

## **ЛИЧНОСТНЫЕ ПОТЕНЦИАЛЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ**

*Работа представлена кафедрой социальной психологии  
Санкт-Петербургского государственного университета.*

*Научный руководитель – доктор психологических наук, профессор Л. В. Куликов*

*Описаны результаты эмпирического исследования, касающегося выявления особенностей личности (акцентуаций характера, самооценки, ценностных ориентаций), оказывающих влияние на успешность преодоления жизненных трудностей. Выявлено, что значительно успешнее преодолевают трудности личности, стремящиеся к независимости, автономности, самостоятельности в мышлении и выборе способов действий.*

**Ключевые слова:** *жизненные трудности, преодолевающее поведение, успешность преодоления жизненных трудностей, потенциал преодоления.*

*I. Shumakova*

## **PERSONALITY POTENTIALS OF NEGOTIATION OF VITAL OBSTACLES**

*The paper describes the results of the empirical study on revelation of personality characteristics (character accentuations, self-assessment, value orientations) that influence the successfulness in negotiation of vital obstacles. The author has found out that people, who strive for independence, autonomy, self-determination in thinking and choice of activity ways, cope with difficulties more successfully.*

**Key words:** *vital obstacles, overcoming behaviour, successfulness in negotiation of vital obstacles, overcoming potential.*

**Современное состояние проблемы.** из важнейших в течение многих лет. С трудными ситуациями, бедами и несчастьями, Проблемы, касающиеся успешности преодоления жизненных трудностей, остается одной из важнейших в течение многих лет. С трудными ситуациями, бедами и несчастьями, приводящими к психосоматическим рас-

стройством, люди сталкиваются в разных областях своего бытия, на всем протяжении индивидуального жизненного пути. Это могут быть как трудности в личной жизни, так и трудные ситуации, порожденные новыми общественно-историческими условиями, крупными поворотными периодами в жизни общества.

Истоки психологии совладания с трудными ситуациями весьма многоаспектны как в теоретическом, так и в эмпирическом плане. Речь здесь идет о различных возможностях, условиях и способах преодоления жизненных и профессиональных трудностей или ситуаций.

Большое внимание в психологии совладания всегда уделялось личностным ресурсам. Как пишет Л. И. Анциферова, «важным источником знаний о личности была психотерапевтическая практика, позволившая некоторым психологам, например К. Роджерсу, Х. Томэ, обратить внимание на тот факт, что в атмосфере доверительного общения клиенты способны сами решать жизненные проблемы, приведшие их к терапевту. В этой атмосфере сознание пациентов расширялось, охватывая почти все феноменальное поле “реального функционирования их личности”» [2, с. 3].

Изучением деятельного, конструктивного, автономного начала личности занимались гуманистические психологи. Например, еще в 1937 г. на конструктивную природу личности обратил внимание Г. Оллпорт, отмечавший у нее сильнейшее стремление к поиску и разрешению все более трудных проблем [15, р. 243].

Затем внимание психологов привлекли вопросы определения личностных характеристик, которые либо способствуют, либо препятствуют индивиду совладать с ситуациями, заключающими в себе угрозу человеческим ценностям: жизни, здоровью, самоуважению.

Так, Р. McCrae и Р. Costa установили, что лица с высоким показателем нейротизма отличаются неадаптивными способами реагирования на стрессоры, включающими са-

мообвинения, принятие желаемого за действительное и пребывание в пассивном состоянии [20, р. 101].

Р. Hweitt и G. Flett в своих работах подтверждают, что нейротизм обычно ассоциируется с дезадаптивным стилем совладания со стрессом [6, с. 5].

В дальнейшем психологи, обращаясь к проблеме совладания, стали вводить в свою теоретическую систему понятия, близкие к понятию ценности. Известный психолог Х. Томэ в ряд своих главных понятий ставит концепт «темы бытия». Содержание «темы» он описывает как центральные устремления личности, ее главные интересы или же как объекты, обладающие высокой личностной значимостью для индивида [14, с. 201].

Р. Lazarus, характеризуя структуру проблемы совладания, использует термин «commitment». По его словам, commitments – это идеальные и высокоценимые людьми цели. Когда эти смысловые образования актуализируются, у субъекта возникают интересы, появляется настойчивость и энергия. Lazarus соглашается с теми психологами, которые включают commitment в понятие мотивации. Отсутствие приверженностей (commitments) он связывает с переживанием незначимости, бессмысленности мира, с экзистенциальной болезнью [19, р. 52].

