

4. Орбан-Лембрик Л. Соціальна психологія : [навч. посіб.] / Л. Орбан-Лембрик. – К. : Академвидав, 2005. – 448 с.

5. Первин Л. Психология личности: Теория и исследования / Л. Первин, О. Джон ; пер. с англ. М. Жамко-чьян под ред. В. Магуна. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 607 с.

6. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман ; перев. с англ. – М. : Изд-во «София», 2006. – 154 с.

7. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб. : Евразия, 2000. – 320 с.

8. Janoff-Bulman R. & Brickman P. Expectations and what people learn from failure. In N. T. Feather (Ed.), Expectations and actions. Hillsdale, NJ : Erlbaum. – P. 207–237.

9. Clark R.E. Learning from media: Arguments, analysis, and evidence. Charlotte, NC : Information. Age

Publishing [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://books.google.com/books?id=uPVHf35hKcYC>.

10. Gist M.E. & Mitchell T.R. Self-Efficacy: A Theoretical Analysis of Its Determinants and Malleability. Academy of Management Review, 17. – P. 183–211.

11. Peer K.S. & McClendon R.C. Sociocultural Learning Theory in Practice: Implications for Athletic Training Educators, J Athl Train. 2002 Oct – Dec; 37(4 suppl): S. 136–140.

12. Lenz E.R. Shartridge-Baggett L.M. Self-efficacy in nursing: research and measurement perspectives. Springer Publishing Company, NY; 2001. – P. 16–23.

13. Nelson D.B. & Cooper N.C. Academic self-efficacy: The cornerstone of freshmen success. Retrieved from the NACADA Clearinghouse of Academic Advising Resources Web Site [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nacada.ksu.edu>.

УДК 159.923.2

## ЖИТТЄВІ СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

Гончаренко Ю.В., асистент  
кафедри психології та соціальної роботи  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського

У статті проаналізовано основні підходи до вивчення життєвих стратегій особистості. Визначено структурні компоненти й типології життєвих стратегій особистості. Зазначено, що життєва стратегія є своєрідним способом організації власного життя особистості, виявляється в характеристиках суб'єктності, активності, цілепокладання, здатності до життєтворчості та вирішення життєвих суперечностей.

**Ключові слова:** життєва стратегія особистості, планування, спосіб організації, життєвий стиль, толерантність до невизначеності.

В статье проанализированы основные подходы к изучению жизненных стратегий личности. Определены структурные компоненты и типологии жизненных стратегий личности. Отмечено, что жизненная стратегия выступает своеобразным способом организации жизненного пространства личности и проявляется в характеристиках субъектности, активности, ответственности, целеполагания, способности к жизнетворчеству и решению жизненных противоречий.

**Ключевые слова:** жизненная стратегия, жизненные цели, планирование, субъект, организация жизненного пространства.

### Goncharenko Yu.V. LIFE STRATEGIES OF PERSONALITY: PSYCHOLOGICAL ANALYSIS

The main approaches to the study of life strategies of personality in the article are analyzed. The structural components and typologies of life strategies of personality are defined. It is noted, that life strategy acts as original way of the personality life organization and is manifested in the characteristics of subjectivity, activity, goal-setting, ability to creative life and solution of life contradictions.

**Key words:** life strategy of personality, planning, way of organization, lifestyle, tolerance to uncertainty.

**Постановка проблеми.** Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується низкою труднощів, які виникають унаслідок неможливості організувати, контролювати й передбачати власне майбутнє. Невпевненість у завтрашньому дні пов'язана насамперед із екологічною, військово-політичною та економічною ситуацією в країні. Масове безробіття, зміна реформ, війна й катастрофи не тільки впливають на погір-

шення якості життя та добробуту населення, а й породжують у свідомості людини чимало психологічних проблем. Саме тому основним завданням особистості залишається освоєння і структуризація не тільки навколишнього середовища, а й свого внутрішнього світу, який вона висловлює через певні способи організації власного життя. Саме вони становлять підстави для здійснення людиною вибору та прийняття рішення.



