CONTENT CREATER NAME:	**MUKESH KUMAR DUBEY**
NAME OF THE COLLEGE:	**UNITY PG COLLEGE, HARDOI ROAD, SECTOR - B, BASANT KUNJ, LUCKNOW.**
DESIGNATION:	**ASSISTANT PROFESSOR**
FACULTY:	**EDUCATION**
DEPARTMENT:	**DEPARTMENT OF EDUCATION**
GENDER:	**MALE**
MOBILE:	**8604973273**
E-MAIL ADDRESS:	**mukeshdubey.udc@gmail.com**

Scanned by CamScanner

<u>मानसिक द्वंद्व Mental conflict:</u>

डगलस एवं हौलैंड के अनुसार द्वंद्व/संघर्ष का अर्थ है- विरोधी और विपरीत इच्छाओं में तनाव के फलस्वरुप उत्पन्न होने वाली कष्टदायक संवेगात्मक दशा।
Douglas and Holland conflict means a painful emotional state which results from a tension between apposed and contradictory wishes.

क्रो एंड क्रो के अनुसार द्वंद्व/संघर्ष उस समय उत्पन्न होते हैं। जब एक व्यक्ति को अपने वातावरण में ऐसी शक्तियों का सामना करना पड़ता है जो उसकी स्वयं की अभिरुचि और इच्छाओं के विरुद्ध कार्य करती हैं।
According to **Crow and Crow,** conflicts arises, when an individual is faced with forces in his environment that act in opposition to his own interest and desires.

सिगमंड फ्रायड के अनुसार इदं, अहम और पराअहमं के बीच सामंजस्य का अभाव होने से मानसिक द्वंद्व उत्पन्न होता है।
According to **Sigmund Freud**, mental conflict is caused by the lack of adjustment between ID, Ego and Superego.

Methods of resolving the conflicts and tension reduction-
मानसिक द्वंद्व को सुलझाने और तनाव को कम करने के उपाय -
- Direct Method प्रत्यक्ष उपाय
- Indirect Method अप्रत्यक्ष उपाय
- Compensatory Method क्षतिपूर्ति उपाय
- Aggressive Method आक्रामक उपाय

Scanned by CamScanner

Indirect Method or Defence Mechanism अप्रत्यक्ष उपाय या सुरक्षा उपाय

A defence mechanism is an unconscious psychological mechanism that reduces anxiety arising from unacceptable or potentially harmful to stimuli, Sigmund Freud was one of the first proponents of the construct.
प्रतिरक्षात्मक युक्तियां - प्रतिरक्षा तंत्र एक अचेतन मनोवैज्ञानिक तंत्र है जो अस्वीकार्य या संभावित रूप से हानिकारक उत्तेजना से उत्पन्न चिंता को कम करता है। सिगमंड फ्रायड इस प्रत्यय के प्रतिपादकों में से एक थे।

Repression, दमन
Suppression, शमन
Regression, प्रतिगमन प्रत्यावर्तन
Identification, तादात्मीकरण
Rationalization, संयुक्तीकरण
Projection, प्रक्षेपण
Compensation, क्षतिपूर्ति
Sublimation मार्गान्तीकरण/उदात्तीकरण/शोधन,
Reaction Formation, प्रतिक्रिया निर्माण
Withdrawal, पलायन
Phantasy, मंतरंग
Displacement, विस्थापन
Daydreaming दिवास्वप्न
Conversion रूपांतरीकरण

Scanned by CamScanner

Defense Mechanism
रक्षात्मक युक्तियों

Indirect methods of adjusting to reduce stress are methods that a person unconsciously adopts. These measures, which are adopted to avoid mental pain or traumatic sensations arising out of stress, are also called safety procedures or recreations. These security procedures or recreations are done automatically by the unconscious mind, which a person often does not have knowledge. These defensive tips are an attempt by the person to achieve satisfactory adjustment and overcome his mental duality. The mental stresses produced by the antagonism by defensive devices are also reduced. The person keeps using defensive tips abundantly in his daily life.

