

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ СТИЛЯ ЖИЗНИ  
В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

ANALIZA TEORETICĂ A REZULTATELOR STUDIERII STILULUI DE VIAȚĂ  
ÎN PSIHOLOGIA CONTEMPORANĂ

THEORETICAL ANALYSIS OF LIFESTYLE STUDY RESULTS  
IN CONTEMPORARY PSYCHOLOGY

CZU: 159.922:316.728

DOI: 10.5281/zenodo.4300023

**Татьяна КОЗМАН**

мастер психологии, докторантка, Кишиневский Государственный  
Педагогический Университет „Ион Крянгэ”

**Ион НЕГУРЭ**

доктор психологии, доцент, Кишиневский Государственный Педагогический  
Университет „Ион Крянгэ”

**Резюме**

*В статье представлены основные результаты теоретического анализа исследований стиля жизни как психологического образования, таких как: раскрытие сущности и природу стиля жизни и, как следствие, определение понятия «стиль жизни», представление наиболее значимых и релевантных типологий стилей жизни, описание пути его онтогенетического развития и выявление компонентов, составляющих структуру стиля жизни.*

**Ключевые слова:** стиль, стиль жизни, образ жизни, онтогенез стиля жизни, структура стиля жизни, типология стиля жизни.

**Rezumat**

*În articol sunt expuse principalele rezultate ale studiului teoretic privind stilul de viață ca formațiune psihologică, cum ar fi: relevarea esenței și naturii stilului de viață și, drept urmare, definirea conceptului „stil de viață”, prezentarea celor mai semnificative și relevante tipologii ale stilurilor de viață, descrierea căii pe care o parcurge stilul de viață în dezvoltarea sa ontogenetică și identificarea componentelor care constituie structura unui stil de viață.*

**Cuvinte – cheie:** stil, stil de viață, mod de viață, ontogeneza stilului de viață, structura stilului de viață, tipologia stilurilor de viață.

### Abstract

*The article presents the main results of the theoretical study on lifestyle as a psychological formation, such as: revealing the essence and nature of lifestyle and, consequently, defining the concept of „lifestyle”, presenting the most significant and relevant typologies of styles of life, the description of the path that the lifestyle follows in its ontogenetic development and the identification of the components that constitute the structure of a lifestyle.*

**Keywords:** style, lifestyle, lifestyle, ontogenesis of lifestyle, structure of lifestyle typology of lifestyles.

**Введение.** Хотя интерес психологов-исследователей к проблематике связанной с понятием «стиль жизни» возник совсем недавно, нужно отметить, что психологии удалось по состоянию на сегодняшний день накопить значительный объем научных знаний о данном психологическом образовании (Виленский, 2016; Горбань, 2013; Грищенко, 2010; Шкатурова, 1998 и др.). Так как стиль жизни современного человека постоянно видоизменяется и усложняется под влиянием различных внешних (социально-политических, экономических, культурных, технологических и т.д.) и внутренних (ценности, стиль мышления, мотивация и т.д.) факторов появляется необходимость их постоянного обновления [7, 8, 9]. Категория «стиль жизни» в психологии остается востребованной, т.к. стилевое разнообразие жизни человека с каждым годом растет и определяет индивидуальные условия его существования.

**Научное определение понятия «стиль жизни».** Понятие «стиль» широко используется в различных сферах жизнедеятельности человека. Приведем лишь некоторые из них. В искусстве, стиль - это совокупность признаков, характеризующих искусство опре-

деленного времени и направления; в литературоведении – функциональная разновидность литературного языка; в лингвистике – совокупность приемов исследования средств языка; в эстетике – характерная манера вести себя, говорить, одеваться и т.п.; в философии – это диалектическое единство формы выражения и формы осуществления способа организации функционирования любой системы, связанной с человеческой деятельностью; в психологии – это устойчивая индивидуально-специфическая система приемов, навыков, методов, способов выполнения деятельности.

Далее мы проанализируем понятие стиля жизни предпочтительно с психологической точки зрения.

