

КОМПЕНСАЦИЯ КАК ОДИН ИЗ МЕХАНИЗМОВ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ*

Н. Е. Харламенкова

Историко-психологический анализ проблемы компенсации

Понятие «компенсация» используется в психологии в самых разных аспектах, в целом обозначая совладание с неспособностью или неумением, субъективно переживаемыми как неполноценность (см. также: Психология человека..., 2014; Совладающее поведение..., 2008; Стресс, выгорание, совладание..., 2011). Такое совладание происходит либо путем направленной тренировки неполноценной функции, либо путем переключения субъекта на другие сферы деятельности и достижения высоких результатов. В этом смысле компенсация всегда вызвана объективными или субъективными ограничениями, которые сопровождаются чувством дискомфорта и тревоги. Для осуществления собственных намерений, вызванных переживанием неполноценности, человек должен сделать усилие, обращаясь к средствам волевой регуляции. В иных случаях, когда прямое развитие функции невозможно, так как оно ограничено физически, снижение чувства неполноценности происходит благодаря *замещению*. Именно поэтому компенсация и замещение нередко описываются как родственные механизмы. Учитывая этот факт, следует выделить основные составляющие компенсации и дифференцировать ее от замещения. Для решения этой задачи необходимо провести историко-психологический анализ проблемы и определить, какой научный статус она получила в современной психологии.

Хорошо известно, что «компенсация» является одним из ключевых понятий индивидуальной психологии А. Адлера. Чувство неполноценности, которое, по существу, трактуется как переживание

* Работа выполнена в соответствии с Государственным заданием ФАНО РФ № 0159-2016-0010.

личностью своей неспособности, некачественности, выступает, согласно Адлеру, «постоянным стимулом развития психики индивида» (Адлер, 1997, с. 41). Этот фундаментальный принцип развития был представлен им в виде каузальной зависимости, в которой причиной выступало чувство неполноценности, а следствием – фиктивная цель. «Чувство собственной неполноценности и непригодности, ощущение слабости, малости, неуверенности становится операциональным базисом, который концентрирует имеющиеся неудовольствия и неудовлетворенности в энергетические импульсы, внутренние стимулы для приближения к фиктивной конечной цели» (там же, с. 69–70). Объясняя необходимость реализации компенсаторных механизмов, Адлер говорил о так называемом «принуждении к выравниванию», т. е. о неуклонных попытках заменить неполноценную, причиняющую вред деятельность повышенной работой, называя ее защитной тенденцией, компенсирующей силой.

Принимая неполноценность органов за важнейший источник развития личности, который при определенных обстоятельствах может стать причиной невроза, Адлер приходит к мысли о том, что невротическое нарушение наступает только в том случае, если человек оказывается в травматической ситуации, которая предрасполагает к неврозу. Более того, Адлер начинает понимать, что тяжелое невротическое расстройство может наступать у людей, попавших в «травматизирующую ситуацию», но не имеющих серьезных органических расстройств. Прежде всего он имеет в виду различные обстоятельства, связанные с тактиками родительского воспитания, одни из которых ставят ребенка в положение изнеженного, а другие – «ненавидимого»^{*}.

Будет ли компенсация ослаблять напряженное состояние либо усиливать его – зависит от так называемого чувства общности, или *социального интереса*. Чувство неполноценности, которое возникает у человека, имеющего физический недуг, влияет на социальную позицию, которую он занимает в обществе. При высоком социальном интересе компенсация направляется на развитие функции. «Тот, кто имеет задатки Цезаря и, кроме того, обладает чувством общности, необходимым для того, чтобы взять на себя функции лидера, становится не невротиком, а Цезарем» (Метцгер, 2004, с. 29). Однако часто бывает так, что компенсация направляется не на улучшение способности, а на улучшение неудовлетворительного (чаще всего связанного с дефектом или вызванного им) положения самого чело-

* В. Метцгер считает, что вместо слова «ненавидимый» лучше использовать слово «униженный» (Метцгер, 2004, с. 28), однако Адлер употреблял первое из них.

века в группе окружающих его и более благополучных, по его мнению, людей. Такого человека влечет к всемогуществу, совершенству, богоподобию. «Очевидно, что в тот момент, когда достижение определенной позиции в группе становится главной целью человека, (сверх-)компенсация превращается уже в социально-психологическую проблему» (там же, с. 30). В работах 1910 г. перечень причин появления чувства неполноценности, вслед за которым возникают компенсаторные явления, дополняется таким фактором, как «низкая оценка женщин в обществе». Впервые эта проблема была обнаружена Адлером у мужчин, которых высмеивали в детстве за «женское поведение», а затем и у женщин, чувствительных к различию в оценках мужского и женского поведения и склонных к соперничеству с мужчинами. Впоследствии стремление компенсаторно продемонстрировать мужское поведение (отвагу, героизм, профессиональное совершенство и др.) и даже отказываться от выполнения женских функций получило название «мужского протеста». И хотя, как отмечают многие, с лингвистической точки зрения это выражение не совсем удачно, со временем оно стало привычным и заняло свое место в теории Адлера.

