બચાવ પ્રયુક્તિઓ : (માનસિક પ્રયુક્તિઓ, અનુકૂલન પ્રયુક્તિઓ)

વ્યાખ્યા : "વ્યક્તિ હતાશા કે વૈફલ્યમાંથી બચવા માટે જે મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રયુક્તિઓનો આશય લે છે તે પ્રયુક્તિઓને બચાવ પ્રયુક્તિઓ કહે છે."

બચાવ પ્રયુક્તિઓને અંગ્રેજીમાં Defence Mechanism કહે છે.

વિવિધ બચાવ પ્રયુક્તિઓ :

૧. તાદાત્મ્ય : કેટલાંક પોતાની જાતને તેન્ડુલકર, બચ્ચન, ગાંધીજી,સરદાર પટેલ માને છે.
૨. આક્રમકતા : આચાર્યના વર્તનથી દુભાયેલા વિદ્યાર્થીઓ આંદોલન કરે, તોડફોડ કરે.
૩. સ્થાનાંતર : સાસુથી દુભાયેલી વહુ બાળકોને મારે, આચાર્યથી દુભાયેલો શિક્ષક વિદ્યાર્થીને મારે.
૪. પ્રક્ષેપણ : (યૌક્તિકીકરણ) : શિક્ષક શાળામાં મોડા પહોંચવા માટે ટ્રાફિકનો દોષ કાઢે છે.
૫. ઊર્ધ્વીકરણ : બાળકોની લડાયકવૃત્તિને ઊર્ધ્વીકૃત કરવા માટે રમત-ગમત સ્પર્ધાનું આયોજન.
૬. ક્ષતિપૂર્તિ : ગણિતમાં નિષ્ફળતા મેળવનાર વિદ્યાર્થી રમતમાં-સંગીતમાં-ચિત્રકલામાં પ્રાવીણ્ય મેળવે.
૭. પરોક્ષ ક્ષતિપૂર્તિ : પિતા ડોક્ટર બની શક્યા ન હોવાથી પોતાના બાળકને ડોક્ટર બનાવે.
૮. દમન : અનૈતિક – ખરાબ વિચારોને અજાગૃત મનમાં ધકેલી દે છે.
૯. દિવાસ્વપ્ન : ભૂખ્યો માણસ ખોરાક મેળવવાની કલ્પના કરે, ગમતા પાત્રને મળ્યાનો આનંદ માણે.
૧૦. પરાગતિ : મોટી વ્યક્તિ નાના બાળક જેવું વર્તન કરે, કાલું કાલું બોલે, ઘૂંટણીયા તાણે, માથું પછાડે.
૧૧. આત્મકેન્દ્રીપણું : (અહમ કેન્દ્રિતા) : વાત વાતમાં બડાઈ હાંકવી, વટ મારવો, પોતાના વખાણ કરવા, સભામાં મોટેથી બોલવું.
૧૨. નકારાત્મકતા : તરુણ વિદ્યાર્થીઓને શિક્ષકો તરફ રોષ હોય છે, ઘરમાં વડીલો સામે આવું વલણ જોવા મળે છે.
૧૩. અલિપ્તતા : આબરૂ જવાના ડરથી સ્પર્ધામાંથી દૂર રહેવું.
૧૪. શારીરિક દર્દ : પરીક્ષા વખતે વિદ્યાર્થીને માથું દુખે, ઝાડા થઈ જાય, પેટમાં દુખે.
૧૫. સ્થિરીકરણ : કોઈ એક અવસ્થામાં સ્થિર થઈ જાય, ઝડપથી આગળ વધી શકે નહીં.
૧૬. પ્રતિક્રિયા : જે વ્યક્તિ પ્રત્યે રોષ કે ધૃણા હોય તે છુપાવીને પ્રેમભર્યો, મિત્રતાભર્યો વ્યવહાર કરે.

www.marugujarat.in