

Д. В. Місєнє

## СТИЛЬ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ: ОСНОВНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ І КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ

Статтю присвячено проблемі визначення поняття “стиль життя особистості” як науково-психологічної категорії. Продемонстровано, що наразі в гуманітарній науці немає єдиного усталеного погляду на визначення поняття стилю життя особистості, що зумовлює його розпливчастість та перешкоджає системному дослідженню механізмів формування та функціонування цього феномена. Описано три основні наукові підходи до вивчення стилю життя особистості, розглянуто їх специфіку на прикладі поглядів дослідників цієї проблеми. Запропоновано авторський підхід до розгляду стилю життя як сукупності способів взаємодії особистості зі світом, які реалізуються у відносно усталених життєвих стратегіях і тактиках. Визначено, що стиль життя формується у взаємодії з навколишнім середовищем та частково обумовлений ним і водночас відображає особистісний творчий компонент, а значить, може розглядатися як вияв суб’єктності та індивідуальності.

*Ключові слова:* стиль життя особистості, наукові підходи до вивчення стилю життя, взаємодія особистості з оточенням, життєві стратегії, життєві тактики.

*Проблема.* Сучасний світ характеризується процесами глобалізації та високими темпами зміни суспільних цінностей, норм та стандартів, що призводить до постійної модифікації життєдіяльності всіх груп населення. У таких умовах процес становлення особистісного стилю життя також піддається змінам. Наразі немає єдиного усталеного погляду на визначення поняття стилю життя і цей феномен залишається предметом аналізу концептуально різних напрямків гуманітарної думки. Це зумовлює розпливчастість поняття, а відповідно, перешкоджає визначенню механізмів його формування та функціонування. Неоднозначність ставлення до цього питання пояснює актуальність теоретичного аналізу підходів до визначення поняття стилю життя особистості та концептуалізації цього поняття.

*Мета статті:* визначення поняття стилю життя як наукової категорії, окреслення та аналіз основних підходів до вивчення стилю життя, означення авторського бачення цього поняття.

Вважаємо за доцільне спочатку коротко охарактеризувати основні праці науковців, які досліджували й розробляли поняття стилю життя. Уперше поняття стилю життя в науковий обіг було введено соціологом М. Вебером, який розглядав стиль життя як найважли-

віший критерій стратифікаційних відмінностей, пов'язаних з існуванням і збереженням різних статусних груп у суспільстві. Згідно з концепцією Вебера, в основі стратифікації статусних груп лежить принцип споживання благ, що виражається в стилі життя [5]. Що стосується до статусної групи, то певний стиль життя постає як системотвірне начало, символ належності до неї та ідентифікації, як елемент, що забезпечує її стабільність протягом певного часу, як фактор відмежування від інших груп. Т. Веблен вважав стиль життя зовнішнім виявом належності до конкретного класу з визначеними практиками, згідно з якими особистість прагне або мусить діяти, що, опосередковано, справляє вплив на певний її стиль життя [6]. На думку П. Бурдьє, стиль життя є продуктом належності до соціального класу; дослідник визначав стиль життя як продукт габітусу – набору мисленневих, оціночних і відчуттєвих структур, які є передумовою набуття певних знань та досвіду. Відповідно, стиль життя він розглядав як систему певних практик, що відповідають цим структурам, тісно пов'язані ода з одною та постійно повторюються в повсякденних виявах життя індивіда в різних соціальних полях – дозвілля і споживання, праці, політики, релігії, здоров'я, освіти тощо [4]. У межах соціологічної традиції дослідження стилю життя окремо стоїть позиція Е. Тоффлера, який відходить від погляду на стиль життя як характеристику класової належності, а визначає його через процес самоідентифікації особистості із субкультурою. У концепції Тоффлера стиль життя є сукупністю свідомих і несвідомих зв'язків із субкультурою, що визначають майбутнє особистості, вносячи в її життя певний порядок, принципи та критерії вибору [23].