Выделим ключевые моменты, характеризующие механизм компенсации в индивидуальной психологии А. Адлера. Ими являются: ограничения возможностей (проблемы здоровья и дефекты воспитания), стремление к восполнению недостатка (к «выравниванию»), социальный интерес, последствия компенсации – развитие способности или развитие невроза.

На исследования Адлера довольно часто ссылается Л. С. Выготский, обсуждая проблему компенсации в связи с анализом особенностей развития ребенка, имеющего физические недуги, двойственная роль которых, по его мнению, неоспорима. «С одной стороны, дефект есть минус, ограничение, слабость, умаление развития; с другой – именно потому, что он создает трудности, он стимулирует повышенное, усиленное движение вперед» (Выготский, 1983, с. 7). Из этого следует, что для дефектологии объектом исследования и анализа является не отдельный недостаток, а ребенок, страдающий этим недугом, поэтому «реакция организма и личности ребенка на дефект есть центральный основной факт, единственная реальность, с которой имеет дело дефектология» (там же). Согласно Выготскому, благодаря органическому *единству личности* другая способность принимает на себя функции неполноценного органа. Так же, как и Адлер, Выготский использует понятия «преодоление» и «выравнивание», которые обозначают стремление личности к тому, чтобы справиться с нарушением внутренней гармонии, совла-

дать с неприятными чувствами. Вследствие того, что личность реагирует целостно, актуализация особых сил, направленных на это преодоление, оказывается бесконечно разнообразна, а ее формы настолько причудливы и неординарны, что равных и подобных им мы, как говорит Выготский, не наблюдаем в «типическом развитии нормального ребенка».

Важно подчеркнуть, что компенсация, согласно Выготскому, может иметь два крайних исхода – победу и поражение, т. е. заканчиваться удачей или неудачей. Исход зависит от многих причин, но в основном – от соотношения степени недостатка и богатства «компенсаторного фонда», который позволяет *замещать, надстраивать, выравнивать* недостаточное.

Единство взглядов Адлера и Выготского состоит в признании важности *социальной позиции* ребенка, которая и определяет направление компенсаторных процессов, поэтому судьбу личности решает не дефект, а его социальные последствия, его социально-психологическая реализация. Однако если для Адлера социальный интерес является фактором, сопутствующим процессу компенсации, «барометром нормальности», то для Выготского сама компенсация приобретает социальный характер, поскольку направлена «не на прямое восполнение дефекта, которое большей частью невозможно, а на преодоление затруднений, создаваемых дефектом» (Выготский, 1983, с. 14). Адлер предостерегает от развития чувства превосходства в случае слабо развитого социального интереса, т. е. указывает на то, что именно может *помешать* конструктивному личностному росту, а Выготский делает акцент на завоевании социальной полноценности, которая по существу и является целью так называемой социальной компенсации, т. е. на том, что *способствует* успешной компенсации. По мнению Адлера, личность преодолевает чувство неполноценности и стремится к жизненной (личной) цели, а по Выготскому – личность преодолевает трудности социализации, связанные с физическими ограничениями, и завоевывает социальную позицию в обществе.

В статье «Дефект и компенсация», включенной в качестве отдельной главы в работу «Общие вопросы дефектологии», Выготский обращается к феномену *сверхкомпенсации*, указывая на то, что всякое повреждение вызывает защитные реакции, которые являются гораздо более энергичными и сильными по сравнению с тем, что нужно для того, чтобы парализовать непосредственную опасность. Из неполноценности возникает сверхполноценность, дефект превращается в одаренность, талант. «Таким путем организм не только компенсирует причиненный ему вред, но всегда вырабатывает излишек,

перевес над опасностью, приводящий его в более высокое состояние защищенности, чем то, которое у него было до возникновения опасности» (Выготский, 1983, с. 35). Таким образом, для Выготского сверхкомпенсация должна непременно завершаться развитием одаренности, а каждый психологический акт быть связан не с прошлым, а с будущим. Последнее положение делает позиции Адлера и Выготского похожими между собой.

Обобщая вклад Л. С. Выготского в развитие идеи компенсации, отметим следующие важные для его концепции положения. Это положение о единстве личности, об ориентации личности на будущее, о компенсации как о социальном процессе, о восполнении не дефекта, а социальной неполноценности, о сверхкомпенсации как о механизме развития одаренности.

Идея целостного функционирования личности явилась общим методологическим основанием, на котором многими авторами были построены теоретические и эмпирические исследования феномена компенсации. В работах Карла Юнга единство психического рассматривается как единство функционирования сознательного и бессознательного, и, соответственно, компенсация интерпретируется как один из принципов связи между ними. Учитывая тот факт, что эти уровни психического имеют особую специфику, характер взаимодействия между ними тоже должен быть особым. Именно поэтому компенсация рассматривается не просто как автоматическое восполнение недостаточности сознательных реакций компенсаторной ролью бессознательного, но как особая работа, *усилие*, которое должен сделать субъект для гармонизации психического функционирования, для того, чтобы соотношение сознательное/бессознательное было *уравновешено* (Фрей-Верлин, 2004). Компенсаторная роль бессознательного проявляется прежде всего в сновидении, функция которого состоит в устранении односторонности сознания. В зависимости от того, какие сознательные мысли, действия, поступки необходимо восполнить, компенсация может быть *проспективной* или *редуктивной*. Первая переносит сновидца на следующий этап развития, ставя его в позицию более взрослого человека, компенсируя тем самым сознательную неуверенность в собственных знаниях и силах, а вторая, наоборот, приуменьшает то, чем обладает субъект, чего он уже достиг, демонстрируя средствами сновидения необходимость ослабить самомнение.

