

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

PREVENTIVE MEDICINE

УДК 616.89-008:316

МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТИЛЯ ЖИЗНИ: СИСТЕМАТИКА И ВЕРИФИКАЦИЯ

MEDICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF LIFESTYLE: SYSTEMATICS AND VERIFICATION

В.А. Руженков, В.В. Руженкова
V.A. Ruzhenkov, V.V. Ruzhenkova

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, 308015, г. Белгород, ул. Победы, д. 85

Belgorod National Research University, Russia, 308015, Belgorod, Pobedy St., 85

E-mail: ruzhenkov@bsu.edu.ru

Аннотация. Целью исследования была разработка и стандартизация «Методики верификации стиля жизни учащейся молодежи». На первом этапе на основе анализа литературных данных обобщены и выделены 14 типов стиля жизни, из них 10 нормативных (конформисты, альтруисты, экстремалы, гедонисты, вещисты, прагматики, карьеристы, гламур, интеллектуалы, богема) и 4 патологических (выученная беспомощность, психическая несостоятельность, невротический и маргинальный). Описываются личностные особенности, характерные для каждого стиля жизни и поведенческие характеристики.

На втором этапе – стандартизации теста – принимали участие 86 студентов старших курсов медицинского института. Установлено, что в 81 (94.2%) случае результаты тестирования совпали с результатами клинического интервью (истинноположительный результат). В 5 (5.8%) случаях результаты не совпадали (ложноотрицательный результат). Таким образом, чувствительность теста составила 94.2%. Специфичность и точность теста – 94.2%. Конструктивная валидность теста также 94.2%. Проверка теста при помощи альфа Кронбаха показала высокую внутреннюю согласованность (0.83). Ретестовая надежность (повторное тестирование через 2 месяца) показало высокие корреляционные (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) связи по всем шкалам в диапазоне от 0.71 до 0.89, что свидетельствует о высокой воспроизводимости и надежности теста.

Resume. The study aims to develop and standardize the «Methods of verification students' lifestyle». In the first stage 14 lifestyle types were summarized and highlighted on the base of analysis of published data: 10 standard (conformists, altruists, extreme athletes, hedonistic, materialistic, pragmatic, careerists, glamor, intellectuals, bohemians) and 4 – pathological (learned helplessness, mental unsoundness, neurotic and marginal). The personality traits and behavioral characteristics which are specific to different lifestyle are described.

The second stage was the test standardization. A number of 86 senior students of medical institute participated. It was found that in 81 (94.2%) cases, test results coincided with the results of the clinical interview (true-positive result). In 5 (5.8%) cases, the results did not match (false-negative). Thus, the sensitivity of the test was 94.2%. The specificity and accuracy of the test is 94.2%. Structural validity of the test is 94.2%. Test validation using Cronbach's alpha showed a high internal consistency (0.83). Test-retest reliability (retesting after 2 months) showed a high correlation (Spearman rank correlation coefficient) on all scales in the range of 0.71 to 0.89, indicating a high reproducibility and reliability of the test.

Ключевые слова: стиль жизни, актуальные потребности, личностные особенности, поведение.

Keywords: lifestyle, current needs, personality trait, behavior.

Стиль жизни – это способ, которым живет индивид или группа. В его основе – некий ценностный стержень, который направляет индивида на цель, помогает определить параметры и пути достижения успеха с точки зрения их приемлемости или неприемлемости в контексте его ценностного мира, помогает корректировать и «проверять» жизненно важные решения. Стиль жизни

является внешним выражением, практическим воплощением основных ценностей личности, тактическим проявлением его стратегических представлений [Омельченко, 2003].

А.В. Сафарян [2008] выделяет 5 типов стиля жизни. Первая группа автором характеризуется как социальная норма и связана с ориентацией на успешную деловую карьеру. Она отражает активность молодой генерации, возможности для самореализации, расчет на материальный достаток, признание в обществе, получение доступа к инструментам власти. Вторая группа ориентирована на стремление к наслаждениям от жизни, которые обозначены как гедонистические. Такая ориентация признается в обществе, не противоречит социальной норме. Третья группа обозначена термином «экстрим», которым в разговорном языке нередко обозначают какие-либо выдающиеся, экстраординарные действия, как правило, связанные с опасностью для жизни. Четвертая группа обозначена как ориентированная на альтруизм. Здесь на передний план выходят ценности служения людям, поведение, организация жизни подчиняется нравственному принципу бескорыстного служения другим людям, самоотречения, сострадания, милосердия. Пятая группа обозначается через высокую мотивацию к освоению мировой и отечественной культуры, ориентацию жизненных планов на развитие личности и ее творческих способностей. Эта позиция проявляется в среде учащихся на всех уровнях образовательного процесса, но не является всеобщей, более того, нередко встречает отпор в среде, где распространены другие ценности «хорошей жизни», а носители стремления к познанию, науке, высокому искусству могут подвергаться различным социальным практикам исключения. При этом речь не идет о существовании выделенных групп стилей жизни в чистом виде, можно говорить лишь о преобладании тех или иных ценностей [Сафарян, 2008].

Маркерами стиля жизни [Сафарян, 2008] являются: внешний вид (одежда, прическа, макияж и т. д.), дизайн и функциональность жилища, вещей, язык повседневного общения, знаки и символы как средства коммуникации, особенности труда, быта, досуга (социальные и культурные практики организации повседневности), круг интересов, отличие «своих» и «чужих» в разных сферах жизнедеятельности.

