# Содержание

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1 Теоретические основы проблем социально-экологического рассмотрения семьи

1.1 Современная семья как объект исследования

1.2 Характеристика и особенности экологических подходов к формированию здорового образа жизни современной российской семьи

ГЛАВА 2 Практические подходы к решению социально-экологических проблем современной семьи

2.1 Технологические подходы к проблемам экологии семьи

2.2 Практическое исследование по проблеме влияния социально-экологичеких факторов на брачно-семейные отношения

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Введение**

В семье проходит большая часть жизни человека. Для каждого ее члена – это определенное жизненное пространство, целая экологическая микросистема, в которой каждый стремится удовлетворить свои потребности, развивать, реализовать себя и одновременно находится в тесной связи со всеми членами семьи.

Ребенок появляется на свет полностью беспомощным. Родители начинают приучать свое крохотное существо жить в окружающем мире.

Семья для всех ее членов является определенным жизненным пространством, в котором протекает большая часть жизни каждого из них. Для этой экологической системы характерно то, что несогласованность психологических потребностей и взаимоисключаемость способов их удовлетворения ведут к распаду семьи или процветанию одного из ее членов за счет другого (до определенного времени, конечно).

Образно говоря, каждый член семьи занимает определенную экологическую нишу, то есть выполняет определенные, необходимые для поддержания баланса системы функции.

Семья – социальное явление. Однако общеизвестно, что социальное и природное постоянно проникают друг в друга, не теряя своей особенности в этом процессе взаимодействия. То, как природа медленно, по фазам трансформировалась в общество, не игнорируя различия между природой и обществом, и степень их взаимопроникновения изучает наука – социальная экология. Социальная экология как часть экологии человека представляет собой комплекс научных отраслей, изучающих связь общественных структур (начиная с семьи и других малых общественных групп), а также связь человека с природной и социальной средой их обитания. Социальная экология пытается показать, что каждодневная социализация семьей не в меньшей степени основана на биологии, чем постоянная забота медицины о стариках – на устоявшихся социальных факторах. Человек никогда не престанет быть млекопитающим со своими первичными инстинктами, но люди институциализировали их и следуют им с помощью разнообразных общественных форм.

В настоящее время в России сложилась весьма неблагоприятная экологическая обстановка: из-за загрязнения воздуха и воды значительно возросло количество различных заболеваний (чума, холера, оспа и т. д.). В современном мире общепланетарной проблемой является ликвидация онкологических заболеваний, паралитического полиомиелита, сердечнососудистых заболеваний. Наиболее массовой инфекцией остаётся грипп. Серьёзной проблемой является гепатит, который часто переходит в хроническую форму с осложнениями типа цирроза и первичного рака печени. Среди основных инфекционных заболеваний СПИД распространяется наиболее быстро.

Как следствие этому – обострение демографических проблем, проблем воспроизводства населения. На снижение численности населения, уровень его здоровья оказывают влияние также социальные факторы, такие как наркомания, алкоголизм, большие физические и эмоциональные нагрузки. На формирование популяционного здоровья большое влияние оказывает так называемое самосохранительное поведение населения, т.е. система действий и отношений, в значительной мере определяющих качество индивидуального и семейного здоровья. Наиболее важными факторами такого поведения являются: сбалансированное (не избыточное) питание, умение правильно отдыхать и достаточная физическая активность, здоровая сексуальность, умение справляться со стрессовыми ситуациями, планирование семьи, отсутствие вредных привычек.[18; с. 103]

Исследования показывают, что около 80% населения озабочены сегодняшним состоянием окружающей среды, понимают необходимость решения экологических проблем.[7; с. 37-40] Но практическое осуществление экологического воспитания пока еще остается делом отдельных индивидов. В нашей стране достаточно давно разрабатывается идея использования мировоззренческих вопросов, в том числе экологических, как общего стержня, вокруг которого в тех или иных формах организуется целенаправленное экологическое воспитание.

Общеизвестно, что наибольшее влияние на ребенка оказывает его семья: без семейного воспитания не возможно эффективное педагогическое воздействие со стороны социальных структур, в том числе школы. Особенностью экологических знаний является их интегративность, взаимосвязь с повседневной действительностью, которая подкрепляется естественнонаучными и гуманитарными догмами.[12; c. 58 - 62]

Экология семейных отношений – необходимое условие устойчивого развития личности, так как именно в семье формируется и развивается представление о здоровом образе жизни, прививаются навыки личной гигиены, и воспитывается бережное отношение к окружающей среде. Семья – это такое пространство, где личность развивается согласно своей природе, в логике осознанного выбора. Этим объясняется актуальность выбранной темы исследования.

Объектом исследования являются брачно-семейные отношения.

Предметом исследования является социально-экологические аспекты современной российской семьи.

Исследованием социально-экологических проблем занимались многие исследователи (М.В.Рыбакова, И.Ю.Тюрина, Б.Б.Прохоров, Е.В.Краснов, В.В.Кривошеев и другие), однако аспекту влияния социально-экологических факторов на формирование брачно-семейных отношений в научной литературе уделено весьма мало внимания, то есть степень научной разработанности темы не достаточно высока. На сегодняшний день не существует ни одного цельного исследования, посвященного этому вопросу.

Перед началом работы была поставлена цель углубленно изучить и проанализировать влияние социально-экологических факторов на семью, брачно-семейные отношения.

Основываясь на поставленной цели, были определены следующие задачи:

* Рассмотреть теоретические основы проблем социально-экологического рассмотрения семьи;
* Проанализировать семью как объект;
* Дать характеристику и выявить особенности экологических подходов рассмотрения семьи;
* Рассмотреть практические подходы к решению социально-экологических проблем современной семьи.

Гипотеза данной дипломной работы: совершенствованию брачно-семейных отношений способствует комплекс социально-экологических факторов, к которым относятся:

* 1. Рациональное питание;
	2. Физическая нагрузка;
	3. Снижение влияния неблагоприятных факторов;
	4. распорядок дня;
	5. Закаливание;
	6. Преодоление вредных привычек;
	7. Организация семейного быта.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использованы методы исследования: теоретический анализ литературы; эмпирические методы (анкетирование и опрос).

Теоретическая и практическая значимость данной работы является неоспоримой и очевидной и заключается в том, что данное исследование может быть использовано в качестве методического материала социальными работниками.

Структура работы соответствует поставленным задачам. Работа состоит из двух глав. Первая имеет теоретическую направленность и раскрывает основы социально-экологического рассмотрения семьи. Она состоит из двух параграфов. Вторая глава – практического содержания, в ней проводится непосредственно исследования социально-экологических проблем формирования семьи. Данная глава также включает в себя два параграфа. Кроме того, работа содержит введение, заключение, список использованной литературы и приложение.

# Глава 1 Теоретические основы проблем социально-экологического рассмотрения семьи

Для современного общества, очевидно, что время противостояния общества и природы прошло. Сейчас экологические проблемы в большей мере рассматриваются не как относящиеся к окружающей среде, а в своем генезе и последствиях.[2; c. 99]

В настоящее время наблюдается все более полная связь между действиями человека, способами освоения природы и ее состоянием.

Кроме того, между экологической ситуацией и состоянием здоровья населения установлена прямая зависимость. Так, отравление воздушной среды в крупных городах выхлопными газами автотранспорта повышает уровень заболеваемости органов дыхания на 25-30 % по сравнению с сельскими районами. Помимо загрязнения многие люди остро реагируют на деградацию среды своего обитания. Вырубка лесов, неорганизованные свалки отходов, разработки полезных ископаемых, дымящиеся терриконы около шахт не только приводят к нарушению естественной жизнедеятельности природных комплексов, но и разрушают прекрасное, а также вызывают у людей тревогу за будущее.[18; c. 108]

Резкое превышение смертности над рождаемостью также во многом связано с экологическим неблагополучием страны. Российскому обществу свойственна тенденция, которая состоит не только в дефиците гуманизма, отражающего реальную потребность в снижении опасности и рисков, связанных с варварским отношением к природе, но и в отсутствии заметного продвижения на пути обретения новой экологической культуры общества.

Данные проведенных исследований показывают, что в настоящее время 69% взрослого населения России видят опасность для личного здоровья и здоровья своей семьи в экологических факторах риска:

* загрязнение воздуха, питьевой воды, продуктов питания;
* ядерные испытания, воздействие радиации;
* транспортное движение.