Подчеркивая особый статус бессознательного по отношению к сознанию, Юнг пишет: «Мы можем выдвинуть утверждение о том, что *бессознательные процессы находятся в компенсаторной связи с сознанием*» (Юнг, 1994, с. 240). При этом им недвусмысленно упо-

требуется «слово „компенсаторный“, а не слово „контрастирующий“, потому что сознание и бессознательное вовсе не обязательно противоположны друг другу, но взаимно дополняются до целого – *Самости*. В соответствии с этой дефиницией Самость есть вышестоящая по отношению к сознательному Я величина. Самость охватывает не только сознательную, но и бессознательную психику, и потому, так сказать, есть личность, которой мы *также* являемся» (там же).

Выделяя в структуре личности сознание, личное и коллективное бессознательное, Юнг различает компенсацию, связанную с индивидуальной жизнью субъекта, и компенсацию, проявляющую себя на уровне коллективных образов. На личностной ступени компенсируются: не признанные сознанием личностные мотивы, появляющиеся в сновидениях; значения дневных ситуаций, не замеченные субъектом; выводы, не сделанные им вовремя; аффекты, которые он себе не позволил; критика, которую оставил при себе. Однако интенсивное самопознание и поведение, сопутствующее ему, приводит, как говорит Юнг, к уменьшению слоя бессознательного, залегающего поверх коллективного бессознательного. Благодаря этому возникает сознание, сопричастное более широкому миру, объекту. На этой ступени речь идет о коллективных проблемах, приводящих в движение коллективное бессознательное, так как они требуют коллективной, а не индивидуальной компенсации. «Здесь мы можем, наконец, спокойно признать, что бессознательное продуцирует содержания, значимые не просто для того, к кому они относятся, а для других, даже для многих и, может быть, для всех» (там же, с. 241). Компенсация с помощью коллективных образов называется *мифологической компенсацией*.

На уровне функционирования коллективного бессознательного и сознания Юнг различает *легитимный* и *иллегитимный* подходы к неличностным проблемам, т. е. проблемам коллективной психики. «Легитимны такие экскурсы лишь тогда, когда они исходят из самой глубокой и подлинной индивидуальной потребности; а иллегитимны, когда представляют собой либо чисто интеллектуальное любопытство, либо попытки бегства из неприемлемой действительности. В последнем случае бессознательное продуцирует слишком человеческие и исключительно личностные компенсации, откровенно имеющие целью вернуть сознание в стихию повседневности» (с. 246).

Бессознательному, по мнению Юнга, не следует приписывать сознательные действия, оно выступает в качестве источника опыта, не являясь зеркальным отражением сознания. Продуцируя образы, оно, с одной стороны, обнаруживает свою собственную твор-

ческую природу, а с другой – чувствительно реагирует на установки сознания, компенсируя их. Подобное влияние обусловлено так называемым *инстинктом самоосуществления*; оно встроено в логику процесса индивидуации и происходит в соответствии с целью интеграции всех противоположностей и с достижением Самости.

Таким образом, для Юнга понятие компенсации связано с принципами целостности личности, единства сознательного и бессознательного, с компенсаторной ролью бессознательного, с личностной и коллективной компенсациями.

В концепции Л. Сонди компенсация представляет собой отдельную стадию развития человека, когда он осуществляет развитие одних функций вследствие невозможности развития других. Считается, что подобная задача имеет локальное значение, решение которой позволяет человеку переходить к другим, более сложным задачам. Сонди сделал попытку объединить различные направления глубинной психологии таким образом, что каждая из концепций соотносилась с определенной проблемой, которая возникает перед личностью в процессе развития. «Высшая ступень „homo humanus“ означает конечный пункт этого хода развития, которого, однако, достигают лишь немногие люди, и даже они время от времени отступают назад» (цит. по: Хут, 2004, с. 497). Каждый из этапов соответствует определенному направлению глубинной психологии. Первая фаза обозначена словом „partizipation“ (партиципация, проекция) и отражает идеи, развитые в работах И. Германа и Р. Шпица. Следующая фаза «homo repressor», т. е. человека, вытесняющего и образующего симптомы, соответствует классическому психоанализу, т. е. тем проблемам, которые стали предметом изучения в работах З. Фрейда. Фаза «homo potentator», т. е. человека, сверхкомпенсирующего свои чувства неполноценности стремлением к власти, по существу, была соотнесена с задачами индивидуальной психологии А. Адлера. Фаза «homo individuator», т. е. стадия становления Самости, описывалась в терминах аналитической психологии К. Юнга, а фаза «homo elector», т. е. человека, осознающего собственные возможности и способного свободно выбирать из них возможности существования – в терминах судьбоанализа Л. Сонди. И, наконец, последняя ступень, «homo humanus», была поставлена в соответствие с «гуманистическим», или религиозным, направлением психотерапии (концепция А. Мёллера).

