

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра истории, теории и прикладной социологии

**ТРАНСФОРМАЦИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ СОВРЕМЕННОЙ
МОЛОДЕЖИ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ:
РЕГИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТ**
(автореферат бакалаврской работы)

студентки 4 курса 411 группы
направления 39.03.01 – Социология
социологического факультета
Шавановой Елизаветы Алексеевны

Научный руководитель
доктор социологических наук _____ Д.В. Покатов
подпись, дата

Зав. кафедрой
доктор социологических наук _____ Д.В. Покатов
подпись, дата

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Изменяющаяся реальность стала значимым фактором трансформаций, происходящих в молодежной среде. Жизненные позиции молодых людей и их выборы находятся под влиянием изменяющейся реальности каждого этапа развития общества, придавая своеобразие и социальному облику молодежи, и ее проблемам.

Результатом развивающейся социальной реальности становится переосмысление многих её феноменов, изучение новых проблем, возникающих на стыке взаимодействия молодежи и общества, а также внутри самой молодежи. Одним из последствий изменяющейся социальной реальности является трансформация представлений молодых людей о здоровом образе жизни.

Актуальность данной темы обусловлена изменением и возрастанием нагрузок психологического характера на человека, постоянно растущими социальными рисками, которые связаны с высокими темпами общественной жизни, а также увеличением рисков техногенного и экологического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья молодого поколения. Речь идет как о физиологическом, так и о социальном характере адаптационных возможностей молодого человека к воздействиям внешней среды, а также изменениям состояния его внутренней среды.

Проблема состояния здоровья молодых людей и факторов, влияющих на него, традиционно считавшихся сферой исключительно медицинского знания, приобретает несколько иное значение, которое требует рассмотрения в социальном контексте. В настоящее время более важным становится не лечение болезней и поддержание жизнедеятельности человека, а превенция негативных изменений в сфере здоровья, обеспечивающая сохранение физической, интеллектуальной и социальной активности индивида как можно более продолжительное время.

Степень научной разработанности проблемы. Проблемы здоровья и здорового образа жизни современной молодежи, а также условий их оптимизации стали предметом изучения многих ученых.

Функциональный подход к анализу здоровья, был применен на основе теории структурного функционализма Т. Парсонса¹. П. Бурдьё² анализировал различные сферы жизни человека, через понятие «габитус», он рассматривал формирование определенного отношения к здоровью. В. Коккерем³, анализируя здоровье, опирался на особенности социальной структуры населения и условия его жизни.

Важный вклад в социологическое осмысление феномена здоровья внесли такие ученые, как В.П.Казначеев и С. В. Казначеев⁴, И.В. Журавлева⁵, Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев⁶. Среди ученых, проецирующих свой интерес на всестороннее понимание здорового образа жизни, можно выделить таких, как И.И. Брехман⁷, Е. Н. Назарова, Ю.Д.

¹ Парсонс Т. О социальных системах/ Под ред. В. Ф. Чесноковой и С. А. Белановского. - М.: Академический Проект, 2002. — 832 с.

² Бурдьё П. Различение: социальная критика суждения / Пер. с фр. Кирчик О.И. // Западная экономическая социология: Хрестоматия современной классики / Сост. и науч. ред. В.В. Радаев; Пер. Добряковой М.С. - М.: Российская политическая энциклопедия (РОССПЭН), 2004. - 680 с.

³ Ермолаева П. О., Носкова Е. П. Основные тенденции здорового образа жизни россиян // Социологические исследования. - 2015. - № 4. - С. 120-129.

⁴ Казначеев В.П., Казначеев С. В. Адаптация и конституция человека. - Новосибирск: Наука, Сибирское отделение, 1986. - 120 с. [Электронный ресурс] URL: <http://poisk.ngonb.ru/flip/kaznacheev/02/20/Адаптация%20и%20конституция%20человека/> (дата обращения: 17.12.2019). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

⁵ Журавлева И.В. Отношение к здоровью индивида и общества. Ин-т социологии РАН. - М.: Наука, 2006. - 238 с.

⁶ Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов / Под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: учебное пособие. - СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с. [Электронный ресурс] URL: <https://books.ifmo.ru/file/pdf/29.pdf> (дата обращения: 21.02.2020). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

⁷ Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. - М.: ФиС, 2002. – 208 с.

Жилов⁸, Н.А. Лебедева-Несевря, С.С. Гордеева⁹, П. О.Ермолаева, Е. П. Носкова¹⁰, А.М. Плещев¹¹.

