

आक्रामकता को रोकने का दूर करने के उपाय (Measures of Preventing and Reducing Aggression)

आक्रामकता एक अलगापिक व्यवहार है। अतः साधारण मनोवैज्ञानिकों ने इसे रोकने का दूर करने के कुछ उपायों का वर्णन किया है। प्रमुख उपाय निम्नलिखित हैं—

→ **प्रतिशोध (Retaliation)** — साधारण मनोवैज्ञानिकों द्वारा किये गये अध्ययनों से साफ़ है कि लक्षित व्यक्ति के प्रति आक्रामकता दिखलाने पर यदि लक्षित व्यक्ति द्वारा प्रत्याशित प्रतिशोध या प्रतिशोध प्रभावशाली रूप में किया जाता है तो इसके आक्रामकता को माया में कम आ पाता है। डीमाई का उनके सहायियों ने भी यह बताया है कि प्रत्याशित प्रतिशोध किये व्यक्ति से आक्रामकतापूर्ण व्यवहार करने से रोकना है। डीमाई का लेवेन्डोव्स्की ने भी अपने अध्ययन के माध्यम पर यह बताया है कि जब व्यक्ति को यह भावना हो पाता है कि प्रतिशोध करने वाले व्यक्ति के द्वारा प्रदर्शित की जाने वाली आक्रामकता को साधारण अल्पिक होगी, तो इसके परिस्थिति में भी आक्रामक व्यवहार कम हो पाता है।

→ **विरोध विधि (Catharsis Method)** — कुछ मनोवैज्ञानिकों का मत है कि व्यक्ति अपनी आक्रामकता विरोध विधि द्वारा भी दूर करता है। इस विधि में व्यक्ति लक्षित व्यक्ति या वस्तु के प्रति अपनी आक्रामकता या क्रोध व्यक्त करके गतिविधि में उत्तम स्थिति या वास्तविकता को कम कर देता है। कुछ मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि आक्रामकता के कारण शारीरिक उत्तेजना बढ़ जाती है। जिससे गतिविधि में आक्रामकता को रोकना में कमी हो पाती है। डूब का उपाय (1672) ने भी अपने अध्ययन में पाया कि तात्कालिक आक्रामकता से गतिविधि को आक्रामकता में कमी आ पाती है।

→ **दंड (Punishment)** — दंड से भी आक्रामकता को कम किया जा सकता है। परंतु आम जनमानसों द्वारा इसे उचित अल्पिक प्रभावशाली उपाय नहीं माना गया है। क्योंकि प्रथम

11

APRIL 11th को व्यक्ति का आक्रामकता में वृद्धि होती है।
THURSDAY दोपहर का समय है। रात को प्रभावकारी होना।

APPOINTMENTS

8 के लिए यह आवश्यक है कि दोपहर प्रायः कभी-काल व्यक्ति को निश्चित रूप से इस बात की अनुभूति होनी चाहिए कि दोपहर एक वैज्ञानिक परिणाम के रूप में उसे प्राप्त हुआ है। साथ ही जो व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति को आक्रामक व्यवहार के लिए दंडित कर रहा है, उसे स्वयं को आक्रामक व्यवहार प्रदर्शित नहीं किया जाना चाहिए।

11 → सामाजिक संरचना उपादान - सामाजिक संरचना उपादान की अनुसार यह तरह व्यक्ति आक्रामक माइल को देखकर आक्रामक व्यवहार करने शुरू लेता है, उसी प्रकार से आक्रामक माइल को देखकर व्यक्ति आक्रामकता को माया को कण करना भी शुरू लेता है समाज मनोवैज्ञानिकों द्वारा किये गये अध्ययनों से स्पष्ट होता है कि आक्रामकता के अर्थ में प्रति लोगों का प्रत्यक्ष एवं मनोवृत्ति में परिवर्तन लाकर उनमें आक्रामक व्यवहार की वांछना तथा लक्ष्य को कण किया जा सकता है।

4 → हल्की क्रमिकता तथा हार्य (Mild sexual arousal and humor) - हल्की क्रमिकता तथा हार्य यदि हास्यपूर्ण से भी आक्रामकता को कण को जा सकता है कुछ मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि व्यक्ति एक ही समय में दो परस्पर विरोधी अनुक्रिया या सांवेगिक अवस्थाओं का अनुभव एक साथ नहीं कर सकता है। अतः आक्रामकता की स्थिति में व्यक्ति में यदि हल्की क्रमिकता या हार्य जादि प्रदी - संवेगात्मक अनुभूति उत्पन्न कर के पाते हैं, जो इसके व्यक्ति में स्वाभाविक आक्रामकता को माया से कण आ पाते हैं कुछ समाज मनोवैज्ञानिकों ने अपने अध्ययनों में यह भी पाया कि हल्की माया से क्रमिकता होने से आक्रामकता को माया से कण आ पाते हैं पुरु अल्पिक माया से क्रमिकता होने से आक्रामकता में वृद्धि हो पाती है। अतः हल्की क्रमिकता तथा हार्य कालों में आक्रामक व्यवहार में कण लक्ष्य जा सकता है।

NOTES

→ परानुभूति (Empathy) — कुछ मनोवैज्ञानिकों (1) को
 मान्य, बेरीन तथा फ्रीड ने अपनी-अपनी अध्ययनों से
 यह बताया कि परानुभूति उत्पन्न हो जाने से व्यक्ति
 के आक्रामकता में कमी आ जाती है इसके अनुसार 8
 आक्रामक तथा विषम व्यवहार के फलस्वरूप यदि
 आक्रामकता को उसके आक्रमण या विंदा से उत्पन्न 9
 प्रति व्यक्ति को विंदा को दिखला दिया जाता है तो
 इसके उसके आक्रामकता में कमी आ जाती है प्रति
 व्यक्ति के दुःख एवं दर्द को देखकर आक्रामकता में
 आत्म-वीर्य, दुःख, प्लानता जैसे संबन्धित अनुभूतियाँ का
 जन्म होता है, इसके फलस्वरूप उस व्यक्ति के लिए
 आक्रामकता को धार्मिक श्रवण संभव नहीं हो- पाता है 12
 निष्कर्ष: कहा जा सकता है कि आक्रामकता
 को कम करने या रोकने के लिए कई उपायों का 1
 वर्तन समाप्त मनोवैज्ञानिकों द्वारा की गयी है प्रिलम
 से आवश्यकतानुसार — उपयुक्त उपायों का प्रयोग 2
 आक्रामकता को रोकने के लिए समाप्त मनोवैज्ञानिकों द्वारा
 किया जाता है 3