

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

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

2019, №1, Том 10 / 2019, No 1, Vol 10 <https://sfk-mn.ru/issue-1-2019.html>

URL статьи: <https://sfk-mn.ru/PDF/21SCSK119.pdf>

Статья опубликована 21.05.2019

Ссылка для цитирования этой статьи:

Рихмайер Е.В. Формирование здорового образа жизни российских граждан через призму влияния социокультурных факторов // Мир науки. Социология, филология, культурология, 2019 №1, <https://sfk-mn.ru/PDF/21SCSK119.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Rikhmaier E.V. (2019). Formation of a healthy lifestyle of the Russian citizens through a prism of influence of sociocultural factors. *World of Science. Series: Sociology, Philology, Cultural Studies*, [online] 1(10). Available at: <https://sfk-mn.ru/PDF/21SCSK119.pdf> (in Russian)

УДК 316.7

ГРНТИ 04.51.51

Рихмайер Екатерина Валерьевна

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

Бакалавр

E-mail: katya-rih@mail.ru

Формирование здорового образа жизни российских граждан через призму влияния социокультурных факторов

Аннотация. Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года предполагает повышение качества жизни и увеличение продолжительности жизни российского населения. Для ее реализации приводятся задачи, в числе которых одними из основных выступает сохранение и укрепление здоровья граждан, создание условий и мотивации для ведения ими здорового образа жизни. Это положение объясняет актуальность исследования детерминант, оказывающих влияние на заинтересованность граждан в организации активного досуга, привлечения их к занятиям физической культурой и туризмом. В статье используются данные массового опроса, рассмотрение которых позволяет выявить наиболее важные маркеры здорового образа жизни, аспекты деятельности и взаимодействия граждан в социуме, определяющие их социальный выбор в вопросах ведения и поддержания ЗОЖ. Говорится о взаимосвязи уровня качества жизни населения, материальных детерминант и личностной заинтересованности россиян в сохранении эмоционального, психического и физического здоровья. Актуализируется важность увеличения количества спортивных объектов и сооружений как основополагающих объектов городской инфраструктуры с целью улучшения условий для занятий физической культурой российскими гражданами. Анализ приведенного материала заостряет внимание на перечне существующих проблем, связанных с пропагандой активного образа жизни, совершенствованием системы физического воспитания граждан и определяет значимость роли государства в вопросах оздоровления российской нации. Содержание статьи в целом отражает процесс формирования здорового образа жизни россиян в контексте влияния на него различных социальных и культурных факторов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; составляющие ЗОЖ; ценность ЗОЖ; влияние; социальные факторы; культурные факторы; граждане России

Введение

В настоящее время российское общество находится в процессе значимых изменений, касающихся всех сфер общественной жизни. Такие «глубинные» преобразования приводят к трансформации, так называемому варьированию ценностей индивидов, их принципов и установок. Заметным явлением становится данная взаимосвязь влияния социокультурных факторов на выбор жизненных стратегий российскими гражданами [1].

Типология стратегий позволяет говорить об их множестве и разнообразии в современной отечественной социальной и психологической литературе. Все более и более актуальной в реалиях данного времени становится позиция граждан, связанная с отношением к их собственной жизни и как следствие с отношением к их проявляемой социальной активности. Мотив достижения жизненного успеха тесно переплетается, во-первых, с возможностями, которые граждане могут найти и реализовать сами, используя собственные умения и навыки, полученные знания, накопленный жизненный опыт и многие другие имеющиеся средства, во-вторых, с возможностями, которые предоставляются различными общественными структурами и объединениями, организациями.

По данным опроса «Формула успеха», проведенным «ВЦИОМ-Спутником» в октябре 2018 года, «как и в начале 90-х, сегодня большинство наших сограждан считают, что не стоит приносить общение с близкими и здоровье в жертву высокому материальному положению». ¹ Однако для россиян в данный момент представляется невозможным сохранение и поддержание собственного здоровья на уровне, необходимом им для полноценного функционирования в современном обществе, а также реализация их жизненных стратегий. Об этом свидетельствуют несколько следующих детерминирующих факторов: повышение характера нагрузок на человека, которые связаны, прежде всего, с увеличением темпа жизни и «рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, усложнение общественной ситуации, ухудшение продуктов питания, качества воздуха и воды, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья». ²

Таким образом, актуальной и животрепещущей темой является значимость здорового образа жизни для наших сограждан и его формирование, поддержание ими собственного здоровья для конкурентоспособности и востребованности их на рынке труда и в других общественных сферах.

