

आक्रमण को रोकने तथा दूर करने की विधियाँ (Methods of Preventing and Reducing Aggression)

समाज-मनोवैज्ञानिकों ने आक्रमण तथा उग्रता को रोकने तथा दूर करने के लिए निम्नलिखित विधियों का उल्लेख किया है:—

(1) विरेचन-विधि (Catharsis Method)

मनोविश्लेषण (Psychoanalysis) तथा आचार शास्त्र (ethology) के समर्थकों के अनुसार विरेचन विधि द्वारा आक्रमण तथा उग्रता का उपचार किया जा सकता है। यह विधि इस विश्वास पर आधारित है कि यदि व्यक्ति को अपने भावों (feelings) तथा संवेगों (emotions) की अभिव्यक्ति का अवसर दिया जाए तो उसकी आक्रमणशीलता घट जायेगी या दूर हो जायेगी। अरस्तू (Aristotle) ने कहा था कि ड्रामों के निरीक्षण द्वारा व्यक्ति को उसके संवेगात्मक आवेगों से मुक्त कराया जा सकता है। आज यह भी विश्वास जारी है। कुछ विद्वानों का विश्वास है कि फोम-आवृत्त डंडों (foam covered bats) से दूसरों पर प्रहार करने (जिससे कोई वास्तविक क्षति नहीं होती) पर आक्रमण दूर हो जाता है।

कई अध्ययनों से प्रमाणित होता है कि आक्रमण के कारण शारीरिक उत्तेजना (physiological arousal) घट जाता है, जिससे भविष्य में आक्रमण की संभावना दूर हो जाती है। (Hokanson, Burgess and Cohen, 1963; Hokanson and Shelter, 1961)। देखा गया कि जब प्रयोज्य को प्रयोगकर्ता द्वारा अपमानित किया गया तो उसके रक्तचाप (blood pressure) तथा हृदय-गति (heart rate) में वृद्धि हो गयी और जब उसे प्रयोगकर्ता के प्रति आक्रमणशील व्यवहार करने के लिए अवसर दिया गया तो शारीरिक उत्तेजन के दोनों मापदण्डों में हास हो गया। ब्रैमेल आदि (Bramel et al; 1968) के अनुसार आक्रमणशील व्यवहार के बाद व्यक्ति का मनोभाव (feeling) अच्छा बन जाता है।

2. दण्ड-विधि (Punishment Method)

यह प्राचीन विधि है जिसके द्वारा आक्रमण का उपचार होता है। विशेष रूप से बच्चों के आक्रमणशील व्यवहारों के उपचार के लिए यह विधि काफी उपयोगी रही है। स्कूलों में आक्रमणशील तथा उग्र बच्चों के उपचार हेतु शारीरिक दण्ड प्रचलित था। विश्वास किया जाता था कि "spare the rods, spoil the child". आज भी प्रहार (assault), बलात्कार आदि आक्रमणों के नियंत्रण हेतु कड़ी सजा की व्यवस्था है। यहाँ तक कि हत्यारे को मृत्यु दंड (death punishment) देने की व्यवस्था संसार के अधिकांश भागों में है।

आक्रमण के उपचार की इस विधि के प्रचलन के बावजूद इसमें कई दोष हैं जैसे- (i) शारीरिक दण्ड देने से व्यक्ति और भी क्रोधी हो सकता है तथा अधिक गंभीर आक्रमणशील व्यवहार कर सकता है। (ii) दण्ड देने वाला व्यक्ति बाद के आक्रमणशील प्रतिमान (aggressive model) का काम कर सकता है और दण्ड पाने वाला व्यक्ति भविष्य में और आक्रमण पर उकसा सकता है। (iii) दण्ड देने वाला व्यक्ति स्वयं भविष्य में

आक्रमणशील बन सकता है। कारण, दण्ड देना अपने आप में एक आक्रमणशील व्यवहार है जो व्यक्ति को भविष्य में आक्रमण के लिए बाध्य कर सकता है। (iv) दण्ड का प्रभाव अस्थायी होता है। कुछ समय के बाद इसका प्रभाव समाप्त हो जाता है और व्यक्ति पुनः आक्रमण का शिकार बन जाता है (Sulzer-Azaroff & Mayer, 1984)। (v) दण्ड तथा प्रतिकार (punishment and retaliation) का घातक परिणाम प्रत्याक्रमण (counterattack) के रूप में देखा जा सकता है (Dengerink et al; 1978)। लेकिन, क्षमायाचना (apology) से प्रत्याक्रमण का खतरा दूर हो सकता है (Ohbuchietal; 1989)।