У радянській соціології стиль життя розглядали в тісному зв'язку з категорією способу життя особистості. І. В. Бестужев-Лада визначав стиль життя як соціально-психологічну категорію, як чітко визначений аспект загальної проблематики способу життя, орієнтований на оцінку поведінки людей [3]. На думку А. С. Годорова, стиль життя – множинна форму вияву способу життя, що проявляється як сукупність соціальних, ідейних, ідеологічних відносин соціальних класів, груп, прошарків, окремих індивідів в усіх сферах та виявах життя в умовах певного соціально-економічного ладу [22]. Схожі ідеї висловлюють вітчизняні дослідники, зокрема Л. В. Сохань, яка розглядає стиль життя як індивідуально засвоюваний або обраний спосіб поведінки, спілкування, діяльності, типовий для певної категорії осіб [17]. М. О. Шульга вбачає в стилі життя спосіб індивідуальної організації життя, який характеризується повторюваністю вибору орієнтацій, преференцій, норм поведінки [18].

Австрійський психіатр А. Адлер першим запропонував розглядати поняття стилю життя в психоаналітичній традиції. У концепції індивідуальної психології стиль життя трактується ним як захисна тенденція, якою особистість оснащує свій життєвий план досягнення певної фіктивної мети, спрямованої на набуття почуття переваги та компенсації почуття неповноцінності [1]. Подібних поглядів щодо стилю життя як компенсаторно-захисного механізму дотримувався і Р. Плутчик. Дослідник розглядав стиль життя в контексті психоеволюційної теорії як сукупність механізмів психологічного захисту [15]. Він визначав психологічний захист як послідовне викривлення когнітивної та афективної складових образу реальної ситуації для послаблення емоційної напруги, що загрожує індивідові у випадку гранично можливої для нього відповідності реальності до ситуації, що склалася [16]. Тривала сильна психологічна напруга потребує більш інтенсивного функціонування механізмів захисту, що призводить до закріплення певної емоційно-регуляційної та поведінкової моделі – стилю подолання. У подальшому захисні механізми здійснюють регуляцію поведінки таким чином, що вони, окрім свідомості особистості, повністю визначають плин її життя (вибір ролей у групі, тип батьківського ставлення, поводження в конфлікті і т. ін.) [15].

У середині ХХ ст. стиль життя вивчали також відомі персонологи, зокрема Г. Олпорт. Він трактує стиль життя як єдність системи поведінкових проявів, до якої особистість схильна через свої індивідуальні властивості (набір особистісних диспозицій). Отже, Олпорт визначає стиль життя як продукт “пропріуму”, єдиного принципу організації настановлень, оцінок, мотивів, відчуттів, схильностей індивіда, його особистісних диспозицій [13]. Дослідник окреслює дещо ширший діапазон функцій стилю життя особистості, ніж вищезгадані теоретики. Серед цих функцій – адекватне пристосування, точне планування та умовно бездоганне рішення життєвих проблем, досягнення визначеності та ефективності Я-образу і відносин з іншими людьми, маскування справжньої натури особистості [14].

У рамках єдиної концепції стилю людини О. В. Лібін визначає стиль як цілісну характеристику індивіда, яка виражає співвідношення підструктур індивідуальності між собою і з параметрами конкретних ситуацій під кутом зору їх компенсаторності, адаптивності та результативності [10]. Так, дослідник стверджує, що стиль особистості пов’язує в єдине ціле її біологічні, психологічні та соціальні аспекти буття. Відповідно, стиль життя людини, як більш соціально зумовлений феномен, виступає як продукт соціалізації, повноцінної реалізації особистості в різних сферах життєдіяльності та визначає характер загальної взаємодії особистості з оточенням [19].