Важность исследования этой темы связана и с высокими показателями смертности и низкой рождаемости в России. По данным, представленным в Российском Статистическом Ежегоднике в 2017 году, коэффициент смертности мужчин на 2016 год равен 14, а женщин – 11,9. Огромная цифра, а именно 904055 граждан скончались от болезней системы кровообращения, 70332 человека от болезней органов дыхания. От внешних причин смерти, а именно от случайных отравлений алкоголем погибло 14 021 человек. ³ Такие цифры говорят о несвоевременном выявлении большого числа болезней, о недостатке проведения

¹ Данные опроса «Формула успеха». Всероссийский Центр Изучения общественного Мнения, 2018. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9377> (Дата обращения: 13.10.2018).

² Результаты социологического исследования «Молодежь г. Твери и здоровый образ жизни» и их анализ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studopedia.net/2_37645_rezultati-sotsiologicheskogo-issledovaniya-molodezh-g-tveri-i-zdoroviy-obraz-zhizni-i-ih-analiz.html (Дата обращения: 15.10.2018).

³ Российский статистический ежегодник. 2017: Стат. сб. / Росстат – R76 [Электронный ресурс]. – М., 2017 – 686 с. – Систем. требования: Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: http://www.gks.ru/free_doc/doc_2017/year/year17.pdf (Дата обращения: 13.10.2018).

профилактических мер в отношении здоровья граждан, о качестве работы органов системы здравоохранения в целом.

Данные показатели связаны и с уровнем жизни населения. Так, величина прожиточного минимума в среднем на душу населения на 2016 год составила 9828 рублей в месяц. Доля населения с денежными доходами ниже величины прожиточного минимума по России достигла 13,4 %³.

Итак, обобщая приведенные выше факты, можно говорить о влиянии как экономических, так и социокультурных факторов на формирование и ведение здорового образа жизни россиянами.

Для более детального рассмотрения данного влияния и выявления существенных маркеров здорового образа жизни российских граждан было проведено исследование «по заказу и при поддержке Министерства здравоохранения РФ в рамках оценки эффективности рекламно-информационной кампании Здоровая Россия» [2, с. 121–122]. Концептуальной его основой стал подход У.К. Кокэрхема. Модель, предложенная данным автором, состоит из 8 блоков и включает в себя классовую принадлежность, а также совокупность социально-демографических характеристик, жизненные шансы индивида, социальный выбор («агентность»), социализацию, приобретенный жизненный опыт, габитус, действие индивида и его отношение относительно ЗОЖ, поведенческие практики. Опираясь на модель У.К. Кокэрхема, была сформирована основная гипотеза исследования: «представления о здоровом образе жизни и практики россиян зависят от материального положения и социально-демографических характеристик, определяющих их жизненные шансы и социальный выбор» [2, с. 121].

Подведение итогов исследования и выявление основных тенденций здорового образа жизни россиян было осуществлено несколькими авторами: Ермолаевой П.О. – кандидатом социологических наук, заместителем директора Центра перспективных исследований сравнительных городских исследований Казанского (Приволжского) федерального университета и Носковой Е.П. – научным сотрудником Центра перспективных исследований сравнительных городских исследований Казанского (Приволжского) федерального университета.

Методы

Теоретической и методологической базой исследования явился структурно-функциональный подход, благодаря которому авторам удалось рассмотреть ЗОЖ как многогранное явление, оформленное на различных уровнях повседневной реальности (в обыденной деятельности россиян, через характерные черты отношения россиян к своему здоровью и здоровому образу жизни и т. д.). «В соответствии с данным методологическим подходом, выбрана исследовательская стратегия: массовый опрос (с применением методики личного формализованного структурированного интервью) россиян старше 14 лет. Выборка многоступенчатая стратифицированная квотная (N = 4000). Опрос проведен в восьми федеральных округах, в 137 городах и селах. Ошибка выборки составила не более 3 %» [2, с. 121].

