

प्रस्तावना

हम लोग प्रायः पर्यावरणीय या व्यक्तिगत अवरोधों का जीवन में सामना करते रहते हैं जिसके कारण दुष्चिन्ता होती है और उससे हम पर दबाव पड़ता है। मनोवैज्ञानिकों ने विभिन्न दबावों को कुण्ठा, संघर्ष, तथा तनाव आदि नामों से इंगित किया है। हमको दुष्चिन्ता तथा दबाव से सुरक्षित रखने के लिए हमारा अहं एक युक्ति सुनिश्चित करता है जिसे प्रतिरक्षातन्त्र के रूप में जाना जाता है। प्रतिरक्षातन्त्र तथ्यात्मक नहीं होता तथा अचेतन स्तर पर कार्य करता है। जब कोई इसका उपयोग करता है तो इसके प्रति जागरूक नहीं होता। प्रतिरक्षातन्त्र द्वारा दुष्चिन्ता एवं दबाव के विरुद्ध लड़ने की स्वस्थ विधि नहीं है क्योंकि समस्याओं के प्रति यह अतथ्यात्मक दृष्टिकोण है। अगर प्रतिरक्षातन्त्र जल्दी जल्दी उपयोग किया जाता है तो इससे गम्भीर मनोवैज्ञानिक विकार हो जाता है। दबाव की गम्भीरता व्यक्ति के व्यक्तित्व, परिस्थितियों, सन्दर्भ, अवधि, महत्व, आवश्यकता के नानात्व, शक्ति तथा संघर्षरत शक्तियों की मात्रा, भावी दबाव की विद्यमानता, समस्या की अज्ञानता एवं आकस्मिकता, समस्या का प्रत्यक्षीकरण, व्यक्ति की दबाव के प्रति सहनशीलता तथा बाह्य संसाधनों तथा समर्थन इत्यादि पर निर्भर करता है। हमारे जीवन में दबाव तब स्वरूप धारण करता है जब हम पति/पत्नी या किसी सम्बन्धी या निकट मैत्री, वैवाहिक पृथक्कता, व्यक्तिगत जख्म, रोग, विवाह, सेवानिवृत्ति, व्यवसाय में परिवर्तन या कार्य का स्वरूप, यौन सम्बन्धी कठिनाइयाँ, कार्य स्थल पर उत्तरदायित्वों में परिवर्तन, गिरवी रखना या उधार लेना, पति/पत्नी या परिवार के मुखिया के साथ मतभेद या भिन्नता, प्रेमिका का घर से जाना, सास ससुर के साथ कठिनाई, उच्चस्तरीय व्यक्तिगत प्राप्तिरथों व्यवसाय या पत्नी से या आवास अथवा विद्यालय में परिवर्तन, व्यक्तिगत आदतों में परिवर्तन, उच्च अधिकारी के साथ कठिनाई, धर्म में परिवर्तन, मनोरंजनात्मक या सामाजिक क्रियाकलाप, अवकाश, या सामाजिक समाकलन इत्यादि द्वारा समझी जा सकती है।

या आवास अथवा विद्यालय में परिवर्तन, व्यक्तिगत आदतों में परिवर्तन, उच्च अधिकारी के साथ कठिनाई, धर्म में परिवर्तन, मनोरंजनात्मक या सामाजिक क्रियाकलाप, अवकाश, या सामाजिक समाकलन इत्यादि द्वारा समझी जा सकती है।

प्रतिरक्षातन्त्रों के प्रकार

मनोवैज्ञानिकों ने विभिन्न प्रतिरक्षातन्त्र को विभिन्न प्रकार से वर्गीकृत किया है। उनमें से कुछ मनोवैज्ञानिक प्रतिरक्षातन्त्र को 5 या 6 मुख्य वर्गों में रखते हैं जबकि कुछ दूसरे इन्हें 17-18 वर्गों में विस्तृत करते हैं। प्रतिरक्षातन्त्र को आत्म-निःमूल्यांकन, दुष्चिन्ता, कष्ट तथा आदतों के स्तर पर स्वचालन के लिए समझा और आयोजित किया जाता है। सामान्यतः ये प्रतिरक्षातन्त्र आत्म विश्लेषण एवं विरूपण के प्रमाण से समबद्ध होता है। प्रायः प्रतिरक्षा तन्त्र अकेले के बजाय समेकित रूप में प्रयोग किया जाता है। अधिकतर कार्य अनुस्थापित व्यवहार के साथ जुड़े होते हैं। बहुत अधिक सीमा तक वे हार के प्रभाव को कम करने, दुष्चिन्ता दूर करने महत्वपूर्ण उपयुक्तता व योग्यता की भावनाओं को हल करने और सुरक्षित रखने के लिए अनिवार्य होता है। सामान्यतः ये समायोजन की प्रतिक्रियाएँ होती हैं लेकिन कभी-कभी वे गम्भीर रूप से दबाव के प्रभावशाली प्रस्ताव के साथ हस्तक्षेप करती हैं। प्रतिरक्षातन्त्र नकारात्मक या सकारात्मक रूप में प्रदर्शित हो सकता है।

मुख्य प्रकारों की प्रतिरक्षातन्त्रों की सूची निम्न प्रकार है:

