

УДК 159.9

Жизненная стратегия как основа выбора стратегий преодоления сложных ситуаций на этапе юности

Иваницкий Александр Викторович

Аспирант,

ГБОУ ВО Ставропольский государственный педагогический университет,

355029, Российская Федерация, Ставрополь, улица Ленина, 417 А;

e-mail: ivanitski.aleksander@mail.ru

Аннотация

В статье проведен анализ проблемы выбора субъектом деятельности на этапе юности стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций. Значимость постановки и анализа заявленной проблемы усиливается в тех случаях, когда речь идет о людях, у которых не сформирован практический опыт, необходимый для преодоления возникающих сложных жизненных ситуаций.

Сложные жизненные ситуации описаны как временные, объективно или субъективно создавшиеся ситуации, как некоторые события в жизненном цикле, вызывающие эмоциональные напряжения, стрессы, препятствующие достижению значимых жизненных целей и с которыми человеку трудно справиться с помощью привычных средств. Поэтому в статье идет речь о необходимости подготовки молодежи к проектированию успешной жизненной стратегии, неотъемлемой составляющей которой следует рассматривать способность молодых людей к выбору эффективных стратегий преодоления сложных ситуаций.

В качестве основы выбора эффективных стратегий рассматривается жизненная стратегия, жизненный путь личности, проектирование которых обусловлено личностными конструктами, адаптивными возможностями личности, ее возрастными характеристиками.

Жизненный путь рассматривается как путь становления индивидуальности, отражающий содержание и мировоззренческую суть личности; жизненная стратегия понимается как фундаментальная линия жизненного поведения личности, обеспечивающая выбор стратегий поведения в сложных жизненных ситуациях.

Для цитирования в научных исследованиях

Иваницкий А.В. Жизненная стратегия как основа выбора стратегий преодоления сложных ситуаций на этапе юности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2016. Том 5. № 6А. С. 172-180.

Ключевые слова

Жизненный путь, жизненная стратегия, копинг-стратегии, сложная жизненная ситуация, стратегии поведения, юность.

Введение

В настоящее время одной из актуальных проблем современного человека, требующих пристального внимания отечественных и зарубежных исследователей, является воздействие на него стрессогенной окружающей социальной среды (информационная перегруженность, кризисы, деструктивные отношения, экономическая ситуация общественного развития и пр.). Влияние негативных средовых факторов воспринимается человеком как факторы риска, как сложные, проблемные, трудные жизненные ситуации и др. В силу этого сегодня все более значимым для исследователей становится поиск условий, факторов, механизмов, обеспечивающих субъекту социальной среды возможность преодолевать сложные жизненные ситуации в процессе жизнедеятельности.

Актуальность заявленной проблемы усиливается в тех случаях, когда речь идет о людях, не имеющих жизненного опыта в преодолении возникающих проблем и разрешении противоречий. Юношеский возраст характеризуется тем, что молодые люди только начинают самостоятельное осуществление жизненного замысла, у них еще не сформировалось четкое представление о собственном жизненном пути, об особенностях проектирования жизненной стратегии и о тех стратегиях, посредством которых можно преодолевать сложные жизненные ситуации, возникающие в процессе жизнедеятельности, что в частности, обусловлено кризисом идентичности [Эриксон, 1996].

К этому следует добавить, что одним из главных новообразований личности на этапе юношества является формирование мировоззренческой сферы (установки личности, ее потребности, интересы, мотивация и пр.) и психологической готовности к жизненному (как к личностному, так и к профессиональному) самоопределению [Шестун, 2007]. В это время также происходит формирование сферы сознания [Абульханова-Славская, 2000], в частности, ценностных ориентаций, мотивационно-потребностной сферы, определение способов проектирования жизненной перспективы выбор жизненной стратегии, т.е. вырабатывается фундаментальная линия поведения личности в процессе всего жизненного пути.

А это актуализирует постановку и анализ проблемы, связанной с необходимостью подготовки молодежи к проектированию успешной жизненной стратегии, неотъемлемой составляющей которой следует рассматривать развитие способности молодых людей к выбору эффективных стратегий жизненного поведения, преодоления сложных ситуаций, факторов риска для собственного развития и т.д.

