

УДК159.923.2

ВРЕМЕННЫЕ ПЛАНЫ КАК КОМПОНЕНТ СТРАТЕГИИ ЖИЗНИ

Я. В. Манжут¹, М.Г. Юркова²

Иркутский национальный исследовательский технический университет,
664074, Россия, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

Проведен теоретический анализ литературы по проблеме временных планов как компонента стратегии жизни.

Ключевые слова: стратегия жизни; типология жизненных стратегий; формирование жизненных стратегий.

TIME PLANS AS A COMPONENT OF LIFE STRATEGIES

Y. Manzhut, M. Yurkova

Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russia

The article presents a theoretical analysis of literature on the issue of time plans as a component of life strategy.

Keywords: life strategy; typology of life strategies; formation of life strategies.

Психологическая наука, обращаясь к проблеме человека и мира, их взаимоотношения и взаимовлияния, должна определить некоторые показатели или маркеры, наиболее полно и системно отражающие особенность, уникальность конкретного человека. К таким интегральным показателям индивидуальности психология относит «стратегию жизни», как совокупность признаков направленности и регуляции собственного поведения. Проблема исследования феномена «стратегии жизни», его компонентного состава и динамики в зависимости от различных личностных черт, а также проблема построения разных классификаций или типологий жизненных стратегий стали актуальным направлением психологических исследований как теоретических, так и практических. Для каждой личности характерен свой индивидуальный способ жизни или стратегия жизни, которая вырабатывается на основе активности личности, ее самовыражения, саморегуляции, притязаний и, что важно – организации времени жизни. Время обладает особым статусом в жизни человека, ведь каждый из нас является субъектом времени своей жизни, ее организатором. Поэтому способность к оптимальной регуляции, организации, «использованию» времени является высшей жизненной способностью, которую необходимо развивать и использовать для построения собственной продуктивной стратегии. Во многом развитие данной способности зависит от отношения и осознания человеком времени, его ценности. Особенно в этом плане значима роль свободного времени, которое выступает одним из важнейших потенциальных факторов развития человеческой личности.

Стратегия жизни в широком ее понимании (в отличие от многочисленных жизненных тактик) – это принципиальная, реализуемая в различных жизненных условиях, обстоятельствах способность личности к соединению своей индивидуальности с условиями жизни, к ее воспроизводству и развитию. Для каждой личности (в соответствии с ее индивидуальностью) характерен свой, неповторимый образ жизни, способ ее структурирования, организации, с одной стороны, и оценивания, осмысления – с другой. Под стратегией жизни понимается такой способ бытия, такая способность к самостоятельному построению своей жизни, к осмысленному ее регулированию, которая согласно представлениям человека, позволяет сделать его жизнь наиболее эффективной.

В психологии понятие стратегии жизни рассматривается в рамках общей теории личности. Остановимся на некоторых социально-психологических подходах изучения жизненных стратегий. Все эти подходы, так или иначе, отражают потребность человека организовать свою жизнь таким образом, чтобы она была наиболее эффективной с точки зрения индивидуального представления человека об эффективности жизни.

В отечественной психологии проблему стратегии жизни впервые поставила К. А. Абульханова-Славская. Она выделяет много разнообразных определений понятия стратегии: как способность строить свою жизнь в соответствии со своей индивидуальностью, типом личности; как способ разрешения противоречия между внешними и внутренними условиями реальной жизни, в которой внешние

¹Манжут Яна Вячеславовна, студентка 5 курса кафедры психологии, e-mail:mangut1@mail.ru

Manzhut Yana, a fifth-year student of Psychology Department, e-mail: mangut1@mail.ru

²Юркова Марина Григорьевна, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: yurkova_m@mail.ru

Yurkova Marina, Candidate of Pedagogy, Associate Professor, e-mail: yurkova_m@mail.ru

условия не всегда соответствуют и способствуют потребностям, способностям, интересам данного человека. Стратегия была определена автором и точки зрения диалектики взаимодействия личности и общества – получения, потребления общественных благ индивидом и обратной отдачи им обществу своих сил, труда, способностей. Также стратегия определялась и в аспекте ее способности к организации времени жизни, и, наконец, в аспекте способности личности социально мыслить, т. е. теоретически определять свое место в мире сложных человеческих взаимоотношений, находить адекватный реалистический образ самого себя [2].

