

УДК 159.9

## ОСОБЕННОСТИ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ХРОНИЧЕСКОЙ КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

*Л.М. Аболин, Н.И. Исмаилова, С.П. Политова*

### Аннотация

В статье описываются результаты исследования псевдокомпенсаций, используемых личностью в условиях хронической кризисной ситуации, которой выступает инвалидность. В ходе данного исследования удалось обнаружить взаимосвязь между дезадаптацией личности в актуальной жизненной ситуации и наличием псевдокомпенсаций.

**Ключевые слова:** кризисная ситуация, адаптация личности, защитные механизмы, псевдокомпенсация.

---

Жизнь человека в любые времена наполнена трудностями, будь то болезни, жизненные перемены или утраты. Требования времени определяют возрастающий интерес специалистов к вопросам адаптации человека к этим трудностям, что осуществляется в настоящее время в рамках научного направления, обозначаемого условно «кризисная психология». При этом критическая, или кризисная, ситуация (кризис от греч. krisis – решение, поворотный пункт, исход) в самом общем виде может быть определена как «перелом, переворот, решительная пора переходного состояния» [1, с. 194].

Современные исследователи, осуществляющие психологический анализ понятия «кризисная ситуация», выделяют два типа кризисов [2]:

– кризисы развития, с которыми сопряжены некоторые онтогенетические периоды (кризис новорожденности, кризис одного, трех, семи лет, подростковый кризис, кризис средних лет и пенсионного возраста). Именно эти кризисы анализировались Л.С. Выготским [3] как необходимые этапы психического развития;

– кризисы обстоятельств, в которые современный человек все чаще оказывается вовлечен. Данный тип кризисов связан с наличием таких ситуаций, как, например, техногенные и природные катастрофы, приводящие к угрозе потери здоровья или жизни субъекта, что существенно нарушает базовое чувство безопасности и может сопровождаться развитием травматических кризисных состояний. Именно изучением этого типа кризисов в основном и занимаются специалисты, разрабатывающие так называемую «кризисную психологию» [4].

В работах современных специалистов рассматриваются различные понятия, характеризующие наличие в жизни человека таких событий, которые не могут быть названы нормальными. Основными являются следующие понятия:

– «кризисная ситуация». По мнению С.Л. Соловьевой [5], В.Г. Ромека и др. [6], кризис – это внутреннее нарушение эмоционального баланса, наступающее под влиянием угрозы, создаваемой внешними обстоятельствами;

– «критическая ситуация». Так, Е.В. Бурмистрова [7] определяет в качестве сущностного признака критической для личности жизненной ситуации дефицит смысла в дальнейшем существовании независимо от причин ее возникновения;

– выражение «трудная жизненная ситуация» также выступает синонимом рассматриваемых понятий. Н.Г. Осухова определяет его как «ситуацию, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов деятельности (поведения), выработанных в предыдущие периоды жизни» [8, с. 29];

– «экстремальная ситуация». И.Г. Малкина-Пых [9] относит к ним техногенные и природные катастрофы, межнациональные конфликты, террористические акты и др. ситуации, отнесенные отечественным законодательством к категории чрезвычайных ситуаций.

Адекватное понимание этиологии реакции человека на кризисы предполагает учет нескольких групп факторов, участвующих в возникновении кризисных состояний, а именно:

1) наличие стрессоров. В качестве стрессора выступает не объективно опасная ситуация, а ситуация, которая оценивается человеком как угрожающая;

2) ограниченное или искаженное восприятие, которое практически всегда присутствует в условиях незнакомых ситуаций. Последствием ограниченного или искаженного восприятия может стать чувство неполноценности, чувство вины в отсутствии реальных оснований, ощущение безысходности и т. д.;

3) отказ адаптивных механизмов, используемых человеком для решения возникающих в повседневной жизни проблем. Во-первых, кризисные ситуации не имеют аналогов в опыте; во-вторых, стереотипность мышления человека, как правило, не позволяет ему эффективно и в кратчайшие сроки скорректировать используемые ранее адаптивные механизмы;

4) отсутствие или отказ систем поддержки близких, что усиливает чувство одиночества и изоляции человека, оказавшегося в кризисной ситуации [9].