На второе место выдвигаются, так называемые, социальные факторы потенциальной опасности для здоровья личности и его семьи:

* производственные и бытовые травмы;
* условия труда;
* проблемы преступности;
* употребление алкоголя, наркотиков, курение, возможность заразиться СПИДом.[11; c. 137 - 138]

На территории Российской Федерации в январе-августе 2009г. по сравнению с соответствующим периодом 2008г. эпидемиологическая обстановка характеризовалась определенным ростом заболеваемости населения по ряду инфекционных заболеваний, в их числе: острые кишечные инфекции, гепатит А, коклюш и отдельные социально значимые болезни.

Самые высокие показатели заболеваемости туберкулезом в январе-августе 2009г. имели место в Приморском крае, Республике Тыва и Еврейской автономной области (в 3,0-2,5 раза выше, чем в среднем по России), Республике Бурятия, Амурской области, Хабаровском крае, Кемеровской и Омской областях, Алтайском крае (в 2,1-1,7 раза выше). В январе-августе 2009г. зарегистрировано 8991 человек с болезнью, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), и 22823 человека - с бессимптомным инфекционным статусом, вызванным вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), в том числе детей в возрасте 0-17 лет - соответственно 244 человека и 457 человек. Более половины (61,1%) всех выявленных больных ВИЧ-инфекцией учтено в 10 субъектах Российской Федерации: в Санкт-Петербурге, Челябинской, Нижегородской и Ульяновской областях, Приморском крае, Ростовской области, Пермском крае, Омской и Самарской областях, Москве.[24]

Таблица 1. Заболеваемость населения по основным классам болезней в 2001 - 2009 гг.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Года | 2001 | 2002 | 2003 | 2004 | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 |
| Всего, тыс. человек |
| Все болезни | 106328 | 104322 | 106742 | 107385 | 106287 | 105886 | 108842 | 109571 | 109590 |
|  из них: |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| некоторые инфекционные и паразитарные болезни | 6448 | 6350 | 5939 | 5414 | 5505 | 5312 | 5327 | 5332 | 5187 |
| новообразования | 1226 | 1239 | 1295 | 1287 | 1375 | 1357 | 1418 | 1437 | 1437 |
| болезни крови, кроветворных органов и отдельные нарушения, вовлекающие иммунный механизм | 551 | 563 | 731 | 626 | 648 | 647 | 765 | 776 | 758 |
| болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ | 1234 | 1297 | 1546 | 1373 | 1407 | 1361 | 1672 | 1638 | 1629 |
| болезни нервной системы | 2227 | 2179 | 2246 | 2174 | 2228 | 2178 | 2318 | 2361 | 2419 |
| болезни глаза и его придаточного аппарата | 4638 | 4701 | 4836 | 4722 | 4871 | 4778 | 5107 | 4976 | 4858 |
| болезни уха и сосцевидного отростка | 3191 | 3234 | 3305 | 3231 | 3415 | 3425 | 3502 | 3563 | 3526 |
| болезни системы кровообращения | 2483 | 2605 | 2805 | 2954 | 3146 | 3278 | 3787 | 3719 | 3781 |
| болезни органов дыхания | 46170 | 43012 | 43005 | 44560 | 41946 | 41915 | 42338 | 42958 | 432 |
| болезни органов пищеварения | 4698 | 4841 | 5149 | 5063 | 5079 | 5034 | 5024 | 4904 | 4910 |
| болезни кожи и подкожной клетчатки | 6407 | 6561 | 6763 | 6763 | 6993 | 7073 | 7239 | 7161 | 7056 |
| болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани | 4452 | 4583 | 5059 | 4818 | 4875 | 4746 | 5040 | 5022 | 5013 |
| болезни мочеполовой системы | 5470 | 5627 | 5880 | 6035 | 6523 | 6560 | 6967 | 6940 | 6916 |
| осложнения беременности, родов и послеродового периода | 2085 | 2181 | 2386 | 2512 | 2468 | 2471 | 2519 | 2651 | 2736 |
| врожденные аномалии (пороки развития), деформации и хромосомные нарушения | 214 | 211 | 241 | 236 | 236 | 243 | 257 | 273 | 295 |
| травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин | 12544 | 12716 | 12866 | 12903 | 12846 | 12808 | 12759 | 13072 | 13021 |

Говоря о социально-экологическом аспекте общественных отношений, следует отметить, что не только экологическая культура, но и культура самосохранения индивида (отказ от наркотиков, алкоголя, здоровый образ жизни) является показателем уровня гуманизации общества.

Основы экологической культуры и культуры самосохранения закладываются в семье посредством экологического воспитания. Поэтому в данной главе будет рассмотрена семья как объект социально-экологического исследования, а также охарактеризованы экологические подходы к рассмотрению семьи.

##

## 1.1 Современная семья как объект исследования

Семью, ее происхождение, сущность изучают многие науки: социология, политическая социология, психология, педагогика, демография, право, этика, политология, история и другие. В литературе можно найти разные определения семьи.

А.Г.Харчев определяет семью как основанное на браке и кровном родстве объединение людей, связанное общностью быта и взаимной ответственностью.[27; c. 120]

По существу семья представляет систему отношений между мужем и женой, родителями и детьми, имеющую исторически определенную организацию.

Ее основные признаки:

а) брачные или кровно родственные связи между всеми ее членами;

б) совместное проживание в одном помещении;

в) общий семейный бюджет.

Семья – один из важнейших компонентов человеческого счастья. В хорошей, крепкой семье заинтересовано общество. Хотя образование семьи, вступление в брак регулируется правом, ведущее место в нем принадлежит морали. Многие стороны брака контролируются только совестью вступающих в него людей.

Брак – это исторически обусловленная, санкционированная и регулируемая обществом форма отношений между полами, между мужчиной и женщиной, устанавливающая их права и обязанности по отношению друг к другу их детям, своему потомству, родителям.

Иными словами брак – это традиционное средство формирования семьи и общественного контроля.

По данным Госкомстата в период с 1992 по 2007 гг. в России прослеживается следующая динамика численности браков и разводов (Таблица 2):[24]

Таблица 2. Браки и разводы в Российской Федерации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Годы | Тысяч | На 1000 человек населения |
| браки | разводы | браки | разводы |
| 1950 | 1223 | 49,4 | 12 | 0,5 |
| 1960 | 1499,6 | 184,4 | 12,5 | 1,5 |
| 1970 | 1319,2 | 396,6 | 10,1 | 3 |
| 1980 | 1464,6 | 580,7 | 10,6 | 4,2 |
| 1990 | 1319,9 | 559,9 | 8,9 | 3,8 |
| 1995 | 1075,2 | 665,9 | 7,3 | 4,5 |
| 2000 | 897,3 | 627,7 | 6,2 | 4,3 |
| 2001 | 1001,6 | 763,5 | 6,9 | 5,3 |
| 2002 | 1019,8 | 853,6 | 7,1 | 5,9 |
| 2003 | 1091,8 | 798,8 | 7,6 | 5,5 |
| 2004 | 979,7 | 635,8 | 6,8 | 4,4 |
| 2005 | 1066,4 | 604,9 | 7,5 | 4,2 |
| 2006 | 1113,6 | 640,8 | 7,8 | 4,5 |
| 2007 | 1262,5 | 685,9 | 8,9 | 4,8 |
| 2008 | 1179 | 703,4 | 8,3 | 5 |

Несмотря на то, что к 2007 году заметно увеличение числа браков, в 2008 году их количество немного снижается. Да и число разводов по-прежнему остается значительным – почти половина всех браков заканчиваются его расторжением.

В Ульяновской области, как и в целом по стране, также заметна тенденция увеличения количества браков к 2007 году, хотя в период с 1996 по 2004 годы отмечается спад регистрации браков. Данная закономерность представлена на графике:

Рис. 1. Число браков в Ульяновской области[24]

Наглядно выявляемая тенденция снижения официально-зарегистрированных браков объясняется тем, что с 1996 по 2000 год страна находилась в сложном социально-экономическом положении, кроме того, в общественной жизни был признан институт совместного проживания пары, без юридического оформления брака. [24]

Несмотря на это, своеобразным социальным ориентиром для совести вступающих в брак людей по-прежнему остаются нравственные нормы, обобщенные в практике современной семьи:

* регистрация брака соответствующими государственными органами есть не только юридический акт, но и форма принятия моральных обязательств, вытекающих из брака. Есть сотни тысяч семей, не зарегистрированных в органах ЗАГСа. Никто не принуждается к заключению брака, но всякий должен подчиняться законам брака;
* морально оправданным есть тот брак, который заключается по взаимной любви;
* решение о вступлении в брак должно принадлежать только вступающим в него людям;
* необходимо быть социально и психологически подготовленным к вступлению в брак.

Нравственно регулируется не только вступление в брак, но и развод.

