

Key words: *process of adaptation, personal experience, narrative self-story, diagnostics.*

Відомості про автора

Максимов Микола Володимирович, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Київ

Maksymov, Mykola Volodymyrovych, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Department of Developmental Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv

E-mail: nmaximov@mail.ru

УДК: 159.923.2

Місенг Д.В.

СТИЛЬ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ: ОПЕРАЦІОНАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ

Місенг Д.В. Стиль життя особистості: операціоналізація поняття. *Статтю присвячено проблемі операціоналізації поняття стилю життя особистості у рамках загальнопсихологічного підходу. Стиль життя визначено як характеристику життєдіяльності особистості, що проявляється у регулярних паттернах поведінки на різних рівнях цієї життєдіяльності. Детально описано особливості прояву стилю життя на таких рівнях життєдіяльності, як рівень загального характеру взаємодії особистості зі світом, рівень конструювання особистісних стратегій і тактик життєдіяльності, рівень культурних переваг. Запропоновано та описано психодіагностичний інструментарій для діагностики стилю життя особистості на кожному із вищезазначених рівнів прояву стилю життя особистості.*

Ключові слова: *стиль життя особистості, операціоналізація поняття стилю життя, загальнопсихологічний підхід, взаємодія*

особистості зі світом, життєві стратегії, життєві тактики, культурні преференції.

Мисенг Д.В. Стиль життя людини: операціоналізація поняття. Статтю присвячено проблемі операціоналізації поняття стилю життя людини в рамках загальнопсихологічного підходу. Стиль життя визначено як характеристику життєдіяльності людини, що проявляється в регулярних паттернах поведінки на різних рівнях цієї життєдіяльності. Детально описано особливості проявлення стилю життя на таких рівнях життєдіяльності, як рівень загального характеру взаємодії людини і світу, рівень конструювання особистісних стратегій і тактик життєдіяльності, рівень культурних преференцій. Представлено і описано психодіагностический інструментарій для діагностики стилю життя людини на кожному з вище вказаних рівнів проявлення стилю життя людини.

Ключеві слова: стиль життя людини, операціоналізація поняття стилю життя, загальнопсихологічний підхід, взаємодія людини і світу, життєві стратегії, життєві тактики, культурні преференції.

Постановка проблеми. Наразі в гуманітарній науці відсутній єдиний усталений погляд на визначення поняття стилю життя особистості, що зумовлює його розпливчастість та перешкоджає визначенню, опису та системному дослідженню особливостей функціонування даного феномену [7, 30]. Крім того, кожен із підходів до розгляду стилю життя (наприклад, соціологічний, соціально-психологічний, психоаналітичний, загальнопсихологічний) передбачає розгляд стилю життя у відповідності до його особливостей, що унеможливує усесторонній опис та дослідження поняття стилю життя як наукової категорії. У даному контексті постають та досі залишаються відкритими

запитання щодо концептуалізації та операціоналізації поняття «стиль життя».

Метою статті є спроба операціоналізації поняття стилю життя особистості та опис психодіагностичного інструментарію для його діагностики у рамках загальнопсихологічного підходу.

Виклад основного матеріалу. Загальнопсихологічний підхід до аналізу стилю життя особистості передбачає його розгляд як стратегічних шляхів взаємодії особистості з фізичним та соціальним середовищем, що проявляються як сукупність стійких способів та форм організації життя (С.Л.Рубінштейн, В.М.Мясищев, Д.О.Леонтьєв, Н.І.Сарджвеладзе, ін.). Поряд із цим існують погляди на стиль життя як на індивідуальну форму творчості (К.О.Абульханова-Славська, Т.М.Титаренко, ін.), яка визначає характер загальної взаємодії особистості з оточенням. В цілому даний підхід передбачає усестороннє охоплення сфер людської діяльності та саморегуляції (А.Паувел, Дж.Ройс, О.В.Лібін, С.Л.Чуніхіна, ін.), передбачає активну позицію особистості по відношенню до оформлення власного стилю життя. Також можна сказати, що життєвий стиль особистості - це особливості організації її життєвих практик, якщо вслід за В.Волковим і О.Харходіним вважати, що життєві практики характеризуються регулярністю і повторюваністю певних дій, тобто регулярними паттернами поведінки [3].