В психологии уже давно не вызывает сомнения тот факт, что изменение работоспособности и эффективности деятельности человека в состоянии кризиса (или стресса, как это традиционно называется, в этом случае наиболее удобно рассматривать усложнение жизненных условий как стрессор) зависит от индивидуальной формы реакции, обусловленной личностными особенностями, например исходным состоянием организма в целом, субъективной значимостью стрессора и т. д. Личность может разрешить кризис двумя основными способами [10, 11]. Первый (конструктивный) связан с увеличением адаптационных возможностей личности, приобретшей в результате активного взаимодействия с кризисом новый жизненный опыт, сделавший ее взрослее. Второй (деструктивный) вариант поведения развивается в случае, если выход из кризиса не найден, что затягивает депрессивное состояние и толкает к уходу от ситуации.

Не вдаваясь в детали, отметим, что совладание с кризисной ситуацией в любом случае актуализирует адаптивные качества личности.

Проблема адаптации человека к условиям кризиса занимает наиболее значимое с практической точки зрения место в современной психологии стресса. В рамках ведущих теорий данного направления вводится понятие «совладающее поведение», которое рассматривается как стабилизирующий фактор, помогающий людям поддерживать психосоциальную адаптацию в течение периодов стресса. Совладающее поведение представляет собой особую форму реализации активности личности, в которой проявляются ее общие, особенные и индивидуальные характеристики во взаимодействии с трудными жизненными ситуациями (см. [12]). Вместе с тем все теории данного направления предлагают собственные варианты определения копинг-стратегий.

Одной из первых психологических теорий адаптации личности к неблагоприятным условиям жизнедеятельности стала теория А. Адлера [13], который в качестве объяснительного принципа поведения личности использовал понятие комплекса неполноценности. Источник этого комплекса, по его мнению, следует искать не в объективном дефекте, а в генерализированном чувстве неполноценности, которое вызывает приток сил и служит импульсом к действию. Условиями реальной компенсации этого комплекса служат, согласно А. Адлеру, стремление к превосходству, власти, дающее «запас упорства», социальное чувство, которое подобно инстинкту, вызывает интерес к другим людям, общественным событиям, заставляет включиться в мир культуры. Автор утверждает, что эти проблемы реальной компенсации его специально не интересуют. Нормальные люди идут своим путем, трудным или простым, находят приятную и вместе с тем осуществимую цель в жизни. Адлера как врача-психиатра и педагога больше всего интересовали случаи «псевдокомпенсации», такие, в которых стремление к превосходству не находит социально оправданного применения. Таким образом, в психологии под псевдокомпенсацией понимаются устойчивые тенденции личности неадекватно использовать защитные механизмы и копинг-стратегии, не позволяющие человеку найти продуктивный выход из сложившейся кризисной ситуации. Среди способов псевдокомпенсации ученый называл: «уход в болезнь», «уход в слабость», «леность», «лживость», способ «жестокый тиран», «комплекс превосходства», «саморекламу». Однако вопрос о том, почему одни люди выбирают адаптивный вариант поведения, а другие выбирают один из псевдокомпенсационных вариантов, рассматривался и самим А. Адлером, и его последователями лишь теоретически.

Для изучения типов поведения личности в условиях кризиса нами было проведено специальное исследование. В качестве примера кризиса была выбрана ситуация потери работоспособности, в результате которой человек получил статус инвалида 1–3 групп. Выборку составили 334 мужчины, из них 92 не имеющих инвалидности и 242 инвалида. Характеристики выборки приводятся в табл. 1.

В качестве гипотезы рассмотрено предположение о том, что низкая осмысленность жизни, присутствующая у человека в условиях хронического кризиса, сопровождается увеличением числа используемых им псевдокомпенсаций.

Табл. 1

## Описание выборки исследования

Мужчины						
18–39 лет		40–55 лет		56 лет и старше		
без инв.	инв. 3 группы	без инв.	инв. 2 группы	без инв.	инв. 2 группы	инв. 1 группы
23 чел.	78 чел.	32 чел.	52 чел.	37 чел.	95 чел.	17 чел.

