

Воробьева Ирина Николаевна, Бабаева Надежда Борисовна

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФОРМИРОВАНИЯ АКТИВНОЙ СТИЛЕЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ

В статье приводятся результаты апробации собственной методики изучения стиля жизни, новизной которой является комплексное включение элементов существующих методик маркетингового, психологического и социологического подходов к проблеме. Авторы доказывают, что преобладающий стиль жизни населения, который проявляется через ценностные установки человека в целом, его ответственность за происходящее в собственной жизни и в окружающем мире, тесно связан с ориентацией на здоровый образ жизни и локус ответственности за собственное здоровье. Полученные закономерности позволяют авторам выдвинуть гипотезу, что пропаганда здорового образа жизни, усиление мер стимуляции двигательной активности способствуют активизации жизненной позиции населения, что является залогом успешного развития общества.

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/3/2015/5-1/11.html

Источник

Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики

Тамбов: Грамота, 2015. № 5 (55): в 2-х ч. Ч. I. С. 46-50. ISSN 1997-292X.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/3.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/3/2015/5-1/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: hist@gramota.net

5. **Крылов В. М.** Кадетские корпуса и российские кадеты [Электронный ресурс]. URL: <http://history.scps.ru/cadet/00.htm> (дата обращения: 04.06.2013).
6. **Романов Ю. А.** Социокультурная толерантность и её особенность в условиях современной России // Социальные и этнические процессы в развитии общества: сборник научных трудов: в 2-х ч. Улан-Удэ: Изд-во Бурятского гос. университета, 2013. Ч. 2. С. 93-97.
7. **Савчук В. В.** Философия эпохи новых медиа // Вопросы философии. 2012. № 10. С. 33-42.
8. **Чивилихин В. А.** Память: роман-эссе // Чивилихин В. А. Собрание сочинений: в 4-х т. М.: Современник, 1985. Т. 4. С. 1-638.

INFLUENCE OF SPIRITUAL AND ETHNO-POLITICAL FACTORS ON SPECIFICS OF FORMATION OF MILITARY SECURITY OF RUSSIA

Vershilov Sergei Anatol'evich, Ph. D. in Philosophy, Associate Professor
*Military Educational-Research Center of Air Force "Air Force Academy
named after professor N. E. Zhukovsky and Y. A. Gagarin" (Branch) in Krasnodar*
vershil@mail.ru

The author believes that the peculiarities of the formation of the military security of Russia were determined by rich spiritual potential. It allowed the compatriots enduring difficult times when tragedies seemed to be inevitable. Ethno-political factor manifested itself in the national diversity of the state, which inevitably led to the abandonment of the rules that could infringe or result in the loss of the traditions and customs of a certain Russian nationality. The domination of cultural relativism over egocentrism influenced positively on the level of the military security of the state.

Key words and phrases: military security; spiritual factor; cultural relativism; danger; specifics; potential; Russia; formation; tolerance; egocentrism; ethno-political factor.

УДК 316.304

Социологические науки

В статье приводятся результаты апробации собственной методики изучения стиля жизни, новизной которой является комплексное включение элементов существующих методик маркетингового, психологического и социологического подходов к проблеме. Авторы доказывают, что преобладающий стиль жизни населения, который проявляется через ценностные установки человека в целом, его ответственность за происходящее в собственной жизни и в окружающем мире, тесно связан с ориентацией на здоровый образ жизни и локус ответственности за собственное здоровье. Полученные закономерности позволяют авторам выдвинуть гипотезу, что пропаганда здорового образа жизни, усиление мер стимуляции двигательной активности способствуют активизации жизненной позиции населения, что является залогом успешного развития общества.

Ключевые слова и фразы: стиль жизни; здоровый образ жизни; двигательная активность; локус ответственности; ценностные ориентации; уровень адаптации; вредные привычки.

Воробьева Ирина Николаевна, к. соц. н.

