

अनुकूलन अने संघर्ष

Adjustment and Conflict

અનુકૂલન Adjustment

- ▶ અનુકૂલન એ એવી પ્રક્રિયા છે કે જેમાં સજીવો તેમની જરૂરિયાતો અને જરૂરિયાતો પર અસર કરનાર પરિસ્થિતિઓ વચ્ચે સંતુલન જાળવે છે.
- ▶ Adjustment is a process by which living organism maintain balance between its needs and the circumstances that influence the satisfaction of these needs.

▶ – L.S.Shaffer

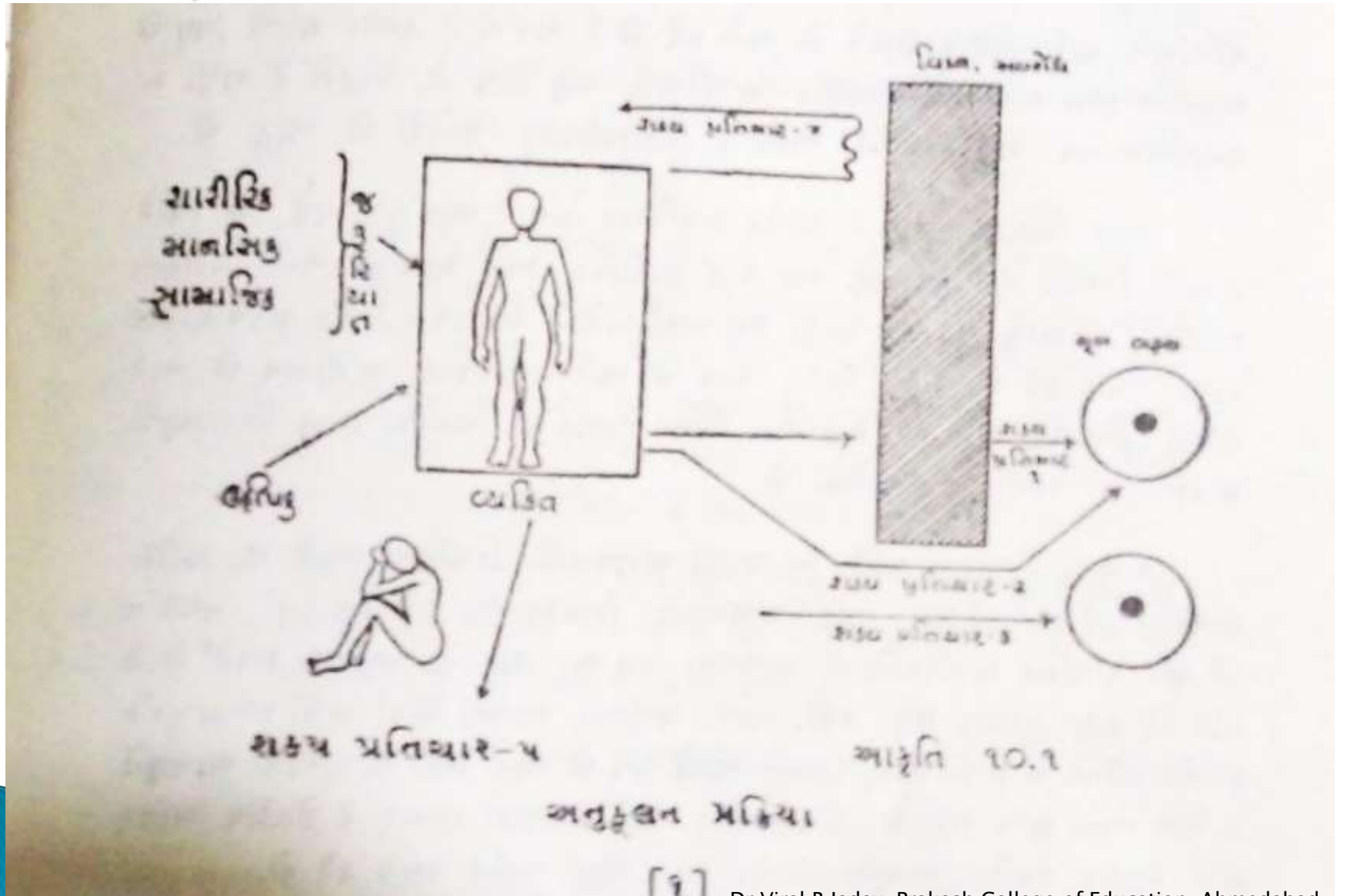
- ▶ અનુકૂલન એ સતત ચાલતી એક એવી પ્રક્રિયા છે જેમાં વ્યક્તિ તેની અને વાતાવરણ વચ્ચે વધુ અસરકારક સંબંધો પેદા કરવા માટે તેના વર્તનમાં પરિવર્તન લાવે છે.
- ▶ Adjustment is a continual process by which a person varies his behaviour to produce a more relationship between himself and his environment

