

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА **Healthy lifestyle as an indicator of a person's quality of life**

А. В. Коков, студент

Н. М. Каримов, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В данной статье рассматривается очень важный процесс и социальное событие в повышении качества жизни человека и ведении здорового образа жизни. Теоретико-методологический анализ вопроса здорового образа жизни с социологической точки зрения. Затронут процесс формирования здорового образа жизни, его проблемы и механизмы применения. В начале статьи показан генезис здорового образа жизни и связанные с ним процессы, также дано социологическое определение здорового образа жизни, учитывая современную актуальность темы

Ключевые слова: здоровье, спорт, жизнь, качество, методы.

Summary

This article deals with a very important process and social event in improving the quality of human life and leading a healthy lifestyle. Theoretical and methodological analysis of the issue of a healthy lifestyle from a sociological point of view. The process of healthy lifestyle formation, its problems and application mechanisms are touched upon. the article begins by showing the genesis of a healthy lifestyle and related processes. a sociological definition of a healthy lifestyle is also given, considering the modern relevance of the topic

Keywords: health, sport, life, quality, methods.

Здоровый образ жизни, формирование которого является одним из наиболее изучаемых проблем на сегодняшний день, как ключевой показатель качества жизни, стал привлекать сферу социологии для изучения этого процесса. Здоровый образ жизни - это здоровая окружающая среда, четко определенный стиль жизни человека, здоровый образ жизни. В последние годы среди населения наблюдается все большее пренебрежение к собственному здоровью, что привело к росту интереса ко всем сферам здорового образа жизни не только как к ценности, но и как к объекту реального исследования. Обеспечение здоровья населения является одной из основных задач современного общества, и при ее изучении целесообразно использовать комплекс различных направлений. В настоящее время при изучении общественного здоровья участвуют медицина, психология, физиология, социология, валеология, философия и социальная работа [1].

Прежде всего необходимо рассмотреть генезис слова здоровый образ жизни. Одно из значений слова здоровый образ жизни - это цивилизация, цивилизованность или, проще говоря, человечность. В здоровом теле - здоровый дух, - одна из основных категорий, в которой человек считает внимание к этому явлению высокой ценностью.

Формирование здорового образа жизни включает в себя укрепление здоровья населения, изменение образа жизни, гигиенические знания, борьбу с вредными привычками, борьбу с гиподинамией и неприятными аспектами жизненных ситуаций. Таким образом, под здоровым образом жизни понимается типичный повседневный образ жизни человека. Здоровый образ жизни укрепляет и оздоравливает организм, улучшает его социальные и профессиональные функции.

Здоровый образ жизни – это совокупность процессов или видов деятельности, которые предупреждают и улучшают здоровье человека, формируют соматическое здоровье, психическое и социальное благополучие. Словосочетание "здоровый образ жизни" относится к человеку, является одной из ценностей человека, процессом, формирующим его деятельность и улучшающим его отношение к своему здоровью, главным посредником в выявлении вредных факторов и борьбе с вредными факторами на основе конкретных программ.

Здоровый образ жизни – это социальное явление, позволяющее человеку организовать свою жизнь и достичь высокого уровня здоровья на основе навыков, обеспечивающих безопасность жизни и здоровья человека. Исходя из вышеизложенного, я считаю, что словосочетанию здоровый образ жизни с социологической точки зрения соответствует следующее определение. Здоровый образ жизни - это интегральное социологическое понятие, описывающее процесс оздоровления конкретного общества (в социальной группе) на основе его потенциала как степени, обеспечивающей здоровье человека, утверждающей ценности здоровья, развивающей социальное благополучие, повышающей качество жизни и функционирующей как социальный институт.

Следует отметить, что здоровый образ жизни формируется как механизм изменения среды обитания человека, его отношения к самому себе и играет роль технологии улучшения здоровья как высшего блага в жизни человека.

Здоровый образ жизни и проблемы со здоровьем долгое время рассматривались как проблема отдельного человека и изучались как признак развития личности. В настоящее время этот процесс рассматривается на уровне основного явления и считается компонентом социальной структуры [3].