Відтак, у рамках загальнопсихологічного підходу стиль життя особистості може бути визначений як характеристика життєдіяльності особистості, що проявляється у регулярних паттернах поведінки на різних рівнях цієї життєдіяльності: 1) загального характеру взаємодії особистості зі світом; 2)

конструювання особистісних стратегій і тактик життєдіяльності;
3) вибору культурних преференцій.

Перший рівень передбачає визначення особистістю своїх відносин зі світом, своєї ролі та місця у ньому, вибудовування ставлення суб'єкта до оточуючої реальності та системи взаємозв'язків. На цьому рівні задається загальна направленість діяльності особисті та визначається характер життєвого практикування, у той час як на другому рівні відбувається практична реалізація цих взаємовідносин. Щодо третього пункту можна додати, що сюди відносяться не тільки культурні преференції особистості у різних сферах життя, але і стильова саморепрезентація особистості, тобто система виборів особистості на користь тих чи інших предметів одягу, побуту, певних музичних та літературних творів.

Розглянемо прояв стилю життя особистості на кожному із вищезазначених рівнів життєдіяльності більш детально.

Загальний характер взаємодії особистості зі світом

Описуючи стиль життя як характеристику життєдіяльності особистості, продукт взаємодії особистості із соціальним середовищем, необхідно розглядати його як вияв суб'єктності та індивідуальності, який може відображати життєвий вибір особистості, можливість до її самореалізації у певній соціальній якості, у контексті відносин зі світом. Відповідно, рівень взаємовідносин людини та світу, її ставлення до природнього, соціального, культурного та історичного середовища є найширшим, найбільш охоплюючим рівнем життєдіяльності або життєвих практик особистості. Самі по собі поняття «взаємовідносини» та «ставлення» передбачають розуміння особистості як рефлексуючого, здатного до зміни світу та себе у

ньому суб'єкта, здатного до керування своїми діями, до планування способів та реалізації програми дій, контролювання ходу та оцінки результатів своїх дій [10, 496].

Як вказував О.М.Леонтьєв, особистість існує у світі як суб'єкт, включений у мережу динамічних суспільних відносин [5, 492]. Цю думку підтверджує А.В.Петровський, визначаючи особистість як «суб'єкт пізнання, об'єктивного перетворення світу» [17, 115]. У свою чергу для С.Л.Рубінштейна, особистість виступає як одиниця у системі суспільних відносин, як їх реальний носій, який свідомо визначає своє ставлення до оточення та того, що у ньому відбувається. Відносини особистості реалізуються у суб'єктній діяльності, у якій пізнається та перетворюється оточуючий світ [10, 241]. В.М.Мясищев, розвиваючи погляди С.Л.Рубінштейна, визначав відносини як свідомі, вибіркові, зумовлені досвідом зв'язки особистості з різними аспектами об'єктивної дійсності, що проявляються у діях, реакціях і афектах особистості. У структурі відносин В.М.Мясищев виділяє когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, де останній компонент передбачає вибір стратегій і тактик поведінки особистості стосовно значущих об'єктів оточення, людей і самої себе [8, 47].

Розглядаючи особистість у контексті її взаємовідносин із середовищем, місця у соціальній системі, варто зважати на той факт, що особистість є психологічною сутністю, що характеризується більш-менш стабільними формами поведінки. Властивості особистості є стійкими, усталено та узгоджено проявляються у різних соціальних ситуаціях, висловлюваннях, у ставленні до інших та у внутрішньому ставленні до себе. Водночас, будучи суб'єктом діяльності особистість вибудовує

власну систему діяльності, в котру включені соціальні та професійні вимоги, однак міра і спосіб сполучення своїх внутрішніх рушійних сил та засобів і зовнішніх потреб проявляється у власному структуруванні діяльності власним індивідуальним чином відповідно до своїх параметрів [2, 36]. Здатність суб'єкта до поєднання соціального та індивідуального визначає конструювання нових життєвих практик, появи та видозміни їх поведінкових проявів, а, відповідно, і стилю життя. Відтак, на даному рівні задається загальна направленість діяльності особисті та визначається характер практикування, у той час як на інших рівнях стилю життя життєві практики набувають вигляду їх практичної та поведінкової реалізації.