Д. О. Леонтьєв розкривав феномен стилю життя за допомогою поняття смислової регуляції життєдіяльності, яка реалізується через систему відносин особистості та світу. На думку Леонтьєва, функція смислової регуляції полягає у виділенні суб'єктом себе з навколишнього світу, презентації та структуруванні ним ставлення до навколишнього середовища та підпорядкуванні своєї життєдіяльності стійкій структурі цих ставлень на основі певної організованої сукупності смислових структур [9]. Дослідник звертає увагу на співвідношення смислової регуляції і поведінки, ставлячи запитання “Чому люди роблять те, що вони роблять?”. Як відповідь на це запитання він виділяє шість систем відносин особистості зі світом і, відповідно, шість різних систем регуляції поведінки, життя особистості у світі (логіка задоволення потреб; реагування на стимул; схильність до стереотипної діяльності; соціальна нормативність; логіка життєвої необхідності; вільний вибір). Ці системи переплітаються одна з одною та інтегруються в єдину багаторівневу систему регуляції діяльності особистості, проте ці системи досить чітко простежуються в чистому вигляді [там само]. Російський психолог В. М. Дружинін вводить термін варіанта життя (як альтернативного до стилю життя), визначаючи його як цілісну психологічну характеристику індивідуального буття особистості, що визначається типом ставлення особистості до життя [7].

Проблема стилю життя представлена і в наукових розробках українських психологів. Т. М. Титаренко розглядає феномен стилю життя як індивідуальний набір практик – стійких усвідомлених способів самоздійснення особистості, що здійснюються за певними правилами та конструюють людське життя [21]. Практика, за визначенням дослідниці, є “сферою взаємопроникнення соціального та індивідуального, формою життя, традиційним способом поведінки, який виконує регулятивну функцію, синтезує досвід і наочне, актуальне сприйняття конкретної життєвої ситуації та сприяє ідентифікуванню, конституюванню себе” [20, с. 20]. Т. М. Титаренко наголошує на постійному взаємозв'язку та взаємовпливі набору життєвих практик особистості із соціальним та природним, реальним та віртуальним оточенням, що визначає індивідуалізованість у процесі власного життєконструювання [21]. Ю. М. Швалб визначає стиль життя як соціально-психологічний конструкт, який охоплює набір і зміст вільної діяльності особистості та її системи цінностей як індивідуальний психологічний прояв способу життя; як узагальнювальний показник якості буття всього суспільства [24]. О. Г. Малина звернула увагу на структурні аспекти стилю життя особистості, визначаючи його як складну, багаторівневу, цілісну систему стійких рис

життєдіяльності, що формується на основі потреб та здібностей особистості і проявляється в процесі реалізації нею своєї життєвої мети та планів [11].

Протягом останніх років актуальності набули дослідження стилю життя і в західній психології. Зокрема, вартими уваги є напрацювання К. Серлавей і Д. Аптона. Дослідники дійшли висновку, що стиль життя особистості являє собою систему поведінкових виборів серед можливостей, доступних особистості відповідно до соціально-економічних обставин [27]. Р. Елліот означає стиль життя як характерну життєву модель, що визначається набором стійких експресивних, типових форм поведінки, характерних для особистості протягом певного часу (див. [25]). Д. Чені розуміє стиль життя як поведінкові моделі, що відрізняють людей та передбачають розуміння того, що людина робить, для чого вона це робить та яке значення це має для неї та оточення [26]. Схожою є точка зору психолога-когнітивіста Л. Діна, який описує стиль життя особистості як соціокультурний феномен, головною умовою утворення якого є взаємодія поведінкових моделей особистості із ситуаційним контекстом: культурні цінності та переконання формують поведінкові практики, які або гальмуються специфічними соціоекономічними умовами, або, навпаки, набувають широкого вжитку (див. [27]).