Включение компенсации в контекст психического развития типично не только для работ Л. Сонди, но и для исследований, проведенных Ж. Пиаже, а также для целого направления, разрабатываемого П. Балтесом.

Интеллектуальное развитие ребенка, согласно Пиаже, можно описать в виде группировок, последовательно вытекающих одна из другой. Группировки – это закрытые, обратимые системы, которые являются единицей мысли. Внутренней характеристикой интеллектуального развития, его функциональным механизмом выступает *равновесие*. Равновесие как стабильное состояние открытой системы достигается через конструирование представлений субъекта о реальности и путем компенсации. Наряду с активностью поведения, с действиями, направленными на исследование и изменение окружающей среды, существует активность, выполняющая регулирующую роль. Компенсаторная активность специфична для равновесия. На всех уровнях развития она осуществляется в форме ретроактивных процессов и антиципации, которые отличаются друг от друга по своей структуре. Используя понятие «компенсация», Пиаже показывает, во-первых, что сохранение форм и элементов обеспечивается благодаря инверсии и реципрокным операциям, и, во-вторых, что характер равновесия зависит, в частности, от того, какие компенсации – неполные или полные – возможны на данном уровне развития. Он отмечает, что «отношение, не принимаемое в расчет в результате центрации внимания, направленной на другое отношение, в свою очередь, одерживает верх над этим последним, когда ошибка переходит определенные границы» (Пиаже, 1969, с. 228). Такая децентрация находит завершение в интуитивном эквиваленте обратных операций. Осуществление полных компенсаций приводит к появлению интеллектуальных операций. Эти механизмы обнаруживают себя только в том случае, когда появляются связность, целостность, единство элементов, группировка. «Группировка, таким образом, впервые реализует равновесие между ассимиляцией объектов в действии субъекта и аккомодацией субъективных схем к модификациям объектов» (там же, с. 197). Учитывая это, следует сказать, что Пиаже рассматривает разные варианты компенсаций и связывает их с равновесием, обратимостью (в случае полных компенсаций), целостностью и пластичностью операциональной системы, регулируемой человеком.

Один из наиболее интересных подходов, разработанный Паулем Балтесом, состоит в том, что на каждом возрастном этапе целостность жизненного пути обеспечивается достижением позитивного баланса между потерями и приобретениями (*gains and losses*). Важную роль в этом процессе играют три жизненные стратегии – селекция, оптимизация и компенсация (*Selection–Optimization–Compensation – SOC model*) (Baltes, 1997). Ограничение ресурсов (например, времени, энергии), присущее человеку, делает необхо-

димым селекцию целей, поскольку не все возможности могут быть реализованы. Для достижения оптимального уровня функционирования в выбранной области субъект нуждается в приобретении, распределении и совершенствовании внешних и внутренних ресурсов, т. е. в оптимизации возможностей. Наконец, для перехода на другой уровень функционирования и при столкновении с потерями, при снижении доступных средств достижения цели необходимы процессы компенсации. Компенсация описывается следующими конструктами: замена привычных средств, использование внешних средств, – в частности, помощи других, приобретение нового мастерства, новых ресурсов, активация неиспользуемых ресурсов, увеличение прикладываемого усилия, энергии, развитие способности распределять время, моделирование поведения успешных людей, способных к компенсации, игнорирование неоптимальных средств (Baltes et al., 1999).

Принцип развития и механизм компенсации

Анализ П. Балтесом механизма компенсации в контексте комплексной проблемы развития человека в процессе жизни (см. также: Методология комплексного человекознания..., 2008; и др.), стал основанием для более детального изучения и исследования природы компенсации и ее последствий.

В современной мировой психологии результаты изучения проблемы компенсации продолжают активно обсуждаться. Одно из направлений исследования – дальнейшее развитие и проверка SOC-модели (Boker, 2013), ее использование для изучения субъективного восприятия человеком процесса старения (Wurmet et al., 2013), эмоционального выгорания (Demerouti, Bakker, Leiter, 2014), способности решать проблемы и удовлетворенности работой (Schmitt, Zacher, Frese, 2012) и др.

Другое направление исследования – анализ проблемы компенсации в связи с преодолением человеком трудностей и неудач в разных сферах жизнедеятельности и в разных возрастах. Например, исследуются конкретные приемы, используемые субъектом при снижении контроля за собственной жизнью и появлении ощущения неспособности управлять ею (Landau, Kay, Whitson, 2015), а также при возникновении признаков когнитивного диссонанса (Randles et al., 2015).

Значительное число работ, посвященных компенсации, проводится с целью изучения жизненных ресурсов и возможностей человека пожилого возраста. Наибольший акцент делается на изучении

механизма компенсации, активируемого для поддержания уровня запоминания того или иного материала и уровня его воспроизведения (Garrett, Grady, Hasher, 2010), трудовой мотивации (Kooij, Bal, Kanfer, 2014), активности (Raw et al., 2012), здоровья и удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте (Wurmet et al., 2013).

