

Морозова Ирина Станиславовнадоктор психологических наук, профессор
Кемеровского государственного университета**Евсеенкова Елена Вячеславовна**магистрант
Кемеровского государственного университета**Morozova Irina Stanislavovna**D.Phil. in Psychology, Professor,
Kemerovo State University**Evseenkova Elena Vyacheslavovna**Applicant for a Master's degree,
Kemerovo State University**ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ
СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ****LIFE STRATEGIES OF STUDENTS
MAJORING IN PSYCHOLOGY****Аннотация:**

В статье представлен теоретический анализ подходов к пониманию жизненных стратегий личности в зарубежной и отечественной психологии. Предложен интегральный показатель оптимальности жизненных стратегий. Эмпирически построена и описана типология жизненных стратегий студентов-психологов. Рассмотрены особенности развития жизненных стратегий студентов-психологов в период обучения в вузе с 1-го по 4-й курс.

Ключевые слова:

молодежь, жизненный путь, жизненные стратегии, типы жизненных стратегий, студенты-психологи.

Summary:

The paper presents a theoretical analysis of approaches to understanding the life strategies of personality in foreign and domestic psychology. The study proposes an integral indicator of the optimal life strategies. The classification of life strategies for students majoring in Psychology has been empirically constructed and described. The paper reviews the development features of life strategies for students majoring in Psychology during four-year education.

Keywords:

youth, way of life, life strategies, types of life strategies, students majoring in Psychology.

Современная психология рассматривает личность свободной, самостоятельно определяющей путь своего развития и способ осуществления своей жизни. В XXI в. термин «стратегия» активно используется представителями различных наук об обществе и человеке. Проблемой изучения жизненных стратегий занимались Э. Берн, А. Маслоу, Г. Олпорт, Р. Райан, К. Роджерс, В. Франкл, Э. Фромм, К. Хорни, К.Г. Юнг и др. Они пишут о факторах, влияющих на формирование жизненной стратегии, об их типологии и исследуют взаимосвязь типов жизненных стратегий с качеством жизни. В отечественной психологии вопросы, связанные с жизненными стратегиями, изучали К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Е.И. Головаха, А.А. Кроник, С.Л. Рубинштейн. Авторы определяют сущность, структуру жизненных стратегий, выделяют факторы, влияющие на процессы формирования и реализации стратегий, анализируют типологии жизненных стратегий.

Изучая влияние целей на субъективное благополучие, Р. Эммонс утверждает, что счастье и удовлетворенность жизнью определяются теми целями, которые люди себе ставят. Позитивная направленность стратегий связывается с реализацией нравственных ценностей. Р. Эммонс использовал понятие «духовный интеллект» как характеристику приоритета нравственных ценностей, позитивных общественных целей и целей саморазвития в жизненных стратегиях личности [1]. По мнению Р. Райана и Т. Кассера, для людей, выдвигающих на первое место внешние цели, характерны низкие показатели благополучия, самоактуализации, самооценки и витальности, высокий уровень индикаторов неблагополучия, включая тревогу, депрессию и нарциссизм [2]. К.А. Абульханова-Славская, считая, что жизненная стратегия может быть либо активной, либо пассивной, выделяет оптимальные и неоптимальные жизненные стратегии [3].

А.Е. Созонов по критерию направленности на обладание-бытие выделяет следующие типы жизненных стратегий: тип «иметь» – ориентация на обладание; «быть» – ориентация на бытие; «не иметь и не быть» – отсутствие ориентации как на обладание, так и на бытие; «иметь против быть» – ориентация и на обладание, и на бытие при конфликтном отношении между ними; «иметь, чтобы быть» – гармоничное отношение между ориентациями на обладание и на бытие [4]. Т.Е. Резник и Ю.М. Резник выделяют три типа жизненных стратегий: благополучия, успеха и самореализации, основанные на трех позициях: «иметь», «достигать» и «быть» [5]. И.О. Логина, учитывая отношение к жизни, определяет две стратегии жизненного самоосуществления человека: жизнь сегодняшним днем, с приспособлением к внешним изменениям, и жизнь, определяемая как перспектива жизни [6].

