

DR.MALA KUMARI
ASSISTANT PROFESSOR (GUEST
TEACHER)
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY
A.N.D COLLEGE SHAHPUR
PATORY,SAMASTIPUR
B.A –PART 1 PSYCHOLOGY (HONS)
PAPER-2 ,UNIT-7,
PREVENTION AND CONTROL OF
AGGRESSION
LECTURE-40

Prevention and control of aggression

आक्रामकता के निवारण एवं रोकने के उपाय

आक्रामकता सामाजिक रूप से अवांछित व्यवहार है ,अतः समाज के लोगों की भलाई के लिए समाज मनोवैज्ञानिकों ने इसे रोकने तथा दूर करने के उपायों का वर्णन किया है जो निम्नांकित हैं –

- (1) प्रतिकार (Retaliation) –समाज मनोवैज्ञानिक द्वारा किये गए अध्ययन से यह स्पष्ट हो चुका है की लक्षित व्यक्ति (target person) के प्रति आक्रामकता दिखलाने पर यदि लक्षित व्यक्ति से प्रत्याशित प्रतिकार (expected retaliation) प्रभाव शाली एवं तीव्र होता है ,जो इससे आक्रामकता की मात्रा में कमी आ जाती है |डोलाई एवं इनके सहयोगियों (1939) ने यह बतलाया है की

प्रत्याशित प्रतिकार किसी व्यक्ति को आक्रामकतापूर्ण ढंग से व्यवहार करने से रोकता है | डार्नस्टीन ने अपने अध्ययन के आधार पर यह भी बताया की जब प्रयोज्यों के पास इस बात का संदेह करने का पर्याप्त कारण होता है की दूसरा व्यक्ति अवसर मिलते ही प्रतिकार करेगा ,तो उससे भी प्रयोज्यों में आक्रामकता की मात्रा कम हो जाती है ,डेंगारिक तथा लेवेंडेस्की (1972) ने अपने अध्ययन के आधार पर यह बतलाया है जब व्यक्ति को यह पता होता है की प्रतिकार करने वाले व्यक्ति के द्वारा प्रदर्शित की जाने वाली आक्रामकता की मात्रा अधिक होगी ,तो ऐसी परिस्थिति में भी आक्रामक व्यवहार कम हो जाते हैं |

- (2) विरेचन विधि (catharsis method)-कुछ मनोवैज्ञानिकों का कहना है की व्यक्ति अपनी आक्रामकता विरेचन विधि द्वारा भी दूर करता है | इस विधि में व्यक्ति लक्षित व्यक्ति या वस्तु के प्रति अपनी आक्रामकता या क्रोध व्यक्त करके भविष्य में उसकी तीव्रता या बारम्बारता को कम कर देता है | फ्रायड एवं लॉरेंज ने अपने मूल प्रवृत्ति सिद्धांत ने इस विधि की सार्थकता पर जोड़ दिया है कुछ का कहना है की आक्रामणके कारण शारीरिक उत्तेजना घट जाता है |जिससे भविष्य में आक्रामकता की तीव्रता में कमी हो जाती है |डूब तथा ऊड (1972) ने अपने अध्ययन में पाया की तात्कालिक आक्रामकता से भविष्य में आक्रामकता में कमी आ जाती है |उनके अध्ययन में परिस्थिति

के अनुसार प्रयोगकर्ता के सहयोग द्वारा कुछ प्रयोज्यों को क्रोधित किया गया |आधे प्रयोज्यों द्वारा सहयोगियों को बिजली का झटका दिया गया तथा बाकी आधे प्रयोज्यों को एक कमरा में इंतजार करने के लिए कहा गया और इन्हें किसी तरह का बिजली का झटका देने का मौका नहीं दिया गया |अंत में सभी प्रयोज्यों ने प्रयोग की अंतिम अवस्था में भाग लिया जिसमें एक बार पुनः सहयोगी को बिजली का झटका देने का मौका दिया गया | परिणाम में पाया गया की जिन प्रयोज्यों को बिजली का झटका देने का पहले मौका दिया गया था ,उसने अंतिम अवस्था में उन प्रयोज्यों की तुलना में कम बिजली का झटका दिया जिन्हें ऐसा मौका पहले नहीं दिया गया था | इस अध्ययन से यह स्पष्ट है की आत्म अभिव्यक्ति के माध्यम से एक सीमा तक आक्रामकता पर नियंत्रण स्थापित किया जा सकता है |

- (3) दंड (punishment)-दंड से भी आक्रामकता को कम किया जाता है हालांकि इसे समाज मनोवैज्ञानिकों ने सही नहीं माना है |फेल्डमैन (1985) ने बताया है की दण्ड से आक्रामकता में कमी नहीं होती है |हाँ कुछ अवस्थाएँ अवश्य ही ऐसी हो सकती है जिसमें आक्रामकता की प्रबलता को दंड द्वारा कम किया जा सकता है |