Як суб'єкт життєдіяльності людина постійно вирішує завдання встановлення пріоритету між власними суперечностями, потребами й інтересами, між зовнішньою заданістю і прагненням свободи, між цінностями та вимогами. Сукупність таких виборів і рішень організують життєвий простір особистості, а переважні способи прийняття рішень утворюють життєві стратегії особистості, які є ключовими в дослідженні.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У загальнопсихологічному плані проблема життєвих стратегій ґрунтується на теоретичній базі з досліджень категорій: «життєвий шлях», «життєва перспектива», «життєва орієнтація», «життєві завдання», «життєва позиція» тощо, які висвітлюються в працях К.О. Абульханової-Славської, А. Адлера, Б.Г. Ананьєва, Р.А. Ахмерова, Е. Берна, Ш. Бюлер, Є.І. Головахи, В.М. Дружиніна, Ф. Зімбардо, О.О. Кроніка, Н.А. Логінової, С.Л. Рубінштейна, Я.А. Сурікової, Й. Стюарт, Т.М. Тищенко, Т.М. Титаренко, В.Е. Чудновського, Ю.М. Швалба.

З позицій системного та вчинкового підходів життєві стратегії представлені в роботах Г.О. Балла, В.А. Роменця, В.О. Татенко. У галузях психології розвитку й педагогічної психології їх розглядають О.І. Власова, О.В. Киричук, С.М. Симоненко, а в психології управління – О.І. Бондарчук.

Проведений аналіз літератури з проблеми «життєва стратегія особистості» показав, що тема вивчена недостатньо й повністю не охоплена науковими категоріями. Маловивченою залишається проблема життєвих стратегій особистості як способу організації власного життя, зокрема, в ситуації невизначеності. Адже в більшості праць вітчизняних і зарубіжних учених ситуація невизначеності не розглядається окремо як психологічний конструкт, а лише доповнює зміст класифікацій «проблемних», «важких», «стресових», «життєвих» тощо ситуацій. Згідно із цим поділом, життєва стратегія особистості репрезентується через поняття «стресоподолання», «копінг-стратегії» та «копінг-поведінка».

**Постановка завдання.** На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження – здійснити теоретичний аналіз вивчення проблеми життєвих стратегій особистості на сучасному етапі розвитку психологічної науки.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Стратегія життя є своєрідним універсальним законом, способом існування людини в різноманітних сферах її життя, яка являє собою принципову здатність особистості до поєднання власної індивідуальності з умовами життя, до її відтворення та ризику.

Так, К.Л. Мілютіна вважає, що життєва стратегія особистості зазнає формування і трансформації протягом усього життя. Її основи закладаються ще до народження дитини, бо сімейна система має визначені очікування щодо ролі дитини в родині та припустимих варіантів її поведінки. На подальше формування життєвої стратегії впливають насамперед психофізіологічні особливості індивіда – стеничний або астеничний тип реагування, рухливість – ригідність нервової системи. Ці особливості вищої нервової діяльності створюють основу для формування індивідуально-типологічних особливостей людини, зокрема акцентуацій характер, копінг-стратегій, стресостійкості. Ці змінні складаються в життєвий стиль особистості [10].

За визначенням А. Адлера, саме в дитинстві формується життєвий стиль – інтегрований стиль пристосування до життя та взаємодії з ним. Любов, дружбу й роботу А. Адлер називає основними життєвими завданнями, з якими стикається людина: вони визначають її існування, дають змогу підтримувати та розвивати життя в тому середовищі, в якому людина перебуває. В еволюційному процесі постійного пристосування до оточуючого міститься природжене намагання до переваги або вдосконалення, тобто спонукання покращувати, розвивати свої здібності. Однак мета переваги над іншими може бути як позитивною, так і негативною. Якщо це намагання включає суспільні клопотання на зацікавленість у благополуччі інших, то воно буде розвиватися в конструктивному та здоровому напрямі [2, с. 67].

