

УДК 159.923:316.477

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ ЛИЧНОСТИ

М. А. Ляхова

PSYCHOLOGICAL COMPONENTS OF THE PERSONALITY LIFE STRATEGY

М. А. Lyahova

Представлен обзор подходов к изучению понятия «жизненная стратегия». Рассматриваются структурные составляющие и типологии жизненных стратегий.

The article presents the review of the approaches to studying the concept «life strategy». It focuses on the structural components and types of life strategies.

Ключевые слова: жизненный путь; жизненная стратегия; жизненные ценности.

Keywords: life way (path); life strategy; life values.

Современное общество характеризуется изменениями в экономической и социальной сферах. В данной ситуации существует необходимость понимания того, что без глубоко продуманного, ответственного отношения к будущему – не только ближайшему, но и достаточно отдаленному – человек не может рассчитывать на дальнейший прогресс во всех сферах общественной и индивидуальной жизнедеятельности [8], поскольку время социальных перемен, разрушая привычные способы жизни, изменяя систему индивидуальных приоритетов и ценностей человека, стиль его жизни, приводя к исчезновению одних и появлению других форм деятельности, создает возможности превращения человека из субъекта деятельности в субъекта жизни, творца своего жизненного пути и собственной судьбы [11].

Понятие «стратегия» глубоко вошло в современную психологическую науку и занимает все более прочную позицию, хотя его содержание и специфика остаются во многом неопределенными [22]. Теоретической базой для исследования проблемы жизненной стратегии являются работы, в которых рассматриваются такие категории, как «жизненный путь», «субъективная картина жизненного пути», «смысл жизни», «жизненный сценарий», «стиль жизни», «варианты жизни», «временная перспектива», «жизненная перспектива», «жизненная ориентация», «жизненная задача», «жизненные программы», «жизненная позиция» и др. (К. А. Абульханова-Славская, А. Адлер, Б. Г. Ананьев, Р. А. Ахмеров, Т. Н. Березина, Э. Берн, Ш. Бюлер, А. А. Грачев, Е. И. Головаха, Н. В. Гришина, В. Н. Дружинин, П. Жане, Ф. Зимбардо, Л. Н. Коган, Е. Ю. Коржова, А. А. Кроник, В. Ленс, Н. А. Логинова, Ж. Нюттен, Р. Орнштейн, Э. Поуэлл, Л. А. Регуш, С. Л. Рубинштейн, Дж. Ройс, С. Л. Рубинштейн, С. Ю. Степанов, Л. В. Сохань, Я. А. Сурикова, Й. Стюарт, В. Э. Чудновский, К. Штайнер и др.).

Стратегией Х. Томэ называется сознательно запланированное, регулируемое намерением действие личности, составляющее небольшую часть ответов личности на тяготы жизни [23, с. 297]. Согласно концепции Х. Томэ, индивид находится в постоянном взаимодействии с окружающим его, прежде всего социальным, миром. Человек постоянно создает нечто в мире и в результате своего единства с миром одновременно преобразует нечто и в себе.

Подчеркивая роль психической детерминации действий, Х. Томэ утверждает, что поведением управляет, скорее, воспринимаемая (понимаемая, истолкованная), чем объективная ситуация. Разумеется, действительные свойства ситуации получают свое отражение в индивидуальном мире человека, но особенности их восприятия в сильной степени обусловлены доминирующими «темами» – его центральными устремлениями, господствующими значимостями [23].

К. А. Абульханова-Славская в своей известной монографии «Стратегия жизни» отмечает, что жизненная стратегия в самом общем виде – это постоянное приведение в соответствие своей личности (ее особенностей) и характера, и способа своей жизни, построение жизни, сначала исходя из своих индивидуальных возможностей и данных, а затем с теми, которые вырабатываются в жизни. Стратегия жизни состоит в способах изменения, преобразования условий, ситуаций жизни в соответствии с ценностями личности, в отстаивании главного ценой уступок в частном, в преодолении своей боязни потерь и в нахождении самого себя. Способ решения жизненных противоречий (конструктивный, смелый, пассивный) характеризует социально-психологическую и личностную зрелость человека. Стратегия жизни разных людей состоит в том, что одному удастся сразу определить свою основную жизненную линию, свою профессиональную перспективу, другой первоначально может видеть несколько перспектив, направлений своей самореализации и хочет сначала попробовать себя в разных сферах, а затем уж выбрать главное направление [1]. Как отмечают Ю. М. Резник и Е. А. Смирнов, стратегия жизни характеризует, с одной стороны, систему социокультурных представлений личности о своей будущей жизни, ориентирующую и направляющую ее текущее (повседневное) поведение в течение длительного времени, а с другой – способ сознательного планирования и конструирования личностью собственной жизни путем поэтапного формирования ее будущего [28].

