



УДК 301.085:35

ВЛИЯНИЕ ТРУДОВОЙ АКТИВНОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ю.В. ШМАРИОН¹¹
В.С. БЛАГИНИН²¹

*Липецкий государственный
педагогический университет*

¹¹ e-mail: jbshmarion@mail.ru

²¹ e-mail: kibervlad@mail.ru

В статье рассматривается влияние трудовой активности на формирование здорового образа жизни человека. Обосновывается возможность эффективного управления формированием здорового образа жизни населения на муниципальном уровне. Приводятся результаты прикладного социологического исследования отражающие влияние трудовой активности на образ жизни населения муниципального образования.

Трудовая активность, здоровый образ жизни, факторы образа жизни, муниципальное образование, технологизация.

Здоровье является уникальным социобиологическим феноменом. Однако до настоящего времени социологическому аспекту этого явления уделялось недостаточно внимания. Это может объясняться рядом причин, например, сложностью получения достоверных эмпирических данных о здоровом образе жизни населения муниципального образования, отсутствием социально-технологического анализа процессов формирования здорового образа жизни (далее ЗОЖ) и эффективных социальных технологий, ориентированных на достижение оптимального социального результата, выраженного в улучшении здорового образа жизни в конкретных муниципальных образованиях. Чаще всего предпринимаются попытки осмысления ЗОЖ с медико-биологической позиции, поэтому вопросы социального управления процессами формирования и развития ЗОЖ не находят своего всестороннего разрешения.

Эффективное формирование здорового образа жизни, достигаемое посредством его социального управления в условиях конкретного поселения муниципального образования, требует прежде социологического описания той реальной деятельности в рамках которой обеспечивается достижение здорового образа жизни населения. Декомпозиция этой деятельности и представление ее в виде последовательности процедур, базирующихся на сложившемся опыте, учитывающем традиционные нормы и правила, позволит выявить те из них, которые работают на получение оптимального социального результата, а также уточнить препятствующие достижению здорового образа жизни населением. После такого социально-технологического анализа получаем возможность синтезировать оптимальную упорядоченную целесообразную последовательность практической деятельности жителя конкретного поселения, которая при существующих ограничениях (время, финансы, инфраструктура и т.п.), опираясь на сложившийся положительный опыт и научно обоснованные рекомендации, будет обеспечивать достижение желаемого уровня здорового образа жизни населением муниципального образования.

Несмотря на имеющиеся теоретические разработки и прикладные социологические исследования различных аспектов ЗОЖ категория «здорового образа жизни» в социологии управления разработана недостаточно.

Образ жизни представляет собой устойчивую форму совместной деятельности людей, характерной для социальных отношений в определенный исторический момент времени, и формируется под действием генерализированных норм и ценностей¹. Образ жизни как социологическая категория дает возможность комплексного изучения различных сфер жизнедеятельности населения: культура, быт, трудовая деятельность, характерных для конкретных социально-экономических отношений². Анализируя классификации аспектов образа жизни, разработанные И.В. Бестужевым-Ладой и другими отечественными учеными, Ю.П. Лисицын в образе жизни выделяет следующие категории: «...социологическую – «ка-

¹ Социологическая энциклопедия. Т.2. - М: Мысль, 2003. - С. 72.

² Социологический энциклопедический словарь/Под ред. Г.В. Осипова. - М.: Инфра-М-Норма, 1998. - С. 227.



чество жизни», экономическую – «уровень жизни», социально-экономическую – «уклад жизни», социально-психологическую – «стиль жизни»³.

Ю.П. Лисицын отмечал, что «здоровый образ жизни - это не просто всё то, что благотворно влияет на здоровье людей». Речь идет о компонентах различных видов деятельности, которые направлены на охрану и улучшение здоровья. Он показывает то, что категория «здорового образа жизни» не сводится строго к медико-социальной активности, а, прежде всего, к «активной деятельности личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека»⁴.

Среди основных факторов формирования здорового образа жизни населения, на которые указывают большинство исследователей, стоит выделить: благоприятные условия отдыха и труда; общее состояние окружающей среды; качество жизни населения; социальные условия; профилактическая деятельность и другие. Об этом же говорится в концепции развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020 г⁵, в которой отмечается неэффективность существующей системы профилактики и предотвращения заболеваний. Профилактика и предотвращение заболеваний связана в первую очередь с факторами, оказывающими непосредственное влияние на здоровье человека. Общеизвестны данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) согласно которым на здоровье человека влияют следующие факторы: образ жизни (49-53%), экологические и генетические факторы (до 40%), состояние системы здравоохранения (до 10%). Вследствие этого, воздействие на факторы образа жизни является наиболее предпочтительным способом улучшения состояния здоровья человека.

