

Т.В. АРЯМОВА

ЗАНЯТИЯ РОССИЯН В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

В статье представлен обзор досуговой активности россиян. Рассматриваются основные виды

досуга, а также место и роль свободного времени в повседневной жизни.

Физическая культура и спорт, свободное время, социальное самочувствие, социальное поведение, активность населения.

Изучение образа жизни людей объясняется, прежде всего, тем, что это дает возможность достаточно полно и детально охарактеризовать все основные компоненты, из которых складывается образ жизни, выявить степень их соответствия нормативной модели на том или ином историческом отрезке времени, актуальные проблемы его совершенствования и присущие ему противоречия.

Актуальность изучения образа жизни людей в современных условиях связана, прежде всего, с практикой целенаправленных социокультурных изменений. За время существования каждого общества постепенно происходит становление, а затем развитие специфических для него форм экономической, политической, культурной жизни людей. Изменение условий жизнедеятельности членов общества влечет за собой изменение способов ее организации, т.е. образа жизни. Иными словами, можно говорить о чертах и особенностях образа жизни, специфических для изучаемого общества. В настоящее время стало очевидным, что ускорение общественных процессов привело к динамике качественных, содержательных характеристик образа жизни людей в целом и отдельных его сфер в частности.

В настоящее время в России отмечается повышение интереса к проблемам здоровья населения, его образу жизни. Повышение темпов жизни и условия достижения в ней успеха приводят к возрастанию стресса в повседневной жизни. Распространенность среди различных групп населения вредных привычек, таких как злоупотребление алкоголем, табакокурение, наряду со снижением физической активности является причиной низкой продолжительности жизни россиян. Однако именно образ жизни индивида, являющийся обобщенной характеристикой жизнедеятельности, обусловленный социальной активностью человека, степенью его адаптации к реальным жизненным условиям и уровнем культуры личности, во многом определяет его физическое, духовное и социальное самочувствие. В этом отношении особенно важной является организация жителями нашей страны своего свободного времени, досуга как фактора обеспечения здорового образа жизни.

Досуг вообще является своеобразной визитной карточкой общества, позволяющей получить яркое и очень информативное представление о том, чем живут представители того или иного общества, отражающей особенности его политического устройства, экономического состояния, ценностного базиса.

Важность свободного времени в повседневной жизни человека трудно переоценить. Еще Аристотель говорил, что именно в досуге заключается счастье, а века спустя Шопенгауэр называл досуг

венцом человеческого существования, делающим человека полным обладателем своего «я». Для современного человека, живущего в мире высоких скоростей, стрессов, быстрых и масштабных социальных изменений, возможность отвлечься от выполнения своих обязанностей и погрузиться в свой собственный мир, заниматься тем, чем хочется, а не тем, чем должно, приобретает особое значение.

Труд и отдых – два необходимых и вполне равноправных компонента здоровой и счастливой жизни человека. Эти две сферы тесно взаимодействуют на протяжении всего развития человеческого общества. Доход, получаемый в трудовой сфере, призван расширять возможности организации активного досуга. С другой стороны, основная роль свободного времени проявляется в восстановлении и воспроизводстве рабочей силы, предоставлении потенциала культурного и физического развития индивида, а также в ряде случаев в выполнении компенсаторной функции относительно трудовой сферы. Однако у большинства жителей России личное свободное время сегодня явно приносится в жертву работе.

Как показали исследования, проведенные в последнее время во многих субъектах РФ, свободное время для наших сограждан является вдвое менее ценной сферой их жизни, нежели работа: если работу очень важной для себя считают большинство опрошенных (55%), то на долю свободного времени ответов «очень важно» приходится куда меньше (30%). Гораздо больше (46%) оказывается тех, кто ставит свободное время на второй план, давая ему оценку «скорее важно». Более того, каждый четвертый вовсе не считает свободное время значимой сферой своей жизни – оно для них «скорее важно» либо «совсем не важно» (24%) [1].

Что касается свободного времени, которым человек может распоряжаться по своему усмотрению, то за последние несколько лет отмечается увеличение доли российских жителей, страдающих отсутствием или недостатком свободного времени. Так, по данным общероссийского опроса, проведенного в 100 населенных пунктах 44 субъектов РФ в 2007 г., абсолютный дефицит этого ресурса характеризовал жизнь примерно десятой части россиян (12%) – такова доля респондентов, сказавших, что у них вообще не бывает свободного времени. Большая часть наших сограждан живут в менее напряженном ритме: по утверждению 63% респондентов, какое-то количество свободного времени – хотя бы пара часов – у них обычно есть каждый день, а у пятой части опрошенных (21%) оно есть, по крайней мере, в выходные и праздничные дни [2].

