

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТИЛЯ ЖИЗНИ У ЮНОШЕЙ
PARTICULARITĂȚILE MANIFESTĂRII STILULUI DE VIAȚĂ
LA ADOLESCENȚI
THE PARTICULARITIES OF LIFESTYLE MANIFESTATION
IN ADOLESCENTS

CZU:159.9

DOI: 10.46728/pspj.2024.v46.i1.p13-20

Татьяна КОЗМАН

лектор, докторант, Кишиневский Государственный
Педагогический Университет им. „Иона Крянгэ”
<https://orcid.org/0000-0003-0284-2968>

Резюме

В статье представлено определение понятия «стиль жизни», а также типологии, предложенные разными авторами. В экспериментальном исследовании приняли участие 195 учащихся 10–12 классов (91 мальчиков, 104 девочек). Результаты исследования выявили что старшеклассники отдают предпочтение таким стилям жизни, как: прагматический, карьеристский, интеллектуальный. и демонстрируют выраженное отвержение таких стилей жизни, как: маргинальный, стиль выученной беспомощности, психическая несостоятельность и «гламурный» стиль. Гендерный аспект проявленности стилей жизни среди старшеклассников указывает, что более высокая склонность девушек к выбору интеллектуального стиля, что указывает на гендерную специфику в подходе к решению жизненных задач, личностному развитию и социальной адаптации. Как юноши, так и девушки преимущественно выбирают прагматический и карьеристский стили жизни. Анализ гендерной переменной выявил статистически значимые различия.

Ключевые слова: стиль жизни, эффективные и патологические стили жизни, юноши.

Rezumat

Articolul oferă o analiză conceptuală a noțiunii de „stil de viață”, precum și a tipologiilor propuse de diferiți autori din literatura de specialitate. Studiul experimental a inclus un eșantion de 195 de elevi din clasele a X-a-a XII-a (91 băieți, 104 fete). Rezultatele studiului au relevat că elevii de liceu preferă stiluri de viață precum: pragmatic, carierist, intelectual și demonstrează o respingere pronunțată a stilurilor de viață precum: marginal, stilul de neajutorare învățată, insolvența mintală și stilul „glamorous”. Aspectul de gen al manifestării stilurilor de viață în rândul elevilor de liceu indică faptul că fetele sunt mai predispuse să aleagă un stil intelectual, ceea ce indică specificitate de gen în abordarea rezolvării problemelor de viață, dezvoltare personală și adaptare socială. Atât băieții, cât și fetele aleg predominant stiluri de viață pragmatice și carieriste. Analiza variabilei de gen a identificat diferențe semnificative statistice.

Cuvinte-cheie: stilul de viață, stiluri de viață efective și patologice, adolescenți.

Abstract

The article presents the definition of the concept of “lifestyle”, as well as typologies proposed by different authors. The experimental study involved 195 students in grades 10-12 (91 boys, 104 girls). The results of the study revealed that high school students prefer such lifestyles as: pragmatic, careerist, intellectual. and demonstrate a pronounced rejection of

such lifestyles as: marginal, learned helplessness style, mental insolvency and “glamorous” style. The gender aspect of the manifestation of lifestyles among high school students indicates that girls are more likely to choose an intellectual style, which indicates gender specificity in the approach to solving life problems, personal development and social adaptation. Both boys and girls predominantly choose pragmatic and careerist lifestyles. Analysis of the gender variable identified statistically significant differences.

Keywords: lifestyle, effective and pathological types of lifestyles, adolescents.

Введение. Психологический феномен «стиля жизни» представляет собой сложное и многогранное образование, которое формируется и определяется под воздействием множества внутренних и внешних факторов. В юношеском возрасте стиль жизни молодых людей всё еще находится в процессе формирования, однако уже можно выявить устойчивые предпочтения/отвержение определённых стилей жизни и особенности его проявления в повседневной деятельности. Эффективный и конструктивный стиль жизни становится одним из важных факторов психического здоровья юношей: помощь окружающим, личностное развитие, профессиональный и карьерный рост способствуют субъективному переживанию психологического благополучия и удовлетворенности жизнью, что, в свою очередь, повышает академическую, социальную и личностную эффективность. Патологические или неконструктивные стили жизни, напротив, – могут способствовать развитию аддиктивного, девиантного, деликвентного поведения у юношей, поскольку чувство беспомощности и несостоятельности сподвигает молодых людей к эскапизму в отклоняющееся поведение, которое даёт иллюзорную и кратковременную разрядку психологического напряжения. Получение дополнительной, в том числе экспериментальной информации является ценной для родителей, педагогов и психологов с целью оказания эффективной поддержки юношам-старшеклассникам в выборе и закреплении конструктивного стиля

жизни. Наиболее конструктивным стилем жизни можно считать тот, который базируется на стремлении к самореализации.