अतः आक्रमण के उपचार के रूप में दण्ड की उपयोगिता सीमित है। फेल्डमैन (Feldman, 1985) के अनुसार केवल कुछ विशेष परिस्थितियों में ही दण्ड द्वारा आक्रमण को दूर किया जा सकता है।

3. सामाजिक-शिक्षण-विधि (Social Learning Method)

आक्रमण तथा हिंसा की रोकथाम के लिए यह उपाय या विधि बहुत उपयोगी है। यह विधि इस विश्वास पर आधारित है कि आक्रमण तथा हिंसा का मौलिक कारण आक्रमणशील प्रतिमान (aggressive model) है। बडूरा (Bandura, 1973) के अनुसार जो बच्चे अपने माता-पिता या परिवार में अन्य लोगों को आक्रमणकारी व्यवहार करते हुए देखते हैं, वे आक्रमणकारी व्यवहारों का अवलोकन (Observation) करते हैं, वे उन बच्चों की अपेक्षा अधिक आक्रमणकारी व्यवहार करते हैं, जिन्हें इसका अवसर नहीं दिया जाता है। अतः आक्रमण तथा हिंसा को रोकने के लिए यह आवश्यक है कि बच्चों को आक्रमणकारी व्यवहारों के अवलोकन का अवसर नहीं दिया जाए।

बेरोन तथा किपनर (Baron & Kepner, 1970) ने आक्रमण तथा हिंसा को रोकने के लिए इस बात पर बल दिया कि बच्चों को आक्रमण वाली परिस्थिति से अलग रखा जाए। उन्होंने अपने अध्ययन में पाया कि जिन प्रयोज्यों (Subjects) को गैर- आक्रमणकारी प्रतिमान (non-aggressive model) दिखलाया गया, उन्होंने बहुत कम आक्रमणशील व्यवहारों का प्रदर्शन किया। अतः आक्रमण तथा हिंसा की रोकथाम का एक सुन्दर उपाय यही है कि बच्चों को आक्रमणशील व्यवहारों या प्रतिमानों (models) के अवलोकन का अवसर नहीं दिया जाये। अतः यह आवश्यक है कि बच्चों को आक्रमणशील चलचित्र (aggressive Movies) या टेलीविजन देखने से रोका जाए।

4. व्यवहार-प्रबलन (Behaviour Reinforcement)

व्यवहार-परिमार्जन की यह एक प्रभावशील प्रविधि (technique) है तथा प्रविधि द्वारा अवांछित व्यवहारों (undesirable behaviours) के उपचार का प्रयास किया जाता है। यदि कोई बालक आक्रमणशील हो तो जब-जब वह आक्रमणकारी व्यवहार नहीं करे तब-तब उसे पुरस्कार दिया जाए। इससे आक्रमणशील व्यवहार करने की प्रवृत्ति कमजोर होती जायेगी और, अनाक्रमणशील व्यवहार (non-aggressive behaviour) करने की प्रवृत्ति सबल होती जायेगी और अन्त में वह आक्रमणशील व्यवहार करना छोड़ देगा।

भांजी तथा टॉम्पसन (Bhanji & Thompson, 1974) ने भी अवांछित व्यवहारों के उपचार के लिए इस प्रविधि का उपयोग सफलतापूर्वक किया।

5. स्वनिरीक्षण (Self Observation)

यह प्रविधि वास्तव में व्यवहार प्रतिरूपण (behaviour modeling) का एक प्रकार है। आक्रमणशील व्यवहार करने वाले बालक या व्यक्ति को यह अवसर दिया जाता है कि वह अपने व्यवहार का स्वयं निरीक्षण कर सके। इस निरीक्षण के साथ-साथ उसे अपने व्यवहार में परिवर्तन लाने तथा रचनात्मक व्यवहार करने की दिशा में प्रोत्साहित भी किया जाता है। किसकर (Kisker, 1977, 1985) ने व्यवहार परिमार्जन (behaviour modification) में इस प्रविधि के महत्त्व को प्रमाणित किया। अतः आवश्यकता के अनुसार इस विधि का व्यवहार करके भी आक्रमण तथा हिंसा का उपचार किया जा सकता है।

