

रक्षा युक्तियाँ और तनाव

*अर्चना कौशिक

प्रस्तावना

जीवन को अनुकूलन और समायोजन, समायोजी और समझौते की लम्बी शृंखला के रूप में लिया जा सकता है। हमारा शरीर संतुलन बनाए रखने के लिए बदलते हुए वातावरण के अनुकूल बनते रहते हैं हम सामाजिक परिवेश के अनुकूल बनते हैं जिसको मोटे तौर पर किसी भी तीन श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है — मुकाबला, पलायन या समझौता। जैसा कि पिछली इकाइयों में पढ़ा है कि व्यक्ति शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए बाध्य (अभिप्रेरित) होता है और उसका व्यवहार इन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए निदेशित होता है। यदि आवश्यकताएँ शीघ्र पूरी नहीं होती हैं तो इसके फलस्वरूप, दबाव, कुंठा और दोषभावना उत्पन्न होती हैं।

इसलिए, समायोजी प्रतिदिन के जीवन में व्यक्तियों द्वारा प्रदर्शित महत्वपूर्ण व्यवहार है। समायोजी की परिभाषा दबाव से निर्मित माँगों पर अधिकार करने, काम करने या सहन करने के लिए व्यक्तियों द्वारा किए गए सभी प्रयासों के रूप में की जा सकती है। इसलिए समायोजी दक्षता का व्यवहार संबंधी साधन के रूप में समझा जा सकता है जिसे व्यक्ति दबावमय स्थिति पर धार धाने के लिए प्रयोग करता है। दबावकर्ता की संकल्पना (चाहे व्यक्ति इसका सामना सफलतापूर्वक कर सकता है या नहीं) समायोजी युक्ति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। व्यक्ति पहले प्रेरणा को तौलता है तब निर्णय करता है कि क्या उसने पहले से ही सीखी हुई समायोजी युक्ति इस

स्थिति में उपयोगी हो सकती है या नहीं। इस प्रकार का सचेतन समायोजी सचेतन समायोजी है। यह उल्लेख करना उपयोगी होगा कि व्यक्ति अचेतन रूप से भी समायोजी युक्ति का प्रयोग करता है। इन अचेतन समायोजी युक्तियों का उल्लेख रक्षा युक्ति के रूप में किया गया है। इस अध्याय में आप विभिन्न प्रकार की रक्षा युक्तियों जैसे दमन, सभा श्रमण, प्रतिक्रिया निर्माण, विस्थापन और इत्यादि का अध्ययन करेंगे।

दबाव, विशेषकर जीवन के प्रायः सभी क्षेत्रों में कठिन प्रतिस्पर्धा के कारण सर्वदेशीय और महानगरों में जीवन शैली बन गया है। हम सभी ने अपनी अपनी जीवन स्थितियों में दबाव और विभेदी संकल्पनाएँ तथा समायोजी शैलियों का अनुभव किया है। यह समायोजी युक्तियों लाभप्रद समझी गई हैं जब वह विरोध सफलतापूर्वक हल कर सकते हैं। दूसरी ओर, समायोजी युक्तियों अलाभकर या दुष्क्रियात्मक हो सकती हैं, जब समायोजी विधि स्थिति का समाधान करने में सहायक नहीं होती है।

दबाव का हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर पर्याप्त प्रभाव होता है। इस अध्याय में दबाव और समायोजी पर विस्तार से चर्चा की गई है। आइए, पहले अचेतन समायोजी युक्ति जो कि रक्षा युक्तियाँ हैं, की चर्चा करें।

रक्षा युक्तियों की अवधारणा

रक्षा युक्तियों वस्तुतः समायोजी युक्तियों हैं। रक्षा युक्तियों के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त करने के लिए, आइए, हम सिगमंड फ्राइड द्वारा यथा उल्लेखित व्यक्तित्व संरचना शीघ्रता से दोहरा लें जो बहुधा अचेतन समायोजी का आधार बनाते हैं। फ्राइड के अनुसार व्यक्तित्व तीन अंतःसम्बद्ध भागों का बना हुआ है – इंद्र (सबसे अधिक आदिकालीन भाग जिसमें जैव आधारीक आवेग जैविक स्वार्थ होता है), अहम् (इसमें सामाजिक रूप से स्वीकार्य तरीके, में वास्तविक स्वार्थ में, व्यवहार करने के व्यापक तरीके शामिल हैं) और पराहम (इससे माता पिता और अन्य प्राधिकरणों से सीखा गया निषेध नैतिक स्वार्थ शामिल है) व्यक्तित्व की गतिशीलता मूल प्रवृत्ति के तुष्टीकरण के लिए इव की इच्छाओं और पराहम द्वारा चाह के बाद सख्त नियमों के अनुसरण के बीच संतुलन बनाने के लिए अहम के सतत कार्य द्वारा प्रदर्शित की जाती है।

फ्राइड के अनुसार, रक्षा युक्तियाँ इंद्र, अहम् और पराहम के बीच विरोधों में आरंभ

होता है। मनोविश्लेषणात्मक सिद्धान्त उसे नियंत्रित करता है क्योंकि द्वंद्व की अचेतन मॉर्गे मूल प्रवृत्तिक, बालोचित और निरैतिक हैं, बहुधा यह अहम और पराहम द्वारा अवरुद्ध होने चाहिए, द्वंद्व और अहम तथा पराहम के बीच सतत विरोध क्रमशः तनाव, चिन्ता और दोष उत्पन्न करते हैं। इसलिए, व्यक्ति इस चिन्ता और दोष से अहम की रक्षा करने के लिए तरीके ढूँढता है और रक्षा उपाय करता है। युक्तियों जिससे अहम उसकी चिन्ता को कम करता है और दोषों को रक्षा युक्तियों कहा जाता है।

रक्षा युक्तियों कैसे कार्य करती हैं

आइए, अब हम मूल्यांकन करें, रक्षा युक्तियों "कैसे" काम करती हैं। फ्राइड ने माना है कि अचेतन रक्षा युक्तियों दुःखदायी संवेग, विचार और अंतर्नोद से व्यक्ति की रक्षा करती हैं। जब चिन्ता बहुत अधिक भारी हो जाती है तब अहम व्यक्ति की रक्षा करने के लिए रक्षा युक्तियों प्रयोग करता है। वास्तव में यह रक्षा युक्तियों यह प्रक्रियाएँ हैं जो व्यक्ति से सूचना या मनोभावों को विकृत करते हैं या अपवर्जित करते हैं। अन्यथा उल्लेखित, यह रक्षा युक्तियों सूचना विकृत करने के निम्न तरीके में स्थितियों की परिकल्पना करने के लिए व्यक्ति की सहायता करती हैं ताकि व्यक्ति सुरक्षित अनुभव कर सके। इसलिए इन रक्षा युक्तियों का प्रयोजन आंतरिक संघर्ष या अंतमनोद्वंद्व से निपटना है तथा पुनरावृत्ति अंतःदैनिक विरोधों के अनुकूल बनने में सहायता करता है।