О. С. Васильева, Е. А. Демченко под стратегией жизни понимают такой способ бытия, систему ценностей и целей, реализация которых, согласно представлениям человека, позволяет сделать его жизнь наиболее эффективной. По мнению авторов, наибо-

лее важными характеристиками жизненной стратегии являются уровень ответственности, степень осмысленности жизни, система ценностей и отношений человека. Основными показателями эффективности стратегии жизни человека являются его удовлетворенность жизнью и психическое здоровье [6, с. 74]. Следует отметить, что понятие «жизненная стратегия» используют в тех случаях, когда характеризуют фундаментальную линию жизненного поведения личности. Человек в этом ракурсе предстает как субъект жизненных отношений, которые складываются в процессе его деятельности, общения и осваиваются посредством познания; реализуются в сферах общественной и личной жизни [20].

В последнее десятилетие в отечественной науке увеличивается число работ, посвященных изучению жизненной стратегии. При обращении к данной проблематике современные исследователи определяют жизненную стратегию как:

- некоторый (более или менее осознанный) способ конструирования человеком собственной жизни в соответствии с присущей ему системой ценностей, смыслов и целей, регулятор социального поведения. Жизненная стратегия организует целостность жизнедеятельности, определяет способ бытия человека, выступая важнейшим критерием зрелости и психологического благополучия (А. Е. Созонтов);
- структура жизненных целей, развернутая во временной перспективе психологического будущего (М. О. Мдивани, П. Б. Кодесс);
- форма целенаправленной организации человеком собственной жизни, включающая его отношение к собственным возможностям и ресурсам, их актуализации и реализации (Е. П. Варламова, С. Ю. Степанов);
- способ сознательного планирования и конструирования личностью собственной жизни путем поэтапного формирования будущего (В. А. Берковский, М. А. Белугина);
- сложное динамическое образование, в рамках которого реализуются жизненные притязания, формируется оценка и проектирование будущего состояния жизни, намечаются основные пути и способы достижения желаемого результата (В. Б. Большой);
- социально обусловленная система ориентирования человека (в личной и общественной сферах) на долгосрочную перспективу (Д. Ю. Чеботарева);
- сложившиеся (устойчивые, типичные) способы и формы жизнедеятельности человека, направленные на удовлетворение его потребностей, достижение целей и жизненных смыслов (О.В. Рудакова);
- индивидуальный способ конструирования и реализации человеком жизненных целей во временной перспективе и соответствие с собственными ценностными ориентациями, потребностями, личностными качествами, смыслами собственной жизни (О. А. Воронина);
- система представлений личности о своей будущей жизни, ориентирующая и направляющая ее

повседневное поведение в течение достаточно длительного времени, способ сознательного планирования и конструирования личности собственной жизни. Жизненная стратегия личности характеризует способ жизни личности, направленность в плане «устремленности» в развитии, способы изменения, преобразования условий жизни в соответствии с ценностями, смыслами, целями (Л. Г. Бузунова, М. Р. Плотницкая, Н.Л. Шапошников).

Таким образом, большинство авторов под жизненной стратегией понимают форму или способ сознательного планирования и конструирования человеком собственной жизни в соответствии с присущей ему системой ценностей, смыслов и целей, путем поэтапного формирования будущего (т.е. намечаются основные пути и способы достижения желаемого результата), ориентацию человека на долгосрочную перспективу.

Отечественные исследователи [1; 4; 5; 7; 15; 29; 31; 32] отмечают, что в содержательном аспекте жизненная стратегия в первую очередь представляет ориентацию человека на определенные «базовые» ценности, характеризующиеся системообразующим качеством в структуре персональных ценностей, как осознанных и принятых человеком наиболее общих смыслов его жизни, некоторых идеальных, абстрактных целей жизнедеятельности. «Базовые» ценности выступают своеобразным стержнем, вокруг которого организуется структура персональных ценностей. Ядро жизненной стратегии – некоторый ценностный синдром, в основании которого лежат принятые и реализуемые человеком «базовые» ценности [21; 29].

Помимо ценностей как ядра жизненной стратегии, в ее структуре выделяется ряд периферических составляющих: способы разрешения жизненных противоречий, в которых раскрываются особенности совладания человека с неопределенными, стрессовыми ситуациями наиболее общего характера, оказывающими существенное влияние на ход его жизни; ситуациями, содержащими конфликт между социальными запросами, ожиданиями других людей и собственной индивидуальностью [29]. Каждая жизненная стратегия личности как комплексный мотив деятельности включает также в свою структуру следующие компоненты: образ будущего (мечту), смысл жизни, нормы и принципы поведения, и жизненные цели [17].

