

*Носкова Елена Петровна*

*Elena Noskova*

[Elena.Noskova@tatar.ru](mailto:Elena.Noskova@tatar.ru), 8 (843) 292 00 10

Научный сотрудник Государственного бюджетного учреждения  
«Центр перспективных экономических исследований Академии наук  
Республики Татарстан»

## **СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОЧТЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ SOCIOLOGICAL VIEW ON A HEALTHY LIFESTYLE**

### *Аннотация*

Состояние здоровья и образ жизни входят в число основных формирующих компонентов уровня и качества жизни населения. В связи с этим формирование здорового образа жизни является популярным направлением биомедицинских, социальных, междисциплинарных исследований. В статье рассматривается социологический подход к пониманию и исследованию здорового образа жизни.

### *Ключевые слова:*

Здоровье, образ жизни, здоровый образ жизни, социальные исследования здорового образа жизни

### *Abstract*

Health and lifestyle are one of the the main components of the level and quality of life. In this regard, the formation of a healthy lifestyle is a popular study area for biomedical, social, inter-disciplinary research. The article deals with the sociological approach to the understanding and study of a healthy lifestyle.

### *Keywords:*

Health, lifestyle, healthy lifestyle, social studies of healthy lifestyles

Здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) изучается в социологической науке в рамках таких отраслей, как социологии здоровья и медицины, социология повседневности, социология спорта, социология тела и проч.. Основные категории данного понятия рассматриваются в трудах многих известных отечественных социологов, например, П.А. Сорокина, И.В. Бстужева-Лада, В.А. Ядова, Ю.П. Лисицина, Ю.И. Савенко, В.И. Толстых, Р.В. Рыбкиной, О.И. Генисаретского и др.

Социологическое определение здорового образа жизни включает в себя несколько основных характеристик. Во-первых, ЗОЖ является проявлением реализации потенциала общества (в индивидуальных или групповых проявлениях) в обеспечении здоровья. Во-вторых, ЗОЖ отражает степень социального благополучия, понимаемого как единство уровня и качества жизни. В-третьих, ЗОЖ рассматривается как проекция эффективности социальной организации в отношении к ценности здоровья.[6]

В широком понимании сущность ЗОЖ представляет собой «концепцию социальной политики, основанную на признании высокой социальной значимости здоровья, ответственности за его сохранение со стороны государства, индивида, социальной группы и общества в целом и утверждающую необходимость принятия конкретных мер и действий, направленных на создание безопасной и благоприятной среды обитания». [6]

В узком смысле ЗОЖ рассматривается как осознанное и целенаправленное поведение людей, которое подразумевает применение в их ежедневной практике материальных и духовных факторов и условий, благотворно влияющих на сохранение и укрепление здоровья. [1] При этом отмечается высокая значимость субъективных личностных интенций: ценностных ориентаций, убеждений, стереотипов, установок, мотивов относительно самосохранительного поведения и деятельности по сохранению и укреплению здоровья.

Актуальность ЗОЖ как объекта социологических исследований берет старт в отечественной науке в 1970-ые гг. в рамках дискурса популяризации профилактической медицины. Актуализация исследований ЗОЖ в социальных науках вызвана различными факторами, среди которых: возрастание и изменение характера нагрузок, которые испытывает организм человека в связи с усложнением общественной жизни, изменением ее ритма; общественная взволнованность относительно состояния здоровья и роста рисков – техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера; признание междисциплинарного статуса проблем здоровья и здорового образа жизни и отход от традиционного биомедицинского подхода в исследованиях данного направления.

В социологии при исследовании проблем, связанных с ЗОЖ, большое внимание уделяется социальным факторам, воздействующим на образ жизни и здоровье людей. Микросоциальными факторами являются:

- демографические характеристики (пол, возраст);
- воспитание и семейные устои;
- уровень образования, интеллектуальный уровень;
- профессия, место работы и условия труда;
- окружающая среда (социальное пространство);
- уровень материального обеспечения;
- условия быта;
- личностные мотивации и проч.

Кроме того, социологов интересует воздействие макросоциальных факторов, таких как: социальные и политические перемены, культурные (национальные, конфессиональные и проч.) традиции, уровень/качество жизни населения, уровень развития медицины и здравоохранения, инфраструктуры и проч.

Среди прочих актуальных на сегодняшний день направлений исследований проблем ЗОЖ можно выделить следующие:

- гендерные различия в стратегиях реализации ЗОЖ;

- ориентации на ведение ЗОЖ в разных социальных группах (возрастных, профессиональных и проч.);
- институты и факторы формирования ЗОЖ (государство, семья, СМИ, система образование и проч.);
- культура ЗОЖ;
- взаимосвязь качества жизни населения и реализации ЗОЖ и проч. [3]

Отметим, что новой тенденцией является исследование «обратного эффекта» распространения установок на ЗОЖ. [2] В частности, исследователи отмечают, что чрезмерно активное обсуждение («муссирование») данной темы в СМИ привело к множеству проблем, в том числе: патологические проявления заботы о собственном здоровье и здоровье близких; увеличение численности различных «целителей», «врачевателей» и прочих представителей нетрадиционной медицины; распространение рефлексивного и альтернативного лечения, холистической медицины, связанное с новоявленным разнообразием в трактовках понятия ЗОЖ. [4]

Таким образом, исследования здорового образа жизни не теряют своей актуальности. Исследователи обращаются к новым граням анализа, предлагают свежие идеи. Современные социологические исследования ЗОЖ предполагают критику биомедицинского подхода и обращение к анализу влияния на ЗОЖ различных социальных факторов: макро- и микросоциальных, объективных и субъективных, явных и латентных и проч.

#### Литература:

1. Белова Н.И. Парадоксы здорового образа жизни учащейся молодежи. – Электронный ресурс [http://ecsocman.hse.ru/data/783/633/1219/Belova\\_13.pdf](http://ecsocman.hse.ru/data/783/633/1219/Belova_13.pdf) (20.06.2013)
2. Варламова С.Н., Седова Н.Н. Здоровый образ жизни - шаг вперед, два назад. – Электронный ресурс <http://ecsocman.hse.ru/data/2010/10/29/1214793247/Varlamova.pdf> (20.06.2013)

3. Нагимова А.М., Гильманов А.З. Качество жизни: реальность и ожидания. – Лидер Татарстана. – 2005 г. – № 3-4.

4. Осокина М. Н. Культура здорового образа жизни: межкультурный анализ. – Электронный ресурс [http://www.isras.ru/abstract\\_bank\\_congress4/680.pdf](http://www.isras.ru/abstract_bank_congress4/680.pdf) (20.06.2013)

5. Сафиуллин М.Р., Моренко И.Б. Укрепление здоровья населения как составная часть стратегического развития муниципального района (на примере Зеленодольского МО). – II межвузовская научная конференция «Балтановские чтения». Сборник научных статей. Казань: «АртПечатьСервис» ИП Мартынов М.Н., 2009 – С. 67-85.

6. Социология: Энциклопедия / Сост. А.А. Грицанов, В.Л. Абушенко, Г.М. Евелькин, Г.Н. Соколова, О.В. Терещенко. – Электронный ресурс <http://voluntary.ru/dictionary/568/word/zdorovyi-obraz-zhizni> (20.06.2013)