

## Научные подходы к определению здорового образа жизни

Научный руководитель – Семёнов Максим Юрьевич

*Галиева Диана Дидаровна*

*Студент (бакалавр)*

Тюменский государственный университет, Финансово-экономический институт, Тюмень,  
Россия

*E-mail: didishk99@mail.ru*

В широком понимании сущность ЗОЖ представляет собой «концепцию социальной политики, основанную на признании высокой социальной значимости здоровья, ответственности за его сохранение со стороны государства, индивида, социальной группы и общества в целом и утверждающую необходимость принятия конкретных мер и действий, направленных на создание безопасной и благоприятной среды обитания».

В узком смысле ЗОЖ рассматривается как осознанное и целенаправленное поведение людей, которое подразумевает применение в их ежедневной практике материальных и духовных факторов и условий, благотворно влияющих на сохранение и укрепление здоровья. При этом отмечается высокая значимость субъективных личностных интенций: ценностных ориентаций, убеждений, стереотипов, установок, мотивов относительно само-сохранительного поведения и деятельно самосохранительного поведения и деятельности по сохранению и укреплению здоровья. [Гатило В.Л., Городова Т.В. 2015]

В социологии при исследовании проблем, связанных с ЗОЖ, большое внимание уделяется социальным факторам, воздействующим на образ жизни и здоровье людей. Микросоциальными факторами являются: - демографические характеристики (пол, возраст); - воспитание и семейные устои; - уровень образования, интеллектуальный уровень; - профессия, место работы и условия труда; - окружающая среда (социальное пространство); - уровень материального обеспечения; - условия быта; - личностные мотивации и проч. Кроме того, социологов интересует воздействие макросоциальных факторов, таких как: социальные и политические перемены, культурные (национальные, конфессиональные и проч.) традиции, уровень/качество жизни населения, уровень развития медицины и здравоохранения, инфраструктуры. [Решетников А.В., Шаповалов О.А. 2012: 64]

Представление о здоровье как социальной категории строится на следующих допущениях:

1. Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, которое зависит от социально-экономических изменений, условий социализации и отношения к собственному здоровью.
2. Ответственными за состояние здоровья являются сам индивид и социальные институты, ответственные за социализацию индивида.
3. Индикаторы здоровья отличаются в зависимости от уровня социума, на котором рассматривается здоровье. [Ларионова И. С.2004:65].

### Источники и литература

- 1) Гатило В.Л., Городова Т.В. Социальное здоровье студенческой молодежи: подходы к определению // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1–1. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=17259>.

- 2) Ларионова И. С. Здоровье человека и здоровье социума (социально-философский аспект) // Социальная политика и социология. 2004. № 31. – с. 65-75.
- 3) Решетников А.В., Шаповалов О.А. Здоровье как предмет изучения в социологии медицины: Учебное пособие. – М.: ГЭОТАР, 2012. – с. 64.