- i) प्रक्षेपण
- ii) प्रतिक्रिया निर्धारण
- iii) प्रत्यावर्तन
- iv) दमन
- v) युक्ति सम्मतकरण
- vi) वास्तविकता अस्वीकरण
- vii) काल्पनिकता
- viii) स्थानापन्न
- ix) सांवेगिक रोधन
- x) एकांतीकरण बौद्धिकीकरण बद्ध
- xi) अकर्मण
- xii) तादात्मीकरण

- xiii) अन्तःक्षेपण
- xiv) क्षतिपूर्ति
- xv) अभिनय
- xvi) चयनित विस्मरण
- xvii) नकारात्मकता तथा
- xviii) उदात्तीकरण

विभिन्न प्रतिरक्षातन्त्र तथा उनके स्वरूप

अब हम विभिन्न प्रकार की प्रतिरक्षातन्त्र पर उनके स्वरूप सहित प्रकाश डालेंगे।

1) प्रक्षेपण

प्रक्षेपण के अन्तर्गत कोई व्यक्ति अपनी कमियों, त्रुटियों, कुकर्मों, अमान्य संवेगों, विचारधाराओं और इच्छाओं का उत्तरदायी दूसरों को मानता है। अहम् की रक्षा के लिए मानव व्यवहारों में अधिकतर प्रवृत्ति प्रक्षेपण की पाई जाती है। यदि एक छात्र परीक्षा में अनुत्तीर्ण होता है तो वह अध्यापकों की निम्नस्तरीय अध्यापन क्षमता तथा उनके अनुचित व्यवहार को दोषी ठहराता है। विद्यालय से भागने वाले बच्चे तथा बाल अपराधी अपनी उपेक्षा, अस्वीकरण या अपनी समस्याओं के निम्न आंकलन का दोषी अपने माता/पिता को मानते हैं। प्रायः जीवन-रहित वस्तुओं को दोष दिया जाता है। यदि कोई छोटा बच्चा साइकिल से गिर जाता है तो वह साइकिल को ठोकर मारता है। यदि कोई खिलाड़ी फिसलकर गिर जाता है तो वह लौटकर फिसलने के स्थान को देखता है और यह प्रदर्शित करता है कि उसके फिसलने का कारण वह स्थान था।

इसके अति-आधिक्य की स्थिति में एक व्यक्ति अपने आपमें यह विश्वास कर सकता है कि अन्य लोग उसके विरुद्ध षडयन्त्र रच रहे हैं जिससे उत्पीड़न की भ्रांति विकसित हो सकती है। प्रक्षेपण सम्बन्धी प्रतिरक्षातन्त्र की अन्य प्रतिक्रियाओं में उसकी अस्वीकरण योग्य इच्छाओं की गुणात्मकता तथा उनके लिए विकल्प पर विचार करने की प्रतिक्रिया हो सकती है। यह प्रवृत्ति उनमें सामान्य रूप से पाई जाती है जो कष्टर नैतिक मूल्यों तथा सचेत विकास के प्रति कठोर होते हैं। उदाहरणार्थ यदि कोई व्यक्ति किसी लड़की के आकर्षण का पात्र है तो वह जोर देकर कह सकता है कि लड़की का व्यवहार उसके प्रति शामक प्रकृति का है। परिणामस्वरूप लड़की अक्रामक हो सकती है जबकि व्यक्ति अपनी अस्वीकरण योग्य भावनाओं के प्रति पूर्णतः अजागरूकता के लिए आशवस्त हो जाता है।

ii) प्रतिक्रिया निर्धारण

जब कोई व्यक्ति दमन के विरुद्ध सचेत मनोवृत्ति तथा व्यवहार प्रतिमानों के विकास के माध्यम से अपने आप की खतरनाक इच्छाओं से रक्षा करता है, तो वह प्रतिक्रिया निर्धारण का उपयोग करता है। इन परिस्थितियों में वह प्यार के प्रति अपनी घृणा, सहृदयता के प्रति क्रूरता, नैतिकतापूर्ण यौन सम्बन्धी मनोवृत्ति के प्रति यौन स्वैरता को छुपाता है। इस प्रकार वह अवरोध और बाधाएँ उत्पन्न करता है जो उसके प्रत्यावर्तन को बल देते हैं। उसकी वास्तविक इच्छाएँ एवं भावनाएँ सचेत जागरूकता से रखी जाती हैं। प्रतिक्रिया निर्धारण सामाजिक रूप से स्वीकृत व्यवहार के साथ समायोजन बनाए रखने तथा आत्म अवमूल्यन की इच्छा के भय के प्रति जागरूकता को दूर से सहायता करता है। इस युक्ति में सचेत नियन्त्रण नहीं होता जिसके कारण व्यक्ति में अत्यन्त अधिक तथा विश्वास संबंधी स्थिर भय विकसित हो जाता है।

iii) प्रत्यावर्तन

प्रत्यावर्तन एक प्रतिरक्षातन्त्र है जो प्रत्यावर्तित व्यवहार को उत्पन्न करता है। परिवार में नए बच्चे के जन्म से, बड़े बच्चे के प्रति माता/पिता की चेतना कम हो जाती है परिणामस्वरूप बड़े बच्चे के प्रत्यावर्तन के रूप में बिस्तर भिगाना तथा अन्य शैशवाकालीन व्यवहार करना प्रारम्भ हो जाता है ताकि माता/पिता का आकर्षण प्राप्त कर सके। जीवन में निर्भर से आत्म निर्भर होना बहुत सरल नहीं है, इसी कारण अधिक दबाव या कठिन चुनौतियों के दौरान व्यक्ति किसी प्रकार का अपरिपक्व स्तर का समायोजन करता है। प्रत्यावर्तन में व्यक्ति वास्तविकता से दूर हो जाता है और ऐसा व्यवहार प्रदर्शित कर सकता है जो सामान्यतः ऐसे व्यक्ति से अपेक्षित नहीं होता।