6. संज्ञानात्मक उपगमन (Cognitive Approach)

फेल्डमैन (Feldman, 1985) के अनुसार आक्रमण तथा हिंसा के निराकरण के लिए संज्ञानात्मक उपगमन नवीनतम विधि है। इसमें संज्ञान में परिवर्तन लाने का प्रयास किया जाता है। आक्रमण तथा हिंसा के प्रति संज्ञान में परिवर्तन हो जाने पर यह दूर हो जाता है। आधुनिक अनुसंधानों से पता चलता है कि आक्रमण के उपचार के लिए आक्रमण की व्याख्या (interpretation) अधिक महत्त्वपूर्ण है (Huesmann et al; 1983)।

7. परस्पर विरोधी प्रतिक्रिया-विधि (Method of Incompatible Responses)

आक्रमण तथा हिंसा के निरोध या रोकथाम के लिए यह विधि भी बहुत उपयोगी है। यह विधि इस विश्वास पर आधारित है कि कोई भी प्राणी या मनुष्य एक ही साथ दो विरोधी क्रियाओं को करने में समर्थ नहीं होता है। जैसे-दिवास्वप्न (day dreaming) तथा पठन-पठन एक ही साथ संभव नहीं है। किसी आक्रमणशील व्यक्ति में यदि ऐसा व्यवहार या संवेगात्मक स्थिति उत्पन्न कर दी जाये, जो क्रोध या हिंसक कार्य के लिए परस्पर विरोधी हो, तो वह इस तरह का व्यवहार नहीं कर सकेगा। इसके लिए मुख्य रूप से निम्नलिखित दो प्रतिक्रियाएँ आक्रमण तथा हिंसा के लिए परस्पर विरोधी हो सकती हैं:-

(क) तदनुभूति (Empathy): अध्ययनों तथा निरीक्षणों से पता चलता है कि जब एक व्यक्ति किसी दूसरे व्यक्ति के साथ आक्रमणशील या हिंसक व्यवहार करता है, और जब उस पीड़ित व्यक्ति के पीड़ा या कष्ट को उस आक्रमणशील व्यक्ति को दिखला दिया जाता है तो उसकी आक्रमणशीलता घट जाती है। बरगर (Berger, 1962) के अनुसार जब आक्रमण करने वाला व्यक्ति अपने द्वारा पीड़ित व्यक्ति के कराहने, दया मांगने या चीखने की आवाज सुनता है तो उसे उसी तरह की अनुभूति होने लगती है और आक्रमण को जारी रखना कठिन बन जाता है। इस तरह की आवाजों को सुनने या कष्टों को देखने से उसमें नकारात्मक संवेगात्मक प्रतिक्रियाएँ होने लगती हैं। जिससे उसे आत्मदोष, दुख या पछतावा का अनुभव होने लगता है।

अतः वह अपने दुखद भावों को दूर करने के विचार से आक्रमण करना छोड़ देता है अथवा यहाँ तक कि वह उस स्थान से हट जाता है।

(ख) परिहास तथा हँसी (Humour and laughter):- हँसी मजाक भी आक्रमण के लिए परस्पर विरोधी व्यवहार है। हमारे दैनिक जीवन के निरक्षणों (observations) से पता चलता है कि एक क्रोधी व्यक्ति को हँसा दिया जाता है तो उसके द्वारा होने वाले आक्रमणशील व्यवहार की संभावना घट जाती है। कई अध्ययनों से भी इस विचार का समर्थन होता है (Donnerstein & Mueller, 1974; Landy & Metee, 1969; Leak, 1974)।

इस प्रकार स्पष्ट हो जाता है कि आक्रमण तथा हिंसा की रोकथाम तथा उपचार की कई विधियाँ हैं लेकिन, किसी एक विधि से यह सम्भव नहीं है, क्योंकि प्रत्येक विधि के अपने अपने गुण-दोष हैं। अतः आवश्यकता के अनुसार एक से अधिक विधियों या प्रविधियों का उपयोग करना उपयुक्त होता है।

Dr. Hameeda Shaheen, Deptt. of Psychology, Raja Singh College, Siwan