

Мир науки. Социология, филология, культурология <https://sfk-mn.ru>

World of Science. Series: Sociology, Philology, Cultural Studies

Выпуск 4 – 2016 <https://sfk-mn.ru/issue-4-2016.html>

URL статьи: <https://sfk-mn.ru/PDF/12SFK416.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Фёдорова Е.А. Особенности адаптации "тучных" людей в современном мегаполисе // Мир науки. Социология, филология, культурология, 2016 №4, <https://sfk-mn.ru/PDF/12SFK416.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**Фёдорова Евгения Александровна**

ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», Россия, Москва

Факультет «Социологии», кафедра «Социологии»

Студент, 4 курс, группа СОЦ-ДБ-4-3

E-mail: [davret@mail.ru](mailto:davret@mail.ru)

## Особенности адаптации "тучных" людей в современном мегаполисе

**Аннотация.** Мегаполис, как показатель прогресса человечества играет важную роль в жизни человека, заставляя его приспосабливаться к искусственно созданным условиям. Среда обитания человека влияет на повседневную жизнь, меняя саму его природу. Условиями адаптации в такой социальной среде являются довольно значимые факторы, преодоление которых людям с лишним весом дается гораздо сложнее.

**Ключевые слова:** лишний вес; мегаполис; ожирение; социальная адаптация; социальная среда; социологический опрос; социологическое исследование

*Социальная среда*, характеризуется организованностью совокупности связей людей (семья, этнос, государственное общество), на основе которого происходит формирование и удовлетворение потребностей личности разного плана: психологических, культурных и экономических [6, с. 337].

Наиболее крупный вариант социальной среды, характерными чертами которого становятся неестественность природных условий, экстремальность экологической обстановки и формирование приспособленческих механизмов у людей, является мегаполис.

*Современный мегаполис* – это достаточно сложный организм, выстроенный на социально-экономических, демографических, экономико-географических, инженерно-строительных, архитектурных факторах, непосредственно влияющих на каждого человека индивидуально. Очень плотная популяция людей непременно формирует предпосылки к созданию искусственной среды. Цивилизация предоставляет человеку условия удобства, комфорта, гибкости коммуникации, доступности, выбора, облегчения труда и быта, то есть возможность удовлетворения разных потребностей населения в целом и каждого человека в отдельности [6, с. 173].

Способность человека адаптироваться зависит от разнообразных факторов, например: расы, пола, возраста, физического здоровья и т. п. Но наиболее значимым и весомым аргументом здесь является психологическая мотивация приспособительного поведения и технологии кондиционирования среды.

Все вышеперечисленные факторы в совокупности называются *социальной адаптацией*, то есть приспособлением к окружающей социальной среде, согласованием самооценки и своих возможностей к реалиям социальной среды [6, с. 6].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в настоящее время дает следующую оценку сложившейся ситуации в мире – более одного миллиарда человек обременены лишним весом. Актуальность этой проблемы не зависит от социальной среды индивида.

Экономически развитые страны показывают следующую статистику массовости ожирения населения: 50 % населения с избыточным весом. Существует тенденция к увеличению процента ожирения среди детей и подростков. ВОЗ характеризует избыточность массы тела населения мира как глобальную эпидемию.

Многие печатные издания периодически публикуют статистику ожирения в разных странах. На сегодняшний день статистика выглядит следующим образом: первое место занимает Америка, а Россия входит в пятерку самых «тучных» стран мира [7, см. ссылку].

**Таблица 1**

Место	Страна	Количество человек	% взрослого населения
1	США	78 млн	33 %
2	Китай	46 млн	4.4 %
3	Индия	30 млн	3.8 %
4	Россия	28 млн	24.1 %
5	Бразилия	22 млн	16,2 %

Российская академия медицинских наук опубликовала такие данные: «60 % женщин и 50 % мужчин старше 30-ти лет в нашей стране страдают избытком веса. Более старшее население в 50 % случаев страдает ожирением» [3, см. ссылку].