**Основные стратегии совладания с жизненными трудностями.** Травмирующие события в жизни людей неожиданны, и на эту внезапность человек реагирует сначала на сенсорном уровне – состоянием оцепенения, которое быстро сменяется особой активностью личности, получившей в психологии название «когнитивное оценивание». Это процесс распознавания особенностей ситуации, выявление негативных и позитивных ее сторон. От уровня развития механизма когнитивного оценивания, от способности человека с разных точек зрения рассматривать трудную ситуацию зависит правильный выбор стратегии совладания с травмирующим событием.

Как пишет Анциферова, «успешность когнитивного оценивания зависит от уверен-

ности человека в своей способности контролировать окружающий мир, умения регулировать негативные чувства и аффекты, от способности актуализировать весь свой жизненный опыт и уверенности в помощи других людей. 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» [2, с. 7].

Преобразующие стратегии совладания связаны с разработкой плана по разрешению возникшей проблемы. Они предполагают не только практические действия, их могут заменить и вербальные формы реагирования, например, ликвидировать конфликтную ситуацию можно методом убеждения, аргументации, разъяснения своей точки зрения.

В тех случаях, когда ситуация оказывается неподконтрольной, возможно применение другой стратегии – изменение собственных характеристик и отношений к ситуации. Человек может изменить свое отношение к ситуации, придать ей нетривиальный смысл, например, время, проведенное на больничной койке, можно рассматривать как период для отдыха и размышлений.

Как будет показано далее, исследования ряда авторов подтверждают, что специфика осмысливания и интерпретации трудных жизненных ситуаций, а также применение тех или иных стратегий преодоления выступают индикатором разных типов личности.

**Влияние особенностей личности на выбор путей преодолевающего поведения.** С точки зрения Анциферовой, центральными личностными образованиями, которые определяют специфику каждого типа личности, выступают разные убеждения в своей способности контролировать и изменять окружающий мир, влиять на происходящие события, справляться с трудными ситуациями в жизни.

Тех, кто верит в свои силы, в свою способность контролировать окружающий мир и совладать с трудными ситуациями, называют

интерналами. Противоположны им экстерналы. Они не верят в свои способности влиять на происходящие события, считают, что все беды и несчастья происходят с ним по злой воле рока или умыслу других людей [2, с. 12].

Е. Г. Ксенофонтова в своей работе показала, что интерналы отличаются высоким уровнем саморегуляции, позволяющим им контролировать негативные эмоции, импульсивные действия и блокировать дезинтегрирующее влияние на сознание психотравмирующих событий. Для экстерналов же характерен низкий уровень саморегуляции – со всеми сопутствующими ему особенностями [2, с. 7].

М. Mikulincer и L. Solomon подтверждают, что главная характеристика экстерналов – это отрицание личной ответственности, которая является общим знаменателем всех внешних атрибуций [21, р. 312].

Исследования С. R. Anderson выявили, что интерналы обладают чувством личной ответственности, верой в свою способность справляться с негативными событиями и поэтому преуспевают в профессиональной деятельности [17, р. 448].

S. Kobasa с сотрудниками подтвердили предположение, что высокие резервы сопротивления стрессу обусловлены особой личностной диспозицией человека. Это свойство получило название «hardiness», т. е. смелый, дерзающий, стойкий. Согласно мнению Kobasa, твердость, крепость, сила противостояния – это интергративное качество личности, включающее в себя три компонента. Во-первых, принятие на себя безусловных обязательств, ведущих к идентификации себя с намерением выполнить действие и с его результатом. Во-вторых, контроль, т. е. способность человека противостоять тяжелым моментам жизни. В-третьих, «вызов», т. е. способность воспринимать опасность как сложную задачу, знаменующую собой очередной поворот в жизни.

Согласно данным Kobasa, у личностей, которые избегают практически преобразовывать ситуацию, плохо развито самосознание, слабая структура представлений о себе, они

не отвечают на «вызов» судьбы, считают себя неспособными контролировать окружающий мир [18, р. 109].

Согласно мнению F. Rothbaum, личности, которые избегают практически преобразовывать ситуацию, пытаются своеобразно контролировать свои взаимоотношения с окружающим миром. Предвосхищая наступление негативных событий, они спешат заранее уйти, замкнуться, предохранить себя от новых разочарований. Иногда человек пытается подчиниться могущественным другим, чтобы пользоваться плодами их усилий [22, р. 18].