iv) दमन

जब कोई व्यक्ति अपने चेतन से कष्टदायक विचार निकाल देता है, तो वह दमन का उपयोग करता है। प्रायः यह चयनित विस्मरण के रूप में माना जाता है। व्यक्ति जिस बात का दमन करता है और सचेत जागरूकता में सम्मिलित करने से अस्वीकार करता है, यह वास्तव में विस्मरित नहीं होता। यदि कोई व्यक्ति अपने प्रिय मित्र या किसी परिजन को किसी दुर्घटना को परिणामस्वरूप आकस्मिक मृत्यु देखता है, यह कष्टकारी अनुभव चेतना में सम्मिलित नहीं किया जाता तो यह अनुभव उसे विस्मृति से ग्रस्त कर देता है। दमन व्यक्ति के सचेत अभिप्राय या जागरूकता के बिना घटित होता है। निरोध (Suppression-neu) में व्यक्ति अपने चैतन्य से निर्णय लेता है कि वह अपनी भावना को

व्यक्त न करे तथा कष्टदायक घटना पर विचार न करे। दमन एक महत्वपूर्ण प्रतिरक्षा तन्त्र है जिसके द्वारा आकस्मिक कष्टदायक अनुभवों से अहम् की तब तक सुरक्षा की जाती है जब तक वह आघात पहुँचाने के सन्दर्भ में निष्क्रिय न हो जाए। यह प्रतिरक्षा तन्त्र आघात-पीड़ित व्यक्ति को ऐसी इच्छाओं पर नियंत्रण रखने में सहायता प्रदान करती है जो उसे स्वीकार नहीं है अथवा उसकी शक्ति के लिए खतरनाक है। कभी-कभी यह ऐसी दुष्चिन्ता को निष्क्रिय करती है जो उसे स्वीकार नहीं होती अथवा खतरनाक होती है। दमन भिन्न-भिन्न अंशों में अन्य रक्षा युक्तियों के साथ सम्मिलित पाया जा सकता है। जब दमन रक्षा युक्ति असफल हो जाती है, अहम् अधिक कुअनुकूलित रक्षणों का प्रयोग करता है।

v) युक्ति सम्मतकरण

जब कोई व्यक्ति असत्य तर्क द्वारा अपने कुअनुकूलित व्यवहार को न्यायोचित सिद्ध करता है अथवा अच्छे अभिप्रेरकों के लिए अर्जित करता है, जो इसे प्रोत्साहित नहीं करते, तो इसे युक्ति सम्मतकरण कहते हैं। सम्मतकरण प्रतिरक्षातन्त्र में दो मुख्य त्रुटिपूर्ण मूल्य होते हैं, वे हैं-

- क) यह निश्चित विशिष्ट व्यवहार को न्यायोचित सिद्ध करने में सहायता करते हैं, तथा
- ख) अप्राप्त उद्देश्यों से सम्बन्धित निराशा के प्रभाव को कम करने में योगदान देती है।

जब सम्मतकरण प्रतिरक्षातन्त्र का उपयोग किया जाता है व्यक्ति ऐसे तार्किक एवं सामाजिक रूप से अनुमोदित कारणों पर विचार करता है जो उसके व्यवहार को न्यायोचित सिद्ध करने के पक्षधर हों। यद्यपि व्यक्ति जानता है कि उसकी क्रियाएँ अनैतिक एवं अकारण हैं, फिर भी वह अपने सम्मतकरण को अपने आपके लिए तथा दूसरों के लिए सिद्ध करना चाहता है कि उसकी क्रिया तार्किक, सामान्यतः स्वीकृत तथा परम्परागत नैतिकतापूर्ण है। कोई व्यक्ति सम्मतकरण का उपयोग अपनी सामान्यतः अस्वीकृत इच्छाओं के पूर्ण न होने की स्थिति में अपनी निराशा को कम करने के लिए कर सकता है। सम्मतकरण प्रतिरक्षातन्त्र का एक सर्वमान्य उदाहरण "सोर ग्रेप्स" (Sour Grapes) प्रतिक्रिया है। एक लोमड़ी जो अंगूर के गुच्छे तक पहुँचने में असफल थी, निर्णय लिया कि वह उन्हें नहीं खाना चाहती क्योंकि सम्भवतः वे खट्टे हैं। इसी प्रकार अनेक बार छात्र अपने निम्न स्तरीय कृत को इस प्रकार न्यायोचित सिद्ध करते हैं कि वे समाज की प्रतिस्पर्धात्मक चूहा दौड़ में अपने आप सम्मिलित नहीं होते। कभी-कभी निश्चित उद्देश्य प्राप्त करने में असफलता इस बात का वर्णन करके समाप्त की जाती है कि उद्देश्य अपने आप में उपयोगी नहीं था। यह कहना कठिन है कि कहाँ उद्देश्य पर विचार करना या वास्तविक का अन्त होता है और सम्मतकरण प्रारम्भ होता है। निम्नलिखित व्यवहार सम्मतकरण को इंगित करते हैं-