Автором выделены три основных признака жизненной стратегии: выбор способа жизни, разрешение противоречия «хочу – имею» и создание условий для самореализации, творческий поиск. По ее мнению, личность можно назвать зрелой, если она способна устанавливать свой «порог» удовлетворенности материальными потребностями и начинает рассматривать их как одно из условий жизни, направляя свои жизненные силы на другие цели. К. А. Абульханова-Славская выделяет стратегии рациональной организации времени – стратегии «активного учета» социальных нормативов времени и стратегии «пассивного приноравливания» к внешним временным требованиям. Для определения истинных критериев личностной организации времени вводится понятие своевременности, что понимается как способ разрешения противоречий между социальным и личностным временем, способ приведения в соответствие внешних и внутренних условий жизни. К. А. Абульханова-Славская также выделяет различные стили или стратегии жизни в связи с осознанием времени. Например, типы личности, более включенные в социальную динамику, находятся в более прямых, жестких временных связях с социальными условиями. Они получают от социальных ситуаций своего рода дополнительное ускорение. Они живут преимущественно в сфере общественно необходимого времени, соответственно их время более очерчено, от них требуется определенная производительность труда, определенная скорость. Одновременно они пользуются всеми ценностями общественного времени, они в меньшей степени являются субъектами собственной жизни, распределителями ее времени. Типы личности, слабо включенные в социальные процессы, которые не осознают свободное время как ценность, как правило, наиболее статичны и обладают малым «ускорением», поскольку не знают, чем это время заполнить [2].

Кроме К. А. Абульхановой-Славской изучением жизненной стратегии занимались отечественные психологи Т. Е. Резник и Ю. М. Резник. Они выделяют три основных типа стратегий жизни: стратегия благополучия, стратегия жизненного успеха и стратегия самореализации. Эти типы основаны на более обобщенных представлениях о том, как правило, к чему стремятся в жизни люди. Содержание этих стратегий определяется характером социальной активности личности. Так, рецептивная («потребительская») активность является основой стратегии жизненного благополучия. Предпосылкой стратегии жизненного успеха выступает, прежде всего, мотивационная («достиженческая») активность, которая рассчитана на общественное признание. Ярким примером тому, по определению авторов, является предпринимательство. Для стратегии самореализации характерна творческая активность. В жизни встречаются, скорее, смешанные типы: все мы, но в разной степени, стремимся к благополучию, успеху и самореализации, к разному масштабу реализации этих стратегий [6].

Авторами О. С. Васильевой и Е. А. Демченко уделено внимание изучению основных характеристик жизненной стратегии человека. Жизненная стратегия, по их мнению, это искусство ведения собственной жизни, главной целью которой является поиск и осуществление своего уникального смысла. Работа О. С. Васильевой и Е. А. Демченко посвящена определению основных количественных и качественных характеристик жизненной стратегии человека и изучению их влияния на удовлетворенность жизнью и психическое здоровье. В качестве важных характеристик жизненной стратегии они выделяют уровень ответственности, степень осмысленности жизни, система ценностей и отношений человека [3].

Различные типологии жизненных стратегий можно обнаружить в социально – психологических теориях, которые на основе общественной жизни личности выявляют различные способы жизнеосуществления. Так, Э. Фромм утверждает, что 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 и материальных благ), или развивать в себе все заложенные природой способности и силы. И часто под давлением общественных норм люди предпочитают «иметь» в ущерб перспективе личностного развития [4].

К. Хорни отмечает, что для удовлетворения стремлений, порой навязываемых общественными шаблонами, растущий человек уже с детства вырабатывает три основные стратегии, или личностные ориентации по отношению к другим людям: 1) движение к людям: единственной целью людей с такой ориентацией является любовь, и все другие цели подчинены желанию заслужить эту любовь, 2) движение против людей: система ценностей людей с такой ориентацией построена на философии «джунглей» – жизнь это борьба за существование, 3) движение от людей: потребность в независимости отвращает таких людей от всякого проявления борьбы [5].