Термин «стиль жизни» был введен в психологию Альфредом Адлером, определивший индивидуальный стиль жизни как «целостность индивидуальности». Личность выбирает уникальную конечную жизненную цель в соответствии со своей природой, фактами и текущими событиями жизни, придаёт ей особый смысл, который, в свою очередь, находит отражение в особом стиле жизни. Согласно А. Адлеру, стиль жизни определяет все индивидуальные-существенные функции человека, и особенно явственно проявляется, когда человек стоит перед важными решениями в критических ситуациях. Стиль жизни – это инструмент, который позволяет ассимилировать новый опыт, позволяет избежать хаоса жизни, делая ее более предсказуемой. Он, в значительной степени, является бессознательным [1].

После работ А. Адлера понятие стиля жизни ни в одной психологической теории не занимало столь заметного места. Стилиевые характеристики жизни личности описывались другими понятиями: «индивидуация» (К. Юнг), «стилевые черты», «экспрессия», «план выражения» и др. В общей психологии оно было отнесено понятиями «индивидуальный стиль деятельности» и «когнитивные стили». Согласно современным взглядам, индивидуальность человека является продуктом его собственной деятельности и проявляется

в выборе тех сфер социального опыта, тех деятельностей и отношений, которые личность присваивает [3].

Проанализировав множество взглядов психологов-исследователей на феномен стиля жизни (А. Адлер А., Г. Олпорт Г., Г. Шихи, Л. Анцыферова, К. Абульханова-Славская, Д. Леонтьевым, Е. Омельченко, В. Руженков, В. Руженкова, М. Виленский и др.), мы выделяем собственное понятие «стиль жизни», которое содержит следующие ключевые моменты: это *системообразующая совокупность уникальных способов и приемов взаимодействия личности с окружающим миром в различных сферах жизни – общения, деятельности, самореализации* [2].

За историю исследования феномена, попытки выделения критериев для типизации стилей жизни предпринимались такими психологами, как [6]:

1. Адлер А. 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.

2. Торн Ф.—его классификация жизненных стилей опиралась на ассоциировании способам адаптации к социуму (*агрессивный стиль* («тигр»), *конформный стиль* («хамелеон»), *защитный стиль* («черепаха»), *индивидуалистический стиль* («орел»), *сопротивляющийся стиль* («лосось»).

3. Ройс Д. и Пауэл А. выделяют следующие стили жизни: *альтруистический*, смысл которого состоит в служении людям; *индивидуалистический*, направленный на самоактуализацию; *икаристический* (по имени мифологического героя Икара), *ориентированный на творчество*.

4. Маслоу А. предложил описание двух 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).

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

6. Руженков В. и Руженкова В. выделили и описали 10 вариантов благоприятных стилей жизни и 4 – патологических: 1. *конформизм*; 2. *альтруизм*; 3. *экстрим/экстремалы*; 4. *гедонизм*; 5. *прагматизм*; 6. *карьеризм*; 7. *гламур*; 8. *вещизм*; 9. *интеллектуалы*; 10. *богема*. Патологические стили жизни: 1. *невротический*; 2. *выученная беспомощность*; 3. *психическая несостоятельность или состояния «психического недоразвития»*; 4. *маргинальность*. Типология опиралась на 3 векторах: личностные особенности, социально направленная деятельность и способ удовлетворения актуальных потребностей [6]. Несмотря на значительный объем накопленных знаний в современной психологической науке, феномен стиля жизни остаётся недостаточно изученным и описанным.

Цель исследования: определить особенности представленности стилей жизни у юношей с учётом *гендерного аспекта*.

Методология исследования. В соответствии с вышеизложенным, считаем актуальным проведение исследования стиля жизни среди подростков.

Методы и методики исследования: стиль жизни был исследован с помощью стандартизированной «Методики верификации стиля жизни у обучающейся молодежи» (В.А. Руженков, В.В. Руженкова) [7]. Методом статистической обработки данных был выбран критерий Т-Стьюдента.

Выборка исследования включила 195 учащихся старших классов (10-12 классы) из трёх лицеев и одного кол-

леджа мун. Кишинэу, в возрасте от 16 до 19 лет. Гендерное распределение выглядело следующим образом: юноши – 91 человек, (46,7%) испытуемых, девушки – 104 человека (53,3%).

Результаты и дискуссий. Рассмотрим частоты распределения процентного соотношения старшекласников, которые склонны отвергать/отдавать предпочтение тому или иному стилю жизни.