Системный анализ составляющих здорового образа жизни представлен в работах В.И. Лисицына¹², Н.М. Амосова¹³, Е.В. Одинцовой¹⁴. Особенности молодежи как особой социально-демографической группы отражены в работах В.Т. Лисовского¹⁵, как одного из ведущих исследователей в данном вопросе, а также В.Н. Кузнецова¹⁶, М.К. Горшкова, Ф.Э. Шереги¹⁷, Ю.А. Зубок, В.И.Чупрова¹⁸, С.О. Елишева¹⁹.

В целом, несмотря на имеющиеся по теме исследования, следует сказать о том, что работ, в которых комплексно анализировались различные аспекты многогранного процесса трансформации представлений современной

⁸ Назарова Е. Н., Жилов Ю.Д. Основы социальной медицины: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 368 с.

⁹ Лебедева-Несевря Н.А., Гордеева С.С. Социология здоровья: учеб. пособие для студ. вузов. - Пермь: Перм. гос. нац. иссл. ун-т. 2011. – 238 с.

¹⁰ Ермолаева П. О., Носкова Е. П. Основные тенденции здорового образа жизни россиян // Социологические исследования. - 2015. - № 4. - С. 120-129.

¹¹ Плещев А.М. Главные составляющие здорового образа жизни // Вестник Шадринского гос. пед. ун-та. - 2018. - № 3 - С. 39-43. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/glavnye-sostavlyayushchie-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 20.12.2019). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

¹² Лисицин В.И., Медик В.А. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. 4-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 496 с.

¹³ Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. - М.: «АСТ», 2002. – 461 с.

¹⁴ Одинцова Е. В. Здоровый образ жизни как социокультурная модель общественных отношений // Право и глобальный социум. - 2017. - № 2. - С. 76-86. [Электронный ресурс] URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32447518> (дата обращения: 22.02.2020). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

¹⁵ Лисовский В.Т. Социология молодежи: учебное пособие. - СПб.: Изд-во СПбГУ, 1996. - 460 с. [Электронный ресурс] URL: <https://textarchive.ru/c-1377521.html> (дата обращения: 25.12.2019). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

¹⁶ Кузнецова В.Н. Социология молодежи: учебник. - М.: Гардарики, 2005. - 335 с.

¹⁷ Горшков М.К., Шереги Ф.Э. Молодежь России: социологический портрет. - М.: ЦСПиМ, 2010. - 592 с.

¹⁸ Зубок Ю.А., Чупров В.И. Социология молодежи: учеб. пособие. - М.: МИИТ, 2009. - 322 с.

¹⁹ Елишев С.О. Молодежная проблематика и подходы к определению понятия «молодежь» в социологии // Вестник Московского университета. Социология и политология. - Серия 18. - 2017. - Т. 23. - №3. - С. 200-223. [Электронный ресурс] URL: <https://vestnik.socio.msu.ru/jour/article/view/296/250> (дата обращения: 17.12.2019). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

молодежи о здоровом образе жизни все ещё очень мало, что и определило выбор темы исследования, её объект, предмет, цель и задачи

Объект исследования - современная молодежь как особая социально-демографическая группа.

Предмет исследования - условия и факторы трансформации представлений современной молодежи о здоровом образе жизни.

Цель исследования – рассмотреть особенности и направления трансформации представлений современной молодежи о здоровом образе жизни.

Задачи:

- выявить и дать характеристику особенностей молодежи как социально-демографической общности;
- проанализировать структуру представлений современной молодежи о здоровом образе жизни;
- рассмотреть основные составляющие образа жизни молодежи;
- дать характеристику особенностей и факторов трансформации представлений молодежи региона о здоровом образе жизни.

Эмпирической базой исследования выступают: данные статистических сборников, таких как «Россия в цифрах»²⁰, «Здравоохранение в России»²¹, Росстата²² за 2019 год, результаты вторичного анализа исследований, проведенных ведущими социологическими центрами, такими, как ВЦИОМ²³ и ФОМ, а также результаты авторского социологического исследования, проведенного в феврале-марте 2018 года методом анкетирования (N = 212) по квотно-территориальной выборке, с целью

²⁰«Россия в цифрах». [Электронный ресурс] URL: https://gks.ru/bgd/regl/b19_11/Main.htm (дата обращения: 17.12.2019). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

²¹«Здравоохранение в России». URL: <https://www.gks.ru/folder/210/document/13218> (дата обращения: 17.12.2019). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

²² Росстат [Официальный сайт] URL: <https://www.gks.ru/folder/13721> (дата обращения: 17.12.2019). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

²³ВЦИОМ [Официальный сайт] URL: <https://wciom.ru/> (дата обращения: 17.12.2019). - Загл. с экрана. - Яз. рус.