Безусловно, нередкими являются исследования реабилитации человека после физической и психической травмы и компенсации утраченных функций с помощью различных техник, а также с учетом дополнительных факторов, например, способности брать ответственность на себя за случившееся (Thompson et al., 2014).

В целом можно подчеркнуть, что чаще всего компенсация соотносится с положительным эффектом (с защитой, поддержкой и сохранением здоровья, функций, эмоционального и физического состояния) (Jopp, Smith, 2006). Тем не менее, компенсация не всегда может приводить к положительному результату, а в некоторых случаях способна вызвать нежелательный и даже негативный эффект (Thomaes et al., 2015).

Компенсация и стабилизация развития

Рассматривая компенсацию как механизм психического развития, исследователи предпочитают соотносить ее с процессами старения, с поддержкой автономного функционирования человека при ухудшении различных функций – когнитивных, эмоциональных, волевых. Непосредственным объектом компенсации в этом случае выступают память, внимание, мышление, двигательные и сенсорные функции и др. Однако само по себе ослабление когнитивных, волевых и иных функций не активирует компенсаторный механизм; компенсирующая сила, как отмечал А. Адлер, «высвобождается чувством неполноценности» (Адлер, 1997, с. 80), появляющимся ощущением беспомощности, зависимости, депривированности, вследствие *объективного* снижения функций и/или *страха* их ухудшения. С нашей точки зрения, поддержание полноценного функционирования человека прежде всего стимулируется его переживаниями по поводу угроз собственной автономии и независимости, невозможности самостоятельно принимать решения и удовлетворять свои потребности вследствие ограничения познавательных и иных функций. Именно поэтому дефицит психических функций может быть *компенсирован*, а психическое развитие – в определенной мере *стабилизировано*, т. е. защищено от регресса и деградации.

Стабилизацию в большей мере следует понимать как удержание (но не стагнацию) функционирования человека на определен-

ном уровне психического развития, которая, однако, не обязательно автоматически переносится на личностное функционирование. Способность человека справиться с различными недугами, принять новые обстоятельства жизни, найти иные, по сравнению с привычными, способы овладения памятью, вниманием и др., можно рассматривать лишь как *основание* (предпосылку) личностного роста, развития. Высказанные суждения согласуются с позицией известного российского ученого Л. И. Анцыферовой. Она утверждала: «Успешность, адаптивность старения определяется тем, насколько человек оказывается подготовленным к новым задачам, которые характерны для поздних лет жизни, к изменению своего места в обществе, специфичным для старости трудным ситуациям» (Анцыферова, 2004, с. 34–35), а также насколько у него развита способность «*позитивного психологического изменения* (курсив мой. – Н.Х.) истории своей жизни» (там же, с. 40).

В большинстве случаев, однако, способность компенсировать возникшие трудности запоминания и других функций стабилизирует эмоциональное состояние человека, повышает его уверенность в себе, укрепляет чувство автономности и независимости, но может значительно не влиять на личностный рост. Для последнего недостаточно способности компенсации неполноценности, но важны *осознание* собственных ресурсов, *адекватная оценка* их использования для компенсации, *умение принять* (интегрировать) новые достижения и соотнести их с имеющимся у человека опытом. Процессы жизненной интеграции «ведут к существенному расширению сознания, появлению в его фокусе периферических, когнитивно-эмоциональных образований. Успешная интеграция позволяет человеку рассмотреть в системе новых связей собственные идеи» (Анцыферова, 2004, с. 42).

Компенсация и поступательное развитие

Устранение дефицитарности той или иной функции осуществляется разными способами. Один из них – *расширение возможностей*, использование дополнительных ресурсов, достижение желаемого «обходным путем» (например, восполнение дефицита мнемической функции путем ее тренировки либо использования новых мнемотехнических приемов). Другой, более привычный способ компенсации – *замещение* недостатка, неспособности достижением успеха в иной области деятельности (например, переживание по поводу неспособности достижения высоких спортивных результатов может стимулировать человека к изучению психологии

спортивной деятельности, технологии реабилитации спортсменов и др.). Компенсация как *расширение собственных возможностей* и как *замещение невозможности* быть успешным в определенной деятельности успешностью в другой деятельности способствует преодолению неполноценности и стимулирует процесс личностного роста. Поиск замещающей деятельности (при условии развития рефлексии, самоанализа) нередко приводит человека к выбору именно той сферы деятельности, в которой его задатки могут быть развиты наилучшим способом.

Компенсаторные возможности человека и его личностный рост рассматриваются в последнее время в связи с проблемой психической травматизации человека и развитием посттравматического стресса. Как показано в работах Н. В. Тарабриной, признаки посттравматического стресса возникают у определенной части жертв различных травматических событий (Тарабрина, 2009, 2012), воздействие которых приводит к эмоционально-личностным и когнитивным изменениям, нарушающим целостность индивидуальности. «Это нарушение детерминировано тем, что в условиях воздействия стрессоров высокой интенсивности человек как субъект утрачивает способность эффективно выполнять свои интегрирующие функции» (Тарабрина, 2009, с. 279).

