

मानसिक संघर्ष का स्वरूप ( *Nature of mental conflicts* )—प्रत्येक व्यक्ति चाहे सामान्य ( normal ) हो या असामान्य ( abnormal ), को किसी-न-किसी प्रकार के मानसिक संघर्ष का सामना कभी-न-कभी तो करना ही पड़ता है । प्रश्न यह उठता है कि मानसिक संघर्ष ( mental conflict ) किसे कहते हैं । मानसिक संघर्ष से तात्पर्य एक ऐसी स्थिति से होती है जो परस्पर दो या दो से अधिक विरोधी या एक-दूसरे से असंगत ( inconsistent ) प्रवृत्तियाँ या इच्छाएँ एक ही साथ अपनी संतुष्टि चाहती हैं । ऐसी स्थिति में दोनों प्रवृत्तियाँ एक-दूसरे की संतुष्टि में बाधा डालती हैं जिससे एक तरह का संघर्ष ( conflict ) की स्थिति उत्पन्न हो जाती है जिसे हम मानसिक संघर्ष कहते हैं । स्ट्रेन्ज' ( Strange, 1965 ) ने इसे इस प्रकार परिभाषित किया है, "जब परस्पर मेल न खाने योग्य प्रवृत्तियाँ एक साथ अभिव्यक्ति चाहती हैं, तो इससे (मानसिक) संघर्ष होती है । चूंकि ऐसी प्रवृत्तियों या प्रेरणाएँ एक दूसरे को अवरुद्ध ( block ) करती हैं, इसलिए व्यक्ति के लिये तब तक कुछ करना संभव नहीं होता है जब तक कि वह इनमें से किसी एक की संतुष्टि को स्थगित न कर देता है ।" इस परिभाषा से स्पष्ट है कि व्यक्ति में मानसिक संघर्ष की स्थिति उत्पन्न तब होती है जब दो या दो से अधिक परस्पर विरोधी इच्छाएँ अपनी संतुष्टि एक साथ चाहती हैं । इससे व्यक्ति का मानसिक संतुलन ( mental equilibrium ) बिगड़ जाता है और मानसिक संघर्ष की स्थिति उत्पन्न हो जाती है । जैसे यदि किसी विद्यार्थी को एक ही समय में वर्ग में भी जाना हो तथा साथ-ही-साथ अपने मित्र को स्टेशन पर विदा करने भी, तो इससे जो मानसिक स्थिति उत्पन्न होगी वह मानसिक संघर्ष की

स्थिति होती। सामान्यतः व्यक्ति ऐसे संघर्षों के पक्ष तथा विपक्ष में विचार करके उनका समाधान आसानी से कर लेता है परन्तु कुछ संघर्ष ऐसे होते हैं जिनके बारे में व्यक्ति आसानी से कोई निर्णय नहीं ले पाता है क्योंकि दोनों विरोधी प्रेरणाओं में से किसी एक को छोड़ना भी संभव नहीं है। ऐसी अवस्था में व्यक्ति निरन्तर संघर्ष की अवस्था में होता है जिससे व्यक्ति को सतत मानसिक तनाव (continuous mental tension) का सामना करना पड़ता है और वह धीरे-धीरे किसी-न-किसी मानसिक रोग का शिकार हो जाता है।

मानसिक संघर्ष के प्रकार (Types of Mental Conflict) —

मनोवैज्ञानिकों ने मानसिक संघर्ष के निम्नलिखित चार प्रमुख प्रकार बतलाए हैं—

- (1) उपागम-उपागम संघर्ष (Approach-approach conflict)
- (2) परिहार-परिहार संघर्ष (Avoidance-avoidance conflict)
- (3) उपागम-परिहार संघर्ष (Approach-avoidance conflict)
- (4) द्विउपागम-परिहार संघर्ष (Double-approach-avoidance conflict)