Табл. 2

## Исследуемые показатели

№	Показатель	№	Показатель
	<i>Смысло-жизненные ориентации</i>	12	превосходства (КПр)
1	целеустремленность (Ц)	13	саморекламы (КСр)
2	полноценность жизни (П)	14	жалости к себе (КЖл)
3	результативность жизни (Р)	15	уходящей молодости (КУМ)
4	вера в себя, свои силы (ЛК-Я)	16	мнимого простодушия (КПд)
5	контролируемость жизни (ЛК-Ж)	17	зависти (КЗв)
6	обобщенный показатель осмысленности жизни (ОЖ)	18	жадности (КЖд)
	<i>Псевдокомпенсации (комплексы)</i>	19	вины (КВн)
7	ухода в болезнь (КУБ)	20	ущербности (Куш)
8	демонстративной слабости (КДС)	21	страха (КСтр)
9	лености (КЛн)	22	предчувствия (КПч)
10	хитрости (КХт)	23	«халявщика» (КХал)
11	тирана (КТир)	24	доверчивости (КДв)

Исследование проводилось с использованием следующих психодиагностических средств:

1) методики «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева. Результаты, полученные по шкалам данной методики, рассматривались нами как критерии эффективности адаптации личности к условиям жизни, которая, по нашему мнению, должна выражаться в достаточной осмысленности жизни, в удовлетворенности ее результатами и перспективами, в принятии себя как субъекта происходящих в ней событий;

2) методики диагностики псевдокомпенсаций Е.В. Сидоренко, составленной ею в соответствии с представлениями А. Адлера о движущих силах поведения человека и предназначенной для определения индивидуальных склонностей к псевдокомпенсациям, которые связаны с внутренним ощущением ущербности или, наоборот, мнимого превосходства.

Полный перечень диагностированных параметров представлен в табл. 2.

Полученные данные анализировались с помощью статистического анализа, применялись методы параметрической статистики с использованием специального пакета компьютерной программы обработки данных, разработанной на факультете психологии Казанского государственного университета. Описание полученных результатов будет осуществляться согласно этапам проводимой обработки данных.

Табл. 3

Диапазоны нормальных значений по шкалам методики «СЖО»

Показатель	Мужчины		
	18–39 лет	40–55 лет	56 и старше
Ц	37.2–39.4	36.9–39	36.7–38.8
П	32.5–36.2	33.1–38.5	33.2–35.8
Р	26.4–31.4	26.7–31.5	27.7–32.5
ЛК-Я	25.6–27.4	25.5–27.3	25.4–27.2
ЛК-Ж	31.4–35.7	32.3–36	32.9–36.3
ОЖ	157.4–166.1	158.2–165.9	159.9–166.4

Табл. 4

Распределение значений по шкалам СЖО у мужчин-инвалидов разных возрастов

Показатель	Мужчины											
	18–39 лет (78 чел.)				40–55 лет (52 чел.)				56 и старше (112 чел.)			
	Высокие значения		Низкие значения		Высокие значения		Низкие значения		Высокие значения		Низкие значения	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Ц	27	35	15	19	2	4	42	81	–	–	112	100
П	9	11.5	20	26	1	2	44	85	–	–	112	100
Р	18	23	38	49	10	20	30	60	23	20.5	16	14
ЛК-Я	29	37	14	18	2	4	44	85	–	–	112	100
ЛК-Ж	26	33	17	22	1	2	43	83	–	–	112	100
ОЖ	18	23	21	27	2	4	43	83	–	–	112	100

Определение тестовых норм по методике СЖО для 3 выбранных возрастных диапазонов для мужчин и женщин, не имеющих инвалидности, позволило определить диапазоны нормальных значений, которые приведены в табл. 3.

Как видно из таблицы, диапазон нормальных значений по шкалам методики «СЖО» у мужчин не зависит от возраста. Проведенное статистическое сравнение средних показателей по *t*-критерию Стьюдента подтвердило отсутствие статистически достоверных различий по шкалам СЖО между мужчинами разных возрастов.

Полученные интервалы нормальных значений по шкалам методики СЖО служили основанием для выделения в группе испытуемых, имеющих инвалидность, полярных по степени выраженности каждого из параметров групп. Количество испытуемых, определенных в эти группы, приведено в табл. 4.

