

Шавырина Екатерина Борисовна

магистрант

ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»

г. Москва

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация: в статье здоровый образ жизни проанализирован как социальная норма современного человека. Показана динамика развития культуры здорового образа жизни. Выделены его риски в современном обществе.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, риски формирования культуры здорового образа жизни.

Культура здорового образа жизни современного человека представляется на настоящий момент одним из важнейших факторов формирования социальной среды для развития здорового общества.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как «...состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [12].

На протяжении истории человечества определение и восприятие здоровья формировались в разных контекстах: как внутренняя гармония человека и природы (эпоха Древнего мира), как божий дар и награду за праведную жизнь (период средневековья до XV века), через призму феномена телесности и значимости соматического здоровья (эпоха Возрождения), с развитием медицины в период с начала XVII–XIX веков преобладающим в восприятии здоровья становится биомедицинский подход. Тем не менее следует отметить, что уже в XVIII–XIX веках ученые-медики, философы, наряду с преобладающими медицинскими все чаще обращают внимание и на социальные причины распространения заболеваний, такие, как условия труда, жизни, качество питания, уровень бедности (М.В. Ломоносов, немецкие врачи Рудольф Вихров (1821–1902), Саломон Нейманн (1819–1908), французский врач, участник Французской революции 1848 года Жюль Рене Герен). Социальный

подход в понимании и изучении здоровья оформляется с конца XIX до конца XX века. При этом наибольшую актуализацию социальная парадигма здоровья приобретает в середине XX века, когда в 1946 году в Уставе Всемирной организации здравоохранения жизнь и здоровье каждого человека были обозначены как важнейшие ценности, а «обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья устанавливается как одно из основных прав всякого человека без различия расы, религии, политических убеждений, экономического или социального положения» [12]. В последующем в конце XX – начале XXI вв. здоровье рассматривается как комплексный феномен, формирование и развитие которого обусловлено влиянием различных факторов [5]. Однако ключевым аспектом с точки зрения социальной среды является изучение значимости поведенческих факторов в формировании здоровья современного человека, то есть формирование культуры здорового образа жизни в целом, поскольку здоровье – ресурс для социального и экономического развития как отдельной личности, так и общества в целом, показатель статуса развитого государства. Сохранение и укрепление здоровья граждан являются одними из главных приоритетов как для населения, так и для государственной политики каждой страны, в том числе и Российской Федерации [11].

Понятие «здоровый образ жизни» появилось в Античности и определено Гиппократом как совокупность правил, включающих режим питания, пребывание на свежем воздухе, чередование активности и отдыха, сна и бодрствования, мыслительную деятельность. Гиппократ также ввёл понятие «образ жизни» и дал ему медицинское обоснование, трактуя его и как, в целом, социальные условия обитания, и как индивидуальную деятельность человека в отношении здоровья (характер питания, степень двигательной активности, продолжительность сна и отдыха) [6]. В ряде источников культура здорового образа жизни обозначается как культура здоровьесберегающего поведения. Данная формулировка в условиях глобализации, текущих геополитических и экономических процессов и кризисов, нарастающего уровня стресса также является весьма актуальной.

С точки зрения социальной ценности здоровый образ жизни определяется рядом исследователей как правильное питание, отсутствие вредных привычек,

двигательная активность, гигиена, предупреждение заболеваний посредством их профилактики, своевременное обращение в медицинские учреждения, правильное сочетание режима труда и отдыха и т. д. Кроме того следует помнить о психологических факторах, влияющих на здоровье, ведь понятие «здоровый образ жизни» гораздо шире понятия «забота о физическом здоровье» [4]. Указанное некоторым образом коррелирует с приведенными далее результатами опроса ВЦИОМ.

В частности, для российского общества понятие здорового образа жизни оказалось сосредоточенным, в первую очередь, на физической активности – по данным опубликованных 24.05.2024 на официальном сайте Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) результатов опроса 94% ответов россиян пришлось именно на эту составляющую, имея в виду занятия физкультурой и спортом, физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, активном отдыхе, труде и работе на даче. Существенно меньшая доля ответов пришлась на психологическое благополучие, активность (20%), соблюдение режима труда и отдыха (13%) и регулярные медицинские осмотры (10%) [3].