इन प्रकारों की व्याख्या इस प्रकार है—

(1) उपागम-उपागम संघर्ष (Approach-approach conflict) — जब व्यक्ति के सामने दो धनात्मक लक्ष्य (positive goals) होते हैं जो समान रूप से महत्वपूर्ण एवं आकर्षक होते हैं तथा जब व्यक्ति इन दोनों की प्राप्ति एक ही समय में कर लेना चाहता है, तो इससे उत्पन्न मानसिक संघर्ष को उपागम-उपागम संघर्ष (approach-approach conflict) कहा जाता है। इस स्थिति में संघर्ष इसलिए होता है कि दोनों धनात्मक लक्ष्यों से संबंधित इच्छाओं की पूर्ति करना एक साथ संभव नहीं होता है। फलतः व्यक्ति को किसी एक इच्छा की अवहेलना कर दूसरी इच्छा के पक्ष में निर्णय कर मनुष्य होना पड़ता है। जैसे मान लिया जाय कि किसी महिला के सामने दो समान रूप से आकर्षक इच्छाएँ अर्थात् धनात्मक लक्ष्य (positive goal) हैं। इन दोनों इच्छाओं में से एक समय में किसी एक ही इच्छा की पूर्ति हो सकती है और स्वभावतः तब दूसरी इच्छा का उसे परित्याग करना होगा। ऐसी परिस्थिति में उस महिला में उत्पन्न संघर्ष को उपागम-उपागम संघर्ष का उदाहरण होगा। जैसे कोई कॉलेज की छात्रा रात में अपनी दोस्त की बाजार में शामिल होना चाहती है और साथ-ही-साथ उसी समय अपनी माँ के साथ आवश्यक सामान खरीदने के लिये बाजार भी जाना चाहती है तो इससे उत्पन्न संघर्ष को उपागम-उपागम संघर्ष की श्रेणी में रखा जायेगा। यहाँ दोनों ही लक्ष्य धनात्मक हैं क्योंकि दोनों ही महिला को स्वीकार्य हैं। इस तरह के उपागम-उपागम संघर्ष (approach approach conflict) को अपसरित संघर्ष (divergent conflict) भी कहा जाता है क्योंकि इस तरह के संघर्ष में व्यक्ति एक ही समय में दो अपसरित लक्ष्यों (divergent goals) की ओर जाने के लिए प्रेरित रहता है।

(2) उपागम-परिहार संघर्ष (Approach-avoidance conflict) — इस तरह के संघर्ष में व्यक्ति के सामने लक्ष्य तो एक ही होता है परन्तु उसके प्रति परस्परविरोधी भाव उसमें उत्पन्न हो जाते हैं। इस लक्ष्य पर वह पहुँचना भी चाहता है तथा साथ-ही-साथ उससे दूर भी रहना चाहता है। इस तरह के संघर्ष अन्य संघर्षों की अपेक्षा अधिक घातक होता है।

अब यह स्पष्ट है कि व्यक्ति के सामने एक ही लक्ष्य है जिसमें वह प्राप्त करना भी चाहता है (धनात्मक मान) तथा जिससे वह दूर रहना भी चाहता है (ऋणात्मक मान)। उदाहरणार्थ, यदि किसी व्यक्ति को एक ऐसी नौकरी मिल रही हो जिसमें वह काफी पसन्द करता है क्योंकि उसका वेतनमान अधिक है परन्तु वह उसमें जाना नहीं चाहता है क्योंकि उसमें दूर-दूर के प्रामीण इलाकों में जा जाकर लोगों से सम्पर्क स्थापित करना आवश्यक है। इस तरह की संघर्ष की स्थिति उपागम-परिहार संघर्ष की स्थिति होगी।

(3) परिहार-परिहार संघर्ष (Avoidance-avoidance conflict) — इस तरह के संघर्ष में व्यक्ति दो ऋणात्मक लक्ष्यों (negative goals) के बीच घिर जाता है। वह इन दोनों लक्ष्यों या इच्छाओं से दूर रहना चाहता है फिर भी इन दोनों में से किसी की भी पूर्ति के पक्ष में निर्णय लेना ही पड़ता है जिससे उसमें संघर्ष उत्पन्न होता है। यहाँ व्यक्ति दो ऋणात्मक लक्ष्य (negative goals) के बीच में होता है। चाहे व्यक्ति किसी भी ऋणात्मक लक्ष्य के पक्ष में निर्णय क्यों न ले, उसे कुपरिणाम का सामना करना ही पड़ता है। मनोवैज्ञानिकों ने इस तरह की परिस्थिति को 'इधर खन्दक उधर खाई' (between the devil and the deep blue sea) से उपमा देकर तुलना किया है। व्यक्ति न तो खन्दक में जाना चाहता है और न खाई में ही गिरना चाहता है। परन्तु उसे किसी एक में जाने का निर्णय लेना ही पड़ता है। जैसे, यदि किसी विद्यार्थी को रसायनशास्त्र तथा भौतिक शास्त्र में से किसी को अपने अध्ययन विषय के रूप में चुनना पड़े जबकि दोनों विषय उसे काफी कठिन तथा नीरस लगता हो, तो इससे उत्पन्न संघर्ष को परिहार-परिहार संघर्ष (avoidance-avoidance conflict) कहा जाता है।

