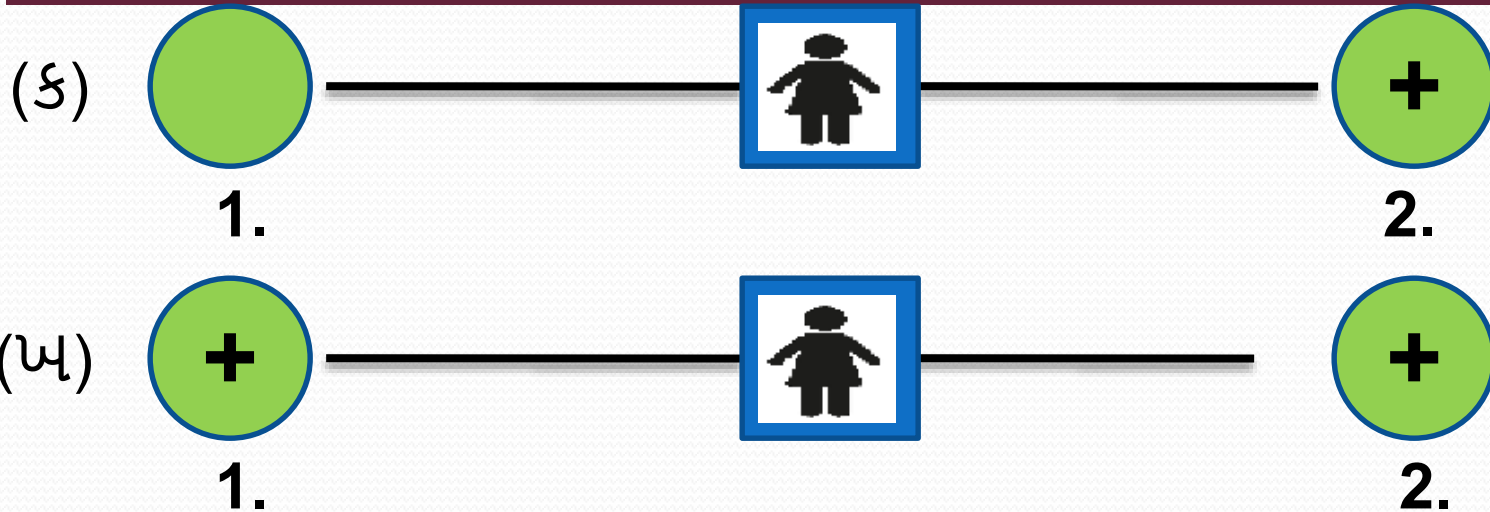
આકૃતિ-ક માં વ્યક્તિનું લક્ષ્ય પ્રત્યેનું આકર્ષણ દર્શાવાયું છે. નાની રેખા સૂચવે છે, કે ઇચ્છિત લક્ષ્ય દૂર છે. અહીં અભિગમનની સ્થિતિ છે.

આકૃતિ-ખ માં વ્યક્તિનું લક્ષ્ય પ્રત્યેનું આકર્ષણ દર્શાવાયું છે. મોટી રેખા સૂચવે છે, કે ઇચ્છિત લક્ષ્ય નજીક છે. અહીં વિગમનની સ્થિતિ છે.

સંઘર્ષના પ્રકારો: ક્ર્ટ લેવિન સંઘર્ષના ત્રણ પ્રકારો જણાવે છે.