При этом россияне проблему лишнего веса не ставят в культ, а относятся к ней с философским спокойствием и не думают о его лечении. Исследования Всероссийского центра изучения общественного мнения приводят следующие данные: 70 % россиян устраивает их нынешний вес, из них: 65 % считают проблему лишнего веса неактуальной для себя, 25 % лишь немного обеспокоены своим весом, а вот 9 % паникуют при виде лишних сантиметров на талии, боясь потерять сексуальную привлекательность [4, см. ссылку].

Изначально проблема ожирения затрагивала только представители торговой и финансовой элиты, что демонстрируют карикатуры на купцов и банкиров в пропагандисткой и революционной литературе XIX века. И вот, спустя столетие, мы наблюдаем стремительный прирост населения с ожирением в разных сферах жизни, независимо от социального и материального статуса. В чем же заключается причина такого роста? [4, см. ссылку].

Первое, что следует брать во внимание – это фактор стресса, который в условиях мегаполиса, является главной проблемой. Нервная система человека призвана защищать его от постоянно нарастающего стресса, чтобы сохранить организм. Подсознание управляет человеком в экстремальных условиях через искусственно сломанный механизм обмена веществ, таким образом накапливая избыточный вес через стресс.

Вторым фактором, благоприятствующим накоплению лишнего веса, является сидячий образ жизни. Физиология человека предусматривает двигательную активность и вид отдыха в позе «лежа», как наиболее действенные механизмы, «включающие» процесс метаболизма. А

вот поза «сидя» имеет противоположное действие – она замедляет обмен веществ, что в науке названо «гиподинамией».

Наиболее доступный и широко распространенный фактор появления ожирения – это современная пища, предлагаемая в мегаполисах, где нарушена пропорция белков, жиров и углеводов. Это непременно ведет к сбою метаболизма и разрушению всего процесса обмена веществ. Активно воздействуют на организм человека пищевые добавки, консерванты, пищевые красители, усилители вкуса и т. д., разрушая иммунную систему, нервную систему и репродуктивную функцию. Как правило, это отражается на организме человека в форме избыточного веса.

В-четвертых, влияют на человека и бытовые электроприборы (микроволновая печь, компьютер, сотовые телефоны и т. п.) в плане облегчения жизни. То есть современному человеку не нужно прикладывать усилия, чтобы разогреть пищу, написать и отправить письмо, побеседовать с родственниками из другого города. Все это можно сделать сидя дома, прикладывая минимум усилий и физических действий [7, см. ссылку].

Каким образом современному человечеству, уже вошедшему в фазу ожирения, войти в социум?

Социологи, проведя опрос населения, страдающего ожирением, ответили на этот вопрос так: наиболее предпочитаемы путь жизни россиян с проблемой лишнего веса – это не борьба за снижение веса, а адаптация к условиям мегаполиса.

Большие города предлагают человеку достаточно обширные возможности в плане перспектив развития, построения карьеры, формирования имиджа, выбора образовательной организации и т. д., и т. п., но все эти критерии не имеют своей целью индивидуальный подход к каждой личности в частности. Характеризуется этот феномен как «синдром мегаполиса», где никто никому ничего не должен, каждый сам за себя, выживает тот, кто сумел приспособиться. Эксперты выявили основные симптомы синдрома: чувство одиночества, агрессивность, хроническая усталость, депрессия [2, с. 114-122].

Поэтому люди, пытаются влиться в жизнь мегаполиса самостоятельно, без надежды на поддержку со стороны государства, социума и окружающей среды, причем тем, кто имеет проблемы с большим весом, это удается не менее продуктивно.

Приведем несколько примеров, основанных на научных исследованиях и социологических опросах.

Так, например, на улицах мегаполиса можно наблюдать картину, где в компании подростков, студентов обязательно присутствует полный человек. Он также радуется жизни, активно обсуждает и поддерживает темы внутри группы, двигается в такт своим более худым товарищам. Возможно, что ему это труднее делать, он прилагает большие усилия, но он это делает, а не замыкается на своей проблеме сидя дома на диване. Таким образом, молодые люди формируют у себя привычку к активному образу жизни не смотря ни на что [2, с. 114-122].

Сопоставление успеваемости и показателей интеллекта у студентов «полных» и «худых» подтверждает, что уровень успеваемости интеллектуальные показатели практически не зависят от исследуемого показателя, а обусловлены спецификой изучаемых дисциплин, основывающихся на психолого-личностных параметрах.

