ИССЛЕДОВАНИЯ

Н.В. Зыбуновская,
А.Н. Покида

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ И РЕАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

ЗЫБУНОВСКАЯ Наталья Владимировна – социолог Социологического центра РАГС (e-mail: nzyb@ur.rags.ru);

ПОКИДА Андрей Николаевич – кандидат социологических наук, социолог Социологического центра РАГС (e-mail: pokida@ur.rags.ru)

Аннотация. *В статье представлены основные результаты социологического исследования, характеризующего отношение различных социально-демографических групп и слоев российского населения к здоровому образу жизни как социальной ценности, а также реальные поведенческие практики россиян.*

Исследование проведено Социологическим центром РАГС при Президенте РФ по заказу Министерства образования и науки РФ в рамках реализации федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009 – 2013 годы.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, здоровье населения, ценностные представления, физическая культура и спорт, свободное время, социальное самочувствие, вредные привычки, рациональное питание, социальное поведение, активность населения.*

Принимая во внимание, что общественные организации России в государственные социальные программы ставят в основу оздоровления здоровый образ жизни населения, исследование, проведенное Социологическим центром РАГС, было направлено на изучение отношения различных социально-демографических групп и слоев российского общества к здоровому образу жизни, а также на выявление реальных поведенческих практик.

Как известно, состояние здоровья во многом зависит от образа жизни и уровня культуры личности, выражающихся в организации правильного режима труда и отдыха, привычках и увлечениях, которые могут как способствовать укреплению здоровья, так и оказывать на него негативное воздействие. Говоря о здоровом образе жизни, часто имеют в виду отсутствие вредных привычек, занятия физкультурой и здоровое питание. Эти условия необходимые, но все же недостаточные. Понятие «здоровый образ жизни» гораздо шире понятия «забота о физическом здоровье». Оно, помимо прочего, включает в себя систему отношений человека к самому себе и к окружающим, жизненные цели и ценности, стремление личности к духовному развитию.

Данные социологического исследования иллюстрируют большой интерес россиян к здоровому образу жизни (67,4%), при этом женщины в большей степени, чем мужчины, заинтересованы данной проблематикой. Более того, абсолютное большинство граждан согласно с необходимостью ведения здорового образа жизни каждым человеком (92,1%). Следует отметить также, что в сознании большинства представителей всех социально-демографических групп и слоев российского общества здоровье как ценность прочно занимает одну из самых высоких позиций среди других жизненных ориентиров вместе с такими ценностями, как семья и дети.

Говоря о здоровом образе жизни, россияне, прежде всего, имеют в виду рациональное питание – 52,8%, правильное сочетание труда и отдыха – 50,5%, достаточный и здоровый сон – 46,4%, отказ от вредных привычек – 43,9, занятия физкультурой, спортом, закаливание – 43,1% и пребывание на свежем воздухе, на природе – 41,0%. Для меньшей части россиян – это соблюдение личной гигиены – 29,5%, регулярный отдых с использованием отпуска – 23,8%, доброжелательные отношения в семье, с коллегами по работе – 23,4%, своевременное обращение в медучреждения для предупреждения заболеваний – 22,8%, регулярный и безопасный секс – 17,5%, культурное проведение досуга, духовное развитие – 14,0%.

Как видим, люди при описании смысла понятия «здоровый образ жизни» в основном уделяют внимание тем его составляющим, которые необходимы им в их повседневной жизнедеятельности. Не случайно россияне так много внимания уделяют рациональному питанию, отдыху и сну. Действительно, в нашем обществе человек должен много работать, чтобы обеспечить себе сносную жизнь. Часто у людей не хватает времени и нет условий, чтобы нормально и своевременно питаться, заниматься физкультурой. На культурный досуг не остается времени и сил, нет необходимых материальных средств.

Вопреки высокому ценностному отношению населения к здоровому образу жизни на практике прослеживается иная ситуация. Более 40,0% граж-

дан России отметили, что они не ведут здоровый образ жизни. Еще более категоричная позиция по этому поводу выражена во мнениях экспертов: 83,0% опрошенных считают, что большинство населения не ведет здоровый образ жизни.

На вопрос «Если вы не ведете здоровый образ жизни, что мешает вам это делать?» респонденты, не соблюдающие принципов здорового образа жизни, в основном отвечают: «большая нагрузка на работе (учебе)» – 36,1%, «усталость» – 34,9% и «нехватка времени» -– 31,4%. Однако, наряду с этими ответами, в качестве причин отказа от здорового образа жизни называются также «лень» – 31,4% и «вредные привычки» -– 28,4%. А это не может являться достаточным оправданием пассивности населения в заботе о своем здоровье.

