

УДК 1.001

Философия здорового образа жизни: от моды к устойчивым общественным практикам

Железнякова Светлана Ивановна

Кандидат социологических наук, доцент,
кафедра истории и философии,
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,
117997, Российская Федерация, Москва, Стремянный пер., 36;
e-mail: ZHeleznyakova.SI@rea.ru

Аннотация

В статье проанализированы современные теоретические модели и поведенческие практики по отношению к ценностям здоровья и здорового образа жизни, характерные для современного российского общества. Описаны противоречия, касающиеся интеллектуальных установок и реального практического поведения в этой сфере. Проанализирован феномен моды и подражания как элементов мотивации к здоровому образу жизни. Даны некоторые характеристики модели современного успешного человека, которые включают в себя и показатели физического, интеллектуального, социального здоровья. Дан анализ основных направлений деятельности ключевых социальных институтов, призванных формировать ценности и навыки здорового образа жизни: семьи, учреждений системы образования, здравоохранения, средств массовой информации. Прослежена динамика изменений в представлениях о здоровом образе жизни: от внешних характеристик «престижного потребления» к осознанной необходимости поддержания приемлемого уровня здоровья. Сформулированы противоречия сознания, сосуществующие одновременно, амбивалентно в сознании. С одной стороны, более высокая, по сравнению с предшествующим периодом, мотивированность к воплощению в практической повседневной деятельности ценностей здорового образа жизни. С другой стороны, распространенность практики пренебрежения к собственному здоровью, приверженность вредным привычкам, неготовность брать на себя ответственность за состояние своего здоровья – при вербально высказанной необходимости придерживаться норм и ценностей здорового образа жизни. Показаны направления дальнейших перспективных исследований в данной области знания.

Для цитирования в научных исследованиях

Железнякова С.И. Философия здорового образа жизни: от моды к устойчивым общественным практикам // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. 2016. Том 5. № 5А. С. 133-141.

Ключевые слова

Здоровье, ценности, здоровьесбережение, валеоустановки, молодежь, образование, семья, здравоохранение, мода на здоровье.

Введение

Приметой современного общества является распространение определенной «моды» на здоровый образ жизни. Средства массовой информации, произведения массовой культуры демонстрируют нам образцы поведения успешного человека, одной из характерных черт которого является нацеленность на заботу о себе, о своем физическом здоровье. Здоровье, помимо прочего, рассматривается массовым сознанием как атрибутивная характеристика человека успешного во всех сферах. Возникает необходимость рассмотрения данного феномена с точки зрения актуальных тенденций.

Философия здоровья как тенденция общественного сознания

Модель успешного человека предполагает хорошее состояние здоровья в целом, состояние «вечной молодости», отсутствие каких-либо серьезных проблем со здоровьем, включает в себя элементы демонстративного потребления, к числу которых относится и наличие абонемента на посещение престижного фитнес-клуба, и посещение курортов, и использование достижений медицинской косметологии. Идеология и ценности здорового образа жизни сегодня, что называется, на слуху, эта тематика популярна и востребована.

Средства массовой коммуникации откликаются на этот общественный запрос, популяризируя методы потребления здоровых экологичных товаров, продуктов и услуг. По актуальным данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, исследователи которого опросили в 2014 году 1600 россиян из 130 населенных пунктов России [Здоровье, экология..., www], прежде всего, на состояние здоровья влияет качество продуктов питания – этот вариант ответа выбрали 55% опрошенных; экологическая обстановка – 44%, возраст – 37%, вредные привычки – 33% и доступность медицинской помощи – 31%.

Однако указанные тенденции в немалой степени являются составляющими так называемого демонстративного потребления, свойственного, прежде всего, среднему классу. Одновременно с «модой» на здоровье сосуществуют тенденции, свидетельствующие о распространности явлений девиантного саморазрушающего поведения, что особенно серьезно среди молодого поколения. По тем же данным ВЦИОМа, курит сегодня 35% россиян, причем 20% всех курильщиков употребляют в день пачку сигарет или даже больше. И только 5% из них подумывают бросить курить [Судьба курильщиков..., www]. Проблема распространности алкоголизма и наркомании, в особенности среди молодежи, также на слуху, весьма актуальна и болезненно воспринимается обществом.

