

لیست کامل مکانیزم های دفاعی آنا فروید

مکانیزم های دفاعی آنا فروید

مکانیزم های دفاعی آنا فروید بسیار معروف هستند. ما از انواع مکانیسم دفاعی برای محافظت از خود در برابر احساس اضطراب یا گناه استفاده می کنیم.

مکانیسم های دفاعی در سطح ناخودآگاه عمل می کنند و به دفع احساسات ناخوشایند (مثلاً اضطراب) کمک می کنند یا چیزهای خوب را برای فرد بهتر می کنند.

استفاده از مکانیسم های دفاع برای افراد طبیعی است اما اگر به صورت افراطی از آن استفاده شود حالت بیماری را ایجاد می کند مانند حالت های اضطرابی، فوبیا، وسواس ها یا هیستری.

در این مقاله از یکی از بهترین مراکز روانشناسی و مشاوره غرب تهران یعنی مرکز روانشناسی اکسیر، قصد داریم لیست کامل مکانیزم های دفاعی آنا فروید را برای شما همراهان همیشگی ارائه دهیم.

در ادامه این مطلب با ما همراه باشید.

لیست کامل مکانیزم های دفاعی آنا فروید

۱- واپس رانی (REPRESSION)

سرکوب و یا واپس رانی، از اصلی ترین مکانیزم های دفاعی آنا فروید محسوب شده و دیگر مکانیسم ها به عنوان ابزار کمکی به کار می روند. واپس رانی به معنی جلوگیری از ورود افکار، خاطرات، آرزوها، امیال و تجارب دردناک، ناخوشایند، شرم آور و ناپسند به سطح خودآگاه و هشیار می باشد. در این مکانیسم، خاطرات استرس زا به طور گزینشی به ناخودآگاه رانده می شوند. واپس رانی با انکار متفاوت است؛ در واپس رانی، فرد هیچ چیزی را نفی نمی کند .

- مثال: دختری که در خردسالی مورد تعرض جنسی واقع شده، این تجربه دردناک را سرکوب میکند.

۲- فرونشانی (SUPPRESSION)

واپس رانی ای که بطور ارادی و خودآگاه صورت میگیرد، فرونشانی نامیده می گردد. بازداری ارادی و هشیار از ورود افکار، احساسات، تجارب و خاطرات خاص به سطح هشیار. احتراز از اندیشیدن به مواد اضطراب زا و آزاردهنده و منحرف کردن هشیاری به موضوعات دیگر .

- مثال: دانش آموزی که به تعطیلات رفته، نگران است که نتواند از پس امتحانات بر آید؛ اما وی تصمیم میگیرد برای اینکه تعطیلاتش خراب نشود، مدرسه و امتحاناتش را فرو نشانده و به آن ها فکر نکند.

۳- واپس روی (REGRESSION)

در این مکانیسم، شیوه های حل مسائل به سبک بزرگسالان جای خود را به رویکردی کودکانه میدهد. واپس روی، یعنی بازگشت به مراحل ابتدایی رشد و تکامل (مراحلی مطمئن تر، امن تر و فاقد استرس) و بروز واکنش های بلوغ نیافته .

- **مثال:** بزرگسالی که هنگام سرخوردگی و ناکامی، عروسکی را در آغوش میگیرد.
- **مثال:** مرد ۲۵ ساله ای که دچار مشکلات مالی جدی گردیده، تمایل پیدا میکند به خانه پدری خود بازگشته و والدین از وی مراقبت کنند .
- **مثال:** مکیدن شست و یا مداد، به لحن کودکان صحبت کردن و هرگونه بروز رفتار سنین پایین تر از خود واپس روی محسوب میگردد.

۴- انکار (DENIAL)

انکار در مکانیزم های دفاعی آنا فروید به معنی انکار و نفی واقعیت، رفتار، کردار و عامل اضطراب زا است. عدم پذیرش واقعیت و رد رویدادها .