Однако необходимо заметить, что выявление определенных типов личностей, предпочитающих при определенных условиях конкретные пути преодоления, не означает, что только человек определяет свое поведение в той или иной ситуации. Как пишет Анциферова, «свойства личности и особенности ситуации взаимно преломляются. В определенных ситуациях стрессоустойчивость, стойкость, реалистический подход и хорошо развитый механизм когнитивного оценивания позволяют личности гибко выбирать разные стратегии в меняющихся обстоятельствах. В тех же обстоятельствах у личности другого типа мгновенно возникает страх, предчувствие неудачи, сильно снижается мотив достижения, человек не может стать буфером на пути стрессовой ситуации» [2, с. 15].

Таким образом, обращаясь к вопросу влияния особенностей личности на успешность преодоления жизненных трудностей, можно отметить, что большое внимание исследователи уделяют таким личностным особенностям, как нейротизм, локус контроля, оптимизм. Довольно подробно авторами описаны два типа личности – интерналы и экстерналы и их поведение в трудных ситуациях. При этом необходимо заметить, что недостаточно внимания исследователи уделяют отдельным характеристикам личности, например акцентуациям характера и самооценке личности. Хотя эти характеристики некоторым образом и входят в описание двух типов личности – интерналов и экстерналов,

но их отдельный вклад в успешность преодоления трудностей мало изучен. Кроме этого, недостаточно данных, касающихся ценностных ориентаций личности, оказывающих влияние на успешность (неуспешность) преодоления.

**Цель исследования.** Данная работа посвящена изучению особенностей личности, оказывающих влияние на успешность преодоления жизненных трудностей.

Критерием успешного (неуспешного) преодоления трудностей мы будем считать субъективную оценку личности, преодолевшей трудную ситуацию, своих способностей справляться с негативными событиями в будущем.

Под личностными потенциалами мы будем понимать особенности личности, которые позволяют человеку успешнее преодолевать жизненные трудности.

Нами было предпринято эмпирическое исследование, объектом которого являлись люди в возрасте от 21 до 69 лет. Предметом исследования были акцентуации характера, самооценка и ценностные ориентации человека, который преодолел трудную жизненную ситуацию.

Целью исследования является изучение влияния особенностей личности на успешность преодоления жизненных трудностей. Нами были поставлены следующие задачи:

1. Выявить акцентуации характера, которые оказывают влияние на успешность преодоления жизненных трудностей.
2. Выявить влияние самооценки личности на успешность преодоления трудностей.
3. Выявить ценностные ориентации личности, которые оказывают влияние на успешность преодоления трудностей.

#### **Методики.**

1. Методика Леонгарда-Шмишека (в модификации Л. В. Куликова) [11, с. 36]. Методика представляет собой опросник, состоящий из 93 вопросов и предполагающий два варианта ответов – «да», «нет». Шкалы Шмишека-93: гипертимности; застревания (ригидности); эмотивности; педантичности; тревожности; циклотимности; демонстратив-

ности; возбудимости (неуравновешенности; неуправляемости); дистимности; экзальтированности.

2. Методика самооценки личности (автор С. А. Будасси) [13, с. 93].

В основе методики лежит метод ранговой корреляции Спирмена. Стимульным материалом выступают слова, обозначающие различные качества личности.

3. Методика измерения ценностей Ш. Шварца [7, с. 57].

Шварц сгруппировал ценности в десять мотивационно отличающихся типов, которые, с его точки зрения, охватывают базовые типы. Краткое определение мотивационных типов соответственно их центральной цели: власть, достижение, гедонизм, стимуляция, самостоятельность, универсализм, доброта, традиция, конформность, безопасность.

Десять ценностных типов организованы в две биполярные оси измерения:

1. Открытость изменениям, включающую ценности самостоятельности и стимуляции, в противоположность консерватизму, включающему ценности безопасности, конформности и традиций.

2. Самовозвышение, включающее ценности власти и достижений, в противоположность самотрансцендентности, включающей универсализм и доброту.

Для выявления успешности преодоления жизненных трудностей нами была использована авторская методика: «Анкета для выявления субъективной успешности преодоления жизненных трудностей».