Здійснивши аналіз концепту стилю життя особистості в роботах вітчизняних та західних психологів і соціологів, ми впевнилися, що наразі немає усталеного погляду на феномен стилю життя особистості. Так, можна визначити декілька підходів до визначення цього поняття:

1) соціологічний, у якому стиль життя розглядається через вибір та/або реалізацію соціально усталених практик;

2) психоаналітичний, у межах якого стиль життя визначається як індивідуальні компенсаторні стратегії;

3) загальнопсихологічний, що передбачає розгляд стилю життя як інтегральної характеристики взаємодії особистості з оточенням.

Кожен з вищезазначених підходів має свої переваги і недоліки, тож пропонуємо концептуально розглянути кожен із них.

**Соціологічний підхід** означає стиль життя як вибір та реалізацію соціально усталених практик, що є індивідуальним виявом групового феномена. У такому трактуванні стилю життя виникає питання щодо міри активності суб'єкта – чи здатен суб'єкт до активного творення свого стилю життя чи він обмежений певним діапазоном життєвих практик, які має обрати? С. Л. Рубінштейн розглядає суб'єктність як властивість особистості, виявом якої є активність, що полягає у творчому перетворенні навколишнього світу, дійсності та виявляється в намірах, потребах, мотивах, настановленнях, цілях, які

визначають спрямованість та вибірковість діяльності (див. [8]). Отож ми не можемо прийняти погляд на стиль життя як продукт пасивного вибору життєвих практик, які пропонуються середовищем. У контексті соціально-психологічного підходу продуктивною нам видається позиція Е. Тоффлера, який визначає стиль життя особистості через активно-пасивний процес, що передбачає самоідентифікацію особистості з різними субкультурами або культурними групами, до яких особистість належить, і вироблення на їх основі власного, індивідуалізованого стилю життя. Такий погляд на стиль життя передбачає врахування ціннісно-сміслового компонента, наявність рівномірного ступеня активності особистості та оточення у формуванні стилю життя, тож можемо взяти його до уваги при подальшому дослідженні стилю життя особистості. Цікавою в цьому контексті є позиція Д. Чені, який зазначає, що йдеться не лише про вибір та надбання особистістю культурних продуктів, а й про їх активне створення.

Відповідно до *психоаналітичного підходу*, стиль життя особистості є набором індивідуальних компенсаторних стратегій. Головна задача компенсаторних стратегій полягає в уникненні дискомфорту, котрий справляє суттєвий вплив на гармонічне функціонування особистості [12]. Отож у межах психоаналітичного підходу основна функція стилю життя може бути описана як така, що полягає в пристосуванні життєдіяльності людини до умов середовища та психологічно комфортному з ним співіснуванні. На нашу думку, функція стилю життя особистості передбачає не тільки психологічний адаптаційний потенціал, а й широкомасштабну взаємодію із соціальним та фізичним оточенням. Отже, ми вважаємо психоаналітичний підхід таким, що описує лише один вимір існування феномена стилю життя особистості, але нехтувати ним також не варто.

У *загальнопсихологічному підході* поширений погляд на стиль життя як на стратегічні способи взаємодії особистості з фізичним та соціальним середовищем, що проявляються як сукупність стійких способів та форм організації життя. Поряд із цим існують погляди на стиль життя як на індивідуальну форму творчості [10], яка визначає характер загальної взаємодії особистості з оточенням. На нашу думку, загальнопсихологічний підхід є найбільш правомірним при розгляді феномена стилю життя, адже передбачає всебічне охоплення сфер людської діяльності та саморегуляції, активну позицію особистості щодо оформлення власного стилю життя.

На основі здійсненого теоретичного аналізу можна запропонувати таке визначення: стиль життя особистості – це способи взаємодії особистості зі світом, які реалізуються у відносно усталених життєвих

стратегіях і тактиках. Однак цей феномен відображає не тільки особливості взаємодії особистості та світу, але може звужуватися до способів взаємодії особистості та соціального оточення, включаючи особливості прояву стратегій та способів такої взаємодії. Стиль життя формується у взаємодії з навколишнім середовищем та частково обумовлений ним, водночас він відображає особистісний творчий компонент, а значить, може розглядатися як вияв суб'єктності та індивідуальності.