Результаты и их обсуждение

В рамках опроса для исследования представления российских граждан о здоровом образе жизни, авторами был задан респондентам закрытый вопрос с неограниченным количеством ответов, предполагающий определение значимых практик ЗОЖ. По полученным

результатам «наибольшую распространенность получили три составляющие ЗОЖ: полный отказ от курения (74,4 %), отказ от злоупотребления алкогольными напитками (71,9 %) и физическая активность с учетом возрастных и физиологических особенностей организма (66,4 %)» [2, с. 122]. Более половины опрошенных также отметили значимость сбалансированного питания (см. [рисунок 1](#), приложение).

Далее, опрошенным предлагалось ответить на вопрос о наличии у них вредных привычек и в случае положительного результата сказать, хотели ли вы от них избавиться или нет. «Анализ результатов по большинству индикаторов ЗОЖ (курение, злоупотребление алкоголем, неподвижный образ жизни/низкая физическая активность) производился по параметру «нет такой привычки» [2, с. 122].

Стоит отметить, что различные социальные группы по-разному проявляют себя по отношению к практикам здорового образа жизни. Именно поэтому корреляция проводилась по таким параметрам, как гендер, образование, возраст, доход и, соответственно, индикаторам ЗОЖа (см. [таблицу 1](#), приложение).

Различия по такому параметру, как гендер, были выявлены среди мужчин и женщин в отношении сбалансированного питания, умения контролировать эмоции (30 % мужчин и 37,5 % женщин). Женщины также в меньшей степени употребляют алкоголь, курят и питаются здоровой едой, чем мужчины. Прежде всего, это связано с популяризацией правильного питания среди молодежи, распространения в сети Интернет огромного количества публикаций, направленных на ознакомление пользователей с теориями вегетарианства, сыроедения, рациональным ежедневным подсчетом БЖУ и т.п. Кроме того, при рассмотрении составляющих ЗОЖа питанию неслучайно уделяется такое значение. «Характер питания, наряду с общими требованиями диететики и гигиены определяется видом спорта, периодом тренировочного цикла, направленностью, режимом, объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок, условиями соревнований, климатогеографическими условиями, индивидуальными особенностями человека» [3, с. 5]. И от того, как будет питаться человек, зависит количество энергии, которое он будет получать от поглощения тех или иных продуктов.

Кроме того, на сегодняшний момент не стоит на месте и выпуск научной, художественной и другой познавательной литературы. На прилавках книжных магазинов находится огромное количество книг по психологии, самоорганизации, эффективному использованию времени. Данные книги пользуются спросом в большей степени у женского пола, что говорит об их подкованности в сфере взаимоотношений, управления эмоциями и т. д.

Рассматривая такой критерий, как уровень образования, стала явной следующая тенденция: респонденты с высшим образованием более полно характеризуют понятие здорового образа жизни. «Исключение составили индикаторы, которые предполагают отказ от вредных привычек. Отказ от них чаще выбирают респонденты с низким уровнем образования – начальным и ниже (полный отказ от курения – 78,9 % и отказ от злоупотребления алкоголем – 81,6 %)» [2, с. 125].

Уделяя внимание возрастной дифференциации респондентов, в возрастной группе 35–44 лет наблюдается в меньшей степени отказ от вредных привычек. Средняя возрастная группа также подвержена употреблению алкоголя, что сами респонденты связывают с их общим эмоциональным фоном. Данные результаты олицетворяют влияние загруженности граждан на работе и повышение умственной нагрузки на психическое и эмоциональное состояние наших сограждан. Подвергаясь сильным стрессам, многие впадают в депрессию, выход из которой находят только в употреблении спиртных напитков. По данным опроса

ВЦИОМ, проведенного в конце сентября 2018 года, 55 % российских граждан употребляют алкогольные напитки в том же количестве, как и год назад (см. [рисунок 2](#), приложение).