О.С. Васильева и Е.А. Демченко выделяют качественные (жизненные цели и систему ценностей) и количественные (ответственность и осмысленность жизни) характеристики жизненных

стратегий [7]. М.Р. Плотницкая устанавливает наличие стратегий двух уровней: базовые (мотивационный компонент) и частные (операциональный компонент) [8]. Л.И. Дементий и В.Е. Купченко трактуют жизненную стратегию как многокомпонентное образование, индивидуальность которого определяется разной степенью проявления следующих компонентов: когнитивно-оценочный, мотивационный, регулятивный и результативный [9].

Таким образом, считаем возможным определить, что жизненная стратегия как индивидуальный способ организации и регуляции личностью собственной жизни представляет компонентное и уровневое образование, которое обладает качественными и количественными характеристиками. В содержании когнитивно-оценочного компонента выделяем: жизненные цели, осмысленность жизни, уровень субъективного контроля, аутосимпатию, самопознание, представление о природе человека. Мотивационный компонент представлен ценностью самоактуализации, потребностью в познании, мотивацией достижения. Регулятивный компонент включает шкалу гибкости в общении, спонтанность, автономность, контактность, креативность. Результативный компонент представлен уровнем удовлетворенности самореализацией как обобщенным чувством, отражающим степень соответствия желаемого и достигнутого. Сочетание выделенных компонентов образует определенный тип жизненной стратегии. Зная количественные характеристики и имея критерии оптимальности жизненных стратегий, можно вычислить интегральный показатель оптимальности стратегий, который изменяется от 0 до 1 и включает в себя пропорционально равные общие компоненты жизненных стратегий:

$$\text{ЖСЛ} = 0,25 \times \text{КО}_k + 0,25 \times \text{М}_k + 0,25 \times \text{Р}_k + 0,25 \times \text{Рез}_k,$$

где ЖСЛ – интегральный показатель оптимальности жизненных стратегий, КО_k – когнитивно-оценочный, М_k – мотивационный, Р_k – регулятивный, Рез_k – результативный компоненты жизненных стратегий. Интегральный показатель позволяет отразить все значимые критерии оптимальности, а также удовлетворенность жизнью как показатель эффективности выбранных жизненных стратегий.

Цель настоящего исследования – определить особенности развития жизненных стратегий студентов-психологов на разных этапах обучения в вузе.

Для исследования жизненных стратегий студентов были использованы: опросник самоактуализации личности (САМОАЛ; Н.Ф. Калина, А.В. Лазукин); опросник «Уровень субъективного контроля» (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд); тест-опросник А. Мехрабиана для измерения мотивации достижения (М.Ш. Магомед-Эминов); тест смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев).

Исследование проводилось на базе Кемеровского государственного университета в период с февраля 2016 г. по апрель 2017 г. Приняли участие 89 студентов (от 18 до 24 лет), из них 12 мужчин и 77 женщин.

При статистической обработке использовалась программа Statistica10. Определение типов жизненных стратегий студентов-психологов производилось с применением кластерного анализа методом К-средних. В основу кластеризации были положены 25 обобщенных переменных, представленных в таблице 1 с указанием F-статистики.

Таблица 1 – Переменные, используемые для построения типологии жизненной стратегии

№	Переменные	F при $p \leq 0,001$
1	2	3
1	Стремление к самоактуализации	166,6114
2	Интегральный показатель оптимальности ЖСЛ	163,0274
3	Когнитивно-оценочный компонент	115,6547
4	Ориентация во времени	77,0883
5	Мотивационный компонент	70,2190
6	Осмысленность жизни	67,9600
7	Мотивация достижения успеха	67,8465
8	Регулятивный компонент	62,1246
9	Процесс жизни	59,1734
10	Гибкость в общении	56,4834
11	Аутосимпатия	56,3313
12	Локус контроля – «я»	55,5105
13	Локус контроля – жизнь	45,9524
14	Автономность	40,0414
15	Спонтанность	34,9909
16	Цели в жизни	34,9756
17	Контактность	30,4211
18	Результативность жизни	27,8040
19	Результативный компонент	27,8039
20	Самопонимание	20,7794
21	Ценности самоактуализации	18,0391
22	Потребность в познании	16,9997

Продолжение таблицы 1

1	2	3
23	Креативность	9,8738
24	Взгляд на природу человека	9,4709
25	Уровень субъективного контроля	8,9723

В результате были выделены три кластера. Значения среднего арифметического для переменных кластеров представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Средние значения переменных в кластерах