Ятина Л.И. [2001 а, б], Ятина Л.И., Калинина Т.С. [2011] выделяют четыре стиля жизни: «вещизм», «прагматизм», «активизм» и «гедонизм». Эта классификация основана на «ценностных ориентациях личности, проявляющихся в отношении к другим людям, к вещам, использованию социально значимых ресурсов (образования, социальных связей, свободного времени и др.)». По мнению автора, стиль жизни – это устойчивый способ (система, форма) использования социально значимых ресурсов.

В доступной нам литературе мы не нашли инструмента для верификации стиля жизни. Поэтому **целью исследования** стало создание теста объективной оценки стиля жизни. Для разработки шкалы были выбраны 3 вектора: личностные особенности, социально направленная деятельность, способ удовлетворения актуальных потребностей. На основе анализа литературных данных, рассматривая стиль жизни, как способ удовлетворения актуальных потребностей личности в социально-экономической ситуации, мы выделили и описали 10 вариантов стиля жизни: конформисты, альтруисты, экстремалы, гедонисты, прагматики, карьеристы, гламур, интеллектуалы, богема и патологический. Последний, в свою очередь, включает невротический, выученную беспомощность, психическую несостоятельность и маргинальный типы. Стиль жизни может меняться в зависимости от моды на актуальные потребности, что будет свидетельством незрелости личности. Установившаяся иерархия ценностей и потребностей, а также индивидуально-личностная концепция их удовлетворения – свидетельство зрелости личности.

Стиль жизни представляет собой 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. Эти рамки задают масштаб и направленность самореализации личности в обществе. На основе литературных данных нами для последующей объективизации выбраны следующие стили жизни.

Конформисты. Конформизм (от лат.: *conformis* – «подобный», «сообразный») – это изменение индивидуумом установок, мнений, восприятия, поведения в соответствии с теми, которые господствуют в данном обществе или в данной группе; это установка (желание и привычка) быть как все. Социальный конформист – это человек, который вопреки своим взглядам, мыс-



лям, знаниям под воздействием мнения большинства членов группы принимает это мнение истинно верным и соглашается принять его. Это человек, привыкший всем беспрекословно подчиняться, социальный приспособленец. У него нет ни собственного мнения, ни собственных убеждений, ни собственного «Я». Если у него есть друг, то он во всем подчиняется ему, если он находится в группе людей – то во всем подчиняется ее требованиям. Считается, что в населении до 30% конформистов [Радугин, 1995]. В свою очередь социальных конформистов разделяют на четыре группы [Осипов, 1990].

1. Первую группу составляют *ситуационные конформисты*. Представители данной группы отличаются от других членов общества проявлением наиболее высокой зависимости от группы в конкретных ситуациях. Эти люди практически всегда, на протяжении всей жизни следуют мнению большинства. У них напрочь отсутствует собственное мнение об окружающем мире. Такими людьми очень легко руководить, подчинять их своей воле, даже если она будет входить в прямой острейший конфликт с его собственной.

2. Вторую группу представляют *внутренние конформисты*, то есть такие люди, которые в случае конфликта своего мнения с мнением большинства принимают его сторону и внутренне усваивают это мнение, то есть становятся одними из членов большинства. Здесь следует сказать, что такой вид конформизма и есть результат преодоления конфликта с группой в пользу группы. Такие люди так же, как и представители первой группы, крайне опасны для общества, которое при наличии большого количества таких представителей деградирует, превращается в сообщество рабов, готовых безвольно выполнять все указания, приказы, не задумываясь подчиняться мнению сильных людей.

3. Третья группа – *внешние конформисты*, которые принимают мнение большинства лишь внешне, а на деле продолжают ему сопротивляться. Такие люди действительно имеют свое мнение, однако вследствие своей слабыхарактерности и трусости неспособны отстаивать его в группе. Они способны внешне согласиться с неправильным, по их взгляду, мнением с целью предотвращения конфликтной ситуации. Такие люди заявляют, что согласились с неправильным мнением, чтобы не противопоставлять себя большинству, не быть изгоем.

4. Четвертый тип конформистов – *негативисты* (конформисты наизнанку). Проявляется тем, что когда группа оказывает давление на индивида, он во всем сопротивляется этому давлению, демонстрируя на первый взгляд крайне независимую позицию, во что бы то ни стало отрицая все стандарты группы. Можно сказать, что это специфический случай конформности, «конформность наизнанку» – если индивид ставит своей целью любой ценой противостоять мнению группы, то он фактически вновь зависит от группы, ибо ему приходится активно продуцировать антигрупповое поведение, антигрупповую позицию или норму, т. е. быть привязанным к групповому мнению, но лишь с обратным знаком.

Такие люди не признают общественных ценностей, открыто вступают в конфликт с обществом даже тогда, когда понимают, что их позиция неверна. При этом интересен тот факт, что даже если поменять мнение большинства и привести его в соответствие с позицией негативистов, последние, в свою очередь, все равно меняют свое мнение, поскольку все-таки находятся под влиянием мнения большинства.

Альтруисты. Альтруизм (франц.: *altruisme*, от лат.: *alter* – другой) – нравственный принцип поведения, означающий способность бескорыстно жертвовать собственными интересами в пользу интересов другого человека. Понятие альтруизма ввел французский философ и основатель социологии Огюст Конт [Мещеряков, Зинченко, 2007]. Он характеризует им бескорыстные побуждения человека, влекущие за собой поступки на пользу других людей. Согласно Конту, принцип альтруизма гласит: «Живи для других». Альтруизм противоположен, антонимичен эгоизму и подразумевает такое поведение и активность человека, которыми он приносит другим людям больше пользы, чем требует от них приложения каких либо затрат [Lenzen, 2003].

