

## Ориентация на здоровый образ жизни среди студентов: модно или жизненно необходимо?

**Актуальность темы** исследования заключается в том, что с каждым годом россиян, которые придерживаются здорового образа жизни (далее – ЗОЖ), становится все больше и больше. Важно заметить, что резкий скачок заинтересованности людей к теме ЗОЖ приходится на последние 5-8 лет. Многие крупные исследовательские центры проводят регулярно опросы среди граждан РФ на данную тему, что еще раз подтверждает актуальность этой темы в современном мире.

**Проблема** заключается в неоднозначности ответа на вопрос: «Почему количество людей молодого поколения, которые интересуются ЗОЖ культурой, растет с каждым годом?» С одной стороны, следует выделить особенности, вызывающие желание у молодежи следить за своим питанием и здоровьем в целом, с другой стороны можно выделить большое влияние социальных сетей на формирование мнения у молодежи и неких образов идеала тела.

**Цель исследования** – выявить мотивы студентов, которые подтолкнули их к ведению здорового образа жизни.

Для того, чтобы достичь поставленную цель, необходимо реализовать следующие **задачи**:

1. Определить мотивы, которые были у людей, решивших вести здоровый образ жизни.
2. Изучить, что молодежь подразумевает под здоровым образом жизни.
3. Выяснить, с чем, по мнению молодежи, связан рост численности людей, занимающихся спортом, правильно питающихся и т.п.

**Методы исследования.** Для решения задач исследования были использованы такие методы, как вторичная обработка данных социологических исследований, проведенных другими авторами, а также собственно заочное анонимное анкетирование, проведенное в феврале – марте 2021 года.

Стоит заметить, что проблема, которая касается ЗОЖ, была актуальна и 10 лет назад, но в последние 5-8 лет ориентация на ЗОЖ значительно выросла. Так, например, исследовательский центр общественного мнения ВЦИОМ провел исследование на тему «Здоровый образ жизни: мониторинг», который показал, что в 2008 году всего лишь 9 % россиян регулярно занимались спортом, а в 2018 году число выросло до 28 % [1]. Также можно наблюдать положительную динамику повышения количества людей, которые стараются употреблять здоровую пищу. Так по данным ВЦИОМ в 2008 году 33 % россиян придерживались правильного питания, а в 2018 году – 41 % [1]. Все больше россиян отказываются от вредных привычек, например, распитие алкогольных напитков, курение.

И всё-таки, почему это произошло? Мода или же жизненная необходимость? На наш взгляд, повышение заинтересованности людей к ЗОЖ больше связано всё-таки с модой, чем с жизненной необходимостью. Ведь опросы, связанные с диспансеризациями и походами к врачам, являются прямым доказательством этому. Опрос Фонда «Общественное мнение» «Образ жизни и здоровье» от 12 декабря 2017 года показал, что треть опрошенных россиян не проходят плановые обследования ежегодно, а остальные делают это хотя бы раз в

несколько лет [2]. То есть люди почти не интересуются состоянием своего здоровья, но спортом всё равно многие занимаются.

Для того чтобы перейти к анализу авторского пилотажного исследования, хотелось бы обозначить, что из себя представляет культура здорового образа жизни. ЗОЖ состоит из многих составляющих, это питание, регулярность занятия спортом, здоровый и полноценный сон, отказ от вредных привычек (алкоголь, курение и т.п.), регулярное прохождение исследований состояния организма (диспансеризация). В данном исследовании мы постараемся ответить на вопрос: модно или жизненно необходимо заниматься ЗОЖ?

**Результаты пилотажного исследования.** Автором в период с 28 февраля по 3 марта 2021 года было опрошено 54 студента 1 и 2 курсов Финансового университета при Правительстве РФ. В качестве метода было выбрано заочное анонимное анкетирование. Первым вопросом анкеты был: «Что для Вас ЗОЖ?» Это полузакрытый вопрос со множественным выбором, он был задан для лучшего понимания дальнейших ответов респондентов. Наибольшее количество студентов, а именно 39 (72,2 % опрошенных), отметили, что ЗОЖ состоит из всех вышеперечисленных элементов: питание, спорт, отказ от вредных привычек. Ответ «Занятия спортом на регулярной основе», как ведущий критерий, по которому определяется, ведет ли человек здоровый образ жизни, отметили 12 студентов (22,2 % опрошенных). С ответом «Отказ от вредных привычек» почти такая же ситуация, так как данный вариант ответа выбрали 11 респондентов (20,4 % опрошенных). А вот «Правильное питание», как показатель ЗОЖ, отметили только 10 респондентов (18,5 % опрошенных) (см. рис. 1). Исходя из ответов респондентов, можно сделать вывод, что не все студенты имеют четкое представление о таком явлении, как здоровый образ жизни.



