

УДК 159.922

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА ЛИЧНОСТИ В ХРОНИЧЕСКИХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

Г.Ш. Габдреева

Аннотация

Исследуются личностные детерминанты интрапсихических способов преодоления стресса («копинг-поведения»). Показано, что в условиях хронического стресса, требующего от личности реализации адаптационных ресурсов, индивидуально-психологические свойства объединяются в единый симптомокомплекс, показатели которого коррелируют со склонностью к использованию примитивных психологических защит. Установлено наличие особенностей выявленных взаимосвязей, определяющихся половой принадлежностью субъектов психологической защиты.

Проблема стресса и коррекции стрессовых нарушений – одна из «горячих точек» современной психологии. Напряженная социально-политическая обстановка, национальные конфликты и военные действия, аварии, землетрясения, катастрофы, насилие, болезни, безработица – далеко не полный список объективных стрессогенных факторов, которые, действуя вкупе с субъективными причинами стрессов, травмируют психику человека и ведут к развитию хронического стресса. Во второй половине XX столетия возникло научное направление, исследующее механизмы «совладания» личности с травмирующими ситуациями, в русле которого в настоящее время выполнено большое количество эмпирических и теоретических исследований. Тем не менее, проблема не решена, более того, она усугубляется наличием индивидуальных особенностей как реагирования на стресс, так и развития и проявления различных стратегий его преодоления. В западной литературе эта проблема нашла отражение в понятиях «копинг-стресс» и «копинг-поведение». Первое понятие означает усилие, направленное на предотвращение, устранение, или ослабление воздействия стрессора, второе используется для характеристики способов выхода человека из стрессовой ситуации [1–3].

Копинг-поведение обычно рассматривают с точки зрения выполнения двух основных функций: регуляции состояния и управления проблемами, вызывающими дистресс. Копинг, нацеленный на состояние, определяется через когнитивные, эмоциональные и поведенческие характеристики процесса редукции психического напряжения (эмоционально-фокусированный копинг). Усилия, с помощью которых личность пытается устранить влияние стрессора, рассматриваются как активное копинг-поведение, направленное на решение проблемы. Проблемно-фокусированный копинг – сознательное поведение, осуществляе-

мое с целью изменения, преобразования ситуации, поддающейся контролю, или приспособления, в случае ее неподконтрольности. Пассивное копинг-поведение ориентировано на интрапсихические способы преодоления стресса, являющиеся защитными механизмами, предназначенными для совладания с развивающимся напряжением. Известно, что восстановление эмоционального баланса при помощи пассивных стратегий (не через решение проблемы) используется более интенсивно, если у человека нет знаний, умений или реальных возможностей снизить давление стрессора. Копинг-поведение реализуется на базе копинг-ресурсов (личностных адаптационных резервов, позволяющих осуществлять оптимальную адаптацию к стрессовым ситуациям) и копинг-стратегий (способов преодоления стресса).

Л.И. Анцыферова утверждает, что правильный выбор стратегии совладания с травмирующим событием зависит от способности к когнитивному оцениванию трудной ситуации. Главным результатом когнитивного оценивания является заключение человека – подконтрольна ли ему ситуация или он не сможет ее изменить. В том случае, если субъект считает ситуацию подконтрольной ему, он использует конструктивные, преобразующие ситуацию стратегии [4]. Показателем высокой степени адаптивности личности считается сбалансированное использование адекватных ситуации активных копинг-стратегий, нацеленных на решение проблемы. Однако, в силу объективных обстоятельств, когда изменение стрессовой ситуации и решение связанных с ней проблем представляется невозможным, копинг-поведение ориентируется на изменение психического состояния путем использования *психологических защит*. Защитные процессы направлены на сохранение целостности и независимости личности, ее самоутверждение и самоуважение. Главной задачей защитных механизмов является контролирование и подавление негативных психических состояний, возникающих под действием стрессора, когда сам стрессор еще продолжает действовать. Р.М. Грановская считает, что за счет нейтрализации опасных для душевного мира сигналов защита выступает как система стабилизации личности, проявляющаяся если не в устранении, то хотя бы в сведении к минимуму отрицательных переживаний [5].

