

SS EDUCATION

બચાવ પ્રયુક્તિ



MOST IMP QUESTIONS

ખૂબ જ અગત્યના પ્રશ્નો

VISIT WEBSITE : sunilkhalasi.in

શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન : બચાવ પ્રયુક્તિઓ

વ્યાખ્યા

- વ્યક્તિ હતાશા કે વૈફલ્યમાંથી બચવા માટે જે મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રયુક્તિઓનો આશય લે છે તે પ્રયુક્તિઓને બચાવ પ્રયુક્તિઓ કહે છે.
- "તીવ્ર સાંવેગિક આઘાત, હતાશા કે સંઘર્ષનાં પરિણામે જ્યારે મનોવૈજ્ઞાનિક સમતોલનને ખતરો ઊભો થાય છે ત્યારે માણસ દોષારોપણથી બચવા જે છળ કપટ તથા ચક્રવ્યૂહોનો સહારો લે છે તેને જ બચાવપ્રયુક્તિ કે સંરક્ષણ પ્રયુક્તિઓ કહે છે."

- જી. ડી. પેજ

- "અસુરક્ષા અને નકામી ચિંતાથી મુક્તિ મેળવાના હેતુથી જે વર્તન તરાહનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તેને સંરક્ષણ પ્રયુક્તિ કે અનુકૂલનને પ્રયુક્તિનું નામ આપવામાં આવે છે. કોઈ વખત તેને અહં રક્ષા યુક્તિઓનું નામ પણ આવવામાં આવે છે, કારણ કે તે આપણા અહં અને આત્માને ઠેસ લાગતા બચાવે છે."

- એબ અરકોફ

- "બિનજરૂરી ચિંતાથી અહંને બચાવવાના હેતુથી અવચેતન મન જે યુક્તિઓની મદદ લે છે તેને બચાવપ્રયુક્તિઓ કહેવાય છે."

- ડેવિસન અને નીએલે

- બચાવ પ્રયુક્તિને અંગ્રેજીમાં Defence Mechanism કહે છે.

• વિવિધ બચાવપ્રયુક્તિઓ :

1. યૌક્તિકીકરણ (મનમનામણું) :

- વ્યક્તિ પોતાના વર્તન પાછળ ખરેખર જે સાચાં કારણો છે તે કારણોને બદલે જ્યારે બીજું જ કારણો બતાવે ત્યારે તે યૌક્તિકીકરણ કરે છે. એમ કહેવાય. દા.ત. પરીક્ષામાં ઓછા ગુણ આવે તો વિદ્યાર્થી પોતાની અણઆવડતને દોષ નહીં દે પણ પોતાની તબિયત સારી ન હતી એમ કહીને બચવા પ્રયત્ન કરે.
- 'દ્રાક્ષ ખાટી છે' વાર્તામાં પણ શિયાળ જ્યારે અનેક કુદકા મારવા છતાં દ્રાક્ષને પહોંચી ન શક્યું ત્યારે કહે છે કે 'દ્રાક્ષ ખાટી છે, મને તેની જરૂર નથી.'

- આમ પોતાને જે પ્રાપ્ત નથી થયું એ પોતાને જોઈતું જ ન હતું એમ કહેવું એટલે **ચૌક્તિકીકરણ**.

કેટલાક ઉદાહરણો :

1. ઘરે દીકરી અવતરે ત્યારે ગમ્યું ન હોય તો પણ તે 'લક્ષ્મી અવતરી છે' કહે છે.
2. પત્ની સ્વરૂપવાન ન હોય તો વ્યક્તિ કહે કે "રૂપ કરતાં ગુણ સારાં"
3. ભણવામાં નિષ્ફળ જનાર વ્યક્તિ કહે કે યુનિ.ની ડિગ્રીથી શો લાભ? એવાને તો હું નોકરીએ રાખું છું.'

