# Проявление индивидуального стиля жизни личности

Индивидуальный стиль жизни личности представляет собой уникальную комбинацию поведенческих, эмоциональных и когнитивных характеристик, которые определяют способ жизни и взаимодействие с окружающим миром. Он формируется под влиянием различных факторов, таких как наследственность, социальная среда, культурные нормы и личные предпочтения.

Существование «зоны операциональной неопределенности» позволяет выбирать разные способы выполнения деятельности. Интенсивность мотивации определяет выраженность индивидуального стиля, позволяя людям с различными особенностями достигать одинаковой эффективности, компенсируя личные качества. Однако стиль может быть неоптимальным с точки зрения эффективности. Например, человек с подвижным типом нервной системы может быстрее решать задачи, в то время как инертный тип полагается на предусмотрительность и систематичность.

Прежде чем характеризовать деятельность с точки зрения индивидуальности во всех её проявлениях, необходимо раскрыть шире саму психологию деятельности человека, её структуру, типологию и освоение человеком самой деятельности.

ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

В отечественной психологии советского периода человек всегда был интересен прежде всего как труженик, таков был социальный заказ общества, поэтому наиболее интенсивно развивались те области психологии, в которых он был так представлен: психология труда, инженерная психология и т.д. Все усилия были направлены на то, чтобы изучить его как субъекта деятельности.

Основатель деятельностного подхода к исследованию личности А.Н.Леонтьев писал: “Что такое человеческая жизнь? Это есть совокупность, точнее система, сменяющих друг друга деятельностей”. Б. Г. Ананьев индивидуальность считал закрытой системой, имеющей связь с внешним миром через такие открытые системы как личность, индивид и субъект деятельности. Из этого следовало, что индивидуальность формируется и проявляется в основном через разные виды деятельности.

По мнению одного из первых исследователей индивидуального стиля деятельности Е. А. Климова, индивидуальный стиль деятельности – это “индивидуально-своеобразная система психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравновешивания своей (типологически обусловленной) индивидуальности с предметными внешними условиями деятельности”. В этом определении подчеркивается инструментальная функция стиля и двоякая его обусловленность индивидуальностью и средой.

Исследование индивидуального стиля деятельности составило целое научное направление, основателем и теоретиком которого стал В.С.Мерлин. Он выделил ключевые моменты, касающиеся стилевых характеристик. Первый из них — понятие зоны неопределенности, необходимой для формирования стиля. По мнению Мерлина, выполнение любой деятельности оставляет пространство для индивидуальности в постановке промежуточных целей и выборе средств. Стиль проявляется там, где есть свобода самовыражения; в условиях жесткой регламентации индивидуальный стиль затруднен. Зона неопределенности субъективна: один человек видит множество решений, другой — лишь одно.

Второе немаловажное открытие, сделанное в процессе исследования индивидуального стиля деятельности, состоит в том, что для его формирования необходима личностная вовлеченность в деятельность. Стиль формируется только при наличии положительного отношения к деятельности и стремлении сделать ее как можно лучше. При крайней степени вовлеченности личности в деятельность творческий стиль сливается со стилем жизни.

Третий важный момент, связанный с разработкой понятия индивидуального стиля деятельности, состоит в указании на его *системообразующую функцию.* В.С.Мерлин рассматривал *индивидуальность как сложную иерархическую систему, включающую разные уровни организации от биохимического до социально-психологического*, связующим стержнем между которыми служит индивидуальный стиль деятельности.

В исследованиях представителей мерлиновской школы было обнаружено, что стиль выполняет компенсаторную функцию, помогая человеку опереться на свои сильные стороны в процессе выполнения деятельности. Каждый человек старается так организовать свою деятельность, чтобы ему было удобно ее выполнять. Иногда эти условия осознаются, но чаще не осознаются.

Под стилем любого уровня обобщенности (будь то стиль деятельности или когнитивный стиль) должна подразумеваться характеристика личности, описывающая какой-то способ или манеру поведения, которую можно наблюдать в экспериментальных исследованиях или в реальной жизни. И единственным инструментом для их диагностики могут быть тесты, позволяющие зафиксировать стилевые различия, или наблюдение за особенностями поведения в конкретной жизненной ситуации.

ЗАРУБЕЖНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Зарубежная психология шла к пониманию стиля через анализ индивидуальности, и первый шаг был сделан *А.Адлером*, который ввел самое обобщенное стилевое понятие - *стиль жизни*. Как известно, он был исследователем индивидуальной психологии и исходил из понимания индивидуальности как целостного и целенаправленного образования. Одной из всеобщих целей людей является преодоление “комплекса неполноценности”, под которым он понимал подрыв веры в собственные способности. То, какие цели ставит перед собой человек и какие способы их достижения он выбирает, определяет стиль жизни человека.

Развивая идею стиля жизни, определяющего поведение человека, Адлер подчеркивает, что это детерминанта, систематизирующая опыт. Стиль жизни тесно связан с чувством общности — одним из трех врожденных бессознательных чувств, составляющих структуру «Я». Чувство общности, или общественный интерес, является основой стиля жизни, определяя его содержание и направление. Хотя это чувство врожденное, оно может остаться неразвитым, что приводит к асоциальному стилю жизни и неврозам. Развитие чувства общности связано с близкими взрослыми, особенно с матерью. У детей, воспитывающихся в холодной атмосфере или избалованных, это чувство не формируется. Уровень развития чувства общности определяет систему представлений о себе и мире, а ее неадекватность создает препятствия для личностного роста и провоцирует неврозы.

Стиль жизни — это: 1) принятая человеком концепция жизни; 2) принятый им паттерн поведения.

В рамках своего стиля жизни каждый "человек создает субъективное представле­ние о себе и мире, которое Адлер называл схемой апперцепции и которое детермини­рует его поведение. Стиль жизни складывается надолго — на всю жизнь. Он вос­производится в различных ситуациях и от повторения лишь стано­вится прочнее.

Формируя свой жизненный стиль, человек фактически сам явля­ется творцом своей личности, которую он создает из сырого мате­риала наследственности и опыта. Творческое «Я», о котором пишет Адлер, представляет собой своеобразный фермент, который воз­действует на факты окружающей действительности и трансформи­рует эти факты в личность человека, «личность субъективную, ди­намичную, единую, индивидуальную и обладающую уникальным стилем». Творческое «Я», с точки зрения Адлера, сообщает жизни человека смысл, оно творит как саму цель жизни, так и средства. Для ее достижения. Таким образом, Адлер рассматривал процессы формирования жизненной цели, стиля жизни по сути как акты творчества, которые придают человеческой личности уникаль­ность, сознательность и возможность управления своей судьбой. В противовес Фрейду он подчеркивал, что люди - это не пешки в руках внешних сил, но сознательные целостности, самостоятельно и творчески создающие свою жизнь.

Из теории А.Адлера следует:

1) стиль представляет собой проявление целостности индивидуальности;

2) стиль связан с определенной направленностью и системой ценностей личности;

3) стиль выполняет компенсаторную функцию, помогая индивидуальности наиболее эффективно приспособится к требованиям среды.

Как правило, в качестве критерия для выделения стилей жизни используется доминирующая направленность личности или способ разрешения жизненных проблем, причем число стилей жизни может быть любым: от трех до двадцати.

Д.Ройс и А.Пауэлл являются также создателями наиболее известной многофакторной суперсистемы индивидуальности (1985), которая определяется шестью взаимодействующими системами – сенсорной, моторной, когнитивной, аффективной, стилевой и ценностной. В каждую из шести систем включены подсистемы более низкого уровня, которые, в свою очередь, являются более высоким уровнем для более частных систем (таким образом, три подсистемы в каждой). Эти подсистемы были получены на основании факторного анализа при выделении факторов первого, второго и третьего порядка - всего многофакторная суперсистема индивидуальности Д.Ройса и А.Пауэлла объединяет около двухсот факторов.