На думку К. Хорні, щодо інших людей в особистості з дитинства виробляються три основні стратегії або особистісні орієнтації: рух до людей – єдиною метою людини з подібною орієнтацією є любов, усі інші цілі є підлеглими бажанню заслужити цю любов; рух проти людей – система цінностей людини з такою орієнтацією побудована на філософії «джунглів»: життя – це боротьба за існування; рух від людей – потреба в незалежності й недоторканності відвертає таку людину від будь-якої боротьби. Однак частіше це виражається у відсутності способу пристосування до сучасних умов життя [14].

Стратегія життя виявляється в способах зміни, перебудові умов, ситуацій життя відповідно до цінностей особистості, її індивідуальної направленості, в подоланні своєї боязні втрат і в знаходженні самого себе.

На рівні свідомості життєва стратегія втілюється в Я-концепції, що дає можливість особистості усвідомити себе як суб'єкта,

поставитися до себе як до джерела життєвих змін, причини подій, вчинків, виявити в собі нові прагнення та сили, взяти на себе відповідальність за реалізацію власних цілей.

Особистість як суб'єкт є організатором, координатором, регулятором свого життя й діяльності, подій, ситуацій, відносин, що здатний їх будувати та змінювати. Як зазначає К.О. Абульханова, «побудова особистістю своєї стратегії життя здійснюється шляхом її узагальнення, виокремлення найзначиміших життєвих принципів і способів їх реалізації» [1].

У контексті дослідження життєвих стратегій особистості варто відзначити, що в змістовому аспекті життєва стратегія передусім становить орієнтацію людини на певні «базові» цінності як усвідомлені і прийняті людиною смисли життя. Вони є своєрідним стержнем, навколо якого організується структура персональних цінностей. А ядром життєвої стратегії є деякий ціннісний синдром, в основі якого лежать прийняті й реалізовані людиною «базові» цінності.

У структурі життєвих стратегій варто окремо виділити цінності та ціннісні орієнтації. Ціннісні преференції та їх ієрархія є домінуючим фактором під час планування свого майбутнього й окремих соціальних практик, що, зі свого боку, пов'язані з наявними потребами індивіда, актуалізація яких призводить до вибору провідних життєвих цінностей.

Згідно із цим поглядом, на основі життєвих принципів формується стратегія поведінки індивіда в тій чи іншій ситуації, завдяки якій вона здатна долати труднощі і протистояти негараздам. Отже, життєві принципи є основою, а життєві стратегії – способом прийняття важливих і повсякденних рішень.

Представлена способом буття особистості життєва стратегія робить життя людини усвідомленим та ефективним. На думку Л.В. Тищенко і Ю.М. Швалба, саме рівень відповідальності, ступінь усвідомленості життя, система цінностей і відносин є найбільш важливими характеристиками життєвої стратегії. Показниками ж ефективної стратегії життя людини є її задоволеність життям і психічне здоров'я [16, с. 44].

У цьому випадку мова йде скоріше про «суб'єктивне благополуччя», «суб'єктивну задоволеність». За суб'єктивістського підходу акцент ставиться на вивченні внутрішнього світу людини, ступені задоволення індивідуальних потреб, суб'єктивних оцінках життя, окремих сферах і аспектах життєдіяльності [5].

Оцінюючи досягнуте в разі задоволення інтересів, особистість отримує емоціональне задоволення, що спонукає до довгострокового слідування обраній життєвій стратегії. А незадоволеність власним життям свідчить про нездатність особистості підібрати ефективну стратегію для розв'язання актуальної проблеми, віднайти й реалізувати своє унікальне призначення.

О.С. Мурадян пропонує під життєвою стратегією розуміти засіб планування особистістю власного життя, що складається з попереднього конструювання способу життя (вибір цілей, пріоритетів), його реалізації (практики суб'єкта, спрямовані на реалізацію життєвих потреб і розв'язання ситуацій); задоволеності життям (самооцінка досягнутого). Це складний комплекс соціальної, культурної й психологічної проекції індивіда на власне майбутнє [11].