Т. Н. Березина приводит выделяемые разными авторами такие параметры «жизненных стратегий», как масштабность планирования, его длительность, стратегичность, прогнозируемость, и два способа планирования времени: оптимальный (у испытуемых с долгосрочной регуляцией) и неоптимальный [12].

Как отмечает М. А. Белугина, личность со сформированной стратегией жизни планирует свою жизнь далеко в будущее, жизненный путь разрабатывается подробно, каждый его этап насыщен предполагаемыми событиями, жизненная цель поставлена на каждом этапе в виде шагов по реализации. Жизненная стратегия является внутренним образо-

ванием личности, но опирается не только на внутреннее, но и на внешние условия жизнедеятельности человека. Автор рассматривает жизненную стратегию как систему, состоящую из следующих связанных друг с другом и взаимовлияющих элементов:

1. Содержание будущего жизненного пути, включающего в себя жизненную позицию (обобщение субъективных и объективных личностных достижений, открывающих ту или иную перспективу жизненного движения, совокупность жизненных ценностей индивида, позволяющих, так или иначе, строить образ идеального будущего) и жизненные цели личности (характеризующих доминирующую сферу жизни личности и определяющих идеальный образ будущей жизни).

2. Организационные характеристики жизненной стратегии личности, к которым относятся: протяженность временной перспективы, направление временной перспективы (прошлое – настоящее – будущее) и структурированность планируемого жизненного пути (т.е. насколько насыщены событиями различные планируемые периоды жизни человека, какие этапы жизненного пути более структурированы, какие менее) [3].

С точки зрения Н. Н. Федотовой, жизненные стратегии включают в себя социальные ориентации (направленности на достижение желаемого социального положения путем включения в те или иные социальные группы), культурные ориентации (принятие определенных культурных образцов) и личные ориентации (представления интимных моментов жизни). Следовательно, они определяют личное, социальное и культурное будущее личности [17; 30]. Автор, рассматривая поведенческие стратегии на рынке труда, выделяет два основных типа стратегий: пассивный и активный [30].

Основными признаками жизненных стратегий, по мнению В. Н. Кормаковой и Д. Ю. Чеботаревой, являются: временная протяженность, реалистичность, соотношение положительных и отрицательных ожиданий, связность жизненных событий, структурированность или дифференцированность будущего, выделением ближайшей и отдаленной перспективы своей жизни [15; 31]. Жизненная стратегия является концептом, который применим к жизни в целом: основываясь на собственном опыте (прошлое), человек проектирует «пессимистичный» или «оптимистичный» варианты жизненной перспективы (ближайшее или отдаленное будущее), определяя приоритеты и способы поведения в настоящем [15].

О. В. Рудакова выделяет следующие структурные компоненты и параметры жизненных стратегий: наличие представлений о прошлом, будущем, настоящем; целостность/разобшенность жизненного пути; наличие/отсутствие смысла жизни; наличие/отсутствие средств и способов достижения поставленных жизненных целей; необходимость внешней поддержки при постановке целей и преодолении трудностей; степень осознанности собственной жизни; способность к самопознанию и жи-

зненной рефлексии; степень реализации жизненных планов; жизненная удовлетворенность/ неудовлетворенность [26].

О. С. Васильева и Е. А. Демченко выделяют качественные и количественные характеристики жизненной стратегии. Жизненные цели, являясь чертами идеального образа будущей жизни человека, и система ценностей, на основе которой выстраиваются эти цели, можно отнести к качественным характеристикам, поскольку они отражают ее содержание – то, к чему стремится человек. К количественным характеристикам жизненной стратегии авторы относят уровень ответственности и осмысленности жизни, поскольку они могут оказывать влияние на удовлетворенность человека жизнью. Авторы выделяют стратегию творчества – это способ бытия, при котором человек сознательно или неосознанно занимает позицию активного творца своей жизни, опираясь на такие ценности, как любовь, красота, добро, развитие, т. д. [6].

Д. Ю. Чеботарева отмечает, что формирование жизненных стратегий включает следующие фазы: предварительное конструирование образа жизни (выбор целей, приоритетов, способа жизни); реализацию (способы поведения, направленные на достижения поставленных целей и задач); удовлетворенность жизнью (оценка результатов). Принципами формирования жизненных стратегий выступают характер жизненной активности личности и степень ее социальной активности [31]. Как отмечает Н. Ф. Наумова, элементом жизненной стратегии является тип рациональности, т. е. способ не только решения, но и постановки некоторой жизненной задачи, целеполагание, притязания, приоритеты, социальные средства и т. д. [28].

