

रक्षा युक्तियों के प्रकार (Types of Defence Mechanism)

ब्राउन (Brown) ने रक्षा युक्तियों को दो भागों में विभाजित किया है—

(1) प्रधान रक्षा युक्तियाँ (Major Defence Mechanism)—ये वे रक्षा युक्तियाँ हैं जो अंतर्द्वन्द्व परिस्थिति का स्वयं समाधान करती हैं, यह समाधान बड़े ही वैज्ञानिक ढंग से होता है।

(2) गौण रक्षा युक्तियाँ (Minor Defence Mechanism)—ये वे रक्षा युक्तियाँ हैं, जिनका उपयोग प्रधान रक्षा युक्तियों द्वारा एक साधन के रूप में किया जाता है। ये अंतर्द्वन्द्व को स्वयं दूर नहीं कर पातीं, बल्कि प्रधान रक्षा युक्तियों के सहायक के रूप में कार्य करती हैं।

मुख्य रक्षा युक्तियाँ निम्न प्रकार हैं—

- (1) दमन (Repression)
- (2) शमन (Supression)
- (3) प्रतिगमन (Regression)
- (4) उन्नयन (Sublimation)
- (5) युक्तिकरण निर्माण (Reaction Formation)
- (6) प्रतिक्रिया निर्माण (Reaction Formation)
- (7) प्रक्षेपण (Projection)
- (8) तादात्म्यीकरण (Identification)
- (9) विस्थापन (Displacement)
- (10) क्षतिपूर्ति (Compensation)
- (11) दिवा-स्वप्न (Day-dreaming)
- (12) पृथक्करण (Withdrawal)

(1) दमन (Repression)—कोलमैन के अनुसार, “दमन वह रक्षा युक्ति है जिसके द्वारा घातक इच्छाएँ और असहनीय स्मृतियाँ चेतना से अलग कर दी जाती हैं।”

“Repression by which dangerous desires and intolerable memories are kept out of consciousness.”

ब्राउन ने कहा है—“इगो और सुपर इगो अंतर्द्वन्द्व के जिस अंश को सहन नहीं कर पातीं, उस अंश को बलपूर्वक चेतन मन से अचेतन मन में धकेल देती है।” इस युक्ति में व्यक्ति तनाव को कम करने

के लिए अपनी इच्छाओं का दमन करता है। उदाहरण के लिए, व्यक्ति अपनी काम-प्रवृत्ति को व्यक्त करके समाज के नैतिक नियमों के विरुद्ध आचरण नहीं कर सकता, इसलिए वह इस प्रवृत्ति का दमन करने का प्रयास करता है। दमन संघर्षों से, पीड़ा से, कष्टों से छुटकारा पाने के लिए किया जाता है।

(2) शमन (Suppression)—पेज (Page) के अनुसार, “ध्यान के क्षेत्र में कष्टदायक आवेगों और स्मृतियों को जानबूझकर चेतन अस्वीकृति का निष्कासन शमन कहलाता है।” डी०एन० श्रीवास्तव लिखते हैं—यह एक मानसिक मनोरचना है जिसके द्वारा व्यक्ति अप्रिय, दुःखद और कष्टकारी घटनाएँ, विचार और इच्छाएँ, प्रेरणाएँ आदि को चेतना से जानबूझकर निकाल देने की प्रक्रिया है।” उदाहरण के लिए, सुबह-सुबह यदि दूध वाले से झड़प हो गई, बहुत बुरा लगा, लेकिन यह सोचकर बात को दिमाग से निकाल दिया कि जो हुआ सो हुआ और ऐसा विचार कर, किसी अन्य कार्य में जुट गए। दमन और शमन में अंतर यह है कि दमन की स्थिति में कष्टदायक विचार स्वयं ही अचेतन में चले जाते हैं जबकि शमन में कष्टदायक विचारों या इच्छाओं को जानबूझकर अचेतन में प्रविष्ट कराया जाता है।

(3) प्रतिगमन (Regression)—प्रतिगमन का शाब्दिक अर्थ है—‘पीछे लौटना’। मॉर्गन (Morgan) ने प्रतिगमन को परिभाषित करते हुए कहा “जीवन की समस्याओं के समाधान के लिए बाल्यावस्था में लौटने की प्रवृत्ति ही प्रतिगमन है।” इंगलिश और इंगलिश (English and English) ने कहा है—“प्रारम्भिक तथा कम विकसित व्यवहार की ओर जाना ही प्रतिगमन है।” कोलमैन (Coleman) ने कहा है—“अहं एकता को बनाये रखने के लिए तथा प्रतिबल को दूर करने के लिए जब व्यक्ति कम परिपक्व प्रत्युत्तरों का सहारा लेता है तो इसे प्रतिगमन कहते हैं।” इस तरह हम कह सकते हैं कि इस रक्षा युक्ति में व्यक्ति अपनी अवस्था से कम आयु के लोगों के व्यवहार को अपनाता है। उदाहरण के लिए, एक विवाहित लड़की का अपनी माँ की छाती पर सिर रखकर फूट-फूटकर रोना, क्रोध में तोड़-फोड़ करना आदि।