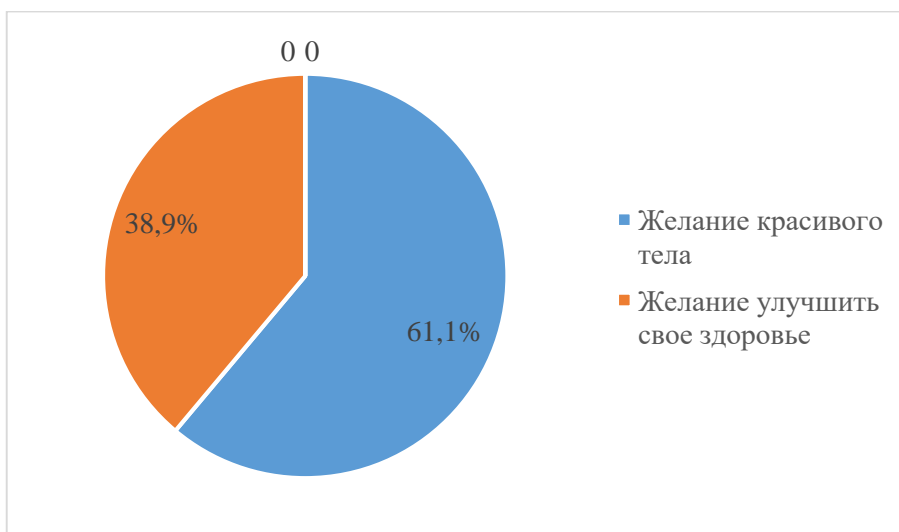
**Рисунок 1 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Что для Вас ЗОЖ?»**

Что касается количества студентов среди опрошиваемых, которые придерживаются здорового образа жизни, то картина получилась следующая: 25 респондентов (46,3 % опрошенных) отметили, что стараются; 15 (27,8 % опрошенных) твердо ответили «да» на поставленный вопрос; 11 (20,4 % опрошенных) опрошенных студентов планируют в ближайшем будущем придерживаться культуры здорового образа жизни; только 3 (5,6 % опрошенных) респондентов ответили, что не придерживаются ЗОЖ и не видят в этом необходимости (см. рис. 2). Мы видим, что большинство студентов (46,3 % опрошенных) стараются вести здоровый образ жизни, но они не могут утверждать это полностью. Ведь, как мы говорили ранее, ЗОЖ состоит из множества элементов, которые надо соблюдать, а это задача не из простых.



**Рисунок 2 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Придерживаетесь ли Вы ЗОЖ?»**

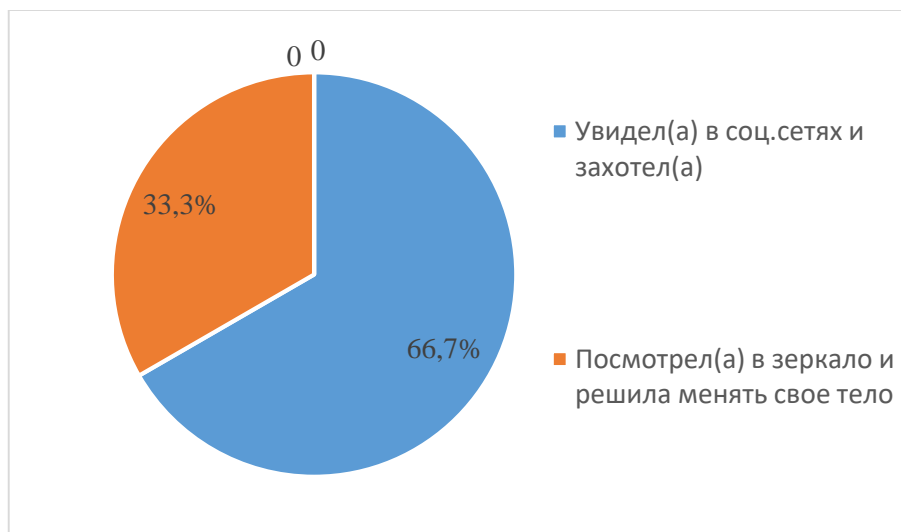
Следующий вопрос звучал так: «Если вы ответили в предыдущем вопросе "да"/"стараюсь"/"планирую", то что сподвигло Вас на ЗОЖ?» Здесь было два варианта ответа. Вариант «Желание красивого тела» выбрали 33 респондента (61,1 % опрошенных), а «Желание улучшить свое здоровье» всего 21 чел. (38,9 % опрошенных) (см.рис.3). Исходя из ответов респондентов, можно предположить, что внешняя составляющая культуры ЗОЖ намного привлекательнее, чем внутренняя. Получается, что желая добиться красивого тела, студенты зачастую начинают интересоваться ЗОЖ, а забота о здоровье играет далеко не главную роль.



