

* * 自我防衛機制-15 * *

1:ほとんどない 2:少しある 3:まあまあある 4:よくある 5:ほとんどこれしかししない

NO	種 類	説 明	5段階 評価
1	抑圧	自我にとって危機を招くような欲求を無意識的に抑える心理的 反応のこと。	
2	代償形成 (置換え、象徴化)	ある対象に向けられている欲求が自分に危険や不利益をもたら す恐れがある時、他の対象に置き換えて欲求を満たそうとする 心的反応のこと。「八つ当たり」のこと。	
3	反動形成	受け入れがたい欲求が強すぎると、抑圧、否認では不十分な為、 正反対の行動を取ることによって不安から逃れようとする心理的 反応のこと。大嫌いな上司にこびへつらう等の行為。好きな人に 意地悪をする等。	
4	合理化	自分の失敗や好ましくない行為を正当化する心理的反応のこ と。言い訳、負け惜しみ、責任転嫁等の行為。	
5	知性化	欲求を抑えて、知識に置き換える防衛機制のこと。	
6	逃避	不安を避けようとする消極的な防衛機制のこと。 小児的態度を取るものは退行と呼ぶ。	
7	否認	受け入れたくない欲求、体験、現実を認めない防衛機制のこ と。それを認めてしまうことで自己統制が取れなくなるために行 う。	
8	同一化 (取込み、取入れ)	自分にとって好ましい人や理想とする人の特性を自分に取り入 れて真似をし、欲求を満足させる心理的反応のこと。	
9	投影 (投射)	自分の弱点や認めがたい感情を他人から見出し、非難すること によって自己防衛する心理的反応のこと。	
10	分離	行動から強い感情や思考が切り離され、思考や行動が実感を伴 わないものにする心理的反応のこと。強迫観念や強迫行為等。	
11	打消し (取消し、復元)	不安を起こした行為をやり直すことにより、罪悪感から自己を 守ろうとする心理的反応のこと。 ひき逃げ事故を起こした運転手が事故現場に戻って来る等。	
12	摂取 (栄光浴)	他人の業績を自分のことのように思い込んで満足すること。 直接関係ないにも関わらず、自慢したり、喜んだりする防衛機 制のこと。「あの映画スターとは同じ高校の出身なんだ」とか。	
13	転移 ⇔ 逆転移	幼児期に体験した重要な人物への感情を、今目の前にいる人物 に向ける心理的反応のこと。 相談者が父親に持っている感情をカウンセラーに向けること。 またその逆を逆転移と言う。	
14	昇華	欲求を社会的、文化的な目標に移し替える健康的な防衛機制の こと。スポーツをする、絵を描く、小説を書く等	
15	補償	劣等意識を克服するために、それとは反対方向の価値を実現し たり、弱点を克服したりする防衛機制のこと。 勉強が苦手な子どもが運動に精を出す、又はその反対等。	