В целом приведенные данные подтверждают наличие весьма отчетливого противоречия в массовом сознании: с одной стороны, существует так называемая интеллектуальная, или рассудочная, составляющая в формировании ценностей здорового образа жизни. Иными словами, россияне адекватно представляют себе основные угрозы и риски саморазрушительного поведения, пренебрежения ценностями здорового образа жизни.

С другой стороны, эти ценности пока не утверждены как базовые, мотивационные, имеют слабо укорененный характер. «Знаю, как правильно, но не буду (не могу, не хочу...) вести здоровый образ жизни». Причем человек склонен винить в плохом состоянии здоровья, в заболеваниях в первую очередь себя (47%), а только потом экологию (28%), уровень жизни (25%), недостаточное качество медицинских услуг (23%) и т. п. [Три составляющих..., www].

Еще одним противоречием является то, что, рассматривая здоровье как безусловную ценность, человек не воплощает эту установочную готовность в реальное практическое поведение. Так, многие в случае заболевания не обращаются к профессионалам, предпочитая самолечение по рекомендациям рекламы и интернета. Это утверждение можно подкрепить данными Фонда «Общественное мнение» [ФОМнибус, опрос населения..., www], опрос 11-12 июля 2015 года, 53 субъекта РФ, 1500 респондентов. Согласно этим данным, в случае заболевания 46% респондентов предпочитают лечиться самостоятельно, 44% обращаются к врачам. У этой ситуации много причин, в числе которых респонденты называют сложности в записи к необходимым специалистам, отсутствие времени, нежелание брать больничный лист и нести материальные потери. Но не в последнюю очередь это и отношение к своему здоровью как к неограниченно самовозобновляемому ресурсу.

Поэтому в настоящее время можно зафиксировать следующее противоречие общественного сознания: с одной стороны, распространение идей и ценностей здорового образа жизни, массовизация практик здоровьесбережения; с другой стороны, во многом интеллектуально-рассудочное признание этих ценностей при слабой мотивации к изменению поведения в отношении собственного здоровья.

Общественные ресурсы в распространении ценностей здоровья

Каковы же общественные ресурсы в распространении ценностей и установок здорового образа жизни? Формирование ценностей и установок здоровьесбережения наиболее продуктивно в подростковом возрасте, поскольку определяет реальное поведение человека по отношению к своему здоровью, к выбору места обитания, профессии, к бытовым привычкам. Установки, воплощенные в фактическом поведении, детерминируют жизнь человека, ее качество и продолжительность.

В настоящее время в общественном сознании приобретает распространенность убеждение, что человек является основным субъектом, ответственным за состояние своего здо-

ровья. Причем под здоровьем понимается не только определенный уровень благополучия организма, позволяющий человеку вести активный образ жизни и заниматься желаемыми видами деятельности. Сюда должен включаться такой важный показатель, как духовное благополучие человека, его устойчиво положительное отношение к окружающему миру, оптимистичная оценка будущего. Таким образом, это комплексный показатель, включающий в себя не только физическое и психическое, но нравственное и социальное здоровье. Это более высокий уровень осмысления собственных возможностей и жизненных задач, выход на философский уровень самопознания, предполагающий сформулированную систему ценностей по отношению к своему жизненному поведению.

Философия здорового образа жизни предполагает, что человек находится в гармонии с собственным телом и его возможностями; достаточно оптимистичен по отношению к будущему своему и социума в целом; придерживается гуманистических норм морали, умеет различать доброе и злое, плохое и хорошее, имеет собственную устойчивую систему ценностей. Все это позволяет человеку добиваться поставленных жизненных целей, но не за счет приобретаемого в ходе этих достижений физического, психологического и душевного дискомфорта.

Наиболее важными общественными институтами, ответственными за формирование у человека установок на здоровый образ жизни, следует считать систему образования, здравоохранения, средств массовой коммуникации, сферу культуры, физической культуры и спорта. Каковы основные направления приложения усилий этих социальных институтов?

Во-первых, важнейшим направлением деятельности является формирование установки на активное самосохранительное поведение. Ведь именно молодым свойственно наиболее рискованное, нередко экстремальное поведение, часто пренебрежение к собственному здоровью, стремление в ходе расширения границ своего социального опыта реализовать опасные способы поведения, а также переоценка собственных ресурсов здоровья и жизненных сил.

Во-вторых, это задача обучения основам здорового образа жизни. Формирование установки на здоровый образ жизни – это, пожалуй, основной способ профилактики многих заболеваний и состояний, а отражением этого должно стать осознание не только права на здоровье, но и обязанности его укрепления.

