

DOI: 10.24290/1029-3736-2024-30-1-72-85



ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ПОНЯТИЙ “ТРЕЗВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ” И “ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ” В СОЦИАЛЬНЫХ НАУКАХ

В.А. Зотова, соискатель кафедры теории и истории социологии ФГБОУ ВО “Российский государственный гуманитарный университет” (РГГУ), Миусская площадь, д. 6, г. Москва, Российская Федерация, 125047*

Центральными понятиями рассматриваемой нами предметной области выступают две категории — “здоровый образ жизни” и “трезвый образ жизни”. Проведена дефиниция ключевых терминов в рассматриваемой предметной области. Проанализирован компонентный состав концепции “здоровый образ жизни”. Сделан вывод о том, что здоровый образ жизни представляет собой понятие гораздо более широкое, и термин “трезвый образ жизни” входит в его семантический спектр. Обнаружена причинно-следственная связь между понятиями на теоретическом уровне: трезвый образ жизни является первым шагом к здоровому образу жизни. Обнаружено при этом противоречие в соотношении понятий “здоровый образ жизни” и “трезвый образ жизни” в обиходном массовом сознании: полный отказ от алкоголя воспринимается общественностью как аномальный паттерн, не вписывающийся в представления об условном социальном стандарте. Абсолютная трезвость до сих пор в массе рассматривается как девиация, а поддержание здорового образа жизни не исключает нарушений трезвого режима жизнедеятельности. Сделано предположение о том, что категории “трезвый образ жизни” и “здоровый образ жизни” лежат в разных плоскостях мировоззрения человека — в ментально-волевой и функциональной (деятельностной) соответственно. В завершение статьи приводятся возможные подходы к изучению взаимоотношений понятий здоровый и трезвый образ жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, трезвый образ жизни, трезвенничество, трезвость, аддикция, здоровье, ЗОЖ.

* Зотова Варвара Алексеевна, e-mail: zotova1987@gmail.com

DIFFERENTIATION OF THE CONCEPTS OF SOBER LIFESTYLE AND HEALTHY LIFESTYLE IN SOCIAL SCIENCES

Zotova Varvara A., Applicant for the Department of Theory and History of Sociology, Russian State Humanitarian University (RGGU), Miuskaya Square, 6, Moscow, Russian Federation, 125047, e-mail: zotova1987@gmail.com

The central concepts of the subject area we are considering are two categories — healthy lifestyle and sober lifestyle. Definitions of key terms in the subject area under consideration are considered. The component composition of the concept of healthy lifestyle is analyzed. It is concluded that a healthy lifestyle is a much broader concept, and the term “sober lifestyle” is included in its semantic spectrum. A cause-and-effect relationship between the concepts has been discovered; there is an obvious one: a sober lifestyle is the first step to a healthy lifestyle. At the same time, a contradiction was discovered in the relationship between the concepts of healthy lifestyle and sober lifestyle in everyday mass consciousness: complete abstinence from alcohol is perceived by the public as an anomalous pattern that does not fit into the idea of a conventional social standard. Absolute sobriety is still considered a deviation, and maintaining a healthy lifestyle does not exclude violations of a sober lifestyle. An assumption has been made that the categories “sober lifestyle” and “healthy lifestyle” are located in different dimensions of a person’s worldview — in the mental-volitional and functional (activity) ones, respectively. The article concludes with possible approaches to studying the relationship between the concepts of a healthy and sober lifestyle.

Key words: healthy lifestyle, sober lifestyle, teetotalism, sobriety, addiction behavior, health.

Анализ текущей социальной, эпидемиологической и демографической ситуации в нашей стране и в мире показывает острую потребность в изменении образа жизни современных людей. По мнению большинства врачей, наибольший ущерб здоровью людей наносят болезни, обусловленные систематическими нарушениями образа жизни¹. В то же время многие авторы констатируют рост популярности здорового образа жизни, любительского спорта и фитнеса, активного отдыха и отказа от вредных привычек. Благодаря глобализационной динамике и сетевизации общества рядовые граждане стали ближе к мировым научным, культурным, техническим достижениям, что позволяет им получать сведения о важности и роли здорового питания, правильного сна, о возможностях избавления от аддикций и в целом — о базисных понятиях здоровьесбережения. Так, М.И. Хасанова говорит о том, что только 20%

¹ Шаповалова В.А. Компоненты здорового образа жизни // Наука-2020. 2020. № 4 (40). С. 67–71.