Экстремалы. Экстрим (англ.: *extreme* – противоположный, обладающий высокой степенью, чрезмерный, особенный) – выдающиеся, экстраординарные действия, как правило связанные с опасностью для жизни [The Oxford Pocket Dictionary of Current English. 2009]. В известном смысле, экстрим также связан с удовольствием, как гедонизм, однако разница заметна в том, что первое основано на риске и чувстве опасности, в то время как второе предполагает комфорт. Отсюда и существенные отличия в жизненных стилях, основанных на гедонизме и экстриме [Сафарян, 2008].

Гедонисты. «Гедонизм» (от лат.: *hedone* – «наслаждение», «удовольствие») – этическое учение, согласно которому удовольствие является главной добродетелью, высшим благом и целью жизни. Характеризуется ориентацией на себя, практиками на получение удовольствий от ухода за собой, своим телом, развлечений, потреблений. С позиций «гедониста» главной функцией социальной практики, будь то сделанная причёска, одежда, машина или участие в культурно-массовых мероприятиях, должна быть не её полезность, практичность, а то, что она направлена на получение удовольствия. Работа и общение также подчинены этой идее. Несмотря на периодически возникающие проблемы выбора между краткосрочным удовольствием «здесь и сейчас» и возможным благосостоянием в отдаленном периоде [Taquet et al., 2016], такая ориентация признается в обществе, не противоречит социальной норме. Представляет интерес, что антигедонистические установки сопровождаются снижением познавательной способности в частности и работоспособности в целом [Riediger et al., 2011].

Прагматики. Прагматизм – философское течение, базирующееся на практике как критерии истины и смысловой значимости. Его происхождение связывают с именем американского философа XIX века Чарльза Пирса [Дорохотов, 2010], который первым сформулировал «максимум» прагматизма. Согласно Ч. Пирсу, прагматизм – это принцип, согласно которому на первое место выходит выгода, карьера, которая увеличит возможности обладания атрибутами. В основе прагматизма лежит деятельностный и контекстуальный подход к решению проблем. При этом правильным считается поведение, ведущее в данной конкретной ситуации к наибольшему благу как для других людей, так и для самого действующего лица [Дорохотов, 2010].

Карьеристы. Карьеризм (франц.: *carriere* – бег) – моральное качество, характеризующее поведение и личность человека, который подчиняет всю свою общественную деятельность цели продвижения по службе (честолюбие), готов выполнять предъявляемые к нему требования лишь постольку, поскольку это способствует улучшению его личного положения [Кон, 1981]. Карьеризм – одно из выражений эгоизма в сфере служебной деятельности, который, однако, лицемерно выступает под маской преданности и бескорыстного служения обществу (общества в целом, организации, учреждения, предприятия).

Вещисты. В типологии стилей жизни как «устойчивого способа использования социально значимых ресурсов» [Ятина, 2001] «вещизм» определяется как эго-ориентированное отношение к людям и ориентация на обладание вещами и благами [Ятина, Калинина, 2011]. «Вещизм» характеризуется преимущественно потребительским отношением к вещам; при этом удовольствие получается от самого факта обладания, а не использования (как при гедонизме). К примеру, для «гедониста» источником наслаждения может служить вождение автомобиля, а для «вещиста» – обладание самим автомобилем как дорогой вещью.

Гламур (от англ.: *glamorous* – обаятельный; *glamour* – чары, волшебство) – эффектный, шикарный [Комлев, 2006]. Во французском языке: *glamour* – обаяние, привлекательность. На бытовом уровне *гламур* – собирательное обозначение роскошного стиля жизни, близости к общепринятым стандартам роскоши, шика, внешнего блеска. Этот стиль находит отражение в социальных различиях, выражающихся чаще во внешних признаках, таких как мода, дорогие автомобили, тип окружения и поведение [Schimpfoss, 2014].

Интеллектуалы – образованные люди, использующие свой интеллект в работе. Основная направленность личности на образованность, творчество, профессиональную карьеру, а также на определенном этапе – участие в политической жизни страны. Интеллектуалы (в отличие от интеллигенции) существовали всегда – с тех пор как возникло общественное разделение труда [Граммши, 1959]. Интеллигенция – (от лат.: *intelligens* – мыслящий, разумный) – социальный слой людей, профессионально занятых квалифицированным умственным трудом и обладающих необходимым для этого специальным образованием, так называемая «образованная элита» [Gordin, Hall, 2008]. В средневековой Европе интеллектуал – это один из представителей средневекового *homo faber* – т. е. ремесленник, мастер, чьим ремеслом становится писательство и преподавание [Манхейм, 2000].

Богема (от франц.: *bohème* – цыганщина) – неконвенциональный, эксцентричный стиль жизни, характерный для определенной части художественной интеллигенции или тех, кто ведёт подобный образ жизни: прослойка между интеллигенцией и другими общественными



ми классами, театральные, литературные круги. Относятся к неформалам «креативного характера» [Шабанов, 2005].

Патологические типы стиля жизни. На основе анализа литературных данных мы выделили 4 патологических типа стиля жизни: психическая несостоятельность, выученная беспомощность, маргинальный и невротический.

