Gyanshauryam, International Scientific Refereed Research Journal
Available online at : www.gisrrj.com
OPEN ACCESS
© 2024 GISRRJ | Volume 7 | Issue 2 | ISSN : 2582-0095

व्यक्तित्वस्य समायोजनपक्षे कुण्डाया: दु:परिणाम: एकम् अध्ययनम्

ज्योति नाथ
शोध: कर्त्री, श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विद्यापीठ, न्यू दिल्ली

Article Info

Article History
Accepted : 25 March 2024
Published : 05 April 2024

Publication Issue :
Volume 7, Issue 2
March-April-2024

Page Number : 13-19

सारांश – अनुकूलनं सर्वेषु व्यक्तित्वेषु महत्त्वपूर्णं प्रभावशालीं च व्यक्तित्वं भवति।समाजस्य जीवनं स्वकीयं सफलतां प्राप्तुं च सर्वेषां जनानां विविधसमस्यानां कष्टानां च मध्ये गन्तुं भवति। अनेके जना: अस्मिन् समस्यायां पतन्ति, सफलतां प्राप्तुं न शक्नुवन्ति, बहव: तु शक्नुवन्ति । ये समस्यानां समाधानार्थं स्वपरिवर्तनं कर्तुं शक्नुवन्ति ते एव समाजस्य सफलतां प्राप्तुं शक्नुवन्ति। समयो व्यक्तित्वे कुण्डस्य स्थानं नास्ति। कुण्डव्यक्तित्वयुक्त: व्यक्ति: सुसमायोजितस्य व्यक्तित्वं कदापि प्रभावितुं न शक्नोति । समाजे स्वस्य पोषणार्थं स्वस्य परिवर्तनं कर्तव्यमिति वक्तुं शक्यते । कुण्ड: कदापि स्वस्य आत्मन: आत्मसातव्यक्तित्वे प्रभावं कर्तुं न शक्नोति, परन्तु कुण्ड: आत्मसातव्यक्तित्वे प्रभावं करोति ।

मुख्य बिन्दु – व्यक्तित्वम्, समयोजनम्, कुण्ठा।

प्रस्तावना - व्यक्तित्वं अमूर्तसंकल्पना अस्ति।अत: वयं सामान्यजीवने साहित्ये च एतावता अर्थेषु एतस्य पदस्य प्रयोगं कुर्म: यत् तस्मात् व्यक्तित्वस्य यथार्थस्वरूपं ज्ञातुं बहु कठिनं भवति। समाजस्य विभिन्नव्यक्तित्वेषु निवसन्त: जना:। प्रत्येकं व्यक्तित्वलक्षणं च भिन्नं भवति । अनुकूलनं व्यक्तित्वस्य एक: भाग: अस्ति । अनुकूलव्यक्तित्वं सकारात्मकं व्यक्तित्वं भवति । अस्य व्यक्तित्वस्य व्यक्ति: अन्यै: व्यक्तित्वप्रकारै: सह कस्यापि परिस्थितौ परिस्थितौ अनुकूलतां प्राप्तुं शक्नोति । समयोष: कुण्ठश्च व्यक्तित्वस्य भाग: अस्ति।एतयो: व्यक्तित्वयो: व्यक्तित्वस्य द्वौ भिन्नौ रूपौ स्त:।तेषां लक्षणं लक्षणं च परस्परं भिन्नं भवति।कुण्ठस्य नकारात्मकप्रभाव: सायोषव्यक्तित्वस्य कृते अतीव गम्भीर: भवति यतोहि कुण्डव्यक्तित्वयुक्ता: जना: तेभ्य: अधिकं विषादग्रस्ता: भवन्ति आवश्यकता अस्ति। कुण्ठ: कस्यचित् मानवस्य सामान्यं लक्षणं भवति परन्तु यदि अधिकं भवति तर्हि व्यक्तिस्य व्यक्तित्वे दुष्टतां आनयति। ते अकारणं मिथ्याचिन्तां जनयन्ति, यस्य परिणामेण तेषां सामाजिकपारिवारिकजीवने विविधसमस्यानां सामना कर्तव्य: भवति । यदि कस्मिंश्चित् व्यक्तित्वे समास: कुण्ठ: च समान: भवति तर्हि द्वयो: व्यक्तित्वयो: मध्ये विग्रह: उत्पद्यते, तस्मात् किमपि निर्णयं कर्तुं कठिनं भवति, अत: आत्मसातीकरणेन व्यक्तित्वं किञ्चित् प्रभावितं भवति, यदि न अधिकं।