Прагнення бути успішним у власному житті розглядається як одна з основних життєвих стратегій особистості в класифікаціях В.М. Дружиніна, Г.Г. Ділігенського, Л.А. Беляєва, Т.І. Заславської, Т.Е. Резник і Ю.М. Резник, незважаючи на різноманіття дослідницьких підходів та обраних критеріїв поділу. Показовою із цього погляду є типологія життєвих стратегій, запропонована російськими соціологами Т.Е. Резник і Ю.М. Резник, яка ґрунтується на аналізі особливостей особистості, характері її соціальної активності й мотивації. Дослідники виділяють стратегію благополуччя, стратегію успіху і стратегію самореалізації. Зміст цих стратегій визначається характером соціальної активності особистості. Так рецептивна («споживацька») активність є основою стратегії життєвого благополуччя. Умовою стратегії життєвого успіху є мотиваційна активність («активність досягнення»), яка розрахована на суспільне визнання. Для стратегії самореалізації притаманна творча активність. У повсякденному житті зустрічаються змішані типи, адже кожна людина певною мірою прагне благополуччя, успіху та самореалізації, відповідно, і масштаб реалізації цих стратегій у кожного свій [13].

Значний внесок у розробку теорії життєвих стратегій зробив Ф. Хоппе, який вважає, що життєва стратегія – це спосіб визначення «шляху» до отримання результату, а цілеутворення – визначення конкретного «маршруту» на цьому шляху. Отже, стратегія діяльності залежить не від змісту вирішуваних завдань, а від притаманного індивіду способу цілеутворення. Учений дослідив, що за необхідності досягнення певного результату люди використовують дві крайні стратегії: стратегії досягнення успіху (прагнення отримати



одразу максимальний результат, незважаючи на можливі ризики) і стратегія уникнення невдач (обережні, максимально спрощені й гарантовані дії). Усі інші поведінкові стратегії є лише комбінаторикою цих двох провідних.

Досить цікавими, на нашу думку, є дослідження життєвої стратегії Д.Ю. Чеботарьової. Учена розглядає життєву стратегію як спосіб раціонального ставлення до життя, що, на відміну від інших способів (життєві цілі, життєві плани, життєві домагання, життєві цінності, життєві орієнтації), передбачає свідоме управління та планування особистістю власного життя шляхом поетапного формування майбутнього [15]. Автор ставить акцент на раціональності і свідомому характері життєвого планування.

Українські соціологи О.Г. Злобіна, В.О. Тихонович, аналізуючи українське суспільство кінця 90-х років ХХ сторіччя, розглядають стратегію життя як «повторювану в основних сферах життєдіяльності поведінкову активність індивіда, ґрунтовану на моделях подолання, пристосування або уникання перешкод, що виникають у процесі досягнення поставлених цілей» [7]. Автори виділяють два типи життєвих стратегій: стратегію виживання і стратегію життєвого творення [7, с. 72]. Така специфіка визначення пояснюється тим, що дослідження О.Г. Злобіної та В.О. Тихоновича стосувалися передусім поведінки соціальних суб'єктів у ситуації кризи й соціальної невизначеності, притаманної українським реаліям, тому акцент на моделях пристосування, адаптації, вирішення проблем з огляду на це є цілком виправданим. Проте така вузька спеціалізація спричинює низку застережень щодо використання цієї дефініції в більш загальному значенні.

У роботі Ю.О. Бохонкової життєва стратегія представлена як засіб випереджального відображення в умовах життєвих змін. Автор вибудовує тезу, що життєва стратегія необхідна людині тільки в умовах таких змін, які значною мірою впливають на її життєдіяльність. Ураховуючи те, як індивід будує прогностичну модель змін, Ю.О. Бохонкова виділяє три типи стратегій: адаптивний, межовий і кризовий. Проте цінності для нашого дослідження набувають типи інших стратегій – реактивної і проактивної. Перша з них будується на намаганні особистості прогнозувати зміни в ситуації, формувати у власній свідомості готовність діяти в нових умовах і якомога точніше реагувати на реальні зміни. Друга відображує стратегію досягнення життєво значущих цілей, незалежно від дії зовнішніх чинників, які мають сприйматися тільки як тимчасові умови, що більшою чи меншою мірою сприяють або перешкоджають досяг-

ненню мети, тобто впливають на операційний склад діяльності [3].