Таким образом, под психологической защитой понимается личностное образование, выполняющее функции предохранения личности от травмирующих переживаний и поддержания непротиворечивого позитивного чувства Я. Структура психологической защиты имеет иерархическое строение, где выделяют два достаточно автономных уровня функционирования – внутриличностный и межличностный. Психологическая защита является целостным, устойчиво воспроизводимым, социально обусловленным образованием психики человека [6]. Зрелая система психологической защиты представлена индивидуальным репертуаром защитных механизмов и защитного поведения, считают А.М. Богомоллов и А.Г. Портнова [7], а О.В. Кружкова [8] уточняет: каждый человек предпочитает определенные защиты, которые становятся неотъемлемой частью его индивидуального стиля борьбы с трудностями.

В 1936 году А. Фрейд выделила девять видов защиты: регрессию, вытеснение, проекцию и др. Через десять лет к этому списку она добавила еще два вида. З. Фрейд использовал четыре других: отказ, рационализацию, смещение,

дереализацию. Влияние теорий психоанализа на психологию привело к тому, что термины «защита» и «механизмы защиты» в настоящее время используют практически все зарубежные психологические школы. В отечественной психологии к изучению феномена психологической защиты обращаются многие исследователи: Ф.В. Бассин, В.В. Бойко, Р.М. Грановская, Э.И. Киршбаум, В.С. Ротенберг и др. Отечественные ученые, дабы не быть обвиненными в причастности к психоанализу, долгое время использовали термины «защитная реакция», «компенсаторные механизмы». К настоящему времени описано множество видов защит. Несмотря на некоторые разногласия во взглядах на содержание их «списка», авторы едины в том, что все защиты могут классифицироваться по критерию примитивности-зрелости.

При беспомощности перед лицом травмирующей действительности недостаточно адаптивная личность прибегает, как правило, к незрелым, примитивным защитам низшего порядка – так называемым «псевдокомпенсациям». В хронических стрессовых ситуациях, воспринимаемых субъектом как безысходные, постоянно используемые психологические защиты закрепляются в виде личностных комплексов. В этих случаях отдельные психофеномены интегрируются в целостную структуру, определяющую особенности поведения. Сложившиеся симптомокомплексы, позволяющие сохранять устойчивость личности на фоне дестабилизирующих переживаний и добиваться более или менее успешной адаптации, теряют свою актуальность при изменении ситуации, спровоцировавшей их развитие. Однако, будучи устойчивыми личностными образованиями, они продолжают свое действие и в новых условиях, объективно не требующих их реализации. Неадекватные ситуации, эти новообразования личности, являвшиеся адаптивными в вызвавших их условиях, становятся малоэффективными, а подчас играют негативную роль в ситуациях, требующих реадaptации. В связи с этим определенным интерес представляет исследование особенностей проявления компенсационных комплексов в зависимости от условий стрессовых ситуаций.

В исследовании использовалась методика Е.В. Сидоренко, позволяющая диагностировать индивидуальную склонность к использованию «псевдокомпенсаций». Оценивалась степень выраженности каждого из 18 выделенных автором компенсационных комплексов. Обследовались лица, пребывающие в состоянии хронического стресса, вызванного лишением свободы (осужденные, отбывающие наказание в виде заключения под стражу в специализированных учреждениях). Другую выборку составили хронические больные, свобода которых также ограничена в результате тяжелых заболеваний, приобретенных в зрелом возрасте и приведших к инвалидности: грубое нарушение функций опорно-двигательного аппарата (инвалиды-«колясочники»), органов зрения (слабовидящие) и слуха (слабослышащие). Контрольную группу составили психологически благополучные лица, не находящиеся в данное время под давлением длительного и неизбежного хронического стресса, – бухгалтеры, продавцы, медицинские работники, сотрудники различных фирм, – 37 человек (17 мужчин и 20 женщин). Всего обследовалось 189 человек – 86 мужчин и 103 женщины. Результаты исследования особенностей проявления склонности к

использованию псевдокомпенсаций заключенными, мужчинами и женщинами, получены в совместной работе с Ф.С. Мусиным [9].