Конструювання особистісних стратегій і тактик життєдіяльності.

Здатність суб'єкта до поєднання індивідуальних особливостей, статусних та вікових можливостей, амбіцій, потреб, цінностей з вимогами, що ставляться суспільством та оточенням, визначається К.О.Абульхановою-Славською як життєва стратегія особистості. На думку науковця, особистість когнітивно, теоретично, а потім практично моделює, структурує простір своєї взаємодії зі світом, організує його відповідно до своїх цінностей, ідеалів, інтересів та потреб [1]. Як зазначає К.О.Абульханова-Славська, у пліні життя у особистості виробляється певна свідомо або несвідомо програма, що передую активності або слідує за нею, у котрій так чи інакше моделюється увесь контекст її активності: з'являються домагання, визначаються життєві цілі, продумуються шляхи їх досягнення, передбачаються наслідки. У даному контексті життєва ціль постає як образ бажаного майбутнього, що

безпосередньо детермінує та регулює акти поведінки і діяльності [19], а життєві домагання постають як активні, емоційні, стійкі, цілеспрямовані ставлення до себе і свого оточення, часу життя, майбутнього, з урахуванням поразок та перемог минулого, інтересів особистості і її оточення, потреб «Я» [16, 18].

У свою чергу Ю.М.Резнік розглядає життєві стратегії як утворення, що реалізуються у поведінці людини як її орієнтири та пріоритети. На думку соціолога, життєва стратегія є трьохвимірною, де один з вимірів представлений суб'єктивно як дещо унікальні та неповторні особистісні смисли та цілі, а з іншої – культурно та соціально обумовлені взірці та стандарти, засвоєні у процесі інтеракції з оточенням. Третій вимір зароджується на перетині суб'єктивної та об'єктивної реальності у сфері інтерсуб'єктивності, основна функція якої полягає в узгодженні ідеальних уявлень та реального стану речей [9, 102].

Тож, стратегія життєдіяльності постає перед нами як спосіб індивідуальної організації та регуляції плину життя. Згідно до цього, життєві стратегії, які проявляються у постановці та реалізації цілей особистості, можуть виступати показниками ставлення до світу та власного життя. Проте, принциповий зміст життєвої стратегії полягає не тільки у своєрідному структуруванні та організації життя, але і у визначенні способу реалізації життєвої стратегії, тобто підборі, структуруванні, організації та здійсненні життєвих тактик. У психологічному контексті життєві тактики можуть бути представлені як свідомі, частково свідомі або несвідомі програми дій, спрямованих на досягнення життєвих цілей, практичної реалізації власних цінностей. Ми розглядаємо життєві тактики як систему

повсякденних виборів особистості, здійснених у реальних умовах, та спрямовані на досягнення життєвої мети, на реалізацію термінальних та інструментальних цінностей особистості.

Культурні преференції

Традиційно у психології застосовуються поведінкові, когнітивні, соціальні критерії аналізу, оцінки та вивчення особистості, проте таке вивчення є неповним без урахування саме культурних критеріїв аналізу. Як споживач культури людина користується певними мовами, символами, комунікації, знаннями, нормами, які дані їй у якості інструментарію, способів особистісної ідентифікації, соціальної самореалізації та самовираження у суспільстві [13, 10]. Відтак, найважливішою характеристикою культури є специфіка її персоналізації у формах індивідуальних значень, смислів, переживань, мотивів, діяльності, поведінки. Культурні преференції, які виникають у процесі індивідуалізації культурних зразків характеризують та виражають зміст культурно-ціннісної сфери особистості, слугуючи не тільки засобом задоволення культурних та естетичних потреб особистості, але і критерієм культурного вибору, одним шляхів соціалізації особистості, елементів групової належності.