В исследовании, выполненном Н. В. Гришиной и М. В. Салитовой, основанном на применении биографического опросника, внимание уделялось «переходным моментам» в жизненном пути человека – ситуациям, требующим принятия решений, и обстоятельствам, определяющим эти решения, в частности самостоятельности в осуществляемом выборе. Анализ биографических данных позволил выявить свойственные человеку тенденции в выборе жизненных стратегий как устойчивых паттернов поведения в значимых ситуациях. Важнейшей характеристикой стратегий является именно самостоятельность при принятии значимых жизненных решений, которая оказалась сопряженной с рядом психологических особенностей человека. В частности, она значимо положительно связана с уровнем интернальности и отрицательно – с использованием неконструктивных стратегий преодоления трудностей; зафиксирован высокий, хотя и не достигающий уровня статистической значимости, показатель связи параметра самостоятельности с уровнем общей осмысленности жизни. В целом люди с выраженной самостоятельностью в принятии жизненно важных решений характеризуются адекватной и устойчивой самооценкой, эмоциональной устойчивостью, активностью и независимостью, выдержанностью и умением устанавливать коммуникативные связи.

При неоднократном использовании биографического опросника Н. В. Гришиной были подтверждены следующие данные: параметр самостоятельности в принятии решений в жизненно значимых ситуациях, способность действовать вопреки складывающимся обстоятельствам неизменно оказывается одной из характеристик успешного, зрелого, реализующего себя человека, являющегося субъектом собственной жизни [11].

С точки зрения Э. Фромма, рыночная экономика, основанная на отношениях конкуренции, неблагоприятно влияет на психическое здоровье и развитие личности: человек стоит перед выбором – «иметь» или «быть», т. е. или как можно больше иметь (в том числе материальных благ), или развивать в себе все заложенные природой способности и силы, «быть многим». И часто под давлением общественных норм люди предпочитают «иметь» в ущерб перспективе личностного развития [6; 29].

А. Менегетти, пишет о том, что характерные для человека временные ориентации формируют определенный тип отношений к жизни, выражаясь в своеобразных жизненных стратегиях. По этому основанию автор выделяет два типа людей. Первый относится к жизни как к «неосознаваемой», как таковой, с ее связями и отношениями в настоящем, с проявлением отношения к каждому конкретному жизненному случаю или отношению, но не к жизни в целом. Поэтому жизнь в целом он воспринимает как поток явлений, в который он включен и призван этому потоку подчиниться. Жизненная стратегия второго типа характеризуется осознанием, осмысливанием жизни в целом, в которое включен рефлексивный анализ произошедшего и происходящего. Человек осознает и анализирует свою жизнь как целое, как единство прошлого, настоящего и будущего, занимая активную позицию по сотворению своего будущего, думая о нем, закладывая его в настоящем [22; 25].

В рефлексивной психологии различают две противоположные жизненные стратегии – жизнеисчерпание и жизнепорождение. Жизнеисчерпание – жизненная стратегия, определяемая в первую очередь условиями окружающей среды. Она характеризуется потреблением имеющихся и поступающих из окружающего мира ресурсов и возможностей, но не имеет внутреннего источника развития и новых возможностей. Эта жизненная стратегия направлена на удовлетворение биологических и социальных потребностей человека, которые являются принципиально ограниченными. Жизнепорождение (жизнетворчество) – жизненная стратегия, определяемая в первую очередь самим человеком, способным культивировать в себе ресурсы и возможности, необходимые для его творческого бытия, реализации его планов и желаний, для творческого созидания. Жизнетворчество проявляется в форме саморазвития – культивирования собственной уникальности путем расширения собственных возможностей. В социальной сфере взаимодействия оно проявляется в форме сотворчества – общения, развивающего взаимную уникальность людей. В сфере отношений человека с

культурой житнетворчество проявляется в форме творчества (созидания), когда человек становится субъектом культуры, создает ее материальные и духовные ценности [19].

Т. Е. Резник, Ю. М. Резник выделяют следующие основные типы жизненных стратегий: стратегия жизненного благополучия, стратегия жизненного успеха и стратегия жизненной самореализации, в основе которых лежат три разные, хотя и взаимосвязанные позиции: «иметь» (рецептивная активность), «достигать» («достиженческая» активность) и «быть» (творческая или «экзистенциальная» активность) [28]. Н. Ф. Наумова и Н. М. Давыдова, акцентирующие внимание на неустойчивом характере развития вследствие социальных трансформаций, рассматривают жизненные стратегии как «стратегии адаптации» и «стратегии выживания» [цит. по: 31, с. 6].