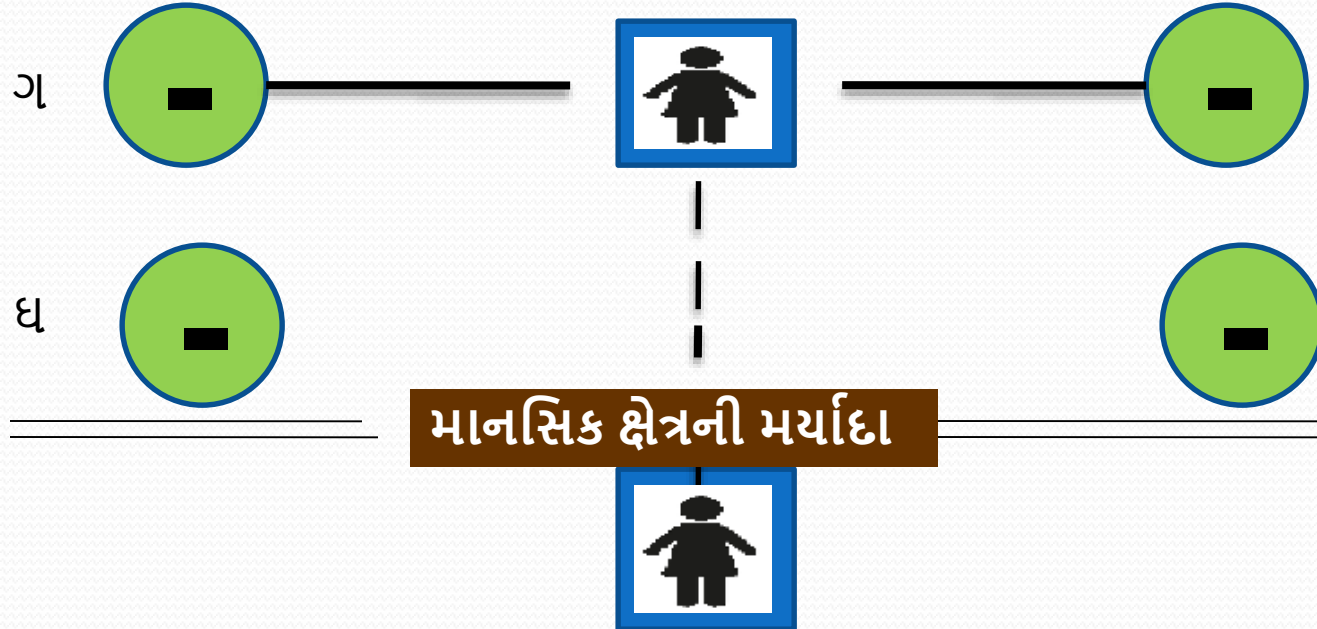
1. અભિગમન- અભિગમન સંઘર્ષ : એકજ સાથે બે લક્ષ્યો પરત્વે સરખું જ આકર્ષણ અને બે માથી એક ની જ પસંદગી કરવાની હોય

દા.ત. : ટીવી પર લાઈવ મેચ પણ જોવી અને તે જ સમયે મિત્રો સાથે મનગમતી ફિલ્મ જોવા જવું હોય 2. વિદ્યાર્થીને બીજા દિવસે લેવાનારી પરીક્ષા માટે વાચવું હોય અને મિત્રો સાથે સિનેમા જોવાનું પણ મન થાય.જો મિત્રો સાથે જાય તો પરીક્ષા માટે તૈયારી ન થઈ શકતાં તેનો હાઉ રહે ,આ પરિસ્થિતી આકૃતિ-ક માં સૂચવેલ છે.



2. વિગમન- વિગમન સંઘર્ષ; બંને લક્ષ્યો તરફ અપાર્કર્ષણ હોય, બિલકુલ ન ગમતા હોય અને એમાથી એક પસંદ કરવાનું હોય દા.ત. : છોકરી ને શાળામાં ભણવું ય નથી ગમતું અને ઘરે રહીને કામ કરવું પણ નથી ગમતું. 2. વિદ્યાર્થી ને કોલેજ માં એન.સી.સીમાં જોડાવવાનું હોય અથવા સર્વે કરવા જવાનું હોય બંને કંટાળાજનક લાગે છે .આ પરિસ્થિતી આકૃતિ-ગ માં દર્શાવેલ છે.

ઉપર્યુક્ત ઉદાહરણ માં જો છોકરી એની બહેનપણીને ત્યાં કોઈ બહાને ચાલી જાય અને વિદ્યાર્થી બિમારીનું બહાનું ધરી એન.સી.સી કે સર્વેમાથી મુક્તિ મેળવે તો આ અભિગમ આકૃતિ-ધમાં દર્શાવેલ છે. વ્યક્તિ સંઘર્ષના માનસિક ક્ષેત્રની મર્યાદામાથી બહાર નીકળી જઈ રાહત અનુભવે છે.

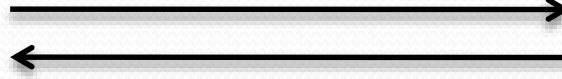


અભિગમન-વિગમન સંઘર્ષ : એક જ લક્ષ્યના વિધાયક અને નિષેધક પાસા સ્વીકારવાના થાય ત્યારે આ સંઘર્ષ પેદા થાય. દા.ત. : લગ્ન માટે યુવક/યુવતી બિલકુલ દેખવાડી નથી પણ પૈસાદાર છે. 2. બહારગામ નોકરી સારી મળે છે. પણ પત્ની અને બાળકોથી દૂર રહેવું પડે તેમ છે. આ પરિસ્થિતિમાં તેનો સંઘર્ષ થાય છે અને અનિશ્ચિતતાની લાગણી અનુભવે છે જે આકૃતિ-ચ માં દર્શાવે છે. આ જાતના સંઘર્ષ માથી સહેલાઈથી છુટકારો મેળવી નથી અને ધ્યેય પ્રત્યેના આકર્ષણને કારણે વ્યક્તિ તેની મનોવૈજ્ઞાનિક ક્ષેત્રની મર્યાદા પણ છોડી શકતી નથી જે આકૃતિ-છમાં દર્શાવે છે.