Психическая несостоятельность. Термин «психическая недостаточность» употребляется для обозначения состояний «психического недоразвития» («субнормальности», «психического дефекта»). Перечисленные понятия выделяют ту или иную особенность умственной недостаточности – от недоразвития головного мозга (умственного недоразвития), неспособности к обучению, интеллектуальному дефекту в результате различных психических расстройств.

Выученная беспомощность – это нарушение мотивации в результате пережитой субъектом неподконтрольности ситуации, т. е. независимости результата от прилагаемых усилий – «*сколько ни старайся, все равно без толку*» [Селигман, 2006; Ильин, 2011]. Характеризуется тем, что наступает торможение моторной активности, ослабляется биологическая мотивация, теряется способность к научению, появляются соматические расстройства. Имеет тенденцию к генерализации, возникнув в одной сфере жизнедеятельности, переносится на другие – происходит отказ от попыток решения задач, которые могут быть решены на основе внутренних ресурсов [Maier, Seligman, 1967]. Выученная беспомощность формируется к восьми годам и отражает веру человека в степень эффективности его действий. Выделяют три источника формирования беспомощности:

1) опыт переживания неблагоприятных событий, т. е. отсутствие возможности контролировать события собственной жизни; при этом приобретенный в одной ситуации отрицательный опыт начинает переноситься и на другие ситуации, когда возможность контроля реально существует;

2) опыт наблюдения беспомощных людей (например, телевизионные сюжеты о беззащитных жертвах);

3) отсутствие самостоятельности в детстве, готовность родителей все делать вместо ребенка.

Маргинальность (от лат.: *margo* – край, граница, предел) означало положение индивидов, находящихся на границе двух различных, конфликтующих между собой культур, и служило для изучения последствий неадаптированности мигрантов [Балабанова и др., 2000]. Маргинальность – это специальный социологический термин для обозначения пограничного, переходного, структурно неопределенного социального состояния субъекта. 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.

В настоящее время существует два подхода [Кулешова, 2011], характеризующие маргинальность:

1) Как процесс перемещения индивида из одного состояния в другое.

2) Как состояние социальных групп или индивидов, находящихся в особом, промежуточном, изолированном состоянии, как правило, на стыке разных культур.

Считается, что маргинализация современного населения стимулируется быстрыми темпами реализуемых в стране модернизационных процессов, высоким уровнем миграции, стимулирующим возникновение переходных статусных позиций людей, изменение их социальных ролей. Системный кризис, продолжающийся в России в течение последних десятилетий, привел к изменению интересов и потребностей людей, систем ценностных ориентаций, культурных норм и идеалов. В результате взрослое население вынуждено осуществлять ресоциализацию в радикально новых и зачастую неприемлемых систем ценностей и рыночных отношений [Кулешова, 2011]. Такого порядка социальная ситуация затрудняла адаптацию, в результате в страту маргиналов попадают разные слои населения. В первую очередь это законопослушные граждане: госбюджетная интеллигенция, работники сфер просвещения, здравоохранения и культуры, которые приобретают маргинальный статус в силу резкого изменения их социальной роли и значимости [Кулешова, 2011]. Это ведет к формированию молодежных неконформистских объединений (МНКО), которые позволяют идентифицировать их как маргинальные образования в обществе. Проблема



молодежных субкультур проявляется в «вынужденной» маргинальности, когда возникновение МНКО объясняется тем, что общество само «подталкивает» молодых людей к объединению в подсобные группировки [Шабанов, 2005].

Невротический стиль жизни. Человек, проживающий в проблемных условиях, часто чувствует себя «жертвой», несправедливо обиженным, невинно страдающим, как правило, страдает невротическим, либо личностным расстройством [Шапиро, 2000; Курпатов, 2007]. В выборе жизненного пути несамостоятелен, живет планами на будущее, рефлексировать, много мечтает, планирует, однако не способен на реальные действия. Говоря языком гештальт-терапии – функционирует в средней зоне [Руженков, 2002, 2007].

Для верификации стиля жизни нами был составлен тест-опросник, содержащий 70 вопросов с ответами и включающий 14 шкал, соответствующих выделенным типам стиля жизни. На каждую шкалу приходится по 5 вопросов с ответами: «Никогда», «Редко», «Часто», которые оцениваются соответственно в «0», «1» и «2» балла. Набор по шкале 6–7 баллов свидетельствует о некоторой приверженности респондента соответствующему стилю жизни, набор 8–10 баллов – явное предпочтение стиля. Установлено, что выделенные стили жизни практически не встречаются изолированно, а, как правило, сочетаются с другими.

Текст опросника:

