

Ю. А. СМЕРНОВ

**Стиль жизни  
и личностная  
тревожность**

«Стиль жизни» является многоплановым понятием, и у психологов нет единой точки зрения по этому вопросу<sup>1</sup>. Чтобы не путаться в различных определениях, сразу скажем, что мы придерживаемся концепции А. Адлера<sup>2</sup>, поскольку она представляется нам наиболее простой и конкретной. *Стиль жизни, по А. Адлеру, определяется сочетанием двух факторов: цели жизни и способа ее достижения.* Такой стиль жизни становится стержнем личности, направляющим процесс ее развития и образования тех или иных черт характера.

Вот эта идея А. Адлера и привлекла наше внимание. Во-первых, потому что стиль жизни, если он действительно является системообразующим фактором, определяющим внутреннее единство личности, то он больше говорит о последней, чем произвольно выбранный набор тестируемых психологом черт характера. Во-вторых, поскольку сам стиль жизни (по А. Адлеру) закономерно возникает в раннем детстве как ответ ребенка на испытываемый им комплекс неполноценности, а последний проистекает из условий семейной жизни, то может быть понятно, какие условия семейного воспитания способствуют формированию тех или иных черт характера, например высокой личностной тревожности.

А. Адлером был разработан уникальный метод, позволяющий узнать о стиле жизни индивида, не прибегая к тестированию или длительным глубинным интервью. Это метод анализа ранних воспоминаний. Испытуемому предлагается рассказать или записать самое раннее воспоминание из своего детства, он не подозревает, что по этому короткому рассказу можно узнать о нем что-то важное, поэтому он ничего не скрывает и не искажает. Полу-

ченная в результате формулировка стиля жизни индивида сверяется с его собственным мнением.

Мы предположили, что у всех испытуемых, имеющих высокий уровень тревожности, будет обнаружены общие черты в стиле жизни, соответственно, в стиле жизни респондентов с низкой тревожностью тоже будут найдены черты, характерные для него. Причем обобщенный стиль жизни высоко тревожных испытуемых будет в каком-то смысле противоположным стилю жизни низко тревожных индивидов.

Поскольку стиль жизни, по теории А. Адлера, формируется в раннем детстве, то мы предположили, что связь между стилем жизни и тревожностью будет неизменной у респондентов различного пола, возраста и социального статуса.

**Экспериментальное исследование.** В исследовании приняли участие всего 347 испытуемых. С помощью теста Спилберга-Ханина<sup>3</sup>, определяющего уровень личностной тревожности, было отобрано 177 респондентов, примерно половина из которых (94), обладала высоким уровнем тревожности, а другая (83) — низким. Эта выборка состояла из подгрупп, имеющих различный возраст, пол и социальный статус: 104 старшеклассника, 25 педагогов, 22 менеджера, 26 работников обслуживающего персонала, из них 79 мужчин и 98 женщин.

В ходе исследования нами были получены 177 ранних воспоминаний, которые были обработаны с помощью контент-анализа по методу А. Адлера. Для каждого из испытуемых была найдена формулировка его стиля жизни, которая согласовывалась с самим респондентом.

Полная версия этой методики изложена в книге Е. В. Сидоренко<sup>4</sup>.

В формулах стиля жизни высоко тревожных испытуемых действительно прослеживались общие черты. Во-первых, это постановка высокой или значимой для испытуемого цели, во-вторых, восприятие окружающей действительности как враждебной и препятствующей в продвижении вперед. Можно сказать так: «Сквозь тернии — к звездам!». Этот стиль жизни мы условно обозначили как №1.

У низко тревожных испытуемых в стиле жизни наблюдалась удовлетворенность настоящим днем, а действительность воспринималась ими как дружелюбная и комфортная. Их стиль жизни может быть выражен формулой «Все уже и так хорошо!». Это стиль жизни №2.