Данная анкета позволяет выявить субъективную успешность преодоления жизненных трудностей, помогает распознать позитивные и негативные последствия пережитого несчастья. Испытуемым предлагалось 25 утверждений, из которых они должны были выбрать только те, которые относятся к их чувствам, мыслям и поведению после преодоления трудной ситуации. Утверждения были подобраны таким образом, что половина из них ( $n = 13$ ) несли позитивные эмоции, взгляды, мысли об окружающем мире, а другая половина имела явно негативный оттенок.

В процессе исследования нами было опрошено 130 человек: 79 женщин в возрасте от 21 до 70 лет, 51 мужчина в возрасте от 21 до 65 лет. Из всех испытуемых в возрасте от 20 до 30 лет – 37 человек, от 31 до 60 лет – 55 человек, от 61 до 70 лет – 38 человек. Средний возраст испытуемых составил 38 лет. Большинство испытуемых имеют высшее образование. Основную часть испытуемых можно отнести к категории работников среднего руководящего звена. Треть испытуемых относятся к категории инженерно-технических работников.

Все испытуемые имели в своей жизни опыт преодоления трудных ситуаций, о чем они сообщили психологу на предварительном собеседовании. На момент исследования, исходя из субъективных оценок самих испытуемых, ни один из них не находился в состоянии сильного стресса, депрессии и не подвергался давлению со стороны каких-либо тяжелых жизненных проблем.

Обработка данных проводилась с использованием программы Statistica 6,0 входящей в стандартный набор пользовательских программ, работающих в среде Windows.

**Эмпирические данные.** Согласно данным авторской анкеты, вся выборка испытуемых была разделена на две подвыборки. С этой целью среди испытуемых мы отобрали тех, кто имел высокий уровень по шкале «успешность преодоления трудностей» (от  $M + \sigma$  и выше), и тех испытуемых, у кого этот уровень был низким (ниже  $M - \sigma$ ). В итоге мы получили две группы численностью 69 и 51 человек.

При изучении особенностей личности, оказывающих влияние на успешность преодоления жизненных трудностей, было выявлено, что мужчины, с постоянно повышенным фоном настроения, жаждой деятельности, высокой активностью, предприимчивостью, преодолевают трудные ситуации менее успешно (различия значимы,  $p < 0,05$ ) по сравнению с женщинами, которые обладают аналогичными характеристиками, а также по сравнению с людьми, обладающими другими личностными особенностями.

Возможно, негативное влияние повышенного фона настроения и жажды деятельности связано с тем, что от мужчин окружающие зачастую ждут конструктивных решений, принятия на себя ответственности. Иначе говоря, мужчины обычно сталкиваются с проблемно-ориентированными требованиями окружающей среды. Повышенный фон настроения, высокая активность и словоохотливость могут оказывать негативное влияние на ход беседы, так как приводят к тому, что человек часто отклоняется от темы разговора, что ведет к скачкам мыслей или простой «болтовне» и мешает конструктивно вести диалог, а значит, сконцентрировать свои усилия на ситуации.

Хотя позитивный и энергичный настрой благотворно влияет на весь уклад жизни человека, усиливает ощущение преодолемости препятствия, которое стоит перед личностью, однако, согласно Леонгарду, безоблачная веселость, чрезмерная живость таят все же в себе опасность, ибо такие люди, шутя, проходят мимо событий, к которым следовало бы отнестись серьезно [9, с. 19].

Было выявлено, что женщины, которые способны производить впечатление на людей, умеют нравиться, убеждать других людей, значительно успешнее (различия значимы,  $p < 0,05$ ) справляются с жизненными трудностями по сравнению с мужчинами, которые обладают аналогичными характеристиками.

Особый дар демонстративной личности внушать к себе чувство симпатии, любви, непринужденность их поведения объясняется тем, что отъявленная ложь в момент общения воспринимается как истина. Эти женщины действительно верят в то, что говорят, они видят себя умными, красивыми, способными решать трудные задачи. Главной положительной особенностью таких людей являются их артистические способности.

Кроме этого, такие женщины умеют не только нравиться и производить впечатление, они способны убедить окружающих принять их точку зрения, а в отдельных случаях могут скрыто воздействовать на психи-

ку людей, с которыми общаются, чтобы реализовать свои планы. Видимо, такое поведение приводит их к уверенности в своих способностях контролировать ситуацию, они чувствуют в себе способности справляться с трудными ситуациями в будущем.