нарушений в состоянии здоровья человека обусловлены его генетическими предрасположенностями, 20% — условиями окружающей среды, 10% — качеством медицины в стране. В 50% случаях состояние здоровья является продуктом жизнедеятельности самого человека, результатом образа жизни, которому он следовал большую часть жизненного пути². В исследовании ценностных установок россиян, проведенном группой ЦИРКОН в 2019 г., здоровье заняло первое место в рейтинге ценностей. Однако при этом исследование выявило, что «только 4,5% принявших участие в исследовании россиян придерживаются формальных критериев ЗОЖ — не пьют, не курят, регулярно занимаются спортом, и только 7% оценивают свой уровень здоровья как “очень хороший”»³.

Чтобы в дальнейшем сконструировать инструментарий для изучения подобного парадокса, представляется важным рассмотреть, как соотносятся друг с другом понятия “здоровый образ жизни” и “трезвый образ жизни” в социальных науках.

Теоретические основы изучения здорового образа жизни как социологической категории можно обнаружить в работе К. Райт Миллса “Социологическое воображение”, в которой он подчеркивал важность понимания взаимосвязи между индивидуальным опытом и опытом общества в целом. И хотя его работа не сосредоточена непосредственно на здоровом образе жизни, она обеспечивает основу для понимания того, как социальные факторы, такие как социально-экономический статус, влияют на индивидуальное поведение и результаты в отношении здоровья⁴.

Важно отметить, что Т. Парсонс в своей работе “Социальная система” также косвенно касается здорового образа жизни, подчеркивая социальные нормы и ожидания в отношении здоровья. В этой работе он вводит понятие “больной роли”, концепт которой важен и для понимания отношения общества к здоровью и болезни, как к явлениям⁵. Концепция Парсонса помогает объяснить ожидания общества в отношении людей, когда они болеют, и подчеркивает общественную обязанность стремления к хорошему здоровью.

В рамках проведения дефиниции между здоровым и трезвым образом жизни необходимо уделить внимание работе И. Гоффмана

² Хасанова М.И. Здоровый образ жизни // Экономика и социум. 2020. № 1 (68). С. 870–872.

³ Ценностная солидаризация и общественное доверие в России, ЦИРКОН, 2019. URL: <http://doverie.zircon.tilda.ws/> (дата обращения: 21.10.2023).

⁴ Wright Mills C. The sociological imagination. Oxford, 1959.

⁵ Parsons T. The social system. Glencoe, 1969.

“Стигма: заметки о борьбе с испорченной идентичностью”⁶. В этой работе, посвященной теории стигматизации, Гоффман дает представление о социальных процессах, которые могут удерживать людей от ведения здорового образа жизни. Он подчеркивает влияние общественного восприятия и стигмы на людей с определенными заболеваниями, что может повлиять на их способность вести здоровый образ жизни.

Центральными понятиями рассматриваемой нами предметной области выступают две категории — “здоровый образ жизни” и “трезвый образ жизни”. В некоторых исследованиях эти два понятия могут отождествляться, а в других публикациях их, напротив, намеренно разграничивают. При этом, как уже было сказано выше, существует явная взаимосвязь между двумя понятиями, но характер этой взаимосвязи понятен не до конца. В данной связи нам представляется весьма актуальным привести основные подходы к определению двух терминов, рассмотреть потенциальную возможность их отождествления и проанализировать концептуальные различия между ними.

Следует представить несколько предположений относительно рассматриваемого нами вопроса.

Во-первых, по нашему мнению, здоровый образ жизни представляет собой понятие гораздо более широкое, и термин “трезвый образ жизни” входит в его семантический спектр.

Во-вторых, между понятиями существует явная причинно-следственная связь: трезвый образ жизни является первым шагом к здоровому образу жизни. При выполнении всех условий, позволяющих определить тот или иной образ жизни как здоровый, за исключением условия трезвости образ жизни априори перестает считаться здоровым.

В-третьих, категории “трезвый образ жизни” и “здоровый образ жизни” лежат в разных плоскостях мировоззрения человека — в ментально-волевой и функциональной (деятельностной) соответственно.