**Рисунок 3 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Если вы ответили в предыдущем вопросе "да"/"стараюсь"/"планирую", то что сподвигло Вас на ЗОЖ?»**

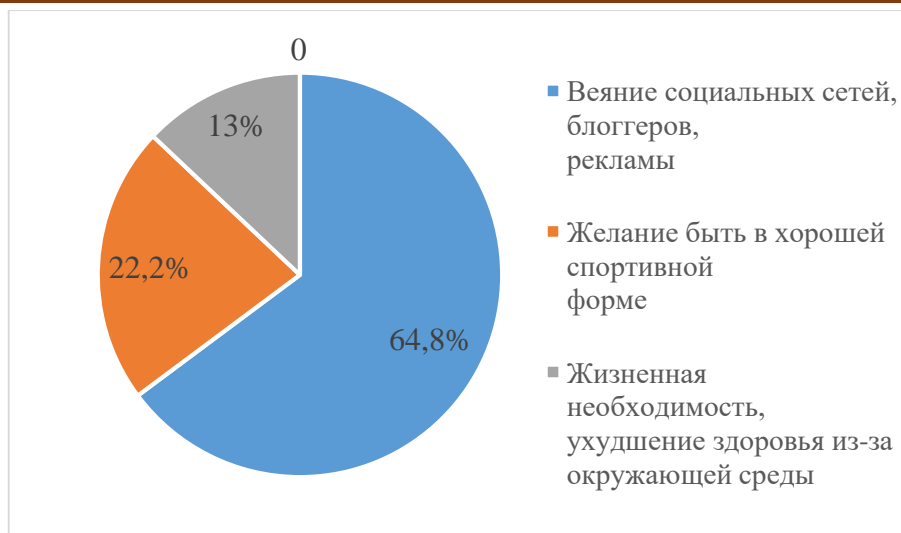
Следующий вопрос тесно связан с предыдущим и адресован людям, которые отметили, что мотивом для них было желание красивого тела. Звучал он так: «Откуда, по Вашему мнению, данное желание появилось?». 36 (66,7 % опрошенных) опрошенных студентов ответили, что на них повлияли фотографии и видео блогеров с красивой фигурой в социальных сетях. Остальная часть, а точнее 18 (33,3 % опрошенных) студентов отметили, что, увидев себя в зеркале, они приняли решение что-то менять, следить за своим питанием, регулярно заниматься спортом, отказываться от вредных привычек и налаживать свой сон (см. рис. 4). Если мы посмотрим на соотношение ответов студентов,

то увидим значительную разницу. Так, больше половины опрошенных (66,7 %), посмотрев профили в социальных сетях людей, которые имеют подтянутое красивое тело, захотели улучшить внешний вид своего. Только у 18 респондентов (33,3 % опрошенных) решающим моментом для изменения своего образа жизни было отражение в зеркале, которым они не были довольны.



**Рисунок 4 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Если на предыдущий вопрос Вы ответили "желание красивого тела", то откуда у Вас оно появилось?»**

Последний вопрос анкеты был направлен на получения ответов, содержащих субъективное мнение респондентов о значительном росте количества людей, придерживающихся ЗОЖ. Тут решалась исследовательская задача по поводу мотивов респондентов. Вопрос был следующий: «Как Вы думаете, почему все больше людей стали интересоваться ЗОЖ культурой?». Более половины респондентов, а именно 35 чел. (64,8 %), ответили, что веяния социальных сетей, блогеров, рекламы этому поспособствовали. 12 опрошиваемых студентов (22,2 %) отметили, что желание быть в хорошей форме двигает большинство людей на ЗОЖ. И только 7 респондентов (13 %) ответили, что положительная тенденция роста людей, которые придерживаются здорового образа жизни, связана с жизненной необходимостью и ухудшением здоровья из-за окружающей среды (см. рис. 5). Ответы на поставленный вопрос показали, что стандарты красоты, принятые в социальных сетях, по мнению студентов, играют главную роль в росте количества людей, которые ведут здоровый образ жизни. Именно реклама, связанная, например, с разными курсами блогеров, касающихся спорта или красивой спортивной формой, движет большей частью людей. Красивые профили в социальных сетях, в которых размещены посты с фотографиями подтянутой спортивной фигурой, оказывают влияние на людей при принятии решения, которое связано с изменением своего образа жизни.