Можно предположить, что негативное влияние этих же личностных характеристик на мужчин определяется тем, что мужчины, как правило, менее эмоциональны, чем женщины, а в этом случае, согласно Леонгарду, человек может восприниматься окружающими как «неискренний», его роль будет отторгаться. Другая причина негативного влияния заключается в том, что мужчины, как правило, более агрессивны, чем женщины, а значит, желая проявить себя, они «могут демонстрировать пренебрежение нормами общения, например, могут “резать правду-матку”, испытывать гордость за разоблачение «лицемерия» окружающих» [9, с. 49].

Вполне очевидно, что такое поведение не принимается обществом и такие люди остаются непонятыми и одинокими, поэтому они вынуждены справляться с трудностями в одиночку.

Было установлено, что женщины, которые в трудной ситуации, прежде чем начать действовать, стремятся еще и еще раз убедиться, что лучшее решение найти невозможно и более удачных вариантов не существует, значительно успешнее (различия значимы,  $p < 0,05$ ) справляются с трудностями, по сравнению с мужчинами, обладающими аналогичными особенностями, и по сравнению с людьми с другими личностными особенностями.

Такую особенность личности можно представить как стремление контролировать ситуацию, а если это качество ярко выражено, то можно говорить о сверхконтроле, попытке подчинить своей воле независимые обстоятельства. Согласно Леонгарду, такая характеристика рассматривается как показатель личной ответственности и не несет деструктивного значения [9, с. 47].

Можно предположить, что такая характеристика личности оказывает позитивное

влияние именно на женщин ввиду того, что женщинам, как правило, свойственно эмоционально-ориентированное преодоление ситуации, а личная ответственность и желание контролировать ситуацию приводят к расширению спектра путей преодолевающего поведения. Женщины с такими особенностями личности обращаются к разным способам преодолевающего поведения, что благоприятно сказывается на преодолении трудностей.

Эти данные согласуются с результатами исследования Н. Е. Водопьяновой, которая изучала стратегии преодоления успешных и неуспешных менеджеров. Данное исследование показало, что «успешные» менеджеры отличаются от «неуспешных» большим количеством моделей преодолевающего поведения [5, с. 317].

Полученные результаты согласуются также и с исследованиями Л. И. Анциферовой, которая считает, что именно чувство ответственности является кардинальной личностной чертой интерналов и эта черта имеет большое социальное значение. Интерналы отличаются высоким уровнем саморегуляции и способностью противостоять трудным жизненным ситуациям [2, с. 12].

Было установлено, что наиболее успешно (различия значимы,  $p < 0,05$ ) преодолевают трудности личности (как мужчины, так и женщины), которые адекватно оценивают свои потенциальные возможности справиться с трудной ситуацией, по сравнению с теми, кто завышает или занижает свои возможности.

По-видимому, человек, способный верно оценить сложившуюся ситуацию и свои возможности ее преодолеть, т. е. способный предвидеть последствия своих действий и угадать поступки других людей, чувствует в себе силы контролировать ситуацию, а значит, может ее разрешать или преобразовывать. Такой человек чувствует в себе уверенность справиться с трудной ситуацией в будущем.

Эти данные согласуются с исследованиями В. С. Магуна, которые свидетельствуют, что люди в принципе способны адекватно оценивать собственные качества и возмож-

ности, будь то психические свойства, подготовленность к определенной деятельности или положение в обществе. Самооценки и основанные на них прогнозы зачастую не уступают по надежности специальным психологическим тестам и в определенных случаях могут служить источником информации о человеке [12, с. 112].

Согласно М. Розенбергу, чем больше своих качеств осознает личность и чем сложнее и обобщеннее сами эти качества, тем выше уровень ее самосознания, а значит, и способность предвидеть последствия своих действий и действий других людей [1, с. 98].

Было выявлено, что женщины, которые завышают свои потенциальные возможности справиться с трудной ситуацией, преодолевают трудные ситуации более успешно (различия значимы,  $p < 0,05$ ) по сравнению с мужчинами, завышающими свои возможности, и по сравнению с лицами, которым свойственно занижать свои потенциальные возможности при преодолении трудных ситуаций.

Согласно исследованиям S. E. Taylor, люди с высокой самооценкой думают о себе хорошо, ставят перед собой соответствующие цели, принимают во внимание мнения других людей для увеличения своих успехов, хорошо справляются с трудными ситуациями [23, р. 97].