Жизненный путь, жизненная стратегия, сложная жизненная ситуация и стратегии преодоления сложных ситуаций

В качестве основных понятий и феноменов, требующих подробного анализа, следует рассмотреть следующее: «жизненный путь», «жизненная стратегия», «сложная жизненная ситуация» и «стратегии преодоления сложных ситуаций».

Существующие исследования показывают, что жизненный путь личности определяется как путь становления ее индивидуальности [там же; Рапацевич, 2001]; как индивидуальная история личности [Денисова, Субъективность как детерминанта..., 2001]. При этом отмечается, что жизненный путь не является в прямом понимании слова «биографией» личности. Дело в том, что биография фиксирует лишь отдельные внешние моменты индивидуальной жизни человека. А жизненный путь отражает все ее содержание и мировоззренческую суть. Иначе говоря, в содержании жизненного пути представлены те факты, события, поступки, которые определяют развитие и становление индивида в процессе жизнедеятельности как личности [там же]. Аналогичное представление о жизненном пути заявлено и в работах Э.В. Денисовой, в которых отмечается, что в ходе жизненного пути осуществляется социальное развитие человека как личности и как субъекта деятельности, в процессе чего проявляется его самобытность и индивидуальность [Асмолов, 2001].

Исследователем также подчеркивается, что, проектируя свой жизненный путь, индивид все больше приобретает черты субъекта, т. к. под влиянием анализа своего внутреннего мира изменяет взгляд на окружающую действительность. И именно этот способ, по мнению Э.В. Денисовой, являясь наиболее эффективным при построении своего жизненного пути, одновременно следует рассматривать в качестве жизненной стратегии личности [Денисова, Жизненный путь, 2001].

Сущностное содержание другого феномена – «жизненная стратегия» – раскрыто в исследованиях К.А. Абульхановой, М.И. Арутюнян, Денисовой Э.В., О.В. Дудник, О.Г. Здравомысловой, А. Адлера, Э. Фромма, и др.

В общем виде жизненная стратегия рассматривается как: фундаментальная линия жизненного поведения личности [там же]; стратегия поиска, обоснования и реализации личности в жизни путем соотнесения своих жизненных потребностей с личной активностью, ее ценностями и способом самореализации [Абульханова-Славская, 1991]; элемент деятельности (как «сознательно регулируемой и адаптивно-адаптирующей активности человека») и непосредственно компонент одной из подсистем деятельности – системы ориентирования личности [Резник, 1995] и др.

По мнению К.А. Абульхановой, «жизненная стратегия» – это принципиальная, реализуемая в различных условиях жизнедеятельности, обстоятельствах, способность личности к соединению своей индивидуальности с условиями жизни, к ее воспроизводству и развитию [Абульханова-Славская, 1991]. Следовательно, исходя из своей индивидуальности, личность

в контексте разработанной жизненной стратегии, определяет и стратегию преодоления различных трудных жизненных обстоятельств, барьеров, сложных ситуаций.

Традиционно сложная жизненная ситуация понимается как временная, объективно или субъективно создавшаяся ситуация; неизбежное событие в жизненном цикле, порождающее эмоциональные напряжения и стрессы; препятствие в реализации важных жизненных целей, с которыми нельзя справиться с помощью привычных средств; ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность; нарушение привычных внутренних связей; невозможность реализации внутренних стимулов (мотивов, стремлений, ценностей) [Емченко, 2006]. К этому следует добавить, что ситуация воспринимается и оценивается человеком как сложная, трудная в зависимости от целого ряда факторов: тип нервной системы, особенности восприятия, возраст, психо-эмоциональное благополучие, жизненный опыт, сформированные поведенческие диспозиции, ценностные установки, потребности, личностный ресурс, воля, социальная компетентность личности и т. д. Одновременно эти и другие качества, характеристики, особенности личности в совокупности с особенностями окружающей среды обуславливают выбор стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций.