То есть, как отмечает ВЦИОМ, «россияне склонны рассматривать здоровый образ жизни преимущественно через призму личной ответственности и самодисциплины в отношении физической активности, питания и отказа от вредных привычек, в то время как системные и внешние факторы гораздо реже рассматриваются как ключевые компоненты ЗОЖ или не рассматриваются вовсе, например, в ответах практически не фигурирует инфраструктура для занятия спортом (1%)» [3].

При этом абсолютное большинство (88%) заявляют о соблюдении принципов здорового образа жизни, в том числе половина (53%), по своей оценке, придерживаются их всегда, а 35% – иногда. Только 11% опрошенных отметили, что не соблюдают такие принципы. Такой высокий уровень декларативной приверженности здоровому образ жизни может свидетельствовать о том, что в обществе сформировалось понимание важности здорового образа жизни и забота о себе, своем здоровье стала социально одобряемой нормой [1; 2].

Необходимо отметить, что здоровый образ жизни популярен среди всех возрастов (85–92%) [1]. Одновременно россияне с хорошим материальным

положением чаще следуют правилам здорового образа жизни – 60% (на фоне 49% среди низкодоходной аудитории). Тогда как россияне с плохим материальным положением реже следуют принципам здорового образа жизни на постоянной основе. Они чаще соблюдают их лишь иногда (37% при 31% среди «богатых») или не соблюдают их вовсе (13% при 9%) [3].

При этом на текущий момент можно отметить ряд рисков, присущих современному обществу, реализация которых не способствует формированию культуры здорового образа жизни.

В частности, с учетом текущих экономических процессов и, как следствие, нарастающего экономического неравенства населения общественные отношения, в том числе в области здоровьесбережения, стали в значительной степени стратификационными, что характеризуется неравным доступом граждан к медицинской помощи и услугам. Данная проблема в том числе связана с развитием медицины как коммерческой отрасли, в частности, появление коммерческого сектора в пространстве современной медицины способствует изменению статуса самих учреждений здравоохранения, подчинению их законам и принципам рыночной экономики, усилению роли экономического неравенства социума в сфере охраны здоровья [9].

Помимо этого, стоит отметить, что риском также является включение населения в альтернативные практики, которые могут нести в себе определенные риски. К их числу следует отнести обращение к целителям, экстрасенсам, магам, колдунам и знахарям, употребление биологически активных добавок, гомеопатических препаратов, получение услуг гирудотерапевтов, иглорефлексотерапевтов и др. [10].

Также видится необходимым отметить риски, связанные с развитием цифровизации. Компьютерная и игровая зависимость, прочно укоренившись в современном обществе, стала не просто отдельным феноменом, а настоящим социокультурным вызовом. Ее влияние простирается далеко за пределы индивидуального опыта, глубоко проникая в структуру межличностных отношений, формируя новые паттерны поведения и вызывая ряд негативных последствий как для отдельного человека, так и для общества в целом. Социальные корни компьютерной и игровой зависимости лежат в быстром развитии информационных

технологий, которые за короткий срок проникли во все сферы жизни человека, от работы и учебы до развлечений и общения. Интернет стал неотъемлемой частью современного бытия, предоставляя доступ к огромному массиву информации, возможности виртуального общения и развлечений. Однако, зачастую чрезмерное погружение в виртуальную реальность становится причиной отрыва от реальной жизни, негативно отражаясь на социальных связях и психическом здоровье. В этом контексте компьютерная и игровая зависимость выступает как отражение глубоких социокультурных перемен, происходящих в современном мире. С одной стороны, она является следствием тотального проникновения технологий в жизнь человека, с другой стороны, она символизирует определенные тенденции в развитии современного общества, такие как индивидуализация, повышение уровня стресса, а также ослабление традиционных социальных институтов. Медико-социальные последствия компьютерной и игровой зависимости оказываются крайне серьезными. Чрезмерное использование компьютера и видеоигр может привести к различным психическим расстройствам, включая депрессию, тревожность, панические атаки, а также к нарушению сна, ухудшению концентрации внимания, проблемам с памятью. Кроме того, зависимость от компьютера и видеоигр может провоцировать агрессивное поведение, повышать уровень конфликтности в межличностных отношениях, увеличивать риск разрушения семейных связей. Новые поколения вырастают с устойчивой зависимостью от технологий сетевой коммуникации. Их социальный мир «свернулся» до размеров экрана смартфона.