Сопоставительный анализ полученных данных позволил выявить ряд закономерностей в проявлении склонности к использованию псевдокомпенсаций лицами, находящимися в ситуации хронического стресса. Выяснилось, что, вне зависимости от специфики стрессора, лицам, находящимся под давлением тяжелых жизненных обстоятельств, свойственно использование практически всех комплексов, выделенных автором диагностической методики. Причем склонность к псевдокомпенсациям ярче выражена у женщин, что вполне согласуется с полученными ранее данными, свидетельствующими о более низкой толерантности к стрессу женщин, по сравнению с мужчинами [10].

Было обнаружено, что в контрольной группе испытуемых количественные значения защитных комплексов намного ниже, чем в группах заключенных и инвалидов. Так, средняя арифметическая величина всех показателей псевдокомпенсаций в группе осужденных мужчин составляет 3.98 балла, а женщин – 4.42 балла (выше среднего уровня шкалы), в группе инвалидов равна 3.67 балла – у мужчин и 4.03 – у женщин. В контрольной группе мужчины показывают в среднем 0.67 балла (низкий уровень), а женщины этой группы ненамного выше – 1.35 балла, т. е. и у тех, и у других значения показателей расположены ниже среднего уровня шкалы. При этом в контрольной группе у мужчин практически не выражены комплексы «уходящей молодости», «ущербности», «страха», «предчувствия» и «доверчивости» (у женщин они имеют минимальные значения). В контрольной женской группе не проявляются комплексы «тирана» и «вины». В контрольной группе испытуемых (на уровне средних величин) у мужчин выражены лишь комплексы «лености» и «мнимого простодушия». И эти же комплексы, а также комплексы «саморекламы», «хитрости» и «уходящей молодости» – у женщин.

В группе осужденных – мужчин и женщин – показатели склонности к использованию псевдокомпенсаций самые высокие. При этом в мужской выборке наиболее значительны величины выраженности комплексов «тирана», «вины», «уходящей молодости», «хитрости». В женской – «вины», «жалости к себе», «страха», «предчувствия», «ухода в болезнь», «доверчивости».

Инвалиды по зрению, слуху, а также лишенные возможности самостоятельно передвигаться демонстрируют высокие значения склонности к псевдокомпенсациям, как и представители группы осужденных. У инвалидов-мужчин на первом месте по выраженности находятся показатели комплексов «вины», «ущербности» и «демонстративной слабости». За ними следуют комплексы «ухода в болезнь», «предчувствия» и «жалости к себе». Величины остальных комплексов располагаются в зоне значений выше среднего уровня. Женщины-инвалиды проявляют еще более высокие значения псевдокомпенсаций, чем мужчины. Наиболее выражены у женщин комплексы «жалости к себе», «ухода в болезнь» и «демонстративной слабости», затем следуют комплексы «ущербности», «вины» и «страха». Все остальные комплексы имеют значения показателей на уровне выше средних, как это наблюдается и в выборке мужчин.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что лицами, оказавшимися в трудных жизненных ситуациях, провоцирующих развитие хронического

стресса, активно используются примитивные психологические защиты. При этом вне зависимости от характера стрессора, будь то лишение свободы или ограничения, вызванные инвалидностью, можно выделить нечто общее в использовании псевдокомпенсаций (см. табл. 1).