Однако результаты опроса, проведенного Всероссийским центром изучения общественного мнения

(ВЦИОМ) в 2010 г., свидетельствуют, что 23% россиян практически не имеют свободного времени, такие оценки дают 25–44-летние (30–33%) и обеспеченные респонденты (28%). При этом чаще других (28%) сообщают об отсутствии досуга жители мегаполисов – Москвы и Петербурга. Жители всех остальных населенных пунктов, как правило, сетуют на его нехватку (41–44%), а селяне и вовсе не жалуются на его отсутствие [1].

Достаточное количество свободного времени есть только у 36% россиян. В первую очередь, это пожилые (69% против 22% 25–34-летних), малообразованные (72% против 26% высокообразованных) и малообеспеченные сограждане (50% против 23% обеспеченных). Еще 39% сообщают, что свободное время у них есть, но не столько, сколько хотелось бы. Как правило, об этом заявляют россияне моложе 44 лет (47%), высокообразованные (46%) и обеспеченные (47%). Наконец, у 23% опрошенных вообще нет досуга – такие оценки дают 25–44-летние (30–33%) и обеспеченные респонденты (28%).

Большая часть респондентов (43%) по вечерам располагает 3–5 часами свободного времени. От 1 до 3 часов может посвятить себе 31% респондентов. Заметно больше времени (от 5 часов и более) остаётся по вечерам у 18% россиян. Меньше часа личным делам могут уделить 5% наших работающих сограждан [3].

Несмотря на то, что наличием свободного времени может похвастаться не каждый, большинство россиян довольны своим досугом (60%). За два года таких респондентов стало даже больше (с 55% в 2008 г.). Впрочем, 35% склонны давать негативные оценки своему времяпрепровождению.

Свободное время требует от человека специфического навыка самоорганизации, умения выстроить свою жизнь. «Слишком много свободного времени» – это плохо организованное временное пространство. Нашими согражданами данная проблема плохо осознается в силу того, что она не стала для них проблемой. «Средний россиянин» большую часть своей жизни живет по навязанному расписанию, ему не приходится задумываться над структурированием своего времени – его для него структурирует сама жизнь.

Особенностью сферы свободного времени является свобода выбора занятий значительно большая, чем в других сферах жизнедеятельности, которая определяется во многом личностными установками. Это объясняется менее жесткой технологической, правовой и социальной регламентацией.

Ситуация, когда человек не знает, чем заняться в свободное время, «куда себя деть», для большинства респондентов нехарактерна. Более половины участников опроса (59%) заявили, что подобных ситуаций у них не бывает (среди жителей Москвы так сказали 73%, среди людей высокообразованных – 69%, в возрастной группе от 36 до 54 лет – 66%). Треть респондентов (32%) признали, что изредка оказываются в подобных ситуациях (чаще других это молодые люди в возрасте от 18 до 35 лет – 40%), а у 7% такое случается часто (это наиболее характерно для людей с низким уровнем образования – 14%) [3].

Использование свободного времени объективно показывает, что означает свобода личности: исполь-

зуется оно для разгульной жизни и участия в сомнительных компаниях (алкоголиков, наркоманов, гомосексуалистов) или же оно используется для занятий спортом, чтения литературы, посещения музеев, туристических походов и т.п. В первом случае это будет время, безнадежно потерянное для человека, время деградации личности, во втором случае это будет время интеллектуального, физического и духовного развития, т.е. время подлинно свободное.

Как показывают многочисленные исследования, для большинства населения страны существенно расширяются возможности заполнения своего досуга, происходят качественные сдвиги по отношению к своему свободному времени, его ценности как таковой. За последние годы увеличилось разнообразие как пассивных, так и активных форм организации досуга. В структуре досуга россиян появились новые формы отдыха, например, занятия в фитнес-клубах, компьютерные игры, общение в социальных сетях, посещение кафе, ночных клубов и других развлекательных заведений.

Безусловно, свое свободное время россияне организуют сообразно своим возможностям, связанным с возрастом, физическим самочувствием, уровнем культуры и материальными средствами.

Удовлетворены тем, как проводят свободное время, в первую очередь обеспеченные россияне (69%) и жители крупных городов (66%). Недовольны своим досугом чаще всего малообеспеченные респонденты (47%) и столичные жители (40%) [1].