Следует провести анализ современной отечественной научной литературы (социальные науки) и попытаться подтвердить или опровергнуть представленные выше гипотезы. Прежде всего, следует определиться с тем, что именно следует понимать под выражением “образ жизни”.

⁶ Goffman E. Stigma: notes on the management of spoiled identity. Englewood Cliffs, 1963.

Ю.А. Помещикова и А.А. Коновалова предлагают определять образ жизни достаточно нейтрально: "...набор привычек, действий, жизнедеятельность человека, его трудовая деятельность, жизненный уклад, правила индивидуального и общественного поведения"⁷. Авторы выделяют различные аспекты, в которых может проявляться определенный образ жизни: экономический (образ жизни = уровень жизни), социальный и социологический (образ жизни = качество жизни), социально-психологический (образ жизни = стиль жизни), социально-экономический (образ жизни = уклад жизни)⁸. В.А. Шаповалова и Е.И. Коробейникова, в свою очередь, определяют образ жизни следующим образом: "...система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды <...> которая зависит от пола, возраста, состояния здоровья, климата, питания, работы, отдыха, наличия полезных привычек и отсутствия вредных"⁹. Как видно из представленного выше определения, сам по себе термин "образ жизни" увязывается с понятиями здоровья и трезвости, сближаясь, таким образом, с категорией "здоровый образ жизни" и категорией "трезвый образ жизни". В обиходном сознании здоровый образ жизни приравнивается к занятиям спортом и отказу от алкоголя. Е.И. Гулевская говорит о том, что подобная массовая стереотипная установка является ошибочной и игнорирует многие иные составляющие здорового образа жизни — к примеру, правильное питание¹⁰.

В.А. Шаповалова и Е.И. Коробейникова предлагают следующую дефиницию: здоровый образ жизни представляет собой такой способ осуществления жизнедеятельности, который отвечает "генетическим особенностям человека, условиям его жизни и направлен на формирование, сохранение и укрепление здоровья с целью полноценного выполнения его социально-биологических функций"¹¹.

М.И. Хасанова пишет, что здоровый образ жизни можно понимать как совокупность способов, которыми человек должен сознательно поддерживать свое здоровье и избегать вредных факторов, разрушающих его¹².

⁷ Помещикова Ю.А. Сущность здорового образа жизни. Факторы формирования здорового образа жизни // Вестник науки. 2018. № 9 (9). С. 55–56.

⁸ Там же.

⁹ Шаповалова В.А. Указ. соч. С. 67–71.

¹⁰ Гулевская Е.И. Основа здорового образа жизни // Скиф. 2019. № 12–1 (40). С. 129–134.

¹¹ Шаповалова В.А. Указ. соч. С. 67–71.

¹² Хасанова М.И. Указ. соч. С. 870–872.

А.Р. Рукавишникова говорит о двойственности категории “здоровый образ жизни”: с одной стороны, это образ жизни отдельного человека, направленный на укрепление здоровья и профилактику заболеваний, а с другой — это институционализированная и развернутая социальная научная концепция о путях и способах жизнедеятельности человека, направленной на улучшение и сохранение здоровья¹³.

Еще одну научную дефиницию предлагает Ю.А. Шумакова: здоровый образ жизни, по ее мнению, являет собой практическую имплементацию “комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психо-эмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипокинезии”¹⁴.

Получить представление о месте трезвости в системе здорового образа жизни можно путем рассмотрения компонентов здорового жизни, которые выделяют авторы научных публикаций. В частности В.А. Шаповалова и Е.И. Коробейникова указывают, что тремя структурными частями здорового образа жизни являются мероприятия по поддержанию физического здоровья, мероприятия, направленные на поддержание психического здоровья, и мероприятия, сохраняющие и укрепляющие нравственность¹⁵. Нравственность и психическое здоровье в свою очередь невозможно поддерживать без поддержания трезвости¹⁶, что может косвенно подтвердить наше предположение о том, что трезвость есть залог и компонент здорового образа жизни. А.Р. Рукавишникова указывает на то, что основными компонентами здорового образа жизни можно считать питание, физическую подготовку, моральный настрой и отказ от вредных привычек¹⁷.