Для того чтобы убедиться в правильности этого первичного впечатления, все формулы стиля жизни были подвергнуты математической обработке. Все наши данные представлены в дихотомической шкале, где число «1» присваивалось респонденту в случае наличия признака, а «0» — в случае его отсутствия для каждой категории: «стремление к высоким достижениям», «восприятие враждебности мира», «удовлетворенность настоящим положением», «восприятие мира как дружественного». В итоге каждая формула могла получить ранг в промежуток от 0 до 2.

Насколько уверенно можно говорить о том, что стиль жизни групп высоко и низко тревожных испытуемых статистически различается? Для ответа на этот вопрос исполь-

зовался критерий непараметрической статистики Манна-Уитни<sup>5</sup>.

По всей группе испытуемых стиль жизни высоко и низко тревожных индивидов (94/83 соответственно) различается ( $p \leq 0,05$ ).

Также нами был проведен анализ влияния на формирование стиля жизни таких факторов, как пол, возраст и социальный статус. В результате математической обработки влияние этих факторов на стиль жизни не было установлено ( $p \leq 0,05$ ).

Кроме того, нами была установлена средняя положительная корреляционная взаимосвязь между стилем жизни №1 и уровнем личностной тревожности, равная 0,29, и средняя отрицательная корреляционная взаимосвязь между стилем жизни №2 и уровнем личностной тревожности, равная -0,34 (см. табл.).

Таким образом, с большой степенью уверенности можно утверждать, что стиль жизни и уровень тревожности взаимосвязаны между собой. Эта взаимосвязь не зависит от возраста, статуса и половой принадлежности индивида.

Можно сказать, что для высоко тревожных индивидов более характерен стиль жизни, условно названный нами «Сквозь тернии — к звездам!», при котором индивид ставит себе высокие цели, а окружающую действительность воспринимает как враждебную, поэтому способ достижения цели — борьба.

Для низко тревожных индивидов более характерен стиль жизни, названный нами

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТИЛЕЙ ЖИЗНИ  
С УРОВНЕМ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Spearman Rank Order Correlations (Spreadsheet1) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at $p < ,05000$				
		Spearman	t(N-2)	p-level
Pair of Variables	N	R		
стиль жизни 1 & тревожность	177	0,296692	4,10992	0,000061
стиль жизни 2 & тревожность	177	-0,340946	-4,79777	0,000003

«Все уже и так хорошо!», при котором индивид не ставит себе высоких целей достижения, а окружающая действительность воспринимается им как дружелюбная и комфортная, поэтому цель — сам процесс жизни, а способ жизни — сотрудничество с окружающими людьми.

Пока что мы не можем утверждать, что именно сложившийся в детстве стиль жизни предопределил развитие высокой или низкой тревожности. Возможно, что априорно существующая высокая или низкая тревожность предопределила выбор индивидом того или иного стиля жизни. Выбор в пользу первой или второй идеи может определиться в ходе дальнейших исследований. Нам, конечно, ближе идея А. Адлера о том, что стиль жизни определяет характер, а не наоборот, а сам стиль формируется под воздействием условий раннего детства.

<sup>1</sup> См.: Дорфман Л. Я. Индивидуальный эмоциональный стиль // Вопросы психологии. 1989. №5. С. 88–95; Злобина Е. Г. Теоретико-методологические предпосылки исследования стиля личности // Стиль жизни личности. Киев, 1982; Стиль человека: психологический анализ / под ред. А. Либины. М. : Смысл, 1998.

<sup>2</sup> Адлер А. Теория и практика индивидуальной психологии. М. : Прогресс, 1995; Адлер А. Понять природу человека. СПб. : Академический проспект, 1997.

<sup>3</sup> См.: Лучшие психологические тесты / под ред. А. Ф. Кудряшова. СПб. : Петраком, 1992.

<sup>4</sup> Сидоренко Е. В. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. СПб. : Речь, 2000; См. также: Сидоренко Е. В. Комплекс неполноценности и анализ ранних воспоминаний А. Адлера. СПб. : СПбГУ, 1993.

<sup>5</sup> См.: Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. СПб. : Речь, 2000.