- क) व्यवहार को न्यायोचित सिद्ध करने के लिए कारणों की खोज,
 ख) असंगति या विरोधाभास को मान्यता देने के प्रति अयोग्यता, तथा
 ग) जब व्यक्ति का तर्क स्वीकार नहीं किया जाता या उस पर प्रश्न किए जाते हैं तो
 विक्षिप्त होना।

कुछ समय के लिए यहाँ रूकिए तथा जो अब तक आपने अध्ययन किया है उसके साथ अपनी संबद्धता का ऑकलन कीजिए।

अब हम अन्य रक्षातन्त्र के बारे में ज्ञानार्जन के लिए तैयार हैं।

vi) वास्तविकता अस्वीकरण

वास्तविकता अस्वीकरण अथवा तथ्यों से इनकार करना अत्यन्त प्राचीन प्रतिरक्षातन्त्र है तथा सम्भवतः सबसे सरल भी है। इसके अन्तर्गत, व्यक्ति उन वास्तविकता/तथ्यों को दृष्टि में नहीं लेता या उसे स्वीकार करने से इनकार करता है जो उसे स्वीकार नहीं होता या जिससे वह सहमत नहीं होता। यदि व्यक्ति कष्टदायक विषय के दबाव का आभास करता है वह उससे दूर हट जाता है। इस प्रतिरक्षातन्त्र के अन्य स्वरूप पीड़ा की स्थिति से लड़ते समय अर्द्धमूर्छित हो जाना, आलोचना को स्वीकार न करने के लिए यह प्रदर्शित करना कि वह अन्य कार्यों में व्यस्त है, वैवाहिक जीवन, बच्चों के लालन पालन व कार्य की परिस्थितियों से सम्बन्धित समस्याओं के समाधान हेतु समय न निकालना। इस प्रकार की रक्षात्मक प्रतिक्रिया पीड़ा की स्थिति के पूरी तरह से प्रभावशाली होने में अस्थाई शमन (सहायता) प्रदान करती है।

vii) काल्पनिकता

जब कोई व्यक्ति कुण्ठा की स्थिति पर अधिपत्य जमाने के लिए केवल कल्पना में अपनी आवश्यकता की पूर्ति करता है या कोई उद्देश्य प्राप्त करता है तो उसका अहम् काल्पनिकता की प्रतिरक्षातन्त्र का व्यवहार करता है। एक अवास्तविक इच्छा को बड़ा अगुआ माना जा सकेगा या एक प्रसिद्ध क्रिकेट खिलाड़ी या एक शारीरिक खिलाड़ी या अत्यन्त प्रशंसनीय प्रदर्शन की फिल्म काल्पनिकता के कुछ स्वरूप हैं। इसका उपयोग करके कोई व्यक्ति अपने को विजेता, सक्षम, शक्तिशाली तथा आदरणीय होने का आभास कराता है। कल्पनाएँ, व्यक्ति और कार्य को निवारक के मार्ग के रूप में कुछ क्षतिपूरक सहायता प्रदान करती है।

vi) वास्तविकता अस्वीकरण

वास्तविकता अस्वीकरण अथवा तथ्यों से इनकार करना अत्यन्त प्राचीन प्रतिरक्षातन्त्र है तथा सम्भवतः सबसे सरल भी है। इसके अन्तर्गत, व्यक्ति उन वास्तविकता/तथ्यों को दृष्टि में नहीं लेता या उसे स्वीकार करने से इनकार करता है जो उसे स्वीकार नहीं होता या जिससे वह सहमत नहीं होता। यदि व्यक्ति कष्टदायक विषय के दबाव का आभास करता है वह उससे दूर हट जाता है। इस प्रतिरक्षातन्त्र के अन्य स्वरूप पीड़ा की स्थिति से लड़ते समय अर्द्धमूर्छित हो जाना, आलोचना को स्वीकार न करने के लिए यह प्रदर्शित करना कि वह अन्य कार्यों में व्यस्त है, वैवाहिक जीवन, बच्चों के लालन पालन व कार्य की परिस्थितियों से सम्बन्धित समस्याओं के समाधान हेतु समय न निकालना। इस प्रकार की रक्षात्मक प्रतिक्रिया पीड़ा की स्थिति के पूरी तरह से प्रभावशाली होने में अस्थायी शमन (सहायता) प्रदान करती है।

vii) काल्पनिकता

जब कोई व्यक्ति कुण्ठा की स्थिति पर अधिपत्य जमाने के लिए केवल कल्पना में अपनी आवश्यकता की पूर्ति करता है या कोई उद्देश्य प्राप्त करता है तो उसका अहम् काल्पनिकता की प्रतिरक्षातन्त्र का व्यवहार करता है। एक अवास्तविक इच्छा को बड़ा अगुआ माना जा सकेगा या एक प्रसिद्ध क्रिकेट खिलाड़ी या एक शारीरिक खिलाड़ी या अत्यन्त प्रशंसनीय प्रदर्शन की फिल्म काल्पनिकता के कुछ स्वरूप हैं। इसका उपयोग करके कोई व्यक्ति अपने को विजेता, सक्षम, शक्तिशाली तथा आदरणीय होने का आभास कराता है। कल्पनाएँ, व्यक्ति और कार्य को निवारक के मार्ग के रूप में कुछ क्षतिपूरक सहायता प्रदान करती है।

