

LISTA MECANISMELOR DE APARARE ADAPTATIVE



Rationalizarea: individul rezolva conflictul emotional ori stresorii interni sau externi prin ascunderea adevaratelor motivatii ale gandurilor, actiunilor sau sentimentelor proprii prin elaborarea de explicatii reasigurante sau autoobservante, uneori incorente.

Reprimarea: individul rezolva conflictul emotional ori stresorii interni sau externi prin excluderea dorintelor, gandurilor sau experientelor disturbante din constiinta.

Afilierea: individul rezolva conflictul emotional ori stresorii interni sau externi prin intoarcerea spre altii pentru ajutor sau suport. Aceasta implica impartasirea problemelor cu altii, dar nu si incercarea de a face pe altcineva raspunzator de ele.

Altruismul: individul rezolva conflictul emotional ori stresorii interni sau externi prin a se dedica satisfacerii necesitatilor altora. Contrar autosacrificiului caracteristic uneori formarii reactiilor, individul primeste gratificatie fie in mod vicariant, fie din raspunsul altora.

Anticiparea: individul rezolva conflictul emotional ori stresorii interni sau externi prin experimentarea reactiilor in avans sau anticiparea consecintelor unor posibile evenimente viitoare si luarea in considerare a raspunsurilor sau solutiilor alternative.

Autoobservarea: individul trateaza conflictul emotional ori stresorii interni sau extern procedand la o reflectie asupra gandurilor, sentimentelor, motivatiei si comportamentului sau si raspunzand in mod corespunzator.

Umorel: individul rezolva conflictul emotional ori stresorii interni sau externi prin sublinirea aspectelor amuzante sau ironice ale conflictului sau stresorilor.

Suprimare: individul rezolva conflictul emotional ori stresorii interni sau externi prina evita in mod intentionat sa se gandeasca la problemele, dorintele, sentimentele sau experientele disturbante .