2. પ્રક્ષેપણ

- જ્યારે વ્યક્તિ દોષનો ટોપલો બીજા પર ઢોળે એટલે કે પોતાની નિષ્ફળતાનું કારણ બીજાને ગણે ત્યારે તે પ્રક્ષેપણ પ્રયુક્તિ યોજે છે એમ કહેવાય.
- પોતાની નબળાઈઓ બીજામાં પણ જોવી. દા.ત. નશો કરનાર વ્યક્તિ કહે કે 'બીજા પણ નશો કરે છે.' અપ્રામાણિક માણસ એમ કહે કે 'બીજા પણ અપ્રામાણિક છે' ત્યારે પણ પ્રક્ષેપણ થાય છે.
- ક્રિકેટની રમતમાં બરાબર રમી ન શકનાર 'બેટ'માં વાંક જુએ. ચોરી કરનાર બાળક એમ કહે કે 'ફલાણાએ મને તે ચોરવાનું કહ્યું.' વગેરે પણ પ્રક્ષેપણ પ્રયુક્તિનાં ઉદાહરણો છે.

કેટલાક અન્ય ઉદાહરણો :

1. પરીક્ષામાં નાપાસ થનાર કહે કે ‘પ્રશ્નપત્ર અઘરું હતું. અથવા ‘પરીક્ષકો પૈસા લઈને પાસ કરે છે.’
2. રમતમાં નિષ્ફળ જનાર કહે કે, ‘તેણે મને મદદ ન કરી.’
3. પડોશી દ્વારા થતા ટીકાના જવાબમાં વ્યક્તિ કહે કે ‘પડોશીઓ અદેખા છે. અમારું સારું જોઈ શકતાં નથી.’

3. તાદાત્મ્ય :

- તાદાત્મ્ય એટલે કોઈ મહાન કે આબરૂદાર વ્યક્તિ, વિચારસરણી કે જૂથ સાથે પોતાની જાતનો કોઈક રીતે સંબંધ સ્થાપીને પોતાને મહાન બતાવવાની કોશિશ કરવી તે.
- વ્યક્તિની પોતાની મર્યાદાઓ હોય અને પોતે નિષ્ફળ ગઈ હોય ત્યારે તે સફળ બનેલ નોંધપાત્ર વ્યક્તિ કે વિચારસરણી સાથે પોતાનું નામ જોડીને ગૌરવ (*glory*) પ્રાપ્ત કરવા ઝંખે છે.
- પોતાને નવલકથા, નાટક કે રમતના હીરો (નાયક) સાથે જોડવા પ્રયત્ન કરે છે.
- નાના બાળકો મોટેરાંનું અનુકરણ કરે એ પણ તાદાત્મ્યનું જ એક સ્વરૂપ છે. સારી બાબતો કે વ્યક્તિઓ સાથેનું તાદાત્મ્ય વ્યક્તિને ફાયદાકારક નીવડી શકે.

- રમતમાં સફળતા ન મેળવી શકનાર વ્યક્તિ જાણીતા ખેલાડીની નજીકમાં ચાલે, કોઈ ચલચિત્રોના નાયકના હસ્તાક્ષર લે, કે અભ્યાસમાં કાઠું ન કાઢી શકનાર વ્યક્તિ બહુ વિખ્યાત અધ્યાપકના વિદ્યાર્થી તરીકે પોતાને ઓળખાવે એ પણ તાદાત્મ્ય પ્રયુક્તિ જ છે.

કેટલાક ઉદાહરણો

1. 'હું અમુક કુળમાં જન્મેલો છું.' કહેવું.
2. 'ફલાણા મિનિસ્ટર અમારા સગા છે.' કહેવું.
3. 'હું તો ગાંધીવાદી છું.' એવી ઓળખ આપવી.

4. ક્ષતિપૂર્તિ

- જ્યારે વ્યક્તિ અમુક એક બાબતમાં ખામી ધરાવતી હોય ત્યારે તે બાબતને બદલે કોઈ બીજી દિશામાં કે અન્ય બાબતમાં કોઈ અપ્રતિમ સિદ્ધિ હાંસલ કરવા પ્રયત્નશીલ બને ત્યારે તે ક્ષતિપૂર્તિ કરે છે તેમ કહેવાય.
- અભ્યાસમાં નોંધપાત્ર સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી ન શકનાર વ્યક્તિ સફળ રમતવીર થવા પ્રયત્નશીલ બને, નાનપણમાં લકવાનો ભોગ બનેલ વ્યક્તિ સફળ ખેલાડી બનવાનો વિચાર ન કરતાં સારો સંગીતકાર, લેખક કે વક્તા થવાની દિશામાં આગળ વધે, કે સારું નૃત્ય શીખી ન

શકનાર છોકરી ફૂટબોલની સફળ ખેલાડી થવાની દિશામાં આગળ વધે તે ક્ષતિપૂર્તિનાં ઉદાહરણ ગણાય.