Переменная под названием «материальное положение» явилась основополагающей в поддержании практик здорового образа жизни россиянами. «Высокодоходные группы в меньшей степени подвержены курению (64–65 %), злоупотреблению алкоголем (85 %), соблюдают высокую физическую активность (77,1 %) и придерживаются здорового питания (93 %)» [2, с. 126]. Данный факт отмечается и в других источниках: «По данным опроса, доля здоровых, ни разу не болевших за последний год респондентов, среди богатых россиян оказалась в 2,7 раза выше, нежели среди живущих за чертой бедности (43,3 и 16,2 %, соответственно)» [4, с. 78].

Таким образом, выдвинутая гипотеза о влиянии социокультурных, экономических и социально-демографических факторов на олицетворение россиянами здорового образа жизни и его составляющих подтвердилась. Данные детерминанты являются ключевыми в совершении социального выбора российских граждан в отношении осуществления практик здорового образа жизни.

Немаловажным фактором, оказывающим влияние на формирование ЗОЖ, а впоследствии и на его поддержание нашими согражданами является оснащённость социального пространства спортивными объектами городской инфраструктуры. В соответствии с данными федерального статистического наблюдения, проводимого Росстатом, на 2012 год «обеспеченность всеми видами спортивных сооружений, исходя из единовременной пропускной способности, составила 25,1 % (в 2008 году – 22,7 %)». ⁴ Свое развитие, что является важнейшим условием дальнейшего увеличения численности спортивных сооружений и объектов их качества, «получила мировая практика адаптации объектов современной городской инфраструктуры, парковых и рекреационных зон для занятий физическими упражнениями, оздоровительными практиками и популярными в молодежной среде видами спорта» ⁴.

Резюмируя все выше изложенное, стоит сказать о важности рассмотрения различных социокультурных факторов для исследования тенденций формирования здорового образа жизни российскими гражданами.

Помимо этого, полученная статистическая информация позволяет актуализировать существующие проблемы, связанные с пропагандой ЗОЖ, совершенствованием системы физического воспитания граждан. Демонстрируется то, что «роль государства в вопросах оздоровления нации и пропаганды физической культуры и спорта крайне важна» [5, с. 36]. Без реализации государственных мер в сфере проводимой политики здравоохранения, культуры, туризма, образования, оказания социальных и других услуг невозможно достичь в сравнительно короткие сроки повышения уровня рождаемости и ряда других показателей, положительно характеризующих демографическую ситуацию в стране. К тому же для повышения процентного соотношения, касающегося вопроса оценки собственного здоровья россиянами, «более трети, из которых сегодня оценивают свое здоровье как хорошее», ⁵

⁴ Доклад о развитии массового и физического воспитания населения / Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта. [Электронный ресурс]. – М., 2014 – 182 с. Режим доступа: http://vzml.edu.27.ru/files/documents/185_doklad_o_razviti_i_massovogo_sporta_i_fizicheskogo_vospitaniya_naseleniy_a.pdf (Дата обращения: 17.10.2018).

⁵ Данные опроса «Здоровый образ жизни: мониторинг», Всероссийский Центр Изучения Общественного Мнения, 2018. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116757> (Дата обращения: 17.10.2018).

необходимо «подходить <...> не только с позиции физического здоровья, а гармонии и единства физического, психического и духовного» [6, с. 115].

ЛИТЕРАТУРА

1. Leskova I.V., Osadchaya G.I., Yudina T.N. Lifestyle of Moscow dwellers: system of values, behavioural patterns, and social practices // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences. 2017. № 89. С. 744.
2. Ермолаева П.О., Носкова Е.П. Основные тенденции здорового образа жизни россиян // Социологические исследования. 2015. № 4. С. 120–129.
3. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2011. – 256 с.
4. Варламова С.Н., Седова Н.Н. Здоровый образ жизни – шаг вперед, два назад // Социологические исследования. – 2010. – № 4. – С. 75–88.
5. Истягина-Елисеева Е.А. Анализ отношения к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту в современной России // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015. – Т.7. – № 3. – С. 34–37.
6. Касимов И.Р. Здоровый образ жизни как социально-культурная проблема: культурологический и деятельностно-ориентированный подходы // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2013. – № 1. – С. 111–115.