तनाव को कम करके समायोजन करने की अप्रत्यक्ष विधियाँ वे विधियाँ होती हैं जिन्हें व्यक्ति अचेतन रूप से अपनाता है। तनाव से उत्पन्न मानसिक पीड़ा अथवा दुखद अनुभूतियों से बचने के लिए अपनाये जाने वाले इन उपायों को सुरक्षा प्रक्रियायें या मनोरचनायें भी कहा जाता है। यह सुरक्षा प्रक्रियायें या मनोरचनायें अचेतन मन के द्वारा स्वतः होती रहती हैं जिनका व्यक्ति को प्रायः ज्ञान नहीं हो पाता है। यह रक्षात्मक युक्तियाँ व्यक्ति द्वारा संतोषजनक समायोजन प्राप्त करने तथा अपने मानसिक द्वंद्व को दूर करने का प्रयास होती हैं। रक्षात्मक युक्तियों द्वारा अंतर्द्वंद से उत्पन्न मानसिक तनाव भी कम हो जाते हैं। रक्षात्मक युक्तियों का प्रयोग व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में प्रचुरता से करता रहता है।

Scanned by CamScanner

Types of Defense Mechanism (रक्षात्मक युक्तियों के प्रकार)

Repression: The part of a conflict situation which is most unacceptable to the ego and super-ego may be force into the unconscious by the ego. When this occurs, the mechanism is called repression.

दमन: जब कोई संघर्षपूर्ण परिस्थिति ईगो तथा सुपर ईगो द्वारा बलपूर्वक अचेतन मन में पहुंचा दी जाए तो यह दमन कहलाता है। दमन चेतन मन को संघर्षों से छुटकारा देने के उद्देश्य से किया जाता है। चेतन मन केवल उन्हीं इच्छाओं तथा विचारों का दमन करता है जो चेतन मन को कष्टदायक प्रतीत होते हैं।

Regression is the tendency to solve the problems of life by reversing to childhood.

प्रतिगमन का अर्थ है पूर्व अवस्था की ओर वापस लौटना। इसमें व्यक्ति शैशवावस्था की ओर जाकर जीवन की वास्तविक समस्याओं से अपने आप को दूर कर लेता है।

Moving away from the original motivation, tendency and desire to move towards a radically different tendency and education is called **displacement**.

मूल प्रेरणा, प्रवृत्ति तथा इच्छा से हटकर किसी मूलतः भिन्न प्रवृत्ति तथा इच्छा की ओर अग्रसर होना ही **विस्थापन** कहलाता है।

Scanned by CamScanner

Identification refers to the mechanism through which a person attempts to mould his own ego or self after the someone else or believes to have some other person's personality.

तादात्मीकरण में व्यक्ति अपने स्वयं के अहम या आत्म को किसी अन्य व्यक्ति के अनुरूप परिवर्तित करने का प्रयास करता है या अन्य व्यक्ति के व्यक्तित्व जैसा अपने व्यक्तित्व को समझने लगता है।

Rationalisation include those thinking processes by which the individual deceive through the concealment of the real base of his thought.

जब हम कोई दोषपूर्ण युक्ति या तर्क प्रस्तुत करके अपने दोषों, असफलताओं तथा मनोशारीरिक दुर्बलताओं को छुपाते हैं तो यह **युक्तिकरण** कहलाता है।

It is a fulfillment in the **imagination** of mental struggle, desires and motivators.

यह मानसिक संघर्षों, इच्छाओं तथा प्रेरकों की **कल्पना** में तृप्ति है।

Sublimation is the redirecting of libidual impulses or motives to ethical, cultural and social objectives.

जन्मजात, प्राकृतिक तथा असामाजिक प्रवृत्तियों तथा इच्छाओं के मूल रूप को बदलकर उन्हें सामाजिक रुप प्रदान करना ही **मार्गान्तीकरण** कहलाता है।

Scanned by CamScanner

Imposing one's faults, demerits, failures and weakness to others is called **projection**. We blame the exam system when the exam is unsuccessful.

अपने दोषों, अवगुणों, असफलताओं तथा दुर्बलताओं को दूसरों पर आरोपित करना ही **प्रक्षेपण** कहलाता है। जैसे परीक्षा में अनुत्तीर्ण होने पर हम परीक्षा को दोष देते हैं।

Conversion is the mechanism through which repressed will along with the prestration of the basic drive is changed (converted) into the functional system of bodily disease.

रूपांतरीकरण एक ऐसी मनोरचना है जिसके माध्यम से मूल प्रवृत्ति की शक्तियां, शारीरिक रोगों के क्रियात्मक लक्षणों के रूप में प्रकट होती हैं।

Withdrawal: Sometimes a person detaches himself from tragic or stress-causing situations or withdraws from his goals. This type of migration-related behavior is called withdrawal.

कभी-कभी व्यक्ति, दुखद या तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थितियों से अपने आपको अलग कर लेता है या अपने लक्ष्यों से पीछे हट जाता है। इस प्रकार के पलायन वादी व्यवहार को **परावर्तन या पलायन** कहा जाता है।

Scanned by CamScanner