Е. И. Головаха и Н. В. Панина [9], по способу преобразовательного отношения к жизни, освоения окружающего мира выделяют два основных типа людей: созерцатели и практики. Для людей с созерцательным типом активности преобладающей является внутренняя активность, однако, по мнению авторов, для того, чтобы претендовать на высшую форму активности, люди с созерцательным типом отношения к жизни должны найти способ выражения тех внутренних процессов, в которые они погружены. Для многих созерцателей характерна глубина чувств и мыслей, однако, активно живя внутренним миром, продумав, осмыслив и глубоко почувствовав, созерцатель часто ограничивается мечтами, фантазиями, не умея или не желая не только воплотить их в жизнь, но и даже поделиться ими с окружающими.

Практический тип отношения к жизни характерен для людей, предпочитающих реагировать на внешнее влияние непосредственным действием. Практик нередко начинает действовать, не тратя времени на обдумывание плана действий. Он корректирует свои поступки непосредственно в процессе деятельности, не анализируя причин и не задумываясь над последствиями. Действия его, как правило, решительны, и если он не «наломает дров», то может совершить много полезных дел, пока созерцатель будет обдумывать проблему со всех сторон и осмысливать ее в глобальном масштабе.

Е. Ю. Коржова выделяет два типа развития личности в жизненных ситуациях: «событийное» и «личностное». «Событийное» развитие – развитие преимущественно через внешние ситуации-события. Источник развития при этом находится вне личности. Личность склонна бессознательно (или полусознательно) помещать себя в такие ситуации (а со стороны кажется, что случайно попадает в них), в которых оказывается, вынуждена изменяться, развиваться уже внутренне. Так развивается «человек внешний». «Личностное» развитие – внутреннее развитие, внешне бессобытийное (или малособытийное). Для этого типа развития характерна сознательная работа над собой, например, с обращением к религии, либо к психотехническим приемам, либо

к той или иной разновидности психоанализа. Так развивается «человек внутренний» [23].

Обращаясь к проблеме жизненных стратегий личности, распространённым является подход, рассматривающий два типа мотивации (мотивационные стратегии): мотивация на успех и мотивация на неудачу. Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. Мотивация на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека является потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. В основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных переживаний [24]. Как отмечает А. Бандура те, кто считают себя «неспособным добиться успеха, более склонны к мысленному представлению неудачного сценария и сосредотачиваются на том, что все будет плохо» [10, с. 187].

Г. Г. Дилигенский, характеризуя современные личностные социотипы, считает, что человека отличает мотивационная стратегия (поиск единого принципа саморегулирования мотивов), ведущая к жизненной ориентации. Он выделяет:

1. Мотивационную стратегию стандартизации (жизнь под «властью стандарта») – здесь «потребности для себя» развиваются гипертрофированно, «потребности для других» подавляются, человек максимально приспосабливается к социальным ролям, его поведение становится подчеркнуто нормативным.

2. Ориентацию на ситуационные разрядки – здесь личность оказывается оторванной от моральных корней, подчиненных эмоциональным порывам и влечениям, ее характеризует отсутствие логики поведения и ответственности перед кем бы то ни было; синоним такой жизни – «жить, как вздумается».

3. Ориентацию на выживание или установки типа «прожить как-нибудь», «остаться на поверхности», «сохранить то, что есть». Вставшие на этот путь отдают предпочтение фатализму и пассивности, стремясь получить «сейчас» и «здесь» то, чего они лишатся с течением времени; у взрослых данный тип ориентации нередко совмещается с ориентацией на семью, семейным альтруизмом (служением семье), а также ориентацией «на карьеру», социальное продвижение [27].

Исследователи (К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Анциферова, А. А. Баранов, Р. М. Грановская, А. Р. Кудашев, Л. В. Куликов, И. М. Никольская, С. Т. Посохова, А. А. Реан и др.) все чаще обращаются к изучению адаптационных стратегий, которые личность использует не только в повседневных типичных условиях, но и в сложных жизненных ситуациях [22; 24]. В ходе адаптации, по данным Н. С. Хрустальной, происходят личностные изменения людей. Мера позитивности или деструктивности этих изменений во многом определяется полнотой и точностью картины ожидаемого будущего [25]. Так, В. П. Казначеев разработал классификацию индивидов в зависимости от своеобразия про-

текания адаптационных процессов, состоящую из двух типов: спринтеров, для которых характерно быстро развивающиеся и интенсивно протекающие, но вместе с тем кратковременные адаптивные изменения, и стайеров – способен переносить длительные нагрузки, сохраняя высокую работоспособность и оптимальное состояние физиологических систем [22; 24].