Copyright: © the author(s), publisher and licensee Technoscience Academy. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License, which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited

व्यक्तित्वम्: व्यक्तित्वस्य परिभाषा : मनोविज्ञानस्य व्यक्तित्वं सम्भवत: सर्वाधिकं विवादास्पद: विषय: अस्ति । फलत: प्राय: प्रत्येकं पुस्तकालयस्य सिद्धान्तकार: च व्यक्तित्वस्य भिन्नां परिभाषां कल्पितवान् अस्ति –

ऑलपोर्ट् (Allport 1937) – "मनुष्यस्य अन्त: तेषां मनोवैज्ञानिकव्यवस्थानां गतिशीलसङ्गठनम् एव पर्यावरणस्य प्रति तस्य अद्वितीयं समायोजनं निर्धारयति ।" (It is the dynamic organization of those psychological systems within man that determine his or her unique adjustment to environmental.)

कैटेल (Cattell 1950)- "व्यक्तित्वं तत् यत् कस्यापि परिस्थितौ व्यक्ति: किं करिष्यति इति पूर्वानुमानं अनुमन्यते ।"(Personality is that which permits a prediction of what a person will do in a given situation.)

सामाजिकजीवत्वेन जना: सर्वदा स्वपरिसरस्य अन्येषां जनानां स्वरूपं, व्यवहारं, मानसिकस्थितिं च अवगन्तुं इच्छन्ति स्म । तस्य मुख्यं उद्देश्यं तेषां सम्भाव्यप्रतिक्रियाणां विषये किञ्चित् पूर्वकल्पितं विचारं निर्मातुं भवति । अत एव मनोविज्ञानस्य जन्मन: बहुपूर्वं व्यक्तित्वाध्ययनस्य आरम्भ: अभवत् ।एतेषां व्यक्तित्वाध्ययनस्य मुख्यं उद्देश्यं जनान् स्वभावानुसारं कतिपयेषु वर्गेषु विभक्तुं आसीत् । एकस्मिन् वर्गे स्थितानां जनानां व्यवहारसादृश्यं भिन्नवर्गभेदं च आधारीकृत्य परिस्थितौ के के प्रकारा: जना: व्यवहारं कर्तुं शक्नुवन्ति इति अवगन्तुं प्रयतन्ते स्म ।यद्यपि प्राचीनप्रयासेषु वर्गीकरणस्य आधाररूपेण न स्वीकृत: तथापि विचार: वर्गीकरणस्य आधुनिकव्यक्तित्वसिद्धान्तान् बहु प्रभावितं कृतवान् अस्ति।

भारतीय सान्दर्भे व्यक्तित्वस्य वर्गीकरण:

आविष्कारक	**वर्गीकरण का आधार**	**व्यक्तित्वस्य प्रकार**	**प्रमुख व्यवहार अभिविन्यास**
भारतीय शास्त्र आयुर्वेद	शरीरस्य रस	वायु प्रधान,	चंचल, चिंतित, बहिर्मुखी, परिवर्तनशील, अनियंत्रित भाव।
आविष्कारक	**वर्गीकरण का आधार**	**व्यक्तित्वस्य प्रकार**	**प्रमुख व्यवहार अभिविन्यास**
		पित्त प्रधान, कफ प्रधान	असामाजिक, प्रतिभाशाली, मूडी। अन्त:मुखी, आरक्षित:, मन्द:, शङ्कित:।
भारतीय योग दर्शन	शारीरिक-मानसिक-लक्षणानाम् आधारेण	राजसिक, तामसिक	सौन्दर्य, विलासिता, बहिर्मुखी, शक्ति प्रेम। असामाजिक, निम्न स्वभाव,

आविष्कारक	**वर्गीकरण का आधार**	**व्यक्तितत्वस्य प्रकार**	**प्रमुख व्यवहार अभिविन्यास**
			भावुक, अविवेकी।
भगवद् गीता	×	तामस, रजस्, सत्त्व	अस्पष्टता, आलस्य, कल्पना, दृढ़ता। राग, इच्छा, उत्साह, रुचि, क्रिया, ऊर्जा। गुरुभक्ति, अहिंसा, ध्यान, दया, मौन, आत्मसंयम, चरित्रशुद्धि।