#### *Висновки.*

1. Наразі в гуманітарній науці немає єдиного усталеного погляду на визначення поняття стилю життя, що зумовлює його розпливчастість, а відповідно, перешкоджає системному дослідженню механізмів формування та функціонування цього феномена.

2. Можна виділити кілька основних наукових підходів до визначення стилю життя, а саме: соціологічний, психоаналітичний та загальнопсихологічний підходи.

3. Стиль життя особистості може бути визначений як способи взаємодії особистості зі світом, які реалізуються у відносно усталених життєвих стратегіях і тактиках.

#### *Література*

1. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии / Альфред Адлер. – М. : Когито-центр, 2002. – 220 с. – Серия: “Классики психологии”.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / Альфред Адлер. – М. : Академический проект, 2011. – 240 с. – (Психологические технологии).
3. Бестужев-Лада И. В. Социальные показатели образа жизни советского общества. Методологические проблемы / И. В. Бестужев-Лада. – М. : Наука, 1980. – 216 с.
4. Бурдые П. Социология политики / П. Бурдые ; пер. с фр., сост., общ. ред. и предисл. Н. А. Шматко. – М. : Socio-logos, 1993. – 336 с.
5. Вебер М. Основные понятия стратификации / Макс Вебер // Социологические исследования. – 1994. – № 5. – С. 169–183.
6. Веблен Т. Теория праздного класса / Торстейн Веблен. – М. : Прогресс, 1984. – 367 с.
7. Дружинин В. Н. Варианты жизни / В. Н. Дружинин. – СПб. : Питер, 2010. – 156 с.
8. Дружинин В. Н. Психология. Учебник для гуманитарных вузов / В. Н. Дружинин. – СПб. : Питер, 2001. – 656 с. – (Учебник нового века).
9. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – (2-е, испр. изд.). – М. : Смысл, 2003. – 487 с.
10. Либин А. В. Дифференциальная психология на пересечении европейских, российских и американских традиций / А. В. Либин. – М. : Смысл, 1999. – 532 с.

11. *Малина О. Г.* Аналіз типів життєвих стилів і рівнів їхнього розвитку в підлітковому і юнацькому віці / О. Г. Малина // Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – К.: Міленіум, 2011. – Вип. 28(33). – С. 38–46.
12. *Налчаджян А. А.* Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – (2 изд., перераб. и доп.). – М.: Эксмо, 2010. – 368 с. – (Психологическое образование).
13. *Олпорт Г.* Личность в психологии / Гордон Олпорт. – М.: Ювента, 1998. – 345 с.
14. *Олпорт Г.* Становление личности. Избранные труды / Гордон Олпорт; под общ. ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – 462 с.
15. Психологическая диагностика ИСЖ: Пособие для психологов и врачей / [Л. И. Вассерман, О. Ф. Ерышев, Е. Б. Клубова и др.]. – СПб.: Санкт-Петербург. науч.-исслед. психоневрол. ин-т им. В. М. Бехтерева, 2005. – 54 с.
16. *Романова Е. С.* Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Е. С. Романова. – Мытищи: Талант, 1996. – 144 с.
17. *Стилі життя: панорама змін / за ред. М. О. Шульги.* – К.: Ін-т соціології НАН України, 2008. – 416 с.
18. *Стиль жизни личности: теоретические и методологические проблемы / Л. В. Сохань, Е. И. Головаха, В. А. Тихонович* – К.: Наук. думка, 1982. – 370 с.
19. *Стиль человека: психологический анализ / под ред. А. В. Либины.* – М.: Смысл, 1998. – 310 с.
20. *Титаренко Т. М.* Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності: монографія / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – К.: Міленіум, 2014. – 206 с.
21. *Титаренко Т. М.* Соціально-психологічні практики життєконструювання особистості / Т. М. Титаренко // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології НАПН України. Психологічна герменевтика. – К., 2011. – С. 15–23.
22. *Тодоров А. С.* Качество жизни. Критический анализ буржуазных концепций / А. С. Тодоров. – М.: Прогресс, 1980. – 206 с.
23. *Тоффлер Э.* Шок будущего: пер. с англ. / Элвин Тоффлер. – М.: АСТ, 2002. – 557 с.
24. *Швалб Ю. М.* Психологічні критерії визначення стилю життя / Ю. М. Швалб // Соціальна психологія. – 2003. – № 2. – С. 14–20.
25. *Ayers S.* Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine / S. Ayers, A. Baum, C. McManus. – Cambridge University Press, 2007. – 968 p.
26. *Chaney D.* Lifestyles. Key ideas / David Chaney. – London: Routledge, 1996. – 186 p.
27. *Thirlaway K.* The Psychology of Lifestyle. Promoting healthy behaviour / K. Thirlaway, D. Upton. – London: Routledge, 2009. – 336 p.



