

СОЦИОЛОГИЯ

Научная статья
УДК 316.346.32–053.6
DOI 10.18101/2949-1657-2023-1-3-8

МОЛОДЕЖЬ О ЗДОРОВЬЕ И ПРАКТИКАХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ: МНЕНИЯ, СУЖДЕНИЯ, ОЦЕНКИ

© **Винокурова Анна Викторовна**
кандидат социологических наук, доцент,
Дальневосточный федеральный университет
Россия, 690922, г. Владивосток, о. Русский, пос. Аякс, 10, кампус ДВФУ
vinokurova77@mail.ru

© **Гриценко Ольга Александровна**
магистрант,
Южный федеральный университет
Россия, 344006, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 105/42
gritsenko.oa@inbox.ru

Аннотация. Здоровье молодежи имеет особо важное значение, так как именно от уровня здоровья молодых людей зависят их трудовой потенциал, благосостояние и перспективы развития общества в целом. В данной работе представлены основные практики здоровьесберегающего поведения, распространенные среди молодежи. Исследование проведено на основе качественной методологии с применением метода неформализованного интервью. Всего было проведено 10 интервью (n=10) с молодыми людьми в возрасте 18–35 лет, отбор информантов производился по признаку приверженности к здоровому образу жизни. Полевые работы проводились весной 2022 г. Результаты показали, что здоровье в системе ценностей современной молодежи занимает значимое место и молодые люди стремятся к соблюдению принципов здорового образа жизни, однако ведущим мотивом является все же не искреннее желание сберечь собственное здоровье, а погоня за трендами и желание выглядеть привлекательно.

Ключевые слова: система ценностей; здоровье; молодежь; здоровьесберегающее поведение; здоровый образ жизни; занятия спортом; правильное питание.

Для цитирования

Винокурова А. В., Гриценко О. А. Молодежь о здоровье и практиках здоровьесберегающего поведения: мнения, суждения, оценки // Восточный вектор: история, общество, государство. 2023. Вып. 1. С. 3–8.

Проблема здоровья и его сбережения являются одной из самых насущных в настоящее время. Данный вопрос все больше и больше актуализируется в современном мире. Сегодня жизнь человека протекает в условиях интенсификации цифровых потоков, невротизации повседневности, определенное давление оказывают и ухудшение экологической обстановки, экономические и политические кризисы, пандемия и ряд других неблагоприятных тенденций. Поэтому вопросы

сохранения здоровья, популяризация практик здорового образа жизни стоят особенно остро. Не будем оригинальными, отметив, что человек связан с обществом множеством отношений и связей, соответственно решать проблемы здоровья и здоровьесбережения необходимо с учетом различных социальных факторов.

Исследование проблем здоровья в социологии берет свое начало в работах представителей классической науки — Э. Дюркгейма и Т. Парсонса. В частности, Э. Дюркгейм отмечает, что болезнь не противопоставляется здоровью, это две разновидности одного и того же, взаимно проясняющие друг друга [2]. В трактовке Т. Парсонса больше внимания уделено влиянию здоровья людей на функционирование общества, он акцентирует внимание на том, что слишком высокий уровень заболеваний представляет для социума серьезную опасность. Это рассматривается им как некая социальная девиация, так как больной человек ограничен в решении задач, выполнении социальных ролей, возлагаемых на здоровых членов общества [6].

Дополним, что на основе различных современных отечественных исследований сделан вывод о том, что здоровье человека в значительной степени зависит от его образа жизни и таких социальных факторов, как политические (проводимая государством политика в сфере здравоохранения, охраны труда, законодательство в сфере экологии и т. д.) и социально-экономические (финансирование системы здравоохранения, условия труда и быта, организация системы здравоохранения, образ жизни и др.) [1; 3–5; 7–11].

Темы здорового образа жизни, спорта, правильного питания и т. п. освещаются на многих площадках: в органах государственной власти, телевидении, тематических журналах и блогах, а также на личных страницах пользователей социальных сетей. Разработана Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 г.¹, а также различные региональные программы и проекты по формированию и популяризации здорового образа жизни среди широких слоев населения².

¹ Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года: приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8 // ГАРАНТ.РУ: [информационно-правовой портал]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912/> (дата обращения: 16.09.2022). Текст: электронный.