С. Т. Посохова [22] объединяет стратегии адаптации в две группы: стратегии самораскрытия личности и стратегии самосохранения личности. Стратегия самораскрытия заключается в том, что при изменении привычных внешних или внутренних условий существования личность отказывается от устаревших, переставших быть эффективными стереотипов взаимодействия с обществом, культурой, предметами, природой и собой. Это стратегия преобразования себя, условий, прежнего образа жизни. Ее ядро составляют совершаемые самой личностью внутренние или внешние трансформации, преодоление трудностей, неудовлетворяющих отношений. При этом личность ориентирована исключительно на собственные резервы, собственный внутренний потенциал, готова отвечать за свои действия и решения, за свою судьбу и судьбу окружающих людей, общества в целом. Доминирующий мотив успеха обеспечивает высокую целенаправленность, организованность и структурированность жизненной деятельности личности.

Стратегия самосохранения заключается в использовании такого способа взаимодействия с изменяющейся окружающей реальностью, который обеспечивает личности прежде всего сохранение себя как биологической единицы. Эта стратегия предоставляет возможность сохранения в неизменном виде сложившегося образа жизни и ранее эффективных стереотипов отношений с общественными и хозяйственными институтами, с окружающими людьми и с собой. Человек отказывается от активных поисков выхода из проблемных ситуаций, боясь на себя взять ответственность за принятие рискованных решений. Собственные способности противостоять происходящим событиям оцениваются им как минимальные, помощь ожидается извне. В случае отсутствия внешней помощи особый смысл приобретают поиски виновников «утраченного рая», по отношению к которым демонстрируется явная или завуалированная агрессия. Агрессивные реакции в форме обесценивания личности могут найти выход и по отношению к себе [22].

А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов критерием типов адаптационного процесса считают вектор активности, его направленность. Первый тип адаптационного процесса – направленность вектора активности «наружу» (активное влияние личности на среду, ее освоение и приспособление к себе). Второй тип – направленность вектора активности «внутри», связан с активным изменением личностью себя, с коррекцией собственных социальных установок и привычных инструментальных, поведенческих стереотипов (тип активного самоизменения и активного самоприспособления к среде). В случае

неприемлемости для личности по каким-либо причинам двух рассмотренных вариантов адаптационный процесс протекает по типу активного поиска в социальном пространстве новой среды с высоким адаптивным потенциалом для данной личности. Наиболее эффективным типом адаптационного процесса, по мнению авторов, является вероятностно-комбинированный, основанный на использовании всех вариантов вышеприведенных «чистых» типов. Выбор того или иного варианта осуществляется в результате оценки личностью вероятности успешности адаптации при разных типах адаптационной стратегии (вектор «внутри» или «наружу»). При выборе стратегии личностью оцениваются: требования социальной среды – их сила, степень враждебности, степень ограничения потребностей личности, степень дестабилизирующего влияния и т. п.; потенциал личности в плане изменения, приспособления среды к себе; цена усилий (физические и психологические затраты) при выборе стратегии изменения среды или стратегии изменения себя [24].

П. Коста и Р. Маккрей делают акцент на влиянии личностных переменных, детерминирующих предпочтение индивидом тех или иных стратегий поведения в сложных обстоятельствах [24]. При выборе копинг-стратегии существенной является роль личностных ресурсов. Одним из свойств личности, обеспечивающим успешность совладания со стрессом, является ответственность, которая позволяет оценить ситуацию и собственные ресурсы, подготовить и принять решение об использовании адекватных стратегий поведения. Более сильным ресурсом, по мнению Д. Навон и Д. Гофера, являются такие свойства личности, как: оптимизм, чувство связи с миром, вера в жизненные ценности и понимание человеком своих способностей [2].

Жизненная стратегия личности связана с потребностью в самореализации, к данной проблематике обращались К. А. Абульханова-Славская, Л. А. Анцыферова, Л. А. Коростылева, В. Е. Ключко, Д. А. Леонтьев, Э. В. Галажинский и др. Под самореализацией Л. А. Коростылева, понимает «осуществление возможностей развития «Я» посредством собственных усилий, сотворчества, содеятельности с другими людьми (ближним и дальним окружением), социумом и миром в целом» [цит. по: 13, с. 12]. Самореализация как жизненная ориентация обращена к тем сторонам «Я», которые еще не выявились, но которые предполагаются в виде потенциальных возможностей [25]. Личность стремится жить собственной жизнью, не только отдавая себя обществу, она хочет реализовать себя в разнообразных формах жизни индивидуальным, именно ей присущим образом. Самореализация отвечает изначальному стремлению осуществить свои возможности, прожить достойную жизнь, достичь того, чего достоин по своим критериям. Самореализация – это прежде всего применение своих индивидуальных способностей творческим образом [1]. Естественным в этом случае является такая организация жизни, в которой регулятором выступают цели, формулируемые для себя самим человеком. Сличение результата с достиг-

нутой целью позволяет либо повышать уровень требований к себе и ставить более сложные цели, либо развивать те качества, которые необходимы для реализации поставленных, но пока еще не реализованных целей [25].