Семья как социальный институт проходит ряд этапов, последовательность которых складывается в семейный цикл или жизненный цикл семьи. Исследователи выделяют различное количество фаз этого цикла, но главными среди них являются следующие:

1. вступление в брак – образование семьи;
2. начало деторождения – рождение первого ребенка;
3. окончание деторождения – рождение последнего ребенка;
4. «пустое гнездо» – вступление в брак и выделение из семьи последнего ребенка;
5. прекращение существования семьи – смерть одного из супругов.

На каждом этапе семья обладает специфическими социальными и экономическими характеристиками.

Кроме того, в современных условиях семью характеризует:

* во-первых, социально-классовый признак – семья рабочего, работника сельскохозяйственного производства, представителя интеллектуального труда и т.п.;
* во-вторых, городская, сельская (по типу населения);
* в-третьих, однонациональная, межнациональная (по национальному признаку);
* в-четвертых, по времени существования (семья молодоженов, молодая семья, семья, ждущая ребенка, семья среднего супружеского возраста, семья старшего супружеского возраста, пожилые супружеские семьи и т.п.);
* по количеству членов семьи (бездетные семьи, малодетные семьи, многодетные семьи и т.п.) А также неполные семьи (в которой представлен лишь один родитель с детьми); отдельные, простые (или нуклеарные – от слова «нуклеа» – ядро). Семьи – супруги с детьми или без детей, живущие отдельно от родителей и других родственников, они обладают полной самостоятельностью и поэтому организуют свою жизнь так, как им того хочется (чаще – как сложится); сложные семьи (расширенные) – состоящие из представителей нескольких поколений; большие семьи – состоящие из трех и более супружеских пар.

Одним из типов семьи есть семья, в которой руководство осуществляется одним из супругов – авторитарная или совместно равноправно – эгалитарная.

По особым условиям семейной жизни выделяют ряд типов семьи:

* студенческая семья (сейчас примерно в каждом третьем браке один из супругов – студент);
* дистатные семьи (семьи, которые юридически зафиксированы, а фактически их нет).

По качеству отношений в семье выделяют множество типов, но четкого различия между ними не установлено. В частности, выделяют семьи:

* + во-первых, благополучные, счастливые;
	+ во-вторых, устойчивые;
	+ в-третьих, проблемные;
	+ в-четвертых, конфликтные;
	+ в-пятых, социально-неблагополучные семьи.

Анализ и характеристика типов семьи не исчерпывает их разновидности.

Функции семьи – это способы проявления ее активности, жизнедеятельности всей семьи и отдельных ее членов. Во всех обществах семья выполняла ряд основных функций:

* воспроизводства населения (физическое и духовно-нравственное воспроизводство человека в семье);
* воспитательная функция – социализация молодого поколения, поддержания культурного воспроизводства общества;
* хозяйственно-бытовая функция – поддержание физического здоровья членов общества, уход за детьми и престарелыми членами семьи;
* экономическая – получение материальных средств одних членов семьи для других, экономическая поддержка несовершеннолетних и нетрудоспособных членов общества;
* сфера первичного социального контроля – моральная регламентация поведения членов семьи в различных сферах жизнедеятельности, а также регламентация ответственности и обязательств в отношениях между супругами, родителями и детьми представителями старшего и среднего поколений;
* духовного общения – развитие личностей членов семьи, духовное взаимообогащение;
* социально-статусная – предоставление определенного статуса членам семьи, воспроизводство социальной структуры;
* досуговая – организация рационального досуга, взаимообогащение интересов;
* эмоциональная – получение психологической защиты, эмоциональной поддержки, эмоциональная стабилизация индивидов и их психологическая терапия.

Не случайно функция воспроизводства населения и воспитательная функция стоят на первом месте. Действительно, рождение детей и их воспитание в рамках принятых в обществе моральных и социальных норм и принципов – основная цель создания семьи, формирования брачно-семейных отношений.

Несмотря на то, что в последние десятилетие в развитии института семьи появились новые тенденции — общее снижение рождаемости, увеличение удельного веса разводов и неполных семей, уменьшение числа детей в семьях и их нуклеаризация. Это объясняется повсеместно происходящим процессом размывания системы поведенческих норм в сфере брака и семьи и представлений о содержании семейных ролей.

Существенная тенденция последних лет — отмеченное еще А.Г.Харчевым «разделение родительства и семьи» точнее, супружества.[27; c. 125] Выражается это в широком распространении неполных (прежде всего материнских) семей и в увеличении числа супружеских пар, отказывающихся иметь хотя бы одного ребенка.

Об этом свидетельствуют данные Госкомстата Российской Федерации, где наглядно виден рост числадетей, родившихся вне брака:

Рис.2. Воспроизводство: число родившихся детей по брачному состоянию матери [24]

Таким образом, в современных условиях все заметнее становится кризис семьи как социального института общества. Кризис выражается в том, что семья все хуже реализует свои основные функции: организацию супружеской жизни, рождение и воспитание детей, воспроизводство населения и рабочей силы. Причины такого кризиса имеют общий характер для всех индустриальных государств, есть порождением индустриальной цивилизации.

Современная демографическая ситуация требует разработки целевой программы развития брачно-семейных отношений и оптимизации процессов воспроизводства населения. Ее создание требует объединения усилий представителей различных отраслей знаний.

Такая программа должна охватывать вопросы подготовки молодежи к семейной жизни, ее жилищного и экономического положения, оптимального сочетания людьми разных функций в семье, народном хозяйстве и обществе, некоторые проблемы социального обеспечения и мн. др., в том числе и вопросы, касающиеся ранней сексуальной жизни и планирования семьи.

За последние десятилетия увеличилась доля подростков, имеющих опыт сексуальных контактов. Это связано с несколькими видами рисков, среди которых заболевания, передаваемые половым путем, самым серьезным является, конечно, СПИД, повышенная материнская смертность, внебрачные рождения, нежелательные беременности, аборты. Официальные данные о применении методов и средств контрацепции населением России весьма скудные, а показатель их использования намного ниже, чем в западных странах.

Опросы подростков показывают, что использованию контрацепции препятствуют:

* недостаточная информированность;
* мнение об отрицательном влиянии противозачаточных средств на здоровье;
* их ненадежность;
* сложность применения;
* дороговизна;
* собственная психологическая неподготовленность;
* желание сохранить тайну интимных отношений от родственников, знакомых, врачей.

Растет число подростков, использующих гормональную контрацепцию, но особенно – использующих презерватив, возможно, под влиянием пропаганды этого метода в связи с угрозой распространения СПИДа и венерических заболеваний.[18; c. 231 – 234]

Формирование и укрепление семьи – непростое дело. Семья, как и вся окружающая действительность, развивается через преодоление ряда противоречий объективного и субъективного характера. Среди противоречий можно назвать:

* сокращение рождаемости и падение прироста населения,
* увеличение численности женщин по сравнению с численностью мужчин,
* уменьшение среднего размера семей и увеличение смертности,
* падение производительности труда в общественном и совершенно низкий уровень производительности в домашнем хозяйстве,
* возрастающие потребности семьи и ограничение возможности их удовлетворения и т.п.,
* легкомысленное отношение к браку и семье,
* миф об особых качествах мужчины по сравнению с женщиной,
* забвение принципов чести, цинизм и пьянство, отсутствие самодисциплины и половая распущенность,
* высокий процент числа разводов.

На смену разводу по инициативе мужа (прежде всего, в связи с бездетностью брака и супружеской неверностью), чрезвычайно редкому, приходит развод, вызванный исключительно личностными конфликтами, психологической несовместимостью супругов, а потому перестал быть чем-то чрезвычайным.[18; c. 214]

Причины снижения рождаемости вплоть до малодетности порождены внесемейным характером индустриальной цивилизации. Они связаны с утратой семей, прежде всего, производственной функции, а затем и ряда других (передача опыта от родителей к детям, власти родителей над детьми, обеспечение в старости и т.п.). Ни характер труда, ни вознаграждение за труд теперь не зависят от наличия детей, ни от наличия семьи вообще. Скорее наоборот: малодетные семьи выигрывают во всем перед многодетными.

Преодоление возникающих противоречий и трудностей способствует формированию такого социально-психологического феномена, как семейное единство. Это единство состоит из трех основных уровней.

Первый уровень характеризуется непосредственными эмоциональными и межличностными отношениями между мужчиной и женщиной и их детьми, между старшими, средними и младшими поколениями.

Второй представляет собой так называемое ценностно-ориентационное единство супругов и других членов семьи, опосредованное совместной деятельностью.