Переменные	1-й кластер	2-й кластер	3-й кластер
Стремление к самоактуализации	37,65	51,65	65,45
Ориентация во времени	39,00	55,50	80,34
Ценности самоактуализации	46,35	62,98	68,79
Взгляд на природу человека	31,00	35,75	43,45
Потребность в познании	48,50	50,50	68,62
Креативность	50,85	64,68	68,86
Автономность	29,30	57,25	66,45
Спонтанность	22,40	46,50	57,10
Самопонимание	34,50	47,00	61,72
Аутосимпатия	30,05	45,45	70,28
Контактность	35,00	44,25	63,79
Гибкость в общении	42,50	45,00	72,07
Уровень субъективного контроля	5,95	6,55	7,45
Мотивация достижения успеха	98,75	117,10	144,93
Осмысленность жизни	75,80	98,30	114,45
Цели в жизни	25,10	29,38	36,00
Процесс жизни	18,15	29,38	33,31
Результативность жизни	16,60	21,83	24,14
Локус контроля – «я»	15,50	20,45	24,48
Локус контроля – жизнь	22,40	30,63	34,07
Когнитивно-оценочный компонент	0,42	0,53	0,68
Мотивационный компонент	0,44	0,54	0,67
Результативный компонент	0,39	0,56	0,64
Регулятивный компонент	0,31	0,41	0,54
Интегральный показатель оптимальности ЖСЛ	0,39	0,51	0,63

Основываясь на результатах кластерного анализа, опишем феноменологию типов жизненной стратегии у студентов-психологов (рис. 1).

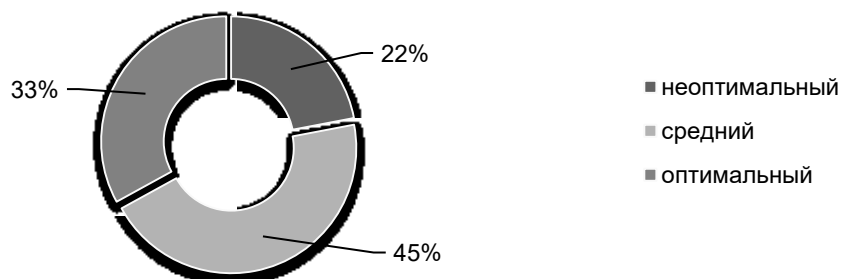


Рисунок 1 – Типы жизненных стратегий

Первый тип жизненной стратегии – неоптимальный (зависимый, пассивный) – наблюдается у 22 % студентов-психологов. Представители этого типа ощущают себя зависимыми от других, от обстоятельств. Они не уверены в себе, тревожны, ориентируются на мнение окружающих, при этом склонны к неприятию себя, неспособны самостоятельно понять свои потребности и желания, определить пути их реализации. Окружающих людей воспринимают в большей степени негативно. Жизнь представляется им неподвластной сознательному контролю, свобода – иллюзорной. Загадывать на будущее, ставить стратегические цели кажется им бессмысленным, так как слишком многое зависит от воли случая, судьбы, других людей. Для них характерна низкая удовлетворенность прожитой частью жизни, а настоящее рассматривается преимущественно как неинтересное и ненасыщенное. Интерес и эмоциональная насыщенность жизни значимо взаимосвязаны с автономностью ($r = 0,63$ при $p < 0,001$), а убежденность в том, что жизнь можно контролировать, – с самопониманием ($r = 0,74$ и $r = 0,68$).

Второй тип жизненной стратегии – средний (благополучный, довольный) – наблюдается у 45 % студентов-психологов. Представители этого типа воспринимают сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Они живут настоящим, не забывая о будущем, достаточно самостоятельны, уверены в себе и общительны. Аутосимпатия значимо взаимосвязана с креативностью, автономностью и спонтанностью ($r = 0,53$, $r = 0,72$, $r = 0,62$ при $p < 0,001$). Их жизнь достаточно осмысленна, цели в общих чертах определены. Данные испытуемые уверены, что в целом способны управлять своей жизнью. Они в основном разделяют ценности самоактуализирующейся личности, стремятся к творчеству, свободе, самостоятельности. В зависимости от обстоятельств и значимости целей могут быть достаточно настойчивы в их достижении. Выявлена взаимосвязь уровня субъективного контроля с мотивацией достижения успеха ($r = 0,57$ при $p < 0,001$). Но в некоторых случаях они могут ориентироваться на избегание неудач.