Анализируя представленные данные в первую очередь необходимо отметить тот очевидный факт, что полярные группы в выборке мужчин-инвалидов старше 40 лет можно выделить только применительно к параметру *P* – оценка результативности своей жизни, то есть удовлетворенность прошлым, которую обнаруживают 20% обследованных. По всем остальным шкалам СЖО мужчины-инвалиды старше 40 лет оказываются в группе низких значений, а случаи высоких значений единичны. Поскольку в норме возраст не влияет на степень выраженности параметров СЖО, то обнаруживаемые у инвалидов различия, вероятнее всего, связаны не столько с возрастом, сколько с группой инвалидности, то есть с объективной тяжестью хронического кризиса.

Табл. 5

Статистически достоверные различия в группах испытуемых с высокими и низкими значениями по шкалам СЖО

Значения по шкале							
«Целеустремленность»				«Полноценность жизни»			
Показатель	Средние в группе низких значений	Средние в группе высоких значений	Уровень значимости различий	Показатель	Средние в группе низких значений	Средние в группе высоких значений	Уровень значимости различий
Ц	35	40.44	0.001	П	30.65	38.44	0.001
ОЖ	154.8	163.26	0.05	ОЖ	154.25	166.44	0.01
КЖл	1.87	1.07	0.01	КУМ	5.20	5.78	0.05
КУМ	4.73	5.48	0.01				
КПд	2.13	1.22	0.05				
КЗв	3.67	2.48	0.01				
«Результативность жизни»				«Вера в себя»			
Р	24	33.83	0.001	Р	31.07	26.97	0.01
ЛК-Ж	33.45	35.61	0.05	ЛК-Я	24.29	28	0.001
ОЖ	156.55	168.72	0.001	КТир	2.64	1.9	0.05
КЖд	2.79	1.56	0.05	КЗв	3.5	2.1	0.01
				Куш	2.86	1.76	0.05
				КПч	5.07	3.66	0.05
«Контролируемость жизни»				«Обобщенный показатель осмысленности жизни»			
П	32.35	35	0.05	Ц	37.29	39.11	0.05
ЛК-Ж	28.82	37.27	0.001	П	32.26	36.22	0.001
ОЖ	151.71	166.12	0.001	Р	24.43	32.28	0.001
КЛн	3.65	2.77	0.05	ЛК-Ж	30.14	36.28	0.001
КПр	1.82	1	0.05	ОЖ	150.86	170.11	0.001
КСр	4.94	4	0.05	КДв	5.76	4.89	0.01

Далее были проанализированы количественные и качественные различия испытуемых, полярных по степени выраженности каждого из параметров групп. Выделить полярные группы оказалось возможным только в выборке испытуемых-инвалидов, чей возраст не превышает 39 лет. Статистически достоверные различия, полученные при попарном сравнении, приведены в табл. 5.

Как можно заметить, различия в выраженности показателей осмысленности жизни сопровождаются различиями в использовании псевдокомпенсаций, причем тенденция такова, что высоким значениям параметров осмысленности жизни соответствуют более низкие значения выраженности псевдокомпенсаций. Таким образом, среди людей, удовлетворенных своими жизненными перспективами и оценивающих себя как плодотворную личность, использование псевдокомпенсаций встречается гораздо реже. Это справедливо в отношении всех показателей осмысленности жизни, за исключением показателя «Полноценность жизни», где обнаружено обратное: среди людей, оценивающих свое настоящее более позитивно, использование псевдокомпенсаций «Комплекс уходящей молодости» встречается чаще. Однако средние значения по степени выраженности

данной псевдокомпенсации близки к максимальным в обеих полярных группах и свидетельствуют о том, что данная псевдокомпенсация характерна для обеих групп и обнаруженное статистически достоверное различие здесь содержательной нагрузки не несет.

Результаты корреляционного анализа также подтверждают сделанный выше вывод, поскольку низкие показатели по параметрам СЖО оказываются связанными отрицательными корреляционными взаимосвязями с псевдокомпенсациями на максимальном уровне значимости. При этом в выборке испытуемых, не имеющих инвалидности, максимально значимых корреляционных связей между параметрами СЖО и псевдокомпенсациями обнаружено не было.

Таким образом, проведенное теоретическое и эмпирическое исследование позволило нам сформулировать следующие выводы.