выявления факторов, влияющих на состояние здоровья молодежи, а также выявления моделей самосохранительного поведения и уровня просвещенности по вопросам здоровья молодежи г. Саратова²⁴.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, трёх разделов, заключения, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы исследования, раскрывается степень её разработанности, определяются объект и предмет исследования, ставятся цель, задачи, определяются теоретико-методологическая и эмпирическая основа исследования.

В первом разделе «Теоретические основы социологического анализа здорового образа жизни» рассмотрены такие понятия, как здоровье и здоровый образ жизни. Представлены различные трактовки данных понятий. Описаны субъективные и объективные факторы, влияющие на здоровье личности. Рассмотрено также одно из важных понятий социологии в области изучения здоровья, такое как «отношение индивида к здоровью», которое, в большей степени, обусловлено ценностями и нормами, которые приняты в обществе. На их основе, индивид оценивает состояние собственного здоровья, придает ему определенное значение и предпринимает различные действия, которые направлены на сохранение здоровья, которое включает в себя предупреждение и лечение различных заболеваний, или же совершенствование здоровья, что означает комплекс мер, направленный на развитие внутренних адаптационных возможностей организма к меняющейся внешней среде. Эффективность данных действий непосредственно зависит от степени приверженности личности к здоровому образу жизни.

Рассмотрены разнообразные подходы, с социологической точки зрения, к определению понятия здоровье и здоровый образ жизни. В работах Макса

²⁴ Шаванова Е.А. Состояние и проблемы сохранения здоровья саратовской молодежи // Научные исследования студентов Саратовского государственного университета: материалы итоговой студенческой конференции. - Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2018. - С. 83-85.

Вебера, мы видим зависимость выбора практик в области здоровья, от социального класса и положения, занимаемого в обществе. Его последователь, В. Коккерем, считал, что модель поведения индивида в сфере здоровья, ограничена полом, возрастом, национальной и социальной принадлежностью. Также поведение человека, в области здоровья было рассмотрено с позиций структурного функционализма, разработанного Т. Парсонсом. Теория запланированных, обоснованных действий, которая была разработана И. Айзенем и М. Фишбейном, также нашла свое применение в рассмотрении вопросов относительно здорового образа жизни человека.

Также в работе были детально изучены основные составляющие здорового образа жизни, к ним относят: обеспечение сбалансированного, рационального питания; физически активная жизнь; рациональный режим труда и отдыха; здоровый сон; соблюдение гигиенических требований; исключение саморазрушающих наклонностей (курение, алкоголизм, наркомания и т.д.).

Во втором разделе «Особенности и базовые составляющие здорового образа жизни молодежи», даются различные подходы к определению молодежи, как особой социально-демографической группы, её особенности и возрастные границы (от 16 до 30 лет). В данном разделе описываются имеющиеся в социологической литературе трактовки составляющих здорового образа жизни молодых людей. Далее представлена модель поведения молодежи в области здорового образа жизни в региональном аспекте. Для изучения модели поведения молодых людей в области здоровья и представлений молодежи о здоровом образе жизни было проведено социологическое исследование методом анкетирования по квотно-территориальной выборке (N= 212 человек) в феврале-марте 2018 года в городе Саратов. В ходе проведенного исследования были получены следующие выводы. Молодые люди в большей степени имеют хорошее состояние здоровья, обычно болеют редко, при том, что не вполне достаточно заботятся о нем. При первых признаках заболевания молодежь

склоняется к тому, чтобы лечиться самостоятельно, посещают кабинет врача довольно редко 1-2 раза в год. Таким образом, здоровье молодых людей представляет собой интегральный параметр, который включает в себя влияние генетических задатков, социальных, культурных, экономических, медицинских и других факторов, то есть является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом.

Можно сделать вывод о том, что одной из особенностей здорового образа жизни молодежи является то, что молодые люди удовлетворены состоянием своего здоровья и готовы вести здоровый образ жизни, но при этом общая культура ведения здорового образа жизни в сознании молодых людей еще не сформирована. Невзирая на важность формирования здорового образа жизни, значительная часть молодых людей еще не приобщилась к системе ценностей заботы о себе и своем здоровье. В этой связи требуется обучение молодых людей здоровому образу жизни.

В третьем разделе «Факторы и индикаторы, определяющие трансформацию социальных представлений молодежи региона о здоровом образе жизни», изучалось влияние факторов на формирование отношения индивида к своему здоровью.

