

УДК 159.9

РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ В РАМКАХ КОНЦЕПЦИИ «СИСТЕМНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ ЛИЧНОСТИ»

ПЛИГИН АНДРЕЙ АНАТОЛЬЕВИЧ

Д.псих.н.

ОАНО Московский Психолого-Социальный Университет, Россия

Аннотация: В статье рассматривается важность развития жизненного стиля человека как субъекта жизненного пути личности. Кратко обсуждается история возникновения вопроса. Дается авторское определение понятия жизненный стиль. Предлагается модель, раскрывающая компоненты жизненного стиля и общая технология его развития.

Ключевые слова: жизнь, жизненный стиль, компоненты жизненного стиля, субъект, развитие субъектности, личность, технология развития жизненного стиля, авторская концепция «Системное формирование жизненного пути».

LIFESTYLE DEVELOPMENT WITHIN THE CONCEPT "SYSTEMIC FORMATION OF A PERSON'S LIFE PATH"

Pligin A.A.

Abstract: The article focuses on the importance of the development of a person's life style as a subject of a person's life path. The history of the issue is briefly discussed. The author's definition of the concept of life style is given. A model is proposed that reveals the components of a life style and the technology of its development.

Keywords: life, life style, life style components, subject, development of subjectivity, personality, technology of life style development, author's concept "Systemic formation of the life path".

На построение человеческого успеха и счастья довольно сильно влияют способы организации его жизни.

Обращение к понятию «Жизнь» в психологической науке восходит к концепции индивидуальной психологии. Как известно, Альфред Адлер первый в психологии ввёл понятие «стиль жизни» [1], определив его как реактивное образование, возникающее в ответ на жизненные обстоятельства. Он считал, что стиль жизни — значение, которое человек придает миру и самому себе, его цели, направленность его устремлений и те подходы, которые он использует при решении жизненных проблем. Стиль жизни, по его мнению, складывается к 4-5 годам, а потом лишь незначительно меняется и крайне слабо осознается.

В представлениях А. Адлера стиль жизни является комбинацией двух осей: социального интереса и степени активности — наиболее отчётливо проявляется в новых ситуациях и обстоятельствах. Он выделил следующие стили: полезный, правящий, избегающий, получающий. По его мнению, именно стиль жизни предопределяет будущее человека, существенным образом влияя на особенности и характер целей, которые ставит перед собой человек.

В рамках авторского метода психологической помощи людям «Системное формирование жизненного пути личности» [4,5] мы содержательно соотнесли целый ряд понятий, связанных с организа-

цией человеком его жизни: «Стиль жизни» [4], «Сценарий жизни» [2], «Жизненный цикл» [7,8], «Жизненный путь» [6,7,8], «Варианты жизни» [3]. В результате нами был предложен целый ряд уточнений определения этих понятий, чтобы избежать их использования в качестве обозначения одного и того же явления. А также, были введены авторские понятия и даны собственные определения системы понятий для устранения противоречивости в классификации подструктур, раскрывающих более общее понятие «Жизнь» [4, с.148].

В частности, адлеровское понимание стиля жизни больше подходит к описанию жизненных стратегий, чем к собственно стилю жизни. Его несомненная заслуга в том, что он первым сделал очень важный шаг: начал рассматривать то, как психологические особенности организации жизни влияют на будущее личности. Его работа в области рассмотрения жизненных стратегий нуждается в продолжении, расширении и еще более глубоком уточнении. Они ждут своих исследователей.

Вместе с тем, в психологической науке практически не рассматриваются паттерны организации обыденной жизни, то, как она строится каждый день у человека. А ведь именно с ними люди сталкиваются ежедневно, порой не замечая их влияния на личностную эффективность и жизненный путь. Они представляют собой нижний ярус организации психологического понятия «Жизнь». В связи с этим мы ввели понятие «Жизненный стиль» (вместо адлеровского «Стиль жизни»).

Жизненный стиль (ЖС) — это комплекс устоявшихся ежедневных привычек (паттернов) мышления и поведения в различных аспектах организации жизни человека, составляющих целостный образ жизни. Это такая единица измерения жизни, в которой проявлены все остальные её подструктуры: событийность жизненного пути, жизненные стратегии, варианты жизни и т.д.

Чтобы было понятно, какие бывают жизненные стили, приведем пример, который большинство людей замечали как устойчивое предпочтение внутри образа жизни. Почти каждый человек слышал метафору про условное разделение людей на «сов» и «жаворонков». Можно в рамках только этого компонента поставить множество вопросов: Какой стиль лучше для продуктивности работы? Кем являются выдающиеся «достигаторы» в данной классификации? Возможно ли «совам» стать «жаворонками»? Как быстро можно достичь изменений? Какой метод наиболее эффективен и т.д.? Иными словами, осознание жизненного стиля человека, так или иначе, приводит его к желанию влиять на улучшение своего образа жизни. Очевидно, что многие люди хотели бы знать ответы на подобного рода вопросы.