viii) स्थानापन्न

स्थानापन्न के अन्तर्गत कोई व्यक्ति अपनी आक्रोश व चिन्ता की भावनाओं को उस वास्तविक व्यक्ति से स्थानान्तरित करता है जिस व्यक्ति के कारण ऐसा हुआ है। प्रायः स्थानापन्न कठिन सांवेगिक परिस्थितियों में प्रयोग किया जाता है। कार्यस्थल पर हुए कष्टदायक अनुभव के फलस्वरूप घर में पति/पत्नि के साथ चिड़चिड़ापन एवं झगड़ा होना स्थानापन्न का उदाहरण है। कभी-कभी व्यक्ति अपने आपको अत्यधिक आत्म अपेक्षाओं में व्यस्त रखता है तथा अत्यधिक पाप की भावना और आत्म-निम्न-मूल्यांकन करता है। ऐसी प्रतिक्रिया व्यक्ति को खतरनाक आक्रोश को व्यक्त करने तथा उदासीन होने या आत्मघात करने से सुरक्षित रखती है।

जब स्थानापन्न लक्षणात्मक सम्बद्धता की प्रक्रिया से गुजरता है तब अत्यधिक जटिल एवं विचलित हो जाता है। जटिल भावनाओं को निकालने के लिए सामान्यतः पसीना निकलने का उपयोग होता है। आक्रोश व्यक्त करने की एक छुपी हुई विधि विघटनकारी आलोचना एवं बातचीत करना है।

ix) सांवेगिक रोधन

लोग अनेक निराशा और कुण्ठाओं का जीवन में सामना करते हैं तथा उनके माध्यम से अपने पूर्वाभास को प्रतिबन्धित करके संक्षमता विकसित करते हैं। वे किसी घटना के लिए बहुत अधिक आशावादी नहीं हो जाते तथा अपरिपक्व जश्न मनाने के सम्बन्ध में सावधानीपूर्वक दूरी रखते हैं। यह सांवेगिक रोधन है। जो व्यक्ति आदरणीय स्तर के लिए आगे देखता है अपने आपको बहुत उत्तेजित नहीं करता या इस भय से प्रोत्साहित नहीं होने देता कि कहीं वह बात उससे दूर न हो जाए। अति की स्थिति में जहाँ कुण्ठा भली-भाँति

दीर्घकालीन हो जाती है व्यक्ति आशा छोड़ सकता है तथा एक प्रतिबन्धित जीवन का मार्ग अपनाता है। इस प्रकार का व्यक्तित्व अपने आपमें आशावादी अभिवृत्ति विकसित करके तथा अपने लिए स्वास्थ्यवर्धक वस्तुओं को अत्यन्त कम प्राप्त करके विद्यमान कुण्ठा के कडुएपन से अपनी सुरक्षा करता है। किसी सीमा तक सांवेगिक रोधन अनावश्यक निराशा के विरुद्ध सुरक्षा का महत्वपूर्ण साधन है। हम प्रायः जीवन में अवसर लेते हैं तथा पूर्व में अनुभूत कष्ट के दोबारा होने के विरुद्ध सुरक्षात्मक तथा निवारक विधि के रूप में सांवेगिक रोधन प्रतिरक्षातन्त्र का उपयोग करके कुछ खतरनाक क्रियाओं में सक्रिय भागीदारी करते हैं। इस रक्षा युक्ति का प्रयोग व्यक्ति जीवन में कठोर तथा स्वास्थ्यवर्धक भागीदारी को कम करता है।

x) प्राज्ञीकरण

यह प्रतिरक्षातन्त्र दोनों सांवेगिक रोधन तथा युक्ति सम्मतकरण से सम्बन्धित होता है। कोई व्यक्ति दबावपूर्ण सांवेगिक प्रक्रिया को दूर करने के लिए तार्किक प्राज्ञीकरण द्वारा आरामदायक भावना से दबाव को कम कर सकता है। अपने किसी प्रियजन की मृत्यु के मामले में दुख को कम करने में हम कहते हैं कि उसने भरा-पूरा जीवन व्यतीत किया या अन्तिम दिनों में बिना कष्ट झेले मर गया। अपनी पाप की भावना को कम करने की दिशा में वह दूसरों की कमियों को देखता है। प्राज्ञीकरण अत्यधिक दबाव की स्थिति साथ ही साथ जीवन में नाममात्र दबाव की स्थिति का सामना करने में उपयोग किया जा सकता है।

अब अन्य प्रकारों की रक्षा-युक्तियों की ओर अग्रसर हों।

xi) अकर्मण

अकर्मण यन्त्र का उपयोग, सामाजिक रूप से अस्वीकृत क्रियाओं, भावनाओं, व्यक्तीकरण तथा विचारों को प्रभावहीन बनाने के लिए किया जाता है। अपनी गलतियों की क्षमा याचना, दण्ड को सहन करना, पूर्व में किसी अमान्यकृत को स्वीकार करना या दुःख व्यक्त करना अकर्मण के विभिन्न प्रकार हैं। अकर्मण व्यक्ति के प्रारम्भिक जीवन में तब विकसित होता है जब वे सामाजिक प्राणी बनने का प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं। प्रारम्भिक जीवन में इसे असामाजिक व्यवहार तथा गलत कार्य मानते हैं, जिसे नजरअन्दाज या भुला दिया जाता है, इसे क्षमा याचना करने या दण्डित किए जाने से सीखते हैं। जीवन की इस प्रारम्भिक अवस्था में अपने गलत कार्यों के लिए प्रायश्चित्त करने, अपने व्यक्तित्व में सुधार करने या उन्हें दूर करने की विधियाँ सीखता है।