Одним із найбільш удалих, на нашу думку, є визначення стратегії життя, запропоноване російським дослідником М.Б. Мариновим. Стратегія життя особистості, на його думку, – це комплекс уявлень і дій особистості, яка мислить стратегічно, спрямованих на вибудовування соціальних дій і взаємодій, орієнтованих на перспективу шляхом перерозподілу життєвих ресурсів, виходячи із самоцінності життя.

У закордонній психології відокремлюються дві групи життєвих стратегій, що засновані на домінуванні внутрішніх чи зовнішніх домагань. Оцінка зовнішніх домагань людини залежить від її оточення: матеріального благополуччя, соціального визнання та фізичної привабливості. Внутрішні намагання засновані на цінності особистісного зростання, здоров'я, любові, прив'язаності, служіння суспільству. На думку фахівців, вибір стратегії залежить від ролі батьків у вихованні дитини: батьківська підтримка автономності, емоційне залучення і структурованість вимог до дитини призводять до переваги в неї внутрішніх намагань і, як правило, до психічного здоров'я [4].

Велике значення для дослідження мають наукові здобутки П.В. Лушина та А.І. Гусєва, які займалися вивченням ситуації невизначеності, а точніше психологічного конструкту «толерантність до невизначеності». Зокрема, П.В. Лушин виділяє декілька типів ставлення до невизначеності: пасивно-інтолерантний, коли суб'єкт відчуває вкрай негативні переживання стосовно ситуації невизначеності; активно інтолерантний або регламентуючий, коли суб'єкт прикладає активні зусилля для подолання невизначеності шляхом виділення аналізу його змісту і структури в рамках наявних схем і способів подолання; толерантний або утилітарний, що виявляється в умінні суб'єкта часто інстинктивно проживати ситуації невизначеності, отримуючи з них переваги. А також недефіцитарний тип, який полягає в стимуляції виникнення й вияву невизначеності як джерела принципово нових суб'єктивних рішень і способів поведінки. Люди цього типу не стільки толерують невизначеність чи змушені користуватись її особливостями, скільки беруть участь у її створенні [8].

У цьому підході толерантність до невизначеності трактується як інтегральна особистісна характеристика. Проте ми пропонуємо розглядати «толерантність до невизначеності» як життєву стратегію особистості, завдяки якій вона робить різні життєві вибори, самовизначається, переживає і структурує власне життя.

У ситуації невизначеності толерантна стратегія виявляється в позитивному сприйнятті невизначених ситуацій; готовності діяти; здатності розмірковувати над проблемою, навіть якщо невідомі всі фактори та можливі наслідки прийняття рішення; здатності приймати невідоме; можливості приймати нові, незнайомі та ризиковані ситуації як стимулювальні.

Варто зауважити, що із самого початку досліджень у науковому обігу паралельно співіснують два поняття: «толерантність до невизначеності» й «інтолерантність до невизначеності».

А.І. Гусев описав «інтолерантність до невизначеності» через такі характеристики: сприйняття невизначеної ситуації як джерела загрози; тенденція до винесення полярних суджень за типом «чорне-біле»; намагання приймати поспішні рішення, часто без урахування справжнього стану справ; потяг до очевидного та безумовного прийняття чи відторгнення у відносинах з іншими людьми; нездатність до мислення в категоріях імовірностей і намагання уникати непрозорого й неконкретного; схильність реагувати занепокоєнням на незрозумілі ситуації; потреба в категоризації; неможливість припустити наявність позитивних і негативних характеристик усередині одного об'єкта; дихотомічність сприймання; нездатність сприймати суперечливі й такі, що швидко змінюються, стимули; пошук безпеки та намагання уникнути невизначеності; надання переваги знайомому, відторгнення всього незвичного [6].