Психология, в отличие от других научных дисциплин, занимается, прежде всего, изучением индивидуального стиля личности. Силевые проявления изучаются не только в контексте исследования деятельности человека и ее результатов, но и в индивидуальных проявлениях личности. Стиль находится на границе контакта между индивидуальностью личности и ее способом преобразования среды. В связи с этим появляется двойственность изучения

этого явления: с одной стороны, стиль изучается как одна из характеристик индивидуальности человека, с другой – стиль является показателем особенностей деятельности личности.

Значительный вклад в исследование стиля жизни в психологическом аспекте внес известный советский ученый-психолог В. С. Мерлин, который разделил его на два вида: стиль деятельности и стиль общения. Стиль возникает в условиях неопределенности, когда личность выбирает одно или несколько решений ее развития, при этом необходима личная вовлеченность в деятельность (положительное отношение к ней и стремление ее усовершенствовать). Критерием правильно выбранного стиля деятельности служат такие признаки, как: ощущение удобства, комфорта, снятия напряжения в момент выполнения деятельности [16].

Адекватным толкованием понятия «стиль индивидуальной деятельности» в российской психологии является положение Е.А. Климова, согласно которому стиль индивидуальной деятельности – это «обусловленная типологическими особенностями устойчивая система способов, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной дея-

тельности. Это совокупность общих и особенных способов работы, позволяющих максимально использовать ценные качества человека и компенсировать его недостатки» [11].

Понятие «стиль деятельности» уже, чем понятие «стиль жизни», т.к. стиль жизни включает в себя стилевые характеристики деятельности, общения, взаимоотношений и т.д. Так, в этом контексте, М. Я. Виленский считает, что *стиль жизни – это интегрированный способ взаимодействия личности с миром, которое проявляется во всех сферах жизни, в поведении и отношениях, образуя устойчивое единство*. По мнению М. Я. Виленского, например, здоровый стиль жизни, возникая на определенном уровне субъектности и творчества в процессах жизнедеятельности, образует целостную систему жизненных проявлений личности, способствующую гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющуюся средством самоактуализации в ней» [7, с. 8-18].

Ниже, в таблице 1, будут приведены результаты анализа различных толкований понятия «стиль жизни» в классической и современной психологии с целью выявления существенных признаков этого понятия и его определения.

**Таблица 1. Интерпретации содержания понятия «стиль жизни» различными авторами**

<b>Автор</b>	<b>Стиль жизни – это</b>
Адлер А.	Уникальный способ, который выбирает человек для реализации своих жизненных целей, и те подходы, которые он использует при решении жизненных проблем (Адлер, 1997).
Олпорт Г.	Способ достичь определенности и эффективности образа самого себя и отношений с другими людьми (Олпорт, 2002).

Шихи Г.	Способ решения жизненных проблем (Шихи, 1999).
Анцыферова Л. И.	То, что обнаруживается в «деятельностном самовыражении личности» во всех сферах общественной и частной жизни (Анцыферова, 2006).
Абульханова-Славская К. А.	Проявление в неповторимости способа жизни (Абульханова-Славская, 1991).
Леонтьев Д. А.	Уникальный способ достижения своих целей, избираемый личностью (Леонтьев, 1993)
Омельченко Е. Л.	Внешнее выражение и практическое воплощение основных ценностей личности (Омельченко, 2019).
Руженков В. А., Руженкова В. В.	Совокупность устойчиво воспроизводимых образцов поведения, социальных и культурных практик, которые обладают типичностью для определенных социальных общностей и принудительно воздействуют на эти общности и включенные в них личности как рамки повседневной жизни (Руженков & Руженкова, 2017).
В и л е н с к и й М.Я.	Интегрированный способ взаимодействия личности с миром, которое проявляется во всех сферах жизни, в поведении и отношениях, образуя устойчивое единство (Виленский, 2006).

Таким образом, в результате анализа представленных концепций ученых-психологов о стиле жизни, мы смогли дать собственное определение данному понятию. Оно следующее: **Стиль жизни - это системообразующая совокупность уникальных способов и приемов взаимодействия личности с окружающим миром в различных сферах жизни – общения, деятельности, самоактуализации.** Напоминаем, что самоактуализация по Маслоу (1999) - это непрерывная реализация потенциальных возможностей, способностей и талантов, как свершение своей миссии, или призвания [16].