- **مثال:** مادری پس از دریافت خبر کشته شدن پسرش در جنگ، مرگ پسرش را انکار کرده و باز بشقاب غذایش را سر میز غذا خوری می آورد و یا لباس هایش را مرتب میکند .
- **مثال:** افراد مسن غالباً پیر شدن خود را انکار کرده و میگویند ما هنوز جوان هستیم .
- **مثال:** معتادان همواره اعتیاد خود را انکار می کنند .
- **مثال:** پسری که دوست دختری ندارد، میگوید من به دخترها نیازی ندارم .
- **مثال:** هنگامی که پزشک سرطان را در بیمارش تشخیص میدهد، بیمار آن را نادرست پنداشته و سراغ پزشک دیگری میرود.

۵- جابجایی (DISPLACEMENT)

انتقال احساسات، هیجانات و تکانه های اضطراب زا از یک شخص و یا شیء (تهدید کننده و یا غیر قابل دسترس) به فرد و یا شیء امن تر و قابل پذیرش تر. تخلیه احساسات فروخورده بر سر اهداف بی خطر تر (افراد زیر دست، تحت فرمان، وابسته و یا ضعیف تر از شما).

- **مثال:** کارمند عصبانی از دست رئیس خود، از آنجایی که قادر نیست بر سر رئیس خود فریاد بکشد، هنگامی که به خانه باز میگردد، عصبانیت خود را سر همسر خود خالی کرده و سر وی فریاد میکشد .
- **مثال:** فرزندان عصبانیت خود را با کوبیدن درها به هم ابراز میکنند.
- **مثال:** یک مرد ناکام در ارضای نیازهای جنسی خود، به پرخوری روی می آورد .
- **مثال:** دختری که از سوی دوست پسر خود طرد شده، فوراً با پسر دیگری دوست میشود.

۶- دلیل تراشی (RATIONALIZATION)

دلیل تراشی در مکانیزم های دفاعی آنا فروید عبارت است از، استفاده از استدلال های منطقی و پذیرفتنی برای توجیه رفتار و احساسات غیر موجه و توجیه ناپذیر – بازآرایی شناختی از ادراکات فردی – علل غیر واقعی جانشین علت و انگیزه اصلی و واقعی میگردد .

- **مثال:** فردی که از اداره خود اخراج گردیده، علت اخراج خود را چنین توجیه میکند که من چون آدم متملقی نبودم و چاپلوسی رئیس را نمیکردم، اخراج شدم؛ در صورتی که بی کفایتی و عملکرد ضعیف وی، علت اصلی برکناری وی بوده است.
- **مثال:** سارقی که به یک سوپر مارکت دستبرد میزند، هنگام بازجویی میگوید که صاحب سوپر مارکت مستحق آن بوده است و یا برداشتن چند قلم جنس از ثروت صاحب آن نخواهد کاست.

۷- جبران (COMPENSATION)

مستور ساختن جنبه های منفی (کاستی های نامطلوب) خودانگاره و شخصیت با تاکید و تقویت اغراق آمیز جنبه های مثبت، متوازن سازی تقابلی ضعف ها و عیوب فرد، حس خود کم بینی، حقارت و شکست هایش را با مطرح ساختن خود در زمینه های دیگر پنهان میسازد؛ تقویت یک ویژگی مثبت در جبران یک ویژگی منفی و یا جبران ناکامی ها با کام جویی مفرط در زمینه های دیگر. جبران دو گونه است؛ یکی تقویت ویژگی منفی و ضعیف و دوم، جایگزین ساختن یک ویژگی مثبت و کارآمد جای یک ویژگی منفی .

- **مثال:** کودک لاغر و نزار در بزرگسالی به پرورش اندام روی آورده و بدنساز می شود .
- **مثال:** نوجوانی که از مشکلات تکلمی رنج میبرد، در بزرگسالی سیاست مدار و یا سخنران میشود.
- **مثال:** یک دانش آموز با چهره نا زیبا در دانشگاه، دانشجوی ممتاز گردیده و یا پژوهشگر میشود.
- **مثال:** یک دختر نا زیبا رقصنده ماهر میشود.