- આમ, એક અર્થમાં ક્ષતિપૂર્તિને *Substitution* પણ કહી શકાય, એટલે કે પ્રાપ્ત ન થઈ શકે તેવાં ધ્યેયોને સ્થાને પ્રાપ્ત થઈ શકે તેવા વૈકલ્પિક (અવેજી) ધ્યેયની પસંદગી એટલે ક્ષતિપૂર્તિ.
- ક્ષતિપૂર્તિનું બીજું એક સ્વરૂપ એવું પણ હોઈ શકે કે જેમાં વ્યક્તિ પોતે જે બાબતમાં અસમર્થ (*Handicap*) છે તે જ બાબતમાં સફળ થવા પ્રયત્ન કરે. આમ વાયાની ખામી ધરાવતું બાળક અથાક પ્રયત્નો કરી કરીને પણ સફળ વક્તા બને, શરીરની પંગુતા ધરાવતી વ્યક્તિ ખૂબ કસરત અને મથામણ કરીને સારી રમતવીર બને.
- સામાન્ય માનસિક શક્તિઓ ધરાવતી વ્યક્તિ ખૂબ મહેનત કરી પોતાના વ્યવસાયમાં ટોચના સ્થાને પહોંચે વગેરે ક્ષતિપૂર્તિના આ બીજા સ્વરૂપનાં ઉદાહરણો છે.
- સામાન્ય રીતે ક્ષતિપૂર્તિ કરીને વ્યક્તિ પોતાની લઘુતાગ્રંથિમાંથી બહાર આવવા પ્રયત્ન કરે અને એ રીતે વ્યક્તિને તે અનુકૂળન સાધવામાં ઘણી ઉપયોગી પ્રયુક્તિ છે.

કેટલાક ઉદાહરણો :

1. એડિસન બહેરો હતો. તેણે ગ્રામોફોન (શ્રવણયંત્ર)ની શોધ કરી.
2. હેલનકેલર અંધ અને બધિર હતાં, તે કેવળ સ્વરોના ઉપયોગથી ભાષા શીખ્યાં અને ઉપયોગી સમાજસેવાના કાર્યો કર્યાં.

3. પંડિત સુખલાલજી અંધ બન્યા છતાં તેમણે ભારતીય દર્શનોનાં વિશિષ્ટ ભાષ્યો કર્યા.

5. ઊર્ધ્વીકરણ

- સમાજને અસ્વીકાર્ય એવા વ્યક્તિના વર્તનને, સમાજને સ્વીકાર્ય એવા સ્વરૂપમાં ફેરવવાની ક્રિયા એટલે ઊર્ધ્વીકરણ.
- વ્યક્તિના વર્તનના પાયામાં રહેલી કેટલીક સહજવૃત્તિઓ, શારીરિક જૈવિક જરૂરિયાતો અને મનોવૈજ્ઞાનિક અતૃપ્તિઓ કેટલીક વાર સમાજને અસ્વીકાર્ય એવાં વર્તનસ્વરૂપે પ્રગટ થતાં જોવા મળે છે.
- જેમ કે આક્રમકતા, સંગ્રહવૃત્તિ, જાતીયવૃત્તિ વગેરે. હવે જો વ્યક્તિ આક્રમક રહે, મારફાડ કે ભાંગફોડ કર્યા કરે, અન્યોના ભોગે ચીજવસ્તુઓના સંગ્રહ કરે કે, બેફામ રીતે જાતીયવૃત્તિને બહેકવા દે તો સમાજ તેને સ્વીકારી ન શકે.
- આથી વ્યક્તિ આવી માનસિકતાને સમાજને ઉપયોગી બને અને તેથી જેને સમાજ સ્વીકારી શકે તેવી દિશામાં પ્રયોજે તો તેણે ઊર્ધ્વીકરણની પ્રયુક્તિ યોજી એમ કહેવાય.

કેટલાક ઉદાહરણો :

1. વ્યક્તિ પોતાની આક્રમકતા(યુદ્ધવૃત્તિ)ને સામાજિક દૂષણો સામે લડવાના સાધન તરીકે પ્રયોજે.