**Анализ смежных понятий.** Стиль

жизни – это достаточно широкое понятие, в которое может входить и стиль лидерства, и стиль руководства, и стиль мышления, и стиль общения и т.д. Это понятие часто используют как синоним других схожих понятий, таких как: «образ жизни», «качество жизни», «субъективное жизненное пространство личности», «временная перспектива личности» и др. Данные понятия являются близкими по семантике, но тем ни менее каждое из них обладает определенную смысловую специфику. Сравнительный анализ содержания смежных понятий поможет более четко осознать и понять смысловую специфику каждого из выше указанных понятий.

**Таблица 2. Сравнительный анализ содержания смежных понятий**

Образ жизни:	Результат взаимодействия человека с окружающим его миром, отражающей специфику личности и ее взаимоотношений с социальной средой (Виленский, 2006).
Качество жизни:	Степень удовлетворения потребностей и запросов более сложного характера, не поддающихся прямому количественному измерению, и выполняет социально-оценочную функцию по отношению к понятию «образ жизни» (Горбань, 2013).
Жизненный путь:	Процесс развития конкретного человека в качестве субъекта сознательного конструирования собственной жизни (Абульханова-Славская, 1991).
Субъективное жизненное пространство:	Когнитивно-репрезентированный и психически переработанный реальный мир жизни человека (Толочек, 2015).
Сценарий жизни:	Консервативные, негибкие системы представлений, понятий и отношений, которые закладываются в раннем детстве и остаются практически неизменными в течение жизни (Берн, 2002).
Жизненно-стилевые стратегии:	Активная социальная и личностная позиция по отношению к повседневности (Масленцева, 2010).

Таким образом, «образ жизни» является комплексным образованием, которое наблюдается в проявляемых в признаках, и этими признаками являются такие феномены, как: «уровень жизни», «качество жизни». «Субъективное пространство личности» очерчивает зону реальности человеческого бытия, исходя из вложенного в нее смысла. «Жизненный путь» и «жизненные стратегии» личности представляют собой динамический процесс, движение человека к поставленной цели. «Сценарий жизни» представляет собой систему установок и планов, которые были приняты и подкреплены в детстве и оправдываются последующими событиями. Само понятие «стиль жизни» является одной из характеристик

образа жизни человека с точки зрения инструментального, личностно значимого, интегрированного, индивидуального способа самовыражения и взаимодействия с внешним миром.

**Возникновение и развитие стиля жизни в онтогенезе.** Адлер (1997) и Берн, (2002). считают что стиль жизни формируется на основе личного опыта ребенка в общении со средой и остается неизменным в течение всей жизни, проявляясь во всех формах взаимодействия человека с окружающим миром. Отношения, которые складываются между родителями и детьми в раннем детстве, являются очень важными, так как на основе этого взаимодействия ребенком будут приняты решения относительно того, как мир относится к нему и каково

его место в этом мире [3, 6].

А. Адлер считает, что стиль жизни определяется двумя основными факторами: жизненной целью и способом ее достижения. Однажды сформировавшись, с целью компенсации чувства неполноценности у маленького ребенка, стиль жизни становится стержнем личности, системообразующим фактором, предопределяющим все выборы и решения данного индивидуума, развитие всех отдельных черт его характера. В отличие от Фрейда, Адлер понимал поведенческие проявления взрослого человека не как паттерны, оживающие из ранних воспоминаний, а как реакции, в которые включены и его личностные особенности, заложенные в раннем детстве. В этих проявлениях присутствует и часть «творческого Я» личности. Концепция «творческого Я» восходит к индивидуальной теории Адлера, которая отмечает активную позицию человека по отношению к целям жизни и инструментам их воплощения. Иными словами, человек может свободно создавать собственный, индивидуализированный стиль жизни [2].