1. Верно ли по отношению к Вам утверждение, что в Вашей жизни важное значение играет мнение общества?
2. Вы настолько сострадаете людям, что остерегаетесь даже произнести лишнее слово, которое могло бы ранить или оскорбить другого человека?
3. В жизни Вы всегда придерживаетесь принципа: «Риск – благородное дело»?
4. Вы считаете, что высшим благом и целью в жизни является получать удовольствие?
5. В жизни Вы придерживаетесь принципа: «Семь раз отмерь, один раз отрежь»?
6. Ваше стремление – успешное продвижение по карьерной лестнице?
7. Вы любите покупать престижные дорогие вещи и получаете от их обладания удовлетворение?
8. Вы любите покупать престижные вещи и получаете от них и от зависти окружающих удовлетворение?
9. Вы стараетесь получить хорошее образование для достижения успеха в жизни и работе?
10. Вы с удовольствием примкнули бы к цыганскому табору и прожили бы некоторое время в свое удовольствие свободной жизнью?
11. У Вас с детства есть заболевание, наличие которого предполагает заботу государства и других лиц?
12. Вы предпочитаете свой внутренний мир, а с внешним общаетесь по необходимости?
13. Вы сменили место жительства и пока еще не адаптировались к новым условиям?
14. В своих мечтах и фантазиях Вы всегда достигаете успеха в делах, а в реальной жизни не все так гладко?
15. Мнение большинства для Вас мало значимо, Вы принимаете решения исходя из собственных убеждений?
16. Вы считаете, что те, кто безвозмездно оказывает помощь совершенно постороннему человеку, поступают неразумно?
17. Вы бы с удовольствием прыгнули с парашютом, приняли участие в гонках на мотоциклах или занялись альпинизмом?
18. Вы согласны с точкой зрения, что поведение человека всегда строится с таким расчетом, чтобы из всех возможных вариантов выбрать тот, который является полезным и доставляет максимум удовольствия?
19. Вы обычно уступаете в малом, чтобы получить большее?
20. Делая свою карьеру, вы полагаетесь в том числе и на удачное стечение обстоятельств?
21. Вы считаете, что духовные блага выше материальных?
22. Стиль Вашей жизни – дорогие автомобили, одежда, аксессуары, отдых на престижных курортах?



23. Вы планируете профессионально заниматься квалифицированным умственным трудом и получаете для этого специальное образование?
24. Вам чужда среда актёров, музыкантов, художников, литераторов, ведущих особый образ жизни?
25. В сложных жизненных ситуациях Вы, как правило, чувствуете собственную беспомощность и рассчитываете на помощь других?
26. Другие считают Вас неудачником?
27. Вам доводилось совершать кражу, чтобы достать средства на пищу или алкоголь?
28. Вас раздражают некомпетентное руководство, сотрудники, продавцы и покупатели в гипермаркетах?
29. Вы живете обычной повседневной жизнью, и это Вас полностью устраивает?
30. Вы могли бы служить священником?
31. Вы рискнули бы сыграть в русскую рулетку?
32. Обычно Вы охотно выполняете работу, которая не предвзвешивает получение от нее удовольствия?
33. Вы считаете, что лучше пойти на компромисс и достичь успеха, чем вступить в конфликт и потерять?
34. Вы считаете, что в организации работы в рамках своей профессии Вы лучше сможете руководить подчиненными, чем другие?
35. Вы планируете стать коллекционером дорогих (или тех, что могут стать дорогими) вещей (картины, монеты и т. п.)?
36. Вы относите себя к классу избранных, обеспеченных, успешных и продвинутых личностей?
37. Вы читаете книги, как только представится возможность, даже в хорошую погоду?
38. Художественный беспорядок на рабочем месте, многообразие цветов и оттенков, творческая фантазия, любовь к искусству – это о Вас?
39. Вы часто находитесь в состоянии неопределенности жизненного выбора?
40. Вы часто попадаете в трудные жизненные ситуации, преодоление которой требует значительных трат и напряжения?
41. У Вас часто возникают серьезные проблемы с материальными средствами?
42. Есть люди, которые мешают Вам достичь желаемого успеха в жизни?
43. Вы всегда поступаете так, как и большинство Ваших знакомых?
44. Поговорка «Моя хата с краю, я ничего не знаю» – о Вас?
45. При возможности Вы катались бы на сноуборде и уходили от лавины?
46. Вы придерживаетесь принципа свободы от всеобщности и обязательности труда?
47. Вы считаете, что нет правильного и неправильного, а есть то, что работает, и то, что не работает?
48. Успешный карьерный рост доставляет Вам максимум удовольствия?
49. Обычно Вы предпочитаете в первую очередь удовлетворять свои интересы и потребности, не всегда учитывая потребности других?
50. Вы сторонник яркой модной одежды, аксессуаров и не прочь прибегнуть к пластической хирургии, чтобы еще больше выделиться из серого окружения?
51. Вы предпочитаете общение в узком кругу высокоинтеллектуальных людей?
52. Вам чужд стиль в одежде, подчёркивающий утонченность и принадлежность к миру культуры, искусства.
53. Вы определенно считаете, что государство (или другие люди) должны о Вас заботиться?
54. Вы лечитесь у психиатра (психотерапевта) или чувствуете необходимость обратиться в ближайшее время?
55. Вы считаете, что не обязательно стремиться к успешной жизни, а важно принадлежать к своему сообществу и быть в нем востребованным?
56. Вы живете по принципу «здесь и сейчас!», не откладывая достижение успехов в работе и личной жизни на отдаленное будущее?
57. Для достижения успеха в жизни вы обычно нарушаете установленные правила?



58. Вы охотно оказываете помощь другим людям, готовы поддерживать не-имущих, слабых и нуждающихся?
59. В своей жизни вы обычно избегаете опасностей?
60. Обычно вы всегда с удовольствием участвуете в общественной работе?
61. Ваша точка зрения, что «все, что случается – или вовремя, или к лучшему»?
62. Карьера – не главная цель Вашей жизни?
63. Вы считаете, что вкладывать деньги в хорошие, престижные вещи разорительно?
64. Вы не любите проводить время в модном клубе в компании избранных и успешных людей.
65. Вы полагаете, что не обязательно быть образованным для того, чтобы быть счастливым?
66. Вы терпимо относитесь к людям, склонным к однополю любви?
67. В своей жизни Вы полагаетесь только на себя, а не на помощь других людей?
68. Окружающие считают Вас человеком со странностями?
69. Вам приходилось добывать пропитание в неподходящих местах (просить денег, копаться в мусорных баках, воровать и т. п.)?
70. Вам трудно принять ответственное решение быстро и самостоятельно, потому что необходимо взвесить все «за» и «против», устранить сомнение, побороть свое второе «Я»?

