

# **Психологические защиты и копинги: смыслы и зрелость**

**Дербичева Ирина, Чибисова Елена  
ПМ5А23/10 ЭЛ**

**Психологическая защита -  
неосознаваемый  
психический процесс,  
направленный на  
минимизацию негативных  
переживаний**



# Зигмунд Фрейд

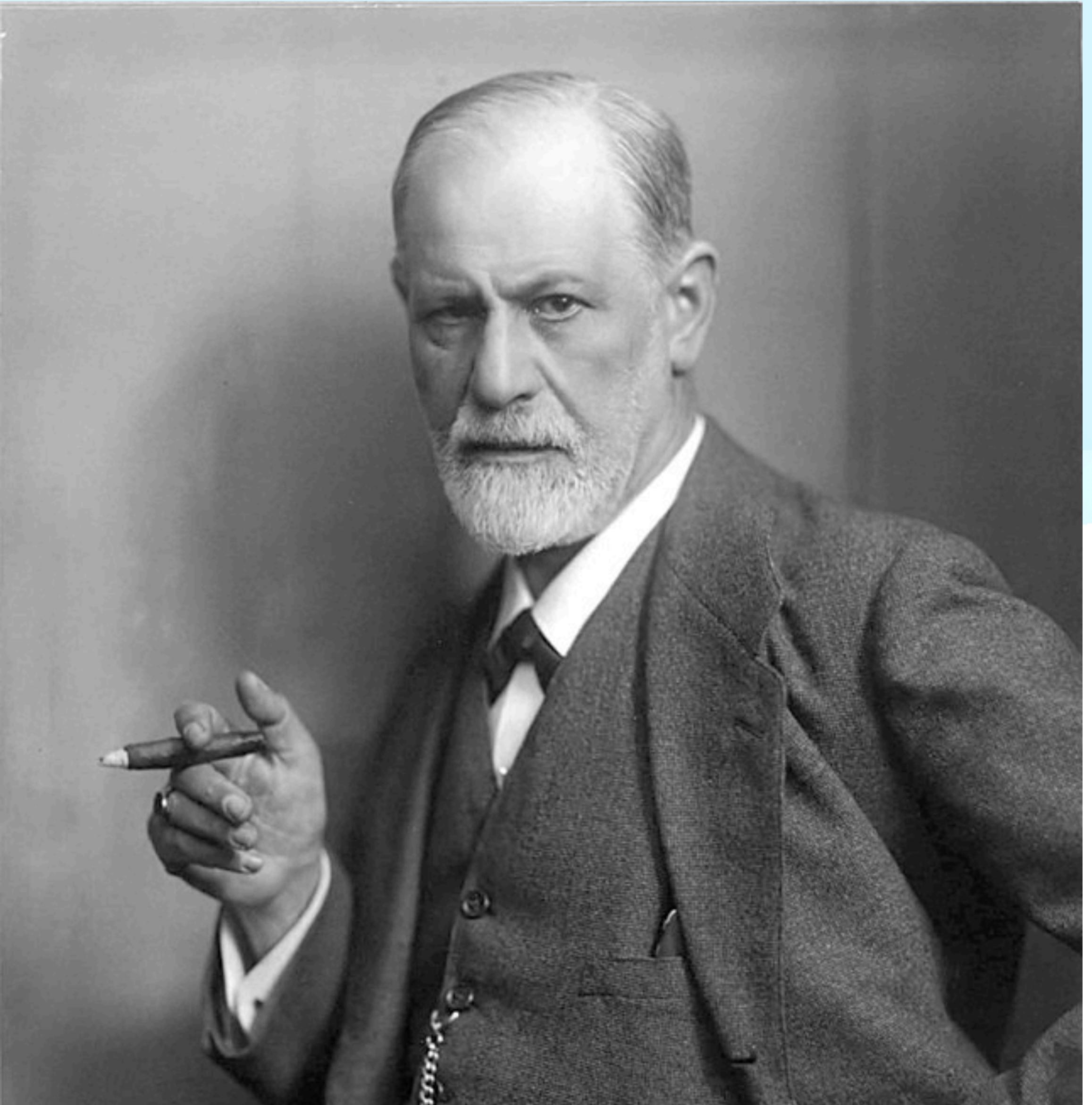
**Психологические защиты** - бессознательные реакции, которые срабатывают в стрессовой ситуации или перед лицом угрозы.