² Развитие физической культуры и спорта Приморского края: государственная программа Приморского края на 2020–2027 гг., утвержденная постановлением Администрации Приморского края от 27 декабря 2019 г. № 920-па (в ред. постановления правительства Приморского края от 06.09.2022 № 604-пп) // Правительство Приморского края: [официальный сайт]. URL: https://sportprimorsky.ru/activities/government_programs/16428-gosprogramma-razvitie-fizkultury-i-sporta-primorskogo-kрая-na-2020-2027-gody.html (дата обращения: 20.12.2022). Текст: электронный; Развитие здравоохранения Приморского края на 2020–2027 гг.: государственная программа Приморского края, утвержденная постановлением Администрации Приморского края от 27 декабря 2019 года № 923-па (в ред. постановления правительства Приморского края от 31.10.2022 № 737-пп) // Правительство Приморского края: [официальный сайт]. URL: <https://primorsky.ru/authorities/executive-agencies/departments/health/docs/737-%D0%BF%D0%BF%20%D0%BE%D1%82%2031.10.2022.pdf> (дата обращения: 20.12.2022). Текст: электронный.

Здоровье молодежи имеет особо важное значение, так как именно от уровня здоровья молодых людей зависят их трудовой потенциал, благосостояние и перспективы развития общества в целом. Проблема определения здоровья как социологической категории и определение его места в системе ценностей молодежи предоставляет возможность выявления реальной степени включенности молодых людей в общественные отношения, позволяет оценить их адаптационные способности, дать характеристику их потенциалу и выявить тенденции, которые способны повлиять на состояние общества и его будущее.

С учетом обозначенных обстоятельств мы провели разведывательное исследование с целью определения места и роли здорового образа жизни в системе ценностей молодежи Приморского края. Основным методом сбора эмпирических данных — неформализованное интервью. Инструментарий исследования представлен гайдом интервью с вопросами о практиках, мотивах соблюдения, возможности и причинах нарушений принципов здорового образа жизни. Всего было проведено 10 интервью (n=10) с молодыми людьми в возрасте 18–35 лет. Выборка — целевая, отбор информантов производился по признаку приверженности к здоровому образу жизни. Полевые работы проводились весной 2022 г.

В ходе исследования для начала мы попытались выявить, какие вообще практики здоровьесберегающего поведения присутствуют в повседневной жизни молодых людей. Самыми распространенными из них оказались следующие:

- отсутствие вредных привычек, в первую очередь, отказ от курения;
- сбалансированное питание;
- регулярные занятия спортом, в том числе и йогой;
- ежедневные пешие прогулки;
- соблюдение режима дня.

Примечательным фактом является то, что отказ от алкоголя не входит в число названных информантами здоровьесберегающих практик. В то же время все опрошенные отметили, что не злоупотребляют алкоголем, но ограничивают/дозировать его потребление, как правило, это происходит по праздникам, в каких-то других особых случаях: *«Конечно, бывает, выпиваем с друзьями, не без этого»* (информант № 5, муж., 20 лет); *«Да, случается, но не до поросычьего же визга ... Могу позволить себе бокал хорошего вина по выходным, не более того»* (информант № 10, жен., 22 года); *«Вы знаете, как-то не тянет особо, да и некогда, учеба, работа ... Куда еще при такой занятости пить? Но по праздникам, конечно, могу немного выпить, стараюсь выбирать качественный алкоголь»* (информант № 1, муж., 21 год).

Результаты исследования показали, что все наши информанты следят за питанием, в том числе стараются сокращать потребление сахара; также многие информанты занимаются бегом более трех раз в неделю; ни один из опрошенных на постоянной основе не курит, но опрошенные могут позволить себе изредка выкурить сигарету или кальян: *«Бывает, что даже кальян курю, но это происходит редко»* (информант № 10, жен., 21 год).

