

## Социальные нормы здорового образа жизни и домашнего питания в условиях семейного стресса

Научный руководитель – Антонов Анатолий Иванович

*Новикова Рената Владимировна*

*Студент (бакалавр)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Социологический факультет, Москва, Россия  
*E-mail: Badger-2015@mail.ru*

Семья как целостный институт и малая социальная группа играет существенную роль в жизни каждого индивида. Изменения характера функционирования социальной системы на протяжении всего постсоветского периода заострили внимание общества на ценности семьи. Многочисленные социологические опросы показывают, что с течением времени семья, ее устройство и поддержание актуализируются как один из значимых смыслов человеческой деятельности. Постепенно наблюдается рост числа людей, отмечающих важность создания семьи и воспитания детей в собственной жизни - 90% опрошенных в 2019г. по сравнению с 88% в 2008г. [1]

Во времена нестабильности семья часто рассматривается как убежище, способ экономического и социального выживания. [2] Такое понимание во многом соответствует одной из неспецифических функций семьи - функции заботы о здоровье и благополучии членов семьи [3] - которая приобретает особую важность в современных условиях, связанных с усилением роли стресса как внешнего фактора, влияющего как на индивидуальную деятельность человека, так и на функционирование семейного института.

Статистические исследования, посвященные оценке уровня стрессоустойчивости у россиян, показывают, что несмотря на то, что за период 2010-2019гг. доля россиян, заявляющих, что стрессовые ситуации в их жизни никогда не случаются или случаются редко, увеличилась на 11% (29% в 2010г. против 40% в 2019г.), доля россиян, постоянно находящихся в стрессе, увеличилась почти в 3 раза - с 3% до 8%. [4] Преодоление стрессовых ситуаций индивидом во многом сопряжено с функционированием семейной группы. Так, при семейных проблемах россияне чаще всего обращаются за советом или помощью к родственникам или родителям, а также к супругу или любимому человеку. Доля опрошенных, ищущих поддержки в ближайшем окружении, намного выше доли тех, кто прибегает к помощи специализированных институтов (медицины, церкви и пр.) при решении проблем, сопряженных с наличием стрессовой ситуации. [5]

С теоретической точки зрения индивидуальный и групповой стрессовые факторы могут рассматриваться как элементы специфического социального поля [6], в которое погружена семья: это та внешняя сила, которая обладает принудительным характером по отношению к семейному институту и обеспечивает определенный уровень его функционирования. Другим важным качеством, обеспечивающим возможность применения концепции социального поля по отношению к семейному стрессу, является наличие в нем определенных практик так называемых «агентов поля» [7]: семья, члены которой испытывают стресс, функционирует по особым правилам, стремясь к преодолению кризисной ситуации, ее купированию.

Способы купирования семейного стресса теоретически можно рассматривать, руководствуясь современным эффективным понятием «копинга» («coping», от англ. «cope» - преодолевать), который может рассматриваться в нескольких аспектах: 1) как один из способов психологической защиты, используемой для ослабления напряжения (N. Наан, 1977); 2) как относительно постоянная предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом (R.H. Moos, 1984); 3) как процесс, определяемый не только ситуацией, но и стадией развития конфликта субъекта с внешним миром (R. Lazarus, S. Folkman, 1984) [8]. В рамках исследования утверждается, что копинговое поведение может быть присуще не только конкретному индивиду, но и семье как специфической единице социально-стрессового поля: стремясь к снижению уровня стресса отдельного индивида или группы в целом, семья избирает для себя определенную социальную стратегию, соответствующую системе групповых ценностей и уровню имеющихся в распоряжении семьи ресурсов.

Потребность в заботе о здоровье является одной из ключевых человеческих потребностей. Согласно теории мотивации и иерархии потребностей А. Маслоу [9], здоровье является одной из фундаментальных мотиваций человека, находясь на физиологическом, первичном уровне. Современные практики заботы о здоровье представляют собой проявление развития социума с точки зрения формирования его социальных ценностей [10]. Уровень заинтересованности российских граждан в своем здоровье и здоровье своих близких статистически довольно высок, а в 2020г. все большее количество людей в рассматривали собственное здоровье и здоровье родных в качестве одной из наиболее приоритетных ценностей (18% опрошенных) [11]. Кроме того, ведение здорового образа жизни, включая физическую активность и правильное питание, часто сопряжено с представлением людей об эффективном способе борьбы со стрессовыми ситуациями [12].

В рамках исследования рассматривается возможность теоретического анализа практик здорового образа жизни как способов купирования индивидуального и семейного стресса. Особое внимание уделяется концептуальному рассмотрению стрессовых ситуаций как составляющей социального поля, которая оказывает определенное воздействие на деятельность семьи: данное воздействие оценивается с точки зрения ценности собственного здоровья, здоровья близких и здорового образа жизни в структуре индивидуальных ценностей. Научно-практическая значимость исследования состоит в определении новых теоретико-методологических возможностей оценки функционирования семьи (с точки зрения элементов структуралистского конструктивизма П. Бурдьё), а также в наблюдении и анализе актуальных на сегодняшний день практик семейного поведения, имеющих непосредственно социальную основу.

### Источники и литература

- 1) Расширенная подборка данных ВЦИОМ. К тематическому выпуску «Семья и родительство». [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://wciom.ru/fileadmin/file/nauka/podborka/rasshirennaya\\_podborka\\_dannyh\\_wciom\\_092020.pdf](https://wciom.ru/fileadmin/file/nauka/podborka/rasshirennaya_podborka_dannyh_wciom_092020.pdf)
- 2) Семья как обязательный элемент нормальной биографии // СоциоДиггер. 2020. Сентябрь. Том 1. Выпуск 2: Семья и родительство
- 3) Антонов А.И., Медков В.М. Социология семьи. М.: Изд-во МГУ: Изд-во Международного университета бизнеса и управления ("Братья Карич"), 1996. - 304с.
- 4) Жизнь в стрессе: масштаб проблемы и пути решения. Аналитический обзор ВЦИОМ. 9 октября 2019г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zhizn-v-stresse-masshtab-problemy-i-puti-resheniya>

- 5) Жизнь в стрессе: масштаб проблемы и пути решения. Аналитический обзор ВЦИОМ. 9 октября 2019г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zhizn-v-stresse-masshtab-problemy-i-puti-resheniya>
- 6) Бурдьё Пьер. Социальное пространство: поля и практики / Пер. с франц.; Отв. ред. перевода, сост. и послесл. Н.А. Шматко. – М.: Институт экспериментальной социологии; СПб.: Алетейя, 2005. – 576с.
- 7) Теоретико-методологические основания социологии П. Бурдьё. А.В. Воронцов // Вестник Московского университета. Сер. 18. Социология и политология. 2010г. № 4
- 8) Н.Ф. Михайлова. Систематическое исследование индивидуального и семейного стресса и копинга у членов семей здоровых лиц. Санкт-Петербург. 1998.
- 9) А.Н. Maslow. A theory of Human Motivation // Classics in the History of Psychology. Christopher D. Green. York University, Toronto [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>
- 10) Здоровый образ жизни как социокультурная модель общественных отношений. Е.В. Одинцова // Право и глобальный социум. №2 – 2017
- 11) Здоровье, безопасность, семья и работа. Аналитический отчет ВЦИОМ от 14.10.2020. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorove-bezopasnost-semya-i-rabota>
- 12) Жизнь в стрессе: масштаб проблемы и пути решения. Аналитический обзор ВЦИОМ. 9 октября 2019г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zhizn-v-stresse-masshtab-problemy-i-puti-resheniya>