

Теоретико-методологические аспекты изучения здорового образа жизни молодежи

Научный руководитель – Ардельянова Яна Андреевна

Кручинина Дарья Вячеславовна

Студент (магистр)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Социологический факультет, Москва, Россия

E-mail: kruchinina.dasha@list.ru

Образ жизни современного молодого поколения является значимым социальным феноменом, изучение которого актуально в современной социологии. Молодежь как социальная группа насчитывает более 20% населения России, поэтому важно изучать ее структуру, тенденции в формировании и процессы, связанные с ее функционированием в обществе. С одной стороны, молодежь это крупная социальная группа, которая отличается определенной нестабильностью. Молодость - это период активной социализации и становления личности, формирования мировоззрения, социокультурных ценностей и выбора жизненного пути. С другой стороны, необходимость мониторинга молодежи как социальной группы обосновывается ее значимостью для развития страны. Молодое поколение - это будущее государства. Важным элементом целостно развитой личности является ее самосохранительное поведение. Ценность человеческого здоровья велика как на личностном уровне, так и на уровне нации. На личностном уровне самосохранительное поведение с ориентацией на здоровый образ жизни влияет на эффективность и продуктивность личности во всех ее начинаниях. На национальном уровне фактор здоровья молодежи приобретает еще большее значение. Здоровье молодежи служит предпосылкой для будущего выражения своих способностей, реализации потенциала к созданию семьи и деторождению, к учебному процессу и профессиональной деятельности, к творческой и общественно-политической деятельности. В современном мире здоровье становится общезначимой характеристикой необходимой для выживания и успешного развития нации.

За последние годы в молодежной среде наметилась тенденция стремления к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это совокупность практик, направленных на укрепление здоровья и профилактику заболеваемости. В большей степени молодое поколение приобщается к культуре ЗОЖ в связи с модой на данное явление, а также реализацией государственной политики в данном направлении. Но сложно оценить насколько стремления к ведению здорового образа жизни реализуются на практике. С одной стороны, все большую популярность набирают фитнес залы, диеты, йога, отказ от вредных привычек и другие элементы ЗОЖ. Однако все эти тенденции можно рассмотреть в различных аспектах: ЗОЖ как реальное стремление к поддержанию здоровья, как стремление к красоте, как «показное» поведение, как стремление принадлежать к какой-то социальной группе, как форма выражения собственного имиджа, как приобщение к моде. Важно также подчеркнуть, что мода на ЗОЖ коммерциализируется, особенно в мегаполисах и крупных городах. Бизнес ЗОЖ-индустрии набирает обороты за счет желания людей быть здоровыми и красивыми.

Несмотря на стремление людей к ведению здорового образа жизни существует ряд социальных, медицинских, психологических и других факторов, которые препятствуют реализации стратегии оздоровления населения. Во-первых, уровень заболеваемости различными болезнями в России достаточно велик и, к сожалению, не сокращается. Реализация различных проектов и программ в области здравоохранения также свидетельствует о

наличии определенных проблем. Во-вторых, образ жизни и ценности современной молодежи не всегда можно назвать здоровыми. Как правило, в юном возрасте люди приобретают все свои вредные привычки. Из-за изменившегося темпа жизни возникают проблемы со здоровым питанием, ненормированный график и высокие нагрузки также негативно сказываются на здоровье человека. Если перейти на глобальный уровень, то фоном для многих заболеваний является ухудшение экологической обстановки. В-третьих, среди тех людей, которые стремятся к здоровому образу жизни, далеко не все реализуют его принципы на практике, не у всех желание переходит в действие.

Во многих социологических исследованиях ЗОЖ молодежи, которые были проведены за последние 10 лет в различных регионах России, можно выделить общие тенденции и выводы. Во-первых, ценность здоровья входит в группу наиболее приоритетных ценностей. Во-вторых, это однозначная тенденция к ухудшению состояния здоровья и общего самочувствия молодого поколения. В-третьих, молодежь не имеет полноценного понимания категории ЗОЖ, но при этом большинство молодых людей считают себя сторонниками ЗОЖ. В-четвертых, прослеживается низкий уровень ответственности по отношению к своему здоровью и недоверие врачам. В-пятых, это отличие в отношении к ЗОЖ в зависимости от таких факторов, как регион проживания, статус поселения (город, село и др.), изначальный уровень физического здоровья (например, инвалидность), пол, возраст, социальный статус и др.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что направление социологии медицины активно развивается в области изучения здорового образа жизни, как в целом населения, так и молодежи в частности. В последние годы российские социологи активно проводят различные исследования по изучению понимания населением категории здорового образа жизни, по приверженности людей к ЗОЖ, по отношению к здоровьесберегающему поведению, по мотивационной основе к ЗОЖ. Так же социологи изучают, как люди относятся к таким элементам образа жизни как спорт, питание, распорядок дня, вредные привычки, профилактические меры, плохое или хорошее самочувствие, гигиена и другое, насколько и каким образом данные элементы отражаются в повседневной активности. Кроме того, для ученых важным направлением исследований является влияние образа жизни на социальные показатели, на самореализацию человека в процессе его жизнедеятельности.

Источники и литература

- 1) Акулич М.М., Пить В.В. Жизненные стратегии современной молодежи // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. – 2011. – №8. – С. 34 – 43.
- 2) Ахметжанова Г.В., Осипов А.Н. Повышение уровня мотивации обучаемых к здоровому образу жизни // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2014. – №3(29). – С. 265 – 267.
- 3) Кораблева Е.Н. Формирование мотивации к здоровому образу и стилю жизни студентов // Вестник Науки и Творчества. – 2017. – № 2 (14). – С. 103 – 107.
- 4) Красноперова Н.А. Формирование мотивации студентов к здоровому образу жизни // Научный журнал Дискурс. – 2016. – № 1 (1). – С. 51 – 57.
- 5) Лядова А.В., Лядова М.В. Здоровый образ жизни как ценность: взгляд молодежи // Геополитика и патриотическое воспитание. – 2016. – № 22. – С. 13 – 17.