Знание собственных возможностей, своего личностного и творческого потенциала, стремление их реализовать с максимальной социальной активностью и пользой, ценностные и смыслообразующие компоненты жизни, включают в категорию стиля жизни и такую тенденцию, как самоактуализация. Процесс самоактуализации, выступая механизмом формирования согласованной системы ценностных ориентаций, развития компетентности личности во времени и социальном взаимодействии, способствует становлению интегрированного и конструктивного

стиля жизни. Наиболее конструктивным стилем жизни можно назвать тот, кто в своей структуре и функционировании опирается на тенденцию к самоактуализации.

**Типологии стилей жизни.** В процессе исследования стилей жизни были предприняты определенные попытки их типологизировать. Наиболее релевантными и значимыми типологиями стилей жизни являются следующие.

1. **Типология А. Адлера.** Он впервые предложил классифицировать стили жизни по принципу изменяющихся по степени двух компонентов системы: социальный интерес и социальная активность. Типы стилей жизни: «получающий»/«берущий» тип, «управляющий» тип, «избегающий» тип, «социально полезный» тип. В людях с последним, наиболее оптимальным типом стиля жизни, гармонично сочетаются высокий социальный интерес и высокий уровень жизненной энергии. Они воспринимают три основные жизненные задачи – работу, дружбу и любовь – как социальные проблемы, которые в решении требуют социальной активности, сотрудничества, взаимодействия, готовности вносить вклад в благополучие окружающих людей [2].

2. **Типология Э. Берна** основана на сценариях жизни, которые предполагают индивидуальный паттерн поведения, формирующимся под воздействием многих факторов в раннем возрасте: (сценарии «Я – ОК, Ты – ОК»; «Я – ОК, Ты – не ОК»; «Я – не ОК, Ты – ОК»; «Я – не ОК, Ты – не ОК»). Сценарии, по мнению автора, универсальны для всего человечества, т.к. люди их впитывают с раннего детства, они закрепляются и, зачастую, бессознательно

используются в течение всей жизни [6].

3. **Классификация жизненных стилей Ф. Торна** опиралась на ассоциирование способам адаптации к социуму (агрессивный стиль («тигр»), конформный стиль («хамелеон»), защитный стиль («черепашка»), индивидуалистический стиль («орел»), сопротивляющийся стиль («лосось») (ссылка по: Деркач, 2004) [10].

4. **Типология А. М. Демидова**. На основании результатов своего кросскультурного исследования социокультурных стилей Центральной и Восточной Европы, А.М. Демидов предлагает 5 основных стилей жизни («победители» - ориентированные на проявление лидерских качеств, «новаторы» - ориентированные на познание, «ретрограды» - ориентированные на прошлое, считающие, что «раньше было лучше», «традиционалисты» - придерживаются консервативного образа жизни, «истеблишмент» - правящие круги, ориентированные на сверхприбыль, потребление, престиж) (ссылка по: Талызина, 2019) [21].

5. **Типология Royce D., Powell A.**, они определяют стиль жизни как «стратегию для достижения индивидуальных ценностей и чувств в мире, в котором каждый индивид должен жить так, чтобы оптимизировать свои личностные смыслы». В соответствии с этим определением они выделяют три стили жизни: альтруистический, смысл которого состоит в служении людям; индивидуалистический, направленный на самоактуализацию; икарстический (по имени мифологического героя Икара), ориентированный на творчество (ссылка по: Барышева, 2015) [5].

6. **Типология А. Маслоу**. Он предло-

жил описание 2 стилей жизни как видение системы наивысших достижений человеческого опыта: Д-жизнь – «дефицитарная» жизнь (стремление удовлетворить существующий дефицит или требования окружения); Б-жизнь – бытийная, или мета-жизнь (рывок, прорыв, когда человек использует свои силы в полную мощь) [15].

7. **Типология В.Н. Shulman & Н.Н. Mosak** (1988) содержит описание 14 типов личности по общему способу жизни, названия которых ассоциативно отражают сущность предложенных стилей жизни («добытчик», «стимулятор», «контролер», «ребенок», «оппозиционер», «жертва», «мученик» и некоторые другие) (по: Деркач, 2004) [10].