Табл. 1

Выраженность склонности к использованию псевдокомпенсаций

Ранг	Контр. группа		Осужденные		Инвалиды	
	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.
1	КСмр	КЛен	КВины	КТир	КЖал	КВины
2	КХит	КМП	КЖал	КВины	КУБ	КУщ
3	КЛен	КСмр	КСтр	КУМ	КДС	КДС
4	КУМ	КПрев	КПредч	КХит	КУщ	КУБ
5	КХал	КЖад	КУБ	КУМ	КВины	КПредч
6	КЗав	КЗав	КДов	КЖал	КСтр	КЖал
7	КДов	КХал	КХал	КПредч	КУМ	КДов
8	КДС	КДов	КУщ	КДов	КДов	КЗав
9	КПрев	КСтр	КХит	КУщ	КЗав	КУМ
10	КЖад	КДС	КДС	КСтр	КМП	КЛен

Примечание:

Комплексы: КУБ – комплекс ухода в болезнь; КДС – демонстративной слабости; КЛен – лености; Кхит – хитрости; КТир – тирана; КПрев – превосходства; КСмр – саморекламы; КЖал – комплекс жалости к себе; КУМ – уходящей молодости; КМП – много простодушия; КЗав – зависти; КЖад – жадности; Квины – вины; КУш – ущербности; КСтр – страха; КПредч – предчувствия; КХал – «халявщика»; КДов – доверчивости.

В первую очередь, обращает на себя внимание выраженность комплекса «вины». В мужской выборке респондентов показатель величины этого комплекса имеет наибольшее значение в группе инвалидов. Мужчины, ставшие инвалидами, в большей степени ощущают себя виноватыми перед родными и близкими за то, что не смогли оправдать возлагаемые на них надежды и не могут отплатить добром за все их добро, чем остальные испытуемые. У заключенных-мужчин этот комплекс также присутствует, хотя занимает второе место в ранжированном ряду (после комплекса «тирана»). В женской выборке комплекс «вины» – на первом месте у женщин-осужденных, отбывающих наказание в виде лишения свободы. В контрольной группе испытуемых комплекс «вины» иногда проявляется у некоторых мужчин и практически не фиксируется – у женщин.

Представители контрольной группы практически не демонстрируют «жалость к себе». Зато этот комплекс явно выражен у женщин-осужденных – в ранжированном ряду он находится на втором месте после чувства вины. У мужчин, как инвалидов, так и заключенных, комплекс «жалости к себе» занимает шестое место.

Псевдокомпенсация в форме «ухода в болезнь» - на втором месте у женщин-инвалидов. Однако надежда получить скидку за счет болезни свойственна и вполне здоровым женщинам-осужденным, у которых этот комплекс расположен на пятом месте ранговой таблицы. В мужской выборке «уход в болезнь» в некоторой степени свойственен инвалидам и не проявляется у мужчин-заключенных.

Комплекс «страха» свойствен в основном женщинам, испытывающим состояние хронического стресса, причем вне зависимости от характера стрессора. У преступниц, отбывающих наказание в местах лишения свободы, этот показатель на третьем месте, у женщин-инвалидов – на шестом.

Все без исключения лица, находящиеся в трудных жизненных условиях, в той или иной степени испытывают комплекс «ущербности», мало свойственный представителям контрольной группы.

«Провокаторами» актуализации психологических защит в первую очередь является тяжелая ситуация, воспринимаемая субъектом как безысходная, во вторую – личностные свойства. Об этом свидетельствуют результаты осуществленного нами анализа взаимосвязей показателей склонности к использованию псевдокомпенсаций с показателями выраженности духовного потенциала личности, ее смысло-жизненных ориентаций, черт личности, акцентуаций характера, свойств темперамента, физического самочувствия. Данный набор диагностируемых свойств не случаен. Выбор «мишеней» исследования осуществлялся на основе существующих представлений об индивидуально-психологических особенностях как детерминантах психологической адаптации в затрудненных условиях жизнедеятельности, составляющих основу адаптационного ресурса личности [1, 2, 8, 12].