Когда речь идет о способах, путях, стратегиях преодоления препятствий, разрешения противоречий, возникающих в процессе построения и реализации жизненного замысла, жизненной стратегии, то правомерно обратиться к работам Лазаруса Р. и Фолкман С., которые провели сравнительный анализ понятий «hardiness» и «копинг-стратегии». Рассматривая их как близкие, но не тождественные, исследователи утверждают, что «hardiness» – это черта личности, установка на выживаемость, позволяющая справляться с дистрессом. Копинг-стратегии или стратегии совладания с жизненными трудностями – это приемы, алгоритмы действия, привычные и традиционные для личности, принимающие как продуктивную, так и непродуктивную форму жизнедеятельности [Лазарус, 1970].

Рассматривая стратегии преодоления сложных жизненных ситуаций субъекта деятельности в рамках его жизненной стратегии, правомерно отметить, что, в целом, «стратегии», независимо от используемого контекста, входят в систему ориентирования личности, которая направляет и регулирует ее реальное поведение наряду с системами мотивации, волевого решения и контроля. В процессе жизнедеятельности личности ориентирование выполняет функцию осознания (рефлексии) жизни с точки зрения ее образа, смысла, ценностей, норм и целей. Это необходимые, но далеко не достаточные предпосылки системы жизненного ориентирования. Чтобы стать компонентами ориентирующей деятельности личности, они должны войти в ее реальную жизненную практику и превратиться в практические установки (ориентации). Кроме того, они должны быть идентифицированы и приняты личностью в качестве исходных условий жизнедеятельности [Резник, 2000]. В этом случае личность может вырабатывать индивидуальный способ преодоления возникающей проблемы, иначе говоря, выбирать ту копинг-стратегию, тот копинг-поведения, которые обеспечат личности

возможность устранять препятствия, преодолевать барьеры, т. е. «совладать» с трудной жизненной ситуацией и, следовательно, решить поставленные задачи.

Некоторые ученые используют именно это понятие при анализе способов поведения личности в сложных жизненных ситуациях – «совладающее поведение». Вопросы, связанные с совладающим поведением представлены в исследованиях **Р. Лазаруса и С. Фолкмана, которые описали основные типы совладания со стрессом: проблемно-ориентированное эмоционально-ориентированное совладание. Выбор того или иного типа зависит от субъективной оценки самой ситуации.**

В научных исследованиях описываются различные теории совладания личности с трудными жизненными ситуациями, которые определяются как копинг-стратегии, копинг-поведение (**Лазаруса Р., Маслоу А., Ремшмидт Х., Фолкмана С.**).

Копинг-поведение понимается как форма поведения, отражающая готовность субъекта деятельности, жизненного пути решать возникающие проблемы на разных этапах своего развития посредством приспособления к возникающим обстоятельствам, использования определенных путей, способов преодоления эмоционального напряжения, стресса, которые возникают в специфических жизненных ситуациях. По своему содержанию, по мнению А. Маслоу, копинг-поведение связано с реализацией таких способов поведения как разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание. Копинг-поведению ученый противопоставляет экспрессивное поведение, характерными особенностями которого является яркое проявление чувств, настроений, состояний [**Маслоу, 1982**].

Для человека, в зависимости от его индивидуально-типологических особенностей и других объективно и субъективно существующих факторов, характерен тот или иной способ поведения в специфических жизненных обстоятельствах. Действительно, названные выше и другие исследователи отмечают, что **выбор возможных копинг-стратегий, копинг-поведения субъекта деятельности осуществляется, как правило, и с учетом степени его адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные, неадаптивные. При этом отмечается, что реализация копинг-стратегий может происходить в трех плоскостях: когнитивная (когнитивное решение проблемы с целью осознанного изменения неприятной ситуации, вызывающей стресс), эмоциональная (связана с урегулированием эмоциональной реакции) и поведенческая сферы (определение наиболее конструктивных стратегий, приводящих личность к успешному преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс).**

На выбор стратегий поведения оказывает влияние и знание, владение различными техниками, позволяющими эффективно разрешать возникающие препятствия и противоречия. Так в исследованиях Ремшмидта Х. предлагаются к практическому использованию определенные техники, обеспечивающие личности возможность преодолевать сложные жизненные ситуации: техника достижения, приспособления, защитные техники (представляют отрицание или отсрочку проблем), избегание (при которых осуществляется уход на

время от конфликта или напряженной ситуации), агрессивные техники (связаны с нанесением вреда окружающим) [Ремшмидт, 1991].

