



Ego Defense Mechanisms



Compensation
Covering Up
 تعويض العجز الذي يعاني منه وأبدع في مجال آخر ليخفف Anxiety
 عادة ذوو الاحتياجات والإعاقات الجسدية
 • A physically handicapped boy is unable to participate in football, so he compensates by becoming a great scholar.

Projection
 Attributing feelings not acceptable to one's self to another person
 إسقاط المشاعر التي أشعر بها على الشخص الآخر
 Sue feels attraction to her friend & said He is coming on to me

Identification
 attempt to increase self worth by acquiring certain characteristics of someone admire
 محاولة الشخص أن يصبح (يتقمص) شخص (معجب به) (بدو يصير زييه زيه)
 a teenaged boy required physical therapy after accident so he decided to become a therapist

Regression
 استجابة الشخص لل stress بأن يتصرف تصرفات لا تليق بعمره
 مثل التبول اللاإرادي أو يعود ليشرب من الرضاعة على الرغم من كونه وصار له سنتين مثلاً يشرب بالكأس

Isolation
 separate thoughts from feelings
 عزل الاعتقاد عن الشعور
 without showing any emotion, a young man describes being attacked

Denial
 Refusing
 رفض الواقع الذي يعيشه الإنسان والفتش في الاعتراف
 A woman drinks excess alcohol failing acknowledge she has problem

Rationalization
 make excuses
 تبرير الأفعال الخاطئة
 John tells the nurse, "I drink because it's the only way I can deal with my bad life"

Intellectualization
 avoid expressing actual emotions associated with a stressful situation
 قلب المشاعر السلبية الناتجة عن تغير ظرف معين لمشاعر لصالح الشخص بالتحدث عن الإيجابيات
 مثلاً زوج سوزان انتقل للعمل في مدينة أخرى، على الرغم من أن هذا أزعجها وأقلقها إلا أنها لا تظهره وتحدث عن الإيجابيات فقط

Repression
 involuntary blocking
 الكبت
 An accident victim can remember nothing about the accident

Sublimation
 rechanneling of impulses that are unacceptable into activities that constructive
 التسامي

Displacement
 The transfer of feelings
 إزاحة المشاعر بسبب عدم القدرة على مواجهة الشخص القوي، فنحولها للغضب (من شخص أضعف) (وزارة الداخلية وأحمد)
 Patient angry from doctor but become abusive on the nurse

Reaction formalization
 Preventing unacceptable or undesirable feelings
 إظهار عكس المشاعر الباطنة
 Jane hates nursing, she attended nursing to please her parents, during career she spoke about how excellence is nursing

Introjection
 Integrating the beliefs of another
 تقمص لأفعال قدوة معينة دون فهم هذه الأفعال
 Children integrate their parents

Suppression
 Voluntary blocking
 (postponing)
 تأجيل العواطف والتفكير المتعب في المشاكل
 I don't need to think about anything

Undoing
 Canceling out an experience that found intolerable
 زي لازم يعمل أندو للفعل الي عمله
 Joe is nervous about his job and yell at his wife on his way to house he stops and buy her