Третий тип жизненной стратегии – оптимальный (целеустремленный, самоактуализирующийся) – наблюдается у 33 % студентов-психологов. Представители данного типа проявляют высокую осмысленность жизни и более высокую мотивацию достижения успеха. Уровень мотивации достижения успеха для этих студентов тесно связан с потребностью в познании и изучении нового ($r = 0,5$ при $p < 0,001$), а осмысленность жизни – со стремлением жить «здесь и сейчас» ($r = 0,44$ при $p < 0,001$). Они живут настоящим, не откладывая «на потом», хорошо понимают свои мотивы и стремления, уверены в себе, знают, чего хотят от жизни. Студенты данной группы достаточно самостоятельны, общительны, убеждены, что жизнь подконтрольна человеку, и способны ею управлять. Аутосимпатия у них значимо взаимосвязана с автономностью и гибкостью ($r = 0,62$, $r = 0,40$ при $p < 0,001$). Понимание своих потребностей, желаний, с одной стороны, и способностей и возможностей, с другой, приводит к постановке четких жизненных целей ($r = 0,47$ при $p < 0,001$), придающих жизни смысл и направленность. При этом уровень интернальности отрицательно взаимосвязан с автономностью, что, возможно, говорит о том, что свобода личности ограничивается стремлением упорядочить и организовать свою жизнь в соответствии со своими целями. Для данного типа характерно, что наибольший вклад в интегральный показатель вносит именно когнитивно-оценочный компонент.

Рассмотрим динамику изменения типов жизненных стратегий студентов-психологов в период обучения в вузе (рисунок 2).

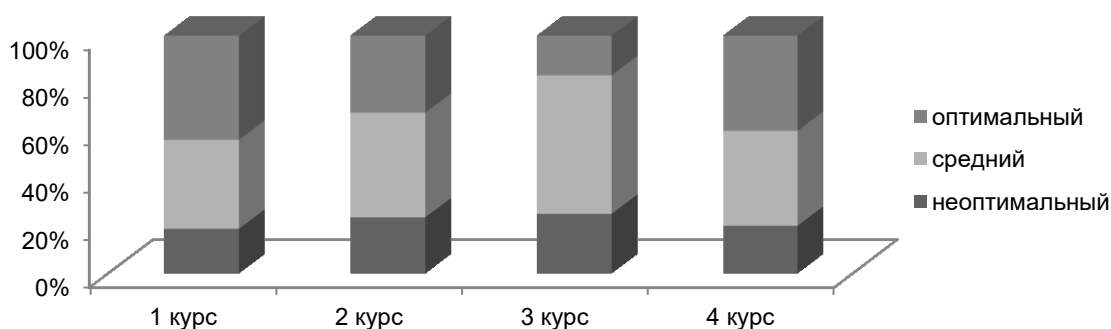


Рисунок 2 – Типы жизненных стратегий студентов-психологов (распределение по курсам обучения)

На 1-й курс приходят молодые люди, окончившие школу, прошедшие конкурсный отбор, уверенные в себе и гордящиеся достигнутым. Наибольшая часть (44 %) обладает оптимальными жизненными стратегиями.

На 2-м курсе, столкнувшись с первыми жизненными трудностями, начиная более отчетливо понимать, с чем будет связана профессиональная деятельность, студенты выбирают средний тип стратегий (44 %).

3-й курс, как отмечают исследователи, является достаточно сложным и кризисным. Студенты более серьезно задумываются о будущем месте работы. Происходит переосмысление своего выбора профессии, сказывается и опыт прохождения практики. Студенты начинают идентифицировать себя с психологами, а не с обучающимися психологии [10], оценивают себя уже как профессионала, а не студента. Они наиболее включены в общественную жизнь вуза. Большинство студентов используют стратегию благополучия, довольства.

К 4-му курсу количество студентов с оптимальным и средним типами стратегии выравнивается (40 %).

Таким образом, жизненные стратегии личности представляют собой индивидуальный способ организации и регуляции личностью собственной жизни, направленный на достижение поставленных целей, опирающийся на отношение к себе, собственным возможностям и ресурсам, с одной

стороны, и к условиям жизни – с другой. Жизненные стратегии личности – это компонентное и уровневое образование, обладающее качественными и количественными характеристиками.