Женщины чаще мужчин ссылаются на усталость и большое количество домашних дел, мужчины – на вредные привычки. Имеются различия в ответах обследуемых в зависимости от материального положения. Так, опрашиваемые высокодоходной группы в качестве препятствий к здоровому образу жизни отмечают в первую очередь большую нагрузку на работе (в учебе) и нехватку времени, в низкодоходной – нехватку денег и вредные привычки. Кроме того, респонденты, имеющие материальные затруднения, чаще, чем те, кто таких проблем не испытывает, отмечают отсутствие возможностей заниматься физкультурой, спортом.

Существуют и межпоколенческие различия в определении причин отсутствия здорового образа жизни. Респондентам в возрасте 18 – 29 лет больше свойственна лень. Представители старших возрастов ссылаются на большую загруженность на работе, большое количество домашних дел и усталость.

Несоблюдение принципов здорового образа жизни коррелируется также с небрежным отношением россиян к своему здоровью. Полученные данные свидетельствуют, что довольно большая часть населения пренебрегает внимательным отношением к своему здоровью: 44,6% опрошенных мало заботятся или совсем не заботятся о собственном здоровье.

Это подтверждается также другими данными социологического исследования. По данным опроса:

54,5% в течение последних двух лет не проходили диспансеризацию с целью контроля состояния здоровья; 48,8% не соблюдают режим питания; 52,1% не занимаются утренней гимнастикой; 40,3% курят, из них регулярно– 28,3%; 80,1% употребляют алкоголь, из них регулярно – 9,8%.

В этом плане наибольшее значение приобретают способы проведения россиянами своего свободного времени, организации досуга.

Социологическое исследование показывает, что для большинства населения страны существенно расширяются возможности заполнения своего

досуга, происходят качественные сдвиги по отношению к своему свободному времени, его ценности как таковой.

По данным опроса, значительное количество людей (54,5%) свободное время предпочитают проводить с семьей. При этом чем старше люди, тем больше они проводят свободное время в семье. Общение с близкими, друзьями выбирают 46,0% опрошенных, причем основную лидирующую группу здесь составляют молодые люди. В возрастной группе 18 – 24 года эту позицию отметили 59,4% респондентов.

Оставаясь домашним по своей сути, семейный традиционный тип досуга не столь содержателен. Наиболее распространены пассивные формы проведения свободного времени, которые не требуют никаких дополнительных затрат: просмотр телепередач, фильмов, чтение книг, занятие на компьютере, просто «отсыпаются», «выпивают» и др.

Иными словами, хотя большинство людей предпочитают проводить свое свободное время дома, интенсивность как возможных семейных, так и личных домашних занятий оказывается довольно низкой, а их разнообразие – минимальным. Это свидетельствует о неумении многих обследуемых организовать свой отдых с пользой для здоровья и самосовершенствования.

Налицо довольно узкий круг форм и типов проведения досуга вне дома. Так, занятия на приусадебном участке привлекают 32,5% опрошенных (большая часть из которых – старшее поколение), физической культурой и спортом – 13,9%, посещение зрелищных мероприятий, кинотеатров – 14,4%, музеев, театров – 6,8%. Походы в кино, театры, музеи, различные образовательные и оздоровительные учреждения, занятия физкультурой и спортом вне дома придают социальной жизни людей наибольшую полноту, однако требуют заметных дополнительных материальных и интеллектуальных затрат. Поэтому такой внедомашний досуг более привлекателен для более обеспеченных и образованных социальных слоев. Например, в группе с высоким уровнем материального достатка физической культурой занимаются 19,9%, посещают зрелищные мероприятия, ходят в кино – 19,3%.

В исследовании проявились также существенные межпоколенческие различия в формах заполнения свободного времени. Молодежный досуг обладает ярко выраженной спецификой на фоне предпочтений старшего поколения. Если в элементах традиционного семейного отдыха (просмотр телепередач, чтение книг) все возрастные группы остаются во многом схожи, то по многим другим избираемым способам проведения свободного времени молодежь явно опережает старшее поколение. Прежде всего, это касается посещений зрелищных мероприятий, увлечения спортом, компьютером, тех форм внедомашнего досуга, которые характеризуют активный тип социальной жизни. Регулярно ходят в кафе, бары, рестораны (по

выходным дням и чаще) в возрастной группе 18– 24 года – 42,6%, в группе 30 – 39 лет – 18,2%, 50 – 59 лет – 7,0%.