*References*

1. Adler, A. (2002). *Ocherki po individualnoy psikhologii* [Essays on individual psychology]. Moscow: Kogito-sentr Publ. (rus).
2. Adler, A. (2011). *Praktika i teoriya individualnoy psikhologii* [Practice and theory of individual psychology]. Moscow: Academicheskiiy proekt Publ. (rus).
3. Bestuzhev-Lada, I. V. (1980). *Sotsialnyye pokazateli obraza zhyzni sovetskogo obshchestva. Metodologicheskiye problemy* [Social indicators of way of life of Soviet society]. Moscow: Nauka Publ. (rus).
4. Bourdieu, P. (1993). *Sotsiologiya politiki* [Sociology of politics]. Moscow: Socio-logos Publ. (rus).
5. Veber, M. (1994). Osnovnyye ponyatiya stratifikatsii [Major concepts of stratification]. *Sotsiologicheskiye issledovaniya* [Sociological research], 5, 169–183 (rus).
6. Veblen, T. (1984). *Teoriya prazdnogo klassa* [The theory of the leisure class]. Moscow: Progress Publ. (rus).
7. Druzhynin, V. N. (2010). *Varianty zhyzni* [Life variants]. St. Petersburg: Piter Publ. (rus).
8. Druzhynin, V. N. (2001). *Psikhologiya* [Psychology]. St. Petersburg: Piter Publ. (rus).
9. Leontyev, D. A. (2003). *Psikhologiya smysla: priroda, stroyeniye i dinamika smyslovoy realnosti* [Psychology of sense: nature, composition and dynamics of reality]. Moscow: Smysl Publ. (rus).
10. Libin, A. V. (1999). *Differentsialnaya psikhologiya na peresechenii evropeyskikh, rossiyskikh i amerikanskikh traditsiy* [Differential psychology on the crossroads of European, Russian and American traditions]. Moscow: Smysl Publ. (rus).
11. Malyna, O. H. (2011). Analiz typiv zhyttievych styliv i rivniv yikhnioho rozvytku v pidlitkovomy ta yunatskomu vitsi [Analysis of lifestyle types and levels of their development in teenage and adolescence]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykhologii* [Scientific Studies in Social and Political Psychology], 28(33), 38–46 (ukr).
12. Nalchdzhyan, A. A. (2010) *Psikhologicheskaya adaptatsiya: mekhanizmy i strategii* [Psychological adaptation: mechanisms and strategies]. Moscow: Eksmo Publ. (rus).
13. Allport, G. (1998). *Lichnost v psikhologii* [Personality in Psychology]. Moscow: Yuventa Publ. (rus).
14. Allport, G. (2002). *Stanovleniye lichnosti. Izbrannyye trudy* [Personality formation. Selected works]. Moscow: Smysl Publ. (rus).
15. Vasserman, L. I., Yeryshev, O. F. and Klubova, Ye. B. (2005). *Psikhologicheskaya diagnostika indeksa stilya zhyzni, posobiye dlya psikhologov i vrachey* [Psychological diagnostics of ISZH, textbook for psychologists and doctors] St. Petersburg (rus).
16. Romanova, Ye. S. (1994). *Mekhanizmy psikhologicheskoy zashchity: genesis, funktsionirovaniye, diagnostika* [Mechanisms of psychological protection: genesis, functioning, diagnostics]. Mytishchi: Talant Publ. (rus).
17. Shulha, M. O. (Eds.). (2008). *Styli zhyttia: panorama zmin* [Life style: panorama of changes]. Kyiv: Publ. of Institute of sociology NAS of Ukraine (ukr).