Студенты-психологи демонстрируют три типа жизненных стратегий: неоптимальный, средний и оптимальный. На 1-м курсе преобладает оптимальный тип стратегии, на 2-м и 3-м постепенно увеличивается количество студентов со средним типом жизненных стратегий, на 4-м курсе количественные составы этих групп выравниваются. Неоптимальные стратегии равно представлены на всех курсах.

Ссылки:

1. Emmons R.A. Personal Goals, Life Meaning, and Virtue: Wellsprings of a Positive Life // *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* / eds.: C. Keyes, J. Haidt. Washington DC, 2003. P. 105–128.
2. Kasser T., Ryan R.M. Be Careful What You Wish For: Optimal Functioning and the Relative Attainment of Intrinsic and Extrinsic Goals // *Life Goals and Wellbeing: Towards a Positive Psychology of Human Striving* / eds.: P. Schmuck, K.M. Sheldon. Göttingen, 2001. P. 116–131.
3. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни [Электронный ресурс]. М., 1991. URL: <http://rubinstein-society.ru/engine/documents/document214.pdf> (дата обращения: 10.05.2017).
4. Созонтов А.Е. Основные жизненные стратегии российских студентов // *Вестник Московского государственного университета. Серия 14 «Психология»*. 2003. № 3. С. 15–23.
5. Резник Т.Е., Резник Ю.М. Жизненные стратегии личности [Электронный ресурс]. URL: http://ecsocman.hse.ru/data/381/829/1219/001_Reznik_100-105.pdf (дата обращения: 10.05.2017).
6. Логинова И.О. Жизненное самоосуществление человека: системно-антропологический контекст : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Томск, 2010.
7. Васильева О.С., Демченко Е.А. Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека // *Вопросы психологии*. 2001. № 2. С. 74–84.
8. Плотницкая М.Р. Стратегии самореализации личности при различных типах гендерной идентичности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2008.
9. Дементий Л.И., Купченко В.Е. Жизненные стратегии : монография. Омск, 2010. 192 с.
10. Абдуллаева М.М. Формирование профессиональной идентичности у студентов-психологов // *Вестник Московского государственного лингвистического университета*. 2014. № 7 (693). С. 20–32.

References:

- Abdullaeva, MM 2014, 'The formation of professional identity among students majoring in Psychology', *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo lingvisticheskogo universiteta*, no. 7 (693), pp. 20-32, (in Russian).
- Abulkhanova-Slavskaya, KA 1991, *Strategy of life*, Moscow, viewed 10 May 2017, <<http://rubinstein-society.ru/engine/documents/document214.pdf>>, (in Russian).
- Dementiy, LI & Kupchenko, VE 2010, *Life strategies*, monograph, Omsk, 192 p., (in Russian).
- Emmons, RA, Keyes, C & Haidt, J (eds.) 2003, 'Personal Goals, Life Meaning, and Virtue: Wellsprings of a Positive Life', *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*, Washington DC, pp. 105–128, <https://doi.org/10.1037/10594-005>.
- Kasser, T, Ryan, RM, Schmuck, P & Sheldon, KM (eds.) 2001, 'Be Careful What You Wish For: Optimal Functioning and the Relative Attainment of Intrinsic and Extrinsic Goals', *Life Goals and Wellbeing: Towards a Positive Psychology of Human Striving*, Göttingen, pp. 116–131.
- Loginova, IO 2010, *Vital self-realization of a human: a system and anthropological context*, D.Phil. in Psychology thesis abstract, Tomsk, (in Russian).
- Plotnitskaya, MR 2008, *Strategies for self-realization of personality with different types of gender identity*, PhD in Psychology thesis abstract, Khabarovsk, (in Russian).
- Reznik, TE & Reznik, YuM 2017, *Life strategies of personality*, viewed 10 May 2017, <http://ecsocman.hse.ru/data/381/829/1219/001_Reznik_100-105.pdf>, (in Russian).
- Sozontov, AE 2003, 'The main life strategies of Russian students', *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 14 "Psikhologiya"*, no. 3, pp. 15-23, (in Russian).
- Vasilyeva, OS & Demchenko, EA 2001, 'The study of the main characteristics of a person's life strategy', *Voprosy psikhologii*, no. 2, pp. 74-84, (in Russian).