Click www.researchjournal.co.in/online/subdetail.html to purchase.

International Journal of Physical Education, Vol. 3 No. 1&2 (April & October, 2010) : 99-102

Article :

ch0,M0 vkj ch0ih0,M0 d Nk= vkj Nk=kvk dh lek;kt u {kerk dk rqyukRed v/;;u

ARVIND KUMAR, R.P. JAIN, **SAHADEV MANN AND** ANJU KUMARI

Accepted : ***May, 2010***

See end of the article for authors' affiliations

Correspondence to:
SAHADEV MANN
Department of Physical Education, C.C.R. (P.G.) College,
MUZAFFARNAGAR (U.P.) INDIA

प्रस्तुत शोध अध्ययन का प्रमुखोद्देश्य चौ0 चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ से सम्बद्ध स्ववित्त पोषित श्री राम कॉलेज, मुजफ्फरनगर के बी0एड0, और बी0पी0एड0 के विद्यार्थियों की समायोजन क्षमता का तुलनात्मक अध्ययन करना था। जिसके लिए उपरोक्त दोनों वर्गो से रैण्डम सैम्पलिंग के द्वारा पच्चीस–पच्चीस विद्यार्थियों को शामिल किया गया। आंकडे एकत्रीकरण हेतु ए0के0पी0 सिन्हा व आर0पी0 सिंह कृत एडजेस्टमेण्ट इन्वेन्ट्री फॉर कॉलेज स्टूडेन्ट (ए0आई0सी0एस0) को प्रयुक्त किया गया और निष्कर्ष में पाया गया कि उपरोक्त दोनों वर्गो में कोई भी महत्वपूर्ण अन्तर नहीं है।

समायोजन को दूसरे शब्दों में अनुकूलन भी कह सकते हैं, जो मानव–जीवन में जीवन पर्यन्त (जन्म से लेकर मृत्यु तक) चलता रहता है। जन्म के समय शिशु को भौतिक वातावरण के साथ समायोजन करना ही पड़ता है, क्योंकि इसी समायोजन में उसका अपना जीवन भी निहित है।

जब शिशु बड़ा होता है तो उसे बालक के रूप में सामाजिक व सांस्कृतिक वातावरण के साथ समायोजन करना पड़ता है। आगे चलकर जीवन जितने विशाल क्षेत्र से सम्बन्धित हो जाता है, उसके समायोजन का क्षेत्र भी उतना ही विशाल बनता चला जाता है।

व्यक्ति का क्षेत्र जितना विस्तृत होता है, उसी विशालता के साथ–साथ कठिनाईयाँ भी समायोजन के क्षेत्र में आती जाती हैं। इन्हीं कठिनाईयों से सफलता पाना समायोजन के क्षेत्र से ही होता है। अतः समायोजन साधक व्यवहार व क्रियाओं के माध्यम से सन्तुलन प्राप्त होने की स्थिति को कहते हैं। असन्तुलन दूर करना ही समायोजन है, जो व्यक्ति की अपनी क्षमता पर भी निर्भर करता है।

समायोजन ही जीवन है। जो व्यक्ति अपने बाह्य तथा आन्तरिक वातारवण के साथ समायोजन स्थापित करने में समर्थ होते हैं, वे सफल हैं। किन्तु समायोजन स्थापित करने में सिद्धान्त जिनके आड़े आ जाते हैं, वे असफल हैं।

सफलता–असफलता केवल समायोजन के परिणाम हैं। आज की विभिन्न समस्याओं का समाधान समायोजन में निहित है। विशेषतया इस चिन्ता भरे युग में जितना भी सम्भव हो सके सीधे और सरल रास्ते से लक्ष्य तक पहुंचने की दक्षता ही समायोजन का आधार है।

lek;kt u dk vFk%

लैण्डिस तथा बॉल्स ने समायोजन की व्याख्या करते हुए कहा है कि समायोजन का अर्थ है–नित्य–प्रति के जीवन में मतभेदों, अर्न्तद्वन्दों और निर्णयों को व्यवस्थित, क्रमबद्ध और एकरस बना देना अथवा अपने अस्तित्व को बनाये रखने के लिए व्यवहारिक–तत्वों में नियमन तथा व्यवस्थापन बना लेगा।

मैस्लों तथा मिटिलमैन ने अपनी परिभाषा के द्वारा यह समझाया है कि समायोजन व्यक्ति की एक ऐसी विशे ाताओं को सुलझाने के लिए आवश्यक एवं उपयुक्त प्रतिक्रिया करता है अर्थात अपनी समस्याओं के साथ इस प्रकार तालमेल बैठाता है कि उनका सामान्य रूप से समाधान कर सके।

आधुनिक दृष्टिकोण यह मानकर चलता है कि वहीं व्यक्ति समायोजन स्थापित करने में सफल हो सकता है जो कि पर्यावरण के बल और उसके कष्ट पूर्ण उद्दीपकों के अनुकूल प्रतिचार कर सकने योग्य होता है।

जैविक गुणों से परिपूर्ण व्यक्ति र्प्यावरण की अनेक शक्तियों से घिरा रहता है और उन विभिन्न प्रकार की शक्तियों के योग से वह विषम दशाओं में भी समायोजन स्थापित करने का भरसक प्रयास करता है।

अतः विभिन्न प्रकार के अनुकूल और प्रतिकूल पर्यावरण से घिरा हुआ व्यक्ति विभिन्न जैविक शक्तियों के योग से एवं मनावैज्ञानिक अभिप्रेरकों से प्रेरित होकर अपने इच्छित लक्ष्य की ओर बढता ही रहता है।

lek;kt u dh ifjHkk"kk %

समायोजन के सम्बन्ध में मनोवैज्ञानिक विभिन्न राय व्यक्त करते है :–