Знание о том, что надо делать для укрепления и поддержания своих жизненных сил, душевного равновесия и физического благополучия, далеко не всегда сопровождается пониманием того, как этого добиваться, нет представления о том, как же практически реализовать те теоретические установки, которые присутствуют в массовом сознании.

Отсюда свойственная в большей степени молодым людям особенность – некритически принимать на веру и смело применять непроверенные, а то и просто рискованные методики оздоровления, усовершенствования своей внешности, фигуры и т. п., упование на недоказанные, непроверенные, сомнительные методики излечения, не требующие от человека усилий и обещающие чудодейственный результат.

В-третьих, это формирование культуры отдыха. Молодому человеку с недостаточным жизненным опытом, неразвитыми коммуникативными навыками бывает очень сложно противостоять давлению сверстников, предлагающих попробовать рискованные модели поведения. Неумение сказать «нет», настоять на том, что определенный вид девиантного поведения не интересует – это распространенная причина, приводящая к вовлечению подростка в разрушительные действия по отношению к своему здоровью и психическому благополучию. Значит, надо формировать навыки «культуры отказа», понимания того, что отказ от нежелательных форм поведения не выключает человека из круга общения.

Наличие и доступность учреждений культурно-досуговой, оздоровительной, спортивной направленности является еще одним из условий формирования такой культуры. Умение занять себя социально и лично полезными, развивающими видами досуга не дается автоматически, этому также необходимо обучать, и, конечно, поддерживать структурно и организационно.

Необходимо выделить два фактора, которые могут побудить человека стремиться сохранять здоровье и вести здоровый образ жизни. Это, прежде всего, личная заинтересованность. Соответственно, здоровье населения зависит от степени осознанности этой проблемы членами общества.

Второй фактор – мода. мода на основе подражания охватывает различные слои населения. В современных условиях занятия в спортклубах, фитнес-центрах, посещение оздоровительных салонов, поездки на оздоровительные курорты, считаются модными и престижными, но доступны далеко не всем.

Становится очевидным, что усилиями только медиков, ориентированными на лечение заболеваний, не удастся справиться с распространением заболеваемости, обусловленной, прежде всего, образом жизни современного человека, например, малоподвижностью, зрительными и нервно-психическими перегрузками, нахождением в ситуациях хронического стресса, неправильным подходом к питанию, к использованию возможностей профилактической медицины.

Главной задачей должно стать формирование знаний, ценностей, практических умений, обеспечивающих эффективное управление жизненными силами организма, сохранение здоровья человека. На какие институты возможно здесь рассчитывать?

Семья как социальный институт должна формировать у человека от рождения установки на здоровый образ жизни. Институт здравоохранения призван не только лечить уже больных, т. е. восстанавливать утраченное здоровье, а предупреждать возникновение болезней, заниматься профилактикой заболеваний, обучать население сохранять и укреплять здоровье.

В рамках системы образования человек должен получать знания о том, что такое здоровый образ жизни, как сохранить здоровье и какие меры по укреплению здоровья существуют. В самом общем виде это задача формирования валеоустановок. Здоровье все более

приобретает двойственную ценность: инструментальную – в тактическом, деятельностном, жизненном плане, и терминальную – в стратегическом, ценностно-смысловом, гедонистическом. Внимание перемещается с лечения заболеваний на их профилактику, достижение здоровья во всем его объеме, когда человек может радоваться жизни, полностью выявлять заложенные в нем потенциалы, осуществлять личностный рост и общественный прогресс. Однако стиль жизни, который он выбирает для себя, оказывается далеко не случайным и имеет под собой совершенно определенные основания.

Иначе говоря, речь должна идти о комплексном подходе, о формировании культуры здоровья в обществе.

Данные социологических исследований говорят о том, что в целом у населения на данном этапе наблюдается недооценка возможностей самооздоровления. По нашему мнению, основные факторы, влияющие на поддержание и формирование здорового образа жизни, следующие. К числу ведущих объективных факторов относятся: референтная группа (друзья), СМИ, реклама. Субъективным фактором является наличие либо отсутствие ориентации на здоровый образ жизни. Так, в ходе авторских социологических исследований валеоустановок молодежи, выяснилось, что проблема сохранения и поддержания здоровья актуальна для каждого третьего молодого человека; 67% опрошенных считает состояние своего здоровья удовлетворительным, только 27% оценивают его как хорошее, 6% – как плохое [Железнякова, 2010].

