

هي الطرق أو الوسائل التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة وعرفها سبيلبرجر بأنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المثير الذي يدركه الفرد على أما كوهين ولازروس فيعرفانها على أنها: أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على ويعرفها الإمارة بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف فكل فرد يتخذ أسلوباً للتعامل وفق استراتيجية نفسية أن تخفض التوتر تسمى أساليب التعامل مع الضغوط. وتسميها نظرية التحليل النفسي بالحيل الدفاعية، أو تسوية بين المكبوت وقوى الكبت، وأهم ما يميز العمليات الدفاعية أنها تحدث لاشعورياً، ويلجأ إليها الفرد بما يتوافق مع نمط شخصيته في الرد على وبالتالي طريقة التعامل (شعورياً، فإذا اعتقد الفرد بقدرته على المواجهة (يستخدم أساليب التعامل) ،