Преодоление воздействия травматических событий на психику человека нередко приводит к позитивным изменениям – *посттравматическому росту*. Показано, например, что предикторами посттравматического роста являются когнитивная гибкость, низкий уровень враждебности, нравственная регуляция поведения (Hijazi, Keith, O'Brien, 2015), возраст человека, его психическое здоровье (Marshall et al., 2015) и др.

Однако, как отмечалось выше, тот или иной дефект, дисфункция, недостаток не могут быть выполнены автоматически, равно как и наличие у человека определенных преимуществ (психического здоровья, эмоциональной устойчивости, гибкости, жизнестойкости и др.) не способно само по себе повысить его шансы позитивно преодолеть воздействие травматического стрессора и сделать выбор в пользу личностного роста. Интересны в связи с этим результаты, полученные при изучении компенсации недостатков памяти, проведенном на выборке пожилых людей в возрасте 70,5 лет (Garrett, Grady, Hasher, 2010). Оказалось, что интенсивная компенсация наблюдается в том случае, если уровень вербального интеллекта человека превышает его образовательный уровень, а также если человек способен замечать свои ошибки и у него регистрируется высокий уровень жизненного стресса. Показано, что при низ-

ком уровне стресса люди замечают и компенсируют только явные ошибки памяти, а при высоком – и явные, и неявные.

Особая роль рефлексии и осознания своих проблем как необходимое условие компенсации жизненных трудностей и последующего личностного роста исследовалась в курсовой работе студентки Государственного академического университета гуманитарных наук (ГАУГН) К. А. Шпилевой (научный руководитель Н. Е. Харламенкова). В качестве респондентов (n=31 чел. от 18 до 46 лет) выступили мирные жители г. Луганска и г. Донецка, пережившие опыт нахождения в зоне боевых действий летом-осенью 2014 года. Использовались методики: Миссисипская шкала (МШ) Т. М. Кина в адаптации Н. В. Тарабриной) для диагностики уровня посттравматического стресса, опросник рефлексивности А. В. Карпова, опросник посттравматического роста Р. Тадеша, Л. Калхауна (в адаптации М. Ш. Магомед-Эминова).

Предполагалось проверить *гипотезу*, согласно которой высокий уровень посттравматического роста (ПТР) сопряжен со средним уровнем посттравматического стресса (ПТС) и средним/высоким уровнем рефлексивности. Проведенный кластерный анализ данных показал, что при среднем и высоком уровне ПТС и среднем уровне рефлексивности показатели посттравматического роста также оказываются высокими. Если же уровень рефлексивности при высоком ПТС достигает самых высоких показателей – уровень посттравматического роста оказывается низким. Низкий уровень посттравматического роста наблюдается и при низких показателях ПТС и рефлексивности. Результаты исследования подтвердили, что условиями посттравматического роста являются средне-высокий уровень ПТС и средний уровень рефлексивности. Крайне высокий и крайне низкий уровень рефлексивности, а также низкие показатели ПТС не позволяют актуализировать механизмы посттравматического роста (Тарабрина, Журавлев, 2012; и др.).

Компенсация и регрессивное развитие

Кроме последующего за компенсацией прогрессивного развития личности может возникнуть обратный процесс, вызванный негативными эффектами компенсации (Rothermund, Brandstädter, 2003; Thomaes et al., 2015) – усилением тревоги и потребности в зависимости, появлением чувства беспомощности. Не ставя перед собой задачу изучить все возможные условия появления негативных эффектов компенсации, остановимся на двух принципиально важных условиях: на *готовности субъекта* к осуществлению компенсации

и на *содержательной близости* (схожести) компенсируемой и компенсирующей деятельности.

Утверждение, согласно которому готовность субъекта к деятельности влияет на ее эффективность – одна из известных в психологии аксиом, не требующих специальных доказательств. В соответствии, например, с законом готовности Э. Торндайка наличие у живого существа такой потребности ведет к более успешному научению, а согласно С. Л. Рубинштейну, метод подсказки в экспериментах по психологии мышления позволяет принять правильное решение только в случае наличия у субъекта внутренних условий принятия подсказки.

Готовность к компенсации определяет ее результативность и зависит от желания и усилий самого субъекта. Часто негативные эффекты компенсации вызваны скрытым нежеланием субъекта проявлять активность, вместо которого предъясняется социально значимая мотивировка (демонстрируемая беспомощность). Регрессивные последствия негативной компенсации появляются и при гиперпекающем социальном окружении, желание которого помочь близкому человеку фрустрирует его собственные потребности. Неумеренная социальная поддержка обнаруживает себя в отсутствии разделения между членами семьи ответственности и инициативы, в путанице социальных ролей, в установлении симбиотических отношений. Потеря способности компенсировать свои неудачи из-за отсутствия готовности ее реализовать ставит субъекта в условия зависимости от других, ведет к регрессу отношений (см. также: Проблемы психологической безопасности, 2012).