इन रक्षा युक्तियों की कुछ विशेषताओं की रूपरेखा स्पष्ट रूप से प्रस्तुत की जा सकती है। यह रक्षा युक्तियों, वास्तव में, जैविक मूल प्रवृत्तियों और सम्बद्ध संवेगों को नियंत्रित करने के लिए बहुत शक्तिशाली साधन हैं। यह अधिक बहुधा अचेतन हैं। फ्राइड द्वारा पहचान किए गए और ध्यान किए गए अधिक से अधिक 17 प्रकार की रक्षा युक्तियों हैं जो अद्वितीय और एक-दूसरे से पृथक हैं।

रक्षा युक्तियों गतिशील और प्रतिवर्ती हैं। एक अन्य उल्लेखनीय विशेषता है कि वे अनुकूली और मानसिक भी हो सकते हैं। निम्न रूप से उल्लेखित "सामान्य व्यक्ति" परिकल्पित खतरे या संकट या मानसिक पीड़ा से अपने आपको बचाने के लिए सामान्य तरीके में रक्षा युक्तियों प्रयोग करता है जबकि कुछ मानसिक रोग से पीड़ित व्यक्ति भी उन्हें बहुधा प्रयोग करते हैं।

समाज कार्य के लिए रक्षा युक्तियों की प्रसांगिकता

यद्यपि, रक्षा युक्तियाँ मानसिक क्रियाएँ हैं, समाज कार्य व्यवसाय के लिए भी उनका बहुत महत्व है। इन रक्षा युक्तियों के बारे में सावधानीपूर्वक अध्ययन करने के बाद आप मनुष्य के व्यक्तित्व में अंतःदृष्टि प्राप्त कर सकते हैं और आपको बेहतर तरीके में अपने लाभभोगियों के समायोजी प्रतिमान समझने में सहायता मिल सकती है। परिवार और मित्रों, सहकर्मियों और पड़ोसियों से आपके दिन-प्रतिदिन की अन्योन्यक्रिया के दौरान आप लोगों को स्वयं की सामाजिक वास्तविकता की सामाजीकरण प्रतिमान और जीवन की घटनाओं के अनुभवों की अपनी स्वयं की परिकल्पना के आधार भिन्न प्रकार से इन रक्षा युक्तियों का प्रयोग करते हुए देख सकते हैं। आप कुछ सामाजिक स्थितियों में अपने स्वयं के व्यवहार का आत्मनिरीक्षण भी कर सकते हैं और कतिपय रक्षा युक्तियों के प्रयोग का मूल्यांकन कर सकते हैं। फिर भी, रक्षा युक्तियों के बारे में कुछ मान्यताओं को स्पष्ट रूप से प्रस्तुत किया जा सकता है ताकि इन रक्षा युक्तियों के बारे में आपकी जानकारी व्यापक हो सके।

जैसा कि ऊपर उल्लेख किया गया है पहला पहलू है, उनका सार्वदेशिक अस्तित्व। इस संबंध में मुश्किल से ही कोई अपवाद हो सकता है। यह मानसिक प्रक्रियाएँ बहुधा अनदेखी रह जाती हैं और हमारे अचेतन अहम की वास्तविकता बनाती है। अन्य, हमारे व्यवहार की सावधानी के साथ प्रेक्षण द्वारा हमारे कुछ व्यवहारों को "विशेष रक्षा युक्तियाँ" कह सकते हैं। इसके अलावा, इन रक्षा युक्तियों का अध्ययन करने के दौरान आपके समक्ष कुछ अन्य शब्द भी आ सकते हैं जैसे आशंकित उद्दीपन, "कष्टकर वास्तविकता", चिन्ता, कुंठा और इत्यादि। यह द्वंद्व आवेगों और पराहम तथा अहम के पारस्परिक प्रभाव से उत्पन्न विरोध है।

लोग एक प्रकार की स्थितियों पर प्रतिक्रिया सचेतन रूप से या अचेतन रूप से भिन्न-भिन्न रूप से करते हैं। रक्षा युक्तियाँ वे अचेतन समायोजी प्रतिमान हैं जो द्वंद्व आवेगों और पराहम के बीच संतुलन बनाने के लिए अहम की रक्षा करने तथा सहायता करने का प्रयास करते हैं। रक्षा युक्ति प्रयोग करना सामान्य और स्वान्मायिक है परन्तु समस्या तब प्रारंभ होती है, जब कुछ लोग उन्हें अति उपयोग करते हैं जो तब मनोविज्ञान और मनोचिकित्सा में विशेषज्ञों द्वारा व्यवसायिक हस्तक्षेप की आवश्यकता होती है।

रक्षा युक्तियों के प्रकार

फ्राइड और उसके समकालीन व्यक्तियों द्वारा निर्धारित कुछ सामान्य रक्षा युक्तियाँ निम्नलिखित हैं:

दमन

फ्राइड के सिद्धान्त के अनुसार दमन मूलभूत तकनीक है, व्यक्ति विरोधों द्वारा उत्पन्न चिन्ता से मुक्त होने के लिए इसका प्रयोग करते हैं। दमन सक्रिय मानसिक प्रक्रिया है जिससे व्यक्ति चिन्ता उत्पन्न करने वाले विचारों का अचेतन में डाल देता है। दूसरे शब्दों में, इसमें संवेगात्मक रूप से कष्टकर स्मृतियाँ भूलना अंतर्निहित हैं। यह कष्टकर विचार चेतन स्तर पर नहीं उभर सकते हैं और जैसा कि व्यक्ति स्पष्ट रूप से इनके बारे में भूल गया हो, वह निश्चित रूप से अचेतन स्तर पर रहते हैं और कुछ मानसिक बीमारियों जैसे फोबिया का कारण हो सकता है। कभी-कभी ये "विस्मृत" विचार उसमें प्रतिबिम्बित हो सकते हैं जिसे साधारणतः "वाक् स्खलन" कहा जाता है। मनोविज्ञानियों और मनोचिकित्सों के अनुसार दमन महँगी रक्षा युक्ति है क्योंकि यह प्रछन्न रूप से व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को हानि पहुँचाता है। चूँकि स्मृतियाँ दमित की गई हैं और वास्तव में विस्मृत नहीं हुई हैं, यह बाद में जीवन में तंत्रिकातापी लक्षणों के अवक्षेत्रक कारक हो सकते हैं। दमन का उदाहरण, शराब के प्रभाव में व्यक्ति अपने मित्र की हत्या करने का प्रयास करता है और बाद में होश आने पर यथार्थतः स्मरण नहीं कर सकता है, उसका व्यवहार क्या था और क्यों था।

प्रक्षेपण

आपने लोक प्रचलित कथन सुना है कि "मनुष्य सोचता है जो वह नहीं है" बेईमान व्यक्ति ईमानदारी के बारे में काफी कहता है, यह दावा करते हुए कि वह ईमानदार है परन्तु दुनिया में बेईमान है। दूसरों पर दोषारोपण या प्रक्षेपण किसी अन्य पर उन्हें प्रक्षेपण कर या अंतरित कर व्यक्ति का अवांछनीय प्रयोजनों का समायोजन करने का तरीका है। अन्योँ पर दोषों और इद आवेगों का यह अचेतन अंतरण आंतरिक विरोध से उत्पन्न होने वाली चिन्ता कम करता है। अपने सामाजिक परिवेश में अन्योँ के बारे में अपनी स्वयं की अस्वीकार्य विद्वेषी भावनाएँ प्रक्षेपण करने वाले व्यक्तियों को प्रक्षेपण रक्षा युक्ति प्रयोग करने वाला कहा जाता है। अपने कार्यालय में रिश्तत लेकर आसान धन बनाने वाला व्यक्ति को अपनी ही मान प्रणाली से आंतरिक विरोध का