Результаты корреляционного анализа позволяют говорить о том, что склонность к использованию примитивных психологических защит (в данном случае речь идет о «псевдокомпенсациях»), включается в структуру адаптационного комплекса личности, находящейся в условиях хронического стресса. Был осуществлен анализ взаимосвязей в корреляционной структуре, включающей, с одной стороны, показатели индивидуально-психологических свойств личности, обеспечивающих ее адаптационный ресурс, с другой – показатели склонности к псевдокомпенсациям. Выяснилось, что все диагностируемые свойства тесно взаимосвязаны ($p < 0.05$ и $p < 0.01$) только в группах, составленных из лиц, пребывающих в условиях, способствующих развитию хронического стрессового состояния: осужденных, отбывающих наказание в виде лишения свободы, и инвалидов, частично или полностью потерявших зрение, слух или возможность самостоятельно передвигаться.

Так, в структуре показателей выборки осужденных, в группе мужчин, фиксируется 23 взаимосвязи показателей компенсаций с другими свойствами, в группе женщин этих взаимосвязей 11. Если учесть, что автором диагностической методики выделено всего 18 показателей склонности к психологической защите в форме псевдокомпенсаций, то полученные данные о количестве взаимосвязей свидетельствуют об активном взаимодействии психологических защитных комплексов и других исследуемых свойств. Выяснилось, что в качестве детерминант склонности к использованию псевдокомпенсаций у осужденных-женщин могут рассматриваться акцентуации характера (особенно – гипертимическая) и свойства темперамента (пластичность, эргичность, темп), поскольку именно с этими показателями диагностируемые комплексы наиболее тесно связаны ($p < 0.001$). В мужской выборке осужденных круг личностных детерминант намного шире: кроме отмеченных в группе женщин, это еще сте-

пень контролируемости жизни и некоторые черты личности, такие как робость, тревожность, низкий самоконтроль.

Наибольшее количество взаимосвязей с показателями индивидуально-психологических свойств имеет комплекс «вины». Этот комплекс испытывают женщины-осужденные, отличающиеся низкими значениями личностного фактора «сдержанность – экспрессивность» ($p < 0.05$). То есть сдержанным, осторожным, рассудительным, молчаливым женщинам, склонным все усложнять, пессимистичным в восприятии действительности, более свойственно испытывать комплекс вины. Значительно реже такую психологическую защиту применяют экспрессивные женщины, характеризующиеся импульсивностью, экспансивностью, беспечностью. Высокий уровень личностной тревожности компенсируется у женщин развитием комплекса «тирана» (обнаруживаемая взаимосвязь показателей – на уровне $p < 0.01$), проявляющегося в агрессивно-защитной позиции: «Я умею быть жестоким и требовательным к людям», «Когда-нибудь многие пожалеют, что не признавали меня» и др. С высокой тревожностью так же тесно коррелирует показатель комплекса «превосходства», проявляющийся через утверждения: «Мне многие завидуют, так как я их превосхожу», «Я добьюсь большего, чем другие» и т. д. Некоторые свойства темперамента также способствуют развитию комплекса вины. Развитие этого комплекса усугубляется при низких значениях социальной пластичности ($p < 0.05$) и высоких – эмоциональной чувствительности ($p < 0.01$). Женщин, характеризующихся названными свойствами темперамента, отличают трудность вступления в социальные контакты, сдержанность в общении, беспокойство, неуверенность, высокая чувствительность к любым неудачам, высокая эмоциональная ранимость.

Значительно зависимой от индивидуально-психологических свойств является также склонность к компенсации стрессового состояния путем использования комплекса «жалости к себе». Жалеть себя, считать окружающих людей черствыми, неспособными к сочувствию свойственно женщинам с низкими значениями личностного фактора «А» – «замкнутость – общительность». Известно, что таким лицам свойственны замкнутость, безучастность, излишняя строгость и скептицизм в оценках других людей. Эти качества у женщин-осужденных компенсируются за счет актуализации комплексов «жалости к себе» (взаимосвязь показателей – на уровне $p < 0.01$) и «страха» ($p < 0.05$).