Самореализация в жизни – тип жизненной стратегии, характеризующийся осознанной и практической установкой личности на творческое изменение и преобразование собственной жизни, на ее личное самосовершенствование и саморазвитие в качестве субъекта жизнетворчества [28]. Так, Н. Ю. Хрящева считает способность к творчеству (как процессу, имеющему определенную специфику и приводящему к созданию нового) одним из наиболее важных условий для успешного самовыражения, всесторонней самореализации и адаптации личности в современном мире [цит. по: 13, с. 56].

Согласно Э. Локк и Г. Лэтэм, процесс развития личности естественным образом связан с постановкой и реализацией целей. Самореализация с этой точки зрения может быть представлена как процесс последовательной реализации жизненных целей. Цели вызывают расхождение между тем, где человек пребывает в данный момент, и тем, кем бы он хотел быть, напряжение, порождаемое таким расхождением, и приводит к действиям [17].

С. И. Кудинов среди видов проявления самореализации личности выделяет деятельностную, социальную и личностную. Деятельностная самореализация субъекта характеризуется самовыражением в различных видах деятельности и обеспечивает высокий уровень профессиональной компетенции (деятельность не обязательно может быть связана с официальной профессией субъекта, это может быть любительский спорт, художественное творчество, учеба и т. д.). Социальная самореализация связана с выполнением гуманитарной миссии, общественно-хозяйственной, общественно-политической, общественно-педагогической либо любой иной общественно-полезной деятельностью. Личностная самореализация способствует духовному росту человека, обеспечивая на первых этапах развитие личностного потенциала: ответственности, любознательности, общительности, трудолюбия, настойчивости, инициативности, эрудиции, креативности, нравственности и т. д. [16].

М. Р. Плотницкая выделяет основные стратегии самореализации личности: прогрессивная и рецептивная, которые отличаются показателями самореализации (удовлетворенностью, продуктивностью), а также ценностно-смысловыми детерминантами, транслируемыми доминирующими жизненными ориентациями обладания-бытия. Прогрессивная стратегия самореализации – это внутренне детерминированная стратегия достижения и самоосуществления личности в социуме. Характерными особенностями являются целостное, гармоничное восприятие мира и себя в нем; процессуальность, непрерывность самореализации, широта диапазона сфер самореализации, высокая степень рефлексии, спонтанное, адекватное собственному потенциалу самовыражение.

Рецептивная стратегия самореализации – это внешне детерминированная стратегия «потребления» разного рода социальных успехов и благ личностью. Характеристиками рецептивной стратегии самореализации выступают: фрагментарность, отсутствие целостной концепции себя в мире, доминирование социальных смыслов самореализации, сужение диапазона жизненных сфер самореализации [21].

Таким образом, жизненная стратегия определяет личное, социальное и культурное будущее личности. На основе теоретического анализа можно сделать предположение о том, что жизненная стратегия строится на основе жизненной позиции и включает в себя: «базовые» ценности; образ будущего (наличие/отсутствие); совокупность представлений о прошлом, будущем, настоящем; смысл жизни (наличие/отсутствие); жизненные цели, средства и способы достижения целей (наличие/отсутствие); удовлетворенность жизнью. Также важными параметрами являются уровень ответственности, степень активности, инициативность, самостоятельность.

Как следует из приведенного обзора, основанием для построения типологии жизненных стратегий могут выступать: отношение к жизни (позитивное/негативное), способ разрешения конфликтов, внешние условия (окружающая среда, ситуации-события, которым вынужден подчиняться человек), внутренние условия (потенциал личности, рефлексия); творческая активность личности.

Предлагаемая нами типология может быть использована для изучения целостности представлений о будущем, а также способности самостоятельного построения и выбора жизненной стратегии у различных категорий молодежи.