Стоит отметить, что своим свободным временем довольны как молодежь 18–24 лет (69%), так и пожилые респонденты (70%). Что касается респондентов в возрасте от 25 до 59 лет, то в этой группе уровень удовлетворенности досугом ниже – 53–55%.

Данные опроса показывают, что самым распространенным видом досуга для россиян является просмотр телепередач и слушание радио – свободное время посвящают этому 78% опрошенных (рис. 1). Вторая распространенная досуговая альтернатива – занятие хозяйством, детьми, дачей (59%). Распространенными видами проведения досуга являются также встречи с друзьями и походы в гости (47%), «просто отдых» (47%), прогулки на природе (30%). Кроме того, Россия по-прежнему «читающая страна» – 43% наших сограждан в свободное время читают газеты и журналы, более трети (36%) читают книги вкупе с просмотром видео и слушанием музыки.

Заметное, хотя и гораздо реже встречающееся, место в структуре досуга россиян занимают также Интернет (18%), посещение театров, концертов и кино (12%), посещение церкви и других религиозных собраний (11%), хобби (11%). Доля тех, кто регулярно хочет и может себе позволить ходить в кафе, бары и рестораны, на дискотеки и в ночные клубы, посещать спортивные клубы и секции, а также получать дополнительное образование и повышать квалификацию, еще меньше и составляет сегодня 6–9% россиян. И всего 4% посещают музеи, выставки, вернисажи [1].

При этом чем старше люди, тем больше свободного времени они проводят в семье. Общение с друзьями, близкими чаще предпочитают молодые люди. В возрастной группе 18–24 года эту позицию отметили 59,4% респондентов.

Результаты социологических опросов свидетельствуют, что культурное проведение досуга, духовное развитие, пребывание на свежем воздухе, на природе, т.е. все, что составляет исходное положение здорового образа жизни, остаются невостребованными в повседневной жизни основной массой населения страны. Главное препятствие – большая занятость на работе, загруженность домашними делами.

Как показывают данные, полученные в ходе исследования, проведенного Социологическим центром РАГС при Президенте РФ по заказу Министерства образования и науки РФ, граждане редко используют отведенный им отпуск для отдыха в санаториях или домах отдыха (рис.2) [4].



Рис.1. Досуговые практики россиян

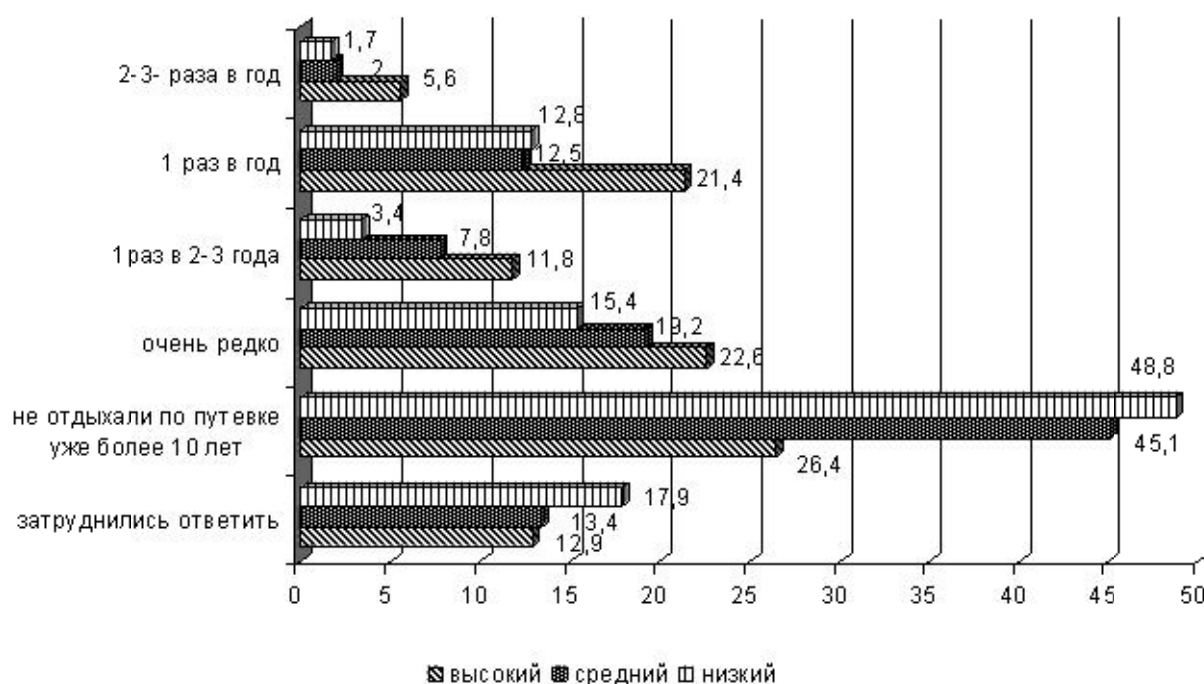


Рис.2. Регулярность поездок граждан в санатории или дома отдыха в группах с разным уровнем доходов, %