▶ Gates

અનુકુલનના ઘટકો

- ▶ ઈચ્છાનો ઉદભવ
- ▶ ઉદ્દીપકની હાજરી
- ▶ લક્ષ્યની પસંદગી
- ▶ અવરોધ
- ▶ યોગ્ય પ્રતિચારની પસંદગી

અનુકૂલન પ્રક્રિયા



પરાનુકુલન Maladjustment

- ▶ કોઈ વ્યક્તિમાં અનુકુલનના લક્ષણોના પ્રમાણમાં જેટલો ઘટાડો જોવા મળે તેટલી તે વ્યક્તિને અપનુકુલિત કહી શકાય.
- ▶ વ્યક્તિનું પોતાની જાત સાથે, પર્યાવરણ સાથે અને અન્ય વ્યક્તિઓ સાથેનું સમાજ અમાન્ય તેમજ હાનિકારક માર્ગે થતું અનુકુલન એટલે અપાનુકુલન

પરાનુકુલનના કારણો

- ▶ વ્યક્તિત્વ સંબંધી પરિબલો
- ▶ વાતાવરણ સંબંધી પરિબલો
 - કુટુંબ
 - શૈક્ષણિક સંસ્થા
 - સહાધ્યાયીઓ સાથેનો સંબંધ
 - વ્યવસાય
 - ભૌતિક વાતાવરણ

लहरों से डर कर नौका पार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।

नन्हीं चींटी जब दाना लेकर चलती है,
चढ़ती दीवारों पर, सौ बार फिसलती है।
मन का विश्वास रगों में साहस भरता है,
चढ़कर गिरना, गिरकर चढ़ना न अखरता है।
आखिर उसकी मेहनत बेकार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।

डुबकियां सिंधु में गोताखोर लगाता है,
जा जा कर खाली हाथ लौटकर आता है।
मिलते नहीं सहज ही मोती गहरे पानी में,
बढ़ता दुगना उत्साह इसी हैरानी में।
मुट्टी उसकी खाली हर बार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।

असफलता एक चुनौती है, इसे स्वीकार करो,
क्या कमी रह गई, देखो और सुधार करो।
जब तक न सफल हो, नींद चैन को त्यागो तुम,
संघर्ष का मैदान छोड़ कर मत भागो तुम।
कुछ किये बिना ही जय जय कार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।

-हरिवंशराय बच्चन

સંઘર્ષ conflict



- ▶ A conflict is a the arousing of two or more antagonistic patterns of motivation that can not be satisfied together
- ▶ એક સાથે સંતોષી ન શકાય તેવી બે પરસ્પર વિરોધી ઈચ્છાઓના દબાણ હેઠળ મુકાવાની સ્થિતિ એટલે સંઘર્ષ
 - **SHAFFER AND SHOBAN**
- ▶ વિરોધી અને વિપરીત ઈચ્છાઓને પરિણામે ઉત્પન્ન થયેલી કષ્ટદાયક સંવેગાત્મક અવસ્થા એટલે સંઘર્ષ