Здоровый образ жизни все больше превращается в глобальный и сложный социокультурный феномен. Поэтому, когда мы говорим о здоровье, здоровом образе жизни и здоровой окружающей среде, нам необходимо говорить не только о «технологиях здоровья», но и о «политике здоровья».

Изучение здорового образа жизни как актуальной проблемы связано со следующими аспектами.

Во-первых, усложнение жизни человека приводит к изменению его биологической природы и обострению социальной жизни человека, вызывая интенсификацию в ритмах его жизни, негативно влияя на здоровье человека и развитие социальных заболеваний.

Во-вторых, негативное влияние на здоровье человека оказывают возросшие риски экономического, техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера. Современный социальный прогресс тормозит развитие социальной системы и повышает уровень ее неопределенности. В современном обществе рост социальных рисков наносит реальные потери людям, даже приводит к потере влияния и неспособности традиционных защитных механизмов выполнять свои функции, что негативно сказывается на здоровье общества и отдельного человека.

В-третьих, методы и процессы, используемые при измерении физических характеристик пространства, должны избегать ограничения биомедицинскими моделями в качестве основного критерия при изучении здоровья человека и критериев образа жизни. В частности, исследование охватывает следующие вопросы: здоровье человека, культурный образ жизни, как социальная организация в обществе, индивидуальный выбор, изучение индивидуального поведения (в социальных группах) независимо от социальной структуры и ее отдельного элемента, социальная стратификация, нормы и ценности остаются проблемой.

Первичные исследования здорового образа жизни и здоровья были связаны с медицинскими знаниями, а в древности понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» подменялись конструктивными понятиями, такими как гармония, красота и утонченность.

Здоровый образ жизни возник на основе столкновения социологических подходов и биологических знаний, и как концепция здоровья он широко воспринимался как взаимная гармония внутреннего мира индивида и выделялась как альтернативная модель.

В широком смысле идея здорового образа жизни как концепция социальной политики рассматривается как высшая цель, что здоровье - это высший социальный процесс, за формирование и совершенствование которого ответственно государство, личность, социальная группа и общество. Трансформация социокультурных процессов в обществе привела к утрате нормативного статуса социальных норм. Ранее сложившиеся нормы еще не успели выполнить функцию адаптации, а новые нормы еще не полностью сформированы или усовершенствованы членами общества. Здоровье в современном образе жизни не является личной проблемой индивида, но выступает в качестве ключевого социального фактора как векторная детерминанта общественного развития. Здоровье населения становится также совокупностью факторов, развивающих основные экономические, политические, социальные, культурно-духовные, бытовые и экологические системы общества. Снижение уровня жизни привело к сокращению продолжительности жизни социально уязвимых слоев населения, росту феномена «социального стресса», усилению чувства паники, формированию чувства опасности. Проблема здоровья связана с развитием социального и человеческого капитала. Это означает, что, когда люди улучшают свое физическое и психическое здоровье, у них формируется оптимальный уровень функционирования организма и функциональный оптимизм. Забота о здоровье ведет к профилактике заболеваний, снижению смертности и интенсивному увеличению человеческого капитала [2]. В то же время здоровье может определять социальный капитал как индикаторный уровень. Сохранение и улучшение здоровья служит основой для формирования человеческого капитала. Было бы неправильно рассматривать здоровье человека и его здоровый образ жизни как простую проблемную дихотомию. Отношение к здоровью и здоровому образу жизни - это очень сложный системный и индивидуальный подход, в социальном взаимодействии человека с окружающей средой происходит угроза жизни и четкая оценка его физического состояния.

Здоровье формируется под влиянием многих факторов: социально-экономических, экологических, образа жизни, возраста, пола и наследственности. Но это может быть стратегический подход к сохранению и улучшению здоровья, основанный на реальном личном выборе человека, его образе жизни, на том, что он выбрал в молодости, чтобы сохранить или улучшить здоровье.

Социальное здоровье, определяемое в личном плане, в основном определяется уровнем комфорта человека в той или иной социальной среде, то есть социальное благополучие вхождением любого человека в социокультурную норму.