ऐसी विधियाँ सामयिक रूप से अहम् को अस्वस्थ सुरक्षा प्रदान करती हैं। किसी अविश्वसनीय पति द्वारा पत्नी को मूल्यवान् परितोषिक देना, या किसी अनैतिक व्यक्ति द्वारा धार्मिक कारणों के लिए एक बड़ी राशि दान स्वरूप देना, प्रायश्चित्त के उदाहरण हैं। स्वीकारोक्ति का प्रावधान तथा विभिन्न धर्मों के क्षमा करने में विश्वास व्यक्ति को पाप करने की भावना तथा कुछ नया प्रारम्भ करने में सहायता करता है। अकर्मण प्रतिरक्षातन्त्र अचेतन स्तर पर कार्य करती है। व्यक्ति क्रिया के उद्देश्य के प्रति सचेत जागरूकता के बिना ही अपनी क्रियाओं में सुधार के द्वारा अपनी पाप करने की भावना को कम करता है।

xii) तादात्मीकरण

तादात्मीकरण योग्यता की भावना तथा आत्म अवमूल्यांकन की सुरक्षा के लिए एक प्रतिरक्षातन्त्र के रूप में उपयोग किया जा सकता है। यह प्रक्रिया बाल्यावस्था के दौरान, जब बच्चा अपने बड़ों को आदर्श के रूप में मानता है, निर्मित होती है। विकसित हो रहा बच्चा अपने बाल्यकाल के दौरान यह जानता है कि वह दूसरों द्वारा जिस किसी भी तरीके से मूल्यांकित किया जाए इसका आधार उसका परिवार और प्राथमिक समूह पर निर्भर होता है। जब एक बच्चा किशोरावस्था या प्रौढ़ावस्था में पहुँचता है उसकी तादात्मीकरण की क्षमता विकसित होती है तथा इसके अन्तर्गत व्यक्तित्व के विस्तृत क्षेत्र आते हैं। जहाँ एक तरफ समाज व्यक्ति को समूह सदस्यता के प्रकाश में मूल्यांकित करता है दूसरी तरफ व्यक्ति स्वयं भी अपने आप को उसी प्रकाश में मूल्यांकित करता है। प्रायः कर्मचारी कम्पनी

की शक्ति एवं मर्यादा से तादात्म्य करता है जिसमें वे कार्यरत है तथा छात्र उस विद्यालय से जिसमें वे पढ़ते हैं। ऐसा करने से, किसी सीमा तक, वे जिस समूह से सम्बन्धित होते हैं उसकी शक्ति व मर्यादा के अंग होने की इच्छा की पूर्ति करते हैं। तादात्म्यकरण उनके लिए महत्वपूर्ण है जो सहायता तथा सुरक्षा के लिए अपने को आधारभूत रूप से हेय महसूस करते हैं।

xiii) अन्तःक्षेपण

अन्तःक्षेपण एवं तादात्म्यकरण अन्तर्सम्बन्धित होते हैं। एक प्रतिरक्षातन्त्र के रूप में अन्य मूल्यों एवं आदर्शों को अपने जैसा मानते हैं यहाँ तक कि जब वे उसकी पूर्व मान्यताओं विरुद्ध होते हैं। सरकार के स्वरूप में कमी और परिवर्तन के पश्चात् लोग नई सरकार व मूल्यों एवं विश्वासों से इस रूप में अन्तःक्षेपण करते हैं जिससे उनकी सुरक्षा हो सके और ऐसा व्यवहार नहीं करते जो समाज में उनके अस्वीकरण एवं निन्दा का कारण बने। जब कोई व्यक्ति अपना धर्म परिवर्तन करता है वह नए धर्म के मूल्य एवं विश्वास को स्वीकार करता है। अन्तःक्षेपण कुअनुकूली व्यवहार की सीमा तक जा सकता है तथा आक्रामक के साथ तादात्म्यकरण के रूप में संदर्भित हो सकता है। यह एक सुरक्षा प्रतिक्रिया है जिसमें यह अवधारण निहित होती है कि यदि कोई व्यक्ति अपने शत्रु पर विजय नहीं प्राप्त कर पाता तो प्रसन्नता से उसके साथ सम्मिलित हो जाय।

xiv) क्षतिपूर्ति

यदि कोई व्यक्ति वास्तविक या काल्पनिक व्यक्तिगत कमियों या क्षीणताओं या हीनता या अपर्याप्ता का आभास करता है तो रक्षा स्वरूप धारण कर सकती है और रचनात्मक कार्य अनुस्थगित या विमर्शरूपी हो सकती है। शारीरिक विकलांगता पर विजय पाने के लिए संघृत प्रयास तथा अभ्यास क्षतिपूर्ति का उदाहरण है। क्षतिपूरक प्रतिक्रिया या व्यवहार, जीवन में सफलता का निर्णायक कारण हो सकता है। अधिकांश क्षतिपूरक व्यवहार अप्रत्यक्ष होते हैं, लोग त्रुटि के लिए विकल्प का प्रयास करते हैं। प्रायः शारीरिक अनाकर्षक व्यक्ति सुखात्मक व्यक्तित्व विकसित कर सकता है या शारीरिक रूप से क्षीण व्यक्ति एक अच्छा विद्वान बन सकता है बजाय इसके कि एक शारीरिक खिलाड़ी। सभी क्षतिपूरक प्रतिक्रियाएँ वांछित नहीं होती। कभी-कभी कुण्ठित एवं अस्वीकृत व्यक्ति खाने के सम्बन्ध में गलत आदत विकसित कर लेता है। असुरक्षित इस प्रकार व्यवहार करते हैं कि वे माता-पिता एवं परिवार के सदस्यों का आकर्षण प्राप्त कर सकें। कभी-कभी लोग दूसरों को अपने से नीचा सिद्ध करने के लिए आलोचना करते हैं। अति आधिक्य की स्थिति में कोई व्यक्ति अपने आप को समाज विरोधी व्यवहार या अचेतन स्तर पर एक्सेन्ट्रीसिटी विकसित कर लेते हैं और दूसरों का आकर्षण एवं रुचि प्राप्त करने के लिए चेष्टा करते हैं।

