

Кадрова Ирина Витальевна
Тольяттинский государственный университет,
г. Тольятти, Российская Федерация
kiv13.99@mail.ru

Отношение респондентов к здоровому образу жизни в информационном обществе

Аннотация. Статья посвящена изучению здоровый образ жизни в современном мире. Объектом эмпирического исследования являются жители г.о. Тольятти. Основным источником эмпирических данных стало интервью. Предмет исследования – взгляды респондентов на здоровый образ жизни в современном мире. Программа интервью содержала два основных блока вопросов: первый – направлен на отношение современного человека к здоровому образу жизни, второй – возможность оценить влияние Интернета на образ жизни человека.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; Интернет; социологическое исследование; интервью; опрос

Kadyrova Irina Vital'evna
Togliatti state University,
Tolyatti, Russian Federation
kiv13.99@mail.ru

Respondents' attitude to a healthy lifestyle in the information society

Abstract. The article is devoted to the study of a healthy lifestyle in the modern world. The object of empirical research is the residents of Tolyatti. The main source of empirical data was interviews. The subject of the research is the respondents' views on a healthy lifestyle in the modern world. The interview program contained two main sets of questions: the first aimed at the attitude of modern people to a healthy lifestyle, and the second – the ability to assess the impact of the Internet on a person's lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle; Internet; sociological research; interview; survey

Здоровый образ жизни как предмет исследования

Формирование здорового образа жизни и здоровья в современном обществе носит довольно выраженный междисциплинарный научный характер. Изучением данной темы занимаются различные дисциплины. Например, естественно-научные, общественные и гуманитарные. Так феномен здоровья, учитывая свою универсальность, служит предметом исследования медиков, социологов, педагогов, экономистов, философов и других специалистов.

Однако на данный момент можно отметить, что тема здорового образа жизни в современной науке больше относится к числу недостаточно разработанных. Соотнести её мы можем с такими понятиями как «здоровье» и «культура здорового образа жизни личности».

В информационном обществе здоровье человека приобретает особое, можно даже сказать, приоритетное значение. Происходит формирование фокуса, направленного на человека, его качество жизни, права и свободу личности, укрепление жизненных ценностей. Все эти процессы и демонстрируют актуальность проблемы здоровья не только в рамках жизненной стратегии конкретного человека, но и рассматриваются на уровне государственной политики.

Здоровый образ жизни также рассматривается и как возможность создания условий для социальной активности человека, развития его здоровья и выражение духовных и физических сил человека. Все это предполагает формирование осознанного поведения для выполнения соответствующих здоровью требований. Но рассматривая современное российское сообщество, можно отметить появление таких проблем, как сохранение и развитие здоровья человека, а также часто встречающиеся проблемы с формированием здорового образа жизни среди населения.

В социологии здоровья, социологии молодежи исследованы лишь отдельные аспекты описанной проблемы. Исследования, посвященные тематике здорового образа жизни в информационном обществе, крайне мало.

Данная область довольно широко рассмотрена в трудах отечественных социологов. Сюда можно отнести В. А. Ядова [Ядов, 1988], И. В. Бестужева-Лада [Бестужев-Лада, 1977], П. А. Сорокина, Ю. П. Лисицину [Лисицын, 1992], Ю. И. Савенко, В. И. Толстых [Толстых, 1975] и других ученых.

Изучение здоровья как социального феномена можно найти в трудах Г. П. Апанасенко [Апанасенко, 1998], Н. М. Амосова, И. И. Брехмана, Э. Н. Вайнера, Л. А. Попова и многих других.

Одним из самых распространенных подходов при изучении темы здорового образа жизни является медико-биологическим. Здесь стоит выделить большое количество работ Н. М. Амосова [Амосов, 2001], Ю. П. Лисицына, А. Г. Щедриной.

Рассматривая труды в области социологической теории образа и качества жизни, можно отметить: А. П. Бутенко, С. И. Попова [Попов, 1981], В. А. Бромляя, О. Гоффлера [Гоффлер, 1998], а также значимости для здоровья человека его социального самочувствия [Желнина, 2014; Желнина, 2019].