Главной причиной изменения практик питания является переезд, новая информация и тренды в сфере здорового питания. *«Дома готовили родители, а теперь приходится готовить самому и обычно это что-то несложное, недорогое в приготовлении»* (информант № 5, муж., 20 лет). *«Мне пришлось изучать свой организм и основы питания, поэтому со временем я понял, что моему желудку*

«нравится», что я хорошо и вкусно могу приготовить и что полезно. Я читал информацию и рецепты в интернете, консультировался с гастроэнтерологом» (информант № 4, муж., 23 года). *«Да, действительно стало популярно авокадо. В нем много нужных для организма элементов, поэтому я тоже включила его в свой рацион, но покупаю нечасто, потому что оно все-таки дорогое. Не для студентов»* (информант № 5, жен., 19 лет). Отметим, что девушки чаще практикуют здоровое, рациональное питание, нежели юноши.

Таким образом, тенденции в здоровьесбережении и здоровом образе жизни молодежи определенно присутствуют и чаще всего они связаны с питанием, это популяризация или исключение определенного продукта или диеты. Среди спортивных техник каких-то явных тенденций выявлено не было.

Далее, обращаясь к вопросу выбора практик здоровьесберегающего поведения, информанты выделили такие факторы, как: личные предпочтения, условия среды и продолжение семейных практик. Информанты отмечали, что их путь к здоровому образу жизни начался еще с детства, и многие практики они переняли из семьи, большинство из которых они выполняют до сих пор. К условиям среды отнесли погодные условия и возможность посещения спортивных объектов: *«Ну зимой, например, бегать не получается, потому что я люблю бегать на улице, а там может быть снег или дождь, или гололед, или еще что-нибудь»* (информант № 10, жен., 22 года). *«Не всегда получается посещать зал, потому что в моем родном городе их немного, и я туда не хочу ходить. Там грязно, мало тренажеров, и вообще обстановка не очень, поэтому я либо занимаюсь на площадке, либо что-то дома пытаюсь делать, но это же все равно не зал с весами и тренажерами»* (информант № 1, муж., 21 год).

Кроме того, исследование показало, что наши информанты придерживаются принципов здорового образа жизни, потому что не только беспокоятся о собственном здоровье и желают поддерживать его на высоком уровне, но и стремятся выглядеть привлекательно. *«Ну, конечно, я ограничиваю себя в питании и хожу на тренировки, чтобы хорошо выглядет. Сложно сказать является ли это приоритетом, но точно одной из главных причин почему я это делаю»* (информант № 5, жен., 19 лет). Стоит отметить, что девушки чаще юношей отвечали, что занимаются спортом для того, чтобы выглядеть привлекательно, нежели для того, чтобы сохранить здоровье или провести таким образом досуг.

Наше исследование показало весьма высокую обеспокоенность молодых людей своим здоровьем. В ходе интервью было выяснено, что в случае проблем со здоровьем информанты стараются не затягивать, сразу обращаются к врачам, в профилактических целях широко распространен прием биологически активных добавок и/или витаминов. Парадоксально, но соблюдают врачебные рекомендации в основном частично. А бады и витамины используют по наитию, исходя из личных предпочтений, в большинстве случаев без консультации со специалистом. В целом наши информанты считают, что здоровье это очень важно, но не всегда соблюдают правила здорового образа жизни, но стараются это делать.

Таким образом, нами были получены результаты, которые репрезентируют, что здоровье в системе ценностей современной молодежи занимает значимое место, молодые люди стремятся к соблюдению принципов здорового образа жизни, однако ведущим мотивом является все же не искреннее желание сберечь

собственное здоровье, а погоня за трендами и желание выглядеть привлекательно.

Также по результатам исследования у нас появилась возможность сформулировать некоторые рекомендации для мотивирования молодежи к использованию практик здоровьесбережения в повседневной жизни:

- пропаганда здорового образа жизни в СМИ;
- формирование органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления среды, способствующей ведению здорового образа жизни;
- разработка и реализация мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у детей и молодежи;
- повышение эффективности преподавания основ здорового образа жизни в рамках школьной программы;
- увеличение охвата населения мероприятиями по укреплению здоровья с участием общественных организаций, в том числе профессиональных союзов, объединений работодателей, студенческих и молодежных организаций.