2. પોતાની જાતીયવૃત્તિને સાહિત્ય, સંગીત, કલા જેવાં સર્જનના માર્ગોએ વાળે.
3. પોતાની સંગ્રહવૃત્તિને સારી ચીજોના સંગ્રહ, જ્ઞાનસંગ્રહ વગેરે તરફ વાળે.
4. સ્વાર્થવૃત્તિને સ્થાને પરમાર્થવૃત્તિ સ્વીકારીને સમાજ અને દીનદુઃખિયાંની સેવા કરે.
5. આડે માર્ગે જતી જિજ્ઞાસાવૃત્તિને સત્યની શોધ તરફ કે સંશોધનો તરફ વાળે.

6. પ્રતિક્રિયા

- અમુક ધ્યેયને છૂપાવવા એનાથી ઊલટી જ બાબત પર ભાર મૂકવાની પ્રક્રિયા એટલે પ્રતિક્રિયા.
- દા.ત. માતાને પુત્ર જન્મની ઈચ્છા હોય છતાં પુત્રી જન્મે, અથવા તંદુરસ્ત બાળકને સ્થાને અપંગ-ખામીવાળું બાળક જન્મે ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે માતાને તે ગમતું હોતું નથી તે પોતાની આ અણગમતી લાગણીને અચેતન મનમાં હડસેલી દે છે અને બહારથી બાળકની વધુ પડતી કાળજી લેશે. આવી વધુ પડતી લાગણી દ્વારા તે પોતાના અપરાધભાવને ઢાંકવાની કોશિશ કરે છે. આ થઈ પ્રતિક્રિયા.

- છોકરા-છોકરીઓ હાથમાં હાથ રાખીને ફરે તે બાબતનો સખત વિરોધ કરનાર વ્યક્તિ પોતાની એવી ઈચ્છાની પ્રતિક્રિયા કરતી હોય એ પણ શક્ય છે. પ્રેમલગ્નની ટીકા કરનાર વ્યક્તિની આ ટીકા પાછળ એવી જ કોઈક નિષ્ફળતા રહેલી હોઈ શકે.
- મા-બાપ પુત્ર જન્મ ઈચ્છતાં હોય અને પુત્રી જન્મે તો પ્રતિક્રિયા તરીકે તેઓ તે ટીકરીને 'બેટા' કહીને સંબોધે એ પણ એક સ્વરૂપની પ્રતિક્રિયા જ છે.

7. દમન

- વ્યક્તિ પોતાના એવા વિચારો કે જે સમાજમાન્ય ન હોય, નૈતિક ન હોય તેને બળપૂર્વક અજાગૃત મનમાં ધકેલી દે છે. જેનાથી તેના જાગૃત મનના અહંનું રક્ષણ થાય છે. કોઈડનું આવું માનવું છે. વ્યક્તિ નૈતિકતાની વિરુદ્ધના વિચારો કે સમાજમાં જે અસભ્ય કહી શકાય તેવા વર્તનો કરવાને બદલે પોતાના અજ્ઞાત મનમાં ધરબી દે છે, ડામી દે છે એટલે કે તેનું દમન કરે છે.
- વ્યક્તિના અજ્ઞાત મનમાં રહેલી ઈચ્છાઓ ક્યારેક સ્વપ્ન કે દિવાસ્વપ્ન સ્વરૂપે બહાર આવતી હોય છે. પરંતુ વારંવાર દમન પ્રયુક્તિનો ઉપયોગ થતો હોય તો તેના કારણે વ્યક્તિમાં કેટલીક મનો વિકૃતિ જન્મી શકે છે.

8. સ્થગિતતા

- મનુષ્યના જીવન વિકાસનો ક્રમ નિશ્ચિત છે. વ્યક્તિ બાલ્યાવસ્થાથી લઈને વૃદ્ધાવસ્થા સુધી પોતાનું જીવન વિતાવે છે. તે એક અવસ્થામાંથી બીજી અવસ્થામાં પ્રવેશે છે અને જીવન વિકાસમાં આગળ વધતો જાય છે.
- પરંતુ કેટલાંક વ્યક્તિઓ પોતાને મળેલી કેટલીક નિષ્ફળતાઓને કારણે કે પછી કોઈ પ્રકારની અસલામતીના અનુભવને કારણે એક અવસ્થામાંથી બીજી અવસ્થામાં પ્રવેશતી નથી. આ ઘટનાને સ્થગિતતા કહે છે.
- સ્થગિતતા આવવાના કારણે વ્યક્તિ નવી અવસ્થાને અનુરૂપ વર્તનો દર્શાવવાને બદલે અગાઉની જૂની અવસ્થાને અનુરૂપ જ વર્તનો કર્યા કરે છે.

