

Діденко Г. О.

*аспірантка кафедри практичної психології*

Херсонський державний університет

м. Херсон, Україна

## **КОМПОНЕНТИ СТИЛЮ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОБ'ЄКТ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

У широкому сенсі життєвий шлях слід розглядати як процес індивідуального розвитку та становлення особистості від народження до смерті. Під час проходження свого життєвого шляху, кожна особистість стикається зі стресовими, травматичними ситуаціями, які можуть зберегтись у пам'яті як травматичний досвід. Останній, в свою чергу, в залежності від його характеру, психологічних та психічних особливостей особистості, – впливає на життєіснування індивіда. Особливої уваги у даному контексті заслуговує аналіз впливу травматичного досвіду на стиль життя особистості, як особливий індивідуальний спосіб здійснення нею обраного життєвого шляху. Розглядаючи стиль життя особистості, як складну інтегровану структуру (за Г. Мозак та Б. Шульман), вважаємо доцільним розробити його теоретичну структурну модель та провести аналіз сучасних емпіричних методів його дослідження.

Беручи до уваги концептуальні положення у розумінні стилю життя низки дослідників (А. Адлер, П. П. Горностай, О. А. Донченко, О. Г. Малина, Г. Мозак, К. Роджерс, Л. В. Сохань, Т. М. Титаренко, Ю. М. Швалб, Б. Шульман та інші), – наведемо авторське визначення зазначеного терміну. Так, стиль життя – особливий індивідуальний спосіб здійснення особистістю обраного нею життєвого шляху, що вміщує наступні структурні компоненти:

- 1) образ Я (уявлення людини про себе);
- 2) образ світу – уявлення про світ, людей, природу, тобто все те, що оточує людину;
- 3) взаємовідносини з оточуючими людьми;
- 4) актуальний емоційний стан;

## 5) ціннісні орієнтації.

Провівши детальний теоретичний аналіз встановили, що образ Я, виходячи з уявлень щодо «Я-концепції» за К. Роджерсом, складається зі сприйняття себе і своїх взаємин з іншими людьми, а також з цінностей «Я». Незважаючи на те, що «Я» людини постійно змінюється унаслідок набуття нею нового життєвого досвіду, воно завжди зберігає якості цілісного гештальта, тобто уявлення особистості про себе саму залишаються відносно стійкими [2].

Г. Мозак та Б. Шульман відзначають: «Теорія А. Адлера є теорією поля. Людина має суб'єктивні переконання не тільки про себе, а й про навколишній світ і про співвідношення між собою і світом. Ми вирішили назвати цю суб'єктивну картину світу «образ світу» або «Weltbild». Образ світу являє собою набір переконань про всі елементи (об'єкти, процеси і місця) поза суб'єктивним Я, і про всю концепцію «зовні» у цілому. «Зовні» – це те, з чим ми, як правило, справляємося... Не всі «зовнішні» аспекти мають однакове значення; деякі з них можуть бути проігноровані, інші розглядаються як такі, що мають вирішальне значення для самого себе...[4, с. 7]».

Отже, під образом світу розуміємо уявлення особистості про навколишню дійсність через призму власного досвіду.

Поведінковий компонент стилю життя розкриває особистості налагодження взаємовідносин особистості з оточуючими людьми. Під поведінковим компонентом стилю життя особистості будемо розуміти особливості взаємовідносин у малих групах.