Образ жизни - категория, сущность которой определяется характером, спецификой поведения отдельных людей в конкретной обстановке, обществе. В нем присутствует экономическая, социологическая и аксиологическая составляющая⁶. В общем виде факторное пространство здорового образа жизни можно представить следующей совокупностью структурных элементов: жилищные условия, спортивная инфраструктура, пропаганда ЗОЖ, организация ЗОЖ, качество медицинского обслуживания, окружающая среда, субъекты формирования ЗОЖ, трудовая деятельность, и другие.

Образ жизни – определенный, характерный для данного социума вид жизнедеятельности, можно рассматривать как взаимодействие различных видов активности человека: трудовой, социальной, бытовой, образовательной, медицинской, физической⁷. Эти виды активности определяют набор социальных технологий, ориентированных на гармонизацию социального пространства местного сообщества, в котором рационально используются все виды ресурсов необходимых для формирования здорового образа жизни населения.

Теоретико-методологический анализ позволяет сделать вывод о том, что процесс формирования ЗОЖ может быть управляемым. Эффективное управление формированием здорового образа жизни требует социологического описания проблем здорового образа жизни населения данного муниципального образования, установления интенсивности влияния ключевых факторов на процессы формирования здорового образа жизни, оценки основных ограничений, препятствующих достижению оптимального социального результата в достижении здорового образа жизни.

Одно из центральных мест в жизни человека занимает трудовая деятельность, которая обусловлена физическим, психическим здоровьем и уровнем трудовой активности. Работникам, ориентированным на достижение успеха в профессиональной деятельности, здоровый образ жизни является объективной необходимостью, так как от состояния здоровья существенно зависит как производительность труда, так и социально-психологический климат в трудовом коллективе. Проблема влияния трудовой активности на формирование здорового

³ Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. - М.: Медицина, 1982. - С. 9.

⁴ Там же С. 35.

⁵ Концепция развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020 г. <http://rosminzdrav.ru/health/zdravo2020>.

⁶ Величковский Б.Т., Суравегина И.Т., Цыпленкова М.Т. Здоровье и здоровый образ жизни. - М., 1995.

⁷ Программа деятельности Государственного университета управления по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни. Режим доступа: <http://goo.gl/Wu5hkm>

образа жизни населения на муниципальном уровне пока еще разработана не достаточно. Практически отсутствуют эмпирические данные по формированию здорового образа жизни населения на муниципальном уровне, что определяет актуальность данного исследования.

Для проведения социологического исследования здорового образа жизни населения муниципального образования была разработана программа, включающая методологический, методический и процедурный разделы, в рамках которой выполнена структурная и факторная операционализация понятия здорового образа жизни, определены индикаторы и их измерительные шкалы. Разработан план проведения полевых исследований, определены процедуры ввода и обработки эмпирической информации в соответствии с разработанной методикой обработки данных. Социологические исследования ЗОЖ населения проводились в Чаплыгинском, Усманском, Воловском, Липецком и Хлевенском муниципальных районах Липецкой области. В анкетировании принимали участие жители всех крупных поселений каждого муниципального района. Выборочная совокупность составила 4430 человек.

Так в частности, в Чаплыгинском муниципальном районе Липецкой области и г. Чаплыгине в исследовании приняли участие 1230 жителей 22 поселений. Была использована квотная выборка (квотами выступали пол, возраст, место жительства)⁸.

Один из разделов социологического исследования был посвящен оценке влияния трудовой активности населения муниципального образования на ЗОЖ.

В целом, по мнению 42% жителей Чаплыгинского муниципального района, их работа никак не влияет на состояние здоровья, либо даже улучшает его, на что указывают 20% респондентов. Однако 38% респондентов отмечают, что работа негативно отражается на их здоровье.

Среди факторов трудовой деятельности, отрицательно воздействующих на здоровье жителей Чаплыгинского района, преобладают следующие: некомфортная температура (18,5%), непрерывный шум (15,8%) и недостаточная освещенность (14,6%). Также были выявлены следующие менее распространенные факторы, негативно влияющие на здоровье работников: электромагнитное излучение (9,2%), контакт с опасными для здоровья химическими веществами (4,7%), постоянная вибрация (1,3%). Негативные производственные факторы условно можно классифицировать как неустраняемые (в рамках конкретного производства их невозможно изменить), контролируемые (возможна минимизация их воздействия на человека в рамках конкретного производства) и устранимые (негативное воздействие можно полностью устранить). В рамках трудовой деятельности на здоровье человека могут оказывать влияние все три вида факторов. Так в частности 14,6% респондентов отмечают, что в Чаплыгинском районе есть предприятия с недостаточной освещенностью рабочих мест. Указанная проблема может быть полностью устранена путем установки на рабочих местах необходимого количества осветительных приборов.