В их концепции индивидуальность рассматривается как иерархически организованная, целенаправленная система, состоящая из нескольких уровней. На нижнем уровне организации индивидуальности находится сенсомоторная система, обеспечивающая контакт человека с внешним миром. Второй уровень представлен когнитивными процессами и эмоциональной сферой. Третий уровень, который авторы связывают с понятием “Я”, занимают когнитивные и аффективные стили и ценности. Под аффективными стилями они имеют в виду некоторые параметры когнитивного стиля, в которых явно выражен эмоциональный компонент (например, импульсивность-рефлексивность). Когнитивными ценностями называются интересы, а аффективными ценностями - ценностные ориентации личности. Функция когнитивно-аффективных стилей и ценностей состоит в регуляции двух нижележащих уровней индивидуальности и детерминации интегрального уровня, на котором находятся образы мира и стили жизни.

Д.Ройс и Э.Поуэлл выделяют три образа мира или эпистемических стиля: эмпирический, основанный на преимущественном получении знаний об окружающей среде через сенсорику; рациональный, базирующийся на извлечении знаний из логико-аналитических приемов, и метафорический, при котором знания приобретаются через символико-метафорическое переживание. Выше упоминались три стиля жизни, предложенные этими авторами: индивидуалистический, альтруистический и икаристический. Образы мира и стили жизни могут образовывать разные сочетания, порождая девять видов Я-концепции. Когнитивные стили вносят преимущественный вклад в образ мира, а ценности - в стиль жизни.

Предложенная модель очень хорошо продумана и описывает механизмы взаимосвязей элементов, находящихся на разных уровнях. Однако в этой модели, существует большой перепад в уровнях обобщенности от когнитивных стилей сразу к стилю жизни и образу мира. Эту нишу могут занять стили деятельности и общения. Поскольку эти понятия мало известны за рубежом, то задача интеграции этих характеристик в общую модель скорее может быть решена отечественными психологами.

Примером такого совмещения является работа А.В.Либина, который предлагает единую концепцию стиля. Исследуя эмпирически стилевые характеристики, относящиеся к разным уровням организации индивидуальности (от когнитивных стилей до стилей разрешения конфликта), он выделяет пять уровней в структуре стиля. Данная модель похожа на модель Д.Ройса и Э.Поуэлла тем, что выстраивает иерархию стилей от сенсорного уровня до уровня жизнедеятельности, хотя содержание промежуточных уровней не совпадает. Она также пока не охватывает все стилевые характеристики. Наиболее ценной в этой концепции представляется мысль о том, что для построения единой концепции стиля необходимо найти такие характеристики взаимодействия субъекта со средой, которые бы имели отношение к стилевым феноменам разных уровней индивидуальности и объяснили бы наличие связей между ними.

В качестве таковых А.В.Либиным предлагается три характеристики: “интенсивность-умеренность” взаимодействия субъекта со средой, характеризующая готовность к энерготратам по освоению и преобразованию окружающей действительности; “устойчивость-изменчивость” сопряжения субъекта и среды и “включенность-отстраненность” субъекта при взаимодействии со средой как проявление меры дистантности между ними”.

При построении модели индивидуальности необходимо помнить, что инструментальная целостность представляет собой только одну из форм наряду с целостностью содержательной, проявляющейся в единстве целей и мотивов на протяжении жизни человека, и уровневой, обнаруживающей себя в определенном уровне одаренности. Исходя из этого, не надо стремиться все проявления индивидуальности подвести под понятие стиля. Кроме того, изучение любого стиля желательно проводить в связи с целями, мотивацией и результативностью данной деятельности. Это даст возможность проследить всю логическую цепочку поведения: с какими целями, какими средствами и какого результата достигает данный субъект во взаимодействии со средой.

С,Нартова-Бочавер рассматривает *Я-концепцию как основу жизненного стиля* и отмечает, что жизненный стиль формируется и проявляется в трудных ситуациях. Соответственно, к стилевым характеристикам можно отнести *способы преодоления жизненных сложностей*(coping strategies). Психологическое преодоление – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с её логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Это понятие шире, чем психологическая защита, так как включает не только психическую, но и фактическую реальность. И здесь мы видим «пограничность» стилевой характеристики между индивидуальностью и внешним миром. А психологическая защита – это адаптивные способы переживания трудной ситуации, обеспечивающие контроль над эмоциями и сохранение самоуважения.

Таким образом, индивидуальность в дифференциальной психологии понимается как система многоуровневых связей, охватывающих все факторы индивидуального бытия человека. Структура индивидуальности включает в себя индивидные, психологические и духовные качества человека.