В современной науке также стало получать широкое распространение новое научное направление «психология здоровья» [Психология, 1990: 344], которое рассматривается в трудах В. А. Ананьева, И. Н. Гурвича, Г. С. Никифорова. Ученые считают, что отношение к здоровью на данный момент недостаточно раскрыто, и существует значимая проблема в отсутствии мотивации сохранять свое здоровье на протяжении всей жизни.

Как уже сказало выше, несмотря на довольно большое количество различных научных трудов, существует проблема с недостаточной изученностью темы сохранения здоровья, ценностей здорового образа жизни, формирование и сохранение

мотивации для ведения ЗОЖ. Особенно стоит сказать о современном молодом поколении, в особенности людей студенческого возраста.

В связи с этим в мае 2020 г. было проведено исследование с целью выявления отношения у жителей г.о. Тольятти к здоровому образу жизни в информационном обществе.

Эмпирическая база исследования

В ходе работы было проведено интервью. Изначально для этого был заготовлен список вопросов, отражающих основную проблему исследования. С помощью интервью мы хотели изучить в более полном объеме информацию относительно рассматриваемой проблемы, то есть глубже понять, как факторы информационного общества влияют на современного человека и его отношение к здоровому образу жизни.

Выборку (N=5) составили жители г.о. Тольятти: Юлия, 25 лет, врач; Анастасия, 20 лет, студентка; Валентина, 20 лет, студентка; Виктория, 27 лет, психолог; Елена, 20 лет, студентка.

По типу выборка – неслучайная (целевая). В качестве метода исследования было выбрано неформализованное фокусированное глубинное интервью.

Само интервью состоит из 14 вопросов. С их помощью мы можем получить необходимую информацию о взглядах респондентов на здоровый образ жизни в современном мире. Программа интервью содержала два основных блока вопросов: первый – направлен на отношение современного человека к здоровому образу жизни, второй – возможность оценить влияние Интернета на образ жизни человека. Ниже будут представлены основные результаты, которые были получены непосредственно в ходе исследования.

Результаты эмпирического исследования

Первый вопрос звучал так: «Что для Вас означает выражение «вести здоровый образ жизни»? Какой смысл Вы вкладываете в это понятие?» Наши респонденты отмечают, что вести здоровый образ жизни – это придерживаться в совокупности нескольких важных факторов. Анализируя ответы респондентов на первый вопрос, можно сделать вывод, что все-таки приоритетными принципами для ведения ЗОЖ является баланс в питании, движении, мышлении и позитивном настрое человека.

Следующим вопросом мы попросили респондентов ответить, как они относятся к тому, что в XXI веке идет активная пропаганда ЗОЖ. Встречались ли они лично с таким явлением. На данный вопрос были представлены очень интересные ответы, которые раскрывают проблему, как с положительной стороны, так и с отрицательной. По результатам представленных ответов, отметим, что отношение у респондентов сильно разнится. Кто-то негативно относится к любой пропаганде и в принципе не

считает это мотивирующим для себя, а кого-то, наоборот, заставляет задуматься и поменять свой образ жизни.

Третий вопрос был сформулирован следующим образом: «Считаете ли Вы ведение здорового образа жизни модной тенденцией на сегодняшний день? Почему?» Анализируя представленные ответы, стоит отметить, что в основном респонденты видят некую моду на ЗОЖ в XXI веке, особенно часто выделяется понятие «красивый внешний вид», «мода на образ». Большая часть опрошенных посчитала, что сейчас мода на красивое тело важнее самого понятия ЗОЖ, а также был отмечен очень важный факт – такая тенденция далеко не всегда является показателем реального состояния здоровья человека.

Следующий вопрос звучал так: «Придерживаетесь ли Вы принципов ЗОЖ? С чем это связано?» Изучая ответы респондентов, отметим: двое опрошенных выделили, что имеют свое видение ЗОЖ, которого стараются придерживаться. Также у интервьюированных был сделан акцент на отсутствии фанатизма в этой области и умеренности.

Далее респондентам задавался ряд вопросов из второго блока, которые уже были направлены на непосредственное изучение влияния факторов информационного общества, а именно Интернета и современных технологий на образ жизни человека.