(4) उन्नयन या उदत्तीकरण (Sublimation)—इस रक्षा युक्ति के द्वारा व्यक्ति अपनी असामाजिक इच्छाओं के कार्य को बदलकर सामाजिक कार्य पर ले जाता है। कोलमैन (Coleman) ने इस युक्ति को परिभाषित करते हुए कहा है—“उन्नयन में व्यक्ति ऐसे सामाजिक रूप से अनुमोदित लक्ष्यों को स्वीकार करता है जो इस अन्तर्नोद का स्थान ले सके, जिसकी अभिव्यक्ति का सामान्य मार्ग अवरुद्ध हो चुका है।” इस युक्ति के सम्बन्ध में ब्राउन कहते हैं—“उन्नयन का अर्थ उस समाधान से है जो मूल अन्तःप्रेरणा सम्बन्धी कुण्ठाओं के लिए सामाजिक रूप से स्वीकार्य लक्ष्य में प्रतिस्थापित करने के द्वारा प्राप्त होता है।” उदाहरण के लिए, प्रेम की बाजी हारकर जाने कितने लोग साहित्य सेवा, समाज सेवा आदि कार्यों में जुट जाते हैं। गोस्वामी तुलसीदास, कालिदास, बैजू बावरा इसके श्रेष्ठ उदाहरण हैं।

(5) युक्तिकरण या औचित्य स्थापन (Rationalization)—इस रक्षा युक्ति में व्यक्ति अपने आपको सही ठहराने के लिए झूठे कारण और तर्क प्रस्तुत करता है। कोलमैन (Coleman) के अनुसार, “दोषपूर्ण तर्क के द्वारा असंगत व्यवहार को उचित ठहराना ही युक्तिकरण है।” पेज (Page) ने युक्तिकरण को परिभाषित करते हुए कहा है—“व्यक्ति के कुछ कार्यों के वास्तविक कारण न सामाजिक दृष्टि से प्रशंसनीय होते हैं और न उसकी दृष्टि में अच्छे होते हैं। व्यक्ति अपने मान-सम्मान को अपने साथियों में और अपने मन में बनाये रखने के लिए वास्तविक कारणों के स्थान पर कुछ अधिक अच्छे कारण प्रस्तुत करता है। अच्छे कारण प्रस्तुत करने के लिए विशेष चेतना से प्रयास करता है। अच्छे कारण देकर, वह अपने कार्यों को न्यायसंगत, तर्कसंगत और सामाजिक दृष्टि से प्रशंसनीय बनाता है। उद्देश्यों और कार्यों की यह रूपरी बनावट युक्तिकरण कहलाती है।” उदाहरण के लिए, नौकरी ढूँढ़ने वाले व्यक्ति को जब

नौकरी नहीं मिलती तो वह अपनी प्रतिष्ठा को बचाने के लिए अनेक तर्क देता है; जैसे—वेतन कम था, पदोन्नति के अवसर कम थे, अन्य सुविधाएँ नहीं थीं आदि-आदि।

(6) **प्रतिक्रिया निर्माण (Reaction Formation)**—इस रक्षा युक्ति में व्यक्ति अपनी अंतर्निहित इच्छा के बिल्कुल विपरीत व्यवहार करता है। ब्राउन (Brown) के अनुसार, “प्रतिक्रिया निर्माण वह रक्षा युक्ति है, जिसमें व्यक्ति अपने व्यवहार को विकसित करके अपने अचेतन का विरोध करता है। दूसरे शब्दों में, प्रतिक्रिया निर्माण का तात्पर्य ऐसे व्यवहार के विकास से है जो अचेतन इच्छाओं के बिल्कुल विपरीत होते हैं।” पेज (Page) ने इस रक्षा युक्ति को परिभाषित करते हुए कहा—“प्रतिक्रिया निर्माण एक मानसिक रक्षा युक्ति है जिसके द्वारा व्यक्ति विरोधी विकसित गुण के द्वारा अवांछनीय गुणों को नियंत्रित करता है।” उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जो अपने पिता से घृणा करता था, उसकी मृत्यु के बाद वह उसकी तेरहवीं, बरसी, श्राद्ध आदि करता है।

(7) **प्रक्षेपण (Projection)**—इस रक्षा युक्ति में व्यक्ति अपने दोष का दोषारोपण दूसरे पर करता है। पेज (Page) के शब्दों में, “अपनी प्रवृत्तियों और गुणों को दूसरे पर आरोपित करना एवं देखना ही प्रक्षेपण है।” सेमण्डस (Semandus) के अनुसार, “अपने आवेगों, विचारों, भावनाओं और इच्छाओं को बाह्य पदार्थों या व्यक्तियों पर थोप देने का सुरक्षात्मक प्रयास ही प्रक्षेपण है।” उदाहरण के लिए, जब बड़ई द्वारा बनायी गई किवाड़ टूटी हो जाती है तो वह कहता है कि लकड़ी गीली थी। इसी प्रकार जब बालक परीक्षा में फेल हो जाता है तो वह कहता है कि पेपर आउट-ऑफ-कोर्स था।