-ડગ્લાસ અને હોલેન્ડ

સંઘર્ષના પ્રકારો :

- ▶ લાઝરસ દ્વારા આપેલ પ્રકારો (2011)(વ્યક્તિત્વ સંબંધી પ્રકારો)
 - બે આંતરિક ઇચ્છાઓ વચ્ચેના સંઘર્ષ:
 - ઉદાહરણ : પ્રાથના સભામાં રજૂઆત -ઈચ્છા અને ડર
 - બે બાહ્ય પરિસ્થિતિઓ વચ્ચેના સંઘર્ષ
 - ઉદાહરણ : આદર્શ -પ્રમાણિકતા અને વ્યવહાર - ભષ્ટ્રાચાર
 - આંતરિક ઇચ્છા અને બાહ્ય પરિસ્થિતિ વચ્ચેના સંઘર્ષ
 - ઉદાહરણ : બીમાર માતાના ઉપચાર માટે રૂપિયાની જરૂર અને બદલામાં જાતીય શોષણ , સૈનિક : યુદ્ધમાં શહીદી વહોરવી કે જીવ બચાવી નાસી જવું

કુર્ત લેવિન દ્વારા સંઘર્ષના પ્રકારો

- અભિગમન અભિગમન સંઘર્ષ
- વિગમન વિગમન સંઘર્ષ
- અભિગમન -વિગમન સંઘર્ષ
- બેવડો અભિગમન -વિગમન સંઘર્ષ

અભિગમન અભિગમન સંઘર્ષ



Fig. 4.3: Approach-approach conflict

વિગમન વિગમન સંઘર્ષ

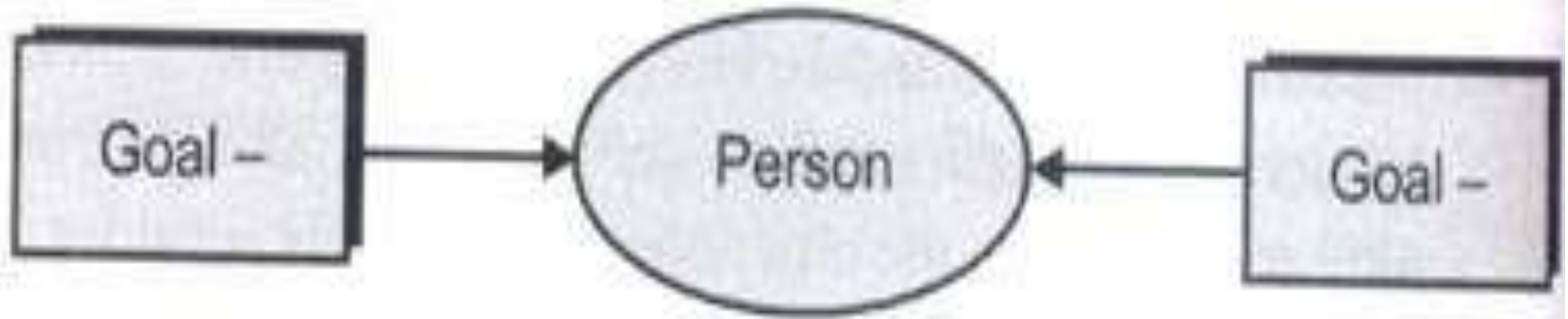
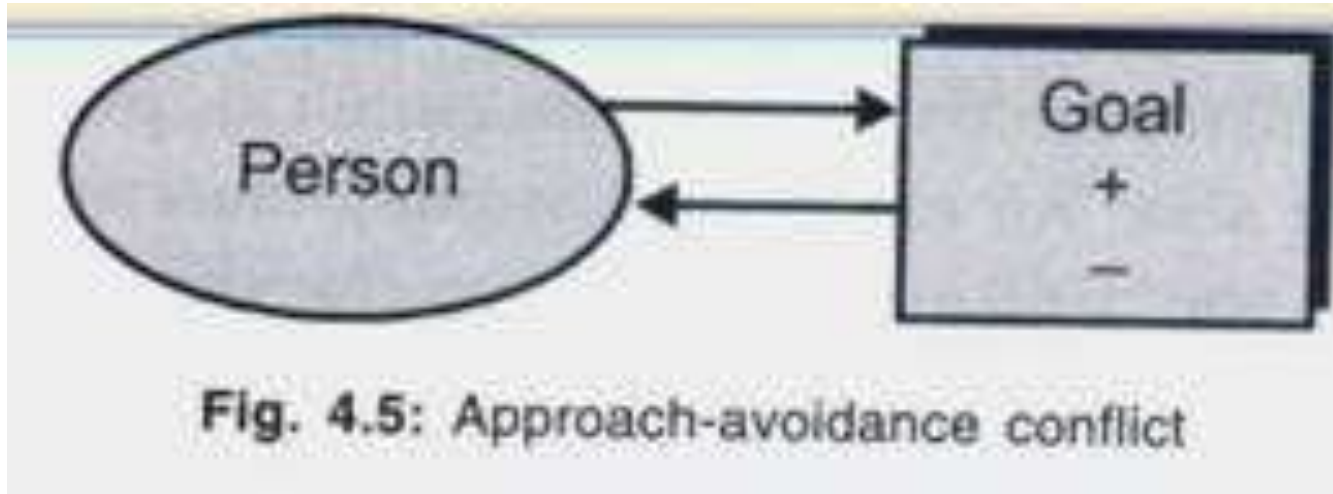