Впервые описаны в работе «**Эго и механизмы психологической защиты**» 1936 год.

Функциональное значение состоит в ослаблении тревоги, напряжения, беспокойства, фрустрации, обусловленных противоречием между импульсами бессознательного и требованиями внешней среды, возникающими в результате взаимодействия с окружающим.

Защитный механизм основывается на двух типах реакций:

1. отрицание или искажение реальности
2. действие на бессознательном уровне



# Анна Фрейд

«Психология «Я» и защитные механизмы»

Бессознательная реакция на тревогу

Выделила три источника тревоги :

1. Тревога, страх перед разрушительными и безоговорочными притязаниями инстинктов бессознательного, которые руководствуются только принципом удовольствия (страх перед Ид)
2. Тревожные и невыносимые состояния, вызванные чувством вины и стыда, разъедающими угрызениями совести ( страх Я перед Сверх- Я)
3. Страх перед требованиями реальности ( страх Я перед реальностью)



# Анна Фрейд

## Защиты

1. Вытеснение
2. Регрессия
3. Реактивное образование
4. Изоляция
5. Отмена бывшего некогда
6. Проекция
7. Интроекция
8. Обращение на себя
9. Обращение в свою противоположность
10. Сублимация
11. Отрицание посредством фантазирования
12. Идеализация
13. Идентификация с агрессором



?