Третий включает еще более глубокие связи, выражающие общее отношение членов семьи к труду, природе, обществу в целом, их взгляды на мир.[18; c. 210]

Семья выступает посредником между человеком, государством и другими социальными институтами. Сохранение общественной стабильности и прогресса, исторической преемственности поколений, развитие личности и общества в целом может быть достигнуто только при условии полноценного выполнения семей своих функций.

В ходе социально-политических перемен семья становиться одним из основных институтов формирования новых ценностей и норм поведения. Поэтому в нашей стране проблемы семьи находятся в поле зрения государства.

Подтверждением этому служат «Основные направления государственной семейной политики», которые утверждены Указом Президента Российской Федерации 14 мая 1996года.

Говоря о создании государством необходимых условий для развития семьи, важно определить главные функции и обязанности государства по отношению к семье: охрана семьи, защита от необоснованного вмешательства в ее дела.[18; c. 219]

В современных условиях охрана семьи возводится в ранг государственной политики через гарантированное право на труд каждого человека, каждой семьи. Эффективное использование трудового потенциала молодых семей один из важнейших путей современного этапа социальной политики государства. Именно подрастающее поколение практически единственный источник в государстве пополнения рабочей силы.

Но, даже учитывая эти факторы, именно на семью как социальный институт возложена особая моральная обязанность по воспитанию детей. Выполнение семьей функции воспитания детей может успешно осуществляться, если в семье устанавливается атмосфера дружбы, взаимоуважения, взаимопомощи, разумной требовательности к детям, уважение к труду.

Не менее важным направлением укрепления семьи есть государственные меры, непосредственно направленные на стимулирование рождаемости, охраны материнства и детства, на сохранение здоровой семьи. Цель и целесообразность демографической политики состоит в том, чтобы пропорционально сочетать в семье воспроизводство, рождение детей и собственную жизнь родителей, учитывая социальные качества и гармоничное развитие личностей родителей и детей.

Укрепление здоровья людей, увеличение продолжительности активной жизни должны быть в центре демографической политики государства. Действительно, тема здоровья становится все более и более обсуждаемой в социальных науках. Возрастание значимости «человеческого капитала» в жизнедеятельности и развитии общества обуславливает его объективную потребность в людях здоровых как биологически, так и социально.

Однако данные медицинской статистики последних десятилетий отражают тенденцию ухудшения состояния здоровья взрослого и детского населения России. Утверждение – молодой, значит, здоровый – не отражает реалии настоящего времени.

По данным Госкомстата РФ заболеваемость детей в возрасте от 0 до 14 лет в 2008 г составила 182914,2 случаев на 100 000 детей, что на 8904,3 больше, чем в 2005 г.[10; c. 136 – 147]

В настоящее время в России принимаются меры по улучшению демографической ситуации, поддержке материнства и детства, охране и укреплению здоровья детей. С этой целью принята федеральная целевая программа «Дети России», проводятся всероссийские форумы «Здоровье нации – основа процветания России» и т.д.

Однако, несмотря на все усилия, принимаемые на государственном и общественном уровне, а также интенсивное развитие и углубление медико-биологических знаний, здравоохранение не способно в одиночку справиться с этими проблемами. Его работа, по утверждению ученых, в структуре причин, обуславливающих здоровье, составляет лишь 8-12%, окружающая среда – 20 -25%. генетический фон – 18 - 22%, а наибольшее влияние на здоровье оказывает образ жизни - 50 -55%.[11; c. 8]

## 1.2 Характеристика и особенности экологических подходов к формированию здорового образа жизни современной российской семьи

Человек – живой организм, часть биосферы. Он находится во взаимоотношении с окружающей средой и влияет на ее состояние, причем за последние столетия это влияние стало определяющим. Поэтому человеку свойственно рассматривать экологию как «обслуживающую» его благополучие дисциплину.

Считалось, что экология должна, с этой точки зрения, дать ответы, как сохранить окружающую среду в максимально ненарушенном, естественном состоянии. Однако в последнее время наметилась тенденция к рассмотрению экологии не как «обслуживающей» дисциплины, а как естественной платформы для решения социальных проблем.

Термин «экология» оказался в этом смысле очень удачным, его действительно можно трактовать расширительно. Он произошел из двух греческих слов: oikos (ойкос) – дом или жилище, logos (логос) – изучение или наука. Термин оказался удачным лингвистически, им стали обозначать вообще качество жизни в отношении состояния окружающей среды (экологически благоприятный район, экологическое благополучие).

Среди множества проблем, связанных с таким расширительным пониманием экологии, одна из важнейших – экологическое воспитание и экологическое образование. Ей уделяли внимание многие видные экологи, академики Н.Н. Моисеев, А.Л. Яншин, Г.Н. Ягодин, Н.Н. Тарасова, Г.Н. Розенберг.

Еще Гиппократ (5 в. до н.э.) говорил о влиянии окружающей природной среды на здоровье и жизнедеятельность человека.

Соединение медицинских и географо-экологических данных можно найти в трудах врача Рамацци (12 век), утверждавшего, что на здоровье людей влияют природа и социальные условия.

Экология человека как раздел экологии оформляется в 18-19 веках, особенно отчетливо заявляя о себе после Стокгольмской конференции (1972).

Соединение в человеке двух философских категорий – биологического и социального определило появление экологии человека (как организма, особи, подчеркивая биологическую сущность) и социальной экологии (общности людей, законы социума, социальная сущность).

Эволюция человека как биологического вида продолжалась на протяжении 2 млн. лет (проходя последовательно через стадии архантропов, древних и современных людей). На современном этапе ее продолжение многими учеными оспаривается, другие допускают, что эволюция продолжается, но на уровне клетки, ее макромолекул. Основное значение сейчас придается социальной эволюции и социальным законам развития.

Важнейшими глобальными проблемами современности являются проблемы здоровья, народонаселения (демографический взрыв), продовольственных ресурсов, загрязнения, урбанизации и другие.

По рекомендации ВОЗ здоровье сейчас определяется не только как состояние отсутствия болезней, но и как психическое и социальное благополучие человека. В понятие здоровья включаются также понятия общественного и профессионального здоровья, качества жизни и качества природной среды той страны, где живет человек, а также нравственное и духовное здоровье нации.

Одно из центральных мест в исследованиях по экологии человека занимает анализ демографического поведения, которое можно трактовать как систему взаимосвязанных действий или поступков, направленных на изменение или сохранение демографического состояния человеческой общности.

В настоящее время в обществе преобладает рациональный тип воспроизводства, возникав не в связи с новым скачком в развитии производительных сил, о превращением преимущественно аграрной экономики в индустриальную. Этот скачок создает материальную основу новых условий демографического равновесия и требует приведения демографического механизма в соответствие с ними.

Демографическое поведение включает действия, связанные с воспроизводством населения (брачное и репродуктивное поведение), миграцией населения (миграционное поведение), отношением к своему здоровью (самосохранительное поведение).

Экология человека признает, что главной потребностью человека является потребность в жизни. Проистекающие из природы человека как двойственного биосоциального существа потребности включают:

* потребности существования (витальные),
* потребности удовольствия (эмоциональные),
* потребности совершенствования (рациональные).

Витальные потребности направлены на биологическое обеспечение самой жизни человека и возникают при нарушении биологического равновесия человека с внешним миром или же его внутреннего биологического равновесия (гомеостаза). Они проявляются как потребности в пище, одежде, жилище, семье, экологические и санитарно-гигиенические потребности.

Витальные потребности занимают первое место в иерархии потребностей человека: чувство голода, жажды, холода отодвигают на задний план другие потребности, мобилизуют интеллект, память, восприятие до тех пор, пока не будет удовлетворена конкретная витальная потребность.

Витальные потребности биологически обоснованы и жестко регламентированы биологической (генетической) программой. Нарушения в удовлетворении витальной потребности человека в естественной пище, соответствующей его биологической природе и пищевому статусу, могут стать причиной не только ухудшения здоровья, но и причиной инфаркта, инсульта, рака, артрита и многих других сотен болезней. Неудовлетворяющий витальную потребность в двигательной активности малоподвижный образ жизни современного человека неизменно ведет к сердечнососудистым болезням, артриту, остеопорозу и другим.

Следует отметить, что современная среда проживания человека способствовала перетренировке приятного чувства расслабления до такой степени, что многие надолго расслабляются даже после легкой нагрузки, многие живут по принципу «лучше вообще не напрягаться», хотя в дикой природе лень никогда не угрожала и не угрожает здоровью животных: источники пищи ограничены, запасов, как правило, нет, голод и враги не позволяют надолго расслабиться.

Таким образом, лень из важнейшего энергосберегающего свойства животных превратилась в порок современного человека.