Rikhmaier Ekaterina Valerievna

Russian state social university, Moscow, Russia
E-mail: katya-rih@mail.ru

Formation of a healthy lifestyle of the Russian citizens through a prism of influence of sociocultural factors

Abstract. The concept of the demographic policy of the Russian Federation for the period up to 2025 implies an improvement in the quality of life and an increase in the life expectancy of the Russian population. For its implementation, the tasks are listed, among which the main ones are the preservation and strengthening of the health of citizens, the creation of conditions and motivation for them to lead a healthy lifestyle. This provision explains the relevance of the study of determinants that influence the interest of citizens in the organization of active leisure activities, their involvement in physical culture and tourism. The article uses data from a mass survey, consideration of which allows to identify the most important markers of a healthy lifestyle, aspects of the activities and interaction of citizens in society, determining their social choice in matters of maintaining and maintaining healthy lifestyles. It is a question of the relationship between the quality of life of the population, the material determinants and the personal interest of Russians in preserving emotional, mental and physical health. The importance of increasing the number of sports facilities and structures as the fundamental urban infrastructure in order to improve the conditions for physical education by Russian citizens is being updated. The analysis of the material also focuses attention on a number of existing problems related to the promotion of an active lifestyle, improving the system of physical education of citizens and determines the significance of the role of the state in the recovery of the Russian nation. Thus the content of the article as a whole reflects the process of forming a healthy lifestyle for Russians in the context of the influence of various social and cultural factors on it.

Keywords: healthy lifestyles; components of healthy lifestyles; the value of healthy lifestyles; influence; social factors; cultural factors; citizens of Russia

REFERENCES

1. Leskova I.V., Osadchaya G.I., Yudina T.N. (2017). Lifestyle of Moscow dwellers: system of values, behavioural patterns, and social practices. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 89, p. 744.
2. Ermolaeva P.O., Noskova E.P. (2015). The main trends of a healthy lifestyle for Russians. *Sociological studies*, 4, pp. 120–129 (in Russian).
3. Karelin A.O. (2011). *Pravil'noe pitanie pri zanyatiyakh sportom i fizkul'turoy. [Proper nutrition in sports and physical education.]* Saint Petersburg: "Publishing house "Dilya", p. 256.
4. Varlamova S.N., Sedova N.N. (2010). Healthy Lifestyle – A Step Forward, Two Backwards. *Case Studies*, 4, pp. 75–88 (in Russian).
5. Istyagina-Eliseeva E.A. (2015). Analysis of attitudes towards a healthy lifestyle, physical culture and sport in modern Russia. *Historical and socio-educational thought*, 3(7), pp. 34–37 (in Russian).
6. Kasimov I.R. (2013). Healthy lifestyle as a socio-cultural problem: cultural and activity-oriented approaches. *Bulletin of Kazan State University of Culture and Arts*, 1, pp. 111–115 (in Russian).

