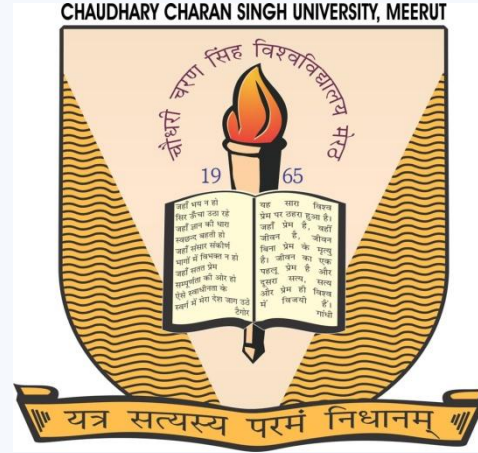


रक्षात्मक युक्तियां



डा० जितेन्द्र सिंह गोयल

असिस्टेंट प्रोफेसर

शिक्षा विभाग

चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय मेरठ (उ०प्र०)

स्व-घोषणा

यह सामग्री विशेष रूप से शिक्षण और सीखने को बढ़ावा देने के शैक्षणिक उद्देश्यों के लिए है। इसका आर्थिक/वाणिज्यिक अथवा किसी अन्य उद्देश्य के लिए उपयोग पूर्णतः प्रतिबंधित है। सामग्री के उपयोगार्थ इसे किसी और के साथ वितरित, प्रसारित या साझा नहीं करेंगे और इसका उपयोग व्यक्तिगत ज्ञान की उन्नति के लिए करेंगे। इस ई-कंटेंट में जो जानकारी दी गयी है वह प्रमाणित और मेरे ज्ञान के अनुसार सर्वोत्तम है।



(डा० जितेन्द्र सिंह गोयल)

असिस्टेंट प्रोफेसर

शिक्षाशास्त्र विभाग

चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय मेरठ (उ०प्र०)

रक्षात्मक युक्तियाँ / मानसिक मनोरचनाएं / प्रतिरक्षण प्रणालियाँ :-

मानसिक मनोरचना वे साधन हैं जिनको व्यक्ति तनाव, चिंता कुंठा आदि से बचने या उनके साथ समायोजन करने के लिए उपाय के रूप में अपनाता है।

रक्षात्मक युक्तियों के प्रकार :-

- (1) प्रत्यक्ष
- (2) अप्रत्यक्ष

अप्रत्यक्ष युक्तियां/मानसिक मनोरचनाएं :-

- (1) **दमन** :- किसी दुःखदायी विचार या घटना को अचेतन मन में भेज देना।
- (2) **शमन** :- जबरदस्ती या बलपूर्वक किसी व्यक्ति या विचार को भुला देना। जैसे कि दूध वाले से झड़प हो जाने पर यह कहना कि छोड़ो हुआ तो हुआ।
- (3) **संयुक्तिकरण/युक्तिकरण/औचित्य स्थापन** :- किसी भी कारण से कोई पद या वस्तु प्राप्त नहीं होती है उसी पद या वस्तु में दोष निकालकर अपने आप को सन्तुष्ट करना यही औचित्य स्थापन है। जैसे -
 - (अ) आई०ए०एस० नहीं बन पाने पर उसी पद में दोष निकालना। और कहना मैं आई०ए०एस० बनना नहीं चाहता था।
 - (ब) जब लोमड़ी को प्रयास करने पर भी अंगूर नहीं मिले तो उसने कहा अंगूर खट्टे हैं
 - (स) एक क्रिकेट खिलाड़ी बार-बार अपने बल्ले की तरफ यह संकेत देता है कि उसके ठीक प्रकार से न खेलने का कारण उसका ये बेकार सा बल्ला है।

(4) प्रक्षेपण :- अपनी असफलता का दोष किसी पर भी लगाकर अपने आप को सन्तुष्ट कर लेना। जैसे

(अ) परीक्षा में असफल होने पर तबियत को दोष देना।

(ब) स्वयं के बेईमान होने पर दूसरों को बेईमान कहना।

(स) नाच न जाने आँगन टेडा।

(5) प्रतिगमन/ प्रत्यावर्तन :- जो वर्तमान स्थिति व्यक्ति को तनाव देती है उससे बचने के लिए अपनी पूर्व स्थिति की ओर लौट आना प्रतिगमन कहलाता है। जैसे -