Обобщив научную литературу по вопросам структуры и системы здорового образа жизни, можно сказать, что большинство авторов предлагает следующий список компонентов: рациональное

¹³ Рукавишникова А.Р. Здоровый образ жизни // Мировая наука. 2019. № 2 (23). С. 202–204.

¹⁴ Шумакова Ю.А. Здоровый образ жизни // Система ценностей современного общества. 2010. № 11. С. 297–301.

¹⁵ Шаповалова В.А. Указ. соч. С. 67–71.

¹⁶ Бачинин И.В. Обоснование антропологического содержания понятия “трезвость” // Вестник ПСТГУ. IV. Педагогика. Психология. 2014. № 3 (34). С. 56–57.

¹⁷ Рукавишникова А.Р. Указ. соч. С. 202–204.

питание, физическая культура, соблюдение личной гигиены, здоровый сон, отказ от вредных привычек. Таким образом, трезвый образ жизни (понимаемый как отказ от вредных привычек) является и компонентом, и предпосылкой, и базисом здорового образа жизни.

Несмотря на то что категория “здоровый образ жизни” шире и объемнее, чем категория “трезвый образ жизни”, ее изучение и популяризация произошли гораздо позднее. Многие страны, в том числе и Россия, имеют богатый исторический опыт борьбы за трезвый образ жизни. Известно, к примеру, что до революции в авангарде борьбы с пьянством в России выступала церковь, будучи основным носителем и транслятором духовно-нравственных ценностей¹⁸.

Существенный вклад в отечественную “науку” о трезвости, сабриентологию, внес известный ученый и медик В.М. Бехтерев. Он в частности выступил с резкой критикой относительно годовой нормы потребления алкоголя (1/2 ведра водки на душу населения) и настаивал на реализации общегосударственной антиалкогольной политики. Степень распространенности алкоголизма в стране определяет в конечном итоге степень “дегенерации населения”. Абсолютная трезвость — полный отказ от алкоголя, по В.М. Бехтереву, представляет собой единственно возможный способ поддержания здоровья и рассудка. Ученый категорически отрицал понятие “малые дозы” и опровергал стереотипы о пользе приема небольших порций алкоголя¹⁹.

В некоторой степени в советский период понятие трезвости сузилось до отказа от алкоголя. Проблема наркотической зависимости — медикаментозной, химической и прочей — не имела такого размаха, как алкоголизм. Антиалкогольная политика проводилась на уровне законодательства (постановление ЦК КПСС от 7 мая 1985 г. “О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма” и др.), посредством учреждения специальных институций (Всесоюзное добровольное общество борьбы за трезвость и др.), реализовывалась средствами пропаганды²⁰. Безусловно, предпринимались и меры по популяризации здорового образа в жизни в целом. Сегодня

¹⁸ Белянин Д.Н. Основные мероприятия русской православной церкви в борьбе за трезвый образ жизни в сибирской деревне в начале XX века (по материалам епархиальных ведомостей) // Вестник Томского государственного университета. История. 2022. № 75. С. 5–14.

¹⁹ Разводовский Ю.Е. Роль В.М. Бехтерева в организации антиалкогольного движения в России в начале 20-го века // Журнал ГрГМУ. 2004. № 4 (8). С. 93–95.

²⁰ Галкина А.В. Пропаганда здорового образа жизни как основа деятельности общественных организаций: история регионального отделения общества трезвости и здоровья // Система ценностей современного общества. 2012. № 23. С. 300–303.

пропаганда сменилась социальной рекламой и иными способами массовой информационной работы²¹.

Сравнивая степень изученности двух рассматриваемых нами понятий, можно заметить, что в вопросах поддержания здорового образа жизни социальные науки накопили достаточно мощный и емкий научно-методологический базис, тогда как многие вопросы трезвости остаются малоизученными. В большей степени проблемы трезвости исследуются медиками, а представители наук гуманитарного, социального цикла в большей степени фокусируются на понятии здорового образа жизни.

В предыдущих работах мы говорили о том, что многие публикации о трезвом образе жизни носят пропагандистский характер и не соответствуют ключевым критериям академического гуманитарного научного знания²². Именно поэтому обоснование социологической семантики категорий “трезвость” и “трезвый образ жизни” и введение их в дискурс социальных наук представляется фундаментальной и значимой задачей современных исследований²³. Большую работу в этом направлении проделала Ю.Ю. Белова, описав в своей работе возможные социологические подходы к изучению отказа от алкоголя²⁴.