Еще «тучные» люди, по статистике, затрачивают больше времени на дорогу до места работы, чем худые. Происходит это в силу тех же причин – дополнительные усилия. Но эти люди приходят вовремя, так как зная свою особенность, выходят из дома раньше. Немало примеров, когда люди с избытком жировой массы, не только ходят и бегают, но и катаются на горных велосипедах, занимаются лыжной ходьбой. Они чувствуют себя физически крепкими и

тренированными. Здесь говорится не о мышцах, а о степени тренированности. Например, чрезвычайно хорошо чувствуют себя полные люди, занимаясь скандинавской ходьбой, проходя по 5 и более километров с палками. Опрос таких людей показал, что они перестают ощущать свой вес как груз. Это еще раз доказывает, что дело не в избыточном весе, а в такой особенности, как состояние тренированности.

Полнота – признак неторопливости. Человек полный не действует наобум, он не торопится сделать работу как можно быстрее, суется и метаясь. Поэтому кропотливую и требующую особой концентрации внимания работу, по данным социологического опроса директоров и руководителей офисов, предлагают выполнить чаще именно полным людям, рассматривая при этом кандидатуры с одинаковой профессиональной компетенцией среди худых и полных [1, см. ссылку].

Таблица 2

Задание	Для полных	Для худых
Анализ данных	73 %	23 %
Формирование списков	65 %	35 %
Составление договоров	69 %	31 %
Работа с документами	68 %	32 %
Финансовая часть	71 %	29 %

Данные представлены в ежемесячном научном и общественно-политическом журнале Российской Академии наук «Социологические исследования».

Уровень зарплаты также разнится.

Западные ученые провели довольно любопытное исследование, озадачившись вопросом о зарботке полных и худых людей и выяснили, что большую зарплату предлагают мужчинам с избыточным весом и худеньким женщинам.

Проанализировав и сравнив доходы 10000 мужчин и женщин, они пришли к выводу о том, что полные представители сильного пола зарабатывают на 5 %-10 % больше своих худощавых коллег. В свою очередь, психологи, предположили следующие причины такого феномена: все зависит от того, какое впечатление производят служащие на своих работодателей. Так, солидные мужчины, по мнению работодателей, заслуживают большего доверия, являются более компетентными в профессиональных вопросах, имеют потенциал развития, что, соответственно, приносит фирме больше прибыли. Худощавые мужчины воспринимаются начальниками – мужчинами менее серьезно. Здесь следует учесть и тот факт, что мужчинами-начальниками являются примерно 65 % работодателей [5, с. 46].

Второй вывод психологов по данным этого опроса касается зарботков стройных женщин: хрупкие представительницы влияют на подсознание мужчин, пробуждают в них влечение и желание помочь, защитить. Такая женщина представляется как более незащищенная, чем полная женщина.

Обратимся к самооценке полных людей. Лишний вес, как барьер психологического уровня, постоянно заставляет человека бороться с действительностью, пересиливать себя, ограждать влияние извне, что формирует определенные критерии оценивания себя как сильной личности, не обращающей внимания на мелкие бытовые и профессиональные препятствия. Особенно это проявляется у женщин. Поэтому можно говорить о том, что эмоционально и

психологически женщины с пышными формами гораздо выносливее и предпочтительнее для сильных мужчин.

Для женщины, имеющей лишний вес, нет проблем сходить в магазин за объемной покупкой или большим количеством продуктов (на месяц вперед), что не под силу худеньким.

Следует обратить внимание и на руководителей организаций, офисов, предприятий, где также немало людей, имеющих избыточный вес [1, см. ссылку].

И в заключение следует отметить, что нет более волевых людей, чем полные люди. Им день за днем приходится бороться и противостоять. Но это и их проблема. Люди, идущие сквозь препятствия, – это люди избыточно дисциплинированные, в каком-то смысле избыточно волевые. С упорством муравья, который тащит соломинку через препятствие, не видя, что она просто не проходит, они продолжают идти туда и пытаться это делать. Они не сдаются.