Тот факт, что завышение своих возможностей оказывает более благоприятное воздействие на женщин, по сравнению с мужчинами, вероятно, можно объяснить различием в требованиях, которые зачастую окружающие предъявляют мужчинам и женщинам. Окружающая среда чаще предъявляет женщинам эмоционально-ориентированные требования, а значит, от них не всегда требуется принимать решения и контролировать ситуацию. Женщинам свойственно решать свои проблемы эмоционально, и завышенная самооценка, т. е. позитивное мнение о себе, зачастую способствует решению таких задач.

Мужчинам же предъявляются проблемно-ориентированные требования, и завышенное мнение о своих способностях и возможностях может привести к постановке не-

реалистических целей, попытке решить слишком сложные задачи, что приводит к потере уверенности в своих силах и к разочарованиям. Кроме того, согласно мнению S. Franzoi, именно уверенность в себе является причиной высокой самооценки, а не наоборот [17, р. 43].

Уверенное поведение более свойственно мужчинам, чем женщинам, и, видимо, мужчины зачастую, оказываясь излишне самоуверенными, недооценивают сложность стоящей перед ними задачи.

Было установлено, что люди, которые занижают свои способности противостоять трудным ситуациям, наименее успешно (различия значимы,  $p < 0,05$ ) справляются с трудностями по сравнению со всеми остальными личностями. Это подтверждает истину о негативном влиянии заниженной самооценки на преодоление трудностей.

По данным исследований Taylor, люди с низкой самооценкой не очень хорошо думают о себе, часто выбирают нереалистические цели или вообще уклоняются от каких-либо целей, с пессимизмом смотрят в будущее и враждебно реагируют на критику или другие виды негативной обратной связи [23, р. 98].

Согласно мнению американского психолога Рут Уайли, любая экспериментальная или жизненная ситуация переживается и оценивается субъектом в свете своего долгосрочного опыта, включая и его прошлое самоуважение. Человек с пониженным самоуважением будет переживать любую частную неудачу глубже и тяжелее, чем спокойный и уверенный в себе [4, с. 86].

При изучении влияния ценностных ориентаций личности на успешность преодоления жизненных трудностей нами были выявлены следующие результаты: личности, которые стремятся к независимости, автономности, самостоятельности мышления и выбора способов действий, значительно успешнее (различия значимы,  $p < 0,05$ ) преодолевают трудности по сравнению с теми, кто придерживается других жизненных ценностей.

Согласно Ш. Шварцу, самостоятельность как ценность производна от потребности в

самоконтроле и самоуправлении, а также от потребности в независимости [7, с. 28]. Вполне очевидно, что лица с такими качествами вписываются в образ интерналов, представленный Анциферовой: «Тех, кто верит в свои силы, в способность контролировать и совладать, называют интерналами. Они отличаются высоким уровнем саморегуляции, выраженным чувством ответственности за свои действия, верой в свою способность справляться с негативными событиями» [2, с. 13].

Кроме этого, было выявлено, что значительно успешнее (различия значимы,  $p < 0,05$ ) преодолевают трудности личности, которые стремятся к новизне и глубоким переживаниям по сравнению с теми, кто придерживается других жизненных ценностей.

Видимо, это объясняется тем, что жажда новых ощущений и желание глубоких переживаний позволяют людям не бояться нового опыта, приводят к снижению уровня страха перед возможными изменениями в жизни, дают возможность выбирать новые, неизведанные пути преодолевающего поведения, открывать для себя новые способы преодоления. Это укрепляет в людях уверенность в своих способностях справляться с трудными ситуациями в будущем.

Было установлено, что из всей выборки испытуемых значительно чаще (различия значимы,  $p < 0,05$ ) к независимости, автономности, самостоятельности мышления и действий, к новизне и глубоким переживаниям стремятся лица первого периода зрелости (от 20–30 лет), по сравнению с лицами второго периода зрелости (31–60 лет) и с лицами пожилого возраста (61–70 лет).

Возможно, это объясняется тем, что лица первого периода зрелости (20–30 лет) относятся к «новому поколению» россиян, которые родились и выросли в эпоху перестройки и рыночных отношений. Они ориентированы на индивидуалистические ценности, т. е. в первую очередь думают о своем месте в мире, стремятся сами зарабатывать деньги, зачастую не ждут помощи от родителей, хотят самостоятельно выбрать свой жизненный путь.