Приведенные цифры подтверждают правильность выбора приоритетов – это качественное улучшение деятельности учреждений здравоохранения и, одновременно, поворот в общественном сознании на самосохранительную модель поведения.

Заключение

Предпосылки к повороту в общественном сознании к ценностям здорового образа жизни налицо. В массовом сознании укоренены понятия, позволяющие развивать потенциально существующие установки на здоровый образ жизни. Так, ответы на вопрос «Если говорить лично о Вашем здоровье, что для Вас важнее всего?» доказывают, что в идеале респонденты адекватно представляют себе направления здоровьесберегающего поведения личности: научиться справляться со стрессами, переживаниями, правильно питаться, избавиться от вредных привычек, приучить себя к режиму дня, начать делать зарядку, упражнения, как больше двигаться, проявлять двигательную активность, получить информацию по вопросам здоровья [Железнякова, 2010].

Учреждения культуры также должны внести вклад в формирование культуры здоровья населения, в распространение ценностей здорового образа жизни. Здоровье – категория не только медицинская, биологическая, но и моральная. Вопросы физического здоровья нации неотделимы от здоровья духовного, нравственного. Здесь необходимо опираться на поня-

тие «общественное здоровье». Важно отметить, что вопросы оздоровления общественной морали очень важны для личности, особенно в условиях переходного общества. Поэтому именно в сфере культуры должны озвучиваться и транслироваться идеалы сострадания, милосердия, уважения к старшим, заботы о младших, идеи бесценности и уникальности человеческой жизни, ценности толерантности.

Свою роль должны играть средства массовой информации, которые в условиях массового общества являются инструментом, способом распространения образцов, стереотипов массовой культуры. Поэтому средства массовой информации должны не только осознать степень своей социальной ответственности перед обществом, но и предпринять практические шаги в этом направлении. В практической каждодневной деятельности, а именно: формирование структуры и содержания передач, создание документальных, художественных, информационных телевизионных и радиопрограмм, газет и журналов необходимо ставить во главу угла долгосрочный общественный интерес и социально значимые задачи. Не только информировать и развлекать, но и учить, нацеливать, заставлять размышлять.

Эффективным инструментом достижения обозначенных целей может стать социальная реклама как способ озвучивания и акцентирования общественно значимых ценностей.

Таковы некоторые направления развития культуры здоровья в современном обществе.

Библиография

1. Гобозов И.А. Социальная философия. М.: Академический проект, 2010. 352 с.
2. Железнякова С.И. Особенности социального портрета молодежи индустриального города // Мировоззренческие и поведенческие стратегии социализации молодежи в глобальном мире: Сб. трудов науч.-практ. конф. под ред. проф. В.Н. Белова. Изд-во Саратовского ун-та, 2010. С. 21-27.
3. Западная социология. СПб.: Изд-во «Ольга», 1997. 372 с.
4. Здоровье, экология, хорошее питание: что россияне понимают под качеством жизни? // Всероссийский центр изучения общественного мнения, пресс-релиз № 2562 от 16.04.2014. URL: <http://www.wciom.ru>
5. Судьба курильщиков в России // Всероссийский центр изучения общественного мнения, пресс-релиз № 2643 от 07.08.2014. URL: <http://www.wciom.ru>
6. Социальные трансформации в России: теории, практики, сравнительный анализ / Под ред. проф. В.А. Ядова. М.: Изд-во «Флинта»: МПСИ, 2005. 584 с.
7. Три составляющих здорового образа жизни // Всероссийский центр изучения общественного мнения, пресс-релиз № 2831 от 12.05.2015. URL: <http://www.wciom.ru>
8. Федотова Л.Н. Социология массовой коммуникации. СПб.: Питер, 2004. 397 с.
9. Философия / Под ред. Н.И. Сидоренко. М.: Изд-во Рос. экон. акад., 2004. 440 с.
10. ФОМнибус, опрос населения РФ 11-12 июля 2015 года. URL: <http://www.bd.fom.ru>

The philosophy of a healthy lifestyle: from fashion to sustainable social practice