Анализ современной научной литературы, социальной рекламы, официальных документов и медийных материалов позволяет нам прийти к выводу о наличии парадоксального противоречия в соотношении понятий “здоровый образ жизни” и “трезвый образ жизни”. Несмотря на то что трезвость, на первый взгляд, является априорным условием здорового образа жизни, а поддержание здоровья невозможно без сохранения трезвости, в массовом сознании допускается практика систематического употребления алкоголя людьми-представителями ЗОЖ-культуры. Более того, полный отказ от алкоголя воспринимается общественностью как аномальный паттерн, не вписывающийся в представления об условном социальном стандарте.

С.А. Горчакова говорит о том, что трезвенничество сегодня является девиацией (хоть и позитивной). Исследователь предлагает определять трезвенничество (трезвый образ жизни) как “экологи-

²¹ Николаева М.А. Сабриентология в социальной рекламе // Образование и наука. 2012. № 3. С. 89–99.

²² Ключникова Е.А. Проблемы формирования трезвого образа жизни молодёжи в современной информационной среде // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 211–216.

²³ Там же.

²⁴ Белова Ю.Ю. Отказ от потребления алкоголя в предметном поле социологических исследований в России и за рубежом // Огарёв-Online. 2019. № 14.

чески адекватное, биологически релевантное состояние человека, ставшее социально девиантным в нашем (в частности) обществе в свете теории отклоняющегося поведения”²⁵. Можно также сказать, что в российском обществе существует социальная стигма как в отношении тех, кто чрезмерно злоупотребляет алкоголем (а также стимулирующими, наркотическими веществами), так и тех, кто декларирует полный отказ от них.

С.А. Фирсин и А.В. Бахметов пишут о том, что в нашей стране люди, которые, по их мнению, придерживаются здорового образа жизни (питаются полезными продуктами, посещают спортивные тренировки), зачастую отличаются “табачно-алкогольной запрограммированностью” и могут регулярно употреблять алкоголь, табак и другие интоксиканты при наличии определенных поводов. Следовательно, в общественном сознании категория “трезвость” не всегда интегрирована в понятие “здоровый образ жизни”²⁶. Все еще имеют место массовые, так называемые “программы самоотравления” (“ряд взаимосвязанных информационных блоков, записанный в мозгу человека на уровне разума (сознания) и подсознания”²⁷).

Несмотря на это, все же в сознании общественности постепенно происходят позитивные изменения. В 1990–2000-х гг. широкая прослойка молодежи не имела целостной системы духовных и нравственных ценностей, что приводило к замещению аксиологии личности на примитивные потребности — употребление психоактивных веществ, алкоголя, что в конечном итоге порождало массовые практики асоциального агрессивного поведения, либо напротив — социальную и индивидуальную пассивность. Сегодня здоровый и трезвый образ жизни обретает значимость: поддержание здоровья становится показателем высокого социального и финансового статуса, а наличие аддикций и слабое здоровье, напротив, выступают индикаторами сниженного социального статуса или даже маргинальности. Кроме того, постепенно трезвость входит в спектр проявлений социальной нормы и начинает восприниматься как неотъемлемый компонент здорового образа жизни.

Анализ научной литературы позволяет сделать вывод о наличии важного различия между концепциями трезвенничества

²⁵ Горчакова С.А. Трезвенничество как социальное явление: Автореф. дисс. ... канд. социол. наук. М., 1992.

²⁶ Фирсин С.А. Формирование трезвого здорового образа жизни и целостного развития личности студентов // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 377–381.

²⁷ Ключникова Е.А. Указ. соч.

и здорового образа жизни. Здоровый образ жизни являет собой функциональную, деятельностную концепцию, воплотить которую в реальной практике можно исключительно посредством действий, усилий, мер. Понятие “трезвый образ жизни” в свою очередь лежит в плоскости умственной и волевой, ведь отказ от внешних стимуляций и аддикций есть в первую очередь мысленное усилие, и только потом — принятие определенных мер.

