

هي عبارة عن وسائل تلجأ إليها النفس بشكل لاواعي لمنع التوتر الناتج من الصراعات النفسية الداخلية. وهي تختلف عن آليات التكيف تلك التي تُستخدم بطريقة "واعية" وبشكل مقصود بهدف التكيف مع المجتمع ومسايرة الضغوط ●1- التسامي : حيلة نفسية فيها يحاول الفرد التعبير عن دوافعه غير المقبولة بصورة أخرى مقبولة إجتماعياً، أو يُعبر عن دوافعه وأفكاره غير المقبولة إجتماعياً من خلال طرق فنية إبداعية كالرسم أو التمثيل أو كتابة الشعر. فتعود إلى الظهور بشكل مقنّع. والكبت يختلف عن القمع، والذي يتم بشكل واعي ومقصود