xv) अभिनय

अभिनय द्वारा की गई प्रतिक्रिया के माध्यम से व्यक्ति उन दुष्चिन्ता एवं तनाव को कम करता है जो उसकी घातक इच्छाओं के सम्बद्ध होती है। यदि कोई व्यक्ति ऐसा आभास करता है कि उसके साथ अनुचित व्यवहार किया गया है या उसके साथ कुछ पक्षपात किया गया है तो वह जिस व्यक्ति को ऐसा करने का उत्तरदायी समझता है उसके प्रति शारीरिक रूप से हिंसक हो जाता है। अभिनय करने की स्थिति ऐसे मामलों में देखी जा सकती है जहाँ सम्पत्ति को क्षति या विघटन का मामला होता है। हममें से अधिकांश अपने जीवन के अनुभव में देखते हैं कि सक्रिय दबाव या संघर्ष के कारण इस स्तर पर तनाव एवं दुष्चिन्ता हो जाती है कि उसको समाप्त करने के लिए किसी भी प्रकार के कार्य का स्वागत किया जाता है। कई बार अभिनय कुछ ही क्षणों के लिए तनाव एवं दुश्चिन्ता को कम करता है जिससे अभिनय का पूर्ण उद्देश्य प्राप्त नहीं होता। कुछ परिस्थितियों में अभिनय सम्भव नहीं होता क्योंकि प्रायः लोग अपने मूल्यों के अनुरूप क्रिया नहीं करते वरन् वे सामाजिक रूप में अमान्य, व्यक्तिगत आहत, दण्ड या विपरीत परिणामों के अनुसार कार्य करते हैं।

xvi) चयनित विस्मरण

अवांछित एवं कष्टदायक विचारों को भुलाकर उनसे दूर भागना अथवा उनकी उपेक्षा करना चयनित विस्मरण प्रतिरक्षातन्त्र है। इस रक्षायुक्ति में रुचिकर तथ्य या अवधारणाएँ चेतना से ओझल हो जाती हैं। इस प्रतिरक्षातन्त्र का कोई विपरीत प्रभाव इसलिए नहीं पड़ता क्योंकि ऐसा सामान्य विस्मरण में भी पाया जाता है। कठिन परिस्थितियों के समाप्त हो जाने के उपरान्त चयनित विस्मरण प्रतिरक्षातन्त्र समाप्त हो जाती है तथा व्यक्ति की स्मरणशक्ति सदृश्य रूप में वापस आ जाती है।

xvii) नकारात्मकता

किसी घटना को स्पष्ट रूप से न करना अहम् की इस प्रतिरक्षातन्त्र के अन्तर्गत आता है यद्यपि यह स्वस्थ दिशा में नहीं माना जाता। जब व्यक्ति संघर्ष से प्रत्यक्ष निपटने में अक्षम हो जाता है तभी यह प्रक्रियात्मक स्थिति उत्पन्न होती है। सामान्यतः यह कार्यस्थल पर होता है। जो व्यक्ति इस रक्षायुक्ति का प्रयोग करता है वह किसी संघर्ष की स्थिति में सहायता करने से उस समय मना कर देता है जब संघर्ष के समय उसे बुलाया जाता है। ऐसा असफलता के भय के कारण होता है।

xviii) उदात्तीकरण

असफलता के मामले में, किसी संवेग के लिए प्रत्यक्ष संतुष्टि प्राप्त करने के लिए व्यक्ति सामाजिक रूप से स्वीकृत साधनों द्वारा संतुष्टि प्राप्त करने का प्रयास करता है। यह प्रक्रिया उदात्तीकरण के रूप में जानी जाती है। सामाजिक कारकों एवं अन्य संदमनों के कारण प्रत्यक्ष एवं सरल रूप से यौन संतुष्टि संभव नहीं होती और इसे दबा दिया जा सकता है। यदि संदमित भावनाओं को भली-भांति व्यवस्था नहीं की जाती या उन्हें निकाला नहीं जाता तो वे मानसिक विक्षिप्ति का कारण बन सकती हैं। संदमित भावनाओं को सामाजिक रूप से स्वीकृत साधनों द्वारा निकालना या समाप्त करना ही उदात्तीकरण है। शीघ्र आक्रोश में आने वाला व्यक्ति अपनी अवांछनिय प्रकृति को प्रवाहित करने के लिए अपने को भारी शारीरिक श्रम जैसे कृषि, बागवानी, लकड़ी का कार्य आदि में लगा सकता है। कभी-कभी उदात्तीकरण प्रतिरक्षातन्त्र द्वारा व्यक्ति सकारात्मक प्रक्रिया करता है तथा अपनी दमित भावनाओं को कला के प्रशासनिक कृत्यों द्वारा स्वरूप प्रदान करता है। उदात्तीकरण आत्म उत्पादकता प्रक्रिया है।