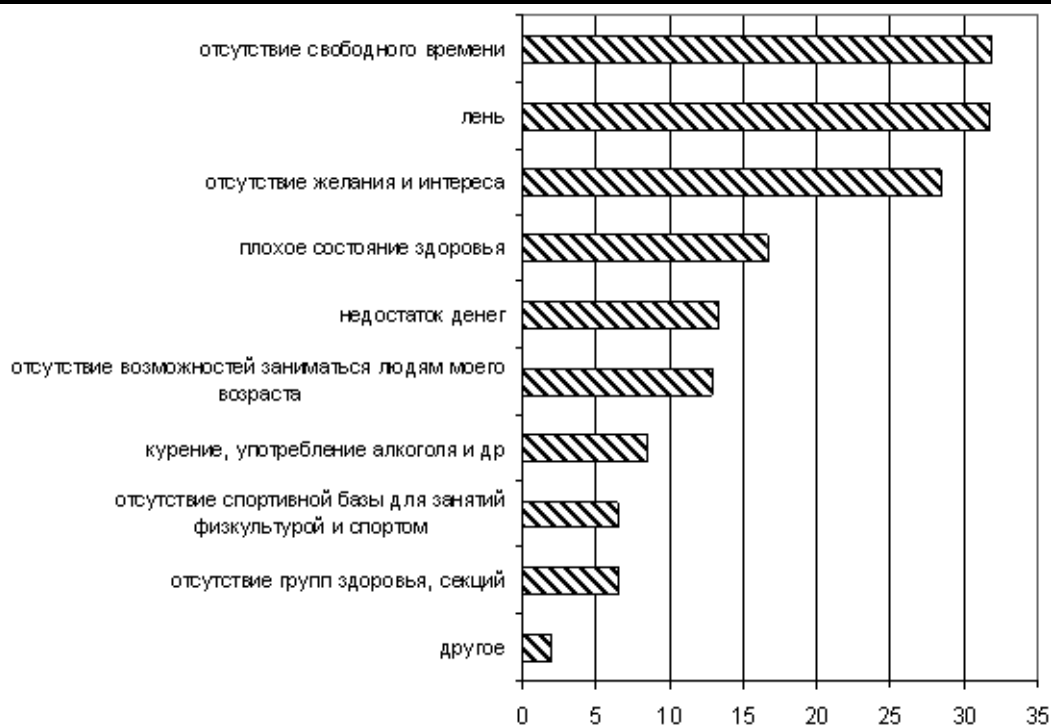


Рис.3. Причины, мешающие заниматься физкультурой и спортом, %

Ответы респондентов свидетельствуют, что самооценка состояния здоровья у людей, отдыхавших в вышеуказанных учреждениях не менее одного раза в год, в два раза выше, чем у тех, кто не отдыхал уже более 10 лет.

Незначительная часть российских граждан в свободное время практикуют занятия физической культурой и спортом. Однако существуют расхождения в увлечении физкультурой и спортом в различных возрастных группах опрошенных. По мере увеличения возраста доля занимающихся физкультурой и спортом существенно снижается.

Среди основных причин, обуславливающих такое положение дел, респонденты называют большую загруженность на работе (учебе) – 31,9%, лень – 31,8%, отсутствие желания, интереса – 28,4% (рис.3). Что касается недостатка денег, то действительно, этот фактор имеет влияние на уровень физической активности. Его отметила четверть опрошенных, среди тех, кто низко оценивает свое материальное положение [4].

Еще в советский период исследователи свободного времени отмечали, что в сферу досуга оказались вытолкнуты занятия, носящие антисоциальный характер, такие как пьянство и отклоняющееся поведение.