8. **Типология А. В. Сафаряна**, он выделяет 5 групп стилей жизни на основании критерия преобладающих ценностей: 1 группа – социальная норма и ориентация на успешную деловую карьеру; 2 группа – гедонистические стремления; 3 группа – экстремальное поведение; 4 группа – ориентация на альтруизм, 5 группа – ориентация на реализацию жизненных планов, развитие личности и ее творческих способностей) [20].

9. **Типология В.А. Руженкова и В.В. Руженковой**, они выделили и описали 10 вариантов благоприятных стилей жизни и 4 – патологических.

Благоприятными стилями жизни являются:

1. **Конформизм** – это установка (желание и/или привычка) быть как все.

2. **Альтруизм** – нравственный принцип поведения, означающий способность бескорыстно жертвовать собственными интересами в пользу ин-

тересов другого человека.

3. *Экстрим/экстремалы* – выдающиеся, экстраординарные действия, как правило связанные с опасностью для жизни. В известном смысле, экстрим также связан с удовольствием, как гедонизм.

4. *Гедонизм* – характеризуется ориентацией на себя, практиками на получение удовольствий от ухода за собой, своим телом, развлечениями, потреблений.

5. *Прагматизм* – это принцип, согласно которому на первое место выходит выгода, карьера, которая увеличивает возможности обладания атрибутами. В основе прагматизма лежит деятельностный и контекстуальный подход к решению проблем.

6. *Карьеризм* – одно из выражений эгоизма в сфере служебной деятельности.

7. *Гламур* – этот стиль находит отражение в социальных различиях, выражающихся чаще во внешних признаках.

8. *Вещизм* – к этому типу относят людей с потребительским отношением к вещам; при этом, удовольствие получается от самого факта обладания, а не использования.

9. *Интеллектуалы*. Основная направленность личности на образованность, творчество, профессиональную карьеру, а также на определенном этапе – участие в политической жизни страны,

10. *Богема* – неконвенциональный, эксцентричный стиль жизни. Относятся к неформалам «креативного характера».

Патологическими стилями жизни являются:

1. *Невротический*. Человек часто чувствует себя «жертвой», несправедливо обиженным, невинно страдающим, как правило, страдает невро-

тическим, либо личностным расстройством. В выборе жизненного пути несамостоятелен, живет планами на будущее, рефлексивен, много мечтает, планирует, однако не способен на реальные действия.

2. *Выученная беспомощность* – это нарушение мотивации в результате пережитой субъектом неподконтрольности ситуации. Характеризуется тем, что наступает торможение моторной активности, ослабляется биологическая мотивация, теряется способность к научению, появляются соматические расстройства. Имеет тенденцию к генерализации.

3. *Психическая несостоятельность* или состояния «психического недоразвития» («субнормальности», «психического дефекта»). Указанные понятия выделяют ту или иную особенность умственной.

4. *Маргинальность* – люди, по разным причинам выпадающие из привычной социальной среды и неспособные примкнуть к новым общностям (зачастую по причинам культурного несоответствия), испытывают большое психологическое напряжение и переживают своеобразный кризис самосознания [19, с. 52-62].

Разнообразие и многочисленность критериев для классификации стилей жизни еще раз указывают на многоаспектность данного явления, на многообразие видов и способов выражения индивидуальных эмоциональных, когнитивных, личностных тенденций в процессе общения и деятельности.

**Структура стиля жизни.** Проблема выделения и описания структурной организации понятия «стиль жизни» является чрезвычайно сложной. Ее



сложность выражается в:

1) обилии точек зрения на внутреннюю структуру стиля жизни; с одной стороны, этот факт является закономерным явлением, с другой – усложняет выбор наиболее полной и многогранной композиции для методологической базы исследования;

2) перечислении всех компонентов стиля жизни, входящие в этот конструкт;

3) учёте всех внешних и внутренних факторов, влияющих на компоненты конструкта;

4) четком определении составляющих, которые относятся только к этому конструкту;

5) описании структурных составляющих в терминах психологической парадигмы;

6) диагностировании выявленных структурных элементов из которых состоит стиль жизни.