Как было указано выше, еще одним условием компенсации, способной привести к позитивным эффектам, является условие *содержательной близости* (схожести) компенсируемой и компенсирующей деятельности. Согласно давним исследованиям, которые проводились в школе Курта Левина, замещающая деятельность должна быть более *сложной* по сравнению с замещаемой и одновременно – *сходной* с ней (Фресс, Пиаже, 1975, с. 87). Это условие связано с дифференцированностью во внутреннем плане личности отдельных потребностей, удовлетворение которых ограничено определенным спектром возможностей. Именно поэтому компенсирующий эффект появляется только в том случае, когда способ удовлетворения потребности не выходит за границы принятых в обществе, а также установленных самим субъектом возможностей. Например, познавательную потребность можно удовлетворить, обучаясь чему-либо конкретному, но не всему тому, что может быть предметом обучения вообще.

Неэквивалентное замещение индуцирует напряжение и в конечном итоге может привести к эмоциональным срывам или к появлению патологически привычных действий, которые направлены на редукцию напряжения неспецифическим путем. В большинстве случаев эти действия ведут к регрессу, т. е. к поиску внешнего объекта, который готов взять субъекта под свою опеку, защищать, оберегать, охранять от различных тревог за повиновение и послушание. Одним из примеров такой регрессии является используемая во многих семьях стратегия «заедания тревоги», к которой прибегают вместо необходимого обсуждения создавшейся трудной ситуации, предоставления члену семьи возможности рассказать о ней, выразить свои чувства, а также поделиться своими мыслями относительно того, как можно было бы ее решить.

Трудности компенсации, с которыми сталкивается человек при невозможности решить проблему прямым путем, во многом обусловлены пассивностью и зависимостью личности, которые еще более усиливаются при неудавшейся компенсации. Л. И. Анцыферова пишет: «...особенно актуальным становится вопрос о механизмах: активности личности, ее способности выйти за свои пределы... Этот механизм можно представить себе прежде всего как поиск и привлечение личностью других мотивов, которые бы усиливали, дополняли или полностью замещали действие мотива угасающего» (Анцыферова, 1981, с. 13). Без этой «компенсирующей силы» попытки преодолеть трудности могут усилить негативное влияние проблемы, снизить самооценку личности и привести (в целях самосохранения) к регрессивным симбиотическим отношениям.

Заключение

В психологии понятие «компенсация» получило широкое распространение. Наверное, наиболее известными являются анализ компенсации как механизма психологической защиты (З. Фрейд) и изучение компенсации неполноценности в индивидуальной психологии (А. Адлер). Рассматривая компенсацию как преодоление воображаемых и реальных недостатков, не всегда удается понять ее роль как механизма психического развития личности, осознать ценность компенсации для понимания природы личности – динамически изменяющегося и одновременно устойчиво сохраняющего свою идентичность субъекта. «Исследовать динамику психической жизни личности – значит изучить разные формы существования и осуществления личности во времени, раскрыть, – пишет Л. И. Анцыферова, – психологические механизмы этого осуществления»; при этом

последние представляют собой «закрепившиеся в психологической организации личности функциональные способы ее преобразования, в результате которых появляются различные психологические новообразования, повышается или понижается уровень организованности личностной системы, меняется режим ее функционирования» (Анцыферова, 1981, с. 8).

Компенсация как один из механизмов развития личности может приводить как к стабилизации развития, так и к его прогрессированию и регрессированию. Неоднозначность эффектов компенсации показывает, что психическое развитие человека – системный процесс, который детерминирован целым комплексом факторов, его своеобразии определяется разными предикторами. В целом можно сказать, что благодаря компенсации реализуется одно из важнейших свойств психического развития – пластичность как способность находить разные возможности для достижения поставленных жизненных целей, не только восстанавливать и поддерживать развитие на достаточном уровне функциональности при нарушении различных функций, но и обнаруживать новые возможности, которые до определенного времени находились в *латентном* состоянии. Именно поэтому компенсация – это механизм, благодаря которому происходит возобновление того или иного процесса с помощью новых средств, а также возможное изменение самого процесса развития, в чем могут состоять, в частности, проявления мудрости личности (Харламенкова, Журавлев, 2014).

В каждом из рассмотренных нами вариантов психического развития компенсация играет важную роль, заключающуюся в попытке реализовать имманентно присущее человеку стремление к изменению, которое, однако, не всегда может быть осуществлено как прогрессивное, но имеет разную направленность в зависимости от уровня активности личности, способности осознавать свои возможности и интегрировать их в свой жизненный опыт.

Литература

- Адлер А. О нервическом характере. СПб.: Университетская книга, 1997.
- Анцыферова Л. И. О динамическом подходе к психологическому изучению личности // Психологический журнал. 1981. Т. 2. № 2. С. 8–18.
- Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004.
- Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6-ти томах. Т. 5. Основы дефектологии / Под ред. Т. А. Власовой. М.: Педагогика, 1983.
- Методология комплексного человекознания и современная психология / Под ред. А. Л. Журавлева и В. А. Кольцовой. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.