पाश्चात्य सान्दभै –

आविष्कारक	**वर्गीकरण का आधार**	**व्यक्तितत्व प्रकार**	**प्रमुख व्यवहार अभिविन्यास**
ग्रीकवैद्या: स्यालेन, हिपेक्रेटिस् च	देहरा:	विमर्श– अस्थिर– तप्त– आलस्य –	निराशावादी, उद्विग्न, अंतर्मुखी, चंचल। परिवर्तनशील, भावुक। मिलनसार, बहिर्मुखी, वार्तालापशील। सावधान, विचारशील, विश्वसनीय।

समायोजनम् नाम् किम् ? समयोजनशब्दस्य कोशार्थः मेलनं समायोजनं अनुकूलनं इत्यादयः। तस्मिन् अर्थे आत्मसातशब्दस्य अर्थः किमपि मेलनं, समायोजनं, समायोजनप्रक्रिया इति। सामान्यतया अनुकूलनशब्दस्य अर्थः आवश्यकतानुसारं स्वं परिवर्तयितुं भवति।डार्विनस्य विकासः कथयति यत् – यत्र पशुव्यवहारस्य प्रतिक्रियायाः च नियन्त्रणशक्तिः पर्यावरणं भवति अर्थात् पशुः स्वपर्यावरणस्य आग्रहानुसारं निरन्तरं स्वयमेव परिवर्तयति। यदि एषः परिवर्तनः पीढयः यावत् निरन्तरं भवति तर्हि अन्ते सः स्थायिपरिवर्तनः भवति । एषः एव विकासस्य मुख्यः स्वरः, आवश्यकतासु, शारीरिक–मानसिक–प्रवृत्तिषु परिवर्तनं न भवति चेत् तस्य समाजे जीवितुं न शक्यते । यथा – यदि प्राधान्यं भोजनं न लभ्यते तर्हि अस्तित्वं संकटग्रस्तं भविष्यति यदि अन्नस्य सेवनं स्थगितम् अस्ति अथवा उपलब्धेन आहारेन सह क्षुधा अवश्यं जीवितुं शक्यते।आसमिलनस्य अवधारणां कठिनतरं कर्तुं अधः काश्चन परिभाषाः दत्ताः सन्ति।

परिभाषा : केरिंग, लैङ्गफील्ड् तथा वेल्ड्- "समायोजनम् इति प्रक्रिया यया जीव: स्वस्य आवश्यकतानां सन्तुलनं करोति तथा च एतासां आवश्यकतानां पूर्तिं प्रभावितं कुर्वन्ति परिस्थितय:।" समायोजन वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा प्राणी अपनी आवश्यकताओं और इन आवश्यकताओं की पूर्ति को प्रभावित करने वाली परिस्थितियों में संतुलन रखता है। (Adjustment is the process by which a living organism maintains a balance between its need and the circumstances that influence the satisfaction of these needs.)

गेट्स् इत्यादय: विद्वांस: – "सामाजिकविकास: निरन्तरप्रक्रिया अस्ति । येन व्यक्ति: स्वस्य परिवेशस्य च सन्तुलितसम्बन्धं स्थापयितुं स्वव्यवहारं परिवर्तयति ।"(समायोजन निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है। जिसके द्वारा व्यक्ति अपने और अपने वातावरण के बीच संतुलित संबंध रखने के लिए अपने व्यवहार में परिवर्तन करता है।)

कुण्डा नाम् का ? सर्वेषां व्यक्तिनां जीवने उच्चतरं उत्थाय जीवने किमपि प्राप्तुं इच्छा भवति।बहव: उच्चाभिलाषै: परित: भवन्ति। स्वस्य इच्छा: इच्छाश्च जीवने अपि तान् पूर्णं कर्तुं संघर्षं कुर्वन्ति परन्तु बहुवारं अतीव उत्तमयोजनानि कृत्वा अपि सफला: न भवन्ति।जीवने सम्यक् लक्ष्याणि प्राप्तुं न शक्नुवन्ति। कदाचित् अस्माभि: अतीव दुर्गता: परिस्थितय: गन्तव्या: येषां आशा न दृश्यते। पुन: पुन: दुर्गति: सफलता च हीनताया: स्थितिं जनयति वा इष्टफलं न प्राप्नोति, या मनोविज्ञानस्य भाषायां असफलता इति उच्यते कुण्ठां अधिकतया अवगन्तुं केचन परिभाषा: निम्नलिखितरूपेण सन्ति –