सामना करना पड़ सकता है और दावा कर सकता है कि उसके कार्यालय के अन्य सभी लोग भ्रष्ट और बेईमान हैं। इस रक्षा युक्ति का अत्यधिक प्रयोग संभ्रांति के रूप में ज्ञात व्यवहार संबंधी विकार के लिए ट्रिगर का काम कर सकता है।

औचित्य स्थापन

आपको अंगूरों के लिए भरसक प्रयास करने वाली लोमड़ी की प्रसिद्ध ईसपी नीतिकथा याद होगी परन्तु वह उन तक नहीं पहुँच सकी और अंततः "अंगूर खट्टे हैं" कहते हुए चली जाती है। यह औचित्य स्थापन है जहाँ लोग "बहाना बनाते हैं"। यह रक्षा युक्ति अस्वीकार्य अचेतन प्रयोजन का स्थान स्वीकार्य चेतन प्रयोजन लेता है। औचित्य स्थापन को व्यक्ति के स्पष्टीकरण में व्यक्तिगत विश्वास में निहित अभिप्राय से नहीं उलझाया जाए। इसमें कुछ वस्तु जिसे हम प्राप्त नहीं कर सकते हैं, ऐसी कुछ वस्तु होती है जिसे हम नहीं चाहते थे। वह व्यक्ति जो काम करने और कमाई करने के लिए विदेश जाना चाहता था, उसने बहुत प्रयास किया और सफल नहीं हो सका। उसने निश्चयपूर्वक कहा कि उसके मातापिता बूढ़े हैं और उनकी देखभाल करने के लिए कोई नहीं है इसलिए उसने विदेश जाने का इरादा छोड़ दिया। वह बहाना यहाँ औचित्य स्थापन करता है क्योंकि वास्तविकता प्रकट करने कि उसमें आवश्यक योग्यता की कमी है, उसके अहम के लिए वास्तव में कष्टकर होता। यदि अति उपयोग किया गया तो यह हमें सामने की स्थिति से समायोजन करने से रोक सकता है।

प्रतिगमन

प्रतिगमन में काम करने के कम जटिल तरीके अर्थात् पुराने में वापस जाना है। जब कभी संकटपूर्ण स्थिति उत्पन्न होती है, व्यक्ति अनुकूलन के पिछले रूप में वापस लौट सकता है, साधारणतः ये बचकाने या आदिम रूप के होते हैं। घर में नया बच्चा आने से परेशान होकर पाँच वर्ष की आयु का बच्चा पहले की तरह बिस्तर में पेशाब कर सकता है या अंगूठा चूस सकता है जिसके आने से परिवार में उसके महत्व को कम कर दिया है। एक अन्य चार वर्ष की आयु की छोटी बालिका स्कूल की माँगों से समायोजन करना कठिन पाने पर "बेबी वाक" में वापस जा सकती है या जुगाती कर सकती है। वयस्क निपुण सम्वाद दक्षता और परिपक्व होने पर भी संवेगों को नियंत्रित करने के बजाए चिल्लाने और शारीरिक झगड़ा करने पर उतर आते हैं और तर्क वितर्क

होने देते हैं। इस प्रकार का व्यवहार प्रशान्ति प्राप्ति के पिछले तरीकों पर ध्यान केन्द्रित करते हैं।

प्राज्ञीकरण

प्राज्ञीकरण का संबंध प्रभावशील अभिव्यक्तियों या अनुभवों का परिहार करने के लिए बौद्धिक प्रक्रिया का अत्यधिक प्रयोग करने से है। यह रक्षा युक्तियों तर्कणाशकित का प्रयोग करते हैं और वियुक्त तरीके में "आंशकित स्थिति" पर विचार करते हैं। यह कहा जाता है कि इस प्राज्ञीकरण प्रक्रिया का प्रयोग करते हुए वियुक्त, असंवेगात्मक और अमूर्त भाषा में प्रतिगमन द्वारा चिन्ता घटाई जा सकती है। एक शिक्षित बेरोजगार युवक सरकार की नई आर्थिक नीति के प्रकाश में देश में अत्यधिक बेरोजगारी की दर के बारे में चर्चा कर सकता है - इसमें वह क्या कहता है - वह उस समस्या की बौद्धिक और निर्वैयक्तिक धरातल पर चर्चा करता है जिसका सामना वह बहुत व्यक्तिगत तरीके में कर रहा है। ऐसा करने से वह अपनी ही चिन्ता और आत्मसम्मान से निपट रहा है। यह माना जाता है कि अस्थायी तौर पर चर्चा करने से संज्ञानात्मक और संवेगात्मक घटक कभी-कभी अनुभव के भागों के समाधान में व्यक्ति की सहायता करते हैं जब पूरे को हल करना बहुत कठिन होता है। वास्तव में, डाक्टर, नर्स, समाज कार्यकर्ता जैसे मानव सेवा व्यवसायों में लगे व्यक्ति प्रायः उन कष्टों का प्राज्ञीकरण करते हैं जिन्हें वह लाभभोगियों में देखते हैं कि वह संवेगात्मक संबंधों द्वारा अभिभूत हुए हैं जिसे "दुर्बलता" के रूप में समझा जा सकता है। व्यक्ति संवेगात्मक रूप में असंबद्ध तरीके में भावनाओं के बारे में बात कर सकता है और अचेतन तथा बाह्य वास्तविकता पर अनावश्यक बल देता है। यह पृथक्करण के उच्चतर स्थिति का आरूप भी है और कुछ कुछ औचित्य स्थापन से सम्बद्ध है।

प्रतिक्रिया विधान

प्रतिक्रिया विधान का संबंध अस्वीकार्य आवेग, भावना या विचार को उसके विपरीत में रूपांतरित करता है। प्रयोजन का विपर्याप्त वह विधि है जिससे व्यक्ति का अयाधित आवेगों से उत्पन्न होने वाले विरोध से समायोजन करने का प्रयास है। यही अंतर्निहित क्रियाशील सिद्धान्त है "अच्छा आक्रमण" ही सबसे अच्छी सुरक्षा है। उदाहरण के लिए, काम भावना से ग्रस्त व्यक्ति खुले में आने पर मीडिया पोर्ट्रैयल (चलचित्रों, टेलीविजन कार्यक्रमों की विषयवस्तुओं, विज्ञापनों) के रूप में काम उदीपन की निन्दा ठीक ही करता है और जनसंचार ने सेक्स के विरुद्ध जिहाद तक में भी

शामिल हो सकता है। इसी प्रकार लोग अपने दुर्गुणों, जैसे शराबखोरी, व्यभिचार, दुर्व्यवहार, शोषण को छुपाने के लिए अपनी विपरीत भावनाएँ अचेतन रूप से अपने मन के रखने को आकृत करने के लिए बहुत स्नेही अति विनम्र, बहुत कर्कश हो सकते हैं।