# **Анна Фрейд**

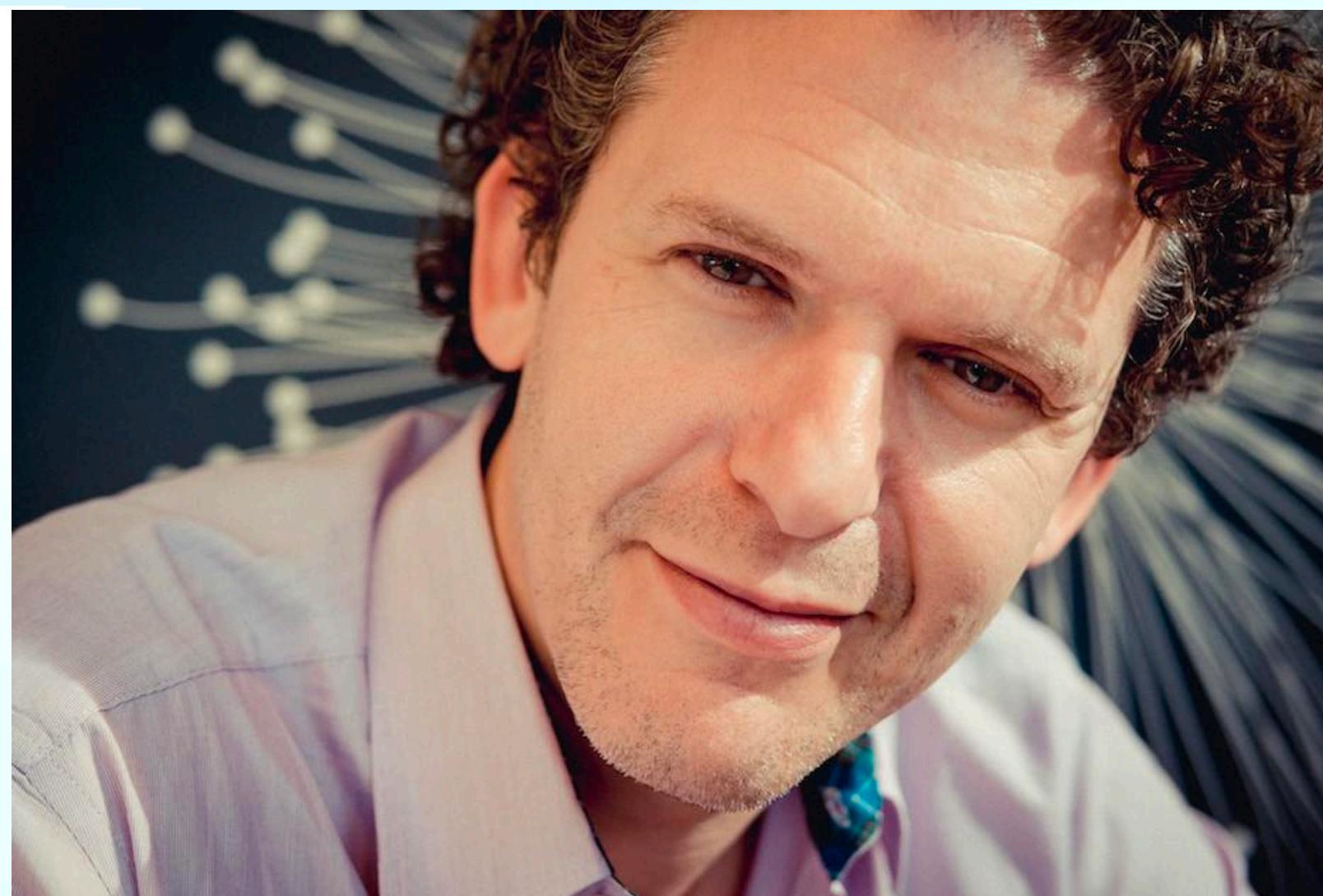