Приложение

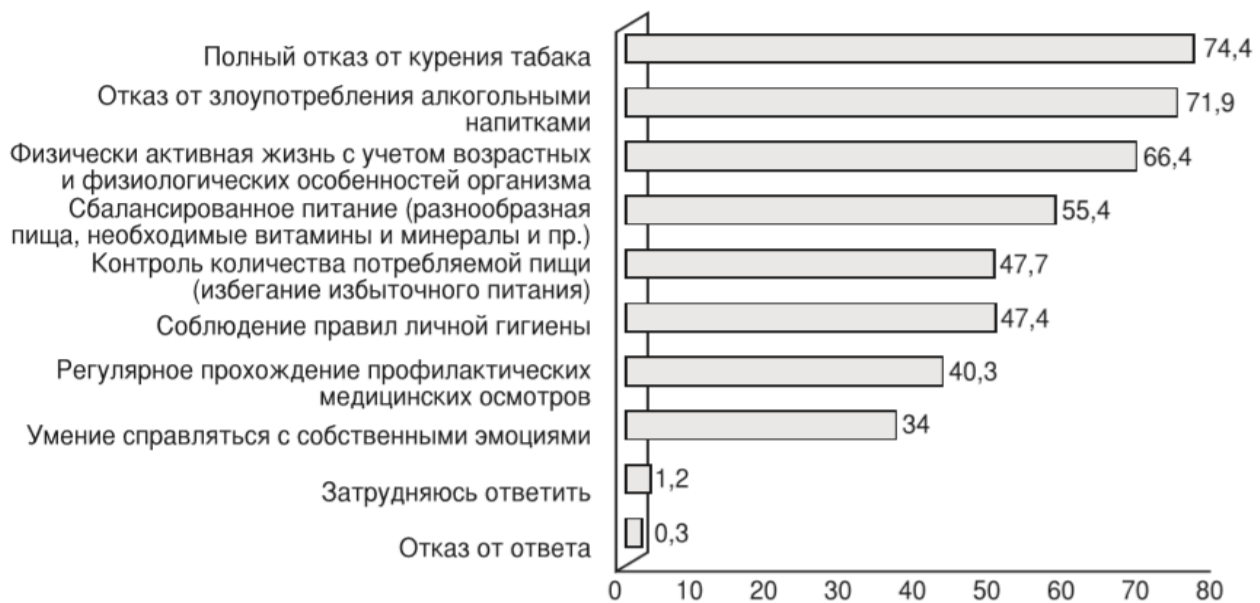


Рисунок 1. Распределение ответов на вопрос: «Как Вы считаете, что включает в себя понятие «Здоровый образ жизни?» (в % от числа опрошенных). Примечание. Респондент выбирает неограниченное количество ответов из предложенных вариантов⁶

Таблица 1

Корреляция между социально-демографическими показателями и практиками населения на ведение здорового образа жизни (в % от числа опрошенных⁷) (по критерию хи-квадрат Пирсона)

Переменные		Курение («нет такой привычки»)	Алкоголь («нет такой привычки»)	Высокая физическая активность	Здоровое питание	Психологическое здоровье («у меня нет проблем»)	Асимп. значимость
Гендер	Мужской	51,5	75,8	83,3	75,3	57,8	0,000
	Женский	76,3	89,1	89,5	66,3	49,8	
Образование	Образование начальное и ниже	60,5	78,9	73,7	81,6	63,2	0,000
	Неполное среднее образование	71,5	80,1	84,6	77,5	65,5	
	Среднее образование (школа или ПТУ)	59,2	79,6	87,3	76,5	55,4	
	Среднее специальное образование (техникум)	62,7	80,9	87,7	72	52	
	Незаконченное высшее (с 4-го курса вуза), высшее образование	67,4	85,8	91	66,1	52	
Возраст	14–17	75,8	87	86	83,4	66,8	0,000
	18–24	65,5	83,5	89,7	78,6	57,8	
	25–34	58,5	81,7	89,6	70,5	55,1	
	35–44	62,1	80,9	89,5	68,6	52,1	
	45–54	65,2	82,9	88,4	66	48,4	
	55–65	69,8	84,7	88,1	64,8	50,2	

⁶ Ермолаева П.О., Носкова Е.П. Основные тенденции здорового образа жизни россиян 2015. № 4. С. 125.

⁷ Ермолаева П.О., Носкова Е.П. Основные тенденции здорового образа жизни россиян 2015. № 4. С. 124.

Переменные		Курение («нет такой привычки»)	Алкоголь («нет такой привычки»)	Высокая физическая активность	Здоровое питание	Психологическое здоровье («у меня нет проблем»)	Асимп. значимость
Доход	Мы едва сводим концы с концами. Денег не хватает даже на продукты	59	76,2	79,5	67,8	33,9	0,000
	На продукты денег хватает, но покупка одежды вызывает финансовые затруднения	62,4	80,7	89,1	66,9	39,7	
	Денег хватает на продукты и на одежду. Но вот покупка вещей длительного пользования является для нас проблемой	65,4	82	88,5	70,4	53,3	
	Мы можем без труда приобретать вещи длительного пользования, но затруднительно приобретать дорогие вещи	65,8	85,7	90,5	70,7	59,6	
	Мы можем позволить себе достаточно дорогостоящие вещи – квартиру, дачу и многое другое	64,1	81	93	77,1	65,5	



Рисунок 2. Инфографика опроса «Безвредный алкоголь: миф или реальность?»⁸

⁸ Данные опроса «Безвредный алкоголь: миф или реальность?». Всероссийский центр изучения общественного мнения, 2018. – Режим доступа: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9324> (Дата обращения: 20.10.2018).