Литература

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни [Текст]: монография / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Арышева, А. П. Конституциональная репрезентация как психологический фактор оптимизации копинг-поведения личности [Текст] / А. П. Арышева: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Новосибирск, 2009. – 22 с.
3. Белугина, М. А. Жизненные стратегии у современных студентов: опыт психологического исследования [Текст] / М. А. Белугина // Психология в вузе. – 2008. – № 6. – № 93 – 103.
4. Большов, В. Б. Высшее образование в системе жизненных стратегий молодежи / В. Б. Большов: автореф. дис. ... канд. социол. наук – Краснодар, 2007. [Электронный ресурс]: URL: www.krdu-mvd.ru.
5. Бузунова, Л. Г. Жизненные стратегии женщин российской провинции [Текст] / Л. Г. Бузунова // Психологическая наука и образование. – № 3. – 2007. – С. 47 – 59.
6. Васильева, О. С., Демченко, Е. А. Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека / О. С. Васильева, Е. А. Демченко // Вопросы психологии. – 2001. – Март-апрель. – С. 74 – 85.
7. Воронина, О. А. Жизненные стратегии как фактор отношения студентов к учебной деятельности [Текст] / О. А. Воронина: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Курск, 2008. – 22 с.
8. Головаха, Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи [Текст] / Е. И. Головаха. – Киев: Наукова думка, 1988. – 142 с.
9. Головаха, Е. И., Панина, Н. В. Отношение к жизни: самооценка и разумная организация / Е. И. Головаха, Н. В. Панина. – [Электронный ресурс]: URL: <http://psyfactor.org/lib/panina.htm>.
10. Гордеева, Т. О. Психология мотивации достижения [Текст] / Т. О. Гордеева. – М.: Смысл; Академия, 2006. – 336 с.
11. Гришина, Н. В. Психология жизненного пути [Текст] / Н. В. Гришина // Психологический журнал. – 2007. – Т. 28. – № 5. – С. 81 – 88.
12. Иванова, В. В. Общие вопросы самосознания личности / В. В. Иванова. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.i-u.ru>.
13. Ключко, В. Е., Галажинский, Э. В. Самореализация личности: системный взгляд [Текст] / В. Е. Ключко, Э. В. Галажинский; под ред. Г. В. Захарова. – Томск: издательство Томского университета, 1999. – 154 с.
14. Коржова, Е. Ю. Психология личности: Типология теоретических моделей [Текст] / Е. Ю. Коржова. – СПб.: Институт практической психологии, 2004. – 542 с.
15. Кормакова, В. Н. Проектирование жизненных стратегий как условие профессионально-личностного самоопределения старшеклассников / В. Н. Кормакова // Образование и общество. – 2009. – № 1. – [Электронный ресурс]: URL: <http://www.education.rekom.ru>.
16. Кудинов, С. И. Самореализация как системное психологическое образование / С. И. Кудинов. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.relga.ru>.
17. Личностное развитие: прогностические модели, факторы, вариативность: колл. монография / под ред. И. С. Морозовой; ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет». – Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета, 2008. – 464 с.
18. Мдивани, М. О. Методика исследования жизненных стратегий личности [Текст] / М. О. Мдивани, П. Б. Кодесс // Вопросы психологии. – № 4. – 2006. – С. 146 – 150.
19. Мир словарей // URL: <http://slovari.yandex.ru>.
20. Осмачко, Н. В. Политеоретический подход в изучении жизненных стратегий студенчества / Н. В. Осмачко. [Электронный ресурс]: URL: <http://library.fentu.ru>.
21. Плотницкая, М. Р. Стратегии самореализации личности при различных типах гендерной идентичности [Текст] / М. Р. Плотницкая: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Хабаровск, 2008. – 23 с.
22. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы [Текст] / отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. – М.: Институт психологии РАН, 2007. – 624 с.

23. Психология социальных ситуаций [Текст] / сост. и общ. ред. Н. В. Гришиной. – СПб.: Питер, 2001. – 416 с.
24. Реан, А. А. Психология адаптации личности [Текст] / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.
25. Регуш, Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего [Текст] / Л. А. Регуш. – СПб.: Речь, 2003. – 352 с.
26. Рудакова, О. В. Жизненные стратегии современного российского студенчества [Текст] / О. В. Рудакова: дис. ... канд. социол. наук. – М., 2004. – 178 с.
27. Руднева, Е. Л. Теоретические основы формирования жизненных и профессиональных ценностных ориентаций студентов [Текст]: монография / под общ. ред. Б. П. Невзорова. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2002. – 302 с.
28. Смирнов, Е. А. Жизненные стратегии государственных служащих / Е. А. Смирнов. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.rags.ru>.
29. Созонтов, А. Е. Жизненные стратегии современной студенческой молодежи большого города [Текст] / А. Е. Созонтов // Журнал практического психолога. – № 5. – 2007. – С. 129 – 146.
30. Федотова, Н. Н. Жизненные стратегии молодежи / Н. Н. Федотова. [Электронный ресурс]: URL: <http://muc.renet.ru>.
31. Чеботарева, Д. Ю. Жизненные стратегии студенческой молодежи юга России [Текст] / Д. Ю. Чеботарева: автореф. дис. ... канд. социол. наук. – Ростов-на-Дону, 2006. – 26 с.
32. Шапошников, Н. Л. Социальная конкуренция в жизненных стратегиях молодежи [Текст] / Н. Л. Шапошников: автореф. дис. ... канд. социол. наук. – Ростов – на – Дону, 2008. – 22 с.