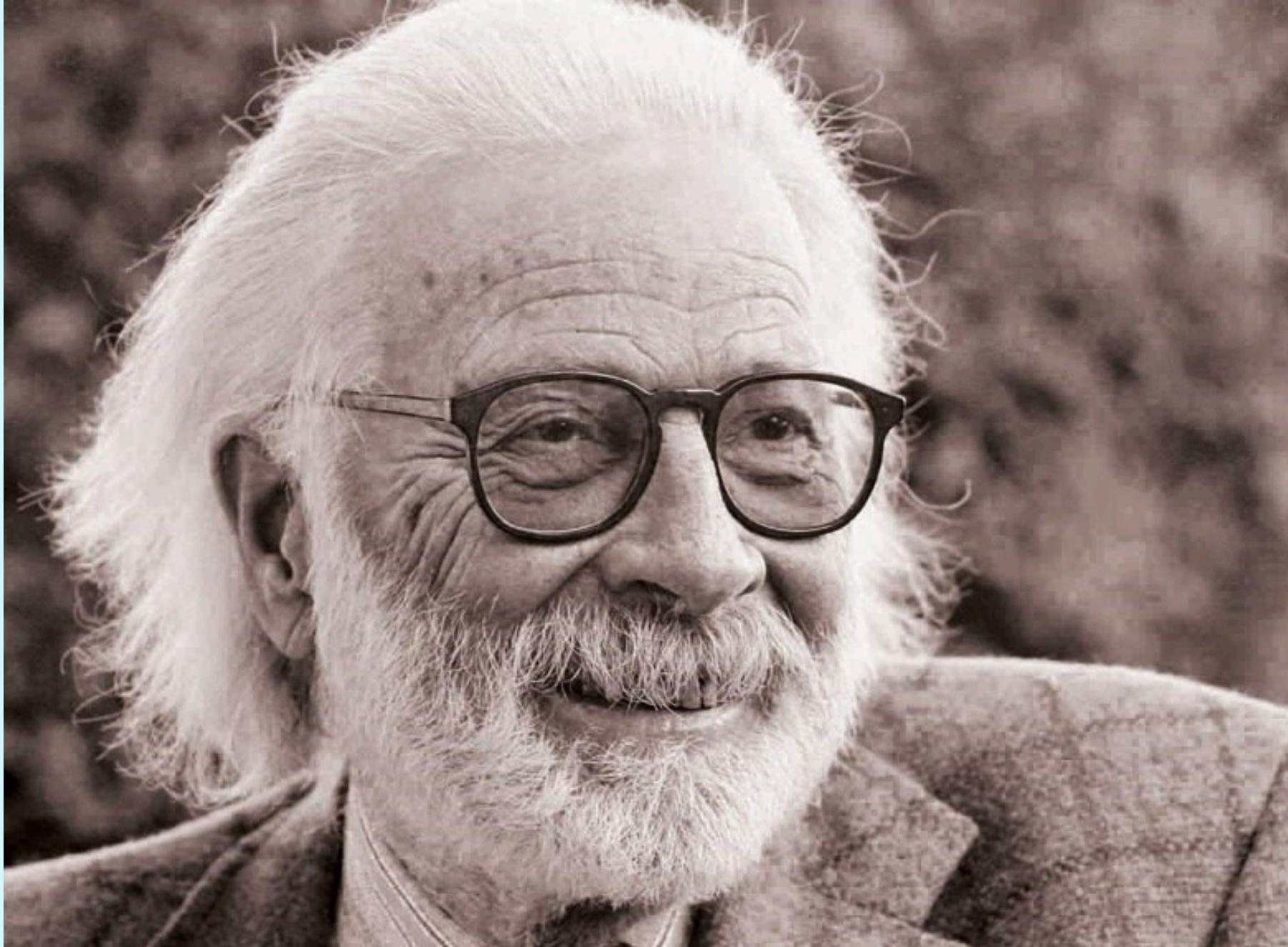
## **Защиты**