Второй пример подобной трансформации связан с питанием. У всех животных генетическая программа задает повышенный аппетит, обеспечивающий не только покрытие энергетических затрат сегодняшнего дня, но и отложение жира как наиболее энергоемкого вещества про запас. Это обусловлено нерегулярностью питания в дикой природе из-за нехватки пищевых ресурсов. «Нежадные» к еде виды и особи животных, не запасавшие жир, вымерли от голода, уступив место «более жадным». Поэтому удовольствие от еды – одно из самых больших. Как и все чувства, оно тренируется, особенно если питаться вкусной пищей, обрекающей на систематическое переедание.

Поэтому современный человек и тренирует это чувство, а вместе с ним и пищевой центр с тех пор, как научился жарить мясо, употреблять специи и сладости, стимулирующие искусственный аппетит даже тогда, когда удовлетворен биологический голод.

Жадность к еде, обеспечивающая выживание в дикой природе, стала вторым серьезным пороком современного человека. Не предназначенный биологической программой для сытой малоподвижной жизни его организм обречен на плату за удовольствие кушать и отдыхать в тепле многочисленными болезнями. Питание должно быть рациональным или сбалансированном.

Оно должно соответствовать определенным требованиям:

* быть количественно достаточным и полностью компенсировать все энергозатраты организма;
* быть качественно полноценным;
* содержать в своем составе, прежде всего необходимые организму незаменимые компоненты (не синтезируемые в организме аминокислоты, витамины, минеральные элементы и др.) в оптимальных количествах и соотношениях.

Считается, что в дневном меню соотношение основных компонентов - белков, жиров и углеводов по массе должно составлять 1: 1: 4. Это значит, что продукты, содержащие белки, должны оптимальным образом сочетаться с растительными и животными жирами, а также углеводами (крахмалом, сахаром, клетчаткой).

Эмоциональные потребности – это определенные состояния психики, обусловленные неудовлетворенным чувственным отношением к окружающему миру. В реальном мире эмоциональные потребности обеспечивают адаптацию (приспособление) человека к меняющейся среде. Их основу формируют эмоциональные состояния человека, проявляющиеся как переживания и чувства. Эмоциональные потребности включают эстетические и коммуникативные потребности, потребности в любви, дружбе и другие.

В настоящее время социальная напряженность, стрессогенные ситуации, социальное расслоение, безработица резко повысили психотравматизирующее влияние внешней среды. Возросла потребность людей в сохранении психофизиологического гомеостаза (равновесия), что проявилось в резком росте обращений к психотерапевтам и экстрасенсам.

Эмоциональные потребности оказывают влияние на витальные: изменяется аппетит, состав крови, частота пульса и дыхания, иными становятся поведенческие реакции.

Рациональные потребности направлены на достижение сознательно поставленной цели и контролируются усилием воли человека. Это, прежде всего, познавательные, трудовые, эстетические потребности, потребности самоактуализации, преодоления и др. На первый взгляд эта группа потребностей меньше всего воздействует на здоровье человека. Но это справедливо только при поверхностной оценке.

Взаимосвязь рациональных потребностей и здоровья отчетливо видна, когда укрепление здоровья становится волевой потребностью человека, а также при реалистичной самооценке здоровья. К сожалению, самооценка здоровья часто подменяется удовлетворенностью жизнью, искаженной является самоактуализация индивидуума в современном обществе.[4; c. 46 – 47]

Люди слишком мало задумываются над оценкой своего личного образа жизни, образа жизни своей семьи. Имеющаяся пропаганда здорового образа жизни носит весьма отвлеченный характер, не учитывает конкретные условия жизни, поведение, привычки людей, причины их возникновения. При таком уровне информированности и осознания проблем здоровья люди зачастую рискуют своим здоровьем, не отдавая себе в этом отчета.

Уровень гигиенической информированности и грамотности населения весьма низкий, при этом на формирование здоровья население значительное влияние оказывает семейное экологическое воспитание.

При этом роль семьи, в которой родители употребляют наркотики и приучают к ним детей, оказывает колоссальное негативное воздействие на здоровье населения. Отсутствие духовного контакта с родителями приводит детей к раннему сексу, наркотикам, побегам из дома. В связи с семьей остро стоят проблемы нищеты, падения нравственности, насилия.

Отсюда в исследованиях по антропоэкологии необходимо проводить четкую грань между индивидуальным здоровьем и здоровьем общественным или популяционным. Индивидуальное здоровье — состояние оптимального функционирования организма, позволяющее ему наилучшим образом выполнять свои специфические функции.

В исследованиях по экологии человека общественное здоровье можно рассматривать как основной признак, основное свойство человеческой общности, ее естественное состояние, отражающее индивидуальные приспособительные реакции каждого сочлена общности людей и способность всей общности наиболее эффективно осуществлять свою социальную и биологическую функцию в определенных условиях конкретного региона.

Качество популяционного здоровья отражает степень вероятности для каждого человека достижения наиболее высокого уровня здоровья и творческой работоспособности на протяжении максимально продленной индивидуальной жизни, а также характеризует жизнеспособность всего общества как социального организма и его возможности непрерывного гармоничного роста и социально-экономического развития.

Жизнедеятельность общности людей характеризуется уровнем напряжения, утомления, патологии, и, в конечном счете, ее здоровьем. Не существует количественной меры, позволяющей судить о качестве здоровья, есть только представление об уровнях здоровья человеческих общностей.

Уровень здоровья - универсальный признак, рассматриваемый в процессе общественного воспроизводства населения, находящегося в определенном взаимодействии с окружающей средой, обладающего динамическими тенденциями, структурой, спецификой размещения и территориальной организацией.

Уровень здоровья людей формируется в результате взаимодействия экзогенных (природных и социальных) и эндогенных (пол, возраст, телосложение, наследственность, раса, тип нервной системы и др.) элементов.

В самом широком толковании уровень здоровья — совокупность усредненных демографических, медико-статистических, антропометрических, генетических, физиологических, иммунологических, нервно-психических признаков отдельных людей, составляющих общность. Совокупность признаков позволяет судить о жизнеспособности изучаемой общности и ее работоспособности, физическом развитии, заболеваемости, средней продолжительности жизни членов общности, способности их к воспроизводству здорового потомства.

Состояние здоровья отдельно взятого человека - явление, в значительной степени, случайное. Оно может быть обусловлено преимущественно эндогенными факторами.

Уровень же здоровья достаточно представительной группы людей (усредненный уровень здоровья) — всегда служит показателем благотворного или негативного влияния окружающей среды на население. Оптимальной группой для выявления такого показателя является семья.[18; c. 67 – 95]

 По результатам оценки здоровья можно говорить об его уровне, например, регион с высоким уровнем здоровья населения, или страна с низким уровнем популяционного здоровья и т.д.

Уровень здоровья отражает степень адаптированности общности людей к определенным условиям жизни.

# Глава 2 Практические подходы к решению социально-экологических проблем современной семьи

##

## 2.1 Технологические подходы к проблемам экологии семьи

По результатам оценки здоровья можно говорить об его уровне, например, регион с высоким уровнем здоровья населения, или страна с низким уровнем популяционного здоровья и т.д.

Уровень здоровья отражает степень адаптированности общности людей к определенным условиям жизни.

Приведенные выше теоретическое социально-экологическое рассмотрение брачно-семейных отношений показало, что они находятся в кризисном состоянии.

Однако для объективной оценки состояния социально-экологического аспекта семьи, нужно осветить практические подходы к социально-экологическим проблемам семьи.

Проблемы качества здоровья населения глубоко волнуют ученых и политиков во всем мире. В 1948 г. ООН приняла «Всеобщую декларацию прав человека». В декларации было записано: «Каждый человек имеет право на такой жизненный уровень, включая пищу, одежду, медицинский уход и социальное обслуживание, которые необходимы для поддержания здоровья и благосостояния его самого и его семьи...».

Спустя тридцать восемь лет ученые, собравшиеся в Канаде под руководством ВОЗ, приняли «Оттавскую хартию промоции (дальнейшего улучшения) здоровья».

В хартии подчеркнуто: «...хорошее здоровье является главным ресурсом для социального и экономического развития как общества в целом, так и отдельной личности и является важнейшим критерием качества жизни.

В целях дальнейшего улучшения здоровья методически нужно концентрировать усилия в пяти направлениях: общественной политике, физической и социальных средах, на непосредственных условиях местной среды, на совершенствовании Персональных умений избирать здоровый образ жизни и на медицинском обслуживании».

Экологические проблемы играют все большую роль в современной политической жизни. Сейчас можно говорить о появления термина экологическая политика, т.е. политика, направленная на охрану и оздоровление окружающей среды, сохранение и развитие социально-экономической сферы, обеспечивающей нормальные условия жизни и экологическую безопасность населения.