1. Кризисом является сложная жизненная ситуация, связанная с утратой смысла происходящего. При этом оценка сложности (кризисности) ситуации осуществляется ее субъектом исходя из особенностей восприятия ее как таковой, из оценки своего адаптивного потенциала и прочих факторов.

2. Утрата здоровья и работоспособности может выступать в качестве объективного кризиса и сопровождаться кризисным реагированием. Вследствие этого данное событие может приводить к формированию защитных личностных механизмов, с помощью которых происходит переработка ситуации и восстановление оптимального для личности уровня адаптации.

3. Эффективность защитных механизмов зависит от многих причин, в том числе и от особенностей индивидуальности субъекта. Однако вопрос детально не изучался, и исследования защитных механизмов, избираемых личностью в кризисе, являются не только актуальными, но и обладают несомненной новизной.

В ходе экспериментального изучения рассматриваемого вопроса было обнаружено следующее.

1. Диапазон нормальных значений по показателям, диагностируемым с помощью методики «СЖО», у мужчин не зависит от возраста.

2. Высокие значения по параметрам смысложизненных ориентаций у находящихся в условиях хронического кризиса, связанного с потерей здоровья, мужчин старше 40 лет можно выделить только применительно к параметру *P* – оценка результативности своей жизни, то есть удовлетворенность прошлым. Их обнаруживают 20% обследованных.

3. Низкие удовлетворенность жизнью и осмысленность жизненных перспектив сопровождаются увеличением используемых личностью псевдокомпенсаций. Особенно это проявляется в условиях хронического кризиса, обусловленного потерей здоровья.

Наличие доказанной взаимосвязи между низкой осмысленностью жизни и использованием псевдокомпенсаций позволяет предполагать, что псевдокомпенсация является непродуктивным вариантом психологической защиты. Проверка этой гипотезы может послужить задачей последующих исследований.

### Summary

*L.M. Abolin, N.I. Ismailova, S.P. Politova.* Features of Protective Mechanisms of the Person in Conditions of a Chronic Crisis Situation.

The article presents the results of research on pseudo-compensations used by the person in conditions of chronic crisis (disability). Interrelation has been found between person's disadaptation in a real situation and presence of pseudo-compensations.

**Key words:** crisis situation, person's adaptation, protective mechanisms, pseudo-compensation.

### Литература

1. *Даль В.И.* Толковый словарь живого великорусского языка. – М.: Просвещение, 1989. – Т. 2: И–О. – 699 с.
2. *Осинова А.А.* Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 315 с.
3. *Выготский С.Л.* Психология. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1007 с.
4. *Пергаменцик Л.А., Гончарова С.С., Яковчук М.И.* Преодоление психических травм. – М.: НИО, 1999. – 55 с.
5. *Соловьева С.Л.* Психология экстремальных ситуаций. – СПб.: ЭЛБИ, 2003. – 128 с.
6. *Ромек В.Г., Контрович В.А., Крукович Е.И.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
7. *Бурмистрова Е.В.* Система оказания психологической помощи в кризисной ситуации // Психол. наука и образование. – 2003. – № 3. – С. 16–24.
8. *Осухова Н.Г.* Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. – М.: Академия, 2005. – 288 с.
9. *Малкина-Пых И.Г.* Экстремальные ситуации: Справочник практического психолога. – М.: ЭКСМО, 2005. – 916 с.
10. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
11. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Моск. гос. ун-т, 1984. – 200 с.
12. *Знаков В.В.* Понимание в мышлении, в общении, человеческом бытии. – М.: Изд-во «Ин-т психологии РАН», 2007. – 479 с.
13. *Адлер А.* Практика и теория индивидуальной психологии. – М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. – 213 с.

Поступила в редакцию  
12.05.09

---

**Аболин Лев Михайлович** – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии кризисных и экстремальных ситуаций Казанского государственного университета.

E-mail: [psy.kriz@ksu.ru](mailto:psy.kriz@ksu.ru)

**Исмаилова Наиля Иркиновна** – старший преподаватель кафедры психологии Елабужского государственного педагогического университета.

E-mail: [ismailova01@mail.ru](mailto:ismailova01@mail.ru)

**Политова Светлана Павловна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии кризисных и экстремальных ситуаций Казанского государственного университета.

E-mail: [sveta034@yandex.ru](mailto:sveta034@yandex.ru)