



# ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ИНСТИТУТ КОУЧИНГА»

Программа дополнительного профессионального образования профессиональной переподготовки «Интегральные технологии развития людей и организаций»

## ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ЧОУ ДПО «Институт Коучинга»  
от «06» июля 2024 Г.  
Протокол № 10/2024

## УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора  
ЧОУ ДПО «Институт Коучинга»  
Л.Е. Купчина  
№ 01-02/102  
от «06» июля 2024 г.



# КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

## КРАТКИЙ КОНСПЕКТ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАЧЕТУ

для студентов II (профессиональной) ступени обучения в 2024-2026 уч. году

г. Санкт-Петербург 2024



# СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЗОР ПЕРВИЧНЫХ (ПРИМИТИВНЫХ) ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ .....	3
2.	ОБЗОР ВТОРИЧНЫХ (ВЫСШЕГО ПОРЯДКА) ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ.....	4
3.	СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЕЙ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....	5
4.	СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТИПОВ ХАРАКТЕРА .....	6



# 1. ОБЗОР ПЕРВИЧНЫХ (ПРИМИТИВНЫХ) ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ

Наименование защиты	Характеристика защит	Примеры
<b>1. ПРИМИТИВНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ</b>	Психологический переход в другое состояние автоматически (изоляция от происходящего, уход от реальности, первая стадия шока).	Заснуть в стрессе. Напиться в момент, когда надо решать важную задачу.
<b>2. ПРИМИТИВНОЕ ОТРИЦАНИЕ</b>	Полный отказ принять существование трудной ситуации.	Не верю, что кто-то умер. Алкоголик, отрицающий свою зависимость. «Если я этого не вижу, значит этого нет!» «У меня всё прекрасно, нет проблем!» (в стрессе). Жена отрицает опасность мужа, который её бьет.
<b>3. ВСЕМОГУЩИЙ КОНТРОЛЬ</b>	Интерпретация происходящего со мной как обусловленное моей собственной неограниченной властью.	Ощущение, что я способен влиять на мир.
<b>4. ИНТРОЕКЦИЯ</b>	Процесс, в результате которого идущее из вне воспринимается как происходящее изнутри.	Идентификация с позицией «надо, должен». Идентификация с агрессором: «Я не жертва, я сам наношу удары, я всемогущественен!» Патологические: «Я жена своего мужа» при ответе на вопрос: «Кто Вы?». «Если я осознаю свои ошибки, я верну его с небес!»
<b>5. ПРОЕКЦИЯ</b>	Процесс, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается, как внешнее, происходящее извне. То есть бессознательный личный материал приписывается другому объекту, человеку, животному.	Отрицая собственную зависть, проецирует/приписывает её другому.
<b>6. ПРОЕКТИВНАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ</b>	Не только человек воспринимает другого искаженным образом, который обусловлен ранними объектными отношениями. Кроме этого, на другого оказывается давление, чтобы он тоже соответствовал бессознательной фантазии.	«Самоактуализирующееся пророчество». Человек приходит уже с готовым негативным образом и вынуждает другого человека ему соответствовать.
<b>7. ПРИМИТИВНАЯ ИДЕАЛИЗАЦИЯ</b>	Приписывание особых достоинств людям, от которых эмоционально зависим. Желание психологически слиться с идеализируемым объектом обеспечивает чувство безопасности (побочное чувство – стыд за собственное несовершенство).	Если я не могу, ты точно сможешь. Фанаты, секты и сектанты, «спасатель», «прекрасный принц».
<b>8. ПРИМИТИВНОЕ ОБЕСЦЕНИВАНИЕ</b>	Оборотная сторона потребности в примитивной идеализации. Чем сильнее идеализация, тем сильнее обесценивание.	Столкновение с разочарованием после сильной идеализации. Проявление гнева, который обрушивается на человека, не оправдавшего возлагавшихся на него надежд.
<b>9. РАСЩЕПЛЕНИЕ ЭГО (ДИХОТОМИЯ)</b>	Проявляется в занятии чрезмерной категоричной, неамбивалентной позиции. А противоположную точку зрения проживают – как нечто совершенно отдельное.	Пациент может воспринимать своего консультанта как абсолютно хорошего, а остальных сотрудников, – равнодушными и злыми. Консультант может подвергнуться ожесточенным нападениям со стороны пациента, хотя еще неделю назад он был для него самым лучшим.
<b>10. ДИССОЦИАЦИЯ</b>	Целый кусок личности уходит в бессознательное.	На уровне сознания нет ощущения, что была травма. Я уйду первая, чтобы меня не бросили. Идти в отношения – это риск. Останусь на работе, которая мне не нравится.