Заключение

Человек, оказавшийся в трудной ситуации, может использовать как одну, так и несколько стратегий совладания. Все зависит от тех личностных конструктов, посредством которых человек формирует свое отношение к жизненным трудностям, от базовых психологических свойств, которые проявляются в социуме. И это подтверждается многими исследованиями. В частности, в работах И.Г. Малкиной-Пых сделан вывод о том, что сравнение индивидуально-психологических особенностей личности с характеристиками ее жизненного пространства (в том числе с учетом различных классификаций трудных ситуаций) может позволить выделять паттерны признаков, уточняющих природу стилей реагирования личности на стрессы и на то, какую стратегию поведения при стрессе (совладания с ситуацией) она может выбрать [Малкина-Пых, 2005].

Безусловно, при этом важно учитывать и возраст субъекта деятельности и общения. В данном исследовании речь идет о юношеском возрасте. И, как было отмечено выше, у молодых людей еще нет необходимого жизненного опыта «совладания» с трудными ситуациями; в силу возраста у них представлен недостаточно высокий уровень эмоционально-волевой регуляции, что часто приводит к выбору неэффективных стратегий поведения в сложных жизненных ситуациях, а главное, многие молодые люди не имеют четкого представления о собственной жизненной стратегии (по Э. Эриксону для ранней юности может быть характерно расстройство временной перспективы, что тесно связано с кризисом идентичности). Поэтому необходима целенаправленная работа по созданию условий, факторов, обеспечивающих молодежи возможность проектировать успешную жизненную стратегию, выбирать эффективные копинг-стратегии для преодоления факторов риска в собственном развитии и в процессе преодоления сложных жизненных ситуаций.

Библиография

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Психология и сознание личности. М., 2000. 186 с.
3. Асмолов А.Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа. М.: Смысл, 2001. 416 с.
4. Денисова Э.В. Жизненный путь личности как психологическая проблема // Развивающаяся личность в системе высшего образования России. Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. С. 78-81.
5. Денисова Э.В. Субъективность как детерминанта жизненных стратегий личности // Развивающаяся личность в системе высшего образования России. Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. С. 78-81.

6. Емченко О.И. Педагогическая поддержка детей, находящихся в трудной жизненной ситуации: автореферат дисс. ... канд. психолог. наук. Омск, 2006г. URL: <http://2dip.su/%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8B/700574/>
7. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. М., 1970. С.178-209.
8. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2005. 992 с.
9. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. М.: МГУ, 1982. С. 108-117.
10. Резник Ю.М. Жизненные стратегии личности: Поиск альтернатив. М., 1995. С. 100-105.
11. Резник Ю.М. Человек и общество. // Личность. Культура. Общество. 2000. Т. 2. № 4 (6). С. 197-236.
12. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. М.: Мир, 1994. 320 с.
13. Рапацевич Е.С Современный словарь по педагогике. М., 2001. 928с.
14. Шестун Е.В. (Игумен Георгий). Мировоззренческие основы образования. Психология сознания: современное состояние и перспективы // Материалы I Всероссийской конференции. Самара: Научно-технический центр, 2007. 677 с.
15. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996. 344 с.

Life strategy as the basis for the selection of strategies for coping with difficult situations in youth

Aleksandr V. Ivanitskii

Postgraduate,
Stavropol State Pedagogical University,
355029, 417 A Lenina st., Stavropol', Russian Federation;
e-mail: ivanitski.aleksander@mail.ru

Abstract

The article contains the analysis of problems of choice of strategies for overcoming difficult life situations by man at the stage of his youth. The significance of the setting and analyzing of this problem is amplified in cases where we are talking about people who have not the practical experience that is necessary to overcome emerging challenges. The author describes difficult life situations as temporary situations that are formed objectively or subjectively, as certain events in the life cycle causing emotional strain and stress, which impede the achievement of important goals in life and with which it is difficult to handle for the person

by usual means. Therefore, this article focuses on the need to prepare youth for the development of successful life strategy, an integral component of which should address the ability of young people to choose effective strategies to overcome difficult situations. As the basis of the choice of effective strategies the authors considers vital strategy, way of life of the individual, the design of which is due to the personal constructs the adaptive capabilities of the person, age characteristics. Life path is a path of formation of personality, reflecting the contents and the ideological essence of personality; life strategy is understood as a fundamental line of life conduct of the person providing the choice of behavior strategies in difficult life situations.

For citation

Ivanitskii A.V. (2016) Zhiznennaya strategiya kak osnova vybora strategii preodoleniya slozhnykh situatsii na etape yunosti [Life strategy as the basis for the selection of strategies for coping with difficult situations in youth]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 5 (6A), pp. 172-180.

Keywords

Life path, life strategy, coping strategies, difficult life situation, strategy of behavior, youth.

References

1. Abul'khanova-Slavskaya K.A. (1991) *Strategiya zhizni* [The life strategy]. Moscow: Mysl' Publ.
2. Abul'khanova-Slavskaya K.A. (2000) *Psikhologiya i soznanie lichnosti* [Psychology and consciousness of personality]. Moscow.
3. Asmolov A.G. (2001) *Psikhologiya lichnosti. Printsipy obshchepsikhologicheskogo analiza* [Personality psychology: the principles of general psychological analysis]. Moscow: Smysl Publ.
4. Denisova E.V. (2001) Sub'ektivnost' kak determinanta zhiznennykh strategii lichnosti [Subjectivity as a determinant of the life strategies of the personality]. In: *Razvivayushchayasya lichnost' v sisteme vysshego obrazovaniya Rossii* [Developing personality in the system of higher education of Russia]. Rostov-on-Don: Feniks Publ., pp. 78-81.
5. Denisova E.V. (2001) Zhiznennyi put' lichnosti kak psikhologicheskaya problema [Life path of the individual as a psychological problem]. In: *Razvivayushchayasya lichnost' v sisteme vysshego obrazovaniya Rossii* [Developing personality in the system of higher education of Russia]. Rostov-on-Don: Feniks Publ., pp. 78-81.
6. Emchenko O.I. (2006) *Pedagogicheskaya podderzhka detei, nakhodyashchikhsya v trudnoi zhiznennoi situatsii. Dokt. Diss. Abstract* [Pedagogical support of children in difficult life situ-

- ations. Doct. Diss. Abstract]. Omsk. Available at: <http://2dip.su/%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8B/700574/> [Accessed 12/11/16].
7. Erikson E. (1996) *Identichnost': yunost' i krizis* [Identity: youth and crisis]. Moscow: Progress Publ.
 8. Lazarus R. (1970) Teoriya stressa i psikhofiziologicheskie issledovaniya [The theory of stress and psychophysiological studies]. *Emotsional'nyi stress* [Emotional stress]. Moscow.
 9. Malkina-Pykh I.G. (2005) *Psikhosomatika: Spravochnik prakticheskogo psikhologa* [Psychosomatics: Reference book for a practicing psychologist]. Moscow: Eksmo Publ.
 10. Maslou A. (1982) Samoaktualizatsiya [Self-actualization]. *Psikhologiya lichnosti* [Psychology of personality]. Moscow: Moscow State University.
 11. Rapatsevich E.S. (2001) *Sovremenniy slovar' po pedagogike* [Modern dictionary of pedagogy]. Moscow.
 12. Remshmidt Kh. (1994) *Podrozkoviy i yunosheskii vozrast. Problemy stanovleniya lichnosti* [Adolescence and youth: problems of identity formation]. Moscow: Mir Publ.
 13. Reznik Yu.M. (1995) *Zhiznennye strategii lichnosti: Poisk al'ternativ* [Personality's life strategies: the search for alternatives]. Moscow.
 14. Reznik Yu.M. (2002) Chelovek i obshchestvo [Man and society]. *Lichnost'. Kul'tura. Obshchestvo* [Personality. Culture. Society], 4 (6), pp. 197-236.
 15. Shestun E.V. (2007) (Igumen Georgii). Mirovozzrencheskie osnovy obrazovaniya. Psikhologiya soznaniya: sovremennoe sostoyanie i perspektivy [Worldview foundations of education. Psychology of consciousness: modern status and prospects]. *Materialy I Vserossiiskoi konferentsii* [Proc. Conf.]. Samara: Scientific and Technical Center.