Здоровье населения формируется и поддерживается всей совокупностью условий повседневной жизни. Условия, обстоятельства, конкретные причины, более других влияющие на возникновение и развитие болезней, получили название «факторов риска».

Формирование популяционного здоровья определяют следующие факторы:

1. образ жизни и социально-экономические условия;
2. генетика, биология человека;
3. качество внешней среды, природные условия;
4. здравоохранение.

Снижение уровня здоровья во многом зависит не только от образа жизни людей, социально-экономических факторов, состояния окружающей среды и наследственности, но и от природных условий (Таблица 2).

Таблица 2. Факторы риска

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сферы | Значение для здоровья, примерный удельный вес, % | Группы факторов риска |
| Образ жизни и социально-экономические условия | 49-53 | Курение, несбалансированное неправильное питание; употребление алкоголя, наркотиков; злоупотребление лекарствами; вредные условия труда, стрессовые ситуации; гиподинамия; плохие материально-бытовые условия; непрочность семей; одиночество; низкие образовательный и культурный уровни; чрезмерная урбанизация |
| Генетика, биология человека | 18-22 | Предрасположенность к наследственным болезням, к дегенеративным болезням, онкологическим заболеваниям |
| Качество внешней среды, природные условия | 17-20 | Загрязнение воздуха, воды и почвы; загрязнение жилища и продуктов питания; вредные производственные условия; резкие смены погоды; повышенные гелиокосмические, магнитные и другие излучения |
| Здравоохранение | 8-10 | Низкая эффективность профилактических мероприятий; низкое качество медицинской помощи |

Таким образом, в качестве технологической основы к рассмотрению экологии семьи использована оценка четырех основных факторов риска: образ жизни и социально-экономические условия, генетика, биология человека, качество внешней среды, природные условия и здравоохранение.

## 2.2 Практическое исследование по проблеме влияния социально-экологичеких факторов на брачно-семейные отношения

На основании выбранного подхода к рассмотрению экологии семьи в целях практического исследования данной проблемы была разработана анкета, рассчитанная на опрос семей (Приложение 1).

Для удобства и оперативности анкета была разбита на несколько тематических блоков. В первом из них содержатся общие вопросы, которые позволят узнать пол, возраст, род занятий респондентов. Второй включает в себя вопросы, касающиеся режима дня, отношения к спорту и т.д. И, наконец, в третьем блоке вопросы посвящены отношению к вредным привычкам.

На некоторые вопросы нужно будет дать развернутый ответ, вписав его в специальную строку, на другие необходимо ответить, выбрав один из предложенных вариантов ответа. Всего в анкете 25 вопросов.

Исследование проводилось в городе Ульяновске в период с 10 апреля по 1 мая 2010 г.

База исследования: Прогимназия №200

В исследовании приняли участие в качестве респондентов родители детей дошкольного и младшего школьного возраста (1 – 4 класс) прогимназии №200, в возрасте от 20 до 30 лет.

В ходе выполнения исследования были получены следующие статистические данные.

Касательно вопроса «Как вы понимаете понятие «здоровый образ жизни»?» 65% респондентов ответили – не пить, не курить, не употреблять наркотики, 25% выбрали ответ – заниматься спортом, 10% - иметь полноценную духовную жизнь.

Отвечая на вопрос «Где Вы предпочитаете покупать продукты питания для Вашей семьи?» большая часть респондентов - 45% - предпочла ответ «б», 25% - «а», 25% «в», 5% - «г». Следует сделать вывод о том, что многие из опрошенных предпочитают покупать продукты питания в супермаркете и на ближайшем рынке, и лишь небольшая часть предпочитают выращивать сами.

При ответе на вопрос «Знаете ли Вы свою группу крови (группу крови членов Вашей семьи)?» у респондентов не возникло особых затруднений. 75% опрошенных знают свою группу крови и резус фактор тоже. Лишь 10% респондентов ответили, что точно не помнят свою группу крови (Группу крови членов своей семьи).

Отвечая на вопрос «Как часто кто-то из Вашей семьи болеет?» 65% респондентов отметили, что в их семье болеют, время от времени, например, из-за сезонной простуды. 30% - постоянно, то один, то другой. 5% - утверждают, что практически никогда не болеют, т. к. ведут ЗОЖ.

Анализируя ответы, данные на вопрос «Есть ли у Вас или у членов Вашей семьи хронические заболевания? Какие?» выяснилось следующее: большинство опрошенных респондентов подтвердили, имеют хронические заболевания. Самыми распространенными являются: у взрослых – хронический гастрит, хронический тонзиллит; у детей – фарингит, ОРВИ, отит.

Анализируя ответы, данные на вопрос «Что, на Ваш взгляд, влияет на повышение числа хронических заболеваний у новорожденных?» выяснилось следующее: 55% опрошенных считают, что на повышение числа хронических заболеваний у новорожденных влияет неправильный образ жизни родителей; 25% - что влияют глобальные экологические проблемы; 20% - что влияют мутационные изменения.

Отметим, что в вопросе «Где, на Ваш взгляд, лучше жить семье для воспитания детей?» респонденты отдали свое предпочтение варианту «б» - 60%, варианту «а» - 40%. Можно сделать вывод о том, что большинство респондентов считают, что для воспитания ребенка лучше жить за городом, недалеко от густонаселенного города.

На вопрос «Что, по-Вашему, оказывает наибольшее негативное влияние на уровень здоровья детей?» 50% опрошенных респондентов ответили, что это малоподвижный образ жизни, отказ от занятий спортом. 30% - считают, что это некачественные продукты, 20% - загазованность воздуха.

Что касается вопроса «Курите ли Вы?», то здесь выявлены следующие результаты: 85% ответили, что не курят. 15% - да, курят. Можно сделать вывод о том, что подавляющее число респондентов не курят.

Отвечая на вопрос «Сколько членов Вашей семьи курят (склонны к чрезмерному употреблению алкоголя)?» подавляющее число опрошенных - 85% - выбрали ответ «г». 15% - «в».

Отметим, что в вопросе «Употребляли ли Вы наркотики?» респонденты отдали свое предпочтение варианту «а» - нет, и никогда не будут употреблять – 100%.

На вопрос «Нужна ли антиалкогольная пропаганда?» 90% опрошенных респондентов ответили – да. А 10% ответили, что она не нужна, мотивируя это тем, что она не принесет ощутимой пользы.

А на вопрос «Обращаете ли вы внимание на социальную рекламу против курения, алкоголя, наркомании?» 65% опрошенных выбрали вариант «а», 25% - вариант «б», 10% - «в».

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Здоровый образ жизни для многих это: и рациональной питание, и двигательная активность, и отказ от вредных привычек, положительные эмоции, личная гигиена и закаливание.

Неоспоримо и то, что сохранению здоровья и продлению жизни способствуют физическая активность на свежем воздухе, умеренное питание, преобладание в рационе растительных и кисломолочных продуктов, положительный психический настрой, творческий труд. Эти выводы, правда, не являются для большинства людей открытием, но они подтверждаются каждый день.

Одним из путей сохранения здоровья также является и отказ от вредных привычек: курения, употребления спиртных напитков и т.д.

Можно выделить комплекс социально-экологических факторов, совершенствующих брачно-семейные отношения:

1. Рациональное питание:

- пища, сбалансированная по макро- и микроэлементам;

- правильный баланс в рационе питания растительной и животной пищи, необходимость пищевых волокон;

- регулярность и своевременность питания;

2. Физическая нагрузка:

- подвижные, спортивные игры; спортивные секции, аэробика;

- активный отдых, прогулки и ближний туризм;

- утренняя гигиеническая гимнастика;

3. Снижение влияния неблагоприятных факторов жизни:

- правильный выбор продуктов питания;

- бытовые средства очистки воды и воздуха;

4. Распорядок дня:

- определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна;

5. Закаливание.

6. Преодоление вредных привычек:

- алкоголизм;

- наркомания, токсикомания;

- курение;

- азартные и компьютерные игры;

7. Организация быта:

- разумный выбор места жительства;

- положительный микроклимат в семье;

- экология жилища.

Итак, каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости.

**Заключение**

Подводя итоги, можно сделать следующие выводы.

Наблюдаемый в обществе на протяжении последних десятилетий рост внимания к проблемам, традиционно составляющим предмет изучения экологической науки, вполне закономерен. Успехи естествознания в раскрытии тайн мироустройства позволили раздвинуть границы привычных представлений о реальности, подойти к осознанию системной сложности и целостности мира, создали необходимую базу для уточнения и дальнейшего развития представления о месте человека в системе природы.