Трезвость в большей степени встроена в характер, мировоззрение человека и соотносится с его ценностными установками, а здоровый образ жизни — это регулярные и осознанные шаги, паттерны. Это различие можно отметить даже на уровне дефиниций двух понятий. Так, к примеру, Ю.А. Шумакова определяет здоровый образ жизни как “поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья”²⁸. Трезвость, по нашему мнению, может быть интерпретирована в качестве детерминанты субъектности. Личность принимает решение об отказе от любой из форм самоповреждающего поведения, проявляя таким образом волю. Трезвость предстает критерием осознания себя как личности с определенными характеристиками. В подобном контексте трезвенничество следует считать оппозицией к экзистенциальному эскапизму²⁹, а в некоторых случаях — смыслом жизни (для зависимых в прошлом людей). Схожие тезисы мы опять же находим в работах Ю.А. Шумаковой: “...образ жизни — здоровый, культурный, цивилизованный — реализуется в конкретной предметной деятельности”³⁰, в отличие от трезвости, которая реализуется, напротив, в виде *недеяния*. В то же время адекватный и целостный *mindset* развитой личности в любом случае приведет ее не только к трезвенничеству, но и к здоровому образу жизни в целом. Все это доказывают наши предположения о различиях между двумя категориями и тесной взаимосвязи, существующей между ними.

В дальнейшем представляется интересным рассмотреть специфику взаимосвязи понятий здорового и трезвого образа жизни. Полагаем, что это возможно в рамках нескольких подходов: биомедицинском, холистическом, поведенческом и социально-экологическом. Приведем их краткое описание.

Биомедицинский подход. Теоретический подход, который в первую очередь фокусируется на физических аспектах здоровья. Он

²⁸ Шумакова Ю.А. Указ. соч. С. 297–301.

²⁹ Литинская Д.Г. Типы современного эскапизма и феномен экзистенциального эскапизма // Ярославский педагогический вестник. 2012. № 1. С. 308–311.

³⁰ Шумакова Ю.А. Указ. соч.

определяет “здоровый образ жизни” как образ жизни, свободный от болезней, инвалидности или каких-либо физиологических отклонений. Регулярные физические упражнения, сбалансированное питание и регулярные медицинские осмотры считаются ключевыми компонентами здорового образа жизни. Американская кардиологическая ассоциация, например, следует этой модели, предоставляя рекомендации по физической активности и диетическим привычкам для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний. Однако биомедицинский подход допускает, что здоровый образ жизни не тождественен трезвому образу жизни, поскольку допускает употребление алкоголя индивидом в разумных пределах, не вредящих физическому здоровью человека.

Холистический подход. Этот подход к “здоровому образу жизни” является более всеобъемлющим и учитывает не только физическое здоровье, но также психологическое, социальное и духовное благополучие. Он предполагает, что поддержание баланса во всех этих областях приводит к оптимальному здоровью.

Поведенческий подход. Еще одним теоретическим подходом к определению “здорового образа жизни” является поведенческий подход. Этот подход подчеркивает роль индивидуального поведения и выбора в поддержании здоровья. В рамках этого подхода предполагается, что принятие здоровых привычек, таких как сбалансированное питание, регулярные физические упражнения и отказ от вредного поведения, такого как курение или чрезмерное употребление алкоголя, способствуют здоровому образу жизни.

Социально-экологический подход. Этот теоретический подход учитывает влияние социальных, экологических и экономических факторов на здоровье. Он предполагает, что “здоровый образ жизни” касается не только личных привычек, но и окружающей среды, в которой человек живет, и общества, частью которого он является. Американский центр по контролю и профилактике заболеваний (CDC) использует эту модель для разработки политики общественного здравоохранения, направленной на устранение неравенств в отношении здоровья и содействие справедливости в отношении здоровья. В рамках этого подхода ключевую роль играет значимость внешних факторов и влияние среды на индивида.

С нашей точки зрения, наиболее релевантными подходами к прикладному изучению взаимосвязи трезвого и здорового образа жизни являются поведенческий и социально-экологический. И если первый подход предполагает фокусировку исследователя

на траекториях здорового и трезвого образа жизни индивида³¹, то второй предлагает исследователю рассмотреть то, как различные институты взаимодействуют между собой и как они влияют на индивида.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Бачинин И.В. Обоснование антропологического содержания понятия “трезвость” // Вестник ПСТГУ. IV. Педагогика. Психология. 2014. № 3 (34). С. 56–67.