Svetlana I. Zheleznyakova

PhD in Sociology, Associate Professor,

Department of history and philosophy,

Plekhanov Russian University of Economics,

117997, 36 Stremyanni lane, Moscow, Russian Federation;

e-mail: ZHeleznyakova.SI@rea.ru

Abstract

The article analyzes the current theoretical models and behavioral practices with respect to the values of health and healthy lifestyle of a modern Russian society. The author describes controversy regarding mental orientations and real practical behavior in this area. She analyzes the phenomenon of fashion and imitation as elements of motivation for a healthy lifestyle. Moreover, the author gives some characteristics of a current trend of a successful person, who combines physical, mental and social health. The article analyzes main activities of key social institutions that shape the values and skills of a healthy way of life: family, education, healthcare and media. The author follows the dynamics of changes of a healthy lifestyle from the external characteristics of the "prestigious consumption" to the conscious need to maintain an acceptable level of health. She formulates contradictions of consciousness which coexist simultaneously and are ambivalent in mind: on the one hand, if compared to the previous period, higher motivation to realize values of a healthy lifestyle in practical daily activity; on the other hand, the prevalence of the practice to neglect your own health, bad habits commitment, unwillingness to take responsibility for your health while verbally the person shows the need to adhere to the norms and values of a healthy lifestyle. The author also shows promising directions for further research in this field of knowledge.

For citation

Zheleznyakova S.I. (2016) *Filosofiya zdorovogo obraza zhizni: ot mody k ustoychivym obshchestvennym praktikam* [The philosophy of a healthy lifestyle: from fashion to sustainable social practice]. *Kontekst i refleksiya: filosofiya o mire i cheloveke* [Context and Reflection: Philosophy of the World and Human Being], 5 (5A), pp. 133-141.

Keywords

Health, values, health preservation, valeological attitude, youth, education, family, health protection, fashion to be healthy.

References

1. Fedotova L.N. (2004) *Sotsiologiya massovoi kommunikatsii* [Sociology of mass communication]. Saint Petersburg: Piter Publ.
2. *Filosofiya* [Philosophy]. Moscow: Ros. ekon. akad. Publ.
3. *FOMnibus, opros naseleniya RF 11-12 iyulya 2015 goda* [FOMnibus, a survey of the population of the Russian Federation of July 11-12, 2015]. Available at: <http://www.bd.fom.ru> [Accessed 25/09/16].
4. Gobozov I.A. (2010) *Sotsial'naya filosofiya* [Social philosophy]. Moscow: Akademicheskii proekt Publ.
5. *Sotsial'nye transformatsii v Rossii: teorii, praktiki, sravnitel'nyi analiz* [Social transformations in Russia: theory, practice, comparative analysis]. Moscow: Flinta Publ: MPSI.
6. Sud'ba kuril'shchikov v Rossii [The fate of smokers in Russia]. *Vserossiiskii tsentr izucheniya obshchestvennogo mneniya, press-reliz № 2643 ot 07.08.2014* [Russian Public Opinion Research Center, the press release No. 2643 of July 08, 2014]. Available at: <http://www.wciom.ru> [Accessed 27/09/16].
7. Tri sostavlyayushchikh zdorovogo obraza zhizni [Three components of a healthy lifestyle]. *Vserossiiskii tsentr izucheniya obshchestvennogo mneniya, press-reliz № 2831 ot 12.05.2015* [Russian Public Opinion Research Center, the press release No. 2831 of May 12, 2015]. Available at: <http://www.wciom.ru> [Accessed 27/09/16].
8. *Zapadnaya sotsiologiya* [Western sociology]. Saint Petersburg: Ol'ga Publ.
9. Zdorov'e, ekologiya, khoroshee pitanie: chto rossiyane ponimayut pod kachestvom zhizni? [Health, environment, good food, what do the Russians mean by quality of life?]. *Vserossiiskii tsentr izucheniya obshchestvennogo mneniya, press-reliz № 2562 ot 16.04.2014* [Russian Public Opinion Research Center, the press release No. 2562 of April 04, 2014]. Available at: <http://www.wciom.ru> [Accessed 27/09/16].
10. Zheleznyakova S.I. (2010) Osobennosti sotsial'nogo portreta molodezhi industrial'nogo goroda [Features of the social portrait of youth of the industrial city]. *Mirovozzrencheskie i povedencheskie strategii sotsializatsii molodezhi v global'nom mire: Sb. trudov nauch.-prakt. konf. pod red. prof. V.N. Belova* [Ideological and behavioral strategies of socialization of youth in the global world: Coll. of scientific-practical works ed. by prof. V.N. Belov]. Saratov University Publ., pp. 21-27.