(4) द्विउपागम-परिहार संघर्ष (Double approach-avoidance conflict) — इस तरह से संघर्ष में दो (या कभी-कभी दो से अधिक भी) धनात्मक एवं दो ऋणात्मक लक्ष्य व्यक्ति को एक साथ अपने-अपने ओर खींचने लगते हैं। जीवन की अधिकांश परिस्थितियाँ इसी प्रकार की होती हैं जिसमें व्यक्ति को कई धनात्मक एवं ऋणात्मक लक्ष्यों का सामना एक साथ करना पड़ता है। ऐसी परिस्थिति में उत्पन्न संघर्ष को द्विउपागम-परिहार संघर्ष (double approach-avoidance conflict) या बहु उपागम-परिहार संघर्ष (multiple approach-avoidance conflict) भी कहा जाता है। स्पष्ट है कि ऐसी परिस्थिति में व्यक्ति कम-से-कम दो धनात्मक लक्ष्यों एवं दो ऋणात्मक लक्ष्यों के बीच होता है और ये सभी लक्ष्य अपनी-अपनी पूर्ति एक साथ चाहते हैं। इस एक उदाहरण द्वारा इस प्रकार समझाया जा सकता है। मान लीजिए कि एक नौकरी पेशा महिला है जिसकी शादी उसके मनपसन्द परन्तु बेरोजगार युवक से होने वाली है। परन्तु परिस्थिति कुछ ऐसी है कि शादी के बाद उस महिला को अपना शहर छोड़कर अपने पति के साथ रहने के लिए जाना आवश्यक है। अब इस उदाहरण पर गौर करें। मनससंद युवक के साथ शादी करना एक धनात्मक लक्ष्य है तथा दूसरा धनात्मक लक्ष्य है नौकरी। इस उदाहरण में पहला ऋणात्मक लक्ष्य शादी के बाद नौकरी छोड़ना, तथा दूसरा ऋणात्मक लक्ष्य अपने पति की बेरोजगारी है। इस तरह से दोनों धनात्मक लक्ष्य एवं दोनों ऋणात्मक लक्ष्य महिला को अपनी-अपनी दिशा में सोचने के लिये बाध्य कर रहे हैं जिससे महिला में जो संघर्ष उत्पन्न होगा उसे द्विउपागम-परिहार संघर्ष (double approach-avoidance conflict) कहा जायेगा।

इस तरह से हम देखते हैं कि किसी भी व्यक्ति को अपने जीवन-काल में भिन्न-भिन्न तरह

के संघर्षों से जूझना पड़ता है। एक सामान्य व्यक्ति (normal person) इन संघर्षों का उचित समाधान तुरंत ही खोज लेता है परन्तु जब वह किसी कारण से ऐसा नहीं कर पाता है तो इससे उसमें तनाव की स्थिति लम्बे समय तक बनी रहती है जिससे उसमें असामान्य व्यवहार के लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

**मानसिक संघर्षों का समाधान (Resolution of mental conflicts)**—मानसिक संघर्षों का समाधान व्यक्ति चेतन स्तर (conscious level) तथा अचेतन स्तर (unconscious level) पर करता है। जब वह मानसिक संघर्षों का समाधान चेतन-स्तर पर करता है तो वह तर्क-वितर्क करते हुए संघर्ष के पक्ष-विपक्ष में सोचता है और अन्त में वह उसका एक निश्चित समाधान पर पहुँच जाता है। चेतन-स्तर पर समस्याओं का समाधान काफी आसान होता है।

जहाँ तक अचेतन-स्तर पर मानसिक समस्याओं का समाधान का प्रश्न है, यह चेतन-स्तर पर होने वाले समाधान से भिन्न होता है। इस तरह के समाधान में व्यक्ति संघर्ष के बारे में तर्क-वितर्क नहीं करता है बल्कि उसका अहं (ego) कुछ इस प्रकार के रक्षात्मक उपयों को अपनाता है जिससे संघर्ष का समाधान अपने-आप हो जाता है। इसलिए इन्हें अहं-सुरक्षा युक्तियाँ (ego defense mechanism) या रक्षात्मक युक्तियाँ (defense mechanism) या मानसिक मनोरचनाएँ (mental mechanism) भी कहा जाता है। प्रायः अहं (ego) मानसिक संघर्ष का समाधान युक्तिसंगत तरीकों (rational measures) से करना चाहता है परन्तु जब वह ऐसा नहीं कर पाता है तो कुछ अयुक्तिसंगत तरीकों (irrational measures) को अपनाता है ताकि वह उन संघर्षों का समाधान कर सके एवं व्यक्ति का मानसिक संतुलन (mental equilibrium) बना रहें।

... युक्तियाँ (ego-defense mechanism) ...