Учитывая перечисленные сложности и обобщая результаты теоретического анализа результатов психологических исследований по проблеме, мы создали модель структуры стиля жизни. Она состоит из 2 внутренних и 2 внешних компонентов:

**1. Социально-ролевой компонент** (внешний компонент). Данный компонент проявляется в индивидуальных особенностях человека в поведении, взаимодействии с окружающими людьми и т.д.

Выделение этого компонента было обосновано следующими идеями и положениями ученых психологов. А. Адлер указывает на наличие в структуре стиля жизни «социальной активности» и «жизненных целей» [2]. Е. А. Климов и В. С. Мерлин делают акцент на

наличие в структуре стиля коммуникативного компонента как способности выстраивать благоприятные связи с социальным окружением [11, 16]. По мнению М. Я. Виленского (2006) в этот компонент входят социальные роли, социальный статус, престиж, социометрический статус в коллективе и др. [7]. Концепция А. Либина о структуре стиля человека утверждает что она характеризуется иерархизированностью и комплексностью и что стиль жизни находится на вершине структуры стиля личности, а его структурным компонентом является индивидуальный стиль общения [13]. В этот компонент входит еще один связанный с ним явление – жизнестойкость. По Д. А. Леонтьеву, жизнестойкость – это способность личности выдерживать стрессовую ситуацию выбора, сохраняя внутреннюю уверенность, сбалансированность и не снижая успешность деятельности [12].

**2. Когнитивный компонент** (внутренний компонент) – способ переработки информации, предпосылка процесса формирования и образа мира, себя, природы, взгляда на решение жизненных задач, креативной составляющей и т.д. Результаты исследования М. А. Холодной указывают на детерминацию стиля жизни со стороны формирования личностных особенностей и способов социального взаимодействия когнитивными стилями. Когнитивные стили как метакогнитивные способности характеризуют, во-первых, способность к построению объективированных ментальных репрезентаций происходящего и, во-вторых, способность к саморегуляции собственных аффективных состояний. Соответственно, мера выраженности стилевых характери-

стик определяет потенциал объективации в оценках, суждениях, позициях и поступках человека – именно поэтому когнитивные стили оказываются связанными с широким спектром личностных черт и особенностей социального поведения [23]. G. Witkin (1982) в результате исследования стиля поведения в поле, решения жизненных задач выявил 2 типа когнитивных стилей: полезависимость и полenezависимость. Полезависимые личности полагаются на внешне видимое поле, с трудом преодолевают его влияние. Полenezависимые личности, напротив, склонны контролировать влияние зрительных впечатлений с опорой на внутренний, собственный опыт, легко преодолевают влияние поля. Эти способы решения жизненных задач обуславливают восприятие себя и окружающего мира и, соответственно, выбор стиля жизни.

3. **Ценностный компонент** (внутренний компонент) – смыслы, которыми человек наделяет форму своего внутреннего и внешнего бытия, какими ценностями руководствуется в выборе того или иного специфического технического компонента. J. T. Plummer (1974) отмечает в структуре стиля жизни

ни значимые сферы и интересы (по: Деркач, 2004). В. Н. Shulman & Н. Н. Mosak (1989) выделяют этические убеждения, личный этический кодекс, основанный на ценностях (по: Деркач, 2004). Е. А. Климов в структуру стиля жизни включает и ценностный компонент (Климов, 1967). М. Я. Виленский описывает ценностно-смысловой компонент как совокупность целей жизни, системы потребностей, принципов жизни и отношений с другими людьми [7, с. 8-18].

4. **Специфически технический компонент** (внешний компонент) – каким образом личность выражает содержание своего внутреннего мира, с помощью каких способов и приемов представляет миру вышеперечисленную картину представлений.

**Выводы.** Основным итогом нашего теоретического анализа результатов исследований стиля жизни как психологического образования является определение природы и сущности стиля жизни, описание наиболее значимых типологий стилей жизни, представленные пути онтогенетического развития стиля жизни и раскрытие компонентов, образующих структуру стиля жизни.

