

**Кащеева Александра Викторовна**

соискатель

**Зими́на Ирина Викторовна**

соискатель

**Лобанов Сергей Николаевич**

ведущий психолог

ФГАОУ ВО «Нижегородский государственный

университет им. Н.И. Лобачевского»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

## **СОВЛАДАНИЕ С ТРУДНЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ У ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ЛИЧНОСТИ**

***Аннотация:** в данной статье авторами рассмотрены особенности преодоления трудных жизненных ситуаций. В ходе теоретического изучения вопроса были выявлены различные сценарии совладания с трудностями у интерналов и экстерналов.*

***Ключевые слова:** трудная жизненная ситуация, типы личности.*

Вопрос совладания с трудными жизненными ситуациями вызывает острый интерес, поскольку в своей жизни каждый человек сталкивается с различными трудностями. Однако некоторым людям удастся эффективно их пройти, у других же возникают сложности в преодолении, способные сломать человека.

Многие авторы в качестве личностных ресурсов совладания с трудностями определяют темперамент, мотивацию достижения и локус контроля. Исследования показали, что у людей способных брать на себя ответственность сформировано оптимистическое мировоззрение, высокая самооценка, а также усиленная мотивация достижений. При этом у людей, уклоняющихся от ответственности и прибегающих в трудных ситуациях к защитным механизмам складывается пессимистическое мировоззрение, невысокая самооценка и враждебное отношение к миру [1]. Таким образом, можно выделить два типа личностей с разными ко-

гнитивными стилями, самооценкой, отношениями к трудным ситуациям: интерналы и экстерналы. Л.И. Анциферова к интерналам отнесла уверенных в себе личностей, способных контролировать и успешно совладать с трудностями. У этого типа проявлен высокий уровень саморегуляции, способствующий контролировать импульсивные проявления и психотравмирующее воздействие. Экстерналы, являясь противоположностью интерналам, не уверены в своих силах, уверены, что все негативные события случаются по злому року, и это никак от них не зависит [1, с. 12].

Восприятие трудной ситуации у интерналов складывается из положительных и отрицательных составляющих, взаимосвязанных с внешними событиями. Психологи определили повышенную чувствительность к мелким особенностям трудной ситуации, помогающую контролировать и справляться с ней. Эта особенность получила название «сензитивность». Уверенность в своих силах в трудных жизненных ситуациях стимулирует воспринимать трудности как возможность испытать себя.

Неудачный исход воспринимается в качестве поучительного опыта, указывающего на необходимость новых поисков разрешения ситуации.

Психологи С. Кобаса и С. Мадди выделяют три компонента интегративного личностного качества, позволяющих твердость и стойкость в трудных ситуациях [3]. Первым компонентом является принятие обязательств, связывающих человека с выполнением действий и с конечным результатом. Ко второму компоненту относится контроль над обстоятельствами, что дает ощущение способным противостоять тяжелым жизненным ситуациям. Третий компонент- вызов, когда трудности воспринимаются как сложные задачи, стимулирующие рост человека и развитие его возможностей.

У экстерналов плохо развито самосознание, они стараются избегать практического решения в тяжелой ситуации. Люди этого типа предпочитают уходить от трудных ситуаций или покорно принимать их без изменений, поскольку у них

слабо развит процесс когнитивного оценивания. Мировоззрение таких людей зачастую окрашено пессимизмом. Предвосхищая негативные события в своей жизни, они заранее замыкаются и уходят от решения.

Предпочтение типами личности определенного сценария поведения в трудной жизненной ситуации не говорит о том, что именно они определяют свое поведение. Особенности ситуации и свойства личности взаимосвязаны и влияют друг на друга. В некоторых ситуациях стойкость и развитый механизм когнитивного оценивания способствуют выбору различных стратегий поведения, в зависимости от меняющихся обстоятельств [2].

### ***Список литературы***

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – №1. – С. 3–19.

2. Маркелова Т.В. Теоретико-методологические основы заблаговременной устойчивости будущих офицеров запаса к условиям военно-профессиональной деятельности: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Т.В. Маркелова. – М., 2011.

3. Kobasa S.C. Hardiness and health: a prospective study / S.C. Kobasa, S.R. Maddi, S. Kahn // J. of Personality and Social Psychology. – 1982. – Vol. 42. – №1. – P. 558–567.