В настоящее время большая часть респондентов признают распространенность вредных привычек, оказывающих пагубное воздействие на состояние здоровья населения. В той или иной мере курят 57,5% мужчин и 26,4% женщин, а употребляют алкоголь, соответственно, 85,8% и 75,5% тех и других. В качестве оправдания респонденты называют неустроенность в социальном плане, психологический дискомфорт. 68,8% принявших участие в опросе испытывают неуверенность в будущем, 53,7% боятся потерять работу, 57,9% удручены уровнем своего материального состояния [1].

Фактом остаётся высокая доля россиян – на уровне трети населения, которым не удастся добиться

того, чтобы в их повседневной жизни было достаточно времени для отдыха. При этом дефицит свободного времени является существенным фактором социальной неудовлетворённости людей: сегодня 11% россиян считают одной из главных причин неустроенности своей жизни отсутствие времени для того, чтобы успеть сделать все необходимые повседневные дела. Почти вдвое большее число наших сограждан (19%) считают главной причиной своей жизненной неустроенности отсутствие возможности провести досуг так, как им хотелось бы.

За последнее десятилетие ситуация практически не изменилась: отсутствие свободного времени и возможностей для проведения досуга остаётся в числе важных причин социальной неудовлетворённости россиян, занимая в общем рейтинге её причин, соответственно, 9-е место из 16 возможных (дефицит свободного времени) и 5–6-е место (невозможность проведения досуга желаемым образом) [1].

Восприятие россиянами отсутствия свободного времени и возможностей для проведения досуга как главных причин их жизненной неустроенности, 2001–2011 гг.

	2001		2011	
	% указавших	Место в рейтинге	% указавших	Место в рейтинге
Отсутствие возможности провести свой досуг так, как хотелось бы	18	5	19	6
Отсутствие времени, чтобы успеть сделать все необходимые повседневные дела	12	9	11	9

Данные таблицы показывают, что важность возможностей для проведения досуга является более значимым фактором социального самочувствия россиян, чем наличие (а точнее отсутствие) свободного времени как такового. Иначе говоря, на восприятие своей жизни через призму досуга оказывает влияние не столько «количество» досуга, сколько его «качество». Действительно, сам по себе факт наличия свободного времени ещё не означает того, что люди имеют полноценный досуг, дело в его содержательности. Полноценный досуг даёт человеку самые широкие возможности: с одной стороны, для восстановления сил и отдыха, а с другой – для саморазвития, совершенствования, самореализации.

Праздное же «ничегонеделание», лишённое разнообразия, даёт лишь видимость отдыха и тормозит развитие человеческой личности. Другой негативной альтернативой некачественного досуга является его использование на «затыкание хозяйственных дыр», когда бесценное свободное время человек вынужден полностью тратить на решение проблем, связанных, прежде всего, с ведением хозяйства, забывая о таких функциях досуга, как восстановление сил, саморазвитие, личностный рост.

В силу вышесказанного можно сделать следующие выводы. Снижается доля россиян, которые проводят свое свободное время вне дома, причем это касается самых разных направлений «внедомашнего» досуга – культурных мероприятий (театра и кино, музеев и выставок), развлечений (посещение дискотек и ночных клубов, кафе и ресторанов), спорта и даже просто прогулок и походов в гости. Одновременно с этим прочными и даже укрепляющимися

выглядят позиции «домашнего» досуга – просмотра телевидения и слушания радио, чтения газет и журналов, занятия домашним хозяйством, детьми, дачей и т.д. Кроме того, человек все больше привязывается к дому посредством Интернета, который создает иллюзию присутствия в социуме, тем самым гася реальную жизненную активность. Другими словами, просматривается вектор на индивидуализацию и все большее «одомашнивание» досуга россиян. Сфера свободного времени, призванная способствовать развитию культурного и физического потенциала личности, на данном этапе развития российского общества не в полной мере реализует одну из своих функций. Для основной части населения возможности досуга остаются неиспользованными из-за неумения организовать свой отдых с пользой для здоровья. Преобладание в структуре досуга пассивных и традиционных форм его организации способствует формированию нездорового образа жизни, препятствующего гармоничному развитию личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Седова Н.Н.* Досуговая активность горожан // Социологические исследования. 2009. №12.
2. *Шмерлина И.* Свободное время – навязанное пространство жизни? // Социальная реальность. 2007. №8.
3. Как россияне проводят свободное время? [Электронный ресурс]. URL: www.SuperJob.ru
4. *Зыбуновская Н.В., Покида А.Н.* Свободное время и досуг как условия формирования здорового образа жизни // Известия Саратовского университета. Сер. Социология. Политология. 2011. Т. 11. Вып.2.