Помимо указанных выше факторов производства, на здоровье человека в процессе трудовой деятельности непосредственно влияет психологический климат трудового коллектива (контролируемый фактор), в котором он работает. В целом, психологическая обстановка на предприятиях, где работают респонденты, благоприятная, об этом свидетельствует 55,2% полученных ответов. Можно утверждать, что более половины чаплыгинцев с удовольствием и хорошим настроением идут на работу, и, следовательно, можно ожидать от таких работников высокой производительности труда и творческой активности в производственной деятельности. Практически каждый третий респондент (35,2%) отметил, что психологический климат в трудовом коллективе ориентирован исключительно на деловые отношения. В целом 90,4% респондентов оценивают психологический климат в трудовых коллективах Чаплыгинского района как позитивный. Вместе с тем 9,6% опрошенных отметили наличие враждебных отношений внутри трудовых коллективов. Для стабилизации психологического климата в рабочих коллективах имеющих конфликтные ситуации необходимо проведение социологических исследований ориентированных на выявление причин конфликтов и на базе этих данных разработать социальные технологии, реализация которых обеспечит фор-

⁸Шмарин Ю.В., Благинин В.С., Дуспаев Б.Т., Кузьмина Е.Е. Здоровый образ жизни населения муниципального образования: социологический анализ (на примере Чаплыгинского муниципального района Липецкой области): Монография./Ю.В.Шмарин, В.С.Благинин, Б.Т.Дуспаев, Е.Е.Кузьмина. – Липецк: ЛГПУ, 2013.– 203 с.



мирование позитивного психологического климата на соответствующих предприятиях Чаплыгинского района.

На состояние здорового образа жизни работника, его работоспособность существенное влияние оказывает структура трудовой нагрузки, которая определяется соотношением уровней ее составляющих: физической, эмоциональной и интеллектуальной. Трудовая нагрузка на человека, не должна наносить ущерба организму работника, а напротив, обеспечивать возможность поддержания организма в оптимальном рабочем состоянии. В целом распределение нагрузки у респондентов не превышает критических отметок и находится в пределах условной нормы. Респонденты ниже всего оценили свою физическую нагрузку (3,46 по пятибалльной шкале), то есть их физическая форма находится на приемлемом уровне и позволяет им осуществлять всю необходимую деятельность. Эмоциональную нагрузку опрошенные оценивают несколько выше (4,03), чем физическую и умственную (3,90). Следовательно, при разработке социальных технологий формирования здорового образа жизни работающего населения муниципального образования, можно планировать разработку и внедрение социальных технологий, ориентированных на увеличение физической активности в свободное от работы время, а также технологии формирующие устойчивость работника к психоэмоциональным перегрузкам.

В трудовой деятельности нельзя недооценивать роль отдыха в процессе рабочего дня. Перерывы во время труда позволяют человеку своевременно восстанавливать свои силы, повышают трудоспособность и замедляют износ организма, что способствует сохранению здоровья. Данные опроса свидетельствуют, что 12,1% респондентов трудятся без каких-либо перерывов, 30% работников реализуют технологически предусмотренные перерывы в работе, 22% респондентов имеют возможность самостоятельно определять перерывы в работе, 35,9% имеют перерывы только для приема пищи. Трудовая деятельность без перерывов противоречит не только нормам здорового образа жизни, но и Трудовому кодексу РФ. При высокой умственной и эмоциональной нагрузках это может привести к перегрузке работника и нарушению в работе сердечнососудистой и нервной систем организма человека. Следовательно, на предприятиях Чаплыгинского района необходимо проведение социологических исследований, ориентированных на обеспечение системного согласования основного технологического процесса и оптимальных социальных технологий реализации этого технологического процесса.

На состояние здорового образа жизни экономически активного населения оказывает существенное влияние организация рабочей недели, которая во многом определяет ритм жизни работника. Большинство жителей Чаплыгинского муниципального района трудятся по будням в рамках 5-6 дневной рабочей недели (62,3%) или по сменному графику (22,7%). График работы этих категорий граждан укладывается в нормы здорового образа жизни. Однако есть и респонденты, трудящиеся в «авральном» режиме с очень редкими выходными днями (15,0%), скорее всего это те кто работает сезонно. Такой график ухудшает состояние здоровья, а в случае его длительного использования непременно приведет к существенному истощению человеческого организма. Кроме того, человек, работающий без перерывов, не может демонстрировать высокий уровень производительности труда. Подобный режим трудовой деятельности нередко сопровождается производственными травмами, является источником профессиональных заболеваний работников. Это также свидетельствует о слабой работе профессиональных союзов, которые должны отстаивать интересы работников и их право на нормальные условия труда.