सारांश

दुष्चिन्ता एवं दबाव के प्रभाव से हमारी सुरक्षा के लिए हमारा अहम् युक्तियों को सुनिश्चित करता है जो प्रतिरक्षातन्त्र कहा जाता है। ये तथ्यात्मक नहीं होता तथा अचेतन स्तर पर कार्य करता है। सामान्यतः ये कई प्रतिरक्षातन्त्र एक साथ कार्यरत होता है। ये असफलता के प्रभाव को हलका, दुष्चिन्ता एवं हीनता को घटाता है तथा अपर्याप्तता की भावना से रक्षा करता है। सामान्यतः ये समायोजनात्मक प्रतिक्रियाएँ हैं तथा सकारात्मक या नकारात्मक हो सकता है।

हमने इस प्रकार के कई प्रतिरक्षातन्त्रों का अध्ययन किया है। इस प्रकार के प्रतिरक्षातन्त्र की जानकारी समाजकार्य व्यवहार में विशेषकर समस्या-समाधान एवं उपबोधन के क्षेत्र में सहायक हो सकता है। इन प्रतिरक्षातन्त्र पर पुनः दृष्टिपात करना उपयुक्त प्रतीत होता है।

दूसरों पर आरोप लगाना या कठिनाई उत्पन्न करना प्रक्षेपण है। हानिकारक इच्छाओं को प्रतिरोधी मनोवृत्ति एवं व्यवहार द्वारा व्यक्त करने से रोकना तथा उन्हें अवरोध के रूप में उपयोग करना "प्रतिक्रिया निर्धारण" है। कम परिपक्व अनुक्रियाएँ तथा निम्नस्तरीय अपेक्षाओं को सन्निहित करते हुए पूर्व विकासात्मक स्तर को पुनर्स्थापित करना प्रतिगमन है। कष्टदायक विचारों को चेतना में आने से रोकना दमन" है। किसी व्यवहार को न्यायोचित सिद्ध करने तथा आत्म और समाज के लिए उपयोगी होने का तर्क देने का प्रयास "युक्ति

सम्मतकरण" है। "वास्तविकता अस्वीकरण", आत्म को असुखदायी तथ्यों से बचाने के लिए उनको ग्रहण करने या जूझने से इनकार करना है। कुण्ठित इच्छाओं की काल्पनिक प्राप्तियाँ 'काल्पनिकता' है। आक्रोशपूर्ण भावनाएँ जैसे विरोध/शत्रुता को उनसे कम खतरनाक विषयों के प्रति व्यक्त किया जाना जिसने प्रारम्भ में संवेग उत्पन्न किया था, को "स्थानापन्न" कहते हैं। अहम् की समबद्धता घटाने तथा निराशावादिता को निकालकर आत्म को आहत होने से बचाने को "सांवेगिक रोधन" कहते हैं। तर्कपूर्ण परिस्थितियों तथा अवाञ्छित मनोवृत्ति को विलग करना "बौद्धिकीकरण" है। अनैतिक इच्छाओं के प्रति प्रतिरोध या कार्य न करने की भावनाओं को समाप्त करने के लिए अपने आप की अन्य व्याक्तियों या संस्था के साथ तादात्म्य करने को तादात्मीकरण कहते हैं। अहम् संरचना के अन्तर्गत बाह्य मूल्यों एवं स्तर को सम्मिलित करना जिससे व्यक्ति उनकी कृपा का पात्र न हो-अंतःक्षेपण है। अपनी किसी कमी को छुपाने के लए वाञ्छित गुणों/लक्षणों को किसी विशिष्ट क्षेत्र में अधिक बल देकर प्रदर्शित करना क्षतिपूर्ति है। निहित, अदृश्य एवं खतरनाक इच्छाओं के संदर्भ में अपना वैयक्तिकरण करने के कारण उत्पन्न दुष्चिन्ता को कम करना 'अभिनय' है। अवाञ्छित तथा कष्टदायक विचारों को भुला कर उनसे बचना या दूर होना "चयनित विस्मरण" है। किसी घटना या क्रिया से सीधा इनकार करना 'नकारात्मकता' है। अपने संवेगों के लिए प्रत्यक्ष संतोष प्राप्त करने में असफलता को अन्य सामाजिक रूप से स्वीकृत प्राप्त नये माध्यमों से पूरा करना "उदात्तीकरण" है।

कुछ उपयोगी पुस्तकें

- नीरज आहुजा (1999), ए शार्ट टेस्ट बुक ऑफ साइकेट्री, जे.पी.एम. पब्लिशर, नई दिल्ली।
- कोलमैन जे.सी. (1964), अबनार्मल साइकोलाजी एंड याडर्न लाइफ स्काट फोर्स मैन, सीकागो।
- काप्लन जे. कॉम एंड जूलिअस सेगल (1988), साइकोलाजी, एम. इंट्रोडक्शन हारकोर्ट ब्रास जोवानोविक पब्लिशर, न्यूयार्क
- भुन्न. एल. नार्मन इटएल (1967) इंट्रोडक्शन टु साइकोलॉजी ओक्सफोर्ड एंड आई बी. एच. पब्लिशिंग को. प्रा. लिमि. नई दिल्ली।