Ключ для расшифровки результатов (табл. 1).

Таблица 1
Table. 1

**Ключ для расшифровки результатов теста «Стиль жизни»
Key for interpretation of test results "Lifestyle"**

№ шкалы	Наименование шкалы (стиля жизни)	Номера вопросов	
		Прямой подсчет	Обратный подсчет
1	Конформисты	1, 29, 43	15, 57
2	Альтруисты	2, 30, 58	16, 44
3	Экстремалы	3, 17, 31, 45	59
4	Гедонисты	4, 18, 46,	32, 60
5	Прагматики	5, 19, 33, 47, 61	–
6	Карьеристы	6, 20, 34, 48	62
7	Вещизм	7, 35, 49	21, 63
8	Гламур	8, 22, 36, 50	64
9	Интеллектуалы	9, 23, 37, 51	65
10	Богема	10, 38, 66	24, 52,
11	Выученная беспомощность	11, 25, 39, 53	67
12	Психическая несостоятельность	12, 26, 40, 54, 68	–
13	Маргинальный	13, 27, 41, 55, 69	–
14	Невротический	14, 28, 42, 70	56

Для стандартизации теста нами обследовано 86 студентов старших курсов Медицинского института. На первом этапе с респондентами проводилось клиническое интервью с целью определения преобладающего стиля жизни и последующего определения конструктивной валидности теста.

Установлено, что в 81 (94.2%) случае результаты тестирования совпали с результатами клинического интервью (истинноположительный результат). В 5 (5.8%) случаях результаты не совпадали (ложноотрицательный результат). Таким образом, чувствительность теста составила 94.2%. Специфичность теста также составила 94.2%. Точность теста – 94.18%. Приведенные результаты позволяют полагать, что конструктивная валидность теста также составляет 94.2%. Проверка теста при помощи альфа Кронбаха показала высокую внутреннюю согласованность (0.83). Ретестовая надежность (повторное тестирование через 2 месяца) показало высокие корреляционные (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) связи по всем шкалам (табл. 2). В связи с этим закономерно заключить о высокой воспроизводимости и надежности теста.

Таблица 2
Table. 2

Корреляционные связи результатов первого и повторного тестирования
Correlation communications of results of the first and repeated testing

Наименование шкал	r	p=
Конформисты – Конформисты	0.82	0.000000
Альтруисты – Альтруисты	0.78	0.000000
Экстремалы – Экстремалы	0.89	0.000000
Гедонисты – Гедонисты	0.73	0.000000
Прагматики – Прагматики	0.72	0.000004
Карьеристы – Карьеристы	0.73	0.000000
Гламур – Гламур	0.71	0.000018
Интеллектуалы – Интеллектуалы	0.81	0.000000
Богема – Богема	0.83	0.000000
Выученная беспомощность – Выученная беспомощность	0.76	0.000000
Психическая несостоятельность – Психическая несостоятельность	0.81	0.000000
Маргинальный – Маргинальный	0.77	0.000000
Невротический – Невротический	0.76	0.000000

Корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) между шкалами теста показал (таблица 3) слабые корреляционные связи между рядом шкал. Наиболее часто корреляции выявлялись у шкалы «Невротический стиль», что и не удивительно, так как данный стиль характеризуется неустойчивостью жизненных установок, эмоциональной лабильностью и чертами эмоциональной логики. Более того, выбор способа удовлетворения своих базовых потребностей у невротиков во многом зависит от микросоциального окружения. Положительные корреляции со шкалой «Вещизм» обнаружили у шкал «Гламур» и «Гедонизм», что объясняется структурой потребностей лиц с указанным типом стиля жизни, а отрицательная корреляционная взаимосвязь – со шкалой «Альтруизм» – где материальные блага не главное в жизненном выборе. По другим шкалам корреляционные связи слабые, что свидетельствует в пользу измерения шкалами независимых переменных.

Использование предлагаемого опросника способствует выявлению важных аспектов стиля жизни учащейся молодежи и его деформации. Последующая психологическая коррекция и психотерапия позволят повысить уровень социально-психологической адаптации учащейся молодежи и снизить уровень их невротизации.

Предлагаемый способ диагностики стиля жизни можно использовать в программах профессионального отбора, в студенческих поликлиниках и кураторами академических групп. Кроме того, метод показал высокую эффективность при консультировании социальных аутсайдеров подросткового и юношеского возраста для последующей психологической коррекции неадаптивных стилей жизни.

Таблица 3
Table. 3

Корреляционные связи между шкалами теста
Correlation communications between test scales

Наименование шкал	r	p<	
Конформисты	Экстремалы	0.39	0.007
	Интеллектуалы	-0.38	0.009
	Выученная беспомощность	0.33	0.03
	Невротический	0.42	0.004
Альтруисты	Вещизм	-0.37	0.003
Экстремалы	Конформисты	-0.39	0.007
	Гедонисты	0.32	0.03
Гедонисты	Вещизм	0.30	0.04
Интеллектуалы	Невротический	0.29	0.048
Психическая несостоятельность	Невротический	0.32	0.03
Гламур	Вещизм	0.33	0.008
	Гедонизм	0.38	0.006
	Невротический	0.35	0.03