А. Адлер отмечает, что формирование жизненных целей начинается в детстве как компенсация чувства неполноценности, неуверенности и беспомощности в мире взрослых. В эволюционном процессе приспособления к окружающему коренится врожденное стремление к превосходству или совершенствованию, т. е. побуждение улучшать себя, развивать свои способности. Но цель превосходства может быть как позитивной, так и негативной. Если это стремление включает общественные заботы и заинтересованность в благополучии других, то оно будет развиваться в конструктивном и здоровом направлении [4].

Также изучением жизненных стратегий занимались такие ученые, как Т. Кассер и Р. М. Райн, Е. П. Вархамова, М. А. Белугина, Р. Пехунен, Дж. Ройс и Э. Поуэлл и т. д.

Таким образом, в понимании многих авторов, стратегия жизни – это ее интегральная характеристика. Это стратегия поиска, обоснования и реализации своей личности в жизни путем соотношения жизненных требований с личностной активностью, ее ценностями и способом самоутверждения.

Невозможно научиться правильно мыслить, распределять время, общаться, тем более правильно действовать, если все эти отдельные жизненные процессы не связаны личностью в единую жизненную стратегию, которая помимо основной жизненной цели определяет и способ ее достижения.

В современной науке вопрос определения понятия «жизненная стратегия» является актуальным. Оно до сих пор является несколько размытым, неопределенным, в его понимании нет достаточной ясности и логики анализа. Жизненную стратегию часто ставят наряду с понятиями жизненный путь, жизненный вариант, стиль жизни, жизненный сценарий и др.

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. Способности даются человеку вне зависимости от его воли и усилий, но нужно так построить жизнь, чтобы найти место достойному применению, не дать им погибнуть, на основе их выработать определенные профессиональные и личностно ценные качества. Стратегия жизни и есть индивидуальная организация, постоянная регуляция хода жизни по мере ее осуществления, соответствующая ценностям данной личности и ее индивидуальности. Например, стратегия одних талантливых людей состоит в наиболее полном применении своего таланта, стратегия других – в получении максимума благ за свой талант.

Принципиальное содержание жизненной стратегии состоит не только в своеобразном структурировании, в организации жизни, но и в создании ее духовно – ценностного, духовно – этического уровня, и способа, что и приносит подлинное удовлетворение человеку. Жизнь духовная самоценна по своему характеру, она приносит чувство «овладения своей жизнью», т. е. глубочайшее удовлетворение, которое не дает ни достижение материальных благ, ни даже социальное признание. Способность достичь такого образа жизни составляет ее подлинный смысл, ее главную цель.

С изменением жизни, т. е. с ее новизной, которая заключена с изменением обстоятельств, условий жизни, ее отношений, меняется и сам человек. Он становится более зрелым, более глубоко понимает жизнь, более определенно видит место в ней, свои жизненные цели. Но изменение человека, его личности не всегда происходит как развитие. Часто изменение человека это своеобразная «уступка» обстоятельствам. Приспособление к ним свидетельствует о неспособности овладеть жизнью, о пассивной стратегии. В таком случае приобретает линия внешних событий, а сама жизнь превращается в череду однообразно сменяющихся дней. Исчезают жизненные цели, притязания, которые могли бы придать целостность действиям, исчезает план внутреннего волеизъявления человека. Цель жизни сводится к тому, чтобы удержать достигнутую жизненную позицию (обеспечить жизнь семьи, сохранить хорошую работу и т. д.). Задача совершенствования своей жизни, стремление расширить ее сферы пропадает, личность изменяется лишь в житейско – бытовом плане, приобретает практическую сноровку, которая не связана с подлинным развитием. Смысл жизни как стремление с наибольшей полнотой реализовать себя в жизни постепенно утрачивается, остаются «текущие» смыслы и задачи. Таким образом, утрачивается и стратегия жизни, остается ежедневная тактика реализации текущих дел.