विस्थापन

विस्थापन से व्यक्ति मूल लक्ष्य के लिए भिन्न-भिन्न लक्ष्य उद्देश्य प्रतिस्थापित करता है, यद्यपि मुख्य प्रयोजन अपरिवर्तित रहता है। यह रक्षा युक्ति साधारणतः क्रोध और कुंठा के मामलों में देखा जाता है, जब व्यक्ति क्रोध या कुंठा के स्रोत से निकलना कठिन पाता है। उदाहरण के लिए, एक महिला का कार्यालय से उसके अधिकारी द्वारा उपहास किया गया है और अपने क्रोध को अन्यत्र नहीं निकाल सका परन्तु इसके बदले अपने घर में किसी भी छोटी-छोटी बातों पर बच्चों को डाँटता है। अपने माता-पिता से ध्यान के अभाव के कारण उदास बच्चा अपने खिलौने पर क्रोध और कुंठा निकालता है। विस्थापन में व्यक्ति अपने नकारात्मक संवेगों, मुख्यतः क्रोध और कुंठा को अपेक्षाकृत अहानिकर व्यक्ति/वस्तु पर निकालता है।

उदात्तीकरण

फ्राइड के अनुसार उदात्तीकरण अहम रक्षा का उच्चतम स्तर है और सबसे अधिक रचनात्मक रक्षा युक्तियों में से एक है। यह सामाजिक दृष्टि से आपत्तिजनक लक्ष्य को स्वीकार्य में बदलकर विरोध हल कर रहा है। उदाहरण के लिए, काम ऊर्जा को प्रायः सृजनात्मक कार्यों में और आक्रमण को कठोर कार्य में उदात्त किया जाता है लेखक अपनी कामवृत्ति को पुस्तक के सृजन में उदात्त कर सकता है। वास्तव में, फ्राइड ने स्वीकार किया है कि साहित्य, संगीत, कला आदि के अनुसार हमारी अधिकांश सांस्कृतिक विरासत का परिणाम उदात्तीकरण है। यह तरीका है जिससे व्यक्ति अपनी नकारात्मक ऊर्जाएँ कुछ सृजनात्मक, सकारात्मक और स्वस्थ में बदलता है।

अंतःक्षेपण

अंतःक्षेपण का संबंध किसी वस्तु या व्यक्ति के गुणों/विशेषताओं का स्वयं में अंतःविकास से है ताकि प्रियजन से अलगाव की कष्टदायी जानकारी या की धमकी या के भय कम किया जा सके। उदाहरण के लिए, छोटा बच्चा जिसे प्रायः अकेले छोड़ा जाता है, क्योंकि उसके माता-पिता काम पर बाहर जाते हैं, भय कम करने के

लिए "माँ" या "पिता" बनने का प्रयास कर सकता है। प्रियजन या प्रियवस्तु के अंतःक्षेपण द्वारा पृथक्कता की दुःखदायी जानकारी या क्षति के संकट का परिहार किया जा सकता है इसे दमन के विपरीत के रूप में लिया जा सकता है जिसमें प्रतिगमन के बदले व्यक्ति समझदार, शक्तिशाली, परिपक्व और शान्त प्रौढ़ों की भाँति व्यवहार करता है। आपने ऐसे छोटे बच्चों को देखा होगा जो बड़ों की भाँति व्यवहार करते हैं, उनकी धूमपान की नकल करते हैं अपने चेहरे पर मुँछे बनाते हैं, विशेषकर लड़कियाँ अपनी माताओं की तरह बिन्दी और लिपस्टिक लगाती हैं। यह शक्ति की भावना देता है और चिंता तथा कुंठा की भावना को कम करता है।

वंचन

वास्तविकता के कुछ दुःखदायी पहलू की जानकारी का परिहार करना वंचन है। इस रक्षा युक्ति का प्रयोग करने वाले व्यक्ति बहुधा पुनरावृत्त और शक्तिशाली तरीके में प्रायः वास्तविकता के दृढ़ वंचन प्रदर्शित कर सकते हैं जो संकट की स्थिति में हैं, वह प्रायः बार-बार प्रारंभ में वंचन विधा दिखाते हैं। उदाहरण के लिए, एच.आई.वी. से ग्रसित व्यक्ति को जब परामर्श सत्र में उसके एच.आई.वी. संक्रमण प्रास्थिति की जानकारी उसको दी जाती है, वह दृढ़तापूर्वक परिणाम को नकार सकता है। पत्नी अपने पति की खबर की प्रमाणिकता अस्वीकार कर सकती है। यह अस्वीकृति केवल अप्रिय और कठोर वास्तविकता से अल्पसमय के लिए राहत देता है।

निरसन

निरसन में ऐसे कुछ प्रभाव निष्प्रभाव करने की कुछ कार्रवाइयों या विचारों का उपयोग शामिल है जिसे चाहा गया है या किया गया है। उदाहरण के लिए, अपनी पत्नी को गाली देने और पीटने के बाद व्यक्ति उसके लिए पुष्प या उपहार ला सकता है, अधिक समायोजन और देखभाल करने लग सकता है, कामकाजी माताएँ अपने कार्य का आवश्यकताओं के कारण अपने बच्चों को अधिक समय नहीं दे पाती हैं, इसलिए उनकी अनावश्यक माँगों को मानकर, अच्छा भोजन बनाकर, उनके लिए अर्द्धाक बार उपहार खरीदकर और यहाँ तक कि उनके अवज्ञापूर्ण व्यवहार की उपेक्षा कर "प्रतिपूर्ति" कर सकती है।

एक्टिंग आउट (Acting Out)

यह सहगामी प्रभाव का सचेत होने से बचने की कार्रवाई द्वारा अचेतन इच्छा या संवेग

की अभिव्यक्ति करता है। अचेतन भावना या विचार व्यवहार में संवेगात्मक रूप से रहते हैं, इससे अवांछित भावनाओं, आवेगों, और विचारों की अभिव्यक्ति करते हैं न कि इसे रोकते हैं। उदाहरण के लिए, अत्यधिक घृणा में, व्यक्ति, वास्तव में लोगों (घृणा की वस्तु) शारीरिक रूप से को चोट पहुँचा सकता है। वास्तव में कुछ तथाकथित शान्त और प्रकृति एवं व्यक्तियों ने अन्य व्यक्ति की हत्या की है क्योंकि उससे भारी क्रोध और घृणा थी। वह पत्नी, जो अपने पति के अत्याचारों, शोषण, दुर्व्यवहार शान्ति से सहन कर रही थी, क्रोध के उन्माद में उसकी (अपने पति की) हत्या कर देती है, यह एक्टिंग आउट का उदाहरण है।

विसंबंधन

विसंबंधन में आवेगात्मक विपत्ति का परिहार करने के लिए दुःखदायी वास्तविकता से अपने आपको विसंबद्ध पृथक करता है। यह रक्षा युक्ति व्यक्ति की पहचान की भावना और सामाजिक वास्तविकता अत्यधिक घोर व्यथा और कष्ट समाप्त करने के लिए संशोधित करती है। अपने एकमात्र बच्चे की मृत्यु का समाचार सुनते ही माता अपने आपको स्वयं की सभी भावना और वास्तविकता से अलग कर सकती है। यह पूर्णतः संवेगात्मक विपत्ति से बचने के लिए अपने आपमें समानांतर पहचान विकसित कर सकता है। इस रक्षा युक्ति के सामान्य नैदानिक प्रकटीकरण बहुव्यक्तित्व विकार और आत्मविकृति अवस्थाएँ हैं।