В ходе исследования было установлено, что среди факторов, влияющих на формирование ценностного отношения человека к собственному здоровью, ведущую роль играет семья, которая формирует отношение к здоровью, способствует обучению соответствующим навыкам по сохранению и развитию здоровья. Несмотря на то, что процесс трансформации российского общества привел к тому, что современная семья, находится в состоянии кризиса, человек развивается, находясь в сфере формирующего влияния и других социальных институтов, так или иначе связанных со здоровьем, – таких, как здравоохранение, образование, государство, как важнейшие части общей культуры общества. В данном ряду особенно следует выделить образование, которое оказывает наибольшее воздействие на молодежь, поскольку, именно в рамках этой системы,

параллельно с получением знаний, профессиональных умений, навыков, молодой человек постепенно формирует своё мировоззрение, отношение к себе и к жизни в целом, к собственному здоровью.

В ходе исследования выяснилось, что чем выше уровень дохода респондентов, тем больше доступа имеет человек к ресурсам, посредством которых можно сохранить, а также укрепить собственное здоровье. Также были обнаружены гендерные различия в ответах на вопросы о наличии саморазрушающих наклонностей. Была выявлена зависимость уровня информированности молодежи по вопросам охраны собственного здоровья от возрастных категорий. Выяснилось, что среди всех средств массовой информации в последнее время существенное влияние оказывает Интернет.

Анализ научных источников привел к тому, что молодежь, под воздействием различных трансформаций, происходящих в современном обществе, находится в обществе риска и обществе потребления, что сказывается на становлении и развитии их представлений о здоровом образе жизни. В связи с этим важно развивать знания о культуре потребления в молодежной среде, которая позволяет осмысленно выбирать менее вредное и более полезное для здоровья, учит потреблять определенные продукты питания в назначенное время, а главное, таким образом, учит заботиться о своём здоровье.

В ходе работы, мы отразили влияние государственных как федеральных, так и региональных программ, которые в той или иной степени касаются молодежи и направлены на решение проблем здоровья молодых граждан.

В заключении излагаются наиболее важные теоретические выводы и обобщения, формулируются основные итоги исследования.

В приложениях представлен инструментарий исследования (анкета, таблицы и графики по теме исследования).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволяет сделать ряд выводов. Здоровый образ жизни - это осознанное поведение человека, направленное на сохранение и укрепление собственного здоровья, при котором отмечается высокая значимость субъективных личностных факторов, в частности: система ценностных ориентаций, стереотипы, убеждения, установки, мотивы личности, относительно самосохранительного поведения и деятельности по стимулированию собственного здоровья.

Выбор поведенческих практик в области здоровья может объясняться социально-демографическими характеристиками молодежи, такими как, отсутствием опыта в силу своих возрастных особенностей, качества воспитания или уровнем информированности, а также влиянием различных социальных институтов на индивида.

Для включения молодого человека в здоровый образ жизни, ему следует систематически следить за своим образом жизни и стремиться соблюдать следующие условия, являющиеся основными составляющими здорового образа жизни: достаточно двигаться, жить физически активной жизнью, сбалансированно и рационально питаться, соблюдать рациональный режим труда и отдыха, не пренебрегать здоровым сном, соблюдать гигиенические требования, а также отказаться от привычек, наносящих вред здоровью. Главное в здоровом образе жизни – это целенаправленное и постоянное соблюдение поведенческих практик в течение жизни, не зависящих от обстоятельств и жизненных ситуаций.

Анализ представлений молодежи региона о здоровом образе жизни, с позиций социологического знания, привел к выводу о том, что на трансформацию представлений влияют такие факторы, как процессы социального, экономического, политического и культурного характера, происходящие в российском обществе; специфические возрастные и гендерные характеристики, социально-демографические и психологические черты молодежи, связанные с формированием профессионального и

личностного самоопределения; уровень дохода; особенности воспитания в семье, социализации в обществе; особое влияние оказывают социальные институты, в частности, система образования и здравоохранения. Особую значимость в современном обществе приобретает проблема виртуализации пространства, которая может как позитивно, так и негативно отразиться в представлениях молодых людей о здоровом образе жизни. В ходе анализа научной литературы, мы пришли к выводу, что молодежь развивается в обществе риска. Также культура потребления в современном российском обществе оказывает значительное влияние на трансформацию представлений молодежи региона о здоровом образе жизни. Особое внимание уделено региональным и федеральным программам, нацеленных на формирование у населения стремления к здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек, профилактике болезней. В целом, реализация данных программ является достаточно действенной мерой для приобщения молодежи к здоровому образу жизни. Однако, осуществление политики, в области формирования здорового образа жизни молодежи, немыслимо без мер, направленных на улучшение качества жизни, материального и социального положения населения. В заключение, следует отметить, что самой эффективной причиной долгосрочного соблюдения практик здорового образа жизни является осознание всей ценности данного образа жизни, всех его плюсов. Поэтому молодым людям нужно дать понять, что устойчивая мотивация на утверждение здорового образа жизни в качестве ключевой жизненной стратегии, является необходимым условием их успешной будущей самореализации.