Отже, перед тим як прийняти будь-яке рішення, в особистості спрацьовує внутрішній пошук інформації, аби віднайти правильне рішення та зробити вибір. Шлях від пошуку інформації до прийняття рішення виявляється у відповідній життєвій стратегії особистості. Отже, життєва стратегія – це спосіб прийняття рішення, зіставлення власних особистісних характеристик із зовнішніми обставинами, можливість репрезентації власних переживань, ідей, принципів з урахуванням особливостей актуальної життєвої ситуації, її вимог та обмежень.

**Висновки з проведеного дослідження.** Здійснивши теоретичний аналіз вивчення проблеми життєвих стратегій особистості на сучасному етапі розвитку психологічної науки, ми визначили, що життєва стратегія розглядається різними науковими напрямками й відповідно трактується. Загалом життєва стратегія є своєрідним способом організації власного життя особистості й виявляється в особистісних і ситуаційних характеристиках. Проте подальшого вивчення та уточнення потребує проблема життєвої стратегії особистості в ситуації невизначеності, оскільки

залишається до кінця не розмежованим понятійний апарат життєвої стратегії як способу організації власного життя в умовах невизначеності й копінг-стратегії як способу подолання ситуації невизначеності.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – Т. 5. – 1991. – 297 с.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – М. : Фонд «За экономическую грамотность», 1995. – С. 372.
3. Бохонкова Ю.О. Психологические основы опережающей стратегии поведения личности / Ю.О. Бохонкова. – Луганск : Ноулидж, 2012. – 405 с.
4. Веракса Н.Е. Зарубежные психологи о развитии ребенка-дошкольника / Е.Н. Веракса, А.Н. Веракса. – М. : Мозаика-Синтез, 2006. – 144 с.
5. Гончаренко Ю.В. Социально-психологические особенности качества жизненного пространства личности / Ю.В. Гончаренко // Актуальные проблемы психологии : сб. науч. пр. Ин-ту психологии имени Г.С. Костюка НАПН Украины. – 2016. – Т. 7. – № 41. – С. 108–116.
6. Гусев А.И. Толерантность к неопределенности как составляющая личностного потенциала / А.И. Гусев // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2011. – С. 300–330.
7. Злобина О. Суспільна криза і життєві стратегії особистості / О. Злобина, В. Тихонович. – К. : Стилюс, 2001. – 237 с.
8. Лушин П.В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги / П.В. Лушин // Психологічне консультування і психотерапія. – 2016 – Т. 1. – № 5. – С. 33–40.
10. Мілютіна К.О. Психології зміни життєвої стратегії особистості : дис. ... докт. псих. наук : спец. 19.00.01 / К.О. Мілютіна. – К., 2013. – 430 с.
11. Мурадян О.С. Життєві стратегії особистості в умовах соціальних змін: соціологічний аналіз / О.С. Мурадян // Соціологічні студії. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (2). – С. 49–54.
12. Перегончук Н.В. Ситуація невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога / Н.В. Перегончук // ScienceRise. – 2016. – № 3 (1). – С. 41–45. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/text\\_2016\\_3\(1\)\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/text_2016_3(1)_9).
13. Резник Т.Е. Жизненные стратегии личности: поиск альтернатив / Т.Е. Резник, Ю.М. Резник. – М. : Наука, 1995. – № 2. – С. 283.
14. Хорни К. Невроз и развитие личности / К. Хорни. – М. : Прогресс, 1996. – 228 с.
15. Чеботарева Д.Ю. Жизненные стратегии студенческой молодежи юга России : автореф. дис. ... канд. социол. наук : спец. 22.00.06 / Д.Ю. Чеботарева. – Ростов-на-Дону, 2006. – 26 с.
16. Швалб Ю.М. Майбутнє і сьогодення студентів з обмеженими функціональними можливостями: психологічні аспекти / Ю.М. Швалб, Л.В. Тищенко. – К. : Основа, 2015. – 239 с.