۸- توجیه عقلی (INTELLECTUALIZATION)

استفاده مفرط از تفکر و منطق انتزاعی، پرهیز از احساسات آزار دهنده با تمرکز بر جنبه های عقلانی، انفصال هیجان از اندیشه، نادیده گرفتن جنبه احساسی قضایا و پرداختن به تجزیه و تحلیل شناختی آن ها معنای توجیه عقلی مکانیزم های دفاعی آنا فروید است .

- **مثال:** تمرکز بر جزئیات برگزاری مراسم ترحیم و خاک سپاری، جای عزاداری و سوگواری .
- **مثال:** بحث در مورد فاکتورهای مهندسی ساختمان ها و یا مکانیسم عمل زلزله ها پس از روی دادن زلزله، جای سوگواری و پرداختن به جنبه احساسی آن .
- **مثال:** زنی که مورد تعرض جنسی قرار گرفته شروع میکند به تحقیق و جستجوی اطلاعات در زمینه سایر موارد تجاوزها و روانشناسی متجاوزان و قربانیان آن و یا در کلاس های دفاع شخصی شرکت میکند.

۹- برون ریزی (ACTING OUT)

استفاده از کنش های فیزیکی، جای کنار آمدن مستقیم با چالش ها و صحبت کردن درباره احساسات خود — درست نقطه مقابل مکانیسم والایش است — تسلیم خواسته های نهاد شدن بدون در نظر گرفتن عواقب منفی آن.

- **مثال:** مردی که قادر به ابراز احساسات ناکامی و درماندگی خود در زندگی زناشویی نیست، به برقراری رابطه نامشروع روی می آورد؛ بدون در نظر گرفتن عواقب آن .
- **مثال:** فردی که هنگام خشمگین شدن قادر به کنترل خود نیست و به همه چیز آسیب می رساند.

۱۰- درون فکنی (INTROJECTION)

نوع شدید همانند سازی می باشد که در آن، فرد ارزش ها و ویژگی های فرد و یا گروه دیگر را جذب ساختار "خود" میکند. درونی کردن احساسات، ارزش ها و ویژگی های فرد دیگر، ویژگی هایی که خودمان در آن زمینه ضعف داریم. نسبت دادن افکار و احساسات دیگران به خود و تقلید از آن ها.

- **مثال:** فردی که قرار است کنفرانس بدهد، خود را جای یک سخنران نامدار قرار میدهد و اینگونه اعتماد بنفس پیدا میکند.
- **مثال:** فرد پس از فوت همسرش، نشانه بیماری متوفی را بروز میدهد؛ مثلا اگر همسرش بر اثر سکته قلبی فوت کرده باشد، وی در جریان سوگواری به درد سینه مبتلا میشود.

۱۱- همانند سازی (IDENTIFICATION)

روند الگوبرداری (تقلید) افکار، اخلاقیات، رفتار و سلیق فرد دیگر — تقلید ویژگی های مطلوب فرد دیگر — الگو قرار دادن دیگران، تطابق خود با دیگران بطور ناخودآگاه، افزایش احساس ارزشمندی با همانند سازی با شخصیت های برجسته و نامدار همانندسازی در مکانیزم های دفاعی **آنا فروید** تعریف می شود .

- **مثال:** دختر دانش آموزی که مصرانه از مادر خود میخواهد تا کفش مشابه کفش همکلاسی خود را برایش خریداری کند؛ اما به شدت تقلید از همکلاسی خود را رد میکند .
- **مثال:** کارمند در جلسه اداره، زبان بدن مدیر عامل را تقلید میکند و یا نقطه نظرات مشابه وی را بیان میکند .
- **مثال:** فرد به سینما رفتن علاقه مند میشود، چرا که فرد محبوب و مورد تحسین وی (الگو) به سینما علاقه دارد .
- **مثال:** فرد قربانی، با مهاجم همانند سازی میکند و رفتار وی را تقلید میکند تا کمتر احساس درماندگی کرده و درمقابل احساس قدرت بیشتری نماید و ممکن است با مهاجم خود همدست نیز شود.