Итак, пятый вопрос звучал следующим образом: «Как Вы считаете, влияет ли Интернет и современные информационные технологии на образ жизни человека?» По представленным ответам можно судить, что респонденты видят существенное влияние Интернета образ жизни современного человека. Большая часть также заметила, что не видит в этом ничего плохого, если использовать все во благо и с умом.

Далее шел вопрос, который раскрывал позитивные последствия влияния Интернета на образ жизни человека. Итак, по результатам ответов на данный вопрос, видна существенная позиция респондентов – они видят большое количество позитивных последствий. Чаще всего, конечно, отмечается: доступ к большому количеству информации, возможность работать, проходить обучение онлайн, а также с помощью Интернета фиксировать важные моменты: сон, активность, цикл, питание и т.д.

Седьмой вопрос звучит следующим образом: «Как Вы думаете, какие негативные последствия может оказать Интернет на образ жизни человека?» По ответам можно сделать вывод, что у Интернета есть и существенные недостатки, особенно стоит отметить термины «зависимость», «негативное влияние на психическое здоровье человека». Также было отмечено, что переизбыток информации может нанести ущерб человек при её неграмотном использовании.

Далее был задан вопрос с целью выяснения влияния Интернета на образ жизни самого респондента. Полученные ответы свидетельствуют о том, что у каждого респондента есть, как и свои положительные моменты, так и отрицательные. Нельзя не

отметить, что для многих Интернет стал способом упростить свою жизнь, сделать её более удобной и информационно насыщенной.

Девятый вопрос из проведенного интервью звучал так: «Прислушивались ли Вы когда-нибудь к советам блогеров по ведению ЗОЖ?» Таким образом, мы видим, что у респондентов есть блогеры, чьи идеи и советы они берут во внимание. У каждого респондента – это своя сфера ЗОЖ: питание, режим дня, медицина и т.д. Важным замечанием некоторых респондентов было в том, что они самостоятельно фильтруют источники и саму информацию. Например, первому интервьюированному, Юлии, позволяет это сделать её образование в сфере медицины, а вот Виктория отмечает, что приходится перепроверять информацию в разных источниках, либо советоваться с профессионалами в этой области.

Далее, десятый вопрос задавался с целью уточнения, какие именно источники Интернета чаще всего транслируют информацию о ЗОЖ, по мнению респондентов. По мнению респондентов, на первое место по трансляции информации о ЗОЖ сейчас выходит площадка Instagram, далее были отмечены YouTube, тематические сайты, и другие социальные сети.

Одиннадцатый вопрос был задан респондентам следующим образом: «Как Вы считаете, насколько можно доверять блогеру в вопросах, касающихся здоровья и образа жизни?» Все респонденты считают, что нельзя полностью и безоговорочно доверять блогерам в таких важных вопросах, но при этом у каждого респондента свое обоснование этой точки зрения.

Следующим вопросом мы уточняем у респондентов: «Был ли у Вас опыт приобретения курсов, БАДов, специального спортивного инвентаря у блогеров для улучшения своего здоровья, фигуры, похудения и т.д.?» Среди всех респондентов есть только один человек, имеющий опыт приобретения продукции от блогера с целью улучшения здоровья. Остальные не считают это необходимым. Здесь может сказываться недоверие к малознакомым людям, к тем, кого нельзя лично увидеть и понять всю «чистоту» их работы. Также отмечалось, что эффективнее идти к врачу, чем платить за дистанционную помощь.

Далее следовал вопрос, уточняющий у тех, кто приобретал какие-либо товары у блогеров: «Как Вы можете оценить последствия для своего организма от приобретения данной продукции?» Так как на предыдущий вопрос положительно ответил только один респондент, то и ответ на этот вопрос мы получили, соответственно, только у него. Настороженное настроение большей части аудитории, к качеству даваемой блогерами информации, вполне оправдана. Мы видим, что у Виктории был негативный опыт, который повлиял на здоровье девушки. Но также были отмечены и свои плюсы в приобретении информационных курсов.