Литература

1. Андрияшечко О. Е. Здоровье в системе жизненных ценностей молодежи: опыт регионального исследования // *Logos et Praxis*. 2015. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-v-sisteme-zhiznennyh-tsennostey-molodezhi-opyt-regionalnogo-issledovaniya> (дата обращения: 01.10.2022). Текст: электронный.
2. Дюркгейм Э. Социология. Ее предмет, метод, предназначение / пер. с фр., составление, послесловие и примечания А. Б. Гофмана. Москва: Канон, 1995. URL: <http://library.khpg.org/files/docs/1372596651.pdf> (дата обращения: 28.12.2022). Текст: электронный.
3. Психолого-педагогические аспекты разработки здоровьесберегающих технологий для студенческой молодежи / А. Л. Григорян, К. М. Векилян, С. В. Оганесян, А. В. Мартиросян // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2019. № 4(15). С. 79–85. Текст: непосредственный.
4. Зарбалиев В. З. Особенности молодежи как социально-возрастной группы в реализации здоровьесберегающих практик // *Гуманитарий Юга России*. 2021. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-molodyozhi-kak-sotsialnovozrastnoy-gruppy-v-realizatsii-zdoroviesberegayuschih-praktik> (дата обращения: 12.12.2022). Текст: электронный.
5. Лебедева-Несевря Н. А., Гордеева С. С. Социология здоровья. Пермь: Изд-во Перм. гос. нац. иссл. ун-та, 2011. 238 с. Текст: непосредственный.
6. Парсонс Т. Социальная система. Москва, 1995. URL: <https://iphras.ru/uploadfile/root/biblio/vst/2008/parsons.pdf> (дата обращения: 28.12.2022). Текст: электронный.
7. Паначев В. Д. Исследования составляющих здорового образа жизни молодежи // *Технологос*. 2013. № 7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovaniya-sostavlyayuschih-zdorovogo-obraza-zhizni-molodezhi> (дата обращения: 27.12.2022). Текст: электронный.
8. Прохода В. Здоровье населения и социальные перемены в постсоветских государствах: сборник материалов и исследований. Минск, 2013. URL: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/73344/1> (дата обращения: 10.09.2022). Текст: электронный.

9. Семенова Е. Е. Здоровый образ жизни молодежи в XXI веке // Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования. 2018. № 7. С. 201–205. Текст: непосредственный.

10. Ценностные ориентации российской молодежи и реализация государственной молодежной политики: результаты исследования: монография / под общей редакцией С. В. Чуева. Москва: Издательский дом ГУУ, 2017. 131 с. Текст: непосредственный.

11. Шматова С. С. Опыт социологической интерпретации практик здоровьесберегающего поведения // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. 2015. № 2. С. 58–60. Текст: непосредственный.

Статья поступила в редакцию 08.01.2023; одобрена после рецензирования 24.01.2023; принята к публикации 26.01.2023.

YOUTH ABOUT HEALTH AND PRACTICES
OF HEALTH-PROTECTIVE BEHAVIOR:
OPINIONS, JUDGEMENTS, AND ESTIMATES

Anna V. Vinokurova

Cand. Sci. (Sociol.), A/Prof.,
Far Eastern Federal University
10 posyolok Ayaks, Russky Island, Vladivostok 690922, Russia
vinokurova77@mail.ru

Olga A. Gritsenko

Research Assistant,
South Federal University
105/42 Bolshaya Sadovaya St., Rostov-on-Don 344006, Russia
gritsenko.aa@inbox.ru

Abstract. The health of young people is of particular importance, since its state has the significant influence on the labour potential of youth, their well-being and prospects for the development of society as a whole. The article presents the key practices of health-protective behavior common for young people. The study is based on qualitative methods with the use of unstructured interview. We interviewed a total of 10 (n=10) young people aged 18–35, the selection of informants was based on adherence to a healthy lifestyle. Field work was carried out in the spring 2022. The results have shown that health protection occupies a significant place in value-system of modern youth, and young people strive to adhere to the principles of a healthy lifestyle, however, the leading motive is still not a sincere desire to preserve their health, but the pursuit of trends and the desire to look attractive.

Keywords: value-system, health, youth, health-protective behavior, healthy lifestyle, sports, proper nutrition.

For citation

Vinokurova A. V., Gritsenko O. A. Youth about Health and Practices of Health-Protective Behavior: Opinions, Judgements, and Estimates. *Oriental Vector: History, Society, State.* 2023; 1: 3–8 (In Russ).

The article was submitted 08.01.2023; approved after reviewing 24.01.2023; accepted for publication 26.01.2023.