- Метцгер В. Адлер как автор. Об истории важнейших публикаций // Энциклопедия глубинной психологии. Т. IV. Индивидуальная психология. Аналитическая психология. М.: Когито-Центр–МГМ, 2004. С. 25–41.
- Пиаже Ж. Избранные психологические труды. М.: Просвещение, 1969.
- Проблемы психологической безопасности / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Н. В. Тарабрина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.
- Психология человека и общества: научно-практические исследования / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко, Н. В. Тарабриной. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014.
- Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
- Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011.
- Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
- Тарабрина Н. В. Психологические последствия воздействия стрессоров высокой интенсивности: посттравматический стресс // Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 6. С. 20–33.
- Тарабрина Н. В., Журавлев А. Л. Психологическая безопасность: на пути к комплексным, междисциплинарным исследованиям // Проблемы психологической безопасности / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Н. В. Тарабрина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 5–21.
- Фрейд-Верлин К. Т. Аналитическая психология (психология комплексов) Юнга // Энциклопедия глубинной психологии. Т. IV. Индивидуальная психология. Аналитическая психология. М.: Когито-Центр–МГМ, 2004. С. 184–265.
- Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. М.: Прогресс, 1975.
- Харламенкова Н. Е., Журавлев А. Л. Мудрость личности (к 90-летию со дня рождения Л. И. Анцыферовой) // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 5. С. 99–101.
- Хут В. Судьбоанализ Леопольда Сонди // Энциклопедия глубинной психологии. Т. IV. Индивидуальная психология. Аналитическая психология. М.: Когито-Центр; МГМ, 2004. С. 464–503.
- Юнг К. Г. Психология бессознательного. М.: Канон, 1994.
- Baltes P. B. On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization and compensation as foundation of developmental theory // American Psychologist. 1997. V. 52 (4). P. 366–380.
- Baltes P. B., Baltes M. M., Freund A. M., Lang F. The measurement of selection, optimization and compensation (SOC) by self-report: technical report. Max-Plank-Institut fur Bildungsforschung, Berlin, 1999.

- Boker S. M.* Selection, optimization, compensation and equilibrium dynamics // *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*. 2013. V. 26 (1). P. 61–73.
- Demerouti E., Bakker A. B., Leiter M.* Burnout and job performance: The moderating role of selection, optimization and compensation strategies // *Journal of Occupational Health Psychology*. 2014. V. 19 (1). P. 96–107.
- Garrett D. D., Grady C. L., Hasher L.* Everyday memory compensation: The impact of cognitive reserve, subjective memory and stress // *Psychology and Aging*. 2010. V. 25 (1). P. 74–83.
- Hijazi A. M., Keith J. A., O'Brien C.* Predictors of posttraumatic growth in a multiwar sample of U. S. Combat veterans // *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. 2015. V. 21 (3). P. 395–408.
- Jopp D., Smith J.* Resources and life-management strategies as determinants of successful aging: On the protective effect of selection, optimization, and compensation // *Psychology and Aging*. 2006. V. 21 (2). P. 253–265.
- Kooij D., Bal P., Kanfer R.* Future time perspective and promotion focus as determinants of intraindividual change in work motivation // *Psychology and Aging*. 2014. V. 29 (2). P. 319–328.
- Landau M. J., Kay A. C., Whitson J. A.* Compensatory control and the appeal of a structured world // *Psychological Bulletin*. 2015. V. 141 (3). P. 694–722.
- Marshall E. M., Frazier P., Frankfurt S., Kuijer R. G.* Trajectories of posttraumatic growth and depreciation after two major earthquakes // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*. 2015. V. 7 (2). P. 112–121.
- Randles D., Inzlicht M., Proulx T., Tullett A. M., Heine S. J.* Is dissonance reduction a special case of fluid compensation? Evidence that dissonant cognitions cause compensatory affirmation and abstraction // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2015. V. 108 (5). P. 697–710.
- Raw R. K., Kountouriotis G. K., Mon-Williams M., Wilkie R. M.* Movement control in older adults: Does old age mean middle of the road? // *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*. 2012. V. 38 (3). P. 735–745.
- Rothermund K., Brandstädter J.* Coping with deficits and losses in later life: from compensatory action to accommodation // *Psychology and Aging*. 2003. V. 18 (4). P. 896–905.
- Schmitt A., Zacher H., Frese M.* The buffering effect of selection, optimization, and compensation strategy use on the relationship between problem solving demands and occupational well-being: A daily diary study // *Journal of Occupational Health Psychology*. 2012. V. 17 (2). P. 139–149.
- Thomaes S., Sedikides C., Reijntjes A., Brummelman E., Bushman B. J.* Emotional contrast or compensation? How support reminders influence the

pain of acute peer disapproval in preadolescents // *Developmental Psychology*. 2015. V. 51 (10). P. 1438–1449.

Thompson J., Berk M., O'Donnell M., Stafford L., Nordfjaern T. Attributions of responsibility and recovery within a no-fault insurance compensation system // *Rehabilitation Psychology*. 2014. V. 59 (3). P. 247–255.

Wurm S., Warner L.M., Ziegelmann J.P., Wolff J.K., Schüz B. How do negative self-perceptions of aging become a self-fulfilling prophecy? // *Psychology and Aging*. 2013. V. 28 (4). P. 1088–1097.