Психологи из Оксфордского университета провели серьезный эксперимент, одним из выводов которого был следующий: для того чтобы изменить поведение, нужна не сила воли, а формирование определенного навыка. В свою очередь, сила воли и дисциплина – это явное насилие над собой, что непременно приведет к несчастливой жизни [5, с. 66].

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бронникова С. «Социум делит нас на толстых и худых и этим измеряет успешность». Честный разговор о жире. 2016 г. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.onliner.by/>.
2. Зубок Ю. А., Чупров В. И. Молодые специалисты: проблема подготовки и положение на рынке труда. «Социологические исследования» – ежемесячный научный и общественно-политический журнал Российской Академии наук. №5, 2015.
3. Молодёжные ресурсные центры: проблемы и перспективы развития (Итоги Социологического Исследования) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://youthpolicycenter.kz/ru> [Электронный ресурс] (Дата обращения: 19.10.2016 г.).
4. Понятие избыточного веса. Ожирение. Тучность. [Электронный ресурс] (Дата обращения: 19.10.2016) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://refleader.ru/ujgatyatybew.html>.
5. Содержание и аннотации журнала "Вопросы статистики" (Contents and Abstracts of the Journal "Voprosy Statistiki") №8/2016.
6. Социологический энциклопедический словарь: на русском, английском, немецком, французском и чешском языках / Редактор-координатор академик РАН Г. В. Осипов. – М.: Изд-во НОРМА (Издательская группа НОРМА-ИНФРА М), 2000. – 488 с.
7. Топ-10: самые "толстые" страны мира [Электронный ресурс] (Дата обращения: 19.10.2016) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.vestifinance.ru/articles/51450>.

**Fedorova Evgeniya Aleksandrovna**

Russian state social university, Russia, Moscow

E-mail: [davret@mail.ru](mailto:davret@mail.ru)

## Features of adaptation of "fat" people in the modern metropolis

**Abstract.** Megapolis as an indicator of human progress plays an important role in a person's life, forcing him to adapt to artificially created conditions. The human environment affects daily life, changing its very nature. Terms of adaptation in a social environment are quite significant factors, the overcoming of which people with excess weight are given much more difficult.

**Keywords:** overweight; megapolis; obesity; social adaptation; social environment; public opinion poll; sociological research

### REFERENCES

1. Bronnikova S. «Sotsium delit nas na tolstykh i khudykh i etim izmeryaet uspehnost'». Chestnyy razgovor o zhire. 2016 g. [Elektronnyy resurs] – Rezhim dostupa: <https://www.onliner.by/>.
2. Zubok Yu. A., Chuprov V. I. Molodye spetsialisty: problema podgotovki i polozhenie na rynke truda. «Sotsiologicheskie issledovaniya» – ezheemesyachnyy nauchnyy i obshchestvenno-politicheskiy zhurnal Rossiyskoy Akademii nauk. №5, 2015.
3. Molodezhnye resursnye tsentry: problemy i perspektivy razvitiya (Itogi Sotsiologicheskogo Issledovaniya) [Elektronnyy resurs] – Rezhim dostupa: <http://youthpolicycenter.kz/ru> [Elektronnyy resurs] (Data obrashcheniya: 19.10.2016 g.).
4. Ponyatie izbytochnogo vesa. Ozhirenie. Tuchnost'. [Elektronnyy resurs] (Data obrashcheniya: 19.10.2016) [Elektronnyy resurs] – Rezhim dostupa: <http://refleader.ru/ujgatyatybew.html>.
5. Soderzhanie i annotatsii zhurnala "Voprosy statistiki" (Contents and Abstracts of the Journal "Voprosy Statistiki") №8/2016.
6. Sotsiologicheskiy entsiklopedicheskiy slovar': na russkom, angliyskom, nemetskom, frantsuzskom i cheshskom yazykakh / Redaktor-koordinatorskiy akademik RAN G. V. Osipov. – M.: Izd-vo NORMA (Izdatel'skaya gruppa NORMA-INFRA M), 2000. – 488 s.
7. Top-10: samye "tolstye" strany mira [Elektronnyy resurs] (Data obrashcheniya: 19.10.2016) [Elektronnyy resurs] – Rezhim dostupa: <http://www.vestifinance.ru/articles/51450>.