1. Вытеснение
2. Регрессия
3. Реактивное образование
4. Изоляция
5. Отмена бывшего некогда
6. Проекция
7. Интроекция
8. Обращение на себя
9. Обращение в свою противоположность
10. Сублимация
11. Отрицание посредством фантазирования
12. Идеализация
13. Идентификация с агрессором



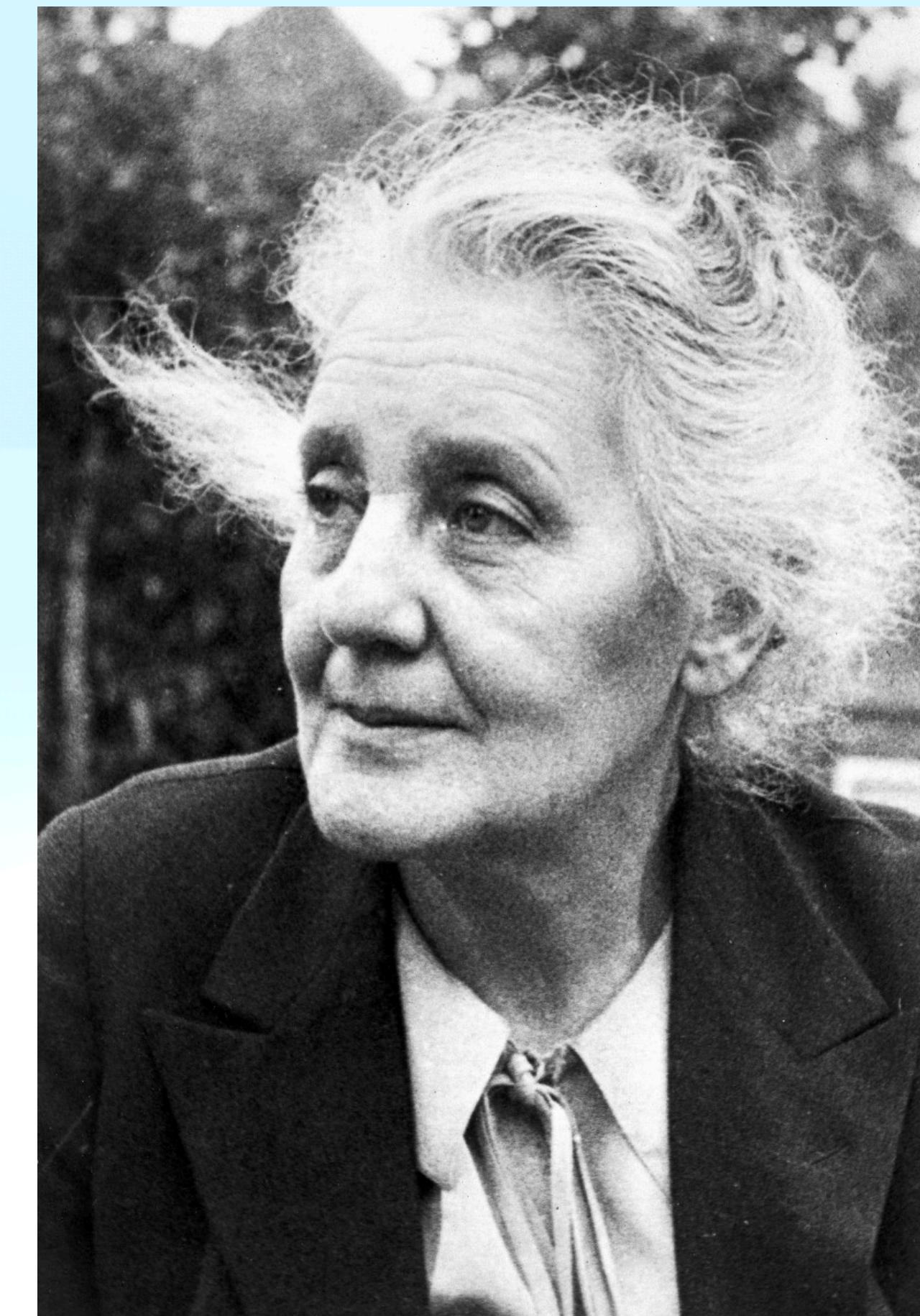
**Регрессия**

Фредерик Перлз

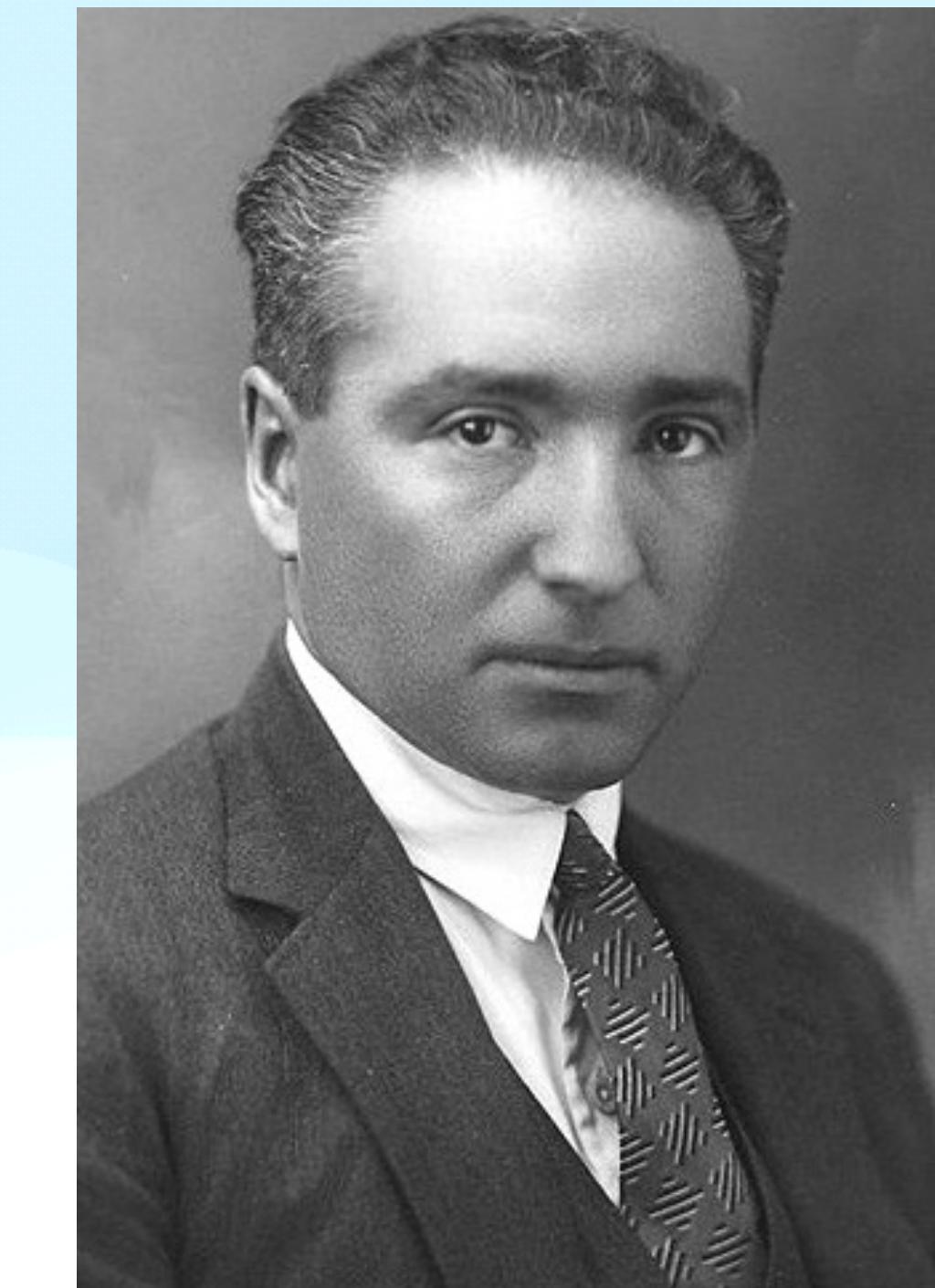


Расс Харрис

Мелани Кляйн



Вильгельм Райх



«Вся структура характера человека является единственным защитным механизмом»

# **Нэнси Мак-Вильямс**

**«Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе».**

**«Знание концепции защит и разнообразия защитных механизмов, используемых в человеческом бытии, является решающим для понимания психоаналитической диагностики характера.»**



# Уровень организации личности

- Невротический
- Пограничный
- Психотический

Тип личности	Основные защиты
<b>Психопатический</b>	Проективная идентификация, всемогущий контроль, диссоциация
<b>Нарциссический</b>	Идеализация-обесценивание, всемогущий контроль
<b>Шизоидный</b>	Отстранение, проекция, интроекция, идеализация-обесценивание, интеллектуализация
<b>Параноидный</b>	Проекция, проективная идентификация, реактивное образование
<b>Депрессивный</b>	Интроекция, поворот против себя, идеализация
<b>Маниакальный</b>	Отрицание, отыгрывание вовне, всемогущий контроль
<b>Мазохистический</b>	Интроекция, идеализация, морализация, отреагирование вовне, отрицание