9. કૃત્રિમ પ્રાયશ્ચિત

- જ્યારે વ્યક્તિથી કોઈ અનૈતિક કે ખરાબ કાર્ય થઈ જાય પછી તે એ કાર્ય કરવા બદલ બનાવટી પસ્તાવો કરે તેને કૃત્રિમ પ્રાયશ્ચિત ગણવામાં આવે છે. વ્યક્તિમાં રહેલ અહં અને અધિઅહં વ્યક્તિને ખરાબ કે અનૈતિક કાર્ય કરતા અટકાવે છે પણ કેટલાક સંજોગોવશાત વ્યક્તિ દ્વારા આ પ્રકારનું કાર્ય થઈ જાય છે. કાર્ય થઈ ગયા પછી તેનામાં રહેલ અહં અને અધિઅહં તે કાર્ય બદલ પસ્તાવો

કરે છે. વ્યક્તિ પોતાની ભૂલ સ્વીકારી લે છે. પણ ફોઈડના મત અનુસાર જો વ્યક્તિએ વારંવાર પસ્તાવો કરવો પડતો હોય તો તે તેના વ્યક્તિત્વ માટે યોગ્ય નથી.

10. આત્મઘાત

- સાદી ભાષામાં કહીએ તો આત્મઘાત એટલે પોતાના દોષનો ટોપલો બીજા પર ઢોળવો. આમ, તો આત્મઘાત શબ્દ આત્મહત્યા સંદર્ભે વિચારવા પ્રેરે પણ બચાવપ્રયુક્તિ સંદર્ભે આત્મઘાત એટલે વ્યક્તિ પોતાને મળેલી નિષ્ફળતાનાં કારણ તરીકે અન્ય વ્યક્તિ કે પરિબળોને જવાબદાર ઠેરવે તે ઘટના.
- ઉદાહરણ તરીકે, કોઈ બાળકે કોઈ સ્પર્ધામાં ભાગ લે છે અને તેને પારિતોષિક મળતું નથી તો તેને મળેલી નિષ્ફળતાનો બચાવ કરતા કહે છે કે નિર્ણાયકોએ તેમના ઓળખીતાઓને પારિતોષિક આપી દીધા છે.

11. આવેગોનું એકાકીકરણ

- વ્યક્તિ પોતાના સામાન્ય જીવન વ્યવહાર પર પોતાના આવેગોની અસર પડવા ન દે એટલે કે પોતાના વ્યવહાર અને વિચારથી આવેગોને દૂર રાખે તે ક્રિયાને આવેગનું એકાકીકરણ કહે છે.

- આવું ત્યારે બને જ્યારે કોઈ એક વ્યક્તિ એ એકના એક પ્રકારના આવેગનો અનુભવ અનેક વાર કર્યો હોય. વારંવાર એક જ પ્રકારના આવેગો ઉત્પન્ન થવાથી વ્યક્તિ એ આવેગને ઊભો થવા જ ન દે.
- ઉદાહરણ તરીકે, કોઈ બાળકને તેને માતા-પિતા ઠપકો આપે ત્યારે તે શરૂઆતમાં દુઃખ અનુભવે છે પરંતુ મા-બાપ તરફથી સતત ઠપકો મળવાથી હવે તે ઠપકો મળે ત્યારે દુઃખના આવેગને ઉત્પન્ન થવા દે જ નહીં.

12. સહાનુભૂતિ મેળવવાની વૃત્તિ

- સહાનુભૂતિ મેળવવાની વૃત્તિ એટલે કે જ્યારે વ્યક્તિ નિષ્ફળતાનો અનુભવ કરે ત્યારે પોતાને બિચારી બનાવી દે અને જે કાર્ય કરવામાં નિષ્ફળતા મળી હોય તે કાર્ય તેની ક્ષમતાઓ બહારનું હતું માટે તેને દિલાસાની જરૂર છે તેવું વર્તન કરે તે.
- આ બચાવપ્રયુક્તિનો ઉપયોગ કરનાર વ્યક્તિ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાનો પ્રયત્ન કરવાને બદલે બિચારી-બાપડી બની જાય છે. જેના પર લોકો દયા ખાય છે.
- વ્યક્તિને બીજાઓ પોતાના પર દયા ખાય છે તે ગમતું હોય છે.
- આ બચાવપ્રયુક્તિનો ઉપયોગ ખાસ કરીને નબળાં મનોબળવાળા લોકો કરે છે.