Белова Ю.Ю. Отказ от потребления алкоголя в предметном поле социологических исследований в России и за рубежом // Огарёв-Online. 2019. № 14.

Белова Ю.Ю. Время больших возможностей или как миллениалы преодолевают зависимость от алкоголя: автобиографическое исследование // Вопросы наркологии. 2022. Т. 210. № 4–5–6. С. 116–130.

Белянин Д.Н. Основные мероприятия русской православной церкви в борьбе за трезвый образ жизни в сибирской деревне в начале XX века (по материалам епархиальных ведомостей) // Вестник Томского государственного университета. История. 2022. № 75. С. 5–14.

Галкина А.В. Пропаганда здорового образа жизни как основа деятельности общественных организаций: история регионального отделения общества трезвости и здоровья // Система ценностей современного общества. 2012. № 23. С. 300–303.

Горчакова С.А. Трезвенничество как социальное явление: Автореф. дисс. ... канд. социол. наук. М., 1992.

Гулевская Е.И. Основа здорового образа жизни // Скиф. 2019. № 12–1 (40). С. 129–134.

Клюшников Е.А. Проблемы формирования трезвого образа жизни молодежи в современной информационной среде // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 211–216.

Литинская Д.Г. Типы современного эскапизма и феномен экзистенциального эскапизма // Ярославский педагогический вестник. 2012. № 1. С. 308–311.

Николаева М.А. Сабриентология в социальной рекламе // Образование и наука. 2012. № 3. С. 89–99.

Помещикова Ю.А. Сущность здорового образа жизни. Факторы формирования здорового образа жизни // Вестник науки. 2018. № 9 (9). С. 55–56.

Разводовский Ю.Е. Роль В.М. Бехтерева в организации антиалкогольного движения в России в начале 20-го века // Журнал ГрГМУ. 2004. № 4 (8). С. 93–95.

Рукавишников А.Р. Здоровый образ жизни // Мировая наука. 2019. № 2 (23). С. 202–204.

Фирсин С.А. Формирование трезвого здорового образа жизни и целостного развития личности студентов // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 377–381.

Хасанова М.И. Здоровый образ жизни // Экономика и социум. 2020. № 1 (68). С. 870–872.

³¹ Белова Ю.Ю. Время больших возможностей или как миллениалы преодолевают зависимость от алкоголя: автобиографическое исследование // Вопросы наркологии. 2022. Т. 210. № 4–5–6. С. 116–130.

Ценностная солидаризация и общественное доверие в России, ЦИРКОН, 2019. URL: <http://doverie.zircon.tilda.ws/> (дата обращения: 21.10.2023).

Шаповалова В.А. Компоненты здорового образа жизни // Наука-2020. 2020. № 4 (40). С. 67–71.

Шумакова Ю.А. Здоровый образ жизни // Система ценностей современного общества. 2010. № 11. С. 297–301.

REFERENCES

Bachinin I.V. Obosnovanie antropologicheskogo soderzhaniya ponjatija “trez-vost” [Justification of the anthropological content of the concept of “sobriety”] // Vestnik PSTGU. IV. Pedagogika. Psihologija. 2014. N 3 (34). S. 56–67 (in Russian).

Beljanin D.N. Osnovnye meroprijatija russkoj pravoslavnoj cerkvi v bor’be za trezvyj obraz zhizni v sibirskoj derevne v nachale XX veka (po materialam eparhial’nyh vedomostej) [The main events of the Russian Orthodox Church in the struggle for a sober lifestyle in a Siberian village at the beginning of the twentieth century (based on materials from diocesan statements)] // Vestn. Tom. gos. un-ta. Istorija. 2022. N 75. S. 5–14 (in Russian).

Belova Yu.Yu. Otkaz ot potreblenija alkoholja v predmetnom pole socio-logicheskikh issledovanij v Rossii i za rubezhom [Refusal of alcohol consumption in the subject field of sociological research in Russia and abroad] // Ogarjov-Online. 2019. N 14 (in Russian).

