

रक्षा युक्तियाँ (Defence Mechanisms)

रक्षा युक्तियों का अर्थ व परिभाषा (Meaning and Definition of Defence Mechanisms)

रक्षा युक्तियाँ, वे मानसिक प्रक्रियाएँ हैं जिनके द्वारा इड, इगो और सुपर इगो के बीच चेतन अथवा अचेतन पर होने वाले संघर्षों को दूर अथवा कम किया जा सकता है। इन रक्षा युक्तियों से व्यक्ति को स्वयं राहत मिलती है, क्योंकि उसकी चिन्ताएँ तथा तनाव दूर होते हैं तथा ये प्रक्रियाएँ सामाजिक और नैतिक मूल्यों के अनुकूल भी होती हैं। रक्षा युक्तियों को अनेक मनोवैज्ञानिकों ने परिभाषित किया है। कतिपय परिभाषाएँ निम्न प्रकार हैं—

ब्राउन (Brown)—“रक्षा युक्तियाँ, वे चेतन और अचेतन प्रक्रियाएँ हैं, जिनमें आन्तरिक संघर्ष कम होता है अथवा समाप्त हो जाता है।”

“The mechanisms are various conscious or unconscious processes where by the conflict situation is eliminated or reduced in its severity.”

कोलमैन (Coleman)—“ये व्यक्तियों की प्रतिक्रिया के वे प्रकार हैं जिनसे व्यक्ति में उपयुक्तता की भावना बनी रहती है तथा उनकी सहायता से व्यक्ति प्रत्यक्ष रूप से दबावपूर्ण परिस्थितियों से सामना करता है, प्रायः प्रतिक्रियाएँ चेतन तथा वास्तविकता को विकृत करने वाली होती हैं।”

“Type of reaction designed to maintain the individuals feelings of adequacy and worth rather than to cope directly with the stress situation, usually unconscious and reality distorting.”

मॉर्गन तथा किंग (Morgan and King)—“रक्षा युक्तियाँ सामान्यतः वे मान्य तरीके हैं जिनके द्वारा व्यक्ति तनाव से मुक्ति पाता है।”

“Defence Mechanisms are the generally accepted ways of looking at how people handle stress.”

शेफर तथा शोब्रेन (Shafer and Shobren)—“समायोजन युक्तियाँ, वे आदते हैं जिनके द्वारा व्यक्ति अपनी अभिप्रेरणाओं की तुष्टि करते हैं, अपने तनाव को कम करते हैं और अपने द्वन्द्वों का समाधान करते हैं।”

“Adjustment mechanism are the habits by which people satisfy their motives reduce their tensions and resolve their conflicts.”

उपर्युक्त परिभाषाओं के आधार पर रक्षा युक्तियों की निम्नलिखित विशेषताएँ दृष्टिगोचर होती हैं—

- (1) रक्षा प्रतिक्रियाएँ चेतन-अचेतन प्रक्रियाएँ हैं।
- (2) यह चेतन और अचेतन किसी भी स्तर पर हो सकती हैं।
- (3) यह वास्तविकता को विकृत करती है।
- (4) यह प्रतिक्रियाएँ करने का ढंग है।
- (5) इनके उपयोग से व्यक्ति का आन्तरिक अंतर्द्वन्द्व कम या समाप्त हो जाता है।
- (6) इनके उपयोग से व्यक्ति में उपयुक्तता की भावना बनी रहती है।
- (7) इनकी सहायता से व्यक्ति प्रतिबल वाली परिस्थितियों का सामना करता है।
- (8) यह बचतपूर्ण होती है।