Одним із практичних виявів культурних преференцій може слугувати система виборів особистості на користь тих чи інших предметів одягу, манера одягатися та слідкувати за зовнішністю, звичні предмети побуту [14, 277], тобто, так званий, аксесуарний компонент стилю життя. На думку Л.В.Сохань, аксесуарний компонент знаходиться під впливом масових соціально-психологічних явищ, таких як мода та

суспільна думка, хоча можливі і протилежні тенденції: слідування моді з відповідною зміною аксесуарів, або ж індивідуалізоване ставлення до своєї зовнішності та предметів вжитку, що може виявлятися в «аксесуарному консерватизмі» або ж сталому стилю одягу.

Відтак, розгляд аксесуарного компонента як способу особистісної реалізації та ідентифікації та його більш-менш сталий характер прояву дозволяють нам визначати рівень культурних преференцій особистості як третій рівень прояву стилю життя особистості.

З огляду на вищезазначене, стиль життя особистості представляє собою способи взаємодії особистості зі світом, які реалізуються у відносно усталених життєвих стратегіях і тактиках. Однак, даний феномен відображає не лише особливості взаємодії особистості та світу, а й може звужуватися до способів взаємодії особистості та соціального оточення, включаючи особливості взаємодії особистості зі світом культури.

Психодіагностичний інструментарій для опису стилю життя особистості

Операціоналізація поняття стилю життя передбачає необхідність чіткого визначення способів вимірювання кожного із структурних елементів описуваного феномену. З урахуванням того, що феномен стилю життя особистості видається нам складним, тобто таким, що складається із декількох структурних елементів, ми вважаємо за доцільне запропонувати почерговий окремий розгляд кожного з цих елементів з точки зору діагностичних можливостей та способів вимірювання.

Відповідно до кількості рівней життєдіяльності, на яких

проявляється стиль життя особистості, можемо визначити необхідність використання певного інструментарію при діагностиці стилю життя на кожному окремому рівні життєдіяльності. На нашу думку, стандартизовані та формалізовані методи емпіричного дослідження не є можливими для застосування у випадку дослідження стилю життя особистості як характеристики життєдіяльності, адже суттєво обмежують діагностичний потенціал, зводячи його лише до формалізації відповідей респондента.

Ми припускаємо, що задля змістовного вивчення характеру відносин особистості та світу *на рівні взаємовідносин особистості та світу* найбільш доцільним методом буде написання психодіагностичного есе на задану дослідником тему. Психодіагностичне есе представляється нам як невеликий за обсягом твір-роздум з вільною композицією, що виражає роздуми та судження респондента на запропоновану тему; передбачає наведення автором власної точки зору та її особистісної оцінки. Написання есе може стати діагностично ефективним методом, адже за своїми жанровими особливостями передбачає підкріплення суджень автора конкретною аргументацією (фактами або прикладами з життя), що дозволить вдатися до більш глибокого аналізу суджень. Окрім того, метод рефлексивного есе може передбачати уникнення комплексної формалізованої будови, використання складних мовних конструкцій, роблячи основний акцент на свободу побудови та написання тексту. Відтак, написання есе дозволить розглянути характер відносин особистості та світу з різних сторін життєдіяльності, дозволить прослідкувати особливості життєвого практикування.