Согласно Ш. Шварцу, «самостоятельность и стимуляция это “индивидуалистические ценности”, которые относятся к области открытости изменениям» [7, с. 31].

Полученные нами данные согласуются с исследованиями О. А. Тихомандрицкой, изучавшей старшеклассников в 2000 г. Ею было установлено, что старшеклассники признают в большей степени ценности «изменения» (в отличие от консервативных ценностей), а также ориентированы на «индивидуалистические» ценности [3, с. 133]

Было установлено, что личности, которые стремятся использовать традиционные формы поведения, ценят смирение, уважают традиции, ищут стабильность, безопасность для себя и других, менее успешно (различия значимы,  $p < 0,05$ ) преодолевают жизненные трудности по сравнению с теми, кто придерживается других ценностей.

Можно предположить, что ориентации на смирение, принятие своей участи, послушание, уважение мнения родителей и старших и следование им препятствуют развитию личности, мешают ей творчески мыслить, постигать новое, учиться на своих ошибках, что приводит этих людей к зависимости от мнения других, отсутствию уверенности для преодоления трудностей без посторонней помощи.

Было выявлено, что ориентации личности на сохранение традиций, защиту стабильности и неизменности общества значительно чаще (различия значимы,  $p < 0,05$ ) встречаются у лиц пожилого возраста (61–70 лет), по сравнению с лицами первого периода зрелости (20–30 лет) и второго периода зрелости (31–60 лет).

Видимо, это объясняется, во-первых, психофизиологическими особенностями пожилых людей, а именно: слабым здоровьем, ограниченными материальными возможностями, пониманием того, что они находятся в зависимости от других людей. Во-вторых, это можно объяснить тем, что сегодняшние старики большую часть своей жизни прожили в советском обществе. Социалистический строй воспитывал людей как тружеников од-

ного большого коллектива, уважающих традиции советского общества, настраивал их на послушание и покорность. Эти ценности прививались людям в течение многих лет, и теперь им отказаться от этого очень трудно, почти невозможно.

Согласно Шварцу, традиционный способ поведения относится к области консерватизма, он приводит к самоограничению, покорности и подчинению [7, с. 29].

Полученные нами данные согласуются с исследованиями Н. А. Кириловой, которая показала, что ценности, выражающие интересы группы (традиции, конформность), у молодых респондентов оказались выражены в минимальной степени, в то же время, они оказались более ярко выраженными у взрослых и пожилых людей, что говорит о том, что подобная автономизация молодежи от власти традиций и авторитетов может рассматриваться как полюс толерантности [8, с. 10].

**Выводы.** 1. При изучении личностных потенциалов, т. е. особенностей личности, которые позволяют человеку успешнее преодолевать трудности, было выявлено, что женщины, умеющие пробуждать чувство симпатии к себе, обладающие артистическими способностями, и использующие эти качества при преодолении трудностей, справляются с жизненными трудностями успешнее по сравнению с мужчинами, которые обладают аналогичными характеристиками.

Было выявлено, что женщины, которые в трудной ситуации мысленно перебирают все возможные варианты действий, стремятся убедиться, что лучшее решение найти невозможно, пытаются удержать ситуацию под контролем, справляются с трудностями успешнее по сравнению с мужчинами, обладающими аналогичными характеристиками, и по сравнению с людьми, с другими личностными особенностями.

Было установлено, что мужчины, с постоянно повышенным фоном настроения, жаждой деятельности, высокой активностью, преодолевают трудные ситуации менее успешно по сравнению с женщинами, которые обладают аналогичными характеристиками,

а также по сравнению с людьми, обладающими другими личностными особенностями.

2. При исследовании влияния самооценки личности на успешность преодоления трудностей было установлено, что наиболее успешно преодолевают трудности личности (как мужчины, так и женщины), которые адекватно оценивают свои потенциальные возможности справиться с трудной ситуацией, по сравнению с теми людьми, которые завышают или занижают свои возможности.

Было выявлено, что женщины, которые завышают свои потенциальные возможности справиться с трудной ситуацией, преодолевают трудные ситуации более успешно по сравнению с мужчинами, завышающими свои возможности, и по сравнению с лицами, которым свойственно занижать свои потенциальные возможности при преодолении трудных ситуаций.

Было установлено, что люди, которые занижают свои способности противостоять трудным ситуациям, наименее успешно справляются с трудностями по сравнению со всеми остальными личностями. Это подтверждает истину о негативном влиянии заниженной самооценки на преодоление трудностей.