Стратегия жизни – это интегральная характеристика. Это стратегия поиска, основания и реализации своей личности в жизни путем соотношения жизненных требований с личностной активностью, ее ценностями и способом самоутверждения.

По мнению Абульхановой – Славской, невозможно научиться правильно мыслить, распределять время, общаться, тем более правильно действовать, если все эти отдельные жизненные процессы не связаны личностью в единую жизненную стратегию, которая помимо основной жизненной цели определяет и способ достижения (красота, этичность жизни с одной стороны и полнота, глубина – с другой) [1].

Приметами нашего времени становятся скорости, стрессы, которые оставляют человеку мало жизненного пространства для размышлений, наблюдений и созерцания. Поэтому, правильная организация времени жизни превращается в одну из ведущих способностей личности по построению стратегии ее жизни.

Строгие временные режимы, ограничения, рамки создают во многом стандартизированный образ жизни и ограничивают количество типов организации личностью времени жизни.

Если время – ведущий внешний фактор для выявления индивидуальных различий в способе жизни, то основным внутренним критерием личности в реализации ее жизненной программы становится активность. Возвращаясь к стратегиям жизни, активность или пассивность отражаются в организации времени, деятельности, познания, общения и т. д. Активность выделяется нами в ведущий параметр при построении жизненных стратегий потому что она пронизывает все сферы жизни человека, служит своеобразным «лакмусом» на все виды человеческой жизнедеятельности. Активность личности в осуществлении ее жизненной стратегии и проявляется как способность к оптимальному балансу между желаемым и необходимым, личным и социальным.

Такой баланс (оптимальный или неоптимальный для личности) устанавливается при помощи инициативы и ответственности в соотношении меры желаемого и необходимого, меры требуемого и достигнутого и т. д. В различных стратегиях личностью выделяется индивидуальный способ реализации своей активности, при котором происходит распределение инициативы и ответственности (во времени, в способе жизни и т. д.). Если в структуре активности преобладает ответственность, то такой тип личности всегда сам стремится создать себе необходимые условия, заранее предусмотреть, что нужно для достижения цели, подготовиться к преодолению трудностей, неудач. Тип личности с развитой инициативой находится в состоянии постоянного поиска, стремится к новому, а не удовлетворяется наличным, готовым, заданным [1].

Таким образом, самостоятельная жизненная стратегия вырабатывается на основе активности личности, средств и способов ее самовыражения, саморегуляции, организации ею времени жизни, притязаний. Стратегия является некоторым универсальным законом, способом самоосуществления человека в различных сферах его жизни. Каждый строит свою жизнь сам, поэтому стратегия жизни является индивидуальным достоянием, индивидуальным открытием каждого.

Анализ развития личности, ее способности к организации времени жизни обнаруживает, что управление временем со стороны личности носит или прямой, или опосредованный характер. Развитие личности (ее опыт, знания, способности, зрелость) есть потенциальное время (актуальное время), увеличивая временные возможности личности. Активность интенсифицирует жизненные и личностные процессы, способствует более полному самовыражению и тем самым увеличивает ценность реального времени жизни. Способность личности к организации времени жизни есть непосредственное управление временем, овладение им.

Правильное планирование времени является одной из важных составляющих организации жизни человека, поскольку организация жизни – это способность так связать и осуществить дела, ситуации, чтобы они подчинились единому замыслу, сконцентрировались на главном направлении; придать им желательный определенный ход.

Библиографический список

1. Абульханова-Славская К. А. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова-Славская, Т. Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 2000. – 299 с.
3. Васильева О. С., Демченко Е. А. Изучение основных характеристик жизненных стратегий человека // Вопросы психологии. – 2001. – № 2. – С. 74–85.
4. Пехунен Р. Задачи развития и жизненные стратегии // Психология личности и образ жизни. – М.: Наука, 1997. – 125 – 129 с.
5. Ракаев Р. Р. Психокоррекционное значение смысла жизни // Прикладная психология и психоанализ. – Ставрополь.: ЭПИ – 2006. – № 4. – 147 – 151 с.
6. Резник Ю. М. Жизненные стратегии личности. – М.: Наука, 2002. – С. 100–105.