Бабаева Надежда Борисовна

Череповецкий государственный университет

vorobyova-i-n@yandex.ru; babaeva-nadja@rambler.ru

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФОРМИРОВАНИЯ АКТИВНОЙ СТИЛЕЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ®

Стиль жизни – совокупность образцов поведения индивида или группы, ориентированных преимущественно на повседневную жизнь. О стиле жизни судят по внешним формам, в которые входят: организация рабочего и свободного времени, занятия вне сферы труда, устройство быта, манеры поведения, ценностные предпочтения, вкусы и др.

Изучение стиля жизни началось ещё в XIX в. М. Вебер, Т. Веблен, Г. Зиммель исследовали типы поведения людей и факторы, их обуславливающие. На современном этапе стиль жизни прослеживается у следующих авторов – П. Бурдьё, У. Бек, З. Бауман, Ж. Бодрийяр, Г.-П. Мюллер, К. Дэвис и У. Мур.

Если говорить о стиле жизни россиян, то в разное время им интересовались Я. М. Рощина (досуговые практики россиян, дифференциация стиля жизни российских предпринимателей) [10], Р. Н. Абрамов и А. А. Зудина (культурное потребление социальных инноваторов) [1], Б. С. Гладарев, Ж. М. Циннман (потребительские практики петербургского среднего класса) [5], Е. Омельченко (культурные практики молодежи) [7] и др. Убедительно звучат аргументы влияния ценностных ориентиров на идентичность и образ жизни у А. А. Демина [6].

Основной проблемой для введения в практику категории стиль жизни является неоднозначность существующих методик ее изучения. Поэтому целью исследовательской работы творческого коллектива кафедры социологии и социальных технологий Череповецкого государственного университета стало создание методики, которая бы позволила построить индикаторную модель изучения стиля жизни, выявить основные стилевые группы населения. Дальнейшими задачами стали: апробация созданной методики, выявление закономерностей влияния преобладающего стиля жизни населения на другие основные жизненные компоненты, такие как уровень двигательной активности, установка на здоровый образ жизни.

Созданная методика изучения стиля жизни соединила социально-психологический аспект применения этой категории (А. А. Возьмитель [4], Г. И. Осадчая [8]), маркетинговый подход – стиль потребления (Дж. Ф. Энджел, Р. Д. Блекуэлл, П. У. Миниард [3]), методику «Социография» Е. Петренко [9] и практические исследования Фонда «Общественное мнение» в сфере стилей потребления.

Для нас важным аспектом стало построение практической индикаторной модели, которая бы позволила включить все существующие подходы. Основой идеи разделения на стили жизни явились следующие составляющие: активность, уровень стремления к саморазвитию, обучению, способность использовать инновационные практики, локус ответственности.

Индикаторную модель можно представить следующими блоками:

1) досуговые установки. Определяются вопросами: «Как Вы обычно проводите свое свободное время?», «Где Вы провели свой отпуск, каникулы в этом году?» и «Где Вы собираетесь провести свой отпуск, каникулы в следующем году?»;

2) локус ответственности (внешний или внутренний): насколько респонденты согласны с суждениями: «Моё материальное положение в настоящем и будущем зависит, прежде всего, от меня», «От меня мало что зависит, важно какая экономическая ситуация будет в стране»; «Каждый череповчанин, который может и хочет работать, способен обеспечить своё материальное благополучие», «Сейчас сколько ни работай, все равно нормальную жизнь себе не обеспечить». Ответственность за происходящее в стране и городе. Вопрос: «Люди в разной степени чувствуют ответственность за то, что происходит вокруг них. Вы чувствуете или не чувствуете, что происходит в Вашем городе?» и «...в стране?»;

3) потребительские практики (на основе методики ФОМ). Индикатором является вопрос: «Скажите, что из перечисленного Вам доводилось делать за последние два-три года?»;