Образ жизни является ключевым фактором в определении состояния здоровья и учитывает особенности и специфику воспитания человека или социальной группы в сложной динамической функциональной системе с позиций системного подхода. Образ жизни в целом включает определение качества жизни, уровня жизни, стиля жизни. Здоровье проявляется не только как профилактика заболеваний или как ценность общества, но и определяет состояние полного физического, психологического и социального благополучия человека.

Здоровый образ жизни характеризует реализацию уровня потенциала (индивида, социальной группы) в конкретном обществе в обеспечении здоровья. Уровень социального благополучия рассматривает качество жизни и эффективное здоровье само по себе как функцию социальной организации на ценностном уровне. Защита здоровья как социальной ценности со стороны государства и общества только начинает формироваться.

Современный образ жизни, прежде всего, способствует развитию социальных детерминант здоровья: стресса, дисбаланса социального статуса, повышения уровня неуверенности в завтрашнем дне. Модель здоровья отражает макро и микроизменения в обществе, включая процессы развития, а также реакцию самого человека на ситуацию и образ жизни. При изучении здоровья и здорового образа жизни как социального явления, прежде всего, необходимо отойти от медико-биологической точки зрения. Это связано с тем, что здоровый образ жизни отражает типичный и существующий облик человека, формирует структуру социально-экономических, ценностных и нравственных ориентаций, благодаря которым развиваются социальные функции, физическое, духовное и социальное благополучие человека. Ценности играют ключевую роль в формировании личности, социальная активность влияет на структуру и направленность этого процесса, обеспечивает общее отношение к жизни и самому себе, определяет направленность и содержание позиции личности в обществе [5].

Некоторые проблемы в обществе стали оказывать серьезное влияние на население. К этим проблемам, в частности, относятся рост цен, безработица, разделение общества на богатых и бедных, популярные культурные ценности, социальные недуги (наркотики, алкоголизм), преступность. Под влиянием этих воздействий молодежь, которая считается наиболее влиятельной и быстро формирующейся частью населения, адаптируется к одной из проблем общества (стремление к богатству, подготовка к карьере, владение частной собственностью, жизнь с мыслью, что удача приходит только от материальных вещей). Иными словами, девиантные процессы в обществе сопровождаются социализацией молодежи. Сегодня в обществе развивается индивидуальный образ жизни. Это создает основу для развития процесса отчуждения человека в рамках социальной группы (семья, круг друзей, коллектив). Но, как известно, основой общечеловеческих ценностей является здоровье человека, крепкая семья, хорошие и интеллектуально здоровые дети. Теоретико-методологический анализ феномена здорового образа жизни в рамках научных исследований показывает, что поведенческие стереотипы и ценности населения являются основными направлениями в формировании здорового образа жизни и окружающей среды. Исследования классифицируют не только описание понятия здорового образа жизни (здоровье, образ жизни, уровень жизни, качество жизни, внешний вид жизни, социальное благополучие), но и отношение к здоровью как социальному показателю.

Развитие социального капитала личности в обществе связано с тем, что жизненные стратегии молодого поколения ориентированы на здоровый образ жизни. Каждое общество формирует свое будущее на основе стратегических планов уникальным и целесообразным образом в процессе здорового образа жизни подрастающего поколения, совершенствуя их эффек-

тивными способами как качественный индикатор продукта. Только молодое поколение является основным человеческим ресурсом, определяющим будущее общества. Если изучить данную проблему глубже, то здоровье приобретает не фундаментальный, а инструментальный характер. То есть здоровье – это фактор, который улучшает и восполняет жизненный ресурс и является необходимым инструментом для других целей.

Изучив здоровый образ жизни, можно рекомендовать следующие выводы: здоровье и здоровый образ жизни взаимодействуют, образуя целостную систему, выполняющую четкие социальные, экологические и культурные функции. Система отношений между ними составляет объективную основу, а образ жизни и здоровье формируются и функционируют как единая структура, приобретают общие специальные и особенные черты. В контексте изучения здорового образа жизни, как формы поведения, ориентированного на социально-ценностный, социально-институциональный и социально-структурный подход, изменяющаяся социальная среда играет важную роль не только в оздоровлении и совершенствовании личности, но и в адаптивности. Формирование здоровой жизнедеятельности человека требует комплексного и системного подхода.