Belova Yu.Yu. Vremja bol’shih vozmozhnostej ili kak millenialy preodolevajut zavisimost’ ot alkoholja: avtobiograficheskoe issledovanie [Time of great opportunities or how millennials overcome alcohol addiction: an autobiographical study] // Voprosy narkologii. 2022. T. 210. N 4–5–6. S. 116–130 (in Russian).

Cennostnaja solidarizacija i obshhestvennoe doverie v Rossii [Value Solidarization And Public Trust In Russia], CIRKON, 2019. URL: <http://doverie.zircon.tilda.ws/> (accessed: 21.10.2023) (in Russian).

Firsin S.A. Formirovanie trezvogo zdravogo obraza zhizni i celostnogo raz-vitija lichnosti studentov [Formation of a sober healthy lifestyle and holistic develop-ment of the personality of students] // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta. 2019. N 2 (168). S. 377–381 (in Russian).

Galkina A.V. Propaganda zdravogo obraza zhizni kak osnova dejatel’nosti obshhestvennyh organizacij: istorija regional’nogo otdelenija obshhestva trezvosti i zdorov’ja [Promotion of a healthy lifestyle as the basis of the activities of public organizations: the history of the regional branch of the society of sobriety and health] // Sistema cennostej sovremenno go obshhestva. 2012. N 23. S. 300–303 (in Russian).

Goffman E. Stigma: notes on the management of spoiled identity. Englewood Cliffs; Prentice-Hall, 1963.

Gorchakova S.A. Trezvennichestvo kak social’noe javlenie: Avtoref. diss. ... kand. sociol. Nauk [Temperance as a social phenomenon: Author’s abstract. dis. ...cand. sociol. Sciences]. M., 1992 (in Russian).

Gulevskaja E.I. Osnova zdravogo obraza zhizni [The basis of a healthy life-style] // Skif. 2019. N 12–1 (40). S. 129–134 (in Russian).

Hasanova M.I. Zdorovyj obraz zhizni [Healthy lifestyle] // Jekonomika i socityum. 2020. N 1 (68). S. 870–872 (in Russian).

Kljushnikova E.A. Problemy formirovaniya trezvogo obraza zhizni molodjozhi v sovremennoj informacionnoj srede [Problems of forming a sober lifestyle of young

people in the modern information environment] // *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta*. 2022. N 2 (204). S. 211–216 (in Russian).

Litinskaja D.G. Tipy sovremennogo jeskapizma i fenomen jekzistencial'nogo jeskapizma [Types of modern escapism and the phenomenon of existential escapism] // *Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik*. 2012. N 1. S. 308–311 (in Russian).

Nikolaeva M.A. Sabrientologija v social'noj reklame [Sabrientology in social advertising] // *Obrazovanie i nauka*. 2012. N 3. S. 89–99 (in Russian).

Parsons T. The social system. Glencoe, 1969.

Pomeshhikova Ju.A. Sushhnost' zdorovogo obraza zhizni. Faktory formirovanija zdorovogo obraza zhizni [The essence of a healthy lifestyle. Factors in the formation of a healthy lifestyle] // *Vestnik nauki*. 2018. N 9 (9). S. 55–56 (in Russian).

Razvodovskij Ju.E. Rol' V.M. Behtereva v organizacii antialkogol'nogo dvizhenija v Rossii v nachale 20-go veka [The role of V. M. Bekhterev in the organization of the anti-alcohol movement in Russia at the beginning of the 20th century] // *Zhurnal GrGMU*. 2004. N 4 (8). S. 93–95 (in Russian).

Rukavishnikova A.R. Zdorovyj obraz zhizni [Healthy lifestyle] // *Mirovaja nauka*. 2019. N 2 (23). S. 202–204 (in Russian).

Shapovalova V.A. Komponenty zdorovogo obraza zhizni [Components of a healthy lifestyle] // *Nauka-2020*. 2020. N 4 (40). S. 67–71 (in Russian).

Sharafutdinova R.I. K zdorovomu obrazu zhizni [Towards a healthy lifestyle] // *Evrazijskij Sojuz Uchenyh*. 2016. N 29–2. S. 72–73 (in Russian).

Shumakova Ju.A. Zdorovyj obraz zhizni [Healthy lifestyle] // *Sistema cennostej sovremennoho obshhestva*. 2010. N 11. S. 297–301 (in Russian).

Wright Mills C. The sociological imagination. Oxford, 1959.