Однако иметь много свободного времени и достойно его проводить могут немногие. Нередко познавательная и образовательная досуговая активность молодых людей сочетается с безответственным поведением и даже социальным отклонением. По итогам опроса, 18,2% респондентов в возрасте от 18 до 24 лет предпочитают бездельничать, просто «убивать» свое свободное время, 16,6% предпочитают расслабляться, выпивать.

Как известно, путешествия, поездки в дома отдыха или просто смена обстановки положительно отражаются на социальном самочувствии людей. Однако возможности для полноценного отдыха не в полной мере реализуются населением в отпускное (каникулярное) время (см. табл. 1).

Таблица 1

Регулярность поездок граждан в санатории или дома отдыха в группах с разным уровнем доходов (в %)

Вариант ответа	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Всего
Два-три раза в год	5,6	2,0	1,7	3,5
Один раз в год	21,4	12,5	12,8	16,1
Один раз в два-три года	11,8	7,8	3,4	8,7
Очень редко	22,6	19,2	15,4	19,8
Не отдыхали по путевке уже больше 10 лет	26,4	45,1	48,8	38,0
Затруднились ответить	12,2	13,4	17,9	13,9

Представленные данные свидетельствуют, что граждане довольно редко используют отведенный им отпуск для отдыха в санаториях или домах отдыха, особенно это касается менее образованных и малообеспеченных слоев населения. При этом с повышением возраста респондентов частота подобного проведения отпускного времени только снижается. В результате возникает так называемый эффект накопления усталости. Граждане не имеют возможности в отведенный им отпуск восстановить свои силы и здоровье. По данным опроса, среди тех, кто отдыхает в санаториях, домах отдыха не менее одного раза в год, самооценка состояния здоровья в два раза выше, чем у тех, кто не отдыхал уже более 10-ти лет.

Материалы социологического исследования показывают, что для большинства респондентов значимость физкультуры и спорта как средства сохранения и укрепления здоровья индивида расходится с реальным стилем повседневной жизни, в котором преобладают пассивные формы отдыха. Безрадостная картина наблюдается в использовании россиянами свободного времени для занятий физической культурой и спортом и формирования здорового образа жизни. Это наглядно иллюстрируют данные, представленные в графике 1 (в %).

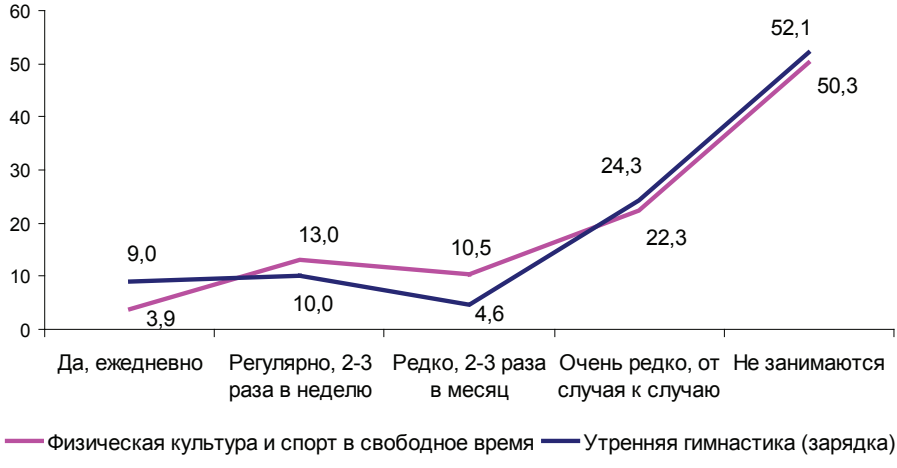


График 1. Физкультурно-спортивная активность

Обращает на себя внимание, что значительная доля россиян не занимается или занимается физкультурой и спортом от случая к случаю. При этом, как известно, нерегулярные занятия физкультурой мало что дают для поддержания и укрепления физического здоровья человека. Для этого нужно заниматься физкультурой несколько раз в неделю. Если руководствоваться таким принципом, то реальная доля обследованных лиц, занимающихся утренней гимнастикой, составляет 19,0%, физической культурой и спортом – 16,9%.

В исследовании проявились расхождения в увлечении физической культурой и спортом в разных возрастных группах опрошенных. По мере увеличения возраста доля лиц, занимающихся физкультурой и спортом, существенно снижается. Если в возрастной группе 18–24 года доля регулярно занимающихся физической культурой составляет 34,0%, то в группе 30 – 39 лет – 19,6%, в группе 50 – 59 лет – 10,8%.

На охват населения физической культурой и спортом (как и в других областях жизни) оказывает большое влияние социальное расслоение (см. табл. 2).