۱۲- برون فکنی (فرا فکنی) (PROJECTION)

نقطه مقابل درون فکنی است؛ نسبت دادن احساسات، امیال، افکار، تکانه ها و گرایشات نامطلوب، ناخوشایند و غیر اخلاقی خود به افراد و یا شیء خارجی دیگر .

- **مثال:** دختری که نسبت به همکار مرد خود، گرایش جنسی دارد، همکار خود را متهم به چشم چرانی و هوسرانی میکند .

- **مثال:** شما از فردی نفرت دارید، اما تصور میکنید وی از شما نفرت دارد.
- **مثال:** شما تصور میکنید نازیبا و غیر جذاب هستید و این تصور را به جنس مخالف خود نسبت داده و از مواجهه با جنس مخالف خود اجتناب می ورزید. (ترس از طرد شدن)
- **مثال:** مرد بی وفا نسبت به همسر خود، همسر خود را به خیانت متهم میکند. بلاگردان سازی به معنی سپر بلا قرار دادن دیگران نیز تلفیقی از برون فکنی و انکار است.

۱۳- والایش (SUBLIMATION)

انرژی خود را صرف فعالیت های سازنده کردن، هدایت افکار و تکانه های ناپذیرفتنی از سوی جامعه به اهداف پسندیده تر کردن.

- **مثال:** فردی که گرایش جنسی و یا خشونت آمیز قوی دارد، به ورزش بوکس روی آورده و یا سرباز می شود .
- **مثال:** دختری که مجبور است برای لاغر شدن رژیم های سخت بگیرد، به نقاشی علاقه مند شده و بیشتر تصاویر میوه ها را نقاشی میکند .
- **مثال:** مردی که از عمل بریدن لذت میبرد، جراح میشود .
- **مثال:** کودکی که میخواهد توجه والدین خود را جلب کند، شاگرد ممتاز مدرسه می شود.

۱۴- باطل سازی (UNDOING)

باطل سازی در مکانیزم های دفاعی **آنا فروید** به خنثی کردن گفتار و اعمال پیشین اطلاق میگردد؛ تلافی کردن رفتار و کردار ناپسند .

- **مثال:** مردی که همسر خود را تحقیر کرده است، برای همسر خود هدیه میخرد و یا بطور مبالغه آمیزی از وی تعریف و تمجید میکند.
- **مثال:** فردی که مرتکب قتل شده، مکررا دست های خود را می شوید .
- **مثال:** شما پشت سر دوست خود از وی بدگویی میکنید، سپس از کرده خود پشیمان شده و وی را به منزل خود به شام دعوت می کنید .
- **مثال:** فرد ثروتمندی که به موسسات خیریه کمک مالی میکند، چرا که ثروت خود را از طرق نامشروع کسب کرده است.

۱۵- واکنش سازی (REACTION FORMATION)

واکنش سازی و یا واکنش وارونه زمانی است که شما احساس و نیت خود را بطور اغراق آمیزی عکس آن چیزی که بوده ابراز می کنید. نوعی تظاهر و وانمود کردن .

- **مثال:** مردی که گرایش به مردان دیگر دارد، نسبت به همجنس بازان ابراز نفرت میکند .
- **مثال:** شما از مهمانی بدتان می آید، اما بیشتر از میهمانان دیگر به وی احترام گذاشته و به اصطلاح تحویلش میگیرید .
- **مثال:** زن متاهل از بیم آنکه همکارش به وی علاقه مند نگردد، با همکار مرد خود بدرفتاری میکند .

- **مثال:** یک مرد خشن و پرخاشگر ممکن است با این رفتار بخواهد تردیدها و ناتوانی های جنسی خود را پنهان سازد .
- **مثال:** استاد دانشگاهی که تصور میکند از دانش علمی کافی برخوردار نیست، بیشتر از واژه ها و اصطلاحات پیچیده و علمی استفاده میکند.