4) уровень адаптации (приспособляемость к изменчивой социально-экономической среде). Вопрос: «Как обычно влияют изменения социально-экономических условий на Вашу жизнь и жизнь Вашей семьи?»;

5) уровень притязаний: «К какому уровню жизни Вы стремитесь?»;

6) ценностные установки: «Что, по Вашему мнению, позволяет добиться высокого положения в обществе?»; уровень рискованности: насколько респонденты согласны с суждениями «Для достижения успеха в жизни надо рисковать, это дает шанс» и «В жизни лучше не рисковать, а постепенно, но надежно строить карьеру»; уровень индивидуальности: насколько респонденты согласны с суждениями: «Выделятся среди других и быть яркой индивидуальностью лучше, чем жить как все» и «Жить как все лучше, чем выделяться среди других»;

7) уровень потенциальной активности: вопрос «На что Вы готовы ради достижения своих жизненных целей?»;

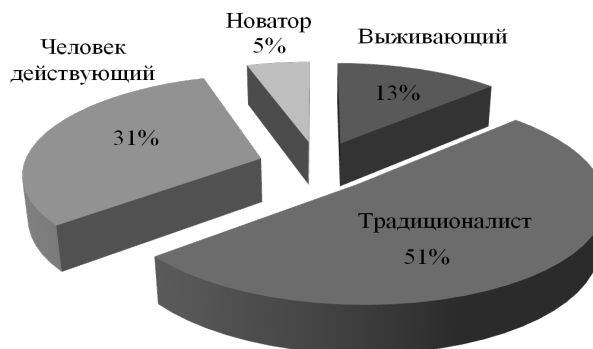
8) мотивация трудовой деятельности: «Какие из перечисленных параметров трудовой деятельности для Вас являются наиболее важными?».

В результате были выделены основные четыре преобладающих стиля жизни, обладатели которых существенно отличаются друг от друга по уровню активности жизненной позиции и установок, локусом ответственности. Дадим краткое описание полярных стилей жизни, которые были условно обозначены нами как «выживающие» и «новаторы».

«Выживающие»: трудовая мотивация – сохранения или пассивная (важно в трудовой деятельности безопасность, стабильность места работы, отношения с коллегами, с руководителем); досуг простой домашний (занимаются домашними делами, смотрят телевизор и т.п., важно общение с друзьями); локус ответственности внешний (в вопросах выбрали следующие альтернативы ответов: «от меня мало что зависит, важно какая экономическая ситуация будет в стране», «сейчас сколько не работай, все равно нормальную жизнь себе не обеспечишь», «высокого положения в обществе позволяют добиться везенье, удача, связи с нужными людьми, богатые родители, удачный брак»).

«Новаторы»: преобладающая достигательная мотивация трудовой деятельности (важно работать самостоятельно, проявлять инициативу); досуг активный внедомашний; локус ответственности внутренний (ориентация на свои собственные силы, а не на помощь родственников, друзей и государство); высокий уровень адаптации к изменениям; средний или высокий уровень притязаний; высокий уровень использования потребительских практик.

Для апробации полученной методики в ноябре 2012 года (всего было опрошено 450 человек по квотной районированной репрезентативной выборке, соответствующей структуре населения города Череповца старше 18 лет по полу, возрасту) был проведен опрос общественного мнения. По результатам опроса было выявлено, что новаторов в городе меньшинство всего 5% (см. Рисунок).



Распределение населения по основным стилевым группам по результатам массового опроса

Но для нас важным стало не только выявление основных стилевых групп, но обоснование взаимосвязи между отношением к собственному здоровью, уровня двигательной активности и преобладающей стилевых-жизненной позиции. В настоящее время имеются экспериментальные данные, доказывающие связь отношения человека к своему здоровью с его образом жизни. М. Аргайл в своем исследовании доказывает, что уровень здоровья напрямую связан со складом личности, с его локусом контроля, восприятием жизненных трудностей, общими установками [2].