В то же время обострение проблем перенаселения планеты, исчерпания природных ресурсов, загрязнения среды обитания человека отходами промышленного и сельскохозяйственного производства, разрушения естественных ландшафтов, сокращения видового многообразия способствовало росту заинтересованности общественности в получении сведений экологического характера.

Между тем в складывающихся обстоятельствах система образования должна взять на себя основную ответственность за решение важнейшей задачи - воспитания экологической культуры нового поколения людей. Она призвана, с одной стороны, обеспечить трансляцию достоверных, научно обоснованных сведений экологического характера широким массам населения, а с другой - максимально содействовать переводу знаний и представлений людей об окружающей среде и своих связях с ней в план их практической деятельности.

Для решения всего комплекса проблем экологического образования необходимы следующие меры:

1. Создание целостной национальной системы всеобщего непрерывного экологического образования и воспитания на всех уровнях;
2. Совершенствование законодательных основ экологического образования и воспитания населения;
3. Разработка научно-педагогических обоснований государственной стратегии развития экологического образования и воспитания населения и программ ее реализации;
4. Принятие организованных мер, направленных на создание эффективной инфраструктуры экологического образования, просвещения, воспитания;
5. Информационное обеспечение системы всеобщего непрерывного экологического образования населения;
6. Формирование экологического мировоззрения у разных слоев населения и др.

Экологическое воспитание, приобщение к здоровому образу жизни и спорту в первую очередь должно начинаться с семьи. Именно в семье должны прививаться основы личной гигиены и бережного отношения к окружающей среде.

Необходимость этого подтверждается проведенным практическим исследованием.

Здоровый образ жизни для многих это: и рациональной питание, и двигательная активность, и отказ от вредных привычек, положительные эмоции, личная гигиена и закаливание.

Неоспоримо и то, что сохранению здоровья и продлению жизни способствуют физическая активность на свежем воздухе, умеренное питание, преобладание в рационе растительных и кисломолочных продуктов, положительный психический настрой, творческий труд. Эти выводы, правда, не являются для большинства людей открытием, но они подтверждаются каждый день. Одним из путей сохранения здоровья также является и отказ от вредных привычек: курения, употребления спиртных напитков и т.д.

Можно выделить комплекс социально-экологических факторов, совершенствующих брачно-семейные отношения:

1. Рациональное питание:

- пища, сбалансированная по макро- и микроэлементам;

- правильный баланс в рационе питания растительной и животной пищи, необходимость пищевых волокон;

- регулярность и своевременность питания;

2. Физическая нагрузка:

- подвижные, спортивные игры; спортивные секции, аэробика;

- активный отдых, прогулки и ближний туризм;

- утренняя гигиеническая гимнастика;

3. Снижение влияния неблагоприятных факторов жизни:

- правильный выбор продуктов питания;

- бытовые средства очистки воды и воздуха;

4. Распорядок дня:

- определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна;

5. Закаливание.

6. Преодоление вредных привычек:

- алкоголизм;

- наркомания, токсикомания;

- курение;

- азартные и компьютерные игры;

7. Организация быта:

- разумный выбор места жительства;

- положительный микроклимат в семье;

- экология жилища.

Проведенное исследование позволяет говорить о том, что именно родители должны вносить вклад в развитие представлений своих детей о биосфере, антропогенных факторах, параметрах окружающей среды, влияющих на здоровье человека, и других понятиях экологии, попытаться скоординировать свои действия для достижения лучшего результата.

Семейное экологическое воспитание может сыграть положительную роль, если ему будут отведены, прежде всего, интегрирующие функции, то есть развитие у членов семьи широкого, системного и целостного охвата природных и социальных явлений, который лежит в основе современной экологии.

Гипотеза о том, что совершенствованию брачно-семейных отношений способствует комплекс социально-экологических факторов, в данной работе нашла свое подтверждение.

**Библиографический список использованной литературы**

1. Алексеев С.В., Пивоваров Ю.П., Янушанец О.И. Экология человека: Учебник. – М.: Икар, 2002.
2. Бардов В.Г. Гигиена и экология. Учебник. – Киев: Новая книга, 2008.
3. Бахарев В.В., Каменюк В.М. Экология человека и проблемы экологической генетики. – Ульяновск: СВНЦ, 2000. – 17с.
4. Бахарев В.В. Экологический кризис и общечеловеческие ценности. – Ульяновск: СВНЦ, 2000. – 42 с.
5. Бахарев В.В. Демографические аспекты экологии человека и общества: уч. пособие для ВУЗов. – Ульяновск: СВНЦ, 2000. – 73с.
6. Безручко Н.В., Келина Н.Ю. Экология человека: Уч. пособие. – М.: Академия, 2009. – 395 с.
7. Бек У. Общество риска. На пути к другому модерну. -М.:Прогр.-Трад.,2000. – 384 с.
8. Бондарь Е.В. Социальная экология: Уч. программа. – Ставрополь: СГУ, 2001.
9. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 1990.
10. Букчин М. Реконструкция общества: на пути к зеленому будущему. - Нижний Новгород: Третий Путь. 1996. – 190 с.
11. Валеология человека (сост. В.П. Петленко), С.-П., 1996, "Петроградский и Ко", т.т. 1-5.
12. Василенко В.Н. Экологические конфликты общества как предмет социологии и социальной экологии. // Социологические исследования. 1998. – № 3.– С. 73-79.
13. Введение в валеологию: Учебное пособие / В.Ф. Сыч. – Ульяновск: ПОП УлГУ, 1997. – 257 с.
14. Вестник «ЗОЖ», №04, 2009
15. Вишневский А.А. Реклама курения в средствах массовой информации // Профилактика и лечение табачной зависимости – состояние и перспективы развития. Материалы докладов IV Московской научно-практической конференции. М., 2004. С. 50–53.
16. Гончарук Е.И., Воронцов М.П. Окружающая среда и ее гигиеническое значение// Общая гигиена. – Киев. – 1991.
17. Гурко Т.А. Трансформация института современной семьи // Социологические исследования. 1995. №10.
18. Дежникова Н. С. Учитель как человек экологический // Педагогика. 1994. - №5. - С. 37-40.
19. Дубровский В.И. Валеология. ЗОЖ: уч. для пед. ВУЗов и институтов физич. культуры, 2-е изд. – М.: ФЛИНТА: РЕТОРИКА-А, 2001. – 559с.
20. Ермаков Д.С., Петров Д.П. Экологическое образование: мнение экспертов и школьников // Социологическое исследование. 2004. №9.
21. Женщина, мужчина, семья в России: последняя треть ХХ века / под ред. Н.М. Римашевской. М.: ИСЭПН, 2001.
22. Задачи по достижению здоровья для всех: Европейская политика злравоохранения. – Копенгаген. – ВОЗ, 1993.
23. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие - 2-е изд.,перераб. (ГРИФ) /Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. – М.: Альфа-М., 2009. – 336 с.
24. Здравоохранение в России. М., 2005. С.136-147.
25. Зыкова И.А., Нечаев А.Ф., Прояев В.В., Касьяненко А.П. Субъективные оценки экологических рисков // Социологические исследования. 1999. № 1. С. 137-141.
26. Ильина А.Пробуждая интерес и волнение. Несколько советов по организации экологического воспитания // Директор школы. 1997. № 6. С. 58-62.
27. Каменек В.М. Экологическая генетика. – Ульяновск, УлГУ, 1999. – 125с.
28. Кон И.С. Подростковая сексуальность на пороге XXI века: Соц. – педагогический анализ. – Дубна: Феникс+, 2001.
29. Королев А.А. Гигиена питания. – М.: Академия, 2008. – 528 с.
30. Корякина Т.Н., Андреева М.В., Яцышена Т.Л. Социальная экология: Уч.-методич. пособие. – Волгоград: ВолГУ, 2005. – 90 с.
31. Крайг Грейс. Психология развития / Пер. с англ. - СПб. : Питер, 2000. - 992 с.
32. Краснов Е.В., Кривошеев В.В. Социальная экология: от науки к реальности // Социологические исследования. 2006. № 7. С. 93-96.
33. Крымская И. Г., Рубан Э. Д. Гигиена и основы экологии человека./ под ред. Э. Рубан. – Феникс, 2007. -351 с.
34. Курбатова О.Л. Наследственность человека и окружающая среда // Экология человека / Под ред. Б.Б. Прохорова. – М.: Изд-во МНЭПУ, 2001.
35. Левченко Ю.Н. Секс и здоровье: рекомендации специалиста. – М.: Мир книги, 2008. – 256 с.
36. Леонов А.В., Матвеева Н.А., Грачева М.П. Гигиена и экология человека. –М.: Академия, 2008. – 304 с.
37. Маркович Данило Ж. Глобализация и экологическое образование. // Социс.- 2001.- № 1.
38. Матвеева Н.А. Гигиена и экология человека. 3-е издание. – М.: Академия, 2008. – 304 с.
39. Мовчан В.Н. Экология человека. – СПб: Санкт-Петербургский университет, 2006. – 292 с.
40. Оберг Л. Л., Шишко О.А., Пирожников В.А. Изучение отношения населения к санитарному просвещению // Здравоохранение Российской Федерации. 1983. № 8. С. 17–20.
41. Образование. Личность. Здоровье. / КГУ; под ред. М.Н. Лазутовой и др. – Кемерово, 1996. – 160с.
42. Очерки экологии человека: уч. пособие/ Алексеев В.П. ; Межд. независим. эколого-политолог. ун-т. – В пер. – М, 1998. – 232с.
43. Петленко В.П. Основы валеологии: Книга 3. – Киев, 1999. – 433 с.
44. Петров с.В., Румянцев Г.И. Гигиена/ под ред. Румянцева Г.И. – М.: ГЭОТАР-МЕДИА, 2005. – 608 с.
45. Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С. Гигиена и основы экологии человека: уч. для мед. ВУЗов. – М.: Академия, 2008. – 528с.
46. Психология здоровья: Уч. пособие для ВУЗов/ под ред. Г.С. Никифорова, - СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
47. Прохоров Б.Б, Здоровье населения России в XX веке. – М.: Изд-во МНЭПУ, 2001.
48. Прохоров Б.Б. Экология человека: учебник. – М.: Академия, 2008. – 319 с.
49. Прохоров Б.Б. Экология человека: Понятийно-терминологический словарь. – М.: Изд-во МНЭПУ, 2000.
50. Прохоров Б.Б. Здоровье населения России в 20 веке. – М.: Изд-во МНЭПУ, 2001.
51. Прохоров Б.Б. Социальная экология. – М.: Академия, 2005. – 416 с.
52. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. и др. Гигиена / под. ред. Г.И. Румянцева. – М.: Издательский дом «ГЭОТАР-МЕД», 2001.
53. Рыбакова М.В., Тюрина И.Ю. Формирование здоровья детей первого года жизни в Московской семье // Социологические исследования, № 10, октябрь 2008. С.127-132.
54. Ситаров В. А., Пустовойтов В. В. Социальная экология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 280 с.
55. Сосунова И.А. Социально-экологическая ситуация в России: состояние и факторы формирования // Бюллетень «Использование и охрана природных ресурсов России». 2001. №5.
56. Статистический сборник. –М.: Госкомстат, 2007 – 2008.
57. Филатов В.Б. Роль политических факторов в развитии системы здравоохранения в России // Общественное здоровье: стратегия развития в регионах Сибири. - Новосибирск, 2002. С. 62.
58. Философский словарь / Под ред. И.Т. Фролова. - 4-е изд.-М.: Политиздат, 1981. - 445 с.
59. Хартия прав человека: Всеобщая декларация прав человека. – 1948.
60. Харчев А.Г. Социология воспитания. – М.: Политиздат, 1990. – 468 с., 120 с.
61. Хоментаускас Г. Т. Семья глазами ребенка. – М.: У-Фактория, 2006. – 465 с.
62. Черемисов В.Н. Валеология: уч. пособие. – М.: Физич. кльтура, 2005. – 144с.
63. Энциклопедический социологический словарь / под ред. Г.В. Осипова М.: ИСПИ РАН, 1995. – 561 с.
64. Яновский Р.Г., Шилин К.И. Социальная экология как отрасль социологии // Социологические исследования. 1997. № 1. С. 134-140.