(8) **तादात्म्यीकरण (Identification)**—इस रक्षा युक्ति में व्यक्ति अपने व्यवहार, अपनी क्रियाओं अथवा अपने आपको किसी अन्य व्यक्ति के अनुरूप बनाने का प्रयास करता है या बना लेता है। ब्राउन (Brown) ने इस युक्ति को परिभाषित करते हुए कहा है—“तादात्म्यीकरण का अर्थ उस रक्षा युक्ति से है जिसमें व्यक्ति अपने अहं (Ego) या आत्म (Self) को दूसरे के व्यक्तित्व साँचे में ढालने का प्रयास करता है या दूसरों के व्यक्तित्व को अपना समझने लगता है।” उदाहरण के लिए, जब कोई व्यक्ति किसी दूसरे व्यक्ति की वेशभूषा, उसके बोलने या उसके हेयर स्टाइल आदि की नकल करके उसके समान अपने आपको समझने लगता है तो यह तादात्म्यीकरण कहलाता है।

(9) **विस्थापन (Displacement)**—विस्थापन एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें इदम (Id) की प्रवृत्ति को प्रच्छन्न अभिव्यक्ति प्रदान की जाती है। पेज (Page) ने इसे परिभाषित करते हुए कहा है “विस्थापन वह रक्षा युक्ति है जिसके द्वारा किसी विचार या वस्तु से सम्बन्धित संवेग किसी अन्य विचार या वस्तु पर स्थानान्तरित हो जाते हैं।” इस प्रकार हम कह सकते हैं कि विस्थापन में जब किसी व्यक्ति की इच्छा या किसी क्षेत्र-विशेष में तुष्टिकरण नहीं हो पाता तो वह उसे किसी अन्य रास्ते की ओर मोड़ देता है। उदाहरण के लिए, जब कोई बालक किसी बात से माता-पिता से नाराज होकर अपने गुस्से को खिलौना तोड़कर शान्त करता है।

(10) **क्षतिपूर्ति (Compensation)**—इस रक्षा युक्ति के द्वारा व्यक्ति अपनी हीनता और अनुपयुक्तता के लक्षणों से अपनी सुरक्षा करता है। कोलमैन (Coleman) के शब्दों में, “क्षतिपूर्ति रक्षा युक्ति हीनता और अपर्याप्तता की ऐसी भावनाओं के प्रति सुरक्षात्मक उपाय है जो वास्तविक या काल्पनिक दोषों या प्रबलताओं के अतिरिक्त अवश्यम्भावी असफलताओं और प्रतिरोधों के कारण उत्पन्न होती है।” उदाहरण के लिए, पढ़ाई में एक कमजोर विद्यार्थी खेल में अच्छा प्रदर्शन करके पढ़ाई की हीनता की क्षतिपूर्ति करता है। इसी प्रकार एक कम सुन्दर लड़की या लड़का अपने व्यवहार को मधुर बनाकर अपनी हीनता की क्षतिपूर्ति करता है।

(11) दिवा-स्वप्न (Day-dreaming)—दिवा-स्वप्न का कल्पना तरंग या तरंगमयी कल्पना (Fantasy) भी कहा जाता है। इसे हवाई किले बनाना भी कहा जाता है। इस रक्षा युक्ति में व्यक्ति कल्पना जगत् में विचरण करके अपने तनाव को कम करता है। वास्तविकता के दुःखद संसार से दूर जाकर एक प्रकार की काल्पनिक दुनिया में अपनी इच्छाओं की पूर्ति करता है। देखा गया है कि जब व्यक्ति तनाव, अंतर्द्वन्द्व और कुण्ठा की स्थिति में होता है तो वह दिवा-स्वप्न के सहारे अपना सन्तुलन बनाने का प्रयास करता है। हैबर और फ्रायड (Haber and Freud) ने इसको परिभाषित करते हुए कहा है—“कल्पना तरंग में व्यक्ति अपनी व्यक्तिगत दुनिया की रचना करता है जिसमें उसकी आवश्यकताओं की सन्तुष्टि होती है तथा उसके न्याय की प्रतिमा रहती है।” उदाहरण के लिए, निराश प्रेमी अपने काल्पनिक संसार में किसी सुन्दरी को अपनी पत्नी या प्रेयसी बनाकर उसके साथ समागम करता है।

(12) पृथक्करण (Withdrawal)—पृथक्करण या पलायन रक्षा युक्ति में व्यक्ति अपने को तनाव उत्पन्न करने वाली स्थिति से पृथक् कर लेता है। प्रत्याहार की स्थिति में वह वास्तविक स्थिति से पलायन कर जाता है। वह एकाकी, भयभीत, शंकालु, शर्मीला तथा गंभीर हो जाता है। जब व्यक्ति किसी भयंकर परिस्थिति का सामना करने में अपने को अक्षम और असमर्थ मानता है तब वह उससे पलायन करना ही उचित और लाभप्रद समझता है। उदाहरण के लिए, यदि किसी व्यक्ति के मित्र, उसका मजाक उड़ाते हैं, उसे चिढ़ाते हैं तो वह उनसे मिलना-जुलना बंद कर देता है।