В современный период общеизвестными стали данные, согласно которым огромное место в жизни каждого человека занимает сидячий образ жизни. В общей сложности около 42% экономически активного населения проводят более четырех часов в день, сидя перед экраном компьютера, что оказывает негативное влияние на подвижность, а, следовательно, и на человеческое здоровье [11, с. 12].

На наш взгляд, важным аспектом здоровья человека является уровень внутренней мотивации к здоровому образу жизни, который во многом зависит от локуса ответственности за состояние собственного здоровья. Существует две основные группы факторов влияния на здоровье человека: внешние (экологическая обстановка, уровень медицинского обслуживания, наследственность и т.д.) и внутренние (высокая двигательная активность, отсутствие вредных привычек и т.д.). Если человек считает, что на его здоровье больше сказываются внешние факторы и они являются основой здоровья, то это характеризует его, как человека с внешним локусом контроля (все зависит от того, как сложится ситуация в конкретном регионе, городе и т.д.). Если человек полагает, что на здоровье влияет уровень двигательной активности, вредные привычки, то его можно охарактеризовать как представителя с явно выраженным внутренним локусом контроля.

Для изучения локуса ответственности за свое здоровье был задан следующий анкетный вопрос: «Какие факторы, по Вашему мнению, отрицательно влияют на состояние здоровья?». В результате мы пришли к выводу, что «новаторы» имеют более сильную мотивацию к ведению здорового образа жизни и внутренний локус ответственности (см. Табл. 1). Среди «новаторов» 63% считают, что на состояние здоровья отрицательно влияет отсутствие внимания к своему здоровью, тогда как среди «выживающих» этот вариант ответа выбрали только 31% респондентов. Низкую двигательную активность обозначило 63% среди «новаторов» и только 11% среди «выживающих».

Таблица 1.

Распределение ответов на вопрос «Какие факторы, по Вашему мнению, наиболее отрицательно влияют на состояние здоровья?» в зависимости от преобладающего стиля жизни

	Выживающие	Традиционалисты	Действующие	Новаторы
Вредные привычки	57	62	72	63
Состояние окружающей среды	46	46	46	38
Качество медицинских услуг	44	30	28	25
Наследственность	31	24	30	25
Отсутствие внимания к своему здоровью	31	38	38	63
Финансовое положение	23	11	13	0
Некачественное питание	15	19	17	13
Климат в семье	12	12	13	13
Низкая двигательная активность	11	21	18	63
Бытовые условия	9	9	3	0
Условия работы	9	17	13	0

На вопрос: «Поддерживаете ли Вы состояние здоровья при помощи физических упражнений?» утвердительно ответили 49% горожан, среди отнесенных к четвертому стилю жизни 88% поддерживают состояние здоровья при помощи физических упражнений. Из всех опрошенных 24% сказали, что они курят, тогда как из нашей самой активной группы таковых оказалось только 16%.

Таблица 2.

Распределение ответов на вопрос «Поддерживаете ли Вы состояние здоровья при помощи физических упражнений?» в зависимости от преобладающего стиля жизни

	Выживающие	Традиционалисты	Действующие	Новаторы	Общий, %
Да	27	51	57	88	49
Нет	73	48	43	13	51

Таким образом, в ходе изучения основных параметров стиля жизни и нахождения зависимостей выделенных типов поведения мы пришли к выводу, что преобладающий стиль жизни напрямую связан не только с социально-демографическими характеристиками (возраст, доход, образование и т.п.), но и с отношением к своему здоровью и физической активностью населения.

На наш взгляд, можно выдвинуть гипотезу, что высокая двигательная активность может способствовать повышению общей активности, стилежизненной позиции и ответственности населения.