Окрім того, використання методу психодіагностичного есе надасть можливість подальшого аналізу отриманого продукту з точки зору задач емпіричного дослідження за допомогою методів кількісного та якісного аналізу. Враховуючи, що формування та функціонування взаємовідносин особистості та світу є двостороннім процесом, у контексті чого особистість розглядається як суб'єкт, і як об'єкт впливів, до написання респондентам доцільно запропонувати два есе, одне з яких спрямоване на виявлення ставлень особистості до світу, а друге дозволяє схарактеризувати бачення особистості свого місця у світі. Прикладом було обрано наступні теми: «Чим є світ для мене?» та «Ким є я для світу?». Перше есе «Чим є світ для мене?» дозволяє респондентові передати особистісне ставлення до світу та оточення, у той час як друге есе – «Ким є я для світу?» спрямоване на виявлення характеру відносин особистості та світу. Здійснювати написання есе рекомендується у визначеній послідовності та протягом обмеженого часу (5-7 хвилин на написання одного есе). Зазначена послідовність забезпечує логічне розгортання думки, у той час як обмежений час дозволить уникнути редагування респондентами перших записаних думок.

Окремий інструментарій затребуваний для вивчення особливостей *конструювання життєвих стратегій та тактик особистості*. На даному етапі одразу варто зазначити, що життєва стратегія розглядається нами не тільки як загальний напрямок плину життя особистості, але і як спосіб та результат свідомого конструювання особистістю власного життя. З огляду на те, що життєву стратегію як таку достатньо складно описати цілісно, ми вважаємо за доцільне вивчення життєвих цілей

особистості та особливостей їх досягнення як конкретних шляхів та способів досягнення бажаного стану життя на близьку або віддалену перспективу [9, 102]. Окрім того, цілі, які перед собою ставить особистість, є усвідомлюваними, на відміну від мотивів, що дозволяє напряду запитувати про них, а також про діяльність, спрямовану на їх досягнення [4, 48]. Відтак, досліджування життєвих цілей особистості та шляхів їх досягнення як проявів життєвої стратегії може бути здійснене за допомогою використання методу анкетного опитування. Питання анкети мають бути відкритими та сформульовані таким чином, щоб забезпечити можливість дослідження: 1. загальних та конкретних уявлень щодо бажаного майбутнього; 2. глобальних та конкретних шляхів (тактик) реалізації власних задумів та досягнення бажаного майбутнього. Відповіді на запитання анкети дозволяють сформулювати більш-менш повне уявлення щодо життєвої стратегії особистості, представленої життєвими цілями, прагненнями та конкретними тактиками їх реалізації.

Приклади запитань анкети, спрямованих на вивчення стилю життя на даному рівні наведені нижче:

1. «Які цілі в житті Ви ставите перед собою?»;
2. «Чим Ви плануєте займатися протягом 10 років? Випишіть 7 пунктів»;
3. «Що Ви вже зараз робите задля реалізації своїх планів?».

Перше питання спрямоване на вивчення уявлень про життєві цілі та образ бажаного майбутнього, у той час як друге запитання передбачає висловлення респондентом глобальних шляхів (тактик) досягнення власних задумів у найближчі 10

років. Третє запитання орієнтоване на вивчення конкретних актуальних шляхів (тактик) реалізації задуманого.

Питання анкети мають бути сформульовані таким чином, щоб забезпечити можливість виявлення фактів поведінки, планів та результатів діяльності респондентів у відповідях, та розміщувалися так, щоб забезпечити логічну послідовність. Усі запитання анкети, спрямовані на вивчення стилю життя на рівні конструювання життєвих стратегій і тактик особистості, повинні бути відкритими за формою, що надасть можливість респондентам надати розгорнуту відповідь на поставлені запитання.

Особливості вияву культурних преференцій у структурі стилю життя особистості пропонуємо вивчати також за допомогою анкетного методу, де основний акцент робитиметься на отриманні інформації щодо преференцій особистості у тій чи іншій культурній сфері: у даному випадку – аксесуарному компоненті та музичних вподобаннях особистості.

Запитання для діагностики аксесуарного компоненту можуть бути як відкритої «Ваші вподобання у одязі», так і напіввідкритої форми «Ваші вподобання у одязі. Підкресли необхідне». Напіввідкрита форма передбачає існування декількох заданих варіантів відповідей та опції «Інше», обравши яку респондент може записати власні вподобання. Нижче подані можливі варіанти відповідей до даного запитання:

1. «Класичний стиль. Стриманий, елегантний, діловий, одяг поза часом»;
2. «Кежуал. Вільний і невимушений стиль у одязі»;
3. «Одяг, що підкреслює жіночність/мужність»;
4. «Інше».