Последний вопрос из проведенного интервью звучал так: «Был ли у Вас негативный опыт получения в Интернете некачественной информации по здоровью и образу жизни?» Анализируя данный вопрос, можно увидеть, что большая часть

респондентов не сталкивалась с негативными последствиями, так как либо не доверяет в полной мере информационной подаче блогов, либо проверяют полученную информацию самостоятельно. Один из опрошенных отметил, что имел опыт негативного влияния из-за того, что было доверие к непроверенному и некомпетентному источнику. Также интервьюированные отдельно выделяют важность пристального и серьезного отношения к важным вопросам, касаемых здорового образа жизни человека.

Выводы

Таким образом, в ходе проведенного исследования были получены довольно обширные и полные ответы, отражающие позицию респондентов на тот или иной вопрос. Также были проанализированы все ответы на важнейшие составляющие темы исследования, а точнее, было выявлено:

- отношение современного человека к здоровому образу жизни;
- оценка респондентами влияния Интернета на образ жизни человека.

Результаты исследования показали, что у современного человека довольно серьезное отношение к здоровому образу жизни, все респонденты отмечают важность его ведения и адекватный подход, что может говорить о положительной тенденции улучшения здоровья у современного поколения. Такой фактор не может не радовать, ведь как мы отмечали выше, образ жизни играет одну из ключевых ролей для качественной жизни и хорошего здоровья человека.

Также респонденты проанализировали влияние современных технологий и Интернета на жизнь человека в XXI веке и, в том числе, на свою жизнедеятельность. Они отметили положительные и отрицательные стороны, выявили влияние всемирной паутины на свою жизнь и самочувствие, был обсужден ряд вопросов о доверии к блогерам и возможности приобретения продукции у них, а также те последствия, которые мы получаем от различных Интернет-источников.

В общем, можно сказать, что настроение респондентов к ЗОЖ – положительное. Люди видят в этом необходимость и отмечают позитивные изменения. Периодически возникает тревожность по доверию к тем или иным источникам, а также присутствует наличие негативного опыта, но при этом все респонденты оставляют здоровый подход в заботе о своем здоровье и образе жизни.

В современном мире отношение человека к своему здоровью является очень значимым не только на социальном уровне, но и на личностном. В первую очередь, это связано с тем, что в информационную эпоху к личности предъявляются повышенные требования. Ведь современный человек должен уметь приспосабливаться к быстроменяющимся условиям, включаться в деятельность, обладающую довольно высоким интеллектуальным, творческим, нравственным и физическим потенциалом, а также быть готовым к высокопродуктивной здоровой жизнедеятельности. То есть

можно сказать, что образ жизни играет одну из ключевых ролей для качественной жизни человека.

Библиографический список

Амосов Н. М. Размышления о здоровье и «эксперименте». Январь 2001 г [Электронный ресурс] // Библиотека: [веб- сайт]. URL: <https://litresp.ru/chitat/ru/%D0%90/amosov-nikolaj-mihajlovich/moe-mirovozzrenie/15> (дата обращения: 01/06/2020).

Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. – Киев: Здоров'я, 1998. – 248 с.

Бестужев-Лада Н. В. Прогнозирование образа жизни. – М., 1977. – 221 с.

Желнина Е. В., Иванова Т. Н., Цветкова И. В. Социальное самочувствие работников ОАО «АВТОВАЗ» в условиях модернизации предприятия // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. 2014. № 3 (29). С. 151–154.

Желнина Е. В., Савельева А. Е. Оценка социального самочувствия современной молодежи // Society and Security Insights. 2019. Т. 2. № 4. С. 121–125.

Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982. 40 с.

Попов С. И. Проблема качества жизни. М., 1981. 165 с.

Психология. Словарь. – М.: Политиздат, 1990. – С. 344.

Толстых В. И. Образ жизни. Понятие. Реальность, проблемы. М., 1975. 132 с.

Тоффлер Э. Третья волна. М.: АСТ, 1999. 795 с.

Турен А. Возвращение человека действующего. Очерк социологии / Пер. Е. А. Самарской. М.: Научный мир, 1999.–203 с.

Ядов В. А. Социология в России. – М.: Издательство Института социологии РАН, 1988. – 696 с.