В данном ракурсе политика, проводимая комитетом по физической культуре и спорту мэрии города Череповца, выглядит как никогда актуальной. С целью популяризации занятий физической культурой и спортом, а также совершенствования системы привлечения горожан разного возраста к активному образу жизни с сентября 2013 года реализуется проект «Движение как образ жизни». Проект призван сформировать у горожан разных возрастов привычку заниматься физической активностью для поддержания здоровья, тем самым частично нивелировать его ухудшения, связанные, с возрастными изменениями и влиянием внешней среды.

Начало проекта стартовало с организованных легкоатлетических пробежек в городских парках культуры и отдыха. Наиболее знаковыми элементами реализации проекта стало создание направления скандинавской ходьбы в ноябре 2013 года, которое стало очень популярным среди жителей Череповца, и организация двигательной активности через оздоровительную гимнастику цигун, которая стартовала в августе 2014 года. В течение 2014 года в рамках реализации проекта «Народный бюджет» в городе было установлено 5 уличных тренажерных комплексов, которые позволили активизировать свою спортивную деятельность тем, кому недоступны платные тренажерные залы.

Подытоживая результаты, можно сделать следующие выводы. Созданная индикаторная модель стиля жизни позволила по результатам ее практического применения в ходе социологического исследования выделить разные группы населения, которые существенно отличаются друг от друга своими установками, ценностными ориентирами, локусом ответственности, уровнем адаптации к изменяющимся условиям. Основное преимущество данной модели выражается в ее прогностических возможностях относительно поведения выделенных групп населения. Так, по результатам опроса, было доказано, что преобладающий стиль жизни в авторском понимании данного термина тесно связан и с ориентацией на здоровый образ жизни, и локусом ответственности на собственное здоровье. Люди, отличающиеся высокой стилежизненной позицией, как правило, считают, что их здоровье, в первую очередь, зависит от них самих, а не от существующей экологической обстановки, наследственности и факторов внешней среды и ведут более здоровый образ жизни.

На наш взгляд, верным может быть утверждение, что повышению общей жизненной активности населения, которая проявляется в общественной деятельности и ответственности за происходящее вокруг, может способствовать повышение двигательной активности и более ответственное отношение к собственному здоровью. В плане реализации стратегических планов города, области, региона может быть рекомендована пропаганда здорового образа жизни, формирование высокой двигательной активности, что приведет не только к улучшению состояния здоровья населения, но и к общей активности населения, повышению социальной ответственности, уменьшению уровня сопротивления изменениям.

Список литературы

1. **Абрамов Р. Н., Зудина А. А.** Социальные инноваторы: досуговые практики и культурное потребление // Мониторинг общественного мнения. 2010. № 6 (100). С. 134-142.
2. **Аргайл М.** Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 185 с.
3. **Блэкуэлл Р. Д., Минниард П. У., Энджел Дж. Ф.** Поведение потребителей. Изд-е 9-е, международное / пер. с англ. СПб.: Питер, 2002. 524 с.
4. **Возьмитель А. А., Осадчая Г. И.** Образ жизни: теоретико-методологические основы анализа // Социологические исследования. 2009. № 8. С. 58-65.
5. **Гладарев Б. С., Циннман Ж. М.** Потребительские стили петербургского среднего класса: из экономики дефицита к новому быту // Экономическая социология. 2007. Т. 8. № 3. С. 61-81.
6. **Демин А. А.** Ценностные основания формирования идентичности сообщества // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2015. № 2 (52): в 2-х ч. Ч. 1. С. 73-78.
7. **Омельченко Е. Л.** Культурные практики и стили жизни российской молодежи в конце XX века // Рубеж: альманах социальных исследований. 2003. № 18. С. 145-166.
8. **Осадчая Г. И.** Стиль жизни молодых горожан: трансформация и региональная дифференциация // Социологические исследования. 2002. № 10. С. 88-94.
9. **Петренко Е. С.** Стиль жизни и историческая память россиян о событиях 1985-1999 годов // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2011. № 5 (105). С. 73-80.