Показатель комплекса страха, в свою очередь, связан со свойствами темперамента. Характер взаимосвязи дает возможность таким образом трактовать эту закономерность: низкие значения социальной эргичности при, наоборот, высоких – социальной эмоциональной чувствительности способствуют развитию комплекса страха. По-видимому, в затрудненных условиях, вызванных лишением свободы и вынужденным проживанием в исправительно-трудовых учреждениях, у женщин, характеризующихся узостью круга контактов, замкнутостью, социальной пассивностью, нежеланием участвовать в социальных мероприятиях и при этом высокой чувствительностью к неудачам в общении, высокой эмоциональной ранимостью, неуверенностью, тревожностью, вышеуказанный комплекс способствует разрядке возникающего напряжения.

Акцентуации характера, как это уже отмечалось выше, также являются активными «провокаторами» развития комплексов. Так, педантичный тип акцентуации, характеризующий лиц ригидных, инертных, «тяжелых на подъем», долго переживающих травмирующие события, и при этом скрупулезных, склонных к самопроверкам, недоверчивых, следующих распорядку, в измененных условиях провоцирует у осужденных-женщин развитие псевдокомпенсации в виде комплекса «предчувствия» ($p < 0.05$).

Анализ характера взаимосвязей исследуемых показателей в структуре мужской выборки осужденных к лишению свободы позволяет говорить об аналогичных закономерностях. Наиболее существенными детерминантами примитивных психологических защит, как и в женской выборке, являются, в первую очередь, акцентуации характера и свойства темперамента, затем – черты личности. Интересно, что в числе «провокаторов» развития псевдокомпенсаций у мужчин выступают особенности смысло-жизненных ориентаций, духовный потенциал личности и физическое самочувствие, чего не наблюдается при рассмотрении структуры женской выборки осужденных. Особенно активным «провокатором» является такой показатель смысло-жизненных ориентаций, как «контролируемость жизни». На первый взгляд, обнаруженная взаимосвязь выглядит парадоксально: повышение значения показателя контролируемости жизни сопровождается усилением комплексов «страха», а также «мнимого простодушия» и «доверчивости» ($p < 0.05$). Однако определенная логика в этом есть: человек, убежденный в том, что ему дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, по приговору суда насильственно лишается этой свободы и попадает в условия, где его активность, инициативность и право распоряжаться собой не поощряются, а, наоборот, грубо подавляются. Кроме страха это вызывает необходимость защитить свое Я, и один из способов такой защиты – демонстрация «простодушия»: «Я ничего не могу поделаться со своей наивностью», «Я не умею хитрить, меня все обманывают», «Люди пользуются моей простотой», а также «доверчивости»: «Я всегда доверяю людям, потом часто приходится об этом сожалеть». Кроме того, актуализации комплекса доверчивости способствует также низкая духовная активность. Духовная пассивность – характеристика лиц, не верящих в добро, не надеющихся на поддержку других людей, не стремящихся к активному духовному поиску. (значение коэффициента корреляционной зависимости между этими показателями равно $r = -0.67$ при $p < 0.01$).

Похожие закономерности взаимосвязи исследуемых показателей обнаруживаются в структурах, построенных на основе данных психодиагностики инвалидов – женщин и мужчин. На уровне высоких значений достоверности ($p < 0.01$) фиксируются аналогичные взаимосвязи склонности к псевдокомпенсациям с чертами личности, ее акцентуациями и свойствами темперамента. Также, как и в выборке осужденных, между структурами женской и мужской групп, составленных из лиц – инвалидов по зрению, слуху и с заболеваниями опорно-двигательного аппарата («колясочников»), выявляются некоторые различия: несмотря на большие количественные значения показателей псевдокомпенсаций, в «женской» структуре эти показатели в меньшей степени взаимосвязаны с другими показателями (13 взаимосвязей), тогда как в «мужской» их значи-

тельно больше – 24 ($p < 0.01$). Обнаруженный факт свидетельствует о большем функциональном единстве индивидуально-психологических свойств личности и психологических защит в структурах показателей мужских выборок по сравнению с женскими.