पृथक्करण

दुःखदायी वास्तविकता का परिहार करने के लिए भावना और स्थिति के बीच संबंध समाप्त करने से है। उदाहरण के लिए, कोई भी प्रियजन की मृत्यु से घिरी सामाजिक अनिवार्यताओं में पूर्णतः डूब सकता है।

कुछ महत्वपूर्ण रक्षा युक्तियों का अध्ययन करने के बाद, आइए, हम समाज कार्य पद्धति में उनकी प्रसांगिकता पर विचार करें। वह आपके लाभभोगियों की उन मानसिक प्रक्रियाओं को समझने के लिए बड़े महत्व के हैं जिनके बारे में वह प्रायः अपरिचित हैं। दृष्टान्त कार्य के दौरान आप वाक् स्खलन से अपने लाभभोगी की कुछ "दमित स्मृतियाँ" ज्ञात हो सकती हैं और आप उन संकेतों को खोजना नहीं चाहेंगे जिनसे प्रभावकारी हस्तक्षेप योजना तैयार की जा सकती है। लाभभोगियों और लक्ष्य श्रोता से अन्योन्यक्रिया का सावधानीपूर्वक मूल्यांकन आपको उनकी जटिल मानसिक

प्रक्रियाओं और व्यक्तित्व प्रकारों के बारे में इन रक्षा युक्तियों के माध्यम से संकेत दे सकता है। उदाहरण के लिए, आपके सामुदायिक कार्य के दौरान यदि व्यक्ति ईमानदारी पर बहुत अधिक बल देता है तो वह वास्तव में प्रतिक्रिया निर्माण रक्षा युक्ति कर रहा होगा।

यदि रक्षा युक्तियाँ स्थिति विशिष्ट हैं, परन्तु विच्छिन्नता और पृथक्करण रक्षा युक्तियाँ आपके लाभभोगियों के विद्यमान इस समायोजी पद्धतियों को प्रदर्शित कर सकती हैं, विद्यमान संकटपूर्ण स्थिति से निपटने के लिए पर्याप्त नहीं हैं। उदान्तीकरण को रचनात्मक क्रियाकलापों में ऊर्जा धाराबद्ध करने के लिए सकारात्मक तरीका समझा जाता है। बच्चों में औचित्य स्थापन और प्रतिक्रिया निर्माण उन्हें बेहतर समायोजी प्रतिमान सीखने के सूचक हो सकते हैं जहाँ वह अपनी दक्षताएँ बढ़ाते हैं तथा बहाने ढूँढने और दूसरों पर दोषारोपण करने के बदले अधिक परिश्रम से कार्य करते हैं।

वास्तव में, प्रक्षेपण अनुसंधान प्रयोजनों के लिए भी प्रयुक्त किया जाता है। बहुत से प्रक्षेपात्मक तकनीकें और अर्ध प्रक्षेपात्मक तकनीकें "वास्तविक" उत्तर पाने के लिए और अपने प्रश्नों का केवल राजनीतिक दृष्टि से सही प्रत्युत्तर देने के लिए उत्तर देने वालों को रोकने के लिए बहुत अधिक प्रयुक्त की जा रही हैं। बाल मार्गदर्शन केन्द्रों में भी जब छोटे बच्चे अपने भय और चिन्ताओं को व्यक्त करने में समर्थ नहीं हैं, उनके भय, चिन्ताएँ और संवेगों के बारे में संकेत पाने के लिए प्रक्षेपणात्मक तकनीकें प्रयुक्त की जाती हैं। उदाहरण के लिए, पशुओं के चित्रों के कार्ड (माना कि, माँ भालू के साथ एक बच्चा भालू एक और दूसरा बच्चा भालू कोने में खड़ा दिखाया गया है) और बच्चे को उनके मन का आकलन करने के लिए इससे कहानी बनाने के लिए कहा जाता है (यदि बच्चा कहता है माँ भालू को प्यार करता है और अपने दूसरे बच्चों को नहीं तो इससे बच्चे की प्रति द्वंद्विता और अपने माता-पिता के प्यार के बँटने से तथा उसके बच्चे पर ध्यान से परेशानी परिलक्षित होती है।

इसी प्रकार अत्यधिक दमन से एक्टिंग आउट हो सकता है जो रोकना आवश्यक है। समाज कार्यकर्ता के रूप में आप अपने लाभभोगियों को समायोजन के पर्याप्त और उपयुक्त तरीकों की जानकारी दे सकते हैं तथा उन्हें ऐसे प्रभावशील और सकारात्मक समायोजी दक्षताओं से प्रशिक्षित कर सकते हैं जो रक्षा युक्तियों पर अत्यधिक निर्भरता से उत्पन्न संभावित हानि न्यूनतम कर सकते हैं। इसलिए इन रक्षा युक्तियों के बारे में ज्ञान प्रायः सभी व्यवस्थाओं में समाज कार्य व्यवसायिकों के लिए अत्यंत महत्व का है।

तनाव

तनाव वर्तमान समय की अपरिहार्य वास्तविकता हो गई है। बोम (1990) ने इसे ऐसे पूर्वानुमेय जैसे रासायनिक, शारीरिक, संज्ञानात्मक और व्यवहार संबंधी परिवर्तनों द्वारा साथ लाए गए नकारात्मक संवेगात्मक अनुभव के रूप में परिभाषित किया है जो या तो तनावपूर्ण घटना परिवर्तन करने या उसके प्रभावों का समायोजन करने की दिशा में निदेशित होता है। यद्यपि स्पष्ट रूप से दबाव का नकारात्मक परिहार्य भावना समझा जाता है, परन्तु इसके सकारात्मक अर्थ भी है। वास्तव में, मनोवैज्ञानिक और समाज विज्ञान स्वीकार करते हैं, कि हमें अपने निर्धारित लक्ष्यों की ओर "बढ़ने" के लिए दबाव का न्यूनतम स्तर होना आवश्यक है। तनाव के अभाव से कार्य निष्पादन करने की प्रेरणा में कमी हो सकती है। इस सकारात्मक तनाव को (eustress) कहा जाता है। यह eustress विद्यार्थियों को परीक्षा के लिए तैयारी करने, बेरोज़गारों को रोज़गार ढूँढ़ने और लोगों को अपने अपने काम करने में सहायता करता है। दबाव चिन्ता का कारण बन जाता है जब यह हमारे सामाजिक कार्यकरण को प्रभावित करना प्रारंभ करता है और साधारणतः इसे दबाव के रूप में माना जाता है। कुछ स्थितियों में जैसे काम की क्षति, शोक, तलाक का तनाव हो सकता है।

हम तनावग्रस्त क्यों होते हैं?