۱۶- آرمانی ساختن (IDEALIZATION)

- برآورد اغراق آمیز صفات و ویژگی های مثبت و ناچیز شمردن خصوصیات منفی و یا نادیده گرفتن آن ها .
- **مثال:** عاشق تنها خوبی های معشوق را می بیند و از دیدن بدی های آن عاجز است.

۱۷- پیش بینی (ANTICIPATION)

پیش بینی رویدادهای احتمالی آینده و در نظر گرفتن واکنش ها و راه حل های واقع گرایانه و جایگزین. برنامه ریزی برای آینده؛ ملاحظه پیامدهای رفتار خود.

۱۸- نوع دوستی (ALTRUISM)

خدمت رسانی و یاری رساندن به دیگران، بطور سازنده که رضایت فردی را به دنبال دارد. فرد از واکنش مثبت دیگران خشنود شده و احساس خوبی پیدا میکند.

۱۹- اجتناب و یا رویگردانی (AVOIDANCE)

اجتناب در مکانیزم های دفاعی آنا فروید به معنای کنار آمدن با عوامل استرس زا یا عدم مواجهه با آن ها است.

- **مثال:** شما از همکار خود در اداره بدتان می آید، بنابراین سعی میکنید با وی برخورد نداشته باشید و یا نزدیک وی نروید .
- **مثال:** فردی که از ارتفاع هراس دارد، سعی میکند از مکان های مرتفع دوری کند .
- **مثال:** هنگامی که در مورد مسایلی که از نظر شما ناخوشایند است، سخن به میان می آید، سعی میکنید موضوع بحث را عوض کنید.

۲۰- شوخ طبعی (HUMOUR)

تاکید بر جنبه های جالب و طنز گونه عامل استرس زا و تعارضات. انحراف از جدیت و نیمه خالی به نیمه مثبت و پر .

- **مثال:** شخصی که دچار بیماری ناشناخته ای است، این موضوع که، پزشکان قادر به تشخیص بیماری وی نیستند را دستمایه خنده قرار میدهد.

۲۱- انزوا (ISOLATION)

تفکیک جزء و مولفه هیجان از خاطرات، تجارب و افکار دردناک. انباشت تمام هیجانات در یک بخش ذهنی محبوس و غیر قابل دسترس .

- **مثال:** دانشجوی پزشکی، بدون احساس ترس از مرده و یا مرگ، جسد تشریح را کالبد شکافی میکند .
- **مثال:** کارمند بانک هنگام رویارویی با سارق، با خونسردی و آرامش سارق را ناکام میسازد، اما پس از اینکه سارق بانک را ترک میکند، وی بلافاصله از ترس میلرزد و یا گریان میشود.

۲۲- خیال پردازی (FANTASY)

فرد به منظور گریز موقتی از شرایط دردناک، به خیال پردازی روی می آورد؛ هدایت آرزوهای دست نیافتنی و یا نامقبول به قوه تخیل.

۲۳- پیوند جویی (AFFLIATION)

کمک خواستن و حمایت دیگران را خواستار شدن؛ تسهیم مشکلات با دیگران.

۲۴- بی ارزش سازی (DEVALUATION)

فرد اهداف مطلوب و خواستنی، اما غیر قابل دسترس را بی ارزش و معیوب معرفی میکند .

- **مثال:** مصداق ضرب المثل گربه دستش به گوشت نمیرسد، میگوید بو میدهد .
- **مثال:** فردی که در مصاحبه ورودی استخدام رد میشود، شرکت مورد نظر را بی اعتبار معرفی میکند.

۲۵- ناچیز شماری (TRIVIALIZING)

کوچک شمردن و بی اهمیت شمردن مسایل مهم و جدی .

- **مثال:** فرد پس از به زمین خوردن و برخاستن، میخندد .
- **مثال:** پسری که از سوی دختری طرد میگردد، به دوستانش میگوید که آن دختر زیاد هم خوشگل نبود.