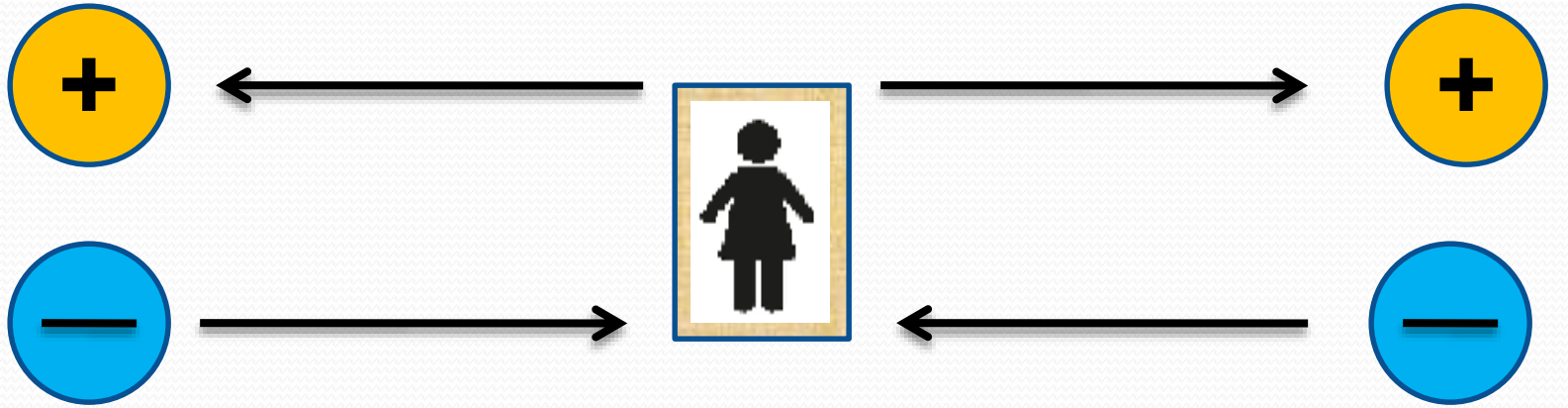
(ચ)



(છ)



4. બમણા અભિગમન -વિગમન સંઘર્ષ; અહીં બે ધ્યેયો તરફ એકસાથે અભિગમન અને વિગમનની લાગણી પેદા થાય છે. જેમકે એક કન્યાને રૂપાળો છોકરો પણ ગરીબ ઘર અને બીજો કદરૂપો છોકરો પણ પૈસાદાર ઘર વચ્ચે પસંદગી કરવાની હોય, કન્યાને અમુક રીતે બંને પસંદ અને અમુક રીતે બંને નાપસંદ છે આ પરિસ્થિતિમાં બમણા અભિગમન -વિગમન સંઘર્ષ અનુભવાય છે.



સંઘર્ષ નિવારણની પ્રયુક્તિઓ : સંઘર્ષ કેવા પ્રકારનો છે. તેના આધારિત પ્રયુક્તિઓ વિચારી શકાય.

સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક પરિસ્થિતિઓ સમાયોજનમાં ત્રણ વિધનો સર્જે છે.

1. તીવ્ર હરીફાઈ
2. અસ્થાયી જીવન વ્યવસ્થા
3. વિભિન્ન સામાજિક સમાજોમાં થતું સ્થળાંતર

આ ત્રણ વિધનોને કારણે વ્યક્તિ મોટે ભાગે માનસિક સંઘર્ષો સામે ત્રણ પ્રકારની પ્રતિક્રિયા આપે છે.

1. **પરાવલંબિત અભિગમ** : બીજા પર આધારિત રહેવાનું વલણ જે મોટી ઉંમરે પણ ન જાય
2. **અસામાજિક અભિગમ** : દુનિયામાં બધે જ દુશ્મનાવટ છે. સત્તા અને પૈસા હસે તો દુનિયાને પહોંચી વળાશે આ અભિગમ અસમાજિક મૂલ્યો વિકસાવે છે.
3. **એકાકીઅભિગમ** : સમજ સાથે સંબંધો જ ન હોય તો કોઈ મુશ્કેલી ન આવે. એવું વિચારી સમાજથી વિમુખ બની જવું.

સંઘર્ષ નિવારણ માટે સ્વ વિશ્લેષણ કરવું. અને કેટલીક પાયાની બાબતો સંઘર્ષના નિવારણમાં મદદરૂપ નીવડી શકે.

1. સંઘર્ષનો સ્વીકાર કરવો.
2. વ્યક્તિત્વ મૂલ્યોને મહત્વ આપો.
3. પરિસ્થિતિનું તટસ્થ મૂલ્યાંકન કરો
4. સ્વનું યોગ્ય મૂલ્યાંકન
5. બોલવા કરતાં સાંભળવાની ટેવ વિકસાવો
6. સમાધાનકારી વલણને અપનાવો.
7. તમારી લાગણીઓ શેર કરો.
8. સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવનશૈલી અપનાવો