## Библиография

1. АБУЛЬХАНОВА-СЛАВСКАЯ К. *Стратегия жизни*. М.: Изд-во Мысль, 1991, 299 с.
2. АДЛЕР А. *Очерки по индивидуальной психологии*. М.: Когито-Центр, 2002. 220 с.
3. АДЛЕР А. *Понять природу человека*. СПб.: «Академический проект», 1997. 253 с.
4. АНЦЫФЕРОВА Л.И. *Развитие личности и проблемы геронтопсихологии*. М., Изд-во „Институт психологии РАН”, 2006, 512 с.
5. БАРЫШЕВА Е.И. Соотношение понятий стиль жизни и субъективное жизненное пространство. В: *Вестник Констромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика*.

2015, nr. 3, с. 73-78.

6. БЕРН Э. *Игры, в которые играют люди*. М., 2002, 320 с.

7. ВИЛЕНСКИЙ М.Я. Общее и особенное в педагогических категориях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни». В: *Вестник РГУ им. И. Канта, Педагогические и психологические науки*. 2006, nr. 11, с. 8-18.

8. ГОРБАНЬ Е.С. Обзор социологических теорий и интерпретация понятий «стиль жизни»: от классового общества до постмодерна. В: *Экономическая социология*. Т.14, 2013, nr.3, с. 133-144.

9. ГРИЩЕНКО О. Содержание понятия «стиль жизни личности». В: *Развитие личности*. 2010, nr. 4, с. 30-36.

10. ДЕРКАЧ А. *Акмеология*. М.: РАГС, 2004, 299 с.

11. КЛИМОВ Е. А. *Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной деятельности*. Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1969, 278 с.

12. ЛЕОНТЬЕВ Д. А. *Очерк психологии личности*. Москва: Смысл, 1993.

13. ЛИБИН А. *Стиль человека: психологический анализ*. Москва: Смысл, 1998, 310 с.

14. МАСЛЕНЦЕВА Н.Ю. Социологические исследования концепции стиля жизни. В: *Вестник Челябинского государственного университета. Философия. Социология. Культурология*.

2010, nr. 31(212), Вып. 19, с. 147-150.

15. МАСЛОУ А. *Мотивация и личность*. СПб, 1999. 562 с.

16. МЕРЛИН В.С. Индивидуальный стиль общения. В: *Психологический журнал*. 1982, nr. 4, с. 26-36.

17. ОЛПОРТ Г. *Становление личности*. М.: Когито-Центр, 2002

18. ОМЕЛЬЧЕНКО Е. От проблемного конструкта молодежного вопроса – к анализу молодежной повседневности. В: *Журнал исследования социальной политики*. 2019, nr. 3(1), с. 133-137.

19. РУЖЕНКОВ В.А., РУЖЕНКОВА В.В. Медико-психологические аспекты стиля жизни: систематика и верификация. В: *Научные ведомости. Серия Медицина. Фармация*. 2017, №12. с. 52-62.

20. САФАРЯН А.В. Стиль жизни. В: *Энциклопедия гуманитарных наук*. 2008, №1. с. 246-248.

21. ТАЛЫЗИНА Н.Ф. «Четырехцветный человек» и «сигналы личности».[citat 09.08.19]. Disponibil: [http://vmo.rgub.ru/research/lit\\_review/lusher.php](http://vmo.rgub.ru/research/lit_review/lusher.php).

22. ТОЛОЧЕК В.А. *Стили деятельности: ресурсный подход*. М., 2015. 366 с.

23. ХОЛОДНАЯ М.А. *Когнитивные стили. О природе индивидуального ума*. СПб.: Питер, 2004, 384с.

24. ШИХИ Г. *Возрастные кризисы*. СПб.: Ювента, 1999, 233 с.

**Tatiana KOZMAN**, PhD student, MD (Psychology), lecturer at Psychology Department, „Ion Creangă” Pedagogical State University at Chişinău, Republic of Moldova  
Email: [kozmantatiana@gmail.com](mailto:kozmantatiana@gmail.com)

**Ion NEGURĂ**, PhD (Psychology), associate professor at Psychology Department, „Ion Creangă” Pedagogical State University at Chişinău, Republic of Moldova  
Email: [ion7neg@gmail.com](mailto:ion7neg@gmail.com)

**Primit la redacție 20.11.2020**