## 2. ОБЗОР ВТОРИЧНЫХ (ВЫСШЕГО ПОРЯДКА) ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ

Наименование защиты	Характеристика защит	Примеры
<b>РЕПРЕССИЯ (ВЫТЕСНЕНИЕ)</b>	Мотивированное забывание/игнорирование некоторых событий, неприятных ситуаций из сознания и удерживание на дистанции от них (защита от тревоги).	Опыт такого насилия и зверства, после которого жертва ничего не может вспомнить.
<b>РЕГРЕССИЯ</b>	Возврат к более примитивным формам поведения и мышления («детские» механизмы достижения).	Откат назад. Просьба глазами Шрэка, но только не открытая фраза.
<b>ИЗОЛЯЦИЯ</b>	Способ преодоления болезненных переживаний (страх, гнев, тоска), в результате которого чувства изолируются от понимания. Если её нет – невозможно действовать.	Хирург, стоящий за операционным столом. Генерал, жертвующий взводом, чтобы спасти армию.
<b>ИНТЕЛЛЕКТУАЛИЗАЦИЯ</b>	Вариант изоляции. Спокойное описание чувств, которые не прожиты. Способ справиться с чувствами через логику.	Равнодушный тон означает, что мысль о чувстве присутствует, но его выражение блокировано. Способность действовать рационально без импульсивных откликов, в тяжелых ситуациях.
<b>РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ</b>	Придумывание приемлемых причин и оснований для неприемлемых чувств и действий.	Самооправдание (это делаю потому что .....). Невозможность достать виноград лиса начинает словесно «заговаривать» свою нереализованную потребность: не слишком и хотелось (обесценивание).
<b>МОРАЛИЗАЦИЯ</b>	Человек ищет пути, почему он обязан следовать в данном направлении. Морализация направляет желания в область оправданий или моральных обязательств.	Мораль как способ государства управлять личностью.
<b>СМЕЩЕНИЕ</b>	Перенаправление эмоций, поведения, озабоченности кем-либо с первоначального объекта на другой в силу того, что изначальная направленность может вызвать тревогу.	Сны: посылает во сне того, кого в жизни не может послать. Другие люди: на начальника не смогли наорать, орет на близких
<b>АННУЛИРОВАНИЕ</b>	Процесс бессознательной попытки уравновесить некое чувство (чаще стыд и вину) с помощью поведения/отношений, которое магическим образом уничтожает сделанное/чувство.	Сделать неосознанно подарок после нанесения обиды. Неосознанная молитва как борьба с каким-то чувством, а не осознанная молитва ради искупления грехов. Уборка в доме, перешагивание через трещины
<b>КОМПАРТМЕНТАЛИЗАЦИЯ (РАЗДЕЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ)</b>	Более зрелое выражение диссоциации. Разрешение двум конфликтующим состояниям сосуществовать без осознанной запутанности, вины, стыда или тревоги.	Например, человек, говорит, что он всегда честен и говорит в лоб, а потом противоречит сам себе. Одновременная вера в правило золотой середины и стремление к Первому номеру. Для непсихологического человека – это лицемерие.
<b>ПОВОРОТ ПРОТИВ СЕБЯ</b>	Перенаправление негативного аффекта, относящегося к внешнему объекту, на себя.	Если некто критически настроен по отношению к авторитетному лицу, чье расположение для него – основа безопасности, и если он думает, что человек не сможет вынести критики, он будет чувствовать себя безопаснее, если направит критические мысли и идеи вовнутрь.
<b>РЕАКТИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ</b>	Инверсия/ переверот желания.	Вина переворачивается в любовь и как следствие – гиперлюбовь. Трансформация ненависти в любовь, привязанности в презрение, враждебности в дружелюбие
<b>РЕВЕРСИЯ</b>	Проигрывание сценария, переключающего отношение человека с субъекта на объект или наоборот.	Делать для других то, что ты хочешь делать для себя, но по каким-то причинам считаешь невозможным. Подарок, который хочешь для себя, покупаешь другому.
<b>ИДЕНТИФИКАЦИЯ</b>	Приравнивание себя к другому человеку/государству/фирме.	«Я, как и все мои товарищи!» Повторение родительских сценариев поведения. Идентификация работы и как следствие – потеря своих целей. Интересы другого человека воспринимаются как свои и исполняются первыми.
<b>ОТРЕАГИРОВАНИЕ (ВОВНЕ-ДЕЙСТВИЕ, ОТЫГРЫВАНИЕ)</b>	Проигрывание пугающей ситуации	Человек от страха делает то, что ему страшно. Подчиненный, который боится гнева начальника, начинает на него кричать, т.к. не может справиться с растущей тревожностью.
<b>СЕКСУАЛИЗАЦИЯ (ИНСТИНКТУАЛИЗАЦИЯ, ЭРОТИЗАЦИЯ)</b>	Сексуальное возбуждение связано с чем-то еще, кроме самого человека.	Женщины склонны сексуализировать зависимость, мужчины - агрессивность
<b>СУБЛИМАЦИЯ</b>	Возможность находить творческие, полезные способы выражения проблемных импульсов и конфликтов для разрядки в социально-приемлемой форме вытесненных импульсов.	Фрейд считал, что дантист может сублимировать свой садизм, артист – эксгибиционизм, а адвокат – желание уничтожить врагов.