Список литературы

References

1. Балабанова Е.С., Бурлуцкая М.Г., Демин А.Н., Климов И.А., Качкин А.В., Петрова Л.Е., Попова И.П. 2000. Маргинальность в современной России. М., МОНФ, 208.
Balabanova E.S., Burlutskaya M.G., Demin A.N., Klimov I.A., Kachkin A.V., Petrova L.E., Popova I.P. 2000. Marginal'nost' v sovremennoj Rossii [Marginality in Modern Russia]. Moscow, MONF, 208. (in Russian)
2. Грамши А. 1959. Избранные произведения. Пер. с итал. М., Изд-во иностр. лит. Т. 3. Тюремные тетради, 561. (Gramsci A. 1947. Lettere dal carcere, Torino, Einaudi.).
Gramshi A. 1959. Izbrannye proizvedeniya [Selected works]. Moscow, Foreign Literature Publish. Vol. 3: Tyuremnye tetradi, 561. (Gramsci A. 1947. Lettere dal carcere, Torino, Einaudi.).
3. Дорохотов А.Л., сост. 2010. Новая философская энциклопедия. Иностранные термины и выражения. URL: <http://iphlib.ru/greenstone3/library/collection/newphilenc/document/HASHf9b97dc59ff7bd226ea028>. (20 октября 2016).
Dorokhotov A.L., comp. 2010. Novaya filosofskaya entsiklopediya. Inostrannye terminy i vyrazheniya [New Encyclopedia of Philosophy. Foreign terms and expressions]. Available at: <http://iphlib.ru/greenstone3/library/collection/newphilenc/document/HASHf9b97dc59ff7bd226ea028>. (accessed 20 October 2016). (in Russian)
4. Ильин Е.П. 2011. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. М., Питер, 224.
Il'in E.P. 2011. Rabota i lichnost'. Trudogolizm, perfektsionizm, len' [Work and personality. Workaholism, perfectionism, laziness]. Moscow, Piter, 224. (in Russian)
5. Комлев Н.Г. 2006. Словарь иностранных слов. М., Эксмо, 669.
Komlev N.G. 2006. Slovar' inostrannykh slov [Dictionary of foreign words]. Moscow, Èksmo, 669. (in Russian)
6. Кон И.С., ред. 1981. Словарь по этике. М., Политиздат, 430.
Kon I.S., ed. 1981. Slovar' po etike [Dictionary of Ethics]. Moscow, Politizdat, 430. (in Russian)
7. Кулешова Н.С. 2011. Маргиналы современной России: социокультурный подход (внутренние мигранты). Вестник МГУКИ, 1: 72–77.
Kuleshova N.S. 2011. The margin of modern Russia: a sociocultural approach (internal migrants). Vestnik MGUKI [Bulletin MGUKI], 1: 72–77. (in Russian)
8. Курпатов А. 2007. С неврозом по жизни. М., Олма Медиа Групп, 281.
Kurpatov A. 2007. S nevrozom po zhizni [With neurosis life]. Moscow, Olma Media Grupp, 281. (in Russian)
9. Манхейм К. 2000. Социология культуры. Избранное. М.; СПб., Унив. кн., 504.
Mankheim K. 2000. Sotsiologiya kul'tury. Izbrannoe [Cultural Sociology. Selected works]. Moscow; St. Petersburg, Univ. kn., 504. (in Russian)
10. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П., ред. 2007. Современный психологический словарь. Учебное пособие. СПб., Прайм-ЕВРОЗНАК, 489.
Meshcheryakov B.G., Zinchenko V.P., eds. 2007. Sovremennyy psikhologicheskii slovar'. Uchebnoe posobie [Modern psychological Dictionary]. St. Petersburg, Praym-EVROZNAK, 489. (in Russian)
11. Омельченко Е. 2003. Такие похожие, такие разные: стилевые профили и гендерные различия трудовых стратегий молодых специалистов на рынке труда. В кн.: Попкова Л.Н., Тартаковская И.Н., ред. Гендерные отношения в современной России: исследования 1990-х годов. Самара, СГУ: 204–225.
Omel'chenko E. 2003. Such similar, so different: style profiles and gender employment strategies of young professionals in the labor market. In: Popkova L.N., Tartakovskaya I.N., red. Gendernye otnosheniya v sovremennoy Rossii: issledovaniya 1990-kh godov [Gender relations in modern Russia: the study of the 1990s]. Samara, SGU: 204–225. (in Russian)
12. Осипов Г.В., ред. 1990. Социология. М., Наука. Т. 1, 203. Т. 2, 231.
Osipov G.V., ed. 1990. Sotsiologiya [Sociology]. Moscow, Nauka. Vol. 1, 203. Vol. 2, 231. (in Russian)
13. Радугин А.А. 1995. Социология. Курс лекций. М., ВЛАДОС, 189.
Radugin A.A. 1995. Sotsiologiya. Kurs lektsiy [Sociology. A course of lectures]. Moscow, VLADOS, 189. (in Russian)
14. Руженков В.А. 2002. Основы гештальт-терапии. Учебное пособие. Белгород, БелГУ, 136.
Ruzhenkov V.A. 2002. Osnovy geshtal't-terapii. Uchebnoe posobie [Fundamentals of Gestalt therapy. Textbook]. Belgorod, BelGU, 136. (in Russian)
15. Руженков В.А. 2007. Основы теории и практика гештальт-терапии. Учебное пособие. Белгород, БелГУ, 162.
Ruzhenkov V.A. 2007. Osnovy teorii i praktika geshtal't-terapii. Uchebnoe posobie [Fundamentals of the theory and practice of Gestalt therapy. Textbook] Belgorod, BelGU, 162. (in Russian)
16. Сафарян А. В. 2008. Стиль жизни. Знание. Понимание. Умение. 1: 246–248.
Safaryan A.V. 2008. Stil' zhizni. [Style of life]. Znanie. Ponimanie. Umenie. 1: 246–248. (in Russian)
17. Сафарян А.В. 2008. Стили жизни молодежи как целевой аудитории телевидения. Автореф. дис. ... канд. социол. наук. М., 24.
Safaryan A.V. 2008. Stili zhizni molodezhi kak tselevoy auditorii televideniya [Styles of life of young people as a target audience of television]. Abstract dis. ... cand. sociol. sciences. Moscow, 24. (in Russian)