18. Sohan, L. V., Holovaha, Ye. I. and Tikhonovich, V. A. (1982). *Stil zhyzni lichnosti: teoreticheskiye i metodologicheskiye problemy* [Lifestyle of a person: theoretic and methodological problems]. Kyiv: Naukova dumka Publ. (rus).
19. Libin, A. V. (Eds.). (1998). *Stil cheloveka: psikhologicheskyy analiz* [Individual style: psychological analysis]. Moscow: Smysl Publ. (rus).
20. Tytarenko, T. M., Kochubeinyk, O. M. and Cheremnykh, K. O. (2014). *Psykhologichni praktyky konstruiuvannya zhyttia v umovakh postmodernoї sotsialnosti* [Psychological practices of life construction in conditions of postmodern sociality]. Kyiv: Milenium Publ. (ukr).
21. Tytarenko, T. M. (2011). Sotsialno-psykhologichni praktyky zhyttiekonstruiuvannya osobystosti [Social-psychological practices of life construction. Aktualni problemy psykhologii. Psykhologichna hermenevtika [Topical problems of psychology. Psychological hermenevtics]. Kyiv, pp. 15–23 (ukr).
22. Todorov, A. S. (1980). *Kachestvo zhyzni. Kriticheskyy analiz burzhuaznykh kontseptsiy* [Quality of life. Critical analysis of bourgeois concepts]. Moscow: Progress Publ. (rus).
23. Toffler, E. (2002). *Shok budushchego* [Future shock]. Moscow: AST Publ. (rus).
24. Shvalb, Yu. M. (2003) Psykhologichni kryterii vyznachennia stylu zhyttia [Psychological criteria of definition of lifestyle]. *Sotsialna psykhologhiia* [Social psychology], 2, 14–20 (ukr).
25. Ayers, S., Baum, A. and McManus, C. (2007). *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine*. Cambridge University Press.
26. Chaney, D. (1996). *Lifestyles. Key ideas*. London: Routledge.
27. Thirlaway, K., Upton, D. (2009). *The Psychology of ifestyle. Promoting healthy behaviour*. London: Routledge.

**Miseng D. V. Lifestyle: major scientific approaches and conceptualization of the notion**

The article deals with the definition of lifestyle as a scientific and psychological category as well as with the problem of topicality of this question. The absence of one common approach to the definition of the notion of a lifestyle is demonstrated which results into the vagueness of the notion that hinders systematic research of the formation mechanisms and functioning processes of this phenomenon. Three major approaches to the study of a lifestyle of a person are outlined; their specificity is analyzed on the examples of works of leading researchers of this problem. The article demonstrates the author's approach to the definition of lifestyle as the means of interaction of a personality and the world that is realized in relatively stable life strategies and tactics. It is shown that lifestyle is formed in the process of interaction of a person and environment, and is partially determined by it. This fact reflects personal creative component and means that lifestyle as a psychological category can be considered as a display of individuality.

*Key words:* lifestyle of an individual, scientific approaches to the study of lifestyle, individual interaction with environment, life strategies, life tactics.