۲۶- طفره و انحراف (DEFLECTION)

منحرف کردن توجه به سوی مسایل و افراد دیگر.

۲۷- بازداري هدف (AIM INHIBITION)

هنگامی که ما با اهداف و آرزوهای دست نیافتنی مواجه میشویم، انتظارات خود را تقلیل میدهیم؛ نوعی جابجایی و دلیل تراشی میباشد .

- **مثال:** مردی که به یک زن گرایش جنسی دارد، اما به هر دلیلی قادر نیست نیاز اصلی خود (ارضا جنسی) را تامین کند (مثلا زن متاهل است)، به زن میگوید، تنها چیزی که ما نیاز داریم یک دوستی صمیمانه است .
- **مثال:** فردی که به حرفه دامپزشکی علاقه وافری دارد، اما نمیتواند در رشته مزبور ادامه تحصیل بدهد، دستیار دامپزشک میشود.

۲۸- دو پاره سازی (SPLITTING)

فرد اطرافیان خود را به دو گروه عمده خیلی خوب و خیلی بد تقسیم بندی میکند و همه چیز را سیاه و سفید میبیند؛ از قانون همه یا هیچ استفاده میکند، اما این دو گروه مدام جای خود را به یکدیگر میدهند. یعنی فردی که صبح خیلی بد بوده، ناگهان عصر همان روز، در گروه خیلی خوب قرار می گیرد. علت آن عدم توانایی فرد در کنار آمدن با احساسات دوسوگرا میباشد.

- **مثال:** زن از شوهر خیانت کار خود خرده نمیگیرد؛ اگر چه شوهرش کماکان به روابط نامشروع خود ادامه میدهد.

۲۹- گوشه گیری (WITHDRAWAL)

فرد تصمیم میگیرد برای کاهش عوامل استرس زا، از اطرافیان خود کناره گیری کرده و انزوا طلب میشود.

۳۰- جسمانی کردن (SOMATIZATION)

تعارضات (مشکلات روانی) خود را به شکل نشانه های جسمی بروز میدهند، دربخش هایی از بدن که از اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک عصب گیری میشوند از جمله جسمانی کردن مکانیزم های دفاعی آنا فروید است. هدایت اضطراب به مشغولیت ذهنی با شکایت از یک مشکل جسمانی برای منحرف ساختن توجه از مسایل روانی آزار دهنده. فرد بطور اغراق آمیزی نگران سلامتی خود است؛ این مکانیسم با خود بیمار انگاری متفاوت است که فرد برای جلب توجه دیگران از یک بیماری موهوم شکایت میکند. در خود بیمار انگاری فرد بطور ناخودآگاه تکانه های ناپذیرفتنی را به شکل نگرانی جسمی بی مورد بروز میدهد. خود بیمار انگاری نیز، با تمارض متفاوت است؛ در تمارض نشانه های بیماری عمدا ایجاد میشوند، علایم جسمانی کردن مثل فشار خون بالا، تیک های عصبی و یا بثورات جلدی .

- **مثال:** مردی که زن خود را تهدید به زدن می کند ناگهان دستش فلج میشود.
- **مثال:** یک فرد بسیار پرخاشگر و سلطه جو، که شرایط زندگی اجازه بروز این رفتارها را از وی سلب کرده است، به فشار خون بالا مبتلا میشود.

۳۱- تبدیل (CONVERSION)

مانند جسمانی سازی می باشد، اما این بار تعارضات در نواحی از بدن که از عصب حرکتی و حسی عصب گیری می شوند، بروز می یابند. انتقال تعارضات روانی (تکانه های سرکوب شده) به نشانه های جسمی به منظور تسکین اضطراب. این علایم شامل نابینایی، فلج شدن و ناشنوایی موقت و یا تشنج، سردرد، خستگی و تیک های عصبی میباشد .