Прикладом запитання, спрямованого на вивчення вподобань респондентів у сфері музики може слугувати наступне запитання: «Ваш улюблений музичний стиль, улюблені групи». Дане запитання є відкритим за формою та передбачає перерахування респондентом його улюблених музичних стилів та гуртів.

Есе та результати анкетування, отримані у вигляді текстового масиву, можуть піддаватися якісному та кількісному контент-аналізу у відповідності до задач дослідження.

Здійснивши деталізований огляд структури стилю життя особистості, ми дійшли висновку, що його вивчення вимагає використання нестандартизованих методів дослідження та ретельної попередньої розробки психодіагностичного інструментарію. Емпіричні категорії дослідження стилю життя особистості та психодіагностичний інструментарій, рекомендований для опису стилю життя особистості у рамках загальнопсихологічного підходу представлений у таблиці нижче (Табл. 1).

Таблиця 1

Емпіричні категорії дослідження стилю життя особистості

Досліджувані показники			Психодіагностичний інструментарій
Стиль життя особистості	Рівень загального характеру взаємодії особистості зі світом	Есе	«Чим є світ для мене?»
			«Ким є я для світу?»

Рівень конструювання особистісних стратегій і тактик життєдіяльності	Анкета	«Які цілі в житті Ви ставите перед собою?»
		«Чим Ви плануєте займатися протягом найближчих 10 років? Випишіть 7 пунктів».
Рівень культурних преференцій		«Ваші вподобання у одязі» «Ваш улюблений музичний стиль, улюблені групи»

Висновки. Стиль життя особистості може бути визначений як характеристика життєдіяльності особистості, що проявляється у регулярних паттернах поведінки на різних рівнях цієї життєдіяльності: 1) загального характеру взаємодії особистості зі світом; 2) конструювання особистісних стратегій і тактик життєдіяльності; 3) вибору культурних преференцій.

1. У структурі стилю життя рівень загального характеру взаємодії особистості зі світом може бути описаний як особистісний спосіб встановлення відносин зі світом, бачення світу особистістю та себе у ньому, у стосунках з ним. Другий рівень постає як спосіб індивідуальної організації та регуляції плину життя та свідомих, частково свідомих або несвідомих повсякденних виборів особистості, здійснених у реальних умовах, та спрямованих на досягнення життєвої мети, на реалізацію ведучих цінностей особистості. Рівень культурних

преференцій представлений системою виборів особистості на користь тих чи інших предметів одягу, манери одягатися та слідкувати за зовнішністю, використання звичних предметів побуту.

2. У якості діагностичного інструментарію для вивчення стилю життя на усіх вищезазначених рівнях можуть бути використані методи психодіагностичного есе та анкетування з їх подальшою обробкою методами кількісного та якісного контент-аналізу.

Список використаних джерел

1. Абульханова-Славская К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды. — М.:Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1999. — 224 с.

2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. — М: «Мысль», 1991. — 245 с.

3. Волков В. В. Теория практик / В. В. Волков, О. В. Хархордин. — СПб: Изд-во Европейского университета в Санкт-Петербурге, 2008. — 298 с.

4. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — М: Политиздат, 1975. — 304 с.

5. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии / А. Н. Леонтьев. — М: Смысл, 2000. — 569 с.

6. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. — М.: «Смысл», 2003. — 487 с. — (2-е, испр. изд).

7. Місенг Д. В. Стиль життя особистості: основні наукові підходи і концептуалізація поняття / Д. В. Місенг. // Наукові студії із соціальної та політичної психології. — 2016. — №38. — С. 30–40.

8. Мясичев В. М. Личность и неврозы / В. М. Мясичев. —

Л: Изд-во Ленинградского Университета, 1960. – 428 с.

9. Резник Т.Е. Жизненные стратегии личности: поиск альтернатив / Т.Е. Резник, Ю.М. Резник. – М, 1995.

10. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М: «Педагогика», 1973. – 424 с.

11. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н.И. Сарджвеладзе. – Тбилиси: «Мецниереба», 1989.

12. Слободчиков В. И. Основные ступени развития субъектности человека / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М: Изд-во ПСТГУ, 2013. – 400 с. – (Серия «Основы психологической антропологии», 2 кн.)

13. Старовойтенко Е. Б. Культурная психология личности / Е. Б. Старовойтенко. – М: Академический проект, 2007. – 320 с.

14. Стиль жизни личности: теоретические и методологические проблемы/ Л.В.Сохань, Е.И.Головаха, В.А.Тихонович – К.: Наукова думка, 1982. – 370.

15. Стиль человека: психологический анализ/ под. ред. А. В. Либина – М.: Смысл, 1998. – 310 с.

16. Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості. / За ред. Т.М. Титаренко. – К.: Педагогічна думка, 2007. – 456 с.

17. Хрестоматия по психологии: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов/Сост. В. В. Мироненко; Под ред. А. В. Петровского.— 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Просвещение, 1987.— 447 с.

18. Чуніхіна С. Л. Адаптаційний і компенсаторний смисл індивідуального стилю/С. Л. Чуніхіна.//Наукові студії із соціальної та політичної психології. – 2013. – №32. – С. 1401–51.

19. Швалб Ю.М. Психологические модели целеполагания. – К.: Стилос, 1997. – 240 с.

20. Royce R. An Overview of a Multifactor-System Theory of Personality and Individual Differences: II. System Dynamics and

Person-Situation Interactions / R. Royce, A. Powell. // Journal of Personality and Social Psychology. – 1981. – С. 1019–1030.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Abulkhanova-Slavskaia K.A. Psykholohiia i soznanie lichnosti (Problemy metodolohii, teorii i issledovaniia realnoi lichnosti): Izbrannyye psikhologicheskie trudy. — M.: Moskovskii psikhologo-sotsialnoy institut; Voronezh: Izdatelstvo NPO «MODEK», 1999. — 224 s.
2. Abulkhanova-Slavskaia K.A. Stratehiia zhyzni / K. A. Abulkhanova-Slavskaia. — M: «Mysl», 1991. — 245 s.
3. Volkov V. V. Teoriia praktik / V. V. Volkov, O. V. Kharkhordin. — SPb: Izd-vo Evropeiskoho universiteta v Sankt-Peterburhe, 2008. — 298 s.
4. Lieontiev A. N. Deiatelnost. Soznanie. Lichnost / A. N. Lieontiev. — M: Politizdat, 1975. — 304 s.
5. Lieontiev A. N. Lektsii po obshchei psikhologii / A. N. Lieontiev. — M: Smysl, 2000. — 569 s.
6. Lieontiev D. A. Psikhologhiia smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoi realnosti / D. A. Lieontiev. — M.: «Smysl», 2003. — 487 s. — (2-e, ispr. izd).
7. Miseng D. V. Styl zhyttia osobystosti: osnovni naukovy pidkhody i kontseptualizatsiia poniattia / D. V. Miseng. // Naukovy studii iz sotsialnoi ta politychnoi psikhologii. — 2016. — №38. — S. 30–40.
8. Miasishchev V. M. Lichnost i nevrozy / V. M. Miasishchev. — L: Izd-vo Leninhradskoho Universiteta, 1960. — 428 s.
9. Reznik T.E. Zhyznennyye stratehii lichnosti: poisk alternativ / T.E. Reznik, Yu.M. Reznik. — M, 1995.
10. Rubinshtein S.L. Problemy obshchei psikhologii / S.L. Rubinshtein. — M. «Pedagogika», 1973. — 424 s.
11. Sardzhveladze N. Y. Lichnost i vzaimodeistviie s sotsialnoi sredoi / N.Y. Sardzhveladze. — Tbilisi: «Metsniereba», 1989.
12. Slobodchikov V. I. Osnovnyie stupeni razvitiia subiektnosti cheloveka / V. Y. Slobodchikov, E. I. Isaev. — M: Izd-vo PSTHU, 2013. — 400 s. — (Seriia «Osnovy psikhologicheskoi antropolohii», 2 kn.)
13. Starovoitenko E. B. Kulturnaia psikhologhiia lichnosti / E.B. Starovoitenko. — M: Akademicheskii proekt, 2007. — 320 s.