Корреляционный анализ эмпирических данных, полученных в результате диагностики исследуемых индивидуально-психологических свойств и показателей склонности к использованию псевдокомпенсаций, в контрольной группе респондентов не обнаружил тех закономерностей во взаимосвязи показателей, что были выявлены в группах обследованных нами лиц, находящихся в условиях хронического стресса. Фиксируются многочисленные взаимосвязи между отдельными показателями индивидуально-психологических свойств. Но, как оказалось, эти показатели практически не коррелируют с выраженностью исследуемых комплексов, да и сами эти комплексы слабо связаны между собой. Можно предположить, что в условиях, не характеризующихся как стрессонасыщенные, когда от личности не требуется активной реализации адаптационных ресурсов, структура индивидуально-психологических свойств не объединяется в единый симптомокомплекс с показателями психологических защит, как это происходит в условиях хронического стресса.

Выводы, которые позволяют сделать результаты осуществленного корреляционного анализа, совпадают с взглядами современной психологии на роль личности в адаптации. Личность признается «исток и завершение адаптационных процессов» [11, с. 112]. С.Т. Посохова считает, что для понимания сути адаптации важно, что личностная регуляция допускает трансформацию структурной организации. Трансформация предполагает как формирование новых психических свойств, так и усложнение имеющихся и проявление латентных. К числу новых свойств она относит адаптированность, отражающую степень и направление актуализации имеющегося адаптационного потенциала. Изменение содержания личностной регуляции демонстрирует высокую адаптационную пластичность личности, необходимую для сохранения целостности личности при взаимодействии с динамичной социальной средой.

Результаты нашего исследования, дополняя сложившиеся представления, позволяют предположить, что адаптированность личности является интегральной ее характеристикой, образованной структурой свойств, обеспечивающих процесс психологической адаптации индивида в условиях хронического стресса. Действительно, в жестких условиях, требующих адаптации личности, как-то создаются в результате исполнения наказания в виде заключения в местах лишения свободы, а также ограничений, связанных с частичной или полной инвалидностью, при невозможности изменить сложившуюся ситуацию либо найти другие способы для преодоления хронического стресса человек демонстрирует определенную адаптационную пластичность. Сохранение целостности своего Я и снижение психического напряжения достигается им за счет изменений, вносимых в содержание механизма саморегуляции, в котором заметную роль начинают играть примитивные психологические защиты, среди которых – исследованные нами «псевдокомпенсации». Особенно активно человек прибегает к такому виду психологической защиты в условиях жесткого ограничения свободы и лишения многих возможностей, предоставляемых судьбой

социально адаптированному и физически здоровому члену общества. Осуществленное исследование позволило выявить ряд закономерностей использования психологических защит: показано, что их применение имеет адаптивное значение в тех случаях, когда личностных возможностей, необходимых для обеспечения социально-психологической адаптации в хронических стрессовых ситуациях, явно недостаточно.

Сопоставление полученных результатов с данными других исследователей, описывающих психологический портрет личности, обладающей высоким адаптационным потенциалом, приводит к выводу, что уровень развития свойств, обеспечивающих адаптационные возможности личности у диагностированных нами лиц, в целом невысок.