### 3. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЕЙ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Критерий сравнения	Уровень развития личностной организации		
	ПСИХОТИЧЕСКИЙ	ПОГРАНИЧНЫЙ	НЕВРОТИЧЕСКИЙ
<b>ПРИРОДА ОСНОВНОГО КОНФЛИКТА</b>	Я не знаю, кто я. «Быть или не быть»: жизнь или смерть, существование или уничтожение, безопасность или страх?	Близость и дистанция с другими людьми	Между желаниями и препятствиями
<b>АДЕКВАТНОСТЬ ТЕСТИРОВАНИЯ РЕАЛЬНОСТИ</b>	Достаточной границы между их внутренним миром и внешним миром не существует	В каждый конкретный момент времени понимают реальность так, как им удобно сейчас	Признают реальность, адаптированы к системам в достаточной степени
<b>СПОСОБНОСТЬ К НАБЛЮДЕНИЮ</b>	Отсутствует	Неустойчивая	Развита
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ</b>	Много примитивных, мало зрелых Задача защит: спасти самого себя от своих внутренних состояний.	Есть и примитивные, и зрелые. Задача защит: защита себя в процессе бесконечной конфронтации с миром.	Много зрелых, мало примитивных. Задача защит: спасти себя от проявлений внешнего мира.
<b>ПЕРЕНОСЫ И КОНТРПЕРЕНОСЫ</b>	Включают в консультанте родительскую позицию (желание позаботиться) и ощущение могущества и взрослости.	Поляризуют пространство, создают большой эмоциональный разлет (то идеализируют, то «опускают»).	Не имеют очень сильных переносных реакций при работе с консультантом.
	Пугают своими потребностями. Они еще не оппозиционны и не раздражены, но напрягают все ваши ресурсы до предела.	Сильные и выводящие из равновесия	Контрпереносных реакций тоже не бывает.
<b>ЦЕЛЬ ТЕРАПИИ</b>	Контейнирование тревоги Дифференциации человеком себя от окружающей среды Распознавания себя самого Дифференциации собственных границ и создании устойчивых распознаваемых собственных и чужих границ в отношениях человека и окружающего мира. Создание контейнирующих, безопасных и ресурсных условий для того, чтобы клиент постепенно «склеивал вместе» разбегающиеся части души и эмоции.	- Развитие целостного, надежного, комплексного и позитивно значимого ощущения самих себя - Развитие способности полноценно любить других людей, несмотря на их изъяны и противоречия - Постепенное продвижение от неустойчивой реактивности к стабильному приятию своих чувств, ценностей и восприятия жизни, несмотря на трудности, которые они представляют для терапевта, особенно на ранних стадиях лечения.	Устранение бессознательных препятствий для получения полного удовлетворения в любви, работе и развлечении. Фрейд приравнивал «лечение» к освобождению.  Их самооценка достаточно эластична, чтобы допустить некоторые неприятные открытия (моральное мужество). Достаточный опыт переживаний.
<b>ОБЩЕПРИНЯТЫЕ МОДЕЛИ ТЕРАПИИ</b>	<b>ЭКСПРЕССИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ:</b> - безопасные границы (установление постоянных условий терапии) - проговаривание контрастных чувственных состояний - интерпретация примитивных защит - получение супервизирования от пациента - поддержка индивидуации и препятствие регрессии - интерпретация в состоянии покоя - понимание материала контрпереноса	<b>ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ:</b> создание атмосферы психологической безопасности - демонстрация терапевтом своей надежности с безусловной эмоциональной искренностью и открытостью. <b>Поддерживающие техники:</b> - <b>воспитание пациента</b> (просветительская роль в целях восстановления эмоционального равновесия) - <b>привязка тревоги</b> к определенным стрессам (интерпретация в первую очередь чувств и стрессов, а не защит).	<b>АНАЛИТИЧЕСКИ ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ</b>  Интенсивный анализ.  Краткосрочная аналитическая терапия