भौतिक और सामाजिक परिवेश में कुछ घटनाएँ या उद्दीपक होते हैं जिन्हें तनावकर्त्ता माना जाता है। घटनाओं या प्रसंगों को तनावपूर्ण क्या बनाते हैं? वास्तव में, घटनाएँ अपने आपमें स्वाभाविक रूप से तनावपूर्ण नहीं होती हैं। यह हमारी परिकल्पना है जो घटना को तनावपूर्ण बनाता है या नहीं। साधारणतः eustress का परिणाम तब प्राप्त होता है जब उद्दीपक ज्ञात हों और व्यक्ति आश्वस्त हो जाता है कि सीखे हुए समायोजी प्रतिमानों से सफलतापूर्वक प्रतिक्रिया कर सकते हैं। परन्तु उद्दीपकों को विद्यमान समायोजी दक्षताओं से अधिक शक्तिशाली समझा जाता है दबाव उत्पन्न होता है। इसलिए परिकल्पना उस दबाव और तरीके में महत्वपूर्ण कार्य है जिसमें व्यक्ति तनावपूर्ण अनुभव को देखता है मूल्यांकन करता है, इसे समीक्षा कहा जाता है। समीक्षा की दो अवस्थाएँ हैं : प्राथमिक समीक्षा में संकट की तीव्रता की समीक्षा शामिल है और द्वितीयक समीक्षा समायोजी विकल्पों के बारे में निर्णय करती है। समीक्षा व्यक्तिपरक अनुभव है। जैसा कि दबाव है। व्यक्ति घटना को उसके परिणामों के अनुसार सकारात्मक, नकारात्मक या उदासीन

सोच सकता है। नकारात्मक या संभावित नकारात्मक घटनाओं की उनकी संभव हानि, संकट या चुनौती विशेषताओं के लिए आगे समीक्षा की जाती है।

इसी प्रकार "हानि" घटना द्वारा पहले ही की गई हानि की समीक्षा है, उदाहरण के लिए, व्यक्ति का अपना जॉब खोना और अल्प आत्मविश्वास अनुभव करना है। दूसरी ओर "संकट" संभव भावी क्षति का आकलन है जो घटना द्वारा उत्पन्न हो सकती है, जैसे जॉब खोने की संभावना जिससे वित्तीय संकट। घटनाओं की समीक्षा उनकी "चुनौती" के अनुसार भी हो सकती है जिसपर पार पाया जा सकता है और घटना से लाभ भी हो सकता है। उदाहरण के लिए, व्यक्ति अनुभव करता है कि जॉब की हानि से उसे कार्य के नए क्षेत्र में प्रयास करने का अवसर दिया है जिसे वह सोच रहा है। इस प्रकार संभावित दबावपूर्ण घटनाओं की प्रतिक्रिया व्यक्ति पर उनके आशयों पर निर्भर करता है।

अनुसंधानकर्ताओं ने निस्संदेह दिखाया है कि दबाव शारीरिक बीमारियाँ तथा मनोवैज्ञानिक बीमारियाँ भी उत्पन्न करने में अवक्षेत्रक कारक है। रक्तदाब, हृदय धमनी, हृदय रोगी, मधुमेह, शरीर दर्द, माँस पेशी खिचाव, कुछ ऐसी बीमारियाँ हैं जो दबाव और तनाव के कारण बढ़ती हैं। बहुत से लोग दबाव नियंत्रित करने के लिए अस्वस्थकर समायोजी प्रतिमान, जैसे शराबखोरी, धूमपान, तम्बाकू खाना, नशीली दवाओं का सेवन आदि लेना शुरू करते हैं। इसके बदले शरीर के स्वास्थ्य पर इनका घातक प्रभाव होता है, यदि चिरकालिक रूप से मात्रा से अधिक ग्रहण किया जाता है।

तनाव के मनोवैज्ञानिक आयाम

तनाव का मनोवैज्ञानिक आयाम भी होता है। यह बहुत से मनोवैज्ञानिक बीमारियाँ उत्पन्न कर सकता है, जैसे न्यूरोसिस, मनःकायिक, खंडित मनस्का और अन्य व्यक्तित्व विकार। आप ज्ञात कर सकते हैं कि हमारे देश में मानसिक स्वास्थ्य बीमारियाँ अधिकतर अनदेखी और अनजानी रह जाती हैं और जरूरतमंद व्यक्तियों द्वारा सुलभ नहीं की जाती हैं। ये दबाव संबंधी शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक भी दोनों विकार स्पष्ट कारणों से प्रभावित व्यक्ति के सामाजिक जीवन में समस्याएँ उत्पन्न करते हैं।

यह देखा जा सकता है कि दबाव न केवल युवाओं और वयस्कों को प्रभावित कर

रहा है बल्कि बच्चों को भी अपने शिंकजे में ले रहा है। अधिकाधिक बच्चे शिक्षा संबंधी दबाव और तनाव से ग्रस्त हो रहे हैं। माता-पिता की आकांक्षाओं से संयोजित बढ़ता हुआ सामाजिक डार्विनवाद विद्यार्थियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को भारी क्षति पहुँच रहा है। बच्चे निषिद्ध और (स्मृति बढ़ाने के लिए) निर्धारित औषधि लेने, शराबखोरी अपनाने तथा यहाँ तक कि आत्महत्या करने के आधार पर दोषपूर्ण समायोजी शैलियाँ अपना रहे हैं।

आइए, हम दबाव का सामना करने के दौरान शारीरिक प्रक्रियाओं पर विचार करें। जब जीव संकट की परिकल्पना करता है, शरीर सहानुभूति तंत्रिका प्रणाली और अंतःस्रावी प्रणाली द्वारा तेजी से उत्तेजित होता है। जीव संकट पर प्रहार करने या दबावकर्ता का परिहार। पलायन करने की तैयार करता है। यह "पलायन की संघर्ष" प्रतिक्रिया है। ऐसी स्थिति में जहाँ जीवन या तो संघर्ष करने या पलायन करने में अक्षम है और दीर्घकालिक दबाव में रहता है। दीर्घकालिक शारीरिक उत्तेजना समय की बढ़ी हुई अवधि तक जारी रह सकती है और स्वास्थ्य समस्याओं की नींव रख सकती है।

व्यक्ति दोनों सचेतन रूप से और अचेतन रूप से भी आशंकित उत्प्रेरक से समायोजन करता है। यह समझना महत्वपूर्ण है कि व्यक्ति दबाव की समीक्षा तथा समायोजन कैसे करते हैं? आइए, अब हम अगले अनुभाग में समायोजन के बारे में समझें।

तनाव से समायोजन करना

तनाव से समायोजन करना सार्वदेशिक घटना है। समायोजी व्यवहार को प्रभावित करने वाले कारक व्यक्तिकेन्द्रित और स्थिति विशिष्ट दोनों हैं। समायोजी अपने आप में स्वरूप में अनुकूली या कुअनुकूली नहीं है। इसे उन विशिष्ट आंतरिक या बाह्य आवश्यकताओं को (कम करने, न्यूनतम करने, वश में करने या संहमै) नियंत्रित करने के लिए व्यक्तियों के संज्ञानात्मक और व्यवहार संबंधी प्रयासों के रूप में परिभाषित किया गया है जिनकी समीक्षा व्यक्ति के संसाधनों पर भार डालने या उससे अधिक होने के रूप में की गई है। (फॉकमैन और लेजारना, 1980)।