केरैल- " कुण्ठा कस्यापि प्रेरणाया: सन्तुष्टौ बाधाया: परिणामेण उत्पद्यमाना स्थिति: वा स्थिति: इति ज्ञातुं शक्यते।" (A frustration is the condition of being thwarted in the satisfaction of motive.1962)

गुड (Good) 1959 –" कुण्ठाया: अर्थ: अस्ति यत् इच्छाया: आवश्यकताया: वा अवरोधात् उत्पन्न: भावनात्मक: तनाव:।" (A frustration means emotional tension resulting from the blocking of a desire or need.)

कुण्ठां पराभवस्य उपाया: –कुण्ठां शब्दै: व्यक्तं कर्तुं कठिनं भवितुम् अर्हति, एषा क्रोधस्य, कुण्ठाया:, आक्रोशस्य च जटिला प्रक्रिया अस्ति । मुँहासे निवृत्त्यर्थं केचन स्वस्था: उपाया: सन्ति एते उपाया: निम्नलिखितरूपेण सन्ति

श्वसनव्यायाम- श्वसनव्यायामान् अनुलोम, बिलोम इति वक्तुं शक्यते।यदा प्रबलं मानसिकप्रक्रिया भवति तदा भवन्त: अवलोकयितुं शक्नुवन्ति यत् भवत: श्वसनं द्रुततरं गभीरं च भवति।भवत: श्वसनस्य नियन्त्रणेन भवन्त: मस्तिष्कं प्रति अधिकं प्राणवायु: प्राप्तुं शक्नुवन्ति।भवन्त: शक्नुवन्ति।अस्ति कुन्तस्य निवृत्ते: उत्तम: उपाय: ।

प्रगतिशील: मांसपेशीविश्राम: – मांसपेशीतनाव: अस्माकं शरीरस्य उच्चतरभावनानां प्रतिक्रियाया: एक: उपाय: अस्ति । तस्मात् शारीरिकतनावात् मुक्ति: भवत: मन: शिथिलं कर्तुं साहाय्यं करिष्यति। एतेषां स्नायुषु शिथिलतां दत्त्वा काठिन्यं निवारयितुं शक्यते ।

ध्यानम् – ध्यानं अवसादात् मुक्तिं प्राप्तुं महान् उपाय: अस्ति। परन्तु आत्मजागरूकतायां निवसन् विचाराणां भावानाञ्च मध्ये स्थानं निर्मातुं साहाय्यं कर्तुं शक्नोति। ध्यानद्वारा गुणानां निराकरणं कर्तुं शक्यते

व्यायाम: – कब्जस्य निवारणाय व्यायाम: अतीव उत्तम: उपाय: अस्ति । धावितुं प्रयतस्व, पादैः भूमौ प्रहारं कर्तुं च एकाग्रतां कुर्वन्तु।नियमितव्यायामस्य अभ्यासेन भवन्त: आलस्यात् सहजतया मुक्तिं प्राप्तुं शक्नुवन्ति।

योगव्यायाम – योगव्यायाम: शरीरं सार्थकरूपेण चालयितुं महान् उपाय: अस्ति। मुँहासे: निवृत्ते: एक: प्रभावी उपाय: योगव्यायामस्य माध्यमेन अस्ति ।

जर्नलिंग् – वर्तमानकाले चिन्तायां निबद्धः व्यक्ति: चिन्तयितुं न शक्नोति, यदि किमपि, स्थितिं संसाधितुं मन: शान्तं कर्तुं साहाय्यं करिष्यति।लेखनं चिन्ताम् अतिततुं सुलभतमेषु उपायासु अन्यतमम् अस्ति। पत्रिकालेखनस्य नियमितरूपेण अभ्यास: करणीय:।