Таблица 1.

Частоты по шкалам методики выявления стиля жизни (в%)

Стиль жизни	Отвержение стиля жизни	Приверженность стилю жизни	Явное предпочтение стиля жизни
Конформисты	73,3	24,1	2,6
Альтруисты	40	52,3	7,7
Экстремалы	55,9	32,3	11,8
Гедонисты	44,1	42,6	13,3
Прагматики	12,8	46,7	40,5
Карьеристы	29,2	41	29,7
Вещисты	70,8	22,1	7,2
Гламур	83,6	11,3	5,1
Интеллектуалы	33,8	39,5	26,7
Богема	49,7	32,3	17,9
Псих. несостоятельность	85,6	11,8	2,6
Выученная беспомощность	88,7	11,3	0
Маргинальность	100	0	0
Невротики	60,5	33,3	6,2

Полученные результаты в таблице 1 указывают на то, что:

- высок процент старшекласников, который отвергают такие стили жизни, как: «маргиналы» (100%), «выученная беспомощность» (88,7%), «психическая несостоятельность» (85,6%), «гламур» (83,6%);

- отмечается приверженность таким стилям, как «альтруисты» (52,3%), «прагматики» (46,7%), «гедонисты» (42,6%), «карьеристы» (41%), «интеллектуалы» (39,5%), т.к. эти стили получили процент приверженности им средний или близкий к среднему;

- стили жизни «конформисты» (73,3%), «вещисты» (70,8%), «невротики» (60,5%), «экстремалы» (55,9%),

«богема» (49,7%) получили процент отвержения выше среднего или близкий к этому уровню;

- в сравнении с другими показателями явного предпочтения стиля, стили жизни «прагматики», «карьеристы» и «интеллектуалы» получили высокий процент явного предпочтения по сравнению с другими показателями, что говорит о преобладании у испытуемых данных стилей.

Интерпретация полученных результатов относительно проявленности стилей жизни у юношей-старшекласников позволяет сделать вывод о том, что учащиеся старших классов пред-

почитают выбирать формы поведения, которое, в конкретной ситуации приводят к наиболее благоприятному исходу как для них самих, так и для окружающих. Они концептуально подходят к решению жизненных задач, стремятся к интеллектуальному развитию и применению полученных знаний на практике, проявляют интерес к творчеству, а также выбирают карьерный рост в качестве стратегической жизненной цели, стремясь к профессиональному совершенствованию в избранной сфере деятельности.

Юноши отвергают патологические стили жизни; для них в меньшей степени свойственно находиться в пограничном социальном статусе, инфантильное восприятие реальности и соответствующее поведение, нарушение мотивации и заторможенность моторной активности, низкая мотивация к приобретению и усвоению нового опыта; отвергают

поведение и стиль мышления, которые принадлежат «гламурной» прослойке общества, отличающихся своеобразной манерой поведения, отношений к людям и к себе; не склонны к потребительскому подходу в отношении материальных благ и межличностных коммуникаций, не стремятся обладать тем, что им не понадобится в жизни и чем не будут пользоваться. Они отвергают ситуации социального давления, в которых требуется принятие чужого мнения в ущерб собственной позиции, и не склонны совершать необдуманные поступки, сопряжённые с риском для жизни и здоровья.

Рассмотрим распределение отвергаемых (1-5 баллов), явно предпочитаемых (8-10 баллов) и умеренно выраженных (6-7 баллов) стилей жизни и по всей выборке юношей-старшеклассников (Таблица 2).

Таблица 2.

Распределение средних значений по методике стилей жизни по всей выборке (в баллах)

КНФ	АЛТ	ЭКСТ	ГДН	ПРГ	КР	ВЩ	ГЛМ	ИНТ	БГМ	ПНс	ВБ	МРГ	НВР
4,4	5,6	5,0	5,8	7,1	6,4	4,4	3,2	6,4	5,4	3,5	3,4	1,9	5,2

На основании средних баллов по каждому стилю жизни юношей-старшеклассников в таблице 2 можно произвести ранжирование отвергаемых, приверженных и предпочитаемых стилей жизни по принципу убыва-

ния высоких (предпочитаемый стиль) и возрастания низких (отвергаемый стиль) средних показателей.

Таблица 3.