મુબ જ અગત્યના પ્રશ્નો

1. કેટલાક પોતાની જાતને સચિન તેંડુલકર કે અમિતાભ બચ્ચન સરખાવે આ કઈ બચાવ પ્રયુક્તિ છે ?

જવાબ :- તાદાત્મ્ય

2. આચાર્યના વર્તનથી દુભાયેલા વિદ્યાર્થીઓ આંદોલન કરે, તોડફોડ કરે એ કયા પ્રકારની બચાવ પ્રયુક્તિ છે ?

જવાબ :- આક્રમકતા

3. સાસુથી દુભાયેલ વહુ બાળકોને મારે અથવા આચાર્યથી દુભાયેલા શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓને મારે એ કયા પ્રકારની બચાવ પ્રયુક્તિ છે ?

જવાબ :- સ્થાનાંતર

4. બાળકોની લડાયક વૃત્તિને બહાર લાવવા માટે કરવામાં આવતું રમત ગમતનું આયોજન એ કઈ બચાવ પ્રયુક્તિ છે ?

જવાબ :- ઉર્ધ્વિકરણ

5. ગણિતમાં નિષ્ફળતા મેળવનાર વિદ્યાર્થી રમતમાં , સંગીતમાં અથવા ચિત્રકલામાં પ્રાવીણ્ય મેળવે એ કઈ બચાવ પ્રયુક્તિ છે ?

જવાબ :- ક્ષતિપૂર્તિ

6. પિતા ડોક્ટર બન્યા ન હોવાથી પોતાના બાળકને ડોક્ટર બનાવે આ કઈ બચાવ પ્રયુક્તિ છે ?

જવાબ :- પરોક્ષ ક્ષતિપૂર્તિ

7. અનૈતિક કે ખરાબ વિચારોને અજાગૃત મનમાં ધકેલી દે એ કઈ બચાવ પ્રયુક્તિ છે ?

જવાબ :- દમન

8. ભૂખ્યો માણસ ખોરાક મેળવવાની કલ્પના કરે અથવા કોઈ વ્યક્તિ ગમતા પાત્રને મળ્યાનો આનંદ માણે આ કઈ બચાવ પ્રયુક્તિ છે ?

જવાબ :- દિવાસ્વપ્ન

9. મોટી વ્યક્તિ નાના બાળકો જેવું વર્તન કરે, કાલું કાલું બોલે, ધુંતળિયા ટાળે, માથું પછાડે આ કઈ બચાવ પ્રયુક્તિ છે ?

જવાબ :- પરાગતિ

10. તરૂણ વિદ્યાર્થીઓને શિક્ષકો તરફ રોષ હોય અથવા ઘરમાં વડીલો તરફ આવું વર્તન કરે આ કયા પ્રકારની બચાવ પ્રયુક્તિ છે ?

જવાબ :- નકારાત્મકતા

11. આબરૂ જવાના ડરથી સ્પર્ધામાંથી દૂર રહેવું એ કયા પ્રકારની બચાવ પ્રયુક્તિ છે ?

જવાબ :- અલિપ્તતા

12. પરીક્ષા વખતે વિદ્યાર્થીઓને માથું દુખે, ઝાડા થઈ જાય કે પેટમાં દુખે આ કયા પ્રકારની બચાવ પ્રયુક્તિ છે ?

જવાબ :- શારીરિક દર્દ

13. કોઈ એક અવસ્થામાં સ્થિર થઈ જાય એટલે કે ઝડપથી આગળ વધી શકે નહિ એ કયા પ્રકારની બચાવ પ્રયુક્તિ છે ?

જવાબ :- સ્થિરીકરણ

14. જે વ્યક્તિ પ્રત્યે રોષ કે ધુણા હોય તે છુપાવીને પ્રેમભર્યો કે મિત્રતાભર્યો વ્યવહાર કરે આ કયા પ્રકારની બચાવ પ્રયુક્તિ છે ?

જવાબ :- પ્રતિક્રિયા