

## सुसमायोजित व्यक्ति की विशेषताएँ -

- सुसमायोजित व्यक्ति के व्यवहार का अवलोकन करने पर निम्नलिखित विशेषताएँ परिदृष्टित होती हैं।
- 1- सुसमायोजित व्यक्ति अपने पर्यावरण और परिस्थितियों एवं इनकी सीमाओं का सम्यक् ज्ञान रखता है।
  - 2- सुसमायोजित व्यक्ति अपनी परिस्थितियों पर नियंत्रण रखने वाला तथा तदनुसृत्य आचरण करने वाला होता है।
  - 3- सुसमायोजित व्यक्ति अपनी ज़रूरतों व मनाशों के अनुसार विभिन्न परिस्थितियों व पर्यावरण का उपयोग करता है।
  - 4- सुसमायोजित व्यक्ति स्वयं को ज़रूरतों तथा अपनी परिस्थितियों के बीच उचित संतुलन बनाये रखता है।
  - 5- सुसमायोजित व्यक्ति अपनी मनाशों व ज़रूरतों को रूढ़ि के विरुद्ध समाज व अन्य लोगों को हानि नहीं पहुँचाता है।
  - 6- सुसमायोजित व्यक्ति स्वयं को संतुष्ट तथा सुरक्षित मानते हुए अपनी कार्य-कुशलता को मनासित बनाये रखता है।
  - 7- सुसमायोजित व्यक्ति सामाजिकता की भावना से युक्त, आदर्श चरित्र, संवेगालूक, स्पष्ट विचार तथा उत्तरदायित्व स्वीकार करने वाला होता है।
  - 8- सुसमायोजित व्यक्ति स्वयं उद्देश्य वाला होता है तथा वह अपने लक्ष्य को प्राप्त की दिशा में

सतत क्रियाशील रहता है।

3- सुसमायोजित व्यक्ति साहसपूर्ण व ठीक ढंग से कठिनाइयों तथा समस्याओं का सामना करने वाला होता है।

गैरस तथा अन्य विद्वानों के अनुसार संक्षेप में:

सुसमायोजित व्यक्ति वह है जिसकी जीवन की जरूरतें तथा तृप्ति सामाजिक दृष्टिकोण तथा सामाजिक उत्प्रेक्षाओं के साथ संगठित हो गई है।

कुसमायोजित व्यक्ति की विशेषताएँ:-

1- कुसमायोजित व्यक्ति अपने आचरण तथा व्यवहार को वास्तविक परिस्थितियों के अनुकूल बनाने में असमर्थ होता है।

2- कुसमायोजित व्यक्ति अनिश्चित मन वाला, अस्थिर बुद्धि वाला, संवेगालम्बक रूप से असेतुवित, अनिर्दिष्ट उद्देश्य वाला होता है। यह तथा बदले की भावना वाला होता है।

3- कुसमायोजित व्यक्ति असामाजिक, स्वार्थी तथा प्रायः दुर्बल होता है। सन्तोषजनक परिस्थितियों भी उसे आश्चर्या से परिपूर्ण करती है।

4- कुसमायोजित व्यक्ति साधारण सी बाधा एवं समस्या उपन होने पर मनसिक संतुलन खो देने वाला होता है।



## तनाव Stress

मनोवैज्ञानिकों ने तनाव को अर्थ को स्पष्ट करते समय भिन्न-भिन्न दृष्टिकोण को अपनाया है। कुछ मनोवैज्ञानिकों ने तनाव को उद्दीप्तकों के रूप में मानते हुए तनाव को व्यक्ति को असाधारण अनुक्रिया करने के लिए बाध्य करने वाली कोई धरना या परिस्थिति बताया है।

इसके विपरीत कुछ मनोवैज्ञानिकों ने तनाव को अनुक्रिया के रूप में परिभाषित करते हुए कठिन परिस्थितियों में व्यक्ति द्वारा की गई मनोवैज्ञानिक एवं शारीरिक अनुक्रियाओं को तनाव कहा है। यद्यपि मनोवैज्ञानिकों द्वारा शरीर के अनुसार तनाव से तात्पर्य शरीर द्वारा आवश्यकतानुसार किए गये उन-विशेष अनुक्रिया से होता है।

कुछ अन्य मनोवैज्ञानिकों ने तनाव को सीधे उद्दीप्तक अथवा अनुक्रिया के आधार पर नहीं बरन इस दोनो के परस्पर सम्बन्ध के आधार पर परिभाषित करने का प्रयास किया है। इसे तनाव का सम्बन्धात्मक उपगम कहा जाता है। सम्बन्धात्मक उपगम के अनुसार तनाव वहनुता व्यक्ति तथा वातावरण के बीच एक विशेष प्रकार के सम्बन्ध का परिणाम होता है। लीजार्स एवं फोल्कमैन तथा टेलर इस उपगम के प्रमुख समर्थक रहे हैं।

मरुति, किंग, विस्व एवं इन्कॉर्पोरल के तनाव को परिभाषित करते हुए कहा है कि - हम लोग तनाव को एक आन्तरिक अवस्था के रूप में परिभाषित करते हैं जो शरीर की इंट्रिन्सिक अथवा उन सामाजिक व यथावर्णी परिस्थितियों जिन्हें वास्तव में हानिकारक अतिप्रेरण योग्य तथा निबटने के उपलब्ध साधनों से वादल मूल्यकित किया जाता है।

बेरीन के अनुसार - तनाव एक ऐसी बहु-आयामी प्रक्रिया है जो व्यक्तियों में उन घटनाओं के प्रति अनुकूलता के रूप में उत्पन्न होती है जो व्यक्ति के इंट्रिन्सिक एवं मनोवैज्ञानिक कार्यों को विधत्त करती है या विधत्त करने की धमकी देती है।

प्राचार्य

मीरा मेमोरियल महाविद्यालय  
शिक्षण एवं प्रशिक्षण संस्थान  
पाण्डेयपुर, ताखा, बलिया