बेरोन,बर्न,तथा ब्रैनस्कोम्ब (2006) के अनुसार दंड से आक्रामकता में कमी तभी आती है जब निम्नांकित चार मौलिक अवस्थाएँ पूरित होती है -

- (i) दिया गया दंड तत्काल हो अर्थात आक्रमक व्यवहार के तुरंत बाद दंड दिया गया हो ।
- (ii) दंड की सम्भावना निश्चित रूप से बनी हो ।
- (iii) दंड की मात्रा काफी मजबूत एवं तीव्र हो ताकि दण्डित व्यक्ति में फिर से आक्रमक व्यवहार करने की हिम्मत नहीं रह जाए ।
- (iv) दंड को दंड प्राप्त करने वाले व्यक्ति द्वारा यथोचित मानता हो ।

(4) सामाजिक सीखना उपागम (social learning approach)-सामाजिक सीखना उपागम या सिद्धांत के अनुसार जिस तरह से आक्रमक मॉडल को देखकर व्यक्ति आक्रमक व्यवहार को करना सिख लेता है ,उसी तरह से व्यक्ति अनाक्रमक को देखकर आक्रमकता की मात्रा को कम करना सीख लेता है |बेरोन तथा केपनर (1970) ने एक अध्ययन करके इस तथ्य की पुष्टि किया है | इस अध्ययन में छात्रों के एक समूह ने आक्रमक मॉडल तथा दुसरे समूह ने अनाक्रमक मॉडल का प्रेक्षण किया | परिणाम में देखा गया है की जिन छात्रों ने अनाक्रमक मॉडल का प्रेक्षण किया था , उनमे उन छात्रों की अपेक्षा आक्रमकता कम पायी गयी जिन्होंने आक्रमक मॉडल को प्रेक्षण किया था |

(5) हल्की कामुकता तथा हास्त्य (mild sexual arousal) humor)- कामुकता तथा हास्य आदि के माध्यम से आक्रमकता को कम करने की सिफारिश की गयी है | इसके पीछे छिपी पूर्वकल्पना

यह होती है की व्यक्ति एक ही समय में दो परस्पर अनुक्रिया या दो परस्पर विरोधी सांवेगिक अवस्थाओं का अनुभव एक साथ नहीं कर सकता है |अतः आक्रामकता की स्थिति में व्यक्ति के होने पर यदि उसमे हलकी कामुकता या हास्य आदि जैसे संवेगात्मक अनुभूति उत्पन्न कर दी जाती है ,तो उसमे स्वभावतः आक्रामकता कम हो जायेगी |

- (6) परानुभूति (empathy)-कुछ मनोवैज्ञानिक जैसे गीन (1972),बेरोन(1975),फ्रोडी (1978) ने अपने-अपने अध्ययनों से यह बतलाया की परानुभूति उत्पन्न हो जाने से आक्रामकता में कमी आ जाती है |इन अध्ययनों के आधार पर यह बतलाया की आक्रामक तथा हिंसक व्यवहार के होने के फलस्वरूप यदि आक्रमणकर्ता को उसके आक्रमण या हिंसा से उत्पन्न पीड़ित व्यक्ति की दिशा को दिखला दिया जाता है तो इससे आक्रमण शीलता में कमी आ जाती है |
- (7) क्षमायाचना एवं प्राक्गुणारोपण (apology & preattribution)-क्षमायाचना एक ऐसी प्रक्रिया होती है जिसमे व्यक्ति अपने गलत व्यवहार या कार्यो को स्वीकार लेता है तथा उसे माफ़ कर देने की प्रार्थना करता है |ओहबुची,कामेडा तथा ऐगैरी द्वारा किये गए अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ है की क्षमायाचना से आक्रामकता में कमी आ जाती है |क्षमायाचना के प्रति अन्य व्यक्ति जो अधिक आक्रामक व्यवहार करने वाला होता है ,कम कर देता है |

(8) माफ़ी देना (forgiveness)-माफ़ी देना भी एक ऐसी प्रविधि है जिससे व्यक्ति में आक्रामकता में कमी आता है। माफ़ी देना एक ऐसी प्रविधि है जिसमें व्यक्ति उस व्यक्ति या व्यक्तियों को दण्डित करने के विचार को त्याग कर देता है जो उन्हें चोट पहुंचाया है और उसके बदले में उसके प्रति सहयोग की भाव रखते हुए व्यवहार करता है।

वेरी तथा उनके सहयोगियों (2007)द्वारा किये गए अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ है की माफ़ी देने वाले व्यक्तियों में दो शील गुण ऐसा होता है जो उन्हें उन व्यक्तियों से भिन्न करते है जो माफ़ी सामान्यतः नहीं देते है। ये दो शीलगुण है -सहमति जन्यता अर्थात ऐसे लोग दूसरों पर विश्वास रखते है तथा उन्हें मदद करते है। दूसरा सांवेगिक स्थिरता अर्थात ऐसे लोग नकारात्मक मनोदशा तथा संवेगों से कम प्रभावित होते है।