Ранжирование стилей жизни по отвержению и приверженности (по всей выборке, баллы средних значений)

Приверженность стилю жизни (в порядке убывания)	Ср/з	Отвергаемые стили жизни (в порядке убывания)	Ср/з
Прагматики (ПРГ)	7,1	Маргиналы (МРГ)	1,9
Интеллектуалы (ИНТ)	6,4	Гламур (ГЛМ)	3,2
Карьеристы (КР)	6,4	Выученная беспомощность (ВБ)	3,4
Стили жизни между отвержением и приверженностью		Психическая несостоятельность (ПНс)	3,5
Гедонисты (ГДН)	5,8	Вещизм (ВЩЗ)	4,4
Альтруисты (АЛТ)	5,6	Конформисты (КНФ)	4,4
Богема (БГМ)	5,4	Экстремалы (ЭКСТ)	5,0
Невротики (НВР)	5,2		

Ранжирование предпочитаемых стилей жизни, показанное в таблице 3, указывает на тенденцию старшеклассников выбирать такие стили жизни, как: «прагматики» (7,1), «интеллектуалы» (6,4), «карьеристы» (6,4). Полученные данные свидетельствуют о том, что юноши-старшеклассники предпочитают придерживаться прагматичных установок как в повседневной деятельности, так и в процессах общения; они стремятся к развитию в интеллектуальной сфере, ориентированы на построение профессиональной карьеры и достижение высоких должностей в избранной области.

В списке отвергаемых стилей жизни попали три из четырёх патологических, неблагоприятных стилей: «маргиналы» (1,9), «выученная беспомощность» (3,4) и «психическая несостоятельность» (3,5); в этот же список попали стили жизни «гламур» (3,2), «вещизм» (4,4), «конформисты» (4,4) и «экстремалы» (5,0). Таким образом, юноши-старшеклассники отвергают социально маргинализированную жизнь, исключают в ней отсутствие мотивации и ресурсов для достижения целей, не желают быть психически пограничной и/или несостоятельной личностью; а также не приоритизируют наличие предме-

тов и вещей, славы и внешнего лоска как способ самоутверждения, отвергают быть ведомыми и конформными, рисковать здоровьем и статусом ради сильных впечатлений.

Остальные 4 стили жизни: «невротики» (5,2), «богема» (5,4), «альтруисты» (5,6) и «гедонисты» (5,8), получили средние значения, которые свидетельствуют о пограничности выбора этих стилей жизни старшеклассниками, т.е. они не являются отвергаемыми, но и не явно предпочитаемые одновременно. Эмоциональная нестабильность, экзальтированное поведение, помощь окружающими и отзывчивость, получение удовольствия от жизни – это те феномены, которые в стиле жизни старшеклассников не заняли определенного места, они, похоже, связаны с ситуативными факторами: в различных контекстах ситуаций старшеклассники или демонстрируют приверженность стилю, или отвергают его.

Явно предпочитаемых стилей жизни (8-10 баллов) не было выявлено.

Рассмотрим частоты распределения процентного соотношения юношей-старшеклассников по гендерному признаку в соответствии с отношением к разным стилям жизни.

Таблица 4.

Процентное соотношение старшеклассников по стилям жизни по гендерному признаку (в%)

Стили жизни	Отвержение стиля жизни		Приверженность стилю жизни		Явное предпочтение стиля жизни	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Конформисты	81,3	66,3	16,5	30,8	2,2	2,9
Альтруисты	52,7	28,8	42,9	60,6	4,4	10,6
Экстремалы	51,6	59,6	38,5	26,9	9,9	13,5
Гедонисты	39,6	48,1	45,1	40,4	15,4	11,5
Прагматики	16,5	9,6	44	49	39,6	41,3
Карьеристы	29,7	28,8	41,8	40,4	28,6	30,8
Вещисты	68,1	73,1	20,9	23,1	11	3,8
Гламур	86,8	80,8	6,6	15,4	6,6	3,8

Интеллектуалы	42,9	26	38,5	40,4	18,7	33,7
Богема	62,6	38,5	25,3	38,5	12,1	23,1
Псих. несост.	90,1	81,7	7,7	15,4	2,2	2,9
Выуч. беспом.	87,9	89,4	12,1	10,6	0	0
Маргинальность	100	100	0	0	0	0
Невротики	60,4	60,6	35,2	31,7	4,4	7,7

На основании анализа результатов, отраженных в таблице 4, можно сделать вывод, что мальчики-старшеклассники отдают явное предпочтение таким стилям жизни как: «*прагматики*» (39,6%) и «*карьеристы*» (28,6%). Отвергают «*маргинальность*» (100%), «*психическую несостоятельность*» (90,1%), «*выученную беспомощность*» (87,9%), «*гламур*» (86,8%) и «*конформизм*» (81,3%).