<b>Обсессивно-компульсивный</b>	Изоляция, рационализация, интеллектуализация, морализация, аннулирование, реактивное образование
<b>Истерический</b>	Сексуализация, регрессия, отыгрывание вовне, диссоциация

# Первичные защиты

предполагают границу между человеком (собственным Я) и окружающим миром.

- Примитивная изоляция (Отстранение)
- Отрицание
- Всемогущественный контроль
- Примитивная идеализация и обесценивание
- Проекция, интроекция и проективная идентификация
- Расщепление Эго
- Диссоциация
- 

# Вторичные защиты

работают с внутренними границами между Эго, Суперэго и Ид

- Репрессия или вытеснение
- Регрессия
- Изоляция
- Интеллектуализация
- Рационализация
- Морализация
- Комpartmentализация
- Аннулирование
- Поворот против себя
- Смещение
- Реактивное образование
- Реверсия
- Идентификация
- Отреагирование вовне
- Сексуализация
- Сублимация

**Психологическая защита у взрослого человека  
это глобальный, закономерный, здоровый и  
адаптивный способ переживания мира.**

**Функции психологических защит:**

1. Избежать или справиться с некими мощными чувствами ( тревога, горе, стыд, зависть)
2. Сохранить самооценку (самоуважения)

**Факторы влияющие на «выбор» психологических защит:**

1. Особенности темперамента и типа НС.
2. Природа стрессов, пережитых в раннем детстве.
3. Защиты, образцами для которых (а иногда и сознательными учителями) были родители или другие значимые фигуры.
4. Усвоение опытным путем последствий использования отдельных защит (на языке теории обучения – эффект подкрепления, что чаще работает, то и используют).