**Рисунок 5 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Как Вы думаете, почему все больше людей стали интересоваться ЗОЖ культурой?»**

**Анализ полученных данных в результате авторского исследования.** Можно заметить зависимость между влиянием социальных сетей и мотивом студентов. 33 респондента (61,1 %) отметили, что желание красивого тела было отправной точкой для обращения их в культуру здорового образа жизни. Но в следующем вопросе большинство из них (66,7 %) признались, что это желание появилось под влиянием социальных сетей.

Последний вопрос, в котором выявлялось субъективное мнение респондента на ситуацию, связанную с ростом количества людей, которые занимаются спортом, правильно питаются, не употребляют алкоголь и т.п., также показывает зависимость. Ведь большинство студентов (64,8 %) отметили, что влияние социальных сетей, блоггеров, рекламы играет большую роль при рассмотрении положительной тенденции в данной сфере.

Результаты опроса показали, что ведущим мотивом студентов, решивших вести здоровый образ жизни, была вовсе не жизненная необходимость, которая связана, прежде всего, с ухудшением здоровья или с беспокойством на этот счет. У студентов большую роль играет внешняя составляющая данной темы, а именно желание красивого тела, которое появилось под влиянием социальных сетей.

Анализируя данные проведенного автором опроса, хотелось бы упомянуть статью исследователя В. Н. Терешкиной [3, с. 107], в которой автор упоминает концепцию, рассматривающую моду как механизм, который может воздействовать на поведение человека и даже регулировать его. Дело также в том, что почти у каждого современного человека есть потребность в моде, потребность быть «на одной волне». Это потребность выражается в стремлении к новизне. В XXI веке мы можем наблюдать пропаганду культуры ЗОЖ в социальных сетях. Ее транслируют знаменитые артисты и блогеры, которые, как известно, оказывают большое влияние на поведение и сознание людей.

Таким образом, цель исследования, которая состояла в выявлении мотивов среди студентов, которые подтолкнули их к введению здорового образа жизни, была достигнута. Анализ ответов респондентов показал, что поставленная проблема является актуальной в настоящее время.

В завершении хотелось бы выразить авторское мнение по данной проблеме. В первую очередь следует отметить, что такая проблема правда существует, а влияние моды на количество людей, придерживавшихся ЗОЖ, велико и растет. По нашему мнению,

навязывание этой культуры со стороны блогеров и знаменитостей должно минимизироваться. Фотографии исключительно красивых тел в том же Instagram оказывают большое влияние на сознание людей, это требует более детального исследования. Отметим также, что ЗОЖ это не модно, ЗОЖ это жизненно необходимо, необязательно всем людям вести здоровый образ жизни для того, чтобы не быть «белой вороной». Потребность в ЗОЖ должна идти исключительно от сердца и также быть осознанной. В данном направлении не нужно гнаться за модой, так как тут всё очень индивидуально, в погоне за красивой фигурой люди могут только навредить себе.

По нашему мнению, результаты данного авторского исследования могут быть использованы, как вторичные социологические данные в изучении этой темы другими исследователями-социологами, исследовательскими центрами или общественными организациями. Автор, в свою очередь, также продолжит изучение влияния ЗОЖ на общественные процессы.

#### Литература:

1. Здоровый образ жизни: мониторинг [Электр. ресурс] // Сайт ВЦИОМ. URL: <https://infographics.wciom.ru/theme-archive/society/social-problems/smoking/article/zdorovyi-obraz-zhizni-monitoring.html><https://infographics.wciom.ru/theme-archive/society/social-problems/smoking/article/zdorovyi-obraz-zhizni-monitoring.html> (дата обращения: 07.03.2021).
2. Образ жизни и здоровье [Электр. ресурс] // Сайт ФОМ. URL: <https://fom.ru/Zdorove-i-sport/13883> (дата обращения: 07.03. 2021).
3. Терешкина В. Н. Особенности взаимодействия моды и здорового образа жизни // Вестник Вятского государственного университета. 2011. – С. 104-110.