# 4. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТИПОВ ХАРАКТЕРА

ТИП ХАРАКТЕРА	КРИТЕРИИ СРАВНЕНИЯ					
	ПОТРЕБНОСТЬ / СТРАСТЬ (ДРАЙВ)	БАЗОВЫЙ КОНФЛИКТ	ГЛУБИННЫЕ ЧУВСТВА	ОЩУЩЕНИЯ «Я»	ВНЕШНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ	ОСНОВНЫЕ ЗАЩИТЫ
<b>ДЕПРЕССИВНЫЙ</b>	Настолько идеализированное желание любви и признания, что ничто не сможет его удовлетворить.  Перманентное поддержание состояния ожидания и нехватки.	Перенаправление негативных качеств партнера на себя: «Я виновата, что она так со мной поступает!»	Вина за все Постоянная печаль Стыд	Я плохой, ущербный, недостойный, несоответствующий, виноватый.  Запрет на гнев, жадность, зависть	Старательный Ответственный Сдержанный Трудоголик Эмпатия как подтверждение позиции жертвы Невыраженная агрессия в теле как катализатор привлечения внимания другого Страдающие молча.	Интроекты Обесценивание себя Возвеличивание других
<b>НАРЦИСС</b>	Стремление к ненасытному удовольствию как способ избегания пустоты.  Отвлечения себя от ощущения нехватки и разочарования.	Поддержание самоуважения через внешний мир	Пустота Стыд Ощущение фальши Зависть Чувство использованности	Фантазии о всемогуществе и собственной грандиозности Ощущение личной несостоятельности. Зависимость от поощрения других Страх сильных чувств	Холодные Критичные Властные Самоуверенные Льстивые Позиция сверху Умеют очаровывать	Обесценивание и идеализация  Проекция на других своих существенных качеств (зависть)
<b>ИСТЕРИЧЕСКИЙ</b>	Компенсация неспособности к собственной самореализации реализацией потребности в любви и обожании.	Переоценка мужской силы Обесценивание женской силы (кроме сексуальности) Секс как защита и способ обладания силой через привязанность к мужчине	Беспомощность Страх (особенно агрессии) Чувство телесной неполноценности Вина Отрицание своей агрессии	Самоуважение за счет силы Привязанность к источнику этой силы Склонность к соблазнению (бесконечный флирт)	Вагинизм (телесное проявление страха сексуальности)  Могут терпеть боль во время секса, готовы на муки  Флиртующие Помогающие Жертвующие	Отрицание Вытеснение Сексуализация Регрессия Конверсия Репрессия Диссоциация
<b>ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНЫЙ</b>	Чрезмерная потребность в предусмотрительном поведении, желании контролировать всех и все, что в свою очередь вызвано страхом за свое выживание/самосохранение.	Отказ от естественных проявлений в пользу социальной приемлемости.  Думать (а не чувствовать)	Гнев  Ощущение себя грязным  Отвращение к себе  Мучительные сомнения  Жесткая самокритика	Бесконечный поиск идеального решения Страх принять неверное решение Использование при выборе рациональных критериев Озабочен проблемами контроля и нравственен Не показывает эмоции	А что обо мне подумают? Упорные Дисциплинированные Правильные / перфекционисты Экономные зануды Надежные Чистоплотные Автономные Тревожные Озабоченные Гнев прячут под любовью/служением /доброжелательностью	Контроль гнева Отрицание Изоляция Уничтожение сделанного Рационализация Морализация Компартментализация