14. Stil zhyzni lichnosti: teoreticheskie i metodolohicheskie problemy/ L.V.Sokhan, E.I.Holovakha, V.A.Tikhonovich – K.: Naukova dumka, 1982. – 370.
15. Styl cheloveka: psykholohicheskii analiz/ pod. red. A. V. Libina – M.: Smysl, 1998. – 310 s.
16. Tytarenko T.M. Zhyttievi domahannia osobystosti. / Za red. T.M. Tytarenko. – K.: Pedahohichna dumka, 2007. – 456 s.
17. Khrestomatiia po psikhologii: Ucheb. posobie dlia studentov ped. in-tov/Sost. V.V.Myronenko; Pod red. A.V. Petrovskoho.— 2-e izd., pererab. i dop. — M.:Prosveshcheniie, 1987.— 447 s.
18. Chunikhina S. L. Adaptatsiinyi i kompensatornyi smysl individualnoho styliu/S. L. Chunikhina.//Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. – 2013. – №32. – S. 1401–51.
19. Shvalb Yu.M. Psikholohicheskie modeli tselepolahaniia. – K.: Stylos, 1997. – 240 s.
20. Royce R. An Overview of a Multifactor-System Theory of Personality and Individual Differences: II. System Dynamics and Person-Situation Interactions / R. Royce, A. Powell. // Journal of Personality and Social Psychology. – 1981. – C. 1019–1030.

Miseng, D.V. Individual's lifestyle: operationalizing a concept. *The article deals with the problem of operationalization of the lifestyle concept within general psychology approach. The lifestyle is defined as a characteristic of the life activity of an individual, that manifests itself in regular patterns of behavior at different levels of this activity. The peculiarities of lifestyle manifestation were specified on such levels of life activity as general interaction between individual and the world, construction of individual strategies and tactics, cultural preferences. Psychodiagnostic instruments for the assessment of lifestyle of an individual at each of the mentioned life activity levels were described.*

Key words: *individual's lifestyle, operationalizing a concept of lifestyle, general psychology approach, interaction between individual and the world, life strategies, life tactics, cultural preferences.*

Відомості про автора:

Місенг Дар'я Вячеславівна, аспірант 4 року навчання Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

Miseng, Daria V / postgraduate student of 4 years of study at the Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine

E-mail: dariamiseng@gmail.com

УДК 159.91

Оверчук В.А.

**КОПІНГ-РЕСУРСИ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ПОДОЛАННІ
КРИЗОВИХ СТАНІВ**

Оверчук В.А. Копінг-ресурси як чинник збереження психічного здоров'я особистості в подоланні кризових станів. Стаття присвячена вивченню копінг-поведінки та захисних механізмів особистості в подоланні кризових станів. Копінг охоплює широку сферу, від несвідомих психологічних захистів до усвідомленого й цілеспрямованого вміння впоратися зі стресовими та тривожними ситуаціями. Існує тісний взаємозв'язок копінгу та механізмів психологічного захисту. Близькість понять копінгу і механізмів психологічного захисту зумовлює необхідність їх розмежування. Захисні механізми, з метою подолання психологічної напруги й тривоги, в більшості випадків викривляють, спотворюють інформацію. Копінг-стратегія виробляється усвідомлено, спонукаючи особистість пристосуватись, впоратися, подолати проблемні ситуації або ж уникнути їх наслідків. Поняття «механізми психологічного захисту» і «механізми опанування» (копінг-поведінка) розглядаються як найважливіші форми адаптаційних процесів і реагування індивідом на стресові ситуації, що доповнюють один одного.