

Topic - रक्षा युक्तियों / Defence Mechanisms

रक्षा युक्तियों का अर्थ

रक्षा युक्तियों वे मानसिक प्रक्रियाएँ हैं, जिनके द्वारा हम इन्हीं और सुपर इगो के बीच चेतन अचेतन होने पर (वाले) संघर्षों को दूर या कम किया जा सकता है।

इन रक्षा युक्तियों से व्यक्ति को स्वयं संतुष्ट मिलती है, क्योंकि उसकी चिन्ताएँ तथा तनाव दूर होते हैं। ये प्रक्रियाएँ सामाजिक तथा नैतिक मूल्यों के अनुरूप होती हैं।

परिभाषाएँ :-

"रक्षा युक्तियों, वे चेतन और अचेतन प्रक्रियाएँ हैं, जिनमें आन्तरिक संघर्ष कम होता है अथवा समाप्त हो जाता है।" — वाउन

"रक्षा युक्तियाँ सामान्यतः वे मान्य तरीके हैं, जिनके द्वारा व्यक्ति तनाव से मुक्ति पाता है।" — गार्मिन तथा रिंग

"समायोजन युक्तियाँ, वे आदतें हैं, जिनके द्वारा व्यक्ति अपनी अभिप्रेक्षाओं की लुब्धक करते हैं, अपने तनाव को कम करते हैं और अपने इन्हीं का समाधान करते हैं।" — शेफर तथा ब्रोवने

रक्षा युक्तियों की विशेषताएँ

- 1) चेतन तथा अचेतन प्रक्रियाएँ।
- 2) चेतन तथा अचेतन किसी भी स्तर पर।
- 3) वास्तविकता को विकृत करती हैं।
- 4) आन्तरिक अन्तर्द्वन्द्व समाप्त करती हैं।
- 5) परिस्थितियों का सामना करने के लिए प्रतिकूल देती हैं।
- 6) उपयुक्तता की भावना का विकास करने में सहायक।
- 7) ये बचतपूर्ण होती हैं।
- 8) प्रतिक्रियाएँ करने का ढंग हैं।

रक्षा युक्तियों के प्रकार

'ब्राह्मण' ने रक्षा युक्तियों को दो भागों में विभाजित किया है।

मुख्य
① प्रधान रक्षा युक्तियों

② गौण रक्षा युक्तियों

- ↓
- | | |
|-------------------------|-----------------|
| ① दमन । | ⑨ विश्वापन । |
| ② शमन । | ⑩ क्षतिपूर्ति । |
| ③ प्रतिगमन । | ⑪ दिवा-स्वप्न । |
| ④ उन्नयन । | ⑫ पृथक्करण । |
| ⑤ सुवित्करण निर्माण । | |
| ⑥ प्रतिक्रिया निर्माण । | |
| ⑦ प्रक्षेपण । | |
| ⑧ तादात्म्यकरण । | |

B.R.C. Deshpande

AMIS Pro - Sapna Tyagi