समायोजन को मौटे तोर पर दो श्रेणियों में विभाजित किया जाता है – संवेग केन्द्रित (इस प्रकार का समायोजन दबावपूर्ण अभिव्यक्ति को घेरने वाली भावनाओं या प्रभावित विनियंत्रित करने के प्रति निदेशित होती है। और समस्या केन्द्रित (इस प्रकार के समायोजन में दबाव उत्पन्न करने वाली समस्या का संशोधन के प्रत्यक्ष प्रयास

शामिल हैं) परन्तु अधिकांश स्थितियों में समायोजन के इन दोनों प्रकार से प्रयुक्त किया जाता है। साधारणतः एक अन्य प्रयुक्त समायोजी व्यवहार, तनावपूर्ण स्थितियों से निपटने के लिए सामाजिक समर्थन की सुलभता है जो संवेगात्मक सहायता और व्यावहारिक या ज्ञान संबंधी सहायता का विलयन भी है।

समायोजन का शारीरिक पहलू

आइए, हम समायोजन के शारीरिक पहलुओं पर विचार करें। हंस सेबी ने 1956 में सामान्य अनुकूलन संलक्षण सूत्रबद्ध किए, जो स्पष्ट करते हैं। व्यक्ति अपने आपको कैसे अनुकूल करते हैं और दबावपूर्ण स्थितियों का समायोजन निम्नलिखित तीन अवस्थाओं में कैसे करते हैं। पहला है, सचेत प्रतिक्रिया जब व्यक्ति संकट या दबाव या स्थिति की विद्यमानता स्वीकारता है जिसका समायोजन करना कठिन है। प्रतिरोध दूसरी अवस्था है जो तब अनुभव किया जाता है जब दबाव लम्बा हो जाता है और व्यक्ति प्रतिक्रियाओं जैसा संघर्ष या पलायन का निर्णय करता है। परिश्रान्ति की अवस्था अंतिम अवस्था है जो उस समय के अनुभव हैं, जब दबावयुक्त स्थिति अभी भी बना रहता है। इस अवस्था के व्यक्ति दबाव संबंधी रोगों का अधिक प्रवण हो जाता है।

समायोजन के मनोवैज्ञानिक पहलू

अब हम समायोजन के मनोवैज्ञानिक पहलू पर विचार करेंगे। सवेश केन्द्रित समायोजन में कई रणनीतियाँ शामिल हैं जैसे विमनस्कता (इसमें वे कार्य करना शामिल हैं जो तनाव और दबाव से मन को हटाने से सहायता करता है, उदाहरण के लिए, फिल्में देखना, संगीत सुनना) वंचन/दोष (रक्षा युक्ति प्रयोग करते हुए) धर्म/आस्था (रक्षा युक्ति प्रयोग करते हुए) स्वीकरण/पुनर्परिभाषित (यह सकारात्मक समायोजन शैली है जहाँ व्यक्ति वास्तविकता को स्वीकार करता है और मन में सकारात्मक मनोवृत्ति से कोई कार्य करता है)।

लोगों में समायोजन के विभेदी शैलियाँ होती हैं जो विभिन्न कारकों के अन्योन्यक्रिया के परिणाम हैं जैसे सामाजिकरण प्रतिमान, मॉडलिंग, अनुकरण, पिछले अनुभव।

व्यक्तित्व पर आधारित समायोजन को मनोव्यथिता (न्यूरोसिसता) (पलायनवादी) सनक, आत्मदोष और शत्रुतापूर्ण प्रतिक्रिया के बढ़े हुए प्रयोग तथा अनुकूली संज्ञानात्मक विकृतियों से संबद्ध) और अतिरिक्त कथन तर्कसंगत क्रिया, सकारात्मक सोच अनुकूली समस्यापरक समायोजन और सहायता प्रयास के प्रयोग से सम्बद्ध)।

समायोजन युक्ति

समायोजी प्रक्रिया में प्रत्यक्ष व्यवहार संबंधी प्रतिक्रियाओं का वर्णन यहाँ किया जा सकता है। कुछ सामान्य समायोजन युक्तियाँ निम्नलिखित हैं:

- i) अन्धों पर प्रहार या हमला करना जो जानबूझकर किसी को चोट पहुँचाने के लिए हो। यह समायोजन बहुत उपयोगी नहीं है क्योंकि कुछ स्थितियों में आक्रामक अभिव्यक्ति दबाव का स्रोत हो सकता है। उदाहरण के लिए, अंतर्व्यक्ति संबंधों में जो हमारा झगड़ा मित्र से होता है, अनुभूत आक्रामक भावनाओं के कारण, झगड़ा व्यक्ति के लिए दबाव का बढ़ा हुआ स्रोत हो सकता है।
- ii) स्थिति को त्यागना और विनिर्वन करना एक अन्य समायोजी व्यवहार है जो प्रायः कुछ व्यक्तियों द्वारा प्रदर्शित किया जाता है। इसे अधिगम असहायता भी कहा जाता है जिसमें अपरिहार्य अपवर्ती घटनाओं से उत्पन्न निष्क्रिय व्यवहार शामिल है। जब व्यक्ति लम्बे समय से सतत दबाव का अनुभव करता है, वह उदासीनता विकसित करता है और स्थिति से सचेतन रूप से समायोजन करने का कोई भी प्रयास करता है। यह समायोजी व्यवहार सामान्यतः तब देखा जाता है जब स्थिति व्यक्ति के नियंत्रण से बाहर समझी जाती है।
- iii) किसी व्यक्ति का असंयम होना या असंयम दबाव के होते हुए भी एक अन्य समायोजी युक्ति है। दबावपूर्ण स्थिति के होते हुए भी व्यक्ति अत्यधिक व्यवहार में आसक्त होता है, जैसे अत्यधिक भोजन, पीना, धूमपान करना या खर्च करना। व्यक्ति अन्य प्रतिस्थानी स्रोतों से संतुष्टि प्राप्त करने के लिए इस प्रकार के व्यवहार में आसक्त होता है।

समायोजनी शैली

समाज कार्य व्यावसायिक के रूप में आपकी भूमिका दुष्क्रियाएँ कम करते समय समुत्थान शक्ति या उपयुक्त समायोजी शैलियाँ सीखने में लाभभोगियों की सहायता करने में निहित हैं। रचनात्मक समायोजी शैलियों में निम्नलिखित पहलू अंतर्निहित हो सकते हैं:

- हितैषी के रूप में पर्यावरण की व्याख्या साधारणतः अच्छा होने की आशा करता

है और विश्वास है कि लोग तब तक हानि करना नहीं चाहते हैं जब तक अन्यथा विश्वास करने के कोई कारण हों। जीवन के प्रति यह सकारात्मक दृष्टिकोण आध्यात्मिक शक्ति प्रदान करने में लम्बा पथ तय करता है।

