



توضیح	دسته بندی	مکانیسم دفاعی
بی توجهی هشیارانه به فکر، احساس یا تکانه ای خاص	دفاع پخته	سرکوب
پیدا کردن جنبه های طنز آمیز رویداد های ناخوشایند	دفاع پخته	شوخی
ابراز جامعه پسند تکانه های نامقبول	دفاع پخته	والایش
درونی کردن خصوصیات دیگران از طریق شبیه آنها شدن	دفاع سطح بالا	همانند سازی
انتقال احساسات خود از یک منبع تهدید آمیز به یک هدف امن تر	دفاع سطح بالا	جابه جایی
فرد برای رفتار ها و احساسات ناخوشایند خود توضیح منطقی میدهد تا از بار عاطفی آن کم کند	دفاع سطح بالا	توجیه عقلی
فرد احساسات و تکانه های ناخوشایندش را با نشان دادن رفتاری کاملا متضاد سرکوب میکند	دفاع سطح بالا	واکنش وارونه
پرهیز از آگاه شدن از جنبه های ناخوشایند واقعیت بیرونی	دفاع سطح پایین	انکار
نسبت دادن تکانه درونی نامقبول خود به دیگران	دفاع سطح پایین	فرافکنی
جدا کردن تجربیات خود از دیگران	دفاع سطح پایین	تقسیم کردن
برگشت به مراحل قبلی رشد	دفاع سطح پایین	واپس روی