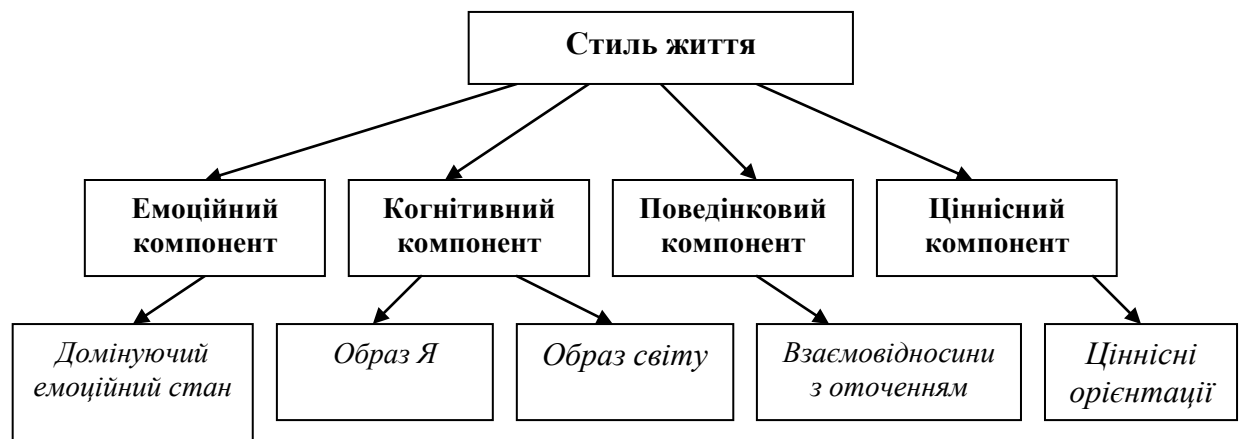
Під емоційним станом особистості, виходячи з положень А. О. Реана [3], слід розуміти відносно стійкі переживання людиною свого ставлення до навколишньої дійсності і до самої себе в певний момент часу, які регулюються переважно емоційною сферою і охоплюють емоційні реакції і емоційні відносини.

Щодо системи ціннісних орієнтацій, то вона визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її відносин до навколишнього світу,

до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєдіяльності, основу життєвої концепції і «філософії життя» (М. Рокич) [1].

Таким чином, дослідження структурних компонентів стилю життя особистості надасть змогу визначити: ставлення особистості до себе, оточення; стратегії поведінки, які особистість використовує для встановлення контакту з оточенням, її актуальний емоційний стан та домінуючі ціннісні орієнтації.

Враховуючи недостатню вивченість категоріального апарату та структури стилю життя, відсутності досліджень, які б розкривали сутність впливу травматичного досвіду на структурні компоненти стилю життя, з урахуванням копінг-стратегій особистості, запропонуємо теоретичну структурно-функціональну модель з метою її емпіричної перевірки (Рис. 1.).



**Рис. 1. – Теоретична структурна модель стилю життя особистості**

Наведена структурна модель розглядається нами як сукупність зв'язаних компонентів, що представляють собою цілісну систему. Виходячи з методології системного підходу, можемо дійти висновку, що компонентну структуру стилю життя слід розглядати як сукупність функціонально зв'язаних компонентів, що представляють собою цілісну систему. З цього слідує, що цілісна структура стилю життя особистості представлена чотирма компонентами, а саме: когнітивним, поведінковим, емоційним та ціннісним. Кожен із зазначених компонентів вміщений у цілісну структуру стилю життя та розкриває окремі аспекти зазначеного концепту. Зокрема, когнітивний компонент спрямований

на розкриття уявлень особистості про себе (образ Я) та світ (образ світу); поведінковий компонент представлений особливостями взаємовідносин з оточенням, емоційний – актуальним емоційним станом, ціннісний – ціннісними орієнтаціями особистості.

Набір діагностичних методів компонентів стилю життя особистості представляє собою сукупність взаємодоповнюючих дослідницьких методів та методик, що відповідають розробленій теоретичній моделі досліджуваного явища:

1) з метою виявлення уявлень суб'єкта про образ Я та дослідження особливостей взаємовідносин у малих групах – *Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі*;

2) з метою виявлення дисфункціональних когніцій та ставлення суб'єкта до себе, оточуючих людей та світу – *Методика «Два антисвіти» В. І. Шебанової*;

3) з метою виявлення змістовної сторони спрямованості особистості, що становить: основу її відношень до оточуючого світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду та ядро мотивації життєдіяльності, основу життєвої концепції та «філософію життя» – *Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича*;

4) з метою самооцінки емоційних станів досліджуваних – *Методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана і Д. Рікса*.

Отже, емпіричне дослідження компонентів стилю життя особистості надасть змогу виявити особливості структури зазначеного концепту та окреслити перспективи подальших наукових розвідок.

### **Список літератури:**

1. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://psylab.info>
2. Психология личности : словарь-справочник / под ред. П. П. Горностая и Т. М. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – 320 с.

3. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти / под ред. А. А. Реана. – СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
4. Mosak H. H. Manual for life style assessment / H. H. Mosak, B. H. Shulman. – Chicago : Routledge, 2015. – 290 p.