बहि: गमनम्- पृष्ठाङ्गणे किञ्चित् समयं व्यतीतुं शक्यते, प्राकृतिकपरिवेशे किञ्चित् समयं भ्रमणार्थं गन्तुं शक्यते। भवन्त: स्वस्य प्रियं उद्यानं अपि द्रष्टुं शक्नुवन्ति । नववायु: गमनं भूमौ तृणं च स्पृशन् पङ्गुस्य महतीं उपशमनं करिष्यति।

अन्येषां प्रति स्वस्य अपेक्षाणां प्रबन्धनं – प्राय: चिन्ताविकारयुक्ता: जना: नकारात्मकभावनानां अपेक्षाणां दुर्विचारं कुर्वन्ति । अन्येभ्य: अपेक्षा: न भवतु इति स्वयमेव स्वीकुरुत।सदैव सकारात्मकभावनाभि: सह कार्यं कुर्वन्तु अन्येभ्य: किमपि अपेक्षां त्यजन्तु।

संगीतं श्रवणस्य आदतिः – कस्मिन् अपि व्यक्तित्वप्रकारस्य मस्तिष्के सङ्गीतस्य प्रभाव: प्रबल: भवति।अवसादात् मुक्तिं प्राप्तुं सदैव सुखदसङ्गीतं श्रोतुं आदतं कुर्वन्तु। सङ्गीतं श्रुत्वा नीरसता बहुधा न्यूनीभवति।

स्वं सृजनात्मकं कुरुत- सृजनशीलता भावानाम् अभिव्यक्तिं कर्तुं महान् साधनम् अस्ति।शिल्पं, चित्रकला, चित्रकला, काव्यलेखनम् इत्यादीनि काश्चन कला: पङ्गुस्य पङ्गुत्वं बहुधा न्यूनीकर्तुं शक्नुवन्ति तथा च नियमित-अभ्यासेन पङ्गुत्वस्य सदा चिकित्सां कर्तुं शक्नोति।

उद्यानस्य आरम्भ: अथवा गृहस्य पादपस्य योजना – अनेकै: अध्ययनै: ज्ञातं यत् उद्यानकार्यं पहलं, चिन्ता, तनावं च न्यूनीकर्तुं साहाय्यं करोति, यदा तु आन्तरिकवनस्पतय: परिचर्या अपि व्यक्तिस्य व्यक्तित्वे सुधारं कर्तुं शक्नोति।

समायोजने कुण्ठां : अनुकूलव्यक्तित्वयुक्ता: जना: सर्वेषु परिवेशेषु परिस्थित्यानुसारं स्वं परिवर्तयितुं शक्नुवन्ति।अत: तेषां मार्ग: सुगम: भवति, ते स्थितिं अवगत्य स्वयमेव परिवर्तनं कुर्वन्ति, स्वलक्ष्यं सफलतां च प्राप्नुवन्ति। सन्तुलितव्यक्तित्वस्य व्यक्तित्वविकारयुक्तस्य व्यक्तिस्य उपरि तावत् नकारात्मक: प्रभाव: न भवति । केनचित् कारणेन प्रभाविता: अपि अनुकूलव्यक्तित्वयुक्ता: जना: स्वपरिस्थित्यानुसारं स्वस्य समस्यानिराकरणं, दुस्थितय:, नकारात्मकदृष्टिकोणं च सहजतया परिवर्तयितुं शक्नुवन्ति अनुकूलपुरुषे कुन्तस्य प्रभाव: तावत् प्रबल: न भवेत् यद्यपि स: दीर्घकालं न तिष्ठति अनुकूलव्यक्तित्वयुक्ता: जना: कुन्तात् मुक्ता: भवन्ति । मन्दव्यक्तित्वयुक्तस्य व्यक्तिस्य अनुकूलतां प्राप्तुं अतीव कठिनं भवति, परन्तु यदि मन्दताया: निवारणस्य उपाया: मन्दव्यक्तित्वेन सम्यक् कार्यान्वितुं शक्यन्ते तर्हि मन्दगतव्यक्तित्वं अनुकूलतां प्राप्तुं शक्नोति।किन्तु तस्य कृते समय: अभ्यास: च आवश्यक: भविष्यति।

समायोजनाय अवधेया: संसार:

