1-Rationalisation

2-Projection

3-Sublimation

4-Identification

5-Compensation

6-Fantasy

7-Repression

8-Substitution

Rationalisation -यह एक साधारण बचाओ यंत्रीकरण है जिसके द्वारा व्यक्ति अपना विश्वास और कार्य को अलग-अलग कारण से ना की कार्य से उचित बताता है। उदाहरण-जब शिशु कुर्सी से टकराकर गिर जाता है तो वह अपना दोष ना बताकर कुर्सी को दोष देता है।

Projection- यह एक समायोजन की प्रक्रिया है जिसके द्वारा व्यक्ति अपनी कमियां और नैतिक दायित्व को छुपा कर अपनी गलती दोष या कुकर्मो को दूसरों पर लाद देता है।

उदाहरण-शिक्षक के समक्ष एक छात्र अपने दोष को छुपाने के लिए दूसरे छात्र का नाम बता देता है।

Sublimation- एक उन्नत मान का गठन मूलक यंत्रीकरण है इस समायोजन की प्रक्रिया के द्वारा मनुष्य अपना पाशविक और असामाजिक गुणों का तथा इच्छाओं का सामाजिक स्वीकार्य मार्ग में परिप्रकाश करता है।

उदाहरण-एक व्यक्ति कला एवं कविता के माध्यम से समाज द्वारा स्वीकृत भावनाओं को प्रकाशित करता है।

Identification-इस यंत्रीकरण के द्वारा व्यक्ति दूसरे व्यक्ति का या संस्था के यश या सुनाम से स्वयं को संतुष्ट करने का प्रयत्न करता है जिससे वह संबंधित है । उदाहरण-जब कोई व्यक्ति किसी भी क्षेत्र में कमजोर होता है तो वह उस क्षेत्र के कुशल व्यक्ति से संबंध रखता है और उस संबंध के लिए गौरवान्वित होता है।

Compensation -एक यंत्रीकरण है जिसके द्वारा व्यक्ति एक क्षेत्र में अपनी कमियों को छुपाने के लिए दूसरे क्षेत्र में उच्च सफलता प्राप्ति के लिए अपनी सारी शक्तियों का उपयोग करता है। उदाहरण-अंग्रेजी में जो छात्र कमजोर है वह गणित में अधिक अंक प्राप्त करने की कोशिश करता है।

Fantasy-यह एक समायोजन की प्रक्रिया है जिसके द्वारा व्यक्ति दिवास्वप्न या विचारों के माध्यम से अपनी आवश्यकता की पूर्ति की संतुष्टि पा लेता है । यह एक काल्पनिक भावनाओं का गुच्छा है जो कुछ छड़ के लिए व्यक्ति को तनाव मुक्त करके आनंदित कर देता है।

उदाहरण-एक भूखे आदमी का स्वादिष्ट भोजन का स्वप्न देकर संतुष्ट हो जाना।

Repression-इसका अर्थ है जानबूझकर भूल जाना। जिसके द्वारा व्यक्ति अपने दुखद अनुभव स्मृति एवं भावनाओं को मनके अचेतन अवस्था में प्रेषित कर देता है और भी दुखद घटनाओं को जानबूझकर भूलने की कोशिश कर देता है।

उदाहरण-मनुष्य जीवन में किया हुआ गलत कार्य दंड आदि भूलने की प्रयास करना।

Substitution-यंत्रीकरण जिसके द्वारा व्यक्ति समायोजन करने का प्रयास करता है । जब उच्चतम लक्ष्य की प्राप्ति में अक्षम होता है तब वह दूसरा सरल लक्ष्य को अपना लक्ष्य बनाकर प्राप्ति करने की चेष्टा करता है।

उदाहरण-जब गणित में 1 छात्र सफल नहीं होता तब वह गणित से सरल विषय को चुनता है और उसमें सफल होने का प्रयास करता है।

संघर्ष का अर्थ एवं परिभाषा

संघर्ष का सामान्य अर्थ है-विपरीत विचारों, इच्छाओं, उद्देश्य आदि का विरोध। संघर्ष की दशा में व्यक्ति में संवेगात्मक तनाव उत्पन्न हो जाता है उसकी मानसिक शक्ति नष्ट हो जाती है और वह किसी प्रकार का निर्णय करने में असमर्थ होता है।

संघर्ष के कई रूप हो सकते हैं जैसे एक व्यक्ति का दूसरे से संघर्ष ,व्यक्ति का उसके पर्यावरण से संघर्ष, पारिवारिक संघर्ष, सांस्कृतिक संघर्ष आदि।

डग्लस व हॉलैंड के अनुसार-संघर्ष का अर्थ विरोध और विपरीत इच्छाओं में तनाव के परिणाम स्वरूप उत्पन्न होने वाली कष्टदायक संवेगात्मक दशा।

फ्रायड के अनुसार- Id, Ego, Super ego के मध्य सामंजस्य का अभाव होने से मानसिक द्वंद उत्पन्न होता है।