Девушки-старшеклассницы отдают явное предпочтение «*прагматизму*» (41,3%), «*интеллектуальному*» (33,7%) стилю жизни и «*карьеризму*» (30,8%). Отвергаемыми стилями жизни для девушек стали: «*маргинальность*» (100%), «*выученная беспомощность*» (89,4%), «*психическая несостоятельность*» (81,7%) и «*гламур*» (80,8%).

Таким образом, как молодые люди, так и девушки отдают предпочтение прагматическому, карьеристскому стилям жизни. Они ориентированы на оценку жизненных ситуаций с позиции как материальной, так и психологической целесообразности, стремятся к поощрению и получению благ в ответ на активное участие и деятельность; мотивированы на достижение профессионального роста и продвижение по карьерной лестнице. Для девушек характерно предпочтение интеллектуального стиля жизни, который помогает выстраивать взаимоотношения с материальным и социальным миром на основании логических связей и повышения собственных когнитивных компетенций. Юноши-старшеклассники обоих полов отвергают неконструк-

тивные стили жизни, в которых прослеживается социальное отвержение, отрешенность от социального взаимодействия, отсутствие мотивации, психологических компетенций для решения жизненных задач, а также стратегию «казаться, а не быть». Мальчики-юноши отвергаю конформный стиль жизни, который подразумевает беспринципное приспособление к внешним условиям в ущерб собственным потребностям, а также зависимость от чужого мнения в формировании мировоззрения и поведенческой стратегии.

Статистический анализ различий в проявленности стилей жизни у юношей-старшеклассников в зависимости от гендерной принадлежности показал, наличие лишь одного значимого показателя, указывающего на потенциальные различия ($T=2,2$; $p \leq 0,05$) в предпочтении стиля жизни «интеллектуалы». Этот результат попадает в зону статистической неопределённости, что указывает на нахождение наличия различий в случае увеличения количества выборки или изменения других параметров исследования. Таким образом, можно заключить, что девушки чаще мальчиков в юношеском возрасте выбирают интеллектуальный стиль жизни как стратегию решения стандартных и нестандартных жизненных задач, как инструмент личностного роста и саморазвития, а также как ценностную основу социальной коммуникации.

Выводы. Юноши-старшеклассники отдают предпочтение таким стилям жизни, как: прагматический, карьеристский, интеллектуальный. Они демон-

стрируют выраженное отвержение таких стилей жизни, как: маргинальный, стиль выученной беспомощности, психическая несостоятельность и «гламурный» стиль.

Гендерный аспект проявленности стилей жизни среди юношей-старшеклассников указывает, что как молодые люди, так и девушки преимущественно

выбирают прагматический и карьеристский стили жизни. Однако, существенным отличием является более высокая склонность девушек к выбору интеллектуального стиля, что указывает на гендерную специфику в подходе к решению жизненных задач, личностному развитию и социальной адаптации.

БИБЛИОГРАФИЯ:

1. АДЛЕР, А. Понять природу человека. СПб.: «Академический проект», 1997. 253 с. ISBN 5-7331-0107-5.

2. 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, № 11, с. 8-18. ISSN 2310-3698.

3. ГРИЩЕНКО, О. Содержание понятия «стиль жизни личности». В: Развитие личности. 2010, № 4, с. 30-36. ISSN 2071-9788.

4. КОЗМАН, Т. Стиль жизни: понятия, структура, виды. In: Probleme actuale ale științelor umanistice: Analele științifice ale doctoranzilor și competitorilor, Ed. 18, 1 ianuarie 2019, Chișinău. Chișinău: CEP UPS „I.Creangă”, 2019, Vol.18, Partea 4, pp. 227-239. ISBN 978-9975-46-424-6. ISSN 1857-0267.

5. КОЗМАН, Т. Психологическое благополучие и стиль жизни современ-

ных старшеклассников. In: Asistență psihologică la etapa contemporană: realități și perspective, 21-22 octombrie 2021, Chișinău. Chisinau, Republic of Moldova: Editura „Lexon-Prim”, 2021, Ediția XXXII, pp. 160-164. ISBN 978-9975-50-269-6.

6. КОЗМАН, Т. Типології стилів життя старшокласників. В: Гуманітарно-педагогічна освіта: здобутки, проблеми, перспективи. IV Всеукраїнська науково-практична конференція (з міжнародною участю) (23 листопада 2023 р. - 10 квітня 2024 р.). Дніпро: Акцент ПП. 2023. С. 10-11. ISBN 978-966-921-356-3.

7. 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. ISSN 2075-4728.

8. САФАРЯН, А.В. Стиль жизни. В: Энциклопедия гуманитарных наук. 2008, №1. с. 246-248. ISSN 2218-9238.

Primit la redacție 12.03.2025
Acceptat spre publicare 15.05.2025