<b>ПАРАНОИДАЛЬНЫЙ</b>	Поиск врага для его обвинения как способ избавиться от тревоги/боли/неудобства.	Часть личности отчуждается и проецируется враждебно, подозрительно и угрожающе на других людей и их воспринимают как внешнюю угрозу	Страх Стыд Вина Большое желание близости Одна часть – «я», которое знает, что все враги Вторая часть – импотентное униженное «я» Эмоции выключаются	Обесценивание себя Ощущение уязвимости	Любят судиться Девиз – я нападаю первым (обвинение) Тратят время, чтобы впечатление произвести Везде угрозы, заговоры, ревность, раздражительность	Проекция Примитивное отрицание Проективная идентификация Примитивная идеализация Всемогущий контроль
<b>МАЗОХИСТИЧЕСКИЙ</b>	Привлечение внимания других через страдания.	Страдание и самопожертвование как способ достижения любви и защиты от угрозы	Стыд Я плохой Беспомощный Несчастный, жертва рода. Ощущение несправедливости происходящего.	Нападает на себя первым, чтобы не напали на него.  Бесконечное самоуничижение	Активные Конфликтные Легко раздражающиеся Дающие Помогающие Страдающие на показ	Интроекция Отреагирование Морализация
<b>ШИЗОИДНЫЙ</b>	Озабочены необходимостью избежать опасности быть поглощенной, всосанной, разжеванной, привязанной, съеденной	Отстраненность от некоторой части самого себя или от жизни вообще.	Страстное ожидание близости, хотя и ощущают постоянную угрозу поглощения другими. Они ищут дистанции, чтобы сохранить свою безопасность и независимость, но при этом страдают от удаленности и одиночества.	Самоуважение поддерживается индивидуальной творческой деятельностью. При этом для них более важными оказываются именно аспекты личностной целостности и самовыражения, а не сторона самооценки. Стремятся к внутреннему подтверждению его исключительной оригинальности, сензитивности и уникальности.	Видят некоторую целесообразность в приспособлении, но ощущают неловкость и даже нечестность, участвуя в светской болтовне или в общественных делах.  Бесстрастные Ироническое Изолирующее превосходство Самокритичные	Расщепление Проекция Интроекция Идеализация Обесценивание Интеллектуализация





## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
	ЧОУ ДПО "ИНСТИТУТ КОУЧИНГА" КУПЧИНА ЛЮДМИЛА ЕВГЕНЬЕВНА, ДИРЕКТОР	 Не требуется для подписания	01EEE1BE0082B0D4834B54CE14428230BB с 19.09.2023 14:24 по 19.12.2024 14:24 GMT+03:00	03.10.2024 17:54 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа