

Секция «Психология»

**Эффективность различных типов жизненных стратегий в период средней  
взрослости**

*Раинбагина Юлия Валерьевна*

*Студент*

*ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, Факультет психологии, Омск, Россия*

*E-mail: rainbagina@mail.ru*

Вопрос об улучшении качества жизни, повышения ее эффективности рано или поздно встает перед каждым человеком. Поэтому изучение жизненного пути личности и ее жизненной стратегии всегда является актуальным, независимо от исторической эпохи, социально-экономического положения и других факторов. Именно от эффективности жизненной стратегии зависит то, насколько человек будет успешным, счастливым, удовлетворенным своей жизнью.

Проблема жизненного пути личности и ее жизненной стратегии достаточно хорошо изучена как в зарубежной, так и в отечественной психологии, но это касается в основном ее теоретического аспекта. Сложность эмпирического исследования касается, прежде всего, необходимости проведения длительных лонгитюдных исследований.

На наш взгляд, наиболее полным и точным является определение жизненного пути личности Ш. Бюлер [1] как индивидуальной, или личной, жизни в ее динамике.

Проблема жизненной стратегии также активно изучается зарубежными и отечественными исследователями. Для нашего исследования актуальным является изучение стратегии самоактуализации, которую выделил А. Маслоу.

Жизненная стратегия может быть эффективной и неэффективной. В.Е. Купченко [3] выделяет такие характеристики эффективной жизненной стратегии: индивидуальность, закономерность, целостность, своевременность, активность, самостоятельность, продуктивность. Объективными характеристиками эффективной жизненной стратегии являются образование, должность, семейное положение и т.п. Субъективными характеристиками эффективности жизненной стратегии, по мнению О.С. Васильевой, Е.А. Демченко [2], являются удовлетворенность жизнью и психическое здоровье человека.

Понятие жизненной стратегии - многокомпонентное. В рамках нашего исследования рассматриваются следующие компоненты: жизненная цель, жизненная удовлетворенность, ценностные ориентации, гибкость поведения, наличие либо отсутствие убеждения о возможности и способности управления собственной жизнью (локус контроля - «Я»), управляемость жизни (локус контроля - «жизнь»), временная перспектива, смысл жизни, интерес и эмоциональная насыщенность, сензитивность к себе, спонтанность, самоуважение, самопринятие, представления о природе человека, синергия, принятие агрессии, контактность, креативность, познавательные потребности. Сочетание указанных компонентов образует определенный тип жизненной стратегии. Существуют различные типы жизненной стратегии, различающиеся по степени эффективности.

Целью нашего исследования является определение эффективности различных типов жизненной стратегии в период средней взрослости (30-40 лет). По периодизации Д.Б. Эльконина для этого возраста характерны самореализация, самоактуализация и творчество, т.е. наивысший уровень развития личности. Так как мы изучаем эффективность жизненной стратегии, именно этот период развития личности представляет

для нас наибольший интерес. В данном исследовании изучаются такие объективные характеристики жизненной стратегии, как пол, образование, семейное положение, наличие и количество детей, сфера деятельности и занимаемая должность. Основным методом исследования – метод теста. Нами были использованы следующие методики: тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева и самоактуализационный тест (САТ) Л.Я. Гозмана и М.В. Крроза.

На основе результатов проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

Существуют различные типы жизненных стратегий, они различаются по степени эффективности. В проведенном нами исследовании было выделено 3 типа жизненной стратегии в период средней взрослости: независимый, управляющий, творческий.

Представители «независимого» типа жизненной стратегии относительно независимы в своих поступках, стремятся руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами.

Для представителей «управляющего» типа жизненной стратегии характерны наличие целей в жизни, они воспринимают процесс жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Представители данного типа удовлетворены самореализацией, воспринимают прожитую часть жизни как продуктивную и осмысленную. Они считают себя «хозяевами» своей жизни, имеют представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями об ее смысле.

Представители «творческого» типа жизненной стратегии разделяют ценности, характерные для самоактуализирующейся личности, отдают себе отчет в своих потребностях и чувствах, способны спонтанно выражать свои чувства. Они способны принимать себя вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков. У представителей данного типа выражена творческая направленность личности.

С точки зрения соотношения субъективных и объективных характеристик жизненной стратегии, можно сделать вывод о том, что наиболее эффективным типом жизненной стратегии является «управляющий» тип. Представители этого типа наиболее удовлетворены жизнью и наиболее успешны.

### **Литература**

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М., 1991
2. Васильева О.С., Демченко Е.А. Изучение основных характеристик жизненной стратегии // Вопросы психологии. 2001. № 2. С. 74-85.
3. Купченко В.Е. Возрастные особенности типологии жизненных стратегий // Психология человека в современном мире. Т. 1. Комплексный и системный подходы в исследованиях психологии человека. Личность как субъект жизненного пути (Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвящённой 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна, 15-16 окт. 2009 г.) / Ответств. ред.: А.Л. Журавлёв, В.А. Барабанщиков, М.И. Воловикова. – М., 2009. С. 213 – 220.

### **Слова благодарности**

*Конференция «Ломоносов 2011»*

Выражаю благодарность своему научному руководителю к.п.н., доценту кафедры социальной психологии ОмГУ им. Ф.М. Достоевского Купченко Виктории Евгеньевне.