(अ) एक व्यस्क का बच्चे की तरह फूट-फूट कर रोना।

(ब) एक लड़की का वापस अपने पीहर आकर अपनी माँ की गोद में सिर रखकर सो जाना।

(6) विस्थापन :- अपने आक्रोश को किसी ऐसे व्यक्ति या वस्तु पर अभिव्यक्त करना जो कमजोर हो तथा जिससे आक्रमण की उम्मीद ना हो। जैसे-

- अध्यापक द्वारा डांट पड़ने पर घर आकर अपने छोटे भाई बहिनों को पीटना।
- माता-पिता द्वारा मार पड़ने पर बगीचे में फूलों को तोड़-तोड़ कर फेंकना।

(7) क्षतिपूर्ति :- इस युक्ति के अन्तर्गत व्यक्ति किसी कार्य या इच्छा की पूर्ति दूसरे कार्य से करता है। जैसे -

- विकलांग बालक कक्षा में प्रथम स्थान लाकर समायोजन स्थापित करता है।
- कम उँचाई वाली लड़की उँची ऐड़ी के सैंडिल पहन कर अपने आप को समायोजित करती है।

(8) तदात्मीकरण /आत्मीकरण :- समायोजन स्थापित करने के लिए व्यक्ति अपना परिचय किसी ऐसे व्यक्ति के साथ तालमेल स्थापित कर देता है जिसे कोई पद या प्रतिष्ठा प्राप्त होती है व्यक्ति ऐसे प्रतिष्ठित व्यक्ति के गुणों व अवगुणों का अनुकरण करने लगता है।

(8) **मार्गान्तीकरण / विपरीत रचना / शुद्धिकरण / उदातीकरण** :- कभी-कभी व्यक्ति की इच्छाएं व आवश्यकताएं इस प्रकार की होती हैं कि उन्हें सामाजिक रूप से व्यक्त करना व्यक्ति के हित में नहीं होता इससे उसके सम्मान को ठेस पहुंचने का खतरा होता है इसलिए व्यक्ति विपरीत रचना रचकर समायोजन करता है। जैसे-

- एक सौतेली मां अपनी सौतेली बेटी के प्रति नफरत को अपने अन्दर बंद करती है तथा इसके विपरीत प्यार का प्रदर्शन करती है।
- बुजुर्गों के प्रति सम्मान भावना नहीं होने पर भी सम्मान प्रकट करना ।

(9) **दिवास्वप्न** :- हकीकत में जिन इच्छाओं की पूर्ति नहीं होती है उनको कल्पना के माध्यम से पूर्ण करके क्षणिक आनन्द या सन्तुष्टि प्राप्त कर लेना दिवास्वप्न कहलाता है। दिवास्वप्न की अधिकता अपराधी बना सकती है। हवाई किले बनाकर समायोजन स्थापित करना। जैसे- जिनकी शादी नहीं होती वह कल्पना में दूल्हा बना बैड बाजे की धुन पर नाच रहा होता है।

(10) पृथक्करण :- जो स्थिति व्यक्ति को तनाव देती है उस स्थिति से अपने आप को अलग कर लेना ।
जैसे-

- साथियों द्वारा परेशान किये जाने पर अपना स्थान बल लेना।
- घर में लड़ाई झगड़ा होने पर थोड़ी देर के लिए उठ कर बाहर चले जाना।

(11) विलोपन/विनिवर्तित व्यवहार/पलायन :- भावी असफलता से डरकर उस स्थिति से अपने आप को अलग कर लेना। जैसे -

- परीक्षा में असफलता के भय से परीक्षा देने ही न जाना।

(12) आश्रित होना :- कर्महीन व्यक्ति पूरी तरह से दूसरों पर निर्भर हो कर समायोजन स्थापित करता है।
जैसे एक असफल व्यक्ति पूरी तरह से सफल व्यक्ति पर आश्रित होकर समायोजन करता है।

(13) नकारात्मक व्यवहार :- समाज विरोधी व्यवहार स्थापित करके अपने महत्व को स्थापित करना।
जैसे - प्रतिबंधित स्थान पर फूल तोड़ना।

सन्दर्भ :-

बिहारी, आर. एल., एवं मानव, आर. एन., (२००४-०५). शिक्षा मनोविज्ञान. मेरठ : रस्तोगी पब्लिकेशन.

गुप्ता, एस. पी. (२००७). उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान. इलाहाबाद : शारदा पुस्तक भवन.

माथुर, एस०एस० (२००५). शिक्षा मनोविज्ञान. आगरा : विनोद पुस्तक मन्दिर.

èkU;okn