3. При изучении ценностных ориентаций личности, которые оказывают влияние на успешность преодоления трудностей, было выявлено, что личности, стремящиеся к независимости, автономности, самостоятельности в

мышлении и выборе способов действий, значительно успешнее преодолевают трудности по сравнению с теми, кто придерживается других жизненных ценностей.

Было выявлено, что личности, которые стремятся к новизне и глубоким переживаниям, значительно успешнее преодолевают трудности по сравнению с теми людьми, которые придерживаются других жизненных ценностей.

Было установлено, что из всей выборки испытуемых значительно чаще к независимости, автономности, самостоятельности мышления и действий, к новизне и глубоким переживаниям, стремятся лица первого периода зрелости (от 20–30 лет) по сравнению с лицами второго периода зрелости (31–60 лет) и с лицами пожилого возраста (61–70 лет).

Было установлено, что личности, которые стремятся использовать традиционные формы поведения, ценят смирение, уважают традиции, ищут стабильность, безопасность для себя и других, менее успешно преодолевают жизненные трудности по сравнению с теми, кто придерживается других ценностей.

Было выявлено, что ориентация личности на сохранение традиций, защиту стабильности и неизменности общества, значительно чаще встречаются у лиц пожилого возраста (61–70 лет) по сравнению с лицами первого периода зрелости (20–30 лет) и второго периода зрелости (31–60 лет).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева Г. М., Богомолова Н. Н., Петровская Л. А. Современная социальная психология на Западе. Теоретические ориентации. М., 1978. 124 с.
2. Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–19.
3. Белинская Е. П., Тихомандрицкая О. А. Социальная психология личности. М., 2001. 301 с.
4. Белоконь М. А. Влияние личностных особенностей и жизненного опыта на профессиональное становление практического психолога // Психологические проблемы самореализации личности: Сб. науч. тр. Вып. 3. Краснодар, 1998.
5. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Стратегии и модели преодолевающего поведения // Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Речь, 2005. С. 311–321.
6. Грачева И. И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2006. 16 с.
7. Карандышев В. Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности. СПб.: Речь, 2004. 70 с.

8. *Кирилова Н. А.* Ценностные ориентации в структуре интегральной индивидуальности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Пермь, 1997. С. 16.
9. *Кортнева Ю. В.* Диагностика актуальной проблемы. Методика Леонгарда – Шмишека. М., 2004. 240 с.
10. *Ксенофонтова Е. Г.* Уровни развития саморегуляции личности: критерии ее определения: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1988.
11. *Куликов Л. В.* Руководство к методикам диагностики личностных свойств. СПб., 2003. 48 с.
12. *Магун В. С.* Потребности и психология социальной деятельности личности. Л.: Наука, 1983. 212 с.
13. Проблемы психологии профессиональной деятельности кадров гос. службы. М.: РАУ, 1994. 132 с.
14. *Томе Х.* Современный психоанализ. М., 1996. Т. 1. 260 с.
15. *Allport Q. W.* Personality. A psychological interpretation. N. Y.: Holt, 1938. 588 p.
16. *Anderson C. R.* Locus of control, coping behavior and performance in stress setting: A longitudinal study // J. Applied Psychol. 1977. V. 62. P. 446–451.
17. *Franzoi S. L.* Social psychology. Dubuque, IA: Brown and Bench-mark publishers, 1996.
18. *Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S.* Hardiness and Health: A Prospective Study // J. Pers. And Soc. Psychol. 1982. V. 42. N 1. P. 97–123.
19. *Lazarus R. S.* Progress on Cognitive – Motivational – Relational Theory of Emotion // Amer. Psychol. 1991. V. 46. N 8.
20. *McCrae R. R., Costa P. T., jr.* (1994) The stability of personality: observations and evaluations: Current Directions in Psychological Science, P. 3–115.
21. *Mikulincer M., Solomon L.* Attributional style and combat-related posttraumatic stress disorder // J Abnormal Psychol. 1988. V. 97. N 3.
22. *Rothbaum F., Weisz J. R. & Snyder S. S.* (1982). Changing the World and Changing the Self: A Two-Process Model of Perceived Control // Journal of Personality and Social Psychology. 1982. N 42. P. 5–37.
23. *Taylor S. E., Peplau L. A., Sears D. O.* Social psychology. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall, 1994. 138 p.