18. Селигман М. 2006. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни. Пер. с англ. М.; Киев, София, 367. (Seligman M. 2002. Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York, Free Press, 321.).
- Seligman M. 2006. Novaya pozitivnaya psikhologiya: nauchnyy vzglyad na schast'e i smysl zhizni [Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment]. Moscow; Kiev, Sofia, 367. (Seligman M. 2002. Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York, Free Press, 321.).
19. Степин В.С., ред. 2010. Новая философская энциклопедия. Т. 1–4. URL: <http://iphlib.ru/greenstone3/library/collection/newphilenc/page/about>. (20 октября 2016).
- Stepin V.S., red. 2010. Novaya filosofskaya entsiklopediya [New Encyclopedia of Philosophy]. T. 1-4. Available at: <http://iphlib.ru/greenstone3/library/collection/newphilenc/page/about>. (accessed 20 October 2016). (in Russian)
20. Шабанов Л.В. 2005. Социально-психологические характеристики молодежных субкультур: социальный протест или вынужденная маргинальность. Томск, Томский государственный университет, 399.
- Shabanov L.V. 2005. Social'no-psihologicheskie harakteristiki molodezhnyh subkul'tur: social'nyj protest ili vynuzhdennaja marginal'nost' [Socio-psychological characteristics of youth subcultures: the social protest or forced marginality]. Tomsk, Tomskij gosudarstvennyj universitet, 399. (in Russian)
21. Шапиро Д. 1998. Невротические стили. Пер. с англ. М., Институт Общегуманитарных Исследований, 200. (Shapiro D. 1965. Neurotic Styles. Basic Books, 224)
- Shapiro D. 1998. Nevroticheskie stili [Neurotic Styles]. Moscow, Institut Obshhegumanitarnyh Issledovanij, 200. (Shapiro D. 1965. Neurotic Styles. Basic Books, 224)
22. Ятина Л. 2001. Полистилизм: новый этап в развитии моды. URL: http://socnet.narod.ru/Rubez/16-17/Yatina.htm#_ftn1 (20 октября 2016).
- Yatina L. 2001. Polistilizm: novyy etap v razvitii mody [Polistilizm: a new stage in the development of fashion]. Available at: http://socnet.narod.ru/Rubez/16-17/Yatina.htm#_ftn1 (accessed 20 October 2016). (in Russian)
23. Ятина Л.И. 2001. Методика сравнительного исследования стилей жизни. В кн.: Рабочие тетради по компаративистике: сравнительные исследования в политических и социальных науках. Вып. 2. СПб., Социол. о-во им. М.М. Ковалевского.
- Yatina L. 2001. Methods comparative study of lifestyles. In: Rabochie tetradi po komparativistike : sravnitel'nye issledovaniya v politicheskikh i sotsial'nykh naukakh [Workbooks for comparative linguistics: comparative studies in political and social sciences]. Vol. 2. St. Petersburg, Sociological Society M.M. Kovalevsky. (in Russian)
24. Ятина Л.И., Калинина Т.С. 2011. Изображение стиля жизни молодежи в российском кинематографе: трансформация практик в обществе потребления. Журнал социологии и социальной антропологии. 5 (58): 168–181.
- Yatina L. Kalinina T. 2011. Izobrazhenie stilja zhizni molodezhi v rossijskom kinematografe: transformacija praktik v obshhestve potreblenija [Image of young life style in the Russian film industry: the transformation of practices in a consumer society]. Zhurnal sociologii i social'noj antropologii. 5 (58): 168–181. (in Russian)
25. Gordin M.D., Hall K. 2008. Introduction: Intelligentsia science inside and outside Russia. Osiris, 23: 1–19.
26. Lenzen M. 2003. Evolutionstheorien in den Natur-und Sozialwissenschaften. Campus Verlag, 162
27. Maier S. F., Seligman M. 1967. Failure to escape traumatic shock. Journal of Experimental Psychology, 1 (74): 1–9.
28. Riediger M., Wrzus C., Schmiedek F., Wagner G.G., Lindenberger U. 2011. Is seeking bad mood cognitively demanding? Contra-hedonic orientation and working-memory capacity in everyday life. Emotion, 11 (3): 656–665.
29. Schimpfoss E. 2014. Russia's social upper class: from ostentation to culturedness. Br. J. Sociol., 65 (1): 63–81.
30. Taquet M., Quoidbach J., de Montjoye Y.A., Desselles M., Gross J.J. 2016. Hedonism and the choice of everyday activities. Proc. Natl. Acad. Sci. USA, 113 (35): 9769–9773.
31. The Oxford Pocket Dictionary of Current English. 2009. Available at: <http://www.encyclopedia.com/doc/> (accessed 15 November, 2016).