समाजे - अनुकूलव्यक्तित्वयुक्ता: व्यक्ति: कस्यापि परिस्थिते: अनुकूलतां प्राप्तुं स्वस्य सफलतां प्राप्तुं शक्नोति । स: समाजस्य कस्यापि समस्याया: समाजस्य वा कस्यापि परिस्थिते: अनुकूलतां प्राप्य समाजेन सह गन्तुं शक्नोति । समाज: अनेकव्यक्तिप्रकारयुक्तानां व्यक्तिनां गृहम् अस्ति । तेषां मनोवृत्ति:, तेषां व्यवहार: इत्यादय: सर्वे भिन्ना: सन्ति किन्तु यदि ते समाजे जीवितुं इच्छन्ति तर्हि ते परिस्थित्या अनुकूलतां प्राप्य समाजे यत्किमपि समस्या, समाधानं, निर्णयं च ग्रहीतुं शक्नुवन्ति।

परिवारे- प्रत्येकस्मिन् कुटुम्बे भिन्नव्यक्तित्वस्य व्यक्ति: निवसति।अनुकूलव्यक्तित्वयुक्ता: जना: प्रत्येकं व्यक्तित्वसमूहेन सह सामञ्जस्यं निर्वाहयित्वा परिवारस्य सदस्यै: सह जीवितुं शक्नुवन्ति तथा च सर्वाणि पारिवारिकसमस्यानां समाधानं कर्तुं शक्नुवन्ति। ते अन्यै: व्यक्तित्वसमूहै: सह परिवर्तनं कृत्वा परिवारे अनुकूलतां प्राप्नुवन्ति। कुटुम्बे अपि आत्मसातस्य प्रभाव: अतीव भवति।

कार्यक्षेत्रे - कार्यस्थलं कस्यचित् व्यक्तिस्य कृते महत्त्वपूर्णं स्थानम् अस्ति। यदि कार्यस्थानं सम्यक् नास्ति तर्हि कोऽपि व्यक्ति: कुण्ठित: भवति। अनुकूलव्यक्तित्वयुक्ता: व्यक्ति: कार्यस्थले परिस्थित्यानुसारं अनुकूलतां प्राप्तुं शक्नुवन्ति, अनुकूलव्यक्तित्वयुक्ता: जना: कार्यस्थले कस्यापि कठिनपरिस्थिते: परवाहं विना सहजतया बहि: आगत्य स्थितिं सम्भालितुं शक्नुवन्ति। कोऽपि नकारात्मक: कर्म तेषां व्यक्तित्वं बहु प्रभावितं कर्तुं न शक्नोति।

मित्रै: रुचकम्/ साकम् - मित्रै: सह सम्बन्धा: अपि मधुरा: दीर्घा: च भवन्ति।अन्यव्यक्तित्वै: सह ते स्वयमेव परिवर्तयितुं शक्नुवन्ति तथा च कस्यापि परिस्थिते: सामना कर्तुं शक्नुवन्ति तथा च सर्वासु समस्यासु समाधानं कृत्वा स्वलक्ष्यं निर्धारयितुं शक्नुवन्ति।फलत: अनुकूलव्यक्तित्वयुक्तानां जनानां मैत्री अतीव उत्तम: भवति। मित्रै: सह तेषां सम्बन्ध: अपि सुन्दर: मधुर: च भवति ।

व्यक्तित्वे समायोजनकुण्ठायो: उपादेयत्वम् -व्यक्तित्वे अनुकूलनं अनुकूलव्यक्तित्वयुक्ता: व्यक्ति: भिन्न-भिन्न-स्थितौ अनुकूलतां प्राप्तुं शक्नोति, सर्वासु समस्यासु समाधानं च कृत्वा स्वं समस्या-रहितं स्थापयितुं शक्नोति । आलस्य: परिवर्तनं न करोति परन्तु यदि स: आदतय: व्यक्तित्वं च इव स्वयमेव परिवर्तयितुं शक्नुवन्ति तर्हि ते समाजं प्रभावितुं शक्नुवन्ति।समाजं कलहमुक्तं स्थापयितुं साहाय्यं करोति। स्वलक्ष्यस्य पूर्तये स्वव्यक्तित्वं च प्रभावितं कर्तुं साहाय्यं करोति स्वसमस्यानां समाधानं कृत्वा परसमस्यानां समाधानं कृत्वा स्वस्य दुर्बलतां परिहरन् वर्तमानसमाजस्य अनुरूपं अग्रे गन्तुं शक्यते।