10. Рошина Я. М. Дифференциация стилей жизни россиян в поле досуга // Экономическая социология. 2007. Т. 8. № 4. С. 23-42.
11. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. М.: Академия, 2009. 336 с.
12. Хамидуллин Р. Ф. Социальный потенциал физической культуры и спорта в воспроизводстве здоровья населения: социологический анализ // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2014. № 5 (43): в 3-х ч. Ч. 3. С. 198-201.

HEALTHY LIFESTYLE AS IMPORTANT COMPONENT OF ACTIVE LIFESTYLE POSITION FORMATION

Vorob'eva Irina Nikolaevna, Ph. D. in Sociology
Babaeva Nadezhda Borisovna
Cherepovets State University
vorobyova-i-n@yandex.ru; babaeva-nadja@rambler.ru

The authors present the results of testing their own methods of studying lifestyle, the novelty of which is the complex inclusion of the elements of the existing methods of marketing, psychological and sociological approaches to the problem. It is proved that the prevailing lifestyle of population that manifests itself through the person's value guidelines as a whole, his/her responsibility for what happens in his/her own life and in the world is closely related to the focus on healthy lifestyle and the locus of responsibility for his/her own health. The resulting patterns allow the authors to hypothesize that the promotion of healthy lifestyle, the strengthening of measures on stimulating motor activity contribute to the activation of the life position of population that is a key to the successful development of society.

Key words and phrases: lifestyle; healthy lifestyle; physical activity; locus of responsibility; value orientations; level of adaptation; bad habits.

УДК 101.1:316

Философские науки

Статья посвящена вопросам социальной самоорганизации. В основе любых социальных взаимодействий лежит принцип обмена и перераспределения энергии, которая движется по сетевым социальным каналам и концентрируется в их узлах. Социальными энергетическими узлами-аттракторами выступает пассионарная адхократия – основополагающий механизм любых социальных взаимодействий. Данный механизм приводит в движение агентами пассионарной адхократии, т.е. личностями с высоким уровнем имманентной внутренней энергии.

Ключевые слова и фразы: социальное взаимодействие; сетевая морфология; энергия; самоорганизация; сетевая пассионарная адхократия.

Герасимова Ольга Юрьевна, к. филос. н.
Магнитогорская государственная консерватория (академия) имени М. И. Глинки
elitclub_aion@mail.ru

СЕТЕВАЯ ПАССИОНАРНАЯ АДХОКРАТИЯ – НОВАЯ ФОРМА СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ®

Современное общество является достаточно сложной по структуре и функциям организацией, которая с трудом поддается управлению извне. Люди современного социума обладают большей свободой и независимостью и становятся практически не чувствительными к механизмам и средствам внешнего воздействия. Поэтому социальная неуправляемость должна неизбежно трансформироваться в самоорганизацию и самоуправление. Видоизменение современного общества обусловлено количественными и качественными преобразованиями социальной материи. Хозяйственная деятельность, изменение условий жизни, скачки НТП неизбежно трансформировали морфологию и функции общества, придавая ему вектор сложности.

В условиях становления сложных социальных систем, согласно принципам синергетики, хаосу может противостоять разумная самоорганизация системы управления. Современная социальная реальность представляет собой сетевое пространство, в котором взаимодействия осуществляются в режиме сетевой пассионарной адхократии. Любая сложная, открытая, неравновесная и нелинейная система стремится занять положение устойчивости по отношению к внешней среде. Это, безусловно, относится и к социуму. Устойчивость может быть достигнута посредством новых структурных социальных образований.

Уоррен Беннис ввел понятие «адхократия». Данный термин применим к некоторой структурной социальной организации, которая изменяется под воздействием внешней среды и имеет свойство адаптации к ней. Гибкая структура состоит из специалистов с различными квалификационными и профессиональными знаниями, умениями и навыками. Это позволяет адекватно реагировать на вызов среды и быстро принимать правильное решение [7].