Выбор образа жизни определяют, с одной стороны, социальные, экологические, культурные и другие объективные условия, доминирующие в обществе, а с другой - субъективное состояние жизненных ценностей, выбранных индивидом. Ценностно-ориентированный анализ показал, что для молодых людей важно действовать в соответствии с современными тенденциями и понимать, что общее развитие социально ориентировано. Важно, что вербальные реакции и размышления молодых людей основаны не только на социальном статусе, но и на их саморефлексии, самооценке и самоидентификации, и, в конечном итоге, на их отношении к здоровью в образе жизни и реальном поведении. При этом непосредственные понятия (потребность, мотивация, интерес, ценность) необходимо поднять на несколько уровней и представить при изучении не только как индикаторное, но и как динамическое состояние [4].

Снижение уровня самооздоровительного поведения молодежи отражается, прежде всего, в разнообразии взаимосвязей между сложившимися поведенческими нормами и здоровьем, и существующим поведением. В структуре жизненных ценностей молодежи здоровье стоит на первом месте, но ценность здоровья - это инструментальная, а не фундаментальная классификация. Ценность здоровья выросла в нормативных процессах, но эта ценность не может быть фактом для сознания и вообще для поведения. Наблюдаются противоречия в сложившихся ценностях и существующих стратегиях поведения как ценности здоровья и явное проявление социально-практических аспектов в молодежной среде. В молодежной среде интерпретация здоровья больше воплощается как физическая зрелость, красота, а не страдание от какого-либо заболевания.

Здоровый образ жизни образует многоуровневую систему и формируется под влиянием объективных и субъективных факторов. Поэтому необходимо реализовывать планы мероприятий по формированию здорового образа жизни на основе дифференцированного подхода среди населения и в рамках общей социальной, групповой и индивидуальной классификаций населения. В результате динамика этого процесса наблюдается в изменениях социальной, экологической, культурной и другой деятельности. Также рассматривается взаимосвязь между образом жизни и здоровьем на основе динамической системы, а оценку этого процесса целесообразно изучать с помощью социологического анализа и мониторинга.

Относя здоровый образ жизни и социальные показатели здоровья к социальным ценностям, несформированные неадекватные и ошибочные стереотипы оказывают серьезное, даже

ударное, влияние на здоровье и качество жизни человека, и эти деструктивные модели поведения наносят ущерб здоровью. Поэтому, разрабатывая специальный комплекс социокультурных концепций и программ для населения по профилактике этих последствий, этот комплекс концепций и программ должен быть направлен на формирование и совершенствование здорового образа жизни. Думаю, что комплекс программ полезен не только для концептуального понимания здорового образа жизни как мультипарадигмы, но и для исследования на методологическом, специально-теоретическом и эмпирическом уровнях, направления и внедрения образовательных технологий по охране здоровья и определения уровня жизни. Исходя из этого, основой может стать система спорта, которая представляет собой процесс социализации жизни человека. Ведь спорт - это один из основных процессов, который не только оздоравливает человека, но и воспитывает его, повышает его уровень жизни.

Библиографический список

1. *Стрижицкая О. Ю.* Здоровый образ жизни и психологическое благополучие в период поздней взрослости и старения // Мир науки. Педагогика и психология. 2017. № 6. С. 18-23.
2. *Субботин С. И., Буянов А. А.* Социально-экономические факторы здоровья // БМИК. 2016. № 1. С. 3-9.
3. *Павлова Н. С.* Отношение ко времени и своему возрасту во взаимосвязи с психологическим благополучием и самооценкой здоровья на этапе позднего онтогенеза // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2021. № 2. С. 30-35.
4. *Пашута В. Л., Никольская А. С.* Олимпизм как философия и практика здорового образа жизни // ТиПФК. 2015. № 11. С. 9-12.
5. *Сраубаев Е. Н., Серик Б., Абитаев Д. С., Жумалиев Б. С., Ердесов Н. Ж.* К вопросу развития системы здравоохранения в области сохранения здоровья работающих // Медицина и экология. 2018. № 3. С. 23-27.