- नकारात्मक अनुभवों को परिप्रेक्ष्य और उन्हें अधिक बड़े चित्र के भाग के रूप में रखने से उद्देश्य निष्पक्ष तरीके में समस्या पर विचार करने में पर्याप्त सहायता कर सकता है। ऐसा करने से व्यक्ति आवश्यक योग्यता के अभाव के रूप में असफलता अनुभव करता है और आवश्यक क्षमता तथा विशेषज्ञता अर्जित करने के लिए अधिक कठिन कार्य हो सकता है।
- जहाँ जीवन को कुछ वस्तु के रूप में लिया जाता है जिसे प्रभावित किया जा सकता है और जिस पर कार्य किया जा सकता है, दबावपूर्ण घटनाओं को चुनौतियों के रूप में सोचा करता है। इसलिए भाग्यवादी और निराशावादी मनोवृत्ति को आशावादी, आत्मविश्वास और ऊर्जावाद से प्रतिस्थापित करना चाहिए।
- व्यक्तियों के सही तरीके में अपने संवेगों, जैसे क्रुंठा, क्रोध, द्वेष का नियंत्रण करना सिखाया जाना चाहिए। (विरेंचन, योग, विश्रांति, चिकित्सा ध्यान, खेलकूद, शारीरिक व्यायाम का प्रयोग करना) संवेगात्मक स्थिरता लम्बे समय तक जाती है और नकारात्मक संवेगों का अनुभव करने की प्रवृत्ति नहीं होती है।

यह उस रूप का सामान्य विवरण है जिसका दबाव कम करने के लिए हस्तक्षेप पैकेज बनता है। विद्यार्थियों, कार्य स्थान पर महिलाओं, निगमों में लोगों और अन्य आवश्यक कार्यों के लिए विशिष्ट निर्मित हस्तक्षेप घटक विकसित होने चाहिए ताकि लक्ष्य समूहों की आवश्यकताएँ और समस्याएँ पूरी की जा सकें। उदाहरण के लिए, कामकाजी महिलाओं के लिए हस्तक्षेप कार्यक्रम के कुछ घटकों में जैसे शारीरिक व्यायाम के महत्व, विश्रांति तकनीकों के संतुलन, सहायता सेवाओं से उनका नेटवर्किंग, जैसे क्रेच, दिवसीय देखभाल केन्द्र, बिल भुगतान एजेन्सियाँ इत्यादि के बारे में सूचना शामिल हो सकती है। इसी प्रकार विद्यार्थियों को अध्ययन करने, पूर्वाभ्यास, परीक्षाएँ लेने, कैरियर मार्गदर्शन आदि के लिए अनुसूची करने के संकेत दिए जाने चाहिए। उनके माता-पिता और शिक्षकों को उनसे वास्तविक आशाएँ प्राप्त करने और किसी भी दोषपूर्ण समायोजी प्रतिमान जैसे नशीली दवाओं का आदी, आत्महत्या की प्रवृत्ति

आदि के संकेतों की पहचान करने के लिए संवेदनशील होने के बारे में साथ-साथ परामर्श होना चाहिए।

सारांश

इस अध्याय में आपने रक्षा युक्तियों का अध्ययन किया है जो द्वंद्व संवेगों और पराहम के बीच संतुलन उत्पन्न करने के लिए अहम द्वारा अपनाए गए अचेतन समायोजी प्रतिमान हैं। कुछ महत्वपूर्ण रक्षा युक्तियाँ हैं – प्रतिगमन जिसमें पुराने में प्रतिगमन काम करने की कम जटिल विधि अंतर्निहित है, औचित्य स्थापन में न्यायसंगत ठहराने के प्रयास में तर्कसंगत स्पष्टीकरण देना अंतर्निहित है, प्रतिक्रिया विधान अस्वीकार्य आवेग या भावना या विचारों के उसके विपरीत में रूपांतरित करतना है, दमन में संवेगात्मक रूप से दुःखदायी स्मृति भूलना अंतर्निहित है, प्रक्षेपण रक्षा युक्ति लाभभोगियों के अस्वीकार्य विचारों, भावनाओं या आवेगों को बाहर की ओर अन्य व्यक्ति पर डालता है, विस्थापन, एक लक्ष्य उद्देश्य के स्थान पर दूसरा रखना है; उदारीकरण सामाजिक दृष्टि से आपत्तिजनक लक्ष्य को स्वीकार्य बदलकर संघर्ष हल करना है, एक्टिंग आउट अचेतन इच्छा या आवेग को क्रिया द्वारा व्यक्त करना है, विसंबंधन में व्यक्ति का चरित्र या व्यक्ति की व्यक्तिगत पहचान की भावना अस्थायी तौर पर परन्तु आमूलचूक रूप में संशोधित करना अंतर्निहित है, अंतःक्षेपण में वस्तु या व्यक्ति स्वयं के गुणों को निजीत्व अंतर्निहित है, प्राज्ञीकरण प्रभावकारी अभिव्यक्तियों या अनुभव का परिहार करने के लिए बौद्धिक प्रक्रिया का अत्यधिक प्रयोग है, पृथक्करण का संबंध भावना का अत्यधिक प्रयोग है; पृथक्करण का संबंध भावना और स्थिति के बीच संबंध तोड़ने से है; निरसन कुछ वस्तु के प्रभावों को निष्क्रिय करने के लिए कुछ क्रियाओं या विचारों का प्रयोग करता है, जो कहा गया था या किया गया था; और वंचन वास्तविकता का दुःखदायी पहलू की जागरूकता का परिहार करना है। रक्षा युक्तिया का प्रयोग समाज कार्य पद्धति है, इन पर चर्चा की गई है।

इस अध्याय में, दबाव पर विस्तार से चर्चा की गई है। हमें ज्ञात हुआ कि दबाव की अवधारणा और उसके शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक आयामों की जानकारी प्राप्त हुई। दबाव व्यक्तियों द्वारा अनुभव किया जाता है, जीवन की घटनाओं चिरकालिक दबाव और दैनिक कार्यों के रूप में होता है। शारीरिक और मनोवैज्ञानिक बीमारियों की उत्पत्ति में दबाव की भूमिका पर चर्चा की गई है। दबाव के प्रभाव क्षेत्र और प्रकार के अनुसार दबाव की विशेषताओं का वर्णन भी किया गया है। अंतिम अनुभाग में

दबाव से निपटने के लिए समायोजी युक्तियाँ स्वस्थ और दुष्क्रियात्मक दोनों पर चर्चा विस्तार से की गई है।

कुछ उपयोगी पुस्तकें

मार्गन, सी.टी. एवं किंग, आर. ए., वेसिज़, जे. आर. एवं स्कोपिलर, जे. (1991) इंट्रोडक्शन टू साइकोलॉजी, सातवाँ संस्करण, मैकग्रा हिल बुक कम्पनी, नई दिल्ली।

टेलर, एस. ई. (1999), हैल्थ साइकोलॉजी, मैकग्रा हिल इंटरनेशनल संस्करण, बोस्टन।

फील्डमेन, आर. एस. (1997), अंडरस्टैंडिंग साइकोलॉजी, चतुर्थ संस्करण, टाटा मैकग्रा हिल पब्लिशिंग कम्पनी लिमिटेड, नई दिल्ली।

फ्रोड, सिगमण्ड, (1960), ए जनरल इंट्रोडक्शन टू साइको-एनालिसिस, न्यूयॉर्क : वाशिंगटन स्कूल प्रेस।