

**Методология социологического исследования йоги как метода
здоровьесбережения**

Научный руководитель – Левченко Илья Евгеньевич

Ренёва Дарья Альбертовна

Студент (магистр)

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина,
Институт социальных и политических наук, Екатеринбург, Россия

E-mail: reneva.dasha@mail.ru

На сегодняшний день ведение здорового образа жизни является актуальным и даже модным, с одной стороны. С другой стороны, экология и специфический образ жизни городского населения диктует необходимость в поддержании своего здоровья, заботы о нем. Существуют различные способы поддержания своего здоровья. Для нас представляется интересным изучить йогу с данной точки зрения.

Для некоторых людей занятия йогой становятся специфическим образом, стилем жизни. Мотивация к данной практике и ее роль в таких случаях становятся иными по сравнению с типом людей, описанным выше. Основываясь на этом, мы рассмотрим йогу с точки зрения здоровьесбережения и определим методы, с помощью которых будет целесообразным провести полное социологическое исследование.

Целесообразно начать с базового понятия «практика». Практика в психологии отождествляется с деятельностью, которая имеет определенную цель, а ее структура включает потребность, цель, мотив, целесообразную деятельность, предмет, средства и результат. Философское знание связывает практику с деятельной жизнью, опытом. В таком случае противоположным понятием будет теория. В социологической науке зачастую используется словосочетание «социальная практика». Теорию социальных практик в социологии развивали П. Бурдьё, П. Бергер, Т. Лукман, Л. Витгенштейн, Г. Гарфинкель, Э. Гидденс, К. Гирц, И. Гофман, Т. Парсонс, А. Шюц и другие [3]. Здесь практика всегда социальная и означает повседневные действия индивидов, причем общепринятые в обществе и поэтому неосознаваемые, так как выполняются автоматически.

Все рассмотренные подходы в определении «практики» удовлетворяют нашему пониманию и будут более полно использованы в теоретической базе нашего исследования. Второй ключевой категорией является «здоровье».

Для Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [5]. Отмечается несколько составляющих данного понятия: физическое, душевное и социальное.

Однако существуют и другие модели [2], такие как медицинская, биомедицинская, биосоциальная, ценностно-социальная модель. Определение ВОЗ в таком случае относится к последней. Для анализа нашей темы будет разумным использовать биосоциальные и ценностно-социальные концепции. Ведь для нас важна совокупность биологических и социокультурных факторов, влияющих на здоровье человека.

Важно, что культура здоровьесбережения является предметом изучения многих наук, и социология в их числе. Социологи изучают здоровье, чтобы «понять механизмы, способные регулировать отношение человека к здоровью, его социальную обусловленность и место здоровья в системе ценностей» [4].

По мнению Н. Л. Антоновой, социологический подход к анализу культуры здоровьесбережения «заключается в ее изучении как интегративного явления, системы ценност-

ных, когнитивных, потребностно-мотивационных, поведенческих механизмов, ориентированных на производство и воспроизводство в структуре образа жизни индивида/социальной группы практик, связанных с сохранением, укреплением и развитием здоровья» [1].

Суммируя вышеизложенное, здоровьесберегающая практика - это специфическая деятельность, направленная на профилактику (сохранение) и развитие здоровья. Для достижения этой цели человек использует различные методы. Йога является одним из них.

В свою очередь здоровьесберегающее поведение является сложным социальным феноменом, особым типом социального поведения, закрепляемым в повседневной реальности. Это подтверждают и данные, полученные в различных социологических исследованиях.

Наше планируемое исследование будет основано на двух методах: 1) анкетный опрос йогов, 2) глубинное интервью с экспертами, работающими в данной сфере - преподаватели и администраторы центра йоги. Мы выявим мотивацию занятиями йогой, полученные и ожидаемые результаты, опыт практики и дальнейшее желание ее продолжать, удовлетворенность получением услуги, обусловленность выбора конкретной организации. Со стороны работников узнаем также мотивацию работы в данной сфере, перспективы развития в данном направлении, личную выгоду от такой деятельности, профессионализм, особенности взаимодействия с клиентами, причины выбора данного места работы.

Йога - особый вид знания, который имеет религиозную направленность, а также духовную составляющую, то есть это некий синтез физического и духовного. Эта практика является здоровьесберегающей, способствующей ведению особого стиля жизни. Данная многовековая традиция зарекомендовала себя как эффективную для ума и тела.

Сегодня йога является очень популярным видом физической деятельности. Для нас вызывает интерес изучение данной практики как способа здоровьесбережения. Поэтому планируется провести целостное социологическое исследование на данную тематику с использованием количественных и качественных методов.

Источники и литература

- 1) Антонова Н. Л. Культура здоровьесбережения: социологическая концептуализация / Н. Л. Антонова // Перспективы науки. – 2014. № 12 (63). С. 49-51.
- 2) Калью П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация. - М., 1988.
- 3) Шугальский С. С. Социальные практики: интерпретация понятия // Знание. Понимание. Умение. - 2012. № 2. С. 276–280.
- 4) Дробижева Л. М. Ценность здоровья и культура нездоровья в России / Л. М. Дробижева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://spkurdyumov.ru/forecasting/cennost-zdorovya-i-kultura-nezdorovya-v-rossii/> (дата обращения – 2.02.2018).
- 5) Преамбула к Уставу (Конституции) Всемирной организации здравоохранения [Электронные данные]. – Режим доступа: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf> (дата обращения - (1.02.2018).