Fig. 4.4: Avoidance-avoidance conflict

અભિગમન-વિગમન સંઘર્ષ



બેવડો અભિગમન-વિગમન સંઘર્ષ



Fig. 4.6: Multiple-approach-avoidance conflict

સંઘર્ષ નિવારણની પ્રયુક્તિઓ

CONFLICT RESOLUTION IS
FIRST MINDSET
AND THEN SKILL SET

સંઘર્ષ નિવારણની પ્રયુક્તિઓ

- ▶ કેરન હોર્નિનાના મતાનુસાર સમાયોજનમાં વિધ્નોના કારણો :
 - તીવ્ર હરીફાઈ
 - અસ્થાયી જીવન વ્યવસ્થા
 - વિભિન્ન સામાજિક સમાજોમાં થતું સ્થળાંતર
- ▶ માનસિક સંઘર્ષ સામેની વ્યક્તિની પ્રતિક્રિયા
 - પરાવાલ્મિય અભિગમ
 - અસામાજિક અભિગમ
 - એકાકી અભિગમ

સંઘર્ષ નિવારણની પ્રયુક્તિઓ

- ▶ પરાવલંબીત અભિગમ
- ▶ અસામાજિક અભિગમ
- ▶ એકાકી અભિગમ

સંઘર્ષ નિવારણની પ્રયુક્તિઓ

- ▶ સંઘર્ષનો સ્વીકાર કરો
- ▶ વ્યક્તિગત મુલ્યોને સ્વીકાર કરો
- ▶ પરિસ્થિતિનું તટસ્થ મૂલ્યાંકન કરો



સંઘર્ષ નિવારણની પ્રયુક્તિઓ

- ▶ સ્વનું યોગ્ય મૂલ્યાંકન
- ▶ સાંભળવાની ટેવ
- ▶ સમાધાનકારી વલણ



સંઘર્ષ નિવારણની પ્રયુક્તિઓ

▶ લાગણી વહેંચો



TALK TO SOMEONE YOU TRUST



fab

▶ સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવન શૈલી



Contact Details

- ▶ Dr.Viral B. Jadav
- ▶ Assistant Professor
- ▶ Prakash College of Education
- ▶ Mo.9033229855
- ▶ Email:viral_b_j@yahoo.co.in

આભાર