Отпуск работников играет важную роль в обеспечении здоровья и его восстановлении. Право работника на отпуск зафиксировано в Трудовом кодексе Российской Федерации. Исследование показало, что примерно пятая часть (10,3%+9,8%=20,1%) опрошенных уходит в отпуск реже, чем раз в год, в том числе 9,8% респондентов отпуску предпочитают денежную компенсацию, а 10,3% бывают в отпуске реже чем один раз в год. При этом в половине таких случаев имеется намеренное нарушение работодателями Трудового кодекса. Большинство работников (64,5%) ежегодно пользуются оплачиваемым отпуском, а 14,5% работников имеется возможность отдыхать несколько раз в год.

Таким образом, трудовую деятельность населения Чаплыгинского муниципального района нельзя назвать полностью соответствующей нормам здорового образа жизни. Хотя жители и справляются со своей трудовой нагрузкой и не считают её чрезмерной, в трудовой

деятельности некоторых из них не хватает пауз и перерывов, как в течение трудового дня, так и в более длительных временных интервалах (неделя, год). Данная ситуация в дальнейшем может привести к существенному ухудшению состояния здоровья населения.

Подобный социально-технологический анализ выполнен не только с целью оценки влияния трудовой активности на обеспечение здорового образа жизни, но и для определения влияния других факторов (жилищные условия, спортивная инфраструктура, пропаганда ЗОЖ, организация ЗОЖ, качество медицинского обслуживания, окружающая среда, субъекты формирования ЗОЖ, и другие). Это создает условия для рассмотрения процессов формирования здорового образа жизни населения муниципальных образований в рамках концепции жизненных сил человека. По утверждению В.И. Патрушева «система представлений о жизненных силах человека, имеет междисциплинарный характер и является методологическим основанием их технологического освоения»⁹, так как «категория «жизненные силы человека» – инструмент социологии. Она нужна, чтобы на основе ее операционализации открыть исследовательские возможности для проведения количественных и качественных замеров социальной реальности, а следовательно, и для расширения «зон» технологизации». Объектом технологизации становится «эволюционирующий посредством человека социум в единстве его природных, социальных и духовных связей и проявлений, относящихся как к объективной реальности (внешнему миру, макрокосмосу) так и реальности субъективной (внутреннему миру, микрокосмосу)»¹⁰.

Список литературы

1. Социологическая энциклопедия. Т.2. - М: Мысль, 2003. - С. 72.
2. Социологический энциклопедический словарь/Под ред. Г.В. Осипова. – М.: Инфра-М-Норма, 1998. – С. 227.
3. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. - М.: Медицина, 1982. - С. 9, С.35.
4. Величковский Б.Т., Суравегина И.Т., Цыпленкова М.Т. Здоровье и здоровый образ жизни. – М., 1995.
5. Программа деятельности Государственного университета управления по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни. Режим доступа: <http://goo.gl/Wu5hkm>, свободный
6. Шмарион Ю.В., Благинин В.С., Дуспаев Б.Т., Кузьмина Е.Е. Здоровый образ жизни населения муниципального образования: социологический анализ (на примере Чаплыгинского муниципального района Липецкой области): Монография./Ю.В.Шмарион, В.С.Благинин, Б.Т.Дуспаев, Е.Е.Кузьмина. – Липецк: ЛГПУ, 2013. – 203 с.
7. Концепция развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020 г. Режим доступа: <http://rosminzdrav.ru/health/zdravo2020>, свободный
8. Патрушев В.И. Введение в теорию социальных технологий. М.: Издательство ИКАР, 2008. С. 177, С.179.

EFFECT OF LABOR ACTIVITY ON A HEALTHY LIFESTYLE MUNICIPALITY POPULATION

Y.V.SHMARION¹

V.S. BLAGININ²

*Lipetsk State Pedagogical
University*

¹⁾ e-mail: jbshmarion@mail.ru

²⁾ e-mail: kiber Vlad@mail.ru

The article discusses the impact of labor activity on the formation of a healthy lifestyle. The possibility of effective management of the formation of a healthy way of life of the population at the municipal level. The results of applied social research reflecting the impact of labor activity in the lifestyle of the population of the municipality.

Labor activity, healthy lifestyle, lifestyle factors, municipality, technologization.

⁹Патрушев В.И. Введение в теорию социальных технологий. М.: Издательство ИКАР, 2008. С.177

¹⁰ Там же С.179.