Таким образом отметим, что управление своим жизненным стилем может стать мощным ресурсом перестройки самоорганизации личности и построения жизненного успеха.

Что же важно сделать человеку, который хочет стать хозяином и автором своей жизни, то есть самостоятельно и целенаправленно строить свой жизненный путь, не уповая на уготованную ему кем-то или чем-то судьбу? Самое главное — сделать свой образ жизни отдельным предметом для самоанализа и изменить те привычки, которые самым значительным образом мешают саморазвитию и продвижению вперед.

Именно жизненный стиль не позволяет большинству людей выйти из своей зоны комфорта и уж тем более из полосы неудач, обусловленной негативными установками жизненного сценария.

К сожалению, многие путают причину и следствие, пытаются менять лишь поверхностную часть сложности, а «корень зла» остаётся невидимым и недоступным для изменения. Привычка откладывать всё самое важное на потом, необязательность и непунктуальность, перфекционизм, отсутствие воли к реализации принятых решений, синдром профессионального выгорания, финансовая несостоятельность (бедность), страх открытия собственного дела, скучная жизнь и т.д. — всё это последствия бессознательно сложившихся жизненных стилей. Даже такие проблемы терапевтического уровня, как лишний вес, одиночество, алкогольная зависимость, депрессия и т.д. — следствие образа жизни.

Например, если человек страдает от сложностей с лишним весом, психотерапевту придется затрагивать его жизненный стиль, потому что то, как человек живет представляет собой причину этого комплексного симптома. Если у человека имеются проблемы с весом, то самыми главными паттернами в их структуре будут: стиль физической активности, сна и отдыха, привычки питания и питьевой режим. А если человек жалуется, что у него синдром профессионального выгорания, и он перетрутился, то следует начать свою работу с исследования режима работы и отдыха.

Независимо от своего образа жизни, многие люди мечтают о значительных достижениях. Они также хотят жить интересно и насыщенно, жить богатой событиями и ресурсами жизнью, но лишь немногие находят действенные способы управления своим жизненным стилем. А этот фактор – один из важнейших для становления субъекта жизненного пути.

Для обогащения образа жизни нами сделана попытка описать компоненты жизненного стиля. Они представляют собой авторскую модель «Базовые компоненты жизненного стиля» (ежедневные привычки жить). Она включает тринадцать основных составляющих жизненного стиля человека, которые детерминируют образ жизни (представлены ниже).

Модель "Базовые компоненты жизненного стиля".

- Общий распорядок дня.
- Общий распорядок работы.
- Паттерны организации работы (соотношение продуктивной деятельности и репродуктивных, повторяющихся дел).
- Структурирование времени дома (порядок типичных дел).
- Привычки питания.
- Паттерны построения отношений/общения с близкими.
- Паттерны типичных развлечений.
- Привычки физической активности.
- Особенности отдыха (сон, перерывы в деятельности, релаксация).
- Управление жизненными целями и задачами.
- Управление временем.
- Управление собой (самоорганизация).
- Ритм дня (соотношение активной деятельности и отдыха).

Каждый из компонентов жизненного стиля рассматривается более детально, представляя собой качественное описание данного феномена жизни человека [5, с.174-180]. В авторской технологии «Коучинг жизненного пути» рассматриваются диагностические методики и пути обогащения жизненного стиля [5, с.181].

В целом технология обогащения жизненного стиля включает следующие этапы:

- Реконструкция паттернов жизненного стиля (методика «Фотографии: день-неделя-месяц-год»).
- Выявление базовых компонентов жизненного стиля (ежедневных «привычек жить»).
- Анализ особенностей индивидуального сочетания жизненных стилей (стилистический профиль).
- Выявление профиля личностной уязвимости в жизненном стиле.
- Определение ключевого фактора для изменения жизненного стиля.
- Трансформация ключевого фактора жизненного стиля.

Список литературы

1. Адлер, А. Наука жить / А. Адлер. - Киев : Port-Royal, 1997. - 315 с.
2. Берн, Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы : Пер. с англ. / Э. Берн, М. С. Мацковский, Л. Г. Ионин, М. С. Мацковский. - М. : Прогресс, 1988. - 400 с.
3. Дружинин, В. Н. Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии / В. Н. Дружинин. - СПб. : Питер, 2010. - 156 с.
4. Плигин, А.А. Коучинг жизненного пути/ А.А. Плигин. – М.: РИПОЛ классик, 2020 – 352 с.
5. Плигин, А.А. Стратегические основы построения жизненного пути личности: от теории — к методу психологической помощи/ А.А. Плигин // Актуальные проблемы психологического знания. – 2017. - №2.- с.7-20.
6. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. - СПб. : Питер, 2003. - 512 с.
7. Buhler Ch. Bieg zycia ludzkiego. - Warszawa: PWN, 1999. - 393 s.
8. Buhler Ch. Der menscliche Lebenslauf als phychologisches problem. - Leipzig: Hirzel, 1933.