При рассмотрении особенностей исследуемого симптомокомплекса в зависимости от половой принадлежности респондентов выяснилось, что женщины отличаются от мужчин еще более низкими значениями этих свойств, что отчасти объясняет обнаруженный факт более активного применения псевдокомпенсаций именно женщинами. По-видимому, недостаточно для этого приспособленные составляющие личностной структуры не могут в необходимой мере обеспечить женщинам требуемый уровень психологической адаптации, что и заставляет их активно прибегать к помощи психологических защит. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что «подбор» компенсаций более адекватен у представителей мужских выборок респондентов, поскольку в большей степени согласуется с индивидуально-психологическими свойствами. Корреляционные структуры, образованные показателями индивидуально-психологических свойств, в женских выборках образованы меньшим количеством взаимосвязей, что демонстрирует меньшее функциональное единство исследуемых свойств, чем это наблюдается в структурах показателей мужчин. Степень связанности рассматриваемых психологических свойств и характер корреляционных зависимостей, обуславливающих взаимозаменяемость и сменяемость свойств, выше в мужских выборках, что свидетельствует об образовании симптомокомплекса свойств, обеспечивающих больший адаптационный ресурс личности. Судя по характеру взаимосвязей исследуемых показателей, реализация личностного адаптационного ресурса в ситуациях хронического стресса у мужчин происходит благодаря большому количеству взаимосвязей между индивидуально-психологическими свойствами и средствами психологической защиты, что обеспечивает их взаимозаменяемость и сменяемость. А у женщин, испытывающих хроническое нервно-психическое напряжение, необходимый уровень социально-психологической адаптации поддерживается за счет актуализации псевдокомпенсаций и акцентуации отдельных черт характера, о чем говорит достоверно более высокое количественное выражение значений этих показателей.

Результаты исследования могут быть использованы в процессе психологической реабилитации для осуществления дифференцированного подхода к лицам, переживающим хронический стресс.

Summary

G.Sh. Gabdreeva. Psychological defense of personality in chronic stress situations.

Personal determiners of intra-psychic stress-coping methods «coping-behaviour» are examined. It is shown that in chronic stress situations, as they require of full adaptational resources realization, individual psychological traits are united into single symptom complex, the indicants of which are correlated with primitive psychological defense usage predisposition. The presence of detected correlation specifics determined by the psychological adaptation subject sex-attribute is recognized.

Литература

1. *Бодров В.А.* Проблема преодоления стресса. Ч. 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению // Психол. журн. – 2006. – Т. 27, № 1. – С. 122–133.
2. *Бодров В.А.* Проблема преодоления стресса. Ч. 2: Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психол. журн. – 2006. – Т. 27, № 2. – С. 113–123.
3. *Попова Т.М.* Копинг-механизмы как фактор протекции аддиктивного поведения // Потенциал личности: комплексная проблема: Материалы третьей Всерос. Internet-конф. 15–17 июня 2004 г. – Тамбов: Изд-во ТГУ, 2004. – С. 13–15.
4. *Анцыферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18.
5. *Грановская Р.М.* Элементы практической психологии. – СПб.: Речь, 2003. – 655 с.
6. *Кирибаум Э.И., Еремеева А.И.* Психологическая защита. – М.: Смысл; СПб.: Питер, 2005. – 176 с.
7. *Богомолов А.М., Портнова А.Г.* Связь интенсивности психологической защиты с процессом самореализации в период активного формирования личности // Мир психологии. – 2005. – № 1. – С. 248–253.
8. *Кружкова О.В.* Эффективность структуры психологических защит личности педагога начального образования: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Казань, 2006. – 24 с.
9. *Мусин Ф.С.* Индивидуально-психологические особенности адаптации осужденных женского и мужского пола к условиям лишения свободы: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Казань, 2006. – 25 с.
10. *Габдреева Г.Ш.* Половые различия толерантности к стрессу // Психология психических состояний: сб. ст. / Под ред. проф. А.О. Прохорова. – Казань: Изд-во ЦИТ, 2002. – Вып. 4. – С. 400–410.
11. *Посохова С.Т.* Личностная регуляция адаптации в изменяющейся социальной среде // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Г.С. Никифорова, Л.Д. Коростылевой. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2001. – Вып. 5 – С. 111–120.
12. *Маклаков А.Г.* Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психол. журн. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16–24.

Поступила в редакцию
17.10.06

Габдреева Гюзель Шаукатовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Казанского государственного университета.