**Приложение 1**

У каждого человека есть представление о том, что такое здоровый образ жизни. Главным образом – это основа брачно-семейных отношений.

Для выявления степени влияния здорового образа жизни на семью в ее социально-экологических аспектах была разработана данная анкета.

Для удобства и оперативности анкета разбита на несколько тематических блоков. В первом из них содержатся общие вопросы, которые позволят узнать Ваш пол, возраст, род занятий. Второй включает в себя вопросы, касающиеся режима дня, отношения к спорту и т.д. И, наконец, в третьем блоке вопросы посвящены Вашему отношению к вредным привычкам.

На некоторые вопросы нужно будет дать развернутый ответ, вписав его в специальную строку, на другие необходимо ответить, выбрав один из предложенных вариантов ответа и обведя его в кружок.

Всего в анкете 25 вопросов – ее заполнение не займет много времени.

Блок 1.

1. Ваш пол?

* Мужской;
* Женский.

2. Сколько Вам полных лет?

15-20;

21-25;

26-30;

31-35;

36-40;

41-50;

50 и более.

3. Род Вашей деятельности?

* Учеба;
* Работа;
* И работа и учеба.

Блок 2.

4. Как Вы понимаете понятие «здоровый образ жизни»?

А. Не пить, не курить, не употреблять наркотики;

Б. Заниматься спортом;

В. Иметь полноценную духовную жизнь.

5. Считаете ли необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

А. Считаю, что это необходимо;

Б. Считаю, что это не главное в жизни;

В. Может быть стоит;

Г. Эта проблема меня не волнует.

6. Во сколько Вы обычно просыпаетесь?

* 6-8 утра;
* после 10;
* после полудня.

7. Питаетесь ли Вы в учебном заведении (на работе)?

* нет, это дорого и невкусно;
* да, приходится;
* по-разному, если проголодаюсь.

8. Где Вы предпочитаете покупать продукты питания для Вашей семьи?

* на ближайшем рынке;
* в супермаркете;
* там, где дешевле;
* предпочитаете выращивать сами.

9. Делаете ли Вы утреннюю гимнастику?

* Да, регулярно;
* Нет, у меня нет на это времени;
* Иногда, зависит настроения.

10. Участвуете ли Вы вместе со своей семьей в спортивных праздниках, марафонах и т.д.?

* Да, это наше любимое время препровождение;
* Нет, и без этого проблем хватает;
* Редко, только, если есть возможность получить какой-то приз.

11. Совершаете ли Вы прогулки перед сном?

* Да;
* Нет;
* Время от времени.

12. Нравится ли Вам заниматься спортом? Почему?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Сколько времени в день или неделю Вы проводите за компьютером?

* 1-2 часа;
* 2-5 часов;
* Весь день.

14. Знаете ли Вы свою группу крови (группу крови членов Вашей семьи)?

* нет, никогда не интересовались;
* не помню;
* да, и резус фактор тоже.

15. Как часто кто-то из Вашей семьи болеет?

* постоянно, то один, то другой;
* бывает, время от времени, например, из-за сезонной простуды;
* практически никогда – мы ведем здоровый образ жизни.

16. Здоровье – это…

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

17. Есть ли у Вас и у членов Вашей семьи хронические заболевания? Какие?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

18. Что, на Ваш взгляд, влияет на повышение числа хронических заболеваний у новорожденных?

* глобальные экологические проблемы (загрязнение воздуха и воды, радиация и т.д.);
* мутационные изменения, происходящие на генном уровне;
* неправильный образ жизни родителей.

19. Где, на Ваш взгляд, лучше жить семье для воспитания детей?

* в индустриально развитом городе;
* за городом, недалеко от густо населенного города;
* в деревне, подальше от цивилизации.

20. Что, по Вашему, оказывает наибольшее негативное влияние на уровень здоровья детей?

* загазованность воздуха;
* некачественные продукты;
* малоподвижный образ жизни, отказ от занятий спортом.

Блок 3.

21. Курите ли Вы?

* Да;
* Нет;
* Иногда, за компанию.

22. Сколько членов Вашей семьи курят (склонны к чрезмерному употреблению алкоголя)?

* все;
* только взрослые члены семьи;
* только мужчины;
* никто.
1. Употребляли ли Вы наркотики?
* Нет, и никогда не буду употреблять;
* Нет, но может стоит попробовать;
* Да (1 или несколько раз);
* Да, употребляю до сих пор.

24. Нужна ли антиалкогольная пропаганда? Почему?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

25. Обращаете ли Вы внимание на социальную рекламу против курения, алкоголя, наркомании:

* Да, помогает лишний раз задуматься о своем здоровье;
* Да, если в ней содержится сильный эмоциональный посыл;
* Нет, она бессмысленна.

26. Какие меры, на Ваш взгляд, нужно принять, чтобы существенно снизить уровень заболевания наркоманией, алкоголизмом в стране?

* а зачем снижать их уровень?
* запретить все это;
* прививать экологическую культуру молодому поколению, ввести семейное и школьное экологическое воспитание.

Спасибо за ответы!