- **مثال:** مصرف بیش از حد مشروبات الکلی به آخر هفته محدود میشود.

۳۲- جداسازی (COMPARTMENTALIZATION)

فرایند انفصال بخشی از خود، از هشیاری دیگر بخش ها .

- **مثال:** مرد درستکار و امینی که از بازگرداندن کتاب کتابخانه سرباز میزند و دو نظام ارزشی متمایز را در کنار هم حفظ میکند.
- **مثال:** دزدان در میان خود و با خانواده خود، بسیار درستکار و صادق میباشند.

۳۳- گسستگی (DISSOCIATION)

تفکیک گروهی از افکار و فعالیت ها از بخش اصلی سطح هشیاری و گریز روانی از شرایط آسیب زا. جدا کردن خود از واقعیت. تغییر عمده و موقتی در شخصیت و یا هویت . وجود دو یا چند روند ذهنی در آن واحد بدون یکپارچه شدن آن ها. فرد روندهای رفتاری و هیجانی خود را از الگوی رفتاری هشیار و یا هویت معمول خود جدا میسازد. قطع به هم پیوستگی خاطرات، هیجان و خودآگاهی. قطع ارتباط با خود و یا محیط، مانند واپس رانی بوده و معمولا در پی یک ضربه روحی سهمگین عارض میگردد .

- **مثال:** خیال پروری در طی روز .
- **مثال:** شما پس از تصادف سهمگین به گونه ای رفتار میکنید که انگار شما در این تصادف حضور نداشته اید .
- **مثال:** نیاوردن مشکلات کاری به خانه. (یک گسستگی سالم)

۳۴- قدرت مطلق و یا همه توانا (OMNIPOTENCE)

فرد به گونه ای رفتار میکند که گویی از یک قدرت، توانایی و یا موهبت ویژه برخوردار بوده و برتر از دیگران است.

۳۵- نمادی سازی (SYMBOLIZATION)

یک بازنمایی روانی، یک ایده و یا شیء پیچیده جای خود را به یک شیء و یا عمل دیگر میدهد. جابجایی آرزوهای عمیق (سرکوب شده) و نسبت دادن آن ها به اشیا و اعمال .

- **مثال:** سربازان علت پیوستن به ارتش را دفاع از پرچم معرفی میکنند .
- **مثال:** شکل گیری رویاها.

۳۶- خیال پردازی در خودمانده (AUTISTIC FANTACY)

نوع شدید خیال بافی است که در آن، فرد کاملا یک زندگی خیالی را برای خود پدید می آورد.

۳۷- رفتار پر خاشگرانه

منفعل پرخاشگرانه و با قاطعیت نیز دیگر مکانیسم های دفاعی می باشند. (به مقاله گذر از سلطه پذیری به قاطعیت رجوع کنید).

۳۸-مقاومت (RESISTANCE)

ایستادگی شدید در برابر ورود داده های سرکوب شده (ناهشیار) به سطح هشیار.

۳۹-شکایت و رد کمک (HELP-REJECTING COMPLAINING)

فرد مدام از اطرافیان خود شکایت کرده و مکررا تقاضای کمک میکند، اما زمانی که دیگران میخواهند به وی کمک کنند و یا وی را راهنمایی کنند، پیشنهادات، اندرزها و کمک های دیگران را رد میکند. در واقع این رفتار در استتار احساسات، خصومت ها و یا سرزنش پنهان نسبت به دیگران، در فرد بروز می یابد.

× نکته: مکانیسم های دفاعی بلوغ یافته و سالم شامل: پیوند جویی، والایش، شوخ طبعی، فرونشانی، نوع دوستی، پیش بینی و رفتار قاطع می باشند.

× نکته: استفاده از مکانیسم های گسستگی، خیال پردازی، رویگردانی، همانند سازی، جبران، جابجایی، انزوا و واپس رانی در حد معتدل و سالم جایز است، اما استفاده اغراق آمیز، مفرط و تکرار شونده، بسیار آسیب زا خواهند بود.