Помимо указанных рисков и факторов в современной социальной среде также сохраняются традиционные иррациональные с точки зрения здоровьесберегающего образа жизни негативные явления, такие как табакокурение, употребление наркотических и иных психотропных веществ, изменяющих сознание, алкоголя.

Учитывая вышеизложенное, формирование культуры здорового образа жизни как с точки зрения поддержания и продвижения практик в области физического здоровья населения, так и с точки зрения формирования благоприятного «психологического климата» в обществе, видится важнейшим фактором

социального развития. Однако в современных условиях, принимая во внимание экономические, геополитические процессы, динамичное развитие цифрового общества, глобализацию, навыки и культура здоровьесбережения подвергаются существенным рискам, что формирует важный запрос на принятие действенных мер по их нивелированию в целях формирования и развития социальной среды для развития здорового общества.

Список литературы

1. Вдовина М.В. Проблемы межпоколенных отношений в социальном обслуживании пожилых граждан / М.В. Вдовина // Становление и развитие научных исследований социального сервиса: материалы VII Международной научно-практической конференции «Наука – индустрии сервиса». – М., 2002. – С. 36–42. EDN ZDEPFB
2. Вдовина М.В. Социальная работа с семьей: подготовка специалистов / М.В. Вдовина // Знание. Понимание. Умение. – 2005. – №4. – С. 63–68. – EDN JJSCFV
3. Здоровый образ жизни: мониторинг // ВЦИОМ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3DnCvm> (дата обращения: 05.10.2024).
4. Зыбуновская Н.В. Здоровый образ жизни как социальная ценность и реальная практика / Н.В. Зыбуновская, А.Н. Покида [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3DnCzg> (дата обращения: 24.09.2024).
5. Изуткин Д.А. Изучение взаимосвязи социальных условий и здоровья в зарубежной социологии / Д.А. Изуткин // Социология медицины. – 2014. – №2. – С. 9–12 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3DnDCN> (дата обращения: 25.09.2024). – EDN TEDUBR
6. Изуткин Д.А. Изучение вопросов здоровья и болезни в медицине Древней Греции / Д.А. Изуткин // Медицинский альманах. – 2009. – №2 (7). – С. 34–37 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3DnDM4> (дата обращения: 25.09.2024). – EDN KIZUZB

7. Лядова А.В. Социология здоровья / А.В. Лядова. – М.: Автономная некоммерческая организация социально-экономического и политического консалтинга «Центр этнических и международных исследований», 2023. – 216 с. – EDN GWCVVR

8. Новоселова Е.Н. Физическая культура и спорт как факторы здоровья и формирования здорового образа жизни / Е.Н. Новоселова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_50263470_29242226.pdf (дата обращения: 25.09.2024).

9. Одинцова Е.В. Анализ феноменов здоровья и здорового образа жизни в формате социологии культуры / Е.В. Одинцова // Известия Саратовского университета. – 2020. – Т. 20. №3. – С. 307–311 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3DnDY4> (дата обращения: 25.09.2024).

10. Социология повседневности: социальные институты и практики / Н.Л. Антонова, С.Б. Абрамова, О.В. Нотман, О.И. Пименова. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2018. – 132 с.

11. Технология социальной работы / Л.И. Кононова, Е.И. Холостова, С.Г. Анисимова [и др.]. – 1-е изд. – М.: Юрайт, 2012. – 503 с. EDN VTTHRB

12. Устав Всемирной Организации Здравоохранения // Сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3DnDcn> (дата обращения: 25.10.2024).