निष्कर्ष: अन्ते वक्तुं शक्यते यत् अनुकूलव्यक्तित्वं अन्येभ्य: व्यक्तित्वप्रकारेभ्य: किञ्चित् भिन्नं भवति। परिस्थित्या अनुकूलनं अतीव कठिनं कार्यं यत् एतत् व्यक्तित्वयुक्ता: जना: कर्तुं शक्नुवन्ति कुन्तयुक्ता: व्यक्ति: अपि नियमितकुन्तनिराकरणस्य आदत्या पुन: पुन: असफलताया: अनन्तरम् अपि स्वं स्थापयित्वा स्वलक्ष्यं पूर्णं कर्तुं शक्नुवन्ति । मिश्रव्यक्तित्वयुक्ता: जना: सर्वेषां व्यक्तित्वानां जनानां सह मिलितुं शक्नुवन्ति।स्वयं परिवर्त्य अहं समाजं परिवर्तयितुं शक्नोमि।अहं कस्यापि परिस्थितौ न त्यजामि। मन्दबुद्धि: अनुकूलव्यक्तित्वे विकसितुं न शक्नोति, परन्तु मन्दताया: निवारणार्थं पद्धतीनां उपयोगेन मन्दगतव्यक्तित्वं अनुकूलव्यक्तित्वे विकसितुं शक्यते कठोरता समायोजनव्यक्तित्वं च समाजं प्रभावितं करोति कठोरता नकारात्मकं आत्मसातीकरणं च सकारात्मकं भवति। आलस्यपूर्णव्यक्तित्वं कदापि अनुकूलव्यक्तित्वं प्रभावितं कर्तुं न शक्नोति किन्तु अनुकूलव्यक्तित्वं विलम्बितव्यक्तित्वं प्रभावितं करोति।

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1. आग्रयआल, जे.(2014).एसेन्सियालस् अफ् एडउकएशन्यआल साइकोलजि.दिल्ली: विकास पब्लिशिंग हाउस प्राइवेट लिमिटेड.
2. घोस,ए.(2001). शिक्षाश्रयी मनोविज्ञान.कलकाता:सोमा वुक एजेन्सी.
3. चक्रवर्त्ती,पि.(2008). शिक्षा मनोविज्ञानेर रुपरेखा.कलकाता: पब्लिशिंग हाउस.
4. दउत्त,एस.(2007). एजुकेशनल साइकोलॉजी कोलकाता न्यू सेंट्रल बुक एजेंसी प्राइवेट लिमिटेड.
5. पाठक,आर.,पाण्डेय भारद्वाज,ए.(2014).शिक्षा मनोविज्ञान के आधार.नई दिल्ली: कनिष्क पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स.
6. पूथि,आर.(2004). एजुकेशन साइकोलॉजी. न्यू दिल्ली: डिस्कवरी पब्लिशिंग हाउस.
7. पाल,देवाशिस.(2014).शैशव काल एवं वृद्धि.कलकाता:रीता पाब्लिकेशन.
8. राय,एस्.(2014). शिक्षा मनओवइद्यआ.कोलकाता: सोमा लुक् एजन्सी.
9. मंगल,एस.(2020).शिक्षा मनोविज्ञान.दिल्ली:पि.एईच. आई लारनिं प्राईभेट लिमिटेड.
10. मिश्र,एम.(2011).शैक्षिक मनोविज्ञान.नई दिल्ली:अर्जुन पाब्लिशिंग हाऊस.
11. सरकार ,वि.(2005). शिक्षार्थी ओ शिक्षण मनोविद.कोलकाता: अहेली पब्लिशर्स.
12. सुल्लैमान,एम.(2014).उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान.दिल्ली:मोतीलाल वनारसीदास.
13. Retrieved from https://mhanational.org/18-ways-cope-frustration
14. Retrieved from https://www.studyjunoon.com/2020/03/07/meaning-definition-and-characteristics-of-adjustment/
15. Retrieved from https://mycoaching.in/samayojan
16. Retrieved from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3830173/