Таблица 2

Регулярность занятий физической культурой и спортом в группах, имеющих разный уровень доходов (в %)

Вариант ответа	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Всего
Да, ежедневно	5,1	2,5	4,0	3,9
Регулярно, 2-3 раза в неделю	19,9	8,6	7,4	13,0

Редко, 2-3 раза в месяц	12,7	9,2	8,0	10,5
Очень редко, от случая к случаю	22,9	23,3	17,6	22,3
Не занимаются	39,4	56,4	63,0	50,3

Отсутствие свободного времени, большая загруженность на работе (учебе) являются основной помехой не только занятиям граждан физкультурой и спортом, но и в целом ведению ими здорового образа жизни. Этот фактор присущ всем социально-демографическим группам экономически активного населения. К числу причин, обусловливающих нежелание населения приобщаться к физкультурно-оздоровительным занятиям, относится также уровень общей культуры людей, в том числе отношение к собственному здоровью, наличие или отсутствие вредных при вычек.

Исследование показало значительную распространенность вредных привычек среди всех групп респондентов, что негативно влияет на состояние здоровья населения. В той или иной мере курят 57,5% мужчин и 26,4% женщин, а употребляют алкоголь соответственно 85,8% и 75,5% тех и других.

Оправданием для такого времяпрепровождения часто является неустроенность в социальном плане и эмоциональный дискомфорт, которые свойственны, по данным исследования, большинству опрошенных. Употребление алкоголя и курение для людей становятся способами снятия нервного напряжения и заменой рационально организованному отдыху.

На вопрос, почему вы курите и употребляете спиртные напитки, типичными ответами являются: «по привычке» и «это успокаивает, доставляет удовольствие». Вместе с тем 26,3% опрошенных отмечают такую причину приверженности к вредным привычкам, как недостаток воли, 13,6% заявляют, что «это украшает отдых и помогает скоротать время», а 11,1% говорят, что «без этого просто невозможно жить». Другими словами, вредные привычки глубоко укоренились в образе жизни россиян, предоставляя людям легкие способы временного ухода от действительности, обеспечивая кратковременное удовольствие и психологическое облегчение.

Таким образом, результаты исследования демонстрируют, что россиянам свойственно высокое ценностное отношение к своему здоровью, к ведению здорового образа жизни. Однако такое положительное отношение проявляется по большей части на словах и не всегда реализуется в реальности, в повседневной жизнедеятельности. В российском обществе не сформирована культура здорового образа жизни, у населения нет осознанной установки, привычки ежедневно заботиться о своем здоровье.

Для основной массы населения потенциальные возможности досуга часто остаются неиспользованными из-за неумения многих обследуемых

организовать свой отдых с пользой для здоровья и самосовершенствования. Многие люди вместо занятий, способствующих их социокультурному росту, выбирают времяпрепровождение, тормозящее этот рост, активное приобщение к подлинным культурным ценностям, физической культуре и спорту. Здоровому образу жизни они предпочитают пассивные формы отдыха, не требующие от их потребителей интеллектуального напряжения и физического развития. В результате складывается образ жизни, который не отвечает критериям ни физического, ни духовного здоровья, не соответствует не только гармоническому развитию личности, но даже пассивному отдыху.

© Зыбуновская Н.В., Покида А.Н., 2010

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОПРОСОВ

Экспертный опрос и выборочный социологический опрос российского населения в возрасте 18 лет и старше проведены с 14 по 21 июня 2010 г. Социологическим центром РАГС при Президенте РФ по Государственному контракту с Министерством образования и науки РФ в рамках реализации федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России на 2009-2013 годы».

Объем выборочной совокупности опрошенного населения составил 2400 человек в 24-х субъектах Российской Федерации. Опрос проводился по многоступенчатой квотной выборке, репрезентирующей территориальное размещение российского населения, соотношение жителей разных типов поселений, социально-профессиональные и демографические группы людей.

Количество опрошенных экспертов составляет 240 человек, представляющих те же субъекты Российской Федерации, в которых опрашивалось население. В качестве экспертов выступили представители органов государственной власти и местного самоуправления, сотрудники предприятий (организаций) государственной, частной и смешанной (государственно-частной) форм собственности.

Опросы проведены в республиках: Башкортостан, Саха (Якутия), Карачаево-Черкессии; Краснодарском, Красноярском, Пермском, Ставропольском, Хабаровском краях; Архангельской, Брянской, Воронежской, Иркутской, Калужской, Московской, Нижегородской, Новосибирской, Оренбургской, Ростовской, Саратовской, Свердловской, Челябинской, Ярославской областях; гг. Москва и Санкт-Петербург.